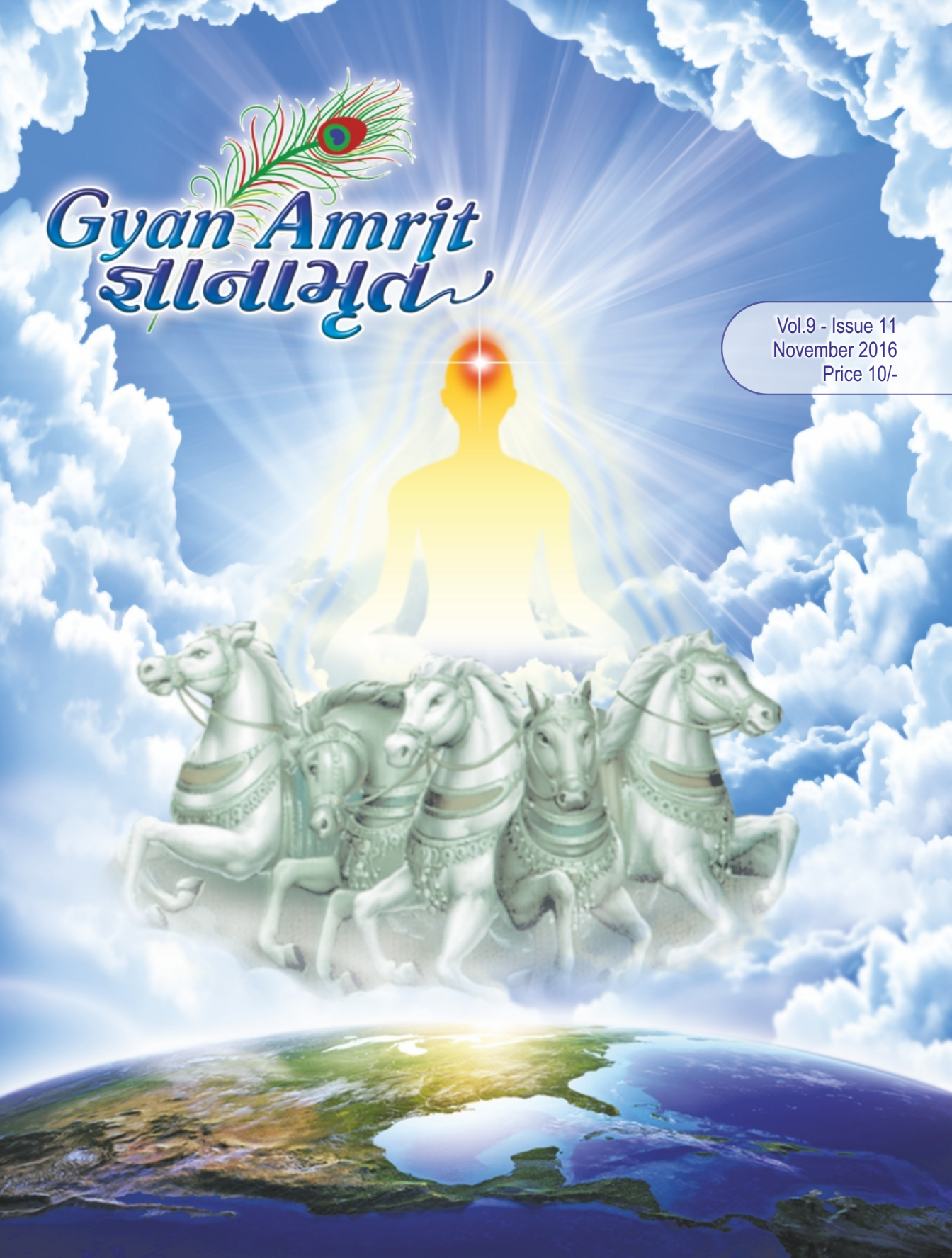
Gyan Amrit
જ્ઞાનામૃત

Vol.9 - Issue 11
November 2016
Price 10/-



શ્રેષ્ઠ પ્રશાસન જાગૃતિ અભિયાન ગાંધીનગરથી રાજકોટની સેવાઓ

જુનાગઢ કૃષિ યુનિવર્સિટી ખાતે અભિયાન યાત્રી બ્ર.કુ.પારુલબેનનું સન્માન કરતાં કુલપતિ ભ્રાતા ડૉ. એ.આર.પાઠક, શિક્ષણ વિભાગનાં નિયામક ભ્રાતા એમ.પારખિયા, સંશોધન નિયામક ભ્રાતા વી.પી.ચોવટીયા.

વિરમગામમાં લાયન્સ ક્લબ દ્વારા આયોજીત કાર્યક્રમમાં અભિયાનનું લક્ષ્ય બતાવતાં બ્ર.કુ. અશ્વિનીબેન તથા મહાનુભાવો લાયન્સ ક્લબનાં પ્રમુખ હિરેનભાઈ, સેક્રેટરી ભ્રાતા હરીવંશભાઈ, અભિયાન યાત્રીઓ.

સાણંદમાં THAR DRU PORT કંપનીના પ્રમુખ અદિતીબેન પારેખ સાથે બ્ર.કુ. જ્યોતિબેન, બ્ર.કુ. રીનાબેન, બ્ર.કુ. બિપીનભાઈ નાયક, બ્ર.કુ. રશ્મિબેન તથા સર્વ અધિકારીઓ અને કર્મચારીઓ. .

સુરેન્દ્રનગર ખાતે અભિયાનના કાર્યક્રમમાં MLA ભગિની વર્ષાબેન દોષિ, રાજવી પરિવારનાં શક્તિબા, બ્ર.કુ. જ્યોતિબેન, બ્ર.કુ. હર્ષાબેન, બ્ર.કુ. નંદાબેન તથા સર્વ અભિયાન યાત્રીઓ.

બોટાદમાં TDO કાર્યાલયમાં પ્રતિજ્ઞા કરાવતાં બ્ર.કુ. વર્ષાબેન, તાલુકા વિકાસ અધિકારી ભ્રાતા આર.બી.જોષી અભિયાન યાત્રીઓ.

અમરેલીમાં DDO કાર્યાલયમાં જીલ્લા વિકાસ અધિકારી ભ્રાતા સુરજીત કુમારIAS, બ્ર.કુ. નંદાબેન, બ્ર.કુ. કિંજલબેન, બ્ર.કુ. રીનાબેન.

પોરબંદરખાતે LIC કચેરીમાં કાર્યક્રમ બાદ સમૂહ ચિત્રમાં અધિકારીઓ તથા કર્મચારીઓ સાથે સર્વ અભિયાન યાત્રીઓ.

વેરાવળના કાર્યક્રમમાં અભિયાનનું લક્ષ્ય બતાવતા બ્ર.કુ. કિંજલબેન, સાથે બ્ર.કુ. રમીલાબેન, મંચસ્થ મહાનુભાવો તથા અભિયાન યાત્રીઓ.

શ્રેષ્ઠ પ્રશાસન જાગૃતિ અભિયાનોની વિશિષ્ટ ઝલકીયાં

ગોધરામાં અભિયાનના સમાપન કાર્યક્રમમાં સર્વ અભિયાન યાત્રીઓને સ્મૃતિચિન્હ આપ્યા બાદ સમૂહ ચિત્રમાં કલેક્ટર ભગિની પી. ભારતી IAS, બ્ર.કુ.ડૉ. નિરંજનાબેન, બ્ર.કુ. સુરેખાબેન, બ્ર.કુ. નેહાબેન.

અમદાવાદ સુખશાંતિભવનમાં રાજયોગનો અનુભવ સંભળાવતા બ્ર.કુ. રાનીબેન, NIDના ડાયરેક્ટર પ્રદ્યુમ્ન વ્યાસ, રાજયોગીની સરલાદીદી, લકુલેશ યોગ યુનિ.ના VC ડૉ.બંસીધરભાઇ,અભિયાન યાત્રીઓ.

છોટાઉદેપુરના કલેકટર ભ્રાતા વિજયકુમાર ખરાડી IAS ને સૌગાત આપતાં બ્ર.કુ.ફાલ્ગુનીબેન તથા બ્ર.કુ. નંદિનીબેન, બ્ર.કુ. મોનીકાબેન.

દમણની અતુલ કંપનીમાં બ્ર.કુ. ઉર્મિલબેન, બ્ર.કુ. અરુણાબેન, બ્ર.કુ. રોહિતભાઈ, અતુલના HR પ્રેસીન્ડેન્ટ ભ્રાતા સનતભાઈ ત્રિપાઠી.

મોડાસામાં ઇસ્લામીક ધી મકદૂમ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટનાં ટીચર્સ ગ્રુપ સાથે બ્ર.કુ. કિંજલબેન, બ્ર.કુ. નંદિનીબેન, બ્ર.કુ. સંજયભાઈ.

હિંમતનગરની જીલ્લા કોર્ટમાં અભિયાન યાત્રી બ્ર.કુ. કિંજલબેન શ્રેષ્ઠ પ્રશાસન માટે જાગૃતિનો સંદેશ આપતાં.

ગોધરા એગ્રીકલ્ચર એન્જીનીયરીંગ કૉલેજમાં પ્રવચન કરતાં બ્ર.કુ. ફાલ્ગુનીબેન તથા સર્વ અધિકારી ભાઈ-બહેનો.

ભાવનગરમાં શ્રેષ્ઠ પ્રશાસન જાગૃતિ અભિયાનનું સ્વાગત કરતાં બ્ર.કુ. તૃપ્તિબેન સાથે સર્વ અભિયાન યાત્રીઓ.

શ્રેષ્ઠ પ્રશાસન જાગૃતિ અભિયાનોની વિશિષ્ટ ઝલકીયાં

પોરબંદરના એરપોર્ટ ઉપર કાર્યક્રમ બાદ એરપોર્ટ ડાયરેક્ટર ભ્રાતા ગુપ્તાજી સાથે સમૂહ ચિત્રમાં બ્ર.કુ. નંદાબેન તથા બ્ર.કુ. જ્યોતિબેન.

અમરેલીમાં PGVCLમાં સ્વાગત કરતાં ભ્રાતા પ્રવીણભાઈ, બ્ર.કુ. જ્યોતિબેન, બ્ર.કુ. મયુરીબેન તથા સર્વ અધિકારીઓ.

આણંદની કલેક્ટર કચેરીના કાર્યક્રમમાં જીલ્લા કલેક્ટર ભ્રાતા ધવલકુમાર પટેલ IAS સાથે બ્ર.કુ. ગીતાબેન, બ્ર.કુ. આકૃતિબેન તથા બ્ર.કુ. રોહિતભાઈ તથા અધિકારીગણ.

મહેસાણા ખાતે બનાસ ડેરીની ટ્રસ્ટીશીપ પેકેજીંગ સંસ્થામાં ઈશ્વરીય સંદેશ આપતાં બ્ર.કુ.લક્ષ્મીબેન, બ્ર.કુ. સ્મિતાબેન, બ્ર.કુ. નારાયણભાઈ.

રાજકોટ ડેરીમાં શ્રેષ્ઠ પ્રશાસન જાગૃતિ અભિયાનમાં ડેરીના અધિકારીઓને સંકલ્પપત્રની સમજૂતી આપતાં બ્ર.કુ. શિવાંગભાઈ.

હિંમતનગર ખાતે વિદ્યાનગરી મહિલા આર્ટસ્ કૉલેજમાં કાર્યક્રમમાં દીપ પ્રગટાવતાં બ્ર.કુ. સ્મિતાબેન, બ્ર.કુ. નીનાબેન તથા ટ્રસ્ટીઓ.

અમદાવાદ નારોલ સ્થિત ટુરમેક કંપનીમાં કાર્યક્રમ બાદ બ્ર.કુ. રાણીબેન સાથે બ્ર.કુ. રંજનબેન, બ્ર.કુ. સંધ્યાબેન તથા અધિકારીઓ.

ભાવનગર ખાતે નિરમા કંપનીમાં કાર્યક્રમ બાદ સમૂહ ચિત્રમાં અધિકારીગણ સાથે બ્ર.કુ.નંદાબેન, બ્ર.કુ.અશ્વિનીબેન, બ્ર.કુ. રમેશભાઈ.

Gyan Amrit
જ્ઞાનામૃત

વર્ષ ૯ | નવેમ્બર-૨૦૧૬ | અંક : ૧૧

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનું મુખપત્ર

અમૃતસૂચિ

- એકરાર કરવાની શક્તિ .....તંત્રી સ્થાનેથી ..06
- પ્રસન્નતાના પથ પર.....બ્ર. કુ. શિવાનીબેન ..08
- રાજયોગ દ્વારા સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય .બ્ર.કુ. ડો. કોકિલાબેન ..12
- સંપન્ન બનવા માટે શક્તિશાળી તપસ્યા ....બ્ર. કુ. રમેશ ..16
- એક અનોખો અનુભવ.....બ્ર. કુ. મધુબેન ..18
- વ્યર્થને ના આપો બર્થ .....બ્ર. કુ. ઉરેશ ..22
- યુવા વિભાગ - લેણ-દેણ (આપ - લે)..બ્ર. કુ. જયુભાઈ ..23
- છે જીવનની ઘટમાળ એવી ! .....બ્ર. કુ. જીવણભાઈ ..25
- આધ્યાત્મિક કલાઓનો વિકાસ .....બ્ર. કુ. અનુબેન ..26
- અમૃતનો ઓડકાર .....બ્ર. કુ. ડો. વિઠ્ઠલભાઈ ..28
- ગીત .....બ્ર. કુ. ગોદાવરીબેન ..30
- ગીત સંગીત દ્વારા આયુર્વેદનો મહિમા .....બ્ર. કુ. દુષ્યંત ..31

લવાજમના દર

ભારતમાં		
વાર્ષિક લવાજમ	રૂ.	૧૦૦.૦૦
આજીવન સભ્ય	રૂ.	૨૦૦૦.૦૦
છૂટક નકલ	રૂ.	૧૦.૦૦
વિદેશમાં		
એરમેઈલ વાર્ષિક	રૂ.	૧૦૦૦.૦૦
આજીવન સભ્ય	રૂ.	૧૦૦૦૦.૦૦

કૃતિઓ તથા સેવા સમાચાર મોકલવાનું સરનામું

બ્ર. કુ. ડો. કાલિદાસ પ્રજાપતિ

તંત્રી : જ્ઞાનામૃત

જી-૨, ૨૨, શિવમ એપાર્ટમેન્ટ, નવા વાડજ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩.

Phone : 079 - 27621551

મુદ્રક : રાજયોગિની સરલાદીદી

પ્રકાશક : બ્રહ્માકુમારી ઉષાબેન

સ્થાનિક સેવાકેન્દ્ર

આવશ્યક નોંધ

લવાજમની રકમનો ડ્રાફ્ટ નીચેના નામે લખશો.

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય (ગુજરાતી જ્ઞાનામૃત)

લવાજમ મોકલવાનું, સરનામું બદલાયાની જાણ કરવાનું તથા પૂછપરછનું સરનામું નીચે મુજબ છે.

ગુજરાત ઝોન મુખ્યાલય :

બ્રહ્માકુમારીઝ, સુખશાંતિ ભવન, ગામડીવાળા ડેરી સામે, ભુલાભાઈ પાર્ક રોડ, કાંકરિયા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૨૨.

Phone : 079 - 25324160, 25324460, 25324660

પ્રકાશન સ્થળ :

રાજયોગ ભવન, ૧, ચતુર્ભુજ કોલોની, ગોરધનવાડીનો ટેકરો, કાંકરિયા, અમદાવાદ-૨૮.

Phone : 079 - 25431676

Email : gyanamrit.guj@gmail.com

તંત્રી સ્થાનેથી

પરિવર્તનનો આધાર - એકરાર કરવાની શક્તિ

જીવનમાં ધ્યેય પ્રાપ્તિ માટેની સજ્જતા આવશ્યક છે. સજ્જતાની સાથે આંતરનિરીક્ષણ અનિવાર્ય છે. આંતરનિરીક્ષણ પછી જે નિચોડ આવે છે તેને સ્વીકારવાની પણ શક્તિ જોઈએ. આ શક્તિ છે એકરાર કરવાની શક્તિ, કબૂલાત કરવાની શક્તિ. જેને મહસૂસતાની શક્તિ કહે છે.

માનવ એટલે મર્યાદા. અનેક વર્ષોના દેહભાનના અભ્યાસને લીધે તેને તે વાસ્તવિકતા સમજી બેસે છે. તેથી તેનાથી પર થઈને તે વિચારી શકતો નથી. આમ થવાથી સ્વયંની વિશેષતાઓ, ગુણોને તો તે જાણે છે પણ સ્વયંની ભૂલો, દોષો, ક્ષતિઓનો તે એકરાર કરી શકતો નથી. જ્યાં સુધી માનવ ખુલ્લા મને પોતાની ખામીઓનો, દોષોનો સ્વીકાર કરતો નથી ત્યાં સુધી તેના જીવનમાં પરિવર્તનની ગતિ તીવ્ર બનતી નથી.

ભારતીય જનસમાજમાં જ્યારે વડીલોનું પ્રભુત્વ હતું. ત્યારે તેઓ રાજકીય, સામાજિક કે ધાર્મિક ક્ષેત્રોમાં લોકોને યોગ્ય સમયે માર્ગદર્શન પૂરું પાડતાં. તેની વિશેષતાઓને બિરદાવતા તો તેની મર્યાદાઓ પ્રત્યે, ભૂલો પ્રત્યે પણ ધ્યાન દોરતા. ત્યારે સમજુ માનવો તો તેનો સ્વીકાર કરીને ઉન્નતિના પંથે વિચરણ કરતા, જીવનને ઊર્ધ્વગામી બનાવતા. પણ આજે આપણને ગુણોના ગાયનની, પ્રશંસાની એટલી આદત પડી ગઈ છે કે આપણે પ્રશંસાનાં પુષ્પો સ્વીકારીએ છીએ પણ કોઈ આપણી ક્ષતિઓ પ્રત્યે નિર્દેશ કરે, તો તેને સહી શકતા નથી. તેના પ્રત્યે આપણને અણગમો થાય છે. વારંવાર આવું બને તો તેને આપણે શત્રુની નજરે જોઈએ છીએ.

માનવનું જીવન ક્ષણભંગુર છે. જીવનની કઈ પળ અંતિમપળ બની રહેશે તે કહી શકતા નથી. એટલે જ જીવનની પ્રત્યેક પળોનો હિસાબ રાખીએ તો જીવનને સુંદર રીતે જીવી શકાય. જીવનમાં વેડફાઈ જતી પળોનો સમુચિત ઉપયોગ કરી શકીએ. મહાપુરુષોના જીવનનો એક ગુણ આપણે એ જોઈશું કે તેઓએ પોતાના જીવનને કોરી કિતાબની જેમ લોકો સમક્ષ રાખ્યું છે. રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજીની એકરાર કરવાની શક્તિનો વિરલ પ્રયોગ 'સત્યના પ્રયોગો'માં થયો છે. લોકગીતમાં જેસલ અને તોરલની કથા છે. જેમાં તોરલ, જેસલને એનાં સર્વ પાપકર્મોનો એકરાર કરવાનું કહે છે. તે 'પાપ તારું પરકાશ જાડેજા' કાવ્યમાં વ્યક્ત થયું છે.

આપણે લૌકિક કે અલૌકિક જીવનમાં સ્વયંના પુરુષાર્થથી આગળ ધપીએ છીએ કે અન્યના સહયોગથી ? માનવ જ્યારે ઉચ્ચ સ્થિતિએ પહોંચે છે ત્યારે તેને મદદરૂપ થનાર આત્માઓને તે વિસરી જાય છે. તે તો ઠીક પણ ક્યારેક એને ઉન્નતિને પંથે લઈ જનારની પીઠ પાછળ ઘા કરે છે. ખાસ કરીને રાજકારણમાં આવું બને છે. જીવનનાં બીજા ક્ષેત્રોમાં પણ આવું બની શકે. તો આપણે આમાં ક્યાં છીએ તે જોવું જોઈએ.

આપણી એકરાર શક્તિ શાશ્વત હોવી જોઈએ. સમય, સંજોગો પરિસ્થિતિ, અન્યની હાજરી કે ભીંસ અને લાચારીથી આપણે એકરાર કરી લઈએ પણ જો ભૂલોનું પુનરાવર્તન થતું જ રહેતો તેવી એકરાર શક્તિ માત્ર આત્મવંચના જ બની રહે છે. તેનાથી માનવને કોઈ લાભ થતો નથી. આપણી પાસે જે સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ સંપત્તિ છે, ગુણોની કે વિશેષતાઓની સંપત્તિ છે. તેનો માત્ર સ્વયં માટે જ ઉપયોગ કરીએ છીએ કે સમાજના

ઉત્કર્ષમાં તે ખર્ચાય છે ? આમ કરતાં સમાજનું ઋણ અદા કર્યાનો આનંદ થાય છે કે અહંભાવ જન્મે છે ? તે પણ આંતર નિરીક્ષણનો વિષય છે. ક્યારેક માનવ વાહવાહ કે પ્રશંસા માટે પ્રવૃત્તિઓ કરતો હોય છે. લોકનજરે મહાન દેખાવા તે અવનવી યુક્તિઓ અજમાવે છે. કેટલાક સ્વાભાવિક રીતે તે કરે છે. આજે રાજકારણ, સમાજસેવા, સાહિત્ય, અધ્યાત્મ વગેરે ક્ષેત્રોમાં દંભ, બાહ્યાચાર અને જૂથવાદની પ્રચંડ પક્કડ છે તેમાં હું ક્યાં છું ? તે આપણે તપાસવું જોઈએ.

કોઈના રૂપરંગ, વૈભવ, ગુણો કે વિશેષતાઓ પ્રત્યે મને માન જન્મે છે ? આકર્ષણ થાય છે કે આસક્તિ જન્મે છે ? યા ઈર્ષા થાય છે ? તે સૌ હું નિર્દોષ ભાવે કરું છું કે મારા અંતરમાં કોઈ વ્યર્થભાવ જન્મે છે ? તે પણ એકરાર શક્તિનું કાર્યક્ષેત્ર છે. ભાષણો કરતાં વક્તાઓનાં જીવનની યથાર્થ તસ્વીર જોતાં તેમાં વિરોધાભાસ જોવા મળે છે. તેમ થવાથી ગમે તેટલાં સુંદર પ્રવચનોની ક્ષણિક અસર થાય છે. જો આપણું જીવન આપણા વક્તવ્યને યોગ્ય બને તો તેમાં સામર્થ્ય રહેલું હોય છે. ક્યારેક સમાજ સુધારાની વાતો કરનારા જ તેનો ભંગ કરે છે. નીતિનિયમો ઘડનારા જ તેને તોડે છે. ક્યારેક અન્યને વિકારો, વ્યસનોથી મુક્ત રાખવાનો ઉપદેશ આપનારા જ તેમાં ગળાડૂબ હોય છે. તેથી આ સર્વ ક્ષેત્રોનાં **માનવોએ સ્વયંને પોતાના સ્થાનથી સંપન્ન ન સમજતાં પોતાની સ્થિતિથી સંપન્ન બનાવવાનો પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ.**

માનવે લૌકિક અલૌકિક જીવનમાં વ્યર્થ વૃત્તિઓના પ્રભાવમાંથી મુક્ત થવું જોઈએ. તેની તેણે સતત જાગૃતિ રાખવી જોઈએ. કારણ કે આ વૃત્તિઓ કાબુ બહાર જાય તો તે માનવને દાનવ બનાવી દે છે. પોતાનો અહં ઘવાતાં તે અન્યનું દમન કરી પરપીડનનો આનંદ માણે છે. તેથી માનવ જો જીવનનાં ઉત્તુંગ શિખરો સર કરવા ઈચ્છતો હોય તો તેણે એકરાર શક્તિ દ્વારા પોતાની સ્થિતિનું માપ કાઢી લઈને ઝડપી પરિવર્તન કરવું જોઈએ.

એકરાર શક્તિ માનવને હળવાશ આપે છે. તેના ઉપરથી જાણે મોટો બોજ ઉતરી ગયો હોય તેવું લાગે છે. લોકલાજ કે નિંદાના ડરથી લોકો એકરાર કરી શકતા નથી. તેથી તાણ, અજંપો અનુભવે છે. જ્યાં સુધી માનવ ભૂલોનો સ્વીકાર કરીને તેને દૂર કરવાનો પુરુષાર્થ કરતો નથી ત્યાં સુધી મહત્ત્વની સિદ્ધિઓ તેનાથી દૂર જ ભાગે છે. પાંડુએ ઋષિ દંપતીની અજાણતા થયેલી હત્યાની જવાબદારી સ્વીકારીને પોતાના પાપકર્મોને ભસ્મ કરવા સિંહાસન છોડી અરણ્યવાસ સ્વીકાર્યો. આજે આવું કરવા કોણ તૈયાર છે ?

સમાજને બેઠો કરવો હોય, માનસિક અને શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત બનાવવો હોય તો તેણે એકરારશક્તિનો ઉપયોગ કરવો પડશે. ક્યારેક ન કહેવાય કે ન સહેવાય તેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે. તેથી માનવ આત્મહત્યા તરફ, હિંસા તરફ વળે છે. સમાજમાં કેટલાયે પાપો નાનકડી ભૂલમાંથી થતાં હોય છે. પણ તેનો સ્વીકાર કરીને તેને ડામી દેવાની શક્તિ વ્યક્તિમાં હોતી નથી. દંભના આવરણમાંથી વિસ્ફોટ થાય છે. ત્યારે જ તેની ભયાનકતાનો ખ્યાલ આવે છે આમ જીવનમાં કોઈપણ ક્ષેત્રે વિરલ સિદ્ધિ માટે એકરાર કરવાની શક્તિની ઘણી જ જરૂર છે.

॥ ૐ શાંતિ॥

- બ્ર. કુ. કાલિદાસ

પ્રસન્નતાના પથ પર

બ્ર.કુ. શિવાનીબેન

તનાવ સ્વાભાવિક નથી

પ્રશ્ન : તમે એ બે વર્ષમાં એટલા હતાશ થઈ ચૂક્યા હોવ છો કે તમારી અંદર કાંઈ વધતું જ નથી.

ઉત્તર : ભણવાથી હતાશ થતા નથી. મહેનત કરવાથી હતાશ થતા નથી. હતાશા દબાણનો સામનો કરવાથી આવે છે. રોજ મહેનત કરવી છે, રોજ ભણવું છે એ ચિંતા કર્યા વગર કે શું થશે ? શું નહીં થાય એનું તો થઈ ગયું મારું શું થશે ? એમાં તુલના (કંપેરીઝન) કરવાની ભાવના, પ્રતિયોગિતાની ભાવના જાગૃત થાય છે. જે આપણા ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય નથી. એટલા માટે જો તમે એ વિચારને કાઢી શકો છો તો મનમાંથી કાઢી નાખો. આ કાર્યમાં મેડીટેશન ખૂબ જ મદદ કરે છે. વિદ્યાર્થી જીવનમાં જો એક વિદ્યાર્થી પોતાના દિવસની શરૂઆત સકારાત્મક સંકલ્પોની સાથે કરશે તો કોઈ પણ પ્રકારના નુકસાન વગર ખૂબ જ મહેનત કરી શકશે અને સફળ થઈ શકશે. આપણે જેટલી મહેનત કરીએ છીએ, એનાથી કેટલા ગણી વધારે કરી શકીશું પરંતુ એના માટે આપણે ધ્યાન રાખવું પડશે કે આપણું લીકેજ વ્યય ક્યાંયથી પણ ન હોવું જોઈએ. કારણ કે મનમાં ઉર્જા તો એટલી જ છે. એ ઉર્જાને તમે કયા ઉદ્દેશ્ય માટે કેન્દ્રિત કરો છો એ તમારા પર નિર્ભર છે.

પ્રશ્ન : પરંતુ અત્યાર સુધી જે વિચારને પકડીને ચાલી રહ્યા હતા એનાથી તો તમારું ખૂબ જ નુકસાન થઈ શકે છે.

ઉત્તર : બાળકોને જે પરિણામની આશા હોય છે જો એ નથી મળતું તો એનો એ મતલબ નથી કે એ બાળક અસફળ છે.

દિલ્હીમાં ગયા વર્ષની વાત છે. એક છોકરીએ પરીક્ષા દ્વિતીય શ્રેણી (સેકન્ડ ક્લાસમાં) પાસ કરી પણ તેની ઈચ્છા અને ઉમ્મીદ હતી કે એ પ્રથમ શ્રેણીમાં (ફર્સ્ટ ક્લાસ) પાસ થશે. અને એણે એનાથી દુ:ખી થઈને આત્મહત્યા કરી લીધી. એ સમયે એની માનસિક સ્થિતિની આપણે કલ્પના કરી શકીએ છીયે કે એ પ્રથમ આવવાના વિચારથી એટલી વધારે જોડાઈ ગઈ હતી કે જ્યારે એ દ્વિતીય શ્રેણીથી પાસ થઈ તો એ સ્વીકાર કરવાની એનામાં ક્ષમતા જ ન હતી.

બાળકો અને પિતા બન્ને બહુ જ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા અદા કરે છે. જો તમે મહેનત કરો છો તો પરિણામ સારું આવવાનું જ છે, પરંતુ એ ભયવાળો વિચાર અત્યારથી કરીને, તમારી અંદર પેદા કરીને સ્વયંને હતાશ નહીં કરો. કારણ કે, શું થાય છે. જ્યારે પાલક (વાલી) બાળકોની સાથે સાથે સખત મહેનત કરે છે તો બાળક પણ જુએ છે કે મોટું પરિણામ પાલક માટેય પણ ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જ્યારે મને દેખાય કે આ મારા આવનાર માર્કસ જ મારા પાલક માટે ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. એનાથી જ એ ખુશ થશે તો એનાથી પણ એક દબાવ બાળક ઉપર પેદા થઈ જાય છે કે મારે પિતાની ખુશી માટે સારું પ્રદર્શન કરવું છે.

મારી ખુશી કરતાં વધારે મારા પાલકો (માતા-પિતા)ની ખુશી મારા માર્કસથી જોડાયેલી છે. આજે બધા દબાણો છે તે અનાવશ્યક છે.

ભણતર પૂરું કરવાનું દબાણ એટલું વધારે છે એ થોડા સમય માટે જરૂરી પણ લાગે છે કે એનો સામનો તો કરી લઈશું પરંતુ આ અપેક્ષાનો દબાવ કે મારી ખુશી એના પર નિર્ભર છે. તમારું આખું જીવન એના પર નિર્ભર છે. આ જે દબાવ છે આ પછી એ અંશને ખૂબ જ વધારે મોટો કરી દે છે અને બાળકો પાસે એટલી શક્તિ નથી હોતી કે એ જે વધેલા અંશનો સામનો કરી શકે. જેનાથી ફળ સ્વરૂપ બાળક વિદ્યાર્થી જીવનમાં જ, અવસાદ, મધુમેહ (ડાયાબીટીસ) એકધારો તનાવ વગેરે વગેરે રોગોથી ગ્રસ્ત થઈ જાય છે. હવે પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કે આજ કેમ આમ થઈ રહ્યું છે ? કારણ કે બાળકો ઉપર દબાવ ખૂબ જ વધતો જાય છે અને એની સીમા શું છે એ કોઈ નથી જાણતું. સાચી વિચારવાની કળા શું છે એ આજ કોઈ શિખવી રહ્યું નથી. એ પણ કોઈ શિખવી રહ્યું નથી કે પ્રતિયોગિતા સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયક નથી. આતો જેમ કમ્પેરીઝન (તુલના કરવી) થઈ ગયું. આજ બધા જ એજ શિખવી રહ્યા છે કે બીજા સાથે તુલના કરવાની છે, પ્રતિયોગિતા કરવાની છે.

પ્રશ્ન : જ્યારે એના પિતાએ કહ્યું કે જો હું તનાવ પેદા નહીં કરું તો એ સારું પ્રદર્શન નહીં કરી શકે. આ ખૂબ જ ઊંડો વિશ્વાસ છે કે જ્યાં સુધી તનાવ નહીં હોય તો લોકો સારું પ્રદર્શન નહીં કરે. આપણે કાર્યાલયમાં કે બહુરાષ્ટ્રીય કમ્પનીયોમાં જોઈએ છીએ કે બોસ બોલે છે કે જો હું આમને લક્ષ્ય નહીં આપું, દબાણ નહીં નાખું, તનાવ પેદા નહીં કરું, તો સારું પ્રદર્શન નહીં થાય.

ઉત્તર : આપણે એક વિચારવાની વાત છે કે તનાવ નો મતલબ ડર હોય છે. આપણે પ્રોત્સાહિત કરવા માટે એના મનમાં ડર બેસાડીએ છીએ. જેમ માની લો ડર પ્રેરણા દેવાવાળો થઈ જાય છે. ડર એક નકારાત્મક ઉર્જા છે. જ્યારે પ્રેરણા એક સકારાત્મક ઉર્જા છે. તો એક નકારાત્મક ઉર્જાથી તમે સકારાત્મક ઉર્જા કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરી શકો?

તમે એને પ્રેમ આપો, કરુણા આપો, સહયોગ આપો પરંતુ આપણે એને શું આપીએ છીએ ? ભય, જેથી એ પ્રોત્સાહિત થઈ જાય, અત્યારે પણ આપણે કાર્યાલયમાં જોઈએ કે બધા જ લોકો ખૂબ સરસ કામ કરી રહ્યા છે પરંતુ જેવો કોઈ સીનિયર આવીને ઉભો રહે છે જે હંમેશા ગુસ્સામાં રહે છે. તો તમે જોશો કે બધાની જ નજર સ્વતઃ જ એના તરફ હશે. એ કહેશે, ભૂલો તો કાઢવી જ જોઈએ. એની આલોચના કરતા રહીશું ત્યારે તે સ્વયંને વધારે સુધારી શકશે. જો આપણે આખો દિવસ એની પ્રશંસા કરતા રહ્યા તો એનું પ્રદર્શન સારું નહીં હોય અને એ સારું પરિણામ નહીં આપી શકે.

પ્રશ્ન : જો આપણે એની પ્રશંસા કરી તો એ આગળ ભણવાનું બંધ કરી દેશે.

ઉત્તર : એ આપણે સમજવાનું છે કે આ બધો ખેલ ઉર્જાનો છે. પ્રોત્સાહન સકારાત્મક ઉર્જા છે, સકારાત્મક ઉર્જા ક્યારેય કોઈને નુકસાન નથી પહોંચાડી શકતી. સકારાત્મક ઉર્જા હંમેશા લોકોને સશક્ત કરે છે અને જો આપણે વાત વાતમાં આલોચનાત્મક થઈ જઈશું અને તે પણ એ ઉદ્દેશ્યથી કે આલોચના કરીશું તો જ એ વધારે મહેનત કરશે. કારણકે આપણે આપણા બોસની યા આપણા પાલકોની અપેક્ષાઓ પૂરી કરવા ઈચ્છીએ છીએ. છતાં એ આપણા કામમાં ભૂલો શોધશે તો આપણે પ્રેરીત થઈ જઈશું. આ મારી માન્યતા છે પરંતુ આ વિશ્વાસ ખૂબ જ ખોટો છે કારણ કે એનો આધાર જ ખોટી ધારણાઓ ઉપર રાખવામાં આવ્યો છે.

જ્યાં કોઈ મહેનત કરી રહ્યું છે. ત્યાં જઈને તમે આલોચનાત્મક થઈ જશો તો તમે તરત જ એની ઉર્જાને નષ્ટ કરી દો છો યા તો સામેવાળાની

અંદર એટલી તાકાત હોવી જોઈએ કે એ પોતાની આલોચનાના પ્રભાવમાં ન આવે. પરંતુ આજ આપણે બહુ જ જલ્દી એક બીજાની ઉર્જાના પ્રભાવમાં આવી જઈએ છીએ. કોઈ વખત સારું કરતા કરતા એ ઉર્જાના પ્રભાવમાં આવીને ખોટું કરી નાખીએ છીએ.

પ્રશ્ન : આપણે ઈચ્છીએ પણ છીએ કે એ આપણી આલોચનાથી પ્રભાવિત થાય.

ઉત્તર : હા, આપણે એ ઈચ્છીએ કે એ આપણી આલોચનાથી વધારે સારું કાર્ય કરે. પરંતુ એનાથી આપણને ખુશી નથી મળતી, આલોચના હંમેશા લોકોને હતોત્સાહિત કરે છે. તમારે તમારો વિચાર દેવાનો છે, બરાબર છે, એમ નહીં કે કામ બરાબર નથી છતાં પણ તમે કહેશો તમારું કામ બહુ જ સારું છે. એક છે કામ ઉપર આપણો વિચાર દર્શાવવો અને એક છે આલોચના કરવી બંનેમાં ખૂબ જ ફર્ક છે. એટલા માટે શબ્દ એટલો મહત્ત્વપૂર્ણ નથી હોતો જેટલો એના પાછળનો ઉદ્દેશ, તમે તમારો વિચાર આપતા પણ બીજાને સશક્ત કરી શકો છો અને કોઈ વખત બોલવા છતાં પણ 'હા ખૂબ સરસ' પરંતુ તમે એમને નિરુત્સાહિત પણ કરી શકો છો.

આપણે ફક્ત એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આપણું ધ્યાન ફક્ત કાર્ય પર હોવું જોઈએ. આપણે એ યાદ રાખવું પડશે કે કામ કરવાવાળુ કોણ છે ? જે કામ કરવાવાળો છે એ શક્તિ છે. એક ઉર્જા છે. અને જ્યાં સુધી સશક્ત નહીં બનીએ તો કામ એટલું વધારે સારું નહીં થાય. આપણી ભૂમિકા એક બોસના રૂપમાં અને એક પિતાના રૂપમાં પ્રોત્સાહન દેવાની હોવી જોઈએ, ન કે આલોચના કરવાની. કામ એ લોકો કરશે, કામ તો એમની જાતે થઈ જશે. જ્યારે એક વરિષ્ઠ સામે આવીને ઉભા રહી જાય છે જે થોડી આ રીતની ઉર્જા મોકલે છે. જેના ફળ સ્વરૂપ હું સારી રીતે કામ નથી કરી શકતો. પછી એ ઉર્જાના પ્રભાવમાં આવવાથી ભૂલો થવા લાગે છે. અને પછી તે ભૂલો શોધી લે છે કારણ કે એના અંદરની ભાવના હવે બદલાઈ ગઈ છે. હવે એ ભૂલ એટલા માટે થઈ રહી છે કે મારી અંદર હવે ભય પેદા થવાનો શરૂ થઈ ગયો છે કારણ કે આપણો પહેલાંનો અનુભવ પણ એ જ છે કે હવે એ આવી ગયા છે અને એનું આવવું એજ એનું આ રીતે ઉભુ રહેવું જ પૂરા વાતાવરણને બદલી નાખે છે. મતલબ તમે જોશો કે જે કર્મચારી અત્યાર સુધી સારી રીતે કામ કરી રહ્યા હતા, અચાનક જ એનાથી ભૂલો થવાની શરૂ થઈ જાય છે. કારણ કે તનાવ આપણા પ્રદર્શનને વધારતો નથી પણ એ આપણા પ્રદર્શનને વધારે ઓછું કરી નાંખે છે.

પ્રશ્ન : ઘણા લોકો વિચારે છે કે જેવો હું એની પ્રશંસા કરું છું તો એ માથે ચડી જાય છે. હું જાણું છું કે આ ખોટું છે પરંતુ એ વાત કહીએ છીએ એ વાત ઘરે પણ હોય કે બહાર હોય. જો એને થોડી છૂટ આપીએ તો મારા માથે ચઢી બેઠા ?

ઉત્તર : ચાલો, એના વિશે વાત નથી કરતા. આપણા વિશે વિચારીએ કારણ કે જો હું વરિષ્ઠ છું. તો મારાથી ઉપર કોઈ બીજા વરિષ્ઠ હશે. ન પણ હોય તો હું માની લઉં છું કદાચ મારે કોઈ વરિષ્ઠ હોય તો મને શું સારું લાગશે કે એ મારાથી કેવી રીતે કામ કરાવે, એ મારાથી કેવી રીતે વાત કરે ? જ્યારે હું બાળક હતો તો હું શું ઈચ્છતો હતો કે મારા પાલક મારી સાથે કેવી રીતે વાત કરે. શું મારા પાલક મારી સાથે પ્રેમથી વાત કરશે તો હું એનો ખોટો ફાયદો ઉઠાવું, ક્યારેય નહીં.

પ્રશ્ન : ભલે હું તો સારો હતો.

ઉત્તર : બધા જ સારા હોય છે, આપણે આ રીતે વિચારીએ છીએ કે આપણે આમ કરીએ પરંતુ વાસ્તવમાં બધા જ આવા છે. દરેક પ્રેમ ઈચ્છે છે. હર કોઈ સહયોગ ચાહે છે. હર કોઈ કરુણા ચાહે

છે. કોઈ મળ્યું તમને જે કહે મારી આલોચના કરો તો વધારે સારું કામ કરીશ. પરંતુ ઘણી વાર એવું થાય છે કે સામેવાળાને આદત પડી છે. ઠપકો ખાવાની (ગુસ્સો સાંભળવાની) તો ઠપકો પડશે જ. આપણે બંનેના સંસ્કાર થોડા એવા થયા છે પરંતુ તમે એક વખત પ્રયાસ કરીને જુઓ કે ગુસ્સાથી નહીં પ્રેમથી જ કામ કરાવવું છે. ભલે એ થોડું મોડું કામ કરે. બની શકે એક દિવસ, બે દિવસ, એક મહિનો, બે મહિના લાગી જાય. કામ કરાવવાવાળાનું પરિવર્તન આવવામાં. પરંતુ પરિવર્તન જરૂર આવશે. અને હવે જે કામ થશે એ લોકો બહુ જ પ્રેમથી કરશે અને એકબીજાની નજીક આવી જશે કારણ કે વચ્ચે સકારાત્મક ઉર્જાનો પ્રવાહ થઈ રહ્યો છે. તમે કોઈની આલોચના કરો, પછી એ તમારાથી નફરત કરે તો એ રીતે બોસ અને જુનિયરની વચ્ચે સકારાત્મક ઉર્જા પ્રવાહિત નહીં થાય. પરંતુ જ્યાં પ્રેમ, સહયોગ અને સ્વીકૃતિની ઉર્જા પ્રવાહિત હોય છે તો હર કોઈ પસંદ કરે છે અને પછી આપણને કોઈ કહેશે નહીં કે તમે કામ કરો. આપણું મન ખુદ જ કામ કરતું થશે. એના માટે એની કંપની માટે, કારણ કે એની કંપની હવે, આપણને પોતાની લાગે છે.

આજ વ્યાપાર જગતમાં કહે છે કે તમે તમારા કાર્યને સ્વયં અઘરું બનાવો છો, તમે તમારી બુદ્ધિતો લઈને આવી ગયા. ઓફિસમાં પરંતુ આપનું દિલ ઘેર છોડતા આવ્યા. તો શું તમે કામને રુચિથી કરશો ? પછી તમને કામ કરવાનું કહેવું નહીં પડે, કામ થતું રહેશે, એટલી પારદર્શિતા આવી જશે. એક બીજાથી ક્યારેક કોઈ ભૂલ નહીં થાય અને થશે તો એ ખુદ આવીને સાચું બતાવશે કારણ કે એને ખબર છે કે તમે ગુસ્સો કરવાના નથી (ખીજાવાના નથી) એટલે એક બીજા વચ્ચે વિશ્વાસની ભાવના પેદા થશે.

પ્રશ્ન : એનાથી ભૂલો પણ ઓછી થશે. કારણ કે ડર નહીં હોય.

ઉત્તર : ડરના કારણે એક વિશેષ ચક્ર બને છે, ભૂલ થઈ જાય છે. પછી ડરને કારણે ભૂલને છુપાવે છે. પછી છુપાવીને એનો દોષ બીજા કોઈ ઉપર નાખે છે. જો બોસે મને પકડી લીધો કે મારાથી ભૂલ થઈ છે તો હું તરત બોલીશ કે આ મારા લીધે નહીં એમના લીધે થઈ છે. હવે જેવા આપણે બીજાને દોષી બનાવ્યા તો આપણો અને એનો સંબંધ તો બગડી ગયો અને સારી ઉર્જા નકારાત્મક થઈ ગઈ અને જો પારદર્શિતા છે તો હું વિશ્વાસની સાથે કહી શકીશ કે મારાથી ભૂલ થઈ ગઈ અને એ એજ સમયે સમાપ્ત થઈ જશે.

ક્યાંય પણ મારો ઉદ્દેશ્ય એ ન હતો. તો એ આત્મવિશ્વાસ રહેશે કે હા ઠીક છે. આજ બાળકોથી વાત શરૂ કરીએ તનાવને આપણે જોયું કે જ્યારે જેટલી મારી આંતરિક સ્થિરતા, આંતરિક પ્રતિરોધક ક્ષમતા વધતી જતી હતી, એ જે તનાવ હતો એ વધારે ઓછો થતો હતો. આપણે કહ્યું કે જેટલો તનાવ હશે એટલું મારું પ્રદર્શન વધશે તો અહીંયાં આ સમજમાં આવ્યું કે તનાવ જે હતો એ મારું પ્રદર્શન ન હતું. એ મને વધારે કમજોર કરી રહ્યું હતું એના માટે મારે તનાવને નજર અંદાજ કરવો જોઈએ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(અનુ. બ્ર.કુ. રમેશ, ભાવનગર)

જેમ સૂર્ય વિશ્વને પ્રકાશની અને અનેક વિનાશી પ્રાપ્તિઓની અનુભૂતિ કરાવે છે. એ રીતે આપ પોતાના મહાન તપસ્વી રૂપ દ્વારા પ્રાપ્તિનાં કિરણોની અનુભૂતિ કરાવો.

રાજયોગ દ્વારા સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય

બ્ર.કુ. ડૉ. કોકિલાબેન, મહાદેવનગર, અમદાવાદ.

આપણે જ્યારે સ્વાસ્થ્યની વાત કરીએ છીએ ત્યારે શરીર સ્વાસ્થ્ય અંગે જ વિચારીએ છીએ. માત્ર શરીર સ્વાસ્થ્યથી સર્વાંગી વિકાસ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થતું નથી. દરેક મનુષ્યે પોતાના આંતરબાહ્ય સ્વાસ્થ્યનું ચિંતન કરવું જોઈએ, ને તે માટે સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યના ચાર આધાર સ્તંભો છે.

૧. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

૨. માનસિક સ્વાસ્થ્ય

૩. સામાજિક સ્વાસ્થ્ય

૪. આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય

સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપરના ચારે આધારસ્તંભોનું આગવું મહત્ત્વ છે. કોઈ એક ભાગ સ્વસ્થ હોય ને બીજો અસ્વસ્થ હોય તો સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય શક્ય બનતું નથી. જેથી ચારે પાસાઓનું ચિંતન, મનન કરવું જરૂરી છે.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

જીવનની સાચી-ખોટી બધા જ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ માટે શરીર એક સાધન છે. સાધન સારું ન હોય ને વારંવાર બગડી જતું હોય તો ધ્યેયની સિદ્ધિ ઝડપથી થતી નથી. મોટરના ભાગોમાં કોઈ ખરાબી હોય તે વારંવાર બગડી જતી હોય તો તે ઝડપથી દોડાવી શકાશે નહીં, ને ધારેલા સમયે પહોંચી શકાશે નહીં. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાચવવા માટે નીચેની ચાર બાબતો દરેકે ધ્યાનમાં લેવી જરૂર બને છે.

૧. રચનાત્મક વિચાર કરવાની કળા

માનવીનું જીવન ગુલાબ જેવું સુવાસિત નથી. જીવનના માર્ગોમાં કાંટા આવવાના જ. વિવિધ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે કેવી રીતે જીવવું તે દરેક માટે મહત્ત્વનું છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ પરિસ્થિતિ સામે લડતી હોય છે. તો કેટલીક પરિસ્થિતિથી છૂટવાનો પ્રયત્ન કરે છે, જ્યારે કેટલાક પરિસ્થિતિથી ડરીને જીવતા હોય છે. ઘણા લોકો સતત સંઘર્ષમાં, ટેન્શનમાં જીવે છે. જીવનમાં દરરોજ પરિસ્થિતિ બદલાતી રહે છે. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં રચનાત્મક વિચારો જ માનવીને બચાવી શકતા હોય છે.

નકારાત્મક વિચારો ટેન્શનને આમંત્રે છે ને સતત આવા વિચારો પોતાના શરીરને સતાવતા રહે છે. પરિણામ એ આવે છે કે નકારાત્મક વિચારો વ્યક્તિના આનંદ, ખુશી, પ્રેમ છીનવી લે છે. આની વ્યાપક અસરો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર પડે છે. માનવીનું મગજ એક પ્રકારનું કમ્પ્યુટર છે. કમ્પ્યુટરમાં જે રીતે ડેટા ફીટ કરવામાં આવે છે, તે રીતે તે કામ કરે છે. માનવી પોતાના મગજમાં નકારાત્મક વિચારોના ડેટા ફીટ કરશે તો રાત-દિનભર તેવા જ પરિણામો જોવા મળશે. જેથી શરીર સ્વસ્થ રાખવા માટે દરેક વ્યક્તિએ રચનાત્મક વિચારોનું સતત ચિંતન કરવું જોઈએ, ને નકારાત્મક વિચારોને તિલાંજલિ દેવી જોઈએ. મને રોગ થયો છે, હું નહી જીવું, મરી જઈશ. આવું વિચારનારાઓ લાંબા ગાળા સુધી જીવી શકતા નથી પણ જેઓ મને કશું થયું નથી, થવાનું નથી, હું સ્વસ્થ જ છું. આવું વિચારનારાઓ રોગમાંથી આપોઆપ મુક્ત બને છે. માનવીની વિચારવાની પદ્ધતિ સ્વાસ્થ્ય સુધારવામાં મદદરૂપ બને છે.

૨. નિરોગી ઊંઘ (Sound Sleep)

ઊંઘ શરીરને સ્વસ્થ રાખે છે, પણ ઊંઘ સ્વસ્થ જોઈએ. કેટલાક લોકો એરકન્ડિશનમાં

પણ ઊંઘી શકતા નથી. પાંચ-દસ કમ્પોઝની ટેબ્લેટ ગળીને ઊંઘનારા લોકો આજે જોવા મળશે. જીવન જ અશાંત છે. સંઘર્ષમય છે. દુઃખમય છે. જેથી ઊંઘ ક્યાંથી આવે ? નિરોગી ઊંઘ ૬ થી ૮ કલાકની જોઈએ. ઊંઘ સારી ન હોય તો લાંબા ગાળે શરીર બગડે છે, ને અનેક પ્રકારના રોગો થાય છે. જેથી રાત્રે સૂતાં પહેલાં ઓમશાંતિની ટેબ્લેટ લેવી જોઈએ. મનના વિકારો, વિકૃત્તિઓ બાજુમાં મૂકી પ્રભુમય બનવાથી ઊંઘ આવે છે.

૩. કસરત

શરીર સ્વસ્થ રાખવા માટે કસરત જરૂરી છે. શરીર પાસે કોઈ શારીરિક કામ કરાવવું જોઈએ. આજે બેઠાડું જીવન જીવનારાઓના શરીરમાં અનેક રોગો જોવા મળશે. મહેનત કરનારાઓ લાબું જીવે છે. ખોરાક પણ પચાવી શકે છે. જેથી કસરત કરવી જોઈએ.

શારીરિક કસરતની જેમ માનસિક કસરત કરવી પડશે. મગજમાં ચાલતા વિચારોને રોકવા પડશે. વિચારોની સ્પીડ ઘટાડવી પડશે. રચનાત્મક વિચારવું પડશે. મન જે બાળક જેવું છે, તેને સારા માર્ગે કસરત કરવી પડશે. રાજયોગ દ્વારા માનસિક કસરત કરી શરીર સ્વાસ્થ્યમાં દરેક વ્યક્તિ ફાળો આપી શકશે.

૪. સમતોલ આહાર

સમતોલ આહાર એટલે શરીરરૂપી સાધનને સ્વસ્થ રાખવા માટેનો જરૂરી પૂરતો આહાર. આહાર ગમે તેવો ખાવાથી શરીર બગડે છે. આપણે ગમે ત્યાં તેના હાથે બનાવેલો, ગમે તેવો ખોરાક ખાઈએ છીએ. ખોરાક શરીરને યોગ્ય છે કે નહીં તેનો વિચાર પણ કરતા નથી. માત્ર પેટ ભરવાની ટેવના લીધે શરીરનું સ્વાસ્થ્ય ગુમાવીએ છીએ. તત્ત્વચિંતકોનું કહેવું છે કે જેવું અન્ન તેવું મન. ભોજનની વિચારો ઉપર અસર થાય છે. સારા વિચારો માટે સારું અન્ન જરૂરી છે. સાત્ત્વિક ભોજન શરીરને તેમજ મનને સ્વસ્થ રાખે છે. ખાતાં પહેલાં ખોરાક વિષેનો સતત વિચાર કરો ને ત્યાર પછી શાંતિ ચિત્તે, પ્રેમપૂર્વક ખોરાકને આરોગો. તો જ શરીર સ્વસ્થ રહેવાનું છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ગમે તેટલું સારું હોય પણ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું ન હોય તો જીવનનું સાચું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી શકાતું નથી. ગાડી નવી હોય, સારી ચાલતી હોય પણ ડ્રાઈવર દારૂ પીને બેસે તો ગાડીને ગમે ત્યાં ફેંકી દેશે. ઘણા બધા પાગલ માણસોનું શરીર સારું હોય છે પણ તેઓ જીવનનો કોઈ નિર્ણય લઈ શકતા નથી.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય કોને કહેવાય તેની કોઈ નક્કી પરિભાષા આપી શકાતી નથી. પણ જીવનમાં આવનારી સાચી-ખોટી પરિસ્થિતિઓમાં જે શાંત રહી, સ્વસ્થ મને નિર્ણયો લે છે તે સ્વસ્થ છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિ નિંદા-ટીકા, માન-અપમાન, નિષ્ઠા-સ્વાર્થ, સુખ-દુઃખમાં સ્થિર રહે છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિ વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરે છે. કાલ્પનિક જગતમાં રાચતી નથી. જીવનમાં આવતા પ્રસંગો જેવા કે મૃત્યુ, હતાશા, સંઘર્ષ, વગેરેને સ્વીકારે છે ને તેમાંથી રસ્તો કાઢે છે. તે નાસીપાસ થતી નથી. આવેગો-લાગણીઓ ઉપર બેલેન્સ રાખે છે. પોતાની ભૂલોને સ્વીકારે છે, પોતાની આલોચના કરી શકે છે. તેઓનું ચિત્ત પ્રસન્ન હોય છે. પ્રશ્નાર્થમાં આવી વ્યક્તિ જીવતી નથી પણ સ્પષ્ટતામાં જીવે છે. સમાધાન વૃત્તિ ધરાવે છે. સંતોષ તેઓના જીવનનો મંત્ર છે. જીવનના પ્રસંગોમાં ક્યાં અર્ધવિરામ કે પૂર્ણવિરામ મૂકવું તેનો તેને ખ્યાલ છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિ અડગ પુરુષાર્થી હોય છે. સાચા રસ્તાનો ત્યાગ કરશે નહીં. પોતાનું ધ્યેય કદી છોડશે નહીં. આવા લોકોનું મગજ સ્થિર એટલે કે આવેગ રહિત શાંત હોય છે.

માનસિક બીમારીનાં પાંચ કારણો છે.

૧. વિચાર

સારા વિચાર જ માનસિક સ્વસ્થતા આપે છે હંમેશા સારું વિચારો, જેવું વિચારશો તેવું પામશો. કોઈનું કદી ખરાબ ના વિચારો. વિચારો જ દિશા બદલે છે.

૨. વિકાર

વિકારો જ માનવીને અસ્વસ્થ બનાવે છે. ષડરિપુ શરીરમાં રહેલા વિકારો છે. કામ, ક્રોધ, મદ, મોહ, લોભ અને મત્સર. આ ષડરિપુનાં અનેક બાળબચ્ચાં છે. જે આપણને પજવે છે. અહમ, ઘૃણા, વારંવાર ચીડાઈ જવું, અપશબ્દો બોલવા વગેરે અનેક પ્રકારના વિકારો જ મન તેમજ શરીરને બગાડે છે. વિકારો ઉપર કાબૂ મેળવવો જરૂરી બને છે.

૩. વ્યસન

ખોટા વ્યસનો વ્યક્તિને ગમે ત્યારે ખતમ કરી નાખે છે. આજે દિન-પ્રતિદિન યુવાનોમાં વ્યસનો વધતા જાય છે. દારૂ, જુગાર, જાતજાતની ટ્રેક્વિલાઈઝરની ગોળીઓ. એલ.એસ.ડી.ની ગોળીઓ વગેરે. વ્યસન શરીર અને મન બંને ઉપર કાબૂ ધરાવે છે. પરિણામે વ્યક્તિ સાચું-સારું કશું વિચારી શકતી નથી. જેથી વ્યસનમાંથી મુક્ત થનાર વ્યક્તિ જ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

૪. વાતાવરણ

માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર વાતાવરણની અસર થાય છે. ઘર, સમાજ અને રાજકારણના વાતાવરણની અસરો તો થાય જ, પણ વાતાવરણમાં ગંદકી, માંદગી, બીમારી ફેલાયેલી હોય તો તેની અસર મન ઉપર થાય છે. જેથી પોતાના ઘરનું તેમજ આસપાસનું વાતાવરણ બદલવું જોઈએ.

૫. (વિકર્મ) પાપકર્મ

વ્યક્તિ માને કે ન માને પણ પોતાના કર્મોની અસરો તેના જીવનમાં જાણે-અજાણે આવી પડતી હોય છે. જન્મ-જન્માન્તરના પાપો તેને ભોગવવા પડે છે. જેવી કરણી તે કરે છે, તેવું ભોગવવાનું બને છે માટે કોઈનું ખરાબ કરવાની દાનત ન રાખો. વિચારો પણ નહીં. હંમેશા સારું વિચારો. મુખ ઉપર પ્રસન્નતા ત્યારે જ પ્રગટશે જ્યારે માનવી બીજાનું કલ્યાણ કરવાનું વિચારશે.

રાજયોગ જ એક માત્ર ઉપાય છે કે જે દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મનને સ્થિર, સ્વસ્થ, પ્રસન્ન બનાવવાનો રાજમાર્ગ માત્ર રાજયોગ પાસે છે.

સામાજિક સ્વાસ્થ્ય

માનવી સામાજિક પ્રાણી છે. સમાજ વચ્ચે જીવવાનું હોય ત્યારે સમાજ જીવનની અસરો માનવીના મન-શરીર ઉપર પડ્યા વિના રહેતી નથી. ઘર વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય ઉપર મોટી અસરો ઉપસાવે છે. ઘરને સ્વર્ગ બનાવો. પતિ-પત્નીના કે માતા-પિતા કે બાળકોનાં ઝઘડાઓ ઘરની શાંતિને હણી નાખે છે. જેની અસરો સ્વાસ્થ્ય ઉપર પડે છે. સંસારમાં, સમાજ વચ્ચે રહીને પણ જલકમલવત જેવું જીવન જીવી શકાય છે ને તેની તૈયારી કરવી જોઈએ. સંસારનો મોહ, ઘરની વ્યક્તિઓનો મોહ ધીરે ધીરે ઓછો કરીને પોતાનું મન યોગ તરફ વાળવાથી સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

સામાજિક સ્વાસ્થ્ય માટે પતિ-પત્નીનું સમાયોજન જરૂરી છે. એકબીજાને સમજવા પ્રયત્ન કરો. ટકરાવો નહીં પણ મદદરૂપ બનો. બાળકોના વિકાસમાં ધ્યાન આપો. આજે બાળકોને માતા-પિતા સમય કે પ્રેમ આપી શકતા નથી. જેથી બાળકો ઉલટા રસ્તે ચાલ્યા જાય છે ને

ઘર જ નર્કસ્થાન બને છે. જીવનમાં પારસ્પરિક સહયોગ આપો. સામાજિક સ્વાસ્થ્ય માટે આત્મિક જાગૃતિ જરૂરી છે. પોતાની જાતને ઢંઢોળો, જગાડોને સાચી દિશા તરફ ખેંચી જાઓ તો જ સામાજિક સ્વાસ્થ્ય શક્ય બનશે.

આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય

આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય જીવનરૂપી પિરામીડનો પાયો છે. જીવનનો આધાર સ્તંભ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય છે. ઉપરના ત્રણ પ્રકારના સ્વાસ્થ્યોનો રાજા આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય છે.

આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય કોને કહેવું તે જાણવું જરૂરી છે. જે પોતાને દિવ્ય જ્યોતિ આત્મા સમજે છે ને શરીરને સંસારરૂપી નાટકનું પાત્ર સમજે છે. તે જ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકે છે. સુખ-દુ:ખથી આવી વ્યક્તિઓ નિર્લેપ રહે છે. પોતાનામાં સુખ, આનંદ, પ્રેમ, શક્તિ સ્વરૂપનાં દર્શન જોવા મળે છે. આત્મિક ગુણોમાં આવી વ્યક્તિઓ રાચતી હોય છે. કોઈનું મૃત્યુ થાય તો દુ:ખમાં ડૂબ્યા વિના વસ્ત્રોની આપ-લે સમજે છે. દિવ્યગુણોનાં દર્શન આ સ્વાસ્થ્યમાં થાય છે.

રાજયોગ દ્વારા વ્યક્તિ પોતાના વિકારોને કાચબો જેમ ઈન્દ્રિયોને વશમાં લે છે, તેમ વશમાં રાખે છે. સંસારની માયાની અસરો તેના ઉપર થતી નથી. નિર્લેપ રહે છે. આનંદિત રહે છે. આધ્યાત્મિક શાંતિ જ માનવીની સર્વ પ્રકારની શાંતિનો પાયો છે. આધારસ્તંભ છે.

ટેન્શનની અસરો

ટેન્શનને મનોભાર કહે છે. માનસિક દબાણ એટલી હદે વધી જાય છે જે શરીરના વિવિધ અંગો ઉપર અસર કરે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ ટેન્શન અનેક શારીરિક માનસિક રોગોને જન્મ આપનાર માન્યું છે. નકારાત્મક વિચારો સતત મનમાં યાદ કરવાથી ટેન્શન વધે છે. ટેન્શન વધી જાય છે ત્યારે તેની અસરો અંત:સ્રાવી ગ્રંથીઓના રસસ્રાવો ઉપર પડે છે. ડાયાબીટીસ, એસીડીટી, અલ્સર જેવી બીમારીઓના મૂળમાં ટેન્શન કામ કરતું હોય છે. સ્વયં સંચાલિત તંત્ર ઉપર ટેન્શનની અસર થવાથી આ તંત્ર સાથે સંકળાયેલા અંગો જેવા કે હૃદય, હોજરી, આંતરડાં, ફેફસાં વગેરે વિકૃત બને છે. લાંબા ગાળે હૃદયરોગ, ટી.બી., દમ, કેન્સર જેવી બીમારીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. ટેન્શનથી રેજીસ્ટ્રેશન પાવર શરીરમાં ઘટી જાય છે. પરિણામે સતત થાકનો, આધાશીશી, સાંધાનો વા કે સંધિવા, દુ:ખાવો જેવી બીમારીઓના મૂળમાં કોઈને કોઈ પ્રકારની ટેન્શન રહેલું છે. માનવીના શરીરમાં અનેક પ્રકારના નાના-મોટા રોગના મૂળમાં ટેન્શન, ચિંતા, સંઘર્ષ રહેલા છે. આજનું જીવન જે રીતે માનવી જીવી રહ્યો છે. સતત વલોપાત, રાતો રાત ધનિક બની જવાની ખેવના, વધારે પડતી ખોટી જરૂરિયાતો વ્યક્તિના આનંદને ખતમ કરી રહ્યા છે.

રાજયોગ જ બધા રોગોની રામબાણ દવા

શારીરિક-માનસિક સ્વસ્થતા મેળવવા રાજયોગ તરફ જવું આજના યુગ માટે જરૂરી છે. સાચી શાંતિ, સાચુ સુખ મેળવવાની ઝંખના હોય તો જીવનનો થોડો સમય રાજયોગ પાછળ ગાળો. માનસિક સ્થિર બન્યા વિના જગત અને જીવન સમજાશે નહીં. રાજયોગ વ્યક્તિને આંતબાહ્ય રીતે સ્થિર બનાવે છે. વ્યક્તિ પોતે જ પોતાનું ચિંતન-મનન કરી શકે છે. ધીરજ, શાંતિ અને પ્રસન્નતા રાજયોગ દ્વારા મળે છે. જ્યાં સુધી અંદર શાંતિ નહીં પ્રગટે ત્યાં સુધી બહાર શાંતિ દેખાશે નહીં, મળશે પણ નહીં, શાંતિ વિના સુખ પણ નથી. આજના બધા જ વૈજ્ઞાનિકો, મનોવૈજ્ઞાનિકો સ્પષ્ટ રીતે સ્વીકારતા થયા છે કે શાંતિનું મૂળ રાજયોગમાં છે. રાજયોગ દ્વારા જ આપણે માનવ જીવનને શાંતિ અને સુખ આપી શકીશું. **ૐ શાંતિ।**

સંપન્ન બનવા માટે શક્તિશાળી તપસ્યા

બ્ર.કુ. રમેશ ફોટોગ્રાફી વિભાગ, પાંડવભવન, માઉન્ટ આબુ

સાધક પોતાની સાધનાને શક્તિશાળી બનાવવા માટે નિરંતર ઈશ્વરીય યાદમાં રહેવાનો પુરુષાર્થ કરે છે, ત્યારે જ તે ઈચ્છિત સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. દૃઢ મનોબળવાળો સાધક જ તપસ્યાના બળથી ઉન્નત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે. પરંતુ જો સંકલ્પમાં થોડું પણ ઢીલાપણું આવ્યું તો માયા એને કોઈને કોઈ રૂપમાં પરાજિત કરી દે છે, કારણ કે સાધક અનેકોના ભિન્ન ભિન્ન વિચારો સાંભળીને પોતાની દૃઢતા ગુમાવી દે છે. જેને લીધે મનની સ્થિતિ પણ ડામાડોળ બની જાય છે, પરંતુ દૃઢ મનોબળવાળો સાધક ભિન્ન ભિન્ન વિચાર સાંભળવા છતાં પણ પોતાના લક્ષ્યની દૃઢતાને લીધે બાબાને સન્મુખ રાખીને પોતાની સંપન્નતાની મંઝિલ તરફ નિરંતર આગળ ધપતો રહે છે. જો તે કોઈના વિચારોમાં અટકી ગયો તો તે એ વ્યક્તિમાં જ ફસાઈ જાય છે, એની સામે બાબા નહીં પણ તે વ્યક્તિ જ આવી જાય છે, એટલે સાધકે સદા પોતાનું સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરતાં રહેવું જોઈએ.

સંપન્નતાની પ્રાપ્તિ માટે યોગીએ પોતાની તપસ્યાને શક્તિશાળી બનાવવા માટે દિન-રાત પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. બાબાએ પણ આ વર્ષની મુરલી (અમૃતવાણી)ઓમાં એ જ ઈશારો આપ્યો છે કે ત્રણ માસ શક્તિશાળી જ્વાલારૂપ બનીને નિર્વિઘ્ન તપસ્યા કરશો અને સર્વપ્રકારની વ્યર્થ વાતોથી મુક્ત રહેશો, તો સદાકાળ માટે મુક્ત બની જશો. એટલા માટે દિવસે જ્યારે પણ સમય મળે ત્યારે દસ મિનિટ, પંદર મિનિટ શક્તિશાળી ઈશ્વરીય યાદમાં બેસો. એ તો સનાતન સત્ય છે કે જ્યાં સુધી તપસ્યામાં બેસવાનો અભ્યાસ નહીં હોય, ત્યાં સુધી કર્મક્ષેત્ર પર પણ યોગયુક્ત રહી શકાશે નહીં. સ્વયં બ્રહ્મા બાબા અને માતેશ્વરી સરસ્વતીજીએ પણ રાતે બે વાગે ઉઠીને તપસ્યા કરી હતી, ઈશ્વરીય યાદનો અભ્યાસ કર્યો હતો. એમ કહેવાય છે કે જ્યારે મમ્મા ઈશ્વરીય યાદમાં બેસતાં હતાં ત્યારે ચારે તરફ સ્તબ્ધતા છવાઈ જતી હતી. જે પણ એમની પાસે આવતા હતા તેઓ અશરીરી બની જતા હતા. ગહન શાંતિના અનુભવમાં ખોવાઈ જતા હતા. પરમ આનંદની પ્રાપ્તિ કરતા હતા, બાબા અને મમ્માની નિરંતર અને ગહન તપસ્યાનું આ પ્રમાણ છે.

યજ્ઞના આદિકાળ તરફ દૃષ્ટિ ફેંકીશું, તો જણાશે કે બાબાએ સર્વ ભાઈઓ-બહેનોને યોગમાં બેસાડીને ઈશ્વરીય યાદનો અભ્યાસ કરાવ્યો હતો. કેટલીયે વાર કાર્યક્રમ અનુસાર એક સપ્તાહ સુધી એક જ ઓરડામાં બેસીને તપસ્યા કરાવડાવી. માસ માસ સુધી મૌનમાં રહીને યાદની યાત્રાનો શક્તિશાળી અભ્યાસ કર્યો, જેથી કેટલાયે આત્માઓ દિવ્ય અનુભૂતિઓ પણ કરતા હતા. આ છે યજ્ઞના આદિકાળની ઉપલબ્ધિઓ. માત્ર એક વર્ષ નહીં પણ ૧૪ વર્ષ સુધી નિરંતર તપસ્યામાં રહીને પોતાની આત્મિક શક્તિની વૃદ્ધિ કરી. સ્થિતિને શક્તિશાળી બનાવી. એટલે તો દાદીઓ આજે પણ કલાકો સુધી બેસીને બ્રહ્માવત્સોને દૃષ્ટિ આપીને ધન્ય કરે છે અને પ્રેરણા આપે છે કે તપસ્યાને શક્તિશાળી બનાવીને સંપન્નતા પ્રાપ્ત કરો. પરંતુ બીજી બાજુ કેટલાક સાધક એમ કહે છે કે અમે તો ચાલતા-ફરતાં શિવબાબાને યાદ કરીએ છીએ. એમને બેસીને યોગ કરવાનું કહેવામાં આવે, તો તેઓ કહે છે કે અમે તો કર્મ કરતાં પરમાત્માને યાદ કરીએ છીએ. જો બેસીને યોગ કરીએ છીએ તો અનેક વ્યર્થ સંકલ્પ અમને ઘેરી લે છે. એનાથી એ

સિદ્ધ થાય છે કે જે તપસ્યામાં બેસી શકતા નથી તેઓ કર્મક્ષેત્ર પર પણ કઈ રીતે ઈશ્વરીય યાદમાં રહેશે ? આ તો પોતાના મનને દિલાસો આપવાની વાત છે. આવા સાધકો જ બીજાઓને ગેરમાર્ગે દોરે છે. પરંતુ બુદ્ધિવાન સાધક તપસ્યામાં બેસીને પોતાની સ્થિતિને શક્તિશાળી બનાવે છે. અને આવો શક્તિશાળી સાધક જ કર્મક્ષેત્ર પર પણ સંપૂર્ણ સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે. આવી સાધના કરતાં જ સાધકને નિરંતર પ્રભુસ્મૃતિની ટેવ પડી જાય છે. દાદી જાનકીજીએ પણ પોતાના એક પ્રવચનમાં કહ્યું છે કે જ્યારે ૬ કલાક બેસીને ઈશ્વરીય યાદનો અભ્યાસ કરશો ત્યારે માંડ ૪ કલાક શક્તિશાળી તપસ્યા થશે. અને આવી શક્તિશાળી તપસ્યા કરનારનું ધ્યાન કર્મ કરતાં પણ સ્વાભાવિક રીતે રહેશે. એટલે સાધકે દરરોજ અમૃતવેળાએ અને સંધ્યા સમયે વધારેને વધારે સમય કાઢીને શક્તિશાળી તપસ્યામાં બેસવું જોઈએ. આ સમય તપસ્યા માટે ઘણો સારો છે. સમગ્ર દિવસમાં પણ દરેક કલાકમાંથી થોડામાં થોડું પાંચ મિનિટ સમય કાઢીને વિદેહી બનવાનો અભ્યાસ કરીએ છીએ તો એને બાબાની ઘણી જ મદદ મળે છે, આ રીતે તપસ્યાથી કેટલાંયે કર્મબંધનોથી મુક્ત થઈ જવાય છે અને ઉડતા પંખી બનીને ઉડતી કલામાં ઉડતા રહે છે. આ અભ્યાસ અંત સમયે પાસ થવામાં ઘણો મદદગાર બનશે.

સંપન્ન બનવા માટે આવશ્યક સાધનોનો ત્યાગ ઘણો જ જરૂરી છે. જો કોઈ સાધનોમાં ફસાઈ જાય છે તો તે સાધના કરી શકતો નથી. બાબા પણ કહે છે કે સાધનોના આધાર પર ચાલનાર કદી સાધના કરી શકતો નથી. એટલા માટે જ બાબાની પાસે બધું જ હોવા છતાં સર્વનો ત્યાગ કરી દીધો અને સંપૂર્ણ સમર્પણ કરીને નિરંતર શિવબાબાની લગનમાં મગન થઈને સંપૂર્ણ કર્માતીત અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી. એ માટે જોવું જોઈએ કે હું સંપૂર્ણ સમર્પિત થયો છું યા સમર્પણ કરીને પણ ધંધા વગેરેની ગૃહસ્થીમાં ફસાયેલો છું. યા ભાષણ વગેરે કરીને જ પોતાને મોટો સમજું છું. યા માન શાનના ચક્કરમાં જ દિનરાત ફસાયેલો રહું છું ? પરમધામની સફર કરવાને બદલે પરચિંતનની સફર તો કરતો નથી ને ? સર્વના ગુણ જોવાને બદલે અવગુણ જોવામાં જ સમય વેડફાતો નથી ને? પ્રભુ મહાવાક્ય સાંભળવાને બદલે ફીલ્મોનાં ગીતો તો સાંભળતો નથી ને ? સર્વને સ્વ વ્યવસ્થા શીખવાડનાર છું પરંતુ હું સ્વ-અનુભૂતિ અને સ્વ નિયંત્રણમાં છું ? જે આ વાતોને ચેક કરીને વ્યર્થથી મુક્ત થઈ પોતાની સાધનામાં તત્પર રહેશે તે જ અંતિમ સમયે સફળતા મેળવી શકશે, હવે મુક્તિનો સમય આવી ગયો છે. હવે આ વમળોમાંથી નીકળીને સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી નિરંતર તપસ્યામાં પોતાને તપાવીને વિદેહી કર્માતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરીને સાચી મુક્તિ-જીવનમુક્તિનો અનુભવ કરીને પરમપદને પ્રાપ્ત કરવાનું છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

અનુભવ મોટામાં મોટી સત્તા છે. અનુભવી કદી પણ કોઈ વાતમાં છેતરાતો નથી. અનુભવી અર્થાત્ સદા અચલ અડોલ આત્મા. તો આવા અનુભવી છોને ? અનુભવ બીજાઓને પણ અનુભવી બનાવે છે. અનુભવથી સૌ પ્રભાવિત થાય છે કારણ કે અનુભવીને જોઈને સૌને એ પ્રમાણે ચાલવાનું સહજ બને છે. તો સદા પોતાને અનુભવની સત્તાથી ચાલનારા શ્રેષ્ઠ આત્મા સમજીને આગળ વધતા રહો.

એક અનોખો અનુભવ

બ્ર.કુ. મધુબેન, બાંટવા

મારો જન્મ ૧૯૬૦માં વૈષ્ણવ પરિવારમાં થયો. મારું વતન વેરાવળ સોમનાથની બાજુમાં તાલાલા, ગીર. પરિવારમાં બધા શ્રીકૃષ્ણની ભક્તિ કરતા હતા. વિશેષ મારા લૌકિક માતાજી વિજયાબેન ઘરમાં ખૂબ ભક્તિવાન આત્મા હતા. હું પરિવારમાં એક બહેન, ત્રણ ભાઈ. બાળપણમાં જ અમારા માતાજી અમો બાળકોને ભાગવત, રામાયણ, ગીતા આદિ સંભળાવતા. ભજન કીર્તન કરતા, પૂજા કરતા. શ્રીકૃષ્ણના મંદિરે હવેલીમાં જતાં. માળા ફેરવતાં બાળપણથી જ ભક્તિના સંસ્કાર પડેલા હતા. બાળપણથી જ દિલમાં એક આશા રહેતી હતી કે એકવાર બસ આ જન્મમાં મને ભગવાનનાં દર્શન થાય, મારે આ જન્મમાં જ ભગવાનને પ્રસન્ન કરવા છે. એટલે મારું ધ્યાન વિશેષ ભગવાનમાં જ રહેતું. સ્કૂલમાં જતી તો પણ મનમાં ભગવાનનું ધ્યાન કરતી હતી, મેં રામાયણ સાત દિવસમાં દીવો બાળીને બે વખત વાંચ્યું. ભાગવત વાંચ્યું. રામાયણ, ભાગવતમાં લખ્યું છે કે જે કોઈ આ કથા સાત દિવસમાં પૂરી કરે તેના ઉપર ભગવાન પ્રસન્ન થાય, ભગવાન તેને દર્શન આપે. અને તેને અંતે મુક્તિ મળે. તો મેં એ રીતે પણ ભગવાનને પ્રાપ્ત કરવા કથા પૂરી વાંચી પરંતુ ભગવાન પ્રસન્ન થયા નહીં. દર્શન થયા નહીં.

ભક્તિમાં કહે છે કે શ્રીકૃષ્ણ કહો યા રામ કહો બંન્ને એક જ ભગવાન છે. પરંતુ ગીતા વાંચતી હતી તો મનમાં અનેક પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થતા હતા. ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન ઉવાચ અર્જુન પ્રતિ લખેલું છે. તો મને સંકલ્પ આવતો હતો કે શું ગીતાનું જ્ઞાન સાંભળવા માટે એક અર્જુન જ અધિકારી છે કે જેને ભગવાન ખુદ ગીતા જ્ઞાન સંભળાવે ? આપણને નહીં ? નત મસ્તકે બસ ભગવાનની ભક્તિ જ કરવાની ?

ગીતા જ્ઞાનની ગહનતામાં જ જતી તો ગીતામાં એક તરફ લખ્યું છે હે અર્જુન હું અજન્મા છું, હું અભોક્તા છું. અકર્તા સર્વોચ્ય સત્તા છું. હું નિરાકાર છું. હું આ સૃષ્ટિનો બીજરૂપ છું. મારું ધામ પરમધામ છે. હું સાધારણ રૂપે આવું છું. એટલે કોઈમાંથી કોઈ વિરલાઓ જ મને ઓળખી શકે છે. તો વળી મનમાં પ્રશ્ન થતો કે શ્રીકૃષ્ણને ભગવાનના રૂપમાં માનીએ તો શ્રીકૃષ્ણ તો દેહધારી છે. તેમનું સ્વરૂપ અતિ સુંદર મનમોહક છે. તેમનો તો જન્મ થયો છે. તેમનાં તો માતા-પિતા છે. તેમને તો અનેક રાણીઓ હતી. તેમણે તો સાંસારિક સુખ ભોગવ્યું છે. ગીતામાં તો ભગવાને કહ્યું છે. હું અજન્મા અભોક્તા છું. તો અજન્મા એટલે જેમનો જન્મ ન હોય. અભોક્તા એટલે ન સુખ ભોગવે ન દુઃખ ભોગવે. તો શ્રી રામ શ્રીકૃષ્ણ બંન્નેનો તો જન્મ થયો છે. સુખ દુઃખ ભોગવે છે. આખરે સાચું શું છે ? કાંઈ સમજમાં નહોતું આવતું. એકવાર મે મારા માતાજીને પ્રશ્ન કર્યો હતો કે સાચું શું છે. તો તેમણે કહ્યું કે હું નથી જાણતી શ્રીરામ ભગવાન યા શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન યા નિરાકાર ભગવાન. આજે દુનિયામાં તો અનેકોને ભગવાન કહે છે. તો શું બધા જ ભગવાન છે ?

૧૯૮૦ની સાલમાં અમારા તાલાલાગીરમાં મોરારી બાપુની કથા હતી. હું રોજ સાંભળવા જતી. સૌથી આગળ બેસી રામાયણ સાંભળતી. મોરારી બાપુની ભજન મંડળી પણ સાથે હતી. જે

સાથે સાથે ગાય, એકવાર તેઓ આપસમાં ચર્ચા કરતા હતા કે મોરારી બાપુને ભગવાન હાજરાહજૂર છે. તેમને ભગવાને દર્શન આપ્યાં છે. તો મે તેને પૂછ્યું કે એવું તે શું કરે છે કે તેઓને ભગવાનનાં દર્શન થયા છે. તો કહ્યું કે તેઓ ભગવાનની નવધા ભક્તિ કરે છે. સતત શ્રીરામનું રટણ કરે છે. એ સાંભળી મેં મનમાં દૃઢ સંકલ્પ કર્યો કે મારે પણ ભગવાનનું સતત રટણ કરવું છે. જો મોરારીબાપુને ભગવાન મળતા હોય તો મને પણ મળશે જ, મનમાં આશા બંધાઈ ગઈ. મેં સતત રાત દિવસ શ્રીરામના નામની તપસ્યા શરૂ કરી રટણ દિવસ રાત કરતી રહી, જરા પણ તેને ભૂલું નહીં, સ્કૂલે પણ જતી. ઘર કામ પણ કરતી પરંતુ સતત શ્રીરામનો જાપ કરતી હતી. આમ આઠ નવ માસ વીતી ગયા. સ્કૂલની પરીક્ષા પૂરી થઈ. વેકેશન પડ્યું અને મારા માતા અને પિતાએ ફોઈને ઘરે પોરબંદર મોકલી. ત્યાં પણ મેં મારી ભક્તિ ચાલુ રાખી. એક માસ રોકાઈ, મારા ફોઈ બા પણ ખૂબ ભક્તિભાવવાળા હતા. તે મને સાથ આપતા હતા. એવામાં કમળો થઈ ગયો. રાત્રે મને નિંદર આવતી ન હતી. હું રાત્રે જાગતી હતી અને મનમાં વિચારતી હતી કે મે શ્રીરામના નામનું ખૂબ રટણ કર્યું. પરંતુ શ્રીરામે મને દર્શન તો આપ્યા નહીં.

ભગવાનને હું કહેતી હતી કે ભગવાન તું ક્યાં છે ? તું આટલો બધો નિષ્ઠુર છે કે તું તારા ભક્તોને તડપાવ્યા કરે. ભક્તોની કસોટી જ કરતો રહે. અમે ખૂબ તડપીએ છતાં પણ તું ન આવે, પછી અંતે એ વિચાર આવ્યો કે શ્રીરામ યા શ્રીકૃષ્ણ છે જ નહીં. હોય તો આવે ને ? હવે મારે ભગવાનનું નામ જ નથી લેવું. મરું કે જીવું પછી તો રાતના એકલતાનો અનુભવ થવા લાગ્યો. મારી સાથે કોઈ નથી. ભગવાન છે જ નહીં, આંખોમાંથી આંસુ આવવા લાગ્યા. એવામાં, બ્રહ્મમૂહુર્તનો 3 વાગ્યાનો સમય થયો હશે. શરીરમાં હળવા ઝટકા આવવા લાગ્યા. મને એમ થયું કે મારું મૃત્યુ નજીક છે. હું મરવા તૈયાર થઈ ગઈ. વિચાર્યું કે ગીતામાં લખેલું છે. આત્મા અમર છે. મરતો નથી. આત્મા એક શરીર રૂપી વસ્ત્ર છોડી બીજું વસ્ત્ર ધારણ કરે છે. તો મૃત્યુનો કોઈ ભય ન રહ્યો. એવામાં જોરથી શરીરમાં ઝટકો આવ્યો. દેહનું ભાન ભૂલાઈ ગયું અને સામે સફેદ વસ્ત્રધારી બુઝર્ગ બાપા આવ્યા અને મને કહેવા લાગ્યા, બચ્ચી તુમ્હેં ભગવાન ચાહીયે ના ? મેં કહ્યું હા, મુજે ભગવાન ચાહીયે, પછી એમણે કહ્યું કે જાઓ તુમ પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયમેં. તુમ્હે વહાં ભગવાન મિલેગા. રેલ્વે સ્ટેશન કે પાસ, બે વાર હાથ લંબાવી આંગળી ચીંધી અને બોલ્યા પછી અદૃશ્ય થઈ ગયા. હું ભાનમાં આવી. વિચારવા લાગી આ શું ? બ્રહ્માકુમારી વિદ્યાલય એટલે શું ? આ બુઢા બાપા કોણ છે ? એમણે કહ્યું રેલ્વે સ્ટેશન પાસે ભગવાન આવ્યા, એ કેવી રીતે બને ? મગજમાં કાંઈ બેઠું નહીં ત્યાં વળી બીજો શરીરમાં ઝટકો આવ્યો. દેહનું ભાન ભૂલાઈ ગયું. હું આત્મા જાણે આ શરીરમાંથી નીકળી ઉપર ઉપર ઉડવા લાગ્યો. સૂર્ય ચંદ્ર તારા ગણોથી પાર બ્રહ્માપુરી, વિષ્ણુપુરી, શંકરપુરીથી પાર અતિ દૂર ગઈ. ઉપર જ્યાં લાલ સોનેરી પ્રકાશ જ્યાં એકદમ શાંતિ ત્યાં મને ગહન શાંતિનો અનુભવ થયો. મારું સ્વરૂપ એક જ્યોતિરૂપ હતું. પછી ઉપરથી મેં આત્માએ નીચે સ્વર્ગ જોયું અને હું આત્મા નીચે આવ્યો. મારું સ્વરૂપ દૈવીરૂપ બની ગયું. સુંદર સ્વર્ગમાં શ્રીકૃષ્ણ દેખાયા. એમની સામે ઉભી હતી. અનેક દેવીદેવતાઓ શ્રીકૃષ્ણની સાથે રાસ કરતા હતા. હું પણ ત્યાં રાસ કરવા લાગી. ત્યાં એકદમ ખોવાઈ ગઈ અને અહીં ઝટકો આવ્યો અને ભાનમાં આવી ગઈ. વિચારવા લાગી કે આ શું ? કોણ મને આ દૃશ્ય બતાવે છે ? જરૂર કોઈ શક્તિ છે. શ્રીરામ તો

નથી જ. પેલા બુઢા બાપાએ કહ્યું બ્રહ્માકુમારી વિદ્યાલયમાં જા. ત્યાં ભગવાન મળશે. શું એ બાપા મને પોતાના ધર્મમાં ખેંચવા માગે છે ? આવા ઘણા વિચારો આવતા હતા ત્યાં ફરી ઝટકો આવ્યો આંખો બંધ થઈ ગઇ અને ઉપરથી લાલ સોનેરી પ્રકાશ ઉતરવા લાગ્યો અને લાલ સોનેરી પ્રકાશની સાથે એક દિવ્ય જ્યોતિ સામે દેખાય છે. હું એમને જોઈ રહી છું. એમની શક્તિ મારા ઉપર પડી રહી હતી એવો અનુભવ કરતી હતી. એવામાં અવાજ સંભળાય છે. બચ્ચી મુજે યાદ કરો તુમ્હારે દુ:ખ મિટ જાયેંગે. બચ્ચી મુજે યાદ કરો. ઝટકો આવ્યો હું ભાનમાં આવી ગઈ. વિચારવા લાગી આ શું ? લાલ સોનેરી પ્રકાશ એક જ્યોતિ. એમણે કહ્યું મને યાદ કર. તો જ્યોતિને કેમ યાદ કરું. નામની તો ખબર નથી. આમ કરતાં સવારના પાંચ થયા મગજમાં કાંઇ બેઠું નહીં.

પછી તે જ દિવસે મારા પિતા રમણિકભાઈ મને પોરબંદરથી તાલાલા લઈ આવ્યા. ત્યાં મારી ટ્રીટમેન્ટ કરાવી. હું થોડી ઠીક થઈ. દિવાળીના દિવસો હતા. દિવાળી પછી દેવદિવાળીના દિવસે અમારા તાલાલા ગામમાં સફેદ કપડાંવાળી બહેનો આવી છે એવા સમાચાર મળ્યા. જ્ઞાન સંભળાવે છે. ચિત્રો રાખીને લોહાણા મહાજન વાડીમાં. મેં મારા માતાજીને કહ્યું કે આપણે હવેલીમાં દર્શન કરવા જઈએ છીએ તો આપણે પણ ત્યાં જઈશું. તો પહેલાં તો માતાજીએ ના પાડી પછી મેં જીદ કરી એટલે ત્યાં ગયા. પ્રદર્શન જોયું ચિત્રો જોયાં. મેં મારી માતાજીને કહ્યું કે આ બધું મેં જોયું છે. આ જ્યોતિ પરમાત્મા શિવે તો મને દર્શન આપ્યા છે. બુઢા બાપાનો પરિચય મળ્યો કે આ જ પ્રજાપિતા બ્રહ્મા છે. ત્રણ લોક સ્વર્ગ આ બધું મેં જોયું છે. પછી શિબિર કરી, મેં બેનને પ્રશ્ન કર્યો કે ખરેખર ભગવાન આવ્યા છે. તો બેને કહ્યું કે હા ભગવાન આવ્યા છે. તેને મળવું હોય તો શું કરવું તો બેને કહ્યું કે ધારણા કરવી પડે. પવિત્રતાની ખાનપાનની શુદ્ધિની. અમે બેનને કહ્યું કે અમને મંજુર છે. જો ભગવાન મળતા હોય તો અમારો પરિવાર તૈયાર હતો. પાંચ માસમાં મધુવન જવાની છુટ્ટી મળી ગઇ.

૧૯૮૧ની સાલમાં ભગવાન શિવને મળવા પહોંચી ગયા. એ સમયે મેડીટેશન હોલમાં શિવબાબાની પધરામણી હતી. અઠવાડિયામાં બે વાર શિવબાબાને મળ્યા પરંતુ જ્યારે પહેલી વાર રાતના ૧૨ વાગે અમારા વેરાવળ ગ્રૂપનો વારો આવ્યો ત્યારે અમારો પરિવાર ઉભો થયો તો હું સૌની પાછળ રહી. પહેલા મા-બાપ-ભાઈ અને પછી હું. મેં મનમાં નક્કી કર્યું કે ભગવાન મને ઓળખે છે. કે નહીં જેના માટે હું ખૂબ તડપી છું. મારે પરીક્ષા કરવી છે. અમારા પરિવારની મુલાકાત પૂરી થઈ. છેલ્લે રમીલાબેને મને કહ્યું મધુ તું ચાલ આગળ. હું ત્યાં સાઈડમાં સ્ટેચ્યુ બની ઉભી રહી. તો શિવબાબાએ મારી સામું જોયું હાથ લાંબો કરી મારો હાથ પકડી સામે લીધી અને કહ્યું બચ્ચી જીસકો તુમ ઢૂંઢ રહી હો વહી મૈં તુમ્હારા સર્વ શક્તિવાન શિવબાબા આયા હૂં. બાબાએ વરદાન આપ્યું કે ભલે પાંચ મહિને સે આઈ હો લેકીન સબસે આગે જાને વાલી હો. હું ખૂબ ખુશ થઈ ગઈ. મને જે જોઈતું હતું તે ભગવાન મને મળી ગયા. મેં સંકલ્પ કર્યો કે મારે બ્રહ્માકુમારી બનવું છે. પછી તાલાલા આવી સેન્ટરમાં રહેવાની ટ્રાય કરી તો મારી બોડી ખૂબ વીક હતી એટલે સેવામાં થાકી જતી. સેન્ટરમાં તો ખૂબ સેવા હોય. તબિયત નરમગરમ થઈ જાય. તો બેનોને લાગ્યું કે મધુ સેવા નહીં કરી શકે. સેન્ટરમાં નહીં રહી શકે એટલે મનમાં ખૂબ દુ:ખ થયું કે હું ભગવાનના ઘરે નહીં રહી શકું ? વળી પાછી છ માસ પછી મધુવન ગઈ. બાબાને સફેદ સાડી પહેરીને મળી. બાબાએ રમીલાબેનને પૂછ્યું યહ સેન્ટર પર રહતી હૈ ? તો રમીલાબેને કહ્યું કભી-કભી રહતી હૈ. તો બાબાએ

કહ્યું કભી-કભી ક્યું ? સદા ક્યું નહીં રહતી ? તો મેં કહ્યું બાબા યહ શરીર સાથ નહીં દેતા હૈ મેં ક્યા કરું ? તો બાબાએ કહ્યું બચ્ચી કા પૂર્વજન્મોં કા હિસાબ-કિતાબ હૈ, બચ્ચી રોજ અમૃતવેલે મુજે બાપ કે રૂપ મેં યાદ કરના શરીર તુમ્હેં સાથ દેતા રહેગા. પછી બાબાએ કહ્યું બચ્ચી 'હિંમતે બચ્ચે મદદે બાપ' યહ સદા યાદ રખના. આમ કરી બાબાએ મુખમાં ટોલી રાખી દીધી. આ બધો વાર્તાલાપ શિવબાબા સાથે થયો. તે બધું અમારા જૂનાગઢ સબઝોનના દમયંતીબેન સાંભળતા હતા. તેઓ મને સવારે ક્લાસ પછી મળ્યા અને મારો હાથ પકડીને કહ્યું મધુ, તારે વેરાવળ નહીં પરંતુ જૂનાગઢ મારી પાસે રહેવા આવવાનું છે. હું ખૂબ ખુશ થઈ ગઈ. દમયંતીબેન મને તાલાલા આવીને ત્યાંથી લઈ ગયા. જૂનાગઢ અને આ સેન્ટરમાં રહેતાં ૩૫ વર્ષ થયાં. હું ઘરે નથી ગઈ. શારીરિક કર્મ ભોગના ભલે આવે છે. પરંતુ શિવબાબાની યાદના બળથી પાર થઈ જાઉં છું. મારા લૌકિક ભાઈ હરીશભાઈ જેઓ માઉન્ટ આબુમાં સમર્પિત છે. જેઓ એડમિનીસ્ટ્રેટર વિંગના કો. ઓર્ડિનેટર છે. હું પણ એ વિંગમાં છું. શિવબાબા ખૂબ સુંદર રીતે મને ચલાવે છે. સદા બાબાના સાથનો અનુભવ કરું છું અને સદા દિલ હી દિલ એ જ ગીત ગાઉં છું કે 'પાના થા સો પા લિયા ઔર બાકી ક્યા રહા.'

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. ૨૪નું અનુસંધાન)..... લેણ-દેણ

સમય છે. બાબા કહે છે.

તુમ દાતા કે બચ્ચે દેવતા હો, દેના હી લેના હૈ,
સફલ કરો ઔર સફલતા પાઓ,
અબ નહીં તો કબ નહીં.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. ૨૨નું અનુસંધાન) .... વ્યર્થને ના

મિત્રો, એટલે જ મન, બુદ્ધિ અને વ્યવહારમાં વ્યર્થને બર્થ ના આપો. મનમાં વ્યર્થને જન્મ લેવાની તક જ શું કામ આપવી? જો સ્વદર્શન ચક્રના ઉપયોગથી એમ લાગે કે આપણી અંદર વ્યર્થ આવી ગયો છે તો ફુલ સ્ટોપ-બિંદુના સાધનથી તેને હણી નાખો. મન કે વિચારોમાં વિકસી રહેલા વ્યર્થનો નિકાલ કરવો અતિ આવશ્યક છે. અને જરૂરી પણ છે. મન રૂપી કિલ્લાને બાબાએ બતાવેલ શ્રીમત, યોગ, અમૃતવેળા અને જ્ઞાનના સિમેન્ટથી એવો મજબૂત બનાવી દો કે વ્યર્થ રૂપી દુશ્મન અઢાર વખત તો શું અઢાર સો વખત ચઢાઈ કરે તો પણ નિષ્ફળ રહીને પરત જતો રહે.

વ્યર્થ, વ્યર્થ ને વ્યર્થ એ બધું અનર્થ છે.
મન તારું કામે લગાડ, એ તો સમર્થ છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. ૨૫નું અનુસંધાન)... છે જીવનની

આપણાં સર્વ દુઃખો દેહ / શરીર સાથેની ખોટી એકરૂપતાને લીધે છે. ઠંડી અને ગરમી, સુખ અને દુઃખનું અસ્થાયી આગમન અને યથા સમયે તેની વિદાય એ શિયાળા અને ઉનાળાની ઋતુઓના આવવા અને જવા સમાન છે. તે ઈન્દ્રિયોને લીધે પેદા થાય છે, મનુષ્યે વ્યાકુળ થયા વિના તેને સહન કરતાં શીખવું જોઈએ. મૃત્યુ અને જીવન જેવી અકળ, અગમ-નિગમની અનેક હકીકતો અસ્તિત્વમાં છે જે સુખદ છે, સુંદર છે.

જિઓ ઈતના કિ જિંદગી કમ પડ જાએ,
હંસો ઈતના કિ રોના મુશ્કિલ હો જાએ,
કિસી ચીજ કો પાના તો કિસ્મતકી બાત હૈ,
મગર કોશિશ ઈતની કરો કિ ઈશ્વર...
દેને યે મજબૂર હો જાએ...

॥ ઓમશાંતિ ॥

વ્યર્થને ના આપો બર્થ

બ્ર.કુ. ઉરેશ જાની, વસ્ત્રાપુર, અમદાવાદ

બાળક જ્યારે જન્મે છે ત્યારે તદ્દન નિર્દોષ હોય છે. દુનિયા અને સમાજની સમસ્યાઓથી અજ્ઞાન, કાવાદાવા - દુન્યવી સંબંધોથી દૂર. એ એની કાલ્પનિક સૃષ્ટિમાં જ જીવતું હોય છે. એટલે જ એના ચહેરા પરની મુસકાન દિવ્ય લાગે છે. પણ બાળક જેમ-જેમ મોટું થતું જાય છે, સમાજના વાંકાચૂંકા રસ્તા પર તેના પગલા પડતા જાય છે તેમ-તેમ તેની નિર્દોષતા ઘટતી જાય છે. તેના ચહેરા પર મોહ-માયાના આવરણ છવાતા જાય છે તો તેની આંખોમાં ઉત્સાહ-ઉમંગની સાથે-સાથે વિકર્મ, સ્વાર્થ, લાલચ, વ્યર્થ વિચારોના કુંડાળા પણ ઘુંટાતા જાય છે.

જી હા, બાળક જેમ જેમ મોટું થાય છે તેમ-તેમ તેને સંગ પણ મળે છે અને કુસંગ પણ મળે છે. સારા વિચારોની સુવાસ સાથે વિકર્મ અને વિકારોનો કાદવ પણ મળે છે. આજના માનવીનો સ્વભાવ છે બંને તરફ ચાલવાનો એટલે જ એ સારા-નરસા વચ્ચે અટવાયા કરે છે અને તેનો આત્મા ક્યારે કલુષિત બની જાય છે એની એને ખબર નથી રહેતી.

આત્મા કલુષિત બનવા માટે અન્ય કારણોની સાથે વ્યર્થનો સંગ જવાબદાર છે. વ્યર્થ વાતો, વ્યર્થ વિચારો, વ્યર્થ વ્યવહાર, વ્યર્થ હરીફાઈ એ બધું આત્માને ઉન્નતિના રસ્તા પર જતા અટકાવે છે. આજના યુવક-યુવતિઓ હોટલો કે ગાર્ડનમાં ચિત્ર-વિચિત્ર ટીખળોમાં સમય પસાર કરે છે, વૃદ્ધો તળાવ પાસે બાંકડે બેસીને ભૂતકાળની પીડાને વાગોળ્યા કરે છે. તો ગૃહિણીઓ રસોઈ શો માં, કીટી પાર્ટીઓમાં કે પાડોશણો સાથે બેસીને વાતોના વડાં કરે છે. આ બધું વ્યર્થ છે - આત્માની વિકાસ યાત્રા માટે નુકસાનકારક છે.

બાબા કહે છે કે ધર્મરાજાની સજા તો દૂર રહી પણ વ્યર્થ વિચારોથી આપણે પોતાને જ સજા આપીએ છીએ. વધારે વિચારવું, વિચારી-વિચારીને ઉદાસ રહેવું, બહાર નીકળવાના બદલે વિચારોના વમળમાં વધુ ઉંડા ઉતરવું. આ બધી મનથી મળતી સજા છે. ભગવાન સામે છે છતાં આપણે ખુશ નથી રહી શકતા, યોગ નથી લાગતો, અમૃતવેળા ઉઠી નથી શકતા, વારંવાર સમસ્યા અને પરિસ્થિતિના પ્રભાવમાં આવી જવું આ બધી સજા છે. વિનાશ સામે આવીને ઉભો છે છતાં વ્યર્થના પ્રભાવમાં આવીને આપણે તેને જોઈ શકતા નથી અને અલબેલા કે બેફિકર બની જઈએ છીએ.

વ્યર્થની સાથે અનર્થ શબ્દ તેના પર્યાય જેવો છે. વ્યર્થ હંમેશા અનર્થને નોંતરે છે. આપણાં મન, બુદ્ધિ અને વ્યવહારમાં વ્યર્થને જન્મ આપવો એ પડતીને જન્મ આપવા બરાબર છે. વ્યર્થ એ હીલસ્ટેશનની આબોહવા નથી પણ વિકર્મના કેમીકલથી દુષિત થયેલું પ્રદુષણ છે જે આખરે નુકસાન જ કરે છે. વ્યર્થ વિચારોથી મળતો આનદ ક્ષણિક હોય છે પણ તેનાથી થતું નુકસાન જન્મટીપની સજા જેવું લાંબુ હોય છે.

આજે અબજોની વસ્તીમાંથી બહુ ઓછા લોકો બાબાના સંદેશને સમજીને જ્ઞાનસાગરમાં ડુબકી લગાવવા આવ્યા છે. જે નથી આવ્યા એ હજુ વ્યર્થમાં અટવાયેલા છે. વ્યર્થ ઈચ્છાઓના કારણે રામાયણ અને મહાભારતના યુદ્ધના પાયા નંખાયા. આજે પણ વ્યર્થ ઈચ્છા અને અહંકારના કારણે સરહદો અને સિમાડા ઉભા થયા છે. યુદ્ધ અને આતંકવાદ રૂપી રાક્ષસો શાંતિને હણે છે.

(અનુસંધાન પેજ નં. ૨૧ પર)

યુવા વિભાગ

લેણ - દેણ (આપ-લે)

બી.કે. જયુભાઈ રહેવર, મહાદેવનગર, અમદાવાદ.

જીવનમાં આપવાની અને લેવાની પ્રક્રિયા સતત ચાલતી જ રહે છે. ચીજ-વસ્તુ, ભેટ-સોગાદ, સમાચારો, જવાબદારી, વિચારો, સમય, સહયોગ, સ્નેહ, ખુશી, સન્માન, પ્રેમ, આનંદ વગેરેની પરસ્પર લેણ-દેણ જીવનનું અભિન્ન પાસુ છે. આ સંદર્ભમાં ગુજરાતી સાહિત્યમાં જેમનું નામ છે તેવાં પ્રસિદ્ધ લેખિકા શ્રીમતી ઈલાબેન ભટ્ટે લખેલી ઉક્તિ ખરેખર સાચી છે. તેમણે લખ્યું છે.

'આપવાનું અને લેવાનું આપણને એક બીજા સાથે જોડે છે. આપણે આપણી વચ્ચેના આ જોડાણને સ્વીકારવું પડશે. આપણી એક બીજા સાથે સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓના સરવાળાથી જ આ વિશ્વ ટકી રહ્યું છે.'

આપણા ઈશ્વરીય પરિવારમાં અને યજ્ઞમાં આ પ્રવૃત્તિ ખૂબ જ અલૌકિક રીતે જોડાયેલી છે. હમણાં જ મધુવનમાં યોજાનારી ભટ્ઠીનાં કાર્યક્રમની સૂચીમાં વિવિધ કાર્યક્રમની અવધિની વચ્ચે લેણ-દેણ માટે ખાસ દિવસની ફાળવણી પણ વિશેષ રૂપે કરી છે. ત્યારે એક નવા ભાઈએ મને પ્રશ્ન કર્યો આ લેણ-દેણના દિવસે શું કરવાનું ? તેમનો પ્રશ્ન સ્વાભાવિક હતો. પરંતુ યજ્ઞમાં તેનું મહત્ત્વ છે. પરસ્પર સત્કાર મિલન અને પાલનાનું રિટર્ન અર્થાત્ ઋણ અદા કરવાની આ રુહાની રીત છે. નિ:સ્વાર્થ સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓને નિભાવવા માટેનું આ એક સ્વૈચ્છિક આયોજન છે એવું કહીએ તો ખોટું નથી. અહીંયા નાણાંકીય વ્યવહારની સુંદર વિધિ છે, કળા છે. જ્યાં લોક-સંગ્રહ અર્થે પણ વિશેષ ધ્યાન રખાય છે. સેવાની પ્રવૃત્તિમાં તન અને મન તો લાગે પણ સાથે-સાથે ધન પણ વપરાતું હોય છે. આમ પણ લૌકિક જગતમાં વ્યક્તિનું તન અને મન ત્યાં જ જાય છે જ્યાં એનું ધન જતું હોય છે.

વિશ્વમાં આદિકાળથી અનેક મહાન આત્માઓએ વિશ્વ કલ્યાણ અર્થે મઠ, પંથ, સંપ્રદાયો, આશ્રમો, મંદિરો, સેવાસ્થાનો કે અન્ય એવી સંસ્થાઓ સ્થાપી બેહદ સેવાના કાર્ય માનવ કલ્યાણ અર્થે કર્યા અને કરાવ્યાં અને તેની ખ્યાતિ સંસારમાં પ્રસરી. સમયના વહેણ સાથે હવે આવા જૂજ આત્માઓ રહ્યા છે અને આવનારાં સમયમાં જ્યારે આવા આત્માઓની દુનિયાને ખૂબ જરૂર હશે ત્યારે તેમની અછત આપણને સાલશે. વર્તમાન સમયે આવાં કાર્યો કરનારાઓની સમક્ષ ઘણી સમસ્યાઓ અને પ્રશ્નો છે.

આપ-લે કે લેણ-દેણની આવશ્યકતા, અગત્યતા કે અનિવાર્યતાને જોતાં ક્યાં, ક્યારે, કોને કેટલું, કઈ રીતે આપવું કે લેવું એ એક કળા છે. જીવનમાં આપવાના કે લેવાના અનેક પ્રસંગ બને છે. જો આ વ્યવહાર યોગ્ય રીતે થાય તો જીવન સુખદ બને. ખુશી અને આનંદનો અનુભવ થાય. પરંતુ વ્યવહાર યથાર્થ ન થાય તો જીવનમાં કડવા અનુભવ થાય અને જીવનમાંથી ખુશી અને આનંદની જગ્યાએ વેર-ભાવ, અશાંતિ, સંબંધોમાં કડવાશ થાય અને હાથનાં કર્યા હૈયે વાગ્યા જેવી અનુભૂતિ થાય. જીવન નર્ક સમાન લાગે.

સ્વર્ગમાં પણ આપ-લે તો હશે. છતાં બધા તે દ્વારા સુખ-શાંતિનો અનુભવ કરતા હશે. ત્યાં લેણદાર કે દેવાદાર નહીં હોય પરિણામે લેણ-દેણના પ્રશ્નો, સમસ્યા કે ફરિયાદ નહીં હોય. ત્યાં સંઘરવાની કે ભેગુ કરી રાખવાની, સંતાડવાની કે છુપાવી રાખવાની ભાવના નહીં હોય, ત્યાં કોઈ

ખરીદનાર કે વેચનાર નહીં હોય. પરસ્પર આપીને કે વહેંચીને આનંદ અનુભવતા હશે. પોતાના પદ મુજબ સંતોષ માનતા હશે, સંગમ પર બાબાએ બ્રાહ્મણોને નિયમ, સંયમ, મર્યાદા બતાવી આ કળા પણ શિખવાડી છે. જેથી પરિવારમાં એકતા જળવાઈ રહે.

છતાં ખાસ કરીને એવા આત્માઓ જેમાં લોકોને વિશ્વાસ કે શ્રદ્ધા છે. જેઓ યોગ્ય છે અને જેમને નિમિત્ત બનાવ્યા હોય છે. તેમની જવાબદારી ખૂબ જ વધી જાય છે. નિર્માણ ભાવથી નિમિત્ત બનીને સ્વમાન અને સન્માન જળવાય એવી રીતે કાર્ય કરવું સહેલું તો નથી. આવા આત્માઓ સહજ અને સરળ રીતે પોતાનું કાર્ય કરી શકે તે માટે તેમના દ્વારા લાભાન્વિત થતા આત્માઓ કે જનસમૂહ પણ નમ્ર ભાવે કેટલીક વાતોને સમજી વિચારી સ્વીકારવી પડે અને તેમને પ્રગતિ કરવા માર્ગ મોકળો કરી આપવો જોઈએ અને કોઈ સૂચન હોય તો પરસ્પર આમન્યા જળવાઈ રહે તે રીતે કરવું જોઈએ. આવી સેવા પ્રવૃત્તિથી જોડાયેલ આત્માઓ સ્વયં સીધી રીતે ધન ઉપાર્જન નથી કરતા પરંતુ તમારા ધનને સફળ કરવાનો માર્ગ ચીંધે છે અને તેને યોગ્ય કાર્યમાં લગાડવાની જવાબદારી સ્વીકારે છે. તેથી તેમના નિર્ણયોને માન આપવું જોઈએ.

સેવાકીય પ્રવૃત્તિ પણ ધન વિના ચાલી ન શકે અને તેથી એવા કાર્યોમાં આપણો સહયોગ જમા થવો જોઈએ. અહીં આપણે ખર્ચ કે મહેનતાણું નથી આપતા. મદદ કરીએ છીએ. એ ભાવ પણ ન હોય. ઈશ્વરીય કાર્યમાં સહયોગી બનવાનો આનંદ અને ખુશી હોવી જોઈએ અને એને આપણું સૌભાગ્ય સમજવું જોઈએ. ખરેખર તો સદ્કાર્યમાં વપરાયેલું ધન અનેક ગણું થઈને પરત આવે છે એવો બધાનો અનુભવ છે. ઈશ્વર કોઈનું રાખતો નથી. એ તો દાતા છે. કહેવાય છે જેનો અભાવ હોય તેનું દાન કરવાથી તેની પ્રાપ્તિ થાય છે. બીજે ક્યાંય લેણ-દેણ કરીએ તો હિસાબ-કિતાબ રાખવા પડે. ઓછું વધારે અપાઈ જાય ત્યારે મનદુઃખ થાય. સાચવવાની અને સંગ્રહવાની મુશ્કેલી પણ પડે. એના કરતાં અવિનાશી બેંકમાં જમા થાય તો સમય પર મળી જ આવે અને ત્યારે જ સુખ અને આનંદનો અનુભવ થાય એની તો કલ્પના જ ન થઈ શકે.

પરિવર્તનના અંતિમ સમયમાં પરસ્પર વ્યવહાર અર્થાત્ લેણ-દેણ યુક્તિ-યુક્ત કરવી. અનુભવના આધારે કેટલાંક સૂત્રોને અપનાવવાથી આપ-લે સુખદ બને છે.

- કોઈપણ લેણ-દેણ છૂપાવીને ન કરવી.
- આપનાર કે લેનારે પોતાની ક્ષમતા અનુસાર લેવડ-દેવડ કરવી.
- ઉત્સાહમાં, લાગણીવશ કે જોશમાં આવી વ્યવહાર ન કરવો.
- લેણ-દેણ સમજપૂર્વક સ્પષ્ટતા સાથે કરવી.
- આપ-લે કરતા પહેલાં પાત્રતા અને યોગ્યતા જોવી અર્થાત્ પરખ શક્તિ અને નિર્ણય શક્તિનો ઉપયોગ કરવો.
- ઉતાવળમાં, ગભરાટમાં, શરમ કે દબાણમાં આવી લેણ-દેણ કરવી યોગ્ય નથી.
- અનુમાન કે પૂર્વ ધારણા સાથે લેણ-દેણ ન કરવી.
- જતુ કરવાની કે ભૂલી જવાની ભાવના હોય તો જ લેણ-દેણ કરવી હિતાવહ છે. જેથી તેની અસર સંબંધો પર ન પડે.

આપનારનો હાથ હંમેશા ઉંચો હોય છે. પરંતુ આપવામાં અભિમાન ઉમેરાય ત્યારે તેનું મૂલ્ય ઘટી જાય છે. બાબાની નવી સૃષ્ટિની સ્થાપનાના કાર્યમાં સહયોગી બનવાનો સંગમયુગનો થોડો

(અનુસંધાન પેજ નં. ૨૧ પર)

છે જીવનની ઘટમાળ એવી !

બ્ર.કુ. જીવણભાઈ, મહાદેવનગર, અમદાવાદ.

સુખ ! સુખ કોને નથી જોઈતું ? સુખની ઈચ્છા કોને નથી ? સુખી કોને નથી થવું ? પ્રત્યેક વ્યક્તિ સુખને ઝંખે છે, ચાહે છે, શોધે છે અને પામવા પ્રયત્નો કરે છે. અહીં તહીં ફાંફાં મારે છે, ધાંધીયા કરે છે, દોડે છે, પડે છે, આથડે છે, ઉભો થાય છે, ફરી પડે છે, ફરી ઉભો થાય છે. ફરી દોડે છે અને આમ કરતાં કરતાં શ્વાસની ગતિ ધીમી પડે છે, મંઝિલ નજીક આવતી જાય છે. જીવન અને મૃત્યું વચ્ચેનું અંતર ઘટતું જાય છે અને આખરે એની જાણ વગર અચાનક એક ઘેરા અંધકારના સન્નાટા સાથે શૂન્યાવકાશમાં વિલિન થઈ જાય છે.

આ ઘટના ! વિદાય ! આ જુદાઈ ! આ અકસ્માત તો વર્ષોથી, સદીઓથી, યુગ-યુગાન્તરથી થતાં આવ્યા છે, નિર્વિવાદ, નિ:સંશય બનતાં જ રહેશે. આ સનાતન સત્ય, આ હકીકત આપણે સ્વીકારવી જ રહી. ગમે કે ન ગમે, યોગ્ય લાગે કે ન લાગે, ન્યાય હોય કે અન્યાય, સારી કે ખરાબ, જેવી હોય તેવી પણ ઘટના થવાની... થવાની... ને થવાની જ કોઈ તર્ક નહીં - વિતર્ક નહીં કોઈ પ્રશ્ન નહીં કોઈ ઉત્તર માટે મથામણ નહીં, બધું વ્યર્થ જશે. માટે જ આ રહસ્યમય, જાદુભર્યા, પરિવર્તનશીલ, આશ્ચર્યજનક, ગુહ્ય અને ગોપનીય રહસ્યને સ્વયંના અંતરના ઊંડાણમાં ડૂબકી મારી તળિયે જઈ, મરજીવાની જેમ મોતી - અમૂલ્ય તત્ત્વ હાથવગું કરવામાં જ બુદ્ધિમતા છે. આ વાતનું રહસ્ય વારંવાર અંતરમનમાં મમળાવી આત્મબળને સમૃદ્ધ બનાવવા માટે સ્વયંમાં તૈયાર થવું અતિ આવશ્યક છે. આત્મબળ આ સંસારનું સૌથી મોટું બળ છે. અંતર્જગતની શક્તિઓનું મહત્ત્વ કહેવા કે સાંભળવાથી નહિ પરંતુ અનુભવવાથી જ જાણી શકાય છે.

પરંતુ માનવીની લાચારી તો જુઓ, આ બધું જાણ્યા ને સમજ્યા છતાંય એ પોતાની નજીકની કે દૂરની વ્યક્તિના મૃત્યુથી દુ:ખી થાય છે, બેચેન થાય છે, રડે છે, પીડાય છે, દર્દ અનુભવે છે, વીતેલી પળોની યાદોમાં ફસડાઈ પડે છે અને એ કાંઈ જ કરી શકતો નથી ત્યારે એને એ સમજાય છે કે જીવનચક્રમાં બધું જ ભૂલી આગળ વધવું એ જ સાચું કર્મ એ ધર્મ છે. મૃત્યુ થકી આત્માનું જીવન સમાપ્ત નથી થતું પરંતુ અમર, અજર, અવિનાશી આત્મા ક્લેવર, વેષ કે વસ્ત્ર બદલી નવું જીવન ધારણ કરે એ એના માટે - મૃત્યુ એ વરદાન છે, નવજીવનના ઉઘડતા દ્વાર સમાન છે. પુનર્જન્મ માટેનું દ્વાર નવા ઉત્સાહ અને ઉમંગ સાથે નવા જીવનની ભેટ બને છે.

પરમાત્માના આ કુદરતના ખજાનામાં !! આ ખજાનાઓ આપણ સૌને સાદ દઈ રહ્યા છે. બોલાવી રહ્યા છે, બધુ ભૂલી જાવ. હા ! દુ:ખ ! દર્દ !! બધુ ભૂલી મને માણ - મારામાં ધ્યાન એકાગ્ર કર, પ્રભુ શરણમાં સ્વયંને સમર્પિત કર. દુ:ખ હર્તા - સુખ કર્તા એવા પરમાત્માની છત્રછાયામાં વિસામાને પ્રાપ્ત કરવાનો પુરુષાર્થ કર. સેવા મળતાં સાચા સુખને દુવાનો આનંદ મેળવ. જનાર કે વિદાય લેનાર વ્યક્તિના ગુણો, આદર્શો, શ્રેષ્ઠકર્મોને હવે તું તારા જીવનમાં ઉતારી ઋણ અદા કર. જીવન વહી રહ્યું છે, વહ્યે જાય છે, સમય કોઈની પણ વાટ જોયા વગર આગળ વધતો જાય છે. માટે અમૂલ્ય જીવન નષ્ટ ન કર. જીવન અને સમય બંનેની સાથે કદમ મેળવી આગળ વધ એ શુભ ભાવનાને શુભ કામના.

ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન નિર્દેશ કરે છે કે

(અનુસંધાન પેજ નં. ૨૧ પર)

શિક્ષણની ક્ષિતિજે

આધ્યાત્મિકતાથી કલાઓનો વિકાસ

બ્ર. કુ. અનુબેન, રાજુલા

આધ્યાત્મિક એટલે કે આત્મિક અધ્યયન કરવાનો પ્રયત્ન-પ્રયાસ કરવો એ જ મૂળ કલા છે. આત્મા મૂળ રૂપમાં જ્યારે હોય છે ત્યારે તેને પાંચ પ્રકારની કલા સૂક્ષ્મમાં હાજર હોય છે જ. એ કલાના વિકાસ અર્થ એ પ્રયાસ કરે છે. સફળતા માટેના પ્રયાસ માટે જે કરે છે તે જ્ઞાન-કલા અને તેના માટે વાપરે છે તે શક્તિ-કલા. શાંતિ, શુદ્ધિ (પવિત્રતા) દરેક આત્માનો મૂળરૂપમાં પ્રાણ આધાર છે. શરીર પ્રભાવક બને ત્યારે તેમાં ત્રણ સ્વરૂપ સ્પષ્ટ થાય છે. શરીરની હાજરીમાં આનંદ, પ્રેમ, સુખ આ ત્રણનો વિકાસ જોઈએ છે. એમ કુલ પાંચ કલા શરીર સહિત આત્મિક પ્રયાસમાં વિકસીત થાય છે. શાંતિ, આનંદ, પ્રેમ, સુખ, પવિત્રતા - સાંસારિક માનવ ઉપરની કલાઓના વિકાસ માટે સાંસારિક વ્યવસ્થાના મૂળમાં જવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જેમ કે....

સુખ માટે ધનસંગ્રહ, શાંતિ માટે એકાંત એટલે કે પ્રાકૃતિક એકાંત, આનંદ માટે મનોરંજક વ્યવસ્થા, પ્રેમ માટે દૈહિક સગા-સંબંધીનો સંપર્ક તથા લોક સમૂહ, પવિત્રતા શુદ્ધિ માટે ધાર્મિક સ્થળ.

દરેક માનવો ઉપરોક્ત સ્થિતિ કરી ચૂક્યા છે, પણ પ્રયાસના મૂળરૂપ સુધી પહોંચી શકાયું નથી. આત્મા મૂળ રૂપમાં આ પાંચ પ્રયાસો દૈહિક ભાવથી પરે ભાવમાં કરે એટલે કે આત્મભાવનો એક સઘન-સફળ પ્રયાસ કરે. જેને જ્ઞાનભાવ, જ્ઞાનસ્વરૂપ કહીશું. આત્મા વારંવાર જ્ઞાન-સ્વરૂપમાં ચિંતન કરે. અંદરમાં રહેલી કલાઓના વિકાસ માટે તેને તેના મૂળરૂપમાં એટલે કે આત્મરૂપમાં એક સ્થિતિ ટકે. એનો અર્થ કે આત્માના મૂળ સુધી આત્મરૂપ - જ્યોતિ, આત્મધર્મ - શાંત, આત્મકર્મ - અશરીરી બનવું. આત્મલક્ષ્ય - સંપન્નતા સંપૂર્ણ બનવું, આત્મદેશ - ઉચ્ચ આલય પરમધામ. આવા આત્મ પ્રયાસનું વારંવાર ચિંતન - મનન આત્મજ્ઞાન કલા બક્ષે છે અને આત્મજ્ઞાન કલા માનવમાત્રને સાંસારિક, વ્યવહારિક બંધનોથી પરે રહેવાની સિદ્ધિ બક્ષે અથવા તાકાત આપે, પાવર આપે તથા આત્મશક્તિ સંપન્ન બને છે. અને તે તાકાત આત્માની કલાને સ્વચ્છ કરીને આત્મસાત કરાવી આપે છે જેથી આત્મા પોતાના એટલે કે સ્વના ચિંતનમાં સફળ થાય તો આત્મા પોતાની કાર્યશક્તિ મન, બુદ્ધિ અને સંસ્કાર દ્વારા પોતાની કલા કાર્ય કરવાની ચાલુ કરી દે છે.

મનમાં શાંતિ, શુદ્ધિ (પવિત્રતા). બુદ્ધિમાં આનંદ, સુખ. સંસ્કારમાં પ્રેમ અને પરિવર્તન શક્તિ.

મન - મન એ કોઈપણ પ્રકારના વિચારોના કેન્દ્રસ્થાનનું નામ છે. જેથી તે સતત વ્યસ્ત અને વિચારોની આંટીઘુટીથી ગ્રસ્ત છે. કલિકાલના માનવોને સામાજિક, કૌટુંબિક, વ્યવસાયિક એમ ઘણા પ્રકારના વિચારોનું અવલંબન રહેતું હોવાથી વિચારોમાં ત્રુટી, ખૂટી, ખામી, કમજોરી, અશક્તતા, અજ્ઞાનભર્યા વિચારો આવતાં રહે છે. તેમાં અજ્ઞાનતાની ભેળસેળ હોવાથી શુદ્ધિ નથી. એટલે પોતાની અસલી શાંતિ પણ નથી. મન વ્યગ્ર - અજંપાભર્યું રહ્યા કહે છે. તેના પરિણામો અશાંતિ જન્ય રહે છે. મનના વિચારો શુદ્ધિ ચાહે છે. પરિણામે મન અશાંત, ગ્રસ્ત, વ્યગ્ર બને છે.

આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં વિચારોમાં શુદ્ધિ પ્રવેશે છે. વિચાર શુદ્ધ એટલે કે દૈહિકભાવ, દૈહિકભાન, દૈહિકજ્ઞાનથી પરે આત્મચિંતનથી વિચાર શુદ્ધિની ક્રિયા શરૂ થતાં તેની અશાંત, ઉદ્વેગ - આવેગની ક્રિયાને શાંતિની સ્થિરતા આપતાં મન શાંત થાય છે. આ શાંત થયેલ મન અથવા વિચારમાં શુદ્ધ થયેલ મન તેની પ્રગતિની ક્રિયા ચાલુ કરે છે. એ શુદ્ધિકરણ બુદ્ધિ સુધી પ્રવેશે છે.

બુદ્ધિ - મનના વિચારોમાં આત્મચિંતનના પ્રવેશથી બુદ્ધિમાં શુદ્ધિ (પવિત્રતા) આવે છે. બુદ્ધિની શુદ્ધિ શાંત મનના પ્રયોગથી બુદ્ધિ આનંદીત થતા સુખ-સંપન્ન બને છે. આમ બુદ્ધિની ક્રિયા આનંદ, સુખના પરિણામો ભોગવે છે. આત્મ અવસ્થા બુદ્ધિને વ્યવહારમાં લાવવાનું બળ આપે છે. તેના કારણે સંસ્કાર પર અસર પડે છે.

સંસ્કાર - સંસ્કાર એ પરિવર્તન ક્રિયાનું નામ છે. એ ક્રિયા માટે માનસિક તાકાત વાપરવી પડે છે. આત્મ ચિંતનથી મળેલ શક્તિ અને પરિવર્તનથી પ્રેમ - સન્માનનો વ્યવહાર કરવા લાગે છે. આમ આત્મચિંતન (જ્ઞાન)થી એ સર્વ સતગુણો - આત્માના અસલી ગુણોનો અનુભવ કરવાની કલા મેળવી લે છે.

આમ, આત્મજ્ઞાનના ચિંતન પ્રયાસ માત્રથી આત્મામાં આ સાત કલાઓ વિકાસ પામે છે. આ સાત કલાઓમાં ૧૦૦ ટકા પરિપૂર્ણ આત્માને સતોપ્રધાન કહેવાય. કલિયુગી કાલમાં આ કલાઓનો પ્રયાસ નાબૂદ થયો છે. સર્વ માનવ પોતાની દેહાકૃતિ, દેહાભ્યાસમાં વધુ સમય રહેવા લાગે છે. તેથી આત્માની મૂળભૂત અનુભૂતિઓ સમાપ્ત થાય છે. સમયાન્તરે આત્માની અસલી કલાની અનુભૂતિમાં વિકૃતિની તાલમેલ ભેળસેળ થઈ. અનુભૂતિમાં વિકૃતિ થતાં તરત આપણી કલામાં પરિવર્તન આવવા લાગ્યું.

જેમકે કોઈને અશાંત કરી શાંતિ લેવા ચાહે, અન્યને તકલીફ આપી વિકૃત આનંદીત થવા ઈચ્છે, અન્યથી નફરત કરી પ્રેમ મેળવવા ઈચ્છે બીજાને દુ:ખી કરી સુખી થવા ઈચ્છે તો સત્ય સમજ, સત્ય રસ્તા વગર અનુભૂતિ શક્ય નથી બનતી. આ કાર્યથી સાચા રસ્તા પર આવી શકાતું નથી.

પ્રવર્તમાન સમયે ભૌતિકતાથી, પ્રકૃતિથી, ચીજવસ્તુથી, પદાર્થોથી, પૈસાથી, વ્યક્તિઓથી શાંતિ નથી મળતી. તે ખરી સંપત્તિ આત્મચિંતન અને આત્મિક અવસ્થાથી મળે છે. ખરા અર્થમાં આધ્યાત્મિક સ્થિતિ જ જ્ઞાન - ચિંતન - કલાનો વિકાસ કરે છે. જેથી વ્યવહારુ જીવનમાં આવતાં વિકૃત વિચારો અને તેનાથી ઉત્પન્ન થતી સમસ્યાઓ આપણે જોઈ, સમજી, અનુભવી રહ્યા છીએ. તો તેમાં આધ્યાત્મિકતાથી બદલાવ આવી શકે. કોઈએ પ્રશ્ન કર્યો કે આ બધુ વિચારવામાં કેટલો સમય, શક્તિ અને દિવસ લાગે ? તો માની લો આપણે ઓફિસમાં કમ્પ્યુટર પર કામ કરી રહ્યા છીએ, આંગળીઓ કી-બોર્ડ પર જ છે, લગભગ દૃષ્ટિ સ્ક્રિન પર છે અને તે જ સમયે કોઈ મુલાકાતી આવે તો તરત પગથી ઉપર સુધી બાહ્ય દેખાવ, પોઝીશન વગેરેનું માર્કીંગ કરવામાં કેટલો સમય લાગે ? સેકન્ડ. હવે તે જ વ્યક્તિ થોડા દિવસ પછી ફરી મળે તો પહેલાંનું માર્કિંગ, હાલનું માર્કિંગ અને બન્ને વચ્ચેની સરખામણી અને તફાવત વિચારવામાં કેટલો સમય લાગે ? સેકન્ડ. તો એવી રીતે આત્મ અનુભૂતિની બાબતે આત્માને લગતું તમામ સ્પષ્ટીકરણ વિચારવામાં કેટલો સમય લાગે ? સેકન્ડ. તેમાં કોઈ પદ્ધતિમાં ફર્ક નથી પડતો. ફર્ક આપણા વિચારોમાં આવશે. આ ફર્ક જ આપણને લાગ્યો છે તે કલા આધ્યાત્મિક ચિંતન લાવશે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

અમૃતનો ઓડકાર

બ્ર.કુ. ડો. વિઠ્ઠલભાઈ રીઝીયા, લાઠી

મારા ઈશ્વરીય જીવનના અનુભવોની બાબત લખવા બેસું તો શુભારંભ ક્યાંથી કરવો તે પ્રશ્ન ઉઠે.

ભાવનગરનાં બ્ર.કુ. ગીતાબેન (હાલ શાંતિવન, આબુ રોડ) અને અમરેલીના બ્ર.કુ. મીતાબેન (હાલ હયાત નથી) બંનેએ મારા ગામ લાઠીમાં ૧૯૭૯માં પ્રદર્શન યોજેલું. તે દિવસે હું બહારગામ હોઈ સાંજે મારા સ્નેહી છગનભાઈ કોટડિયા (હાલ હયાત નથી) એમણે મને કહ્યું અને બીજા દિવસે મેં પ્રદર્શન જોયું. અમરેલીના વિનુભાઈ પોશિયાએ પ્રદર્શન સમજાવ્યું. કહો કે યુગોનો મારી અને ભગવાન વચ્ચેનો પડદો હટી ગયો. તેનો બેજ બતાવીને મેં કહ્યું, 'મને આવું ન મળે ?' 'હા, મળે... તમને તો આપવો જ છે.' મેં ગીતાબેનને પૂછ્યું, 'બહેનજી ! હવે તમારો આગળનો કાર્યક્રમ શું હોય ... ?' 'જ્ઞાન-રાજયોગ શિબિર' પરંતુ શિબિરમાં બેસશે કોણ? 'તમે કહો તે.' અને હું શિબિર ફોર્મ લઈને બેસી ગયો. સાંજે અઢીસો ભાઈ-બહેનોની યાદી બહેનને સુપ્રત કરી.

બીજા જ દિવસે નગરપાલિકા સંચાલિત બાલમંદિરમાં શિબિર શરૂ થઈ. મારા આગ્રહથી ગીતાબહેને જ શિબિર કરાવી. આઠમા છેલ્લા દિવસે મેં પૂછ્યું, 'હવે આગળનો કાર્યક્રમ શું ...?' 'જ્ઞાનમુરલીનું અધ્યયન..' અમારી સાથેના મંછાબેન (કન્યા શાળાનાં આચાર્ય.. જે હાલ હયાત નથી.) એ કહ્યું 'વિઠ્ઠલભાઈ ! મારી સ્કૂલમાં રાખો..' અને તેના મધ્યસ્થખંડમાં મુરલી ક્લાસ શરૂ થયો જે ડિસેમ્બર ૧૯૮૦ સુધી ચાલ્યો.

તેવામાં મેં મારા મકાન ઉપર બીજો માળ બનાવ્યો. તેમાં ઘોરણસરની પાઠશાળાના ઉદ્‌ઘાટન માટે સરલાદીદીના નેજા નીચે જબ્બરજસ્ત કાર્યક્રમ ૨૧ જુન, ૧૯૮૧ના રોજ ગોઠવાયો ૩૦૦ જેટલા બ્રહ્માવત્સોનું બ્રહ્માભોજન. થયું. સંદેશી દ્વારા બાબાએ ચાર હાથે પુષ્પવૃષ્ટિ કરી. અને જુઓ તો ખરા બાબાની કરામત.. ખુદ અનુભવો પ્રદર્શિત થવા તલપાપડ થઈ રહ્યા હોય તેમ એક પછી એક તેનો પ્રભાવ પાથરવા માંડ્યા.

અમરેલીના આધ્યાત્મિક મેળાના ઓપનીંગ માટે આઠ-દસ મહારથી ભાઈ-બહેનો દાદી પ્રકાશમણિને આમંત્રિત કરવા મધુબન ગયા તો દાદીજીએ સામેથી કહ્યું, 'લાઠીવાલોં કો બોલો... મૈં લાઠી હોકર અમરેલી આઉંગી..' અને જેની ઇંતેજારીમા એક જન્મ ખર્ચી નાંખવો પડે તે દાદી પ્રકાશમણિજી અમારી પાઠશાળાની મુલાકાતે સને ૧૯૮૨માં આવ્યા. અને જે ઘરમાં ચતુર્ભુજા દાદીજીના કદમ પડ્યા હોય તેનું ભાગ્ય વર્ણન કોણ કરી શકે .... ? પછી તો અમારા જયશ્રીબેન (મારા લૌકિક પુત્રી.. હાલ દહેગામ સેવાકેન્દ્રના સંચાલિકા)ના સ્નેહભર્યા આમંત્રણથી દાદી મનોહરઈન્દ્રાજી પણ મુલાકાતે આવી ગયા.

હું સીગારેટનો અઠંગ બંધાણી. ૧૯૬૪માં ગુજરાત વિદ્યુત બોર્ડમાં સર્વિસના આરંભથી લાગેલી લત છેક જ્ઞાન-રાજયોગ શિબિર સુધી વળગી રહેલી. વચ્ચે નવરાત્રીમાં નવ દિવસ ઉપવાસ, જમીન પર શયન, દેવી ભાગવત વાંચન, અખંડ દીપ, જુવારાથી કુંભ સ્થાપન વગેરે બધું કરતાંની સાથે સીગારેટ બંધ કરતો પરંતુ નવમા દિવસે યજ્ઞમાં બીડું હોમાતાંની સાથે જ એ બલા શરૂ થઈ જતી હતી. દિવાળીએ ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા થતી પરંતુ દેવદિવાળીએ શરૂ થઈ જતી. મુરલીમાં પણ

આઠ-દસ દિવસ કોગળા કરીને જતો હતો. પરંતુ... ?

બાબાનો પ્રવાહ સ્પર્શતા જ સીગારેટ ગઈ. ગઈ તો ખરી પરંતુ એટલી વિસ્મૃતિ મૂકતી ગઈ કે ત્રણ મહિને ખ્યાલ આવ્યો કે મેં સીગારેટ નથી પીધી. ત્રણ કલાક નહિ ચલાવી શકનારો માણસ ત્રણ મહિને જાગ્યો. ભૂખ લાગે અને ભોજન ન આપે એ તો અત્યાચાર થયો કહેવાય પરંતુ ભોજન ન મળે છતાં અમૃતનો ઓડકાર આવે એ મોટા કલાકારની કલા તો જુઓ.

એક બ્રહ્મભોજન માટે અમે બંને (ચુગલને હું) પ્રાયમસ ઉપર ભજીયા તળતા હતા. તે પૂરું થતાં જ મેં સાણસીથી તવી લેતાં જ પ્રાયમસનો એક પાયો તૂટતા પ્રાયમસ ગબડી પડ્યો. એ પ્રાયમસ માત્ર એક મિનિટ પહેલા ઉકળતા તેલની તવી તેના ઉપર હતી ત્યારે ગબડી પડ્યો હોત તો ...? કદાચ અત્યારે આ લખું છું તે સ્થિતિમાં રહ્યો ન હોત... પ્રાયમસ બાબાએ પકડી રાખ્યો હશે ને.. ?

ઓફિસના કામ માટે મારે વારંવાર લાઠી થી અમદાવાદ આવવાનું થતાં સવારના સવા પાંચ વાગે બસમાં નીકળતો. એક દિવસ સાડા ત્રણ વાગે ઊઠી અમૃતવેળા .. પ્રાતઃક્રિયા પતાવી સાડા ચાર વાગે તૈયાર થઈ ગયો. મનમાં થયું કે હજુ બસને પોણા કલાકની વાર છે.. મેં અમસ્થુ પલંગમાં લંબાવ્યું તો ઊંઘ આવી ગઈ. સાડા પાંચે આંખ ખુલી. મનમાં ફિલીંગ થયું. અરે... સાડા ત્રણે ઉઠવા છતાં સવા પાંચની બસ ચૂકી ગયો. હશે જે થયું તે. બીજી સાડા છએ મળતી બસમાં નીકળ્યો. જ્યારે મારી બસ લાઠીથી ૨૦ કિલોમીટરે આવેલા ઢસા ગામે પહોંચી તો ત્યાં પેલી હું ચૂકી ગયો હતો તે બસને ભયંકર અકસ્માત થતા બસનું એકબાજુનું આખું પડખું ચીરાઈ ગયેલું.... ચાર જાનહાનિ અને પંદર ઘાયલ થયેલા. દૃશ્ય જોતાં જ મારાથી ભીતરથી બોલાઈ ગયું. મારવાવાળા કરતા બચાવવાવાળો મોટો છે. મને પથારીમાં પાછો કોણે સુવડાવી દીધો હશે.. ? સૂતેલો શું જગાડી શકે ..?

મદ્રાસ ઝોન ઈનચાર્જ રોઝી બહેને આધ્યાત્મિક મેળો યોજતાં ત્યાં જવાનું થયું. એમ.ચુ.સી. ગ્રાઉન્ડમાં મેળો થયેલો. મને રાયપુરમમાં આવેલી ગુજરાતી સોસાયટીમાં ઉતારો મળેલો. રાત્રી કાર્યક્રમો વલુવુર કટમ સ્ટેડિયમમાં થતા હતા. રાયપુરમથી સ્ટેડિયમ ખાસ્સુ દૂર. થોડું ટ્રેઈન અને પછી બસમાં આવવું જવું પડે. તેથી વાહન લેવા મૂકવા આવતું. એક દિવસ રાત્રી કાર્યક્રમ સંકેલવામાં મને સ્ટેડિયમ ઉપર થોડું મોડું થતાં શરતચૂકથી વાહન રાયપુરમ જવા નીકળી ગયું. વાહન તો ગયું પરંતુ લોકલ બસ કે પેલી ટ્રેઈન મદ્રાસમાં ૧૦ વાગ્યા પછી બંધ થઈ જાય. એટલા દૂર રાયપુરમ જવું કેમ ... ? એક દુકાનના ઓટલે બેસીને સવાર કરવું પડે તેવી સ્થિતિ નિર્માણ થઈ. પરંતુ ... ? ધાર્યું તો ધરણીધરનું થાય. રાત્રે એક વાગે અજાણ્યા સીટી મદ્રાસના એ ચોકમાં હું એકલો ઉભો હતો ત્યાં કોણ જાણે ક્યાંથી અને ત્યાં શા માટે એક બસ આવીને ઉભી રહી.. માત્ર ડ્રાઈવર અને કન્ડક્ટર બેજ વ્યક્તિ સાથેની એ બસ 'ચાલો રાયપુરમ .... ' કહીને ઉભી રહી. મને લઈને રાયપુરમ મૂકી ગઈ. આ બસ ક્યાંથી .. કેમ .. તેનો ભેદ હજુ સુધી ખૂલ્યો નથી.

નામદાર મિત્રો ! જો લખવા બેસુ તો પાર નહિ પડે. બાબાની પરોક્ષ-પ્રત્યક્ષ સહાયની નોંધ લેતા ઘણી વાર આંખો નિતરી પડે છે. અત્યારે પણ એમ જ થયું છે. કોઈવાર ફરી મળીશું..

॥ ઓમશાંતિ ॥

ગીત

બ્ર.કુ. ગોદાવરીબેન, મુલુંદ, મુંબઈ

પ્યારા મધુવનમાં સાકાર બ્રહ્માના તનમાં, આવ્યા આવ્યા ધરા પર શિવબાબા નિરાકાર.
આનંદ છલકે મનમાં ખુશી છવાઈ જનજનમાં, આવ્યા આવ્યા ધરા પર શિવબાબા નિરાકાર.

સૂના પડ્યા હતા દિલના દરવાજા, વ્યર્થ સંકલ્પો વગાડતા વાજા,
દુ:ખ દરિદ્રતાનાં ખાતા 'તા ખાજા, પાંચ વિકારો જ્યાં બની ગયા રાજા.
જેથી બની ગયા લાચાર, શક્તિહીન બન્યા વિચાર,
આવ્યા આવ્યા ધરા પર શિવબાબા નિરાકાર.

વેરાઈ ગયાં જ્યાં સુખનાં મોતી યાદ કરી આ આંખો જ રોતી,
સમય, સંકલ્પ જીવન ખોતી, પ્રભુ મળવાની આશ જોતી
કેમ વિસરાય તમારો પ્યાર, આપ્યું સુખ શાંતિ અપાર,
આવ્યા આવ્યા ધરા પર શિવબાબા નિરાકાર.

ભાગ્યનો સૂરજ ચમક્યો સંગમમાં, આનંદ મળ્યો ત્યારે અતિશય મનમાં,
અંત: ચક્ષુથી જોવા બ્રહ્માના તનમાં, ખીલ્યાં પુષ્પો જાણે મન ઉપવનમાં,
ટળ્યો અજ્ઞાનતાનો અંધકાર, શમી ગયો જ્યાં દેહ અહંકાર,
આવ્યા આવ્યા ધરા પર શિવબાબા નિરાકાર.

જ્ઞાનની મુરલીના સૂરો સંભળાવી, મસ્ત મગન બનાવ્યાં સન્મુખ આવી,
જન્મો-જન્મનાં પાપો જલાવી, કલહ કલેશથી મુક્ત બનાવી,
આપ્યો સુખશાંતિનો ભંડાર, સ્વર્ગીય લહેરોના અલંકાર,
આવ્યા આવ્યા ધરા પર શિવબાબા નિરાકાર.

સોળે કળા એ સંપન્ન બનાવ્યા, અવગુણોને દિલથી હટાવ્યા,
સર્વગુણોનાં સાજ સજાવ્યા, યોગ શક્તિથી પાવન બનાવ્યા
પહેરાવ્યો સફળતાનો હાર, કર્યો જીવનનો બેડો પાર,
આવ્યા આવ્યા ધરા પર શિવબાબા નિરાકાર.

પ્યારા મધુવનમાં સાકાર બ્રહ્માના તનમાં, આવ્યા આવ્યા ધરા પર શિવબાબા નિરાકાર.
આનંદ છલકે મનમાં ખુશી છવાઈ જનજનમાં, આવ્યા આવ્યા ધરા પર શિવબાબા નિરાકાર.

॥ ઓમશાંતિ ॥

ગીત સંગીત દ્વારા આયુર્વેદનો મહિમા જાણો

બ્ર.કુ. દુષ્યંત મોદી, મંગલવાડી, વડોદરા

આયુર્વેદ તો અગાધ દરિયો છે. આ આયુર્વેદના અમાપ ઉપદેશોમાંથી ઉપયોગી એવાં કેટલાંક સૂત્રો અહીં આપ્યા છે. લોકભોગ્ય રીતે સૌ આબાલવૃદ્ધ તેને સમજી જીવનમાં ઉતારે તે માટે તેને કાવ્યમય શૈલીમાં રજૂ કર્યા છે. તે સૂત્રોને જીવનમાં ઉતારવાનો સાચો સંકલ્પ કરીએ.

- ચણો કહે હું ખરબચડો પીળો રંગ જણાય
  રોજ પલાળી દાળ ખાય તે ઘોડા જેવો થાય.
- મગ કહે હું લીલો ઘણો મારે માથે ચાંદુ
  બેચાર મહિના મને ખાય
  તો માણસ ઉઠાડુ માંદુ.
- લીંબુ કહે હું ગોળ ગોળ મારો રસ છે ખાટો,
  મારું સેવન જો કરો તો પિત્તને મારું લાતો.
- આંબલી કહે હું ખાટી, સૌને સારી લાગું,
  મારી ઓળખ બહુ કરો તો તાવને પકડી લાવું.
- પાચન દીપન પરમ રુચિકર લીંબુ નિત સેવાય,
  કોલેરામાં એનું સેવન સૌથી શ્રેષ્ઠ ગણાય.
- ખાંડ મીઠું ને સોડા ત્રણ સફેદ ઝેર કહેવાય,
  ખાવા પીવાના કામમાં સમજીને લેવાય.
- જેને ઘેર તુલસીને ગાય, તેને ઘેર વૈદ ન જાય.
- કજિયાનું મૂળ હાંસી, રોગનું મૂળ ખાંસી.
- દૂધ સાકર ને એલચી, વરિયાળી ને દ્રાક્ષ,
  જો ગાવાનો શોખ હોય તો પાંચે વસ્તુ રાખ.
- બાજરીના રોટલા ને મૂળાના પાન,
  ખાય ઘરડાં ને થાય જવાન.
- ઉનાળો ભાઈ જોગીનો, શિયાળો ભોગીનો,
  ચોમાસુ રોગીનું.
- રોટલા કઠોળ ફળને ભાજી,
  રોજ ખાનારની તબિયત તાજી.
- ટાઢિયા તાવમાં તુલસીને મરી,
  પીવો લીંબુનું શરબત કરી.
- મૂળો મોગરી ગાજર બોર,
  રાતે ખાય તે નિશ્ચે ઢોર.
- ફણગાવેલા કઠોળ ખાય,
  લાંબો પહોળો તગડો થાય.
- છાશ પીવી જમ્યા પછી,
  કોગળા કરવા ખાધા પછી,
  તાજી મીઠી મોળી છાશ,
  ભોજન અંતે ખાજો ખાસ.
- મહેનત કરીને હક્કનું ખાય,
  તેને કદીએ રોગ ન થાય.
- જેનો બગડ્યો ઝાડો, તેનો બગડ્યો દા'ડો.
- અષાઢ મહિને આદુ ખાય
  તેને ત્યારે રોગ ન થાય.
- જળ, માટીને ખુલ્લી હવા,
  કુદરતની એ ઉત્તમ દવા.
- હિંગ, મરચું ને આમલી, સોપારીને તેલ,
  જો ગાવાનો શોખ હોય તો, પાંચેય વસ્તુ મેલ.
- ગળો, ગોખરું, આમળા, સાકર ઘીથી ખવાય,
  વૃદ્ધ પણું વ્યાપે નહિ, રોગ સમૂળો જાય.
- હરડે બહેડાં, આમળા, ચોથી ચીજ ગળો,
  તેનું સેવન જે કરે વ્યાધિ તેની ટળો.
- ઓકી દાતણ જે કરે, નરણે હરડે ખાય,

દૂધે વાળુ જે કરે તે ઘર વૈદ ન જાય.

- આંખે ત્રિફળા દાંતે લૂણ
  પેટ ન ભરવું ચારે કોર,
  જમીને ડાબે પડખે સૂએ,
  તેનો રોગ રણમાં રૂએ.
- ભોંય પથારી જે કરે, તે ઘર વૈદ ન જાય,
  તુમ્બે પાણી જે પીએ, તે ઘર વૈદ ન જાય.
- સૂરજ ખાય અને ચાંદો પીએ,
  તેનો રોગ રણમાં રૂએ,
  તાજું ખાય વખતસર સૂએ,
  તેનો રોગ ઘેર ઘેર રૂએ.

જેની સારી દિનચર્યા તેની સારી ભવચર્યા

બાહ્ય મુહૂર્તે ઉઠવું, કરવા શુભ વિચાર ઉષઃ પાન ના ભૂલવું પછી શૌચ સંચાર કણજી, વડ કે નિમ્બનું દાતણ શ્રેષ્ઠ ગણાય લાંબુ આંગળ આઠ લઈ, તાજુ નિત્ય કરાય. સાદુ ખાતાં સાદુ પીતા, હાથે ખાંડતા હાથે દળતા મળે ખાવાને ચોખ્ખુ અન્ન, રહે પ્રફુલ્લિત તન - મન ડાબે પડખે લેટવું, જમ્યા પછી ઘડીવાર અને દિનેના ઊંઘશો, જમો ન વારંવાર પાચન અગ્નિ આપણાં મોટો છે આધાર જતન હંમેશા તેહનું કરવું સર્વ પ્રકાર અમાપ ખાવું પીવું થાય, દુઃખ દર્દના મૂળ નખાય શરીર તેથી માંદુ રહે, વૈદ ડોક્ટરોના ઘેર જવાય આહાર નિદ્રા સંયમ કેરું, જેને સાચું જ્ઞાન તનમાં તેને રોગ રહે ના, મનમાં ન અજ્ઞાન, પથ્ય ન પાળે રોગી તો કરે શું ઔષધ કામ પથ્ય જો પાળે રોગી તો ઔષધનું શું કામ હેમંતે સંચિત કફ સઘળો, વસંતમાં છલકાય તેનું શોષણ કરવા લૂખા, લઘુ દ્રવ્ય લેવાય. ચાહ, કોફી અને કોકો, વહેલી પડાવે પોકો સમજે તેને રોકો ન સમજે તેને ટોકો રાતે કદી ન જાગવું, સૂવું સમયે શાંત ડાબે પડખે સર્વદા, સ્વચ્છ સ્થળે એકાંત

આટલું જરૂર કરજો

રોજ સવારે વહેલા ઉઠી ધ્યાન પ્રભુનું ભૂલશો નહીં, કામ ગમે તે હોય છતાંયે યોગાસન કરવા ભૂલશો નહીં. દાંત સાદુ મીઠું ઘસી, પેઢાનું માલિસ ભૂલશો નહીં, આંખે ઠંડુ પાણી છાંટો, કાનની કસરત ભૂલશો નહીં. ગળ્યું તીંખું ઓછું ખાજો ઉપાધિ ઝાઝી કરશો નહીં, બેસતાં ઉઠતાં ચાલતી વેળા ટટ્ટાર રહેવું ભૂલશો નહીં. સાદો ને તાજો ખોરાક લેજો, ચાવીને ખાવું ભૂલશો નહીં, ખુલ્લી હવામાં ફરવા જજો, ગંદા કપડાં પહેરશો નહીં. નખમાં મેલ ભરાઈ રહે છે માટે વધવા દેશો નહીં, ચોખ્ખું ગાળેલું પાણી પીજો ઢચક ઢચક કદી પીશો નહીં. બને તેટલા વહેલા સૂજો, જ્યાં ત્યાં રાતે ભટકશો નહીં, આટલું હંમેશાં કરશો તો, કોઈ દિન માંદા પડશો નહીં.

॥ ઓમશાંતિ ॥

Printed by BK Sarlaben R. Somiya and Published by BK Ushaben B. Vajani for Prajapita Brahmakumaries Ishwariya Vishwa Vidyalaya, Ahmedabad. Printed at Shreedhar Printers Pvt. Ltd., J & K Block No. 4, Ravi Estate, Dudheshwar Road, Ahmedabad - 380 004. Published from Prajapita Brahmakumaries Ishwariya Vishwa Vidyalaya, 1, Chaturbhuj Colony, Rajyoga Bhawan, Kankaria, Ahmedabad - 380 028. Gujarat State, India. Edited by Prof. Dr. Kalidas D. Prajapati.

અંકલેશ્વર GIDC સેવાકેન્દ્રમાં આયોજીત શ્રીકૃષ્ણ જન્માષ્ટમી ઝાંખીના કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. અનિલાબેન તથા માતાઓ.

અમદાવાદ નવરંગપુરા સેવાકેન્દ્રનાં બ્ર.કુ. ઈશીતાબેન SBIના ચેરમેન ભગિની અરુન્ધતી ભટ્ટાચાર્યને દિવ્યનગરીનો રીપોર્ટ આપતાં.

મેંદરડામાં નવરાત્રી નિમિત્તે આયોજીત ચૈતન્ય દેવીઓની ઝાંખી સાથે બ્ર.કુ. ઈલાબેન તથા મહાનુભાવો.

ગોંડલમાં નવરાત્રી નિમિત્તે આયોજીત ચૈતન્ય ઝાંખીના દશ્ય સાથે બ્ર.કુ. ભાનુબેન અને બ્ર.કુ. શીતલબેન.

અમદાવાદ નિકોલ સેવાકેન્દ્ર પર પધારેલ ગુજરાત વિધાનસભાના સંસદીય સચિવ ભ્રાતા બાબુભાઈને રક્ષાસૂત્ર બાંધતા બ્ર.કુ. રમીલાબેન.

કલારાણીમાં ગુજરાતના આદિજાતિ અને વનવિભાગના સંસદીય સચિવ ભ્રાતા જયંતિભાઈ રાઠવાને રક્ષાબંધન કરતાં બ્ર.કુ. મીનાબેન.

વડનગર મેડીકલ કૉલેજના ડીન ભ્રાતા ડૉ. નિલેષભાઈ શાહને રક્ષાબંધન કરતાં બ્ર.કુ. શિલ્પાબેન.

રાજકોટ રણછોડનગર ખાતે ગણેશચતુર્થી નિમિતે વ્યસનમુક્તિનો સંદેશ આપી પ્રતિજ્ઞા કરાવતાં બ્ર.કુ. શીતલબેન, બ્ર.કુ. કૈલાસબેન.

શ્રેષ્ઠ પ્રશાસન જાગૃતિ અભિયાન ગાંધીનગર થી ગોધરાની સેવાઓ

અમદાવાદની ઇન્ડોજર્મન ટુલ કંપનીનાં Dy. CEO ભ્રાતા દીપકભાઈને સૌગાત આપતાં બ્રા.કુ. સરલાબેન, બ્રા.કુ. નીલાબેન, બ્રા.કુ. વીણાબેન તથા બ્રા.કુ. શૈલેષભાઈ.

દાહોદ ખાતેના કાર્યક્રમમાં પ્રવચન કરતાં બ્રા.કુ. નેહાબેન, BOBના ડિસ્ટ્રીક્ટ મેનેજર ભ્રાતા રતુભાઈ, DEO ભ્રાતા નવીનભાઈ, નાબાર્ડના મેનેજર ભ્રાતા નીતિનભાઈ, બ્રા.કુ. સુરેખાબેન, બ્રા.કુ. શૈલેષભાઈ.

મહેસાણામાં તપોવન ઈન્ટરનેશનલ સ્કુલ સંકુલમાં સંદેશ આપતાં બ્રા.કુ. સ્મિતાબેન, બ્રા.કુ. સરલાબેન તથા સર્વ અભિયાન યાત્રીઓ.

હિંમતનગરમાં ટાઉનહોલમાં ઈશ્વરીય સંદેશ આપતાં બ્રા.કુ. ઈશીતાબેન, નગરપાલિકાના પ્રમુખ નીલાબેન, બ્રા.કુ. ચંદ્રિકાબેન, અભિયાન યાત્રીઓ.

ઝાલોદમાં TDO કાર્યાલયમાં અભિયાનનું લક્ષ્ય બતાવતા બ્રા.કુ. પ્રવીણભાઈ તથા TDO ભ્રાતા કે.કે. માનત, કચેરીના અધિકારીઓ.

છોટાઉદેપુર કલેકટર કચેરીમાં પ્રવચન કરતાં બ્રા.કુ. ફાલ્ગુનીબેન તથા કચેરીનાં સર્વ અધિકારી ભાઈ-બહેનો.

મોડાસાની ITIમાં અભિયાનનું લક્ષ્ય બતાવતા બ્રા.કુ. ઈલાબેન, સાથે આચાર્ય સોનલબેન, બ્રા.કુ. નંદિનીબેન અને ઇન્સ્ટ્રક્ટર્સ સ્ટાફ.

પાટણ સેવાકેન્દ્ર પર આયોજીત સ્નેહમિલન કાર્યક્રમમાં બ્રા.કુ. નિલમબેન સાથે સર્વ અભિયાન યાત્રીઓ.

શ્રેષ્ઠ પ્રશાસન જાગૃતિ અભિયાન ગાંધીનગર થી દમણની સેવાઓ

અમદાવાદ મહાદેવનગર દ્વારા ગુજરાત વિદ્યાપીઠમાં રાજયોગિની સરલાદીદી, બ્ર.કુ. આશાબેન, બ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન, VC ડૉ. અનામિકભાઈ, રજીસ્ટાર ડૉ. રાજેન્દ્રભાઈ, RBIના ડાયરેક્ટર ભ્રાતા જયંત દાસ.

ભરુચ ઝાડેશ્વર ખાતે સંમેલનનું ઉદ્‌ઘાટન કરતાં બ્ર.કુ. પ્રભાબેન, કૃષિ યુનિવર્સિટીના આચાર્ય ભ્રાતા કે.જી.પટેલ, બ્ર.કુ. આકૃતિબેન, બ્ર.કુ. અભિલાષાબેન.

નડીયાદ ખાતે આયોજીત સ્નેહમિલન કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. અવધેશબેન, બ્ર.કુ. પૂર્ણિમાબેન, બ્ર.કુ. સંધ્યાબેન તથા સર્વ અભિયાન યાત્રીઓ.

પેટલાદના કાર્યક્રમમાં તાલુકા વિકાસ અધિકારી ભ્રાતા કે.એસ. પંચાલ સાથે બ્ર.કુ. જ્યોતિબેન, બ્ર.કુ. અરુણાબેન તથા બ્ર.કુ. અભિલાષાબેન.

વડોદરા અટલાદરા ખાતે કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. અરુણાબેન, સેલ્સટેક્ષ કમિશનર ભ્રાતા પ્રવીણભાઈ, CA ભ્રાતા દિનેશભાઈ, MD SE Powerના ભ્રાતા રવિભાઈ અગ્રવાલ તથા અભિયાન યાત્રીઓ.

નવસારી GIDC ખાતે કાર્યક્રમમાં GIDCના વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ ભ્રાતા બિપીનભાઈ પટેલ, સેક્રેટરી ભ્રાતા રણજીતસિંહભાઈ, બ્ર.કુ. અરુણાબેન, બ્ર.કુ. આકૃતિબેન તથા બ્ર.કુ. ભાનુબેન.

સુરત બાલાજીરોડ ખાતે કાર્યક્રમમાં રનીંગ એથલેટ ભ્રાતા અનિલભાઈ, બ્ર.કુ. ફાલ્ગુનીબેન, બ્ર.કુ. રોહિતભાઈ તથા અભિયાન યાત્રીઓ.

વડોદરા અલકાપુરીમાં અભિયાનના કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ.ડૉ. નિરંજનાબેન, બ્ર.કુ. રોહિતભાઈ,

Gyan Amrit Vol.9 | Issue 11 | November 2016 | Retail Price - 10/- | RNI No. of RNP is GUJGUJ/2007/21842.
Published on 1st of every month. Registered under Postal Registration No. AHD-C/21/2014-2016 Vaild up to 31st December-2016 Issued by the SSPO's Ahmedabad City Division, permitted to post at Ahmedabad PSO on 4th of every month.

ગુજરાતના ગવર્નર મહામહિમ ભ્રાતા ઓ.પી.કોહલીને ગાંધીજયંતી શુભકામના આપતા બ્ર.કુ.કૈલાસબેન, બ્ર.કુ.રંજનબેન, બ્ર.કુ. ગીતાબેન.

રાજકોટમાં અધિકારી વર્ગના અભિયાનના સમાપન કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. ભારતીબેન, બ્ર.કુ. અવધેશબેન, મેયર ભ્રાતા અનિરુધ્ધભાઈ, સરગમ કલબનાં પ્રમુખ ભ્રાતા ગુણવંતભાઈ, સર્વ અભિયાન યાત્રીઓ.

દમણમાં અધિકારી વર્ગના અભિયાનના સમાપન સત્રમાં સરપંચ સવિતાબેન, ઊંડાના પ્રમુખ પરસીસબેન, સામાજીક કાર્યકર્તા ભ્રાતા આસ્પીભાઈ, બ્ર.કુ. કાંતાબેન, બ્ર.કુ. રોહિતભાઈ, અભિયાન યાત્રીઓ.

ગોધરામાં અધિકારી વર્ગ અભિયાનના સમાપન સત્રમાં બ્ર.કુ. સુરેખાબેન, કલેક્ટર ભગિની પી. ભારતી ક્કઉર, ઊંક્ક ભ્રાતા મયંકસિંહ ચાવડા, બ્ર.કુ.ડૉ.નિરંજનાબેન, બ્ર.કુ. નેહાબેન, અભિયાન યાત્રીઓ.

ગોધરા ખાતે અધિકારી વર્ગના અભિયાનના સમાપન સમારોહમાં અધિકારી વર્ગના ગુજરાતનાં કોઓર્ડીનેટર બ્ર.કુ. નેહાબેનનું મોમેન્ટો દ્વારા સન્માન કરતાં કલેક્ટર ભગિની પી. ભારતી ક્કઉર.

રાજકોટમાં અભિયાનના સમાપન સમારોહમાં બ્ર.કુ. અવધેશબેન, બ્ર.કુ. ભારતીબેન તથા બ્ર.કુ. નંદાબેનને સ્મૃતિ ચિન્હ અર્પણ કરતાં રાજકોટ મહાનગરપાલિકાના મેયર ભ્રાતા અનિરુધ્ધભાઈ.