Gyan Amrit
જ્ઞાનામૃત

Vol.11 - Issue 12
December 2018
Price 10/-

વડોદરા અલકાપુરી દ્વારા આયોજીત 'સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ'નું ઉદ્‌ઘાટન કરતાં વિધાનસભાના સ્પીકર ભ્રાતા રાજેન્દ્રભાઈ, MLA જીતેન્દ્રભાઈ, પૂર્વ વુડા ચેરમેન એન.વી.પટેલ, બ્ર.કુ. ડૉ. નિરંજનાબેન, બ્ર.કુ. સંતોષબેન.

કેશોદ સેવાકેન્દ્ર પર દિવાળી પર્વ નિમિત્તે 'ચોપડા પૂજન' બાદ અગ્રણી વેપારી ભ્રાતા ધર્મેશભાઈ, ભ્રાતા બાલુભાઈ, ભ્રાતા શશીકાંતભાઈ, તથા શહેરના અન્ય વેપારીબંધુઓ સાથે બ્ર.કુ. રુપાબેન.

મુંબઈ મલાડ સેવાકેન્દ્ર દ્વારા 'વિશ્વ દિવસ-રોડ ટ્રાફિક પીડિતો'ના કાર્યક્રમમાં ઈશ્વરીય સંદેશ આપતાં બ્ર.કુ. કુંતીબેન.

ધારી સેવાકેન્દ્ર દ્વારા 'સ્વચ્છ ભારત અભિયાન' અંતર્ગત સિવિલ હોસ્પીટલની સફાઈ બાદ સમૂહચિત્રમાં બ્રહ્માકુમાર ભાઈ-બહેનો.

દમણ પાસે કોલાક ગીતાપાઠશાળાના '૧૫મા વાર્ષિક ઉત્સવ' કાર્યક્રમમાં સરપંચ ભગિની હસુમતીબેન, ઉદ્યોગપતિ ભ્રાતા વીનીભાઈ, બ્ર.કુ. રોહિતભાઈ, બ્ર.કુ. કાંતાબેન, બ્ર.કુ. અનુબેન તથા અન્ય.

ઉદવાડામાં 'દિવાળી પર્વ'ની ઉજવણીમાં દેવીદેવતાઓ સાથે કેળવણી મંડળના પ્રમુખ ભ્રાતા ઠાકોરભાઈ પટેલ, સ્કૂલના ટ્રસ્ટી ભ્રાતા કિશોરભાઈ, સરપંચ રેશમાબેન, ભ્રાતા કીર્તિભાઈ, બ્ર.કુ. પારુલબેન.

રાજકોટ કેવડાવાડી સેવાકેન્દ્ર દ્વારા 'પરમેશ્વરી ગોલ્ડ ગ્રુપના તન્વી ગોલ્ડ'ના ચેરમેન ભ્રાતા બિપીનભાઈ, સ્ટાફને ઈશ્વરીય સંદેશ આપ્યા બાદ સમૂહચિત્રમાં બ્ર.કુ. પારુલબેન તથા બ્ર.કુ. જયશ્રીબેન.

ભૂજ આઈયાનગરમાં 'તનાવ મુક્ત જીવનશૈલી'માં MLA વિનોદભાઈ, પ્રમુખ લાયન્સ કલબ ડૉ. અભિનવભાઈ, પ્રમુખ જાયન્ટસ કલબ પ્રભુભાઈ, બ્ર.કુ.ચંદાબેન, બ્ર.કુ. હર્ષાબેન, બ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન, બ્ર.કુ. રીનાબેન.

Gyan Amrit
જ્ઞાનામૃત

વર્ષ ૧૧ ડિસેમ્બર-૨૦૧૮ અંક : ૧૨

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનું મુખપત્ર

અમૃતસૂચિ

- પહેલું સુખ તે જાતે નર્યાં ....તંત્રી સ્થાનેથી ..04
- જ્ઞાનામૃત માસિક આભાર અને અપેક્ષા 06
- પરિમલ ....બ્ર.કુ. જગદીશચંદ્ર ..07
- માનસિક તાણમાંથી મુક્તિ ....બ્ર.કુ. સૂર્યભાઈ ..11
- પ્રસન્નતાના પથ પર ....બ્ર.કુ. શિવાનીબેન ..13
- પ્રસન્નતાસભર જીવન ....બ્ર.કુ. સરલાદીદી ..16
- આધ્યાત્મિકતા જ જીવનની આધારશિલા ...બ્ર.કુ. અનિલ ..19
- વિશ્વડ્રામા ....બ્ર.કુ. કાન્તિભાઈ ..22
- સ્વસ્થ જીવન ....બ્ર.કુ. ડો. દેવેન્દ્રભાઈ ..25
- રોગનું મૂળ ખાંસીને કજીયાનું મૂળ હાંસી......બ્ર.કુ. કિશોર ..29
- સ્વચ્છતા ....બ્ર.કુ. બકાભાઈ ..30
- દિવ્યદર્શન ....બ્ર.કુ. નંદિનીબેન ..31
- વિરોધ ....બ્ર.કુ. જયુભાઈ ..33

જાન્યુઆરી, ૨૦૧૯થી
લવાજમના નવા દર

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ	રૂ.	૧૧૦.૦૦
આજીવન સભ્ય	રૂ.	૨,૦૦૦.૦૦
છૂટક નકલ	રૂ.	૧૨.૦૦

વિદેશમાં

એરમેઈલ વાર્ષિક	રૂ.	૧,૧૦૦.૦૦
આજીવન સભ્ય	રૂ.	૧૦,૦૦૦.૦૦

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 - 2762 0866

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, સુખશાંતિભવન, ગામડીવાળા ડેરી સામે,
ભુલાભાઈ પાર્ક રોડ, કાંકરિયા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૨૨.
Phone: 079 - 25324160, 25324460, 25324660

પ્રકાશન સ્થળ :
રાજયોગભવન, ૧ ચતુર્ભુજ કોલોની,
ગોરધનવાડીનો ટેકરો, કાંકરિયા, અમદાવાદ-૨૮.
Phone: 079 - 25431676

Email : gyanamrit.guj@gmail.com

તંત્રી સ્થાનેથી

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યાં

સુખની મુખ્યત્વે ચાર વાતો પ્રચલિત છે. પહેલું સુખ તે જાતે નર્યાં. બીજું સુખ તે ઘરબાર (મકાન, ગૃહસ્થી) કર્યાં. ત્રીજું સુખ તે કોઠીએ જાર.(અનાજ) ચોથું સુખ તે સુલક્ષણી નાર. આજે આપણે પહેલા સુખની વાત કરીશું. સંસ્કૃતમાં પણ કહ્યું છે, शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।

મન સ્વસ્થ તો તન સ્વસ્થ, તન સ્વસ્થ તો મન પ્રસન્ન. માનવ સ્વસ્થ હોય, શક્તિશાળી અને રોગ મુક્ત હોય તો દરેક કાર્યો સારી રીતે કરી શકે છે. શરીરની નિંદા કરવાની નથી. તેને દેવ મંદિર બનાવવાનું છે. આત્મા રૂપી દેવી, દેવતા શરીરને શોભાવે છે. કેટલાક, અનેક વિશેષતાઓથી સંપન્ન મહાન આત્માઓ સેવા પ્રવૃત્તિઓમાં એટલા વ્યસ્ત થઈ ગયા કે શરીરનું ધ્યાન ના રાખ્યું. શરીર ઉપર યંત્રવત્ પ્રવૃત્તિઓનો બોજ લાદવાથી તે ભિન્ન ભિન્ન રોગોનું ઘર બને છે. સંસારમાં લોકો ધનના લોભમાં કાર્યનો અતિરેક કરીને સમયસર ખાનપાન, આરામ ન કરતાં, ફાસ્ટ ફુડ, જંક ફૂડ, બજારું પદાર્થો ખાઈને શરીરને ખુવાર કરે છે. પહેલાં ધન કમાવવા માટે શરીર તરફ બેદરકાર રહે છે. પછી રોગો મટાડવા ધન ખર્ચે છે.

શરીર અને આત્માનું જોડાણ

શરીર અને આત્માનું જોડાણ, કડી એટલી સશક્ત છે કે બંનેને એકબીજા વગર ચાલતું નથી. જ્ઞાન મળ્યા પહેલાં આપણે દેહભાન (શરીરભાન)માં રહીને સર્વ કાર્ય કરતા હતા. શિવબાબાએ આપેલ જ્ઞાનથી શરીર અને આત્માની ભિન્નતા જાણવા મળી. હવે દેહને ચલાવનાર સત્તા આત્મા છે એની અનુભૂતિ કરી. દેહભાનમાંથી દેહી અભિમાની સ્થિતિમાં સ્થાયી રહેવા માટે પિતાશ્રી પ્રજાપિતા બ્રહ્માએ અથાગ પુરુષાર્થ કર્યો. જેમ વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મનો સમન્વય જરૂરી છે. તે રીતે દેહ અને આત્માના સાયુજ્યથી અદ્ભુત કાર્યો થઈ શકે છે.

સંગમયુગમાં શરીરનું મહત્ત્વ

સંગમયુગમાં શરીરને સાચવવું અર્થાત્ શરીર દ્વારા સંગમયુગની અવર્ણનીય દિવ્ય પ્રાપ્તિઓની અનુભૂતિ કરવી. આ શરીરના માધ્યમથી પરમાત્માનો પરિચય મળ્યો. મરજીવા જન્મ લીધો. બ્રહ્માવત્સ બન્યા, પદ્માપદ્મ ભાગ્યશાળી બન્યા. મુરલી શ્રવણ, યોગાભ્યાસ, ઈશ્વરીય સેવા શરીરના માધ્યમથી કરી શકાય છે. માનવમાંથી દેવતા બનવા, સતયુગની દુનિયામાં શ્રેષ્ઠ પ્રારબ્ધ પ્રાપ્તિ માટે આ શરીર ભાગ્યશાળી બન્યું છે. શરીર સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત હશે, તો આ સૌ કાર્યો દિવ્ય આનંદથી કરી શકીશું.

આત્માની અનુભૂતિ, અનુભવો શરીરના માધ્યમ દ્વારા પ્રગટ થાય છે. ચહેરા ઉપર હાસ્ય, પ્રસન્નતા વ્યક્ત થાય છે. દિવ્યતાની અભિવ્યક્તિ થાય છે, અતીન્દ્રિય સુખની અનુભૂતિ થાય છે. ચહેરા અને ચલન દ્વારા બાબાની પ્રત્યક્ષતા શરીરના માધ્યમથી થશે. આપણે કહીએ છીએ કે આત્મા છે ત્યાં સુધી જ શરીરની કિંમત છે. આપણે શરીરમાં આત્મા છે ત્યાં સુધી એનું મૂલ્ય આંકીએ. એનો સદુપયોગ કરીએ, કલ્યાણકારી કાર્યો કરીએ. મધુવનમાં ભિન્ન ભિન્ન સેવાઓ માટે સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત, શક્તિશાળી શરીરવાળા બ્રહ્માવત્સોને નિમંત્રણ આપવામાં આવે છે. શરીર છે ત્યાં સુધી પરોપકાર, દયા, ક્ષમા, ભિન્ન ભિન્ન

પ્રકારની સેવાઓ કરી દુઆઓ આપીએ, દુઆઓ મેળવીએ. આજના સમયમાં આયુષ્ય મર્યાદા લગભગ 60 વર્ષની થઈ છે. કેટલાક લોકો એથી પણ વધારે જીવે છે. જીવનનાં મળેલાં અમૂલ્ય વર્ષોમાં અનેક અનુભૂતિઓ, વરદાનો, સિદ્ધિઓ, વિશેષતાઓને ધારણ કરીને પરમાત્મ પ્રત્યક્ષતા માટે નિમિત્ત બનીએ. સંગમયુગનો અંતિમ સમય ચાલી રહ્યો છે. ત્યારે જે કાર્યો કરવાનાં હોય, તે કરી લઈએ. સમય જતાં પ્રાકૃતિક આપદાઓ, અનેકવિધ સમસ્યાઓની વણઝાર શરૂ થશે ત્યારે કંઈ પણ કરી શકાશે નહીં.

શરીરની તંદુરસ્તીનો આધાર

આજે તો સ્વાસ્થ્ય સંબંધી અનેક પુસ્તકો પ્રકાશિત થયાં છે. ભિન્ન ભિન્ન દૈનિકો, સામયિકોમાં, ઈલેક્ટ્રોનિક મીડિયા દ્વારા પણ તંદુરસ્તી જાળવવાના ઉપાયો બતાવવામાં આવે છે. આરોગ્ય સંબંધી સામયિકો પણ પ્રકાશિત થાય છે. બાબાના બન્યા છીએ, તો આપણી દિનચર્યા ઈશ્વરીય નિયમો, મર્યાદાઓપૂર્વકની હોવી જોઈએ. ખાનપાન સાત્વિક, પવિત્ર, પરમાત્માની યાદમાં બનાવેલું લેવાથી સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે. જીવનમાં પ્રમાણસર, શરીર સશક્ત રહે તેટલો આહાર અને ઊંઘ પણ જરૂરી છે.

સમય સમય પર સંપૂર્ણ શરીરનું નિદાન કરાવી દર્દ, રોગને ઉગતાં જ ડામવાં જોઈએ. રાત્રિના બીન જરૂરી ઉજાગરા ટાળવા. દાદી પ્રકાશમણિજી કહેતાં કે 'દસ કે બાદ બસ' અર્થાત્ રાત્રિના દસ થાય એટલે સર્વ કારોબાર સમેટીને શરીરને આરામ આપીએ.

મુખ્ય પ્રશાસિકા રાજયોગિની દાદી જાનકીજી 103 વર્ષની વયે પણ વિદેશોમાં અને દેશમાં વિભિન્ન સ્થળોએ જઈને અમૂલ્ય, પ્રેરણાદાયી સેવા કરે છે. તેઓ પ્રકૃતિજીત બન્યાં છે. તેમને સમયે સમયે બીમારી આવી પણ યોગ અને દૃઢ મનોબળથી તેઓ ટકી શક્યાં છે. બાબા કહે છે સેવા અને સ્વઉન્નતિનું બેલેન્સ રાખો. તે રીતે શરીર અને આત્મા વિશે સમજવાનું છે. જ્યારે સેવામાં સમય આપવાનો હોય, વધારે રોકાવાનું હોય ત્યારે જરૂરી દવાઓ, વસ્તુઓની યાદી બનાવીને આયોજન, વ્યવસ્થા કરવી જરૂરી છે.

શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા ચાલવું, કસરત, ઉપવાસ જરૂરી છે. ભિન્ન ભિન્ન ઋતુઓ પ્રમાણે આહારનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. ગીતાકારે લખ્યું છે, 'જે વહેંચીને ખાય તે પુણ્યશાળી, જે એકલો રાંધી ખાય તે પાપી ! અન્નથી જન્મેજીવ, મેઘથી યજ્ઞ'(3-13-14)

સ્વયં શરીરના શિક્ષક બનીને શરીરને સાચવવાની કળા શીખી લઈએ તો સંગમયુગનો અણમોલ આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- બ્ર.કુ. કાલિદાસ

(પેજ નં. 32નું અનુસંધાન)... નાતાલ

ઘટનાઓને જીવનમાંથી હંમેશા માટે વિદાય કરીએ. Past is Past ભૂતકાળની બધી વાતો અને ઘટનાઓને ભૂલી જઈ, એ સ્મરણોને મનમાંથી કાઢી નાંખીએ, એ વાતોને ભૂલી જઈએ, એ ઘટનાઓને કબરમાં દાટી દઈએ અને આવનારા નવા વર્ષમાં ઉમંગ-ઉત્સાહ અને ખુશીથી બધાં સાથે સ્નેહથી મળીને સ્વાગત કરીએ અર્થાત્ નવી સુખદ સ્મૃતિઓ, નવી વાતો, નવી યાદગાર ઘટનાઓથી જીવનને ખુશીઓથી ભરી દઈએ.

આપ સૌને ક્રિસમસ તહેવાર પર મંગલ શુભભાવના અને શુભકામનાઓ.

Happy Christmas - Happy New Year 2019

॥ ઓમશાંતિ ॥

'જ્ઞાનામૃત' માસિક આભાર અને અપેક્ષા

1972ના જાન્યુઆરી માસથી નિયમિત રીતે પ્રકાશિત થતા 'જ્ઞાનામૃત' સામયિકનું આ સળંગ 47મું વર્ષ પૂરું થઈ 48મા વર્ષમાં પ્રવેશ કરશે. નવા રજીસ્ટ્રેશન મુજબ જાન્યુઆરી 2019 થી 12મું વર્ષ શરૂ થશે.

જાન્યુઆરી, 2014થી 'જ્ઞાનામૃત' માસિક પત્રિકા તરીકે પ્રસિદ્ધિ પામ્યુ. તેને પાંચ વર્ષ પૂરાં થશે. બાબાની, ઈશ્વરીય પરિવારની અને શુભેચ્છકોની મદદને કારણે 'જ્ઞાનામૃત' નિયમિત રીતે પ્રકાશિત કરી શકાયું તે માટે સૌને અભિનંદન. સૌનો આભાર.

'જ્ઞાનામૃત'ની વિકાસયાત્રામાં લેખકોએ પણ અમૂલ્ય ફાળો આપ્યો છે. વર્ષ દરમિયાન સહયોગ આપનાર લેખકોનો અમે હાર્દિક આભાર માનીએ છીએ. 'જ્ઞાનામૃત'ને બિરદાવનાર સૌ શુભેચ્છકોના અમે આભારી છીએ. આપના પ્રોત્સાહનના બોલ અમારા ઉમંગ-ઉત્સાહમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

'જ્ઞાનામૃત'ના ગ્રાહકો, ગ્રાહકો નોંધવામાં સહયોગી બનનાર ઈશ્વરીય પરિવારના સભ્યો, શુભેચ્છકોનો પણ હાર્દિક આભાર માનીએ છીએ. નવા વર્ષમાં આપ સૌનો ઉષ્માભર્યો સહયોગ મળશે એવી અપેક્ષા છે.

અમારા કાર્યમાં મીઠા મીઠા બાપદાદા, આદરણીય સરલાદીદી, બ્ર.કુ. નેહાબેન અને કમિટી મેમ્બર્સનો સહયોગ મળ્યો છે. 'જ્ઞાનામૃત'નાં ટાઈટલ અને તસ્વીરોનાં કંપોઝ કાર્ય માટે બ્ર.કુ.નિકુંજભાઈ, બ્ર.કુ. નંદિનીબેન તથા કોમ્પ્યુટર સેવા કરનાર સેવાધારીઓના અમે આભારી છીએ. રાજયોગભવનમાં અંકોનાં પાર્સલ બનાવવાં, પોસ્ટ ઓફિસમાં પહોંચાડવાં તેમજ ભિન્ન ભિન્ન વ્યવસ્થામાં સહયોગ બનનાર બ્ર.કુ. હેમંતભાઈ અને સેવાધારીઓના અમે આભારી છીએ. મીનળ ગ્રાફિક્સનાં બ્ર.કુ. મીનળબેન મોદી સમયસર ટાઈપ સેટિંગ કરી આપે છે અને મુદ્રણકાર્ય માટે શ્રીધર પ્રિન્ટિંગ પ્રાઈવેટ લિમિટેડનો પણ આભાર માનીએ છીએ.

અપેક્ષા

ગુજરાતમાં સેવાકેન્દ્રો અને ગીતા પાઠશાળાઓની સારી એવી વૃદ્ધિ થઈ છે. ગુજરાત બહાર ભારત અને વિદેશોમાં ગુજરાતી ભાષા જાણનાર પરિવારો છે. તો સૌના સહયોગ, દૃઢ મનોબળથી ગ્રાહક સંખ્યામાં નોંધપાત્ર વૃદ્ધિ થાય એવી અપેક્ષા છે.

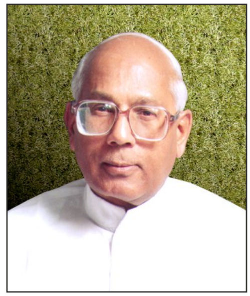
આપણા સ્વજનો, મિત્રોને ઉત્તમ ભેટ રૂપે 'જ્ઞાનામૃત'નું લવાજમ ભરી એમને જ્ઞાનામૃત મળે તે માટે પુરુષાર્થ કરીએ. વર્તમાન ગ્રાહક માત્ર એક જ ગ્રાહક બનાવે, તો ડબલ સંખ્યા થઈ શકે.

'જ્ઞાનામૃત'ના લવાજમના નવા દર અને તંત્રી કાર્યાલયનો બદલાયેલો નવો ફોન નંબર અનુક્રમણિકાના પાને લખ્યો છે. આપ સૌના ઉષ્માભર્યા સહયોગની અપેક્ષા છે.

રાજયોગિની સરલાદીદી	**બ્રહ્માકુમારી ઉષાબેન**	**બ્ર.કુ. કાલિદાસ**
મુદ્રક	પ્રકાશક : જ્ઞાનામૃત	તંત્રી
ડાયરેક્ટર, ગુજરાત ઝોન	વ્યવસ્થાપક તથા કમિટી મેમ્બર્સ	

પરિમલ

બ્ર.કુ. જગદીશચંદ્ર, દિલ્હી



સંબંધોમાં શ્રેષ્ઠતા લાવવાની મૂળ નીતિ

પરમપિતા પરમાત્માએ પરસ્પરના સંબંધોને સારા રાખવા માટે કહ્યું છે કે 'કોઈને દુઃખ આપો નહીં, કોઈની પાસેથી દુઃખ લો નહીં.' આ આપણા કર્મ વિધાનની મૂળનીતિ હોવી જોઈએ. આ નીતિ સામે કોઈનો પણ વિરોધ હોઈ ના શકે પણ લગભગ મનુષ્યોને એ ખબર નથી કે આ નીતિ પર આચરણ કરવાનો અર્થ છે જીવનને નિર્વિકાર બનાવવું કારણ કે કામ, ક્રોધાદિ વિકાર જ દુઃખના ઉત્પાદક છે. કેટલાક લોકો તો સંબંધોથી આ દુઃખદાયી વિકારોને કાઢવા માટે સંમત જ હોતા નથી. તેઓ કહે છે કે વિકાર તો સ્વાભાવિક છે. એના વિના તો કામ જ ના ચાલે. જો કે તેઓ જોઈ રહ્યા છે કે સંસાર સારી રીતે ચાલતો નથી તે લંગડાઈ રહ્યો છે અથવા જેમ તેમ ઢસરડો થઈ રહ્યો છે અને એનાથી જ તનાવ અને અશાંતિનું વાતાવરણ બનેલું છે. તેઓ એ પણ કહે છે કે 'સંસારમાં ભ્રષ્ટાચાર ફેલાઈ ગયો છે, નૈતિક મૂલ્યોનું પતન થઈ રહ્યું છે. ન્યાય રહ્યો નથી. ચારિત્રિક પતન થઈ રહ્યું છે' આમ છતાં પણ તેઓ કહે છે કે આ વિકારો વિના તો સંસાર ચાલી જ શકતો નથી.

આવા લોકોએ સમજવું જોઈએ કે સૃષ્ટિ તો વાસ્તવમાં સંબંધો વિના ચાલી શકતી નથી. ગહનતાથી વિચાર કરતાં જણાશે કે વિકારો તો સંબંધોને બગાડે છે. બગાડ વિના તો સૃષ્ટિ ચાલી શકે છે પરંતુ વકીલાત, કચેરીઓ, જેલો, પાગલખાનાઓ, મિલિટ્રી વગેરેનું કાર્ય ચાલતું નથી. દારૂ ગોળાનાં કારખાનાં, બનાવટ અને મિલાવટના ધંધા, લૂંટફાટ વગેરે ચાલી શકતાં નથી. કારણ કે સંબંધોમાં પવિત્રતા અને સ્નેહ આવવાથી દુઃખ દર્દ દૂર થઈ જાય છે. કલહ-કલેશ સમાપ્ત થઈ જાય છે. સંબંધોમાં પવિત્રતા લાવવાથી સંસારનું કાર્ય બંધ થઈ જતું નથી. નરકનાં દ્વાર બંધ થઈ જાય છે. ઈશ્વરીય જ્ઞાન સંબંધોને તોડવાનું કહેતું નથી, એના દિવ્યીકરણની વિધિ સમજાવે છે. સંબંધોમાં સદ્‌ગુણ ભરવાની સલાહ આપે છે. એમાંથી સ્વાર્થ કાઢીને સાચો સ્નેહ ભરવાની યુક્તિ શીખવાડે છે.

બીજા કેટલાક લોકો કહે છે કે વિકારો ઉપર વિજય મેળવવો મુશ્કેલ છે. તેઓ કહે છે કે જીવન નિર્વિકારી બની જાય તો ઘણી સારી વાત છે. પરંતુ અમારામાં એ સામર્થ્ય રહ્યું નથી કે દુર્જેય શત્રુઓને જીતી શકીએ. આવા લોકોએ યાદ રાખવું જોઈએ કે એક સંબંધ એવો છે જેને જોડવાથી ઘણી શક્તિ મળે છે. તે સંબંધ આત્માનો સર્વશક્તિમાન પરમાત્માની સાથે છે. એ સંબંધને જોડવાથી સર્વ સાંસારિક સંબંધોનો પણ સાર આવી જાય છે. અને જીવનમાં શાંતિ અને આનંદનો રસ ભરાઈ જાય છે. પવિત્રતા, સુખ, શાંતિનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર એ પરમપિતા સાથે સંબંધ જોડવાથી મળે છે.

ઈન્દ્રિયજીત કઈ રીતે બનાય ?

કહેવાય છે કે 'સંત બડે પરમાર્થી, શીતલ જીનકે અંગ'. આ શીતળતા આપણા અંગોમાં કઈ રીતે આવશે ? જ્યારે આપણે સૌ એ શિવબાબાને સમર્પિત કરી દઈએ. આપણું તન પણ, મન પણ, ધન પણ, બુદ્ધિ પણ.. અમે જે પણ છીએ, જેવાં પણ

છીએ બાબા તારાં છીએ. તું અમને સંભાળી લે. અમે તારા હાથમાં છીએ. તું અમને જે કહીશ અમે તેમજ કરીશું. તે વચન અમે નિભાવીશું. અને આપનું પણ વચન છે કે હું આપને સર્વ પાપોથી મુક્ત કરાવી દઈશ. સર્વ વિકારોથી છોડાવી દઈશ. આપ આપનું વચન પૂરું કરશોજ. તો આ પ્રકારથી અમારું એગ્રીમેંટ (કરાર) થઈ જાય છે. એમાં જ્યારે આપણે સમર્પણની વાત કરીએ છીએ તો એને આપણે સૂક્ષ્મતાથી, ગહનતાથી, વિસ્તારથી સ્પષ્ટ રૂપથી સમજવું જોઈએ કે દરેક ઈન્દ્રિય સમર્પિત છે ? આપણના ખાવાના ચસકા છે. આ સારું લાગે છે, પેલું સારું લાગે છે આ તો એ માલિકની મરજી છે. આપણને જે ખવડાવે, જે પીવડાવે યા અમારી કેટલીક માગ છે કે આ ચીજ જોઈએ, પેલી ચીજ જોઈએ. આપણી જોવાની જે દૃષ્ટિ અને વૃત્તિ છે તે કેવી છે ? જ્યારે આ આંખો આપણે ભગવાનને સમર્પિત કરી દીધી તો ભગવાન શું ઈચ્છશે ? એના દ્વારા આપણે કેવું જોઈએ ? પ્રેમથી, સ્નેહથી, સદ્ભાવનાથી, કલ્યાણની દૃષ્ટિથી, આત્મિક ભાવથી... એમનું જે જોવાનું હશે, તે અન્ય સામાન્ય વ્યક્તિઓની તુલનામાં ઘણું અલૌકિક હશે. બાબા કહે છે ખરાબ જોશો નહીં. શું આપણે દરેકની બુરાઈની નોંધ રાખીએ છીએ ? આપણું દૈનિક સમાચારપત્ર કેવું છે ? આપણા મુખમાંથી કેવાં રત્ન નીકળે છે ? આપણી જે ઈન્દ્રિયો છે એને કમલનેત્ર, કમલમુખ, કમલહસ્ત કહે છે. તે કઈ રીતે બનશે ? જ્યારે આપણે એને સમર્પિત કરીશું. તો આ આપણે જોવું જોઈએ કે આપણે ઈન્દ્રિયાતીત બનવા ઈચ્છીએ છીએ ? તો ઈન્દ્ર બનો. ઈન્દ્ર એટલે જેણે ઈન્દ્રિયોને જીતી છે. આવો ઈન્દ્ર જ જ્ઞાનવર્ષા કરે છે. જે મનુષ્યોના મનમાં શાંતિ ના રહી હોય, જેનામાં માનવતા, નૈતિકતા સૂકાઈ ગઈ હોય એના ઉપર જ્ઞાનવર્ષા કરીને એને હર્યો ભર્યો (સમૃદ્ધ) બનાવી દે છે. બ્રહ્માનું એકનામ ઈન્દ્ર પણ છે. એમણે સર્વ ઈન્દ્રિયો ભગવાનને અર્પણ કરી દીધી. આ રીતે આપ ગમે તેટલો પુરુષાર્થ કરતા રહો, ઈન્દ્રિયોને જીતી શકતા નથી. સાધના કરનારાઓએ એના માટે કેટલી સાધનાઓ કરી છે. ભિન્ન ભિન્ન ઉપાય કર્યા છે પરંતુ આજ સુધી કોઈ ઈન્દ્રિયાતીત બન્યું નથી. ઈન્દ્રિયજીત એને કહેવાય કે જેને ઈન્દ્રિયોનું ભાન જ ના રહે. વિદેહ એટલે દેહના ભાનથી ઉપરામ. વિદેહ અવસ્થા એટલે અવ્યક્ત અવસ્થા.

તપસ્યાનું ફળ

જે તપસ્વી હશે તે એના ચહેરાથી, એનાં નયનોથી બીજાઓને દેખાશે. જેની જેવી સ્મૃતિ હોય છે, તેવી તેની વૃત્તિ હોય છે. એની તપસ્વીની પર્સનાલિટી લોકો સામે જરૂર આવે છે. જે શિવબાબાની યાદમાં સમાયેલ હશે એનાં નયન, એની પ્રસન્નતા, એના ચહેરાની ઝલક, એનાં મુખનાં વચન, એનો વ્યવહાર એવો હશે જેની પ્રત્યક્ષતા થાય છે.

પ્રત્યક્ષતા માત્ર જ્ઞાન સંભળાવવાથી થતી નથી. એ તો જ્ઞાનના પાઠ છે જેમાં આપણે પરમાત્માનો, આત્માનો અને સૃષ્ટિચક્રનો પરિચય આપીએ છીએ. લોકોને લાગવું જોઈએ કે આપણે જે યોગ શીખ્યા છીએ તેનું આપણામાં કેવું પરિવર્તન આવ્યું છે. જ્યારે આપણે કોઈને વીઝીટીંગ કાર્ડ આપીએ છીએ તો એને જોતાં ખબર પડે છે કે આપણી યોગ્યતાઓ શી છે, શિક્ષણ કેટલું છે. એ રીતે જ આપણો ચહેરો અને આપણું વ્યક્તિત્વ આપણું વીઝીટીંગ કાર્ડ બને. ચહેરો જ આપણો પરિચય આપે. આપણે બોલીએ કે ના બોલીએ આપણું વ્યક્તિત્વ આપણા વિશે બોલે.

બાબાની જીવનકહાનીમાં આવે છે કે સેંકડો

વ્યક્તિઓની વચ્ચે બાબા જઈ રહ્યા હોય તો લોકોનું ધ્યાન બાબાની તરફ જતું હતું કે આ વિશેષ વ્યક્તિ છે. જેમણે મમ્માને જોયાં છે, બાબાને જોયા છે એમને ખબર છે. અમે પણ કેટલીય માતાઓને જોઈ છે, મહાત્માઓને જોયા છે પણ મમ્મા-બાબા સૌથી વિશેષ હતાં. જો આપ મમ્માને ચાલતાં જુઓ, વાત કરતાં જુઓ, બેસતાં જુઓ, એમનો ચહેરો જુઓ, તમે તો શું કોઈ પણ વ્યક્તિ જુએ, તો લાગે કે આ વિશેષ છે.

અમે કેટલીયે જગ્યાએ જોયું છે કે મોટામાં મોટી વ્યક્તિ મમ્માની સામેના આવે ત્યાં સુધી વિરોધ કરે પણ મમ્મા બાબાની સામે આવે, વાત કરે અને બદલાઈ જાય. કોઈ વ્યક્તિ મમ્મા-બાબાના ક્લાસમાં ભલે એક પળ માટે આવ્યો હોય, એમનું ચિત્ર પણ જોઈ લીધું, તો એમને લાગતું હતું કે આ વૈશ્વિક (Universal) છે. વિદેશી ભાઈબહેનો પણ પોતાના અનુભવમાં સંભળાવે છે કે મમ્મા-બાબાના ચિત્રને જોતાં જ અમારી અશરીરી અવસ્થા થઈ જાય છે. આજ તપશ્ચર્યાનું ફળ છે. જે સૌથી મોટી સેવા છે.

ઈશ્વરીય પ્રેમનો અનોખો રસ

શારીરિક, લૌકિક અથવા નશ્વર સંબંધોનો રસ તો આપણે જન્મજન્માન્તર લીધો છે પરંતુ પરમાત્માનું સંબોધન કરતી વખતે આપણે ગાઈએ છીએ કે હે પ્રભો, આપ જ અમારા માત-પિતા, સખા-સ્વામી, વિદ્યા-પ્રદાતા અને અમારા સર્વસ્વ (ત્વમેવ માતા ચ પિતા ત્વમેવ) છો. તો શું એ સંબંધોનો આપણે અનુભવ કર્યો છે ? જે આવા ગાયન યોગ્ય, મધુર સંબંધ છે એનો આપણે અનુભવ ના કરીએ, એ તો ગફલત અને અલબેલાપણું છે. જે પ્રભુને પ્રેમના સાગર કહેવામાં આવે છે, એમના અનોખા પ્રેમનો રસ જ જેણે લીધો ના હોય તે કેટલા ભાગ્યહીન છે. જેમાં સર્વ સંબંધોની રસના ભળેલી છે એવો સાચો પ્રેમ કોઈ આપી ના શકે. જો એવો પ્રેમ આપણે ના મેળવ્યો તો શું મેળવ્યું ?

મને અનુભવ છે કે જ્યારે આપણે કોઈ એવા બાળકો સાથે વાત કરીએ છીએ જેમનાં માતા યા પિતાની છાયા એમના મસ્તક ઉપરથી ઉઠી ગઈ હોય તો માતા યા પિતાના વિશે એમના પૂછવા પર એનાં નેત્ર ભીનાં થાય છે. પરંતુ હાય-હાય મનુષ્યની આ કેવી કઠોરતા છે કે જે આત્માનાં માતા-પિતા અને સર્વસ્વ છે, એનાથી સંબંધ વિચ્છેદ હોવાને કારણે એના મનમાં એ પ્રિયતમ પ્રભુના પ્રેમ માટે પીડા પણ જન્મતી નથી. શું મનુષ્યના મનમાં પ્રેમનું પાણી સૂકાઈ ગયું છે. તો શું એના પ્રેમનાં સર્વ મોતી લૂંટાઈ ચૂક્યાં છે ? શું સાંસારિક પ્રેમ વિના એને ઊંઘ નથી આવતી. પ્રભુનો પ્રેમ મેળવવા માટે એની પાસે સમય પણ નથી. આ સ્વયં સાથે કેવો દગો છે, જેના કારણે મનુષ્યાત્મા અપાર પ્રેમથી વંચિત છે !

દરેકને ખબર હોવી જોઈએ કે આત્મા જ પરમાત્મા નથી પણ પરમાત્માથી આપણો સર્વ સંબંધ છે. અને પરમાત્મા પ્રેમના સાગર છે. તે પ્રેમના સાગર હવે હાથ પસારીને કહી શકે છે, ‘હું જ આપનો સાચો મીત છું. મારા લાલ, આવો તમને પ્રેમના ઝૂલામાં ઝૂલાવું. માયાની ઝંઝટોથી થાકેલા મારા વત્સ, આવો, તમને સ્થાયી શાંતિનો મધુર રસ પીવડાવું. પરંતુ હે વત્સ, વિકારોનું વિષ પીવાનું છોડીને હવે અમૃતનો પ્યાલો પીઓ તો મુજ અમરનાથને આપ સામે જ જોશો.’ ઘણા જ્ઞાન-નિષ્ઠ, યોગ-યુક્ત, પ્રભુ વત્સ એવા છે જેને એ પરમપિતાનો ભરપૂર પ્રેમ મળ્યો છે. પ્રભુના સર્વ સંબંધોને મેળવવાની આ શુભ વેળા છે. જેને સંગમયુગ કહેવામાં આવે છે.

વિકર્મોને દગ્ધ કરવાનો ઉપાય

પાછલાં વિકર્મોને દગ્ધ કરવાનો એક જ ઉપાય છે અને તે છે સહજ રાજયોગ એટલે ગીતાના ભગવાને વેદ-અધ્યયન, દાન-પુણ્ય, જપ-તીર્થ આદિને અયથાર્થ કહીને રાજયોગને જ વિકર્મ વિનાશનું એક માત્ર સાચું સાધન બતાવ્યો છે. આ યોગ સ્વયં પરમાત્માએ જ કલ્પના અંત (કલિયુગના અંત)ના સમયે સાકાર પ્રજાપિતા બ્રહ્માના તનમાં અવતરિત થઈને શીખવાડ્યો છે. એ તો સૌ જાણે છે કે આત્મા શરીર દ્વારા જ કર્મ કરે છે અને તે પોતાનાં કરેલાં કર્મોનું સુખ અથવા દુ:ખ રૂપી ફળ પણ શરીર દ્વારા જ ભોગવે છે. એવું નથી કે દરેક મનુષ્યના ખભા ઉપર કોઈ દૂત બેઠેલા હોય છે જે કર્મોનો હિસાબ કિતાબ લખે છે અથવા એવા કોઈ દૂત ઉપર ઈશ્વરના દરબારમાં (અથવા ધર્મરાજ પુરીમાં) આ કાર્ય કરે છે.

વાસ્તવમાં મનુષ્યાત્માઓને કાર્ય કરવા તથા ફળ ભોગવવાનું વિધાન સાધન એમના આત્મામાં જ સમાયેલ છે. જ્યારે કોઈ મનુષ્ય સારું અથવા ખરાબ કર્મ કરે છે તો તરત જ એનો પ્રભાવ, છાપ અથવા અસર આત્મામાં સંસ્કાર રૂપમાં ભરાઈ જાય છે. આ સંસ્કાર જ એનાં આગળનાં કર્મોના સંકલ્પોમાં પ્રેરિત કરે છે અને તે મનુષ્યાત્માની સાથે આગલા કર્મોના સંકલ્પોને પ્રેરિત કરે છે અને આ મનુષ્યાત્માની સાથે આગળના જન્મમાં પણ જાય છે. આત્મા નિર્લેપ છે અને એના ઉપર સારા તથા ખરાબ કર્મોનો લેપ વિક્ષેપ પડતો નથી એમ કહેવું યથાર્થ નથી. વાસ્તવમાં આ સંસ્કારોના અનુસાર જ મનુષ્યને જન્મ, શરીર, આયુ, સંપત્તિ, પરિવાર વગેરે મળે છે. આ સંસ્કાર એને સારા કર્મોનું સુખ અને ખરાબ કર્મોનું દુ:ખ રૂપી ફળ અપાવવા માટે નિમિત્ત બને છે. વિકર્મોની સજાઓથી છૂટવા માટે જૂના ખરાબ સંસ્કારોને ભસ્મ કરવા જરૂરી છે. એના માટે આત્મિકશક્તિની આવશ્યકતા છે. જે માત્ર સર્વ શક્તિવાન પારલૌકિક પરમપિતા શિવ સાથે બુદ્ધિયોગ લગાવીને જ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.

જેમ સૂર્યનાં કિરણોને 'લેન્સ' દ્વારા એકત્રિત કરીને અગ્નિ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ તે રીતે જ્ઞાનસૂર્ય પરમાત્મા સાથે બુદ્ધિનો તાર જોડીને યોગાગ્નિ પ્રગટાવી શકાય છે. જેથી જૂના અશુદ્ધ સંસ્કાર ભસ્મીભૂત કરી શકાય. આ યોગથી મનુષ્યાત્માની દેહ અને દેહના સંબંધોની જંજીરો (સાંકળો) તૂટી જાય છે. અને વિકર્મોની સજામાંથી તે મુક્તિ મેળવી લે છે. આ રાજયોગ નિરંતર કરી શકાય છે પરંતુ એના માટે પરમપિતા પરમાત્માના સ્વરૂપ, ધામ, ગુણો અને કર્તવ્યોનો પરિચય તથા બુદ્ધિયોગ જોડવાની વિધિનું જ્ઞાન જરૂરી છે. જે વ્યક્તિગત સંપર્કથી મેળવી શકાય છે.

ઈન્દ્રિયજીત

નિજ આત્માના અવ્યક્ત સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈને દરેક કર્મેન્દ્રિયને જીતવી એ જ્ઞાની આત્માનો પહેલો પુરુષાર્થ છે. કારણ કે વિજય થી જ ગુમાવેલું સુખનું સ્વરાજ્ય મળે છે. પુરુષાર્થના પ્રારંભમાં કર્મેન્દ્રિયોનો જે ભોગોનો અભ્યાસ થયેલો છે તે વિષય પોતાની તરફ ખેંચે છે. જ્યાં સુધી મનુષ્યને સ્વરૂપ સ્થિતિના આનંદની ટેવ પડી નથી એટલે ઈન્દ્રિયજયના સાધનથી વિકર્માજીત સિદ્ધિને મેળવવાની છે. તે માટે આત્મસ્વરૂપના શુદ્ધ લક્ષ્યથી કદી પણ હટવું ના જોઈએ. વિકર્માજીત દરેક દેવતાઓની દરેક કર્મેન્દ્રિયની ઉપમા 'કમલપુષ્પ'થી આપવામાં આવી છે.

દેહભાનમાં આવીને કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા કર્મ કરવાથીજ તે કર્મ વિકર્મ બને છે. આ વિકર્મોના હિસાબને ચૂકવવા માટે જ જન્મ જન્માન્તર

(અનુસંધાન પેજ નં. 21 પર)

માનસિક તાણમાંથી મુક્તિ

બ્ર.કુ. સૂર્ય, જ્ઞાન સરોવર, માઉન્ટ આબુ

કોઈ ચિંતકે કહ્યું છે કે ‘જીવન શરૂઆતથી જ ટૂંકું છે, એને તાણગ્રસ્ત કરીને વધારે ટૂંકું ન બનાવો.’ આ સાંભળીને પ્રત્યેક ચિંતનશીલ પ્રાણીના મનમાં ચિંતનધારા પ્રવાહિત થવા લાગે છે. આપણે શા માટે તાણયુક્ત રહીએ છીએ ? વિવેકશીલ પ્રાણી હોવા છતાં પણ આપણે જીવનનું સાચું સુખ કેમ મેળવી શકતા નથી ? જેના માટે જીવનમાં દોડભાગ છે તે આનંદ આપણી કલ્પનાનો વિષય બનીને કેમ અટકી ગયો છે ? શા માટે આપણે આ ટૂંકા જીવનમાં અનેક પ્રકારનો બોજ વહન કરી રહ્યા છીએ. શું આપણને આ જીવન ચિંતાઓના અગ્નિમાં બળી બળીને જીવવા માટે મળ્યું છે ?

સાચે જ માનસિક તાણ આજના જીવનનું પ્રમુખ અંગ બની ગઈ છે. દરેક સ્થળે તાણનો અગ્નિ પ્રગટી રહ્યો છે. તેને કેવી રીતે બુઝાવી શકાય ? એક બાજુ બહુવિધ વિકાસ બીજી બાજુ સાચા સુખોનો હ્રાસ. એક બાજુ માનવની બૌદ્ધિક કુશળતા ચરમસીમા સુધી પહોંચી છે, બીજી બાજુ મનની દુર્દશા પણ અંતિમ સીમા પર છે. આમ કેમ થયું ? ઘણું બધું મેળવીને પણ મનુષ્યે ઘણું બધું ગુમાવી દીધું છે ? આજે આ વિષય ઉપર ગુહ્યતાથી ચિંતન કરવું ઘણું જરૂરી છે.

પહેલાં માનસિક તાણનાં કારણો પ્રત્યે દૃષ્ટિપાત કરીએ. માનસિક તાણ મનની ઉપજ છે. મન હંમેશા જ સુખ, આનંદ તથા શાંતિ ઈચ્છે છે. છતાં પણ એણે તાણને જન્મ કેમ આપ્યો ? કારણ, સુખ તથા આનંદ માટે મનુષ્યે જે ઉપાયો અપનાવ્યા, તે મનની પ્રકૃતિના પ્રતિકૂળ હતા. ફલસ્વરૂપ દિશા ભ્રમ થવાનું પરિણામ તાણના રૂપે પ્રાપ્ત થયું. ચાલ્યા હતા પ્રકાશની શોધમાં પરંતુ મળ્યો અંધકાર. ચાલ્યા હતા આનંદ મેળવવા પરંતુ ઝેર ભરેલું જીવન મળ્યું !

આનંદના કયા ખોટા ઉપાયો વિવેકશીલ પ્રાણીએ અપનાવ્યા ? વિષયભોગ. આજનો સભ્ય માનવ વિષયભોગોને જીવનનું સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ માને છે. અને આજ તેની અલ્પજ્ઞતા છે. જરા આપણી પ્રાચીન સંસ્કૃતિ તરફ નજર નાંખીએ. સંભોગ માત્ર સંતાન ઉત્પતિ માટે જ હતો. આજે તે ક્ષણિક આનંદ માટે છે. આનંદ ક્ષણિક છે અંતે તકલીફો છે સદાકાળની. આ ક્ષણિક આનંદ જ જીવનમાં તાણનું બીજ વાવે છે.

ઘણા ઓછા લોકો જાણે છે કે વિષયભોગોથી તન, મન તથા બુદ્ધની શક્તિઓ ક્ષીણ થાય છે. તન નબળું હોવાને લીધે મનમાં ક્રોધ તથા ચીડિયાપણું વધે છે અને પગલે પગલે સંઘર્ષની કથા શરૂ થાય છે. મન નબળું પડવાથી સમસ્યાઓનો સામનો કરવાની શક્તિ નષ્ટ થઈ જાય છે અને જીવન દિવસે દિવસે સમસ્યાઓના સાણસામાં જકડાઈ જાય છે. બુદ્ધિબળ ઓછું હોવાથી જીવનમાં સમતુલા રહેતી નથી અને નિષ્ફળતાઓનાં દ્વાર ઊઘડી જાય છે અને આ રીતે જીવનનો વધારેમાં વધારે સમય વિમાસણમાં યા તાણમાં વ્યતીત થાય છે.

આવી કામી વ્યક્તિ, કામવશ નિરંતર સંતાન ઉત્પન્ન કરે છે, જેની અયોગ્યતા તથા આવશ્યકતાઓ મનુષ્યને તાણગ્રસ્ત કરી દે છે. એટલે જ તાણને અંગ્રેજીમાં ટેન્શન કહેવાય છે. વસ્તીવધારો એ પણ તાણનું મુખ્ય કારણ છે. તાણ

શબ્દમાં એ સૂચિત થાય છે કે તેનાથી શરીરમાં કેટલાયે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. તાણની આપણી નસ પ્રણાલી પર પણ ખરાબ અસર પડે છે અને મસ્તિષ્ક પર પણ અસર થાય છે. તાણયુક્ત વ્યક્તિ અલ્પાયુમાં જ વૃદ્ધાવસ્થાનો શિકાર બની મૃત્યુની ગોદમાં ચાલી જાય છે.

કામવિષયની સરિતા તીવ્રતાથી પ્રવાહિત કરવાનો દોષ વિશ્વના પ્રસિદ્ધ મનોવૈજ્ઞાનિક ફ્રોઈડ ઉપર જાય છે. જેમના અપૂર્ણ સિદ્ધાંતોનું અનુસરણ કરીને આજ માનવતા વિનાશના કિનારે આવીને ઊભી છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આ કામઅગ્નિમાં આધુનિક પેઢી બળીને દુર્દશાના માર્ગે આવી ગઈ છે. એમનું જીવન ઉદાસીનતા તથા નિરાશાથી એટલું ભરાઈ ગયું છે કે એમને પોતાનું ભવિષ્ય અંધકારમય દેખાય છે અશાંત યુવક તથા યુવતીઓ શાંતિ માટે ભારતની તરફ દોડી રહ્યા છે. જો ત્યાંની મનોદશાને બદલવામાં નહિ આવે તો થોડા જ વર્ષોમાં એમની વર્તમાન સભ્યતા સદાને માટે નષ્ટ થઈ જશે એ હકીકત છે.

આ જોતાં ભારતવાસીઓએ પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિમાં રંગાઈ જઈને સ્વયંમાં ગર્વનો અનુભવ નહિ કરવો જોઈએ. પરંતુ આજ અનેક ભારતવાસી પણ પશ્ચિમની આ વિનાશકારી સંસ્કૃતિના ગુલામ બની ગયા છે તેઓ ભારતને પછાત દેશ ગણીને પોતાની માતૃભૂમિનો અનાદર કરે છે. એટલા માટે મહાન ભારતના હે મહાન સપૂતો હવે પોતાની મહાન આદિ સંસ્કૃતિનું પુનરુત્થાન કરો. તમારું અનુસરણ સમસ્ત વિશ્વ કરશે. તમારે કોઈની પાછળ ચાલવાનું નથી. જીવનને સંયમથી શણગારો. કામની ધારામાં સ્વયંને વહેવા દેશો નહિ તો તમારા મનમાંથી તાણનો અગ્નિ બુઝાઈ જશે.

વર્તમાન સમયમાં મનોરંજનનું સૌથી લોભામણું સાધન છે ટેલિવીઝન, ઈન્ટરનેટ અને મોબાઈલ. બધા સમજે છે કે તેનાથી મનનું રંજન થાય છે. પરંતુ વાસ્તવમાં એ મનને રંજ કરે છે આપ કહેશો કે મેં આપને ઉલટી વાત કહી છે. ટી.વી. તો વરદાન બનીને આવ્યું છે. પણ ટી.વી.નો ખોટો ઉપયોગ ટાળવો જ રહ્યો.

આજકાલ મનુષ્યો કાર્યવ્યવહારથી થાકીને રાત્રીએ મોડા સુધી ટી.વી., મોબાઈલ, ઈન્ટરનેટ દ્વારા મનોરંજન કરીને મોડા સૂએ છે અને મોડા ઊઠે છે. આ મોડા સૂવું અને મોડા ઉઠવું એ મનુષ્યના મનમાં તાણ જન્માવે છે. આપણી પ્રાચીન સંસ્કૃતિમાં ‘વહેલા સૂવું અને વહેલા ઉઠવું’ એ બુદ્ધિને શ્રેષ્ઠ બનાવવાનું સાધન ગણાય છે. પરંતુ આજે મોડા સૂવું અને મોડા ઉઠવું એ જ સભ્ય સમાજનું પ્રતીક ગણાય છે. સભ્ય સમાજની તાણનું એ જ કારણ છે. હા આજે ગામનો મજૂર તથા ખેડૂત અવશ્ય પ્રાચીન સંસ્કૃતિનું પાલન કરે છે. એટલે ત્યાં પ્રમાણમાં તાણનો અનુભવ ઓછો થાય છે.

મોડા ઉઠતાં જ મનુષ્યના તન પર તથા બુદ્ધિ પર ખરાબ પ્રભાવ જોવા મળે છે. ‘બુદ્ધિ મંદ વ તન સુસ્ત’ આ મોડા ઉઠવાની ભેટ છે. જે લોકો સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠે છે. એમનાં તન, મનની સ્ફૂર્તિ એમના જીવનમાં પ્રકાશ લાવે છે. મોડા ઉઠતાં મનુષ્ય સ્વયં ભારેપણાનો અનુભવ કરે છે. તેના પરિણામે દરેક નાની નાની સમસ્યા પણ એને પહાડ જેવી લાગે છે. રાજયોગ તાણ મુક્ત બનાવે છે. તે સાહજિકતાથી દરેક સમસ્યાનું સમાધાન કરી લે છે. રાજયોગ ઈશ્વર મિલન કરાવે છે તેથી માનવજીવનમાં તાણની સમાપ્તિ થાય છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

પ્રસન્નતાના પથ પર

રાજયોગની શક્તિ

બ્ર.કુ. શિવાનીબેન, ગુરુગ્રામ, હરિયાણા

પ્રશ્ન - એ કેમ નથી થઈ રહ્યું કે હું અચાનક આપની સાથે વાત કરતાં કરતાં પ્રયાસ કર્યો કે બાળકોને યાદ કરવાનાં છે. તો તરત તેમની યાદ આવી જાય છે. જેણે મને થોડું પણ દર્દ આપ્યું હશે તેની યાદ તરત જ આવી જાય છે. જ્યારે આપે કહ્યું કે શાંતિના સાગરને જેને આપણે હજુ સુધી શોધી રહ્યા હતા, આપણા પિતા છે આજે તેની ઓળખ મળી, તેને યાદ કરવાની કોશિશ કરો કે પરમધામની પણ વાત કરીએ છીએ તો તે નિશ્ચિત નથી હોતું ?

ઉત્તર - તે એટલા માટે કે આપણે શરીર ભાનમાં છીએ. જેવા આપણે આત્મભિમાની બનવાનો અભ્યાસ કરતા જઈશું તેમ તેમ આપણો સંબંધ મજબૂત થતો જશે. એક છે કે તે સંબંધ ત્યારે મજબૂત થતો જશે જ્યારે આપણે 'આત્માભિમાની' બનતાં જઈશું પરંતુ બીજું છે સંબંધ જોડતા જઈશું તો 'આત્માભિમાની' બનવું સરળ થતું જશે. 'આત્માભિમાની'નો અભ્યાસ આખો દિવસ કરીએ અને સમય કાઢીને તે શક્તિ કેન્દ્ર (પાવર હાઉસ) સાથે સંબંધ જોડીએ.

પ્રશ્ન - અને તેની સાથોસાથ જે લગાવ છે તે છોડતા જઈશું.

ઉત્તર - ખરેખર તો છોડવો નહિં પડે, આપોઆપ છૂટી જશે. મારે એ યાદ નથી કરવાનું કે હું શરીર નથી. હા, એ યાદ રાખવાનું છે કે હું પવિત્ર આત્મા છું. પછી આપણે અલગાવની વાત કરી હતી, અલગાવ એટલે શું ? કાંઈ છોડી નથી દેવાનું પરંતુ એ યાદ રાખવાનું છે કે હું 'આ' નથી. લગાવ શું છે? જ્યારે આપણે કોઈ ચીજ સાથે એટલા જોડાઈ જઈએ કે તેમાં જ મારું અસ્તિત્વ સમાપ્ત થઈ જાય છે અને મારી પોતાની ઓળખ સમાપ્ત. હવે હું આત્મા છું અને આ શરીરથી અલગ છું, આ મારા શરીરની ભૂમિકા છે. આ મારી જવાબદારી છે. આ અલગાવ છે હવે આ સ્થિતિમાં જો કોઈ દુઃખી પણ થાય, જ્યારે હું મા છું તો બાળક દુઃખી હોય તો મા દુઃખી હશે. પરંતુ હું આત્મા છું તે છે અલગાવ, હવે જો બાળક દુઃખી હશે તો હું આત્મા દુઃખી નહિ થાઉં કારણ અલગાવ પરાણે કરવા જેવી ચીજ નથી.

પ્રશ્ન - અનુભવ થાય છે કે જ્યારે આમ છે તો તેને જોરથી ખેંચવાની જરૂર નથી.

ઉત્તર - તે અલગાવ નહિં હોય, તે નજાકતથી થઈ જાય છે. તે જબરજસ્તી પાછી થઈ જાય છે. અલગાવ એટલે આત્મભિમાન. આ સ્થિતિમાં રહેવાથી આપણો જે અહંકાર છે તે ખતમ થઈ જશે. કારણ 'અહં' શું છે દરેક સાથે જોડાઈ જવું. જ્યારે આત્મભિમાની સ્થિતિ 'અહં'થી વિરૂદ્ધ છે, આપ જાણો છો કે આત્મ ગૌરવ 'અહં'થી ઉલટું છે. જેટલો આત્મભિમાની હોવાનો અભ્યાસ કરીશું. 'અહં' આપોઆપ ખતમ થતો જશે. અહંકાર ખતમ થશે તો તમામ કારણ આપોઆપ ખતમ થતા જશે મહેનત નહિં કરવી પડે.

પ્રશ્ન - બ્રહ્માકુમારી શિવાની, હું અહિં એક વાત પૂછવા ઈચ્છિશ કે જ્યારે આપે કહ્યું કે કોઈ પણ વિશેષ ચીજથી લગાવ ન કરીને, લગાવનાં અનુભવમાં રહેવા છતાં હું પરમની સાથે સંબંધ કરું

છું તે જ બંધન જેની મને આદત છે તો તે સાચું છે કે ખોટું છે?

ઉત્તર - આ લગાવમાં દર્દ નથી થતું. લગાવ શબ્દ ત્યારે આવતો હતો જ્યારે આપણે કોઈના પ્યારમાં ફસાઈ જતા હતા તો તેમાં આપણને દુઃખ પણ મળતું હતું. પરંતુ પરમાત્મા સાથે જ્યારે સંબંધ જોડાય છે તો તેમાં પ્યાર પણ જોડાય છે, તેને અમે લગાવ એ માટે નથી કહેતા કે પરમાત્માની સાથે કોઈપણ સંબંધમાં કે કોઈપણ વાર્તાલાપમાં દુઃખની અનુભૂતિ નથી થવાની.

પ્રશ્ન - પરંતુ હું મારી ઓળખ તેનામાં જ ખોઉં છું.

ઉત્તર - હું ખોઈશ નહિં કારણ લગાવ નથી થવાનો. લગાવ જ્યારે થઈ જાય છે ત્યારે હું પોતાની ઓળખ ખોઈ દઉં છું અને મને દુઃખ મળે છે. અપેક્ષા હશે, અપેક્ષા પૂરી નહિં થાય ત્યારે દુઃખ થશે પરંતુ પરમાત્માની સાથે સંબંધમાં આપ રાખો છો તેવી અપેક્ષા નથી પરંતુ આપણે અહિં જરૂર સમજવાનું છે કે પરમાત્માનું કર્તવ્ય શું છે ? આપણે એમ કહીએ કે પરમાત્મા મને નોકરી આપી દે, પરમાત્મા મારા વ્યાપારમાં ફાયદો કરાવી દે, જ્ઞાન સાથે જાણો કે પરમાત્માનું કર્તવ્ય છે મને સશક્ત બનાવવાનું પછી મારી ભૂમિકા છે તે શક્તિ સાથે મારા કર્મોનું વહન કરવાનું.

પ્રશ્ન - ક્યાંકને ક્યાંક મારે દ્રશ્યને સ્પષ્ટ કરતાં જવાનું છે. બુદ્ધિને સાથે રાખીને આપણે આગળ વધવાનું છે.

ઉત્તર - હવે આ બહુ સ્પષ્ટ થઈ રહ્યું છે કે આત્મા ચાર્જ થતો જાય છે. પછી આપણે જે વાત કરી કે મૂલ્યો સાથે ચાલવાની શક્તિ જોઈએ. આજે મૂલ્યની ખબર છે પરંતુ ચાલવાની શક્તિ નથી, કેમ ? કારણ કે શક્તિ નથી. પરંતુ પરમાત્મા સાથે જ્યારે સંબંધ જોડાય છે ત્યારે આત્મા શક્તિશાળી બને છે. આત્મા શક્તિશાળી બન્યો તો તેને કોઈ વાતનો ડર નથી લાગતો. ડર નથી લાગતો તો મૂલ્યો સાથે ચાલવું સ્વાભાવિક બની જાય છે.

પ્રશ્ન - આપણે હંમેશા એમ કરવા માંગતા હતા પરંતુ હવે શક્ય બનતું જાય છે. બ્રહ્માકુમારી શિવાની આપણે રાજયોગની વાત કરી, આ સમગ્ર શૃંખલામાં ખુશીની વાત કરી છે. કારણ ઘણીવાર આપણે વિચારીએ છીએ અને લોકો કહે પણ છે કે ખુશી અમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે.

ઉત્તર - જન્મસિદ્ધ અધિકાર કારણ કે આપણે આનંદનાં સાગરનાં બાળકો છીએ.

પ્રશ્ન - હવે આપને આ સંપૂર્ણ શ્રેણીમાં એ પણ સમજાયું કે ખુશી આપણી પાસે જ છે, આપણું પોતાનું મૂલ્ય છે, સંસ્કાર આપણો અનુભવ છે. એ નિશ્ચિત રીતે બહુ મહત્ત્વનું છે શિવાની બહેન કે આપણે કેવી રીતે પરમાત્માને યાદ કરીએ, કેવી રીતે તેની યાદમાં બેસીએ અને કેવી રીતે તેમની પાસેથી શક્તિ મેળવીએ ?

ઉત્તર - પરમાત્માને યાદ કરવાનું એમ જ થાય છે જેમ બીજા કોઈને યાદ કરીએ છીએ, માત્ર થોડો તફાવત એ છે કે જ્યારે બીજા કોઈને યાદ કરીએ ત્યારે શરીરનાં રૂપમાં યાદ કરીએ છીએ. હવે આપણે તે પરમ આત્માને યાદ કરી રહ્યા છીએ તો પહેલા મારે કઈ સ્થિતિમાં બેસવું પડશે ? આત્મિક સ્થિતિમાં. જ્યાં સુધી હું સ્વયંને આત્મા સમજીને નહિં બેસું ત્યાં સુધી પરમાત્મા યાદ નહિં આવે. આજ સુધી પરમાત્માને યાદ કરવાનું કેમ મુશ્કેલ લાગતું હતું ? કારણ યાદ કરવા કોણ બેઠું હતું. - મા બેઠી હતી. તો માને કોણ યાદ આવશે, બાળક યાદ આવશે. પરમાત્મા તો યાદ નહિ આવે ને. પરંતુ આત્મા જ્યારે યાદ કરવા બેસશે કે હું આત્મા છું તો આત્માને કોણ યાદ આવશે 'પરમાત્મા' યાદ આવશે.

પ્રશ્ન - હું વિચારું છું કે માત્ર પરમાત્મા જ યાદ આવશે ?

ઉત્તર - હા

પ્રશ્ન - શું વાસ્તવમાં એવું થશે ?

ઉત્તર - જેવા તમે 'આત્મિક સ્થિતિ'માં સ્થિર થઈ ગયા તો આપને પરમાત્મા જ યાદ આવશે. બીજું શું યાદ કરવાનું મતલબ હું કોનું બાળક છું અને આપણે આપણાં મન બુદ્ધિથી તે ઘરમાં જવાનું છે જેના આપણે રહેવાસી છીએ. જો આપ અહિં બેઠા છો, આપ આપનાં બાળકોને યાદ કરો તો ક્યાં યાદ કરશો, તેઓ ઘરમાં બેઠા છે તો તરત જ આપની સામે શું આવતું જશે તેઓ ઘરમાં છે, આમ કરી રહ્યા છે, આપ તેમને ત્યાં જોશો તો ત્યાં જ યાદ કરશોને. જો સવારમાં યાદ કરીએ તો ક્યાં યાદ કરીએ છીએ ? તેઓ સ્કૂલમાં છે. હવે આપણે પરમાત્માને યાદ કરીશું તો ક્યાં યાદ કરીશું ? તેઓ તે ઘરમાં છે, પછી આપણે બુદ્ધિથી તે ઘરમાં જઈશું, જેમ આપણે અહિં બેઠા તે ઘરે જઈ શકીએ છીએ, હવે આપણે અહિં બેસીને તે ઘરમાં જઈ શકીશું અને જેવો આપણે તે સંકલ્પ કરીશું પરમાત્માની યાદ આપોઆપ આવશે તો તેમની પવિત્રતાની શક્તિ પણ આપણી અંદર આવશે. તેને આપણે કરીને જોઈએ.

આરામથી સીધા બેસીએ. આપણે કાંઈક અઘરું નથી કરી રહ્યા. .. આપણે માત્ર આપણા પિતાને યાદ કરવા બેઠા છીએ... તેની સાથે એ સંબંધ જોડવા બેઠા છીએ... જે કદાચ ઘણા સમયથી તૂટી ગયો હતો... સ્વયંને જુઓ... આ શરીરમાં.... ભ્રકુટીની વચમાં ચમકતો... હું આત્મા.... જ્યોતિ બિંદુ... પવિત્ર શાંત સ્વરૂપ... આ મારો મૂળ સ્વભાવ છે.. હું એવી યાત્રા ઉપર... સ્વયંને જોઈએ... ઉપર આપણાં ઘર તરફ જતાં જતાં... જોઈએ તે સિતારાને... ઉપરની તરફ જઈ રહ્યો છે.. સૂર્ય, ચંદ્ર અને સિતારાઓથી પાર... હું મારા ઘરે જઈ રહ્યો છું... મારું ઘર... મુજ આત્માનું ઘર... શાંતિનો દેશ... શાંતિ અને પવિત્રતા... ચારે બાજુ... સોનેરી લાલ કિરણો... આજના દિવસ સુધી શોધતા હતા.. ખૂબ ખૂબ શક્તિશાળી... હું તેની પાસે આવીને બેઠો છું.. મનમાં કોઈ બોજો.. કોઈ પ્રશ્ન છે.. ખુદનાં પિતાને પૂછીએ.. તેની શક્તિનાં કિરણો... મુજ આત્મા પર પડી રહ્યા છે... સર્વશક્તિમાન... પરમાત્માનું હું સંતાન છું... એવો મને અનુભવ થાય.. શક્તિ સાથે... પવિત્રતા... અને શાંતિ.. ધીમે ધીમે.... હું પરત.. હું મારા કર્મક્ષેત્ર ઉપર પાછો આવી રહ્યો છું... પાછો આવી રહ્યો છું.. મસ્તકનાં અગ્રભાગ ઉપર... એ અનુભવ સાથે.. હું શાંતિથી ભરપૂર છું... શક્તિનાં સાગરનું બાળક છું...

શાંતિનો સ્વધર્મ છું. આ મારું વ્યક્તિત્ત્વ છે... ખુશી... જેને હું દરેક જગ્યાએ શોધતો હતો.. તે મારો અસલી સ્વભાવ... ઓમ શાંતિ.... જો તમને યાદ હોય જ્યારે આપણે આ શ્રેણીની શરૂઆત કરી હતી અમે આપને કહ્યું હતું શું આપ ખુશ છો અને આપણી એક મજબૂત માન્યતા સામે આવી હતી કે આજનાં આ સમયમાં કોણ ખુશ રહી શકે છે. એવા જ ઘણાં બધા સંસ્કારો અને માન્યતાઓ ઉપર આપણે આપણી જીંદગીની તે ખૂબસૂરત ખુશીઓ અને તે શાંતિ, પ્રેમ જે આપણી અંદરની વિશેષતાઓ છે તેને ગુમાવી દીધી છે, બહુ સમય નહિં લાગે, પરમાત્માનો સાથ આપણી સાથે છે, તે આપણાં પિતા આપણો સાથ આપવા તૈયાર છે, આપણને શક્તિ આપવા તૈયાર છે, આપણે ફરી તે ખુશીને પાછી લાવી શકીએ છીએ.

પરંતુ એક એવી શક્તિ લઈને આજે આપણે સૌ આપણી સાથે છીએ આજે જે આપણે શીખ્યાં

(અનુસંધાન પેજ નં. 18 પર)

પ્રસન્નતાસભર જીવન

રાજયોગિની બ્ર.કુ. સરલાદીદી, ડાયરેક્ટર, ગુજરાત ઝોન, સુખશાંતિભવન, અમદાવાદ.

દરેક માનવ જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિ મેળવવા ઈચ્છે છે. એનું જીવન ખુશનૂમા બને એવી એની ઈચ્છા હોય છે. આજના તમોપ્રધાન વાતાવરણમાં ખુશનૂમા જિંદગી જીવવા માટે સર્વ લોકો ઈચ્છે છે. પણ એના માટે નક્કર પુરુષાર્થની આવશ્યકતા છે. ખુશી અમૂર્તભાવ છે. જેને નિરંતર જાળવી રાખવા માટે વિશેષ પુરુષાર્થની જરૂર છે.

આત્મા રાજા - કર્મેન્દ્રિયો સેવક

ખુશનૂમા જિંદગી જીવવાનો મુખ્ય આધાર આત્મા પર રહેલો છે. એના માટે આપણે સ્વરાજ્ય અધિકારી બનવાનું છે. આપણે પોતાના આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થથી આત્માની શક્તિશાળી સ્થિતિ બનાવવાની છે. આપણી કર્મેન્દ્રિયો આંખ, નાક, મુખ, કાન, મસ્તિષ્ક વગેરે પર પૂરી નજર રાખવાની છે. સર્વ કર્મેન્દ્રિયો આત્મારૂપી રાજાના વશમાં રહે એ જોવાનું છે. એના માટે નિરંતર ચેકીંગની જરૂર છે. ઈશ્વરીય નિયમો, મર્યાદાઓ અને ઈશ્વરીય શ્રીમતના આધારે ચાલવાથી ખુશી મળતી રહે છે.

સકારાત્મક ચિંતન

આપણે જેવું ચિંતન કરીએ છીએ તેવું આપણું જીવન બને છે. નકારાત્મક ચિંતન દુઃખ, અશાંતિ, તનાવનો અનુભવ કરાવે છે. ઈશ્વરીય જ્ઞાનથી આપણને ખબર પડે છે કે ખુશનૂમા જિંદગી બનાવવી છે તો આપણું સ્થાયી રૂપથી સકારાત્મક (હકારાત્મક) ચિંતન હોવું જોઈએ. આપણા ચિંતનથી આપણે જે બનવા ઈચ્છીએ છીએ તે બની શકીએ છીએ. આપણી સામે એવાં કેટલાંયે ઉદાહરણ છે કે સકારાત્મક ચિંતનથી જીવન શ્રેષ્ઠ બન્યું છે. અસંભવ કાર્ય પણ સંભવ બને છે. મુશ્કેલ કાર્ય પણ સરળ બની ગયાં છે.

આપણું મન અદ્ભુત છે. એને જેવા વિચાર આપીએ છીએ એ અનુસાર તે ચાલે છે. એટલા માટે મનને શ્રેષ્ઠ, કલ્યાણકારી, આશાવાદી વિચારોથી સમૃદ્ધ બનાવવાનું છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ મનની અદ્ભુત શક્તિ પર પ્રયોગ કર્યા છે. દેશ અને વિદેશોના કેટલાયે લેખકોએ સકારાત્મક ચિંતનના ગ્રંથો લખ્યા છે. જેનાથી કેટલાયે લોકોના જીવનમાં અદ્ભુત પરિવર્તન આવ્યું છે. ગીતામાં એવા શ્રેષ્ઠ વિચાર છે. ડેલ કાર્નેગી, સ્વેટ માર્ડન વગેરે લેખકો જાણીતા છે, લોકપ્રિય છે. આપણી બાબાની મુરલીમાં આપણને જે સ્વમાન અને સ્લોગનના રૂપમાં જે વિચાર મળે છે એના ઉપર સતત પુરુષાર્થ કરવાથી જીવન ખુશીથી ભરપૂર થઈ જાય છે.

આત્મવિશ્વાસ

બ્રહ્માબાબામાં અવર્ણનીય આત્મવિશ્વાસ હતો. તેઓ જે કરવાનું વિચારતા હતા તે કરીને જ રહેતા હતા. આપણું અડધું કાર્ય તો આત્મવિશ્વાસ થી જ થઈ જાય છે. મનુષ્ય મનની ચંચળતાને દૂર કરીને પોતાના ધ્યેયમાં સ્થિત થવાથી, આત્મવિશ્વાસ મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રદાન આપી શકે છે. આત્મવિશ્વાસ પાકો થવાથી મનોબળમાં વૃદ્ધિ થાય છે, દૃઢતા આવે છે. જ્યાં દૃઢતા છે ત્યાં સફળતા છે.

આત્મવિશ્વાસી કહે છે કે સફળતા આપણો જન્મ સિદ્ધ અધિકાર છે. આપણો આત્મવિશ્વાસ જોઈને અન્યનો પણ આપણને સહયોગ મળે છે. આપણે ખુશનૂમા જીવન બનાવવું છે તો તે અવશ્ય બનશે.

આત્મનિર્ભરતા

આત્મવિશ્વાસની સાથે સાથે આત્મનિર્ભરતા (સ્વાવલંબન) પણ જરૂરી છે. તે આપણી ખુશનૂમા જિંદગીનું મહત્ત્વપૂર્ણ પગથિયું છે. ખુશ રહેવું છે તો સ્વાવલંબી બનીએ. કોઈની પણ પરાધીનતાથી આપણી ખુશી ચાલી જાય છે. એટલે કહ્યું છે કે 'पराधीन सपने हु सुख नाही'. આપણે જે કરવાનું છે તે પોતે જ કરવાનું છે. આપણો પુરુષાર્થ આપણે જ કરવાનો છે. આપણે જે કાર્ય પૂર્ણ કરવાનું છે તે પોતાના પુરુષાર્થથી જ કરવાનું છે. થાળીમાં પીરસ્યું છે આપણે જ ખાવાનું છે. તે બીજું કોઈ નહીં કરે. આપણું કાર્ય આપણે જ કરીશું તો તેમાં સફળતા મળશે. કોઈના આધારે આપણું ભાગ્ય બનતું નથી. તે રીતે ખુશી માટે પણ આપણે આત્મનિર્ભર બનવું પડશે.

ન્યારાપણું

સંસારમાં મોહ, આસક્તિ વગેરે આપણી ખુશીને નષ્ટ કરી દે છે. કોઈ દેહધારી વ્યક્તિમાં, સ્થૂળ પદાર્થોમાં આપણી આસક્તિ હશે, તો એના જ વિચાર આવશે. એનાં સુખ, દુઃખ અને માનસિક સ્થિતિનો પ્રભાવ આપણા ઉપર પડશે. એટલે મીઠા બાબાએ પોતાના જીવનમાં સર્વને ન્યારાપણાનો અનુભવ કરાવ્યો. યજ્ઞમાં એમના નિકટના જ સંબંધી હતા પણ મીઠા બ્રહ્મા બાબાએ ન્યારા અને પ્યારા બનીને સર્વને આત્મિક અવસ્થાનો અનુભવ કરાવ્યો. યજ્ઞમાં કેટલાયે ગુણવાન, વિશેષતા સંપન્ન આત્માઓ હતા. એમને પ્રેમ આપ્યો પણ એમના પ્રભાવમાં આવ્યા નહીં. આ આધારે જ બાબા નિરંતર અતીન્દ્રિય સુખનો અનુભવ કરતા હતા. ન્યારાપણું હોવાને લીધે આત્મિક સ્થિતિ પણ શક્તિશાળી બનશે. બાબાની યાદ પણ નિરંતર રહેશે. જેનાથી ખુશનૂમા જિંદગી સ્વાભાવિક રીતે જીવી શકીશું.

સહનશક્તિ અને સમાવવાની શક્તિ

સંસારમાં સર્વ કાંઈ આપણી ઈચ્છા અનુસાર ચાલતું નથી. આ સૃષ્ટિનાટકમાં દરેક આત્માનો પોતપોતાનો પાર્ટ છે. વેરાયટી ડ્રામા, વેરાયટી પાર્ટ. સર્વ આત્માઓના લાલનપાલનમાં, અભ્યાસમાં, સ્વભાવ-સંસ્કારોમાં, જીવનશૈલીમાં ભિન્નતા છે. આપણે એમનામાં થોડું પરિવર્તન કરાવી શકીએ છીએ પણ એમને આપણી કાર્બનકોપી બનાવી શકતા નથી. જ્ઞાનમાર્ગમાં પણ જ્ઞાની આત્માઓમાં ભિન્નતા છે. જો આપણે એમની સાથે રહેવાનું છે, ખુશનુમા જિંદગી જીવવી છે તો આપણે સહનશક્તિ ધારણ કરવી પડશે. વિશ્વમાં કેટલાયે મહાન સ્ત્રી પુરુષોએ, ભિન્ન ભિન્ન ક્ષેત્રની પ્રતિભાઓએ ઘણું બધું સહન કર્યું છે. ભિન્ન ભિન્ન સ્વભાવ, સંસ્કારવાળા આત્માઓના આચરણને સમાવ્યાં છે. આ બંને શક્તિઓની ધારણાથી તેઓ ખુશીની જિંદગી જીવી શક્યા.

ઈચ્છા માત્રમ્ અવિદ્યા

ભિન્ન ભિન્ન માનવ સંબંધોથી વસ્તુ, પદાર્થ યા ભૌતિક પદાર્થોથી કદી પણ ખુશી મળતી નથી. એ અલ્પકાલીન અને વિનાશી હોય છે. ઈચ્છાઓનો અંત કદી આવતો નથી. કોઈની સર્વ ઈચ્છાઓ કદી પૂર્ણ થતી નથી. ઈચ્છાઓની મૃગજળ સમાન દુનિયા બનાવીએ છીએ પણ તે સાકાર થતી નથી તો દુઃખ થાય છે. એટલે ઈચ્છા માત્રમ્ અવિદ્યા કહીને મીઠા બાબાએ આપણને

ઈચ્છાઓને જીતવા માટે કહ્યું છે. ઈચ્છા કદી પણ સારા બનવા દેતી નથી.

સ્વરૂપમાં સ્થિત થવું

નિરંતર ખુશનૂમા જિંદગી જીવવા માટે આત્માના ગુણો, પ્રેમ, સુખ, શાંતિ, આનંદ, જ્ઞાન, શક્તિ, પવિત્રતાની જરૂર છે. આપણી આત્મિક સ્થિતિ એટલી પ્રભાવશાળી હોય કે આપણે આત્માના સર્વ ગુણોના સ્વરૂપમાં સ્થિત થઈ શકીએ. મીઠા બ્રહ્મા બાબાએ આત્મિક સ્વરૂપમાં સ્થિત થવા માટે વિશેષ પુરુષાર્થ કર્યો હતો. જેને કારણે તેઓ સંપૂર્ણ કર્માતીત બની ગયા. જે આત્મિક સ્વરૂપમાં સદા સ્થિત રહે છે એની ખુશી કોઈ પડાવી શકતું નથી. આત્મા શક્તિશાળી બને છે ત્યારે જ અતીન્દ્રિયસુખની અનુભૂતિ થાય છે. જ્ઞાનની સાથે સાથે યોગની ગહનતા પણ જરૂરી છે. સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ વિકારોને જીતવાનો આધાર યોગ છે. જ્વાલામુખી યોગથી જ્યારે સર્વ વિકર્મોનો વિનાશ થાય છે ત્યારે જ આત્મા હળવો બને છે. ઉડતી કળાનો અનુભવ કરી શકે છે. ત્યારે જ ખુશનૂમા જિંદગી જીવી શકીએ છીએ.

હું યાત્રી છું

આ દુનિયા ગેસ્ટ હાઉસ છે. આપણે મહેમાન, યાત્રી છીએ. આપણી આંખો સામે જ આપણે કેટલાયે લોકોને મરતા જોયા છે. આપણી સામે જ મહાન આત્માઓ પણ ચાલ્યા ગયા તો આપણે સાક્ષી, દૃષ્ટા, ઉપરામભાવથી જીવીએ. આપણા પરિવારના લોકો, મિત્ર સંબંધી, ધન દોલત, ભૌતિક સમૃદ્ધિ ગમે તેટલી હોય પરંતુ અંતિમ સમયમાં આપણી સાથે કંઈ આવવાનું નથી. માત્ર આત્માની સાથે કર્મોની કેસેટ જ સાથે આવશે. માનવ એટલું સમજી લે, તો વેરવિરોધ, લડાઈ ઝગડા, મારું તારું વગેરે સર્વ વ્યર્થ પ્રવૃત્તિઓ સમાપ્ત થઈ જશે.

જ્યારે આપણે ટ્રેઈનમાં બેસીએ છીએ તો યાત્રીઓનો પરિચય થાય છે. જ્યારે આપણું સ્ટેશન આવી જાય છે ત્યારે આપણે ટ્રેઈનમાંથી ઊતરી જઈએ છીએ. તે રીતે આ સૃષ્ટિ નાટકમાં સ્વયંને યાત્રી સમજવા જોઈએ. જ્યારે પાર્ટ પૂરો થાય છે ત્યારે આપણે દુનિયાને છોડીને જવું પડશે. જ્યારે આ સર્વ વાતોની સ્મૃતિ રહે છે તો આપણાથી કુકર્મ થતાં નથી. કોઈને પણ દુઃખ આપવાનો વિચાર જ આવશે નહીં.

પ્રકૃતિનો સંદેશ

પ્રકૃતિ-વૃક્ષ, વનરાજિ, ફૂલ છોડ, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, આકાશ, વાયુ, જળ, અગ્નિ, પૃથ્વી વગેરે આપણને પરોપકાર શીખવાડે છે. પરોપકાર, દયા અને ક્ષમામાં સુખ છે. પ્રકૃતિનાં તત્ત્વ કોઈપણ પ્રકારના ભેદભાવ વિના સર્વને સુખ, શાંતિ, આનંદ, શીતળતા આપે છે. પરોપકારી જીવન કઈ રીતે જીવવું છે તે પ્રકૃતિ પાસેથી શીખીએ. પ્રકૃતિની ગોદમાં ધર્મ, ધ્યાન, શિક્ષણ સારું થાય છે. એટલે જ મીઠા બાબાએ માઉન્ટ આબુ પર યજ્ઞ લઈ જવાનું પસંદ કર્યું.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. 15નું અનુસંધાન)...પ્રસન્નતાના પથ

તેનું થોડી વાર મનન કરીએ. આ સંપૂર્ણ શ્રેણીમાં જે વાત અમારી સમજમાં આવી છે તે તમામ ખુશી, તે તમામ અહેસાસ આપણાં પોતાનાં છે, તે નિર્મિત કરી શકાય છે. કોઈપણ ક્ષણે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં હું મારી સ્થિરતા કાયમ કરી રાખી શકું છું.

॥ ઓમશાંતિ ॥

અનુ. બ્ર.કુ. રમેશ, ભાવનગર

આધ્યાત્મિકતા જ જીવનની આધારશિલા

બ્ર.કુ. અનિલ, સુરત

વર્તમાન સમય એટલે માનસિક અને આર્થિક ભીસમાં ભીંસાતા માનવજીવોનું કરુણાભર્યું દૃશ્ય. ક્યાંક કોઈ આ દારુણતાને જાણે છે તો કોઈ તેનાથી અજાણ છે, કોઈ તેના દર્દને-તોફાનોને અનુભવી શકે છે, તો કોઈ તેનાથી અજ્ઞાત છે.

બધાં જ સ્વાર્થમાં સપડાયાં છે. પોતાનું અસ્તિત્વ અને પોતાના જીવનને સલામત રાખવું એ જ સૌનું ધ્યેય છે. પોતે સુખસાધનથી સમૃદ્ધ હોવાં જોઈએ એ જ તેમનો હેતુ છે. આવા પ્રકારની માનસિક ભૂમિકાના હેતુ હેઠળ થતા અનેક પ્રયાસોને તેમાંથી ઉદ્ભવતા અનેક પાપાચાર, ભ્રષ્ટાચાર.

બધાં જ આમ કરે છે, બધા જ અંદરથી અનુભવે છે, ત્યારે પોતે ખરેખર ખોટું કરી રહ્યા છે અર્થાત્ આચરી રહ્યા છે તેવું અનુભવે છે. પેપર હોલમાં, ઘરના ખૂણામાં, બસની લાઇનમાં તો ગાડીના ડબ્બામાં ધંધાવહેપારમાં તો પારસ્પરિક જીવનના સંપર્કમાં અસંતોષ, અન્યાય અને કાંઈક ખોટું થઈ જાય છે, કાંઈક ખોટું કરવું પડે છે તેવું અનુભવાય છે.

પણ બધા જ પ્રયાસોને પ્રયત્નો પાછળનો હેતુ શો? જીવન મળ્યું છે તો માણી લેવું, ગમે ત્યાંથી ગમે તે રીતે સુખશાંતિ અનુભવવી તે જ ? તે પણ સિદ્ધ થાય તો પણ જોગ સમજતાં, અને અંતે પણ કંઈ જ નથી મળ્યું તેવો અનુભવ રહે તો તેનો શો અર્થ ?

વર્તમાન પણ ભાવિ બની શકે તે ભયંકર છે તેવા સંકેત કરે છે. ક્યાંય દેશદેશ વચ્ચે યુદ્ધની સ્થિતિ હશે, માનવમાનવના મનમાં પણ સંઘર્ષ હશે. પ્રકૃતિમાં પણ માનવ પ્રત્યેનો પ્રકોપ ક્યાંક દુષ્કાળ ને ક્યાંક અનાવૃષ્ટિ તો ક્યાંક અતિવૃષ્ટિ તો ક્યાંક ધરતીકંપ ને ક્યાંક વાવાઝોડાં થતાં રહે છે. પણ પાણી નથી. ભૂખ છે, પણ અનાજ નથી, છે તો સડી ગયેલું છે. સારું છે તો ખાવા જેવી માનસિક પરિસ્થિતિ નથી. પૈસા છે પણ ત્યાં બાહ્ય અને સ્થૂળ સાધનો શું કામનાં ? દિવસે દિવસે વધુને વધુ વિકટ સ્વરૂપ પકડતી જતી સામાજિક પરિસ્થિતિ આપણી સૌની સામે બળવો પોકારી રહી છે. સંસ્કારોનું મૂલ્ય ગુમાવી બેઠેલ આ સમાજ ઉપર છેલ્લા પ્રયત્નો આદરી થીગડું દેવાની કોશિશ કરે છે. પણ જ્યાં કપડું જર્જરીભૂત થઈ ગયું છે ત્યાં થીગડું દેવાનો પ્રયત્ન પણ 'એક સાંધો ત્યાં તેર તૂટે' જેવી હાસ્યાસ્પદ અને મર્મભેદક સ્થિતિ સર્જે છે. મહદંશે ભૌતિક પરિબળોને આધારિત આપણો જીવનવ્યવહાર ભૌતિક પરિબળોના સંઘર્ષથી હાલી ઊઠ્યો છે. માનવીની અંદર છૂપાયેલી આંતરિક શક્તિને જાગૃત કર્યા વિના આજની પરિસ્થિતિમાં સુધારો કરવો અશક્ય તો શું, અસંભવ જ છે. વિવશ અને બેબાકળો બની સહારાને શોધતો માનવી છેવટે જ્યારે સર્વત્ર ક્ષણભંગુરતા અનુભવે છે, ત્યારે એક અવિનાશી પરમપિતા પરમાત્માની સહાય લે છે. પણ આજે એ પણ પૂર્ણ માહિતી ન હોવાથી પરમાત્માને પ્રચલિત રૂઢિ-નીતિ-રિવાજ આધારે યાદ કરવાથી પોતાની સુષુપ્ત શક્તિઓને જાગૃત કરી શક્યો નથી. જીવનભર પરમાત્મા જેવી કોઈ ગુપ્ત આધ્યાત્મિક શક્તિમાં આસ્થા ન રાખનાર પણ આવી ભયાનક પરિસ્થિતિમાં જાણે અજાણ્યે પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે માનતો થઈ જાય છે. આ બધા પાછળનું કારણ શું?

આજની પરિસ્થિતિ આપણા જ તમોપ્રધાન બનેલ ભાવસ્વભાવ અને સંસ્કારનું પ્રતિબિંબ પાડે છે. માનવ જ્યારે પોતાની પૂર્વજન્મની ઉચ્ચ દૈવી મર્યાદાઓને વટાવે છે ત્યારે પ્રકૃતિ અને પશુથી પણ પોતાની નીતિમત્તા છોડી દે છે. આત્મશક્તિ, પ્રાકૃતિક શક્તિ, પરમાત્મિક શક્તિ એમ ત્રણ અનાદિ અવિનાશી શક્તિ છે. પ્રાકૃતિક શક્તિ જડ હોય છે. આત્મશક્તિનો પ્રભાવ તેના પર પડે છે. જ્યારે આ બે શક્તિઓ તમોપ્રધાન થઈ જાય છે ત્યારે પરમાત્મિક શક્તિ તેને પુનર્જીવિત કરે છે.

પોતાની કર્મેન્દ્રિયો અને આદતોની આગળ શિથિલ બનેલ માનવમન પ્રકૃતિના માર સામે બેવડ બની જાય છે. ભૌતિક પરિબળો ગમે તેટલાં શક્તિશાળી હોય, પ્રાકૃતિક હોવાને કારણે આધ્યાત્મિકતાના આધાર વિના વિકસે તો તે વિનાશનું સાધન બની જાય છે, જેનો અનુભવ આપણે આપણા રોજબરોજના જીવનમાં કરીએ છીએ. આત્મા અવિનાશી હોઈ આત્મબળ અવિનાશી રીતે મદદગાર થતું રહે છે. આજના આ તંગ વાતાવરણમાં પરિસ્થિતિના પડકારરૂપે સ્વસ્થિતિ મજબૂત કરવી જોઈએ એમ લાગે છે. અને ત્યારે ખરેખર અત્યાર સુધી જેનો ઉપહાસ કરતાં હતાં તે સનાતન નિયમ 'આધ્યાત્મિકતા એજ માનવજીવનની આધારશિલા છે.' એ યથાર્થ લાગે છે.

અહીંયાં જરૂર લાગે છે કે આંતરિક સ્વસ્થતા માટે જો પ્રથમથી જ આપણે આવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની તૈયારી નહીં રાખીએ તો તેવા સમયે આવી સ્વસ્થતા કેવી રીતે જાળવી શકશે ? તેને માટે કોઈ ભૌતિક સાધનની નથી કોઈ શોધ થઈ કે થશે, અને જો કોઈ જોરદાર પરિબળ-અકસીર સાધન હોય તો તે કેવળ યોગ છે.

આધ્યાત્મિકતા એટલે આત્માના વિકાસ માટેનું જ્ઞાન. આત્મા એટલે શરીરને સંચાલિત કરતી સૂક્ષ્મ ચૈતન્ય સત્તા, જે અનાદિ, અવિનાશી અજર અને અમર છે. એ અવિનાશી સ્વરૂપની સ્મૃતિમાં સ્થિત થવાથી માનવ અનેક ભયમાંથી મુક્ત થઈ નિર્ભય અને શક્તિસ્વરૂપ બની શકે છે. તેને માટે તેનો અભ્યાસ જરૂરી છે. પોતાને દેહ સમજવાના પાખંડનું જ આજે આ પોકળ ફૂટ્યું છે. પાપ છાપરે ચઢીને પોકારે છે. ખરેખર પોતાના દેહાભિમાનનું જ આ ફળ છે. એની સામે હવે હાય હાય કરવી કે રડવું પાલવે તેમ નથી. મનને મક્કમ બનાવી આત્મબળને આધારે ટકવાનો આરો આવ્યો છે.

દેહમાં રહેલ ચૈતન્ય સત્તા એક સમયે પ્રધાનપદે હતી. દેહઅભિમાનથી સર્જાયેલી સમસ્યાઓ આત્મબળ જાગૃત કરવાથી ફરીથી વશ કરી શકાશે એ પણ ચોક્કસ છે. કોઈપણ પરિસ્થિતિ કાયમ ટકતી નથી, બદલાતી રહે છે એ સૃષ્ટિરૂપી અનાદિ નાટકનો નિયમ છે. માટે આજની દાહક પરિસ્થિતિ બદલાવાની જ છે એ પણ ચોક્કસ છે. વળી એ માત્ર વિરોધ કરવાથી, બળાપો કરવાથી પણ નથી બદલાવાની એ પણ આપણને જ્ઞાન છે. માટે વાત હવે એક જ રહી કે અત્યારે આપણે પોતાની આંતરિક શક્તિઓ-સહનશીલતા, પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની શક્તિ, એકબીજાને સહયોગ આપવાની શક્તિ, પરિસ્થિતિને પારખવાની શક્તિ, તેના પર નિર્ણય કરવાની શક્તિ, પરિસ્થિતિને સર્જાયેલી સ્થિતિને સમાવી લેવાની શક્તિ, તે સમયે ચાલતાં સંકલ્પોને સમેટવાની શક્તિ અને એના કારણે વિસ્તારમાં ગયેલી બુદ્ધિને સંકીર્ણ કરવાની શક્તિને જાગૃત કરવી રહી. જાગૃત કરવા માટે તે જ સ્વરૂપ મનનચિંતન અને તે જ સ્મૃતિમાં મગ્ન થઈ-સ્થિત થઈ સ્વરૂપ ધારણ કરવાના પ્રયત્ન જરૂરી છે. કર્મ

કરતાં કરતાં આ પણ વિચારી અભ્યાસ કરવાની રીત અપનાવવાથી ખરેખર મહદંશે માનસિક સંતુલતા શાંતિ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી શકાય. આજ એક અવિનાશી આધ્યાત્મિક આધારશિલા છે.

અનુકૂળ સંજોગ અને વાતાવરણ પર વ્યક્તિ આનંદ અને સુખનો અનુભવ કરે એ સ્વાભાવિક વાત છે. પરંતુ વિપરીત વાતાવરણ અને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં માનસિક સ્થિતિને સ્વસ્થ, સંતુલિત અને સમર્થ રાખી શકે એ પ્રશંસનીય છે. પરિસ્થિતિથી પરાજીત થઈ વિવશ થનાર વ્યક્તિનું માનસ અશક્ત અસ્વસ્થ પૂરવાર થાય છે, પરંતુ અધ્યાત્મજ્ઞાની અને રાજયોગનો અભ્યાસી આવી અવસ્થાથી બચી જાય છે.

વ્યક્તિનો વ્યક્તિ અને પદાર્થ સાથેનો સંબંધ કોઈના કોઈ પ્રાકૃતિક-ભૌતિક શક્તિના માધ્યમને લઈને હોય છે. યોગ જે બે સત્તાના સંબંધનો સૂચક છે એ બંને સત્તા અભૌતિક અવિનાશી અને ચૈતન્ય છે. પરિણામે બંને ચૈતન્ય સત્તાનો સંબંધ કોઈ પ્રાકૃતિક શક્તિનો આધાર ન લેતાં ચૈતન્ય શક્તિનો આધાર લે છે. પરમાત્મા મનનો મિત્ર હોઈ મનનશક્તિ દ્વારા જ એની સાથે આત્માનો બૌદ્ધિક સંબંધ સ્થાપિત થઈ શકે. રાજયોગ એટલે જ ઈશ્વરીય લગનમાં મગન રહેવું, સ્વરૂપ ચિંતન કરવું અને એ દ્વારા હૃદય પરિવર્તન લાવવું. આમ રાજયોગની મોટામાં મોટી પ્રાપ્તિ માનવીની માનસ પરિસ્થિતિનું સ્તર ઊંચું લાવવામાં છે.

મનની સ્વસ્થતા આ શુદ્ધિ પર કાર્યની શુદ્ધિ અને શ્રેષ્ઠતાનો આધાર છે મનોપરિવર્તન જ સંસ્કાર પરિવર્તન લાવી શકે છે. આમ વિચાર શુદ્ધ થતાં આચારશુદ્ધિ - વ્યવહારશુદ્ધિ સહજ આવી શકે છે. અને આચારશુદ્ધિની વાતોથી થતો પ્રચાર પણ પ્રખર અને પ્રભાવશાળી નીવડે છે. આમ અધ્યાત્મ જ્ઞાન અને રાજયોગનો અભ્યાસ અને તેની શિક્ષણ પ્રણાલી એ સમાજને સુધારવા માટે ગુપ્ત, પ્રખર પરિબળ છે અને એજ શ્રેષ્ઠ આધારશિલા છે. આપણે પણ તે દિશા તરફ પગલાં પાડીએ....

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. 10નું અનુસંધાન)... પરિમલ

આત્માને ગર્ભજેલ ભોગવવી પડે છે અને અનેક દુઃખમય જીવન મેળવવું પડે છે. તો હવે દુઃખોનાં બંધનથી છૂટવા માટે કર્મેન્દ્રયોની ગુલામીથી આઝાદ થવું જરૂરી છે. કર્મેન્દ્રિયોના ભોગોથી કદી કોઈ તૃપ્ત થયું નથી. તુષ્ટિ તો નિજરસમાં જ મળી શકે છે. તેથી કર્મેન્દ્રિયોના વશમાં ના આવીને કર્મેન્દ્રિયોને વશ કરે છે તે ભાગ્યશાળી છે. જ્યારે કોઈ મન્મનાભવ વશીકરણ મંત્રમાં સ્થિત છે ત્યારે જ તે કર્મેન્દ્રિયોને જીતી શકે છે.

હઠથી અથવા બાહ્ય સાધનોથી કર્મેન્દ્રિયોને વશ કરવા માટે અનેક સાધુ, સંત, મહાત્મા ઈત્યાદિ અનેક પ્રકારની કઠણ તપસ્યા અને સાધનાઓ કરતા આવ્યા છે. પરંતુ તેઓ મનસા સહિત દેહ અને દેહની કર્મેન્દ્રિયોને પૂર્ણ રીતે જીતી ન શક્યા કારણકે તે સહજ યુક્તિ તો કેવળ દેહરહિત પરમાત્મા જ શીખવાડે છે. જુઓ, કર્મેન્દ્રિયોને જીતવાનો પુરુષાર્થ કોઈ સ્થૂળ પરિશ્રમ નથી કારણ કે કર્મેન્દ્રિયોને ચલાયમાન કરનારી પ્રબળ માયા અર્થાત્ માનસિક વિકલ્પ અને વિકલ્પોને જીતાડનાર ઈશ્વરીય જ્ઞાન જ છે એટલે પરમાત્મા શિવ દ્વારા આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપને જાણીને અને પરમપિતા પરમાત્માને ઓળખીને આનંદમાં રમણ કરતા રહેવું જોઈએ. આ અવ્યક્ત બળથી ઈન્દ્રિયોને જીતીને અવ્યક્ત આનંદમાં હરદમ રહેવું જોઈએ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

વિશ્વડ્રામા

બ્ર.કુ. કાન્તિભાઈ મેઘપરા, અટલાદરા, વડોદરા.

ધરતી (ભૂમિ) એ વિશ્વડ્રામા ભજવવા માટેની રંગભૂમિ છે, રંગમંચ છે. આ રંગભૂમિ પર્વત, નદી, નાળા, ઝરણા, સાગર, જંગલ, રણ, ખીણ વગેરેથી આચ્છાદિત છે. આકાશ એ મંડપ છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાગણ એ રોશની છે, શણગાર છે. આવા સુશોભિત Stage પર વિશ્વડ્રામા ભજવાઈ રહ્યો છે. ડ્રામા બહુ બહુ તો 3 કલાકનો હોઈ શકે પરંતુ આ વિશ્વડ્રામાની અવધિ એક્યુરેટ 5000 વર્ષની છે. દુન્યવી લોકોને માન્યામાં પણ ન આવે. વિશ્વડ્રામા Natural અને અનાદિ છે. આ વિશ્વડ્રામાના પાત્રો, અભિનેતા (મનુષ્યાત્માઓ) છે. આ આત્મ અભિનેતાઓ પણ સંખ્યાકીય દૃષ્ટિથી Exact અને Accurate છે. છતાં પણ તેમાં રાજ (Suspense) સમાયેલું છે. કોઈ કહે 800 કરોડ અભિનેતા હશે કોઈ કહે 900 કરોડ અભિનેતા હશે. વિશ્વડ્રામા એ વિશ્વની પ્રથમ નંબરની અજાયબી છે. જે દુન્યવી લોકોને ખબર નથી. દુન્યવી 9 અજાયબીઓ વિનાશી છે. જ્યારે આ અજાયબીનો કદી વિનાશ થતો નથી. 5000 વર્ષ પૂર્ણ થયા પછી પણ તે અવાર-નવાર પુનરાવૃત થાય છે. 9 અજાયબી માનવ નિર્મિત છે જ્યારે વિશ્વડ્રામા Natural છે છતાં પણ તેની રચના પરમાત્માએ કરી નથી. આ વિશ્વડ્રામાના મુખ્ય આત્મ અભિનેતા સ્વયં પરમાત્મા છે.

આ અંદાજિત 800 કે 900 કરોડ વિશ્વ આત્મ અભિનેતાઓને પોતાનો Role અભિનિત કરવા માટે શરીર રૂપી ડ્રેસ આ ધરતી પરની પ્રકૃતિના પાંચ તત્ત્વોમાંથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. પરમાત્માને પોતાનો Role અભિનિત કરવા માટે પોતાને પોતાનું શરીર પ્રાપ્ત થતું નથી પરંતુ તેમણે પર કાયામાં પ્રવેશ કરવો પડે છે અને ત્યાર પછી તેઓ પોતાનો Role અભિનિત કરે છે. આ અંદાજિત 800 કે 900 કરોડ વિશ્વ અભિનેતાઓ તેમજ પરમાત્માનું એક મૂળ વતન હોય છે કે જેને પરમધામ કહેવામાં આવે છે કે જે પરમધામ સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાગણથી પાર, પ્રકૃતિના પાંચ તત્ત્વોથી પાર, આકાશ તત્ત્વથી પાર, આકારી લોકથી પણ પાર દૂર અતિ દૂર આવેલું છે ત્યાંથી આ અંદાજિત 800 કે 900 કરોડ વિશ્વ અભિનેતાઓ એટલે કે આ આત્માઓ આ ધરતી રૂપી રંગમંચ પર પોતાનો પાર્ટ ભજવવા માટે આવે છે. 5000 વર્ષ દરમિયાન આ બધા આત્મ અભિનેતાઓ પરમધામથી આ ધરતી રૂપી રંગમંચ પર એક જ વખત આવે છે અને જ્યારે વિશ્વ ડ્રામા સમાપ્ત થાય ત્યારે જ સર્વ આત્માઓ Wholesaleમાં ધરતી રૂપી રંગમંચ તેમજ શરીર છોડી આ ધરતી રૂપી રંગમંચ પર પોતાનો પાર્ટ ભજવવા માટે એક સાથે ધરતી પર આવતા નથી. વિશ્વ ડ્રામા પ્લાન અનુસાર જ્યારે જે આત્માને પોતાનો પાર્ટ ભજવવાનો થાય છે ત્યારે જ તે આત્મા આ ધરતી રૂપી રંગમંચ પર આવે છે. શરીર ધારણ કરે છે અને વિશ્વ ડ્રામા પ્લાન અનુસાર જ પોતાનો પાર્ટ ભજવે છે. પરંતુ યાદ રહે, કોઈ અભિનેતા આત્માનું ધરતી પર આવ્યા પછી તે આત્મા શરીર છોડે પરંતુ વિશ્વડ્રામા પૂર્ણ થયો ન હોય ત્યાં સુધી તે આત્મા પરમધામ પરત ફરતો નથી પરંતુ તે અભિનેતા આગળનો પાર્ટ ભજવવા માટે બીજું નવું શરીર ધારણ કરે છે અને પોતાનો આગળનો પાર્ટ ભજવે છે. બીજું શરીર ધારણ કરવું એટલે નવો જન્મ અને શરીર છોડી દેવું એટલે મૃત્યું. જ્યાં સુધી વિશ્વડ્રામા પૂર્ણ ન થાય

ત્યાં સુધી કોઈ અભિનેતા પરલોક કે સ્વર્ગે જતો નથી. સ્વર્ગ આ ધરતી પર જ હોય છે. પરલોક ઉપર હોય છે.

વિશ્વડ્રામા પ્લાન અનુસાર કોઈ એક અભિનેતા 5000 વર્ષ દરમિયાન વધુમાં વધુ 84 જન્મ ધારણ કરે છે અને ઓછામાં ઓછો એક જન્મ પણ ધારણ કરે છે. જ્યારે પરમધામથી બધા જ આત્માઓ પરમધામ છોડી પૃથ્વી રૂપી રંગમંચ પર પોતાનો પાર્ટ ભજવવા માટે આવી જાય છે અને સમસ્ત પરમધામ ખાલી થઈ જાય છે અને વિશ્વડ્રામાના 5000 વર્ષ પૂર્ણ થાય છે ત્યારે જ પરમાત્મા સહિત બધા જ આત્માઓ પરમધામ પરત ફરે છે અને વિશ્વડ્રામાની પૂર્ણાહૂતિ થાય છે. વિશ્વડ્રામાની પૂર્ણાહૂતિ થતાં જ ફરી વિશ્વડ્રામા હૂબહૂ પુનરાવૃત થાય છે. વિશ્વડ્રામાના ઉદ્‌ઘાટન વખતે પરમાત્મા ધરતી પર અવતરિત થતાં નથી. વિશ્વડ્રામાની હૂબહૂ પુનરાવૃતિની પ્રક્રિયા એ સતત દર પાંચ પાંચ હજાર વર્ષે ચાલતી પ્રક્રિયા છે. એ કદી પણ અટકતી નથી.

વિશ્વડ્રામા પ્લાન અનુસાર જ્યારે વિશ્વડ્રામાની શરૂઆત થાય છે ત્યારે શરૂઆતમાં પૃથ્વી રૂપી રંગમંચ પર 9 લાખ આત્મ અભિનેતાઓ જ પોતાનો પાર્ટ ભજવવા માટે પહેલો જન્મ ધારણ કરે છે કે જે સમયે આ ધરતી રૂપી રંગમંચ પર સતયુગ અર્થાત સ્વર્ગ એટલે કે સુવર્ણયુગ હોય છે. બાકીના આત્મ અભિનેતાઓ આત્મ સ્વરૂપે પરમધામમાં નિવાસ કરતાં હોય છે. વિશ્વડ્રામાનું સમયરૂપી કાળચક્ર આગળ વધતાં પરમધામથી આત્મ અભિનેતાઓનું ધરતી રૂપી રંગમંચ પર નીચે આવવાનું ચાલુ રહેતાં સતયુગના અંતે આ ધરતી રૂપી રંગમંચ પર 2 કરોડ જેટલા આત્મ અભિનેતાઓ પોતાનો પાર્ટ ભજવવા માટે આવી જાય છે અને વિશ્વડ્રામા પ્લાન અનુસાર વિશ્વડ્રામા આગળ કાર્યાન્વિત રહે છે. ત્રેતાયુગના અંતે આ ધરતી રૂપી રંગમંચ પર 33 કરોડ જેટલા આત્મ અભિનેતાઓ પોતાનો પાર્ટ ભજવવા માટે આવી જાય છે. આ રીતે વિશ્વડ્રામા પ્લાન અનુસાર દ્વાપરયુગ, કળિયુગ તેમજ કળિયુગના અંતે પરમધામ છોડી આત્મ અભિનેતાઓ પોતાનો પાર્ટ ભજવવા માટે ક્રમશઃ આ ધરતી રૂપી રંગમંચ પર અંદાજિત 800 થી 900 કરોડ આત્મ અભિનેતાઓ આવી જતાં હોય છે.

5000 વર્ષના વિશ્વડ્રામાને એક કલ્પ પણ કહેવામાં આવે છે. આ વિશ્વડ્રામાની એક વિશેષ અજાયબી તો એ છે કે વિશ્વડ્રામાના દરેકે દરેક અભિનેતાને પોતાનો પાર્ટ ભજવવા માટે જે શરીર રૂપી ડ્રેસ પ્રાપ્ત થાય છે. તે દરેકનો એક સરખો હોતો નથી એટલે કે દરેકના Features એક સરખા હોતાં નથી. અંદાજિત Features કેટલા હશે ? ધારો કે વિશ્વડ્રામાના 900 કરોડ અભિનેતાઓ હોય અને દરેકના Average 50 જન્મની ગણતરી કરીએ તો કુલ 45,000 Features થાય. આ 45,000 Features દરેકના અલગ અલગ હોય છે. કે જે Features પ્રકૃતિના પાંચ તત્ત્વોમાંથી બને છે. વળી વિશેષમાં વિશેષ અજાયબી તો એ છે કે આ અંદાજિત 45,000 Features ના પાર્ટ પણ દરેકના એક સરખા હોતાં નથી. વળી સૌથી વિશેષમાં વિશેષ આશ્ચર્ય તો એ વાતનું છે કે આ અંદાજિત 45,000 Features ના પાર્ટ કલ્પ કલ્પ હૂબહૂ Repeat થયા કરતાં હોય છે તેમાં લેશમાત્ર ફેરફાર આવતાં નથી. વળી અકલ્પનીય આશ્ચર્ય તો એ વાતનું છે કે વધુમાં વધુ 84 જન્મની ભજવવામાં આવતી ભૂમિકાનું Recording સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ આત્મામાં Record થયેલું હોય છે.

એટલા માટે જ એવું કહેવામાં આવે છે કે ‘જો

હુઆ વહ અચ્છા હી હુઆ, જો હો રહા હૈ વહ ભી અચ્છા હી હો રહા હૈ ઔર જો હોગા વહભી ઉસસે ભી અચ્છે તે અચ્છા હોગા.' આ વિશ્વડ્રામામાં દરેકે દરેક અભિનેતાનો પાર્ટ નક્કી જ હોય છે. તેના પાર્ટમાં પરમાત્મા પણ સુધારા વધારા કરી શકતાં નથી. જે બનશે તે ડ્રામાનુસાર જ બનશે. દા.ત. વિશ્વડ્રામામાં શ્રીકૃષ્ણનો 84 જન્મનો પાર્ટ ફીક્સ છે. તેના પાર્ટમાં પરમાત્મા પણ ચેઈન્જીસ લાવી શકતાં નથી એટલે કે કોઈનો પાર્ટ અદલા બદલી પણ થઈ શકતો નથી. વાલિયા લૂંટારાએ જે રોલ(પાર્ટ) ભજવ્યો તે પાર્ટ તે જ આત્મ અભિનેતા કલ્પ પછી પણ ભજવશે. કલ્પ કલ્પ ભજવશે જ.

કેટલાક આત્મ અભિનેતાના પાર્ટ કેટલાક આત્મ અભિનેતાના પાર્ટ સાથે કરેલા કર્મના હિસાબ-કિતાબ ધરાવતા હોય છે. દા.ત. એક જ પરિવારમાં પતિ-પત્ની, પુત્ર-પુત્રી, પુત્રવધૂ, કાકા-કાકી, ફોઈ-ભત્રીજો-ભત્રીજી એક પંખીના માળાની જેમ એક જ ઘરમાં એકત્રિત થાય છે તે પાછલા જન્મોના કરેલા કર્મના હિસાબ-કિતાબ છે જે આ જન્મમાં અલગ-અલગ લૌકિક સંબંધની રુએ ચુક્તુ કરવા માટે એક જ ઘરમાં એકત્રિત થાય છે. જેનો જેની સાથે જેટલા સમય માટે સંબંધકીય કર્મોનો હિસાબ-કિતાબ ચૂકતુ થાય એટલે તે આત્મ અભિનેતા બીજા સ્થળે પોતાનો આગળનો પાર્ટ ભજવવા માટે જતો રહે છે. દરેકે દરેક આત્મ અભિનેતાના કાર્મિક એકાઉન્ટ પોત પોતાના હોય છે. પાપ-પુણ્ય, લેણ-દેણ, હિસાબ-કિતાબ, કાર્મિક એકાઉન્ટ, કરેલાં કર્મની ભોગના, સુખ-દુઃખનું બીજું નામ એટલે વિશ્વડ્રામા.

દરેકે દરેક અભિનેતા વિશ્વડ્રામા પ્લાન અનુસાર જ પોતાનો પાર્ટ પ્લે કરે જ છે તેથી તેના પાર્ટને સાક્ષીભાવથી જુઓ. તેના પાર્ટથી આપણી સ્થિતિ અચલ-અડોલ-અડીખમ રહેવી જોઈએ. તેના રોલ કે પાર્ટથી પ્રભાવિત પણ થવાનું નથી. તેના પાર્ટની પ્રશંસા કે નિંદા પણ કરવાની નથી. તેના પાર્ટની ઉપેક્ષા પણ કરવાની નથી. તેના પાર્ટની ઈર્ષા પણ કરવાની નથી. તેના પાર્ટની ઘૃણા પણ કરવાની નથી. નષ્ટોમોહા સ્મૃતિલબ્ધા. જ્યાં સુધી સ્થિતપ્રજ્ઞ અવસ્થા પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી તેમજ નષ્ટોમોહા સ્મૃતિલબ્ધા સ્વરૂપ ન બનીએ ત્યાં સુધી સાક્ષીભાવ શક્ય નથી. અને જ્યાં સુધી સાક્ષીભાવ શક્ય નથી ત્યાં સુધી સ્થિતિ અચલ-અડોલ-અડીખમ રહી શકતી નથી. જે સ્વદર્શન ચક્રધારી સ્વરૂપ સો વિશ્વદર્શન ચક્રધારી સ્વરૂપ બને છે તેના 84 જન્મ નિશ્ચિંત છે.

વિશ્વડ્રામાના દરેકે દરેક આત્મ અભિનેતાના વધુમાં વધુ 84 જન્મોની દરેકે દરેક જન્મોની દરેકે દરેક આત્મ અભિનેતાની આ પૃથ્વીરૂપી રંગમંચ પર ભજવવામાં આવતી ભૂમિકાનું સંપૂર્ણ વર્ણન કરવું તે તદ્દન અસંભવ તો શું સ્વપ્ન માત્ર તેમજ અકલ્પનીય છે. પૃથ્વીના ક્ષેત્રફળ જેટલો કાગળ લેવામાં આવે, જંગલમાં જેટલા લાકડા છે તેમાંથી કલમો બનાવી, સાગરમાં જેટલું પાણી છે તેટલી શાહી બનાવીએ અને વિશ્વડ્રામાના દરેકે દરેક આત્મ અભિનેતાના વધુમાં વધુ 84 જન્મોની દરેકે દરેક જન્મોની દરેકે દરેક આત્મ અભિનેતાની આ પૃથ્વીરૂપી રંગમંચ પર ભજવવામાં આવતી ભૂમિકાનું લખવા બેસીએ તો તેટલો કાગળ, તેટલી કલમો અને તેટલી શાહી પણ ઓછી પડે. અહો ! કોણ હશે આ વિશ્વડ્રામાનો નિર્માતા અને લેખક ! કહે છે કે વિશ્વડ્રામા તો અનાદિ છે. છતાં પણ તેના નિર્માતા કે રચયિતા પરમાત્મા તો નથી જ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

સ્વસ્થ જીવન

બ્ર.કુ. ડૉ. દેવેન્દ્રભાઈ સુતરીયા, હિંમતનગર

પહેલું સુખ નિરોગી કાયા, એ પ્રચલિત કહેવત છે. શરીરને સ્વસ્થ તંદુરસ્ત રાખવા કાળક્રમે અનેક પ્રકારની ઉપચાર પદ્ધતિઓનો વિકાસ થયોછે. કુદરતી ઉપચાર, આયુર્વેદ યુનાની, હોમિયોપથી, એક્યુપંચર, એક્યુપ્રેશર, શારીરિક યોગ-આસનો મુદ્રાઓ, રંગચિકિત્સા અને આધુનિક એલોપથી વગેરે. આ બધી જ ઉપચાર પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ એક યા બીજા સ્વરૂપે અત્યારે થઈ રહ્યો છે. છતાં આજે કોઈ વ્યક્તિ વિશ્વાસપૂર્વક એવું કહી શકે તેમ નથી કે હું સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છું. ઉલ્ટું આપણે એવું માની લીધું છે કે શરીર છે તો બીમાર પડે. અને બીમાર પડે તો દવા કરાવી લો. ઘણા બધા ડોક્ટરો, દવાખાના છે. થોડો ખર્ચ થશે પણ સાજા થઈ જવાશે. પરંતુ હકીકત એ છે કે બીમાર પડવું, દવા લેવી, સાજા થવું. ફરી બીમાર પડવું, દવા લેવી, સાજા થવું, આ વિષચક્રમાં આપણે ફસાઈ ગયા છે. અનેક પ્રકારના રોગો, બીમારીઓની વચ્ચે આપણે પીસાઈ રહ્યા છીએ. તાજેતરમાં થયેલ એક સર્વે મુજબ મધ્યમવર્ગના એક કુટુંબની આવકની 30 થી 40 % રકમ બીમારીઓના ઈલાજ માટે ખર્ચાઈ જાય છે. અસાધ્ય બીમારીઓના અમુક કિસ્સામાં કુટુંબ આર્થિક રીતે પાયમાલ થઈ જાય છે.

શું એવું સંભવ છે કે શરીર બીમાર જ ન પડે? અને બીમાર પડે તો આપણે જાતે જ બીમારીનો ઈલાજ કરી શકીએ ? આનો જવાબ છે. હા. માત્ર અકસ્માતના કિસ્સાઓ જેના માટે એલોપથી સારવાર જરૂરી બને છે તે સિવાયની અનેક બીમારીઓને થતી રોકી શકાય છે. અને થાય તો કુદરતી ઉપચાર જેવી ઓછી ખર્ચાળ પદ્ધતિઓ દ્વારા સરળતાથી લાંબા સમય સુધી સ્વસ્થ રહી શકાય છે અને તેનો ઈલાજ પણ થઈ શકે છે.

પ્રવર્તમાન સમયમાં તમામ ઉપચાર પદ્ધતિઓમાં ખૂબ જ ઊંડાણપૂર્વકના સંશોધનો થયા છે. આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાનની ટેકનીકોથી આપણે માહિતગાર છીએ. પરંતુ એની આડઅસરોથી ઘણી વાર ફાયદા કરતાં નુકશાન પણ થતું જોવા મળે છે, એટલે તબીબી વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ વિવેકપૂર્વક તર્કસંગત રીતે થવો જોઈએ જેનાથી તેની આડઅસરોથી બચી શકાય. આ ઉપરાંત અનેક વૈકલ્પિક ઉપચાર પદ્ધતિઓ માટે સરકારશ્રી દ્વારા પ્રોત્સાહન આપવામાં આવી રહ્યું છે, જેવી કે આયુર્વેદ, હોમિયોપથી, કુદરતી ઉપચાર, શારીરિક યોગ-આસનો વગેરેનો ઉપયોગ બીમારીઓના ઈલાજ માટે કરવો જોઈએ જે પ્રમાણમાં સસ્તા છે તથા આડઅસરોથી મુક્ત છે અથવા નહીવત છે.

હવે મુખ્ય વાત પર આવીએ કે શરીર બીમાર ન પડે તે માટે શું કાળજી રાખવી જોઈએ. શરીરને સ્વસ્થ રાખવા મુખ્ય ચાર મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે તો મહદઅંશે બીમારીઓથી બચી શકાય છે. (૧) આહાર, (૨) આરામ, (૩) વ્યાયામ, (૪) વિચાર. આ ચાર મુદ્દાઓ તંદુરસ્ત શરીરના આધાર સ્તંભ છે.

(૧) આહાર - રોજીંદા જીવનમાં આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ એ આપણી તંદુરસ્તી નક્કી કરે છે. શું ખાવું, કેટલું ખાવું, ક્યારે ખાવું. આ અંગેનું સામાન્ય જ્ઞાન તંદુરસ્તી જાળવવામાં મદદરૂપ થશે.

(૨) આરામ - શરીરને સ્વસ્થ રાખવા ઊંઘ અનિવાર્ય છે. દરરોજ 5 થી 6 કલાકની ગાઢ નિંદ્રાથી શરીરની અનેક બીમારીઓ કુદરતી રીતે મટી જાય છે. એટલે દરરોજ નિયમિત રીતે પૂરતી ઊંઘ, આરામ લેવો જરૂરી છે.

(૩) વ્યાયામ - શારીરિક શ્રમ એ શરીરને સ્વસ્થ રાખવામાં ત્રીજો મહત્ત્વનો મુદ્દો છે. શારીરિક શ્રમ કરતાં લોકોનું શરીર પ્રમાણમાં સ્વસ્થ હોય છે. પરંતુ બેઠાળુ જીવન જીવતા લોકોને અનેક પ્રકારની શારીરિક સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે. તેથી નિયમિત રીતે શારીરિક યોગ-આસનો, પ્રાણાયામ તથા યોગમુદ્રાઓ બધા જ લોકો માટે જરૂરી છે.

(૪) વિચાર - તબીબી વિજ્ઞાન એવું કહે છે કે 90% બીમારીઓનાં મૂળ વ્યક્તિના મનમાં છે. નકારાત્મક વિચારોના પ્રભાવથી મન અને તન બંને નિર્બળ બને છે. એટલે મન સકારાત્મક વિચારોના ચિંતનમાં જેટલું રહેશે તેટલી શરીરની તંદુરસ્તી વધશે.

ટૂંકમાં આ ચાર મુદ્દાઓ પ્રત્યે સભાન રહીશું તો તન અને મન બંને સ્વસ્થ અને ખુશ રહેશે. આ ચાર મુદ્દાઓની વિગતવાર વિસ્તૃત ચર્ચા કરીશું. આહારમાં મુખ્યત્વે ખોરાક તથા પાણીનો સમાવેશ થાય છે. તંદુરસ્ત શરીર માટે ખોરાક અને પાણીનું સરખું મહત્ત્વ છે. આપણે ભોજનમાં જે ખોરાક લઈએ છીએ તે સમતોલ, સાત્વિક અને પોષણયુક્ત હોવો જોઈએ.

આહાર મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારનો હોય છે. સાત્વિક, રાજસિક અને તામસિક.

સાત્વિક આહાર - કુદરતી રીતે તૈયાર થયેલો અને તે જ સ્વરૂપે ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય તેને સાત્વિક આહાર કહેવાય છે. દા.ત. કુદરતી રીતે જમીનની ઉપર થતાં ફળ, લીલા શાકભાજી, સુકો મેવો, કઠોળ, અનાજ વગેરે જેને આપણે કુદરતી સ્વરૂપમાં જ ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લઈએ છીએ. અનાજ અને કઠોળ જે સીધા જ તેના મૂળ સ્વરૂપે ખારાકમાં લેવાથી પચવામાં ભારે હોઈ પાણીમાં પલાળી ફણગાવીને કાચા જ ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેમાંથી મળતું પોષણ અનેકગણું વધી જાય છે અને સરળતાથી પાચન થઈ જાય છે. ખોરાક તરીકે સાત્વિક આહાર શ્રેષ્ઠ આહાર છે.

રાજસિક આહાર - તમામ પ્રકારનો રાંધેલો આહાર તથા જમીનની અંદર થતા તમામ પ્રકારના કંદમૂળ રાજસિક આહાર કહેવાય છે. આપણે રાંધેલો ખોરાક ખાવા ટેવાયેલા છીએ. ખોરાકને રાંધવાથી તેના પોષક તત્ત્વોનો નાશ થાય છે. અને શરીરમાં પોષક તત્ત્વોની ઉણપ દેખાય છે. જે દૂર કરવા ફાર્માસ્યુટિકલ કંપનીઓએ તૈયાર કરેલા વિટામિન્સ કે મિનરલ્સની ટેબ્લેટ લઈએ છીએ. પરંતુ આવી ટેબ્લેટના વિટામિન્સ ફેક્ટરીમાં કૃત્રિમ રીતે બનાવેલ હોવાથી શરીરમાં પૂરતું અવશોષણ થતું નથી. આવી દવાઓ લેવા છતાં શરીર એક યા બીજી બીમારી કે રોગોથી ગ્રસ્ત રહે છે. તેથી રોજ-બરોજના આહારની સાથે-સાથે કુદરતી રીતે તૈયાર થયેલા ફળ, શાકભાજી, ફણગાવેલા અનાજ કઠોળને સ્થાન આપવું જોઈએ. ખોરાકમાં 50% સાત્વિક અને 50% રાજસિક આહારનું સમતોલન રાખવામાં આવે તો મહદઅંશે શરીર તંદુરસ્ત રાખી શકીશું.

તામસિક આહાર - માંસ, મચ્છી, મદિરા, બીડી, તમાકુ, ગુટખા આ બધો તામસિક આહાર છે જે લેવાથી શરીર રોગનું ઘર બની જાય છે. આવા ખોરાકથી મન અને તન બંને અસ્વસ્થ રહે છે અને લાંબેગાળે શરીર અનેક રોગોથી ગ્રસ્ત થઈ ક્ષીણ થઈ જાય છે. આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાન

દ્વારા એ સિદ્ધ થયું છે કે આપણા શરીરની રચના પ્રમાણે શાકાહારી ખોરાક, શરીરની તંદુરસ્તી માટે શ્રેષ્ઠ છે. તામસિક આહાર લેવાથી વ્યક્તિની પ્રકૃતિ તમસ થઈ જાય છે જેનાથી વ્યક્તિમાં અનેક દુર્ગુણો જેવા ક્રોધ, અહંકાર, મોહ, કામવાસના, આળસ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે જેનાથી અનેક સામાજિક સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે. સમાજમાં સંવાદિતા તથા સુખ-શાંતિનું વાતાવરણ ઉભું કરવામાં તામસિક આહાર અડચણરૂપ છે. આપણા શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા. તામસિક આહારનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો જોઈએ.

આપણામાં એક કહેવત છે કે અન્ન એવું મન. અન્નનો પ્રભાવ મન પર પડે છે જેનાથી આપણો સ્વભાવ બને છે અને સ્વભાવથી જ વ્યક્તિ કર્મ કરે છે. જે વ્યક્તિના વ્યવહારમાં પ્રત્યક્ષ દેખાય છે જેને આપણે તેનું વ્યક્તિત્વ કહીએ છીએ. સારો કે ખરાબ વ્યવહાર જ વ્યક્તિની પરખ છે, જે અન્નના પ્રભાવથી બને છે. તેથી વ્યક્તિગત તંદુરસ્તી તથા સામાજિક સંવાદિતા તથા સુખ-શાંતિ માટે તામસિક આહાર છોડવો અનિવાર્ય બની જાય છે.

તંદુરસ્તી માટે પાણીનું મહત્ત્વ - આપણું શરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે. પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, આકાશ અને વાયુ. શરીરમાં 70% જેટલું જળતત્ત્વ છે. તેથી પાણી કેવું, કેટલું અને ક્યારે પીવું તેનું જ્ઞાન હોય તો ઘણી બધી બીમારીઓથી બચી શકાય છે. સામાન્ય રીતે પુખ્તવયના વ્યક્તિએ 2 થી 3-5 લીટર પાણી દરરોજ પીવું જોઈએ. તાજેતરમાં તંદુરસ્તી માટે પાણીનું મહત્ત્વ વિષે એક વોટ્સએપ મેસેજ મળ્યો છે. જે લોકહિત માટે રજૂ કરું છું. ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

પાણી પીવાના ફાયદા - જાપાનમાં સવારે ઉઠીને તરત પાણી પીવાની પ્રથા અત્યંત લોકપ્રિય છે. હમણા જ થયેલા સંશોધનો એ વાતને માન્યતા પણ આપે છે. અમે અમારા મિત્રો માટે પાણીના ફાયદાઓ વર્ણવી રહ્યા છીએ. જાપાન મેડીકલ એશોસિએશનના જણાવ્યા પ્રમાણે જૂના હઠીલા અસાધ્ય રોગો અને આધુનિક સમયના રોગો ઉપર પાણીનો ઈલાજ ખૂબ જ અસરકારક પરિણામો આપે છે. જેવા કે માથાનો દુઃખાવો, શરીરનો દુઃખાવો, હ્રદયની સમસ્યાઓ, જૂનો સાંધાનો વા, હ્રદયના ધબકારા એકાએક વધી જવા, વાઈ (ફીટ આવવી), મેદસ્વીતા, શ્વસનતંત્રના રોગો - અસ્થમા, ટી.બી., મેનેન્જાઈટીસ, કિડની અને મૂત્રમાર્ગના રોગો, ઉલટી, ગેસની સમસ્યા, ઝાડા, મળમાર્ગમાં મસા, ડાયાબીટીસ, કબજિયાત, આંખોના બધા પ્રકારના વિકારો, ગર્ભાશયને લગતી સમસ્યાઓ, માસિકની સમસ્યાઓ, કેન્સર, કાન-નાક અને ગળાની તકલીફો.

સારવારની રીત

1. સવારે ઉઠીને બ્રશ કર્યા પહેલાં 160mlનો એક એવા 4 ગ્લાસ પાણી પી જવું.
2. ત્યાર પછી બ્રશ કરવું પણ 45 મિનીટ સુધી કાંઈપણ ખાવું કે પીવું નહિ.
3. 45 મિનીટ પછી તમે કંઈપણ ખાઈ-પી શકો છો.
4. સવારનો નાસ્તો, બપોરનું ભોજન તથા સાંજનું ભોજન કર્યા પછી 2 કલાક સુધી કંઈપણ ખાશો કે પીશો નહિ.
5. જે લોકો વૃદ્ધ અથવા બીમાર હોય અને 4 ગ્લાસ જેટલું પાણી એકસાથે ના પી શકે તેમણે શરૂઆત થોડું પાણી પીવાથી કરવી અને ત્યારબાદ ધીમે ધીમે 4 ગ્લાસ સુધી પહોંચવું.
6. ઉપરની સારવાર બીમારીઓ નાબૂદ કરશે અને જે લોકો સ્વસ્થ છે તેઓની તંદુરસ્તીમાં વધારો કરશે.

કઈ સમસ્યાના નિવારણ માટે કેટલા દિવસ ઉપચાર કરવો જરૂરી છે.

1. બી.પી. લોહીનું ઊંચું દબાણ - 30 દિવસ
2. ગેસ, એસીડીટી અને આંતરડાની સમસ્યાઓ - 10 દિવસ
3. ડાયાબીટીસ - 30 દિવસ
4. કબજિયાત - 10 દિવસ
5. કેન્સર - 180 દિવસ
6. ટી.બી. - 90 દિવસ
7. સાંધાના વાની સમસ્યાનો સામનો કરતાં પહેલાં અઠવાડિયામાં માત્ર 3 દિવસ અને ત્યારબાદ બીજા અઠવાડિયાથી દરરોજ ઉપચાર ચાલુ રાખવો.

આ ઉપચાર પદ્ધતિની કોઈ આડ અસરો નથી. શરૂઆતમાં વ્યક્તિને વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે એમ બને પરંતુ આ ઉપાયને કાયમ માટે ચાલુ રાખવાથી શરીર એકદમ ચુસ્ત તંદુરસ્ત અને સક્રિય બને છે. આ ઉપરાંત ચાઈનીઝ અને જાપાનીઝ લોકો જમતી વેળાએ ઠંડુ પાણી પીવાને બદલે ગરમ ચા પીવે છે આની પણ આપણે ટેવ પાડવા જેવી છે કારણ કે આપણે એમાં કાંઈ જ ગુમાવવા જેવું નથી. એવા લોક જેઓ ઠંડુ પાણી પીવાનું પસંદ કરે છે એમના માટે આ લેખ લખાયો છે એમ જાણો. જમ્યા બાદ એક કપ ઠંડુ પાણી પીવુ સારું છે પણ જમતી વખતે જો તમે ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ કરો છો તો તે તમારા ભોજનમાં રહેલા તૈલીય પદાર્થો (ઘી, તેલ, માખણ, વગેરે)ને થીજાવી દે છે અને એનાથી તમારી પાચનની ક્રિયા મંદ પડી જાય છે. જ્યારે આ થીજી ગયેલ તૈલીય પદાર્થો પેટમાં રહેલા એસિડના સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે એ તૂટે છે અને બાકીના ખોરાક કરતાં ઝડપથી આંતરડાઓમાં શોષાઈ જાય છે. આ તમારા શરીરમાં ચરબીનો વધારો કરે છે. તમારા આંતરડાઓમાં રહેલી આવી ચરબી તમને કેન્સર જેવી બીમારીનો શિકાર બનાવી શકે છે. માટે જમતી વખતે ગરમ પાણી અથવા સૂપ પીવો સલાહ ભર્યો છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. 29નું અનુસંધાન)... રોગનું મૂળ ખાંસી

આવે છે. જાણે પોતે સર્વગુણ સંપન્ન હોય એમ !

જેમ દારૂ પીનારને ખરેખર તો દારૂ જ પી જાય છે. બરબાદ કરી નાખે છે. તેમ હીન ભાવનામાંથી જન્મેલ ઈર્ષ્યા ભાવથી અન્યની મશ્કરી કરનાર પોતે જ હાંસીપાત્ર બની જાય છે. આમ પોતાનું પતન પોતે જ કરે છે તેમાં કોઈ શું કરે?

આવા પતનથી બચવાનો ઉપાય છે. રોજ રોજ ઈશ્વરીય જ્ઞાન સ્નાન એકવાર નહિ પણ બે વાર કરવાનું. જ્ઞાનનું મંથન કરવાનું તેથી બુદ્ધિમાં દિવ્યતા આવે છે. ઈશ્વર સાથે યોગ સાધના કરવાથી દરેક આત્મા ઈશ્વરનું જ સંતાન છે. એવી ઉદ્દાત્ત બાવના જન્મે છે જેને પરિણામે ઈર્ષ્યા ભાવ જતો રહેશે. પરિવારની ભાવના જાગૃત થશે. ગમે તેવા તોય આત્મા-આત્મા ભાઈ ભાઈ. આથી અણ બનાવ કે અબોલા રહેશે નહિ. સંગઠનની શક્તિ વધશે જેનાથી પરમ પિતા પરમાત્મા પ્રસન્ન થશે.

જો આ હાંસી કરવાના સંસ્કાર દૂર કરવાના પુરુષાર્થમાં ઉણા ઉતરાય તો સતયુગી સ્વર્ગીય શ્રેષ્ઠ પદ ચૂકી જવાય છે. ત્રેતાયુગી દેવતાઈ પદને પમાય છે. પરંતુ આપણું લક્ષ્ય તો સતયુગી સ્વર્ગીય શ્રેષ્ઠ પદને પામવાનું છે ને ?

તો ચાલો, આપણા હાંસી કરવાના સંસ્કારની હકાલપટ્ટી કરીએ અને હાંસીથી કોઈને થયેલા જખમ પર મલમપટ્ટી કરીએ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

રોગનું મૂળ ખાંસી ને કજીયાનું મૂળ હાંસી

બ્ર.કુ. કિશોર મહેતા, ધોરાજી.

કહેવાય છે કે રોગ અને દુશ્મનને ઉગતા જ ડામી દેવાય. અર્થાત્ અટકાવી દેવાય. તેનો વિકાસ થવા ન દેવાય તાત્કાલિક તેનું નિવારણ કરવું જરૂરી છે.

રોગનું મૂળ છે ખાંસી એટલે કે ઉધરસ. જરા પણ ઠહકું આવે એટલે ચેતી જવું કે રોગની શરૂઆત થઈ રહી છે. તરત તેનો ઉપચાર કરવો જોઈએ.

ઉધરસના પણ વિવિધ પ્રકાર છે. સૂકી ઉધરસ, સામાન્ય ઉધરસ, મોટી ઉધરસ વગેરે.. મોટી ઉધરસથી તો ભાઈ તોબા. રાત્રે સૂવા પણ ન દે. આના વિવિધ ઉપચારો કરાય છે. આયુર્વેદ ભારતની પ્રાચીન ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે.

એક દરદીનો અનુભવ વર્ણવતા એક વૈદરાજ કહે છે કે જ્યારે ઈંજેક્શન મારવાનો ચાર્જ 10 રૂપિયા હતો. એ સમયની વાત છે. એ દરદી જામેલી શરદી-ઉધરસથી પીડાતો હતો. તેના ઉપચાર અર્થે મોટા મોટા ડોક્ટર પાસે જઈ આવેલ પરંતુ મટે નહીં. આથી થાકીને મારી (વૈદરાજ) પાસે આવ્યો. તેને પૂછપરછ કરતાં ખ્યાલ આવી ગયો કે ભાઈ સાહેબને એલોપથી થી ન મટ્યું તેથી આયુર્વેદને આશરે આવેલ છે. તેનો ઉપચાર માત્ર સાદી ગોળી 'કંઠ શુદ્ધિવટી' જ હતો. રોજની પાંચ કંઠશુદ્ધિવટી ગોળી (ત્રણ કલાકે એક) ચૂસવાનું કહ્યું.

આ કંઠશુદ્ધવટીથી શરદી-ઉધરસ મટી જાય છે. ઉપરાંત ગાયક કલાકારને માટે જરૂરી બુલંદ અને મધુર અવાજ કરી દે છે. આ સ્વાદિષ્ટ ચૂસવાની ગોળી ગળું બળતું હોય તો તે મટાડી દે છે. કફ પણ કાઢી નાખે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ.. કોઈ કારણસર અવાજ બેસી ગયો હોય તો તેમાં પણ શીઘ્ર અસરકર્તા છે. મોઢાની દુર્ગંધ દૂર કરવામાં અતિ ઉપયોગી અને વ્યસન મુક્તિમાં મદદગાર આ કંઠશુદ્ધિવટી જામનગરની કલ્યાણ ફાર્મસીનું ઉત્પાદન છે.

હવે જોઈએ કજીયાનું મૂળ હાંસીને કેમ મટાડવું. આ હાંસી એટલે મશ્કરી તેનું કેવું ભયંકર પરિણામ આવે છે તેનો પ્રસિદ્ધ દાખલો છે. દ્રૌપદીએ દુર્યોધનની મશ્કરી કરી તેમાંથી તો મહાભારત સર્જાણું !

બીજાને ઉતારી પાડવાની હીન ભાવનામાંથી મશ્કરીનો જન્મ થાય છે. તેથી આ હીન ભાવના છોડી સર્વ પ્રત્યે શુભ ભાવના અને શુદ્ધ ભાવના રાખવાનું કહેવાયું છે. દેહભાનથી હીન ભાવના જન્મે છે. આત્મભાનથી શુભ ભાવના જન્મે છે. આત્મભાન કેળવવા માટે ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને રાજયોગનો અભ્યાસ કરવાનો હોય છે. ઈશ્વરીય જ્ઞાનથી માંકડા જેવા મનનું નિયંત્રણ કરી શકાય છે. તેથી ખરાબ વિચારો આવતા નથી પરિણામે કટુવાણી ધરાવતી મશ્કરી થતી નથી.

કોઈની પ્રગતિ સહન ન થવાથી પણ તેજોદ્વેષમાં મશ્કરી કરવામાં આવે છે. પોતે કોઈના જેવી પ્રગતિ ન કરી શકે તેથી તેની અવહેલના કરવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે ઊંચે આવેલ દ્રાક્ષ સુધી પહોંચી ન શકવાથી પેલું શિયાળ મીઠી મધ જેવી દ્રાક્ષને ખાટી કહી જતું રહે છે.

ગુણગ્રાહક દૃષ્ટિ ન હોવાથી ગુણ દેખાતા નથી. જેને પરિણામે અવગુણનું જ વર્ણન કરવામાં

(અનુસંધાન પેજ નં. 28 પર)

સ્વચ્છતા

બ્ર.કુ. બકાભાઈ પટેલ, કાલીપુરા (પ્રાંતિજ)

પવિત્રતા અને સ્વચ્છતા એ એક સિક્કાની બે બાજુ સમાન છે, એટલે કે પવિત્રતા ત્યાં વસે છે જ્યાં સ્વચ્છતા છે. આપણા જીવનમાં પવિત્રતાની પ્રાપ્તિ માટેનો પુરુષાર્થ આપણને બાપદાદા કરાવે છે, જેની સાથે સ્વચ્છતાનો ગુણ પણ આપોઆપ સમાઈ જાય છે.

મનની સફાઈનું પહેલું પગથિયું એ તનની સફાઈ છે. શરીરની સ્વચ્છતા સાથે આસપાસના સ્વચ્છ વાતાવરણથી મન પ્રફુલ્લિત રહે છે. આમ મનની ખુશી સ્વચ્છતાને આભારી છે.

સફેદ વસ્ત્ર સ્વચ્છતાનું પ્રતીક છે. બ્રહ્માબાબા પણ તેમના જીવનકાળ દરમિયાન સ્વચ્છતાના ખૂબ આગ્રહી રહ્યા હતા. દેવત્વ સ્વરૂપ પવિત્રતાના આધ્યાત્મિક ગુણ સાથે તેમની રગેરગમાં સ્વચ્છતા પણ એટલી જ પ્રગટ થતી હતી. આજે સફેદ વસ્ત્રધારી બ્રહ્માકુમારીઝ પરિવારમાં સ્વચ્છતા પ્રત્યેની તેમની દ્રષ્ટિનાં દર્શન કરી શકાય છે. આપણાં દાદી-દીદીઓએ પણ પવિત્રતાના ગુણ જેટલું જ સ્વચ્છતાનું મૂલ્ય આંકીને સંસ્થાને ગૌરવ અપાવ્યું છે. આબુસ્થિત સંસ્થાની એક એક ઈમારત, સ્થાપત્ય, ભોજનશાળા, પ્રદર્શની સ્થળ, બાગ-બગીચા કે રસ્તાઓ જુઓ તો ઉડીને આંખે વળગે એવી સ્વચ્છતા નીહાળી શકાય છે. એટલું જ નહિ પણ દેશ-વિદેશનાં સેવાકેન્દ્રો પણ સ્વચ્છતાનાં સાક્ષી બની રહ્યાં છે. સફાઈની બાબતમાં મહિલાઓ હરહંમેશા અગ્રેસર હોય છે, એટલે અસ્વચ્છ ભારતભૂમિને ફરી સ્વર્ગ જેવી બનાવવા માટે નારી શક્તિનું યોગદાન આવનારા દિવસોમાં અતિ મૂલ્યવાન બની રહેવાનું છે.

પરંતુ એક મોટી કમનસીબી એ છે કે આપણા સમાજ કે દેશમાં સ્વચ્છતા બાબતે હજુ જોઈએ તેટલી જાગૃતિ દેખાતી નથી. આજે ઘર અને આંગણું તેમજ શેરીની સફાઈ કરવામાં ઘણા શરમ અનુભવે છે. હવે સ્વચ્છતા પ્રત્યેની આપણી આ માનસિકતા બદલવાનો સમય પાકી ગયો છે. રાજકીય ઈચ્છા શક્તિએ આ દિશામાં ઘણું સરસ કામ ઉપાડ્યું છે. 'સ્વચ્છ ભારત અભિયાન' હેઠળ આજે સમગ્ર દેશમાં પરિવર્તનનો પવન ફૂંકાયો છે. આપણાં શૈક્ષણિક સંકુલો, ધાર્મિક સ્થળો કે દવાખાનાં સહિત અનેક જાહેર સ્થળો ઉપર જ્યાં ગંદકીનું સામ્રાજ્ય હતું એ આજે નજરે પડતું નથી. દેશમાં સ્વચ્છતા ક્ષેત્રે હજુ ઘણું કરવાનું બાકી છે. તંત્રએ તો આ મિશન ઉપાડ્યું છે. પરંતુ પ્રત્યેક સમજદાર નાગરિકની સ્વચ્છતા અંગેની જાગૃતિ અને સક્રિય સહયોગ જ દેશની કાયાપલટ કરી શકે.

સ્વચ્છતા એ વ્યક્તિગત સમજણનો વિષય છે, એટલે તેનું મહત્ત્વ દરેકે સમજવું જ રહ્યું. સ્વચ્છતા પ્રત્યેની બેદરકારી આપણા વ્યક્તિત્વ વિકાસને પણ અવરોધે છે. વળી સ્વચ્છતા સૌને ગમે પણ છે એટલે એ પ્રત્યે દરેક વ્યક્તિ સભાનતા કેળવે એ આજના સમયનો તકાદો છે.

બીજુ યુવાનો પણ દેશની ખરી તાકાત છે, એટલે જો એમને પણ રચનાત્મક દિશા મળે અને સ્વચ્છતાની સમજ કેળવાય તો પણ આ ક્ષેત્રે ઘણું બધું કામ થઈ શકે તેમ છે.

સફાઈ એટલે સર્વ વસ્તુઓનો ફાયદાકારક ઈલાજ, કચરામાંથી કંચન બનાવવાની પ્રક્રિયા.

(અનુસંધાન પેજ નં. 34 પર)

દિવ્યદર્શન

નાતાલનો અલૌકિક તાલ

બ્ર.કુ. નંદિની, સુખશાંતિ ભવન, મણિનગર, અમદાવાદ.

વી વિશ યુ અ મેરી ક્રિસમસ, મેરી ક્રિસમસ, મેરી ક્રિસમસ અને હેપ્પી ન્યુ યર..

નાનપણમાં સાંભળેલી વાતો આજે પણ તાજી થાય છે કે બેથલેહામમાં એક મહાન પુરુષને ધાર્મિક ઉપદેશ આપવાનું તથા જીવનને નેક બનાવવાનો સંદેશ આપવાનું કાર્ય કરતાં અટકાવવા માટે, કેટલાંક વિઘ્નસંતોષી લોકોએ ભેગા થઈ તેમના માથે કાંટાળો તાજ પહેરાવી, ગામના રસ્તા પરથી લઈ જતાં હતાં ત્યારે લોકોએ તેમને પત્થરો માર્યા અને અંતે તેને ક્રોસ પર ચઢાવી દઈ હાથ-પગમાં ખીલા ઠોકી દઈ તેને સજા ફટકાર્યાનો આત્મસંતોષ લીધો. પણ આવું કરનાર એ અજાણ ને અજ્ઞાની લોકોને એ પણ ખબર નહોતી કે સજા એ મહાન પુરુષને તમે નથી આપી રહ્યા. પરંતુ લોકોએ સ્વયંને જ હંમેશ માટે અન્ય લોકોની નજરમાં નફરતરૂપી સજાને પાત્ર બન્યા છે. સદા માટે લોકોના દિલના નફરતરૂપી ક્રોસ પર ચઢી ગયા છે.

તો કોણ હતા એ મહાપુરુષ ? કોણ હતા એ સહનશીલતાની મૂર્તિ ? કોણ હતા આ ફરિશ્તા ? કોણ હતા આ દરિયાદિલ, ક્ષમાસ્વરૂપ, નેક દિલ દયાળુ, કૃપાળુ ? જેમણે આ અણમોલ ગુણોનાં રત્નોનું શિક્ષણ સંસારી મનુષ્યોને શિખામણ, ભલામણ, આદેશના રૂપમાં આપ્યું કે અપકારીઓ ઉપર પણ ઉપકાર કરો. દુશ્મનને પણ મિત્ર માનો, કોઈને પણ ક્યારેય દોષ ન દો, કારણ કે ઈશુએ આ પાપીઓએ તેમના પર જુલ્મો કર્યાં તેઓ માટે કહ્યું કે, હે પરમપિતા પરમાત્મા, તમે એમને ક્ષમા કરજો કારણ કે તેઓને એ ખબર નથી કે તેઓ શું કરી રહ્યા છે. આવી બેમિસાલ, સહાનુભૂતિથી ભરેલ ક્ષમા માત્ર ઈશુ જ કરી શકે છે. જે પોતાને, સ્વયંને ગોડ ફાધરના સન એટલે કે પરમપિતા પરમાત્માનું બાળક કે સંતાન સમજતા હતા. કહેવાય છે કે, એવા જ ગોડફાધર જેવા એટલે કે પરમપિતા પરમાત્મા જેવા ગુણોને અપનાવીને પરમપિતા પરમાત્મા ગોડફાદર પ્રતિ સ્નેહ, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ જગાડતાં હતાં. તેઓ ગોડ ફાધરે આપેલાં કાર્યોને કરી પાપી લોકોને મુક્ત થવાનો રસ્તો બતાવતા, જગતને એક નવી દિશા બતાવી, પંથ ભૂલેલાને પંથ બતાવ્યો અને હેવનલી ગોડફાધર એટલે કે જે સ્વર્ગના રચયિતા છે, જેઓ પોતાના બાળકોને હેવન (સ્વર્ગ)માં લઈ જાય છે અને સ્વર્ગના સુખ, શાંતિ અને પવિત્રતાના દર્શન કરાવે છે. એ લોકોને એવા ફરિશ્તા બનાવે છે કે જે ફરિશ્તાઓના સંબંધ ફક્ત પરમપિતા પરમાત્મા સાથે જ હોય છે. આવા ફરિશ્તાઓ ઈશુની જેમ સૃષ્ટિ પર જન્મે છે. આવે છે, અવતરે છે અને પ્રભુનો સંદેશ આપવાનું અને લોકોને પાપકર્મમાંથી બચાવવાનું કાર્ય કરે છે. તેથી તે જગતમાં આદર્શ બની જાય છે. પ્રભુએ આપેલું આ જીવન, જે જીવન પ્રભુનું વરદાન છે, તે વરદાનને સાર્થક કરી જીવનને સફળ કરે છે.

આજે કેટલાંય વર્ષો પછી આ વાતો સ્પષ્ટ થાય છે કે, નાતાલના દિવસોમાં શાળા કોલેજોમાં, નાના-મોટા દરેક ચર્ચ, ગીરજાઘર અને દરેક જગ્યાએ આ ઈશુની જીવનવાર્તાનું વર્ણન કરતી ઝાંખીઓ શા માટે બનાવવામાં આવે છે અને આ

ઝાંખીઓ શું સંદેશ આપે છે ? શા માટે સાન્તાક્લોઝને વૃદ્ધ સ્વરૂપમાં બતાવવામાં આવે છે? એવું કહેવાય છે કે, સાન્તાક્લોઝ મોડી રાત્રે આવે છે અને રાત્રે બાળકો માટે ઘણી બધી ભેટ સૌગાદો લાવે છે. જે બાળકો સૂઈ જાય છે તો તેની પથારીમાં ભેટ સૌગાદ મૂકીને જાય છે. આવી ભેટ આપવાની સાથે-સાથે એમના મનને, હૃદયને સુખથી, નિર્દોષતાથી, ઉમંગથી, ઉત્સાહથી ભરી દે છે. જેનું પોતાનું આ જગતમાં કોઈ જ નથી એકલાં અટુલા છે તેમને સાન્તાક્લોઝ સાથે જાણે પોતાપણું લાગે છે. તેમના જીવનમાં ઉમંગ-ઉત્સાહ ભરી દઈ આશાનાં નવી કિરણથી જીવનને ચમકાવી દે છે. પરંતુ મનમાં પ્રશ્ન થાય છે કે આ સાન્તાક્લોઝ કોણ છે ? ક્યાંથી આવે છે ? ક્યાં જાય છે ? ક્યાંથી પ્રગટ થાય છે, ક્યાં અદૃશ્ય થઈ જાય છે એ વૃદ્ધ જ શા માટે ? સાન્તાક્લોઝ અર્થાત્ પિતાશ્રી બ્રહ્મા. નાતાલ પર્વ પર દરેક દેવળોમાં તથા ખ્રિસ્તી ભાઈ-બહેનોના ઘરમાં સ્ટાર લગાવી તેમાં લાઈટ કરવામાં આવે છે. જે આત્મા રૂપી સ્ટારની જ્યોતિ પરમાત્મા આવીને જગાવે છે તેની જ યાદગાર છે. નાતાલના પર્વે ક્રિસમસ ટ્રી પણ સજાવવામાં આવે છે. જે કલ્પવૃક્ષની યાદગાર છે. ક્રિસમસ ટ્રી ઉપર સુંદર સજાવટમાં સ્ટાર ગીફ્ટ જે ઉતારી સાન્તાક્લોઝ બાળકોને આપે છે જે સ્વર્ણિમ યુગની ભેટ પરમાત્મા વર્તમાનમાં આપણને આપી રહ્યાં છે.

સાન્તાક્લોઝ અર્થાત્ બાબા જૂના વર્ષની જૂની વસ્તુને પોતાની સાથે લઈ જઈ વિદાય આપે છે. નવા ચીજ-વસ્તુઓ, નવી આશાઓને અર્થાત નવી પ્રભાતને પોતાની સાથે લઈને લાવે છે. દરેકને ખુશી મળે એવી ગિફ્ટ આપીને કહે છે કે, બસ હવે આ નકારાત્મકતાથી ભરેલી, જુલમ-ત્રાસથી ભરેલી દુનિયા હવે વિદાય લેવાની છે. આ દુનિયા હવે જૂની અને વયોવૃદ્ધ થઈ ગઈ છે. હવે એ ગઈ કે ગઈ. બસ હવે તો નવી દુનિયા, નવા ઉત્સાહ, નવા ઉમંગ સાથે, નવી આશાઓ લઈને આવી છે. આ સૃષ્ટિના તમામ લોકોને કહે છે કે, બાળકો મારા મીઠા બાળકો, લાડલા બાળકો, જેવી રીતે સંદેશવાહક ઈશુ પરમપિતા પરમાત્માનો દયા, પ્રેમ, કરુણા, ક્ષમાનો સંદેશ લાવ્યા એ રીતે હવે ફરીથી પરમપિતા પરમાત્માના શાંતિદૂત એટલે કે સાન્તાક્લોઝ, સૃષ્ટિના સ્થાપનાકર્તા, સૃષ્ટિના રચયિતા, આદિદેવ પ્રજાપિતા બ્રહ્માના રૂપમાં હેવનનો સંદેશ આપી રહ્યાં છે. સ્વર્ગ આવી રહ્યું છે. મીઠા બાળકો, લાડલાં બાળકો, હું તમારી માટે સ્વર્ગની ભેટ લાવ્યો છું તેનો જીવનમાં સ્વીકાર કરી જીવનમાં ઉમંગ-ઉત્સાહ, આશા, સુખ-શાંતિ-પવિત્રતાનો અલૌકિક આનંદ લઈ માયા, નકારાત્મકતા, નિરાશા, ઉદાસી, અવગુણો, ખરાબ આદતોને હવે રજા (તિલાંજલી) આપી દો અને રજાઓ (વેકેશન) મનાવો. જુઓ દુ:ખી અશાંત બાળકો માટે હું આવ્યો છું. હું સર્વ ધર્માત્માઓને ધર્મપિતા છું. હું જ એ હેવનલી ગોડફાધર છું. જેના માટે ઈશુએ કહ્યું છે કે, હું પરમાત્માએ મોકલેલ સંદેશવાહક છું અને કહ્યું છે કે, હું ભગવાન ઈશ્વર, ખુદા નહીં પરંતુ એમનો બાળક છું. God is Light પ્રભુ પ્રકાશ છે. તે એક જ્યોતિ છે. એટલા માટે તો ચર્ચમાં પણ તમે મારી સમક્ષ મીણબત્તી પ્રગટાવીને દીપ પ્રજ્વલિત કરો છો. તે Light સ્વરૂપ, જ્યોત સ્વરૂપ, પ્રભુને એટલે કે મને યાદ કરો છો, જીવનને પ્રકાશિત કરવા ઈચ્છો છો તો આવો, જીવનને પ્રકાશિત કરવા ઈશુ દ્વારા પ્રભુની જે શિક્ષાઓ મળી છે એમનું યથાર્થ પાલન કરી આપણાં જીવનને સુખમય, શાંતિમય અને સ્વચ્છ, નિર્મળ, ચરિત્રવાન બનાવીએ. જૂનું વર્ષ જેવી રીતે વિદાય થાય છે એવી રીતે આપણે પણ દરેક દુ:ખદાયી સ્મરણો, વાતો, બનાવો કે

(અનુસંધાન પેજ નં. 05 પર)

વિરોધ

બ્ર.કુ. જયુભાઈ, મહાદેવનગર, અમદાવાદ.

સંસારમાં ક્યારેય વ્યક્તિના વિચારો, અભિપ્રાયો, નિર્ણયો, વલણ, મત અને માન્યતાઓ સર્વ માન્ય નથી હોતાં. જીવનમાં થયેલા અનુભવો, બનેલી ઘટનાઓ કે પરિસ્થિતિ અથવા તેની સમજના આધારે તે કેટલીક વાતોને સ્વીકારે છે તો કેટલીક વાતોનો અસ્વીકાર કરે છે. જેને સાદી ભાષામાં વિરોધ કરે છે, એમ કહેવાય. શિષ્ટતા ખાતર વ્યક્તિ એવું બોલે છે કે આમાં મારો વિરોધ નથી પરંતુ આ વાત આવી હોવી જોઈએ એવું કહીને પોતાનો અણગમો દર્શાવે છે. આમ મતભેદ હોવો એ સ્વાભાવિક છે પરંતુ તેને પ્રદર્શિત કરવાની રીતથી વ્યવહારમાં પરિસ્થિતિમાં ઘણો ફર્ક પડે છે.

દુનિયામાં એવી કોઈ જગ્યા નહીં હોય જ્યાં કોઈપણ પ્રકારનો વિરોધ નહીં હોય. બે વ્યક્તિ વચ્ચે પરિવારમાં સંબંધોમાં સમાજમાં અને રાષ્ટ્રો વચ્ચે પણ ક્યાંક ને ક્યાંક વિરોધ જોવા મળે છે. દરેક પોતાની વાતને સિદ્ધ કરવા જીદ પણ કરતો હોય છે. આ સિધ્ધ કરવાનું વલણ દુઃખ-અશાંતિ તો ક્યારેક યુદ્ધનું કારણ બને છે. દરેક પાસે પોતાની વાતને સિદ્ધ કરવાના, સાચી ઠરાવવાના કારણો અને દલીલો છે. છતાં એવું બને છે કે ઘણી વાર સત્ય જણાતી વાતનો, અસ્વીકાર થાય છે તો અસત્ય વાત સ્વીકારવામાં આવે છે. પરિણામે સમાજમાં, દેશમાં, વિશ્વમાં વિરોધ સ્વીકારવામાં આવે છે. પરિણામે સમાજમાં, દેશમાં, વિશ્વમાં વિરોધ દર્શાવી અરાજકતા ફેલાવવામાં આવે. પરસ્પર વેરના બીજ રોપાય છે. તો કેટલીકવાર હિંસા પણ આચરવામાં આવે છે. આમાંથી મુક્ત થવા એકમત થવું જરૂરી છે.

વિરોધ કોઈને કોઈ વ્યવસ્થા, માન્યતા, પદ્ધતિ કે નિયમોને લઈને થાય છે. કારણ કે તેને માનનારા કે ન માનનારા સ્વીકારનારા કે ન સ્વીકારનારાઓનો સમૂહ હોય છે. જેના મૂળ કારણોને શોધવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો મહદ્અંશે વ્યક્તિની વિચારસરણી કે વિચારોને કારણે છે. છતાં આ સંબંધમાં કેટલીક સમજ કે આવડત કેળવવામાં આવે તો સંસારમાં વિરોધને કારણે ઉદ્ભવતી પરિસ્થિતિ, સમસ્યાઓને ટાળી શકાય. અર્થાત્ વિચારોને અમલમાં મૂકવાનો અધિકાર કે સત્તા જેમના પણ હાથમાં છે તેણે વિચાર સર્વમાન્ય બને પછી તેનું અમલીકરણ કરવા વિવેકબુદ્ધિથી કામ લેવામાં આવે તો વિરોધ થવાની સંભાવનાઓ મોટાભાગે ઓછી થઈ શકે, ટાળી શકાય અથવા તો સામાપક્ષે પોતાનું સૂચન કે વિચાર ગ્રાહ્ય ન બને તો તેને સ્વીકારી લેવાની હિંમત અથવા વિરોધ કરવાની કળા આવડવી જોઈએ. આવું બને ત્યારે સંબંધો બગાડીને કે કાર્યથી દૂર થઈને નારાજગી દર્શાવવાની રીત યોગ્ય નથી.

આજકાલ શાસનમાં અને સંગઠનોમાં કે સંસ્થાઓમાં રાજીનામું ધરી દેવાની પ્રણાલી બહુ પ્રચલિત છે અને સામાન્ય છે. થોડા સમય પહેલા ક્યાંક વાંચ્યું હતું કે રાજીનામું શબ્દ જ ખોટી જગ્યાએ ઉપયોગમાં વપરાય છે. ખરેખર તો તે રાજી થઈને નહીં પરંતુ નારાજ થઈને અપાય છે. એટલે હકીકતમાં તે નારાજગીનામું કહેવાય. કારણ કે રાજીનામુ આપ્યા પછીનું વ્યક્તિનું વલણ આક્રમક, વિનાશકારી હોય છે અને ક્યારેક તે નુકશાનકારક પણ બને છે.

પરમાત્માએ આ વિષયમાં શ્રેષ્ઠ શ્રીમત

આપી છે. દરેક વ્યક્તિને પોતાનો વિચાર રજૂ કરવાની સ્વતંત્રતા છે. પરંતુ જ્યારે પણ પોતાનો વિચાર કે મત રજૂ કરો ત્યારે એક ઈશ્વરીય નિયમ અથવા સિદ્ધાંત ધ્યાનમાં રાખો, 'માલિક બનીને તમારી રજૂઆત કે સૂચન કરો પરંતુ તમારી વાત ન સ્વીકારાય તો બાળક બનીને તેને સ્વીકારી લો.' કેટલી સુંદર વાત છે. પછી તે કાર્યમાં જોડાઈ જાવ. એકમત બની સંગઠનને મજબૂત બનાઓ. તમારી વાત સાચી હશે તો સમયસર બધા તેનો સ્વીકાર કરશે.

આજકાલ સમાજમાં, પિતા-પુત્ર, પતિ-પત્ની, ભાઈ-ભાઈ જેવા સંબંધોમાં વિરોધને લઈ પારિવારિક સુખ-શાંતિમાં અંતરાયો જોવા મળે છે. જેના કારણે ક્યાંક અપમાન તો ક્યાંક અભિમાનવશ સંબંધોમાં દીવાલ ઊભી થઈ જાય છે. સૃષ્ટિ મંચપર આત્માઓ ભિન્ન ભિન્ન સંસ્કારો લઈને તે મુજબ પોતાનો પાર્ટ કે રોલ ભજવી રહ્યા છે અને એટલે વિચારોમાં માન્યતામાં ભિન્નતા તો રહેવાની જ છે. માત્ર થોડો પુરુષાર્થ કરી સ્વયંમાં પરિવર્તન લાવવાની જરૂર છે. અને એ જ આપણા હાથની વાત છે. બીજાને સમજવાની જરૂર છે. ક્યાંક જતું કરવાની જરૂર છે. તો ક્યાંક ક્ષમા કરવાની કે માફ કરી દેવાની જરૂર છે. કોઈપણ રીતે સમાધાન સધાય તો તેમાં સ્વનું અને સર્વનું કલ્યાણ સમાયેલું હોય છે. નકારાત્મક વલણ અપનાવવાથી સફળતા મળતી નથી. પ્રગતિ રોકાય છે. વિકાસ રુંધાય છે. સમય, શક્તિ અને નાણાંનો વ્યય જ થતો હોય છે. સુખી થવાનો એક જ માત્ર રસ્તો છે. સ્વીકારભાવ અને દરેકનું અંતિમ લક્ષ તો આખરે સુખી થવાનું છે. શાંતિ મેળવવાનું છે. તો પછી વિરોધ શા માટે ? દુ:ખી થવા ! માટે વિરોધ કરતા પહેલા ધીરજપૂર્વક વિચારવું એ પણ પરાક્રમ જ ગણાય. એવી વ્યક્તિ જ માર્ગદર્શક બની શકે.

જીવનમાં

1. પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડે.
2. વિઘ્નોને દૂર કરવા પડે.
3. સમસ્યાઓનું સમાધાન કરવું પડે.
4. મુશ્કેલીઓને સહન કરવી પડે.

અર્થાત્

Face the situation

Find solution of problem

Bare the hardship &

Remove the obsticles

પરંતુ આમાનં કશું જ ન આવડે ત્યારે વ્યક્તિ વિરોધ કરે છે. કાર્યથી દૂર ભાગે છે. બીજાને દોષ આપે છે માટે તે કાયર છે. માટે જ શિવબાબા કહે છે, 'સ્વ-સ્થિતિ સે પરિસ્થિતિઓકો વશમેં કરનેવાલા મહાવીર હૈ.'

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. 30નું અનુસંધાન)........ સ્વચ્છતા

'સફાઈ' શબ્દના ત્રણ અક્ષરોનો સંદેશ છે - 'સ' એટલે સમજણ, 'ફા' - એટલે ફાયદો અને 'ઈ' એટલે ઈશ્વર. સફાઈ એટલે જ પ્રભુપ્રિય બનવાનું એક કદમ. તો ચાલો, સહવીર્યમ્ કરવાવહૈ।

॥ 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.

પાટણના DDO રાજેશ રાજ્યગુરુ IAS તથા જાગૃતિબેનને નવાવર્ષે શુભેચ્છા મુલાકાત બાદ બ્ર.કુ.નિલમબેન, બ્ર.કુ.નીતાબેન, બ્ર.કુ. નિધિબેન.

આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ ધરાવતા અમદાવાદનાં સમાજસેવિકા પદ્મશ્રી ભગિની ઈલાબેન ભટ્ટ સાથે ઈશ્વરીય જ્ઞાન ચર્ચા કરતાં બ્ર.કુ. નંદિનીબેન.

રાજકોટ પંચશીલ સેવાકેન્દ્રમાં દિવાળી પર્વે આયોજીત ‘અલૌકિક નામકરણ’ કાર્યક્રમમાં લક્ષ્મીદેવી પાસે આશિર્વાદ લેતા બ્રાહ્મણો.

રાજકોટ રવિરત્ન દ્વારા રેસક્રોસ ક્રિકેટ એકેડમીમાં ‘ખેલમાં રાજયોગ’ કાર્યક્રમમાં ખેલાડીઓ, બ્ર.કુ. ગીતાબેન, બ્ર.કુ.ડિમ્પલ, બ્ર.કુ. વિધિબેન.

વલસાડ નગરપાલિકા તથા બ્રહ્માકુમારીઝ દ્વારા ‘સ્વચ્છ ભારત અભિયાન’ અંતર્ગત સફાઈ બાદ સમૂહચિત્રમાં બ્ર.કુ. રંજનબેન સાથે નગરપાલિકાના સભ્યો સાથે બ્રહ્માકુમાર ભાઈ-બહેનો.

સુરત અડાજણ સેવાકેન્દ્ર ખાતે વેપારી સંમેલન ‘વ્યાપારમાં સફળતા નવો દ્દષ્ટિકોણ’કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. દક્ષાબેન, વ્યાપારી પ્રભાગના મુખ્યાલય સંયોજીકા બ્ર.કુ. ગીતાબેન, બ્ર.કુ. ઋષિબેન.

મેઘરજ તાલુકાના વાકાટીંબા ગામે આદિવાસી ભાઈ-બહેનોના વિસ્તારમાં મૃત્યુ પ્રસંગે પ્રવચન બાદ સમૂહચિત્રમાં બ્ર.કુ. ઈન્દિરાબેન.

રાજુલા ખાતે રીલાયન્સ ઈન્ડસ્ટ્રીઝના કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. અનુબેનને શૉલ ઓઢાડી સન્માન કરતાં HR પ્રમુખ ભ્રાતા એન.એ. ડીંગરજી.

Gyan Amrit Vol.11 | Issue 12 | December 2018 | Retail Price - 10/- | RNI No. of RNP is GUJGUJ/2007/21842.
Published on 1st of every month. Registered under Postal Registration No. AHD-C/21/2017-2019 Vaild up to 31st December-2019 Issued by the SSPO's Ahmedabad City Division, permitted to post at Ahmedabad PSO on 4th of every month.

વડોદરા કારેલીબાગ સેવાકેન્દ્રના નવનિર્મિત ભવનના સમારોહમાં દીપ પ્રજ્વલન કરતાં આદરણીય દાદી રતનમોહિની, બ્ર.કુ. ચંપાબેન, બ્ર.કુ. ડૉ. જયંતભાઈ, બ્ર.કુ. રાજબેન, બ્ર.કુ. નિરંજનાબેન તથા ભવનનું રીબીન કટીંગ કરી ઉદ્‌ઘાટન કરતાં આદરણીય દાદી રતનમોહિનીજી.

વડોદરા અટલાદરા સેવાકેન્દ્ર દ્વારા આયોજીત બ્ર.કુ. અરુણાબેન, બ્ર.કુ. પુનમબેનના 'પ્રભુ સમર્પણ સમારોહ'માં રાજયોગિની દાદી રતનમોહિની સાથે કેક કટીંગ કરતાં બ્ર.કુ. તૃપ્તિબેન, બ્ર.કુ. લલિતભાઈ, ડેપ્યુટી કમિશનર ભ્રાતા પંકજભાઈ ઔંધિયા અને 'પંચોત્સવ કાર્યક્રમ'માં અભિવાદન કરતાં રાજયોગિની દાદી રતનમોહિની, બ્ર.કુ. રાજબેન, અધ્યક્ષ ગુજરાત વિધાનસભા ભ્રાતા રાજેન્દ્ર ત્રિવેદી, ભ્રાતા શિવલાલ ગોયલ, ભ્રાતા નીતિનભાઈ ઠક્કર તથા અન્ય.

અમદાવાદ ઈન્ડીયા કૉલોની સેવાકેન્દ્ર પર 'સન્માન અભિવાદન' કાર્યક્રમમાં મુખ્ય પ્રશાસિકા રાજયોગિની દાદી જાનકીજી, બ્ર.કુ. હંસાબેન, બ્ર.કુ. ભાનુબેન, બ્ર.કુ. નેહાબેન, અતિથિગણ તથા બ્રહ્માવત્સો.