સદ્‌ગુણો સાથે નૃત્ય કરો,
તમારા હૃદયની સારપને બહાર ઝગમગવા દો

૧ જૂન, ૨૦૨૫

આત્મીય પાઠક,

‘આનંદમય જન્મદિવસ’ના મહિનાની શુભકામનાઓ!

શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમમાં હું જ્યાં પણ જોઉં છું, એવું લાગે છે જાણે દરેક નવું ફૂલ અને દરેક ડાળી અને ઉપર છવાયેલું દરેક વાદળ ચમકી રહ્યું છે. પ્રકૃતિ જે કંઈ પણ પ્રગટ કરી રહી છે, મારી આંખો તેની અનોખી સુંદરતાનો આનંદ માણી રહી છે. પ્રકૃતિના શ્વાસની સૂક્ષ્મતાને મહસૂસ કરીને મારું હૃદય ઉલ્લસિત થઈ રહ્યું છે.

થોડા જ દિવસો પહેલાં, સોમવાર, ૨૬ મેના રોજ, જ્યારે બાબા મુક્તાનંદના જન્મદિવસના મહિનાનું સમાપન થઈ રહ્યું હતું અને શ્રીગુરુમાઈના જન્મદિવસના મહિનાની શરૂઆત થવાની હતી ત્યારે આશ્રમ પરિસરની ઉપર આકાશમાં મંત્રમુગ્ધ કરી દેતું એક ઇન્દ્રધનુષ દેખાયું. તેના રંગો ઘણા ચમકદાર હતા, તે એટલા ઘેરા રંગોથી રંગાયેલું હતું કે જો મેં થોડા કલાકો પછી ત્યાં પાછા જઈને જોયું હોત, તો ત્યારે પણ આકાશમાં તેની છાપ જોઈને મને સહેજ પણ આશ્ચર્ય ન થયું હોત. કારણકે એ ઇન્દ્રધનુષ પૂરી પિસ્તાળીશ મિનિટ સુધી આકાશમાં છવાયેલું રહ્યું અને તેનું એક પ્રતિબિંબ જેને હું “ઇન્દ્રધનુષની છાયા” કહીશ, તે પણ દેખાતું હતું. હું મારી એક બહેનપણી સાથે આ ઇન્દ્રધનુષ જોઈ રહી હતી અને તેણે મને કહ્યું કે એકવાર ગુરુમાઈજીએ તેને કહ્યું હતું : “ઇન્દ્રધનુષના બીજા છેડા પર પ્રગટ થનારા લોકપ્રસિદ્ધ સ્વર્ણિમ પાત્રની પ્રતીક્ષા કરવામાં તમારો સમય ના બગાડો. તમારે ઇન્દ્રધનુષની *સવારી* કરવાની છે — અને તેના દરેક રંગનો આનંદ માણવાનો છે.”

તો, આપણે *આનંદમય* ઉત્સવના મહિનામાં આવી ગયા છીએ (અને આ મારો સૌથી પ્રિય મહિનો છે). આપણે હમણાં જ એક ભવ્ય ઉત્સવના મહિનાનો આનંદ લીધો છે. પ્રકૃતિ એ વાતની પુષ્ટિ કરી રહી છે કે ઇન્દ્રધનુષના બે છેડા જે રીતે આકાશ પર છવાયેલા છે તે જ રીતે પ્રતીકાત્મક રૂપે સમય પર પણ છવાયેલા છે. તેથી, સિદ્ધયોગ પથ પર આપણાં શ્રીગુરુએ આપણને ઉત્સવ વિશે જે શીખવ્યું છે તેને યાદ કરવું સારું છે.

ગુરુમાઈજીએ ઘણીવાર આના વિશે કહ્યું છે કે સિદ્ધયોગ પથ પર પવિત્ર વાતાવરણની રચના કરવાનો, વાતાવરણમાં સતત સ્પંદિત થઈ રહેલા માંગલ્યને ઓળખવાનો અને તેમાં સ્વયંને નિમગ્ન કરવાનો જે પણ અવસર આપણને મળે, તેને આપણે બંને હાથથી પકડી લઈએ છીએ — ભલે એ અવસર રોજબરોજના જીવનના કોઈ સામાન્ય દિવસ પર હોય કે પછી કોઈ ખાસ દિવસ પર (જેમકે ‘આનંદમય જન્મદિવસ’ દરમ્યાન). ગુરુમાઈજી આપણને શીખવે છે કે પ્રત્યેક દિવસ આપણને ઉત્સવ મનાવવાનું કારણ આપે છે. પ્રત્યેક દિવસ ભગવાનનો દિવસ છે. એટલા માટે, જ્યારે આપણે ભગવાન પર આપણું ધ્યાન પુનઃ કેન્દ્રિત કરીએ છીએ, જ્યારે આપણે શ્રીગુરુનું સન્માન કરીએ છીએ, જ્યારે આપણે સિદ્ધયોગના આપણા અભ્યાસો

પ્રત્યે પુનઃ વચનબદ્ધ થઈએ છીએ, ત્યારે આપણે આપણી સમક્ષ જે સમય છે તેને *મંગલમય* બનાવી દઈએ છીએ. કોઈપણ સમય હૃદયને પુનઃ તેની મૂળ અવસ્થામાં લઈ આવવાનો શ્રેષ્ઠ સમય બની જાય છે.

આ પ્રજ્ઞાનને આપણા બોધમાં ધારણ કરીને આપણે વર્ષ ૨૦૨૫ માટે શ્રીગુરુમાઈના સંદેશનો અંગીકાર કરી રહ્યાં છીએ : *તમારા સમયને તમારા માટે લાભપ્રદ બનાવો.*

હવે, ચાલો આ વાત પર વિચાર કરીએ કે હૃદયને પુનઃ તેની મૂળ અવસ્થામાં લઈ આવવાનો અર્થ શું છે.

શું તમે જાણવા માગશો કે આના વિશે મારી સમજ શું છે?

હું તેને આ રીતે કહીશ. ગઈકાલે, મારી પાસે નામસંકીર્તન કરવાનો સમય હતો. આજે, હું નામસંકીર્તન કરવા માટે સમય કાઢીશ. આવતી કાલે, હું ફરીથી નામસંકીર્તન કરવા માટે આતુર રહીશ. હું જાણું છું કે એક અઠવાડિયા પછી, હું હજી વધારે નામસંકીર્તન કરવા માટે લાલાયિત રહીશ. એક મહિના પછી, મને *નિશ્ચિતપણે* એ બોધ રહેશે કે નામસંકીર્તન કરવું કેટલું લાભદાયી છે. વારંવાર નામસંકીર્તનનો અભ્યાસ કરીને હું સ્વયંને નામસંકીર્તનની શક્તિનું સ્મરણ કરાવતી રહીશ.

આ રીતે, નામસંકીર્તન કરવા માટે સમય હંમેશાં હોય જ છે. અથવા વધારે સચોટતાથી કહું તો આપણે નામસંકીર્તન કરવા માટે હંમેશાં સમય *કાઢી શકીએ* છીએ. એ જ રીતે, આપણે ધ્યાન કરવા માટે સમય કાઢી શકીએ છીએ. આપણે શ્રીગુરુનાં દર્શન કરવા માટે સ્વયંને કેન્દ્રિત કરી શકીએ છીએ. આપણે શ્રીગુરુની શિખામણો વાંચવા માટે અને તેના પર મનનચિંતન કરવા માટે સ્વયંને તૈયાર કરી શકીએ છીએ. આપણે મૌનની રેશમી અનુભૂતિનો આનંદ લેવા માટે સમયની રચના કરી શકીએ છીએ. આપણે આતુરતાથી એ નિર્ધારિત કરી શકીએ છીએ કે આપણે જપ-યાત્રા એટલે કે મંત્રજપ કરતાં-કરતાં ચાલવા માટે ક્યારે જઈશું. આપણે શાસ્ત્રોમાં જે કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે નિયત સમયે અથવા જ્યારે ઇચ્છીએ ત્યારે પ્રાર્થના કરી શકીએ છીએ. આપણે એ સમજી શકીએ છીએ કે દક્ષિણાના અભ્યાસ માટે દરેક સમય સારો સમય છે. આપણે એ વાતને સ્વીકારીને સ્વયંને સેવા પ્રત્યે સમર્પિત કરી શકીએ છીએ કે સેવારત રહેવા માટે આપણને ભલે ગમે તેટલો સમય મળે તે વાસ્તવમાં ક્યારેય પર્યાપ્ત નથી હોતો. આ આપણું સૌભાગ્ય છે.

અને કૃપાનું આવાહન કરવા વિશે શું વિચાર છે? આપણે તેના માટે તો ચોક્કસપણે સમય કાઢવા માગીએ છીએ. મને એ બધું જ ગમે છે જેનો સંબંધ ગુરુમાઈજીની કૃપા સાથે છે. તેમની કૃપા સદૈવ ઉપસ્થિત છે, તેમ છતાં કેટલીક એવી ક્ષણો હોય છે જ્યારે આપણે તેને વિશેષરૂપે મહસૂસ કરીએ છીએ— એક અલૌકિક સુગંધ જે અચાનક જ આપણી આસપાસ મહેકવા લાગે છે, એક પારદર્શી, ઝગમગતો નિર્મળ પ્રકાશ જે આપણા અસ્તિત્વને સોનેરી કાંતિથી ચમકાવી દે છે. મને ગુરુમાઈજીની કૃપાનું આવાહન કરવા માટે કોઈપણ અવસર આપો, હું એકદમ તૈયાર છું.

અને બધાં લોકો માટે સર્વશ્રેષ્ઠ ઇચ્છવા અને સંસારને આશીર્વાદ મોકલવા વિશે શું વિચાર છે? સાદગી અને વિચિત્રતાથી ભરેલો આ સંસાર, દેખીતી પૂર્ણતા અને વિરોધાભાસથી ભરેલો આ સંસાર, એક વાસ્તવિકતા છે અને આમાં જ આપણે જીવવાનું છે. આમાં રહેતાં-રહેતાં શું આપણે આપણી ભૂમિકા નિભાવવી ન જોઈએ? એક સામંજસ્યપૂર્ણ સંસારની રચના કરવા માટે જે પણ જરૂરી છે, એ બધું આપણી અંદર જ છે. એટલા માટે,

જ્યારે પણ આપણે નામસંકીર્તન કરીએ અથવા જ્યારે પણ આપણે ધ્યાન કરીએ કે સેવા કરીએ, ત્યારે આપણે તેને ઉદારતાના ભાવ સાથે કરી શકીએ છીએ, એ સમજ સાથે કરી શકીએ છીએ કે આપણે આપણી સાધનાનાં ફળ આપણી આસપાસની દરેક વ્યક્તિ અને દરેક વસ્તુ સાથે વહેંચી રહ્યાં છીએ.

હું અહીં આ બધા અભ્યાસોનો ઉલ્લેખ એટલા માટે કરી રહી છું જેથી આપણે આપણા સમયનો ઉપયોગ *ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ* રીતે કરી શકીએ. મારા પોતાના જીવનમાં મારા માટે આ વાત મહત્ત્વપૂર્ણ રહી છે. મારાં માતાપિતાએ લગભગ એ સમયથી જ સિદ્ધયોગ પથનું અનુસરણ કરવાનું શરૂ કર્યું હતું, જ્યારે મારો જન્મ થયો હતો, પરંતુ હું પોતે એક સાધક ત્યારે બની જ્યારે હું પુખ્ત વયની થઈ. મારી અંદર એ પ્રબળ પ્રેરણા જાગી કે મારો એક ઉદ્દેશ્ય હોય, અને આ પૃથ્વી ગ્રહ પર મને જે સમય આપવામાં આવ્યો છે તેની સાથે હું કંઈક એવું કરું જે *મહત્ત્વપૂર્ણ* હોય. હવે, આટલાં વર્ષોથી સિદ્ધયોગ પથનું અનુસરણ કર્યા પછી — ગુરુમાઈજીની શિખામણોનું અધ્યયન કર્યા પછી અને સાથેસાથે દીર્ઘકાલીન સિદ્ધયોગીઓની સલાહ પ્રાપ્ત કર્યા પછી — મને લાગે છે કે એ વિશે મને ઘણું બધું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે કે મારો ઉદ્દેશ્ય શું છે. અંતે, મને એ ખાતરી થઈ ગઈ છે કે હું મારો સમય નિરર્થક વાતોમાં બગાડી નથી રહી; હું મારા સમયનો ઉપયોગ એક મહાનતર ઉદ્દેશ્ય માટે કરી રહી છું.

ઉદાહરણ તરીકે, કૃતજ્ઞતાનો વિકાસ કરવો. કારણકે સિદ્ધયોગ પથનું અનુસરણ કરીને શું આપણને આનો જ અનુભવ નથી થતો? શું આપણા હૃદયને પુનઃ તેની મૂળ અવસ્થામાં લઈ આવવાનો અને પ્રત્યેક ક્ષણને ઉત્સવ બનાવવાનો ઉદ્દેશ્ય આ જ નથી? આપણે આ બધું કરીએ છીએ જેથી આપણે *કૃતજ્ઞતાના* અનુભવને વ્યક્ત કરી શકીએ — આપણી પાસે જે છે તેના માટે કૃતજ્ઞતા, આપણે જે કરી શકીએ છીએ તેના માટે કૃતજ્ઞતા, આપણે જે છીએ તેના માટે કૃતજ્ઞતા અને આપણી આસપાસ જે છે તેનાં માટે કૃતજ્ઞતા. હું મારા જીવનની ઘણી બધી બાબતો માટે કૃતજ્ઞ છું, ખાસ કરીને મારાં માતાપિતા પ્રત્યે જેમણે મારો પરિચય સિદ્ધયોગ પથ સાથે કરાવ્યો.

હું કૃતજ્ઞતાના સદ્‌ગુણ વિશે હજી પણ કંઈક કહેવા માગું છું. કૃતજ્ઞતા વિશે ખૂબ જ રોચક વાત એ છે કે કોઈપણ વસ્તુથી આપણી અંદર કૃતજ્ઞતાનો ભાવ જાગી શકે છે, ભલે એ પાણીના ટીપા જેવી નાની હોય અથવા સમુદ્ર જેવી વિશાળ અને સર્વવ્યાપી હોય. તેમછતાં તેનો રસ — તેનું સારતત્ત્વ — એ જ રહે છે. બંને પરિસ્થિતિઓમાં તેનું સામર્થ્ય એકસમાન રહે છે. જ્યારે આપણે કૃતજ્ઞતાનો અનુભવ કરીએ છીએ ત્યારે આપણને કોઈપણ વસ્તુનો અભાવ નથી રહેતો અને આ વાત ત્યારે પણ લાગુ પડે છે જ્યારે આપણે કોઈ ખૂબ જ સીધી-સાદી, ખૂબ જ સાધારણ, ખૂબ જ નાની અને ક્ષણભંગુર વસ્તુની પ્રશંસા કરી રહ્યાં હોઈએ છીએ. કારણકે સત્ય તો એ છે કે કૃતજ્ઞતા આપણને હૃદયની અંતરતમ ગુહા સુધી લઈ જાય છે. અને જ્યારે આપણે ત્યાં, હૃદયની અંદર પહોંચી જઈએ છીએ ત્યારે કૃતજ્ઞતા આપણી સમક્ષ ભગવાનના પ્રેમની અનુભૂતિને પ્રગટ કરે છે.

***

સિદ્ધયોગ પથ પર શિષ્યો તરીકે, આપણને આપણાં શ્રીગુરુ પાસેથી અનંત કૃપા અને આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થાય છે. તેની ગહનતા અને વ્યાપકતાનું, તેમજ શ્રીગુરુની કૃપા કેટલા અસંખ્ય રૂપે પ્રગટ થાય છે તેનું વર્ણન કરવું અસંભવ છે. તોપણ, એક લેખિકા તરીકે હું એ ભારપૂર્વક કહીશ કે ગુરુમાઈજીએ આપણને પ્રદાન કરેલા સૌથી મૂલ્યવાન ઉપહારોમાંથી — સૌથી અનિવાર્ય, સૌથી અમૂલ્ય આશીર્વાદોમાંથી — એક છે, તેમના શબ્દો એટલે કે લેખિત અને મૌખિક રૂપે તેમની શિખામણો. મારા છેલ્લા પત્રમાં મેં જણાવ્યું હતું કે શ્રીગુરુની શિખામણો ચિરસ્થાયી છે, અંતે એ તેમની શિખામણો જ છે જેનું મહત્ત્વ સર્વોપરી છે. ગુરુમાઈજીની શિખામણો દ્વારા જ આવનારી પેઢીઓ સુધી લોકો ગુરુમાઈજીની કૃપાનો અનુભવ કરશે. નિઃસંદેહ, તેઓ આ કૃપાને કેટલા અંશે ઓળખી શકશે અને તેનો કેટલો લાભ ઉઠાવી શકશે એ તેમના પ્રયત્નોના સપ્રમાણ જ હશે. પરંતુ શ્રીગુરુની જે શિખામણો તેમની સમક્ષ ઉપલબ્ધ રહેશે તેમજ આ શિખામણોના જે અનુભવોને આપણે લિખિત રૂપે સંગ્રહિત કરીએ છીએ, તેના માધ્યમથી તેમની પાસે ગુરુકૃપાની શક્તિ વિશે શીખવાના અનેકાનેક અવસરાન રહેશે.

એ કેટલી અદ્‌ભુત વાત છે કે આ વર્ષે જાન્યુઆરીના મધ્યથી લઈને મે મહિના સુધી આપણને ‘‘સમયની સમક્ષ’’ની અંતર્ગત શ્રીગુરુમાઈની શિખામણો પ્રાપ્ત થઈ! આ શિખામણો વર્ષ ૨૦૨૫ માટે શ્રીગુરુમાઈના સંદેશના આપણા અભ્યાસ માટે અમૂલ્ય સહારો રહી છે. ભલે અત્યારે આપણે જૂન મહિનામાં આવી પહોંચ્યાં છીએ અને આ *ગ્રીષ્મઋતુનો સમય છે, પાર્ટીનો સમય છે, મસ્તીનો સમય છે, નવરાશનો સમય છે, ઉત્સવ મનાવવાનો સમય છે,* તેમ છતાં ચાલો આપણે એ યાદ રાખીએ કે સિદ્ધયોગ શિખામણોનું આપણું અધ્યયન ક્યારેય બંધ નથી થતું. સાચી વાત છે ને? એ તો આપણી જીવન જીવવાની રીત છે. કેટલી સરસ વાત છે, હે ને?

‘આનંદમય જન્મદિવસ’ના મહિનામાં, આપણે ‘સદ્‌ગુણ વૈભવ’ સાથે સંલગ્ન થઈને સમય પર ગુરુમાઈજીની શિખામણોનું અને આપણા જીવનમાં તેનાથી થતા લાભોનું અધ્યયન ચાલુ રાખીશું. દિવ્ય સદ્‌ગુણ.

સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટને પુનઃ આરંભ કર્યાનાં બે વર્ષ પછી, સન ૨૦૧૩માં ગુરુમાઈજીએ પહેલીવાર આ સદ્‌ગુણો રૂપે પોતાની શિખામણો પ્રદાન કરી હતી. તે આપણાં શ્રીગુરુ તરફથી આપણા માટે જન્મદિવસની ભેટ હતી, મહિનાના પ્રત્યેક દિવસ માટે એક ભેટ. આપણામાંથી મોટાભાગનાં લોકો જેઓ સિદ્ધયોગ પથનું અનુસરણ કરી રહ્યાં છે, તેઓ ત્યારથી જ આ સદ્‌ગુણોનું અધ્યયન અને અભ્યાસ કરી રહ્યાં છે. ‘આનંદમય જન્મદિવસ’ના સદ્‌ગુણો દર વર્ષે એ જ રહે છે, જેના લીધે આપણને તેના વિશેની આપણી સમજને વધુ પરિષ્કૃત કરવાનો સુઅવસર મળે છે. આમાં અપવાદ છે, ૨૪ જૂને શ્રીગુરુમાઈના જન્મદિવસનો સદ્‌ગુણ. દર વર્ષે આ દિવસે, ગુરુમાઈજી આપણને એક *નવો* સદ્‌ગુણ પ્રદાન કરે છે. તે જન્મદિવસની એક સરપ્રાઇઝ હોય છે — એ સદ્‌ગુણોના ખજાનામાં એક સુખદ અને અદ્‌ભુત ઉમેરો, જેને આપણે વિકસિત કરવાનું શીખી રહ્યાં છીએ.

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં, જેમ-જેમ હું ‘આનંદમય જન્મદિવસ’ દરમ્યાન સમય કાઢીને સદ્‌ગુણો સાથે સંલગ્ન થઈ રહી છું, તેમ-તેમ હું દરેક સદ્‌ગુણની કલ્પના એક વિશિષ્ટ માર્ગના રૂપે કરવા લાગી છું, જેનું ગંતવ્યસ્થાન અને ઉદ્‌ગમસ્થાન આપણું હૃદય છે. પ્રત્યેક દિવસે આપણે આપણી અંતર-સત્તાના કેન્દ્રસ્થાનની તીર્થયાત્રા પર જઈએ છીએ, જેમાં આપણી મુલાકાત આપણા અંતર-જગતની સુપરિચિત અને આશ્ચર્યજનક વિશેષતાઓ સાથે થાય છે. બની શકે કેટલીકવાર આપણને કંઈક એવું મળે જે આપણને ગમતું ન હોય, કંઈક એવું જે

આપણને હેરાન કરતું હોય. કંઈ વાંધો નહીં, અને આપણને સ્વયં સાથે આના વિશે વાતચીત કરવાથી સાંત્વના મળવી જોઈએ, સ્વયંને એ કહેવાથી શાંતિ મળવી જોઈએ કે બધું બરાબર છે.

હું આવું શા માટે કહું છું? કારણકે આવી પરિસ્થિતિઓમાં પણ આપણે આપણા વિશે કંઈક શીખી રહ્યાં છીએ. અને આપણે આપણા વિશે જે પણ શીખીએ છીએ એ દરેક વસ્તુ ઉપયોગી છે. હું તેને એક ઉપમા આપીને હજી વધારે સમજાવીશ. આપણે એક યાત્રા પર છીએ, બરાબર? આ યાત્રામાં, આપણને નદીમાં ક્રમબદ્ધ પથ્થરો મળે છે. પરંતુ આ પથ્થરો કોઈ સીધી લાઈનમાં પથરાયેલા નહીં હોય. આપણે જોવું પડશે કે કયા પથ્થર સ્થિર છે અને કયા હલી રહ્યા છે, આપણે કયા પથ્થર પર પગ મૂકવો જોઈએ અને કયા પથ્થરોની બાજુમાંથી નીકળીને આગળ વધી જવું સૌથી સારું રહેશે. આપણા લક્ષ્ય તરફ આગળ વધતા રહીને આપણે સતત આપણા પગનું સંતુલન જાળવી રાખવું પડશે. આના માટે ખૂબ જ ધૈર્યની જરૂર છે. સદ્‌ભાગ્યે, આપણી યાત્રાના સાથી તરીકે આપણી પાસે સદ્‌ગુણ છે. આપણે સારી સંગતિમાં છીએ.

તેથી સદ્‌ગુણો દ્વારા સશક્ત થઈને આપણે આપણા હૃદયના આંતરિક ગર્ભગૃહની વધુ નજીક પહોંચતા જઈએ છીએ. (હું એક જુદા વિષય પર તમને એક વાત પૂછવા માગું છું : શું તમે ક્યારેય તમારા હૃદય પર હાથ મૂકીને સ્વયંની અભિસ્વીકૃતિ કરી છે કે તમારી પાસે એક સારું હૃદય છે?)

અંતે જ્યારે આપણે હૃદયના આ પાવન સ્થાન પર પહોંચીએ છીએ ત્યારે થોડા સમય માટે આપણને ત્યાં જે પ્રચુર વૈભવ જોવા મળે છે, આપણે તેનો આનંદ માણીએ છીએ. પછી આપણે આગળ વધતાં રહીએ છીએ. તમે જુઓ છો કે માર્ગ તો ચાલતો જ રહે છે, જે આપણાં હૃદયથી બાહ્ય સંસાર તરફ જતી એક સીધી રેખા છે. અને આ જરૂરી છે કારણકે આ રીતે જ આપણે જે છીએ તેના વિશે આપણી સત્યતા, આપણી પ્રામાણિકતા બાહ્ય સંસારમાં ઝગમગી શકે છે. ઘણીવાર એવું બને છે કે લોકોનાં હૃદયની અંતર્નિહિત સારપ અને બાહ્ય સંસારમાં તેઓ જે બતાવે છે તે બંને અલગ-અલગ હોય છે. પરંતુ જ્યારે આપણે સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરીએ છીએ ત્યારે આંતરિક જગત અને બાહ્ય જગત એકસીધમાં આવી જાય છે. એક પ્રતીકાત્મક ઇન્દ્રધનુષ આકાર લઈ લે છે, જે પરિસ્થિતિઓના દૈવી સંયોગને કારણે સર્જાય છે — હવાનો ભેજ સૂરજનાં કિરણો સાથે મળે છે, જોનારી વ્યક્તિ એકદમ યોગ્ય સ્થાન પર ઊભી હોય છે. આકાશમાં રંગો ખીલી ઊઠે છે અને આપણે તેના વૈભવને નિહાળીએ છીએ.

***

મેં સત્સંગમાં ગુરુમાઈજીને આ કહેતાં સાંભળ્યાં છે કે જ્યારે તેઓ ધ્યાન કરે છે ત્યારે જાગરૂકતા સાથે એ સંકલ્પ લે છે કે તેઓ પોતાના હૃદયમંદિરની તીર્થયાત્રા કરશે. તેમણે આપણને બધાંને પણ આવું જ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યાં છે. ગુરુમાઈજી કહે છે, "એ અતિઆવશ્યક છે કે તમે દરરોજ તમારા હૃદયમંદિરની તીર્થયાત્રા કરો."

જ્યારે તમે ધ્યાનમાં આવું કરો છો તો તમે તમારા અવધાનને એ બધી વસ્તુઓથી દૂર લઈ જાઓ છો જે તમારા અવધાનને પોતાની તરફ ખેંચવા માટે એકબીજાને ધક્કો મારતી રહે છે. તમે મનની ચંચળતા, માનવ

વ્યવહારની અસ્થિરતા અને આ સંસારમાં થઈ રહેલા અત્યાચાર વિશે જે પણ સમાચાર સાંભળ્યા હોય તે બધાંને એક તરફ રાખવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો અને પોતાને મજબૂત બનાવી રહ્યા છો.

આ વાત છે સ્વયંને એ *ક્ષણ* આપવાની — પવિત્રતાનું નિર્માણ કરવાની એ ક્ષણ જેનો અનુભવ તમે જ્યોત પ્રગટાવતી વખતે કરો છો.

તમે જ્યોત પર એકાગ્રચિત્ત હોવ છો. તેથી તમારી આસપાસ જે થઈ રહ્યું છે તેના વિશેની સામાન્ય ચિંતાઓને કારણે તમારું મન વિચલિત નથી થતું. આ ક્ષણમાં, જેમ-જેમ તમારા હૃદયનો પ્રકાશ વધુને વધુ પ્રબળ થતો જાય છે, તેમ-તેમ બાકી બધું લુપ્ત થતું જાય છે. તમારા કાનને તમારા પોતાના શ્વાસપ્રશ્વાસ સિવાય બીજો કોઈ અવાજ સંભળાતો નથી. વાતાવરણનો કણ-કણ પૂર્ણપણે સ્થિર અને શાંત હોય છે. બસ તમે હોવ છો, અને સાથે હોય છે નિસ્તબ્ધતા અને એ જ્યોત. તે કૃપાપૂર્ણ ક્ષણ હોય છે.

જ્યારે આપણે ગુરુમાઈજીની શિખામણનો સહારો લઈને હૃદયમંદિરની તીર્થયાત્રા કરીશું તો કૃપા સાથે *આવશે* જ. જ્યારે આપણે આમ કરીએ છીએ ત્યારે આપણને સમજાય છે કે આપણે એકલા કે અસહાય નથી. આપણને આપણા અંતરમાં સાંત્વના અને અત્યધિક ધૈર્ય મળી શકે છે. આપણે આપણી સારપનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. હકીકતમાં, આ લખતી વખતે હું પ્રેરિત થઈ રહી છું. હું થોભવા માગું છું; એક ક્ષણ લઈને એ સારપનો આનંદ માણવા માગું છું જે મારા પોતાના હૃદયમાં અને આ પૃથ્વી ગ્રહના અનેકાનેક જીવોનાં હૃદયમાં વ્યાપ્ત છે.

અહીં મને એમિલી ડિકિન્સનની કવિતાની એક સુપ્રસિદ્ધ પંક્તિ યાદ આવે છે : "Forever—is composed of Nows."[1] જેનો અર્થ છે, "વર્તમાન ક્ષણો મળીને ચિરકાળની રચના થાય છે". શાશ્વતતા વર્તમાનની પ્રત્યેક નવી ક્ષણનો સંચય નથી તો બીજું શું છે? પસાર થતી પ્રત્યેક સેકંડ — આંખના પલકારામાં જતી રહેતી પ્રત્યેક મિલિસેકંડ — એકબીજા સાથે ભેગી મળીને કોઈ એવી વસ્તુનું નિર્માણ કરે છે જે અત્યંત વ્યાપક છે. આપણા સદ્‌ગુણોના અભ્યાસ સાથે પણ આવું જ છે. કોઈ એક સદ્‌ગુણનું મૂર્તરૂપ બનવા માટે કોઈ વિશાળ, મહાકાય કાર્ય કરવાની જરૂર નથી. તેના બદલે, તે તો હૃદયમંદિરમાં વારંવાર આવતાં-જતાં રહેવાથી પ્રાપ્ત સંયુક્ત ફળ છે. તે રોજબરોજનાં સેવાભાવથી કરેલાં આપણાં પરોપકારનાં કૃત્યોનો સંગ્રહ છે — જેમ કે કોઈની મદદ કરવી અથવા સ્નેહપૂર્વક કે દયાળુતાથી વાત કરવી. જો વર્તમાન ક્ષણો મળીને ચિરકાળની રચના થતી હોય, તો "નાનાં" લાગતાં આપણાં બધાં સત્કર્મોને એકસાથે પરોવવાથી સદ્‌ગુણોની રચના થાય છે.

***

મેં એક વાત જોઈ છે અને તે હું તમને જણાવવા માગું છું. તે એ છે કે જ્યારે આપણે નિયમિતપણે આપણા પોતાના સદ્‌ગુણોને ઓળખતા રહીએ છીએ અને જ્યારે આપણે બીજાં લોકોમાં દેખાતા સદ્‌ગુણોની અભિસ્વીકૃતિ કરીએ છીએ ત્યારે વાતાવરણમાં એક પરિવર્તન આવે છે. આપણા પ્રયત્નોથી થતા લાભો માત્ર આપણને જ નથી મળતા, તે આપણાથી પરે જતા રહે છે; તે આપણી વાસ્તવિક અને દેખીતી તુચ્છતાના ભાવની પરે જતા રહે છે અને આપણી આસપાસની દરેક વસ્તુને સમૃદ્ધ બનાવે છે.

થોડાં અઠવાડિયાંઓ પહેલાં, ગુરુમાઈજીએ આના સંબંધિત એક શિખામણ પ્રદાન કરી હતી અને તેનો મારા પર ઊંડો પ્રભાવ પડ્યો હતો. તે દિવસે 'માતૃદિવસ' (મધર્સ-ડે) હતો અને ગુરુમાઈજી શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમમાં ભગવાન નિત્યાનંદ મંદિરમાં સત્સંગ કરી રહ્યાં હતાં. અમે 'નિરંજની અન્નપૂર્ણેશ્વરી' નામસંકીર્તન કરી રહ્યાં હતાં અને જ્યારે સંગીત અને સંકીર્તનના શબ્દો અમારી ચારેબાજુ ગુંજી રહ્યા હતા ત્યારે મેં ગુરુમાઈજીને આ કહેતાં સાંભળ્યાં :

"Raise the vibrations in the universe." (રેઇઝ ધ વાઇબ્રેશન્સ ઇન ધ યુનિવર્સ.)

"સંસારને સકારાત્મક સ્પંદનોથી ભરી દો."

આ શબ્દો સાંભળતા જ તે મારા મનમાં વસી ગયા; તે મારા હૃદયમાં સમાઈ ગયા. હું ગુરુમાઈજી પાસેથી પ્રાપ્ત આ શિખામણ વિશે વધારે જાણવા માગતી હતી. હું તેનાં સ્પંદનો સાથે રહેવા માગતી હતી. તેથી સત્સંગ પછી, મેં આ શિખામણ વિશે મારી એક સહ-સેવાકર્તા સાથે વાત કરી અને તેણે મને એક ઘણો બોધપ્રદ પ્રસંગ જણાવ્યો.

ગુરુમાઈજીએ હાલમાં તેની સાથે આના વિશે વાત કરી હતી કે કેવી રીતે આ સંસારમાં અત્યંત ભય ઉત્પન્ન થઈ રહ્યો છે. આ ભય ઘણાં બધાં રૂપો લઈ રહ્યો છે — જેમ કે ચિંતા, લાલચ, સંદેહવૃત્તિ અને નકારાત્મક વિચારસરણી. ગુરુમાઈજીએ સમજાવ્યું કે એવું નથી કે આ અપ્રિય લક્ષણો અને વૃત્તિઓ પહેલાં નહોતી, પરંતુ હવે એવું લાગે છે કે તેની તીવ્રતા વધી રહી છે. આ બધી દુર્ભાગ્યપૂર્ણ આદતો સામૂહિક રૂપે લોકોનો ઘણો બધો સમય ખાઈ રહી છે, તે તેમની ઊર્જાને ધીરે-ધીરે ક્ષીણ કરી રહી છે, તેમના ઉત્સાહને મંદ કરી રહી છે. આ જ કારણોસર, ગુરુમાઈજી આપણને આ શીખવી રહ્યાં છે કે આપણે સિદ્ધયોગ પથ પર જે સર્વશ્રેષ્ઠ રીતે કરીએ છીએ તેના માટે આપણે હજી વધારે વચનબદ્ધ થવું પડશે. આપણે સારપને વિકસિત થવા દેવી પડશે. *તેની* તીવ્રતાને વધવા દો. *તેને* આ સંસારમાં ફેલાવા દો.

સંસારને સકારાત્મક સ્પંદનોથી ભરી દેવા વિશેની ગુરુમાઈજીની શિખામણ મને હજી પણ આકર્ષિત કરી રહી હતી, તેથી મેં બીજા અમુક એવા સહ-સેવાકર્તાઓને એના વિશે પૂછ્યું, જેમની મૂળ ભાષા હિન્દી છે કે તેઓ આ શિખામણનો હિન્દી અનુવાદ કેવી રીતે કરશે. મને લાગ્યું કે આ શિખામણને બીજી ભાષામાં સાંભળવાથી બની શકે કે મને તેનું કોઈ નવું પાસું જોવા મળે.

તેમણે મને આ વાક્ય જણાવ્યું. મને તે ખૂબ જ ગમવા લાગ્યું છે :

"संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से भर दो।"

"સંસારને સકારાત્મક સ્પંદનોથી ભરી દો."

જો આપણે આ હિન્દી વાક્યનો પાછો અંગ્રેજીમાં અનુવાદ કરીએ તો તે આવો થશે, "Suffuse the world with positive vibrations." (સફ્યુઝ ધ વર્લ્ડ વિથ પૉઝિટિવ વાઇબ્રેશન્સ) અર્થાત્ "સંસારને સકારાત્મક સ્પંદનોથી ભરી દો." જેમકે તમે જોઈ શકો છો કે મારા સહ-સેવાકર્તાઓએ આ હિન્દી વાક્યમાં અંગ્રેજી

શિખામણના શબ્દ *raise* (રેઇઝ) એટલે કે ''ઉપર ઉઠાવો'' માટે *suffuse* (સફ્યુઝ) એટલે કે ''ભરી દો'' શબ્દોનો પ્રયોગ કર્યો છે. અને તેમણે સ્પંદનો શબ્દની પહેલાં ''સકારાત્મક'' શબ્દ ઉમેર્યો છે જેથી એ સ્પષ્ટ થાય કે આપણે સારી અને ઉત્થાનકારી ઊર્જામાં વધારો કરવા માગીએ છીએ.

શિખામણોનો જુદીજુદી ભાષાઓમાં અનુવાદ કરવાની આ જ તો સુંદરતા છે. વિશ્વભરનાં લોકો માટે શિખામણને સમજાય એવી સરળ બનાવવાની પ્રક્રિયામાં — અને એ સુનિશ્ચિત કરવામાં કે તેનો ઉદ્દેશ્ય સચોટતાથી વ્યક્ત થાય — જે વાતનો અર્થ એક ભાષામાં અંતર્નિહિત હોય તેને બની શકે કે બીજી કોઈ ભાષામાં સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત કરવો જરૂરી છે. આ રીતે, શિખામણનાં અનેક પાસાંઓ, તેના અર્થની સૂક્ષ્મતાઓ અને સમૃદ્ધતા વધારે સ્પષ્ટપણે પ્રગટ થાય છે. અને હું કહેવા માગું છું કે જ્યારથી મેં સંસારને સકારાત્મક સ્પંદનોથી ભરી દેવા વિશે ગુરુમાઈજીની શિખામણને હિન્દીમાં સાંભળી છે, ત્યારથી મેં મારી આસપાસના સંસારને ખરેખર ચિતિશક્તિથી ઝગમગતા જોયો છે. અલબત્ત, હું એ તો નહીં કહી શકું કે હું તેને ચોવીસે કલાક જોઉં છું, પણ મને તેની જે પણ ઝલક જોવા મળશે, તેને હું ગ્રહણ કરીશ.

જેમ કે મેં પહેલાં ઉલ્લેખ કર્યો હતો, માતૃદિવસ સત્સંગ દરમ્યાન અમે નામસંકીર્તન કરીને ગુરુમાઈજીની શિખામણને કાર્યાન્વિત કરી. તે અકલ્પનીય રૂપે એક શક્તિશાળી અનુભવ હતો. ત્યાં અલગઅલગ ઉંમરના, પૃષ્ઠભૂમિઓ અને રાષ્ટ્રીયતાઓના અમે બધા જ સિદ્ધયોગીઓ એકસાથે હતા, જેઓ પોતાના શ્રીગુરુના પ્રેમમાં એકસાથે જોડાઈ ગયા હતા, એ શ્રીગુરુના પ્રેમમાં જેમણે અમારી અંદર કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત કરી છે. અમે ગુરુમાઈજી સાથે દેવીના સ્તુતિગાનમાં, શક્તિની આરાધનામાં અને સંસારને સકારાત્મક સ્પંદનોથી ભરી દેવાના સંકલ્પ સાથે નામસંકીર્તન કર્યું. મને મહસૂસ થયું કે મારું આખું અસ્તિત્વ *ઝગમગી રહ્યું છે* — મારું આખું અસ્તિત્વ પ્રકાશથી, નામસંકીર્તનની તરંગિત ઊર્જાથી, એ વિનમ્ર અનુભૂતિથી સ્પંદિત થઈ રહ્યું છે કે ગુરુમાઈજીએ *મને* અને આપણને બધાંને એ શક્તિ પ્રદાન કરી છે કે આપણે આ સંસારને સકારાત્મક સ્પંદનોથી ભરી દઈએ.

આના પર હું કાર્ય કરતી રહીશ કે હું કેવી રીતે ગુરુમાઈજીની આજ્ઞાનું પાલન કરું, આમ કરીને કેવી રીતે હું તેમના આશીર્વાદોની વાહક બનું. નિઃસંદેહ આપણી સામે આ એક મોટું કાર્ય છે, પણ જેમ કે આપણે જાણીએ છીએ કે જ્યારે ગુરુમાઈજી આપણને કંઈ કરવા માટે કહે છે, તો તેની સાથે તેઓ એ કરવાની કૃપા પણ પ્રદાન કરે છે. તેથી હું માનું છું કે ગુરુમાઈજીની આજ્ઞાનું પાલન કરવું એ મારી સિદ્ધયોગ સાધનાનો જ એક ભાગ છે. કદાચ તમે પણ એવું જ માનતા હશો!

***

જે પણ વ્યક્તિ વાતાવરણમાં સારી ઊર્જા વધારવામાં રુચિ રાખે છે, તે એ જાણી જ લેશે કે એવી અસંખ્ય રીતો છે જેના દ્વારા આપણે આપણા અંતરને સકારાત્મક સ્પંદનોથી ભરી શકીએ છીએ અને સાથેસાથે આખા સંસારને પણ. જૂન મહિનામાં આપણું કેન્દ્રણ છે આપણાં સદ્‌ગુરુ; અને શ્રીગુરુમાઈએ *આપણને* એક કેન્દ્રણ પ્રદાન કર્યું છે — સદ્‌ગુણ! સદ્‌ગુણોનું અધ્યયન કરવું, તેનો અભ્યાસ કરવો, તેને આત્મસાત્ કરવા અને તેનું પરિપાલન કરવું એ બધું જ વાતાવરણને સકારાત્મક સ્પંદનોથી ભરી દેવાની સર્વોત્તમ રીતો છે.

હવે જ્યારે આપણે આ કાર્ય કરવાનું આરંભ કરીએ છીએ, ત્યારે સૌથી પહેલાં તો હું એ કહેવા માગું છું કે આપણે ડરવાની જરૂર નથી. એક સરળ અભ્યાસ જે કરવો મને ગમે છે તે છે, પોતાને એ યાદ અપાવવું કે હું એક સારી વ્યક્તિ છું. આવી જ રીતે, હું તમને યાદ અપાવવા માગું છું કે *તમે* એક સારી વ્યક્તિ છો — અને હું તમને પણ પ્રોત્સાહિત કરવા માગીશ કે તમે *બીજા* કોઈને યાદ અપાવો કે તે સારી વ્યક્તિ છે. આપણે આ સ્થાનથી જ શરૂઆત કરી રહ્યાં છીએ — એ સમજ સાથે શરૂઆત કરી રહ્યાં છીએ કે આપણે જન્મથી જ એક સારાં વ્યક્તિ છીએ — તેથી વાત અહીંથી બસ ઉપરની બાજુ આગળ વધવાની છે. (જો તમે આના વિશે વધારે જાણવા માગતા હો કે હું આ અભ્યાસ શા માટે કરી રહી છું, તો તમે સિદ્ધયોગ પથની વેબસાઇટ પર *"One Powerful Word"* ની અંતર્ગત 'સારા' શબ્દ પર ગુરુમાઈજીની શિખામણને હિન્દી અને અંગ્રેજીમાં વાંચી શકો છો. તેની લિંક છે : https://www.siddhayoga.org/2023/april/one-powerful-word)

હવે હું આના વિશે હજી થોડું કહેવા માગું છું કે આપણે સદ્‌ગુણોના અભ્યાસ સાથે કેવી રીતે સંલગ્ન થઈ શકીએ.

તમારામાંથી ઘણાં બધાં લોકો કદાચ પહેલાંથી જ સદ્‌ગુણોનો દૈનિક અભ્યાસ કરી રહ્યાં હશે, ખાસ કરીને જૂન મહિનામાં. તેમ છતાં, હું તમને આમંત્રિત કરું છું કે આ વર્ષે તમે સદ્‌ગુણોનો અભ્યાસ કરવાની કોઈ *નવી* રીત શોધો. કંઈક એવું જે તમે પહેલાં ન કર્યું હોય. કંઈક એવું જે તમારા માટે રોમાંચક હોય. અને પછી, જ્યારે તમે તમારા "નવીન" અભ્યાસમાં સ્થિર થઈ જાઓ, ત્યારે ધ્યાન આપો કે તે તમારા માટે કેવી રીતે નાના-મોટા પ્રકારે ફળદાયી નીવડે છે.

શું તમે ધ્યાન આપ્યું કે તમારા કહેવાતા "નાના" લાગતા કે ઉત્તરોતર વધતા પ્રયત્નોનો પણ કાયમી પ્રભાવ હોઈ શકે છે?

તમારાંમાંથી જે લોકો સિદ્ધયોગ પથ પર નવાં છે અને પહેલીવાર સદ્‌ગુણોનો અભ્યાસ કરવાનો આરંભ કરી રહ્યાં છે, તેમને હું ફક્ત આ કહીશ : આની કોઈ સીમા નથી! તમે ગમે ત્યાંથી શરૂઆત કરી શકો છો. તમે એ દિવસના સદ્‌ગુણના અર્થને શબ્દકોશમાં જોઈ શકો છો; તમે તેના વિશેની તમારી સમજને જર્નલમાં લખી શકો છો. તમે આ સદ્‌ગુણને મનમાં ધારણ કરીને ધ્યાન કરી શકો છો; તમે બીજાં લોકોને પૂછી શકો છો કે તેમનાં માટે એ સદ્‌ગુણનો અર્થ શું છે.

તમે જે પણ કરવાનું નક્કી કરો, બસ એ વાત પર ધ્યાન આપજો કે દિવસના અંતે તમે કેવું મહસૂસ કરી રહ્યા છો. હવે, બની શકે કે તમને એવું લાગે કે કંઈ થયું જ નથી. શું આ વાત પરિચિત લાગે છે? શું તમે માનો છો કે તમે એ લોકોમાંથી એક છો જેને કોઈ અનુભવ જ નથી થતો? હું તમને કહેવા માગું છું કે જો તમે ખરેખર એકાગ્ર થાઓ — જો તમે તમારા મન અને શરીરની સ્થિતિને ધ્યાનથી જુઓ — તો બની શકે તમને કંઈક.... *બીજું મળી જાય*.... જે તમારા વિચારોના અંતે ઝગમગી રહ્યું હોય.

આ વર્ષે, આપણું સૌભાગ્ય છે કે વર્ષ ૨૦૨૫ માટે ગુરુમાઈજીના સંદેશ અને સમય વિશેના નિરંતર ચાલી રહેલા આપણા અભ્યાસની વચ્ચે આપણે સદ્‌ગુણો પ્રાપ્ત કરી રહ્યાં છીએ. આનાથી સદ્‌ગુણો સાથે આપણી સંલગ્નતામાં નવું રોચક તત્ત્વ ઉમેરાઈ જાય છે; બની શકે આપણે એ જોવાનું શરૂ કરીએ કે આ બધું કેટલી

રસપ્રદ રીતે એકબીજા સાથે જોડાયેલું છે, તેમની વચ્ચે કેવો આકર્ષક સંબંધ છે. જૂન મહિનાના અંતની આસપાસ આવનાર સદ્‌ગુણ *'worthiness'* (વર્ધીનેસ) વિશે વિચાર કરો જેના માટે ગુજરાતી શબ્દ છે, 'યોગ્યતા'. અંગ્રેજી ભાષાનો *'worthiness'* શબ્દ આપણને અંગ્રેજીમાં શ્રીગુરુમાઈના નવવર્ષ સંદેશના શબ્દ *'worth'* (વર્થ)નું સ્મરણ કરાવે છે — અને આ બંને શબ્દોમાં પરસ્પર સંબંધ પણ છે.

જો આપણે આપણા વિશે સારું મહસૂસ ન કરતાં હોઈએ, જો આપણને આપણી પોતાની યોગ્યતાની ખાતરી ન હોય, તો આપણા સમયનું મૂલ્ય સમજવું આપણા માટે પડકારજનક થઈ જશે. ઉદાહરણ તરીકે, જો આપણું આત્મસન્માન બીજાં લોકોના અભિપ્રાયો પર નિર્ભર કરતું હોય, તો પછી *તેમની* મરજી, પસંદગીઓ અને ઇચ્છાઓ પ્રમાણે આપણો સમય બરબાદ કરવો આપણા માટે ઘણું સહેલું થઈ જાય છે. અથવા જો આપણે અભાવની સ્થિતિમાં જીવી રહ્યાં હોઈએ તો આપણને જે વસ્તુની ખોટ લાગી રહી છે, બની શકે કે આપણે તેને બહાર શોધવામાં આપણો સમય વ્યતીત કરી દઈએ. મને ખાતરી છે કે આ કંઈક એવું છે જેનો આપણે બધાંએ અનુભવ કર્યો છે. વાત એ છે કે જો આપણે આ રીતે જીવતા રહીશું — ક્યારેય આપણી ધારણાઓ કે માન્યતાઓ પર સવાલ ઉઠાવ્યા વિના — તો કંઈ પણ ક્યારેય પર્યાપ્ત નહીં લાગે. કોઈપણ વસ્તુ આપણને તૃપ્ત નહીં કરે. આપણી ફરિયાદોની પાંખો ફૂટી નીકળશે; આપણને હંમેશાં લાગતું રહેશે કે આપણને હજી કંઈક વધારે જોઈએ છે, કંઈક નવું, કંઈક ચમકતું જેથી આપણને સંતોષનો એ ભ્રામક ભાવ પ્રાપ્ત થઈ શકે. આ એક વિડંબણા છે, હે ને? મહાનતર આત્મ-યોગ્યતાની શોધમાં, આપણે સ્વયંને ગુમાવી દઈએ છીએ, અને તેના બદલે આપણે આપણી પાસે રહેલી એ સૌથી મૂલ્યવાન પૂંજી આપી દઈએ છીએ એટલે કે *આપણો સમય.*

આપણો સમય એ સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપહાર છે જે આપણે પોતાને અને બીજાં લોકોને આપી શકીએ છીએ. જો આપણે આપણા સમયનો વ્યય એવી વસ્તુઓ પર કરી દઈએ જે તેને યોગ્ય નથી, તો આપણે આ સંસારને સકારાત્મક સ્પંદનોથી કેવી રીતે ભરી શકીશું?

મેં આ પત્રની શરૂઆતમાં આ વાતનો ઉલ્લેખ કર્યો હતો કે કેવી રીતે આપણને આ ધરતી પર, આ માનવ શરીરમાં કંઈક અર્થપૂર્ણ કાર્ય કરવા માટે સમય પ્રદાન કરવામાં આવ્યો છે. આ ઉદ્દેશ્યનો અમલ કરવાની વાત કહેવી સહેલી છે પણ તેનો અમલ કરવો અઘરો છે. આપણે જાણીએ છીએ કે જીવન મુશ્કેલ છે. આપણે જાણીએ છીએ કે તેના વિશે પૂર્વાનુમાન લગાવવું અઘરું છે. આપણે સમજીએ છીએ કે ગમે તેટલા દબાણ, તણાવ અને બાહ્ય પ્રભાવો હોય, આપણે તેની સામે ઝઝૂમવું પડે છે. સાથેસાથે, હું એ વાત તરફ તમારું લક્ષ દોરવા માગું છું જે એકદમ સ્પષ્ટ રીતે દેખાય છે અને તે એ છે કે *આપણા જીવનમાં એક સદેહ ગુરુ છે!* આપણાં શ્રીગુરુ સદૈવ આપણને આગળ વધવાનો માર્ગ બતાવી રહ્યાં છે. આપણે ગમે તે સમયે શ્રીગુરુમાઈની શિખામણોનો સહારો લઈ શકીએ છીએ. આપણે તેને આપણાં જીવનમાં ઉતારી શકીએ છીએ; આપણે આ વારંવાર કરી શકીએ છીએ.

આપણાં પરમપ્રિય શ્રીગુરુના જન્મદિવસના મહિનાની શરૂઆતમાં, હું તમને મારો સંકલ્પ જણાવવા માગું છું કે હું જૂન મહિનાના પ્રત્યેક અમૂલ્ય દિવસનો ઉપયોગ સર્વશ્રેષ્ઠ રીતે કરીશ.

અને હું આ કેવી રીતે કરીશ? મેં આજથી જ એક કૃત્ય કરવાનું નક્કી કર્યું છે અને તે છે, હું ડેન્ડિલિઅનના ફૂલને હાથમાં લઈશ. જ્યાંસુધી આ ફૂલો અહીં શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમમાં ઊગી રહ્યાં છે, ત્યાંસુધી હું ધરતી માતા

પાસેથી એક ડેન્ડિલિઅન માગતી રહીશ અને પછી હું મારા મનની આંખોથી તેની કલ્પના કરીશ. હું મારા આ કાલ્પનિક ડેન્ડિલિઅનનું ખૂબ સારી રીતે ધ્યાન રાખીશ : હું તેને ખૂબ જ આકર્ષક બનાવીશ, તેમાં એટલાં બધાં બીજ હશે કે હું જે પણ ઇચ્છાઓ કરીશ એ બધાં માટે તે પર્યાપ્ત હશે. હું તેને ઇન્દ્રધનુષની જેમ ઘણા બધા રંગોથી રંગીશ અને તેને ચમકદાર બનાવીશ, અને જેટલીવાર હું આ ડેન્ડિલિઅનના ફૂલની મનમાં ને મનમાં કલ્પના કરીશ, તેમાં એક નવો રંગ ચમકી ઊઠશે, તેમાં એક નવા રંગનું બીજ ઝગમગી ઊઠશે.

અને જૂન મહિનામાં દરરોજ હું આ અભિલાષા કરીશ :

॥ ૐ શાંતિ ૐ ॥

આપણે એકબીજાનું સન્માન કરીએ.
આપણે બધાં આગળ આવીને એકબીજાની મદદ કરીએ.
આપણે સામંજસ્યમાં ગાઈએ, આપણું સંગીત આપણા જુદાજુદા અવાજોને એક કરી દે.
આપણે તારાઓથી ભરેલા ગગન પાસેથી શીખીએ જે બધાં પર સમાનરૂપે પોતાનો પ્રકાશ પાડે છે.
આપણે એ જાણી લઈએ કે શાંતિના અમૃતરસનું પાન કરવું એ આપણો ધર્મ છે, આપણું કર્તવ્ય છે.

તથાસ્તુ.

આદર સહિત,

ઈશા સરદેસાઈ

© ૨૦૨૫ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.

[૧]એમિલી ડિકિન્સન, *Final Harvest: Emily Dickinson's Poems* માંથી, થોમસ એચ. જોન્સન દ્વારા સંપાદિત (Little, Brown, ૧૯૬૧), પૃ. ૧૫૮