સદ્‌ગુણોને કાર્યરત કરવા

ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ દ્વારા એક પ્રવચન

રવિવાર, ૧૨ એપ્રિલ, ૨૦૨૦
ભગવાન નિત્યાનંદ મંદિર

સદ્‌ગુરુનાથ મહારાજ કી જય!

ઘણા પ્રેમથી અને સન્માનથી સૌનું હાર્દિક સ્વાગત.

સુખમય ઈસ્ટર. હા, આપણે ‘‘સુખમય’’ કહી શકીએ છીએ, જોકે આપણી ચારેબાજુ જે અંકુરિત થઈ રહ્યું છે તે સુખ નથી. એટલા માટે, પહેલાં કરતાં પણ બહુ વધારે, અત્યારે આપણે આપણી અંદર સુખના અનુભવને નવપ્રાણિત કરવાનો દરેક શક્ય પ્રયત્ન કરવો પડશે.

સુખમય ઈસ્ટર. સુખમય પુણ્ય સપ્તાહંત.

આપણે બહુ સૌભાગ્યશાળી છીએ કે આપણને આ અવસર મળ્યો છે કે આ દિવસનો, આ પાવન દિવસનો, આ પવિત્ર દિવસનો ઉત્સવ મનાવવા માટે આપણે સિદ્ધયોગ વૈશ્વિક હૉલમાં એકત્રિત થયાં છીએ. આપણે સૌભાગ્યશાળી છીએ કે આપણે ભગવાન નિત્યાનંદના મનોહર મંદિરમાં સત્સંગ કરી રહ્યાં છીએ. આપણે સૌભાગ્યશાળી છીએ કે આપણી પાસે જીવંત વિડીઓ પ્રસારણ દ્વારા એકસાથે એકત્રિત થવાનું સાધન છે.

આ સંસારમાં લાખો લોકો ઈસ્ટર રવિવારને કદાચ ગયા વર્ષોની જેમ નહીં મનાવી શકે. આ વર્ષે, શ્રદ્ધાળુઓ ઈશ્વરની આરાધના કરવાની અને ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરવાની, તેમજ તેમના પ્રિયજનો સાથે ભોજન કરવાની પોતાની અનોખી રીતો શોધી રહ્યાં છે.

જેમકે આપણે જાણીએ છીએ, ઈસ્ટર રવિવાર પુનર્જન્મ અને પુનર્નવીનીકરણનું પ્રતીક છે. તે આંતરિક સંસારમાં અને બાહ્ય સંસારમાં નિરંતર થઈ રહેલાં રૂપાંતરણની મહત્તાને દર્શાવે છે.

તકલીફોમાંથી પસાર થવું એ હંમેશથી રૂપાંતરણની માંગ રહી છે. તેના માટે કોઈ ટૂંકો રસ્તો નથી. તેનાથી બચવાનો કોઈ રસ્તો નથી.

તેમ છતાં, એવું લાગે છે કે છેલ્લા થોડા મહિનાઓમાં રૂપાંતરણની સંકલ્પનાએ જ એક નવો અને વધુ ડરામણો અર્થ ધારણ કરી લીધો છે. હવે જ્યારે બધાં ''રૂપાંતરણ'' શબ્દ સાંભળે છે, ત્યારે તેઓ રૂપાંતરણના સફળ અને સુંદર પરિણામો વિશે નથી વિચારતાં. તેના બદલે, સ્વાભાવિકરૂપે જે ઉદ્‌ભવે છે, તે છે ભય, મુશ્કેલીઓ અને કસોટીઓ.

આજે, સંસાર વિશેની આપણી સમજ ઉપર-નીચે થઈ ગઈ છે — લગભગ પૂર્ણપણે. આપણી જીવન જીવવાની જે શૈલી છે, આપણને જેની આદત પડી ગઈ છે, તેના અસ્તિત્વનો અંત આવી ગયો છે. આ એક બાવરો, પાગલ સંસાર છે. અમેરિકામાં લોકો વાઈલ્ડ વેસ્ટ એટલે કે પશ્ચિમનો અંધેરનગરી તરીકે ઉલ્લેખ કરે છે. પરંતુ હવે માત્ર પશ્ચિમની જ વાત નથી. આ *સંસાર* જ એક અંધેરનગરી છે જેમાં અત્યારે, આ સમયે આપણે રહીએ છીએ.

હા. એવું નથી કે માત્ર એક ક્ષેત્ર કે એક દેશ કે એક સમૂહનાં લોકો પ્રભાવિત થયાં છે. આખો સંસાર આ સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યો છે. લાખો લોકો નોકરી વગરનાં છે. લાખો લોકો સંઘર્ષ કરી રહ્યાં છે. લાખો લોકોને એ ખબર નથી કે તેઓ આ જીવલેણ રોગને પોતાની અંદર લઈને ફરી રહ્યાં છે કે નહીં.

અહીં નિરાશા છે. અહીં આશંકા છે. અહીં ઘેલછા છે. એવું કહેવું કે દરેક વ્યક્તિ ઉદ્વિગ્ન છે, અલ્પોક્તિ છે. કોઈપણ ભાષામાં એવો શબ્દ નથી જે સમયની આ ક્ષણમાં માનવજાતિ પર શું વીતી રહ્યું છે તેનું વર્ણન કરી શકે.

હું તમને એક રહસ્યની વાત કહું?

જાન્યુઆરી ૨૦૨૦માં જ્યારે મેં સાંભળ્યું કે ઑસ્ટ્રેલિયાના દાવાગ્નિમાં દોઢસો કરોડ પ્રાણીઓએ તેમનું કીમતી જીવન ગુમાવી દીધું તો હું વ્યથિત થઈ ગઈ. મને એવું મહસૂસ થયું જાણે મારા હૃદય પર દોઢસો કરોડ વીજળી પડી હોય. અત્યારે પણ, જ્યારે હું એ વિશે વિચારું છું કે એ બધા મહિના દરમ્યાન ઑસ્ટ્રેલિયામાં શું થયું હતું, તો જે ભાવના ઊઠે છે તેને સંભાળવી મારા માટે મુશ્કેલ છે.

હું વારંવાર વિચારું છું, ''માનવજાતિના રૂપમાં આપણું કર્તવ્ય શું છે? આપણે આ અવિશ્વસનીય ખોટનો સામનો કેવી રીતે કરીએ? આ મૃત પ્રાણીઓના આત્માને શાંતિ મળે તેના માટે આપણે શું કરી શકીએ?''

આ ખોટના પ્રત્યુત્તરમાં શું કરી શકાય, તેના વિશે હું મારી ભાવનાઓને સમજી રહી હતી ત્યારે જ આ વિચિત્ર અને અસાધારણ સમાચાર સામે આવ્યા કે મનુષ્યો પર એક અજાણ્યા રોગનું આક્રમણ થઈ રહ્યું છે.

ફરીથી મારું મન ચિંતાગ્રસ્ત થઈ ગયું : જોકે આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે પરિવર્તન થાય છે, ઘટનાઓ ઘટે છે, પરિસ્થિતિઓ અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે, તેમ છતાં એક પ્રશ્ન હંમેશાં ઊઠતો રહે છે — માનવરૂપે આપણો ધર્મ શું છે? આપણો સાચો ધર્મ શું છે?

આવા મુશ્કેલીના સમયે — સિદ્ધયોગ પથ પર એક વિદ્યાર્થી તરીકે — તમે જોશો કે દર્શનશાસ્ત્ર અને વ્યવહારિકતા બંનેનું પાલન કરવું લાભદાયી છે. તમને દર્શનશાસ્ત્રની જરૂર છે, માનસિકરૂપે સ્વસ્થ રહેવા માટે. તમને વ્યાવહારિક પગલાં લેવાની જરૂર છે, સંસારને સુરક્ષિત અને માનસિક રૂપે સ્વસ્થ બનાવી રાખવા માટે.

સુખમય ઈસ્ટર. ઈસ્ટર રવિવાર પુનર્જન્મ અને પુનર્નવીનીકરણનું પ્રતીક છે.

આપણે ઈસ્ટર શા માટે મનાવીએ છીએ?

ઈસ્ટર માત્ર કોઈ એક જિજ્ઞાસુ કે ભક્તના પોતાના રૂપાંતરણની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવા વિશે નથી. એ સામૂહિક રૂપાંતરણ વિશે છે. અત્યારે, આ સમયે, સમગ્ર સંસાર એક અસાધારણ રૂપાંતરણમાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે. યાદ રાખો : સમગ્ર સંસાર ઊનના એક દડા જેવો છે. જો કોઈ ઊનના આ દડાનો એક દોરો ખેંચશે તો આખો દડો ખુલી જશે.

આ પરસ્પર સંબંધ તો જુઓ!

છેલ્લી ઘણી શતાબ્દીઓથી, સંસાર સંકોચાઈ ગયો છે. તે વધુને વધુ નાનો થતો જાય છે. એક વ્યક્તિને જે થાય છે, તેનો પ્રભાવ બીજી વ્યક્તિ પર પડે છે. એક સ્થાન પર જે થાય છે, તેનો પ્રભાવ બીજા સ્થાન પર પડે છે.

આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે જીવન છે. આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે મૃત્યુ છે. તેમ છતાં, આપણે એ નથી જાણતાં કે કેવી રીતે અને શા માટે કોઈ આત્મા જન્મ લેવાનો નિર્ણય લે છે. આપણે એ નથી જાણતાં કે ક્યારે આ પૃથ્વી ગ્રહ પર આપણો સમય પૂરો થઈ જશે. તોપણ, આ ગ્રહ પર આ બંને વિલક્ષણ ઘટનાઓ — જીવન અને મૃત્યુ — અવિરતપણે ગતિશીલ છે.

જ્યારે સંસાર ચિતકાર કરીને થોભી ગયો છે ત્યારે પ્રકૃતિમાં શું ચાલી રહ્યું છે?

નીલ આકાશ ઝળહળી રહ્યું છે.
 આને કારણે આનંદ ગુંજે છે.

કાચબાઓ દરિયા કિનારાની નિર્મળ રેતી પર જન્મ આપી રહ્યા છે.
 એ આશાનાં કિરણનું નિર્માણ કરે છે.

સંસારના વિભિન્ન ભાગોમાં બીજું શું થઈ રહ્યું છે?

શબપેટીઓ મૃતદેહોથી ભરાઈ રહી છે.
 બધે ખળભળાટ મચી ગયો છે.
 ભાવ-સંવેગો હુલ્લડ મચાવી રહ્યા છે.

પરિવારો એકબીજા સાથે રહેવા માટે બાધ્ય છે.
મિત્રો એકબીજાથી દૂર રહેવા માટે બાધ્ય છે.

બાળકો અને પાળેલાં જાનવરોને નથી સમજાતું કે વડીલોના આવા વર્તનનો તેઓ શું અર્થ કાઢે.

તોફાનની વચ્ચોવચ શું થઈ રહ્યું છે, જ્યાં રોગવાહકોનો અથવા જેઓ રોગવાહક હોઈ શકે તેમની સારવાર થઈ રહી છે.

જેવી રીતે સૈનિકો પોતાના દેશ અને દેશવાસીઓના પ્રેમ માટે ગોળીઓનો સામનો કરે છે, તેવી જ રીતે સ્વાસ્થ્યકર્મીઓ જીવન બચાવવા માટે યુદ્ધ લડી રહ્યાં છે. તેઓ સૈનિકોની જેમ આગળ વધી રહ્યાં છે. તેઓ પોતાનો શપથ નિભાવવા માટે દરરોજ, વાસ્તવમાં મૃત્યુદંડ ભોગવવા તરફ વધી રહ્યાં છે.

શું તમને લાગે છે કે આ એક સ્વપ્ન છે? ના, આ સ્વપ્ન નથી. એવું ન વિચારો કે તમે સરળતાથી જાગી જશો.

શું તમને લાગે છે કે આ એક દુઃસ્વપ્ન છે? ના, આ દુઃસ્વપ્ન નથી. તમે પોતાને ચૂંટી ખણીને તેનાથી ભાગી નહીં શકો.

અત્યારે, આ એક વાસ્તવિકતા છે.

જેઓ આ વૈશ્વિક મહામારીની ગંભીરતાને સમજે છે તેઓ તરફડિયાં મારી રહ્યાં છે.

તેથી, મારા પ્રિયજનો, એ અતિ આવશ્યક છે કે તમે હાજર રહો.

તમારું માથું રેતીની અંદર ન છુપાવો.

તમે વાદળો પર સવાર ન થાઓ.

તમારી ચારેબાજુ જે થઈ રહ્યું છે તેને નકારો નહીં.

તમારી જવાબદારીઓથી દૂર ન ભાગો.

આ સંસાર એક અંધેરનગરી છે. અત્યારે, આ સમયે આપણે આ અંધેરનગરીમાં રહીએ છીએ.

આપણા અસ્તિત્વની જ પરીક્ષા લેવામાં આવી રહી છે. આપણી વિચારસરણીને ઘણી પ્રબળતાથી પડકારવામાં આવી રહી છે. ઉદાહરણ તરીકે, આપણે એ શીખતાં-શીખતાં મોટાં થયાં છીએ કે કોઈને સ્પર્શ કરવો એ તેને સાંત્વના આપવાની એક રીત છે. ખાસ કરીને બાળકો સાથે — તમે તેમને જેટલો વધારે સ્પર્શ કરો છો, તેઓ તેટલાં જ શાંત થતાં જાય છે. તેમના સંસાર વિશે જાણવાની અને નવા કૌશલ્યને શીખવાની તેમની ક્ષમતા વિસ્તૃત થતી જાય છે.

સામાજિક સંબંધો, અરસપરસના સંબંધો, માનવીના મનોવિજ્ઞાન વિશેની જે શિક્ષાઓ, જે વિચારસરણી આપણે પ્રાપ્ત કરી છે, તે હવે સુસંગત નથી રહી. એ વિચારસરણીને રૂપાંતરણની જરૂર છે. તે શિક્ષાનું પુનરાવલોકન કરવાની જરૂર છે. સ્પર્શની એ જરૂરિયાતને, નજીક રહેવાની એ જરૂરિયાતને, મદદ કરવાની અને મદદ લેવાની એ જરૂરિયાતને પૂરી કરવા માટે આપણે નવી રીતો શોધવાની જરૂર છે.

બીજું ઉદાહરણ એ છે કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ મરણપથારી પર હોય ત્યારે શું થાય છે. પૂર્વીય અને પાશ્ચાત્ય બંને દર્શનશાસ્ત્ર, પ્રાચીન અને આધુનિક બંને ચિકિત્સાશાસ્ત્ર એ સૂચવે છે કે જ્યારે એક વ્યક્તિ મરણપથારી પર હોય છે, ત્યારે એ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે તેની આસપાસ લોકો રહે — શ્વાસ લેવામાં તેની મદદ કરવા માટે, તેને હિંમત અને ભરોસો આપવા માટે, તેને સહાય કરવા માટે જેથી આ લોકથી પરલોકમાં જવાનો તેનો માર્ગ સુગમ થઈ શકે. આનાથી જેનું મૃત્યુ થઈ રહ્યું છે તેના મનને ઘણી શાંતિ મળે છે અને જે લોકો તેને ગુમાવી દે છે તેમને એવો આરામ મળે છે જેની તેમને ઘણી જરૂર હોય છે.

પરંતુ, હવે એ વિચારસરણીને રૂપાંતરણની જરૂર છે. એ શિક્ષાનું પુનરાવલોકન કરવાની જરૂર છે. સ્પર્શની એ જરૂરિયાતને, નજીક રહેવાની એ જરૂરિયાતને, મદદ કરવાની અને મદદ લેવાની એ જરૂરિયાતને પૂરી કરવા માટે આપણે નવી રીતો શોધવાની જરૂર છે.

આપણે આપણી વિચારવાની રીતને નવો જન્મ કેવી રીતે આપીએ?

આપણે જે રીતે વસ્તુઓ કરીએ છીએ તેને પુનર્નવીન કેવી રીતે કરીએ?

આપણે જે રીતે વાતચીત કરીએ છીએ તેમાં રચનાત્મક કેવી રીતે બનીએ?

આપણે રોજબરોજનાં કાર્યો કરવાની રીતમાં આવેલા પરિવર્તનનો સ્વીકાર કેવી રીતે કરીએ?

નિશ્ચિતપણે આપણે ધરતી માતાનાં પુનર્નવીનીકરણને જોઈ રહ્યાં છીએ અને તેની પ્રશંસા કરી રહ્યાં છીએ. અને આપણે એ પણ ફરીથી વિચારવાની જરૂર છે કે આ નવા સંસારમાં આપણે કેવી રીતે કાર્ય કરીએ.

સુખમય ઈસ્ટર. ઈસ્ટર રવિવાર પુનર્જન્મ અને પુનર્નવીનીકરણનું પ્રતીક છે.

જેમકે તમે જાણો છો, બધાં દર્શનશાસ્ત્ર, ધર્મ અને પરંપરાઓ આધ્યાત્મિક અનુશાસનનું અધ્યયન કરવા માટે તેમજ આત્મ-નિયંત્રણ અને આત્મ-સંયમ દ્વારા તેનું પરિપાલન કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. બની શકે કે આ અનુશાસન અને પરિપાલનમાં શામેલ હોય, વ્રત-ઉપવાસ, સજગતાનો અભ્યાસ અથવા સચેતરૂપે એકલા રહેવાનું. બની શકે તેમાં શામેલ હોય, રિટ્રીટ પર જવાનું અથવા મૌનનું પાલન કરવાનું. રીતો અલગ-અલગ હોય છે, પણ ઉદ્દેશ્ય એક જ છે. અને એ ઉદ્દેશ્ય છે કે લોકો એ બધી ઊર્જા અને અવધાનને અંદરની તરફ ખેંચે જેને તેઓ સતત બહાર તરફ વ્યર્થ જવા દે છે. લોકો એ ઊર્જાને અંદર ખેંચે અને તેને પુનઃનિર્દેશિત કરે, અંતર શાંતિનો વિકાસ

કરવામાં, ઈશ્વર સાથે સંવાદ કરવામાં, પોતાના વિશે જાણવા-શીખવામાં, બીજાં પ્રત્યે ધૈર્ય રાખવામાં, એ સુનિશ્ચિત કરવામાં કે તેમનું આંતરિક બળ તેમને પકડીને રાખે.

આ પૃથ્વી પર એક સિદ્ધયોગીના અને આ સંસારના એક નાગરિકના રૂપે, તમારે જે સૌથી અર્થપૂર્ણ કાર્ય કરવાનું છે તે સિદ્ધયોગ સાધનાથી ભિન્ન નથી. *આત્મા કી પ્રશાંતિ,* આત્માની પ્રશાંતિનો અનુભવ કરવા માટે, તમારે તમારા મનને શાંત કરવું જ પડશે. તમારે નિયમિતપણે ચારેય શરીરના કુશળ-મંગલનું માનસચિત્ર બનાવવું પડશે : સ્થૂળ, સંવેગાત્મક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક શરીર. મનની કચકચ અને શરીરની બેચેનીનું દમન કરવા માટે, તમારે તમારા આસપાસના વાતાવરણમાં આશ્રયસ્થાનનું નિર્માણ કરવું જ પડશે.

સિદ્ધયોગ વૈશ્વિક હૉલમાં, જ્યારે આપણે માનવતાના પુનર્જન્મ અને આ પૃથ્વી ગ્રહના પુનર્નવીનીકરણ વિશે વિચારી રહ્યાં છીએ, ત્યારે આપણે એ સમજવું જરૂરી છે કે મહાનતર ભલાઈ માટે આપણે એકબીજા વચ્ચે અંતર રાખીએ છીએ.

મેં હંમેશાં કહ્યું છે કે તમારી સિદ્ધયોગ સાધના માત્ર તમારા માટે નથી, એક વ્યક્તિ માટે જ નથી. તે બીજાંના કલ્યાણ માટે પણ છે.

સુખમય ઈસ્ટર. ઈસ્ટર રવિવાર પુનર્જન્મ અને પુનર્નવીનીકરણનું પ્રતીક છે.

દરેક ખેડૂત, દરેક માળી એ જાણે છે કે જ્યારે તેઓ માટીમાં બીજ નાંખે છે અથવા ધરતીમાં કંઈક રોપે છે, ત્યારે તેમણે એ સુનિશ્ચિત કરવું જરૂરી છે કે એ છોડ પાસે તેની પોતાની જગ્યા હોય, શ્વાસ લેવા માટે તેની આસપાસ જગ્યા હોય. તો જ તે ઊગશે અને ફળશે-ફૂલશે. જ્યારે છોડ પાસે પૂરતી જગ્યા હોય છે, જ્યારે તે સૂરજની ગરમી માટે કે માટીમાં પાણી માટે એકબીજા સાથે ઝઘડતાં નથી, તો તે પોતાનું નિર્ધારિત રૂપ ધારણ કરે છે.

અને જ્યારે માળી ઋતુઓનાં ચક્રને અને પ્રકૃતિના તાલને ધ્યાનમાં રાખે છે, જ્યારે ખેડૂત એ સાંભળે છે કે પ્રકૃતિને શું જોઈએ છે જેથી તે પોતાની કૃપાને બહાર વહેવા દે, ત્યારે આ બીજ એ જ કદ અને આકારના છોડમાં રૂપાંતરિત થઈ જાય છે જે હંમેશાં તેના માટે નિર્ધારિત હતા.

તે એવા ચળકતા રંગોમાં ખીલી ઊઠે છે જેની કલ્પના માળી અને ખેડૂતે હંમેશાં તેના માટે કરી હતી.

તેની ડાળીઓ અને વેલાઓ સ્વાદિષ્ટ, રસદાર, પોષક ફળોથી લદાઈ જાય છે, જેને માળી અને ખેડૂત બધાંને વહેંચી શકે, જેથી તે લોકો મન ભરીને તેનો આનંદ લે.

મોટાભાગનાં વિશ્વનાં લોકોએ અલગ રહેવાની, બધાંથી દૂર રહેવાની જરૂરિયાતનો સ્વીકાર કરી લીધો છે. કદાચ તમને પહેલાંથી જ ખબર હશે, અને મને 'ક્વૉરન્ટીન' શબ્દના મૂળ વિશે હાલમાં જ ખબર પડી. તેનો પ્રયોગ એક સમયગાળા માટે કરવામાં આવતો હતો — ચાલીસ દિવસનો સમયગાળો — જેમાં લેન્ટ દરમ્યાન, ચાલીસ દિવસના ઉપવાસનો સમય પણ સમાવિષ્ટ છે.

હવે, જ્યારે તમને ખબર પડી ગઈ છે કે 'ક્વૉરન્ટીન'નો અર્થ શું છે, તો હું તમને આ કહેવા માંગું છું :

જો તમે એકલા અને અલગ રહેવાની વાતથી ચિંતિત છો, જો તમને એકલા રહેવાનો કંટાળો આવી રહ્યો છે અને જો તમે ભવિષ્ય માટે ચિંતિત છો, તો હું તમને ચિંતન કરવા માટે એક વિચાર આપવા માંગું છું.

બધાં મહાન, સુપ્રસિદ્ધ, પ્રતિભાશાળી, ઉત્કૃષ્ટ કલાકારો, સંગીતકારો, વૈજ્ઞાનિકો, લેખકો, શિલ્પકારો, વક્તાઓ, અભિનેતાઓ, યોગીઓ અને ઉન્નત આત્માઓ વિશે વિચાર કરો.

મોટાભાગે, તેમણે જે પણ ઉપલબ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી અને જે કંઈ પણ અર્જિત કર્યું તેનું કારણ હતું કે તેમણે સ્વયંને એકાંતમાં રહેવાનો સમય આપ્યો. તેમણે ભીડના કોલાહલથી અને સંસારના વિક્ષેપોથી દૂર પોતાના માટે એક જગ્યા બનાવી.

તેથી, આ સમયને એક અસાધારણ સમય માનો.

એવી વ્યક્તિ બનો જે પોતાના પહેલાંના સંસારના થોડા-ઘણા દેખાતા અવશેષોમાં સારપની હળવી ઝલક જુએ છે, જેને તે પકડી રાખી શકે.

એવી વ્યક્તિ બનો જે કાટમાળ જેવા દેખાતા જીવનમાં જેનાથી એ એટલો ટેવાયેલો હતો, પ્રકાશનું આછું કિરણ જુએ છે.

એવી વ્યક્તિ બનો જે પોતાની આસપાસના ઊબડખાબડ અને અજાણ્યા રસ્તાઓનું નિરીક્ષણ કરે છે અને પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખે છે કે તેની અંદર આ પરિસ્થિતિને બદલી નાખવાની શક્તિ છે.

અને જેમને સ્વાભાવિકરીતે બીજાંની મદદની જરૂર હોય છે તેમને એ મદદ મળશે. ઉદાહરણ તરીકે, એ કાચબા વિશે વિચારો જે એક મોટા પથ્થર પર ચઢે છે, પણ તેનો પગ લપસી જાય છે અને તે તેની પીઠ પર ઊંધો પડી જાય છે. કાચબો પોતાની મેળે સીધો નથી થઈ શકતો. પરંતુ, જરા વિચાર કરો કે એ કાચબાની અંદર કેટલો વિશ્વાસ હશે, કેટલો ભરોસો હશે.

એ કાચબાને જરૂર ભરોસો હશે કે કોઈ વ્યક્તિ અથવા કોઈ વસ્તુ આવશે જે હળવેથી હાથ લગાવીને સીધા થવામાં તેને મદદ કરશે.

સુખમય ઈસ્ટર. ઈસ્ટર રવિવાર પુનર્જન્મ અને પુનર્નવીનીકરણનું પ્રતીક છે.

સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર, વર્ષ ૨૦૧૩થી દર જૂન મહિનામાં, તમને સદ્‌ગુણ વૈભવનું અધ્યયન કરવાનો અને તેને આત્મસાત્ કરવાનો સુઅવસર મળી રહ્યો છે. મને આશા છે કે તમે આ શિખામણોને હૃદયમાં ઊતારી હશે અને દરેક શક્ય પ્રયત્ન કર્યો હશે તેનું પાલન કરવાનો, તેનો અભ્યાસ કરવાનો અને તેને તમારા જીવનમાં લાગુ

કરવાનો. મને આશા છે કે સદ્‌ગુણ વૈભવને શીખવાને કારણે તમારી અંતરસત્તા પહેલાં કરતાં વધુ મજબૂત થઈ છે, પહેલાં કરતાં વધુ ચમકદાર થઈ છે અને તે પરમ આત્માની પોષણદાયી શક્તિથી સ્પંદિત થઈ રહી છે.

તે એવું છે જાણે તમે બેંકમાં તમારા પૈસા જમા કરતા રહો છો. વ્યાજની સાથે, તે રકમ વધતી જાય છે. તે જ રીતે, મને આશા છે કે સદ્‌ગુણ વૈભવનું તમારું ખાતુ, તમે જે પ્રયત્નો કર્યાં છે તેનું ફળ, અનેકગણું વધી ગયું છે — તેથી હવે સદ્‌ગુણો તમારી સેવામાં છે.

મારે કહેવું જ પડશે, આપણને બધાંને અત્યારે આ સદ્‌ગુણોની પહેલાં કરતાં પણ ઘણી વધારે જરૂર છે.

એવું કહેવું કે દરેક વ્યક્તિ ખૂબ જ થાકી ગઈ છે, અલ્પોક્તિ છે.

એવું કહેવું કે દરેકનું મન પ્રકાશની ઝડપે આમતેમ ફરી રહ્યું છે, અલ્પોક્તિ છે.

એવું કહેવું કે જુવાન હોય કે વૃદ્ધ, ભણેલોગણેલો હોય કે ન હોય, અમીર હોય કે ગરીબ, દરેકનું હૃદય ભયગ્રસ્ત છે — અલ્પોક્તિ છે.

એવું કહેવું કે તેનો ઘોર પ્રભાવ એ લોકો પર પડી રહ્યો છે જે કોઈને કોઈ રીતે અક્ષમ છે — જેમકે તેઓ જે આંધળાં છે, બહેરાં છે, મૂંગા છે અને વ્હીલચેરમાં છે — અલ્પોક્તિ છે.

એવું કહેવું કે માનવીય માનસનો તેની પોતાની દુર્બળતા સાથે આમનો-સામનો થઈ રહ્યો છે, અલ્પોક્તિ છે.

એવું કહેવું કે આ રોગના પ્રકોપથી લોકોની ઊર્જા ક્ષીણ થઈ ગઈ છે, અલ્પોક્તિ છે.

એવું કહેવું કે સંસારના નેતાઓએ જે રીતે આવનારા સંકટને આટલા લાંબા સમય સુધી જનતાથી છુપાવી રાખ્યું તે જોઈને લોકો પૂરીરીતે અવાક્ છે, અલ્પોક્તિ છે.

એવું કહેવું કે જે રીતે સંસારના નેતાઓ આ પરિસ્થિતિને સંભાળી રહ્યા છે એ જોઈને લોકો ક્રોધિત છે, અલ્પોક્તિ છે.

આ સંસાર *વાસ્તવમાં* એક અંધેરનગરી છે જેમાં આપણે બધાં અત્યારે, આ સમયે રહીએ છીએ.

મને યાદ છે, એકવાર કોઈક મને મનોરમ લાગે એવો એક વિડીઓ બતાવ્યો હતો, જેમાં એક ગાય તેના વાછરડાં સાથે એક જંગલની પાસે, ઘાસથી ભરેલા મેદાનના કિનારે ચાલી રહી હતી. ઘણી ક્ષણો સુધી, હું એ મનોહર દશ્ય, એ સુરમ્ય દશ્ય જોતી રહી. માતા અને તેના શિશુ વચ્ચેના પ્રેમને જોઈને મન દ્રવિત થઈ ગયું હતું. તેની સુંદરતા પર હું મોહિત થઈ રહી હતી કે અચાનક, ખબર નહીં ક્યાંથી, એક વાઘે એ માતા પર આક્રમણ કર્યુ અને તેના માંસ માટે લડવા લાગ્યો. વાછરડાંને કંઈ સમજાયું નહીં કે શું થઈ રહ્યું છે, તેથી તે નિર્દોષતાથી વાઘની પાછળ ચાલવા લાગ્યું, જે તેની માતા પર હુમલો કરી રહ્યો હતો. હું અવિશ્વાસથી જોતી રહી ગઈ અને આ દશ્ય જે શરૂઆતમાં સુરમ્ય હતું અને અંતે બીભત્સ — મારી સ્મૃતિમાં હંમેશાં માટે અંકિત થઈ ગયું.

વર્ષ ૨૦૨૦ના આરંભમાં, જ્યારે મીડિયામાં આ વૈશ્વિક મહામારીના સમાચાર આવ્યા, ત્યારે આ ચિત્ર મારી આંખોની સામે ખડું થઈ ગયું.

હું આવું શા માટે કહી રહી છું? સિદ્ધયોગ પથ પર, સિદ્ધયોગ વૈશ્વિક હૉલમાં, ૧ જાન્યુઆરીએ ‘મધુર સરપ્રાઇઝ’માં, મેં વર્ષ ૨૦૨૦ માટે સંદેશ આપ્યો હતો, *આત્મા કી પ્રશાંતિ*. તેના પછી, દિવસરાત અમે સચેતરૂપે, જોશપૂર્વક, જાગરૂકતા સાથે પ્રાર્થનાઓ કરી રહી રહ્યાં હતાં, આશીર્વાદ મોકલી રહ્યાં હતાં કે ઑસ્ટ્રેલિયાની ધધકતી જ્વાળા શાંત થાય. વર્ષ ૨૦૨૦ના મારા સંદેશ પર અભ્યાસ પુસ્તિકા બની રહી હતી. સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર મૂકવા માટે શિખામણોની અનેક પોસ્ટ તૈયાર કરવામાં આવી રહી હતી, વગેરે, વગેરે, વગેરે.

એવું લાગ્યું જાણે એક ક્ષણ આ સંસારમાં આપણે બધાં પોતપોતાના ધર્મનું પાલન કરીને આગળ વધી રહ્યાં હતાં. દરેક વસ્તુ અને દરેક વ્યક્તિ પોતપોતાના કામમાં રત હતી. અને પછી, આ અજ્ઞાત *વસ્તુ*એ આક્રમણ કર્યું અને તેણે અગણિત નિર્દોષ લોકોનાં જીવનને જકડી લીધું. અને હવે શું થઈ રહ્યું છે? લાખો લોકો આ ભયંકર ઘટનાને જોઈ રહ્યાં છે, રાહ જોઈ રહ્યાં છે કે શું થશે, એ સમજવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં છે કે તેમણે શું કરવું જોઈએ અને સંસાર કઈ તરફ જઈ રહ્યો છે.

એવું નથી કે આ રોગ ફેલાતા પહેલાં બધાં લોકોને મુશ્કેલીઓ નહોતી. એવું નથી કે હકીકતમાં બધાં લોકો ચિંતા વગરનું જીવન જીવી રહ્યાં હતાં.

તો જ્યારે આ ચહેરા વગરના, અજાણ્યા સંકટે પોતાનું માથું ઉઠાવ્યું તો એવું લાગ્યું જાણે ઘા પર મીઠું ઘસવામાં આવી રહ્યું છે.

વર્તમાનમાં આ સંસારમાં, બધાંનાં જીવન જોખમમાં છે, ભલે આપણને બધાંને આ તથ્ય ખબર હોય કે ન હોય અથવા આપણે તેનાથી સહમત હોઈએ કે ન હોઈએ.

જુઓ. આપણે પહેલાંથી જ એક ઊંચા પર્વતની ધાર પર ઊભા હતાં, આ ગ્રહ પર આપણે જે કરવું જોઈએ તેને વધારે ને વધારે સારું કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં હતાં. અને આ દરમ્યાન, આ કપટી તાકાત પીઠ પાછળથી આપણા પર પ્રહાર કરવા આવી રહી હતી. કોઈ ચેતવણી વગર આપણને એ પર્વત પરથી ધક્કો મારવામાં આવ્યો. હવે, આખી માનવજાતિ આ ધાર પર લટકી રહી છે. આપણે અનિશ્ચિતતાની સ્થિતિમાં છીએ.

આ ભ્રમિત કરી દેનારો સંસાર છે. આ સંસાર એક અંધેરનગરી છે જેમાં આપણે અત્યારે, આ સમયે રહીએ છીએ.

તેથી, સાંભળો મારા પ્રિયજનો : આપણે સદ્‌ગુણોમાં નિહિત ફળને સમજવાની જરૂર છે અને આપણે સદ્‌ગુણોને પકડી રાખવાની જરૂર છે. આ રીતે, આપણે જે છીએ, સિદ્ધયોગ સાધના દ્વારા જે બનીએ છીએ અને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી જે બનવા માંગીએ છીએ, તેનું સત્ત્વ નહીં ગુમાવીએ. અને તે છે, શિષ્ટ અને કાળજી કરનારા મનુષ્ય.

જોકે લોકોએ શારીરિક રૂપે એકબીજાંથી દૂર રહેવાનું છે જેથી તેઓ પોતાના સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરે અને એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિને થતા, અમુક પશુઓમાં પણ થતા, આ રોગને ફેલાતા બચાવે, તેનો અર્થ એ નથી કે પરસ્પર આદર-સન્માનની ભાવનાને એકબાજુ કરી દેવામાં આવે.

બીજાં લોકોની આસપાસ સતર્ક રહેવું — અને એ વિચારવું કે તેઓ આ નિર્દયી રોગને લઈને તો નથી ફરી રહ્યાં — તેનો અર્થ એ નથી કે તેમને શંકાની દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે અને તેઓ અસહજ થઈ જાય.

દુર્ભાગ્યવશ, ભયને તેની કીર્તિની પંદર મિનિટ મળી રહી છે. તે દરેકની ચેતનામાં પોતાનો પંજો જમાવી રહ્યો છે, લોકોનાં શરીર પર કેર વર્તાવી રહ્યો છે અને તેને તોડી રહ્યો છે.

એટલા માટે, સિદ્ધયોગ પથ પર, હું સલાહ આપું છું કે તમે એક સૌથી સારી રોગનિવારક દવાનો ઉપયોગ કરો — અને તે છે સદ્‌ગુણો — જેનાથી એ સુનિશ્ચિત કરી શકાય કે માનવતાની ઇમારતો તૂટી ન પડે.

સુખમય ઈસ્ટર. ઈસ્ટર રવિવાર પુનર્જન્મ અને પુનર્નવીનીકરણનું પ્રતીક છે.

હું તમને એની યાદ અપાવવા માંગું છું જેનું તમે સિદ્ધયોગ પથ પર અધ્યયન કર્યું છે અને જેને તમે કદાચ અભ્યાસમાં લાવી રહ્યાં છો. અને તે છે આત્મ-વિચાર, આત્મ-અનુસંધાન, આત્મ-વિમર્શ.

તમે જાણો જ છો કે આત્મ-વિચાર સાચી શાંતિમાં થાય છે. તે આત્માના રેશમી મૌનમાં થાય છે. હૃદયની નિસ્તબ્ધતામાં.

તમારી પોતાની માનવીયતાની અંદર જુઓ. તમને શું મળે છે? જો તમને પ્રશાંતિ મળે, તો તેને ફેલાવા દો. જો તમને ચિંતાઓ મળે, તો તેને નામ આપો. જો તમને ભય મળે, તો તેના પર એક લેબલ લગાવી દો. તેનું પરીક્ષણ કરો.

આત્મ-સંવીક્ષણ. પરીક્ષણ વગર તેને ન જવા દો.

આ ભય સાથેના તમારા સંઘર્ષને સંભાળવા માટે દિનપ્રતિદિન, દરેક રાત્રિએ દર્શનશાસ્ત્રની મદદ લો, પ્રજ્ઞાનની સહાયતા લો, સિદ્ધયોગ શિખામણોનો આધાર લો, પછી ભલે આ ભય સાચા હોય કે નિરાધાર.

તમે તમારા પરની તેની પકડને ઢીલી કરી *શકો* છો.
        તમે તેના અત્યાચારથી મુક્ત થઈ *શકો* છો.

શ્વાસ લો. દીર્ઘ શ્વાસ લો.
        પ્રશ્વાસ છોડો. દીર્ઘ પ્રશ્વાસ છોડો.

તમારી દૃષ્ટિને સાફ કરો. અને જો તમે આવું કરશો, તો જ્યારે આ પરિસ્થિતિ શાંત થઈ જશે, ત્યારે તમે પહેલાં કરતાં વધારે સારી સ્થિતિમાં હશો. જેને કારણે તમે એક વધારે સારા માણસ બનશો.

ભારતીય શાસ્ત્રોમાં, ભયનું વર્ણન એક સૌથી ખરાબ શત્રુના રૂપે થાય છે. જેમણે આ શાસ્ત્રોની રચના કરી હતી, જ્યારે એ ઋષિમુનિઓએ ''શત્રુ'' શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો તો તેમણે આવું જાણી-જોઈને કર્યું હતું. હિન્દી ભાષાનો શબ્દ ''શત્રુ'' સંસ્કૃત શબ્દ, 'શદ્' પરથી આવ્યો છે. 'શદ્' શબ્દનો અર્થ છે, ''મારવું,'' ''હત્યા કરવી,'' ''હટાવી દેવું,'' અથવા ''નાશ કરી દેવો.'' એક શત્રુ તમારા બધા મોટા-મોટા પ્રયાસોનો નાશ કરી દે છે અને તમને પણ પરાજિત કરવાની કોશિશ કરે છે.

આ શત્રુઓને કોઈપણ સારી વસ્તુ ગમતી નથી. પૂર્ણવિરામ.

તેને પ્રકાશ ગમતો નથી. પૂર્ણવિરામ.

તેને કોઈપણ અદ્‌ભુત વસ્તુ ગમતી નથી. પૂર્ણવિરામ.

તેને કોઈને પણ ખુશ જોવાનું ગમતું નથી. પૂર્ણવિરામ.

તેને સારું સ્વાસ્થ્ય ગમતું નથી. પૂર્ણવિરામ.

તેને કોઈનું સફળ થવું ગમતું નથી. પૂર્ણવિરામ.

સૂચિ અંતહીન છે. તો આનાથી તમારે એ તથ્ય પ્રત્યે જાગરૂક થવું જોઈએ કે તે નિશ્ચિતપણે ત્યાં વિકસિત નથી થતો જ્યાં સારપ હોય છે.

આ શત્રુના પ્રભાવથી છુટકારો મેળવવા માટે, પહેલાં તો તમારે તેની નબળાઈઓ જાણવી પડશે. તમારા કટ્ટર શત્રુ — ભયની નબળાઈઓ શું છે?

તાજી હવા ભય માટે ઝેર છે. તેથી જો તમે સદ્‌ગુણ વૈભવની તાજી હવામાં શ્વાસ લેશો, તો આ ભય તરફડશે, સંકોચાઈ જશે અને નિર્જીવ થઈ જશે. જો તમે સદ્‌ગુણ વૈભવના પાવન અગ્નિને હવા દેશો, તો ભય તેની નૃત્ય કરતી જ્વાળાઓમાં ખાખ થઈ જશે.

ભયને તેજ પ્રકાશમાં રહેવું ગમતું નથી. એટલા માટે, ધ્યાન કરો અને તેના પર આત્માનો પ્રકાશ પડવા દો. તેની પાસે સંતાઈને ભાગી જવા સિવાય કોઈ વિકલ્પ નહીં રહે.

ભયને પરિવાર અને મિત્રોની મધુર સહાય ગમતી નથી. એટલા માટે, તમે જે જકડી રહેલા ભયને મહસૂસ કરી રહ્યાં છો તેના વિશે તમારા પ્રિયજનો સાથે વાત કરો. ભય પાછલા દરવાજાથી ભાગી જશે.

ભયને મંત્રની શક્તિ ગમતી નથી. એટલા માટે, મંત્રનો જાપ કરો. મંત્રના પ્રકાશને તેના અસ્તિત્વને જ લુપ્ત કરી નાંખવા દો.

એ તમારી પસંદગી છે કે તમે તમારા બોધમાં કઈ વસ્તુને ઉન્નત કરો. એ તમારી પસંદગી છે કે તમે કઈ વસ્તુને તમારા અવધાન અને તમારી ઊર્જાને યોગ્ય માનો છો. જો તમે ભયને ઉન્નત નહીં કરો, તો તે તમારા પર રાજ નહીં કરી શકે. એ તમારો ખરાબ રાજા નહીં બની શકે.

તે એવાં પ્રાણીઓ જેવો છે જેને ક્રૂર અને પ્રાણઘાતક માનવામાં આવે છે — ઉદાહરણ તરીકે સાપ, વીંછી, શાર્ક માછલી. જો તમે તેના પર સામેથી પ્રહાર કરશો, તો તે તમને ડંખી લેશે, કરડી લેશે. તે તમારા પર આક્રમણ કરશે, તમને મારી પણ નાંખશે. પરંતુ જો તમે તેની સાથે એવી રીતે વ્યવહાર નહીં કરો કે તે વિશાળકાય સંકટ છે, જો તમે તેના પ્રત્યે આક્રમક નહીં બનો, જો તમે તેના અસ્તિત્વ પ્રત્યે જાગરૂક તો રહો પણ વગર વિચાર્યે પ્રતિક્રિયા નહીં કરો, તો તે તમારામાં કોઈ રુચિ નહીં લે. તે તમારી પાછળ નહીં પડે. તે પોતાના કામ પર ધ્યાન આપશે અને તમારા માર્ગમાંથી હટી જશે.

શ્વાસ લો. દીર્ઘ શ્વાસ લો.
પ્રશ્વાસ છોડો. દીર્ઘ પ્રશ્વાસ છોડો.

ભારતીય શાસ્ત્રોમાં બીજો એક શબ્દ છે જેના વિશે હું તમારી સાથે વાત કરવા માંગું છું. એ શબ્દ છે, ‘તપસ્યા’. ‘તપસ્યા’ શબ્દનો પ્રાદુર્ભાવ થયો ‘તપસ’ શબ્દ પરથી જેનો અર્થ છે ‘ગરમી,’ ‘ઉષ્મા,’ ‘અગ્નિ’ અથવા ‘પ્રકાશ.’ તેનો અર્થ ‘તીવ્ર ઠંડી’ અથવા ‘ધગધગતો તાપ’ પણ થાય છે. તપસ્યા તપની ગરમી છે, અનુશાસનનો અગ્નિ છે જેના દ્વારા અશુદ્ધિઓ અને નકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ ભસ્મીભૂત થઈ જાય છે.

પતંજલિ ઋષિ તેમના યોગસૂત્રમાં કહે છે :

કાયેન્દ્રિયસિદ્ધિરશુદ્ધિક્ષયાત્ તપસઃ ॥

તપસ્યાનું ફળ છે, અશુદ્ધિઓનો નાશ કરીને શરીરની વિભિન્ન ઇન્દ્રિયોને સંપૂર્ણ સર્વોત્કૃષ્ટતા આપવી.

તપસ્યા હંમેશાં આરામદાયક નથી હોતી. ત્યાગ ઘણીવાર રુચિકર નથી લાગતો. જે દિશા કલ્યાણકારી નથી, તે તરફ મનને ઝડપથી દોડતાં રોકવું સહેલું નથી, અથવા સ્વયંને ભાવ-સંવેગોમાં ડૂબી જતાં રોકવું સહેલું નથી.

આ જ કારણે ઋષિમુનિઓ તપસ્યાની ‘ગરમી’ અથવા ‘અગ્નિ’ની વાત કરે છે.

સાથેસાથે, આનો અર્થ એ પણ નથી કે તપસ્યા અત્યંત જટિલ અને મુશ્કેલ હોવી જોઈએ. મેં શીખવ્યું છે કે તપસ્યા એ મૃદુલતાથી નવી દિશામાં વળવાનું પણ હોઈ શકે છે. તે એક રીત છે સ્વયંને વર્તમાનમાં લાવવાની અને તમારા દૃષ્ટિકોણમાં, તમારા અભિગમમાં, તમારા વિચારોની પ્રકૃતિમાં પરિવર્તન લાવવાની.

તો, મારા પ્રિયજનો : જો તમને લાગે કે તમારા ભાવ-સંવેગો તેની ચરમસીમાએ પહોંચી ગયા છે, જો તમને એ બોધ થાય કે હવે આ ભાવ-સંવેગોને સહન કરવા અશક્ય છે તો એ ઝગમગતા, પોષક પ્રજ્ઞાનને શોધો જે તમારી મદદ કરે.

સ્વયંને પૂછો :

આ ક્ષણે કઈ શિખામણ મારી મદદ કરશે?

કયા શબ્દને હું પકડી રાખવા માંગું છું?

કયો વાક્યાંશ મને એ રસ આપશે જેની મને જરૂર છે?

બૃહદારણ્યકોપનિષદ કહે છે : *અહં બ્રહ્માસ્મિ.* ''હું બ્રહ્મ છું.''

બાબા મુક્તાનંદ કહે છે *સોઽહમ્*, ''હું તે છું.''

ધર્મ લોકોને એ બોધ રાખવાનું શીખવે છે : ''ભગવાન મારી રક્ષા કરી રહ્યા છે.''

સિદ્ધયોગ પથ પર શ્રીગુરુના સંરક્ષણનું આવાહન કરવામાં આવે છે.

આ સમયે, હું ઇચ્છું છું કે તમે તમારો પોતાનો અભ્યાસ કરો. જો તમે ઇચ્છો તો તમારા પોતાના ઉત્થાનકારી વાક્યાંશો બનાવીને લખી શકો છો. એવા જ્ઞાનવર્ધક વાક્યાંશની રચના કરો અથવા પસંદગી કરો કે જ્યારે તમે તેને વાંચો, જ્યારે તમે તેને સાંભળો, તો તમારી સંપૂર્ણ સત્તા તણાવમુક્ત થઈ જાય. તમારો શ્વાસ એક સુંદર નદીની જેમ વહેવા લાગે. તમે પકડ ઢીલી થઈ જવાનો અનુભવ કરશો. તમે આરામદાયક સ્થિતિમાં આવી જશો અને તમે જાણી લેશો કે તમે સુરક્ષિત છો.

તમારી અંતર્પ્રજ્ઞામાંથી, તમારા હૃદયના ઊંડાણમાંથી ઉદ્‌ભવેલા આ વાક્યાંશો દિવ્યતાનું તેજ જુએ.

સુખમય ઈસ્ટર. ઈસ્ટર રવિવાર પુનર્જન્મ અને પુનર્નવીનીકરણનું પ્રતીક છે.

સ્વયંની સાથે વાતચીત કરો.

સ્વયંને કહો :

હું સંરક્ષિત છું.

મારો વિચાર કરવામાં આવે છે.

મારો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે.

મને પ્રેમ કરવામાં આવે છે.

સુખમય ઈસ્ટર. ઈસ્ટર રવિવાર પુનર્જન્મ અને પુનર્નવીનીકરણનું પ્રતીક છે.

સંસારના ઘણા ભાગોમાં એક કહેવત પ્રચલિત છે. ''ભગવાનમાં વિશ્વાસ રાખો અને તમારા ઊંટને બાંધી દો.'' જ્યારે તમે શિખામણનો આધાર લો, તો એ સજગતાપૂર્વક કરો. એવું ન કહો, ''અરે, કૃપા દરેક વસ્તુનું ધ્યાન રાખી લેશે.'' શિખામણ ફળ આપે તેના માટે તમારે તમારું કામ તો કરવું જ પડશે.

હા, કૃપા ઉપલબ્ધ છે.

હા, કૃપા શક્તિશાળી છે.

હા, કૃપા મહાન છે.

સાથે-સાથે, સ્વયં પણ ઉપલબ્ધ રહો.

અને કેવી રીતે?

સ્વયંને મજબૂત બનાવીને.

સ્વયંને મહાન બનાવીને.

જ્યારે તમારી અને કૃપા વચ્ચે સુમેળ હોય છે, જ્યારે તમે સાથે હોવ છો ત્યારે તમે એક સુરક્ષિત આશ્રયસ્થાનનું નિર્માણ કરી શકો છો.

હું તમને એક પ્રસંગ કહેવા માંગું છું. વર્ષ ૧૯૯૯માં, મારી એક ટીચિંગ્સ યાત્રામાં હું સાન્ટા ક્લારા, કેલિફોર્નિયામાં હતી. ત્યારે મેં એ વર્ષનો મારો સંદેશ આપ્યો હતો, ''સ્વર્ણિમ મન, સ્વર્ણિમ જીવન.'' જ્યારે મેં આ સંદેશ આપ્યો ત્યારે મેં સંત કબીરનું ભજન ગાયું હતું, 'નાચો રે મેરો મન મત્ત હોય! પ્રેમ કો રાગ બજાય, રૈન દિન શબ્દ સુનૈ સબ કોઈ.'

થોડા સમય પછી, હું બીજા એક સત્સંગમાં દર્શન આપી રહી હતી. ત્રણ વર્ષના બાળકની એક માતા મારી પાસે આવી. તેણે કહ્યું, ''ગુરુમાઈજી, હું તમને કંઈક કહેવા માંગું છું. કૃપા કરીને ખરાબ નહીં લગાડતા, પણ મારો દીકરો માત્ર 'નાચો રે!' જ સાંભળવા માંગે છે. અમે તેને વારંવાર, વારંવાર સાંભળીએ છીએ. અમારી સી.ડી. પણ ઘસાઈ ગઈ છે! હું આ ભજનથી થાકી ગઈ છું. હું તેને સાંભળી-સાંભળીને થાકી ગઈ છું.''

જ્યારે તેણે મને આ કહ્યું તો હું ખૂબ હસી, ખૂબ, ખૂબ હસી.

એ જ સમય દરમ્યાન, મને એક નવયુવતીનો પત્ર મળ્યો જે પથારીવશ હતી. તેના પત્રમાં, એ નવયુવતીએ લખ્યું હતું કે માત્ર એક જ વસ્તુએ તેને માનસિક રૂપે સંતુલિત રાખી હતી અને તેની પીડામાંથી તેને રાહત આપી હતી. અને તે હતી, 'નાચો રે' ભજનનું શ્રવણ. આ ભજનના સ્વર એકમાત્ર એવી વસ્તુ હતી જેણે તેને શાંતિ અને આશ્વાસન આપ્યું હતું કે બધું જ સારું થઈ જશે.

મારા આખા જીવન દરમ્યાન આવું જ થયું છે. હું જે કરું છું તે ક્યારેક લોકોને સારું લાગે છે, અને ક્યારેક નહીં. હું જે શીખવું છું તે ક્યારેક લોકોને સારું લાગે છે, અને ક્યારેક નહીં. મારી પાસે ઘણો મોટો સુઅવસર રહ્યો છે નિર્લિપ્તતાને પોષિત કરવાનો અને ચામડીને જાડી કરવાનો. એક વ્યક્તિ માટે જે કાર્ય કરે, તે બીજા માટે નહીં કરે — પરંતુ તેનો અર્થ એ નથી કે હું જે સારું કાર્ય કરું છું તેના પર સવાલ ઉઠાવું.

સાથે-સાથે, હું મારા કાનને હાથીના કાન જેવા બનાવી શકું છું. લોકો જે કહે છે તેને હું સાંભળી શકું છું અને એ સમજી શકું છું કે તેઓ ક્યાં છે. કારણકે દરેક વ્યક્તિ જુદાજુદા સમયે, જુદીજુદી જગ્યાએ હોય છે અને માનસિક રૂપે જુદાજુદા સ્થાન પર હોય છે.

દરેક વ્યક્તિ વિકાસના જુદાજુદા સ્તર પર હોય છે. દરેક વ્યક્તિ શીખવાના જુદાજુદા વળાંક પર હોય છે.

હું તમને આ અત્યંત વ્યક્તિગત પ્રસંગ શા માટે કહી રહી છું? તમને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે કે *તમે* કઠોર બનો. તમને આમંત્રિત કરવા માટે કે *તમે* મજબૂત બનો.

જો ક્યારેક તમે એવી ઇચ્છા કરી હોય કે તમે તમારી ચામડીને જાડી કરો જેથી તમે તમારા જીવનની મુશ્કેલીનો સામનો કરવા માટે વધારે સક્ષમ બનો, તો આ સમય છે એ કરવાનો. તમારા પોતાના સ્તંભથી પરિચિત થાઓ. તમારા ઉદ્દેશ્યમાં સુદઢ બનો.

જાણો કે તમે કોણ છો અને તમારી આ જાણકારીથી બીજાંઓની મદદ કરો.

વિજ્ઞાનભૈરવમાં એક સુંદર શ્લોક છે જેમાં કહેવામાં આવ્યું છે :

આનંદે મહતિ પ્રાપ્તે દૃષ્ટે વા બાન્ધવે ચિરાત્ ।
આનન્દમુદ્ગતં ધ્યાત્વા તલ્લયસ્તન્મના ભવેત્ ।।

જ્યારે ઘણા લાંબા સમય પછી તમે તમારા પ્રિય મિત્રને મળો છો,
તો તમે મહાન, વ્યાપક, ઉલ્લસિત આનંદનો અનુભવ કરો છો.
પૂર્ણ એકાગ્રતા સાથે આ આનંદના સ્રોત પર ધ્યાન કરો.
સ્વયંને આ આનંદમાં ત્યાંસુધી પીગળી જવા દો
જ્યાંસુધી તમારું મન સર્વથા અને સંપૂર્ણપણે
આ આનંદમાં તલ્લીન ન થઈ જાય.

આ સમય છે સાક્ષીભાવનો અભ્યાસ કરવાનો. કલ્પના કરો કે તમે લાંબા સમયથી વિખૂટા પડેલા મિત્રને મળી રહ્યાં છો, અને તે મિત્ર તમે જ છો.

આ મિત્ર કેવો છે?

અંતરમાં જાઓ. આત્મ-અન્વેષણ. સ્વયંને જાણો.

શ્વાસ લો. દીર્ઘ શ્વાસ લો.
પ્રશ્વાસ છોડો. દીર્ઘ પ્રશ્વાસ છોડો.

જ્યારે તમે ડૉક્ટર કે નર્સને મળવા જાઓ છો ત્યારે જે રીતે તેઓ તમારા સ્થૂળ શરીરની સ્થિતિનો અંદાજો લગાવવા માટે તમારી નાડી તપાસે છે, એ જ રીતે તમારે પણ તમારી માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્થિતિની નાડી તપાસવી જોઈએ. તમારે દરરોજ આ પરીક્ષણ કરવું જોઈએ.

સ્વયંનું પરીક્ષણ કરો.

શું કૃતજ્ઞતા ઉદિત થઈ રહી છે?

શું ક્રોધ પોતાનું માથું ઉઠાવી રહ્યો છે?

શું મીઠાશ ઉદ્‌ભવી રહી છે કે કડવાશ ટપકી રહી છે?

શું તમારા માનસપટલ પર સુંદર વિચારો વહી રહ્યા છે,
કે એક પછી એક નકારત્મકતાઓ પોતાનું માથું ઉઠાવી રહી છે?

શું તમે તમારી આંતરિક કાર્ય-પ્રણાલીને એ રીતે પુનઃવ્યવસ્થિત કરી શકો છો
કે તમે તમારી પોતાની સારી સંગતિનું પુનઃનિર્માણ કરી શકો?

શ્વાસ લો. દીર્ઘ શ્વાસ લો.
પ્રશ્વાસ છોડો. દીર્ઘ પ્રશ્વાસ છોડો.

હું તમને એક મજાનો પ્રસંગ કહેવા માંગું છું. થોડાં વર્ષો પહેલાં, મેં આશ્રમમાં યુવાઓને એકબીજાને એક વિશેષ વાક્યાંશ કહેતા સાંભળ્યા. અને એ વાક્યાંશ હતો — "YOLO!", 'યોલો!'

તેથી એક દિવસ મેં તેમને પૂછ્યું, ''યોલો શું છે?''

તેમણે કહ્યું, ''ગુરુમાઈજી! તમને નથી ખબર કે યોલો શું છે? યોલો એટલે 'યુ ઓનલી લિવ વન્સ' તમે માત્ર એકવાર જીવન જીવો છો.''

જ્યારે મેં એ સાંભળ્યું, તો મને વિચાર આવ્યો — જો આ યુવાઓ સાચે જ આ સિદ્ધાંતમાં વિશ્વાસ રાખતા હોય, અને તેનું પાલન કરતા હોય, તો તેઓ સુનિશ્ચિત કરશે કે આ સંસાર અને તેમાં રહેતી દરેક વ્યક્તિને એ સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય કે તે એક સારું જીવન જીવે.

તો આજે હું તમને કહું છું કે આ સિદ્ધાંતને અનુરૂપ જીવન જીવો.

એવું વિચારવાને બદલે, ''આવતા જન્મમાં હું કંઈક સારું કરીશ, આવતા જન્મમાં હું એક વધારે સારો માણસ બનીશ'' — એ મહાન વસ્તુઓ અત્યારે જ કેમ ન કરવી?

તમે હંમેશથી જેવા માણસ બનવા માંગતા હતા તેવા માણસ આ જ જન્મમાં કેમ નથી બનતા?

તમે કોની રાહ જોઈ રહ્યાં છો?

તમે કઈ વસ્તુની રાહ જોઈ રહ્યાં છો?

બાબા મુક્તાનંદનો વિશિષ્ટ સંદેશ છે :

આપને ધ્યાઓ.
આપને પૂજો.
આપનું સન્માન કરો.
આપનો રામ આપમાં આપ થઈને રહે છે.

એકબીજાથી અલગ રહેતી વખતે આ સંદેશને યાદ રાખો. એ જાણો કે જ્યારે તમે આ સંદેશનો અભ્યાસ કરો છો, ત્યારે બીજા સિદ્ધયોગીઓ પણ આ જ વિશિષ્ટ સંદેશનો અભ્યાસ કરી રહ્યાં છે. આ વાત પ્રત્યે સજગ થાઓ કે આ સંદેશ કેવી રીતે તમારી સત્તાનાં કોષો અને અણુઓને પુનઃવ્યવસ્થિત કરે છે.

જો તમે એ વ્યક્તિ છો જે વિચારે છે કે તેને ધ્યાનમાં અસલી અનુભવો નથી થતા, તો એ વ્યક્તિ બનો જેને સિદ્ધયોગ શિખામણો શીખવા અને તેનું અધ્યયન કરવામાં બહુ આનંદ આવે છે. આત્મ-અનુધ્યાન.

બાબા મુક્તાનંદના સંદેશને તમારી સત્તામાં એક આધ્યાત્મિક ક્રાંતિ લાવવા દો.
શ્વાસની ગતિશીલતા.
શક્તિની ગતિશીલતા.
કૃપાની ગતિશીલતા.
તમારી સાધનામાં ગતિશીલતા.

ડબલ્યુ.એચ.ઓ., વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠને એક આજ્ઞાપત્ર જાહેર કર્યું છે કે માનવજાતિને બચાવવા માટે દરેક વ્યક્તિ ઘરે રહે અને સુરક્ષિત રહે. આ આજ્ઞાપત્રનું પાલન કરો ત્યારે બની શકે કે તમને લાગે કે તમે નિરાધાર છો. તમને મહસૂસ થાય કે તમને ઘરે રહેવાની સજા મળી છે. કે તમે ફસાઈ ગયા છો. અસહાય. ભવિષ્યહીન. દિશાહીન. અનભિજ્ઞ... અને ખબર નહીં બીજું શું.

પછી બની શકે કે તમારાંમાંથી કેટલાંક લોકો તેમના વિશે ચિંતા કરતાં હોય જે બેઘર છે અને અભાવ ગ્રસ્ત છે, તેમજ ગામડાંઓ અને સમુદાયોનાં એ લોકો વિશે ચિંતા કરતાં હોય જેમને યોગ્યરીતે નથી જણાવવામાં આવ્યું કે આજકાલ શું થઈ રહ્યું છે.

તમારે આ નિસ્તેજ સંવેગ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવાનો રસ્તો શોધવો જ પડશે. દરેક વ્યક્તિ માટે આ એક પ્રક્રિયા હશે, એવું કાર્ય જે ચાલી રહ્યું છે.

તમારી સાથે અને બીજાંઓની સાથે ધૈર્ય રાખો.

તેમના તરફ સહાયતાનો હાથ લંબાવો જે આ વૈશ્વિક મહામારીને સમાપ્ત કરવાનું સમાધાન શોધી રહ્યાં છે.

તમારી આસપાસનાં એ લોકોની સહાયતા કરો જે આશ્વાસન ઇચ્છે છે કે વિચારશીલ, બુદ્ધિશાળી અને પરવા કરનારાં લોકો શાંતિ લાવવા માટે એ બધું જ કરી રહ્યાં છે જે તેઓ કરી શકે છે.

જે પણ રીતે તમે કરી શકો, તમારી આસપાસનાં એ લોકોની સહાયતા કરો જેમને ભોજનની અને જીવનની આધારભૂત વસ્તુઓની જરૂર છે.

આ બાવરા, પાગલ સંસારમાં — આ અંધેરનગરી જેમાં આપણે અત્યારે, આ સમયે રહીએ છીએ, માનવતા પ્રત્યે તમારું વ્યક્તિગત ઉત્તરદાયિત્વ નિભાવો.

સુખમય ઈસ્ટર. ઈસ્ટર રવિવાર પુનર્જન્મ અને પુનર્નવીનીકરણનું પ્રતીક છે.

શ્વાસ લો. દીર્ઘ શ્વાસ લો.
        પ્રશ્વાસ છોડો. દીર્ઘ પ્રશ્વાસ છોડો.

આજે મેં આ વિષય પર મારા વિચારો તમને કહ્યાં છે, અને મારી શિખામણો તમને આપી છે જે અજ્ઞાતમાં રસ્તો શોધતી વખતે તમારી મદદ કરશે.

સુખમય ઈસ્ટર. ઈસ્ટર રવિવાર પુનર્જન્મ અને પુનર્નવીનીકરણનું પ્રતીક છે.

શ્વાસ લો. દીર્ઘ શ્વાસ લો.
        પ્રશ્વાસ છોડો. દીર્ઘ પ્રશ્વાસ છોડો.

ઘણા પ્રેમથી અને સન્માનથી સૌનું હાર્દિક સ્વાગત.

સદ્‌ગુરુનાથ મહારાજ કી જય!

© ૨૦૨૦ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.