



Gyan Amrit शिलामृत

Vol.7 - Issue 6
June 2014
Retail Price 7.50/-

भातेश्वरी जगदंबा सरस्वती



રાજકોટ કોટડા સંગાલી સેવાકેન્દ્ર દ્વારા ભાગવત કથાકાર બલદેવદાસ બાપુને ઈશ્વરીય સૌગાત આપતાં બ્ર.કુ. વૃષિભેન અને બ્ર.કુ. ભાવિશાભેન.



ડભોઈમાં ડાચાબિટીસ શિબિરનું ઉદ્ઘાટન કરતાં ડૉ. શ્રીમત શાહુ, બ્ર.કુ. ડૉ. નિરંજનાભેન, બ્ર.કુ. જયોતિભેન, કેળવણી મંડળના પ્રમુખ ભ્રાતા ચંદ્રકાંતભાઈ તથા લોચર એસોશીએશનના પ્રમુખ ભ્રાતા અશ્વિનભાઈ.



મુંબઈ બોરીવણીમાં આધ્યાત્મિક સેવાયે બ્ર.કુ. બિન્દુભેનને એવોર્ડ આપતાં રોટરી ઈન્ટરનેશનલના પ્રમુખ કે.આર. રવિન્દ્રન તથા બોરીવણી રોટરી ક્લબના પ્રમુખ ભ્રાતા મથંક દેસાઈ, ડિસ્ટ્રીક્ટ ગવર્નર લતા સુબ્રિતો.



કવાંટમાં નવા સેવાકેન્દ્રનું ઉદ્ઘાટન કરતાં બ્ર.કુ. રાજભેન તથા પૂર્વ રેલ્વે રાજ્યમંત્રી ભ્રાતા નારાયણભાઈ રાઠવા, TDO ભ્રાતા જે.ડી.રાઠવા, પોલીસ ઓફિસર ભ્રાતા ગોરધનભાઈ તથા બ્ર.કુ. મોનિકાભેન.



બાંટવા સેવાકેન્દ્રના રજત જયંતી કાર્યક્રમમાં દીપ પ્રગટાવતા બ્ર.કુ. દમયંતીભેન, ભ્રાતા રવજીભાઈ, ડૉ. સુરેજા સાહેબ, બ્ર.કુ. મધુભેન.



વડોદરા મંગલવાડી દ્વારા સંતકંવર કોલોનીમાં સિંધી ભાઈ-બહેનોને ઈશ્વરીય સંદેશ આપતાં બ્ર.કુ. રાજભેન, પ્રેમ પ્રકાશ આશ્રમના પ્રમુખ સંત મોહનલાલજી, મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેટર રાખીભેન.



વલસાડમાં ગુજરાત સરકારનાં 'બેટી બચાવો' પ્રોજેક્ટનું ઉદ્ઘાટન કરતાં બ્ર.કુ. રંજનભેન, મહિલા બેંકના ચેરમેન જસ્વીકાભેન, બકુલાભેન ઘાસવાલા, ભ્રાતા રાજન ઠાકર તથા બ્ર.કુ. રોહિતભાઈ.



નારોલ સેવાકેન્દ્રમાં આયોજીત રાજયોગિની સરલાદીદીના 'અમૃત મહોત્સવ' નિમિત્તે શુભકામના પાઠવતાં બ્ર.કુ. રંજનભેન તથા બ્ર.કુ. અમરભેન, બ્ર.કુ. જાગૃતિભેન તથા બ્ર.કુ. સંધ્યાભેન.

Gyan Amrit શાન્તમૃત

વર્ષ : 7

જુન, 2014

અંક : 6

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનું મુખપત્ર

અમૃતસૂચિ

- તીવ્ર પુરુષાર્થી બનોતંત્રી સ્થાનેથી04
- માતેશ્વરી જગદંબા સરસ્વતીની વિશેષતાઓ06
- પ્રસન્નતાના પથ પર.....બ્ર.કુ. શિવાનીબેન10
- શ્રી નારાયણની સત્ય કથાબ્ર.કુ. અનુબેન14
- સુખનું સરનામું.....બ્ર.કુ. નરેન્દ્ર પટેલ16
- સંવાદ : માંસાહાર બનામ અન્નાહારબ્ર.કુ. પ્રફુલ્લચંદ્ર19
- શિક્ષણની ક્ષિતિજેબ્ર.કુ. નીતાબેન23
- સ્વશાસન જ સુશાસનનો પાયો.....બ્ર.કુ. વી.એચ.શાહ.....25
- સમયની ઓળખ જરૂરી26
- ભૂતકાળને ભૂલીને સુખથી જીવોબ્ર.કુ. જગદીશચંદ્ર29
- અમૃતવેળા વરદાન લઈને આવે છે.....બ્ર.કુ. સૂર્યભાઈ.....31



આવશ્યક નોંધ

લવાજમની રકમનો ડ્રાફ્ટ નીચેના નામે લખશો.

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય (ગુજરાતી જ્ઞાનામૃત)

લવાજમ મોકલવાનું, સરનામું બદલાયાની જાણ કરવાનું તથા પૂછપરછનું સરનામું નીચે મુજબ છે.

ગુજરાત ઝોન મુખ્યાલય :

બ્રહ્માકુમારીઝ, સુખશાંતિભવન, ગામડીવાળા ડેરી સામે,
ભુલાભાઈ પાર્ક રોડ, કાંકરિયા, અમદાવાદ-380022

Phone : 079 - 25324160, 25324460, 25324660

પ્રકાશન સ્થળ :

રાજયોગ ભવન, ૧, ચતુર્ભુજ કોલોની,
ગોરધનવાડીનો ટેકરો, કાંકરિયા, અમદાવાદ-28

Ph : 079 - 25431676

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

લવાજમના નવા દર

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ	રૂ.	90-00
આજીવન સભ્ય	રૂ.	2000-00
છૂટક નકલ	રૂ.	7-50

વિદેશમાં

એરમેઇલ વાર્ષિક	રૂ.	1000-00
આજીવન સભ્ય	રૂ.	10000-00

કૃતિઓ તથા સેવા સમાચાર

મોકલવાનું સરનામું

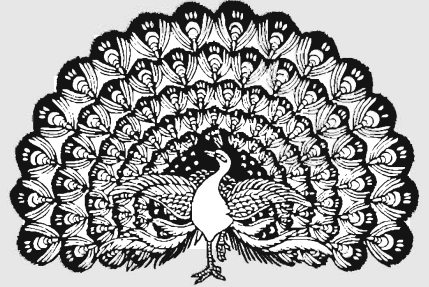
બ્ર.કુ. ડૉ. કાલિદાસ પ્રજાપતિ

તંત્રી : જ્ઞાનામૃત

જી-2, 22 શિવમ એપાર્ટમેન્ટ,

નવા વાડજ, અમદાવાદ-380013.

Phone : 079 - 27621551



મુદ્રક : રાજયોગિની સરલાદીદી

પ્રકાશક : બ્રહ્માકુમારી ઉષાબેન



તંત્રી સ્થાનેથી તીવ્ર પુરુષાર્થી બનો

આ સીઝનની અંતિમ તા. ૩૦ માર્ચ, ૨૦૧૪ની અવ્યક્તવાણીમાં મીઠા બાબાએ તીવ્ર પુરુષાર્થ કરવાની પ્રેરણા આપી છે. બીજા અર્થમાં કહીએ તો આ સીઝનનું તે હોમવર્ક છે.

પરિભાષા : તીવ્ર પુરુષાર્થનું કાર્યક્ષેત્ર વ્યાપક છે. સંક્ષિપ્તમાં કહી શકાય કે આત્મા રૂપી પુરુષને શ્રેષ્ઠ બનાવવાનો પુરુષાર્થ એટલે તીવ્ર પુરુષાર્થ.

તીવ્ર પુરુષાર્થ શા માટે? : દિનપ્રતિદિન સમય બદલાતો જાય છે. ભિન્નભિન્ન પરિસ્થિતિઓ આવવાની છે તેનો સંકેત મીઠા બાબા સતત આપતા રહે છે. બાબાએ આપણને સૂર્યવંશમાં જવાનું લક્ષ્ય આપ્યું છે તે માટે સદા એકરસ, સદા વિજયી બનવાનું છે. તે માટે તીવ્ર પુરુષાર્થની જરૂર છે.

મનમાં, દિલથી વૈરાગ્યવૃત્તિ જન્માવવાની છે. એકવીસમી સદીની ભૌતિક, વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધિઓના પ્રલોભનોમાંથી મુક્ત બનવા માટે વૈરાગ્યવૃત્તિ કેળવવાની છે. વૈરાગ્યવૃત્તિ સતત જળવાશે, તો પુરુષાર્થમાં તીવ્રતા આવશે. આવનાર વિકટ પરિસ્થિતિઓમાં વૈજ્ઞાનિક સાધનો, સુવિધાઓથી મુક્ત બનવાના સંજોગો આવશે. વિશ્વમાં અદ્યતન શસ્ત્રોના ખડકલાઓ થતા જ જાય છે. ભિન્ન ભિન્ન દેશોના સંરક્ષણ બજેટમાં વૃદ્ધિ થતી જાય છે. તેટલી માનવને સુખમય બનાવવા માટે થતી નથી. તેથી તનાવ, સમસ્યાઓ, ભ્રષ્ટાચારની અતિ, હિંસા, આતંકવાદના વાતાવરણમાં મનસાસેવાને આધાર બનાવવી પડશે. જે તીવ્ર પુરુષાર્થથી જ શક્ય બનશે.

બ્રહ્માબાબા, બાળકો સંપૂર્ણ બની નવી દુનિયાના દ્વાર ખોલવા માટે તૈયાર થઈને આવે તેની રાહ જોઈ રહ્યા છે. તેથી બાપ સમાન બનવા માટે તીવ્ર પુરુષાર્થની આવશ્યકતા છે. સ્વભાવ, સંસ્કારમાં પરિવર્તન લાવવાનું છે. શાંતિવનની વાર્ષિક મીટીંગમાં આ વર્ષનો જે થીમ નક્કી થયો તે છે “પરમાત્મ શક્તિ દ્વારા મહા પરિવર્તનનો

સમય”. જે આપણને પસંદ નથી તે અવગુણ, ખામી, ત્રુટિને દૂર કરવાનું આ પર્વ છે. સમયની ગતિ અનુસાર મહાપરિવર્તનને તીવ્ર ગતિ આપવી પડશે. પાછલા અને વર્તમાન જન્મના સંસ્કારો, વિકર્મોને ભસ્મ કરી સંપૂર્ણ બનવા પરંપરાગત પુરુષાર્થ કામ નહીં આવે. લાસ્ટ સો ફાસ્ટ અને ફાસ્ટ સો ફર્સ્ટમાં આવવું છે તો તીવ્ર પુરુષાર્થ જ એક પ્રભાવશાળી માધ્યમ છે. સાધારણ પુરુષાર્થની ઘરેડમાંથી બહાર આવવાનું છે.

નિર્વિદન સ્થિતિ બનાવવા સઘન પુરુષાર્થની જરૂર છે. સમયને વ્યર્થ ગુમાવવાનો નથી. બાબાએ કહેલું છે કે **એક સેકન્ડમાં દસ મિનિટનું કાર્ય કરવાનું છે.** આપણે સ્વયંના આર્કિટેક્ટ બની તીવ્ર પુરુષાર્થનો પ્લાન બનાવીએ. જેટલા આગળ જવું છે તેટલા જઈ શકીશું. હવે પુરુષાર્થ દ્વારા ઉડવાનો સમય છે. તીવ્ર પુરુષાર્થ કરવાની લગની લાગવી જોઈએ. **બાબા તો કહે છે કે હિંમતે બચ્ચે તો મદદે બાપ.**

તીવ્ર પુરુષાર્થનું ક્ષેત્ર : વ્યર્થ, નકારાત્મક સંકલ્પ, બોલ અને કર્મથી મુક્ત થવાનું છે. સર્વ સંબંધ, સંપર્કમાં વિજયી બનવાનું છે. બાબા આપણને બેહદ વિશ્વ સેવાધારી બનાવે છે. તેથી આપણે વૃત્તિ, દ્રષ્ટિ, સ્થિતિ સદા બેહદ અને કલ્યાણકારી બનાવવાની છે. હદની પ્રાપ્તિઓ, માનશાનને વિસ્મૃત કરી ઉપર ઉઠવાનો આ સમય છે. દ્રષ્ટિ બેહદની બનશે, તો હદની વાતો સમેટાઈ જશે. હદના સંસ્કારો સમાપ્ત થઈ જશે. બાબાએ અચાનકના પેપરમાં પાસ થવા માટે આપણને સતત વિદેહી સ્થિતિનો અનુભવ કરવાનું કહ્યું છે. નિર્વિદન બનવાનો સઘન પુરુષાર્થ કરી સ્વયં, સેવા સાથી, વિદ્યાર્થી ઓ, સંબંધ, સંપર્કના આત્માઓ દ્વારા પ્રમાણપત્રો મેળવી પાસ વીથ ઓનર બનવાનું છે.

આજસ, અલબેલાપન, બહાનાબાજી તીવ્ર પુરુષાર્થના શત્રુઓ છે. તેથી કરીશું, વિચારીશું, જોઈશું

જેવા શબ્દોની ભ્રમ જાળમાંથી મુક્ત થઈ આળસ, અલબેલાપણાને સદંતર તિલાંજલિ આપીએ. આપણે જવાલા સ્વરૂપના યોગનો નિરંતર અભ્યાસ કરી માયાજીત, મનજીત, જગતજીત બનવાનું છે. પુરુષાર્થમાં અને સ્થિતિમાં અચલ, અડોલ, શુદ્ધ, શ્રેષ્ઠ સંકલ્પધારી બનવાનું છે.

બાબાએ બિન્દુરૂપની સ્થિતિનો અભ્યાસ કરવાનું કહ્યું છે. સ્વયં બિન્દુ, બાપ બિન્દુ, વીતી ગયેલી વાતોને બિન્દુ અર્થાત્ પૂર્ણવિરામ લગાવવાનું છે. જ્યારે બુદ્ધિ સતત બાબા સાથે જોડાયેલી હશે, તો વિશેષ મદદ મળશે. બાબા સાથે દિલનો સ્નેહ છે, તો માયા ત્યાં આવી જ શકતી નથી.

બાબા તીવ્ર પુરુષાર્થી બનવા માટે આપણને ચેક કરવાનું કહે છે. (૧) મારામાં સર્વશક્તિઓ છે? (૨) સર્વગુણ છે? (૩) બાપ સમાન સ્થિતિ છે? (૪) ક્યારે સ્વયંની સ્થિતિ, ક્યારે પર-સ્થિતિ વિજય તો નથી મેળવતી ને? તે માટે સતત જાગૃત રહેવાનું છે. આપણે ચલન અને ચહેરા દ્વારા બ્રહ્મા બાપ સમાન અવ્યક્તરૂપ, સાક્ષાત્કારમૂર્ત બનવાનું છે. તે માટે કર્મક્રમ બનવાનો પુરુષાર્થ કરી ફરિસ્તા સ્વરૂપ, બેફિકર બાદશાહ બનવાનું છે. રહેમદિલ બની સર્વને દુઃખો આપવાનો અને મેળવવાનો આ સમય છે.

મનસાસેવા દ્વારા દુઃખી, અશાંત, પીડિત, આત્માઓ તથા ભક્તોની સેવા કરવાની છે. તીવ્ર પુરુષાર્થથી મનસાસેવા શક્તિશાળી, સફળ બનાવવાનું બળ મળશે. સંસ્કારો, વ્યક્તિઓ અને વાયુ મંડલના બંધનથી મુક્ત બનવાનું છે. ડબલ લાઈટ સ્થિતિનો અનુભવ કરી સદા પ્રસન્નચિત્ત રહેવાનું છે. હિંમત અને ઉમંગ, ઉત્સાહની પાંખો વડે જે ઉડે છે તે તીવ્ર પુરુષાર્થી છે. જીવનની દરેક પળને જે અંતિમપળ સમજે છે તે તીવ્ર પુરુષાર્થ કરી શકે છે. જેનાં મન, વાણી, કર્મ એક છે તે તીવ્ર પુરુષાર્થી છે. સદા નિર્મોહી, નિર્વિકલ્પ, નિર-વ્યર્થ, સદા ઉપરામ છે તે તીવ્ર પુરુષાર્થી છે. તીવ્ર પુરુષાર્થી વીતેલી

વાતોનું ચિંતન કરતો નથી. ભવિષ્યની ચિંતા કરતો નથી પણ વર્તમાનનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરે છે. વર્તમાન શ્રેષ્ઠ હશે, તો ભવિષ્ય પણ શ્રેષ્ઠ બનશે. સ્મૃતિ સ્વરૂપથી સમર્થી સ્વરૂપ બનવું, બ્રાહ્મણ જીવનની વિશેષતાઓ નૈસર્ગિક રીતે દ્રશ્યમાન થાય તે તીવ્ર પુરુષાર્થનું પરિણામ છે. બાબા, મમ્મા, દાદીઓ તીવ્ર પુરુષાર્થનાં પ્રેરક છે.

તીવ્ર પુરુષાર્થ : તીવ્ર પુરુષાર્થ કરવા માટે બાબાએ આપેલાં ટાઈટલો, સ્વમાનોને નિરંતર યાદ કરી તેની સતત અનુભૂતિ કરવી. સર્વ સમર્પણ પણ તીવ્ર પુરુષાર્થ છે. જે દરેક સંકલ્પ, શ્વાસ, સમય અને સંપત્તિને સફળ કરે છે. **યોગી કો એક પરમાત્મા કે બલ ઓર ભરોસે પર ટિકના હૈ.** આ મહામંત્રને જીવન ધ્યેય બનાવી જે ભિન્ન ભિન્ન સહારાઓથી મુક્ત બને છે તે તીવ્ર પુરુષાર્થ છે. જવાલા સ્વરૂપ યોગનો અભ્યાસ કરી મહાપરિવર્તનનો અનુભવ કરનાર તીવ્ર પુરુષાર્થી છે. બ્રહ્માબાપ સમાન ડબલ લાઈટ, ફરિસ્તા, કર્મક્રમ સ્થિતિ બનાવવી તે તીવ્ર પુરુષાર્થનો રાહ છે.

તીવ્ર પુરુષાર્થીએ યોગનો ચાર્ટ સતત વધારતા જવું. યોગની ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાઓનો લાંબા ગાળાનો અભ્યાસ કરવો. જ્ઞાનની ગહનતા અને સૂક્ષ્મતામાં જઈ જ્ઞાનરત્નો દ્વારા સ્વયં તથા અન્ય આત્માઓનું ઉત્થાન કરવું. યોગના ભિન્ન ભિન્ન અનુભવો કરી સકાશ આપવાની સેવા કરવી. પાંચે તત્ત્વો જ્યારે વિકરાળ સ્વરૂપ ધારણ કરશે ત્યારે જે સ્થિતિની જરૂર પડશે તે સ્થિતિ અત્યારથી જ બનાવવાનો પુરુષાર્થ કરવો. આમ મીઠા બાબાએ આપણને ભિન્ન ભિન્ન સમયે પુરુષાર્થનો રાહ બતાવેલો જ છે. દાદીઓ, મહારથીઓ દ્વારા ભિન્ન ભિન્ન કલાસીસ મળે છે. સર્વ પ્રકારનું સાહિત્ય ઉપલબ્ધ છે. જરૂર છે માત્ર દ્રઢ મનોબળની. આપ તીવ્ર પુરુષાર્થી બની બાપદાદાની પ્રત્યક્ષતા માટે નિમિત્ત બનો તેવી શુભકામના.

॥ ઓમ શાંતિ ॥

- બ્ર.કુ. કાલિદાસ

માતેશ્વરી જગદંબા સરસ્વતીની વિશેષતાઓ



જૂન માસ આપણાં સૌનાં મીઠાં માતેશ્વરી જગદંબાનો સ્મૃતિ માસ છે. ૨૪ જૂન, ૧૯૬૫ના દિવસે મીઠાં મા આ સાકાર વતનથી અવ્યક્ત વતનવાસી બન્યાં. એમની મીઠી પાલના, કુશળ

પ્રશાસન અને મધુર શિક્ષાઓ આજે પણ આપ-સૌને પ્રેરણા આપતી રહે છે. એ પણ ડ્રામાનો વન્ડરફુલ પાર્ટ છે કે સ્થાપનાના કાર્યને સંપન્ન કરવા તથા નવી દુનિયાના સ્થાપનાના કાર્ય માટે મીઠાં મમ્મા પહેલાં પહેલાં એડવાન્સ પાર્ટમાં ગયાં. મીઠા બાબા એ હીરો પાર્ટધારી આત્માને ગુપ્ત રાખીને નવી સૃષ્ટિની રચનાનું કાર્ય કંઈ રીતે કરાવી રહ્યા છે તે અત્યાર સુધી ગુપ્ત છે.

મમ્માની ભક્તિમાર્ગમાં ગુપ્ત સરસ્વતી નદીના રૂપમાં ચાદગાર છે. તેઓ સદા ગુપ્ત રહીને જ્ઞાનસેવા કરતાં રહ્યાં. દરેક વાતમાં કરન કરાવનહાર બાપને જ તેમણે આગળ રાખ્યા. એમના જીવનની અમૂલ્ય ધારણાઓ બ્રહ્માવત્સોને સંપૂર્ણતાનો માર્ગ બતાવવા માટે પ્રકાશ સ્તંભનું કાર્ય કરી રહેલ છે.

- મમ્માનું લૌકિક નામ રાધે હતું પરંતુ જેવું નામ હતું તે પ્રમાણે રાધે મુરલીનાં અતિ ચાહક હતાં. બાબાનો એક એક શબ્દ ઘણા પ્રેમથી સાંભળતાં, સમાવતાં અને તેને ઘણી સારી રીતે સ્પષ્ટ કરીને સૌને સાંભળાવતાં. એટલે તો સરસ્વતીના હાથમાં જ્ઞાનની સિતાર બતાવે છે.
- ક્યારેય કંઈ પણ થઈ જાય, મમ્માને ડ્રામાનો પાઠ પાકો હતો. એને સાક્ષી બનીને જોવાની સારી ટેવ મમ્માની હતી. જેથી કોઈ પણ દ્રશ્યને જોતાં કદી હલચલમાં આવ્યાં નહીં. એમનો ચહેરો સદા એક

રસ, પ્રસન્ન રહેતો. આપણને પણ સદા નર્થિંગ ન્યુ (કાંઈ નવું નથી)નો પાઠ શીખવાડીને અચલ, અડોલ બનાવી દેતાં.

- મમ્માના ચહેરા ઉપર કદી ફિક્કરનાં ચિન્હો જોયાં નથી. કોઈ શરીર પણ છોડી દે ચા પોતાના શરીરમાં કંઈ થાય, તો પણ વધારે વિચારતાં નહીં. મમ્મા સાધારણતામાં નહી રહેતાં હતાં. મમ્માને સદા ઘણા ઊંચા રુહાનિયતના નશામાં જોયાં છે.
- મમ્માને બાબાએ કહ્યું તમે લક્ષ્મી બનશો. બસ એકવાર કહેવાથી મમ્માનો ચહેરો તથા સ્થિતિ બદલાઈ ગયાં. ગુણવાન બનવાનું છે, ગુણ જોવાના છે, ગુણદાન કરવાનું છે. આ ત્રણ વાતોમાં મમ્મા પાક્કાં હતાં. એટલે એમની ઉંમર ઓછી હતી. પણ ધારણામાં મોટાં હોવાને લીધે એમને સૌ મોટાં નાનાં દિલથી મમ્મા કહેવા લાગ્યાં. ગુણમૂર્ત મમ્મા સૌથી પ્રથમ નંબરે આવી ગયાં.
- કલાસમાં હાજર રહેવું એ પણ બાબાના આજ્ઞાકારી બાળક બનવું છે. પરંતુ માત્ર રેગ્યુલર નહીં પણ નિયમિત થવાનું છે. જરા પણ ઉપર નીચે ના થાય. આ આપણને મમ્માએ શીખવાડ્યું. મુરલી અને સવારનો યોગ કદી ચૂકાય નહીં. જેને બાબાએ કહ્યું છે કે ગફલત ના કરો. જેને ઉમંગ હોય છે તે કદી પણ ગફલત કરતો નથી. બાબા કહે છે તમે ઉપરની સ્થિતિમાં રહો. નીચેની વાતો શા માટે કરો છો? મમ્માના મુખમાંથી કદી આવી વાતો સાંભળી નથી. મમ્મા બિલકુલ ચૂપ રહેતાં હતાં. જેટલું જરૂરી છે તેટલું બોલીને ચૂપ થઈ જતાં હતાં.
- મમ્માએ મર્યાદાઓમાં એક્ચ્યુરેટ રહેવાનું શીખવાડ્યું. મમ્મા એવી દેહી અભિમાની સ્થિતિમાં રહેતાં હતાં જેથી મમ્મા દ્વારા બાબાના ગુણ અને કર્મ દેખાઈ દેતાં હતાં. તો બાબા આપણને જે શીખવી રહ્યા

છે તે આપણામાં દેખાય. જૂના સંસ્કાર સર્વ ખતમ થઈ જાય.

- મમ્મામાં ત્રણ વિશેષતાઓ સ્પષ્ટ દેખાતી હતી. એક રુહાનિયત, બીજું સ્વમાન અને ત્રીજું બાપ સાથે સર્વ સંબંધનો સ્નેહ. તો આપણે પણ આ ત્રણ ગુણોને સ્વયંમાં ધારણ કરવાના છે. એનાથી દેહ અભિમાન સ્વાભાવિક રીતે ખતમ થઈ જશે.
- મમ્માના મસ્તક પર અમૃતનો કળશ શિવબાબાએ રાખ્યો. મમ્મા એને ધારણ કરીને સંભળાવવા માટે નિમિત્ત બન્યાં. પણ મમ્મા હમેશાં કહેતાં હતાં. બાપ દ્વારા જે મળ્યું છે સંભળાવી રહી છું. સ્વયંની ધારણામાં જે છે તે સંભળાવી રહી છું. તેથી તો વાણીમાં મધુરતા સચ્ચાઈ દેખાઈ દેતી હતી. જેટલી આપણામાં સત્યતા, પવિત્રતા હશે એટલી મીઠાશ આવશે. જરા પણ અપવિત્રતા છે, મનમાં કોઈના પ્રત્યે ગ્લાનિ છે તો વાણી બીન અસરકારક બની જશે.
- મીઠા મમ્માએ સર્વ બાળકોને ઘણા પ્રેમથી, ઈશારાઓથી પાલના આપી. મમ્માનું મન ઘણું સાફ હતું. જાણે કંઈ બન્યું જ નથી તે રીતે મમ્મા દરેક બાળકની વાતને સમાવી લેતાં હતાં. શિક્ષાઓ આપવા છતાં અંદર સમાવી લેવી, સમાવવાની શક્તિ અને પ્રેમથી એનું પરિવર્તન કરતાં. આ ઘણી મોટી વિશેષતા મમ્મામાં જોઈ. મમ્માએ કદી બીજાઓના અવગુણ મનમાં રાખ્યાં નહીં.
- મમ્મા સદા પોતાના સ્વમાનમાં રહેતાં હતાં. એમનામાં બીજરૂપ સ્થિતિ બનાવવાની, સર્વ સંકલ્પ સમેટી લેવાની, વિસ્તારમાં ન જવાની કુદરતી કળા હતી. જેને કારણે મમ્માની મુરલી ઘણી પ્રભાવશાળી રહેતી હતી. મમ્માની દિવ્યતા, સત્યતાનું આકર્ષણ ચહેરા ઉપર પણ દેખાતું હતું.
- મીઠાં જ્ઞાન ચંદ્રમા મમ્માની શીતળતાને જોઈને કોધ

કરનાર આત્માઓ ને પણ પોતાનામાં શીતળતાની અનુભૂતિ કરવી પડતી હતી.

- મમ્મા સદા અથાગ રહ્યાં. ગમે તેટલી સેવા કરવા છતાં એમના ચહેરા ઉપર કદી થાકની ફીલીંગ જોવા મળતી નહોતી.
- આટલા આત્માઓના સંગમાં આવવા છતાં, સર્વની વાતો સાંભળવા છતાં સ્વયં દરેક વાતમાં વ્યારાં અને પ્યારાં રહ્યાં. કદી મમ્માની દ્રષ્ટિમાં કોઈ આત્મા પ્રત્યે પણ બદલાવ આવ્યો નહીં. એજ મીઠી દ્રષ્ટિ સૌ પ્રત્યે રહી. સાથે સાથે એ આત્માને ખામીઓ પ્રત્યે સાવધાની જરૂર આપતાં હતાં.
- ભલે ગમે તેવો અવગુણવાળો આત્મા હોય પરંતુ મમ્માના મુખ પરથી કદી કોઈ આત્મા પ્રત્યે અશુભ બોલ નીકળતા નહોતા. જેનો કોઈ ફાયદો લે.
- સદા શીતળ સ્વભાવ અને મીઠા બોલનું ઉચ્ચારણ કરનાર મમ્માનું સદા એજ લક્ષ્ય રહેતું હતું કે સૌનાં દુઃખ દૂર કરું. કોઈ પણ હાલતમાં, કોઈ પણ વાતમાં મમ્માને કદી ક્રોધતો શું પરંતુ કદી આવેશ આવ્યો નથી. મમ્માનો ઊંચો અવાજ અમે કદી સાંભળ્યો નથી. મમ્મા શાંતિનાં અવતાર, પ્રેમનાં મૂર્ત સ્વરૂપ હતાં.
- ગંભીરતાનો ગુણ જે સર્વ ગુણોની ખાણ છે, એનું પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ મમ્મામાં જોયું. મમ્માવાણી મા નહીં, સારી મા, ટીચર, ગુરુ જેવી મા. સ્વયંના જીવનથી શીખવાડનારાં મમ્મા. ગંભીરતા અને ધૈર્યતાને કારણે મમ્મામાં સમાવવાની અને સમેટવાની શક્તિ હતી જેને કારણે મમ્મા સહનશીલતામૂર્ત હતાં. સહનશીલતાના ગુણથી સદા શીતળ અને શાંત હતાં.
- મમ્મા જ્યારે પણ મળતાં હતાં તો મમ્માનો હાથ પકડો તો સકાશ મળી રહી હોય તેવું લાગતું હતું. ખુશી મળી રહી છે. મમ્માના હાથમાં એટલી તાકાત

હતી. તે ચમત્કારિક હાથ હતા.

- બાબા જે પણ સંભળાવે, મમ્મા એને ધ્યાનથી સાંભળતાં. તે વખતે એક એક વાતનું સ્વરૂપ બની જતાં હતાં. એટલે મમ્મા સદા અચલ, અડોલ, એકરસ સ્થિતિમાં રહ્યાં. મમ્માની સ્થિતિ કદી નીચે ઉપર જોઈ નથી. પુરુષાર્થ પણ કોઈ મહેનતવાળો સખત કર્યો નથી. મમ્માના ચહેરા ઉપરથી સદા પવિત્રતાની રોચલટી પ્રકાશતી હતી. આ પવિત્રતાની પર્સનાલિટીને કારણે જ જગદંબાના રૂપમાં મમ્માનું આટલું ગાયન અને પૂજન આજ સુધી છે.
- અટલ નિશ્ચય કોને કહેવાય તે મમ્માના ચહેરાથી જોયું. કદીયે મમ્માએ શ્રીમતમાં પોતાની મનમત ભેળવી નથી. મારો આ વિચાર છે. હું આમ સમજું છું. એવું મમ્માએ કદી કહ્યું નથી. પરંતુ બાબાએ આ કહ્યું છે, બાબાએ આ સમજાવ્યું છે. આ એટલા રસથી સમજાવતાં કે બાબાએ કયા રહસ્યથી કહ્યું છે તે સ્વાભાવિક રીતે સમજાઈ જતું.
- મમ્માની ચલન કદી સાધારણ જોઈ નથી. સદા રોચલ. એટલે મમ્મા શિવબાબાનાં પૌત્રી, બ્રહ્મા બાબાનાં બેટી બનીને સર્વની મનોકામના પૂર્ણ કરનારાં કામધેનુ મા બની ગયાં. મમ્માએ પોતાના માટે કદી કોઈ કામના રાખી નથી. બાપના આપેલા ખજાનાથી સદા સંપન્ન રહ્યાં.
- મમ્માએ કદી પોતાનો શો કર્યો નથી. ગુપ્ત પાલના આપી. સારી ધારણા કરાવવામાં મદદ કરી. આજ દિવસ સુધી પણ દેશવિદેશોમાં બાબાનાં કેટલાંય બાળકો છે જેમનો અનુભવ છે કે આપણે જાણે સાકાર માતાપિતાની પાલના લઈ રહ્યા છીએ. મમ્માએ બાળકોની પાલનામાં શ્રેષ્ઠ પાર્ટ બજાવ્યો એને કારણે ગોંડેજ ઓફ નોલેજ તરીકે ઓળખાયાં. આ ટાઈટલ મમ્મા સિવાય કોઈને મળી શકતું નથી.

શિવબાબાના જ્ઞાનને એટલું ધારણ કર્યું છે જેથી વિધાનાં દેવી બન્યાં છે. એટલે વિદ્યા ધારણ કરવા માટે સરસ્વતીને યાદ કરીએ છીએ.

મમ્માને સ્વમાન, સ્વધર્મમાં રહેવાનો સદા નશો હતો. આપણો સ્વધર્મ શાંત છે. એમાં મમ્મા શક્તિ અવતાર રહ્યાં. બાબાએ જે કહ્યું, મમ્માની બુદ્ધિએ માન્યું. મમ્માએ કદી નથી કહ્યું કે મેં આ કર્યું. સદા બાબાની તરફ ઈશારો કર્યો. હું બેટી છું. માતા-પિતા તેઓ છે. મમ્મા આટલાં નિરહંકારી હતાં.

- મમ્મા છે બ્રહ્માનાં પુત્રી. સંબંધમાં એટલી સ્વચ્છતા, પવિત્રતાની શક્તિ હતી જેથી જગદંબા બની ગયાં. સાથે સાથે મમ્માને ભવિષ્યનો એવો નશો હતો કે એમનાં નયનો દ્વારા હાવભાવ દેખાતો હતો. જાણે કે તેઓ ખરેખર શ્રીલક્ષ્મી હોય. કોની છું અને મારું ભવિષ્ય શું છે તે એમના સંસ્કારોમાં ભળી ગયું.
- મમ્મા સદા એકાંતમાં રહેતાં હતાં. રોજ સવારે ૨ વાગે ઉઠીને બાબાની યાદમાં એકાંતમાં ચાલ્યાં જતાં. આ પુરુષાર્થથી મમ્માનું સંપૂર્ણ સ્વરૂપ કેટલીયે વાર જણાઈ આવતું હતું.
- મમ્મા નંબરવન આજ્ઞાકારી રહ્યાં. મમ્મા બાબાના દરેક ઈશારાઓને સમજ્યાં અને બાળકોને ઘણી સરળ ભાષામાં સ્પષ્ટ કરીને સમજાવ્યું. મમ્માના મહાવાક્યોમાં એક એક વાતનું સ્પષ્ટીકરણ છે. બાબાની સાથે કેવી લગન હોય તે પણ મમ્માના ચહેરા દ્વારા જોયું.
- મમ્માની એક વાત અમને વારંવાર યાદ આવે છે. મમ્મા કહેતાં હતા કે શક્તિ જમા કરવામાં તમે કેટલી મહેનત કરો છો અને ફાલતૂ ખર્ચ કેટલો જલદી કરી દો છો. ફાલતૂ વાતોમાં શક્તિ વાપરીને પછી ઉદાસ, કમજોર બની જાઓ છો. કમાણી કરવામાં એટલો સમય આપતા નથી પણ આખો દિવસ

ખર્ચ. પછી દેવાનું થઈ જાય છે અને જ્યારે કોઈ વાત સામે આવે છે ત્યારે કહો છો ઘણું મુશ્કેલ છે. કારણ કે તાકાત નથી.

- મમ્માનાં બે સ્લોગન બહુ જ યાદ રહે છે. ૧) મમ્મા સદા કહેતાં હતાં. હરઘડી આપણી અંતિમ ઘડી છે. ૨) હુકમી હુકમ ચલાવી રહ્યાં છે. આ બે મંત્ર મમ્મા હમેશાં યાદ રાખતાં અને સર્વને યાદ

અપાવતાં. આ મંત્રથી આપણે સહજ નષ્ટેમોહા સ્મૃતિ સ્વરૂપ બની જઈશું. કોઈ ઝંઝટોમાં જઈશું નહીં અને પોતાની બુદ્ધિને સર્વ વાતોથી મુક્ત રાખીને બાબાની આશાઓને પૂર્ણ કરી શકીશું.

આવી અનેકાનેક વિશેષતાઓ યા ગુણોનાં મૂર્તિ મીઠીમા ભલે આપણી વચ્ચે નથી પરંતુ એમની દિવ્યમૂર્તિ અને મધુર શિક્ષાઓ સર્વનાં નયનો સામે ધૂમે છે.

(પેજ ૧૫ નું અનુસંધાન)

સાથે પ્રાપ્તિઓ, મદદ, અનેક આત્માઓનો સહયોગ, ઈચ્છાઓની પૂર્તિ, મળતા માન તથા સન્માનમાં આંધળા બની દોડી જવા પર બાબાએ પૂર્ણવિરામ કરવાનું (Full Stop) કહ્યું છે અને પ્રસાદ સ્વીકાર્યા વગર એટલે કે પ્ર + સાદ, પર (પ્ર) ઉચ્ચતાનો - શ્રેષ્ઠતાનો સાદ એટલે અવાજ, આત્મામાં રહેલી શ્રેષ્ઠતાના અવાજને સાંભળીને તેનો સ્વાદ લેવો એટલે કે પ્રસાદ સ્વીકારવી. મારે હજુ આગળ પ્રગતિ કરવાની છે. શ્રેષ્ઠ લક્ષ્યને લક્ષમાં રાખવાનું છે. વચ્ચે મળતી મદદ, સહયોગ, ઈચ્છા પૂર્તિમાં અટકી જઈ ત્યાં રોકાઈ જવાનું નથી. જ્યારે કોઈ કોઈ આત્માઓ મળતી પ્રાપ્તિઓ મદદમાં અગ્રેસર રહે અને અન્યને સહયોગી બનવામાં મારી પાસે જરૂરી અથવા મહત્વનું કંઈ જ નથી એટલે કે વેલા પાંદડા છે એવું રટણ ઘણાં કરતાં હોય છે. ભક્તિમાં ગીત ગાઈ રહેતા, 'ભાવ ન જાણું, ભક્તિ ન જાણું, નવ જાણું સેવા' તેમ જો જ્ઞાની આત્માઓ આ જ રટણ કરતા હોય કે મારું શરીર કામ કરતું નથી. સેવા કેમ કરું? ગૃહસ્થી જંજાળવાળા છીએ, સમય, પૈસા ક્યાં છે કઈ રીતે મદદગાર બનીએ? ત્યારે શ્રી સત્ય નારાયણ કથામાં આપું ન બોલવાની સલાહ આપી છે. આધ્યાત્મિક દશામાં સાંસારિક સંબંધીઓમાં ટ્રસ્ટી બનવાનું કહ્યું છે, આમ ન થાય તો ભગવાન તથાસ્તુનું વરદાન આપશે. પ્રકૃતિ જો એક દાણાને હજારો દાણામાં પરિવર્તન કરતી હોય તો પરમાત્માના કાર્યના સહયોગીને કેટલી મદદ મળશે તેનું વર્ણન કર્યું છે તથા સમજાવ્યું છે.

નાવમાં કાંઈ નથી એમ જૂઠ બોલવાનો અર્થ એ કે સામાન્ય માનવ તનમાં સ્વયં પરમાત્માને ન ઓળખવા. બીજા અર્થમાં જોઈએ તો નાવમાં કંઈ નથી વેલા-પાંદડા જ છે તેમ કહેતા ભગવાને કહ્યું 'તથાસ્તુ' હવે વેલા-પાંદડા જ હજો. સંકલ્પ કરો તેવું ફળ મળે. પ્રકૃતિ એક દાણાનું ફળ હજારમાં આપતી હોય તો અહીં સ્વયં પરમાત્મા એકનું અનેકમાં આપશે તેમ સમજણ મળતાં આત્મામાં દાન-મહાદાનના સંસ્કાર જન્મે છે. પરમાત્મા પિતા શિવબાબા આ સામાન્ય મહામાનવ પ્રજાપિતા બ્રહ્માના સાકાર વૃદ્ધ તનનો આધાર લઈ જ્ઞાન સંભળાવી રહ્યા છે તે સમજાય જાય તેને દિવ્યનેત્ર દ્વારા ઓળખી અને પ્રાપ્ત કરીએ. આ કલિકાલનો અંતિમ સમય નવસર્જનનો આગમાન સમયનો સંધિકાળ એટલે જ્ઞાનસાગર અથવા જ્ઞાન નદી કિનારે આ સત્ય વાર્તા સામાન્ય નરમાંથી નારાયણ બનવાનું પરમશિક્ષણ, જ્ઞાનનું શિક્ષણ, ગુણોનું શિક્ષણ, શક્તિનું શિક્ષણ આપી રહ્યા છે અને તે સ્વયં શિવ પરમાત્મા આપી રહ્યા છે. જે સંપૂર્ણ બનવા માટેનું જ્ઞાન એટલે કે પૂનમના દિવસે કથા કરી પુણ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. બોલો શ્રી સત્ય પરમપિતા પરમાત્મા શિવની શ્રી નારાયણ જેવા દેવ બનાવનારની જય....



પ્રસન્નતાના પથ પર

બ્ર.કુ. શિવાનીબેન

ખુશી કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરીએ

આપણે આપણા દરેક પગલા પર પોતાનું ભાગ્ય બનાવી રહ્યા છીએ. એનું પહેલું સાધન છે માહિતી. સવારે ઉઠતાં જ અને રાતે સૂતાં પહેલાં માહિતીનું આપણે બહુ ધ્યાન રાખવું પડે છે. એટલા માટે આપણે આપણી પાસે એવું સાહિત્ય રાખીએ જેથી જેને આપણે સૂતા પહેલાં અને સવારે ઉઠતાંની સાથે વાંચી શકીએ. જેમ કે બ્રહ્માકુમારીઝમાં આપણે પરમાત્માનાં મહાવાક્યો સાંભળીએ છીએ. પોતે શું કરવા ઇચ્છે છે તે દરેક વ્યક્તિ નક્કી કરી શકે છે. પરંતુ સવારના પંદર મિનિટ અને રાતે સૂતા સમયે સારું સાહિત્ય વાંચવું જોઈએ. જેનાથી આપણા સંકલ્પ સ્વચ્છ રહી શકે. રાતના સૂતા સમયે યા તો આપણે ટી.વી. જોઈએ છીએ. જે સારું સાહિત્ય હોતું નથી. અને એ સાહિત્ય વાંચવાથી આપણું મન ઘણું ઉત્તેજિત થઈ જાય છે. પછી આપણે એ રીતે સૂઈ જઈએ છીએ. શરીર તો સૂઈ ગયું પણ મન એક્ટિવ (કાર્યરત) છે. પછી જ્યારે સવારે ઉઠીએ છીએ તો આપણી સ્થિતિ કેવી હોય છે?

પ્રશ્ન : રાતે જ્યારે સૂઈ જઈએ છીએ ત્યારે શું અવચેતન મન સક્રિય રહે છે?

ઉત્તર : હા, કારણ કે ચેતન મન સૂઈ જાય છે. જો આપ કોઈ વાતથી પરેશાન છો, આપના ચેતન મનમાં કોઈ સંકલ્પ ચાલી રહ્યો છે, તો આપને ઊંઘ આવતી નથી.. આપ કહો છો કે હું સૂઈ જવાનો પ્રયાસ કરું છું પણ સૂઈ શકતો નથી. રાતે કોણ સૂઈ શકતું નથી.? જેનું ચેતન મન શાંત હોતું નથી તે. દિવસમાં બનેલી તે બધી ઘટનાઓ યા એની કોઈ પરેશાની હોય તે એના વિચાર ઉપર પ્રભાવ પાડે છે. મનમાં વારંવાર એના જ વિચારો આવે છે. આ રીતે સંકલ્પની ગતિ ઘણી તીવ્ર હોય છે જે ચેતન મનને શાંત થવા દેતી નથી. જેને કારણે વ્યક્તિને રાતે ઊંઘ આવતી નથી. ત્યારે તે કોઈ દવાઓ લે યા ઊંઘ

આવવાની ગોળી લે કે અન્ય ઉપાય કરે જેથી તે ચેતન મનને શાંત કરી શકે. જો આપણે આ સર્વ કરવાને બદલે માત્ર કંઈક સારું વાંચીએ. આપણી વિચાર પ્રક્રિયાની કક્ષા આપોઆપ બદલાતી જશે અને આપનું મન ધીરેધીરે શાંત થઈ જશે.



અને આ તમે આખા દિવસમાં પણ કરી શકો છો. ક્યારેક આપણે સ્વયં સકારાત્મક સંકલ્પ કરી શકતાં નથી. કારણ કે નકામા સંકલ્પોની ગતિ એટલી વધારે હોય છે કે જ્યારે કોઈ વાત મારા મનમાં એકદમ ચાલતી જ જાય છે. આવા સમયે કોઈ સારું પુસ્તક ખોલો અને એને વાંચવાનું શરૂ કરી દો. એનાથી આપને વ્યર્થ સંકલ્પ આવતા બંધ થઈ જશે.

પ્રશ્ન : કેટલીકવાર એવું બને કે વ્યર્થ સંકલ્પ એટલા શક્તિશાળી હોય છે કે આપણે આખું પેજ વાંચી જઈએ પણ કંઈ યાદ રહેતું નથી.

ઉત્તર : એને આપ જોરથી અને ધ્યાનથી વાંચો. જ્યારે સ્વયંમાં સકારાત્મક સંકલ્પ ઉત્પન્ન થયા નથી હોતા ત્યારે તે કામ કરે છે. આપણે વિચારીએ છીએ કે નકારાત્મક સંકલ્પ ચાલી રહ્યા છે તો ચાલવા દો. મેં વાંચ્યું. સમજાતું નથી. તો બીજા કોઈને સંભળાવી રહ્યા હો એ રીતે મોટેથી વાંચો. જ્યારે આપ જોરથી વાંચીને સંભળાવો છો તો આપની પૂરી એકાગ્રતા એમાં ચાલી જાય છે. ક્યારે ક્યારે આપણે એમજ વાંચી રહ્યા હોઈએ છીએ તો મન કંઈક બીજું વિચારે છે. જ્યારે મોટેથી વાંચવાનું શરૂ કરશો તો વિચાર બદલાઈ જશે. જ્યારે ધીરે ધીરે આ રીતનો આપની ઉપર અભ્યાસ કરતા જશો, તો સંકલ્પ કેમ નહીં બદલાય, અવશ્ય બદલાશે. આતો થશે જ નહીં એવું વિચારીને થાકી જશો નહીં.

બીજી એજ યીજ છે જે આપણા જીવન ઉપર મોટો પ્રભાવ પાડે છે તે છે આપણા વીતેલા અનુભવ. ગઈ વખતે જ્યારે હું આપને મળી હતી ત્યારે મને કેવો અનુભવ થયો. જેવી હું આપને આ વખતે મળું છું તો ફરીથી એ વીતેલા સમયની અનુભૂતિની પુનરાવૃત્તિ થાય છે. પછી એ પ્રકારે વિચારો ચાલવા લાગે છે એમાં પણ આપણે એ કરી શકીએ છીએ કે જો આપણો કોઈ વીતી ગયેલો અનુભવ છે તો એ દિવસે થોડા સમય પર બેસીને એને સાફ કરી દો, પોતાના મનમાંથી કાઢી દો. એ પરિસ્થિતિને સમજો. પોતાને સમજાવો કે જેથી મનમાં તે જે ફાઈલ તૈયાર થઈ રહી છે તે દ્રશ્ય પર પ્રભાવ ના પાડે. કારણ કે કેટલીકવાર આપણા પાછળના અનુભવને જવાબદાર બનાવીએ છીએ. શું કરું, મારી સાથે પહેલાં પણ આટલીવાર આવું થયું હતું. મને તો ડર લાગશે જ ને. પાછલીવાર પણ એમણે મારી સાથે આમ જ કર્યું હતું. તો દરેક વખતે હું આમ જ કહીશ તો તે દ્રશ્યો મારી સામે આવશે. તો હું કેવો અનુભવ કરીશ. જાણે કે હું એ પરિસ્થિતિની યા એ પરિદ્રશ્યની શિકાર બની છું અને પીડિત વ્યક્તિ જેવો અનુભવ કરીશ.

પ્રશ્ન : પછી તે દુઃખનો અનુભવ પણ થવા લાગશે.

ઉત્તર : કારણ કે હું ફરીથી એ વિચારની રચના કરી રહી છું.

પ્રશ્ન : સમજો કે આપે એ અનુભવ નથી કર્યો પરંતુ જ્યારે તે પરિસ્થિતિ આવી ત્યારે એવું થયું હતું. તો તે પરિસ્થિતિ આપની સમક્ષ ફરીથી આવી છે. મને ડર લાગ્યા કરે છે કે ક્યાંક ફરીથી આવું ના બને.

ઉત્તર : એનું કારણ આપણા વીતેલા સમયનો અનુભવ છે. જ્યારે હું આપને છેલ્લી વખતે મળી હતી તો આપે મારી સાથે સારી રીતે વ્યવહાર કર્યો નહોતો. હવે આ વાત મેં મારા મનમાં પકડી લીધી અને વારંવાર એનું પુનરાવર્તન કરું છું. જ્યારે હું બીજા દિવસે આપને મળવા ફરીથી આવું છું તો એના પહેલાં આપની સાથે બેસીને જે પાછલા અનુભવની વાતના વિચારને નિર્ણય કરીને પોતાના મનમાંથી કાઢી દો. ભલે વાત નહોતી પણ હું એને પોતાના

વિચાર પર અધિકાર જમાવવા નહીં દઉં.

પ્રશ્ન : એનો મતલબ એ કે હું એમને શકનો ફાયદો આપું?

ઉત્તર : એક છે શકનો ફાયદો આપવો. બીજું છે કે તે વ્યક્તિ પણ ચિંતિત હોઈ શકે છે. ત્રીજું જ્યારે મને સન્માન નથી મળતું તો પણ હું સારી રીતે વાત કરી શકીશ. નહીંતર મારો અને આપનો સંબંધ બગડતો જ જશે. કારણ કે હું પોતાના વીતેલા અનુભવને આગલા પરિદ્રશ્ય પર કબજો જમાવવા દઉં છું. કાલે કદાચ આપનો મૂડ સારો નહોતો. પણ એવું બની શકે કે આજે આપ તદ્દન સ્વસ્થ હો. પરંતુ આજે મેં મારા તે અનુભવને આગળ વધારી દીધો. પછી હું તો પાછલો અનુભવ લઈને આપની પાસે આવી છું. તો આપને એ દ્રષ્ટિથી જોઉં છું. કદાચ આપ એ સમયે ઠીક પણ હશો છતાં પણ મને સારું લાગશે નહીં. કારણ કે મેં આપના વિષયમાં એ વિચારી લીધું છે કે તેઓ તો છે જ એવા. એટલા માટે દરરોજ રાતે સ્વયં સ્વયંની સાથે થોડીવાર બેસો. આ પણ એક રીતનું મેડીટેશન જ છે. દરરોજ રાતે પાંચ દસ મિનિટ બેસીને પોતાના દિવસનો ચાર્ટ જેમ કે લોગ બુક અને પોતાની ડાયરી લખે છે. તો ડાયરીમાં શું કરે છે? માત્ર પરિસ્થિતિ વિશે લખે છે કે આજે મારી સાથે આવું થયું, તેવું થયું. તે તો માત્ર પોતાનો એક રેકોર્ડ બનાવી લીધો. એમાંથી એમણે કંઈ બોધપાઠ ના મેળવ્યો. પરંતુ આપ દિવસમાં બનેલી ઘટનાઓને એક એક કરીને જુઓ કે એમાં આપે કોઈના પ્રત્યે દુઃખ જન્માવ્યું. કોઈના પ્રત્યે ઘૃણાનો ભાવ જન્માવ્યો તો એને આપે અહીં જ વધારે પાક્કો કરી દીધો. જો આપ એને ભૂલી શકો છો તો સારું. એ પરિસ્થિતિઓને જુઓ અને પછી પોતાને જુઓ. જો આ સમયે હું મારા વિચારને બદલી શકું તો હું મારા બગડેલા સંબંધને સુધારી શકું છું. હું જો એને સ્પષ્ટ કરતી નથી તો માનસ પટલમાં આ બધું જે એકઠું થયું છે તે મારા આગળના દિવસમાં પણ પુનરાવર્તન પામી શકે છે. એટલે મનરૂપી બાહ્યપટલની દરરોજ સફાઈ કરવી જરૂરી છે. દરરોજ પોતાના મનની તપાસ કરો. એમણે જે કર્યું તે કર્યું આપણે એને આગળ

લંબાવવું નથી. આ વસ્તુનો એકરાર કરીશું ત્યારે આપણે એને સુધારી શકીશું.

બીજાનો વ્યવહાર ગમે તેવો છે પરંતુ મારા વિચારતો મારી રચના છે. અને એનો નિરંતર અભ્યાસ કરો. સમજો આજ સવારે કોઈની સાથે કામ કરતાં મને ગુસ્સો આવી ગયો તો હું રાતના સૂતા પહેલાં એ દ્રશ્યને મારી સમક્ષ લાવું છું. એ સમયે હું એ વિચારી શકું છું કે હું આ ગમે તે રીતે કરી શકત. જ્યારે આપણે એ શ્યને ફરી જોઈએ છીએ તો આપણી સમજમાં આવે છે કે એનો બીજો રસ્તો પણ હતો. આ રીતે હું મારા મનનું પુનઃઅવલોકન કરી શકું છું. જેટલો આપણે પોતાની સાથે આ રીતે સમય આપીએ છીએ તો આપણે પોતાના મનને સાચો કાર્યક્રમ આપીએ છીએ. જો આપણે પુનઃઅવલોકન કરતા નથી. તો પાછલો અનુભવ તાજો થાય છે. એમણે કાલે પણ ખોટું કામ કર્યું હતું. મેં કાલે પણ ગુસ્સો કર્યો હતો. હું આજે પણ ગુસ્સો કરી રહી છું. આ વારંવાર વિચારતી રહીશ.

પ્રશ્ન : તો આજે ગુસ્સો આવવાનું વધારે યોગ્ય ગણાઈ જશે?

ઉત્તર : તો સમજી લો હું ગુસ્સો કરવાના સંસ્કાર બનાવી રહી છું. વિચારથી સંવેદના, સંવેદનાથી કાર્ય, કાર્યથી ટેવ બને છે. હવે અહીં પ્રશ્ન થાય છે કે આપણી ટેવ કેમ બની રહી છે? કારણ કે આપણે ક્યાંયે થોભીને પોતાના સંકલ્પ ચકાસ્યા નહીં. એને બદલ્યા નહીં. આપ પોતાની ડાયરીમાં એ લખી રાખો કે ૧૦ મિનિટ સવારનો સમય અને ૧૦ મિનિટ સાંજનો સમય આપણે સ્વયં સ્વયંની સાથે વીતાવીશું. એનાથી આપનું ઘણું બધું કામ હળવું થઈ જશે. નહીં તો આપ સાધારણ રીતે જ ચાલતા રહેશો. જો આજે આપણે આપણી દિનચર્યાનું મનમાં પુનરાવર્તન કરીએ છીએ તો તેમાં પણ જે મારા વશમાં નથી એવી પરિસ્થિતિ અને લોકોને જ વધારે જોઈએ છીએ. મારે માત્ર એ જોવાનું છે કે એ પરિસ્થિતિમાં હું કયા પ્રકારથી વ્યવહાર કરી શકતી. હું શા માટે દુઃખી થઈ? અહીં મેં ગુસ્સો કર્યો. ગુસ્સો ના કરતી તો પણ કામ તો ચાલી

શકતું હતું. એટલે આપણે કાર્યક્રમનો વારંવાર અભ્યાસ કરવાનો છે. કાર્ય કરતી વખતે આપણે એ ધ્યાન રાખવું પડે છે કે આપણે પરિસ્થિતિ વિશે ચિંતન કરવાનું નથી કે બીજાઓ શું બોલ્યા, એણે શું કર્યું એના વિશે પણ ચિંતન કરવાનું નથી. મેં શું ગ્રહણ કર્યું અને હું શું ગ્રહણ કરી શકતી તે જ મારે જોવાનું છે. પછી આપ સૂઈ જવા માટે જાઓ. આ બધું ધીરે ધીરે આપના મનમાંથી નીકળી જશે.

જો આપણે આમ નથી કરતા તો આપણે દુઃખની અનુભૂતિ કરતાં કરતાં સૂઈ જઈશું અને જ્યારે સવારે ઉઠીશું તો તે જ દર્દ ઉત્પન્ન થવા લાગશે. પછી જ્યારે આપણે એ વ્યક્તિને ફરીથી મળીશું તો તે દર્દ પહેલેથી જ એ વ્યક્તિ પ્રત્યે ઉત્પન્ન થઈ જશે.

પ્રશ્ન : સંકલ્પ કરવાના ઉપાયને આપણે જે સમજ્યા એમાં ત્રણ ચીજો આપે કહી. માહિતી પાછલો અનુભવ અને આત્મવિશ્વાસ. એવા કયા વિશ્વાસ છે જે મારા સંકલ્પને ઉત્પન્ન કરે છે. બેને તો આપણે ઘણી સારી રીતે સમજ્યા અને આપે જે સમાધાન આપ્યું છે એને સમજીને જ્યાં સુધી એને પોતાના જીવનમાં ધારણ નહીં કરીએ ત્યાં સુધી આપણને ફાયદો નહીં થાય. આજે અમને ખબર પડી ગઈ. પુસ્તકો, લોકો સૌ કોઈ સંકલ્પશક્તિની વાત કરી રહ્યા છે. પરિસ્થિતિ, સમાધાન માટે સારાં પુસ્તકો વાંચો. અર્થાત્ મનમાં સારા સંકલ્પોની ઊર્જા નાંખો.

ઉત્તર : તે પણ રોજ સવારે અને રાતે સૂતી વખતે.

પ્રશ્ન : પુસ્તકમાંથી કંઈક તો જરૂર વાંચો.

ઉત્તર : આપણે કંઈક વાંચીએ. કંઈક સાંભળીએ. નહીં તો નકારાત્મક વિચારોના પ્રવાહમાં વહેતા જઈશું.

પ્રશ્ન : નકારાત્મક સંકલ્પ તો આપણે માગવા પડતા નથી. તે તો પહેલાંથી જ મળેલા હોય છે. ઓફિસે પહોંચો છો, તો તે માહિતી એમજ મળતી જાય છે.

ઉત્તર : દા.ત. આપણે કાર્યક્રમને જ લઈએ. કાર્યક્રમ અંગે ઘણાં બધાં ભાઈબહેનો પોતાના અનુભવો મોકલે છે. એમણે શું કર્યું છે. તેઓ સતત આ કાર્યક્રમ જોતાં રહે છે. એના માટે કંઈ કરવાનું નથી. માત્ર પોતાના માટે સમય

કાઢવાનો છે, અને આ સમય કાઢવો ઘણો જ જરૂરી છે. આ સમયે ટેલીવિઝન પર તો ઘણા કાર્યક્રમ આવે છે પણ લોકોએ આ કાર્યક્રમને પસંદ કર્યો છે. તેઓ કયા પ્રકારની માહિતી મેળવી રહ્યા છે એમનો અનુભવ છે. એક ચીજ આ કાર્યક્રમ જોવાની એ છે કે એનાથી મારી વિચાર પ્રક્રિયા બદલાઈ ગઈ. ઘણા લોકો કહે છે. રોજરોજ જ્યારે સાંભળ્યું, પોતાના વિશે તો એનો પ્રભાવ પડ્યો. જે એનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.

કોમેન્ટ્રી

પરિસ્થિતિઓ અને લોકોથી પોતાને દૂર કરતાં, પોતાના મનને જોઈ છું.... શું મારા વિચાર આખો દિવસ ચાલે છે... પ્રત્યેક સંકલ્પને હું નિર્મિત કરું છું.... અને હું સમજી ગયો..... કે આ મારી રચના છે. આજ દિવસ સુધી.... જે દર્દ.... જે દગો.... જે તકલીફ મેં પકડી રાખી હતી.... તે મેં પકડી રાખી હતી.... દર્દમાં રહેવાનું મેં જ સ્વયં પસંદ કર્યું.... આજે હું સ્વયંને.... એ દર્દથી.... મુક્ત કરું છું.... શુદ્ધ સંકલ્પ રચીને.... હું શાંત સ્વરૂપ આત્મા છું.... બીજું કોઈ નહીં.... કોઈ પણ શક્તિ મને હતાશ કરી શકતી નથી.... શાંત..... આ મારો સ્વભાવ છે.... શાંતિ મારી શક્તિ છે.... આ મારી રચના છે.... ઓમ શાંતિ.



(પેજ ૧૮ નું અનુસંધાન)

જાત (સ્વ) તરફ વળવું જ રહ્યું. તે માટે જાગૃતિ જરૂરી છે, આત્મજ્ઞાન જરૂરી છે. જ્યાં સુધી આ બાબતોની ઉપેક્ષા કરતા રહીશું તો સુખ ઝાંઝવાના જળ મીસલ આપણને દેખાતું તો રહેશે પણ તેની પાસે જઈશું ત્યારે તે વળી ફરીથી દૂર જ દેખાશે. તો ચાલો આપણે સૌ શાશ્વત સુખ માટે સ્વને ઓળખીએ, આંતરયાત્રા કરીએ. પરમાત્મા શિવબાબા તો આપણી પાસે હથેળી પર સ્વર્ગની-શાશ્વત સુખોની હારમાળા લઈને ઉભેલા છે. ચાલો તે માટે આપણે અધિકારી બનવાનો નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રયત્ન કરીએ.



(પેજ ૨૨ નું અનુસંધાન)

ઉપરાંત ગર્ભને વિકલાંગ બનાવે છે. તેમજ કેન્સર પેદા કરે છે. વાસી માંસને તાજાં જેવું લાલ ચટક રાખવા તથા કહોવાટની દુર્ગંધ દૂર કરવા સોડિયમ સલ્ફેટ વપરાય છે જેને કારણે કેન્સર થાય છે.

આ વાતો અન્ય અનેક કારણોસર માંસાહાર કરનાર અન્ય અનેક પ્રકારના રોગોનો ભોગ બને છે. માંસાહાર રોગસર્જક છે તે એક સાબિત થઈ ગયેલું સત્ય છે. માંસાહારથી દૂર રહો અને શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહો.

જિજ્ઞાસુ : કેટલાક લોકો ઇંડાને માંસાહાર ગણતા નથી તેમજ એમ માને છે કે પોલ્ટી ફાર્મમાં ઉત્પન્ન થતા ઇંડા નિર્જીવ હોય છે. આ ઇંડામાંથી બચ્યું બહાર આવતું નથી. એટલે આમાં કોઈ હિંસા થતી નથી. તો આ બાબતે આપનું શું માનવું છે?

પરામર્શક : આ માન્યતા પણ તદ્દન ખોખલી છે. સને ૧૯૭૧માં અમેરિકાની મિશીગન યુનિવર્સિટીના વૈજ્ઞાનિકોએ એવું તથ્ય સિદ્ધ કર્યું છે કે સમગ્ર સંસારમાં કોઈ પણ ઇંડું નિર્જીવ હોતું નથી. સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્રથી ઇંડામાં શુક્રાણુ હરતા ફરતા જોઈ શકાય છે. ઇંડાના ઉપરના પડમાં આશરે ૧૫ હજાર જેટલા છિદ્રો હોય છે જે મારફતે ઇંડામાં હવાની આવન જાવન થતી રહે છે. અન્ય વિષાણુઓ માટે પણ આ છિદ્રો પ્રવેશદ્વાર છે. ઇંડામાં સજીવના મોટાભાગના લક્ષણો વિદ્યમાન હોય ત્યારે તેને નિર્જીવ કેવી રીતે કહી શકાય. જે ઇંડા ન ફળેલા હોય તેના પર પણ જો પાર્થેનોજીનેનિસ પ્રક્રિયા કરવામાં આવે તો તેમાંથી બચ્યું બહાર આવી શકે છે. **એચ.જી.વેલ્સના પુસ્તક “સાયન્સ એન્ડ લાઈફ”**માં આવી પ્રક્રિયાનું વર્ણન છે. એટલે કોઈ પણ ઇંડાને નિર્જીવ માનવું તે યોગ્ય નથી. ઇંડાને આપણે શાકાહારમાં કે અન્નાહારમાં ના મૂકી શકીએ.



શ્રી નારાયણની સત્ય કથા

બ્ર.કુ. અનુબેન રાજુલા (સૌરાષ્ટ્ર)

૨૪મી માર્ચની સાકાર મુરલીમાં બાબાએ સત્ય નારાયણની કથા વિશે શિક્ષણના સંદર્ભમાં કહેલું કે ‘સત્ય નારાયણ કથા વાસ્તવિક શિક્ષા છે.’

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે કે મૂલ્યવાન બનવા માટેનું શિક્ષણ, અને તે માટે મૂલ્યોની જાળવણી ન કરી શકતા આજે માનવીનું મૂલ્ય રહ્યું નથી. સમાજમાં દરેક સ્તરે ઊંચ-નીચ, ગરીબ-શાહુકાર, ભણેલા-અભણ એમ બધા સ્તરે મૂલ્યોમાં ઘટવાની પ્રક્રિયા જોવા મળે છે. તેના પરિણામે વ્યવહારુ રૂપમાં મનુષ્ય પોતાનું કે બીજા મનુષ્યના જીવનનું કંઈ મૂલ્ય ગણતો જ નથી, નાની-નાની બાબતમાં આપઘાત, અપમૃત્યુ અને નજીવી વાતમાં જીવહત્યા કરવી, મરવું-મારવું, અન્યને તંગ કરવા, તકલીફ આપવી આ બધું આજે જાણે સામાન્ય ઘટના ગણાય છે. માનવીએ પોતે પોતાનું મૂલ્ય (ગુણ) ગુમાવેલ છે ત્યારે ચીજ વસ્તુ પદાર્થોનું મૂલ્ય (કિંમત) વધ્યું છે, એ પછી જમીનના રૂપમાં, વસ્તુઓ તથા અનાજ, કાપડના રૂપમાં બજારભાવો વધતાં ગયા છે. બીજી અનેક તકલીફો સાથે લોકો મોંઘવારીની તકલીફથી પીડિત છે. તો જ્યારે આ સંસારમાં શ્રી નારાયણનું સામ્રાજ્ય હતું ત્યારે ઘી-દૂધની નદીઓ વહેતી તેવી લોકવાયકા છે. ત્યારે માનવીય મૂલ્ય ઊંચું અને વસ્તુઓનું મૂલ્ય નીચું હતું. શ્રી નારાયણ સત્યના અમૂલ્ય ખજાનાના ધારક હતા. તેમના સમયમાં માનવ દેવ તરીકે સંબોધીત થઈને અમૂલ્ય ગણાતા હતા. આજે માનવીય મૂલ્ય મરી ચૂકેલ હોવાથી માનવ નથી દેવ કહેવાતો કે નથી દેવત્વની ભૂમિકાવાળો. જેથી ટૂંકમાં દાનવ.

શ્રી સત્ય નારાયણ માનવ ચહેરાવાળા દેવ હોય શકે છે તો શ્રી સત્યનારાયણ જેવા ચહેરાવાળા દાનવ સમ માનવ ફરીથી દેવ પણ બની શકે છે. કેવી રીતે? કોણ કોણ બની શકે? ક્યાં અને ક્યારે બની શકે? શ્રી સત્ય

નારાયણની પૌરાણિક કથાઓમાં ઉપર્યુક્ત પ્રશ્નોના જવાબરૂપી સંકેતો જોવા મળે છે. પૌરાણિક માન્યતાઓ અનુસાર આ સત્ય નારાયણની કથા કરવા માટે ખાસ ધાર્મિકતાના મોટા મેળાવડાઓમાં સર્વને નિમંત્રણ પાઠવવાનું આયોજન કરવામાં આવે છે. જેમાં ઉચ્ચ-નીચ, ગરીબ-શાહુકાર, અભણ-વિદ્વાન સૌ આ કથા કરી શકે છે. એટલે બધા માટે આ કથા કરવાનું એટલે કે શ્રી સત્યનારાયણ બનવાનું શક્ય છે. બધા બની શકે છે. જેમાં એક વિદ્વાન બ્રાહ્મણ બીજો ભીલ કઠિયારો તથા રાજા અને પ્રજા (વાણીયો) અને લીલાવતી-કલાવતી (માતા-પુત્રી) આ બધા શ્રી સત્ય નારાયણ બની શકે.

જ્યારે શ્રી સત્યનારાયણ કથાના આયોજન પૂર્વે શ્રી વિષ્ણુની મહાનતાના મહાત્મ્ય ગાતી હજાર વાતો કરી તેના પર બીલીપત્રનો અભિષેક કરી પ્રારંભ કરીએ છીએ.

શ્રી સત્યનારાયણ એટલે જ શ્રી વિષ્ણુ. વિષ્ણુ એટલે કે વિષ્ણુ હનન કરનાર એટલે કે ઝેર-વિકાર-વિકૃતિને હણનાર-દૂર કરનાર. શ્રી સત્ય નારાયણ એટલે કે શ્રી વિષ્ણુ એટલે વિષ્ણુને પોતાનાથી દૂર રાખનારા દિવ્ય માનવ. જેના પર બધા કામ મૂકીને હજારવાર બલિહાર જવાનું શિક્ષણ છે. જીવનમાં ખરાબીઓને દૂર કરવામાં અને શ્રી સત્યનારાયણ બનવામાં ખરું આહવાન કરવાનું છે.

કોઈને પૂછીએ કથા તમે કઈ સાંભળી? આપણે તો કથા કરનારની કથા સાંભળી ત્યારે મૂળ કથા કઈ? શ્રી વિષ્ણુને મંગલમ ભગવાન વિષ્ણુ કહેવાય છે. જે બધાનું મંગલ કરે છે. શ્રી સત્યનારાયણની કથા કોણ કરી શકે? કોણ કરી? કથા ક્યારે કરી.... તથા ક્યાં કરી? કથાથી કઈ પ્રાપ્તિ થઈ? કથાના નિયમો ક્યાં? કથા દ્વારા કોણ પ્રાપ્ત થયું? કઈ કથા? આ બધા પ્રશ્નોના જવાબ મેળવવા ખૂબ જ જરૂરી છે.

શ્રી સત્ય નારાયણ એટલે ‘ચતુર્ભુજ વિષ્ણુ’.

વિષ્ણુ એટલે વિષનું હનન કરનાર. આના વિષ-વિકારને દૂર ભગાડનાર વિષ્ણુના ચાર હાથમાં શંખ, ચક્ર, ગદા, પદ્મ જે આધ્યાત્મિક જીવનના પાયારૂપ પવિત્રતા, જ્ઞાનબલ, બુદ્ધિ યોગબલ તથા સેવાબલના ચાર હાથ આપણા મસ્તક પર હોવા જોઈએ. પરમાત્મા શિવના જ્ઞાન પ્રાપ્તિ સભર નોલેજકુલ, યોગથી પાવરકુલ, જીવનવ્યવહારમાં પોતાના પર તથા અનેક આત્માઓ પ્રકૃતિ પર બ્લિસકુલ અને કર્મમાં સકસેસકુલ એમ આ ચારેય હાથ આપણા પર હોવા જોઈએ. જે શ્રી લક્ષ્મી શ્રી નારાયણ બન્ને એકઠાનું પ્રતીક રૂપમાં ચાર હસ્ત યાદગાર રૂપમાં છે. અર્થાત્ શ્રી નારાયણ નર + અચન - પ્રગતિ). નર જો શ્રી (શ્રેષ્ઠ) કર્મ કરે તો પ્રગતિવાળા નર એટલે શ્રી નારાયણ થાય અને તે જ શ્રી લક્ષ્મી એટલે શ્રેષ્ઠ લક્ષણો (ગુણવાળી) વરમાળા એટલે કે વરદાનોની માળાઓ મેળવે. વાસ્તવમાં જો નર એટલે વ્યક્તિ શ્રેષ્ઠ ગુણોને આચરણમાં લાવે તો ગુણોની હારમાળા (સાંકળ) એક પછી બીજા ગુણો અવિરત આવશે. તે જ શ્રી લક્ષ્મી શ્રી નારાયણનું ભેગું સ્વરૂપ યાદગાર શ્રી વિષ્ણુ, જે શ્રી સત્ય નારાયણના રૂપમાં છે. ઘણીવાર કહીએ છીએ કે મારા પર તો ગુરુના ચારેય હાથ છે તેમ વિષ્ણુના આ ચાર હાથ આપણા પર હોવા એટલે સતત તેમની અમીદ્રષ્ટિ પર હોવું દયાપાત્ર થવું. આવી હસ્તી પર તો બધા કામ બાજુ પર રાખી હજાર વાર બલિહાર જવું તેમ કહેવાનું તાત્પર્ય છે.

પાંચ અધ્યાયોની પાંચ વાર્તામાં સહુએ કથા કરી. રાજા-વાણિયાએ એટલે કે રાજા તથા પ્રજાએ, લીલાવતી-કલાવતીએ એટલે માતા-પુત્રીએ, બ્રાહ્મણ-પંડિત એટલે ઉચ્ચ વર્ણનો ભણેલો શુદ્ધિ પ્રત્યે સજાગતાવાળો, જ્યારે ભીલ કઠિયારો એટલે કે અભણ પછાત વર્ણનો શુદ્ધિ પ્રત્યે અજાગૃત. તેનો અર્થ કે આ શ્રી સત્ય નારાયણ બનવા માટેનો માર્ગ બધા માટે ખુલ્લો છે. વિશ્વના તમામ સ્તરના બધા પ્રકારના લોકો અધિકારી છે.

જ્યારે ભવપીડા દેખાય, દુઃખદર્દ વધ્યા હોય, વિકૃતિઓ અનુભવાતી હોય એટલે કે આવી બધી

મુસીબતો તો કલિકાલમાં જ હોય. આ કલિકાલમાંથી છૂટકારો મેળવી પ્રસન્નચિતવાળી દુનિયામાં જવા માટેનો સમય એટલે જ શ્રી સત્ય નારાયણની કથાનો સાચો સમય.

જો કે હાલ તો પાંચ અધ્યાયરૂપી પાંચ કથા કરનારની જ કથા કરી મૂળ કથા જાણ્યા વગર જ પ્રસાદ (શીરો ફૂટ) લઈને ચાલતી પકડીએ છીએ. તેથી ન તો કથાનું જ્ઞાન મળ્યું ન તો તેનું સત્ય સમજાયું. આપણે જ્યારે ઇન્દ્રિયોના રાજા હતા ત્યારે જ આપણી દીકરીઓ ૧૬ કળાવતી હતી અને તે પ્રમાણે લીલાઓ કરી. પરમપ્રિય પરમાત્મા શિવબાબાના જ્ઞાનથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આ ઈશ્વરીય જ્ઞાન દ્વારા આત્મા સતયુગમાં ૧૬ કળાની લીલા કરતો રહે છે. એક બ્રાહ્મણે આ કથા કરી. કથા કરવાથી અનેક કષ્ટે ભંજન થાય છે. સર્વ મનોકામના સિદ્ધ થાય છે. મનોચ્છિત ફળ મળે છે. બ્રાહ્મણ શુદ્ધ પંડિત હતો પરંતુ લાકડા કાપવાવાળો કઠિયારા ભીલને પણ પ્રેરણા થઈ હું પણ કથા કરું. મારું ભવદુઃખ દૂર થાય, સર્વ ચિંતાઓ મટી જાય અને મનોચ્છિત ફળ મળે. ભીલ પછાત વર્ણનો અભણ, શુદ્ધિ પ્રત્યે અજ્ઞાત હતો. બંનેએ કથા કરી મનોચ્છિત ફળ મેળવ્યા. તેનો અર્થ કે સ્વયં પરમપિતા પરમાત્માનું જ્ઞાન સર્વ માટે છે. આ સત્યજ્ઞાનથી સ્વયં નરથી નારાયણ બની શકાય છે. જ્યારે જ્ઞાન, સુંદરતા, સત્યતા બધાથી દરિદ્ર નારાયણ બની જઈએ ત્યારે સ્વયં જ્ઞાન સૂર્ય પ્રગટે અને નારાયણ બનાવતી સાચી વાર્તા સંભળાવે છે. આ જ્ઞાનથી સત્ય એટલે અવિનાશી આત્મા નારાયણ બની જાય છે. તેના સર્વ દુઃખો, અશાંતિ, કષ્ટે દૂર થાય છે. આ સત્ય નારાયણની કથા સાગરના કિનારે, નદી કિનારે સર્વના સંગઠનમાં કરવાની, બધાને નિમંત્રણ આપવાનું. બાબાએ કહ્યું કે કોઈ આત્મા બાકી ન રહી જાય. સર્વ માટે આ જ્ઞાન છે કોઈ વંચિત ન રહી જાય બધાને નિમંત્રણ આપવું.

ઈશ્વરીય જ્ઞાનમાર્ગમાં પરમાત્માના જ્ઞાનની
(અનુસંધાન પેજ નં. ૯ પર)

સુખનું સરનામું

બ્ર.કુ. નરેન્દ્ર પટેલ, અલકાપુરી, વડોદરા

સુખ દુઃખ તો આજના જીવનની ઘટમાળ છે. સુખ દુઃખનો આ ખેલ ચાલ્યા જ કરે છે. વાસ્તવમાં જોવા જઈએ તો માનવજીવનમાં સુખ વધારે છે અને દુઃખ ઓછું છે. પણ માનવ મનની વિચિત્રતા એ છે કે તેની પાસે સુખ વધારે હોવા છતાં અન્યના સુખને કારણે તે વધુ દુઃખ અનુભવે છે. સાચે જ કહેવાયું છે કે માનવ જેટલો પોતાના દુઃખે દુઃખી નથી તેટલો બીજાના સુખે દુઃખી છે.

આપણે બધા સુખને ખોળવા માટે રઝળપાટ કરીએ છીએ. સુખના સ્ટેશને પહોંચવા ટ્રેનમાં બેઠેલો માનવ દુઃખના સ્ટેશને પહોંચી જાય છે. આમ મોટા ભાગના માનવોને સુખ જડતું નથી, મળતું નથી કારણ આપણા મનની એવી માન્યતા છે કે સુખ સારા કે સુંદર શરીરમાં, ધન સંપત્તિમાં કે સારા સંબંધોમાં છે. આ બધું હોવા છતાં પણ સુખ ન પામ્યા હોય તેવા અનેક દાખલાઓ આપણી પાસે મોજુદ છે. અરે! મેરેલીન મનરો, ગુરૂદત્ત, અનેક ખૂબ જ હોશિયાર વિદ્યાર્થીઓ, ઉંચ સ્થાને પહોંચેલા એન્જીનીયર, ડોક્ટર કે અન્ય મહાનુભાવો - જે ઉપરોક્ત ત્રણેય બાબતોમાં સંપન્નતાવાળી વ્યક્તિઓ એ પણ આપઘાત કરીને જીવનથી કંટાળેલા, દુઃખી હોવાનો અણસાર આપેલો છે.

માનવમનની એ વિચિત્રતા પણ રહી છે કે દુઃખ જેવી અનેક નકારાત્મક બાબતોથી મનને ભરી દે છે એટલે સુખ માટે જગ્યા જ નથી રહેતી. એક ચિંતકે કહ્યું છે કે મૂર્ખ માણસ એક જ દુઃખથી ત્રણ વાર દુઃખી થાય છે. (૧) દુઃખની કલ્પના કરીને (૨) દુઃખ આવે ત્યારે અને (૩) દુઃખ ગયા પછી તેને યાદ કરીને.

આપણને સુખ કેમ ગમે છે? પરમાત્મા-શિવબાબાએ આપણને એ સત્ય જ્ઞાન આપ્યું છે કે આપણે આ દેહ નથી પણ દેહથી ભિન્ન ચૈતન્યશક્તિ આત્મા છીએ અને આત્માના આંતરિક મુખ્ય ગુણો,

શક્તિઓમાંનું એક એ સુખ છે. એટલે સુખ ભૌતિક નથી - અભૌતિક છે. તેને ભૌતિક રીતે મેળવી નથી શકાતું.

એટલે જ આપણી હાલત પેલા કસ્તુરી મૃગ જેવી છે કે કસ્તુરીની સુગંધ (સુખ) આપણી અંદર જ છે પણ બહાર ખોળીએ છીએ. વાસ્તવમાં સુખનું સાચું સરનામું તો માનવમન જ છે પણ માનવને પારકે ભાણે જ મોટો લાડુ દેખાય છે. તો ચાલો એ સુખના સરનામે પહોંચવા માટે પુરુષાર્થ કરીએ.

૧. મારી પાસે શું નથી તેના ચિંતનને બદલે મારી પાસે શું છે તેને જાણીએ અને તેને માણીએ:

એક સુંદર એવી કહાણી છે કે લોકોએ ભગવાનને ખૂબ ફરિયાદ કરી કે બીજા બધા પોતાના કરતા વધારે સુખી છે. એક વખત દેવદૂતે આવીને કહ્યું કે લોકો પોતાના સુખ-દુઃખોને પોટલામાં બાંધીને ગામને પાદર મૂકી આવે અને ફરીથી જ્યારે કહેવામાં આવે ત્યારે તે ભેગા થયેલા સુખ-દુઃખના ઢગલામાંથી પોતાને ગમતું સુખદુઃખનું પોટલું બદલી લે.

ગામના પાદરે સુખ-દુઃખના પોટલા બધા મૂકી આવ્યા. બે-ત્રણ દિવસ પછી દેવદૂતે આવીને કહ્યું કે હવે તમે જાવ અને પડેલા સુખ-દુઃખના પોટલામાંથી પોતાને ગમતું સુખ-દુઃખનું પોટલું ખોળીને લઈ આવો. લોકો દોડી દોડીને ત્યાં પહોંચી ગયા અને બંધાયેલા પોટલા ખોલી ખોલીને પોતાને મનગમતું પોટલું ખોળવા માંડ્યા. પણ.... કોઈના પોટલામાં કલેશ-કંકાસ, કોઈમાં બાળકોના તરફથી મળતું દુઃખ, કોઈને કોર્ટ-કચેરીના ધક્કા, કોઈને બીમારી તો કોઈને ગરીબી, કોઈને કર્કશા પતિ કે પત્ની, કોઈને પારિવારિક ઝગડા, કોઈને પતિ-પત્નીના વિખવાદો. આમ અનેક જાતના દુઃખોના પોટલા જ જોવા મળ્યા અને દરેક પોટલામાં સુખનું પ્રમાણ તો ઓછું જ હતું. અને જે પ્રકારના સુખોની પોતાને તલાશ

હતી તેવા સુખો તો તે પોટલાઓમાં હતા જ નહીં. દેવદૂતે આવીને કહ્યું કે હવે પોટલા જોવાનો સમય પૂરો થયો છે. હવે તમે તમારે ગમતું પોટલું લઈને ઘેર જાવ.

આશ્ચર્યજનક વાત એ હતી કે દરેકને અન્યની જિંદગીના સુખ-દુઃખને બદલે પોતાની જિંદગી સુખદ લાગી, સારી લાગી એટલે પોતે જે પોટલું મૂકી ગયા હતા, તે જ પોટલું પાછું ઘરે લઈ ગયા. એટલે સુખ-દુઃખ માનવના મનમાં જ રહેલું છે. જે પરિસ્થિતિ એકને દુઃખદ લાગે તે પરિસ્થિતિ અન્યને સહ્ય લાગે તો કોઈને વળી સુખદ લાગે. એકનું સુખ બીજાને તેવા જ પ્રસંગે દુઃખદ લાગે.

૨. સાચું સુખ આપવામાં છે જે આપે છે તે પામે છે :

સ્વીન્ડ્રનાથ ટાગોરની એક કવિતામાં દર્શાવેલા આ ભાવને પામીએ. ભિખારીએ, સોનાના રથમાં બેસી કોઈ મહારાજાને પોતાની તરફ આપતા જોયા. ભિખારીને થયું છે બસ આજે મારું ભાગ્ય ફળશે.

મહારાજાધિરાજ આવે છે... રથ તેની પાસે આવીને ઉભો રહ્યો, ભિખારીના આશ્ચર્ય વચ્ચે રાજાએ પોતે જ રથમાંથી ઉતરીને ભિખારી સામે ચાચક બનીને હાથ લાંબો કર્યો. ભિખારી તો વિચારમાં પડી ગયો. શું આપું? લોભ લલચાવે છે, આપવાનું મન થતું જ નથી. પણ રાજા હાથ પાછો ખેંચતો જ નથી.

રાજા એ કહ્યું... આખા રાજ્યના સુખનો સવાલ છે 'તારે કાંઈક આપવું જ પડશે.' ભિખારી છેવટે પોતાની ઝોળીમાંથી એક દાણો કાઢીને રાજાના હાથમાં મૂકે છે. રાજાતો દાણો લઈને ચાલ્યો જાય છે.

ભિખારી વિચારવા લાગ્યો કે વાહ, રાજા વાહ મારી ખીચડીમાંથી એક દાણો ઓછો કર્યો. દુઃખ સાથે તે ઘેર ગયો અને ઝોળી ખાલી કરીતો, તેમાં એક દાણો સોનાનો દેખાયો. તેની આંખમાં આંસુ ભરાઈ આવ્યા.... અરેરે !!!... મેં મારી આખી ઝોળી શા માટે ઠાલવી ના દીધી?

૩. કર્મના ફળના સિદ્ધાન્ત પર અટલ રહીએ:

જેટલું અન્યને આપીશું, અનેક ગણું થઈને પાછું આવશે. સુખ આપીશું તો અનેક ગણું થઈને પાછું આવશે. જીવનમાં તમે જે કાંઈ સારું કાર્ય, સેવાકાર્ય કર્યું હશે, જેણે અનેકને સુખ પહોંચાડ્યું હશે, તે ક્યારેય વ્યર્થ નહીં જાય પણ અનેકગણું થઈને તે પાછું આવવાનું જ છે. આ કર્મ અને ફળના સિદ્ધાન્તને મનમાં કોતરી રાખીએ. અપેક્ષા વિના કાર્ય કરવાથી જ આપણને મળે છે. ખુદ ભગવાને જ કહ્યું હોય તેવી સુંદર પંક્તિઓ ક્યાંક જોવા મળી.

તૂ જો ચાહતા હૈ, વહી કરતા હૈં
પર હોતા વહી હૈ, જો મૈં ચાહતા હૂં.
અબ મૈં જો ચાહતા હૂં, વહી તૂ કર
તો હોગા વહી, જો તૂ ચાહતા હૈં.

રવિશંકર મહારાજે કહ્યું છે કે -
ભેગા મળીને જીવે તે ગામડાની સંસ્કૃતિ
ભેગું કરીને જીવે તે શહેરી સંસ્કૃતિ
જરૂરિયાતો વધી એટલું દુઃખ વધ્યું.
જરૂરિયાતો ઘટી એટલું દુઃખ ઘટ્યું.
માણસ એકલો ખોરાકથી નથી જીવતો
પવિત્ર વિચારો એ પણ ખોરાક છે.

આજના આપણા આ મોલ કલ્ચર (Mall culture) માં આપણે જરૂરિયાત વગરની વસ્તુઓ એકઠી કરતા થઈ ગયા છીએ. મોલમાં જાવ એટલે ઘણી બધી વસ્તુઓ ગોઠવેલી નજરે ચડે એટલે બધી લેતા જ જઈએ કે આ પણ કામમાં આવશે, તે પણ કામ આવશે. પણ કામ વગરની વસ્તુઓ વધી જાય છે. અને આપણું શ્રો અવે કલ્ચર (Throw away culture) છે. પહેલાના સમયમાં પેનમાં શાહી ખૂટે એટલે શાહી બીજી ભરીને ચલાવતા. પેન વર્ષો સુધી ચાલતી. આજે તો પેનની રીફીલ ખલાસ થઈ ગઈ - નાંખી દો. વસ્તુ જૂની થઈ ગઈ - ફેંકી દો. આ પ્રકારના કલ્ચર (સંસ્કૃતિ)માં વસ્તુનું મહત્વ ઓછું થઈ ગયું. જરૂરત પડી ત્યારે કામમાં લીધું, જરૂરત પૂરી

થઈ એટલે ફેંકી દીધું. ઠીક આપણી આ ટેવ સંબંધોમાં (Relationship) પણ પ્રસરી ગઈ. જરૂરત પડી એટલે સંબંધો બાંધ્યા, યાદ આવ્યા, જરૂરત પૂરી થઈકે સંબંધો પૂરા. પછી તે મિત્રો હોય કે માબાપ અને પછી શરૂ થાય છે અવિરત ફરિયાદો કે જીવનમાં સુખ નથી, શાંતિ નથી, કાંઈ જ ગમતું નથી, કંટાળો આવે છે, મન મુંઝાય છે, એકલાપણું લાગે છે. થો અવે કલ્ચર આધારિત કર્મ તેવા જ ફળને પ્રાપ્ત કરાવે છે અને દુઃખોનું મલ્ટી પ્લીકેશન (ગુણાકાર) શરૂ થઈ જાય છે.

૪. દરેક પરિસ્થિતિમાં સંતુષ્ટ રહીએ :

એક ચિંતક કહે છે અજબ છે આ માનવમન કે તે ઠંડીમાં ગરમી માંગે છે અને ગરમીમાં ઠંડી. જે કાંઈ મળે તેમાં તેને કદીય સંતોષ થતો નથી. પણ જે મળે છે તેનાથી બીજી કે વિપરીત જ ઈચ્છા કરે છે. એટલે સુખ હમેશા સંતોષમાં રહેલું છે.

કહેવાય છે કે - જે ગમ્યું તે મળ્યું તે સુખ - પણ જે મળ્યું તે ગમ્યું તે સંતોષ.

સંત કબીરે કહ્યુંકે - ગજધન, રાજધન, અનાજધન
ઔર રતનધન ખાણ રે... જબ આયો સંતોષધન બાબા,
સબધન ધુરી સમાન રે....

ગીતાના બારમા અધ્યાયમાં જણાવ્યું છે કે યોગી સદા સંતુષ્ટ હોય છે અને દ્રઢ વિશ્વાસપૂર્વક ઈન્દ્રિયોને વશમાં રાખે છે. મને (પરમાત્માને) એ પ્રિય છે જે મનબુદ્ધિથી મને સમર્પિત છે.

સાચે જ મેડીટેશન-ધ્યાન રાજયોગમાં એ શક્તિ છે, જે માનવને સહજ દેહભાન અને દેહ ભાવથી ઉપરામ બનાવે છે, દરેક પરિસ્થિતિમાં યોગી મનને સમભાવ (balance)માં રાખી શકે છે. એટલે યોગી બનીએ તો સંતોષ અને તેની પાછળ સુખ જીવનમાં આવી જ જાય.

એક નગરમાં રાકા નામનો કઠિયારો રહે. તેની પત્નીનું નામ બાકા. બંને લાકડા કાપીને બજારમાં વેચીને તેમનું ગુજરાન ચલાવે. ખૂબ જ ધર્મ પરાયણ એવું તેમનું

વ્યક્તિત્વ. લક્ષ્મીજીને થયું કે તેમને સહજપણે કશુંક આપી દઈ જેથી તેમને ગુજરાન ચલાવવા લાકડા કાપવા ન જવું પડે. એટલે સોનાનો મહામૂલો હાર રસ્તામાં રાખી દીધો. લાકડાના ભારા ઉપાડીને બંને ચાલ્યા આવે છે. આગળ રાકા છે. થોડેક દૂર પાછળ બાકા ચાલી રહી છે. રાકાની નજર હાર પર પડી. તેને થયુંકે કદાચ સોનું જોઈ બાકાનું મન ચળી જશે તો લઈ લેશે એટલે તેણે પગ વડે આજુબાજુની ધૂળ ખસેડીને હાર ઢાંકી દીધો. ત્યાં તો બાકા પાસે આવી ગઈ. તેણે કહ્યું - સ્વામી, ધૂળ ઉપર શું કામ ધૂળ નાંખો છો. પતિને સોનું દેખાયું, પણ પત્નીને તો તે ધૂળ જ લાગ્યું. એટલે મનને સંતુષ્ટ રાખવા કોઈ પણ પ્રકારની ઈચ્છાનો ત્યાગ જોઈએ.

માનવી પર આજે કળીયુગની અસર છે એટલે તામસિક પ્રકૃતિનો બન્યો છે. પોતાના નાનકડા સુખ કે થોડાઘણા લાભ માટે સામેવાળાને લાખો રૂપિયાનું કે અનેકગણું નુકશાન કરતા કે તેને મુશ્કેલીમાં મૂકતાં તેને જરાપણ અરેરાટી નથી થતી. જીવનરક્ષક દવાઓમાં થતી ભેળસેળને કારણે કે નક્લી દવાઓ તથા નક્લી દૂધ, ઘી માવો અને તેમાંથી બનતી મીઠાઈઓથી કેટલા બીમાર પડતા, રહેતા કે મરતા હશે તેનો ક્યાંથી અંદાજ આવે. પણ જ્યાં સુધી જીવનમાં સંતોષ નથી ત્યાં સુધી આવા કાળા કામો ચાલતા જ રહેશે. એટલે જ આજના સમયની માંગ છે કે આધ્યાત્મિકતાને લોકોએ અપનાવવી જ રહી તો જ સમાજમાં સુખ-શાંતિને લાવી શકાશે.

સુખનું સરનામું માનવમનમાં પડેલું છે, પણ તે ઉકેલાતું નથી કારણ કે આપણે દેહભાન (body consciousness)માં આવીને આધ્યાત્મિકતા (Spirituality) જે Spirit એટલે કે આત્મા સાથે સંકળાયેલી છે, તેનાથી દૂર થઈ ગયા છીએ. સુખને સતત ભૌતિકતામાં, વસ્તુમાં, ધન સંપત્તિમાં જોતા થઈ ગયા છીએ એટલે સુખ તો મળે છે પણ ‘આટે મેં લુણ’ મીસલ. અવિરત-શાશ્વત સુખ માટે આપણે આપણી

(અનુસંધાન પેજ નં. ૧૩ પર)

સંવાદ - માંસાહાર બનામ અત્રાહાર

બ્ર.કુ. પ્રોફે. પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ, નડીયાદ

જિજ્ઞાસુ : આજકાલ એ માન્યતા પ્રબળ બનતી જાય છે કે માનવીના મનનું તેમજ તનનું ઘડતર મહદ અંશે તેના આહાર પર નિર્ભય કરે છે તો આ માન્યતા કેટલા અંશે યથાર્થ છે?

પરામર્શક : જ્યારે આ વાત તાર્કિક રીતે તેમજ વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થઈ ગયેલી છે તો તેને માટે માન્યતા શબ્દનો પ્રયોગ યોગ્ય નથી. આ બાબત ફક્ત માન્યતા નહીં સૈદ્ધાંતિક પણ છે. એ વાત તો નિર્વિવાદ છે કે શરીરનું બંધારણ તેમજ વિકાસ વ્યક્તિના આહાર પર નિર્ભર છે. મનની અન્ન તેમજ પ્રકૃતિના તત્વો પરની અસર તેમજ અન્નની મન પર થતી અસર ઉપર છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં થયેલા વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગોએ સાબિત કરી દીધું છે કે જેવો વ્યક્તિનો આહાર તેવું તેના વ્યક્તિત્વનું ઘડતર થાય છે. આહારનો વ્યક્તિના વિચારો, વૃત્તિઓ તેમજ વર્તન પર ગહન પ્રભાવ પડે છે. આપણે ત્યાં સદીઓથી કહેવામાં આવ્યું છે કે “જેવું અન્ન તેવું મન”, “જેવું પાણી તેવી વાણી”. આ સંદર્ભે આહાર ત્રણ પ્રકારના છે. સાત્વિક, રાજસિક તેમજ તામસિક, આ ત્રણ પ્રકારમાંથી જે પ્રકારનો આપણે આહાર લઈશું તેજ પ્રકારની આપણા મનની પ્રકૃતિનું ઘડતર થશે.

આ ઉપરાંત એ તથ્ય પણ હવે બહાર આવ્યું છે કે સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં અનેકવિધ પ્રકારના તરંગોનો પ્રવાહ ચારે તરફ પ્રચંડ વેગથી ફેલાઈ રહ્યો છે. આ તરંગોનો પ્રવાહ સમગ્ર જડ તેમજ ચેતન સૃષ્ટિને પ્રભાવિત કરી રહ્યો છે. મનુષ્યોનો આત્મા તેમજ શરીર બ્રહ્માંડમાંથી કયા પ્રકારના તરંગોને ઝીલશે અથવા પકડશે તેનો આધાર મહદ્ અંશે તેના આહારના પ્રકાર પર નિર્ભર કરે છે. અન્નાહાર, શાકાહાર કે ફળાહારના સંદર્ભમાં માંસાહાર સંપૂર્ણ તમોગુણી આહાર છે. લાંબાગાળા સુધી આવો આહાર લેવાથી વૃત્તિઓ તામસિક બને છે અને શરીરમાં

વિવિધ રોગોનો જન્મ થાય છે.

જિજ્ઞાસુ : આપે જે માંસાહારનો ઉદ્દેશ કર્યો. તેની તરફેણમાં આજે ઘણી બધી માન્યતાઓનો પ્રચાર પ્રસાર થઈ રહ્યો છે. માંસાહારી લોકો સ્વબચાવમાં આ માન્યતાઓને આગળ કરતા હોય છે. એવી એક પ્રબળ માન્યતા છે કે માંસાહાર વધુ શક્તિદાયક છે તેમજ તેનાથી વ્યક્તિનું આયુષ્ય પણ વધે છે. આ માન્યતા વિષે આપનું શું મંતવ્ય છે. ?

પરામર્શક : આ એક મોટું અજ્ઞાન છે. માન્યતા તદ્દન ભ્રામક છે. હાથી તેમજ ઘોડા જેવા પ્રાણીઓને જોવા માત્રથી આ ભ્રામક માન્યતા દૂર થઈ જશે. બન્ને અન્નાહારી છે, તેઓ કેટલા શક્તિશાળી છે એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. કાર્યશક્તિ મેળવવા માંસાહારી પ્રાણીઓ કરતા બળદ, હાથી ઘોડા જેવા શાકાહારી પ્રાણીઓ જ ઉપયોગી થઈ પડે છે. એન્જીનિયરીંગ ક્ષેત્રે પણ પાવરના એકમને હોર્સપાવર કહેવામાં આવે છે. બીજી ધ્યાન દોરે તેવી બાબત એ છે કે માંસાહારથી મળવાપાત્ર ઉર્જા અને માંસાહારને પચાવવા માટે વપરાતી ઉર્જાની તુલના અન્નાહારથી મળતી ઉર્જા અને તેને પચાવવા માટે વપરાતી ઉર્જા સાથે કરવામાં આવે તો આ ભ્રામક માન્યતા દૂર થઈ જશે.

આયુષ્ય વધે છે તે વાત પણ ખોટી છે. આ અંગે આંકડાકીય અભ્યાસની વાત કરીએ તો આરંભથી જ અન્નાહારી માનવનું આયુષ્ય માંસાહારી મનુષ્ય કરતા વધુ રહ્યું છે. ઉત્તર ધ્રુવમાં વસતા એસ્કિમો સંપૂર્ણ પણે માંસાહારી હોવા છતાં તેમનું આયુષ્ય ૩૦ થી ૪૦ વર્ષનું છે. તેનાથી વિરુદ્ધ અન્નાહારી લોકો ૮૦ થી ૧૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય માણે છે. માંસ ખાવાથી શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગો થવાની શક્યતા વધે છે. જેની અસર આયુષ્ય પર પડે છે.

જિજ્ઞાસુ : માંસાહાર વિષે આવીજ એક બીજી પ્રબળ માન્યતા છે કે માંસાહાર વધુ બુદ્ધિવર્ધક છે. આમાં કેટલું તથ્ય છે?

પરામર્શક : આ માન્યતા સ્વયં બુદ્ધિહીનતાની નિશાની છે. વિશ્વમાં કોઈપણ ક્ષેત્રે થઈ ગયેલી મહાન વિભૂતિઓ પૈકી ભાગ્યેજ કોઈ માંસાહારી હતા. સોક્રેટીસ, પ્લેટો, હેનરી ડેવિડ થોરો, બન્ટ્રાન્ડ રસેલ જેવા તત્ત્વચિંતકો, આલ્બર્ટ આઈનસ્ટાઈન, આઈઝેક ન્યૂટન, થોમસ આલ્વા એડિશન, સી. વી. રામન, ચંદ્રશેખર સુબ્રમન્યમ જેવા પ્રખર વૈજ્ઞાનિકો, કવિવર સ્વીન્ડ્રનાથ ટાગોર, લિયો ટોલ્સ્ટોય, જ્યોર્જ બર્નાર્ડ્શો જેવા લેખકો દલાઈલામા, આપણા મહર્ષિઓ, ધર્મગુરુઓ, દેવીદેવતાઓ ગાંધીજી, વલ્લભભાઈ પટેલ, રાજેન્દ્રપ્રસાદ, સર્વપક્ષી ડૉ. રાધાકૃષ્ણન, ડૉ. એ.પી.જે અબ્દુલ કલામ જેવા રાજકીય પુરુષો અમીતાભ બચ્ચન જેવા અભિનેતાઓ ચુસ્ત અન્નાહારીના પ્રેરક ઉદાહરણો છે.

અગર જો માંસાહાર બુદ્ધિવર્ધક હોય તો વિશ્વના તમામ ધર્મો માંસાહારનો શા માટે વિરોધ કરે છે? માત્ર વિરોધ નહીં સ્પષ્ટ શબ્દોમાં નિષેધ પણ દર્શાવ્યો છે. મહાભારતના અનુશાસન પર્વમા ભીષ્મ પિતામહે સ્પષ્ટ દર્શાવ્યું છે કે માંસ ખાનાર, માંસનો વેપાર કરનાર અને માંસ માટે જીવ હત્યા કરનાર ત્રણે દોષીત ગણાય, બૌદ્ધ ધર્મ તેમજ જૈન ધર્મ અહિંસાના જબ્બર પ્રણેતા છે. ખ્રિસ્તી ધર્મમાં પણ ઈસા મસીહાનો આદેશ છે કે “તુ જીવ હત્યા નહીં કરે.”

જિજ્ઞાસુ : કેટલાક એવો તર્ક કરે છે કે અન્નાહાર માંસાહાર જેટલો પૌષ્ટિક નથી. આમાં કેટલું તથ્ય છે?

પરામર્શક : આમાં કોઈ જ તથ્ય નથી. મેડિકલ સાયન્સે અનેક સંશોધન બાદ કાઢેલા તારણના આધારે આ માન્યતા ખોટી બદહેતુથી ઉભી કરેલી અને બનાવટી છે. આહારનુ એક લક્ષ ઉર્જા પ્રાપ્તિ છે. આહારમાંથી પ્રાપ્ત થતી ઉર્જા કેલેરીમાં માપવામાં આવે છે. આ સંદર્ભમાં જોઈએ તો માછલીથી લઈને ઈંડા - ગૌ માંસ સુધીના

વિવિધ માંસાહારી આહારમાંથી પ્રતિ ૧૦૦ ગ્રામ દીઠ ૧૬૫ થી ૨૮૦ કેલેરી પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે ઘઉં ચોખાથી લઈ ચણાદાળ, તુવેરદાળ, સોયાબીન સુધીના અન્નાહારમાંથી પ્રતિ ૧૦૦ ગ્રામ દીઠ ૩૪૦ થી ૪૩૦ કેલેરી પ્રાપ્ત થાય છે. મગફળી, બદામ, અખરોટ, કાજુ, જેવા ડ્રાયફ્રુટ્સમાંથી પ્રતિ ૧૦૦ ગ્રામ ૫૬૦થી ૬૮૦ કેલેરી પ્રાપ્ત થાય છે. આ આંકડો દર્શાવે છે કે અન્નાહારનું પોષણ મૂલ્ય માંસાહાર કરતા ખૂબ જ વધારે છે. શરીરના બંધારણને જાળવી રાખવા તેમજ તેના વિકાસ માટે આહારનું બીજું મહત્ત્વનું ઘટક પ્રોટીન છે. વિવિધ માંસાહારમાંથી ૨૧થી ૨૭ ગ્રામ પ્રોટીન મળે છે તેની સામે સોયાબીનમાંથી ૪૩ ગ્રામ અને ફાગાવેલા ધાન્યમાંથી એનાથી ચાર ગણું પ્રોટીન મળે છે. જે વધુ સુપાચ્ય પણ છે. તેજ રીતે ચરબીના પ્રમાણના સંદર્ભમાં અન્નાહારના અનેક પદાર્થોમાં ચરબીનું પ્રમાણ માંસના ચરબીના પ્રમાણ કરતા ખૂબ વધારે છે. શરીરને વિવિધ પ્રકારના મીનરલ્સની પણ ખૂબ જરૂર છે. કોઈ પણ પ્રકારના અન્નાહારની તુલનામાં માંસમાં ખનિજનું પ્રમાણ ઓછું છે. માંસાહારમાં શરીરને જરૂરી એવા કાર્બોદિત પદાર્થો તેમજ રેસાનું પ્રમાણ શૂન્યવત છે. શાકભાજી અને ફળોમાંથી આપણને જેટલી પ્રચુર માત્રામાં વિટામીન્સ મળે છે તેની સરખામણીમાં માંસાહારમાં વિટામીન્સ પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું છે. આ ચર્ચાથી એ વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે માંસાહારમાં વધુ પોષણ હોવાની વાત તદ્દન પાયા વગરની છે.

જિજ્ઞાસુ : માંસાહાર વિષે એવી પણ એક માન્યતા છે કે માંસાહાર બંધ થાય તો અનાજની ખેંચ ઉભી થાય અને તેને કારણે ભૂખમરો વધે રોટી રમખાણો સર્જાય આ ઉપરાંત બીન ઉપયોગી પશુઓનો ભરાવો થાય આ બાબતે આપનું શું કહેવું છે?

પરામર્શક : આ વાતમાં પણ કોઈ જ તથ્ય જણાતું નથી. અમેરિકા તેમ જ યુરોપ ખંડના દેશો તેમજ પોતાને વિકસિત ગણતા અન્ય દેશોમાં પશુઓનું માંસ વધારવા માટે જેટલું અનાજ કે સોયાબીન કે મકાઈ ખવરાવવામાં

આવે છે એટલો જથ્થો વિશ્વની ચોથા ભાગની વસ્તી ને આખું વર્ષ આહાર પૂરો પાડી શકે તેમ છે. અમેરિકાની દસ ટકા જેટલી જમીનમાં માત્ર માંસ પેદા કરનારા પશુઓનો ઘાસચારો ઉગાડાય છે. વાહનોનું ઇંધણ બનાવવા માટે કરોડો કિલો મકાઈ વપરાય છે. હજુ પણ વિશ્વમાં લાખો હેક્ટર પડતર જમીન છે. જેમાં આધુનિક ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરી પુષ્કળ પ્રમાણમાં અનાજ પકવી શકાય તેમ છે. એટલે આ તર્ક પણ પાયા વગરનો છે.

વાત રહી નકામા ઢોરની ભરાવો થવાની. વૃક્ષની માફક પાલતું પશુઓ જીવનભર કાંઈકને કાંઈક ઉપયોગી તત્ત્વો આપ્યા કરે છે. અરે મરીને પણ ચામડું, હાડકાં, લોહી શીંગડાં, ખરી વગેરે ઉપયોગી વસ્તુઓ આપે છે. પશુઓના મળ-મૂત્ર પણ ખાતર તેમજ જંતુનાશક તરીકે ઉપયોગી છે. વર્ષો સુધી પશુઓનો ભરપેટ લાભ લેનારો માનવ સમાજ છેલ્લા થોડા સમય માટે પશુ સેવા કરવા તૈયાર ન હોય તો તેનું માનવત્વ લજવાય. આપણા દેશમાં પાંજરાપોળો દ્વારા આવા નકામા ગણાતા પશુઓનું પાલન કરવાની માનવતા સદીઓથી પાંગરતી રહી છે. વૃક્ષની માફક પશુ પણ ક્યારેય પૂર્ણતઃ નકામું બનતું નથી. ખરેખર તો આજે આપણા દેશની સમસ્યા તો એ છે કે પ્રતિ ૧૦૦૦ વ્યક્તિએ પશુઓની સંખ્યા ઉત્તરો ઉત્તર ઘટતી જાય છે. ૧૯૫૧માં દર હજાર માણસે પશુઓની સંખ્યા ૪૩૦ હતી. જે આજે દર હજાર વ્યક્તિએ પશુઓની સંખ્યા ૨૦થી પણ ઓછી છે.

જિજ્ઞાસુ : જીવ વિજ્ઞાન (Biological science)ના સંદર્ભમાં માણસ કયા વર્ગમાં આવે? માંસાહારી કે શાકાહારી?

પરામર્શક : જીવ વિજ્ઞાને કરેલા વર્ગીકરણના સંદર્ભમાં માણસ એ સ્તનવાળા દૂધારા પ્રાણીઓના વર્ગમાં આવે છે. આવા પ્રાણીઓ બે પ્રકારના હોય છે. માંસાહારી અને શાકાહારી. વાઘ, સિંહ જેવા જંગલી પ્રાણીઓ માંસાહારી છે. જ્યારે ગાય, બકરી, ઘોડો હાથી જેવા પ્રાણીઓ શાકાહારી છે. માણસ પણ જીવ વિજ્ઞાનની

ષ્ટિએ તેના શરીરની રચના તેમજ ક્રિયાના સંદર્ભમાં સંપૂર્ણ રીતે અન્નાહારી-શાકાહારી છે. માંસાહાર માણસ માટે કોઈ રીતે ઉચિત નથી.

જિજ્ઞાસુ : આપે જે શરીરની રચના તેમજ ક્રિયાના સંદર્ભની વાત કરી તો તે સંદર્ભે માંસાહારી અને અન્નાહારીના શરીરની રચના તેમજ ક્રિયાઓમાં શું અંતર છે?

પરામર્શક : ખૂબ જ સરસ સવાલ કર્યો છે. મુખ્ય તફાવત આ પ્રમાણે છે.

માંસાહારી પ્રાણીના પંજામાં તીક્ષ્ણ નહોર હોય છે. જ્યારે અન્નાહારીના પંજામાં વાળી શકે તેવા આંગળાના સંવેદનશીલ ટેરવા હોય છે.

માંસાહારી પ્રાણીને ચીરવા માટે આગળના દાંત તીલા રાક્ષસી હોય છે. જ્યારે અન્નાહારીના આગળના દાંત તીલા હોતા નથી.

માંસાહારીને ખોરાકનો ભૂકો કરવા સપાટ દાઢ હોતી નથી જ્યારે શાકાહારીને ખોરાકને ચાવી શકાય તે માટે સપાટ દાઢ હોય છે.

માંસાહારી પ્રાણીના જડબા માત્ર ઉપર-નીચેની દિશામાં હલનચલન કરી શકે છે. જ્યારે શાકાહારી પ્રાણીના જડબા ઉપર નીચે તેમજ આજુબાજુ પણ હલનચલન કરી શકે છે.

માંસાહારીના મોઢામાં સ્વાદુર્પીંડો હોતા નથી જ્યારે શાકાહારીના મોઢામાં પૂર્ણપણે વિકસિત સ્વાદુર્પીંડો હોય છે.

માંસાહારી પ્રાણીની લાળ એસિડિક હોય છે. જ્યારે શાકાહારીની લાળ આલ્કલાઈન હોય છે.

માંસાહારી પ્રાણીના જઠરમાં HCL મીઠાનો તેજાબ વધુ જલદ હોય છે. જ્યારે શાકાહારી પ્રાણીમાં HCL ની જલદતા ૨૦ ગણી ઓછી હોય છે.

માંસ ઝડપથી સડતું હોવાને કારણે ઝડપથી પસાર થઈ જાય તે માટે માંસાહારીના આંતરડાની લંબાઈ શરીરની લંબાઈ કરતા ત્રણ ગણી હોય છે. જ્યારે અન્નાહારનું

પાચન ધીમું થતું હોવાથી આંતરડાની લંબાઈ શરીરની લંબાઈથી છથી બાર ગણી હોય છે.

હવે આપણે માનવ શરીરની રચના તેમજ ક્રિયાઓને તપાસી જોઈશું તો ખ્યાલ આવી જશે કે ઉપરોક્ત સંદર્ભમાં માનવ એ સંપૂર્ણ રીતે અન્નાહારી છે. માંસાહાર માનવ શરીર માટે રોગકારક તેમજ ઘાતક છે. કોઈ રીતે માણસ માટે માંસાહાર યોગ્ય નથી. ઓસામા બીન લાદેન, ડોન દાઉદ કે હેડલી જેવા ફૂર આતંકવાદીઓ કે રાવણ, હિરણ્યકશ્યપ જેવા રાક્ષસો સર્જવા હોય તો માંસાહાર કદાચ યોગ્ય હોય પરંતુ ગાંધીજી વિનોબાભાવે, રવિશંકર આઈન્સ્ટાઈન જેવા ભેખધારી નમ્ર સેવકો અને વૈજ્ઞાનિકો સર્જવા હોય તો અન્નાહાર જ યોગ્ય ગણાય.

જિજ્ઞાસુ : આપે આગળ ઉપર એક પ્રશ્નની ચર્ચામાં જણાવેલું કે માંસાહાર રોગસર્જક છે, માંસાહારથી લોકો અનેક રોગના ભોગ બને છે. તો આ વાતમાં કેટલું તથ્ય છે.

પરામર્શક : અનેક સંશોધનો પછી આ વાત વૈજ્ઞાનિક રીતે સિદ્ધ થઈ ગઈ છે. એટલે માંસાહાર રોગનું સર્જન કરે છે. તે અંગે હવે કોઈ સંશય નથી બે મત નથી. અમેરિકન લેખક બાલ્ડવીનના તારણ અનુસાર માંસાહારમાં વધુ કોલેસ્ટેરોલ, સંતૃપ્ત ચરબી, રક્ત ગંઠક તત્વો, રોગ ઉત્પન્ન કરનારા વાયરસ, બેક્ટેરિયા, પેરાસાઈટ, મગજની રાસાયણિક પ્રક્રિયાનું સંતુલન જોખમાવતા તત્વ, તેમજ કેન્સર સર્જક તત્વો હોવાના કારણે તેમજ એન્ટીઓક્સીડન્ટનું પ્રમાણ નહીંવત્ હોવાને કારણે માંસાહાર કરનાર વ્યક્તિના શરીરમાં અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

જિજ્ઞાસુ : માંસાહારથી કયા કયા રોગો થાય છે? થોડું વિગતથી સમજાવશો.

પરામર્શક : વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO)ના એક અહેવાલમાં દર્શાવ્યા મુજબ માંસાહારને લીધે ૧૫૯ જેટલા રોગો પેદા થાય છે. જેમાંના કેટલાંક તો જીવલેણ છે.

માંસમાં કેન્સર સર્જક દ્રવ્યો હોય છે જેવા કે હેક્ટ્રોસાઈક્લીક એમાઈન્સ (HCA) અને પોલીસાઈક્લીક એરોમેટિક હાઈડ્રોકાર્બન્સ (PHA) આ ઉપરાંત માંસમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી કેટલાંક હોર્મોન્સનો સ્ત્રાવ વધી જાય છે. આ કારણસર સ્તન કેન્સર તેમજ પ્રોસ્ટેટ કેન્સર થવાની સંભાવના વધી જાય છે.

મેડકાઉ ડીસીઝ ગાયના માંસને લીધે થતો વિષાણુજન્ય રોગ છે. જેમાં ચેતાતંત્ર ઉપર ગંભીર અસર થાય છે.

માંસાહારથી શરીરમાં ચૂરિક એસીડનું પ્રમાણ વધે છે. જેને કારણે ગાઉટ જેવા સાંધાના રોગ થાય છે. આ ઉપરાંત કીડનીના હૃદયના, હાડકાના, સ્નાયુના તથા મગજના રોગો થાય છે.

માંસાહારમાં તૃપ્ત ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી મેદસ્તિતાની તકલીફો સર્જાય છે.

હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના તારણ અનુસાર રોજુંદા માત્ર ૧૦૦ ગ્રામ માંસાહારને કારણે ડાયાબીટીઝ થવાની શક્યતા ૧૨ ટકા જેટલી વધી જાય છે.

વધુ માંસ મેળવવા માટે પશુઓના શરીરની વૃદ્ધિ માટે પશુઓના ખોરાકમાં અપાતું આર્સેનિક સ્વયં ઝેર છે. જેનાથી કેન્સર થાય છે.

પશુના રોગો માટે વપરાતા વિવિધ વેકસીન્સ અને એન્ટીબાયોટીક્સથી પ્રભાવિત થતું માંસ ખાવાથી વ્યક્તિની ઈમ્યુનસીસ્ટમ કથળતી જાય છે. અને તેને કારણે વ્યક્તિ અનેક પ્રકારના રોગનો ભોગ બને છે.

પશુના ખોરાકમાં વપરાતા ઔરિયોમાઈસીન માંસમાં આવવાથી માંસ ખાનારના આંતરડામાં જરૂરી વિટામીન્સ બનાવનાર બેક્ટેરિયાનો નાશ થાય છે. જેથી એનીમિયા નામનો રોગ થાય છે.

માંસને લાંબો સમય જાળવી રાખવા માટે સોડિયમ નાઈટ્રેટ તેમજ સોડિયમ નાઈટ્રાઈટ જેવા પ્રીઝર્વેટીવ્ઝનો ઉપયોગ થાય છે. જે બાળકો માટે ખતરનાક હોવા

(અનુસંધાન પેજ નં. ૧૩ પર)

શિક્ષણની ક્ષિતિજે - સ્વમાન અને અભિમાન

બી.કે. નીતા, પાટણ

સ્વમાન એટલે Self Respect અને અભિમાન એટલે Ego સ્વમાન એટલે આપણા ઓરીજિનલ માનમાં રહેવું. અભિમાન એટલે થોડા સમય માટે મળેલા માન સન્માનનું મિથ્યા અભિમાન.

સ્વમાન અને અભિમાન વચ્ચે પાતળી ભેદરેખા છે. ઘણા આ ભેદ રેખાને સમજી ન શકતાં અભિમાનને જ સ્વમાનમાં ખપાવે છે. સ્વમાની હોવું એ સારી વાત છે. પરંતુ અભિમાની બનવું એ ખરાબ સંસ્કાર છે. અભિમાન એ આત્માનો સ્વભાવ નથી. સ્વ + માન - સ્વ એટલે આત્માનું માન. આત્માનું માન એટલે આત્માના મૂળભૂત સ્વમાનમાં સ્થિત રહેવું. આત્માના મૂળભૂત ગુણોના સ્વરૂપમાં રહેવું. શાંતિ પ્રેમ, આનંદ, સુખ, શક્તિ, જ્ઞાન અને પવિત્રતા આ સાત ગુણો આત્માની અવિનાશી મિલકત છે. જે શ્રેષ્ઠ સંસ્કારોના કારણે આપણું સ્થાન પણ ખૂબ ઉચું હતું. જેથી આપણો વ્યવહાર પણ શ્રેષ્ઠ હતો. આત્માની ઊંચી સ્થિતિ હોવાના કારણે સૃષ્ટિ નાટકમાં આપણો દરજ્જો પણ ખૂબ ઊંચો હતો. કાળક્રમે આપણે સ્વ ને ભૂલ્યા અને સ્વના ગુણ શ્રેષ્ઠ સંસ્કારોને પણ ભૂલ્યા જેના કારણે દેહ અભિમાનમાં આવી ને થોડા સમય માટે મળેલું પદ મિલકત, રૂપ, બળ, માન શાન ને જ પોતાની અસલી મૂડી સમજીને અભિમાન કરતા આવ્યા. જે થોડા સમય માટે મળ્યું છે. વિનાશી છે. આપણું નથી છતાં પણ અભિમાનના નશામાં ચૂર રહી આપણે પોતાને જ નુકશાન પહોંચાડીએ છીએ.

કોઈ વ્યક્તિને વધારે ધન મળી ગયું તો મારા જેવો ધનવાન બીજો કોઈ નથી સમજી ધનનું અભિમાન આવી ગયું. ઓછા ધનવાળી વ્યક્તિઓ માટે તિરસ્કારની ભાવના અને વ્યવહાર પણ ભેદભાવવાળો જ રહ્યો. આમ આપણે અભિમાનવશ બીજાને દુઃખ પહોંચાડતા આવ્યા. માટે અભિમાન ન કરવું જોઈએ. અભિમાન એટલે પોતાને જ સર્વોચ્ચ સમજીને કોઈ પણ પ્રાપ્તિનું મિથ્યા અભિમાન. અભિમાની માનવી પોતાના અહંકારમાં મત્ત થઈ બીજાને તો

પડછાયાની જેમ તુચ્છ ગણે છે. પરંતુ સદા યાદ રાખીએ. ઉંચા મહેલની ટોચ પર બેઠેલો કાગડો ક્યારેય ગરુડ થઈ શકતો નથી. તેમ કોઈ પણ પ્રાપ્તિના અભિમાનથી આપણે મહાન ઊંચા બની શકાતું નથી. ગર્વ કરવો નહીં. કોઈની પણ મજાક ન કરો. હજુ તો આપણી જીંદગીની નાવ સમુદ્રમાં જ છે. કોને ખબર ક્યારે શું થાય? અભિમાન ઘણા પ્રકારનાં છે. મુખ્ય રૂપથી જોઈએ તો અભિમાન આઠ પ્રકારનાં છે.

૧. સત્તાનું અભિમાન : કળીયુગમાં સત્તા આજે છે અને કાલે નથી. ખુશી આજે છે અને કાલે નથી. આજે ફુલહાર પહેરાવે અને કાલે જૂતાંનો હાર પણ મળે. માટે સત્તા મળે તો અભિમાન ન કરો.

૨. સંપત્તિનું અભિમાન : લક્ષ્મી ચંચળ છે. ક્યારેય કોઈની થઈ ને રહી નથી કે રહેવાની નથી. માટે ધનનું અભિમાન ન કરો. આજનો કરોડપતિ કાલે જ રોડપતિ પણ થઈ શકે છે. તો અભિમાન શાનું?

૩. બળનું અભિમાન : યુવાનીમાં બળનું અભિમાન રાખવાવાળા ઘડપણમાં પોતાના હાથે કોળીયો પણ ઉઠાવી શકતા નથી. શક્તિ કાયમ રહેવાની નથી. કમજોરને જોઈ અભિમાન ન કરો મદદ કરો.

૪. રૂપનું અભિમાન : રુપનું અભિમાન કરવાવાળા સદા યાદ રાખે. માટીનું બનેલું આ પાંચ તત્વોનું પૂતળું ફરી પાછું માટીમાં મળી જવાનું છે. આત્મા જ અવિનાશી છે. દેહ તો વિનાશી છે.

૫. કુળનું અભિમાન : આપણું મૂલ્ય કયા કુળમાં જન્મ્યા તેથી નહીં પણ આપણાં કર્મોથી થાય છે. ઉંચા કુળમાં જન્મીને ખરાબ કર્મો કરી. કુળ કલંકિત પણ બને છે. કુળનું અભિમાન કરી કોઈનો તિરસ્કાર ન કરો. આપણે સહુ એક જ પિતાનાં બાળકો છીએ.

૬. વિદ્વતાનું અભિમાન : આ જગતમાં જીવવા માટે કોઈ પણ ચીજને વટની વાત ન બનાવો. તમારી મૂંઝવે વધુ વળ ન ચઢાવો. મૂંઝવે ટૂટી જશે અને સાથે તમે પણ.

૭. કર્તવ્યનું અભિમાન : કોઈને સારાકર્તવ્યનો નશો ચઢી જાય છે. પરંતુ યાદ રાખો દીવો ભલે તમે પ્રગટાવ્યો છે. તે વાત તો બરાબર છે. પરંતુ તેની જ્યોત પર હાથ ધરી દેશો તો તમે જ દાઝી જશો. કોઈપણ વિનાશના તળીયે અભિમાન જ હોય છે. પૂનમ આવે ને બીજા જ દિવસથી ચંદ્રની પડતી શરુ થઈ જાય છે.

૮. મને અભિમાન નથી : કબીર સાહેબે મિથ્યા અભિમાન માટે ખૂબ સરસ વાત કરી છે ”

**“કબીર ગરવ ન કીજીયે, ઉંચા દેખ આવાસ,
કાલ્હ પર લૂઈ લેટના ઉપર જમની ઘાસ”**

આપણને મળેલું રૂપ, ધન, શક્તિ કશું જ કાયમ રહ્યું નથી કે રહેવાનું નથી. આપણે સદા યાદ રાખીએ આપણી પાસે જે કંઈ છે તે પ્રભુની દેન છે. આપણે તો ખાલી હાથ આવ્યા હતા. જે કાંઈ લીધું અહીંથી જ લીધું અને અહીં જ પાછું આપી દેવાનું છે. પ્રભુની દેન સમજીને વાપરો. અભિમાન ન કરો.

સ્વમાન એટલે આત્માના મૂળભૂત ગુણો. વિશેષતાના સ્વરુપનું શુદ્ધ અભિમાન. શુદ્ધ નશો. એ ખૂબ સારી વાત છે. શુદ્ધ અભિમાન એટલે હું પરમાત્માનું સંતાન છું. પરમાત્મા દુઃખ હર્તા સુખકર્તા છે. તો આપણે દાતાનાં બાળકો દાતા બનીને સર્વને આપતાં રહીએ. આપણે દાતા પાસેથી લઈએ. બીજા પાસેથી કોઈ પણ આશા ન રાખવી. આપણી પાસે જે કાંઈ છે તે પ્રભુની દેન છે. અભિમાન ન આવવું જોઈએ.

માટે અભિમાન ન કરો. આપણે પરમાત્માનાં બાળકો છીએ. દાતાનાં બાળકો દાતાપનના સંસ્કારો લઈને આપણે. માટે કોઈની પાસે આશા ન રાખો. માંગો નહીં. સ્વમાનમાં રહો. લેવાનું તો એક પરમાત્મા પાસેથી જ બીજા કોઈની પાસે લેવાની કોઈપણ આશા ન રાખો.

પરમાત્મા સર્વશક્તિવાન, સર્વગુણોના સાગર છે. આપણને સર્વ ખજાનાની ચાવી આપે છે. આપણે શુદ્ધ નશામાં રહીએ. અભિમાનને પણ નશો કહેવામાં આવે છે. અને શુદ્ધ સ્વમાનનો પણ નશો છે. પરંતુ બનેમાં જમીન આસમાનનો ફર્ક છે. અશુદ્ધ અભિમાન પાપના ખાતામાં જાય છે. અને શુદ્ધ અભિમાન પુણ્યના ખાતામાં જમા થાય છે. અશુદ્ધ અભિમાન એટલે જે આપણું નથી. જે અસ્થિર છે. વિનાશી છે તેનો જૂઠો નશો. શુદ્ધ નશો એટલે ઓરીજનલ. અટલ. અવિનાશી છે તેનો શુદ્ધ નશો. જેનાથી આપણને સદાકાળની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે. શુદ્ધ નશો. અને અશુદ્ધ નશો સમજવા એક ઉદાહરણ લઈએ. આંબાનું ઝાડ અને ખજૂરનું ઝાડ. ફળ બન્ને ઝાડ પર આવે છે. આંબાનું ઝાડ જેટલાં વધુ ફળ લાગે તેટલું વધુ ઝૂકે છે. અને ખજૂરના ઝાડ ઉપર ફળ આવે છે પણ તે ફળ લેવાનું કામ મુશ્કેલીથી ભરેલું છે. જે માટે કબીરજીએ ખૂબ સરસ કહ્યું છે કે.

**“બડા હુઆ તો ક્યા હુઆ જેસે પેડ ખજૂર.
પંછી કો છાયા નહીં ફલ લાગે અતિ દૂર.”**

॥ ઓમ શાંતિ ॥

(પેજ ૨૫ નું અનુસંધાન)

છે. આ એજ મૂલમંત્ર છે જે સર્વ દુઃખોની એક દવા છે. વરદાની મહાદાની દાદીઓને મળતાં એવો સ્નેહ, એવું પોતાનાપણું મળે છે જેને આપણા ગણાતા સ્વજનો પણ આપી શકતા નથી.

મારો સર્વને નમ્ર અનુરોધ છે કે સૃષ્ટિ પરિવર્તનના આ અમૂલ્ય કલ્યાણકારી પુરુષોત્તમ સંગમયુગમાં સ્વયં પરમપિતા પરમાત્મા દ્વારા સ્થાપિત આ સંસ્થાના માધ્યમથી પોતાના જીવનને અને બીજાઓના જીવનને

ધન્ય કરીએ. આપ એકવાર પોતાના નજીકના બ્રહ્માકુમારીઝના સેવાકેન્દ્ર ઉપર અવશ્ય જાઓ અને સાત દિવસનો કોર્સ કરીને આ સૃષ્ટિના રહસ્ય તથા સ્વયંના વાસ્તવિક રહસ્યને સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ. આપનો એક સમયોચિત નિર્ણય, આપને જન્મ જન્માંતર માટે ખુશીઓ તથા ધન્યતાથી ભરપૂર કરી દેશે. આ વિશ્વાસની સાથે આપનું સ્નેહપૂર્વક આવાહન છે. અત્યારે નહીં તો ક્યારેય નહીં.

॥ ઓમ શાંતિ ॥

સ્વશાસન જ સુશાસનનો પાયો

બ્ર.કુ. વી. એચ. શાહ (નિવૃત્ત આઈ.એ.એસ.) મેમનગર, અમદાવાદ

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયની સાથે મારો સંપર્ક પાછલાં ૨૦ વર્ષોથી છે. મકર સંક્રાંતિ ૧૪ જાન્યુઆરી, ૧૯૯૫નો દિવસ મારા અને મારા પરિવાર માટે ચાદગાર બની ગયો. એ દિવસને હું ઘણો ભાગ્યશાળી સમજું છું. જ્યારે હું અમદાવાદના મહાદેવનગર સેવાકેન્દ્ર પર ગયો. આ શ્રેષ્ઠતમ જ્ઞાન તથા અલૌકિક પરિવારની પાવન સ્નેહપાલનાએ મને એ દિવસથી આ પરિવારનો સભ્ય તથા નિયમિત વિદ્યાર્થી બનાવી દીધો.

પરમપિતા પરમાત્મા શિવબાબાએ પ્રજાપિતા બ્રહ્માના સાકાર માધ્યમથી આ સંસ્થાનો પાયો નાંખ્યો છે. અહીં આત્મા પરમાત્માનું જે જ્ઞાન આપવામાં આવે છે તે વૈજ્ઞાનિક, તાર્કિક, સૈદ્ધાંતિક તથા દરેક પાસાથી સત્ય તથા સ્પષ્ટ છે. એમાં કોઈ અંધશ્રદ્ધા અને અંધવિશ્વાસની વાત જ નથી. એ વાત સત્ય છે કે આ ધરા પર પરમપિતા પરમાત્માનું અવતરણ થઈ ચૂક્યું છે. પરમપિતા પરમાત્મા શિવ પ્રજાપિતા બ્રહ્માબાબાના સાકાર માધ્યમથી સહજ રાજયોગનું શિક્ષણ આપી રહ્યા છે. બ્રહ્માબાબાનાં ત્યાગ, તપસ્યા તથા સેવાથી આ સંસ્થાનો પાયો નંખાયો.

સૌથી મોટી વાત એ છે કે અહીં કોઈ બનાવટ થા ઢોંગ નથી. આ જ્ઞાન સામાન્ય માનવથી લઈને ખાસ માનવ સુધી સૌના માટે ઉપયોગી છે. સાથે સાથે એનાથી આપણા જીવનમાં પહેલા દિવસથી જ પરિવર્તન આવવાનું શરૂ થઈ જાય છે. પાંચ વિકારોની આગમાં અટવાઈ ગયેલા માનવ તથા સમસ્ત વિશ્વને પવિત્રતા, સતોપ્રધાનતા, વિકારોથી મુક્તિ તથા દૈવીગુણોની ધારણા કરાવીને માનવમાંથી ફરિશ્તા તથા ફરિશ્તામાંથી દેવતા બનવાનું લક્ષ્ય આ સંસ્થા આપે છે. અને એ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિનો રસ્તો બતાવીને એના પર ચાલતાં શીખવે છે. આજે વિભિન્ન દેશો, રાજ્યો, ધર્મો, જાતિઓ, દેશ, રૂપ, વય આદિના લાખો સ્ત્રી પુરુષો સ્વયં પરમપિતા પરમાત્મા દ્વારા જણાવેલા આ જ્ઞાનમાર્ગ પર ચાલીને પોતાનું જીવન

ધન્ય બનાવી રહ્યા છે. ભારત સહિત વિશ્વના ૧૪૦થી વધુ દેશોમાં ૯૦૦૦ સેવાકેન્દ્રો તથા ઉપ સેવા કેન્દ્રો, ગીતા પાઠશાળાઓ વગેરેના માધ્યમથી અનેકાનેક કાર્યક્રમો તથા દ્રશ્ય શ્રાવ્ય પ્રચાર સાધનો દ્વારા ખૂણે ખૂણામાં જનજનસુધી આ સુખ-શાંતિ, પવિત્રતા તથા સહજ રાજયોગનો સંદેશ પહોંચાડવામાં આવી રહ્યો છે.

ઓક્ટોબર, ૨૦૦૪માં ભારતીય પ્રશાસનિક સેવાથી નિવૃત્ત થયા પછી મને તરત જ પાંચ વર્ષ માટે સચિવ, રાજ્ય ચૂંટણી પંચ, ગુજરાતના પદ પર પણ કાર્ય કરવાનું સૌભાગ્ય મળ્યું. આ સર્વ કાર્યક્રમોમાં સદા એ જ લક્ષ્ય રહ્યું કે જેમ હું અને મારો લૌકિક પરિવાર આ ઈશ્વરીય જ્ઞાનથી લાભાન્વિત થયો છે તે રીતે મારા કાર્યક્ષેત્રના સંબંધ સંપર્કમાં આવનાર પણ પરમાત્મ પ્રાપ્તિનું સૌભાગ્ય મેળવે.

બ્રહ્માકુમારીઝમાં આપવામાં આવતા સહજ રાજયોગના શિક્ષણ અને જ્ઞાનથી મારામાં કેટલાંચે પરિવર્તન આવ્યાં. પહેલાં જે સમસ્યાઓ, પરિસ્થિતિ અને પડકારો પહાડ જેવા લાગતા હતા તે હવે રમત જેવા લાગે છે. હું સ્વયં પહેલા કરતાં વધારે સુખી, શાંત અને સંતુષ્ટ અનુભવું છું. રાજયોગથી મળનારું સ્વશાસન જ સુશાસનનો પાયો છે. રાજયોગ આપણને સ્વનિરીક્ષણ તથા આત્મ વિસ્લેષણ કરવાનું શીખવાડે છે. જેથી આપણને આપણી ખામી-નબળાઈઓની ખબર પડે છે. જેને આપણે ઓળખીને દૂર કરી શકીએ છીએ.

રાજયોગના નિયમિત અભ્યાસથી આજે લાખો લોકોની જિંદગીની ધારા બદલાઈ ચૂકી છે. અનેક લોકોના જીવનમાં જ્યાં પહેલાં નીરસતા, કષ્ટ, દુઃખ, અશાંતિ હતાં ત્યાં આજે સુખ-શાંતિ, આનંદ, ધૈર્ય, મધુરતા અને સંતુષ્ટતા છે. રાજયોગથી પ્રાપ્ત સ્વશાસન આપણને જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં સારું પ્રશાસન કરવાનું શીખવાડે

(અનુસંધાન પેજ નં. ૨૪ પર)

સમયની ઓળખ જરૂરી

સમય અને જીવનનો પરસ્પર ગહન સંબંધ છે. લોકો કહે છે કે સમયની સીમા છે. પરંતુ વાસ્તવમાં સમયની સીમા નથી. પણ જીવનની સીમા હોય છે. જીવન સીમિત હોવાને લીધે વ્યક્તિએ પોતાના સામર્થ્ય અને શક્તિનો હયાતીમાં સદુપયોગ કરી લેવો જોઈએ. એણે યત્નપૂર્વક બની શકે તેટલી જલદી પોતાની શ્રેષ્ઠ પ્રાપ્તિઓ હાંસલ કરી લેવી જોઈએ. જ્યારે જીવનમાં ઉચિત પ્રશાસન હશે, ત્યારે આ શક્ય બનશે. સમયપર બીજ વાવવાનું, વ્યાપાર વગેરે કરવાનું વિશેષ મહત્વ છે. જે રીતે દર્દીના મૃત્યુબાદ કીમતી દવાઓનું કોઈ મહત્વ રહેતું નથી, એ પ્રકારે ઉચિત તક અને સમય વીતી ગયા પછી વ્યક્તિની યોગ્યતા અને સાધન સંપન્નતા નિર્રથક બની જાય છે. તેથી કહેવામાં આવે છે કે સમય સ્વયં એક શક્તિ છે. તો તેમાં કોઈ અતિશયોક્તિ નથી.

સમયનો ઉપયોગ

જે પોતાના જીવન અને સમયનું મૂલ્ય સમજે છે તે વ્યક્તિ જ સમયનો સદુપયોગ કરી શકે છે. સમયનું મૂલ્ય સોના અને હીરાથી પણ થઈ શકતું નથી. સમય ગતિશીલ અને પરિવર્તનશીલ છે. તેથી જે લોકો સમયની સાથે ચાલતા નથી તેઓ જિંદગીની દોડમાં પાછળ રહી જાય છે. તદુપરાંત આજે સમય અનુકૂળ છે, તો કાલે તે અનુકૂળ રહેશે, તે નક્કી નથી. તેથી જે સમયના આ નાજુક મિજાજને સમજીને સમયની રાહ જોયા વિના પોતાની વ્યવસ્થા કરી લે તે બુદ્ધિમાન છે.

સમયને બાંધવાનાં સૂત્ર

આગસ અને અલબેલાપણું સમયનાં દુશ્મન છે. એને પાસે ફરકવા ના દેશો.

વ્યર્થની વાતો સાંભળવામાં અને સંભળાવવામાં અને જોવામાં સમય નષ્ટ કરવો જોઈએ નહીં. એક બાજુ તેનાથી મહત્વપૂર્ણ કાર્ય અધૂરાં રહી જાય છે. બીજી બાજુ વ્યર્થ વાતો આપણી મનોદશાને પણ પ્રદૂષિત

કરીને નિષ્ક્રિય અને નકારાત્મક બનાવી દે છે. આવી વ્યક્તિઓની કાર્યક્ષમતા ધીરે ધીરે ઘટવા લાગે છે. એમનામાં ગુણવત્તાની જગ્યાએ આગસ અને ઉદાસીનતા આવવા લાગે છે.

સમયના પ્રબંધનમાં એ જરૂરી છે કે કાર્યની મહત્તાના આધારે એને પ્રાથમિકતા આપવામાં આવે. જો બે ત્રણ કાર્ય એક સાથે કરવાનાં હોય તો એ પ્રમાણે દરેક કાર્યના માટે સમયનું વિભાજન કરો.

સમયનો સદુપયોગ કરવા માટે જીવનની દરેક ક્ષણમાં સાવધાની અને જાગૃતિની જરૂર છે.

સમય પ્રબંધનનો સીધો સંબંધ કાર્ય અને વ્યક્તિઓના પ્રબંધથી છે. એટલે કુશળ પ્રશાસક અને પ્રબંધક માટે સમયબદ્ધતા અને નિયમિતતા સ્વયંની સાથે પોતાની સાથે કાર્ય કરનારાઓ સાથે સંબંધ રાખે છે.

સમયના કુશળ પ્રબંધન માટે એ જરૂરી છે કે પોતાના સહયોગીઓ અને હાથનીચેના લોકોને એમની યોગ્યતા અનુસાર કાર્ય વહેંચવામાં આવે.

યોજનાઓ અને લક્ષ્યો સુસ્પષ્ટ હોય અને પહેલાંથી તે નક્કી હોય તે સમયના ઉચિત પ્રબંધન માટે જરૂરી છે.

સમયબદ્ધ કાર્ય કરવા અને સમયનું કુશળ પ્રબંધન કરવા માટે કાર્ય કરનાર અને કાર્ય કરાવનાર વ્યક્તિઓને કાર્યનો પૂર્ણ અનુભવ, એની જરૂરિયાતો, એના પછીની અસરો અને અંતિમ પરિણામનું પણ જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે.

આ સૃષ્ટિના દરેક માનવ માટે તે નાનો કર્મચારી હોય અથવા શાસક તથા પ્રશાસક સમયચક્રનું જ્ઞાન હોવું ઘણું જરૂરી છે. જે રીતે વ્યક્તિની આયુષ્યની સીમા છે અને જીવન મૃત્યુ એક નિશ્ચિત ચક્ર છે એ રીતે રાત અને દિન, યુગોનું આવવું અને જવું સર્વકાંઈ નિશ્ચિત સમયાનુસાર હોય છે. પોતાના જીવનમાં તે વ્યક્તિ

સર્વોત્કૃષ્ટતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

એડમિનિસ્ટ્રેશનનો અર્થ નીચે મુજબ થાય છે.

A (એટીટ્યુડ - વર્તાવ) પ્રશાસક (વહીવટી અધિકારી)નો વ્યવહાર સર્વ પ્રત્યે ધૈર્યતાપૂર્ણ અને હકારાત્મક હોવો જોઈએ. એનામાં બીજાઓની વાતો સાંભળવાની અને બારીકાઈથી સમજવાની શક્તિ હોવી જોઈએ. કર્મચારીઓની વચ્ચે સુસંવાદિતાના આધાર પર તાલમેલ બનાવવો, પરિસ્થિતિઓ અને વ્યક્તિઓની સાથે સમાયોજન કરવું. કુશળ પ્રશાસકનાં ઉચ્ચ લક્ષણ છે.

D (ડેડીકેશન, સમર્પણ) સારા પ્રશાસક માટે કર્તવ્યો પ્રત્યે સમર્પિતભાવ હોવો જરૂરી છે. ત્યારે જ લક્ષ્યોની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે.

M (મેટરનિટી, પરિપક્વતા) પ્રબંધન, પ્રશાસક માટે અનિવાર્ય કલા છે. અને એ માટે કાર્યનું પૂર્ણ જ્ઞાન, વિશેષતા અને પરિપક્વતા હોવી જરૂરી છે.

I (ઇન્ટેનગ્રેટી - સત્યનિષ્ઠા) એક પ્રશાસકના આચરણ અને વ્યવહાર પોતાના આધીન કર્મચારીઓ સાથે સૌજન્ય અને સન્માનપાનાપૂર્ણ હોવો જોઈએ કારણ કે એને વ્યક્તિગત તથા સામૂહિક નિર્ણયો લેવા પડે છે. જ્યારે તે નિરપેક્ષ અને તટસ્થભાવથી કાર્ય કરે, તો તેના નિર્ણય યોગ્ય હોઈ શકે છે.

N (નોવેલ્ટી - નવીનતા) કાર્ય અને વ્યવસ્થામાં સદૈવ નવીનતાનું ધ્યેય હોવું જરૂરી છે એનાથી ગુણવત્તા વધે છે.

I પ્રશાસક માટે કાર્યને સમયની સીમામાં અને સારી રીતે પૂર્ણ કરાવવા માટે વિશ્વસનીયતા માટે શોધખોળ કરવી જરૂરી હોય છે. તેથી કાર્ય પર નજર રાખવી જરૂરી છે.

S (સિનસિયરટી - જવાબદારી) એક પ્રશાસક માટે પોતાની યોજનાઓને લગનપૂર્વક અમલી બનાવવી જરૂરી છે. આમ કરતી વખતે જનસેવાનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. કાર્યને સફળતાપૂર્વક કરાવવા માટે એને પોતાના સહયોગીઓ સાથે હમદર્દ તથા મિલનસાર સ્વભાવને

રાખતાં એમની સમસ્યાઓનું નિરાકરણ લાવવું પણ જરૂરી છે. કારણ કે જો કાર્યકર્તાઓનું મન ચિંતિત રહેશે તો એમનામાં ઉત્સાહ નહીં હોય. તો તેઓ પૂર્ણ મનોયોગથી કાર્ય નહીં કરે.

T (ટ્રાંસપેરેન્સી - પારદર્શિતા) પ્રબંધન અને પ્રશાસનના ક્ષેત્રમાં અધિકારો, સંસાધનો અને સંપત્તિઓની સાથે કારોબાર કરતાં નિમિત્ત અને ટ્રસ્ટીભાવ હોવો જરૂરી છે. ત્યારે જ સૌની સાથે પારદર્શી અને ન્યાયપૂર્ણ વ્યવહાર થઈ શકે છે. તથા અનૈતિકતા તથા અપરાધવૃત્તિથી બચી શકાય છે.

R (રોયલ્ટી - રાઈટિયસ) પ્રશાસકની પાસે ઘણા મહત્વપૂર્ણ અધિકાર હોય છે પણ એ અધિકારોનો યથાર્થ ઉપયોગ થવો જરૂરી છે. કોઈનું અહિત અને અન્યાયપણા નહીં થવા જોઈએ. સાથે સાથે એનો કાર્યવ્યવહાર દિવ્યતા અને સભ્યતાયુક્ત હોવો જોઈએ.

A (એડોપ્ટેબલ - સ્વીકાર કરવો) એક શાસક યા પ્રશાસક પાલકની જેમ હોય છે. એણે પોતાને આધીન લોકોનું પૂરું ધ્યાન રાખવું, એમની નજીવી ભૂલોને માફ કરી દેવી, એમના પ્રત્યે દયાભાવ તથા ઉદારતા રાખવી વગેરે ગુણોથી યુક્ત હોવું જરૂરી છે. જ્યારે તેનામાં દરેક પ્રકારની પરિપક્વતા હોય ત્યારે જ આ સંભવ છે.

T (ટાઈટ શેડ્યુઅલ - વ્યસ્તતા) કાર્યની વ્યસ્તતા અને અધિકતાને કારણે સવારથી રાત્રિ સુધી કુશળ પ્રશાસકનો દૈનિક કાર્યક્રમ સુવ્યવસ્થિત અને પૂર્વ નિયોજિત હોવો જોઈએ ત્યારે તે પોતાના કાર્ય પૂરાં કરી શકે છે અને ચોક્કસ રહી શકે છે.

I (ઇન્સ્પ્રેશન - પ્રેરણા) પ્રશાસકનું જીવન નિયમિતતા, લગન, મહેનત, સમયબદ્ધતા, ઈમાનદારી વગેરે ગુણોની એક મૂર્તિ હોય. કોઈ પણ કાર્ય કરવા માટે એને અગત્યનાં પગલાં ભરવાં પડે છે ત્યારે જ બીજાઓને કામ કરવાની પ્રેરણા મળે છે.

(અનુસંધાન પેજ નં. 30 પર)

ભૂતકાળને ભૂલીને સુખથી જીવો

બ્ર.કુ. જગદીશચંદ્ર, દિલ્હી

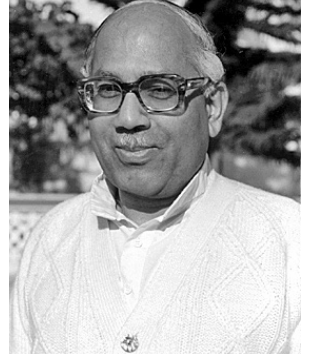
મનુષ્યની અશાંતિનું એક કારણ એ છે કે, તે વીતી ગયેલી દુઃખની ગાથાઓને વારંવાર યાદ કરતો રહે છે. દા.ત. તે વિચારે છે કે, ‘અમુક મનુષ્યે મારી સાથે સારો વ્યવહાર કર્યો નહોતો. મારા અમુક સંબંધીએ સમય પર મને મદદ કરી નહોતી. મારા અમુક પુત્રે મારી આજ્ઞા માની નહોતી. પેલા મનુષ્યમાં અમુક અમુક દોષો છે. જ્યારે તે કોઈની સાથે વાત કરે છે, ત્યારે આ પ્રકારે જ વીતી ગયેલી વાતોને દુઃખી મનથી વર્ણવે છે. જાણે અવિનાશી દુઃખ મેળવવાનું જ એનું લક્ષ્ય હોય, તે રીતે આ વાતોનું પુનરાવર્તન કરીને તેને અવિનાશી બનાવી દે છે. કોઈ ઈશ્વરીય ચરિત્ર હોય, કોઈ મુક્તિ જીવનમુક્તિનો મંત્ર હોય યા સત્યનારાયણની સત્યકથા હોય તે રીતે પોતાના જીવનના ઇતિહાસના દુઃખ સંબંધી અધ્યાયોને ખોલી ખોલીને તે મનમાં વારંવાર વાંચ્યા કરે છે. આ પ્રકારના સ્વભાવવાળો મનુષ્ય જાણે કે સ્વયંને ઊંધો લટકાવે છે અને પછી કહે છે કે, ‘અરે, મને કોઈ છોડાવો.’

આવા મનુષ્યે શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે એ વિચારવું જોઈએ કે, મારો આ સંકલ્પ-વિકલ્પ તો સંસારરૂપી વાટિકામાંથી ફૂલને બદલે કાંટા વીણીને પોતાના હૃદયને ઘાયલ કરવાનો છે. એક વીતેલી વાતનું દર્દ ભૂલ્યો નથી ત્યાં બીજી વાતને યાદ કરીને તે સતત હૃદયને કાંટા જેવી વેદના આપે છે. જો મનુષ્ય આમ સતત વીતેલી વાતોને યાદ જ કરતો રહેશે, તો તેના ઘા કદી રૂઝાશે નહીં. જો સુખ જ મારા માટે સાધ્ય છે તો હું કાંટાઓને કાઢી દઈશ અથવા યોગાગ્નિથી એનાં બીજને ભસ્મીભૂત કરી દઈશ. સમજદાર વ્યક્તિ બગીચામાંથી કાંટાઓને બદલે માત્ર ફૂલ જ ચૂંટે છે. અર્થાત્ ‘જીવનમાં જે સુગંધી ભરનારી અને સુખ આપનારી વાતો હશે તેને જ હું મનમાં સાચવીશ અને દુઃખ આપનારા પ્રસંગોને વિસારી દઈશ.’

વીતેલી વાતોને ભૂત (Past) કહે છે એટલે વીતેલી વાતોને ‘ભૂત (Evil spirit) સમજો.

હિન્દી ભાષામાં વીતેલા અથવા વહી ગયેલા સમયને ભૂત (Past) પણ કહે છે. ભૂતનો બીજો અર્થ છે પ્રેતઆત્મા (Evil spirit) અથવા મરેલો પણ છે. ભૂત (Evil spirit) ને યાદ કરનાર તો જેવી મતિ તેવી ગતિના નિયમ અનુસાર સ્વયં પણ ભૂત બનશે. તેથી જે મનુષ્યનો સ્વભાવ ખરાબ વીતેલી વાતો (ભૂત)ને યાદ કરવાનો છે, એણે વિચારવું જોઈએ કે ખરાબ વીતી ગયેલી વાતો ભૂતપ્રેત સમાન છે, તેથી એને યાદ કરવી જોઈએ નહીં.

મનુષ્યે એ વિચારવું જોઈએ કે આ સંસાર તો એક નાટક સમાન છે. જેમ સિનેમાના પડદા પર ફિલ્મ જોવામાં આવે છે તે રીતે હું સર્વ કાંઈ જોઈ રહ્યો છું. આ નાટક અથવા ફિલ્મની રીલ તો આગળ આગળ ખૂલતી જશે. તેથી વીતેલી વાતોને યાદ કરવી અર્થાત્ પાછળની રીલને ખોલવાના પ્રયાસ સમાન છે. જે રીલ વિંટાઈ ગઈ છે તે ફિલ્મને નિહાળવાની ટેવ સારી નથી. તેથી મનુષ્યે વિચારવું જોઈએ કે, આ વિરાટ ડ્રામામાં જે જે દ્રશ્ય આગળ આગળ આવતાં જાય છે, ને જોઈને તો હર્ષ થવો જોઈએ. ડ્રામાની રીલ જે વીંટાઈ ચૂકી છે તેને જો હું વારંવાર જોવાની કોશિશ કરીશ તો હું આગળ વધી શકીશ નહીં અને આગળનાં દ્રશ્યોથી વંચિત રહી જઈશ અને પાછળ પડી જઈશ. આ પ્રકારે મનુષ્યે સાક્ષી તથા દ્રષ્ટ બનીને આ સંસારના આગામી વૃત્તાંતોને જોવાં જોઈએ.



આ સિવાય જ્યારે મનુષ્યના મનમાં વીતેલા સમય બાબતે એવા વિચાર આવે છે કે, એ માણસે મારી સાથે સારો વ્યવહાર કર્યો નહોતો, અમુક કેસમાં હું હારી ગયો હતો, અમુક વ્યક્તિએ મને મદદ કરી નહોતી વગેરે વગેરે. તો એણે વિચારવું જોઈએ કે, જે સમયની હું વાત કરું છું એ સમય તો હવે રહ્યો નથી અને સમય જતાં એ વ્યક્તિ પણ બદલાઈ ગઈ છે, તે પરિસ્થિતિ પણ બદલાઈ ગઈ છે. તે કર્મનું ફળ મેં ભોગવીને ચુકતે કરી દીધું છે, તેથી હવે તો મારે પણ બદલવું જોઈએ. મારા કોઈ કર્મનું તે ફળ હતું. તે તો ભોગવી લીધું છે હવે એનું ચિંતન કરવું અર્થાત્ એ દુઃખના સમયમાં વૃદ્ધિ કરવા સમાન છે. આ તો દુઃખના તારને ખેંચીને લાંબા કરવા જેવું કર્મ છે. એનો અર્થ એ થયો કે મને દુઃખ અને અશાંતિ જ સદા પ્રિય છે. નહીંતર દુઃખના તાણાવાણાને આગળ વણતા જવાનો શો હેતુ છે? દરેક માનવ વાસ્તવમાં સુખ-શાંતિ જ ઇચ્છે છે, તેથી મારું પણ લક્ષ્ય તો સુખ અને શાંતિની જ પ્રાપ્તિનું છે, પરંતુ મારું કર્મ અને પુરુષાર્થ અયોગ્ય છે. આ રીતે પોતાના મનને સમજાવીને મનુષ્ય વીતેલી વાતોને ભૂલવાનો ઉત્તમ પુરુષાર્થ કરે. તે જૂની પુરાણી અને ગંદી વાતોને યાદ કરીને વાયુમંડલને દૂષિત ન બનાવે. એમાં દુઃખનાં પ્રકંપન ના ફેલાવે, પણ સુખના ઉપાયો વિચારે.

ગંદકી ઉઠાવવાનું કામ કાગડાનું છે.

મોતી ચણવાનું કામ હંસનું છે

સંસારમાં આપણે જોઈએ છીએ કે, કાગડો ગંદકીના ઢગલા ઉપર બેસીને તેને વેરવિખેર કરીને ગંદકી જ ખાય છે, પરંતુ હંસ માટે કહેવાય છે કે તે મોતી ચણે છે અથવા તે ક્ષીર લઈ લે છે અને નીર છોડી દે છે, તેથી મનુષ્યે વિચારવું જોઈએ કે, મને જ્ઞાનરત્ન ચણનારા અથવા દિવ્યગુણ રૂપી મોતી વીણનારા હંસ બનવું સારું લાગે છે યા ગંદકી ઉઠાવનાર કાગડો? મને કોઈ હંસ શબ્દથી સંબોધિત કરે, તે સારું લાગશે કે કાગડા શબ્દથી બોલાવે તે સારું લાગશે? એ સ્પષ્ટ છે કે, હંસનો

જ સ્વભાવ પ્રિય છે તેથી વીતી ગયેલી ગંદી અર્થાત્ દુઃખદાયક વાતોને ઉખેળવી, ફેલાવવી તે કાગડાનું કાર્ય છે. આ ટેવ છોડી દેવી જોઈએ.

વીતેલા ઇતિહાસમાંથી બોધપાઠ લઈને આગળ વધવું જોઈએ.

મનુષ્યની સાથે જે કંઈ બન્યું હોય અર્થાત્ એનો જે ઇતિહાસ છે તેમાંથી બોધપાઠ લેવો જોઈએ, પણ તેને વારંવાર યાદ કરવો જોઈએ નહીં. વીતેલી વાતોને વારંવાર યાદ કરવી તે નબળા માણસોનું કામ છે. તે પુરુષાર્થની ગાડીનાં પૈડાં પાછળ ધકેલવા સમાન છે. તેથી ઉન્નતિની આકાંક્ષા રાખનારે વીતેલી વાતો અથવા જીવનવૃત્તાંતોથી બોધપાઠ લઈને લક્ષ્યની તરફ આગળ વધતા રહેવું જોઈએ.

સમયનું મીટર ચાલી રહ્યું છે, સંકલ્પોનું ભાડું વધી રહ્યું છે.

મનુષ્યે એ વિચારવું જોઈએ કે, સમયનું મીટર તો ચાલતું જ રહે છે અને જીવનની પળો વીતી રહી છે તેથી જો વર્તમાન સમય વીતેલી વાતોમાં વેડફીશ, તો મારે પશ્ચાત્તાપ કરવો પડશે કે વીતેલી વાતોમાં સમય વીતી ગયો. પરચિંતનમાં સમય ચાલ્યો ગયો, પણ પ્રભુ ચિંતન તો કર્યું નહીં. પહેલાં સમય દુઃખમાં ગયો હવે દુઃખની યાદમાં જઈ રહ્યો છે. હવે મારે પરમાત્માને યાદ કરવાના છે, કારણ કે માત્ર એમની સ્મૃતિ જ સુખદાયક છે અને સમયને અમૂલ્ય બનાવનારી છે. હવે મારે મારું ધ્યાન પરમપિતા પરમાત્માની તરફ, પોતાની ભલાઈ યા કર્મો તરફ લગાવવું જોઈએ. હવે વ્યર્થમાં કર્મનું ખાતું ન વધારવું જોઈએ.

વીતેલી કઈ વાતો યાદ કરવી જોઈએ?

વીતેલી વાતોને યાદ કરવાનો મનુષ્યનો જે સ્વભાવ છે, ટેવ છે હવે એણે બીજી રીતે એનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તેણે સતયુગ, ત્રેતાયુગ, ઢ્હાપર અને કલિયુગના વાસ્તવિક ઇતિહાસનું ચિંતન કરતાં વિચારવું જોઈએ કે,

“પહેલાં હું મુક્તિધામમાં હતો ત્યાંથી આવીને મેં સતયુગી દેવી સૃષ્ટિમાં જન્મ લીધો અને સતયુગ અને ત્રેતાયુગમાં ૨૧ જન્મ સંપૂર્ણ પવિત્રતા-સુખ-શાંતિ સંપન્ન રાજ્ય ભાગ્ય ભોગવ્યું પછી દ્વાપરયુગના પ્રારંભમાં દેહઅભિમાની તથા વિકારી બની જવાને કારણે મારા જીવનમાં દુઃખ અને અશાંતિએ પ્રવેશ કર્યો અને જેમ જેમ મારામાં કામ ક્રોધાદિ વિકારોનો વેગ વધતો ગયો તેમ તેમ જ મારા જીવનમાં દુઃખ અને અશાંતિની વૃદ્ધિ થઈ ગઈ અને હું પણ એના નિવારણાર્થે યજ્ઞ-તપ, પૂજા-પાઠ, ભક્તિ વગેરે કરતો રહ્યો, પરંતુ આ સર્વ કરવા છતાં પણ દુઃખે મારો સાથ છોડ્યો નહીં. વર્તમાન સમયે સંસારમાં અત્યંત પતન, દુઃખ અને અશાંતિ છે અને હું પણ આ કલિયુગી સંસારનો જીવ છું. સતયુગ અને ત્રેતાયુગમાં ૨૧ સુખપૂર્ણ જન્મ અને દ્વાપર તથા કલિયુગમાં થોડા ઘણા દુઃખવાળા ૬૩ જન્મ લઈ ચૂક્યા પછી હવે મારો ૮૪મો જન્મ વ્યતીત થઈ

રહ્યો છે. વર્તમાન જન્મ મારો અંતિમ જન્મ છે, કારણ કે હવે પછી કલિયુગનો અંત આવવાનો છે અને અણુયુદ્ધ તથા ગૃહયુદ્ધો દ્વારા મહાવિનાશ થવાનો છે. હવે સર્વ આત્માઓને મુક્તિધામ તરફ પાછા ફરવાનું છે. જ્ઞાનયોગ દ્વારા દિવ્યગુણોને ધારણ કરીને પવિત્ર બનવાનું છે, નહીંતર ધર્મરાજપુરીમાં પોતાનાં કરેલાં વિકર્મો માટે દંડ ભોગવવાનો છે. હવે હું તો જ્ઞાન, યોગ અને દિવ્યગુણોની ધારણાના અભ્યાસ દ્વારા ફરીથી સતોપ્રધાન અને પાવન બનીશ અને મુક્તિ તથા સતયુગી દેવપદની પ્રાપ્તિ માટે યોગ્ય બનીશ. આ રીતે ભૂતકાળને તથા ભવિષ્યને જ્ઞાનયુક્ત રીતિથી યાદ કરીને મનુષ્યે પોતાનું કલ્યાણ કરવું જોઈએ. આ પ્રકારનો પુરુષાર્થ કરનારા મનુષ્ય જ અહીં પણ સુખનો શ્વાસ લઈ શકે છે અને ભવિષ્યમાં પણ પૂર્ણ સુખની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે.

(પેજ ૨૭ નું અનુસંધાન)

૦ (ઓપટિમિસ્ટિક - આશાવાદી) પ્રશાસનના ક્ષેત્રમાં કાર્ય કરતાં અનેક ઉતરાવ - ચઢાવ અને સારા ખરાબ લોકોનો સામનો કરવો પડે છે. નિંદા અને અપમાનજનક સ્થિતિઓ પણ સામે આવે છે. એટલે આપણે સદા આશાવાદી રહીએ તે જરૂરી છે.

N (નોનવાયલેંટ - અહિંસક) પ્રશાસક માટે અહિંસક હોવું જરૂરી છે.

સફળતાનાં સૂત્ર

સફળતાની સીડી આત્મવિશ્વાસ અને ઢ્રઢતા છે. તેથી જીવનની કઠણ ક્ષણોમાં પણ એનો ત્યાગ કરવો જોઈએ નહીં.

જે પ્રયાસ કરે છે એને સફળતા યા અસફળતા તો મળે જ છે તો આપણે વીતી ગયેલી વાતોમાંથી શીખીને આગળ વધીશું, તો અવશ્ય જ સફળ થઈશું.

બીજાઓ ઉપર દોષારોપણ કરનારા તથા પોતાની

ખામીઓને ના સુધારનારા સફળ થતા નથી.

નસીબના ભરોસે રહેશો નહીં. તો ઘરના પૂર્વગ્રહથી પણ ભયભીત થશો નહીં. પુરુષાર્થોનું લક્ષ્ય માત્ર કર્મ જ હોવું જોઈએ. કારણ કે દરેક કર્મમાં ફળ તો નક્કી જ છે.

ઈશ્વરમાં પૂર્ણ આસ્થા તથા વિશ્વાસ રાખવાથી આત્મબળ વધે છે તથા સફળતા નક્કી હોય છે.

સફળતા માટે જીવનમાં ભરપૂર વિશ્વાસ, સાહસ, સતત સાવધાની તથા જાગૃતિની આવશ્યકતા હોય છે.

બીજાઓની ભૂલોને માફ કરી દેવી અને ભૂલી જવી તથા હમેશાં બીજાઓ પાસેથી શીખવાની ભાવના રાખવાથી આપણે જીવનમાં સફળ થઈ શકીએ છીએ.

સમયનું મૂલ્ય સમજનાર અને આપણા કાર્યની વારંવાર સમીક્ષા કરનાર વ્યક્તિ અવશ્ય સફળ થાય છે. સફળતા આપણો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે.

॥ ઓમ શાંતિ ॥

અમૃતવેળા વરદાન લઈને આવે છે

બી.કે. સૂર્ય, જ્ઞાનસરોવર, માઉન્ટ આબુ

જ્યારે ભગવાન સર્વ જજ્ઞનાઓ લઈને તમારા ઢ્હારે આવીને ઊભા હોય, ત્યારે તમે નિક્રાદેવીની ગોદનું સુખ લઈ રહ્યા હો, તો જે તમારા યુગોના નિમંત્રણ પર તમારા ભાગ્યનો સિતારો ચમકાવવા આવ્યા હોય તેને કેવું લાગશે? જ્યારે સ્વયં વરદાતા ભગવાન વરદાન આપવા માટે, તમને પ્રેમપૂર્ણ શબ્દોથી કહે છે કે બાળકો... અને તમે ફરીથી પડખું બદલીને સૂઈ જાઓ છો. તો એમને (પરમાત્માને) કેવું લાગશે? જ્યારે સ્વયં સર્વશક્તિવાન તમને શક્તિ પ્રદાન કરવા માટે તમારું આવાહન કરતા હોય, ત્યારે તમે બુદ્ધિને સ્થિર ન કરી શકો તો તે શું કરે?

જેમનો શ્રંગાર સ્વયં સતગુરુ પરમાત્મા કરી રહ્યા હોય તે આત્માઓ ભાગ્યશાળી છે. જેઓ કેટલીયેવાર ભગવાનને પોતાની સમક્ષ જોઈ ચૂક્યા હોય એમના ભાગ્ય વિશે શું કહેવું ! જેના ઉપર સ્વયં ભગવાનની મહેરબાની છે એ આત્માઓ કેટલા ભાગ્યશાળી છે. આવા અતુલનીય ભાગ્યને લઈને લાખો બ્રહ્માવત્સ બ્રહ્માની ગોદમાં છે.

રોજ બ્રહ્મમુહૂર્તમાં પરમપિતાએ પોતાનાં પ્રાણ પ્યારાં બાળકોને વિભિન્ન અનુભવ કરાવવાનો વાચદો કર્યો છે. એ સમયે એમની પાસેથી ઈચ્છીએ તે વરદાન મેળવીએ. ભોલાનાથ આ સમયે ભોળા બનીને બેસે છે. સહજ જ રાજી થાય છે. આપણે ઈચ્છીએ તો આપણી ભૂલો માફ કરાવી લઈએ. આપણી કોઈ ખામીને સમાપ્ત કરવા માટે એમની પાસેથી શક્તિઓ લઈએ. આ એ સમય છે કે જ્યારે બાબા આપણી સર્વશ્રેષ્ઠ કામનાઓ પૂરી કરવા માટે તૈયાર રહે છે. માત્ર એને પોતાના સ્નેહ તથા અધિકારની દોરીમાં બાંધવાની જરૂર છે.

આ શુભવેળામાં આપણે શું શું કરીએ

આપણી સ્થિતિને મહાન બનાવવા માટે, પોતાના જીવનને નિર્વિઘ્ન, નિર્ભય તથા શક્તિશાળી બનાવવા માટે કયો અભ્યાસ કરીએ? કેટલીક અનુભવચુકત

બાબતોની આપણે અહીં ચર્ચા કરીશું. સાથે સાથે આ વેળામાં સાધકોને જે વિઘ્ન પડે છે એનું સમાધાન કઈ રીતે કરીએ. એ પણ સ્પષ્ટ કરીશું.

અમૃતવેળાનો સમય સમગ્ર દિવસનું બીજ છે. એ સમયે પ્રકૃતિપણ સ્થિર તથા સતોપ્રધાન હોય છે. શુદ્ધ વાયુમંડલનો પ્રભાવ તન, મન પર પડે છે. મન પણ લગભગ શાંત હોય છે. એટલે આ સમયે સારા અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે. એક મુખ્ય વાત જાણવા જેવી છે. કેટલાક વિચારે છે કે યોગ અભ્યાસ તો આખો દિવસ જ થઈ શકે છે તો પછી બ્રહ્મમુહૂર્તનું આટલું મહત્વ શા માટે? એના બે ઉત્તર છે. પ્રથમ આ વરદાની વેળામાં પરમપિતા સ્વયં પોતાના તરફથી આપણને સર્વસ્વ પ્રદાન કરે છે. જ્યારે આખા દિવસમાં એમની પાસેથી કંઈ પણ પ્રાપ્ત કરવામાં આપણને મહેનત કરવી પડે છે. તો જ્યારે દાતા સ્વયં આપવા માટે તત્પર હોય ત્યારે જ લેવું એ બુદ્ધિમાની છે. બીજું આ સમયે આપણું બાહ્ય મન શાંત હોય છે એટલે બાબાનાં વરદાન યા શક્તિઓ સહજ જ અંતર્મન અને બુદ્ધિમાં સમાઈ જાય છે.

આપણને એક ગુહ્ય તથ્ય યાદ રહે કે યોગ અભ્યાસમાં આપણા મસ્તિષ્કની શક્તિઓ કામે લગાડવી પડે છે. અને આ શક્તિઓ આપણને બ્રહ્મચર્ય દ્વારા મળે છે. જે મનુષ્ય પવિત્રતામાં નિર્ભળ છે તેઓ સારા યોગી બની શકતા નથી. કાંતો એમની એકાગ્રતા વારંવાર નષ્ટ થશે યા એમને માથું દુઃખશે ત્યારે તેઓ એકાગ્ર થવા માટે પોતાના મસ્તિષ્ક પર દબાણ લાવશે. આવી સ્થિતિમાં અમૃતવેળાએ ઉઠીને સહજ જ યોગરસ લઈ શકાય છે. કારણ કે એ સમયે મસ્તિષ્કને વ્યર્થ સંકલ્પોમાં શક્તિ લગાવવી પડતી નથી. જો કોઈનું મસ્તિષ્ક પહેલાંથી જ નબળું છે, એણે પણ એકાગ્રતા માટે મસ્તિષ્ક પર દબાણ નહીં લાવવું જોઈએ. આવા આત્માઓ શક્તિશાળી સંકલ્પો કરે. આ સંકલ્પ મસ્તિષ્કને ધીરે ધીરે શક્તિશાળી

બનાવશે અને ત્યારે શક્તિશાળી યોગનો અભ્યાસ થઈ શકશે.

જે લોકો અમૃતવેળાએ જાગતા નથી યા જાગીને એકાગ્ર બનતા નથી એમનું ઈશ્વરીયસુખ અધૂરું રહી જાય છે. કોઈ અમૂલ્ય વસ્તુ ખોવાઈ જતાં મનુષ્યની જેવી મનોસ્થિતિ બને છે તેવી જ બ્રહ્મમુહૂર્તથી વંચિત આત્માની બને છે. આ રીતે આત્માઓ દિનોદિન ઉદાસ, નિર્બળ, વિદનોથી ઘેરાયેલા અને ઈશ્વરીય પ્રેમના અભાવમાં આત્માઓના પ્રેમના તરસ્યા બને છે. એટલે સ્વયંને આ સમયે સંપૂર્ણ પ્રાપ્તિઓ તથા સંપૂર્ણ સુખો માટે તૈયાર કરીએ.

આંખો ખોલતાં જ અનુભવાય કે પરમાત્મા સામે ઊભા છે. પ્રેમથી હાથ ફેલાવીને... ઢ્રષ્ટિથી ધન્ય કરે છે અને જન્મ જન્મનો થાક દૂર કરે છે. તો વિચારો આવા ભાગ્યની તુલનામાં સંસારનાં અન્ય સુખ ટકી શકે. આ કલ્પના નહીં પણ અટલ સત્ય છે કે સવારે બાપદાદા પોતાનાં સર્વ બાળકોને મળવા આવે છે. ઉઠતાં જ કોઈનું ભગવાન સાથે મિલન થાય. અહા... તો આ રીતે આત્માઓ ભગવાન સાથે રુહરિહાનનું સુખ લેવા માટે રોજ રાહ જુએ છે કે ક્યારે બ્રહ્મમુહૂર્ત આવે અને અમે પોતાના પરમ પ્રિયતમ સાથે વાતો કરીએ.

તો આપણે આ સુખદ ક્ષણોમાં સૂઈ જઈએ નહીં. લૌકિક કમાણી માટે મોડી રાત સુધી જાગીને પ્રભુ મિલનના સુખથી વંચિત ન રહીએ. જ્યારે આપને ઈશ્વરીય સુખ પ્રાપ્ત થશે ત્યારે જ ધનસંપત્તિ પણ આપને સંપૂર્ણ સુખ આપશે, સૂઈ જવાનો પૂરતો સમય આપણને ચારે યુગમાં મળશે. આપણે ઈચ્છીએ તેટલું સતયુગમાં સૂઈ જઈએ. હવે આ પળોનો લાભ ઉઠાવવાનો સમય છે. તો હે બુદ્ધિમાન બ્રહ્માવત્સો, અમૃતવેળાએ સ્વયંને અમૃતરસથી ભરપૂર કરો. અમૃતવેળા શક્તિશાળી બનતાં જ બાકીનું બધું એની મેળે જ ગોઠવાઈ જશે.

અમૃતવેળાએ આપના મનને શાંત અને આનંદિત કરો. જ્ઞાનચિંતનથી પણ મન બુદ્ધિને ભરપૂર કરો અને

સર્વશક્તિવાનની શક્તિઓ પણ સ્વયંમાં સમાવો, તો દરરોજ આપ લાંબા સમયથી ભગવાન સાથે મિલન મનાવી રહ્યા છો તેવો અનુભવ થશે.

અમૃતવેળાની શરૂઆત કેવી રીતે કરીએ

આંખ ખુલતાં જ અનુભવ કરીએ કે હું આત્મા પરમધામથી આ તનમાં અવતરિત થયો છું. આત્મા દેહમાં પ્રવેશ કરે છે તેવો અનુભવ કરો. અભ્યાસ કરો કે હું ચમકતો મણિ ભૂકૂટિ સિંહાસન પર બિરાજમાન છું. આ દેહનો માલિક છું. મારામાંથી નીકળતાં કિરણો દેહમાં ફેલાઈ રહ્યાં છે. ત્યાર પછી આત્મિક કસરતનો અનુભવ કરો. જેનાથી સુસ્તી દૂર થઈ જશે અને એકાગ્રતા વધશે. પહેલી પાંચ સેકંડ સ્વયંને મસ્તકમાં ચમકતો આત્મા જુઓ. પાંચ સેકંડ પરમધામમાં ચમકતા સર્વશક્તિમાનને જુઓ કે એનાં કિરણો ચારે તરફ ફેલાઈ રહ્યાં છે. આ અભ્યાસ દસ વખત કરો. એ પછી દસ દસ સેકંડ આ કસરત દસવાર કરો. પછી અભ્યાસ કરો કે જ્ઞાન સૂર્યનાં કિરણો મારા ઉપર પડી રહ્યાં છે. આ રીતે આપ ૧૫થી ૨૦ મિનિટ સુધી યોગરસ પ્રાપ્ત કરો. પછી સ્વયંને ફરિસ્તા તરીકે જુઓ કે હું આત્મા પ્રકાશના શરીરમાં વિરાજમાન છું. દસ સેકંડ સુધી પોતાના આ સ્વરૂપને જુઓ પછી અભ્યાસ કરો કે હું ફરિસ્તા ઉડીને સૂક્ષ્મ વતનમાં જાઉં છું અને ત્યાં બાપદાદાને સામે જોઈને એમની પાસેથી રુહરિહાનનું સુખ મેળવો. આ રુહરિહાન માત્ર પ્રભુ મહિમા ન હોય, આ રુહરિહાનમાં ફરિયાદો યા પ્રાર્થના ન હોય પણ દિલની પ્રેમભરેલી વાતો હોય.

પછી આપ અભ્યાસ કરો કે હું આત્મા પરમધામમાં સર્વશક્તિવાન સાથે કમ્બાઈન્ડ છું. (જોડાયેલ છું) એમની શક્તિઓનાં કિરણો મારામાં સમાવું છું. એ પછી આપ વિશ્વના આત્માઓને યા પ્રકૃતિને સકાશ આપો. એની ત્રણ પદ્ધતિ અપનાવો.

પ્રથમ - હું ફરિસ્તા ગ્લોબના ઉપર બેઠો છું. સર્વશક્તિવાનનાં કિરણો મારા પર પડી રહ્યાં છે અને મારામાંથી ચારે બાજુ ફેલાઈ રહ્યાં છે.

બીજું - હું ફરિસ્તા અંતરીક્ષમાં છું. મારા પર પવિત્રતાના સાગરમાંથી પવિત્રતાનાં કિરણો પડી રહ્યાં છે અને મારામાંથી ચારે બાજુ ફેલાઈને પ્રકૃતિને પાવન કરી રહ્યાં છે.

ત્રીજું - આ સૃષ્ટિ એક ઉલટું કલ્પવૃક્ષ છે. હું ઉપર એના મૂળમાં છું. જ્ઞાનસૂર્યનાં કિરણો મારા માધ્યમથી સંપૂર્ણ કલ્પવૃક્ષમાં પ્રવાહિત થઈ રહ્યાં છે.

પાંચ સ્વરૂપોનો અભ્યાસ કરો

મેં અમૃતવેળા શરૂ કરવાની કેટલીક વાતો કરી. આ ક્રમથી કરો તે જરૂરી નથી. ક્રમનું કોઈ મહત્ત્વ નથી. અમૃતવેળાની શરૂઆત પાંચ સ્વરૂપોના અભ્યાસથી પણ થઈ શકે છે. પાંચ સ્વરૂપ આ પ્રકારે છે.

અનાદિ આત્મિક સ્વરૂપ : સ્વયંને ભૂકૂટિ વચ્ચે ચમકતો તારો જુઓ. હું આત્મા દેહથી ન્યારો છું... હીરો એકટર છું... બાબાના નયનોનું નૂર છું.

આદિ સ્વરૂપ : અનુભવ કરો કે હું સતચુગી દેવી યા દેવ છું. સ્વર્ગના મહેલોમાં છું. મારા મસ્તક પર ડબલ તાજ છે. હું રાજગાદી ઉપર રાજદરબારમાં બિરાજમાન છું. મારો દેહ અને આત્મા બંને દિવ્ય છે. ચારે બાજુ ખુશાલી છે. અનેક દેવી દેવતા બગીચામાં ફરી રહ્યા છે. સામે પુષ્પક વિમાન છે. હું એમાં બેસીને સફર કરી રહ્યો છું.

પૂજ્ય સ્વરૂપ : હું ગણેશ છું યા દુર્ગા છું યા વિષ્ણુ છું. મંદિરમાં સ્થાપિત છું. સિદ્ધિ દાતા, વિઘ્ન વિનાશક છું.... પરમ પવિત્ર છું... મારી સામે ભક્ત જયજયકાર કરી રહ્યા છે, હું વરદાની હાથથી એમને આશીર્વાદ આપું છું... વગેરે.

બ્રાહ્મણ સ્વરૂપ : હવે હું ભગવાનનું સંતાન બ્રહ્મામુખ-વંશાવલી બ્રાહ્મણ છું. હું વિજયી રત્ન છું. ભગવાન મારા સાથી છે. મારા ઉપર એમની છત્રછાયા છે. એમના આશીર્વાદના હાથ મારા મસ્તક ઉપર છે.

ફરિસ્તાસ્વરૂપ : હું ફરિસ્તા છું... ડબલ લાઈટ... પોતાનું આ ચમકતું સ્વરૂપ જુઓ. મારી ચારે બાજુ લાઈટ

માઈટનાં કિરણો ફેલાઈ રહ્યાં છે. આ પાંચ સ્વરૂપોનો અભ્યાસ પહેલાં એક એક સેકંડ પછી ત્રણ, પાંચ, દસ સેકંડ એમ દસવાર અભ્યાસ કરો. જે સ્વરૂપમાં આપણે સ્થિત થઈશું એ એ સ્વરૂપના ગુણ તથા સંસ્કાર આપણામાં પ્રગટ થશે.

બાપદાદાનું આવાહન

આપ સવારના સમયે એકલા બેસીને યોગ ના કરો પણ પોતાની સમક્ષ બાપદાદાનું આવાહન કરો. જેમ કે આપ પરમધામમાં જાઓ અને શિવબાબાને આમંત્રણ આપો કે આવો પ્રાણેશ્વર અમારી પાસે આવો. બસ જુઓ કે નિરાકાર શિવ નીચે સૂક્ષ્મવતનમાં ઉતરે છે બ્રહ્માના ફરિસ્તા તનમાં પ્રવેશ કરે છે અને નીચે આવે છે... આપનાં દિવ્યનેત્રોથી જુઓ કે બાપદાદા આપની સમક્ષ ઊભા હસી રહ્યા છે, આપને ધિ આપી રહ્યા છે એમનાં કિરણો ચારે બાજુ ફેલાઈ રહ્યાં છે. એમને ધરાઈને જુઓ. એમની સામે બેસીને યોગ કરો. આપનું ઘર ઈશ્વરીય તરંગોથી ભરાઈ જશે અને આપ ખુદા દિલે પ્રેમના સાગરમાં સમાઈને એમની સાથે વાતો કરી શકશો. આ રીતે અનુભવ આપ વારંવાર પણ કરી શકો છો. આને તમે કલ્પના સમજશો નહીં. બાબાનો એ વાચદો છે કે જ્યારે પણ તમે બોલાવશો હું તરત ચાલી આવીશ. તે ભક્તોનો પોકાર સાંભળીને ખુદા પગે દોડી આવે છે તો પોતાના પ્રાણોથી પણ પ્રિય વત્સોનો પોકાર સાંભળીને શું નહીં આવે? તે અવશ્ય આવે છે. વિશ્વાસ કરો. બસ આપણને એમને બોલાવતાં આવડવું જોઈએ.

શ્રેષ્ઠ સંકલ્પ કરીએ

એ અતિ આવશ્યક છે કે આપણે અમૃતવેળાએ આપણા મનને ઓછામાં ઓછું પાંચ શ્રેષ્ઠ સંકલ્પોથી ભરી દો. આ સંકલ્પ સમગ્ર દિવસમાં ચમત્કાર બતાવશે. સૌ અનુભવ કરીને જુઓ. ઉદાહરણ રૂપે કેટલાક સંકલ્પો લખ્યા છે.

(૧) હું નિર્વિઘ્ન આત્મા છું, હું વિઘ્નવિનાશક છું. મારે સ્વયં નિર્વિઘ્ન રહીને બીજાઓના પણ વિઘ્ન દૂર

કરવાનાં છે.

- (૨) હું હીરો એક્ટર છું. મારા પાર્ટ ઉપર સમગ્ર વિશ્વની નજર છે.
- (૩) હું માસ્ટર સર્વશક્તિવાન છું... મને સર્વશક્તિવાને પોતાની સમસ્ત શક્તિઓ આપી છે.
- (૪) હું આ સંસારમાં સૌથી અધિક ભાગ્યવાન છું કારણ કે મને ભગવાનનો સાથ મળ્યો છે.
- (૫) હું વિજયીરત્ન છું. મારા દરેક પગલે વિજય નક્કી છે.

એક એક શક્તિશાળી સંકલ્પ શક્તિ પેદા કરે છે. જેવા આપણા સંકલ્પ હશે, તેવો જ આપણો આખો દિવસ વ્યતીત થશે.

કેટલીક જાણવા જેવી વાતો

રાત્રે સૂવાના ત્રણ કલાક પહેલાં હળવું ભોજન લો. જેથી સહેલાઈથી પચી શકે. વધારે ભોજન લેનાર સફળ યોગી બની શકતા નથી.

જ્યારે આપણે સૂઈ જઈએ છીએ ત્યારે આપણું મસ્તિષ્ક પણ શાંત બની જાય છે. તેનાથી કેટલાંક કેન્દ્રો બંધ થઈ જાય છે. તો ક્યારેક કોઈનાં કેન્દ્રો ઉઠતાં જ જલ્દી કાર્યરત થતાં નથી. પેટમાં કબજીયાત, ગેસ યા પિત્તની વૃદ્ધિને કારણે તે બંધ થઈ જાય છે જેને લીધે ઊંઘ આવે છે. એટલે એને જાગૃત કરવા માટે પથારીમાંથી ઉઠીને હાથ મોં ધોવાં, થોડું ફરવું, ૧૦ વખત ઊંડા શ્વાસ લેવા જરૂરી છે. એનાથી મસ્તિષ્કમાં તાજગી આવે છે.

જો આપ સ્નાન કરો તો ઘણું સારું. થોડી યા પીવામાં પણ વાંધો નહીં. આમ છતાં જો આપને યોગમાં ઊંઘ આવે છે તો ઉઠીને પાંચ દસ મિનિટ ઈશ્વરીય મહાવાક્ય વાંચો. બિંદુ સ્વરૂપનો સંકલ્પ છોડીને કેટલુંક ચિંતન કરો અને બની શકે તો હાલતાં ચાલતાં યોગ અભ્યાસ કરો.

અમૃતવેળાના આનંદ માટે

અમૃતવેળાના આનંદ માટે પૂરી ઊંઘ લેવી જરૂરી છે. એટલે ઘણા વહેલા ઉઠીને ચાચનો આધાર લઈ જબરદસ્તી યોગ કરવો હિતકર નથી.

કેટલાક સાધક વિચારે છે કે મમ્મા બે અઢીવાગે ઉઠીને યોગ કરતાં હતાં. આપણે પણ તેમ કરીએ. પરંતુ મમ્મા કેટલા વાગે સૂતાં હતાં? તો રાત્રિની ૫ કલાકની ઊંઘ બાદ યોગનો આનંદ લઈ શકો છો. અને જેમને દિવસે આરામનો સમય મળતો નથી, એમના માટે રાત્રિની ૬ કલાકની ઊંઘ અતિ આવશ્યક છે, જો શરીરમાં કોઈ બીમારી હોય, શરીર નબળું હોય તો ઊંઘનો સમય વધારી પણ શકાય છે.

કેટલાક લોકો સવારે બે વાગે ઉઠીને યોગ કરે છે અને એક યા બે કલાક જ યોગ કરે છે ત્યાં થાક લાગે છે તો તેઓ સૂઈ જાય છે. એના કરતાં સવારે ચાર વાગે ઉઠીને યોગનો આનંદ લો તે શ્રેષ્ઠ છે. યોગ પછી આપને થોડા સમય સૂઈ જવાની ઈચ્છા થાય છે યા જરૂર પડે છે તો વાંધો નહીં. પરંતુ ઉઠતાં જ ફરીથી એ સ્થિતિમાં સ્થિત થઈ જવું જોઈએ. તમે સવારે યોગનો જેવો અભ્યાસ કરવા ઈચ્છો છો તેવો રાત્રે કરીને સૂઈ જાઓ. ટી.વી. જોઈને સૂઈ જનારા અમૃતવેળાએ અમૃતપાન કરી શકતા નથી.

તો આવો, સવારે ઉઠીને ભગવાનને મળો. એમની પાસેથી શ્રેષ્ઠ પ્રેરણાઓ પ્રાપ્ત કરો. એમની પાસેથી સમસ્યાઓનું સમાધાન મેળવો. અને પોતાનો બધો બોજ પરમાત્માને સોંપીને ડબલ લાઈટ બનો. જેઓ પોતાના જીવનમાં મહાન લક્ષ્ય પામવા ઈચ્છે છે તેઓ રોજ સવારે પોતાના લક્ષ્યને ઢ્રઢ કરે. સ્વયં કંઈક વ્રત લો તો આખો દિવસ રુહાનિયતમાં વીતશે અને એવો અનુભવ થશે કે સદા ભગવાન આપણા સાથી છે, આપણે એમની અતિ સમીપ છીએ.





સુરેન્દ્રનગર સ્વસ્તિક સ્કૂલના વાર્ષિક ઉત્સવ કાર્યક્રમમાં સ્કૂલના મેનેજિંગ ડાયરેક્ટર ભ્રાતા રેવાભાઈ ગમારાને ઈશ્વરીય ભેટ આપતા બ્ર.કુ. હર્ષાબેન.



અજરાઈ, નવસારીમાં ધીવર સમાજ દ્વારા 'વ્યસન મુક્તિ' કાર્યક્રમમાં પ્રવચન કરતા બી.કે. ગીતાબેન તથા સમાજના અગ્રણી વ્યક્તિઓ અને શ્રોતાગણ.



મહુધામાં સુપ્રસિધ્ધ યાત્રાધામ ડાકોર ખાતે ફાગણી પુનમે ઠાકોરજીને મળવા પગપાળા જતા ભકતોને આધ્યાત્મિક પ્રદર્શન દ્વારા ઈશ્વરીય સંદેશ આપતા બ્ર.કુ. ભાઈ-બહેનો.



ખેરોલ ગામમાં તલોદ સેવાકેન્દ્ર તથા મેડીકલ વિંગ દ્વારા આયોજીત 'વ્યસન મુક્તિ અભિયાન' નું ઉદ્ઘાટન કરતાં ડૉ. રાજુભાઈ શાહ, ડૉ. મુકેશભાઈ, નશાબંધી મંડળના ભ્રાતા પરમાર સાહેબ તથા બ્ર.કુ. ચંપાબેન.



વિહાણમાં પ્રસિધ્ધ કથાકાર ગિરીબાપુને ઈશ્વરીય સંદેશ આપી સૌગત આપતાં બી.કે. રીટાબેન તથા બી.કે. સોનલબેન.



ધારાસભ્ય ભ્રાતા અમીતભાઈ ચાવડાને ઈશ્વરીય સૌગત આપતાં વાસદ સેવાકેન્દ્રનાં બ્ર.કુ. રાધિકાબેન.



અંજાર કચ્છમાં રત્નમણી મેટલ એન્ડ ટ્રેડિંગ લિમિટેડ કંપનીમાં 'મનની શાંતિ' વિષય પર પ્રવચન કરતાં બ્ર.કુ. સુશીલાબેન સાથે MICTના GM ભ્રાતા રાજેશભાઈ સમઘાની, HR મેનેજર ભ્રાતા સુનીલ જૈન.



આણંદના 'ટચ ઘ લાઈટના તેજસ્વી તારલાઓ'ના સન્માનમાં બ્ર.કુ. ગીતાબેન, આચાર્ય શૈલેશભાઈ, કે.જે. ઠક્કર હાઈસ્કૂલનાં આચાર્ય મહેશભાઈ, ચરોતર ઈંગ્લીશ સ્કૂલનાં આચાર્ય પ્રવિણભાઈ તથા આણંદ નગરપાલિકા માધ્યમિક સ્કૂલનાં આચાર્ય ઉષાબેન.



વાંસદામાં સુપ્રસિદ્ધ યોગગુરુ રામદેવ બાબાનું સ્વાગત કરતાં બ્ર.કુ. સાધનાબેન.



મહેસાણાની ગણપત યુનિવર્સિટીના કુલપતિ ભ્રાતા મહેન્દ્ર શર્મા અને રજીસ્ટાર ભ્રાતા અમીત શાહ સાથે જ્ઞાન ચર્યા કરતાં શિક્ષાપ્રભાગનાં ઉપાધ્યક્ષ બ્ર.કુ. મૃત્યુંજયભાઈ સાથે બ્ર.કુ. ડૉ. હરીશભાઈ શુક્લ.



મોટા વરાછા સુરત સેવાકેન્દ્રનાં ભૂમિપૂજન કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. શીલુબેન, બ્ર.કુ. રંજનબેન, બ્ર.કુ. ત્રિવેણીબેન, બ્ર.કુ. ફાલ્ગુનીબેન, પી.પી. સવાણી સ્કૂલના ડાયરેક્ટર ભ્રાતા વલ્લભભાઈ સવાણી.



કોસીન્દ્રામાં નવા ભવનના ઉદ્ઘાટનમાં શિવ ધ્વજારોહણ બાદ રાજયોગિની સરલાદીદી, બ્ર.કુ. ડૉ. નિરંજનાબેન, બ્ર.કુ. જયોતિબેન, બ્ર.કુ. હેતલબેન.



સુરત વરાછા સેવાકેન્દ્ર દ્વારા 'મૂલ્ય શિક્ષણ તાલીમ શિબિર'માં મુંબઈના પ્રોફેસર ઈ.વી. ગિરીશભાઈ તથા ૧૨૦૦ સ્કૂલોના શિક્ષકગણ.



'મારુ રાજકોટ વ્યસનમુક્ત રાજકોટ' અભિયાનનો દીપપ્રજ્વલન કરી શુભારંભ કરતાં ભારતીદીદી, ડૉ. સચીન પરબ, ડૉ. ડી.જે. આચાર્ય, ભ્રાતા નલીન ઝવેરી, બ્ર.કુ. અંજુબેન.