



Gyan Amrit ज्ञानमृत

Vol.10 - Issue 1
January 2017
Price 10/-



बिराडार परमपिता
शिव परमात्माना साकार माध्यम
पिताश्री प्रजपिता प्रह्ला



અમદાવાદ નવરંગપુરામાં 'દિવ્ય નગરી'ના વાર્ષિક ઉત્સવમાં વાહન વ્યવહાર મંત્રી ભ્રાતા વલ્લભભાઈ કાકડીયાને ઈશ્વરીય સૌગાત આપતાં પ્ર.કુ. ઈશીતાબેન.



કડીમાં પ્ર.કુ. સંગીતાબેનનું સન્માન કરતાં નાયબ મુખ્યમંત્રી ભ્રાતા નીતિનભાઈ પટેલ, ગુજરાત પ્રદેશ પ્રમુખ ભ્રાતા જીતુભાઈ વાઘાણી સાથે MLA ભગિની જયશ્રીબેન પટેલ.



છોટા ઉદેપુરમાં મેળામાં કલેક્ટર ભ્રાતા વિજય ખરાડી IAS નું સન્માન કરતાં પ્ર.કુ. રાજબેન, રાષ્ટ્રીય સંયોજક શિક્ષા પ્રભાગ ડૉ. હરીશ શુક્લ, SP ભગિની સી.પી.બરડા IPS તથા પ્ર.કુ. મોનીકાબેન.



વ્યારામાં આયોજીત 'વ્યાપારી સંમેલન'માં પ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન, પ્ર.કુ. રંજનબેન, અધ્યક્ષ અગ્રવાલ સમાજ ભ્રાતા કૈલાસભાઈ, CPMના અધ્યક્ષ ભ્રાતા એન.કે. અગ્રવાલ.



મુંબઈમાં 'પર્યાવરણ મેડીકલ એસોશીએશન' દ્વારા આયોજીત કોન્ફરન્સનું ઉદ્ઘાટન કરતાં મુખ્ય અતિથિ પ્ર.કુ. યોગિનીબેન, સેક્રેટરી જનરલ પ્રો. ડૉ. અગમ વોરા તથા અન્ય આયોજકો.



માંગરોળ સુરતમાં 'બેટી બચાવો સમિયાન'માં CEO દીપ ટ્રસ્ટ ભ્રાતા એન.આર. પરમાર, ડેપ્યુટી મેનેજર ભ્રાતા એન.પી. વઘાસીયા, ડૉ. આશાબેન, પ્ર.કુ. વૃષ્ટિબેન તથા પ્ર.કુ. શારદાબેન.



વાસઘમાં સર્વધર્મ સંમેલનમાં સ્વામીનારાયણનાં સ્વામી કે.કે.શાસ્ત્રી, રેવ.અર્પન કિશ્ચન, ભ્રાતા ભગવાનભાઈ, સત્યનારાયણ મીલના ઓનર જગદીશભાઈ, પ્ર.કુ.વિનુભાઈ, પ્ર.કુ.નેહાબેન, પ્ર.કુ.દીપાબેન.



તારાપુરમાં 'શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા'ના કાર્યક્રમમાં ગીતાવિદ્ ભ્રાતા ત્રિનાથભાઈ, પ્ર.કુ. બાબુભાઈ, PSI ભ્રાતા પાંડોરી, ડૉ. બી.જી. આચાર્ય, ડૉ. હેમેન્દ્રભાઈ, ભ્રાતા અરવિંદભાઈ, પ્ર.કુ. હસુબેન.



Gyan Amrit ज्ञानमृत

વર્ષ ૧૦

જાન્યુઆરી-૨૦૧૭

અંક : ૦૧

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનું મુખપત્ર

અમૃતસૂચિ

- વિશ્વવંદ્ય વિભૂતિ-પ્રજાપિતા બ્રહ્મા.....તંત્રી સ્થાનેથી ..04
- પ્રસન્નતાના પથ પર.....પ્ર. કુ. શિવાનીબેન ..06
- તપસ્યા અર્થાત્ એકાગ્રતા.....પ્ર.કુ. સૂર્ય ..10
- યે મુશ્કિલોં સે કહ દો, મેરા ખુદા.પ્ર.કુ. ચંદ્રવદન ..15
- ઉદ્બોધન.....દાદી રતનમોહિનીજી ..22
- જો આપ દુઃખી રહેવા ઈચ્છતા હો તો ..પ્ર. કુ. ગીતાબેન ..24
- મૃત્યુ પહેલાં જાગી જાઓપ્ર. કુ. જયોત્સ્નાબેન ..27
- યોગની વિદિપ્ર. કુ. ભગવાનભાઈ ..28
- ફરિસ્તા સ્વરૂપપ્ર. કુ. ભારતીદીદી ..32
- અનુભવ.....પ્ર. કુ. દેવજીભાઈ ..33
- યોગ એટલે શું ?પ્ર. કુ. વિક્રલભાઈ ..34

લવાજમના દર

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ	રૂ.	૧૦૦.૦૦
આજીવન સભ્ય	રૂ.	૨૦૦૦.૦૦
છૂટક નકલ	રૂ.	૧૦.૦૦

વિદેશમાં

એરમેઈલ વાર્ષિક	રૂ.	૧૦૦૦.૦૦
આજીવન સભ્ય	રૂ.	૧૦૦૦૦.૦૦

કૃતિઓ તથા સેવા સમાચાર
મોકલવાનું સરનામું

પ્ર. કુ. ડૉ. કાલિદાસ પ્રજાપતિ

તંત્રી : જ્ઞાનામૃત

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

Phone : 079 - 27621551

મુદ્રક : રાજયોગિની સરલાદીદી
પ્રકાશક : બ્રહ્માકુમારી ઉષાબેન

સ્થાનિક સેવાકેન્દ્ર

આવશ્યક નોંધ

લવાજમની રકમનો ડ્રાફ્ટ નીચેના નામે લખશો.

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય (ગુજરાતી જ્ઞાનામૃત)

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

ગુજરાત ઝોન મુખ્યાલય :

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

Phone : 079 - 25324160, 25324460, 25324660

પ્રકાશન સ્થળ :

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

Phone : 079 - 25431676

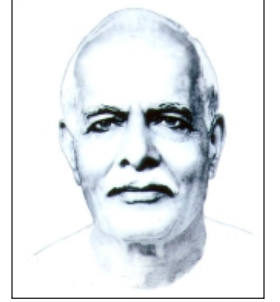
Email : gyanamrit.guj@gmail.com

તંત્રી સ્થાનેથી વિશ્વવંધ વિભૂતિ - પ્રજાપિતા બ્રહ્મા

બ્રહ્માબાબાને બનારસમાં દિવ્ય સાક્ષાત્કારો થયા એ પછીથી હીરા-ઝવેરાતનો વ્યવસાય સમેટી લઈને ઈ.સ. ૧૯૩૭માં બ્રહ્માકુમારીઝ સંસ્થાની સ્થાપના કરી પોતાની સ્થાવર જંગમ મિલકત ટ્રસ્ટ બનાવીને દાનમાં આપી. ઝવેરી દાદા લેખરાજ તરીકે પણ એમની વિશેષતાઓ અવર્ણનીય હતી. નારાયણની ભક્તિ, દાન, પુણ્ય, ધર્મકાર્યો માટે ત્યાગ ભાવના, ગીતાનું અધ્યયન, પ્રેમાળ, પ્રામાણિક અને રાજવી જેવું રોયલ વ્યક્તિત્વ વગેરે વિશેષતાઓ તો હતી પણ જ્યારે પરમાત્મા શિવે એમના તનમાં દિવ્ય અવતરણ કર્યું ત્યારથી બ્રહ્માબાબાનું જીવન દિવ્ય ગુણોના ગુલદસ્તા સમાન બની રહ્યું. તેમણે નિમિત્તભાવથી સંસ્થાનો કારોબાર ચલાવ્યો. પોતાનાં શ્રેષ્ઠ કર્મોથી સૌને સુખ આપ્યું. તેમનામાં સ્નેહ અને શક્તિનું બેલેન્સ હતું. એમણે સહન પણ ઘણું કર્યું છતાં બેફિક્કર બાદશાહ બનીને રહ્યા. હંમેશાં પવિત્રતાને અગ્રિમતા આપી સત્યતાના રાહી બની રહ્યા.

બાબા પોતે સાદા ઓરડામાં રહ્યાં. ઝૂંપડીમાં તપસ્યા કરી. કોઈપણ ઘટના બને તો 'નથિંગ ન્યૂ' તરીકે તેનો સ્વીકાર કરતા. બાબાએ સંકલ્પ, બોલ અને કર્મ રુહાનિયતપૂર્ણ બનાવ્યાં. બાબાના બોલ વ્યર્થભાવથી દૂર લઈ જઈ અવ્યક્તભાવની અનુભૂતિ કરાવતા. દરેક આત્મામાં ઉમંગ, ઉત્સાહ ભરી દેતા. ઉદાસ આત્માઓ પણ એમના સંપર્કમાં આવતાં પ્રસન્નચિત્ત બની જતા. બાબાના જીવનમાં ભિન્ન ભિન્ન સંસ્કારોવાળા આત્માઓ આવ્યા પણ બાબા સત્યતાની સ્વસ્થિતિથી સંપૂર્ણ બન્યા. દરેક આત્માઓને વિશેષ બનાવવા માટે સઘન પુરુષાર્થ કર્યો.

બાબાએ પોતાને ગાળો આપનારને પણ ગળે લગાવ્યા. ઘર ગૃહસ્થમાં રહી કમલપુષ્પ સમાન પવિત્રજીવન જીવવા માટે તેઓએ અનેકોને પ્રોત્સાહિત કર્યા.



પુણ્યતિથિ ૧૮ જાન્યુઆરી

બાબા કહેતા, 'જે કર્મ હું કરીશ તેને જોઈને સૌ કરશે.' તેથી બાબાએ કર્મ, બોલ, વૃત્તિ ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપ્યું.

બાબાની તપસ્યા ગહન અને સૂક્ષ્મ રહી. બાબાએ ન્યારા, સાક્ષી, અશરીરી અર્થાત્ કર્માતીત અવસ્થાનો ઘણા સમય સુધી અભ્યાસ કર્યો. બાબાનું જીવન તપસ્યામય, સેવામય રહ્યું. એમનામાં બેહદની વૈરાગ્યવૃત્તિ હતી. તેઓ રાજશ્રદ્ધિ જેવું જીવન જીવતા. બાબા સેવામાં સંપૂર્ણતા અને નિયમિતતાના આગ્રહી હતા. તેઓ ઝૂંપડીમાં બેસીને વહેલી સવારે બે વાગે ઊઠીને યોગ તપસ્યા કરતા. વિશ્વના આત્માઓની મનસા સેવા કરતા. બાબા નષ્ટોમોહા સ્મૃતિ સ્વરૂપની સ્થિતિએ પહોંચ્યા. તેઓ ઈચ્છામાત્રમ્ અવિદ્યાની સ્થિતિએ પહોંચ્યા. એમણે નવી હરોળ તૈયાર કરી દીધી હતી. અગાઉથી અણસાર આપી ૧૮ જાન્યુઆરી, ૧૯૬૯ના દિવસે પાર્થિવદેહનો ત્યાગ કરી અવ્યક્ત વતનવાસી બન્યા.

બાબાએ આત્મા, પરમાત્માના તથા સૃષ્ટિચક્રના ચર્ચા પરિચયનું જ્ઞાન આપ્યું. રાજયોગની ગહન અનુભૂતિ કરાવી આબાલવૃદ્ધ સૌ માટે સરળ રાજયોગ શિખવાડ્યો.

બાબા કહેતા, આ જન્મનું કોઈપણ કર્મ પિતાથી છુપાવો નહીં. શ્રીમત (શ્રેષ્ઠમત) અનુસાર કર્મ કરો તો દરેક કર્મ શ્રેષ્ઠ બનશે. બધો આધાર કર્મો ઉપર છે. કોઈ પાપકર્મ કરીને છુપાવો છો તો તેનો સો ગણો દંડ થશે. છુપાવવાથી પાપવૃદ્ધિ થતી રહેશે. આ દુનિયા તમોપ્રધાન બની ગઈ છે. તેને સતયુગી દુનિયા બનાવવાની રુચિ હોવી જોઈએ. તેઓ આદર્શ બ્રહ્માવત્સની પરિભાષા આપે છે. એમની વર્તણૂક દેવતાઓ જેવી હશે. એમનામાં

દૈવી ગુણોની ધારણા હશે. એમને જ્ઞાનનું વિચાર-સાગર મંથન કરવાનો અભ્યાસ હશે. તેઓ કદી આસુરી વાતોનું મંથન કરશે નહીં. એમના જીવનમાંથી ગ્લાનિ (કોઈની ટીકા) કરવાનું બંધ થઈ જાય છે. તેઓ સદા હર્ષિત રહે છે. ભારત તથા વિશ્વના ૧૩૭ દેશોમાં આવેલા સેવાકેન્દ્રોમાં એમની પુણ્યતિથિ તપસ્યા દિવસ તરીકે ઊજવાય છે.

॥ ઐ શાંતિ ॥

- બ્ર. કુ. કાલિદાસ



(પેજ નં. ૩૩નું અનુસંધાન) અનુભવ

રક્ષા કરશે. આપણે બાબાના ઘરે પૂરી તપસ્યા કરીને જ જઈશું.

અમે જ્યારે આબુથી ઘરે પહોંચ્યાં તો યુગલ (દૂધીબેને) તરત જ શો-કેસ પાસે ગયાં અને રાઘે-કૃષ્ણનો ફોટો ઉઠાવ્યો તો સોનાની ચેન જેમ રાખેલ હતી તેમ જ પડેલ હતી. અને અમે ઓરડામાં ગયા તો આખા ઓરડાની વસ્તુ આમ-તેમ વેરવિખેર પડેલી હતી પરંતુ કબાટમાં જે કપડાં રાખ્યા હતાં તેમાંથી બધા કપડા નીચે પડેલ હતાં. પરંતુ એક ખાનામાં ગોઠવેલ કપડાં એમ જ પડેલાં હતા. તેમાં દૂરથી જ પૈસાની નોટોનું બંડલ સામે દેખાતું હતું. (જે અમને પણ યાદ ન હતું.) પરંતુ તેના પર ચોરોની નજર ન ગઈ. તો આ કમાલ જ છે ને બાબાની..... !

બાબાએ દરેક વસ્તુ સલામત રાખી ત્યારે વિચાર આવ્યો કે જો કદાચ અમે એ સમયે ઘરે હોત અને ચોર આવ્યા હોત તો અમારી પણ ખબર

નહીં શું હાલત હોત ! તો બાબાએ ધન સંપત્તિની સાથે સાથે અમને મધુબનમાં તેની ગોદમાં લઈ સલામત રાખ્યાં. અંદરથી આ ઘટનામાં પણ કલ્યાણ સમાયેલું હોય તેવું લાગ્યું અને ચોરો પણ એ ભૂમિ પર કે જ્યાં બાબાની મુરલીનું રોજ શ્રવણ થતું હોય, અમૃતવેલા થતો હોય, પાઠશાળા ચાલતી હોય ત્યાં આટલી ઘડીનો લાભ લઈ શક્યાં.

કહેવાય છે ને, ‘જેના ઉપર ઈશ્વરની નજર હોય તેનો કોઈ વાળ પણ વાંકો ન કરી શકે.’

બસ, હવે તો દિલમાંથી એજ પંક્તિ નીકળે છે. ‘બાબા, આપને કમાલ કર દિયા...’ શુક્રિયા બાબા... શુક્રિયા બાબા.... શુક્રિયા બાબા...

તો મારાં વહાલા ભાઈઓ તથા બહેનો તમે પણ ભગવાનમાં જરૂરથી પૂરો વિશ્વાસ રાખજો.

॥ ઓમશાંતિ ॥

પ્રસન્નતાના પથ પર

બ્ર.કુ. શિવાલીબેન

આત્મવિશ્વાસની ઓળખ

પ્રશ્ન : તનાવમાં હોઈએ ત્યારે જો થોડો સમય વિશ્રામ લઈએ તો મદદગાર બનશે ? એટલે કે એના પછી તમે તરોતાજા બનીને એકવખત ફરી જિંદગીને જે પણ પરિસ્થિતિમાં હતા એ શરૂ કરી શકીએ છીએ.

ઉત્તર : અસ્થાયીરૂપથી. કારણકે જો તમે એક વિશેષ વાતાવરણમાં કામ કરી રહ્યા છો. જેમ કે તમે કોઈ કાર્યમાં છો કે તમારી પરીક્ષા છે અને ખૂબ વધારે તનાવથી પસાર થઈ રહ્યા છો તો તમને લાગે છે કે પરીક્ષા પછી રજા હોવી જોઈએ. કાર્યાલયમાં ખૂબ જ વધારે તનાવ છે તો ચાલો રજા લઈને ક્યાંક ચાલ્યા જઈએ. પરંતુ એ એનું સમાધાન નથી. એનાથી આપણને થોડા સમય માટે આરામ જરૂર મળશે. જેનાથી તમે તમારા રોજિંદા કાર્યથી કંઈ અલગ કરી રહ્યા છો. એ તો આમ પણ સારું લાગે છે કે તમે રોજ જે કંઈ કરતા આવ્યા એનાથી થોડા સમય માટે કંઈક અલગ કરી લઈએ છીએ. જેમ તમે કંઈક અલગ કરતા જાઓ છો તો તમારા વિચારો થોડા એ તરફથી હટીને બીજી દિશા તરફ ચાલ્યા જાય છે. પરંતુ કોઈવાર તો લોકો પોતાના તનાવને રજાઓમાં પણ પોતાની સાથે લઈને જાય છે. અમે એ પણ નથી કર્યું પરંતુ પાછા ફર્યા પછી મારી સામે એજ પરિસ્થિતિ હશે. એ રીતે મેં વિચારોને સમાપ્ત નથી કર્યા. મેં થોડા સમય માટે એને સ્થગીત કર્યા છે હું પંદર દિવસ માટે જઈને આવું છું હા, આ આપણા શરીરને તો આરામ આપે છે પરંતુ મનને આરામ મળતો નથી.

મનને આરામ આપવા માટે આપણે પંદર દિવસની રજાની જરૂર નથી. મારે ફક્ત આખો

દિવસ વચ્ચે વચ્ચે એક મીનીટ માટે આરામ આપવો પડશે. કારણ કે આ મન એવું નથી કે બધો જ સમય એની પાસે કામ કરાવો. પછી પંદર દિવસ આરામ આપો. પંદર દિવસ



તો તમે શરીરને આરામ આપી રહ્યા છો. મન તો છતાં કામ કરી રહ્યું છે. એમાં આપણે એ જોવાનું છે કે આ પંદર દિવસમાં મને કેવા પ્રકારના વિચારો પેદા કર્યા અને એ પણ કેવા. રજા પર જવું કે હોટલમાં જવું કે પાર્ટીમાં જવું, એ બધું ઠીક છે. મનોરંજન એક સારી વાત છે પરંતુ એ તનાવને સમાપ્ત નહીં કરી શકે. એ તનાવનું સમાધાન પણ નથી. તનાવનું સમાધાન આપણી વિચારવાની શક્તિમાં છે. જ્યારે તમે તમારા કામને, તમારા અભ્યાસને, તમારી સ્વાભાવિક દિનચર્યાનો આનંદ મનાવવાનો શરૂ કરી દેશો તો પછી રજા પર જવાનો વિચાર પણ નહીં આવે. રજાની ઈચ્છા ક્યારે થાય છે ? જ્યારે હું આરામ ઈચ્છું છું ત્યારે એની ઈચ્છા થાય છે. હવે પ્રશ્ન ઉભો થાય છે કે આપણે અવકાશ કેમ લઈએ છીએ. કારણ કે જ્યારે આપણે ખુશ હોતા નથી. જો તમે રોજ આનંદ કરવાનો શરૂ કરી દેશો તો રોજ હલકા રહેશો. વિરામ લઈને શું કરશો. જે કાર્ય તમે કરી રહ્યા છો અને એમાંજ અંદર જો તમે સારી વિચારધારાથી એને મોજ કરો છો. તો એના પછીનો દિવસ સ્વતઃ સારો વિતવાનો છે. પછી આપણને વિરામ લેવાની જરૂર પડતી નથી.

પ્રશ્ન : સાચું છે કારણ કે તનાવથી છુટવા માટે

આપણે વિચાર્યું કે રજા કે વિશ્રામ લઈએ પરંતુ જ્યારે આપણે આરામથી પરત આવીએ છીએ તો તનાવ તો યાદ રહે છે અને એ કારણ પણ ત્યાં છે.

ઉત્તર : તનાવને લઈને એક બહુ જ મોટો વિશ્વાસ છે. એ છે મારા તનાવનું કારણ બહાર છે. એટલા માટે આપણે બીજો વિશ્વાસ પકડ્યો કે ‘તનાવ થવો સ્વાભાવિક છે’, કારણ કે તનાવનું કારણ બહાર હતું. તનાવનું કારણ હતું પરીક્ષા, તનાવનું કારણ છે પાઠ્યપુસ્તક, તનાવનું કારણ છે મારો બોસ, તનાવનું કારણ છે સમાજ, તનાવનું કારણ છે પૂરી સામાજિક વ્યવસ્થા, સરકાર, તો જેવી મે આ બધી વસ્તુઓને મારા તનાવનાં કારણ બતાવ્યાં. બીજી વાત એ પણ જાણવા મળી કે મારા પ્રમાણે આ બધા ચાલવાવાળા નથી. આમ થવાનું જ નથી. પછી મેં કહ્યું મારા તનાવનું કારણ તમે છો તમે બદલાતા નથી તો પછી મારે તનાવમાં તો રહેવું જ પડશે. તો હું કેવી રીતે આશા કરું કે તનાવ થવો સહજ નથી.

પ્રશ્ન : પરિસ્થિતિ તો બદલાતી નથી તો ત્યારે આમાં જ જીવવું પડશે.

ઉત્તર : ત્યારે આપણે કહ્યું કે તમે કોઈપણને પૂછો કે તમને તનાવ હોય છે ? તો કહેશે સમય જ એવો ચાલી રહ્યો છે, સમાજ જ એવો છે, કેમ ? કારણ કે મારા તનાવનું કારણ કોણ છે ? ‘સમાજ’. સમાજનો મતલબ દરેક વ્યક્તિ. જેના સંપર્કમાં આપણે આવીએ છીએ.

પ્રશ્ન : સીધો જવાબ એ જ આવે છે કે એવી કંઈ જગ્યા છે જ્યાં તનાવ ન હોય ?

ઉત્તર : તનાવથી બચવાવાળી કોઈ જગ્યા છે આ દુનિયામાં ? જો તમે આ બીમારીથી સ્વયં સ્વયંને મુક્ત કરવા ઈચ્છો છો તો ફક્ત આ ધારણાને બદલી દો તો તમારું અધિકતર કાર્ય સ્વતઃ થઈ જશે. ‘કોઈ નથી અને કંઈ નથી’ એક પણ નથી.

જ્યારે આપણે કહીએ છીએ કે કોઈ નથી તો એનો અર્થ એ થાય છે કે આપણા તનાવનું કારણ પરિસ્થિતિ પણ નથી, પરંતુ ‘હું સ્વયં છું’ ‘હા પરિસ્થિતિ ચેલેન્જ પૂર્ણ છે પરંતુ તમને ખબર જ નથી શું થયું. અમોએ થોડા દિવસ પહેલાં જ જોયું કોઈ પરિવારમાં એક બાળકનું મૃત્યુ થઈ ગયું હતું. આનાથી મોટી પરિસ્થિતિ કોઈના જીવનમાં હોઈ જ ન શકે. પરંતુ છતાં એ બહાર છે એ પરિસ્થિતિ અહીં છે. એ પરિસ્થિતિમાં આપણે કેવી રીતે વિચારવાનું છે કે કેવી રીતે વ્યવહાર કરવાનો છે એ આપણા વશમાં છે. એક જ ચીજ છે. જો તમારા વશમાં છે અને બીજું કંઈ મારા વશમાં નથી પરંતુ એને મેં વિચાર્યું મારા હાથમાં નથી એના પરિણામ સ્વરૂપ બધું જ મારા નિયંત્રણ બહાર ચાલ્યું ગયું.

હવે તમે આગળના સમયમાં આમ જ કહેશો. મારી સાસુ, પરીક્ષા, પાઠ્યક્રમ, આ મારા હાથમાં નથી. પરંતુ એનો જવાબ કેવી રીતે આપવો છે એ તો મારા હાથમાં છે. એ રીતે તનાવ નહીં આવે. કારણ કે તનાવ મનમાં હોય છે. જ્યાં કોઈ ઘૂસી શકતું નથી. તનાવ છે મારા ભયના વિચાર, તનાવ છે મારા ચિંતાવાળા વિચાર, પરિસ્થિતિને આપણે એક જ રૂપથી જોઈએ છીએ, એક બોસ છે પરંતુ અલગ અલગ લોકો એની નીચે કામ કરતા હોય છે. ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના તનાવનો અનુભવ કરે છે કેમ ? કારણ કે બધાની આંતરિક ક્ષમતા અલગ અલગ છે. હવે મને સમજમાં આવે છે કે તનાવ દબાવ પર નિર્ભર નથી કરતો પરંતુ આંતરિક શક્તિ પર નિર્ભર કરે છે. આપ આંતરિક શક્તિ આપણા વ્યવહાર પર ધ્યાન આપશો તો એને ક્યારેય તનાવ નહીં આવે. જેટલા બીજા ઉપર દોષારોપણ કરતા રહેશો તો એ પીડિત વ્યક્તિની જેમ પોતાનું જીવન જીવતો રહેશે. હું શું કરું ? કેમ કરું, મારી પાસે કોઈ વિકલ્પ જ નથી. મારા પિતા આવા છે યા મારી

સાથે આવું થઈ ગયું કે એમણે મારું આટલું નુકસાન કરી દીધું. આવા પ્રકારના વિચાર મનમાં આવી જશે. તો આ રીતે આપણા મનમાં તનાવ પેદા થશે.

હવે હું એવું વિચારું કે ‘તનાવ મારી રચના છે.’ આ કોઈ પરિસ્થિતિ કે વ્યક્તિથી નથી આવતી. એને હું સ્વયં જ પેદા કરું છું. બધું જ બરાબર ચાલી રહ્યું છે. એનો મતલબ છે બહાર કંઈ ગડબડ છે અને પછી એને તનાવ થવાનું શરૂ થઈ જશે. ઘણા લોકો કહે છે કે અમોને એ વાતની ચિંતા છે કે આજ અમને કોઈ ચિંતા કેમ નથી ? બધું જ ઠીક ઠીક કેમ થઈ રહ્યું છે તો પછી એનો પ્રતિ ઉત્તર નકારાત્મક જ હશે. બધું જ ઠીક છે એટલા માટે મને ડર લાગે છે કે ક્યાંક આગળ ભવિષ્યમાં કાંઈક ખોટું તો નથી થવાનું ને. તમોએ એ સમય પહેલેથી જ નકારાત્મક સંકલ્પ કરી લીધો. તો એનો પ્રભાવ તો જરૂર પડશે. જેવી આપણે આંગળી બીજા તરફ કરીએ છીએ તો ચાર આંગળી મારી તરફ ઈશારો કરે છે. પરંતુ જેવી આપણે આંગળી બહાર કરીએ એવી મારી ઉર્જા બહાર નીકળી જાય છે.

એ એવા છે એ કેવા પણ હોય પરિસ્થિતિ એટલી ખરાબ છે છતાં આપણે કેવી રીતે વિચારવું છે. મારે એ શીખવાનું છે કે કઈ કઈ પરિસ્થિતિઓમાં મારે કેવા પ્રકારના વિચારો પેદા કરવા છે.

પ્રશ્ન : માની લો મારી ફ્લાઈટ છૂટવાની તૈયારીમાં છે. યા મારી ટ્રેન છૂટવાની તૈયારીમાં છે. તો એ સમયે અમો કયો વિચાર પેદા કરીએ ?

ઉત્તર : તમારી ટ્રેન જવામાં છે. તમે યાતાયાતમાં અટક્યા છો. તમારી ગાડી આગળ પણ નથી જતી, પાછળ પણ નથી જતી. તમે ઘડિયાળ જોયા કરશો. એનાથી વિશેષ શું કરી શકશો ? તનાવ

પેદા કરવાથી કે આ રીતે વિચારીને શું તમે ટ્રેનને રોકી શકો છો ? નહીં તમે સ્વયં સાથે વાતો કરો. આશા રાખો કે હું સમયસર પહોંચી જઈશ.

એના પછી તો એક પણ સેકન્ડ સંકલ્પ ચલાવવાનો તો પ્રશ્ન જ નથી. કારણ કે જેટલા વિચારો તમે કરશો. જે તમારી ગાડી ચલાવી રહ્યો છે. કે તમારી રીક્ષા ચલાવી રહ્યો હશે. તમે એને કહેશો જલ્દી કરો. મોડું થઈ રહ્યું છે, જલદી કરો, તમે એક એવી ઉર્જા નિર્મિત કરી દેશો ખબર નહીં કંઈક બીજું જ નુકસાન ન થઈ જાય. સડક ઉપર આપણે એ સમજવું પડશે કે જે ચલાવી રહ્યો છે એને પણ ખબર છે. આપણે સમયે પહોંચવાનું છે. એ તેની સમજથી બરાબર ચલાવી રહ્યો છે. આપણે એને આરામથી રહેવા દેવો છે. જ્યારે તે આરામમાં હશે ત્યારે તે સારી રીતે ગાડી ચલાવશે.

પ્રશ્ન : આપણી એક બીજી ધારણા છે કે જ્યાં સુધી હું તનાવ નિર્મિત નહીં કરું તો એ સર્વોચ્ચ પ્રદર્શન નહીં કરી શકે.

ઉત્તર : ટ્રેન જવામાં છે. તમે એ સંકલ્પ કરો કે કદાચ ટ્રેન આવે લેટ હોય તમે કોશિશ કરશો તો તમે જોશો કે ટ્રેન વાસ્તવમાં લેટ થઈ ગઈ છે. આવે તમારી ફ્લાઈટ મોડી છે તમે બસ સ્થિર રહો. ઘણીવાર અમોએ અનુભવ કરીને જોયું છે.

પ્રશ્ન : ઘણી વખત આપણે કહીએ છીએ કે કૃપયા ટ્રેન લેટ થઈ જાય.

ઉત્તર : હવે ટ્રેન લેટ હોય કે ન હોય પરંતુ મારા મનમાં કશું થવું જોઈએ નહીં.

પ્રશ્ન : જ્યારે ટ્રેન લેટ થશે ત્યારે આપણે એના વિશે વિચારીશું.

ઉત્તર : આ સંબંધમાં આપણે પહેલેથી એ નથી વિચારવું કે જો ટ્રેન લેટ થઈ જશે ત્યારે હું શું કરીશ. આ આપણો વર્તમાન છે અને આપણે

વર્તમાનમાં જ રહેવાની આદત હોવી જોઈએ.

પ્રશ્ન : પરંતુ પછી એ યોજના જે આપણે બનાવીએ છીએ એનું શું થશે ?

ઉત્તર : એટલી વારમાં તમારી એટલી ઉર્જા નષ્ટ થાય છે કે પછી તમારી પાસે કંઈ વધતું જ નથી. તમારી ઉર્જા નષ્ટ થઈ જવાથી એ સમયે જ્યારે આપણે સાચો નિર્ણય લેવાનો હોય છે અને આપણે નથી લઈ શકતા. તમે માનસિક રૂપથી સ્થિર રહો. સ્ટેશન પહોંચીશું પછી જો ટ્રેન જતી રહી ત્યારે તમે વિચારો કે આગળ શું કરવાનું છે ? પહેલાંથી જ યોજનાઓ બનાવીને આપણે કંઈ નહીં કરી શકીએ. વર્તમાનમાં રહેવાનો મતલબ એ જ છે કે તમે એ જ સમયે કરવા ઈચ્છો છો અમોને એમ લાગે છે કે આપણે પહેલેથી યોજના બનાવીને સમય બચાવી લઈશું. એ સમયે સાચો નિર્ણય લઈ લઈશું પરંતુ એવું થતું નથી.

કોઈ વખત પહેલા વિચારવાથી આપણે કંઈક બીજો નિર્ણય લઈ લઈએ છીએ. જ્યારે વર્તમાન સમયમાં આવીએ છીએ તો એ સમયે કંઈક બીજો નિર્ણય લઈ લઈએ છીએ. જેમકે પરિસ્થિતિ બદલાઈ જાય છે. સમય બદલાઈ જાય છે. જ્યારે તમે કોઈ નિર્ણય લેવા ઈચ્છો છો. પરંતુ આપણે કહીએ છીએ કે અમોએ તો પહેલેથી વિચારી લીધું હતું કે, આવી પરિસ્થિતિ આવશે, ત્યારે આપણે આમ કરવાનું છે.

પ્રશ્ન : એ નિર્ણય લીધેલો હોય છે કે જો આમ થશે તો અમો આમ કરીશું. પછી તે પ્રમાણે નહીં થયું તો લીધેલા નિર્ણયને બદલવો મુશ્કેલ હોય છે.

ઉત્તર : એ સમયે આપણે વિચારીએ છીએ કે આપણે પહેલાથી જ નિર્ણય લઈને બહુ સમય બચાવી લીધો, પછી આપણે શું કરીએ છીએ કે તરત એ નિર્ણય જે આપણે પહેલેથી જ વિચારેલો હતો અને પ્રયોગ કરીએ છીએ. નવીનતા અર્થાત્

સમયને જોતા નિર્ણય લેવો, કારણ કે પરિસ્થિતિ સમય પ્રતિ સમય બદલતી રહે છે. હું માનસિક રૂપથી એટલો કમજોર છું કે મને સમાધાન સામે હોવા છતાં દેખાઈ શકતું નથી તમે ફક્ત એક સંકલ્પ કરો કે મારી સાથે જે થઈ રહ્યું છે એ મારા માટે સારું થઈ રહ્યું છે. જો મારી ટ્રેન છુટી ગઈ છે (ચાલી ગઈ છે) તો એમાં પણ મારું ભલું થવાનું છે. તમે કોઈ વાતની ચિંતા કર્યા વગર તમારી હર ચીજ સારી કરતા જાવ.

પહેલા તમે તમારી હર ચીજ સારી રીતે કરો. સમય પર સ્ટેશને પહોંચો, જો ટ્રેન ચાલી ગઈ છે ત્યારે તમે બીજા કોઈ વિકલ્પ વિશે વિચારો, ધ્યાન એ રાખવાનું છે કે જો ટ્રેન છુટી ગઈ છે તો કોઈ વાંધો નહીં, હું જ છુટી જાત, હું જ કન્ટ્રોલ બહાર થઈ જાતતો શું થાય.

હવે ક્યાંકને ક્યાંક અમોને એ સમજમાં આવી રહ્યું છે કે જે આપણા મનમાં તનાવ પેદા થઈ રહ્યો હતો, એ મારાજ કારણે થઈ રહ્યો હતો. હું તનાવમાં રહું કે, ખુશીમાં રહું, એ મારી ઈચ્છા પર નિર્ભર કરે છે, હવે તમે કેવી રીતે રહેવા ઈચ્છો છો. એ તમારા પર નિર્ભર કરે છે.

(અનુ. ડૉ.કુ. રમેશ, ભાવનગર)

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. ૧૪નું અનુસંધાન) તપસ્થા અર્થાત્ ના આપો. માત્ર સ્વયં પર જ ધ્યાન આપો. તમારે એકાગ્રતાના બળથી આશ્ચર્યજનક તથા ચમત્કારિક કાર્યો કરવાનાં છે, નિર્બળોને બળ આપવાનું છે, દૃષ્ટિ આપીને ભક્તોને તૃપ્ત કરવાના છે. પોતાની એકાગ્રતાના મહત્ત્વને જાણીને એકરૂપ બનીને આ શક્તિને વધારો અને વિશ્વને બતાવી દો કે યોગશક્તિ તે મહાનકાર્ય કરી શકે છે. જે વિજ્ઞાનની પહોંચથી પણ દૂર છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

તપસ્યા અર્થાત્ એકાગ્રતા

બી.કે. સૂર્ય, જ્ઞાન સરોવર, માઉન્ટ આબુ

મન બુદ્ધિની એકાગ્રતા વગર સર્વ સાધનાઓ અસફળ રહે છે. એકાગ્રવૃત્તિ વગર કર્મોમાં કુશળતા પ્રાપ્ત થતી નથી. એકાગ્રચિત્ત બન્યા વગર જ્ઞાન અમૃતનું શ્રવણ મનને આનંદિત કરી શકતું નથી. સ્થિર બુદ્ધિના અભાવમાં બુદ્ધિ ધીરે ધીરે નિર્બળ બનવા લાગે છે. આપણી રાજયોગની તપસ્યા એકાગ્રતા દ્વારા આપણને સર્વશ્રેષ્ઠ સિદ્ધિઓના અધિકારી બનાવી દે છે. જ્યારે આપણે પોતાના સર્વ સંકલ્પોને એકાગ્ર કરી દઈએ છીએ, તો સંકલ્પશક્તિ અસંભવ કાર્યોને પણ સફળ કરવામાં સહાયક નીવડે છે. મનનાં લેસર કિરણો સમસ્ત વિકારોને ભસ્મીભૂત કરીને આત્માને સંપૂર્ણ પાવનતાના માર્ગ પર લઈ જાય છે. જ્યારે બોલ એકાગ્ર થઈ જાય છે તો વાચાની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે અને જ્યારે બુદ્ધિ એકાગ્ર થઈ જાય છે તો બુદ્ધિ (ત્રીજુ નેત્ર) દૂરનાં દૃશ્યોને પણ નજીકનાં દૃશ્યોની જેમ સ્પષ્ટ જોઈ શકે છે.

આવી મનબુદ્ધિને એકાગ્ર કરવાની તપસ્યા સરળ તપસ્યા નથી. તે માટે અત્યંત ત્યાગ, વૈરાગ્યની સાથે નિરંતર અભ્યાસની આવશ્યકતા છે. આપણી તપસ્યા માત્ર મનને નિઃસંકલ્પ સ્થિતિ સુધી પહોંચાડવાની જ નથી. પણ મનને એટલું શક્તિશાળી બનાવવાની છે કે તે સહજ જ સ્થિર થઈને પરમ આનંદના સાગરમાં રમણ કરવા લાગે. સાંસારિક તૃષ્ણાઓ પાછળ ભટકતું મન વિકારોના સૂક્ષ્મરસને ગ્રહણ કરનારું મન, વિનાશી વૈભવો તથા સુંદરતા પ્રત્યે આકર્ષિત બુદ્ધિ તો એકાગ્ર થવાનું સ્વપ્ન પણ જોઈ શકતી નથી.

રાજયોગની સફળ તપસ્યા માટે જે યોગી એકાગ્રતા દ્વારા અનંત શક્તિઓનો રાજા બનવા

ઈચ્છે છે તેણે પોતાનું બુદ્ધિરૂપી લંગર આ જૂની પુરાણી દુનિયામાંથી ઉઠાવી લેવું જોઈએ. તેણે સર્વ કિનારાઓ અર્થાત્ સ્થૂળ બંધનો છોડી દેવા જોઈએ. ભિન્ન-ભિન્ન બંધનોમાં બંધાઈ રહેવાના સંસ્કાર લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા દેતા નથી. કોઈને નવાં નવાં સંશોધનો કરવાં છે યા પ્રત્યક્ષતાના કાળમાં મુખ્ય પાર્ટદારી બનવું છે. કોઈ કર્મોમાં સહજ સફળતા ઈચ્છે છે યા સ્વયંના જીવનને નિર્વિઘ્ન જોવા ઈચ્છે છે, તો તે એકાગ્રચિત્ત બને.

પવન સમાન તીવ્રવેગી મનને બાંધવું અને વિભિન્ન જ્ઞાન-અજ્ઞાનમાં અટવાયેલી બુદ્ધિને સ્થિર કરવી તે અઘરું કામ છે. આમાં જેઓ સફળ થાય છે તેઓ અષ્ટરત્ન, વિજયીરત્ન, પૂજનીય આત્મા બને છે. તથા સ્વર્ગના રાજ્ય અધિકારી બને છે. પરંતુ જે આમાં સફળ થતા નથી તેઓ ઈશ્વરીય સુખોથી દૂર બહિર્મુખતાના ક્ષણભંગુર સુખમાં જ તૃપ્ત થવા માટે મજબૂર બને છે.

અનેક રાજયોગી કેટલાંચે વર્ષોથી પોતાની સાધનાઓમાં જોડાયેલા છે. પરંતુ કોઈ નિરાશ થઈને ઘરમાં આરામ કરવા લાગે છે. કોઈ માયાના સંઘર્ષમાં વ્યસ્ત હાર-જીતના અંધકાર પ્રકાશમાં ધીમાધીમા ચાલી રહ્યા છે. માત્ર ગણ્યાગાંઠ્યા જ એવા રાજયોગીઓ છે જેઓ સંપૂર્ણ વિજયની તરફ તીવ્રગતિથી વધી રહ્યાં છે. એમનો સૂક્ષ્મ ત્યાગ, એમનો બેહદનો વૈરાગ્ય, પોતાના લક્ષ્ય પ્રત્યે પૂર્ણ સમર્પણતા, કાર્ય કરવા છતાં તથા સંગઠનમાં રહેવા છતાં એના પ્રત્યે અલિપ્ત સ્થિતિ તથા એકાગ્રતા સ્વરૂપની ધારણા - આ એમની સફળતાનું રહસ્ય છે.

તો આવો એકાગ્રચિત્ત બનવાનો સંકલ્પ કરીએ. આ માર્ગમાં કઈ કઈ મુશ્કેલીઓ છે તે

જોઈએ. સંક્ષિપ્તમાં તે અવરોધો નીચે મુજબ છે.

- માનશાનની પાછળ દોડવું, તે યોગમાં એકાગ્રતાનો મહાન શત્રુ છે. આપણે સ્વયંને પૂછીએ કે શું ભગવાનની પાસે આપણે એટલા માટે આવ્યા હતા ? યા શું આજ સુધી આપણે તે જાણ્યું જ નથી કે માનશાનની મૃગતૃષ્ણા યોગીને ભ્રમણામાં નાખવાનો માર્ગ છે. બીજાઓને માન મળતું જોતાં આપણામાં પણ તેવી ઈચ્છા જાગૃત થાય છે તો આપણી પાસે જ્ઞાનનો અભાવ છે.
- વધારે પડતું વિચારવાની ટેવ નબળા મનનું પ્રતીક છે. સ્વયંના સંકલ્પોને એટલા સશક્ત બનાવીએ જેથી થોડા સમયમાં જ વધારે કામ કરીએ. વધારે વિચારવાથી મનની ગતિ વધી જાય છે અને અંતમાં આપણે કંઈપણ પરિણામ મેળવતા નથી.
- ક્રોધ તથા મોહ મનને ભટકાવે છે.
- કર્મોમાં આસક્તિ કર્મમય જીવન બનાવી દે છે. કોઈપણ વિકર્મ થવાથી મન અસ્થિર બની જાય છે.
- ગપ્પાં મારવાની ટેવ, સાંસારિક વાતો જાણવાની ઈચ્છા એકાગ્રતાના માર્ગમાં વધારે અવરોધક છે.
- ચિંતાઓ તથા ભય વ્યર્થને ઉત્તેજન આપે છે જે યોગી નિર્ભય છે તેનું ચિત્ત સ્થિર રહી શકે છે.
- અહીં તહીં જોવાની ટેવ તથા ઈચ્છા, બુદ્ધિને મોટે ભાગે બહિર્મુખી બનાવી દે છે. આવી બુદ્ધિ કદી પોતાના લક્ષ્ય ઉપર સ્થિર રહી શકતી નથી.
- ઈશ્વરીય મહાવાક્યોમાં આનંદ ન આવવો તથા જ્ઞાનની સર્વ વાતોમાં લાંબા સમય સુધી વિસ્મૃતિ એકાગ્રતાનો ભંગ કરે છે.

એકાગ્રચિત્ત બનાવવાના ઉપાયો

અમૃતવેળાએ મન બુદ્ધિને એકાગ્ર કરો

બ્રહ્મમુહૂર્તનો સમય વરદાનનો સમય છે. આ સમયે આપણા પરમપિતા આપણને સર્વ બળનાઓ આપવા માટે તથા સર્વ વરદાનો આપવા માટે હાજર હોય છે. જો આપણે બુદ્ધિને એકાગ્ર કરીને બેસીશું તો અનેક શક્તિઓ વરદાનના રૂપે આપણને મળશે.

મનને આનંદદાયી સંકલ્પોથી ભરી દો. પ્રારંભમાં જ મનને સંકલ્પરહિત ના કરો. નહીંતર ખાલી મન જલદીથી ભાગવા લાગશે. ભરપૂર મન જ સ્થિર રહેશે. મનની સ્વીચ પાડો અને વિચારો. મારા દ્વારે કોણ ઊભું છે? જીવનના રાહમાં ચાલતાં ચાલતાં મને કોણ મળી ગયું. મેં શું વિચાર્યું હતું અને શું થઈ ગયું. ભાગ્યવિદ્યાતા સ્વયં મારે ઘેર મહેમાન બનીને આવ્યા છે, મારી ઝોળી ભરવા મારું બગડેલું ભાગ્ય સુધારવા કેવું આશ્ચર્ય! એક સમય હતો કે જ્યારે આપણે એમનું આવાહન કરતા હતા અને એક એ સમય પણ છે કે જ્યારે તેઓ આપણું આવાહન કરી રહ્યા છે વગેરે વગેરે.

આ રીતે મનને ખુશીથી ભરપૂર કરીને મન તથા બુદ્ધિ દ્વારા ‘પરિવર્તન તથા પ્રવેશ’નો અભ્યાસ કરીએ. મન સંકલ્પ શક્તિનો પ્રયોગ કરશે અને બુદ્ધિ એ સ્વરૂપને જોવાનો. મનમાં સંકલ્પ કરીએ કે હું ચમકતો મણિ ભૂકૂટીની વચ્ચે વિરાજમાન છું. મારામાંથી ચારે બાજુ રંગબેરંગી પ્રકાશ ફેલાઈ રહ્યો છે. બુદ્ધિથી પોતાનું આ સ્વરૂપ જુઓ. દસ સેકન્ડ આના ઉપર એકાગ્ર થઈને પછીથી મનમાં સંકલ્પ કરો અને બુદ્ધિથી જુઓ કે હું આત્મા સૂક્ષ્મશરીર સહિત દેહથી અલગ થઈને સૂક્ષ્મવતન તરફ જઈ રહ્યો છું. પાંચ સેકન્ડમાં હું સંપૂર્ણ ફરિસ્તા પહોંચી ગયો સૂક્ષ્મવતનમાં અવ્યક્ત બાપદાદાની સમક્ષ. બાબાની ભૂકૂટી

પરથી એક સુંદર પ્રકાશપુંજ મારા ઉપર પડી રહ્યો છે. દસ સેકન્ડમાં આ અનુભવ કર્યા પછી મનમાં સંકલ્પ કરો કે હું આત્મા પોતાના સૂક્ષ્મ શરીરને સૂક્ષ્મ વતનમાં મૂકીને મૂલ વતનની તરફ જઈ રહ્યો છું. બુદ્ધિથી પણ આ દૃશ્ય જુઓ. હવે હું જ્ઞાન સૂર્યનાં કિરણો ગ્રહણ કરી રહ્યો છું. પંદર સેકન્ડમાં આ અનુભવ કરો.

આ પછી મન બુદ્ધિ દ્વારા જુઓ કે હું આત્મા જ્ઞાનસૂર્યના પાસેથી નીચે ઊતરી રહ્યો છું. સૂક્ષ્મવતનમાં આવીને પોતાના સંપૂર્ણ સ્વરૂપમાં પ્રવેશ કરી લઉં છું. પછી ત્યાંથી સૂક્ષ્મ શરીર સાથે નીચે ઊતરીને આ સ્થૂળ શરીરમાં પ્રવેશ કરી લઉં છું. સૂક્ષ્મ શરીર સહિત સ્વયંને સ્થૂળ શરીરમાં પ્રવેશ કરતાં તથા એમાંથી નીકળતાં જુઓ તથા અનુભવ કરો. આ અનુભવ પાંચ વાર કરીને ફરી સ્વયંને જ્ઞાનસૂર્યનાં કિરણો નીચે સ્થિત કરી દો.

આ રીતે દૃઢતાપૂર્વક તથા રુચિપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી યોગનિદ્રાથી મુક્ત થશો અને એકાગ્રતામાં વૃદ્ધિ થશે. જે યોગી અમૃતવેળાને આનંદદાયી બનાવવાનું નથી જાણતો. તેને આખો દિવસ ખાલીપણનો તથા પુરુષાર્થની મહેનતનો જ અનુભવ થશે.

બુદ્ધિની એકાગ્રતા માટે બુદ્ધિમાં સદ્વિવેક ભરીએ

મનને કન્ટ્રોલ કરનારી શક્તિ છે બુદ્ધિ. પરંતુ બુદ્ધિ જે શ્રેષ્ઠ વિવેકથી પરિપૂર્ણ નથી તો બુદ્ધિ સ્વયંને પણ સ્થિર કરી શકશે નહીં. મનુષ્ય આખા જીવન દરમિયાન પોતાની બુદ્ધિમાં અનેક પ્રકારના વિવેક-અવિવેક ભરે છે. તે જે કંઈ બુદ્ધિમાં ભરે છે તેને વિવેક માનવાની ભૂલ કરે છે. અવિવેકનાં કીટાણું વિવેકને પણ આનંદહીન તથા નીરસ બનાવી દે છે. જ્યારે ભગવાન સ્વયં સર્વ-શ્રેષ્ઠ વિવેક પ્રદાન કરી રહ્યા હોય ત્યારે અહીં

તહીંથી વિવેકના નામ પર અવિવેકનો સંગ્રહ કરવો તે પોતાની એકાગ્રતાને ભંગ કરવાનું આમંત્રણ આપવા બરાબર છે. વાસ્તવમાં બુદ્ધિવાન વ્યક્તિ એ છે જે પોતાની બુદ્ધિને એકાગ્ર કરી શકે. પરંતુ જે વિવેક બુદ્ધિને મૂંઝવણમાં મૂકી દે, એમાં અહંકારની ચિનગારી સળગાવી દે, એને ભટકાવી દે એને સદ્વિવેક કહેવાય નહીં. તેથી શ્રેષ્ઠ જ્ઞાનથી બુદ્ધિને ભરપૂર કરી દો. મનનું માખણ બુદ્ધિને ખવડાવતા રહીએ તો બુદ્ધિ શક્તિશાળી બનીને સ્વયં પણ એકાગ્ર બની જશે અને મનને પણ એકાગ્ર કરી દેશે.

ઈશ્વરીય પ્રેમથી મનને ભરી દો

ઈશ્વરીય પ્રેમનો રસ આત્માને મગ્ન બનાવીને નિરંતર યોગયુક્ત બનાવી દે છે. આ પ્રેમમાં જે ડૂબે છે, તે ડૂબેલા જ રહે છે. સંગમયુગમાં આપણને ભગવાનનો પ્રેમ સન્મુખ મળ્યો. આપણે પ્રેમના સાગરનો પ્રેમ છલકતો જોયો. વિખૂટા પડી ગયેલા આત્માઓને ભેટ્યા, પતિતોને પોતાના બનાવ્યા. આ રીતે આપણા ઉપર ઉપકાર કરીને ભગવાને પોતાનો પ્રેમ બતાવ્યો. માત્ર આપણે એમના ઉપકારોને જ યાદ કરતા રહીએ તો પણ એમના પ્રેમમાં મગ્ન બની જઈએ. પ્રત્યેક આત્માને એમણે વિપત્તિના સમયમાં મદદ કરી હશે. સહારો આપ્યો હશે. દુઃખનાં આંસુ લૂછ્યાં હશે અને યોગ્ય બનાવ્યા હશે. જરા યાદ કરો. એમણે તમારા માટે શું શું કર્યું છે ? જન્મ જન્મ સુધી તમે એમના ઉપકારોને યાદ કર્યા કરશો. તો એમના પુનિત પ્રેમમાં મગ્ન બની જાઓ. આ પ્રેમની ધારા તમને પાવન બનાવી દેશે. એમાં તૃપ્ત થઈને તમારું મન એકાગ્ર બની જશે.

કર્મોમાં ઉપરામતા લાવો.

કર્મ, મનુષ્ય આદિકાળથી જ કરી રહ્યો છે.

આપણે કર્મયોગી છીએ તેથી કર્મ કરતાં પણ આપણે એકાગ્રચિત્ત બનવાનું છે. કર્મ તો ભગવાન પણ કરે છે અને યોગી પણ કરે છે અને સાંસારિક મનુષ્ય પણ કરે છે. ભગવાનનાં કર્મ દિવ્ય, યોગીઓનાં મહાન અને સાધારણ મનુષ્યોનાં કર્મ સાધારણ કહેવાય છે. જો કર્મ યોગીને મૂઝવણમાં મૂકી દે, તો યોગી કદી પણ એકાગ્રચિત્ત બની શકતો નથી. કર્મ સમાપ્તિ પછી પણ જો કર્મોના સંકલ્પોનો પ્રવાહ યોગીને પણ પોતાના પ્રવાહમાં ખેંચવા લાગે, તો તે યોગી કદી પણ સફળ તપસ્વી બની શકે નહીં. એટલે સરલચિત્ત બનીને કર્મ કરવું. ઈશ્વર પ્રત્યે કર્મ કરવું તથા અનાસક્ત ભાવથી કર્મ કરવું ઘણું જરૂરી છે. અભ્યાસ એવો હોય કે કર્મ પૂર્ણ કર્યું અને ઉપરામ બની ગયા. સહયોગ આપ્યો અને ઉપરામ બની ગયા. સ્નેહ આપ્યો અને ન્યારા બની ગયા. સાથે સાથે આપણને એ પણ યાદ રહે કે સૂક્ષ્મ પાપકર્મ પણ આપણને અથડાવશે અને પુણ્યોનું બળ આપણી એકાગ્રતાને વધારશે.

સ્વયંને વ્યર્થ સંકલ્પોથી મુક્ત કરતા ચાલો

જો આપના મનમાં વીતેલી વાતોનું ચિંતન ચાલે છે તો વિચાર કરો કે તે તો ડ્રામાની રીલમાં લપટાઈ ગયું. હવે દાટેલાં મુડદાં ખોદવાથી શું લાભ? હવે ભૂતકાળની કડવાશથી વર્તમાનનો આનંદ શા માટે ગુમાવું? તો જે ખરાબ હતું તેને ભૂલી જાઓ. કારણ કે ખરાબ ઘટનાઓનું વારંવાર ચિંતન કરવાથી આત્મા નબળો બને છે.

જે ભવિષ્યમાં થવાનું છે, તે તો નિશ્ચિત છે. મારા ચિંતનથી તે બદલાશે નહીં. એટલે ભાવિ કલ્પનાઓના કિલ્લાઓ બનાવીને પોતાની સંકલ્પ શક્તિને નષ્ટ કરશો નહીં. ભવિષ્યની ચિંતા પોતાના પરમપિતા ઉપર છોડી દો. છતાં પણ વારંવાર આપને સંકલ્પ આવે છે કે હું આ આ કરું, તો તેને કાગળ ઉપર લખી દો.

જ્યારે વ્યર્થ સંકલ્પ આપના મનનો દરવાજો ખખડાવે ત્યારે અંદરથી જ એને કહી દો કે અત્યારે હું મારા પરમ પ્રિયતમને મળવામાં વ્યસ્ત છું, તું પછીથી આવજે. મનને કન્ટ્રોલ કરવા માટે રાજા બનીને ભૂકૂટીના સિંહાસન ઉપર બેસો અને મનને ઓર્ડર આપો તો મન આપ રાજાનો આદેશ અવશ્ય માનશે. પરંતુ જો આપ રાજા સમજીને સીટ ઉપર બેઠા વિના જ મનને આદેશ આપશો તો તે કદાપિ માનશે નહીં.

આ રીતે મનને અનુમાનથી, કામુક કલ્પનાઓથી, ચિંતાઓથી, ભવિષ્યના ભય અને ઈર્ષ્યા દ્રેષથી મુક્ત કરીને ચાલો તો વ્યર્થથી મુક્તમન એકાગ્રતાની સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવું જ જશે. એ માટે એકબલ એક ભરોસા ઉપર જીવવું તથા આત્મવિશ્વાસની સાથે સાહસપૂર્વક જીવવું જરૂરી છે.

મનબુદ્ધિને કામ આપો

આપો દિવસ મન બુદ્ધિને શ્રેષ્ઠ સ્થિતિમાં રાખવા માટે એને કોઈપણ અભ્યાસમાં જોડી દેવું પડશે. દરેક કલાક માટે અભ્યાસને નક્કી કરનારો યોગી એમ માસમાં જ સંપૂર્ણ એકાગ્રતાને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. એની સાથે સાથે એકાંત તથા મૌન દ્વારા, આત્મિક દૃષ્ટિના અભ્યાસ દ્વારા, મનન શક્તિ તથા ઈશ્વરીય નશાના અભ્યાસ દ્વારા પણ એકાગ્રતાની શક્તિમાં વધારો કરવાની મહત્ત્વપૂર્ણ મદદ પ્રાપ્ત થાય છે તથા જીવનમાં સંતુષ્ટ આત્મા જ એકાગ્રચિત્ત બની શકે છે.

એકાગ્રતાની શક્તિનો અભ્યાસ તથા સિદ્ધિઓ

મનોવૈજ્ઞાનિકોની માન્યતા છે કે મન એક સાથે દસ મિનિટ સુધી એકાગ્ર રહી શકે છે. એના પછી એકાગ્રતાનો ભંગ થાય છે. પછી ભલે તે થોડી પળો માટે કેમ ન હોય. અનેક તાંત્રિક

સાધનાઓના વિદ્વાનોનું કહેવું છે કે જે યોગી એક સાથે બે મિનિટ સુધી મનને એકાગ્ર કરી શકે તે મન ઈચ્છિત સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

આપણી એકાગ્રતા સર્વશક્તિવાન પર છે. એમના મહાવાક્યો પર છે. પોતાના આત્મિક સ્વરૂપ પર છે. ફરિસ્તા સ્વરૂપ પર છે તથા ભવિષ્ય દિવ્ય સ્વરૂપ પર છે. એક સંકલ્પની સાથે સાથે પોતાના લક્ષ્યમાં મગ્ન બની જવું તે છે એકાગ્રચિત્ત સ્થિતિ. એનો દૃઢતાથી અભ્યાસ કરવાથી નીચેના અનુભવો થશે.

- હું આત્મા પ્રકૃતિનો માલિક છું. આના ઉપર એકાગ્ર થવાથી સંપૂર્ણ પ્રકૃતિ પર આપણો કંટ્રોલ આવી જશે અને પ્રકૃતિના જે તત્ત્વને આપણે આદેશ આપીશું તેનો તે સ્વીકાર કરશે. આ છે આત્મિક સ્વરૂપ પર એકાગ્રતાની એક પ્રાપ્તિ.
- પોતાના ફરિસ્તા સ્વરૂપનું દર્શન કરતાં એના ઉપર મનબુદ્ધિને એકાગ્ર કરવાથી પોતાના ફરિસ્તારૂપનું સહજ દર્શન થશે. આ અભ્યાસને વધારવાથી ફરિસ્તા સ્વરૂપ દ્વારા સહજ જ વિશ્વસેવાનું કાર્ય કરી શકશો. સૂક્ષ્મરૂપ ધારણ કરીને એના ઉપર એકાગ્રતા કરવાથી પોતાનું ભવિષ્ય સ્પષ્ટ દેખાશે. અને એ રીતે સ્વદર્શન ચક્ર પર એકાગ્ર થવાથી સ્વર્ગના સર્વ જન્મ સ્પષ્ટ થવા લાગશે.
- નિરાકાર પરમપિતા પર એકાગ્ર થવાથી અગણિત અનુભવ થશે. મનબુદ્ધિના શક્તિશાળી હોવાની સાથે સાથે ‘દૂરદૃષ્ટિ’નું વરદાન પ્રાપ્ત થશે. આ વિશ્વમાં ક્યાં શું થઈ રહ્યું છે જ્યાંના પણ સંકલ્પ કરશો, ત્યાંના દૃશ્ય સ્પષ્ટ દેખાશે.
- એકાગ્રતાનો અભ્યાસ વધારવાથી મન પર કંટ્રોલ પ્રાપ્ત થશે. મનને જ્યાં ઈચ્છો, જેવી

રીતે ઈચ્છો, જેટલા સમય માટે ઈચ્છો તેટલા સમય માટે સ્થિર કરી શકશો. જે આત્માઓ આ અનુભવ પ્રાપ્ત કરશે તેઓ વિશ્વરાજ્યનું સર્વશ્રેષ્ઠ ભાગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશે.

- સંપૂર્ણ એકાગ્રતા થવાથી સંપૂર્ણ પવિત્રતા, સંપૂર્ણ આનંદ તથા સંપૂર્ણ સંતુષ્ટતાની પ્રાપ્તિ થશે. મન અતીન્દ્રિયસુખમાં નિરંતર રમણ કરવા લાગશે અને યોગી નિરંતર યોગયુક્ત બનીને કર્મતીત સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરશે.
- એકાગ્રતાની શક્તિવાળાઓથી ‘દેહથી લોપ’ થવાનો અનુભવ થશે. અર્થાત્ તેઓ એટલા સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં સ્થિત થઈ જશે કે બીજાઓને એમનો દેહ દેખાશે નહીં.
- તેઓ બીજાઓના મનોભાવોને સહજ જ પકડી પાડશે. બીજાઓનું ભવિષ્ય જાણવું એમના માટે અતિ સરળ બનશે. લોકો એમનાં દ્વારા પોતાના ભાગ્યનું અવલોકન કરી શકશે.
- એકાગ્રચિત્ત યોગી પોતાની સંકલ્પ શક્તિથી જે ઈચ્છે તે કરી શકશે. તેઓ પોતાની સંકલ્પશક્તિથી જ પોતાના સંપૂર્ણકાર્યોનું સંચાલન કરી શકશે.

પોતાનાં મન બુદ્ધિને આત્મિક સ્વરૂપ પર એક મિનિટ સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરો. પછી તેને ત્રણ મિનિટ, પાંચ મિનિટ પછી દસ મિનિટ સુધી લઈ જાઓ. આ રીતે દૃઢતાપૂર્વક દરેક લક્ષ્ય પર અભ્યાસ કરો. એટલા માટે પ્રારંભમાં કોઈ ગીત, સંગીત યા ટ્યુનનો પણ આધાર લઈ શકો છો. ધ્યાનને એકાગ્ર કરવાનો પણ અભ્યાસ કરી શકો છો.

તો હે મહાન પસંદગી પામેલા યોગીઓ, હવે પોતાની રુચિઓનો ત્યાગ કરી દો. હવે પોતાના વિસ્તારને સમેટી લો. સેવાઓના વિસ્તારમાં બુદ્ધિને મૂંઝવણમાં ના મૂકો. બીજાઓ ઉપર ધ્યાન (અનુસંધાન પેજ નં. ૦૯ પર)

યે મુશ્કિલોં સે કહ દો, મેરા ખુદા બડા હૈ..

બ્ર.કુ. ચંદ્રવદન ચોકસી, વિધાનગર

(આ એક સત્ય ઘટના છે. બાબાની ગુપ્ત મદદનો અનુભવ માત્ર પ્રેરણાદાયી જ નહીં પરંતુ નિશ્ચય બુદ્ધિમાં દ્રઢતા લાવનાર હોઈ અત્રે પ્રસ્તુત કર્યો છે. લેખકે સત્ય ઘટનાના સાચા પાત્રો સાથે રસપૂર્વક મુલાકાત લઈ જ્ઞાનામૃતના વાચકો માટે સદ્ભાવના અને સેવાર્થે રજૂ કર્યો છે.)

લગભગ પાંચેક વર્ષ પહેલાંની વાત. નર્મદાનગર, ટાઉનશીપ ભરૂચમાં રહેતી મારી દીકરીને ત્યાં આવવાનું બને ત્યારે એક બી.કે. યુગલને ત્યાં ચાલતી ગીતા પાઠશાળામાં મુરલી ક્લાસમાં સવારે જતો. ક્લાસમાં એક વિશિષ્ટ - જાજરમાન બહેન પણ નિયમિત આવતાં. ક્લાસ પૂરો થયે ઝટપટ ચાલી જતાં. બાકીના ભાઈ-બહેનોને જવાની ઉતાવળ ન હતી. તેઓ પરસ્પર મળતાં, જ્ઞાન -ચર્ચા કરતાં. આ બહેનને કોઈની સાથે હળતાં મળતાં જોયાં નહીં. કદાચ જલ્દી ઘેર પહોંચવાનું જરૂરી હશે એમ માની લીધું. બીજે દિવસે પાઠશાળાના નિમિત્ત યુગલ હેતલબેન અને યુરેશભાઈ સાથે વાતચીત દરમિયાન જાણવા મળ્યું કે તેઓના જલદી જવા પાછળનું કારણ તેમની મંદબુદ્ધિની દીકરીની સંભાળ લેવાનું છે. જન્મથી જ મૂંગી, બિલકુલ સમજણ વિનાની અને પ્રોબ્લેમેટિક ચાઈલ્ડ છે. બાકી હંસાબેન તો ખૂબ જ લગનીવાળાં આત્મા છે. એમના જીવનનું પેપર ખૂબ અઘરું છે. તો પણ કદી મુરલી ચૂકતાં નથી.

જુઝાસાપૂર્વક પૂછપરછ કરતાં જાણવા મળ્યું કે તેમની દીકરી બબુ, દેખાવમાં તો આઠ-દસ વર્ષની જ લાગે પણ વીસ-એકવીસ વર્ષની. બિલકુલ વિચિત્ર અને આવેશવાળી. ગમે ત્યારે, ગમે તે તોફાને ચઢી જાય. વારવી મુશ્કેલ, ધાંધલ મચાવી મૂકે - વંટોળિયાની જેમ. ઘરની બહાર

રોજ નાસી જાય, એમની સ્ટ્રીટમાં, આબુબાબુની સ્ટ્રીટમાં, શોપીંગ સેન્ટરમાં બધાં બબુને ઓળખે, એટલે ઘરે મૂકી પણ જાય. રોજનું આ ટેન્શન. યુરેશભાઈએ મને કહ્યું, ‘જોવી છે તમારે એ છોકરીને ? મારા યુગલ હેતલબેન તમને લઈ જશે.’ સાથે સાવધાની પણ આપી કે ‘એ છોકરી અજાણ્યાને જોઈને શું કરે એ નક્કી નહીં. ચીસો ચ પાડે, કપડાં પણ ખેંચે, ઘરની ચીજ વસ્તુઓ પણ ફેંકે. બોલો, છે જોવાની ઈચ્છા ?’ મેં હા પાડી. છતાં પૂછી જોયું કે ‘તમારો તેની સાથેનો શો અનુભવ છે?’ હેતલબેને કહ્યું, ‘અમને તો બબુ ઓળખે છે. અવારનવાર જઈએ છીએ. સફેદ સાડી અને બાબાનો બેઝ જોઈને શાંત રહે છે. તો પણ તેનું કશું નક્કી નહીં.’ મેં વિચાર્યું, ‘ચાલો, અનુભવ થઈ જાય. સફેદ વસ્ત્ર અને બેઝ તો હું પણ ધારણ કરું છું જ ને ? હા, અપરિચિત જરૂર લાગીશ. વળી મારી દાઢી - મૂંછ જોઈને તે શી પ્રતિક્રિયા આપશે તેના વિશે આગાહી થઈ ના શકે, ‘ચાલો, બાબા છે ને સાથે, જોયું જશે.’ હેતલબેન સાથે તે સાંજે, બબુની મુલાકાતે પહોંચી ગયાં. હંસાબેને સસ્મિત સ્વાગત કર્યું. બબુ દેખાઈ નહીં મેં પૂછ્યું ‘તે શું કરે છે ?’ ‘અંદરના રૂમમાં ગડમથલ કરતી હશે.’ ‘તેનું નામ શું છે ? સ્કૂલે જાય છે ખરી ?’ મેં વાતચીત શરૂ કરી.

‘ઘરમાં તો અમે એને બબુ જ કહીએ છીએ. આ નામે જ અહીં બધાં ઓળખે છે. પરંતુ તેનું ખરું નામ છે સંજના. મંદ બુદ્ધિના બાળકો માટેની સ્કૂલમાં અમે તેને મૂકી છે. બબુ ક્યારે બહાર નાસી જાય તે નક્કી નહીં. વળી તે બોલી કે લખી શકતી પણ નથી. તેથી ચિંતા રહે. જન્મી ત્યારથી જ બોલી નથી.’ મેં પૂછ્યું, ‘તમે બોલો તે સાંભળી

શકે છે ?’ એમણે કહ્યું ‘સાંભળે છે ખરી પણ પ્રતિભાવ ઈશારાથી આપે. ઈશારાથી ખાવા-પીવાનું માંગે. તેની ઈચ્છા પ્રમાણે તરત ના થાય તો વિફરે, તોફાને ચઢી જાય, વાસણો અને જે હાથમાં આવે તે વસ્તુઓ ફેંકવા માંડે. અમારા કપડાં પણ ખેંચે. માથાનાં વાળ પણ જોરથી ખેંચે. આંખો મોટી ડર લાગે તેવી કરે. જાણે કોઈ બીજા જ આત્માનો પ્રવેશ થયો ના હોય ! એવું લાગે.’ થોડી વાર થોભ્યાં. પછી બોલ્યાં ‘બબુ જાતે ખાતી પણ નથી. તેને મારે ખવડાવવું પડે રોજ. કદીક રાત્રે પણ તોફાને ચઢી જાય તો અમારે બંનેને આખી રાતનો ઉજાગરો. આવી તો કેટલીય રાતો અમે પસાર કરી હશે. ઝાડો-પેશાબ પથારીમાં જ કરે. બબુ માટે એક જણે તો ઘરમાં રહેવું જ પડે. એના પપ્પાને આઠ વાગે ઓફિસ જવાનું હોય, એટલે મારે મુરલી પૂરી થાય કે તરત જ દોડવું પડે. હું આવું પછી જ તેઓ ઓફિસ જાય.’ મનમાં થયું, ઘણું ભારે પેપર કહેવાય. જબરદસ્ત હિસાબ કિતાબ !

મેં કહ્યું, ‘બબુની મુલાકાત તો કરાવો.’ તેઓ અંદરના રૂમમાં જઈ બબુનો હાથ પકડી લઈ આવ્યાં. પ્રથમ હેતલબેને બબુને હસીને બોલાવી. મેં હાથના ઈશારાથી મારી સાથે સોફા પર બેસવા બોલાવી. તે મને જોતી રહી. હંસાબેને તો કહ્યું હતું જ કે અજાણ્યાને જોઈને બબુ ધમાલ કરતી હોય છે. મેં ફરીથી હિંમત ભેગી કરીને સ્નેહપૂર્વક મારી સાથે બેસવા ઈશારો કર્યો. સૌના અને મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે તે મારી સાથે સોફા પર બેસી ગઈ. મેં હળવેકથી તેના માથા પર હાથ ફેરવ્યો. તેણે મારી સામે નજર મિલાવી. મેં તેની હથેળી હાથમાં લઈ પંપાળી. થોડી વાર તે બેસી રહી. તેની મમ્મી બોલી, ‘એકદમ અજાણ્યા સાથે તે કદી આમ શાંત રહીને બેસતી નથી.’ એવામાં એના પપ્પા - પ્રવીણભાઈ ઓફિસેથી આવી ગયા. બબુ તેના રૂમમાં ચાલી ગઈ. મારી સાથે કોઈ તોફાન ના કર્યું

તે બદલ ઉપરવાળાને મનોમન થેંકસ કરી દીધું.

પ્રવીણભાઈએ કહ્યું, ‘બબુ અમારી જીંદગીનું સૌથી મોટું અને અઘરામાં અઘરું પેપર છે. અન્ય પરિવારનાં બાળકોને જોઈને અમને થતું, અમારે ત્યાં જ આવું સંતાન શા માટે આવ્યું ? ઉપરવાળાને ટગલાબંધ દોષ દઈ ખૂબ ફરિયાદો કરી છે. બબુના આગમનથી તો અમારી જીંદગીના સુખચેન હણાઈ ગયાં. કદીક આપઘાત કરવાનો પણ વિચાર આવ્યો છે. મને થતું, શું આમ જ જીંદગી ટસડવાની? હંસાબેને બબુના જન્મ પછી મેં હસતાં જોયાં નથી. સદા હતાશ અને નિરાશ. ચહેરા પરનું નૂર ગાયબ. પરણીને આવી ત્યારે કેટકેટલાં સપના દિલમાં ભરીને આવી હતી. કદી કોઈના લગ્ન પ્રસંગે, બર્થ ડે પાર્ટી, સેરેમની, હોટલ, સિનેમા કે પ્રવાસ - પિકનિકમાં અમે સાથે જઈ શક્યાં નથી. દુઃખનો અસહ્ય બોજ લઈને જીવ્યાં છીએ.’ થોડી વાર માટે દિલ ભરાઈ જવાથી ચૂપ થઈ ગયા પછી બોલ્યા, ‘કદીક રાત્રે તેની ચીસોને બુમ-બરાડા હદ બહાર વધી જાય ત્યારે અમારે તેના હાથ-પગ બાંધી રાખવા પડે. તેના જન્મ પછી પાંચમા વર્ષે ઉમંગનો જન્મ થયો. ઉમંગનું આગમન બબુને મંજૂર નહોતું, તે નાનકડા ઉમંગ પર બેસી જાય અને તે સૂતો હોય તો તેના પર સૂઈ પણ જાય. બે વર્ષનો નાનકડો ઉમંગ ચાલતો હોય ત્યારે ક્યારેક ઘક્કો પણ મારી દે. આ બધાં તેના કારનામાં જોઈ હંસા ભાગી પડતી. હંસાએ જે સહન કર્યું છે તેવું બીજાં કોઈને સહન કર્યું નહીં હોય. તેણે પોતાના દુઃખની ફરિયાદ આજુબાજુ પડોશમાં કે સેન્ટરની બહેનોને પણ કરી નથી. હંસા સહનશીલતાની મૂર્તિ છે. લોકો તેને બિચારી - બાપડી કહે એ તેને પસંદ નથી. છતાં માણસનું દિલ છે, તેના પર જે વીતતું હશે તેની કલ્પના માત્ર ઘુજાવી દે એવી છે. મારી બીજી પાળીની ડ્યુટી હોય ત્યારે હંસાએ જ

ટિફિન તૈયાર કરી ઓફિસ પર મોકલવું પડે. ટિફિનવાળો ટાઈમસર સાંજે સાતેક વાગે અમારા ક્વાર્ટર પર પહોંચી જાય. હંસા તૈયાર ટિફિન ઓટલા પર મૂકી દે. બબુની નજરે એક વાર ટિફિન જોવામાં આવી ગયું. તેણે લાત મારીને ટિફિન ગબડાવી દીધું. ટિફિન રોડ પર અને ચારે બાજુ ડબ્બા ખુલી ગયા હોય. આવું બને ત્યારે હંસાએ ફરી રાંધવું પડે. ટિફિનવાળો તો ખાલી હાથે પાછો ચાલી ગયો હોય, એટલે હંસા પોતે સ્કુટર પર બબુને બેસાડીને ટિફિન પહોંચાડવા કંપનીના ગેટ પર આવે. ગેટકીપરને ટિફિન આપી પાછી ઘેર જાય. ડ્યુટી પરથી હું ઘેર આવું ત્યારે બબુની ફરિયાદ પણ મને ના કરે. આવું તો કેટલીય વાર બન્યું હશે. એકવાર તો એણે આખું ફીજ લાત મારી ગબડાવી દીધેલું અને અંદરનો સામાન ચારે તરફ રૂમમાં વેરવિખેર.’

પ્રવીણભાઈએ બબુના તોફાનની વાત કરતાં બીજા બે પ્રસંગો પણ કહ્યાં હતાં. ‘એકવાર ટિફિનને લાત મારી ભોજન વિખેરી નાંખ્યા બાદ ફરી રસોઈ કરી ટિફિન તૈયાર કરીને પહોંચાડવા સ્કુટર પર પાછળ બબુને બેસાડી કંપનીના ગેટ પર આવી રહી હતી ત્યારે રસ્તામાં અચાનક બબુએ હંસાના વાળ જોરથી ખેંચ્યા. હંસાનું માથું અને શરીર પણ ચાલતા સ્કુટરની પાછલી બાજુ નમી ગયું. સ્કુટર આમતેમ ડોલી ગયું. બબુ નીચે પડી ગઈ. હંસાબેને બ્રેક મારી સ્કુટરને કંટ્રોલ કરી લીધું. બબુને કેવું વાગ્યું છે તે જોવા ગઈ. બબુને લોહી નીકળ્યું હશે, ઉઝરડા પડ્યા હશે કે હાથે પગે હાડકાંને ઈજા થઈ હશે. એ ચિંતા હતી. માનશો ? બબુને જરા પણ આંચ આવી નહોતી ! જાતે ઊભી થઈ ગયેલી. આ જોઈ એવો અંદેશો આવી જતો કે બબુ નહીં પણ કોઈ... કોઈ... બીજો આત્મા પ્રવેશી ગયો હશે.’ થોડીવાર થોભીને પછી પ્રવીણભાઈ વેદનાપૂર્વક બોલ્યા, ‘કલ્પના કરી

જુઓ દાદા, હંસા પર શું નહીં વીત્યું હોય ? ડિપ્રેશનમાં કેટલી રિબાતી હશે ? એની આવી દશા મારાથી પણ સહન નહોતી થતી. એ ભલે સહન કરતી રહી પણ મનમાં તો ખૂબ વલોવાતી હતી. લાંબાગાળાનું અવિરત ટેન્શન ઉપરાંત બે બાળકોની પરવરીશ. એક તો બિલકુલ વિચિત્ર. તેના શરીર પર આની અસર વરતાવા માંડી.’

‘સોરાઈસિસ’ નામે સ્કીન ડિસિસ શરૂ થયો. જમણાં હાથની આંગળીઓ પર ચીરા પડવા માંડ્યા. ડોક્ટરોની દવા ચાલુ છતાં કોઈ રીઝલ્ટ નહીં. ચીરામાંથી લોહી ઝરે, એ લોહીવાળા હાથે જ રોટલી માટે કણક બંધાય અને રસોઈ થાય. લોહીના ટીપાવાળા લોટની રોટલીઓ અમે ક્યાંય સુધી ખાધી છે. બીજું કરીએ પણ શું ?

એક વાર હંસાએ મને કહ્યું હતું કે હું જ્યારે ભજન કે ગીત ગાતી હોઉં છું ત્યારે બબુ કોઈ તોફાન મચાવતી હોતી નથી. શાંતિથી સાંભળતી રહે છે. આ જાણી મને વિચાર આવ્યો કે ઘરની નરક જેવી અસહ્ય દશામાંથી થોડો સમય એને રાહત મળે એવી બહારની પ્રવૃત્તિ શોધવી જોઈએ. ભરૂચે શાસ્ત્રીય સંગીતમાં પ્રસિદ્ધિ તો પંડિત ઓમકારનાથ ઠાકુરના નામથી મેળવેલી જ છે. તેમના કેટલાય શિષ્યો ભારતભરમાં અને વિદેશોમાં પણ પ્રસિદ્ધિ પામ્યા છે. ભરૂચમાં એક સંગીત ક્લાગુરુના ક્લાસમાં શાસ્ત્રીય ગાયનની તાલીમ માટે મેં ફી ભરી દીધી. સાત વર્ષ સુધી હંસાએ હોંશપૂર્વક તાલીમ લીધી. વિશારદની પદવી પણ મેળવી. આજે હંસા પોતે સંગીતના ક્લાસ ચલાવે છે. અને ‘સંગીતસંઘ્યા’ના પબ્લિક પ્રોગ્રામમાં બાબાના જ્ઞાનયુક્ત પસંદગીના ગીતો ગાઈને સંદેશ આપીએ છીએ.

‘તમે જ્ઞાનમાં શી રીતે આવ્યા ?’ એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં એમણે કહ્યું, ‘અમે ૨૦૧૧ના એપ્રિલમાં આ જ્ઞાનમાં આવ્યાં. છ એક માસ થયા હશે. એ

અગાઉ અમે બબુને વડોદરા નાનીને ત્યાં સોંપીને માઉન્ટ આબુ ફરવા ગયાં હતાં. ગાડી લઈને માઉન્ટ ઉપર જતાં વચ્ચે શાંતિવનની મુલાકાત લેવાની હંસાએ ઈચ્છા બતાવી. શાંતિવન પરિસરના દરવાજે સિક્યુરીટી ગાર્ડ અમને અટકાવ્યાં. અમે વિનંતિ કરી જોઈ. તે ન માન્યો. સિક્યુરીટી ગાર્ડ રોકતો હતો તે જોઈને દરવાજાની અંદરથી એક કાકા ઘસી આવ્યા. મારો હાથ પકડી અંદર લઈ ગયા. અને ખૂબ જ ઉત્સાહથી ફેરવ્યાં. શાંતિવનની પ્રથમ મુલાકાતથી જ અમે બંને ખૂબ જ પ્રસન્ન થઈ ગયાં. ભવ્ય કિચન, વિશાળ લીલાછમ મેદાનો, તપસ્યા ધામ, કોન્ક્રેટ્સ હોલ અને ડાયમંડ હોલને જોઈને તો અમે છક થઈ ગયાં. શ્વેત વસ્ત્રધારી તપસ્વી ભાઈ-બહેનોના શાંત, પ્રસન્ન અને તેજસ્વી ચહેરાઓ જોઈ અમે કોઈ અલૌકિક સ્થાનની મુલાકાતની ખુશી અનુભવી રહ્યાં હતાં. ત્યાં જ પેલા ભીમજીકાકા (જેની અગાઉ કોઈ જ ઓળખાણ - પીછાણ ન હતી) મારો હાથ પોતાની હથેળીમાં દબાવીને ખૂબ જ ભાવથી બોલ્યા, ‘પ્રવીણભાઈ, તમે આ ઘરતી પર પગ મૂક્યો છે ને, એટલે તમારું ભાગ્ય ખુલી ગયું સમજો. આ જેવી તેવી ભૂમિ નથી, પુણ્યભૂમિ - તીર્થભૂમિ છે. ખુદ શિવ ભગવાનની અવતરણભૂમિ છે. યજ્ઞમાં સમર્પિત મારી દીકરી બી.કે. હંસા બહુ પ્રેમાળ, સરળ અને સમર્પિત આત્મા હતી. એ તો ઉપર ચાલી ગઈ છે. દેહ છોડી દીધો છે. મેં એમની ભીની થતી આંખો જોઈ. સ્વસ્થ થઈને પછી કહે, આ બીજી હંસા આજે મને મળી છે. મારી દીકરી જેવી સમજું છું. તમે બંને ભરૂચ સેન્ટર પર જઈને સાત દિવસનો આ જ્ઞાનનો કોર્ષ જરૂરથી કરજો. ભાગ્ય ખુલી જશે. બધી વિપદા ટળી જશે. જનમ જનમના ભાગ્યનું ભાથું મળી જશે. ભગવાને જ તમને બંનેને આ ભૂમિ પર મોકલ્યાં છે, એમ માનજો અને આ હંસા તો ઊંચો

આત્મા છે.’

ત્યાર પછી અમે માઉન્ટ આબુ ગયાં. પાંડવ ભવનની પણ મુલાકાત લીધી. ઓમશાંતિભવન, શાંતિ સ્થંભ, બાબાનો કમરો જોઈ અંતે બાબાની ગુંપડીમાં ગયાં. હું બહાર ઊભો રહ્યો. ઘણા વિઝિટર્સની અવરજવર હતી. ધાર્યા કરતાં ઘણી વાર લાગી એટલે હું હંસાને બોલાવવા ગયો. તે તો બાબાની તસ્વીરની સામે સ્થિર મૂર્તિની જેમ બેસી રહી હતી. તેની આંખોમાંથી આંસુની ધારા વહેતી હતી. તેના કપડાં પણ ભીંજાઈ રહ્યાં હતાં. હું ચમકી ગયો. તેને ઢંટોળી. ‘જવાનો સમય થઈ ગયો છે, ચાલ જઈએ.’ તો પણ જરાય હાલી નહીં. થોડીવારે બોલી, ‘ખીઝ, તમે મને અહીં છોડીને જાવો, મારે આવવું નથી. હું અહીં જ રહીશ...’ આ સાંભળીને હું તો એકદમ હબકી ગયો. પછી મેં તેને સમજાવી. ‘હંસા, આપણે બે બાળકોની જવાબદારી છે. તેઓને કોણ સંભાળશે?’ આવતાં જતાં. લોકો અમારો સંવાદ સાંભળતાં હતાં. અમારો નાનો દીકરો ઉમંગ પણ સાથે હતો. તેણે મમ્મીને હાથ પકડી ઊભી કરી. પરંતુ તેણે શરત કરી કે તમારે મને ફરીથી અહીં લાવવી પડશે. મેં વચન આપ્યું. પછી તે સમજી.

ભરૂચ પાછાં આવી અમે કોર્ષ કર્યો. પહેલા હંસા જ્ઞાનમાં આવી. તેનો અભિપ્રાય અને ખુશી જોઈને મેં પણ જ્ઞાન સ્વીકાર્યું. એ અરસામાં જ ટાઉનશીપમાં ગીતાપાઠશાળા શરૂ થઈ હતી. હંસાએ કહ્યું, ‘જુઓ, બાબાએ મારા માટે જ મુરલી સાંભળવાની વ્યવસ્થા કરી દીધી.’

આ વાતને લગભગ પાંચ વર્ષ વીતી ગયાં. સમય નદીના વહેણની જેમ વહેતો રહ્યો. બબુને કિસ્સો મારા સ્મૃતિપટ પર છવાઈ ગયો હતો. મનમાં સંકલ્પોની લહેરો ઊઠવા કરતી હતી. પાંચ વર્ષ બાદ હવે બબુની હાલત કેવી હશે? તેના મા-બાપની પરેશાની ઓછી થઈ હશે કે નહીં?

પ્રવીણભાઈએ કહેલી એક વાત સ્મૃતિમાં છપાઈ ગઈ હતી. તેમણે કહેલું કે જ્ઞાનમાં આવ્યાં પછી થોડા મહિના બાદ ભરૂચ શહેરમાં સેવાકેન્દ્રના ભવનનું ઉદ્ઘાટન દાદી જાનકીજીના શુભ હસ્તે થવાનું હતું. આવા મહાન રાજયોગિની આત્માની કૃપા દૃષ્ટિ બબુ પર પડી જાય તો બબુનું કલ્યાણ થઈ જાય અને અમારી પરેશાની પણ હળવી થઈ જાય. આખરે એ દિવસ આવી ગયો.

દાદી જાનકીજીની ગાડી નવા ભવન પાસે આવીને ઊભી રહી, ત્યાંજ અમે અગાઉથી આવીને ઊભાં હતાં. દાદીજીની બ્રાહ્મણીએ બંધ બારીનો કાચ ખોલ્યો. દાદીજીએ બારીમાંથી જોયું તો દૃષ્ટિ સૌ પ્રથમ બબુ પર પડી. પછી અમારા પર પડી. અમે ઘન્ય થઈ ગયાં. આ વાત સાંભળીને પહેલી મુલાકાત વખતે જ મેં પૂછેલું, ‘પ્રવીણભાઈ, દૃષ્ટિ પછી બબુમાં કોઈ પરિવર્તન...?’ પ્રવીણભાઈએ જવાબ આપેલો, ‘કોઈ ત્વચિત ચમત્કાર નથી થયો, પણ અમને બંનેને ખૂબ જ ખુશી થઈ હતી. આવા મહાન આત્માની દૃષ્ટિની અસર ધીરે-ધીરે પરિણામ તો લાવશે જ.’

એક નવાઈની વાત એ પણ જાણવા મળી કે બબુ તેના ભાઈ ઉમંગને તો બિલકુલ પરેશાન કરતી જ નહોતી. ઉમંગ અગિયાર સાયન્સમાં અભ્યાસ કરતો હતો. તેજસ્વી વિદ્યાર્થી હતો. પ્રવીણભાઈએ કહેલું કે તે અમારા બંનેના વાળ ખેંચશે, કપડાં ખેંચશે, ગુસ્સો કરશે પરંતુ ઉમંગને કશું જ નહીં કરે. મેં કહેલું ‘હિસાબ કિતાબ બબુનો તમારા બંને સાથે વધુ છે. ખરું ને ? તમે એવું માનો છો ખરાં કે પાછલા જન્મમાં આ આત્માને તમારા દ્વારા કોઈ મોટું કષ્ટ પહોંચ્યું હશે ? તેનો બદલો લેવા બબુરૂપે તમારે ત્યાં આવી છે ?’

સમયનો પ્રવાહ નિરંતર વહ્યા કરે છે. જે કાંઈ ચૈતન્ય - સજીવ છે, એ બધું ઢાણે ઢાણે સતત

પરિવર્તન પામતું જાય છે. મનુષ્યનું ભાગ્ય પણ પ્રતિપળ બદલાતું જાય છે. આ ઘરતી, તે ઉપર રહેતાં સૌ પ્રાણી, વૃક્ષો, નદીઓ તેમજ ચાંદ-સિતારા અને સૂર્ય - અખિલ બ્રહ્માંડ સમયચક્રની ગતિ સાથે અવિરત પરિવર્તન પામ્યા કરે છે. સર્વકાંઈ ચક્રાકારે ગતિશીલ છે. પરિવર્તન એ પ્રભુની લીલા છે, ખેલ છે.

નડિયાદ ઝોન અંતર્ગત ચકલાસી સેવાકેન્દ્રનો વાર્ષિક ઉત્સવ હતો. એ કેન્દ્રના નિમિત્ત બી.કે. વૈશાલીબેનના નિમંત્રણથી બી.કે. પૂર્ણિમાબેન, બી.કે. સંધ્યાબેન, બી.કે. બિપિનભાઈ, બી.કે. પ્રફુલ્લભાઈ તેમજ નડિયાદ છાત્રાલયની કન્યાઓ સહિત મારે પણ જવાનું થયું. કાર્યક્રમ ભાષણબાજીનો નહીં, સંગીત સંધ્યાનો હતો. સંગીત અને વાલિંત્રોના સાજ સહિત કોઈ ગાયિકાબેન મધુર સ્વરે, તન્મયતા પૂર્વક બાબાના જ્ઞાન-યોગયુક્ત ગીતો ઉપરાંત અન્ય ભક્તિભાવ સભર ગીતો પણ રજૂ કરી રહ્યાં હતાં. પબ્લીક ખુશ હતી. દૂરથી જોતાં ગાનારબેનનો ચહેરો પરિચિત લાગ્યો પરંતુ નામ અને સ્થાન વિસ્મૃત. કાર્યક્રમ સમાપ્ત થયે તેઓ સામે મળ્યાં, કહે, ‘મને ઓળખી ?’ સાથેના ભાઈ કહે, ‘આ હંસાબેન, મારા યુગલ આપણે પાંચ વર્ષ પહેલાં જી.એન.એફ.સી.ની ટાઉનશીપમાં મળ્યાં હતાં.’ મને એકદમ યાદ આવી ગયું. બબુ પણ યાદ આવી. કઠોર યાતનામાં પીસાતી હતાશ-ઉદાસ અને દુઃખી વ્યક્તિને પાંચ વર્ષ અગાઉ જોયેલી. તે બબુને એકલી મૂકીને જાહેર કાર્યક્રમો આપી શકે, મધુર સ્વરે ગીતોની રમઝટ સ્ટેજ પરથી જમાવી, લોકોની તાળીઓ ઝીલી ઉત્સાહપૂર્વક અભિવાદન કરતી રહે - બંને વ્યક્તિ એક જ શી રીતે હોઈ શકે ? માન્યામાં આવે એવી વાત તો નહોતી. તેઓ આવું સુંદર ગાઈ શકે છે. એની જાણ પણ પ્રથમ પરિચયમાં થઈ

ન હતી. અગાઉ લખેલી વાતો તો ચકલાસીના પ્રોગ્રામ પછી પાંચ વર્ષ વીત્યા બાદ જે પ્રવીણભાઈ સાથેની મુલાકાત દરમિયાનની સાંભળી તે છે.

બન્યું એવું કે ચકલાસી સેવાકેન્દ્રના પ્રોગ્રામ પછી એક દિવસ ફોન આવ્યો. ‘દાદા, હું પ્રવીણભાઈ ભરૂચથી બોલું છું. મારે તમને મળવું છે.’ મેં કહ્યું ‘જુલાઈ માસમાં મારે નર્મદાનગરમાં આવવાનું થશે, ત્યારે આપણે મળીશું. હું તમને જણાવીશ.’

છેલ્લા દસેક દિવસથી ભરૂચમાં છું. પ્રવીણભાઈ સાથે ત્રણ-ચાર બેઠકોમાં જે વાતો થઈ તેનું પરિણામ આ લેખ. તેઓ તેમના ઘરે પણ મને લઈ ગયા. પાંચ વર્ષ પહેલા જોયેલી દુર્દશા ગાયબ હતી. મેં પૂછ્યું. ‘બબુ તરફની પરેશાનીમાં પરિવર્તન કેટલું ? પચાસ ટકા જેટલું ખરું ?’ પ્રવીણભાઈ બોલ્યા ‘ખૂબ જ. પહેલાંની જેમ ઓફિસથી સાંજે આવું ત્યારે કપડાં ખેંચે, ઠરીને બેસવા જ ના દે હવે એવું નથી. હવે જરાય તોફાન નથી. બસ, ખાવા-પીવાનું ઈશારાથી માંગે તે જલદી આપી દેવાનું.’ હંસાબેન બોલ્યાં, ‘હવે બારણું ખોલીને બહાર નાસી જતી નથી. પહેલા તો જવા માટે ધમપછાડા કરી મૂકે. ખુરશી પર ચઢી જાતે સ્ટોપર ખોલી નાસી જાય. સોસાયટીમાં બધાંને ત્યાં જઈ પરેશાન કરે. બપોરે જઈ બેલ વગાડે. આખી ટાઉનશીપમાં બધાં બબુને ઓળખે, કેટલીય ફરિયાદો આવે, કોઈના ઓટલે જઈ છી કરી આવે. બધાં મારી સાથે લડવા આવીને કહે, એને ઘરમાં પૂરી રાખો, બાંધી રાખો, કેટકેટલી રામાયણ. હવે ક્યાંય જતી નથી. મારા માટે તો બબુ ૯૦% બદલાઈ ગઈ છે. જ્ઞાનમાં આવ્યાં પછી અમારી ચિંતા, ફિક્કર, પરેશાની બાબાએ દૂર કરી દીધી છે. બાબાનો અહેસાન કદી ભુલાશે નહીં. જુઓને, બબુને બીજાને સહારે મૂકીને અમે કેટકેટલા પ્રોગ્રામો કરવા જઈ શકીએ છીએ.

બાબા અમારું ભાગ્ય બનાવી રહ્યા છે. અમારી ડૂબતી નાવને બચાવી લીધી છે.

પ્રવીણભાઈ તથા હંસાબેને કરેલા સંગીત સંધ્યાનાં પ્રોગ્રામોનું સુંદર આલ્બમ તેઓએ બતાવ્યું. ચકલાસીમાં તેમનો સુડતાલીસમો પ્રોગ્રામ હતો. તેમનો દીકરો ઉમંગ પણ સારું ગાય છે. તે હવે કોમ્પ્યુટર એન્જિનિયરીંગના છેલ્લા વર્ષમાં છે. વેકેશન હોય ત્યારે તે પણ સાથે હોય છે. હંસાબેનને આત્મવિશ્વાસ અને ભાવસભર ગીતો ગાતી જોઈ આશ્ચર્ય સાથે ઘન્યતા અનુભવી. ઉપરવાળાની મદદ વિના આ અસંભવ હતું. પ્રવીણભાઈએ કહ્યું, ‘માઈક, સાઉન્ડનો સામાન, ફોટોગ્રાફર, સહાયકો એક ભાડાની ગાડીમાં અને અમે બંને તેમજ કોઈ એકાદ સાથીદાર અમારી ગાડીમાં જઈએ છીએ. બેનર, મોટી ઝંડીઓ આલ્બમમાં તમે જુઓ છો તે પણ અમે સાથે જ લઈ જઈએ છીએ. સેન્ટરે માત્ર મંચ અને જાહેરાતની જ જવાબદારી લેવાની હોય છે. પ્રોગ્રામ પછી સંગીત સંધ્યાની બોલતી તસ્વીરોનું આલ્બમ પણ જે તે સેન્ટર પર સપ્રેમ ભેટ તરીકે મોકલી દઈએ છીએ. અમે પ્રોફેશનલ નથી. સેન્ટર પાસેથી કોઈ રકમ અમે સ્વીકારતાં નથી. માત્ર સાઉન્ડ, ફોટોગ્રાફર અને વાહનનો ખર્ચ સેન્ટરે તેઓને આપવાનો હોય છે. સંગમયુગના અંતિમ સમયે બાબાએ અમારું ઉત્તમ ભાગ્ય બનાવ્યું છે. અમારા જીવનના અંધકારને દૂર કરી ઉમંગ-ઉત્સાહનો નવો પ્રાણ પૂર્યો છે. બાબાએ અમને બદલો આપી દીધો છે.’

લેખનું ટાઈટલ યાદ કરી જુઓ... ‘ચે મુશ્કિલોં સે કહ દો, મેરા ખુદા બડા હૈ ... મેરા ખુદા બડા હૈ..’ આ વાત અમે બંને રોજ રોજ મહેસૂસ કરીએ છીએ. થોડીવાર પછી હંસાબેન બોલ્યાં ‘પહાડ જેવી આફતોનો સામનો અમે બાબાની સહાયતાથી ઓળંગી ગયા છીએ. બાબાને યાદ કરવા બેસું ત્યારે મારું ગમતું ગીત હું ગાતી. ‘નૈયા

ઝુકાવી મેં તો જો જે ડૂબી જાય ના, ઝાંખો ઝાંખો દીવો મારો જો જે રે બુઝાય ના...’ ગીતના શબ્દો સાંભળી બબુ શાંત થઈ જતી. બબુ તોફાને ચઢે ત્યારે હાર્મોનિયમ લઈને બેસી જતી. મારી ડૂબતી નૈયાને સાચે જ, બાબાએ જ ઉગારી લીધી છે. બાબાના મુરલીમાં આવતાં આ શબ્દો મારા હૈયામાં હંમેશા ગુંજતા હોય છે કે... ‘મેં તો બચ્ચોં કો સદા હી યાદ કરતા હૂં. હર બચ્ચે કો મદદ કરને બૈઠા હૂં. અપની અબ ચિંતા મેરે હવાલે કર દો. મેં બૈઠા હું ના ? મુઝે સોંપ કે તો દેખો, હજુર, સદા આપકે લિચે હાજિર હૈ.’ બોલતાં બોલતાં તેમની આંખો ભરાઈ આવી હતી. મેં સોરાઈસીસના ડિસીઝ વિશે પૂછ્યું. તો કહે, ‘જુઓ, હવે તો તેનું નામનિશાનેય નથી રહ્યું.’

બાબાની મદદનો બીજો જોરદાર અનુભવ એમણે મને કહ્યો, ‘મહારાષ્ટ્રની બોર્ડર નજીક આવેલ નિઝર સેવાકેન્દ્ર પર અમારો સંગીત સંઘ્યાનો કાર્યક્રમ નક્કી થયો હતો. જે દિવસે નિઝર જવાનું હતું તેની આગલી રાતથી મને સજ્જડ તાવ, કફ અને શરદી. મેં પ્રવીણભાઈને કહ્યું, પ્રોગ્રામ કેન્સલ કરાવો, મારાથી ગાઈ શકાશે નહીં. શરીરમાં ભારે કળતર છે. તો કહે, ‘હંસા, ડેટ ફાઈનલ થઈ ગઈ છે. જાહેરાત પણ તેઓએ કરી દીધી છે. બહેનોને કેવું લાગે ? તું હિંમત રાખ, બાબા મદદ કરશે.’

બીજે દિવસે હાલત એવી જ હતી, બપોરે નીકળી સાંજે નિઝર પહોંચવાનું હતું. પહોંચી તો ગયાં પણ તાવ અને ખાંસી ચાલુ. દવાની કોઈ અસર નહીં. હંમેશની જેમ પ્રોગ્રામ શરૂ થતાં પહેલાં બાબાના કમરામાં જઈ અડધો કલાક બેઠી. બાબાને મારી મુસીબત જણાવી દીધી. સાત વાગે સભા મંચ પર અમે ઉપસ્થિત થઈ ગયાં. મારું ગળું હવું ચે બંધ. મોઢેથી ઠો.... ઠો... નો અવાજ ચાલુ. મેં મનોમન બાબાને કહ્યું, ‘તારો પ્રોગ્રામ કરવા

આવી છું. મારી તો જશે, પણ તારી ચે ઈજ્જતનો સવાલ છે. લાજ રાખજે બાબા.’ પ્રવીણભાઈએ કહ્યું, ‘ઊઠ ઊભી થા, હાથમાં માર્ફક પકડી લે, બાબા જરૂર મદદ કરશે.’ મેં શરૂઆત કરી, ‘મેરા બાબા આ ગયા... મેરા બાબા આ ગયા... ચમત્કાર ! ગળું ખુલી ગયું. પ્રવીણભાઈ તાળી પાડતા બોલ્યા, ‘જોયુંને, બાબા આવી ગયાને મદદે ?’

મારી ખુશી પણ સમાતી નહોતી. બીજું ગીત શરૂ કર્યું, ‘સાંસોં કે તાર તારમેં પ્રભુ ધ્યારકો પીરો લો....’ પછી શ્રીજી શરૂ કર્યું, ‘સત્યમ્ શિવમ્ સુંદરમ્...’ પછી ચોથું ‘રસિક બલમા..., પ્રિમ લગાઈ, જેસે રોગ લગાયા...’ એક, બે, ત્રણ, ચાર. નહીં પૂરા ચૌદ ગીતો ગાયાં. બધાં જ ગીતો તાર સપ્તકમાં, ઊંચા સ્વરમાં. પ્રોગ્રામ પૂરો થયો. હંસાબેનની આંખો ભાવભીની હતી. ઓડિયન્સમાં તાળીઓનો ગડગડાટ હતો. સ્ટેજ પરથી આભાર અને સમાપનની વિધિ પૂરી થઈ. મંચ પરથી ઉતરતાં જ ફરી ગળું બંધ ! અને ખોં. ખોં... ચાલું. હંસાબેને કહ્યું, ‘ચાલો, ભરૂચ પાછાં જતાં રહીએ.’ સેન્ટરની નિમિત્ત બેન કહે, ‘આવતી કાલે તો અમારા બીજા સેન્ટરનો પ્રોગ્રામ તો ફાઈનલ છે. અહીં જ આરામ કરી લો. દોડધામ ન કરો.’

નિઝરથી ભરૂચ ૧૦૦ કિ.મી. દૂર, હંસાબેનની મરજીથી અમે રાત્રે નર્મદાનગર ઘરે પાછાં ફર્યા. તાવ-ખાંસી ચાલુ હતી. આરામ કરી બીજે દિવસે બપોર પછી નક્કી પ્રોગ્રામ અનુસાર નિઝર પહોંચી ગયાં. એ પ્રોગ્રામ પણ થયો. કહેવાય કે નહીં બાબાની કમાલ ?

હંસાબેન કહે, ‘બબુને કારણે પરેશાન તો ખૂબ જ થયાં. પણ હવે લાગે છે કે એને લીધે જ તો અમે આ જ્ઞાનમાં આવ્યાં અને બાબાનો હાથ પકડ્યો. બબુ પોતે જ અમને બાબા સુધી દોરી

(અનુસંધાન પેજ નં. ૨૬ પર)

ઉદ્બોધન

રાજયોગિની દાદી રતનમોહિનીજી - સંયુક્ત મુખ્ય પ્રશાસિકા, માઉન્ટ આબુ

પરમાત્માની યાદમાં મગ્ન રહેનાર આત્માઓ ફરિસ્તાઓ છે. જે હંમેશાં આ સૃષ્ટિમાં રહેવા છતાં ઈશ્વરીય યાદમાં ખોવાયેલા રહે છે. તેઓ આ સાકાર ધરતીને છોડીને બુદ્ધિયોગ દ્વારા દૂર-સુદૂર જઈ શકે છે. આ નયનોથી અદૃશ્ય. પછી જ્યાં પરમપિતા પરમાત્માનું ધામ-પરમધામ છે ત્યાં જઈ શકે છે. આજે આપણે આ લક્ષ્યને ધ્યાનમાં રાખીને પુરુષાર્થ કરીએ જેથી આપણું સ્વરૂપ જ બદલાઈ જાય. એ પરિવર્તન એવું હોવું જોઈએ કે આપણે આ દુનિયાને જોઈએ તો તે દુન્યવી રીતે ન દેખાય. કોઈ આપણને જુએ તો દેહ ન જોતાં દેહીનો અનુભવ કરે. પ્રકાશ સ્વરૂપ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરીને સ્વયંના સ્વરૂપને પ્રત્યક્ષ કરીએ. દરેક કર્મો કરતાં પ્રકાશ સ્વરૂપની સ્થિતિ રહે. એ એટલું સાહજિક લાગે કે તે માટે આપણે આયાસ કરવો ન પડે, આપણે સાક્ષી દૃષ્ટા બનીને સૂક્ષ્મવતનમાં બેસીએ. હવે સમય નજીક આવ્યો છે. પરમાત્મા આપણને તેમના ધામમાં નિમંત્રી રહ્યા છે. ભઠ્ઠી એ ત્યાં જવા માટેનું રીહર્સલ છે. હવે આ દુનિયાના પાર્ટમાંથી આપણું ચક્ર પૂરું થવાનું છે. હવે ઘેર-પરમધામ જવાનું છે. એજ લગની સદા લાગી રહે. તે માટે સર્વ કંઈ સમેટવાની તૈયારી કરવી પડશે. આપણો આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થ એટલો બને કે આપ (આત્મા) અને બાપ (પરમાત્મા) વચ્ચે અંતર ન રહે. જો આપણે સ્વયંને (દેહને) ભૂલ્યા હોઈશું તો આવી સ્થિતિ બની જશે. બાળક માતા-પિતાની ગોદમાં સમાઈ જતાં તેને જે આનંદ મળે છે તે તે વિષયના અનુભવીને જ ખબર પડે. હવે દુન્યવી સમગ્ર બોજ ભૂલીને પરી બની જાઓ. અતિ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં સ્થિત થવાનો અભ્યાસ કરવાનો છે. ભલે ગમે

તેવી પરિસ્થિતિ આવે પણ બિન્દુરૂપ બની જઈએ. જેથી પરિસ્થિતિઓની પરીક્ષાઓને સરળતાથી પાર કરી શકીએ.

હવે જ્યારે આપણે પરમાત્માના બની ગયા છીએ તો પ્રકૃતિને આધીન ન રહીએ. આપણી કાયાથી પણ મુક્ત બનીએ. ત્યારે પરમાત્મા સમાન બની શકીશું. દેહનું મારાપણું ચાલ્યું જાય. જ્યારે આપણે આ દુનિયાથી પર ચાલ્યા જઈએ છીએ ત્યારે આપણા અનાદિ સ્વરૂપમાં સ્થિત થઈ શકીએ છીએ. જેમાં સર્વશક્તિઓ સમાયેલી છે. જે સ્થિતિમાં માયા જોવા પણ મળતી નથી. પરમાત્મા કહે છે ‘હું પરકાયા પ્રવેશ કરીને પોતાનો પાર્ટ અદા કરું છું તે રીતે બાળકો - આત્માઓ પણ કાર્ય કરવા માટે શરીરનો આધાર લે પણ તેને આધીન ન બને.’ પરમાત્માએ સર્વ વાતોનું જ્ઞાન આપ્યું છે. ભવિષ્યમાં આવનાર સમયનો સાર પણ પરમાત્માએ બતાવી દીધો છે. હવે શક્ય તેટલા વધુ સમય માટે અશરીરીપણાનો અનુભવ હોવો જોઈએ. શરીરનું ભાન ન રહે. આ અભ્યાસ એકાંતમાં બેસીને નિરંતર કરો. દિવ્યબુદ્ધિનો આધાર લઈ આપણને જે ઈશ્વરીય જ્ઞાન મળ્યું છે તેની અનુભૂતિ કરવાની છે. બુદ્ધિની ગતિ કેટલે પહોંચી છે તે પણ ત્યારે જ તપાસી શકીશું જ્યારે બુદ્ધિ સર્વવાતોથી મુક્ત બને. એક પરમાત્મા સાથે જ આપણા સર્વસંબંધ હોય. એ સર્વ સંબંધોનો રસ પણ એક પરમાત્મા પાસેથી જ પ્રાપ્ત કરવાનો છે. બુદ્ધિ ક્યાં સુધી સંપૂર્ણ બની છે, બુદ્ધિનું સ્તર અને સ્વરૂપની સ્થિતિ કેવી છે એ જોવાનું છે.



નોલેજકુલની સાથે સાથે પાવરકુલની સ્થિતિનો અભ્યાસ કરવાનો છે. સમજ અને સ્વરૂપનો પરસ્પર સંબંધ છે. પણ તેનું સમતોલપણું હોય તે પણ જરૂરી છે.

આજે આપણી પાસે આપણી સંપૂર્ણ સ્થિતિનું લક્ષ્ય છે. પરમાત્મા જે ઈચ્છે છે તે મારે કરવાનું છે. એ ખ્યાલ રહેવો જોઈએ. જ્યારે કોઈ પણ કામની જવાબદારી પોતાના શિષ્યે લઈએ છીએ. ત્યારે જ એ સફળતાથી પાર પાડી શકીએ છીએ. જ્યારે જ્યારે આપણે આપણા લક્ષ્યની નજીક આવીશું. તેમ તેમ આળસ, બેદરકારી વગેરે આવશે. પણ તેમ ન થવું જોઈએ. જેટલું આપણામાં જ્ઞાન હોય તેટલા જ્ઞાનસ્વરૂપ બનવાનું છે. પરમાત્માએ આપેલ શ્રીમત અનુસાર રાજયોગીઓએ ચાલવાનું છે. તેમ ન કરનાર સંશયબુદ્ધિ છે એવું ફલિત થાય. પરમાત્મા જે કરે છે તે કરવામાં જ આપણું કલ્યાણ સમાયેલું છે.

ઈશ્વરીય જ્ઞાનથી દિવ્ય જન્મના અધિકારી બનીએ છીએ. જ્ઞાનને અનુરૂપ આચરણથી દિવ્યતા આવે છે. તો દિવ્ય અને અલૌકિક જન્મ થયો તો દિવ્ય તો બની ગયાને ? જ્ઞાનના માપદંડ દ્વારા આંતરિક ધારણાને તપાસવાની છે. આપણે ઈશ્વરીય સંતાન બન્યા છીએ તેનો નશો રહેવો જોઈએ. રુહાની નશાનું સાતત્ય જાળવી રાખવા માટે નિરંતર અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે. પરમાત્માના સંતાન સમજવાથી દોષો નીકળતા જશે. સ્વયંના સ્વરૂપની યથાર્થ વિચારણા દ્વારા આત્મામાં બળનો શક્તિનો અનુભવ થશે. પછી એવો સંકલ્પ નહીં જન્મે કે આ મારાથી થઈ શકશે નહીં. પરમાત્મા કહે છે સ્વયંને આત્મા સમજીને નિરંતર ઈશ્વરીય યાદમાં રહો. યાદમાં બળ છે. બળ હિંમત જન્માવે છે. ત્યારે પુરુષાર્થમાં સફળતા મળે છે. આપણે જેટલી ઈચ્છીએ છીએ તેટલી સફળતા મળતી નથી તો તે મેળવવાની છે. શરીર

છોડીને આકારી બનવાનું નથી પણ શરીરની હયાતી સાથે આકારી સ્થિતિ ધારણ કરવાની છે.

આજે જ્ઞાનનું બળ વિશેષ છે. પરિસ્થિતિઓ વિકટ છે. એટલે જ્ઞાનના બળ દ્વારા સર્વ પરિસ્થિતિઓ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવાનો છે. જ્ઞાન સમજી તો લીધું પણ સમજવામાં ઉમંગ હોવો જોઈએ. ઈશ્વરીય જ્ઞાન માટે નશો હોવો જોઈએ. નશો ન હોય તો મહેનતનો અનુભવ થાય છે. યોગ એટલે નશો. (રુહાની) યોગ સત્યતાને આપણી સામે પ્રત્યક્ષ કરે છે. યોગ એટલે પરમાત્માની યાદ. પરમાત્મા સર્વગુણોના સાગર છે. સર્વશક્તિઓના સાગર છે. સંપન્ન છે. જ્યારે આપણું જોડાણ પરમાત્મા સાથે થયું તો આપણામાં શક્તિ આવવી જોઈએ ને ! શક્તિ ન મળે તો સમજવું કે આપણામાં કંઈક ખામી છે. યોગના અંતિમ લક્ષ્ય-ફરિસ્તાપણાની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરવી તે આપણું લક્ષ્ય છે. તેથી હવે ફરિસ્તાપણાની અવસ્થાનો અભ્યાસ કરો. ફરિસ્તા એટલે જેનો આ દુનિયાના જીવો સાથે કોઈ સંબંધ નથી તે. દેહના સંબંધોથી ન્યારાપણું. જ્ઞાનયોગની પાંખો દ્વારા ઉમંગ ઉત્સાહથી ઉડવાનું છે. આ સંગઠન આપણને ફરિસ્તા સ્વરૂપની યાદ અપાવે છે.

ફરિસ્તા સ્વરૂપની મુખ્ય ધારણા છે હલ્કાપણું. બુદ્ધિ હળવી, બુદ્ધિ ઉપરામ, પ્રકાશ સ્વરૂપ, પ્રકાશ સદા ઉપર હોય છે. જેમ જેમ બુદ્ધિ ઉપરામ રહેશે તેમ તેમ આપણું લક્ષ્ય વધારે દૃઢ બનશે. આત્માની મશીનરી અતિ સૂક્ષ્મ છે. જેવી વૃત્તિ તેવી દૃષ્ટિ. જેવી બુદ્ધિની લગન તેવા સંકલ્પ. હવે યોગાભ્યાસથી જે ખુશી મળે છે તેને સ્વરૂપમાં લઈ આવીએ. શુદ્ધ આત્મા બનવાનો સંકલ્પ કરીએ. તે માટે દૃઢતા રાખીએ તો અશુદ્ધિઓ આત્મામાંથી નીકળવા લાગશે. તો મુખ્ય ત્રણ વાતો

(અનુસંધાન પેજ નં. ૨૬ પર)

જો આપ દુઃખી રહેવા ઈચ્છતા હો તો..

બ્ર.કુ. ગીતાબેન, શાંતિવન, આબુ રોડ.

(વાસ્તવમાં સૃષ્ટિ નાટકમાં દુઃખ જેવી કોઈ ચીજ નથી. વ્યક્તિની અજ્ઞાનતા એ જ દુઃખનું કારણ છે. ઘણી વખત જીવનવ્યવહારમાં યથાર્થ સમજના અભાવે આપણે નાચીજ કારણોપર દુઃખી થઈ જતા હોઈએ છીએ. પોતાની ખુશમિજાજ આનંદસભર, જ્ઞાનયુક્ત મનોસ્થિતિની આપણને કિંમત નથી હોતી. પરિણામે ક્ષુલ્લક વાતો પર મનદુઃખ અનુભવતા હોઈએ છીએ. કેટલાંયે દિવસોના પુરુષાર્થને અંતે મેળવેલી આનંદપૂર્ણ અવસ્થાને પલભરમાં વ્યથાપૂર્ણ બનાવી દેતા હોઈએ છીએ.

પ્રસ્તુત, લેખ વાંચીને આપને પોતાની પર હસવું આવશે કે ખરેખર આપણે કેવા મૂર્ખ છીએ જે નાની નાની બાબતો પર દુઃખી થઈ જઈએ છીએ. દુઃખ ઊભું કરવાના મુખ્ય એવા દસ કારણો અહીં રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. આ દસે કારણોનું નિવારણ કરી દઈએ અને યથાર્થ સમજની શક્તિ અપનાવી લઈએ તો જીવન પ્રાંગણમાં દુઃખ ડોકિયું પણ નહીં કરી શકે.

લેખની શરૂઆત ડાયરેક્ટ એ પ્રકારના ઉદાહરણથી જ કરવામાં આવી છે. વ્યંગ ભાષામાં લખાયેલો લેખ આપને દુઃખી કરવાને બદલે આનંદી બનાવી દેશે.)

મને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે આપ મહાસુખ બેનને નહીં જાણતા હો. આ બાબતમાં હું એટલું જ કહીશ એ મારા ઘણાં નિકટનાં સહેલી છે. ગઈ કાલે એ રસ્તા પર મને મળ્યા. પરંતુ એ બહુ ઉતાવળમાં હતા. વાસ્તવમાં એમની પેન ખોવાય ગઈ હતી. પરિણામે એમના ચહેરા પર વ્યાકુળતા હતી.

‘પેન કેવી રીતે ખોવાઈ ગઈ ? મેં સહજ ભાવે એમને પૂછ્યું. એમણે કહ્યું કે પોસ્ટ ઓફિસમાં કોઈએ એમની પાસેથી માંગી હતી અને હવે એ પેન માંગનાર વ્યક્તિનો ચહેરો સુદ્ધાં પણ એને યાદ નથી. ખૂબ સુંદર પેન હતી. ખૂબ ગર્વ એના પર હતું. મેં એને કહ્યું ‘મહાસુખ, તમને એવું નથી લાગતું કે પેન આજે ખોવાવાની જ હતી ?’ એમણે હંમેશ માટે ભાગ્યવાદનો વિરોધ કરતાં કહ્યું કે, ‘નહીં, મારા મત પ્રમાણે આકસ્મિક જ છે.’ સાંભળીને મારા મુખમાંથી નીકળી ગયું, ‘કેવી મૂર્ખતા ?’

મહાસુખબેન મને છોડીને આગળ ચાલી ગયાં. પરંતુ એમના વિચલિત વિચારોએ મને ન છોડી. મને થયું કે ખરેખર દુઃખી થવું કેટલું સરળ છે ! એક નહીં, દસ દ્વાર છે દુઃખને પ્રવેશવાનાં. આઓ, આપણે એના પર વિચાર કરીએ અને તેનો લાભ ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ :-

(૧) અગર આપ દુઃખી રહેવા ઈચ્છતા હો તો ભૂતકાળના છેડાને એક મિનિટ માટે પણ ન છોડો.

હંમેશ વીતી ગયેલી ઘટનાઓ વાગોળ્યા કરો. ઉભરાઈ ગયેલા દૂધ પર આંસુ સારતા રહો. ભલે આપને લાગે કે રડવા કૂડવાથી કાંઈ નહીં વળે છતાં પણ એક નાના બાળકની જેમ વ્યવહાર કરતાં જાઓ.

(૨) અનિશ્ચિત ભાવિની સુંદર આશાઓ -

દુઃખી રહેવાનો બીજો પણ એક ઉપાય એ છે કે ભલે આપને ખ્યાલ હોઈ કે ભવિષ્ય અનિશ્ચિત છે. પરંતુ આપ આશાઓ અને અરમાનો પર જ નિર્ભર રહો. આ પ્રમાણે મૂર્ખાઓના સ્વર્ગમાં રાચો અને આશા કરતા જાઓ કે કોઈને કોઈ દિવસ

આપણા પક્ષે ચમત્કાર જરૂર થશે. અને એ રીતે દુઃખને નિમંત્રણપત્ર મોકલતા રહો.

(૩) આપણો અધિકાર કર્મફળ પર છે -

ગીતાના આ સુપ્રસિદ્ધ ઉપદેશને એક બાબુ મૂકીને પણ આપ દુઃખી થઈ શકો છો કે, 'કર્મ પર તારો અધિકાર છે. ફળ પર નહીં. આપ તો બસ પરિણામ પર, ફળ પર મીટ માંડીને બેસી રહો. અને પુરુષાર્થને ખૂણામાં નાંખો. હાથ પર હાથ રાખીને બેસી રહો અને પુરસ્કારની ઈચ્છા કરતાં જાઓ અને માની લો કે કોઈ પુરુષાર્થ કરવાનું આપ નક્કી પણ કરી લો. તો એના પરિણામ પર પહેલેથી વિચાર કરો. સેવા કરતાં પહેલા સ્વયંના સ્થાનને સાચવો. પછી જુઓ કે દુઃખ કેવું ક ભાગી શકે છે ?

(૪) મહત્વહીન વસ્તુઓમાં આસક્તિ -

દુઃખી થવા માટેનો આ પણ એક માર્ગ છે કે નિસ્સાર, નશ્વર અને મહત્વહીન વસ્તુઓની પાછળ પાગલ થઈ જાઓ. અગર પરમ દિવસે તમારે ટ્રેન પકડવાની હોય તો આ રાતથી જ નિદ્રાને વિદાયગીત સંભળાવી દો અને સવાર પડવાની પ્રતીક્ષામાં તારા ગણતા રહો અને ભૂલથી હાથમાંથી ચાની કીટલી છુટી ગઈ તો એમ માનો કે તમારું દિલ પડીને ચૂરેચૂરા થઈ ગયું.

(૫) નિર્મૂળ ભય - નિર્ઠક ગભરાટ -

આપને માટે એ પણ જરૂરી છે કે નિર્ઠક અને કલ્પના જગતના કાલ્પનિક આતંકના નિરંતર શાસનમાં આપ ખુશીથી અસુરક્ષિત અને ચિંતિત રહી શકો છો. આ વિષયમાં એક મિત્રનું ઉદાહરણ હું આપીશ કે કઈ રીતે સદા દુઃખી રહેવામાં એઓ સફળ થયા. એ ભાઈસાહેબને ગેસનું દર્દ હતું એટલે સુધી કે એની અસર એમના હાર્ટ પર પણ થઈ જતી હતી. અનેક વૈદ્યો પાસે બતાવ્યું અને એ દરેકે વિશ્વાસ અપાવ્યો કે હાર્ટ

ફેઇલ થવાની એક ટકો પણ સંભાવના નથી. પરંતુ એ સાહેબ ગેસના દર્દથી ઓછા પીડિત છે પરંતુ ક્યારે પણ હાર્ટ ફેઇલ થઈ જશે એ 'શ્રદ્ધાથી' વિશેષ' એનો લાભ એ થયો કે વગર પ્રયત્ને મહાશય દુઃખનો આનંદ લઈ રહ્યા છે.

(૬) ઈર્ષાને સ્થાન -

આપણે એમ માનીએ છીએ કે પ્રગતિ માટે પોતાનાથી ઊંચા હોય એના તરફ જોવું જરૂરી છે. કેટલાંક એવા ઉદાહરણો પણ મળી જાય. તથા ઉન્નતિની એક નિશ્ચિત કળા પ્રાપ્ત કરી શકાઈ હોય. પરંતુ દુઃખી રહેવા માટે તો આ ખૂબ જ સુંદર ઉપાય છે કે પોતાનાથી વધુ સમૃદ્ધ અને સંપન્ન વ્યક્તિઓની તરફ જુઓ, ઈર્ષ્યાથી બળી મરો અને દુઃખી રહો બસ, કડકડતી ઠંડીમાં કોઈ ઓવરકોટવાળાને શોધી કાઢો અને ઈર્ષ્યાનો આનંદ લો તથા દુઃખી થાઓ.

(૭) ક્ષમાનો અભાવ -

એક સમય હતો જ્યારે કે લોકો વિશાળ હૃદય અને ઉદાર મનના હતા. બીજાની ભૂલોને સહજ રીતે પી જતાં અને મોટા પાપોને પાંપણના પલકારામાં ભૂલાવી દેતા હતા. માફ કરી દેતાં પરંતુ આપનું કામ આવી રીતે નહીં ચાલે. આપણે તો બીજાની નાનામાં નાની ભૂલોને યાદ રાખવી. મુખથી ક્ષમાદાન કરી પણ દઈએ. પરંતુ દિલથી ક્યારેય ન ભૂલીએ. બલકે એવા સુઅવસરોને શોધતાં જ રહીએ કે ક્યારે હક મળે અને એનાથી દસ ગણો બદલો લઈ શકીએ. આ રીતે પ્રતિહિંસા બદલાની ભાવનાઓ આપણને દુઃખી રહેવામાં સતત સહાયતા કરશે.

(૮) બાહ્ય પદાર્થોમાં સુખની શોધ -

દુઃખી થવા માટેના સરળ ઉપાય એક આ પણ થઈ શકે કે આપણે શોધ તો સુખની કરીએ પરંતુ બાહ્ય ચીજોમાં પોતાની જાતમાં જાનમાં નહીં.

સુખને તો વસ્તુગત જ માનવું જોઈએ. ભલેને મોટા મોટા ઋષિમુનિઓના વિચારોથી વિપરીત હોય. એઓ બેશક લલકાર કરતાં આવ્યા છે કે સુખ આત્મામાં છે પરંતુ આપણે આપણી જ આસ્થાનું અવલંબન લેવું જોઈએ અને બાહ્ય વસ્તુઓના જ દ્વાર ખખડાવતાં રહેવું જોઈએ જેથી પૂર્ણ રીતે હતાશ થઈ શકાય. આપણે પેલા કસ્તૂરી મૃગની માફક જ આચરણ કરવું જોઈએ જે નાભિમાં કસ્તૂરી રાખે અને જંગલોમાં ભટક્યા કરે.

(૯) હીનતાની ભાવના -

આપણે તો હંમેશા હીનતાની ભાવનાથી ઘેરાયેલાં જ રહેવું જોઈએ. અને એ રીતે આપણા દુઃખને સ્વસ્થ સબળ રાખવું જોઈએ. ભલેને આપણે જાણતાં હોઈએ કે એકથી વધુ સૂટ સીવડાવી શકવાના નથી જ્યારે તમારા પાડોશી પાસે બત્રીસ પ્રકારના સૂટ છે. પરંતુ તમારે તો હંમેશા એ ભાવનાથી જ પરેશાન રહેવું જોઈએ કે વીસ દિવસ એક સૂટ પહેરેલો જોઈને દુનિયા આપને શું કહેશે ? ભલે આપની પાસે સવારી માટે સાયકલ પણ ન હોય પરંતુ બીજાને કારમાં બેઠેલાં જોઈ દિવાલ સાથે માથું જરૂર અફાળો, પોતાને હીન અનુભવ કરો, નગણ્ય અનુભવ કરો ત્યારે તો આપ દુઃખી થઈ શકશો.

(૧૦) નિષેધાત્મક પદ્ધતિને અપનાવવી -

આમ તો આપણો સ્વભાવ જ એવો હોય છે કે આપણે ક્યારેય સંતુષ્ટ ન થઈએ પરંતુ દુઃખી રહેવા માટે તો સંતોષના પડછાયાથી પણ દૂર ભાગવું જોઈએ. એક વાત છે કે એક ડોસી બટાટાની ખેતી કરતી હતી પરંતુ કમનસીબે તેની બધી ખેતી સડી જતી હતી બિચારી સડેલા બટાકા પોતાના ઢોરને નીરતી જતી અને રડતી જતી હતી. આકસ્મિક રીતે એક વખત તેને ત્યાં ખૂબ પાક થયો એક પણ બટાટો સડ્યો નહીં. પરંતુ હંમેશની

માફક એણે રડ્યા કૂટવાનો સુખવસર શોધી જ કાઢ્યો જ્યારે એના પડોશીઓએ વારંવાર એને રડવાનું કારણ પૂછ્યું તો તેણે બિચારીએ રુંદાચેલા કંઠે ઘણી મુશ્કેલીથી રહસ્ય ખોલ્યું કે આ વર્ષે એક પણ બટાટો સડેલો નીકળ્યો નહીં. એટલે મારા ઢોરને હવે શું ખવડાવીશ ? માટે દુઃખી રહેવા માટે આ જ આદર્શ અપનાવવો જોઈએ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. ૨૩નું અનુસંધાન) ઉદ્બોધન ધ્યાનમાં રાખીએ. વૃત્તિને સદા ઉપરામ બનાવીએ. દૃષ્ટિમાં ન્યારાપણું આવે અને મધુરતાથી સરળતાથી વર્તીએ. આ રીતે પુરુષાર્થ કરતાં કરતાં આપણે આપણી મંઝિલે અવશ્ય પહોંચી જઈશું.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. ૨૧નું અનુસંધાન) ... ચે મુશ્કિલો કો. જવામાં નિમિત્ત બની છે. અમારો હિસાબ-કિતાબ પણ ઘણો બધો ચૂકતે થઈ ગયો છે. તેમજ એ આત્માનું પણ કલ્યાણ થયું છે. પાડોશીઓ પૂછે છે હવે બબુ દેખાતી કેમ નથી ?

‘અગર અમને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું ન હોત, બાબાનો સહારો ના મળ્યો હોત તો, આરી દોજખ જેવી જુદગી કેવી રીતે પૂરી થાત ? એ વાતની કલ્પના કરતાં ઘુબારી થઈ જાય છે. શુક્રિયા બાબા, આપને લાખ લાખ શુક્રિયા’ મેં જોયું, હંસાબેનની આંખમાંથી ખુશીનાં અશ્રુ સરી રહ્યાં હતાં અને પ્રવીણભાઈના ચહેરા પર ખુશીની મહેંક.

॥ ઓમશાંતિ ॥

મૃત્યુ પહેલાં જાગી જાઓ

બ્ર.કુ. જ્યોત્સ્નાબેન, અંબાજી

જીવનની યાત્રા દરમિયાન આપણે શીખી લેવું પડશે કે મૃત્યુ તો ઘટશે જ. મૃત્યુ એક એવું સત્ય છે કે જે ક્યારેય પણ ટળી શકે નહીં. જન્મ તેનું મૃત્યુ તો નિશ્ચિત છે. પરંતુ આપણા હાથમાં એટલું જ છે કે ‘કેવી રીતે મરવું?’ મૃત્યુ અનિવાર્ય છે. જ્ઞાન દ્વારા એ ચોક્કસ સમજી શકાય છે કે એ કંઈ આપણા અસ્તિત્વનો અંત નથી.

જેમ બાજપક્ષી ઝડપથી આવી કબૂતરને ક્ષણમાં ઝડપીને નષ્ટ કરી દે છે. કબૂતર તરફડે છે. છતાં બાજ તેને છોડી દેતું નથી. તેમ મૃત્યુ ક્ષણમાં આવીને આપણને નષ્ટ કરી દેશે. ગમે તે ક્ષણે આવીને પ્રાટકશે. આપણને ખબર નથી. કોઈનું કંઈ જ ચાલશે નહીં. એ આવીને લઈ જાય તે પહેલાં જરા જાગૃત થઈએ.

પરમાત્માએ મનુષ્યને સમજ શક્તિ આપી છે. પરમાત્મ શક્તિ દ્વારા આ જન્મને સાર્થક કરીએ તેમાં જ આપણું કલ્યાણ છે. આપણી પાસેથી પચાસ રૂપિયાની નોટ રસ્તા પર પડી જાય ઉડીને ગટરમાં જાય તો આપણે તેને પકડવા માટે દોડીએ છીએ. દુઃખી થઈએ છીએ. જ્યારે અમૂલ્ય જીવનના પચાસ વર્ષ વહી જાય તો પણ પરવા કરતા નથી. માટે બ્ર.કુ. સેન્ટર પર આવો જીવનના કીમતી સમયને જાણો. હું એટલે કોણ ? ક્યાંથી આવ્યા છીએ ? ક્યાં જવાનું છે ? વગેરે પ્રશ્નોનું સમાધાન મેળવીએ.

આકાશમાં વાદળા ઘેરાયાં છે. એ વરસે તે પહેલાં ઘેર પહોંચી જઈએ નહીંતર ભીંજાઈ જઈશું. તેમ મૃત્યુ પહેલાં નિજઘરે મન, બુદ્ધિ દ્વારા પહોંચી જઈએ. પરમાત્મા સ્વયં બ્રહ્મા તન દ્વારા નિજઘર એટલે કે આત્મા, પરમાત્માનું ઘર, પરમધામનો

રસ્તો ખતાવી રહ્યા છે. શિવબાબા સદ્ગુરુ સ્વરૂપે આત્માઓનું કલ્યાણ કરી રહ્યા છે. તો આપણે જરૂર પુરુષાર્થ કરીએ. નિજઘરમાં પહોંચી જઈએ. નહીં તો ભીંજાઈ જઈશું અટકી જઈશું. ગભરાઈ જઈશું. જ્ઞાનામૃતનો રસ લીધા વિના ચાલ્યા જઈશું. એક વાર બાબાના જ્ઞાનનો રસ મળશે જીંદગી બદલાઈ જશે. માત્ર જિંદગી જ નહીં મૃત્યુ પણ કંઈક જુદું જ ભાસશે. જીવન અમરત્વને પામશે. દૃષ્ટિ બદલાય છે. તેની સાથે સૃષ્ટિ પણ બદલાઈ જાય છે. જરૂર છે ફક્ત માન્યતા બદલવાની. ‘હું’ દેહ નથી. હું એક આત્મા છું.

મનુષ્ય અજ્ઞાની છે. દેહાભિમાની છે ત્યાં સુધી આત્મભાનથી દૂર છે. દેહથી તાદાત્મ્ય તૂટે તો આત્મજ્ઞાન દૂર નથી. દેહભાનથી ઉપર ઉઠતા આત્માનો અનુભવ થાય છે. આત્માનો અનુભવ થતાં જ સમજાય કે આત્માનું મૃત્યુ ક્યારેય પણ ઘટ્યું જ નથી. અને ઘટી શકે એમ પણ નથી. આત્મ સ્થિતિમાં સ્થિત થવા માટે મનુષ્ય જન્મ એક મહાન અવસર છે. આત્મમય થવા માટે અંતર્મુખ થવાની જરૂર છે. આત્માનું પ્રવેશ દ્વાર ભીતર છે. બહાર નથી. ભીતર જવાથી કાર્ય થશે. બહિર્મુખતામાં અલ્પ કાળ સુખ છે. બાકી દુઃખ છે. શાશ્વત સુખ અંદર જ છે. ‘જો ભીતર જાયેગા વો હી તર જાયેગા.’

મૃત્યુનો બોધ થતાં જ જીવન ક્ષણભંગુર લાગશે. ધર્મ માર્ગે ત્વરા આવશે. વિકારોની વ્યર્થતા અને વિષયોની અસારતા સમજાશે. આત્મજ્ઞાન, પરમાત્મ જ્ઞાન એ જ સત્ય જ્ઞાન દ્વારા જીવન શાશ્વત સુખ, આનંદની પ્રાપ્તિ કરશે.

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ

(અનુસંધાન પેજ નં. ૩૧ પર)

યોગની વિધિ

બ્ર.કુ. ભગવાન, પાંડવભવન, દિલ્હી

આપણાં પ્રત્યેક કર્મમાં અને સમગ્ર દિવસ દરમિયાન આપણી પ્રવૃત્તિઓમાં નિરંતર સ્વાભાવિક, યોગયુક્ત અવસ્થા બની રહે તેવો મહાવરો વર્તમાન સમયમાં આપણે કરતા રહેવું જોઈએ. કેમ કે સૃષ્ટિ પરિવર્તનના સમયે કઈ કઈ આપત્તિઓ આવશે તેનો કોઈ ભરોસો નથી. અને તેથી જ અંતિમ સમયે એક બાબતની યાદ રહે તે માટે અત્યારથી જ લાંબા સમયનો મહાવરો હોવો જોઈએ. કર્મમાં પણ નિરંતર કુદરતી (નેચરલ) અવસ્થા રહે તેનો મુખ્ય આધાર છે. એકાંતમાં બેસીને જે યોગઅભ્યાસ કરવામાં આવે છે તે વિધિપૂર્વક સજાગ (એલર્ટ) રહીને કરવો. એકાંતમાં બેસીને વિધિપૂર્વક જે યોગ કરવામાં આવે છે, તે અસરકારક (પાવરફૂલ) બને તેનો આધાર પણ જે કોઈ કર્મ કરવામાં આવે તેમાં એકાગ્ર બની (એટેન્શન દઈને) કર્મ કરવાથી યોગ વિધિપૂર્વક બને છે. સંભવ છે કે બેસીને યોગ કરવાની આદત નહિ હોય તો કર્મ કરતી વખતે પણ યોગયુક્ત અવસ્થા રહી શકશે નહિ. ઈશ્વરીય નિયમ પ્રમાણે યોગ માટે જે પણ સમય નિશ્ચિત કરવામાં આવ્યો છે તે સમયે યોગ કરવો આવશ્યક છે. જેમ કે અમૃતવેલા, કલાસના પહેલાં અડધો કલાક, સૂતાં પહેલાં અડધો કલાક વગેરે વગેરે. કર્મમાં યોગયુક્ત સ્થિતિનો અથવા નિરંતર યોગયુક્ત સ્થિતિનો આધાર છે વિધિપૂર્વક (સજાગ રહીને) પાવરફૂલ યોગ કરવો. અહીં આપણે આ યોગ વિધિપૂર્વક કઈ રીતે કરવો તે અંગે વિશેષ ચર્ચા કરીશું.

સર્વ પ્રથમ વાત તો એ છે કે આપણને જે પણ મુક્ત (ફ્રી) સમય મળે અથવા યોગનો સમય નિશ્ચિત કરવામાં આવ્યો હોય તે સમયે

યોગાભ્યાસ કરવાની પોતાની ખુદની ઈચ્છા હોવી આવશ્યક છે. જે સમયે આપણે યોગાભ્યાસ કરવા બેસીએ, તે સમયે કાર્યવ્યવહાર વિશે વિચારવું નહિ. તેમજ કોઈ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે વૈભવ બાબતે પણ વિચારવું નહિ, વાસ્તવમાં આપણો આ છે બુદ્ધિયોગ. અને તેથી જ યોગાભ્યાસ માટે બેસીએ કે તૂર્ત જ મન દ્વારા કોઈ સંકલ્પ ચાલવો જોઈએ નહિ અને જોવું જોઈએ કે બુદ્ધિ ક્યાં છે ? બુદ્ધિ દ્વારા જ્યોતિબિંદુ આત્માને જોવાનો છે, પછી વિચારવાનું છે કે ‘હું આત્મા જ્યોતિબિંદુ છું. આ શરીર દ્વારા પાર્ટ ભજવું છું. હું આત્મા હવે આ ઠાડમાંસના શરીરથી અલગ થઈને પ્રકાશમય શરીર ધારણ કરીને અવ્યક્ત વતનમાં જઈ રહ્યો છું. ત્યાં અવ્યક્ત બાપદાદા પણ પ્રકાશમય શરીર ધારણ કરીને બેઠાં છે. અવ્યક્ત વતનમાં બધે જ સફેદ સફેદ પ્રકાશ પ્રસરેલો છે. હું પ્રકાશમય શરીર ધારણ કરીને અવ્યક્ત વતનમાં (બાપદાદાની પાસે જ) બેઠો છું. આ રીતે સ્વયંને આ હૃદયની દુનિયાથી દૂર, સુદૂર બેહૃદમાં સ્થિત કરવાના હોય છે. અવ્યક્ત વતનમાં બાપદાદાની સાથે મુલાકાત વાર્તાલાપ કરવાનો હોય છે. અવ્યક્ત વતનમાંથી પછીથી પ્રકાશમય શરીરની બહાર નીકળીને પરમધામમાં જવાનું છે. જ્યાં સુંદર પ્રકાશમય દુનિયા છે. ચારે તરફ શાંતિ છે. પવિત્રતા છે. સુંદર લાલ પ્રકાશમાં, અતિ શક્તિશાળી જ્યોતિબિંદુ શિવબાબાને બુદ્ધિનેત્ર દ્વારા જોવાના છે. પરમધામમાં બિંદુ રૂપ સ્થિતિમાં વધુ ને વધુ સમય ટકી રહેવાય તે માટે અથવા વધુમાં વધુ લાભ લેવાય તે માટે જો સમગ્ર દિવસ દરમિયાન ભિન્ન ભિન્ન કર્મ કરતી વખતે, હાલતાં-ચાલતાં-હરતાં-ફરતાં, આત્મિક સ્થિતિમાં સ્થિત

રહેવાનો મહાવરો હશે અથવા મન અને બુદ્ધિથી પરમધામમાં રહેશો તો યોગમાં બિંદુરૂપ સ્થિતિમાં પરમધામમાં વધુ સમય ટકી રહેશો અને કર્મોની અર્થાત્ હદની કોઈ વાતો યાદ નહિ આવે.

આ પ્રમાણે યોગાભ્યાસ કરતી વખતે હદની કોઈ વાતો યાદ પણ આપણને આવે તો સમજો કે આપણો યોગ શિવબાબાની સાથે નથી પરંતુ મન અને બુદ્ધિ હદમાં આવ્યાં છે. આ વખતે ભલે યોગાભ્યાસમાં બેઠા હોઈએ પરંતુ સુખ, શાંતિ કે અતીન્દ્રિય સુખનો અનુભવ નહિ થાય. વાતાવરણ જ ખરાબ હશે, યોગાભ્યાસ કંટાળાજનક લાગશે.

વાસ્તવમાં બુદ્ધિનું કાર્ય છે ચિત્ર નિર્માણ કરવું. જે ચિત્ર બુદ્ધિની સામે હોય છે તેનો જ વિચાર મનમાં ચાલે છે. જો મનમાં વ્યર્થ વિચાર હોય તો સમજવું કે બુદ્ધિ હદમાં છે. અને તેથી જ યોગાભ્યાસ કરતી વખતે માની લો કે અવ્યક્ત સ્થિતિનો અનુભવ કરવો હોય તો બુદ્ધિ સમક્ષ અવ્યક્ત વતનને ઈર્મર્જ કરો. બુદ્ધિ નેત્ર દ્વારા જુઓ કે બધી જ બાજુ સફેદ વાતાવરણ છે. તેમાં પ્રકાશમય શરીર ધારણ કરીને અવ્યક્ત બાપદાદા બેઠા છે. બુદ્ધિના કેમેરાની સામે અવ્યક્ત બાપદાદાને જુઓ તો મનમાં તે જ શ્રેષ્ઠ સંકલ્પ (વિચારો) ચાલશે. જેવી રીતે કેમેરાની સામે, જે ચિત્ર એડજસ્ટ કરીશું તે જ ચિત્ર ટી.વી.માં જોવા મળે છે. જો કેમેરો હલાવ્યો તો ચિત્ર પણ બીજું જ આવશે. આ રીતે બુદ્ધિ એક પ્રકારનો કેમેરો છે. જે છબી પાડવાનું કામ કરે છે અને મન ટી.વી.નું કાર્ય કરે છે. જે ચિત્ર બુદ્ધિની સામે હશે, તેવા જ સંકલ્પ મનમાં ચાલશે. તેથી જ યોગાભ્યાસમાં ન તો યાદ આવશે કે ન તો ખલેલ પહોંચાડશે. જેટલો સમય આપણે યોગાભ્યાસમાં બેસવા ઈચ્છીએ, બેસી શકીએ છીએ. ખૂબ જ આનંદકારી અનુભવ કરી શકીશું. માની લો કે

આપણે બિંદુરૂપ સ્થિતિનો અનુભવ કરવો છે. તો સ્વયં બિંદુ બનીને પરમધામમાં સુંદર લાલ પ્રકાશમય બેહદની દુનિયામાં બિંદુ શિવબાબાની ઉપર બુદ્ધિનો કેમેરા એડજસ્ટ કરો અર્થાત્ બુદ્ધિ દ્વારા શિવબાબાને જુઓ તો સહજ રીતે પાવરફુલ સ્થિતિ બનશે. શિવબાબાને સન્મુખ જોતાં જોતાં થોડાક સમય સુધી શ્રેષ્ઠ સંકલ્પ ચલાવો જેમ કે સ્વયં ભગવાન મારી સન્મુખ છે. હું ક્યાં બેઠો છું. સ્વયં ભગવાન મને શક્તિ આપી રહ્યા છે વગેરે. તો યોગાભ્યાસમાં ખૂબ જ આનંદ આવશે. જો કે એ બાબત ધ્યાન રાખવી જોઈએ કે બુદ્ધિનો કેમેરો ઠાલી જાય નહિ. વારંવાર ચેક કરતા રહેવું. હું ક્યાં કોની સન્મુખ છું. અવ્યક્ત સ્થિતિનો અનુભવ કરવા માટે બુદ્ધિનો કેમેરો અવ્યક્ત વતનમાં સેટ કરો. સ્વયં પ્રકાશમય દુનિયામાં બેઠો છું. આ બુદ્ધિના નેત્ર દ્વારા જુઓ. જ્યારે આ પ્રમાણે બેહદમાં જવાનો અભ્યાસ કરશો તો વ્યક્તિ, વસ્તુ, વૈભવ, બિલકુલ યાદ નહિ આવે. યોગાભ્યાસમાં સારો અનુભવ કરી શકશો. પરંતુ જે સ્થિતિનો અનુભવ વધુ સમય સુધી કરવાનો હોય ત્યાં જ ટકી રહેવું સારું છે. જ્યારે બીજો અનુભવ કરવો હોય, ત્યારે પાછા બીજા સ્ટેજમાં આવવાનું હોય છે.

જ્યારે યોગાભ્યાસમાં બેસીએ છીએ, તે વખતે ઓછા સંકલ્પ ચલાવવાથી યોગાભ્યાસમાં સારી સફળતા મળે છે. કોઈ એક સંકલ્પ લઈને, તેનો જ અનુભવ કરવો જોઈએ. એવું ક્યારે પણ ન કરવું કે - બેસતાં જ, હું આત્મા છું, શાંત સ્વરૂપ છું. શક્તિ સ્વરૂપ છું. પવિત્ર છું. નહિ, પરંતુ અગર અનુભવ નહિ થાય તો યોગાભ્યાસમાં થાકી જશો. અને તેથી જ એક સંકલ્પ લઈને જ, તેના ઊંડાણમાં જઈને અનુભવ કરવો જોઈએ. તો પછી કર્મોમાં યોગયુક્ત સ્થિતિ રહેશે. અગર કોઈ એક સંકલ્પનો પણ આપણે અનુભવ કરીશું તો બીજી

વાતો પણ આપણી ધારણામાં સહજ આવશે. તેથી એક માસ માટે કે સપ્તાહને માટે કે એક દિવસને માટે યોગાભ્યાસમાં કેવળ એક જ પોઈન્ટ લઈને તેનો અનુભવ કરો. યોગાભ્યાસમાં જેટલા ઓછાં સંકલ્પ ચાલશે તેટલી શક્તિશાળી સ્થિતિ બનશે.

આ રીતે આપણે બુદ્ધિથી યોગાભ્યાસ કરતી વખતે સારી રીતિથી પ્રયોગ કરીશું તો મનમાં પણ બેહદના શ્રેષ્ઠ સંકલ્પ ચાલશે, તથા યોગાભ્યાસમાં સારી અનુભૂતિપૂર્વક સફળતા મળશે. કેમ કે જ્યાં બુદ્ધિ રહેશે ત્યાં મન સહજ પણ જશે. જેમ કે ઉદાહરણાર્થ - જ્યાં ગાય હોય છે, ત્યાં વાછરડું સહજ રીતે જતું હોય છે તે રીતે. અગર આપણે મનની પાછળ બુદ્ધિને લગાવીશું (વાળીશું) તો યોગાભ્યાસમાં એટલી સફળતા નહિ મળે. તેથી જ બુદ્ધિ દ્વારા જ આપણે યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ. અગર આપણે યોગાભ્યાસમાં બેઠા હોઈએ, લાલ લાઈટ ચાલુ છે, ગીત વાગી રહ્યું છે. પરંતુ જો બુદ્ધિનો કેમેરો હદની તરફ, ઓફિસની તરફ, વ્યક્તિ, વસ્તુ, વૈભવની તરફ ગયો હશે તો સંકલ્પ પણ તેવા જ ચાલશે. તેથી જ આપણે સર્વ પ્રથમ પોતાના બુદ્ધિના કેમેરાને જે સ્થિતિનો અનુભવ કરવો હોય, ત્યાં જ સેટ કરો તે જરૂરી છે. વચ્ચે વચ્ચે સ્મૃતિમાં લાવવું જોઈએ કે હું કોના સન્મુખ બેઠો છું. કળિયુગી હદની દુનિયા, વ્યક્તિ, વસ્તુ, વૈભવ, શરીર, વગેરે ખૂબ જ નીચે છે. હું બેહદમાં બેઠો છું જ્યાં કોઈ દીવાલ નથી, વ્યક્તિ, વસ્તુ, વૈભવ કંઈ પણ નથી. આ સ્મૃતિ વારંવાર કરવાની હોય છે. આ રીતે બેહદમાં સ્થિત રહીને શિવબાબા વિશે જ બુદ્ધિ - મનને એકાગ્ર કરવાથી જ પાપકર્મ વિનાશ થશે, અતીન્દ્રિય સુખ મળશે. સુખ-શાંતિનો અનુભવ થશે. યોગાભ્યાસમાં થાક નહિ લાગે.

યોગનો આનંદ લેવા માટે વિશેષ, હાલતાં-ચાલતાં આત્મિક સ્થિતિમાં સ્થિત રહેવાનો

અભ્યાસ હોવો જરૂરી છે. તો કર્મનો પ્રભાવ મન બુદ્ધિ ઉપર નહિ પડે. યોગાભ્યાસ કરતી વખતે તે કર્મની વાતો યાદ આવશે નહિ. યોગાભ્યાસમાં બેસતાં જ અશરીરી તથા બિંદુરૂપ સ્થિતિ સહજ બનશે. બાબાની યાદ સહજ બનશે કેમ કે જ્યાં સમગ્ર દિવસ મન બુદ્ધિ હશે ત્યાં જ મન બુદ્ધિ જશે. કર્મ કરતી વખતે આત્મિક સ્થિતિમાં કર્મ કરવાથી શિવબાબાની યાદ પણ રહેશે તથા કર્મ પણ શ્રેષ્ઠ બનશે. તે કર્મ સર્વને પ્રેરણા આપવા યોગ્ય બનશે. યોગથી જ પાપકર્મનો વિનાશ થતો હોય છે કેમ કે યોગમાં મન અને બુદ્ધિ એકાગ્ર બનતી હોય છે. કર્મ કરતી વખતે યોગયુક્ત કર્મ કરવાથી કર્મ શ્રેષ્ઠ બને છે.

તેથી જ વર્તમાન સમયમાં આપણે લૌકિક કે અલૌકિક કાર્ય વ્યવહાર કરતાં કરતાં સમયનું સેટિંગ કરીને રોજ ચાર કલાક યોગ જરૂરથી કરવો જોઈએ કેમ કે તે જરૂરી છે. તેની સાથોસાથ કર્મ કરતી વખતે હાલતાં-ચાલતાં, આપણે યોગયુક્ત રહેવાનું એટેન્શન અને અભ્યાસ પણ જરૂર કરવો જોઈએ. કર્મમાં યોગયુક્ત રહેવાથી આપણો આઠ કલાક યોગ બનશે. કેમકે વર્તમાન સમયમાં આઠ કલાક યોગાભ્યાસ વિધિપૂર્વક કરીશું તો જ આપણે માયાના સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ પ્રભાવમાં નહિ આવીએ. હંમેશા બેહદની ઉડતી કલાની સ્થિતિ રહેશે. તેથી જ યોગ અને કર્મયોગ બંને જરૂરી છે. યોગ વિધિપૂર્વક પાવરફૂલ કરવાથી કર્મમાં સહજ યોગ લાગશે. કર્મમાં થોડુક એટેન્શન યુક્ત રહેવાનો અભ્યાસ કરીને આત્મિક-સ્થિતિથી યોગ પાવરફૂલ બનશે. આ બંને સમતુલન (બેલેન્સ) દ્વારા, આપણે યોગી જીવનનો સાચો આનંદ લેવાનો છે. બંનેના સમતુલનથી જ જ્ઞાનની ધારણા થશે, જીવન શ્રેષ્ઠ બનશે.

યોગાભ્યાસની મદદ માટે ક્યારેક સ્થૂલ

સાધનોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ટેપ, લાલ લાઈટ, ફોટો આદિ. પરંતુ જ્યારે અચાનક તે સાધનો ન મળે તો પણ યોગ પાવરફૂલ લાગવો જોઈએ તે જરૂરી છે. કદાચ યોગ ના લાગે તો સમજવું કે આપણે તે સાધનના વશીભૂત થયા છીએ. તેથી આપણે સાધન રહિતયોગની પ્રેક્ટીસ કરવી જોઈએ, કેમ કે સાધન ઉપલબ્ધ નહિ હોય. આપણે જે પણ સ્થિતિ બનાવવી હોય તે નેચરલ હોય તે જરૂરી છે. માની લો કે આપણે ગીતોનો ઉપયોગ વ્યર્થ સંકલ્પ ન આવે તે માટે કરીએ છીએ. તેથી આપણે ગીતોના બોલ પ્રમાણે, યોગાભ્યાસમાં અનુભવ કરવાનો નથી પરંતુ, વ્યર્થના વિચારો આવે ત્યારે જ ગીતોના બોલના અર્થ દ્વારા વ્યર્થના વિચારોને ખતમ કરવાના હોય છે. બાકી આપણે પોતાની જે સ્થિતિનો કે જે સંકલ્પનો અભ્યાસ કરવાનો છે તે જ કરવાનો છે તો જ ગીત બંધ થાય તો પણ આપણી નેચરલ યોગચુકત અવસ્થા સારી રહેશે.

આ રીતે યોગને સફળતાથી લગાવવા માટે આત્મિક સ્થિતિમાં રહેવું જરૂરી છે ભલે પછી સમગ્ર દિવસ દરમિયાન ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના કાર્યો કરતા રહેતા હોઈએ. રોજ જ્ઞાન શ્રવણ કરવું અને તેના ઉપર મનન ચિંતન કરવું. પાવરફૂલ યાદમાં શુદ્ધ ભોજન ખાવું. કેમ કે અડધો કલાક પાવરફૂલ યાદમાં ભોજન કરીશું તો લોહી જ એવું બનશે કે યાદ વારંવાર સતાવશે. કર્મક્ષેત્ર (ઓફિસ, સ્કૂલ, ઇંદાનું સ્થળ, ઘર ઇત્યાદિ) સ્થળે કોઈપણ વાતોને કારણે અંદરોઅંદર કંઈક બને પણ છે તો પણ તે વાતો વિશે સિરિયસ બનીને વધુ વિચારવું નહિ. બલકે આવી વાતને ભૂલી જ જવી જોઈએ કેમ કે આવી વાતો જ યોગાભ્યાસમાં ડિસ્ટર્બ કરે છે.

તો ચાલો, આપણે આ રીતે વિધિપૂર્વક યોગ કરીને પ્રત્યેક અતીન્દ્રિયસુખ, શાંતિ, પરમાત્મ

મિલનના હિંચકે હિંચતા રહીએ તથા સંગમ યુગના થોડાક જ સમયે થોડી મહેનત અને પ્રાપ્તિ વધુ કરીએ. યોગની યથાર્થ વિધિથી સ્વયંને એવા પાવરફૂલ બનાવીએ, જે ભવિષ્યમાં આવનારા વિનાશકારી સમયમાં સર્વ પરિસ્થિતિનો સહજ સામનો કરી શકે અને અન્યને બચાવી શકે.

અનુ. બી.કે. નવીનચંદ્ર શાહ

॥ ઓમ શાંતિ ॥

(પેજ નં. ૨૭૦નું અનુસંધાન) મૃત્યુ પહેલાં વિદ્યાલયના દરેક સેવાકેન્દ્ર પર આત્મા પરમાત્માનું જ્ઞાન આપવામાં આવે છે. આત્મસ્થ થવાના આ અમૂલ્ય અવસરનો પૂરેપૂરો લાભ ઉઠાવી દરેક આત્મા પોતાનું આત્મકલ્યાણ સાધે એ જ મંગળ ભાવના.

॥ ઓમશાંતિ ॥

કાદવમાં જન્મ પામવો એ માત્ર એક અકસ્માત છે. એમાં મહતા પણ નથી અને લઘુતા પણ નથી પણ એમાંથી કમળ બનવું એ જ એની મહતા છે અને એમાં જ ખરી ખૂબી છે.



નાનું સરખું ફૂલ જો દૂર સુધી સુગંધ ફેલાવી શકે, નાનકડું કોડિયું જો ચોમેર વાટનો ઝળહળાટ પ્રસરાવી શકે તો માનવીની પ્રતિભા શું ન કરી શકે ?

(પેજ નં. ૩૨૦નું અનુસંધાન) ફરિસ્તા સ્વરૂપ મુકુટથી ઝળહળી ઉઠે છે. ફરિસ્તા વિનાશ સમયે પણ રક્ષક બનીને સેવા કરશે. અંત:વાહક સ્થિતિનું અંતિમ સ્વરૂપ બનીને વાહનના જેવું કાર્ય કરશે. તો આપણે ફરિસ્તાપણની પ્રાપ્તિના પુરુષાર્થમાં આગળ ધપીએ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

ફરિસ્તા સ્વરૂપ

બ્ર.કુ. ભારતીદીદી, રાજકોટ.

જ્યારે ફરિસ્તા સ્વરૂપની વાત કરીએ છીએ ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ બાબા મમ્માની યાદ આવ્યા વગર રહેતી નથી. મમ્મા લક્ષ્મીપદની પ્રાપ્તિનો ગુપ્ત પુરુષાર્થ કરતાં હતાં. બ્રહ્મા બાબાનો પુરુષાર્થ પણ એટલો તીવ્ર હતો કે બાબા સર્વગુણ સંપન્ન ફરિસ્તા બની રહ્યા હતા. તે સમય પણ આવ્યો કે બાબા સંપૂર્ણ અવ્યક્ત ફરિસ્તા બન્યા. પોતાની કર્મતીત અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી.

જ્યારે ફરિસ્તાપણાની વાત કરીએ છીએ ત્યારે તેનાં લક્ષણો પણ આંખો સામે તરવરી ઉઠે છે. જે આત્માઓ ફરિસ્તાપણાની સ્થિતિમાં રહે છે તેઓ અતીન્દ્રિય સુખના હીંચકા ઉપર હીંચતા હોય છે. તે માટે બુદ્ધિમાં એક બાપ સિવાય બીજું કોઈ હોય નહિ. દુનિયામાં જ્યારે હાહાકાર મચી જાય છે ત્યારે પણ કોઈપણ જાતની હલચલનો અનુભવ કર્યા વિના ફરિસ્તાઓ પોતાની ઈશ્વરીય યાદની મસ્તીમાં જ મસ્ત રહે છે. તે સાક્ષી બનીને સર્વ ખેલ નિહાળે છે. ફરિસ્તા સદા ડબલ લાઈટની સ્થિતિમાં સ્થિત હોય છે. અશરીરીપણાની અવસ્થા એમને માટે સ્વાભાવિક બની જાય છે. તે માટે સભાનતાપૂર્વકના પુરુષાર્થની આવશ્યકતા રહેતી નથી. ઈશ્વરીય યાદમાં બેઠા અને સર્વ બંધન, સર્વ સંકલ્પોથી તદ્દન સ્વતંત્ર બની જાય છે. દેહમાં રહેવા છતાં દેહના ભાનથી વ્યારા રહે છે. જ્યારે કોઈ ચીજ હલ્કી બને છે ત્યારે તે ઊંચે ઉડી શકે છે. ફરિસ્તાપણાની અવસ્થા પણ એટલી હલકી બની જાય છે. તે શ્રેષ્ઠ અવસ્થા ગણાય છે. હલ્કી અર્થાત્ તેને આ સાકાર લોકનું કોઈ બંધન રહેતું નથી. સર્વ સંબંધ, સર્વ બંધન, સંકલ્પો, વૃત્તિ, વાતાવરણ કે કોઈ સ્થૂલ સૂક્ષ્મ આવરણો તેને સ્પર્શી શકતાં નથી. તેવી નિરાસક્ત,

નષ્ટોમોહાની સ્થિતિ હોય છે. આવી સ્થિતિ સતત એકસરખા, તીવ્ર નિયમિત પુરુષાર્થથી બને છે. તે સાકાર લોકમાં વસે છે પણ તેની વૃત્તિ હંમેશાં ઉપરામ હોય છે. માટે જ કહેવાય છે કે યોગીઓ ઉડતા હોય છે. કર્મક્ષેત્ર પર આવતાં કર્મ બજાવતાં બુદ્ધિ નીચે આવે છે. પણ કર્મક્ષેત્રથી પરવારતાં બુદ્ધિ ઈશ્વરીય યાદમાં ચાલી જાય છે. આવા ફરિસ્તાપણાની સ્થિતિનો અન્ય આત્માઓ ઉપર અસરકારક પ્રભાવ પડે છે. વિકારી આત્માઓના સંકલ્પોને શુદ્ધ બનાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. બ્રહ્માબાબા સમક્ષ વિકારી મનુષ્યો પણ શુદ્ધ સંકલ્પો કરતા થઈ જતા. તેની યોગ અવસ્થા કચંટવાળી હોય છે. તે પોતાની ઉચ્ચતમ સ્થિતિથી સૂક્ષ્મ સેવામાં તત્પર બને છે. સાક્ષાત્કાર મૂર્ત બની સાક્ષાત્કાર કરાવી શકે છે. ફરિસ્તાનું પ્રકાશમય, તેજોમય રૂપ દિવ્યતાની ઉચ્ચ સ્થિતિનું ધોતક છે.

ફરિસ્તાપણામાં સર્વસ્વ ત્યાગની ભાવના હોય છે. બાબાએ રુદ્રજ્ઞાન યજ્ઞમાં પોતાનું સર્વસ્વ સ્વાહા કર્યું. એક એક અસ્થિ સ્વાહા કર્યું. તેથી બાબાનું શરીર હાડમાંસનું ન રહેતાં પ્રકાશમય બન્યું. ફરિસ્તા આકર્ષણમૂર્ત હોય છે. તો ફરિસ્તાપણાની સ્થિતિ ક્યાં સુધી ધારણ કરી છે તે તપાસો. તે માટે યાદની યાત્રાની લગનને તીવ્ર અગનનું રૂપ આપો. યાદમાં ગમે તેટલું ચાલીશું પણ થાકનો અનુભવ થશે નહિ. ફરિસ્તા માટે સૂક્ષ્મવતનની સફર એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં જવા સમાન છે. આવી સ્થિતિ બનતાં ભોજન, નિંદ્રા, સંકલ્પ સર્વ ઉપર આધિપત્ય આવતું જાય છે. કર્મેન્દ્રિયો શીતલ બને છે. નયનોમાં તીવ્ર ચમક આવે છે. ચહેરો પવિત્રતાના

(અનુસંધાન પેજ નં. ૩૧ પર)

અનુભવ

બ્ર.કુ. દેવજીભાઈ - દૂધીબેન ડોબરીયા, પડધરી, રાજકોટ

અમે (દેવજીભાઈ તથા દૂધીબેન ડોબરીયા) અંને ગામ - ખામટા, તા. પડધરી, જી. રાજકોટના રહેવાસી છીએ. અમે ૬ વર્ષથી પડધરી સેવાકેન્દ્ર, રાજકોટથી જ્ઞાનમાં ચાલીએ છીએ. અમે છેલ્લા ૪ વર્ષથી બાબા મિલન માટે શાંતિવન, આબુ રોડ જઈએ છીએ. અમારે લૌકિકમાં ૩ દિકરાઓ છે. જે રાજકોટમાં રહે છે. ત્યાં પણ અમે અવારનવાર જઈએ છીએ. પરંતુ પૈસા, ઘરેણાં કશું જ સાથે લઈ જતા નથી બધુ જ ગામડાના મકાનમાં મૂકીને જ જઈએ છીએ.

પરંતુ આ વખતે તા. ૦૪-૦૩-૨૦૧૬ના રોજ આબુ જવા નીકળવાનું હતું. તો અચાનક જ જાણે બાબાએ ટચિંગ કરાવ્યું હોય, વિચાર આવ્યો કે આબુ જતા પહેલાં રાજકોટ દિકરાઓને મળતા આવીએ અને પૈસા, ઘરેણાં દિકરાઓ પાસે રાખતા આવીએ. અમારી પાસે કોઈ કીમતી વસ્તુ ન રાખી દિકરાના ઘરે રાખી દીધું.

હવે સમય આવ્યો આબુ જવાનો, આબુ જવાની બધી તૈયારી થઈ ગઈ. ઘરમાં બધા રૂમને લોક માર્યા. મુખ્ય દરવાજા બંધ કરતા અચાનક જ દૂધીબેનની નજર તેણે ગળામાં પહેરેલી સોનાની ચેન પર પડી તેણે જલદીમાં તે ચેન ઉતારી શો-કેશમાં કે જ્યાં હંમેશાં બાબાનો, પ્રકાશમણિદાદી તેમજ રાઘે-કૃષ્ણાનો ફોટો રહે છે ત્યાં રાઘે-કૃષ્ણાના ફોટા નીચે રાખી દીધી અને ઘર બાબાને સોંપીને આબુ જવા નીકળ્યા.

તા. ૦૭-૦૩-૨૦૧૬, મહાશિવરાત્રિના દિવસે બાબા મિલન હતું. અહીં આબુમાં બાબાનું અવતરણ થયું અને લૌકિક ઘરે ચોરોનું અવતરણ થયું. પૂરી રાત તોડ-ફોડ કરી, લોક

તોડી નાંખ્યા. વસ્તુઓ આમતેમ વેરવિખેર ફેંકી દીધી પરંતુ આખી રાતની મહેનત પછી પણ ચોરોનાં હાથમાં કંઈ જ ન આવ્યું.

તા. ૦૮-૦૩-૨૦૧૬ના રોજ અમે આબુમાં હતાં ત્યાં જ સવારે અચાનક જ ટચિંગ થયું કે દિકરાને ફોન કરું કે ઘરમાં એક ચક્કર મારી આવે અને ખેતરોમાં મજૂરો કામ કરે છે તેને પણ મળી આવે. દિકરો જ્યારે ગામડે પહોંચ્યો તો પૂરા ઘરનાં દરવાજા ખુલેલાં, લોક તોડેલા, વસ્તુ વેરવિખેર પડી હતી. આ બધું જોઈને દિકરાને વિચાર આવ્યો કે પિતાને જાણ કરું. તેણે અમને આબુ ફોન કર્યો અને અમને જણાવ્યું કે ઘરમાં ચોરી થઈ છે, પોલિસ તપાસ ચાલુ છે. તેણે પિતાને પૂછ્યું, પિતાજી ઘરમાં શું શું કીમતી ચીજ હતી ? તો પિતાજીએ કહ્યું મારી જાણ અનુસાર તો કોઈ જ કીમતી ચીજ ન હતી. પરંતુ તારા બાને પૂછી લઉં. મેં યુગલને ડરતા ડરતા ઘરમાં થયેલ ચોરીની વાત કરી. તો યુગલે કહ્યું, અરે, એમાં આટલા ગભરાઓ છો શા માટે ? બેફિક બાદશાહ બની જાઓ.

‘દેવાવાળા હજાર હાથવાળા મારા બાબા છે. તો બિચારા ચોર શું લઈને જશે ? તમે ચિંતા નહીં કરો.’ દૂધીબેનને પોતાની ચેન એ સમયે ચાદ આવી પરંતુ તેને બાબામાં પૂરો નિશ્ચય હતો. અને મેં તેને (દૂધીબેનને) કહ્યું, આબુથી ઘરે જવાની ટીકીટ તા. ૧૦-૦૩-૨૦૧૬ની છે. તે કેન્સલ કરાવીને આજે નીકળી જવું છે તો યુગલે (દૂધીબેને) કહ્યું ટીકીટ તા. ૧૦-૦૩-૨૦૧૬ની છે. તે કેન્સલ કરાવાની કોઈ જરૂર નથી. આપણે આપણું ઘર બાબાને સોંપેલ છે તેથી બાબા જરૂરથી

(અનુસંધાન પેજ નં. ૦૫ પર)

યોગ એટલે શું ? અને તે શા માટે કરવો ?

બ્ર.કુ. ડૉ. વિહ્લભાઈ રીઝીયા, લાઠી

- યોગ સાધકો સદા માટે સહેલાઈથી વ્યસનમુક્ત રહી શકે છે.
- વ્યસનમુક્ત રહેવા માટે યોગાસનો અને પ્રાણાયામ - ધ્યાન અક્ષીર ઉપાય છે. જેમાં ખાસ કોઈ ખર્ચ વગર મનને સ્વસ્થ અને સંયમિત બનાવી શકાય છે. મન અને તન બંને યોગથી સ્વસ્થ રહે છે. તન-મન સ્વસ્થ તો સારા-નરસાંનો ભેદ સરળતાથી સમજી શકાય છે.
- યોગવિદ્યાના વિજ્ઞાનને જાણી સમજી અને અનુસરવાથી સાધક ઘણા બધા આધુનિક રોગોને આવતા જ અટકાવી શકે છે અને આવેલ રોગને ભગાડવામાં યોગ સહાયક બની શકે છે.
- અમેરિકાની ૭૫ % જેટલી હેલ્થ ક્લબોમાં યોગના ક્લાસીસ ચાલે છે, યોગ શીખવાય છે.
- શારીરિક બીમારીઓ અને માનસિક ચાતનાઓમાં મુક્તિ મેળવવાનો સચોટ ઉપાય યોગવિદ્યામાં રહેલો છે. યોગ દ્વારા શરીર અને મન બંનેની ખરાબી ટ્રીટ થઈ શકે છે.
- હોલિવુડની ઘણી ખરી હસ્તીઓ વિવિધ પ્રકારના યોગ અને ધ્યાન દ્વારા તન અને મનને સ્વસ્થ તેમજ સુંદર રાખવા સતત પ્રયત્નશીલ રહે છે.
- યોગ એ પવિત્ર યજ્ઞીયકાર્ય છે, જેનાથી કર્મનાં બંધનો છૂટી જાય છે.
- યોગથી માણસનું જીવન ઘડાય છે અને ઘડાયેલ સાધનથી જીવન પણ ઘડી શકે છે.
- વિવિધ જીવન કૌશલ્ય વિકસાવી જીવનને ઉન્નત - સફળ - પરિપૂર્ણ કરવામાં સહાયક છે કેમ કે યોગ દ્વારા જીવન જીવવાની કળા હસ્તગત કરી શકાય છે.
- યોગવિદ્યા સાધકને ચિત્તની સ્થિરતા, સારી તંદુરસ્તી, જીવન શક્તિ અને યુવાની બક્ષે છે.
- એક અંદાજ મુજબ એકલા અમેરિકામાં ૨૦ લાખથી વધુ અને ઈંગ્લેન્ડમાં ૧૫ લાખથી વધુ લોકો યોગ કરે છે. દુનિયાને યોગનું ઘેલું લાગ્યું છે અને યોગનો મહિમા વધુ ને વધુ સમજાઈ રહ્યો છે તેથી યોગ કરનારાઓની સંખ્યા વિશ્વભરમાં સતત વધતી રહેશે એવું ચોક્કસ કહી શકાય.
- વિશ્વભરના મોટા ભાગના મુસ્લિમ દેશો સહિત યોગની જનજાગૃતિ જબરજસ્ત આવી છે અને તેથી યોગ પ્રશિક્ષકો માટે આ દેશો લાલજાજમ પાથરી રહ્યા છે. આમ, યોગ પ્રશિક્ષણ એ તો યુવા ભાઈ-બહેનો માટે હવે ઉજ્જવળ કારકિર્દીનો ઉત્તમ માર્ગ બની ગયેલ છે.
- યોગની પૌરાણિક વિદ્યા અણમોલ છે અને યોગવિદ્યા એ તો આપણો અદ્ભુત વારસો છે, સાથોસાથ યોગ એ સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન પણ છે તેથી આપણે સૌએ યોગસાધનામાં પારંગત બની અન્ય સૌને યોગ કરતાં કરવા જોઈએ. યોગ એ તો સિદ્ધિ પ્રાપ્તિ માટેનું અસરકારક માધ્યમ બની શકે છે. **॥ઓમશાંતિ ॥**



વઢેલલ ખાતે 'સ્વચ્છતા અભિયાન'કાર્યક્રમમાં કોરપોરેટર ભ્રાતા વલ્લભભાઈ, સરપંચ સંજયભાઈ, ધ્ર.કુ. આરતીબેન, અભિયાન યાત્રીઓ.



સાઢલીમાં 'સ્વસ્થ્ય સ્વર્ણમ ભારત' કાર્યક્રમમાં BJP સઢસ્ય ભ્રાતા મુકેશભાઈ, ધ્ર.કુ.પાઠુલબેન, ધ્ર.કુ.જયોતિબેન તથા અન્ય મહાનુભાવો.



માઢાપરમાં ધ્ર.કુ. સુશીલાબેનનું સન્માન કરતાં કચ્છ ગુર્જર ઢાત્રિય સમાજ અખિલ ભારતીય મહિલા મંડલના પ્રમુખ ભાવનાબેન.



રાજકોટ રવિરત્ન સેવાકેન્ઢ્ર ઢ્વારા 'સ્વચ્છતા અભિયાન' કાર્યક્રમમાં ધ્ર.કુ. નલિનીબેન, ધ્ર.કુ. અંબુબેન તથા પ્રહ્લાવત્સો.



કેશોઢ ખાતે 'વાહ જુઢગી વાહ' કાર્યક્રમમાં ડૉ. પ્રવીણભાઈ ગજેરા, ઉઢોગપતિ ભ્રાતા ગોપાલભાઈ, ડૉ. જુતુભાઈ, ધ્ર.કુ. અનુજભાઈ, ધ્ર.કુ. ગંગાઢરભાઈ તથા ધ્ર.કુ. રુપાબેન.



રાજકોટ પંચશીલ સેવાકેન્ઢ્ર તથા સુરક્ષા સેતુ ઢ્વારા 'વ્યસન મુકિત' અભિયાનનાં શુભારંભ પ્રસંગે વ્યસન ઢાનપેટી આપતાં ભ્રાતા કમલેશભાઈ જોષીપુરા અને ભાગિની ભાવનાબેન જોષીપુરા.



રામોલ સેવાકેન્ઢ્ર ઢ્વારા આયોજીત 'સ્વચ્છતા અભિયાન' કાર્યક્રમમાં ધ્ર.કુ. ટિવન્કલબેન, ધ્ર.કુ. કોકિલાબેન તથા પ્રહ્લાવત્સો.



કવાંટમાં 'લોક કલ્યાણ આઢ્યાત્મિક મેળા'નું ઉઢ્ઢાટન કરતાં ધ્ર.કુ. રાજબેન, પૂર્વ કેન્ઢ્રિય રેલ્વે મંત્રી ભ્રાતા નારણભાઈ રાઢવા, MLA ભ્રાતા જયંતિભાઈ રાઢવા તથા ધ્ર.કુ. અરુણાબેન.



અમદાવાદ સુખશાંતિ ભવન ખાતે 'સત્યમેવ જયતે-શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા' વિષય પર આયોજીત પરિચર્યામાં
 પ્ર.કુ. ધ્રિજમોહનભાઈ, રાજયોગિની સરલાદીદી, અધ્યક્ષ શિવાનંદ આશ્રમ સ્વામી અધ્યાત્માનંદ,
 ડૉ. પુષ્પા પાંડે, પ્ર.કુ. શારદાબેન તથા આમંત્રિત અતિથિગણ.



અમદાવાદમાં 'અહિંસા પરમોધર્મ-શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા' વિષય પર આયોજીત આધ્યાત્મિક સંમેલનમાં દીપ પ્રજ્વલ્લન કરતાં
 પ્ર.કુ. ધ્રિજમોહનભાઈ, રાજયોગિની સરલાદીદી, અધ્યક્ષ શિવાનંદ આશ્રમ સ્વામી અધ્યાત્માનંદ,
 ભાગવત વિદ્યાપીઠનાં શ્રી ભાગવત ઋષિજી, ડૉ. પુષ્પા પાંડે, પ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન, પ્ર.કુ. શારદાબેન, સંતો, મહાત્માઓ તથા અતિથિગણ.



અમદાવાદ લોટસ હાઉસ ખાતે આયોજીત 'જયુરીસ્ટ સંમેલન'માં મુંબઈ યુનિવર્સિટીના લૉ વિભાગના અધ્યક્ષ ડૉ. પ્ર.કુ. રશ્મિબેન,
 રાજયોગિની સરલાદીદી, ડી.ટી. લૉ કૉલેજનાં પ્રિન્સીપાલ ભ્રાતા જીતેન્દ્રભાઈ દક્ષિણી, ડૉ. હંસા રાવલ,
 પૂર્વ જજ અમદાવાદ ડિસ્ટ્રીક્ટ કોર્ટ ભ્રાતા પ્ર.કુ. નરેન્દ્રભાઈ આચાર્ય, એડવોકેટ ભ્રાતા કાંતિભાઈ ઠક્કર
 તથા ઉપસ્થિત એડવોકેટ ભાઈ-બહેનો.