Gyan Amrit
ज्ञानामृत

Vol.16 - Issue 03
March 2023
Price 15/-

મોડાસામાં પધારેલ ગુજરાત સરકારના રાજ્યકક્ષાના અન્ન અને નાગરિક પૂરવઠા વિભાગના મંત્રી શ્રી ભીખુસિંહ પરમારને સન્માનીત કરી સ્મૃતિચિન્હ આપતાં બ્ર.કુ. ઇન્દિરાબેન સાથે બ્ર.કુ. પરીનભાઇ.

ગાંધીનગર સેક્ટર-૩ ખાતે 'શિવરાત્રી મહોત્સવ'માં દીપ પ્રજ્જવલન કરતાં MLA રીટાબેન પટેલ, બ્ર.કુ. સુનીતાબેન, ડૉ. વિપુલભાઇ, ડૉ. સુરેન્દ્રભાઇ, પૂર્વ કાઉન્સીલર શંકરભાઇ.

વડોદરા મંગલવાડીમાં બ્ર.કુ.રાજબેનના 'અમૃત મહોત્સવ' નિમિતે કેક કાપતાં બ્ર.કુ. રાજબેન, ભ્રાતા હેમંતભાઇ, વિજયભાઇ, નીલમબેન, ડૉ. સવિતાબેન, વડોદરા શહેરની ટીચર્સ બહેનો.

પાલીતાણામાં નવનિર્મિત 'પ્રભુ અર્પણ ભવન'ના શુભારંભ પ્રસંગે ઉદ્‌ઘાટક સંસ્થાના સેક્રેટરી CA બ્ર.કુ. લલિતભાઇ, મુખ્ય વક્તા બ્ર.કુ. ઉષાબેન, બ્ર.કુ. તૃપ્તિબેન, બ્ર.કુ. ગીતાબેન, બ્ર.કુ. ભાનુબેન.

વડોદરા અલકાપુરીમાં 'સંત સંમેલન'માં , બ્ર.કુ. ડૉ. નિરંજનાબેન, સંત રત્ન શ્રી શ્રી ૧૦૮શ્રી જ્યોતિશ્વર મહારાજ, સંત રામકરણદાસજી, સંત મહેન્દ્રભાઇજી, બ્ર.કુ. નરેન્દ્રભાઇ, બ્ર.કુ. ભાવિનભાઇ.

વડોદરા અટલાદરામાં 'શિવસંગીત સંધ્યા'માં દામિનીબેન, ITM યુનિવર્સિટીના VCના ડૉ. અનિલભાઇ, વ્યાપારી પ્રકાશભાઇ, બિલ્ડર જયદીપભાઇ, બ્ર.કુ. અરુણાબેન, બ્ર.કુ. પૂનમબેન.

સુરત મોટામીયા માંગરોળમાં 'શિવ અવતરણથી સ્વર્ણિમ ભારત'નું ઉદ્‌ઘાટન કરતાં બ્ર.કુ. તૃપ્તિબેન, બ્ર.કુ. શારદાબેન, નગરપાલિકાના પ્રમુખ ચંદનબેન ગામીત, ડૉ. પૂર્વીબેન એવન.

સુરત પાસોદરામાં 'શિવ અવતરણથી સ્વર્ણિમ ભારત'નું ઉદ્‌ઘાટન કરતાં બ્ર.કુ. તૃપ્તિબેન, ગઢપુર વિદ્યાલયના ડાયરેક્ટર ઘનશ્યામભાઇ, જ્ઞાનજ્યોત વિદ્યાલયના ટ્રસ્ટી ભ્રાતા રવિભાઇ.

Gyan Amrit
જ્ઞાનામૃત

વર્ષ ૧૬ માર્ચ- ૨૦૨૩ અંક : ૦૩

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનું મુખપત્ર

અમૃતસૂચિ

- સંસ્કાર મિલન ....તંત્રી સ્થાનેથી ..04
- વાહ મારું ભાગ્ય !..........................બ્ર.કુ. સૂર્યભાઈ ..06
- શુભ સંદેશ ....બ્ર.કુ. ગંગાધર ..07
- મનસા સેવા ક્યારે થઈ શકે ? ....દાદી જાનકીજી ..08
- આળસનો ત્યાગ ....બ્ર.કુ. ગોદાવરીબેન ..10
- જીવનચક્ર સુખદ કે દુઃખદ?............બ્ર.કુ. નલિનીદીદી ..12
- પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ.......................બ્ર.કુ. સવિતા ..16
- તણાવને અલવિદા ....બ્ર.કુ. પ્રો. પ્રફુલ્લચંદ્ર ..19
- દિવ્યદર્શન ....બ્ર.કુ. નંદિનીબેન ..22
- સંગમયુગ મૌજો કા યુગ ....બ્ર.કુ. કનુભાઈ .27
- દાદી જાનકીજી ....બ્ર.કુ. હેમંતભાઈ ..28
- ડેક્લેરેશન 32
- સંગમયુગની શબ્દાવલી 33

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 -:-

જ્ઞાનામૃતના નવા સભ્યો સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન પણ બની શકાય છે. તેમને જાન્યુઆરી થી ડિસેમ્બર સુધીના દરેક મહિનાના અંક મળશે. જેમનું લવાજમ જમા કરવાનું બાકી હોય, તેઓને સત્વરે જમા કરાવીને જાણ કરવા વિનંતી. લવાજમ ભરવા માટે ફક્ત આપેલ બેંકના ખાતાનો નંબર જ વાપરવો. ટ્રાઝેક્શન મોબાઈલ નંબર દ્વારા કરવું નહિ.

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

સંસ્કાર મિલન

આજના માનવજીવનમાં અનેકવિધ ભિન્નતાઓ જોવા મળે છે. દરેકનાં રસરુચિ, સ્વભાવ સંસ્કારમાં ભિન્નતા દેખાય છે. સંસ્કૃતમાં કહ્યું છે કે 'तुंडे तुंडे मतिर्भिन्ना कूपे कूपे नवं जलं।' અર્થાત્ મસ્તકે મસ્તકે બુદ્ધિ અલગ, કૂવે કૂવે પાણી અલગ. આત્માની સત્ત્વ, રજસ, તમસ્ અવસ્થા પ્રમાણે આત્માઓના સંસ્કાર દૃશ્યમાન થાય છે.

આમ છતાં જેમ ભિન્ન ભિન્ન પુષ્પોથી શોભતા ઉપવનની શોભા અનેરી છે તે રીતે ભારતમાં આવેલ વિભિન્ન રાજ્યોમાં વસતા લોકોની ભાષા, રહેણીકરણી, ખાનપાન આદિમાં ભિન્નતા હોવા છતાં વિવિધ ભારતીય એક રાષ્ટ્ર બને છે, એક રાષ્ટ્ર તરીકે શોભે છે.

જ્યારે સમાજમાં મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્ય કરવું હોય ત્યારે પ્રેમ, એકતા, બંધુતા, સહયોગ, સમર્પણના વાતાવરણમાં જ શક્ય બને છે. વિભિન્ન રાષ્ટ્રોના સ્વાતંત્ર્ય પ્રાપ્તિના ઈતિહાસમાં આ વાત ઉલ્લેખનીય બની રહી છે.

સાંપ્રત યુગમાં અનેકવિધ પ્રશ્નો, સમસ્યાઓ છે. તે સૌનાં વર્ણન કરતાં પૃષ્ઠો ભરાય. પણ કાંટાવાળી દુનિયાને ફૂલોની દુનિયા, નરકની દુનિયાને સ્વર્ગની દુનિયા બનાવવા પરમાત્મા શિવ ભગીરથ કાર્ય કરી રહ્યા છે. આ ધરા ઉપર દિવ્ય અવતરણ કરી પતિત આત્માઓને પાવન બનાવી રહ્યા છે.

પરમાત્માનો સંકલ્પ છે કે આ ધરા સ્વર્ગ બને. સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને દિવ્યતાથી સંપન્ન બને. અન્ય કાર્યોમાં ભૌતિક નિર્માણની અપેક્ષા રહે છે પણ દૈવી ગુણોની ધારણામાં, દેવત્વ સમાન સંસ્કારોના સંવર્ધનમાં સ્વભાવ સંસ્કારના પરિવર્તનની અપેક્ષા રહે છે.

સંસ્કાર મિલન

જ્યારે કોઈ દેહધારી વ્યક્તિ કોઈ સંકલ્પ કરે છે ત્યારે તેના સાકાર થવામાં ટકાવારી સર્જાય છે. માનવ ગમે તેટલો મહાન હોય આમ છતાં તેની પણ મર્યાદાઓ છે. **થોડાં વર્ષોમાં જ આપણે રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજીના જીવન સંદેશને ઝડપથી વિસરવા લાગ્યા. સત્તા, સંપત્તિ, માન શાન મેળવવાની સ્પર્ધામાં મૂલ્યોને વિસારી દીધાં. જેને લીધે અનેકવિધ સમસ્યાઓનું સર્જન થયું.**

પરમાત્માની સામે સતયુગી સૃષ્ટિની સંપૂર્ણ તસ્વીર છે. આ તસ્વીરને સાકાર બનાવવા રુહાની સર્જને-આત્માઓનું નિદાન કરી એક પાયાની બીમારી પકડી પાડી. તે છે સ્વભાવ સંસ્કારનું પરિવર્તન. તે માટેનો ઉપચાર છે સંસ્કાર મિલન. પરમાત્માએ આત્માઓને પ્રેરિત કરી વ્યાયામ શિક્ષકની અદાથી આત્માઓને સંસ્કાર મિલનના દૃઢ સંકલ્પની પ્રતિજ્ઞા લેવડાવી, આત્માઓ સમક્ષ દૃષ્ટિની સાક્ષીએ સંકલ્પને દૃઢ બનાવડાવ્યો અને 'વિજય આપણો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે.' એ વાતની પ્રતીતિ કરાવતાં વિજયનો હાથ ઉન્નત કરાવડાવી લક્ષ્યને સાકાર કરવાનું અપૂર્વ બળ પ્રદાન કર્યું. વિશિષ્ટ આત્માઓને વિશિષ્ટ પુરુષાર્થ દ્વારા ૧૦૮ રત્નોની માળામાં આવવા યોગ્ય આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થ માટે આવાહ્ન કર્યું.

સ્વયં પરમાત્મા પ્રેરિત સંસ્કાર મિલનની સેવા આપણી પ્રાથમિકતા છે. પરમાત્મા સામે ઉપસ્થિત સંગઠન જ નહીં પણ વિશ્વના સર્વ આત્માઓ પ્રત્યે પરમાત્માની નજર છે. તેથી જેઓ

સ્વયંને બ્રહ્માવત્સ, ઈશ્વરીય સંતાન, સંગમયુગી બ્રાહ્મણ સમજે છે તે સૌ આ સંસ્કાર મિલનમાં આપોઆપ સમાય જાય છે. પરમાત્માની આશાઓને પૂર્ણ કરવી તે ઈશ્વરીય સંતાનનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે.

સંસ્કાર મિલન માટેનો પુરુષાર્થ

સંસ્કાર મિલન સેવાનો હેતુ જૂના પુરાણા સંસ્કારો સાથે અનુકૂલન સાધવા કરતાં વિશેષ રુહાની પ્રેમથી, આત્મીયતાથી તેમાં પરિવર્તન લાવી તેનું ઊર્ધ્વીકરણ કરવાનો છે. આ માટે રાજયોગની પ્રયોગશાળાના માધ્યમથી ભિન્ન ભિન્ન આત્માઓના સંસ્કારોનું નિરીક્ષણ, પરીક્ષણ કરી મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે તેમની સાથે સંબંધ સંપર્કમાં આવવાનું છે. આ માટે સહનશક્તિ, સમાવવાની શક્તિ, નિર્ણય શક્તિ, પરખશક્તિ, સહયોગની શક્તિની આવશ્યકતા છે. વિશેષ જરૂર કરુણાની, રહેમદિલની છે.

ઓરકેસ્ટ્રાના વાદ્યકારોને લય, સૂર, તાલને મેળવવાની તાલીમ લેવી પડે છે. ગુજરાતમાં રાસ, ગરબા કરનારને પણ તેમાં નિપુણતા માટે તાલીમ લેવી પડે છે. તે રીતે સંસ્કાર મિલન માટે પણ દરરોજના ચેકીંગ, એટેન્શન અને વિશેષ પુરુષાર્થની જરૂર છે. તે માટે સ્વયંને ધ્યાનમાં રાખીને પોતાના જે સંસ્કારો હોય તેમાં કેટલું પરિવર્તન આવ્યું તેનું બારીકાઈથી ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. તે માટે ચાર્ટ બનાવવાની આવશ્યકતા છે. આપણા અત્યારના સંસ્કારો અને દૈવી સંસ્કારો વચ્ચે જે ખાઈ રહી ગઈ હોય તેને સત્વરે પૂરવાની છે.

મા પોતાના અપંગ કે અન્ય નબળાઈવાળા સંતાનો પ્રત્યે પણ સમાનભાવ રાખી પ્રેમપૂર્ણ વ્યવહાર કરે છે તે રીતે સ્વભાવ, સંસ્કારની નબળાઈઓ પ્રત્યે ઉદારચિત્ત રાખી તેના પરિવર્તન માટે પ્રેમપૂર્ણ સ્વભાવ, શુભકામનાઓ અને યોગાભ્યાસ જરૂરી છે. ટકોર કરવી કે લડવા કરતાં અંગત રીતે એકાંતમાં કરેલી પ્રેમપૂર્ણ સમજાવટ સંસ્કાર પરિવર્તન માટે અસરકારક બને છે.

આપણામાં ગમે તેવા **સંસ્કારો હશે પણ મીઠા બાબાએ આપણને 'મીઠે બચ્ચે, લાડલે બચ્ચે, સિકીલધે બચ્ચે' સંબોધન કર્યું. આપણા વર્તમાન નહીં પણ આપણા સંપૂર્ણ સ્વરૂપને ધ્યાનમાં રાખીને આપણને અનેકવિધ ટાઈટલો આપીને આપણી મહિમા કરી. સૃષ્ટિ પરિવર્તનના ભગીરથ કાર્ય માટે આપણને નિમિત્ત બનાવ્યાં. આપણામાં વિશ્વાસ રાખ્યો.** તે રીતે આદરણીય દાદીઓ, નિમિત્ત આત્માઓએ આપણામાં શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ રાખ્યાં. તેના પરિણામે ક્રમશઃ આપણા સંસ્કારોમાં પરિવર્તન આવ્યું અને આપણે પરમાત્માની, દૈવી પરિવારની નજરમાં વિશેષ આત્મા બન્યા.

સંગમયુગ એ સતયુગના આદિ સમયના દેવતાઓના સંસ્કારોને બ્રહ્માવત્સ રૂપે પ્રત્યક્ષ કરવાની રંગભૂમિ છે. ૨૧ જન્મના વારસામાં સતયુગ, ત્રેતાયુગ વત્તા સંગમયુગના આ જન્મનો સમાવેશ થાય છે. તેથી સંગમયુગમાં સંસ્કાર મિલન એ સતયુગની યાદ અપાવનારો હોવો જોઈએ. તેનું મન પસંદ અર્થઘટન કરીને તૃપ્તિનો ઓડકાર ખાવાનો નથી.

સંસ્કાર મિલન - ફલશ્રુતિ

પરમાત્મા દ્વારા, પરમાત્મા સમક્ષ કરેલા સંસ્કાર મિલનના દૃઢ સંકલ્પનું મહત્ત્વ અનેક રીતે ચઢિયાતું છે. સરસેનાપતિ તેના વિશિષ્ટ રુહાની સૈનિકોને આસુરી સેના સામે લડવા પ્રેરિત કરે છે. તે ઘટના મહાભારતને મળતી આવે છે. સ્વયં ષડ્‌રિપુઓ ઉપર વિજય મેળવનાર મહારથી જ આસુરી સેનાના સંહાર માટે નિમિત્ત બની શકે છે.

(અનુસંધાન પેજ નં. 15 પર)

વાહ મારું ભાગ્ય !

બ્ર.કુ. સૂર્ય, જ્ઞાન સરોવર, માઉન્ટ આબુ

સાધનાના પથ ઉપર ચાલતા કેટલાક લોકો નાની મોટી વાતોમાં પોતાની પ્રસન્નતા ગુમાવી દે છે. જો તેઓ પોતાની પ્રાપ્તિઓ પર દૃષ્ટિપાત કરે તો એમને ખાત્રી થશે કે એમના જેવા ભાગ્યવાન તથા ખુશ નસીબ તો સમગ્ર વિશ્વમાં કોઈ પણ નથી. તેઓ સ્વયં જ વિશ્વની જ્યોતિ છે. રોજ રાત્રિએ તથા સવારે આંખ ઉઘડતાં જ પોતાના પ્રાણેશ્વર (પરમપિતા શિવ પરમાત્મા) સાથે યોગ કરતાં એમનો સાચા દિલથી આભાર માનો. પોતાની પ્રાપ્તિઓને નજર સમક્ષ રાખતાં તથા પરમપિતાના પ્રેમમાં મગ્ન થવાથી મન આનંદનો ભંડાર બની જશે. તો પ્રાપ્તિઓનો આનંદ માણો અને જે મળ્યું નથી એના માટે પ્રયાસ કરો પણ દુઃખી ના થશો. મન આનંદિત રહેવાથી પ્રાપ્તિઓ તો પડછાયાની જેમ પાછળ પાછળ આવશે.

તો ઉઠતાં જ યાદ કરો... વાહ, મારું ભાગ્ય વાહ! આંખ ઉઘડતાં જ પ્રભુમિલન. લોકો તો ઉઠતાં જ વ્યર્થ વિચારોમાં દુઃખી થઈ જાય છે. અને આપણે ભગવાન સાથે વાતો કરીએ છીએ. આપણને બીજું કાંઈ મળે કે ના મળે પણ સ્વયં ભગવાન મળી ગયા. આ શું સાધારણ વાત છે. જેનાં દર્શન મોટા મોટા તપસ્વીઓને પણ થતા નથી, તે સર્વશક્તિવાન સ્વયં આપણને મળવા આવ્યા. માત્ર પરમાત્મા મિલન જ થયું નથી પણ તેઓ સ્વયં આપણા થઈ ગયા. જેવું આપણે કહ્યું ... હે શિવબાબા અમે તમારાં છીએ તો એમણે કહ્યું, હું તમારો છું... મારું સર્વકાંઈ તમારુ છે હું છું જ તમારા માટે. એટલું જ નહીં એમણે વાયદો પણ કર્યો કે જ્યારે પણ મને બોલાવશો, હું હજાર ભૂજાઓ સાથે તમને મદદ કરવા માટે તૈયાર છું. જરા ગંભીરતાથી વિચારો... આનાથી મોટું ભાગ્ય તથા અધિકાર બીજો કયો હોઈ શકે છે.

એને દિલથી કહો કે હે પ્રાણેશ્વર, તમને વારંવાર ધન્યવાદ. આપે અમને નવું જીવન આપ્યું. અમે તો ક્યાં પહોંચી ગયા હતા. મનુષ્ય પણ રહ્યા નહોતા. આપે અમને પોતાના બનાવ્યા. અમારો સ્વીકાર કર્યો અને આ સુખ ભરેલું જીવન આપ્યું. આપે આવીને અમારું દુઃખ લઈ લીધું. અમારા મનનો બોજ ઉતારી દીધો. આપે અમારાં આંસુ લૂછ્યાં આપે અમને જીવન જીવતાં શીખવ્યું. આપને સો સો પ્રણામ.

એમની સાથે સાચા દિલથી વાતો કરો. . હે દિલોને આરામ આપનાર, આપે આવીને અમને સહારો આપ્યો... આ વિશ્વમાં અમે અસહાય હતા. સહારા વગરના હતા. આપે અમને અપનાવી લીધા. આપનો પાવન પ્રેમ આપ્યો. આપ આવ્યા અને અમારી જીવનનૈયાના ખેવૈયા બની ગયા. આપને હજારવાર ધન્યવાદ. અમારી નૈયા તો આ ભવસાગરમાં ડૂબી રહી હતી. અમને કોઈપણ કિનારો મળતો નહોતો. આપે જ્યારે કહ્યું... બાળકો, હું તમારી સાથે છું. અમને હિંમત મળી ગઈ. દિલને સાચો સહારો મળી ગયો. આપનો વારંવાર આભાર.

વિકારોની ખાઈમાં પડીને અમે દુઃખોને આમંત્રણ આપી દીધું હતું. માયાએ અમને મારી જ નાખ્યા હતા. કામ, ક્રોધની અગ્નિમાં સળગી

સળગીને અમે ભસ્મીભૂત થઈ ગયા હતા. અમે તો મૂર્છિત હતા. આપે અમને શક્તિઓ, વરદાન આપ્યા અને માયા પર વિજયી બનાવી દીધા. માયાથી આખું વિશ્વ હાર માની ચૂક્યું હતું. ત્યાં આપે અમને મહાવીર બનાવીને માયાનો નાશ કરવાનું શીખવ્યું. માયાથી મુક્ત થઈ ને અમે સુખી બની ગયા. અમારું ચિત્તશાંત થઈ ગયું. હે સર્વ શક્તિવાન આપનો લાખ લાખ આભાર !

પાપકર્મોની પોટલી ઉઠાવીને અમે એ પણ જાણતા નહોતા કે આ પાપ છે. અમે પાપોને જ પુણ્ય સમજી લીધું હતું. પાપે સર્વની બુદ્ધિને મલિન તથા મનને નિર્બળ બનાવી દીધું હતું. આપે અમને કર્મોનું જ્ઞાન આપ્યું. પાપથી મુક્ત કર્યાં. અમને સાચો રાજયોગ શીખવાડીને અમારાં પાપકર્મોને ભસ્મ કરાવ્યાં. આપને કોટિ કોટિ ધન્યવાદ.

અમે એકલા હતા. તમે મળી ગયા તો દિલને સહારો મળ્યો કે પરમપિતા, આપને મેળવીને અમને જન્મો જન્મની ભક્તિનું ફળ મળી ગયું. અમે તમારો અનાદર પણ કર્યો, અમે પાપ પણ કર્યાં. હે સાગર સમાન પરમ પિતા, આપે અમને માફ કરી દીધાં. આપે અમને કિનારો આપ્યો, અમને અપનાવી લીધાં. આપે અમારી પાલના કરી. આપ સ્વયં અમારી પાલના કરી. આપ સ્વયં અમારા સદ્ગુરુ બનીને આવી ગયા. આપે અમને અનેક બંધનોથી મુક્ત કરીને જીવનમુક્ત બનાવી દીધા. આપનો પદ્મા પદ્મ આભાર.

આ રીતે પહેલાં તથા ઉઠતાં જ પોતાના પ્રાણેશ્વરનો આભાર માનો અને યાદ કરો કે સ્વયં ભાગ્ય વિધાતાએ મારા ભાગ્યનું નિર્માણ કર્યું. હું પદ્માપદ્મ ભાગ્યવાન છું... હું ભાગ્યવાન છું.. આ યાદ કરીને સૂઈ જાઓ. આપનું સુષુપ્ત ભાગ્ય જાગી જશે. આપ બાબા પાસે કંઈપણ માંગો નહીં. જે એમણે કહ્યું છે તેને અંતરમનમાં સમાવી લે.

જો આપની પાસે ધનનો અભાવ છે તો આપ શિવ બાબા પાસે ધન માંગો નહીં. જ્યારે આપને ઊંઘ આવી રહી હોય અને આપ જ્યારે સૂઈને ઉઠો તો યાદ કરો... બાબા આપે મને ઘણો ધનવાન બનાવી દીધો. આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર... હું ધનવાન છું. આ યાદ કરતાં કરતાં સૂઈ જાઓ આપની પાસે ધનવૃદ્ધિ થવા લાગશે.

આ રીતે આપ સદા ખુશ રહેશો તથા પરમાત્મા પ્રેમમાં મગન રહેશો. જ્યાં ખુશી છે ત્યાં સ્વાભાવિક રીતે જ લક્ષ્મીનો વાસ હોય છે. જ્યાં લડાઈ ઝઘડા થાય છે. ત્યાં લક્ષ્મી રિસાઈ જાય છે. આપ મનને વ્યર્થ તથા નકારાત્મક સંકલ્પોથી મુક્ત કરી દેશો, તો આપને સર્વકાંઈ મળી જશે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

શુભ સંદેશ

બ્ર.કુ. ગંગાધર એન. પટેલ, પાંચોટ

'અબ તો મેરે બાબા' કહેતાં એવું થાય છે
જીવન બને અમૃત, પીવાનું મન થાય છે...
આજ કાલ કરતાં, વર્ષો વીતી જાય છે,
જ્યારે મળ્યા બાબા, કિનારો મળી જાય છે...
રાત હતી અંધારી, રસ્તો ભૂલાઈ જાય છે,
મળ્યો જ્ઞાન પ્રકાશ, તો મંઝિલ મળી જાય છે...
ઉમટ્યો પ્રેમ સાગર, તો ગાગર ભરાઈ જાય છે,
પામ્યા પરમપિતાને, તો આત્મા પાવન થાય છે...
આવ્યા શિવસુંદર, તો સ્વદર્શન થઈ જાય છે,
ગુરુ શિક્ષક પિતા, જીવનમાં ગીતા ગાય છે...
રાવણ એવા ભાગ્યા તો સીતાઓ મુક્ત થાય છે,
મોડા મોડા તો એ, બાબા મળી જાય છે...
જ્ઞાન યોગ સેવા, જીવનમાં સાકાર થાય છે,
ત્રેસઠ જનમનાં પાપો, પળમાં રાખ થાય છે...
અબ તો મેરે બાબા, કહેતાં એવું થાય છે,
જીવન બને અમૃત પીવાનું મન થાય છે...

અમૃતધારા

મનસા સેવા ક્યારે થઈ શકે?

રાજયોગિની દાદી જાનકીજી, પૂર્વ મુખ્ય પ્રશાસિકા, શાંતિવન, આબુરોડ

મનને શાંતિધામનું ઘણું આકર્ષણ છે એટલે મન શાંતિ માગે છે. સુખધામ તો પાછળથી મળશે પરંતુ પહેલાં દુ:ખને દૂર કરવા માટે ઘણી ગહન શાંતિ જોઈએ. તો દિલથી સ્વાભાવિક રીતે શાંત રહો. તે સદાને માટે આપણી સ્વાભાવિક શાંતિની સ્થિતિ બની જાય. જેટલો શાંતિમાં રહેવાનો રસ જાગશે એટલું પોતાની મેળે અશાંત થવાનું દૂર થતું જશે. શાંતિનું કેટલું બધું મૂલ્ય છે. સ્વમાનમાં પણ રહીએ છીએ. બાબાની નજીક પણ રહીએ છીએ. પરસ્પર શાંત રહેવાથી શાંતિની વિશેષ કિંમત સમજાય છે. આજકાલ સર્વ લોકો એ સમજે છે કે મૂલ્યો વિના ચાલવું મુશ્કેલ છે. જીવનનાં મૂલ્યો નથી તો સંગઠનમાં ચાલવાનું અને એકલા રહેવાનું પણ કપરું લાગે છે. **સેવામાં જે શરૂઆતમાં મોજ હતી, સેવાઓમાંથી જે સુખ મળતું હતું તે અત્યારે નથી. શા માટે? કારણ કે પરસ્પર જે સ્નેહ હોવો જોઈએ તે નથી.** તો આ સર્વનો ઉપાય શું છે?

મનની શાંતિ કઈ રીતે આવે? **વાણી પર અંકુશ જોઈએ. મારે શું બોલવું જરૂરી છે. શું બોલવા જેવું નથી. તો જે સમજુ છે તે વાણી ઉપર ધ્યાન આપશે.** એ રીતે **જે જ્ઞાનમાં સમજદાર છે. જેમાં સચ્ચાઈ અને ગંભીરતા છે તે સંકલ્પો પર પણ સારી રીતે ધ્યાન આપે છે.** જો મારે ખરેખર **શાંત રહીને શાંતિ ફેલાવવી છે તો પહેલાં પોતાના મનમાં શાંતિ હોય. એવી શાંતિ હોય જેથી અશાંતિનો કદી મારા ઉપર ઘેરાવ ન આવે.** અશાંતિને લીધે દુ:ખ થાય છે. જે કેટલાયે જન્મોનાં દુ:ખ હતાં તેતો છોડ્યાં. પણ આ જન્મમાં પણ બિચારા કેટલાયે પ્રકારના ધન, સંબંધ, શરીર, દુનિયાના વાતાવરણથી છેતરાઈ છેતરાઈને દુ:ખી છે. એટલે તેઓ જલદી શાંત થઈ શકતા નથી. જો આપણી અંદર પણ કોઈ પ્રકારનું દુ:ખ છે, તો એ દુ:ખને પણ દબાવી શકતા નથી. દબાવવાથી પણ દુ:ખ જતું નથી. બહારથી તો એ નહીં કહે કે હું સારી રીતે ઠીક છું. અંદરનું દુ:ખ કઈ રીતે નીકળશે? **જ્યાં સુધી આપણે મનને જ્ઞાન મંથન કરી તેનું માખણ ખવડાવીને તંદુરસ્ત બનાવ્યું નથી ત્યાં સુધી અંદરનું દુ:ખ નીકળી શકતું નથી. અંદરથી પોતાને સમજીને, બાબા સાથે સારો ગહન સંબંધ જોડેલો હોય, કોઈની સાથે કોઈ અણબનાવ ન હોય ત્યારે મનસા સેવા કરી શકીશું.** જ્યાં સુધી સુખમય શાંતિ, પ્રેમમય શાંતિ, શક્તિમય શાંતિ અંદર નથી ત્યાં સુધી મનસા સેવા કઈ રીતે થશે? પહેલાં સંકલ્પ પર ધ્યાન આપો. તો વાણી અને કર્મ પણ એવાં જ બનશે. આપણામાં જે સૂક્ષ્મમાં પણ ચીડિયાપણાના અને બોજપૂર્ણ બનવાના સંસ્કાર સ્વભાવ છે તે મનને શાંત થવા દેતા નથી. **આપણા સંબંધમાં જે આવે એનું દુ:ખ ચાલ્યું જાય તેવી આપણામાં શાંતિ હોવી જોઈએ.** એની ભાવના પૂર્ણ થઈ જાય. એને પ્રેમ અને સહારો મળી જાય. સામે આવતાં જ એને બળ મળી જાય. ઘણા સમયથી અપસેટ યા અસંતુષ્ટ રહેવાનો સ્વભાવ પણ શાંત રહેવા દેતો નથી. સ્વયંનો સ્વભાવ પણ દુ:ખ અને અશાંતિ માટે કારણ રૂપ

બને છે. તેમાંયે બીજાનો સ્વભાવ વધારે દુઃખ આપે છે. કોઈ એક આત્માના સ્વભાવ અનુસાર પણ અનુકૂલન સાધવામાં તકલીફ પડે છે. થોડો પણ કડક સ્વભાવ ધરાવનારની સાથે રહેવું પણ કપરું લાગે છે. પણ સ્વયંને સમજીને એકબીજાને સમજીને આદર આપીને ચાલવાથી કોઈના વ્યક્તિત્વના દબાણ યા પ્રભાવથી દુઃખી અશાંત થવાની આપણી જે ટેવ છે એને આપણે સુધારી શકીએ છીએ જેથી એમના વ્યક્તિત્વમાં પણ આપમેળે પરિવર્તન આવી જાય છે.

પોતાની મનસાને સારી રીતે સમજાવો. આપણી જે ખામી છે, જેનો આપણે એકરાર કર્યો નથી એને પણ સારી રીતે ચેક કરીને પરિવર્તન કરી લો. સ્વયંની ખામીને અંતર્મુખ બનીને જોઈએ. પોતાની વિચારધારા શ્રેષ્ઠ છે, તો બહારવાળા પણ તેને સમજે છે. આહાર, વિચાર, વ્યવહાર શુદ્ધ થવાથી જ શાંતિ એકઠી થાય છે. જેનામાં સૂક્ષ્મ આસક્તિ, ઈચ્છા છે એની પાસે શાંતિ કઈ રીતે આવી શકે છે. જ્યારે અનાસક્ત વૃત્તિ હોય ત્યારે મનસા સેવા થઈ શકે છે. તો બાબાએ આપણને સર્વને શક્તિ આપી છે. જ્યારે સ્વયંની સ્થિતિ શાંત હોય ત્યારે જ તે કામ કરે છે. **સ્વયંને થોડા પણ દુઃખી કે અશાંત બનવું પડે તેવી એક પળ પણ ન હોવી જોઈએ. દુઃખી અશાંત થયા અર્થાત્ રુહાની કમાણીમાં ખોટ પડી.** જે દુનિયા કહે છે, કરે છે તે આપણે કરતા પણ નથી અને કહેતા પણ નથી. એકદમ ન્યારા છીએ. દુનિયા પણ જુએ છે કે આ ન્યારા છે. જે બાબા દ્વારા મળ્યું છે, દિલમાં સમાવેલું છે તે સ્વરૂપમાં આવ્યું છે.

વેરભાવ રાખવો, નિરર્થક કોઈની ટીકા કરવી, સ્પર્ધામાં આવવું, દલીલો કરવી, ઈર્ષ્યામાં આવીને કોઈને પાડવા... આનાથી પોતાને જ નુકસાન થાય છે. તો પહેલાં આ વાતો જરા સમજો ત્યારે પોતાની મનસાને સારી રાખી શકશો. બસ હવે એટલી જ ધૂન હોય 'આપણી અંત મતિ સારી હોય' અંત મતિ ઘણા સમયના આધારથી થશે. એની સાબિતી અત્યારની સ્થિતિ આપશે. જો અત્યારે આપણી સ્થિતિમાં ગરબડ છે તો શંકા છે. તેથી હવે કોઈની સાથે કોઈ હિસાબ કિતાબ ન રહે. આ ધ્યાન રહે તો આપણા સંસ્કાર શ્રેષ્ઠ બને. સૂક્ષ્મ કોઈ ઈચ્છા -મમતા જન્મી અર્થાત્ જૂના સંસ્કાર છે. જે સ્વભાવવશ જોઈ શકાય છે. તે નષ્ટ થઈ જાય. એક તરફ ત્યાગવૃત્તિ હોય, તપસ્યામૂર્તિ બનીએ ત્યારે મનસા સેવા કરી શકીશું.

તો દિલથી જે કરો તેમાં ભાગ્ય છે, મહેનત નથી હિંમત આવે છે, સાચું દિલ છે, સાહેબ (પરમાત્મા) રાજી છે તો દુઆઓ છે. મનસા સેવા કરવા માટે આપણી મનસા સૌ પ્રથમ સર્વ શક્તિઓથી સંપન્ન હોય. અષ્ટ શક્તિઓમાંથી એક પણનો અભાવ ન હોય. કોઈ મૂલ્યનો અભાવ છે અર્થાત્ કોઈ શક્તિનો અભાવ છે. તો સ્વયંમાં પહેલાં માનસિક શક્તિ હોય અર્થાત્ મનસા ક્યારેય પણ અપસેટ યા દુઃખી ન હોય. દરેક બાબતનો સામનો કરી શકે એટલી શક્તિઓ તો હોવી જ જોઈએ. સહન પણ કરી શકે, તો સંતુષ્ટ પણ રહી શકે. સર્વ શક્તિ હોય. મારાથી આ નહીં થાય એવું કોણે કહ્યું? જેનામાં જ્ઞાનનો અભાવ છે. પોતાની કમજોરીથી એ વાતને સમજી શકતા નથી, તેથી કોઈને દોષ આપીએ છીએ. સામનો કરવાનું પણ શા માટે વિચારીએ? એ પળે શાંત તો રહીએ. તે અપમાન કરે, તમે સન્માન આપો. બાબાએ જ કર્યું તે તો આપણે કરવાનું છે. તે આપણે કરતા નથી એટલે દુઃખી થઈએ છીએ. જે અપમાન સહન કરી શકતા નથી તે મનસા સેવા શું કરશે?

આટલી સારી સારી વાતો વિચારવા અને

(અનુસંધાન પેજ નં. 15 પર)

આળસનો ત્યાગ

બ્ર.કુ. ગોદાવરીબેન, મુલુંદ, મુંબઇ

સુસ્તી અથવા આળસ. એ એક મહાન વિકાર છે. સુસ્ત મન શયતાનનું ઘર બની જાય છે. સુસ્ત વ્યક્તિ સમય પાસ કરે છે. પરંતુ સ્વની ઉન્નતિ કે જિંદગીની હજારો પ્રવૃત્તિઓ કરવાની હોય છે પરંતુ એને ભાગ્યવશ કશું સૂઝતું જ નથી. અને કોઈ કશું કહે છે તો ગુસ્સો આવે છે. હર માનવમાં પાંચ વિકાર કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર તો હોય જ છે. પરંતુ આ છઠ્ઠો વિકાર સુસ્તી ઘણો જ ખરાબ વિકાર છે.

આળસના કારણે સુસ્ત લોકો પોતાનું અમૂલ્ય જીવન વ્યર્થ ખોઈ નાંખે છે. કાર્યશીલ વ્યક્તિ આશાવાદી હોય છે. જ્યારે આળસુ વ્યક્તિ નિરાશામાં જ રહે છે. ઇંગ્લેન્ડમાં પહેલા આળસુ લોકોને શિક્ષા થતી. પરંતુ વર્તમાન સમયે વિજ્ઞાનનાં જમાનામાં સુસ્તીથી કુસ્તી કરવાનો લોકો પ્રયત્ન કરે છે. તે વ્યક્તિ સફળતાનો અનુભવ પણ કરે છે.

ખરેખર આ સંસારમાં આળસના કારણે જ લોકો પશુ અને નિર્ધન જેવા બની જાય છે. એનું મગજ દુર્ગુણોનું કાર્ય કરનાર કારખાનું બની જાય છે. કાર્લાઇલે કહ્યું છે કે પ્રામાણિક પણે કામ કરનાર વ્યક્તિ ઉચ્ચતાનાં શિખર સર કરે છે. ચાર્લ્સ ડિકન્સે પણ કહ્યું છે કે ઉદ્દેશ વિના અનેક સ્થાને ભટકવું, મનમાં ફાવે તેમ કરવું એ આળસનું પ્રથમ ચિન્હ છે. આળસુ વ્યક્તિ ઉપર કોઈ જલદી વિશ્વાસ નથી કરતા. કોઈ એને કામ આપવામાં પણ સંકોચ કરે છે. શ્રી રામુ ઠક્કર નામના અર્થશાસ્ત્રીએ કહ્યું કે કંઈ પણ કામ ન હોય તો ખાડા પાડવા અને પૂરાવવા. પરંતુ કામ વગર બેસવું નહીં. મતલબ વ્યક્તિએ ઉધમી રહેવું જ જોઈએ. પથદર્શક, માહિતીદર્શકનાં પુસ્તકો વાંચી જીવનને આશાવાદી બનાવવું જોઈએ. કંઈ પણ ઘરગથ્થું ધંધો કરી આજીવિકા ચલાવવી જોઈએ. કોઈના ઉપર ભારરૂપ ન થવું જોઈએ.

ટ્રેન પ્લેન કે સમય કોઈની રાહ જોતા નથી. પછી એવું ન થાય કે જ્યારે આખું ખેતર ચકલીઓ ચણી ગઈ પછી લાકડી લઈ બેસવાથી શું ફાયદો? ખલીલ જિબ્રાને ઠીક જ કહ્યું છે કે આળસુ વ્યક્તિ હર મોસમનો આનંદ માણી શકતો નથી. આળસ કરવી એટલે ઈશ્વરીય આનંદથી વંચિત રહેવું. એટલે સુસ્તીને જીતવા પરમપિતા પરમાત્માએ ખાસ કહ્યું છે કે એ બાળકો ચાર વાતો પર કન્ટ્રોલ કરો અને મુખ્ય ચાર વાતો પર ધ્યાન આપો. (૧) સ્મૃતિ એટલે યાદ. તમે સર્વપ્રથમ એ યાદ રાખો કે મારે મારો સમય વ્યર્થ ગુમાવવો નથી. એ સ્મૃતિ હોવી જોઈએ કે આખા દિવસમાં મેં સમર્થ ચિંતન, મનન, કેટલું કર્યું? કેટલાને સુખ આપ્યું! દુઆ લીધી! આશીર્વાદ મેળવ્યા! વૃત્તિ ઉપર નિયંત્રણ હોય. ઘણા જન્મોના સંસ્કાર છે. વૃત્તિ અહીં તહીં ભટકવાની. પરંતુ વૃત્તિને એકાગ્ર કરવા ઈશ્વરીય જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે. કારણ કે વૃત્તિ વડે જ વાયુમંડળ બને છે. વાયબ્રેશન ફેલાય છે. એટલે વૃત્તિને કાબુમાં રાખવા યોગની તપસ્યાની શક્તિ જોઈએ.

પ્રવૃત્તિ

સુસ્ત લોકો પ્રવૃત્તિમાં પણ નિવૃત થઈને બેસી જાય છે. પરંતુ પ્રવૃત્તિ એટલે મનને હરસમયે

હરઘડી વ્યક્ત રાખવું. ઈશ્વરીય શિક્ષા કહે છે કે કંઈ કામ ન હોય તો જિનની જેમ સીડી ઉતરો અને ચડો. પરંતુ વ્યર્થ વિચારોમાં સમય ન બગાડો એટલે સ્વયંને સારા કાર્યોમાં લગાવી દો. મન, વચન, કર્મને કોઈનું ભલું કરવામાં લગાવી દો. ભલે પુણ્ય ન પણ થાય પરંતુ પાપકર્મ તો ન થાય.

કૃતિ

તમારું આચરણ ચરિત્રવાન પવિત્ર હશે તો સર્વેને આકર્ષિત કરશે. એટલે જીવનમાં રહેલી અશુદ્ધતા વિષમ વાતાવરણ, વિકારો વગેરે ઉપર કન્ટ્રોલ કરવો અને ચાર વાતો પર ધ્યાન દેવાથી સુસ્તી હટી જશે અને રુહાની મસ્તીમાં જીવન વ્યતીત થશે.

એકનામી

ઈકોનોમી બનો. મન બુદ્ધિને એક પરમાત્માની યાદમાં જોડી મનન મંથન કરવું એટલે સુસ્તી જોડે કુસ્તી કરી માયા પાંચ વિકાર ઉપર વિજય મેળવવા એ વિચારવું કે હું આત્મા છું. આ શરીર નાશવંત છે. જેટલું બને એટલું એને સફળતાના આરે લઈ જવા પ્રયત્ન કરવો. હિમ્મતે બચ્ચે તો મદદે બાબા છે જ.

એકાગ્રતા

વૃત્તિ ઉપર નિયંત્રણ થવાથી એક પ્રભુ પિતાની યાદને મહત્ત્વ આપી હર કર્મ કરવાથી ઈશ્વરીય મસ્તીમાં ખુશી થવાથી આળસ આવશે જ નહિ.

ઉમંગ - ઉત્સાહ

કદી એ નિરાશાવાદી ન બનવું. વિચારવું કે જીવન અણમોલ છે. મારે શ્વાસ, સંકલ્પ, સમયની શક્તિને ઉત્સાહિત જ રાખવી છે. વિઘ્નો આવશે ને જશે. ઉત્સાહ જિંદગીનો સહારો છે ઉમંગ પ્રાણ છે.

હિંમત

બાબા કહે છે કે હે બચ્ચે તમે એક ડગલું આગળ આવો તો હું જાહજારો ડગલાં આગળ આવીશ. હિંમત રાખો. હારો નહિ. તમે વિજયી છો ને વિજયી રતન બનશો જ. એક બળ એક ભરોસો રાખો. ડરો નહિ. સુસ્તીથી લડો. કુસ્તી કરો એ યાદ રાખો કે પ્રભુ અમારી સાથે જ છે. ઈશ્વરીય મસ્તીમાં રહો તો જીવન ધન્ય જશે. તમારી આત્મીય ખુશી સર્વેને ખુશ કરશે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

(પેજ નં. 18નું અનુસંધાન)... પ્રભાવશાળી

વાચાળતા (વધારે બોલવું)થી મુક્ત રહેવું

થોડું પણ જરૂરી ભાષણ વાણીમાં પ્રભાવ જન્માવે છે. પોતાની જ વાત કહેતા રહેવાથી, પોતાનાં જ વખાણ પોતાના મોઢે કરવાથી, બીજાઓની નિંદા કરતા રહેવાથી વાણીનો પ્રભાવ ઓછો થાય છે. પોતાની વાતો કહેવા કરતાં બીજાની વાતો વધારે સાંભળવી જોઈએ.

આપવીતી સંભળાવવા માટે લોકો ઉત્સુક હોય છે. જે વ્યક્તિ મનુષ્યના આ સહજ સ્વભાવને ધ્યાનમાં રાખે છે એના મિત્રો અને સહૃદયોની સંખ્યામાં વૃદ્ધિ થઈ જાય છે. કોઈનું દુઃખ સાંભળીને સંવેદના પ્રગટ કરવામાં કંજુસાઈ નહીં કરવી જોઈએ. કોઈની વેદના સાંભળીને ઉપહાસ કરવો કે એની ઉપેક્ષા કરી દેવી તે એક નૈતિક દોષ છે.

પ્રભાવશીલતાની વૃદ્ધિ - સંપત્તિ, વિદ્યા અથવા શક્તિના આધારે નથી હોતી પરંતુ એની વૃદ્ધિ નૈતિક ગુણોના આધાર પર થાય છે. પણ સાથે સાથે વિદ્યા અને અન્ય સંપન્નતાઓ હોય તો એનો પ્રભાવ સમાજનું નેતૃત્વ અપાવે છે અર્થાત્ જેનો વ્યવહાર તથા આચરણ જેટલાં સારાં હશે તેટલો તે સારો ગણાશે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

જીવન ચક્ર સુખદ કે દુઃખદ ?

બ્ર.કુ. નલિનીદીદી, ઘાટકોપર, મુંબઈ

સુખ ! સુખ કોને નથી જોઈતું? સુખની ખેવના કે ઈચ્છા કોને નથી? સુખના શ્વાસ કોણે નથી લેવા? પ્રત્યેક વ્યક્તિ સુખને ઝંખે છે. ચાહે છે, શોધે છે, એને પામવા પ્રયત્નો કરે છે. અહીં તહીં એમ ફાંફાં મારે છે. ધાંધીયા કરે છે. એને મેળવવા માટે દોડે છે, પડે છે, આથડે છે, ઊભો થાય છે, ફરી પડે છે, ફરી ઊભો થાય છે, ઊઠે છે, ફરી દોડે છે અને આમ કરતાં કરતાં શ્વાસની ગતિ ધીમી પડે છે. રસ્તો કપાઈ જાય છે. મંઝિલ નજીક આવતી જાય છે. જીવન અને મૃત્યુ વચ્ચેનું અંતર ઘટતું જાય છે. અને આખરે એની જાણ બહાર અચાનક એક દિવસ, એક પળે એક એવી ઘડી વિસ્મય-કારક આવે છે, કે જે કલ્પનાતીત હોય છે. જીવનનો હિસાબ માંડવાનો સમય તો શું! પણ એક છેલ્લા વિચાર માટેની એક ક્ષણ પણ નથી મળતી અને જો મળે છે તો એ વસ્તુ, વૈભવ કે વ્યક્તિઓ વચ્ચે, કોલાહલ વચ્ચે, કાં તો અંદરથી, કાં તો બહારથી એવો ઘેરાયેલો હોય છે કે, એનો અવાજ કોઈ નથી સાંભળી શકતું અરે! પોતે પોતાનો અવાજ નથી સાંભળી શકતો. કાંઈ જ નથી દેખાતું. જો દેખાય છે તો માત્ર કોઈ અટ્ટહાસ્ય કરતું દેખાય છે. કોણ છે આ? શા માટે આટલું દુઃખદ! રોમાંચક કારી!! ડરામણું, હલાવી નાંખે એવું, થથરાવી નાંખનારું અટ્ટહાસ્ય કરે છે? એ એને જોવા માંગે છે, જાણવા માંગે છે? હા ! એને બરાબર જોવા ને જાણવા માંગે છે, પણ સમય ક્યાં છે? એ તો એને જુએ જુએ, ત્યાં તો એના અટ્ટહાસ્યમાં એ પોતાની જાતને, પોતાને, સમાતો - ઓગળતો, મૂંગો-મૂંગો, ખા...મો...શ... ઘેરા અંધકારના સન્નાટા સાથે શૂન્યાવકાશમાં વિલિન થઈ જાય છે. હા! વિરમી જાય છે, વિરમી જાય છે, અને એ મરી ગયો, ગુજરી ગયો, સ્વર્ગવાસી થઈ ગયો વગેરે વગેરે કહેવાય છે, એની આ દશા જોઈ અન્ય સંબંધી માનવી દુઃખી દુઃખી થઈ જાય છે.

પણ.... પણ... એક ક્ષણ માટે થોભો, વિચારો અને જાત સાથે વાત કરો. શું મરનાર વ્યક્તિ, છોડીને ચાલી જનાર વ્યક્તિ, જુદાઈનું દર્દ આપીને વિદાય લેનાર વ્યક્તિ યાદોની અમીટ વણઝાર છોડીને આગળ સફર કરનાર વ્યક્તિ! હા! જે આજે-અત્યારે ! પળ પહેલાં હતી, હા! હતી, હવે નથી. મારી હતી. હવે મારી નથી. આ, એ વ્યક્તિ જે અદ્‌ભુત, અતૂટ સંબંધ દોરીમાં હંમેશને માટે મને બાંધીને ગઈ તે હવે નથી!!! આ ભરચક માનવ મહેરામણમાં શું આ પ્રથમ વ્યક્તિ છે જે આવી રીતે ગઈ ? શું આ પ્રથમ આવિષ્કાર છે? શું ન સમજાય એવી આ પ્રથમ ઘટના છે? અને એ ઘટના આકસ્મિક પ્રથમ તમારી સાથે જ બની છે? બની છે? નહીં? અરે! આ ઘટના! વિદાય! આ જુદાઈ! આ અકસ્માત, તો વર્ષોથી સદીઓ નથી, યુગ-યુગાન્તરથી થતા આવ્યા છે, થતા આવ્યા છે, અને નિર્વિવાદ, નિઃસંશય, બનતા જ રહેશે. આ સનાતન સત્ય, આ હકીકત આપણે સ્વીકારવી જ રહી. ગમે કે ન ગમે, યોગ્ય લાગે કે ના લાગે, ન્યાય હોય કે અન્યાય, સારી કે ખરાબ, જેવી હોય તેવી પણ ઘટના થવાની... થવાની... ને થવાની.... જ બે... અં....ત...., બે જવાબ, લા જવાબ. કોઈ તર્ક નહીં - વિતર્ક નહીં કે કોઈને

પ્રશ્ન નહીં, કે કોઈ ઉત્તર માટે મથામણ નહિ, બધું વ્યર્થ જશે. પોતાનું માથું પછાડી લોહી કાઢવા બરાબર માટે... માટે... જ આ રહસ્યમય, જાદુભર્યા, પરિવર્તનશીલ, આશ્ચર્યજનક, ગુહ્ય ને ગોપનીય વિરોધાભાસી ભાવનાઓમાં રમણ કરાવનાર જગતના અનેકાનેક સત્યોને અને હકીકતોને અંતરમનમાં ઉતારી સ્થિતપ્રજ્ઞ થવા માટેની જે પણ યુક્તિ-પ્રયુક્તિઓ જે કોઈ પણ વ્યક્તિ કે વિદ્વાન કે પુસ્તકો દ્વારા જાણવા મળે કે સમજવા મળે તો અંદરને અંદર આપમેળે સમજાય કે અનુભવાય તો એને સમાવવાં જ આનંદને શાણપણ છે. આ ગુહ્ય ગોપનીય રહસ્યને અંતરના ઊંડાણમાં જઈ, તળિયે જઈ, મરજીવાની જેમ મોતી - અમૂલ્ય એવું કંઈક પ્રકાશિત તત્વ કે જ્ઞાન હાથવગું કરવામાં જ બુદ્ધમતા છે. માટે આ વાતનું રહસ્ય વારંવાર અંતરમનમાં મમળાવી અથવા વારંવાર વિચારને મનોબળને આત્મબળને સમૃદ્ધને સમર્થ કરીને સામનો કરી વિજયીને સફળ બનાવવા માટે સ્વયંને તૈયાર કરો. સ્વયંને આશ્વાસન આપો. સ્વયં પ્રતિ સહાનુભૂતિ દાખવો, સ્વને દુઃખમાંથી મુક્ત રહેવાની પ્રાથમિકને પૂર્વતૈયારી સાથે સતર્કતાને સાવધાની કેળવો. હા! એ ખરું છે કે લોહીના સંબંધ કે મિત્રતાના અમૃત કે પછી સંબંધોના પ્રેમના તારોના બંધનોના ખેંચાણોની સ્મૃતિઓ ભૂલાવવી કે, એ વ્યક્તિઓને ભૂલવું કે ભૂલાવવું સહેલું નથી, પણ અશક્ય પણ તો નથી. જનાર સાથે જવાતું નથી! મરનાર સાથે મરાતું નથી!! જુદા થનારને રોકી શકાતું નથી અને વળી અમરત્વનું વરદાન લઈને કોઈ આવ્યું નથી. માટે આ ઘટનાને સમાધાનવૃત્તિથી અપનાવી લેવામાં જ ભલાઈ છે.

પરંતુ માનવીના લાચારી તો જુઓ, આ બધું જાણ્યા ને સમજ્યા છતાંય એ પોતાની નજીકની કે દૂરની વ્યક્તિના મૃત્યુથી દુઃખી થાય છે, બેચેન થાય છે, રડે છે, પીડાય છે. વિચારોમાં એ વીતેલી ખાટી-મીઠી પળોમાં સરકે છે. ફસકાય છે, અને ફરી દર્દ જાગે છે, ઘાવ પર મીઠું ભભરાય છે, બળતામાં ઘી પડે છે અને ફરી એ જ ક્રમ!! રડે છે, પીડાય છે, દર્દ અનુભવે છે ને વીતેલી પળોની યાદોમાં ફસકાઈને લપસી પડે છે. અને એમાંથી બચવા એક નવો માર્ગ શોધી કાઢે છે. હવે જિંદગીના એક નવા માર્ગ પર એ, જે ગયેલી વ્યક્તિની યાદોને મમળાવતો હતો, તેમાંથી એ છૂટવા માંગે છે, એને ભૂલવા માંગે છે. પોતાને એ વ્યક્તિની યાદોથી દૂર લઈ જવા માંગે છે. ફરી એ મેળામાં બધાની વચ્ચે સ્વજનોની વચ્ચે પોતાને સુખી કરવા ભળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એકાંતમાં, એકલતામાંએ વિસ્મૃત થશે, મટશે, એવા ભ્રમમાં એકલો-એકાંત શોધી કોઈ એવી સાધના કે માર્ગ વિષે વિચારે છે કે જે સાધના કે માર્ગ એને એ વ્યક્તિ સાથે સંકળાયેલી યાદોને પ્રસંગોને ભૂલવામાં એને મદદકર્તા થાય. પરંતુ ત્યાં પણ એ નિષ્ફળ બને છે. પરાજિત થાય છે. કેમ કે એકાંત અને એકલતા એને એવા વમળમાં ખેંચી જાય છે કે જ્યાં તે લઘુતાગ્રંથિમાં ગોળ ગોળ ફરવા માંડે છે. અને નિરાશ ને ઉદાસ, મન-બુદ્ધિને હૃદયમાં રચયિતા પરમપિતા પરમાત્માને એની બેહદની વિશાળ રચના આગળ અને એના ક્રમોને કાર્યોને કર્મોની ગહનગતિને એના કુદરતી નિયમોને મર્યાદાઓ આગળ તે પોતાને વામણો, અલ્પ તદ્દન અલ્પને નાનપ, ઘૃણીત, હીન, મજબૂર સ્વની ક્ષુલ્લકતાને લાચારીની અવદશા નિહાળે છે, મહસૂસ કરે છે. દારિદ્રય અનુભવે છે. પાંગળો છું એવું એને લાગે છે અને એ કાંઈ જ કરી નથી શકતો, કાંઈ જ કરી શકવાને શક્તિમાન કે સમર્થ નથી થતો અને ત્યારે એ મૃત્યુને એની નક્કર

હકીકતને સનાતન સત્ય ને અંતરના હાર્દથી સાર રૂપે, મર્મ રૂપે સમજે છે. અને ત્યારે એને એ સમજાય છે કે જીવનચક્રમાં બધું જ ભૂલી આગળ વધવું એ જ સાચું કર્મ એ ધર્મ છે. અને મૃત્યુ થકી આત્માનું જીવન સમાપ્ત નથી થતું પરંતુ અવિનાશી અજર, અમર આત્મા ક્લેવર, વેષ કે વસ્ત્ર બદલી નવું ધારણ કરે છે, નવું પરિધાન કરે છે ફરી બીજા નવા વસ્ત્ર સાથે નવું જીવન જીવવા માટે, અને ત્યારે એને મૃત્યુ એ વરદાન છે, મૃત્યુ એ નવજીવનના ઉઘડતા દ્વાર સમાન છે, સૂર્યના પ્રથમ એ નવજીવનના ઉઘડતા દ્વાર સમાન છે, સૂર્યના પ્રથમ કિરણ જેવું સુખદ અને શક્તિ સંચાર કરનારું ચેતનતા અર્પનારું છે એ સમજાય છે. કેટલું વિચિત્ર નહિ!! કે મૃત્યુ ?? અને ચેતનતા અર્પનારું??? પણ હા હકીકત છે. કેમ કે પુનર્જન્મ માટેનું દ્વાર નવા ઉત્સાહ અને ઉમંગ સાથે નવા જીવનની ભેટ બને છે. મૃત્યુ અને જીવન જેવી અકળ, અગમ-નિગમની અનેક હકીકતો અસ્તિત્વમાં છે. જે સુખદ છે, સુંદર છે. જેમ કે અગનગોળો સૂર્ય કે જે સમસ્ત વિશ્વને પ્રકાશથી ભરપૂર કરે છે. ગરમી-શક્તિ વગેરે-વગેરે ઘણું આપે છે. શીતળતા અર્પતો ચંદ્રમા અને એની શીતળ ચાંદની જે ખરેખર માણીને ધન્ય બની જવાય છે. તેવી જ રીતે ટમટમતા પ્રકાશિત આસમાનની શોભામાં અભિવૃદ્ધિ કરતાં તારાઓ, વિવિધ પ્રકારનાંને આકારનાં અચરજ પમાડતાં પશુઓ, રંગબેરંગી મીઠી સુગંધ વડે મદહોશ કરતાં પુષ્પો, ગગનને આંબવા મથતા ચિત્ર વિચિત્ર પણ સુંદર ઉડતા પંખીઓ, ખળ ખળ વહેતા ઠંડાને ગરમ પાણીના ઝરણાંઓ, પ્રથમ કિરણે પ્રભુનો સંદેશ અને સાથે ઉત્સાહ-ઉમંગ ભરતી નવ પ્રભાતો અથવા સવારો અને સુંદર આકર્ષક, સપ્ત રંગો રચતી સાંજો-સંધ્યાઓ, અને થાકેલા, હારેલા નિરાશ-ઉદાસ, સૌ કોઈને પોતાની ગોદમાં થાક ઉતારવા સુવડાવતી, લોરીઓ ગાતી રાત્રિ, દિશાને દશા બદલતાં ગ્રહો અરે! મદમસ્ત ને પાગલ કરી નાંખતા દરિયાના ઉઠળતાં યુવાન મોજાંઓ, કુદરતી રસ-સભર, સુંદરતમ આવા કંઈક નૈસર્ગિક સૌંદર્યો, પહાડોની ઊંચાઈઓ, વિવિધ રસવાળાં સ્વાદવાળાં ફળો, શાકભાજીઓ, અનાજો અરે! ફક્ત મૃત્યુ જ નથી વિચારવા માટે.... કેટકેટલી અજાયબીઓ છે. પ્રભુના આ કુદરતના ખજાનામાં!!! આ ખજાનાઓ, આ બધી અજાયબીઓ બધા તમને સાદ દઈ રહ્યા છે, બોલાવી રહ્યા છે, આમંત્રી રહ્યા છે, તમારું આહ્‌વાન કરી રહ્યા છે તમને આલિંગનમાં લેવા માટે, જુઓ! શું કહી રહ્યા છે કાનમાં? ધ્યાનથી સાંભળો, હા! ‘અમે તમારા માટે છીએ, હા! ફક્ત તમારા માટે, માટે તું અમને તારી યાદોમાં, તારા હૃદયમાં, તારામાં, તારા રોમ રોમમાં સ્માવી લે અને મન ભરીને માણી લે માણી લે, બધું ભૂલી જા હા! દુઃખ! દર્દ!! બધું ભૂલી મને માણ. હું પ્રભુની પવિત્ર અકળ, અજાયબ, આકર્ષક રચના છું. તું પણ એ પ્રભુની જ રચના છો. માટે પ્રભુમાં ધ્યાન એકાગ્ર કર. પ્રભુના શરણમાં સ્વયંને સમર્પિત કર અને સત્સંગ કર, પ્રભુના સમીપે જવાનો યત્ન કરે, પ્રભુની યાદમાં, સ્મૃતિમાં, સાધનમાં કે પ્રભુ-ભક્તિમાં લીન થઈ મગન બન.

દુઃખહર્તા - સુખકર્તા એવા પરમપિતા પરમાત્માની છત્રછાયામાં દુઃખને ભૂલવાનો ને એ ભૂલવાના સુખરૂપી વિસામાને પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કર. એવું વાંચન કર કે જે તારી આ દુઃખદ, દર્દયુક્ત ઘટનાથી બિલકુલ વિપરીત હોય. જે તારા મનને અને બુદ્ધિને વ્યસ્તતાની એ ઊંચાઈએ લઈ જાય તને એ વ્યક્તિ યાદ જ ન આવે. અથવા તો તું કોઈ એવું કાર્ય શોધી કાઢ કે જેમાં તું

(અનુસંધાન પેજ નં. 23 પર)

(પેજ નં. 09નું અનુસંધાન)... મનસા સેવા

કરવા માટે છે. એમાં મનસાને વ્યસ્ત ન રાખતાં બીજી વાતોમાં વ્યસ્ત રાખશો તો શું થશે? પછી મોં ધોવા માટે મોટાઓની પાસે આવવું પડશે. તો જ્યારે મન સારું હોય, સદા સંતુષ્ટ હોય ત્યારે આપણે મનસા સેવા કરવા માટે યોગ્ય બનીએ છીએ. જે કામલાયક હોય તેના વિશે જ વિચારો. એટલા માટે કદી બીજાના ભાગ્યથી દુઃખી થશો નહીં. બીજાના ભાગ્ય સાથે નારાજ થનાર કદી પોતાનું ભાગ્ય બનાવી શકતા નથી. દરેકનાં પોતપોતાનાં કર્મ અનુસાર, ત્યાગ અનુસાર ભાગ્ય છે એટલે એનાથી નારાજ થશો નહીં એના ગુણ ભલે ઉઠાવો પણ તમે તમારું વિચારેલું કરો. બીજાના ભાગ્યથી નારાજ થવું અર્થાત્ પોતાના ભાગ્યને ગુમાવવું. હું જે છું, જેવો છું આપનો છું. આપ મને ચલાવી રહ્યા છો. આપની શ્રીમતથી હું આગળ વધી રહ્યો છું. વધતો રહીશ. કોઈ વાત કોઈ કારણથી પણ રોકે છે યા હું રોકાઈ જાઉં છું તો એમ નહીં કહીએ કે તે રોકે છે. પણ હું રોકાઉં છું. દોષ મારો છે. તો પહેલાં બ્લોકેજ, બોન્ડેજ અને બેરિયર હટાવો.

પોતાને સમજાવીને મજબૂત બનવાનું છે. કઠોર નહીં બનો પણ મજબૂત બનો. આવી શક્તિશાળી મનસા બનાવવા માટે સાથ અને હાથનો અનુભવ બેકબોનનો અનુભવ થશે. મારા મસ્તક ઉપર પણ બાબાનો હાથ છે. આપણા બેકબોન પણ છે. છત્રછાયાથી ચલાવી રહ્યા છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **ભગવાન સાથેના ગાઢ સંબંધ દ્વારા જ્યારે તમે તમારી અંદર આનંદના અમૃતનો આસ્વાદ માણો છો ત્યારે તમે પૃથ્વી પરની સૌથી વધુ પ્રસન્ન વ્યક્તિ હો છો.**

(પેજ નં. 05નું અનુસંધાન)... તંત્રી સ્થાનેથી

પરમાત્માએ જે ગુહ્ય રહસ્ય, દીર્ઘદૃષ્ટિ અને ધ્યેયલક્ષિતા માટે આ સેવા આપી છે તેનો અર્થ સભર અમલ થશે, તો અદ્ભુત પરિવર્તન જોઈ શકીશું. માન-શાન, પદ-પ્રતિષ્ઠા, સેવા આદિ કાર્યોમાં કદીયે સ્વભાવ સંસ્કારની ટક્કર ન થાય. બિન તંદુરસ્ત સ્પર્ધાભાવ ન થાય. જ્યાં પ્રેમ, એકતા, સહયોગ, સમર્પણભાવ છે ત્યાં સંગઠનની શક્તિ અનેક રીતે વધી જાય છે. જે ધ્યેયસિદ્ધિ કરાવી અસરકારક પરિણામો લાવે છે.

વ્યક્તિગત હદની મહેચ્છાઓ, મહત્ત્વાકાંક્ષાને ઓગાળી દઈ 'તારું મારું સમાપ્ત, મારા બાબા મારું કાર્ય' એમ એક માત્ર પરમાત્માની પ્રત્યક્ષતા જ આપણો પુરુષાર્થ બને. સર્વની શક્તિઓના સરવાળા અને ગુણાકાર થતાં શક્તિ, સંગઠનની ઊર્જા વિરાટ સ્વરૂપે પ્રગટે. હૃદયની વિશાળતા, ઈશ્વરીય પરિવારની ભાવના સુદૃઢ થતાં કોઈ પણ સ્થાન સામાન્ય ન રહેતાં સૌની સમાન કક્ષામાં આવે, તે માટે સહયોગની ભાવના આપોઆપ ઉરમાંથી વહેતી થાય. સૌને સાથે રાખવાની ઈચ્છા પ્રબળ બને.

સ્વભાવ, સંસ્કારના સંઘર્ષોમાં ઘણી બધી શક્તિઓ સમય, સંપત્તિ વ્યર્થ વેડફાઈ જાય છે. સંસ્કાર મિલનથી તેની બચત થાય. જ્યાં પ્રેમ, એકતા, સંગઠન અને રુહાની શક્તિઓનો સંચય હશે તેની પ્રત્યક્ષતા થવામાં વિલંબ નહીં થાય. ગમે તેવો વિરાટ પ્રોજેક્ટ સરળતાથી સંપન્ન થઈ શકે.

તેથી સદાકાળ માટે સંસ્કાર મિલન માટે અવિનાશી સ્ટેમ્પ લાગે તો અકલ્પ્ય નજારાઓ આપણે જોઈ શકીશું.

॥ ૐ શાંતિ ॥

- બ્ર.કુ. કાલિદાસ

પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ

બ્ર.કુ. ડૉ. સવિતાબેન, શાંતિવન, આબુરોક

વર્તમાન ભૌતિકવાદી યુગમાં લગભગ બધા જ મનુષ્યો, તેમાંયે વિશેષરૂપે શિક્ષિતવર્ગ શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિત્વ વિકાસની ઈચ્છા રાખે છે. ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવેલું હોય, ધનસંપન્ન હોય, ઉચ્ચપદ પણ મળેલું હોય છતાં પણ જો વ્યક્તિત્વ પ્રભાવ વગરનું હોય તો તે અસફળ રહે છે. કેટલીકવાર શારીરિક સુડોળતા, સ્વસ્થતા અને આકર્ષક દેખાવાને જ પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ સમજી લેવામાં આવે છે એટલે સાધારણ માણસો પોતાની સુંદરતામાં વૃદ્ધિ થાય તે માટે પોતાનો સમય તથા સંપત્તિ ખર્ચે છે તથા અનેક યોગાસન પ્રશિક્ષકો, બ્યુટીપાર્લરો વગેરેનો સહયોગ લે છે. સામાન્ય રીતે એનાથી સ્વાસ્થ્ય લાભ જરૂર થાય છે પરંતુ વ્યક્તિત્વને બદલે દેહ અભિમાનમાં વૃદ્ધિ થાય છે. વાસ્તવમાં વ્યક્તિત્વનો પ્રભાવ તથા એની મહાનતા ગુણોથી આવે છે. માત્ર આકર્ષક અને સુંદર દેખાવથી નહીં. કોઈ આકર્ષક હોય પણ એનો વ્યવહાર જો સારો ન હોય, એને અભિમાન હોય, ક્રોધી સ્વભાવ હોય, તો શારીરિક આકર્ષણનું મહત્ત્વ એટલું રહેતું નથી. પણ જો સાધારણ રૂપરંગવાળો માણસ મધુર વ્યવહાર કરે છે, ગુણવાન છે, સફળ છે તો સહજ જ સર્વનો પ્રિય બને છે. એનો વધારે પ્રભાવ પડે છે. સંસારમાં શારીરિક રીતે સાધારણ હોય તેવા અનેક મહાપુરુષો થયા છે. મહાત્મા ગાંધી, અબ્રાહમ લિંકન, લાલબહાદુર શાસ્ત્રી અને બીજા અનેક, પરંતુ તેઓ પોતાના નૈતિક મૂલ્યો જેવાં કે દૃઢતા, સાહસ, આત્મવિશ્વાસ, ધૈર્ય વગેરે મહાન ગુણોના બળને લીધે પોતાના સમયની સાથે સાથે તેમજ આજે પણ સમાજ માટે પ્રેરણાદાયી છે, અવિસ્મરણીય છે.

ગુણવાન હોવાથી સાથે સાથે જો શારીરિક સૌંદર્ય અને સ્વાસ્થ્ય પણ છે તો તે વ્યક્તિત્વ વિશેષ પ્રભાવશાળી નીવડે છે.

જેમણે પણ સાકારમાં પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયના સંસ્થાપક બ્રહ્મા-બાબાને જોયા છે તેઓ કહી શકે છે કે એમનું ચુંબકીય વ્યક્તિત્વ લાખોમાં એક હતું. દૂરથી જ કોઈને પણ એમને મળવાનું આકર્ષણ થતું હતું.

પ્રભાવશીલતાનો આધાર જે ગુણ અને વ્યવહાર છે તે મુખ્યત્વે નીચે મુજબ છે.

બીજાઓનું ઉચિત મૂલ્યાંકન કરવું અને એને માન્યતા આપવી

સંસારમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં કંઈને કંઈ સારાપણું જરૂર હોય છે. કોઈ સો ટકા ખરાબ હોય તે અસંભવિત છે. કેટલાક લોકો બીજાઓના દોષો વધારી વધારીને બતાવે છે પણ એની સારી વાતો પ્રત્યે મૌન રાખે છે.

બુદ્ધિમાન વ્યક્તિ સારી વાતો તરફ વધારે ધ્યાન આપે છે. અને સમયાનુસાર એની પ્રશંસા પણ કરે છે જેથી વ્યક્તિનો ઉત્સાહ વધે છે. પ્રશંસા એક ઉત્તમ ભેટ છે. સકારાત્મક ભાવનાઓનું પ્રતીક છે. મોટાભાગના લોકો એને મેળવીને પ્રસન્ન થાય છે.

સાચી રીતે કરવામાં આવેલી પ્રશંસાની સુગંધ લાંબા સમય સુધી રહે છે. ઉચિત પ્રસંગે ઉચિત કારણથી કરવામાં આવેલી પ્રશંસા આગળ વધારે છે. જૂઠી પ્રશંસા કરીએ નહીં તેમજ તેનો સ્વીકાર પણ ના કરીએ. જો દોષ જોવા મળે તો તેને એ રીતે જણાવીએ જેથી તેનો પ્રતિક્રિયાત્મક નહીં

પણ સર્જનાત્મક પ્રભાવ પડે. એને એવું લાગે કે આ મારો સાચો શુભચિંતક છે. મારી ઉન્નતિ ઈચ્છે છે. ગુણોને આગળ રાખી, કોઈના અવગુણોની કરવામાં આવતી ચર્ચા વ્યક્તિને સુધારવાની પ્રેરણા આપે છે.

પોતાની જીવનનીતિમાં આ નિયમનું પાલન કરનાર પોતાના વ્યક્તિત્વમાં પ્રભાવશાળી રહે છે.

સાર્વજનિક સદ્‌ભાવના

આપણા વિચાર, આપણા વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા અદા કરે છે. બીજાઓ પ્રત્યે શ્રેષ્ઠ ભાવના રાખવાથી આપણી ચારે બાજુ શ્રેષ્ઠ આંદોલનથી શ્રેષ્ઠ વાતાવરણ સર્જાય છે અને આ સદ્‌ભાવના આપના સંપર્કક્ષેત્રમાં આવનારાઓની ઉન્નતિમાં સહાયક હોય છે. તેથી પ્રભાવશીલતા ઉત્પન્ન કરવા માટે નિષેધાત્મક વૃત્તિઓ - રાગ, દ્વેષ, ઘૃણા, ખરાબ ભાવના, જેવા વિચારોને મનમાંથી કાઢી દેવા જોઈએ. આપણે આપણી સદ્‌ભાવનાઓ પોતાના સુધી જ સીમિત ન રાખીએ પણ એને અન્ય આત્માઓ, અજાણ તથા અપરિચિત લોકો સુધી પણ ફેલાવીએ. સદ્‌ભાવનાનું પ્રતિફળ સદ્‌ભાવનાના રૂપે મળે તે સ્વાભાવિક છે. એનાથી વ્યક્તિ ઘણાંની પ્રિયપાત્ર બની જાય છે. આ પ્રભાવથી કોઈનું ઉચ્ચ બનવું સ્વાભાવિક જ છે.

સદ્‌વ્યવહાર

જે સર્વની સાથે સદ્‌ભાવના અને શિષ્ટતાનો, નિઃસ્વાર્થ વ્યવહાર કરે છે, મીઠું બોલે છે, સર્વનું યથાયોગ્ય સન્માન કરે છે એમની આ ઉદારતા સર્વને સુખ પહોંચાડે છે. સ્વાર્થ પ્રેરિત ઉદાર વ્યવહારની ખબર પડતાં વાર નથી લાગતી. જે પાછળથી ઉપેક્ષા અને વિમુખતામાં બદલાઈ જાય છે. જે કોઈના દુઃખ તકલીફમાં માત્ર શાબ્દિક સહાનુભૂતિ જ બતાવતા નથી પણ શક્ય તેટલી સેવા પણ કરે છે. અને આ પ્રકારે જે પોતાની સેવાઓ દ્વારા બીજાઓનો સ્નેહ અને પ્રેમ મેળવે છે એનો પ્રભાવ ઘણો વધી જાય છે.

સદ્‌ગુણ

1. બીજાઓનું સન્માન જાળવવું - સંસારમાં દરેક વ્યક્તિઓમાં કંઈ ને કંઈ અહંભાવ હોય છે. ભલે ગરીબ હોય કે અમીર, નિર્બળ હોય કે બળવાન સર્વની અપેક્ષા હોય છે કે એનો અવશ્ય આદર કરવામાં આવે. સામાન્ય વ્યક્તિ પણ પોતાની સાથે કરવામાં આવતો વ્યવહાર કોઈ પણ રીતે સન્માન સિવાયનો હોય તે ઈચ્છતી નથી. તેથી બીજાઓનું સન્માન જાળવનાર સ્વયં પણ સન્માનને પાત્ર બને છે.

2. સત્યતા અને સરળતા - માનવ જેવો અંદરથી હોય છે તેવો જ તે પોતાને બહાર પ્રગટ કરે છે એટલે તે સર્વનો વિશ્વાસપાત્ર બની જાય છે. લોકો એની સાથે પોતાનું સુખ-દુઃખ વહેંચવામાં અચકાતા નથી. એની સલાહ લઈને એના નિર્ણયોને સ્વીકારે છે. આ લોકપ્રિયતાનું પ્રશંસનીય રૂપ છે.

3. સદા સ્નેહયુક્ત વ્યવહાર - સ્નેહ માનવનો મૌલિક ગુણ છે. સ્નેહયુક્ત વ્યવહાર કરનાર સર્વને પોતાના લાગે છે. તે સર્વની સમીપ આવી જાય છે. માત્ર સ્નેહ કરવો તેટલું પૂરતું નથી તેને જાહેર પણ કરવો જોઈએ. સ્નેહ હોવાથી સહનશીલતા, ત્યાગ અને પરોપકારની ભાવના સહ ઉત્પન્ન થાય છે. જે નિઃસ્વાર્થ ભાવથી સ્નેહ આપનાર હોય છે તે સહજ જ પ્રભાવ પાડે છે.

4. વરિષ્ઠ લોકોના આજ્ઞાકારી બનવું અને એમની દુઆઓને પાત્ર બનવું - આજ્ઞાકારી બનવું તે અતિ વિશિષ્ટ ગુણ છે જે મનુષ્યને

વરિષ્ઠજનોની દુઆઓને પાત્ર બનાવે છે અને એમના દિલની સમીપ પોતાને લાવે છે. આધુનિક સભ્યતા, સ્વચ્છંદતામાં માને છે એટલે લોકો આ વાતોને અધિક મહત્ત્વ આપતાં નથી પણ આ ગુણ ન હોવાથી પ્રભાવ ઓછો પડે છે. જો આપણને મોટાઓની વાત યોગ્ય લાગતી નથી તો નમ્રતાપૂર્વક રજૂઆત કરી શકાય છે. સીધા જ ના પાડવાથી એમના સન્માનને ઠેસ પહોંચે છે અને આપણે એમના માર્ગદર્શન અને દુઆઓથી વંચિત રહી જઈએ છીએ.

5. કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી - એક જૂની કહેવત છે 'મનુષ્યના સર્વ સદ્‌ગુણોમાં કૃતજ્ઞતા સર્વથી મહાન જ નહીં પણ ગુણોનો જનક છે.'

ચીનની એક અન્ય કહેવત અનુસાર 'જે ઝરણામાંથી જળ પીઓ તે ઝરણાને ભૂલશો નહીં.' આ જૂની કહેવતો આજે પણ એટલી જ સત્ય છે. આભાર વ્યક્ત કરવો તે ભાવનાઓની અભિવ્યક્તિ છે જેના દ્વારા આપણા 'સ્વ'ના મૂલ્યોના ગુણદોષનું વિવેચન થાય છે. આપણે ઘણી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે કૃતજ્ઞ છીએ. આપણે એમની પ્રશંસા કરીએ છીએ કે એમની આ અનુકંપા જળવાઈ રહે તો પોતાની ભાવનાને અવશ્ય વ્યક્ત કરવી જોઈએ. તે આભાર જેવા શબ્દોથી વ્યક્ત કરી શકાય છે.

કૃતજ્ઞતા અને પ્રશંસાની અભિવ્યક્તિ કરીએ. માત્ર આપણે અનુભવ કરીએ, મનમાં ને મનમાં પ્રશંસા ના કરતાં પોતાની ભાવનાઓને અભિવ્યક્તિ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ. મનમાં વિચારો કે શું તમે પોતાના પ્રત્યે કોઈ આવો વ્યવહાર કરે તેવું નથી ઈચ્છતા? તો બીજાઓ પ્રત્યે પોતાની ભાવનાઓ વ્યક્ત કરવામાં કંજુસાઈ શા માટે? વ્યક્તિત્વનો આ ગુણ સર્વમાં જોવા નથી મળતો. આ ગુણને વિકસિત કરીએ અને પોતાના વ્યક્તિત્વને મહાન બનાવીએ.

6.સદા પ્રસન્ન રહેવાનો સ્વભાવ - જો તમે સદા પ્રસન્નચિત્ત રહો છો તો નિ:સંદેહ સર્વ લોકો આપની સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરશે. લાંબા સમય સુધી બીજી વ્યક્તિ આપને ભૂલે નહીં તેવી છાપ આપ બીજાઓ પર પાડી શકો છો. પ્રસન્ન રહેવાથી જીવનશૈલી સરળ બની જાય છે. જીવન જીવવામાં આનંદ આવે છે. આપની પ્રસન્નતા આપના સંપર્કમાં આવનારી ઉદાસ, નિરાશ વ્યક્તિમાં પણ પ્રસન્નતાનો સંચાર કરે છે. જો તમે સ્વસ્થ રહેવા ઈચ્છો છો તો સ્વસ્થ વિચાર પોતાના મનમાં ધારણ કરો. તમે જેવા બનવાનું ઈચ્છો છો તેવું જ વિચારો, તેનાથી વિરુદ્ધનું નહીં. શરૂઆત પ્રસન્ન રહેવા માટે થોડો પુરુષાર્થ કરવો પડશે પણ આપ દૃઢ રહો. પ્રસન્ન રહેવું તે આપનો સ્વભાવ બની જશે.

7. દૃઢતા - વ્યક્તિત્વમાં દૃઢતાનો ગુણ એ સફળતાની સીડી છે. દૃઢ નિશ્ચય અને આત્મવિશ્વાસથી મનુષ્ય અસંભવને પણ સંભવ બનાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે અને સફળતાનાં શિખરોને સર કરી શકે છે.

8. આત્માનુશાસન - આ અમૂલ્ય સંપત્તિથી ચહેરા ઉપર ઓજસ અને ક્રાંતિમાં કુદરતી વૃદ્ધિ થાય છે. જે સ્વયં અનુશાસિત છે, તે અન્યને પણ અનુશાસિત કરી શકે છે.

9. સાહસ - આ ગુણ નેતૃત્વ અપાવે છે. સાહસના બળે તો પહાડ જેવી મુશ્કેલીઓને પણ પાર કરી શકાય છે. કોલંબસ અને વાસ્કોડી ગામાએ સાહસથી અન્ય લોકોએ ઉપહાસ કરવા છતાં પણ સમૃદ્ધની યાત્રાઓ કરી અને અમેરિકા જેવા સમૃદ્ધ દેશની શોધ થઈ.

(અનુસંધાન પેજ નં. 11 પર)

તણાવને અલવિદા

બ્ર.કુ. પ્રો. પ્રફુલચંદ્ર શાહ, નડિયાદ

તણાવ (stress) શબ્દથી ભાગ્યે જ કોઈ આજે અજ્ઞાત હશે. તણાવના અર્થને પણ આજે કોઈને સમજાવવાની જરૂર નથી. કારણ કે દરેક વ્યક્તિ કોઈ ન કોઈ સ્વરૂપે તણાવનો અનુભવ કરતો હોય છે, પછી તે બાળક હોય, કિશોર-કિશોરી હોય, યુવક-યુવતિ હોય, પ્રૌઢ કે વૃદ્ધ હોય, સ્કૂલમાંથી ભારેખમ સ્કૂલ બેગ લઈને ઘરે આવેલા બાળકને પણ આપણે કહેતા સાંભળીએ છીએ કે મમ્મી, આજે તો મને ખૂબ ટેન્શન - ટેન્શન થઈ ગયું. જવાબદારીવાળી પ્રવૃત્તિમાંથી નિવૃત્ત થયેલા વૃદ્ધો કે જેમને કોઈ ટેન્શન હોવું ન જોઈએ, તેઓ પણ આજે અનેક કારણોસર ટેન્શનમાં જીવતા જોવા મળે છે. એક તત્વચિંતકે તો આખી વીસમી સદીને તણાવ અને વ્યગ્રતા (Anxiety)ની સદી તરીકે વર્ણવી છે અને ચેતવણી આપી છે કે જો આ તણાવનું પ્રબંધન (Management) નહીં કરવામાં આવે તો એકવીસમી સદી ખૌફનાક પીડાની સદી બની જશે. આ તણાવ એટલો ખતરનાક છે કે તે વ્યક્તિને માનસિક તેમજ શારીરિક રીતે તોડી નાંખે છે. સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ આજના સમયની એક મહત્ત્વપૂર્ણ જરૂરિયાત છે. વિશ્વમાં અનેક સંસ્થાઓ આજે આ માટે પ્રયત્નશીલ પણ છે, પરંતુ આ દિશામાં સૌનું ધ્યાન દોરે તેવું કાર્ય કરતી સંસ્થા કોઈ હોય તો તે છે બ્રહ્માકુમારીઝની ભગિની સંસ્થા 'રાજયોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રીચર્સ ફાઉન્ડેશન'. તણાવ-મુક્ત જીવન માટે સંસ્થાએ જીવનમાં અપનાવવા યોગ્ય કેટલાંક અસરકારક સૂચનો કર્યા છે. લેખક સહિત વિશ્વભરમાં ઘણાં બધાં લોકોને આ સૂચનો જીવનમાં અપનાવવાથી તણાવમાં ખૂબ રાહત મળી છે. આ સૂચનો છે.

કદી તમારી તુલના બીજા સાથે ન કરો કારણ કે આ વિશ્વમાં તમે અદ્વિતીય છો. તમારા સમાન આ વિશ્વમાં અન્ય કોઈ નથી. જે વિશેષતાઓ કે કમીઓ, શક્તિઓ કે દુર્બળતાઓ, ગુણો કે અવગુણોનો સમન્વય તમારામાં છે તેવો જ સમન્વય બીજા કોઈમાં ન હોઈ શકે. આ વિશ્વનાટકની વિશેષતા એ છે કે એક પાર્ટધારી આત્માનો પાર્ટ બીજા આત્માના પાર્ટ સાથે મળતો આવતો નથી. અજ્ઞાનવશ તમે તમારી તુલના બીજાની સાથે કરો છો ત્યારે તમો ત્રણ પ્રકારની મનોવિકૃતિઓથી ગ્રસ્ત થાવ છો. ગુરુતાગ્રંથી, લઘુતાગ્રંથી અને ઈર્ષ્યાભાવ

1. **ગુરુતાગ્રંથી** તમારામાં અનેક પ્રકારના અહંકાર પેદા કરે છે અને અહંકારી વ્યક્તિ હંમેશા કોઈ તેનું અપમાન ન કરે, કોઈ તેને નકારે નહીં. કદી નિષ્ફળ ન જવાય તેવા ડરથી પીડાતો હોય છે. આ તેના તણાવનું કારણ બને છે. એજ રીતે લઘુતાગ્રંથીથી પીડાતો વ્યક્તિ જીવનમાં હતાશા, નિરાશા, ભયથી ગ્રસ્ત થઈ જાય છે અને પછી તે તણાવનો અનુભવ કરે છે. આપણે સૌ અનુભવીએ છીએ કે ઈર્ષ્યા એક આગ સમાન છે જેમાં વ્યક્તિ બળતો હોય છે. તુલના કરવાથી ઉત્પન્ન થતાં ઈર્ષ્યાભાવને કારણે વ્યક્તિ તણાવગ્રસ્ત થઈ જાય છે.
2. કોઈ વ્યક્તિએ તમારું અહિત કર્યું હોય, નાનું મોટું નુકસાન કર્યું હોય, તમારી ટીકા કે નિંદા કરી હોય, તમને અપમાનીત કર્યા હોય ત્યારે

સામાન્ય રીતે મનમાં બદલો લેવાના ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બદલો લેવાનો ભાવ તણાવ ઉભો કરે છે, જ્યાં સુધી બદલો ન લેવાય ત્યાં સુધી વ્યક્તિ મહદ્અંશે તણાવમાં રહે છે, અને જો તે બદલો લેવામાં નિષ્ફળ જાય તો તણાવનો પારો ખૂબ ઉંચે ચઢી જતો હોય છે એટલે તણાવથી મુક્ત રહેવા માટે સર્વ પ્રથમ મનમાંથી બદલો લેવાના ભાવને કાઢી નાંખો, સર્વોત્તમ ઉપાય છે તે વ્યક્તિથી બને તેટલા દૂર રહો. તે વ્યક્તિ સાથે ખૂબ જ જરૂરી હોય તો ખપ પૂરતો જ વ્યવહાર કરો, સંબંધી વ્યક્તિ હોય તો તે પણ સંબંધ નિભાવવા પૂરતો જ વ્યવહાર કરો. માફ કરો અને ભૂલી જાવની નીતિ અપનાવો. બદલો લેવાની ભાવનાને બદલે પોતાને બદલવાનો નિર્ધાર કરો. વિશ્વાસ રાખો કે અંતે તમે ફાયદામાં રહેશો. ખરેખર તો તમારી ટીકા કે નિંદા કરનાર તમારો મિત્ર ગણાય કે જે તમને વિના મૂલ્યે એક મનોચિકિત્સકની માફક તમારી ભૂલો કે કમજોરીઓ તરફ તમારું ધ્યાન દોરે છે.

3. તમારી સામે કોઈ વિકટ પરિસ્થિતિ ઉભી થાય. કોઈ દુઃખદ અવાંછિત ઘટના ઘટે, કોઈ વિપરીત સંજોગો ઉભા થાય તો આ શું થઈ ગયું? આમ કેમ થયું? આ કેવી રીતે થયું? ક્યારે થયું? વગેરે પ્રશ્નોમાં અટવાયા વગર પ્રથમ તો પરિસ્થિતિ કે બનેલી ઘટનાનો સ્વીકાર કરો. પૂરી સ્વસ્થતાથી તેમજ શાંતિથી વિચારો કે આ પરિસ્થિતિ, ઘટના કે સમસ્યામાંથી બહાર નીકળવા કે અન્યને બહાર કાઢવા માટે શું કરવું જોઈએ. સમસ્યાથી ડિસ્ટર્બ થયા વગર તેના સમાધાન વિશે વિચારો. યાદ રાખો કે તમારી સામે ઉભા થતા સંજોગો કે સમસ્યાઓ એ કોઈ અકસ્માત નથી, ઈશ્વર તરફથી થતો કોઈ અન્યાય નથી પરંતુ દરેક ઘટના, સંજોગો કે સમસ્યા એ તમે કરેલા આ જન્મના કે પાછલા જન્મના કર્મને આધીન છે, કાર્મીક એકાઉન્ટનું સેટલમેન્ટ છે, જે અંતે તો તમારા આત્મા માટે ફાયદાકારક છે.

4. મોટે ભાગે તણાવ પરિસ્થિતિના કારણ કરતાં પરિસ્થિતિ પ્રત્યેના આપણા નકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ, વલણ કે અભિગમને કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. જે કોઈ પરિસ્થિતિ, ઘટના કે સંજોગો આપણી સામે ઉભા થાય છે તેનાં હંમેશા બે પાસા હોય છે. સકારાત્મક તેમજ નકારાત્મક અથવા ફાયદાકારક અથવા નુકશાનકારક. કદાચ કોઈ પરિસ્થિતિમાં આપણને આપણા દ્રષ્ટિકોણથી નવ્વાણું નુકસાન દેખાતા હોય છતાં પણ તેનો કોઈ એક ફાયદો તો જરૂર હશે જ. જો આપણે આપણી દ્રષ્ટિ આ એક ફાયદા ઉપર દોડાવીશું તો આપણો તણાવ ત્યાં જ અડધો થઈ જશે. દરેક પરિસ્થિતિને આપણે કઈ દ્રષ્ટિથી જોઈએ છીએ અથવા તેના પ્રત્યે કેવો અભિગમ રાખીએ છીએ તે પ્રમાણે આપણી મનોસ્થિતિનું સર્જન થાય છે. દરેક પરિસ્થિતિ કે સંજોગો પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમ રાખશો તો તેનું સમાધાન મેળવવામાં હંમેશા સફળ થશો.

5. મનુષ્યના તણાવનું એક કારણ એ છે કે તે વીતી ગયેલી કેટલીક દુઃખદ ઘટનાઓને વારંવાર યાદ કરતો રહે છે. જ્યારે કોઈની સાથે વાત કરે છે ત્યારે પણ ભૂતકાળમાં બની ગયેલી વાતોને દુઃખી મનથી વર્ણવે છે. તેનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરી તણાવગ્રસ્ત રહે છે. વીતેલી વાતોને ભૂતકાળ (Past) કહેવાય છે એટલે કે વીતેલી વાતોને ભૂત (Evil Spirit)

સમજી ભૂતકાળની ભૂતાવળોને છોડો. ભવિષ્ય, જેનો હજુ જન્મ જ નથી થયો તેની ચિંતાને પણ છોડો અને વર્તમાનમાં જીવતા શીખો, તમારા વર્તમાનને સફળ બનાવો.

6. જ્યારે તમે એક સાથે ઘણી બધી સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યા છો ત્યારે ગભરાશો નહીં. એક સાથે બધી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરવાનો પ્રયત્ન કરી મુંઝાશો નહીં. ગમે તે સમયે એક સમસ્યાને લો અને તેનું નિરાકરણ કરવા પૂરો પ્રયત્ન કરો, ધીરજપૂર્વકના પ્રયાસથી તમારી બધી સમસ્યાઓનું સમાધાન થઈ જશે.

7. ઘણાં બધાં પ્રયત્નો કરવા છતાં પણ જો તમારી સમસ્યાનું નિરાકરણ અથવા ઉકેલ ન લાવી શકો તો દુ:ખી કે હતાશ ન થાઓ. સમય તેમજ ઈશ્વર પર શ્રદ્ધા રાખો. થોડું સમય પર થોડું ઈશ્વર પર છોડી દો. ઘણી સમસ્યાઓનું સમાધાન યોગ્ય સમય પર જ થઈ જતું હોય છે. ઈશ્વર પર શ્રદ્ધા રાખશો તો ઈશ્વર પણ મદદ કરશે જ.

8. તમારી પ્રબંધનની આવડતને વિકસાવો, તમારા દરેક કાર્યનું તેમજ સમયનું આયોજન કરો. દિવસ દરમિયાનના કરવાના તમારા કાર્યોને અગ્રતાક્રમમાં ગોઠવો અને અગ્રતાક્રમ પ્રમાણે તેને મહત્ત્વ આવો. જ્યારે કાર્યોના સમયનું આયોજન કરો ત્યારે બે કાર્યો વચ્ચે થોડા સમયનું અંતર (Margin) રાખો. દિવસ દરમિયાન દરેક કાર્યો તમે, તણાવમાં આવ્યા વગર, સરળતાથી સંપન્ન કરી શકશો.

9. જેટલું શક્ય બને તેટલું બીજાને સહયોગી બનવાના પ્રયાસ કરો. સહયોગ આપવાથી અનેકનો સહયોગ પ્રાપ્ત કરી શકશો. નિષ્કામ, નિ:સ્વાર્થ ભાવથી આપેલા સહયોગ કે કરેલી સેવાથી તમે અનેકની દુઆઓ પ્રાપ્ત કરી શકશો. લોકોનો પ્રાપ્ત થયેલો સહયોગ તેમજ દુઆઓ તમને અનેક રીતે બળ પૂરૂં પાડશે, જે તમને હંમેશા ચિંતા, તણાવ કે વ્યગ્રતાથી મુક્ત રાખશે.

10. ધાર્મિક ક્રિયાઓથી થોડા ઉપર ઉઠી, આધ્યાત્મિકતાને સમજવાનો પ્રયાસ કરો. અધ્યાત્મના શાશ્વત સિદ્ધાંતોની સમજ તમને નવી દ્રષ્ટિ આપશે. તમારા વિવેકને વિકસાવશે અને તમને દરેક પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનું, તેની સાથે અનુકૂલન સાધવાનું કે તેને સહન કરવાનું બળ પૂરૂં પાડશે. તણાવ-મુક્ત જીવન જીવવાનો આ ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપાય છે. તમારી દિનચર્યામાં રોજ સવાર-સાંજ થોડો સમય યોગાભ્યાસ (Meditation) માટે ફાળવો, ખૂબ ફાયદો થશે.

વાસ્તવમાં તણાવમુક્ત જીવન જીવવું એ તમારા હાથમાં છે. એક ચિંતકે સાચે જ કહ્યું છે કે, "No one can make you unhappy without your consent" તમારી સહમતિ સિવાય તમને કોઈ દુ:ખી ન કરી શકે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **દરેક પળને અંતિમ પળ સમજીને ચાલો તો એવર રેડી રહેશો.**
- **જે અણગમતું છે તેનાથી દૂર ભાગો નહીં.**
- **‘ભૂલી જાઓ અને માફ કરો’ એ સૂત્ર જીવનમાં અપનાવવાથી ક્યારેય દુ:ખી થવાતું નથી.**
- **શુદ્ધ સંકલ્પ જીવનનો અમૂલ્ય ખજાનો છે.**
- **પ્રત્યેકના હૃદયમાંથી ઉમદા વિચારો વહો.**

દિવ્યદર્શન

કરીએ પ્રતિજ્ઞા ... મનાવીએ હોળી

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

દર વર્ષની જેમ કેલેન્ડરમાં તિથિ તારીખ પ્રમાણે ફાગણ મહિનો આવ્યો અને હોળીનો તહેવાર આવી ગયો છે. બસ, હોળી આવી, લોકો તાનમાં આવી એકબીજા ઉપર અબીલ-ગુલાલ તથા રંગબેરંગી રંગ છાંટશે. વિવિધ રંગોની વેરાયટી દુકાનો ખુલશે, લાખો રૂપિયાનો રંગ વેચાશે, અનેક લોકો આ તહેવારને આવી રીતે ઉજવશે. હવે તો સરકાર તરફથી પણ આ તહેવારને ઉજવવા માટે ખાસ રજા આપવામાં આવે છે. પરંતુ મનમાં પ્રશ્ન એ થાય છે કે, આ પર્વમાં લોકો ભાગમભાગ અને દોડાદોડી કરે છે અને છતાં પણ લોકો આ તહેવારને હોળીના નામથી ઓળખે છે. આતો એવું થયું કે રંગી શબ્દને ના-રંગી નામ આપી દેવું અથવા તો જે ચાલતું વાહન જતું હોય તેને ગાડી કહેવું. વર્તમાન સમયમાં જો સંત શ્રી કબીર સાહેબ હોત તો તેઓ તહેવાર આવી ઉજવણી જોઈને મનોમન દુ:ખી થઈ જાત.

હોળી ઉત્સવમાં લોકો એક દિવસ હોળી પ્રગટાવી બીજા દિવસે રંગોની હોળી એટલે કે ધુળેટી ઉજવતા હોય છે. ધુળેટીમાં લોકો અને ખાસ કરીને યુવાધન આવતા જતા દરેક વ્યક્તિ ઉપર અચાનક જ ઘેરાવ કરી રંગોનો છંટકાવ કરે છે. આવી હરકતથી ઘણા લોકો નારાજ થાય છે. હવે સવાલ એ થાય છે કે આ તો કેવી ઉજવણી કહેવાય? કે જેના માટે સરકારશ્રીને ઘોડેસવારો, પાયદાળ કે પોલીસ બંદોબસ્ત ગોઠવવો પડે? સમાચારપત્રો અને ટી.વી. ચેનલોમાં જાહેરાત કરવી પડે કે જો બળજબરીથી કોઈ એક બીજા ઉપર રંગ નાંખશે તો તેના વિરૂદ્ધ સરકાર કાર્યવાહી કરશે.

આશ્ચર્યની વાત છે કે, શિક્ષણનો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે અને શિક્ષિત લોકોની સંખ્યા વધી રહી છે. ભણેલા-ગણેલા લોકોને તો ઉજવણીના સાચા અર્થની ખબર અવશ્ય હોવી જ જોઈએ. કરોડો રૂપિયાનો રંગ લોકોના કપડા ઉપર નાંખીને રાષ્ટ્રની કિમતી સંપતિ શરીર અને કપડાને ધોવા માટે વપરાતું પાણી, રંગ ના જાય તો કેમીકલ જે શરીરને નુકશાન પણ કરે છે. તેને વેડફાવામાં આવે છે. સૌથી અમૂલ્ય સમય આ બધા પાછળ એમ ફાલતું જ જતો રહે છે. અત્યારે દેશમાં અનેક લોકો ગરીબીના કારણે આવશ્યક કપડાથી પણ વંચિત છે, પીવાનું પાણી કેટલા ગઉં ચાલીને માથે ઉંચકી લાવવું પડે છે. ત્યારે આ રીતે રંગ શરીર અને વસ્ત્રો ઉપર લગાડવા એ કોઈ તહેવારની સાચી ઉજવણી કરી કેવી રીતે કહેવાય?

હોળી શબ્દનો સાચો અર્થ એ છે કે, જે ઘટના કે બનાવ થઈ ગયો તેને ભૂલી જવું. પરંતુ અમુક લોકો જે ઘટના બની ગયેલી હોય તે યાદ રાખી, તેનો બદલો લેવા જાણી જોઈને એકબીજાના ચહેરાને રંગથી રંગી નાંખે છે. અપમાનીત કરે છે કે અયોગ્ય વ્યવહાર કરે છે. તો પછી આનું નામ હોળી કેવી રીતે કહેવાય?

હોળી શબ્દનો રંગ સાથે શું સંબંધ છે? હો+ળી શબ્દનો રંગ સાથે સીધો સંબંધ જ્ઞાનરંગનો છે. વાસ્તવમાં તો જ્ઞાનરૂપી રંગ અથવા સત્સંગ જ એક એવો સાચો રંગ છે કે જેના દ્વારા મનુષ્ય વીતી ગયેલ વાતોને ભૂલી નવા સુનહરા ભવિષ્ય માટે

પોતાના કર્મોને સુધારી શકે છે. સ્વયંના સ્વજનો-સંબંધીઓ સાથે મનનો સંબંધ પ્રેમમય બનાવી શકે છે. પરંતુ અજ્ઞાનતા વશ લોકો જ્ઞાન કે સત્સંગનો સાચો અવિનાશી રંગ છાંટવાના બદલે લોકો સ્થૂળ રંગને મહત્ત્વ આપી છાંટે છે.

ઉત્સવ શબ્દ તો એવા પ્રસંગ માટે જ પ્રયોગ થાય કે, જેનાથી મનુષ્યની ખુશી કે ઉત્સાહ વધે. જે કામ કર્યા પછી સામેવાળા વ્યક્તિને દુઃખ થાય. તેનું મન વ્યગ્ર બને, નાખુશ થઈ જાય કે અથવા કામ કર્યા પછી સામેની વ્યક્તિની સ્થિતિ કે મનોદશા જોઈને પછી પશ્ચાતાપ થાય છે. પરંતુ એક વખત વ્યક્તિને નારાજ કરી, રંગ વસ્ત્રો અને સૌથી અમૂલ્ય સમય વ્યર્થ કરી પછી તેને ઉત્સવ કહેવો? એ પણ ભાષાની હાંસી ઉડાડવા બરાબર થયું.

કબીરજી કહે છે કે, પત્થરને પૂજવાથી હરિ નથી મળતા, તેવી રીતે વસ્ત્રો ઉપર આ સ્થૂળ રંગ નાંખવાથી મંગલ-મિલન નથી થતું. સાચું મંગલ-મિલન તો પ્રભુ-મિલનથી જ થાય. પ્રભુમિલન આત્માને જ્ઞાનરંગથી રંગવાથી થાય છે.

આવો, આ હોળી ઉત્સવને અનોખી હોળી બનાવીએ. પ્રતિક હોળી ઉજવવાની પ્રતિજ્ઞા કરીએ. માત્ર ને માત્ર કુદરતી રંગનું નાનું તિલક કરી કે દેવી - દેવતાઓની સમાન પ્રતીક ફૂલપાંદડી કરીને ઉજવીએ હોળી. ચલોને કરીએ પ્રતિજ્ઞા... રંગ, પાણી, સમય અને સંકલ્પોની બચત કરવા.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **મનુષ્યનો મોટામાં મોટો શત્રુ તે કડવી જીભ છે.**
- **જેના ભગવાન મદદગાર છે એનો વિજય ના થાય તો કોનો થશે?**
- **શુદ્ધ વિચારોથી સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે.**

(પેજ નં. 14નું અનુસંધાન)... જીવનચક્ર સુખદ

ગળાડૂબ વ્યસ્ત થઈ જાય, કે તન, મન, હૃદયને બુદ્ધિ કોઈને પણ ફુરસદ ન મળે અને જ્યારે ફુરસદ મળે ને વિશ્રામ કરવા જેવો લાંબો પડે તો તન-શરીર-કાયા એટલી થાકેલી હોય, થાકગ્રસ્ત હોય કે તું ક્યારે ઊંઘી ગયો ને ક્યારે સવાર પડી એની તમે ખબર પણ ન પડે. તારી રુચિ પ્રમાણેનું વાંચન, લેખન કે શ્રાવ્ય કે દ્રશ્યો કે કાર્યો કરવામાં બસ લાગી જા. કોઈ ધ્યેય-લક્ષ નક્કી કરી એની પાછળ આંધળી દોટ મૂક (પણ હા! જો તબિયત ને સાચવજે હં...અ...) કોઈ પરજનની પીડાને દૂર કરવાની સેવા અથવા કોઈ પણ સમાજ પ્રત્યેની સેવા અથવા કોઈ પણ સેવાકાર્ય કરવામાં લાગી જા. સેવાથી મળતા સાચા સુખનો ને દુવાનો આનંદ મેળવ. જનાર કે વિદાય લેનાર વ્યક્તિના ગુણો, આદર્શો, શ્રેષ્ઠ કર્મો એને હવે તું તારા જીવનમાં ઉતારી ઋણ અદા કર. એની મદદ કે એના ઉપકારોનો કે એણે આપેલા સુખોને શિખામણોનો પ્રતિસાદ આપ. જીવન વહી રહ્યું છે. વહ્યે જાય છે. સમય કોઈની પણ વાટ જોયા વગર આગળ વધતો જાય છે. માટે અમૂલ્ય જીવન નષ્ટ ન કર ને સમય નષ્ટ ન કર. જીવનને સમય બંનેની સાથે કદમ મેળવી આગળને આગળ વધે એ શુભભાવનાને શુભકામના.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **કુદરતે જે પરિસ્થિતિ આપી છે તેને સહજ સ્વીકારો.**
- **સંગમયુગમાં સહન કરી લેવું નમવું આ સૌથી મોટી મહાનતા છે.**
- **જેનું દિલ મોટું છે એના માટે અસંભવકાર્ય પણ સંભવ બની જાય છે.**

મિત્ર રૂપમાં શત્રુઓને ઓળખો

બ્ર.કુ. વિનાયક, સોલાર પ્લાન્ટ, શાંતિવન, આબુરોડ.

શત્રુને એ રૂપમાં ઓળખવાનું સહેલું છે પણ મિત્રનું રૂપ ધારણ કરીને આવનાર શત્રુથી સાવધાન રહેવું અતિ કઠિન છે એટલે જાસૂસોને સૈનિકોથી પણ વધારે ખતરનાક માનવામાં આવે છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર જેવા શત્રુઓને ઓળખવા અને એમના આક્રમણથી જાગૃત રહેવું. આ તો આપણે જાણીએ છીએ જ પરંતુ મિત્ર રૂપમાં આપણા અંગ સંગ રહે છે, જરૂરિયાત નામની દવા પીવડાવીને આપણાં મન-બુદ્ધિને વશ કરી લે છે. આ શત્રુઓને જો આપણે નહીં ઓળખીએ તો સમય પર આપણી સાથે દગો થવાનું નિશ્ચિત છે. **ઈન્ટરનેટ સોસીયલ મીડીયા (વોટ્સઅપ, ફેસબુક, ટ્વીટર, ઈન્સાટાગ્રામ, બ્લોગ, યુટ્યુબ)**

શું આ પણ વિકાર છે?

આ બંને વિકાર તો નથી પરંતુ વિકારોનાં માતા-પિતા છે. જેમ માતા-પિતા પોતાનાં બાળકોને તંદુરસ્ત રાખે છે એમનું દીર્ઘાયુ ઈચ્છે છે એ રીતે જ ઈન્ટરનેટ સોસીયલ મીડીયા આપણી અંદરના વિકારોને સદા જાગૃત અને તંદુરસ્ત રાખે છે. કદી પણ એનો વિનાશ થવા દેતા નથી.

આધ્યાત્મિક કિલ્લામાં શત્રુઓ ઘૂસ્યા છે

શત્રુ, સૌથી પહેલાં કોઈ પ્રલોભન બતાવીને સાધનારૂપી મહાઅસ્ત્ર પડાવી લે છે. છતાં પણ ઓળખવામાં સમય એટલા માટે લાગે છે. કારણ કે આપણે એને મિત્ર સમજીએ છીએ. જ્ઞાન-યોગ, સંગઠન, નિયમ-ધારણા સેવા જેવી મજબૂત દીવાલો હોવા છતાં પણ મનોરંજન નામના એક નાના બાકોરામાંથી તે અંદર ઘૂસી ગયા છે.

સમય રૂપી ખજાનાની બેહદ લૂંટ

સાધકની સૌથી અમૂલ્ય સંપત્તિ છે સમય. જીવન જીવવા માટે જેમ શ્વાસ જરૂરી છે તે રીતે સાધના કરવા માટે સમય બહુ જરૂરી છે. અવસ્થાને શ્રેષ્ઠ રાખવા માટે, કાર્યક્ષેત્રમાં દિનભર વ્યસ્ત રહેવા છતાં સાધકને સમય કાઢીને સાધના કરવી પડે છે. એક એક પળનો ઉપયોગ કરવાનો છે. પરંતુ આ મિત્ર રૂપી શત્રુ, શિવપિતાને યાદ કરવા માટે બચાવીને રાખેલા સમયને વચ્ચે વચ્ચે લૂંટીને સાધકને પોતાની તરફ ખેંચી લે છે. એનાથી સાધના ખંડિત થઈને આત્મિક શક્તિ ક્ષીણ કરે છે

બુદ્ધિ પર અત્યાચાર

જેમ યોદ્ધાનું સાધન તલવાર છે તે રીતે આધ્યાત્મિક સાધકની તલવાર છે બુદ્ધિ. તલવારની ધાર કાઢવામાં આવે છે તે રીતે જ બુદ્ધિને પણ જ્ઞાનના મંથન અને શિવપિતાની યાદની વિધિથી સાલિમ બનાવવામાં આવે છે. એટલે જ્ઞાન-યોગને ખોરાક પણ કહેવામાં આવે છે. પરંતુ ઈન્ટરનેટ સોસીયલ મીડીયા અધિકતર વ્યર્થ વાતોનો સંગ્રહ હોય છે. અર્થાત્ એ કચરાપેટી છે. કચરાપેટીમાં પડેલી વસ્તુને ખોરાક નહીં પણ વાસી કહેવામાં આવે છે. જેને ખાવાથી બીમાર પડી જાય છે. બુદ્ધિ, જે ભગવાન પાસેથી મળેલું વરદાન છે એને તાજા ખોરાકને બદલે વાસી ખોરાક ખવડાવીને કમજોર બનાવવી, આ બુદ્ધિની સાથે અત્યાચાર છે.

અંતર્મુખતાની ગુફાથી ઉઠાવીને

સાધક અર્થાત્ એકાંતવાસી ઋષિ-મુનિ વગેરે તપસ્યા કરવા માટે ઘરબાર છોડીને

જંગલોમાં, ગુફાઓમાં બેસી જતા હતા. જેથી એકાગ્રતાનો ભંગ ના થાય. તે એકાંતવાસ સૌની સાથે રહેવા છતાં પણ નિર્માણ હોય, એ માટે શિવપિતાએ અંતર્મુખી બનવાની યુક્તિ બતાવી છે અંતર્મુખતા અર્થાત્ સ્વચિંતન અને સ્વપરિવર્તનમાં પોતાનાં મન બુદ્ધિને વ્યસ્ત રાખવાં અને સદા મંઝિલની સ્મૃતિમાં રહેવું અંતર્મુખતા જ એક ઉપાય છે. જેનાથી શિવપિતાની સાથે અતૂટ સંબંધ જોડાઈ શકે છે. પરંતુ ઈન્ટરનેટ સોસીયલ મીડીયા મળીને સાધકને એ ગુફામાંથી ઉઠાવી લાવે છે. બહિર્મુખતાના ભંવરમાં (વમળમાં) ફેંકી દે છે જ્યાં નથી કોઈ સાધના કે નથી કોઈ મંઝિલ.

મુખ્ય ફરમાનનું નિરંતર ઉલ્લંઘન

ભગવાન શિવપિતા જ્ઞાન, ગુણ અને શક્તિઓના સાગર છે. પુરુષાર્થ કરીને એમના સમાન બનવું એ પઢાઈ (શિક્ષણ)નું લક્ષ્ય છે પરંતુ સમાન ત્યારે બની શકે છે જ્યારે આપણે દેહ અને દેહની દુનિયાને ભૂલીને સ્વયંને આત્મા સમજીને પરમપિતા શિવ પરમાત્માને નિરંતર યાદ કરવામાં સફળ બનશે. કોઈપણ કાર્યને નિરંતર કરવા માટે કઠિન અભ્યાસ જોઈએ. ચાલતાં-ફરતાં, ઉઠતાં-બેસતાં, ખાતાં-પીતાં કામકાજ કરવા છતાં વારંવાર મન-બુદ્ધિથી આ અભ્યાસને જાળવી રાખીશું ત્યારે યાદ સ્થાયી બની શકશે. પરંતુ વોટ્સઅપ અને ફેસબુકના આકર્ષણવશ વારંવાર ખિસ્સામાંથી મોબાઈલ કાઢીને દેહની દુનિયાથી સંબંધિત ફોટો, વીડિયો જોવો, વ્યર્થ વાતો વાંચવી, એને ફેલાવવી, આ નકારાત્મક વાતોના અભ્યાસમાં જ લાગેલા રહે છે તો ભગવાનના મુખ્ય ફરમાનનો અભ્યાસ ક્યારે કરશો?

યોગ્ય જગ્યાએ તેનો ઉપયોગ કરો

ઘણી બધી દવાઓમાં આલ્કોહલ નામનું એક રસાયણ મિશ્રિત કરવામાં આવે છે જેથી દવાઓ જલદી ખરાબ ન થાય. દવાનું બહાનું કાઢીને જો કોઈ આલ્કોહલને પીવા લાગશે તો પોતાનાં આંતરડાં બાળી નાખશે. દરેક વસ્તુનો ઉપયોગ કરવાનો એક એક ઉદ્દેશ્ય અને સીમા હોય છે. તે વસ્તુ સુવિધાનું કામ કરશે. ઉદ્દેશ્ય સિવાય અને સીમાની બહાર તે જરૂરી સુવિધા નહીં. પણ સમસ્યા બનશે એ રીતે જ ઈન્ટરનેટ સોસીયલ મીડીયા સમાચારોને ઝડપથી પહોંચાડવામાં બનેલા સાધન છે. તે મનોરંજન યા નકારાત્મક વાતો માટે નથી. આ ચીજોનો જરૂરિયાતથી વધારે ઉપયોગ સાધકને પુરુષાર્થહીન બનાવી દે છે.

શું આ મનોરંજન છે?

સાધના દ્વારા અવગુણોને દૂર કરવા, દૈવી ગુણોને પ્રકટ કરવા, શિવપિતાની સાથે સર્વ-સંબંધોનો રસ લેવો, અતીન્દ્રિય સુખનો અનુભવ કરવો, બીજાઓને શિવપિતાનો પરિચય આપીને એમની પાસેથી આશિર્વાદનું બળ મેળવવું. સદ્ભાવનાનું વાયુમંડળ બનાવવું. આ બધાં એક આધ્યાત્મિક સાધકનાં મનોરંજન છે. કોઈ એક વર્ગની અવહેલના કરનારા જોક્સ ફેલાવવા, અસત્ય સમાચારોને વાંચીને આપસમાં ચર્ચા કરવી, શું આ મનોરંજન છે? આધ્યાત્મિક વર્ગ, જે અન્ય વર્ગોથી શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે, એ વર્ગના સદસ્ય જો નીચી કક્ષાની વાતોથી આનંદ મેળવે છે તો તે મનોરંજન નહીં પણ માનસિક વિકૃતિ માનવામાં આવે છે.

દિલ પર હાથ મૂકીને વિચારો

સાચા દિલથી વિચારો કે આ બંને ચીજો મારા માટે કેટલી ઉપયોગી છે. દિવસનો કુલ મિલાવીને કેટલો સમય મેં એનો ઉપયોગ કર્યો અને એનાથી

કેટલા ટકા મને લાભ મળ્યો. જ્યારે હિસાબ કરીશું તો આપણને બહુ આશ્ચર્યજનક વાત એ સમજાશે કે માત્ર એક બે ટકા જ ઉપયોગી હતાં અને અઠ્ઠાણું ટકા પૂર્ણત: સમય-સંકલ્પ-શ્વાસની બરબાદી હતી.

અંત મતિ સો ગતિ

શરીર છોડતી વખતે આત્મા જે સંકલ્પ કરે છે, જેને યાદ કરે છે, એની ગુણવત્તાનાં આધાર પર આત્માને પુનર્જન્મ મળે છે. આ પ્રક્રિયાને શિવપિતા કહે છે, અંત મતિ સો ગતિ અંતિમ શ્વાસમાં શિવપિતાની સ્મૃતિમાં રહેવાથી આપણે એવી જગ્યાએ જન્મ લઈશું જ્યાં સુખ, શાંતિ અને સંપત્તિ ભરપૂર હશે. એટલે આપણે ખુશ થઈને બોલી દઈએ છીએ અંતની એક બે મિનિટ માટે શિવપિતાને યાદ કરવા બહુ આસાન છે.

વાસ્તવિકતા બહુ કઠોર છે

શરીર છોડવાના કેટલાક સમય પહેલાં આત્મા સુષુપ્ત અવસ્થામાં જવાને કારણે પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને ત્રણે કર્મેન્દ્રિયો પરથી નિયંત્રણ ગુમાવી દે છે. અર્થાત્ પોતાની ઈચ્છાથી ના કાંઈ વિચારી શકે છે. ના તો તે કંઈ કરી શકે છે. ત્યારે સંસ્કાર પોતાની ભૂમિકા નિભાવવાનું શરૂ કરી દે છે. અર્થાત્ પોતાની શક્તિથી મન અને બુદ્ધિને ચલાવવાનું શરૂ કરી દે છે. ઊંઘમાં ચાલવું, બેહોશ અવસ્થામાં બડબડાના, આ બધા સંસ્કારોના સ્વતંત્ર થઈ જાય છે. પરંતુ સંસ્કાર મન બુદ્ધિથી તે કામ કરાવે છે. જે બહુ સમયથી આત્માએ કર્યાં હશે. એટલે શિવપિતા વારંવાર એ ઈશારો આપે છે કે લાંબા સમયનો અભ્યાસ અંતમાં મદદ કરશે કદમ-કદમ પર શિવપિતાને યાદ કરવાનો અભ્યાસ આપણે કરીએ છીએ તો અંતમાં તેવું જ બનશે. જો વારંવાર ઈન્ટરનેટ સોસીયલ મીડીયા યાદ કરીએ છીએ તો અંતમાં નિશ્ચિત જ બુદ્ધિ પણ તે ચીજ યાદ કરશે. જેથી એક સેકંડની પરીક્ષામાં આપણે નાપાસ થઈશું.

મૂલ્યોની વિસ્મૃતિ અને સંગઠનમાં દરાર

આધ્યાત્મિક સાધક અર્થાત્ આ ધરતી પર ભગવાનનો પ્રતિનિધિ એની દૃષ્ટિમાં સમગ્ર દુનિયા જ એક પરિવાર છે. જ્યાં ભ્રાતૃત્વ અને સદભાવના સિવાય અન્ય કોઈ ભાવ નથી. જાતિ, ધર્મ, ભાષા, ઊંચ-નીચ, આ ભાવનાઓ સંકલ્પ માત્રમાં પણ એને સ્પર્શ કરી શકતી નથી. પરંતુ ઈન્ટરનેટ સોસીયલ મીડીયામાં અધિક્તર ભ્રાતૃત્વની પવિત્ર ભાવનાઓનો નાશ કરનારા, ભેદ-ભાવ, હિંસા ને પ્રોત્સાહન આપનારા ભાવ ભરેલા હોય છે. એને વાંચીને કેટલીક વાર સાધક પોતાના મૂલ્યોથી વિચલિત થઈ જાય છે. ક્યારે ક્યારે જાણે-અજાણ્યે એ અયથાર્થ વાતોને પોતાનું સમર્થન પણ આપી દે છે. અન્ય લોકો દ્વારા એને વાંચવાથી આધ્યાત્મિક સંગઠનમાં દરાર (તિરાડ) પડી જાય છે અને સાધક અને સાધના વિષે લોકો પોતાનો વિશ્વાસ ગુમાવી દે છે.

તેથી ઈન્ટરનેટ સોસીયલ મીડીયાની મોહિનીરૂપના પાછળ છુપાયેલા વિકરાળ રૂપને ઓળખો. આ બંને સાધનાને રોકનારી અદૃશ્ય દીવાલો છે. જે સામે રહેવા છતાં જોવા છતાં નથી જોવાતી. માત્ર વિવેકરૂપી નેત્રથી જ એને ભયાનકતાને મહસૂસ કરી શકીએ છીએ.

જેમ ટેલીગ્રામ, ફેક્સ, ઈમેઈલ વગેરેને માત્ર સેવાના સંપર્ક માટે વાપરીએ છીએ, તે રીતે એને પણ માત્ર સેવાના સાધનના રૂપમાં સીમિત રાખો. મનોરંજન કરવું, વ્યક્તિગત સંબંધ વધારવો, હિંસા અને ભેદભાવને ઉત્તેજન વધારવો, હિંસા અને ભેદભાવને ઉત્તેજન આપવું. આ વાતોને સંપૂર્ણ વિદાય આપો અને આધ્યાત્મિક સાધનાને

તીવ્ર કરી શિવપિતા જેવું ઈચ્છે છે તેવું પોતાના જીવનમાં ઢાળો.

અકલ્યાણમાં પણ કલ્યાણ

આધ્યાત્મિક સાધકોની એક આમ ફરિયાદ એ છે કે સેવા ક્ષેત્રમાં વ્યસ્ત રહેવાથી વચ્ચે વચ્ચે સમય કાઢીને ભગવાનને યાદ કરવા કઠિન છે પણ જોવામાં આવે છે કે કાર્ય વ્યવહારમાં બેહદ વ્યસ્ત રહેવા છતાં કેટલીક વાર ખિસ્સામાંથી મોબાઈલ નીકળી જાય છે. અને મન, બુદ્ધિ, આંખો, હાથ, એકઠાં એમાં એકાગ્ર થઈ જાય છે. તો સમય નથી મળતો, આ ભ્રમથી મોબાઈલને આપણે બહાર કાઢ્યો અને એ સિદ્ધ કર્યું કે ખામી સમયની નહીં પણ રુચિની છે તેથી યાદની યાત્રામાં રુચિ વધારવાની છે અને કદમ-કદમ સોસ્યલ મીડિયામાં એકાગ્ર થનાર મન બુદ્ધિને યાદની યાત્રામાં એકાગ્ર કરવાનાં છે.

॥ ઓમશાંતિ ॥

- **જે સ્વયં સરળચિત્ત રહે છે તે બીજાઓને પણ સરળ ચિત્ત બનાવી શકે છે. સરળચિત્ત અર્થાત્ જે વાત સાંભળી, જોઈ, કરી તે સાર યુક્ત હોય. સારને જ ઉઠાવો. જે વાત યા કર્મ સ્વયં કરીએ એમાં પણ સાર ભરેલો હોય.**
- **જે સરળ પુરુષાર્થી હોય છે તે બીજાઓને પણ સરળ પુરુષાર્થી બનાવી દે છે. સરળ પુરુષાર્થી સર્વ વાતોમાં ઑલ રાઉન્ડર હશે. એનામાં કોઈપણ વાતની ખામી દેખાશે નહીં. કોઈપણ વાતમાં હિંમત ઓછી નહીં હોય. હું અત્યારે આ નહીં કરી શકું એવા બોલ મુખમાંથી નીકળશે નહીં. આ એક સરળતાના ગુણથી તે સર્વ વાતોમાં સેમ્પલ બનીને પાસ વીથ ઑનર બની જાય છે.**

સંગમયુગ - મૌજો કા યુગ - સચ્ચી કમાઇ કર લો

બી.કે. કનુભાઇ એચ. પટેલ, ગોધરા

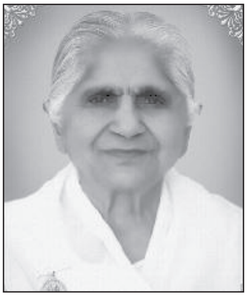
સંગમ યુગ હૈ મૌજો કા યુગ,
કરલો ભાઇઓ મૌજ,
શિવબાબા આયા હૈ,
આપકા સચ્ચા પરિચય દેને,
સચ્ચા પરિચય લેલો,
કરલો ભાઇઓ મૌજ
બોજ સબ બાબા કો દેદો,
હલકે બન ઉડતે ચલો,
કરલો ભાઇઓ મૌજ
સબ રિસ્તા બાબા સે જોડ દો,
દુ:ખ અશાન્તિ મિટા દો,
૨૧ જન્મોકી બાદશાહી લેલો,
કરલો ભાઇઓ સચ્ચી કમાઇ,
ગતિ સદ્‌ગતિ કર લો,
મુક્તિ જીવન મુક્તિ કો પાઓ,
કરલો ભાઇઓ સચ્ચી કમાઇ,
સંગમ કી એક એક ઘડી,
એક એક સાલ સે ભી મૂલ્યવાન હૈ,
ઇસે ન વ્યર્થ ગવાઓ,
કરલો ભાઇઓ સચ્ચી કમાઇ,
સભીકો બાપ કા સંદેશ દેકર,
બ્રાહ્મણ પરિવાર બઢાઓ,
કરલો ભાઇઓ મૌજ
સંગમ યુગ હૈ મૌજોકા યુગ,
કરલો ભાઇઓ મૌજ

॥ ઓમશાંતિ ॥

રુહાની ફરિશ્તા બેગમપુરના બાદશાહ મસ્ત ફકીર

દાદી જાનકીજી

બ્ર.કુ. હેમંતભાઈ, શાંતિવન, આબુરોડ.



શુક્રવાર ૨૭ માર્ચ ૨૦૨૦ સવારે ફોનની ઘંટડી વાગી અને એક દૈવી ભાઇએ કહ્યું, દાદી જાનકીજી નહી રહી. થોડી વાર તો કાનો પર વિશ્વાસ ન થયો દિલથી કહ્યું, 'ઓ પ્યારી દાદી કહ્યા વગર આપ કેવી રીતે ચાલ્યા ગયા? મન મૌન થઈ ગયું, શબ્દ શૂન્ય થઈ ગયા. અચાનકનો પાઠ પાકો કરાવી તેઓ માસ્ટર જ્ઞાન સૂર્ય સંસારના અસ્તિત્વથી અસ્ત થઈ ગયા અને અંતઃકરણના આકાશમાં અંધારુ છવાય ગયું.

એક યુગની સમાપ્તિનો અહેસાસ થયો, સમજો કે જહાનની જાન (ખુશી)ની ચાવી (Key યાની ચાવી જાન+કી) ચાલ્યા ગયા. ત્રણ વખત 'ૐ શાંતિ' મહામંત્રના ગુંજનથી સમગ્ર સંસારને 1. હું કોણ? 2. મારું કોણ? 3. મારે શું કરવાનું છે ?

આ અધ્યાત્મનું મર્મ (રાજ) તથા સેવા ધર્મ સંભળાવનાર તેઓ અવ્યક્ત વતનવાસી ફરિશ્તા બની ગયા. અચાનક વરદાનોની વર્ષા, સ્નેહની શીતલ ફુહાર કેમ રોકાઈ ગઈ. તેઓની મીઠી ટોલીની સાથે મીઠી બોલી તન-મનને તરોતાજા કરવાવાળી હંસી ઠિઠોલી મૌન થઈ ગઈ.

સિંધ હૈદરાબાદમાં ભક્તિભાવ ભર્યા ધાર્મિક પરિવારમાં ૧, જાન્યુઆરી ૧૯૧૬માં દાદીનો જન્મ થયો. જૌહરી પિતા દ્વારા નામ મળ્યુ જાનકી. પરંતુ બ્રહ્માબાબા પ્યારથી જનક નામથી બોલાવતા શિવબાબા દ્વારા અવ્યક્ત નામ મળ્યુ 'મનોહર શાંતા'. ત્રીજી (કક્ષા) ક્લાસમાં ભણતાની સાથે દાદીજીએ બચપનમાં જ વિચાર સાગર, યોગ વશિષ્ઠ, ભગવદ્ ગીતા, ભાગવત ગ્રંથ સાહેબ વગેરે ગ્રંથનું વાચન કર્યુ. પ્રેમથી સુખમણિના પાઠ કરતા. એક વખત પિતાની સાથે સિકરાપુર ગયા તો એક વ્યક્તિને શાંતિમાં બેસી રહેલા જોઈ આશ્ચર્ય થયું 'ન ભજન, ન હવન, ન પૂજા પાઠ, પરંતુ એમનું મસ્તક ચમકી રહ્યું હતું.'

દાદીએ પૂછ્યું 'શુ કરી રહ્યા છો?' તો એમણે કહ્યુ 'વિષ્ણુનું ધ્યાન કરું છું.' તો દાદીજી સમજી ગયા કે સાચી ભક્તિ શું છે? અને પરમાત્માને મેળવવાની લગન લાગી, તે સવારે ઉઠી ગીતા વાંચી, સૈર કરવા જતા.

સન્ ૧૯૩૭ માં એક દિવસ પિતા સાથે ફરવા જઇ રહ્યા હતા ત્યારે બ્રહ્માબાબા બગીચામાંથી ફરીને આવી રહ્યા હતા, દાદી સામે પહોંચ્યાં તો બાબાએ શક્તિશાળી દ્રષ્ટિ આપી તો એમણે હલ્કાપણાનો અદ્ભુત અનુભવ થયો કે બાબામાં ભગવાન છે. તે જ ઘડી નિશ્ચય થઈ ગયો કે - આજ મારા પિતા છે. પરમાત્મા છે જેની ખોજ હતી તેઓ મળી ગયા અને દાદી ઓમ મંડલીએ જવા લાગ્યા.

દાદીની ઇચ્છા ન હોવા છતાં પિતાજીએ લોકલાજવશ કૃપલાણી કુળમાં શાદી કરાવી સસુરાલમાં ધન દોલત હોવા છતા વૈરાગી દાદીની આંખ ન ડૂબી. એક વખત પિયર ગયા તો પતિ 'નવલ' લેવા આવ્યા. ત્યારે દાદી પૂજા ઘરમાં રડી-રડીને કહેતા હતા કે 'પ્રભુ તમે મારી ના સાંભળી'. આ વાત નીચેથી પતિએ સાંભળી અને ગુસ્સે થયા. સસુરાલ ઘરે આવ્યા પછી ખૂબ (દાદીજીને) માર્યા. આ બાજુ લૌકિક પિતાને વેપારમાં નુકસાની

આવી, તો એમને (પશ્ચાતાપ) થયો કે ઘરની લક્ષ્મી ચાલી ગઈ, નાહક બેટીનાં લગ્ન કર્યા.

દાદીના ઘરની પાછળ દીદી મનમોહિનીનું ઘર હતુ, તો પરનાલેથી મુરલી પહોંચતી, દાદી બાથરૂમમાં મુરલી વાંચતા. જેઠ દેવર દુનિયાવી વાતો કરતા તો દાદી ભોજન બનાવવા ચાલ્યા જતા. સાસુ નારાજ થઈને કહેતા તમે ભોજન બનાવશો તો અમારી ઈજ્જત જશે, નોકરને બનાવવા દો. તો દાદી કહેતા મને બનાવવા દો.

દાદી તેઓની સાથે બેસવા ઈચ્છતા ન હતા. અંદર જઈને ગીત ગાતા તો પતિ વધુ ક્રોધિત થતા. સામે ગીતા રાખી મનમાં ભગવાનને યાદ કરતા, તો પતિ આવીને થપ્પડ મારીને કહેતા ગીતા વાંચે છે કે દાદા લેખરાજને યાદ કરે છે? એવામાં દાદીને બુખાર (તાવ) આવ્યો અને ટી.બી. થઈ ગયો, તો દાદાએ ડોક્ટરને કહ્યુ 'મારી કોઈ દવા નથી મારે તો સતસંગમાં જવું છે.' આ સાંભળી ઘરવાળા નારાજ થયા. વ્યાપાર માટે કોલકતા જવાને બદલે પતિએ ૧૮ માસ સખત નજર રાખી, પરંતુ દાદી તો એમની મસ્તીમાં મસ્ત રહ્યા. એક દિવસ બાબાએ લક્ષ્મણાને મોકલ્યા, દરવાજા પર પતિ પહેરા પર હતા અને દાદી ખટિયા પર બેઠા હતા. તો પાછળના દરવાજેથી બહેને ચાર વખત કહ્યુ 'લૌટ શક્તિ બોલાવ્યા છે ઓમે'

એમની લાલ આંખોમાં જોતા જ દાદીમા શક્તિ આવી ગઈ. પછી ડોક્ટરે પતિને કહ્યુ, 'આમને ખુશ રાખો તો ઠીક થઇ જશે' તો પતિએ પૂછ્યું આપને શું જોઇએ ? દાદીએ કહ્યું, 'કરાંચી લઈ જાવ' પતિએ કહ્યું ઠીક છે પરંતુ દાદાની પાસે જવાનું નહી. ત્યાં પિતાએ પતિને કહ્યું આમને સૈર (ફરવા) કરાવો, ખુશ રાખો. પરંતુ દાદી પતિની સાથે નહીં પણ પિતા સાથે જતા. તેઓ ઘૂમતા (સૈર કરતા) તો દાદી બાબા પાસે જતા. પ્યાર મેળવતા અને ઠીક થઈ જતા. તો પતિને થયું કે માત-પિતાના સ્નેહથી તેઓ સ્વસ્થ થઈ ગયા છે તો તેઓ હૈદરાબાદ જતા રહ્યા.

દાદી પતિની કમાઈને બદલે ખુદ કમાઈને ખાતા હતા. જેથી ખુશી મળતી અને સ્થિતિ શક્તિશાળી બનતી. સિલાઈ કરવાથી આંગળીઓમાં છેદ પડ્યા અને એમાં પાણી ભરાયા, દાદીએ પતિ પાસેથી છુટી લઈ ડોક્ટર પાસે ગયા. હોસ્પિટલમાંથી દવા લઈ ઇશુદાદીનાં મા કલાબેન પાસે ગયા ત્યાં ભુરીદાદી અને કમલ સુંદરી દાદીના ગીતો સાંભળી દાદી રડી પડ્યા, તો બંને દાદી બંધનમાંથી છૂટવાના પ્લાન બનાવવા લાગ્યા. પરતુ પતિને જાણ થતાં જ કલાબેન પાસે જતા રોક્યા. થોડા દિવસ પછી કલાબેન પાસે દાદીના માતા-પિતા આવ્યા, તો તેમને મળી દાદીએ કહ્યું, 'મને બાબા પાસે લઈ જાવ' અને પિતા એ હા કહી.

રસ્તામાં ઘર હતું રાત્રિના ૧૧ વાગ્યે પતિ જોઈ ન શકે એ માટે ઘૂંઘટ કરી ઘોડાગાડીમાં બેસી તેઓ બાબા પાસે પહોંચ્યાં ત્યાં સફેદ વસ્ત્રધારી ફરિશ્તાને જોઈ રડવા લાગ્યા, બાબાએ પ્યાર આપી ગિટ્ટી (પ્રસાદ મુખમાં આપ્યો) ખવડાવી શક્તિ ભરી, પછી તેઓ ફરી ઘરે આવ્યા, સાસુના મૃત્યુ પછી દાદીએ રંગીન કપડા છોડી સફેદ વસ્ત્ર ધારણ કર્યા. એક દિવસ પિતા ઘરે આવ્યા અને બેંકમાંથી પૈસા લેવા માટે કાગળ પર હસ્તાક્ષર કરાવ્યા. સસુરાલને પિયરના આભૂષણ અલગ કરી પિયરના આભૂષણ બાબાને આપવા પિતાને બોલાવ્યા અને પિતાને છોડવા માટે કલાબેનના ઘર સુધી ગયા. આ વાતને લઈ પતિએ હંગામા (હુલ્લડ) કર્યુ. તો તેમને પિતા પાસેથી મળેલા પૈસા બતાવ્યા, પતિએ વિચાર્યુ કે માર ખાવથી સુધરી ગઈ છે. ને એ કોલકાતા ચાલ્યા ગયા.

દાદીને એક રાતે પિતાને બોલાવ્યાંને કહ્યું, 'મને બાબા પાસે લઈ ચાલો તેજ રાતે પિતા સંગ દાદી ચાલ્યા, હૈદરાબાદ જવાને બદલે આગલા સ્ટેશનથી ટ્રેન પકડી કરાંચી પહોચ્યા અને ઘરે તાર મોકલ્યો કે તે મરી ગઇ, ત્યારે સબંધીઓએ આવીને ખૂબ સમજાવ્યુ પરંતુ દાદીએ કહ્યું મને કાંઇ ન જોઈએ મને મારા રસ્તા પર છોડી દો.

પતિને જાણ થતાં જ તેઓ કોલકાતાથી આવી ગયા, દાદી સિલાઈ મશીન ચલાવી રહ્યા હતા. દાદીને એકલા જોઈ પતિ જબરદસ્તી દાદીને લઈ જવા લાગ્યા, તો સ્વયંને છોડાવવા દાદી જોરથી બૂમો પાડવા લાગ્યા ત્યારે મિઠ્ઠુ દાદીના મા ઉપરથી આવ્યા અને બહારથી દરવાજો બંધ કરી તેમણે પુલિસને બોલાવ્યા પુલિસ પકડવા આગળ આવ્યા તો પતિ એ ડરીને કહ્યું, 'જો તું સાથે નહી આવીશ તો બીજી શાદી કરીશ તો દાદીએ કહ્યું, 'ભલે કરો' પતિએ જઈને બીજી શાદી કરી અને દાદી બંધન મુક્ત થયા.

બાબાએ લૌકિક પિતા સાથે રહેવાની આજ્ઞા આપી, તો દાદી પિતા સાથે રહીને મુરલી સાંભળવા જતા. એક દિવસ ક્વિન મધર (દીદી મનમોહિનીની મા) એ મમ્મા સાથે મળાવ્યા તો મમ્માએ કહ્યું,' આપ જનક હો ? લૌકિક શાલ છોડી દો, જેનાથી લૌકિકની યાદ આવશે. ત્યારથી લૌકિક ચીજ વસ્તુઓનો પોતે ઉપયોગ ન કર્યો. યજ્ઞમાં આ આપી.

એક દિવસ કિક્નીબેનની લખેલી ચિઠ્ઠીમાં વાંચ્યું 'હું જ્ઞાનામૃત પીશ-પીવડાવીશ' આ વાંચીને દાદીએ પણ ફેસલો કર્યો 'જ્ઞાનામૃત પાન કરીશ અને કરાવીશ' તેથી ખુશ થઈ બાબા કારમાં લઈ ગયા અને કહ્યું, 'બચ્ચી કઈ પૂછવાનુ છે?' તો દાદીએ કહ્યું, 'મારું ગળુ જ બંધ થઈ ગયુ છે' તો બાબાએ કહ્યુ, 'બચ્ચી જે તારી પાસે આવશે એનું ગળુ જ બંધ થઈ જશે (તેઓ કાંઈ બોલી નહી શકે)

એક વખત દાદીએ કહ્યુ 'હું મોડી આવી છું શું પુરુષાર્થ કરું ? તો બાબાએ કહ્યુ, '૧૨ વખત મુરલી વાંચો' તો દાદીએ કહ્યુ, '૨૪ વખત મુરલી વાંચીશ તો સારી બનીશને? બાબાએ ખુશીથી કહ્યું 'જેવું માથું (બુધ્ધિ) મોટૂ છે ને?'

એક વખત મમ્માએ પૂછ્યું નર્સ બનશો? તો દાદીએ કહ્યું, હા અને નર્સ બની ખૂબ પ્યારથી બીમાર હોઈ એમની સેવા કરવા લાગ્યા મમ્મા સાથે રહેવાની આશા પણ પૂરી થઈ.

૧૯૫૦માં આબુ આવ્યા તો ઠંડીમાં અસ્થમા ને કારણે દાદી કર્મણા સેવા કરી શકતા નહી. બાબાને પૂછ્યું, બાબા મારી પ્રાલબ્ધ કેમ બનશે? તો બાબાએ એક સ્થાન બતાવ્યું અને કહ્યું, તારા માટે અહી ટીચર ટ્રેનીંગ સેંટર બનાવીશ તે ટીચર્સ દ્વારા દેશ-વિદેશની સેવા થશે. પછી બાબાએ મુંબઈ મોકલ્યા અને કહ્યું, 'જાઓ મારી મસ્ત ફકીર બચ્ચી જાઓ' મુંબઈમાં લૌકિક ભાઈને ખબર મળી તો તેઓ દાદીને લેવા આવ્યા પરંતુ દાદી ગયા નહી. પરંતુ મા યાદ કરવા લાગી તો બાબાએ માને પત્ર લખ્યો અષ્ટરત્નમાં આવવા વાળી જનક બચ્ચી તમારી પાસે આવી રહી છે. મા પત્ર મેળવીને ખુશ થઈ.

એક વખત દાદીએ બાબાને કહ્યુ, 'મારે ધર્મરાજની સજા ખાવી નથી. બાબાએ કહ્યુ, 'આપને ધર્મરાજ આંખ પણ નહી બતાવશે.' દાદીએ ૪૦ દિવસ ભઠ્ઠી કરી, દાદીએ મુંબઇ, પુના, અમદાવાદ, અંબાલા, કર્નાલ અનેક સ્થાનો પર સેવા કરી, વારિસ બનાવ્યા અને શિવબાબાને વિશ્વ પિતાના રૂપમાં પ્રત્યક્ષ કર્યા.

બ્રહ્માબાબા અવ્યક્ત થયા તો અવ્યક્ત બાપદાદાએ દાદીને લંડન મોકલ્યા અને કહ્યું, 'મધુવન મોડલ બનાવોને નાના ભાડાના રૂમમાં

૧૨ વિદ્યાર્થી સાથે સેવા શરૂ કરી. દાદી ભાષા જાણતા ન હતા પરંતુ વિદેશીઓના મિત્ર બનીને પ્યાર આપતા, રૂહાનિયતથી પોતાના બનાવી ત્યાગ, તપસ્યાનું બીજ નાખી યજ્ઞ સ્નેહી બનાવતા.

મુંબઈના સંતોષ દીદીએ દાદીનું સંસ્મરણ કરતા કહ્યું, 'દાદીએ શ્રેષ્ઠ કાર્યોથી અલૌકિક જીવનની ટ્રેનીગ આપી મરજીવા બનીને જીવવાનુ શીખવ્યું. પુનામાં પારસીના ઘરમાં સેન્ટર હતુ, તેઓ તંગ (પરેશાન) કરતા, ઈંડાના છિલકા ફેંકતા, એક દિવસ એમણે ખટીયા સળગાવી તો હું રડવા લાગી, તો દાદીએ કહ્યું, 'કોઈ બાત નહી' કહીને હલ્કા કરી સહન કરતા શીખવ્યું.

સવારે ઉઠીને દાદી યોગ કરતા, હું નાની હતી તો ચાય બનાવીને પુકારતા 'ચાય ગરમ' 'ચાય ગરમ', તો હુ ઉઠી જતી દાદીને કોઈ ખૂણામાં એકલા બેસેલા જોઈ હું પૂછતી આપ શું કરો છો ? તો દાદી કહેતા 'કુટ રહી હુ.' 'શું કુટી રહ્યા છો' પૂછ્યુ તો કહ્યુ, 'જ્ઞાન (વિચાર સાગર મંથન કરુ છું) શું સેવા કરું? પૂછ્યું તો દાદીએ કહ્યું આપ હનુમાન હો મૂર્છિતને સુરજિત કરો દાદી ભોજન પણ સ્વાદિષ્ટ બનાવતા. શબ્જી ખાતી નહી તો દાદી કેહતા સબ્જી રચતાની રચના છે. તો પ્રેમથી ગ્રહણ કરો. ખાવાનું દાદીએ શીખવાડ્યું. બનાવતા પછી શીખવાડ્યું. 'પુરુષાર્થ શુ કરું?' પૂછ્યુ તો કહ્યુ, 'યાદ રખો હું બ્રાહ્મણોમા વિશેષ છુ, તો વિશેષતા આવશે.

મુજ્જફરપુરના રાનીદીદીએ દાદીના યોગની સ્થિતિ સ્પષ્ટ કરતા કહ્યુ, કે હું દાદી સાથે પુના હતી તો સાંભળ્યુ હતું કે સવારે ૨ વાગ્યે ઉઠીને દાદી યોગ કરે છે. તો એક દિવસ હુ ઉઠી અને દાદીને આજુ બાજુ જોવા લાગી પરંતુ અધારામાં દાદી ક્યાંય જોવામાં ન આવ્યા. તો ક્લાસ પછી દાદીને પૂછ્યુ, દાદી આપ અમૃતવેલા ક્યાં હતા? તો દાદીએ કહ્યુ 'હું યોગ કરતી હતી' મે કહ્યું દાદી મે અંધારામા જોયા નહી, દાદીએ કહ્યું પરમધામમાં તો લાલ-લાલ લાઇટ છે, ત્યા લાઇટની શું જરૂર? એટલા માટે લાઇટ જલાવી નહી.

દીપકભાઇએ એક ઘટના સંભળાવી, 'એક વખત શાંતિવનથી ડૂંગરપુર જઈ રહ્યા હતા. બે છોકરા કારને ટક્કર મારી ભાગ્યા, કારના કાચ ચુર ચુર થઈ ગયા પણ દાદી અને મને કંઈ ન થયું. દાદીએ કહ્યુ, 'એ છોકરાઓને બોલાવો' મે પૂછ્યું, શું કામ ? તો કહ્યું, 'ટોલી ખવડાવવી છે.' તેઓ ડરી રહ્યા હતા પણ એમને ટોલી ખવડાવી. સાચેજ દાદી વ્યવહારથી પ્યારના દેવી હતા.

મને અત્માને (હેમંતભાઇ) પણ દાદીની પાલનાનુ સૌભાગ્ય મળ્યુ. માતેશ્વરી ભવનમાં નિમંત્રણ આપ્યું તો એક શ્વાસે ઉંચી સિડીઓ ચઢી આવ્યા અને જી ભરીને પ્યાર આપ્યો. એક વખત ઇન્દ્રપ્રસ્થના કમરામા શેષશૈયા પર સૂતેલા વિષ્ણુ સમાન તેમને વિશ્રામ કરતા જોયા તો એવુ લાગ્યુ કે કોઈ ફરિશ્તા સૂતા છે. ત્યારે સમજાયુ કે વિદેહી સ્થિતિ અથવા યોગનિદ્રા શું છે?

આવી મીઠી-મીઠી પ્યારી-પ્યારી વિદેહી જાનકીજી દેહ દુનિયાથી ન્યારા થઈ ગયા. આધ્યાત્મ જગતની અલૌકિક વિરાસત છોડી સ્વર્ણીમ સંસારની સ્થાપના માટે એડવાન્સ પાર્ટીમાં ચાલ્યા ગયા... ॥**ઓમશાંતિ**॥

અનુવાદ - બ્ર.કુ. વિજય પોશિયા, અમદાવાદ.

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

D E C L A R A T I O N

I **Bharti Ranchhoddas Somaiya** declare that I am the Publisher and Printer of the newspaper entitled **GYAN AMRIT** to be printed and published at AHMEDABAD and that particulars in respect of the said newspaper given hereunder are true to the best of my knowledge and belief.

1) Title of the newspaper	:	GYAN AMRIT
2) Language (s) in which it is (to be), published	:	GUJARATI
3) Periodicity of its publication.		
a) Whether a daily, tri-weekly, bi-weekly, weekly, fortnightly or otherwise.	:	Monthly
b) In the case of a daily, please state whether it is a morning or evening newspaper.	:	No applicable
c) In the case of a newspaper other than a daily, please state the days(s)/date(s) on which it is (to be) published.	:	1st or 2nd date of every months
4) Retail selling price of the newspaper per copy.	:	Retail price Rs. 15/-
a) If the newspaper is for free distribution, please state that it is "for free distribution".	:	------
b) If it has only an annual subscription and no retail price, please state the annual subscription.	:	Annul Subcription Rs. 130/-
5) Publisher's Name	:	Bharti Ranchhoddas Somaiya (Director-Brahma Kumaris, Gujarat)
Nationality	:	Indian
Address	:	"Jyoti Darshan", 1- Panchshil Society, Gondal Road, Rajkot - 360 004.
6) Place of Publication (please give the complete postal address)	:	Prajapita Brahma Kumaris Ishwariya Vishwa Vidyalaya, "Sukh-Shanti Bhawan", Bhulabhai Park Road, Opp. Municipal School, Kankaria, Ahmedabad - 380 022.
7) Printer's Name	:	Bharti Ranchhoddas Somaiya (Director-Brahma Kumaris, Gujarat)
Nationality	:	Indian
Address	:	"Jyoti Darshan", 1- Panchshil Society, Gondal Road, Rajkot - 360 004.
8) Name(s) of the printing press(es) where the newspaper is actually printed and the true and precise description of the premises on which the press (es) is/are installed.	:	Shreedhar Printers Pvt. Ltd. J&K, Block No-4, Ravi Estate, Dudheshwar Road, Dudheshwar, Ahmedbad - 380 004. Phone : (079) 2562 5299, 2562 5899
9) Editor's Name	:	Prof. Dr. Kalidas Dhulabhai Prajapati
Nationality	:	Indian
Address	:	G-2/22, Shivam Appartment, New Vadaj, Ahmedabad - 380 013.
10) Owner's Name (s)	:	For, Prajapita Brahma Kumaries Ishwariya Vishwa Vidyalaya.
a) Please state the particulars of individual(s) or of the firm, Joint Stock Company, trust, co-operative society or association which owns the newspaper.	:	Spiritual Organisation
b) Please state whether the owner owns any other newspaper, and, if so, its name, periodicity, language and place of publication.	:	No
11) Please state whether the declaration is in respect of —		
a) a new newspaper, or	:	-
b) an existing newspaper	:	Yes
c) In case the declaration falls under item	:	Due to death of Publisher and Printer, So Changes of Publisher and Printer's Name & Address

PLACE : AHMEDABAD

Date : 28-12-2022

(Signature) (Bharti Ranchhoddas Somaiya)

(Under Section-6 of the Press and Registration of Books Acts-1867)
(Act No. 25 og 1867)

AUTHENTICATED

Sign and Stamp of Sub Divisional Magistrate (East) Ahmedabad

સંગમયુગની શબ્દાવલી

દૈવી ભાઈઓ અને બહેનો,

સંગમયુગની શબ્દાવલીના વિભાગમાં **ફેબ્રુઆરી - ૨૦૨૩** માસની **શબ્દાવલી ભાગ - ૨૭**ના જવાબો આ સાથે છે. જ્ઞાનના ચિંતનના આધારે આપના જવાબોને સાચા જવાબો સાથે સરખાવી શકશો. સંગમયુગની **શબ્દાવલી ભાગ - ૨૮** અહીં પ્રસ્તુત છે. જેની આડી-ઉભી ચાવીઓ ભરશો. આપને આવતા **એપ્રિલ - ૨૦૨૩**ના અંકમાં **શબ્દાવલી ભાગ - ૨૮**ના જવાબો મળશે.

સંગમયુગની શબ્દાવલી ભાગ - ૨૮

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			■

શબ્દાવલી ભાગ - ૨૭ના જવાબોવાળું કોષ્ટક

1 શિ	2 વ	3 જ	યં	4 તિ	■	5 ત	■	6 જ	7 ન
8 લા	ડ	વા	■	9 ત	પ	સ્વી	10 કુ	મા	ર
ન્યા	■	11 બ	12 દ	લી	■	13 ર	દ	■	■
સ	■	14 દા	મ	■	15	■	16 ર	17 ત	18 ન
■	19 વે	રી	■	20 ઉ	■	21 અં	ત	રા	લ
22 કા	લે	■	23 સં	પ	તિ	■	■	વ	■
24 ફે	ન્ટા	■	■	વા	■	25 ફો	ર	ટી	26 ન
■	27 ઈ	28 તિ	હા	સ	■	ન	■	■	ત
29 મ	ન	ન	■	■	30	■	31 આ	32 ઈ	ના
33 રી	ડે	■	34 મા	તૃ	ભા	ષા	દિ	વ	સ

આડી ચાવીઓ -

1. એક મહામંત્ર (૬)
6. ભવિષ્ય (૨)
8. એક ઉંચો પર્વત (૪)
9. સમ્મુખ (૩)
12. આબરૂ (૨)
13. કાંટો કો ફુલ બનાને વાલા (૫)
16. સોંપવું (૨)
17. મિલા ....કા ખુલા નમંત્રણ (૩)
18. બલિહાર (૨)
20. પાંચ સ્વરૂપમાંનું એક સ્વરૂપ (૩)
21. ચૈત્ર સુદ નોમ (૫)
25. છબ (૩)
27. સતસંગમાં .... ગવાય (૩)
28. અમીરી શબ્દને ઉલટો લખો (૩)
30. મધુબનમાં બાબા અને બાળકોનું .... થાય (૩)
31 મિઠાઈ પાથરવાનું પાત્ર (૨)
32. ગુલઝાર દાદીનું લૌકિક નામ (૨)
33. ફાગણીયો તહેવાર (૨)
34. દાદી જાનકીનું એક ઉપનામ (૩)

ઉભી ચાવીઓ -

1. નારી સન્માન દિવસ (૬)
2. ઈસ્લામ ધર્મમાં પ્રાર્થનાને .... કહેવાય (૩)
3. એક પારંપરિક યુદ્ધ (૨)
4. પ્રતિનિધિ (૩)
5. હેત (૩)
7. 22 માર્ચના દિવસને .... ઓળખાય (૭)
10. અનાજ શબ્દને ઉલટો લખો (૨)
11. શરીર એક .... છે (૨)
14. હોશિયાર (૪)
15. રીપીટેશન શબ્દનું ગુજરાતી (૬)
16. નાશવંત (૩)
19. નદી શબ્દનું અંગ્રેજી (૩)
22. માખણ અને ....(૩)
24. એડવોકેટ શબ્દનું ગુજરાતી (૩)
26. શબ, મૃતદેહ (૨)
29. .....વાટીકા (૩)
30. 3 માર્ચ યજ્ઞના પાંચ ચીડીયામાંના એક દાદી (૨)
31. એક કઠોળ (૨)

ગોધરામાં 'મહાશિવરાત્રી' પર્વે શિવધ્વજ લહેરાવ્યા બાદ સરકારી વકીલ ભ્રાતા રાકેશભાઈ, DEO ભ્રાતા જીજ્ઞેશભાઈ, માધ્યમિક શિક્ષણસંઘ મહામંત્રી ભ્રાતા એ.વી. સોલંકી, બ્ર.કુ. સુરેખાબેન.

મુંબઈ મલાડમાં જનકલ્યાણનગરમાં દ્વાદશ જ્યોતિલીંગ ઝાંખીમાં બ્ર.કુ. કુંતીબેન, સામાજીક કાર્યકર્તા અર્ચનાબેન, સપ્તક સંગીતના સીમાબેન, કલાકાર યાજુવેન્દ્રસિંહ, મરચન્ટ નેવીના કેપ્ટન વિવેકજી.

પોર ખાતે 'શિવજયંતી'ના કાર્યક્રમમાં દીપ પ્રજ્વલન બાદ સમૂહચિત્રમાં જીલ્લા પંચાયતના પ્રમુખ ભ્રાતા અશોકભાઈ, BJP પ્રમુખ વિજયભાઈ, પ્રકાશભાઈ, બાળકલાકારો, બ્ર.કુ. ધીરજબેન.

બાલાગામમાં 'શિવરાત્રી ઉત્સવ'માં સરપંચ સુખદેવભાઈ, વિહીપના ઉપપ્રમુખ મનીષભાઈ, વાસંગદેવી મંદિરના મહંત નલિનગિરીબાપુ, અગ્રણી વ્યાપારી લાખાભાઈ, બ્ર.કુ. ગીતાબેન, બ્ર.કુ. રૂપાબેન.

કચ્છ મુંદ્રા સેવાકેન્દ્ર દ્વારા 'મહાશિવરાત્રી દિને' શિવશંકરની ઝાંખી સાથે શોભાયાત્રામાં બ્ર.કુ. સુશીલાબેન અને બ્રહ્માવત્સો.

સુરત રાંદેર સેવાકેન્દ્ર દ્વારા 'શિવરાત્રી મહોત્સવ'માં ભવ્ય શિવલીંગની પ્રતિમાના ટેબ્લો સાથે વિશાળ પ્રભાતફેરીમાં બ્રહ્માવત્સો.

સુરત બાલાજી રોડ ખાતે 'સંગીત સંધ્યા' કાર્યક્રમમાં ગાયક બ્ર.કુ. અવિનાશભાઈ સાથે બ્ર.કુ. રંજનબેન, બ્ર.કુ. ફાલ્ગુનીબેન.

વાંસદા ખાતે 'શિવરાત્રી ઉત્સવે' શિવમંદિરના પ્રાંગણમાં રાજયોગ ચિત્ર પ્રદર્શની દ્વારા આધ્યાત્મિક સંદેશ આપતાં બ્ર.કુ. સાધનાબેન.

અમદાવાદ ઈસનપુરમાં ૧૨ ફુટ ઉંચા 'શિવલીંગ દર્શન' કાર્યક્રમમાં સામાજીક કાર્યકર્તા ભાસ્કરભાઈ, ઑલ ઈન્ડિયા લાયન્સ ક્લબના પૂર્વ પ્રમુખ શિવબહાદૂરસિંહ, બિલ્ડર ઘનશ્યામભાઈ, બ્ર.કુ. જાગૃતિબેન.

ગોંડલમાં ૧૧ ફુટ ઉંચા નારીયેળના 'શિવદર્શન'ને પધારેલ સ્વામી આનંદ સ્વામીનારાયણ મંદિર, સ્વામી હરી કષ્ટભંજન મંદિર, ચંદુબાપુ મામાદેવ મંદિર, અનીલાબેન ગાયત્રી મંદિર, બ્ર.કુ. ભાનુબેન.

સિધ્ધપુરમાં બરફના 'અમરનાથ દર્શન' કાર્યક્રમમાં નગરપાલિકાના પ્રમુખ કૃપાબેન,રોયલ ક્રેસ્ટલના ઑનર ભ્રાતા મોહનભાઈ, GEBના એક્ઝીક્યુટીવ મેનેજર ભ્રાતા મોડભાઈ, બ્ર.કુ વિજયાબેન.

માળીયા હાટીનામાં 'શિવધ્વજારોહણ' કરતાં MLA ભગવાનભાઈ, તાલુકા પંચાયત પ્રમુખ દિલીપભાઈ, BJP પ્રમુખ રાજેશભાઈ, સરપંચ જીતુભાઈ, મેડીકલ ઓફિસર આભાબેન, બ્ર.કુ. રૂપાબેન,બ્ર.કુ. મીતાબેન.

નવસારી ખાતે 'સંગીત સંધ્યા' કાર્યક્રમમાં એન.જે.ઈન્વેસ્ટમેન્ટ ગ્રુપના મેનેજીંગ ડિરેક્ટર ભ્રાતા જીજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ, બેંક મેનેજર ભ્રાતા રાકેશભાઈ રૉય, ડૉ. સંજયભાઈ શાહ, બ્ર.કુ. ગીતાબેન.

જલાલપોર સેવાકેન્દ્રમાં 'શિવધ્વજારોહણ' કાર્યક્રમમાં શુભેચ્છા આપતાં પૂર્વ પ્રમુખ નગરપાલિકા ભ્રાતા અરવિંદભાઈ પટેલ બાજુમાં બ્ર.કુ. ભાનુબેન, બ્ર.કુ. ગીતાબેન તથા અન્ય.

બારડોલી ખાતે 'મહાશિવરાત્રી' કાર્યક્રમમાં ઉપપ્રમુખ નગરપાલિકા કમલેશભાઈ, મામલતદાર પ્રતિકભાઈ, સમાજ સેવક તરૂણભાઈ, PI નંદલાલભાઈ, કોગ્રેસ કાર્યકર્તા કિરણભાઈ, બ્ર.કુ. અરૂણાબેન.

વ્યારા ખાતે 'મહાશિવરાત્રી'માં કેક કટીંગ કરતાં ITIના આચાર્ય શિલ્પાબેન, JB હાઈસ્કુલના આચાર્ય નરેશભાઈ, કે.કે. કદમ શાળાના આચાર્ય સાધનાબેન, બ્ર.કુ. અરૂણાબેન, બ્ર.કુ. પ્રિતીબેન.

Gyan Amrit Vol.16 | Issue 03 | March 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.

ગુજરાત ગ્લોબલ રીટ્રીટ સેન્ટર (GGRC) ઈન્દ્રપ્રસ્થ ખાતે નવનિર્મિત 'જનકકુંજ-સરલકુંજ'ભવનના મંગલ ઉદ્‌ઘાટન કાર્યક્રમમાં સંસ્થાના મુખ્ય પ્રશાસિકા આદરણીય દાદી રતનમોહિનીજી, અધિક મુખ્ય પ્રશાસિકા આદરણીય જયંતી દીદીજી, એડીશનલ સેક્રેટરી જનરલ રાજયોગી બ્રિજમોહનભાઈ, ગુજરાત ઝોન ઈન્ચાર્જ રાજયોગિની ભારતીદીદી, મેનેજમેન્ટ કમીટીના સભ્યો બ્ર.કુ. કરૂણાભાઈ તથા બ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન, UAE સેવાકેન્દ્રોના ડાયરેક્ટર બ્ર.કુ. જ્યોતિબેન, મહિલા વીંગના રાષ્ટ્રીય સંયોજીકા બ્ર.કુ. શારદાબેન, એન્જીનીયરીંગ વીંગના ચેરપર્સન બ્ર.કુ. મોહનભાઈ સિંગલ, મણિનગર સબઝોન સંચાલિકા બ્ર.કુ. નેહાબેન, બ્ર.કુ. અમરબેન, GGRC ડાયરેક્ટર ડૉ. મુકેશભાઈ પટેલ. નવનિર્મિત 'જનકકુંજ-સરલકુંજ' ભવન, કાર્યક્રમમાં પધારેલ દેશ-વિદેશના વિશિષ્ઠ મહાનુભાવો.

અમદાવાદ ખાતે મહાશિવરાત્રી પર્વ નિમિત આયોજીત 'શિવ અવતરણ દ્વારા સ્વર્ણિમ ભારત' કાર્યક્રમનું શુભ ઉદ્‌ઘાટન કરતાં ગુજરાત હાઈકોર્ટના ન્યાયાધિશ એ. જે. દેસાઈ, ન્યાયાધિશ ભ્રાતા બી. વૈષ્ણવ, ભારતીય ભૂમિ સેનાના બ્રિગેડીયર વિકાસ બહુગુણા CDR, 85 INF Bde, મુખ્ય વક્તા બ્ર.કુ. શિવાનીબેન, ધાર્મિક વીંગના ચેરપર્સન બ્ર.કુ. મનોરમાબેન, યુવા પ્રભાગના વાઈસ ચેરપર્સન બ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન, મહિલા વીંગના રાષ્ટ્રીય સંયોજીકા બ્ર.કુ. શારદાબેન, મણિનગર સબઝોન સંચાલિકા બ્ર.કુ.નેહાબેન, બ્ર.કુ.કૃતિબેન તથા અન્ય. કાર્યક્રમમાં પધારેલ વિશિષ્ઠ મહાનુભાવો તથા ત્રિદિવસીય શિવનગરીનું મનોરમ્ય દૃશ્ય.

મહેસાણા સેવાકેન્દ્રના 'સુવર્ણ જંયતી મહોત્સવ' નિમિતે આયોજીત 'શિવ અવતરણ દ્વારા સ્વર્ણિમ ભારત' મેળાના ઉદ્‌ઘાટન કાર્યક્રમમાં સૌને આવકારતાં ગ્રામવિકાસ વીંગના ચેરપર્સન બ્ર.કુ. સરલાબેન, શ્રી શ્રી ૧૦૦૮ ડૉ. શ્રી સ્વરૂપાનંદજી આચાર્ય પીઠાધિશ્વર મહામંડલેશ્વર જોધપુર ઋષિકુલધામ, MLA ભ્રાતા મુકેશભાઈ પટેલ, પૂર્વ MP ભ્રાતા નટુભાઈ ઠાકોર, નગરપાલિકા પ્રમુખ ભગિની વર્ષાબેન પટેલ, સંસ્થાના મલ્ટીમીડિયા ચીફ બ્ર.કુ. કરૂણાભાઈ, ગ્રામવિકાસ પ્રભાગના વાઈસ ચેરપર્સન બ્ર.કુ. રાજુભાઈ, એન્જીનીયરીંગ વીંગના ચેરપર્સન ભ્રાતા બ્ર.કુ. મોહન સીંગલ, બ્ર.કુ. યોગિનીબેન. શુભપ્રસંગે સ્વાગત નૃત્ય રજુ કરતી બાળાઓ તથા સભામાં આમંત્રિત વિશિષ્ઠ અતિથિગણ.

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