



Gyan Amrit ਸਿੱਲਮ੍ਰਦ

Vol.7 - Issue 5
May 2014
Retail Price 7.50/-

1964 - 2014



BRAHMA KUMARIS GUJARAT
GOLDEN JUBILEE YEAR



નવસારીમાં 'નારી સુરક્ષા હમારી સુરક્ષા કાર્યક્રમ'માં પી.આર.ઓ. મીનાબેન, સેમસંગ શૌ રુમનાં ઓનર શશીબેન, ડૉ. તેજલબેન દેસાઈ, અટલ સવેરા દૈનિક પેપરના પત્રકાર ગીતાબેન તથા બ્ર.કુ. ગીતાબેન.



વાંકાનેરમાં શિવરાત્રીના પર્યમાં મેળાનું ઉદ્ઘાટન કરતાં બ્ર.કુ. શૈલાબેન, ડૉ. મિસ્ત્રી, ઉદ્યોગપતિ ભ્રાતા મનુભાઈ ધુધડીયા તથા સરપંચ સંતુભા ઝાલા.



દીવ સેવાકેન્દ્રમાં શિવરાત્રી પર્વે દીપ પ્રજ્વલન કરતાં દીવ મ્યુનિસિપાલિટી તથા રુચલ એરિયાના ચીફ ઓફિસર ભ્રાતા લેખરાજભાઈ, સામાજિક કાર્યકર્તા ભગિની નિર્મળાબેન સોમાણી તથા બ્ર.કુ. ગીતાબેન.



ન્યુ મણિનગરમાં યોગ રુમનું ઉદ્ઘાટન કરતાં રાજયોગિની સરલાદીદી, બ્ર.કુ. ઉષાબેન, બ્ર.કુ. અમરબેન, બ્ર.કુ.નેહાબેન, બ્ર.કુ.રેવતીબેન તથા રાજયોગિની સરલાદીદીનું સ્વાગત કરતાં બ્ર.કુ.રેવતીબેન અને સોનલબેન.



વડોદરા મંગલવાડીમાં આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસે 'મહિલા સશક્તિકરણ' વિષય પર વિચાર આપતાં મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેટર રાખીબેન શાહ, બ્ર.કુ. રાજબેન, બ્ર.કુ. મીનાબેન (યુ.કે.) તથા બ્ર.કુ. હેમાબેન.



ખેડબ્રહ્મામાં શિવરાત્રી કાર્યક્રમમાં દીપ પ્રજ્વલન કર્યા બાદ બ્ર.કુ. જ્યોતિબેન સાથે PSI ભ્રાતા ઘનશ્યામભાઈ.



મહુવામાં શિવજયંતી મહોત્સવમાં કેક કટીંગ કરતાં ખીમનાથ મહાદેવના મહંત પ્રહલાદબાપુ, ઉદ્યોગપતિ ભ્રાતા સમસુદ્ધીન છતરિયા, માર્કેટચાર્ડના પ્રમુખ ઘનશ્યામભાઈ, BJP પ્રમુખ જીતેનભાઈ, બ્ર.કુ. શોભનાબેન તથા બ્ર.કુ. પદમાબેન.



મણિનગરમાં બાલકૃષ્ણ હવેલીમાં સિનીયર સિટીઝન ક્લબનાં સભ્યો સમક્ષ આધ્યાત્મિક જાદુનો કાર્યક્રમ રજૂ કરતાં બ્ર.કુ. પ્રોફેસર હેમંતભાઈ, બ્ર.કુ. જયાબેન તથા પ્રમુખ ભ્રાતા બંસીભાઈ.

Gyan Amrit ज्ञानमृत

वर्ष : 7

मे, 2014

अंक : 5

प्रज्ञापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयतुं मुम्भयत्र

अमृतसूचि

- बेहद विश्वसेवाधारीतंत्री स्थानेथी04
- अतीन्द्रिय सुभ शुं छे...अ.कु. जगदीशचंद्र06
- प्रसन्नताना पथ पर.....अ.कु. शिवानीबेन10
- भेद नहीं करो, पुढाने याद करो.....अ.कु. गोदापरी.....13
- पवित्र ज्ञपन माटे ईश्वरीय प्रेरणाओ ..अ.कु. सूर्यभाई.....15
- राजयोग-बिन्दु सिद्धयोगअ.कु. प्रदुधचंद्र17
- युवाविभाग : युवा ज्ञपनमां.....अ.कु. मुकेश जोशी.....20
- बीजूं कंई नथीजी.के. कान्ति21
- शिक्षाानी क्षितिजेअ.कु. अनुबेन22
- मनसा सेवा क्यारे थई शके?दाई जानकीजु24
- प्रभापशाणी व्यक्तित्वअ.कु. डॉ. सविता26
- आध्यात्मिक शिक्षागृह नडियाद.....अमारो अनुभव29
- अचानक अने अेपररेडी.....दाई हृदयमोहिनीजु...31
- तप साधनामां सात्त्विक भोजननुंअ.कु. आत्मप्रकाश.....33

लवाजमना नवा दर

भारतमां

वार्षिक लवाजम	रु.	90-00
आज्ञपन सल्य	रु.	2000-00
छूटक नकल	रु.	7-50

विदेशमां

अेरमेईल वार्षिक	रु.	1000-00
आज्ञपन सल्य	रु.	10000-00

इतिओ तथा सेवा सभाचार

भोकलवानुं सरनामुं

अ.कु. डॉ. कालिदास प्रज्ञपति

तंत्री : ज्ञानामृत

जु-2, 22 शिवम अेपार्टमेन्ट,
नवा वाडज, अमदावाद-380013.

Phone : 079 - 27621551



मुद्रक : राजयोगिनी सरलादीदी

प्रकाशक : ब्रह्माकुमारी उषाबेन

आपश्यक नोंध

लवाजमनी रकमनो ड्राइट नीयेना नामे लभशो.

प्रज्ञापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय (गुजराती ज्ञानामृत)

लवाजम भोकलवानुं, सरनामुं बदलायानी ज्ञाए करवानुं तथा पूछपरछनुं सरनामुं नीये मुजब छे.

गुजरात ञोन मुम्भ्यालय :

ब्रह्माकुमारीञ, सुभशांतिभवन, गामडीवाणा डेरी सामे,
लुलाभाई पार्क रोड, कांकरिया, अमदावाद-380022

Phone : 079 - 25324160, 25324460, 25324660

प्रकाशन स्थण :

राजयोग भवन, १, यतुर्बुज कोलोनी,
गोरधनवाडीनो टेकरो, कांकरिया, अमदावाद-28

Ph : 079 - 25431676

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



તંત્રી સ્થાનેથી બેહદ વિશ્વસેવાધારી

માનવ વિકાસશીલ સામાજિક પ્રાણી છે. તે બુદ્ધિશાળી છે. કુદરતે પશુ, પંખી કે અન્ય પ્રાણીઓ કરતાં તેને વિશેષ શક્તિઓ અર્પી છે. આમ છતાં દરેક વ્યક્તિનો વિકાસ એક્સરખો થતો નથી. વારસો, વાતાવરણ, કૌટુંબિક પરિસ્થિતિ, સહયોગ અને તકોને આધારે વ્યક્તિ મહાનતાના શિખરે પહોંચે છે. તે માટે સખત પુરુષાર્થ, સદાચારી જીવન, ત્યાગવૃત્તિ અને હૃદયની વિશાળતા અગ્રીમ સ્થાને રહે છે.

જીવનમાં સદ્સાહિત્યનું વાચન, શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિઓનું માર્ગદર્શન, સ્વયંના ઉત્ક્રાંતિ, ઉત્સાહ અને ધગશ હોય તો માનવ જીવનની શ્રેષ્ઠ મંજિલે પહોંચી શકે છે. તે માટે તેણે સંકુચિતતા, કૂપમંડૂકતા, ભાષા ભેદ, વર્ગ ભેદ, ધરાની હદોના ભેદથી પર થઈને જીવવું પડે. વ્યક્તિ, વૈભવ, વ્યસનો, વિકારોથી મુક્ત થવું પડે. અહંને ઓગાળીને નમ્રતાના અવતાર બનવું પડે. આવી વ્યક્તિ હૃદમાંથી બેહદ તરફ પ્રયાણ કરી શકે છે.

હૃદ અર્થાત્ સીમા. જ્યાં સર્વક્ષેત્રે નિશ્ચિત સીમા, અંધન, માન્યતા છે ત્યાં વિકાસ પણ સીમિત છે. દષ્ટિ પણ સીમિત છે. વ્યક્તિ, સંપ્રદાય, જૂથ, જ્ઞાતિ કે વર્ગના ભેદથી મુક્ત થઈ વસુદૈવ કુટુંબકમ્ની ભાવના રાખનાર જ બેહદ વિશ્વ પ્રત્યે પ્રયાણ કરી શકે છે. તે માટે હૃદમાંથી બેહદની વૃત્તિ, દષ્ટિ, કૃતિ બનાવવાનાં છે. સંસ્કાર પરિવર્તન કરી દિવ્યમૂર્તિ બનાવવાનું છે.

જેમ સરકારમાં ઉચ્ચપદની પ્રાપ્તિ માટે આઈ.એ.એસ. કે તેની સમકક્ષ પદવીઓ પ્રાપ્ત કરવી પડે છે. તે રીતે જે આત્માઓ બેહદ વિશ્વ સેવાધારી બને છે તેમણે જીવનરૂપી કિતાબમાંથી કેટલાક વિશિષ્ટ ગુણો અને શક્તિઓની પ્રાપ્તિ કરવી પડે છે. જેનું શિક્ષણ કોઈ શાળા, કોલેજ કે યુનિવર્સિટીમાંથી મળતું નથી પણ બેહદ

વિશ્વ જ તેની તાલીમ શાળા છે.

બેહદ વિશ્વસેવાધારીનું વિશેષ બળ તે પવિત્રતાનું બળ છે. વિશ્વકક્ષાએ, વિશ્વ વિભૂતિ બનનાર આત્માઓમાં આ ગુણ અગ્રસ્થાને રહેલો છે. જે ફરિસ્તા સમાન વિશ્વ કલ્યાણની ભાવનાથી કાર્ય કરે છે તે બેહદ વિશ્વસેવાધારી બની શકે છે. આપો આત્મા માસ્ટર સર્વ શક્તિવાનની સ્થિતિમાં સ્થિત હોય છે.

તે હૃદનાં માનશાન, પદ પ્રતિષ્ઠા મેળવવા કદી વ્યક્તિપૂજા નહીં કરે કે રાજનીતિની રમતો નહીં રમે. તેના દિલોદિમાગમાં વિશ્વપિતા પરમાત્માને પ્રત્યક્ષ કરવાની જ લગની હશે. તે માટે વિનમ્ર, શક્તિશાળી, રુહાનિયતપૂર્ણ પુરુષાર્થ કરશે. તેની ભાવના હશે કે 'તારું મારું સમાપ્ત. મારા બાબા અને મારું ઈશ્વરીય સેવાનું કાર્ય.'

તે ભિન્નભિન્ન કલાઓ, વિશેષતાઓથી વિભૂષિત હશે. તેને પ્રસિદ્ધિની નહીં પણ પરમાર્થની ભાવના હશે. તે સર્વઆત્માઓ પ્રત્યે રહેમદિલીનો ભાવ રાખી શુભભાવના રાખશે. આપો આત્મા સર્વનો આદર પ્રાપ્ત કરશે. સૌ તેનાથી સંતુષ્ટ હશે.

તેના શીતળ, સુખદાયી, વરદાની બોલ, અશાંત આત્માને શાંતિ, સુખની અનુભૂતિ કરાવશે. તે પોતાને વિશ્વનાટકના રંગમંચ પર અભિનય કરતો સમજશે તેથી તે કર્મેન્દ્રિયોના વ્યવહારમાં જાગૃત રહી અન્યને માટે પણ આદર્શરૂપ બનશે. તેના સદ્ચારિત્ર્યની, યોગ્યતાઓ, વિશેષતાઓની સુગંધ સર્વત્ર ફેલાશે.

બેહદ વિશ્વસેવાધારી 'જહાન કે નૂર'ની ભૂમિકામાં હશે. લોકો તેને ઈષ્ટદેવના રૂપમાં જોશે. લોકો તેને મળવા, સાંભળવા, ઝલક મેળવવા ઉત્સુક હશે. તેની ત્યાગભાવના, નિઃસ્વાર્થભાવના સૌના માટે પ્રેરણાદાયી હશે. પોતાની યોગ્યતાઓને આધારે તેને ભૌતિક સાધનો,

સુવિધાઓ મળશે. આમ છતાં સેવાકાર્યમાં સાક્ષી ભાવે તેનો ઉપયોગ કરી નિરાસક્તભાવથી, ઉપરામ-ભાવથી રહેશે. પદ, પ્રતિષ્ઠા, પ્રસિદ્ધિ કે સાધન સુવિધાઓથી તે કદી પ્રભાવિત થશે નહીં.

તે અલૌકિક, પારલૌકિક પિતાને પ્રત્યક્ષ કરવા સતત પુરુષાર્થ કરશે. બ્રહ્મા બાબાના જીવનમાંથી તે સર્વ સમસ્યાઓનું સમાધાન મેળવી સેવાસ્થાનનો તથા ચંદ્રનો રક્ષક બનશે. તેને જ્ઞાનના ગહન ચિંતનમાં અને યોગમાં ગહનરુચિ હશે. ઈશ્વરીય નિયમો, મર્યાદાઓ, શ્રીમત પર ચાલીને નિમિત્ત આત્માઓનો આદરપાત્ર બનશે. તે મનસા સેવા કરી અનેક આત્માઓની જ્યોતિ જગાવવા માટે નિમિત્ત બનશે.

બેહદ સેવાનું ઇળ પણ બેહદ છે. સ્વયં અવ્યક્ત બાપદાદા બેહદ સેવાધારીને બિરદાવતાં કહે છે, “બેહદની સેવા કરવાથી બેહદની ખુશી સ્વાભાવિક રીતે અનુભવાય છે ને ! બેહદના બાપ બેહદના અધિકારી બનાવે છે. બેહદ સેવાનું ઇળ બેહદનું રાજ્ય ભાગ્ય સ્વાભાવિક રીતે પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે બેહદની સ્થિતિમાં સ્થિત થઈને સેવા કરો છો, તો જે આત્માઓના નિમિત્ત બનો છો, એમની દુઆઓ સ્વાભાવિક રીતે આત્મામાં શક્તિ અને ખુશીનો અનુભવ કરાવે છે. એક સ્થાન પર બેસતાં પણ બેહદ સેવાનું ઇળ મળી રહ્યું છે. આ બેહદના નશાથી બેહદનું ખાતું જમા કરતાં આગળ વધતા રહો.”

બેહદની સ્થિતિ રાતોરાત, આપો આપ બનતી નથી. હદના પાંજરામાં પૂરી રાખવા ઈચ્છુક માનવો તરફથી

તેને સહન પણ કરવું પડે છે. સમાવવું પણ પડે છે. ટીકા કે અવગણનાના શિકાર પણ બનવું પડે છે. પણ જો અર્જુનની જેમ તેનું લક્ષ્ય નિશ્ચિત હોય, ઇરાદાઓ શુદ્ધ હોય તો તેને ઈશ્વરીય મદદ પણ મળે છે. તેનું વ્યક્તિત્વ શક્તિશાળી બનતાં જ એના રાહના અવરોધો આપોઆપ જ દૂર થાય છે. શિલ્પકારના ટાંકણામાંથી ઘડાયેલી મૂર્તિની જેમ તે પૂજનીય બને છે.

આ વિષય અંગે અવ્યક્ત બાપદાદા (અવ્યક્ત પ્રજાપિતા બ્રહ્મા અને પરમ પિતા શિવ પરમાત્મા) એ ઉચ્ચારેલાં મહાકાવ્યો ઘણાં સૂચક છે.

“હવે સૌ હદની વાતોથી મુક્ત બની જાઓ. હદની વાતોમાં, હદના સંસ્કારોમાં સમય વેડફશો નહીં, અત્યાર સુધી બાપદાદા દરેક બાળકની હદની વાતો, હદના સ્વભાવ, સંસ્કાર, નટખટ યા ચતુરાઈના સંસ્કાર, આળસુપણાના સંસ્કાર ઘણા સમયથી જોઈ રહ્યા છે. કેટલાંક બાળકો સમજે છે કે સર્વ ચાલી રહ્યું છે. કોણ જુએ છે, કોણ જાણે છે. બાપદાદા રહેમદિલ છે એટલે જોવા છતાં, સાંભળવા છતાં પણ રહેમ કરી રહ્યા છે પરંતુ બાપદાદા પૂછે છે રહેમદિલ પણ ક્યાં સુધી.”

બાપદાદાનાં આ અમૂલ્ય જ્ઞાનરત્નોને જીવનમાં ઉતારી હદમાંથી બેહદ પ્રતિ પ્રચાણ કરીએ એ જ શુભકામના.

॥ ઓમ શાંતિ ॥

- બ્ર.કુ. કાલિદાસ

(પેજ ૯ નું અનુસંધાન)

ત્યાગ અને અર્પણમયતા :

પરંતુ અતીન્દ્રિયસુખનું સૌથી મોટું સાધન છે ત્યાગ. જેના જીવનમાં ત્યાગનો જેટલો અધિક ગુણ હોય છ, એટલો જ એ સુખી અથવા નિશ્ચિત હોય છે. વળી જે પોતાનું સર્વકાંઈ પ્રભુ અર્પણ કરીને ટ્રસ્ટી બનીને

રહે છે અને અનાસક્ત બનીને ઈમાનદારી તથા પવિત્ર મનસાથી વર્તે છે, એને એટલું જ અધિક અતીન્દ્રિય સુખ મળે છે. આ સાધનોને ધ્યાનમાં રાખીને હવે મનુષ્યે અતીન્દ્રિયસુખમાં રમણ કરવું જોઈએ કારણ કે આ સુખની પ્રાપ્તિ માટે આ સંગમનો જ સોહામણો યુગ જ છે.

અતીન્દ્રિય સુખ શું છે અને તે કઈ રીતે મળી શકે છે?

બ્ર.કુ. જગદીશચંદ્ર, દિલ્લી

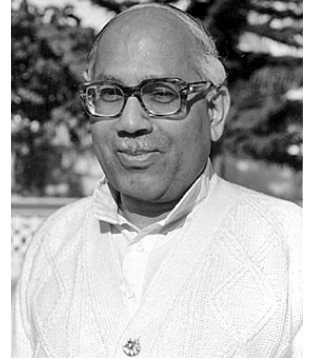
ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને યોગ દ્વારા મનુષ્યને સૌથી મોટી પ્રાપ્તિ તો અતીન્દ્રિયસુખના રૂપે થાય છે. મુક્તિ અને જીવનમુક્તિની પ્રાપ્તિ તો પાછળથી થાય છે. પરંતુ યોગાભ્યાસ અને ઈશ્વરીય ધારણાનું આ જીવનમાં જે ફળ મળે છે તે તો અતીન્દ્રિયસુખ જ છે. જેટલો મોટો યોગી તેટલું તેના જીવનમાં અધિક અતીન્દ્રિયસુખ મળે છે. એનામાં જ્ઞાનની ધારણા પણ એટલી જ અધિક થાય છે.

ઈન્દ્રિયસુખ અને અતીન્દ્રિયસુખની તુલના :

આજે જ્યારે લોકોને ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને સહજ રાજયોગનું શિક્ષણ લેવા માટે નિમંત્રણ આપીએ છીએ તો તેઓ કહે છે કે ‘અમને તો સર્વ પ્રકારનું સુખ મળેલું છે, તેથી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિમાં અમને કોઈ રસ નથી.’ પરંતુ એમને એ ખબર નથી કે એમને જે મળ્યું છે તે તો ‘ઈન્દ્રિય સુખ’ છે અતીન્દ્રિય સુખ તો એના કરતાં ઘણું ઊંચું છે. જેના માટે કેટલાયે રાજાઓએ રાજપાટનો પણ ત્યાગ કરી દીધો. અતીન્દ્રિય સુખ મેળવવા માટે રાજપાટ યા ઘરબાર છોડવાની આવશ્યકતા છે. એમ કહેવાનો અમારો ભાવ નથી. પરંતુ અમારો કહેવાનો ભાવ એ છે કે અતીન્દ્રિય સુખને ઘણું ઊંચું ગણવામાં આવે છે. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં ગોપીઓના અતીન્દ્રિય સુખનું ગાયન કેટલું મહત્વપૂર્ણ છે. તેથી આપણે એવા લોકોને એ જણાવવું જોઈએ કે તમારી પાસે ઈન્દ્રિય સુખ તો છે પણ હવે અતીન્દ્રિયસુખ પ્રાપ્ત કરો.

અતીન્દ્રિયસુખનો અર્થ છે - તે સુખ જે ઈન્દ્રિયોથી અતીત થવાથી મળે. દરેક ઈન્દ્રિયનો પોતપોતાનો વિષય છે. જેને ભોગવવાથી મનુષ્યને સુખ મળે છે. આંખનો વિષય સુંદર દશ્ય છે. કાનનો વિષય સુરીલો અવાજ છે. જીભનો વિષય સ્વાદ અથવા રસ છે. ત્વચાનો વિષય કોમળતા અથવા સ્પર્શ વગેરે છે. નાકનો વિષય

સુગંધી છે. જ્યારે આ વિષયો મનુષ્યને મળતા નથી તો તેને આધીન થયેલો મનુષ્ય દુઃખ અને અશાંતિનો અનુભવ કરે છે. જ્યારે કોઈ મનુષ્ય કોઈ વિષયને ઈન્દ્રિયના સામર્થ્યથી વધારે ભોગવે



છે ત્યારે પણ તેને દુઃખ થાય છે. વળી વિષયને ભોગવતાં ભોગવતાં ઈન્દ્રિયો પણ શિથિલ બની જાય છે ત્યારે પણ વિષયી મનુષ્ય દુઃખી થાય છે. વિષયોન્મુખ મનુષ્ય વિષયને જેટલો ભોગવે છે તેટલી જ તેના મનમાં વધુ ભોગની ઈચ્છા જન્મે છે. અને તે વિષયોનો ગુલામ બનીને સદા તૃષિત અને અશાંત રહે છે. વિષયસુખમાં પડેલા મનુષ્યમાં આસક્તિ હોય છે અને કોઈપણ ઈન્દ્રિયનો વિષય ન મળવાથી એને ક્રોધ આવે છે અને તેની વચ્ચે જે વ્યક્તિ અડચણરૂપ બને છે એના પ્રત્યે ઈર્ષ્યા-ક્લેષ ઉત્પન્ન થાય છે. આ રીતે ઈન્દ્રિય સુખની કામના માત્ર મનુષ્યને આત્મસ્થિતિથી નીચે જ લાવતી નથી પણ એનામાં કામ, ક્રોધ, આદિ વિકારો પણ જન્માવે છે જેથી એના જીવનમાં અશાંતિ વધે છે. ઈન્દ્રિયોને આધીન મનુષ્ય આજે નહીં તો કાલે શોક સાગરમાં ધકેલાઈ જાય છે.

પરંતુ અતીન્દ્રિય સુખ જેટલું પણ મેળવાય તેટલું લાભદાયક હોય છે અને તેનાથી મનુષ્ય નિર્વિકાર બને છે તથા એને શાંતિ મળે છે અને તે બીજાઓને પણ શાંત કરી દે છે. અતીન્દ્રિય-સુખવાળો મનુષ્ય પ્રકૃતિ યા કોઈ સાંસારિક વિષયનો ગુલામ હોતો નથી. પરંતુ તે તો આત્મરસ ચાખતો રહે છે અને પ્રભુના પ્રેમનો પાત્ર બને છે. જે મનુષ્ય સ્વયંને શરીર અથવા

ઈન્દ્રિયોથી ન્યારો સમજીને આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે અથવા પરમપિતાની મધુર સ્મૃતિઓનું રસપાન કરે છે તે અતીન્દ્રિયસુખના ઝૂલામાં ઝૂલતો રહે છે. આ સુખની પ્રાપ્તિ માટે ધન યા કોઈ સ્થૂળ સાધનાની આવશ્યકતા નથી.

અતીન્દ્રિયસુખ કેટલા પ્રકારનાં હોય છે?

જે રીતે સાંસારિક સુખ કેટલાયે પ્રકારનાં હોય છે તે રીતે જેમણે ઈશ્વરીય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે, એને અતીન્દ્રિયસુખ પણ કેટલાયે પ્રકારનાં મળે છે. દા. ત. જેમ સંસારમાં મનુષ્યને સ્વાસ્થ્યનું એક પ્રકારનું સુખ હોય છે. તે રીતે જ્ઞાનવાન વ્યક્તિને પણ સ્વાસ્થ્ય (સ્વ-સ્થિતિ)નું અર્થાત્ આત્મસ્થિતિનું સુખ મળે છે. સ્વયંને ‘આત્મા’ સમજનારા તથા આત્માને નિરોગ (કામ, ક્રોધાદિ રોગોથી રહિત) રાખનારા મનુષ્યને પણ એક પ્રકારની મસ્તી રહે છે. તે નિજાનંદમાં ડૂબેલો રહે છે. એનામાં આત્મિક બળ હોવાને લીધે સમર્થતાની ખુશી સમાયેલી હોય છે. આત્માના નિરોગી અથવા નિર્વિકાર સ્વરૂપમાં સ્થિત થવાથી એને જીવનમાં ઘણા રસનો અનુભવ થાય છે. અને ઉમંગ ઉલ્લાસ પણ રહે છે. તેથી અતીન્દ્રિય સુખની ઈચ્છા રાખનારા મનુષ્યે સ્વસ્થિતિમાં રહેવું જોઈએ.

જ્ઞાનધન દ્વારા અતીન્દ્રિયસુખ :

વળી જેમ સાંસારિક સુખોમાં ધનનું સુખ પણ એક મોટું સુખ છે. એ રીતે જ્ઞાન પણ એક અવિનાશી ધન છે. જ્ઞાનરૂપી ધનની જેટલી વધારે ધારણા હોય તેટલી જ અધિક એની એક સૂક્ષ્મ ખુશી રહે છે. જેમ સંસારમાં ધનથી મનુષ્ય અનેક કામ કઢાવી શકે છે અને ધનનો એને એક વિશેષ નશો રહે છે, તે રીતે જેની બુદ્ધિરૂપી તિજોરીમાં જ્ઞાન-ધન છે તે પણ જીવનની અનેક સમસ્યાઓને ઉકેલી શકે છે એટલે એને કોઈ ઉલ્લાસ અથવા ચિંતા રહેતી નથી. પણ જ્ઞાન તેને બેપરવાહ બાદશાહ બનાવે છે. તે ઈશ્વરીય જ્ઞાનનું મનન ચિંતન કરતાં ઘણી જ હર્ષમય અવસ્થામાં

રહે છે. જ્ઞાનના કોઈ રહસ્યનું મંથન કરતાં સ્વાભાવિક રીતે તેના હોઠ પર સ્મિત ફરકે છે. સૃષ્ટિના આદિ મધ્ય અંતને અને ૮૪ જન્મોના રહસ્યને જાણી શકવાને લીધે એને સદા પોતાની ચઢતી કળાનો અનુભવ થાય છે. તેથી તે ખૂબ આત્મિક અથવા અતીન્દ્રિયસુખના ઝૂલામાં ઝૂલે છે. પછી ભલે તે સાંસારિક દષ્ટિકોણથી નિર્ધન હોય, શારીરિક દષ્ટિથી રોગી હોય, સામાજિક દષ્ટિકોણથી પછાત જાતિનો હોય, પરંતુ જ્ઞાન હવે એને ભૂતકાળ, વર્તમાન અને ભવિષ્યના જીવન વિશે પ્રકાશ પાડે છે અને એની બુદ્ધિને એવા ખજાનાથી ભરી દે છે જેનાથી તે ઘણાં સુખ અને શાંતિનો અનુભવ કરે છે. તેથી તે અતીન્દ્રિય સુખની પ્રાપ્તિ માટે મનુષ્ય ઈશ્વરીયજ્ઞાનની વધારેમાં વધારે ધારણા કરે, જ્ઞાનનું મંથન કરે અને ઈશ્વરીયજ્ઞાન અને મનુષ્યો દ્વારા આપવામાં આવેલી માન્યતાઓની તુલના પર વિચાર કરે.

અતીત સાથે તુલના અને ભવિષ્યનો નશો :

મનુષ્ય જ્યારે પોતાના પાછલા જીવનની વર્તમાનના જીવન સાથે તુલના કરે છે ત્યારે જુએ છે કે પહેલાં તેનામાં વ્યસન અથવા વિકાર હતા. હવે એમાં નિયમો તથા પવિત્રતાની ધારણા થઈ રહી છે જેથી તે ભવિષ્યમાં સ્વર્ગીય સુખો અથવા દેવપદની પ્રાપ્તિને લાયક બની જશે. તેથી એને ઘણી જ આત્મિક ખુશી થાય છે. જોકે આ પુરુષાર્થમાં તેને ચાંદીના સિક્કા અત્યારે હાથમાં જોવા મળતા નથી. વળી એનું ભવિષ્ય આ કલિયુગી દુનિયામાં કોઈ મોટા પદ યા નેતાગીરી યા રાજ્યના રૂપે આ સ્થૂળ આંખોથી જોઈ શકાતું નથી છતાં પણ જે અતીન્દ્રિય ચક્ષુ અર્થાત્ દિવ્યચક્ષુ છે એના દ્વારા તે જોઈ શકે છે કે ભવિષ્યમાં તે ૨૧ જન્મો માટે સ્વર્ગીય દેવપદ પ્રાપ્ત કરવાનો છે અને વર્તમાનકાળમાં પણ તે વિકારોની અગ્નિમાં બળવાથી તથા અશાંતિ તેમજ શોકના સાગરમાં ડૂબવાથી બચી જાય છે. તેથી એને અપાર ખુશી થાય છે. તે જુએ છે કે

કેટલાક સમય પહેલાં (જ્ઞાન પ્રાપ્તિ પૂર્વે) તે એક અજ્ઞાની, વિકારી અથવા દુષ્ટની જેમ અંધ હતો. હવે પરમાત્માએ એને અપાર જ્ઞાન આપીને એની આંખ ખોલી દીધી છે તથા હવે તે ત્રિલોકીનાથ પ્રભુનું સંતાન બની ગયો છે અને ઈશ્વરીય વારસાનો અધિકારી બન્યો છે તો એને પારાવાર અતીન્દ્રિય સુખ મળે છે. તેથી માનવે શિવબાબાને યાદ કરીને મનમાં કહેવું જોઈએ કે - “બાબા, આપ કેટલા મીઠા છો! આપે અમને ક્યાંથી ક્યાં પહોંચાડી દીધા!” આ રીતે તે બીજાઓને પણ શિવબાબાની મહિમા સંભળાવે.

વિશિષ્ટ વ્યક્તિઓના પરિચયનો નશો :

સંસારમાં જ્યારે પણ કોઈ મનુષ્યનો વિશિષ્ટ વ્યક્તિઓ સાથે પરિચય અથવા સંબંધ થાય છે તો એ વાતનો એને ઘણો નશો રહે છે. પરંતુ જ્ઞાનવાન મનુષ્યનો સંબંધ તો સ્વયં પરમાત્મા સાથે હોય છે. પરમાત્મા ઊંચામાં ઊંચા છે અને જ્ઞાનના સાગર, શાંતિના સાગર, સર્વશક્તિવાન ત્રિલોકીનાથ તથા સર્વના સદગતિદાતા છે. પરમાત્માથી મોટું તો કોઈ હોતું જ નથી. તેથી જ્ઞાનવાન મનુષ્ય જ્યારે આ સ્મૃતિ ધારણ કરે છે કે સ્વયં પરમાત્મા જ મુજ આત્માના માતા-પિતા, પરમ-શિક્ષક અને પરમ સદ્ગુરુ છે. તેઓ જ આપણને ઈશ્વરીય શિક્ષણ ભણાવી રહ્યા છે. મને પથપ્રદર્શન કરી રહ્યા છે તથા પાલના કરી રહ્યા છે. આ ચિંતન કરતા યોગીને અતીન્દ્રિયસુખની અનુભૂતિ થાય છે. જે ભગવાનને શોધવા સન્યાસી વનમાં જાય છે, રાજા રાજ્ય પણ ત્યાગી દે છે તથા ભક્ત પોતાનું મસ્તક ઉતારીને પોતાની હથેલી પર રાખવા માટે તૈયાર થઈ જાય છે જ્યારે તે પરમપિતા પરમાત્મા સ્વયં મળી ગયા તો પછી બીજું શું જોઈએ? ‘જે મેળવવાનું હતું તે મેળવી લીધું. હવે બાકી શું રહ્યું?’ આવો અનુભવ કરવાને કારણે જ્ઞાનવાન મનુષ્ય ઘણા અતીન્દ્રિયસુખમાં રહે છે. તેથી મનુષ્ય સદા એ યાદ રાખે કે હું તો પરમપિતા પરમાત્માનું સંતાન છું. તેઓ જ મારા શિક્ષક અને સદ્ગુરુ પણ છે. અહા! હું કેટલો સૌભાગ્યશાળી છું.

કુળની ખુશી :

સાંસારિક મનુષ્યોને પોતાના ઊંચા કુળનો પણ નશો રહે છે. રાજકુળનું બાળક સ્વયંને એક સર્વોચ્ચકુળનો માનીને ઘણી ખુશીમાં રહે છે. પરંતુ વાસ્તવમાં સૌથી ઊંચું કુળ તો સંગમયુગી બ્રાહ્મણકુળ છે. જેની રચના સ્વયં નિરાકાર પરમપિતા પરમાત્મા શિવ પ્રજાપિતા બ્રહ્મા દ્વારા કરે છે. આ કુળનું સર્વ શાસ્ત્રોમાં પાંડવો, શિવ-શક્તિઓ, ગોપ-ગોપીઓ, રામ-સેના વગેરે નામોથી ગાયન છે. આ સાચા બ્રાહ્મણકુળના નામ પર જ આજના વિકારી બ્રાહ્મણ પણ મોજ ઉડાવે છે. આ વાસ્તવમાં બ્રહ્મચારીઓનું કુળ, રાજઋષિઓનું કુળ, પરમહંસોનું કુળ, રાજયોગીઓનું કુળ અથવા ઈશ્વરીય કુળ છે. જેના કુલપિતા સ્વયં પરમાત્મા શિવ તથા પ્રજાપિતા બ્રહ્મા છે. તેથી જ્ઞાનવાન વ્યક્તિ પોતાના આ પવિત્રકુળને યાદ રાખે છે, કારણ કે આ પણ રુહાની કુળ છે. શારીરિક નહીં. તેથી મનુષ્ય સદા યાદ રાખે કે હવે હું શુદ્ધી બ્રાહ્મણ અથવા શ્રેષ્ઠ કુળનો બનેલો છું. આ મારા માટે સૌભાગ્યની વાત છે.

સેવા કરવાથી મળતું અતીન્દ્રિય સુખ :

જ્યારે કોઈ મનુષ્ય બીજાઓની સેવા કરે છે તો એને પણ ઘણી ખુશી થાય છે. કોઈ ભૂખ્યાની ભૂખ મિટાવીને, તૃષિતને પાણી આપીને, રડતાને હસાવીને, નિર્ધનને ધન આપીને કોને ખુશી થતી નથી! આ પ્રકારે જે જ્ઞાનવાન વ્યક્તિ યોગનું શિક્ષણ આપીને કોઈ રડતાને હસાવે છે, દુઃખી આત્માને સુખી કરે છે. જ્ઞાનવિહિનને જ્ઞાનધન આપીને સદાને માટે ધનવાન બનાવે છે અને એની સુખ શાંતિની ખ્યાસ (તરસ) બુઝાવે છે, એને સ્વયં પણ ઘણી માનસિક ખુશી અર્થાત્ અતીન્દ્રિય સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્ય બીજાઓને જેટલું ગુણદાન કરે છે, જેટલું એનું કલ્યાણ કરે છે, જેટલાનાં જીવનને જે સીમા સુધી પાવન બનાવવા માટે નિમિત્ત બને છે તથા ઈશ્વર સાથે યોગ જોડાવવાની સેવા કરે છે. એટલો જ અધિક એની ખુશીનો પારો ચઢે છે.

વધારેમાં વધારે અતીન્દ્રિય સુખ પ્રાપ્ત કરવાની યુક્તિઓ:

તેથી જે મનુષ્યના જીવનમાં અતીન્દ્રિય સુખનો અભાવ છે એ ઉપરોક્ત પ્રકારનાં આત્મિક સુખ પ્રાપ્ત કરે. સૌથી ઉત્તમવિધિ તો એ છે કે તે સ્વસ્થિતિમાં રહે. આત્મા અભિમાનમાં સ્થિત થવું તથા પરમપિતા પરમાત્માની સ્મૃતિમાં સ્થિત હોવું એ જ તો આનંદ અથવા અતીન્દ્રિય સુખના ખજાનાની પ્રાપ્તિની ચાવી છે. અહા! આનંદના સાગર, પ્રેમના સાગર, જ્યોતિ બિન્દુ પરમાત્માના પ્રેમમાં મગ્ન થઈને આનંદ રસમાં ડૂબેલા રહેવામાં જ જીવનની સાર્થકતા છે. જે યોગીજીવનમાં આનંદ રહેતો નથી, તો તે આ સંગમયુગી હીરાતુલ્ય જીવનને કોડીની જેમ ગુમાવી રહ્યો છે.

જ્ઞાન મંથન :

દરરોજ જ્ઞાનસ્નાન તથા જ્ઞાનમંથન એ અતીન્દ્રિય સુખની પ્રાપ્તિનું બીજું સાધન છે. જે મનુષ્ય દરરોજ જ્ઞાનકલાસમાં જતા નથી એના આત્મિક સુખમાં ઓટ આવવાની શક્તિ ધઈ જાય છે કારણ કે શિવ પરમાત્માનાં મહાકાવ્યોની મુરલી, એના માટે સ્થાપવામાં આવેલાં જ્ઞાન કેન્દ્રોનું દિવ્ય વાતાવરણ, પવિત્ર બહેન-ભાઈઓનું સંગઠન તથા પરિવારની જેમ મિલન આ બધાથી તે વંચિત રહી જાય છે. શિવબાબાની જ્ઞાન મુરલી જ મનુષ્યને શ્રેષ્ઠ મત આપનારી, એના આત્માને તાજગીપૂર્ણ બનાવનારી એની રુહાની બેટરીને ચાર્જકરનારી તથા એની સમસ્યાઓના ઉકેલનું જ્ઞાન આપનારી છે. તેથી જ્ઞાનકલાસમાંતો કદી ગેરહાજર રહેવું જોઈએ નહીં. વળી જ્ઞાનમંથન પણ કરવું જોઈએ. જ્ઞાનનો કોઈમુદ્દો લઈને એ વિષય પર મનુષ્યનો જે મત છે અને હવે પરમપિતા પરમાત્માનો જે મત છે, એની તુલના કરવી જોઈએ. તુલના કરવાથી મહાનભેદ જોવા મળશે અને ઈશ્વરીય જ્ઞાનની સત્યતા પ્રગટ થશે અને ખુશી થશે કે આવું અણમોલ તથા પ્રેક્ટિકલ જ્ઞાન અમને પરમાત્મા આપી રહ્યા છે.

રુહ રિહાન :

અતીન્દ્રિય સુખમાં હલેસાં ખાવાની એક અણમોલ વિધિ છે. દરરોજ અમૃતવેળાએ શિવ પરમાત્મા સાથે રુહરિહાન અર્થાત્ સ્વયંને રુહ (આત્મા) સમજીને પરમાત્મા સાથે વાતો કરવી. એમની મહિમા કરવી. જે વ્યક્તિ પરમાત્માની મહિમા નથી કરતો તે મનુષ્યોની મહિમા કરવા લાગે છે અને એના નામ-રૂપમાં અથવા ગુણ-કર્તવ્યોમાં ફસાઈ જાય છે પરંતુ પરમાત્માની મહિમા કરે છે અને એમના જ દિવ્ય નામ રૂપને બુદ્ધિ સમક્ષ લાવે છે. તે મનુષ્યોના નામ રૂપમાં ફસાતો નથી તથા પરમાત્માની મહિમાને આધારે સ્વયં પણ મહાન બની જાય છે.

સૃષ્ટિ - ડ્રામાની યાદ :

અતીન્દ્રિયસુખમાં રમણ કરવા માટે સૃષ્ટિનાટકના રહસ્યને યાદ રાખવું પણ જરૂરી છે. આ સૃષ્ટિ એકબનેલો બનાવેલો અનાદિ ડ્રામા (નાટક) છે. એમાં જે કંઈ બને છે તે પૂર્વ નિશ્ચિત છે અને નિયમાનુસાર થઈ રહ્યું છે. આવું યાદ રાખવાથી સર્વપ્રકારની પરિસ્થિતિઓમાં મનુષ્ય અડોલ, એક રસ તથા નિશ્ચિત રહે છે અને અતીન્દ્રિય સુખમાં રહે છે. તે પોતાના તરફથી પુરુષાર્થ તો પૂરી રીતે કરે છે પરંતુ પુરુષાર્થ કરવા છતાં પણ જે પરિણામ આવે છે, એનાથી તે સંતુષ્ટ રહે છે. તે તેને ખેલ અથવા નાટક સમજીને સદા ખુશ રહે છે.

જ્ઞાન સેવા :

એ સિવાય જે બીજાઓની જ્ઞાન સેવા કરે છે, જે ઈશ્વરીય નિયમોનું પાલન કરીને સંગમયુગની યાદ તથા પોતાના બ્રાહ્મણકુળની તથા પોતાના ઊંચામાં ઊંચા ઈશ્વરીય સંબંધની સ્મૃતિમાં રહે છે, તે સદા અતીન્દ્રિય સુખમાં જ રહે છે. મનુષ્ય બીજાઓની જેટલી જ્ઞાનસેવા કરે છે અને એને જેટલું સુખ આપે છે, તેટલો તે વધારે અતીન્દ્રિય સુખ મેળવે છે આ નિશ્ચિત છે. એમની શુભાશિષ પણ એને મળે છે.

(અનુસંધાન પેજ નં. ૫ પર)

પ્રસન્નતાના પથ પર

બ્ર.કુ. શિવાનીબેન

ખુશી કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરીએ?

દરરોજ આપણે કેટલા ખુશ રહી શકીએ છીએ એ ખુશીનો ક્રમ જોવાનો આપણે પ્રયાસ કરીએ છીએ. શું જીવનમાં દરેક પળે ખુશ રહેવું શક્ય છે? એવા ઘણાં પ્રશ્નો જન્મે. તમે જાણવા ઇચ્છો એવી કેટલીયે વાતો હશે. દરેક પળે આપણે ખુશ તો રહી શકતા નથી. ક્યારેક ખુશી હશે, તો ક્યારેક દુઃખ પણ હશે. કેટલીક વાર આપણે એ પણ બોલીએ છીએ કે જ્યારે આપણને દુઃખની ખબર નથી તો ખુશીની ખબર કઈ રીતે પડશે?

એવી કેટલીય વાતો છે જે આપણા જીવનમાં સાથે સાથે ચાલે છે. આપણે જો આ શ્રેણીને જોઈએ છીએ તો એક વાત સામે આવે છે. અને તે એ કે મારી ખુશી કેટલી વાતો પર આધારિત નથી. એને હું સ્વયં ઉત્પન્ન કરું છું. જો હું સ્વયં રચના કરી રહી છું તો તે હું કઈ રીતે કરીશ? આપણે આગળ આ વાત ઉપર ચર્ચા કરી છીએ.

પ્રશ્ન : કઈ રીતે મારું ઉત્પન્ન કરેલું જ મને ભાગ્યના રૂપે મળે છે એ પૂરા ચક્રને આપણે જોયું એનાથી ઘણો શક્તિશાળી સંકલ્પ ઉત્પન્ન થયો. ખુશીનું સ્તર વધ્યું. ખુશીનો સૂચકાંક સારો થયો. હવે એક વાત સામે આવે છે કે ખુશીનો આધાર મારા પોતાના જ સંકલ્પ છે જેને હું નિર્મિત કરું છું. આપણે અત્યાર સુધી જોતા હતા કે આપણી ખુશી ક્યાંકને ક્યાંક બીજાઓ ઉપર આધાર રાખતી હતી. હવે એ વાત સામે આવી કે ખુશી મારા પોતાના સંકલ્પ પર આધારિત છે. એનો અર્થ એ થયો કે મારા પોતાના જ સંકલ્પ પર આધાર રાખે છે. એનો અર્થ કે સંકલ્પ ઘણા મહત્વપૂર્ણ છે.

ઉત્તર : એકવાર જ્યારે આપણને સમજાય જાય છે કે આખા દિવસમાં આપણે જે જે સંકલ્પો નિર્મિત કરીએ છીએ, તે આપણા વ્યક્તિત્વને બનાવે છે.. અને

પછી તેજ આપણા ભાગ્યનું નિર્માણ કરે છે. હવે બધું ધ્યાન બદલાઈને મારા ઉપર આવી જાય છે. ભલે બહારનું દશ્ય ગમે તેવું હોય પણ એ દશ્યમાં પણ હું શક્તિશાળી સંકલ્પ કરી શકું છું તો હું એ દશ્યને પાર કરવામાં સક્ષમ બની જાઉં છું.



ઘરમાં કંઈક ઉપર નીચે ચાલી રહ્યું છે, સંબંધોમાં કંઈક સંસ્કાર સ્વભાવની ટક્કર છે, ઑફિસમાં કંઈક આડું અવળું ચાલી રહ્યું છે, તો પણ મારી પાસે વિકલ્પ છે. જો એ સમયે હું હકારાત્મક સંકલ્પ કરવામાં સક્ષમ છું તો હું એ પરિસ્થિતિને પાર કરી શકું છું. હું માત્ર પરિસ્થિતિને જ પાર નથી કરતી પણ પોતાના સંકલ્પોથી એ પરિસ્થિતિને પણ બદલી શકું છું. કારણ કે પરિસ્થિતિઓ આપણા જ સંકલ્પોથી બને છે અને બદલાય છે.

પ્રશ્ન : મારો ઉદ્દેશ્ય પરિસ્થિતિને બદલવાનો જ હતો. **ઉત્તર :** પરિસ્થિતિને તો બદલાવું જ પડશે. મારા સંબંધોમાં ટક્કર થઈ ગઈ છે. હવે હું પરિસ્થિતિને બદલવા ઇચ્છું છું. જેથી અમારો જે સંબંધ છે તે ફરીથી સ્નેહચુકત બની જાય.

પરંતુ આપણે વિચારી રહ્યા હતા. તેઓ સારું કરશે, તો સારું થઈ જશે. હવે હું સમજી ગઈ છું કે એને સારા કરવાની શક્તિ મારા હાથમાં જ છે. જો હું સંબંધને સારો કરીશ તો તે મારા માટે સારો બની જશે. તો આગળ જતાં તે પોતાની મેળે સારો થઈ જશે. પરંતુ જો બંનેથી રાહ જોતા રહ્યા કે પહેલાં ઠીક કરશે, તો ઠીક થશે. તો શું તે ઠીક થશે?

એક ચીજ જેને આપણે જાગૃતિ (સમજ)થી જીવવાનું શરૂ કરીએ કે બીજાઓને દોષ આપવાનું બંધ

કરી દઈએ એને કારણે આમ થયું નહીં. મારી પાસે ક્ષમતા છે એને બદલવાની. તો તરત જ અટકીને સ્વયંને ચેક કરીએ કે આ સમયે હું કેવા પ્રકારના સંકલ્પ કરી રહું છું. મારા વિચારો કેવા છે જેને હું નિર્મિત કરી રહી છું. સમજો કે મારા મનમાં અત્યારે કંઈક થઈ રહ્યું છે તો તરત જ બહાર જોવાનું બંધ કરી દો અને એક મિનિટમાં તપાસ કરો કે આ સમયે મારા મનમાં કેવો વિચાર ચાલી રહ્યો છે એની ગુણવત્તા કેવી છે? જેમ આપે પહેલાં પણ કહ્યું કે પોતાના સંકલ્પોને જોવા ઘણા મુશ્કેલ છે. આ મુશ્કેલ નથી પણ પહેલાં આપણે એને જોયા નહોતા.

હવે જેવા જ આપણે એને જોવાનું શરૂ કરીએ છીએ તો આપણા માનસપટલ પર આવી જાય છે. પછી આપણે એના વિષયમાં જાગૃત થઈ જઈએ છીએ. એ પહેલું પગથિયું છે જાગૃત થવાનું. આપણે આપણા મનમાં કેવા પ્રકારના વિચારોનું નિર્માણ કરી રહ્યા છીએ? જ્યાં સુધી આપણે જાગૃત બનતા નથી ત્યાં સુધી એને બદલવા અસંભવ છે. હવે અત્યારે જે સંકલ્પો ચાલી રહ્યા છે આપણે એની કક્ષા બદલવા ઈચ્છીએ છીએ. દુનિયામાં પણ આજે હકારાત્મક વિચાર વિશે વધારે ચર્ચા કરવામાં આવે છે. એના સંબંધિત લોકો પુસ્તકો વાંચી રહ્યા છે, પ્રવચનો સાંભળી રહ્યા છે. સર્વ કાંઈ કરી રહ્યા છે પણ થઈ શકતું નથી.. શા માટે? કારણ કે વિચારોનો સ્ત્રોત કયો છે એની ખબર નથી.

સંકલ્પ એક ઉર્જા છે તે અંદર નિર્મિત થાય છે. એના માટે કોઈ કાચી સામગ્રી અંદર જશે જેના આધાર પર આ સંકલ્પ નિર્મિત થાય છે. સંકલ્પ કરવાના ઘણા આધાર છે. એમાં પહેલી છે માહિતી. આપણે આખા દિવસમાં કેવી માહિતી મેળવીએ છીએ. અને આ માહિતી આપણે આપણી ઈન્દ્રિયોના માધ્યમથી મેળવીએ છીએ. હવે આપણે સવારે ઉઠીએ છીએ ત્યારે આપણા સૌની ટેવ સમાચાર પત્ર વાંચવાની હોય છે. પથારીમાંથી ઉઠ્યા પણ નથી ને ક્યારેક તો પથારી પર જ સમાચાર પત્ર

વાંચવા લાગીએ છીએ. તો તેમાં સૌથી પ્રથમ મુખપૃષ્ઠ વાંચીએ છીએ તો એમાં કયા પ્રકારના સમાચાર હોય છે. એ દિવસના સૌથી ખરાબ સમાચાર મુખપૃષ્ઠ પર આવશે કે આજે આમ થયું અહીં આ થયું. એમાં કોઈ પિતાએ સવારે જ પોતાના સંતાનોને મારી દીધાં તો સમાચાર પત્રના માધ્યમથી આ માહિતી આપણા મસ્તિષ્કમાં ગઈ. ભલે તે નકારાત્મક હોય કે હકારાત્મક હોય તે મસ્તિષ્કમાં જાય છે.

પ્રશ્ન : સવારે વાંચેલું આપણને આખો દિવસ યાદ રહે છે.

ઉત્તર : સમાચાર તો છે પરંતુ મહત્વપૂર્ણ એ છે કે આપ અત્યારે જ્યારે સૂઈ જઈને ઉઠ્યા છો આપના મનને કેટલો આરામ મળ્યો? અત્યારે આપનું મન એકદમ શાંત છે અને આ સમયે એની ગ્રહણ કરવાની શક્તિ ઘણી વધી જાય છે. આ સમયે આપ મનમાં જે કંઈ પણ નાખશો તે ઘણું જ સરળતાથી અંદર ચાલ્યું જશે. કારણ કે આપનું મન એક ફીલ્ટર પેપરની જેમ કામ કરે છે. જે બધી માહિતીને પોતાના મસ્તિષ્કમાં ગ્રહણ કરી લે છે.

આજે વિજ્ઞાને પણ એ સિદ્ધ કરી દીધું છે કે સવારના લગભગ બે કલાક સુધી આપણા મનની ગ્રહણ શક્તિ ઘણી વધારે હોય છે. એના પછી એની ક્ષમતા ધીરેધીરે ઓછી થાય છે. જેને કારણે તે વધારે ગ્રહણ કરી શકતું નથી. મનના શાંત થવાથી જ આપણું ચેતન મન શાંત થઈ જાય છે. અને સવારે અચેતન મન સક્રિય થઈ જાય છે. આ સમયે આપ જે નાંખશો તે ક્યાં ચાલ્યું જશે? તે સીધું આપના અવચેતન મનમાં જશે. અવચેતન મનમાં જે માહિતી નાંખવાની હોય છે તે આપણે આખા દિવસ માટે નિર્મિત કરીએ છીએ. આપણે શું કરીએ છીએ એમાં નકારાત્મક માહિતી નાંખી દઈએ છીએ. જેમ કે અહીં ધરતીકંપ આવ્યો, અહીં આતંકવાદ છે. અહીં પૂર આવ્યું છે. અહીં મેટ્રોમાં કંઈક અકસ્માત થયો છે. તો આ પ્રકારની માહિતી આપણે મસ્તિષ્કમાં નાંખીએ છીએ. જે આપણા મનમાં ખૂબ ઊંડાણ સુધી જાય છે જેના સંસ્કાર બનવાની શક્તિ થાય છે. સવારે સવારે આપણા

અવચેતન મનમાં હિંસા, ભય, ઘૃણા, અસલામતીના વિચાર ભરી દઈએ છીએ. પછી આખો દિવસ કહીએ છીએ કે આપણને ડર કેમ લાગે છે. કારણ કે આપણે કેવું બીજાં નાંખ્યું હતું. ભય, હિંસા અને અસલામતીનું. પછી આપણા આખા દિવસના પાયાની સપાટી કેવી રહેશે? જે માહિતી આપણે સવારે પોતાના મનમાં નાખીશું તો આખો દિવસ એ પ્રકારના વિચારો આવશે. પછી એ દેશ સાથે ભલે તમારે કાંઈ લેવાદેવા ન હોય. જેના વિશે તમે સવારે વાંચ્યું હતું. જે માહિતી આપના મનમાં જાય છે તે શબ્દ આપના વિચારોનું નિર્માણ કરે છે.

કારણ કે વિચાર (સંકલ્પ) એક ઉર્જા છે. જેને આપણે સવારની શઙ્ખાતથી જ મસ્તિષ્કમાં નાંખીએ છીએ. હવે આપ ગમે તેટલી કોશિશ કરો કે મારે હકારાત્મક વિચારવાનું છે પણ આપ નહીં વિચારી શકો, મુશ્કેલ બની જશે. સમજો કે આપ સાંજે ઘેર પહોંચ્યા એ સમયે કોઈ ઘરમાં આવ્યું નહોતું. આપે ફોન પર કોશિશ કરી પણ ફોન ઉપાડ્યો નહીં. તો એ સમયે સૌથી પહેલાં આપના મનમાં કયો સંકલ્પ આવે છે. ક્યાંક અકસ્માત થઈ ગયો ના હોય. આપે ઘણી જ સહજતાથી કહી દીધું કે ક્યાંક અકસ્માત થઈ ગયો ના હોય. આ પ્રકારના સંકલ્પ કેમ આવ્યા? કારણ કે આપણે સવારે સવારે આપણા મનની અંદર શું ભર્યું હતું. તે એના ઉપર આધાર રાખે છે. એટલા માટે સવારનો સમય આપણા માટે ઘણો મહત્વપૂર્ણ બની જાય છે.

જ્યારે આપણે બ્રહ્માકુમારીઝમાં આવીએ છીએ તો આ સંબંધમાં આપણે વધારે મહેનત કરવી પડતી નથી. એની સરળ વિધિ છે કે સવારમાં જ્યારે આપણું અવચેતન મન સક્રિય છે તો એ સમયે ઘણી જ હકારાત્મક માહિતી મનને આપવામાં આવે છે જે પરમાત્મા દ્વારા આપેલું જ્ઞાન છે. જેને આપણે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન કહીએ છીએ. તે મસ્તિષ્કમાં ભરવામાં આવે છે. જેવા જ એ હકારાત્મક શક્તિશાળી શબ્દ અંદર જશે, તો હકારાત્મક

સંકલ્પ ઉત્પન્ન કરશે. એક સવારે આપણે કેવી માહિતી લઈએ છીએ લાખોના અંદાજમાં કાર્યક્રમ અને સવારે છે સમાચાર અને સાંજે છે મનોરંજન. મનોરંજનના નામે પણ કાંતો ભય, કાંતો સંબંધોમાં અવિશ્વાસ, દુઃખની અનુભૂતિ નિર્મિત કરનાર ટી.વી. કાર્યક્રમ જોઈએ છીએ. હવે આ બધી માહિતીઓ આપણે પોતાના મનમાં નાંખી પછી સૂઈ ગયા. રાતે કઈ કક્ષાના વિચારો નિર્મિત થશે? જે માહિતી સૂતા પહેલાં આપણે મસ્તિષ્કને આપી હતી સવારે ઉઠીશું તો કેવા પ્રકારના સંકલ્પની સાથે ઉઠીશું? જો આપણે થોડું પણ ધ્યાન રાખીએ કે સવારે ઉઠતાં જ પહેલી કઈ ચીજ આપણે મસ્તિષ્કમાં નાંખીએ છીએ. આ એક સવારના નાસ્તા સમાન છે. તો આપણો નાસ્તો ઘણો જ સ્વાસ્થ્યવર્ધક હોવો જોઈએ. એ રીતે હકારાત્મક સંકલ્પ મનનું ભોજન છે. એટલે આપણે ઘણા જ શક્તિશાળી સંકલ્પ પોતાના મનની અંદર ભરવા જોઈએ. એને આપ એક મહિના સુધી અજમાવીને જુઓ. એક મહિના સુધી આપ સવારે સવારે ઉઠીને સમાચારપત્ર અને અને રાતે સૂતાં પહેલાં ટેલીવીઝન જોશો નહીં. જો સમાચારપત્ર વાંચવા જ છે તો તેને એક પત્રની જેમ વાંચો. એવું નહીં કે સવારે ૬ થી ૮ વચ્ચે અખબાર વાંચવા બેસી જાઓ. હું એમ નથી કહેતી કે આપ અખબાર ના વાંચો. વાંચો પણ થોડા સમય પછી અને એની જગાએ આપ બીજું કંઈક વાંચો જે આપને હકારાત્મક માહિતીથી સભર બનાવે. આટલું કરવાથી આપ જોશો કે આપને મહેનત ઓછી કરવી પડશે અને સફળતા વધારે મળશે. પ્રારંભમાં ભોજન જ નકારાત્મક વિચારોવાળું લેશો તો હકારાત્મક વિચાર ક્યાંથી જન્મશે? જો આપણે સવારે સવારે પોતાની હકારાત્મક વિચારોને ભર્યા તો જે બનશે, તે સારું જ બનશે. મારી સાથે બધું સારું જ થઈ રહ્યું છે. સ્વયં પરમાત્મા અને પરમાત્માની શક્તિ મારી સાથે છે. જેનાથી આખો દિવસ આપ સ્થિર રહેશો. અને કોઈપણ

(અનુસંધાન પેજ નં. ૨૩ પર)

ખેદ નહીં કરો, ખુદાને યાદ કરો

બ્ર.કુ.ગોદાવરી, મુલુંદ, મુંબઈ

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

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

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

● કામ- શ્રીમદ્ ભગવતગીતામાં પ્રભુએ કહ્યું છે કે કામ, ક્રોધ, વિકાર નર્કનાં દ્વાર છે. કામ- એટલે મનુષ્યના મનને પ્રિય લાગતી વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા. દા.ત. સ્ત્રી ધન, પુત્ર વગેરે પરંતુ કામવાસનાને જીતવા પરમાત્મા પિતા શિવબાબા કહે છે કે હે આત્માઓ આ સૃષ્ટિચક્રની ઘડીનો કાંટો ૧૨ વાગ્યા તરફ જઈ રહ્યો છે. તમે પોતાને ઓળખી લ્યો અને મનવચન કર્મને પવિત્ર બનાવી લ્યો. એવું ન થાય કે તમે કામવિકારને આધીન બની તમારા

અમૂલ્ય જીવનને નષ્ટ કરી ધો. અને પછી ખેદ કરવાનો વારો આવે. કન્યાઓ, નારીઓ ઉપર બળાત્કાર, એક પાશવિક જીવનનું પ્રતીક છે. પ્રતિદિવસ વર્તમાનપત્રોનાં પહેલા જ પાને આત્મઘાત, શારીરિકઘાતનાં કેસ પાછળ આ કામવિકાર જ મુખ્ય વિકાર છે. જે મનુષ્યને આંખે અંધકારનાં અજ્ઞાનતાનાં પાટા બાંધી મહાપાપનો ભાગી બનાવે છે. જે જન્મજન્માંતર દુર્ગતિને પ્રાપ્ત કરાવે છે. તેથી આજથી જ દ્રઢ સંકલ્પ કરો કે સંસારની મા-બહેન બહેનો સર્વ મારાં જ પરિવારના આત્માઓ છે એને ઈશ્વરીય જ્ઞાનચક્ષુથી જોઈ કામવાસનાથી દૂર રહીશ. પાપકર્મ નહીં કરું કે જે મને ખુદાથી દૂર કરે અને ખેદ કરાવે.

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

● લોભ - કહેવત છે કે આપ ભયે બુઢે તૃષ્ણા ભઈ જવાન. વ્યક્તિ વસ્તુ વૈભવ સર્વેમાં આસક્તિ લોભનાં કારણે મનુષ્ય જૂઠ, લૂંટને આધીન થઈ સ્વર્ગીય સુખને પણ મહત્ત્વ આપતો નથી. છળકપટથી કમાવી સર્વને કષ્ટધીન બનાવે છે. જુગાર, લોટરી જેવા વ્યસન ફેશનમાં ફસાઈને લાલચમાં આવી જયારે દગો થાય છે ત્યારે આંખોમાંથી લોહીનાં આંસુ સરી આવે છે. દુઃખ

સહન થતું નથી એટલે પરમપિતા પરમાત્મા શિવબાબા કહે છે કે ઈચ્છા માત્રમ અવિદ્યા, અધિક ઈચ્છાઓ તમને ગેરમાર્ગે લઈ જઈ દુઃખી અશાંત કરશે. હે બાળકો તમે મુજ પિતાને યાદ કરો. કહેવાય છે કે લોભ બૂરી બલા છે. લોભે લક્ષણ જાય.

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

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

● દેહઅભિમાન- સર્વે વિકારોની જડ દેહઅભિમાન જ છે કે જે અપમાનનો અનુભવ કરાવી સ્વમાનથી દૂર કરે છે. ઘડી ઘડી ઘમંડ આવી જાય છે. ગૌરવનાં બદલે ગર્વ પેદા કરે છે. કહેવાય છે કે અભિમાન રાજા રાવણનું પણ નથી રહ્યું. દેહઅભિમાનનાં કારણે જ દુનિયામાં હિંસાવાદ, જાતિવાદ, ભેદભાવ, વાદવિવાદના વાયરા ચાલ્યા જ કરે છે. માનવ એ ભૂલી જાય છે કે હું કોણ છું ? આ સંસારમાં કંઈક સારું કામ કરવા આવ્યો છું. પુણ્યનું ખાતું જ મને કામમાં આવશે. પરંતુ દેહઅભિમાન વ્યક્તિનાં જીવનને બરબાદ કરી દે છે એટલે પરમાત્મા શિવબાબા બાળકોને

કહે છે કે હે બાળકો ? તમે આત્મા છો. શરીર નથી. નશ્વર ચીજો પાછળ તમે શ્વાસ, સંકલ્પ, શક્તિ અને સમય નષ્ટ ન કરો. નહીં તો પછી ખેદ થશે. ખ્યાલ આવશે તેનાથી પહેલાં જ ખુદા એટલે પરમાત્મા નિરાકાર શિવબાબાને યાદ કરી સદા ખુશ રહો. અને બીજાને પણ ખુશીનો પ્રસાદ વહેંચો.

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

(પેજ ૩૪ નું અનુસંધાન)

પાસેથી અલૌકિક ખજાના મેળવવાથી વંચિત રહીએ છીએ.

યોગાભ્યાસ માટે સૂર્યોદય પહેલાં અમૃતવેળા સર્વોત્તમ છે : સૂર્ય તપવાની સાથે મસ્તિષ્કની હલચલો પણ વધી જાય છે. તપતા જતા સૂર્યની સ્થિતિમાં મસ્તિષ્ક શાંત રહેતું નથી. એટલે સૂર્યોદય પહેલાંનો સમય ધ્યાન માટે ઉત્તમ છે. કારણ કે આ વખતે સમસ્ત વાતાવરણમાં શાંતિનું સામ્રાજ્ય હોય છે. જેનાથી આત્મા સહજ રીતે પરમાત્મમિલનના પરમ આનંદની અનુભૂતિ કરે છે.

મનનું ભોજન પણ સાત્ત્વિક હોય

તનના ભોજનની સાથે સાથે મનનું પણ ભોજન સાત્ત્વિક હોય અર્થાત્ સદા મનને શુદ્ધ અને શક્તિશાળી સંકલ્પો રૂપી ભોજન મળતું રહે, તો મન દિવ્ય બની જશે. આપું મન સદા શાંત, શીતળ અને હળપું રહે છે અને સદા ‘મન્મનાભવ’નો મહામંત્ર જપે છે. આવા મનમાં સદા નવા નવા વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. પરિણામે સુસ્તી તથા ઉદાસીનતા દૂર થાય છે. અને જીવન પ્રકાશિત બને છે.

તો ચાલો, આ વર્ષમાં પ્રચંડ તપોબળ મેળવવા માટે, તપસાધનામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે તન અને મનને સાત્ત્વિક ભોજન ખવડાવવાનો ઉચ્ચતમ પુરુષાર્થ કરીએ અને પોતાના ભાગ્યનો સિતારો ચમકાવીએ.



પવિત્ર જીવન માટે ઈશ્વરીય પ્રેરણાઓ

બ્ર.કુ. સૂર્ય, જ્ઞાનસરોવર, માઉન્ટ આબુ

પવિત્રતાને સૃષ્ટિ પર સૌએ સર્વોચ્ચ સ્થાન આપ્યું છે. જેમણે સૃષ્ટિ પર આવીને જો કોઈ મહાન કાર્ય કર્યું છે તો જરૂર એમણે પવિત્રતાને જીવનનું અંગ બનાવી હશે. એક સમય એવો હતો જ્યારે મનુષ્યાત્માની સૌથી મોટી ઈચ્છા હતી પવિત્રજીવન. એ એમના જીવનની શોભા હતી. આજે પણ એ પવિત્રતાની કીમતને જાણો. ફરીથી પવિત્રતાના સાગર આપણા પિતા આપણને જણાવી રહ્યા છે શિક્ષક બનીને સમજાવી રહ્યા છે. સદગુરુ બનીને પોતાનાં પાપન બાળકોને બોલાવી રહ્યા છે. જગને પાપનબનાવનાર પરમાત્મા તમને પાપન બનાવવાનો વાચદો દિલથી આપી ચૂક્યા છે. તેથી પાપનતાના અધિકારી મહાન આત્માઓ, પરમાત્માને તમે પવિત્ર બનવાનું દિલથી વચન આપો. પવિત્રતાનું વરદાન તમારા જીવનને મહાન તથા પવિત્ર બનાવવાજ તમને મળ્યું છે. જેઓએ તમારા જીવનને પાપન બનાવવાની ગેરંટી આપી છે એમની આ પ્રેરણા છે.

- તમે પરમપવિત્ર આત્મા છો તે કદી ના ભૂલો. જેને તમે પ્રાણથી પ્યારા સમજો છો એમનું જ આ વરદાન છે કે તમે પવિત્રતાના અવતાર છો.

- તમે લાંબા સમય સુધી એકલાજ સૃષ્ટિ પર રાજ્ય કર્યું છે તે તમને યાદ આવે છે. તમે સ્વરાજ્ય અધિકારી રહ્યા છો તો તમને કોણ પરાજિત કરી શકે છે? નિશ્ચય બળ ધારણ કરો.

- તમે વિશ્વના માલિકને ગુપ્તરૂપમાં નવયુગ રચતાં ઓળખી લીધા. તમને કોઈ ના ઓળખે એવું ના બની શકે. પરંતુ ભગવાનની જેમ ગુપ્ત, નિષ્કામ, નિઃસ્વાર્થ કર્મ કરતા રહો.

કાંટાઓથી ગભરાશો નહીં. કાંટાઓને ફૂલ બનાવતા રહો, પરંતુ ચાલતા તો રહો. રસ્તાના કાંટા એક દિવસે ફૂલ બની જશે. આ કાંટા જ તમને કોટી લોકોમાં કોઈ બનાવી દેશે.

- તમારા પ્રગટાવેલા દીપકને કોઈ તોફાન બૂઝાવી શકતું નથી તો તમે પોતાનાંજ તોફાનોથી શા માટે ગભરાઈ જાઓ છો? યાદ રાખો આ કાળાં દુઃખોનાં વાદળ તમારું મહત્વ વધારી રહ્યાં છે.

- કૃષ્ણાના હાથમાં સ્વર્ગ છે. ભગવાનના હાથમાં તમે છો. કોણ સારું લાગશે? આમ છતાં તમને નશો કેમ નથી રહેતો? ભગવાનના આશીર્વાદથી દુનિયાનું ભલું થાય છે. તે તમને સ્વીકારી ચૂક્યા છે. એમણે પોતાના આશીર્વાદનો હાથ તમારા મસ્તક ઉપર મૂકી દીધો છે. સૌનું હિત ઈચ્છનારાઓ તમને પોતાના હાથની નીચે છૂપાવી રાખ્યા છે. તમારું અહિત કઈ રીતે થઈ શકે છે?

- તમે ભગવાનની સાથે રહેવાનું શીખી લીધું છે. એમની યાદથી જેમને સુખ મળે છે તેઓ કેટલા ભાગ્યવાન છે. જેમની સાથે રહેવાથી પરમસુખ મળે છે તો તમારી સાથે રહેનારાઓને દુઃખ શા માટે થાય છે તમે પણ પોતાની સાથેના સર્વને સુખ આપવાનું શીખી લો.

- તમે ઈશ્વરીય યાદ સ્વરૂપ રહો. તે તમારી યાદગારનો આધાર છે. મહાન લક્ષ્ય પર પહોંચવાનું લક્ષ્ય રાખનાર તમે મહાન કર્તવ્ય કરવાનું ભૂલશો નહીં. તમારાં મહાન ચરિત્ર તમારાં ચિત્ર બનાવી રહ્યા છે.

- દુનિયાએ એ પ્રભુ પાસેથી માંગી માંગીને પોતાની ઝોળી ભરી લીધી છે. અને તમને એમણે બધા અધિકાર સોંપી દીધા. ભંડાર ખોલી દીધા છે. છતાં પણ તમે સફળ શા માટે કહેવાતા નથી? એકવાર પોતાને મળેલા અધિકારોનું પુનરાવર્તન કરો.

- જગના પાલનહાર તમારી પાલના કરવા માટે પોતાનું ધામ છોડીને આવ્યા છે અને તમને ૫૦૦૦ વર્ષનો પ્રેમ એક સાથે આપી રહ્યા છે. ચાર યુગોનો પ્રેમ એક મિલનમાં આપી રહ્યા છે. તો તમારે કેટલા હૃદય પુષ્ટ હર્ષિત રહેવું જોઈએ.

- તમને ભગવાને સ્વયં આવીને કહ્યું છે તમે મારા નયનોનાં નૂર છો. અને તમે કહી રહ્યા છો - અમેતો હજુ દૂર છીએ. નૂર દૂર હોઈ શકે નહીં. દૂર રહેનારા સ્વયં સમીપ આવ્યા છે ત્યારે તો તમને જણાવ્યું છે તમે મારા નયનોનાં નૂર છો. સદા પોતાના સ્વમાનના આસન પર વિરાજમાન રહો.

- અહા! તેં પહેલીવાર વિશ્વના માલિક પર વિશ્વાસ કર્યો. જગ તમારા પર પણ વિશ્વાસ રાખશે. તમને કોઈ જાણે એ વિચારવાનું પણ બંધ કરી દો. તમે તો જાની જાનનહારને જાણી લીધા છે. જગત તમને ના જાણે એવું બની ના શકે.

- તમારી ખુશી સંસારનાં બધાં દુઃખો દૂર કરશે. તમે ખુશીઓના સાગરની લહેરોમાં લહેરાતા રહો.

- તમે ધૈર્યતા ધારણ કરો. ત્યારે સર્વનાં કષ્ટ દૂર કરી શકશો. તમારાં જ કષ્ટ રહી ગયાં તો સંસારને સુખી બનાવવાનો વાચદો કલ્પના બની જશે. તમે સર્વ પર સુખ વરસાવો તો વિશ્વ જ આપણું બની જશે.

પોતાની મહાનતા જ્યાં જાઓ ત્યાં લઈ જાઓ. કોઈપણ કીંમત પર પોતાની કીંમત ભૂલશો નહીં પણ મહાન પ્રાપ્તિ માટે જે આપવું પડે તે આપતા રહો પરંતુ પોતાની મહાનતા ના ભૂલો. ધારણાઓ છોડશો નહીં.

તમે પરમ પવિત્ર આત્મા છો. જેમ આંખોનું નૈસર્ગિક કામ છે જોવાનું. તે રીતે તમારી દરેક કર્મેન્દ્રિયનું કામ જ્ઞાન-દાન, યોગદાન, સ્નેહદાન, સહયોગદાન, શક્તિદાન બની જાય.. બસ તમે મહાદાની, મહાજ્ઞાની તથા વરદાની બનો.

- તમે વિશ્વને પડકાર ફેંક્યો છે કોઈ અમને અમારા પથથી હટાવી ના શકે. તમે અટલ રહો. લોકો આશીર્વાદ આપશે, તમે સફળ રહો.

- તમે કહી ચૂક્યા છો કે તમને (બાબાને) મેળવીને વિશ્વ મેળવી લીધું છે. હવે વિશ્વમાં શું શોધી રહ્યા છો ?

બીજું શું મેળવવા ઈચ્છો છો? સર્વને રાહ બતાવનાર સ્વયં પણ એ રસ્તાઓ ઉપર ચાલતા રહો જેને તમે સ્વયં અપનાવેલ છે.

- ધર્મની દીવાલો તોડનારાઓ, વેદોના ભેદ ખોલનારાઓ, શાસ્ત્રોના અર્થ જાણનારાઓ, હવે પોતાના મનની સૂક્ષ્મ દીવાલો પણ તોડી દો.. માન-અપમાન, તારા મારાના ભેદ મિટાવી દો. તમને જે કંઈ મળ્યું છે સેવામાં લગાવી દો, તો તમને અષ્ટત્ત્વોની માળામાં આવતાં કોઈ રોકી નહી શકે. દુનિયાના રોકવાથી તમે રોકાશો નહીં. આઠની માળામાં આવવામાં પણ ના થોભો.

તો આવો, એકવાર ફરીથી વરદાતાના વરદાનોને યાદ કરો. જેણે આપણું જીવન પાવન બનાવ્યું. એને જ પવિત્રજીવનની અમૂલ્ય ભેટ આપો. ઈશ્વરીય જીવનને પવિત્રતાથી સજાવતા રહો જેથી જલ્દીથી પવિત્રતાનો ઝંડો દરેકના દિલ પર ફરકી શકે. જેણે આપણને પાવન બનાવ્યા એમની જ આ પ્રેરણા છે. પરમ પવિત્ર બનો, યોગી બનો જેથી પુનઃ પવિત્ર ઈશ્વરીય જીવન જીવનારાઓનો જય જયકાર થાય.



(પેજ ૨૫ નું અનુસંધાન)

વધતો રહીશ. કોઈ વાત કોઈ કારણથી પણ રોકે છે યા હું રોકાઈ જાઉં છું તો એમ નહીં કહીએ કે તે રોકે છે. પણ હું રોકાઈ છું. દોષ મારો છે. તો પહેલાં બ્લોકેજ, બોન્ડેજ અને બેરિયર હટાવો.

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

॥ ઓમ શાંતિ ॥



રાજયોગ-બિંદુ સિદ્ધયોગ

બ્ર.કુ. પ્રોફે. પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ, નડીયાદ

શિવબાબાના બાળકો માટે અમૃતવેળાનો સમય એટલે મનન-ચિંતન-મંથનનો સમય, એક લગનથી બાબાની યાદમાં મગન થવાનો સમય, આવા એક અમૃતવેળાના સમયે યોગેશ્વર બાબાએ શિખવેલા રાજયોગની વિશાળતા, વિવિધતા, સમ્પન્નતા વિશે તેમજ રાજયોગ કઈ રીતે સર્વોચ્ચ, સર્વાંગી, સંપૂર્ણ યોગ છે તે વિશે મનમાં ચિંતન ચાલતું હતું. વાસ્તવમાં યોગવિદ્યા એ ભારતીય સંસ્કૃતિ તેમજ દર્શનનું એક અભિન્ન અંગ છે. વેદ, ઉપનિષદ, ગીતા જેવા ધર્મશાસ્ત્રોમાં જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, સન્યાસયોગ, હઠયોગ જેવા અનેક પ્રકારના યોગ વર્ણવ્યા છે. આવા વિવિધ પ્રકારના યોગના અર્થ વિષે વિચારીશું તો ખ્યાલ આવશે કે, વર્તમાન સમયે સ્વયં ઈશ્વર જે રાજયોગ શીખવી રહ્યા છે તેના જ આ વિવિધ અંગો છે.

જ્ઞાનયોગ : અર્થાત જ્ઞાન પર આધારિત યોગ, બાબાએ શિખવેલા રાજયોગનો મૂળભૂત પાયો જ ઈશ્વરીય જ્ઞાન છે. તો રાજયોગ એ જ્ઞાનયોગ થયોને? કર્મયોગ કર્મ કરતા કરતા કરવાનો યોગ અર્થાત યોગયુક્ત બની બધા કર્મો કરવાના. રાજયોગનો બીજો અર્થ એ છે જ કે ગૃહસ્થમાં રહી પોતાની પ્રવૃત્તિ તેમજ જવાબદારીઓને સંભાળીને કરવાનો યોગ, રાજયોગનું મુખ્ય લક્ષણ છે એક દૈવી ગૃહસ્થીની સ્થાપના. તેથી રાજયોગ તે કર્મ યોગ પણ કહેવાય ને ? તેવી જ રીતે જો તમે ભક્તિયોગ, સંન્યાસયોગ, હઠ (સંયમ નિયમ) યોગના અર્થ પર વિચાર કરશો તો સ્પષ્ટ સમજાશે કે આ પણ રાજયોગના જ અંગો છે.

આવું ચિંતન ચાલતું હતું તે સમયે એક વિચાર સ્ફૂર્તો કે રાજયોગને બિંદુ સિદ્ધ યોગ પણ કહી શકાય.

આવો આપણે વિચારીએ કે રાજયોગ નીચેના પાંચ મુદ્દાના સંદર્ભમાં કેવી રીતે બિંદુ સિદ્ધયોગ છે. (૧)

બિંદુથી આવ્યાં છીએ (૨) બિંદુ પર આવ્યાં છીએ (૩) બિંદુ બનવાનું છે. (૪) બિંદુની યાદમાં સમાઈ જવાનું છે. (૫) ડ્રામાના દરેક દૃશ્ય અથવા પાર્ટના અંતે બિંદુ લગાવતા જવાનું છે.

(૧) બિંદુથી આવ્યા છીએ : શિવબાબા પરમધામનો સ્પષ્ટ પરિચય આપતા બાળકોને જણાવે છે કે પાંચ તત્ત્વની બનેલી સાકારી દુનિયાની પેલે પાર સ્વયં પ્રકાશિત છઠ્ઠા બ્રહ્મતત્ત્વથી આરંભિત નિરાકારી દુનિયા આપણું મૂળ વતન છે. આ મૂળ વતનમાં કશું જ સાકાર નથી તેમજ કોઈ આકાર નથી, જ્યાં ચારે તરફ અનંત સુધી લાલ પ્રકાશ ફેલાયેલો છે, શિવબાબાના શબ્દોમાં કહીએ તો “જહાં પોલાર હી પોલાર હૈ” તેની વિશાળતા અનંત છે, અહીં આત્માઓ પોતાની સંપૂર્ણ મુક્ત અવસ્થામાં ફક્ત બિંદુરૂપે નિવાસ કરે છે.

પરમધામ નિવાસી આત્માનો પરિચય આપતા શિવબાબા કહે છે કે આત્માનું સ્વરૂપ અતિ સૂક્ષ્મ છે. જડ તત્ત્વ રહિત ચૈતન્ય બિંદુ છે એટલે તે પરિમાણ રહિત છે. બાબા વધુમાં જણાવે છે કે વિશ્વના બધા જ આત્માઓ પરમધામમાં એક જ સ્થાને પોતપોતાના ધર્મ પ્રમાણે પોતાના સેક્સનમાં સંગઠિત રૂપમાં નિવાસ કરે છે. હવે જો આપણે વિચારીએ કે વિશ્વના બધા જ પરિમાણ રહિત બિંદુરૂપ આત્માઓને એક સ્થાન પર નિવાસ કરવા માટે કેટલી જગ્યા જોઈએ, તો સમજી શકાય તેમ છે કે ખૂબ જ ઓછી અને જ્યારે પરમધામની વિશાળતા તેમજ અનંતતાના સંદર્ભમાં વિચારીએ તો બધા જ આત્માઓએ નિવાસ માટે રોકેલી જગ્યા બિંદુથી વિશેષ કાંઈ જ હોઈ શકે નહિં, એટલે કે વાસ્તવમાં આપણે પરમધામના એક બિંદુ સમાન સ્થાનમાંથી આવ્યાં છે. અર્થાત બિંદુથી આવ્યાં છીએ.

(૨) બિંદુ પર આવ્યાં છીએ : પરમધામથી આપણે

સૌ સૂર્ય મંડળના એક ગ્રહ પૃથ્વી પર પાર્ટ ભજવવા માટે આવીએ છીએ. આપણા માટે તે રંગમંચ છે જ્યાં શરીરરૂપી વેશભૂષાને ધારણ કરી આપણે પાર્ટ ભજવીએ છીએ. આપણે જાણીએ છીએ કે, સૂર્યમંડળના શનિ-ગુરુ જેવા ગ્રહો તેમ જ સૂર્યના સંદર્ભમાં પૃથ્વી ખૂબ નાનો ગ્રહ છે. હવે ખગોળ વિદ્યા તેમજ અંતરીક્ષ વિજ્ઞાનના સંદર્ભે તેમજ બાબાએ દર્શાવેલા સાકાર લોકના પરિચયના સંદર્ભમાં આપણે વિચારીએ તો સાકાર લોકનો વિસ્તાર અતિ વિશાળ છે. સમગ્ર સાકાર લોક અનેકાનેક નિહારિકાઓ, આકાશગંગાઓ અને તારા મંડળનો બનેલો છે. તેમાંથી સૂર્યથી પણ વિશાળ તારાઓ છે તે પૈકી સૂર્ય પણ એક તારો છે. થોડા સમય પહેલાં જ વિજ્ઞાનીઓ દ્વારા એક બ્લેક હોલ શોધી કઢાયો છે જે હજારો સૂર્યથી પણ વિશાળ છે અને આવા અનેક બ્લેક હોલ્સ અંતરીક્ષમાં આવેલા છે. ડીકાર તેમજ પોનકેર નામના વૈજ્ઞાનિકોએ કરેલા સંશોધનના આધારે સાકાર લોકનો પરિઘ એટલો વિશાળ છે કે પરિઘ જેટલું અંતર કાપવા માટે સૂર્યના પ્રકાશને ૫,૦૦૦ વર્ષ જેટલો સમય લાગે તેમ છે. પ્રતિપાદિત થયેલી સૂર્યની પ્રકાશની ગતિ ૧,૮૦,૦૦૦ માઈલ પ્રતિ સેકન્ડ છે. જેના ઉપરથી સાકાર લોકની વિશાળતાનો ખ્યાલ આવી શકે તેમ છે.

સાકાર લોકની આ વિશાળતાના સંદર્ભે સૂર્ય મંડળના એક નાના ગ્રહ પૃથ્વીનું અંતરીક્ષમાં સ્થાન કેટલું? સ્પષ્ટ છે કે પૃથ્વીનું સ્થાન બિંદુથી વિશેષ કાંઈ જ નહિં. એટલે આપણે જે સ્થાન પર પાર્ટ ભજવવા આવ્યા છીએ તે પણ બિંદુ સમાન છે.

(૩) બિન્દુ બનવાનું છે: ઈશ્વરીય જ્ઞાનનું સૌથી મહત્વનું પ્રથમ ચરણ એટલે આત્મજ્ઞાન. પરમપિતા પરમાત્મા શિવબાબા જીવાત્માનો પરિચય આપતા કહે છે કે, “હે મારા પ્રિય બાળકો, તમે પાંચ તત્ત્વોના બનેલા આ નાશવંત શરીરથી ભિન્ન એક ચૈતન્ય શક્તિ આત્મા છો. આત્માનું સ્વરૂપ અતિ સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ (Minuter

than Minuest) જ્યોતિર્મય બિંદુ છે. આત્મા બિંદુ સિવાય કાંઈ જ નથી, જે સ્વયં પ્રકાશિત ચૈતન્ય બિંદુ છે. તે શાશ્વત છે, અનાદિ અવિનાશી છે, અજર અમર છે.”

બિંદુ સ્વરૂપ આત્માને વિજ્ઞાનની ધ્રિષ્ટિએ જોઈએ તો પાંચ તત્ત્વોથી પર હોવાને કારણે, પરિમાણ રહિત છે. અર્થાત તેની ન તો કોઈ લંબાઈ, પહોળાઈ છે, કે ઉંચાઈ છે. ભૌમિતિક દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો પરિમાણ રહિત આકાર એટલે બિન્દુ (Point) એટલે આત્માનું સ્વરૂપ બિંદુથી વિશેષ કાંઈ જ ન હોઈ શકે. આત્માનું સમગ્ર અસ્તિત્વ તેમજ વ્યક્તિત્વ બિંદુમાં સમાયેલું છે. સજીવ સૃષ્ટિરંગમંચ પર પાર્ટ ભજવવા માટે આત્મા પાંચ તત્ત્વનું બનેલું શરીર જરૂર ધારણ કરે છે, પરંતુ ધારણ કરેલું સ્થૂળ શરીર તો તેનું વસ્ત્ર માત્ર છે, કાર્ય કરવાનું સાધન છે, નિવાસ માટેનું મકાન છે, વહન કરવા માટેનું વાહન માત્ર છે.

શિવબાબા સૃષ્ટિ પર અવતરિત થઈને પ્રવર્તમાન સમયે બાળકોને આગળ સમજાવતા કહે છે કે છેલ્લાં ૬૩ જન્મોથી તમે આત્માઓ, શરીર ભાનમાં પાર્ટ ભજવતાં આવ્યાં છો. આ દેહભાન જ વિકારોની ઉત્પત્તિનું મૂળ કારણ છે. વિકારોના પ્રભાવમાં આવી કરેલા કર્મોથી આત્માની વિસ્મૃતિ થઈ છે. મૂળભૂતરૂપે તમે સતોગુણી આત્માઓ હતા. ત્યારબાદ રજોગુણી, ત્યારબાદ, તમોગુણી અને કલિયુગના અંતે એટલે કે વર્તમાન સમયે પતિત તમોપ્રધાન બન્યાં છો. પરિણામે દુઃખ, અશાંતિ, પીડા, કષ્ટ, ભોગવી રહ્યાં છો. પ્રત્યેક આત્મા અનેક વિકર્મોના બોજથી લદાયેલા છે, તેમજ અનેક કર્મ બંધનોથી જકડાયેલા છે. આત્માઓને વિકર્મોના બોજથી વિકારોના બંધનથી મુક્ત કરવાનો એક માત્ર ઉપાય આત્માની દિવ્ય અલૌકિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થવામાં રહેલો છે. આત્માનું સ્વરૂપ બિંદુથી વિશેષ કાંઈ જ નથી. દેહભાન ત્યજીને બિંદુરૂપ આત્માની સ્વસ્મૃતિમાં સ્થિત થવામાં જ છે. રાજયોગના અભ્યાસની સફળતાનો આધાર છે. અર્થાત આપણે બિંદુ બનવાનું છે.

(૪) બિંદુની યાદમાં સમાઈ જવાનું છે : શિવબાબા પોતાનો પરિચય આપતા કહે છે કે, “હું આપ સૌ આત્માઓનો પારલૌકિક પરમપિતા પરમ આત્મા છું. આપ સૌ આત્માઓની જેમ હું પણ ચૈતન્ય આત્મા હોવાને કારણે મારું સ્વરૂપ પણ બિંદુથી વિશેષ કાંઈ જ નથી. તમે આત્માઓ જન્મ ધારણ કરનાર કર્તા તેમજ ભોક્તા હોવાને કારણે સમયાંતરે પાર્ટ ભજવતા વિસ્મૃતિમાં આવી જાય છો. જ્યારે હું પરમ - આત્મા અજન્મા, અભોક્તા, તેમજ અકર્તા હોવાના કારણે હું મારી સ્વયં પ્રકાશિત બિંદુ રૂપ, બીજરૂપ, નિરાકારી, વિચિત્ર (ચિત્ર વિહીન) સ્થિતિમાં નિરંતર સ્થિત રહું છું.”

આત્માને તમોપ્રધાનમાંથી સતોપ્રધાન, પતિતમાંથી પાવન બનાવવા માટે તેમજ અનેક બંધનોમાંથી મુક્ત કરવા માટે દેહ સહિત દેહના સર્વ સંબંધોને ભૂલી બિંદુ બની બિંદુ બાપની યાદમાં સમાઈ જવાનું છે. વાસ્તવમાં રાજયોગ બિંદુનું બિંદુ સાથેનું મિલન છે.

(૫) બિંદુ લગાવતા જઈએ : વિશ્વ નાટકનો પરિચય આપતા બિંદુરૂપ બાબા બાળકોને કહે છે કે, આ એક અનાદિ, અવિનાશી, શાશ્વત નાટક છે. જેનું હૂબહૂ પુનરાવર્તન એક ચક્રિય ઘટનાનાં રૂપમાં થતું આવ્યું છે. પુનર્જન્મના સિદ્ધાંત, કર્મના સિદ્ધાંત જેવા અનેક સિદ્ધાંતો પર આધારિત આ વિશ્વ નાટકમાં દરેક આત્માનો પાર્ટ ફિક્સ છે. દરેક કલ્પરૂપી ચક્રમાં આત્મા પોતાના પાર્ટને રીપીટ કરે છે. નાટકની બીજી વિશેષતા એ છે કે, દરેક આત્માનો પાર્ટ વિશેષ તેમજ અન્ય આત્માઓના પાર્ટથી ભિન્ન છે. આવા વૈવિધ્ય સંપન્ન બેહદના નાટકના કોઈપણ આત્માના પાર્ટને કે નાટકના કોઈપણ દૃશ્યને જોઈ જ્ઞાની તુ આત્માઓએ ઉપર નીચે થવું જોઈએ નહીં. તદઉપરાંત બાબા કહે છે કે, ત્રિકાલદર્શી -ત્રિનેત્રી બની ડ્રામાના દરેક સીનને સાક્ષીભાવે તમે જુઓ. ડ્રામાના પ્લાન પ્રમાણે જે થઈ ગયું તે બરાબર છે. જે થઈ રહ્યું છે તે પણ કલ્યાણકારી છે અને ભવિષ્યમાં જે થવાનું છે તે પણ શુભ-કલ્યાણકારી જ થવાનું છે.

ભજવાઈ ચૂકેલા ડ્રામાના દરેક સીન બાદ આમ કેમ થયું? કેવી રીતે થયું? ક્યારે થયું? જેવા પ્રશ્નોથી મુક્ત રહી સીનના અંતે બિંદુ બની બિંદુ બાપની યાદમાં બિંદુ લગાવતા જાય.

તમને પણ લાગે છે ને કે રાજયોગ એ બિંદુ સિદ્ધ કરવાનો “બિંદુ સિદ્ધ યોગ” છે? આપણા શાસ્ત્રોમાં પણ યોગ દ્વારા બિંદુ સિદ્ધ કરવાનો ઉલ્લેખ છે.



(પેજ ૩૨ નું અનુસંધાન)

બાબા કહે છે કે આપ હિંમતનું એક ડગલું ભરો, તો હું હજાર ડગલાં જેટલી મદદ કરવા તૈયાર છું. બાબા પ્રેમના સાગર છે પરંતુ સ્ટ્રીક (કડક) પણ છે. કાયદો પણ પૂરો રાખે છે. આ પણ કર્મોની ગતિ છે. આપણે એક ડગલું આગળ વધીએ, તો બાબા મદદ કરે. પણ બાબા જ બધું કરે એ સંભવ નથી, બ્રહ્માવત્સોમાં આવું ચાલતું નથી. દરેકમાં કોઈ વિશેષતા હશે તો ખામીઓ પણ હશે. પ્રથમ બાબા, બીજાં મમ્મા આ બે સીટ ફીક્સ છે. ત્રીજા નંબરથી બધી સીટો ખાલી છે. અત્યારે રેસ (સ્પર્ધા) ચાલી રહી છે. અત્યારે સીટી વાગી નથી. સીટી વાગશે તો સર્વને સીટ મળશે. અત્યારે તો સૌ દોડી રહ્યાં છે અર્થાત્ પુરુષાર્થ કરી રહ્યાં છે. સર્વને ચાન્સ (તક) છે. આગળ નંબર મેળવવાનો અવકાશ છે. લાસ્ટ સો ફાસ્ટનું ઉદાહરણ પણ સિદ્ધ થવાનું છે. બાબા વિદેશીઓને પણ કહે છે કે લાસ્ટસો ફાસ્ટમાં આપનો નંબર પણ આવી શકે છે. ખબર ક્યાં પડે છે. માયાનાં તોફાનો ક્યારેક સારા સારાને પણ પાછળ લઈ જાય છે. આ વિશેના સમાચારો પણ સાંભળીએ છીએ. કોઈ પણ મહારથી બની શકે છે. મહારથી અર્થાત્ જે પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં મહાન આત્મા હોય. જે સમસ્યાઓમાં વિજયી બને. મહાન બને.

॥ ઓમ શાંતિ ॥



યુવાવિભાગ

યુવા જીવનમાં સદ્ગુણની ખાણ-સહનશીલતા

અજ્ઞાન અંધકારમય સૃષ્ટિમાં મૂલ્યનો પ્રકાશ ફેલાવનાર, મૂલ્યનિષ્ઠ સમાજની સ્થાપનાના પ્રેરણા સ્ત્રોત પરમાત્મા શિવ છે. જેમની કલ્યાણકારી જ્ઞાન મુરલીના આધારે સહનશીલતાના સદ્ગુણ વિશે જાણીશું.

સહનશીલતા એક મોટામાં મોટો ગુણ છે શક્તિ પણ છે. એટલે જ સહનશીલતાને સહનશક્તિ કહે છે. સહન કરનારનું શીલ અને શક્તિ વધે છે. વ્યક્તિની મહાનતા સહન કરવામાં છે નહિ કે ક્રોધ કરવામાં. જે વ્યક્તિ કમજોર હોય છે તે જ ક્રોધ કરે છે. જીવનમાં થોડુંક સહન કરવામાં આવે તો અનેક કાર્યો બગડતા બચી જાય છે.

શું આપ જાણો છો કે યુનો-સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘ વિશ્વ સહનશીલતા દિવસ કઈ તારીખે મનાવવામાં આવે છે ? ૧૬ નવેમ્બરના દિવસને વિશ્વ સહનશીલતા દિવસ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. કારણ કે વર્તમાન સમય વિશ્વમાં સહનશીલતાની ખૂબ જ જરૂરિયાત છે. આજકાલ લડાઈ ઝગડાઓમાં ન્યાયાલયમાં, પોલીસ સ્ટેશનોમાં, કચેરીઓમાં કરોડો રૂપિયાનું નુકશાન થાય છે. માનવની હત્યા થઈ જાય છે. સહન ન કરવાથી નાની સરખી વાત પણ મોટું વિફટરૂપ ધારણ કરે છે. અસંખ્ય લોકોએ નુકશાનીસહન કરવી પડે છે.

સહનશીલતાનો અર્થ : માનવ જીવનમાં દુઃખ, અશાંતિ, વિપરીત પરિસ્થિતિ સામે આવે તેવા સમયે સંતુષ્ટ, એકરસ અવસ્થામાં રહે, મનમાં દુઃખની લહેર આવવા ન દે અને અન્ય લોકો પ્રતિ મનમાં શ્રેષ્ઠ ભાવના ઓછી ના થાય તે જ સાચા અર્થમાં સહનશીલતા છે.

સહનશીલ માનવની સ્થિતિ કેવી હોય :

- (૧) સદા હર્ષિતમુખ, સંતુષ્ટ, ચિંતા મુક્ત જીવન હશે.
- (૨) તેના વચનોમાં કન્ડ્યુઝ, અસ્પષ્ટ ન હોય, તંગ પરિસ્થિતિ ન હોય.

- (૩) નયનોમાં આનંદ, ખુશી, ઉમંગ ઉત્સાહ જોવા મળશે. નારાજગી ક્રોધ નહીં.
- (૪) ગમે તેટલી મોટી સહન કરનારી પરિસ્થિતિ, નુકશાન, તેના વ્યવહારથી એવું લાગશે કોઈ મોટી વાત બની જ નથી.

સહનશીલતાના ઉદાહરણ :

- (૧) ધરતીમાતા આપણો બોજ સહન કરે છે અને પોષણ કરે છે.
- (૨) સોનું આગમાં બળીને ૧૦૦% શુદ્ધ બને છે.
- (૩) એક દીપક પોતે બળીને વાતાવરણમાં પ્રકાશ પાથરે છે.
- (૪) સાગરમાં નાવ મોજાઓના હલેસા, તૂફાન સહન કરી મંઝિલ સુધી પહોંચાડે છે.
- (૫) ફુલ કાંટાની વચ્ચે ખીલે છે. અગરબતી પોતે બળીને અન્યને સુગંધ આપે છે.
- (૬) આંબાના ઝાડને પથ્થર મારવામાં આવે છે તો મીઠી કેરીનું ફળ આપે છે.

સત્ય ઘટના ભાવેલાના રાજાની. ગરીબ પથ્થર મારે છે. રાજાને લોહી નીકળે છે. ગરીબ માણસ આંબાની ડાળ પર પાકેલી કેરી ખાવા પથ્થર મારે છે તે પથ્થર રાજાને ભાલમાં વાગે છે. લોહી નીકળે છે. સૈનિકો ગરીબ માણસને પકડી લે છે. બીજે દિવસે રાજદરબારમાં હાજર કરી પૂછવામાં આવે છે કે શા માટે આંબાના ઝાડને પથ્થર માર્યો ? ગરીબ માણસ જવાબ આપે છે રાજન ખૂબજ ભૂખ લાગી હતી. કેરી ખાવા પથ્થર માર્યો હતો. ભાવેલાના મહારાજાને દયામય વિચાર આવે છે કે જો પ્રકૃતિના ઝાડને પથ્થર મારવાથી તે મીઠી કેરી આપે છે તો હું તો રાજા છું મારે તો આ ગરીબ માણસને વિશેષ આપવું જોઈએ. રાજદરબારમાં સૌની નજર પેલા માણસને સજા જાહેર થશે એવું હતું પરંતુ ગરીબ માણસને હીરા મોટી જડિત હાર આપવાની જાહેરાત થાય છે. આજે પણ આવા સહનશીલતાની મૂર્તિ નેકનામદાર

મહારાજા ભાવનગરમાં ઘરે-ઘરે પૂજાય છે. નિલમ બાગ પેલેસ, સર્કલમાં આવેલ મૂર્તિને લોકો કામ ધંધે જતા પહેલા માનભેર પુષ્ચો ચઢાવી પ્રણામ કરે છે.

સહનશીલતાની જીવનમાં ક્યારે જરૂરિયાત ઉભી થાય છે.

- (૧) કોઈ ખોટા આક્ષેપો લગાવે છે. ત્યારે
- (૨) કોઈ પણ કારણ વગર, તંગ કરે, ખોટી હંસી મજાક કરે ત્યારે.
- (૩) કોઈ ક્રોધ વશ થઈ વ્યવહાર કરે ત્યારે.
- (૪) જ્યારે આકસ્મિક અચાનક પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે ત્યારે.
- (૫) ૪૫.ડીગ્રી થી વધુ ગરમી પડે ત્યારે, ખૂબજ માઈનસ પોઈન્ટમાં ઠંડી પડે ત્યારે

સહનશીલ બનવાના લાભ :

- (૧) જીવનમાં પવિત્રતા, શીલ વધે છે.
- (૨) ક્ષમતા શક્તિ વધે છે.
- (૩) સદા ખુશી, સંતોષ, આનંદ રહે છે.
- (૪) અન્ય વ્યક્તિઓ સહનશીલ વ્યક્તિની વાતને પૂરતું મહત્વ આપે છે.
- (૫) સર્વ પ્રેમથી સન્માન આપે છે.
- (૬) સર્વની સાથે સંબંધ મધુર બની જાય છે.

(૭) સહન કરવાથી અન્ય ગુણ વધે છે.

(૮) જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે આપણા પૂર્વ જન્મનું ત્રણ સમાપ્ત થાય છે. ઓટોમેટીક તેની પાસેથી સહન કરવાનું બંધ થઈ જાય છે.

એકવાર મહાત્મા ગાંધીજીને કોઈને અહિંસાના વિશેષ પ્રશ્ન પૂછતા કહ્યું કે કોઈ મહિલા ઉપર રસ્તામાં તેની માન, મર્યાદા ભંગ થાય તેવી કોઈ કોશિશ કરે તો અહિંસાનો સિદ્ધાંત શું કહે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં અહિંસાનું પાલન કરીને પ્રતિકાર ન કરવો જોઈએ ? ગાંધીજીએ જવાબ આપ્યો કે આવી પરિસ્થિતિમાં અહિંસાનો સિદ્ધાંત કહે છે કે આવું કૃત્ય કરનારને એવો સબક, પાઠ ભણાવવો જોઈએ કે, તે સમયે હાથમાં ચંપલ આવે તો મારવામાં પાછી પાની ના કરવી જોઈએ. બીજી વખત હિંમત ન કરે.

સહનશીલતાના મૂલ્યોને જીવનમાં ધારણા કરવાનું મહત્વ બતાવતા કવિ ત્રાપજકરે કહ્યું છે. જગતને કોણ જીતે છે ? સહનકરનાર જીતે છે, હસીને ભાર સંકટનો વહન કરનાર જીતે છે. કવિ કાગબાપુ કહે છે પ્રથમ છાતી પર ચડશે. હથોડા અંગ પર પડશે. બધું સહી લેનાર ભલામાણસ શંકર બની જશે.

- બ્ર.કુ. મુકેશ જોશી, ભાવનગર

બીજું કંઈ નથી

આ શરીરનું નામ છે, બીજું કંઈ નથી.
હાડ-માંસને ચામ છે, બીજું કંઈ નથી.
મોહ-માયાના કામ છે, બીજું કંઈ નથી.
વિકારોનું ધામ છે, બીજું કંઈ નથી.
ઘડી-બે ઘડીનો ચામ છે, બીજું કંઈ નથી.
માંહી પડ્યા તે, બે લગામ છે, બીજું કંઈ નથી.
આત્માનું પરગામ છે, બીજું કંઈ નથી.
અસલ વતન પરમધામ છે, બીજું કંઈ નથી.

મળે જ્યાં શિવને શક્તિ

મળે જ્યાં સુખને શાંતિ, રહે ના કોઈપણ ભ્રાન્તિ
વહે જ્યાં પ્રેમની ગંગા, રહેના દુઃખના દંગા.
મળે જ્યાં પ્રેમને પવિત્રતા, રહેના કોઈ મલિનતા,
મળે જ્યાં જ્ઞાનનો સાગર, વહે ત્યાં આનંદનો સાગર
રીઝયો જ્યાં બાપ બચ્યા પર લૂંટાવા ખજાનો સંગમ પર,
મળે જ્યાં લૂંટનો લ્હાવો, મળે નહિં મોકો ફરી આવો.
બુલાવા બાપકા આયા, દોડો છોડીને મોહને માયા,
મળે જ્યાં શિવને શક્તિ, પછી શું કરવી છે ભક્તિ ?

- બી.કે. કાન્તિ, ગાંધીનગર

શિક્ષણની ક્ષિતિજે

શિક્ષણ દ્વારા સમાજ સશક્તિકરણ

- બ્ર.કુ. અનુભવેન - રાજુલા

આજે સમાજને સાચા શિક્ષણની જરૂર છે. રોજ રોજ ચારેતરફના સમાચારો જોતા લાગે છે કે માણસે જેનું શિક્ષણ લીધું છે તેનાથી અવળું કેમ કરતો હશે! મોટા એન્જીનીયર કે આર્કિટેક્ટને શિક્ષણ દ્વારા માલમાં ઘટથી થતા નુકશાન અને યોગ્ય માવજતથી થતા ફાયદાની જાણ છે છતાંય તે બિલ્ડીંગ, ડેમ, રોડ નબળા બનાવી શું ઉદાહરણ આપવા માંગતા હશે? નેતા તરીકે ચૂંટાઈ જવા માટે મોટી-મોટી ખોટી વાતો કરીને બીજા પર ખોટા ગંદા આરોપો તથા આક્ષેપો કરીને પોતે સાચા સારા છે તેવો લલકાર પડકાર કરીને શું સિદ્ધ કરવા માંગતા હશે? વેપારી માલમાં ભેળસેળ કરી, ઓફિસોમાં ઉપલા અધિકારીથી નીચે સુધી કામચોરી, કામના બદલે ધક્કા અને ધનની અને ધન લેવાની દાનત, વિદ્યાર્થીને ભણાવા કરતા ચોરીથી પાસ થવાય એવી ગણતરી, દરેક ક્ષેત્રમાં હરિફાઈ અને વેર-વિરોધ ઘરકંકાસ.

ઘરઘરે રામાયણ તથા મહાભારત. ટીવીના માધ્યમથી જોઈ લીધા, મોટાભાગના લોકોને તેના પ્રસંગો મોઢે આપડવા લાગ્યા છે, એક જ કુટુંબીજનો બીજા એક ભાઈને તણખું સુધ્યાં આપવા તૈયાર નથી. તેને ઘરબહાર કાઢી મૂકો કે મારી નાખો, તેમાં સાથ આપનાર બીજા કુટુંબીજનો ભળે અને તેમાં અમુકભાઈઓને અન્યાય થાય. આવી વાતો વાર્તાઓ મહાભારતમાં જોઈ લીધી. ઘરના સભ્યો બીજા સભ્યોને બહાર કાઢી મૂકી પોતે સર્વ સર્વા થઈ જાય. તેવી રામાયણ જોઈ લીધી. પણ આ તો ટીવીમાં મહાભારત અને રામાયણ જોવામાં સારું લાગે. ઘરઘરમાં આવું જોઈએ તો? વિચાર કરીએ સારું લાગતું નથી. ઓપરલો થનાર ડેમનું પાણી જોવાનો લહાવો લઈએ, દરિયાકિનારે દરિયાના પાણીને જોઈ આનંદ અનુભવાય પણ એજ નદી કે દરિયાનું પાણી ઘરમાં આવે તો શું થાય?

જેમ રામાયણ-મહાભારત ટીવીમાં જોવું ગમે પણ ઘરમાં થાય તો ? ન ગમે. તેમ આ આનંદ આપનાર પાણી જો ખરેખર ઘરમાં આવે તો? વિચાર જ ફક્ડાવે તેવો છે ને?

દ્વાપરયુગના ઋષિ-મુનિઓ પોતાની મર્યાદામાં રહીને અપરિગ્રહ દૃષ્ટિથી ઓછી જરૂરિયાતના પોષણમાં ઓછા વસ્ત્રનો ઉપયોગ કરતા હતા. આજે પોતાની મર્યાદા, શિષ્ટચાર, શીલતાને કોરાણે મૂકીને ઓછા વસ્ત્રોમાં પોઝ આપી મોટા પોસ્ટરમાં નાચતી કૂદતી નટીઓને જોઈ શું ત્યાગનો અનુભવ થતો હશે? એક બાજુ એજ સ્ત્રીને દેવીના રૂપમાં વૈષ્ણવી દેવી કહી લાખો લોકો કષ્ટવેઠી દર્શને જાય છે બીજી તરફ દેહ પ્રદર્શન થકી બની જનાર સ્ત્રી વેશ્યા કહેવાય છે આ કર્મનું પરિણામ છે. એક સુભાષિતમાં કહ્યું છે કે,

**એષાં ન વિદ્યા ન તપો ન દાનં
જ્ઞાનં ન શીલં ન ગુણો ન ધર્મઃ
તે મૃત્યુ લોકે ભૂવિભાર ભૂતા
મનુષ્ય ઝ્વેષ્ટા મૃગાચ્ચરન્તિ**

જે વ્યક્તિમાં વિદ્યા, જ્ઞાન, દાન, શીલ, ગુણો, ધર્મ ન હોય તો તેવા જનો ભૂમિ માટે ભારરૂપ મનુષ્ય રૂપમાં હરણની જેમ આમતેમ ચરી ફરી ગુજારો કરે છે.

વિદ્યાથી વિમુક્તિનો ઉદ્ધેખ મા શારદાની છબી પાસે છે. વિદ્યા ધન:સર્વ ધનં પ્રધાનમ એમ કહ્યું છે. વિદ્યા-શિક્ષણ કોનું? આજે ડીગ્રીઓ મેળવ્યા પછી ડીગ્રીથી વિરુદ્ધનું વર્તન જોવા મળે છે. પણ એવી વિદ્યા જેનાથી આપણું રોજને રોજ શુદ્ધિકરણ થાય. દરેક વસ્તુના શુદ્ધિકરણો અલગ અલગ હોય છે અને જરૂરી છે ત્યારે આત્માના, મનના શુદ્ધિકરણ માટે વિદ્યા જરૂરી છે અને એ વિદ્યા એટલે પરમાત્મા શિવપિતાએ આપેલ સંગમયુગના સમયમાં આત્મા પરમાત્મા તથા પ્રકૃતિનું

જ્ઞાન અથવા સમજ. એ સમજમાં અખંડિત રહેવાની ક્રિયાનું નામ તપ કહેવાય છે. અને આધ્યાત્મિકતાના પ્રકાશનો સંચાર આત્માના મન, બુદ્ધિ અને પોતાના સંસ્કાર દ્વારા અન્ય આત્માને માર્ગદર્શક બની રહે તો તે દાનમાં બદલાય જાય છે. સંસ્કારમાં કાયમ જીવંત રૂપમાં રહેતા જ્ઞાન વિધાને શીલ ગુણો ઉત્પન્ન કરાવે છે. આવી હસ્તી સંસારને દેવભૂમિ બનાવે છે. આ કલિકાલના મહાભયંકર સમયમાં જો સાચા આત્મિક પિતા શિવબાપને આત્મિક ચક્ષુથી ઓળખી લીધા, મન પ્રજ્ઞાએ જાણી લીધા અને દિવ્યબુદ્ધિએ માણી લીધા તો જ ખરા અર્થમાં આપણે ધાર્મિક આધ્યાત્મિક કહેવાશું. હાલ ધાર્મિક એટલે કર્મ શરીરથી બાહ્યરૂપથી, ક્રિયા દ્વારા કરવા કરતા આંતરિક મનોબળથી યોગના માધ્યમથી આત્માને ઉન્નત બનાવીએ તો જ ખરા ભાવમાં સ્વર્ગસમો સંસાર લાવવામાં મદદકર્તા બની શકાય. નહીં તો કહ્યુંતે પ્રમાણે સંસારને ભારરૂપ રહે અથવા હરણની જેમ ફરે ચરે.

વિધાની દેવી સરસ્વતીને કાયમ કહેતા રહેતા કે અમારી જડતા-અજ્ઞાનતાઓનો નાશ કરો. અમારું રક્ષણ કરો. શું બોલવાથી કે મોટે-મોટેથી ગાવાથી જડતા નાશ

(પેજ ૧૨ નું અનુસંધાન)

પરિસ્થિતિમાં વિચલિત થશો નહીં. હવે રાતે આપણા ઘરમાં કોઈ મોડા છે, કોઈ સમયસર પહોંચ્યા નથી તો આપણો એ પ્રકારે વિચાર ચાલશે કે આવી જશે. કોઈ વાતની ચિંતા નહીં. કંઈ થશે નહીં. આ પ્રકારે આપણા વિચારો ચાલશે.

જો આ સમયે આપણે એવું વિચાર્યું કે ક્યાંક દુર્ઘટના ના બની હોય. કોણ જાણે શું થઈ ગયું હશે. જો એમને કંઈ થઈ ગયું તો અમારું ઘર કઈ રીતે ચાલશે? મારા જીવનનું શું થશે? બાળકોને કઈ રીતે સંભાળીશ? બસ આટલું મોડું થતાં જ આપણે આટલા બધા નકારાત્મક વિચારો જન્માવી દીધા. હવે તેઓ ઘેર આવશે તો આપણે તેમનું સ્વાગત કઈ રીતે કરીશું? આપણે જે જે સંકલ્પો કર્યા તે બહાર આવી જશે. આપણને એ ખબર નથી કે

થશે? એમ તો આપણે પ્રાર્થનાના સમયે કેટલીવાર ગાઈ લીધું છે. હકીકતમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ આત્માને તારે એટલે તરતા શિખવાડે. ગમે તેવી વિષમ પરિસ્થિતિથી આત્મ-પરમાત્મ જ્ઞાનના વિચાર સથવારાથી પસાર થવું. પ્રવર્તમાન સમયમાં પરમાત્મા શિવબાબા આ ભારતભૂમિ પર અવતરિત થઈ ફરીથી માનવ દેવ બને, તથા ભારતભૂમિ દેવભૂમિ બને, સંસાર સ્વર્ગ સમો બને તે સુંદર કર્મ કરી રહ્યા છે અને તેમના અનેક આત્માઓ રૂપી બાળકોનું આહવાન કરી મદદગાર બનવા પ્રેરણા આપી રહ્યા છે. “અબ નહીં તો કભી નહીં”.

અગત્યની ખુશખબર

બ્રહ્માકુમારી વિદ્યાલયના શિક્ષા પ્રભાગ તરફથી “અખિલ ભારતીય બાલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ શિબિર” છેલ્લા ૩૫ વર્ષથી થાય છે. તા: ૨૦મી મેથી ૨૬ મી મે ૨૦૧૪ દરમિયાન શાંતિવન આબુરોડ ખાતે આ કાર્યક્રમ બાળકો માટે થશે. આ શિબિર ૧૦ થી ૧૫ વર્ષના બાળકો માટે છે. વૈવિધ્ય સભર કાર્યક્રમો, સ્પર્ધાઓ, કલાસ, પ્રશ્નાવલીઓ, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમથી ભરપૂર હશે. વિશેષ માહિતી નજીકના બ્રહ્માકુમારી સેન્ટરથી લઈ શકાશે.

સામેની વ્યક્તિ કઈ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ હશે, જેથી મોડું થયું છે. તરત એ સમયે આપણી બંનેની વચ્ચે શું થશે? ઝઘડો થશે. આ મારી સાંજની કમાણીનું ફળ છે. આ અંતર કોણે જન્માવ્યું? આપણે કહીએ છીએ કે તેઓ મોડા પડ્યા હતા. પરંતુ ના આપણે જે પ્રકારના સંકલ્પો કરીને એમની રાહ જોઈ રહ્યા હતા, ઝઘડો એને લીધે જ થયો. જો આપણે આ સમયે એ સંકલ્પ સાથે રાહ જોતા કે હવે થોડીવારમાં ફોન આવી જશે. ખબર પડી જશે કે હાલ તેઓ ક્યાં છે. ફોનના સંકેત પકડાતા નહીં હોય. કોઈ જરૂરી કામને લીધે રોકાઈ ગયા હશે. જ્યારે એ વ્યક્તિ સામે આવશે આપણે એમને કઈ રીતે મળીશું. એકદમ સાધારણ રીતે મળીશું. ઝગડો કરીશું નહીં. તો તેનાથી અલગ રીતનું ભાગ્ય તૈયાર થાય છે.

મનસા સેવા ક્યારે થઈ શકે ?

રાજયોગિની દાદી જાનકીજી – મુખ્ય પ્રશાસિકા

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

મનની શાંતિ કઈ રીતે આવે ? વાણી પર અંકુશ જોઈએ. મારે શું બોલવું જરૂરી છે. શું બોલવા જેવું નથી. તો જે સમજુ છે તે વાણી ઉપર ચાન આપશે. એ રીતે જે જ્ઞાનમાં સમજદાર છે, જેમાં સચ્ચાઈ અને ગંભીરતા છે તે સંકલ્પો પર પણ સારી રીતે ચાન આપે છે. જો મારે ખરેખર શાંત રહીને શાંતિ ફેલાવવી છે તો પહેલાં પોતાના મનમાં શાંતિ હોય. એવી શાંતિ હોય જેથી અશાંતિનો કદી મારા ઉપર ઘેરાવ ન આવે. અશાંતિને લીધે દુઃખ થાય છે. જે કેટલાયે જન્મોનાં દુઃખ હતાં તેતો છોડ્યાં. પણ આ જન્મમાં પણ બિચારા કેટલાયે પ્રકારના ધન, સંબંધ, શરીર, દુનિયાના વાતાવરણથી છેતરાઈ છેતરાઈને દુઃખી છે. એટલે તેઓ જલ્દી શાંત થઈ શકતા નથી. જો આપણી અંદર પણ કોઈ પ્રકારનું દુઃખ છે, તો એ દુઃખને પણ દબાવી શકતા નથી. દબાવવાથી પણ દુઃખ જતું નથી.

બહારથી કહેશે હવે સારું છે પરંતુ અંદરથી તો એ નહીં કહે કે હું સારી રીતે ઠીક છું. અંદરનું દુઃખ કઈ રીતે નીકળશે ? જ્યાં સુધી આપણે મનને જ્ઞાન મંથન કરી તેનું માખણ



ખવડાવીને તંદુરસ્ત બનાવ્યું નથી ત્યાં સુધી અંદરનું દુઃખ નીકળી શકતું નથી. અંદરથી પોતાને સમજીને, બાબા સાથે સારો ગહનસંબંધ જોડેલો હોય, કોઈની સાથે કોઈ અણબનાવ ન હોય ત્યારે મનસાસેવા કરી શકીશું. જ્યાં સુધી સુખમય શાંતિ, પ્રેમમય શાંતિ, શક્તિમય શાંતિ અંદર નથી ત્યાં સુધી મનસા સેવા કઈ રીતે થશે ? પહેલાં સંકલ્પ પર ધ્યાન આપો, તો વાણી અને કર્મ પણ એવાં જ બનશે. આપણામાં જે સૂક્ષ્મમાં પણ ચીકિચાપણાના અને બોજપૂર્ણ બનવાના સંસ્કાર-સ્વભાવ છે તે મનને શાંત થવા દેતા નથી. આપણા સંબંધમાં જે આવે એનું દુઃખ ચાલ્યું જાય તેવી આપણામાં શાંતિ હોવી જોઈએ. એની ભાવના પૂર્ણ થઈ જાય. એને પ્રેમ અને સહારો મળી જાય. સામે આવતાં જ એને બળ મળી જાય. ઘણા સમયથી અપસેટ યા અસંતુષ્ટ રહેવાનો સ્વભાવ પણ શાંત રહેવા દેતો નથી. સ્વયંનો સ્વભાવ પણ દુઃખ અને અશાંતિ માટે કારણરૂપ બને છે. તેમાંયે બીજાનો સ્વભાવ વધારે દુઃખ આપે છે. કોઈ એક આત્માના સ્વભાવ અનુસાર પણ અનુકૂળ સાધવામાં તકલીફ પડે છે. થોડો પણ કડક સ્વભાવ ધરાવનારની સાથે રહેવું પણ કપરું લાગે છે. પણ સ્વયંને સમજીને એકબીજાને સમજીને આદર આપીને ચાલવાથી કોઈના વ્યક્તિત્વના દબાણ યા પ્રભાવથી દુઃખી અશાંત થવાની આપણી જે ટેવ છે એને આપણે સુધારી શકીએ છીએ જેથી એમના વ્યક્તિત્વમાં

પણ આપમેળે પરિવર્તન આવી જાય છે.

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

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

તો દિલથી જે કરો તેમાં ભાગ્ય છે, મહેનત નથી

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

આટલી સારી સારી વાતો વિચારવા અને કરવા માટે છે. એમાં મનસાને વ્યસ્ત ન રાખતાં બીજી વાતોમાં વ્યસ્ત રાખશો તો શું થશે? પછી મોં ધોવા માટે મોટાઓની પાસે આવવું પડશે. તો જ્યારે મન સારું હોય, સદા સંતુષ્ટ હોય ત્યારે આપણે મનસા સેવા કરવા માટે ચોગ્ય બનીએ છીએ. જે કામલાયક હોય તેવા વિશે જ વિચારો. એટલા માટે કદી બીજાના ભાગ્યથી દુઃખી થશો નહીં. બીજાના ભાગ્ય સાથે નારાજ થનાર કદી પોતાનું ભાગ્ય બનાવી શકતા નથી. દરેકનાં પોતપોતાનાં કર્મ અનુસાર, ત્યાગ અનુસાર ભાગ્ય છે એટલે એનાથી નારાજ થશો નહીં એના ગુણ ભલે ઉઠાવો પણ તમે તમારું વિચારેલું કરો. બીજાના ભાગ્યથી નારાજ થવું અર્થાત્ પોતાના ભાગ્યને ગુમાવવું. હું જે છું, જેવો છું આપનો છું. આપ મને ચલાવી રહ્યા છો. આપની શ્રીમતથી હું આગળ વધી રહ્યો છું.

(અનુસંધાન પેજ નં. ૧૬ પર)

પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ

બ્ર.કુ. ડૉ. સવિતા, શાંતિવન, આબુરોડ

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

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

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

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

૧. બીજાઓનું ઉચિત મૂલ્યાંકન કરવું અને એને માન્યતા આપવી.

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

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

સાચી રીતે કરવામાં આવેલી પ્રશંસાની સુગંધ લાંબા સમય સુધી રહે છે. ઉચિત પ્રસંગે ઉચિત કારણથી કરવામાં આવેલી પ્રશંસા આગળ વધારે છે. જૂઠી પ્રશંસા કરીએ નહીં તેમજ તેનો સ્વીકાર પણ ના કરીએ. જો દોષ જોવા મળે તો તેને એ રીતે જણાવીએ જેથી તેનો પ્રતિક્રિયાત્મક નહીં પણ સર્જનાત્મક પ્રભાવ પડે. એને એવું લાગે કે આ મારો સાચો શુભચિંતક છે. મારી ઉન્નતિ ઈચ્છે છે. ગુણોને આગળ રાખી, કોઈના અવગુણોની કરવામાં આવતી ચર્ચા વ્યક્તિને સુધારવાની પ્રેરણા આપે છે.

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

૨. સાર્વજનિક સદ્ભાવના

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

૩. સદ્વ્યવહાર

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

૪. સદ્ગુણ

(૧) બીજાઓનું સન્માન જાળવવું

સંસારમાં દરેક વ્યક્તિઓમાં કંઈ ને કંઈ અહંભાવ હોય છે. ભલે ગરીબ હોય કે અમીર, નિર્બળ હોય કે

બળવાન સર્વની અપેક્ષા હોય છે કે એનો અવશ્ય આદર કરવામાં આવે. સામાન્ય વ્યક્તિ પણ પોતાની સાથે કરવામાં આવતો વ્યવહાર કોઈ પણ રીતે સન્માન સિવાયનો હોય તે ઈચ્છતી નથી. તેથી બીજાઓનું સન્માન જાળવનાર સ્વયં પણ સન્માનને પાત્ર બને છે.

(૨) સત્યતા અને સરળતા

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

(૩) સદા સ્નેહચુકત વ્યવહાર

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

(૪) વરિષ્ઠ લોકોના આજ્ઞાકારી બનવું અને એમની દુઆઓને પાત્ર બનવું.

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

(૫) કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી.

એક જૂની કહેવત છે 'મનુષ્યના સર્વ સદ્ગુણોમાં કૃતજ્ઞતા સર્વથી મહાન જ નહીં પણ ગુણોનો જનક છે'

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

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

(૬) સદા પ્રસન્ન રહેવાનો સ્વભાવ

જો તમે સદા પ્રસન્નચિત્ત રહો છો તો નિઃસંદેહ સર્વ લોકો આપની સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરશે. લાંબા સમય સુધી બીજી વ્યક્તિ આપને ભૂલે નહીં તેવી છાપ આપ બીજાઓ પર પાડી શકો છો. પ્રસન્ન રહેવાથી જીવનશૈલી સરળ બની જાય છે. જીવન જીવવામાં આનંદ આવે છે. આપની પ્રસન્નતા આપના સંપર્કમાં આવનારી ઉદાસ, નિરાશ વ્યક્તિમાં પણ પ્રસન્નતાનો સંચાર કરે છે. જો તમે સ્વસ્થ રહેવા ઈચ્છો છો તો સ્વસ્થ વિચાર પોતાના મનમાં ધારણ કરો. તમે જેવા બનવાનું ઈચ્છો

છો તેવું જ વિચારો. તેનાથી વિરુદ્ધનું નહીં. શઙ્ખાતમાં પ્રસન્ન રહેવા માટે થોડો પુરુષાર્થ કરવો પડશે પણ આપ દઢ રહો. પ્રસન્ન રહેવું તે આપનો સ્વભાવ બની જશે.

(૭) દ્રઢતા

વ્યક્તિત્વમાં દઢતાનો ગુણ એ સઙ્ગતાની સીડી છે. દઢ નિશ્ચય અને આત્મવિશ્વાસથી મનુષ્ય અસંભવને પણ સંભવ બનાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે અને સઙ્ગતાનાં શિખરોને સર કરી શકે છે.

(૮) આત્માનુશાસન

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

(૯) સાહસ

આ ગુણ નેતૃત્વ અપાવે છે. સાહસના બળે તો પહાડ જેવી મુશ્કેલીઓને પણ પાર કરી શકાય છે. કોલંબસ અને વાસ્કોડીગામાએ સાહસથી અન્ય લોકોએ ઉપહાસ કરવા છતાં પણ સમુદ્રની યાત્રાઓ કરી અને અમેરિકા જેવા સમૃદ્ધ દેશની શોધ થઈ.

૫. વાચાળતા (વધારે બોલવું)થી મુક્ત રહેવું.

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

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

(અનુસંધાન પેજ નં. ૩૦ પર)

આધ્યાત્મિક શિક્ષણગૃહ, નડિયાદ - અમારો અનુભવ

બી.કે. પ્રિયંકા આહીર અને બી.કે. કોમલ બારોટ

બ્રહ્માકુમારી વિશ્વ વિદ્યાલય, નડિયાદ સબઝોન દ્વારા સંચાલિત આધ્યાત્મિક શિક્ષણગૃહનો પ્રારંભ સન ૧૯૮૯માં એ હેતુથી કરવામાં આવ્યો કે બાબાની શ્રીમત પર ચાલતાં પરિવારની કન્યાઓને શાળા-કૉલેજના વિદ્યાભ્યાસની સાથે સાથે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને જીવન વ્યવહારના ઉચ્ચ મૂલ્યોનું શિક્ષણ તેમજ જીવન ઘડતરની સુયોગ્ય તાલીમ મળી રહે, જેથી તેમનું ભાવિ જીવન સંઘર્ષમય પરિસ્થિતિ અને ભ્રષ્ટ વાતાવરણ વચ્ચે પણ સંસ્કારી અને સમર્થ બની રહે. આ વર્ષે સન ૧૯૧૪માં પ્રસ્તુત કન્યા છાત્રાલયની સ્થાપનાને ૨૫ વર્ષ પૂરા થાય છે. અત્યાર સુધી લગભગ ૭૦૦ જેટલી કન્યાઓએ અહીં પ્રવેશ મેળવીને લૌકિક વિદ્યાભ્યાસની તથા આધ્યાત્મિક શિક્ષણની સાથે જીવન ઘડતરની તાલીમ લીધી છે. અહીં રહીને અભ્યાસ પૂરો કર્યા બાદ કેટલીક કન્યાઓએ સ્વેચ્છાએ પ્રભુસમર્પિત જીવનનો રાહ પસંદ કર્યો છે. જેમાંથી કેટલીક ગુજરાતના વિવિધ સેવા કેન્દ્રોમાં ઉપસ્થિત રહી ઈશ્વરીય સેવામાં સફળ રીતે કાર્યરત છે. ગુજરાત સિવાય વિદેશના સેવા કેન્દ્રો પર આ કન્યા છાત્રાલયની બહેનો ઈશ્વરીય સેવામાં સંલગ્ન છે.

પ્રસ્તુત કન્યા છાત્રાલયમાં બી. કે. ટીચર્સ ટ્રેઈનીંગ કોર્સનું પણ પાંચ વર્ષ સુધી સફળ સંચાલન કરવામાં આવેલું. જેમાંથી સો જેટલી કુમારીઓએ ટ્રેઈનીંગ લીધા બાદ સમર્પિત જીવનનો રાહ પસંદ કર્યો હતો. આ આધ્યાત્મિક ગૃહમાં સમર્પિત જીવન દ્વારા અમારી સર્વપ્રકારે પાલના કરનાર સ્નેહ, સહયોગ અને માર્ગદર્શન દ્વારા અમારી ઉન્નતિમાં કાર્યરત એવાં બી.કે. ચેતનાબેન, બી.કે. પ્રવીણાબેન, બી.કે. રીનાબેન તથા બી.કે. જ્યોતિબેન અમારે માટે ખરેખર આદર્શ સમર્પિત બ્રહ્માકુમારી - મોડેલ છે. તેમનું પ્રેક્ટિકલ જીવન અમારે

માટે પ્રેરણાદાયી છે.

હું (બી. કે. કોમલ) છેલ્લાં આઠ વર્ષથી આ છાત્રાલયમાં રહું છું. સ્કૂલનો અભ્યાસ પૂરો કર્યા બાદ અત્યારે હું કૉલેજમાં બી. સી. એ.નો સ્ટડી કરી રહી છું. જેને ભગવાનના ઘરમાં પાલના મળે છે તે ભાગ્યવાન ગણાય છે. આવું જ સૌભાગ્ય મને નસીબ થયું છે. તે માટે હું પ્યારા બાબાનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું. યજ્ઞના ઇતિહાસ તરફ નજર નાંખીશું તો જાણવા મળશે કે બ્રહ્મા બાબાએ પણ યજ્ઞની સ્થાપના વખતે નાની વયની કન્યાઓ માટે હૉસ્ટેલ શરૂ કરી હતી. જેમાં મોટી વયની બહેનો શિક્ષણ આપતી હતી. આજે તેઓ મહારથી તપસ્વિની દાદીઓ યજ્ઞની ધરોહર રૂપે પ્રત્યક્ષ છે.

અહીં મારા જેવી વીસ-પચ્ચીસ વિદ્યાર્થિનીઓ રૂઠાની હૉસ્ટેલ અર્થાત્ બાબાના ઘરમાં રહીને સર્વાંગી વિકાસ, લૌકિક-અલૌકિક સ્ટડીનું બેલેન્સ રાખીને કરીએ છીએ. દિનચર્યા પણ અહીંની બિલકુલ સેવાકેન્દ્ર જેવી જ હોય છે. અમૃતવેલાનો યોગ, કસરત તથા મૂરલી કલાસમાં જ્ઞાન રત્નોની ગુહા ચર્યા પછી સ્કૂલ કૉલેજમાં જવાનું. અહીં ટ્રાફિક કંટ્રોલ તથા નુમાશામનો યોગાભ્યાસ તથા અનેક પ્રકારની સ્પર્ધાઓ, સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ તથા સોંપેલી યજ્ઞ સેવાઓમાં અમે ઉત્સાહપૂર્વક જોડાઈએ છીએ.

વક્તૃત્વ, નિબંધ, વાર્તાકથન, ગીત, વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ જેવી સ્પર્ધાઓમાં અમે ભાગ લઈને ઇનામ પણ મેળવીએ છીએ. શિક્ષક દિનની ઉજવણીમાં છાત્રાલયની કેટલી કન્યાઓ બ્રહ્માકુમારીની જેમ સફેદ સાડી અને બેઝ લગાવી પાઠશાળાઓ યા મહોદ્દામાં જઈને કલાસ કરાવે છે. અહીં અમને રસોઈ કામ, કૉમ્પ્યુટર, ઇંગ્લિશ સ્પીકિંગ, સ્વાસ્થ્ય, સુરક્ષા તેમજ સ્ટેજ સંચાલન વગેરે

શીખવવામાં આવે છે. કન્યા છાત્રાલયમાં લાઇબ્રેરીની વ્યવસ્થા પણ છે. અમને અભ્યાસની સાથે ખેલ-ફૂદ માટે પણ સમય મળી રહે છે. હૉસ્ટેલની સામે જ આવેલા 'આનંદપાર્ક' ગાર્ડનના મેદાનમાં અમે રોજ સાંજે રમીએ છીએ. રાત્રિ ક્લાસમાં અવ્યક્ત વાણી, મનન ચિંતન, કોમેન્ટરી યા વિશેષ સિનિયર બી.કે.ના ક્લાસીસ કે અન્ય જ્ઞાનપ્રદ વિષય પર ચર્ચાનું આયોજન હોય છે. જરૂરી એવા પ્રોગ્રામોની ઓડિયો વિડિયો સીડી પણ ટી.વી. પર અવારનવાર બતાવાય છે. કન્યાઓ દરરોજ ચાર્ટ લખી રાત્રે ૧૦ વાગે બાબાને ગુડનાઈટ કહીને સૂઈ જાય છે. આ હૉસ્ટેલમાં રહીને અભ્યાસ પૂરો કર્યા બાદ કેટલીક બહેનોએ સમર્પિત જીવન પસંદ કર્યું છે. હું પણ બ્રહ્માકુમારી બની યજ્ઞ સેવામાં જોડાવામાં મારું શ્રેષ્ઠ ભાગ્ય સમજું છું.

હું આહીર પ્રિયંકા એસ.વાય.બી.એ.માં સ્ટડી કરું છું. મોરબીથી આવું છું. મારા માતા-પિતા નિયમિત સેન્ટર પર જાય છે. અહીં કૉલેજના અભ્યાસ સાથે મેં એન.સી.સી. જેવી પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લીધો હતો. નેશનલ લેવલના કેમ્પમાં કલકત્તા ખાતે ગુજરાત તરફથી પ્રતિનિધિત્વ કરવાનું સદ્ભાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયું અને બાબાની મદદથી મને ફર્સ્ટ પ્રાઈઝ પણ મળ્યું તેમજ એન.સી.સી.માં સિનિયર અન્ડર ઑફિસરની રેન્ક પણ આપવામાં આવી. ઉપરાંત બેસ્ટ ડિસીપ્લીન, ઓલઓવર પરફોર્મન્સ, બેસ્ટ ફાયરીંગ, એસયુઓ ટ્રોફીની સાથે એન.સી.સી. બેસ્ટ એક્ટીવીટી મેડલ્સ પણ મળ્યા. આ બધી જ સિદ્ધિઓ માટે પ્રેરણાસ્ત્રોત બનેલાં મારા લૌકિક માતા-પિતા, પરિષ્ઠ બી.કે. પૂર્ણિમા દીદી, બી.કે. સંધ્યાબેન, બિપીનમામા તથા અમને પાલના આપનાર બહેનોની હું ખૂબ જ ઋણી છું.

અહીં અમે શારીરિક ફીટનેસ માટે વિવિધ એરોબિક કસરતો પણ કરીએ છીએ. પ્રાણાયામ તથા વિવિધ આસનો પણ શીખીએ છીએ. જેથી શરીર એકદમ નિરોગી

રહે. સ્વાસ્થ્યને પોષક એવું ભોજન તથા ચૈત્ર માસમાં લીમડાનો રસ પણ લઈએ છીએ.

અંતમાં બાબાની ખૂબ ખૂબ શુક્રિયા સાથે - ટુ માય ગ્રેટ ફ્રાની હૉસ્ટેલ....

ખૂબસૂરત હૈં જીંદગી ખવાખ કી तरह..

ન જાને કબ તૂટ જાયે કાય કી तरह..

ન ભૂલ સફુંગી ઈસ લાઈફ કો, કિસી ખાત કી तरह..

સદા સમ્બાલ કે રખુંગી દિલમેં, સ્વીટ યાદ કી तरह..

અહીં અમે પરસ્પરનો સ્વીકાર કરી પરિવારની ભાવના સાથે રહીએ છીએ. સ્નેહ, સહયોગ અને થોડી મસ્તી-મજાક પણ એકબીજા સાથે કરી લઈએ છીએ. થોડુંક રિસાઈએ પણ પાછાં એક થઈ જઈએ છીએ. નાની કન્યાઓની દોડાદોડી, પકડા પકડી, ટપલી-દાવ તથા ખિલખિલાટ હાસ્ય - આ સઘળું અમારું જીવનનું અમૂલ્ય સંભારણું બની રહેશે.

નવા સત્રથી આધ્યાત્મિક ગૃહમાં પ્રવેશ મેળવવા માટે નીચેના સરનામે વેળાસર સંપર્ક કરવા વિનંતી.

બી.કે. સંધ્યાબેન

આધ્યાત્મિક શિક્ષણગૃહ, ગુરુકૃપા સોસાયટી,
શાંતિનગર પાસે, નાના કુંભનાથ રોડ, નડિયાદ.
ફોન : (૦૨૬૮) ૨૫૨૧૮૩૦, મો. ૯૪૨૬૨૬૩૭૨૧
ઈમેઈલ : nadiadhostel@bkivv.org

(પેજ ૨૮ નું અનુસંધાન)

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

॥ ઓમ શાંતિ ॥

અચાનક અને એવરેડી

રાજયોગિની દાદી હૃદયમોહિનીજી – અધિક મુખ્ય પ્રશાસિકા



જ્યારથી બાબાએ (પરમપિતા શિવ પરમાત્મા) અચાનક અને એવરેડી શબ્દ કહ્યા છે ત્યારથી આપ જોશો કે જે અંગે કદી વિચાર્યું ના હોય તેવા સમાચારો સાંભળવા મળે છે. જેમ જેમ સમય વીતતો

જશે તેમ તેમ અચાનક ઘટનાઓના સમાચાર સાંભળવા મળશે. બાબાએ ઉપરના શબ્દો કહ્યા છે ત્યારથી અચાનક ઘટનાઓ ઈશ્વરીય પરિવારમાં જોવા મળે છે. હાલત પણ નાજુક બની રહી છે. બાબાએ કહ્યું છે કે સર્વ અતિમાં જશે, તે પ્રમાણે થઈ રહ્યું છે. બીમારીઓ પણ અતિમાં જઈ રહી છે. પ્રકૃતિની હલચલ પણ અતિમાં જઈ રહી છે. તે ચોમાસા દરમ્યાન જોયું.

સંસારમાં આત્માઓની વૃત્તિ, દષ્ટિ એકદમ પતન કહી શકાય તેવી વિકારી બની રહી છે. ક્રોધ, લોભ, ભ્રષ્ટચારોની ઘટનાઓની લાઈન પણ ઘણી લાંબી થઈ રહી છે. અખબારોમાં રોજ નવા નવા નેતાઓનાં નામ આવે છે. એક ઘટના પૂરી થતાં જ બીજી બે ઘટનાઓ બને છે. આપું બધું સાંભળતાં વિચાર ચાલે છે કે વિદેશોવાળા શું સમજશે, ભારત આવો દેશ છે. પણ આપણે સમજીએ છીએ કે ભારતમાં જ સર્વ અતિમાં જવાનું છે, ભારત જેટલો ઊંચો હતો તેટલું જ તેનું પતન થાય છે. કોઈ તંગ થઈ જાય છે ત્યારે શું કરે છે? જ્યારે ઘણું કામ હોય છે, ઘણા વ્યસ્ત રહે છે, તો બોજ લાગે છે અને ચીડિયાપણું આવી જાય છે. ભલે કોઈ ક્રોધ નહીં કરે પણ ક્રોધનો અંશ જે ચીડિયાપણું છે તે જરૂર કરશે. તો પ્રકૃતિ પણ ચિડાઈ ગઈ છે. એમ લાગે છે કે તે તંગ થઈ ગઈ છે. કોઈને કોઈ અવગું કામ કરે છે. આ રીતે દુનિયાની દરેક પ્રકારની હાલત જોઈએ તો તે અતિમાં જઈ રહી છે. અતિમાં જવાની નિશાની એ સૂચિત કરે છે કે અંત નજીક છે. દુનિયાના

લોકો હલચલમાં આવીને કહેશે આ શું થવા બેહું છે. આપણે કહીશું ‘નથિંગ ન્યુ’ (કંઈ નવું નથી) આ હાલત જોઈને લાગે છે કે ‘એવરેડી’ (સદા તૈયાર) બનવું ઘણું જરૂરી છે.

આજે તો પ્રકૃતિની, માયાની, લોકોની કંઈ જ ખબર પડતી નથી. પણ આવા સમયમાં આપણે શું કરવાનું છે? આજના વી.આઈ.પી.ઓ માટે આગળ, પાછળ સુરક્ષા રખાય છે. તો બ્રહ્માવત્સોની સુરક્ષા કઈ છે? આપ સૌ લાઈટના કાર્બની અંદર રહો. શરીરની ચારે બાજુ જાણે પ્રકાશ જ પ્રકાશ હોય, એ કાર્બની અંદર આપણે રહીએ. શરૂ શરૂમાં બાબા આપણને દૈશ્ય બતાવતા હતા કે લોકો કીચકના રૂપમાં પાછળ પડશે. અશુદ્ધ વૃત્તિવાળા લોકો આવશે પરંતુ આપણી યોગની સ્થિતિ એવી હોય જેથી એમને આપણું શરીર દેખાય જ નહીં. એમાં પ્રકાશ જ પ્રકાશ દેખાય. તો એની વૃત્તિ, દષ્ટિ સ્વયં જ બદલાઈ જશે.

આ માટે અશરીરી અવસ્થા એવી હોય જેથી શરીરભાન એકદમ અદૈશ્ય થઈ જાય. એ માટે વિશેષ અભ્યાસની જરૂર છે. અભ્યાસ એવા હોય કે એકદમ બેસીએ અને અશરીરી બની જઈએ. અંત સમયમાં આપણે અભ્યાસ કરીએ કે હું આત્મા છું... હું આત્મા છું તો ચોક્કા બની જઈશું. પછી સૂર્યવંશી (સોળે કળાએ સંપૂર્ણ) કઈ રીતે બનીશું? એટલે અભ્યાસ તો અત્યારથી જ કરવાનો છે. અંતમાં પરિસ્થિતિ અનુસાર અશરીરી બનવાનો અભ્યાસ ઘણો જ જરૂરી છે. આપણે જોયું છે કે જ્યારે કોઈ વિનાશકારી ઘટના બને છે તો યોગ કરીએ છીએ અને કહીએ છીએ કે હવે તો બાબા અમારા રક્ષક આપજાઓ. હવે એ સમયે બાબા કહેવાથી શું થશે? બાબા જાણે છે કે આમ તો મને પૂછતા પણ નથી. યાદ કરતા પણ નથી. જ્યારે સમય આવે છે ત્યારે ફરિયાદી બનીને આવે છે. તો ફરિયાદ તો યોગ નથી. પછી બાબાની મદદ કઈ રીતે મળશે? એટલા માટે જે ભટ્ટીઓ (યોગ તપસ્થા)

થઈ રહી છે તે ઘણી જ જરૂરી છે. આપણે સતત અશરીરી બનવાનો અભ્યાસ કરતા રહીએ, કાર્યક્રમ પ્રમાણે વર્તવાથી તેની લીફ્ટ મળે છે, મદદ મળે છે. જેનાથી પ્રાપ્તિ સહજ રીતે થાય છે. પણ જ્યાં સુધી આપણા મનમાં ઉમંગ નહીં હોય, તો તે અવસ્થા અવિનાશી નહીં રહે. મનમાં એકદમ તપસ્યાની વાત સ્પર્શી જાય. જેમ દુઃખ કે સુખની કોઈ વાત દિલને સ્પર્શી જાય છે તો તે ભૂલાવવી મુશ્કેલ બની જાય છે. કોઈને કોઈ શરીર છોડે છે, તો દિલને સ્પર્શી જાય છે તો દિલથી અશરીરી બનવાની ભાવના નહીં પ્રગટે ત્યાં સુધી તપસ્યા મહેનત લાગશે.

કેટલાક સમજે છે કે આપણે સેવા તો ઘણી કરીએ છીએ. જવાબદારીઓ પણ નિભાવીએ છીએ. પણ એમાં શું મોટી વાત છે? એક ફેક્ટરીનો ડાયરેક્ટર હજારો લોકોનું નિયમન કરીને ફેક્ટરી ચલાવે છે. તે તો પોતાની જવાબદારીઓ નિભાવે છે. તેથી આપ જ્ઞાનીઓએ પણ આપની ડ્યુટી સારી રીતે બજાવી તો તેમાં શું મોટી વાત છે? આપણામાં અને એમનામાં શું અંતર છે? આપણે ડબલ કામ કરીએ છીએ. આપણું આધ્યાત્મિક વાયબ્રેશન પણ વાયુમંડળમાં ફેલાય છે અને બીજું કર્મનું પણ બળ મળે છે. આપણને બાબાની મદદ મળે છે, તે આપણી નવીનતા છે. ભક્તિમાર્ગમાં થોડો ઘણો સહયોગ મળે છે પરંતુ સર્વ તો ભક્ત નથી. છતાં કામ તો કરે છે, ડ્યુટી તો સંભાળે છે. આઠ આઠ કલાક કામ કરે છે. કેટલાક ઓવરટાઈમ કરે છે. રાતે પણ કામ કરે છે. તે એમાં શું મોટી વાત થઈ? અહીં તો બાબાની ગુપ્ત મદદથી સર્વ કારોબાર ચાલી રહ્યો છે. બાબા બુદ્ધિવાનોની પણ બુદ્ધિ છે તેથી બુદ્ધિને ટચ કરીને નિમિત્ત બનાવે છે. છે તો બાબાની કમાલ. વચ્ચે આપણું પણ ભાગ્ય બને છે. પરંતુ કરાવનહાર તો બાબા છે ને ! મહેનત બાબા સ્વયં કરે છે અને ફળ આપણને આપે છે. તો બાબાની આપણા સર્વને એક્સ્ટ્રા મદદ મળે છે તો આપણો પુરુષાર્થ પણ એક્સ્ટ્રા થવો જોઈએ. સાધારણ નહીં.

વર્તમાન સમયના હિસાબે દુનિયા ખરાબ થતી લાગે છે. શહેરોમાં એટલું પ્રદૂષણ વધી રહ્યું છે કે સરકાર

પણ સમજી શકતી નથી. અત્યારે આટલું છે તો બે ચાર વર્ષ પછી કેટલું થશે? પણ શું થવાનું છે તે આપણે જાણીએ છીએ. પરિવર્તન થવાનું જ છે. તો અચાનક બાબા એટલા માટે બતાવી રહ્યા છે કે સૌ એવરરેડી રહે. ક્યારેય પણ કંઈક બની શકે છે. આપણે સ્વપ્ને પણ નહીં વિચાર્યું હોય તેવું ગમે તે અચાનક બની શકે છે. એટલે બાબા કહે છે કે સમય અનુસાર આપ સૌ એવરરેડી બનો. જે થવાનું છે તેની તારીખ નક્કી નથી. જ્યોતિષીઓ ભલે તારીખ બતાવે પણ બાબાએ તો બતાવી નથી.

તો હવે આપ લોકો (બ્રહ્માવત્સો) એમ ના કહો કે થઈ જશે, કરીશું... જે લોકો કહે છે કોશિષ કરીશું, ધ્યાન આપીશું તો એનો અર્થ એ કે તેઓને પોતાનામાં જ સંશય છે. જો મને નિશ્ચય છે તો મારે કરવાનું જ છે. કોશિષ શબ્દ કહ્યા વિના સંપન્ન બનવાના પુરુષાર્થમાં જોડાઈ જશે. તો પુરુષાર્થ અત્યારે જ કરવાનો છે. કેટલાક બ્રહ્માવત્સો કહે છે કે અમે તો ગુપ્ત છીએ. અમને કોણ ઓળખે છે? અરે! બાબા ઓળખે છે, બીજું કોઈ નહીં ઓળખે તો શું થઈ ગયું? કોઈ વળી એમ કહે છે કે અમને કોઈ ઓળખતું નથી એટલે તે અનુસાર કોઈ સીટ મળતી નથી. અરે, સીટ તો તમારી પહેલાંથી જ સતયુગમાં ફીક્સ થઈ ગઈ છે. બાબાના દિલમાં છો. માન મરતબો અહીં શું મેળવવાનો? મોટા બનવું એટલે ખાંડણિયામાં માથું નાંખવું. મોટા બનવું કાંઈ માસીનું ઘર (સરળ) નથી. પોઝીશન યા સીટ લેવી તે કંઈ નાની વાત નથી. કેટલાક એવું સમજે છે કે મહારથી તો મોજમાં રહે છે. પણ મહારથીઓ સામે જે સમસ્યાઓ આવે છે તે જોતાં આપની સમસ્યાઓ તો કીડી બરાબર છે. પણ તે બહારથી દેખાતું નથી એટલે કહો છો કે મોટાઓને આરામ, પોઝીશન મળે છે. વાસ્તવમાં જેટલા મોટા તેટલી મોટી વાતો સામે આવશે, પણ મોટા હોવાને કારણે એમનામાં શક્તિ ભરેલી હોય છે જે આપને દેખાતી નથી. બાકી બાબા હિંમત આપે છે. પણ પોતાની હિંમત વિના બાબાની પણ મદદ મળતી નથી.

(અનુસંધાન પેજ નં. ૧૯ પર)

તપ સાધનામાં સાત્વિક ભોજનનું મહત્વ

બ્ર.કુ. આત્મપ્રકાશ, માઉન્ટઆબુ

કઠોર તપ-સાધનાની સફળતા માટે પ્રાચીન ઋષિ મુનિ વનમાં કંદમૂળ અને ફળો ખાતા હતા અને સદા હૃષ્ટ પુષ્ટ રહેતા હતા. વાસ્તવમાં સ્વાદેન્દ્રિય અને કર્મેન્દ્રિયો ઉપર નિયમન રાખનારી વ્યક્તિ જ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રની વાસ્તવિક પુરુષાર્થી ગણાય છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર જ નિર્ભર નથી પરંતુ તે માટે માનસિક તથા ભૌદ્ધિક સ્વાસ્થ્ય પણ જરૂરી છે. એટલે તપ-સાધનામાં તન અને મનનું સ્વાસ્થ્ય સારું રાખવા માટે સાત્વિક વૃત્તિથી બનાવેલું સાત્વિક ભોજન અતિ આવશ્યક છે.

જેવું અન્ન તેવું મન

ભોજન બનાવનાર વ્યક્તિની મનોવૃત્તિનો ભોજન ઉપર ઘણો ગહન પ્રભાવ પડે છે. ખરાબભાવના યા હીન વૃત્તિથી બનાવેલું ભોજન ખાવાથી મનુષ્યની વૃત્તિઓ પણ વિકૃત થઈ જાય છે. અને સતોગુણી વૃત્તિથી બનાવેલું ભોજન ખાવાથી મનની વૃત્તિ સાત્વિક બને છે. જે યોગસાધનામાં અતિ સહયોગી બને છે. જેમ કે ચંદનવનની પાસે આવેલાં વૃક્ષો-છોડ વગેરે પણ સુવાસિત થાય છે. તેથી એ નક્કી છે કે ભૂમિમાં પણ અવશોષણની શક્તિ છે. તે જે કંઈ મેળવે છે તે તેને લાંબાસમય સુધી સાચવી રાખે છે. આ રીતે કર્મો, વિચારોનો પણ પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં પ્રભાવ પડે છે. આ રીતે ભોજન બનાવનાર વ્યક્તિના સંકલ્પો ચારે બાજુ ફેલાતા હોય છે જેનો ભોજનના કણ કણ ઉપર પ્રભાવ પડે છે. જે વ્યક્તિ તેને ગ્રહણ કરે છે તેના ઉપર તેનો પ્રભાવ પડે છે. બીજું અનીતિથી મેળવેલા ધનથી ખરીદેલ અન્ન પણ મનને મલિન કરે છે જે તપ સાધનામાં બાધક બને છે.

સ્વાદિષ્ટ ભોજન

સ્વાદ માટે મીઠું, મરચું, મસાલા, ખાંડ વગેરેનો

ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મસાલા માત્ર જીભના સ્વાદ માટે હોય છે. માત્ર વધારે પ્રમાણમાં મસાલા નાખવાથી ભોજન સ્વાદિષ્ટ ગણાતું નથી.

મને યાદ છે કે હું સને ૧૯૭૭માં અવ્યક્ત બાપદાદાને મળી રહ્યો હતો. એ વખતે રસોડામાં સેવા કરતાં મને એક વર્ષ પૂરું થયું હતું. તો બાબાએ મને પૂછ્યું કે - “સ્વાદિષ્ટ ભોજન બનાવો છો ? સ્વાદિષ્ટ ભોજન અર્થાત્ જે યોગયુક્ત અને સ્નેહયુક્ત હોય. જો ભોજનમાં યોગનો સ્વાદ નથી તો તે સ્વાદિષ્ટ ભોજન નથી.” ભોજનમાં સ્નેહની સુગંધ હોય તે પણ જરૂરી છે. હોટલમાં બનાવેલા ભોજનમાં સ્નેહનો અભાવ હોય છે. તેથી માના હાથની બનાવેલી સૂકી રોટલીમાં જે આનંદ મળે છે, તે હોટલના ભોજનથી મળતો નથી.

યોગયુક્ત ભોજન બનાવવાની વિધિ

ભોજન બનાવતી વખતે હું આત્મા શિવપરમાત્મા માટે ભોજન બનાવી રહ્યો છું તેવી ભાવના હોવી જોઈએ. જેનાથી તે સ્વાભાવિક યોગયુક્ત અને સ્નેહ યુક્ત બનશે. સદા એવો અભ્યાસ કરો કે રસોડામાં બાપદાદા અવ્યક્તરૂપે વિરાજમાન છે, જે મને જોઈ રહ્યા છે અને નયનોથી શક્તિ પણ આપી રહ્યા છે. એ દિવ્યશક્તિનો પ્રભાવ ભોજન પર સ્વાભાવિક રીતે પડે છે. આપું પવિત્ર અને શુદ્ધ ભોજન તપ સાધનાના ઉચ્ચ શિખર ઉપર પહોંચાડવા માટે ઘણું ઉપયોગી બને છે.

યોગયુક્ત ભોજન બનાવવું એ પણ મહત્વપૂર્ણ સેવા છે, કેટલાક સમજે છે કે ભોજન બનાવવું તે સાધારણ સેવા છે, એના કરતાં સારી સેવા ભાષણ કરવાની છે. એકવાર હું અને સૂરજભાઈ બંને બાપદાદાને મળી રહ્યા હતા તો બાબાએ પૂછ્યું કે - “રસોડાની સેવા કરતાં કદી હીન ભાવના તો નથી આવતી ને ?” મેં કહ્યું કે - “બાબા,

ક્યારેક એવું લાગે છે કે અમે તો ઘણી સાધારણ સેવા કરીએ છીએ.” બાબાએ કહ્યું કે - “યોગયુક્ત ભોજન ખવડાવવાથી અનેકોના મનને પવિત્ર બનાવી શકાય છે. એમની સ્થિતિની કક્ષા ઊંચી લાવવામાં મદદ કરી શકીએ છીએ. આ સેવાથી દિલની દુઆઓ મળે છે. સર્વ બ્રહ્માવત્સ વિશેષ મધુવનમાં બે બાબતો માટે આવે છે. એક બ્રહ્માભોજન અને બીજું પરમાત્મ મિલન. જ્યારે એમને આ બન્ને મળે છે તો તેઓ ઘણા ખુશ થઈને જાય છે અને સેવામાં વૃદ્ધિ કરે છે. તો યોગયુક્ત ભોજન મળવાથી એમની સ્થિતિમાં વૃદ્ધિ થાય છે. એમાંથી થોડોક ભાગ ભોજન બનાવનારાઓના નામે જમા થાય છે. એટલે કદી એમ ના સમજો કે આ સાધારણ સેવા છે. આ સેવા નવી સતયુગી દુનિયાની સ્થાપનાના મહાન કાર્યમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા પૂરી પાડે છે.”

ભોજનનો પરમાત્માને ભોગ લગાવો

ભક્તિમાર્ગમાં ‘કૃષ્ણાર્પણ’નો મંત્ર ઉચ્ચારીને ભોજનનો ભોગ લગાવતા હતા. હવે સંગમયુગમાં ભોજનની થાળીને સૂક્ષ્મવતનમાં બાપદાદાની સમક્ષ લઈ જઈએ અને બાબાને અર્પણ કરીએ. શિવાર્પણ કરીને ખાધેલું ભોજન સદા બુદ્ધિરૂપી દર્પણને સ્વચ્છ રાખે છે. ભોજનને સદા પરમાત્મ-પ્રસાદ સમજીને ગ્રહણ કરવાનો અભ્યાસ કરીએ.

પરમાત્મ-સ્મૃતિમાં ભોજનનો સ્વીકાર કરીએ

ભોજનખંડમાં સદા પ્રસન્નતાનું વાતાવરણ રહેવું જોઈએ. એ માટે ખુશી આપે તેવાં ઈશ્વરીય મહાવાક્યો ટીં ગાડીએ અથવા ફૂલો સજાવીને રાખીએ. જેનાથી ભોજન કરતી વખતે મન પ્રસન્ન રહેવાથી ભોજનનો સ્વાદ પણ અનેરો લાગે છે અને પાચક રસો પણ પ્રચૂર માત્રામાં ઝરે છે. એકવાર ભોજનની મહિમા કરતાં ગુરુએ શિષ્યને બોધ

આપ્યો હતો કે, અન્ન જ બ્રહ્મ છે. એટલે તેનો ઘણા પ્રેમથી સ્વીકાર કરો.

જ્યારે ભોજનની થાળી ટેબલ ઉપર આવે છે તો એને બે મિનિટ પરમાત્મ સ્મૃતિમાં રાખી દષ્ટિ આપો. એનું કારણ એ છે કે ભોજન સામગ્રી કોઈ વિકારી યા ખરાબ પ્રવૃત્તિવાળાઓએ બનાવી હોય યા એમની પાસેથી ખરીદેલી હોય તો એમાં અશુદ્ધ પ્રકંપનોનો અંશ રહેવાની સંભાવના હોય છે. એનો પ્રભાવ નષ્ટ કરવા માટે આ ટેવ પાડો. નહીંતર કોઈ વિકારી વૃત્તિનો અંશ ભોજનમાં રહેવાથી, એનાથી ઉત્તેજના યા માનસિક વિકાર ઉત્પન્ન થઈને તેનું પરિણામ પતનકારી બની શકે છે.

ભોજનનું વધારે પ્રમાણ યોગાભ્યાસમાં બાધક

મોટેભાગે મન પસંદ ભોજન મળતાં આપણે તેને વધારે પ્રમાણમાં ખાઈએ છીએ. પેટમાં પાચક રસ જેટલી માત્રામાં હોય છે તેની તુલનામાં વધારે ભોજન કરવાથી ભોજનને વધારે પાચક રસોની જરૂર પડે છે. તે સ્વાભાવિક રીતે પ્રાપ્ત ન થતાં અપચો થાય છે જે અનેક બીમારીઓને જન્મ આપે છે. એટલે યોગીએ જરૂર જેટલું જ ભોજન લેવું જોઈએ. વધારે પ્રમાણમાં ભોજન લેવાથી આળસ આવે છે જે યોગાભ્યાસમાં વિઘ્નરૂપ બને છે. રાત્રીનું ભોજન હળવું હોવું જોઈએ જેથી બીજા દિવસે અમૃત વેળાએ હળવાપણાનો અનુભવ થાય.

અમૃતવેળા આખા દિવસનો આધાર છે

યોગી હમેશા રાત્રે થોડો જલદી અને અલ્પ આહાર લે છે. જેથી અમૃતવેળા પહેલાં પાચનક્રિયા પૂરી થાય છે. જે દિવસે વધારે પ્રમાણમાં અને મોડું ભોજન લેવામાં આવે છે એ દિવસે સુસ્તીના ગુલામ બનીને ‘અમૃતવેળા’ને બદલે ‘મૃતવેળા’નો અનુભવ કરીએ છીએ અને પરમાત્મા

(અનુસંધાન પેજ નં. ૧૪ પર)



પેટલાદમાં 'આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસે' ઈશ્વરીય સંદેશ આપતાં બ્ર.કુ. ભગવતીબેન, પેટલાદ નગરપાલિકાના પ્રમુખ મીનાક્ષીબેન, ઈન્ટરવેહીલ કલબનાં પ્રમુખ માધવીબેન, તારાલક્ષ્મીબેન મહિલા મંડળના સેક્રેટરી ભાવિનીબેન.



ખોરજ સેવાકેન્દ્રનાં બ્ર.કુ. હેમનાબેન ગુજરાતી ક્લિપ કલાકાર કિરોજ ઈરાનીને ઈશ્વરીય સૌગાત આપતાં.



કાલાવાડ સેવાકેન્દ્ર દ્વારા બરકના અમરનાથની ઝાંખીનું ઉદ્ઘાટન કરતાં પોલિસ અધિક્ષક ભ્રાતા જોષીભાઈ તથા બ્ર.કુ. રૈખાબેન.



આદિપુરમાં શિવરાત્રી પર્વ પર આયોજીત 'સર્વ ધર્મ સંમેલન'માં મુસ્લિમ ધર્મના પ્રમુખ હાજી ઝુમા રાઈમા, બ્ર.કુ. રામનાથભાઈ, બ્ર.કુ. ગોદાવરીબેન, ભ્રાતા વેરશીભાઈ તથા કથાકાર હિરેનભાઈ.



રાજકોટ શાસ્ત્રીનગર સેવાકેન્દ્ર દ્વારા શિવજયંતી નિમિત્તે વિશાળ શિવલિંગ દર્શન કાર્યક્રમમાં બ્ર.કુ. દક્ષાબેન, બ્ર.કુ. દિવ્યાબેન, બ્ર.કુ. નાથાભાઈ તથા અન્ય મહાનુભાવો.



સુરત રામનગરમાં શિવજયંતીની ઝાંખીમાં મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેટર ભ્રાતા અનિલભાઈ બિસ્કીટવાલાનું કુલોથી સ્વાગત કરતા બ્ર.કુ. સ્વષિબેન.



વસ્ત્રાલ સેવાકેન્દ્રનાં બ્ર.કુ. ઉષાબેન રેપીડ એક્શન ફોર્સનાં ડેપ્યુટી કમાન્ડર (100 BN) ભ્રાતા બ્રજેશસિંહને ઈશ્વરીય સૌગાત આપતાં.



શિનોર સેવાકેન્દ્ર દ્વારા શિવરાત્રી મહોત્સવમાં આધ્યાત્મિક રહસ્ય સમજાવતાં બ્ર.કુ. ધરતીબેન બાજુમાં સુપ્રસિદ્ધ ગીતકાર ડૉ. પુનીત મહેતા, બ્ર.કુ. જ્યોતિબેન તથા યોગાચાર્ય દુષ્યંતભાઈ મોદી.



ભસ્ત્ર ઝાકેશ્વરમાં ગુજરાતના કુમારોની સંગઠીત ભક્તીનું ઉદ્ઘાટન કરતાં બ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન, બ્ર.કુ. પ્રભાબેન, બ્ર.કુ. ડૉ. નિરંજનાબેન, બ્ર.કુ. રંજનબેન તથા બ્ર.કુ. રોહિતભાઈ.



વડોદરા જી.આઈ.ડી.સી. સેવાકેન્દ્રનાં બ્ર.કુ. રેખાબેનના 'પ્રભુ સમર્પણ સમારોહ'માં કિલ્મ પ્રોડ્યુસર ભ્રાતા ચાંદ મિશ્રા, બ્ર.કુ. રાજબેન, પિતાશ્રી બ્ર.કુ. ચંદુભાઈ, માતૃશ્રી બ્ર.કુ. કાન્તાબેન અને બ્ર.કુ. ધીરજબેન.



ચાંદખેડામાં આયોજીત સ્નેહમિલનમાં સ્વ અનુભવ સંભળાવતા 'લિમ્કા બુક ઓફ રેકોર્ડ'માં સ્થાન ધરાવતાં બ્ર.કુ. રાણીબેન, મદદનીશ મ્યુનિસિપલ કમિશનર ભ્રાતા ડૉ. યોગેશભાઈ, બ્ર.કુ. ચંદ્રિકાબેન તથા બ્ર.કુ. સંગીતાબેન.



જામનગર સેવાકેન્દ્રમાં આયોજીત શિવરાત્રીના કાર્યક્રમમાં શિવરાત્રીનું આધ્યાત્મિક મહત્વ સમજાવતાં બ્ર.કુ. સુષ્માબેન. મંચ પર જામનગર નગરપાલિકાના મેયર ભ્રાતા હિતેશભાઈ પટેલ, કોર્પોરેટર ભ્રાતા પ્રવિણભાઈ.



પાટણમાં શિવજયંતી નિમિત્તે સંદેશ આપતાં બ્ર.કુ. નિલમબેન તથા હેમચંદ્રાચાર્ય યુનિવર્સિટીના ઉપકુલપતિ ભગિની દીપુબા દેવડા, નગરપાલિકાના પ્રમુખ ભ્રાતા હેમંતભાઈ તળના તથા ડૉ. કાંતિભાઈ અને સુમનભાઈ.



ધનપુરામાં શિવરાત્રી મહોત્સવમાં દીપ પ્રજ્વલન કરતાં રાજયોગિની સરલાદીદી, બ્ર.કુ. અમરબેન, બ્ર.કુ. ઉષાબેન, બ્ર.કુ. નેહાબેન, બ્ર.કુ. મનીષાબેન તથા જીલ્લા શિક્ષણ સમિતિનાં ચેરમેન ભ્રાતા ગાલુસિંહ રાહોડ, ઉત્તર ગુજરાત ક્ષત્રિય સમાજનાં પ્રમુખ ભ્રાતા દીપસિંહ રાહોડ.