# Gyan Amrit
# ज्ञानामृत

Vol.16 - Issue 07
July 2023
Price 15/-

ગાંધીનગર સેક્ટર-૩ના ૧૦મા 'વાર્ષિક ઉત્સવે' શુભેચ્છા આપતા ગુજરાત બાર કાઉન્સીલ ફાઈનાન્સ કમિટીના ચેરમેન ભ્રાતા શંકરસિંહ ગોહિલ, બ્ર.કુ. નેહાબેન, બ્ર.કુ. સુનીતાબેન તથા અન્ય.

અમરેલી પાસે ચક્કરગઢ ગામમાં 'વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસે' વિવિધ છોડનું દાન કરતાં બ્ર.કુ. કિંજલબેન, બ્ર.કુ. વિનુભાઈ તથા સરપંચ ભ્રાતા વિપુલભાઈ ધોરાજીયા.

બારડોલીમાં 'વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસે' વૃક્ષારોપણ કરતાં સરપંચ ભ્રાતા રવિભાઈ, ઉપસરપંચ ભ્રાતા ઉમેશભાઈ, ફોરેસ્ટ રેન્જ ઓફિસર ભગિની સુધાબેન અન્ય મહેમાનો, બ્ર.કુ. અરૂણાબેન.

બાંટવામાં 'વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસે' વૃક્ષારોપણ પહેલા સમૂહચિત્રમાં અગ્રણી વ્યાપારી નગરપાલિકા પૂર્વ પ્રમુખ ભ્રાતા રાજુભાઈ વાધવાણી, યોગાગ્રુપના સભ્યો, શહેરના અગ્રણીઓ સાથે બ્ર.કુ. મધુબેન.

સુરત પરવટમાં 'વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસે' વૃક્ષારોપણ પહેલા BJP અધ્યક્ષ ડૉ. રવીન્દ્રભાઈ પાટીલ, ડૉ. મંગલાબેન પાટીલ, રેમ્બો સ્કૂલના ટ્રસ્ટી ભગિની સિમરનબેન સાથે બ્ર.કુ. સંગીતબેન.

ગાંધીધામ ખાતે દીનદયાલ પોર્ટ ટ્રસ્ટ રોટરી ફોરેસ્ટમાં વૃક્ષારોપણ કરતાં બ્ર.કુ. ભારતીબેન, રોટરીના પ્રમુખ ભગવાનદાસ ગુપ્તા, સેક્રટરી વિનેશભાઈ, ભ્રાતા રોહિતભાઈ, બ્ર.કુ. દેવેન્દ્રભાઈ, બ્ર.કુ. સરિતાબેન.

પોરમાં 'વૃક્ષારોપણ' બાદ જીલ્લા BJP પ્રમુખ અશોકભાઈ પટેલ, APMC ચેરમેન શૈલેશભાઈ પટેલ, ડેપ્યુટી મામલતદાર જયેન્દ્રભાઈ, રંગઅવધૂત પરિવારના કથાકાર સંજયભાઈ સાથે બ્ર.કુ. ધીરજબેન.

ગોધરામાં 'નશા મુક્ત ભારત અભિયાન'નો શુભારંભ કરાવતા મુખ્ય જીલ્લા આરોગ્ય અધિકારી ડૉ. જે.પી. પરમાર, EMO ડૉ. બી.કે.પટેલ, ડૉ. પીનલ ગાંધી, બ્ર.કુ. રતનબેન, બ્ર.કુ. સોનલબેન.

# Gyan Amrit
# જ્ઞાનામૃત

વર્ષ ૧૬ જુલાઈ - ૨૦૨૩ અંક : ૦૭

**પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનું મુખપત્ર**


## અમૃતસૂચિ


- ગૃહસ્થી માટે સહજ રાજયોગ ..............તંત્રી સ્થાનેથી ..04
- અમૃતધારા ..................................દાદી જાનકીજી ..08
- પ્રસન્નતાના પથ પર .......................બ્ર.કુ. શિવાની ..10
- સ્વસ્થિતિ શ્રેષ્ઠ તો પરિસ્થિતિ સમાપ્ત .........બ્ર.કુ. સૂર્ય ..14
- પાંચ સ્વરૂપની યાદ - ................બ્ર.કુ. પ્રો. પ્રફુલ્લચંદ્ર ..16
- દાદી હૃદયપુષ્પાજી ...............................બ્ર.કુ. હેમંત ..18
- વ્યસનમુક્તિ ...................................બ્ર.કુ. નીતા ..23
- દિવ્યદર્શન .....................................બ્ર.કુ. નંદિની ..24
- ખેદ નહીં કરો, ખુદાને યાદ કરો ............................26
- સદ્ભાવના ............................બ્ર.કુ. ડો. નિરંજના ..28
- સંગમયુગી બ્રાહ્મણ માસ્ટર ત્રિલોકીનાથ......બ્ર.કુ. નીલા ..30
- સ્વજનના મૃત્યુ પર શોક કરશો નહીં. .......બ્ર.કુ. હેમંત ..32


**2023ના લવાજમના નવા દર**

| | | |
|---|---|---|
| **ભારતમાં** | | |
| વાર્ષિક લવાજમ | રૂ. | ૧૩૦.૦૦ |
| આજીવન સભ્ય | રૂ. | ૨,૨૦૦.૦૦ |
| છૂટક નકલ | રૂ. | ૧૫.૦૦ |
| **વિદેશમાં** | | |
| એરમેઈલ વાર્ષિક | રૂ. | ૧,૬૦૦.૦૦ |
| આજીવન સભ્ય | રૂ. | ૧૨,૦૦૦.૦૦ |


કૃતિઓ તથા સેવા સમાચાર
મોકલવાનું સરનામું
**બ્ર.કુ. ડો. કાલિદાસ પ્રજાપતિ**
તંત્રી : જ્ઞાનામૃત
જી-૨/૨૨, શિવમ એપાર્ટમેન્ટ,
નવા વાડજ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩.
**Phone : 99798 99104**



**મુદ્રક અને પ્રકાશક**
**ભારતી રણછોડદાસ સોમૈયા**


**-:- વિશેષ નોંધ -:-**

નાના-મોટા બધાજ સેવાકેન્દ્રો દ્વારા થયેલી વિવિધ સેવાઓના ઓરીજનલ હાઇરેઝુલેશન વાળા ચોખ્ખા, વ્યવસ્થિત, યોગ્ય ફોટા, મહેમાનોનું આખું નામ, બરાબર હોદ્દો, કાર્યક્રમની સંપૂર્ણ વિગતો સાથે ગુજરાતી જ્ઞાનામૃતના ઇમેલ પર જ આવકાર્ય છે. અગ્રતા ક્રમે ફોટા મળ્યા હોય, દરેક પ્રકારે ફોટાની ગુણવત્તાઓના આધારે ન્યાય અપાશે. જે મોબાઈલથી ફોટા પાડ્યા હોય તે મોબાઈલની ગેલેરીમાંથી જ ઓરીજનલ ક્વોલીટી વાળા ફોટા ઈમેલમાં એડ્રેસ કરવા. તમે whatsappમાં મોકલેલા અથવા તમને કોઈએ whatsappમાં મોકલાવેલ, કોઈના ફોરવર્ડ કરેલા ફોટા મોકલવા નહીં.
whatsappથી મોકલાવેલ ફોટા પ્રિન્ટિંગ ક્વોલિટી માટે બરોબર હોતા નથી.

**જ્ઞાનામૃતના બેંક ખાતાની વિગતો**

**પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય**
Account No. : **03290100041261** IFSC Code : **BARB0GITAMA**
Bank Name : **BANK OF BARODA, Geeta Mandir Branch**


**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

# ગૃહસ્થી માટે સહજ રાજયોગ

યોગનો વિષય ઘણો જ મધુર વિષય છે. 'યોગ' શબ્દ સાંભળતાં જ મનુષ્યનું મન ઉડીને પરમપિતા પરમાત્માની પાસે પહોંચવાનો પુરુષાર્થ કરે છે. યોગ દ્વારા જે ઈશ્વરીય આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે અને મનુષ્યના મનમાં એક અલૌકિક મસ્તી રહે છે. એનો અનુભવ કરવાની ઈચ્છા તો ઘણા મનુષ્યોમાં હોય છે પરંતુ યોગનો રાહ અને વાસ્તવિક વિધિની ખબર ન હોવાને કારણે તે ઈશ્વરીય સુખ અને પ્રેમના અનુભવથી તથા મનની સાચી શાંતિથી વંચિત રહી જાય છે. જીવનની અણમોલ પળોને વેડફી દે છે. વાસ્તવમાં પરમપિતા પરમાત્માને મળવા અર્થાત્ યોગયુક્ત હોવાનો સર્વને અધિકાર છે. યોગયુક્ત થવું તે મુશ્કેલ પણ નથી. યોગમાં સ્થિત થવા અને જીવનમાં સાચાં સુખશાંતિનો અનુભવ કરવા માટે મુખ્ય રૂપથી છ વાતો જરૂરી છે.

### નિશ્ચય

આ છ વાતોમાં સૌથી પહેલો ક્રમ 'નિશ્ચય'નો છે. કારણ કે મનુષ્યનો નિશ્ચય એમનાં મન, વચન, કર્મનો નેતા છે. મનુષ્ય જ્યારે બુદ્ધિથી કોઈ ચીજ સારી છે કે ખોટી એનો નિશ્ચય કરી લે છે ત્યારે એનું મન એ ચીજને પ્રાપ્ત કરવા યા છોડવાના વિચારથી જ તે કર્મ અથવા પુરુષાર્થ પણ કરે છે. તેથી યોગાભ્યાસ જે મનને ઈશ્વરની તરફ લગાવવાનું જ બીજું નામ છે. એ ત્યારે થઈ શકે છે જ્યારે મનુષ્ય યોગી જીવનને જ પોતાનું લક્ષ્ય નક્કી કરીને પરમાત્માની લગનમાં મગન થવાના પુરુષાર્થને જ પોતાનો પુરુષાર્થ નિશ્ચય કરે અને સ્વયંને અવ્યક્ત આત્મા નિશ્ચય કરે. અનુભવના આધારે કહી શકાય છે કે જે મનુષ્યનો નિમ્ન-લિખિત બે વાતોમાં નિશ્ચય હોય છે. તે જ યોગી બની શકે છે. એનો જ યોગાભ્યાસ સુવિધાથી, નિર્વિઘ્નરૂપથી તથા નિરંતર સારી રીતે ચાલે છે.

### વિષય વિકારોવાળા જીવનમાં સાચું સુખ નથી

સૌથી પહેલાં તો મનુષ્યને એ નિશ્ચય હોવો જોઈએ કે ભોગી જીવન અથવા વિકારી જીવન (કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર તથા આળસવાળું જીવન) તો કોઈ જીવન નથી. પરંતુ વિકારીજીવન તો નરકમય જીવન છે. એનું તો દરેક મિનિટ મૃત્યુ સમાન છે કારણ કે એનું પરિણામ ઘણું ખરાબ છે. જ્યાં સુધી મનુષ્ય વિકારોવાળા જીવનને જ જીવન માને છે ત્યાં સુધી તો તે ઈશ્વરીય આનંદનો રસ લઈ શકતો નથી. તેથી ઘર-ગૃહસ્થમાં રહેવા છતાં પણ મનુષ્ય જ્યારે આ વિકારોને વિષ સમજવા લાગે છે અને એ નિશ્ચય કરવા લાગે છે કે વિકારો તો આદિ-મધ્ય-અંત દુઃખ આપનારા છે અને યોગ જ અમૃત છે, પ્રભુની સ્મૃતિ જ સુખદાયી છે ત્યારે જ યોગાભ્યાસ માટે એની ભૂમિકા અનુકૂળ બને છે. જ્યારે મનુષ્ય એ નિશ્ચય કરે છે કે ભોગીનું જીવન તો રોગ અને શોકનું જીવન અથવા ક્ષણભંગુર અને ફીકા સુખનું જીવન છે, એટલે હવે આ વિકારોથી છૂટવાનો પુરુષાર્થ કરીશ અને વિષય વૈતરિણીમાં ડૂબતા પોતાના જીવનને તેમાંથી બહાર કાઢવાનો પુરુષાર્થ કરીશ. ત્યારે તો તે યોગની તરફ આગળ વધી શકે છે.

### હું આત્મા છું પરમાત્માનું સંતાન છું.

અજ્ઞાની મનુષ્ય સ્વયંને 'દેહ' સમજીને દૈહિક સંબંધોના ભાનમાં જ રહે છે અને દૈહિક - માતાપિતાથી જ માત્ર એક અડધા જન્મ માટે અલ્પ

સંપત્તિ અથવા સુખનો જન્મ સિદ્ધ અધિકાર પ્રાપ્ત કરે છે. પરંતુ યોગનો આધાર જ આત્મનિશ્ચય છે. યોગી પોતાને એક આત્મા નિશ્ચય કરવાથી અને પરમાત્મા પિતાનું સંતાન નિશ્ચય કરવાથી જ અવિનાશી સુખ-શાંતિ અથવા દૈવી રાજ્ય-ભાગ્ય યા ઈશ્વરીય જન્મ સિદ્ધ અધિકાર પ્રાપ્ત કરી લે છે. નાસ્તિક મનુષ્યને પરમાત્માના અસ્તિત્વમાં નિશ્ચય ન હોવાને કારણે, તે ઈશ્વરીય આનંદથી વંચિત રહે છે અને સ્વયંને જ શિવ અથવા પરમાત્મા નિશ્ચય કરનારા મિથ્યા જ્ઞાની મનુષ્ય પરમપિતા પરમાત્માથી જન્મ સિદ્ધ અધિકાર લેવા માટે પુરુષાર્થ નહીં કરવો પડે. અર્થાત્ યોગાભ્યાસ જેનો અર્થ જ છે. પરમાત્મા સાથે સંબંધ જોડવો. એ ત્યારે જ થઈ શકે જ્યારે આત્મા અને પરમાત્માને અલગ અલગ માનીને આનંદના સાગર, શાંતિના સાગર, સર્વ શક્તિમાન તથા કલ્યાણકારી પરમાત્માને માતા-પિતા, બંધુ-સખા અથવા શિક્ષક પુનઃ નિશ્ચય કરવામાં આવે. યોગાભ્યાસ માટે આ નિશ્ચય જરૂરી છે.

## સમર્પણમયતા

ઉપર બંને વાતોમાં નિશ્ચય હોવાની જે વાત સ્પષ્ટ કરવામાં આવી છે એ સિવાય યોગાભ્યાસ માટે સમર્પણમયતાની પણ જરૂર છે. આજે તન, મન, ધનમાં આસક્તિ હોવાના કારણે જ મનુષ્ય દેહ અભિમાની અને સંપત્તિ અભિમાની છે. તેથી જ્યારે મનુષ્ય પોતાનું તન, મન, ધન જ પરમાત્માના હવાલે સમજે છે ત્યારે જ તે નષ્ટોમોહા સ્મૃતિર્લબ્ધા હોય છે અર્થાત્ ત્યારે જ એની આસક્તિ દૂર થઈ જાય છે અને બુદ્ધિમાં પરમાત્માની સ્મૃતિ ટકી જાય છે. જ્યારે મનુષ્ય સર્વભાવથી પરમાત્મા પર ન્યોછાવર થઈ જાય છે ત્યારે મનુષ્ય આનંદિત થાય છે. લોકો રાજા જનકનું ઉદાહરણ આપીને કહે છે કે જ્યારે એમણે પોતાનું સર્વસ્વ અષ્ટાવક્ર મુનિને સમર્પિત કરી દીધું ત્યારે એમનું મન એકાગ્ર થયું. તેથી યોગાભ્યાસની ઈચ્છા રાખનાર ગૃહસ્થી સ્વયંને એક ટ્રસ્ટી સમજે અને સર્વ કાંઈ પરમાત્માને અર્પણ કરતાં, અનાસક્તભાવથી કર્મ કરે.

જ્યારે એક મનુષ્યને પોતાના પુત્ર - પૌત્ર, ધન - ધાન્ય અને તબેલામાં આસક્તિ છે તો તે યોગના રસાસ્વાદનો અનુભવ કરી શકતો નથી. યોગ અભ્યાસથી આસક્તિ નષ્ટ થાય છે અને આસક્તિ દૂર થવાથી જ યોગ શક્તિશાળી બને છે. બંને વાતો એકબીજા પર આશ્રિત છે. તેથી યોગાભ્યાસની ઈચ્છા રાખનાર મનુષ્યે એ જાણવું જોઈએ કે ઘર બાર યા વસ્ત્રોના સંન્યાસ કરવાનો નથી પણ આસક્તિનો સંન્યાસ કરવાનો છે. આ સૃષ્ટિને પણ ભૂલવવાની છે એને બદલે પરમપિતા પરમાત્મા સાથે આપણો સંબંધ જોડવાનો છે. મુક્તિધામ તથા સ્વર્ગની તરફ જ પોતાનું મુખ રાખવાનું છે.

## સરળતા અને સમત્ત્વ

સરળતાવાળો મનુષ્ય નિ:સંકલ્પ હોય છે યોગ માટે સરળતાની જરૂર છે. સરળતા વિના ગમે તેટલો બુદ્ધિમાન હોય, એનો યોગનો અભ્યાસ પૂર્ણ રૂપથી સાફ થઈ શકતો નથી. સરળતા થી જ ભગવાન રાજી રહે છે.

## આહારની શુદ્ધિ અને બ્રહ્મચર્ય

જે મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યનું પાલન નથી કરતો એના સ્વભાવમાં સમત્ત્વ આવવું અથવા એમની બુદ્ધિ સ્થિર થવી ઘણી મુશ્કેલ છે. યોગાભ્યાસનો અર્થ જ છે પરમપ્રિય પરમાત્મા પર મનને એકાગ્ર કરવું અને ઈશ્વરીય ગુણોના સંબંધનું મનન કરવું જરૂરી છે. એનો અર્થ સ્પષ્ટ છે કે મનુષ્ય અપવિત્રતાની વાત વિચારે છે અથવા આસુરી કર્મ

પર મનન કરે છે. એ નિશ્ચિત વાત છે કે બ્રહ્મચર્ય વિના મનુષ્યની સ્મૃતિ સ્થિર થઈ શકતી નથી. તેમજ સહનશીલતા અને નાતો સમત્ત્વની ભાવના મનુષ્યની સ્મૃતિમાં સ્થિર થઈ શકે છે.

પરમપિતા પરમાત્માની મિલાવટ વગરની, શુદ્ધ અને ધ્રુવ-સ્મૃતિમાં સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે મનુષ્યે પોતાના આહાર ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઈએ. કારણ કે આહારનો મનુષ્યના વિચાર સાથે ગહન સંબંધ છે. મનુષ્ય જેવો આહાર લે છે એનું એવું જ સત્ત્વ બને છે. અને સતોગુણી અર્થાત્ પવિત્ર ભોજન કરવાથી એમની બુદ્ધિ પર તેવો પ્રભાવ પડે છે.

## સ્મૃતિ

લોકો સમજે છે કે યોગ બહુ જ કઠણ ચીજ છે. વાસ્તવમાં સ્મૃતિ જ સહજ સમાધિ છે. જ્યારે જ્યારે મન પોતાના દેહના ભાનથી ભૂલીને જ્યોતિર્બિન્દુ સ્વરૂપ પરમપિતા પરમાત્મા શિવની સ્મૃતિમાં સ્થિર થાય છે તો મનુષ્યાત્માનો પરમાત્મા સાથે યોગ થાય છે. સ્મૃતિ અર્થાત્ સર્વોત્તમ ગુણોવાળા જે પરમપિતા પરમાત્મા શિવ છે, એમની સાથે બુદ્ધિનો યોગ જોડવાનો છે. પરમપિતા પરમાત્માની શુદ્ધ સ્મૃતિમાં રહેવાથી આત્મા શુદ્ધ અને પાવન થાય છે. મુક્તિધામ અને જીવનમુક્તિધામમાં જાય છે. પરમાત્માની યાદ વખતે કોઈ લૌકિક વાતો યાદ ન આવવી જોઈએ. સ્મૃતિથી જ સ્થિતિ વૃત્તિ અને કૃતિનો સંબંધ છે. તેથી સ્મૃતિને સારી રીતે ઈશ્વર તરફ જોડવાથી સંસારની સ્થિતિ બદલાય જાય છે.

આપે જોયું હશે કે કોઈ મનુષ્ય કોઈ બીમારીને કારણે, કોઈ આઘાતથી યા અત્યંત વૃધ્ધાવસ્થામાં સ્મૃતિ ખોઈ બેસે છે. તો તે ગમે તેમ બોલવા લાગે છે. લડે છે. ઝઘડે છે, ઊંધાં કામ કરે છે. બસ આ રીતે જ્યારે મનુષ્યને આત્માની તથા પરમપિતા પરમાત્માની સ્મૃતિ નથી રહેતી તો તો એનું બોલવું ચાલવું દૈવી મર્યાદાને અનુકૂળ હોતું નથી. એટલે આપ પણ વિચારો કે વૃત્તિને પણ પરિવર્તિત કરવા માટે સ્મૃતિનું કેટલું મહત્ત્વ છે. વાસ્તવમાં સ્મૃતિથી જ પરમાત્માનો સહારો મળે છે. સ્મૃતિથી જ સહનશીલતા આવે છે. સ્મૃતિથી સત્ય સ્વરૂપ પરમાત્માનો સંગ હોય છે. સ્મૃતિ એક એવું ઈન્જેક્શન છે જેના દ્વારા મનુષ્યને સર્વશક્તિમાન પરમપિતા પરમાત્મા પાસેથી શક્તિ મળે છે. અને જેનાથી મનુષ્યના જન્મ જન્માંતરના વિકર્મ રૂપી કીટાણુ અથવા ખામીઓનો નાશ થાય છે.

## યોગ માટે પાંચ વાતોની સ્મૃતિ રાખવી જોઈએ

(ક) હું કોણ છું અને સૃષ્ટિ રૂપી નાટકમાં ક્યાંથી આવ્યો છું. અને મારે ક્યાં, ક્યારે અને કઈ રીતે પાછા જવાનું છે? (ખ) અન્ય જે પણ શરીરધારી છે એમની સાથે મારો વાસ્તવિક સંબંધ શું છે? પરમાત્મા પાસેથી મને કઈ પ્રાપ્તિ થશે? (ગ) મારી પ્રારંભિક સ્થિતિ કેવી હતી તે કઈ રીતે અને ક્યારે બદલાય અને એનાથી ગિરાવટ શા માટે આવી હવે હું એ સ્થિતિને કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરી રહ્યો છું. એમાં પરમાત્માએ મને કઈ રીતે જગાડ્યો છે? (ઘ) હવે આ જન્મમાં મારે શું કરવું જોઈએ અને કોની મત ઉપર ચાલવું જોઈએ. જેથી મારું આ જીવન, યોગી જીવન બન્યું રહે. (ઙ) આ જીવનમાં યોગી બનવાથી અત્યારે અને પછીથી કયા લાભ છે, કેટલી જબરદસ્ત પ્રાપ્તિ છે અને પરમાત્માના બનવામાં કેટલો આનંદ છે? જ્યારે મનુષ્ય આ પાંચ પ્રશ્નોના ઉત્તરો સ્મૃતિમાં રાખે છે તો એનું મન યોગ સ્થિત થાય છે.

## અભ્યાસ

જન્મજન્માતંરના દેહના સંબંધોના કારણે મનુષ્ય દેહ અભિમાનમાં પાકો થઈ ગયો છે અને મનુષ્યને આત્મા અને પરમાત્માની વિસ્મૃતિ થઈ

ગઈ છે. તેથી હવે ઈશ્વરીય સ્મૃતિના અભ્યાસની આવશ્યકતા છે. વારંવાર અભ્યાસ કરવાથી જ સ્મૃતિ શુદ્ધ અને ધ્રુવ (સ્થિર) રહેશે. માત્ર એ નિશ્ચય હોય કે હું આત્મા છું અને પરમાત્માનું સંતાન છું. કાર્ય વ્યવહાર કરતી વખતે મનુષ્યને વારંવાર વિસ્મૃતિ થઈ જાય છે અને તે દેહ અભિમાની બની જાય છે. તેથી મનુષ્ય દરેક પ્રાતઃકાળ અમૃતવેળાએ રાત્રિએ ઈશ્વરીય સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈને અભ્યાસ કરે અને દિવસભરમાં કેટલીયે વાર સમય કાઢીને પ્રેમ અને ઉલ્લાસથી ઈશ્વરીય સ્મૃતિમાં ટકવાનો અભ્યાસ કરતા રહે.

॥ ૐ શાંતિ ॥

**- બ્ર.કુ. કાલિદાસ**

**(પેજ નં. 17નું અનુસંધાન)... પાંચ સ્વરૂપની**

કારણ દેહ અહંકાર છે. બ્રાહ્મણ સ્વરૂપમાં બાબાના જ્ઞાનના આધારે આપણે દેહ અહંકાર (દેહભાન) થી મુક્ત થઈ, આત્મ અભિમાની બનીએ છીએ, જેથી આપણા સર્વ પ્રકારના અહંકાર નષ્ટ થાય છે. આપણે સરળતાથી નિરહંકારી અવસ્થાનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ.

**આકારી અવસ્થા -** ફરિશ્તા એ આપણી ડબલ આકારી અવસ્થા છે. આ અવસ્થા સાકારથી પરેની અવસ્થા છે. અલૌકિક પ્રકાશથી સર્જાયેલા અનેક આકારોની વિશેષ અનુભૂતિ કરવાનો પ્રયાસ આપણે ફરિશ્તા સ્વરૂપની યાદ સાથે કરવો જોઈએ.

આ રીતે જો પાંચ સ્વરૂપની યાદ સાથે પાંચ ધામને, પાંચ કાળને, પાંચ અવસ્થાઓને તેમજ પાંચ વિશેષ અનુભૂતિઓને સાંકળી લેવામાં આવે તો આપણે વિશેષ તેમજ વિસ્તૃત અનુભવો કરી શકીશું.

॥ ઓમશાંતિ ॥

**(પેજ નં. 13નું અનુસંધાન)... પ્રસન્નતાના પથ**

સમજી શકતા નથી કે એ ઉત્તેજન તો આપણે આપ્યું હતું. તો બાળકોએ જોયું કે જ્યારે એમની સામે એ કલાકારે એ રીતનાં કપડાં પહેર્યા હતાં, એ રીતનો અભિનય કર્યો એટલે એમને સૌ તરફથી પ્રશંસા મળી. દરેક બાળક એનો સ્વીકાર કરી લે છે. અને ઈચ્છે છે કે મને પણ ખ્યાતિ મળવી જોઈએ. મને પણ પ્રશંસા જોઈએ. હવે એને આ સર્વ ચીજો મળી જાય છે તો જીવનમાં પણ એની નકલ કરવા લાગે છે તે એના માટે પ્રયાસ કરવાનું પણ શરૂ કરે દે છે. પછી તેઓ કહે છે કે મારે એવાં કપડાં પહેરવાનાં છે. આ સર્વ ખુશી માટે થઈ રહ્યું છે. તો આ ઘણું જ મહત્વપૂર્ણ પ્રશ્ન ચિન્હ છે.

એના માટે ઘરમાં એક સંસ્કૃતિ નિર્માણ કરવી પડશે. કે આપણે શું જોઈએ? જો બાળકોને ટી.વી. જોવા મનાઈ કરીએ છીએ તો સ્વયંને મનાઈ કરવી પડશે. ત્યારે જ એનો પ્રભાવ બાળકો પર પડશે. હવે આપ પોતાના માટે નિયમ નક્કી કરી શકીશું કે શું જોવું છે, શું નથી જોવું.

ક્યાંકને ક્યાંક એ ઘણા જ પરિવર્તનની વાત છે કે અત્યાર સુધી તો કહેતા હતા કે ટી.વી. જોવું સારું છે. મીડિયા તેનો પ્રભાવ છે. આંખો ખરાબ થઈ જાય છે, સમય બરબાદ થાય છે અને આપણી ટેવ બનતી જાય છે. આવનારી જે પરિસ્થિતિઓ છે એને આપણે સ્વયં નિમંત્રણ આપી રહ્યા છીએ. અહીં આપણે તપાસ કરવાની જરૂર છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **જીવનમાં ચારિત્ર્યની સુંદરતા એ અસલ સુંદરતા છે.**
- **અનુભૂતિના જગતમાં પ્રયોગાત્મક અનુભવ કરવાનો છે**

### અમૃતધારા

# દરેક આત્માનું ધ્યાન બાબા તરફ જાય તેનું નામ સેવા

રાજયોગિની દાદી જાનકીજી, પૂર્વ મુખ્ય પ્રશાસિકા, શાંતિવન, આબુરોડ

શિવબાબા આવ્યા છે આપણા સર્વે મનોરથો પૂર્ણ કરવા. પણ જ્યારે આપણું દિલ સાફ હોય છે ત્યારે મનોરથો પૂર્ણ થાય છે. સાફ દિલથી મનોરથો સફળ થાય છે. ઈચ્છાઓ સારી ઉન્નતિ કરાવે તેવી હોવી જોઈએ. જેમાં અન્યનું પણ કલ્યાણ સમાયેલું હોય, તો ઈચ્છાઓ અવશ્ય પૂરી થાય છે. પણ શરત છે કે દિલ સાફ હોવું જોઈએ. બાબા કહે છે બાળકો, સ્વધર્મમાં સ્થિત થઈ જાઓ. સ્વધર્મમાં સ્થિત થવા માટે મનથી શાંત અને વાણીથી પણ મૌન રહેવું મુખ્ય જરૂરી છે. જેટલા મૌનમાં રહીશું એટલી મનની એકાગ્રતા સહજ, સારી અને સ્થિર બની શકે છે. આવશ્યક વિનાના બોલ પણ મનની એકાગ્રતા માટે વિઘ્ન રૂપ છે. તે બુદ્ધિને સ્થિર, શાંત થવા દેતા નથી. કાચબો જેમ જરૂર હોય ત્યારે કર્મેન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરે છે અને જરૂરના હોય ત્યારે અંગો સમેટી લે છે. આ રીતે સ્વધર્મમાં સ્થિત થઈએ. હું આત્મા કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા કાર્ય કરાવી રહ્યો છું તેનું ભાન રહે. બાબાનું સત્યધર્મની સ્થાપનાનું કાર્ય ચાલી રહ્યું છે. તેમાં હું મદદગાર છું. મારાં મન, વચન, કર્મ, સત્યધર્મની સ્થાપના માટે છે.

ધર્મની પાલનામાં આપણે કોઈપણ હાલતમાં નીચેના આવીએ. સ્વધર્મમાં સ્થિત રહીએ. મહેનત ના કરવી પડે તેવી સાહજિક અડોલસ્થિતિ બની રહે. જો કોઈ સમયે કોઈ થોડો ઘણો સહયોગ આપે છે જે સેવા કરે છે એનું બાબા (પરમપિતા શિવ પરમાત્મા) રીટર્ન આપે છે. ભક્તિમાર્ગમાં પણ કોઈ હોસ્પિટલ ખોલે છે તો બાબા તેનું રીટર્ન કરે છે. આપણે જોઈ રહ્યા છીએ કે કોઈપણ આત્મા કંઈપણ સેવા કરે છે તો ભગવાન એને એનું ફળ આપે છે. કોઈ આત્માએ કરેલી સેવાબદલ જો હું ફળ આપું છું તો તે આત્માને હું ભગવાનથી વંચિત કરું છું તો હું પાપ કરું છું. (કોઈપણ સ્વરૂપે) એને રીટર્ન કરું છું તો એને એવું લાગે છે તેઓ મારા માટે કરે છે. આનાથી કર્મનો હિસાબ કિતાબ બંધાય છે. કોઈ ગમે તેટલું કરે અને આપણે આભાર ના માનીએ એમ નહીં. આભાર ના માનવો તે સભ્યતા નથી. પણ એનો અર્થ એ નહીં કે હું સહયોગ આપનારના ગુણ ગાયા કરું. આવું ન બનવું જોઈએ. હું શા માટે ગુણ ગાઉં. એને ભાગ્ય બનાવવાની તક મળી છે. તેના બદલામાં તેને ખુશી મળે છે. બાબા સર્વને પ્રત્યક્ષફળ ખુશી આપે છે. હું શુભ ચિંતક છું તો બાબાને રીટર્ન આપવા દઉં. બાબા જે રીટર્ન આપશે, તે હું નહીં આપી શકું. દરેક આત્માનું ધ્યાન બાબા તરફ જાય તેવી આપણી સેવા હોવી જોઈએ. સહયોગ કરનાર સિકીલધા (પાંચ હજાર વર્ષ પછી મળેલા) લાડલા સંતાન બનીને પૂરો વારસો લે. મારા લાડલા ના બને. આપણી ભાવના અનાસક્ત હોય, પોતાની કોઈ આસક્તિ ના હોય.

દરેક આત્માનું ધ્યાન સ્વયં તરફ ના ખેંચાવીને બાબા તરફ ખેંચાવવું આ શુભ ભાવના છે. આપણા સુપ્રીમ ટીચર કહે છે કે જે હું સમજાવી રહ્યો છું, જે રીતે સમજાવી રહ્યો છું તેવું તમારી બુદ્ધિમાં બેસી જાય. કારણ કે કોઈ વાત બાકી રહી જશે, તો અભૂલ નહીં બની શકાય. આત્મ

અભિમાની હોતા નથી યા ડ્રામા ઉપર વિશ્વાસ ના હોવાને લીધે ભૂલ થાય છે. જો આત્માનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન બુદ્ધિમાં છે, તો અફસોસની કોઈ વાત જ નથી.

કેટલાકને દુઃખ નથી થતું પણ થોડો અફસોસ થાય છે. દુઃખ, શોક, અફસોસ ત્રણેમાં ફરક છે. દુઃખ માટે કહેવાય છે ના દુઃખ આપો, ના દુઃખ લો. પણ એવું નહીં કે થોડો અફસોસ પણ ના કરો. શોક થાય છે તે પણ સારું લાગતું નથી. જો આત્માનું જ્ઞાન સારી રીતે જેવું છે તેવું બુદ્ધિમાં બેસી જાય છે તો આ વાતથી મુક્ત રહી શકાય છે. આ આત્મ અભિમાની સ્થિતિ દુઃખ અફસોસ થવા દેતી નથી. આપણી રુહાની કમાણીનો આધાર છે દેહી અભિમાની સ્થિતિ. જે હું શબ્દથી ઉન્નતિ થાય છે તે જ શબ્દથી અવનતિ થાય છે. હું કહેતાં જ આત્માનું પોતાનું સ્વરૂપ તથા પોતાના શ્રેષ્ઠ ગુણ સ્મૃતિમાં આવી જાય.

એ વાત તો સૌ માને છે કે મનુષ્ય કર્મ વગર રહી શકતો નથી. કોઈપણ કર્મને છોડી દેવું તે પણ એક કર્મ છે. અને રોકી દેવું એ પણ કર્મ છે અને એને ન કરવાની ચેષ્ટા કરવી તે પણ એક માનસિક કર્મ છે. જે આત્મા આ કર્મ ક્ષેત્ર પર આવી જાય છે અને શરીર રૂપી કર્મેન્દ્રિયોનો સાથ લે છે, તે કર્મ વિના રહી શકતો નથી. નિદ્રા કરવી પણ એક કર્મ છે, જે શરીરને વિશ્રામ આપવા માટે કરવામાં આવે છે.

લોકો એ પણ માને છે કે મનુષ્ય જેવું કર્મ કરે છે તેવું જ ફળ તે ભોગવે છે. મનુષ્યને એ ખબર પડતી નથી કે ક્યું ફળ ક્યા કર્મનું પરિણામ છે. કર્મનું ફળ એને વહેલા યા મોડેથી મળે છે. પરંતુ જે કર્મ કરી લીધું છે તેનું ફળ તો ભોગવવું પડે છે. મનુષ્ય એને ભોગવવા ન ઈચ્છે, તો પણ એનાથી મુક્ત થવાનો એક માત્ર ઉપાય યોગ તપસ્યા છે. કેટલીક વાર મનુષ્ય દ્વારા કરવામાં આવેલું નીચલીકક્ષાનું કર્મ એટલું બળવાન હોય છે કે એ એના મનને યોગમાં રસ લેવા દેતું નથી.

જ્યારે કર્મ અને એનું ફળ નક્કી છે અને મનુષ્યે કર્મ કરવાનું જ છે તો મનુષ્યે વિચારવું જોઈએ કે એણે શું કરવાનું જ છે. મનુષ્યનું કોઈ પણ કર્મ ઉદ્દેશ્ય વગરનું હોતું નથી. જ્યારે કોઈ મનુષ્ય કહે છે કે હું આ કર્મ તો એમ જ કરું છું. તે માટે મારા મનમાં કોઈ લક્ષ્ય નક્કી નહોતું. આવી પરિસ્થિતિમાં પણ કોઈને કોઈ ઉદ્દેશ્ય તો હોય છે જ. એના ચેતન મનમાં એ સ્પષ્ટ ના હોય કે એનો ઉદ્દેશ્ય શું છે પરંતુ એના અવચેતનમાં તો કોઈ ઉદ્દેશ્યથી જ તે કર્મ માટે પ્રેરિત થાય છે.

તેથી જો કર્મ કર્યા વિના કોઈ રહી શકતું નથી તો એનું ફળ પણ અવશ્ય ભોગવવું પડે છે. કર્મનો ઉદ્દેશ્ય તો હોય છે જ. તો મનુષ્ય કર્તા અને ફળ ભોક્તાને જાણવાનો પ્રયત્ન કરે. કર્મની ગતિનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે અને કર્મના મૂળ લક્ષ્યને પણ જાણે. આ સંસાર તો પરિવર્તનશીલ છે અને મનુષ્યનું શરીર પણ પરિવર્તનના નિયમને આધીન છે. ત્યારે અવશ્ય જ કોઈ એવો શાશ્વત અથવા નિત્ય કર્તા છે જે કેટલાંયે વર્ષો પછી અથવા કેટલાયે જન્મો પછી પણ તેનું ફળ ભોગવે છે.

જો શરીરથી ભિન્ન કોઈ શાશ્વત અને નિત્યકર્તાને ના માનવામાં આવે અને આ પરિવર્તનશીલ શરીરને જ કર્તા, ભોક્તા માનવામાં આવે તો આ શરીરનો અંત થયા પછી એના કર્મોનું ફળ કોણ ભોગવશે જેનું ફળ અત્યારે તો મળ્યું જ નથી. સિત્તેર વર્ષ પહેલાં મનુષ્યનું જે શરીર હતું જેના દ્વારા એણે પોતાના દાંતથી કોઈને બચકું ભર્યું હતું તો હવે જ્યારે એના તે દાંત જ રહ્યા નથી અને શરીર પણ જર્જર થઈ ગયું છે તથા મોટે ભાગે બદલાઈ ગયું છે ત્યારે એનું ફળ કોણ ભોગવશે?

**(અનુસંધાન પેજ નં. 22 પર)**

### પ્રસન્નતાના પથ પર

# જેવી માન્યતા તેવો સંકલ્પ

બ્ર.કુ. શિવાનીબેન, ગુરુગ્રામ, હરિયાણા

ટી.વી. જોવાના કારણે મનની જે સંકલ્પ કરવાની શક્તિ છે તે પૂરી રીતે બંધ થઈ જાય છે. જે પરિસ્થિતિ એ સમયે ટી.વી. સ્ક્રીન પર આવતી રહે છે, તે પરિસ્થિતિ મારા મનના વિચારોનું નિર્માણ કરે છે. આ કારણે આપણો ભરોસો બને છે કે પરિસ્થિતિ વિચારને જન્માવે છે. ટી.વી. પર જે પરિસ્થિતિ આવી રહે છે તેની સાથે હું મારા મનનું જોડાણ કરું છું. સ્ક્રીન ઉપર તેઓ રડે છે તો હું રડું છું. તેઓ હસે છે. તો હું હસું છું. મારું મન તેની અંદર આટલું ખૂંપી જાય છે. એટલા સમય માટે આપણા મનની રચનાત્મકતા અટકી જાય છે. આપણે કહીએ છીએ કે અમારા મનમાં એટલી શક્તિ છે કે તે કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં સંકલ્પ કરી શકે છે. પછી ભલે ને મારી આજુબાજુ બધા લોકો રડી રહ્યા હોય. છતાં પમ મારા મનમાં એટલી તાકાત છે કે એ સમયે પણ હું સ્થિરતાથી સકારાત્મક સંકલ્પ  ઉત્પન્ન કરી શકું છું. પરંતુ જેટલો સમય આપણે ટી.વી. જોયું એટલા સમય સુધી આપણે શું કર્યું. પોતાના મનની શક્તિને દબાવતા રહ્યા. મન એવી ચીજ છે જેને આપણે સશક્ત કરવાનું છે પરંતુ આપણે તો તેને રોજ દબાવી દઈએ છીએ. જેને કારણે દરરોજ એની રચનાત્મકતા સમાપ્ત થઈ જાય છે.

**પ્રશ્ન -** રચનાત્મકતા જ આપણા વિચારોને ઉત્પન્ન કરે છે?

**ઉત્તર -** રચનાત્મકતા આપણા સંકલ્પને પસંદ કરે છે. રચના તો આપણે કરી જ રહ્યા છીએ. સર્જનાત્મકતાની સાથે જાગૃતિ રાખીને આપણે આપણા ઉપર જ કામ કરી રહ્યા છીએ. બીજી બાજુ આપણે આપણી સર્જનશીલતાને સમાપ્ત કરતા જઈએ છીએ. ક્યારેક તો આપણે એણ કહીએ છીએ કે કોઈપણ પરિદ્રશ્યથી આપણે દૂર રહેવાનું છે જેથી એનો પ્રભાવ આપણા ઉપર ના પડે. અત્યારે તો ટી.વી. અને ફીલ્મનો જ એટલો પ્રભાવ પડી રહ્યો છે.

**પ્રશ્ન -** આપણે એમાં સામેલ થઈ જઈએ છીએ. પછી તેઓ નવલકથાની વાત કરે. પુસ્તકની વાત કરે ફીલ્મની વાત કરે યા કોઈ ધારાવાહિકની વાત કરે. આ સૌ ક્યાંકને ક્યાંક તો ઉત્તેજના વધારે છે. આપણે શા માટે એને એટલાં પસંદ કરીએ છીએ?

**ઉત્તર -** એનું કારણ એ છે કે ઉત્તેજના આપણી અંદર છે. જે આપણી ચિંતન કરવાની શક્તિને સમાપ્ત કરી દે છે. જેને કારણે હું કોઈપણ ચિંતન કરી શકતી નથી. જાણે કે મારું વિચારવાનું કામ પણ તે કરે છે.

**પ્રશ્ન -** તેઓ મને પેક કરી કરીને તૈયાર વિચારો આપી રહ્યા છે.

**ઉત્તર -** આપે સાચું જ કહ્યું કે તેઓ મને તૈયાર વિચારો જ આપી રહ્યા છે. હવે આ માન્યતા આગળ ચાલે છે. મારે કંઈ પણ કરવું પડતું નથી. અહીં તો સૌ કોઈ મારા માટે વિચારી રહ્યા છે. **જે આપણા મનની શક્તિને પોતાના નિયંત્રણમાં લઈ લે છે.** ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે ફીલ્મ બહુ સારી છે.

**ઉત્તર -** આપ એને સારું કહો છો પણ આપણે ધ્યાન રાખવું પડશે કે એનો પ્રભાવ આપણા રોજ-બરોજના જીવન ઉપર પડે છે. જો મારા મને એ શક્તિ ગુમાવી દીધી તો જે થોડા સમયના ટી.વી. અભિનેતા હતા તે વાસ્તવિક જીવનમાં પણ અભિનેતા તરીકે સાથે રહેશે. ત્યારે પણ મારા મને તે શક્તિ ગુમાવી દીધી. ત્યારે આપણો એ વિશ્વાસ (બિલીફ) બને છે કે પરિસ્થિતિ મારા વિચારને જન્માવે છે કારણ કે મારા મનની અંદર ધીરે ધીરે શક્તિ સમાપ્ત થઈ જાય છે એને આપણે મીડિયાનો પ્રભાવ પણ કહી શકીએ છીએ. આપણે કહીએ છીએ કે બાળકો ઉપર આજના મીડિયાનો પ્રભાવ કેટલો બધો છે. મીડિયાનો પ્રભાવ શો છે?

આપ કોઈ વિશેષ ધારાવાહિક, જેમ કે બાળકોનાં કાર્ટુન જોઈ રહ્યાં છો. કાર્ટુનમાં પણ આજે હિંસા બતાવવામાં આવે છે. આ સીરિયલો દ્વારા જે માહિતી આપણા મસ્તિષ્કમાં જાય છે. તે આપણા વિચારને જન્માવે છે. હવે હિંસાની માહિતી મસ્તિષ્કમાં ગઈ પછી એ પ્રકારના વિચારો જન્મવા લાગે છે. દરરોજ હિંસા જોતાં જોતાં આપણા મસ્તિષ્કમાં ઘૃણાના સંસ્કાર ઉત્પન્ન થતા જાય છે. પછી એજ વાતો આપણા વ્યક્તિત્વનો એક ભાગ બની જાય છે. પછી એજ ચીજો આપણા વ્યવહારિક જીવનમાં આવે છે. ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે આ મીડિયાના પ્રભાવથી આવી ગયું.

**પ્રશ્ન -** હું આજે પોતાના વિચારને સ્વયં નિર્મિત કરવાની કોશિષ કરી રહી હતી પણ મારી માન્યતા (બિલીફ સિસ્ટમ) જે મારી સાથે ચાલી રહી છે તે એટલી શક્તિશાળી હતી કે હું બીજો કોઈ વિચાર કરી શકતી નહોતી, એને દૂર કરી શકતી નહોતી અને આજે એવી પરિસ્થિતિ છે કે આવાં માધ્યમ - ભલે તે ટી.વી. હોય, ધારાવાહિક હોય, ફીલ્મ હોય, યા નવલકથા હોય એણે દરેક પરિસ્થિતિમાં મારી સંકલ્પ કરવાની શક્તિ છે તેને બંધ કરી દીધી એને ખતમ કરી દીધી.

**ઉત્તર -** એમાં પણ હવે શું થઈ રહ્યું છે તે તો હાનિકારક છે જ. આપ જે દરરોજ જોઈ રહ્યા છો એની ગુણવત્તા કેવી છે? જ્યારે આપણને એ સમજાય ગયું છે કે મીડિયા આપણી સંકલ્પશક્તિ પર કેટલો પ્રભાવ પાડી રહ્યું છે ત્યારે આપણી એ જવાબદારી બની જાય છે કે આપણે કયા પ્રકારના કાર્યક્રમો જોઈએ છીએ. કેવા પ્રકારના કાર્યક્રમો ગ્રહણ કરીએ છીએ. જે આપણા વિચારોને જન્મ આપે છે. હવે મોટા ભાગના જે ધારાવાહિકો છે તે એક બીજાની નકલ કરે છે. કોઈના વિશ્વાસને તોડી રહ્યા છે. કોઈની વિરુદ્ધ કંઈક કહી રહ્યાં છે.

**પ્રશ્ન -** કેટલીકવાર લોકો કહે છે કે સમાજમાં જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તેનું પ્રતિબિંબ છે.

**ઉત્તર -** સમજો કે કંઈક થોડું ઘણું પણ થઈ રહ્યું છે એને આટલા બધા લોકો રોજ જોઈ રહ્યા છે તો ક્યાંકને ક્યાંક તેનો પ્રભાવ ઘરમાં પડવા લાગે છે. કારણ કે તે મારા મનમાં શરૂ થઈ ગયું છે. ટી.વી. નો પ્રભાવ ઘર પર જ નથી પણ તેનો પ્રભાવ દરેકના મન ઉપર છે. જેના પ્રભાવથી દરેકના વિચારો પણ તેવા જ બને છે. જો હું રોજ એક ધારાવાહિક જોઉં જેમાં મને એ બતાવવામાં આવે છે કે કોઈના ઉપર પણ વિશ્વાસ કરવો જોઈએ નહીં. આજે તો પરિવારના સભ્યો જ એક બીજાને દગો કરી રહ્યા છે. હું રોજ રોજ આ પ્રકારના કાર્યક્રમો જોઉં તો મારા મન ઉપર એનો પ્રભાવ પડશે જ.

**પ્રશ્ન -** આપણે સમાચાર જોઈએ છીએ. તેમાં રોજ પાત્રો બદલાય જાય પણ જે સમાચાર હિંસાવાળા, દુશ્મનાવટવાળા હોય તે ઘણા પ્રભાવિત કરે છે.

**ઉત્તર -** હિંસાવાળા સમાચાર ... ભયવાળા સમાચારથી તેવા જ સંકલ્પો મારા મનમાં પેદા થશે.

હવે આપણે પાછા આપણા કાર્યક્રમો ઉપર આવીએ છીએ. લોકો શા માટે 'અવેકનિંગ વીથ બ્રહ્માકુમારીઝ' જુએ છે? કારણ કે આપણે અહીં દરેકના મનની વાત કરીએ છીએ. પહેલાં આપણે એક ભરોસા ઉપર ચાલી રહ્યા હતા કે ગુસ્સો કરવો સ્વાભાવિક છે. પછી આ સાંભળી સાંભળીને શું થયું? આપણા વિચાર ઉપર એનો પ્રભાવ પડ્યો. ઘણા બધા લોકો શું કરે છે? ગુસ્સા વિના પણ કામ થઈ શકતું હતું પણ આપણે રોજ ગુસ્સાવાળી ધારાવાહિક જોઈ જેમાં બતાવવામાં આવે છે કે ગુસ્સાથી કઈ રીતે કામ થાય છે? તો એનો આપણા મસ્તિષ્ક પર ગહન પ્રભાવ પડે છે.

**પ્રશ્ન -** ફિલ્મો. આપ જોશો કે હિંસક જાનવરોની જેમ એની હિંસા, એનું દુઃખ એને ઉપસાવવામાં અને ચિત્રિત કરવામાં આવે છે.

**ઉત્તર -** આપ જે માહિતી મેળવો છો તેનો આપની વિચાર પ્રણાલી ઉપર કેટલો ગહન પ્રભાવ પડે છે તે તેનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.

**પ્રશ્ન -** આપણી પાસે એવી કેટલીક માન્યતા (બિલીફ સિસ્ટમ) છે જે ઘણો ગહન પ્રભાવ પાડે છે. આ જે પૈસા છે તે આપને ખોટા માર્ગ ઉપર લઈ જાય છે. શું આ માન્યતા સાચી છે. સાચી નથી તો શા માટે નથી?

**ઉત્તર -** આ સત્ય નથી. ક્યાંકને ક્યાંક આપણો ભરોસો ઘણો જ પ્રભાવિત થાય છે. ભલે આપણે ટીવી જોઈ રહ્યા હોઈએ. ફિલ્મો જોઈ રહ્યા હોય. અને માત્ર આપણે એકલા તો જોતા નથી. આપણી સાથે આપણાં બાળકો પણ હોય છે. જેટલાં તેઓ નાનાં છે તેટલો એમના માનસ ઉપર મોટો પ્રભાવ પડે છે. કારણ કે સંકલ્પને કઈ રીતે નિર્મિત કરીએ તે માનસિક શક્તિનો હજુ વિકાસ જ થઈ રહ્યો છે.

**પ્રશ્ન -** અહીં એક વાત સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે ટી.વી.નો પ્રભાવ બાળકો ઉપર બહુ સારો પડતો નથી ?

**ઉત્તર -** આ સત્ય નથી. ક્યાંકને ક્યાંક આપણો ભરોસો ઘણો જ પ્રભાવિત થાય છે. ભલે આપણે ટીવી જોઈ રહ્યા હોઈએ. ફિલ્મો જોઈ રહ્યા હોય. અને માત્ર આપણે એકલા તો જોતા નથી. આપણી સાથે આપણાં બાળકો પણ હોય છે. જેટલાં તેઓ નાનાં છે તેટલો એમના માનસ ઉપર મોટો પ્રભાવ પડે છે. કારણ કે સંકલ્પને કઈ રીતે નિર્મિત કરીએ તે માનસિક શક્તિનો હજુ વિકાસ જ થઈ રહ્યો છે.

**પ્રશ્ન -** અહીં એક વાત સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે ટી.વી.નો પ્રભાવ બાળકો ઉપર બહુ સારો પડતો નથી. આપણે કહીએ છીએ કે વધારે ટી.વી. ના જોશો. કેમ? શા માટે મા બાપ પોતાનાં બાળકોને ટી.વી. જોવાની ના પાડે છે? શું આપણને એના કારણની ખબર નથી. પરંતુ આજે તો આપણા માટે પણ તેના કારણની ખબર પડી. આપણે કહીએ છીએ કે આપણે મોટા છીએ. આપણા ઉપર ફરક નહીં પડે કારણ કે આપણે તો જોવું પડશે. આપણે સમાચાર જોવા છે, આપણે આજ તો જોવું જ છે. આપણે માત્ર કહેવા ખાતર જ કહીએ છીએ. આજે તો આપણે સમજીને પોતાના ઉપર અને બાળકો ઉપર થોડું ધ્યાન આપીએ. પણ આપણે ટી.વી. ના પ્રભાવથી મુક્ત થઈ શકતા નથી. તો બાળકો ઉપર કેટલું ધ્યાન આપીશું.

**ઉત્તર -** આપણે બાળકોને કહીએ છીએ કે ટી.વી.ના જુઓ. જ્યારે આપણે આપણો વધારે સમય ટી.વી. સામે વ્યતીત કરીએ છીએ. બાળકોને કહીએ છીએ કે એમણે વાંચવું જોઈએ. ટી.વી. થી બાળકોની આંખોની રોશની ખરાબ થાય છે. ઘણા થોડા લોકો જાણે છે કે તેનો પ્રભાવ આપણા સૌના મન ઉપર પડે છે.

**પ્રશ્ન -** સમજો કે મેં એક કલાક, બે કલાક ટી.વી. જોયું તો એનો પ્રભાવ લાંબા સમય સુધી આપણા મન ઉપર રહે છે. હવે એના પછી વાંચવા માટે બેસો. મન તો મંદ અવસ્થામાં છે. પછી એને સક્રિય કરવું. એકાગ્રતાની કક્ષાએ લઈ જવું એમાં ઘણો સમય લાગશે. કારણ કે એણે એકાગ્ર કરવાનું બંધ કરી દીધું હતું.

**પ્રશ્ન -** એના પછી આપ પુસ્તક ખોલીને બેસો. કમ્પ્યુટર ખોલીને બેસો આ સર્વ કરવું સરળ નથી.

**ઉત્તર -** પછી મનને બહુ ધીરે ધીરે પાછું એ અવસ્થા પર લઈ જવાનું છે. ટી.વી.નો પ્રભાવ, મીડિયાનો પ્રભાવ સમજવો પડશે કે જે આપણા મનની સર્જનશીલતા પર ધીરે ધીરે પ્રભાવ પાડે છે. આજે મનોરંજનના નામ પર ઘણું બધું થાય છે.

**પ્રશ્ન -** આજે આપણને રીયાલિટી શોના નામે જે પીરસવામાં આવે છે એને જોવા માટે આપણે લાચાર છીએ. આપણી આદત એટલી પાક્કી થઈ ગઈ છે કે એને આપણે છોડી શકતા નથી. આપણે બોલતા જઈએ છીએ કે શું બતાવવામાં આવે છે. સત્યના નામ પર શું બતાવવામાં આવે છે. લગનના નામ પર શું બતાવવામાં આવે છે. હવે એવાં દ્રશ્યો સામે આવે છે જે આપણને બહુ તકલીફ આપે છે. આમ છતાં પણ આપણે સાથે બેસીને જોઈએ છીએ અને ચર્ચા કરીએ છીએ. ચર્ચાનો વિષય હોય છે આજનો એપીસોડ કેટલો સારો હતો. જ્યારે તમે બીજા દિવસે સવારે ફરવા જશો, ઓફિસે જશો, તો એજ ચર્ચા. તો આસર્વ નકારાત્મકતા માત્ર જોવા અને સાંભળવા પૂરતી સીમિત રહેતી નથી. પરંતુ એના પછી એના એટલા લાંબા સમય સુધી પ્રભાવ પડે છે કે વાત ના પૂછો.

**પ્રશ્ન -** આપણે ટી.વી. જોવાથી ટેવાઈ ગયા છીએ. ના ઈચ્છવા છતાં આપણે ટી.વી. જોઈએ છીએ.

**ઉત્તર -** આપણએ એ સમજવું જોઈએ કે આપણે અંદરથી શું કરી રહ્યા છીએ. આજે ઘણી બધી વાતો જે આપણે સમજીએ છીએ કે આપણા માટે ખોટી છે યા સમાજની મર્યાદાઓના હિસાબે બરાબર નથી. આજે આ સર્વ વાતોને સાર્વજનિક માનીએ છીએ. જ્યારે દુનિયામાંથી એને એટલી બધી સ્વીકૃતિ મળી રહી છે, એને વધારી વધારીને પ્રદર્શિત કરવામાં આવે છે બધા લોકો એની પ્રશંસા કરી રહ્યા છે તો દરેકની માનસિક ધારણા કેવી બનતી જશે. લોકો એનો સ્વીકાર કરી રહ્યા છે કે બિલકુલ બરાબર છે. જો આ પ્રકારની માહિતી આપણા મસ્તિષ્કમાં નાંખીશું. તો કેવા વિચારો પેદા થશે. ક્યારેક આપણે સારું શું ખોટું શું એવું વિચારતા હતા હવે કહીએ છીએ તે ખોટું છે. હવે તો આપણે એનાથી આગળનું વિચારી પણ નહીં શકીએ.

**પ્રશ્ન -** આટલી મોટી વાત આપણે જોવા ના ઈચ્છતા હોઈએ તો શું કહીએ છીએ કે મને એના પ્રભાવની ખબર નથી. આપણે કહીએ છીએ કે એકવાર જોવામાં શો વાંધો છે? ખબર તો પડે કે ચર્ચા કઈ વાતની થઈ રહી છે. એવું શું છે. પછી આ ઉત્સુકતા આગળને આગળ વધતી જાય છે?

**ઉત્તર -** અને મન એનો સ્વીકાર કરવાનું શરૂ કરી દે છે. આજે આપ બાળકોનો કાર્યક્રમ જોઈ લો. બાળકો એમાં કેવા પ્રકારનાં કપડાં પહેરે છે. બાળકો એમાં કયા પ્રકારનું પ્રદર્શન કરે છે. એમણે એ ગીતને કેટલીવાર જોયું હશે તેથી તેઓ એને એ રીતે સહજતાથી કરી શકે છે. અને આપણે કહીએ છીએ સારું આ બાળકોનો કાર્યક્રમ છે. તો આપણા ઘરમાં બાળકો બેસીને એને જુએ છે. કાલે બાળકો જો એવાં કપડાં પહેરવા ઈચ્છે છે તો આપણે એના માટે વિવાદ બનાવી દઈએ છીએ. આપણે એ

**(અનુસંધાન પેજ નં. 07 પર)**

# સ્વસ્થિતિ શ્રેષ્ઠ તો પરિસ્થિતિ સમાપ્ત

બ્ર.કુ. સૂર્ય, જ્ઞાન સરોવર, માઉન્ટ આબુ

કર્મસિંહે પોતાના મનને નકારાત્મક ઊર્જાથી સંપૂર્ણ રીતે ભરી દીધું હતું. દોઢ વર્ષથી તે અકલ્પનીય સમસ્યાઓમાં ઘેરાઈ ગયો હતો. પરિવારવાળા એના વિરોધી બની ગયાં હતાં. કર્મક્ષેત્ર પર કર્મસિંહ ન રહેતા તકલીફોનો શિકાર બની ગયો હતો. એણે ફોન કર્યો. મેં એમને બે દિવસ સુધી બે સ્વમાનો (હું એક મહાન આત્મા છું અને હું માસ્ટર સર્વશક્તિવાન છું.)નો અભ્યાસ 108 વાર દરરોજ કરવાની સલાહ આપી અને બે દિવસ પછી ફોન કરવાનું કહ્યું. બે દિવસ પછી એમનો ફોન આવ્યો. પ્રસન્નતાપૂર્વક કહેવા લાગ્યા કે મારી સર્વ સમસ્યાઓ સમાપ્ત થઈ ગઈ.

આ સાંભળીને મારું મન પણ અંતર્મુખી થઈ ગયું. મન ગહન ચિંતનમાં ખોવાઈ ગયું. હું વિચારવા લાગ્યો કે આ કઈ રીતે થયું. લાંબા સમયથી ચાલી આવતી સમસ્યાઓ બે દિવસમાં આધ્યાત્મિક શક્તિથી સમાપ્ત થઈ ગઈ.

ઉત્તર મળી ગયો હતો. મનમાં અનેક વર્ષ પહેલાંના ઈશ્વરીય મહાવાક્ય યાદ આવવા લાગ્યાં કે **સમસ્યાઓ બીજું કંઈ નથી પણ આપણા નબળા મનની રચના છે.** આપણે જે કંઈ વિચારીએ છીએ એના આંદોલનો પહેલાં આપણા મસ્તિષ્કમાં પ્રવેશ કરે છે અને પછીથી સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં ફેલાઈ જાય છે. આ આંદોલનો પ્રકૃતિ સાથે મળીને ઘટનાઓનું નિર્માણ કરે છે. આજે આખા દિવસમાં, પ્રકૃતિમાં તમોપ્રધાન આંદોલનો છે. એટલે આપણા મનમાં ઉઠનારા વ્યર્થ તથા નકારાત્મક વિચાર બ્રહ્માંડમાં ફેલાઈને અનેક ગણા બનીને પાછા આપણી પાસે આવે છે. જો આપણે બ્રહ્માંડમાં શ્રેષ્ઠ વિચારોના તરંગો મોકલીશું તો સમસ્યાઓ સમાપ્ત થઈ જશે. કર્મસિંહ સાથે પણ આમ જ બન્યું. એના આખા દિવસના બે સ્વમાનોના તરંગો બ્રહ્માંડમાં મોકલ્યા તો સમસ્યાઓનો અંત આવી ગયો.

આજે પણ રોજ સવારે આંખ ખુલતાં જ સુંદર વિચારોના તરંગો બ્રહ્માંડમાં ફેલાવો તો ચમત્કારી અનુભવ થશે. આપણે કેટલાક સંકલ્પોનું વર્ણન અહીં કરી રહ્યા છીએ.

પરોઢિયે વહેલા ઉઠીને કેટલીક પળો યોગયુક્ત બનીને આપ એ રીતે સંકલ્પ કરો કે જાણે આપ સમગ્ર બ્રહ્માંડને સંભળાવી રહ્યા છો કે સાંભળો,

- હું આ સંસારમાં પદ્માપદ્મ ભાગ્યશાળી છું. સ્વયં ભગવાન મને મળી ગયા છે.
- હું ઘણો સુખી છું. મને ઈશ્વરીય સુખ મળ્યું છે.
- હું નિર્ભીક છું. માસ્ટર સર્વશક્તિવાન છું. મને સર્વશક્તિવાનની શક્તિઓ મળી છે.
- હું એક મહાન આત્મા છું.
- મારું જીવન નિર્વિઘ્ન છે. હું વિઘ્નવિનાશક છું. ભગવાને મારાં સર્વ વિઘ્ન દૂર કર્યા છે.
- હું તનાવમુક્ત છું. મારું મન શાંત થઈ ગયું છે.

સાત વાર ખુલ્લા મનથી આ સંકલ્પ કરો.

॥ ઓમશાંતિ ॥

# પાંચ સ્વરૂપની યાદ - વિસ્તૃત સમજ

બ્ર.કુ. પ્રો. પ્રફુલચંદ્ર શાહ, નડીયાદ

વિશ્વ નાટકમાં બ્રાહ્મણ આત્માઓનો પાર્ટ ઓલ રાઉન્ડ છે. સૃષ્ટિચક્રમાં આદિથી અંત સુધીનો પાર્ટ ભજવનારા આપણે સૌ વિશેષ આત્માઓ છીએ. આપણા આ ઓલ રાઉન્ડ પાર્ટમાં આપણે વિશેષરૂપે પાંચ સ્વરૂપો ધારણ કરીએ છીએ. આપણા આ પાંચ સ્વરૂપમાં દરેક સ્વરૂપના પાર્ટનું આ શાશ્વત ડ્રામામાં વિશેષ મહત્ત્વ છે. આ પાંચ સ્વરૂપોના પાર્ટના સંસ્કાર આ સંગમયુગમાં આપણે યોગાભ્યાસ દ્વારા ભરવાના છે. એટલે પાંચ સ્વરૂપોની યાદ આપણી યોગ સાધનાનો અતિ મહત્ત્વનો અભ્યાસ છે. બાબાએ પણ અનેક મુરલીઓમાં આ અભ્યાસનું મહત્ત્વ બતાવ્યું છે. સ્વયં બાપદાદાએ તેમની એક પધરામણી દરમિયાન પાંચ સ્વરૂપની યાદની ડ્રીલનો વિશેષ અભ્યાસ કરાવ્યો છે. આપણને યોગાભ્યાસમાં તલ્લીન કરી દેતા અનેક રૂહાની ગીતોમાંનું એક ગીત પણ આપને પાંચ સ્વરૂપોની યાદ અપાવી જાય છે.'આવો અનુભવ કરે, આત્મ દર્શન કરે, અપને પાંચો સ્વરૂપો કા ચિંતન કરે.'

આપણા **પાંચ સ્વરૂપ** છે. (૧) બીજ સ્વરૂપ (૨) દેવતા સ્વરૂપ (૩) પૂજ્ય સ્વરૂપ (૪) બ્રાહ્મણ સ્વરૂપ (૫) ફરિશ્તા સ્વરૂપ. આ પાંચ સ્વરૂપોની યાદ આપણે એક મિનિટમાં પણ કરી શકીએ છીએ અને ઈચ્છીએ તો એક કલાક કે તેથી વધુ સમય માટે પણ કરી શકીએ છીએ. દરેક યોગ અભ્યાસને આપણે સાર રૂપમાં કરતા હોઈએ છીએ. તો કેટલીક વાર તેના વિસ્તારમાં જઈ, તે અવસ્થામાં લાંબા સમય માટે સ્થિત થઈ, વિશેષ અનુભવ પણ કરતા હોઈએ છીએ. ઘણી મુરલીઓમાં બાબાએ સાર રૂપમાં તેમજ વિસ્તારના રૂપમાં યોગાભ્યાસનું મહત્ત્વ બતાવ્યું છે. 1978ની સાલની એક મુરલીમાં બાબાએ કહ્યું છે બાળકોએ એ ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી લેવી જોઈએ, જેથી કરીને એક સેકન્ડમાં સારમાંથી વિસ્તારમાં જઈ શકે, એક સેકન્ડમાં વિસ્તારમાંથી સારમાં આવી શકે.

આ સંદર્ભમાં એક અમૃતવેલાના સમયે, પાંચ સ્વરૂપની યાદ વિશે મનન-ચિંતન ચાલતું હતું. પાંચ-દશ મિનિટ માટે સાર રૂપમાં અભ્યાસ કરવો આપણા દરેક માટે સરળ છે પરંતુ પાંચ સ્વરૂપોની યાદનો વિસ્તાર કેટલો હોઈ શકે? કેવો હોઈ શકે? તે વિષે ચિંતન ચાલતું હતું. ચિંતન કરતા લાગ્યું કે પાંચ સ્વરૂપની યાદના તો અનેક મુદ્દાઓ છે. દરેક સ્વરૂપની સાથે અનેક મુદ્દાઓ સંકળાયેલા છે જેમ કે દરેક સ્વરૂપની સાથે કોઈ ચોક્કસ સ્થળ, જેને આપણે ધામ કહીએ છીએ. સંકળાયેલું છે અર્થાત્ પાંચ સ્વરૂપની સાથે પાંચ ધામ સંકળાયેલા છે. તે જ રીતે દરેક સ્વરૂપની સાથે સૃષ્ટિચક્રનો કોઈ ચોક્કસ કાળ સંકળાયેલો છે એટલે કે પાંચ સ્વરૂપોની સાથે પાંચ કાળ સંકળાયેલા છે. આગળ વિચારીએ તો પાંચ સ્વરૂપો સાથે આત્માની પાંચ ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાઓ સંકળાયેલી છે. તે જ રીતે પાંચ સ્વરૂપ સાથે પાંચ વિશેષ અનુભૂતિયો સંકળાયેલી છે. આ રીતે, પાંચ સ્વરૂપ સહિત પાંચ સ્વરૂપની યાદના પચ્ચીસ મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં આવ્યાં. તમે પણ ચિંતન કરો તો આનાથી પણ વિશેષ મુદ્દાઓ મળી શકે પરંતુ જે પચ્ચીસ મુદ્દાઓ મારા ધ્યાનમાં આવ્યા તેની થોડી ચર્ચા કરી લઈએ.

**બીજ સ્વરૂપ -** જે આપણું મૂળ સ્વરૂપ છે. મૂળભૂત રૂપે આપણે સૌ અતિ સૂક્ષ્મ બિંદુ સ્વરૂપ આત્મા છીએ. આપણું સમગ્ર અસ્તિત્વ તેમજ

વ્યક્તિત્વ આ બીજ રૂપ બિંદુમાં સમાયેલું છે. બીજમાં સમાયેલા રેકર્ડના આધારે આપણે સૃષ્ટિ નાટકમાં આપણો ઓલ રાઉન્ડ પાર્ટ ભજવીએ છીએ.

**દેવતા સ્વરૂપ -** સૃષ્ટિચક્રના પાર્ટ દરમિયાન આ આપણું સર્વગુણ સંપન્ન તેમજ દિવ્ય સાકારી સ્વરૂપ છે. સર્વ રીતે આ આપણું સમૃદ્ધ સ્વરૂપ છે.

**પૂજ્ય સ્વરૂપ -** દ્વાપરયુગમાં આપણા આ સ્વરૂપનું આપણા દ્વારા તેમજ અન્ય ભક્ત સમુદાય દ્વારા પૂજન, ગાયન, અર્ચન, મહિમા થાય છે.

**બ્રાહ્મણ સ્વરૂપ -** આ આપણા આત્માનું ચઢતી કલાનું, હીરા સમાન, સર્વોચ્ચ સ્વરૂપ છે. જે સ્વરૂપમાં આપણને પરમાત્માનું સાનિધ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

**ફરિસ્તા સ્વરૂપ -** સંગમયુગ પરનું આ આપણું ડબલ લાઈટ, અવ્યક્ત, આકારી સ્વરૂપ છે. સ્વ પરિવર્તન તેમજ વિશ્વ પરિવર્તન માટેનું તેમજ બાબા સાથે સૂક્ષ્મ વતનમાં સર્વ સંબંધોની રસના લેવા માટેનું આ આપણું શ્રેષ્ઠ સ્વરૂપ છે. આ સ્વરૂપ આપણું અંતઃવાહક પણ છે, જેનાં માધ્યમથી આપણે સમગ્ર સાકારી તેમજ આકારી લોકમાં પરિભ્રમણ કરતા રહીએ છીએ.

ઉપરોક્ત પાંચ સ્વરૂપોની સાથે **પાંચ ધામ** સંકળાયેલા છે. (૧) પરમધામ (૨) સુખધામ (૩) ભક્તિધામ (૪) સંગમધામ (૫) સૂક્ષ્મ ધામ.

**પરમધામ -** આપણી બીજ સ્વરૂપ અવસ્થામાં આપણે પરમધામમાં હોઈએ છીએ. પરમધામ બ્રહ્માંડનો બાહ્યતમ વિસ્તાર છે, જેમાં અનંત સુધી સોનેરી લાલ પ્રકાશવાળું છઠ્ઠું બ્રહ્મતત્વ ફેલાયેલું છે. જ્યાં કશું જ સાકારી નથી. જ્યાં કોઈ આકારી નથી, બીજ સ્વરૂપ આત્માઓનું તેમજ બીજરૂપ પરમાત્માનું આ મૂળ નિવાસ સ્થાન છે.

**સુખધામ -** સૃષ્ટિચક્રનો પ્રથમ યુગ એટલે સોનેરી સતયુગ, શ્રેષ્ઠ યુગ. પૃથ્વી રંગમંચ પર આ સમયે આપણે દેવતા સ્વરૂપે પાર્ટ ભજવીએ છીએ. તેમજ પૃથ્વી રંગમંચ સુખધામ હોય છે. દુઃખ, અશાંતિ, રોગ, શોકથી સંપૂર્ણ મુક્ત ધામ હોય છે. સર્વ પ્રકારે આત્માઓ સુખી અને સમૃદ્ધ હોય છે.

**ભક્તિધામ -** દ્વાપર યુગમાં આપણે સૌ ભક્ત બનીને પૂર્ણ આસ્થા તેમજ શ્રદ્ધાથી આપણા અનેક પૂજ્ય સ્વરૂપોની પ્રેમપૂર્વક ભક્તિ કરીએ છીએ. આ સમયે પૃથ્વી રંગમંચ ભક્તિધામ બની જાય છે.

**સંગમધામ -** સૃષ્ટિચક્રના સંગમયુગમાં સ્વયં પરમાત્મા શિવનું અવતરણ થાય છે. અજ્ઞાન રૂપી અંધકારમાં અટવાયેલા, તમોપ્રધાન, પતિત આત્માઓને જ્ઞાન તેમજ યોગની શિક્ષા આપી, શિવબાબા આપણને ચઢતી કલામાં લઈ જાય છે. શૂદ્રમાંથી હીરા સમાન બ્રાહ્મણ બનાવે છે.

**સૂક્ષ્મધામ -** આપણા ડબલ લાઈટ ફરિશ્તા સ્વરૂપમાં મહદઅંશે આપણે સૂક્ષ્મ વતનમાં હોઈએ છીએ. જે અલૌકિક સફેદ પ્રકાશથી આચ્છાદિત છે. આ ધામમાં આપણે આકારી, અવ્યક્ત બાપદાદા સાથે મિલન મનાવી અનેક સંબંધોની રસના લઈએ છીએ.

સૃષ્ટિચક્ર એક કાળ ચક્ર છે. આપણા પાંચ સ્વરૂપ સાથે **પાંચ કાળ** પણ સંકળાયેલા છે. (૧) અનાદિ (૨) આદિ (૩) મધ્ય (૪) અંત (૫) અનંત. જેમાં અનાદિ અને અનંત કાળથી અતીત કાલાતીત છે. જ્યારે પાંચ હજાર વર્ષના સૃષ્ટિચક્રનો આદિ, મધ્ય અને અંતનો સમય છે.

**અનાદિ -** આ કાલાતીત સમયમાં આપણે આપણી બીજ સ્વરૂપ સુષુપ્ત અવસ્થામાં હોઈએ છીએ. આ કર્માતીત અવસ્થા પણ છે. આ સ્વરૂપમાં આપણને કાળની કોઈ સભાનતા હોતી નથી.

**આદિ -** સૃષ્ટિચક્રનો આદિનો સમય એટલે

સતયુગ. આ સમયે આપણે આપણા દેવતા સ્વરૂપમાં હોઈએ છીએ. દેવતા સ્વરૂપની યાદ આદિના સમયની યાદ પણ કરી લઈએ.

**અંત -** કલિયુગનો અંતિમ સમય અને સતયુગની શરૂઆતનો સમય જે બ્રાહ્મણો માટે સંગમયુગનો સમય છે. આ સૃષ્ટિચક્રનો અંતિમ સમય છે એટલે બ્રાહ્મણ સ્વરૂપની યાદ સાથે આ અંતિમ સમયના દ્રશ્યોને પણ યાદ કરી લઈએ.

**અનંત -** આપણી ફરિશ્તાપનની અવસ્થામાં આપણે સૂક્ષ્મ વતનમાં હોઈએ છીએ, જે સાકાર લોકથી પરનો લોક છે. આ સ્થાન પણ કાલાતીત છે. એટલે ફરિશ્તા સ્વરૂપની યાદ સાથે આપણે અનંતતાની અનુભૂતિ કરી શકીએ છીએ.

તે જ રીતે પાંચ સ્વરૂપની સાથે આત્માના વિશેષ **પાંચ સ્વધર્મો**ની અનુભૂતિ સંકળાયેલી છે.

**શાંતિની અનુભૂતિ -** બીજરૂપ અવસ્થામાં આપણે પરમધામમાં હોઈએ છીએ. જ્યાં પરમ શાંતિ, નીરવ શાંતિ હોય છે. એટલે પરમધામને આપણે શાંતિધામ પણ કહીએ છીએ. બીજરૂપ અવસ્થાની સ્મૃતિ સાથે આપણે પરમશાંતિનો અનુભવ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

**સુખની અનુભૂતિ -** સંપૂર્ણ સુખ સાથે સમૃદ્ધિનો યુગ એટલે સતયુગ જ્યાં આપણે દેવતા સ્વરૂપમાં હોઈએ છીએ. દેવતા સ્વરૂપની યાદ સાથે આપણે તે સમયની સુખ-સમૃદ્ધિને યાદ કરી પરમ સુખની અનુભૂતિ સરળતાતી કરી શકીએ છીએ.

**પ્રેમની અનુભૂતિ -** આપણા પૂજ્ય સ્વરૂપની ભક્તિ ખૂબ જ આસ્થા અને શ્રદ્ધાથી થાય છે. તેમાં પ્રેમભાવ તેમજ સમર્પણભાવ હોય છે. પ્રેમભાવથી કરેલ ભક્તિ જ ફળે છે. એટલે પૂજ્ય સ્વરૂપની યાદ સાથે આપણે પ્રેમની ગહન અનુભૂતિ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

**શક્તિની અનુભૂતિ -** સંગમયુગમાં બાબા જ્ઞાન તેમજ યોગના શિક્ષણ દ્વારા નિર્બળ આત્માઓનું સશક્તિકરણ કરે છે. એટલે બ્રાહ્મણ સ્વરૂપની યાદ સાથે આપણે વિશેષ શક્તિઓની પ્રાપ્તિનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ.

**આનંદની અનુભૂતિ -** ફરિશ્તાપનની અવસ્થામાં આપણે ઉપરામ - બંધનોથી મુક્ત હોઈએ છીએ. પ્રભુ મિલનનો આસ્વાદ માણતા હોઈએ છીએ. જે આપણને પરમાનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે. આ અવસ્થાની યાદ સાથે પરમાનંદનો અનુભવ કરવા પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

આ ઉપરાંત પાંચ સ્વરૂપોની યાદ સાથે આત્માની **પાંચ અવસ્થા**ઓ સંકળાયેલી છે.

**નિરાકારી અવસ્થા -** બીજ સ્વરૂપમાં આપણે સંપૂર્ણ રીતે નિરાકારી અવસ્થામાં હોઈએ છીએ. ન કોઈ સાકાર શરીર છે, ન કોઈ આકારી શરીર છે. પરિણામ રહિત બિંદુરૂપ અવસ્થામાં હોઈએ છીએ. બીજ સ્વરૂપની યાદની સાથે આપણે આપણી નિરાકારીતાનો અનુભવ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

**નિર્વિકારી અવસ્થા -** દેવતા સ્વરૂપમાં આપણે સંપૂર્ણ પવિત્ર હોઈએ છીએ. વિકારોનું કોઈ જ નામોનિશાન હોતું નથી એટલે દેવતા સ્વરૂપની યાદ કરતાની સાથે જ આપણે આપણી નિર્વિકારીતાનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ.

**અલંકારી અવસ્થા -** પૂજ્ય સ્વરૂપમાં આપણી મંદિરોમાં વિધિવત પૂજા થાય છે. જેમાં અનેક અલંકારોથી આપણો શણગાર થાય છે. દિવસ દરમિયાન વિવિધ દર્શનોમાં આપણો શણગાર બદલાય છે. પૂજ્ય સ્વરૂપની યાદ સાથે આપણે અલંકારી અવસ્થાનો અનુભવ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

**નિરહંકારી અવસ્થા -** આત્માની પડતીનું

(અનુસંધાન પેજ નં. 07 પર)

# શિવની સાચી પાર્વતી, 'હોલી મધર'
# રાજયોગીની દાદી હૃદયપુષ્પા જી!

**બ્ર.કુ. હેમંતભાઈ, શાંતિવન, આબુરોડ.**

સંસ્કૃતમાં એક કહેવત છે, 'જનની જન્મભૂમિશ્ચ સ્વર્ગાદપિ ગરિયસી' અર્થાત જનની (માતા) કે જન્મભૂમિ સ્વર્ગ કરતાં પણ મહાન છે! ઈશ્વરની અનંત મહિમાની જેમ માતાની મહિમા પણ અપરંપાર છે. દુનિયા એવી માતાઓથી ભરેલી છે જેમણે ઈતિહાસમાં ગૌરવ મેળવ્યું છે. એવી મહાન માતાઓની હરોળમાં એક એવું અદમ્ય-અમર-અગ્રણી નામ છે 'રાજયોગિની દાદી હૃદયપુષ્પાજી'. જેમણે અસંખ્ય આત્માઓને રૂહાની પ્રેમની પાલના આપીને મા ની અનુભૂતિ કરાવી. દાદીજીનું હૃદય ગંગાના પાણી જેવું પવિત્ર હતું. તેઓ સ્નેહની ભાષાથી દિલથી વાતો કરી પ્રેમપૂર્વક બધાને પોતાના બનાવી લેતા. તેથી બધા બ્રહ્માવત્સો દાદીજીને 'હોલી મધર' કહેતા હતાં. પર્વત જેવી ઊંચી સ્થિતિમાં સ્થિત રહી, પરમધામમાં રહેનાર પરમાત્માને પ્રસન્ન કરનાર દાદીજી શિવ ભોળા-નાથના સાચા પાર્વતી હતા. જેમણે બેંગ્લોરથી સેવાનાં શ્રીગણેશ કર્યા અને ચૈતન્ય જ્ઞાન ગંગા બની. દક્ષિણ ભારતની ભક્તિ-ભાવનાથી ભરપૂર ભૂમિનું જ્ઞાનજળથી સિંચન કર્યું. દાદીજીએ તપોબળ, મનોબળ અને ધારણાની શક્તિથી કર્ણાટક, આંધ્રપ્રદેશ, તેલંગાણા, તમિલનાડુ અને કેરળમાં હજારો સેવાકેન્દ્રોની સ્થાપના કરી.

દાદીજીનો જન્મ સિંધ હૈદરાબાદમાં થયો હતો. પિતા 'રતનચંદ સુરતાણી' અને માતા 'સીતા'નાં અનુક્રમે નવ બાળકો હતા - 1. મોટી લક્ષ્મી 2. બમ (પાર્વતી) 3. નાની લક્ષ્મી 4. કિક્કી 5. ટિક્કન 6. તીર્થ (પુત્ર) 7. મોતીલ (દાદી ચંદ્રમણિ) 8. પરસુ (પુત્ર) અને 9. પારી (પાર્વતી). તેમાં પાંચમાં પુત્રીરત્ન રૂપે જન્મેલા દાદીનું નામ આપ્યું 'ટિક્કન', કારણકે તે ઈશ્વરના ધ્યાનમાં જ્યાં પણ બેસતાં ત્યાં ટકી રહેતા. શિવપિતાએ નામ આપ્યું 'હૃદયપુષ્પા' દાદીજીના લૌકિક પિતાનો કોલંબો (શ્રીલંકા)માં કપડાંનો વ્યવસાય હતો. દાદી લગ્ન કરવા માંગતા ન હતા, પરંતુ ૧૮ વર્ષની ઉંમરે, પિતાએ લોકલાજવશ લગ્ન કરાવ્યા. તો તેમના અંતઃકરણમાંથી અવાજ આવ્યો, 'તમે પવિત્ર રહેશો' એટલે મનમાં પ્રશ્ન થયો, 'પરંતુ કેવી રીતે?' લગ્ન પછી તરત જ પતિ બીમાર પડ્યા તો દાદીજીએ એક નર્સની જેમ તેમની સેવા કરી, પરંતુ છ મહિના પછી પતિનું અવસાન થયું, જેના કારણે તેઓને ઊંડો આઘાત લાગ્યો કે ગઈકાલ સુધી તે 'દીકરી' હતી, પરંતુ આજે 'વિધવા' બની ગયા. તેઓ શ્રી કૃષ્ણને ભગવાન માનતા. કૃષ્ણને શોધતા હતા. દાદીને આભાસ થતો કે તેઓ કૃષ્ણ સાથે ક્યારેક ને ક્યારેક રહ્યા છે. એકવાર તેઓને અંતઃપ્રેરણા થઈ કે 'ભગવાન ચોક્કસ મળશે.' ખરેખર, એક દિવસ ભાગવત વાંચતી વખતે, મુરલીધર શ્રી કૃષ્ણનાં દર્શન થયા તો તેઓ કૃષ્ણને પકડવા દોડ્યા, પરંતુ તે ગાયબ થઈ ગયા, તો વિચાર્યું કે ભગવાન આવીને આમ કેમ ચાલ્યા ગયા? પછી ત્રણ દિવસ બાદ માસી ઘરે આવ્યા અને કહ્યું, 'દાદા લેખરાજ પાસે ચાલો, શ્રી કૃષ્ણના દર્શન

થશે.' આ સાંભળીને તેઓ ખુશ થઈ ગયા.

દાદી માસી સાથે સત્સંગમાં ગયા, ત્યાં દાદા લેખરાજને સાધારણ રૂપમાં જોઈને વિચારવા લાગ્યા કે ક્યાં છે શ્રી કૃષ્ણ? કારણ કે તેઓ બ્રહ્મા તનમાં અવતરેલા નિરાકાર શિવને તો જોઈ ના શક્યા! ત્યારે શિવપિતાએ રૂહાની પાવરફૂલ દ્રષ્ટિ આપી તો દેહથી ઉપરામ થઈ ગયા, શરીરની સુધબુધ ન રહી. બાબાએ ત્રણ વાર પૂછ્યું, 'બાળક, તું કોણ છે?' તો કહ્યું, 'હું એક દુઃખી વ્યક્તિ છું.' બાબાએ પૂછ્યું, ''હું' બોલનાર કોણ છે?' પછી કહ્યું, 'મર્યા પછી શા માટે બળે છે, શરીરમાંથી શું જતું રહે છે? શું અત્યારે તને સ્મશાનમાં લઈ જઈને બાળશે?' બાબાએ કાગળ પર મનુષ્યનું ચિત્ર દોર્યું, કપાળમાં આત્મા, મન, બુદ્ધિ અને સંસ્કાર બતાવીને સમજાવ્યું કે પાંચ તત્વોનું શરીર નાશવંત છે, આત્મા અવિનાશી છે, શરીરનો પતિ મૃત્યુ પામ્યો, આત્માનો નહીં! આત્મા વિધવા ન થઈ! એટલે દાદીને તીર વાગ્યું, પ્રતીતિ થઈ જાણે કોઈ વિદ્યુતપ્રવાહ આવ્યો. રોમ-રોમમાં વીજળીની જેમ પ્રકાશ ફેલાઈ ગયો. દુઃખના વાદળો દૂર થઈ ગયા. તેઓ આત્મિક સ્થિતિમાં સ્થિત થઈ ઉડવા લાગ્યા. આત્મા તારાની જેમ ચક્કર મારવા લાગી. તેમને અનુભવ થયો કે તે ભૌતિક શરીર નહિં. એક પ્રકાશ છે! તેઓ આનંદિત થઈ ગયા. પછી જ્યારે તેઓ શરીરનાં ભાનમાં પાછા આવ્યા. તો તેઓ સમજી ગયા કે તે કર્મબંધનથી બંધાયેલ આત્મા નહિં પરંતુ શાંત સ્વરૂપ આત્મા છે. તેઓ ખુશીથી હસવા લાગ્યા ત્યારે બાબાએ પૂછ્યું, 'દીકરી, હવે કહો કે તું કોણ છે?' તો કહ્યું, 'હું આત્મા છું' ફરી પૂછ્યું, 'તું દુઃખી છે કે સુખી?' તો કહ્યું, 'હું તો સુખસ્વરૂપ આત્મા છું, મારા જેવું સુખી કોઈ નથી!' જાણે એક સેકન્ડમાં દાદી દુઃખી વ્યક્તિમાંથી સુખી વ્યક્તિ બની ગયા અને ખુશીની લોટરી જીતી ખુશ થઈ ઘરે પાછા ફર્યા.

તે દિવસોમાં દાદીના ભાઈના અવસાનથી માતા પરેશાન હતા. દાદીએ બાબા પાસેથી મળેલું જ્ઞાન માને સંભળાવ્યું, તો તેઓ ખૂબ જ ખુશ થયા. માને બાબાને મળવાની ઈચ્છા થઈ. પરંતુ તે લોક-લાજવશ જઈ ન શક્યા. બીજા દિવસે દાદીએ જ્યારે બાબાને માના સમાચાર સંભળાવ્યા ત્યારે બ્રહ્માબાબાના તનમાં ગુપ્તરૂપે પ્રવેશેલા શિવબાબાએ કહ્યું, 'દીકરી, હું પતિત પાવન, ગણિકાઓ - અબળાઓનાં ઉદ્ધાર માટે જ પરમધામથી આવ્યો છું. ચાલો મા પાસે.' પરંતુ દુઃખી મા ઘૂંઘટથી મોઢું ઢાંકીને બેઠી હતી. એટલામાં બાબા તેમની પાસે આવ્યા અને કહ્યું, 'સીતામાતા, અજ્ઞાનનો પડદો ખોલો અને મને દિવ્ય આંખોથી જુઓ - કોણ આવ્યું છે તારા ઘરે?' તો મા દિવ્ય દ્રષ્ટિથી બાબાને વિષ્ણુના રૂપમાં જોઈને બાબાના ચરણોમાં પ્રણામ કરવા લાગ્યા. બાબાએ માને રાત્રે સત્સંગ માટે આવવાનું કહ્યું. ત્યારે તેઓ દાદી સાથે સત્સંગમાં જવા લાગ્યા. બાબાએ કહ્યું, 'જ્ઞાનામૃત મેળવવું હોય તો પિતા પાસેથી પત્ર લઈ આવો.' પિતાએ પહેલા તો નારાજ થઈને ના પાડી, પણ એક દિવસ બાબાએ દાદીના પિતાને બોલાવ્યા ત્યારે તેઓ મીણની જેમ પીગળી ગયાને બોલ્યા, 'આટલા મોટા માણસે બોલાવ્યો છે તો હું કેમ ન જાઉં?' તેઓ દાદી સાથે ગયા ત્યારે બાબાએ મમ્માનો પરિચય કરાવ્યો, મમ્માએ પૂછ્યું, 'મંદિરમાં શું પ્રસાદ આપવામાં આવે છે, ત્યાં શું બાળવામાં આવે છે? તો પિતાએ કહ્યું, 'ફળ ફૂલ આપે, અગરબત્તી, ધૂપ સળગાવે!' તો મમ્માએ કહ્યું, 'શરીર એ મંદિર છે, એમાં વિરાજમાન આપ આત્મા ચૈતન્ય મૂર્તિ 'દેવતા' છો!' તેને દારૂ-માંસ, સિગારેટનો ભોગ કેમ ધરાવો છો? તેનાથી તો

આત્મા પાપી બની ગયો.' આ સાંભળીને પિતાને પોતાના પાપનો પશ્ચાતાપ થયો, સાથે જ તેને 'હું તો દેવતા છું' એવો નશો ચડી ગયો. ઘરે આવતાં જ તેમણે એક ઝાટકે વ્હિસ્કી, બ્રાન્ડી વગેરેની બોટલો ફેંકવા લાગ્યા ત્યારે ભાઈએ કહ્યું, 'ભાઈ, આ મોંઘો વિદેશી દારૂ અમને આપી દો, અમે તો મજા માણીએ', તો તેમણે કહ્યું, 'જે વસ્તુએ મને પાપ કરાવ્યાં, તે હું તમને પણ નહીં આપું.' એકદમ જ દારૂ છોડવાને કારણે તેઓ બીમાર થઈ ગયા, તો ડોક્ટરે કહ્યું, 'ધીમે ધીમે છોડો, દૂધમાં ઈંડા નાંખી પીવો, પરંતુ તેઓ ન માન્યા, શિવબાબા પર 'એક બળ - એક ભરોસો' રાખી તેઓ સ્વસ્થ પણ થઈ ગયા. પરિવાર સહિત તન, મન, ધન અર્પણ કર્યું. દાદીને પણ જ્ઞાનામૃત પીવાની રજા આપી.

દાદી પરમાત્મ પ્રેમમાં રંગાઈ પાકા યોગી બની ગયા. યોગમાં સુસ્તીનો સામનો કરવો પડતો, આથી દાદીએ બાબાને પૂછ્યું, 'બાબા, રાજયોગ સરળ છે! તો પછી આટલી મુશ્કેલી શા માટે?' તો બાબાએ કહ્યું, 'દીકરી, ધીરે ધીરે અભ્યાસ કરીશ તો માયા મુકાબલો નહીં કરે.' એકવાર તેઓ મોટા હોલમાં સૂતાં હતાં, પણ અમૃતવેળાએ આંખો ન ખૂલી, તો સપનામાં જોયું કે પ્રકાશની કિરણો આવી રહી છે, તેઓ જાગી ગયા. બાબા ૨-૩ બહેનો સાથે ઉભા હતા અને દ્રષ્ટિ આપી રહ્યા હતા. એ કલ્યાણકારી દ્રષ્ટિએ જાણે આંખોમાંથી ઊંઘ છીનવી લીધી. તેઓ નિંદ્રાજીત બની ગયા અને લગનથી યોગ કરવા લાગ્યા. જાગતી જ્યોત બની ગયા. બાબાએ તેમને રાત્રી પહેરાની ડ્યુટી આપી. એક રાત્રે તેઓ દ્રઢ સંકલ્પ સાથે યોગ કરવા બેઠા, પણ સમયનું ધ્યાન ન રહ્યું. તો બાબાએ બે વાગ્યે બહેનને ટોર્ચ લઈને મોકલી, કહ્યું 'કોણ મારી ઊંઘ ઉડાડી રહ્યું છે?' તે દાદીને સાથે લઈ ગઈ ત્યારે બાબાએ કહ્યું, 'દીકરી, લોકો ભગવાનને શોધવા તપ કરે છે, તને તો ખુદ ભગવાન મળી ગયા ને! બીજું શું જોઈએ?' શક્તિશાળી દ્રષ્ટિ આપી તો તેઓ સુખદ અનુભૂતિથી ભરપૂર થઈ ગયા, નશો ચડ્યો 'મેળવવું હતું તે મેળવી લીધું!' કેવું રૂહાનિયત-સભર, સુંદર દૈવી જીવન હતું! દુનિયાવી વ્યક્તિ, વસ્તુ, વૈભવ કે સામગ્રીનું કોઈ આકર્ષણ નહિં, તેઓ બસ એકની જ યાદમાં મગન રહેતાં. પોતાને પ્રકાશની કાયામાં ખૂબ જ હળવાં અનુભવ કરતાં.

કરાંચીમાં ૧૪ વર્ષની તપસ્યા કર્યા બાદ તેઓ બાબા સાથે માઉન્ટ આબુ આવ્યા. જેમ અશ્વમેઘ યજ્ઞ કરતી વખતે સફેદ ઘોડાઓ છોડવામાં આવે છે, તેવી જ રીતે બાબાએ પણ રુદ્ર ગીતા જ્ઞાન યજ્ઞના સફેદ વસ્ત્રધારી રૂહાની ઘોડાઓ (ભાઈ-બહેનો)ને શિવપિતાનો સંદેશ આપવા મોકલ્યા. એકવાર દાદી પહાડી પર બાબાની યાદોમાં ખોવાયેલા હતા, ત્યારે એક અપ્રગટ અવાજ આવ્યો 'જાઓ, સેવા પર નીકળો' પરંતુ કોઈ દેખાયુ નહિં. બીજા દિવસે પણ એ જ અવાજ સંભળાયો. એક દિવસ બાબાએ બોલાવીને કહ્યું, 'દીકરી, દક્ષિણ ભારતમાં મારા લાખો ભક્તો છે, તેમને મારો પરિચય આપો. મારા ભોળા બાળકોની સેવા કરો.' બાબાએ તેમને બેંગ્લોર સેવા માટે મોકલ્યા. એકવાર મમ્મા બેંગ્લોર આવ્યા, જગ્યા નાની હતી, દાદી વિચારવા લાગ્યા કે જગદંબા સરસ્વતીનું સ્વાગત કેવી રીતે કરૂં? તો તેમને પ્રેરણા થઈ કે જ્વેલરી સ્ટ્રીટમાં જાઓ. ત્યાં જગદંબાનો એક ભક્ત મળ્યો, તેમણે પ્રેરિત થઈ ખુશીથી ઘર આપ્યું. બાબાએ મોકલેલો નિમંત્રણ પત્ર છપાવવા માટે જ્યારે કોમર્શિયલ સ્ટ્રીટ પહોંચ્યા તો પ્રેસનો માલિક પણ જગદંબાનો ભક્ત નીકળ્યો. તેણે પણ મફતમાં છાપી આપ્યું. એક માળી પણ માળા લઈ આવ્યો. માતેશ્વરીનું

ઉષ્માભેર સ્વાગત કરવામાં આવ્યું. તેઓને જ્વેલરી સ્ટ્રીટમાં લઈ આવ્યા પરંતુ મમ્માને તે મહેલ ગમ્યો નહીં. તેઓ એક નાનકડા સેવાકેન્દ્રમાં રહ્યા. દાદીએ તેમનો ખાટલો મમ્માને આપ્યો. મમ્માએ કહ્યું, ' બાબાએ કહ્યું છે, દીકરીને તકલીફ હોય તો લેતા આવજો', પણ દાદીએ કહ્યું, 'યુદ્ધના મેદાનમાંથી કાયર ભાગી જાય છે, હું ભાગીશ નહીં, હું અહીં જ જીવીશ-મરીશ. આજે એ જ ચોક પર સેવાકેન્દ્ર છે, જેને સરકારે નામ આપ્યું છે 'જગદંબા સર્કલ'.

જ્ઞાન સરોવરના ડોક્ટર નરસૈયાજી દાદીની વિશેષતાઓ વર્ણવે છે, 'મહાન યોગી - તપસ્વિની દાદી કન્નડ ભાષા જાણતા ન હતા, ત્યારે પણ તેઓ યોગનો અનુભવ કરાવતા હતા. આંખ અને ચહેરાથી જ જ્ઞાનને સ્પષ્ટ કરી દેતા. જ્ઞાન સ્વરૂપ બની યજ્ઞ ઈતિહાસ એવી રીતે સંભળાવે કે જાણે બાબા - મમ્મા પ્રત્યક્ષ સામે ઉભા હોય. તેમના મુખમાંથી જ્ઞાન રત્નો જ નીકળતા હતા. તેઓ સમય ન બગાડતાં. તે ફ્રી હોય તો કોઈને કોઈ સેવા કરતા. શાકભાજી કાપતા. સીવતા પહેલા કપડાં કાપી આપતા. તેમનામાં સંકલ્પ સિધ્ધિ હતી. તેમને શિવલિંગની આકૃતિમાં મ્યુઝિયમનો સાક્ષાત્કાર થયો. અગાઉ બ્રહ્માકુમારીઝ સંસ્થામાં આવી કોઈ ઈમારત ન હતી. તો વિરોધ થયો ત્યારે પણ તેમણે દ્રઢ સંકલ્પથી શિવલિંગ બનાવ્યું. જે આજે પણ બેંગ્લોરમાં દર્શનીય સ્થળ છે. તે બનાવતી વખતે પૈસાની અછત થઈ તો બે કાર વેચી નાંખી. બીજાની કારનો ઉપયોગ કરતા. ત્યાં એક રીટ્રીટ સેન્ટર (યોગ ભવન) પણ બનાવ્યું. જ્યાં ભગીરથના મુખમાંથી નીકળતી જ્ઞાન ગંગાઓ કેવી રીતે પાવન બનાવી રહી છે તેનું સુંદર મોડેલ પણ બનાવ્યું. મુશ્કેલીના સમયે ચિંતા કે ગભરાવાને બદલે તેઓ યોગબળથી કામ કરતા. એકવાર એક પોલીસ ઈન્સ્પેક્ટર ઈન્કવાયરી કરવા આવ્યા અને જોર-જોરથી પૂછવા લાગ્યા, 'તમારા દાદી ક્યાં છે?' તેઓ રૂમમાં યોગમાં તલ્લીન હતા, તેમને જોઈને જ પોલીસ ઈન્સ્પેક્ટર દંડવત પ્રણામ કરી હાથ જોડવા લાગ્યા. બાદમાં શાંત થઈને પાછા જવા લાગ્યા. દાદીએ બોલાવીને ટોલી ખવડાવી. શરૂઆતમાં જો ભાઈબહેનો પાંચ રૂપિયા પણ આપતા, તો તેમની પાસેથી ટપાલ ટિકિટ ખરીદીને મધુબન મોકલી દેતા. જેનાથી મુરલી મોકલી શકાય. રક્ષાબંધનના દિવસે તેઓ સાંજથી રાતના ૧૦ વાગ્યા સુધી રાખડી બાંધતા. તો અનુભવ થતો કે સ્વયં બાપદાદા હાજર છે. વાયુમંડળ ખૂબ જ શક્તિશાળી બની જતું. તેમનામાં ઘણાને દેવીના દર્શન થતા હતા.

શાંતિવનના રામાનંદભાઈ (વેલ્ડીંગ વિભાગ) દાદીના માતૃસભર પાલનાની યાદો સંભળાવે છે, 'દાદીની અમૂલ્ય પાલનાએ મારું જીવન બનાવ્યું. એકવાર બેંગ્લોર કુમાર ભઠ્ઠીમાં ગયો તો દાદીએ મને એક મહિનાની સેવા માટે ઓફર કરી, લૌકિક બંધન હોવા છતાં પ્રેમવશ રોકાઈ ગયો. મુરલીધરની દીવાની દાદી મુરલીને ખૂબ માન આપતાં, મુરલી સાંભળતી વખતે વચ્ચે ઊઠવા ના દેતા. જો મુરલી ક્લાસના સમયે સેવા માટે જતાં તો તેમને વિદાય આપવા માટે આવવા દેતા નહીં, કહેતાં 'પહેલા પૂરી મુરલી સાંભળો.' દાદી હિન્દી મુરલી સંભળાવતા પણ હિન્દી સમજમાં નહોતી આવતી. પરંતુ દાદીથી અવ્યક્ત બાપદાદા જેવી અનુભૂતિ થતી. એકવાર તેમણે કહ્યું, 'જો ઇચ્છો તો તમે હિન્દી પણ શીખી શકો છો.' હિન્દી શીખવવા કોઈ તૈયાર ન થયું તો દાદીએ એવું બળ ભરી વરદાન આપ્યું કે એક અઠવાડિયામાં હિન્દી શીખી ગયો. તે પાક્કા સંદેશી હતાં. એકવાર તેઓ ટ્રાંસમાં ગયા અને તરત જ નીચે આવીને કહ્યું,

'આજે બાબાએ ભોગ સ્વીકાર્યો નથી, અમૃત (જળ) રાખ્યું નથી' જોયું તો ખરેખર જળ નહતું! એકવાર મેં પરિચય આપતાં કહ્યું, 'મારા શરીરનું નામ રામદાસ છે,' તો તેઓ બોલ્યા, 'બાબાના બાળકો દાસ નથી! તેઓ તો આનંદમાં રહે છે, તમારું નામ રામદાસ નથી, આજથી 'રામાનંદ' છે'. આ જ નામ પાક્કું થઈ ગયું. એકવાર લૌકિક વાળાએ આકરી પરીક્ષા લીધી, ટેલિગ્રામ મોકલ્યો કે મા ગંભીર છે. મને શંકા ગઈ. પણ દાદીએ કહ્યું, મા બીમાર છે તો જવું જ જોઈએ. તો આવવા જવાનું ભાડું માંગ્યું. જેથી કંઈક ખોટું હોય તો આવી જઉં. તેમણે પૈસા આપ્યા. ઘરે ગયો તો બહેન-બનેવીએ જ્ઞાન છોડાવવાની યોજના બનાવીને રૂમને બહારથી તાળું મારી દીધું. પણ હું વહેલી સવારે દરવાજો ખોલીને બેંગ્લોર પહોંચી ગયો. આપવીતી સંભળાવી તો દાદીએ કહ્યું, 'પરીક્ષા પાસ કરી નિર્મોહી બની ગયા.' તેઓ હંમેશા ઉંચો નશો ચઢાવતા, તેથી જે પણ કપડાં આપતા તે પહેરી લેતો. મોટા કુર્તા જોઈને બહેનો કહેતી, 'બૂઢા બાબા આવ્યા'. તો હું નશાથી કહેતો, 'હા, હું વાનપ્રસ્થી છું.' એકવાર ટી-શર્ટ જીન્સમાં ટીપ-ટોપ જોઈને પૂછ્યું, 'કોણે આપ્યા?', તો કહ્યું, 'તમે જ તો આપ્યા હતાં', તો બ્રાહ્મણીને કહ્યું, 'તેમને સફેદ કપડાં આપો' મધુબન કુમાર ભઠ્ઠીમાં જવા માટે રજા લેવા ગયો ત્યારે દાદી ખાટલા પર સૂતા હતા. તેજસ્વી ચમકતો ચહેરો, એકદમ શાંત જાણે કોઈ ફરિશ્તા સૂતા હતા! દાદીએ પ્રેમથી દૃષ્ટિ-ટોલી આપી અને આશ્ચર્ય! તે જ દિવસે, ૧૫ જુલાઈ, ૧૯૯૬, સાંજે દેહ દુનિયાથી અલિપ્ત થઈ સૂક્ષ્મ વતનવાસી ફરિશ્તા બની ઉડી ગયા.

અનુવાદ : **બ્ર.કુ. વિજય પોશિયા**,
ઈન્ડિયા કોલોની, અમદાવાદ.

**॥ ઓમશાંતિ ॥**

**(પેજ નં. 23નું અનુસંધાન)... વ્યસન મુક્તિ**

ચાલુ કરી દે છે. જોકે આવા લોકો માટે ધૂમ્રપાન છોડવાની નવી પધ્ધતિઓ અમલી બનાવાઈ છે. ધુમ્રપાન છોડવા માટે દવાઓ પણ શોધાઈ છે જેનો સહારો પણ લઈ શકાય છે.

• વ્યસન છોડવાની તારીખ નક્કી કરો. • ખુલ્લી હવામાં ચાલો. • વ્યસની મિત્રો ના સંગ થી દૂર રહો. • પાણી વધારે પીઓ. • જે કારણથી વ્યસન તરફ પ્રેરાયા તે કારણનું નિવારણ કરો. • વ્યસનને લગતી ચીજો ઘરમાં ન રાખો. • એરોબિક એક્સરસાઈઝ કરો. • યોગાસન નિયમિત કરો. દોડવું-ચાલવું. • દિનચર્યા બદલો. • મનપસંદ કાર્ય પ્રત્યે મન વાળો. • સકારાત્મક ચિંતન કરો. • થોડીક વાર શાંતિમાં બેસી પ્રભુનું ધ્યાન કરો, પ્રભુ પાસેથી શક્તિ માંગો.

આવા અનેક ઉપાયો અજમાવી જુઓ. તેથી પણ મુક્તના થયી શકો તો બ્રહ્માકુમારીઝ સેવાકેન્દ્રની મુલાકાત લઈ શકો છો.

**॥ ઓમશાંતિ ॥**

**(પેજ નં. 09નું અનુસંધાન)... અમૃતધારા**

દંડસંહિતાનો એ નિયમ છે કે જેણે અપરાધ કર્યો છે તેને સજા મળવી જોઈએ. હવે જ્યારે અપરાધ કરનારા શરીરની જગાએ લગભગ બીજું જ શરીર આવી ગયું. તો એ બીજા શરીરને દંડ મળવો એ ન્યાયની બાબતમાં વિરૂદ્ધ ગણાશે. તેથી સૌથી પહેલા આ સત્ય સિદ્ધાંતના જ્ઞાનની જરૂર છે કે કર્તા અને ભોક્તા એક ત્રૈકાલિક સત્તા આત્મા જ છે. તે મારું સ્વત્વ છે. હું જ મારા કર્મના બંધનમાં બંધાઈને પોતાના જ દંડનો પાયો નાખું છું. હું આ બંધનમાંથી મુક્ત બનું. તેવાં કર્મો પણ કરી શકું છું.

**॥ ઓમશાંતિ ॥**

# વ્યસન મુક્તિ

બ્ર.કુ. નીતાબેન, પાટણ

જન્મથી જ સ્વતંત્ર હોવાનો દાવો કરતો માનવ કેવી ગુલામીમાં ફસાય છે? વ્યસનના નુકશાનની જાણકારી હોવા છતાં પણ બીડી, સિગારેટના ધુમાડામાં પૈસા, સ્વાસ્થ્ય, સમયને બરબાદ કરે છે. વ્યસનોએ આપણને ગુલામ બનાવી દીધા છે. લાખો યુવાનોની રચનાત્મક શક્તિઓનો નાશ થઈ રહ્યો છે. અનેકો વ્યક્તિઓને માનસિક રીતે પરવશ બનાવી દીધા છે. વિચારો ગુલામ કોણ? આ વિષ કન્યાના રૂપમાં એવું તો શું છે? જે પાંચ ફૂટનો માણસ તેના તરફ આકર્ષાઈ જાય છે? વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા દ્વારા ૧૯૮૮થી દર વર્ષે ૩૧ મેંના રોજ વિશ્વભરમાં તમાકુ નિષેધ, વ્યસનમુક્તિ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. છતાં પણ વ્યસની લોકોની સંખ્યા ઘટવાના બદલે વધતી જ જાય છે.

## વ્યસન એટલે શું?

નુકશાનકારક હોવા છતાં પણ કાબુ વિના ફરજિયાતપણે કોઈ દ્રવ્યનો ઉપયોગ કરવો જ પડે છે તેને વ્યસન સમજવામાં આવે છે. તમાકુનું નિકોટીન, ગાંજો, શરાબ, અફીણ અને ડ્રગનો ઉપયોગ શરીરને તેના પર નિર્ભર બનાવે છે. શરાબ અને તમાકુ જેવા દ્રવ્યો વિશ્વભરમાં વ્યસન બની ગયા છે. સિગારેટ કે બીડીનો પહેલો કશ માણસના મગજને બીજી સિગારેટ માંગવા મજબૂર કરે છે.

મગજના કોષોમાં ચાલતી આ પ્રક્રિયાને વૈજ્ઞાનિકોએ ખૂબ સારી રીતે સમજાવી છે. મગજનો રીવોર્ડ એરિયા આપણને તંદુરસ્ત રાખવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ એરિયામાં ઉત્પન્ન થતો આનંદવર્ધક સ્ત્રાવ ડોપામાઈન આપણા વર્તન માટે ખૂબજ જવાબદાર છે. નિકોટીનનો પ્રથમ સંપર્ક મગજના કેન્દ્રમાં સચવાઈ જાય છે. ન્યુરો સામયિકમાં રજૂ થયેલ એક અભ્યાસમાં સંશોધકોએ કહ્યું છે કે મગજના રીવોર્ડ કેન્દ્રના પેન્ટલ ટેગામેન્ટલ વિસ્તારમાં ઉશ્કેરણીજનક ન્યુરોન નિકોટીન દ્વારા વધુ શક્તિશાળી બને છે. અને ડોપામાઈન વધુ સ્ત્રાવ ઉત્પન્ન કરે છે આ પ્રક્રિયાને સંશોધકો વ્યસન વળગવાનું પ્રથમ જૈવિક પગથિયું ગણે છે. મગજ ભૂલથી નિકોટિનને લાભદાયક સમજીને તેની પ્રથમ અસરને યાદ રાખે છે, ફરીવાર તેની તલપ પેદા કરે છે. આમ વ્યક્તિ વ્યસની બની જાય છે.

વ્યસનનો સીધો અર્થ છે ખરાબ આદત. આ પરિવર્તન શરીરને વ્યસનની કાયમી જરૂરિયાત ઉપર આધારિત કરી દે છે અને મગજ નિકોટીન માંગતું થઈ જાય છે.

## વ્યસનનું કારણ

જેમ દારૂ પીવા માટે 'પીને કે બહાના ચાહિયે' તેમ વ્યસન કરનારા લોકો એવું માને છે કે, 'મૂડ આવે છે', 'સારું રહે છે', 'મગજ હલકું રહે છે' લગભગ વ્યસની લોકો ને માનસિક તકલીફ થતી હોય છે.શોખ થી વ્યસન ચાલુ રાખનારની સંખ્યા ઓછી હોય છે. ધીરે ધીરે શોખ ન રહેતા ફરજીયાત પણે લેવું પડે. તેવી પરિસ્થિતિ ઉભી થાય છે. વ્યસન અને માનસિક રોગને સીધો સંબંધ છે.

## વ્યસન મુક્તિના ઉપાય

ધુમ્રપાન કરવું જેટલું સહેલું છે તેટલું છોડવું સહેલું નથી. ઘણા લોકો વ્યસન છોડીને પાછા ફરી

(અનુસંધાન પેજ નં. 22 પર)

## દિવ્યદર્શન

# દીદી મનમોહિનીજીની વિશેષતાઓ

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

વિશ્વ કલ્યાણકારી પ્યારા બાપદાદાની સાથે વિશ્વ પરિવર્તનના મહાન કાર્યમાં જે વિશેષ આત્માઓ નિમિત બન્યા તેમાં મનમોહિની દીદીનું નામ અવિસ્મરણીય છે. દીદીજીનું લૌકિક નામ 'ગોપી' હતું. તેઓ ખૂબ જ નામીગ્રામી ધનાઢ્ય ઉચ્ચ ખાનદાન સિંધી પરિવારના હતા. યજ્ઞની સ્થાપનાના સમયે તેઓ અનેક પ્રકારના બંધનોને તોડી તેમના લૌકિક માતા જેમને યજ્ઞમાં સૌ કોઈ ક્વીન મધર કહેતાં, તેઓ તેમની સાથે અને તેમના લૌકિક બહેન શીલઈન્દ્રા દાદી કે જેઓ મુંબઈ ગામદેવીમાં સેવાઓ આપતાં હતાં, તેઓ ત્રણેય ક્યારેય કોઈની પણ ચિંતા કર્યા વગર એક જ ઝાટકે સમર્પિત થઈ ગયા. દીદીજીમાં અનેક વિશેષતાઓ હતી. તેમનો બાબા સાથે ખૂબ ગહેરો પ્રેમ હતો, દરેક પળે દરેક શબ્દોમાં બાબા બાબા જ શબ્દો મુખમાંથી નીકળતા. દીદીજી દિલવાલા બાબાના દિલરુબા બાળક હતા. દીદીને અવ્યક્ત નામ મળ્યું હતું - 'મનમોહિની'. જે કોઈ પણ દીદીજીના સાનિધ્યમાં આવતા, દીદીજી તે સૌ કોઈનું મન મોહી લેતા અને તે આત્માઓ બાબાની જ બની જતા.

અખંડ ભારતના ભાગલા પડયા પછી ૧૯૯૨માં ઈશ્વરીય સેવાઓનો પ્રારંભ થયો. તે સમય દીદી મનમોહિનીજી સૌપ્રથમ દિલ્હી, અલ્લાહાબાદ વગેરે સ્થાનો ઉપર સ્વયંના ત્યાગ, તપસ્યાના બળે અનેક સેવાકેન્દ્રો ખોલવા માટે નિમિત બન્યા. માતેશ્વરી જગદંબા (મમ્મા)ના અવ્યક્ત થયા બાદ ૧૯૬૫થી ફરીથી મધુબનમાં રહી યજ્ઞના આંતરિક કારોબાર, સમગ્ર વહીવટી કાર્યભાર સંભાળવામાં હમેશાં દીદી જમણો હાથ બનીને અડીખમ રહ્યા. ૧૯૭૯માં પિતાશ્રી બ્રહ્મા-બાબાના અવ્યક્ત થયા બાદ દીદી અને દાદીની જોડીએ સમગ્ર યજ્ઞને સંભાળ્યો. બંનેએ સાથે મળીને માતા-પિતાના સ્વરૂપે દેશ-વિદેશના સર્વ બ્રાહ્મણ પરિવારની નિ:સ્વાર્થ પાલના કરીને સમગ્ર વિશ્વમાં સેવાઓનો ખૂબ વિસ્તાર કર્યો. દીદી અને દાદીની જોડી માટે સૌ કોઈ કહેતા હતા કે, બે અલગ-અલગ શરીર છે, પણ આત્મા તો જાણે એક જ છે. આવી એકતાનું પ્રમાણ આપી તેઓ બન્ને એક બીજાના મંતવ્ય (અભિપ્રાય)ને સન્માન આપતા યજ્ઞને તેમણે નિર્વિઘ્ન બનાવી આગળ વધાર્યો.

### દીદી મનમોહિનીજીની મુખ્ય વિશેષતાઓ

**સંપૂર્ણ સમર્પિત -** દીદીજી એક ખૂબ જ ઊંચા ધનાઢ્ય પરિવારના હોવા છતાં પણ ધન-સંપત્તિ, કળિયુગી લોકલાજની ચિંતા કર્યા વગર એકધકથી એક સેકન્ડમાં નષ્ટોમોહા બની સમર્પિત થઈ ગયા.

**સાચી મસ્તાની ગોપિકા -** તેમનો બાબા સાથે ખૂબ જ અટૂટ સ્નેહ પ્રેમભાવ હતો. તેમની નજરોમાં એક બાબા જ વસેલા હતાં. દીદીના દિલમાં એક બાબા સિવાય બીજું કોઈ ન હતું. બાબાના પ્રેમમાં તેઓ ક્યારેક ક્યારેક ઝૂમી ઉઠતાં, સેમી ટ્રાન્સમાં જઈ લવલીન - મગન પણ થઈ જતા.

**સાચી પવિત્રતા -** સાચી પતિવ્રતા, સતીવ્રતા, પિતાવ્રતા અને સદા તુમ્હી સંગ ખાઉં, તુમ્હી સંગ બેઠું, તુમ્હી સે રાસ રચાઉં..... આવી એકવ્રતા બનીને, સદા એક શિવબાબાના ગુણ ગાતા, આજ્ઞાકારી, વફાદાર, અને ઓનેસ્ટ બનીને રહ્યા. તેઓ ક્યારેય પણ કોઈ પણ વસ્તુ કે વ્યક્તિની તરફ આકર્ષિત થયા ન હતા.

**નંબર વન ગોડલી સ્ટુડન્ટ-** દીદીજી ક્યારેય પણ લૌકિક સ્કૂલમાં ગયા જ ન હતા. પરંતુ ભગવાનના પ્રથમ નંબરના વિદ્યાર્થી બનીને, સર્વેના ટીચર બની ગયા. દીદી ક્લાસમાં ક્યારેય ડાયરી-પેન વગર આવ્યા જ નથી. તેઓને બાબાના મહાવાક્યો એટલે કે મુરલી સાથે ખૂબ જ અતૂટ પ્રેમ હતો. તેઓ ખૂબ ધ્યાનથી સૌથી આગળ બેસીને મુરલી સાંભળતા. અને તેમાંથી ખૂબ સારા સારા ગુહ્ય પ્રશ્નો શોધી, બધાને આપતા, જેનાથી સૌ કોઈ રિફ્રેશ થઈ જતા હતા.

**ભાષણ ક્યારેય કર્યું નથી, બધાને ભાસના આપી -** દીદીજી ક્યારેય પણ કોઈ મોટા સ્ટેજ (મંચ) ઉપર જઈને પ્રવચન કર્યું નથી. પરંતુ એક-એક આત્માને તેમણે દિલનો જીગરી સ્નેહની ભાસના આપી. દીદીએ બધાને એક બાબા સાથે જ પ્રેમથી જોડતાં હતાં. તેમણે દરેકને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ આપ્યો છતાં પણ તેમની બુદ્ધિ કોઈ આત્મા તરફ જતી ન હતી.

**પરખવામાં અને નિર્ણય કરવામાં પહેલો નંબર -** દીદીની બુદ્ધિ એકદમ સ્પષ્ટ અને સ્વચ્છ હતી, તેમની સામે જે કોઈ પણ પ્રકારનો આત્મા સામે આવતો કે, તેઓ તરત જ તે આત્માને પરખી લેતા કે તે આત્માની શું આવશ્યકતા છે? તેની બધી જરૂરિયાતો પૂરી કરી તેમને તેઓ બાબાના બાળક બનાવતાં. દીદીજીમાં સૌ કોઈ સાથે કેવી રીતે વાત કરવાની તે એક આવડત હતી. જેમાં કોઈ મોટા-મોટા મહાનુભાવો, વી.આઈ.પી., દીદીને મળ્યા બાદ તેઓ બાબાના ક્લાસના નિયમિત વિદ્યાર્થી બની જતા હતા.

**દીદીજીની દ્રષ્ટિમાં રૂહાની જાદુ -** દીદીજી પાસેથી જે કોઈ પણ આત્મા દૃષ્ટિ લે, તેમને વૈકુંઠની સતયુગની દુનિયાનો સાક્ષાત્કાર થતો. તેમની યોગની સ્થિતિ એટલી ઊંચી હતી, તેમની આત્મિક સ્થિતિનો એટલો અભ્યાસ હતો કે, જે દરેક આત્માને નજરથી નિહાલ કરી તેને સંતુષ્ટ કરી દેતા હતા.

**જેટલા ગંભીર તેટલા જ રમણિક -** દીદીજી એટલા અંતરમુખી રહેતા હતા કે, તેમના મુખેથી ક્યારેય કોઈ વ્યર્થ બોલ નીકળ્યાં જ નહી. તેવો ક્યારેય કોઈનું પરચિંતન કે પરદર્શન નહોતા કરતાં. તેમના જીવનમાં ગંભીરતા સાથે રમણિકતાનું બેલેન્સ હતું. તેઓ સૌની સાથે અલૌકિક જ્ઞાનની આપ-લે કરી, ખૂબ રિફ્રેશ કરી દેતા હતા. બધાંની સાથે ખૂબ રમણિકતાથી ખેલપાલ પણ કરતા હતા.

**શિક્ષા આપવાની અલૌકિક વિધિ -** દીદીજી ક્યારેય કોઈની સંભળાવેલી વાતો તરફ, કે એકબાજુની વાતો સાંભળીને તેના આધારે નિર્ણય લેતા ન હતા. ક્યારેય કોઈ વ્યક્તિ કોઈ અન્ય વ્યક્તિ માટે ફરિયાદ લઈને જતા, તો તે સમયે તેમની સામે દીદી ત્યારેજ સામેવાળી વ્યક્તિને બોલાવી અને તરત નિર્ણય કરતા હતા. જેને જે શબ્દોમાં સાવધાની, શિક્ષા આપવાની હોય, તો તેઓ બહુ સ્પષ્ટ રીતે સમજાવી દેતા હતા.

**સખી સ્નેહમાં નંબર વન દીદી -** દીદીજી બધાને સખીનો સ્નેહ આપી ને બાબાના બનાવી દેતા. દીદી તેમની સાથે સખીના સ્નેહમાં જ્ઞાનની ખૂબ ગહેરી-ગહેરી વાતો કરતા. દીદી હંમેશા

**(અનુસંધાન પેજ નં. 31 પર)**

# ખુદ નહીં કરો, ખુદાને યાદ કરો

બ્ર.કુ. ગોદાવરીબેન, મુલુંદ, મુંબઈ

વર્તમાન સમય વિશ્વ સમસ્યાઓનો ભંડાર બની ચૂક્યો છે. જ્યાં જુઓ સત્તા સ્પર્ધાઓ, આતંકવાદ, અહંભાવ, મતભેદ, ભાષાભેદ, કલહક્લેશ, ગરીબી, બેરોજગારી, રોજ હડતાલ, પડતાલ, અસ્પતાલ વગેરેનાં વાતાવરણે માનવસમાજને ચિંતામાં નાખી દીધાં છે. પરંતુ તમે કઈ વાતોનો કઈ સમસ્યાઓનો કેટલો ખેદ કરશો? ચિંતા કરશો? કહેવત છે કે કપડું ફાટે તો સિલાઈ થાય પણ આભ ફાટે ત્યાં શું કરી શકાય?

દરેક મનુષ્ય ચિંતાઓથી ભયભીત છે. જીવન અવ્યવસ્થિત છે સમાજ હર વાતમાં ચિંતિત છે કાલે શું થશે? ભવિષ્ય અનિશ્ચિત છે. પાપાચાર, ભ્રષ્ટાચાર, દુરાચારની અગ્નિ અસીમિત છે, બોલો કેટલી ચિંતા કરશો? ખેદ કરશો?

કહેવાય છે ચિંતા ચિતા સમાન છે. એટલે ખુદાનું કહેવું છે કે તમે ચિંતાના બદલે મારું ચિંતન કરો. ખેદના બદલે ખુદને અને ખુદાને (પરમાત્મા) યાદ કરો. પરંતુ માયા પાંચ વિકાર માનવજીવનને હંમેશા હાર ખવડાવતા જ રહે છે. નિત્ય નવી સમસ્યાઓનું સૃજન કરાવતા જ રહે છે. આ પાંચ વિકાર કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને દેહ-અભિમાન.

**કામ -** શ્રીમદ્ ભગવતગીતામાં પ્રભુએ કહ્યું છે કે કામ, ક્રોધ વિકાર નર્કનાં દ્વાર છે. કામ એટલે મનુષ્યના મનને પ્રિય લાગતી વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા. દા.ત. સ્ત્રી ધન, પુત્ર વગેરે પરંતુ કામવાસનાને જીવતા પરમાત્મા પિતા શિવબાબા કહે છે કે હે આત્માઓ આ સૃષ્ટિચક્રની ઘડીનો કાંટો 12 વાગ્યા તરફ જઈ રહ્યો છે. તમે પોતાને ઓળખી લ્યો અને મન વચન કર્મને પવિત્ર બનાવી લ્યો. એવું ન થાય કે તમે કામવિકારને આધીન બની તમારા અમૂલ્ય જીવનને નષ્ટ કરી દો. પછી ખેદ કરવાનો વારો આવે. કન્યાઓ, નારીઓ ઉપર બળાત્કાર એક પાશવિક જીવનનું પ્રતીક છે. પ્રતિદિવસ વર્તમાનપત્રોનાં પહેલા જ પાને આત્મઘાત, શારીરિકઘાતનાં કેસ પાછળ આ કામવિકાર જ મુખ્ય વિકાર છે. જે મનુષ્યને આંખે અંધકારનાં અજ્ઞાનતાનાં પાટા બાંધી મહાપાપનો ભાગી બનાવે છે. જે જન્મ-જન્માંતર દુર્ગતિને પ્રાપ્ત કરાવે છે. તેથી આજથી જ દૃઢ સંકલ્પ કરો કે સંસારની મા-બહેન બહેનો સર્વ મારાં જ પરિવારના આત્માઓ છે એને ઈશ્વરીય જ્ઞાનચક્ષુથી જોઈ કામવાસનાથી દૂર રહીશ. પાપકર્મ નહીં કરું કે જે મને ખુદાથી દૂર કરે અને ખેદ કરાવે.

**ક્રોધ -** એટલે પોતાનું જ ધાર્યું કરવું. ન થાય તો બીજા પર રોષે ભરાવું. ગુસ્સો કરવો કોઈને પણ અપમાનિત કરવું. મનોવૃત્તિઓને ઉત્તેજિત કરી ઈર્ષ્યા વેર રાખવાં કે જે ક્રોધાગ્નિ પોતાને પણ બાળે છે. બીજાને પણ દુઃખ આવે છે એટલે શિવબાબા કહે છે કે બાળકો ક્રોધ તમે તમારામાં રહેલ, અવગુણો, ખામીઓ, દોષદૃષ્ટિ ઉપર કરો. તો તમે ગુણગ્રાહી બની મુજ પિતા પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવાનો અનોખો અનુભવ કરી શકશો. તમે સર્વ જોડે મીઠું બોલો, મીઠા બનો અને મધુર સ્વભાવ દ્વારા સર્વને ઈશ્વરીય શિક્ષાઓનું રસપાન કરાવો.

ચિંતાઓથી મુક્ત બની ખેદરહિત બની જાવ.

**લોભ -** કહેવત છે કે આપ ભયે બુઢે તૃષ્ણા ભઈ જવાન વ્યક્તિ વસ્તુ વૈભવ સર્વેમાં આસક્તિ લોભનાં કારણે મનુષ્ય જૂઠ, લૂંટને આધીન થઈ સ્વર્ગીય સુખને પણ મહત્ત્વ આપતો નથી. છળકપટથી કમાવી સર્વને કષ્ટાધીન બનાવે છે. જુગાર, લોટરી જેવા વ્યસન ફેશનમાં ફસાઈને લાલચમાં આવી જ્યારે દગો થાય છે ત્યારે આંખોમાંથી લોહીનાં આંસુ સરી આવે છે. દુઃખ સહન થતું નથી એટલે પરમપિતા પરમાત્મા શિવબાબા કહે છે કે ઈચ્છા માત્રમ અવિદ્યા, અધિક ઈચ્છાઓ તમને ગેરમાર્ગે લઈ જઈ દુઃખી અશાંત કરશે. હે બાળકો તમે મુજ પિતાને યાદ કરો. કહેવાય છે કે લોભ બૂરી બલા છે. લોભે લક્ષણ જાય.

પરચિંતન પરનિંદા કરી, પાપનાં ભાગી થાયે, એટલે લોભને છોડી લાભ માટે બસ એક ખુદાને જ યાદ કરો.

**મોહ -** એટલે પ્રત્યેક ચીજવસ્તુ સર્વેમાં આસક્ત. વૃત્તિ, ઘર, સંસાર, પુત્ર પત્ની પરિવાર ધનદોલત સર્વેમાં મોહનાં કારણ સ્વહિત માટે ઘણાં બીજાને મૃત્યુદંડ આપી દે છે. સ્વાર્થભરી વૃત્તિ, દૃષ્ટિ, કૃતિ ઘણાં લોકોના જીવનની આકૃતિને સુખચેનને બદલે ખેદમાં પરિવર્તિત કરી દે છે. એનાં ઘણાં જ્વલંત ઉદાહરણો રોજ ન્યુઝમાં જોવા મળે છે. મોહ એક ભયંકર જાળ છે. જે માનવ મોહની જાળમાં ફસાઈ જાય છે. એ અંતિમ સમય સુધી વિકૃત પ્રકૃત્તિનો જ રહે છે. એવા લોકોનું મન, પ્રભુ સ્વીકૃત નથી કરતા. પ્રભુ કહે છે કે તમે મોહજીત બનો. તમે મોહનાં બદલે સર્વને ઈશ્વરીય પ્રેમમાં પરોવો અને તમે પણ માળાનાં મોતીની જેમ મનને મારામાં પરોવી દો. તો જીવન સફળ થી જશે. મોહનું બંધન દુઃખમાં પરિણમશે. પ્રભુપ્રેમ સુખ અવિનાશીનો અનુભવ કરાવશે. ચિંતાઓથી મુક્ત કરાવશે. ખુદા-સ્વયંની પ્રતીતિ કરાવશે.

**દેહઅભિમાન -** સર્વે વિકારોની જડ દેહઅભિમાન જ છે કે જે અપમાનનો અનુભવ કરાવી સ્વમાનથી દૂર કરે છે. ઘડી ઘડી ઘમંડ આવી જાય છે. ગૌરવનાં બદલે ઘૃણા પેદા કરે છે. કહેવાય છે કે અભિમાન રાજા રાવણનું પણ નથી રહ્યું. દેહઅભિમાનનાં કારણે જ દુનિયામાં હિંસાવાદ, જાતિવાદ, ભેદભાવ, વાદવિવાદના વાયરા ચાલ્યા જ કરે છે. માનવ એ ભૂલી જાય છે કે હું કોણ છું? આ સંસારમાં કંઈક સારું કામ કરવા આવ્યો છું. પુણ્યનું ખાતું  મને કામમાં આવશે. પરંતુ દેહઅભિમાન વ્યક્તિનાં જીવનને બરબાદ કરી દે છે એટલે પરમાત્મા શિવબાબા બાળકોને કહે છે કે હે બાળકો? તમે આત્મા છો. શરીર નથી. નશ્વર ચીજો પાછળ તમે શ્વાસ, સંકલ્પ, શક્તિ અને સમય નષ્ટ ન કરો. નહીં તો પછી ખેદ થશે. ખ્યાલ આવશે તેનાથી પહેલાં જ ખુદા એટલે પરમાત્મા નિરાકાર શિવબાબાને યાદ કરી સદા ખુશ રહો. બીજાને પણ ખુશીનો પ્રસાદ વહેંચો.

જિંદગી નથી ખેદ કરવા માટે, દિલથી ખુદાને યાદ કરો. ચિંતાઓ પ્રભુને સમર્પિત કરી, જીવનને આબાદ કરો.

**॥ ઓમશાંતિ ॥**

---

**(પેજ નં. 29નું અનુસંધાન)...**

ચાલો આપણે સૌ પ્રતિજ્ઞાબદ્ધ થઈએ કે આપણે સર્વના પ્રત્યે કલ્યાણની ભાવના, સાચા દિલથી, અંતરના ઉમંગથી આપણી સર્વશક્તિઓથી સદ્ભાવના રાખીશું.

**॥ ઓમશાંતિ ॥**

# સદ્‌ભાવના

## બ્ર.કુ. ડૉ. નિરંજનાબેન, અલકાપુરી, વડોદરા

ભૌતિક ઝાકઝમાળની આ દુનિયામાં વ્યક્તિ દિશાભ્રમની સ્થિતિને પામ્યો છે. જેમ અતિપ્રકાશ પણ વ્યક્તિને આંધળો બનાવી દે છે તેમ વિજ્ઞાનની પ્રગતિની ચરમસીમાએ ભૌતિક સાધનો અને સગવડો એટલા બધા ઉપલબ્ધ છે કે આપણી દૃષ્ટિ અને વૃત્તિ પણ ધીમે ધીમે ભૌતિકવાદને જ ધારણ કરતી ગઈ છે. સુખની વ્યાખ્યા બદલાઈ ગઈ છે. ઘર, બંગલો, મોટર ગાડી, અનેક ઉપકરણો અને વિશાળ મિત્રવર્તુળને આપણે સુખની નિશાની ગણવા લાગીએ છીએ. તેથી સુખ અને શાંતિનો ભૂખ્યો માનવ સુખના સાધનોને મેળવવા આંધળી દોટ મૂકી રહ્યો છે.

દા.ત. એક ગામના નગરશેઠ પાસે મનુભાઈ મદદની ટહેલ નાંખે છે. તેમણે કહ્યું શેઠજી મને થોડોક જમીનનો ટુકડો આપો. હું તેમાં મહેનત કરીને રોટલો કમાઈને ખાઈશ. શેઠે કહ્યું મારી એક શરત છે હું તને ચોક્કસ જમીન આપું. તમે સવારથી દોડવાનું શરૂ કરો અને સાંજે સૂર્યાસ્ત પહેલા પાછા આવી જાવ. જેટલી જગ્યા પર દોડીને તમે પાછા આવશો તેટલી જગ્યા તમારી. મનુભાઈ તો ખુશ થઈ ગયા. બીજે દિવસે સવારે દોડવાનું શરૂ કર્યું. બપોર સુધી દોડ્યા કર્યું અને વિચાર્યું હવે પાછો જાઉં તો પહોંચી જવાય. પણ પછી થોડી વધારે, થોડી વધારે જમીન લઈ લઉં એમ કરતાં કરતાં આગળ દોડ્યા કર્યું. સાંજનો સમય થવા આવ્યો ત્યારે ભાન થયું કે હવે તો હું ખૂબ આગળ નીકળી ગયો છું. તેથી પછી મૂઠી વાળીને ખૂબ ઝડપથી પાછા દોડવા માંડ્યું. સૂર્યાસ્તનો સમય થવા આવ્યો, શરીર સાથ નહોતું આપતું છતાં ઝડપ વધારીને દોડવા માંડ્યું અને એવો સમય આવ્યો કે સૂર્યાસ્ત વચ્ચે જ થઈ ગયો. મનુભાઈ ગભરાટ, થાક અને અસંતોષમાં ત્યાંજ ગબડી પડ્યા. જમીન મેળવવાનો પ્રયત્ન કરતાં કરતાં જ સમય વીતી ગયો અને કશું મળ્યું નહિ.

તેવી જ રીતે આજે સુખની શોધમાં આપણે અમૂલ્ય નૈતિક મૂલ્યોને પણ વેચી દીધાં છે. આજે ધન મેળવવા માટે સચ્ચાઈ, પ્રામાણિકતા અને સદ્‌વ્યવહારને ફગાવી દીધા છે. વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચેનું અંતર વધતું જાય છે. આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં માનવના સંબંધ વર્તુળમાં આખું વિશ્વ સમાઈ જતું હતું. વસુધૈવ કુટુંબકમની ભાવના આપણે કેળવી હતી. પણ ધીમે ધીમે હવે માનવ એટલો બધો સ્વાર્થી બની ચૂક્યો છે કે તેના વર્તુળમાં ખૂબ જ નાનું વિભક્ત કુટુંબ પણ સમાઈ શકતું નથી. પતિ-પત્ની અને બાળકોની વચ્ચે પણ જાદુઈ અને અવિશ્વાસની દીવાલ જોવા મળે છે.

સુખના સાધનોનો અતિ આગ્રહ સારા-નરસાનું યોગ્યા-અયોગ્યનું ભાન ભૂલાવી દે છે. વિચારશીલ માનવ બિલકુલ વિચાર્યા વગર કર્મ કર્યે જાય છે. જ્યારે એનું ફળ વ્યક્તિ સામે અને સમાજ સામે આવે છે ત્યારે તે અતિ ભયાનક દેખાય છે. આજે આપણા સમાજમાં જ્યાં ત્યાં ભ્રષ્ટાચાર, પાપાચાર, લાંચરુશ્વત, ગુન્હાખોરી વગેરે વધતા જાય છે. માનવમન ખૂબ જ સાંકડું બનતું જાય છે. અસહિષ્ણુતા વધતી જાય છે અને દરેક જણ અસુરક્ષાની ભાવનાથી પીડાય છે. ક્યાંય શાંતિનો અનુભવ શક્ય લાગતો નથી.

આંતરિક અશાંતિ અને અસંતોષને ભરવા માટે આપણે બાહ્યાચાર ખૂબ વધારી દીધો છે.

આજે દરેકે દરેક તહેવારો ખૂબ ઠાઠથી, જાહોજલાલીથી ભવ્યતાથી ઉજવવામાં આવે છે. લગ્ન સમારંભો પાર્ટીઓ ખૂબ જ વધી ગઈ છે. પહેલાંના સમયના પ્રમાણમાં આજે બર્થ ડે વગેરે સમાજના દરેક સ્તરોમાં, ક્ષેત્રોમાં ધામધૂમથી ઉજવવામાં આવે છે. ગમે તેટલા ધનના ભોગે પણ બાહ્યાચાર આચરવામાં આવે છે પણ સુખ અને સંતોષના નામે મીંડુ છે. અંદરથી મનુષ્ય ખોખલો બની ગયો છે.

બીજાને ભોગે, બીજાનું ખેંચી લઈને પણ આગળ વધવાની ભાવના દૃઢ થતી જાય છે અને તેથી અજાણતા પણ સમાજની અનેક વ્યક્તિઓને અન્યાય થતો જાય છે. ધીમે ધીમે તે વધતો જાય છે. બીજાનું ઝૂંટવીને ચેનથી જીવવાનો ડોળ કરનાર વ્યક્તિ ખરેખર આજે મૂંઝાયેલો જ છે. આપણે સૌ જોઈ રહ્યા છીએ કે ગુન્હાખોરી અને આતંક વધતા જાય છે. જ્યાં અસુરક્ષિતતાની ભાવના બળવત્તર બનતી જતી હોય ત્યાં ગમે તેવા સુખની ભરમાર વચ્ચે પણ સુખ-શાંતિનો શ્વાસ લેવો અશક્ય છે.

હવે આવા કટોકટીના સમયમાં જ્યારે બીજાનું કાર્ય કરવું, મદદ કરવી, નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવી એનો સ્વપ્ન માત્ર રહી ગયું છે. ત્યારે ફરીથી જાગ્યા ત્યાંથી સવાર ગણીએ. ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરીથી ગણવાનું શરૂ કરીએ તો કદાચ અંતિમ સમય સુધી જિંદગીના ગણિતમાં આપણો દાખલો સાચો પડે અને અંતિમ સમયે સુખ અને સંતોષના હાસ્ય સાથે છેલ્લો શ્વાસ લઈ શકીએ.

તેને માટે પહેલી વાત કે અંતરને ઓળખીને સદ્ભાવના કેળવવાની છે. સદ્ભાવના અર્થાત્ સારી અને સાચી ભાવના. આપણા સંબંધ સંપર્કમાં આવતી દરેક વ્યક્તિ માટે આપણે ખરા દિલથી સારી ભાવના રાખીએ. એ કેવી ભાવના? - ‘કે દરેક વ્યક્તિને પોતાના જીવનમાં સુખ મેળવવાનો અધિકાર છે. માનવમાત્રને સુખ અને શાંતિનો અનુભવ થાય. સર્વનું કલ્યાણ થાય તેઓને પોતાના જીવનમાં સફળતા મળે, તેમની આશા અને આકાંક્ષા પૂરી થાય. કર્મની યોગ્ય સમજ વડે તેઓ એનું ઉત્તમ કાર્ય કરે કે સદા સુખના અધિકારી બને.

પણ આ પ્રકારે સદ્ભાવના કેળવવા માટે પણ આંતરિક બળ જોઈએ. ડગલે ને પગલે વ્યર્થ વિચારવાના આપણા સંસ્કાર બની ગયા છે. આપણે પોતે જ સ્વની તરફ નજર કરવાની છે. થોડો સમય સ્વયંની સાથે ગાળવાનો છે અને આપણી ભાવનાને કેવળ બાહ્યાચારમાં જ વ્યક્ત થવા દેવાને બદલે આંતરિક સાચો ભાવ વ્યક્ત કરવાનો અભ્યાસ કરવાનો છે. વ્યક્ત ભાવમાંથી થોડું થોડું અવ્યક્ત અર્થાત્ અંદરમાં ભાવનાને, શ્રેષ્ઠ ભાવને આત્મસાત્ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. જેમ જેમ ભાવના અતિ બાહ્યાચારમાંથી મુક્ત થઈ શકીએ તેમ તેમ આપણી ભાવના પણ શક્તિશાળી બની શકે છે. અંતરને કલ્યાણકારી ભાવનાથી ભરી દઈએ. એકાંતમાં બેસીને શાંત ચિત્તે વિચારીને કલ્યાણની ભાવનાને મનમાં ભરતા જઈએ. તો સ્વાભાવિક રીતે જ આપણી ભાવના વ્યક્ત થશે. વ્યક્ત થવા માટે બાહ્યાચાર જ કેવળ માધ્યમ છે એ સાચું નથી. ઉત્સાહ અને પ્રોત્સાહનના શબ્દો, વિવિધ ભેટ-સોગાતોથી ચડિયાતા છે. ક્યારેક બાહ્યાચારથી અપાતી ભેટો સાચી ભાવનાને ઢાંકી દે છે. બાકી શક્તિશાળી કલ્યાણની ભાવના તો મૂક વ્યવહાર દ્વારા પણ વ્યક્ત થઈ શકે.

આજે સમાજને સદ્ભાવનાની તાતી જરૂર છે. પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય દ્વારા સદ્ભાવના વર્ષ તરીકે ઘોષિત કરેલું છે ત્યારે

**(અનુસંધાન પેજ નં. 27 પર)**

# સંગમયુગી બ્રાહ્મણ માસ્ટર ત્રિલોકીનાથ કેવી રીતે?

## બ્ર.કુ. નીલા દેસાઈ, વાસણા સેવાકેન્દ્ર, વડોદરા

ત્રિલોક અર્થાત્ ત્રણ લોક, બ્રહ્મલોક તેને તમે પરલોક, પરમધામ શાંતિધામ, મૂળવતન પણ કહી શકો. દેવ લોક તેને તમે સૂક્ષ્મવતન, કહી શકો. તેની નીચે મનુષ્ય લોક, તેને તમે સ્થૂળવતન, કર્મભૂમિ, શરીરધારીઓ, આકારી દુનિયામાં દેવીદેવતાઓ, તપસ્વીઓ, મુક્ત આત્માઓ નિવાસ કરે. જ્યારે મૂળવતનમાં ન સાકારી કે ન આકારી આત્માઓ રહે ફક્ત નિરાકારી દુનિયામાં આત્માઓ નિવાસ કરે. આમ સાકારી, આકારી અને નિરાકારી દુનિયા સારાયે બ્રહ્માંડ વિસ્તરેલી છે.

હવે આપણે એવી કલ્પના કરીએ કે, સ્થૂલ વતન તે ગ્રાઉન્ડ ફલોર, સૂક્ષ્મલોક એ પહેલો માળ અને મૂળ વતન એ બીજો માળ. આવું ગ્રાઉન્ડ ફલોર સાથે બે મજલી બેહદનું વિશાળ ઘર છે.

સંગમયુગમાં પ્યારે બાબાએ આપણને આખાયે ત્રણે લોકમાં આવન જાવન કરવાનું શીખવી દીધું છે. આપણા કાર્યક્ષેત્ર પર સહેલાઈથી કર્મ કરી શકીએ. શરીરના ધર્મો બજાવી શકીએ. સરસ મઝાનું રસોડુ, કોઠાર, આપણાં રોજિંદા કાર્ય કરવા, સાફ સફાઈ, ચા-પાણી, નાસ્તાની વ્યવસ્થા, બહારનો લૌકિક વ્યવહાર સાચવવા વાહન ખરીદી કરવી. જેવા શરીર નિર્વાહ માટે જે કાંઈ કરવું પડે તે બધું નીચે અર્થાત્ ગ્રાઉન્ડ ફલોર જ હોય છે. જેમ લૌકિકમાં જમી પરવારી, કામકાજથી પરવારી આપણે આરામ કરવા, (શરીર અને મનને) પહેલા માળે જઈએ છીએ. તે જ રીતે આપણે બાળકો, આપણાં પિતા પાસે થોડી ગોષ્ટી કરવા પહોંચી જઈએ છીએ. આપણાં પિતા, અલૌકિક પિતા બ્રહ્માબાબા અને પારલૌકિક પિતા શિવબાબા આપણાં લૌકિક કાર્યો માટે આપણને સ્વતંત્ર રાખ્યા છે. તેમાં તેઓ ચંચુપાત કે માથું મારતા નથી. તેમને તો માત્ર એજ જોવાનું કે મારાં પ્યારાં બાળકો મારે રસ્તે ચાલે છે નહીં?

આપણે પહેલે માળે પહોંચીને બાપદાદા પાસે રૂહરિહાન કરવા અલગ અલગ સંબંધોનો અનુભવ કરવા, તેમને આપણી વાતો કરવા તેઓ આપણને દરેક કાર્ય માટે જુદી જુદી શ્રીમત આપે. વરદાનોથી આપણે બુદ્ધિરૂપી ઝોળી ભરી દે, વડવાઓનું, બાપ-દાદાનું તો કામ જ આ છે ને?

સ્વમાનોની અલગ અલગ સીટ ઉપર બેસાડે. દેવતાઈ ગુણોથી આત્માને શ્રૃંગારે, આપણી સાથે જ્ઞાનરત્નોથી ખેલપાલ કરાવે. ક્યારેક સમય અનુસાર જુદા-જુદા અમારે માટે ડ્રેસ તૈયાર રાખે. ક્યારેક ચમકીલો, સફેદ ફરિસ્તાનો ડ્રેસ, સંગમયુગી બ્રાહ્મણો માટે સાદો સફેદ ડ્રેસ, દ્વાપરમાં દેવી દેવતાનો રંગબેરંગી રેશમી વસ્ત્રો ધારણ કરાવે. રાજા-મહારાજાને પહેરવાના વસ્ત્રો પણ તૈયાર રાખે. જ્યારે જઈએ ત્યારે એક અનોખો અનુભવ કરાવે. બાપદાદા બન્ને સાથે મળીને અલગ-અલગ દિવસે અલગ ઝૂલામાં ઝૂલાવે. પ્રેમનો ઝૂલો, સુખનો ઝૂલો, શાંતિના ઝૂલામાં, આનંદનો ઝૂલો તેમાં ઝૂલતા ઝૂલતા ક્યારે મીઠી નિંદર આવી ગઈ તેની ખબર સુધ્ધાં ન પડે. આવી રીતે બાપ-દાદા બાળકોને લાડલડાવે સાથે શિક્ષા પણ આપે. આમ તો બાપને સૂક્ષ્મવતન રહેવાનું હોય. દાદા પરમધામ રહેતા હોય પણ અમે જ્યારે સૂક્ષ્મ વતન પહોંચી જઈએ. ત્યારે તેઓ અર્થાત્ શિવબાબા પણ આવી પહોંચે તેમને બાળકો વગેરે ક્યાં ગમે છે?

આમ જોતા તો બ્રહ્માબાપને પણ આપણાં સ્થૂલ વતનમાં બોલાવીએ. જરૂરત પડે. આપણે કોઈ મુશ્કેલીમાં હોઈએ અને ત્યાં ન જઈ શકીએ તો આવે પણ ખરી.

સૂક્ષ્મ વતનથી પાછા સ્થૂળ કર્મો કરવા ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર પર આવી જઈએ. જેવા સ્થૂળ કર્મો પત્યા. તરત ઉપડી જઈએ. દાદા પાસે અર્થાત શિવબાબા પાસે. પરમધામ તો નીરવ શાંતિ, દિવ્ય પવિત્રતાનાં સ્પંદનો નિરંતર વહ્યા વરસતા રહેતા હોય. ત્યાં પરમશાંતિનો દિવ્યતાનો અતીન્દ્રિય સુખનો અનુભવ કરીને. આત્મા તરોતાજા બની જાય. બાબાની રંગબેરંગી શક્તિઓનાં કિરણોમાં સ્નાન કરવા મળે. પૃથ્વી ઉપર સાત સંમુદર તો જોયા છે. જાણ્યા છે. પરંતુ પરમધામમાં શિવબાબા શાંતિ, પ્રેમ, આનંદ, સુખ, પવિત્રતા શક્તિ અને જ્ઞાનના મહાસાગર છે. આ મહાસાગરમાં પાસે બેસી માત્ર કિનારે છબછબિયા નથી મારવાનાં. આત્માને તૃપ્ત કરવા, મન, બુધ્ધિ, સંસારને શુદ્ધ કરવા, આત્માને આ સાતે ગુણોથી ને સર્વ શક્તિઓમાં ઓતપ્રોત કરવા તેમાં ડૂબકી લગાવવી જ રહી. જેમ રસગુલ્લા, ગુલાબજાંબુન ખાંડની ચાસણીમાં ઘણા લાંબા સમય સુધી ડૂબાડૂબ રાખીયે ત્યારે ખાંડની તમામ મીઠાશ તેમાં ઉતરે છે. ત્યાર પછી તે સરસ નરમ નરમ, મુલાયમ મીઠા મધ જેવા ગુલાબજાંબુ ખાવાલાયક તૈયાર થાય છે. તેવી રીતે આત્માએ પણ શાંતિના મહાસાગરમાં ડૂબકી લગાવી. લાંબો સમય સુધી તેનો અનુભવ કરવાથી શાંતિથી ભરપૂર કરી શકાય. આમ જો રોજ રોજ અલગ અલગ સાગરમાં ડૂબકી લગાવીએ સાતે ગુણોથી ભરપૂર થઈ શકાય. ત્યારે પછી જ બાબા આપણે જે શ્રૃંગારે છે તે દીપી ઉઠે. આપણે બીજાઓને પણ આ ગુણોથી ભરપૂર કરી શકીએ.

શું લાગે છે? આપણે દેહ ધારણ કર્યો, સદ્‌કર્મોની મૂઠી ભેગી કરવા. દેહના ધર્મો નિભાવતા લૌકિક વ્યવહારમાં યુક્તિયુક્ત રીતે બધા સાથે તોડ નિભાવીએ. પરંતુ આ ત્રણે લોકની સૈર કરવામાં કેટલી મઝા છે? અનુભવ કરવા જેવો છે. બાકી લૌકિક કર્મો નિર્લેપ ભાવે, સાક્ષી ભાવે, નિમિત્ત માત્ર ટ્રસ્ટી બનીને, ન્યારા રહીને, મહેમાન બનીને, ફરજ સમજીને કરીએ તો કર્મનો લેપ છેપ નહીં લાગે કર્માતીત અવસ્થા આવતા વાર નહીં લાગે.

વાહ બાબા વાહ! બાબાએ તો તેમના જેવા માસ્ટર ત્રિલોકી નાથ બનાવી દીધા. મુક્ત પંછીની જેમ, નિર્બંધન થઈ આખા યે બ્રહ્માંડની સૈર કરતા કરી દીધા. સતયુગમાં તો માત્ર વિશ્વના માલિક હોઈશું. પરંતુ સંગમયુગી બ્રાહ્મણ તો જાણે મા. ત્રણે લોકના માલિક બનાવી દીધા. છે ને કમાલની વાત.

હવે સમજાયું કે દેવતાઓ કરતાં યે બ્રાહ્મણ કેમ ઉંચા ગણાય છે. ઈશ્વરીય અનુભવ ફરી ક્યારેય નહીં મળે. પરમાત્માનું સાનિધ્ય સાંપડ્યુ છે તો માણી લઈએ... અસ્તુ

**॥ ઓમશાંતિ ॥**

- **અનુભૂતિના જગતમાં પ્રયોગાત્મક અનુભવ કરવાનો છે**

**(પેજ નં. 25નું અનુસંધાન)... દિવ્યદર્શન**

કહેતા કે, બહેનપણી ના બનાવશો સખી બનાવજો. બહેનપણીઓ અંદરો અંદર એકબીજા માટે પરચિંતન કરે, જ્યારે સખી એકબીજા સાથે જ્ઞાનની આપ-લે કરે.

**॥ ઓમશાંતિ ॥**

# સ્વજનના મૃત્યુ પર શોક કરશો નહીં

બ્ર.કુ. પ્રો. હેમંત પરીખ, મણિનગર, અમદાવાદ.

આ સૃષ્ટિચક્ર 5000 વર્ષનું નાટક છે. પૃથ્વી રંગમંચ ઉપર ચાલતા બેહદના નાટકમાં પાર્ટ ભજવનાર આપણે એક્ટર છીએ. આપણને એ સમજ હોવી જોઈએ કે - હું ચૈતન્ય શક્તિ આત્મા છું. મારા પરિવારના સભ્યો - સ્વજનો પણ ચૈતન્ય શક્તિ આત્મા છે, જેઓ આ નાટકમાં પોતાનો રોલ ભજવે છે. વાસ્તવમાં આત્મા અવિનાશી છે. આપણે સાક્ષી ભાવથી પોતાનો શ્રેષ્ઠ પાર્ટ ભજવવાનો છે. મનુષ્ય આત્મા જે ક્ષણે શરીર ધારણ કરે છે. તે સમયે જ તેનો શરીર છોડવાનો સમય પણ નક્કી હોય છે. વહેલાં કે મોડાં સૌએ પોતાનું શરીર છોડવાનું છે એ નિશ્ચિત છે. આથી જ્યારે આપણા સ્વજનનું મૃત્યુ થાય ત્યારે આપણે એ વિચારવું જોઈએ કે સૃષ્ટિ નાટકમાં મારી સાથેનો તે સ્વજનનો પાર્ટ પૂરો થયો. વાસ્તવમાં મૃત્યુ નાશવંત શરીરનું થયું છે. સ્વજનનો આત્મા અવિનાશી છે. તે પોતાનાં કર્મ અનુસાર નવું શરીર ધારણ કરી નવા સંબંધો સાથે આ નાટકમાં પોતાનો પાર્ટ ભજવવાનું ચાલું રાખશે.

સ્વજનના મૃત્યુ પર શોક કરવાથી કે દુઃખી થવાથી એ આત્મા નવા શરીરમાં જે સ્થળે હોય છે ત્યાં તેને દુઃખનો અનુભવ થાય છે. આથી એ આત્મા નવા શરીર સાથે પોતાનો પાર્ટ ખુશી ખુશીથી ભજવી શકે તે માટે આપણે આવા કપરા સમયે દુઃખી થઈને શોક કરવાના બદલે એવા શુભ સંકલ્પ કરવા જોઈએ કે એ આત્મા નવા શરીર સાથે, નવા ઘેર, નવા સંબંધો સાથે ખુશીથી પોતાનો પાર્ટ ભજવે. આ પ્રકારે હકારાત્મક વિચારો કરવાથી આપણા સ્વજનનો આત્મા જ્યાં હશે ત્યાં સુખનો અનુભવ કરશે.

આપણને પ્રાપ્ત થયેલ અમૂલ્ય મનુષ્ય જીવનમાં આપણે સ્નેહી, સંબંધી, સાથીઓ તમામ સાથે આત્મિક સ્નેહ, પ્રેમપૂર્વક વ્યવહાર કરવો જોઈએ. પરસ્પર સહયોગની ભાવના રાખવી જોઈએ. સાથે સાથે એ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે આ સંસાર એક મુસાફરખાનું (ધર્મશાળા) છે. જ્યાં ટૂંકા સમય માટે હળી મળીને રહો છો. જ્યારે કોઈ સાથી મુસાફર આપણને છોડીને જાય ત્યારે તે વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરી દુઃખી કે શોકગ્રસ્ત ન થઈએ. કારણ કે મુસાફર ખાનામાં એક દિવસ તો સૌએ એક-બીજાથી છૂટા પડવાનું જ છે, તો પછી તે બાબતનું દુઃખ શા માટે લગાડીએ?

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **શુભચિંતક બનીને કોઈની ખામીને જાણવા છતાં એ આત્માની ખામી ભૂલીને પોતાની વિશેષતાની શક્તિની સમર્થતા અપાવીને એને સમર્થ બનાવી દો. કોઈના પ્રત્યે ઘૃણાદ્રષ્ટિ ના હોય, સદા પતિત આત્માને આગળ લાવવાની દૃષ્ટિ હોય.**

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

# સંગમયુગની શબ્દાવલી

દૈવી ભાઈઓ અને બહેનો,

સંગમયુગની શબ્દાવલીના વિભાગમાં જુન–૨૦૨૩ માસની શબ્દાવલી ભાગ–૩૧ના જવાબો આ સાથે છે. જ્ઞાનના ચિંતનના આધારે તમારા જવાબોને સાચા જવાબો સાથે સરખાવી શકશો. સંગમયુગની શબ્દાવલી ભાગ–૩૨ અહીં પ્રસ્તુત છે. જેની આડી–ઉભી ચાવીઓ ભરશો. તમને આવતાં ઓગષ્ટ–૨૦૨૩ના અંકમાં સંગમયુગની શબ્દાવલી ભાગ–૩૨ના જવાબો મળશે.

## સંગમયુગની શબ્દાવલી : ભાગ-૩૨

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | 2 | 3 | 4 | | | | 5 |
| | | | 6 | | | | 7 | 8 | |
| 9 | 10 | | | 11 | | | 12 | | |
| 13 | | | | | | 14 | | | |
| | | 15 | | | 16 | | 17 | 18 | |
| | 19 | | 20 | | 21 | | | | 22 |
| 23 | | | 24 | | | | 25 | | |
| | 26 | 27 | | | 28 | 29 | | | |
| 30 | | | | 31 | | 32 | | 33 | |
| 34 | | | | 35 | | | | | |

### શબ્દાવલી ભાગ-૩૧ના જવાબોવાળું કોષ્ટક

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 સ | 2 હ | ન | 3 શી | લ | 4 તા | | | 5 સ | |
| 6 મ | સ્ત | | ત | | ગ્ર | | 7 હ | ગા | 8 નિ |
| ર | | 9 આ | ળ | | કા | | ર્ષિ | | ર્ભ |
| 10 સ | 11 ર | ળ | તા | | 12 એ | કાં | ત | પ્રિ | ય |
| 13 તા | મ | સ | | | | | મુ | | તા |
| | ણી | | | 14 અં | ત | ર્મુ | ખ | 15 તા | |
| | 16 ક | 17 યા | મ | ત | | | 18 તા | ર | |
| 19 સિ | તા | ર | | 20 ર | 21 બ | ર | | ણ | |
| ર | | | | 22 મ | ટ | ર | | 23 હા | 24 થી |
| 25 ત | ર | સ | | 26 ન | ર | | 27 કે | ર | મ |

**આડી ચાવીઓ:–**

૧. શાંતિવનનું એક કોમ્પલેક્ષ (૭)
૬. એક ફુલનું નામ (૩)
૭. વર્ષનો સાતમો માસ (૩)
૯. સવારનો નાસ્તો (૩)
૧૧. ..... ના રમકડાં (૨)
૧૨. બિન્દી (૩)
૧૩. લીન (૨)
૧૬. ફાસ્ટ શબ્દનો ગુજરાતી અર્થ (૪)
૧૯. રૂહે (૩)
૨૧. બીજાનું ભલું કરનાર (૫)
૨૩. ગુડ (૨)
૨૪. હિંમતે બચ્ચે ..... બાબા (૩)
૨૫. તંદુરસ્ત (૩)
૨૬. જુનું (૩)
૨૮. મહેફિલ મેં જલ ઉઠી ..... (૨)
૩૦. યુગ (૩)
૩૨. એક અવસ્થા (૪)
૩૪. એક નામ (૨)
૩૫. અમરકથા સાંભળનાર (૩)

**ઊભી ચાવીઓ:–**

૧. ટી.વી.ની એક પ્રખ્યાત ધાર્મિક ધારાવાહિક (૫)
૨. ગરમ શબ્દનો અંગ્રેજી અર્થ (૨)
૩. નિરીક્ષણનો હિન્દી અર્થ (૪)
૪. મીઠાઈ ઉપર લગાવાય (૩)
૭. ચપ્પલ, પાદુકા, જોડા (૨)
૮. પરમધામનો રંગ (૨)
૧૦. પત્ર (૨)
૧૪. રોપવે શબ્દને ઉંધો લખો (૩)
૧૫. બુધ્ધિ કો ..... લગ ગયા (૨)
૧૬. બોધ (૪)
૧૭. ..... ઘર જાને કા સમય હૈ (૩)
૧૮. વાયબ્રેશન (૩)
૧૯. અષાઢ સુદ પૂનમ (૫)
૨૦. બે ગણું (૩)
૨૨. ...... ન મહાદાન (૪)
૨૯. એક વેલનું નામ (૩)
૩૦. અવાજ (૨)
૩૧. દયા (૨)
૩૩. એક ફુલ (૨)

માળીયા હાટીનામાં ‘ડીવાઈન એન્જલ સમર કેમ્પ’ના સમાપન કાર્યક્રમમાં BJP તાલુકા પ્રમુખ ભ્રાતા રાજેશભાઈ ભાલોડીયા, સરપંચ ભ્રાતા જીતુભાઈ, યોગાટ્રેનર ભગિની કિરણબેન, બ્ર.કુ. મીતાબેન.

કચ્છ-ભૂજ ઐયાનગર દ્વારા ‘બાળ વ્યક્તિત્વ શિબીર’માં આયોજીત ચિત્ર સ્પર્ધાના બાળસ્પર્ધકો સાથે બ્ર.કુ. રીનાબેન, બ્ર.કુ. રશ્મીબેન.

સાવલીમાં ‘જળ જલ અભિયાન’ના થીમ પર સમરકેમ્પના સમાપનમાં આયોજીત ચિત્રસ્પર્ધામાં બાળકોના સમુહ સાથે બ્ર.કુ. શારદાબેન.

વડોદરા મંગલવાડીમાં ‘બાલ વ્યક્તિત્વ શિબિર’માં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ રજુ કરનાર બાળ કલાકારો સાથે બ્રહ્માકુમાર શિક્ષકવૃંદ.

સુરત રાંદેરમાં ‘સ્વાસ્થ્ય આપકી મુઠ્ઠી મેં’ કાર્યક્રમનું ઉદ્‌ઘાટન કરતાં ડૉ. ઝરણા પટેલ, કૉલેજના પૂર્વ અધ્યાપક જગદીશભાઈ સાધુ, બ્ર.કુ. લીલાબેન, બ્ર.કુ. ઋષિબેન, બ્ર.કુ. સુષ્માબેન.

શહેરામાં ‘તમાકુ નિષેધ દિવસે’ આયોજીત કાર્યક્રમમાં મુખ્ય તાલુકા આરોગ્ય અધિકારી ડૉ. ભરતભાઈ ગઢવી, PHCના ચીફ ડૉ. રમેશભાઈ સંગાડા, લેબ ટેકનીશીયન ધર્મેશભાઈ, બ્ર.કુ. રતનબેન.

ઉદવાડા ખાતે શાંતાબાઈ શાળામાં ‘મુલ્યનિષ્ઠ શિક્ષણ’ કાર્યક્રમમાં આચાર્ય આકાંક્ષાબેન, શિક્ષકો, બ્ર.કુ. મિનલબેન, બ્ર.કુ. મીત્તલબેન.

ઉમરગામ ખાતે ‘મધર્સ ડે’ના કાર્યક્રમમાં ભગિની સમાજના પ્રમુખ ડૉ. શ્યામાબેન ગાંધી, USAના બ્ર.કુ. કુસુમબેન, બ્ર.કુ. ચેતનાબેન.

અમદાવાદ નારોલમાં બ્ર.કુ.અરવિંદભાઈના સેવા નિવૃત્તિના પ્રસંગે પધારેલ આસી. સીટી એન્જી. ભાસ્કરભાઈ, ડેપ્યુટી સીટી એન્જી. ભરતભાઈ, બ્ર.કુ. નેહાબેન, અમરબેન, જાગૃતિબેન, લક્ષ્મીબેન, રંજનબેન, સંધ્યાબેન.

ધારીમાં 'રક્તદાન કેમ્પ'નું ઉદ્દઘાટન કરતાં ડૉ. વિનોદભાઈ ગોંડલીયા, ડૉ. બિપિનભાઈ, માર્કેટ યાર્ડના ચેરમેન ભ્રાતા મનસુખભાઈ ભુવા, રેડક્રોર્સ સોસાયટીનો સ્ટાફ, બ્ર.કુ. મીનાબેન.

કેશોદ સેવાકેન્દ્રની મુલાકાતે પધારેલ ચેમ્બર ઑફ કોમર્સના પ્રમુખ ભ્રાતા ડાહ્યાલાલ વેકરીયાને ઈશ્વરીય સૌગાત આપતાં બ્ર.કુ. રૂપાબેન.

મરોલીમાં 'વિશ્વ તમાકુ મુક્તિ દિવસે' ચિત્ર પ્રદર્શનના ઉદ્ઘાટનમાં રેલ્વે સ્ટેશન માસ્ટરને ઈશ્વરીય સાહિત્ય આપતાં બ્ર.કુ. મુકેશબેન.

દીવમાં 'વ્યસન મુક્તિ દિવસે' પધારેલ BJP પ્રદેશ ઉપાધ્યક્ષ મહેશભાઈ, મહિલા મોરચાના પ્રમુખ સિમ્પલબેન, જીલ્લા પંચાયતના ઉપપ્રમુખ લક્ષ્મીબાઈ, મીડિયા પ્રભારી ભ્રાતા પ્રિયાંકભાઈ સાથે બ્ર.કુ. ગીતાબેન.

કલોલ સેવાકેન્દ્ર દ્વારા આયોજીત Y20 અંતર્ગત 'વોક ફોર પીસ' કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. ઝીંકલબેન સાથે બ્રહ્માકુમાર ભાઈઓ-બહેનો.

સુરત મોટા વરાછામાં 'વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસે' વૃક્ષારોપણ પહેલા બ્ર.કુ. મીનાબેન, બ્ર.કુ. કૃપલબેન, બ્ર.કુ. કિરણબેન સાથે બ્રહ્માવત્સો.

માંજલપુરમાં 'નશા મુક્ત ભારત અભિયાન'ના ઉદ્દઘાટન પ્રસંગે મેયર ભ્રાતા નિલેશભાઈ, અંબે સ્કુલના આચાર્ય ભગિની નીલમબેન, યોગાચાર્ય હરીશભાઈ વૈદ્ય, બ્ર.કુ. ધીરજબેન, બ્ર.કુ. રીટાબેન.

*Gyan Amrit* Vol.16 | Issue 07 | July 2022 | Retail Price - 15/- | RNI No. of RNP is GUJGUJ/2007/21842. Published on 1st of every month.
Registered under Postal Registration No. AHD-C/21/2023-2025 Vaild up to 31st December-2025 Issued by the SSPO's Ahmedabad
City Division, LPWP Licence No. PMG/NG/109/2023-2025 valid up to 31st December 2025, permitted to post at Ahmedabad PSO on 4th of every month.

જૂનાગઢમાં 'નશા મુક્ત અભિયાન'ના શુભારંભ કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. દમયંતીદીદી, મેયર ભગિની ગીતાબેન, મુખ્ય જીલ્લા આરોગ્ય અધિકારી ભ્રાતા ડૉ. એ.એસ. સુતરીયા, જીલ્લા રોગચાળા અધિકારી ભ્રાતા ડૉ. હિમાંશુ લાખાણી, જીલ્લા ટી.બી. અધિકારી ભ્રાતા ડૉ. ચંદ્રેશ વ્યાસ, બ્ર.કુ. બીનાબેન.

અમદાવાદમાં 'નશા મુક્ત અભિયાન'નું ઉદ્‌ઘાટન કરતાં સામાજીક ન્યાય વિભાગના મંત્રી ભાનુબેન બાબરીયા, બ્ર.કુ. નેહાબેન, ઈન્ડીયા કૉલોની સેવાકેન્દ્રના બ્ર.કુ. ભાનુબેન, MLA કંચનબેન, NCBના ક્ષેત્રીય નિર્દેશક શૈલેન્દ્ર મિશ્રા, તમાકુ મુક્ત ગુજરાત અભિયાનના પ્રમુખ રોહિતભાઈ, નશાબંધી મંડળના અધિકારી ભ્રાતા ગણપતભાઈ, બ્ર.કુ. ડૉ.બનારસીભાઈ, ડૉ. સચીન પરબ.

ભરૂચ ઝાડેશ્વર ખાતે 'વિશ્વ તમાકુ નિષેધ દિને' 'નશા મુક્ત ભારત અભિયાન' તથા 'જળ જન અભિયાન'ના શુભારંભ પ્રસંગે વિવિધ ૧૮ સેવાકેન્દ્રોના નિમિત્ત બહેનો અભિયાનના કળશ સાથે.

વડોદરા અલકાપુરી ખાતે Y20 'વોક ફોર પીસ' કાર્યક્રમના ઉદ્‌ઘાટનમાં NEO એન્જી. કૉલેજના ચેરમેન ભ્રાતા નવીનભાઈ, વિવિધ શાળાઓના આચાર્ય સંગીતાબેન, મંજરીબેન, ફાલ્ગુનીબેન, જાનકીબેન, શીતલબેન, મીનાબેન સાથે બ્ર.કુ. ડૉ. નિરંજનાબેન.

નવસારીમાં 'વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ'ના કાર્યક્રમમાં શુભેચ્છા આપતાં સર્વકાલીન સમાચારપત્રના તંત્રી ભ્રાતા ગૌતમભાઈ મહેતા, વરિષ્ઠ એડવોકેટ અને સમાજ સેવક ભ્રાતા સતીષભાઈ પંડ્યા, બ્ર.કુ. ગીતાબહેન, બ્ર.કુ. ભાનુબેન તથા બ્રહ્માવત્સો.

વડોદરા અટલાદરામાં 'નશા મુક્ત ભારત અભિયાન' તથા 'જલ જન અભિયાન'ના કાર્યક્રમમાં MLA ભ્રાતા ચૈતન્ય દેસાઈ, પૉલીસ કમિશનર ભ્રાતા શમશેર સિંહ, મ્યુ. કૉરપોરેશનના સ્ટેન્ડીંગ કમીટીના ચેરમેન ભ્રાતા ડૉ.હિતેન્દ્રભાઈ પટેલ, નગર પ્રાથમિક શિક્ષણ સમિતિના વાઈસ ચેરમેન ભ્રાતા હેમાંગભાઈ, ITM વોકેશનલ યુનિવર્સિટીના VC ડૉ. અનિલ બીસેન, બ્ર.કુ. અરૂણાબેન.

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

**Publisher : Bharti Ranchhoddas Somaiya**
Phone : 079- 25324460,
Email : gyanamrit.guj@gmail.com