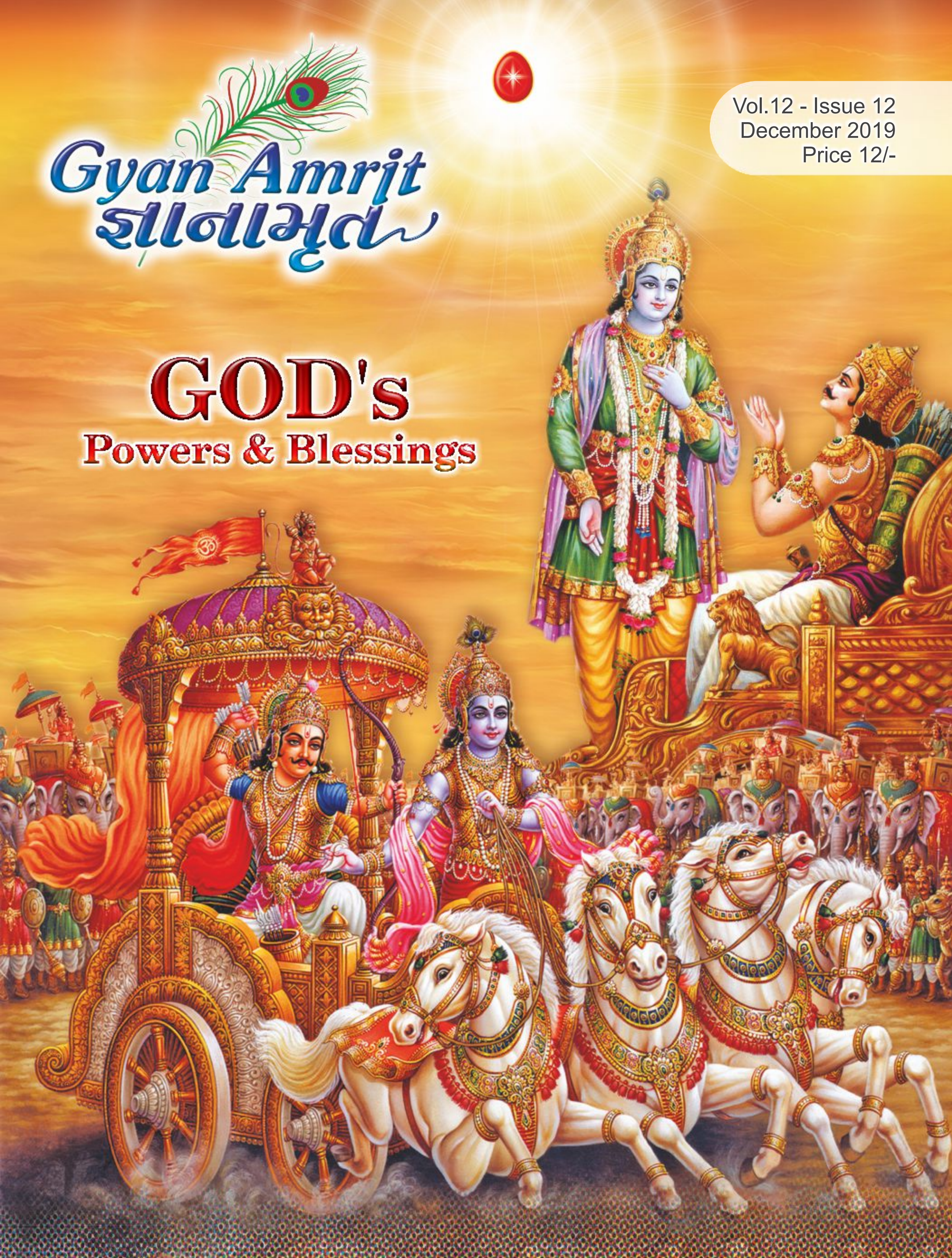
Gyan Amrit
જ્ઞાનામૃત

Vol.12 - Issue 12
December 2019
Price 12/-

GOD's Powers & Blessings



અમદાવાદ સારંગપુર સેવાકેન્દ્રમાં સીનીયર સીટીઝન ભાઈ–બહેનોના ‘સન્માન સમારોહ’ કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન, બ્ર.કુ. મંજુલાબેન, બ્ર.કુ. ઉમાબેન, એડવોકેટ ભ્રાતા અનિલભાઈ સુરતી તથા સભામાં ૬૫ સન્માનીત બ્રહ્માકુમાર ભાઈઓ–બહેનો.

અમદાવાદ ઈન્ડીયા કોલોની ખાતે દિવાળી, નવું વર્ષ તથા ભાઈ–બીજના તહેવારો નિમિત્તે આયોજીત ‘ત્રિવેણી આનંદ મહોત્સવ’નું ઉદ્‌ઘાટન કરતાં બ્ર.કુ. નેહાબેન, બ્ર.કુ. પ્રભાબેન મિશ્રા, બ્ર.કુ ભાનુબેન, બ્ર.કુ. અમરબેન, અન્ય મહાનુભાવો તથા સભામાં ઉપસ્થિત સન્માનનીય ભાઈ–બહેનો.

દાહોદમાં ‘વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય દિવસે’ કાર્યક્રમમાં દીપ પ્રજવલ્લન કરતાં જીલ્લા આરોગ્ય અધિકારી ભ્રાતા એસ. જે. ગોસાઈ, જીલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણ અધિકારી ભ્રાતા કીર્તનભાઈ, ગાયત્રી પરિવારના સંચાલક ભ્રાતા યોગેશભાઈ, બ્ર.કુ. કપિલાબેન તથા સભામાં ઉપસ્થિત અતિથિગણ.

કચ્છ–મુંદ્રા સેવાકેન્દ્ર પર જ્ઞાન ચર્ચા બાદ સમૂહચિત્રમાં સંસદસભ્ય ભ્રાતા વિનોદભાઈ ચાવડા સાથે બ્ર.કુ. સુશીલાબેન તથા અન્ય.

નવસારીમાં આયોજીત કાર્યક્રમમાં ગુજરાત સમાચારના પૂર્વ પત્રકાર, સર્વકાલીનના તંત્રી ભ્રાતા ગૌતમભાઈ, બ્ર.કુ. ગીતાબેન તથા બ્ર.કુ. ભાનુબેન.

Gyan Amrit જ્ઞાનામૃત

વર્ષ ૧૨ | ડિસેમ્બર-૨૦૧૯ | અંક : ૧૨

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનું મુખપત્ર

અમૃતસૂચિ

- ઉડતીકલા ....તંત્રી સ્થાનેથી ..04
- જ્ઞાનામૃત માસિક આભાર અને અપેક્ષા 06
- નારી ધર્મ.................................બ્ર.કુ. ભારતીદીદી ..07
- પ્રસન્નતાના પથ પર ....બ્ર.કુ. શિવાનીબેન ..08
- યોગયુક્ત યા યોગમુક્ત જીવન ....બ્ર.કુ. સૂર્યભાઈ ..09
- મૃત્યુ પર દુઃખ શા માટે ? ....બ્ર.કુ. ઉષાબેન ..13
- ઉમંગ ઉત્સાહ સંપન્ન જીવન...........બ્ર.કુ. ભારતભૂષણ ..16
- દિવ્યદર્શન ....બ્ર.કુ. નંદિનીબેન ..18
- જીવનનાં અંદાજપત્રમાં વિવેકના............બ્ર.કુ. અનિલ ..20
- મૃત્યુ પ્રસંગ પર સ્લોગન ....બ્ર.કુ. વિનુભાઈ ..21
- શાંતિ મેળવવાનો પુરુષાર્થ...............બ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન ..22
- સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિમાર્ગ ....બ્ર.કુ. જીવણભાઈ ..25
- શક્તિઓનું ટાવર ....બ્ર.કુ. કેશુભાઈ ..30
- લેખકોને નમ્ર નિવેદન.......................................34

લવાજમના 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 અને પ્રકાશક
રાજયોગિની સરલાદીદી

સ્થાનિક સેવાકેન્દ્ર

આવશ્યક નોંધ

લવાજમની રકમનો ડ્રાફ્ટ નીચેના નામે લખશો.

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય (ગુજરાતી જ્ઞાનામૃત)

Account No. : **032910001801**

Bank Name : **Dena Bank, Pushpkunj Branch** IFSC Code : **BKDN0110329**

પ્રકાશન સ્થળ - ગુજરાત ઝોન મુખ્યાલય

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

Phone: 079 - 2532 4460, 2532 4660

Email : gyanamrit.guj@gmail.com

તંત્રી સ્થાનેથી

ઉડતી કલા

પ્રારંભિક

એક સમય એવો હતો કે લોકો મોટે ભાગે ચાલતા. પછી બળદગાડુ, ઘોડાગાડી, સાયકલ વગેરેનો ઉપયોગ કરતા. જ્યારે હાથી અને ઘોડાની મદદથી યુદ્ધો લડાતાં ત્યારે રાજાઓ રક્ષણ માટે કિલ્લાઓ બનાવતા. અમદાવાદમાં જ બાર દરવાજા અને કોટ હતા. તેમાંથી લાલદરવાજાનું અસ્તિત્વ રહ્યું નથી પણ તે વધારે પ્રસિદ્ધિમાં છે. અત્યારે તો આધુનિક વિમાનો, હેલિકોપ્ટરો, અદ્યતન ગાડીઓ વગેરેનો જમાનો આવ્યો છે. તેથી ઉડ્ડયન અતિ સહજ બની ગયું છે.

આપણે સ્થૂળ ઉડ્ડયનની વાત કરી. હવે સમયની સમીપતાને જોતાં બ્રહ્માવત્સોએ આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થમાં તીવ્રતા લાવવા ઉડતીકલાનો પુરુષાર્થ કરવાનો છે. ઉડતી કલામાં ગતિ છે. ઉમંગ, ઉત્સાહની પાંખો છે. ઉડવાનો થનગનાટ છે. નિશ્ચય અને નીડરતાનો સુમેળ છે.

ઉડતીકલાનો પુરુષાર્થ અને પાત્રતા

ઉડતીકલાનો પુરુષાર્થ કરવા માટે ઘણી બધી પાત્રતાની જરૂર છે. **જેઓ નામરૂપમાં ફસાયેલા ના હોય, કીર્તિ મેળવવાની કામનાથી મુક્ત હોય, સદા શ્રીમતનું સંપૂર્ણ પાલન કરતા હોય, મન, વાણી અને કર્મથી પવિત્ર હોય, સ્થૂળની સાથે સૂક્ષ્મ વિકારોને જીત્યા હોય, જેઓ નષ્ટોમોહા, સ્મૃતિસ્વરૂપમાં સ્થિત હોય, માત્ર એક પરમાત્માના એક બળ અને ભરોસા પર જીવતા હોય તેવા સાધકો જ ઉડતીકલાનો પુરુષાર્થ કરી શકે છે.**

દેહભાનવાળી દુનિયાની સમસ્યાઓ, વિઘ્નો, પરિસ્થિતિઓને પાર કરવા અશરીરી અવસ્થામાં રહીને ઊંચે ઉડીશું, ઉર્ધ્વગમન કરીશું તો તે વાતાવરણમાંથી મુક્ત રહી શકીશું. **જરૂરિયાતો ઘટાડો, માત્ર શરીર ચાલી શકે તેટલું ખાઓ, સ્વાદેન્દ્રિયના માલિક બનો તો ઘણી બધી સમસ્યાઓથી મુક્ત રહી શકશો.**

જ્યાં સુધી સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ બોજ છે. સ્થૂળ વિકારો, સૂક્ષ્મ વિકારોમાંથી મુક્ત થયા નથી ત્યાં સુધી ઉડતીકલામાં જવાનું અઘરું છે. સર્વ સંબંધો, સર્વ બંધનો, સર્વ પ્રકારના કર્મોના હિસાબ કિતાબના બોજથી મુક્ત થયા હોઈએ તો ઉડતીકલાનો પુરુષાર્થ કરી શકીએ છીએ. આ અંતિમ સમય છે. તેથી ઉડતીકલા વિના આધ્યાત્મિક રીતે ઉચ્ચ સ્થાનના અધિકારી બનવું મુશ્કેલ છે. બાબા કહે છે કે ઉડતીકલાથી સર્વનું ભલુ થાય છે.

હું ફરિશ્તા છું. દેહ અને દેહના સંબંધોથી ઉપરામ છું. દેહના સંસ્કારો ભૂલીને **હું પવિત્ર આત્મા છું.** એનું ચિંતન અને અનુભૂતિ કરવાથી ઉડતીકલાના પુરુષાર્થમાં આનંદ આવશે. કોઈ આપણા સ્વાસ્થ્ય વિશે પૂછે તો કહીએ કે **कुशल हाल है फरिश्तों की चाल है** મન અને બુદ્ધિને શક્તિશાળી સ્થિતિમાં રાખવાનો પુરુષાર્થ કરવાનો છે. **બીજરૂપ અવસ્થા બનાવી વિશ્વને સકાશ આપવાની યોગ્યતા મેળવવાની છે.**

ઉડતીકલાનો પુરુષાર્થ કરીશું તો ભટકતા આત્માઓ, સત્યજ્ઞાન અને પ્રભુ મિલનના તૃષિત આત્માઓ, અશાંત, નિરાશ, હતાશ આત્માઓની સેવા કરી શકીશું. ઉડતી કલાના

પુરુષાર્થ માટે સદા એ સ્વમાનમાં રહેવાનું છે કે હું વિશ્વના સર્વ આત્માઓમાં શ્રેષ્ઠ આત્મા છું. સ્વયં પરમપિતા પરમાત્મા મારા માધ્યમથી આ સેવા કરાવી રહ્યા છે. ઉડતી કલાનો પુરુષાર્થ કરનાર બ્રહ્માવત્સ જ્ઞાનમાં પાછળથી આવવા છતાં બાબા દ્વારા વારસાનો પૂરો હક્ક મેળવી શકે છે. **ઉડતી કલાના પુરુષાર્થમાં મનસા સેવા પણ આવી જાય છે. તે માટે એકાગ્રતાનો, વ્યર્થથી મુક્ત થવાનો અભ્યાસ જરૂરી છે.** સર્વશક્તિઓનો અનુભવ કરવાથી તે સાધકની રુહાની સંપત્તિ બની જાય છે. બ્રહ્માવત્સો પણ બાપ સમાન સંપૂર્ણ બની શકે છે. શાંતિની શક્તિ દ્વારા માયાને ઓળખવા માટે એકાગ્રતા જરૂરી છે.

મીઠા અવ્યક્ત બાપદાદા કહે છે, **'अभी उडना और उडाना है. चलने का टाईम पूरा हुआ. जितने हलके, उतने उडेंगे और औरों को भी उडायेंगे.'** મીઠા બ્રહ્માબાબા અશરીરી બનવાનો અભ્યાસ કરીને આપણી વચ્ચેથી ઉડી ગયા.

ઉડતી કલાની સિદ્ધિઓ

જ્યારે ઉડતી કળાનો અભ્યાસ વધશે ત્યારે વાણી દ્વારા સંપર્ક દ્વારા, પોતાના મુખારવિંદ દ્વારા ફરિશ્તારૂપનો સાક્ષાત્કાર કરાવી શકશો. આ સેવા કરનાર જ્ઞાન, ગુણો, શક્તિઓ અને દુઆઓના ખજાનાથી સંપન્ન બનશે. ઉડતીકલા દ્વારા ઝડપી, શક્તિશાળી મનસા સેવા કરી શકાય છે. યોગમાં બેસતાં જ ત્રણ લોકની યાત્રા સહજ બની શકે છે.

દિવસે દિવસે સમય નાજુક આવવાનો છે. પરિસ્થિતિઓ બગડશે, વાયુમંડળ બે ઘણું દૂષિત બની જશે આમ છતાં સાધક તેના પ્રભાવથી મુક્ત રહી શકશે. જેમ અંતરીક્ષયાનમાંથી સમગ્ર પૃથ્વીના ફોટા ખેંચી શકાય છે. તે રીતે ઉડતીકલાની યોગ્યતા દ્વારા ચરિત્રવાન, શ્રેષ્ઠ આત્મા બનાવવાની સેવા કરી શકશે.

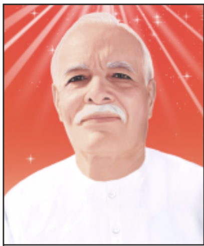
સાધક નયનોની, ભાવનાની, સંકલ્પોની ભાષાની અભિવ્યક્તિ કરી શકશે. જેથી તે અન્ય આત્માઓની સેવા કરી અનુભૂતિ કરાવી શકશે. એના જીવનમાં બેહદની વૈરાગ્યવૃત્તિ દૃશ્યમાન થશે. બ્રહ્માબાબા પણ ઘણા સમયથી તીવ્ર વૈરાગ્યવૃત્તિ ધારણ કરેલા દેખાતા હતા. આવા સાધકો સમજે છે કે આ શક્તિઓ પરમાત્માએ આપેલી છે. તો તેનો ઉપયોગ વિશ્વ સેવા માટે કરવાનો છે.

અંતિમ સમયમાં લોકોને સમયનો અભાવ હશે. પણ સાધકના સંપન્ન મુખારવિંદથી વ્યવહારથી, અલૌકિકતાથી આત્માઓને, જિજ્ઞાસુઓને બુદ્ધિથી તીવ્રગતિથી ઉડ્ડયન કરાવી શકશો. પોતાની ઉપરામ સ્થિતિથી સર્વ બાબતોથી મુક્ત થઈશું. ત્યારે પરમાત્મા પિતાના સહારાનો અનુભવ થશે. આપને જોતાં જ જિજ્ઞાસુઓ મસ્તક પર પ્રકાશનો, નયનોમાંથી રુહાનિયતની શક્તિનો, મુખથી મધુરતાનો પ્રસન્નતાસભર ચહેરો નિહાળીને આપના પ્રત્યે પૂજ્યભાવ રાખીને ધન્યતા અનુભવશે.

અવ્યક્ત બાપદાદા કહે છે, **'ઉડતીકલા સદા હી માયાજીત ઔર નિર્બંધન બના દેગી.'** (07-03-1984)

આ વિષય અતિગહન છે. શબ્દો દ્વારા તેને સંપૂર્ણ રીતે વર્ણવી શકાય તેમ નથી. **રાજયોગી સ્વયં રુહાની વૈજ્ઞાનિક બનીને રાજયોગની પ્રયોગશાળામાં અભ્યાસ કરે, અનુભૂતિ કરે ત્યારે જ તેની મહાનતા, શ્રેષ્ઠતા સમજાશે.**

- બ્ર.કુ. કાલિદાસ



‘જ્ઞાનામૃત’ માસિક આભાર અને અપેક્ષા

1972ના જાન્યુઆરીથી નિયમિત રીતે પ્રકાશિત થતી પત્રિકાનું આ સળંગ 48મું વર્ષ પૂરું થઈ જાન્યુઆરી 2020માં 49મા વર્ષમાં પ્રવેશ કરશે. નવા રજીસ્ટ્રેશન મુજબ 13મું વર્ષ શરૂ થશે.

જાન્યુઆરી, 2014થી **‘જ્ઞાનામૃત’** માસિક તરીકે પ્રગટ થાય છે. 2020માં તેને 6 વર્ષ પૂરાં થશે. ઈશ્વરીય પરિવારની અને ગ્રાહકો, શુભેચ્છકોની મદદને કારણે **‘જ્ઞાનામૃત’** નિયમિત રીતે પ્રકાશિત કરી શક્યા છીએ. તે માટે સૌને અભિનંદન. સૌનો આભાર. **‘શુક્રિયા બાબા શુક્રિયા આપકા પદ્માપદ્મ શુક્રિયા.’**

‘જ્ઞાનામૃત’ની વિકાસયાત્રામાં લેખકોએ પણ અમૂલ્ય ફાળો આપ્યો છે. વર્ષ દરમિયાન સહયોગ આપનાર લેખકોનો અમે હાર્દિક આભાર માનીએ છીએ.

‘જ્ઞાનામૃત’ના 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 બાબાએ અમને પ્રેરણા, પ્રોત્સાહન આપેલ છે. પ્રારંભથી જ આદરણીય રાજયોગિની સરલાદીદીએ (અવ્યક્ત વતનવાસી તા. 06-06-19) સહયોગ આપ્યો હતો. જે ચિરસ્મરણીય અને સદા યાદ રહેશે.

દીદીના અવ્યક્ત થયા બાદ રાજયોગિની બ્રહ્માકુમારી નેહાબેન અમારા માટે પ્રેરણાસ્રોત બન્યાં છે. એમનો નિરંતર સહયોગ અમને મળતો રહે છે. રાજયોગિની બ્રહ્માકુમારી ઉષાબેને પ્રકાશક તરીકે અનન્ય ફાળો આપ્યો છે. તેમની સેવાધારીઓની ટીમ, વિશેષ બ્રહ્માકુમાર હેમંતભાઈએ પણ સહયોગ આપ્યો છે. સાથે સાથે કમીટી મેમ્બર્સનો પણ હાર્દિક આભાર માનીએ છીએ.

‘જ્ઞાનામૃત’નાં ટાઈટલ, ફોટાઓનાં પેજ સુખશાંતિભવનમાં તૈયાર થાય છે. તે માટે બ્ર.કુ.નિકુંજભાઈ, બ્ર.કુ. નંદિનીબેન તથા કોમ્પ્યુટર જાણનાર સેવાધારીઓના અમે આભારી છીએ. બ્ર.કુ. મીનળબેન મોદી સમયસર ટાઈપ સેટિંગ કરી આપે છે તે બદલ તેમનો અને નિયમિત રીતે મેગેઝિન પ્રીન્ટ કરી આપનાર શ્રીધર પ્રીન્ટર્સના પણ અમે આભારી છીએ.

અપેક્ષા

આપણી ગ્રાહક સંખ્યા ઓછી છે. ગુજરાતમાં સેવાકેન્દ્રો અને ગીતાપાઠશાળાઓમાં 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.

દીદીને શ્રધ્ધાંજલિ આપવા માટે તેમજ અન્ય કાર્યો માટે સુખશાંતિભવનમાં ગુજરાત ઝોનની મીટીંગ રાખવામાં આવી હતી તેની સ્મૃતિરૂપે પ્રારંભમાં દીદીની તસ્વીર આપી છે. **જ્ઞાનામૃતનું લવાજમ જે છે તેજ રહેશે.** આપ સૌના ઉષ્માભર્યા સહયોગની અપેક્ષા છે.

રાજયોગિની ભારતીદીદી
પ્રકાશક અને ડાયરેક્ટર, ગુજરાત ઝોન

બ્રહ્માકુમારી દમયંતીદીદી
એડીશનલ ડાયરેક્ટર, ગુજરાત ઝોન

બ્ર.કુ. કાલિદાસ
તંત્રી

નારી ધર્મ

રાજયોગિની બ્ર.કુ. ભારતીદીદી, ડાયરેક્ટર ગુજરાત ઝોન, અમદાવાદ (રાજકોટ)

જે રીતે કોઈપણ પક્ષી એક પાંખથી ઉડી નથી શકતું, તેવી જ રીતે કોઈપણ સમાજ અથવા દેશ, સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેમાંથી કોઈ એક વર્ગ દ્વારા ઉન્નત થઈ નથી શકતું માટે નર અને નારી એકબીજાનાં પૂરક છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આ પારસ્પરિક પૂરક સ્વરૂપને વિષ્ણુ ચતુર્ભૂજ તથા મહાલક્ષ્મીના રૂપમાં દર્શાવવામાં આવે છે. મહાલક્ષ્મીની ચાર ભુજાઓ ક્રમશઃ નારી અને નરની બે-બે ભુજાઓનું જ સંયુક્ત સ્વરૂપ છે.

નારીની ઉત્પત્તિ ન તો નરના પગ દ્વારા થઈ છે જે તેનું શોષણ કરે, ન તેના મસ્તક દ્વારા થઈ છે જે નર પર શાસન કરે. બંને શરીરોની ઉત્પત્તિ નારીના ગર્ભ દ્વારા જ થઈ છે. આત્મા રૂપમાં તો ઉત્પત્તિનો સવાલ જ નથી. લિંગ ભેદ પણ શરીર આધારીત છે નહીં તો આત્મા તો લિંગ રહિત છે, અનાદિ અવિનાશી છે.

ભારતના ધર્મશાસ્ત્રોમાં નારીને નરની અર્ધાંગિની કહેવામાં આવી છે. તેનું તાત્પર્ય એ નથી કે પતિ તેના મૌલિક ગુણોનું ગાયન ના કરે, નારીની આધ્યાત્મિક, ધાર્મિક ઉન્નતિમાં અવરોધક બને. જો કોઈ આવું કરે તો તે સ્વયંના જ અર્ધા અંગને કમજોર કરે છે. માટે નારી રક્ષણીય જરૂર છે, શોષણીય નહીં. પરંતુ નારીનો પણ ધર્મ બની રહે છે. જે ઉચ્ચ ધારણાઓ અર્થાત્ નિયમ, સંયમને આત્મસાત કરી નૈતિક મૂલ્યો દ્વારા સ્વયં જ સ્વયંની રક્ષા કરે.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં મહિલાઓનું સ્થાન ઉંચુ બતાવવામાં આવેલ છે, માટે જ ગાયન થયું - 'યત્ર નાર્યસ્તુ પૂજ્યન્તે, તત્ર રમન્તે દેવતા.' જ્યાં નારીનું પૂજન થાય છે, ત્યાં દેવતાઓ પણ રમણ કરે છે, એનો અર્થ તે થયો કે નારી પૂજનીય, વંદનીય, ગાયન યોગ્ય છે. વંદે માતરમ્. ભારત માતાની જય. આ સૂત્રો પણ નારીના આદર્શોનું જ ગાયન છે. સશક્ત સમાજની ધરોહર. સ્વર્ણિમ સંસારનું દ્વાર નારી છે.

સૃષ્ટિચક્રના પરિવર્તનશીલ ઈતિહાસ પર નજર દોડાવીએ તો - પ્રથમ બે યુગ અર્થાત્ સતયુગ અને ત્રેતાયુગમાં ઉચ્ચ સ્થાન પ્રાપ્ત નારી ત્યાગભાવ, સદ્વિવેક, સદ્ભાવના, સહયોગ, સમાયોજન, ધૈર્યતા, નમ્રતા વગેરે દૈવીમૂલ્યોથી શૃંગારીત હતી તથા સહનશક્તિ, સમાવવાની શક્તિ, પરખ શક્તિ વગેરે શક્તિઓથી સુસજ્જિત, સશક્ત હતી. પરિણામે આજે કળિયુગી સમયમાં પણ ભારતવર્ષના ખૂણે-ખૂણે અસુર સંહારિણી, જગત જનની દૈવી શક્તિઓનો સ્થૂળ શણગાર, અસ્ત્ર-શસ્ત્ર, હિંસક સવારી વગેરે વૈદિક કાળના નારીના સન્માનિત સ્વરૂપની જ આબેહૂબ ઝાંખી કરાવતા સત્ય અને શાશ્વત સ્વરૂપની જ યાદગાર છે.

સમયની ધારાના વહેતા પ્રવાહમાં વિદેશી શાસન પોતાની અલગ રૂઢિઓ લઈને આવ્યું અને નારીનું આસન પાછળ જવા લાગ્યું. દેહ અભિમાનના પ્રભાવમાં નારી પણ આકર્ષિત થવા લાગી. દૈવી મૂલ્યોના સ્થાને આસુરી અવગુણો ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, આવેશ, મોહ વગેરેના પ્રવાહમાં પ્રવાહીત નારીની સ્થિતિ ઘટતા - ઘટતા એક ચલ સંપત્તિ સમાન બની ગઈ. સ્વાધીનતા સમાપ્ત થઈ

(અનુસંધાન પેજ નં. 15 પર)

પ્રસન્નતાના પથ પર

મારા સંસ્કાર છે સર્વને સહયોગ આપી સેવા કરવાના

બ્ર.કુ. શિવાનીબેન, ગુરુગ્રામ, હરિયાણા

એવા માનવો પણ છે જેમણે અનુભવ કર્યો હશે કે એમની સાથે ખોટો વ્યવહાર કરવામાં આવ્યો. કોઇએ ખરાબ રીતથી આપણી સાથે વાત કરી, તો તે પણ ખરાબ બની જાય છે. એક બાબત આપણા સૌમાં રહેલી છે તે એ કે આપણે કોઈની સાથે ખોટું કર્યું હશે. હવે કોઈ આપણી સાથે ખરાબ વર્તન કરે, તો શું આપણે એમને દુઆઓ આપી શકીશું ? દુઆઓ આપી તો શકીએ છીએ પણ તે દિલમાંથી નીકળતી નથી. હવે ચેક કરીએ કે તે ખોટું કરી રહ્યો છે. તે દગો કરી રહ્યો છે. તે નુકસાન કરી રહ્યો છે, એણે આપણે સાથેના સંબંધો તોડી દીધા, એણે સંબંધોને કારણે મારી સાથે દગો કર્યો, મારા જીવનમાં વિઘ્નો નાંખ્યાં. ખોટું તો ઘણું બધું થઈ શકે છે. તે તેના સંસ્કાર છે, તે તેનાં કર્મો છે. તે પોતાના સંસ્કાર અને પોતાનાં કર્મો અનુસાર વ્યવહાર કરે છે. આમ કરનારને એવું લાગતું નથી કે તે ખોટું કરી રહ્યો છે. તે જે કર્મો કરે છે તે તેનું ભાગ્ય લખે છે. કોઈ મારા ધનને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. મારી પાસે જે હતું તે ચાલ્યું ગયું. પણ એ વિશે મેં કેવું વિચાર્યું ? તે નક્કી કરશે કે મારી ખુશીને નુકસાન થાય છે યા નથી થતું ? આપણે તેના પ્રત્યે નફરત કરતા રહીશું તો આપણા સ્વાસ્થ્ય પર તેની અસર પડશે. સમગ્ર દર્દ, કલહ, ક્લેશ જે મેં કર્યો તે આપણા સંબંધોને નુકસાન કરશે. એણે માત્ર મારા ધનને નુકસાન પહોંચાડ્યું છે પણ મારું મન ખુશ રહે, સ્વાસ્થ્ય સારું રહે, સંબંધો સારા રહે, તો પહેલાં જેટલું જે ધન હતું તેનાથી થોડું વધારે મળશે. એનું ચિંતન કરતાં આપણને નુકસાન થાય છે. મસ્તિષ્કમાં એવા વિચારો કરો કે પરમાત્માનો પ્રેમ, પરમાત્માની શક્તિ અને સર્વની દુઆઓ મારી સાથે છે. એટલું બોલી શકો છો ? એણે એવાં કર્મો કર્યાં જેથી તે નીચે રહ્યો. આપણે ઉપર છીએ. એવું ના બોલીએ કે એણે મારી સાથે આવાં કાર્યો કર્યાં છે તો ભગવાન એની સાથે શું કરશે ? જો ખરેખર ભગવાન છે તો જુએ છે કે એની સાથે શું થશે ?

આપણે જે વિચારીશું, બોલીશું એનાથી એનું ભાગ્ય પ્રભાવિત થશે ખરું ? પણ મેં ભગવાનને યાદ કરીને એને દુઆઓ આપી તો કોનું ભાગ્ય બદલાશે ? એમનાં કર્મોથી મારી વિચારધારા બનતી નથી. મારી વિચારધારા મારા કર્મોથી બને છે. મારા સંસ્કાર છે સેવા કરવાના. જેની પાસે ઘણું બધું છે તેની સેવા કરવામાં આવતી નથી. જેની પાસે કંઈ નથી તેની સેવા કરવામાં આવે છે. તો સ્વયંને યાદ અપાવો કે મારા સંસ્કાર સેવાના છે. સર્વ પ્રત્યે સારા વિચારો કરો. આ વિચારોને દસ વાર કાગળ પર લખો, તો મનની બોલવાની ભાષા જ બદલાય જશે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **સદા હર્ષિત રહેવા માટે વિશ્વ ડ્રામાના દરેક દૃશ્યને સાક્ષી બનીને જુઓ.**
- **પ્યોરિટીની રોયલ્ટીનો અનુભવ કરવો અને કરાવવો એજ રોયલ આત્માની નિશાની છે.**

યોગયુક્ત યા યોગમુક્ત જીવન

બ્ર.કુ. સૂર્ય, જ્ઞાન સરોવર, માઉન્ટ આબુ

માનવજીવન સૌથી વધારે મૂલ્યવાન છે. જે મનુષ્ય પોતાના જીવનના મહત્ત્વને સમજે છે તે મહાન બની જાય છે. જેણે આ ધરા પર અવતરિત ભગવાનને ઓળખીને પોતાનું જીવન પવિત્ર બનાવ્યું અને દિવ્યતાના પથ પર ચાલી પડ્યા એ મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ છે. જેમણે પોતાનું સર્વસ્વ વિશ્વસેવા માટે પરમાત્માને સમર્પણ કર્યું. તેઓ તો એમનાથી પણ શ્રેષ્ઠ છે. પરંતુ એના કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ અને અતિબુદ્ધિમાન એ છે જેમણે પોતાનું જીવન યોગયુક્ત બનાવ્યું. જેઓએ પોતાના એક એક સંકલ્પ તથા પળને મહાન બનાવ્યાં. જેમણે પોતાના જીવનની અધિકતમ પળોને, સર્વ શ્વાસોને યોગયુક્ત બનીને પરમ આનંદમાં વ્યતીત કરી. જે મનજીત અને કર્મેન્દ્રિયજીત બની ગયા.

અપ્રાપ્તિ, અસંતોષ, પશ્ચાતાપ

ભગવાનને મેળવીને, એમના સાનિધ્યની અનુભૂતિ કરીને, એમના દ્વારા એમના સંપૂર્ણ જ્ઞાનના અધિકારી બનીને અને દિવ્યબુદ્ધિને પ્રાપ્ત કરીને આપણે વિચારવું જોઈએ કે ભગવાન જ્યારે સર્વકાંઈ આપવા આવ્યા છે તો આપણે એમની પાસેથી સર્વસ્વ પ્રાપ્ત કરીએ. ભક્તિમાં આપણે એમની પાસેથી થોડું થોડું માંગતા આવ્યા અત્યારે તેઓ સ્વયં પોતાનું સર્વસ્વ કુરબાન કરવા માટે તૈયાર છે. એમને પોતાની સામે જુઓ. તેઓ કહી રહ્યા છે કે બાળકો, મારી પાસેથી જે ઈચ્છો તે મેળવી લો. જન્મ જન્મનું જેટલું ભાગ્ય બનાવવા ઈચ્છો એટલું બનાવી લો. ઈચ્છો તો સ્વર્ગની બાદશાહી મેળવો. મન ઈચ્છિત વરદાન મેળવો. ઇચ્છો તો મુક્ત અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરો અને ઈચ્છો તો શક્તિઓના સ્વામી બનો.

ઈચ્છાઓ ઉપર આપણું શાસન હોય

આપણે ચિંતન કરીએ કે આપણા આ ઈશ્વરીય જીવનનું લક્ષ્ય શું છે ? પોતાના લક્ષ્યને એટલું મહાન બનાવો કે વ્યર્થ માટે સમય જ ના રહે. માયા આપણાથી દૂર ચાલી જાય. સાંસારિક ઈચ્છાઓ ઉપર આપણું શાસન થઈ જાય. સંસારના બધા રસ આપણને ફીકા લાગવા માંડે. સોનું પણ માટી સમાન દેખાય. એકાંતમાં બેસીને વિચારો કે પૂરા કલ્પમાં માત્ર આજ આપણને સોનેરી તક મળી છે. ભગવાન પાસેથી, પરમ સદ્‌ગુરુ પાસેથી દાતા તથા વિધાતા પાસેથી સર્વસ્વ પ્રાપ્તિની તક મળી છે. જો આ સોનેરી તક જવા દીધી તો દ્વાપરથી ફરીથી આપણે ભગવાનની સામે મદદનો હાથ ફેલાવીશું. અસંતોષ આપણા અંતર્મનમાં સમાઈ ગયો હશે. ઈચ્છવા છતાં પ્રાપ્તિઓ કરી શકીશું નહીં. વારંવાર અસફળતાનો અને હારનો કડવો સ્વાદ મળશે. તેથી આપણે વ્યર્થથી મુક્ત થઈ યોગયુક્ત બની જઈએ. સ્વયં સાથે વાતો કરીએ કે ભગવાન પાસે આવ્યા હતા શા માટે અને અત્યારે શું કરી રહ્યા છીએ.

કર્મેન્દ્રિયોના રસોથી મુક્ત બનીએ

હજારો વર્ષોથી દેહભાનમાં લપેટાઈ ગયેલો આત્મા ઈશ્વરીય રસોથી દૂર રહેવાના કારણે કર્મેન્દ્રિયોના રસોમાં લપેટાઈ ગયો. સંસારના અનેક મનુષ્ય અને અનેક જ્ઞાનીજન કર્મેન્દ્રિયોના

ગુલામ થઈ ગયા. સાંસારિક રસ જો પોતાના તરફ ખેંચતો જશે, તો એકાગ્ર બની શકીશું નહીં. મન બુદ્ધિ ભટકતાં રહેશે અને આપણે યોગયુક્ત હોવાને બદલે યોગમુક્ત થઈ જઈશું. સ્વયંને ચેક કરી લો. સ્વાદેન્દ્રિયનો રસ આપણને રોગોના શિકાર તો બનાવતો નથી ને ? જેણે સ્વાદેન્દ્રિયને જીતી છે તે સાચો યોગી છે. આંખોનો રસ આપણા મનને ભટકાવી તો નથી રહ્યો ને ? કર્ણરસ આપણને નિંદારસ ભણી લઈ જતો નથી ને ? વ્યર્થ બોલ બોલીને આપણે આપણી આંતરિક શક્તિયોને તો નષ્ટ કરી રહ્યા નથી ને ? જો આવું હશે તો આપણે યોગમુક્ત બની જઈશું.

સાંસારિક ઈચ્છાઓથી ઉપરામ

સંસારમાં વધતું જતું માયાનું પ્રલોભન અનેક જ્ઞાની અને યોગીજનોને પોતાની લપેટમાં લઈ રહ્યું છે અને એને જ પ્રાપ્તિ અને સાચું સુખ સમજીને એના ચક્રવ્યુહમાં અટવાતા જઈએ છીએ. આપણી યુવા પેઢીને તો આપણી મહાન ભારતીય સંસ્કૃતિની તો પરવા જ નથી. પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના પ્રભાવમાં એમણે એમને કામ અગ્નિમાં સળગાવી દીધા છે. કામ તૃપ્તિ જ જીવનનું લક્ષ્ય બની ગયું છે. કામ જ સર્વ છે આ અધમ વિચારે એમને પતનની તરફ ધકેલી દીધાં છે. તેઓ કામુકતાને જીવનની સફળતા સમજી બેઠાં છે. સાંસારિક ઈચ્છાઓ અને વિકારોની પાછળ દોડવાથી બુદ્ધિમાન મનુષ્ય, જીવનનાં સાચાં સુખોથી દૂર જઈ રહ્યો છે. વ્યસનોએ એને ઘેરી લીધો છે. માનસિક રોગોની જાળ એને નષ્ટ કરવા માટે તૈયાર છે. એનાથી એ ભૂલાઈ ગયું છે કે અધ્યાત્મ એ મનુષ્ય જીવનનો પાયો છે. એના વિના તો ભૌતિકતાની ઈમારત આધારહીન છે, જે ક્યારેય પણ પડી શકે છે. એટલે હવે સમયની સૂક્ષ્મતાને ઓળખીને, સાંસારિક ઈચ્છાઓ અને મનોવિકારોની ઈચ્છાઓને ઓછી કરીને ચાલશો તો આપની શ્રેષ્ઠ ઈચ્છાઓ પૂરી થઈ જશે. જો વધારે ઈચ્છાઓ હશે તો જીવન યોગયુક્ત નથી. યોગમુક્ત જીવન મૃગતૃષ્ણા સમાન બની જશે. વિકારોની આગ તમને સળગાવીને ભસ્મ કરી દેશે.

ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનોનું આકર્ષણ

એ શંકા વગરની વાત છે કે ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનો મનુષ્ય માટે વરદાન છે. માનવ આજે વરદાનનો દુરુપયોગ કરે છે એટલે એના માટે વરદાન શાપ બની જાય છે. એમાં માહિતી પણ છે તો મનને ભટકાવનારા કુવિચારો પણ છે. એમાંથી નીકળનારાં તરંગો મસ્તિષ્ક તથા શરીર પણ ઘણો ખરાબ પ્રભાવ પાડે છે. જે લોકો આમાં વધારે સમય વ્યતીત કરે છે એના મસ્તિષ્કની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે. એકાગ્રતા એના માટે અન્ય કોઈ જન્મની વાત બની જાય છે. અભ્યાસ, લેખનમાં તેઓ સારા બની શકતા નથી. જે માતાઓએ પોતાનાં નાનાં બાળકોના હાથમાં મોબાઈલ પકડાવી દીધો છે, તો એમ સમજો કે તેઓ મોતનું આવાહન કરી રહ્યા છે. તેનાથી બાળકોના મસ્તિષ્ક પર ખરાબ પ્રભાવ પડે છે. બાળકોનું મસ્તિષ્ક નાજુક હોવાથી તે સંકોચાવા લાગે છે. આપ જોશો કે તેઓ થોડા સમયમાં જ ચીડિયાપણાના શિકાર બની જાય છે. પરેશાની અને હતાશામાં આવી જાય છે. એટલે આ વરદાનને શાપ ના બનાવો. એનો સંયમિત જ ઉપયોગ કરો. સત્ય જ્ઞાન ઈન્ટરનેટ પાસેથી નહીં પણ જ્ઞાનના સાગરથી મળશે. જે જ્ઞાની જનો આ સાધનોનો ઉપયોગ કરે છે તેઓ કદી યોગયુક્ત હોતા નથી. તેઓ મોડા સૂએ છે અને મોડા ઉઠે છે. એમનું મન નકારાત્મકતાથી ભરેલું હોય છે. એમના અંદરની વાસનાઓ જાગવા લાગે છે. અને તેઓ સૌ ડીપ્રેશન અને માનસિક રોગોનો શિકાર જલદીથી બની જાય છે. જેઓ આ સાધનો સાથે

રાતનો સમય વ્યતીત કરે છે તેઓને કેટલાક સમય પછી એમને ઊંઘના સુખથી વંચિત કરી દે છે. એટલે સમજદાર બનો, બુદ્ધિમાન બનો અને આ સાધનોને વરદાન પૂરતાં જ સીમિત રહેવા દો.

જીવનને, સમયને અને સંકલ્પોને મહત્ત્વ આપો.

બ્રહ્માવત્સોનું જીવન અણમોલ છે. એક એક સંકલ્પ મહાન અને એક એક સેકંડ ઘણી મૂલ્યવાન છે. કેમ છે આવું ? આ પુરુષોત્તમ સંગમયુગનો સમય એટલો મૂલ્યવાન છે કે એનાથી સતયુગ અને ત્રેતાયુગના 2500 વર્ષોનું એક એક દિનનું ભાગ્યનિર્માણ કરે છે. આપણો દરેક પળ અને દરેક સંકલ્પ આપણા ભાવિ પાર્ટને નક્કી કરે છે. એટલે સંકલ્પોને મહાન બનાવો અને સમયને સફળ કરો. જે મનુષ્ય સમયને નષ્ટ કરે છે સમય આવતાં તેને તેનું મૂલ્ય સમજાશે. ત્યારે સમય વીતી ગયો હશે. જે જ્ઞાની જનોએ સંકલ્પોને મહાન બનાવ્યા નથી, સંકલ્પ જ એમને સમસ્યાઓનો અનુભવ કરાવશે. ત્યારે તેઓ પોતાના સંકલ્પોને રોકી શકશે નહીં. સંકલ્પોનો માર જ એના માટે ધર્મરાજપુરીની સજા બની જશે એટલે સ્વયંને, પોતાના ત્યાગને, પોતાની સમર્પણમયતાને મહત્વ આપીને અંતર્મુખી બની જાઓ અને પોતાના જીવનને યોગયુક્ત બનાવો. જે યોગમુક્ત બનશે તેઓ રોગયુક્ત બની જશે. એમનું જીવન ચિંતાસભર બની જશે અને તેઓ ખાલી હાથે પાછા ફરશે. સમયને મહત્વ આપનાર જ સમયને નવી દિશા આપી શકે છે. તેઓ સમયની ધારાને બદલી શકે છે. તેઓ આ સમયના પણ રાજા બની શકે છે. વ્યર્થમાં સમય વીતાવનાર લોકો શ્રેષ્ઠ સંકલ્પોથી વંચિત રહી જાય છે. એમના મનમાં ખાલીપણું જોવા મળે છે. એમના મનની ગતિ ઘણી ઝડરી બની જાય છે. તેઓ જીવનનું સાચું સુખ મેળવી શકતા નથી.

મનોવૈજ્ઞાનિક સર્વે અનુસાર, દરરોજ મનુષ્યના મનમાં 40 હજાર, તો કોઈના મનમાં 50 હજાર તો કોઈના મનમાં 60 હજાર સંકલ્પ પણ ઉઠે છે. એમનો ઊંઘવાનો સમય પમ સંકલ્પોમાં વીતે છે. એની આંતરિક શક્તિઓ નષ્ટ થઈ જાય છે. એનાથી મનુષ્ય સફળતાથી દૂર, સુખ, શાંતિથી વંચિત અને ભયનો શિકાર બની જાય છે. યોગીજન ઈચ્છે તો દરરોજ એના સંકલ્પોને 1 હજાર સુધી સીમિત પણ કરી શકે છે. જેના સંકલ્પ એક દિવસમાં એક હજાર જ રહી જશે. તેઓ મહાન યોગી બનીને સંસાર માટે વરદાન બની જશે. પરંતુ જે યોગમુક્ત રહી જશે એમના સંકલ્પોની સ્પીડ દિવસે દિવસે વધતી જશે અને માનસિક રોગોની પીડાઓથી અતિ કષ્ટ પામશે.

અમૃતવેળાએ પરમાત્મ મિલનનું સુખ પ્રાપ્ત કરીએ.

ઊંઘનું સુખ તો ઘણાં બધાંને આકર્ષિત કરે છે. પરંતુ આજે અનેકોના ભાગ્યમાં સુખ રહ્યું નથી. જેઓ ઊંઘને જીતનારા અમૃતવેળાએ પોતાના પરમપિતા સાથે વાતો કરે છે તેઓ પરમ આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે. જેઓ નિરાકાર આત્મા બનીને નિરાકાર પરમસત્તા સાથે યોગયુક્ત થાય છે તેઓ વિકર્માજીત અને યોગયુક્ત બનીને આ સંસારમાં સૌથી વધારે શક્તિશાળી બની જાય છે. જે યોગીજન અમૃતવેળાએ જ્ઞાનસૂર્ય પાસેથી પ્રકાશ પ્રાપ્ત કરે છે તેઓ સંસારના અંધકારને સમાપ્ત કરે છે. જેઓ સવારે સવારે સ્મૃતિસ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે, સ્વમાનધારી બને છે એમની સ્થિતિ મહાન બની જાય છે. જો અમૃતવેળાએ આપણે અશરીરી અવસ્થામાં સ્થિત થઈએ છીએ તો વિશ્વને શાંતિનું દાન મળે છે. જો સ્વદર્શન ચક્રધારી બનીએ છીએ તો વિશ્વમાં ખુશીઓના પ્રકંપન ફેલાય છે. આ સમય ભાગ્ય બનાવવાની વેળા છે.

આ સમયે પરમ સદ્‌ગુરુ દિલ દઈને વરદાન અને શક્તિઓ વહેંચે છે. આ સમયે તેઓ પોતાનો નિર્મળ પ્રેમ અને આશીર્વાદ આપે છે. આપણા મસ્તક પર હાથ મૂકે છે. જે જ્ઞાનીજન આ સમયે ઊંઘે છે તેઓ સર્વ પ્રાપ્તિઓથી વંચિત થઈ જાય છે.

રોજ અમૃતવેળાએ એક વાર સ્વયંને પરમાત્મ પ્રેમથી ભરપૂર કરી લઈએ. અમે શું હતા અને તમે શું બનાવ્યા. આપે અમને દિવ્યબુદ્ધિ આપી. જીવન જીવવાની કળા શીખવાડી. આ અંતિમ જન્મમાં અમારા સાથી બની ગયા. આપે અમારા સર્વ બોજ લઈ લીધા. આપને મેળવીને અમે ઘણા ખુશ થઈ ગયા. પરમ સદ્‌ગુરુ, સર્વશક્તિમાન પિતા આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર. એમણે આવીને આપણને સુખદાયી જીવન આપ્યું છે. ઉઠતાં જ પોતાને ફરિશ્તા સ્વરૂપમાં સ્થિત કરીએ અને સંકલ્પ કરીએ કે શિવબાબા અને બ્રહ્માબાબાનો પ્રેમ મળશે. તેઓ અમારી છત્રછાયા બની જશે. યોગયુક્ત થવા માટે સવારના 4 થી 8 વાગ્યા સુધીના સમયને યોગમાં, સુંદર ચિંતનમાં, જ્ઞાન શ્રવણમાં અને સ્વયંને સ્વમાનમાં સ્થિત થઈને સમય સફળ બનાવીએ.

મહાન કર્તવ્ય તમને બોલાવી રહ્યાં છે.

ભગવાનનાં આ મહાવાક્ય ‘સમય તમારી રાહ જોઈ રહ્યો છે.’ એ મહાન યોગીઓની પ્રેરણા છે. જેમનો જન્મ વિશ્વ કલ્યાણ માટે થયો છે. આ ધરતી જ ધર્મરાજપુરી બનશે એવો સમય આવી રહ્યો છે. ત્યારે માનસિક શારીરિક રોગ મનુષ્યોને સુખોથી વંચિત કરશે. જેઓએ પાપકર્મોમાંથી આનંદ મેળવ્યો છે તેઓ સજાઓની પીડા ભોગવશે. પ્રકૃતિ કોપાયમાન બનશે. સર્વ કાંઈ પોતાના પેટાળમાં સમાવી લેશે. પાંચે તત્ત્વો ભેગાં મળીને આ સંસારમાં તાંડવનૃત્ય કરશે. મોહ મનુષ્યને અતિ પીડા આપશે. વાસનામાં સળગતા આત્માઓ પશ્ચાતાપની અગ્નિમાં સળગશે. મોતનો ખેલ ખેલાશે. સંસારના અનેક લોકો રાત્રે સૂઈ શકશે નહીં.

આવા સમયમાં શ્રેષ્ઠ યોગીજન પોતાની પવિત્રદૃષ્ટિથી વાયબ્રેશન (પ્રકંપન) ફેલાવીને અનેકોને રોગમુક્ત કરશે. પોતાનાં શાંતિનાં તરંગો ફેલાવીને અશાંતિના અગ્નિમાં સળગતા આત્માઓને શીતળ કરશે. ભયથી પીડિત મનુષ્યોને, દુઃખોથી દાઝતા દિલોને, શક્તિઓનાં પ્રકંપન આપીને એને જીવવાની અનુભૂતિ કરાવશે. મહાન યોગી બીજાઓને મુક્તિનું વરદાન આપશે. તેઓ જ દુઃખ હર્તા, ભાગ્યવિધાતા બની જશે. જેઓએ યોગમુક્ત બનીને જીવન વીતાવ્યું છે, તેઓ પસ્તાવો કરીને ખાલી હાથે સંસારમાંથી વિદાય લેશે.

ભગવાનુવાચ છે ‘વિજયમાળામાં અંતસુધી કેટલીક સીટો ખાલી રાખવામાં આવે છે.’ એટલે જ્ઞાન યોગના માર્ગ પર અંતિમ સમયમાં આવનાર મહાન તપસ્વી અને પવિત્ર આત્મા બનીને સીટ મેળવી શકે છે. તેથી જેણે મહાન લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવાનું છે, તેઓ જીવનને યોગયુક્ત, સંસારથી અલિપ્ત, અત્યંત શક્તિશાળી બનાવે અને તેઓ સર્વ માટે દુઃખહર્તા બને. તેઓ સ્મૃતિ સ્વરૂપ અને સ્વમાનધારી બને. અશરીરીસ્થિતિ અને આત્મિક દૃષ્ટિનો અભ્યાસ કરે. દરરોજ કર્મક્ષેત્ર પર રહેવા છતાં આખો દિવસ શ્રેષ્ઠ સ્મૃતિનો અભ્યાસ કરે તો જીવન એની મેળે યોગ્યુક્ત બની જશે. વાત લગન લગાડવાની છે. માર્ગ તો ઘણો સરળ છે. દરરોજ એકાંતમાં પણ ઈશ્વરીય યાદમાં રહો. સ્વયંના શ્રેષ્ઠ પુરુષાર્થ માટે, સ્વયંને સમય આપો તો થોડા સમયમાં પણ શ્રેષ્ઠ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. આવનારો સમય યોગીઓનો હશે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

મૃત્યુ પર દુઃખ શા માટે ?

બ્ર.કુ. ઉષાબેન, શાંતિવન, આબુરોડ

જન્મ અને મૃત્યુ એ એક સિક્કાની બે બાજુ છે. આત્માનું કદી મૃત્યુ થતુ નથી. શરીરના પાંચ તત્ત્વો મૃત્યુ બાદ પાંચ તત્ત્વોમાં ભળી જાય છે. મૃત્યુ એટલે આત્મા પોતાનો ડ્રેસ (પોશાક) અને એડ્રેસ (સરનામું) બદલે છે. એક સ્થાન અને શરીર રૂપી વસ્ત્રનો ત્યાગ કરીને, બીજા સ્થાન પર નવાં વસ્ત્ર ધારણ કરે છે. આ શરીર રૂપી મકાનના આપણે ગમે તેટલા જૂના ભાડુઆત કેમ ના હોઈએ પરંતુ એક દિવસ આ મકાન ખાલી કરવું પડે છે. જૂના ભાડુઆતને મકાન ખાલી કરાવી શકતા નથી. એવો અહીંનો કાયદો ચાલી શકતો નથી. મૃત્યુ એક અદ્દભુત ઘટના છે. જેમાં આત્મા જીવનનાં કર્મો, સંસ્કાર પોતાની સાથે લઈ જાય છે. એટલે મૃત્યુને ચિરનિદ્રા પણ કહેવામાં આવે છે. મૃત્યુ અનેક પ્રકારે આવે છે. કોઈ કોઈ વ્યક્તિ ઘણી દુઃખી થઈને મરે છે તો કોઈ હાર્ટએટેકમાં અચાનક મરી જાય છે. કોઈ યાત્રા દરમિયાન મરે છે, તો કોઈ ફાંસીએ લટકીને મરે છે. આ સર્વની પાછળ એમનાં કર્મો જ જવાબદાર છે.

કોઈ વિરલા મનુષ્ય હોય છે જેઓ પ્રભુ સ્મરણ કરતાં યા સત્સંગ કરતાં કરતાં શરીર છોડે છે. કહેવાય છે કે ‘જેવી અંત મતિ તેવી ગતિ’. અંત સમયમાં મનુષ્યની બુદ્ધિ જેનામાં હોય છે તે અનુસાર તેની ગતિ થાય છે. એટલે મનુષ્ય જ્યારે મૃત્યુની નજીક હોય છે ત્યારે એની પાસે ગીતા વાંચવામાં આવે છે. ભજન ગાવામાં આવે છે. એને પરમાત્માની યાદ અપાવવામાં આવે છે. માનવના જન્મની સાથે જ એની મૃત્યુની તારીખ સ્થળ વગેરે નક્કી હોય છે. જે રીતે ફળ જ્યારે પાકી જાય છે તો એની મેળે જ જમીન પર પડી જાય છે. જમીન પર પડ્યા પછી એના બીજમાંથી નવા વૃક્ષની શરૂઆત થાય છે. એ રીતે પણ મૃત્યુ એ જીવનનો અંત નથી. પણ નવા જીવનનું પ્રવેશદ્વાર છે. જીવન ક્રિકેટની રમતની જેમ અનિશ્ચિત છે. ક્રિકેટની રમતમાં બલ્લેબાજને એ ખબર નથી હોતી કે ક્યો દડો આખરી છે. એ રીતે મનુષ્યને પણ ખબર પડતી નથી કે ક્યો શ્વાસ આખરી છે. જ્ઞાની પુરુષો મૃત્યુના અસ્તિત્વને સ્વીકારતા નથી. તેઓ કહે છે કે વિશ્વમાં કોઈપણ ચીજનો નાશ થતો નથી. ભક્તો તો કહે છે કે મૃત્યુ તો મંગલકારી ઘટના છે. કારણ કે ભગવાનના ઘેરથી તેડું આવ્યું હોય છે. કર્મયોગી કહે છે - મૃત્યુ એટલે જીવન રૂપી વેપારનો હિસાબ આપવા ભગવાનના ઘેર જવું. મૃત્યુથી માનવ મરે છે. તેના કરતાં મૃત્યુના ભયથી વધારે મરે છે. એક ગામમાં પ્લેગનો રોગ ફેલાયો હતો. તેમાં પ્લેગ કરતાં તેના ભયથી વધારે લોકો મર્યા તો પ્રશ્ન ઉઠે છે કે મૃત્યુ ભયભીત શા માટે કરે છે? એનાં કારણો આ પ્રકારે છે.

1. મનુષ્યને મૃત્યુના સંબંધમાં કોઈ પણ પ્રકારનું જ્ઞાન નથી એટલે ભય લાગે છે.
2. ઘર સાથે, ઘરની સ્થાવર જંગમ સંપત્તિ પ્રત્યે આસક્તિ હોય છે અને એને છોડવાનું દુઃખ થાય છે.
3. જે સંબંધીઓ સાથે જીવન વીતાવ્યું એનો મોહ ખેંચે છે.

4. જીવનમાં કરેલાં પાપકર્મો યાદ આવે છે. તેની સજાનો ભય હોય છે. જે રીતે દિવસમાં કરેલાં કર્મો રાતે સ્વપ્નામાં આવે છે તે રીતે જીવનભર કરેલાં કર્મો મૃત્યુ સમયે એક ફીલ્મ જેમ દેખાય છે.
5. મનુષ્યને એ ખબર પડતી નથી કે હવે મારો જન્મ ક્યાં થશે, કેવી સ્થિતિમાં થશે વગેરે ..
6. એકલવાયાપણાનો ભય.

જ્યારે શરીર બન્યું ત્યારે તે શુદ્ધ સ્વરૂપમાં હતું પરંતુ જીવનકાળમાં ઘણાં બધાં પાપ થાય છે એ કારણે શરીરનું તત્ત્વ અશુદ્ધ થઈ જાય છે. મૃત્યુના સમયે જ્યારે શરીર પ્રકૃતિને અર્પિત કરવામાં આવે ત્યારે દરેક તત્ત્વની શુદ્ધિ માટે વિધિઓ કરવામાં આવે છે. જેમ મૃત શરીરના મુખમાં ગંગાજળ નાંખીને જળ તત્ત્વનું શુદ્ધિકરણ, ઘીના પ્રયોગથી અગ્નિ તત્ત્વનું શુદ્ધિકરણ, ચંદન દ્વારા વાયુનું શુદ્ધિકરણ, તુલસી દ્વારા આકાશનું શુદ્ધિકરણ અને વધેલી રાખને ગંગામાં તરતી મૂકીને ભૂમિ તત્ત્વનું શુદ્ધિકરણ માનવામાં આવે છે.

મૃત્યુની પાછળ દુઃખી થઈને રડતા રહેવાથી દિવંગત આત્માને ઘણું દુઃખ થાય છે. તે સૂક્ષ્મ રૂપમાં આ સૌ જુએ છે. આના ઉપર એક વાર્તા યાદ આવે છે. એકવાર એક નાની બાળકીની મા મરી ગઈ. છોકરીને મા પ્રત્યે બહુ આસક્તિ હતી એટલે તેણી દિનરાત માને યાદ કરીને બહુ રડતી હતી. એક દિવસે છોકરીએ સ્વપ્નમાં જોયું તો અહીંથી ગયેલા આત્માઓનાં સૂક્ષ્મ શરીર જોયાં. એની વચ્ચે એની મા પણ હતી. જેણે શિર પર કાળા પાણીથી ભરેલો ઘડો મૂક્યો હતો. તે બહુ ઉદાસ અને દુઃખી લાગતી હતી. આ જોઈને છોકરીને વધારે દુઃખ થયું. તે વધારે રડવા લાગી. બીજા દિવસે સ્વપ્નમાં એણે એ સમૂહને જોયો. આજ માના શિર પર કાળા પાણીના બે ઘડા હતા. છોકરીએ હિંમત રાખીને માને પૂછ્યું કે, 'મા તું આટલી ઉદાસ કેમ છો ? અને તેં તારા શિર પર આ શું ઉઠાવ્યું છે. કાલે એક ઘડો હતો આજે બે ઘડા ક્યાંથી આવ્યા ?' મા એ પોતાની છોકરીને કહ્યું, 'મારી ઉદાસીનું કારણ તારૂં દુઃખ છે અને આ બે ઘડામાં તારાં આંસુ ભરેલાં છે. બેટી, તું રડવાનું બંધ કર, નહીંતર મારે વધારે તકલીફ ભોગવવી પડશે.' આ સાંભળીને છોકરીએ તરત જ રડવાનું બંધ કરી દીધું.

જો જનાર આત્માને સૌ મળીને શાંત અને સ્વસ્થ મનથી પરમાત્માને યાદ કરે તો એને શાંતિનું દાન મળે છે. આ સત્સંગ કેટલાક દિવસો સુધી ઘરમાં થવો જોઈએ. જનારની અંતિમ ઈચ્છા શું હતી તે પૂરી કરવી જોઈએ. મૃત્યુ એક હકીકત છે. જેનો સામનો આપણે ક્યારેક તો કરવો પડે છે. એટલે મૃત્યુને સહજ બનાવવાની તૈયારી અત્યારથી જ કરીએ. કેટલાક વૃદ્ધ જન તો પોતાની અંતિમયાત્રા માટે કપડાંની તૈયારી કરીને જાય છે. શું કપડાંની તૈયારી જ પૂરતી છે ? બિલકુલ નહીં. જેટલું બની શકે તેટલાં શ્રેષ્ઠ સંસ્કારોની સાથે લઈ જવાની તૈયારી કરવી જોઈએ. બાળક જન્મે છે ત્યારે મુઠ્ઠી બંધ હોય છે. તે પાછલા જન્મનાં કર્મોનું પ્રારબ્ધ ગુપ્તરૂપમાં લઈને જાય છે. મનુષ્ય મરે છે ત્યારે તેના બન્ને હાથ ખુલ્લા હોય છે. તે આ સ્થૂળ જગતની કોઈપણ વસ્તુ, સાધન, સામગ્રી પોતાની સાથે લઈ જઈ શકતો નથી એટલે સિકંદરે પોતાના લોકોને કહ્યું હતું કે જ્યારે હું મરી જાઉં ત્યારે મારા બન્ને હાથ ખુલ્લા રાખજો જેથી લોકો જુએ કે સિકન્દર આટલા મોટા સામ્રાજ્યનો સમ્રાટ હતો પરંતુ જ્યારે ગયો ત્યારે તેના હાથ ખાલી હતા. એકલા આવ્યા હતા એકલા જ જવાનું છે. એટલા માટે જીવનની

પ્રત્યેક ક્ષણને, શ્વાસને આપણે સફળ કરવાનાં છે.

મૃત્યુ પછી આત્મા ક્યાં જાય છે.

મૃત્યુ બાદ મનુષ્યાત્મા મનુષ્ય યોનિમાં જ જન્મ લે છે. કદી પણ આત્મા પશુ યોનિમાં જન્મ લેતો નથી. પોતાના પાપ કર્મ યા પુણ્ય કર્મના હિસાબે તે દુઃખી યા સુખી પરિવારમાં જન્મ લે છે. કોઈનાં કર્મ ખરાબ હોય, તો ભિખારી, ચોર યા ડાકૂના ઘેર જન્મ મળે છે.

પ્રશ્ન ઉઠે કે શું માનવ મૃત્યુ પર વિજય મેળવી શકે છે ? જવાબ છે હા. મૃત્યુને ટાળી શકાતું નથી પણ તેના ઉપર વિજય મેળવી શકાય છે. વિજ્ઞાને ઘણી પ્રગતિ કરી છે જેનાથી આયુષ્ય લંબાવી શકાય છે પણ મૃત્યુને ટાળી શકાતું નથી. મૃત્યુજીત બનવા માટે કાળોના કાળ, મહાકાળ પરમાત્મા અમરનાથ જ આપણી મદદ કરી શકે છે. એટલા માટે રાજયોગ શ્રેષ્ઠ સાધન છે. રાજયોગ અર્થાત્ શરીરના ભાનથી સ્વયંને અલગ આત્મા નિશ્ચય કરવાનો છે અને જીવવા છતાં મરવાનો અભ્યાસ કરવાનો છે. ભગવાનની યાદમાં રહીને, કર્મયોગી બની, શ્રેષ્ઠ કર્મોની મૂડી દ્વારા આપણે મૃત્યુંજય બની શકીએ છીએ. સમગ્ર વિશ્વ નાટકનું આ અંતિમ દૃશ્ય ભજવાય રહ્યું છે એટલે યાદ રાખો **'અબ ઘર જાના હૈ.'** ॥ઓમશાંતિ॥

(પેજ નં. 07નું અનુસંધાન)...નારી ધર્મ

ગઈ. કન્યા ભૃણ હત્યા, નારી દહન, દહેજ પ્રથા, લિંગ ભેદ, કુદૃષ્ટિ વગેરે આજે પણ નારીની પરાધીનતાની કહાનીઓ કહી રહી છે. સૃષ્ટિના સમસ્ત વાતાવરણ. પ્રકૃતિના તત્વો પર પણ તેનો નકારાત્મક પ્રભાવ પડી રહ્યો છે.

વર્તમાન સમયનો પોકાર છે - નારીના આદર્શોને પુનઃ જાગ્રત કરવાનો. જ્યારે સમસ્ત સમાજ મહિલાને ઉંચી નજરથી નિહાળશે ત્યારે જ પુનઃ આ ધરા સ્વર્ણિમ સંસાર બનશે. કોઈપણ દેશ-પ્રદેશ, સમાજ, જાતિ, પરિવાર અને ઘરમાં સમૃદ્ધિ, પ્રગતિ, શાંતિ અને સ્વાસ્થ્યનો મૂળમંત્ર જ એ છે કે નારીનું એક દૈવીશક્તિ સમાન આદર સન્માન થાય, નારીના આત્મસ્વરૂપને જાગ્રત કરવાની શિક્ષાઓ આપવામાં આવે છે. પરંતુ આ ત્યારે સંભવ બને જો મહિલા પોતાના ધર્મ પર અડગ રહે. નિયમ, સંયમની મર્યાદાઓના સૂત્રમાં સ્વયં સ્વયંની જ રક્ષા કરવા સક્ષમ બને. પરિવારના સર્વ સદસ્યો પ્રત્યે સમાન ભાવ રાખી સદ્વ્યવહાર દ્વારા ઘરને મંદિર અને ગૃહસ્થ જીવનને પવિત્ર બનાવી ગૃહસ્થ આશ્રમ બનાવવો તે નારીનો પરમ ધર્મ છે. નારી ન માત્ર બાહ્ય ભૌતિક શારીરિક ચામડીને જ ચમકાવવાના કાર્યમાં રહે, તે સ્વયંને એક શુદ્ધ, ચૈતન્ય આત્મા સમજી સુષુપ્ત દેવત્ત્વનો નિખાર કરે તો પુરુષ વર્ગ સ્વતઃ નારીનું સન્માન કરવા લાગશે અને સૌના મુખેથી ગાયન થશે.

'જન જનનું કલ્યાણ કરશે. આ શિવની શક્તિ નારી.' નારીમાં દર્પણ જોવાનો સ્વાભાવિક સંસ્કાર હોય છે, હવે જ્ઞાન રૂપી દર્પણમાં સ્વયંના અંતર જગતને જોવાના સંસ્કારને પણ સ્વાભાવિક બનાવી લઈએ. સ્વયં વિશ્વ નિયંતા પરમાત્મા જ્ઞાનરૂપી દર્પણની સોગાત આપી રહ્યા છે. માટે ચિત્તને સર્વ આસુરી અવગુણોરૂપી કચરાથી સ્વચ્છ... બેદાગ હીરા જેવું બનાવીએ. જેથી સ્વયં ભાગ્યવિધાતા નારીને લક્ષ્મી જેવા શારીરિક પરિધાન પહેરાવી સંસારને બતાવી શકે. કહી શકે કે નારી જ્યારે તન-મનથી દિવ્ય અર્થાત્ નારાયણી બનશે તો સંસાર સ્વર્ગ બની જશે.

(આકાશવાણી - રાજકોટ પરથી પ્રસારિત)

॥ ઓમશાંતિ ॥

ઉમંગ ઉત્સાહ સંપન્ન જીવન

બી.કે. ભારતભૂષણ, પાનીપત

ઉમંગ ઉત્સાહથી ભરપૂર જીવન એ ઘણી મોટી ઉપલબ્ધિ છે. મોટામાં મોટું લક્ષ્ય હાંસલ કરવા માટે ઉમંગ ઉત્સાહ સદૈવ જળવાઈ રહે. ઉમંગ ઉત્સાહ માનવની રગ રગમાં વહેનારું લોહી છે. ઉમંગ ઉત્સાહ એટલો હોય કે દિવસમાં જે કોઈ આપણને મળે તે પણ ઉમંગ ઉત્સાહથી ભરપૂર થઈ જાય. ઉમંગ ઉત્સાહથી જીવનને સંપન્ન બનાવવા માટે નીચેની વાતો પર ધ્યાન આપીએ.

અસંભવને સંભવ કરવું

જે કાર્ય અસંભવ લાગતું હોય તેને સંભવ બનાવીએ. જે કાર્ય કરવા સામાન્ય લોકો મુશ્કેલ સમજે તેને આપણે પ્રાપ્ત કરીએ તો જીવનમાં અતિ ઉમંગ ઉત્સાહ આવી જાય છે. આત્મા ઉમંગમાં એવો ઉડે છે કે રગરગમાં ખુશી છવાઈ જાય છે.

વિશેષતા દર્શન

ઉમંગ ઉત્સાહથી ભરપૂર રહેવા માટે સદૈવ સ્વયંની અને સર્વની વિશેષતાઓને જુઓ. વિશેષતાઓનું જ ચિંતન કરો. વિશેષતાઓનું જ વર્ણન કરીએ. ભગવાને મને કઈ કઈ વિશેષતાઓ આપી છે એનું લીસ્ટ બનાવો અને એને સદૈવ સ્મૃતિમાં રાખો. ભગવાને કોઈને વિશેષતા ના આપી હોય તેવું નહીં બને. એની વિશેષતાને ધ્યાનમાં રાખીને એની તરફ આદરની દૃષ્ટિથી જુઓ. આ રીતે સર્વને આદરની દૃષ્ટિથી જોવાથી, એને અને સ્વયંને પણ મહાન આત્મા, વિશેષ આત્મા સમજવાથી આપણું જીવન ઉમંગ ઉત્સાહથી ભરપૂર બની જશે.

નવાં નવાં કાર્યો કરવાં

લોકો જે દુનિયામાં કરી રહ્યા છે એનાથી કંઈક નવું કરી બતાડવાની તમન્ના હોય. નવીનતા જીવનને ઉમંગ ઉત્સાહથી ભરપૂર કરી દે છે. સદા બુદ્ધિમાં એ રહે કે કંઈ નવું કરવું છે. કોઈ ચડિયાતું કરવું છે. તે જ જૂની ચાલ, જૂના ઉપાયોના બદલે જીવનમાં નવીનતા લાવીએ.

સાચા દિલથી બેહદ ઈશ્વરીય સેવા કરીએ

દિલથી સેવા કરવાથી, નિઃસ્વાર્થ, નિષ્કામ સેવા કરવાથી જીવન ઉમંગ ઉત્સાહથી ભરપૂર બની જાય છે. દિવસભર એ લક્ષ્ય રહે કે મારે અથક બનીને સેવા કરવી છે. બેહદની સેવા માટે નિમિત્ત બનવું છે. બીજાઓની સાચા દિલથી સેવા કરતાં દુઆઓ મળે છે. આ દુઆઓ જીવનને ઉમંગ ઉત્સાહથી ભરપૂર બનાવી દે છે.

સફળતાનું સ્મરણ

જીવનમાં સફળતા અને નિષ્ફળતા બન્ને મળે છે. પણ ઉમંગ ઉત્સાહ સંપન્ન જીવન બનાવવા માટે પોતાની સફળતાઓનું લીસ્ટ બનાવો એને યાદ કરીને ભગવાનનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનો. આ રીતે જીવનમાં કઈ કઈ પ્રાપ્તિઓ થઈ છે એ પ્રાપ્તિઓનું સ્મરણ કરીને જીવન ઉમંગ ઉત્સાહથી ભરપૂર બનાવો.

સર્વ સમર્થ સાથી ભગવાનની સ્મૃતિ

સદૈવ સ્મૃતિમાં રાખો કે સર્વ સમર્થ સર્વશક્તિમાન સ્વયં ભગવાન મારી સાથે છે. જ્યારે હજાર ભુજાધારી ભગવાન મારી સાથે છે તો ચિંતા શા માટે કરવી ? જેને મહાન વ્યક્તિનો સાથ મળી જાય છે એનો ઉમંગ ઉત્સાહ કેટલાયે ગણો વધી જાય છે.

યોગની ગહન અનુભૂતિઓ

ઉમંગ ઉત્સાહભર્યું જીવન બનાવવાનું છે તો પોતાના જીવનને યોગની અનુભૂતિઓથી ભરી દો. વિશેષ રૂપે કર્મયોગનો અનુભવ કરો. દરેક કર્મ કરતી વખતે યોગની અનુભૂતિ કરો અને દરરોજ વિશેષ સમય ફાળવીને ઓછામાં ઓછું બે અથવા ત્રણ કલાક ગહન અનુભૂતિવાળો યોગ કરો તો જીવન ઉમંગ ઉત્સાહથી ભરપૂર બની જશે.

યોગની ગહન અનુભૂતિઓ

ઉમંગ ઉત્સાહભર્યું જીવન બનાવવાનું છે તો પોતાના જીવનને યોગની અનુભૂતિઓથી ભરી દો. વિશેષરૂપે કર્મયોગનો અનુભૂતિ કરો. દરેક કર્મ કરતી વખતે યોગની અનુભૂતિ કરો અને દરરોજ વિશેષ સમય ફાળવીને ઓછામાં ઓછું બે અથવા ત્રણ કલાક ગહન અનુભૂતિવાળો યોગ કરો તો જીવન ઉમંગ ઉત્સાહથી ભરપૂર બની જશે.

દરેક વાતમાં કલ્યાણ છે

કલ્યાણકારી સંગમયુગમાં કલ્યાણકારી શિવ પિતા પરમાત્માનાં આપણે સંતાન છીએ તેથી ડગલે ડગલે કલ્યાણ જ સમાયેલું છે. જો આ દૃઢ નિશ્ચય રહે તો આપણે કલ્યાણમાં જ રહીશું. ભલે ક્યારેક સામે આવેલી પરિસ્થિતિમાં અકલ્યાણ લાગે પણ ઊંડાણથી જોતાં એમાં મોટું કલ્યાણ દેખાશે. એ પરિસ્થિતિથી આપણી સહનશક્તિ વધશે. ભગવાનનો આભાર માનો કે એમણે સહનશક્તિ વધારવાની તક આપી. આ કલ્યાણમાં નિશ્ચય હોવાથી ખુશીનો પારો વધી જશે.

જ્ઞાનનું ઊંડાણ

જ્ઞાન ઉપર ઉપરથી સાંભળી લેવાથી જેટલો નશો ચઢતો નથી તેટલો ઊંડાણમાં જવાથી રોમરોમ ખુશીથી ભરપૂર થઈ જાય છે. એટલે ઉમંગ ઉત્સાહ સંપન્ન જીવન જીવવા માટે જ્ઞાનની ગહનતામાં જાઓ એટલા માટે દરરોજ સમય નક્કી કરીને વિચારસાગર મંથન કરો.

સર્વનો ઉમંગ ઉત્સાહ વધારવાની સેવા

જેટલી અન્યનો ઉમંગ ઉત્સાહ વધારવાની સેવા કરીશું તેટલો સ્વયંમાં ઉમંગ ઉત્સાહ વધતો જશે. દિવસ દરમિયાન જે કોઈ મળે તેની સાથે ઉમંગ ઉત્સાહભરી વાતો કરો. બીજાઓનો ઉમંગ ઉત્સાહ વધારવાથી સ્વયંથી પણ સદૈવ ઉમંગ ઉત્સાહ સંપન્ન રહીશું.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. 20નું અનુસંધાન)...જીવનના અંદાજપત્ર

આમ તો આપણે સૌ વર્તમાન સમયે સમસ્યાઓ દુવિધાઓ અને પરિસ્થિતઓના જ્વાળામુખીની ટોચ પર બેઠા છીએ અને ભવિષ્યને જોઈ રહ્યા છીએ. આપણને ખબર નથી કે પ્રકૃતિના દુઃખના પહાડો ક્યારે વિસ્ફોટ થઈ હાહાકારનો લાવા વહેવડાવે અને તેથી જ એવા સમયે સંપૂર્ણ વિવેકશીલ મન વડે આપણા સમાધાનના અંદાજપત્રના આંકડા સાવધાનીથી મૂકવાના છે.

મિત્રો, આ છે આપણા પોતાના જીવનનું અંદાજપત્ર. જેને આપણે ખૂબ બારીકાઈથી સમજી વિચારોની સમય સાથે તાલ મેળવીને વિવેક બુદ્ધિના આંકડાઓ ભરીને જીવન વહેવાર ચલાવવાનો છે અને એ રીતે આપણા મિત્રમંડળ પરિવારમાં પણ આ સાચી સમજ સમજાવીએ અને માનવી આગળ ને આગળ પગલાં પાડતો રહે એવી શુભકામનાઓ સાથે...

॥ ઓમશાંતિ ॥

દિવ્યદર્શન

આશાવાદી જીવન

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

તુ આશા ઔર વિશ્વાસ હમારે...

આશા અને નિરાશાની ક્ષણો મનુષ્યના જીવનમાં રાત અને દિવસની જેમ આવતી-જતી રહે છે. એક બાજુ જ્યાં આશા જીવનમાં સંજીવની શક્તિઓનો સંચાર કરે છે ત્યાં જ બીજી બાજુ નિરાશા મનુષ્યને મોતના મુખ તરફ એટલે કે મૃત્યુની શૈયા તરફ દોરી જાય છે. કારણ કે નિરાશ વ્યક્તિ પોતાની ઈચ્છાઓની અપૂર્તિ પર રાત-દિવસ પ્રશ્ચાતાપના આંસુઓ વહેવડાવ્યા કરે છે અને કાયમ ઉદાસ રહીને દુઃખમાં ડૂબેલા રહે છે. એટલા માટે એમ કહેવામાં આવે છે કે નિરાશા એવી લાગણી છે જે માણસને આત્મહત્યા કરવા સુધી મજબૂર કરી દે છે, જ્યારે મૃત્યુના મુખમાં જતો મનુષ્ય પોતાના આશાવાદી વિચારોના બળે ફરીથી જીવવા લાગે છે. અંતઃ મનુષ્યને માટે એ જરૂરી છે કે તે પોતાની જાતને નિરાશા નામની ખતરનાક બીમારીથી બચાવીને રાખે. અન્યથા એ તેનાં તન, મન, ધન, સમય અને શક્તિઓ પણ નષ્ટ કરી દેશે.

મનુષ્ય જીવન માટે નિરાશા અસ્વાભાવિક છે. કારણ કે એ એક પ્રકારનો માનસિક રોગ છે. પોતાની ઈચ્છાઓની અપૂર્તિને કારણે તેનું સાહસ પણ તૂટી જાય છે. અંતે તે હાર સ્વીકારી નિરાશ થઈને બેસી જાય છે. તેના મનમાં અંદરખાને એવો વિશ્વાસ થઈ જાય છે કે હવે હું કોઈ કામનો નથી કે કામની નથી અને સુખ, શાંતિ મેળવી શકે એવી કોઈ લાયકાત તેનામાં નથી. મનોવૈજ્ઞાનિકોના મતાનુસાર મનુષ્યની અંદર વધતી નિરાશાનું મૂળ કારણ છે કે આત્મવિશ્વાસની કમી. હા, દરેક ક્ષણે તેમને પોતાના ઉપર અવિશ્વાસ રહ્યા કરે છે. તેઓ પૂરા મનથી પોતાનું કોઈ પણ કામ કરી શકતા ન હોવાથી તેમને કોઈ પણ કાર્યમાં ક્યારેય સફળતા મળતી જ નથી અને અંતે એમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા આવેશ, અશાંતિ અને દુઃખને કારણે નિરાશાનો જન્મ થાય છે.

અનુભવે એમ જોવામાં આવ્યું છે કે, કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં અથવા કોઈ પણ કાર્યમાં સફળતા મેળવવા માટે રુચિ, સમય અને સ્થાનની અનુકૂળતા અને સામર્થ્ય તથા યોગ્યતા પણ જોઈએ. જો એ ન હોય અને સફળતાની ઈચ્છા કાયમ રહ્યા કરે તો છેવટે નિરાશા સિવાય બીજું કશું જ હાથ લાગતું નથી. એટલે જ આપણે એ સમજવું જોઈએ કે ઉંચા લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટે પહેલાં નાનાં કદમ ઉઠાવવાં પડે છે. ઘણી વખત આપણે એ હકીકત ભૂલી જઈએ છીએ કે સંસારમાં એવી કોઈ વ્યક્તિ પેદા નથી થઈ જેના જીવનમાં આપત્તિઓ અને નિષ્ફળતાઓ ન આવી હોય. આપત્તિઓ, મુસીબતો અને અસફળતાઓ તો ફક્ત એ જાણવા માટે જ આવે છે કે વ્યક્તિ કેટલી હદ સુધી પોતાની અંદર સાહસ રાખીને ટકી શકે છે. સંઘર્ષની ક્ષણોમાં હાર માની લેવી એ મનુષ્યની સૌથી મોટી ભૂલ છે. યાદ રહે કે મનુષ્યની અંદર એવી શક્તિઓ રહેલી છે જેના થકી તે ઓછા સમયમાં પણ પોતાને મનગમતી સફળતાને હાંસલ કરી શકે છે, પરંતુ એને માટે વિશ્વાસ અને લગનની જરૂર પડે છે. પોતાની અલ્પ શક્તિઓનો

ઉપયોગ કરીને પણ મનગમતી સફળતાઓ પ્રાપ્ત કરવામાં આવી હોય એવાં ઘણાં ઉદાહરણો આપણી સમક્ષ છે. અમેરિકાના પ્રેસિડેન્ટ અબ્રાહમ લિંકન ગરીબીમાંથી વ્હાઈટ હાઉસ સુધીની સફર ખેડી, બરાક ઓબામા કે જેઓ અમેરિકાના સૌપ્રથમ અશ્વેત પ્રમુખ બન્યા. ગરીબી અને આંસુઓને પી સૌને હસાવનાર વિશ્વ વિખ્યાત હાસ્ય કલાકાર ચાર્લી ચેપલીન પણ એટલા જ સફળ રહ્યાં. અમેરિકાના ફિલ્મ પ્રોડ્યુસર અને વોઈશ એક્ટર છાપાઓ વેચવાનું કામ કરનાર 22 (બાવીસ) ઓસ્કાર એવોર્ડ વિજેતા વોલ્ડ ડિઝની, રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીને આઝાદી મેળવવા કેટકેટલી અસફળતાઓમાંથી પસાર થવું પડ્યું હતું. મુંબઈના રસ્તાઓ ઉપર પેન વેચનાર આજે બોલીવુડની દુનિયાના પગથીયા ચડનારા હાસ્ય કલાકાર જોન્હી લીવર, સુપ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિક આઈનસ્ટાઈન, સ્વામી વિવેકાનંદ, મધર ટેરેસા, ઝાંસીની રાણી લક્ષ્મીબાઈ કે એસ્ટ્રોનેટ સુનીતા વિલિયમ પણ અનેક સંઘર્ષોનો સામનો કરીને આગળ વધ્યા. આ બધાને સૌ પ્રથમ તો નિષ્ફળતાઓ જ સાંપડી હતી. આ સૌ હસ્તીઓએ નિષ્ફળતાને ખંખેરી પુનઃ ઉભા થઈ ધ્યેય સુધી પહોંચવા કામને વળગી રહ્યા અને વિશ્વને કંઈને કંઈ યોગદાન અપર્ણ કરેલ છે.

એટલે આપણે એ સારી રીતે સમજી લેવું જોઈએ કે જ્યાં સુધી મનમાં કોઈ શંકા અથવા તો ભય રહ્યા કરે છે ત્યાં સુધી જ મુશ્કેલી રહે છે. પરંતુ જો આપણે પોતાના સાહસ અને આત્મવિશ્વાસ વડે શંકા અને ભયને બહાર ફેંકી દઈએ તો પછી આપણને સફળ થતાં કોઈ પણ વસ્તુ અથવા પરિસ્થિતિ રોકી શકે નહીં. ખરેખર સાહસ હારતાં જ આપણી અંદરની નિર્ણયશક્તિ નષ્ટ થઈ જાય છે અને આપણે કોઈ પણ વિષય પર બરોબર વિચારી શકતા નથી કારણકે આપણી તર્કશક્તિ મંદ પડી જાયછે. મનની આ અરાજકતાને કારણે જ આપણી શક્તિઓનું પતન થાય છે અને આપણને કોઈ પણ કાર્યમાં સફળતા મળતી જ નથી.

કહેવાય છે કે જે વ્યક્તિ આશાવાદી છે તે પોતાના ઉજ્જવળ ભવિષ્યના સ્વપ્નને પૂર્ણ કરવાને માટે નિરંતર પ્રયત્નો કર્યા કરે છે, સાધનો ભેગાં કરે છે અને અંતે સફળ થઈને જ રહે છે. જે લજામણીના છોડની જેમ નાની અમથી મુશ્કેલી આવવાથી સંકોચાઈ જાય છે, અવરોધોને રાઈને બદલે મોટો પહાડ સમજે છે તેમને માટે પોતાનું માનસિક સંતુલન બનાવી રાખવું તેમ જ પોતાની જાતને સંભાળી શકવું ખૂબ જ મોટી સમસ્યા બની જાય છે અને તોઓ દરેક કામમાં વારંવાર અસફળ જ થયા કરે છે. એક ખૂણામાં મોઢું ચડાવીને બેસીને પોતાની નિરાશા વિશે સતત વિચારતા રહીને મનુષ્ય એટલો બધો નકારાત્મક બની જાય છે કે, નાનામાં નાનું કામ કરવામાં પણ તે શંકાશીલ થઈ જાય છે અને કામ શરૂ કરતાં પહેલાં જ તેના મનમાં પહેલો વિચાર એવો જ ઉઠે છે કે મારાથી આ કામ નહીં જ થાય. આ નકારાત્મક લાગણી એટલી અશુભ હોય છે કે એ કોઈ પણ નિરાશ થઈને બેસી જવું એ કંઈ જીવન જીવવાની કોઈ યોગ્ય રીત નથી કે કોઈ જીવનનો રસ્તો પણ નથી. કારણ કે દરેક રાત પછી દિવસ છે અને છે જ.

નિષ્ફળતાની પાછળ સફળતાઓ અવશ્ય છૂપાયેલી હોય છે પણ આપણે તેની બીજી બાજુ જોતા જ નથી. એક નાનકડો કરોળીયો પણ ઘણું બધું શીખવી જાય છે કે, તે કેટલી બધી વાર દીવાલ પરથી નીચે પડી જાય છે, તો પણ તરત જ પાછો પોતે દીવાલ પર ચડવાનું ફરી શરૂ કરી દે છે.

(અનુસંધાન પેજ નં. 21 પર)

જીવનનાં અંદાજપત્રમાં વિવેકના આંકડાઓ

બ્ર.કુ. અનિલ, સુરત

અંદાજપત્ર એટલે ભાવિનો હિસાબ. અંદાજપત્ર એટલે પ્રગતિ માટેની આપણી શક્તિ અનુસારની મથામણના જીવન ગણિતના પદો. અલાઉદ્દીનનો જાદુઈ ચિરાગ અંદાજપત્રને સુખના સાધનોથી ભરી શકતો નથી. એમાં તો વ્યક્તિ તે સમૂહનો પુરુષાર્થ જ સ્વપ્નને વાસ્તવિકતામાં લાવી શકે છે. સ્વના આત્મ દુઃખને અવિરત ગાયા કરવાથી કે વંટોળમાં વિસમી જવાથી પ્રશ્નો આગળ પૂર્ણવિરામ મૂકી શકાતું નથી.

જીવન એક શાશ્વત ગાયન છે. એના સૂરો બેસૂરા ના બની જાય માટે આપણે આપણા અંદાજપત્રનું સરવૈયું માંડતા રહીએ છીએ. પણ ઘણીવાર તૂટી જાય કે આંગળીઓ કામ ન આપે ત્યારે અનિચ્છાએ પણ લયની ભાષા ભૂલાય જાય છે. વ્યક્તિ કે સમૂહ અંદાજપત્રનો તાળો ન મળે તો નવું અંદાજપત્ર રજૂ કરવું પડે છે. પણ આપણે પોતે જ આપણા અંદાજમાં કાચા પડતાં હોઈએ તો આપણા બધાં પ્રયત્નો પાણીમાં બેસી જાય છે.

લૂંટથી લોભાવાનું આપણને ગમે છે. બીજાનું અંદાજપત્ર જોઈને આપણને ઈર્ષા થાય છે અને તેથી આપણા અંદાજપત્રનો હિસાબ બરાબર કરવા આપણે આપણી વિવેક બુદ્ધિને અભરાઈ પર ચઢાવી દઈએ છીએ. આપણે સાધનોના શુદ્ધિકરણ પરનું લક્ષ પણ ચૂકી જઈએ છીએ. લક્ષ્ય વેધ કરનારો માનવી માત્ર આંકડાની ઈન્દ્રજાળમાં અટવાતો નથી. એ સમસ્તના હિતને પોતાનું ગણીને વિવેક બુદ્ધિથી જ નિર્ણય લે છે. વિવેકના આંકડાઓની સમતુલા ન સચવાય તો વજન બરાબર આવતું નથી. એવું જ વ્યક્તિ કે રાષ્ટ્રના અંદાજપત્રનું છે.

જિંદગીમાં એક જ અંદાજપત્ર કામ આવતું નથી. સમયે-સમયે એનો નકશો બદલવો પડે છે. પણ આપણે તો નફાની ઝંખનામાં આપણા જીવનના અંદાજપત્રને એવું તો સંતાડી દીધું છે કે ખાધપૂરક અંદાજપત્રમાંથી જીવનની જમા બાજુને ઉધારી શકતા નથી. કારણ કે આપણે આપણા અંદાજપત્રનો વિવેક શૂન્ય વેપાર કરીએ છીએ. સંબંધોની મર્યાદાઓનું ઉલ્લંઘન કરીએ છીએ. વળી આપણી ચંચળતા વારે વારે આપણને અંદાજપત્રના આંકડા બદલવા પ્રેરે છે. ક્યારેક તો એવુંય બને છે કે અણધાર્યા બનાવો આપણા અંદાજપત્રને ઊંધુ વાળી દે છે. ત્યારે દિશા શૂન્ય બન્યા વિના કઈ આવકના વિવેકના આંકડાઓને ક્યાં મૂકવા કે ક્યા આંકડાઓની બાદબાકી પર છેકો મૂકવો એનો બુદ્ધિથી તરત જ નિર્ણય કરી લેવો પડે છે.

એવી વિવેકબુદ્ધિ ત્યારે જ અનુભવાય જ્યારે આપણા મન બુદ્ધનો તાર એક નિરાકાર પરમાત્મા શિવપિતા સાથે જોડાયેલા રહે. બુદ્ધિવાનોનાં બુદ્ધિવાન આપણા સર્વ આત્માઓના પિતા શિવ એક જ છે જે પરમપિતા શિવના આપણે સૌ જીવાત્માઓ સંતાન છીએ એ સર્વશક્તિવાન પિતાજ આપણને સૌને ઈશ્વરીય જ્ઞાન દિવ્ય ગુણો અને પરમાત્મ શક્તિ પ્રદાન કરે છે જે થકી આપણે જીવન વ્યવહાર આત્મીયતાથી ચલાવી રહ્યા છીએ અને જીવનનું અંદાજપત્ર સુચારુરૂપથી ચલાવી રહ્યા છીએ.

બીજું આપણું અંદાજપત્ર બીજા અનેક અંદાજપત્રો સાથે એક યા બીજા પ્રકારે સલંગ્ન છે.

(અનુસંધાન પેજ નં. 17 પર)

મૃત્યુ પ્રસંગ પર સ્લોગન

સંકલન - બ્ર.કુ. વિનુભાઈ, સુખશાંતિભવન, મણિનગર, અમદાવાદ.

- 'મૃત્યુ એ જીવનનો અંત નથી, બીજા જીવનની શરૂઆત છે.'
- 'સંસાર મુસાફરખાનું છે. આપણે મુસાફર છીએ,
  સ્ટેશન આવે સૌએ ઉતરવાનું છે.'
- 'શરીર એક મોટર છે તો આત્મા તેનો ડ્રાયવર છે.'
- 'શરીર મોબાઈલ છે, આત્મા સીમકાર્ડ છે.'
- 'મરનારની ચિતાને ચાહનાર કોઈ હોતું નથી,
  કહે છે પાછળ મરી જઈશ પણ પાછળ કોઈ મરતું નથી.
  દેહને સળગતો જોઈ આગમાં કોઈ પડતું નથી,
  અરે આગમાં તો શું રાખને પણ કોઈ અડતું નથી.'
- 'ન રૂપ રહેગા, ન ધન રહેગા, ન જવાની રહેગી,
  કેવલ તુમ્હારે જન્મ કી પૂરી કહાની યહાં રહેગી.'
- 'બાળપણમાં પ્રથમ છઠ્ઠીનું વસ્ત્ર ખિસ્સા વિનાનું હોય છે,
  અને છેલ્લે મૃત્યુનું કફન પણ ખિસ્સા વિનાનું હોય છે.
  જીવનભર જે ખિસ્સા ભરતાં રહ્યાં તે સાથે નથી આવતાં,
  સારા કર્મો અને પ્રભુની યાદ જ તારી સાથે આવનાર છે.'
- 'જે કરે પ્રભુનું સ્મરણ હંમેશા, તેનું મરણ પણ સુધરે જરૂર.'
- 'જે ઉગ્યું છે તે આથમે છે, જે ખીલ્યું છે તે કરમાય છે,
  આ અટલ નિયમ છે સમસ્ત સૃષ્ટિનો.'
- 'ઉદય અને અસ્ત એ સમયની ગતિના બે પાસા છે,
  આપણી પાસે આથમી ગયેલો સૂરજ બીજે ઉગીને પ્રકાશ આપે છે.'
- 'કર્મ કરો ઐસે ભાઈ તુમ, પડે ના એક દિન પછતાના.'

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. 19નું અનુસંધાન)... દિવ્યદર્શન

વારંવાર મળતી નિષ્ફળતા પછી તેને એક વખત તો સફળ થઈ પોતાનું જાળું બનાવી જ લે છે અને પોતાનો શિકાર તે પકડે છે. વારંવાર મળતી નિષ્ફળતાઓને તે નજર અંદાજ કરે છે ત્યારે સફળતા તેના ગળાનો હાર બની જાય છે. તે તેની મંઝિલ સુધી પહોંચી જાય છે. તેથી પોતાની અંદર આપણે આશાવાદને સદાય જગાડીને રાખવાની જરૂર છે અને નિરાશારૂપી નકારાત્મકતાઓથી પોતાને બચાવીને રાખવાની જરૂર જણાય છે.

પરમાત્માનું આપેલ આ શ્લોગન સદા યાદ રહે કે - સફળતા મારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

શાંતિ મેળવવાનો પુરુષાર્થ

બ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન, મહાદેવનગર, અમદાવાદ.

સમગ્ર વિશ્વમાં ચારેબાજુ અશાંતિ જોવા મળે છે. ઘર ઘરમાં અશાંતિ છે. માનવ અશાંતિથી ત્રાસી ગયો છે. તે શાંતિની શોધમાં ભટક્યા કરે છે.

આપણે શાંતિ મેળવવા ઈચ્છીએ છીએ. પણ શાંતિ મેળવવા માટે કેટલીક બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. શાંતિ માટે જીવનશૈલી બદલવાની જરૂર છે. અહીં આપણે શાંતિ મેળવવાના પુરુષાર્થની બાબતો વિશે ચર્ચા કરીશું.

તનાવ

અશાંતિના મૂળમાં તનાવ છે. તનાવ જન્માવે તેવી પરિસ્થિતઓ આપણને ઠેરઠેર જોવા મળે છે. તે માટે આપણે વ્યર્થ ઈચ્છાઓથી મુક્ત થવું જરૂરી છે. જીવન ઉત્થાન માટે ઉપયોગી, શૈક્ષણિક તેમજ ભિન્ન ભિન્ન સ્થાને પહોંચવાની ઈચ્છા જરૂરી છે. આમ ગીતાકારે કહ્યું છે કે આપણે સર્વ કામનાઓનો ત્યાગ કરવાની જરૂર છે. નિસ્પૃહી બનીને જીવવું જરૂરી છે. આજે મોહ અને મમતાનાં બંધનો દુઃખ આપે છે તેનાથી મુક્ત થઈએ. સૌથી મોટો વિકાર અહંકાર છે જે શાંતિ મેળવવામાં બાધક છે. આમ શાંતિ મેળવવા માટે કામનાઓનો ત્યાગ જરૂરી છે. સ્પૃહા રાખ્યા વિના કાર્ય, સેવા કરવી જરૂરી છે. મમતા અને અહંકારનો ત્યાગ જરૂરી છે.

આપણે શાંત સ્વરૂપ આત્માનો અને શાંતિ સાગર પરમાત્માનો પરિચય મેળવ્યો. શાંતિની અનુભૂતિ થતાં, શાંતિની અનુભૂતિ સરળ લાગે છે.

તનાવ માટે આપણી મહત્વાકાંક્ષાઓ જવાબદાર છે. કહેવત છે કે 'પછેડી પ્રમાણે સોડ તાણીએ' અર્થાત્ આપણી ક્ષમતા મુજબ કાર્યને હાથમાં લઈએ. કોઈનું અનુકરણ કરવું, કોઈની સાથે સ્પર્ધાભાવ રાખવો તેનાથી અશાંતિ મળે છે. સિકંદર વિશ્વવિજેતા બનવા માટે ભારત આવ્યો હતો. બીમાર પડતાં તેને પોતાનું મૃત્યુ નજીક દેખાયું. તેણે સાથીઓને કહ્યું કે હું મરી જાઉં ત્યારે મારા બંને હાથ શબની નનામીની બહાર રાખજો. તેથી દુનિયા જાણે કે સિકંદર પોતાની સાથે કશું યે લઈ ગયો નથી.

અશાંતિ જન્મે છે અભાવોના ચિંતનમાંથી. દુનિયામાં દરેકને પોતાની ઈચ્છા મુજબનું સર્વકાંઈ મળતું નથી. માનવે અભાવોના ચિંતનને બદલે પ્રાપ્તિનો આનંદ અનુભવવો જોઈએ. દુનિયામાં એવાં અનેક લોકો છે તેમની તુલનામાં આપણે સુખી છીએ.

કોઈની પ્રગતિ, ઉન્નતિ થાય, આગળ વધે તે માટે શુભકામનાઓ રાખીને આનંદ અનુભવવો જોઈએ. મંથરાએ કૈકેયીની કાન ભંભેરણી કરી. સવારે તો અયોધ્યાના રાજા બનવાનું હતું. આમ છતાં કૈકેયીએ દશરથ રાજા પાસે વરદાન માગી રામને ચૌદ વર્ષનો વનવાસ આપ્યો. સુખી રાજવી પરિવારમાં અશાંતિનાં વાદળો ઘેરાઈ ગયાં. આમ છતાં રામ, લક્ષ્મણ અને સીતા પર્ણકુટિર બનાવીને શાંતિથી રહ્યાં.

શાંતિ સત્કાર્યોથી મળે છે. આપણે રાત્રે સૂઈ જઈએ ત્યારે આપણો આત્મા આપણને ડંખે નહીં. શાંતિથી ઊંઘ આવે ત્યારે સમજવું કે આપણાં કાર્યો સારાં છે. તેથી એવાં કાર્યો કરીએ જેનાથી પસ્તાવું

ના પડે. શાંતિથી સૂઈ શકીએ. અશાંતિનું મૂળ વિકારોમાં છે. જ્યાં સુધી વિકારોનો ત્યાગ કરીશું નહીં ત્યાં સુધી શાંતિ આપણા માટે જોજનો દૂર છે.

જીવનશૈલી

આપણી જીવનશૈલી ‘સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર’ની હોવી જોઈએ. પિતાશ્રી પ્રજાપિતા બ્રહ્મા, માતેશ્વરી જગદંબા સરસ્વતી, ગાંધીજી, સ્વામી વિવેકાનંદ વગેરેની જીવનશૈલી શ્રેષ્ઠ હતી. તેઓએ અન્યના કલ્યાણમાં જ પોતાનું સુખ જોયું. સ્વયં સાદગીમાં રહ્યા અને અનેક લોકોને શાંતિથી જીવવાનું શીખવાડ્યું. તેમણે જનજનને શાંતિનો સંદેશો આપ્યો.

મહાત્મા બુદ્ધ પાસે એક સુકેશી (કિસા ગૌતમી) નામની વિધવા બહેન પોતાના એકના એક પુત્ર સુમેરુંનું મૃત શરીર લઈને જાય છે અને બુદ્ધને પ્રાર્થના કરતાં વિનવણી કરે છે કે ‘હે મહાત્માજી મારા એકના એક પુત્ર સુમેરુંને સજીવન કરો.’

મહાત્મા બુદ્ધે કહ્યું કે બહેન સુકેશી તું ગામમાં જા અને કોઈ એવા ઘેરથી એક મુઠ્ઠી રાઈના દાણા લઈ આવ. જે ઘરમાં ક્યારેય કોઈનું મૃત્યુ ન થયું હોય.

સુકેશી ઘેર ઘેર ફરે છે ત્યારે કોઈ ઘર એવું નથી મળતું જે ઘરમાં કોઈનું મૃત્યુ ન થયું હોય. ત્યારે સુકેશી સમજી જાય છે કે મૃત્યુ તો અનિવાર્ય છે.

ઉપરનું દૃષ્ટાંત આપણને આશ્વાસન આપે છે કે પરિવારમાંથી સગાં સંબંધી કે અન્યનું મૃત્યુ થાય ત્યારે દુ:ખી, અશાંત ના બનવું જોઈએ. બ્રહ્માકુમારી બહેનો આવા દુ:ખમય સમયમાં તેઓના ઘેર જઈને શાંતિ સંદેશ આપે છે, શાંતિ પ્રવચનો કરે છે.

આ સૃષ્ટિનાટકનો ઈતિહાસ છે કે જે થવાનું હોય છે તે થઈને રહે છે. તેમાં આપણું ડહાપણ ચાલતું નથી. ઉદય અસ્ત, રાત-દિવસ, જનમ-મૃત્યુ, શોક-આનંદ, ચડતી-પડતી આ બધું ચાલ્યા કરે છે. સાક્ષીભાવે, ઉપરામભાવે તેનો સ્વીકાર કરીને શાંતિમાં રહેવું જોઈએ.

મોત સમયે જીવનનો સાર એજ સમજાય છે.

‘પાપી પણ પાવન બને,
એવા અનુભવ થાય છે.
નામ જેઓએ લીધું નહોતું
કદી જીવનમાં રામનું
એમને ઊંચકી જનાર
રામ કહેતા જાય છે.’

મૃત્યુ માનવને શાંતિનો સંદેશ આપે છે. યક્ષ યુધિષ્ઠિરને પ્રશ્ન પૂછે છે કે ‘આ દુનિયામાં સૌથી મોટા આશ્ચર્યની વાત કઈ છે ?’ યુધિષ્ઠિર જવાબ આપે છે, ‘માણસને મરવાનું નક્કી છે એમ છતાં એ મરવાનો નથી એવો જ વ્યવહાર કરે છે.’

જેઓ આખી જિંદગી ધન સંચય માટે જિંદગી જીવે છે જ્યારે અંતિમ પળો આવે છે ત્યારે ચિંતા થાય છે કે મેં સાથે લઈ જાઉં એવાં કર્મો તો કર્યાં નથી.

આ બધી વાતોને આધારે જીવનશૈલી ઈશ્વરીય નિયમો અને મર્યાદાઓને આધારે બનાવવી જોઈએ. પાણી આવે તે પહેલાં પાળ બાંધવી જરૂરી છે. ગીતા અનુસાર સ્થિતપ્રજ્ઞની અવસ્થા ધારણ કરવી જોઈએ.

શાંતિપૂર્ણ વ્યવહાર

પરિવારમાં મિત્રો સંબંધીઓમાં પડોશમાં કે સહકાર્યકરો વચ્ચે શાંતિનું વાતાવરણ સ્થાપિત થઈ શકે તે માટે સૌની સાથે શાંતિપૂર્ણ વ્યવહારની જરૂર છે. મહદ્ અંશે આપણે પરિવારના સભ્યો

સાથે વધારે રહીએ છીએ તો દરેકની સાથેનો આપણો વ્યવહાર તપાસીએ.

નાના બાળક સામે ઊંચા સાદે બોલીએ તો તેને ગમતું નથી. ક્યારેક બાળકો રડે છે. એમના ઉપર આપણા વ્યવહારની ખરાબ છાપ પડે છે. તો બાળકોને ફૂલ સમજીને તેની સાથેનો વ્યવહાર મૃદુ બનાવવો જોઈએ.

સ્ત્રી એ પરિવારરૂપી વર્તુળનું મધ્યબિંદુ છે. જ્યાંથી સર્વ સંબંધોની ત્રિજ્યાઓ ખેંચાય છે. સ્ત્રી પ્રેમ, ત્યાગ અને બલિદાનની સાક્ષાત્ મૂર્તિ છે. यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता અર્થાત્ જ્યાં સ્ત્રીઓ પ્રત્યે પૂજ્યભાવ રાખવામાં આવે છે. ત્યાં દેવતાઓ પણ પ્રસન્ન થાય છે.

જ્યાં સ્ત્રીઓ પ્રત્યે આદર, સન્માન, પ્રેમની લાગણી વ્યક્ત થાય છે તે ઘર સ્વર્ગ બને છે. માનવને જો ઘરમાં શાંતિ મળતી નથી તો બહાર, બીજેથી તેને કદી શાંતિ મળશે નહીં.

પરિવારના સૌ સભ્યો પ્રત્યે પ્રેમ, આદરનું સ્થાન હોવું જોઈએ. માતા પિતા અને વડીલો પ્રત્યે પૂજ્યભાવ હોય છે તે ઘરમાં શાંતિ જળવાઈ રહે છે.

સુખ દુ:ખનો આધાર આપણા વર્તન ઉપર છે. ઘરમાં ક્રોધ, ક્લેશ, કંકાસનું વાતાવરણ હશે ત્યાં શાંતિ અને સુખ ટકશે નહીં. કોઈનું મહત્ત્વ ઓછું ના આંકીએ. કોઈના પ્રત્યે ઘૃણા, તિરસ્કાર, અવગણનાનો ભાવ આવવા ના દઈએ.

જ્યાં પ્રત્યેક માનવ પ્રત્યે હકારાત્મક વ્યવહાર હોય છે ત્યાં શાંતિ હોય છે. તમે કેવા વાતાવરણ, લત્તામાં રહો છો. તમારો ખોરાક કેવો છે, તમારો સંગ કેવો છે તેના ઉપર શાંતિનો આધાર છે.

શાંતિ એ આત્માનો સ્વધર્મ છે. શાંતિના સાગર પરમપિતા પરમાત્મા શિવ આપણા પિતા છે. આપણા સ્વધર્મ, સ્વમાન, કર્તવ્ય શાંતિ છે. શાંતિધામ આપણ આત્માઓનું અસલી ઘર છે. જો આની સ્મૃતિ સતત રહે તો શાંતિ જળવાઈ રહે છે. શાંતિ એ આપણા ગળાનો હાર છે તેથી શાંતિ મેળવવા માટે બહાર ક્યાંય ભટકવાની જરૂર નથી.

અયથાર્થ દૃશ્ય, શ્રાવ્ય સાધનોનો ઉપયોગ આપણી શાંતિ હણે છે. અખબારોમાં તેમજ સોસ્યલ મીડિયામાં આવતા નકારાત્મક દૃશ્યો, વાતો આપણી શાંતિને હણી દે છે.

આ ભારતભૂમિમાં પહેલાં ઘર ઘરમાં શાંતિ હતી. સંતોષી જીવન હતું. જીવન જરૂરિયાતો ઓછી હતી તે સૌ પ્રસન્નતાથી જીવતાં હતાં. આ લોકો પરગજુ, પરોપકારી હતાં. કોઈનું કામ કરવામાં, સહયોગ આપવામાં આનંદની અનુભૂતિ કરતાં હતાં. આતિથ્યભાવના હતી પણ જેમ જેમ પશ્ચિમની અસર વધતી ગઈ. જરૂરિયાતો વધતી ગઈ સ્વાર્થ વધતો ગયો તેમ નૈતિક અને ચારિત્રિક અધ:પતન વધતું ગયું. તેથી કુદરતી શાંતિ હણાઈ ગઈ. આજે તો શાંતિથી ઊંઘ લેવા માટે દવાઓનો સહારો લેવામાં આવે છે.

શાંતિ મેળવવી હોય તો ઈચ્છાઓને સીમિત કરો. પ્રસન્નતામાં વૃદ્ધિ કરો. આપણા ઋષિ મુનિઓનું જીવન પ્રકૃતિની ગોદમાં સુખ શાંતિ અને દિવ્ય આનંદથી વીતતું હતું. આશ્રમના વાતાવરણમાં હિંસક પશુઓ પણ શાંત થઈ જતાં હતાં.

આજનો માનવ જેમ જેમ પ્રકૃતિથી દૂર ગયો. સીમેન્ટ કોંક્રીટનાં જંગલોમાં વસતો ગયો તેમ તેમ તેની શાંતિ હણાઈ જવા લાગી. શાંતિ મેળવવા માટે અહીં આવ્યાં છો તેનો આનંદ છે. આપને આપના શાંતિ પ્રયાસોમાં અચૂક સફળતા મળશે. એવી અંતરમનની શુભકામના. **॥ ઓમશાંતિ ॥**

સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિમાર્ગ

બ્ર.કુ. જીવણભાઈ, મહાદેવનગર, અમદાવાદ.

સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય એ છે કે જે શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, નૈતિક, આર્થિક અને સામાજિક - આ છ પ્રકારે યથાર્થ સ્થિતિમાં હોય. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (WHO) સંસ્થાએ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આપી છે તે પ્રમાણે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય એટલે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય.

વર્તમાન સમયમાં આ બધાંમાંથી એકપણ પ્રકારનું સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય જોવા મળતું નથી તેનું કારણ પણ એ છે કે આપણી જીવનશૈલી જ પૂરી રીતે અસ્વસ્થ બની ગઈ છે. દવાઓ એક બીમારીને સારી કરે ત્યાં તેની આડઅસરો બીજી બીમારીને લાવી દે છે. શરીરને તંદુરસ્ત કરવાની દવાઓ કે નિંદ્રા માટેની દવાઓ કિડનીને કે આંખોને, મનને અસ્વસ્થ કે ક્ષીણ કરી દે છે. શક્તિહીન બનાવી દે છે. એ સિવાય આજે કોઈપણ મનુષ્યમાં નૈતિક, આર્થિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્યની અનુભૂતિ કે મહેસૂસતા ના હોવાના કારણે આ ત્રણે સ્થિતિઓ પણ પતનના આરે પહોંચી ચૂકી છે. આવા કપરા સમયમાં મનુષ્યને સંપુર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરવાવાળો એક જ માર્ગ છે - સહજ રાજયોગ. જે સ્વયં પરમાત્માએ શિખવાડેલો છે.

જ્ઞાનથી વધારે સારી બીજી કોઈ દવા આ દુનિયામાં નથી. જ્ઞાન અર્થાત્ સમજ-સચ્ચાઈની મહેસૂસતા કે અનુભૂતિ. સહજ રાજયોગથી પ્રાપ્ત થનાર સચ્ચાઈની સમજ મનુષ્યને દરેક પ્રકારે નિરોગી બનાવી શકે છે. રાજયોગ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિનું સર્વોત્તમ માધ્યમ છે. રાજયોગની સાદી-સરળ સમજ છે. રાજાઈ પ્રાપ્ત કરવાનો યોગ. રાજાઈ એટલે મનુષ્યે સ્વયંની ઈન્દ્રિયો પર સંયમ, નિયંત્રણ કે વિજય પ્રાપ્ત કરી સ્વયં પર રાજ્ય કરવાનો અધિકાર.

સહજ રાજયોગની પ્રાથમિક સમજ છે. **'હું સૂક્ષ્મ જ્યોતિબિંદુ આત્મા છું, ના કે શરીર.'** શરીર તો કાર્ય કરવાનું સાધન માત્ર છે. આ સચ્ચાઈને જાણીને આત્માની સ્થિતિમાં રહીને પરમાત્મા જે સર્વ આત્માઓના પરમપિતા છે તેમને દરેક કર્મમાં યાદ કરવા અને સાથમાં રાખવા. આ પ્રાથમિક વિધિ પછીના ક્રમમાં સૌ પ્રથમનો પ્રયાસ.

સ્વયંનો સત્ય પરિચય

સ્વયંનો સત્ય પરિચય (સેલ્ફ રીયલાઈઝેશન) જેમાંથી સ્વયંના સ્વરૂપની અનુભૂતિનો આરંભ થાય છે. દરરોજ સ્વયંના માટે થોડો સમય ફાળવીને એકાંતમાં બેસી હળવાશથી પોતાની જાતને પૂછો કે - શું હું મારી જાતને ચાહું છું? શું હું મારી જાતને પ્રેમ કરું છું ? શું હું મારી સ્વ ઉન્નતિ માટે સમય ફાજલ રાખું છું ? દરેક સંજોગો કે પરિસ્થિતિમાં સહયોગ લેવો અને સહયોગ આપવો મને પસંદ છે ? મને શું શું ગમે છે ? શું શું ગમતું નથી ? જે નથી ગમતું છતાં કરવું પડી રહ્યું છે? જે મને પસંદ છે તે જ હું કરું છું ? મારામાં કઈ કઈ વિશેષતાઓ છે ? જે વિશેષતાઓ હોય તેની યાદી બનાવો. આ બધાં પ્રશ્નો પોતાની જાતને પૂછી પોતે જ સત્ય જવાબ / માહિતી બહાર લાવો. આ છે સ્વયંનું સ્વયં સાથેનું (કનેક્શન) જોડાણ... આ પ્રમાણેનું **આત્મચિંતન સ્વ-ઉન્નતિ માટેનું સર્વોત્તમ સાધન છે.** તે પછી પરિવારનાં સભ્યો,

પાડોશીઓ, સગાસંબંધીઓ, મિત્રો વગેરે સાથે હૃદયપૂર્વકના નિસ્વાર્થ સંબંધો કોની કોની સાથે છે? ચેક કરો. વિચારો સ્વયંમાં પારદર્શકતા ના હોય, શંકા-કુશંકા, વહેમ, ડરના ઘેરાવામાં હોવ તો સુખ, શાંતિ, આનંદ, ખુશી કેવી રીતે મળે ? દરેકે પારદર્શી બનવું જ પડશે. શંકા-કુશંકા, વહેમ, ડરનું પણ સમાધાન કરવું પડશે. ત્યાર બાદ અન્ય સાથેના રુહાની જોડાણથી સ્વયંમાં સ્નેહાળ, પ્રેમાળભરી ઉન્નતિના અનુભવ થશે.

મનુષ્ય પ્રકૃતિના પાંચ તત્ત્વો (પૃથ્વી, જળ, વાયુ, અગ્નિ અને આકાશ)થી બનેલો દેહ કે શરીર અને તેમાં જ્યારે પરમધામવાસી આત્મા પ્રવેશે છે ત્યારે મનુષ્યાત્મા બને છે. એ રીતે શરીર અને આત્મા બંને અલગ-અલગ છે. છતાં બંને પરસ્પર સંયોગી છે. શરીરમાં આત્માનો પ્રવેશ થતાં જ તે પાંચ તત્ત્વોની સભાનતામાં સતત રહે છે. શરીર સમયાનુસાર પરિવર્તનશીલ રહે છે અને તેનો અંત નાશવંત છે જ્યારે આત્મા એક ચૈતન્યસત્તા સાત અનાદિ ગુણોનો ધારક છે તથા અજર, અમર, અવિનાશી છે.

જેમ શરીર પ્રકૃતિના પાંચ તત્ત્વોથી પ્રત્યેક પળે ટકતું હોય છે તેમ આત્મા તેના સાત ગુણોની દરેક પળે ઝંખના કરતું હોય છે. તે સતત શાંતિ, પ્રેમ, આનંદ, શક્તિ, સુખ, જ્ઞાન વગેરેની ઝંખનામાં કોઈને કોઈ વ્યક્તિ, વસ્તુ, વૈભવ કે યાત્રાઓમાં ફરતો શોધતો રહેતો હોય છે.

ગીતામાં ભગવાન કહે છે કે હે આત્માઓ ! તમે પોતે જ શાંત સ્વરૂપ છો. શાંતિ એ તમારો સ્વધર્મ છે. તમે પોતે જ પ્રેમસ્વરૂપ છો. સુખ સ્વરૂપ છો, શક્તિ સ્વરૂપ છો, જ્ઞાન અને પવિત્ર સ્વરૂપ છો. માત્ર જરૂર છે દરેક આત્માએ સ્વયંની સાચી ઓળખ કરી લેવાની આ સ્વયં ઓળખ એ રાજયોગનું પ્રથમ પગથિયું છે.

પરમાત્મા સાથેનો સંપર્ક - સંબંધ

સ્વયંના સત્ય પરિચય બાદ સ્વયંના ભગવાન, ગોડ, પરમાત્મા કે જેમનામાં આસ્થા હોય તેમની સાથેના સંબંધ, સંપર્ક સાધવા માટે સ્વયં એકાંતમાં બેસીને સ્વયંને પૂછો કે - શું હું ભગવાન સાથેના સંબંધ-સંપર્કમાં જોડાયેલો છું ? જો જોડાયેલો હોય તો ક્યા કારણસર અને શા માટે જોડાયો છું ?

મોટા ભાગના લોકો પોતાના અંગત સ્વાર્થ કે લાભ જેવા કે પુત્ર-પ્રાપ્તિ, ધન પ્રાપ્તિ, રોગ-બીમારીમાંથી મુક્તિ, વેપાર ઉન્નતિ વગેરે અનેક પ્રકારની માંગણીઓ સાથે ભિખારીરૂપના સંબંધો નિભાવતા હોય છે જે નીચલી કક્ષાના છે. ભગવાન સાથે તો એકાંતમાં બેસી ‘હું તારો અને તું મારો’ એવી હૃદયપૂર્વકની નિસ્વાર્થ સમર્પણની ભાવનાથી વાતો કે સંવાદ કરતાં કરતાં જોડાણ કે સંપર્કમાં સફળ થવાનું છે. આ જ માર્ગે નરસિંહ મહેતા, સુદામા, મીરાંબાઈ જેવા અનેક ભારતીય સંત-ભક્તોનો તેમના જીવનનો સફળ ઈતિહાસ આપણી સમક્ષ મોજૂદ છે. ભગવાનને કોઈ યજ્ઞ, આરતી કે સંગીતની જરૂર નથી. ભગવાન તો સાચી નિસ્વાર્થ ભાવનાનો ભૂખ્યો છે. અહીં કોઈ ભાષા કે શિક્ષિત-અશિક્ષિતના પણ કોઈ ભેદ નથી. આત્માની સચ્ચાઈ-સફાઈ, નિર્દોષતા જ સ્વયં ઉન્નતિમય બની જાય છે.

પરમાત્મા / ભગવાનનો પરિચય

ભગવાન સાથે સંપર્ક / સંવાદ કરવા માટે તેમના સત્ય સ્વરૂપનો પરિચય પણ હોવો જરૂરી છે. જેમ આત્મા સૂક્ષ્મ જ્યોતિબિંદુ છે. તેમ સત્યપિતા પરમાત્મા સૂક્ષ્મ પરંતુ દિવ્ય જ્યોતિબિંદુ છે. અર્થાત્ પરમાત્મા રૂપમાં બિંદુ પણ ગુણોમાં સિંધુ સમાન છે. તેઓ શાંતિના સાગર, સદાશિવ, વિશ્વ

કલ્યાણકારી, સર્વ ગુણોના સાગર, સર્વ શક્તિમાન, પતિત પાવન, સુખકર્તા અને દુ:ખ હર્તા, ત્રિનેત્રી, ત્રિકાલદર્શી, ત્રિલોકીનાથ, મનુષ્ય આત્માઓની મુક્તિ અને જીવનમુક્તિના દાતા છે. સર્વ આત્માઓના પરમપિતા કેટલા મહાન છે !

સામાન્ય રીતે આપણે ભગવાનને મર્યાદા પુરુષોત્તમથી નવાજીએ છીએ ત્યારે એ સમજ સ્પષ્ટ હોવી જરૂરી છે કે આત્મા જે કર્મ કરે છે તેનું સારું નરસું ફળ પણ આત્માઓએ જ સુખ દુ:ખના રૂપમાં ભોગવવાનું હોય છે, તેમાં સહયોગી બનવામાં ભગવાનની મર્યાદા છે. ગીતામાં ભગવાને કહ્યું છે કે મારે સ્વયંને સૃષ્ટિ પર અવતરિત થઈને કર્મની કઠિનાઈનો ઉકેલ કરવાનો હોય છે. આપણા કર્મ - આપણા આહાર, વ્યવહાર, વેપાર, આચરણ વગેરેના રૂપમાં જ વ્યક્ત અથવા મૂર્ત બને છે.

હવે દરેક આત્માએ સ્વયંમાં આત્મચિંતન કરવાનું છે કે ભગવાન સાથે સંબંધ બાંધી સંવાદ કરવા મારા સ્વભાવમાં શું શું જરૂરી છે ? મારામાં કંઈ કંઈ કમી-કમજોરીઓ કે અજ્ઞાનતા છે કે હું આટલા વર્ષોથી ભગવાનથી દૂર અંતરે છું ? મેં ક્યારે પણ ભગવાન સમક્ષ સાફ-સ્પષ્ટ રહી ખેદ કે ક્ષમા માંગી છે ? પારદર્શકતા બતાવી છે ? ક્યારે પણ સુખ દુ:ખની વાતો કરી છે ? પરમપિતા સાથે તેમનું સંતાન બનીને હળવા મનથી શાંતિ, શક્તિના સહયોગ માટે અરજ કરી છે ? નિસ્વાર્થ ભાવે ભગવાનની શરણમાં સર્મપિત થઈ, પ્રેમમાં વિવશ થઈ લવલીન થઈ જવાનું છે. મનબુદ્ધિથી પરમાત્માને યાદ કરતાં કરતાં સીધા સંપર્ક દ્વારા તેમની પાસેથી દિવ્યગુણોની અનુભૂતિ કરતાં સ્વયંને દિવ્યગુણોથી ભરપૂર કરવાનો પુરુષાર્થ કરવાનો છે.

રાજયોગ મેડીટેશનમાં વ્યક્તિ સકારાત્મક વિચારોનું નિર્માણ કરે છે જેનાથી આત્માના સાતે ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે. મનોબળ વધે છે, આત્મશક્તિ તેજ બને છે, વ્યક્તિ સારા કર્મો વારંવાર કરે છે, જેનાથી જીવનમાં સુંદર ચારિત્ર્યનું નિર્માણ થાય છે. સ્વયંમાં પારાવાર ખુશી, આનંદ અનુભવાય છે.

રાજયોગ દ્વારા સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય

મનનું સ્વાસ્થ્ય - મનને તંદુરસ્ત રાખવાનો ખોરાક છે શાંતિ. શાંતિ આત્માનો મૂળ ગુણ છે, સ્વભાવ છે. આપણે જ્યારે સ્વયંને દેહ કે શરીરથી ઓળખીએ છીએ ત્યારે મન નિશ્ચિતપણે અસ્વસ્થ રહે છે. પરંતુ 'હું આત્મા છું'ની સમજ સાથે સાથે 'પરમપિતા પરમાત્મા જે શાંતિના સાગર છે તેમનું હું સંતાન છું' એ યાદ રાખીએ ત્યારે મન સ્વસ્થ બની શાંતિ અને શીતળતાનો અનુભવ કરે છે. મનની તંદુરસ્તી અતિ મૂલ્યવાન છે કેમ કે મન આત્માની એક શક્તિ છે જે સંકલ્પોને ઉત્પન્ન કરે છે. સંકલ્પ એટલે વિચાર. જે ઉત્પન્ન થતાંની સાથે જ કર્મેન્દ્રિયો તે પ્રમાણેના કર્મ કરે છે. કર્મ જ જીવન છે. મન તંદુરસ્ત તો સંકલ્પ તથા કર્મ પણ શ્રેષ્ઠ બનશે.

બૌદ્ધિક સ્વાસ્થ્ય - બુદ્ધિના સ્વાસ્થ્યને માપવાની મુખ્ય ત્રણ બાબતો છે. પારખવાની, નિર્ણય કરવાની અને એકાગ્રતાની ક્ષમતા. બુદ્ધિની સ્થિરતાના આ ત્રણ બીજ છે. અતિ વ્યસ્તતામાં બુદ્ધિને સ્થિર રહેવાની તક મળતી નથી. સહજ રાજયોગના અભ્યાસથી વ્યર્થ વિચારો કે સ્વાર્થનો ત્યાગ સહજ બની જાય છે અને તે પછી વ્યસ્ત રહેવામાં પણ બુદ્ધને સ્થિર રાખવાની ક્ષમતા આવી જાય છે. સ્થિરતાની આ ત્રણે શક્તિઓનો વિકાસ થતાં બૌદ્ધિક સ્વાસ્થ્ય દૃઢતાપૂર્વકનું બની રહે છે.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય - શરીરને તંદુરસ્ત

રાખનાર મુખ્ય ઘટકો છે. હોર્મોન્સ. સંકલ્પોના આધારે પ્રવાહિત થવાવાળા રસાયણો મનની લાગણીને શરીરનાં દરેક જીવંતકોશ સુધી પહોંચાડવા માટેના નિમિત્ત બનેલાં છે. શરીર અંગોની વૃદ્ધિ, મગજની કાર્યશૈલી, ગાઢ નિંદ્રા, પાચનક્રિયા, ઈન્દ્રિયોની યથાર્થ કાર્યપ્રણાલી વગેરે અનેક બાબતો હોર્મોન્સના પ્રવાહ પર અવલંબિત છે. શરીરમાં લગભગ 50 જેટલાં હોર્મોન્સ કાર્યરત હોય છે. બધાં હોર્મોન્સના સમતોલનથી મનુષ્ય ક્રિયાશીલ અને તંદુરસ્ત રહે છે. ગામા એમિનો બ્યુટિરિક એસિડ (જીએબીએ) હોર્મોન્સ. જે મગજને આરામ આપે છે. સોમૈટોટ્રોપિન હોર્મોન્સ જે શરીરના અંગોની વૃદ્ધિ કરે છે. મેલટોનિન ઊંઘની સાયકલને નિયમિત કરે છે, ઘ્રેલિન જે ભૂખને વધારે છે. આ બધાં હોર્મોન્સ ગાઢ નિંદ્રામાં જ્યારે મનદ્વારા ડેલ્ટા તરંગો નીકળે છે ત્યારે વધારે પ્રમાણમાં પ્રવાહિત બને છે..પરંતુ વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા એ સિદ્ધ થયું છે કે સહજ રાજયોગના અભ્યાસ સમયે મન દ્વારા ગાઢ શાંતિની અનુભૂતિ કરવામાં સૌથી વધારે શક્તિશાળી ડેલ્ટા તરંગો નીકળે છે, જે હોર્મોન્સના પ્રવાહને ઝડપથી સુધારે છે કે સમતોલ કરે છે.

શુદ્ધ આહારનું પણ ઘણું મહત્ત્વ છે. ભોજન બનાવવાવાળાઓના દૂષિત માનસિક તરંગોની અસર આહાર પર અને ભોજન સ્વીકાર કરનારા - બંને પર પડે છે. જે સ્વાસ્થ્ય અવરોધક છે. રાજયોગી અપવિત્ર ખાન-પાન અને અશુદ્ધતાથી દૂર રહે છે.

શારીરિક તંદુરસ્તીનું એક મહત્ત્વનું ઘટક છે - ઊંઘ. અનિંદ્રા અનેક બીમારીઓનું મૂળ છે. સંબંધોમાં કડવાશ, જવાબદારીઓનો બોજ, અયોગ્ય જીવનશૈલી જેવી અનેક બાબતોના કારણે ઊંઘ કરવાનો સમય ચિંતા કરવામાં પસાર થાય છે. સહજ રાજયોગના નિયમિત પ્રયોગથી સમય-પ્રતિ-સમય દરેક સમસ્યાઓનાં યોગ્ય સમાધાન મળે છે જે પ્રશ્નચિત્તને પ્રસન્નચિત્ત બનાવે છે, વ્યક્તિની ઊંઘ પ્રગાઢ બને છે.

નૈતિક સ્વાસ્થ્ય - કર્મના ફળનું જ્ઞાન મનુષ્યને નૈતિકમાર્ગ બતાવે છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર આ પાંચ વિકારો દ્વારા ક્ષણિક સુખ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રાખવી એને કહેવાય છે અનીતિ. કર્મ-વિકારોના ચેપથી મુક્ત હોય ત્યારે તેને કહીશું નૈતિક. વિકારોના ગુલામ બની કરેલા કર્મને પાપ કહીએ છે અને દિવ્યગુણો પર આધારિત કર્મ છે પુણ્ય. ‘જેવી કરણી તેવી ભરણી.’ પુણ્ય કર્મોથી સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિની પ્રાપ્તિ અને પાપકર્મથી દુ:ખ, અશાંતિ અને અભાવ રહે છે. કર્મેન્દ્રિયો પર દૃઢ કાબૂ રહે એના માટે સહજ રાજયોગ દ્વારા આઠ પ્રકારની શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. એમાં મુખ્ય છે. સહનશક્તિ, સમાવવાની શક્તિ, સંકેલવાની શક્તિ, ગુણો અને શક્તિઓના રક્ષા કવચથી મનુષ્ય નૈતિક ધોરણોમાં દૃઢ, શક્તિશાળી બને છે. મૂલ્યો આધારિત કર્મોથી અંતિમ સમયે ધર્મરાજાની સજા ભોગવવી પડતી નથી.

આર્થિક સ્વાસ્થ્ય - ધનથી ભરપૂર રહેવું એને આર્થિક તંદુરસ્તી ના કહેવાય. કમાવાની અને ખર્ચ કરવાની વિધિ પર આર્થિક તંદુરસ્તી નિર્ભર છે. લોભ એક વિકાર છે. રાજયોગના અભ્યાસી બન્યા પછી દૂરાચારથી કમાવામાં અને અશુદ્ધ કામનાઓમાં ખર્ચ કરી વ્યય કરવામાંથી મુક્તિ મળે છે. જેમ કમળ કીચડમાં રહેવા છતાં પણ સ્વચ્છ રહે છે તેમ પ્રપંચભર્યા દૂષિત વાતાવરણમાં રહેવા છતાં તે નિસ્વાર્થી અને સ્વચ્છ રહે છે.પ્રમાણિકતાની કમાણીનો સકારાત્મક અને કલ્યાણકારી કાર્યોમાં સદ્ઉપયોગ થતાં કમાણી

સંબંધી અન્ય કોઈ ડર રહેવા પામતો નથી.

સામાજિક સ્વાસ્થ્ય - મારું, તારું, જાતિ, ધર્મ, ભાષા, વર્ણ વગેરે અનેક પ્રકારના ભેદભાવથી આજે મનુષ્ય પોતાપણાની ભાવનાને ખોઈ બેઠો છે. એનું કારણ પણ એ છે કે તે પોતે પોતાને જ ઓળખવાથી દૂર થઈ ગયો છે. આપણે સૌ એક પરમપિતાના સંતાન છીએ એ સચ્ચાઈને જાણતા નથી. સહજ રાજયોગ એ સચ્ચાઈના દર્શન કરાવે છે. સાચા જ્ઞાનથી મનોવૃત્તિના બધા ભેદભાવ દૂર થઈ ભાઈચારાની, પોતાપણાની ભાવના જાગૃત થઈ જાય છે. આજે એવા અનેક દૃષ્ટાંતો મોજૂદ છે. જેઓએ સ્વયંનું પરિવર્તન કરી સમાજમાં સેવાધારી બની ગયા છે. એમાંનું એક દૃષ્ટાંત - ચંબલ ખીણનો ખૂનખાર, ભયાનક ડાકૂ પંચમસિહ આજે રાજયોગના માર્ગે સ્વયં પરિવર્તન કરી માનવ સેવાર્થે મહાસેવક તરીકે સર્મપિત થઈ સામાજિક સેવાનું શ્રેયકાર્ય કરી રહ્યા છે.

રાજયોગ દ્વારા સૂક્ષ્મ-શક્તિઓની પ્રાપ્તિઓ

આજે દરેક મનુષ્ય કોઈ નવી ને નવી સમસ્યાઓથી પીડાતો આગળ વધી રહ્યો છે. દરેક એમાંથી મુક્ત રહેવાની ઝંખના જરૂર કરે છે છતાં બહાર આવી શકતો નથી, કારણ છે સાચી વિધિના જ્ઞાનનો અભાવ. રાજયોગ દ્વારા આપણે મૂળ આઠ શક્તિઓ ૧. સમેટવાની ૨. સહન કરવાની ૩. સમાવવાની ૪. પરખવાની ૫. નિર્ણય કરવાની ૬. સામનો કરવાની ૭. સહયોગ કરવાની ૮. સંકેલવાની સાથે અન્ય આઠ સૂક્ષ્મ શક્તિઓ દ્વારા જીવનને સાચી દિશા આપી કમળ સમાન પવિત્ર-તંદુરસ્ત બનાવી શકીએ છે. સૂક્ષ્મ શક્તિઓ જીવન પરિવર્તનમાં કઈ રીતે મદદ કરે છે. તે સંક્ષિપ્તમાં જાણીએ.

અનુભવથી મહેસૂસતાની શક્તિ - જ્યારે આપણે સ્વયંની કમી-કમજોરીઓનો અનુભવ કરીએ છીએ ત્યારે તે ક્ષણ આપણા માટે અણમોલ બની જાય છે. કારણ કે એ ક્ષણે જ્ઞાનથી આપણે એ બધી નકારાત્મકતાઓ દૂર કરવાનો સંકલ્પ કરીએ છે સાથે સાથે અન્ય આત્માઓની કમી-કમજોરીઓને એમની અવલંબિત સ્થિતિઓના અનુભવ કરીને એમના પ્રત્યે પણ દયાભાવનાના સંકલ્પ કરીએ એટલે સ્વયં સાથે અન્યના સંસ્કાર પરિવર્તન માટે પરમાત્મા પાસેથી સકાશ પ્રાપ્ત કરી અન્ય આત્માઓ સુધી પહોંચાડી શકીએ છે.

પરિવર્તન શક્તિ - અનુભવશક્તિની પ્રાપ્તિથી પરિવર્તન શક્તિ આપમેળે જ કામ કરે છે. પરમાત્મા દરરોજ આપણને જ્ઞાન દ્વારા અનેક ઈશારા આપે છે તેમાંથી કઈ શિક્ષા મારા પરિવર્તનમાં મદદ કરશે તેની ખબર હોતી નથી છતાં જીવનમાં કોઈપણ ક્ષણે ચમત્કારિક પરિવર્તન આવી શકે છે માટે અર્જુનની જેમ ભગવાનના દરેક ઈશારાનું અર્જન કરવું અતિ જરૂરી છે.

મનનશક્તિ - રાજયોગના જ્ઞાનના ઊંડાણમાં ઉતરી જવું એ જ મનનશક્તિ છે. પરમાત્માની શ્રીમત કે શિક્ષા પર બુદ્ધિ કેન્દ્રિત કરી એના રહસ્યને જાણીને મનનશક્તિને શક્તિશાળી બનાવી શકાય છે.

એકાગ્રતાની શક્તિ - એક પરમાત્માની નિરંતર યાદ આપણને એકાગ્રચિત્ત બનાવે છે. જેનાથી બુદ્ધિનું ભટકવાનું બંધ થઈ જાય છે અને શુભ-સંકલ્પો દ્વારા સ્વયંને સુરક્ષિત રાખી શકીએ છીએ. લાંબા સમયના અભ્યાસ દ્વારા અંતર્મુખી બની હંમેશા સુખી રહી શકીએ છીએ.

સત્યતાની શક્તિ - સત્યપિતાના સંતાન ક્યારે પણ સત્યતાનો સાથ છોડશે નહીં. કારણ કે

(અનુસંધાન પેજ નં. 33 પર)

શક્તિઓનું ટાવર

બ્ર.કુ. કેશુભાઈ પટેલ, મહાદેવપુરા, પ્રાંતિજ

આધુનિક જમાનામાં ટાવર શબ્દ અપિરિચિત રહ્યો નથી. દરેક વ્યક્તિ - ગૃહિણી, વ્યાપારી, વિદ્યાર્થી કે વયસ્ક હોય મોબાઈલ વાપરે છે, જે ટાવરના માધ્યમથી કામ કરે છે. એફિલ ટાવર, (પેરિસ, ફ્રાન્સ) બુર્જ ખલીફા (દુબઈ), ઉંચા મકાનોને પણ ટાવર તરીકેની ઓળખાણ, મોટી ઘડિયાળને ઉંચા ટાવર પર ગોઠવીને સમયસૂચના આપતાં ટાવર, મોબાઈલ ટાવર વગેરે ટાવરોથી વ્યક્તિઓ સુપરિચિત છે જ પરંતુ એક એવું અનોખુ ટાવર જે પરમપિતા પરમાત્મા શિવ પોતે જ ટાવર તરીકે કામ કરે છે. જે સામાન્ય મનુષ્ય જાણતો નથી પરંતુ બ્રહ્મા વત્સોના ખ્યાલમાં આવી ગયું છે. ટાવર તો ઉંચુ જ હોય ? બાબાનું ટાવર પણ ઉંચું જ છે. સાકાર દુનિયાથી ઉપર, પાંચ તત્ત્વોની દુનિયાથી પાર, ચંદ્ર-સૂર્ય તારાગણથી પણ પાર, સૂક્ષ્મ દુનિયાથી પણ ઉંચે તે ઉંચા સ્થાન પર પરમધામમાં બાબાનું ટાવર છે.

મોબાઈલ ટાવરની કાર્યપ્રણાલી

મોબાઈલ ધારક તેના મોબાઈલ પર, સ્ક્રિન પર, સંપર્ક કરવાના મોબાઈલ ધારકનો નંબર ગોઠવે છે. તે પછી સ્વીચ દબાવી મોબાઈલમાંથી નીકળતા ઈલેક્ટ્રોમેગ્નેટિક વેવ્સ(EMV) મારફતે જોડાણ મેળવે છે. પછી સંદેશો મોકલે છે. નજીકનું મોબાઈલ ટાવર તે સંદેશાને ઝીલે છે અને અવકાશમાંના સેટેલાઈટ પર ટ્રાન્સમીટ કરે છે. સેટેલાઈટ તે વેવ્સને ઝીલે છે પછી રિફ્લેક્ટ કરીને જમીન પરના તે નંબરનો મોબાઈલ ફોન જે વિસ્તારમાં હોય તે વિસ્તારના મોબાઈલ ટાવર પર પહોંચાડે છે. ધરતી પરના મોબાઈલ ટાવર પરથી સંપર્ક કરવાના મોબાઈલ ફોન પર વેવ્સ પહોંચે છે, અને સંપર્ક સંધાય છે. આ રીતે વાર્તાલાપ સંદેશા વ્યવહાર થાય છે.

આત્મા પરમાત્માનું ટેલીકોમ્યુનિકેશન

ઘનિષ્ઠ યાદ દરમિયાન મનુષ્યાત્મા સાકારી દુનિયામાં હોય છે. બાબા પરમધામમાં બિરાજેલા છે. યાદ દરમિયાન આત્માના આત્મિક તરંગો બાબા સુધી પહોંચે છે, પ્રત્યુત્તર રૂપે બાબાની શક્તિઓ અને બ્લેસિંગ આત્મા સુધી પહોંચે છે. યોગ દરમિયાન આત્મા પરમધામમાં શિવબાબાના ટાવર સામે ઉપસ્થિત હોય છે. આત્મા જે રૂહરિહાન કરે તેના પ્રત્યુત્તરમાં બાબાના ટાવર પરથી શક્તિઓ મેળવે છે. બાબા તો સર્વશક્તિમાન છે. વિવિધ શક્તિઓ અને ખજાનાના ભંડાર છે, તેથી બાબાના ટાવરો પણ વિવિધ છે, જેમ કે 1. ટાવર ઓફ પીસ (શાંતિનો સ્તંભ) 2. ટાવર ઓફ પ્યોરીટી (પવિત્રતાનો સ્તંભ) 3. ટાવર ઓફ નોલેજ (જ્ઞાનનો સ્તંભ) 4. ટાવર ઓફ એનર્જી (શક્તિનો સ્તંભ) 5. ટાવર ઓફ લવ (પ્રેમનો સ્તંભ) 6. ટાવર ઓફ હેપ્પીનેસ (સુખનો સ્તંભ) 7. દિવ્ય ગુણોનો સ્તંભ 8. કરૂણા દયાનો સ્તંભ. રાજયોગી આત્મા, યોગ દરમિયાન જે ટાવરની સામે ઉપસ્થિત થઈ રૂહરિહાન કરે, ઘનિષ્ઠ જોડાણ કરે, તે પ્રમાણે તે ટાવરની શક્તિઓ આત્મા મેળવે છે. આત્મા બાબાની તે શક્તિથી ભરપૂર થાય છે.

ટાવર ઓફ પીસ

રાજયોગી આત્મા યોગ અવસ્થા દરમિયાન પરમધામમાં પહોંચી બાબાની સામે ઉભો હોય છે. બાબા ટાવર ઓફ પીસ (શાંતિ સ્તંભ) છે. બાબા પ્રકાશ પુંજ છે. બાબાના જ્યોતિ બિંદુમાંથી શ્વેત

રંગના શીતળ અને શાંતિથી ભરપૂર કિરણો / તરંગો સમગ્ર વિશ્વ ઉપર નિરંતર પ્રવાહિત થઈ રહ્યા છે. ટાવર ઓફ પીસની પાસે જ અને સામે જ ઉભેલા આત્મા ઉપર શાંતિથી ભરપૂર અને શક્તિશાળી કિરણો પડી રહ્યાં છે. અવિરત પડી રહ્યાં છે. આત્મા શાંતિથી ભરપૂર કિરણોને આત્મામાં સમાવી રહ્યો છે. આત્માના ઘટકો મન અને બુદ્ધિ ભટકવાનું બંધ કરીને ધીરે ધીરે શાંત બની જાય છે. આત્મામાં બાબાની શાંતિની શક્તિ સમાતી જાય છે. સમાતી જાય છે. છેલ્લે આત્મા શાંત સ્વરૂપ બની જાય છે. વિશ્વભરના અશાંત આત્માઓ ટાવર ઓફ પીસ પાસેથી અમૃતવેળાએ, સંધ્યાવેળાએ શાંતિથી ભરપૂર થઈ શકે છે. આવા લાંબાગાળાનો આત્માનો પુરુષાર્થ આત્માને શાંત બનાવે છે. ટાવર ઓફ પીસ આત્માને શાંતિ પ્રદાન કરે છે. રાજ્ય, દેશ કે વિશ્વ શાંતિ માટે તથા પ્રકૃતિનાં પાંચ તત્ત્વોને શાંત કરવા સામૂહિક યોગ અવશ્ય ફળદાયી બને.

ટાવર ઓફ પ્યોરીટી

પરમપિતા પરમાત્મા ભગવાન શિવ પવિત્રતાના ટાવર છે. યોગી આત્મા પરમધામમાં પહોંચી બાબાની સામે ઉભો રહે, ત્યારે ટાવર ઓફ પ્યોરીટી પરથી શ્વેત રંગનાં શીતળ, પવિત્ર કિરણો સમગ્ર વિશ્વ પર પહોંચી રહ્યા છે. આજ પવિત્ર કિરણો આત્મા ઉપર પણ ઘનિષ્ઠ માત્રામાં વરસી રહ્યાં છે. આત્મા પવિત્રતાનાં કિરણોને પોતાનામાં સમાવતો જાય છે. સમાવતો જાય છે. આવી રોજ-રોજની અમૃતવેળાની પ્રેક્ટીસથી આત્મા પવિત્ર સ્વરૂપ બનતો જાય છે. આવી લાંબા ગાળાની યોગ પ્રેક્ટીસથી આત્મા બધા જ પ્રકારના વિકારો પર વિજય મેળવી શકે છે. આત્મા પોતાનામાં રહેલા પાંચ વિચારો (કામ, ક્રોધ, મોહ, લોભ, અહંકાર)ને કાયમ માટે છોડી પાવન બની જાય છે.

ટાવર ઓફ એનર્જી

આત્મા સૃષ્ટિરંગમંચ પર પોતાનો પાર્ટ બજાવવા પરમધામથી સતયુગી વિશ્વમાં આવે છે ત્યારે તો અષ્ટ શક્તિઓ (સમેટવાની, સહન કરવાની, સમાવી લેવાની, પરખ કરવાની, નિર્ણય કરવાની, સહયોગ કરવાની, સંકીર્ણ કરવાની અને સામનોકરવાની)થી ભરપૂર થઈને આવે છે. પરંતુ જન્મ દર જન્મ, સતયુગથી કલિયુગ સુધી પાર્ટ બજાવતાં બજાવતાં તેની શક્તિઓ ગુમાવતો જાય છે. કલિયુગના અંતે શક્તિહીન કંગાળ બની જાય છે.

બાબા સર્વશક્તિમાન છે. બાબા ટાવર ઓફ એનર્જી છે. શક્તિહીન આત્મા પરમધામમાં યોગ દરમિયાન ટાવર ઓફ એનર્જીની સામે ઉભો હોય છે ત્યારે શક્તિના ટાવર પરથી આછા લાલ રંગનાં શક્તિથી ભરપૂર કિરણો આત્મા પર વરસી રહ્યાં હોય છે. આત્માની અંદર જ એક શક્તિ કેન્દ્ર છે, જે સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ છે. આ શક્તિ કેન્દ્રમાં બાબાના જ્યોતિબિંદુમાંથી આવેલી શક્તિનાં કિરણો સંકેન્દ્રિત થાય છે. આત્મામાં શક્તિઓનો સંચય થાય છે. આત્મા શક્તિશાળી બનતો જાય છે. લાંબાગાળાની યોગ પ્રેક્ટીસથી આત્મામાં બાબાની શક્તિઓ સમાતી જાય છે, સમાતી જાય છે અને આત્મા માસ્ટર સર્વ શક્તિમાન બને છે.

ટાવર ઓફ નોલેજ

પરમપિતા પરમાત્મા ભગવાન શિવ ટાવર ઓફ નોલેજ છે. બાબાનું સ્થાન સર્વોચ્ચ ઉંચાઈએ પરમધામમાં આવેલું છે. બાબા તેમના રથ બ્રહ્માબાબાના માધ્યમથી રોજ રોજ જ્ઞાન મુરલી, નોનસ્ટોપ તેમના સંતાનોને સંભળાવી રહ્યા છે. વિજ્ઞાનની આધુનિક ટેકનોલોજીથી આ સેવા નિયમિત ચોક્કસતાપૂર્ણ શિવસંતાનોને મળી રહી

છે. ભારતના અવકાશમાં મૂકેલા સેટેલાઈટ તથા ધરતી પરના ટાવરો મારફતે ઈન્ટરનેટ દ્વારા શિવસંતાનોને તેમના મોબાઈલ પર નિયમિત મુરલી દ્વારા જ્ઞાન મળી રહ્યું છે. ટીવી ચેનલના માધ્યમથી પણ શિવસંતાનોને ઘર ઘર સુધી મુરલી પહોંચે છે. બાબાએ લખાવેલી, બ્રહ્માબાબાએ લખેલી ચાહે સાકાર મુરલી હો, અવ્યક્ત મુરલી હો, શિવસંતાનોને સેવાકેન્દ્રોના માધ્યમથી ગીતા પાઠશાળા સુધી વાંચવા મળે છે. વળી મુરલીના અંશ વાક્યો, ચેનલ પરથી 24 કલાક શિવસંતાનો વાંચી શકે છે. દાદીઓ, દીદીઓ, રાજયોગી પુરુષાર્થી ભાઈઓના જ્ઞાન પ્રવચનોનો લાભ પણ ટીવીના માધ્યમથી મળે છે. જ્ઞાન શિબિરો, યોગ શિબિરો, ભઠ્ઠીઓ તથા વિશિષ્ટ કાર્યક્રમોના જ્ઞાનનો લાભ પણ વિશ્વભરમાં તેમના બાળકોને મળે છે. બાબાના જ્ઞાન ટાવરની કમાલ તો જુઓ ? કોઈપણ શિવસંતાન જ્ઞાન મેળવ્યા વિના બાકી રહી ન જાય એવું આ જ્ઞાન ટાવર છે. સતકર્મોનું જ્ઞાન આપે છે તેમના સંતાનોને જ્ઞાનનો શૃંગાર કરે છે. સંગમયુગે આત્માને સતયુગી દુનિયામાં ઉચ્ચપદે પહોંચવા માટે તૈયાર કરનાર શિવબાબા જ છે. આ બધુ જ્ઞાન ડાયરેક્ટ-ઈનડાયરેક્ટ શિવબાબા જ આપે છે. તેથી જ તો શિવબાબા ટાવર ઓફ નોલેજ છે.

દિવ્ય ગુણોનું ટાવર

ભગવાન શિવ દિવ્યગુણોના ભંડાર છે. અંતર્મુખતા, નિરહંકારિતા, નિર્ભયતા, સંતુષ્ટતા, નિર્વિકારીતા આવા અનેક દિવ્ય ગુણો બાબાના ખજાનામાં છે. અને ભરપૂર છે. જ્યારે રાજયોગી આત્મા પરમધામમાં દિવ્યગુણોના ટાવર એવા શિવબાબાની સામે ઉપસ્થિત હોય છે ત્યારે પરમપિતા પરમાત્માના દિવ્યગુણોનો પ્રવાહ ચાલુ થઈ જાય છે બાબા તરફથી આત્મા તરફ દિવ્ય ગુણોથી ભરપૂર કિરણો વરસ્યા કરે છે. એક એક કિરણ દિવ્ય ગુણોથી ભરપૂર છે. આવા કિરણો આત્મામાં રહેલા જન્મજન્માન્તરના દુર્ગુણો અને ખરાબ સંસ્કારો આત્મામાંથી બહાર નીકળતા જાય છે અને આત્મા બાબાના દિવ્ય ગુણોથી ભરપૂર થતો જાય છે. લાંબા ગાળાની યોગ પ્રેક્ટીસથી આત્મા દુર્ગુણ રહિત અને દિવ્યગુણોથી ભરપૂર થઈ જાય છે. સતયુગમાં જવાવાળા આત્માઓએ આ સંગમયુગે જ દિવ્ય ગુણોથી ભરપૂર થવું પડશે અને તેવા જ આત્માઓ સતયુગમાં ઉચ્ચપદે બિરાજશે. તો આત્માઓ રોજ રોજ અમૃતવેળાએ દિવ્યગુણોના ટાવર પાસેથી દિવ્યગુણો ભરી લો.

ટાવર ઓફ લવ

બાબા, તેમના સંતાનોને અમૃતવેળાએ કેવી રીતે જગાડે છે ? 'ઉઠો મેરે લાડલો જાગો' કેવા પ્રેમથી જગાડે છે ? 'મેરે ચૈતન્ય ઠાકુરો' કહીને પ્રેમથી પાલના કરે છે. બાબા મુરલીની શરૂઆતમાં જ 'મીઠે બચ્ચે' કહીને સંબોધે છે. આખીયે મુરલી દરમિયાન કેટલા પ્રેમથી બાળકોને જ્ઞાનની સમજ આપે છે. સહેલાઈથી સમજાવે છે. છેલ્લે મુરલીના અંતે 'મીઠે મીઠે સિકીલધે બચ્ચોં પ્રતિ માતપિતા બાપદાદાના યાદ પ્યાર અને નમસ્તે કહે છે. આવો નિઃસ્વાર્થ, અલૌકિક પ્રેમ મેળવનાર, લવફૂલ પ્રભુની પાલના મેળવનાર આત્માઓ પ્રભુ પસંદ આત્માઓ બની જાય છે.

કરૂણાનું ટાવર

બાબાની જીવ માત્ર પર કરૂણા છે. જ્યારે જ્યારે શિવસંતાનો દુઃખી થાય છે ત્યારે ત્યારે બાબાને તેમના પ્રત્યે કરૂણા ઉપજે છે. બાબા તો સુખ દુઃખથી ન્યારા છે. બાબા દુઃખી આત્માઓને સુખી બનાવવા ચિંતન કરે છે. આત્માઓને સુખી

કરવા જ્ઞાન આપે છે. મદદ માટે હાથ લંબાવે છે. આત્મા શિવબાબા તરફ એક ડગલુ ચાલે તો, બાબા આત્મા તરફ દસ ડગલાં સામે આવે છે. આત્મા બાબાને યાદ કરે તો બાબા આત્મા પાસે હાજર થઈ જાય છે. શ્રીમત આપે છે, સત્ય માર્ગ બતાવે છે, સુખનો રસ્તો બતાવે છે આનાથી વધારે કરૂણા શું હોય ? કરૂણાના ટાવર પરથી બાબાની કરૂણા તેમના સંતાનો પર વરસી રહી છે.

ટાવર ઓફ હેપીનેસ

પરમપિતા પરમાત્મા ભગવાન શિવ અતીન્દ્રિય સુખ આપનાર સુખના સાગર છે. બાબાનું આપેલું જ્ઞાન સુખ દાતા છે. શિવબાબા તેમના સંતાનોને સત્ય કથા સંભળાવી સત્યજ્ઞાન આપી સતકર્મો કરાવી પુણ્યનું ખાતું વધારી સુખી કરે છે. બાબાની શ્રીમત પર નહીં ચાલનાર, પરમત પર ચાલનાર આત્મા જ દુઃખી થાય છે. બાબા, તેમના સંતાનો ગરીબ, કંગાળ ન બને તે માટે પોતાના ખજાના ખૂલ્લા રાખી અમૃતવેળાએ આત્માઓને આહ્‌વાન કરે છે. મેં મારા ખજાના ખુલ્લા રાખી મૂક્યા છે. જે જોઈએ, જેટલું જોઈએ ઝોળી ભરી ભરીને લઈ જાઓ. બાબા તેમના સંતાનોને માસ્ટર કુબેર બનાવી રહ્યા છે. 21 જન્મો માટે સુખ શાંતિ અને સમૃદ્ધિ આપી રહ્યા છે. અતીન્દ્રિય સુખના દાતા શિવબાબા ટાવર ઓફ હેપ્પીનેસ છે.

પ્રિય આત્મન્ તમારે શું જોઈએ ? જે ખજાનો જોઈએ તે ખજાનો મેળવવા પરમધામમાંના ટાવરની સામે ઉપસ્થિત થઈ જાઓ ? રિસિવીંગ એન્ટિનાને ગોઠવો, બાબા પાસેથી આવતી વિવિધ શક્તિઓના કિરણોને કેચ કરો, શક્તિઓને તમારા પોતાનામાં સમાવતા જાઓ અને બાબાની શક્તિઓથી ભરપૂર થાઓ એવી શુભકામના શુભ ભાવના સહ..

॥ઓમશાંતિ॥

(પેજ નં. 29નું અનુસંધાન)... સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય

સત્યને પ્રમાણની જરૂર રહેતી નથી. સાચો મનુષ્ય પોતે જ લૌકિક અને અલૌકિક પરિવાર સાથે હંમેશા સચ્ચાઈમાં રહે છે, 'સત્યમેવ જયતે' સાર્થક બનાવી શકે છે.

નિર્ભયતાની શક્તિ - જ્યાં સચ્ચાઈ હોય છે ત્યાં નીડરતા સ્વયં આવી જાય છે કેમ કે સચ્ચાઈને ક્યારે પણ વિઘ્ન નડતું નથી. રાજયોગનું જ્ઞાન દરેક પરિસ્થિતિમાં નિર્ભય રાખે છે.

ક્ષમાની શક્તિ - સ્વયંની ભૂલો માટે ક્ષમા માંગવાવાળા અને અન્ય આત્મા દ્વારા ખોટી કે નિંદનીય છેતરપીંડીના કર્મો માટે તેઓને ક્ષમા કરવાવાળાજ મહાન બને છે. ક્ષમાની શક્તિ સંતુષ્ટતા પ્રદાન કરવાવાળી છે. સંતુષ્ટતા ક્ષમાનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ છે. સર્વ પ્રતિ ક્ષમાશીલ બનવું, ના કે સ્વયં પ્રતિ.

શીતળતાની શક્તિ - પરમાત્મા પિતા શીતળતાના સાગર છે એમની છત્રછાયાનાં શીતળ કિરણો વિકાર, લગાવ અને પશ્ચાતાપના અગ્નિને અંશ સહિત શીતળ કરી દે છે - અંશથી જ વંશ પેદા થાય છે.

ચૈતન્ય આત્માનો સર્વોચ્ચ પરમાત્માના યથાર્થ સ્વરૂપ સાથે પ્રેમમય સંપર્ક કે સંવાદ એ જ રાજયોગ છે. મૃત્યુ પહેલાં આત્મ સ્વરૂપ, પરમાત્મ સ્વરૂપનું જ્ઞાન અને અનુભવ પ્રાપ્ત થતાં જ અમરતા પ્રદાન થાય છે, જે વર્તમાન તમોપ્રધાન વાતાવરણમાં અતિ જરૂરી છે. આ જગતનું અસ્તિત્વ છે ત્યાં સુધી સારું અને નરસું બંને બનતા રહેશે પણ જો બુદ્ધિ સજાગ હશે તો યાતનાઓ નહીંવત્ લાગશે. આ અંગેનું જ્ઞાન દરેક રાજયોગ સેવાકેન્દ્રમાં કોઈપણ જાતની ફી વગર આપવામાં આવે છે. સૌને હાર્દિક આમંત્રણ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

લેખકોને નમ્ર નિવેદન

● આપની મૌલિક, સત્ત્વશાળી, અભ્યાસપૂર્ણ કૃતિઓ આવકાર્ય છે. ● કૃતિ સુવાચ્ય અક્ષરોમાં લીટીવાળા કાગળમાં લખાયેલી અથવા લેસરકંપોઝ કરેલી હોવી જોઈએ. ● કૃતિની એક નકલ અચૂક આપની પાસે રાખીને જ અસલ કૃતિ મોકલવી, ઝેરોક્ષ નહીં. ● કૃતિ બહુ લાંબી ના હોવી જોઈએ. સંક્ષિપ્તમાં સારાંશ તેમજ સરળતા હોવી જોઈએ. ● એકના એક વાક્યને અલગ અલગ રીતે રીપીટ કર્યા કરતા સારમાં વૈવિધ્યતા હોવી જોઈએ. ● કૃતિમાં જોડણી, વાક્ય રચનાની શુદ્ધિ જરૂરી છે. ● લખાણ ખીચોખીચ ના લખવું. જેથી ભૂલો સુધારવામાં સરળતા રહે. ● કોઈપણ ભાષાનાં અવતરણો એક એક અક્ષર વાંચી શકાય તેવાં તથા આધારભૂત હોવાં જરૂરી છે. ● કોઈપણ લેખકના લખાણોમાંથી કે સંસ્થાના પ્રકાશિત સાહિત્યમાંથી ઉતારા કરેલી કૃતિઓ મોકલશો નહીં. કૃતિ અંગેની સર્વ જવાબદારી જે તે લેખકની રહેશે. ● આ ગુજરાતી માસિક છે. તેથી ગુજરાતીમાં જ લખાયેલી કૃતિઓ આવકાર્ય છે. અંગ્રેજી યા હિન્દી લેખકો, સારું ગુજરાતી જાણનાર પાસેથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરાવીને કૃતિ મોકલી શકશે. ● જ્ઞાનામૃતનું સંપાદન તથા કંપોઝ કાર્ય ઘણું એડવાન્સમાં થાય છે. દર મહિને નિયમિત પ્રકાશન માટે આ જરૂરી છે. ● અનુભવની કૃતિઓ નિમિત્ત ટીચરને વંચાવીને મોકલવી. જૂના લેખકો પણ આ સૂચનાનું પાલન કરે. ● કૃતિ મળ્યા પછી છ માસ જેટલો ગાળો પ્રકાશનમાં લાગશે. ● કૃતિમાં લેખકના ફોટોગ્રાફની જરૂર હશે, તો અમે જણાવીશું. ● આ સૂચનાઓની નોંધ આપની પાસે અચૂક રાખશો.

॥ ઓમશાંતિ ॥

પ્રેરણાબિંદુ

જ્યાં વૃદ્ધો ના હોય, તેને સભા ના કહેવાય. न सा सभा यत्र न सन्ति वृद्धः । આ વાક્ય લોકસભાના સભાભવનમાં પણ લખ્યું છે.

યાદગાર પંક્તિઓ

ઊભાં રહ્યાં ના હોત તો, તસ્વીરની ચર્ચા કરત.
આ અમે ઊભાં છીએ તસ્વીરમાં, શું બોલીએ ?

- રમેશ પારેખ

કવિની આ પંક્તિઓ મર્મભેદક છે. દૂરની વાત નથી કરવી પણ 2019ની સંસદસભ્યોની ચૂંટણી વખતના વાતાવરણની વાત કરું છું. બધા જ રાજકીય પક્ષો એક સમાન લાગતા હતા. એકબીજાથી ચડિયાતા હતા. તેઓ જીવન મૂલ્યોની વાતો કઈ રીતે કરી શકે ? કારણ કે બધા જ એ તસ્વીરમાં ઊભેલા હતા.

Published and Printed by BK Sarlaben R. Somiya 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, Sukh Shanti Bhavan, Bhulabhai Park Road, Kankaria, Ahmedabad - 380 022, Gujarat State, India. Edited by Prof. Dr. Kalidas D. Prajapati.

ગાંધીનગર સેક્ટર-૨૮ ખાતે 'વિશ્વ ડાયાબીટીસ દિવસે' આયોજીત મેડીકલ કેમ્પ બાદ સમૂહચિત્રમાં બ્ર.કુ. કૈલાસબેન, ડૉ. હસમુખભાઈ.

ચિલોડામાં 'વિશ્વ ડાયાબીટીસ દિવસે' આયોજીત કાર્યક્રમમાં કિષ્ના હોસ્પીટલના ડૉ. એમ.ડી.ઝાલાને સૌગાત આપતાં બ્ર.કુ. તારાબેન.

ગાંધીનગર સેક્ટર-૩ ખાતે દિવાળીના કાર્યક્રમમાં વ્યાપારી રાકેશભાઈ, કૉરપોરેટર હિરલબેન, ઉર્મિલાબેન, BJP શહેરમંત્રી ભ્રાતા શંકરભાઈ, નિવૃત્ત વન અધિકારી ભ્રાતા અરુણભાઈ, બ્ર.કુ. સુનિતાબેન.

અંબાજીમાં સીનીયર સીટીઝન ભાઈ-બહેનોના 'સન્માન સમારોહ'માં બ્ર.કુ. ગીતાબેન, ઓમકાર એગ્રોના માલિક પ્રણવભાઈ, વ્યાપારી મહેશભાઈ, બ્ર.કુ. મનોજભાઈ, બ્ર.કુ. વિજયાબેન, બ્ર.કુ. દીપિકાબેન.

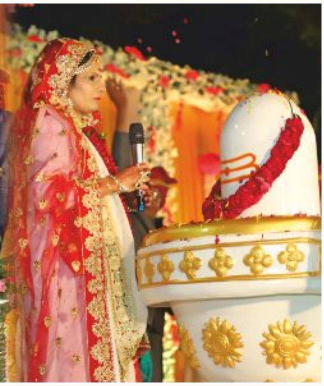
રાજકોટ અવધપુરી ખાતે 'પ્લાસ્ટીક ફ્રી'નો સંદેશ આપવા આયોજીત 'સ્વચ્છતા જાગૃતિ' રેલીમાં બ્રહ્માકુમાર ભાઈ-બહેનો.

કેશોદમાં દિવાળી પર્વે ચોપડા પૂજન બાદ સમૂહચિત્રમાં અગ્રણી વ્યાપારીઓ ધર્મેશભાઈ, જયંતીભાઈ, શશીકાંતભાઈ સાથે બ્ર.કુ. રૂપાબેન.

કચ્છ-ભૂજમાં 'કચ્છ ગુર્જર ક્ષત્રિય સમાજ'ની સમાજવાડીના ઉદ્દ્ઘાટનમાં સમાજ રત્ન વિનોદભાઈ, સંત વાસુદેવ મહારાજ, બ્ર.કુ. રશ્મિબેન, મહિલા મંડળ પ્રમુખ તારાબેન, બ્ર.કુ. બાબુભાઈ.

રાજકોટ કેવડાવાડી સેવાકેન્દ્ર દ્વારા ખોડલધામ કમીટીના મેમ્બર ભ્રાતા વલ્લભાભાઈ, કેતનભાઈ, ચંદુભાઈ તથા નાનજીભાઈને ઈશ્વરીય સૌગાત આપતાં બ્ર.કુ. પારુલબેન તથા બ્ર.કુ. ચેતનાબેન.

Gyan Amrit Vol.12 | Issue 12 | December 2019 | Retail Price - 12/- | 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.



અમદાવાદ સુખશાંતિભવનમાં 'પ્રભુ સમર્પણ સમારોહ' કાર્યક્રમમાં દીપ પ્રજ્વલન કરતાં ગુજરાત ઝોન ઈન્ચાર્જ રાજયોગિની ભારતીદીદી, બ્ર.કુ. હેતલબેન, બ્ર.કુ. ભાવનાબેન, બ્ર.કુ. નેહાબેન, બ્ર.કુ. અમરબેન, બ્ર.કુ. ઉષાબેન તથા શિવ પરમાત્માની સાથે દૃઢ સંકલ્પની પ્રતિજ્ઞા કરતાં બ્રહ્માકુમારી હેતલબેન.

ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી ભ્રાતા વિજયભાઈ રુપાણી અને શ્રીમતી અંજલિબેન રુપાણીને નવા વર્ષ નિમિત્તે શુભેચ્છા આપતાં બ્ર.કુ. કૈલાસદીદી સાથે બ્ર.કુ. તારાબેન, બ્ર.કુ. કૃપલબેન તથા બ્ર.કુ. રશ્મિભાઈ.

માંજલપુરમાં 'પ્રભુ સમર્પણ સમારોહ'માં ગુજરાતના નર્મદા તથા અર્બન વિભાગના મંત્રીશ્રી યોગેશભાઈ પટેલ, બ્ર.કુ. ગીતાબેન, બ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન, બ્ર.કુ. રાજબેન, બ્ર.કુ. ધીરજબેન, સમર્પિત બ્રહ્માકુમારી બહેનો તથા પરિવાર.

ગોંડલ ખાતે ભાઈબીજના સ્નેહમિલન કાર્યક્રમમાં ગુજરાત ઝોન ઈન્ચાર્જ રાજયોગિની ભારતીદીદી, ગોંડલ હવામહેલના રાજકુમાર ભ્રાતા જ્યોતિર્મયસિંહજી, લાયન્સ ક્લબના પ્રમુખ ભ્રાતા ગિરધરભાઈ, અગ્રણી વ્યાપારી ભ્રાતા મહેશભાઈ, બ્ર.કુ. નલિનીબેન.

પોરબંદર ખાતે આયોજીત કાર્યક્રમમાં સંસદ સભ્ય ભ્રાતા રમેશભાઈ ધડુકનું સ્વાગત કરતાં બ્ર.કુ. સુનિતાબેન.