



ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ

[illegible]

મારી સમજ અને મારા શાસ્ત્ર પ્રમાણે મોક્ષ એટલે જીવનયાત્રા દરમિયાન અનાસક્ત ભાવે સત્યનિષ્ઠાથી આપણે આપણો ધર્મ-કૃજ બજાવીએ અને સર્વ કર્મ પરમાત્માને સમર્પિત કરીએ ત્યારે આપણે કર્મબંધનથી મુક્ત રહી શકીએ છીએ.

પરમાત્માની સૃષ્ટિ સંચાલનના, સાચા સંનિષ્ઠ ભક્તની સેવા માટે પરમાત્મા આપણને આ પૃથ્વી પર નિયુક્ત કરે અને પરમના આદેશ, પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન પ્રમાણે સેવાકાર્ય કરીએ અને પરમના પ્યારા બાળક બની રહીએ તે જ મારે મન મોક્ષ છે. નિષ્કામ કર્મ કરનારને માયાનું આવરણ અભડાવી શકતું નથી. આકાશમાં ટમટમતા તારલાઓ મારી સમજ પ્રમાણે મોક્ષ પામેલ આત્માઓ જ છે. દા.ત. ધ્રુવનો તારો, શુક્રનો તારો વગેરે. આપણા કેટલાય સાત્વિક આત્માઓ, ઋષિમુનિઓ તારલાઓ બની ટમટમી રહ્યા હશે.

સંસારમાં ભક્તોને ભીડ પડે, ત્યારે પરમાત્મા આ જીવનમુક્ત આત્માઓને પોતાના ફીરસ્તા-સંત-સદ્ગુરુના સ્વાંગમાં મદદ માટે, માર્ગદર્શન માટે, ઉદ્ધાર માટે આ પૃથ્વી પર અવતરણ કરાવે છે.

વ્હાલા બાળકો, જીવનયાત્રા દરમિયાન સમયનો સદ્ઉપયોગ કરીને, રચનાત્મક કાર્યો કરીને, માનવ સમાજને અધિક ને અધિક પ્રદાન કરીને નિઃસ્વાર્થભાવે હસતાં હસતાં જીવનયાત્રા સમાપ્ત કરવી તે જ મારે મન મોક્ષ છે.

આ સંસારમાં આપણે પરમાત્માની રંગભૂમિના પાત્રો છીએ. આપણે આપણું પાત્ર પુરી નિષ્ઠાથી, સફળતાપૂર્વક ભજવવાનું છે. જુદા જુદા તબક્કાએ સમયના વહેણની સાથે, આપણી પાત્ર વરણી બદલાતી રહે છે. દા. ત. દીકરી, બહેન, પત્ની, માતા, સાસુ, દાદી, નણંદ, ભોજાઈ, દેરાણી, જેઠાણી વગેરે, ત્યારે પણ આપણા પાત્રને યોગ્ય ન્યાય મળવો જ જોઈએ.

સંસારની, સગપણોની મોહમાયામાં, પ્રલોભનોમાં, આસક્તિમાં ફસાયા વગર આપણા જીવનમુક્તિના ધ્યેયને નજર સમક્ષ રાખીને આપણી ફરજ સંતોષકારક બજાવવી જોઈએ.

આપનો આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષ થાય, પરમાત્મા સાથે સદાય જોડાયેલા રહીએ, તેવું સાત્ત્વિક આયોજન કરવું જોઈએ. આધ્યાત્મિક રંગે રંગાઈ જવા માટે આપણે :-

૧) પરમના પ્યારા બાળક બની રહીએ.

૨) સદ્ગુરુજીના આદેશો, આદર્શોનું પાલન કરીએ.

૩) સત્યના આગ્રહી બની, સાત્વિક વાતાવરણનું નિર્માણ કરીએ.

૪) શ્રદ્ધા, શરણાગતિ, સેવા, સત્સંગ અને સદ્ગુરુજીના શરણમાં રહી જીવનને ધર્મ અને

આધ્યાત્મિકતાના અનુરાગી બનાવીએ.

પ) માણસાઈના દીવા પ્રગટાવીને માનવતાને મહેંકાવીએ.

ઘડાલા બાળકો, આપની જીવનયાત્રાના હેતુને ચરિતાર્થ કરવા માટે, આપે આપના આંતર-બાહ્ય વ્યક્તિત્વને નિખારવું પડશે. આપના આંતરિક વૈભવને સમજવો પડશે, વિકસાવવો પડશે.

માનવજીવનમાં કેન્દ્રબિંદુસમ આત્માના પ્રદેશમાં પહોંચવા માટે અંતરયાત્રા કરવી પડશે. આપણા શરીરના પાંચ કોષોને જાણવા પડશે, સમજવા પડશે અને આત્મસાત કરવા પડશે.

૧ અન્નમય કોષ

૨ પ્રાણમય કોષ

૩. મનોમય કોષ

૪. વિજ્ઞાનમય કોષ

૫. આનંદમય કોષ

ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ

[illegible]

[illegible]

અન્નમયકોષથી આનંદમય કોષ સુધીની આપણી અંતરયાત્રા- આધ્યાત્મિક યાત્રા છે. કેન્દ્રબિંદુ સમ આત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવા માટે આપણા પાંચ કોષોને સુવિકસિત, સરળ બનાવવા પડે.

૧. અન્નમય કોષ:- સાત્વિક, સમતોલ આહાર નિયમિત લેવાથી શરીરનું

બંધારણ થાય છે. શરીર સ્વાસ્થ્ય અને સૌજ્ઞવ જળવાઈ રહે છે. શરીર આત્માનું મંદિર છે. નિયમિત કસરત, સાત્વિક આદતોથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહેશે. શરીરને સ્વચ્છ, સ્વસ્થ અને સુદૃઢ રાખવું જરૂરી છે. અંતરયાત્રાનું આ પ્રથમ સોપાન છે.

૨. પ્રાણમય કોષ :- નિયમિત શુદ્ધ હવામાં સ્વચ્છ શાંત વાતાવરણમાં

પ્રાણાયામ કરવાથી, શરીરના કોષોની વિવિધ અંગોને સુદૃઢ બનાવી શકાય. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારી શકાય.

૩. મનોમય કોષ :- મન આપણી ઇન્દ્રિયોનો સારથી છે. ઇન્દ્રિયોની

ઉત્તેજનાઓને, એષણાઓને વિવેકથી નિયંત્રણમાં રાખી સાત્ત્વિક, સકારાત્મક માર્ગે વાળી શકાય. મન એ વિચારોનું વહેણ છે. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, મંત્રજાપ, નામસ્મરણ, ધ્યાન, પ્રાર્થના દ્વારા તેને પુષ્ટ કરી શકાય.

૪. વિજ્ઞાનમય કોષ :- શરીરની વિવિધ ગ્રંથિઓમાંથી ઉત્પન્ન થતા સ્ત્રાવો,

વિવિધ હોર્મોન્સ માનવ શરીરની ઊર્જાને, ક્ષમતાને નિયંત્રણમાં રાખે છે. શરીરને સુપ્રમાણ, સુડોળ રાખે છે.

૫. આનંદમય કોષ :- કેન્દ્રબિંદુ સમ આત્માનો આ ખજાનો છે આપણા

શરીરના સાત ઉર્જા કેન્દ્રો, આધ્યાત્મિક કે ઉર્જા કેન્દ્રો, સાત ચક્રો તરીકે ઓળખાય છે.

૧. મુલાધાર ચક્ર

૨. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર

૩. મણીપુર ચક્ર

૪. હૃદય ચક્ર – અનાહત ચક્ર

પ. વિશુદ્ધ ચક્ર

૬. આજ્ઞાયક

૭. સહસ્ત્રાર ચક્ર - બ્રહ્મરંધ્ર

નિયમિત મનની એકાગ્રતા અને ધ્યાન દ્વારા ઉપાસક, સાધક આ ઉર્જાકેન્દ્રો ઉત્તેજિત કરી નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા બ્રહ્મરંધ્ર સુધીની ઉર્જાશક્તિનો અનુભવ કરી શકે છે. આને કુંડલિની શક્તિ પણ કહે છે.

સામાન્ય સાધકે કુંડલિની શક્તિને જગાડવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં સમર્થ સદ્ગુરુજીના માર્ગદર્શન હેઠળ જ આવું ધ્યાન કરવા પ્રયત્ન કરવો.

આનંદમય કોષ દ્વારા આત્માનું પરમાત્મા સાથેનું અનુસંધાન અનુભવી શકાય છે. પરમની ચેતનાને અનુભવી શકાય છે.

ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ

ॐ
मा
ॐ
ॐ
मा
ॐ
ॐ
मा
ॐ
ॐ
मा
ॐ
ॐ
मा
ॐ
ॐ
मा
ॐ
ॐ
मा
ॐ

વહાલા બાળકો,
 મેં સૂચવેલા અઢાર તત્ત્વોનું
 મન, વચન, કર્મની પવિત્રતા - ૩
 નવ સિદ્ધાંતો - ૯
 સિદ્ધાંત ચતુષ્ટય. - ૪
 સત્સંગ ઉપાસના. - ૨

92

નિયમિત અનુસરણ કરશો તો સાત ચક્રોની ઊર્જાને ઉત્તેજિત કરવાની જરૂર નહીં પડે. આપની નિર્મળતા, નિર્દોષતા જ આપને શિવમય બનાવી શકશે.
આશીર્વાદ.

ॐ भ ॐ

રાજયોગી નરેન્દ્રજી

ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ