Gyan Amrit
જ્ઞાનામૃત

Vol.13 - Issue 10
October 2020
Price 12/-

વ્યારા ખાતે ગુજરાત BJPના અધ્યક્ષ ભ્રાતા સી.આર.પાટીલનું સન્માન કરતાં બ્ર.કુ. અરુણાબેન અને બ્ર.કુ. મનીષાબેન

રાજકોટ અવધપુરીમાં બ્ર.કુ.મયુરીબેનની પ્રથમ પુણ્યતિથિ નિમિતે બલ્ડ કેમ્પમાં પુરૂષાર્થ યુવક મંડળના પ્રમુખ કિશોરભાઈ, BJP મહિલા મોરચાનાં પ્રમુખ નયનાબેન, બ્ર.કુ.રેખાબેન, બ્ર.કુ. અંજુબેન.

અમદાવાદમાં વેદમંદિરના સ્વામીજી શ્રી સેવાદાસ મહારાજને રક્ષાબંધન કરતાં સુખશાંતિ ભવન સેવાકેન્દ્રનાં બ્ર.કુ. વીણાબેન.

આણંદમાં 'શિક્ષક દિને' ભ્રાતા હિતેશભાઈનું સન્માન કરતાં બ્ર.કુ. ગીતાબેન, લાયન્સ કલબના પ્રમુખ મનોજભાઈ, અંકિતભાઈ.

વિરમગામમાં નગરપાલિકા અને RSS દ્વારા 'પ્રકૃતિ વંદન' કાર્યક્રમમાં નગરપાલિકાના પ્રમુખ રીનાબેન, બ્ર.કુ. ધર્મિષ્ટાબેન, ડૉ. જયંતિભાઈ, RSS સેવિકા પ્રિયંકાબેન, સેનેટરી ઈન્સ્પેટકર ભ્રાતા ધર્મેન્દ્રભાઈ.

અમદાવાદ ન્યુ મણિનગરમાં RSS દ્વારા 'સમાજસેવી સંસ્થાઓનું સન્માન' કાર્યક્રમ અંતગર્ત બ્ર.કુ. સોનલબેનનું સન્માન કરતાં RSSના કાર્યકર્તા ભાઈઓ.

પાટડીમાં RSS દ્વારા 'પ્રકૃતિ વંદન' કાર્યક્રમમાં સંદેશ આપતાં બ્ર.કુ. પ્રિયાબેન સાથે શિશુ મંદિર શાળાના આચાર્ય મૌલિકાબેન.

ધારી સેવાકેન્દ્ર પર ઓનલાઈન 'કૃષ્ણ જન્માષ્ટમી'ના સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમમાં રાધા-કૃષ્ણ અને બાળ કલાકારો સાથે બ્ર.કુ. ભારતીબેન.

Gyan Amrit
જ્ઞાનામૃત

વર્ષ ૧૩ | ઓક્ટોબર-૨૦૨૦ | અંક : ૧૦

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનું મુખપત્ર

અમૃતસૂચિ

- તો પ્રમાણપત્રની જરૂર નથી ....તંત્રી સ્થાનેથી ..04
- સ્વયંને અહંકારથી બચાવો ....બ્ર.કુ. જગદીશભાઈ ..06
- પ્રસન્નતાના પથ પર ....બ્ર.કુ. શિવાનીબેન ..07
- અમૃતધારા ....દાદી જાનકીજી ..09
- અંતર્મન વાહનથી સેવા ....બ્ર.કુ. આત્મપ્રકાશ ..12
- બેહદની વૈરાગ્યવૃત્તિ ....બ્ર.કુ. ભારતભૂષણ ..15
- યથાર્થ યોગ કઈ રીતે કરીએ?.......બ્ર.કુ. ભગવાનભાઈ ..17
- દિવ્યદર્શન ....બ્ર.કુ. નંદિનીબેન ..20
- પાંચ સ્વરૂપોની યાદ ....બ્ર.કુ. ડાહ્યાભાઈ ..22
- સુખ-દુઃખ ....બ્ર.કુ. કાન્તિભાઈ ..24
- પ્રસંગ પરિમલ 27
- આજની સમસ્યા વ્યસન ....બ્ર.કુ. મધુબેન ..28
- તંત્રીને પત્રો 29
- પાંચ સ્વરૂપોની યાદ ....બ્ર.કુ. ડાહ્યાભાઈ ..30
- મનનું ફાસ્ટ ફુડ ....બ્ર.કુ. ગીતાબેન ..32

લવાજમના દર

ભારતમાં

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

વિદેશમાં

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

કૃતિઓ તથા સેવા સમાચાર
મોકલવાનું સરનામું
બ્ર.કુ. ડો. કાલિદાસ પ્રજાપતિ
તંત્રી : જ્ઞાનામૃત
જી-૨/૨૨, શિવમ એપાર્ટમેન્ટ,
નવા વાડજ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩.
Phone : 079 - 2762 0866

મુદ્રક અને પ્રકાશક
રાજયોગિની ભારતીદીદી

સ્થાનિક સેવાકેન્દ્ર

આવશ્યક નોંધ

લવાજમની રકમનો ડ્રાફ્ટ નીચેના નામે લખશો.

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય (ગુજરાતી જ્ઞાનામૃત)

Account No. : **032910001801**

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

પ્રકાશન સ્થળ - ગુજરાત ઝોન મુખ્યાલય

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

Phone: 079 - 2532 4460

Email : gyanamrit.guj@gmail.com

તંત્રી સ્થાનેથી

તો પ્રમાણપત્રની જરૂર નથી

જ્યારથી ઈશ્વરીય જ્ઞાન મળ્યું, રાજયોગનો અભ્યાસ કર્યો ત્યારથી આપણી વિચારવાની દૃષ્ટિ બદલાય ગઈ. જાણે અજાણ્યે માનવ ઈચ્છતો હોય છે કે લોકો મને શું કહેશે? લોકો મારું કેવું મૂલ્યાંકન કરશે, સમાજમાં હું કેવો દેખાઈશ વગેરે બાબતોનું ચિંતન એના મસ્તિષ્કમાં ચાલતું હોય છે. ક્યારેક તો એવું લાગે છે કે માનવ પોતાના માટે જીવતો નથી. અન્યના પ્રમાણપત્રોની અપેક્ષાથી જીવતો હોય છે.

લૌકિક શિક્ષણમાં શાળા-કોલેજની ઉચ્ચ ડીગ્રીઓ, ભિન્ન-ભિન્ન કલાઓ, ખેલકૂદ કે વિશેષતાઓનાં પ્રમાણપત્રોની જરૂર હોય છે. નોકરી ધંધા માટે પણ તે જરૂરી છે. આજે તો પોતે પોતે જ હયાત છે એવું સાબિત કરવા ચૂંટણીકાર્ડ, આધારકાર્ડ કે અન્ય ઉપકરણોની જરૂર પડે છે. બધેય લૌકિક દૃષ્ટિકોણ છે, બહિર્મુખી દૃષ્ટિકોણ છે. જે દેખાય છે તે જોવાની ભાવના પણ છે. આજના યાદદાસ્તની કસોટી કરતા અધૂરા શિક્ષણની જેમ માનવને યથાર્થ રૂપે, આંતરિક રીતે મૂલવવાનું વિશેષ ચલણ નથી.

ઈશ્વરીય સંતાન બન્યા પછી અંતર્મુખી થયાને આવા વિચારો આવવા લાગ્યા. ઉજળું એટલું દૂધ નહીં. ચમકે એટલું સોનું નહીં, એવું મૂલવતા થયા. સતત બહિર્મુખી, કૂવાના દેડકા જેવી જિંદગી જીવતા આપણે જ્ઞાનસાગરના હિલોળા લેતા થયા. ત્રીજા નેત્રની પ્રસાદી મળી. રાજયોગ દ્વારા અષ્ટ શક્તિઓ મળી. હોલી હંસ બન્યા. ક્ષીર-નીર વિવેકની દૃષ્ટિ મળી. આમ યથાર્થ રીતે દુનિયાને સમજવાની દૃષ્ટિ મળી. ચાહે લૌકિક દુનિયા હો કે અલૌકિક દુનિયા ગુણો, શક્તિઓ, વિશેષતાઓની અપેક્ષા તો રહે જ છે. એના આધારે ભિન્ન-ભિન્ન સ્થાનો પર એની વરણી થાય છે. પહેલાં યોગ્ય બનો પછી એની યોગ્યતાનું ફળ આપોઆપ મળી જાય છે. ઈશ્વરીય સેવાઓમાં સ્થૂળ નહીં પણ સૂક્ષ્મ પ્રમાણપત્રોની જરૂર છે. સચ્ચાઈ, સફાઈ, પવિત્રતા, પારદર્શિતા, પ્રામાણિકતા, વિશ્વસનીયતા, વફાદારી, ત્યાગ, તપસ્યા, સમર્પિત, સેવાભાવ જોવામાં આવે છે. જેમ સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષામાં (G.P.S.C., U.P.S.C.) ઉર્તીણ થયાની યોગ્યતા જરૂરી છે. **જ્યારે આ યજ્ઞમાં લેખિત નહીં પણ વ્યવહારિક, અનુભવની યોગ્યતા જોવાય છે. આચરણની યોગ્યતા જોવાય છે. દૃષ્ટિ, વૃત્તિ, કૃતિની યોગ્યતા જોવાય છે.** અહીં રાજકારણ જેવો સ્પર્ધાભાવ નથી પણ **આદરભાવ છે.** જાતિનાં પ્રમાણપત્રો કે મૂલ્યાંકનો અહીં કામનાં નથી અહીં **ઉચ્ચ સંસ્કારો અને દિવ્યતા જોવાય છે. તેથી સાચો સાધક પ્રમાણપત્રોની પળોજણમાં પડતો નથી. વિનોબા ભાવે પ્રખર સંત, વિદ્વાન હતા. તેમણે પોતાનાં પ્રમાણપત્રો નષ્ટ કરી દીધાં. એમને ક્યારેય પ્રમાણપત્રોની જરૂર ના પડી. દુનિયા એમને સંત, ઋષિ, પ્રખર જ્ઞાનીનાં પ્રમાણપત્રો આપતી રહી.**

કોને પ્રમાણપત્રની જરૂર નથી

આપણું જીવન અપેક્ષા ભાવવાળું નહીં પણ **નિષ્કામ ભાવવાળું હોવું જોઈએ. જ્ઞાનમાં સ્થાયી, ઊર્ધ્વગતિશીલ બનવા માટે શ્રીમતના યથાર્થ પાલનની જરૂર છે. પરમાત્માના એક બળ અને ભરોસા પર જીવવું. પરમાત્માની છત્રછાયામાં જીવવું, એનાં કર્મો શ્રેષ્ઠ હોય. એને કર્મોની**

ગહનગતિનું જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. ગીતામાં કહ્યું છે, 'गहना कर्मणो गतिः' (અધ્યાય 4, શ્લોક 17) તે **જે કામ હાથમાં લે છે તે સમર્પિતભાવથી, પૂરી લગનથી, એકાગ્રતાથી કરે છે સ્વયંને નિમિત્ત અને પરમાત્માને કરન કરાવનહાર માને છે.** તેથી તેની સેવા પણ ઉલ્લેખનીય, સુંદર પરિણામલક્ષી હોય છે. **સાચો યોગી પરમાત્માને સાક્ષી રાખીને ઈશ્વરીય નિયમો અને મર્યાદાઓનું યથાર્થ પાલન કરશે. અમૃતવેળાથી રાત્રિ શયન સુધીના કર્મોના ચાર્ટ ઉપર તેની નજર હોય છે. નાનામાં નાની ભૂલ પણ તે યોગાભ્યાસથી સુધારી લે છે.** તેથી તેને સતોપ્રધાન ઊંઘ આવે છે. ઊંઘ આવતી નથી તેવી તેને ફરિયાદ કરવી પડતી નથી. **જે દિલથી બાબાના બનેલાઓ છે તેમની રાજયોગી જીવનની દિનચર્યા સાહજિક રીતે ચાલે છે. જ્ઞાનયોગના સતત, તીવ્ર પુરુષાર્થના કારણે તેની અવસ્થા સ્થિતપ્રજ્ઞ, અચલ, અડોલ, એકરસ, અશરીરી રહે છે.**

ઉપરના ગુણોથી સંપન્ન બની તે જીવન જીવે છે. સ્વયં સત્ય, ન્યાય, નીતિના માર્ગે ચાલે છે તેથી તેને લોકોના પ્રમાણપત્રોની જરૂર નથી. તે સ્વ પસંદ, લોક પસંદ, ઈશ્વરીય પરિવાર પસંદ અને પરમાત્મા પસંદ બની પ્રસન્નતાસભર પોતાનું પવિત્ર જીવન જીવે છે. તેને લોકલાજ નડતી નથી. તેના માટે વિઘ્નો રૂપી કાંટા પણ ફુલ બની જાય છે.

રાજયોગી જીવનમાં ત્યાગ વિના ભાગ્ય નથી. રુહાની સ્નેહ વિના શક્તિ નથી. સમર્પણ વિના સાધના નથી. સેવા વિના સુગંધ નથી. આચરણ વિના યોગ્યતા નથી. તેથી સાચા સોના જેવું જીવન જીવીએ. **સોનાને કદી કાટ લાગતો નથી. એનું મૂલ્ય, એની ચમક સદા જળવાઈ રહે છે.** સંકટકાલીન સમયમાં તે સાથી બને છે. **ગુણો, શક્તિઓ, વિશેષતાઓ સંપન્ન જીવન સમૃદ્ધ આધ્યાત્મિક જીવન છે. તેથી જ બાબા આપણને બેદાગ હીરા બનવાનું કહે છે. જેઓ આવું જીવન જીવે છે તેઓ અતીન્દ્રિય સુખ માણતાં સંતુષ્ટતાપૂર્ણ જીવન જીવે છે. તેને માન, સન્માનો, પદ પ્રતિષ્ઠા, પ્રશંસા, ચંદ્રકો કે પ્રમાણ પત્રોની જરૂર રહેતી નથી.**

॥ ઓમશાંતિ ॥

- બ્ર.કુ. કાલિદાસ

(પેજ નં. 14નું અનુસંધાન)... અંતર્મન વાહનથી

બાબાએ મારા પ્રયાસને પણ પ્રમાણિત કરી દીધો કે મારી સેવા સફળતાપૂર્ણ છે. જેનાથી મારો ઉમંગ વિશેષ વધી ગયો.

અંતમાં અંતર્મન વાહનવાળાઓની વાહવાહ થશે.

જે અંતર્મન વાહનથી સેવા કરે છે એને પરમાત્મા પણ વિશેષ અંતર્મનમાં યાદ કરે છે. આવા મહાન આત્માઓ વૈજન્તીમાળામાં પણ શિરોમણિ શિવબાપની સમીપ મણકાના રૂપમાં પરોવાય છે. સમસ્ત વિશ્વના આત્માઓ પર શાંતિ અને શક્તિની વર્ષા કરનારાઓ ઉપર જ વાહ વાહના તથા મહિમાના પુષ્પોની વર્ષા કરશે અને પરમાત્મા પણ આવા સાચા યોગી સો સહયોગી આત્માઓ પર સ્નેહના પુષ્પોની વર્ષા કરીને એને ગૌરવ અપાવશે. સર્વને આવા મહાન આત્માઓનો સાક્ષાત્કાર થશે. એમના નામની બોલબાલા ચારે તરફ થશે. એમના જય જયકારનો ધ્વનિ આકાશ અને ધરતીનું અંતર સમાપ્ત કરતો જણાશે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

સ્વયંને અહંકારથી બચાવો

બ્ર.કુ. જગદીશચંદ્ર, દિલ્હી

અહંકારથી મનુષ્ય બીજાઓ ઉપર આતંક કરે છે. એમને પોતાનાથી ઊતરતા માનીને ખરાબ વ્યવહાર કરે છે, પોતાનો રોબ જમાવીને અપમાનિત કરે છે. એના મનમાં ઠેસ પહોંચાડીને એમને પોતાના વિરુદ્ધ કરી દે છે તથા વિદ્રોહ કરવા માટે મજબૂર કરે છે.

તે મિથ્યા અભિમાનથી માનસિક સંતુલન ખોઈ બેસે છે. પોતાની જીભનો કુહાડીની જેમ ઉપયોગ કરે છે અને એક દિવસ પર્વત ઉપરથી ગબડી પડ્યા જેવી ચોટનો અનુભવ કરે છે. ત્યારે એનાં કર્મોને કારણે માથું નીચે ઝૂકાવવું પડે છે. તેથી અહંકાર અનેક ઝઘડાઓનું મૂળ છે. અંગ્રેજીમાં કહ્યું છે કે 'ઈગો ઈઝ ધી રૂટ ઓફ ઓલ સફરીંગ્સ'. અહંકારના નશામાં મનુષ્ય એ ભૂલી જાય છે કે દેહ તો નશ્વર છે. ધન અને સત્તા સદા સાથે રહેતાં નથી. યુવાની પણ કાયમ રહેતી નથી.

અહંકારનું એક રૂપ 'જિદ' છે. કેટલીયે વાર મનુષ્ય પોતાની વાતને ખોટી સમજે છે પણ તે વાત ખોટી છે એવું કહેવા તે તૈયાર થતો નથી. કારણકે એ એવું માને છે કે આમાં તો મારું માન ઘટશે. માન અપમાનથી આ મિથ્યા ધારણા ઉપર ઊભો રહીને તે પોતાનું સર્વકાંઈ ગુમાવવા માટે તૈયાર થાય છે. પરંતુ પોતાની જિદ્દ છોડતો નથી. તેથી સારું તો એ છે કે મનુષ્ય અભિમાન છોડીને એ શ્રેષ્ઠ સ્વમાનને ધારણ કરે કે હું 'ત્રિલોકીનાથ પરમપિતા પરમાત્માનું સંતાન છું. આત્માના સ્વમાનમાં સ્થિત થવાથી મનુષ્ય નિંદા, અપમાન, હાનિ વગેરે પરિસ્થિતિઓમાં પણ શાંત, શીતલ, અચલ રહે છે. આ સ્વમાન એની વાસ્તવિક શક્તિનું સૂચક છે.

અહંકારનું બીજુ રૂપ પોતાની પ્રશંસા સાંભળવાની ઈચ્છા છે. તે પોતાની સાચી ટીકા પણ સહન કરતો નથી. જો કોઈ એને એનો મિત્ર દુર્ગુણ દૂર કરવા કહે, તો તેને પોતાનું અપમાન માને છે. પોતાના દુર્ગુણની આવશ્યકતા બતાવીને તે ઊંચા લક્ષ્યની વાત કરનારને શત્રુ સમજે છે.

અહંકારી મનુષ્યને પોતાની ખુશામત પ્રિય છે. પોતાની બુરાઈને છુપાવવા માટે તે દંભનો સહારો લે છે અને આમ દિનપ્રતિદિન તેનું પતન થતું જાય છે. તેથી અહંકારના આ અશુદ્ધ રૂપને છોડીને એને શુદ્ધ કરવામાં જ માણસની ભલાઈ છે. નમ્રતાને ધારણ કરવાથી અહંકાર એની મેળે ચાલ્યો જશે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **વારસ અર્થાત્ જેના દરેક શ્વાસમાં, દરેક પગલામાં બાપ (પરમપિતા પરમાત્મા) અને કર્તવ્ય અને સાથે સાથે મન-વચન-કર્મ, તન-મન-ધન સર્વમાં બાબા અને યજ્ઞ સમાયેલો હોય. બેહદની સેવા સમાયેલી હોય, સકાશ આપવાની સમર્થતા હોય.**
- **જે રીતે વાણી દ્વારા કરવામાં આવતી સેવાનો વિસ્તાર કર્યો છે તે રીતે મનસા સકાશ દ્વારા આત્માઓમાં હેપી (સુખી) અને હોપ (આશા)ની લહેર ફેલાવો. સૌને હિંમત અપાવો. ઉમંગ ઉત્સાહ અપાવો. દુઃખ અશાંતિથી મુક્તિ અપાવો.**

પ્રસન્નતાના પથ પર

અતીતને વર્તમાન ન બનાવો

બ્ર.કુ. શિવાનીબેન, ગુરુગ્રામ, હરિયાણા

આજે આપણે વાત કરીશું વીતી ગયેલી વાતોના સંબંધમાં. કેટલીક વાતો એવી હોય છે જે વીતી ચૂકેલી હોય છે અને આપણે આપણો અતીત છોડી શકતા નથી. ભલે આપણે કહેતા હોઈએ કે હું ભૂતકાળની સર્વ વાતો ભૂલી ગઈ છું. પણ જ્યારે કોઈ પરિસ્થિતિ આવે છે તો તે સંબંધી બધી વાતો આપણી સ્મૃતિમાં આવી જાય છે. અને તે આપણી ખુશીને પ્રભાવિત કરે છે. આવું શા માટે થાય છે અને એનું સમાધાન કઈ રીતે થઈ શકે એ વિષય ઉપર વાત કરીએ છીએ.

પ્રશ્ન - બ્રહ્માકુમારી શિવાની, ગઈ વખતે આપણે અપેક્ષાની વાત કરી હતી તો તે ચર્ચાનાં ઘણા સારાં પરિણામ આવ્યાં હતાં મને લાગે છે કે આપણા અતીત સાથે જોડાયેલી વાતો આપણને યાદ આવે છે?

ઉત્તર - વીતેલી વાતો યાદ આવતાં આપણો અતીત આપણો વર્તમાન બની જાય છે. વીતેલા સમયમાં કંઈક એવી વાતો બની કે જેથી આપણે દર્દનો અનુભવ કર્યો હતો. વીતેલી વાતો યાદ આવતાં આપણે સ્વયં માટે દુઃખ દર્દ ઉત્પન્ન કર્યું. હવે જેટલીવાર વીતેલી વાતો યાદ આવે છે તેટલો સમય મને દર્દનો અનુભવ થાય છે. જેથી તે અતીત ના રહેતા વર્તમાન બની જાય છે. તો આ અતીત પણ એક અવધારણા છે, એક માન્યતા છે. અતીત તો વાસ્તવમાં કંઈ છે જ નહીં. અતીતનો અર્થ છે જે વીતી ગયું છે તે. આપણે અતીતની વાત કરીએ છીએ પણ અતીતમાં જઈને કંઈપણ કરી શકતા નથી. પોતાની ખુશીને આપણે અતીતમાં શોધીએ છીએ યા ભવિષ્યમાં મળવાની આશા રાખીએ છીએ.

આજે મનોવૈજ્ઞાનિક પણ જણાવે છે કે આજે આપણે મોટે ભાગે ૮૦- ૨૦માં જીવીએ છીએ. ૮૦ ટકા આપણે ભૂતકાળની વાતો વિશે વિચારીએ છીએ જ્યારે ૨૦ % વાતો આપણે આવનાર ભવિષ્ય બાબત વિચારીએ છીએ. આપણે કહીએ કે આવું કઈ રીતે બને ? પણ આપણામાં આ માટેની જાગૃતિ જોઈએ. ક્યારેક આપણે સાવધાન હોતા નથી. આપણા વિચારો પ્રત્યે જાગૃત હોતા નથી. આપણને એ પણ ખબર પડતી નથી કે આખો દિવસ આપણે કેવા વિચારો જન્માવીએ છીએ.

બીજું પગલું પોતાના વિશે વિચારો કરતાં પણ જાગૃત રહેવું. એક દિવસ આપ પોતાના વિચારોને તપાસશો તો ખબર પડશે કે તેમાં વીતેલી પળોની વાતો હોઈ શકે છે. છેલ્લે જે પળો પસાર થઈ તેમાં ૧૦-૨૦ વર્ષ જૂની વાતો યા આવનાર સમયની વાતો હોઈ શકે છે. આવું એટલા માટે બને છે કે આપણે વર્તમાનમાં હોઈએ છીએ. સમયની અવધારણા શું છે. એક એક ક્ષણ, એક એક પરિસ્થિતિ, એક એક ઘટના જે વીતે છે તે અતીત બની જાય છે, આ વર્તમાન સમયમાં હું કાંતો વીતી ગયેલી ઘટના વિશે વિચારું છું. યા આવનાર સમય વિશે વિચારું છું. જેટલી પળો મેં આવનાર સમયના વિશે ચિંતનમાં વીતાવી તેનાથી તો મારો વર્તમાન સમય વીતી ગયો. એટલી પળમાં તો હું અહીંથી ત્યાં પહોંચી ગઈ અને

અહીં આવ્યા પછી પણ આપણે વીતેલા સમય વિશે વિચારવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ. આ એક બોક્સ સમાન છે. જેમ કે આ ત્રણ બોક્સ છે. પહેલો ડબ્બો અતીત છે. બીજો વર્તમાન છે અને ત્રીજો ભવિષ્ય છે. સમજો કે હું અત્યારે વર્તમાનવાળા ડબ્બામાં ઊભી છું. પરંતુ હું ભૂતકાળવાળા ડબ્બા માટે વિચારું છું યા પછી ભવિષ્યના વિશે વિચારું છું. વર્તમાન ઉપર આપણું ધ્યાન જ જતું નથી. ભૂતકાળનાં દસ વર્ષો વિશે વિચાર્યું તો વર્તમાનમાં હોવા છતાં પાછલાં દસ વર્ષોના અતીતમાં ચાલ્યાં ગયાં. આપણે એવું વિચારીએ છીએ કે વિચાર કરવો તે આપણા હાથમાં નથી. ઘણીવાર આપણે આવી અનુભૂતિ કરીએ છીએ.

પ્રશ્ન - આપણે દિવસભરની યોજનાઓ પણ બનાવીએ છીએ તો તેની સંભાવના પણ રાખવી જોઈએ ?

ઉત્તર - સંભાવના તો છે જ. આપણે જે કરવાનું છે તે માટે વિચારીએ. એ પળમાં જીવીએ. પણ વર્તમાન પળોને બદલે અતીત યા ભવિષ્ય તરફ ગયા તો આપણો એટલો સમય નકામો ગયો.

પ્રશ્ન - આ પળે એવું કંઈક બની ગયું. આગ લાગી યા બીજું કંઈ થયું તો મારી સ્થિરતા .... ?

ઉત્તર - મારી દૃઢતા સમાપ્ત થશે નહીં. જો આગ લાગી હોય તો એને બુઝાવવા તરફ મારું પૂરું ધ્યાન હોય. તો આપ અશાંત થશો નહીં. પણ હવે શું થશે, એનાથી કેટલું નુકસાન થશે તો સ્વાભાવિક રીતે આપણે વર્તમાનમાંથી બીજા તબક્કામાં પહોંચી જઈશું. જેના કારણે આપણને વધારે નુકસાન થાય છે. વર્તમાન સમયમાં પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની તાકાત હોય છે. બીજા તબક્કામાં આપણે ભયભીત બનવાનું શરૂ કરીએ છીએ.

જ્યારે આપણે યોગાભ્યાસ કરીએ છીએ ત્યારે યોગ આપણા મનની ગતિને ધીમી કરવામાં તથા જાગૃત થવામાં મદદ કરે છે. જેના ઉપર નિયંત્રણ થઈ શકે તેવી બાબતો ઉપર નિયંત્રણ કરવાનું યોગ આપણને શીખવે છે. જો કોઈ આ ચીજોને વશમાં કરવા પ્રયત્ન કરે છે પણ તે એના વશમાં નથી તો એનું પરિણામ કેવું આવશે ? આપને કેવું લાગશે ?

ભૂતકાળના વિષયમાં વિચારવું યા ભવિષ્યના વિષયમાં વિચારવું બંને કેસમાં આપણે એવી ચીજ વિશે વિચારીએ છીએ જે આપણા વશમાં નથી. તો મનની સ્થિતિ કેવી હશે ? તો તે સ્વાભાવિક રીતે અશાંત થઈ જશે. આપણામાં ગહન જાગૃતિની જરૂર છે કે આપણે તે પળમાં કઈ રીતે રહીએ. એ પળમાં આપણે છીએ કે નહીં એની નિશાની છે સ્થિરતા. જ્યારે મન અશાંત થાય ત્યારે વિચારો કે આપણે શાના વિશે વિચારીએ છીએ. કઈ અતીતની વાત હતી કે ભવિષ્યની વાત હતી. પછી મનને પ્રેમથી બંને જગાએથી દૂર કરીને વર્તમાનમાં લઈ આવો. વીતેલી વાતોથી આપણે શીખીએ છીએ કે વીતેલી વાતોને યાદ રાખવી જોઈએ. અતીતને યાદ કરવાથી તેમાંથી શીખવા મળે છે. અતીતને યાદ કરવાથી છેતરાઈશું નહીં. આ બધી માન્યતાઓ આપણા વીતેલા સમયની હતી.

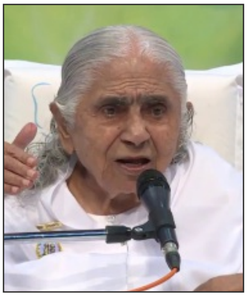
હવે આ માન્યતાને આપણે થોડી ચકાસીએ. પહેલી વાત એ કે આપણે અતીતને યાદ કરીએ છીએ એનો અર્થ આપણે પુનરાવૃતિ કરીએ છીએ. આપણે વીતેલી નકામી વાતને યાદ કરવાની કોશિશ કરીએ છીએ. મામૂલી વાતને આપણે મોટી વાત બનાવીએ છીએ. કોઈએ મારી સાથે ધંધામાં દગો કર્યો, કોઈએ મારી સાથે સંબંધોમાં દગો કર્યો. આ વાતોથી આપણા પરિવારમાં નાની મોટી વાત બની જાય છે. અતીતને યાદ કરવો એટલે વીતી ગયેલી વાતોને યાદ કરવી.

(અનુસંધાન પેજ નં. 11 પર)

અમૃતધારા

વિચાર - વિવેક - અનુભવ

રાજયોગિની દાદી જાનકીજી, પૂર્વ મુખ્ય પ્રશાસિકા, શાંતિવન, આબુરોડ



ત્રણ વાતો બ્રાહ્મણો (બ્રહ્માવત્સો) માટે સદા સાથે હોય છે :(૧) વિચાર (૨) વિવેક અને (૩) અનુભવ. કોઈ પણ પ્રશ્ન ઊઠે છે તો વિચાર થાય છે. પછી વિવેક શું કહે છે અને અનુભવ શું કહે છે તે જોવાનું રહે છે. દરેક સમયે દરેકની પાસે આ ત્રણ વાતો સદા સાથે હોય છે. વિચારોમાં દિનપ્રતિદિન પરિવર્તન આવતું જાય છે. વિવેક જાગતો જાય છે. જેટલી વિચારધારા ઉચ્ચ હોય છે, તેટલો સ્વયંમાં આત્મવિશ્વાસ વધતો જાય છે. બાબા (પરમપિતા શિવ પરમાત્મા)માં નિશ્ચય થાય છે. જ્ઞાનમાર્ગ સહજ લાગે છે. મંઝિલ ઘણી ઊંચી છે પરંતુ આગળ ધપવું સહેલું લાગે છે. જ્યારે કાળનું જ્ઞાન આવી ગયું તો જ્ઞાનથી આગળ ધપવું સહજ લાગે છે. એક બાબાની યાદ બીજી સર્વ વાતો સમાપ્ત કરી દે છે. દૃષ્ટિ ઉપર તરફ જાય છે. આત્મા સ્વયંને અશરીરી સમજી કર્મેન્દ્રિયજીત, માયાજીત અને પ્રકૃતિજીતનો અનુભવ કરે છે. આદિમાં શું છીએ, મધ્યમાં શું થયું અને છેવટે અંતમાં શી ગતિ થઈ. એનો સંપૂર્ણ આયનો બાબાએ આપ્યો છે. જો જાણવા મળ્યું કે પરમાત્માથી દૂર જવાને કારણે દેહઅભિમાની બન્યા. રાવણે પ્રહાર કરી દીધો. હવે રાવણ રાજ્ય પર જીત મેળવવા માટે સૌ પ્રથમ કર્મેન્દ્રિયો ઉપર વિજય મેળવવો પડે. જ્યારે આ કર્મેન્દ્રિયો શ્રેષ્ઠ કર્મ કરવા લાગે, ત્યારે બાબાની યાદ સારી રીતે રહે. કારણ કે આ કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા ઘણાં વિકર્મો કરવામાં આવ્યાં છે. હવે આ કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા કોઈ પણ વિકર્મ ન થાય. કર્મેન્દ્રિયોજીત બનવું એટલે એવું નહીં કે કર્મ કર્યા સિવાય એકલા બેસી રહેવું. પરંતુ કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા કોઈ વિકર્મ ન થાય. કાન દ્વારા કે મુખ દ્વારા કોઈ વિકર્મ ન થાય. જે વાત કામની ન હોય, તે સાંભળશો નહીં. આ આંખોથી નકામી ચીજો જોશો નહીં.

કોઈ કોઈ પ્રશ્ન પૂછે છે કે એક પરિવારમાં ચાર જણા રહે છે. એકને ટેલીવિઝન સારું લાગે છે. બીજાને સારું લાગતું નથી. હવે શું થાય ? એક ચાલુ કરીને બેસી જાય, બીજા નારાજ થાય. ચાલુ કરશે પણ ક્યારેય બંધ નહીં કરે. આ પણ કર્મેન્દ્રિયો દગો આપે છે એમ થયું. જીત થઈ નહીં. શાણા એને કહેવાય જે એકબીજાની ઉન્નતિનો ખ્યાલ રાખે. જો હું મારી ઉન્નતિ ન કરી શકું, તો બીજાની ઉન્નતિનો તો ખ્યાલ રાખું, તેને મદદ કરું. કોઈ ને કોઈ વાત સારી ન લાગે, તો હું તે ન કરું. ક્યારેય કોઈ નકામાં પુસ્તકો, વાર્તાનાં (નવલકથાનાં) પુસ્તકો ન વાંચો, બેફિકર (ચિંતા વગરના) બાદશાહ બનવા માટે આપણે કર્માતીત બનવાનું છે. સંપૂર્ણ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની છે. સ્વ ઉન્નતિની સાથે સાથે, અન્યની ઉન્નતિ કેવી રીતે થાય, વાતાવરણ શુદ્ધ કઈ રીતે થાય તે જોવાનું છે. જેથી બીજાઓનું વ્યર્થ ચિંતન બંધ થઈ જાય. આવી ઉન્નતિની સેવા કરનારને વ્યર્થ ચિંતન બંધ થઈ જાય. આવી ઉન્નતિની સેવા કરનારને વ્યર્થ સાંભળવા કે વાંચવાનો સમય જ હોતો નથી. એટલે બાબા કહે છે સંગની પણ સાવચેતી રાખો. કોઈ નો રંગ લાગી જાય તેવો સંગ ન કરો. સત્ પિતાનો સંગ આપણને અશરીરી બનાવે છે. સર્વગુણ સંપન્ન બનાવે છે. સર્વ ખામીઓ દૂર કરી દે

છે. આવા સંગના રંગમાં રહું. આવો સંગ મારા સમોવડિયાંને આપું. કારણ કે જ્યારે કર્મેન્દ્રિયોજીત બનાશે ત્યારે માયાજીત બનાશે. કોઈને માયાનાં તોફાનો કેમ આવે છે? સહનશીલતાનો અભાવ કેમ છે? ઈર્ષ્યાભાવ કેમ છે ? કારણ કે કર્મેન્દ્રિયો પર વિજય મેળવ્યો નથી. ફાલતુ ચિંતન કરે છે, ફાલતુ બોલે છે તો સહનશીલતા આવતી નથી. પછી માયા લજામણી બનાવી દે છે. મડદું બનાવી દે છે. તો માયા ક્યાંથી આવે છે? કર્મેન્દ્રિયોએ દગો દીધો એટલે માયા આવી ગઈ. કર્મેન્દ્રિયો ઉપર વિજય મેળવો. બેફિકર બાદશાહ બનો. આખો દિવસ ચેક કરો કે મારી દૃષ્ટિમાં રુહાનિયત ક્યાં સુધી આવી છે? દરેકને આત્મા તરીકે જુઓ, કોઈના દેહને જોશો નહીં. દેહને જોશો, તો તેના સ્વભાવ, સંસ્કાર દેખાશે. એટલે આત્માને જુઓ. તો દૃષ્ટિમાં પ્રેમ જન્મશે. ખ્યાલ કરો, વિવેક શું કહે છે. હું કોઈનું શરીર જોઉં છું તો એનો ભાવ સ્વભાવ સર્વ યાદ આવી જાય છે. આત્મા જુઓ તો સર્વ બદલાઈ જશે. દૃષ્ટિ પાવન થઈ જશે. સર્વનું કલ્યાણ કરવાની ભાવનાવૃત્તિ, દૃષ્ટિમાં મજબૂત બની જાય છે. દૃષ્ટિ બદલવાથી સૃષ્ટિ બદલાઈ જાય છે.

મનકલ્પિત વાતો વિચારવાની પણ ઘણી માયા છે. વાત ઘણી નાની હશે પણ તેને ઘણી મોટી બનાવી દેશે. એણે એને આ કહ્યું હશે, એટલે આમ થયું હશે, આમ જાણી સમજીને માયાનાં તોફાનો લાવીને સ્વયંને પરેશાન કરે છે. તો મન કલ્પિત વાતો સ્વયંને અને અન્યને ઘણી દુઃખી કરે છે. એટલે બાબા કહે છે સ્વયંને રૂપ વસંત (યોગી-જ્ઞાની) સમજો. જેને જુઓ તે દૃષ્ટિથી ધન્ય બની જાય. મુખથી એવાં વચન બોલો, જ્ઞાનવર્ણન કરો જેથી બાબા સાથે સંબંધ જોડાઈ જાય. જ્યારે આત્મા-દિલથી 'બાબા' કહે છે ત્યારે એ ઘડીએ રુહાનિયત (આત્મિક સ્થિતિ)નો અનુભવ થાય છે. દેહભાન સમાપ્ત થઈ જાય છે. જેને બાબાનો સત્ય પરિચય છે, બાબામાં વિશ્વાસ છે એને માટે દુનિયાની કોઈપણ વાત દુઃખી કરતી નથી. દુનિયામાં ગમે તે હોય. વિવેક કહે છે એની સામે બાબા હશે. જ્યારે બાબા સામે છે તો ચિંતાનું કોઈ કારણ નથી. એમ લાગે છે કે આ તો થવાનું હતું. આપણા માટે તે (સમસ્યાઓ) કોઈ મોટી વાત નથી. બાબાએ આપણને કહેલું જ છે કે બાળકો, વિનાશ તો થશે જ. તે પહેલાં આપણે બાબા પાસેથી વારસો લેવાનો છે. વિનાશ ક્યારે થશે તે કદી ના વિચારો. વિનાશ પહેલાં સંગમયુગ પર બેફિકર (ચિંતામુક્ત) રહેવાની બાદશાહી લઈ લો.

વિચાર, વિવેક અને અનુભવ કહે છે કે જેને બાદશાહીનો નશો ચઢેલો છે તેના ઉપર ક્યારેય દુઃખની અસર થતી નથી. તે કર્મેન્દ્રિયજીત, માયાજીત અને પ્રકૃતિજીત છે. બાબા બાદશાહીનો નશો ચઢાવે છે પણ તે નશો કોણ ઉતારી દે છે ? ક્યારે કોઈ કર્મેન્દ્રિયની ચંચળતા, માયાનો દગો, સંગનો રંગ છે. એની લપેટમાં આવી જવાથી નશો ઊતરી જાય છે. ખોટાં ગપ્પાં મારવાની આદત પડે, ફાલતુ વાતો સાંભળવાની, સંભળાવવાની આદત પડી તો તે અવસ્થા રહી શકતી નથી. થોડું પણ ફાલતું વાતોમાં આવવું એટલે અવસ્થાને ડગમગ કરવી. એટલે બાબા કહે છે ખબરદાર. પોતાના ઉપર ધ્યાન રાખો કે ક્યારેય કોઈ કર્મેન્દ્રિય દગો તો નથી દેતીને? કોઈના દગાના ભોગ તો નથી બનતાને? કોઈના ભાવ સ્વભાવને જોતાં પણ અસર થાય છે. સ્વભાવ બીજાનો પણ ભારે તાણયુક્ત આપણે બનીએ છીએ. તેથી જિંદગીમાં આનંદ રહેતો નથી. સેવાનો ઉમંગ, ઉત્સાહ રહેતો નથી. કારણ? ભાવ સ્વભાવની અસર થાય છે. બાબા ભુલાઈ જાય છે. પૂછીએ તો ભારે બોજપૂર્ણ દેખાશે. એટલે વિચાર સદા શ્રેષ્ઠ હોવા જોઈએ. વિવેક કહે છે આપણે મર્યાદા અનુસાર ચાલવાનું

છે, વર્તવાનું છે. ખરાબ વિચારો કરવાથી આત્મા ડંખે છે. પછી કહીએ છીએ કે કોણ જાણે મને શું થાય છે. ઊંડાણમાં જાઓ તો ખબર પડે. વિવેકવાન તરત જ પોતાની આંતરિક સ્થિતિ કેવી છે તે પારખી જાય છે. કોઈની વાતની અંદર અસર થાય છે. નાનકડો કાંટો પણ વધારે પીડા આપે છે. કોઈને દુઃખ આપ્યા છતાં દિલગીર (સોરી) કહેતા નથી. મારી ભૂલ છે એમ કબૂલ કરતા નથી. પછી આત્મા ડંખે છે. બહારથી કોઈ ગમે તેટલું છુપાવે પણ અંતરાત્મામાં તેનો ડંખ થાય છે. એકવાર પરમાત્માના દિલથી ઊતરી ગયા, તો આગળ વધી શકશો નહીં. દુનિયાનાં સર્વ સંબંધી દગો કરનારાં છે. એક પરમાત્મા પિતા સદા સુખ આપનારાં છે. આપણે કોઈ ભૂલ કરીશું તો દુનિયાના લોકોને મનાવી લઈશું પણ ભગવાનને મનાવવું તે ઘણું કપરું છે. તેથી જો સંપૂર્ણ બનવાનું લક્ષ્ય હોય, તો બધો સમય એ લગનીમાં રહેવાનું છે. સંપૂર્ણ બન્યા પહેલાં કર્માતીત બનવાનું છે. કોઈપણ કર્મબંધન આપણને પોતાની તરફ ન ખેંચે.

પાછલા કર્મોના હિસાબને ક્લીયર (ચુક્તુ) કરો. નવાં ક્રિયેટ (જન્મ આપવો) ન કરો. પાછલાં કર્મોના ખાતાંને ચુક્તુ કરવાની લગની, ધગશ હોવી જોઈએ. નવાં કર્મોનાં ખાતાં ઊભાં કરનાર કર્માતીત કઈ રીતે બનશે. સેવા કર્માતીત બનવા માટે કરો. કર્મબંધનમાં ફસાવા માટે નહીં. ઈશ્વરીય સેવા આપણને બંધનમુક્ત બનાવે છે. સેવાથી જે દુઆઓ મળે છે તે બાબાને યાદ કરવામાં સહાયક બને છે. કોઈના પ્રત્યે ચિંતન ચાલે છે તો પણ કર્મબંધન બને છે. કોઈનાથી પ્રભાવિત થવાથી પણ બંધન જન્મે છે. જો ઘૃણા હોય તો તેવા સંકલ્પો જ જન્મે છે. તેથી સ્વયંને સદા ક્લીયર, સાફ રાખો. કર્માતીત અવસ્થાને સદા સામે રાખો. મુક્ત પંખી જ લાઈટ હાઉસ બની શકે છે. કર્માતીત સ્ટેજને સામે રાખીને સેવામાં હાજર રહો તો ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, માન-અપમાનની લાગણીથી મુક્ત રહી શકશો. તો સ્વયંને કર્માતીત બનાવો. સર્વ વાતોથી પોતાને મુક્ત કરતા જાઓ. તો સંપૂર્ણ બની જ જશો.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. 08નું અનુસંધાન)... પ્રસન્નતાના

પ્રશ્ન - હમેશા જ આપણો વર્તમાન બની રહ્યો છે ?

ઉત્તર - આપણો વર્તમાન બનતો જઈ રહ્યો છે. જે દૃશ્યો ઘણા સમય પહેલાંના છે એના વિશે વિચારવાથી કે બોલવાથી કંઈ થવાનું નથી.

પ્રશ્ન - આગળના સમય માટે મારા ધ્યાનમાં આવ્યું છે કે હું લોકોને બદલી શકતી નથી, ના તો પરિસ્થિતિને બદલી શકું છું. પરંતુ સ્વયંને બદલી શકું છું ?

ઉત્તર - આપણે કહ્યું કે સ્થિરતા સ્વાભાવિક છે. અત્યારે આપ અનુભવ કરો કે હું શાંત સ્વરૂપ છું. મન બિલકુલ શાંત છે. પણ વીતેલી કોઈ ઘટનાને લઈને તમે ચર્ચા કરવા બેસો, તો શું થાય ?

પ્રશ્ન - જો આ ચર્ચા અલિપ્તતાવાળી હોય તો ?

ઉત્તર - ત્યારે પણ આપણને યાદ રહેતું નથી અને આપણે આપણી ખુશીને, આપણી સ્થિરતાને જલ્દીથી સમાપ્ત કરીએ છીએ. જેથી આપણે પૂરી રીતે ખાલી થઈ જઈએ છીએ. આપણે ચેક કરીએ કે અતીતના વિશે વિચારવું, વીતેલી ઘટના વિશે ચર્ચા કરવી, વર્ણન કરવું આ સર્વ આપણી શક્તિને નષ્ટ કરવા બરાબર છે. હવે આપણે એના પ્રત્યે જાગૃત રહેવાની જરૂર છે. તેનાથી આપણને કેટલું નુકસાન થાય છે તેનો અંદાજ આવતો નથી. જે વીતી ગયું છે તેમાંથી મને શું શીખવા મળ્યું ?

॥ ઓમશાંતિ ॥

અંતર્મન વાહનથી સેવા

બ્ર.કુ. આત્મપ્રકાશ, માઉન્ટ આબુ

આ વિશ્વમાં યોગી આત્માઓ વાસ્તવમાં મહાન છે. તેઓ સંસાર સાગરમાં કમળની જેમ નિર્લેપ, નિર્દ્વન્દ્વ તથા શુભ છે. અનેક આત્માઓની કલુષિતતાને ધુએ છે. એમના મંગલમય સાનિધ્યથી આત્માઓ પોતાની માનસિક તાણથી મુક્ત રહી હળવાશ અનુભવે છે. તેઓ જ્યાં જાય છે ત્યાં પ્રસન્નતાના ફૂલ વિકસિત થાય છે. આવા યોગીઓના આધારે જ આ પૃથ્વી ટકી છે.

આપણે સૌ દ્વાપરયુગથી પરમાત્માની મહિમાની સાથે સાથે આવા મહાન યોગીઓની મહિમા શાસ્ત્રો દ્વારા સાંભળતા આવ્યા છીએ. કારણકે સંગમયુગ પર પરમાત્મા નવી સતયુગી દુનિયા સ્થાપન કરવાના મહાન કાર્યમાં યોગી આત્માઓ વિશેષ સહયોગી બને છે. એટલે આજ સુધી પણ એમની યાદગાર અમર છે.

સાધનાથી સાધન

યોગી પોતાની નિરંતર યોગસાધનાથી બેહદ સેવાર્થે અંતર્મન વાહનનું સાધન વાપરે છે. અંતર્મન એક એવું સૂક્ષ્મ વાહન છે. જેનાથી યોગી એક સ્થાન પર બેસીને વિશ્વભ્રમણ કરતાં મનસા સેવા કરી શકે છે. પવનપુત્ર હનુમાન સંકલ્પ કરતાં જ જ્યાં ઈચ્છે ત્યાં પહોંચીને સેવા કરતા બતાવ્યા છે. વાસ્તવમાં આ અત્યારની જ અંતર્મન વાહનની યાદગાર છે. પરંતુ આ દિવ્ય સાધનને પ્રાપ્ત કરવા માટે આ ભૌતિક જગતનાં સર્વ સાધનોથી બહુ દૂર કરવી તે ઘણું જરૂરી છે.

મનસા સેવા શા માટે જરૂરી છે?

બાપદાદાએ દાદીઓને મળતી વખતે કહ્યું હતું.'વાણી દ્વારા સેવા કરવાનો પાર્ટ હવે સમાપ્તિ તરફ જઈ રહ્યો છે અને મનસા સેવા કરવાનો પાર્ટ શરૂ થઈ રહ્યો છે. એટલે વિશેષ શક્તિશાળી કરવાનો પાર્ટ શરૂ થઈ રહ્યો છે. એટલે વિશેષ શક્તિશાળી સ્થિતિ બનાવવા તરફ ધ્યાન આપતાં રહેજો.' શિવબાબાના આ કથનમાં ગુહ્ય રહસ્ય છુપાયેલું હતું. કારણ કે આપણે જોઈએ છીએ કે દિનપ્રતિદિન માયાનાં ગંભીર દર્દીઓ વધતા રહ્યા છે. મનસા સેવાથી જ એમને માયાની બીમારીથી છોડાવવાં સંભવ છે. દા.ત. કોઈ બાળક ઘણું બીમાર છે. એ સમયે એલોપથી, હોમિયોપથી નેચરોપથી વગેરેના ચિકિત્સક મળે છે. સૌ એને સાજું કરી શકે છે. પરંતુ બાળકને જલદીથી સારું કરવા માટે એલોપથીના ઉપચારને અગ્રીમતા આપવામાં આવશે. કારણ કે ઈંજેક્શન આપતાં જ દવા લોહીમાં ભળી જઈને તરત જ બીમારીને દૂર કરી દેશે. બીજી ચિકિત્સા પદ્ધતિથી વધારે સમય લાગવાની સંભાવના છે. એ રીતે માયાના ગંભીર દર્દીઓને શક્તિશાળી સંકલ્પરૂપી ઈંજેક્શનથી અર્થાત મનસા સેવાથી સ્વસ્થ કરી શકીએ છીએ.

અંતર્મન વાહનથી સેવા કરવા માટે દરરોજ ઓછામાં ઓછું આઠ કલાક યોગ આવશ્યક છે. કારણ કે ત્યારે જ મનમાં સદા પવિત્ર અને શક્તિશાળી સંકલ્પ ઉત્પન્ન થતા રહેશે. જેથી મનુષ્યાત્માઓને શાંતિ અને શક્તિ પ્રદાન કરી શકશે.

દરરોજ 8 કલાક યોગ જરૂરી શા માટે?

ગાડી ચલાવતાં તેની બેટરી નબળી પડી જાય તો એને ફરી ચાર્જ કરાવવા માટે મીકેનીકની પાસે લઈ જવી પડશે. સમજો કે બેટરીને ફુલ ચાર્જ

કરવા માટે ચાર કલાક લાગે છે. પરંતુ સમયના અભાવને કારણે આપણે બેટરીને બે કલાક માટે જ મીકેનીક પાસે રાખીશું તો તે અડધી જ ચાર્જ થયેલી મળશે. આ રીતે આત્મારૂપી-બેટરીનો સંબંધ આધ્યાત્મિક શક્તિ કેન્દ્ર (પરમપિતા પરમાત્મા શિવ) સાથે ઓછામાં ઓછો આઠ કલાક હોવો જોઈએ. ત્યારે તે ફુલ ચાર્જ થશે અને વિશ્વ માટે માર્ગદર્શક રોશનીનું કાર્ય કરશે અર્થાત સંકલ્પ શક્તિનો પ્રભાવ સમગ્ર વિશ્વ પર રહેશે. જો યોગાભ્યાસ આઠ કલાકથી ઓછો હશે તો સંકલ્પોનો પ્રભાવ સીમિત ક્ષેત્ર પર જ પડશે. શિવબાબા કેટલીયે વાર મુરલીમાં કહે છે કે સેવાની ગતિ વધારો. આ વાણીની સેવાથી શક્ય નહીં બને. માત્ર અંતર્મન વાહનથી સેવા કરવાથી જ તે સંભવ બનશે.

સંકલ્પ શક્તિથી સેવા કઈ રીતે કરીએ.

આપની પાસે ઘણું સુંદર ગીત કેસેટમાં ભરેલું છે. તેને આપ અસંખ્ય વ્યક્તિઓને સંભળાવવા ઈચ્છો છો તો તેને આકાશવાણીથી પ્રસારિત કરવું પડશે. પ્રસારિત ગીત ધ્વનિ કંપનના રૂપે ઘણા મોટા ક્ષેત્રમાં ફેલાઈ જશે. તો લોકો એ ગીતને પોતાના રેડિયો સેટ દ્વારા સાંભળી શકશે. આ કઈ રીતે સંભવ છે? ધ્વનિ તરંગોને તીવ્ર આવૃત્તિના તરંગો ઉપર આરોપિત કરીને એક ઘણા ઊંચા ટાવર ઉપરથી શક્તિશાળી તરંગોના રૂપમાં વાયુમંડળમાં પ્રસારિત કરવામાં આવે છે. આ રીતે એક ઊંચા ટાવરના રૂપમાં પોતાની યોગની સ્થિતિ બનાવીને પોતાના સંકલ્પોને આધ્યાત્મિક તીવ્ર આવૃત્તિના તરંગો અર્થાત સર્વશક્તિવાન શિવ પરમાત્મા સાથે શક્તિશાળી સંકલ્પોને વાતાવરણમાં ફેલાવવાથી આ સંકલ્પ બેહદ ક્ષેત્રમાં ફેલાઈ શકે છે. જો સંકલ્પોમાં પરમાત્માની સ્મૃતિ નહીં હોય, તો આ સંભવ બનશે નહીં. આ રીતે આપણે પોતાના સંકલ્પોના તરંગોને અન્ય લોકોના મન સુધી પહોંચાડી શકીએ છીએ.

અન્ય ઉદાહરણમાં જોઈએ તો એક કાગળના ટુકડાને દૂર સુધી તો ફેંકવા ઈચ્છીએ છીએ તો તે માટે આપ કોશિશ કરશો તો હવાના પ્રતિરોધને કારણે તે કેટલાક ફૂટ સુધી જ દૂર જશે. જો એ કાગળના ટુકડાને પથ્થરની સાથે બાંધીને ફેંકીશું તો તે દૂર સુધી જશે. તો એ રીતે જ પોતાના સંકલ્પોને પરમાત્માની યાદની સાથે મેળવીને વિશ્વના કોઈપણ ખૂણામાં, કોઈ પણ આત્મા સુધી પહોંચાડી શકીએ છીએ.

બીજા એક ઉદાહરણમાં જોઈએ તો જો બંદૂકની ગોળીને દૂર ટેકરીઓ સુધી ફેંકવી હોય તો એ માટે એક વિશેષ પ્રકારની બંદૂક હોવી જરૂરી છે. જો બંદૂક શક્તિશાળી નહીં હોય તો ગોળી દૂર સુધી જશે નહીં. ગોળી ટેકરીની સાથે અથડાઈને એને તોડે છે. એ રીતે જ આપણા શક્તિશાળી સંકલ્પ યોગની સ્થિતિમાં છોડવામાં આવે છે તો તે કોઈ પણ આત્માના મન સાથે અથડાઈને એને માયાના અપવિત્ર સંસ્કારોથી મુક્ત કરી શકે છે.

અંતર્મન વાહનથી આત્માઓની સેવા

બેહદ વિશ્વના આત્માઓની સેવા કરવા માટે આપણે વિશ્વ કલ્યાણકારી સ્થિતિનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. એ માટે આપણે પરમધામમાં શિવબાબાની સમીપ બેસીએ અને બાબા પાસેથી શાંતિનાં ઘણાં કિરણો ફુવારાના રૂપે મુજ આત્મા ઉપર પડી રહ્યાં છે અને મારા ઉપરથી તે સમગ્ર વિશ્વના આત્માઓ ઉપર વિખરાઈ રહ્યાં છે. એવો અનુભવ કરશો તો સ્વાભાવિક રીતે જે આત્માઓને શાંતિ જોઈએ તે તેમને મળી જશે.

સામૂહિક યા વ્યક્તિગત રૂપમાં સેવા કરવા માટે આ વિધિનો પ્રયોગ કરીએ. સૂક્ષ્મ વતનમાં

બાપદાદા આકારીરૂપમાં ઊભા છે અને હું સ્વયં એમની સામે બિરાજમાન છું અને બાજુમાં જેની સેવા કરવાની છે એને પણ આકારી રૂપમાં ઉપસ્થિત કરીએ. બાપદાદા દ્વારા લાઈટ માઈટ મુજ પર આવી રહી છે અને મારા દ્વારા એ આત્માની તરફ જઈ રહી છે. એવો અનુભવ કરો. તો સ્વાભાવિક રીતે એ વ્યક્તિને લાઈટ માઈટનો અનુભવ થશે. જેમ એક રોગીને સૂર્યના પ્રકાશની જરૂર છે. રોગી બહાર જઈ શકતો નથી. એ સમયે આપણે દર્પણનો પ્રયોગ કરીને સૂર્યનાં કિરણો એ રોગી સુધી મોકલી શકીએ છીએ.

આજકાલ મનુષ્યાત્માઓ શાંતિ અને શક્તિ જ ઈચ્છે છે. શાંતિ શા માટે ઈચ્છે છે? કારણ કે ચારે બાજુ અશાંતિ જ અશાંતિ છે અને દુર્ઘટનાઓને કારણે અકાળે મૃત્યુ થતાં આત્માઓ શરીર વગર ફરતાં રહે છે. આવા ઘણાયે મનુષ્યાત્માઓ છે જેઓએ પ્રાકૃતિક આપદાઓ વખતે શરીરનો ત્યાગ કર્યો. ઘરબાર, સંબંધી, સંપત્તિ વગેરેને ખોયાં. તો વિચારો કે તે આત્માઓ કેટલા અશાંત હશે. દિનપ્રતિદિન આવા આત્માઓની સંખ્યા વધતી જ જાય છે. તે આત્માઓ શાંતિ ઈચ્છે છે. શક્તિ શા માટે ઈચ્છે છે? કારણ કે આજ સંસારમાં માનવ અનેકાનેક સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલો છે. એ સમસ્યાઓનો હલ કરવાની શક્તિ કોઈનામાં નથી. સમસ્યાઓના પાંજરામાં ફસાયેલું પક્ષી સ્વતંત્ર બનીને સુખનો શ્વાસ લેવા માટે શક્તિનો સહયોગ ઈચ્છે છે. એટલે આવા આત્માઓને સર્વશક્તિવાન પરમાત્મા પાસેથી અંતર્મન દ્વારા શાંતિ અને શક્તિ લઈને સહયોગ આપવો બિલકુલ જરૂરી છે.

અંતર્મન વાહનથી પ્રકૃતિની સેવા

પ્રકૃતિના પદાર્થ ઈલેક્ટ્રોન, પ્રોટોન તથા ન્યુટ્રોનથી બનેલા છે. આધુનિક ભૌતિક વિજ્ઞાનથી એ માહિતી મળે છે કે મૂળભૂત કણોના સ્વરૂપ તથા એના તરંગોના સ્વરૂપમાં કોઈ તફાવત નથી. અર્થાત આ મૂળભૂત કણોનું કણોના રૂપમાં અધ્યયન કરી શકીએ છીએ. તથા સાથે સાથે આ કણોનું તરંગોના રૂપમાં પણ અધ્યયન કરી શકીએ છીએ. તરંગોના રૂપમાં જોવાથી આ કણોના ગુણ, જે વાસ્તવમાં આપણા સંકલ્પોના તરંગોના આધાર પર વાતાવરણમાં પ્રસારિત થયા કરે ચે. જ્યારે આપણા સંકલ્પ પવિત્ર હોય છે તો એ પદાર્થો પણ પ્રભાવ પાડે છે તથા જ્યારે અપવિત્ર હોય છે તો પદાર્થ પણ અપવિત્ર બને છે. પવિત્ર સંકલ્પ તથા અપવિત્ર સંકલ્પોમાં શું અંતર છે તથા તેઓ પદાર્થોને કઈ રીતે પ્રભાવિત કરે છે? પવિત્ર સંકલ્પ નિયમિત તથા પુનરાવર્તન સાથેના હોય છે. જે કારણે પવિત્ર સંકલ્પોથી પ્રકૃતિ નિયમિત તથા અપવિત્ર સંકલ્પોની પ્રકૃતિ અનિયમિત થઈ જાય છે.

આ અંતર્મન વાહનથી સેવાના સંદર્ભમાં મને પણ કેટલાક સારા અનુભવો થયા છે. હું લગભગ ત્રણ વર્ષથી આ સૂક્ષ્મ સેવા વિશેષ અમૃતવેળાએ તથા સંધ્યાના સમયે કરું છું. પરંતુ મારા મનમાં સદા એ સંકલ્પ ચાલતા હતા કે કઈ રીતે સમજીએ કે આપણે જે સેવા કરી રહ્યા છીએ. તે સફળ થઈ રહી છે યા નહીં? બાપદાદાની સાથે મુલાકાત કરતી વખતે બાબાએ મને કહ્યું હતું. 'શુભ તથા શુદ્ધિવૃત્તિથી વાયુમંડળને પરિવર્તિત કરી રહ્યા છોને? વૃત્તિથી વાયુમંડળ પરિવર્તન કરવાની સેવા જ શ્રેષ્ઠ સેવા છે. આ સેવાથી અનેક આત્માઓના આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થાય છે. એમાં સારા અનુભવ કરી રહ્યા છો અને આગળ પણ સારા અનુભવ કરતા રહેશો. એમાં સફળતા છે અને સદા સફળતા રહેશે. આ સેવામાં આગળ વધતા અને વધારતાં રહેજો.' આ વરદાનથી મને વિશ્વાસ થઈ ગયો તથા

(અનુસંધાન પેજ નં. 05 પર)

બેહદની વૈરાગ્યવૃત્તિ

બી.કે. ભારતભૂષણ, જ્ઞાન-માન સરોવર, પાનીપત, હરિયાણા

વૈરાગ્ય અને તપસ્યાનો ઘણો ગહન સંબંધ છે. જ્યારે સંસાર અને સાંસારિક વસ્તુઓથી વૈરાગ્ય આવે છે ત્યારે પરમાત્મા પર બુદ્ધિ એકાગ્ર થઈ શકે છે. ઈતિહાસ એ વાતનો સાક્ષી છે કે અનેક તપસ્વીઓને વૈરાગ્ય આવતાં તેઓ ઈશ્વરીય લગનમાં મગન થઈ ગયા. જેમ કે મહાત્મા બુદ્ધ, રાજા ભર્તૃહરિ, રાજા ગોપીચંદ વગેરે વગેરે. એટલે યોગની ઉચ્ચસ્થિતિ બનાવવા ઈચ્છતા પુરુષાર્થીઓએ વૈરાગ્યવૃત્તિ અપનાવવી પડશે. આ લેખમાં 16 પ્રકારના વૈરાગ્યની ચર્ચા છે.

1. જૂના દેહથી વૈરાગ્ય - આ શરીર તમોપ્રધાન અને પતિત છે. એની અંદર હાડ, માંસ, ખૂન, મળમૂત્ર ભરેલાં છે. આના ઉપર આકર્ષિત થવું તે મહામૂર્ખતા છે. આ દેહના મિથ્યા અભિમાનથી જ પાંચ વિકારો પેદા થાય છે. પ્રભુમિલન માટે તેને ભૂલવું જરૂરી છે. એટલે આ દેહનો સેવા માટે ઉપયોગ કરો. શ્રેષ્ઠ પુરુષાર્થ પણ એના દ્વારા કરો. પરંતુ શ્રેષ્ઠ તપસ્યા માટે આ જૂના પતિત દેહથી બુદ્ધિનું લંગર ઉઠી જાય અને બુદ્ધિ પરમાત્માની તરફ જાય.

2. જૂની દુનિયાથી વૈરાગ્ય - સૃષ્ટિચક્રના અંતમાં આ કલિયુગી દુનિયા, તમોપ્રધાન અને મોટેભાગે પાપાત્માઓની દુનિયા છે. એના આકર્ષણથી પ્રભાવિત થવું તેતો બેવકૂફી છે. એનો વૈભવ અને વસ્તુઓ વિનાશી છે. એનાથી મળનારું સુખ ક્ષણભંગુર છે. એટલે જૂની દુનિયાથી બુદ્ધિ ઉપરામ થવી જોઈએ. જરા વિચાર કરો, લાખો હોસ્પિટલોમાં કરોડો રોગી કેવી વેદના અનુભવી રહ્યા છે. કેટલાય લોકો ગંદી ઝૂંપડીઓ અને નાળાઓ ઉપર રહે છે. જેઓ સારા ઘરમાં છે તેઓ તનાવગ્રસ્ત જીવન વ્યતીત કરી રહ્યા છે. એટલે ખરેખર આ દુઃખધામ છે. તેથી આવી દુનિયાથી વૈરાગ્ય ધારણ કરીને શાંતિધામ અને સુખધામને યાદ કરો.

3. જૂના સંબંધોથી વૈરાગ્ય - આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થીઓ માટે દૈહિક સંબંધ જૂનો સંબંધ છે જે દેખાય છે તો સુખદાયી પણ છે તો દુઃખદાયી. આટલાં સંબંધોમાં ફસાયેલી બુદ્ધિ ભગવાનને યાદ કરી શકતી નથી. એ પાક્કું કરો કે મારા તો સંબંધી એક શિવબાબા છે. કલ્પના પ્રારંભમાં હું એમની પાસેથી આવ્યો હતો ને હવે કલ્પના અંતમાં એમની પાસે જવાનું છે. આ લૌકિક સંબંધો તો નિમિત્ત માત્ર નિભાવવાના છે. આ સર્વ સંબંધો તો સ્વાર્થના સંબંધો છે. નિઃસ્વાર્થ સેવાધારી તો એક પરમાત્મા જ છે. એટલે આ સર્વથી બુદ્ધિનો સંબંધ તોડી એક શિવ પરમાત્મા સાથે જોડવો એમાં સમજદારી છે. કોઈએ સુંદર કહ્યું છે, સૈંકડો અકલમંદ મિલતે હૈં, કામ કે લોગ ચંદ મિલતે હૈ મુસીબતમેં ભગવાન કે સિવાએ સબકે દરવાજે બંદ મિલતે હૈં.

4. જૂના સમાચારોથી વૈરાગ્ય - કેટલાયે લોકો આ કલિયુગી તમોપ્રધાન દુનિયાના સમાચારો વાંચવા, સાંભળવા અને જોવામાં બહુ રુચિ રાખે છે. પોતાનો મોટાભાગનો સમય આમાં બરબાદ કરે છે. તે કલાકો સુધી સમાચાર પત્રો વાંચતા રહે છે. વારંવાર ન્યુઝ ચેનલો જોતા રહે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ખરાબમાં ખરાબ સમાચારોને પ્રાથમિકતા આપવામાં આવે છે. જેને વારંવાર જોતાં, સાંભળતાં માનવના મન ઉપર ખરાબ પ્રભાવ પડે છે. તેથી અસાર સંસારના સમાચારોથી પણ વૈરાગ્ય હોવો જોઈએ.

5. જૂના સ્વભાવ સંસ્કારથી પણ વૈરાગ્ય - વિકારો અને વ્યસનોની ગુલામીથી આપણા જે સ્વભાવ સંસ્કાર બની ગયા છે તેજ જૂના સ્વભાવ સંસ્કાર છે. જે આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થમાં વિઘ્નરૂપ બને છે. દિવ્યગુણોથી સંપન્ન સંસ્કાર સ્વભાવ જ નવી સતયુગી દૈવી સંસ્કાર-સ્વભાવ છે. વિકારોની આધીનતાને કારણે આ સંસારમાં મનુષ્ય દુ:ખી છે. તે મનુષ્યના સંસ્કાર બગાડી દે છે. આ કેટલી મોટી વિડંબના છે કે મનુષ્ય રોજ આ વિકારોના વમળમાં ફસાયેલો રહે છે. તે પસ્તાય છે એટલે એનાથી વૈરાગ્ય જોઈએ.

6. જૂની વાતોથી વૈરાગ્ય - જે વાતો વીતી ચૂકી છે જૂની થઈ ચૂકી છે. આવી વીતેલી વાતોથી પણ વૈરાગ્ય જોઈએ. એટલે પાસ્ટ ઈઝ પાસ્ટ અર્થાત્ જે વીતી ગયું તે વીતી ગયું. ભૂતકાળની વાતોનું વધારે ચિંતન કરશો તો મનોવિકારો રૂપી ભૂત વળગી જશે.

7. પોતાના સ્થાનથી વૈરાગ્ય - આપણે જ્યાં રહીએ છીએ તે સ્થાન, ગામ, શહેર તથા રાજ્યથી પણ લગાવ થઈ જાય છે. તેથી પુરુષાર્થીઓનું બુદ્ધિરૂપી લંગર આ લૌકિક તથા અલૌકિક સ્થાનોથી ઉઠેલું હોવું જોઈએ. ફરિશ્તાઓનું સ્થાન - સૂક્ષ્મવતન અને આત્માઓનું સ્થાન - મૂળવતન. એની સ્મૃતિમાં વધારે રહીએ. કાર્ય માટે ધરતી ઉપર આવીએ પછી ચાલ્યા જઈએ મૂળવતનમાં.

8. વિકલ્પ અને વ્યર્થ સંકલ્પોથી વૈરાગ્ય - જેનાથી મનુષ્ય જન્મજન્માંતરથી ઊતરતો આવ્યો છે. જેણે મનુષ્યના સર્વ દિવ્યગુણ બગાડી દીધા છે. જેણે સમગ્ર જીવન દુ:ખી અને અશાંત બનાવી દીધું છે એવા વિકારી અને વ્યર્થ સંકલ્પોનો વૈરાગ્ય જોઈએ. હવે મારે શુદ્ધ સંકલ્પોમાં, જ્ઞાનના સંકલ્પોમાં અને પ્રભુમિલનના સંકલ્પોમાં મનને લગાડવાનું છે.

9. સુખ-સુવિધાઓથી વૈરાગ્ય - 'સાદું જીવન, ઉચ્ચ વિચાર અનુસાર મનુષ્યે સાદગીથી જીવન વ્યતીત કરવું જોઈએ. જેટલાં સુખ સુવિધાઓને આધીને બનીએ છીએ તેટલો જ આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થ ઓછો થાય છે. સાધનોનો ઉપયોગ કરવા છતાં તેનાથી વૈરાગ્ય જોઈએ.

10. ખાદ્ય પદાર્થોથી વૈરાગ્ય - કેટલીક વ્યક્તિઓને ખાવાપીવાની ચીજોનો મોટો શોખ હોય છે. વિવિધ મિઠાઈઓ, પૂરી પકોડી, સમોસા, ભજિયાં તથા રસવાન પકવાન બહુ જ આકર્ષિત કરે છે. એનાથી સ્વાસ્થ્ય પણ બગડે છે અને આધ્યાત્મિકતાનું સ્તર પણ નીચે આવે છે. એટલે સ્વાદિષ્ટ ખાદ્ય પદાર્થોનો પણ વૈરાગ્ય જોઈએ.

11. સાધારણ પુરુષાર્થથી વૈરાગ્ય - સંપૂર્ણ સ્થિતિ મેળવવાની ઈચ્છા રાખનારા પુરુષાર્થીને સાધારણ પુરુષાર્થથી પણ વૈરાગ્ય આવવો જોઈએ. ઢીલો ઢીલો, ધીમી ગતિનો પુરુષાર્થ છોડીને તીવ્ર ગતિવાળો જ્વાળામુખી પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. પોતાનું સ્થાન તીવ્ર પુરુષાર્થીઓ વચ્ચે નક્કી કરી દેવું જોઈએ. કામચલાઉ પુરુષાર્થ નહીં પણ યોગ તપસ્યા અને સાચી સેવા દિલની લગનથી કરવી જોઈએ. પોતાના તીવ્ર પુરુષાર્થની યોજના પોતેજ બનાવવી જોઈએ.

12. હરવા ફરવાનો વૈરાગ્ય - કેટલાક લોકો હરવા ફરવાના શોખમાં જિંદગીનાં કેટલાંયે વર્ષો બરબાદ કરે છે. પછી મુખમાંથી નીકળે છે આટલું અમૂલ્ય જીવન શ્રેષ્ઠ પુરુષાર્થ કરવાને બદલે હરવા ફરવામાં જ વીતાવ્યું. એટલે તેનાથી પણ વૈરાગ્ય જોઈએ.

13. હદની સેવાઓથી વૈરાગ્ય - પોતે પોતાના સેન્ટર, સબઝોન, ઝોન, પોતાના દેશ સુધી જ સીમિત ના રહેવું જોઈએ. આ જીવન વિશ્વ

(અનુસંધાન પેજ નં. 31 પર)

યથાર્થ યોગ કઈ રીતે કરીએ?

બ્ર.કુ. ભગવાનભાઈ, શાંતિવન, આબુરોડ

આમેય આધ્યાત્મિક જીવનમાં યોગનું બહુ મહત્ત્વ છે. જેઓએ યોગને શક્તિશાળી બનાવ્યો છે. એમના માટે આ સંસારમાં જીવવું ઘણું જ આનંદકારી અનુભવાય છે. તેને સંસારની દરેક ઘટના, દરેક પરિસ્થિતિ કલ્યાણકારી હોવાનો અનુભવ થશે. તેને દરેક વ્યક્તિનો પાર્ટ કલ્યાણકારી લાગશે. એને આ સંસારમાંથી કંઈ પણ મેળવવાની, જોવાની, સાંભળવાની ઈચ્છા રહેશે નહીં. એનું મને દરેક પળે ગાતું રહે છે કે 'જે મેળવવાનું હતું તે મેળવી લીધું.'

યોગ દ્વારા જ આપણે કર્મેન્દ્રિયજીત, કર્માતીત, વિકર્માજીત બની શકીએ છીએ. યોગ દ્વારા અતીન્દ્રિય સુખની અનુભૂતિ થઈ શકે છે. યોગ દ્વારા જ આત્મા જન્મ જન્મની તરસ તૃપ્ત કરી શકે છે. જેને મેળવવા માટે આત્મા ઠેર-ઠેર ભટકે છે. યોગ દ્વારા જ આત્મબળ - મનોબળમાં વૃદ્ધિ કરી શકાય છે. જેની પાસે યોગબળ છે તે સંસ્કારો પર, વિકારો પર, ભાવ-સ્વભાવ પર જીત મેળવી શકે છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે યોગ જ માયા પર જીત મેળવવાનું બ્રહ્માસ્ત્ર છે.

તો આવા મહત્ત્વપૂર્ણ યોગબળને જમા કઈ રીતે કરીએ?

જે રીતે મોબાઈલ ફોનની બેટરી વીજળી દ્વારા જ ચાર્જ થાય છે. બસ એ પ્રકારે સર્વશક્તિવાનની સાથે મન-બુદ્ધિ લગાવીને સ્વયંની આત્મારૂપી બેટરીને ચાર્જ કરવાની છે. મોબાઈલની બેટરી ચાર્જ કરવા માટે એને વીજળીના પ્લગની પાસે રાખવામાં આવે છે પછી એડોપ્ટરના પોઝીટીવ અને નેગેટીવ બંને તાર પ્લગમાં નાંખવાથી બેટરી ચાર્જ થાય છે. આ રીતે શરીરરૂપી મોબાઈલમાં જે આત્મા રૂપી બેટરી છે એને ચાર્જ કરવા માટે રાજયોગ સેવાકેન્દ્ર, બાબાનો યોગનો ઓરડો, મેડીટેશનરૂમમાં જવું પડે છે. બુદ્ધિરૂપી પોઝીટીવ તાર અને મનરૂપી નેગેટીવ તાર બંનેને લાઈટ હાઉસ પરમ પિતા પરમાત્મા સાથે જોડવાનો છે. બુદ્ધિ રૂપી તાર લગાવ્યો પણ મનરૂપી તાર નહીં લગાવ્યો તો આત્મા રૂપી બેટરી યથાર્થ રીતે ચાર્જ થશે નહીં. એટલે બુદ્ધિ પોઝીટીવ તાર, મન રૂપી નેગેટીવ તાર બંનેને પરમાત્મા સાથે જોડવા જરૂરી છે.

સમજો કે એડોપ્ટર પ્લગમાં લગાવ્યું પણ પ્લગની બાજુની સ્વીચ રાતભર બંધ રહી, તેથી જ્યાંથી પણ વીજળી આવે છે તે ના મળતાં બેટરી ચાર્જ થશે નહીં. તે રીતે આપણે સેન્ટર પર યા બાબાના યોગરૂમમાં આવ્યા. મન-બુદ્ધિ પરમાત્માની સાથે લગાડી પરંતુ સ્મૃતિઓની સ્વીચ બંધ હશે, તો આત્મારૂપી બેટરી ચાર્જ નહીં થાય. એટલે જ્યારે આપણે યોગાભ્યાસ માટે બેસીએ છીએ એ સમયે આજ દિન સુધીની જે સ્મૃતિઓ બાબાએ આપી છે એને યાદ કરવાની છે. ઉદાહરણ તરીકે - બચ્ચે, તુમ આત્મા હો, અબ ઘર જાના હૈ, તુમ પૂર્વજ હો, તમારી સાથે સર્વશક્તિવાન છે વગેરે. સ્મૃતિ સ્વરૂપ બનવાથી લગનની અગ્નિ નિર્માણ થઈ જાય છે જે અગ્નિથી આપણા વિકર્મોનો વિનાશ થાય છે. સાથે સાથે આત્મા રૂપી બેટરી પણ ચાર્જ થાય છે.

આની સ્મૃતિ રાખો

- પરમાત્માએ આપણા ઉપર કેટકેટલા ઉપકાર કર્યા છે. એ સર્વ ઉપકારોના ચિંતનમાં ખોવાઈ જાઓ. ઉદાહરણ તરીકે અમે તો વિકારોની

ગટરમાં પડેલા હતા. બાબા, આપે અમને વિકારોની ગટરમાંથી બહાર કાઢીને ગળે લગાવ્યા. બચ્ચે, બચ્ચે કહીને દુઃખોના આંસુ લૂછ્યાં અને પોતાની ગોદમાં બેસાડ્યાં. પરમશિક્ષક બનીને રોજ અમને ભણાવો છો. સદ્ગુરુ બનીને હરપળ વરદાનોનો હાથ શિર પર રાખો છે. માળી બનીને મારા જીવનરૂપી બાગને રોજ જ્ઞાનયોગથી સીંચીને હર્યો-ભર્યો કરી રહ્યા છો. મેં કદી વિચાર્યું પણ નહોતું કે સ્વયં ભગવાન મારા સારથી અને સાથી બનશે. પ્યારા બાબા આપે અમ અપકારિયો પર ઉપકાર કર્યો છે. સાજન બનીને રોજ જ્ઞાન શ્રૃંગાર કરો છો. આ રીતે અનેક ઉપકાર કર્યો છે. જો મન બુદ્ધિને એકાગ્ર કરીને એને જરા યાદ કરશો તો આંખોમાંથી પ્રેમનાં આંસુ આવશે. યાદ રહે કે આટલા ઉપકાર કરનારા એ ભોળાનાથ શિવ ભંડારીને શા માટે ભૂલી જાઓ છો? જરા વિચારો.

- સર્વ સ્મૃતિમાં લાવો કે પરમાત્માએ આપણને કેટલાં સ્વમાનોની યાદ અપાવી છે. ઉદાહરણ તરીકે તુમ મહાવીર હો, તુમ શિવશક્તિયાં હો, તુમ ભક્તોં કે ઈષ્ટ હો આ પ્રકારનાં સ્વમાનોને મન-બુદ્ધિને એકાગ્ર કરીને યાદ કરીએ છીએ તો આપણી આંતરિક શક્તિઓ જાગ્રત થશે. આપણે સ્વયં ચાર્જ થયા છીએ તેવી અનુભૂતિ થશે.
- સ્મૃતિમાં લાવો - આજ સુધી પરમાત્માએ આપણને ક્યા ક્યા વરદાનો આપ્યાં છે.
- પરમાત્માના કર્તવ્ય અને સ્વયંના કર્તવ્યને યાદ કરો.
- પરમાત્મા દ્વારા થયેલી પ્રાપ્તિઓને યાદ કરો. ઉદાહરણ તરીકે આટલો સારો બ્રાહ્મણ (બ્રહ્માવત્સ) પરિવાર મળ્યો, સેવાનું ભાગ્ય મળ્યું. ભવિષ્ય સ્વર્ગની પ્રાપ્તિઓને યાદ કરો. વગેરે.
- પરમાત્મા દ્વારા મળેલી પાલનાને યાદ કરો.
- પરમાત્માના ગુણોને યાદ કરો.
- પરમાત્મા દ્વારા રચવામાં આવતી દુનિયા (સતયુગ)ને યાદ કરો.
- પરમાત્માના રૂપને પરમધામમાં બુદ્ધિરૂપી નેત્ર દ્વારા જોવું અને તેનો અનુભવ કરવો.
- પોતાના ભાગ્યને યાદ કરીને ભાગ્યવિધાતાના ગુણ ગાવા.

આ પ્રકારે જ્યારે આપણે યોગાભ્યાસ માટે બેસીએ છીએ તો સ્મૃતિ કરવાથી મન-બુદ્ધિ એકાગ્ર થઈ જશે. આપણે સ્વયંને ચાર્જ થયેલા અનુભવી શકીશું. યોગમાં બેસીએ છીએ તો પરમાત્માનું ચિંતન કરતાં કરતાં વચ્ચે કોણ બોલ્યું, કોઈએ શું કહ્યું, અપમાન કર્યું. એવી વાતો યાદ આવે છે. જે મન બુદ્ધિ રૂપી તાર પરમાત્માથી દૂર કરે છે. આપણે કેટલા કલાક યાદ કરીએ છીએ તે મહત્ત્વનું નથી. પણ મન-બુદ્ધિનો તાર પરમાત્મા સાથે કેટલો રહ્યો તે મહત્ત્વનું છે. આત્મજાગૃત્તિનો અનુભવ થશે. આ છે યથાર્થ યોગ. આવો યથાર્થ યોગ વિધિપૂર્વક કરવાથી આખો દિવસ આપણી આત્મઅભિમાની સ્થિતિ રહેશે. યોગનો મતલબ જ છે આપણી આત્માની જ્યોતિ જાગતી રહે. જેનાથી આપણામાં દૈવી અને સતયુગી સંસ્કારો આવશે. આત્મઅભિમાની સ્થિતિ જ સર્વ સમસ્યા અને વિઘ્નોને દૂર કરવાનુ કવચ છે. એટલે બાબા કહે છે મને યાદ કરો અને આત્મજાગૃતિ કરીને અંધકાર દૂર કરો. ત્યારે જ દુઃખ, અશાંતિથી મુક્ત થઈશું.

યોગાભ્યાસમાં બુદ્ધિનું ઘણું મહત્ત્વ છે.

બુદ્ધિમાં જે પ્રકારનું જ્ઞાન છે જે દૃષ્ટિકોણ છે એ પ્રમાણે નિર્ણય કરે છે. જો બુદ્ધિની સામે જ્ઞાનયુક્ત દૃશ્ય છે તો મન પણ હકારાત્મક, શક્તિશાળી વિચારો કરશે.

બુદ્ધિ કેમેરાની જેમ કાર્ય કરે છે. બુદ્ધિ રૂપી કેમેરા સામે જે દૃશ્ય હોય છે તે વિચાર, મન રૂપી ટી.વી. પર આવી જાય છે. બુદ્ધિને જ્ઞાનના આધારથી ધૈર્યતાનો અનુભવ કરીને જ્ઞાનયુક્ત વાતો પર લગાવવાથી વિચારો પોતાની મેળે બદલાશે. યોગમાં માયા આવે છે માયા એટલે કોઈ રાક્ષસ નહીં. પણ બુદ્ધિને પરમાત્માથી હટાવીને વ્યર્થ વાતો તરફ લગાવવી એજ માયા છે. જેનો બેસવાનો યોગ યથાર્થ છે. તે કર્મયોગી સહજ બની શકે છે. બેઠક વિધિપૂર્વક હોય તો આત્મા રૂપી બેટરી ચાર્જ થઈ જાય છે. જે કારણે કર્મ કરવા છતાં પણ ચાલતાં ચાલતાં એકાગ્રતા જળવાય રહે છે. આ અવસ્થામાં આત્મચિંતન, પરમાત્મ ચિંતન સહજ જ ચાલતું રહેશે. આવા સાધકની સ્થિતિ જોવા છતાં ન જોવાની ન્યારી અને પ્યારી, ઉપરામ, શક્તિશાળી એવરરેડી હોય છે. આવો સાધક એકાગ્રતાને કારણે પરમાત્માને પોતાની સમીપ અનુભવ કરશે.

યોગમાં પોતાની બુદ્ધિનું મહત્ત્વ સમજીને જ્ઞાન દ્વારા બુદ્ધિને એકાગ્ર કરો. એટલા માટે જીવનમાં યથાર્થ યોગસાધનામાં ધ્યાન આપવાની આવશ્યકતા છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **શુદ્ધ વિચારોથી સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ પણ થઈ શકે છે. જ્યાં સુધી વિચારોમાં શુદ્ધિ, સામર્થ્ય અને ઐક્ય ન હોય, ત્યાં સુધી શરીરના કોષોની તંદુરસ્તી, સામર્થ્ય અને એકતા જાળવી રાખવાં મુશ્કેલ છે.**

માનસિક આરોગ્ય

અમેરિકન મેડિકલ એસોશિએશને માનસિક આરોગ્યની વ્યાખ્યા આપતાં જણાવ્યું છે કે નીચેના ગુણો અને શક્તિઓનો એનું નામ માનસિક આરોગ્ય.

- લાગણીઓની સ્થિરતા (Emotional Stability)
- ચારિત્ર્યની પરિપક્વતા (Maturity of Character)
- પરિસ્થિતિનું સાચું મૂલ્યાંકન કરવાની શક્તિ.
- અંતરાત્માનો અસરકારક અવાજ.
- ખુશમિજાજ રહીને ઉત્પાદક શ્રમ કર્યે જવાનો જુસ્સો.
- અગમચેતીવાળી તથા ભવિષ્યમાં દૂર સુધી જોઈ શકે તેવી દૃષ્ટિ.
- ભૂખ, તરસ પોતાની જાતને તથા બીજાને નુકસાન ન થાય તે રીતે સંતોષવાની શક્તિ.
- જીવન દરમિયાન આવી પડતા ઘાતક તનાવોમાંથી ઝટ સહીસલામત નીકળી જવાની શક્તિ.
- આજુબાજુના માણસો પ્રત્યે પ્રેમભાવ દાખવવાની તથા તેમની સાથે હાર્દિક સંબંધ જાળવી રાખવાની શક્તિ.

દિવ્યદર્શન

ચાલો ... અધ્યાત્મની સાથે નવરાત્રિને મનાવીએ

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

ભારત એક પાવન-પવિત્ર ભૂમિ છે. મનુષ્ય તથા દેવતાઓની કર્મભૂમિ અને ચરિત્રભૂમિ છે. સ્વયં પરમપિતા પરમાત્માની અવતરણભૂમિ છે. તેથી ભારતવર્ષમાં અનેક તહેવારો અને ઉત્સવો ઉજવવામાં આવે છે. મનુષ્યોના જીવનમાં તહેવારો મનાવવાથી એક નવો ઉમંગ, ઉત્સાહ અને નવી પ્રેરણાઓ આવતી જાય છે. દરેક તહેવારોમાં કોઈ ને કોઈ આધ્યાત્મિક રહસ્ય છુપાયેલું છે. ભારત ભૂમિનું ગાયન પણ તેટલું જ મહાન છે. ભારત ભૂમિને વિશ્વમાં એક મહાન તીર્થસ્થાન પણ માનવામાં આવે છે.

બધા જ તહેવારોનું એક બીજા તહેવાર સાથે આંતર જોડાય છે. એમ પણ કહેવાય કે કોઈને કોઈ સંબંધ છે. કળિયુગના ઘોર અંધકારના સમયમાં સ્વયં પરમપિતા પરમાત્મા આ ધરતી પર સર્વ આત્માઓને પાવન બનાવવા માટે આવે છે. તેઓ તેમનું આ દિવ્ય કર્તવ્ય કરવા માટે જ્ઞાન રૂપી કળશ માતાઓ અને કુમારીઓના માથા પર સોંપ્યો છે. માતાઓ-કુમારીઓને સ્વર્ગનો દ્વાર ખોલવા માટે નિમિત્ત કહે છે. વિદ્યાની દેવી સરસ્વતી, ધનની દેવી લક્ષ્મી, શક્તિની દેવી દુર્ગાનું ગાયન અને પૂજન છે. કારણ કે પરમાત્મા સ્વયં માતાઓ અને કુમારીઓને સન્માન આપે છે. નવરાત્રિનાં દિવસોમાં દેવીઓનું આવાહન કરવામાં આવે છે. જ્યારે માતાઓ અને કુમારીઓ અજ્ઞાનતામાંથી જાગૃત થઈ વિશ્વને જ્ઞાન આપે છે ત્યારે રાવણ અર્થાત્ મનોવિકારોનો ખાતમો થાય છે. તેને જ સાચો દશેરાનો તહેવાર કહેવાય. દશેરા પછી જ્યારે મનુષ્ય આત્માઓ વિકારો પર વિજય પ્રાપ્ત કરી લે છે એટલે ખુશી-આનંદના દિવસો એટલે સ્વર્ણિમ દુનિયાની સ્થાપના થાય છે. તેનું યાદગાર પર્વ દિવાળીના મનાવાય છે. આમ દરેક તહેવારોનું એક બીજા તહેવાર સાથે જોડાણ છે.

નવ અર્થાત્ પરિવર્તન કરનાર, પ્રગતિ કરનાર અને નવીન કરનાર. રાત્રિ અર્થાત્ દુઃખ, અશાંતિ, અંધકાર, ભ્રષ્ટાચાર.. ખરેખર નવરાત્રિ ઉજવવી એટલે કે આ અંધકાર, દુઃખમય દુનિયામાં પોતાના જીવનમાં કંઈક નવીનતા, પ્રગતિ અને પરિવર્તન કરવું. એટલે જ નવરાત્રિના દિવસોમાં લોકો જાગરણ પણ કરે છે. દેવીઓનું આવાહ્‌ન પણ કરે છે જેથી પરમાત્મા ઝડપથી પ્રસન્ન થઈ જીવનમાંથી અંધકાર સદાય માટે દૂર કરે. પણ અહીં વિચારવાની એક વાત એ છે કે, આપણે સૌએ અત્યાર સુધી અનેક વાર નવરાત્રીનાં ઉત્સવો ઉજવ્યાં પરંતુ ઉન્નતિ થવાની બદલે જીવનમાં અને સમગ્ર વિશ્વમાં અંધકાર તો વધુ ને વધુ વધતો જ જાય છે. માતા દુર્ગાની પૂજા કરીએ છીએ પણ મનુષ્ય તો વધારેને વધારે દુર્ગુણોમાં ફસાતો જ જાય છે. માં સંતોષી દેવીની પૂજા કરવા છતાંય જીવનમાં અસંતોષ જ નજરે ચડે છે. આનું કારણ માત્ર એક જ છે કે આ તહેવારોમાં જે આધ્યાત્મિક રહસ્ય રહેલું છે તેને આપણે જાણતાં નથી. તેથી આ રહસ્યને જીવનમાં સમજીને અપનાવ્યું નથી. તેથી જ કહેવતમાં કહ્યું છે કે - 'મુખ મેં રામ, બગલ મેં છુરી.'

દેવીઓની પૂજા ને આવાહ્‌ન તો ખૂબ આદરપૂર્વક, નિયમપૂર્વક અને વિધિસર કરવામાં આવે છે. પરંતુ વ્યવહારમાં માતાઓ-બહેનોને તે

દેવીઓનાં રૂપે ન જોતા માત્ર સામાન્ય દૃષ્ટિ કે વિષયભોગની નજરથી જોવે છે. સમાજમાં આજે માતાઓ અને બહેનોની લાજ લુંટાઈ છે, તેમને જોતાં જ દૃષ્ટિ વૃત્તિ ચંચળ થઈ જાય છે. જો આમ જ કરતાં રહીશું કે તેમને માન-સન્માન આપીશું નહીં, તો અગણિત વખત નવરાત્રિ ઉજવીશું, દેવીઓ-શક્તિઓની આરાધના કરીશું પણ એકપણ દેવી આપણી પાસે આવશે નહીં. વધુને વધુ ચોમેર અંધકાર, દુઃખ અને અશાંતિ વધતી જ જશે. તેથી સર્વ પ્રથમ માતાઓ-કુમારીઓ પ્રતિ પવિત્ર દૃષ્ટિ રાખવી જરૂરી છે. ત્યારે જ આપણી અંદર રહેલાં દુર્ગુણો અસંતોષ, અંધકાર મટશે. આજ સાચી નવરાત્રિ ઉજવી કહેવાશે.

સ્વયં પરમાત્મા સમગ્ર વિશ્વને પાવન બનાવવા માતાઓ-કુમારીઓનો સહયોગ લે છે. જ્ઞાનરૂપી કળશ સોંપી વંદે માતરમ્ કહે છે. માતાઓ-કુમારીઓ દ્વારા જ સર્વ વિકારોનો સંહાર થાય છે. નારી દ્વારા પરમાત્મા જ્ઞાનરૂપી વિદ્યા આપે છે માટે વિદ્યાની દેવી સરસ્વતી માનવામાં આવે છે. જ્ઞાન દ્વારા મનોવિકારોનો સંહાર કરવામાં આવે છે. દુર્ગુણોને દૂર કરવામાં આવે છે તેથી દુર્ગામાતાનું ગાયન છે. હવે એવો સમય છે કે દરેક માનવ વિકારો અને દુર્ગુણોના દળ-દળમાં ફસાયા છે. નવરાત્રિનો તહેવાર આમ તો નારીઓનું પુનઃ આવાહ્ન કરી દુર્ગુણો અને વિકારોને દૂર કરવાનું એક યાદગાર પર્વ છે. નવરાત્રિ ઉજવવી એટલે કે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર આ સર્વ વિકારો પર વિજય મેળવવો. તેથી દેવી દુર્ગાનું વાહન પણ હિંસક સિંહ છે. જે પાંચ વિકાર અને કર્મેન્દ્રિયજીતનું પ્રતીક છે. જ્યારે પરમાત્માને નિરંતર યાદ કરીશું ત્યારે જ વિકારો પર સદાય માટે વિજય મેળવી શકીશું એટલા માટે દેવી દુર્ગાને શિવશક્તિ કહેવામાં આવે છે. દુર્ગાના હાથમાં માળા હોય છે જે પરમાત્માની યાદનું પ્રતીક છે. જ્યારે પરમાત્માને યાદ કરીશું ત્યારે જીવનમાં પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની શક્તિ, સમાવવાની શક્તિ, પરખવાની શક્તિ, નિર્ણય શક્તિ, સહન શક્તિ, સહયોગની શક્તિ, વિસ્તારને સારમાં લાવવાની શક્તિ જેવી અષ્ટ શક્તિઓ જીવનમાં આવે છે. તેના પ્રતીક રૂપે માતા દુર્ગાને અષ્ટ ભૂજાધારી બતાવવામાં આવે છે. હાથમાં જ્ઞાનરૂપી બાણ જે મુખ દ્વારા વિકારોનો સંહાર કરવાનું પ્રતીક છે. આમ માત્ર દેવી દુર્ગાનું આવાહ્ન કરવાનું નથી પણ દેવી દુર્ગા સમાન બની આપણી અંદરના અને અન્યના દુર્ગુણોનો સંહાર કરવો. દેવી દુર્ગાનું આવાહ્ન કરવા સમાન છે.

માઁ અંબા - જીવનમાં અષ્ટશક્તિઓનો પ્રયોગ કરવો એટલે અષ્ટ ભૂજાધારી માઁ અંબાની આરાધના કરવા બરાબર છે.

માઁ ગાયત્રી - પરમાત્માનું આપેલ સાચું ગીતા જ્ઞાન સર્વને સંભળાવવું અને સ્વયં પણ ધારણ કરવું એ જ માઁ ગાયત્રીને આવાહ્ન કરવા સમાન છે.

માઁ સંતોષી - કોઈ પણ પરિસ્થિતિઓમાં સદા સંતુષ્ટ રહેવું અને સર્વને સંતુષ્ટ કરવા જ દેવી સંતોષીનું આગમન છે.

માઁ ખોડીયાર - સ્વયંમાં રહેલી ખામીઓ કાઢી, બીજા લોકોનાં જીવનમાંથી ખોડ-ખાપણ દૂર કરવામાં સહયોગી બનવું એટલે માઁ ખોડણને નિમંત્રણ આપવું જ કહેવાય.

માઁ ઉમીયા - સદા ઉમંગ-ઉત્સાહમાં રહી અન્ય વ્યક્તિઓને સતત ઉમંગ-ઉત્સાહ આપવો એટલે કે માઁ ઉમિયાનું આગમન કરાવવું.

માઁ દુર્ગા - શક્તિ સ્વરૂપા બની સદા પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં વિજયી બની, સાથીઓને પણ વિજયી બનાવવા એટલે કે માઁ દુર્ગાના વધામણાં કરવા.

(અનુસંધાન પેજ નં. 27 પર)

પાંચ સ્વરૂપોકી યાદ

બ્ર.કુ. ડાહ્યાભાઈ કે. પટેલ, ભરૂચ

૧. અનાદિ સ્વરૂપ

હું નિરાકાર ચમકતી જ્યોતિ બિંદુ આત્મા છું. મેં આ શરીરમાં પ્રવેશ કર્યો છે. હું આત્મા સ્વસ્થ, શુદ્ધ, પવિત્ર છું. આત્માના પવિત્રતાના કિરણો સમગ્ર શરીરમાં પ્રવાહિત થઈ રહ્યા છે. હું આત્મા આ શરીરનો માલિક છું. સર્વ કર્મેન્દ્રિયોની માલિક છું, મન બુદ્ધિ સંસ્કારનો માલિક છું, સર્વ શક્તિઓનો માલિક છું. આ શરીર મારું ઘર નથી. મારું **અસલી ઘર નિર્વાણધામ, પરમધામ, શાંતિધામ છે.** હું નિરાકાર આત્મા અને નિરાકાર પરમપિતા પરમાત્માનું અસલી ઘર પરમધામ છે, જ્યાં આપણે નિવાસ કરીએ છીએ. **આત્માનું અનાદિ સ્વરૂપ નિરાકાર જયોર્તિબિંદુ છે, જેમાં આપણે સ્થિત થઈએ છીએ.** (નિરાકાર સ્થિતિમાં સ્થિત થઈ જઈએ.)

૨. આદિ સ્વરૂપ

અનાદિ સ્વરૂપમાંથી આપણે નીચે **સતયુગમાં** આદિ સ્વરૂપમાં આવીએ છીએ. અહિયાં આપણે **૧૬ કળા સંપૂર્ણ,** સર્વ ગુણ સંપન્ન, મર્યાદા પુરૂષોત્તમ, સંપૂર્ણ નિર્વિકારી, સંપૂર્ણ અહિંસક એવા દૈવી ગુણોથી સંપન્ન થઈએ છીએ. સોનાના મહેલોમાં નિવાસ કરીએ છીએ. હીરા ઝવેરાતોથી સજેલા હોઈએ છીએ, પુષ્પક વિમાનમાં ઉડીએ છીએ. આપણે એવર હેલ્ધી, એવર વેલ્ધી, એવર હેપ્પી હોઈએ છીએ. નિરોગી કાયા, નિરોગી તન, નિરોગી મન, સ્વસ્થ જીવન હોય છે. **સતયુગ અને ત્રેતાયુગમાં આત્મા - શરીર - પ્રકૃતિ અને પશુ-પક્ષી સર્વ સતોપ્રધાન હોય છે.** સર્વ સુખ આપવાવાળા હોય છે. દુઃખ - અશાંતિનું નામ-નિશાન નહિ. સુખ જ સુખ, શાંતિ જ શાંતિ. આપણે સુખ, શાંતિ, પ્રેમ, આનંદ, પવિત્રતા, ખુશી, સંતોષસભર જીવન જીવીએ છીએ. કોઈ બાબતોની કમી નહિ. અપ્રાપ્ત કોઈ વસ્તુ નહિ દેવીદેવતાઓના ખજાનામાં, સ્થૂલ - સૂક્ષ્મ સર્વ ખજાનોથી સંપન્ન હોઈએ છીએ. કોઈ પ્રકારનું બંધન નહિ, નિર્બંધન હોઈએ છીએ, જીવનમુક્તિ સ્થિતિ હોય છે. **સતયુગમાં આઠ જન્મ, ત્રેતાયુગમાં બાર જન્મ**, આમ વીસ જન્મ, ૨૫૦૦ વર્ષ જીવનમુક્તિ સ્થિતિમાં સદ્‌ગતિમાં પસાર કરીએ છીએ.

૩. પૂજ્ય સ્વરૂપ

પછી આવીએ છીએ દ્વાપરયુગમાં. દ્વાપરમાં આવતા જ વિકારોની પ્રવેશતા થઈ, કળા ઓછી થઈ, પવિત્રતા ઓછી થઈ, દુઃખની શરૂઆત થાય છે. સતયુગ અને ત્રેતાયુગમાં આત્મા સતોપ્રધાન હોય છે. **દ્વાપરમાં આત્મા રજોપ્રધાન બને છે.** દ્વાપર આવતા આપણી દૈવી સ્વરૂપમાં પૂજા શરૂ થઈ, ગણેશ અને દુર્ગાના રૂપમાં ભક્તિમાર્ગમાં આપણી પૂજ્ય સ્વરૂપની પૂજા થવા લાગી. આપણે જન્મ લેતા લેતા નીચે ઉતરતા ગયા. **દ્વાપરમાં ૨૧ જન્મ થાય છે,** કળાઓ અડધી ઓછી થાય છે, આઠ કળા હોય છે. પવિત્રતા ઓછી થાય છે, દુઃખ - અશાંતિવાળાં જીવન બને છે. પછી કલિયુગમાં આવીએ છીએ. કલિયુગમાં ઝડપથી નીચે ઉતરીએ ૪૨ જન્મ થાય છે, કળા નષ્ટ થઈ જાય છે, પવિત્રતા ખત્મ થઈ જાય છે. આત્મા વિકારી પતિત બની જાય છે. પોતાને ભૂલી ગયા, પોતાના પિતાને ભૂલી ગયા, દુઃખ-અશાંતિવાળું જીવન બની જાય છે. જીવન કોડી જેવું શુદ્ર બની જાય છે. ક્યાં દૈવી

જીવન અને ક્યાં શુદ્ર જીવન, ક્યાં પાવન જીવન, ક્યાં પતિત જીવન, ક્યાં સુખમય જીવન, ક્યાં દુ:ખમય જીવન.

૪. બ્રાહ્મણ સ્વરૂપ

આપણે ભગવાનને બોલાવતા શોધતા હતાં, પરંતુ બાબા ક્યાંય મળ્યા નહીં. બાબાએ આપણને શોધી લીધા. અને નવો જન્મ આપ્યો. શરૂથી નવો બ્રાહ્મણ જન્મ થયો. બ્રાહ્મણ જન્મ કેટલો શ્રેષ્ઠ જન્મ, હીરા જેવો જન્મ મળ્યો. બાબા આપણી પાલના કરે છે, ભણાવે છે અનેક દિવ્ય ગુણોથી શ્રૃંગાર કરે છે. આવી પાલના અને પઢાઈ દેવી દેવતાઓને પણ નથી મળતી, જે આપણને મળી રહી છે. આપણે માલામાલ થઇ રહ્યાં છીએ. આ કળીયુગી દુ:ખી-અશાંતિ જીવનમાંથી આપણા મન ઉઠી ગયું, આપણા લંગર ઉઠી જાય છે. આપણે આવીએ છીએ સંગમયુગમાં. **સંગમયુગી શ્રેષ્ઠ બ્રાહ્મણ જીવનમાં. કેટલું ન્યારું - પ્યારું - સારું, મીઠું બ્રાહ્મણ જીવન. બાબા આપણી પાલના કરી રહ્યા છે, ભણાવી રહ્યા છે, શ્રૃંગાર કરી રહ્યાં છે. આપણી કમી દૂર કરી રહ્યાં છે, અવગુણોને કાઢી ગુણવાન બનાવે છે. શક્તિ ભરીને શક્તિશાળી બનાવી રહ્યાં છે. આપણે ગુણ સ્વરૂપ, શક્તિ સ્વરૂપ બની રહ્યાં છીએ. માલામાલ થઇ રહ્યાં છીએ. અતીન્દ્રિય સુખનો અનુભવ કરી રહ્યાં છીએ.**

૫. ફરિશ્તા સ્વરૂપ

બ્રાહ્મણ જીવનની સાથે આપણે ફરિશ્તા સ્વરૂપનો અનુભવ કરી રહ્મા છીએ. ફરિશ્તા એટલે દુન્યવી સર્વ બાબતોથી આપણા સંબંધ પરિવર્તન થઈ જાય છે. શરીરના લૌકિક અલૌકિક સર્વ સંબંધોથી આપણે હળવા થઈ જઈએ છીએ, બાકી રહી શરીર દેહભાનનુ બંધન. આનાથી પણ આપણે મુક્ત થઈએ છીએ. દેહભાનથી પર એવા થઇ જઈએ છીએ કે જાણે દેહ છે જ નક્કર. આત્મા ચમકીલો, ઉડવાવાળો, ફિકરયુક્ત સ્વરૂપનો અનુભવ કરી રહેલ છે.

મનસા સેવા

હું જ્ઞાન સ્વરૂપ આત્મા છું, પવિત્ર સ્વરૂપ, શાંત સ્વરૂપ, પ્રેમ સ્વરૂપ, આનંદ સ્વરૂપ, સુખ સ્વરૂપ, શક્તિ સ્વરૂપ આત્મા છું. રહમદિલ આત્મા છું. હું બાબાનો દિલતખ્તનશીન આત્મા છું. હું માસ્ટર સર્વશક્તિવાન આત્મા છું. સર્વશક્તિવાન શિવબાબાની મારા પર છત્રછાયા છે. હું માસ્ટર જ્ઞાનસૂર્ય છું. જ્ઞાનસૂર્ય શિવબાબા મારી સન્મુખ છે. જ્ઞાનસૂર્યનાં કિરણો મારા ઉપર પડી રહ્યાં છે. હું માલામાલ થઈ રહ્યો છું.

હું જયોર્તિબિંદુ આત્મા છું. સર્વ શક્તિઓનાં કિરણોએ મને શક્તિશાળી બનાવી દીધો છે. હું સ્વસ્થ, શાંત, સુખી છું. જે થયું મારા માટે સારું છે. જે થઇ રહ્યું છે તે પણ મારા માટે સારું થઈ રહ્યું છે. અને જે થવાનું છે તે પણ બહુ સારું હશે.

હું શુભચિંતક આત્મા છું. પરમાત્મા પિતાનું સંતાન હું આત્મા વિશ્વના સર્વ આત્માઓ પ્રતિ દુવાઓ પ્રવાહિત કરી રહ્યો છું. મુજ આત્માથી શુભકામનાઓનો પ્રકાશ ચારે તરફ ફેલાઈ રહ્યો છે. વિશ્વના સર્વ આત્માઓ સદા સુખી રહે, શાંત રહે, સદા મંગલ હો. ઈશ્વરીય વરદાનો અને શક્તિઓની અધિકારી બને.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **વિચારની શક્તિ ઘણી હોય છે માનવીના જીવન ઘડતરમાં એ નાનો સૂનો ભાગ ભજવતી નથી. માનવ જેવું વિચારે છે તેવો તે બને છે.**

સુખ-દુઃખ

બ્ર.કુ. કાન્તિભાઈ મેઘપરા, અટલાદરા, વડોદરા.

સુખ-દુઃખના ચાર પ્રકાર છે. તનનું સુખ-દુઃખ, મનનું સુખ-દુઃખ, ધનનું સુખ-દુઃખ, જન(સંબંધ)નું સુખ-દુઃખ. સુખ-દુઃખની અનુભૂતિ વ્યક્તિની મનોસ્થિતિ પર નિર્ભર કરે છે. દુઃખમાં પણ સુખની અનુભૂતિ કરી શકાય છે. તેવી રીતે સુખમાં પણ દુઃખની અનુભૂતિ કરી શકાય. આ કળિયુગી સંસારમાં કેટલીક વ્યક્તિઓ સુખ હોવા છતાં પણ દુઃખી હોય છે. સુખને માણી શકતા નથી. સુખને જે માણે તે સુખી તેવી રીતે જે દુઃખને પણ સુખ માની માણે તે સુખી. પરંતુ જે વ્યક્તિ સુખી હોવા છતાં પણ સુખને માણી શકતો નથી તે દુઃખી. બેંકના લોકરમાં લાખો રૂપિયાના સોનાના દાગીના હોય તેમજ કરોડો રૂપિયા બેંકમાં પડેલા હોય પરંતુ તે વ્યક્તિ તેનો સદ્ઉપયોગ કરી શકતો ના હોય તો તે દુઃખી. દુઃખને જે ઉત્સવ માણે તે સુખી. હોવા છતાં પણ અભાવ અનુભવે તે દુઃખી.

અતૃપ્ત ઈચ્છાઓ, અસંતુષ્ટતા, લોભ, લાલચ, લાલસા, મોહ, ઈર્ષ્યા, કામવાસનાઓ અભાવ, પ્રભાવ, કુભાવ, સૂક્ષ્મ વિકારો સંવેદન-શીલતા, લઘુતાગ્રંથી વગેરે દુઃખને આમંત્રણ આપતાં મોટાં કારણો છે. આ સર્વ કારણોના વિરોધી શબ્દો જે વ્યક્તિના પ્રેક્ટિકલ જીવનમાં વણાયેલા હોય તે સુખી. સંતોષી નર સદા સુખી. સંતોષીમાની પૂજા કરવાથી સંતુષ્ટતાનો ગુણ નહીં આવે પરંતુ તેના માટે સ્વયં એ સંતોષીમા બનવાનો પુરુષાર્થ કરવો પડે. જે સંતુષ્ટ રહે અને બીજાને સંતુષ્ટ કરે તે જ સંતોષીમા અને તે જ સુખી.

સુખ-દુઃખ એ મનુષ્યની સ્વયંની રચના છે. સુખ-દુઃખનો પ્રણેતા મનુષ્ય જ છે. મનમાં ઉત્પન્ન થતા નકારાત્મક વિચારો જ દુઃખનું કારણ બને છે. એ જ રીતે હકારાત્મક વિચારો સુખનું કારણ બને છે. મનમાં ઉદ્ભવ થતા વિચારો એ સુખ-દુઃખની જનેતા છે. નકારાત્મક વિચારો એ માનસિક બીમારી તો છે જ પરંતુ સાથે-સાથે શરીરમાં થતાં તમામ રોગોનું પહેલું કારણ પણ નકારાત્મક વિચારો છે કે જે દુઃખમાં પરિણમે છે. સુખ-દુઃખ એ બજારમાં વેચાતું મળતું નથી પરંતુ સ્વયં મનુષ્ય જ સ્વયંના સુખ-દુઃખનો સ્વયં વેચનાર તેમજ ખરીદનાર છે. અતિરેક તે ઝેર સમાન છે. Excess is poison. સુખનો અતિરેક પણ દુઃખનું કારણ બને છે. આ વિધાન કળિયુગી મનુષ્યને જ લાગુ પડે છે. કારણ કે સુખનો અતિરેક થતાં કળિયુગી મનુષ્ય અહંકારી તેમજ મદાન્ધ બને છે. આપણે જાણીએ છીએ કે અહંકાર તેમજ મદ એ દુઃખનું કારણ બને છે. સતયુગમાં સુખ અતિરેક હતું. સતયુગના સુખની તુલના કળિયુગના સુખ સાથે થઈ જ ના શકે. સતયુગી સુખ કળિયુગમાં રિંચક માત્ર પણ નથી. સતયુગમાં સુખ અતિ Excess કરતા પણ વધારે Excessest હતું છતાં પણ દુઃખ રિંચક માત્ર પણ નહોતું કારણ કે સતયુગી દેવી-દેવતાઓ નિરહંકારી હતા. તેથી સતયુગમાં ઉપરોક્ત વિધાન અતિરેક ઝેર સમાન છે Excess is poison લાગુ પડતી નથી.

સુખ-દુઃખ એ વિચારોને આધીન છે. કર્મનું બીજ મનના વિચારો છે. મન એ જમીન છે કે જ્યાં વિચારોનું વાવેતર થાય છે. મનરૂપી જમીન અને વિચારોરૂપી બીજ જેટલાં ફળદ્રુપ તેટલો કર્મરૂપી છોડ ફળદ્રુપ બને છે અને જેટલો કર્મરૂપી છોડ ફળદ્રુપ હોય તેટલું સુખરૂપી વટવૃક્ષ મજબૂત બને છે. તેથી જો સુખી થવું હોય તો આ જન્મમાં

સર્વશ્રેષ્ઠ શુભ વિચારોનું વાવેતર કરીએ. વિચારો એ આગળના જન્મોનું ભાથું છે. બુદ્ધિરૂપી વાસણ એ ભાથું છે. અલગ અલગ પ્રકારના સર્વશ્રેષ્ઠ શુભ વિચારો એ મનનું ભોજન છે. આ પ્રકારના ભોજનથી બનતું ભાથું સતયુગમાં લઈ જવાનું છે અને ત્યાં આ ભાથું ખોલીને આરોગવાનું છે. ભોગવવાનું છે.

સુખ-દુઃખનું બીજું નામ જીવન છે. જીવન છે તો સુખ-દુઃખ છે. જીવન નથી તો સુખ પણ નથી અને દુઃખ પણ નથી. પરમધામમાં જીવન નથી તેથી ત્યાં સુખ પણ નથી તો દુઃખ પણ નથી. આત્મા જીવાત્મા બને તો જીવન છે. આત્માને જીવાત્મા બનવા માટે સ્થૂળ શરીરનો આધાર લેવો પડે અને કર્મ કરવાની શરૂઆત થાય. કર્મથી જ સુખ-દુઃખની રચના થાય. સતયુગમાં કર્મ અકર્મ બને છે પરંતુ વિકર્મ બનતું નથી. અકર્મ એટલે જે કર્મથી નથી વિકર્મ બનતું કે નથી સુકર્મ બનતું. અકર્મ એટલે જે કર્મથી નથી થતું પુણ્યનું ખાતું જમા કે નથી થતું પાપનું ખાતુ જમા. જ્યારે જે સમયે અને જે યુગમાં ચિત્રગુપ્તના ચોપડે પુણ્યના ખાતાની કે પાપના ખાતાની એન્ટ્રી પડે ત્યારે સુખ-દુઃખની શરૂઆત થાય. સત્કર્મ કરવાથી પુણ્યના ખાતામાં પુણ્ય જમા થાય તો સુખની પ્રાપ્તિ થાય અને દુષ્કર્મ કરવાથી પાપના ખાતામાં પાપ જમા થાય તો દુઃખની પ્રાપ્તિ થાય. દ્વાપરયુગ આવતાં ચિત્રગુપ્તના ચોપડાની જરૂર પડી અને આ ચોપડામાં બે એન્ટ્રી રાખવામાં આવી. પુણ્યનું ખાતુ અને પાપનું ખાતું. વાસ્તવમાં હું આત્મા જ ચિત્રગુપ્ત છું અને મુજ આત્મામાં જ ચિત્રગુપ્તનો સૂક્ષ્મ ચોપડો છે કે જેમાં સત્કર્મ કે વિકર્મથી બનતું ફળ મર્જ થઈ જાય છે યથા સમયે તે ફળ ઇમર્જ થાય છે. ચિત્રગુપ્ત નામની અન્ય કોઈ સાકાર વ્યક્તિ નથી. પરંતુ આ તો કટાક્ષયુક્ત ઉપમા આપવામાં આવી છે.

સતયુગ-ત્રેતાયુગમાં પુરુષ-પ્રકૃતિ બન્ને સતોપ્રધાન-સતોગુણી હોવાથી તેમજ પુરુષોત્તમ સંગમયુગી બ્રહ્માવત્સોની ઈશ્વરીય સેવાના ફળ સ્વરૂપે સદ્ભાગ્યરૂપી ભાગ્યફળ ઈમર્જ થતાં તે વખતના મનુષ્યો (દેવતા) સંપૂર્ણ સુખી હતા. દુઃખ રિંચક માત્ર નહોતું. દ્વાપરયુગ આવતાં તે યુગના મનુષ્યો 50% સુખ અને 50% દુઃખ ભોગવતાં થયા. અત્યારે કળિયુગમાં મનુષ્યો 100% દુઃખી છે. સુખ રિંચક માત્ર નથી. સુખની વ્યાખ્યા શું? જે વ્યક્તિના જીવનમાં 100% તનનું, મનનું, ધનનું અને જન(સંબંધ)નું સુખ હોય તે જ સાચું સુખ.

સુખ-દુઃખ એ મન-બુદ્ધિની ઉપજ છે. મન ઉપજાવ અને ફળદ્રુપ હોય તો સુખનું નિર્માણ થાય. જેવી રીતે સુચારુ રૂપથી ખેડ, ખાતર અને પાણીના સદ્ઉપયોગથી જમીનને ઉપજાવ અને ફળદ્રુપ બનાવી શકાય છે તેવી રીતે મન-બુદ્ધિને પણ જ્ઞાન, યોગ, ધારણા અને સેવાથી ઉપજાવ અને ફળદ્રુપ બનાવી શકાય છે એટલે કે બુદ્ધિરૂપી વાસણ સોનેરી બનતાં નકારાત્મક વિચારોરૂપી બીજમાંથી પણ હકારાત્મક વિચારોરૂપી અંકુર સ્ફુરિત થઈ શકે છે. અંતે પરિણામ ફળ સ્વરૂપ સુખના સૂર્યનો ઉદય થાય છે.

મન - વિચાર - કર્મ - આદત - સંસ્કાર - સુખ કે દુઃખ, આ એક શ્રૃંખલા છે. આ શ્રૃંખલાની દરેક કળી એક બીજા સાથે સંકળાયેલી છે. સુખ કે દુઃખની પહેલી કળી મન છે. મન એ વિચારોની ફેક્ટરી છે કે જ્યાં વિચારો અમલી થાય છે. અમલી થયેલા કેટલાક વિચારો કર્મમાં આવે છે અને જ્યારે એકનું એક કર્મ પુનરાવૃત થાય છે ત્યારે તે એક આદત બની જાય છે. આ આદત એક સંસ્કાર બને છે કે જે સંસ્કાર સુખ-દુઃખનું નિર્માણ કરે છે. મન ફળદ્રુપ, પવિત્ર અને શુદ્ધ હોય તો

હકારાત્મક, સકારાત્મક તેમજ રચનાત્મક વિચારો મનમાં અમલી થાય છે. આ પ્રકારના વિચારોથી કર્મ પણ તેવું સારું બને છે અને આ જ કર્મ વારંવાર પુનરાવૃત થતાં તેવી સારી આદત પણ બને છે કે જે સારા સંસ્કારોનું નિર્માણ કરે છે. આ પ્રકારના સારાં સંસ્કારોથી સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ તથ્યને નકારાત્મક લેવામાં આવે તો દુઃખનું નિર્માણ થાય છે. એટલે જ કહેવાય છે કે સુખ-દુઃખ એ મનનું કારણ છે. સુખ-દુઃખની જનેતા મન છે એટલે કે સુખ-દુઃખ એ મનના બાળકો છે. ક્યા બાળકને જન્મ આપવો એ મન પર નિર્ભર કરે છે. મન ચંગા તો કથરોટમાં ગંગા.

જે મનુષ્યે સ્થિતપ્રજ્ઞતાની સ્થિતિ ધારણ કરેલી છે તે મનુષ્ય સુખ-દુઃખમાં એકરસ રહે છે. સુખમાં એ છકી જતો નથી તો દુઃખમાં તે દુઃખી થતો નથી. સુખ ભોગવીએ તો સુખ ઓછું થાય. સુખ એ પુણ્યની નીપજ છે. સુખ ભોગવીએ એટલે પુણ્યના ખાતામાંથી પુણ્ય ઓછું થાય વળી દુઃખ ભોગવીએ તો દુઃખ ઓછું થાય. દુઃખ એ પાપની નીપજ છે. દુઃખ ભોગવીયે તો પાપ ઓછુ થાય. ભોગના એ કુદરતી પ્રક્રિયા છે. જીવનમાં સુખ આવ્યું તો કુદરતી રીતે જ સુખ ભોગવાઈ જાય છે. તેવી જ રીતે જીવનમાં દુઃખ આવ્યું તો દુઃખ પણ કુદરતી રીતે જ સુખ ભોગવાઈ જાય છે. ભોગના ને કોઈ રોકી શકતું નથી. પછી તે ભોગના સુખની હોય કે દુઃખની હોય. કોઈ પણ મનુષ્ય કાયમી સુખી નથી હોતો તો વળી કોઈ પણ મનુષ્ય કાયમી દુઃખી પણ નથી હોતો. તેનું કારણ આ 'ભોગના' છે. ભોગવવું એટલે વાપરવું. વાપરીએ એટલે ઓછું થાય પછી તે સુખ હોય કે દુઃખ હોય.

કોઈ મનુષ્ય એવું કહેતો હોય કે 'આ વ્યક્તિએ મને બહુ દુઃખી કર્યો.' આ થીયરી તદ્દન ખોટી છે. કોઈ કોઈને દુઃખ આપી શકતો નથી. તો વળી કોઈ કોઈને સુખ પણ આપી શકતો નથી. દુઃખ આપવા માટે કે સુખ આપવા માટે વ્યક્તિ માત્ર નિમિત્ત બને છે. કોઈ વ્યક્તિનું કે પ્રકૃતિનું દુઃખ આપવા માટે કે સુખ આપવા માટે નિમિત્ત બનવું તે પણ કુદરતી પ્રક્રિયા છે.

પુરુષ(આત્મા) અને પ્રકૃતિ આ બે માધ્યમ એવાં છે કે જે મનુષ્યને સુખ કે દુઃખ આપવા માટે માત્રને માત્ર નિમિત્ત બને છે. સુખ-દુઃખની ભોગના માટે શરીર એ એક માધ્યમ છે. ભોગના આત્મા ભોગવે છે. શરીર દ્વારા ભોગવાય છે. સુખ-દુઃખની ભોગના ભોગવવા માટે આત્માએ શરીરનો માત્ર આધાર લીધો છે. શરીર જ ના હોય તો તે આત્માની ભોગનાનું ત્યાં જ પૂર્ણ વિરામ તો નહીં પરંતુ અલ્પવિરામ આવી જાય છે. બીજી ભોગના આવતા જન્મમાં ભોગના કદી પણ સમાપ્ત થતી નથી પછી તે ભોગના સુખની હોય કે દુઃખની ભોગના એ જન્મોજન્મની સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે. ભોગના એ પાપ-પુણ્યની નીપજ છે. જમા થાય છે. ઉધાર થાય છે. પરંતુ હા, આત્મા જ્યાં સુધી પરમધામમાં હોય ત્યાં સુધી ઉપરોક્ત પ્રક્રિયા થોડા સમય માટે વિરામ કરે છે. એ આત્મા જ્યારે પરમધામ છોડી ફરી નીચે ધરતી પર જન્મ-મરણના ચક્રમાં આવે છે ત્યારે સતયુગ અને ત્રેતાયુગને બાદ કરતા પાપ-પુણ્યની, જમા-ઉધારની, સતકર્મ-દુષ્કર્મની, સુખ-દુઃખની ભોગનાની પ્રક્રિયા ફરી અવિરત ચાલુ થાય છે. આ જ તો જીવન છે.

વિશ્વના સર્વ આત્માઓને સર્વ પ્રકારની સંપૂર્ણ શાંતિ પ્રાપ્ત થજો એ જ શુભભાવના-શુભકામના. આ ભાવના પ્રકૃતિ પ્રત્યે પણ અર્પણ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

પ્રસંગ પરિમલ

સકારાત્મક વિચારોનું મહત્ત્વ

એક વ્યક્તિ ઓટોરીક્ષાથી રેલ્વે સ્ટેશન જઈ રહી હતી. ઓટોરીક્ષાવાળો ઘણા આરામથી રીક્ષા ચલાવી રહ્યો હતો. પાર્કીંગમાંથી નીકળીને એક કાર અચાનક રોડ ઉપર આવી ગઈ. ઓટો-રીક્ષાવાળાએ ઝડપથી બ્રેક મારી તેથી કાર અને રીક્ષાનો અકસ્માત થતો રહી ગયો. કારવાળો માણસ ઓટોવાળાને ફાવે તેમ બોલવા લાગ્યો. જો કે ભૂલતો કારવાળાની હતી. ઓટોરીક્ષાવાળો સકારાત્મક વિચારો કરનારો એક સત્સંગી હતો. એણે કારવાળાની વાતો પર ગુસ્સો કર્યો નહીં. તે ક્ષમા માગતો આગળ વધી ગયો. ઓટોરીક્ષામાં બેઠેલ પેસેન્જરને કારચાલક પર ગુસ્સો આવી રહ્યો હતો. એણે રીક્ષાવાળાને કહ્યું તમે કારવાળાને કંઈપણ કહ્યા વિના કેમ જવા દીધો.

ઓટોરીક્ષાાળાએ ઘણો માર્મિક જવાબ આપ્યો. કેટલાક લોકો કચરો લઈ જતી ટ્રક જેવા હોય છે. તેઓ ઘણો બધો કચરો પોતાના મસ્તિષ્કમાં ભરીને ચાલે છે. જે ચીજોની જીવનમાં જરૂર નથી તેને મહેનત કરીને એકઠી કરે છે. જેમ કે ક્રોધ, ચિંતા, નફરત, ઘૃણા વગેરે. એમના મસ્તિષ્કમાં આ વાતોનો કચરો ઘણો ભરેલો હોય છે. તો પોતાનો બોજ ઓછો કરવા માટે તેઓ બીજાઓ ઉપર કચરો ફેંકે છે.

એથી આવા લોકો સાથે હું અંતર રાખું છું. એમને દૂરથી હસીને જ વિદાય કરી દઉં છું. એમના ફેંકેલો કચરો હું ઉઠાવીશ તો હું પણ એમના જેવો બની જઈશ. મારી આજુબાજુના લોકો પર પણ કચરો નાખતો જઈશ. હું વિચારું છું. કે જિંદગી ઘણી સારી છે. તેથી જે આપણી સાથે સારો વ્યવહાર કરે છે એને ધન્યવાદ આપો. જેઓ • આપણી સાથે સારો વ્યવહાર કરતા નથી તેમને હસીને ભૂલાવી દો. તેમાંજ કલ્યાણ છે.

જો ખેતરમાં બીજ વાવવામાં ના આવે તો ખેતર બીનજરૂરી ઘાસથી ઢંકાઈ જાય છે. તેથી જો મનમાં સકારાત્મક વિચારો નહીં કરીએ તો નકારાત્મક વિચારો આવી જશે. સુખી સુખ વહેંચે છે દુઃખી દુઃખ વહેંચે છે. જ્ઞાની જ્ઞાન વહેંચે છે. ભ્રમિત ભ્રમ વહેંચે છે. જે સ્વયં ડરેલો હોય છે તે બીજાને પણ ડરાવે છે. જે ચમકે છે તે બીજાઓને ચમકાવે છે. તેથી નકારાત્મકથી દૂર રહીને સકારાત્મક વિચારો કરો.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. 21નું અનુસંધાન)... દિવ્યદર્શન

માઁ સરસ્વતી - પરમાત્માએ આપેલ જ્ઞાનનું સ્મરણ કરી તેને જીવનમાં અપનાવી પોતાને અને અન્યને જ્ઞાનથી ભરપૂર કરવા તે જ દેવી સરસ્વતીનું આવાહ્ન કરવા જેમ જ છે.

માઁ મહાકાળી - સ્વયંની અંદર જે પણ સૂક્ષ્મ વિકારી ભાવ-સ્વભાવ કે સંસ્કાર છે, જેની દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરી એક જ ઝાટકે મુક્તિ મેળવનાર, મારાપણાનો સૂક્ષ્મ અહંભાવનો ત્યાગ કરવો એટલે માઁ મહાકાળીનું આવાહ્ન કર્યું કહેવાય.

માઁ લક્ષ્મી- સદાય જીવનમાં મહાન લક્ષણો ધારણ કરવા એટલે જ મહાલક્ષ્મીનું આવાહ્ન કરવા સમાન છે.

આમ નવ દેવીઓના આધ્યાત્મિક રહસ્યોને ધારણ કરવા અર્થાત્ સાચી નવરાત્રી માનવવી.

॥ ઓમશાંતિ ॥

આજની સમસ્યા વ્યસન

બ્ર.કુ. મધુબેન, બાંટવા

આજે વિશ્વ એક કટોકટીના સમયમાં પસાર થઈ રહ્યું છે. આજે ભૌતિક રીતે પ્રગતિ ચરમસીમા પર પહોંચી છે. મનુષ્યને સુખ, સુવિધાના સાધનો પૂરા પાડવામાં તેને અણધારી સફળતા મળી છે. પરંતુ આજના સમયને ખરેખર ઈરા ઓફ ટેન્શન અર્થાત તનાવનો યુગ કહેવાય છે માનવ માત્ર એક વિચિત્ર મનોસ્થિતિનો અનુભવ કરી રહ્યો છે. શાંતિ અને સુખની હોડમાં જગતમાં દુકાળ પડી ગયો છે. સુખ, શાંતિ છિનવાઈ ગઈ છે. પૂરા વિશ્વની પરિસ્થિતિ અશાંતિમાં ફેરવાઈ ગઈ છે.

વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર થઈ ગઈ છે. શરીરમાં અનેક નાના મોટા રોગો આવી ગયા છે વર્તમાન કોરોનાની વૈશ્વિક મહામારીમાં આજે આખુ વિશ્વ સપડાઈ પડ્યું છે.

સામાજિક રીતે માનવીય સંબંધ પારિવારિક સંબંધો તૂટી રહ્યા છે. સ્વાર્થ વધતો જાય છે, અવિશ્વાસ અસંતુષ્ટતાના પરિણામે સમાજમાં સુરક્ષાનું પ્રતીક બનવાને બદલે બંધન અને તનાવનું કારણ બની ગયું છે.

વ્યક્તિની આચાર સંહિતા મૂલ્યહીન હનન કરીને પૈસા કમાવા પાછળ ભ્રષ્ટાચાર કરે છે.

વ્યક્તિની આચાર સંહિતા મૂલ્યહીન વ્યવહાર બની ગયો છે ભ્રષ્ટાચારની સાથે પાપાચાર વધી રહ્યો છે. આવા અંધકારમાં વ્યક્તિ વ્યસનોનો સહારો લે છે. આતો એવું થયું કે અંધારામાં ભટકતી કોઈ વ્યક્તિ સહારા માટે દોરડું પકડે અને સાપ નીકળે, વ્યસનની પરાબ અસરોનો ભોગ તેને બનવું પડે છે.

વ્યસન એટલે બરબાદી વર્ણન કરવા માટે કોઈ યોગ્ય શબ્દો નથી જેમકે તમાકુથી દર વર્ષે 30 લાખ લોકો મૃત્યુ પામે છે એટલે દર સેકન્ડે એક માણસનું મૃત્યુ થાય છે તમાકુથી મરનાર લોકો અડધાથી વધુ કિશોર યા યુવાન છે. વિશ્વની આરોગ્ય સંસ્થાએ તમાકુ વિરુદ્ધ યુદ્ધ છેડ્યું છે દર વર્ષે 31 મે તમાકુ વિરુદ્ધ દિવસ ઉજવે છે. આજે જે લોકો માને છે વ્યસન ખરાબ છે નાની ઉંમરમાં થતા કેન્સર અને અન્ય રોગો વધી રહ્યા છે પહેલા કેન્સર મોટી ઉંમરે થતો રોગ એ હવે વ્યસનથી નાનામાં નાની ઉંમર 14 વર્ષમાં પણ થઈ રહ્યો છે. જવાબદારી અદા કર્યા પહેલા મૃત્યુ થાય છે દરેક મા-બાપની ઈચ્છા પોતાના બાળકને ભણાવી ગણાવી લગ્ન કરી અને સારુ કમાતા જોવાની ઈચ્છા હોય છે પણ મોટા ભાગના વ્યસની લોકો તેમની આ ઈચ્છા પૂર્ણ કરી શકતા નથી અને રડતા કકળતા મૃત્યુ પામે છે. પહેલી દ્રષ્ટિએ તંદુરસ્ત દેખાતો મનુષ્ય ઓચિંતો મૃત્યુ પામે છે ઓચિંતા જ ઘર ઉપર આભ તૂટી પડે છે.

નાની ઉંમરે મોઢું સાંકડુ થઈ જાય છે ભારતમાં યુવાનોમાં થતો રોગ ગુટખાને આભારી છે નાની ઉંમરમાં મોઢાનું કેન્સર થાય છે. ‘વ્યસનનો શોખ, કુતરાનું મોત.’

વ્યસનીઓની પત્ની અને બાળકો દુ:ખી થઈ જાય છે પરિવાર નોંધારો બને ‘કરે એક ભોગવે બીજા’ વ્યસની માણસ આર્થિક, સામાજિક, માનસિક અને શારીરિક રીતે દુ:ખી થઈ સર્વને હેરાન પરેશાન કરી મૃત્યુ પામે છે. તો પોતે તો મરે છે બીજાને પણ મારતો જાય છે વ્યસની જીવતો હોય કે મૃત્યુ પામે બન્ને સ્થિતિમાં માતા-પિતાની સ્થિતિ દયાજનક બની જાય છે.

50 પૈસામાં મળતી નાની પડીકીઓ આજે સ્કુલે જતા બાળકો ખાવા માંડ્યા છે. તમાકુની બાળકો ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. આ ઝેર બાળકો પચાવી શકતા નથી એમને ભવિષ્યમાં થનાર રોગની કલ્પના પણ હૃદયને હચમચાવી નાખે છે. અને બીડી સિગારેટ પીનાર મનુષ્યની જીંદગી રોજનો એક-એક કલાક ઘટે છે. બીજી સીગારેટ પીનારમાં ટાર અને નિકોટીન નામના ઝેર ભળે છે વિજ્ઞાને સાબિત કરી બતાવ્યુ છે કે નશાબાજ વ્યક્તિ પોતાના લોહીમાં ઝેર ભેળવે છે. બીડી સીગારેટના વ્યસનીને ગેંગરીન અને હાર્ટ એટેક, પેરાલીસીસ વગેરે રોગોના ભોગ બનવું પડે છે. અઢી ઇંચની બીડી 5 ફુટનો માનવી ગુલામ થઈ ગયો છે આજે બીડી ન મળતા લોકો દુઃખી થઈ રહ્યા છે તમાકુ ગુટખા ન મળતા લોકો હેરાન પરેશાન થઈ રહ્યા છે. પરંતુ એ સમજવું જરૂરી છે કે આ વ્યસન શરીરને ખૂબ જ હાનિકારક છે મનને મક્કમ કરો મારે આ વ્યસન કરવું જ નથી.

માદક પદાર્થ દારૂ-ચરસ-ગાંજો એ તો ખૂબ ભયાનક વ્યસન છે લાખો ઘર બરબાદ થઈ જાય છે. દારૂ, ચરસ, ગાંજામાં પણ ઝેર છે અને તેમા આલ્કોહોલનું પ્રમાણ છે.

જ્યારે માણસ દારૂ પીવે છે ત્યારે મગજ તેના કબજામાં રહેતું નથી તે ગમે તેમ બોલે છે લથડીયા ખાય છે. મુખમાંથી દુર્ગંધ આવે છે ધીરે ધીરે મગજ શક્તિ ખતમ થાય છે અને અકાળે મૃત્યુ પામે છે.

દારૂને દારૂડીયો પીતો નથી પણ દારૂ જ દારૂડીયાને પી જાય છે જીવન બરબાદ કરે છે જેના કારણે મૂર્ખતા ગાંડપણ, લકવા, ક્ષય એટલે કે ટીબી વગેરે રોગ થાય છે દારૂડીયા પોતે તો ડુબે છે અને બીજાને પણ ડુબાડે છે કોઈપણ જાતના વ્યસન મનુષ્યને અંદરથી અને ઈચ્છા શક્તિ નબળી પડે છે. માણસ દેવ જેવો બનવાને બદલે પશુથી પણ બદતર હાલત થાય છે આ સજામાંથી મુક્ત થવા માટે આપણે સૌએ વ્યસન મુક્ત બનવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ આપણા જીવનને આપણે આધ્યાત્મિકતા તરફવાળી ઈશ્વર તરફ વાળી આપણું અને સર્વનું કલ્યાણ થાય એવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

વ્યસન મુક્ત થવા માટે પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને રાજયોગ શીખવે છે તેના લાભ જરૂર લો તમારું જીવન શ્રેષ્ઠ બનાવો એવી શુભેચ્છા સાથે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

તંત્રીને પત્રો

અવ્યક્ત બાપદાદાના અતિ લાડલા, મીઠા અને જ્ઞાનામૃતના વાચકોને 'તપસ્યા'ના પ્રકાર સમજાવનાર એવા આત્મપ્રિય દૈવીભાઈ કાલિદાસભાઈ

અતીન્દ્રિય ખુશીના ઝૂલામાં ઝૂલતા હશો. બાબાની મધુર યાદમાં ઝૂમતા હશો.

વિશેષ લખવાનું કે, નાણાંકીય વર્ષના પહેલા જ અંકમાં તપ દ્વારા રાજઋષિ બની શકાય એનું સુંદર માર્ગદર્શન આપે આપ્યું છે એટલું જ નહીં પરંતુ પુરુષાર્થની સરળતા માટે આપે તપના ત્રણ પ્રકાર વિષે મજાનું માર્ગદર્શન આપ્યું છે. હાલ પ્રવર્તતી કોરોનાની મહામારીના વાતાવરણમાં તપસ્યાના પ્રોગ્રામ દેશ-વિદેશમાં પૂર બહારમાં ચાલુ છે. ત્યારે આપનો આ તંત્રીલેખ રાજયોગીઓ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી બની રહેશે. જે બદલ આપને અંતરના અભિનંદનથી વધાવે છે.

બ્ર.કુ. કિશોર મહેતા, ધોરાજી

કમ્પેરીઝન નેચર

બ્ર.કુ. નીલમબેન, પાટણ

આપણે જીવનમાં શું મળ્યું છે, એના કરતાં બીજાની પાસે શું છે? અને મારી પાસે શું છે? તેની સતત સરખામણી કરતા રહીએ છીએ. કમ્પેરેટિવ નેચરમાં બે પ્રકાર છે- પોઝિટિવ અને નેગેટિવ. જો આપણે પોઝીટીવ ભાવથી સરખામણી કરીને પ્રેરણા લઈશું, તો જીવનમાં સફળતા મળે છે. અને જો નેગેટિવ ભાવથી સરખામણી કરતા રહીશું, તો નિરાશા, હતાશા પ્રાપ્ત થાય છે. નદીનો એક કિનારો સતત એવું કહે છે કે, જે સુખ છે તે સામેના કિનારે છે. અને નદીનો બીજો કિનારો એવું માને છે કે જે સુખ છે તે સામેના કિનારે જ છે. ઈંગ્લીશમાં કહેવામાં આવે છે કે ઓલરેડી અધર સાઈડ.

એકવાર કાગડો ખૂબ જ ખુશ થતો થતો. જંગલમાં જતો હતો. તેણે રસ્તામાં પાણીમાં તરતા હંસ જોયા હંસ ને જોઈને તેને દુઃખ થયું કે અરે મારો રંગ તો કેટલો કાળો છે અને હંસ તો કેટલો સફેદ છે. દુનિયામાં જેટલું પણ સુખ છે, તે હંસ પાસે છે એવું સમજી દુઃખી થઈ ગયો અને તેણે હંસ પાસે જઈને હંસને કહ્યું કે આખી દુનિયામાં સૌથી વધારે સુખી તમે જ લાગો છો. ત્યારે હંસે કહ્યું કે હા, હું પણ એવું જ સમજતો હતો કે સૌથી વધારે સુખી હું જ છું. પરંતુ મેં જ્યારે એક દિવસ પોપટને જોયો ત્યારે મને સમજ પડી કે મને તો એક જ રંગ મળ્યો છે, પોપટને તો ત્રણ રંગ મળ્યા છે. તો સૌથી વધારે સુખી તો પોપટ છે. કાગડો પોપટની પાસે જઈને પોપટને કહ્યું કે સૌથી વધારે સુખી તમે જ હશો કારણકે તમને ત્રણ રંગ મળ્યા છે. પોપટે કહ્યું કે હું પણ એવું જ સમજતો હતો પરંતુ મેં જ્યારે મોરને જોયો તો મોર પાસે તો કેટલા બધા રંગ છે. કાગડો ઊડતો ઊડતો મોરની પાસે ગયો. મોર હતો એની આસપાસ ઘણા બધા લોકો હતા તે દૂર થયા પછી કાગડો મોર પાસે જઈને કહે છે કે સૌથી વધારે સુખી તમે જ લાગો છો કારણ કે ભગવાને તમને કેટલા સુંદર રંગ આપ્યા છે ત્યારે મોરે કહ્યું કે હા, હું પણ આવું જ સમજતો હતો મેં કેટલા વર્ષોથી ઝૂમાં જોયું છે તે મારું જીવન તો પાંજરાની અંદર બંધ છે આ પ્રાણી સંગ્રહાલયમાં બધા જ જાનવરો છે પરંતુ કાગડો નથી કારણકે કાગડાને કોઈ પકડીને લાવ્યું નથી તો સૌથી વધારે સુખી તો તમે જ છો આમ કાગડાને ખ્યાલ આવ્યો કે હું જ સુખી છું.

એક સુંદર ગીતમાં કહ્યું છે કે જે સમજે ચાંદ સુખી હૈ ચંદા કહે સિતારે. આકાશને એવું લાગે છે કે સૌથી વધારે સુખી ચંદ્ર છે ચંદ્રની કેટલી સુંદર શીતળ ચાંદની છે પરંતુ ચંદ્રને લાગે છે કે મારા કરતા આ સિતારા વધારે સુખી છે. દરિયાની લહેરોને એવું લાગે છે કે સામે કિનારે રહેલી લહેરો વધારે સુખી છે નદીની લહેરો એવું સમજે છે કે ક્યાં સુધી વહેતા રહેવાનું સાગરની લહેરોની જેમ એક કિનારે ટકીને રહેવું સારું છે. દૂરથી પર્વત કેટલા સુંદર લાગે છે પરંતુ પાસે જઈને જોઈએ તો પથ્થરની ચટ્ટાનો જ છે. માળી એવું સમજે છે કે આ બગીચો સુખી છે અને બગીચો એવું સમજે છે કે વસંત ઋતુ સુખી છે. અંધારી રાત એવું વિચારે છે કે દિવસમાં અજવાળું છે માટે દિવસ સુખી છે. દિવસ સારો છે અને દિવસની ગરમી એવું વિચારે છે કે રાત સારી રાત્રે ઠંડક હોય છે. પાનખર ઋતુ એવું વિચારે છે કે વરસાદ સારો અને વરસાદ એવું માને છે કે અગ્નિ સારો. આમ એકબીજાને પાસે જે છે તે સારું છે શ્રેષ્ઠ છે મહાન છે તેવું માનીને પોતાની પાસે જે છે તે કશું જ નથી એવું સમજી નકારાત્મક

ભાવ પેદા કરે છે આ ઉદાહરણો આપણને કેટલો સુંદર સંદેશ આપી જાય છે કે આપણને જે કંઈ મળ્યું છે તે જ શ્રેષ્ઠ છે તેજ મહાન છે. એવું માનીને જીવન જીવીએ તો ક્યારે પણ લઘુતાગ્રંથિના શિકાર નહીં થવાય કારણકે કોઈની પાસે કઈક છે તો બીજાની પાસે પણ કંઈક છે આપણે જો સરખામણી જ કરતા રહીશું તો કદી પણ સુખી થઈ શકીએ નહીં.

એક વખત એક બેન એવું કહેવા લાગી કે મારા તણાવનું કારણ એ છે કે મારી પાસે જેવી ચીજ છે તેવી ચીજ બીજા કોઈ પાસે હોવી જોઈએ નહીં જો હું બીજા પાસે પણ મારા જેવી વસ્તુ જોવું તો મારો તનાવ વધે છે કારણ કે હું સદાય એવું સમજુ છું કે મારી પાસે માસ્ટરપીસ આ વસ્તુ છે જે બીજા કોઈની પાસે હોવી જોઈએ નહીં હવે વિચાર કરીએ કે આવું ક્યારે બની શકે ખરા પરંતુ આપણે સદા એ વાત યાદ રાખીએ જેને જે મળ્યું છે તે સારું જ છે.

એક વખત એક વ્યક્તિની એવી આદત હતી કે તેની પાસે જ્યારે મિત્ર આવે ત્યારે તે પોતાનો નવો બંગલો અને બધા જ રૂમો ખોલીને બતાવે. સારું અને શ્રેષ્ઠ શું છે તે વર્ણન કરતો. જેટલી વાર મિત્ર આવે એટલી વાર એને બતાવતો હતો. એક વાર એવું બન્યું આ મિત્ર પણ ચૂપચાપ તેના સ્વભાવને સહન કરી લેતો હતો દર વખતે તેને પોતાના બંગલાની મહિમા કરતો સાંભળી લેતો. એક વાર એવું થયું મિત્ર ગયો પણ પેલા ભાઈએ કશું જ કહ્યું નહીં. ત્યારે પૂછ્યું કે મિત્ર આજે ઘર બતાવવું નથી ત્યારે તેણે કહ્યું કે મારું ઘર આ તો કશું જ ના કહેવાય બિલકુલ તેના ઘરની સામે એક નવો બંગલો બન્યો હતો જે ખૂબ વિશાળ પણ હતો મોંઘુ ફર્નિચર સ્વિમિંગ પુલ બગીચો અને એ જોઈને આ મિત્રે કહ્યું કે મારો તો એ બંગલાની સામે કશું જ ના કહેવાય બંગલો તો આને કહેવાય. મારુ ઘર તો એક ઘર છે વિચાર કરો આવી એક કહાની નહીં આપણા દરેકના જીવનમાં પણ આવી કહાનીઓ ઘટતી હોય છે. આપણી ગાડી ત્યાં સુધી જ નવી રહે છે કે જ્યારે પડોશીના ઘેર નવી ગાડી ન આવે. આપણે નાની-નાની વાતોમાં પણ સરખામણી કરતાં રહીએ છીએ. કોઈનો અવાજ ખૂબ સરસ હોય તો આપણે કહીએ છીએ કે આનો અવાજ કેટલો સરસ છે મારો પણ અવાજ આવો સુંદર મીઠો હોય તો તેમની વાણીમાંથી અમૃત ઝરે છે. મારી તો કડવી છે. આ નાની નાની સરખામણીને આપણે સકારાત્મક ભાવથી લેવા જોઈએ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. 16નું અનુસંધાન)... બેહદની વૈરાગ્ય

સેવા માટે છે. સદા બેહદ સેવાધારી બનવાનું છે. વાચા, કર્મણા અને ધનથી પણ સેવા કરવાની છે.

14. હદની કામનાઓથી વૈરાગ્ય - સાંસારિક ઈચ્છાઓ મનુષ્યને સારો બનવા દેતી નથી. એટલે હદની કામનાઓનો પણ વૈરાગ્ય જોઈએ. હદના માન-શાનની ઈચ્છા આ સર્વથી વૈરાગ્ય ધારણ કરીને સદા આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરીએ.

15. ભક્તિમાર્ગથી વૈરાગ્ય - જ્ઞાનમાર્ગમાં ચાલ્યા પછી ભક્તિમાર્ગથી પણ વૈરાગ્ય થવો જોઈએ. જ્ઞાની બન્યા પછી ભક્તિમાર્ગના કર્મકાંડોથી મુક્ત થવું જોઈએ.

16. ટક્કર અને બદલો લેવાની ભાવનાથી વૈરાગ્ય - કેટલાક લોકોમાં ટક્કરના સંસ્કાર હોય છે. જ્યાં રહે છે ત્યાંના સાથીઓ સાથે ટક્કર રાખે છે. આ પ્રકારે ટક્કરના સંસ્કાર જિંદગી બરબાદ કરી દે છે. સદા યાદ રાખો, મારે ટક્કર અને બદલો લેવાની ભાવનાથી વૈરાગ્ય લાવવાનો છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

મનનું ફાસ્ટ ફુડ

બ્ર.કુ. ગીતાબેન, શાંતિવન, આબુરોડ

આ દુનિયામાં આપણું અસ્તિત્ત્વ શરીર અને આત્માથી બનેલું છે. શરીર ભૌતિકતાનું પ્રતીક છે તો આત્મા ચૈતન્યતાનું પ્રતીક છે.

વિચારતરંગોનો ભોજનની ગુણવત્તા પર પ્રભાવ

પ્રકૃતિના પાંચ તત્ત્વોથી બનેલા શરીરની દેખરેખ પણ આ પાંચ તત્ત્વોથી થાય છે. શરીર જે રસાયણો, ક્ષારો, પોષક તત્ત્વોથી બનેલું છે તે આપણને ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના અનાજ, શાકભાજીઓ, ફળોમાંથી અને એમાંથી બનેલી વાનગીઓથી પ્રાપ્ત થાય છે. આ વાનગીઓથી સ્વાદાનુભૂતિ, રસાનુભૂતિ, શક્તિ અનુભૂતિ થાય છે. ભોજન એક મહત્ત્વપૂર્ણ ઘટક છે. જે આપણા શરીરને તંદુરસ્ત - સૂક્ષ્મ બનાવી રાખે છે. ભોજન બનાવતી વખતે જે પ્રકારની આપણી મનોસ્થિતિ, વિચારતરંગો હોય છે એનો પણ ભોજનની ગુણવત્તા ઉપર પ્રભાવ પડે છે.

જેવું અન્ન તેવું મન

ભારતની આદિકાલીન આધ્યાત્મિક સંસ્કૃતિ ભોજન સંબંધી શિક્ષણ આપે છે. કે જેવું પાણી તેવી વાણી. 'अन्न शुध्धो सत्त्वशुध्धि' પ્રાચીન પરિવાર પ્રણાલીમાં પુરુષ ધન કમાવવા માટે બહાર નોકરી-ધંધો કરવા જતા અને મહિલાઓ ઘર-પરિવાર ભોજન વગેરે સંભાળવાનું, સુસંસ્કારો આપવાનું કાર્ય કરતાં હતાં. ઘર, ભોજન, સંબંધ - એને મહત્ત્વ આપવામાં આવતું હતું જેથી મા-બહેનોનું મોટા ભાગનું જીવન સમગ્ર જિંદગી સુધી કુટુંબ પાલના સંસ્કાર સિંચન અને ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં સાર્થક થતું હતું.

ઈન્દ્રિય રસો પ્રત્યે વધતું આકર્ષણ

આજે મનુષ્યાત્માઓ પોતાના મૂળ ચૈતન્ય, આત્મસ્વરૂપને ભૂલી ગયા છે. પરિણામે તેઓ પોતાને શરીર સમજવા લાગ્યા છે. જેને કારણે હવે પેટ-પોષણ, ઈન્દ્રિયરસોની તુષ્ટિ, શારીરિક ભોગો, વેશભૂષાની, પોતાને શણગારવાની તરફ વધુ ધ્યાન જવા લાગ્યું છે. એમનો વધારે સમય શક્તિ, ધન એમાં વપરાય છે. અને આ ચીજોમાં નવીનતા, વિવિધતા, બહુલતા, વ્યાપકતા લાવવામાં લાગેલું છે. માનવમન વૈવિધ્યપ્રિય છે. જે ચીજો આજે તે ખાય છે, કાલે એમાં નવીનતા લાવવા ઈચ્છે છે. જે સાધનો આજે ઘરમાં વસાવે છે. થોડા દિવસો પછી તેમાં રસ રહેતો નથી. નવાં સાધનો ખરીદીને લાવે છે. કંઈક બીજું, કંઈક બીજું એમ ઈચ્છા વધતી જાય છે. માનવમનની આવી ઈચ્છાઓ, રસો અને રુચિઓને સમજી ગયેલા લોકો વ્યાપારિક બુદ્ધિથી તેનો લાભ લેવા પ્રયત્ન કરે છે. એના કારણે આજે લોકોનાં ઘર સાધનોથી ભરાઈ ગયાં છે. ઈચ્છાઓ તો સતત વધતી જાય છે. એની જરૂરિયાતો પૂરી કરવામાં સતત તે વ્યસ્ત રહે છે.

હોટલ વ્યવસાયી સામાજિક સ્વાસ્થ્યની જવાબદારી ભૂલી ગયા છે.

પહેલાં ઘરનો એક સભ્ય કમાતો હતો. એની કમાણીથી આખા પરિવારનું પાલન-પોષણ થતું હતું. હવે જીવનમાં સજાવટ, દેખાડો, એટલો વધી ગયો છે કે દરેક નર-નારીને કમાવવા જવાનું જરૂરી બન્યું છે. ભલે અનૈતિક યુક્તિઓથી કમાશે પણ ફેશનપરસ્તી છોડશે નહીં. ઘર સંભાળવું,

બાળકોનું પાલનપોષણ કરવું, ભોજન બનાવવું, અનાજ મસાલા લાવવા, સાફ કરવાં એમાં વધારે સમય જાય છે. તો હવે લોકો વિચારવા લાગ્યા છે કે આ સમય પણ ધન કમાવવામાં લગાવીએ. ભોજન તો હોટલમાંથી મંગાવી શકાય છે. ભોજન બનાવવામાં સમય વીતાવવો નકામો છે. આવું વિચારતાં હવે તો એવી માનસિકતા બની ગઈ છે કે હોટલ યા ઘરમાં બેસીને ભોજન કરવું પડે એમાં પણ સમય શા માટે વેડફવો. બનાવેલું ભોજન પેક કરાવીને લાવવામાં આવે અને મુસાફરી કરતાં, ઓફિસમાં કામ કરતાં પણ ખાય શકાય તેથી વધારે સમય કમાણી કરવામાં આપી શકાય. ભોજન સહજ રીતે બની જાય અને સીધો મોઢામાં નાંખવામાં આવે. બસ આજ માનસિકતાએ ફાસ્ટફૂડને જન્મ આપ્યો છે. આજે ફાસ્ટફૂડની બોલબાલા છે. હોટલ વ્યવસાયી પણ ખૂબ મરચાં-મસાલા નાખીને સ્વાદેન્દ્રિયને ઉત્તેજિત કરનાર ચટપટી વાનગીઓ બનાવીને લોકોને લલચાવીને આકર્ષિત કરી રહ્યા છે. લોકોનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય કે બગડે આ સામાજિક જવાબદારીને ભૂલી ગયા છે. તેથી આ પ્રકારના ખાનપાનથી અનેક બીમારીઓ અને તકલીફો વધી રહી છે.

નકારાત્મકતાના બીજનો નાશ કરવાની જરૂર છે

જેવું શરીર વિષે થઈ રહ્યું છે એવું જ આજે મનના ભોજન - આત્મખોરાક વિષે બની રહ્યું છે. ચૈતન્યશક્તિથી સંબંધીત મૂળ સનાતન સત્યોનું જ્ઞાન, આધ્યાત્મિક જ્ઞાન સાંભળવું, સમજવું અને ધારણ કરવામાં કોઈ સમય આપવા માગતા નથી. તેને માટે મહેનત પણ કરતા નથી. સત્યજ્ઞાન આપણા આંતરિક જગતને સ્પષ્ટ કરી તેનું ચિત્ર બનાવીને દેખાડે છે. મૂળ સત્યજ્ઞાનની શક્તિ જ આત્મામાં અજ્ઞાનતા જનિત કમજોરીઓ, વિકૃતિઓને ભસ્મીભૂત કરે છે. પરંતુ આપણે સ્વયંને બદલવા ઈચ્છતા નથી. જેવા છીએ તેવા જ રહેવાનું ગમે છે. ત્યાગ-તપસ્યાનો કોઈ પુરુષાર્થ કરવા ઈચ્છતા નથી. આધ્યાત્મિકતાથી દુઃખો બિલકુલ સમાપ્ત થઈ જાય છે. છતાં પણ તે માર્ગ સ્વીકારવા આપણે તૈયાર થતા નથી. હવે વિચારવાની વાત છે - જે બીજને કારણે આપણી નકારાત્મકતા વિકસી રહી છે અને આપણે દુઃખી, રોગી બની રહ્યા છીએ. એને કાઢીશું નહીં તો આપણે રોગ - શોક, દુઃખ દર્દથી મુક્ત કઈ રીતે થઈ શકીશું? ઉપર ઉપરથી ઘાસ કાપીશું તો થોડા દિવસે માટે બગીચો સુંદર બની જશે પણ અનુકૂળ વાતાવરણ મળવાથી જ ફરી ઘાસ ઉગી નીકળશે. આ રીતે, અલ્પ સમય માટે, બાહ્ય સ્તર પર વ્યવહારમાં પરિવર્તન લાવવાથી તે સદા કાળ માટે આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિ દૂર નહીં કરી શકે.

આપણે 'સ્વ'થી 'પર' આવી ગયા

આપણે સર્વ વાતોમાં પરિવર્તન લાવવાનું પસંદ કરીએ છીએ તો આપણો પ્રતિભાવ ઉમંગ-ઉત્સાહવાળા અને શક્તિશાળી હોતા નથી. આપણે કોઈપણ પરિસ્થિતિના ઊંડાણમાં જઈને, મૂળમાંથી પરિવર્તન નથી કરતા અને ઉપર ઉપરથી તેને ઠીક કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. સ્વાભાવિક છે કે આપણે આધ્યાત્મિકતાથી કક્ષાથી નીચે આવી ગયા છીએ. ધર્મ, સંપ્રદાય જનિત નીતિનિયમ છે. દરેકને પોતાનો નિત્યક્રમ અને ઉપાસના પદ્ધતિ છે. દરેકે પોતાના ચિંતન અનુસાર શાસ્ત્રો રચ્યાં. અને એને યથાર્થ બતાવીને પ્રસાર-પ્રચાર કરવા લાગ્યા. આધ્યાત્મિકતા આપણને સીધા સ્વ પર અને પરમપિતા પરમાત્મા પર કેન્દ્રિત કરે છે. પરમશક્તિથી સંબંધ જોડીને પૂર્ણ અને સર્વોચ્ચ પ્રાપ્તિ કરવાના પુરુષાર્થી બનવાને બદલે

પરમાત્માની યાદથી જ મહાન બનેલા ધર્માત્માઓ, મહાત્માઓ સાથે જોડાઈ ગઈ અને એમની સાધનાની શક્તિથી સ્વયંના તાપ-સંતાપ દૂર કરવાના મુરાદી બની ગયા. સ્વયંને શુદ્ધ બનાવવાની મહેનત કરવાને બદલે પરાયી મદદ-કૃપા પર જીવનને ચલાવતા રહેવાના સહજ પરંતુ પરાવલંબી માર્ગ પસંદ કરી બેઠા. આપણે 'સ્વ'થી 'પર' પ્રતિ ઉતરી ગયા.

ધર્મના નામ પર શોષણ

મહેનત વગર સાધના-તપસ્યા વગર ત્યાગ વગર વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરી લેવાની લાલચ વૃત્તિ આવી ગઈ. બીજી બાજુ ધર્મના નામ પર મનગઢંત, કાલ્પનિક ક્રિયાકાંડોની વૃદ્ધિ કરનારા લોકો પણ મેદાનમાં આવી ગયા. જ્યાં લોભિયા હોય ત્યાં ધૂતારા ભૂખે ના મળે. તેઓ પણ પરમાત્મા, ધર્મ, ભક્તિ, યોગના નામ પર ભય-લાલચ આપીને બાહ્યાચાર અને ક્રિયાકાંડની દુકાન ખોલીને આત્મબળ વિહીન, વિવેકશૂન્ય લોકોનું શોષણ કરવા લાગ્યા.

હવે લોકો નૈતિકતા, ધાર્મિકતાની કક્ષાથી નીચે ઉતરીને માત્ર પોતાનો ગૃહસ્થ ધર્મ નિભાઓ, કર્તવ્ય અદા કરો, કર્મ જ પૂજા છે ના વિચારો ઉપર આવી ગયાં. યોગ તપસ્યા છૂટી ગઈ, માત્ર ફરજ સંભાળવાની રહી ગઈ. પરંતુ દેહઅભિમાની મનુષ્ય દિનપ્રતિદિન વધારે સ્વાર્થી -સ્વકેન્દ્રી બનવા લાગ્યો. પોતે ખાઓ પીઓ અને મોજ કરો. બીજાની પરવા શા માટે કરવી. માનવતા મૃતપાયઃ બની ગઈ. દાનવતા માથા પર બેઠી ગઈ. વિશ્વપરિવારની ભાવના, દેશભક્તિ, માનવસેવા તો દૂર રહી. પોતાનાં માતાપિતા, બંધુ, બહેનો પ્રત્યેપણ માનવીય વ્યવહાર રહ્યો નથી.

ભેળસેળવાળા ફાસ્ટફૂડની ટેવ પડી ગઈ

સાંભળવામાં રસ આવે અને ધારણ કરવાની શક્તિનો વિકાસ ના થયો હોય તો આવું જ્ઞાન આપણામાં વધારે મિથ્યાભિમાન, હું પણું, દંભ, અહમ્, વહેમની બીમારીઓ પેદા કરે છે સત્યજ્ઞાન આપણને નમ્ર સેવાભાવી, ત્યાગી, તપસ્વી, પરોપકારી, અંતર્મુખી બનાવે છે. આજે પતનનું પરિણામ આવી ચૂક્યું છે. સંસાર પૂર્ણ રીતે ઘોર કળિયુગ બની ગયો છે. મનને માત્ર બહેલાવનાર, ધર્મનું જુઠ્ઠુ ક્લેવર ઓઢીને સત્ત્વરહિત ફાસ્ટફૂડને છોડવું હવે જરૂરી બની ગયું છે. સત્ય શુદ્ધિપ્રદાયક આચારવિચારને જ આપણે આત્મભોજન બનાવીએ. સત્યાન્વેષી, સત્યાભાસી બનીએ સત્યસંસારનું નિર્માણ કરવામાં પરમાત્મા પિતાના મદદગાર બનીએ.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **આનંદમાં રહેવાથી શારીરિક અને માનસિક રીતે તો લાભ થાય છે જ, પણ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ પણ એનાથી અનેક પ્રકારના લાભ થાય છે.**
- **જીવન છે એટલે મુશ્કેલીઓ તો આવવાની જ. મુશ્કેલી વિનાનું જીવન એ સાચું જીવન નથી. દુઃખ વિના સુખની કિંમત સમજાતી નથી. મુશ્કેલી હશે, જીવનને પડકાર હશે, તો તેનો સામનો કરવા માટે કટિબધ્ધ થવાશે.**

Published and Printed by BK Bhartiben R. Somiya for Prajapita Brahmakumaries Ishwariya Vishwa Vidyalaya, Ahmedabad. Printed at Shreedhar Printers Pvt. Ltd., J & K Block No. 4, Ravi Estate, Dudheshwar Road, Ahmedabad - 380 004. Published from Prajapita Brahmakumaries Ishwariya Vishwa Vidyalaya, Sukh Shanti Bhavan, Bhulabhai Park Road, Kankaria, Ahmedabad - 380 022, Gujarat State, India. Edited by Prof. Dr. Kalidas Dhulabhai Prajapati

નવદુર્ગાની આરાધના

નવલી નવરાત્રી પાથરે આસ્થાનો પ્રકાશ,
ગરબાની જ્યોત પ્રગટાવે અંધકારમાં ઉજાશ,
અંતરમનથી નિત્ય કરીએ શિવ-શક્તિનું સ્મરણ,
દૂર થાયે તેનાથી દુઃખ અશાંતિ કેરું ગ્રહણ,
નવરાત્રી.... રૂડી આવી નવલી નવરાત્રી....

માઁ જગદંબે પ્રેમ કરુણા શક્તિનો અવતાર,
ધનદેવી માઁ લક્ષ્મી કૃપા વરસાવે અપરમઅપાર,
સંભળાવે માઁ સરસ્વતી જ્ઞાન-વીણાનો ઝણકાર,
આદ્યશક્તિ માઁ કામધેનુ કરે ભક્તોનો ઉદ્ધાર,
માઁની મહેર કરાવે અંતરમનનું શુધ્ધિકરણ,
નવરાત્રી.... રૂડી આવી નવલી નવરાત્રી....

રૌદ્ર રૂપધારિણી દુર્ગા ઉતારે દુર્ગુણોનો ભાર,
અર્પી સન્તુષ્ટતાની પુંજી માઁ સંતોષી કરે ઉપકાર,
બનીને મહાકાળી એ કરતી અસુરોનો સંહાર,
ભક્તોની રખવાળી કરતા બહુચરને ખોડિયાર,
ખમ્મા ખમ્માના મીઠા ખમકારે લેતી બાળકોને તું શરણ,
નવરાત્રી.... રૂડી આવી નવલી નવરાત્રી....

જન્મોની તરસી આત્માની જ્ઞાનામૃતથી તરસ છીપાવે,
ઓ માઁ વૈષ્ણોદેવી તું સર્વેના વિષય વિકાર મિટાવે,
માઁ ઉમિયા ને ગાયત્રી વરદાનોથી ભક્તમન હર્ષાવે,
આવે જે માના દર પર એની ઝોળી માઁ છલકાવે,
માઁના કાજે કરે ભક્તગણ પૂજન ને જાગરણ,
નવરાત્રી.... રૂડી આવી નવલી નવરાત્રી....

૮૪ જન્મોના અંતે આત્માઓમાં જ્યારે આવે નિર્બળતા,
શક્તિ મેળવવા એ મમતામયી માઁના શરણે જતાં,
અબળા નારીને શક્તિરૂપા બનાવનાર શિવ છે શક્તિદાતા,
શિવના આહવાનથી ઘર તીર્થસ્થાનને મનમંદિર બની જતાં,
સ્વયંભૂ શિવે વિશ્વ કલ્યાણર્થે કર્યુ આ ધરા પર અવતરણ,
નવરાત્રી.... રૂડી આવી નવલી નવરાત્રી....

– બ્ર.કુ. પાયલબેન, ઉપલેટા.

Gyan Amrit Vol.13. | Issue 10 | October 2020 | Retail Price - 12/- | RNI No. of RNP is GUJGUJ/2007/21842. Pubished on 1st of every month.
Registered under Postal Registration No. AHD-C/21/2020-2022 vaild up to 31st December-2022 Issued by the SSPO's Ahmedabad City Division, LPWP Licence No. PMG/HQ/109/2020-2022 valid up to 31st December-2022, permitted to post at Ahmedabad PSO on 4th of every month.

If Undelivered Please Return To :
BRAHMA KUMARIS, 'Sukh Shanti Bhawan', Opp. Municipal School-6,
Bhulabhai Park Road, Kankaria, Ahmedabad-380022. (Gujarat) INDIA

Phone : 079- 25324460,
Email : gyanamrit.guj@gmail.com