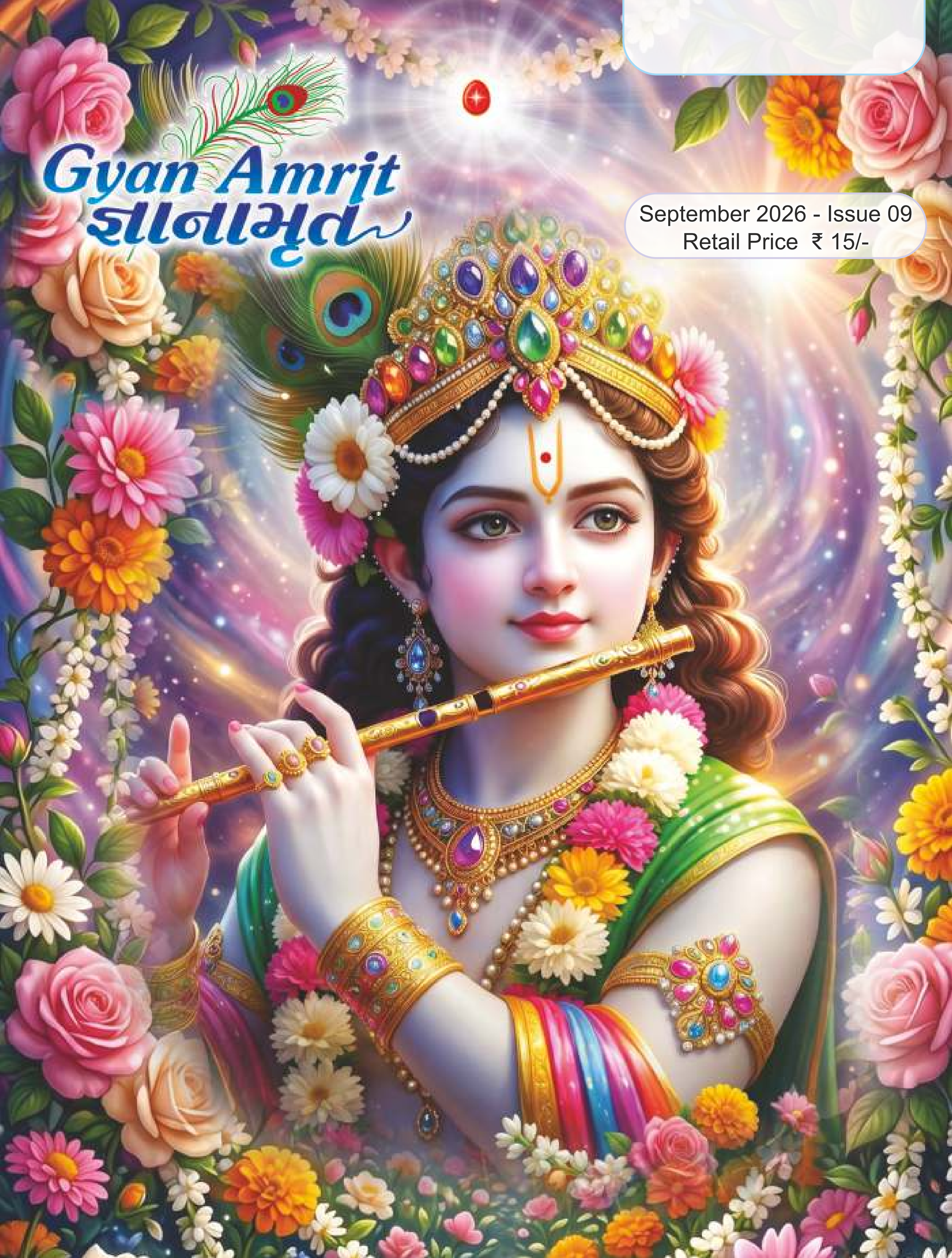
Gyan Amrit
જ્ઞાનામૃત

September 2026 - Issue 09
Retail Price ₹ 15/-



અમદાવાદ ઈન્ડીયા કોલોનીમાં ગુરૂપુર્ણિમાના પર્વે MLA કંચનબેને બ્ર.કુ. ભાનુબેનનું સન્માન કર્યા બાદ સમુહમાં BJPના કાર્યકર્તાઓ.

કુતીયાણામાં કારગીલ દિવસે આયોજીત માજી પેરામીલેટ્રીના જવાનોના સન્માન કાર્યક્રમમાં માજી પેરામીલેટ્રીના જવાન તથા TDO ભ્રાતા રાણાભાઈ ઓડેદરાનું સન્માન કરતાં બ્ર.કુ. મૃદુલાબેન.

મરોલીમાં કસ્તુરબા સેવાશ્રમ છાત્રાલયના સંચાલક ભ્રાતા મહેશભાઈ પટેલને ઈશ્વરીય સંદેશ આપી સાહિત્ય આપતાં બ્ર.કુ. મુકેશબેન.

ઉમરગામ ખાતે ઈન્ડસ્ટ્રીઝ એસોસિએશન UIAના નવનિયુક્ત પ્રમુખ ભ્રાતા અશોક ગુપ્તાને ઈશ્વરીય સોગાત આપતાં બ્ર.કુ. ચેતનાબેન.

તારાપુર સેવાકેન્દ્ર પર પધારેલ નગરપાલિકાના ચીફ ઓફિસર ભગિની કૈલાસબેને ઈશ્વરીય સોગાત આપતાં બ્ર.કુ. હસુબેન.

આણંદ સેવાકેન્દ્ર પર ગુરૂપુર્ણિમા પર્વે પધારેલ મહાનગરપાલિકા પ્રમુખ ભગિની ગીતાબેનને ઈશ્વરીય સોગાત આપતાં બ્ર.કુ. ગીતાબેન.

ભિલાડમાં એશિયન પેઈન્ટ કંપનીમાં સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ કાર્યક્રમમાં સ્ટાફ સાથે બ્ર.કુ. નીરૂબેન, બ્ર.કુ. નલિનભાઈ, બ્ર.કુ. વિજયભાઈ.

ભુજમાં જી.કે.જનરલ હોસ્પીટલમાં મોટીવેશનલ કાર્યક્રમ બાદ સમુહમાં મેડીકલ ડાયરેકટર ડૉ. નરેન્દ્ર હિરાણી, ડીન ડૉ. અજીત ખિલનાની, ડૉ. રેખાબેન, બ્ર.કુ. શ્રેયાબેન, બ્ર.કુ. રક્ષાબેન.

Gyan Amrit જ્ઞાનામૃત

વર્ષ ૧૯ સપ્ટેમ્બર- ૨૦૨૬ અંક : ૦૯

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનું મુખપત્ર

અમૃતસૂચિ

- આત્મજાગૃતિ, દિવ્ય બુદ્ધિ અને ....તંત્રી સ્થાનેથી ..04
- સામાજિક સંબંધોમાં સમરસતા ....બ્ર.કુ. શિવાની ..06
- પુરુષાર્થ ....બ્ર.કુ. ડો. કનૈયાલાલ ..07
- રમતગમતમાં નૈતિકતા - આધ્યાત્મિકતા .બ્ર.કુ. સમરજીત ..08
- બાળસરિતા - જીવન સત્ય ....બ્ર.કુ. અનુ ..10
- સંગમયુગની સોગાત - સ્વમાનોની માળા ....બ્ર.કુ. કનુ ..12
- ક્રોધનો પરિવાર ....બ્ર.કુ. વર્ષા ..13
- જ્ઞાન પરબ - મનસા સેવા - 2 ....બ્ર.કુ. જગદીશ ..14
- રાજયોગિની સરલાદીદીજી ....બ્ર.કુ. હેમંત ..16
- આંતરિક ખુશીનું રહસ્ય ....બ્ર.કુ. નીલમ ..21
- બ્રહ્મા બાપ સમાન - નિરહંકારિતા ....બ્ર.કુ. વિવેકાનંદ ..22
- જ્ઞાન માર્ગમાં ....બ્ર.કુ. જૂનાગઢ ..24
- પ્રભુને પત્ર ....બ્ર.કુ. ઉમેશ ..25
- પ્રભુ પ્રસાદ - એંગર મેનેજમેન્ટ ....બ્ર.કુ. નીતા ..26
- જ્ઞાન બીજ - સમુદ્ર મંથન ....બ્ર.કુ. મમતા ..30
- મૂલ્યનિષ્ઠ યુવા ....બ્ર.કુ. મુકેશ ..32
- સંગમયુગી ગોડલી સ્ટુડન્ટ લાઈફ ....બ્ર.કુ. ગીતા ..33
- વાચકોના પ્રતિભાવ 33
- સંગમયુગની પ્રશ્નાવલી, ભાગ-7 34

2026 ના લવાજમના 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

મુદ્રક અને પ્રકાશક

ભારતી રણછોડદાસ સોમૈયા

તંત્રી

ડો. નંદિની હર્ષદરાય દ્વિવેદી

માલિક

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય

જ્ઞાનામૃત માટે કૃતિઓ, ફોટા, લેખ, કવિતા, અન્ય પ્રકાશન સામગ્રી તંત્રીશ્રી, જ્ઞાનામૃત કાર્યાલયના નામે - સરનામે મોકલવા અથવા ઈમેઈલ દ્વારા મોકલવા
gyanmrit.guj@gmail.com

~: વિશેષ નોંધ :~

જ્ઞાનામૃતના સભ્ય બનવા નીચે આપેલ બેંક ખાતાની વિગતનો ઉપયોગ કરી ઓનલાઈન, રોકડા, ચેક, ડી.ડી.થી લવાજમ ભરવું. GPay, મોબાઈલ નંબર કે Phone Pay ઉપર લવાજમ ભરી શકાશે નહીં.

જ્ઞાનામૃતના બેંક ખાતાની વિગતો

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય

Account No. : **03290100041261** IFSC Code : **BARB0GITAMA**

Bank Name : **BANK OF BARODA, Geeta Mandir Branch**

જ્ઞાનામૃત કાર્યાલય - પ્રકાશન સ્થળ - ગુજરાત ઝોન મુખ્યાલય

બ્રહ્માકુમારીઝ, સુખશાંતિ ભવન, ભુલાભાઈ પાર્ક રોડ, કાંકરિયા, અમદાવાદ - 380 022.

Mobile : **+91 94267 08448** Phone : **079 - 2532 4460**

Email : **gyanamrit.guj@gmail.com**

તંત્રી સ્થાનેથી

આત્મજાગૃતિ, દિવ્ય બુદ્ધિ અને નવી સૃષ્ટિનું રહસ્ય

ભારતીય સંસ્કૃતિના તહેવારો માત્ર ધાર્મિક ઉજવણીઓ નથી, પરંતુ માનવ જીવનને દિવ્ય બનાવવાનો એક આધ્યાત્મિક સંદેશ પણ છે. જન્માષ્ટમી અને ગણેશ ચતુર્થીના પાવન પર્વો આપણને આંતરિક પરિવર્તન, દિવ્ય ગુણોની ધારણા અને આત્મિક જાગૃતિનો માર્ગ બતાવે છે. આ તહેવારો માત્ર ઐતિહાસિક ઘટનાઓની સ્મૃતિ નથી, પણ આજના સમયે આપણા જીવનમાં દિવ્યતા પ્રગટાવવાની પ્રેરણા પૂરી પાડે છે.

જન્માષ્ટમીની ઉજવણીનો પ્રસંગ માત્ર ભારતમાં નહિ પણ હવે તો પરદેશમાં પણ ખુબ ભક્તિભાવ, આનંદ અને ઉત્સાહ સાથે મનાવાય છે. હવે પરંપરાથી ઉજવાતો શ્રીકૃષ્ણ જન્મોત્સવની સાથે-સાથે તેમના દિવ્ય ગુણોને ખરેખર આપણે જીવનમાં લાવવા જોઈએ. શ્રીકૃષ્ણ દેવતાઈ ગુણોથી સંપન્ન સ્વર્ગના પ્રથમ રાજકુમાર છે. જે સ્વર્ણિમ યુગના આરંભમાં જન્મે છે. સંપૂર્ણ પવિત્રતા, પ્રેમ, આનંદ અને મર્યાદા તેમના જીવનમાં અપાર ઝળહળે છે. શ્રીકૃષ્ણની બાળલીલાઓની મનમોહક છબી પણ સંદેશ આપે છે કે આત્મા જ્યારે પવિત્ર અને નિર્વિકારી હોય ત્યારે જીવનમાં આલૌકિક આનંદ અને સુખનો અનુભવ થાય. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ 'શ્રીકૃષ્ણ જન્મ' એટલે અંતરમાં દિવ્ય ગુણોનો જન્મ. જ્યારે આત્મા પોતાના મૂળ સ્વરૂપ - શાંતિ, પ્રેમ, પવિત્રતા અને આનંદને ઓળખે, ત્યારે જીવનમાં એક નવી ચેતનાનો જન્મ થાય. આ છે સાચી જન્માષ્ટમી.

આજે જીવનમાં અશાંતિ, તણાવ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ અને સ્વાર્થ જેવા અવગુણોની સ્થિતિમાં જન્માષ્ટમીનો સંદેશ એ છે કે આપણે આત્મ-સ્વરૂપમાં સ્થિત થઈ પરમાત્મા સાથે મજબૂત સંબંધ બાંધી જીવનમાં દેવી-દેવતાઓ જેવા દિવ્ય ગુણોને પ્રગટાવીએ.

જન્માષ્ટમી પછી આવે ગણેશ ચતુર્થી. શ્રીગણેશને વિઘ્નહર્તા, દિવ્ય બુદ્ધિના દેવતા અને શુભકાર્યના આરાધ્ય દેવ માનવામાં આવે છે. ગણેશજીનું વિશાળ મસ્તક ઊંડા અને વિશાળ વિચારનું પ્રતીક છે. મોટા કાન દરેકની વાત ધીરજથી સાંભળવાની શક્તિ દર્શાવે છે. નાની આંખો એકાગ્રતા અને સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિનું પ્રતીક છે, જ્યારે લાંબી સૂંઢ પરિસ્થિતિ અનુસાર પોતાને ઢાળવાની કળા શીખવે છે. તેમનું વિશાળ પેટ સહનશીલતા અને જીવનની વિવિધ પરિસ્થિતિઓ-ને સમાવી લેવાની શક્તિનું પ્રતીક છે.

આધ્યાત્મિક રીતે તો ગણેશજીનું સ્વરૂપ આપણને જીવન વ્યવસ્થાપનનો પાઠ ભણાવે છે. જીવનમાં બહાર કરતાં અંતરમનમાં વિઘ્નો વધારે આવે છે. પરમપિતા શિવ પરમાત્મા દ્વારા બતાવેલ રાજયોગનો અભ્યાસ કરી આપણે મન-બુદ્ધિને પરમાત્મશક્તિઓથી ભરપૂર કરીએ ત્યારે આ આંતરિક વિઘ્નો દૂર થાય. તથા જીવનમાં સફળતાનો માર્ગ સરળ બની જાય. ગણેશ ચતુર્થી આપણને સ્મૃતિ આપે છે કે, જીવનમાં સાચી બુદ્ધિ માત્ર માહિતીથી નહીં, પરંતુ આત્મજ્ઞાન અને પરમાત્મા (શિવબાબા) સાથે જોડાણ કરવાથી મળે.

બંને પર્વોનો ગહન સંદેશ એક જ છે - આત્મજાગૃતિ અને દિવ્ય ગુણોની સ્થાપના. શ્રીકૃષ્ણ આપણને પવિત્રતા, પ્રેમ અને આનંદનું જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપે છે. ગણેશજી આપણને

વિવેક, ધૈર્ય, સહનશીલતા અને શુદ્ધ બુદ્ધિનો પાઠ ભણાવે છે. એક બાજુ હૃદયની પવિત્રતા, બીજી બાજુ બુદ્ધિની વિશાળતા છે. આ બંને ગુણો જ્યારે જીવનમાં સમન્વિત થાય ત્યારે વ્યક્તિનું જીવન સુખી, સફળ અને મૂલ્યનિષ્ઠ બને.

આજના પરિવર્તનશીલ યુગમાં વિશ્વને માત્ર વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ નહીં, પરંતુ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની વધારે જરૂર છે. આજે મનુષ્ય સંસાધનોથી ભરપુર છે પરંતુ સાચી શાંતિ અને સંતોષનો અભાવ છે.

તો ચાલો.... આ વર્ષે આપણે જન્માષ્ટમી અને ગણેશ ચતુર્થી ઉજવીએ, ત્યારે માત્ર ઉત્સવ, શણગાર અને પરંપરાઓ સુધી સીમિત ન રહીએ. પરંતુ પોતાના અંતરમાં એક નવી જન્માષ્ટમી ઉજવીએ - જ્યાં દિવ્ય ગુણોનો જન્મ થાય. મનમાં એક નવા ગણેશની સ્થાપના કરીએ - જ્યાં શુદ્ધ, શક્તિશાળી અને કલ્યાણકારી બુદ્ધિનો વિકાસ થાય.

પરમાત્માના આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને રાજયોગ દ્વારા આત્માને પવિત્ર બનાવી, જીવનમાં દિવ્ય ગુણોને ઉતારીએ, એજ આ પર્વોની સાચી ઉજવણી કહેવાય. આ આંતરિક ઉજવણી જ વ્યક્તિ, પરિવાર, સમાજ અને સમગ્ર વિશ્વમાં સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિનો સ્વર્ણિમ સૂર્યોદય અચૂક લાવશે.

॥ ૐ શાંતિ ॥

બ્ર. કુ. ડો. નંદિની

(પેજ નં. 06નું અનુસંધાન)... સામાજિક સંબંધો

સમાજ પણ પરિવારનું વિસ્તૃત સ્વરૂપ છે. જો દરેક વ્યક્તિ પોતાના મનમાં શુદ્ધતા, વાણીમાં મધુરતા અને વર્તનમાં વિનમ્રતા લાવશે. તો સમરસ સમાજનું નિર્માણ સ્વાભાવિક બની જશે.

ચાલો, આજે આપણે ત્રણ સંકલ્પ કરીએ -

પ્રથમ, હું કોઈને બદલવાનો પ્રયત્ન નહીં કરું. પરંતુ પહેલા પોતાને જ બદલવાની શરૂઆત કરીશ.

બીજું, દરેક આત્માને સન્માન અને સ્વીકારની દૃષ્ટિથી જોઈશ.

ત્રીજું, દરરોજ રાજયોગ દ્વારા પોતાના મનને શાંતિ, પ્રેમ અને શક્તિથી ભરવાનો અભ્યાસ કરીશ.

જ્યારે આપણે બદલાઈએ છીએ ત્યારે આપણા સંબંધો બદલાય છે. સંબંધો બદલાય છે ત્યારે પરિવાર બદલાય છે. પરિવાર બદલાય છે ત્યારે સમાજ બદલાય છે. અને સમાજ બદલાય છે ત્યારે રાષ્ટ્ર અને વિશ્વમાં શાંતિ અને સમરસતાનો નવો યુગ શરૂ થાય છે.

આપણે સૌ મળીને એવો સમાજ બનાવીએ જ્યાં શબ્દોમાં મધુરતા હોય, વર્તનમાં કરુણા હોય, સંબંધોમાં વિશ્વાસ હોય જેથી દરેક હૃદયમાં શાંતિનો અનુભવ થાય.

આ જ સાચી આધ્યાત્મિકતા છે, આ જ સાચી સમાજસેવા છે અને આ જ સમરસ સમાજના નિર્માણનો માર્ગ છે. ॥ ઓમ શાંતિ ॥

સંગમયુગની પ્રશ્નાવલી ભાગ - 7ના જવાબો

1. સમર્થ	2. શરીર	3. પવિત્રતા	4. અપવિત્રતા	5. હર્ષિત
6. સુખ	7. 21 જન્મ	8. ફેશન	9. અવ્યભિચારી	10. રગ
11. ગુડમોર્નિંગ	12. બેસ્ટ	13. દિવ્યતા	14. ગિફ્ટ	15. જીવનમુક્તિ
16. શૃંગાર	17. સમાન	18. રુહાની શાન	19. સિમરણ	20. ફેલ
21. શ્રીમત	22. હું	23. ડ્રામા	24. અશરીરી	25. યાદ

પ્રસન્નતાના પથ પર

સામાજિક સંબંધોમાં સમરસતા

બ્ર.કુ. શિવાનીબેન, ગુરુગ્રામ, હરિયાણા

આજનો વિષય જે દરેક વ્યક્તિના જીવન સાથે સીધો જોડાયેલો છે - સામાજિક સંબંધોમાં સમરસતા. આજે વિશ્વમાં સુખ અને સુવિધાઓ વધી છે, ટેક્નોલોજી વધી છે, પરંતુ એક પ્રશ્ન છે - શું આપણા સંબંધોમાં પણ એટલો જ વિકાસ થયો છે? ઘણી વખત જવાબ 'ના' આવે છે. ઘરમાં, કાર્યસ્થળે કે સમાજમાં મતભેદ, અપેક્ષાઓ વધારે, તણાવ અને ગેરસમજ વધી રહી છે. તેનું મૂળ કારણ શું છે?

આપણને બાળપણથી શીખવવામાં આવ્યું કે, દુનિયાને સારી બનાવો. પરંતુ રાજયોગ ધ્યાનાભ્યાસ આપણને અહી એક સુંદર વાત શીખવે છે કે, જો દુનિયા બદલવી હોય, તો પહેલાં પોતાની જાતને બદલો, એટલે દુનિયા આપોઆપ બદલાઈ જશે.

આપને ઘણીવાર એમ કહીએ છીએ, 'તેણે મારી સાથે આવું વર્તન કેમ કર્યું?' પરંતુ બહુ ઓછી વખત આપણે પોતાની જાતને પૂછીએ છીએ કે, 'હું મારા વિચારોને કેટલા શુદ્ધ રાખું છું?'

દરેક સંબંધનો પાયો આપણા વિચારોમાં રહેલો છે. વિચારમાંથી ભાવનાઓનો જન્મ થાય છે, ભાવનાઓમાંથી શબ્દો અને શબ્દોમાંથી કર્મ બને છે. એટલે જો વિચાર બદલાશે તો સંબંધ પણ આપોઆપ અવશ્ય બદલાશે.

આપણે એક સુંદર વાત યાદ રાખીશું કે દરેક આત્મા અલગ-અલગ છે. દરેક આત્માના સંસ્કારો પણ અલગ-અલગ હોય છે. આપણે બે લોકો એક-સરખા હોવાની અપેક્ષા રાખીએ છીએ, જ્યારે એવું થતું નથી ત્યારે દુઃખી-દુઃખી થઈ જઈએ છીએ. પરંતુ વૈવિધ્ય એ જ તો જીવનની સુંદરતા છે.

સ્વીકાર (Acceptance) એ સમરસતાના ખજાનાની સૌથી મોટી ચાવી છે. સ્વીકારનો અર્થ સહમત થવો નથી; સ્વીકારનો અર્થ છે કે સામેની વ્યક્તિને તેના સંસ્કારો સાથે સમજવી અને સન્માન આપવું.

ઘણીવાર લોકો પૂછે છે કે, 'બીજાઓ બદલાતા નથી, તો હું જ કેમ બદલાઉં?' કારણ કે તમારા મનની શાંતિની જવાબદારી તમારી છે. જો મારી ખુશી બીજી વ્યક્તિના વર્તન પર આધારિત હશે, તો હું ક્યારેય સ્થિર રહી શકીશ નહીં.

રાજયોગ ધ્યાન આપણને એ શીખવે છે કે, હું શરીર નહીં, પરંતુ શાંતિસ્વરૂપ આત્મા છું. જ્યારે હું આ આત્મિક સ્મૃતિમાં રહું છું. ત્યારે હું કોઈ પ્રતિક્રિયા આપતો નથી. પરંતુ સમજદારીથી પ્રતિભાવ આપું છું. ગુસ્સાની જગ્યાએ ધીરજ રાખવી, ફરિયાદની જગ્યાએ શુભેચ્છા પાઠવવી અને અપેક્ષાની જગ્યાએ સહયોગની ભાવના રાખવી જરૂરી છે.

કલ્પના કરો કે, પરિવારના દરેક સભ્ય રોજ સવારે માત્ર એક મિનિટ માટે એવો સંકલ્પ કરે - 'આજે હું દરેક જોડે સ્નેહ-પ્રેમથી વાત કરીશ. કોઈની ટીકા ટિપ્પણી નહીં કરું. અને દરેક વ્યક્તિ માટે શુભભાવના રાખીશ.' તો સમગ્ર ઘરનું વાતાવરણ બદલાઈ શકે છે.

(અનુસંધાન પેજ નં. 05 પર)

પુરુષાર્થ

બ્ર.કુ. ડો કનૈયાલાલ માલી 'ઉત્સવ', બાપુનગર ઈન્ડિયા કોલોની, અમદાવાદ

વ્યક્તિમાં વ્યક્તિત્વનો વિકાસ ન થાય તો વ્યક્તિને 'પામર' કહેવામાં આવે છે. ખુદનાં વિકાસ કાજે માનવીને સાહસી પરાક્રમી, ઉદ્ધમી, પ્રયત્નશીલ રહેવું હોવાનું જરૂરી છે. એટલે તો આળસુ વ્યક્તિને દરિદ્ર કહી કુંભકરણથી તુલના કરવામાં આવી છે. પુરુષાર્થી વ્યક્તિ ક્યારેય પણ પોતાનાં પુરુષાર્થ કાજે આળસ કરતો નથી. એનું લક્ષ્ય નિર્ધારિત હોય છે. એની સંકલ્પ શક્તિમાં નિરંતરતા અવિરત દ્રઢતાનો પ્રવાહ સાગરથી પણ વિશાળ હોય છે. તે વ્યક્તિ પોતાનાં ધારેલ કાર્યને પુરુષાર્થથી હાંસલ કરી સિદ્ધ કરી બતાવે છે.

જીવનની વિશેષતા વ્યક્તિનાં પુરુષાર્થ ઉપર આધારિત છે. ભારતીય સંસ્કૃતિનાં ચાર પુરુષાર્થ છે. ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષ. ધર્મને નૈતિકતાના મૂલ્યો સાથે, અર્થને સંપત્તિનાં મૂલ્ય સાથે, કામને સુખ આનંદ સાથે અને મોક્ષને એક ઊંચી અવસ્થા સાથે વર્ણવવામાં આવેલ છે.

સામાજિક સ્તર ઉપર આપણે જોવા જઈએ તો ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક સુખ પામવાની આજે હરીફાઇ લાગી છે. આજે વિદ્યાર્થી પુરુષાર્થ કરી બહોળું એજ્યુકેશન લઈ ઉજ્વળ ભવિષ્યનો વિચાર કરી રહ્યોં છે કે મારો ધર્મ મારી નૈતિકતા છે. અને નૈતિકતાથી જ હું મારૂ અર્થ ઉપાર્જન કરી મારૂ ઉજ્જવળ ભવિષ્ય બનાવી શકીશ. કામમાં આવે છે સુખ અને આનંદ અને મોક્ષમાં આવે છે ઈચ્છાઓની પૂર્તિ કરી રિલેક્સ મૂડમાં રહીને શાંત સ્થિતિને પામવું.

આમ આપણે જોવાં જઈએ તો વિદ્યાર્થી વિદ્યા મેળવી પુરુષાર્થ કરી એક ડોક્ટર, સાયન્ટિસ્ટ, બિઝનેસમેન, સાહિત્યકાર, પોથીવાચક, પ્રાઈમ મિનિસ્ટર, કુબેરપતિ, દાનવીર, આધ્યાત્મિક ગુરુ આદિ બને છે. આમ દરેક ક્ષેત્રમાં જીત મેળવવા કાજે પ્રયત્નશીલ રહેતાં વ્યક્તિને 'ઉત્તમ પુરુષાર્થી'ની ઉપમા આપી એવોર્ડ આપવામાં આવે છે.

પરમપિતા પરમાત્મા શિવનું જ્ઞાન શ્રીમદ્ ભાગવત ગીતા દ્વારા ગીતાના સંદેશ માં કહે છે કે હું મારા બાળકોને પુરુષાર્થ વગર કંઈ પણ આપતો નથી. મને મારા પુરુષાર્થી બાળકો જ વ્હાલા લાગે છે. વિશેષ પુરુષાર્થી બાળકોને હું પુરુષાર્થ કરાવવામાં મદદ કરું છું. વ્યક્તિ પોતે જ કર્મનો ભાગ્ય વિધાતા છે. હું કોઈનું ભાગ્ય લખતો નથી. આજનો પુરુષાર્થ જ તમારું કાલનું પ્રારબ્ધ કર્મ બને છે. જેવો પુરુષાર્થ કરશો એવું હું તમને ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સાથે ચૂકવવા તૈયાર રહું છું.

આપણે આળસુ ન બની લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવાં પુરુષાર્થી બની આત્માને પવિત્ર બનાવી મોહ માયા કામ, ક્રોધ, અહંકાર ઉપર જીત મેળવી રાષ્ટ્ર અને ધર્મની રક્ષા કાજે પ્રયત્નશીલ રહીશું તો ધર્મ અને રાષ્ટ્રનો પાયો મજબૂત બનશે.

॥ ઓમ શાંતિ ॥

- **કર્મ અને યોગનું બેલેન્સ રાખવું એજ સફળ કર્મયોગી બનવું છે.**
- **જ્ઞાન, ગુણ અને શક્તિઓનું દાન કરવું એ જ મહાદાન છે.**
- **સમસ્યાઓને દૂર કરનારા બનો, સમસ્યા સ્વરૂપ નહીં.**

રમતગમતમાં નૈતિકતા અને આધ્યાત્મિકતા

બ્ર.કુ. સમરજીતભાઈ, શાંતિવન, આબુ રોડ, રાજસ્થાન

છેલ્લા લેખમાં આપણે જોયું કે કઈ રીતે મધ્યકાળમાં ભક્તિ અને શક્તિના સમન્વયે ભારતની ચારેય દિશાઓમાં રમત અને શૌર્યની એક રાષ્ટ્રવ્યાપી રક્ષણાત્મક ઢાલ તૈયાર કરી. હવે આગામી પ્રકરણમાં આપણે ચર્ચા કરીશું કે આધુનિક યુગના વ્યવસાયિક પડકારો અને તણાવપૂર્ણ રમત જગતમાં ભારતીય આધ્યાત્મિક તકનીકો અને રાજયોગ કઈ રીતે વૈશ્વિક સ્તર પર એક નવી ક્રાંતિ લાવી રહ્યા છે.

Chapter -4

આધુનિક રમત જગતમાં આધ્યાત્મિક ક્રાંતિ

આજનું આધુનિક રમત જગત માત્ર શારીરિક સામર્થ્યનું પ્રદર્શન માત્ર નથી રહી ગયું, પરંતુ તે અબજો ડોલરના વ્યવસાય, રાષ્ટ્રીય પ્રતિષ્ઠા અને અત્યંત વ્યક્તિગત દબાણનું એક જટિલ તાણું-વાણું બની ચૂક્યો છે. સ્ટેડિયમોની દૂધિયા રોશની અને પદકોની ચમક પાછળ અવારનવાર ખેલાડીઓનું એકલવાયાપણું, પ્રદર્શનની ચિંતા (Performance Anxiety) અને અવસાદ (Depression) છુપાયેલા હોય છે. આ ગળાકાપ સ્પર્ધાના દોરમાં, જ્યાં માત્ર ‘જીત’ ને જ સફળતાનું એકમાત્ર માપદંડ માની લેવામાં આવ્યું છે, ભારતીય આધ્યાત્મિક તકનીકો અને ‘રાજયોગ’ પૂરી દુનિયા માટે એક નવી આશા અને વૈશ્વિક ક્રાંતિ બનીને ઉભર્યા છે.

મેન્ટલ ટફનેસ

આજના દોરમાં દુનિયાના મહાનતમ એથ્લીટ્સ એ સ્વીકારી રહ્યા છે કે રમતનું અસલી મેદાન શરીર નહીં, પરંતુ ‘મગજ’ છે. વાસ્તવિકતા એ છે કે જ્યારે બે ખેલાડીઓનું શારીરિક કૌશલ્ય સમાન હોય છે, ત્યારે જીત અંતે તેની જ થાય છે જે માનસિક રીતે વધુ સ્થિર અને સંતુલિત હોય છે. વર્તમાનમાં બાસ્કેટબોલ, ટેનિસ અને ક્રિકેટ જેવી રમતોના વૈશ્વિક દિગ્ગજો પોતાની માનસિક શાંતિ અને એકાગ્રતા (Focus) માટે ‘રાજયોગ’નો સહારો લઈ રહ્યા છે. રાજયોગ ખેલાડીઓને એ અનોખી શિક્ષા આપે છે કે તેઓ સ્વયંને એક ‘દ્રષ્ટા’ (Observer)ના રૂપમાં જુએ. જ્યારે ખેલાડી સ્વયંને માત્ર એક હાડ-માંસનું શરીર ન માનીને એક ‘ચૈતન્ય આત્મા’ અનુભવે છે, તો તેની અંદર એક ‘અચલ-અડોલ’ સ્થિતિ સ્વતઃ પેદા થઈ જાય છે.

દબાણના પ્રબંધનના સંદર્ભમાં, અંતિમ ક્ષણોમાં નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા (Decision Making) ત્યારે જ સર્વશ્રેષ્ઠ હોય છે જ્યારે મન પૂરી રીતે શાંત અને અવિચલિત હોય. રાજયોગના માધ્યમથી પ્રાપ્ત થનારી ‘શાંતિની શક્તિ’ ખેલાડીઓને હજારો દર્શકોના શોર અને આશાઓના ભારે દબાણની વચ્ચે પણ, પોતાની અંદર એક ‘મૌનનું કેન્દ્ર’ (Center of Silence) વિકસિત કરવામાં મદદ કરે છે. આ જ આંતરિક સ્થિરતા તેમને કઠિનતમ પરિસ્થિતિઓમાં પણ સાચી રણનીતિ પસંદ કરવા અને ઉત્કૃષ્ટ પ્રદર્શન કરવાને યોગ્ય બનાવે છે.

રમત જગતમાં નૈતિક તેમજ રાજકીય પડકારો

આધુનિક રમત જગત વર્તમાનમાં ડોપિંગ, મેચ ફિક્સિંગ અને અનૈતિક આચરણ જેવી ગંભીર બીમારીઓ સામે ઝઝૂમી રહ્યો છે. જ્યારે રમતનું મુખ્ય લક્ષ્ય માત્ર 'પદક' અને 'પુરસ્કાર' બની જાય છે, ત્યારે નૈતિકતા અને માનવીય

મૂલ્યો સ્વતઃ જ પાછળ છૂટી જાય છે. આની સાથે જ, રમતોમાં વધતો રાજકીય હસ્તક્ષેપ એક મોટો પડકાર બનીને ઉભર્યો છે. અવારનવાર રમતોનો ઉપયોગ રાજકીય પ્રભુત્વ સ્થાપિત કરવા, વોટ બેંકની રાજનીતિ કરવા અથવા રાષ્ટ્રો વચ્ચે છદ્મયુદ્ધ(Proxy War)ના રૂપમાં કરવામાં આવે છે. પસંદગી પ્રક્રિયાઓમાં ભાઈ-ભતીજાવાદ, પક્ષપાત અને રમત સંઘો પર બિન-ખેલાડી રાજનેતાઓનું નિયંત્રણ ખેલાડીઓના મનોબળને તોડે છે, જેનાથી તેઓ દબાણમાં આવીને ખોટા રસ્તાઓની પસંદગી કરવા લાગે છે. આ દૂષિત વાતાવરણમાં ભારતનો ‘ધર્મ’(કર્તવ્ય) અને ‘સત્ય’નો પ્રાચીન સંદેશ ફરી પ્રાસંગિક થયો છે.

રાજયોગ આપણને એ ગહન બોધ કરાવે છે કે રમત માત્ર પદક જીતવા કે રાજકીય શ્રેષ્ઠતા સિદ્ધ કરવાનું સાધન નથી, પરંતુ તે ‘સ્વયંને જાણવા’ અને પોતાના ચરિત્રને નિખારવાની એક પવિત્ર પ્રક્રિયા છે. જ્યારે કોઈ ખેલાડીની અંદર રાજયોગના અભ્યાસથી સાચું ‘સ્વમાન’ (Self-Respect) જાગૃત થાય છે, ત્યારે તે કોઈપણ રાજકીય દબાણ કે ક્ષણિક જીતના પ્રલોભનમાં આવીને અનૈતિક સાધનોનો ઉપયોગ કરતો નથી. આધ્યાત્મિક જાગૃતિ તેને એ વિવેક પ્રદાન કરે છે કે ‘છેતરપિંડીથી મળેલી જીત’ કે ‘રાજકીય સંરક્ષણથી પ્રાપ્ત સફળતા’ વાસ્તવમાં એક હાર છે, કારણ કે તે તેની આત્માની ગરિમા અને આંતરિક શક્તિને નષ્ટ કરી દે છે.

એક 'સ્વમાન'ધારી ખેલાડી એ સમજે છે કે તે મેદાન પર માત્ર પોતાનું નહીં, પરંતુ માનવતા અને સત્યનું પ્રતિનિધિત્વ કરી રહ્યો છે. રાજયોગ તેને શીખવે છે કે સફળતાનો અર્થ માત્ર સ્કોરબોર્ડ પર અંક વધારવો નથી, પરંતુ રમતની મર્યાદાને જાળવી રાખતા એક નિષ્કલંક ચરિત્રનું નિર્માણ કરવું છે. જ્યારે ખેલાડી પોતાની શક્તિઓને પરમાત્મા સાથે જોડીને ‘નિમિત્ત’ ભાવથી રમે છે, ત્યારે તે ભ્રષ્ટાચાર અને રાજનીતિની ગંદકીથી ઉપર ઉઠીને એક ‘રોલ મોડલ’ બની જાય છે. આ પ્રકારે, રાજયોગ જ એ એકમાત્ર માર્ગ છે જે રમતોને ફરી એક સ્વચ્છ, પારદર્શી અને ગરિમાપૂર્ણ સ્વરૂપ પ્રદાન કરી શકે છે.

'ફ્લો સ્ટેટ' અને સમાધિ

આધુનિક સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજી આજે ‘ધ ઝોન’ (The Zone) અથવા ‘ફ્લો સ્ટેટ’ની ચર્ચા ખૂબ ગર્વથી કરે છે, આ એવી વિલક્ષણ અવસ્થા છે જ્યાં ખેલાડી અને તેનું કૌશલ્ય એકબીજામાં વિલીન થઈ જાય છે, અને ક્રિયા સ્વતઃ થવા લાગે છે. ભારતીય દર્શન અને યોગ શાસ્ત્રમાં આ જ અવસ્થાને ‘સમાધિ’ અથવા ‘એકાગ્રતાની પરાકાષ્ઠા’ કહેવામાં આવી છે. જ્યારે કોઈ એથ્લીટ આ સ્તર પર પહોંચે છે, ત્યારે તેના માટે સમય અને સ્થાનનો બોધ સમાપ્ત થઈ જાય છે અને માત્ર 'કર્મ' શેષ રહી જાય છે. આ માનસિક ઊંચાઇને પ્રાપ્ત કરવામાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાનો ‘નિષ્કામ કર્મ’નો સિદ્ધાંત સૌથી મોટી આધારશિલા સિદ્ધ થાય છે. આ દર્શન ખેલાડીને પરિણામની આસક્તિ અને ફળના બોજથી પૂરી રીતે મુક્ત કરી દે છે. વાસ્તવિકતા એ છે કે જ્યારે મનમાં 'હારનો ડર' અથવા 'જીતની લાલચ' નથી હોતી, ત્યારે ખેલાડીની માનસિક ઊર્જાનો વિખરાવ અટકી જાય છે અને તે પોતાની શક્તિને શત-પ્રતિશત રમતમાં લગાવી શકે છે. રાજયોગ આ 'ફ્લો સ્ટેટ' અથવા સમાધિ જેવી અવસ્થાને માત્ર સંયોગ નહીં, પરંતુ એક નિરંતર તકનીક તરીકે વિકસિત કરવાની વિધિ પ્રદાન કરે છે.

યોગનો વાસ્તવિક અર્થ છે ‘વર્તમાન ક્ષણમાં પૂર્ણતઃ ઉપસ્થિત હોવું.’ અવારનવાર ખેલાડી

(અનુસંધાન પેજ નં. 11 પર)

બાળસરિતા

જીવનસત્ય

બ્ર.કુ. અનુબેન, રાજુલા

ચાલો નાના બાળકો,

આજે મજેદાર પ્રસંગ આ મનમંદિરના પગથિયા પર સાંભળીએ... તૈયાર થઈ જાઓ.

વાત એમ છે... કે ઘણા લોકોને એક આદત સાહજિક હોય છે. કામ ના કરવું હોય...! કામ ન ગમતું હોય..! કામ ન આવડતું હોય..! તો બહાના કાઢે. અને ક્યાંક તો કાલ પર છોડે... ક્યાંક કારણો બતાવે...

એક બાળક બોલ્યું - બેન અમે તો નાના છીએ ને.

દીદીએ શાંત ચિત્તે કહ્યું : જુઓ અગર આ આદત (ટેવ) નાનપણથી ન ગઈ, મોટી ઉંમર સુધી રહી ગઈ, તો શું થાય ખબર છે...? બાળકો કહે.. ના, બેન...

ચાલો આજે એક નાની ઘટનાથી સમજાવું છું. એકાગ્ર થઈને ધ્યાનથી સાંભળશો.

રણપ્રદેશની નજીક સારું પણ વિકસિત ગામડું. આગળ ઉપર રણ ચાલુ એટલે મોટા ભાગના ઘરોમાં ઊંટ પાળી રાખે, અવર જવર, માલની હેરફેરમાં ઊંટ ઉપયોગી થાય. એમ ગામમાં એક યુવાન એને આ બધા ઊંટો નવરા હોય, ત્યારે ગામના છેવાડે ચરવા લઈ જવાની નોકરી હતી. મોટા ભાગે બધા મળીને કુલ રોજ ૧૦૦ ઊંટો લઈ જવાના. રોજ સવારે લઈ જાય, અને સાંજે પાછા લઈ આવવાના અને ગોવાળ પોતે પણ પોતાના જમવા માટેનું ભાથું (ટિફિન) સાથે લઈ લે. ઊંટો બધા ક્યારેક આજુબાજુ ઝાડવા પાંદડા ખાઈ લે, અવેડામાં પાણી પી લે.

નિરાંતે મોટા ઝાડ નીચે બેસી જાય, આરામ કરે, ત્યારે ગોવાળ પણ પોતાનું ભાથું (ટિફિન) જમી લે, અને શાંતિથી તે આરામ કરે. એક દિવસ, ઊંટો સાથે, ઊંટનું નાનું બચ્ચું આવ્યું. માલિકે કદી બહાર કાઢ્યું નહોતું - પણ આજે બહાર આવ્યું. ખૂબ રાજી થઈ ગયું. બધા ઊંટોએ બપોર સુધી ઝાડના પાંદડાથી પેટ ભરી દીધું, પાણી પણ પી લીધું, અને મોટા ઝાડ નીચે, પગને વાંકા કરીને બેસી ગયા, બધા શાંત થઈ ગયા. ગોવાળે પણ જમી લીધું. પાણી પી લીધું, શાંતિથી આરામની તૈયારી કરવા ગયો, પણ આ નાનું બચ્ચું, ગેલમાં, આનંદમાં આવી ગયું, આમ જાય - તેમ જાય - બે પગ ઊંચા કરીને કુદકા મારે, અને આનંદ લે પણ આ ગોવાળ કંટાળ્યો. વિચાર કરે ક્યાંક આડું અવળું જતું રહે, અને ગુમ થાય તો માલિકને શું કહેવું. નોકરી જ જાય, હવે શું કરવું..? પેલા બચ્ચા પાછળ પાછળ ગોવાળ ફરે, બધા ઊંટો તો આરામથી લગભગ સૂઈ જ ગયાં. આ નાનું બચ્ચું તો બેસવાનું નામ લેતું નહતું, ગોવાળ પાછળ પાછળ ફરી, કંટાળીને હળવી ટપલી મારે, બચ્ચું તો તેને પ્રેમ સમજીને એટલું ગેલમાં, આનંદમાં આવી ગયું, વાત ન પૂછો, હવે તો ગોવાળ ખરેખર કંટાળ્યો, અને મનમાં ગુસ્સો આવ્યો, થોડોક થાક લાગ્યો, થોડાક આરામની ઈચ્છા - પણ આરામ થાય નહીં. એટલે તંગ આવી ગયો; જરાક જોરથી કહ્યું બેસ તેની ભાષામાં, પણ બચ્ચું બેઠું નહીં, હવે તો ગોવાળ ઉઠ્યો, અને લગભગ ખીજાવવાની અદામાં અને તેવા અંદાજમાં બોલ્યો. નાની એવી લાકડીના કટકાને તેના તરફ ફેંકતા બોલ્યો, જપ

અલ્યા - પણ બચ્ચું નાં જપ્યું ના બેઠું. ગોવાળ ફરી ખીજાયો, ગુસ્સામાં, જોરથી બોલ્યો, અલ્યા જપીને, બેસને. નાનું બચ્ચું, આશ્ચર્યથી જોવા લાગ્યું. ઊભું રહી ગયું. પણ પેલા મોટા ૯૯ (નવાણું) ઊંટ ઊભા થઈ ગયાં, આમ તેમ જોવા લાગ્યાં અને ભયના માર્યા, બે પગ ઊંચા કરીને કુદવાની, એક્શન કરવા લાગ્યાં અને ગોવાળ તો ખરેખરે ખીજવાયો, ખાલી એક ને બેસાડવા માં નવાણું ઊભા થયાં, મારી હાલત તો વધુ ખરાબ થઈ.

ખરેખર લોકોનું પણ આમ જ થાય છે. એકાદ પ્રશ્નને, સમસ્યાને હલ કરવા જાય ત્યાં તો નવાણું ઊભા થાય છે કારણ કે પહેલેથી બહાના કાઢવાની, કારણો બતાવવાની, ટેવ પડી ગઈ હોય છે. ઘણા વિચારે છે આ મારી પરિસ્થિતિ હટે. દૂર થાય, તો યોગ-ધ્યાન કરું, સત્સંગ કરું, આ એક બરાબર થાય તો પરમાર્થ કરું. આ એક યોગ્ય થાય તો હું દાન, ધર્મ કરું, પણ આ એક હટતૂ જ નથી. એના કરતાં બધી પરિસ્થિતિમાં જ સેટ થઈને પોતાનું કામ કરવાની આદત રાખવી પડે. ખરું ને બાળકો સમજ્યા ને..?

ચાલો હવે ફરીવાર મનમંદિરની જગ્યાએ આવી જશો. નમસ્તે... **॥ઓમ શાંતિ॥**

બ્રહ્માકુમારી વિદ્યાલયનો ઈતિહાસ જાણવા માટે અને પ્રજાપિતા બ્રહ્માની જીવન કહાની જોવા માટે હિન્દી ફિલ્મ **'ભાગ્ય વિધાતા'** અવશ્ય જુઓ. હવે youtube ઉપર ફ્રી જોઈ શકો છો. બ્રહ્માકુમારી ફિલ્મ **'Bhagya Vidhata'** લખીને સર્ચ કરવું. અથવા QR Code સ્કેન કરશો તો પણ **'ભાગ્ય-વિધાતા'** ફિલ્મ ખુલશે.

(પેજ નં. 09નું અનુસંધાન)... રમતગમતમાં

મેદાન પર હોવા છતાં પણ માનસિક રીતે કાં તો પાછલી કોઈ ભૂલના પસ્તાવામાં ગૂંચવાયેલા હોય છે અથવા તો પછી ભવિષ્યના સુખદ/દુઃખદ પરિણામની ચિંતામાં ડૂબેલા રહે છે. આ માનસિક દ્વંદ્વ તેમની એકાગ્રતાને ખંડિત કરી દે છે. રાજયોગનો અભ્યાસ તેમને 'અત્યારે અને આ જ ક્ષણે' (Now and at the same moment)માં પૂર્ણ સજગતા સાથે જીવતા શીખવે છે. જ્યારે ખેલાડી 'સ્વ'ની સ્મૃતિમાં ટકીને વર્તમાનમાં સ્થિત થાય છે, તો તેનું મગજ બિનજરૂરી વિચારોના કચરાથી મુક્ત થઈ જાય છે, જે સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રદર્શનની એકમાત્ર ચાવી છે.

આ અવસ્થામાં ખેલાડીનું શરીર એક યંત્રની જેમ નહીં, પરંતુ ઈશ્વરીય પ્રેરણાથી ચાલનારી એક ચૈતન્ય શક્તિની જેમ કાર્ય કરે છે. રાજયોગના માધ્યમથી જ્યારે તે પરમાત્મા પાસેથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે, તો તેની અંદર એક 'સ્થિર બુદ્ધિ'નો વિકાસ થાય છે. આ જ તે બિંદુ છે જ્યાં રમત માત્ર એક શારીરિક પ્રતિયોગિતા ન રહીને એક 'હાલતી ચાલતી સમાધિ' બની જાય છે. આ માનસિક સ્પષ્ટતા સાથે રમાયેલો દરેક શોટ અથવા ઉઠાવેલું દરેક પગલું સચોટ અને પ્રભાવશાળી હોય છે, કારણ કે તે ભય અને આકાંક્ષાની સીમાઓથી પર હોય છે. તેથી, આધુનિક રમત જગત માટે રાજયોગ તે માર્ગ છે જે સાધારણ પ્રદર્શનને 'દિવ્ય પ્રદર્શન'માં બદલી દે છે.

આગામી લેખમાં આપણે આધુનિક રમત જગતના શારીરિક પડકારો, ઊર્જા પ્રબંધન અને રાજયોગના માધ્યમથી 'દિવ્ય ખેલાડી' બનવાની સંપૂર્ણ વિધિ પર ચર્ચા કરીશું. આપણે એ પણ જાણીશું કે કેવી રીતે ભારતીય આધ્યાત્મિક મૂલ્યો વૈશ્વિક મંચ પર શાંતિની એક નવી ક્રાંતિનો સૂત્રપાત કરી રહ્યા છે. **॥ઓમ શાંતિ॥**

સંગમયુગની સોગાત - સ્વમાનોની માળા

બ્ર.કુ. કનુભાઈ એચ.પટેલ, ગોધરા

સતયુગ, ત્રેતાયુગ, દ્વાપરયુગ અને કલિયુગ એમ ચાર યુગોથી તો મોટા ભાગના સર્વે મનુષ્ય આત્માઓ પરિચિત છે. પરંતુ, કલિયુગ અને સતયુગ વચ્ચેના એક નાના સોનેરી સંગમ યુગ વિશે લગભગ બહુ ઓછા મનુષ્યોને ખબર છે. આ સંગમ યુગનું મહત્વ સતયુગ કરતાં પણ વધુ એટલા માટે છે કે સ્વયં પરમપિતા શિવ પરમાત્મા આ સૃષ્ટિ પર બ્રહ્માના સાકાર તનનો આધાર લઈ અવતરિત થાય છે અને રાજાઓના પણ રાજા બની શકાય તેવા રાજયોગની શિક્ષા આપી મનુષ્ય આત્માઓને આવનારી સ્વર્ણિમ દુનિયા માટે 21 જન્મની રાજગાદીની સોગાત આપે છે.

આવા સંગમયુગને યાદગાર બનાવી પોતાના જીવનને ઈશ્વરીય ગુણો અને શક્તિઓથી શૃંગાર કરવા માટે દરરોજ કોઈ એક સ્વમાનનું ચિંતન કરશો તો આ માયાવી દુનિયામાં વ્યર્થ સંકલ્પોથી બચી શકશે અને સમર્થ સંકલ્પો થકી આવનારી નવી દુનિયામાં ઉચ્ચ પદ માટેની પાત્રતા મેળવી શકાશે.

તો ચાલો, આપણે સોનેરી સંગમયુગની સોગાત તરીકે કેટલાક મહત્વના સ્વમાનોનું લિસ્ટ જોઈએ. જેનો રોજબરોજ ઉપયોગ કરવાથી તન -મન તંદુરસ્ત બનશે અને પ્રસન્નતાને પામી શકાશે.

સ્વમાનોની યાદી -

- મૈ માસ્ટર સર્વશક્તિમાન આત્મા હું.
- મૈ શાંત સ્વરૂપ આત્મા હું.
- મુજ આત્મા કા શરીર બિલકુલ સ્વસ્થ હૈ.
- મુજ આત્મા કે સાથ જો ભી હોગા, બહુત અચ્છા હોગા.
- મૈ વિજયીરત્ન આત્મા હું.
- મૈ સફલતા મૂર્ત હું.
- મૈ બહુત ધનવાન આત્મા હું.
- મૈ બહુત સુખી આત્મા હું.
- સ્વયં પરમાત્મા સદા મુજ આત્મા કે સાથ હૈ.
- મૈ પરમાત્માકી સુરક્ષા કવચમેં સદા સુરક્ષિત આત્મા હું.
- મૈ પરોપકારી આત્મા હું.
- મૈ સ્નેહી આત્મા હું.
- મૈ સરલચિત્ત આત્મા હું.
- મૈ આનંદ સે ભરપૂર આત્મા હું.
- મૈ સદા પ્રસન્નચિત્ત આત્મા હું.
- મુજ આત્મા કા ભાગ્ય બહુત ઊંચા હૈ.
- મૈ શ્રેષ્ઠ યોગી આત્મા હું.
- મૈ સંપૂર્ણ પવિત્ર આત્મા હું.
- મૈ વિઘ્ન વિનાશક આત્મા હું.
- મૈ સંપૂર્ણ નીરોગી આત્મા હું.
- મૈ બાપ સમાન બનનેવાલી મહાન આત્મા હું.
- મૈ એક અવતરિત ફરિશ્તા હું.
- મૈ સોલહ કલા સંપૂર્ણ આત્મા હું.
- મૈ રુહાનિયત સે સંપન્ન આત્મા હું.
- મૈ રહેમદિલ આત્મા હું.
- મૈ કલ્યાણકારી આત્મા હું.
- મૈ સતોપ્રધાન આત્મા હું.
- મૈ ખુશનસીબ આત્મા હું.
- મૈ ખુશી કે ખજાનો સે ભરપૂર આત્મા હું.
- મૈ માસ્ટર દુઃખહર્તા સુખકર્તા આત્મા હું.
- મુજ આત્મા કે સર્વ સંબંધ બહુત અચ્છે હે.
- મૈ સ્વરાજ્ય અધિકારી આત્મા હું.

- મૈ માસ્ટર મુક્તિદાતા હું.
- મૈ રાજયોગી આત્મા હું.
- મૈ અચલ-અડોલ આત્મા હું.
- મૈ રાજયોગી આત્મા હું.
- મૈ મધુરતા સંપન્ન આત્મા હું.
- મૈ નમ્ર ચિત્ત આત્મા હું.
- મૈ પ્રીતબુદ્ધિ આત્મા હું.
- મૈ દેહ અભિમાન સે મુક્ત આત્મા હું.
- મૈ મહાવીર આત્મા હું.
- મૈ રોયલ આત્મા હું.
- મૈ ખુશી કે ખજાને સે ભરપૂર આત્મા હું.
- મૈ સમાધાન સ્વરૂપ આત્મા હું.
- મૈ સદા હર્ષિતમુખ આત્મા હું.
- મૈ દ્રઢતા સંપન્ન આત્મા હું.
- મૈ મનમત ઔર પરમત સે મુક્ત આત્માહું.
- મૈ યાદ ઔર સેવાકા બેલેન્સ રખનેવાલી આત્મા હું.
- મૈ પરદર્શનસે મુક્ત આત્મા હું.
- મૈ હીરા સમાન ચમકીલી આત્મા હું.

॥ ઓમ શાંતિ ॥

(પેજ નં. 21નું અનુસંધાન)... **આંતરિક ખુશી**

મજબૂત બને છે, જીવનમાં સંતોષનો ભાવ વિકસે છે ત્યારે આંતરિક ખુશી સ્વયં પ્રગટ થવા લાગે છે આ ખુશી કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં અડગ રહે છે અને જીવનને સદા માટે આનંદમય બનાવે છે

ચાલો, આપણે બહારની ખુશી પાછળ દોડવાનું બંધ કરીને પોતાના અંતરમાં વસેલી સાચી ખુશીને શોધવાનો પ્રયત્ન કરીએ અને પોતાના જીવનને શાંતિ, પ્રેમ અને આનંદથી ભરપૂર બનાવીએ.

॥ ઓમ શાંતિ ॥

ક્રોધનો પરિવાર

બ્ર.કુ. વર્ષાબેન, કાંકરિયા, અમદાવાદ

ક્રોધની પત્ની . . . . હિંસા
ક્રોધની લાડલી બહેન . . . . જીદ્દ
ક્રોધનો મોટો ભાઈ . . . . અહંકાર
ક્રોધનો પિતા - જેનાથી એ ડરે છે . . . . . . ભય
ક્રોધની બે દીકરી . . . . નિંદા અને ચુગલી
ક્રોધનો દીકરો . . . . વેર
ક્રોધના ખાનદાનની ધૂર્ત પુત્રવધૂ . . . . . . ઈર્ષ્યા
ક્રોધની પોતી . . . . ઘૃણા
ક્રોધની મા . . . . ઉપેક્ષા
ક્રોધના દાદા . . . . દ્વેષ

ANGER ક્રોધનો એક અંગ્રેજી શબ્દ છે.

ANGER ક્યારે DANGERમાં બદલાઈ જાય તે ખબર નથી પડતી.

ક્રોધને દૂર કરવાની યુક્તિ

સોમવારે ક્રોધ આવે તો કહેજો કે, આજે અઠવાડિયાની શરૂઆત છે, માટે આજે નહીં કરૂં.

મંગળવારે આવે તો કહેજો કે, મંગળમાં અમંગળ કઈ રીતે કરૂં?

બુધવારે આવે તો કહેજો કે, બુધ તો શુદ્દ છે, તેને અશુદ્ધ ના કરાય

ગુરૂવારે આવે તો કહેજો કે, આજે તો સતગુરૂનો દિવસ છે, મનમાં શાંતિ જોઈએ.

શુક્રવારે આવે તો કહેજો કે, શુક્ર ને તો શુક્રિયા કરવું છે, ભગવાનને.

શનિવારે આવે તો વિચાર જો કે, શનિના દિવસે ઘરમાં શનિનો વાર કેમ આવી શકે.

રવિવારે આવે તો કહેજો કે, આજે તો રજાનો દિવસ છે. માટે **'સદા ખુશ રહો, મુસ્કુરાતા રહો અને ક્યારેય ક્રોધ ના કરો.'**

॥ ઓમ શાંતિ ॥

જ્ઞાન પરબ

મનસા સેવા - 2

બ્ર.કુ. જગદીશભાઈ, ઈસનપુર, અમદાવાદ

વર્તમાન સમયે સમગ્ર ગુજરાતમાં મનસા સેવાની વિશેષ લહેર ચાલી રહી છે. જુન માસમાં સ્વયંની સ્થિતિ શક્તિશાળી બનાવવા માટે તેમજ લૌકિક અલૌકિક સેવા સાથીઓની સ્થિતિ શક્તિશાળી બનાવવા માટે, મનસા સેવાના પ્રયોગ કર્યા હતા. જુલાઈ માસની શરૂઆતમાં સેવાકેન્દ્રોનું વાતાવરણ શક્તિશાળી બને તે બાબતે લક્ષ્ય આપવામાં આવ્યું હતું. સેવાકેન્દ્રના વાતાવરણને શક્તિશાળી બનાવવા માટે દરેકે વૃત્તિને શુદ્ધ અને પાવરફુલ બનાવવી પડે. આપણું તો પુરા વિશ્વના વાતાવરણને પરિવર્તન કરવાનું લક્ષ છે, જેના માટે સેવાકેન્દ્રનું વાતાવરણ બદલવું એ પ્રથમ પ્રયોગ છે. બ્રાહ્મણોની વૃત્તિથી જ વાતાવરણ બનશે, વૃત્તિથી વાતાવરણ એવું બને કે સેવાકેન્દ્રની તમામ આત્માઓ મનસા સેવા માટે સહયોગી બને. જેમ જાન્યુઆરી માસમાં બધાના સહયોગથી સેવાકેન્દ્રનું વાયુમંડળ શક્તિશાળી બની જાય છે, તેવી જ રીતે ભટ્ઠીના દિવસે પણ સેવાકેન્દ્રનું વાતાવરણ અવ્યક્ત રહે છે. આપણે સેવાકેન્દ્રની તમામ આત્માઓના વિઘ્નોનો વિનાશ કરવા માટે સહયોગી બનવાનું છે. એના માટે સર્વ બ્રાહ્મણોએ માસ્ટર સર્વશક્તિમાનનું સ્વરૂપ ધારણ કરવું પડશે. આપણે માસ્ટર સર્વ શક્તિવાન છીએ, બે-ચાર શક્તિવાન નથી. કોઈ દેવી કે દેવતાના સંતાન નહીં પરંતુ સર્વશક્તિવાન પરમાત્માના સંતાન છીએ.

હવેના સમયમાં વૃત્તિ દ્વારા વૃત્તિ બદલવાની અને સંકલ્પ દ્વારા સંકલ્પો બદલવાનો સૂક્ષ્મ પુરુષાર્થ કરવાનો છે. જેનાથી સેવાકેન્દ્રમાં આવતી તમામ આત્માઓની કમજોરીઓ દૂર થશે. જો સેવાકેન્દ્રનું વાતાવરણ પાવરફુલ હશે તો કમજોર આત્માઓને સ્વયં અંતઃસ્ફુરણા થશે અને સ્થિતિને શક્તિશાળી બનાવવાનું લક્ષ રાખશે. આ વિધિથી સિદ્ધિ સ્વરૂપ બની શકાશે.

રૂહાનીયતની સ્થિતિ દ્વારા વાઈબ્રેશનથી વાયુમંડળ બનાવવાનો અભ્યાસ નેચરલ બનાવવો પડશે, જેનાથી નેચર બદલાશે ચાહે તે મનુષ્ય આત્માનો નેચર હોય કે પ્રકૃતિનો નેચર હોય.

વર્તમાન અંતિમ સમયમાં, મનુષ્ય આત્માઓને શ્રેષ્ઠ વાઈબ્રેશન અને વાયુમંડળ દ્વારા જ સહજ સાક્ષાત્કાર થશે. બાપદાદા તથા બ્રાહ્મણોની પ્રત્યક્ષતા મનસા સેવા દ્વારા જ થશે અને બ્રાહ્મણોની વૃદ્ધિ એટલી થશે કે બ્રાહ્મણોને સેવાકેન્દ્રમાં બેસવાનું સ્થાન પણ નહીં મળે. મનસા વાઈબ્રેશન દ્વારા આસપાસના, નજીકના જેટલા પણ જાણીતા સેવાકેન્દ્ર છે, તે બધાની વૃદ્ધિ માટે વાણીની સાથે-સાથે પહેલા પોતાની સ્થિતિ અને સ્થાનનું પાવરફુલ વાયુમંડળ બનાવવું પડશે. આપણા સેવાકેન્દ્રના સંપર્કમાં જેટલા પણ સેવાકેન્દ્ર અને પાઠશાળાઓ છે તેનું વાતાવરણ રૂહાની બનાવવુ પડે, જેનાથી પોતાની તથા આવવાવાળી આત્માઓની ઉન્નતિ થઈ શકશે. નવી આત્માઓ આવશે તે ગ્રહસ્થના વાતાવરણના ઝંઝટથી થાકેલી હારેલી આવશે, જેમને વધારાના સહયોગની આવશ્યકતા પડશે. સેવાકેન્દ્રના રૂહાનીયત ભર્યા વાતાવરણથી જ તેમનો પુરુષાર્થ સહજ બનાવી શકાશે. જેમ ગરમીમાં એ.સી. વાળા રૂમમાં જવાથી આરામ અનુભવાય છે, તેમ

સેવાકેન્દ્રનું વાતાવરણ એવું હોય કે આવનાર અનુભવ કરે કે આ એક વિશેષ પ્રાપ્તિ કરવાનું સ્થાન છે. તેમને બહારની દુનિયાનું વાતાવરણ અને સેવાકેન્દ્રના વાતાવરણનો તફાવત અનુભવાય. સેવાકેન્દ્રની તમામ સહયોગી આત્માઓ સેવાકેન્દ્રનું વાયુમંડળ એવુ રૂહાનિ-યતભર્યું બનાવે, જેથી કરીને આત્માઓ સેવાકેન્દ્ર તરફ સ્વતઃ ખેંચાઈ આવે. સેવાકેન્દ્ર શાંતિકુંડ બની જાય. જેમ કોઈ દીપક હોય ત્યાં પરવાના દૂર દૂરથી સ્વતઃ તેના તરફ ખેંચાઈ આવે છે, તેમ પ્રેમની પ્યાસી આત્માઓ પણ અશાંતિથી કંટાળી સેવાકેન્દ્ર તરફ ખેંચાઈને આવે. જેમ આપણને મધુબનની ધરતી આકર્ષિત કરે છે, તેમ સેવાકેન્દ્રોના વાયુમંડળ પણ આવનાર આત્માઓને શાંતિકુંડની અનુભૂતિ કરાવશે.

રોજ સવારે અમૃતવેળા ચારે બાજુ સુખ, શાંતિ, પ્રેમ, આનંદની જુદા-જુદા પ્રકારની ખુશ્બુ ફેલાવવા શક્તિશાળી ફુવારાઓથી ગુલાબવાસી કરવાની છે, કારણ કે વિશ્વમાં અશુદ્ધ વાતાવરણ અને વૃતિની દુર્ગંધ વધારે વધતી જાય છે. દુનિયાનું વાતાવરણ દિન પ્રતિદિન માયાવી બનતું જાય છે. માયા પણ અંતિમ ચાન્સ લેશે, પોતાના જે શ્રેષ્ઠ શસ્ત્રો છે તેનો યુઝ કરશે. આવા સમયે સેવાકેન્દ્રના વાતાવરણને અવ્યક્ત અને શક્તિ-શાળી કિલ્લા જેવો બનાવવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

જેમ આપણી જડ મૂર્તિઓ, મંદિરોમાં કોઈપણ આત્માને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરે છે, અને જો આપણા જડ ચિત્રોના સ્થાનનું વાતાવરણ પણ આત્માઓને આકર્ષિત કરી શકતું હોય તો સેવાકેન્દ્રમાં તો કેટલા બધા ચૈતન્ય દેવી દેવતાઓ છે, તો સેવાકેન્દ્રનું વાતાવરણ કેટલું બધુ પાવરફુલ જોઈએ?

અત્યારે હારેલી, કંટાળેલી, દુઃખી, અશાંત અસમર્થ શક્તિહીન આત્માઓ સેવાકેન્દ્ર અને પાઠશાળાઓમાં આવતી હોય છે. શક્તિ હોય નહીં અને આપણે તેમને કહીએ કે દોડો, તો કેવી રીતે દોડે? આત્માઓ જ્ઞાની હોય કે અજ્ઞાની તેમને જ્ઞાનમાર્ગમાં દોડવા વધારાનું બળ જોઈએ. જેમ કમજોર (અશક્ત) શરીરને લોહી આપીને અથવા તો ઇન્જેક્શન આપીને તાકાત આપવામાં આવે છે, તેવી જ રીતે તેમને શક્તિઓના સહયોગથી, ગુણોના સહયોગથી સમર્થ બનાવવા પડે, તો જ વાયુમંડળ શ્રેષ્ઠ બનશે.

અલ્પકાળની ખુશી માટે લોકો ધન અને સમયનો કેટલો બધો ખર્ચ કરે છે, છતાં પણ સાચી ખુશી મળતી નથી. આવા સમયે બધા જ બ્રાહ્મણ આત્મા મહાદાની બની દુઃખી અશાંત આત્માઓને, ભક્ત આત્માઓને જે આપણો પરિવાર છે, તેમને સહયોગ આપી વિશેષ રહેમદિલનો ગુણ ઈમર્જ કરી તેમને પણ ખુશીનું દાન આપવું. ભૂલી ભટકતી આત્માઓને રસ્તો બતાવવો તે આપણું કર્તવ્ય છે. આવી આત્માઓને રસ્તો બતાવવાના બે સાધન છે, સંગઠનમાં સર્વઆત્માઓ પ્રતિ શુભભાવના અને શુભકામના હોવી જોઈએ. આ વિધિ અપનાવો તો બધા જ બ્રાહ્મણો શુભ કાર્ય કરવા પ્રેરિત થશે. બધાનો એક જ દ્રઢ સંકલ્પ હોય કે હવે આપણા ભાઈ બહેનોની દુઃખની ઘટનાઓ કે સમસ્યાઓ પરિવર્તન થઈ સુખી બની જાય. જો સાયન્સની શક્તિ દુનિયામાં ખલબલી મચાવી શકતી હોય તો આટલા બધા બ્રાહ્મણોની સાયલન્સની શક્તિ વિશ્વના હાલચાલ પરિવર્તત ના કરી શકે? આ બાબતે વિશેષ ધ્યાન આપવામા આવે તો સર્વના સહયોગથી સુખમય સંસાર જરૂર આવશે.

॥ ઓમ શાંતિ ॥

ઓમધ્વનિથી આત્મનિષ્ઠ કરાવનારા મહાતપસ્વિની

રાજયોગિની સરલાદાદીજી

બ્ર.કુ. હેમંતભાઈ, શાંતિવન, આબુ રોડ

તે દિવસો પણ કેટલા સુંદર અને પ્યારા હતા, જ્યારે ઓમ મંડળીમાં બ્રહ્મા-બાબા ઓમનું ઉચ્ચારણ કરતા હતા, ત્યારે નાના બાળકો પણ ધ્યાનમાં જતા રહેતા અને કૃષ્ણ સાથે રાસ રચાવતા હતા. આ દ્રશ્ય ખૂબ જ મનોહર અને સુખદાયી હતું. તે સૌભાગ્યશાળી બાળસુમનોમાં ઓમની મધુર ધ્વનિ દ્વારા આત્મનિષ્ઠ કરાવનારા એક મહાતપસ્વિની યોગિની હતા 'રાજયોગિની સરલા દાદીજી' દાદીજી જ્યારે તન્મયતાથી ઓમ-ધ્વનિનો સુમધુર આલાપ કરતા, ત્યારે બેઠા-બેઠા જ દરેક વ્યક્તિ દેહની દુનિયાથી દૂર ચાલી જતી અને સહજ જ આત્મસ્થિતિમાં સ્થિર થઈ જતી હતી. દાદીજી સારા-સારા ગીતો લખતા અને પોતે જ તેની તર્જ (ધૂન) બનાવીને મીઠા સ્વરોમાં ગાતા તો શ્રોતાઓ મંત્રમુગ્ધ થઈ જતા. સરલાદાદીજી શરૂઆતમાં એક પ્યારું ગીત ભાવવિભોર થઈને ગાતા હતા, જેના મધુર બોલ આ પ્રમાણે હતા..

આવો સખીઓ નિજ દેશ જઈએ,
　　હવે પ્રભુએ આ સંદેશ સંભળાવ્યો,
દૂર નથી પરમધામ આપણું, શાંતિનો એક દેશ છે,
　　હવે હૃદય-કમળ અતિ હર્ષાયું....
આવો ગોપીઓ નિજ દેશ જઈએ,
　　હવે ગોપીવલ્લભે સંદેશ સંભળાવ્યો...

દાદીજીનો દૈહિક જન્મ સન 1926માં કરાચીમાં થયો હતો. પિતા શોભરાજજીએ દાદીજીને નામ આપ્યું 'જેઠી', તો શિવપિતા તરફથી દાદીજીને અવ્યક્ત નામ મળ્યું 'સરલામણી' જેવું દાદીજીનું નામ સરલામણી હતું, તેવા જ તેઓ સરળ સ્વભાવી, શાંતચિત્ત અને ગંભીરતાની મૂર્તિ હતા. દાદીજી લૌકિકમાં ઈશુદાદી અને લચ્છુદાદીજીના લૌકિક માસી હતા. રુહાની માત-પિતાની આજ્ઞાને સદા શિરોધાર્ય રાખી, વડીલો તરફથી મળેલી શ્રીમત પર એક્યુરેટ ચાલીને, મોટા સંગઠનમાં રહેવા છતાં પણ સ્વ-પુરુષાર્થ પર તીક્ષ્ણ નજર રાખી, દાદીજીએ અથક તીવ્ર પુરુષાર્થથી સ્વયંની શ્રેષ્ઠ સ્થિતિ બનાવી અને દાદીજીએ આધ્યાત્મના શિખરને સર કર્યા. દાદીજી તો એવા સિદ્ધ સાધક અને ઉચ્ચ કોટિના તપસ્વિની હતા, જેમણે સાધના અને ગહન યોગ તપસ્યા કરી સંસારની પીડાને જ્ઞાન દ્વારા હરવાની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હતી. નિમિત્ત ભાવ, નમ્ર ભાવ અને રુહાનિયતના દિવ્ય શ્રૃંગારથી સજેલા સરલા દાદી સદાય તીવ્ર પુરુષાર્થની પ્રેરણા આપતા રહ્યા.

દાદીજી પોતાની અલૌકિક જન્મકથા સ્વયં સંભળાવે છે, 'બાળપણમાં જ્યારે મારી સ્કૂલ લાઈફ હતી, ત્યારે સન 1936થી મારી લૌકિક બહેન કલા ઓમ-મંડળીમાં જતી હતી. સન ૧૯૩૭માં દિવાળીના દિવસોમાં હું લૌકિક બહેનના ઘરે ગઈ, બહેને કહ્યું કે હૈદરાબાદમાં એક એવું સુંદર સ્થાન છે જ્યાં શ્રીકૃષ્ણનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. બહેન મને ત્યાં (ઓમમંડળીમાં) લઈ ગઈ. બ્રહ્માબાબા આવીને ગાદી પર બેઠા, મને બાબાના મસ્તક પર વ્હાઈટ (શ્વેત) દિવ્ય જ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર થયો, તે દિવ્ય જ્યોતિમાંથી મને માંની ભાસના થઈ. માંના દિવ્ય દીદાર પછી હું

સત્સંગમાંથી ઊભી થઈ, તો મને એવો અનુભવ થયો જાણે મને નવો જન્મ અને નવું જીવન મળી ગયું હોય. જેનાથી મને સદા સ્મૃતિ રહેતી કે હું તે અલૌકિક માં (બ્રહ્મા માં)ના ખોળામાં અલૌકિક દિવ્ય જન્મ લઈ ચૂકી છું. હું 11 વર્ષની ઉંમરે બાબા પાસે આવી હતી. હું બ્રહ્માબાબાને દાદા લેખરાજજીના નામથી જાણતી હતી, પરંતુ જ્યારે બાબાને જોયા તો એવું ના લાગ્યું કે હું તેમને પહેલીવાર જોઈ રહી છું. મને બાબા લૌકિક પુરુષ જેવા ન દેખાયા, તે દિવ્ય વિભૂતિ (બ્રહ્માબાબા)ને જોતા જ અનુભવાયું કે હું આ જ દૈવી પરિવારમાં હતી અને ફરીથી અહીં આવી છું. સાચા સુખની જે મારી અભિલાષા હતી, તે દિલની આશા અને સુખની શોધ બાબા પાસે આવતા જ પૂરી થઈ ગઈ. ઓમમંડળી વિશે ઘણી ભ્રાંતિઓ સાંભળી હતી, બાબાને મળતા જ તે બધા ભ્રમ દૂર થયા. સત્સંગમાં આવવું અને પ્રભુના બની જવું, સાચે જ આ ન્યારો નિરાળો અનુભવ હતો. મારું જીવન ધન્ય-ધન્ય થઈ ગયું.

મને કલાબહેને સુખદ સમાચાર આપ્યા કે પ્યારા બાબાએ અલૌકિક વિદ્યા ભણાવવા માટે બાળકોની બોર્ડિંગ ખોલી છે, તો હું ખુશી-ખુશી ઓમનિવાસમાં બાળકોની બોર્ડિંગમાં દાખલ થઈ. ત્યાં એક વાત વિચિત્ર લાગી કે દુનિયાની સ્કૂલોમાં હિસ્ટ્રી - જ્યોગ્રાફી (ઈતિહાસ - ભૂગોળ) શીખવવામાં આવે છે, પરંતુ બાબાની બોર્ડિંગમાં તો આત્માની જન્મ કહાની (84 જન્મોની વાર્તા) સંભળાવવામાં આવે છે. તેમાં પણ વિશેષ રૂપે મને આત્મા અને દેહનું જ્ઞાન મળ્યું તે જ સમયે અનુભવ થયો કે સાચે જ હું દેહ નથી, હું એક શુદ્ધ આત્મા છું. આનાથી લૌકિક ભણતર અને રુહાની ભણતર વચ્ચેનો તફાવત સમજાયો. ઓમનિવાસમાં મને શ્રીકૃષ્ણ તથા વિષ્ણુ ચતુર્ભુજનો સાક્ષાત્કાર થયો. મને વિશેષ કરીને મમ્માની નજીકથી પાલના મળી, તેઓ ગંભીરતાની મૂર્તિ હતા. મમ્માનો બાબા સાથે સદા 'હાં જી' નો પાઠ પાકો હતો, તેઓ જેટલા ગંભીરતાની મૂર્તિ હતા તેટલા જ હર્ષિતમુખ પણ હતા. મારો બાબા સાથે સંબંધ જોડાયો. બાબા એકાંતપ્રિય હતા, બાબા સાગર કિનારે લઈ જતા અને વિચારસાગર મંથન કરતાં શીખવતા. બાબાની વિશેષ વાત એ હતી કે, આટલા મિત્રો-સંબંધીઓ અને ગવર્મેન્ટ વિરોધી હતા, પણ બાબાની સ્થિતિમાં સાક્ષીપણાનો અનુભવ થતો હતો. ભલે કોઈ સ્તુતિ કરે કે નિંદા, બાબા નિંદકને પણ મિત્ર માનતા હતા. બાબાની પાકી ધારણા હતી કે દરેકનો પોતપોતાનો પાર્ટ છે.

બોર્ડિંગમાં મીઠી મમ્માએ ઈશ્વરીય પાલના, જ્ઞાનની પાલના આપી. બાબાએ 5 દાદીઓને ભણાવવા માટે અને 5 માતાઓને બાળકોની દેખ-રેખ કરવા માટે મુકરર કર્યા હતા. 65 બાળકો હતા, દરેક દાદીને 10-12 બાળકોનું ગ્રૂપ બનાવીને આપ્યું હતું. બરાબર સવારે 5 વાગ્યે ગીત વાગતું હતું, 'જાગ સજનિયાં જાગ..' બાળકોને વહેલા ઊઠવાની આદત તો હતી નહીં. દાદીઓ પલંગની સામે આવીને ઊભા રહી જતા અને અમારી આંખો ખૂલી જતી - આ બહુ સુંદર દૃશ્ય રહેતું. માતાઓ બ્રશ પર પેસ્ટ લગાવીને આપતી હતી, કેટલી પેસ્ટ લગાવવી, બ્રશ કેવી રીતે કરવું, એ સફાઈ શીખવતી હતી, પછી નાના બાળકોને સ્નાન કરાવતી હતી. 6 વાગ્યે બાળકો તૈયાર થઈ જતા. મોટા હોલમાં ચંદ્રમણીદાદીજી 6 થી 7 વાગ્યા સુધી એક્સરસાઇઝ કરાવતા, તેઓ અમને કમલાસન અને યોગાસન કરાવતા હતા. 7 વાગ્યે બાબા આવતા અને બાળકોને ચમચીથી મધ ખવડાવતા હતા. 9 વાગ્યાથી બપોરે 1.30 વાગ્યા સુધી ક્લાસ ચાલતો હતો. દાદીઓ

ઈંગ્લિશ, મેથેમેટિક્સ (ગણિત) ભણાવતા હતા, દરેક કલાકનું ચેપ્ટર અલગ રહેતું. ઓમરાધે (મમ્મા) બહુ ભણેલા-ગણેલા હતા, તેઓ પણ ભણાવતા હતા. એક ભાઈ અંગ્રેજી ભણાવતા હતા. અમે બાળકો નોટ્સ લેતા, પછીથી દાદીઓ સાથે જ્ઞાન ચર્ચા કરતા હતા.

બાબાએ દાદીઓને ડાયરેક્શન આપ્યું હતું, 'સેકન્ડ-સેકન્ડ બાળકો પર ધ્યાન રાખો, બાળકો અપશબ્દો તો નથી બોલતા ને? કોઈને દુઃખ તો નથી આપતા ને?' દાદીઓ ભાષા નોટ કરીને બાબાને સંભળાવતા હતા. રાત્રે બાબા પૂછતા, 'બાળકો, જૂઠું તો નથી બોલતા ને, સાચું બોલો છો ને? આજે બાબા તમારૂં પેપર લે છે.' બાબા અમારી બોલચાલ પર આટલું અટેન્શન આપતા હતા. ૨-૩ મહિનામાં જ અમારી ભાષા બદલાઈ ગઈ, આપસમાં બહુ રુહાની પ્રેમ થઈ ગયો, એવું નહીં કે અમે કોઈ અલગ-અલગ ઘરના છીએ, અમે એક જ કુળના બાળકો, એક જ પિતાના ઈશ્વરીય સંતાન છીએ. લૌકિક બાપ પણ તે જ સત્સંગમાં આવતા હતા, કોઈ પૂછતું કે 'આ કોણ છે?' તો કહેતા, 'આ લૌકિક બહેન છે.' માતા કહેતી, 'હું તમારી માતા છું,' તો બાળકો કહેતા, 'નહીં, તમે લૌકિક માતા છો, અમારી અલૌકિક માતા મમ્મા છે.' તો તેમને આશ્ચર્ય થતું કે આ કેવી ભાષા શીખ્યા છે! અમને સંબંધોની જાણકારી તો બધી હતી, પરંતુ અમારી ધારણા દ્રઢ થઈ ચૂકી હતી કે મમ્મા અને દાદીઓ જ અમારા અલૌકિક જન્મ અને પાલનાના દાતા છે, આનાથી બુદ્ધિનો યોગ ધીમે-ધીમે દેહના સંબંધોથી હલકો થતો ગયો. એક દિવાળીથી બીજી દિવાળી આવતા સુધીમાં એક વર્ષમાં એટલું પરિવર્તન આવ્યું કે અમારું જીવન જ ડિવાઈન (દિવ્ય) બની ગયું, વિચારો ડિવાઈન (દિવ્ય), વાણી ડિવાઈન (દિવ્ય) થઈ ગયા...

એક દિવસ આકરી પરીક્ષા થઈ, અમે સવારે બગીચામાં ફરીને બસથી પાછા આવ્યા તો જોયું કે, એન્ટી ઓમમંડળીવાળા નારા લગાવી રહ્યા હતા, 'બેન કરો, બેન કરો, ઓમમંડળીને બેન (બંધ) કરો...' તેઓ સત્સંગીઓને અંદર જવા નહોતા દેતા. અમે બસમાંથી ઉતરીને લાઈનમાં ઊભા રહી ગયા. તેઓ બોલ્યા, 'બાળકો, તમે જાઓ.' અમે કહ્યું 'નહીં, અમારા ભાઈ-બહેનો અંદર જશે તો જ અમે જઈશું.' સાત વાગ્યે અમે ઊભા હતા, 10 વાગ્યા, 11 વાગ્યા, તેમણે જોયું કે અમે નાસ્તો નહોતો કર્યો. તેઓ હતા તો અમારા સંબંધીઓ જ, અમને સ્વીટ (મીઠાઈ) તો ક્યારેક ચોકલેટ આપવા લાગ્યા, પણ અમે ન લીધી. એક વાગ્યો, બે વાગ્યા, ગરમીના દિવસો હતા એટલે તેઓ પાણી આપવા લાગ્યા, પણ અમે ન પીધું, અમે દ્રઢતાથી કડક તડકામાં ઊભા રહ્યા. અંદર, બહેનો બાબાએ બનાવેલું ગીત ગાવા લાગી, જેનાથી શક્તિશાળી વાતાવરણ બન્યું અને અમને બળ મળ્યું અને અમે પરિસ્થિતિનો સામનો કર્યો. અમે બાળકો અડગ રહ્યા. આખરે પિકેટિંગ (ધરણા) કરવાવાળા થાકીને બોલ્યા, 'આજે તો અમે જઈએ છીએ, કાલે ફરી આવીશું.' આ બાજુ બાબાએ દૂધ બદામની ઠંડાઈ બનાવી, ગુલાબના ફૂલો મંગાવ્યા, અમે અંદર જવા લાગ્યા તો બાબાએ એક-એકના હાથમાં ઠંડાઈનો ગ્લાસ આપ્યો, ગુલાબાશી કરી, ગુલાબના પુષ્પો વરસાવ્યા, સ્વાગત કર્યું અને બાબા બોલ્યા, 'મારા બાળકો જીતી ગયા.' વિરોધીઓએ ત્રણ દિવસ સુધી પિકેટિંગ કર્યું, અંતમાં તેઓ હારીને બોલ્યા, 'અમે હાર્યા, બાળકો જીત્યા.' વિજય શિવશક્તિ પાંડવ સેનાનો થયો.

શરૂઆતમાં જ્ઞાન ન સમજવાના કારણે લોકો વિરોધ કરતા હતા. બાબા સમજાવતા,

'દિકરી, ગીતામાં છે - સાધારણ રૂપ જોઈને મૂઢમતિ લોકો ગાળો આપે છે, તમે તેમને જોઈને હલચલમાં નહિં આવતા, આ તો થવાનું જ છે, આ તો ગીતા એપિસોડ રિપીટ થઈ રહ્યો છે, ભાગવત પણ રિપીટ થઈ રહ્યું છે.' આ બાબાએ કૂટી-કૂટીને અમને પાકું કરાવ્યું હતું. બાબા કહેતા, 'દિકરી, તમે તો શક્તિ છો, જે ભાગવતમાં વર્ણન છે કે માતાઓ-બહેનોએ કંસ-જરાસંઘના સિતમ સહન કર્યા, તે અબળા નારી તમે નથી.' આનાથી નિશ્ચયબુદ્ધિ બનીને અમે શક્તિસ્વરૂપ બનતા ગયા. અમને મિત્રો-સંબંધીઓ મળવા આવતા તો કહેતા, 'આમનામાં બહુ ઊંચું પરિવર્તન આવ્યું છે, આમના ચહેરા બદલાઈ ગયા છે, હવે આ સાધારણ નથી રહ્યા, આની સામે જતાં જ ખબર નહીં અમને શું થઈ જાય છે. એમની ભૃકુટીમાં અજબ લાઈટ ચમકે છે, આમને શું થઈ ગયું છે?' બસ એવું જ કહેતા કે આમને જાદુ લાગી ગયો છે. ત્યારે ગીત નીકળ્યું હતું, 'ઈસ પાપ કી દુનિયા સે હમેં કહીં દૂર લે ચલ, ચિત્ત ચૈન જહાં પાયે, વહીં લે ચલ...' આ ગીત વાગતા જ ભાઈ-બહેનો નશામાં આવી જતા હતા. લોકોને એવો સંદેહ હતો કે આ ઓમ મંડળીવાળાઓનું જ ગીત છે.

પ્યારા મમ્મા-બાબાએ અમારા કળા-ગુણ પારખીને અમને સેવામાં લગાવ્યા અને ઓલ-રાઉન્ડર બનાવ્યા. મમ્માએ મને નર્સ વિભાગમાં સેવા આપી, ત્યારે મેં બીજાના દુ:ખોને પોતાના સમજ્યા, બાબાએ સેવા કરવા માટે મને 'અથકભવ'નું વરદાન આપ્યું. અમે મમ્મા સાથે રાત-રાત જાગીને કલ્પવૃક્ષ અને સૃષ્ટિચક્રના ચિત્રો બનાવ્યા, આ ચિત્રો બાબા રાજા-મહારાજાઓને ભેટ આપતા. બાબા મોટા હોવા છતાં સ્વયંને માતાઓના સેવક માનતા અને નિરહંકારી બનીને સેવાધારીનો પાર્ટ બજાવતા. મેં બાબાને સદા આકારી લાઈટના પ્રકાશમય સ્વરૂપમાં જ જોયા, બાબાને સર્વ સંબંધોનો પાર્ટ બજાવતા જોયા. બ્રજકોઠીમાં ભાઈ-બહેનો અચાનક બીમાર થઈ જતા તો બાબા સર્જન બનીને અવ્યક્ત રૂપે પેશન્ટ્સને મળતા અને સકાશ આપીને જતા. બેગરી પાર્ટ (ધનના અભાવ) ના સમયે બાબાએ માંનો પાર્ટ બજાવ્યો, અમને એવું અનુભવાતું હતું કે અમારા પેટ ભરેલા છે. બાબા સખા બનીને રમત રમતા, હસાવતા-બહેલાવતા, તો અમને નશો ચઢી જતો કે અમે ભગવાનની સાથે રહીએ છીએ, સાથે ખાઈએ છીએ, સાથે ચાલીએ છીએ. અમે ભૂલી જતા હતા કે બેગરી પાર્ટ ચાલી રહ્યો છે. આ પ્રકારે યજ્ઞમાતા અને યજ્ઞપિતા પ્રત્યે દિલમાં ને દિલમાં પ્રેમ અને મારી સન્માનની ભાવના વધતી ગઈ. બાબા જે કહેતા, તે અમે કરીને બતાવતા, બાબા ક્યારેય આદેશ આપતા નહોતા.'

સરલા દાદીજીએ ઈશ્વરીય સેવાઓના શ્રીગણેશ કાનપુરથી કર્યા હતા. દાદીજીએ ૧૪ વર્ષ સુધી ઉત્તર પ્રદેશના ઘણા સ્થાનો પર રહીને સેવાઓ કરી. ત્યારબાદ દાદીજીએ મદ્રાસ (ચેન્નઈ), લખનૌ, મદુરાઈ, નાગપુર તથા હૈદરાબાદમાં પણ ઈશ્વરીય સેવાઓ કરી. સન 1971માં દાદીજી બેંગલોર ગયા અને લગભગ 50 વર્ષ બેંગલોરમાં રહીને ત્યાગ, તપસ્યા અને નિષ્ઠાથી સેવાઓનો વિસ્તાર કર્યો. સરલા દાદીજીએ ઘણી મોટી-મોટી જાણીતી હસ્તીઓ જેમ કે મુખ્યમંત્રી, મુખ્ય ન્યાયાધીશ અને કમિશનર જેવા ઉચ્ચ પદાધિકારીઓની સેવાઓ કરીને તેમને ઈશ્વરના બનાવ્યા. દાદીજીએ વિમાનમાંથી પત્રિકાઓ પણ વરસાવી અને જન-જનને પ્રભુ પૈગામ આપ્યો, સાથે-સાથે મેળાઓ અને પદયાત્રાઓ દ્વારા અનેક આત્માઓને શિવ-સંદેશ

આપ્યો. દાદીજીએ વિભિન્ન વિંગ દ્વારા અનેક વર્ગના લોકોની સેવા કરી. દાદીજી બેંગલોર કુમારા પાર્ક સબઝોનના ઈન્ચાર્જ હતા અને અંતિમ શ્વાસ સુધી બેંગલોર કુમારાપાર્ક સેવાકેન્દ્ર પર રહીને સરલાદાદીજી સેવાઓ કરતા રહ્યા.

શાંતિવન વેલ્ડિંગ વિભાગના રામાનંદ ભાઈ દાદીજીની વિશેષતાઓ સંભળાવે છે, 'સન 1994માં ટીચર્સની અન્ય સેન્ટરોમાં ટ્રાન્સફર થઈ હતી, કુમારાપાર્કથી સરલાદાદીજી યોગભવનમાં હૃદયપુષ્પા દાદીજીના સ્થાન પર આવ્યા હતા. ત્યારે બે મહિના દાદીજીના સંગાથમાં રહેવાનું સૌભાગ્ય મળ્યું. દાદીજીની સૌથી મોટી ખૂબી હતી, 'ઓમધ્વનિ'. દાદીજી આત્મસ્વરૂપમાં મગ્ન થઈને ઓમધ્વનિ કરતા અને બધાને એકદમ વતનમાં ઉડાડીને લઈ જતા હતા. યોગભવનમાં બહેનોની ટ્રેનિંગ હતી, એક બહેનને મેં કંઈક કહ્યું, બહેને દાદીજીને સંભળાવ્યું, દાદીજીએ મને બોલાવીને પ્રેમથી સમજાવ્યો, 'આ બાબાનું ટ્રેનિંગ સેન્ટર છે, બહેનો અહીં શીખવા આવે છે, પોતાનું જીવન બનાવીને બીજાનું જીવન બનાવે છે, તેમને પ્રેમથી સમજાવીને ટ્રેનિંગ આપવાની છે, પોતાના વ્યવહારથી બ્રાહ્મણ જીવનના સંસ્કાર શીખવવાના છે.' ત્યારથી દાદીજી પ્રત્યે સ્નેહ-સન્માન વધી ગયું. યોગભવનથી અમે કેરી કે શાકભાજી લઈને જતા તો દાદી બહુ પ્રેમથી બોલાવતા, 'રામુ આવો.' મહેમાનો આવતા તો કુમારાપાર્કની પાસે મંદિર બતાવવા લઈ જતા, દાદીજી સાથે કુમારાપાર્ક સેન્ટર પર મહેમાનોને મળાવતા, નાના-મોટાનો ભેદભાવ કર્યા વિના દાદીજી બહુ નમ્રતા-સરળતાથી મળીને ખુશ કરી દેતા અને સમયાનુસાર ચા-પાણી પીવડાવતા કે ભોજન અવશ્ય કરાવતા.'

મુજ આત્મા (લેખક)ને પણ સરલાદાદીજી સાથે કુમારાપાર્કમાં મળવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું. તે સમયે દાદીજી સંપન્ન સંપૂર્ણ સ્થિતિની અતિ નજીક દેખાઈ રહ્યા હતા. દાદીજીએ અંતર્મુખી બની, મૌનની ભાષાથી મને રુહાની પ્રેમની પ્રતીતિ કરાવી, દાદીજીથી પોતાનાપણાની કશિશ થઈ રહી હતી. દાદી તો સાક્ષાત પવિત્રતાની મૂર્તિ હતા, તેમના ચહેરા પરથી સુખ-શાંતિના તરંગો ફેલાઈ રહ્યા હતા. દાદીજીના હર્ષિત મુખમંડળ પર નૂરાની તેજ અને આત્મિક ઓજ ચમકી રહ્યું હતું. દાદીજીના નયનોમાં એક અલગ જ નૂરાની ચમક હતી, તેમની આંખોમાં બાળક જેવી નિર્દોષતા ઝળકી રહી હતી. દાદીજીના સાનિધ્યમાં તે પાવનતાનો અનુભવ આજે પણ યાદ આવે છે.

દાદીજી સદા સ્વયં પણ સંતુષ્ટ રહેતા અને સુખ આપીને સર્વને સંતુષ્ટ કરી, પ્રભુપ્રિય બનાવી દેતા. દાદીજી કહેતા, 'જીવન બને છે બીજાને સુખ આપવાથી.' દાદીજીએ યજ્ઞ વત્સોની નિઃસ્વાર્થ ભાવે પાલના કરીને, તેમનું જીવન બનાવ્યું. મુરલીધરની મુરલીના દીવાના દાદી, ઈશ્વરીય મર્યાદાઓમાં પણ બહુ પાકા હતા. યોગભઠ્ઠીઓમાં દાદીજી ઓમની મધુર ધ્વનિ કરીને વિદેહી બનાવી દેતા, સાથે સાથે દાદીજી કબ્રસ્તાન યોગ તથા ફરિશ્તા સ્વરૂપનો યોગ પણ બહુ સારો કરાવતા હતા. દેહત્યાગ પૂર્વે દાદીજીનું સ્વાસ્થ્ય સારું નહોતું. સરલા દાદીજીએ 11 સપ્ટેમ્બર 2017ના રોજ અમૃતવેળાએ શરીર છોડી બાપદાદાની ગોદમાં સમાઈ ગયા. આવા મીઠા, પ્યારા, સરળ સ્વભાવી, સરળ વાણી, સરળ વ્યવહારથી સર્વના દિલની દુઆઓ પ્રાપ્ત કરનારા, સરલાદાદીજીને તેમના પાવન સ્મૃતિ દિવસ પર ભાવભીની શ્રદ્ધાંજલિ...

॥ ઓમ શાંતિ ॥

અનુવાદ - બ્ર.કુ. વિજય પોશિયા,
ઈન્ડિયા કોલોની, અમદાવાદ.

આંતરિક ખુશીનું રહસ્ય

બ્ર.કુ. નીલમબેન પારેખ, ઈસનપુર

આજના વ્યસ્ત અને દોડધામ ભર્યા જીવનમાં દરેક મનુષ્ય ખુશી મેળવવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ છે કોઈ માને છે કે પૈસા મળશે તો ખુશી મળશે, કોઈને લાગે છે સારા સંબંધ હશે તો જીવન ખુશીઓથી ભરાઈ જશે, તો કોઈ સુવિધાઓ અને વૈભવમાં ખુશી શોધે છે, પરંતુ જ્યારે આ બધું પ્રાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે પણ મનમાં ખાલીપણા અને અશાંતિનો અનુભવ થતો રહે છે. આથી સ્પષ્ટ છે કે સાચી ખુશી કોઈ બહારની વસ્તુમાં નથી, પરંતુ તેની મૂળ જગ્યા આપણા અંદરમાં જ છે.

આંતરિક ખુશી એ એક એવી અવસ્થા છે જેમાં મન શાંત, સ્થિર અને સંતોષપૂર્ણ બને છે. જ્યારે મનમાં નકારાત્મકતા, ચિંતા, ઈર્ષા કે અસંતોષનો અભાવ હોય અને તેના સ્થાને સકારાત્મકતા, શાંતિ અને પવિત્રતા હોય ત્યારે જીવનમાં એક નવી તાજગી અને આનંદનો અનુભવ થાય છે. આ ખુશી કોઈ પરિસ્થિતિ પર આધારિત નથી પરંતુ આપણા વિચારોની ગુણવત્તા અને આત્મિક સ્થિતિ પર આધારિત છે

માનવ જીવનની સૌથી મોટી ભૂલ એ છે કે આપણે પોતાની ઓળખને માત્ર શરીર સુધી જ મર્યાદિત રાખી છે જ્યારે આપણે"હું આત્મા છું"એ સત્યને ભૂલી જઈએ છીએ, ત્યારે જ મનમાં અનેક પ્રકારની ચિંતા અને અશાંતિ જન્મ લે છે પરંતુ જ્યારે આત્મા પોતાની સાચી ઓળખમાં સ્થિર થાય છે ત્યારે અંદરથી એક અનોખી શાંતિ અને સંતોષની અનુભૂતિ થવા લાગે છે. આ સમજ આપણા જીવનના દરેક ઉતાર- ચઢાવમાં સ્થિર રહેવાની શક્તિ આપે છે

વિચાર શક્તિનું પણ આપણા જીવનમાં વિશેષ મહત્વ છે જેવું વિચારો તેવું જીવન ઘડાય છે. જો મનમાં સતત નકારાત્મક વિચારો ચાલતા રહે તો તે આપણું મનોબળ ઘટાડે છે અને ખુશીથી દૂર લઈ જાય છે પરંતુ જો આપણે સકારાત્મક, પવિત્ર અને શક્તિશાળી વિચારોને સ્વીકારીએ તો તે આપણને અંદરથી મજબૂત બનાવે છે અને જીવનમાં આનંદની અનુભૂતિ વધે છે. દરેક પરિસ્થિતિમાં સારો વિચાર રાખો એ આંતરિક ખુશી તરફ એક સુંદર પગલું છે.

આંતરિક ખુશી માટે પરમાત્મા સાથેનો સંબંધ પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. જ્યારે આત્મા પરમાત્માની શક્તિ સાથે જોડાય છે ત્યારે તેને શાંતિ, શક્તિ અને પ્રેમનો અમૂલ્ય ખજાનો પ્રાપ્ત થાય છે. રાજયોગ ધ્યાન દ્વારા આ જોડાણ સરળતાથી અનુભવ કરી શકાય છે. ધ્યાનના માધ્યમથી આત્મા પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં સ્થિર થાય છે. અને પરમાત્માની શક્તિથી પોતાને પરિપૂર્ણ બનાવે છે. આ અનુભૂતિ જીવનમાં એક નવી દિશા અને ઉર્જા પ્રદાન કરે છે

સંતોષ નો ભાવ પણ આંતરિક ખુશી માટે ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે. જ્યારે આપણે જે છે તેમાં ખુશ રહેતા શીખે છીએ બીજાની સાથે તુલના કરવાનું બંધ કરીએ છીએ અને દરેક ક્ષણ માટે આભાર માનીએ છીએ ત્યારે જીવનમાં એક નવી સમૃદ્ધિનો અનુભવ થાય છે. સંતોષ એ કોઈ બહારની વસ્તુ નથી પરંતુ તે તો અંદરથી ઉત્પન્ન થતો એક શુદ્ધ ભાવ છે. જે જીવનને સાચી ખુશી તરફ લઈ જાય છે

આ રીતે, જ્યારે આત્મા પોતાની સાચી ઓળખમાં સ્થિર થાય છે, વિચારો પવિત્ર અને સકારાત્મક બને છે, પરમાત્મા સાથેનો સંબંધ

(અનુસંધાન પેજ નં. 13 પર)

સાચું નેતૃત્વ એટલે સેવાધારીપણું

બ્રહ્મા બાપ સમાન નિરહંકારિતાનો માર્ગ

બ્ર.કુ. વિવેકાનંદ, મહાદેવનગર, અમદાવાદ

આબુધામનું પવિત્ર તીર્થસ્થાન માત્ર એક આધ્યાત્મિક સ્થળ નથી, પરંતુ વિશ્વને મૂલ્યઆધારિત જીવન અને નેતૃત્વ શીખવતી જીવંત યુનિવર્સિટી છે. અહીંના ભવ્ય મંચ પરથી દેશ-વિદેશના અનેક મહાનુભાવોએ પોતાના અનુભવો વ્યક્ત કર્યા છે. કોઈએ બ્રહ્માકુમારી સંસ્થાની પવિત્ર સેવાઓને બિરદાવી છે તો કોઈએ તેના સિદ્ધાંતોને સમગ્ર વિશ્વ માટે આવશ્યક ગણાવ્યા છે.

એક મહાનુભાવે પોતાના સંબોધનમાં ખૂબ જ વિચારપ્રેરક વાત કહી હતી, 'મેં વિશ્વમાં અનેક સંસ્થાઓ જોઈ છે, પરંતુ બ્રહ્માકુમારીઝ એવી વિરલ સંસ્થા છે, જેણે હજારો લીડર્સ તૈયાર કર્યા છે.' આ નિવેદન માત્ર પ્રશંસાના નથી, પરંતુ આ સંસ્થાની વિશિષ્ટ કાર્યપદ્ધતિનું પ્રતિબિંબ છે. અહીં લીડર બનાવવાની પ્રક્રિયા પદ, સત્તા કે પ્રસિદ્ધિથી શરૂ થતી નથી; તે સેવા, સમર્પણ, પવિત્રતા અને નિરહંકારિતાથી શરૂ થાય છે.

આ સંસ્થાના મૂળમાં (પાયામાં) ત્યાગ, તપસ્યા, નિ:સ્વાર્થ સેવાભાવ અને પવિત્રતાના દ્રઢ સંસ્કારો રહેલા છે. પિતાશ્રી બ્રહ્માથી લઈ આદરણીય દાદીઓ, દીદીઓ સુધી સૌના જીવનમાં એક જ વિશેષતા સ્પષ્ટ દેખાય છે, પોતાની જાતને ક્યારેય આગળ કરવી નહીં, પણ અન્ય આત્માઓને આગળ ધપવાની ઉંચે લઈ જવાની જ ભાવના. આ સંસ્થામાં ભાઈઓએ માતાઓ - બહેનોને આગળ વધાર્યા અને બહેનોએ ભાઈઓને સાથે રાખ્યા છે. આમ પરસ્પર સહયોગ અને નિમિત્ત-ભાવ જ સંસ્થાની સૌથી મોટી શક્તિ અને પુંજી છે.

આપણે ઘણીવાર 'લીડર' બનવાની વાત કરીએ છીએ, પરંતુ બ્રહ્માબાબાએ પોતાના કર્મ દ્વારા શીખવ્યું કે સાચો લીડર પહેલાં પોતે સેવાધારી હોય. સેવા વિના નેતૃત્વ માત્ર એક પદ બની શકે, પણ હૃદય જીતી શકાતું નથી. અત્રે પરમ આદરણીય દાદી પ્રકાશમણિજીના પ્રવચનને આધાર બનાવી સાચા નેતૃત્વનું ચિત્રણ કરવા પ્રયાસ કર્યો છે.

નિમિત્તભાવ, નિષ્કામ સેવાનું સૌથી મોટું ઉદાહરણ સ્વયં પરમાત્મા શિવબાબા છે. **સર્વશક્તિમાન, સર્વોચ્ચ સત્તાધારી અને ઓલમાઈટી ઓથોરિટી હોવા છતાં તેઓ બાળકોને કહે છે, 'બાળકો, હું તમારો ઓબીડિયન્ટ સર્વન્ટ છું.'** જ્યારે પરમાત્મા પોતે આજ્ઞાકારી સેવાધારી બની શકે, ત્યારે આપણે કેટલા નિરહંકારી - નિર્માણચિત્ત બનવું જોઈએ!

પોતાને સેવાધારી સમજવાથી અહંકાર સહજ સમાપ્ત થઈ જાય છે. 'હું કરું છું' એ ભાવના ઓગળી જાય છે ને 'હું તો માત્ર નિમિત્ત છું, કરન કરાવનહાર શિવબાબા છે.' એવી સ્મૃતિ કાયમ રહે છે. આજ સાચી નિરહંકારિતાની ઓળખ છે.

એક વાર ડાયમંડ હોલમાં દેશ-વિદેશના બ્રહ્માકુમાર-કુમારીઓની વિશાળ સભામાં દાદીજીના મુખેથી એક વાક્ય સાંભળવા મળ્યું. ત્યારે સભામાં સૌના શાંત મનમાં કાંકરી પડી અને વિચારોના વલયો ઉત્પન્ન થયા. **દાદીજીએ કહ્યું, 'ઘણીવાર આપણે અન્યને જ્ઞાન આપવાની, સંદેશ પહોંચાડવાની અને સેવા કરવાની વાત**

કરીએ છીએ. જેમ હોસ્પિટલમાં નર્સ આજ્ઞાકારી સેવક બની સેવા કરે છે, તેમ આપણે પણ આ વિશ્વને પાવન બનાવનારા સેવાધારીઓ છીએ. પરંતુ અહીં એક મહત્વપૂર્ણ પ્રશ્ન એ છે કે, શું આપણે પોતાની જાતના પણ સેવાધારી છીએ? શું આપણે પોતાની મનસા, વાચા અને કર્મણાને પવિત્ર બનાવવાની સેવા કરી રહ્યા છીએ? જો આપણે પોતે પાવન ન હોઈએ, તો વિશ્વને પાવન બનાવવાનો અધિકાર કેવી રીતે મળશે? માત્ર કર્મથી નહીં, પરંતુ સંકલ્પથી પણ શુદ્ધતા હોવી જરૂરી છે.' દાદીજીની આ વાતને સમજવા જેવી છે. કોઈ પણ વિકાર મનમાં ઉત્પન્ન થાય જ કેમ? અનુભવ કહે છે કે, ક્યાંક ને ક્યાંક બુદ્ધિ તેમાં ફસાયેલી હોય, જેમ કે દેહ, દેહના વિવિધ સંબંધો કે દેહની દુનિયામાં.

પ્યારા શિવબાબાએ અંતિમ સમય માટે પણ એક અમૂલ્ય મહામંત્ર આપ્યો છે, 'નષ્ટોમોહા સ્મૃતિલબ્ધાઃ' એટલે કે પરમાત્મા શિવની સતત સ્મૃતિ દ્વારા દરેક પ્રકારના મોહથી મુક્ત થવું. અર્થાત અંતિમ સમયે મન-બુદ્ધિ ક્યાય પણ ફસાયેલી ન હોય. આ મંત્ર માત્ર સાંભળવા માટે નથી. પરંતુ જીવનમાં ઉતારવા માટે છે. તેથી જ દાદીજી કહે છે, જો આ મહામંત્ર પ્રેક્ટિકલ જીવનમાં નથી, તો આપણે બીજાની શું સેવા કરીશું? પહેલા સ્વયં પોતાને પૂછવું જોઈએ કે, શું ખરેખર હું સ્મૃતિસ્વરૂપ છું? શું મારી આત્માની સ્થિતિ શિવબાબાના આદેશ મુજબ છે? વળી દાદીજીએ કેટલાકની મનની વાતને ટાંકતા કહ્યું કે, ઘણા એમ કહે, 'મારી વૃત્તિ દેહધારીઓ તરફ જાય છે, મોહ છુટતો નથી, માયાના તોફાનો આવે છે.' પરંતુ જ્યારે આત્માને પોતાના ઘરે જવાની ધૂન લાગી જાય, ત્યારે ક્ષણે-ક્ષણે બાબાની યાદ જ રહે છે. ત્યારે વૃત્તિ ભટકવાની લગભગ શક્યતા રહેતી નથી. સમસ્યા કોઈ માયાની નથી. સમસ્યા સ્મૃતિની નબળાઈની છે. જ્યાં સ્મૃતિ મજબૂત છે ત્યાં વિજય 100% નિશ્ચિત છે.

આ વાતને હું મને થયેલ અનુભવથી સમર્થન આપું છું કે, જ્યારે આપણે શિવબાબાને ઓળખ્યા, જાણ્યું કે ભગવાન ધરતી પર આવી ગયા છે. ભગવાનની શ્રીમત આજ્ઞા છે કે, બીજી આત્માઓને પણ પાવન બનાવશો તો પાવન દુનિયાના માલિક બનશો. એટલે બ્રહ્માકુમાર બની શુદ્ધ અન્ન, સાદગીભર્યું જીવન અપનાવ્યું. મને યાદ નથી કે હું બ્રહ્માકુમાર બન્યો ત્યાર પછી ક્યારેય એવો સંકલ્પ આવ્યો હોય કે દારૂ પીએ, મધ્યરાત્રે હોટેલમાં જઈએ, નૃત્ય કરીએ. આવાં કોઈ વિચારો ક્યારેય આવ્યા જ નથી. જે છોડી દીધું તે એક જ ઝાટકે છોડ્યું.

પ્યારા શિવબાબા કહે છે, 'નિશ્ચયબુદ્ધિ વિજયંતી.' આ વિજય મૃત્યુ પછીનો નહીં, પરંતુ વર્તમાન જીવનમાં જ અનુભવવાનો છે. જ્યારે મને કોઈ સેવા મળી ત્યારે મને મનમાં ક્યારેય એવો પ્રશ્ન થયો નથી કે, ખબર નહિ... આ સેવા મારાથી થશે કે નહિ? પણ મારો વ્યક્તિગત અનુભવ છે કે દરેક કાર્ય સહજતાથી પૂર્ણ થઈ જાય છે. જેમ સ્થૂળ સેવામાં નિશ્ચયના બળે સેવામાં સફળતા મળે જ છે અને સુક્ષ્મ વિકારો ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ નિશ્ચય જરૂરી છે. આપણે એક વાત સ્વીકારીએ છીએ કે, મુક્તિનો દ્વાર ખોલવાવાળા આપણે જ છીએ. માટે દાદીજી કહેતાં કે, જો આપણે પોતે જ કોઈના મોહના બંધનમાં બંધાયેલા રહીશું, તો બીજાને કેવી રીતે મુક્ત કરી શકીએ? જે પોતે બંધાયેલો હોય તે બીજાને મુક્તિનો માર્ગ કયારેય બતાવી શકતો નથી. દાદીજીની આ વાત મને સ્પર્શી ગઈ.

પિતાશ્રી બ્રહ્માબાબાએ ઘણાં લીડર્સને તૈયાર

કેમ કર્યા? એવી કઈ શીખવા જેવી બાબત છે કે જે પિતાશ્રી બ્રહ્માબાબા કરી શક્યા? બ્રહ્માબાબાએ સૌ પ્રથમ દેહ, દેહના સંબંધોથી મુક્ત રહેવાનો પુરુષાર્થ કર્યો. સ્થૂળ તન-ધન-સાધન-સંબંધોથી નિર્લિપ્ત રહેવાનો અભ્યાસ કર્યો. તેમના સમગ્ર જીવનમાંથી એ એક વાત શીખવા મળે છે કે, ત્યાગ, તપસ્યા અને નિસ્વાર્થ સેવાભાવ જ કાર્યને સિદ્ધ કરી શકે છે. કોઈપણ કાર્ય એકલા કોઈ એક વ્યક્તિથી પરિપૂર્ણ થતું નથી. ટીમવર્ક, સહયોગ અને એકબીજાને આગળ વધારવાની ભાવના જ મહાન કાર્યોને સફળ બનાવે છે. માતૃશક્તિમાં આ બધા જ ગુણો જોવા મળે છે. તેથી જ તેમણે માતૃશક્તિને આગળ રાખીને સમગ્ર વિશ્વ સમક્ષ આધ્યાત્મિક સમાનતાનું એક અનોખું ઉદાહરણ રજૂ કર્યું.

આજે બ્રહ્માકુમારીઝમાં હજારો લીડર્સ તૈયાર થયા છે. કારણ કે અહીં દરેકને પ્રથમ સેવાધારી, પછી નિમિત્ત અને ત્યારબાદ લીડર બનવાનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. અહીં નેતૃત્વનો આધાર પદ નથી, પરંતુ પવિત્રતા છે. સત્તા નથી, પરંતુ સમર્પણ છે. અધિકાર નથી, પરંતુ આજ્ઞાપાલન છે.

ચાલો, આપણે બ્રહ્માબાબા અને શિવ-બાબાના પગલે પગલે ચાલવાનો સંકલ્પ કરીએ. પોતાના જીવનમાં નિરહંકારિતા, નિર્માણ-ચિત્તતા, ઓબીડિયન્ટ સર્વન્ટના સંસ્કારની અને મનસા-વાચા-કર્મણાની પવિત્રતા ધારણ કરીએ. બીજાને આગળ વધારવાનો આનંદ અનુભવીએ, પોતાને સદા નિમિત્ત સમજી વિશ્વને પાવન બનાવવાના મહાયજ્ઞમાં સાચા સેવાધારી બનીએ.

બ્રહ્માકુમારીઝ સંસ્થાનો સાચો સંદેશ એક જ છે - ‘લીડર બનવાની ઈચ્છા ન રાખો, એવા સેવાધારી બનો કે નેતૃત્વ સામેથી આવી જાય.’

॥ ઓમ શાંતિ ॥

જ્ઞાન માર્ગમાં

બ્ર. કુ. જૂનાગઢ

જ્ઞાન માર્ગમાં...
ભટકવાનું શરીરનું બંધ થયું,
મન હજુ ક્યા ભટકે છે?
માંગવાનું મંદિરમાં બંધ થયું,
મન હજી શું માંગે છે?
માન-શાન લૌકિકનાં છોડયા,
હજી કઈ ઈચ્છા જાગે છે?
લાજ-શરમ સમાજની છોડી,
અભિમાન હજી કેમ ઉભરે છે?
પદ-પ્રતિષ્ઠા દુનિયાની છોડી,
અપમાન કેમ મનને લાગે છે?
મૂર્તિ પૂજા-પાઠ છોડ્યા,
સ્વના ગુણગાન કેમ પસંદ છે?
સંસારિક જીવન ત્યાગ્યું,
એકલો છુ એમ ભાવ કેમ જાગે છે?
વારસો લૌકિકનો છોડ્યો,
મારું મારું કેમ મનાય છે?
દેહને દેહનાં સંબધો છોડ્યા,
મનથી કેમ નિભાવાય છે?
જ્ઞાનમાર્ગમાં ઘણું છોડ્યું,
પણ જ્ઞાનમાર્ગમાં
કેટલુ સાચેજ મનથી છુટ્યું છે?

॥ ઓમશાંતિ ॥

પ્રભુને પત્ર

બ્ર.કુ. ઉમેશભાઈ, ઉમરગામ

મારા પ્રિય બાબા,

દુનિયામાં અવનવું થઈ રહ્યું છે. મારા છેલ્લા પત્રમાં મેં મહિલાઓના સ્વભાવમાંથી દૂર થઈ રહેલ દયા, મમતા, કરુણાની વાત ઉલ્લેખી હતી. આજે અવાજ-શોરબકોર-ઘોંઘાટની અસર વિષે વાત કરવી છે. હા, ઘોંઘાટની વાત. તમને ગમશે ને બાબા?

મીઠા બાબા, તમે નીરવ શાંતિની મહિમા કરો છે; એના અભ્યાસથી થતા ફાયદા વર્ણવી અમને શાંતિમાં રહેવા માટે પ્રેરો છો, જ્યારે આજે દુનિયામાં કોઈ પણ પ્રસંગે ઘોંઘાટનો જયજયકાર થઈ રહ્યો છે. કોઈ તહેવારની ઉજવણી હોય, કોઈ સરઘસ હોય, બર્થડે પાર્ટી હોય, લગ્ન સમારંભ હોય, રીસેપ્શન હોય કે કોઈ ધાર્મિક મેળાવડો યા જુલુસ હોય.... બધે જ, ભીડને કારણે પ્રચંડ શોરબકોર અને ઘોંઘાટ તો હોય જ, પરંતુ એક નવું દૂષણ પણ બધે પેસી ગયું છે. એ છે ડીજેનું કાનફાડ સંગીત. આને સંગીત કહેવું કે કેમ એ ય પેચીદો પ્રશ્ન છે. શાંત સુરાવલીઓ મંદ સ્વરે વહેતી હોય તે મનને શીતળતા બક્ષે છે, આનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે. જ્યારે ડીજે? ઘોંઘાટ, ઘોંઘાટ અને માત્ર ઘોંઘાટ. તે ય અત્યંત ઊંચા ડેસીબલવાળો. "બાસ" ની તીવ્રતા એટલી પ્રચંડ હોય છે કે આજુબાજુના રહેવાસીઓ નવરાત્રીના ૯-૯ દિવસો સુધી વેઠવા પડતા આ ત્રાસથી કંપી ઉઠે છે. લોકોના મગજનું સંતુલન જ ખોરવાય છે એવું નથી; લોકોના ઘરના દરવાજા ધ્રુજે છે અને બારીના કાચ પણ તૂટી જાય છે. પોલીસની ૧૨ વાગ્યા સુધીની પરમિશનની અવગણના કરીને વહેલી સવાર સુધી એટલું જોરમાં ડીજે વગાડવામાં આવે છે કે ગરબા ન રમતા આજુબાજુના લોકો આખી રાત ઊંઘી શકતાં નથી. આ અવાજના ન્યુસન્સને કારણે લોકો મા જગદંબા, મા દુર્ગાથી વિમુખ થતા હોવાનું અનુભવાયું છે. આજે નવરાત્રીના ધંધાદારી આયોજને ભક્તિનો દાટ વાળ્યો છે. પ્રચંડ અવાજથી પક્ષીઓની એમના માળામાં શું હાલત થતી હશે? માનવ મગજ પર તો એની ખૂબ ઘાતક અસર પડે છે. સરઘસમાં સામેલ કરવામાં આવેલા ઘોડાઓ પણ બોમ્બના અચાનક ધડાકાથી ચમકી ઉઠે છે. અમદાવાદમાં રથયાત્રામાં લાંબા સમય સુધી ડીજેનો ખૂબ ઊંચા ડેસીબલવાળો અવાજ ખમી ન શકતાં ૩ હાથી ગાંડા થઈ ગયા હતા.

બાબા, ઘોંઘાટીયો અવાજ સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે, તો બીજી તરફ શાંત અને મધુર સંગીત બીમારીને ઠીક પણ કરી શકે છે. આ બંને વાત લોકો જાણતા હોવા છતાં પ્રસંગો પર ઘોંઘાટની આટલી બધી પ્રચુરતા કેમ છે એ સમજાતું નથી બાબા.

ચાલો અત્યારે તો નીરવ શાંતિમાં તમારી યાદમાં ખોવાઈ જવાનો આનંદ માણી લઉં.

॥ ઓમ શાંતિ ॥

નમ્ર નિવેદન

જ્ઞાનામૃતના સંપાદનનું કાર્ય એડવાન્સમાં થતું હોવાથી, સર્વ લેખકો, કૃતિઓ મોકલનારને નમ્ર વિનંતી છે કે, તેઓ જે તે મહિનાના તહેવારને અનુરૂપ, કોઈ વિશેષ દિવસ કે ઉજવણી અથવા વડીલોના સ્મૃતિ દિવસ માટે આપનો લેખ બે મહિના અગાઉ એડવાન્સમાં જરૂરથી મોકલશો. જેથી સમયસર પ્રકાશિત થાય. સંપાદન કાર્ય પૂર્ણ થયા બાદ મળેલા લેખને સ્થાન આપવાનું મુશ્કેલ બને છે. સહયોગની અપેક્ષા સહ નમ્ર અનુરોધ. - **તંત્રીશ્રી**

પ્રભુ પ્રસાદ

ઍંગર મેનેજમેન્ટ

બ્ર.કુ. નીતા, પાટણ

- ક્રોધ એક નકારાત્મક ભાવના છે.
- ક્રોધ એક પ્રકારનું ક્ષણિક પાગલપણું છે.
- Anger is a brief madness.
- ક્રોધ એટલે એવો જવાબ જે આપણને કે બીજા કોઈને ગમતો નથી. પરંતુ કમજોરીવશ આપણે ધીરજ ખોઈ બેસીએ છીએ અને નિર્ણય લીધા વગર ઉતાવળે જવાબ આપવા તૈયાર થઈ જઈએ છીએ.
- ક્રોધ એ મનને સળગાવનારી સૌથી મોટી અગ્નિ છે.

આપણે અનુભવ કરીએ છીએ કે જ્યારે આપણે મનને કાબૂમાં રાખી શકતા નથી ત્યારે પ્રતિક્રિયા આપી બેસીએ છીએ, જેના કારણે જીવનમાં ઘણું નુકસાન થાય છે.

ઘણા લોકો એવું માને છે કે થોડો ક્રોધ તો હોવો જ જોઈએ. તે આપણા વ્યક્તિત્વનો ભાગ છે. ક્રોધ હોય તો જ નીચેના લોકો પાસેથી કામ લઈ શકાય. શાંતિથી નહીં, પરંતુ ક્રોધથી જ કામ કરાવી શકાય. ઘણા લોકો એવું પણ માને છે કે ‘Anger is a normal emotion.’

પરંતુ જો તે સામાન્ય ભાવના હોય તો પછી ક્રોધની ખરાબ અસરો કેમ પડે? શું કોઈ વ્યક્તિ સતત બે કલાક ગુસ્સો કરી શકે? ના. સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ થોડો સમય ગુસ્સો કરે છે, પછી થાકી જાય છે.

ક્રોધ કરનાર વ્યક્તિ પોતાનો દોષ જોતો નથી; તેની પાસે હંમેશા કારણ તૈયાર હોય છે અને તે બીજાને જ દોષ આપે છે.

ક્રોધ આવવાના કારણો

- બીજા લોકો આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે કામ કરતા નથી.
- જે રીતે કામ કરાવવું હોય તે રીતે કામ થતું નથી.
- કોઈ ખોટું બોલે તો ગુસ્સો આવે છે.
- લઘુતાગ્રંથીનો શિકાર હોઈએ ત્યારે ગુસ્સો આવે છે.
- કોઈ વાયદો ન નિભાવે ત્યારે ગુસ્સો આવે છે.
- વિશ્વાસઘાત થાય ત્યારે ગુસ્સો આવે છે.
- કોઈ મદદ ન કરે ત્યારે ગુસ્સો આવે છે.
- આ તો થોડાં કારણો છે. દરેક વ્યક્તિના જીવનના અનુભવો અનુસાર કારણો અલગ હોઈ શકે છે. આપણે ક્રોધમુક્ત થવા ઇચ્છીએ છીએ, પરંતુ ક્રોધને કંટ્રોલ કરી શકતા નથી. વાસ્તવ માં ક્રોધ આપણા શરીરને પણ કેટલું નુકશાન કરે છે તેની જાણકારી છે ખરી ?

ક્રોધથી થતા નુકસાન

- ક્રોધથી પાચનતંત્ર ઉપર અસર પડે છે અને એસિડિટી વધે છે.
- ક્રોધની હૃદય ઉપર સીધી અસર થાય છે.
- ક્રોધ દરમિયાન વિચારવાની ગતિ વધી જાય છે, જેના કારણે બ્લડ પ્રેશર વધે છે.
- ગુસ્સો આવે ત્યારે હાથનું લોહી ગરમ થઈ જાય છે અને ક્યારેક હાથ પણ ઊપડી જાય છે.
- સંબંધોમાં તિરાડ પડે છે.
- સામેવાળી વ્યક્તિની ભાવનાને ઠેસ પહોંચે છે.
- બનતું કામ પણ બગડી શકે છે.

- ક્રોધ આપણી શક્તિઓનો નાશ કરે છે.
- નકારાત્મક ઊર્જા ફેલાવે છે.

સામાન્ય રીતે આપણે કોઈ વાત ધીરજથી સાંભળતા નથી. તરત જ રિએક્ટ કરીએ છીએ. ઈંટનો જવાબ પથ્થરથી આપીને પોતાની બહાદુરી બતાવીએ છીએ. પરંતુ જ્યારે શાંત થઈએ છીએ ત્યારે પોતાની જ મૂર્ખામી ઉપર હસવું આવે છે.

આપણો સ્વભાવ ક્રોધ નથી

ક્રોધ આપણો મૂળ સ્વભાવ નથી. આપણો મૂળ સ્વભાવ શાંતિ છે. એટલે જ આપણે શાંતિ ઇચ્છીએ છીએ, ક્રોધ નહીં.જેમ પાણીનો ગુણધર્મ શીતળતા છે.પાણીને ગમે તેટલું ગરમ કરીએ, ઠંડું થતાં તે ફરી શીતળ બની જાય છે. તેમ આત્માનો મૂળ સ્વભાવ પણ શાંતિ છે. આ આપણી સ્વાભાવિક ક્વોલિટી છે.

ક્રોધ કર્યા પછી પસ્તાવો થાય છે.પરંતુ થોડી મિનિટનો ગુસ્સો પણ શરીર ઉપર ભારે અસર કરે છે. આપણું શરીર કુદરતી રિધમમાં કામ કરે છે. ક્રોધથી આ રિધમ ડિસ્ટર્બ થઈ જાય છે, જેના કારણે મન અને શરીર બંને પર અસર પડે છે.

એક સુંદર પ્રસંગ

એક ભાઈ ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતા હતા. સામે બે બાળકો ખૂબ તોફાન કરતા હતા. તે ભાઈ વારંવાર કહેતાઃ ‘હે જીવ, તું શાંત થા, તું આટલો ઉશ્કેરાઈ ન જા.’ પાસે બેઠેલા મુસાફરે કહ્યુંઃ ‘તમે કેટલા સારા છો! બાળકો પ્રત્યે તમારી લાગણી પ્રશંસનીય છે.’ ત્યારે ભાઈએ જવાબ આપ્યોઃ ‘હું બાળકોને નથી કહેતો, મારી જાતને કહી રહ્યો છું. નહીં તો મને તો એવું થાય છે કે આ બંનેના ટાંટિયા તોડી નાખું!’ વિચાર કરો શું આવો પ્રયત્ન ઠીક કહેવાય ?

આ પ્રસંગ આપણને શીખવે છે કે ક્રોધ પર નિયંત્રણ મેળવવું જરૂરી છે.

ક્રોધ ઉતારવાના ખોટા રસ્તા

આજે દુનિયામાં ગુસ્સો ઉતારવા માટે વિશેષ ધંધાદારી કેન્દ્રો શરૂ થયા છે. ચીનનો ‘રાઈઝિંગ સન એંગરરિલીઝ’ ખુબ જ જાણીતો છે. ચીનના નાનજીં શહેરમાં ચાલતા આ બારમાં ગ્રાહકોને પૈસા આપીને વસ્તુઓ તોડવાની છૂટ મળે છે. પૈસા આપો અને ગુસ્સો ઉતારો. સ્પેનમાં પણ આવા એંગર રિલીઝ સેન્ટર્સ ચાલે છે. આપ ત્યાં જાઓ એટલે એક હથોડો અને ચશ્મા આપવામાં આવે, આ ભંગારવાડામાં બધાજ પ્રકારની ચીજો હોય. કોઈ જગ્યાએ કમ્પ્યુટર, ફર્નિચર કે અન્ય વસ્તુઓ તોડવાની મંજૂરી આપવામાં આવે છે. સ્ટોપ સ્ટ્રેસ સંસ્થાના જ્યોર્જ એરીયર્સ કહે છે કે જયારે કોઈ સ્ત્રી ઘરમાં ગુસ્સે થાય ત્યારે વાસણોના ઘા કરે છે. પુરુષોને ગુસ્સો આવે ત્યારે ફર્નિચર અને અન્ય ચીજોને તોડ-ફોડ કરે છે. માણસની આવી પ્રકૃતિ જોઈને આવા સેન્ટરો શરૂ કરવામાં આવ્યા છે. પરંતુ પ્રશ્ન એ છે કે શું કોઈને મારવાથી કે વસ્તુઓ તોડવાથી ગુસ્સો સાચે જ દૂર થાય છે?

ક્રોધ એક ક્ષણિક ઝટકો છે. તે આવે છે અને વાવાઝોડાની જેમ વિનાશ કરીને ચાલ્યો જાય છે. ઘણીવાર તેની ભારે કિંમત ચૂકવવી પડે છે. ગુસ્સો આવે ત્યારે સૌથી પહેલો શિકાર નજીકની વ્યક્તિ બને છે. માટે પતિ પત્નીના ઝઘડા વધુ થાય છે. એક વ્યક્તિ ક્રોધિત થાય ત્યારે બીજાની ઉપર ક્રોધ કરે છે. રોબ, આવેશ આ પણ ગુસ્સાના જ પ્રકાર છે.

ક્રોધ દૂર કરવાના ઉપાયો

Anger + D = Danger

- જેમ હાઈ વોલ્ટેજ વિસ્તારમાં ‘Danger’ લખેલું હોય છે, તેમ સતત ક્રોધી સ્વભાવ પણ જોખમી છે. જો આપણે સદા ક્રોધ કરતા રહીશું તો

આપણી પાર્સનાલિટી પણ આવી બની જશે.

- ક્રોધ જીવતા માણસને મારી નાખે છે.
- ક્રોધ મફતમાં મળે છે, પરંતુ ક્ષમા પીડા સહન કર્યા વગર મળતી નથી.
- બીજાઓ તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે ન બને તો ક્રોધિત ન થાઓ. સદા યાદ રાખો - તમે ઈચ્છો છો એવા બીજા ન બને તો ક્રોધિત ન થાઓ. કારણ કે તમે પોતે જ તમે જેવા ઈચ્છો છો તેવા ક્યાં થયા છો ?
- ક્રોધ શક્તિ નથી; શક્તિનો દુરુપયોગ છે.
- ચૂપ રહેવું ક્રોધનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.
- પોતાની જાતને સ્વીકારો કે ગુસ્સો કરવો અયોગ્ય છે.
- ગુસ્સો આવે ત્યારે જવાબ આપવાનું એક કલાક માટે મુલતવી રાખો. 1 મિનિટ પણ રાહ જુઓ તરત જ જવાબ ન આપો ત્યાં સુધી ક્રોધ શમી જશે .
- જે વ્યક્તિ ઉપર ગુસ્સો આવે તેની પાસેથી થોડા સમય માટે દૂર થઈ જાઓ.
- એક, બે, ત્રણ... ગણતરી શરૂ કરો. 100, 99, 98 એમ ઉલટી ગણતરી શરુ કરો
- પાણી પીવો.
- બીજાની મદદ કરવાનો વિચાર કરો.
- ઈશ્વરને યાદ કરો અને પ્રાર્થના કરો.
- સાચો બળવાન તે નથી જે બીજાને હરાવે, પરંતુ જે પોતાના ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખે તે બળવાન છે.
- ક્રોધ મનુષ્યનો વિનાશ કરે છે માટે યમરાજ છે.
- વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરો, ધીરજ થી કામ લો. પરિસ્થિતિને ઉકેલવા પ્રયત્ન કરો .
- ક્રોધ કરતા પહેલા પરિણામનો વિચાર કરો ..
- ક્રોધ અગ્નિ છે, આપણને અને સામેની વ્યક્તિ ને દઝાડે છે.

ડેલકાર્નેગીનો પ્રસંગ

ડેલકાર્નેગીના જીવનનો ખુબ સુંદર પ્રસંગ આપણા માટે પ્રેરણારૂપ બની રહેશે. ડેલકાર્નેગીને એક મહિલાનો ગુસ્સાભર્યો પત્ર મળ્યો. કાર્નેગીએ લિંકન પર આપેલા પ્રવચનમાં કૈંક ભૂલ થઈ હશે. અને લિંકન પ્રત્યે આદર ધરાવતી મહિલાને ખુબ ખોટું લાગ્યું. અને પત્ર લખ્યો કે જો તારીખોનીય ખબર ન હોય તો રેડિયો સ્ટેશન સુધી જઈને પ્રવચન આપવાની મુર્ખામી કેમ કરી? મહિલાએ તેમના પ્રવચનમાં થયેલી ભૂલ અંગે કડક શબ્દોમાં લખ્યું હતું.

કાર્નેગીને પત્ર વાંચ્યો ત્યારે તેમને પણ ગુસ્સો આવ્યો અને તેમણે તરત જ વધુ ક્રોધિત થઇ જવાબો સાથે પત્ર લખી નાખ્યો. પરંતુ રાત્રે મોડું થતાં પત્ર પોસ્ટ ન કર્યો. બીજા દિવસે સવારે ફરી શાંતિથી પત્ર વાંચ્યો. તેમને લાગ્યું કે જવાબ જરા વધારે લખાઈ ગયું છે. તેમણે નવો પત્ર લખ્યો. આટલો આક્રોશ કરવાની જરૂર નથી. મહિલાએ એમાં શું ખોટું લખ્યું છે, મારી જ ભૂલ છે. મારે માફી માંગવી જોઈએ તેના બદલે નારાજ થયો છું . તે પત્ર બાજુમાં મૂકી બીજો પત્ર લખ્યો, તેમને વિચાર આવ્યો કે પ્રથમ પત્ર પોસ્ટ કરી દીધો હોત તો ? એમને થયું હજી શું ઉતાવળ છે? ત્રીજો, ચોથો, એમ સાત દિવસ સુધી પત્ર લખતા રહ્યા.

આ પ્રક્રિયા ઘણા દિવસો સુધી ચાલી. આખરે સાતમા દિવસે તેમણે ખૂબ નમ્ર અને પ્રેમભર્યો પત્ર લખ્યો, 'તમારા પત્ર માટે આભાર. મારી ભૂલથી તમને દુઃખ થયું હોય તો હું ક્ષમા માગું છું. કૃપા કરીને મને માફ કરશો.'

આ ઘટના શીખવે છે કે ગુસ્સામાં ક્યારેય નિર્ણય ન લેવો.

આત્મશક્તિ વધારવાની જરૂર

આપણે કહીએ છીએ કે 'મારે ગુસ્સો કરવો

નથી', છતાં ગુસ્સો આવી જાય છે. આ આપણી કમજોરી છે. આત્માનો ગુણ શાંતિ છે. ક્રોધ તો બહારથી આવેલો સંસ્કાર છે. વારંવાર ગુસ્સો કરીને આપણે તેને સ્વભાવ બનાવી દીધો છે. ક્રોધથી મુક્ત થવા માટે શાંતિનો ખજાનો એકત્ર કરવો પડશે. શાંતિના સાગર પરમાત્મા પાસેથી શાંતિની શક્તિ લેવી પડશે.

દરરોજ યાદ રાખો

'હું એક શાંત સ્વરૂપ આત્મા છું. શાંતિના સાગર પરમાત્માની સંતાન છું. શાંતિધામ મારું ઘર છે. મારે શાંતિધામ જવાનું છે.'

પોતાને પૂછવાના પ્રશ્નો

- શું મને ક્યારેક વસ્તુઓ તોડી નાખવાનું મન થાય છે?
- શું હું વારંવાર અસંતુષ્ટ અને ચીડિયો રહું છું?
- શું ક્યારેક મારો હાથ ઊપડી જાય છે?
- શું હું અધીરો બની જાઉં છું?
- શું લોકો મને ગરમ મિજાજનો કહે છે?
- શું લાઇનમાં કોઈ આગળ નીકળી જાય ત્યારે ગુસ્સો આવે છે?
- શું મારી સાથે ગુસ્સો કરનાર ઉપર વધુ ગુસ્સો આવે છે?
- શું ઉતાવળનું કામ માંગવામાં આવે ત્યારે ગુસ્સો આવે છે?
- શું હું બીજાની વાત સમજવા તૈયાર રહું છું?
- શું મને ખબર નથી પડતી કે મને આટલો ગુસ્સો કેમ આવે છે?
- શું ગુસ્સો આવે ત્યારે નશો કરવાની ઈચ્છા થાય છે?
- શું હું દરેક પરિસ્થિતિમાં આત્મસંયમ રાખી શકું છું?

આ પ્રશ્નોના જવાબ આપણી જાતને આપીએ અને ક્રોધમુક્ત બનવા માટે પરમપિતાની મદદ લઈએ.

યાદ રાખો - ભગવાન દરેકને કર્મોનું ફળ આપશે. મારે પ્રતિક્રિયા આપવાની જરૂર નથી. ક્ષમા આપવી એ જ મહાનતા છે. આ શક્તિ ધ્યાન, જ્ઞાન અને સાધનાથી આવશે. પરમપિતાને યાદ કરો. સર્વોત્તમ ટોનિક મળશે.

॥ ઓમ શાંતિ ॥

નવી કોલમની શરૂઆત

'વાચકોના પ્રતિભાવ'

દૈવી બી.કે. બહેનો, જ્ઞાનામૃતના સૌ વાચકો, ચાહકો અને સભ્યોને જણાવવાનું કે, જ્ઞાનામૃતમાં નવી કોલમ **'વાચકોના પ્રતિભાવો'** શરૂ કરી છે.

આપ સૌ વાચકો જ્ઞાનામૃતના જુદા જુદા અંકોમાં પ્રકાશીત થતા વિવિધ લેખો, લેખોની ગુણવત્તા, વિવિધતા, ભાષા કે અન્ય સામગ્રી, ફોટા, લખાણ, કવરપેજ, ડિઝાઈન કે અન્ય કોઈ નવીન બાબતો અંગે પણ આપના અમૂલ્ય પ્રતિભાવો, સૂચનો ચોક્કસ ગુજરાતી જ્ઞાનામૃતના

ઈ-મેલ gyanamrit.guj@gmail.com

અથવા **whatsapp - 94267 08448**

ઉપર અવશ્ય મોકલશો. તે અમે સહર્ષ સ્વીકારીએ છીએ. પ્રતિભાવો વાચકોના નામ, વિશિષ્ટ હોદ્દો હોય તો હોદ્દા સાથે, શહેર અથવા ગામના નામ સાથે આવનારા અંકોમાં સ્થાન આપીશું.

(પેજ નં. 32નું અનુસંધાન)...મૂલ્યનિષ્ઠ યુવા

સમાયેલા છે.

સર્વે સમસ્યાઓના સમાધાન માટે સંયમ-નિયમ એજ જીવનની સાચી શોભા છે.

॥ ઓમ શાંતિ ॥

જ્ઞાન બીજ

સમુદ્ર મંથન

બ્ર.કુ. ડૉ. મમતા શર્મા, આચાર્ય વિવેકાનંદ આર્ટસ કોલેજ, અમદાવાદ

હાલનો સમય સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક ધોરણે વિચારવાવાળા વ્યક્તિઓનો છે. જો વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ પ્રાયોગિક ધોરણે કોઈપણ કાર્યનું પરિણામ મળે તો તેને સત્ય માની લેવામાં આવે છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિ વિશ્વની સૌથી પ્રાચીન સંસ્કૃતિ છે. ભારતીય સંસ્કૃતિના મૂળ એટલા ઊંડા છે કે તેના સુધી પહોંચવા માટે અઢળક પ્રયત્નો કરવા પડે. કહેવાય છે કે ભારતના સામાજિક, સાંસ્કૃતિક ઈતિહાસમાં અઢળક જ્ઞાનનો ખજાનો ભરેલો છે. શાસ્ત્રોનો તો વિપુલ માત્રામાં ખજાનો છે. આપણા શાસ્ત્રોમાં લખાયેલી કથા વાર્તાઓ તો નીતિવિષયક અને જ્ઞાનના ગૂઢ રહસ્યોથી ભરેલી છે. આ ગૂઢ રહસ્યો દ્વારા દાર્શનિકતા અને આધ્યાત્મિકતા છતી થાય છે. અસંખ્ય કથા-વાર્તાઓ દ્વારા ભારતનું જ્ઞાન વિશ્વમાં પોતાની એક આગવી ઓળખ ધરાવે છે. પ્રત્યેક કથામાં આધ્યાત્મિકતા સમાયેલી છે. એવી જ એક વાર્તા છે સમુદ્ર મંથનની.

સમુદ્ર મંથનની ઘટનાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય ક્ષીર-સાગરમાંથી અમૃત મેળવવાનો હતો. દુર્વાસા મુનિના શ્રાપથી દેવતાઓ શક્તિહીન થઈ ગયા હતા. જેવી રીતે કળિયુગના અંત સમયમાં ચોર્યાસી જન્મ લેતા લેતા આત્મા શક્તિહીન થઈ ગઈ. પોતાની શક્તિ પાછી મેળવવા માટે આત્માને મંથન કરવાનું છે. પરમાત્મા જ્ઞાન સાગર છે. આપણે બુંદ (ટીપું) છીએ.

સમુદ્ર મંથન એ આત્માનું મંથન છે. જો આપણે આત્મ મંથન કરીએ તો આ ચૌદ રત્નો આપણી અંદર જ છે. મંદાર પર્વત જેવી ગજબની અડિગતા આત્મામાં છે. આ કલિયુગી માયા વાસુકીનાગ જેવી ઝેરી છે. સમુદ્ર મંથનના આ ચૌદ રત્નો આપણી અંદર જ છે આને ઓળખવાના છે. સમજ કેળવવાની છે.

1. પહેલું રત્ન હળાહળ વિષ છે. જો આપણે યોગી બનવાનું છે. તો જગતના નિંદા, ઉપહાસ, દુ:ખ વગેરેથી ઉપરામ થઈને રહેવાનું છે. વિષથી દૂર થઈને શાંત થવું પડશે જેના થકી અન્ય રત્નો ધારણ કરી શકાય. દુન્યવી દુ:ખોથી છૂટકારો મેળવી શકાય. આ બધાથી ઉપરામ થઈને યાદની યાત્રા શરૂ કરવાની છે. શરૂ શરૂમાં તપસ્યા કરવા માટે અનેક કાલકૂટ વિષ આપણી યાત્રામાં વિઘ્નરૂપ બનશે. જેના પર વિજય મેળવ્યા પછી બીજું રત્ન પ્રાપ્ત થશે.

2. કામધેનું ગાય - ઈન્દ્રિયોના વિષને શાંત કર્યા પછી કામધેનું જેવી પ્રતિભા ઊભરશે. કામધેનું ગાયને ઋષિઓ લઈ ગયા. તપસ્વી એટલે કે ઋષિ જેવી પ્રતિભા ઉત્પન્ન થાય એટલે કે વિષ શાંત થતાં જ તપસ્વીઓમાં એક અલગ જ તેજ દેખાય છે. કામધેનુની સામે જે ઈચ્છા પ્રગટ કરો. તે મળી જાય સૌનું ભલુ કરે તે કામધેનુ સંકલ્પ સમર્થ બને.

3. ઉચ્ચૈશ્રવા નામનો ઘોડો - આપણા સંકલ્પોને ઘોડા જેવી ગતિ પ્રદાન કરે. શુદ્ધ સંકલ્પ, સમર્થ સંકલ્પ તપસ્વીઓને સામર્થ્યવાન બનાવે.

4. ઐરાવત હાથી - સંઘર્ષોથી ઉપરામ

ઐરાવત હાથી ઈન્દ્ર જેવી સ્થિતિ બનાવે, રાજાની જેમ અનુભવ કરાવે. હાથી પર સવાર થાય તેને સન્માન મળે. જેવી રીતે હાથીની ચાલ મસ્તાની હોય. ગમે તેટલા કૂતરાઓ તેની પાછળ પડે, પરંતુ હાથીને કંઈ જ ફરક ના પડે. જેવી રીતે કહ્યું છે કે - સ્વદેશે પૂજ્યતે રાજા વિદ્વાન સર્વત્ર પૂજ્યતે. જ્ઞાનથી ભરપૂર વ્યક્તિ વિદ્વાન કહેવાય છે. તે હાથીની જેમ પ્રતિભાશાળી બની જાય છે.

5. કૌસ્તુભ મણિ - પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિ રાજાની જેમ જીવન જીવે ત્યારે વિષ્ણુના મસ્તક મુગટ પર જેમ કૌસ્તુભ મણિ શોભે તેવી રીતે આત્મારૂપી મણિ મસ્તક પર ચમકવા લાગે. જ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાઈ જાય.

6. કલ્પવૃક્ષ - કલ્પવૃક્ષ જેવું જીવન અર્થાત્ સમગ્ર વિશ્વનું જ્ઞાન મળી જાય જેવું વિચારીએ તે વગર માગે મળી જાય જીવન ધન્ય થઈ જાય. વિશ્વ નાટકના એક એક દૃશ્યને આત્મસાત કરી શકાય.

7. રંભા - રંભા નામની અપ્સરા તપસ્વી જીવનમાં માયા બનીને આવે છે. માયા પણ પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવા જતાં વિઘ્ન ચોક્કસ નાંખશે. પરંતુ આત્મ મંથન સમર્થ સંકલ્પો દ્વારા પરમાત્મામાં દૃઢ નિશ્ચય રાખોને આ માયાને પણ જીવનમાંથી દૂર કરી શકાય. જો માયાને જીતી જવાય તો મળે છે - લક્ષ્મી.

8. લક્ષ્મી - લક્ષ્મી વિષ્ણુ ચતુર્ભૂજમાં સમાયેલી છે. જે દરેક જ્ઞાની યોગી આત્માનું લક્ષ્ય છે. લક્ષ્મી નારાયણ જેવા બનવાનું. લક્ષ્મી જો યોગ્ય માર્ગથી ના આવે તો, મનુષ્ય અભિમાની બની જાય છે. વાસનામાં લિપ્ત થઈ જાય છે. તેથી લક્ષ્મી મળે તો છકી ન જવું.

9. વારુણિ - વારુણિ એ મદનું મત્સરનુ પ્રતીક છે. કોઈપણ કર્મનો દુષ્પ્રભાવ વારુણિ છે. જો આનાથી જીતી ગયા, વિજય મેળવી લીધો તો ઈન્દ્રિય પર વિજય મેળી શકાય. કર્માતીત બનવામાં સરળતા રહે.

10. ચંદ્રમા - ચંદ્રમા સમાન શીતલ બનવાનો ગુણ કેળવવો જોઈએ. ઈન્દ્રિયોની શીતલતા, વ્યવહાર-વાણીમાં શીતળતા ચંદ્રની જેમ વિશ્વમાં શીતલ ઉજાસ પાથરી દે છે. આત્મા શીતળ થઈ જાય છે. વ્યવહાર નીતિપૂર્ણ અને યોગ્ય થાય છે. ત્યારે સમગ્ર જગતમાં યશ પ્રાપ્તિ થાય છે.

11. પંચજન્ય શંખ - (જે શ્રીકૃષ્ણને પ્રાપ્ત થયો.) પાંચ તત્ત્વોમાં આત્માની કિર્તીનો શંખ વાગશે. ન્યાય, સિદ્ધિ, સુખ-શાંતિ, ઐશ્વર્ય તન, મન, ધન દરેક કાર્યોમાં આત્માનો અવાજ ફેલાશે.

12. પારિજાતનું વૃક્ષ - પારિજાતની સુગંધ કર્મોની સુગંધ ફેલાવવાનો સંદેશ આપે છે. યોગી તપસ્વી વ્યક્તિ પોતાના વ્યવહાર અને વાણી દ્વારા પોતાની ખુશ્બુ ફેલાવતો રહે છે. જેવી રીતે પારિજાતનું ફૂલ ધારણ કરવાથી હમેશા યૌવન જળવાઈ રહે છે. તેવી રીતે જ્ઞાન યોગ દ્વારા આત્મા હંમેશા યુવાન જ એટલે કે ખીલેલી રહે છે.

13. ઋષિ ધન્વન્તરી - તન-મનથી આત્મા પવિત્ર બની જાય છે. દિવ્ય બનીને દેવત્વ ધારણ કરવા યોગ્ય બની જાય છે. દેવત્વ પ્રાપ્ત થઈ સ્વર્ગીય સુખોને પ્રાપ્ત કરે છે.

14. અમૃત - આ એવું રત્ન છે. જેના માટે સમગ્ર સમુદ્રનું મંથન થયું વ્યક્તિને અમૃત મળી જાય તો તે અમરત્વને પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે કે દેવત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. કારણ કે દેવતાઓએ સંપૂર્ણ 84 જન્મ લીધા છે. દેવતા એટલે પૂજ્ય દેવતા એટલે સમર્થ, સંપૂર્ણ નિર્વિકારી, નિરહંકારી, પવિત્ર, સ્વસ્થ વ્યક્તિ.

(અનુસંધાન પેજ નં. 29 પર)

મૂલ્યનિષ્ઠ યુવા

બ્ર.કુ. મુકેશ જોષી, ભાવનગર

તાજેતરમાં વિશ્વ કૌશલ્ય દિવસ નિમિત્તે જાહેર થયેલ કે, આત્મવિશ્વાસ, દ્રઢતા, એકાગ્રતા, આત્મબળ, રાજયોગ બળ જ અસલી કૌશલ્ય છે. યુવાની દિવાની નથી પણ યુવાની જિંદગાની છે "ગોલ્ડન ટાઇમ ઓફ લાઈફ " જેના રોમે રોમમાં જ્ઞાનામૃત છે જે પ્રચંડ ઘુઘવતા સાગરની ચેતના ધરાવે છે, જે લાવારસ જેવી પ્રચંડતા ધરાવે છે, જે હિમાલય જેવી શીતળતા ધરાવે છે, તે જ યુવક છે. સાહસ, સંઘર્ષ, હિંમત એ યુવાનોની ઓળખ છે. યુવક એટલે તરવરાટ, થનગનાટથી છલકતું પાત્ર. યુવક એટલે ઉમંગ-ઉત્સાહનો ફુવારો. એક કવિએ કહ્યું છે કે, ‘ઘટમાં ઘોડા થનગને, અને આતમ વિંજે પાંખ, વણ દીઘેલી ભોમ પર, યૌવન માંડે ડગ.’

ભારત દેશના યુવાનોને સંબોધન કરતા પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ અને અનુભવી વૈજ્ઞાનિક ડો. અબ્દુલ કલામે જણાવેલ છે કે, જે દેશના યુવાનો સશક્ત, તંદુરસ્ત, શક્તિશાળી હશે તે દેશના વિકાસની અકલ્પનીય દિશાઓ ખુલે છે. જ્યારે જે દેશ ઉપર યુદ્ધ કે આક્રમણ કરવું હોય તો તે દેશના યુવાનોને વ્યસન, કુટેવો અને નકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં જોડી દેવામા આવે, તો દેશ ધીરે- ધીરે અધોગતિ તરફ ધકેલાઈ જાય છે.

અત્યારે જ્યારે સમાજ, દેશ અને રાષ્ટ્રમાં ક્રાંતિ આવી રહી છે. તે પછી કોઈ પણ હોય, ચાહે સામાજિક, આર્થિક, રાજકીય કે આધ્યાત્મિક હોય. એ ક્રાંતિઓમાં યુવાનોનું યોગદાન ખૂબ જ મહત્વનું રહેલું છે. ચરિત્રવાન યુવાન જગતનો સાચો મશાલચી છે. "ચરિત્ર એક એવો હીરો છે જે જગતમાં કોઈપણ સમય-સંજોગ, પરિસ્થિતિમાં પણ પોતાની રોશની ફેલાવ્યા વગર રહેતો નથી."

વર્તમાન સમય રાષ્ટ્રની મહામૂલી યુવા શક્તિ તરફ નજર કરીએ તો ચારેય તરફ વ્યસનો ફેશનો, કુટેવો નશીલા માદક દ્રવ્યોના સેવનથી સ્વયંનું અને સમસ્ત રાષ્ટ્રનું આરોગ્ય નષ્ટ થઈ રહ્યું છે. વ્યસનની પરિભાષા જોઈએ તો કોઈ પણ પદાર્થ વગર ન ચાલે તેનું નામ જ વ્યસન. વ્યસન ક્ષણભંગુર, ખોટો આભાસી આનંદ આપી જીવનભર તેના ગુલામ બનાવી દે છે.

તાજેતરની શોધ પ્રમાણે બીજા વિશ્વ યુદ્ધમાં માનવ સંહાર થયો છે. તેના કરતાં વધુ માનવ સંહાર વ્યસનોથી થઈ રહ્યો છે. ભવિષ્યના સમયમાં પણ વધુ થશે, એ નિર્વિવાદ હકીકત છે.

આપણા દેશમાં પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના આંધળા અનુકરણને લીધે ટેલિવિઝનના કાચના પડદા ઉપર જૂઠી વાસ્તવિકતાના રોમાન્ચથી માનવ માત્રના સંકલ્પ, શ્વાસ, સમય, શક્તિ, સંપત્તિ વેડફાઈ રહ્યા છે.

રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજીએ પોતાની યુવાનીમાં રાજા હરિશચંદ્ર નામનું નાટક જોયું હતું અને તે જ દિવસથી એમના માનસપટલ ઉપર એવી ઊંડી અસર થઈ હતી કે, તેઓ આજીવન સત્ય અને અહિંસાના પૂજારી બની ગયા. આજના સમયમાં ટી.વી., એ.આઈ. અને સોશિયલ મીડિયાના જમાનામાં બતાવવામાં આવતાં પાપાચાર, બળાત્કાર, અશ્લીલ દ્રશ્યોથી માનવીનું માનસ વિકૃત બની ગયું છે. સુપ્રીમ કોર્ટના ચીફ જસ્ટિસના મંતવ્ય પ્રમાણે આજે જેટલા પણ ગુનાઓ થાય છે, તેના મૂળમાં પાંચ વિકારો

(અનુસંધાન પેજ નં. 33 પર)

સંગમયુગી ગોડલી સ્ટુડન્ટ લાઈફ

બ્ર.કુ. ગીતાબેન ગજ્જર, ઉપલેટા

(રાગ) ક્યું કી સાસ ભી કભી બહ ુથી...

ક્યું કી વિદ્યાર્થી જીવન શ્રેષ્ઠ જીવન હૈ,
જીવન કા અનમોલ યે પલ હૈ,
ઈસ પલકો જાનો તુમ, મુખ્ય પહેચાનો તુમ,
મંઝીલ પાયેંગે તભી... ક્યું કી...
અચ્છે અંક લે આગે બઢના હૈ,
ધ્યાન લગાકર હમકો પઢના હૈ,
બઢતે હી રહેના હૈ, રાહો મેં થકના ના,
પીછે ના હટના કભી... ક્યું કી...
ઉત્તમ લક્ષ્ય હાંસિલ કરના હૈ,
વિદ્યાલય કા ગૌરવ બનના હૈ,
સહપાઠી જાગે હમ, આલસ કો ત્યાગે હમ,
કરલે પ્રતિજ્ઞા અભી... ક્યું કી...
માત-પિતા કો રાજી કરના હૈ,
શિક્ષક કે દિલ પર ભી ચઢના હૈ,
ભાગ્ય બનાલે હા, મૌકા ગવાયે ના,
તબ તો ખુશ હોંગે સભી... ક્યું કી...

॥ ઓમ શાંતિ ॥

વાચકોના પ્રતિભાવ

ગુજરાતી જ્ઞાનામૃતની ગુણવત્તા દિન પ્રતિ દિન શ્રેષ્ઠતા તરફ જઈ રહી છે. ગુજરાતી જ્ઞાનામૃતમાં થોડા મહિનાઓથી આમુલ પરિવર્તન આવ્યું છે. જૂન 2026ના અંકમાં ભારતીદીદીનો માતેશ્વરી જગદમ્બા સાથેનો અનુભવનો લેખ કાબીલે દાદ છે.

મોકલનાર - મુકેશભાઈ જોશી, ભાવનગર.
(26-07-2026) મોબાઈલ - 94267 30400

ઓગસ્ટ 2026 મહિનાના જ્ઞાનામૃતમાં સંજયભાઈનો AIના વિશે તેના વિશેષ મહત્વનો લેખ ખૂબ જ સમજવા જેવો છે.

મોકલનાર - મોહનભાઈ બેરા,
માળિયા હાટીના, જી. જૂનાગઢ.
(30-07-2026) મોબાઈલ - 99787 08766

જુલાઈ 2026 માસના અંકમાં નીતાબેન પાટણનો લેખ ખૂબ સારો લાગ્યો.

મોકલનાર - કમલેશભાઈ શાહ, નડિયાદ
(27-07-2026) મોબાઈલ - 73594 62322

(પેજ નં. 31નું અનુસંધાન)... સમુદ્ર મંથન

આમ આત્માનું મંથન કરી જ્ઞાનના સમુદ્રમાંથી વિકારો પર વિજય, તપસ્વી જીવન, સંકલ્પોની સિદ્ધિ, સ્થિતપ્રજ્ઞ, પ્રતિભાશાળી જીવન, સમર્થ વિચારોને આત્મસાત કરવા, માયાજીત બનવું. લક્ષ્મીનારાયણ જેવું જીવન, ઈન્દ્રિયોને જીતવી, શીતલતા, આત્માની શુદ્ધિ અને ગુણોનો સુવાસ, પવિત્રતા, દિવ્યતાને જીવનમાં ધારણ કરી દેવત્વ પ્રાપ્ત કરવું એ જ સાચું સમુદ્ર મંથન છે.

॥ ઓમ શાંતિ ॥

Published and Printed by BK Bhartiben R. Somiya for Prajapita Brahmakumaries Ishwariya Vishwa Vidyalaya, Ahmedabad. Printed at Gujarat Offset Private Ltd. 'Offset House', Opp. Jain Ashram, Station Road, Vatva, Ahmedabad – 382 440. Published from Prajapita Brahmakumaries Ishwariya Vishwa Vidyalaya, Sukh Shanti Bhavan, Bhulabhai Park Road, Kankaria, Ahmedabad - 380 022, Gujarat State, India. Edited by Dr. Nandini Harshadrai Dwivedi

સંગમયુગની પ્રશ્નાવલી ભાગ - 7

દૈવી ભાઈઓ અને બહેનો,

નવીનતાસભર ઈશ્વરીય જ્ઞાનખજાનો સંગમયુગની પ્રશ્નાવલી ભાગ - 7 જ્ઞાન-ચિંતનના આધારે અહીં આપેલા શબ્દોમાંથી યોગ્ય શબ્દ પ્રશ્નાવલીમાં ભરશો. આ પ્રશ્નાવલીના જવાબો આ જ અંકમાં અંદર આપેલ છે. તમારા જવાબોને સાચા જવાબો સાથે જરૂર ચકાસી જુઓ.

1. વ્યર્થ ________ બનવામાં રુકાવટ નાખે છે.
2. આત્મા પવિત્ર બનાવશો તો પછી ________ પણ પવિત્ર મળશે.
3. સંપૂર્ણ _________ માં અપવિત્રતાનું નામ-નિશાન ન હોય.
4. દુઃખ-અશાંતિનું કારણ _________ છે.
5. સદા _________ રહેવા માટે પોતાના નેચરને સરળ બનાવો
6. દુઃખીઓને ______ ની અંચલી આપવાની છે.
7. તન તંદુરસ્ત, મન ખુશ, ધન અથાહ આ તમને _______ની ગેરંટી છે.
8. કળિયુગી _________ છોડી દેવાની છે.
9. ભક્તિ પણ પહેલાં _____________ હોય છે, પછી વ્યભિચારી બને છે.
10. કોઈપણ દેહધારીમાં મોહની _______ ન હોવી જોઈએ.
11. જ્યારે સવારે આંખ ખુલે છે તો પહેલાં-પહેલાં શિવબાબાને ___________ કરો.
12. વેસ્ટને ખતમ કરવા માટે _________ સંકલ્પ જોઈએ.
13. સત્યવાદી તે છે જેમના ચહેરા અને ચલનમાં _____________ છે.
14. ચહેરાને સદા હર્ષિત બનાવવો - આ સંગમયુગની સૌથી મોટી _______ છે.
15. ______________ માટે તમે દૈવી મેનર્સ ધારણ કરો.
16. જ્ઞાન _________ કરી સ્વયંને સ્વર્ગની પરી બનાવવાનું છે.
17. વિચારવું અને કરવું_________ હોય ત્યારે કહેવાશે શક્તિશાળી આત્મા.
18. સદા હર્ષિત રહેવા માટે પોતાની ___________માં રહો.
19. જે જેટલું જ્ઞાનનું___________ કરે છે તે એટલા જ હર્ષિત રહે છે.
20. કોઈપણ વાત જે વારંવાર ફીલ કરે તે ફાઈનલમાં _____ થઈ જાય છે.
21. ___________પર ચાલી શ્રેષ્ઠ થી શ્રેષ્ઠ દેવતા બનવાનું છે.
22. _______ નાં બદલે બાબા-બાબા કહેવું - આ જ યાદનું પ્રુફ છે.
23. જે સહનશીલ છે તે જ ________ ની ઢાલ પર રહી શકે છે અને હર્ષિત રહી શકે છે.
24. અશરીરી થઈને ___________ બાપને યાદ કરવાનાં છે.
25. બાપને ___________ કરવાથી વિકર્મ વિનાશ થાય છે.

(જીવનમુક્તિ, હું, પવિત્રતા, અવ્યભિચારી, હર્ષિત, શરીર, સુખ, દિવ્યતા, ફેશન, બેસ્ટ, 21 જન્મ, રગ, અશરીરી, રુહાની શાન, શૃંગાર, ગુડમોર્નિંગ, અપવિત્રતા, સમર્થ, યાદ, ગિફ્ટ, સિમરણ, સમાન, શ્રીમત, ડ્રામા, ફેલ)

કેશોદમાં નશા મુક્તિ અભિયાનના શુભારંભે MLA ભ્રાતા દેવાભાઈ માલમ, નગરપાલિકાના પ્રમુખ કેયુરભાઈ, ઉદ્યોગપતિ ભ્રાતા ગોપાલભાઈ સીંગાલા, પ્રોફેસર ગજેરાભાઈ, બ્ર.કુ. રૂપાબેન.

સાવલીમાં સ્વર્ણિમ સ્પોર્ટસ યુનિવસીર્ટીમાં નશા મુક્તિ અભિયાનમાં NSSના કોઓર્ડિનેટર ડૉ. રણછોડભાઈ, ડૉ. હરીશભાઈ, HOD યજુવેન્દ્રસિંહ, ફેકલ્ટી સાથે સમુહચિત્રમાં બ્ર.કુ. શારદાબેન.

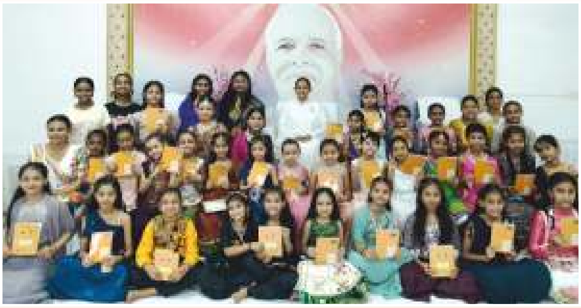
છોટા ઉદેપુરમાં નશા મુક્તિના શુભારંભે પૂર્વ MLA પ્રો. શંકરભાઈ, સનસાઈઝ શાળાના ડાયરેક્ટર ડિમ્પલબેન, PI હેતલબેન, S.F. શાળાના આચાર્ય હિતેશભાઈ, સાહિત્યકાર મુકેશભાઈ, બ્ર.કુ. ડૉ. મોનિકાબેન.

કિલ્લા પારડીમાં ચાબુક મીડિયાના કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. પારૂલબેનનું સન્માન કરતાં MP ભ્રાતા ધવલભાઈ પટેલ, વલસાડ જીલ્લા અધ્યક્ષ ભ્રાતા પ્રજ્ઞેશભાઈ પટેલ તથા ભ્રાતા કુલદિપસિંહ રાજપુત.

શહેરામાં વરિષ્ઠ નાગરિક સન્માનમાં નાફેડના ચેરમેન MLA જેઠાભાઈ, BJP જીલ્લા મહામંત્રી જીજ્ઞેશભાઈ, તાલુકા પ્રમુખ વિક્રમભાઈ, નગરસેવા સદનના પ્રમુખ શિતલબેન, બ્ર.કુ. રતનબેન.

પોરબંદરમાં SET વીંગના અભિયાન દરમ્યાન ભારતીય નૌસેનાના વેલફેર એન્ડ વેલનેસ એસોસિએશનની મહિલાઓ સાથે પ્રમુખ શ્રીમતી સોમાક્ષ્ર ગુરૂ, બ્ર.કુ. ભારતીબેન, બ્ર.કુ. લીનાબેન.

મહુડીમાં વિશ્વકર્મા સંમેલનમાં અતિથીગણ સાથે બ્ર.કુ. કિર્તીભાઈ, બ્ર.કુ. દત્તાભાઈ, બ્ર.કુ. પુજાબેન, બ્ર.કુ. સલૌનીબેન, બ્ર.કુ. મનીષાબેન.



સુરત અમરોલીમાં ગૌરીવ્રતની કન્યાઓ માટે આયોજીત વેશભુષા હરીફાઈ બાદ સમુહચિત્રમાં બાળાઓ સાથે બ્ર.કુ. જ્યોતિબેન.

ઈન્દ્રપ્રસ્થ GGRCમાં ગુજરાત ઝોન સ્તરીય નશા મુક્ત ભારત અભિયાનનું લોન્ચીંગ કરતાં નાર્કોટીક્સ કંટ્રોલ બ્યુરો ભારત સરકારના એડીશનલ ડાયરેક્ટર ભગિની ચંદાબેન, MLA ભ્રાતા ગજેન્દ્રસિંહ ચૌહાણ, આરોગ્ય વિભાગના નોડલ અધિકારી ભ્રાતા અજય ચૌહાણ, બ્ર.કુ. ડૉ. નેહાબેન, બ્ર.કુ. અમરબેન, બ્ર.કુ. ડૉ. મુકેશભાઈ, બ્ર.કુ. નંદાબેન તથા અન્ય મહાનુભાવો. નશા મુક્ત ભારત માટે પ્રતિજ્ઞા કરાવતાં બ્રહ્માકુમારી બહેનો તથા પ્રધાનમંત્રીશ્રીના વર્ચ્યુઅલ વક્તવ્યમાં ઉપસ્થિત સભાગણ.

વડોદરામાં ગુજરાત પોલીસ ટ્રેંનીગ સ્કુલમાં ૧૦ કરોડ નશામુક્તિ અભિયાનનું ફોલ્ડર Dy.SP અને વાઈસ પ્રિન્સીપાલ ભ્રાતા એ.એ.શેખને આપતાં બ્ર.કુ. રાજબેન, બાજુમાં ડ્રિસ્ટીક્ટ ગર્વનર લાયન્સ ઈન્ટરનેશનલ લાયન અશોક જૈન, વાઈસ ચેરમેન મલ્ટીપલ કાઉન્સીલ દીપક સુરાના, બ્ર.કુ. અરૂણાબેન.

વડોદરા અલકાપુરી ખાતે ૧૦ કરોડ નશા મુક્તિ અભિયાનના લોન્ચીંગ પ્રસંગે મેયર ભગિની ગીતાબેન, સમાજ સુરક્ષા વિભાગના પ્રમુખ ભ્રાતા મહેશભાઈ રાઠોડ, લાયન્સ ક્લબ નંદેસરીના પ્રમુખ લાયન મનીષાબેન શાહ, બ્ર.કુ.ડૉ. નિરંજનાબેન, બ્ર.કુ. નરેન્દ્રભાઈ, બ્ર.કુ. ભાવનાબેન.

વલસાડમાં ૧૦ કરોડ નશા મુક્તિ અભિયાનના લોન્ચીંગ પ્રસંગે ગુજરાત પ્રદેશ BJP મંત્રી ભગિની સોનલબેન, જીલ્લા પંચાયતના પ્રમુખ ભગિની હેતલબેન, MLA ભ્રાતા ભરતભાઈ પટેલ, જીલ્લા સરપંચ સંઘના પ્રમુખ ભ્રાતા વિનોદભાઈ, બ્ર.કુ. રંજનબેન.

ભાવનગર ખાતે ૧૦ કરોડ નશા મુક્તિ અભિયાનના લોન્ચીંગ પ્રસંગે લાયન્સ ક્લબ ઑફ ભાવનગરના પ્રમુખ તથા અંજલી કન્સ્ટ્રક્શન ગ્રુપના ભ્રાતા કુલદીપસિંહ ચુડાસમાને ઈશ્વરીય ભેટ અર્પણ કરતાં બ્ર.કુ. તૃપ્તિબેન.

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