Gyan Amrit
જ્ઞાનામૃત

Vol.11 - Issue 3
March 2018
Price 10/-

Holi Festival

May God paint the canvas of your life
with vibrant COLORS...
Peace, Joy & Happiness.

અમદાવાદ સુખશાંતિ ભવન ખાતે 'શિવજયંતી મહોત્સવ' કાર્યક્રમમાં શુભેચ્છા આપતાં ડેપ્યુટી મેયર મ્યુ. કોરપોરેશન ભગિની પ્રમોદાબેન, પોસ્ટ માસ્ટર જનરલ ભ્રાતા અંબ્બીશ ઉપમન્યુ, રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ ઓલ મીડિયા કાઉન્સીંલ ભ્રાતા જ્ઞાનેન્દ્ર વિશ્વકર્મા, તંત્રી સૂર્યકાલ ન્યુઝ ભ્રાતા અજય દવે, આચાર્ય બ્રાઈટ સ્કુલ ભ્રાતા હરીશભાઈ, બ્ર.કુ.નેહાબેન સાથે શિવધ્વજારોહણ કરતાં મહેમાનો તથા બ્રહ્માવત્સો.

રાજકોટમાં 'શિવદર્શન આધ્યાત્મિક મેળા'માં નોર્થ UK સેન્ટ એન્થની ગર્લ્સ એકેડમીનું ગ્રુપ, ડૉ.ડી.કે.વાડોદરીયા સાથે બ્ર.કુ. રેખાબેન.

પાલનપુરમાં આયોજીત 'અલવિદા તનાવ શિબિર'ના ઉત્સવમાં બ્ર.કુ. ભારતીબેન, બ્ર.કુ.પુનમબેન, બ્ર.કુ. મૃત્યુંજયભાઈ, બ્ર.કુ. રેણુકાબેન.

અમદાવાદ ન્યુ મણિનગર ખાતે 'મહાશિવરાત્રી' કાર્યક્રમમાં ગુજરાત રાજ્યના ગૃહ મંત્રી ભ્રાતા પ્રદીપસિંહ જાડેજા, BJP OBC મોરચા મંત્રી ભ્રાતા કિશોરભાઈ કંમટમ, બ્ર.કુ. સોનલબેન, બ્ર.કુ. ગૌરીબેન.

અમદાવાદ નારણપુરા ખાતે 'મહાશિવરાત્રી' ઝાંખીમાં મ્યુ. કોરપોરેશનના મેયર ભ્રાતા ગૌતમભાઈ, કોર્પોરેટર જયેશભાઈ, કોર્પોરેટર સાધનાબેન, BJPના કાર્યકર્તા જીતુભાઈ, બ્ર.કુ. રંજનબેન, બ્ર.કુ. જાગૃતિબેન.

જુનાગઢ સેવાકેન્દ્રમાં 'શિવધ્વજારોહણ' બાદ પ્રતિજ્ઞા કરાવતા બ્ર.કુ. દમયંતીબેન, બ્ર.કુ. નીહાબેન તથા સર્વ બ્રહ્માકુમારી બહેનો.

કચ્છ-મુંદ્રામાં મહાવીર પશુરક્ષા કેન્દ્રના કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ.સુશીલાબેનનું સન્માન કરતાં એંકર કંપનીના ડાયરેક્ટર ભ્રાતા દામજીભાઈ એંકર.

Gyan Amrit
જ્ઞાનામૃત

વર્ષ ૧૧ માર્ચ-૨૦૧૮ અંક : 03

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનું મુખપત્ર

અમૃતસૂચિ

- બદલો લેવાની ભાવનાનો ત્યાગ કરો ....તંત્રી સ્થાનેથી ..04
- પ્રસન્નતાના પથ પર ....બ્ર.કુ. શિવાનીબેન ..06
- સંગમ સ્ટોર ....બ્ર.કુ. ભાવનાબેન ..09
- લીડરશીપ - નેતૃત્વ - એક જવાબદારી .બ્ર.કુ. બિપિનભાઈ ..10
- આધ્યાત્મિક રંગોનો ઉત્સવ - હોળી .....બ્ર.કુ. નંદિનીબેન ..14
- અપેક્ષા ....બ્ર.કુ. જયુભાઈ ..16
- સંપૂર્ણ બનવાનો પુરુષાર્થ ....બ્ર.કુ. ભગવતીબેન ..18
- વીર માણસનું આભૂષણ - ક્ષમા ....બ્ર.કુ. જલ્પા ..21
- ભગવાન / પરમાત્મા ....બ્ર.કુ. કાન્તિભાઈ ..23
- મન અને જીવન ....બ્ર.કુ. મયુર ..25
- સહનશીલતાના ગુણનું ખેડાણ જ ....બ્ર.કુ. અનિલ ..28
- શિવબાબા - ભલા ભંગારી ....બ્ર.કુ. કેશુભાઈ ..30
- મનની કસરત ....બ્ર.કુ. વિજય ..33

લવાજમના દર

ભારતમાં

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

વિદેશમાં

એરમેઈલ વાર્ષિક	રૂ.	૧૦૦૦.૦૦
આજીવન સભ્ય	રૂ.	૧૦૦૦૦.૦૦

કૃતિઓ તથા સેવા સમાચાર
મોકલવાનું સરનામું
બ્ર.કુ. 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, સુખશાંતિભવન, ગામડીવાળા ડેરી સામે,
ભુલાભાઈ પાર્ક રોડ, કાંકરિયા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૨૨.
Phone: 079 - 25324160, 25324460, 25324660

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

Email : gyanamrit.guj@gmail.com, maninagar.amd@bkivv.org

તંત્રી સ્થાનેથી

બદલો લેવાની ભાવનાનો ત્યાગ કરો

મહાભારતમાં 'દ્રૌપદી વસ્ત્રાહરણ' પછી કૌરવોએ પોતાના કરેલા અપમાનનો બદલો લેવા કૃત નિશ્ચયી બનેલા અર્જુનને ભીષ્મપિતામહ કહે છે, **'બદલો એ સમસ્યાનું સમાધાન નથી.'**

વાસ્તવમાં આ ચિંતનકણિકા દરેક માનવ માટે ઉપયોગી છે. ભારતભૂમિનો ઇતિહાસ તપાસીએ તો આપણને જણાશે કે ભારતમાં પહેલાં ઘણાં બધા રાજાઓ હતા. તેમના નાનાં-નાનાં રજવાડાં હતાં. કેટલાક મોટા રાજાઓ પણ હતા. આમ છતાં વંશપરંપરાગત ચાલી આવતી વેરઝેરની, બદલો લેવાની ભાવનાને કારણે ભારતને અનેક વર્ષો સુધી ગુલામીની બેડીઓમાં જકડાઇ રહેવું પડ્યું. વિદેશીઓએ આ કુસંપનો લાભ ઉઠાવી દેશનું સર્વ રીતે શોષણ કર્યું અને દેશને કંગાળ સ્થિતિમાં મૂકી દીધો.

પ્રથમ તો બદલો લેવાની ભાવનાના મૂળને તપાસીએ. કોઈએ આપણી સાથે અપમાનજનક, અનુચિત વ્યવહાર કર્યો હોય તો તેમાંથી આપણામાં બદલો લેવાની ભાવના જન્મે છે. પણ સાથે સાથે એ પણ જોવું જોઈશે કે આ વખતે આપણો વ્યવહાર કેવો હતો ? શું આપણી કોઈ જ ભૂલ નહોતી ? આપણે વાંકગુના વિના, સંઘર્ષ કે લડાઈ ઝગડા વિના આ સ્થિતિમાં મૂકાઈ ગયા હતા? વાસ્તવમાં બે હાથે જ તાળી પડતી હોય છે. તેથી આવી પરિસ્થિતિના નિર્માણમાં બંને પક્ષનો થોડો ઘણો દોષ હોય છે. જ્યારે યુધિષ્ઠિરે દ્યુત રમવાનું સ્વીકાર્યું અને તેણે પોતાના ભાઈઓને, સ્વયંને અને દ્રૌપદીને પણ હોડમાં મૂક્યાં તેથી તો આ કલંકિત ઘટનાનું નિર્માણ થયું.

માનવે પોતાનાં મન, વાણી અને કર્મની પ્રવૃત્તિઓ ઉપર સતત ધ્યાન રાખવું જોઈએ. દ્રૌપદીના 'આંધળાનો પુત્ર આંધળો' શબ્દે દુર્યોધનના માનસમાં બદલો લેવાની ભાવનાનાં મૂળ વાવી દીધાં જ હતાં. આપણે અવિચારીપણે વાણી, વ્યવહાર કે વર્તન દ્વારા કોઈને દુ:ખ, આઘાત પહોંચાડીએ છીએ, તો આપણે તેનાં પરિણામો પણ ભોગવવા પડે છે.

બદલાની ભાવનાનાં મૂળમાં માનવે માની લીધેલા ખોટા ખ્યાલો, આપવડાઈ, હું પદ કે પોતાનું આંકેલું વધારે પડતું મૂલ્યાંકન જવાબદાર છે. વળી માનવની વિચારધારા પણ તેમાં મોટો ભાગ ભજવે છે. સ્ટંટચિત્રો નિહાળતાં હોય, ડબલ્યુ. ડબલ્યુ. એફ. ની ફાઈટીંગ જોતાં હોય, જાસૂસકથાઓ કે હિંસાને પ્રેરે તેવું સાહિત્ય વાંચતાં હોય તો મનમાં એવી ભાવનાઓ તીવ્ર બને છે. આજે તો ટી.વી., અખબારોના માધ્યમથી પ્રસારિત થતાં સેક્સ, ક્રાઈમ (જાતીયતા અને ગુનાખોરી)નાં દૃશ્યોથી બળતામાં ઘી હોમાય તેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે.

તામસી આહાર અને દુર્જન મિત્રોનો સંગ વેરઝેરની ભાવનાને, બદલો લેવાની ભાવનાને પ્રોત્સાહન આપે છે. માનવ જેવો આહાર લે છે તેવા તેના સંસ્કારો બને છે. માટે જ કહેવાયું છે કે 'અન્ન તેવા ઓડકાર'. આજે સાત્વિક ખોરાકને બદલે તામસી, પાશ્ચાત્યઢબના આહારનો પ્રચાર વધતાં માનવમાં ગુસ્સાની ભાવનાને વેગ મળે છે.

સમગ્ર સમાજમાં ચારેબાજુ જે વાતાવરણ છે તેનાથી સંસારમાં રહેતો માનવ પણ પ્રભાવિત થયા

વગર રહી શકતો નથી. કેટલાક લોકો વેરઝેર, લડાઈ ઝગડા, બદલો લેવાની ભાવનાને સ્વાભાવિક ગણે છે. સૂક્ષ્મ રીતે તેને પોતાના વ્યવહારમાં અનુચિત લાગતું નથી. આમ જાણે અજાણ્યે બદલો લેવાની ભાવનાને બળ મળે છે.

બદલો લેવાની ભાવના માનવને દુ:ખી કરે છે. તે નીરવલોણા જેવી પ્રવૃતિ છે. 'કોઠી ધોયા કાદવ' જેવું તેનું પરિણામ હોય છે. માટે જ કહેવાયું છે કે **'અવેરે જ શમે વેર, શમે ના વેર વેરથી'** સજ્જન તેની સજ્જનતા છોડતો નથી તેમ દુર્જન તેની દુર્જનતા છોડતો નથી. દુર્જનમાં શઠતા પણ હોય છે. તે મામા શકુનીની જેમ અન્યનું અહિત કરવાના સતત ખ્યાલોમાં જ હોય છે. માની લીધેલા દુશ્મનને ખતમ કરવા તે ન્યાય, નીતિ, મર્યાદાના ખ્યાલો ભૂલી જઈને અધમ કક્ષાએ જઈ શકે છે. તેનું ચિત્ત નિરંતર અશાંત રહે છે. તેના ચહેરા ઉપર દિવ્યતાની, પ્રસન્નતાની ઝલક જોવા મળતી નથી. આવી વ્યક્તિના ખરાબ વ્યવહારના ભોગ બન્યા હોઈએ તો **ઈશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા રાખી, તેને પાછલા કર્મોનો હિસાબ કિતાબ સમજી 'કર્મના સિદ્ધાંત'ને બુદ્ધિમાં લાવી આપણે તો ક્ષમાભાવ રાખીને, સદ્વ્યવહાર જ કરવો જોઈએ.**

જ્યારે બદલો લેવાની ભાવના જન્મે ત્યારે શાંત, એકાંત વાતાવરણમાં જઈને એકાગ્રતાથી તેનાં પરિણામોનો વિચાર કરવો જોઈએ. યોગ્ય વ્યક્તિના માર્ગદર્શનથી, ઉત્તમ વાંચનથી, સત્સંગથી પણ આવી ભાવનાને નિર્મૂળ કરી શકાય. પ્રકૃતિના નયનરમ્ય સૌન્દર્યમાં માનવના સાત્ત્વિક ભાવોને ઉત્તેજન મળે છે. તીર્થધામો, મન, વાણી અને કર્મની એકરૂપતાવાળા યોગીઓ સાથેની મુલાકાતો, સત્સંગ, અદ્ભુત પ્રેરણા આપે છે. તેથી અપમાનના ઘૂંટડા ગળી જવાનું બળ મળે છે. ગુસ્સાનો ત્યાગ કરવાનો નિરંતર પુરુષાર્થ કરો.

મહાભારતના આદિપર્વમાં કહ્યું છે કે, **'એક જણ થાક્યા વિના સો વર્ષ લગી મહિને મહિને યજ્ઞ કરે અને બીજો કદાપિ ક્રોધ ન કરે આ બેમાંથી અક્રોધી ચડિયાતો ગણાય.'** ક્રોધ ઉપર વિજય મેળવવાથી બદલાની ભાવનાનો ક્ષય થાય છે.

દરેક માનવમાં બુદ્ધિતત્ત્વ છે, વિચાર કરવાની શક્તિ છે. સારાસારનો વિવેક તે પારખી શકે છે.

પણ સમયાનુસાર આત્માની જાગૃતિ ન હોવાથી કર્મો ઉપર સતત ધ્યાન ન રહેવાથી માનવ આવેશ, ઉશ્કેરાટ કે ગુસ્સાનો ભોગ બને છે. તેથી બદલો લેવાની ભાવના ન રહે અને આપણે અજાતશત્રુ બની શકીએ તે માટે આપણે આપણી કર્મેન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રણ કરવા માટેનો સતત અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

ઈશ્વરીય મહાવાક્ય છે કે, **'કોઈનો બદલો લેવાનો નથી પણ સ્વયં બદલાઈ જવાનું છે.'** સ્વયં ક્ષમાશીલ બનીને વેરવિરોધનાં બીજને ભસ્મ કરી દઈએ. સર્વ પ્રત્યે આત્મીય દૃષ્ટિ રાખીએ, તો આવી ભાવના સમાજમાંથી ઘટતી જશે. આપણે એવાં અનેક સાધુ, સંતો, ઓલિયાઓ, ફરિસ્તાઓ, પેગંબરો, ધર્મસ્થાપકોને જાણીએ છીએ કે જેઓએ વેરનો બદલો પ્રેમથી આપ્યો છે. જ્યારે આપણા મનમાંથી શત્રુતાની ભાવનાનો અંત આવશે ત્યારે જ પ્રેમ, એકતા અને ભાતૃત્વભાવનું વાતાવરણ સર્જી શકીશું.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- બ્ર.કુ. કાલિદાસ

પ્રસન્નતાના પથ પર

બ્ર.કુ. શિવાનીબેન, ગુરુગ્રામ, હરિયાણા

નિરાશ ન થાવ

પ્રશ્ન - આપણે કહીએ છીએ કે જરા જોઈએ, જોઈશું... સારું...

ઉત્તર - જોઈશું, સારું સમય પણ હોય છે અને પછી સાથોસાથ કહી પણ દઈશું જો આપે ફરી આ કર્યું તો, આ વિચારથી આપણને શક થાય છે કે આપ ફરી તેમ કરવાનાં છો. આપણને ખબર નથી, આપણે શું કરી રહ્યા છીએ. આપણને લાગે છે કે આપણે તેને ચેતવણી આપી રહ્યા છીએ. આપણે એ જ ધ્યાન રાખવાનું છે કે આખો દિવસ એવી ઉર્જા નિર્મિત કરીએ જેથી પોતે ખુદને સશક્ત કરીએ અને બીજાઓને પણ સશક્ત કરીએ. કારણ કે આપણે ધ્યાન નથી રાખતા તેથી આપણને ખબર નથી પડતી કે કેવી રીતે આપણો એક એક વિચાર બીજાને શક્તિહીન કરે છે.

આપ જ્યારે એક સાથે હો, ચાહે કાર્યાલયમાં, ચાહે ઘરમાં તો એ ધ્યાન રાખો કે એક બીજા માટે પોતાની અંદર જે ભરી રાખ્યું છે તેને પહેલા ખાલી કરીએ. તે માટે અગાઉ પણ આપણે જોયું હતું કે પછી તે ગુસ્સામાં રૂપમાં, વિસ્ફોટનાં રૂપમાં બહાર નીકળી આવે છે. ત્યારે એવી એવી વાતો સામે આવી જાય છે કે બાબતમાં આપણે ક્યારેય વિચાર્યું પણ નહોતું અને તરત આપણે બીજાને સ્પષ્ટીકરણ આપીએ છીએ કે મારા કહેવાનો આ મતલબ નહોતો, મારો ભાવ આવો નહોતો. જે પણ આપણી અંદરથી નીકળ્યું તે એ કારણે નીકળ્યું કે તે મનમાં ઉત્પન્ન થઈ રહ્યું હોય છે. તે ઉપરાંત જે બહાર નીકળ્યું તે બહુ થોડી માત્રામાં નીકળ્યું. પરંતુ જે ઉત્પન્ન થયું તે મોટી માત્રામાં હતું. જે શબ્દ બહાર આવ્યા તે તો એટલું નુકસાન નહિં કરે કારણ બની શકે કે સામેવાળા તેને ભૂલી જાય પરંતુ જે મેં મારી અંદર આટલું સાચવી રાખ્યું છે તે મારી અંદર કેટલું નુકસાન કરતું હશે.

આમાં મહત્ત્વની વાત એ છે કે આપણે અનુભવીને આપણાં વિચારવાની રીત બદલી દેવી જોઈએ. આપણે જે આ પકડી રાખીએ છીએ કે મારી સાથે છેતરપીંડી થઈ અથવા તેમણે સંબંધોમાં કાંઈક ખોટું કરી દીધું, ચાલો મેં માફ તો કરી દીધા, સાથે તો થઈ રહ્યા છીએ. પરંતુ હવે જોવાનું છે કે આપણે કઈ ઉર્જા નિર્મિત કરીને એકત્ર થઈ રહ્યા છીએ. એ રીતે સાથે રહેવાનો કે એ રીતે સાથે કામ કરવાનો આપણો ઉદ્દેશ શું છે? આપણી વચ્ચે આક્રોશની ઉર્જા વહી રહી છે જે નકારાત્મક ઉર્જા છે. આપણે બાળકો માટે એકઠા થઈ રહ્યા છીએ. પરંતુ આપણે તેમને કયુ વાતાવરણ આપી રહ્યા છીએ. અને પછી થાય છે શું જેમ કે કોઈ વિષયમાં ચર્ચા થતાં થતાં વિવાદ થવાનું શરૂ થઈ જાય છે અને જે દર્દ આપણી અંદર જમા છે તે બધું શબ્દોના રૂપમાં બહાર આવી જાય છે.

પ્રશ્ન - આપણો વિશ્વાસ એ હોય છે કે જ્યાં સુધી તેને સજા નહિં મળે ત્યાં સુધી તેને અનુભવ નહિં થાય, તો વારંવાર તે કરતા રહેશે.

ઉત્તર - બીજાઓને અનુભવ કરાવવાની જવાબદારી આપણે આપણી ઉપર લઈએ છીએ. જ્યારે સામેવાળા કહી રહ્યા છે 'મને અફસોસ છે,

હવે આ ભૂલ મારાથી ફરી નહિં થાય.' પરંતુ આપણે કહીએ છીએ કે આટલી મોટી ભૂલ થઈ છે હજુ તમને અનુભવ નથી થયો. માનો કે આપણે એમ કહેવા માગીએ છીએ કે અમારું દર્દ હજુ ઓછું નથી થયું. આપ કાંઈક એવું કરો જેથી મારું દર્દ ઓછું થાય. જે દિવસે મારું દર્દ ઓછું થશે તે દિવસે હું કહીશ કે આપને અનુભવ થયો. પરંતુ આપણે આપણી ઉપર કામ કરવાને બદલે સામેવાળાને કહી દઈએ છીએ કે આપને અનુભવ નથી થઈ રહ્યો.

પ્રશ્ન - હવે આપને અનુભવ થયો છે અને હું તેને હથિયાર બનાવું છું.

ઉત્તર - આપણે આપણું ધ્યાન તેની ઉપર કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ કે હા, તે આત્મા પણ પોતાની યાત્રા ઉપર છે, તે અનુભવ કરી રહ્યા છે, પરંતુ હું શું અનુભવું છું ?

પ્રશ્ન - હું મારા માટે શું વિચારું છું ?

ઉત્તર - જે જે અનુભવ કરાવવાનાં છે તે ખુદ પોતાને કરાવો, ખુદ પોતાની વાત માનતા જાઓ અને પોતાને એટલું દર્દ ન આપો, એ જે સાચું સમજી લીધું છે કે બીજાઓએ કર્યું તે ખોટું કર્યું છે. તેઓએ જે કર્યું તે ખોટું છે પરંતુ હવે આપણે એ જોવાનું છે કે આપણે જે કરી રહ્યા છીએ તે કેટલું સાચું છે. તે ભૂતકાળ થઈ ગયો તો પણ તેનાં વિશે વારંવાર વિચારતા રહીએ છીએ.

પ્રશ્ન - સારું તે બીજાઓ માટે, પોતાના માટે કેટલું ખોટું કરી રહ્યા છે.

ઉત્તર - પોતાના માટે છે, બીજાઓ માટે નથી. પોતાનાં માટે છે અને પછી જે આપણી અંદર નિર્મિત થાય છે તે પછી બીજાઓ સુધી પહોંચે છે. અને પછી ધીરે ધીરે આખા ઘરનું વાતાવરણ બદલાઈ જાય છે. પતિ-પત્ની નાની નાની વાતોની ઘણી બધી ચીજો બીજાની સામે એમ જ બોલી જાય છે કે મારી પત્નીએ આમ કર્યું, તો મેં પછી આમ કર્યું. ક્યારેક ક્યારેક તો પોતાની સાસુને પણ કહી દે છે.

પ્રશ્ન - મારી મમ્મીને આ જ તણાવ છે.

ઉત્તર - આ બહુ જ નુકસાનકારક હોય છે. આપણે કહીએ પણ છીએ તેને આપણે કચરો જ કહીશું જે આપણી અંદર ભરી રાખ્યો છે. અને તે ભરાવાથી હું મને ખુદને કડવી બનાવતી જાઉં છું. તે ઝેર છે. આજે આપણે આપણાં શરીરને ઝેરમુક્ત કરવા પ્રાકૃતિક (કુદરતી) ખોરાક ખાઈએ છીએ. હવે મનને કોણ ઝેરથી મુક્ત કરશે. તેના માટે મારે કાંઈ કરવાનું નથી. બે મિનિટ શાંતિથી બેસો, ભૂતકાળ છે, સમાપ્ત થયો પરંતુ તેઓએ શું કર્યું, કોઈ વાંધો નહિં તેમણે કર્યું, દુઃખ કોણે નિર્મિત કર્યું અને હજુ સુધી હું નિર્મિત કરી રહી છું. તે વાત પૂરી થયાને આજે આઠ, દસ, પંદર વર્ષ થઈ ગયા પરંતુ હું હજુ દુઃખમાં જીવી રહી છું. આખરે ક્યાં સુધી ? કારણ જ્યાં સુધી હું કડવાશ ખતમ નહિં કરું ન તો હું ખુશ રહી શકું છું, ન તો વર્તમાનમાં મારું મન લાગશે અને ભવિષ્યની તો વાત જ નથી. એક વ્યક્તિ માટે પકડી રાખેલી કડવાશ તે એક વ્યક્તિ માટે સીમિત નથી રહેતી. તે અન્ય સંબંધોમાં ચાલી જાય છે. આ કડવાશ તો એવું પ્રકંપન છે હું જ્યાં પણ જઈશ, જેનાં પણ સંપર્કમાં આવીશ ક્યાંક ને ક્યાંક તે કડવાશ મારી અંદરથી બહાર આવશે. એ માટે આપણે પોતાની સફાઈ કરતા રહેવી જોઈએ. કારણ તે શરૂઆતનાં સ્તરે ખતમ નહિં થાય તો તે નફરતમાં બદલાઈ જાય છે.

પ્રશ્ન - આ તો નાની નાની ચીજો છે જેનો આપણે સ્વીકાર કરતા જઈએ છીએ. તણાવની વાતોને આપણી અંદર રાખીને આપણે પૂરું જીવન પસાર કરી દઈએ છીએ પરંતુ નફરત કેટલીક વખત

એટલા ઘાતક સ્વરૂપમાં સામે આવે છે અને જ્યારે આપણે ખુદને તેનાંથી દુઃખી સમજીને, અને ઘણી વખત તો આપણે કહીએ છીએ આપણાં પોતાનાએ જ અમને દુઃખી કર્યાં. કોઈ મોટા સ્તર ઉપર કોઈ કુદરતી આપત્તિ કે કોઈ એવો અપરાધ થઈ જાય છે ત્યારે જેનાંથી તેને પૂરા સમાજ તરફ અથવા તે વ્યક્તિ તરફ અને પોતાની તરફ ઘૃણાનો ભાવ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે.

ઉત્તર - પરંતુ તેમાં પણ ઘણી પડકારજનક પરિસ્થિતિ છે કારણ અમને કેટલાક ઇમેઇલ પણ તેવા આવે છે કે કોઈએ મારી સાથે બહુ મોટું આ રીતનું પાપ કર્યું છે, હું કેવી રીતે ખુશ રહી શકું. મતલબ તેઓ ખુદ પોતાનું ભાગ્ય લખી દે કે તે પછી જીવનમાં ખુશ રહેવું મારા માટે સંભવ નથી. હું સમજી શકું છું કે જે થયું તે સારું ન થયું પરંતુ હવે પછી તે કડવાશ અને દર્દને હું કેવી રીતે લઈ જઈશ. હવે તેમાં એવું થાય છે કે પહેલા તો દુઃખી થવાવાળી જે અનુભૂતિ છે તેનાંથી ઘણી વખત મને ખુદથી નફરત થઈ જાય છે કે હું ગંદી છું, હું ખોટી છું. મારી સાથે તેઓએ આવું કર્યું કેમ ! કોઈએ આટલું ખોટું કર્યું તો આપની સહન કરવાની શક્તિ તો પહેલા જ ખતમ થઈ જાય છે. તો પહેલા ખુદને સમજાવવા પડશે કે તેમાં મારી તો કોઈ ભૂલ નહોતી. અહીં આપણે આપણી છબી બનાવી લઈએ છીએ કે આપણે ખુદને કહેવા લાગીએ છીએ કે હું સારી નથી, તેનાથી તો આપ પોતાની માટે નફરત ઉભી કરો જ છો અને બીજાઓ માટે પણ કરો છો અને અંદરને અંદર તેને એકત્ર પણ કરતા જાવ છો. આવડી મોટી વાત પછી પણ એક જ સમાધાન છે, ક્ષમા કરો અને તેને ભૂલી જાવ. તેમને નહિં, તેમને આપણે માફ નહિં કરી શકીએ કારણ તે તેમની યાત્રા છે પરંતુ આપણે ખુદને માફ કરવા પડશે. ખુદને હળવા કરવા પડશે. તે વાતને તો મારે ખતમ જ કરવી પડશે. એવું નહિં કે એક વાર કહ્યું અને થઈ ગયું. તેનાં માટે થોડો સમય જોઈએ.

જ્યારે આપણે એ સમજી લઈએ કે તેમાં મારી કોઈ ભૂલ નહોતી, ભૂલ બીજા કોઈએ કરી પરંતુ હવે હું મારી સાથે વધુ ખોટું થવા નહિં દઉં. એક વિશેષ વાત માટે હવે હું મારા ઉપર કેટલો, કોઈ બીજાએ ઘા કર્યો પરંતુ જે રોજે રોજનો ઘા હું મારી ઉપર લગાવી રહી છું, તેનાથી આપણો તે અનુભવ પછીનાં દિવસ ઉપર આપોઆપ ચાલ્યો જાય છે. કારણ જ્યાં સુધી તે વાત મારા દિલમાં છે, તે પુનરાવર્તન થતી રહેશે.

પ્રશ્ન - દરેક તે વ્યક્તિને નજરઅંદાજ કરશે જે આપણી સાથે સહાનુભૂતિ રાખશે. હવે અમને એ સમજાઈ રહ્યું છે કે આ જે દર્દ ઉત્પન્ન થઈ રહ્યું હતું તેને હું જ ઉત્પન્ન કરી રહી હતી.

આપણને એવું લાગે છે કે તે પરિસ્થિતિનાં કારણે થઈ રહ્યું છે. તે દર્દ હું જ નિર્મિત કરી રહી છું તો તેને ખતમ કરવાની શક્તિ પણ આપણી પાસે છે. એક વખત આપણે તે પણ અનુભવીએ છીએ કે આપણે ખોટું કરી રહ્યા છીએ, તેવા માણસને આપણે માફ કરવો જ ન જોઈએ પરંતુ આપણે એ સમજવાનું છે કે આપણે તેને માફ નથી કરી રહ્યા આપણે આપણને ખુદને માફ કરી રહ્યા છીએ તે યાદ રાખવાનું છે. તે ઘાવ છે તેને આપણે ઠીક પણ કરી શકીએ છીએ કે પછી તે ઘાવને રોજે રોજ વધુ ઉંડો પણ કરી શકીએ છીએ. પોતાને ખુદને પ્યાર કરવાનું શરૂ કરો બની શકે કે કોઈએ તમારી સાથે ખોટું કર્યું હશે પરંતુ હવે નફરત નિર્મિત કરીને આપણે ખુદ સાથે ખોટું કરી રહ્યા છીએ. બીજાઓને આપણે ન રોકી શક્યા જેમણે ખોટું કર્યું પરંતુ પોતાને તો રોકી શકીએ છીએ. આપણે ખુદથી નફરત કરીને પોતાને મોટા મોટા ઘાવ આપી રહ્યા છીએ તે ઘાવથી પણ મોટો છે જે બીજા

કોઈએ આપ્યો હશે.

ઉત્તર - બીજાઓની નફરત કરીને પણ આપણે તે નિર્મિત કરી રહ્યા છીએ.

પ્રશ્ન - નફરત ઉત્પન્ન કરી રહ્યા છીએ. પોતાને પ્યાર કરો, પોતાને માફ કરો અને પોતાની ઉપર દયા રાખો. આપણે કોઈની સહાનુભૂતિની જરૂર નથી, દયા પણ પોતાની માટે, તેનાં માટે આપણે તેને હવે ખતમ કરવું પડશે. બહુ મોટી વાત છે. પરંતુ મનની શક્તિ વડે તેને નાની કરો, ત્યારે જ આપણે તેમાંથી બહાર આવી શકીશું. આપણે જ આપણને કહીએ છીએ કે હું તો તેને ક્યારેય ભૂલી નહિં શકું, પોતાને ખુદને કહો કે હું તે ભૂલી ગઈ, હું વારંવાર તેને યાદ કરવાની નથી.

પહેલા મને સમજમાં નહોતું આવતું કે પોતાને માટે શું કરવાનું છે. આપે તેમને માફ કરવાના છે, તેમને ભૂલવાનાં છે પોતાના માટે. પોતાને માટેનો અર્થ એ નહિં કે આપ બહુ મહાન થઈ જશો. પરંતુ અચાનક મને એ અનુભવ થાય છે કે આ ખરાબ નથી, જેટલું જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે, ચાહે હું નાનકડી ચીજ માટે દર્દ નિર્મિત કરી રહી છું. ગુસ્સો નિર્મિત કરી રહી છું, તેમાં કોઈ કાંઈ નહિં કરી શકે. હવે આપણે એ મહેસૂસ કરવાની જરૂરિયાત છે કે આપણે પોતાને કેટલો પ્યાર કરવો પડશે.

જો આપણે કોઈનાં પ્રત્યે આપણી અંદર ગુસ્સા કે નફરતની ભાવના રાખીએ છીએ તો તેનાંથી નુકશાન આપણું પોતાનું જ છે. તેનાંથી એક બહુ મોટું સૂત્ર મળે છે તેને જરૂર આપ આપનાં જીવનમાં લાગુ કરો, ઘણી બધી જૂની વાતો ભૂલીશું, કાંઇક પકડી રાખીને બોજા સાથે હું જીવી રહી છું તે છૂટી જશે અને એક નવી જીંદગી આપની સાથે હશે. ॥ઓમશાંતિ॥

અનુ. બ્ર.કુ. રમેશ, ભાવનગર

સંગમ સ્ટોર

બ્ર.કુ. ભાવના, જસદણ

દિવસો પહેલાં જિંદગી કેરા હાઈવે પર હું ગયેલ,
એ વખતે એક અદ્‌ભુત અનુભવ મને થયેલ,
રોડના કાંઠે દુકાન પર લખ્યું, તું સંગમનો સ્ટોર
હિંમતપૂર્વક ખખડાવ્યો હતો દરવાજો.
દરવાજામાં એક ફરિશ્તો ટોપલી લઈને આવ્યો,
સ્ટોરનો આખો રસ્તો એણે સરખેથી સમજાવ્યો.
હાથમાં ટોપલી પકડાવી એ બોલ્યો સંભાળ બહેન,
જે કંઈ જોઈએ ભેગું કરીને લઈ આવજે તું અહીં.
કદાચ પડે જો ટોપલી નાની બીજો ફેરો તું કરજે,
નિરાંતે જીવે ખરીદજે ને ઘરને તારા ભરજે.
પ્રથમ ખાનામાંથી બે ચાર પેકેટ ધીરજ લીધી,
પ્રેમને ડહાપણની સાથે મેં સમજણ પણ લીધી.
બેગ ભરીને વધારે શ્રધ્ધા પણ ઉમેરું.
થયું કે થોડીક હિંમત લઈ લઉં પછી જ બહાર નિકળું.
શક્તિ, શાંતિ અને આનંદ સૌ ડિસ્કાઉન્ટ રેટે મળતાં.
પુરુષાર્થની ખરીદી પર મફત મળતી ’તી સફળતા.
મધુરતા, મળતી હતી મફત, પુણ્ય પેકેટ સાથે,
લેવાય એટલી લઈ લીધી વહેંચવા છૂટે હાથે.
દયા, કરુણા લઈ લીધી મળતા ’તા પડતર ભાવે,
થયું કદીક જો પડ્યા હશે તો કામ કોઈકને આવે.
ટોપલી મારી ભરાઈ ગઈ ’તી જગ્યા રહી હતી થોડી.
રહેમ પ્રભુની મળતી ’તી શી રીતે જાવું છોડી,
કાઉન્ટર પર પહોંચીને પૂછ્યું કેટલા પૈસા થયા?
ફરિશ્તાની આંખોમાં પ્રેમનાં આસું આવ્યા,
બોલ્યા... વહેંચજે સૌને આ, કરતી ના સહેજેય ઢીલ,
ભગવાને ખુદ હમણાં જ ચૂકવી દીધું તારું બિલ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

લીડરશીપ - નેતૃત્વ - એક જવાબદારી અને ઉત્તરદાયિત્વ

બ્ર.કુ. બિપિન (મામા), નડિયાદ

નેતૃત્વની સંકલ્પના

નેતૃત્વ એટલે કોઈક ચોક્કસ કાર્ય કે મિશનને પાર પાડવા માટે સ્વેચ્છાએ સ્વીકારેલી યા સોંપવામાં આવેલ જવાબદારી. નેતૃત્વ એક શક્તિ તેમજ કૌશલ્ય બન્ને છે, જેના વડે અન્ય અનેક સાથીદારોને સાથે રાખીને, એકતા, સંવાદિતા, સુમેળ અને સહયોગ વગેરે પ્રાપ્ત કરીને જવાબદારીનું વહન કરવાનું હોય છે, નેતૃત્વ શક્તિની પ્રાપ્તિ માટે વ્યક્તિમાં કેટલાક ગુણો, કુશળતાઓ, યુક્તિઓ અને આવડતો અપેક્ષિત છે, જેના અભાવે નિશ્ચિત કાર્ય કે હેતુની સિદ્ધિ કે સફળતાની મંઝિલે પહોંચી શકાતું નથી.

નિષ્ફળ નેતૃત્વના કારણો અને પરિણામ

એક પરિવાર પણ ઘરના વડીલ યા મોભીના નેતૃત્વ હેઠળ સુપેરે ચાલે છે. જે પરિવારમાં નેતૃત્વ અપરિપક્વ, અનુદાર, દીર્ઘદૃષ્ટિ રહિત યા વર્ચસ્વ વિહિન હોય છે ત્યાં એકતા, સ્નેહ, સુમેળને સ્થાને વિસંવાદ, વિખવાદ, મતમતાંતર, ભેદભાવ, મનમુટાવ, બેજવાબદારી, તેમજ અશિસ્ત પેદા થાય છે જેને પરિણામે પરસ્પર અભાવ, ફરિયાદ, સંઘર્ષ અને સ્વચ્છંદતા રૂપી નકારાત્મક પરિબળો પારિવારિક સ્નેહ, સદ્‌ભાવનાઓ તેમજ સુખ-શાંતિ અને સંવાદિતાને નષ્ટ કરી નાંખે છે. સંસ્થા, સમાજ કે એક રાષ્ટ્રના સુવિકાસ માટે, પ્રગતિ યા ઉન્નતિ માટે કુશળ નેતૃત્વની આવશ્યકતા અનિવાર્ય હોય છે. દરિયામાં મુસાફરોની સુરક્ષા માટે જવાબદાર અને કાબેલ સુકાનીની જરૂરત હોય છે. ખરાબ હવામાન વચ્ચેથી વિમાનને સુરક્ષિત રીતે લેન્ડ કરાવવા માટે કુશળ અને સજાગ પાયલોટની જરૂર હોય છે.

સફળ નેતૃત્વનો આધાર - શ્રેષ્ઠ આદર્શો અને મૂલ્યો

આદર્શો અર્થાત્ ઉચ્ચ વિચારો, મૂલ્યો, ઉત્તમ આચરણ, સર્વપ્રતિ સમભાવ, સહાનુભૂતિ, ત્યાગ અને બલિદાનની ભાવના, હૃદયપૂર્વકનું ઔદાર્ય, ક્ષમા આપવાની, માંગવાની અને Let Go - જતું કરવાની તૈયારી. ભૂતકાળમાંથી બોધ ગ્રહણ કરી ભવિષ્યના ઉત્તમ ભાવિનું મનોચિત્રણ (Vision) આંકી વર્તમાનને સાચવી લેવાની ક્ષમતા અર્થાત્ દીર્ઘદર્શિતા સફળ નેતૃત્વ ઝંખે છે.

મહાત્મા ગાંધીજીનું નેતૃત્વ ઉપર દર્શાવેલ ગુણો, મૂલ્યો, આદર્શો અને આચરણ યુક્ત હતું. સત્ય, અહિંસા અને સાદગીના આદર્શો યા શસ્ત્રો, વિચાર, વાણી અને આચરણમાં ધારણ કર્યાં. જેની સામે લડાઈ હતી, એવા અંગ્રેજોને પણ મિત્રો બનાવ્યા. વેર-ઝેર, બદલો લેવાની ભાવનાથી નહિ પરંતુ અહિંસાના શસ્ત્ર વડે અંગ્રેજીની ગુલામીમાંથી ભારતને આઝાદ કર્યું. દલિતોને સમાજમાં આદર અપાવ્યો. સર્વધર્મ પ્રતિ સમભાવનો આગ્રહ રાખ્યો. હિન્દુ-મુસ્લિમ એકતા માટે જીવનભર મથ્યા. મહિલાઓને ઘરની ચાર દીવાલોમાંથી બહાર લાવી સ્વતંત્રતા સંગ્રામમાં જોડી. અનેક સાથીદારોમાં રાષ્ટ્રપ્રેમ અને નેતૃત્વ પ્રગટાવ્યું. નમ્રતા, દેશભક્તિ, સત્ય અને સાદગીના આદર્શો પોતાના સાથીદારોમાં પણ રોપ્યાં. સરદાર પટેલ, જવાહરલાલ નહેરું, રાજેન્દ્ર પ્રસાદ, મૌલાના આઝાદ, રાજગોપાલાચારી, વિનોબા ભાવે જેવા ધુરંધર અને દિગ્ગજ દેશભક્ત

નેતાઓની ફોજ ઊભી કરી. ઊંચ-નીચના ભેદભાવ દૂર કરી સૌને એક કર્યા, તેમજ સ્વતંત્રતા પ્રાપ્તિના મહાન હેતુ માટે સર્વને સાથે રાખ્યાં, પોતાના ગણ્યાં.

બ્રહ્માકુમારી સંસ્થાના પૂર્વ મુખ્ય પ્રશાસિકા દાદી પ્રકાશમણિજી હયાત નથી છતાં તેમને માત્ર બ્રહ્માવત્સો જ નહિ પરંતુ વિશ્વભરની જે પણ વ્યક્તિઓ એમના સાનિધ્યમાં આવી, આજે પણ દાદીજીને આદર સહિત યાદ કરે છે, કારણ તેમનામાં અપનાપન અર્થાત્ પોતાનાપણાની ભાવના અનુભવતાં. ઉચ્ચ કાર્ય (ગ્રેટ મિશન) શ્રેષ્ઠ નેતૃત્વની અપેક્ષા રાખે છે. શ્રેષ્ઠ નેતૃત્વ શ્રેષ્ઠ ગુણોની સાથે અથક પરિશ્રમ, ઈમાનદારી, ઉદ્દેશ યા આદર્શ પ્રત્યેની વફાદારી, ન બુઝાય એવી ધગશ તેમજ ટીકા, ટીપ્પણી, આલોચના, વિઘ્ન કે વિરોધી પરિબળો વચ્ચે પણ હતાશ કે નિરાશ થયા વિના, ખડકની જેમ અચલ રહેવાનું સામર્થ્ય એ સફળ નેતૃત્વ માટેની અપેક્ષા અને આવશ્યકતા બન્ને છે. પ્રજાપિતા બ્રહ્મા અને દાદી પ્રકાશમણિજીના નેતૃત્વમાં ઉપર દર્શાવેલ વિશેષતાઓના અચૂક દર્શન થશે.

વિવિધ ક્ષેત્રોમાં વિવિધ પ્રકારનાં નેતૃત્વ

યુદ્ધમાં વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે રાજા કે સેનાપતિમાં બાહોશી, વીરતા અને કુનેહ હોવા જરૂરી છે. રાજા અકબર, શિવાજી, સિકંદર, નેપોલિયન વગેરેનું યુદ્ધ ક્ષેત્રે નેતૃત્વ જોશો તો તેઓના દિલમાં રહેલી વિજય માટેની ધગધગતી તમન્નાઓનો આતશ અને સાથીદારોને તેમજ સૈનિકોને ઉત્સાહ આપી સાથે રાખવાની આવડત, ગમે તેવી પરિસ્થિતિ કે વિઘ્નો વચ્ચે પણ અણનમ રહેવાના અને અન્યને રાખવાના સામર્થ્ય સાથે સાથે બલિદાન કે જાનફેસાની માટે તત્પર રહેવાની નિરંતર તૈયારી. આવાં ધૈર્ય, શૌર્ય, સાહસ, ક્ષમતા અને સતત સાવધાનીના ગુણોને કારણે તેઓ ઇતિહાસના પાને અમર બની ગયા.

સરમુખત્યારી, એકહથ્થુ, અહંકારી નેતૃત્વના પણ ઉદાહરણો ઇતિહાસમાં જડે છે. આ પ્રકારનું નેતૃત્વ લોકાભિમુખ કે લોકકલ્યાણ અર્થે હોવાને બદલે સ્વકેન્દ્રી, આપખુદ (Autocrat) અને મહત્ત્વાકાંક્ષી હોઈ તેઓ લોક હૃદયમાં સ્થાન પ્રાપ્ત કરી શક્યા નથી, કે ઈતિહાસમાં તેમને પુષ્પોથી વધાવ્યા નથી. તેઓએ નિર્દોષ જનતાનું લોહી વહાવ્યું હોઈ ઇતિહાસમાં તેઓનું નામ કલંકિત થયેલું છે. જેમાં રશિયાનો સ્ટાલિન, જર્મનીનો હિટલર, ઈટાલીનો મુસોલિની, ઈરાકનો સદામહુસેન, ચીનનો માઓત્સેતુંગ અને હાલમાં ઉત્તર કોરિયાનો તાનાશાહ કિમ-જોંગ-ઉન વગેરે નામો કુખ્યાત છે.

સફળ નેતૃત્વ માટેની યોગ્યતા

કોઈપણ પ્રકારની શૈક્ષણિક, સામાજિક, રાજકીય, ધાર્મિક, આધ્યાત્મિક કે ઔદ્યોગિક (આર્થિક) સંસ્થાના સંચાલન કાર્યમાં સંચાલક યા લીડરમાં વિવેક, સમજદારી, ધીરજ, કુનેહ, પરિપક્વતા અને દીર્ઘદર્શિતા જેવા ગુણો આવશ્યક છે. સાથી કાર્યકર્તાઓની યોગ્યતા અને વિશેષતાને પારખીને જવાબદારી સોંપવાની નિર્ણયશક્તિની સાથે વિપરિત પરિસ્થિતિ વચ્ચે પણ નીડરતાપૂર્વક સામનો કરવાની હિંમતની પણ ખૂબ જ જરૂર હોય છે. કંટાળી, થાકીને કે નિરાશ થઈને, હિંમત હારીને ભાગી જનાર કે જવાબદારી છોડીને કિનારો કરી લેનાર નેતા અસફળતા તો મેળવે જ છે પરંતુ બોનસમાં ટીકા, આલોચના અને બદનામીને પણ પાત્ર બને છે.

નેતામાં સંવેદનશીલતા (ભાવનાત્મકતા)ની સાથે સ્વયંને અને અન્યને માટે શિસ્ત અને સંયમનો આગ્રહ હોવો જરૂરી છે. નેતૃત્વ એટલું

મુલાયમ ન હોય કે તેની હાજરી, આદર્શ કે વેણની લોકો પરવા ન કરે, તેમજ એટલું કઠોર કે કડક (Strickt) પણ ન હોય કે જેથી નજીકના તથા દૂરના સાથીદારો હળવાશથી હળીમળી ન શકે કે પોતાની વાતની રજૂઆત કરતાં ડરે. નેતાના દિલમાં સંસ્થા અને સંસ્થાના સાથીદારો-કાર્યકર્તાઓ પ્રતિ પારિવારિક સ્નેહ, સહયોગ અને સહાનુભૂતિની ભાવના હશે તો સંસ્થાની પ્રગતિનો ગ્રાફ ઊંચે ને ઊંચે વધતો જશે.

લીડરશીપ અંગે ટીપ્સ

1. લીડર મગજનું કાર્ય કરે છે, જ્યારે સાથીદારો હાથ-પગ અને ઈન્દ્રીઓનું કાર્ય કરે છે. બન્નેના સુમેળ અને સહયોગથી જ કાર્ય દીપશે. જેમ શરીરના સર્વ અંગોની કાળજી મગજ રાખે છે. તેમ સમજુ નેતાએ સંસ્થાના સર્વ કાર્યકરોના યોગક્ષેમની કાળજી રાખવાની હોય છે.
2. કોઈપણ પ્રોજેક્ટ-કાર્યક્રમના આયોજનમાં, અમલીકરણમાં અને પ્રક્રિયાના વિવિધ તબક્કે નેતાએ જવાબદાર કાર્યકર્તાઓ સાથે ચર્ચા અને પરામર્શ કરી આગળ વધવું જોઈએ.
3. જવાબદારીની વહેંચણી મસલત કરીને નક્કી કરવી. મન ફાવે તેમ આપખુદીથી કાર્યભાર લાદવાથી કે પોતાની જાતે જ બધું નક્કી કરી, ઓર્ડર આપવાની ટેવ વાળું નેતૃત્વ સફળ થઈ શકતું નથી.
4. સાથીદારોના મંતવ્ય કે વાતને શાંતિપૂર્વક અને ધીરજથી સાંભળીએ. તરત જ ઉતાવળે પ્રતિકાર ન કરીએ કે જલદીથી નિર્ણય ના સંભળાવીએ. સામેની વ્યક્તિને લાગવું જોઈએ કે તમે તેમને સાંભળો છો, સમજો છો અને તેની લાગણીની કદર કરો છો. કોઈની પણ વાત અડધેથી અટકાવી દેવી, પૂરી વાત સાંભળ્યા વિના ફેંસલો આપી દેવો, મિટીંગ કે સભા વચ્ચે કટાક્ષ, ટોન્ટ કે કોઈને અપમાનિત કરવા - આ પ્રકારનું વર્તન કે અભિગમ નેતૃત્વ સામે અનિચ્છનીય વિરોધ, વિઘ્નો અને અવરોધને આમંત્રણ આપશે. નેતૃત્વ સામે અણગમો, સમસ્યા અને પડકારોનો માહોલ ઊભો ન થાય તેની સાવચેતી અને સજગતા રાખવાની જવાબદારી નેતાની છે.
5. સકારાત્મક નેતૃત્વ પારિવારિક સ્નેહભાવ, વિવેકયુક્ત કદરદાની, મદદ કરવાની ભાવના આવશ્યક પ્રશંસા કરવાની તક ઝડપવાની તત્પરતા, સાથીદારોની ભૂલોને સમાવી લેવાની સમજણ, માફ કરી દેવાની ઉદારતા, ઉપરાંત કોઈ વિશેષ સેવા યા પ્રોજેક્ટની સફળતા મળ્યા બાદ સર્વ સાથી ભાઈ-બહેનોના સાથ અને સેવાના ઉલ્લેખ અને પ્રશંસાના શબ્દો દ્વારા તેમના દિલને જીતવા - આ બધી વિશેષતાઓ ઝંખે છે.
6. મુખ પરનું સ્મિત અને ધીરજપૂર્વકના શાંત વચનો દ્વારા જ અડધી સમસ્યા હલ થઈ જતી હોય છે. કોઈને સમજાવતી વખતે તેનામાં એવો ભાવ પેદા થાય કે આ મારા હિતની વાત કરે છે.
7. સાથીદારોમાંથી કદાચ કોઈ સ્વતંત્ર રીતે વર્તે, નિયમોનો ભંગ કરે કે ભૂલ કરે ત્યારે તેમને તરત જ ઠપકો આપવો, સજા ફરમાવવી કે દંડ આપવામાં ઉતાવળ કરવાના બદલે, ક્યા સંજોગોમાં આ ઘટના બની તે સમજી અપમાન કે તોછડું વર્તન કરવાને બદલે સમજણ અને શુભભાવનાથી ઉકેલ લાવવો એ વધુ કારગત નીવડશે. સાથીદારો સાથેના વ્યવહારમાં અંતર કે દરાર ઊભી થાય અને સંબંધોમાં

કડવાશ જન્મે તેથી સંસ્થાને નુકસાન જ થશે, એ વાતની સાવધાની પરિપક્વ નેતૃત્વ પાસે અપેક્ષિત છે.

8. સંસ્થાને વફાદાર, નિષ્ઠાપૂર્વક કામ કરનારા અને શિસ્તપૂર્વક રહેનાર, મહેનતુ સાથીદારોમાં ઉમંગ-ઉત્સાહ ટકી રહે તે માટે કદરદાની અને પ્રશંસાના શબ્દો વ્યક્તિગત રીતે અને સમૂહ વચ્ચે પણ કહેવામાં ઉદારતા રાખવાના ફાયદા છે. તેમનું એવું લાગવા દો કે તમને યા સંસ્થાને તેમની જરૂરત છે. સંસ્થાને છોડીને જવાનો વિચાર સાથીદારોમાં જન્મે તો તે માટે ચિંતિત બની પરિસ્થિતિમાં અને સ્વયંમાં પરિવર્તન લાવવું આવશ્યક છે.

9. સંસ્થાના સભ્યો સાથેના વ્યવહારમાં પક્ષપાત, ભેદભાવ, વ્હાલાં-દવલાંના ભાવ ઊભા ના થાય તેની તકેદારી અવશ્ય રાખવી જરૂરી છે. તંદુરસ્ત સ્પર્ધા આવકાર્ય છે. પરંતુ અન્ય દોષ છતાં કરી નીચા પાડવાની અંદરોઅંદર પ્રવૃત્તિ થતી હોય તેનું શીઘ્રતાથી નિવારણ કરવું એ કુશળ નેતૃત્વની જવાબદારી છે.

10. જવાબદારી, ફરજ, નિષ્ઠા અને કર્તવ્ય ભાવનાથી પણ એક શબ્દ વધુ ઊંચો અને શ્રેષ્ઠ છે. તે ઉત્તરદાયિત્વ. જેનો અર્થ છે આપણે ઉપરવાળાને ઉત્તર આપવો પડશે એમ સમજીને આચરણ કરવું.

11. કોઈ પણ પ્રકારની વ્યક્તિ યા ઘટના વિશે ગ્રંથિ ધરાવવી હિતાવહ નથી. ગ્રંથિમુક્ત, લગાવમુક્ત, હું અને મારું - ભાવથી મુક્ત, સંબંધોના રાગ-દ્વેષથી મુક્ત હોય એવું નેતૃત્વ આદર્શ ગણી શકાય. બને તેટલી મીત વાણી અને નિષ્પક્ષ વલણ નેતા પ્રત્યે સૌમાં આદર ભાવ પેદા કરે છે. વ્યર્થ વાતોમાં રસ લેવો, જાસૂસી કરાવવી, અયોગ્ય પાત્ર પર વિશ્વાસ મૂકવો, સાથીદારો પાસે નિયમ વિરૂદ્ધના કામો કરાવવા, આવેશ અને રોફ પૂર્વકના વર્તન-વ્યવહાર દ્વારા સોટો પાડવો - આ બધાં છીછરી (shallow) નેતાગીરીના લક્ષણો કહેવાય.

12. આપણી સાથે જોડાયેલ સૌ એકમાળાના મણકા સમાન છે. મશીનના નાનકડા પૂર્જા (ચાકી કે સ્ક્રૂ)ની પણ અગત્ય ઓછી ન આંકવી જોઈએ. એક સ્ક્રૂ ઢીલો પડવાથી ગાડીનું પૈડું યા મશીનનું ચક્ર છુટ્ટુ પડીને અકસ્માત સર્જી શકે છે. સંસ્થાનું કોઈ પણ એક અંગ (સભ્ય) કમજોર પડે તો તેની કાળજી રાખવાની જવાબદારીથી મો ફેરવી લેવું ભવિષ્યમાં ભારે પડી શકે છે.

13. અન્યના પરિવર્તનની અપેક્ષા રાખવા કરતાં સ્વયંમાં પરિવર્તન લાવવું વધુ સહેલું છે. કારણ કે સ્વયંનું પરિવર્તન તો પોતાની ઈચ્છા અને દૃઢતા પર આધારિત છે, જ્યારે સામેવાળાની દૃઢતા આપણા હાથમાં નથી.

14. સાથીદારોની જરૂરિયાત, સુખાકારી તથા તેમના સુખ-દુ:ખના પ્રસંગે સાથી કે સહયોગી બનવું, તેઓ સાથે સામાજિકતા કેળવવી, તેમના જીવનમાં ઉત્સાહ-ઉમંગ આવે તેવી પ્રવૃત્તિઓ યોજવી તથા રોજિંદા શુષ્ક અને એકધારાપણાથી નિરસ થતી જીંદગીમાં પ્રાણ પૂરવા એ દૃષ્ટિવંત નેતાનું ઉત્તરદાયિત્વ છે.

15. સંસ્થાના અંગભૂત સાથીઓ વચ્ચેના સંબંધોમાં તનાવ, ટકરાવ કે સંઘર્ષ થાય તે પહેલાં જ ગેર સમજ દૂર કરી, નિષ્પક્ષ ભાવે સમસ્યાને સમજી, વિવેકપૂર્વક સમાધાન કરી તંદુરસ્ત વાતાવરણ નિર્માણ કરવાનું કાર્ય પરિપક્વ નેતૃત્વનું છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

દિવ્ય દર્શન

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

આધ્યાત્મિક રંગોનો ઉત્સવ એટલે હોળી

રંગોનું અનોખું પર્વ હોળી

હોળી આવી રે... ! રંગની પીચકારી લાવી રે... હોળી એટલે રંગોનો તહેવાર. હોળી એટલે સર્વ માટે ઉમંગ-ઉત્સાહ અને ખુશી-હર્ષોલ્લાસનું પર્વ. હોલિકોત્સવ એટલે શ્રીકૃષ્ણ અને ગોપ-ગોપીઓનો પણ પ્રિય ઉત્સવ. શ્રીકૃષ્ણનું બાળપણ મથુરા-વૃંદાવનમાં વીત્યું અને ગુજરાતની દ્વારિકા રાજધાની કર્મભૂમિ પણ રહી. તેથી ખાસ કરીને ગુજરાત અને ઉત્તર પ્રદેશમાં અને સવિશેષ રાજસ્થાનમાં હોળીનું પર્વ બધા લોકો ખૂબ જ ધામધૂમથી ઉજવે છે. મારવાડીઓની તો કહેવત છે કે : 'દિવાળી અઠે કઠે, પણ હોળી તો ઘેર ઘેર' ફાગણ મહિનાની પૂર્ણિમાના દિવસે ઉજવાતો આ તહેવાર મારવાડ (રાજસ્થાન)માં તો અઠવાડિયા અગાઉ લોકો ઢોલ-ત્રાંસા વગાડીને હોંશે હોંશે ઉજવવાનું શરૂ કરી દે છે. ગુજરાતમાં રહેતા મારવાડી મજૂરો તથા કારીગરો આ પર્વ ઉજવવા ખાસ વતનમાં પહોંચી જાય છે. ઉત્સવ લોકોમાં ખુશી અને ઉત્સાહ વધારે છે. આ પર્વ પર લોકો રગશીયા જીવનની ઘટમાળથી છટકીને પણ બંને હાથમાં ગુલાલ લઈને, પોતાના વહાલાં પ્રિયજનો પાસે પહોંચી જાય છે અને ગીતો ગાવા લાગે છે, જેમ કે : 'તન રંગોલોજી, આજ મન રંગ લો, ખેલો આજ ઉમંગ ભેર હોલી.' લોકો મન મુકીને ઉલ્લાસપૂર્વક આ પર્વ ઉજવે છે. આમ છતાં કોઈના મનને રંજ ન થાય કે દિલ ન દુભાય તેની સાવધાની રાખવી જોઈએ. કવિ ન્હાનાલાલ એ ઠીક કહ્યું છે કે : 'ઓ રસ તરસ્યા બાળ, રસની રીત ન ભૂલશો.' પ્રભુએ બાંધી પાળ, રસસાગરના પુણ્યથી. હોળી અને ધૂળેટી સાથે ઉજવાય છે. એક વિદ્વાને યોગ્ય જ કહ્યું છે કે 'હોળી એટલે આગ અને ધૂળેટી એટલે રાગ.' આગ એટલે તેજ આપતું જીવન તેજસ્વી બનાવવા માટે. આપણામાં રહેલ જુનાં સંસ્કારો, કુસંસ્કારો, વ્યસનો કે ખરાબ ટેવોને હોળીની આગમાં ભસ્મીભૂત કરવા અતિ આવશ્યક છે. પોતાના જીવનમાં આસુરી વૃત્તિઓના લાકડા તથા દુઃખદાયી બુરા સંસ્કારોના છાણાં બાળ્યાં સિવાય, હોળી પ્રગટાવવી નિરર્થક ને વ્યર્થ છે અને એ માત્ર ચીલાચાલુ રીત-રસમ નિભાવવા જેવું છે. યોગાગ્નિની હોળીથી આસુરી વૃત્તિઓ બાળી દેવી અને ધૂળેટી એટલે રાગ. તે કઈ રીતે ? જો અગાઉ આપણા જુના આસુરી સંસ્કારો જેવા કે પરસ્પર વેરઝેર, કુસંપ, મતમતાંતરો, પરસ્પર મિલન, મીઠાશથી મનાવી શકાય. આથી જ આ દિવસે લોકો પતાસા, હાયડા કે ખજૂર જેવી ગળી(મીઠી) ચીજોને પ્રસાદ તરીકે યા રિવાજ અનુસાર એકબીજાને ખવડાવીને, મ્હોં મીઠું કરે છે તથા કરાવે છે. 'ધૂળેટી એક બીજાના રાસ મેળવવાનું પ્રેમનું પર્વ છે. ભિન્ન ભિન્ન સૂરો ભૂલીને, મતભેદો નિવારી, એક માળાના મણકામાં, પ્રેમના દોરામાં પરોવાઈ જવાનું પર્વ છે.' એક ગીતની સુંદર પંક્તિ એ કે છે : 'સૂર મિલે મેરા તુમ્હારા, તો સૂર બને હમારા...' એકબીજાને પરસ્પર ગળે વળગીને મળવું એટલે કડવાશનો ભાવ ભૂલીને, પરસ્પર પ્રેમભાવ વધારી, ભાઈચારો કેળવવો. મીઠાઈ ખાવી એટલે મધુરભાષી બનવું તથા સુખદાયી મીઠાં બોલ બોલવા. રંગ છાંટવાનો આધ્યાત્મિક

ભાવાર્થ શો ? પીચકારીથી રંગ છાંટવો એટલે જ્ઞાન રૂપી પીચકારી દ્વારા, એકબીજા પર ઈશ્વરીય જ્ઞાનનો રંગ, સત્સંગનો રંગ તથા સદ્‌ગુણોનો રંગ લગાવવો. જેથી વિકારોની મલીનતા દૂર થઈ જાય. આત્મા શુદ્ધ, કંચન, પવિત્ર પાવન બની જાય.

ગુલાલ છાંટવાનો ભાવાર્થ

ગુલાલ રંગે લાલ હોય છે અને દરેક ધાર્મિક પ્રસંગોમાં કે કોઈ પણ વિજયની ખુશાલીમાં લાલ ગુલાલ છંટાય છે. વડાપ્રધાન કે રાષ્ટ્રપતિ જેવા ટોચના નેતાઓથી લઈને, સમાજના દરેક કક્ષાના (ટોપ ટુ બોટમ) લોકો પણ ગુલાલ છાંટીને આ પર્વ મનાવે છે. ગુલાલને પવિત્ર પણ માનવામાં આવે છે અને એટલે જ હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં ધાર્મિક વિધિઓમાં - પૂજામાં પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે. સંત રહીમ કહે છે કે :

'પ્રીતિ વહી સરાહિયે મિલે હોત રંગ દૂન,
જો હદીં જદીં તજે, તજે સફેદી ચૂન'

હળદરને ચુનો મળી જાય તો લાલ રંગ બને છે. હળદરનો પીળો રંગ તથા ચુનાનો સફેદ રંગ સમાપ્ત થઈ જાય છે. બે ભિન્ન-ભિન્ન રંગનું અસ્તિત્વ મટી જઈ એક નવો લાલ રંગ બને છે. જે પ્રેમના અર્થાત્ હૃદય (Heart)ના લાલ રંગથી ઓળખાય છે. ગુલાલનો લાલ રંગ છાંટવો એટલે પરસ્પર હૃદયોનું મિલન સાધવું. પ્રેમમાં શુદ્ધતા લાવવી, મધુર મિલન મનાવવા માટે આપણામાં રહેલી નકારાત્મક (નેગેટીવ) ભાવનાઓ તથા ખરાબ કે વ્યર્થ પ્રવૃત્તિઓને હોમી દઈ સ્વાહા કરી દેવી, જેથી મનને સાચી શાંતિ મળે. પરસ્પર વેરભાવ છોડીને આપસમાં એકતા થાય. પ્રેમના રંગમાં એકાકાર થઈ જાય. હોળીનું પર્વ એટલે જુના દુઃખને ભૂલવું અને વસંતના વાયરા જેવું સુગંધિત આનંદમય, સુખી, નવજીવન. ભલે દુનિયા બદલાઈ જાય, પરંતુ આપણે દૃઢતાવાળું, શ્રદ્ધામય, ખુશીનું જીવન જીવવું. પરમાત્માના પ્રેમમાં રંગાઈ જવા અચલ અટલ રહો. જીંદગીમાં જેમ શ્વાસનું મહત્ત્વ ખૂબ જ છે, તેવી રીતે પરમાત્મામય બનવા માટે સત્સંગરૂપી રંગનું પણ મહત્ત્વ વધુ છે. ભૂતકાળમાં કોઈએ આપણને દુઃખ આપ્યું હોય તો તેને ભૂલી જઈ, ક્ષમા આપી દઈએ. (ફરગેટ એન્ડ ફરગીવ) આપણે બધા એક જ પ્રભુપિતા પરમાત્મા શિવબાબાના બાળકો, પરસ્પર આત્મા-આત્મા ભાઈ-ભાઈ છીએ. તે રીતનું પ્રેમપૂર્વકનું વર્તન દાખવવું જોઈએ.

હોળી એટલે પવિત્ર બનવું. દક્ષિણ ભારતમાં હોળી કામદહન પર્વ તરીકે મનાવાય છે. હોળી પર્વ પર કામવિકારને જલાવી, મન-વચન-કર્મથી પવિત્રતા ધારણ કરવી. કહેવાય છે કે : 'પવિત્રતા સુખ-શાંતિની જનની છે.' હોળીને અંગ્રેજીમાં હોલી કહેવાય છે. હોલીનો એક અલગ દિવ્ય અર્થ પવિત્ર પણ છે. હોલી શબ્દનો સંધિ વિચ્છેદ કરતાં હોલી = હો + લી. હોલી અર્થાત્ બીતી તો બીત ગઈ. વીતેલી અનુચિત વાતોને ભૂલી જવી. હોલી એટલે ઈશ્વરનાં બની જવું. હોલીનો આધ્યાત્મિક ભાવાર્થ એ થાય છે કે, 'હું આત્મા હવે પરમપિતા પરમાત્મા શિવને સમર્પણ થઈ ગઈ.' પોતાનું જીવન પ્રભુને અર્પણ કરીને, ઈશ્વરીય આજ્ઞા મુજબ અર્થાત્ શ્રીમત અનુસાર જીવન જીવવું.

ચાલો... હોળી પર્વ પર આપણે સૌ મળીને સમૂહગાન ગાઈએ,

'રંગ-રંગ કે રંગ સે બચકર,
રંગો એક કે સંગ,
સચ્ચા હોલી મિલન મનાઓ,
પ્રભુપિતા શિવ કે સંગ.'

॥ ઓમશાંતિ ॥

અપેક્ષા

બ્ર.કુ. જયુભાઈ, મહાદેવનગર, અમદાવાદ.

માનવીના સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની પરિભાષામાં શારીરિકની સાથે સામાજિક, આર્થિક અને આધ્યાત્મિક પાસાઓનો પણ વિચાર કરવામાં આવે છે. જેથી વ્યક્તિ તન-મન-ધન અને જનનું સુખ મેળવી શકે. અને આ સુખ મેળવવા માટે વ્યક્તિને પરિશ્રમ અને પુરુષાર્થ બન્ને કરવો પડે છે. ખાસ કરીને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા તો વ્યક્તિએ પુરુષાર્થ પર જ ધ્યાન આપવું પડે, કારણ કે ત્યાં આત્મિક વિકાસની વાત છે. મન, બુદ્ધિ, સંસ્કારોને શ્રેષ્ઠ, સ્વચ્છ અને પવિત્ર બનાવવા પડે છે.

દુનિયામાં બહુ ઓછી વ્યક્તિ હશે જેમને આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થ માટે કોઈના સહકારની, સહયોગની, માર્ગદર્શનની કે મદદની જરૂર નહીં પડતી હોય. તેથી તે પોતાની જાતને કોઈની ને કોઈની સાથે ક્યાંક ને ક્યાંક જોડતી હોય છે. એ રીતે પોતાના આધ્યાત્મિક જીવનની શરૂઆત કરે છે. તેમજ વત્તા-ઓછા અંશે સફળતા પણ મેળવે છે. તેની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના લક્ષ સાથે આરંભેલી યાત્રા ક્યારેક તીવ્ર તો ક્યારેક ધીમી ગતિથી તો ક્યારેક થંભી ગયેલી જણાય છે. જેના અનેક કારણો હોઈ શકે પરંતુ તેમાંનું એક કારણ પુરુષાર્થીની અપેક્ષાનું છે. ત્યારે આત્મા તીવ્ર અને ઊડતી કળાને બદલે મંદગતિ અને ક્યાંક સ્વયંને થંભી ગયો હોય તેવો અનુભવ કરે છે. ગતિ છે પણ પ્રગતિ નથી, ઉન્નતિ નથી એવો આભાસ થવા માંડે છે.

આજના સમયમાં વ્યક્તિ પોતાની સ્વ-ઉન્નતિ, સ્વ-પરિવર્તન માટે કોઈને કોઈ માર્ગ પસંદ કરે છે. મહદ્અંશે ભક્તિ કે જ્ઞાનમાર્ગ પર ચાલવાની શરૂઆત કરે છે. અને કોઈ સતસંગ કે આધ્યાત્મિક સંસ્થા સાથે જોડાય છે કોઈ એક સમૂહ કે સંગઠન જોડે તેનો નાતો બંધાય છે. શરૂઆતમાં તેનું લક્ષ ધ્યેય પ્રાપ્તિનું જ હોય છે. પરંતુ ધીમે-ધીમે જેમ-જેમ ત્યાંની વ્યક્તિઓ સાથે સંસ્થાની ગતિ-વિધિ જોડે જોડાય છે. ત્યારે આસપાસનું વાતાવરણ તેને સેવા પ્રવૃત્તિ તરફ દોરે છે અને તેનો ઉમંગ-ઉત્સાહ પણ હોય છે. એવું કહી શકાય છે. આધ્યાત્મિક જીવનના બાળપણની શરૂઆત થાય છે. સમય જતાં લક્ષની સમજની સાથે સાથે ત્યાંના કારોબારની સમજ પણ વધતી જાય છે. અહીં સ્વ-ઉન્નતિની સાથે પોતાના મહત્વનો સંકલ્પ જાગે છે. બસ અહીંથી જ અપેક્ષાનાં બીજ રોપાવાની શરૂઆત થાય છે.

ધીરે-ધીરે સેવાકાર્યોની સરખામણી તફાવત, સ્પર્ધા અને તેની વચ્ચે સ્વયંની ભૂમિકાની તુલના કરવા મન પ્રેરાય છે. અને પ્રસંગોપાત વ્યક્તિને પોતાની અવગણના કે અવહેલના થઈ રહી છે તેવું અનુભવવા લાગે છે. આ એવો તબક્કો છે જ્યારે પુરુષાર્થની ગતિ ધીમી પડે છે. પ્રાપ્તિની ઈચ્છા જાગૃત થાય છે. સેવા સાથીઓની જેમ બદલામાં મને પણ મળવું જોઈએ તેવી અપેક્ષા ઉત્પન્ન થાય છે અને ઉન્નતિનો ગ્રાફ નીચે ઉતરવા માંડે છે.

આ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવવા પુરુષાર્થીઓ તુરંત પગલાં લેવાં જોઈએ. અંતર્મુખી બની સ્વનું ચેકિંગ કરી પોતાના ધ્યેયથી વિમુખ કરતી પરિસ્થિતિનું સૂક્ષ્મતાથી અવલોકન કરવું જોઈએ. કેટલીકવાર એવું અનુભવાયું છે કે વ્યક્તિના વર્તન વ્યવહારમાં નારાજગી દેખાઈ

આવે છે. નિમિત્ત આત્માઓની ખામી કમજોરી પર દૃષ્ટિ જવા માંડે છે. વિકાસ અટકે છે. આવી સ્થિતિમાં અપેક્ષિત પરિણામ મેળવવા પોતાને યોગ્ય બનાવવા પુરુષાર્થ આરંભી દેવો જોઈએ. લાયક બનવા જ્ઞાનનો ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કરી સમજને કેળવવાની જરૂર છે.

અપેક્ષાના મૂળમાં ક્યારેક અસંતોષ તો ક્યારેક સૂક્ષ્મમાં ઈર્ષાભાવનાં બીજ જોવા મળે છે. વ્યક્તિને પુરુષાર્થના અંતે જે પ્રાપ્ત થાય તેમાં સંતુષ્ટ રહેવું આવશ્યક છે. પરિણામ પ્રગતિ જુદી-જુદી કક્ષાએ હોઈ શકે. સફળતા ઓછી કે વધારે હોઈ શકે પરંતુ સ્થિતિ જળવાવી જોઈએ. આરોહ-અવરોહ અને બદલાતા સૂરથી જ સંગીત પેદા થાય છે. આધ્યાત્મિક જીવનમાં સવાર અને સાંજ બન્નેનું મહત્ત્વ છે. આપણે ઈચ્છીએ તો ઉગતા સૂરજનો અને આથમતા સૂરજનો આનંદ લઈ શકીએ. વ્યક્તિએ પસાર થતા, વહી રહેલા જીવનને એક નદીની જેમ નિહાળવું જોઈએ. સ્વયંના જીવનને નિરખવાની, અનુભવવાની, તેનું અવલોકન કરવાની મજા છે. જેને માણવી જોઈએ. દૃષ્ટા બની સ્વયંના પાર્ટને જોવાની મજા જ કંઈ ઓર છે. હું જે છું, જેવો છું તેવો મારી જાતને ઓળખી લઉં. કંઈપણ છૂપાવ્યા વગર, તો અન્યને દોષ આપવાનું કે અન્ય પાસે અપેક્ષા રાખવાનું મન જ નહીં થાય. એ ખુશનસીબ છે જેને માત્ર સ્વયંને જ બદલવામાં રસ છે અને એ આપણા હાથની વાત છે. દૃઢ બનીએ જડ નહીં. છાયા અને ફળ ન આપતા વૃક્ષોનું મહત્ત્વ એટલું નથી હોતું. કોઈનો ઉપયોગ કરવાને બદલે ઉપયોગી બનું જે કંઈ મેળવવું છે તે માટે હું યોગ્ય બનું, પાત્ર બનું.

દુનિયામાં ક્યાં, ક્યારે, કેટલું, કોનાથી કેવું મળ્યું એ વિષે વિચારવાની જરૂર નથી. જ્યાં, જ્યારે, જેટલું, જેના દ્વારા, જેવું મળ્યું તે સ્વીકારવું અગત્યનું છે. પછી તે સાધન હોય, સંપતિ હોય, સંબંધ હોય, સ્નેહ હોય કે સહકાર હોય. સંસારમાં સુખ અને દુઃખ ક્યારેય બધાને સમાન નથી હોતા અને આજ તો જગતની સુંદરતા છે.

સર્વના પ્યારા અને સર્વથી ન્યારા બની જીવીએ. અપેક્ષાઓને છોડી જુઓ પછી જીવનને માણવાની મજા જ કંઈ ઓર છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **પોતાના સંસ્કારોને ઇઝી (સરળ) બનાવી દો તો સર્વ કાર્ય ઈઝી થઈ જશે.**
- **સમસ્યાઓનો ધીરજથી સામનો કરો, તો સમાધાન મળી જશે.**
- **પુરુષાર્થને તીવ્ર કરવો છે તો અલબેલાપણાના ઢીલા સ્ક્રૂને ટાઈટ કરો.**
- **ગૃહસ્થ વ્યવહારની જવાબદારી સંભાળવાની છે. નફરત કરવાની નથી. કમલપુષ્પ સમાન રહેવાનું છે. આસ્તિક બનીને સર્વને આસ્તિક બનાવવાનાં છે.**
- **દૃષ્ટિને અલૌકિક, મનને શીતળ, બુદ્ધિને વિશાળ અને મુખને મધુર બનાવનાર જ મહાન છે.**
- **જે વાત અવસ્થાને બગાડનારી છે તે વાત સાંભળવા છતાં ના સાંભળો.**
- **અંતિમ સમયમાં ચારે બાજુ માનવોની, પ્રકૃતિની હલચલ અને અવાજ થશે. ચીસો પાડવાનું, ડરાવી દે તેવું વાયુમંડળ બનશે. આવા સમયમાં પળમાં અવ્યક્ત ફરિશ્તા સો નિરાકારી અશરીરી આત્મા છું - આ અભ્યાસ જ વિજયી બનાવશે.**

સંપૂર્ણ બનવાનો પુરુષાર્થ

બ્ર.કુ. ભગવતીબેન, પેટલાદ

પ્રત્યેક માનવીની ખોજ યા પુરુષાર્થનો હેતુ આંતરિક સુખ-શાંતિની પ્રાપ્તિનો છે. આજનો મનુષ્ય આંતરિક સમૃદ્ધિથી અર્થાત્ આત્મિક સ્વરૂપની અનુભૂતિથી દૂર થઈ ગયો છે. માત્ર પરમાત્મા જે સર્વશક્તિવાન છે, જે સુખના સાગર છે, જે શાંતિના અખૂટ ભંડાર છે, તેની નજીક જઈને માનવી સંપૂર્ણ અને સંપન્ન બનવાનો પુરુષાર્થ કરી શકે.

સંપૂર્ણ કોણ ? એ પ્રશ્નમાં આ સંસ્થાનું લક્ષ્ય નજર સમક્ષ તરવરવું જોઈએ. જ્યારે અન્ય દુન્યવી સંસ્થાઓના લક્ષ્ય ડિગ્રી કે નામ, માન, શાનની અલ્પકાલીન પ્રાપ્તિમાં જ સમાઈ જાય છે, ત્યારે આ ઈશ્વરીય સંસ્થાનું લક્ષ્ય છે - 'લક્ષ્મી-નારાયણ પદ'ની પ્રાપ્તિ અર્થાત્ દેવતાઈ (દિવ્ય) ગુણોની પ્રાપ્તિ. ક્યા દિવ્ય ગુણો દેવી દેવતાઓમાં હતા ? સર્વગુણોથી સંપન્ન, સોળે કળાથી (સર્વ કૌશલ્ય યા કળાથી) સંપન્ન, સંપૂર્ણ નિર્વિકારી, નિરઅહંકારી, મર્યાદા પુરુષોત્તમ અને ડબલ-અહિંસક. આ દિવ્ય ગુણો અર્થાત્ આત્માની સંપૂર્ણ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ માટે દેવી-દેવતાઓએ ક્યો પુરુષાર્થ (તેમના અગાઉના જન્મમાં તેમણે) કર્યો હશે ? આ પ્રશ્ન ઉદ્‌ભવવો જોઈએ. કારણ હર પ્રાપ્તિ પાછળ પુરુષાર્થ રહેલો હોય છે.

આવા સંપૂર્ણ દિવ્યગુણોથી યુક્ત બનવાનો - પુરુષાર્થ રાજયોગ દ્વારા જ થઈ શકે. રાજયોગ એ આત્માના પરમાત્મા સાથેના મિલનનો સહજ માર્ગ છે. જે સ્વયં પરમાત્માએ શીખવ્યો છે તેનો સંદર્ભ શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતામાં ભગવાનુવાચ - 'મનમના ભવ' - મહાવાક્ય દ્વારા મળે છે. હે અર્જુન, તારું મન (ચિત્ત) મારામાં પરોવી દે. તારી સર્વ ચિંતા મને સોંપી દે અને નિશ્ચિંત થઈ જા.

વર્તમાન સંગમયુગમાં પરમાત્મા શિવ સ્વયમ્, બ્રહ્માતન દ્વારા જે જ્ઞાન આપે છે તેને ધારણ કરી **'જ્ઞાનમૂર્ત'** બનવું એ છે પ્રથમ સ્તંભ, આ દિવ્યજ્ઞાનને જીવનમાં ઉતારી બુરાઈઓને ભસ્મ કરીને દેવતાઈગુણો ધારણ કરી **'ગુણમૂર્ત'** બનવું એ છે બીજો સ્તંભ. ત્રીજો સ્તંભ છે - **'મહાદાની મૂર્ત'** અર્થાત્ પરમાત્માએ આપેલ જ્ઞાનનું વાણી દ્વારા અને પોતાના કર્મો દ્વારા ગુણોનું દાન કરવું - એ છે મહાદાનીનું કર્તવ્ય. 'મનસા'માં પણ સર્વ આત્માઓ પ્રતિ શુભચિંતન દ્વારા કલ્યાણકારી સંકલ્પો કરવા એ મહાદાની આત્માનું કર્તવ્ય છે. આ સર્વ કર્મ વખતે સતત પરમાત્માની યાદ રહે એ છે ચોથું પગથિયું **'યાદમૂર્ત'**.

ઉપરોક્ત ચારે વિશેષતાઓ ધારણ કરવા માટેનો સતત પુરુષાર્થ સંપૂર્ણતાની સમીપ લઈ જઈ શકે છે. જેમાં 'સમર્પણમયતા' મન-બુદ્ધિ અને કર્મથી પ્રાણ પૂરે છે - અર્થાત્ પુરુષાર્થને વેગવંતો બનાવે છે. પરમાત્માની નજીક જવું એટલે સંપૂર્ણ બનવાનો પુરુષાર્થ કરવો. આ તો છે 'હરિનો માર્ગ' એ તો શૂરાનો છે. તો સાચી શૂરવીરતા ત્યાગમાં છે. 'ત્યાગ'માં શું છોડવાનું છે. જે વિનાશી છે તે. પુનઃ પ્રશ્ન છે કે વિનાશી શું છે ? ઉત્તર છે આ દેહ, આ દેહના સંબંધીઓ અને નજર સામેની દુનિયાનું આકર્ષણ. અર્થાત્ બુદ્ધિથી દેહ અને દેહના સંબંધીઓ તથા દુન્યવી રૂપ, રંગ, રસ, ગંધ, સ્પર્શના આકર્ષણો છોડવાનાં છે. ઈન્દ્રિયો જ્યાં ખેંચાય ત્યાંથી મન વાળી લઈને તેને પ્રભુ પરમાત્મા 'શિવબાબા'માં સ્થિર કરવું એ છે પુરુષાર્થ.

'ઔર સંગ છોડ, એક સંગ જોડ' આ છે સંપૂર્ણ બનવાની યુક્તિ, યા વિધિ, એક પિતા પરમાત્મા સાથે પ્રેમપૂર્વક સર્વ સંબંધ બાંધી અહીં 'નિમિત માત્ર' કર્તવ્ય કરવું એટલે 'મરજીવા' જન્મ થયો કહેવાય. સંસારના ભૌતિક સુખ-સાધનોમાં અનાસક્તિ અને પરમાત્માની સ્મૃતિમાં 'જીવવું' એ છે 'મરજીવા' જન્મનો પુરુષાર્થ. એ માટેની ધારણા છે 'નિમિત્તપણું' એનું ગુંજન છે 'મરના તેરી ગલી મેં જીના તેરી ગલી મેં' હું તો અહીં મુસાફર છું. મારો અસલ દેશ તો છે 'પરમધામ' આ ધૂન આ સ્મૃતિથી સંપન્ન અવસ્થાની મંઝિલ તય થશે. તેથી સર્વશક્તિઓની પ્રાપ્તિ અને સંપૂર્ણતા અર્થાત્ દિવ્યગુણોનો શૃંગાર થશે.

આવા સંપૂર્ણ અને સંપન્ન આત્માની નિશાનીઓ કઈ ?

૧. ન કિસી સે નફરત, ન કિસી સે પ્રભાવિત અર્થાત્ ડિટેચ - ઉપરામ સ્થિતિ - નફરત એ તો ગફલત છે. નફરતનો ભાવ પણ કોઈ શરીરધારીની જ યાદ કરાવશે. પ્રભાવિત કરનારની સ્મૃતિ પણ શરીરધારીની જ સ્મૃતિ કરાવશે. લગાવ, પ્રભાવ, ખેંચાણ અને આકર્ષણના સર્વ સૂક્ષ્મબંધનોથી મુક્ત હોય તેને નથી કોઈ ઈચ્છા કે નથી કોઈ ચાહના, ઈચ્છા માત્રમ્ અવિદ્યાની સ્થિતિ હોય. ઈચ્છા અસંતોષની જનની છે. ઈચ્છા અચ્છા બનને નહિ દેગી.

૨. રાગ-દ્વેષ, માન-અપમાન, હર્ષ-શોક આ સર્વ માનવીય ભાવથી પરે - ગીતાની ભાષામાં આ સ્થિતિને 'સ્થિત પ્રજ્ઞ' અવસ્થા કહે છે.

ન ઉદાસી, ન મુશ્કેલ, ન નિરાશા કે નથી હતાશા. પરંતુ સદા ખુશી. અતીન્દ્રિય સુખ કે ઝૂલે મેં સદા ઝૂલતે રહના. આ નિશાની સંપૂર્ણ અને સંપન્ન આત્મામાં હોય.

૩. સબસે ન્યારા ઔર પ્યારા - પ્રભુના પ્યારા તો સર્વના પ્યારા. ન કોઈ નજીકનું ન દૂરનું. ન રાગ, ન દ્વેષ, ન કોઈ ચાહના, ન કોઈ ફરિયાદ, ન કોઈ કમ્પલેન, ન કોઈને ક્રિટિસાઈઝ કરવી, ન કોઈની ઉપેક્ષા, ન કશાની અપેક્ષા. આ સ્થિતિ હોય તે યોગની મજા લૂંટી શકે.

૪. સમાનતા - સર્વ આત્માઓ પ્રતિ સમાનરૂપે ભાવ. નિંદા-સ્તુતિ, હર્ષ-શોક, સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન આવી બધી જ પરિસ્થિતિ વચ્ચે પણ પ્રસન્નચિત્ત રહી શકે તેને યોગયુક્ત કહી શકાય.

૫. શુભચિંતક - વ્યર્થ સંકલ્પો સમર્થ સંકલ્પોમાં ફેરવાઈ જાય. દરેક આત્મા પ્રતિ રહમ અને કલ્યાણની ભાવના હોય. દૃષ્ટિ ભાઈ-ભાઈની પવિત્ર હોય. વૃત્તિ વિશ્વકલ્યાણી હોય અને પ્રવૃત્તિ હંમેશ અન્યને માટે ઉદાહરણ સ્વરૂપ હોય. હર કર્મ દિવ્યતાની ઝાંખી કરાવે એવા હોય. સંપર્કમાં અશુદ્ધ આત્મા હોય તો તેને માટે પણ શુભભાવના અને શુભ દૃષ્ટિ હોય. કોઈની પણ ઉપેક્ષા કે અવગણના ન હોય.

૬. બેલેન્સ - સંતુલન - જીવનમાં આંતરિક સંતુલન રાખવું એ પરિપક્વતાની નિશાની છે મનને વિચલિત કરે તેવી પરિસ્થિતિમાં વિવેક, ધૈર્ય અને ક્ષમાભાવ વડે સંતુલન કરી શકાય.

સ્નેહ અને શક્તિ સ્વરૂપની ધારણામાં Lovefull and Lawfull વચ્ચે બેલેન્સ હોય એ માટે 'પરખશક્તિ' હોય. મહિમા થવાથી ન નશો હોય, ગ્લાનિ થવાથી ન ઘૃણા જન્મે. ગંભીરતા અને રમણિકતા વચ્ચે બેલેન્સ હોય. 'ન્યારાપન' અને 'પ્યારાપન' વચ્ચે પણ બેલેન્સ. 'નમ્રતા' અને 'મહાનતા' વચ્ચે બેલેન્સ. (મહારથીઓનો આ

પુરુષાર્થ હોય.) તેમજ ગૃહસ્થીઓ, લૌકિક જીવન અને અલૌકિક (આધ્યાત્મિક) જીવન વચ્ચે બેલેન્સ કરે. 'અભી અભી કર્મયોગી ઔર અભી અભી કર્માતીત અવસ્થા' બેલેન્સથી જ લક્ષ્ય પ્રતિ (સંપૂર્ણતા પ્રતિ) ગતિ કહી શકાય. બેલેન્સમાં રહેવું એ પુરુષાર્થ પણ છે. અને પુરુષાર્થની પરિપક્વતાની નિશાની પણ છે. અર્જુને 'બેલેન્સ શક્તિ' થી લક્ષ્યવેધ (મત્સ્યવેધ નહિ) કર્યો. એક નટ પણ પૃથ્વીથી અદ્ધર બેલેન્સની શક્તિથી જ દોરડા પર ચાલી 'વાહ ! વાહ !' મેળવે છે. પુરુષાર્થી પણ બેલેન્સની શક્તિથી જ વિઘ્નોને વિકટ સંજોગોને પાર કરી શકે છે.

૭. સંતુષ્ટતા - સંપૂર્ણતાની આખરી નિશાની છે. સ્વયમ્‌થી સંતુષ્ટ, અન્યથી સંતુષ્ટ અને દૈવી પરિવારથી પણ સંતુષ્ટ રહીએ. જે સંતુષ્ટ હોય છે તે સદા પ્રસન્ન રહે છે. સંતુષ્ટતા આવે અહમ્ - વહમ્‌થી મુક્ત, સરલતા અને સહનશીલતાથી.

૮. સંપૂર્ણ અને સંપન્ન આત્મા - ભરપૂર હોય, તેનામાં હલકાપન હોય, બોજમુક્ત જ્ઞાનસ્વરૂપ હોય. શક્તિસ્વરૂપ હોય તેમજ ફરિસ્તા હોવાનો પોતે અનુભવ કરતો હોય અને અન્યને પણ કરાવી શકતો હોય.

૯. સંપૂર્ણ અને સંપન્ન આત્માને દુ:ખ દર્દ, મુશ્કેલ, ઉદાસીનતા કે સમસ્યાની કોઈ પણ પરિસ્થિતિની લહેર સ્પર્શ પણ કરી શકે નહિ. સદા Blissfull આનંદ સ્વરૂપ અર્થાત્ મૌલાના મસ્તીમાં મસ્ત ફકીર હોય, 'સર્વ પ્રાપ્તિ સ્વરૂપ' હોવાનો અનુભવ કરે. 'પાના થા સો પા લિયા' આ નશાનો આનંદ લૂંટતો હોય.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. ૨૯નું અનુસંધાન)... સહનશીલતા

ઉદારતા કેળવવા માટે ક્ષમાગુણની કેળવણી આવશ્યક છે. ઘણા માણસો એવો ભ્રામક ખ્યાલ ધરાવે છે કે ક્ષમા અથવા માફી આપવી તે કાયરતા અથવા બાયલાપણાની નિશાની છે. આ વાતમાં કોઈ તથ્ય નથી. ભારતીય વિચારકો સ્પષ્ટ કહે છે કે 'ક્ષમા વીરસ્ય ભૂષણમ્' એટલે કે ક્ષમા એ વીર પુરુષોનું આભૂષણ છે. માનવપુત્ર ઈસુ ખ્રિસ્તને તેમના વિરોધીઓએ ક્રોસ ઉપર લટકાવ્યા છતાં તેમના આખરી શબ્દો હતા, 'તેઓ શું કરી રહ્યા છે તેનું તેમને ભાન નથી, આકાશમાંના પરમ પિતા, તેઓને માફ કર.' મનુષ્ય માત્ર ભૂલને પાત્ર, પણ ભૂલને માફી આપવામાં દિવ્યતા સમાયેલી છે. ક્ષમા એ તો જીવનનો પારસમણિ છે જે કથીરને પણ કંચનમાં ફેરવી નાખવાની તાકાત ધરાવે છે.

સંઘર્ષ અને આપત્તિથી ડરી જવાને બદલે તેનો હિંમતપૂર્વક સામનો કરવામાં જ માણસનો સાચો ધર્મ રહેલો છે.

મનુષ્યજીવનમાં જ્યારે સહનશીલતા બલવત્તર બને છે ત્યારે પ્રગતિની ક્ષિતિજો ખૂલી જાય છે. સહનશીલ બનવું એ જીવનનો અનેરો લ્હાવો છે.

પ્રિય આત્મબંધુઓ, આવો સહનશીલતાનાં ગુણનું મનોમન ખેડાણ કરીએ - મંથન કરીએ અને એ ગુણના ખેડાણથી જે સુખ-શાંતિ અને પવિત્રતાની ફસલ (ધાન્ય) ઉપજે છે તેના આધ્યાત્મિક આનંદ સાથે પ્રભુ પિતાને યાદ કરતાં કરતાં જીવન વિકાસનો પંથ ઉજાગર કરીએ અને સ્નેહીજનોને પણ સોપાનો સિધ્ધ કરવા અને તેઓનો જીવન પથ પણ ઉજાગર કરવા પ્રેરણાસ્ત્રોત બનીએ એવી શુભભાવના સાથે..

॥ ઓમશાંતિ ॥

વીર માણસનું આભૂષણ - ક્ષમા

બ્ર.કુ. જલ્પા, સાવલી.

કોઈ પણ મોટામાં મોટી સમસ્યાનું મુખ્ય કારણ છે - ખરાબ સંકલ્પ કે બદદુઆ. આ સમસ્યામાંથી બહાર નીકળવાનું અતિ ઉત્તમ અને સહજ સાધન જો કોઈ છે તો તે ક્ષમાભાવ. જે પણ વ્યક્તિઓને આપણે ક્યારે પણ દુઃખ આપ્યું છે કે આપણે તેમનું મન દુભાવ્યું છે તો તેવા લોકોની ક્ષમા યાચના એટલે કે માફી માંગી લઈએ. જેનાથી એ વ્યક્તિઓ આપણા માટે ખરાબ સંકલ્પ કે બદદુઆ ન રાખે.

જેઓએ આપણને દુઃખ આપ્યું છે. તેમને ઉદાર મનથી માફ કરી દઈએ જેનાથી આપણને પણ તે વ્યક્તિ પ્રતિ ખરાબ સંકલ્પ કે બદદુઆ ન રહે.

ખૂબ જ જાણીતુ વાક્ય છે.

માફ કર દો ઉન્હેં
    જિન્હેં તુમ ભૂલ નહીં સકતે,
ભૂલ જાઓ ઉન્હેં,
    જિન્હેં તુમ માફ નહીં કર સકતે.

આપણે સ્વયં પરમાત્માના બાળકો છીએ. ભક્તિમાર્ગમાં આપણે એમને પણ જાને અનજાને ખૂબ જ ગાળો આપી અને ઘણું બધું સારું-ખોટું કહ્યું છતાં પણ આજે આપણી એ ભૂલોને ભૂલી આપણને માફ કરીને પ્રેમથી દરરોજ મુરલીમાં મીઠે બચ્ચે કહીને સંબોધન કરે છે. એટલે જ તો પરમાત્મા માટે કહેવાયું છે કે સર્વ-સમર્થ હોવાની સાથે સાથે દયાના સાગર પણ છે. જે આપણી દરેક ભૂલોને માફ કરે છે. માટે આપણે કોઈની ભૂલ માટે કોઈને ભૂલવાના નથી પરંતુ દરેકને માફ કરીને દરેકની સાથે પ્રેમથી રહેવાનું છે.

કોઈને પણ ક્ષમા કરતાં પહેલાં માફ કરતાં પહેલાં થોડો વિચાર કરજો કે જો આપણે કોઈને માફ ન કરી શકતા હોઈએ. તો શું આપણે પરમાત્મા કે આપણા વડીલો પાસેથી માફીની આશા રાખી શકીએ ખરા ? કોઈને માફ ન કરીને આપણે જો સમજતા હોઈએ કે આપણે એ આત્માને સજા આપીએ છીએ પરંતુ એ આપણી મોટી ભૂલ છે. આપણે બીજાને નહિ પરંતુ પોતાની જાતને જ સજા આપીએ છીએ.

કહેવાય છે 'ક્ષમા વીરસ્ય ભૂષણમ્' એટલે કે ક્ષમા એ વીર માણસનું આભૂષણ છે. અર્થાત્ ક્ષમાદાન એ સમર્થ કે શક્તિશાળી વ્યક્તિ જ કરી શકે છે. ક્ષમા એ કાયરતા કે દુર્બળતાનું લક્ષણ નથી પરંતુ આત્મબળ અને બુદ્ધિમત્તાનું ચિહ્ન છે. પરંતુ ક્ષમા કરીને ભૂલી જવું જોઈએ. આ મહાન કર્તવ્ય મહાન પુરુષોએ પણ કરીને બતાવ્યા છે.

મહાત્મા ઈસા મસીહ સહનશીલતા અને ક્ષમાભાવનાના પ્રતિમૂર્તિ હતા. જ્યારે એમને ક્રોસ પર ચઢાવવામાં આવ્યા અને જ્યારે તેમણે મૃત્યુને પોતાની નજીક જોયું તો તેમણે વિરોધીઓ અને ક્રોસ પર ચઢાવવાવાળા લોકો માટે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરી કે - હે પ્રભુ ! 'આમને માફ કરજો કારણ કે આ લોકો જાણતા નથી કે તેઓ શું કરી રહ્યા છે.'

ક્ષમા સદા-સર્વદા હિતકારી

ક્ષમા માંગવી અને ક્ષમા આપવી એ બન્ને મહાન ગુણ છે. જે મનુષ્યના મનને હલકું બનાવે છે અને એ પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે ક્ષમા માંગવાથી કે ક્ષમા કરવાથી આપણે કોઈ પર કોઈ પણ પ્રકારનો ઉપકાર નથી કરતા. પરંતુ આપણા

મનને સારું લાગે તે માટેનો ઉપાય કરીએ છીએ. જો લાંબા સમય સુધી ઈર્ષા, દુ:ખ, ક્રોધ, નફરત, આત્મગ્લાનિના વિચારો રાખીયે તો તન અને મન બન્ને પર એની ખૂબ જ માઠી અસર થાય છે. એટલે જ કહી શકાય કે ક્ષમાથી ઉત્તમ કોઈ દવા નથી.

ક્ષમા કરે એ જ મોટા કહેવાય છે. આજે સમાજમાં મોટા તો દરેકને બનવું છે. પરંતુ જોઈએ તો આપણી સામે જો કોઈ નાના બાળકે ભૂલ કરી હોઈ તો આપણે નાના બાળકની ઉંમરને પણ જોયા વગર ગુસ્સામાં લાલ-પીળા થઈને બાળકને મારીએ છીએ. અહીં વિચારવા જેવી બાબત છે જો આપણે નાના બાળકને પણ તેની ભૂલ માટે માફ ન કરી શકતા હોઈએ તો આપણે શું આપણી ઉંમરના લોકોને કે આપણાથી મોટી ઉંમરના લોકોને કેવી રીતે માફ કરી શકીશું ?

એલેકઝેન્ડર પોપનું એક કથન છે. To error is human, to forgive is divine. અર્થાત્ ભૂલ કરવી એ માનવીય છે. પરંતુ માફ કરવું એ દિવ્યતા છે.

ક્ષમા માંગવાથી અહમ તૂટે છે.

ભૂલ થવી એ પ્રાકૃતિક છે. પરંતુ એને માની લેવી એ સંસ્કૃતિ છે અને સુધારી લેવી એ પ્રગતિ છે. ક્ષમા માંગવાથી અહંકાર તૂટે છે. શાંતિનો અનુભવ થાય છે. જે આત્માનો પ્રથમ ગુણ છે. પરંતુ આ માફી એટલે કે ક્ષમા દેખાડા પૂરતી ન માંગીને દિલથી માંગવી જોઈએ. ત્યારબાદ એકવાર થયેલી ભૂલ ફરીથી ન થાય એનું પૂરું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

ખૂબ જ ધીરજથી વિચારશો તો જો ક્ષમા, દયા, પરોપકાર જેવું કંઈ જ દુનિયામાં ન હોત તો કોઈપણ કોઈને ક્યારે પ્રેમ ન કરી શકતા.

'Love is nothing without forgiveness and forgiveness is nothing without Love.'

જેટલા આપણે પ્રસન્ન હોઈશું. તેટલા જલદીથી આપણે બીજાને માફ કરી શકીશું. માફ કરવાથી બે મુખ્ય ફાયદા થાય છે. એક તો બીજાને આત્મગ્લાનિથી મુક્ત કરીશું અને બીજું બે દિલોની દૂરી દૂર કરી સામેવાળાના હૃદયમાં સ્થાન પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

ક્ષમા પ્રભુથી પ્રીત છે. સદાચારની શીખ છે. ક્ષમા દિલનો દયાભાવ છે. અહંકારનો અભાવ છે. ક્ષમા પવિત્રતાનો પ્રવાહ છે. નૈતિકતાનો નિર્વાહ છે.

ક્ષમા ન માંગવાથી કે માફ ન કરવાથી એનો બોજ જન્મ-જન્માંતર સુધી રહે છે.

જો આપણે માફી ન માગીશું કે માફ ન કરીશું તો આનો બોજ મન પર રહે જ છે. એનાથી મન પાંગળું બને છે. આ બોજ મનને નાસુર બનાવશે અને જો કદાચ આ જ સ્થિતિમાં આપણું શરીર છૂટી જાય તો શું ખબર આગલા કેટલાય જન્મ સુધી આપણા એ આત્મા સાથે હિસાબ કિતાબ રહેશે. એટલે તો કહેવાય છે ‘બડા સુકુન મિલતા હૈ મન કો કિસી કો માફ કર દિયા, કિસીસે માફી માંગ લી’ તો આમાં જ આપણું અને બીજાનું કલ્યાણ છે.

માફી દિવસ મનાવો

થોડા દિવસમાં જ્યારે પણ સમય મળે ત્યારે કોઈ દિવસ નક્કી કરી પોતાના મનની ચકાસણી કરો. મનમાં કોઈના પણ માટે નફરત, ઘૃણા, ઈર્ષાનો ભાવ હોય તો તેને સાચા દિલથી માફ કરીને મનને સાફ કરીએ. આપણી ભૂલથી કોઈને મન દુ:ખ થયું હોય તો એમની માફી માંગવામાં પણ વાર ન કરવી. ઘરની સફાઈ કરીએ છીએ તેવી જ રીતે જો થોડા સમયાંતરે મનની પણ સફાઈ કરીશું

(અનુસંધાન પેજ નં. ૨૭ પર)

ભગવાન / પરમાત્મા

બ્ર.કુ. કાન્તિભાઈ મેઘપરા, અટલાદરા, વડોદરા.

હું તમને કહું કે 'શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન છે.' તો કદાચ તમને આશ્ચર્ય થઈ શકે છે. તમે કદાચ એવું કહેશો કે 'શ્રીકૃષ્ણ તો દેવતા હતા, તેને ભગવાન ન કહેવાય.' પરંતુ આ વાત સાચી છે કે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન હતા. શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા નો'તા તે વાત પણ એટલી જ સાચી છે. ભગવાન અને પરમાત્મામાં ભેદ છે, તફાવત છે. સચિન તેંડુલકર ક્રિકેટનો દેવતા કે ભગવાન કે પ્રભુ છે. શ્રીરામ ત્રેતાયુગના દેવતા કે ભગવાન હતા. બુદ્ધ, મહાવીર, ઈશુ ખ્રિસ્ત, અષો જરથુષ્ટ, ઈબ્રાહીમ, હજરત મહમદ પયગંબર વગેરે ભગવાન હતા.

ભગવાન અર્થાત્ દાતા, વરદાતા, વિધાતા-ભાગ્ય વિધાતા દ્વારા જેનું ભાગ્ય ભાગ્યવાન બન્યું તે ભગવાન. દાતા, વરદાતા, વિધાતા - ભાગ્ય વિધાતા એ પરમાત્મા છે.

બાબાના કેટલાક બાળકો પણ હજુ Confusionમાં છે કે 'ભગવાન કહો કે પરમાત્મા કહો, બન્ને એક જ છે. ઈશ્વર, પ્રભુ, પરમાત્મા, ભગવાન, અલ્લાહ, ખુદા સર્વ એક જ છે.' પરંતુ ઈશ્વર, પરમાત્મા, અલ્લાહ, ખુદાને જ પરમાત્મા કહેવામાં આવે છે. જ્યારે પ્રભુ, ભગવાન, દેવતા એ પરમાત્મા નથી પરંતુ ભાગ્યવાન ભગવાન છે. આપણે પુરુષોત્તમ સંગમયુગી બ્રાહ્મણ આત્માઓ પણ સતયુગમાં ભગવાન જ બનીશું. પરંતુ તે પહેલા પરમાત્મા અને ભગવાન વચ્ચે શું ભેદ છે તે સમજી લઈએ.

1. પરમાત્મા કે જેને અંગ્રેજીમાં GOD કહેવામાં આવે છે. ભગવાન કે જેને અંગ્રેજીમાં LORD કહેવામાં આવે છે. દા.ત. શ્રીકૃષ્ણ, શ્રીરામને LORD કહેવાય, જ્યારે શિવને GOD કહેવાય.
2. પરમાત્મા એક છે, જ્યારે ભગવાન અનેક છે.
3. ઈશ્વર નિરાકાર છે, જ્યારે ભગવાન સાકારી છે.
4. પરમાત્મા વિદેહી છે, જ્યારે ભગવાન દેહધારી છે.
5. ઈશ્વર અજન્મા છે, જ્યારે ભગવાન જન્મ ધારણ કરે છે.
6. પરમાત્મા અજર, અમર, અવિનાશી છે, જ્યારે ભગવાન અજર, અમર, અવિનાશી નથી.
7. ઈશ્વર સૂત્ર છે, જ્યારે ભગવાન તે સૂત્રમાં પરોવાયેલા મણકા છે.
8. પરમાત્મા સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ છે, જ્યારે ભગવાન સ્થૂળ છે.
9. ઈશ્વર સતગુરુ છે જ્યારે પ્રભુ સદ્‌ગુરુ છે એટલે કે ઈશ્વર Spiritual ગુરુ છે, જ્યારે પ્રભુ Religious ગુરુ છે.
10. પરમાત્મા પથ પ્રદર્શક (Pioneer) છે, જ્યારે ભગવાન માર્ગદર્શક (Guide) છે.
11. પરમાત્મા એક Energy છે, જ્યારે ભગવાન એક Power છે.
12. નવરાત્રી, શિવરાત્રી એ પરમાત્માની સ્મૃતિમાં મનાવાતો એક દિવસનો ઉત્સવ નથી, જ્યારે ભગવાનની સ્મૃતિમાં મનાવાતો ઉત્સવ એક જ દિવસનો હોય છે. દા.ત. જન્માષ્ટમી, રામનવમી.

13. પરમાત્માને સંસાર નથી, જ્યારે ભગવાનને મનુષ્યનો સંસાર હોય છે.
14. ઈશ્વર અભોક્તા છે, જ્યારે પ્રભુ ભોક્તા છે.
15. પરમાત્મા પ્રેમ, પવિત્રતા, શાંતિ, આનંદ, સુખ, શક્તિ, જ્ઞાન, ગુણના સાગર છે, જ્યારે ભગવાન પ્રેમ સ્વરૂપ, પવિત્રતા સ્વરૂપ, શાંત સ્વરૂપ, આનંદ સ્વરૂપ, સુખ સ્વરૂપ, શક્તિ સ્વરૂપ, જ્ઞાન સ્વરૂપ, ગુણ સ્વરૂપ છે.
16. સર્વ આત્માના પિતા પરમાત્મા શિવ છે, જ્યારે ભગવાન સર્વ આત્માના પિતા નથી.
17. ગીતાના રચયિતા પરમાત્મા છે ભગવાન નથી.
18. પરમાત્મા બીજરૂપ છે, જ્યારે ભગવાન ફળ છે.
19. પરમાત્મા ઉર્જાનો સ્ત્રોત છે જ્યારે ભગવાન શક્તિની સરવાણી છે.
20. આધાશક્તિ એ પરમાત્માને પ્રત્યક્ષ કરતી શક્તિ છે જ્યારે ભગવાન આધાશક્તિ નથી.
21. પરમાત્મા કળિયુગના અંતે જ અવતરિત થાય છે જ્યારે અનેક ભગવાન સતયુગ, ત્રેતાયુગ અને દ્વાપરયુગમાં જન્મ ધારણ કરે છે.
22. ઈશ્વર એ ભગવાનનું સ્વરૂપ નથી, વળી ભગવાન એ ઈશ્વરનું સ્વરૂપ નથી.
23. પરમાત્મા પરમ જ્યોતિબિંદુ સ્વરૂપ છે, જ્યારે ભગવાન તો દેહધારી છે.
24. ઈશ્વર એક શક્તિ છે, જ્યારે ભગવાનને એ એક વ્યક્તિ વિશેષ છે.
25. પરમાત્મા સર્જક છે જ્યારે ભગવાન સર્જન છે.
26. પરમાત્મા GOD છે, જ્યારે ભગવાન Next to GOD છે.
27. પરમાત્મા ન તો પુરુષ છે કે ન તો સ્ત્રી પરંતુ તેની Creation ભગવાન-ભગવતી છે.
28. પરમાત્મા એ એક શક્તિ છે પરંતુ તે શક્તિનો જેઓએ અનુભવ કર્યો તે ભગવાન.
29. પરમાત્મા ગુપ્ત, અવ્યક્ત છે, જ્યારે ભગવાન પ્રત્યક્ષ વ્યક્ત છે.
30. પરમાત્મા રચિત ગીતા જ્ઞાનથી સ્વર્ગીય દુનિયાની સ્થાપના થાય છે, જ્યારે ભગવાન રચિત ધર્મશાસ્ત્રથી તો નરકીય દુનિયાની સ્થાપના થાય છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. 33નું અનુસંધાન)... મનની કસરત

શક્તિ, પારખવાની શક્તિ અને નિર્ણય શક્તિ વગેરેનો વિકાસ થાય છે. મનની કસરત કરનાર વ્યક્તિ દરેક ક્ષેત્રે સફળ હોય છે. આવી વ્યક્તિઓનું જીવન, સુખ, શાંતિ, આનંદ, પ્રેમ અને શુદ્ધતા જેવા દિવ્ય ગુણોથી ભરપૂર હોય છે.

બ્રહ્માકુમારીઝ દ્વારા દરરોજ સવાર-સાંજ મનની કસરત કરાવવામાં આવે છે. જેને રાજયોગ પણ કહેવામાં આવે છે. જે યોગ દ્વારા વ્યક્તિ પોતાની કર્મેન્દ્રિયોનો 'રાજા' બને છે. 'યોગ' એટલે જોડાણ અથવા મિલન. આત્મા (મન) અને પરમાત્મા સાથે મિલન. પોતાને એક ચૈતન્ય આત્મસત્તા નિશ્ચય કરી પરમપિતા પરમાત્માને મન-બુદ્ધિ દ્વારા યાદ કરવા એટલે રાજયોગ. અહીં નિ:શુલ્ક નિયમિતપણે રાજયોગ શિખવવામાં આવે છે.

'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યાં.'

॥ ઓમશાંતિ ॥

મન અને જીવન

બ્ર.કુ. મયુર પરમાર, બોપલ, બાલેશ્વર, અમદાવાદ.

ધ્યેય (Goal)

જીવનભર સફળતા મેળવવા માટે એક અગત્યનો જે ગુણ તમારામાં વિકસાવી શકશો તે છે તમારાં પ્લાનિંગ્સ, Goal, વિચારો અને અંદરથી મળતી પ્રેરણાઓ પર અમલ કરવાનો. જેટલી વધુ વખત તમે પ્રયત્ન કરશો એટલી જલદી તમને સફળતા મળશે. જીવનમાં તમારી સફળતાઓ અને તમારા પ્રયત્નોની સંખ્યા વચ્ચે સીધો સંબંધ છે. Goal (ધ્યેય) નક્કી કરવા અને પ્રાપ્ત કરવા માટે અને એક સરસ મજાની જિંદગી જીવવા માટેના એકવીસ પગલાં અહીં આપ્યાં છે.

૧. તમારી શક્તિઓને બહાર લાવો - હંમેશા યાદ રાખો કે તમારી શકિતઓને કોઈ લિમિટ નથી. અત્યાર સુધી તમે જીવનમાં જે કંઈ મેળવ્યું છે તે તો હવે પછી આવનારા જીવનનું ટ્રેઈલર માત્ર છે !

૨. તમારા જીવનની કેપ્ટનશીપ તમે જ સંભાળો - અત્યારે તમે જે કંઈ છો. જે કંઈ વિચારો, કહો કે કરો છો અને ભવિષ્યમાં જે કંઈ બનવાના, કરવાના કે કહેવાના છો તે માટે સંપૂર્ણપણે તમે જ જવાબદાર છો. બહાનાઓ કાઢવાનું કે બીજાઓને દોષ દેવાનું બંધ કરો. એના બદલે તમારા Goal તરફ દરરોજ થોડા-થોડા આગળ વધતા જાઓ.

3. તમારું ભવિષ્ય ખુદ તમે જ સર્જો - માની લો કે તમે જે કંઈ કરી શકો, બની શકો કે મેળવી શકો તેના પર કોઈ જ લિમિટ નથી. તમારા ભવિષ્ય વિશે એ રીતે વિચારો અને પ્લાનિંગ કરો જાણે કે જરૂરી તમામ સ્ત્રોતો તમારી પાસે જ છે.

૪. તમારાં મૂલ્યો સ્પષ્ટ કરો - તમારાં આંતરિક મૂલ્યો અને દૃઢ માન્યતાઓ જ તમે કેવી વ્યક્તિ છો તે નક્કી કરે છે. નિરાંતે બેસીને વિચારો કે તમે ખરેખર શેમાં માનો છો. તમારા માટે જે સાચું છે એમ તમે માનતા હો તેમાંથી ડગવાનો ઈનકાર કરો.

૫. તમારા સાચા Goal (ધ્યેય) નક્કી કરો - તમારા જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રોમાં તમે શું મેળવવા માંગો છો. એ નક્કી કરો, સુખી અને શ્રેષ્ઠ જીવન માટે સ્પષ્ટતા ખૂબ જરૂરી છે.

૬. તમારો કોઈ ચોક્કસ હેતુ નક્કી કરો - તમારા આખા જીવનની ગૂંથણી જેની આસપાસ કરી શકાય એવો એક ચોક્કસ હેતુ નક્કી કરો. એક એવો Goal (ધ્યેય) જરૂર હોવો જોઈએ જે તમને તમારા બીજા Goal (ધ્યેયને) પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે. તમારા માટે એ શું છે એ નક્કી કરો અને પછી એના પર હંમેશા કાર્ય કરો.

૭. તમારી માન્યતાઓનું એનાલિસિસ કરો - તમારી પોતાની શક્તિઓ વિશેની અને તમારી આસપાસના વિશ્વ વિશેની તમારી માન્યતાઓની તમારી લાગણીઓ અને કાર્યો પર બીજા કોઈપણ ફેક્ટર કરતાં વધુ અસર થશે. ખાતરી કરો કે તમારી માન્યતાઓ પોઝિટીવ છે અને તમારે જે કંઈ મેળવવું છે તેની સાથે સુમેળ ધરાવે છે.

૮. આરંભથી જ શરૂ કરો - તમારા Goal (ધ્યેય) તરફ આગળ વધતાં પહેલાં તમે હાલ ક્યાં છો તેનું કાળજીપૂર્વકનું એનાલિસિસ કરો. આજે તમે ક્યાં છો એ ચોકસાઈથી જાણી લો અને તમે

જીવનમાં જે કાંઈ મેળવવા માગો છો તે બાબતમાં પ્રામાણિક અને વાસ્તવવાદી બનો.

૯. તમારી પ્રગતિનું સમયાંતરે મૂલ્યાંકન કરો - સ્પષ્ટ માપદંડો નક્કી કરો. જેને આધારે કેટલા સમયમાં તમે તમારા લક્ષ્યો તરફ કેટલી પ્રગતિ કરી તેનું મૂલ્યાંકન થઈ શકે. જરૂરી 'એડજેસ્ટમેન્ટ' અને સુધારાઓ પણ આ 'પ્રગતિપત્રક'ને આધારે જ થઈ શકશે.

૧૦. તમારા માર્ગમાંના અવરોધો દૂર કરો - સમસ્યાઓ ઉકેલવા અને અવરોધો હટાવવાથી જ સફળતા મળે છે. સદ્દનસીબે સમસ્યાઓનો ઉકેલએ શીખી શકાય તેવી આવડત છે. આને કારણે તમે ધારતા હો તેના કરતાં ઝડપથી તમારા નક્કી કરેલ Goal (ધ્યેય) પર તમે પહોંચી શકો છો.

૧૧. તમારા ક્ષેત્રમાં નિષ્ણાત બનો - તમે જે કંઈ કરતા હો તેમાં શ્રેષ્ઠ બનવાની, ટોચના દસ ટકા લોકોની હરોળમાં બેસવાની શક્તિ તમારામાં અત્યારે જ છે. આને એક Goal (ધ્યેય) તરીકે હાથ પર લો, દરરોજ એના પર કાર્ય કરો અને ત્યાં પહોંચો ત્યાં સુધી અટકો નહીં.

૧૨. યોગ્ય માણસો સાથે જોડાઓ - જે લોકો સાથે તમે રહેતા હો, કામ કરતા હો કે હળતામળતા હો તેમની, બીજા કોઈ પણ ફેક્ટર કરતાં તમારી સફળતા પર વધુ અસર પડશે. આજથી જ દૃઢ નિર્ધાર કરો કે હવેથી તમે ફક્ત એવા લોકો સાથે સંબંધ રાખશો કે જે તમને ગમતા હોય, જેમનો તમે આદર કરતા હો. તમારે ગરુડ બનવું હોય તો ગરુડો સાથે જ ઊડવું પડે !

૧૩. તમારાં કાર્યનું પ્લાનિંગ કરો - સામાન્ય પણ પ્લાનિંગ સાથેનો માણસ, બુદ્ધિશાળી પણ પ્લાનિંગ વિનાના માણસને હંમેશાં પાછળ પાડી દેશે વહેલાસર પ્લાનિંગ કરવાની તમારી શક્તિ, તમને ગમે તેવા મોટા અને જટિલ Goal (ધ્યેય)ને પાર પાડવામાં મદદ કરશે.

૧૪. તમારા સમયનું યોગ્ય મેનેજમેન્ટ કરો - તમારી પ્રોડક્ટિવિટી, કામગીરી અને દેખાવ કઈ રીતે બમણાં અને ત્રણ ગણા કરવાં તે શીખી લો, એના માટે તમારા સમયનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ તમારે શીખી લેવો પડશે. કામ શરૂ કરતાં પહેલાં પ્રાયોરિટી નક્કી કરો અને પછી તમારા સમયનો સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ થતો હોય એવું કાર્ય સર્વપ્રથમ હાથ પર લો.

૧૫. તમારા ધ્યેય (Goal)નું દરરોજ પુનઃમૂલ્યાંકન કરો - દરરોજ, દર અઠવાડિયે, દર મહિને તમારા Goals અને હેતુઓના પુનઃમૂલ્યાંકન માટે સમય કાઢો. ખાતરી કરો કે હજુ તમે તમારા સાચા માર્ગ પર જ છો અને તમારા માટે જે અગત્યનું છે તેના પર જ કામ કરો છો. તમારા ધ્યેય (Goal) અને પ્લાનિંગ્સની જરૂર જણાય તો નવી માહિતીના આધારે ફેરફાર કરો.

૧૬. તમારા ધ્યેયને (Goal) સાકાર થતા કલ્પો - તમારા મનમાં ચાલતાં ચલચિત્રોનું દિગ્દર્શન તમે જ કરો. તમારી કલ્પના, તમારા જીવનનાં આગામી આકર્ષણો દર્શાવે છે. વારંવાર તમારા Goalsને એ રીતે જુઓ, જાણે કે તે સફળ થઈ જ ગયા હોય ! તમારા સ્પષ્ટ પ્રેરક માનસિક ચિત્રો, તમારી માનસિક શક્તિઓને સક્રિય કરશે અને તમારા Goalsને તમારા જીવનમાં આકર્ષિત કરશે.

૧૭. તમારા 'સુપર કોન્શયસ માઈન્ડ'ને સક્રિય કરો - તમારી અંદર અને આસપાસ એક એવી શક્તિ છે કે તમે જે કંઈ ઈચ્છતા હો કે તમારે જે કંઈ જોઈતું હોય તેને તમારા માટે શક્ય

બનાવશે. વિચારો અને તમારી આંતરિક પ્રેરણાઓના આ વિશાળ સ્ત્રોતમાં વારંવાર ડોકિયું કરવા માટે સમય કાઢો.

૧૮. દરેક સમયે પરિવર્તનશીલ (ફ્લેક્સિબલ) રહો - તમારા Goals વિશે સ્પષ્ટ રહો, પણ તેને પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયા બાબતમાં પરિવર્તનશીલ રહો, નવા ઝડપી, સસ્તા રસ્તાઓથી એ જ Goals મેળવી શકાતા હોય તો એ સ્વીકારો, કંઈક ભૂલ થતી હોય, પરિણામો ન મળતાં હોય તો જુદો વિચાર અપનાવો.

૧૯. તમારી આંતરિક ક્રિએટીવિટીને બહાર લાવો - તમે કદી પણ ઉપયોગ કર્યો હોય તેના કરતાં સમસ્યાઓ ઉકેલવાની અને Goals મેળવવાના નવા અને વધારે સારાં રસ્તાઓ શોધવાની વધુ શક્તિ તમારામાં પડેલી જ છે. તમે એનો ઉપયોગ કોઈપણ અવરોધોનો સામનો કરીને તમારા ધ્યેય સુધી પહોંચવા માટે કરી શકો છો.

૨૦. દરરોજ કંઈને કંઈ કરતા રહો - સફળતા માટેના ગતિના નિયમનો ઉપયોગ કરો. શરૂઆત કરવી સૌથી અઘરી છે. એટલે તરત આરંભ કરી દો. આગળનાં પગલાં માટે જરૂરી ગતિ આપોઆપ આવી મળશે. દરરોજ કંઈને કંઈ એવું કરો જે તમારા નક્કી કરેલા goal તરફ તમને લઈ જાય.

૨૧. સફળ થાઓ ત્યાં સુધી મંડ્યા રહો - અંતે તો, બીજા કોઈ કરતાં વધુ સમય ટકી શકવાની તમારી શક્તિ જ તમને જીવનમાં મહાન સફળતાઓ અપાવશે, ધગશ એટલે સક્રિય સ્વયંશિસ્ત એ તમે તમારી જાતમાં તમે કેટલો વિશ્વાસ ધરાવો છો એ પણ બતાવે છે. અગાઉથી જ પાક્કો નિર્ણય કરો કે કદી પ્રયત્નો છોડશો નહીં !

આ છે goal નક્કી કરવાના અને goals પ્રાપ્ત કરવા માટેના શ્રેષ્ઠ એકવીસ સિદ્ધાંતો. જિંદગીને શ્રેષ્ઠ બનાવવા એને શ્રેષ્ઠ રીતે જીવવા માટે તેનો અમલ કરતા રહો અને પુનઃમૂલ્યાંકન કરતા રહો. તમને કોઈ તાકાત તમારા goals પ્રાપ્ત કરતાં અટકાવી નહીં શકે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. ૨૨નું અનુસંધાન)... વીર માણસનું

તો શારીરિક અને માનસિક બીમારીથી બચી શકાય છે.

તો પ્રિય વાચક મિત્રો, આજે આપણે સૌ પરમાત્માની સાક્ષીએ સંકલ્પ કરીએ કે પોતાની ભૂલ માટે માફી માંગી લઈએ અને બીજાની ભૂલ માટે માફ કરી દઈએ તો નફરત તેમજ ઈર્ષાની અગ્નિ દૂર થઈ જીવનમાં ખુશી અને ઉલ્લાસના દીપ પ્રગટાવીએ. આપ સૌ તન મનથી સ્વસ્થ રહો એવી શુભભાવના સાથે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **વિપત્તિઓને સહન કરવાનું બળ માત્ર ઈશ્વરીય યાદથી જ મળે છે.**
- **ઉપકાર, દયા અને ક્ષમા - આ માનવનાં પરમ કર્તવ્ય છે.**
- **સુખ-શાંતિ સાંસારિક સાધનોમાં નહીં પોતાના સત્ય સ્વરૂપને ઓળખવામાં છે.**
- **શ્રેષ્ઠ તથા નિઃસ્વાર્થ સંકલ્પોની સિદ્ધિ અવશ્ય થાય છે.**
- **એકાગ્રતાના અભ્યાસથી સર્વશક્તિઓ એની મેળે જ પ્રાપ્ત થાય છે.**

સહનશીલતાના ગુણનું ખેડાણ જ જીવન વિકાસનો પંથ ઉજાગર કરશે.

બ્ર.કુ. અનિલ, સુરત

ભારતીય વિચારકોના મત પ્રમાણે મનુષ્ય એ ખાઈ પીને મોજમજા કરવાનું સાધન નથી પરંતુ કર્તવ્યથી ભરેલી ઘટમાળ છે. મનુષ્ય જીવન એ ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસની સતત ચાલુ રહેલી પ્રક્રિયા છે. જીવનના સર્વાંગી વિકાસ માટે પરમપિતા પરમાત્મા શિવે જીવાત્માઓ પ્રતિ ત્રણ સોપાનો સમજાવ્યાં છે. (૧) સદ્‌વિચાર (૨) સદ્‌ચિંતન અને (૩) સદ્‌આચરણ.

મનુષ્યના જીવનનું પરિવર્તન કરવા માટે અને તેને ઉન્નત બનાવવા માટે શુભ વિચારોનું ખેડાણ આવશ્યક છે. અશુભ વિચારો મનુષ્યને અશુભ કર્મો કરવા પ્રેરે છે. પરિણામે સમાજમાં હિંસા, ચોરી, વ્યભિચાર, લૂંટફાટ, ભય, પરિગ્રહ વગેરે અનિષ્ટો ફેલાય છે. સમગ્ર ચૈતન્યસૃષ્ટિમાં વિચાર કરવાનું વરદાન માત્ર મનુષ્યને જ મળેલું છે. પરંતુ આ વરદાનનો સદ્‌ઉપયોગ કરવાને બદલે એણે વધારે દુરુપયોગ કર્યો છે. પરિણામે તે ભય, હિંસા અને અહંકારની જ્વાળાઓમાં સતત સળગતો રહે છે.

મનુષ્યના મનમાં શુભ વિચારો આવે અને અશુભ વિચારોનું આક્રમણ ન તાય એ માટે એણે જાગ્રતપણે શુભચિંતન કરવું પડે. જીવનના પ્રત્યેક વ્યવહારને કોમળ બનાવવા માટે શુભચિંતન આવશ્યક છે. આજનો મનુષ્ય ચિંતન કરતાં ચિંતા વધારે કરતો હોવાથી તેનો વ્યવહાર બરછટ અને કટુ બન્યો છે. ભય અને ઈર્ષા, લોભ અને પરિગ્રહની વૃત્તિને કારણે તે વધારે સ્વાર્થી અને સ્વકેન્દ્રી બન્યો છે. સંસારના બીજા જીવો પ્રત્યે મૈત્રી અને કરુણાભાવ કેળવવામાં તે કંજૂસ બન્યો છે. ત્યાગ કરવા કરતાં ભોગવવામાં તેને વધારે આનંદ આવે છે.

પોતાના એક રૂપિયાના સ્વાર્થ માટે બીજાને લાખો રૂપિયાનું નુકસાન કરતાં તે ખચકાતો નથી. સંપત્તિ અને સત્તા મેળવવા માટે આજનો માનવી છાકટો બન્યો છે. પોતાનો સ્વાર્થ સિદ્ધ કરવા માટે તે આચારશુદ્ધિની બાબતને વાહિયાત અને બિન વ્યવહારુ ગણે છે. તેનું ચિંતન સ્વાર્થી અને એકાંગી હોવાથી તેનો બધો વ્યવહાર લોભી અને એકલપેટો હોય છે. કમનસીબી એ છે કે તે પોતાનો વ્યવહાર સુધારવાની વાત કરતો નથી પરંતુ બીજા પાસેથી શુદ્ધ વ્યવહારની અપેક્ષા રાખે છે.

એક દવા બનાવનાર કંપનીના માલિકની આવી સ્વાર્થી અને એકાંગી દૃષ્ટિનો દાખલો યાદ આવે છે. તે પોતે દવા બનાવનાર મોટી કંપનીનો માલિક હતો. દવાની બનાવટમાં તે ઘણી ભેળસેળ કરતો હતો. એટલું જ નહીં પણ વિદેશી બનાવટની દવાઓ પણ ભળતા નામે વેચવાનો ધંધો કરતો હતો. પરંતુ પોતાના પુત્ર માટે જ્યારે તે દૂધ લેવા માટે નોકરને મોકલતો હતો ત્યારે ચોખ્ખું દૂધ લાવવાનો આગ્રહ રાખતો હતો. આપણા ભારતીય સમાજની આ મોટી વિટંબણા છે. દેવલ સ્મૃતિનો ઋષિ કહે છે કે જે બાબત પોતાના આત્મા માટે પ્રતિકૂળ હોય તેનું બીજાઓ પ્રત્યે આચરણ કરવું જોઈએ નહિ.

આજની આપણા રાષ્ટ્રની મોટી સમસ્યા એ છે કે, આપણા રાજકીય નેતાઓમાં તેમ જ

નાગરિકોમાં વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં એકવાક્યતા નથી. જેમ હાથીના બતાવવાના અને ચાવવાના દાંત જુદા હોય છે. તેમ તેમના વાણી અને વર્તનમાં જુદાપણું હોય છે. પરિણામે સમાજમાં ક્યાંય પણ વિશ્વાસનું વાતાવરણ જોવા મળતું નથી ! આપણી શંકા, અશ્રદ્ધા અને દંભનાં વાદળો ઘેરાયેલાં છે. આપણો બધો વ્યવહાર તોછડો અને બરછટ બન્યો છે.

આપણને પ્રશ્ન થાય છે કે આ પરિસ્થિતિમાં બહાર નીકળવાનો કોઈ ઉપાય ખરો? ઉપાય છે વિચારશુદ્ધિ. વિચાર શુદ્ધ હશે તો વર્તન આપમેળે શુદ્ધ બનશે. વિચાર, વાણી અને વર્તનની શુદ્ધિ માટે જાગ્રતપણે સતત પુરુષાર્થ કરવો પડશે.

સંઘર્ષ અને આપત્તિ એ મનુષ્યજીવનની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. મનુષ્યજીવનની સફળતાની ચાવી સંઘર્ષ અને આપત્તિમાં જ રહેલી છે. સુખ અને દુઃખ પણ નથી. દુઃખના દરિયા વચ્ચે પણ મનુષ્ય હિંમતપૂર્વક પોતાનું જીવન ટકાવી રાખે છે. શ્રદ્ધા વિના સંઘર્ષ અને આપત્તિનો સામનો થઈ શકતો નથી. સંસારમાં જે માણસો આપત્તિ અને દુઃખમાં આંસુ સારે છે તેઓ ક્યારેય પ્રગતિ કરી શકતા નથી. આપણે તો નહીં જેવું દુઃખ પણ સહન કરી શકતા નથી અને કાગનો વાઘ કરીને જાણે માથે આભ તૂટી પડ્યું હોય એવું વર્તન કરીએ છીએ.

જે માણસો આપત્તિથી ગભરાતા નથી. તેઓ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિને પણ અનુકૂળ બનાવવા પુરુષાર્થ કરતા હોય છે. આવા માણસો જ સહનશીલ રહીને જીવનમાં પ્રગતિ કરી શકે છે. જીવનમાં સુખ અને દુઃખ એ તો કાળચક્રની ઘટના છે. પાનખર પછી વસંત, રાત પછી દિવસ, તેમ દુઃખ પછી સુખ આવ્યા વિના રહેતું નથી. સુખ-દુઃખમાં જે માણસો મનની સમતા રાખી શકે છે તેમનો ચહેરો સદાબહાર અને પ્રસન્ન હોય છે.

આજે વ્યક્તિ, કુટુંબ, સમાજ અને રાષ્ટ્રમાં જે કલેશનું વાતાવરણ પેદા થયું છે તેની પાછળ સહનશીલતાનો અભાવ રહેલો છે. આપણે કોઈની પણ પ્રગતિ કે સુખ સાંખી શકતા નથી અને ઈર્ષાની આગમાં બળ્યા કરીએ છીએ ! આપણને ક્યારેય આપણી સિદ્ધિઓથી ધરવ થતો નથી. અસંતોષને કારણે ઘોર હતાશામાં અથડાયા કરીએ છીએ.

વિદ્યાપીઠ વાચનમાળામાં એક આનંદી કાગડાની વાર્તા આવતી હતી. કાગડાનો કર્કશ અવાજ સાંભળી રાજા તેના ઉપર ગુસ્સે થયો અને તેને કાંટાની વાડમાં નાખવાનો હુકમ કર્યો. કાંટાની વાડમાં પડેલા કાગડાએ કહ્યું, ‘હાશ, મને શરીરે ખંજવાળ આવતી હતી તે આ કાંટા વડે દૂર થઈ ગઈ.’ રાજાના ગુસ્સાનો પાર રહ્યો નહીં. કાગડાને પાણીના કુંડમાં નાખવા હુકમ કર્યો. અહીં પણ દુઃખી ન થતાં આનંદી કાગડાએ કહ્યું : ‘મને ઘણા વખતથી પાણીમાં નહાવાની ઈચ્છા હતી. તે આજે પૂરી થઈ.’ આમ આનંદી કાગડો તો રાજાની બધી શિક્ષાને પોતાના લાભની નજરે જોતો રહ્યો. પ્રશ્ન થાય છે કે જો કાગડો દુઃખમાં સમાધાન કેળવીને પ્રસન્ન રહી શકતો હોય તો માણસ કેમ નહીં

જીવનમાં સહનશીલતાનો ગુણ કેળવવા માટે બે બાબતોનું આચરણ આવશ્યક છે. ક્ષમા અને ઉદારતા. આ બન્ને સદ્ગુણો પરસ્પર એવી રીતે સંકળાયેલા છે કે ક્ષમાવાન માણસ જ ઉદાર બની શકે. અને ઉદાર માણસ જ ક્ષમાવાન બની શકે ! ક્ષમાનો ગુણ કેળવ્યા વિના અહિંસાનું વ્યવહારમાં આચરણ થઈ શકતું નથી. જૈન ધર્મમાં ખમવું અને ખમાવવાની બાબતને જ ધર્મ કહેવામાં આવેલ છે. ક્ષમાગુણની કેળવણી વિના સર્વ જીવો પ્રત્યે મૈત્રીભાવ કેવી રીતે કેળવી શકાય ? હૃદયની

(અનુસંધાન પેજ નં. ૨૦ પર)

શિવબાબા - ભલા ભંડારી

બ્ર.કુ. કેશુભાઈ, મહાદેવપુરા, પ્રાંતિજ

કારોબારી સપ્તાહ પૂરું થયું. સુવર્ણ સન્ડે આવી ગયો. વિક એન્ડ ! શનિવારે રાત્રે મોડે સુધી ફર્યા, મૂવી જોઈ મોડેથી સૂતા. રવિવારે તો મોડેથી જ ઉઠવાનું હોય ! સૂર્યોદય બાદ ઉઠનારા સૂર્યવંશી છીએ. બધાનો અનુભવ છે કે - પરોઢની નિંદ્રા ખૂબ ગાઢ હોય છે. ગાઢ નિંદ્રામાં કાને અવાજ અથડાયો - પેપર, પસ્તી, પ્લાસ્ટિક, લોખંડ, ભંગાર આપવાનો ? આધુનિક વેપારી માનવો પણ કેવા સ્માર્ટ બની ગયા છે ? રવિવારે જ ભંગારનો ધંધો સારો ચાલે. કારોબારી માણસો રવિવારે જ નવરા પડે અને એમાંય કામકાજી બહેનો ખાસ ! કામકાજી બહેનો માટે રવિવાર એટલે સફાઇનો દિવસ. પત્નીએ સાદ પાડ્યો, ઉઠો ઉઠો આજે રવિવાર છે મારે ખાસ ઘરની સફાઈ કરવાની છે. મને માળીયા પરથી ભંગાર નીચે ઉતારી આપો, છેલ્લા રૂમના ખૂણામાં વેરવિખેર પથરાયેલી પસ્તી બહાર કાઢી આપો. દિવાળી પણ નજીક છે. ઘરને સાફ સૂથળું બનાવવાનું છે. નવું વર્ષ બેસે એ પહેલાં ઘરને સ્વચ્છ, સુશોભિત, ઝગમગાટવાળું બનાવવાનું છે. નવા વર્ષે કંઈક તો ચેઈન્જ જોઈએ ને ?

આત્માઓ પણ કલિયુગના પરોઢની ગાઢ નિંદ્રામાં છે. માયા પણ માનવીના કપાળ પર હાથ ફેરવીને માયાવી પ્રેમની મીઠાશથી સ્પર્શ કરી રહી છે. આત્મા માયાવી દુનિયામાં, માયાવી સ્વપ્નોમાં વિહાર કરી રહ્યો છે. સૃષ્ટિચક્રના અંત સમયે મનુષ્યાત્માનો આ છેલ્લો જન્મ છે. ૬૩ જન્મો સુધી વિવિધ પ્રકારનો ભંગાર ભેગો થતો રહ્યો છે. ૬૩ જન્મો સુધી ભંગાર કાઢ્યો નથી. પેપર, પસ્તી (પરચિંતન, પરદર્શન, પરપીડન, પ્રપંચ) પ્લાસ્ટિક, (ઈર્ષા, નિંદા, કટુવાણી, જૂઠ, કપટ, આળસ) લોખંડ ભંગાર (કામ, ક્રોધ, મોહ, લોભ, અહંકાર) અને કેટલાય ખરાબ સંસ્કારો - ઘણો બધો ભંગાર ભરી રાખ્યો છે. આત્માના ખૂણે ખૂણે આવા ભંગારે જગ્યા રોકી રાખી છે. ભંગાર સડી રહ્યો છે. દુર્ગંધ ફેલાવે છે. ભંગારે રોકેલી જગ્યામાં પવિત્રતા, ઈશ્વરીય જ્ઞાન માટે જગ્યા નથી. ઘરમાં સરસ સુગંધીવાળી અગરબત્તી સળગાવી હોય પરંતુ ઉકરડા કે ખુલ્લી ગટર પરથી પવન ઘરમાં પ્રવેશે તો ? આત્માએ સતકર્મો, પાવન કાર્યો, કર્યા હશે પરંતુ દુર્ગુણો, વિકારોના પ્રભાવમાં કરેલા કર્મો પૂણ્યના ખાતાને ડિગ્રેડ કરશે. પરંતુ જો વિકારો (ભંગાર)નું અસ્તિત્વ નહીં હોય તો પુણ્યનું ખાતું માઇનસમાં નહિ આવે !

શિવબાબા - ભોલે ભંડારી આ કલિયુગી રાતના અંતે, સંગમયુગે, આ સાકારી દુનિયામાં આવી ગયા છે. વેપારી બનીને આવ્યા છે. શિવબાબા - ભલા ભંગારી બનીને આવ્યા છે. શિવબાબા સાદ પાડીને કહી રહ્યા છે - પેપર, પસ્તી, પ્લાસ્ટિક, લોખંડ ભંગાર આપવાનો ?

કરુણાસાગર શિવબાબાએ પ્રિય સંતાનને કહ્યું - તારે સતયુગી દિવાળી નથી ઉજવવી ? સાફસફાઇ નથી કરવી ? દુન્યવી લોકો જૂની ચીજવસ્તુઓ ત્યજી નવી વસ્તુઓ ધારણ કરે છે. સાફસફાઈ કરે છે અને તે માટે જૂનો ભંગાર કાઢી નાખે છે. હું તારો ભંગાર લેવા આવ્યો છું.

હે પ્રિય આત્મન ! તું પરચિંતન કરીશ એટલે સ્વચિંતન કરી શકીશ નહિં, પરચિંતન કરી નેગેટિવ ઉર્જા, નકારાત્મક સંકલ્પો વગેરે દ્વારા

બીજા આત્માઓનો કૂડો કચરો તારામાં ભેગો કરીશ. પછી એ ગંધ કેવી હશે ? સુગંધ કે દુર્ગંધ ? તું બીજા આત્માઓને પીડા આપીશ તો તને આ પીડા પ્રત્યુત્તરમાં પાછી મળવાની જ છે. ન્યુટનની ગતિનો ત્રીજો નિયમ તો તને ખબર હશે Action and reaction are equal and opposite. તું બીજા આત્માઓ માટે ખરાબ વિચારીશ તો બીજા આત્માઓ તારા વિશે ખરાબ વિચારશે. તું પ્રપંચ કરીશ એટલે તારે સત્યને અસત્યનો ડ્રેસ પહેરાવવો પડશે. અસત્યને સત્યનો ડ્રેસ પહેરાવવો પડશે. અસત્ય એતો મોટું પાપ છે ! માટે જ કહું છું આ પેપર પસ્તી મને આપ. મારી સાથે વેપાર કર. સોદો કરી લે સ્વચ્છ થા, સક્ષમ થા, સમર્થ થા !

મારા પ્યારા બાળક ! ઈર્ષાની આગમાં બળીને ખાક થઈ જઈશ. બીજા આત્માઓની નિંદા કરીને પાપકર્મોના ખાતામાં વધારો કરીશ, કટુવાણી બોલીને તારું પોતાનું સ્વમાન ગુમાવીશ, જૂઠું બોલીને પાપના પોટલાં બાંધીશ, તારા દુર્ગુણોથી તારા વ્યક્તિત્વમાં સુગંધ નહિ આવે પરંતુ તારા દુર્ગુણોની દુર્ગંધ બીજાને પરેશાન કરશે. વિશ્વાસઘાત કરીશ તો માનવતાનો ગુનેગાર બનીશ, મિત્રો ગુમાવીશ, વિશ્વાસઘાતની સજા પણ ભોગવવી પડશે. આળસ તને આજનું કામ કાલ પર મુલતવી રખાવશે અને કાલનું કામ આગળ ધકેલશે, પરિણામે લક્ષ મુજબની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકીશ નહિ. માટે જ કહું છું આ પ્લાસ્ટિક કચરો મને આપી ભંગાર મુક્ત થા, પવિત્ર બની જા, પરમાર્થી થા, પરમ સ્નેહી થા.

હે સિકીલધે બચ્ચે ! દ્વાપર, કલિયુગના ૬૩ જન્મ દરમિયાન કલિયુગના અંતે લોહયુગમાં તું પતિત બની ગયો છે. લોહ કટાઈ જાય એમ તું આત્મા પણ કાટથી કટાઈ ગયો છે. અશુદ્ધ બની ગયો છે. વિકારોએ તને અશુદ્ધ - પતિત બનાવ્યો છે.

કામ - તારી પવિત્રતાને નષ્ટ કરશે. સતયુગી દુનિયાનું તારું ઉચ્ચ પદ છિનવી લેશે. દુન્યવી લોકોમાં પણ તું ખરાબ દેખાઈશ. તારી ગંદી કામવિકારી કામનાઓ આધ્યાત્મિક પ્રગતિને રૂંધશે. કામથી કાળું મુખ કરવાનું છોડ. કાલિમા છોડી કમળ થા.

ક્રોધ - તને બી.પી.નો દર્દી બનાવશે, હૃદયનો રોગી બનાવશે. તારું માનસિક સંતુલન બગાડશે. ડિપ્રેશન આપશે. તારી શક્તિઓ ક્ષીણ થઈ જશે. શક્તિઓ ગુમાવીશ. ક્રોધાવેશમાં કરેલી મોટી ભૂલ તને જીવનભર આગની ભઠ્ઠીમાં બાળશે, જીવનભર પસ્તાવાનાં આસું સારતો રહી જશે. ક્રોધ તારું સુખચેન છીનવી લેશે.

મોહ - મોહ અંધથી અન્યાયી બનીશ, પક્ષપાત કરીશ, મોહ તને વિકર્મો કરાવશે, મોહબંધનથી છૂટી શકીશ નહિં અને મને યાદ કરી શકીશ નહિં અને તેથી તારાં પાપ કર્મોનો નાશ કરી શકીશ નહિં. માટે માયા જીતી જગત જીત થા.

લોભ - વધુ કમાવાના, વધુ ભેગું કરવાના લોભમાં નીતિ નિયમો તોડી ગુનેગાર બનીશ. લોભ તને સુખેથી ખાવા દેશે નહિ. સુખેથી સુવા દેશે નહિ. દોડા દોડી, ભાગદોડની જીંદગીથી થાકીશ, હારીશ અને અંતે રોગી બનીશ. સુખ, ચેન અને શાંતિ ગુમાવીશ. લોભ તને પશુ જેવો બનાવશે.

અહંકાર - અહંકારથી વાણી બગડશે, કટુ અને ઘમંડી વાણીથી મિત્રો અને સ્વજનો ગુમાવીશ. દેહ અભિમાન, જ્ઞાન અભિમાન, ધન અભિમાન પતનની ઉંડી ખીણમાં નાખી દેશે. અહંકારે જ અહંકારી આત્માઓના તાજ અને તખ્ત નષ્ટ કરી દીધા છે, અસ્તિત્વ પણ મિટાવ્યા છે.

માટે જ કહુ છું - હે આત્મા, તારામાં રહેલો કટાઈ ગયેલો લોખંડ ભંગાર મને આપી સતયુગી ૨૧ જન્મોનું સુખ મેળવવા મારી સાથે સોદો કર. ભંગાર મને આપ તું સુખ લે.

મીઠે બચ્ચે ! દ્વાપર યુગથી તે ભક્તિ શરૂ કરી તારી કલાઓ ઝડપથી ઘટવા લાગી. તારા સંસ્કારો બદલાવા લાગ્યા. જન્મ દર ખરાબ સંસ્કારો તારામાં સંયોજાઈ ગયા. આ અંતિમ જન્મ વખતે બધા જ કુસંસ્કારો તારામાં ભેગા થઈ ગયા. આ કુસંસ્કારોનો ભંગાર પણ કાઢી નાખ, મને આપી દે. સોદો કરી લે. પાવન બની જા.

હે આત્મા તને યાદ કરાવું છું - તું જ્ઞાનમાં આવ્યો, સમજ્યો, ત્યારે તેં તારા વિકારોનું દાન કર્યું હતું તે ભૂલી ગયો ? દાનમાં આપેલી વસ્તુ પાછી લેવાય નહિં અને જો લીધી તો આશીર્વાદને બદલે શાપ મળે.

પ્રિય આત્મન ! પેપર પસ્તી, પ્લાસ્ટિક, લોખંડ ભંગાર મને આપી દે અને બદલામાં દૈવી અવિનાશી શાશ્વત ધન પ્રાપ્ત કર. હોલી હંસ બન. હે આત્મા ! તારામાં ખૂણે ખાંચરે કેટલો કૂડો કચરો ભંગાર પડ્યો છે તને દેખાય છે ? તારા ચર્મચક્ષુથી નહિં દેખાય. મારા આપેલા દિવ્ય જ્ઞાનના દિવ્યચક્ષુથી - ત્રીજા નેત્રથી દેખાશે. હે કુંભકર્ણ જાગ ! કલિયુગી રાત પૂરી થઈ ગઈ છે. સતયુગી દુનિયાનો ઉજાસ થયો કે થયો? સતયુગી દુનિયાના ગેઈટ ખોલવાની, સ્વર્ગના ઉદ્‌ઘાટન સમારોહની ક્ષણો નજીક આવી ગઈ છે. આમંત્રણ પત્રિકાઓ વહેંચી રહ્યો છું. તને આ ઉદ્‌ઘાટન સમારંભમાં નિમંત્રણ આપવા આવ્યો છું. પણ તું તો હજું તૈયાર થયો નથી ? સતયુગી દુનિયામાં જવું હશે તો સજી ધજીને જવું પડશે. કંઈક તો ચેઈન્જ જોઈએ ને ? પવિત્ર થઈને જવું પડશે. સતકર્મોના તગડા બેલેન્સ સાથે જવાશે. માટે તારો બધો જ ભંગાર મને આપી દે. હું સોદાગર તારી સાથે ભંગારનો સોદો કરવા આવ્યો છું. બધો જ ભંગાર મને આપી બદલામાં ૨૧ જન્મોનો રાજાશાહી ખજાનો લઈ લે. સતયુગી દુનિયામાં અલૌકિક દિવાળી ઉજવ. બોલ સોદો કરવો છે ? પાક્કો ? તો ભંગાર બહાર કાઢ ?

ભ્રાતા આત્મન ! શિવબાબા ભલાભંગારી તમારી પાસે પણ આવશે. તમે તમારા મુખ્ય વિકારો, સૂક્ષ્મ વિકારો, અવગુણોનો ભંગાર આપશોને ?

॥ ઓમશાતિ ॥

- **પોતાની વિચારધારાને આલીશાન બનાવી લો તો નાની નાની વાતોમાં સમય વેડફાશે નહીં.**
- **જેની પાસે સંતુષ્ટતાનો વિશેષ ગુણ છે. એની પાસે સર્વગુણ સ્વાભાવિક રીતે આવતા રહેશે.**
- **સ્વ પરિવર્તનના તીવ્ર પુરુષાર્થી બાળકોને જ બાપ (પરમાત્માની) દુઆઓની મુબારક મળે છે.**

- **જ્યારે સંકલ્પ, બોલ અને કર્મમાં પવિત્રતાની ધારણા થશે ત્યારે જ મુખારવિંદ પર રુહાનિયતની ઝલક આવશે.**
- **અંતર્મુખતાની વિશેષતાને ધારણ કરી લો તો સર્વની દુઆઓ મળતી રહેશે.**
- **'કરાવનાર બાપ છે.' આ સ્મૃતિથી બેફિકર બાદશાહ બની ઉડતી કલાનો અનુભવ કરતા રહો.**

મનની કસરત

બ્ર.કુ. વિજય રાવત, ભાવનગર

મન અને શરીરનો ગાઢ સંબંધ છે. આપણા મનમાં જે કંઈ ક્રિયા થાય છે તેનું પ્રતિબિંબ શરીર પર પડે છે. કહેવાય છે કે જેનું મન સ્વસ્થ તેનું તન પણ સ્વસ્થ. આપણું શરીર બીમાર પડે તો એનો ઈલાજ તરત કરાવીએ છીએ પરંતુ મનની બીમારીનો ખ્યાલ પણ નથી કરતા. દિવસે-દિવસે મનની બીમારીઓ વધતી જાય છે. શરીર બીમાર પડે તો વિવિધ ઉપચારો અને દવાઓથી ઠીક થઈ શકે છે. પરંતુ મનની બીમારીની કોઈ જ દવા નથી. હા, વ્યક્તિ પોતે પોતાનો ડોક્ટર છે.

મનની કસરત કેવી રીતે કરીશું

આજના આધુનિક અને યાંત્રિક યુગમાં વ્યક્તિ માનસિક કસરત કરવાનું ભૂલી ગયો છે. મનની કસરત કરવા સૌ પ્રથમ મનને ઓળખવું પડે છે. પાંચ તત્ત્વોના બનેલા આટલા મોટા શરીરને ચલાવનાર ચૈતન્ય શક્તિ છે જેને આપણે આત્મા કહીએ છીએ. આત્મા અતિ સૂક્ષ્મ જ્યોતિ બિંદુ સ્વરૂપ છે. અજર-અમર-અવિનાશી છે. આત્માની મુખ્ય ત્રણ સૂક્ષ્મ શક્તિઓ છે. મન, બુદ્ધિ અને સંસ્કાર.

મનની કસરત કરવા માટે આપણી પાસે શુદ્ધ વિચારો, શ્રેષ્ઠ વિચારો અને પોઝીટીવ વિચારોનો ખજાનો હોવો જરૂરી છે. આ ખજાનાઓનું પ્રાપ્તિ સ્થાન પોઝીટીવ પુસ્તકો અને પોઝીટીવ વ્યક્તિઓ સાથેનો સત્સંગ કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. વર્તમાન સમયમાં આપણું મન અનેક જાતના વ્યર્થ વિચારો, નકારાત્મક વિચારો અને વિકારી વિચારોના દલદલમાં ફસાતું જાય છે. તેથી મન અશક્ત અને કમજોર બની ગયું છે. કળિયુગના અંતમાં દરેકના મન કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર, રાગ, ઈર્ષા, દ્વેષ, દુઃખ, અજંપો, અસંતોષ, ચિંતા અને ભય વગેરે રાક્ષસી રોગોથી ખદબદે છે. વ્યક્તિ દિવસે ને દિવસે ગાઢ અંધકારમય જંગલમાં ફસાતો જાય છે. મનને મજબૂત અને શક્તિશાળી બનાવવા દરરોજ અડધો કલાક શ્રેષ્ઠ વિચારો, હકારાત્મક વિચારો, સમર્થ વિચારો અને શક્તિશાળી વિચારોનું મનન-ચિંતન કરવું ખૂબ જ જરૂરી બન્યું છે. દરેક સવારમાં ઉઠીને સંકલ્પ કરે - હું મહાન આત્મા છું, હું શ્રેષ્ઠ આત્મા છું, આજનો મારો દિવસ ખૂબ જ સુંદર જવાનો છે, દરેક સાથેનો મારો વ્યવહાર શુદ્ધ છે, હું દરેકને સુખ આપું છું. હું ખુશનસીબ આત્મા છું. દરેક ક્ષણે ઈશ્વરનો આભાર માનું છું... આવા શક્તિશાળી સંકલ્પો રચવાથી મનમાં એક નવી ઉર્જા પેદા થાય છે.

આપણા દરેક સંકલ્પ ઉપર પહેરો રાખો કે કયો વિચાર મારા મનને દૂષિત કરે છે. એવો કયો સંકલ્પ છે જે મારા મનને હલચલમાં લાવે છે. એવો કયો કમજોર સંકલ્પ છે જે મારા મનની શાંતિ, સુખ અને આનંદ છીનવી લે છે.. વ્યર્થ સંકલ્પો ઝડપથી ચાલવાથી માનસિક રોગના શિકાર બનવું પડે છે.

મનની કસરતથી થતા લાભ

મનની કસરત નિયમિત કરવાથી સંકલ્પોની ગતિ ધીમી પડી જાય છે. તેનાથી શરીરનાં શ્વાસોચ્છ્વાસ કુદરતી રીતે તાલબદ્ધ થઈ જાય છે. મન એકદમ આરામનો અનુભવ કરે છે. મન પ્રફુલિત રહે છે. જેનાથી સહનશક્તિ, પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની શક્તિ, સહયોગ

(અનુસંધાન પેજ નં. ૨૪ પર)

ડેક્લેરેશન

'જ્ઞાનામૃત' માસિકની માલિકી તથા અન્ય વિગતો વિશેનું નિવેદન ફોર્મ - ૪ સી નિયમ ૮ મુજબ

1. પ્રકાશન સ્થળ	:	રાજયોગભવન, ૧ ચતુર્ભુજ કોલોની, ગોરધનવાડીનો ટેકરો, કાંકરિયા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૨૮.
2. પ્રકાશનની મુદત	:	માસિક
3. મુદ્રકનું નામ	:	**બી.કે. સરલાબેન આર. સોમૈયા**
રાષ્ટ્રીયતા	:	ભારતીય
સરનામું	:	સુખશાંતિભવન, ગામડીવાળા ડેરી સામે, ભુલાભાઈ પાર્ક રોડ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૨૨.
4. પ્રકાશકનું નામ	:	**બી.કે. ઉષાબેન બી. વજાણી**
રાષ્ટ્રીયતા	:	ભારતીય
સરનામું	:	રાજયોગભવન, ૧ ચતુર્ભુજ કોલોની, ગોરધનવાડીનો ટેકરો, કાંકરિયા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૨૮.
5. તંત્રીનું નામ	:	**પ્રો. ડો. કાલિદાસ ડી. પ્રજાપતિ**
રાષ્ટ્રીયતા	:	ભારતીય
સરનામું	:	જી-૨/૨૨, શિવમ એપાર્ટમેન્ટ, નવા વાડજ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩.
6. સામયિકની માલિકી ધરાવતી વ્યક્તિઓ તેમજ તેમનાં સરનામાં	:	પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય સુખશાંતિભવન, ગામડીવાળા ડેરી સામે, ભુલાભાઈ પાર્ક રોડ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૨૨.

હું બી.કે. ઉષાબેન બી. વજાણી આથી જાહેર કરું છું કે મારી જાણ અને માન્યતા મુજબ ઉપરોક્ત હકીકતો ખરી અને વાસ્તવિક છે.

તારીખ : ૧, માર્ચ, ૨૦૧૮ — **બ્ર.કુ. ઉષાબેન બી. વજાણી**

સ્થળ : અમદાવાદ. — પ્રકાશક

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

પોરબંદરમાં આઈ.જી. કોસ્ટ ગાર્ડ ભ્રાતા રાકેશ પાલને ઈશ્વરીય સૌગાત આપતાં લંડનના બ્ર.કુ. મણિબેન તથા બ્ર.કુ. ગીતાબેન.

અમદાવાદ વસ્ત્રાપુર સેવાકેન્દ્રના બ્ર.કુ.નીરુબેન ગુજરાતના પ્રખ્યાત કથાકાર ભાઈશ્રી રમેશભાઈ ઓઝાને ઈશ્વરીય સૌગાત આપતાં.

ગાંધીનગર સેકટર-૩ ખાતે 'શિવરાત્રી' કાર્યક્રમમાં પધારેલ ધારાસભ્ય ડૉ.સી.જે.ચાવડાને ઈશ્વરીય સૌગાત આપતાં બ્ર.કુ. સુનીતાબેન.

વ્યારામાં કાંકરાપાર ન્યુકલીયર પાવર સ્ટેશનના ડાયરેકટર ભ્રાતા વિનીતકુમારને સૌગાત આપતાં બ્ર.કુ.અરુણાબેન સાથે સરપંચ શૈલેષભાઈ.

માળીયા-હાટીનામાં 'મહાશિવરાત્રી' કાર્યક્રમમાં મેડીકલ ઓફિસર ડૉ. જીતેશભાઈ, સામાજીક કાર્યકર ભ્રાતા દેવજીભાઈ વેરા, નવદુર્ગાના પુજારી જગદીશબાપુ, જાદુગર ચિરાગ હકુભા, બ્ર.કુ. મીતાબેન, બ્ર.કુ. રુપાબેન.

રાજકોટ-કોટડા સાંગાણી સેવાકેન્દ્રના 'વાર્ષિક ઉત્સવ' કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. ભારતીબેન, સરપંચ ભાનુભાઈ, ઉપસરપંચ અશોકભાઈ, ડૉ. સોહમભાઈ, ડૉ. નિલેશભાઈ, ડૉ.ચેતનભાઈ, બ્ર.કુ. શિતલબેન.

સુરત માંગરોળ પાસે ડુંગરી ગામમાં 'સંગીત સંધ્યા'નું ઉદ્‌ઘાટન કરતાં પ્રમુખ ચંદનબેન, BJP પ્રમુખ ભ્રાતા દિલીપસિંહ, સરપંચ કનુભાઈ, બ્ર.કુ.જૈમીનાબેન, બ્ર.કુ.શારદાબેન, બ્ર.કુ. હંસાબેન.

મુંબઈ મલાડ ખાતે 'શિવદર્શન મેળા'માં બ્ર.કુ. દિવ્યપ્રભાબેન, બ્ર.કુ. કુંતીબેન, MP ગોપાલ શેટ્ટી, શાસ્ત્રીય સંગીતકાર પદ્મવિભૂષણ ડૉ. સોમ ઘોષકુલ, BJP સેક્રટરી ભ્રાતા ભૂષણ વંદે તથા અન્ય.

Gyan Amrit Vol.11 | Issue 3 | March 2018 | Retail Price - 10/- | RNI No. of RNP is GUJGUJ/2007/21842.
Published on 1st of every month. Registered under Postal Registration No. AHD-C/21/2017-2019 Vaild up to 31st December-2019 Issued by the SSPO's Ahmedabad City Division, permitted to post at Ahmedabad PSO on 4th of every month.

નડીયાદ સબઝોન સેવા સંકુલ નવનિર્મિત 'પ્રભુ શરણમ્' ભવનનું ઉદ્‌ઘાટન કરતાં બ્રહ્માકુમારીઝના મુખ્ય પ્રશાસિકા આદરણીય રાજયોગિની દાદી જાનકીજી, રાજયોગિની સરલાદીદી, બ્ર.કુ. પૂર્ણિમાબેન, બ્ર.કુ. બિપીનભાઈ તથા કાર્યક્રમમાં દીપ પ્રજવલ્લન કરતાં આદરણીય દાદી જાનકીજી સાથે ગુજરાત વિધાનસભાના મુખ્ય દંડક ભ્રાતા પંકજભાઈ દેસાઈ, પ.પૂ. મહંત સ્વામી શ્રી હરિદાસજી મહારાજ, સ્વામી ત્યાગવૈરાગ્યનંદજી, ચીફ રીજીઓનલ મેનેજર ભ્રાતા સજલકુમાર સિંહા, બ્ર.કુ. દિવ્યાબેન, બ્ર.કુ. કરુણાભાઈ.

ચીલોડાના નવનિર્મિત 'જગદંબા ભવન'ના ઉદ્‌ઘાટન કાર્યક્રમમાં કેક કટીંગ કરતાં બ્રહ્માકુમારીઝના સંયુક્ત પ્રશાસિકા રાજયોગિની દાદી રતન મોહિનીજી, સેક્રેટરી જનરલ બ્ર.કુ. નિર્વૈરભાઈ, IG કોસ્ટ ગાર્ડ ભ્રાતા રાકેશ પાલ, DIG CRPF ભ્રાતા રાજેશ ઢકરવાલ, મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી ઓમ એજ્યુકેશન કેમ્પસ ભ્રાતા ગિરીશભાઈ રાવલ, બ્ર.કુ. કૈલાસબેન, બ્ર.કુ. તારાબેન, બ્ર.કુ. લલિતભાઈ, બ્ર.કુ. શારદાબેન તથા અન્ય મહાનુભાવો.

અમદાવાદ ઠક્કરબાપાનગરના નવનિર્મિત 'શિવસ્મૃતિ ભવન'ના ઉદ્‌ઘાટન અને 'પ્રભુ સમર્પણ સમારોહ' કાર્યક્રમમાં બ્રહ્માકુમારીઝના મુખ્ય પ્રશાસિકા રાજયોગિની દાદી જાનકીજી, રાજયોગિની સરલાદીદી, બ્ર.કુ. મંજુબેન, બ્ર.કુ. કૃપાબેન, બ્ર.કુ. હંસાબેન, અમદાવાદ મ્યુ. કોરપોરેશનના મેયર ભ્રાતા ગૌતમભાઈ શાહ, Rtd. Dy SP ભ્રાતા જયંતીભાઈ મેવાડા, બ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન, બ્ર.કુ. તૃપ્તિબેન, બ્ર.કુ. શારદાબેન તથા શિવધ્વજારોહણ કરતાં સર્વ મહાનુભાવો.