

Gyan Amrit शिलामृत

Vol.10 - Issue 10
October 2017 - Price 10/-



दीपावली एवम् नये साल की

असीम शुभकामनाएँ...



અમદાવાદ સુખશાંતિ ભવનમાં યુવા પ્રભાગનાં અખિલ ભારતીય બસ અભિયાનના સ્વાગત કાર્યક્રમમાં અનુભવ સંભળાવતાં પ્ર.કુ. કમલભાઈ, રાજયોગિની સરલાદીદી તથા સર્વ અભિયાન યાત્રીઓ.



અમદાવાદ લોટસ હાઉસ સેવાકેન્દ્રમાં યુવા પ્રભાગ-બસ અભિયાન કાર્યક્રમમાં એરપોર્ટ ડાયરેક્ટર ભ્રાતા મનોજ ગંગલને ઈશ્વરીય સૌગાત આપતાં પ્ર.કુ. ભારતીબેન તથા પ્ર.કુ. બિન્દુબેન.



ગાંધીનગરમાં યુવા પ્રભાગ-બસ અભિયાનનું સ્વાગત કરતાં મેયર મહાનગરપાલિકા ભ્રાતા પ્રવિણાભાઈ પટેલ, પ્ર.કુ. કૈલાસબેન, કૉઓર્ડીનેટર પ્ર.કુ. બિન્દુબેન તથા અભિયાન યાત્રીઓ.



વિરમગામમાં યુવા પ્રભાગ-બસ અભિયાનનું સ્વાગત કરતાં પ્રમુખ નગરપાલિકા ભ્રાતા કાનજીભાઈ, ઉપપ્રમુખ ભ્રાતા નવદિપભાઈ, IOCના DGM ભ્રાતા ચંદ્રશેખર, પ્ર.કુ.બિન્દુબેન, પ્ર.કુ. ધર્મિષ્ટાબેન.



અમદાવાદ સારંગપુરમાં યુવા પ્રભાગ-બસ અભિયાન કાર્યક્રમમાં MLA ભ્રાતા ભૂષણભાઈ, ખાડિયા BJPના મંત્રી મૈત્રેયીબેન, આચાર્ય ભ્રાતા વિમલભાઈ, આચાર્ય ભગિની તૃપ્તિબેન, પ્ર.કુ. મંજુલાબેન.



વડોદરા અટલાદરા બસ અભિયાન કાર્યક્રમમાં પ્ર.કુ. અરુણાબેન, જ્યોતિ ફાઉન્ડેશનના રાહુલભાઈ, સેનેટ મેમ્બર MS યુનિવર્સિટી મેહુલભાઈ, ગ્રાયડસ કેડિલાના એચ.કે.પટેલ, પ્રદ્યુમ્ન જોષી.



રાજકોટ પંચશીલ સેવાકેન્દ્ર દ્વારા વિરાણી બહેરા-મુંગાની શાળામાં કાર્યક્રમ બાદ ટ્રસ્ટી ભાતા રજનીભાઈ, આચાર્ય ભ્રાતા કશ્યપભાઈ પંચોલી, વિકલાંગ ટ્રસ્ટના ભ્રાતા શૈલેશભાઈ, પ્ર.કુ.અંજુબેન.



કિલ્લા પારડીમાં પ્રહાર્ષિ સાતલેકર સંસ્કૃત વિદ્યાલયમાં ઋષિકુમારો તથા આચાર્યગણને ઈશ્વરીય સંદેશ આપ્યા બાદ સમૂહચિત્રમાં પ્ર.કુ. પારુલબેન.



Gyan Amrit ज्ञानमृत

વર્ષ ૧૦

ઓક્ટોબર-૨૦૧૭

અંક : ૧૦

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનું મુખપત્ર

અમૃતચૂચિ

- પરમાત્મા મિલનતંત્રી સ્થાનેથી ..04
- પ્રસન્નતાના પથ પર ડૉ. શિવાનીબેન ..06
- માનસિક તાણમાંથી મુક્તિ ડૉ. સૂર્યભાઈ ..11
- સુખમય સંસાર ડૉ. ગીતાબેન ..14
- વિશ્વ મહારાજન બનવાનો પુરુષાર્થ ... ડૉ. વિક્કલભાઈ ..16
- પ્લસ-માઈનસ ડૉ. કેશુભાઈ ..18
- નારી શક્તિઓનો અપૂર્વ ભંડાર ડૉ. રાજશ્રી ..21
- સારુ સ્વાસ્થ્ય એ શ્વાસ છે ડૉ. કાન્તિભાઈ ..24
- સંગઠન શક્તિ ડૉ. નીલમબેન ..28
- છુપાવવાની વૃત્તિ ડૉ. જયુભાઈ ..30
- પહોંચીએ પરમાત્માના 'પ' સુધી ડૉ. અરવિંદ ..31
- ભીતર અને બહાર બંને ઉજાસ-દીપાવલી ડૉ. અનિલ ..32
- બદલાતા સમયની સાથે વધતી સમસ્યાઓ ડૉ. વિજય ..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

ડૉ. કુ. ડો. કાલિદાસ પ્રજાપતિ

તંત્રી : જ્ઞાનામૃત

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

Phone : 079 - 27621551

મુદ્રક : રાજયોગિની સરલાદીદી

પ્રકાશક : બ્રહ્માકુમારી ઉષાબેન

આવશ્યક સૂચના

જ્ઞાનામૃત માટે મોકલવાના ફોટામાં
કાર્યક્રમની વિગત, મહેમાનોનું આખું
નામ, સાચો હોદ્દો (પદ) લખવો
આવશ્યક છે. સંપૂર્ણ વિગતો વાળી
તસ્વીરોને પ્રાધાન્ય અપાશે.

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 પરમાત્મા મિલન

માનવ જીવનમાં ક્યારેક એવી મહત્વપૂર્ણ તકો આવે છે, પળો આવે છે. જે તેના જીવનની રૂપરેખાને બદલી નાખે છે. કોઈ સત્તા સ્થાન, ભૌતિક સમૃદ્ધિની, પ્રતિષ્ઠાની અભીપ્સા માનવ હંમેશા સેવતો આવ્યો છે. પણ સત્તા સ્થાન કે ભૌતિક સંપત્તિ મેળવ્યા પછી પણ માનવ નિરંતર આનંદનો, સંતોષનો અનુભવ કરી શકતો નથી. આ બધી ભૌતિક પ્રાપ્તિઓનો આનંદ અલ્પકાલીન નીવડતો હોય છે. ક્યારેક આ ક્ષેત્રે જો ભૂલોની પરંપરા સર્જાય, પ્રતિજ્ઞા વાતાવરણમાં જો વિઘ્નો આવે તો તે પણ કષ્ટદાયી બને છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં જીવન મૂલ્યોને અપનાવી, શ્રેષ્ઠ આચરણ દ્વારા પ્રભુમય જીવન જીવવાની પણ અભીપ્સા હોય છે. તે માટે રાજાઓએ રાજપાટ છોડ્યાં છે. ધનિકોએ ધનસંપત્તિ, કીર્તિને ઠોકરો મારી છે. જોદ્ધાઓએ ઉચ્ચ પદવીઓ મેળવ્યા પછી પણ પરમાત્માની શોધ આરંભી છે. આમ અંતરમનમાં પ્રભુપ્રાપ્તિની તીવ્ર લગની હોય, તે માટેની પાત્રતા હોય, પુરુષાર્થ હોય તો ભાગ્ય સામે ચાલીને આવતું હોય છે. આ રીતે ક્યારેક એના જીવનમાં સોનેરી સૂરજ ઉગે છે. ભાગ્યદેવી એની સમક્ષ સર્વ પ્રાપ્તિઓનો થાળ લઈને ઉપસ્થિત થતી હોય છે. એ છે પરમાત્મા મિલનની પળો !

આ સંદર્ભમાં અવ્યક્ત બાપદાદાનાં મહાવાક્યો છે. ‘બાળકોની મિલન ભાવનાનું પ્રત્યક્ષ ફળ બાપદાદા (અવ્યક્ત પ્રજાપિતા બ્રહ્મા અને પરમ પિતા શિવ પરમાત્મા) એ આ સમયે જ આપવાનું છે. ભક્તિની ભાવનાનું ફળ પ્રત્યક્ષ સન્મુખ મિલનનું મળતું નથી. પરંતુ એક વખત પરિચય અર્થાત્ જ્ઞાનના આધારે પરમાત્મા અને

બાળકોનો સંબંધ જોડાયો, તો આવાં જ્ઞાનસ્વરૂપ બાળકોના આધાર પર શુભ ભાવના, જ્ઞાન સ્વરૂપ ભાવના, સંબંધના આધાર પર મિલન ભાવનાનું ફળ પ્રત્યક્ષ પરમાત્માને આપવું જ પડે છે. તો આજે એવા જ્ઞાનવાન મિલનના ભાવના સ્વરૂપ આત્માઓને મળવા બાપદાદા બાળકોની વચ્ચે આવ્યા છે. કેટલાયે બ્રાહ્મણ આત્માઓ (બ્રહ્મા વત્સો) શક્તિ સ્વરૂપ બનીને, મહાવીર બનીને સદા વિજયી આત્મા બનવામાં અથવા હિંમત રાખવામાં પોતાને શક્તિહીન પણ સમજે છે પરંતુ એક વિશેષતાને કારણે વિશેષ આત્માઓની યાદીમાં આવી ગયા છે. કઈ વિશેષતા ? માત્ર બાપ (પરમાત્મા) સારા લાગે છે, શ્રેષ્ઠ જીવન સારું લાગે છે. બ્રાહ્મણ પરિવારનું સંગઠન, નિઃસ્વાર્થ સ્નેહ મનને આકર્ષિત કરે છે. બસ આજ વિશેષતા છે કે બાબા મળ્યા, ઈશ્વરીય પરિવાર મળ્યો, પવિત્ર સ્થાન મળ્યું, જીવનને શ્રેષ્ઠ બનાવવાનો સહજ સહારો મળી ગયો. આ આધાર પર મિલનની ભાવનામાં સ્નેહના સહારે ચાલતા જઈ રહ્યા છે.

પરમાત્મા માટે માનવે કેટલો તલસાટ, કેટલી આતુરતા સેવી છે. ભક્તિ માર્ગમાં પ્રભુપ્રાપ્તિ માટે માનવે શું શું કર્યું છે, તેની જો સમગ્ર રૂપરેખા દર્શાવવામાં આવે, તો આશ્ચર્ય ચકિત થઈ જવાય. શારીરિક કષ્ટો, દેહદમન, કર્મકાંડ અને બાહ્યાચારનો એક આખો ઇતિહાસ નયનો સમક્ષ તરવરી રહ્યો છે. ક્યારેક દેહત્યાગ સુધીના પણ પ્રસંગો નોંધાયા છે. એ માનવને જો સમજાય કે જેના માટે માનવજાતે કેટલા ઉત્કટ હૃદયે રાહ જોઈ તે પ્રભુપિતા સહજ રીતે આ કલ્યાણકારી પુરુષોત્તમ સંગમયુગમાં પ્રાપ્ત થઈ શકે છે તો તેની પ્રસન્નતાનો પારાવાર ન રહે ! પણ

વર્ષોથી પ્રભુ પરિચયનાં ભવ્ય વર્ણનોથી નિશ્ચિત માળખામાં અંધારું ગયેલા તેના માનસને પરમાત્માનુભૂતિ માટે શ્રીજા લોચનની જરૂર છે. આજે જો માનવ સહૃદયી બનીને તેની વર્ષો જૂની તૃષ્ણા તૃપ્ત કરવા તત્પર બને, તો પરમાત્મા મિલનની પળો સામે આવીને જ ઊભી છે.

માનવના જીવનમાં શાસ્ત્રોએ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર લક્ષ્યબિંદુઓ આપ્યા. પણ માનવે તેમાંના પહેલા ક્રમને છેલ્લે લાવીને મૂકી દીધો. જ્યારે કામ અને અર્થને પ્રાધાન્ય આપીને, તેની આસપાસ તેની સાંસારિક સૃષ્ટિ રચી દીધી. ત્યાર પછી તો સંબંધોના એવા તાણાવાણામાં તે ગૂંથાઈ ગયો કે ધર્મને તો બાળકને ફોસલાવવા જેવી ગૌણ, અતિ ગૌણ વસ્તુ બનાવી દીધી.

આજે માનવ કામ અને અર્થના અતિરેકથી પીડાય છે. જીવનમાં જેને સર્વસ્વ સમજતો આવ્યો, જેના માટે તેણે રાતદિવસ એક કર્યા તેજ તેને માટે આજે વ્યથાનાં વાદળો બની ગયાં છે. તેની શાંતિ હણાઈ ગઈ છે. સુખ હાથતાળી આપીને ચાલ્યું ગયું છે. સુખોનાં આભાસી દૃશ્યો તેને શાશ્વત આનંદની અનુભૂતિ કરાવી શકતાં નથી. વર્તમાન જીવનની વિષમતા, માનવની તમોપ્રધાનતાની પ્રકૃતિ ઉપર થયેલી અસર અને તેને પરિણામે પ્રકૃતિનાં બદલાતાં રૂપોએ માનવજાતને હચમચાવી દીધી છે. વારંવાર થતા ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના અકસ્માતોમાં આબાલવૃદ્ધોના થતાં અકુદરતી મોતે માનવની ભવિષ્યની યોજનાઓ ઉપર પાણી ફેરવી દીધું છે.

માનવની સર્વ રચણપાટનો અંત આવી શકે છે. આ મૃગજળની માયાવી સૃષ્ટિની વાત નથી. પરીકથા નથી. કલ્પનાના વૈવિધ્યસભર રંગોમાં રંગાયેલી સૃષ્ટિ નથી પણ વાસ્તવિકતા છે. અનુભૂતિની એરણ ઉપર આવીને જીવન સાફલ્ય ટાણાની મહત્તા સમજવાની છે.

ગીતાના મહાવાક્યો ‘યદા યદા હિ ધર્મસ્ય ...’ અનુસાર આજથી ૮૦ વર્ષ પૂર્વે નિરાકાર જ્યોતિર્બિન્દુ પરમપિતા શિવ પરમાત્માનું પ્રજાપિતા બ્રહ્માના તનમાં દિવ્ય અવતરણ થયું. ઈ.સ. ૧૯૩૭માં પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયની સ્થાપના થઈ. પવિત્ર બનો, રાજયોગી બનોના ધ્યેય સાથે નરમાંથી શ્રી નારાયણ અને નારીમાંથી શ્રી લક્ષ્મી સમાન બનવાનો આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થ આરંભાયો. આજે તો સમગ્ર ભારત અને વિશ્વના ૧૪૦ દેશોમાં ઈશ્વરીય સંદેશ ફેલાઈ ચૂક્યો છે. તાજેતરમાં તેની ૮૦મી વર્ષગાંઠની ઉજવણી થઈ. સમગ્ર વિશ્વે તેની નોંધ લીધી.

જેઓએ ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને રાજયોગની અનુભૂતિ કરી છે તેવા આત્માઓની આ અનુભવ કથા છે. પ્રાકૃત જનોની જેમ જ આદિ, વ્યાદિ અને ઉપાદિના વમળમાં ફસાયેલા માનવો આજે અતીન્દ્રિય સુખની અનુભૂતિ કરે છે. ચંચળ કર્મેન્દ્રિયોના થનગનતા અશ્વો આજે સર્કસના પ્રાણીઓ કરતાં પણ વધારે શીતળ, સમજદાર બનીને આત્માઓની સેવામાં વ્યસ્ત છે. સુખની પરિભાષા બદલાતાં આંતરસુખની અનુભૂતિ જીવનની દિવ્યતાનો, ધન્યતાનો અનુભવ કરાવે છે. આત્મચિંતનના એટેન્શને જીવનનાં સર્વ ટેન્શનોનો ખાત્મો બોલાવી દીધો છે. ધવલવસ્ત્ર, પ્રસન્ન મુખારવિંદ, દૈવી ચાલ અને અલૌકિક દિનચર્યાએ તેના જીવન ઉદ્યાનને સૌરભથી મધમઘતો બનાવી દીધો છે. આ જાદુ છે પ્રભુ મિલનનો ! પ્રભુ મિલનની પળોનો !

માનવ જ્યારે પ્રભુપિતાને કેન્દ્ર સ્થાને રાખે છે. ત્યારે તેના જીવનનાં સમીકરણો બદલાઈ જાય છે. જીવનના અત્યાર સુધીના ધ્યેય, લક્ષ્યોમાં આમૂલ પરિવર્તન આવે છે. કેન્દ્રસ્થાને માત્ર પ્રભુપિતા અને તેના આદેશો, તેની શ્રીમત જ રહે (અનુસંધાન પેજ નં. ૧૩ પર)

પ્રસન્નતાના પથ પર

બ્ર.કુ. શિવાનીબેન, ગુરુગ્રામ, હરિયાણા

ક્રોધ આપણી સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા નથી

જ્યારે આપણે ખુશીના સ્તરની વાત કરતાં હતાં તો તેમાં ઘણી ચીજો સામે આવી. જ્યારે આપણે તણાવ વિશે જોયું તો તેની સાથે જોડાયેલી અનેક વાતો આપણી સામે આવી. આપણા જીવનની આવી જ એક ઘાટણા છે જેને આપણે હજુ સુધી પાર નહોતા કરી શકતા અને ઘણી વખત તેને વ્યાજબી ઠરાવીએ છીએ તે છે ‘ગુસ્સો આવવો’. ગુસ્સાનું નિયંત્રણ કરવા આપણે ઘણો પ્રયાસ કર્યો છે, ઘણાં સંમેલનો જોયાં છે પરંતુ તેમ છતાં અંદરથી જે ગુસ્સો જવો જોઈએ તે નથી જતો અને પછી તે ઘણાં રૂપમાં પ્રગટ થઈ જાય છે.

એ કઈ માન્યતા છે જે ક્રોધ સાથે જોડાયેલી છે. જેને આપણે બદલવા માગીએ છીએ. આપણે એ વિષયમાં બ્રહ્માકુમારી શિવાની બહેન સાથે વાત કરીએ.

બ્રહ્માકુમારી શિવાની, જે વાતો આપણને નિરાશ કરે છે, તમામ અનુભૂતિ જે ક્યાંક ને ક્યાંક પરેશાનીનું કારણ બની જાય છે. હવે આપણને એ સમજાયું છે કે ખુશી, પ્યાર, શાંતિ કે સંતોષ જે છે તે ભાવનાઓ મારે અનુભવવાની છે. તેનાથી જોડાયેલી બાકીની જેટલી લાગણીઓ છે, ચાહે તે ગુસ્સો હોય, તણાવ હોય, ઈર્ષ્યા હોય, ડર હોય તે એક નકારાત્મક ઉર્જા છે. તો આપણે નકારાત્મકને સકારાત્મકમાં બદલવાનાં છે. આજે આપણે ગુસ્સાની વાત કરીએ છીએ.

પ્રશ્ન : આપણે હકીકતમાં સમજતા કેમ નથી કે ગુસ્સો કરવો સારી વાત નથી ?

ઉત્તર : ચાહે ગમે તેટલી મોટી બાબત હોય તો પણ આપણે કોઈને ગુસ્સો કરતાં જોઈએ તો આપણને

ક્યારેય તેનો ગુસ્સો તર્કસંગત નથી લાગતો. આપણે કહીએ પણ છીએ કે કારણ વગર આપ આટલો ગુસ્સો કેમ કરી રહ્યા છો. આ વાત તો આપ આરામથી પણ કહી શક્યા



હોત. આપણે ક્યારેય નહિ કહીએ કે ગુસ્સો કરવો વ્યાજબી છે. આપણો એ અનુભવ છે કે આપણે ગુસ્સા વગર પણ કામ ચલાવી શકીએ છીએ. આ જ શરત આપણી સાથે પણ લાગુ પડે છે. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં ગુસ્સો કરવો વ્યાજબી નહિ કહી શકાય. ગુસ્સો વિવિધ રૂપમાં આપણી સામે આવે છે. ગુસ્સાની સ્થિતિમાં તે જરૂરી નથી કે આપણે જોરશોરથી બોલીએ, જો આપણે આપણી અંદર એ વાત પકડી રાખીએ તો તે પણ ગુસ્સાનું જ રૂપ છે. જો આ સ્થિતિમાં આપણે ખુશ રહેવા માગીશું તો નહિ રહી શકીએ કારણ ક્રોધ અને ખુશી બંને સાથે સાથે નથી રહી શકતાં. આપણે આપણી માન્યતાઓને ચકાસવી પડશે કે ખુશી સ્વાભાવિક છે કે ક્રોધ સ્વાભાવિક છે. બંનેમાંથી કોઈ એકને પસંદ કરવા પડશે. કારણ તે બંનેને પરસ્પર બનતું નથી. આપની અંદર એ બંને સાથે નથી રહી શકતા.

આપણી એ માન્યતા બનેલી છે કે ગુસ્સા વગર કામ નથી થઈ શકતું, તેનાથી લોકો આપણા નિયંત્રણમાં રહે છે. તેનાથી કાંઈ નુકસાન નથી થતું. આપણે જાણીએ છીએ કે લોકોની અંદર પ્રેરણા આપવાની શક્તિ છે. આ જે આપણે ખુદને જે વિશ્વાસ આપ્યો છે તો આપણે તેમાંથી ગુસ્સાને

પસંદ કરીએ છીએ. જો તે બેમાંથી આપણે એકની પસંદગી કરવી પડે તો આજે આપણા જીવનના પ્રયોગમાં જોવા મળે છે કે આપણું જીવન ખુશીઓ વગર ચાલી રહ્યું છે પરંતુ ગુસ્સા વગર નથી ચાલતું.

પ્રશ્ન : આપણે ઘણીવાર પ્રયાસ કર્યો કે ગુસ્સા વગર કામ ચાલે પરંતુ ન થયું ?

ઉત્તર : કામ ન થયું તો આપણે શું કર્યું, જ્યારે બંને વિકલ્પ આપણી સામે આવ્યા તો આપણે કોની પસંદગી કરી ? ગુસ્સાની. હવે જો ગુસ્સો પસંદ કર્યો છે તો પછી તેની સાથે જ જીવન જીવવું પડશે. હવે આપણે ગુસ્સા સાથે જીવતાં જીવતાં માગી શું રહ્યા છીએ કે મારે ખુશી જોઈએ.

અમે પહેલાં પણ કહ્યું કે બંને સાથે નથી રહી શકતાં. ખુશ રહેવું બહુ સહેલું છે, આપણે ખુશ રહી શકીએ છીએ. જે દિવસે આપે અનુભવી લીધું કે ગુસ્સા વગર પણ જીવન ચાલી શકે છે તો તે દિવસે ખુશીનું નિર્માણ નહિ કરવું પડે. ખુશ તો આપણે પહેલેથી જ છીએ. આપણે હજુ પણ ખુશ છીએ કારણ ખુશી સ્વાભાવિક છે. જો એવું કાંઈ થઈ ગયું જેથી મેં ગુસ્સો કરી દીધો તો મારી ખુશી ગાયબ થઈ જશે કારણ ગુસ્સાના કારણે ખુશી ચાલી ગઈ. આપણે ક્યારેય બેસીને ખુશીનું નિર્માણ નથી કરવું પડતું કારણ તે તો પહેલેથી જ આપણી અંદર છે, પરંતુ આપણે ક્રોધને, દર્દને, દુઃખને, ઈર્ષ્યાને નિર્માણ કરવા પડે છે. હવે આપણે અહીં એ સમજવાનું છે કે જે રીતે આપણે તેને નિર્મિત કરીએ છીએ તે રીતે ખુશીને પણ નિર્મિત કરી શકીએ છીએ. જો આપણે મનમાં વિચારી લીધું કે આપણે ગુસ્સો નથી કરવો તો આપને ખુશી નિર્મિત નહિ કરવી પડે.

પ્રશ્ન : વાસ્તવમાં આપણે આખા દિવસમાં જોઈએ તો આપણે સામાન્ય હોઈએ છીએ.

ઉત્તર : સામાન્યમાં શું હોઈએ છીએ, ખુશી એટલે કે સ્થિરતા. સાધારણ હોઈએ છીએ તો સ્થિર છીએ. આજ સુધી આપણે બધું ખુશી મેળવવા માટે કરી રહ્યા હતા અને આપણને ખબર નહોતી કે ખુશી પહેલેથી જ આપણી અંદર છે. ખુશી, શાંતિ, સુખ, પ્રેમ, પવિત્રતા આ દરેક આત્માનો કુદરતી સ્વભાવ છે. કુદરતી એટલે જેના માટે કાંઈ કરવું નથી પડતું. હવે આપણે આખા દિવસમાં શું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે આપણે કાંઈક અસ્વાભાવિક ન કરી દઈએ. તે માટે આપણે જે વિશ્વાસ નિર્મિત કર્યા છે જે બહુ જ પાકા થઈ ગયા છે કે એક તો ગુસ્સાથી કામ થાય છે, ગુસ્સાથી આપણે બીજાને પ્રેરિત કરી શકીએ છીએ. એટલે સુધી કે ગુસ્સાથી આપણે બાળકોને પણ પ્રેરિત કરીએ છીએ. આ તો આપણે માટે પ્રશ્ન ચિન્હ છે. બાળકોને બીજાઈને અભ્યાસ કરવા જવા કહ્યું. હવે બાળક વાંચવા માટે બેસી પણ જશે તો તેનાં મનમાં શું ચાલતું રહેશે ?

હવે આપણે અનુભવ કરી શકીએ છીએ કે જે લોકો મારા જીવનમાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે તેઓ મારા પર બીજાં અને તે પછી હું અભ્યાસ કરવા બેસું. આવું પણ ક્યારેક નથી બની રહ્યું પરંતુ હંમેશા થઈ રહ્યું છે તો તે સ્વાભાવિક થઈ ગયું છે. હોમવર્ક કરવાનું છે, હોમવર્ક કરવાનું છે તો તેની રીત શું છે. માતા-પિતાએ પછી તે વિશ્વાસ બનાવી લીધો છે કે ગુસ્સા વગર તો કોઈ અભ્યાસ કરવું જ નથી.

તેઓ કોઈ બીજી રીતનો પણ પ્રયાસ નથી કરતા. સીધું અને સારું એ છે કે એક વાર પ્યારથી કહ્યું, બીજીવાર પ્યારથી કહ્યું, હવે હું કેટલીવાર પ્યારથી કહું. આ માત્ર બાળકો માટે જ નહિ મારા માટે પણ બહુ મુશ્કેલ છે કે મારે રોજ અભ્યાસ કરાવવાનો છે. જે કામ આપણે રોજ કરવાનું છે તેને જો આપણે નિરાશાવાળી ઊર્જા સાથે આપણા

જીવનમાં જોડી દર્દશું કે આના માટે તો મારે ગુસ્સો કરવો જ પડશે. દરરોજ આપણે પોતાને કઠીએ છીએ કે ગુસ્સો તો કરવાનો જ છે. હવે રોજ ગુસ્સો કરીશું તો હાલત કેવી થઈ જશે અને વારંવાર ગુસ્સો કરતાં રહેવાથી તે મારા સંસ્કાર બની જશે.

એ જ રીતે કાર્યાલયમાં પણ ગુસ્સો કરવાનો છે, આપણે જાણીએ છીએ કે દરેક પોતાની સ્થિતિ મુજબ કામ કરે છે પરંતુ આપણો વિશ્વાસ છે કે ગુસ્સા વગર લોકો કામ નહિ કરે.

તેનાથી આપણે પોતાને સંદેશો આપવાની કોશિશ કરીએ છીએ કે સામેવાળા મારી વાત ત્યારે જ માનશે જ્યારે હું ‘મારામાંથી બહાર’ ચાલી જઈશ. અહીં આપણો વિશ્વાસ એ જ હશે કે સામાવાળાને આપણા વશમાં કરવા માટે મારામાંથી બહાર થઈ જવું જરૂરી છે. શું એ વ્યાજબી છે ?

એક સંબંધની અંદર જો આપણે એક બીજાની સાથે સારો સંબંધ રાખવો હશે તો તેને માટે આપણે વિશ્વાસ રાખવો પડશે અને સન્માન આપવું પડશે. હવે વિશ્વાસ અને સન્માનની વચ્ચે ગુસ્સો જગ્યા ક્યાંથી કરશે. જેવી આપણે કોઈના પ્રત્યે ગુસ્સા સાથે વાત કરી તો તે વ્યક્તિ તરફ આપણું સન્માન ખતમ થઈ જશે.

પ્રશ્ન : આ તો હું કહેવા માગુ છું કે આપણે સમજીએ છીએ ગુસ્સો કરવાથી સન્માન મળે છે !

ઉત્તર : ગુસ્સો કરવાથી સન્માન મળે છે, ક્યારેય નહિ, જરા પણ નહિ.

પ્રશ્ન : હું આજે ઘણાં બધા લોકોને જોઈ શકું છું કે ચાહે તે ઓફિસમાં બોસ હોય, ચાહે માતા-પિતા, ચાહે શિક્ષક હોય દરેક જગ્યાએ તેને સારા પરિણામ મળી રહ્યા છે. જે સન્માન તેઓ ઈચ્છે છે, તે તેમને ખુશી મળી રહ્યું છે, માત્ર ગુસ્સો કરવાથી.

ઉત્તર : પરંતુ લોકો કાર્ય ખુશી ખુશી નહિ કરતા

હોય, કરી જ ન શકે.

પ્રશ્ન : ઉપરાંત જે સન્માન મળે છે પણ નજર આવવા લાગે છે.

ઉત્તર : ડર છે. ડરનાં કારણે લોકો સન્માન આપે છે. પરંતુ ગુસ્સો કરવાથી જે ઉર્જા ઉત્પન્ન થાય છે તે માત્ર મને જ નહિ સાથે વાળાને પણ ખાલી કરી નાખે છે. આપ કોઈપણ કાર્યાલય જોઈ લ્યો જ્યાં ઉપરી અધિકારીની ગુસ્સો કરવાની આદત છે ત્યાં તેનાં હાથ નીચે જે લોકો કામ કરે છે તે તેની સમક્ષ તો ‘જી મહાશય’ કહેશે પરંતુ પછી પાછળથી તેની ખુરાઈ કરશે.

તો તેવા સન્માનનો શું ફાયદો, કદાચ તે આપણા અહમ્ને વધારે છે. મારી સામે તો મારી વાત માની લીધી. જી મહાશય કહ્યું, જેવો હું બહાર ગયો, દરવાજો બંધ થયો અરસપરસ વાત કરવા લાગશે આ તો આવા તો તે તેવા.

સન્માન એ કહેવાય કે ચાહે તે હાજર હોય કે ન હોય, પરંતુ સૌ સારું અનુભવે. તેમ ત્યારે થશે જ્યારે તેમની સાથેનાં સંબંધમાં સારી ઉર્જા વિનિમય થઈ રહી હોય. જેને આપણે હંમેશા દર્દવાળી, ગુસ્સાવાળી ઉર્જા મોકલી રહ્યા છીએ તો આપણે આશા ન કરવી જોઈએ કે તે આપણા માટે સારું વિચારતા હોય. લોકો એટલા મજબૂત નથી હોતા જે તેમનો ગુસ્સો સહન કરતાં જાય અને સારો અનુભવ કરતાં જાય. આપણે હંમેશા સકારાત્મક વિચારવું પડશે અને બીજાઓને સકારાત્મક ઉર્જા આપવી પડશે. ત્યારે જ લોકો મારો વિશ્વાસ અને સન્માન કરશે.

સન્માન એટલે કે આપ મારી પાસે અપેક્ષા રાખો છો. જો આપ મારી પાસે અપેક્ષા રાખો છો તો હું વધારે ખુલ્લા રૂપે આપ લોકોની નજીક આવીશ. એટલે કે મારું મન ઈચ્છે ત્યારે, મારી અંદર જે છે તે હું આપની સાથે આદાન-પ્રદાન કરી શકું. જો હું

તમારાથી કોઈ વાત છુપાવું છું અથવા હું આપની સામે વાત નથી કરી શકતી તો તેનો અર્થ છે હું આપનાથી ડરું છું.

આજે કાર્યાલય સંસ્કૃતિમાં પારદર્શિતા કેમ નથી ? આપણે હંમેશા કહીએ છીએ વ્યવસ્થાપન કાર્યશાળામાં, અધિકારીમાં પારદર્શિતા હોવી જોઈએ. પરંતુ જો હું અધિકારીને જઈને કાંઈક કહું છું તો ઠપકો મળે છે. ત્યારે તેનાથી વિપરીત ભૂલ પકડાય બાદમાં હું શું કરું છું ? જૂઠું બોલું છું. આપણે કાર્યાલયમાં જૂઠું શા માટે બોલીએ છીએ ? માત્ર તે ઠપકાથી બચવા માટે, તો એક આપણે જૂઠું બોલીએ છીએ અને બીજું બીજા કોઈનો દોષ બીજા કોઈ ઉપર ઢોળી દઈએ છીએ. સર, મારી ભૂલ નહોતી, આ તો તેમણે આમ - આમ કર્યું. વાસ્તવમાં તેનાથી ડરીને કાર્યશક્તિમાં ટીમની જે ભાવના હતી તે ખરાબ થઈ જાય છે.

જો અધિકારી ખીજાય નહિ તો પરિસ્થિતિ બીજી પણ હોઈ શકે છે. જો આપ કોઈને તેનાથી અલગ થઈને જુઓ કે એકે ભૂલ કરી, બીજા તેથી ખીજાઈ રહ્યા છે તો આપણને કોની ભૂલ મોટી લાગશે ? જેને ઠપકો મળે છે તેની ભૂલ મોટી લાગશે.

કારણ બીજા છે તેને તો આપણે આસાનીથી સ્વીકારી લઈએ છીએ કે ભૂલ તો થઈ જાય છે, પરંતુ જે ખીજાઈ રહ્યા છે તે આપણને ક્યારેય સાચા નહિ લાગે, કારણ સૌનો આંતરિક સ્વભાવ છે શાંતિ, આપણે શાંત રહેવા માગીએ છીએ. આપણને ગુસ્સો ક્યારેય સારો નહિ લાગે, જ્યારે આપણને કોઈ ગુસ્સો કરવાવાળા સારા નથી લાગી રહ્યા તો જેને તે ગુસ્સો મળી રહ્યો છે તે મારા વિશે શું વિચારતા હશે ? શું તેને આપણે સન્માન કહીશું ?

પરંતુ આપણે ગુસ્સો શા માટે કરીએ છીએ,

કારણ આપણી અંદર લચીલાપણું નથી. મારા મનની અંદર લચીલાપણું નથી કે જે બહાર બની રહ્યું છે તેનો મારી અપેક્ષાઓ સાથે મેળ નથી ખાતો તો તે મારી કમજોરી છે.

સમજો મેં મારી હાથ નીચેના માણસને કહ્યું કે કામ એક કલાકમાં પૂરું થઈ જવું જોઈએ અને કામ એક કલાકમાં પૂરું ના થયું. કામ થવું જોઈતું હતું એક કલાકની અંદર પરંતુ સામેવાળાએ દોટ કલાક કરી નાખ્યો કે ક્યારેક તેનાથી થોડો વધુ સમય થયો તો પણ શું થયું, સારી રીતે કર્યું તો છે ને. જો મેં તરત ગુસ્સો કરી દીધો તો ફરી વખત તે કામ સારી રીતે નહિ કરે.

પ્રશ્ન : જો તેની બેદરકારી છે તો પછી શું કરીએ ?

ઉત્તર : ત્યારે પણ ગુસ્સો કરવાથી શું થશે ? લોકોને સશક્ત કરો અર્થાત આપ હંમેશા તેમને સકારાત્મક ઉર્જા મોકલો. જો આપ ધ્યાનથી કામ કરી રહ્યા છો. તેમણે સારી રીતે ન કર્યું, કોઈ વાંધો નહિ, આપ આપની સ્થિરતા જાળવી રાખો. પરંતુ તેને પૂછી લો અને તેની વાત એ વિશ્વાસ સાથે સ્વીકારો કે તે જે કહે છે તે સાચું કહે છે.

જો મેં તેને પૂછ્યું કે આ કામ એક કલાકમાં થઈ જવું જોઈતું હતું, આપને બે કલાક કેમ થયા ? તે ઉપરછલ્લું કારણ બતાવશે કે આમ... આમ થઈ ગયું. પરંતુ આપને ખબર છે કે તે સમયે આપણી અંદર શું વિચાર ચાલી રહ્યો છે ? આ જૂઠું બોલી રહ્યા છે, એ તો આવા બેદરકાર છે, અહીં ત્યાં બેસીને વાતો કરી રહ્યા હશે. મેં આ પ્રકારની ઉર્જા નિર્મિત કરી તો તેઓ તેને જ ગ્રહણ કરશે અને આ પ્રકારની ઉર્જા અરસપરસનું અંતર વધારી દે છે અને અવિશ્વાસની ભાવના ઉભી કરે છે.

જો હું એમ કહું કે ઠીક છે હું સમજી ગયો કે કાંઈક ખરાબ થઈ ગયું, કોઈ વાંધો નહિ આપ આપનું કામ પૂરું કરો. જો તે જૂઠું બોલ્યા હતા તો

પણ, પરંતુ જો તેમને સન્માન મળશે તો તે સન્માન તેમને ફરી જૂઠું નહિ બોલવા દે.

આમ કરવું પડશે એક વાર, બે વાર, દસ વાર કરવું પડશે. કારણ આમ કરવાથી આપણા સંબંધ મજબૂત પાયા ઉપર રચાશે. પછી એ સંભવ જ નથી કે સામેવાળા તમારી સાથે જૂઠું બોલે. જો પછી તે કામ નહિ પણ કરે તો પણ તે સાચું બોલશે કે ખબર છે સર, આજે કામ કરવાનું મારું મન નહોતું થઈ રહ્યું એટલે કામ નથી કરી શક્યો, અથવા બની શકે કે તે આપને ફોન કરીને કહે કે સર, આજે હું નહિ આવી શકું, વાત એમ છે કે મારી પત્ની બીમાર છે, મારા બાળકો બીમાર છે. આપણા વર્તનના કારણે બીજા લોકો જૂઠું બોલે છે, બહાના કરે છે, આ શું સંબંધ છે જ્યાં આપણે આસાનીથી એક બીજા સાથે ફોન ઉપર જૂઠું બોલી રહ્યા છીએ, કાંઈ પણ ખોટું કરી રહ્યા છીએ. માત્ર શા માટે, કારણ સાચું બોલવાથી સામેથી જે જવાબ આવશે તે સારો નહિ મળે.

જો આપ ઉર્જા પ્રવાહિત કરવાની કલાને સમજી ગયા તો આપને ખબર હોવી જોઈએ કે સકારાત્મક ઉર્જાનું પરિણામ પણ તે જ હશે, ઘણીવાર એવું બની શકે કે આપણે ઉપરછલ્લું કહીએ કે ચાલો કાંઈ વાંધો નહિ, હું સમજી ગયો પરંતુ આપણે અંદરથી વિચારીએ છીએ કે આ ખોટું છે. પછી આપણે આશા રાખીએ કે સામેવાળા વિશ્વાસપાત્ર બને. તે વિશ્વાસપાત્ર નહિ બને કારણ મેં તેની સાથે વિશ્વાસ નથી કર્યો.

પ્રશ્ન : હમણાં તો આપે કહ્યું કે જો આપને ખબર છે કે તે જૂઠું બોલી રહ્યા છે તો પણ શું આપણે તેનો સ્વીકાર કરી લઈએ ?

ઉત્તર : ત્યારે પણ આપ સ્વીકાર કરો કે જ્યારે આપ તેને સ્વીકૃતિની ઉર્જા મોકલશો ત્યારે તે પણ પોતાના નકારાત્મક વિચારમાંથી બહાર આવી

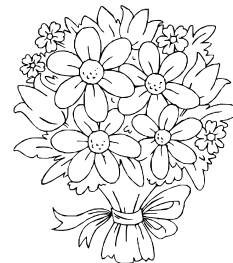
જશે. માની લ્યો મારા મનમાં કાંઈક નકારાત્મક છે અને મારે તેને ખતમ કરવું છે, માતા - પિતાએ બાળકો સાથે શું કરવાનું છે, ઉપરીએ પોતાના નીચેના સાથે શું કરવાનું છે ? માત્ર તેની અંદરની નકારાત્મકતાને ખતમ કરવાની છે.

અત્યાર સુધી આપણે શું કરતા હતા કે નકારાત્મકને નકારાત્મક મોકલતા હતા. પછી નકારાત્મકથી આપણને નકારાત્મક જ મળતું હતું. પહેલા તે જૂઠું બોલ્યા, પછી હું બીજાઉં, પછી તેણે મારી બીજા પાસે કે પોતાના મનમાં ટીકા કરી, મેં તેના વિશે ગુસ્સાથી કહ્યું તો તેનાથી શું થયું ? આપણે શું કહીશું, આનાથી આપણે આપણા સંબંધો સુધારી રહ્યા છીએ કે બગાડી રહ્યા છીએ ?

આ રીતે આજ સુધી કોઈ સુધર્યું નથી. સામેથી શું આવી રહ્યું છે તે વિચાર્યા વગર આપ આપની તરફથી સકારાત્મકતા મોકલો. જો બીજી તરફ સકારાત્મકતા છે તો આપની સકારાત્મકતા તેની સાથે જોડાવાની જ છે. સકારાત્મક અને સકારાત્મક મળીને સકારાત્મક બની જાય છે. જો બીજી તરફ થોડી નકારાત્મકતા છે તો આપની સકારાત્મકતા તેને શું કરશે. ધીરે ધીરે તેને ખતમ કરશે. જો આપણે નકારાત્મકને નકારાત્મક મોકલીશું તો પરિણામ શું હશે ? કામ કરી રહ્યા છે, કામ થઈ રહ્યું છે પરંતુ અરસપરસ કઈ ઉર્જા પ્રવાહિત થઈ રહી છે ? નકારાત્મક. તેની અસર કામ ઉપર પણ થશે.

(અનુ. ધ્ર.કુ. રમેશ, ભાવનગર)

॥ ઓમશાંતિ ॥



માનસિક તાણમાંથી મુક્તિ

બી.કે. સૂર્ય, જ્ઞાન સરોવર, માઉન્ટ આબુ

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

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

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

મળ્યો અંધકાર. ચાલ્યા હતા આનંદ મેળવવા પરંતુ ઝેર ભરેલું જીવન મળ્યું !

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

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

આવી કામી વ્યક્તિ, કામવશ નિરંતર સંતાન ઉત્પન્ન કરે છે. જેની અયોગ્યતા તથા આવશ્યકતાઓ મનુષ્યને તાણગ્રસ્ત કરી દે છે. એટલે જ તાણને અંગ્રેજીમાં ટેન્શન કહેવાય છે. તાણ શબ્દમાં એ સૂચિત થાય છે કે તેનાથી શરીરમાં કેટલાયે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. તાણની આપણી નસ પ્રણાલી પર પણ ખરાબ અસર પડે છે. મસ્તિષ્ક પર પણ અસર થાય છે. તાણયુક્ત

વ્યક્તિ અલ્પાયુમાં જ વૃદ્ધાવસ્થાનો શિકાર બની મૃત્યુની ગોદમાં ચાલી જાય છે.

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

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

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

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

મોડા ઉઠતાં જ મનુષ્યના તન પર તથા બુદ્ધિ પર ખરાબ પ્રભાવ જોવા મળે છે. ‘બુદ્ધિ મંદ વ તન સુસ્ત’ આ મોડા ઉઠવાની ભેટ છે. જે લોકો સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠે છે. એમનાં, તન મનની સ્ફૂર્તિ એમના જીવનમાં પ્રકાશ લાવે છે. મોડા ઉઠતાં મનુષ્ય સ્વયં ભારેપણાનો અનુભવ કરે છે. તેના પરિણામે દરેક નાની નાની સમસ્યા પણ એને પહાડ જેવી લાગે છે, એની સાથે યુદ્ધ કરતાં કરતાં તે જીવનના સુખથી માર્દલો દૂર ફેંકાઈ જાય છે.

આ પ્રકારે મોડા ઉઠનાર વ્યક્તિ આખો દિવસ વ્યસ્ત જણાય છે. વહેલા ઉઠનાર વ્યક્તિ પોતાના આવશ્યક કામ જલદી પૂરાં કરી દે છે. ફલસ્વરૂપ એની દિનચર્યા સહજભાવથી પૂર્ણ થાય છે. સંસારમાં એવા તો કેટલાયે લોકો છે જેઓએ સૂર્યોદય જોયો નથી અર્થાત્ જેમના શરીર પર ક્યારે પણ સૂર્યનું પ્રથમ કિરણ પડ્યું નથી. આ રીતે મોડે સુધી સૂવું એટલે શરીરમાં અનેક રોગોને આમંત્રણ આપવું. પરંતુ જે વ્યક્તિ જલદી ઊઠીને શૌચાદિથી પરવારીને થોડો સમય વ્યાયામ કરે છે ત્યા શુદ્ધ હવામાં ફરે છે તેને જરૂર સ્વાસ્થ્ય લાભ થાય છે. જે માનવ યોગી બનીને સવારે ઊઠીને ઈશ્વર ધ્યાન કરે છે. શ્રેષ્ઠ વિચારો કરે છે તેનું

જીવન તાણમુક્ત રહે છે. એટલે વહેલા ઉઠવું એ તન, મનને સ્વસ્થ રાખવાનું સાધન છે. કૃત્રિમ મનોરંજનથી તો મનમાં જ રંજ વધે છે. આ અલ્પકાલીન સુખ છે. માનવે તેના ગુલામ નહિ બનવું જોઈએ.

રાજયોગ આપણને તાણમુક્ત જીવન જીવવાની કલા શિખવાડે છે. એનાથી વિચારોમાં સમૃદ્ધિને અને દૃઢતા આવે છે. યોગી કામજિત બનીને મનમાંથી વિકારોના અગ્નિને સમાપ્ત કરી દે છે તેનાથી એનું શાંત મન શક્તિશાળી બનીને આનંદિત રહે છે. તેના પરિણામે તે સાહજિકતાથી દરેક સમસ્યાનું સમાધાન કરી લે છે. રાજયોગ ઈશ્વર મિલન કરાવે છે તેથી માનવજીવનમાં તાણની સમાપ્તિ થાય છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. ૦૫નું અનુસંધાન) તંત્રી સ્થાનેથી

છે. તે માટે શાસ્ત્રોના શ્લોકો ગોખવાની, રટણ કરવાની જરૂર નથી. આ જીવન જ ગીતાનું ચૈતન્યરૂપ બની જાય છે. સત્યને સાબિતીની જરૂર રહેતી નથી. બાકીનાં કાર્યો પ્રભુપિતાની આસપાસ એવાં ગૂંથાઈ જાય છે કે લૌકિક કાર્યો પણ દિવ્યતાની મહેંકથી મહેંકી ઉઠે છે. યોગની જીવંતતા અનુભવાય છે. ભારતીય દર્શનશાસ્ત્ર પુનર્જન્મની વાસ્તવિકતામાં માને છે. કર્મના સિદ્ધાંતનું તેને જ્ઞાન છે. અભણમાં અભણ માણસ પણ ઈશ્વર પ્રાપ્તિ અને શ્રેષ્ઠ કર્મને જીવનનાં ઉચ્ચ ઘ્યેયો માને છે. તે તેને જીવનમાં કેટલાં આત્મસાત્ કરે છે. તે બીજી બાબત છે. હવેની પળો એ નિર્ણાયક પળો છે. જીવનને દૃઢ મનોબળથી બાંધવાની પળો છે. એ છે પ્રભુ મિલનની પળો ! તે માટે બ્રહ્માકુમારીઝ સંસ્થાનો સંપર્ક સાધો.

॥ ઓમશાંતિ ॥

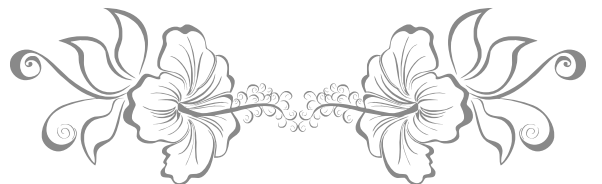
- ધ્ર. કુ. કાલિદાસ

(પેજ નં. ૧૭નું અનુસંધાન)...વિશ્વ મહારાજન ચેતન પ્રગટાવવાનો આપણો ઈતિહાસ બોલે છે. ગુજરાતની વડનગરની બે નાગર બાળાઓ તાના-રીરી તેના વાજુંત્ર ઉપર દીપક રાગ છેડતી તો વગર દિવાસળીએ દીપક પેટાઈ જતા હતા. અકબરના નવરત્ન માંહેનો તાનસેન માલકોશ રાગ છેડતો ત્યારે બાબુના પથ્થર મીણ બની જતા હતા. અરે ! આપણો નરસિંહ જ્યારે કેદારો રાગ છેડતો તો અનરાધાર વરસાદ વરસવા માંડતો અને શ્રીકૃષ્ણની બંસરી ગાયોને પણ ઘેલું લગાડતી. એ બધા કોણ હતા ? તમે અને હું જ હતા. એ સંસ્કારોને મર્જ કરવાનો આ સંગમયુગ. સંગમનો અર્થ જ એ થાય કે બે વસ્તુનું મિલન. એટલે આપણે સિંહાસન અને તેના પર આરૂઠ થનારી વિભૂતિને એકઠા કરવા છે.

જેટલા જેટલા રોચલ આત્માઓની સેવા કરીશું. આપણાં તન, મન, ધન, સમય, સંકલ્પ, શ્વાસ દઘીચિ ઋષિની જેમ યજ્ઞમાં સ્વાહા કરીશું. પરમાત્માના એક બળ અને એક ભરોસા ઉપર રહીને જ્ઞાન, યોગ, ધારણા અને સેવાના ચારેય વિષયોમાં પરિપૂર્ણ બનીશું તો વિશ્વ મહારાજન બનવું સહેલું છે. સર્વ પ્રકારની સેવાઓ સાથે શક્તિશાળી મનસા સેવા દ્વારા અનેક આત્માઓમાં સકાશ ભરીશું, તો વિશ્વ મહારાજન બનવું શક્ય બનશે.

જેજેને વીજળીના ઝબકારે મોતી પરોવી લેવાના આ મહા પ્રાપ્તિદાયક સમયે એ તક હું જ ઝડપી લેવાનો છું.

॥ ઓમશાંતિ ॥



સુખમય સંસાર

બ્ર.કુ. ગીતાબેન, શાંતિવન, આબુ રોડ

સુખમય સંસારનું સ્વપ્ન પ્રત્યેક વ્યક્તિને હોય છે. માનવી જન્મે છે ત્યારથી મૃત્યુ સુધી સતત સુખ માટે જ પ્રયત્નશીલ રહેતો હોય છે. વ્યક્તિના પૂર્ણ સુખી થવા માટે સમગ્ર સંસાર પણ સુખમય હોવો જરૂરી છે. કારણ કે અન્યનું દુઃખ પણ વ્યક્તિને વ્યથિત કરી દેતું હોય છે. સંસારને સુખમય બનાવવાનો પ્રયત્ન વ્યક્તિ પોતાની સમજ અને માન્યતા પ્રમાણે કરતો હોય છે. વ્યક્તિની માન્યતાઓ યથાર્થ હોય તો જ પ્રયત્ન યથાર્થ થઈ શકે અને નિર્ધારિત પરિણામને પ્રાપ્ત કરી શકાય. સંસારના સ્વરૂપ અને સ્થિતિ અંગે વિવિધ વિચારધારાઓ સમાજમાં ફેલાયેલી છે. સમય-સમય પ્રમાણે વિભિન્ન વ્યક્તિઓએ પોતાની બુદ્ધિ-અનુભૂતિ પ્રમાણે સંસારના સ્વરૂપ અંગે વિવિધ વિચારો આપ્યા. પરંતુ એ વિચારો અપૂર્ણ હોવાને કારણે વિવિધ ક્ષેત્રોમાં થયેલા પ્રયત્નો સંસારના સ્વરૂપને પૂર્ણ સુખમય ન બનાવી શક્યા.

કેટલાક એવું માને છે કે સંસાર બન્યો જ નથી. તેમના શબ્દોમાં કહીએ તો કહેતા હોય છે કે ‘રામજી, યે સંસાર બના હી નહીં હૈ.’ એટલે સંસાર જો બન્યો જ નથી. તો પછી ઓમશાંતિ. કોઈ પણ પ્રકારનો પ્રયત્ન કરવાનો પ્રશ્ન ઉઠતો જ નથી. તો પછી આજે બધું ચાલી રહ્યું છે તે શું છે ? પાંચ-દસ બાળકોના બાપ બન્યા પછી અને હજારો શિષ્યો અને સુખ-સગવડોવાળા આશ્રમ બનાવ્યા પછી એમ કહેવું કે ‘રામજી યે સંસાર બના હી નહીં હૈ,’ એ છે તરામણીભરી વાત લાગે છે.

વળી, કેટલાકનું માનવું એવું છે કે સંસાર બન્યો તો છે, પણ મિથ્યા છે. જગત મિથ્યા છે. સ્વપ્નવત્ છે. તો પ્રશ્ન ઊઠે છે કે જગત નિયંતા ઈશ્વર પણ મિથ્યા થઈ ગયા. તો પછી અનેક

અધ્યાત્મ પુરુષો, ધર્મનેતાઓ, રાજનેતાઓ, શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ, વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા રાતદિન કરવામાં આવતાં અથાગ પ્રયત્નોનો કોઈ અર્થ નથી ? જે વસ્તુ ઠકીકત છે જ નહીં, મિથ્યા જ છે સ્વપ્નવત્ જ છે એને માટે કોઈ પણ પ્રયત્ન કરવો વ્યર્થ જ છે આવી વિચારધારા કહેનારા જે સાધના-તપ, સેવા-ત્યાગનો માર્ગ પ્રદર્શિત કરે છે એના પર ચાલવાની જરૂર શી છે ? એ તો પરસ્પર વિરોધાભાસી વિચાર થયા !

બીજો એક મત એવો પણ છે, જે કહે છે કે સંસાર બન્યો છે, વાસ્તવિક છે. પણ અનાદિકાળથી દુઃખ-સુખ, દૈવી આસુરીવૃત્તિના સંઘર્ષવાળો જ છે. ભલા વિચાર કરીએ તો પ્રશ્ન થાય છે કે પૂર્ણ સુખની સ્થિતિવાળો કે દૈવી શક્તિના વિજયવાળો કોઈ સમય ગાળો આ સંસારચક્રમાં હોય જ નહીં તો પૂર્ણ સુખની આકાંક્ષા અર્થહીન છે. તો પછી દૈવીવૃત્તિ કે ધર્મના શરણમાં જવાનો મતલબ શું ? માનવાત્માની સનાતન ધ્યાસ સાચા સુખ અને શાંતિ સદા રહી છે. અનેક ઝાંવા-હવાતિયા મારી અંતે સુખદાતા પરમાત્માની શરણમાં જ સર્વ જતા હોય છે. અનાદિકાળથી સુખદુઃખ સાથે જ હોય, પૂર્ણ સુખનો કોઈ સમય જ ન હોય તો પરમાત્માને દુઃખહર્તા - સુખકર્તા કેવી રીતે કહી શકાય ? તો તો પછી શું પરમાત્મા પણ અલ્પકાળ દાણભંગુર વારસો આપે છે ? તો પછી સતયુગી-સ્વર્ગીય વિશ્વની વ્યાખ્યા શું ?

કેટલાક તો સામો પરમાત્માને જ પ્રશ્ન કરી ઠપકો આપે છે કે ‘કાહે કો દુનિયા બનાયી ?’ આ તો નાના મોટે મોટી વાત કરવા બરોબર થયું ? દુનિયા બની ગઈ છે, આપણે એના પાત્રધારી રૂપે

સૃષ્ટિ કર્મક્ષેત્ર પર ઉપસ્થિત છીએ. પછી પ્રશ્ન કરવો કે શું કામ આ દુનિયા બનાવી ? એ તો ખોટું છે. પ્રત્યેક ચૈતન્ય, પ્રવૃત્તિ વગર ક્ષણભર પણ રહી શકતું નથી. પરમાત્માએ આપણા માટે શ્રેયકર કાંઈ કર્યું છે ત્યારે તો આપણે એને યાદ કરીએ છીએ. આપણા સંબંધમાં રહેલ વ્યક્તિ કાંઈ ન કરે, નિષ્ક્રિય બેસી રહે તો ય આપણને ગમતું નથી, તો પછી પરમાત્માએ દુનિયા રચી ત્યારે ખરેખર કેવી રચી હતી, કેવા કારણસર આ દુનિયા દુઃખમય બની ગઈ એ આપણે યથાર્થ રીતે પૂર્ણપણે જાણીએ છીએ ખરા ! દા.ત. આપણા બાપદાદાના બાપદાદાના બાપદાદાએ કોઈ મકાન બનાવ્યું હોય અને સમયાંતરે આપણા જમાનામાં એ મકાન જડવડીભૂત ખખડવજ, તૂટી પડે એવું થઈ ગયું હોય તો બાપદાદાને એવો પ્રશ્ન ન કરાય કે આવું મકાન કેવું બનાવ્યું ? બાપદાદાએ તો સારું જ બનાવ્યું હતું પણ સમય અને પ્રકૃતિના સંસર્ગમાં એ મકાન જૂનું થઈ ગયું તેમાં બાપદાદા શું કરે ? પ્રત્યેક રચયિતા ઉત્તમ કૃતિ બનાવવા પ્રયત્ન કરતાં હોય છે. તો સર્વોપરી પરમાત્મા જેને સત્યમ્, શિવમ્, સુંદરમ્ કહીએ છીએ તેની રચના-કૃતિ સર્વોત્તમ જ હોય. આજે જે હાલત થઈ છે. એ એનું અસલી સ્વરૂપ નથી વિકૃત-સ્વરૂપ છે. માટે સંસાર આજે દુઃખમય બની ગયો છે. તો તેને સુખમય કરી રીતે બનાવવો એ જ હવે વિચારવાનું રહે છે.

સંસારની સ્થિતિ માનવાત્માઓના કર્મ પ્રમાણે બનતી રહે છે સમગ્ર વિશ્વ વ્યક્તિના મનની રચના છે, જે પણ વસ્તુ સાકાર થાય છે. એ પહેલા મનમાં સંકલ્પરૂપે ઉદ્ભવે છે. આજના વિશ્વની સ્થિતિ આપણી જ આંતર સ્થિતિના પ્રતિબિંબ સમાન છે. આપણી આત્મ સ્થિતિ, દેહઅભિમાન, અજ્ઞાન, મિથ્યાજ્ઞાન અને વિકારોને વશીભૂત પ્રદૂષિત, વિકૃત, તમોપ્રધાન

બની ગઈ છે. પરિણામે આપણી માનસિક, વાચિક અને કાયિક પ્રવૃત્તિ દુઃખ ઉત્પન્ન કરનારી બની ગઈ છે, જાણ્યે-અજાણ્યે પાપકર્મોના બીજ વવાય છે, જેના ફળ દુઃખ અને અશાંતિના રૂપે આપણે ચાખીએ છીએ. માટે હવે જીવનને કે સંસારને સુખમય બનાવવા માટે આપણી આત્મસ્થિતિ શુદ્ધ બનાવવી અને સ્વયંનું રચનાત્મક પાસુ કાર્યશીલ કરવું એ જરૂરી છે. આપણામાં રહેલી નકારાત્મક વૃત્તિઓ કર્મમાં પ્રવૃત્ત થવાથી દુઃખ, અશાંતિ, આતંક અને ત્રાસનું વાતાવરણ સર્જાયું છે. તો હવે સત્ય આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને રાજયોગના અભ્યાસ દ્વારા સ્વયંની મનોવિકૃતિઓને દૂર કરી સ્વયંની સકારાત્મક વૃત્તિઓને વધુ જાગૃત, ઊર્ધ્વગામી બનાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ. ચાલો, આપણે સૌ પોતાની સાત્વિક વિશેષતાઓ, કળાઓ, ગુણો, સદ્ભાવનાઓને સ્વાર્થ ભાવથી ઉપર થઈ માનવતાની સેવામાં લગાડીએ. આપણે સ્વયં સુખી થઈએ, સંસારને સુખમય બનાવવામાં સહયોગી થઈએ.

॥ ઓમશાંતિ ॥



- જે અનાસક્ત બની કાર્ય કરે છે તે શરીરથી થાકતો નથી.
- વિકર્મો - વિકારોનો ત્યાગ સાચો ત્યાગ છે.
- ઘૃણા બદલો લેવાનું અને પ્રેમ સહન કરવાનું શિખવે છે.
- સમયનું મૂલ્ય કરશો તો પોતે મૂલ્યવાન બનશો.
- પરમાત્મા સ્મૃતિથી ભારે સમસ્યા હલકી બની જાય છે.

વિશ્વ મહારાજન બનવાનો પુરુષાર્થ

બ્ર.કુ. ડૉ. વિહ્લભાઈ રીઝીયા, લાઈ

આજથી બરાબર એકત્રીસ વર્ષ પહેલા... સને ૧૯૮૫ની એક વહેલી સવારના સાડા ત્રણ કલાકે આંખ ખુલી ગઈ. પલંગમાંથી ઉભા થઈ બે કોગળા કરી અર્ધો ગલાસ પાણી પી બેસી જવાયું બાબાની સામે. બેજ મીનીટમાં શરીરમાંથી મને ખેંચી ઉપડ્યો બાબાની પાસે પરમધામ, સડસડાટ હું જતો હતો, રસ્તામાં તારાના ઝૂમખાં પેલો અચળ ધ્રુવ, સપ્તર્ષિ, પેલું ત્રણ તારાનું શ્રવણીયું, વિંછીડો, સર્વનું આલિંગન ઝીલતો, પેલો ચન્દ્ર અને નીચે નજર ગઈ તો પૃથ્વી પોતપોતાની કક્ષામાં ધૂમતા જોતા, પેલો લાલ આચ્છાદિત પ્રકાશનો પુંજ દેખાયો. દશ સેકન્ડમાં જ્યાં સુધી નજર પહોંચે ત્યાં સુધી વિવિધ કલર, વિવિધ ખુશ્બુ અને વિવિધ આકારના પુષ્પથી ભરપૂર છવાયેલો મનમોહક બાગ અને એ બાગની વચ્ચે સફેદ દૂધના ફીણ જેવો રંગમંચ.

ત્યાં પહોંચતા જ હું લાઈટ સ્વરૂપ બોડીમાં સ્થિત થઈ લાખો બ્રહ્માવત્સોની પ્રથમ હરોળમાં બેસી ગયો. સામે થોડા દૂર સંદલી પર લાઈટ સ્વરૂપમાં ભગીરથ ભાગ્યશાળી રથ બ્રહ્મા બિરાજ્યા હતા. તેમની નિગાહ મારા પર આવતા નયનક્રમળના ઈશારાથી પોતાની નજીક બોલાવ્યો. હું તેમની સન્મુખ જઈ નીચે બેસી ગયો. બસ, આંખનું મટકું મારતામાં આત્મા - પરમાત્મા, પુત્ર - પિતા, સર્જક - સર્જનહારનું અવર્ણનીય મિલન શરૂ થયું. બાબાની ભૂકુટી ક્રમળથી નયન ક્રમળથી આહ્વાદક અને પ્રાપ્તિદાયક કિરણોના પ્રવાહનો શુભારંભ થયો. જે સીધા વાયા મારી પાસે થઈ તમામ જિજ્ઞાસુ ગૃપ પર ફેલાયો. ગમે તેમ પણ આજે બાબાએ તમામ આત્માઓના ભાગ્યને ચાર ચાંદ લગાડવા નિર્ણય કર્યો હશે તેથી બાબાનો

જમણો હસ્તક્રમળ ઉપર ઊંચકાયો અને તે ભૂખથી પણ કિરણોનો પ્રવાહ વહેવા લાગ્યો. કિરણો વધવાની સાથે જલદ બનતા ચાલ્યા અને આશ્ચર્યમ્ વિકર્મ જલનનો કર્ણપ્રિય સૂર કાને અથડાયો. મારા પોતાના વિકર્મો મારી નજર સામે મેં સળગતા જોયાં.

અમે બધા જ અમને ભૂલી ગયા. બાપને શોધવા મળવા અમે ખોવાયા. પરંતુ પણ બેપળમાં બાબાના મુખક્રમળથી ઈશ્વરીય આલાપ ઉઠ્યો ‘મેરે લાડલે બચ્ચે ! શુભારંભસે આજ દિનતક આપકી યોગ સાધનાસે આપકા તમામ વિકર્મ દગ્ધ હો ચૂકા છે. આજ સે આપકો સ્વર્ગ મેં ઉચ્ચ પદ-પોઝીશન કે લિયે યોગ સાધના કરની હોગી.’

શ્રીમત સાંભળતાં જ નિર્વાણધામ હોવા છતાં લાખો મુખારવિંદ મલકી ઉઠ્યા. આનંદની અવધિ ન રહી. ખાલી ઝોળી છલકાઈ ઉઠી. પૂરી અમૃતવેળા પોણા પાંચ વાગ્યા સુધી મિલન મનાવી ભંડાર ભરપૂર કરી અમે ઉઠ્યા. બાબાની વિદાય લેતા મને સાંભળવા મળેલા બાબાના અંતિમ શબ્દો ‘તુમ્હારા ભાગ્ય ચમક રહા છે’ મેં એ આલાપને ભીતરમાં ભંડારી રીટર્ન જર્ની શરૂ કરી.

નીચે આવી ચેતનહીન પડેલા મારા શરીરમાં મેં પ્રવેશ કર્યો. પરંતુ ત્યારે હું નહીં રહેતા ભીતરથી કોઈ દેવત્વ સળવળતું અનુભવાયું. હું બે કદમ ચાલ્યો તો ઘરાએ ધન્યતાનો એહસાસ કર્યો. આગળ લોખીના નાનકડા બાગમાં લટાર મારી તો એક સુમધુર પવનની લહેર આવી અને ઝાડની ડાળીઓ ઝૂલી ઉઠી પરંતુ તેમાંથી એવું કર્ણપ્રિય સંગીત ઉઠ્યું. જેણે ઈશ્વરીય સૃષ્ટિની ઝાંખી કરાવી. મારી નજર ફાટક પર ગઈ તો ત્યાં મોટું

માનવગૃપ ઉભેલું જોયું. તે કહી રહ્યું હતું કે ‘તમે કંઈક ખોલો અમારે તમને સાંભળવા છે.’ આમ કલ્પી ના શકાય તેવા અનુભવોના આભાસ સાથે તે આખો દિવસ પસાર થયો. તે જ રીતે ૩૦ દિવસ પસાર થતા મહિનો સફળ રહ્યો. એમ જ બાર મહિનાએ કાંટા કાઢતા વર્ષ ચમકી ઉઠ્યું. એજ રીતે વર્ષો પસાર થવાની સુંદર પ્રક્રિયાનો અમલ સ્વતઃ શરૂ થઈ ગયો. જીવન નવજીવન બનતું ચાલ્યું.

તે શુભ દિવસે બાબાએ કરેલો ઘટસ્ફોટ કે ‘હવે પછી તમારે નવી દુનિયામાં ઉંચ પદ માટે પુરુષાર્થ કરવાનો છે.’ એ શ્રીમતને કેન્દ્રમાં રાખી ઈશ્વરીય પુરુષાર્થની દિશા - રીત રસમ બદલાઈ ગઈ. ‘નવી દુનિયામાં સત્તાધારી બનીશું પરંતુ સત્તા ચલાવીશું કોના ઉપર ? પ્રજા તો જોઈશે ને ?’ નસીબજોગે તેજ દિવસે સવારે કેન્દ્ર ઉપર મુરલી કલાસમાં જતા પ્રવક્તાએ મુરલીનું વાક્ય દોહરાવ્યું કે, ‘સંગમયુગ મેં આપ જીતને લોગોં કો બાબાકી શ્રીમત સુનાએંગે વો લોગ સતયુગ મેં આપકી પ્રજા બનેગી.’

એજ દિવસથી દરરોજ એક વ્યક્તિને બાબાનો સંદેશ આપવાનો ક્રમ આરંભાયો. જે આજ સુધી એકપણ દિવસ બ્રેક નહીં થવા દેતા. સને ૧૯૮૫ થી ૨૦૧૬ સુધીના ૩૧ વર્ષ ના ૩૬૦ x ૩૧ = ૧૧,૧૬૦ દિવસમાં ૧૧,૧૬૦ વ્યક્તિને બાબાનો મહામંત્ર સાંભળવા મળ્યો. નવાઈની અને આનંદની વાત તો એ છે કે તે ૧૧,૧૬૦ વ્યક્તિઓએ આજ સુધીમાં બીજા ૯ લાખ મહાત્માઓને પરમાત્માના દિવ્ય જ્ઞાનથી સંપન્ન કર્યા, નવી સતયુગી દુનિયાની વસ્તીનો નવ લાખનો લક્ષાંક પૂરો થયો. આમ આ તમામ પુત્રો અને પૌત્રોની જ્યોત પ્રજ્વલિત કરવા માટે હું નિમિત્ત બનતા સ્વર્ણીય વિશ્વમાં તે મારી પ્રજા બને ! આમ હું આજથી જ વિશ્વ મહારાજન બની ગયો.

આમ અતિ મહત્વના કામ અકસ્માતે જ થતા હોય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ‘પુરુષાર્થ વિના પ્રારબ્ધ બનતું નથી.’ ઘડીભર મારી આ પ્રક્રિયા હાસ્યાસ્પદ લાગે પરંતુ અશક્ય નથી જ નથી. ૧૧,૧૬૦ દિવસો અન્ય એક વ્યક્તિને બાબાનો સંદેશ આપવામાં કાંઈ ચોવીસ કલાક રળવું ન પડે. ઈશ્વરીય જ્ઞાન અવિનાશી છે. કદાચ એક દિવસ ગમે તે કારણે કોઈને મળી ન શકાયું હોય તો બીજા દિવસે બે વ્યક્તિને મળી શકાય. વળી આપણને વિશ્વ મહારાજન બનાવવામાં આપણા કરતા બાબાને વધારે રસ હોય છે. તેથી જ બાબા કહે છે કે, ‘તમે ત્રણ કદમ મારા તરફ આવો હું ત્રીસ કદમ સામો આવીશ.’ સવાલ છે આપણે ત્રણ કદમ ચાલવાનો. આપણે પ્રાપ્તિનો વિચાર કે તેનું મૂલ્યાંકન કરતા નથી. વિશ્વ મહારાજનથી કોઈ મોટી પ્રાપ્તિ આ વિશ્વમાં છે ખરી ? જે આટલું સત્ય સમજી ગયા તે તરી ગયા.

હું ૧૧,૧૬૦ દિવસથી બાબાનો બન્યો છું ત્યારથી બાબા મારા માટે વિશ્વ મહારાજનના સિંહાસન સુધીનો રસ્તો ચોકખો કરતા રહેવા છતાં હું વિશ્વ મહારાજન ન બનું તેમાં દોષ કોનો ? વાસ્તવમાં ‘વિશ્વ મહારાજન’ એ મેદાનની સમશેર છે જેનામાં તાકાત હોય તે ઉઠાવી શકે.

પ્રવર્તમાનમાં આપણે બધા જોઈ શકીએ છીએ કે બાબાનો એકેએક બાળક સુપરસ્ટારની માફક ચમકી રહ્યો છે. જુનિયરો સાર્ધડ કાપીને સિનીયરોથી આગળ જઈ રહ્યા છે. ત્યારે એક વખત પરમાત્માને વિમાસણમાં મૂકાવું પડે તેવી સ્થિતિ છે કે મારે વિશ્વ મહારાજનની જવાબદારી સોંપવી કોને ? આ ખૂબ સારી સર્વોત્તમ સ્થિતિ છે. આપણે બધા ઈશ્વરીય પુરુષાર્થમાં એવી હોડ લગાવીએ કે વિશ્વ મહારાજનનું સિંહાસન સામેથી ચાલીને તેની પાસે આવવું રહે, કારણ કે જડમાં

(અનુસંધાન પેજ નં. ૧૩ પર)

પ્લસ - માઈનસ

બ્ર.કુ. કેશુભાઈ પટેલ, મહાદેવપુરા, પ્રાંતિજ

શબ્દાર્થ : સરવાળો, વધારો, ઉમેરો, પ્રાપ્તિ, જમા, ઉપલબ્ધિ વગેરે માટે પ્લસ (Plus) શબ્દ વાપરીએ છીએ.

બાદબાકી, ઘટાડો, ઓછું થવું, ખાદ્ય, ગુમાવવું વગેરે માટે માઈનસ (Minus) શબ્દ વપરાય છે.

પુણ્યનું ભાથું વધે તેથી પુણ્યનું ખાતુ પ્લસમાં ગણાય અને પુણ્યનું ભાથું ઘટે તેનાથી માઈનસ થાય. આત્માએ કરેલા સત્કર્મોથી થતી પ્રાપ્તિઓ તથા શિવબાબા પાસેથી વારસો મેળવી ભરપૂર થવું. તે પ્લસની સ્થિતિ છે. આત્માએ કરેલા વિકર્મોથી મેળવેલી પ્રાપ્તિઓ ક્ષીણ થવી, ગુમાવવી તથા બાબા પાસેથી મેળવેલો ખજાનો ગુમાવવો તે માઈનસની સ્થિતિ છે.

હાલના ભૌતિકયુગમાં જીવનારો માનવ ભૌતિક સુખ-સંપત્તિમાં સુખ શોધનારો માનવ, ભૌતિક સંપત્તિનો સરવાળો કરતો રહેતો હોય છે. સુખ સગવડ આપતા સાધનોનો ઉમેરો કરતો રહે છે. કેટલું કમાયો ? તે માટે પોતાનું બેંક એકાઉન્ટ ચેક કરતો રહે છે. પાસબુકની જમા એન્ટ્રીનો સરવાળો (Plus) ચેક કરે છે. ઉપાડની એન્ટ્રીની બાદબાકી (Minus) પણ ચેક કરે છે. પરંતુ કર્મોનો એકાઉન્ટ ચેક કરે છે ? મનુષ્યાત્માએ કેટલા સત્કર્મો કર્યા અને કેટલા વિકર્મો કર્યા - તે ચેક કરે છે ? જ્ઞાની માનવ પોતાના સત્કર્મોનો સરવાળો (Plus) મોટા આંકમાં ઈચ્છે છે પરંતુ વિકર્મોના લીધે પુણ્યની બાદબાકી (Minus) થી કર્મોના એકાઉન્ટની બેલેન્સશીટ ન બગડે તેની સાવધાની પણ રાખતો હોય છે.

અમૃતવેળાના સમયની એપોઈન્ટમેન્ટ

શિવબાબાએ તેમના સંતાનો માટે નિશ્ચિત કરી દીધી છે. બાબા વહેલી સવારના ૪.૦૦ થી ૪.૪૫ કલાકના સમય દરમિયાન સાકારી સૃષ્ટિની પરિક્રમા કરે છે. જે બાળકો શિવબાબા સાથે યોગમાં હોય તેમની ઉપર જ્ઞાનામૃતની વર્ષા કરી રહ્યા હોય છે. આજ એક શ્રેષ્ઠ સમય છે શિવબાબાના ખજાનાથી ભરપૂર થવાનો. શાંતિ, પવિત્રતા, દૈવીગુણો અને શક્તિથી ભરપૂર થઈ તે ખજાનાઓને પ્લસ પોજીશનમાં લાવી શકો છો. ખજાનો ભરેલો હશે તો દાન કરી શકાશે. અમૃતવેળાના યોગના અંત ભાગે બાબાએ આપેલી પરખ શક્તિનો ઉપયોગ કરી અતૃપ્ત, અશાંત, અશક્ત, અજ્ઞાન, અવગુણી આત્માઓને તેમની આવશ્યકતા મુજબ દાન કરો. પણ યાદ રાખો કે આવા દાનથી તમારી ઝોળીમાંથી પ્રાપ્તિઓ ઓછી નહિ થાય, માઈનસ નહિં થાય બલ્કે વધશે. અનુભવના આધારે વૃદ્ધિ થતી રહેશે. પદ્મગુણા થશે. શાંતિ દાન, ગુણ દાન અને શક્તિ દાનથી તમે પણ સમૃદ્ધ થશો. આ દાનકર્મો એવા કર્મો છે કે જે પુણ્યનું ખાતું પ્લસમાં જ રહેશે માઈનસમાં નહિં જ આવે.

શ્રેષ્ઠ તે શ્રેષ્ઠ (શિવબાબા) સેવાકેન્દ્રો, ગીતાપાઠશાળાઓમાં આવી ભણાવે છે. શ્રેષ્ઠ તે શ્રેષ્ઠ સમયે (પુરુષોત્તમ સંગમયુગે) ભણાવે છે. શ્રેષ્ઠ તે શ્રેષ્ઠ જ્ઞાન આપી રહ્યા છે. તેથી જ શ્રેષ્ઠ કલ્યાણ થાય છે. તો આવી શ્રેષ્ઠ ફળ પ્રાપ્તિના સમયે મુરલી ક્લાસમાં મોડા પડીએ, મીસ કરી દઈએ, ક્લાસમાં બગાસાં ખાઈએ. એકાગ્રતા ન હોય, મનબુદ્ધિ ક્લાસની બહાર ભટકે તો પ્રાપ્તિ કેટલી થવાની ? પુણ્યકર્મો કેટલા પ્લસ થવાના ? માટે જ મુરલી ક્લાસમાં ધ્યાન દઈ ભણો.

જ્ઞાનસુગંધ ફેલાવનાર ગુલાબ બનો.

બ્રહ્મા વત્સો, જ્ઞાનમાર્ગમાં ચાલનાર માનવો સૂક્ષ્મ સેવા દ્વારા અન્ય આત્માઓની સેવા કરી, સત્કર્મો કરી પુણ્યનું ખાતું પ્લસ કરતાં હોય છે. તે જ રીતે ભક્તિમાર્ગમાં પણ અનેક મનુષ્યો સ્થૂલ સેવા દ્વારા પણ - ભલેને તેનું ફળ ટૂંકાગાળા માટે હોય - પુણ્યનું ખાતું પ્લસ કરતાં રહે છે. પરંતુ યાદ રહે કે કુસેવાથી પુણ્ય ખાતું માર્દનસમાં પરિણમશે.

શિવબાબા બ્રહ્માવત્સોને પાંચ વિકારોથી દૂર રહેવાની શ્રીમત આપે છે. વારંવાર યાદ પણ કરાવે છે. મુખ્ય પાંચ વિકારોમાંથી એક વિકાર છે લોભ. ચાર સેવા કાર્યો પછી જો તક મળતી હોય તો પાંચમી સેવા કરવાનો લોભ કરી શકાય. આવો લોભ વિકારી નથી. ગુનાહિત માર્ગે લાભ લેવાના વિકર્મોનો લોભ ન જ કરાય પરંતુ સત્કર્મો કરવાનો લોભ કરી શકાય. આવા લોભયુક્ત કર્મો પુણ્યના ખાતાને લાભમાં લાવશે. પરંતુ વિકારી લોભથી કરેલા કર્મો પુણ્યના ખાતાને માર્દનસમાં લાવી મૂકશે.

પરમપિતા પરમાત્માએ અનેક આત્માઓ-માંથી મને જ પસંદ કરી પોતાનો બનાવ્યો છે. મને બાબાએ સેવાકાર્યો માટે પસંદ કર્યો છે. મને નિમિત્ત બનાવી બાબા સેવા કરાવી રહ્યા છે. હું અને મારું છોડી નિમિત્તભાવે કરેલ સેવાકાર્યોથી પુણ્યનું ખાતું પ્લસમાં આવશે. પણ હું હતો તો જ સેવા થઈ. આ હું મારું. અહંકારભાવથી કરેલ કર્મોથી પુણ્યનું ખાતું માર્દનસમાં આવશે.

સમય, સંજોગ, પરિસ્થિતિને વશ કેટલાય જ્ઞાની આત્માઓ પણ કર્માનુસાર ભૂલ કરી બેસે છે. ગુનેગાર ઠરે છે. આવા ગુનેગાર આત્માઓ જેલવાસ દરમિયાન શુદ્ધ આત્માઓના સંપર્કમાં આવતાં સંગદોષ લાગે છે. આવા સંગદોષથી જેલ બહાર નીકળતાં રીઠા ગુનેગાર બની જાય છે. માટે

જ શિવબાબા કહે છે સંગદોષથી બચો. બાબા તો એથી ચે આગળ વધીને કહે છે દેહના બધા જ સંગ તોડી મારા એકની સાથે સંગ જોડો. જ્ઞાની પુરુષો પણ કહે છે કે આપણા કરતાં સુપર - જ્ઞાનમાં શ્રેષ્ઠ, પવિત્રતામાં શ્રેષ્ઠ, ગુણોમાં શ્રેષ્ઠ, શક્તિઓમાં શ્રેષ્ઠ - તેનો જ સંગ કરો. અને એવા તો બધાય લોકોમાં (સાકારી, આકારી, નિરાકારી) શિવબાબા જ છે. એક ઉક્તિ છે કે, 'સંગ તારે, કુસંગ બોરે.' માટે જ શિવબાબાના સંગથી જીવન સુંદર બનશે અને પુણ્યનું ખાતું પ્લસમાં પરિણમશે. સાકારી, દુન્યવી સંગોથી, કુસંગોથી પુણ્યનું ખાતું માર્દનસમાં ફેરવાશે.

આપણે સતયુગી દેવતાઓના ચિત્રો/મૂર્તિઓ જોઈ છે. દેવતાઓનાં વરદાની મૂરતનાં દર્શન કર્યા છે. દેવતાઓ વરદાતા છે. આ દેવતાઓ વરદાતા કેવી રીતે બન્યા હશે ? તે દેવતાઓ પૂર્વ કલ્પના પુરુષાર્થના લીધે દેવી સંપદાથી ભરપૂર થયેલા છે. રચયિતાએ આવી રચનાઓને શાંતિ, પવિત્રતા, દૈવીગુણો અને શક્તિઓથી ભરપૂર કર્યા છે. જે પોતે ભરપૂર હોય તે જ બીજાને ભરી શકે, એટલે જ તે દર્શનાર્થીને આપે છે. આપનાર આત્મા, બજાનાથી ભરપૂર છે. પ્લસમાં છે. અને લેનાર ? લેનાર પાસે નથી તેથી જ તો આપનાર પાસેથી લે છે. કારણ કે તે માર્દનસમાં છે. દેવતા 'દેનાર' છે અને લેનાર 'લેવતા' છે. માટે જ બાબા બ્રહ્મા વત્સોને ખાસ કહે છે. 'દેવતા બનો લેવતા ન બનો.' દેવતા પ્લસમાં હોય છે. લેવતા માર્દનસમાં હોય છે.

હાલનું સૃષ્ટિચક્ર અંત અને આદિની નજીક છે. સૃષ્ટિચક્રનો અંત અને આદિ એક સૂક્ષ્મ સમય છે. આ સમયને ધ્યાને રાખી, બાબા સતકર્મોના ખાતાને ભરપૂર કરી શ્રેષ્ઠ પુરાંતવાળું બનાવવા શ્રીમત પણ આપે છે. અને વારંવાર યાદ પણ કરાવે છે. સતકર્મોના પુરુષાર્થથી તોલિંગ બેલેન્સ

થશે. જ્ઞાન, ધારણા, યોગ અને સેવા એ સતયુગી રાજ્ય ગાદીની પ્રાપ્તિ માટે આવશ્યક લાયકાતો છે. જે અત્યારે જ, પુરુષોત્તમ સંગમયુગે જ પ્રાપ્ત કરી લેવાની છે. આ ચાર પ્રાપ્તિઓ જ સતયુગી ગાદીના પાયા છે.

આકાશમાં ગોરંભાયેલાં વાદળોમાં ઉત્પન્ન થતી વિજળી ધરતી પર પડે તો કેટલી નુકસાનકારક બને છે ? વિજળીના નુકસાનથી બચવા ટાવર કે ઉંચા મકાનો પરથી વિજવાહક તાર દ્વારા વિજળીને જમીનમાં ઉતારી ડિસ્ટ્રોય કરાય છે. આત્માના આ અંતિમ જન્મ સમયે જન્મજન્માંતરના ભેગા થયેલા વિકર્મો અને વિકારોથી નુકસાન થશે. આ નુકસાનથી બચવા આત્માએ પરમાત્મા સાથે જોડાણ કરી યોગવાહક તાર દ્વારા નેગેટીવ ઉર્જાને (માઈનસને) બાબાના પ્લસ પોઈન્ટ સાથે જોડી વિકારોને ડિસ્ટ્રોય કરવાના છે. પાણી ઉંચી સપાટી પરથી નીચી સપાટી તરફ વહે છે. વિજળી પણ હાઈવોલ્ટેજથી લોવોલ્ટેજ તરફ વહે છે. આત્માના ખાલી ખજાનાને ભરવા માટે શિવબાબાના ભરપૂર ખજાના સાથે લીન્ક કરવો પડશે. પ્રબળ યાદ અને શક્તિશાળી યોગ જ એકમાત્ર વિકલ્પ છે. યાદ અને યોગથી જ આત્માની શક્તિ, સંપત્તિ, પ્રાપ્તિઓ માઈનસમાંથી પ્લસમાં આવશે. આત્મારૂપી બેટરીને શાંતિ, પવિત્રતા, દૈવીગુણો, જ્ઞાન અને શક્તિઓથી ચાર્જ કરવાનો આજ એક શ્રેષ્ઠ સમય છે. આત્માની બેટરી ચાર્જ કરી પ્લસ કરી લો.

કેવા સતકર્મો, પુણ્યના ખાતાને પ્લસ કરે ?

આત્મા નામ, રૂપ, દેશ, કાળ દ્વારા પરમાત્માની યાદમાં રહે. અમૃતવેળા, સંધ્યાકાળ તથા અનુકૂળતાના સમયે બાબા સાથે યોગમાં રહેવાથી, અશાંત આત્માને ખૂબ ગહેરાર્થથી શાંતિનું દાન કરવાથી, રોગગ્રસ્ત આત્મા, અકસ્માતનો ભોગ બનેલ આત્માઓને

પરિસ્થિતિની સામે, સામનો કરવાની શક્તિનું દાન કરો. સતકર્મો કરવામાં નિષ્ફળ ગયેલ આત્માને પ્રોત્સાહિત કરી શક્તિનું દાન કરો. મૃતકના આત્માને શાંતિનું દાન કરો અને તેના પરિવારને દુઃખ સહન કરવાની શક્તિનું દાન કરો. વિશ્વ કલ્યાણ સમાયું હોય તેવા સેવાકાર્યોમાં સહયોગી થાઓ. પ્રકૃતિના પાંચેય તત્ત્વોનો દુરુપયોગ ન કરો અને તેમની પવિત્રતા જાળવવામાં સહયોગી થાઓ, કર્મયોગી બનો. શિવબાબાએ રચેલ રાજસ્વ અશ્વમેઘ અવિનાશી રૂદ્ર ગીતા જ્ઞાન યજ્ઞમાં સહયોગી થાઓ. ભોજન લેતાં પહેલાં બાબાને યાદ કરો અને શિવબાબાની યાદમાં ભોજન લો. દિનચર્યાને અંતે સૂતા પહેલાં બાબાને યાદ કરી પોતામેલ ડિસ્કલેર કરી સૂઓ. સંબંધ અને સંપર્કમાં આવતા આત્માઓના સદ્ગુણો જ જુઓ. સકારાત્મક વિચારો.

કેવા વિકર્મો પુણ્યના ખાતાને માઈનસમાં લાવે ?

પ્રકૃતિના તત્ત્વોને પ્રદૂષિત અને અપવિત્ર કરવાથી રાજસ્વ અશ્વમેઘ અવિનાશી રૂદ્ર ગીતા જ્ઞાન યજ્ઞમાં વિઘ્નરૂપ બનવાથી. રાજયોગ કરી રહેલા આત્માને ખલેલ પહોંચાડવાથી. શાંત વાતાવરણને ડહોળી અશાંત કરવાથી. વ્યર્થ વાંચન, વ્યર્થ ચિંતન, વ્યર્થ સંકલ્પો, સમયનો વ્યર્થ ઉપયોગ કરવાથી. વ્યર્થ વાતો કરવાથી. વિકારોને વશીભૂત થઈ કરેલાં કર્મોથી, અન્ય આત્માઓ પ્રત્યે અશુભ ભાવના રાખવાથી, દેહભાનમાં રહી સેવાકાર્યો કરવાથી, સંશયી મન રાખી જ્ઞાન લેવાથી, વહેલી સવારના ટીવીના અસ્લીલ કાર્યક્રમો જોવાથી, છાપાના અપરાધ-જનક સમાચાર વાંચવાથી, અસ્લીલ ચલચિત્રો અને જાહેરાતો જોવાથી, વ્યસનોના સેવનથી, અખાધ અને અપવિત્ર ખાનપાનથી, અભદ્ર, તોછડી, ઘૃણાજનક વાણીથી, દરરોજ મુરલી

(અનુસંધાન પેજ નં. ૨૯ પર)

નારી-શક્તિઓનો અપૂટ ભંડાર

બ્ર.કુ. રાજશ્રી, ગોધરા

નારી તું નારાયણી બે અશ્વો પર સવારી તેં કરી જાણી. નારી શક્તિનું દેવી અથવા માતા તરીકે પૂજન-અર્ચન થાય છે. દુર્ગુણોનો નાશ કરવાવાળી **મા દુર્ગા** છે. વિષય વિકારોને નષ્ટ કરવાવાળી **મા વૈષ્ણવ દેવી** છે. શ્રેષ્ઠ લક્ષણ ધારણ કરવાવાળી **મા લક્ષ્મી** છે. તો જ્ઞાનથી ભરપૂર કરવાવાળી **મા સરસ્વતી** છે. વિશ્વને સ્નેહ પ્રેમ આપવાવાળી **મા શિતળા** છે. દરેકની ચિંતા હરવાવાળી **મા ચામુંડા** છે. અનેતિક તત્ત્વોનો નાશ કરી તેની સામે વિકરાળરૂપ તેનો નાશ કરવાવાળી **મા મહાકાળી** છે. દરેકની મનોકામના પૂર્ણ કરવાવાળી **મા મનસાદેવી** છે. આ તો થઈ દરેક દેવીઓના ગુણ અને કર્તવ્યની વાત પણ મહદઅંશે તેમના તીર્થ સ્થાનો પણ ઊંચા પર્વતો, ડુંગરો પર હોય છે.

સનાતનકાળથી દેવીઓનું નામ પહેલું લેવાય છે જેમ કે રાધા-કૃષ્ણ, સીતા-રામ, લક્ષ્મી-નારાયણ અરે ભારત દેશમાં નદીઓના નામ પણ મહાન નારીઓના નામ પરથી જ છે જેમ કે ક્રિષ્ણા, કાવેરી, ગંગા, જમુના, સરસ્વતી વગેરે.. નારીમાં ક્ષમા, પ્રેમ, દયા, કરુણા, ઉદારતા જેવા ગુણ જન્મથી જ હોય છે.

આજે શૈક્ષણિક ક્ષેત્રમાં પણ ઝળહળતી સફળતા મેળવવામાં બહેનોનો ફાળો વધુ હોય છે. આજે મોટી પદવીઓ પર પણ બહેનો છે. અરે સીમા રેખા પર સુરક્ષાકર્મી તરીકે પણ હવે બહેનોનો સમાવેશ થયો છે. આજની નારી પાણીમાં માછલીની જેમ તરતી અને આકાશમાં પંખીની જેમ સ્વાભિમાનથી સાહસ અને શક્તિની પાંખો દ્વારા ઊડતી થઈ છે. મહત્વાકાંક્ષાઓ સુધી પહોંચવામાં નારી આજે પરિશ્રમ કરી રહી છે.

નારીમાં હર્ષિતમુખતાનો ગુણ વિશેષ હોય છે. આ ગુણ દ્વારા નારી ગમે તેવાં દુઃખ અથવા મુશ્કેલીના સમયે પણ હસતા મુખે સામનો કરે છે. તેનામાં આ કળા બનાવટી નહિ પણ કુદરતી જ હોય છે. તે ગમે તેવા દુઃખમાં પણ ઈશ્વરને એજ પ્રાર્થના કરે છે કે હે પ્રભુ, તમે મને દુઃખ કે કષ્ટ સહન કરવાની તાકાત આપજો જેથી હું મારા પરિવાર સામે ઠાલ બનીને ઊભી રહી શકું.

નારી મધથી પણ મીઠી હોય છે. એટલે જ ગાવામાં આવે છે. ‘મીઠા મધુને મીઠા મેહુલા રે લોલ એથી મીઠી તે મોરી માત રે’ નારીની વાણી સાકર જેવી હોય છે. તેને જેમ જેમ મમળાવીએ તેમ તેમ તેની મીઠાશની અનુભૂતિ થાય છે. નારી જ્યારે મીઠા અવાજે ગાય છે, ત્યારે એવું લાગે છે કે બધું જ થંભી ગયું છે. કહેવાય છે કે મીઠી વાણી અને મીઠા હાસ્ય પાછળ તો ઈશ્વર પણ બલિહારી જાય છે. દા.ત. લતા મંગેશકરને સ્વર સામ્રાજીનું બિરૂદ મળ્યું છે. શું આ ગર્વ લેવા જેવી બાબત નથી ?

નારી કોઈ પણ નાનામાં નાની વાતને લઈને ગંભીરતાથી તેના મૂળ સુધી પહોંચે છે તેનું નિરાકરણ લાવે છે. માટે જ આપણે દુઃખમાં કે મુશ્કેલીમાં હોઈએ ત્યારે એક નારીનો હાથ પકડીએ છીએ. કોઈ પણ સફળ લોકોની પાછળ તેમની મા, બહેન, બેટી કે પત્નીનો હાથ જ હોય છે. છતાં પણ એ સફળતા દ્વારા મળેલી પદવી કે હોદ્દા પાછળ નામ આવતું નથી. આવો ત્યાગ એક નારી જ કરી શકે છે.

સ્ત્રી દરેક ક્ષેત્રમાં આગળ વધી રહી છે પછી રમત-ગમત હોય, રસોઈકળા હોય, કે વિજ્ઞાન હોય, કે પછી અંતરીક્ષમાં જવાનું હોય. દરેક કાર્ય નારી કુશળતાથી કરી શકે છે. આજની નારીએ

પોતાને એક સીમારેખામાં નથી બાંધી પણ તે સ્વતંત્ર છે. અરે આજની નારી પાયલોટ રિક્ષા ડ્રાયવર જેવા કાર્ય પણ કરે છે. દરેક નારીમાં એક ખાસ ગુણ હોય તો તે છે કરુણા. આ ગુણ દ્વારા તે પોતાના ઘર, પરિવાર જ નહિ પરંતુ રાષ્ટ્રને પણ એક સૂત્રથી બાંધી શકે છે. દા.ત. ‘મધર ટેરેસા’, નારી એ કરુણા અને વાત્સલ્યની મૂર્તિ છે. આજના સમાજમાં વ્યાપેલા દૂષણોને હણવા માટે કરુણા સૌથી મોટું અને તીક્ષ્ણ હથિયાર છે. આપણે સાયન્સની શક્તિથી જ નહિ પરંતુ સાયલેન્સ એટલે કે શાંતિની શક્તિથી શાંતિદૂત બની શાંતિ પ્રસરાવવાની છે. ફેલાવવાની છે. નારીમાં પવિત્રતાની શક્તિ મોખરે હોય છે. તે દ્વારા તેનામાં દયા પ્રેમ, કરુણા, વિશ્વાસ, સહાનુભૂતિ જેવાં ગુણ આપમેળે જ આવી જાય છે.

નારી એટલે સહનશક્તિનો અવતાર ગણાય છે. તે કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં માર્ગ કાઢી શકે છે. નારીને સહનશીલતાની મૂર્તિ કહેવામાં આવે છે. નારી અચાનક આવી પડેલ કોઈપણ આફતને હસતા મોંએ સ્વીકારે છે. નારી માટે દરેક ઘડી દરેક દિવસ અને આખું જીવન જ પડકારરૂપ હોય છે કારણ કે પરિસ્થિતિને પણ ખબર છે કે નારી જ મારી સાથે બાથ ભીડી શકશે. સહનશીલ નારીની ઉપમા આપણે વૃક્ષ સાથે કરી શકીએ. જેમ વૃક્ષ પર કોઈ પથ્થર મારે તો પણ તેતો મીઠા ફળ જ આપે છે.

નારી પોતાનું ગમે તેટલું દુઃખ હોય પરંતુ તે પોતાની અંદર સમાવી રાખે છે. એટલું જ નહિ લોકો દ્વારા મળતી સમસ્યાઓને પણ જેમ એક સાગર બધું જ સમાવી લે છે તેમ પોતાનામાં સમાવી લે છે. જેમ નદીઓ ગમે તેટલો કચરો સાગરમાં ઠાલવે પણ સાગર તો સામે મોતી અને રતન જ આપે છે. તેમ નારી પણ મીઠા મધુર બોલ બોલીને લોકોને રતન અને મોતી આપે છે.

બહેનો તમને યાદ આવે છે ? આપણા ઘર, કુટુંબ કે પરિવારનો કોઈપણ નાનો મોટો કે સારો ખોટો પ્રસંગ હોય ત્યારે નારી આવા પ્રસંગને પોતાની આગવી સૂઝબૂઝથી પાર પાડી દે છે. તે સમય, શક્તિ, શ્વાસ, સંપત્તિ બધું જ ખર્ચીને આવા પ્રસંગોને દિવાલે છે. તેનામાં દરેક કાર્યને સમેટવાની શક્તિ અને કાર્ય કરવાની શક્તિ ગજબની હોય છે અને માટે જ કોઈપણ દેવીને માની ઉપમા આપી છે.

કોઈપણ સ્ત્રી સફળતા મેળવવા માટે પોતાના ઘરની બહાર પગ મૂકે છે ત્યારે તે પોતાના પરિવારની તમામ જરૂરિયાતોને સમેટી લે છે. આપણે તેને પૂછીએ કે તને થાક નથી લાગતો ? તું આટલી બધી મહેનત શા માટે કરે છે ? ત્યારે તે હસીને એટલું જ કહે છે કે ના મને આમાં જ આનંદ મળે છે. તે પોતાનાથી પણ પહેલાં પોતાના પરિવારને જ પ્રાથમિકતા આપે છે. કોઈપણ કાર્યને સુચારૂ રૂપથી સમેટતાં નારીને આવડે છે. તે માટે જ તેને ધીરજની મૂર્તિ કહે છે. જે નારીમાં કામ પ્રત્યેનું સમર્પણ એકાગ્રતા અને સંપૂર્ણ વફાદારી હોય તે પોતાની જવાબદારીથી ક્યારેય વિમુખ નથી થતી.

સ્ત્રીમાં પારખવાની શક્તિ તીક્ષ્ણ હોય છે કોઈ પણ વસ્તુને પારખવા માટે તેના રંગ, સુગંધ અને આકાર મુખ્ય હોય છે. પણ સ્ત્રી આવી કોઈ પણ વસ્તુને આંખ બંધ કરીને પણ પારખી શકે છે. બહેનો આતો થઈ નિર્જીવ વસ્તુની વાત. પણ કોઈના મનને પારખવાની શક્તિ પણ તેનામાં ગજબની હોય છે. પછી તે કોઈ પણ સ્વરૂપે હોય. દા.ત. મા બનીને પોતાના બાળકના મનને વાંચી શકે છે. તો બેન બનીને પોતાના ભાઈના હૃદયને વાંચી શકે છે. તે પત્ની બનીને પોતાના પ્રિયતમના દિલને વાંચી શકે છે. તે દીકરી બનીને પોતાના પિતાના પગલાને પારખી શકે છે. આટલી ગહન પારખવાની શક્તિ તો ઝવેરી પાસે પણ નથી હોતી.

તે પણ ક્યારેક હીરાને પારખવામાં ગોથું ખાઈ શકે છે. એટલે કે એમ કહેવાય કે નારી એ કસોટીની એરણ પર ખરી ઉતરે છે. કોઈ પણ બનાવ ગમે તેટલે દૂર કેમ ન બન્યો હોય પણ સ્ત્રી પોતાની અંતરની આંખથી તેને પારખી શકે છે. જેમ હંસ નીર અને ક્ષીર અથવા મોતી અને કંકરને પોતાની પારખવાની શક્તિથી જુદા પાડી શકે છે તેમ સ્ત્રી પણ હંસ જેવી પારખવાની શક્તિ ધરાવે છે. અને માટે જ તેને 'હંસ વાહિની' કહે છે.

મિત્રો સ્ત્રીમાં સામનો કરવાની શક્તિ અપ્રતિમ હોય છે. તે કોઈ પણ વિકટ પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકે છે. એને માટે જ નારીને શક્તિનો અવતાર કહે છે. નારી જ્યારે આવી સમસ્યાઓનો સામનો કરવા પોતાની તમામ શક્તિ એકત્ર કરે છે. ત્યારે તેની શક્તિ જંગલના રાજા સિંહ કરતાં પણ વધુ હોય છે અને માટે જ તેને સિંહવાહિની કહેવાય છે. નારીની સંકલ્પ શક્તિની તો કલ્પના જ કરવી રહી, બહેનો એટલું જ નહિ પરંતુ તે પોતાના દરેક સંકલ્પને સાકાર પણ કરી શકે છે.

મિત્રો, દુનિયામાં કોઈ પણ વ્યક્તિ કોઈ પણ કાર્ય કરે તો તેને શિલ્ડ કે પ્રમાણપત્ર મળે છે. પણ નારી પોતાનું આખું જીવન કાંઈ પણ અપેક્ષા રાખ્યા વગર સારી સતી સાવિત્રી બનીને પોતાના કાર્યમાં મશગૂલ રહે છે. જેમ એક મૂર્તિકાર પથ્થરને ટાંકી - ટાંકીને પથ્થરમાંથી મૂર્તિ બનાવે છે. ત્યારે તેની પૂજા થાય છે. તેને લોકો નમન કરે છે. તેમ સ્ત્રી પર પણ અનેક પરિસ્થિતિ રૂપી હથોડા પડે છે. ત્યારે તે સામાન્ય નારી ના રહેતાં એક દેવી બની જાય છે.

મિત્રો, નારી જે નિર્ણય લે છે તેને આખરી શ્વાસ સુધી વળગી રહે છે. અને તેને આખરી ઓપ આપે છે. નારીનો નિર્ણય ભલે સર્વોપરી ના હોય પણ સન્માનીય તો હોય-હોય ને હોય જ. નારી દૃઢનિશ્ચયી હોય છે. લીધેલા નિર્ણયમાંથી તે એક

ડગલું પણ પીછેહઠ નથી કરતી પરંતુ તેને વળગી રહે છે. મિત્રો, માટે જ સફળતા તેની દાસી બનીને તેના કદમ ચૂમે છે. દા.ત. 'ટેસી થોમસ' તેઓ ખૂબ વિપરીત સમયનો સામનો કરીને આજે 'મિસાઈલ વુમન' તરીકે પ્રખ્યાત થયા છે..... એટલું જ નહિ તે આપણા દેશની સંરક્ષણ શક્તિ તરીકે પણ ઓળખાય છે આ 'ટેસી થોમસ' સંપૂર્ણ ગૃહિણી છે તેમને ઘણાં પ્રમાણપત્રો પણ મળ્યા છે. આ આપણા માટે જીવતું જાગતું ઉદાહરણ છે.

બહેનો સ્ત્રીમાં કોઈને પણ મદદ કરવાની શક્તિ અદ્વિતીય હોય છે. જ્યારે તેની આજુબાજુ કે પરિવારમાં કોઈ પણ મુશ્કેલીમાં હોય ત્યારે તે તેને પોતાના જીવના જોખમે પણ મદદ કરે છે. તેને આ સહયોગ શક્તિ ખૂબ જ પ્રિય હોય છે. સહ એટલે સાથે અને યોગ એટલે ભેગા થવું તે બધાની સાથે મળીને રહે છે. તે પોતાના સંગઠન દ્વારા કોઈપણ કાર્યને પાર પાડે છે. માટે જ કહેવાય છે કે 'ઝાઝા હાથ રળિયામણા' સંસારના કોઈપણ કાર્યમાં સ્ત્રીનું યોગદાન મહત્વનું હોય છે.

મિત્રો, સ્ત્રીમાં શારીરિક શક્તિની સાથે સાથે માનસિક શક્તિ પણ વધુ હોય છે અને તે શક્તિને કારણે જ સ્ત્રી વધુ સફળતાના ઉચા શિખરોને આંબી જાય છે. કોઈપણ સ્ત્રી જ્યારે પૂજા, પાઠ કે ધ્યાન કરતી હોય છે. ત્યારે તે તેની બધી જ શક્તિ તેમાં પરોવી દે છે. જાણે કે તે કાર્ય માટે જ તેનું નિર્માણ થયું હોય તેમ તેમાં ઓત-પ્રોત થઈ જાય છે. જેમ ગોપીઓ શ્રી કૃષ્ણની વાંસળી સાંભળીને પોતાની સૂઘબૂઘ ભૂલીને તેમાં તન્મય થઈ જતી હતી. પરંતુ આ બધી જ શક્તિઓનું ઉદ્ભવસ્થાન છે એવી મુખ્ય શક્તિ તે સંકલ્પ શક્તિ છે. નારી જે પણ સંકલ્પ કરે તેમાં તે તટસ્થ રહે છે. તે ઘારે તેટલા સમયમાં અને ઘારે તે રીતે કોઈ પણ કાર્યને કોઈપણ ભોગે તે સિદ્ધ કરે છે. માટે જ તેની પ્રસિદ્ધિ થાય છે. હાલની પરિસ્થિતિમાં આપણે
(અનુસંધાન પેજ નં. ૨૭ પર)

સારું સ્વાસ્થ્ય એ શ્વાસ છે.

બ્ર.કુ. કાન્તિભાઈ મેઘપરા, અટલાદરા, વડોદરા

Healthy mind in Healthy body. તંદુરસ્ત તનમાં તંદુરસ્ત મન નિવાસ કરે છે. જેનું તન તંદુરસ્ત તેનું મન તંદુરસ્ત. તન અને મન એ બંને એક બીજાના પૂરક છે. અર્થાત્ તનના સ્વાસ્થ્યની અસર મન પર અને મનના સ્વાસ્થ્યની અસર તન પર થતી હોય છે. મન એ આત્માની એક સૂક્ષ્મ કર્મેન્દ્રિય છે. મનના સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ (Meditation) એ એક સ્વાસ્થ્યવર્ધક આધારભૂત કડી છે કે જેનાથી મન, બુદ્ધિ સ્વસ્થ બને છે. પરંતુ યોગથી જ તન તંદુરસ્ત થઈ શકતું નથી. હાં, યોગબળથી નાદુરસ્ત તનની પીડાની Feelingને ઓછી કરી શકાય પરંતુ તન તંદુરસ્ત થઈ શકતું નથી. જે વ્યક્તિ તન, મન, ધન, જન, સંબંધ, સંમ્પર્કથી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ હોય તે વ્યક્તિને સંપૂર્ણ સ્વસ્થ વ્યક્તિ કહી શકાય કે જે આ કળિયુગમાં શક્ય નથી. છતાં પણ તનના સ્વાસ્થ્ય માટે આહાર અને પાણી સંબંધિત કેટલીક Tips અહીં આપેલી છે.

૧. હું ખાવા માટે જીવતો નથી પરંતુ જીવવા માટે ખાઉં છું. તે વ્યાયે ભૂખ સંતોષાય તેટલું ખાવ, પેટ અને સ્વાદને સંતોષાય તેટલું નહિ.
૨. સવારનો નાસ્તો (Break fast) બપોરના ભોજન (Lunch) કરતા વધારે ખાવ, બપોરનું ભોજન સવારના નાસ્તા કરતા ઓછું ખાવ અને સાંજનું ભોજન (Dinner) બપોરના ભોજન કરતા ઓછું ખાવ (Light Dinner).
૩. સવારનો નાસ્તો ૯.૦૦ વાગ્યા સુધીમાં, બપોરનું ભોજન ૧.૦૦ વાગ્યા સુધીમાં તેમજ સાંજનું ભોજન સૂર્યાસ્ત પછી તુરંત લઈ લેવું

જોઈએ કે જેથી રાત્રિ નિદ્રા પહેલા પચી જાય.

૪. નાસ્તો કર્યા પછી કે જમ્યા પછી ૧ કલાક બાદ પાણી પીવું જોઈએ. નાસ્તો કે જમ્યા પહેલાનાં ૧ કલાક દરમિયાન પાણી પીવું જોઈએ નહિ. નાસ્તો કે જમણ દરમિયાન પાણી પીવું નહિ. પાણી બેસીને ચા પીતા હોઈએ તે રીતે પીવું. ફીઝનું કે અન્ય રીતે ઠંડુ કરેલું પાણી પીવું નહિ. સવારમાં નરણા કોઠે ૩ કે ૪ ગ્લાસ જેટલું હુંફાળું પાણી પીવું. રાત્રે સૂતા પહેલાં ૧ ગ્લાસ હુંફાળું પાણી પીવું. આર.ઓ.(R.O.)નું પાણી નુકસાનકર્તા છે. કારણકે તેવાં પાણીમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે. ૨૪ કલાક દરમિયાન ૪ લિટર પાણી પી જવું. કદી પણ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું નહિ. શિયાળાની કળકળતી ઠંડીમાં હુંફાળા ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી શકાય. કસરત કર્યા પછી તરત સ્નાન કરવું નહિ કે તરત પાણી પીવું નહિ. આમ, જળનો જો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરીએ તો જળ એ જીવન બને છે નહિતર જળ એ જીવન નહિ પરંતુ મૃત્યુ બની શકે છે.
૫. રાત્રી ભોજન કદિ પણ કરવું નહિ. નાસ્તો કે ભોજન કર્યા પછી છૂટક છૂટક પેટમાં કંઈપણ નાંખ નાંખ નહિ કરવાનું કારણ કે પેટ એ કંઈ ઉકરડો નથી. નાસ્તા કે ભોજનને પચવા માટે ઓછામાં ઓછો ૩ કલાકનો સમય જોઈએ. ખોરાક પચ્યો ના હોય અને પેટમાં નાંખ નાંખ કરીએ તો અપચો થવાથી ખોરાક કોહવાય છે અને ગેસ થાય છે, વાયુ થાય છે અને વાયુમાંથી વા થાય છે.

૬. નાસ્તો કે અપોરના ભોજન પછી તાજી મોળી છાશ અવશ્ય પીવી. સાંજના ભોજન પછી છાશ પીવી નહિ. મૂળો, મોગરી અને દહીં અપોર પછી નહિ.
૭. વિરુદ્ધ આહાર કદી લેવો નહિ. જેમ કે દૂધ-ગોળ, દૂધ-ડુંગળી, દૂધ-લસણ, દૂધ-ફુટ, દહીં-ડુંગળી-લસણ, દૂધ-છાશ વગેરે વગેરે (જો કે બાબાના બાળકો માટે ડુંગળી, લસણ વર્જ્ય છે.)
૮. ઠંડા પીણાં એ ધીમું ઝેર છે. તે કદિ પીવા નહિ. જેમ કે કોકાકોલા, ફેન્ટા, મરિન્ડા, થમ્સઅપ વગેરે.
૯. ફિઝમાં મૂકેલાં ખાદ્ય પદાર્થો કે પ્રવાહીયુક્ત પદાર્થો કદિ પણ લેવાં નહિ.
૧૦. ઠંડો વાસી ખોરાક ખાવો નહિ.
૧૧. ચટાકેદાર અચાર-અથાણાંથી દૂર રહો.
૧૨. તેલમાં તળેલો આહાર, ઘી જેવા ચરબીયુક્ત પદાર્થો શક્ય હોય ત્યાં સુધી બિલકુલ ઓછા લેવાં.
૧૩. ખાંડ એ શરીર માટે ઝેર સમાન છે. ફટાકડાની બનાવટમાં વપરાતો ગંધક એ ખાંડની બનાવટમાં વપરાય છે તેથી ખાંડ ખવાય નહિ પરંતુ તેની અવેજીમાં કેમીકલ વગરનો ગોળ વાપરી શકાય. ભારતમાં ખાંડ બનાવવાની પહેલી ફેક્ટરી ૧૮૬૬માં અંગ્રેજોએ સ્થાપી હતી.
૧૪. ચા પણ અંગ્રેજો ભારતમાં મૂકતા ગયા. ચા પણ શરીર માટે ઝેર સમાન છે. ચાના બંધાણી હો તો જ ચાની અવેજીમાં ગ્રીન ટી પી શકાય. ડાયાબિટિઝવાળા એ તો ચા પીવી જ ના જોઈએ.
૧૫. આથેલા ખાદ્ય પદાર્થો જેમ કે ઢોકળા, હાંડવો ઓછા ખાવા જોઈએ. જેને પિત પ્રકૃતિ હોય, વારંવાર ગેસ થઈ જતો હોય તેઓએ તો ખાવા જ ના જોઈએ.
૧૬. શરીરની યોગ્ય પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ થાય તે માટે ૨૪ કલાક દરમિયાનના રોજુંદા આહારમાં બધા પ્રકારના રસો જેમ કે કડવો, તીખો, ખારો, મીઠો, તૂરો, જેવા રસો હોવાં જોઈએ.
૧૭. લૂખો ખોરાક ખાવો નહિ જેમ કે ફક્ત શાક-રોટલી.
૧૮. ફાસ્ટ ફુડ સ્વાસ્થ્ય માટે વર્જ્ય છે.
૧૯. મેંદાના લોટમાંથી બનાવેલી વાનગીઓ જેમ કે ખેડ, પાંચ, ટોસ્ટ, ખારી, બિસ્કિટ આહારમાં લેવા નહિ.
૨૦. જમ્યા પછી ફુટ (ફળો) ખાવા નહિ, ભૂખ્યા પેટે લઈ શકાય.
૨૧. ફુટ સલાડ, ફુટ શિખંડ વિરુદ્ધ આહાર હોવાથી ખાવાં નહિ. હા, સ્વાદ માટે તેમજ ખાવા માટે જીવતા હો તો લઈ શકાય પરંતુ સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.
૨૨. જમ્યા પછી ૧૦૦ મી. ચાલો અને થોડો સમય ડાબા પડખે થાવ અને સૂવો તો ડાબા પડખે સૂઈ જાવ તેથી એક ઉક્તિ પ્રચલિત છે કે જે જમ્યા પછી ડાબા પડખે થાય તેને ઘેર ડો. કદિ ના જાય.
૨૩. મિતાહારી, અલ્પાહારી બનો, ઠાંસી ઠાંસીને જમો નહિ કે જઠરમાં રહેલ ખોરાકને પચવા માટે ખોરાકને વલોવવા માટે જગ્યા હોવી જરૂરી છે.
૨૪. રાત્રે કદિપણ દૂધ પીઈને સૂઈ જવું નહિ કારણ કે દૂધ પચવામાં ભારે હોવાથી તેમજ નિંદ્રા દરમિયાન શરીરનું કોઈપણ પ્રકારનું હલન-ચલન થતું ના હોવાથી દૂધ પચતું નથી કે જેનાથી ગેસ થાય છે અને ગેસમાંથી એસીડીટી થાય છે અને એસીડીટીમાંથી

- અલ્સર થઈ શકે છે. દૂધ પીવાનો ઉત્તમ સમય સવારનો છે.
૨૫. મોં માં મૂકેલાં ખોરાકના કોળિયાને ૩૨ વખત ચાવો અને ખોરાકને પી જાવ.
૨૬. જમ્યા પછી ૧૦ થી ૧૫ વખત પાણીના કોગળા કરો અથવા શક્ય હોય તો બ્રશ કરો. રાત્રે સૂતાં પહેલાં તો અવશ્ય બ્રશ કરો.
૨૭. હંમેશા મૌનમાં રહીને પરંતુ ખૂબ આનંદથી જમો. કારણ કે આનંદથી જમવાથી પાચક રસની ગ્રંથિઓ સક્રિય બને છે અને વધુ પ્રમાણમાં પાચક રસો ઝરે છે.
૨૮. હોટલ, રેસ્ટોરન્ટ, લોજ વગેરેનું ભોજન કદિ પણ લેવું નહિ.
૨૯. કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે ઘણા કોલેસ્ટ્રોલ વગરનું ખાદ્ય તેલ ઉપયોગમાં લેતા હોય છે. પરંતુ તે છેતરામણી જાહેરાત છે. તેથી તેવાં તેલથી ભરમાશો નહિ. હાં, એટલું ખરું કે આહારમાં ખાદ્ય તેલનો ઉપયોગ ખૂબ ઓછો કરો.
૩૦. ભોજન બનાવો તો પ્રભુની યાદમાં રહીને બનાવો અને તૈયાર થયેલાં ભોજનને પ્રભુને સ્વીકાર્યા બાદ જ તેનો તેની યાદમાં રહીને સ્વીકાર કરો. ભોજન સ્વાદિષ્ટ લાગશે.
૩૧. સવારનો નાસ્તો રાજા જેવો. બપોરનું ભોજન રાજકુમાર જેવું અને સાંજનું ડિનર ગરીબ ભિખારી જેવું હોવું જોઈએ.
૩૨. જ્યારે પણ તરસ લાગે ત્યારે ઉભા ઉભા પાણી ના પીતા ઉભડક પગે પાણી પીવાથી ભવિષ્યમાં પણ પગના દુઃખાવાની ફરિયાદ નહિ રહે.
૩૩. મનુષ્ય શાકાહારી પ્રાણી છે. જેવી રીતે પેટ્રોલથી ચાલતી કારમાં પેટ્રોલ જ નાંખવાનું હોય. ડિઝલ કે અન્ય ઈંધણ નાંખવામાં આવે તો તે કારના એન્જીનમાં ખરાબી ઉદ્ભવે છે તેવી રીતે શરીરરૂપી યંત્રમાં જો નોનવેજ નાખવામાં આવે તો શરીરરૂપી યંત્રમાં પણ ખરાબી ઉદ્ભવે છે. પછી નિર્જિવ મરેલા ઈંડા હોય કે નિર્જિવ પ્રાણીજન્ય મરેલું માંસ હોય કે મરેલી માછલી હોય. બાબાના બાળકો માટે વર્જ્ય છે.
૩૪. ગર્ધકાલના વધેલા વાસી આહારને ક્ષિપ્તમાં મૂકી બીજા દિવસે ગરમ કરીને ખાવ નહિ.
૩૫. જે તેલમાં એક વખત કોઈ ખાદ્ય ચીજ તળેલી હોય તે જ તેલમાં બીજા દિવસે કોઈ ખાદ્ય ચીજ તળવી નહિ કારણ કે તે તેલ ઝેર સમાન બની ગયું હોય છે. તેવું વૈજ્ઞાનિક તારણ છે.
૩૬. રાત્રે સૂતા પહેલા કદિ પણ સ્નાન કરવું નહિ કારણ કે તેનાથી બીજા દિવસે કે ભવિષ્યમાં હાથ પગ કે શરીર દુઃખવાની શક્યતાઓ વધી જતી હોય છે.
૩૭. બપોરે જમ્યા પછી ઊંઘવું નહિ. આરામ કરી શકાય. ભગવાને ઊંઘવા માટે રાત આપી છે. કેટલાક બપોરે જમ્યા પછી બે-બે, ત્રણ-ત્રણ કલાક ઊંઘી જતા હોય છે અને પછી રાત્રે એક કે બે વાગ્યા સુધી જાગરણ કરતા હોય છે.
૩૮. ડાયનિંગ ટેબલ પર બેસીને જમવું નહિ, નીચે પલાઠી વાળીને બેસીને જમવું.
૩૯. ટી.વી. જોતાં જોતાં કદિ પણ જમવું નહિ.
૪૦. સંસારની કે કારોબારની વાતો કરતા કરતા કદિ જમવું નહિ.
૪૧. તામસિક ખોરાક ખાવો નહિ કારણ કે અન્ન તેવો ઓડકાર, જેવો આહાર તેવો વ્યવહાર.
૪૨. જ્યારે મોં વાટે જે ખોરાક લઈએ છીએ ત્યારે તે ખોરાક સુગંધિત હોય છે જ્યારે ઉત્સર્જિત

ખોરાક (મળ) દુર્ગંધિત હોય છે તેના માટે અપચો, ગેસ, કબજિયાત, એસિડીટી વગેરે કારણો જવાબદાર છે અને તેના માટે ખોરાક લેવાની રીત, પાણી લેવાની રીત અને જીવન જીવવાની રીત જવાબદાર છે જેના માટે આપણે જવાબદાર છીએ.

૪૩. જમવાની શરૂઆત કરતા પહેલા સલાડ (કાર્યું) ખાવ.
૪૪. રાત્રે સૂતા પહેલા એક ગ્લાસ પાણી પીવું.
૪૫. જ્યારે સવારે ઊઠીએ ત્યારે પથારી પરથી સફાળા ઊઠીને બાથરૂમ જવું નહિ. કારણ કે સફાળા ઊઠીને બાથરૂમ જવાથી હાર્ટ એટેક થવાની સંભાવના વધી જાય છે.
૪૬. મોડામાં મોડા રાત્રે ૧૦ વાગ્યે સૂઈ જવું અને બ્રહ્મમુહૂર્તમાં એટલે કે વહેલી સવારના ૪ વાગ્યે ઊઠી જવું. શરીરને આરામ આપવા માટે ૬ કલાકની ઊંઘ પૂરતી છે.
૪૭. જેઓની સ્થૂળ કાયા છે એટલે કે જેના શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હોય તેઓએ ચરબીયુક્ત આહાર ત્યજવા અથવા ઓછા પ્રમાણમાં લેવા. દા.ત. તરીકે કેળા, ચીકુ, ઘી, તેલ, દૂધ અને દૂધની બનાવટો, મીઠાઈઓ વગેરે...
૪૮. લુપું ભોજન ખાવું નહિ જેમ કે માત્ર શાક-રોટલી, ભોજન પ્રવાહીયુક્ત હોવું જોઈએ.
૪૯. કઠોળ જેમ કે વાલ, વટાણા, વાલોર, ચણા, મગ વગેરે પ્રમાણમાં ઓછા લેવા કારણ કે કઠોળ પચવામાં ભારે હોય છે. બપોરના ભોજનમાં લઈ શકાય પરંતુ સાંજના ભોજનમાં લેવા નહિ. કઠોળથી ગેસ થાય.
૫૦. મીઠું, ખારો, ખાંડ, ફટકડી આ ચાર પદાર્થોનો ત્યાગ કરો અથવા ઓછા ખાવ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. ૨૩નું અનુસંધાન)... નારી શક્તિઓ જોઈશું તો કોઈપણ પ્રસિદ્ધ નારીની પાછળ તેની વર્ષોની મહેનત ખંત અને કાંઈ પણ કરી છૂટવાની તમન્ના જ દેખાશે.

મિત્રો, માટે જ આપણે નારીને શક્તિઓનો અખૂટ ભંડાર કહીએ છીએ. ભંડાર શબ્દનો અર્થ જ થાય છે જે ક્યારેય ખૂટતું નથી. તે માટે આજની નારીને પોતાની અંદર રહેલી શક્તિઓને જાગૃત કરવાની જરૂર છે. બહેનો આ શક્તિઓ બાહ્ય વસ્તુમાંથી કે કોઈની પાસેથી ઉઠીની નથી મળતી. તે તો આપણી અંદર જ છે. ખાલી તેને ઢંટોળવાની જરૂર છે. આળસને ખંખેરવાની જરૂર છે.

અંતમાં નારી જીવનને ગૌરવ લેવા જેવી હકીકત આપ સૌને જણાવું કે બ્રહ્માકુમારી સંસ્થામાં હજારો બ્રહ્માકુમારી બહેનો માનવ સેવા માટે સર્મપિત થઈને લાખો માનવોમાં આધ્યાત્મિકતાની જ્યોત પ્રગટાવીને વ્યસનમુક્ત, તનાવમુક્ત, સાત્વિક જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપીને અમૂલ્ય સેવાઓ આપી રહી છે. અને હા આ, આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાનું કુશળ સંચાલન પણ બહેનો દ્વારા થઈ રહ્યું છે. તો તે ગૌરવપૂર્ણ પ્રેરણારૂપ છે. આ પ્રવૃત્તિઓ વર્ષોથી હું જોઈ રહી છું, અનુભવી રહી છું. બ્રહ્માકુમારીઝ સંસ્થા સમગ્ર નારીઓ અને વિશ્વના ૧૪૦ દેશોમાં કાર્ય કરી રહી છે. જે પ્રશંસનીય અને ગૌરવપૂર્ણ છે.

માટે બહેનો આજથી આપણે આપણી સૂતેલી ચેતનાને જાગૃત કરીએ. ખુદ જાગૃત બનીએ અને જાગૃતિની જ્યોત જલાવીએ તોજ પ્રેમનો પ્રકાશ પથરાશે, ધરતી નંદનવન બનશે, ગામે ગામ ગોકુળીયું બનશે. અને આ સૃષ્ટિ પર સ્વર્ગ આવશે, જેના માટે દેવો પણ તલસે છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

સંગઠન શક્તિ

બી.કે. નીલમબેન, પાટણ, ઉત્તર ગુજરાત

સંગઠનમાં એટલી બધી શક્તિ છે કે અશક્ય કામ પણ શક્ય બને છે. સંગઠનમાં જે બળ છે તે વ્યક્તિમાં નથી. રસ્તામાં રખડતી ઈંટને જો દીવાલમાં સ્થાન મળે તો ઈંટની જવાબદારી વધી જાય છે. ઈંટનું મહત્વ પણ વધે છે. રસ્તાની ઈંટને રોડું કહેવામાં આવે છે. તે બધાને નડે છે. દૂર ફેંકવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. પાયાની ઈંટનું પૂજન થાય છે. અનેક ઈંટો સાથે મળીને બનેલી દીવાલ રક્ષણ આપે છે. દીવાલને કિલ્લો પણ કહેવામાં આવે છે. કિલ્લાની મજબૂતીનો આધાર એક એક ઈંટ છે. એકાદ ઈંટ જરા ખસે તો કિલ્લા માટે ખતરો છે.

પરિવાર પણ એક ટીમ છે. પરિવારના સભ્યો સાથે મળીને જે લક્ષ્ય પર પહોંચવા મહેનત કરે છે. તેમાં દરેકનો ફાળો હોય છે. સમસ્યા સામે ઝઝૂમતા સમયે પણ આખું પરિવાર સાથે હોય તો સમસ્યાની તાકાત નથી આપણને હરાવી શકે એટલી અમાપ શક્તિ છે સંગઠનમાં. આપણે સહુ બાળપણથી જ લાકડીના ભારાવાળી વાર્તા સાંભળતા આવ્યા છીએ. એક લાકડી સહેલાઈથી તૂટી જશે પણ અનેક લાકડીઓનો બનેલો ભારો કોઈ તોડી શકે નહીં. સાવરણીની એક સળીનું કોઈ મૂલ્ય નથી પરંતુ અનેક સળીઓ ભેગી થઈને બનેલી સાવરણી ઘરનો બધો કચરો સાફ કરે છે. આમ સંગઠનમાં રહેલી શક્તિનું દર્શન સાધારણમાં સાધારણ ચીજોમાં પણ થાય છે. ચીજનું મૂલ્ય સંગઠનના કારણે વધી જાય છે.

પક્ષીઓમાં પણ સંગઠનની શક્તિ હોય તો શિકારીને પણ માત આપી શકે છે. સંગઠીત રૂપમાં બેઠેલા કબુતરો પર જ્યારે શિકારી જાળ બિછાવે છે ત્યારે સંગઠીત રૂપમાં એક સાથે ઉડવાથી જાળ

લઈને કબુતરો ઉડી ગયાં અને શિકારીના પંજામાંથી છુટી ગયા.

આકાશમાં ઉડતા કેનેડીયન ગીધ એક દેશથી બીજા દેશમાં જાય છે. સંગઠનની શક્તિનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. ત્યારે એક પક્ષી આગળ લીડ કરતું હોય છે. બીજાં બધાં પક્ષીઓ અંગ્રેજી વી શેપમાં ગોઠવાય છે. જેના કારણે પાછળનાં પક્ષીઓને મહેનત ઓછી કરવી પડે છે. આગળ લીડ કરતું પક્ષી થાકી જાય ત્યારે ગુપમાંથી બીજું એક પક્ષી આગળ થઈ જાય છે. આ રીતે વી શેપમાં ઉડવાથી પુરા ગુપની ૩૦% શક્તિ ઓછી વપરાય છે. એટલું જ નહીં પણ એ પણ જોવામાં આવ્યું છે કે જો કોઈ એક પક્ષી પાછળ રહી જાય તો ઝૂંડમાંથી એક પક્ષી પાછું જઈને તેની સંભાળ કરી ઝૂંડમાં સુધી લાવવા સાથ આપે છે.

ઈન્દ્રધનુષ્યના સાત રંગો સાથે મળીને કેવો સુંદર નજારો ઉભો કરે છે. દરેક રંગની અલગ વિશેષતા છે. તેમ ટીમમાં રહેલા દરેક સભ્યોની અલગ વિશેષતા છે.

હાથી પણ ઝૂંડમાં રહે છે. સંગઠન શક્તિનું પ્રમાણ દરેક પશુ પક્ષીઓ પાસેથી મળે છે. આ તેમનામાં રહેલી સંગઠન શક્તિનાં જ દર્શન થાય છે. સંગઠનના બળે જ તો આપણે આઝાદી મેળવી. વગર હથિયારે આખો દેશ એક થઈને અહિંસક રીતે સામનો કરીને અંગ્રેજોને ભગાડ્યા.

આપણે એકલા કોઈ કાર્ય કરીએ તેનો અંદાજ, મિજાજ અલગ હોય છે. ટીમમાં રમીએ કે કોઈપણ કાર્ય કરીએ ત્યારે સંગઠનનું ધ્યાન રાખવું પડે છે. ત્યારે જ સફળતા મળે છે. સંગઠન માટે એક ખૂબ ફેમસ સ્ટોરી બાળપણથી જ

સાંભળતા આવ્યા છીએ કે એક વયોવૃદ્ધ પિતા પોતાના દીકરાઓને એકતાના પાઠ ભણાવવા માટે લાકડાનો ભારો મંગાવી કહ્યું કે એક એક લાકડી કાઢીને તેને તોડો. દીકરાઓએ પિતાના કહેવા પ્રમાણે એક લાકડી ભારામાંથી કાઢીને તોડી તો તૂટી ગઈ. પછી કહ્યું કે હવે ભારમાં રહેલી બધી લાકડીઓને એક સાથે તોડો. પિતાએ કહ્યું કે આપ સહુ સાથે રહીને એકતા, સંગઠનથી કાર્ય કરશો તો તમારી હાર થશે નહીં અને આપ અલગ અલગ થઈ જશો તો કોઈ પણ તમને હરાવી શકે છે. આમ સંગઠનમાં રહેલી શક્તિ વિશે એવું પણ કહેવાયું છે કે સાવરણી ઘર સજ્જ કરે સળી એકે પણ શું થાય...? સાવરણીની ઘણીબધી સળીઓ ભેગી મળે તો જ તેનું મૂલ્ય છે. એક સળીનું કોઈ મૂલ્ય નથી.

સંગઠનનું ઉત્તમ ઉદાહરણ આપણા ધર્મ શાસ્ત્રોમાં ગોવર્ધન પર્વતનું છે. અનેક એક એક આંગળી ભેગી થાય તો ગોવર્ધન પર્વત પણ ઉઠાવી શકે છે. તો દુનિયાનું પરિવર્તન કરવા માટે પણ આપણે સહુ સાથે મળીને સારું કાર્ય કરીએ. પરમાત્મા તો કહે છે કે સ્વ પરિવર્તનથી વિશ્વ પરિવર્તન શક્ય છે. આપણે સહુ એવું વિચારતા રહીએ કે આપણે એકલા શું કરી શકીએ ? પરંતુ શરૂઆત કરો. સહુનો સાથ લો બધું જ શક્ય છે.

સંગઠનમાં ધ્યાન રાખવાની બાબતો

- એકતાના સૂત્રમાં પરોચેલા રહેવા માટે ક્યારેક વિંધાવું પડે તો પણ ફીકર ન કરો. વિંધાયા બાદ કાયમ માટે જોડાઈને રહી શકાશે.
- દિલને વિશાળ રાખી કમીઓને સમાવતા રહીએ.
- સંગઠનમાં રાખી જતું કરવાનો ભાવ રાખો.
- શુભભાવના રાખી જતું કરવાનો ભાવ રાખો.
- સંગઠનમાં કોઈની કમી દેખાય તો પોતાની

કમી સમજી દૂર કરવા મદદ કરો. હોડીમાં પડેલું નાનું કાણું આખી નાવને ડુબાડી શકે છે.

- સંગઠન સમાજની તાકાત છે. થડ વગર ઝાડ ઉભુ રહી શકતું નથી. તેમ સંગઠન વિના સમાજ ચાલી શકતો નથી. સમાજની સક્રીયતાનો આધાર એના કુશળ સંગઠન પર અવલંબે છે.
- ટીમ મેમ્બરોની વિશેષતાઓને જાણીને કામમાં લગાવીએ તો જોરદાર સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકાશે.
- સાંભળેલી વાતો પર વિશ્વાસ ન કરો.
- જૂની દુઃખ આપે તેવી વાતોને વારંવાર યાદ ન કરો.

સંગઠનની શક્તિ ખૂબ વિશાળ છે. ઓફિસ હોય કે પરિવાર હોય, સમાજનું સંગઠન હોય કે કામદાર સંગઠન હોય સંગઠનની શક્તિ આગળ કોઈની ગમે તેટલી શક્તિ હોય તો પણ કંઈ જ નથી. હંમેશાં જ યાદ રાખો કંઈક જતું કરીને, સહન કરવું પડે તો સહન કરો પરંતુ સંગઠન ને ક્યારેય તૂટવા ન દો.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. ૨૦નું અનુસંધાન) પ્લસ માર્દનસ ક્લાસમાં મોડા આવવાથી, મુરલી ક્લાસ છોડવાથી, ઈશ્વરીય સેવા કાર્યોમાં આળસ રાખવાથી, સંબંધ - સંપર્કમાં આવતા આત્માઓના દોષ - દુર્ગુણો જોવાથી, નકારાત્મક વિચારોથી.

વાચક મિત્રો, મને પૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે આપ સૌ બી.કે. ભાઈબહેનો તીવ્ર પુરુષાર્થમાં જોડાઈ ગયા છો. તમારું લક્ષ્ય અર્જુની લક્ષ્ય રાખશો. આપ સૌના પુણ્યકર્મોના એકાઉન્ટ તગડા પ્લસમાં પરિણમે એવી શુભકામના, શુભભાવના સહ..

॥ ઓમશાંતિ ॥

છુપાવવાની વૃત્તિ

બી.કે. જયુભાઈ રહેવર, મહાદેવનગર, અમદાવાદ.

યુનાઈટેડ નેશન (UNO) દુનિયાભરમાં વિવિધ રોગથી લોકોને મુક્ત કરવા રોગની નાબૂદી માટે વર્ષ જાહેર કરે છે. ક્યારેક TB, ક્યારેક પોલીયો તો ક્યારેક મેલેરીયાથી મુક્ત કરવા. પરંતુ આ વર્ષે જાણવા મળ્યું છે કે યુ.નો. વિશ્વમાં ઝડપથી પ્રસરી રહેલી ડીપ્રેશન, હતાશાની બીમારીથી લોકોને મુક્ત કરવા કાર્ય કરવાનું છે. આપણે જાણીએ છીએ આ માનસિક રોગે વિશ્વને ભરડામાં લીધું છે. દિન-પ્રતિદિન હતાશામાં ડૂબતા લોકોની સંખ્યામાં ઝડપથી વધારો થઈ રહ્યો છે. જેના અનેકવિધ કારણો હોઈ શકે. પરંતુ તેનું મૂળ એ માણસની છુપાવવાની (સંતાડવાની) વૃત્તિ છે. જે જીવનમાં દુઃખનું કારણ બને છે. પરિવાર અને સમાજમાં તેથી અશાંતિનું વાતાવરણ સર્જાય છે. પરસ્પર સંબંધોમાં સમરસતા રહેતી નથી. એક દર્દી ડોક્ટર પાસે પોતાની બીમારી છુપાવે, અસીલ વકીલથી હકીકત છૂપાવે કે ચોર પોલીસ સમક્ષ સત્ય વાત છુપાવે ત્યારે મુક્ત થવું મુશ્કેલ બને છે.

નિખાલસ કે ખુલ્લા દિલની વ્યક્તિ સર્વને ગમે છે. અરસ પરસ એકબીજા માટે સ્નેહ ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ કોણ જાણે પ્રત્યેક માણસને પોતાનું કંઈક અંગત હોય છે. જેને તે દરેકની સામે વ્યક્ત કરવા નથી ઈચ્છતો. પછી તે ડરથી ગુપ્તતાના ઓથે કંઈકને કંઈ છુપાવે છે. આજના જમાનામાં પ્રાઈવસી અથવા પર્સનલ જેવા શબ્દો બહુ પ્રચલિત છે. સમાજમાં પતિ પત્નીથી, પતિ-પત્ની મા-બાપથી, મા-બાપ બાળકોથી કેટલુંક અંતર રાખી કંઈકને કંઈક છુપાવે છે. અથવા વાતને અન્ય સુધી કહેવી યોગ્ય નથી સમજતા. આ મૂળભૂત સંસ્કારો આગળ જતાં અસત્ય, ચોરી, ભ્રષ્ટાચાર, પાપાચારનું રૂપ લે છે. પરિવાર અને સમાજમાં

વિખવાદ ક્લેશ વિવાદ જન્મે છે. કર્મના સિદ્ધાંત મુજબ સત્ય કહી દેવાથી અડધું માફ થઈ જાય છે. ઘણીવાર વ્યવહારમાં મોટા સંગઠનોમાં જેટલી વ્યક્તિ અંગત બાબતોથી માહિતગાર કે જાણકાર હોય તેટલી તે વ્યક્તિ સમીપ કે નજીક છે તેવું માનવામાં આવે છે. અને એ વાત પર ગર્વ લેવામાં આવે છે. ખરેખર શું આ બરાબર છે ? શું છુપાવવું જરૂરી છે. વાસ્તવમાં તો છુપાવવાના ઘણા દૂષણો છે. જેનાથી,

- * શંકા ઉત્પન્ન થાય છે.
- * આ વલણ ભેદભાવને જન્મ આપે છે.
- * પારદર્શિતા લુપ્ત થાય છે.
- * પરસ્પર સંબંધોમાં અવિશ્વાસ પેદા થાય છે.
- * અસમાનતા વધે છે.
- * ડર અને ભય ઊભો થાય છે.
- * અંતર વધે છે.

બાબાએ આપણને શ્રેષ્ઠ સમજ આપી છે.

- વિકારી દૃષ્ટિથી શરીરને મર્યાદાપૂર્ણ વસ્ત્રોથી છુપાવો. ફેશનના નામે અંગ-પ્રદર્શન થાય છે.
- વર્તમાનપત્રો, પોસ્ટરો, દૂરદર્શન પર જે ખરેખર છુપાવા જેવું છે તેને બતાવવામાં અને કહેવામાં આવી રહ્યું છે. આવી વિકૃતિને કેમ છુપાવામાં નથી આવતી ?
- મનમાં સમાવી છુપાવી રાખવા જેવી એવી ઘણી વાતો છે જેને સમાવી આપણે પરિસ્થિતિને વણસતી ન રોકી શકીએ ? પરંતુ ત્યાં છુપાવતા નથી. અને તેને ફેલાવીએ છીએ ત્યારે છુપાવાની વૃત્તિ ક્યાં લુપ્ત થઈ જાય છે. લાગે છે ન કરવા જેવું કરવાનું મન થાય છે ત્યારે છુપાવાનું મન થાય છે. સ્વયંની

બિનઆવડત, અયોગ્યતાને અધૂરા વ્યક્તિત્વને વાસ્તવમાં છુપાવવામાં આવે છે.

અરે છુપાવવું જ હોય તો

- માન-શાન પ્રસિદ્ધિથી સ્વયંને ઢાંકો.
- સેવાઓ, દાનનો ઢંટેરો ન પીટો.
- સ્વયંના ગુણ, શક્તિ, વિશેષતાઓનું અન્યની સામે વર્ણન કરો છો એ તો પ્રભુની દેન છે.
- પોતાના નામની તક્તીઓને જાહેરમાં લગાવી પ્રશંસા-અપેક્ષા શા માટે રખાય છે ?

છુપાએલું મળી જાય, છુપાયેલાને શોધી કાઢીએ કે છુપાવ્યું હોય એની જાણ થાય ત્યારે માણસ હરખાય છે. તો પછી છુપાવવાનો શો અર્થ. આપણું જીવન ખુલ્લી કિતાબ જેવું ન રાખી શકીએ. જેને હર કોઈ વાંચી શકે ! વાસ્તવમાં જીવન તો લુંટાવા યોગ્ય છે. સંગ્રહી રાખવાથી તો

ક્યારેક સડો લાગી જશે. માટે જ ખુલ્લા મનના બનો, તમને પણ લોકો ખુલ્લા દિલથી આવકારશે. છુપાતા છુપાતા તમે ક્યાંક એવા ખોવાઈ જશો કે કોઈને નહીં જડો. જીવનમાં એકલા પડી જશો અને ત્યારે કંઈ જ નહીં કરી શકો.

‘ તમારી કિંમત સમજાય જુદાઈનો અહેસાસ થાય તેટલા દૂર ભલે રહો, પણ એટલા દૂર ન થઈ જાવ કે સામેની વ્યક્તિ તમારા વગર ચલાવી લેવાનું શીખી જાય.’ સંબંધો અને મિત્રતા જીવનમાં ઘણી મહેનતથી બંધાય છે. તેને આમ પોતાની જાતને છુપાવી ગુમાવી ન દેવાય માટે સૌની વચ્ચે રહો, સૌની સાથે રહો, કંઈ પણ છુપાવ્યા વગર.

સ્વયંને નિમિત્ત સમજી, નિર્માણતાને ધારણ કરો તમારે કંઈ છુપાવું નહીં પડે, સ્વયં પરમાત્મા તમને એના નયનોમાં છુપાવીને રાખશે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

પહોંચીએ પરમાત્માના ‘પ’ સુધી

બી.કે. અરવિંદ સયાણીયા, જૂનાગઢ

બાળપણમાં કલમનો ‘ક’ શીખીને મનુષ્ય કંઈક પ્રાપ્ત કર્યાનો અનુભવ કરે છે. જેમ સમય પસાર થાય છે. તેમ સૃષ્ટિ-સર્જન અને સર્જનહારની રચનાનો અનુભવ થાય છે. જીવનભર ‘ક’ની કક્કાવારીમાં અટવાયેલો મનુષ્ય જ્યારે જ્ઞાનના ‘જ્ઞ’ને સમજે ત્યારે જ તેને પરમાત્માના ‘પ’નો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

મનુષ્યનું મોટાભાગનું જીવન ‘ક થી પ’ સુધી પહોંચવામાં પસાર થઈ જાય છે. અજ્ઞાનતામાં મનુષ્ય ‘પ’ એટલે પદ-પૈસા-પાવર-પર્સનાલીટી એવું સમજે છે. તેને જ વધુ મહત્ત્વ આપે છે. આ તમામ ભૌતિક માયાજાળમાં મનુષ્ય ફસાયેલો જ રહે છે. જેમ કરોળીયાને મન તેની દુનિયા ગૂંથાયેલી જાળની અંદર સમાયેલી હોય છે. તેમાં જ

તેનું શરીર છૂટી જાય છે. તેમ મનુષ્ય પણ સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ સુધીની સફરમાં વિકારોમાં વીંટળાયેલો રહે છે. તેને જ તેની દુનિયા સમજે છે. અલ્પસુખ દરમિયાન સપ્તરંગી સપનાં જુએ છે. અહંકારના હુંકારમાં અથડાય છે. આડંબરના અંબરમાં ઉડવા લાગે છે. તમામ સમસ્યાનો સામનો કરવો જ્યારે અસમર્થ બને છે ત્યારે પરમાત્માના ‘પ’ પાસે પહોંચી જાય છે.

સમસ્યા અને સુખ એ જ જીવન સફર છે. સ્લો સ્વીટ એન્ડ શોર્ટના હલેસાં સાથે જ્ઞાનની નાવ વહે છે. પરમાત્માનું જ્ઞાન મેળવનારને પ્રભુ નાવિક બનીને કિનારા સુધી મોજથી સફર કરાવે છે. એક હલેસુ મારનારને દસ હલેસાનો સહારો મળી જ

(અનુસંધાન પેજ નં. 33 પર)

ભીતર અને બહાર બન્ને ઉજાસનું પર્વ - દીપાવલી



બ્ર.કુ. અનિલ, સુરત



ભારતનો આધ્યાત્મિક વારસો અતિભવ્ય છે. આપણા તહેવારો ઋષિમુનિઓએ આવનારી પેઢીઓનો ખ્યાલ રાખીને બનાવ્યાં. જેનો જગતમાં જોટો મળે એમ નથી. જન જીવન માટેના સર્વ માન્ય નીતિ નિયમો અને પ્રણાલિકાઓને એવું રૂપ આપ્યું છે, જેનાથી જગ સમસ્તને આચારવિચાર અને આહાર વિહાર તેમજ આત્માના કલ્યાણ માટે માર્ગદર્શન મળે. વ્યક્તિ પરિવર્તન દ્વારા વિશ્વ પરિવર્તન માટે તન, મન અને શુદ્ધ, સાત્વિક સાધનની આવશ્યકતા છે. ભારતના તહેવારો ઘણાં જ કલ્યાણકારી છે. વધારે તો શું એમના નામ જ મનુષ્યોને શ્રેષ્ઠ જીવન માટે પ્રેરણા આપવાવાળા છે. બધા જ તહેવારોનાં મૂળ આધ્યાત્મિકતામાં છૂપાયેલા છે. પરંતુ લોકો આ તહેવારોની અલૌકિકતા, આધ્યાત્મિકતા, દિવ્યતાને (મૂલી લૌકિક રીતિથી મનાવે છે. એટલા માટે એમને અલૌકિક સુખની અનુભૂતિ થતી નથી. પરમાનંદની ખુશી થતી નથી. આજ વાત દીપાવલી ઉજવવાના વિષયમાં પણ કહી શકાય. દીપાવલી શબ્દનો પણ લૌકિક અર્થ લઈને ઘણા સમયથી લોકો દર વર્ષે આ દિવસે માટીના કોડીયામાં દીપક પ્રગટાવે છે અથવા વિજળીના પ્રકાશથી લોકો ઘરને સજાવે છે. એમનું ધ્યાન આધ્યાત્મિક જ્યોતિને જાગૃત કરવા તરફ જતું નથી. એટલે એ દિવ્ય જ્યોતિની અવસ્થામાં સ્થિત થઈ શકતા નથી, અને એનો રસ પણ લઈ શકતા નથી. વાસ્તવમાં દીપાવલી શબ્દ લૌકિક દીપમાળાનો વાચક નથી. પરંતુ આત્મરૂપી દીપકને જાગૃત કરવાનો સૂચક છે.

ઘર આંગણે તો દિવાળીના દીપક પ્રગટાવ્યા, પરંતુ અજ્ઞાનની અંધકારમય

અમાવસની રાત્રી તો ગઈ નહીં. દુકાનો, મકાનો, મેડા, મહોલ્લાની ભીંતો કાચા પાકા રંગથી રંગાઈ ગઈ. પરંતુ સત્યતા, સ્વચ્છતા, પવિત્રતાના પ્રકાશનો રંગ મન પર ન લાગવાથી ઈશ્વરીય સત્ય પ્રેમના રંગમાં મન ન રંગાયું. મેવા, મિઠાઈ, ખાઈ-પીને અલ્પ સમય માટે મુખ મીઠું કર્યું. પરંતુ જીવનમાં શ્રેષ્ઠ ગુણો કે જે નમ્રતા, સહનશીલતા, ઈર્ષ્ય વગેરે ગુણો દ્વારા મન મીઠું ન થવાથી વિકારોની કડવાશ ગઈ નહીં. વસ્ત્રાભૂષણથી સુસજ્જિત થઈને દેહને અતિ આકર્ષક બનાવી દીધો, પરંતુ દિવ્યજ્ઞાનના સાચા શણગારો સજીને આત્માને શ્યામથી સુંદર ન બનાવ્યો. ખૂબ ફટાકડાઓ ફોડી મનોરંજન કર્યું. પરંતુ જન્મ-જન્માંતરના બોજરૂપ રહેલા પાપ-કર્મોનાં ફટાકડા ફોડવામાં વિલંબ કરી રહ્યાં છે. અરે, દિવાળી, મુબારક, સાલમુબારક ! કહીને પરસ્પર શુભ વધાઈઓ આપી. પરંતુ આત્મિક દીપકમાં પરમપિતા પરમાત્મા શિવ દ્વારા મળેલ ગીતા જ્ઞાનરૂપી ઘૃત ન નાંખવાથી દિવાળી મુબારકને બદલે, દેવાળુ મુબારક થઈ ગયું અને અંતે નવા વર્ષે જૂના વર્ષના ખાતાઓ ચુકતે કરવા છતાં, જૂના અશુદ્ધ વિચારો, વિકલ્પો તથા વિકર્મોના ખાતાઓ નવા વર્ષમાં ચાલુ જ રહ્યાં. આ બધું જોઈને વિચાર આવે છે કે આ તે કેવી દિવાળી ?

વિચાર કરો કે માટીના કોડીયામાં દીપક કરવાથી કોઈ વ્યક્તિ બધા જ અનિષ્ટોથી નિવૃત્ત થઈ શકે છે ? એના ઘરમાં શ્રીલક્ષ્મીજીનો નિવાસ થઈ શકે છે ? તે ધનધાન્ય સંપન્ન થઈ શકે છે ? એવું બની શકે તો આજે બધા જ ભારતવાસીઓ ધનધાન્ય સંપન્ન હોત, સુખી હોત અને ભારત દેશ માલામાલ હોત. જો દીપક કરવા માત્રથી કોઈ

ધનવાન બની જાય તો, મનુષ્ય કર્મહીન થઈને દીપક પ્રગટાવીને જ ધન પ્રાપ્તિ કરવા પ્રયત્ન કરે. પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે વાસ્તવમાં આ સંસારમાં મનુષ્યને પોતાના કર્મનું સારું કે ખરાબ ફળ મળે છે અને એ એણે જ ભોગવવાનું હોય છે. સારા કર્મ કરવા માટે જ્ઞાન પ્રકાશ હોવો અથવા આત્મરૂપી દીપક જાગ્રત હોવો જરૂરી છે. નહીંતર મનુષ્યને ચમરાજ દ્વારા દંડ-સજા પણ ભોગવવી પડે છે, તે ધન ધાન્યથી પણ વંચિત રહી જાય છે.

વાસ્તવમાં આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણથી જોવામાં આવે તો અમાવસ્થા અજ્ઞાન અંધકારની અથવા કળિયુગના અંતિમ સમયની સૂચક છે. કારણ કે એ સમયે બધા નરનારી સત્યજ્ઞાનથી વંચિત હોય છે. દૈત્ય રાજા બલિ વાસ્તવમાં માયા અથવા વિકારોનું પ્રતીક છે. કારણ કે માયા ઘણી બળવાન છે. એના પર વિજય પ્રાપ્ત કરવાનું ઘણું જ કઠિન છે એજ મનુષ્યને અસુર દૈત્ય બનાવે છે. શ્રી લક્ષ્મી અને અન્ય દેવી-દેવતાઓને દૈત્ય રાજા બલિની જેલમાં બતાવવાનો ભાવ એ છે કે ભારતવાસી જો કે સતયુગમાં અને ત્રેતાયુગમાં દેવી દેવતા હોય, અથવા શ્રી લક્ષ્મી અને શ્રી નારાયણ વંશ જ હોય છે. તેઓ જન્મ મરણમાં આવતા કળિયુગના અંતમાં આસુરી સ્વભાવવાળા અર્થાત્ વિકારી થઈ જાય છે. માયાના બંધનમાં

બંધાય જાય છે ત્યારે પરમાત્મા જે વામન છે અર્થાત્ જ્યોતિષિંદુ નિરાકાર રૂપ છે જેનું નામ છે પરમાત્મા શિવ છે એ સ્વયં અવતરિત થઈને તેઓને રાજા બલિની જેલમાંથી છોડાવે છે. આ ઉદ્દેશથી તે ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને સહજ રાજયોગનું શિક્ષણ આપીને નર નારીઓના આત્મારૂપી દીપકને જાગૃત કરે છે. જ્યારે તે આત્મા પુરુષાર્થ દ્વારા બલિ (માયા)ની કેદમાંથી છૂટી જાય છે. ત્યારે તે ફરી દેવતાઈ ગુણ ધારણ કરીને દેવતા બનીને સતયુગી સુખી સૃષ્ટિ ક્ષીર સાગરમાં જઈને વિશ્રામ કરે છે. આ વૃતાંતની યાદમાં મનુષ્ય આજ સુધી યાદગાર રૂપે દીપક જગાવે છે અને એ દિવસે શ્રી લક્ષ્મીનું આહ્વાન પણ કરે છે. પરંતુ એ દીપકોનો અલૌકિક અર્થ જ ન જાણવાને કારણે આત્મારૂપી દીપકને જાગૃત કરતા નથી, શ્રી લક્ષ્મી સમાન દિવ્યગુણોને જીવનમાં ધારણ કરતા નથી.

તો ચાલો ભાઈઓ અને બહેનો આપણે આત્મારૂપી દીપક દિવાળી પર્વ પર જાગૃત કરી સાચો દીપોત્સવ મનાવીએ. આત્માના દીપકને પ્રગટાવવા જે સામગ્રીઓની જરૂર હોય અથવા દીપક પ્રગટાવવાની વિધિ સમજવી હોય તો બ્રહ્મકુમારી વિદ્યાલયના કોઈપણ સેવા કેન્દ્ર પર પધારો. જ્યાં આપનું હાર્દિક સ્વાગત છે....

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. ૩૧નું અનુસંધાન).. પહોંચીએ પરમાત્મા જાય છે. જ્ઞાન પ્રાપ્ત આત્માને પ્રભુ અતીન્દ્રિય સુખના કિનારાનો અનુભવ કરાવી રત્નોની ઝોળી ભરી દે છે.

ભક્તિ માર્ગે મનુષ્યને પરમાત્માનો અલગ અલગ સ્વરૂપે સાક્ષાત્કાર થયાનું માનવામાં આવે છે. ક્યારેક પૂજારી પ્રસાદ લેનાર-આપનાર સુધી પહોંચનાર મનુષ્ય પરમતત્ત્વને પામવા પ્રયાસ કરે છે. ભક્તિમાર્ગથી જ્ઞાનમાર્ગે પહોંચેલો મનુષ્ય આત્મા પરમાત્માનો સુખદ અનુભવ કરે છે.

આત્માની ઉન્નતિ માટે જ્ઞાનમાર્ગ એ ‘મેગાસીડી’ છે. પરમાત્માના ‘પ’ સુધી પહોંચીને જ્ઞાનમાર્ગ પર મનુષ્યને ‘પાવર હાઉસ’ની પાવર શક્તિનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. પરમાત્માના પુણ્યનો પમરાટ પામવાં - પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરવાં - પરમ આનંદ મેળવવા માટે પરમાત્માના ‘પ’ સુધી પહોંચીએ અને અનેક આત્માઓને પરિચય કરાવી સેવાનો પાર્ટ સાર્થક કરીએ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

બદલાતા સમયની સાથે વધતી સમસ્યાઓ

બ્ર.કુ. વિજય રાવત, ભાવનગર

વર્તમાન સમયમાં 'લાઈફ સ્ટાઈલ' શબ્દ બહુ જ સાંભળવા મળે છે. લાઈફ સ્ટાઈલ કોને કહીશું ? જેની પાસે હેલ્થ (તંદુરસ્તી), વેલ્થ (ધન-દોલત) અને હેપીનેસ (પુશી) આ ત્રણ વસ્તુ હોય તેને આપણે સાચા અર્થમાં લાઈફ સ્ટાઈલ કહીશું. શું આ ત્રણે વસ્તુ એક સાથે હોય એવું બને ખરું ? નહીં. વર્તમાન સમયમાં ધન-દોલત મેળવવા માટે તંદુરસ્તી ગુમાવવી પડે છે. જ્યારે તંદુરસ્તી અને ધન-દોલત બંને હોય તો પુશી ન હોય. વર્તમાન સમયમાં જોઈએ તો સુખ-શાંતિ અને આનંદ આ ત્રણ વસ્તુઓનું દેવાળું નિકળી ગયું છે. આજનો માનવ જે કંઈ કરે છે એની પાછળનો ઉદ્દેશ પોતાના જીવનમાં સુખ-શાંતિ અને આનંદ મેળવવાનો છે. આ ત્રણ ચીજ પાછળ આખું વિશ્વ દોડી રહ્યું છે. આ ત્રણ ચીજ એટલી જ દૂર થતી જાય છે. કેમ ? આનું કારણ વ્યક્તિ પુદ છે. વ્યક્તિનું પોતાનું ચંચળ મન છે. અનેક વાસનાઓના વમળમાં ફસાયેલ મન છે.

મન શું ચીજ છે ? મન માટે ઘણી ઉપમાઓ આપી છે. મન એક ઘોડો છે, એક બાળક છે. મન માટે કેટલાક લોકો માને છે કે તે દુષ્ટ, પાપી અને નીચ છે. પરંતુ આપણું મન આપણો વફાદાર મિત્ર છે. આપણે આપણા મનની વાસ્તવિક ક્ષમતાઓને જાણી લઈએ અને યોગ્ય દિશામાં લગાવીએ તો સુખ-શાંતિ અને આનંદ આપણી પાછળ આંટા-ફેરા મારશે. મન એક વિચારવાની શક્તિ છે. જેણે મન જીતી લીધું તેણે જગત જીતી લીધું. મનને જીતવું અર્થાત્ કર્મેન્દ્રિયો જીત બનવું.

આજે પૂરા વિશ્વમાં મનના સંકલ્પોનું પ્રદૂષણ ખૂબ જ ઝડપથી વધી રહ્યું છે. જેથી તેની અસર વાયુમંડળ ઉપર પડે છે. આપણા મનમાંથી નીકળેલા શ્રેષ્ઠ સંકલ્પો અથવા સાધારણ સંકલ્પોનો નાશ નથી થતો પણ વાયુમંડળમાં તરતા રહે છે. જેનાથી મોટા ભાગના લોકો પ્રભાવિત થાય છે. એટલે માટે જ આજે મોટા ભાગના લોકો માનસિક બીમારીનો ભોગ બને છે. આની એક જ દવા છે. 'રાજયોગ' મનના પ્રદૂષણને અટકાવવા માટે જરૂર છે નિયમિત રાજયોગનો અભ્યાસ. બાબાએ 'મનસા સેવા' પર ખૂબ જ ભાર મૂક્યો છે. જેનાથી વાયુમંડળ શુદ્ધ થાય. કહેવાય છે કે મનની શાંતિના વિચાર અને અશાંતિના વિચાર બંને આપણી અંદર છે. જેવા આપણા વિચારો હોય છે એવી જ આપણી માનસિક સ્થિતિ હોય છે. વર્તમાનમાં જે કંઈ સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓ આપણી સામે આવે છે તેનું કારણ આપણા મનના સંકલ્પો છે. શ્રેષ્ઠ વિચારો દ્વારા આપણે સુખ-શાંતિ અને આનંદની અનુભૂતિ કરી શકીએ છીએ. કહેવાય છે કે આપણું મન આપણો મિત્ર પણ છે તો શત્રુ પણ છે.

‘શુભ સંકલ્પો કે દીપ જલાયે,
અપને - અપને મન મેં...

જગ ઉજિયારા હોગા પ્રેમ સે,
સુખ હી સુખ કરા કરા મેં...’

॥ ઓમશાંતિ ॥





કાસિન્દ્રા સેવાકેન્દ્રનાં પ્ર.કુ. મીનાબેન રાય યુનિવર્સિટીના કુલપતિ ભ્રાતા ડૉ. કાર્તિક જૈનને રક્ષાબંધન કરતાં સાથે પ્ર.કુ. સવિતાબેન.



ધંધુકામાં જીલ્લા કોર્ટના જજ ભ્રાતા કે.એન.દવેને ઈશ્વરીય સંદેશ તથા પ્રભુપ્રસાદ આપતાં પ્ર.કુ. મનિષાબેન.



મોડાસા જીલ્લા જેલના સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ ભ્રાતા ડી.જે.વણકરને રક્ષાબંધન કરતાં પ્ર.કુ. ઈન્દિરાબેન.



માધવપુરના પોલીસ સ્ટેશન ખાતે મહિલા PSI ભગિની એન.વી. આંબલીયાને રક્ષાબંધન કરતાં પ્ર.કુ. કમલબેન, પ્ર.કુ. ભાનુબેન.



ખેરગામના પોલીસ સ્ટેશનમાં કાર્યક્રમ બાદ સમુહચિત્રમાં PSI ભ્રાતા વિજયભાઈ તથા સ્ટાફ સાથે પ્ર.કુ. ચંપાબેન તથા પ્ર.કુ. ભારતીબેન.



જલાલપોર ખાતે પ્ર.સ. કોઠારી બહેરા-મુંગા વિવિધ લક્ષી વિદ્યાલયના ટ્રસ્ટી ભ્રાતા નિલેશભાઈને રક્ષાબંધન કરતાં પ્ર.કુ. ભાનુબેન.



ગાંધીનગર સ્વર્ણીર્મ સંકુલમાં પંચાયત મીનીસ્ટર જ્યંતીભાઈ કવાડીયા, ધારાસભ્ય અરવિંદભાઈ લાડાણીને ઈશ્વરીય સંદેશ આપતા જુનાગઢ સેવાકેન્દ્રનાં પ્ર.કુ.અજીતભાઈ



રાજકોટ રવિરત્ન સેવાકેન્દ્ર દ્વારા ગણેશ મહોત્સવમાં આયોજીત ગણેશજી અને શિદ્ધિ-સિદ્ધિની ગ્રાંખી સાથે પ્ર.કુ. નલિનીબેન.



વડનગર સેવાકેન્દ્રની પ્રહ્લાકુમારી બહેનોનાં સમર્પણ સમારોહમાં આશિર્વાદ આપતાં મુખ્ય પ્રશાસિકા રાજયોગિની દાદી જાનકીજી, પ્ર.કુ. સરલાબેન સાથે પ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન.



નરોલી સેવાકેન્દ્રનાં નિર્માણાધીન ભવનનું ભૂમિપૂજન કરતાં રાજયોગિની સરલાદીદી, પ્ર.કુ. રંજનબેન સાથે પ્ર.કુ. કાન્તાબેન, પ્ર.કુ. રોહિતભાઈ.



પાલનપુર સેવાકેન્દ્રમાં રાજયોગિની દાદી પ્રકાશમણિજીના સ્મૃતિદિવસ નિમિત્તે આયોજીત સંત સંમેલનમાં પ્ર.કુ. સરલાબેન, પ્ર.કુ. ભારતીબેન તથા ઉપસ્થિત સંત-મહાત્માઓ.



સુરેન્દ્રનગરમાં દાદીજીના સ્મૃતિદિવસે આયોજીત સંત સમાગમમાં ચીન્મય મિશનનાં સાધ્વી મેઘાબેન, પ્ર.કુ. હર્ષાબેન, દૂધરેજ મંદિરના મહેત પ્રેમદાસ બાપુ, કથાકાર અચલદાન ગઢવી.



પાટણ સેવાકેન્દ્રમાં ૨૫ ઓગષ્ટ રાજયોગિની દાદી પ્રકાશમણિજીના ૧૦મા સ્મૃતિદિવસે શ્રદ્ધાસુખન અર્પિત કરતાં પ્ર.કુ. નીલમબેન, પ્ર.કુ. નીતાબેન તથા પ્રહ્લાવત્સો.



આણંદમાં વિશ્વ બંધુત્વ દિવસ નિમિત્તે આયોજીત સંત સન્માનમાં સ્વામી વિશ્વાનંદ સરસ્વતીજી, સ્વામી મોરારીદાસજી મહારાજ, સ્વામી ગણેશદાસજી મહારાજ, મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી SP એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટી ભ્રાતા ભીખુભાઈ, BJP પ્રમુખ મહેશભાઈ, પ્ર.કુ.ગીતાબેન.