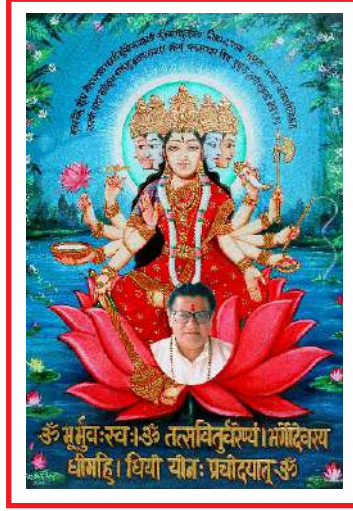


राजगंगोत्री

1



શાજગંગોત્રી



પરમ શક્તિ મંત્ર : ॐ મા ॐ

ॐ મા ॐ નો શબ્દાર્થ અને ભાવાર્થ

શબ્દાર્થ :-

ॐ :- બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શિવનું એકજ સ્વરૂપ એટલે ॐ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લયનાં કર્તા પરમાત્મા.

મા :- પરમાત્માની પરમ ચૈતન્યમયી શક્તિ, જેના દ્વારા સૃષ્ટિનું પોષણ થાય છે.

ભાવાર્થ :-

હે પરમાત્મા,

આપના પરમ ચૈતન્યથી મને પુષ્ટ કરો જેથી આપની ચૈતન્યમયી શક્તિનો સ્ત્રોત અવિરતપણે સમષ્ટિના શ્રેયાર્થે વહેતો રહે.

visit us at : www.rajyoginarendraji.com

સંવત વર્ષ ૨૦૬૬

તા. ૧૯-૧૦-૨૦૦૯

: સંપાદિકા :

કૈલાસબેન ન. પરીખ

(બહેનજી)

પરમ શક્તિ મંત્ર - ઐં મા ઐં

નવ સિધ્ધાંત

૧. ઈષ્ટમાં સંપુર્ણ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ રાખવી.
૨. નિઃસહાયને સહાય કરવી.
૩. દુઃખીઓના દિલનાં આંસુડાં લુછવાં.
૪. કોઈની ઈર્ષા કરવી નહિં.
૫. કોઈની સાથે વિશ્વાસઘાત કરવો નહિ.
૬. પરનિંદાથી દુર રહેવું.
૭. પુરુષાર્થને અગ્રતા આપી સતત કાર્યશીલ રહેવું.
૮. નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવી.
૯. અહમ્નો ત્યાગ કરવો.

પૂજ્ય રાજયોગી નરેન્દ્રજી

પ્રાર્થના

હે મા ભગવતી,

મને બાળક જેવો નિર્મળ અને નિર્દોષ બનાવજો.

મારા હૃદયમાં હંમેશા આપનો જ વાસ કરજો.

મારી બુધ્ધિમાં આપનું જ જ્ઞાન સ્થિર કરજો.

મન, વચન, કર્મથી મને પવિત્ર રાખજો.

મારા સમસ્ત અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વનું આપ જ નિયંત્રણ કરજો.

ઐં મા ઐં

મંગલ પ્રવેશ

પરમશ્રદ્ધેય સદ્ગુરુદેવ પૂ. શ્રી રાજયોગી નરેન્દ્રજીના હિમગિરિ શા શીત-આહ્લાદ સંતહૃદયથી પ્રાગટ્ય પામતી અધ્યાત્માનુભવી વાણીમાં કલકલ નાદે વહેતી પરમપાવની બોધસરિતા એટલે રાજગંગોત્રી.

ગંગોત્રીથી ગંગાસાગર પર્યતની વહનયાત્રા દરમ્યાન સકલ લોકને પાવન કરતી ભાગીરથિની જેમ જ શ્રીરાજની આ બોધમયી વાણી પણ તેમાં મજજન-આચમન કરનાર પ્રત્યેકના અંતર-મનને પાવન કરી આધ્યાત્મિક આનંદ અને આહ્લાદનો સંસ્પર્શ કરાવી જાય છે. રાજગંગોત્રીના પ્રત્યેક પ્રકરણ આ ગિરાગંગાના ભિન્ન-ભિન્ન ઘાટ છે. ન કેવળ અધ્યાત્મપથના પથિકને જ. બલકે, પવિત્ર જીવનસાફલ્યના ઈચ્છુક એવા જીવનપથના યાત્રીને પણ રાજગંગોત્રીનું શબ્દસ્નાન, અદકેરું આત્મબળ અને અનેરું જીવનબળ પુરું પાડશે એમ કહેવામાં લેશ પણ અતિશયોક્તિ નથી.

પૂ. શ્રી રાજયોગીજીની રાજવાણી નામક બોધસંગ્રહની શૃંખલાના રાજગંગોત્રી રૂપે પ્રાગટ્ય-પ્રકાશન વેળાએ તેના સુપેરે સર્જન કરવાના સદ્કાર્યમાં સહયોગી એવા સર્વે સેવાભાવી સદ્ભક્તોને સસ્નેહ સ્મરી લઉં છું.

રાજગંગોત્રી આપ સર્વેના મન-હૃદયને પવિત્ર કરી સંસાર મધ્યે કિરતારનું સાયુજ્ય સાધવાનું રાજમાર્ગદર્શન અર્પે એ જ અભ્યર્થનાસહ વિરમું છું.

નિમિત્તપાત્ર

મુંજાલ દવેના

ૐ મા ૐ

અનુક્રમણિકા

શ્રાવણગોષ્ઠી

ક્રમ	મહિનો	વિષય	પાન નં.
૨૦૦૩			
૧.	જુલાઈ	- બલિયસી કેવલમ્ ઈશ્વરેચ્છા .	૧
૨.	ઓગષ્ટ	- વર્તમાનજીવનને આનંદથી માણી લ્યો .	૧
૩.	સપ્ટેમ્બર	- " God is with me. I am not alone "	૨
૪.	ઓક્ટોબર	- પરમની કૃપાનો વરસાદ વરસશે જ .	૪
૫.	નવેમ્બર	- નૂતન જીવનનો સંકલ્પ .	૫
૬.	ડીસેમ્બર	- બધા જ સદ્ગુણોનું ઉદ્ગમ સ્થાન પ્રેમ .	૬
૨૦૦૪			
૭.	જાન્યુઆરી	- વિચારને ગાળતા શીખો .	૭
૮.	ફેબ્રુઆરી	- ગુણગ્રાહી બનો .	૯
૯.	માર્ચ	- આત્મવિશ્વાસ કેળવો .	૧૦
૧૦.	એપ્રિલ	- "વેલેન્ટાઈન ડે"	૧૨
૧૧.	મે	- પ્રાર્થનાની શક્તિ .	૧૪
૧૨.	જૂન	- માનવ જીવનની સમૃદ્ધિ	૧૫
૧૩.	જુલાઈ	- પ્રમાણિકતાને જીવનમાં અપનાવો .	૧૭
૧૪.	ઓગષ્ટ	- આળસની વિષવેલને કાપી નાખીએ .	૧૮
૧૫.	સપ્ટેમ્બર	- દૃઢ મનોબળ કેળવીએ .	૨૦
૧૬.	ઓક્ટોબર	- જીવન યાત્રા .	૨૨
૧૭.	નવેમ્બર	- પ્રસન્નતા આપણો મૂળભૂત સ્વભાવ છે .	૨૪
૧૮.	ડીસેમ્બર	- નિષ્ફળતા એ સફળતાનું પ્રથમ સોપાન છે .	૨૫
૨૦૦૫			
૧૯.	જાન્યુઆરી	- સમયનો સદ્ઉપયોગ .	૨૬
૨૦.	ફેબ્રુઆરી	- જીવન સંઘ્યા .	૨૮
૨૧.	માર્ચ	- પ્રમાણિક જીવન .	૨૯

ક્રમ	મહિનો	વિષય	પાન નં.
૨૨.	એપ્રિલ	- કર્મના સિદ્ધાંતનો સહર્ષ સ્વીકાર કરો.	૩૧
૨૩.	મે	- અંતરનો વિવેક સાચી શાંતિનો આધાર સ્થંભ છે.	૩૩
૨૪.	જૂન	- સફળતાનો શણગાર.	૩૪
૨૫.	જુલાઈ	- પ્રાર્થના.	૩૬
૨૬.	ઓગષ્ટ	- દૃઢ સંકલ્પ શક્તિ કેળવો.	૩૭
૨૭.	સપ્ટેમ્બર	- ઉત્સાહ જ જીવનની રોશની છે.	૩૯
૨૮.	ઓક્ટોબર	- સદ્ભાવનાનું સામર્થ્ય.	૪૦
૨૯.	નવેમ્બર	- વાણી વિચારોની આરસી.	૪૧
૩૦.	ડીસેમ્બર	- સુખ દુઃખમાં સમતા કેળવો.	૪૩
૨૦૦૬			
૩૧.	જાન્યુઆરી	- જીવનમાં સમયનું મહત્વ	૪૪
૩૨.	ફેબ્રુઆરી	- પુરુષાર્થની પગદંડી કંડારવાનું ચાલુ કરી દો.	૪૬
૩૩.	માર્ચ	- શ્રમનો મહિમા	૪૭
૩૪.	એપ્રિલ	- સંતોષનું સામ્રાજ્ય પ્રસ્થાપિત કરીએ.	૪૯
૩૫.	મે	- અર્પણનું તર્પણ	૫૦
૩૬.	જૂન	- બધાનું સન્માન કરો.	૫૨
૩૭.	જુલાઈ	- પરમાત્માના પ્રદેશમાં જ વિહરવાનું પસંદ કરો.	૫૩
૩૮.	ઓગષ્ટ	- ઘર એ મૂંગી શાળા છે.	૫૫
૩૯.	સપ્ટેમ્બર	- સંકલ્પ શક્તિ	૫૬
૪૦.	ઓક્ટોબર	- લક્ષ્મીજીની પ્રસન્નતા	૫૭
૪૧.	નવેમ્બર	- સમયની પરખ	૫૯
૪૨.	ડીસેમ્બર	- સત્તામાં સંસ્કારિતા છૂપાયેલી છે.	૬૧
૨૦૦૭			
૪૩.	જાન્યુઆરી	- જીવનને રસિક બનાવો	૬૩
૪૪.	ફેબ્રુઆરી	- ઉદારતાનો ભાવ કેળવીએ.	૬૪
૪૫.	માર્ચ	- વાડ વગર વેલો ચડતો નથી	૬૬
૪૬.	એપ્રિલ	- મનુષ્યનું સૌંદર્ય તેની માનવતામાં રહેલું છે.	૬૮
૪૭.	મે	- જીવનયાત્રામાં શ્રમનું મહત્વ	૭૦
૪૮.	જૂન	- નિરંતર અભ્યાસની આવશ્યકતા	૭૧

ક્રમ	મહિનો	વિષય	પાન નં.
૪૯.	જુલાઈ	- વર્તન અને વ્યક્તિત્વ	૭૩
૫૦.	ઓગષ્ટ	- ક્રુણાનું ઝરણું વહાવીએ.	૭૪
૫૧.	સપ્ટેમ્બર	- પરમના સતત સ્મરણની અનુભૂતિ	૭૫
૫૨.	ઓક્ટોબર	- જીવનમાં આનંદ માણવાની આદત પાડીએ.	૭૬
૫૩.	નવેમ્બર	- આનંદમાં જ રહીએ.	૭૮
૫૪.	ડીસેમ્બર	- શાંતિની જ્યોત જલતી રાખીએ.	૮૦
૨૦૦૮			
૫૫.	જાન્યુઆરી	- સખળ અને સફળ બનવા માટે સંઘર્ષ જરૂરી છે.	૮૨
૫૬.	ફેબ્રુઆરી	- સતત અભ્યાસથી નિપૂણતા કેળવાય છે.	૮૪
૫૭.	માર્ચ	- આત્મવિશ્વાસ જગાવીએ.	૮૬
૫૮.	એપ્રિલ	- દિલના દરવાજા ખુલ્લા રખીએ.	૮૮
૫૯.	મે	- પરિપક્વતા કેળવીએ.	૯૦
૬૦.	જૂન	- સફળતાની સીડી.	૯૨
૬૧.	જુલાઈ	- પુરુષાર્થનો દીવો પ્રગટાવીએ.	૯૪
૬૨.	ઓગષ્ટ	- વાણીનું મહત્વ.	૯૬
૬૩.	સપ્ટેમ્બર	- માનવમાંથી દેવ બનીએ.	૯૭
૬૪.	ઓક્ટોબર	- આનંદયુક્ત પ્રવૃત્તિ જ કામ કહેવાય.	૯૯
૬૫.	નવેમ્બર	- ઉદારતાનો ગુણ.	૧૦૦
૬૬.	ડીસેમ્બર	- દ્રષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ.	૧૦૧
૨૦૦૯			
૬૭.	જાન્યુઆરી	- મનના ચોકીદાર બનીએ.	૧૦૨
૬૮.	ફેબ્રુઆરી	- મનના બોજને હળવો કરીએ.	૧૦૪
૬૯.	માર્ચ	- જીવન નૌકાનું વહેણ.	૧૦૫
૭૦.	એપ્રિલ	- આચાર અને વિચાર.	૧૦૬
૭૧.	મે	- પ્રેમ અને મોહ.	૧૦૮
૭૨.	જૂન	- ચિંતાને ચિંતનમાં પરિવર્તિત કરીએ.	૧૦૯
૭૩.	જૂલાઈ	- મંદિરમાં જઈએ.	૧૧૦
૭૪.	ઓગષ્ટ	- એક અમૂલ્ય સંભારણું - ઉપકાર.	૧૧૧
૭૫.	સપ્ટેમ્બર	- પરમાત્મામય બનવાનું અમોઘ શ - પ્રાર્થના	૧૧૩

રાજવાણી

"બલિયસી કેવલમ્ ઈશ્વરેચ્છા"

અંક - ૧

જુલાઈ - ૨૦૦૩

ઈશ્વરની ઈચ્છા જ બળવાન છે. ઈશ્વર આ સૃષ્ટિના સર્જન, સંવર્ધન અને વિનાશના કર્તા છે. માટે ઈશ્વરની ઈચ્છાને અવગણવાનું ક્યારેય વિચારશો નહિ. જીવન અને સંસારની સમસ્યાઓ માટે આપણું કર્મ, આપણું પ્રારબ્ધ જવાબદાર છે. ઈશ્વર કે અન્ય પ્રત્યે રોષ દાખવવો ઉચિત નથી. આપણી માનવ દૃષ્ટિ, શક્તિ અને બુદ્ધિ મર્યાદિત છે, જ્યારે પરમાત્મા અમર્યાદિત, અસીમ છે.

પરમાત્મા સૃષ્ટિના માલિક છે, તમે કદાચ તમારા ઘરના માલિક હોઈ શકો. માલિકની ઈચ્છા અને જવાબદારી તેના ઘર અને સભ્યોની ભલાઈ અને ઉત્કર્ષમાં જ સમાયેલી હોય છે. પરમાત્મા, આપણા માલિક, પણ સૃષ્ટિના જડ ચેતન પદાર્થની ભલાઈ અને ઉત્કર્ષ માટે જ સૃષ્ટિનું નિયમન કરતા રહે છે. આપણા સુખ, દુઃખ, સફળતા નિષ્ફળતા, સંયોગ વિયોગ વગેરે જિંદગીના ચઢાવ ઉતારમાં પરમાત્માની મરજીને જ સર્વોપરી ગણી, આનંદથી, પ્રેમથી અપનાવો, માણી લ્યો, સુખી, સમૃદ્ધ અને સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવા માટે વર્તમાન જીવનની ક્ષણોને સેવા, સમર્પણ અને સાત્વિકતાથી સભર કરી દો.

મારા આપ સર્વેને આશીર્વાદ છે.

ૐમાૐ

વર્તમાનજીવનને આનંદથી માણી લ્યો.

અંક - ૨

ઓગષ્ટ - ૨૦૦૩

માનવ જીવન મર્યાદિત છે. માટે જીવનની પ્રત્યેક પળને,

પરમની પ્રસાદી સમજીને આનંદથી માણી લ્યો. આપણા જીવનના કિંમતી સમયને અને આપણી શક્તિઓને સર્જનાત્મક, રચનાત્મક, અને માનવતાના કાર્યોમાં જ લગાવો. વર્તમાન જીવનના શુભ, અશુભ કાર્યો જ આપણું પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરે છે. માટે હંમેશા સુખ શાંતિથી સભર સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવા માટે સાત્વિક જીવન શૈલી અપનાવો. માનવતાના કાર્યોમાં જ જીવન વ્યતીત કરો. ગત જન્મના કર્મોને હળવાશથી ભોગવી લ્યો. વર્તમાન જીવનને આનંદથી માણી લ્યો. પરમનું સતત સાનિધ્ય સેવવાનો આગ્રહ રાખો. સંત સમાગમ અને સદ્ગુરુનું શરણ, માર્ગદર્શન તમારા જીવનમાં સુખ શાંતિ અને સંતોષની અનુભૂતિ કરાવશે.

ૐમાૐ

"God is with me. I am not alone "

આક - ૩

સપ્ટેમ્બર-૨૦૦૩

“પરમાત્મા મારી સાથે જ છે હું એકલો નથી.”આવો ખ્યાલ અને સમજ સાથેનો અહેસાસ જીવનની પ્રત્યેક પળે કરો. નાનુ બાળક આસપાસ ગમે ત્યાં રમતું હોય પરંતુ તેની માતા તેની નજીકમાં જ છે તેવો ખ્યાલ તેને સતત રહેતો હોય છે. માતા જ્યાં બેઠી હોય ત્યાં થોડી થોડી વારે તે નજર નાખી આવે છે.

આપણે ભજનમાં ગાઈએ છીએ કે, “અબ સોંપ દિયા ઈસ જીવન કા સબ ભાર તુમ્હારે હાથોમેં” વાસ્તવિક રીતે આપણે આપણું જીવન પરમાત્માને સમર્પિત કર્યું છે ? જીવનની વિટંબણાઓ, સમસ્યાઓનો ભાર પરમાત્માને સોંપીને આપણે નિશ્ચિંત થયાં છીએ ખરા ?

આપણો વિશ્વાસ અંતરથી ડગમગુ છે આપણા શ્રદ્ધા જો બળવત્તર

હોત તો, આપણે સંપૂર્ણ શરણાગતિ સ્વીકારી હોત તો બ્લડપ્રેશર, ડાયાબીટીસ, હાર્ટડીસીઝ, બ્રેઈન હેમરેજ, લકવા, અનિદ્રા જેવા રોગોના ભોગ બન્યા ન હોત. પરમાત્મા સાથે મા-બાળનો સંબંધ કેળવાયા વગર આ શક્ય જ નથી. ઈશ્વર સર્વવ્યાપક, સર્વત્ર છે. તમારી ભીતર અને બહાર, જડ અને ચેતન તત્ત્વમાં તેનો સૂક્ષ્મ વાસ છે. તમારી બધીજ ચેષ્ટાઓથી તે વાકેફ છે, માટે હંમેશા સાત્વિક અને નૈતિક કાર્યોમાં જ પ્રવૃત રહો.

મંદીર અને યાત્રાના સ્થળોમાં તમને પરમાત્માનું ઐશ્વર્ય અને સાત્વિક ઉર્જાના આંદોલનોનો અનુભવ થઈ શકે. તમારી અંતરની આરત અને ભાવના હોય તો આવા પવિત્ર સ્થાનોમાં તમારા ઈષ્ટના સ્વરૂપમાં કે અન્ય રીતે પરમાત્માનો ભેટો થઈ જાય, દર્શન થઈ જાય.

પરમાત્માના દર્શન હરપળે કરવા માટે અંતરની આંખને, જ્ઞાન ચક્ષુને ખોલવા પડે. દુર્વૃત્તિઓ અને દુષિત આવરણોથી અંતરની આંખ ઢંકાઈ ગઈ છે. સત્સંગ અને સાત્વિક જ્ઞાનના પ્રકાશથી આવરણો દૂર કરી શકાય, અંતરચક્ષુને ખોલી, સાચી દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી શકાય.

પરમાત્માને ઓળખવા માટે પ્રથમ અંતરાત્માને ઓળખો. અહ્મનું નિર્મૂલન કર્યા પછી જ પરમાત્માના નિર્મળ સ્વરૂપના દર્શન થઈ શકશે.

સામાન્ય નિર્દોષ અને નિર્મળ વ્યક્તિ પરમાત્માની પ્રત્યક્ષતાની અનુભૂતિ કરવા માટે આટલું કરશે તો પરમાત્માની કૃપા અવશ્ય વરસશે જ.

દરરોજ નિર્ધારિત સમયે તમારા ઈષ્ટદેવ સાથે મિત્ર ભાવે નિખાલસતાથી વાતો કરો. "Keep an appointment with God. He will wait for you, if you Keep up your appointment."

ઘરના એકાંતમાં, નદી, સરોવર કે સાગરનો કીનારો, બગીચામાં, ઝાડ નીચે કે કુદરતના સાનિધ્યમાં બેસીને તેની સાથે વાર્તાલાપ કરો. તમારા મનને હળવું કરો. તમારી મૂંઝવણ ટળી જશે. મન હળવું થશે. સુલઝાવ, માર્ગદર્શન મળી જશે. પ્રાર્થના, જપ, ધ્યાન, સત્સંગનો નિયમ અવશ્ય રાખો.

ૐ મા ૐ

પરમની કૃપાનો વરસાદ વરસશે જ

અંક - ૪

ઓક્ટોબર - ૨૦૦૩

ઘનતેરસ, કાળીચૌદશ અને દિવાળી એશ્વર્ય, અભય અને જ્ઞાનના અધિષ્ઠાતા, શક્તિઓ લક્ષ્મી, દુર્ગા અને સરસ્વતીની પૂજા કરી મંગલ પ્રાર્થના કરવાના પાવન દિવસો છે.

ઘન તેરસને દિવસે લક્ષ્મીજીનું પૂજન કરી શુભલક્ષ્મી, વૈભવ લક્ષ્મીનો જ ઘરમાં અને મનમાં વાસ થાય તેવી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. નારાયણપ્રભુની સાથે જ લક્ષ્મીજીને ઘરમાં વસાવવાથી લક્ષ્મી ગણાતી ગૃહલક્ષ્મી અને અન્ય સ્ત્રીશક્તિ સાથે પ્રેમ, માન, આદરનો ભાવ કેળવવાનો અને તેમનામાં રહેલી વિવિધ શક્તિઓને બિરદાવવાથી, વિકસાવવાથી ઘરમાં પ્રેમ, આનંદ અને આત્મીયતાનું વાતાવરણ સર્જશે.

કાળીચૌદશે દુર્ગા - કાલીમાતાનું પૂજન કરી અનિષ્ટ તત્વનો નાશ કરવાનો, અન્યાય સામે લડવાની શક્તિ અને નૈતિક હિંમત પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રાર્થના દિવસ છે. કલેશ, ક્રોધ ભયને વિદારી અભય પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રાર્થના દિવસ છે.

દિવાળીના દિવસે રોશની કરી અમાસની અંધારી રાતને પૂર્ણિમાના પ્રકાશમાં પલટાવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે. અજ્ઞાન અને અંધશ્રદ્ધાના અંધકારને હટાવી સાત્વિક જ્ઞાન

અને સાચી શ્રદ્ધા યાચવા માટે મા સરસ્વતીનું પૂજન કરી પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે.

લક્ષ્મીજી, દુર્ગામાતા અને મા સરસ્વતીની ત્રિવિધ શક્તિનો સમન્વય સાધીને જ નૂતન વર્ષનો પ્રારંભ કરવાથી વ્યક્તિ, કુટુંબ અને સમાજમાં આનંદનું સુખ શાંતિનું વાતાવરણ પ્રસરી રહેશે. આનંદ સ્વરૂપ પરમાત્માનો પરમ પવિત્ર પ્રકાશ સર્વત્ર પથરાઈ જશે. પરમની કૃપાનો વરસાદ વરસશે.

ૐ મા ૐ

નૂતન જીવનનો સંકલ્પ

અંક - ૫

નવેમ્બર - ૨૦૦૩

દીવાળી અને નૂતનવર્ષની શુભેચ્છાઓનું આદાન પ્રદાન કરી નૂતન જીવનનો સંકલ્પ આપે કર્યો જ હશે. સંકલ્પ ન કર્યો હોય તો કરી લેજો.

ચોપડા પૂજન કરી શ્રી મહાલક્ષ્મીજીને સ્વયમ્ જમા પાસામાં પ્રસ્થાપિત કરવામાં આવે છે. આપણા ઘરમાં અને પરિવારના નિર્વાહમાં સાત્વિક લક્ષ્મીનો વિનિયોગ થાય તેવો આગ્રહ રાખો. સાત્વિક લક્ષ્મીનો પ્રવેશ ઘરમાં અને પરિવારમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્યમય જીવન બક્ષે છે. લક્ષ્મીજીને હંમેશા નારાયણપ્રભુની સાથે જ રહેવું ગમે છે, જેથી લક્ષ્મીનારાયણની પ્રીતિપૂર્વક સેવા કરો. સમૃદ્ધિ સાથે સદ્ગુણો અને સાત્વિક જીવન આધ્યાત્મિક માર્ગના પ્રેરક અને પોષક બળ બની રહેશે, લક્ષ્મી નારાયણની કૃપા અવિરત વરસતી રહેશે.

માનવ જીવન પણ સાત્વિક અને અસાત્વિક તત્વોથી

ભરેલું છે. સદ્ગુણોથી આપણે આપણું જમા પાસું ભરી દઈએ. સદ્ગુણો અને સાત્વિક જીવનશૈલી આત્મિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે પાયાની જરૂરિયાત છે. દુર્ગુણો, દુર્વૃત્તિઓ કુટેવો, કુસંગની બાદબાકી કરવાનું ચાલુ જ રાખજો. મન પર મંત્રબાપની ચોકી મૂકી રાખજો જેથી મન મંત્રમય બની જશે. સદ્વિચારો અને સાત્વિકતાનો પ્રવાહ જ પરમની પ્રસાદીરૂપે મનમાંથી વહેતો રહેશે.

ૐ મા ૐ

બધા જ સદ્ગુણોનું ઉદ્ભવ સ્થાન - પ્રેમ

આક - ૬

ડીસેમ્બર ૨૦૦૩

બધા જ સદ્ગુણોનું ઉદ્ભવસ્થાન પ્રેમ છે. પ્રેમ આત્માનું પવિત્ર ઝરણું છે. પ્રેમને દેહ સાથે કે ભૌતિક સાધન સંપત્તિ સાથે કોઈ જ સંબંધ નથી.

પ્રેમનું ઝરણું કેવી રીતે વહાવી શકાય ? પ્રેમનું ઝરણું વહાવવા માટે આપણે સમત્વનો ભાવ કેળવવો પડે. “મને જેવું પ્રેમાળ, લાગણીસભર વર્તન અન્યનું મારી સાથે હોય તેવું ગમે છે, અન્યને પણ તમારું પ્રેમાળ, લાગણી સભર વર્તન તેમના પ્રત્યે રહે તેવું તેમને ગમે છે.” આવો નિર્દોષ આદાન પ્રદાનનો ભાવ જ તમારામાં સમત્વ - સમતા ભાવ રાખવાની શક્તિ પ્રગટાવી શકે. પ્રેમનું વહેતું ઝરણું પવિત્ર ગંગાનો પ્રવાહ બની રહે તેવો માનસિક પુરુષાર્થ કરવાનું ચાલુ રાખજો. રાગ, દ્વેષ, નિંદા, ઈર્ષ્યા, લોભ અને ક્રોધ જેવા દુષણોથી પ્રેમનું ઝરણું સૂકાઈ ન જાય તેની સતર્કતા અહર્નિશ રાખતા રહેજો.

પ્રેમની તાકાત પશુતામાં પરિવર્તન લાવવા સક્ષમ છે. પ્રેમ વગરની પંડિતાઈ ખાલી વાચાળતા જ બની રહે છે. પ્રેમમાં

સોદાબાજી નથી. પ્રેમ તો ફક્ત આપવામાં જ સમજે છે. પ્રેમાળ વ્યક્તિને લોકો અંતરથી ચાહે છે, તેના શબ્દોને, વચનોને શિરોધાર્ય કરે છે અને જીવનમાં અપનાવે છે. સાચા સંતો પ્રેમની પવિત્ર ગંગા છે. સંતના વાણી, વર્તન અને વ્યવહારમાં સમત્વનો ભાવ પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યેનો પ્રેમભાવ અવિરત વહ્યા કરે છે.

સંત, સદ્ગુરુના સંગથી, સહવાસથી આપણામાં પણ સંતત્વનું બીજારોપણ થવું જોઈએ અને આપણા નિજ સાત્ત્વિક પુરુષાર્થથી સંતસમ પવિત્ર પ્રેમના અંકુરો પ્રગટાવી શકીએ.

પરમની સૃષ્ટિના પ્રત્યેક જડ ચેતન સર્જન તરફ પ્રેમની વર્ષા કરો. પ્રેમાળ હૃદયમાં પરમાત્મા સ્વયમ્ પ્રકાશ પાથરે છે.

ૐ મા ૐ

વિચારને ગાળતા શીખો

આક - ૭

જાન્યુઆરી ૨૦૦૪

કોઈપણ વિચારને અમલમાં મૂકતાં પહેલાં એ વિચારને ગાળતા શીખો. વિચાર ગળાઈ જશે તો ક્યારો બહાર રહી જશે અને વિચાર શુદ્ધ થઈ જશે. વિચારને ગાળવો એટલે એ વિચારનું પૃથ્થકરણ કરવું. સારા અને નબળા પાસાનો તટસ્થ પણે વિચાર કરવો, મૂલ્યાંકન કરવું, ટૂંકા અને લાંબા ગાળાની અસર આ વિચારથી શું થશે તે પણ વિચારી લેવું.

વિચારને ગાળ્યા વગર તરત જ અમલમાં મૂકશો તો હેરાનગતિ અને નુકશાન ઉઠાવવું પડશે, દુઃખ સહન કરવું પડે. શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક નુકશાન વેઠવું પડશે.

માણસને જ્યારે ક્રોધ આવે ત્યારે એ વિચારે કે, મારા મન પર ક્રોધને સવાર થવા દઉં નહિં. ક્રોધના આવેશમાં મને શારીરિક અને માનસિક નુકસાન થશે. સાથે સાથે જેના પર ક્રોધ કરીશ તો

તેના મન પર ગ્લાનિ છવાઈ જશે. અને લાંબે ગાળે સબંધો વણસશે. ક્રોધીલો સ્વભાવ હોય તો રોગો વગર આમંત્રણે આવી જશે. આવો વિચાર કરવા માત્રથી ઉશ્કેરાટ શમી જશે. વળી પોતાનું અને અન્યનું નુકસાન થતું પણ અટકી જશે.

આપણી વૃત્તિઓ જ્યારે આપણા નિયંત્રણમાં હોય છે. ત્યારે આપણે મહાન બની શકીએ છીએ પરંતુ આપણી વૃત્તિઓ જો અનિયંત્રિત હોય તો આપણે દુરાત્મા, દુષ્ટાત્મા બની જઈએ છીએ.

આપણે આપણી વૃત્તિઓને નિયંત્રણમાં લેવી હોય, સુધારવી હોય તો આપણી વૃત્તિઓનું ઉદ્ગમ સ્થાન શોધવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. દા. ત. આપણને માથું દુઃખતું હોય તો ડોક્ટર આપણને એસ્પિરીન આપીને અર્ધા કલાકમાં દુઃખાવો મટાડી શકશે પરંતુ એસ્પિરીન કે Painkiller દવા ક્ષણિક દુઃખાવો બંધ કરશે. એ તેનો કાયમી ઉકેલ નથી. માથું દુઃખવાનું કારણ શોધવું જરૂરી છે અને તે કારણને અનુરૂપ ઉપચાર કરવાથી કાયમી ઉકેલ લાવી શકાય છે. કબજિયાતનો ઈલાજ થાય. મળશુદ્ધિ થાય તો જ માથું દુઃખતું મટી શકે.

સંતો આપણને આપણી વૃત્તિઓમાં પરિવર્તન લાવવા માટે કાયમી ઉપચાર બતાવે છે. ક્રોધને આપણા સ્વભાવમાંથી જ હટાવવો હોય તો આપણે આપણી પ્રકૃતિ બદલવી પડે. પ્રકૃતિમાં વણાયા વગર કોઈપણ વસ્તુ કે વૃત્તિ કેળવી શકાતી નથી. બહારના ઉપચારો, નિયંત્રણો કામચલાઉ, ક્ષણિક પૂરવાર થશે.

જે માણસ સમજીને ક્રોધને છોડે છે તે માણસ ગમે તેવા કલુષિત, વિપરિત, ઉત્તેજિત સંજોગોમાં પણ ક્રોધ કરશે નહિં. કારણકે શાંતિ, સૌમ્યતા, મૌન રાખવાનું તેના સ્વભાવમાં જ કેળવાઈ ગયું હોય છે. નમ્રતા જો વ્યક્તિના સ્વભાવનું એક અંગ બની ગયું હોય પછી ગમે તેવા પ્રલોભનો આવે છતાં તેને અહંકાર

અભડાવી શકશે નહિં.

સંતોષ, શાંતિ, સમાધાનથી જ માણસનું જીવન અને વ્યક્તિત્વ ઝળકી ઉઠે છે, શોભી રહે છે. એટલે જીવનમાં સફળતા મેળવવાની અમૂલ્ય ચાવી, આપણા સ્વભાવની નમ્રતા કેળવવાની છે. નમ્રતા વડે અહૂમને હણી નાખો. આપણી પ્રકૃતિને નમ્રતામય બનાવવી જોઈએ. સંતોષ વડે લોભને હણી નાખો, સરળતા વડે માયાને હણી નાખો, પછી જ જીવન સુખી અને સરળ બની શકે.

ૐ મા ૐ

ગુણગ્રાહી બનો

આક -૮

ફેબ્રુઆરી ૨૦૦૪

વિશ્વમાં માનવ જીવન દ્વંદ્વોથી ભરેલું છે. શુભ અને અશુભ તત્ત્વો, સારાં અને નરસાં માણસો વિશ્વમાં ભરેલા છે. આપણે ક્યા તત્ત્વો પ્રત્યે અને કેવા માણસો પ્રત્યે અભિરૂચિ દાખવવી છે કે અપનાવવી છે તે આપણા ઉપર અવલંબે છે.

આપણે હંમેશા શુભ તત્ત્વો અપનાવવાનો જ અને સારાં સાત્ત્વિક માણસોનો જ સંગ કરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. હંમેશા હકારાત્મક વલણ જ અપનાવો અને ગુણગ્રાહી બનો.

વિશ્વ એક પાઠશાળા છે. આપણે વિશ્વ પાઠશાળાના એક ઉત્તમ વિદ્યાર્થી બનીને પરમાત્માએ સર્જેલી સૃષ્ટિની પ્રકૃતિને માણીએ, અપનાવીએ અને આનંદીએ. આપણે પણ પરમાત્માની સૃષ્ટિની. એક રચના જ છીએ ને! આપણે આપણને ઓળખીએ, અપનાવીએ, માણીએ, આનંદીએ અને અન્ય સર્જનના આનંદના અને સંવર્ધનના સહભાગી બનીએ.

આપણા વ્યવહારિક જીવનમાં એક વસ્તુ હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખો કે, આપણે જે પરિસ્થિતિમાં મૂક્યા હોઈએ તેને અપનાવીને

જ જીવનમાં વિકાસ કરવાનું લક્ષ્ય સેવીએ. વિપરિત સંજોગો જ માનવીને નમ્ર, સહનશીલ અને વિવેકી બનતાં શીખવે છે. લોખંડ ગરમ થઈને હથોડાથી ટીપાય પછી જ ઘાટ ઘડી શકાય છે. સોનાને તપાવ્યા પછી જ દાગીનાને વિવિધ ઘાટ આપી શકાય છે. જીવનમાં પણ તાપ સહન કર્યા પછી જ માનવીમાં ઘડતર, ચણતર, અને વડપણ આવી શકે છે.

જીવનમાં વિકાસ કરવા માટે સુખ સગવડોને શોધશો નહિ. પરંતુ તમારું સંકલ્પ બળ વધારો, વિકાસનું લક્ષ્ય રાખો, ધ્યેયનિષ્ઠ બનો, સાત્ત્વિક પુરુષાર્થ કરો, સફળતા અવશ્ય મળશે જ. સફળતાની સાથે જ સુખ, સગવડ સાધનો આવી મળશે પરંતુ સફળતાના મદમાં છલકાઈ ન જવાય અને સુખ સગવડમાં પ્રમાદી ન બની જવાય તેની સતર્કતા રાખજો.

ૐ મા ૐ

આત્મવિશ્વાસ કેળવવો.

અંક -૯

માર્ચ - ૨૦૦૪

મારી પાસે વ્યક્તિગત મુલાકાતે આવનાર વ્યક્તિઓમાં મોટાભાગની વ્યક્તિઓ પરાશ્રયી હોય છે. આત્મવિશ્વાસની ઉણપ તેમનામાં વર્તાય છે. પોતાની જાતે પોતાના પ્રશ્નો સુલઝાવવાનો નિર્ણય કરી શક્તી નથી. મારા માર્ગદર્શનને અનુસરવાની હિંમત પણ તેઓ દાખવી શક્તા નથી કારણકે, માનસિક તણાવ અને સામાજિક ભય તેમને સતાવે છે.

આવું કેમ બને છે ?

આત્મવિશ્વાસની ખામી હોય છે, નિર્ણાયક શક્તિનો અભાવ હોય ત્યારે વ્યક્તિ અસહિષ્ણુ બની જાય છે. વિચાર શક્તિ કુંઠિત બની જાય છે.

પોતાની જાત પર વિશ્વાસ રાખી આત્માના અવાજને અનુસરીને આગળ વધનાર વ્યક્તિ જીવનના જટીલ પ્રશ્નો સુપેરે સુલઝાવી શકે છે. અને સફળતાને વરે છે. આત્મશ્રદ્ધા જ સફળતાની ચાવી છે. સ્વાશ્રયી મનુષ્ય પોતે જ પોતાના સાત્વિક પુરુષાર્થ થકી સફળતાના શિખરો સર કરી મહાન બની શકે છે. એક વસ્તુ જીવનમાં હંમેશાં યાદ રાખો કે, મનુષ્ય પોતે જ પોતાનું પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરે છે. પોતે જ પોતાનો શત્રુ કે મિત્ર બની શકે છે. સુખ દુઃખના ઝાડ પણ પોતે જ ઉગાડે છે. સારા માઠા કર્મોનું ફળ પ્રારબ્ધ રૂપે તેને જ ભોગવવું પડે છે. બાળક રોગી હોયતો રોગની દવા બાળકને જ ખાવી પડે છે. અને રોગનું દુઃખ, પીડા પણ બાળકને જ ભોગવવાં પડે છે. માતા-પિતા પોતાના વહાલ સોચા બાળકનું દુઃખ લઈ શકતા નથી. કે રોગની દવા ખાઈ શકતા નથી.

ઘણા માણસો પોતાની જાતે થઈ શકે તેવા કામો માટે પણ બીજાના ઉપર આધાર રાખે છે. બીજાની મદદની અપેક્ષા રાખે છે. આવા વલણથી તેમનામાં આભસ, પ્રમાદનો પ્રવેશ થાય છે. તેઓનો આત્મવિશ્વાસ ડગવા માંડે છે. તેઓ કોઈ પણ કાર્યમાં નિર્ણય લઈ શકતા નથી.

મારી તો સલાહ છે કે, તમારું મનોબળ મજબૂત કરો. આત્મવિશ્વાસ જાગૃત કરો. તમારામાં છુપાયેલી શક્તિઓને પહેચાનો, સ્વાશ્રયી બનો. સાત્વિક પુરુષાર્થ કરી સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરો. તમે હંમેશાં આશ્રયદાતા બનો, વાડ બની વેલાને અવલંબન આપો અને આત્મગૌરવ અનુભવો. સત્સંગ અને પરમનું સતત સાનિધ્ય તમારો આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં સહાય ભૂત થશે.

ૐ મા ૐ

વેલેન્ટાઈન ડે

અંક - ૧૦

એપ્રિલ - ૨૦૦૪

તા. ૧૪-૨-૨૦૦૪ના દિવસે વેલેન્ટાઈન ડે ઉજવાઈ ગયો. પોતાના પ્રિય પાત્રને ગુલાબની ભેટ ધરી પ્રેમની અભિવ્યક્તિ કરવામાં આવે છે. આપણી યુવા પેઢી પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિનું અનુકરણ કરી રહી છે. પરંતુ મારી દ્રષ્ટીએ તો આપણી મહાન આર્ય સંસ્કૃતિનું અને પ્રેમ શબ્દના વિશાળ સાતક્યનું અધઃપતન થતું વર્તાય છે.

વેલેન્ટાઈન ડે ફક્ત સ્નેહની સરવાણીજ છે. ક્યારે સુકાર્થ જાય તે નક્કી નહીં. અરે! પ્રેમને પ્રદર્શિત કરવાનો ના હોય! એ તો અહર્નિશ અસ્તિત્વમાંથી અને આંખોમાંથી વહેતું નિર્મળ ઝરણું છે. પ્રેમ કેવળ લાગણી કે આકર્ષણ કે મોહ નથી પરંતુ તેની પાછળ આધ્યાત્મ શક્તિનું બળ છે. તેથી જ તો પ્રેમ નિર્મોહ, નિઃસ્વાર્થ, નિષ્કલંક અને શાશ્વત છે. પ્રેમ તો પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે.

અર્વાચીન યુવા પેઢીએ પ્રેમ શબ્દનો તાત્વિક અર્થ અને તેની સાત્વિક ગહનતા સમજ્યા વગર તેને વિકારની વેલથી ઢાંકી દીધો છે. અધ્યાત્મ શક્તિ વિના નો પ્રેમ એ વિકારી સ્વાર્થી સ્નેહનું રૂપ છે. સ્નેહમાં સ્વાર્થનું ધીમું ઝેર છૂપાયેલું હોય છે. સ્નેહમાં સોદાબાજી, આપ-લેની ભાવના હોય છે. સ્નેહમાં શબ્દોની માયાજાળ રચાતી રહે છે. શબ્દો કે સોદાબાજીની કડી નબળી પડતાં સ્નેહની સાંકળ ઘસાતી જાય છે. તૂટી જાય છે.

પ્રેમની એક ચિનગારી સમસ્ત વિશ્વમાં પ્રેમ રસ પ્રગટાવી શકે છે. પ્રસરાવી શકે છે. પ્રેમ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે, જ્યારે સ્નેહ માયાનું સ્વરૂપ છે. પ્રેમ લગ્નમાં છૂટા છોડાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. કારણ કે એ સાત્વિક અધ્યાત્મ પ્રેમ નથી, એતો ક્ષણિક

લાગણી, આકર્ષણના વમળમાં અટવાયેલો સ્વાર્થી સ્નેહ માત્ર જ હોય છે. જેમાં સહનશીલતા અને સમર્પણનો છાંટોય હોતો નથી. પ્રેમની ઉજવણીનો કે અભિવ્યક્તિ કરવાનો કોઈ એકજ દિવસ ન હોય. પ્રેમ તો પળેપળ પ્રેમી વ્યક્તિના અંતરમાં ઉજવાતો રહે છે. રાધા અને ગોપીઓના યુગમાં કૃષ્ણ પ્રત્યેનો પ્રેમ અને કૃષ્ણનો ગોપ ગોપીઓ, રાધા તેમજ સમસ્ત ગોકુળ વૃંદાવનની જડ ચેતન સૃષ્ટિ પ્રત્યેનો પ્રેમ કેવો નિર્વાજ હતો! ઉભય પ્રત્યેની ન્યોછાવરી, અપેક્ષાવિહિન ભાવ લાગણી, સેવા, સમર્પણ, હોય. સંશય, અવિશ્વાસનું અસ્તિત્વ જ ન હોય ત્યારે જ તે સાચો પ્રેમ કહેવાય છે.

વહાલા બાળકો, પ્રેમ અને સ્નેહની ભેદ રેખા સમજી પરમની સૃષ્ટિના પ્રત્યેક સર્જન પ્રત્યે નિર્મળ, નિઃસ્વાર્થ, પ્રેમ જ અભિવ્યક્ત કરતા રહો. પ્રેમની ગહનતા શબ્દોમાં અભિવ્યક્ત કરી શકાય નહીં. મૌન અને પ્રેમ નીતરતાં અશ્રુ જ પ્રેમની પરિભાષા હોઈ શકે. આપણી આર્ય સંસ્કૃતિનેજ અપનાવો અને વિકસાવો. આ રહ્યાં આપણી આર્યાવર્ત સંસ્કૃતિના પ્રેમ પાત્રો.

- | | | |
|--------------------|---|----------------------------|
| કૃષ્ણ સુદામા | - | મિત્રનો પ્રેમ |
| લયલા મજનું | - | બે પ્રેમીઓનો પ્રેમ |
| શ્રવણ અને માતાપિતા | - | માતાપિતા અને દિકરાનો પ્રેમ |
| વીર ભગતસિંહ | - | રાષ્ટ્રપ્રેમ |

આવા તો અનેક ઉદાહરણો આપણી સંસ્કૃતિમાં કંડરાએલા છે. વહાલા બાળકો, યુવાનો આપની આત્મીય વ્યક્તિ પ્રત્યે આપનાં નિર્વાજ પ્રેમની સરિતાને અવિરત વહાવતા રહેજો. દુષણો, દુવૃત્તિથી આ પ્રેમગંગાના નિર્મળ વહેણને દુષિત થવા દેશો નહિં.

ૐ મા ૐ

પ્રાર્થનાની શક્તિ

અંક - ૧૧

મે - ૨૦૦૪

ઘારો કે, ભગવાન આપણી શ્રદ્ધાને, આપણી શરણાગતિને માપવાની ઇચ્છા કરે તો તે ક્યા સાધનથી આપણને માપી શકે ?

આપણી પ્રાર્થના, અંતરના ઊંડાણમાંથી ઉદ્ભવવું આપણું ભાવનાત્મક અસ્તિત્વ, ભાવનાત્મક ચેષ્ટા જ પરમાત્માનો માપદંડ છે. આપણી નિષ્ઠા, ધીરજ, સહનશીલતા, સમર્પણભાવ, સાત્વિક પુરુષાર્થ, પ્રેમ નીતરતી શ્રદ્ધામય પ્રાર્થના જ પરમાત્માની જડમૂર્તિને ચેતનવંતી બનાવી શકે છે. પ્રાર્થના દ્વારા નિષ્પન્ન થતો આપણો સમર્પણભાવ જ આપણામાં આત્મશક્તિ જાગૃત કરી શકે છે. આપણા વ્યક્તિગત, સાંસારિક કે આત્મજાગૃતિ ના પ્રશ્નો ઉકેલવાનું એક માત્ર સાધન પ્રાર્થના છે. લઘુતાગ્રંથિ નિવારવાનો એક માત્ર ઉપાય પ્રાર્થના છે.

“હે પરમપિતા, હે મા ભગવતી, હે પરમેશ્વરી, હે દિવ્ય માતાપિતા, હું તમારો બાળક છું. મને આપની નિશ્રામાં જ રાખો. માયાના મહાસાગરમાં તરવાની હિંમત અને શક્તિ આપો, આપ મારી સાથે જ રહો, આપ જ મારા પ્રેરક બળ છો. ”

અંતરના ઊંડાણમાંથી ઉદ્ભવતી આવી અનેક પ્રાર્થનાઓ આપણામાં આત્મશક્તિ જાગૃત કરે છે, આપણને નીડર બનાવે છે.

ઘણા બધા મને પૂછે છે કે, અમે ઉપાસના તો દરરોજ કરીએ છીએ, પ્રાર્થના પણ બોલીએ છીએ, તો પરમાત્મા અમારી પ્રાર્થના સાંભળે છે તેની પ્રતીતિ કેવી રીતે થાય ?

જે ભાવિકને પ્રતીતિ કરવી છે, ખરેખર આત્મશ્રદ્ધા પ્રગટાવવાની પ્રબળ ઇચ્છા છે. તેણે પોતાની જાતને જ ઢંઢોળવી રહી...

(૧) મારી શ્રદ્ધા 'Staurated' અંતિમ કક્ષાએ પહોંચેલી છે કે

વિભાજીત થઈ જાય છે, કે તિરાડ પડી જાય છે ?

- (૨) શંકાઓ, સંશયોને મેં નિર્મૂલ કરી નાખ્યા છે કે અંતસમયે મન શંકાઓમાં ઘેરાઈ જાય છે?
- (૩) પરમાત્મા, મારા ઈષ્ટદેવને હું સર્વશક્તિમાન, સર્વજ્ઞ માનું છું, સમજુ છું અને મારા પ્રશ્નો સુલઝાવવા શક્તિમાન છે તેમ હું અંતઃકરણથી માનું છું કે, મારો વિશ્વાસ ડગુમગુ થઈ જાય છે, મારી શ્રદ્ધાને વિભાજીત કરી દે છે અને હું અન્ય દેવી દેવતાનું શરણ સ્વીકારું છું.
- (૪) મારા મનને આશાવાદી, આનંદી અને શ્રદ્ધાસભર રાખવાથી મારો આત્મવિશ્વાસ વધશે તેની મને ખાત્રી છે?
- (૫) મારું આંતરબાહ્ય વ્યક્તિત્વ, વર્તન અને વ્યવહાર પારદર્શક છે?

આપણું નકારાત્મક વલણ, આપણા નકારાત્મક વિચારો આપણી શ્રદ્ધાને ડગમગાવી દે છે. આપણી શક્તિઓને કુંઠિત કરી દે છે. આપણી શરણાગતિને પાંગળી બનાવી દે છે.

આપણા હકારાત્મક વિચારો આપણા આત્મવિશ્વાસને, આત્મશક્તિને દૃઢીભૂત કરી પરમાત્માની દિવ્યાનુભૂતિના અનુરાગી બનાવે છે. આપણી આત્મિક શક્તિઓને પિછાનો અને તેને વિકસાવવાનો પ્રયત્ન કરતા રહો.

ॐ મા ॐ

માનવ જીવનની સમૃદ્ધિ

અંક - ૧૨

જૂન - ૨૦૦૪

મનની શાંતિ, તનની સ્વસ્થતા અને આત્માનો આનંદ જ માનવ જીવનને સર્વાંગી સમૃદ્ધ બનાવી શકે છે. આ ત્રણમાંથી એકની પણ ઉણપ હોયતો માનવ જીવન અતૃપ્ત, અશાંત અને

દીનહીન બની જાય છે.

સાંપ્રત સમયમાં, સામાન્ય લોકો એવું માને છે કે, આર્થિક સદ્ધરતા અને તંદુરસ્ત શરીર જ માનવ જીવનની સમૃદ્ધિના સોપાન છે, પરંતુ આ સાચું નથી. માનવ મનમાં જ્યાં સુધી શાંતિ, સંતોષ અને સદ્વિચારોનું સામ્રાજ્ય સ્થાપી શકાયું ન હોય ત્યાં સુધી જીવનમાં અધૂરપ વર્તાયા કરે છે.

માનવ શરીરમાં સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે રહેલું મન માનવ જીવનને ઉર્ધ્વગામી બનાવી સુખ શાંતિ અને આનંદનું સામ્રાજ્ય અર્પી શકે છે અને તે જ મન જો અશુદ્ધ વાતાવરણમાં અટવાઈ જાય તો માનવજીવનને અધોગામી બનાવી દુઃખ, અશાંતિ અને વિષમય ગતિમાં ઘડેલી શકે છે.

મનને ઉર્ધ્વગામી બનાવવા માટે આપણે આટલું તો અવશ્ય કરીએ જ.

- (૧) આપણી વાણી વર્તન વ્યવહારનું તટસ્થપણે મૂલ્યાંકન કરી તેને હકારાત્મક ઉર્ધ્વગામી બનાવવા સતત પ્રયત્નશીલ રહીએ
- (૨) પારકી પંચાત કરવાની કે અન્યની નિંદા કરવાનું ટાળીએ.
- (૩) ઇશ્વરની ઇચ્છાને જ સર્વોપરી સમજી જીવનની દરેક પરિસ્થિતિને પ્રેમથી અપનાવી લઈએ.
- (૪) કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં માનસિક સમતુલા જાળવી રાખીએ.
- (૫) કડવી વાતોને કંઠમાં જ અટકાવી દઈએ.
- (૬) વર્તમાનની પળોને વિવેકથી જીવતાં અને માણતાં રહીએ.
- (૭) ફરજને કે કાર્યને પૂજા સમજી પૂરી નિષ્ઠાથી કાર્ય

કરીએ, અને પ્રભુને સમર્પિત કરી દઈએ.

(૮) મનને પ્રવૃત્તિમય બનાવી સતત પુરુષાર્થ કરતા રહીએ.

(૯) સત્ય સ્વરૂપ પરમાત્મામાં અનન્ય શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ રાખી નામ સ્મરણ મંત્રજાપ કરીએ.

(૧૦) સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને નિસ્વાર્થ સેવા કાર્યથી મનના નકારાત્મક વલણને અટકાવીએ અને મિટાવી દઈએ.

(૧૧) સ્થિતપ્રજ્ઞ બનીએ, મનમાં સમત્વનો ભાવ કેળવીએ.

ૐ મા ૐ

પ્રમાણિકતાને જીવનમાં અપનાવો

Honesty is the best policy

અંક - ૧૩

જુલાઈ - ૨૦૦૪

પ્રમાણિકતા એ જ સફળ અને સુખી જીવનનો પાયો છે. વેપારી પોતાની જાતને જ જ્યારે પોતાનો ગ્રાહક સમજે ત્યારે જ તેને ગ્રાહકની માંગણી અને લાગણી સમજાય. આપણને કોઈ છેતરી જાય, હલકો માલ આપે, વજનમાં ઓછો માલ આપે ત્યારે આપણે મનથી દુઃખી થઈએ છીએ અને વેપારી પ્રત્યે અવિશ્વાસ કે વિશ્વાસઘાતની લાગણી અનુભવીએ છીએ.

સફળ વેપારનો પાયો સત્ય અને પ્રમાણિકતા છે. અમુક દુકાન પર કોઈપણ ગ્રાહક, નાનું બાળક હોય, ભણેલો કે અભણ હોય, છેતરવામાં આવતો નથી. નફાનું ધોરણ પ્રમાણસર છે. ભેળસેળ કે તોલમાપમાં પણ બરાબર હોય છે.

જો આ નિયમ બધા જ વેપારીઓ અજમાવે તો ? વળી આવી જ પ્રમાણિક ભાવના દરેક વ્યક્તિ પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં અપનાવે તો દેશની પ્રતિષ્ઠા વધી જાય, રાષ્ટ્રનું ગૌરવ વધે.

વ્યક્તિગત સ્વાર્થ, રાષ્ટ્રીય ચારિત્ર્યને બહો લગાડવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. માન મરતબો, પ્રતિષ્ઠા અને ધન

ક્રમાવવાની લાલસા જ્યારે માનવમનમાં જન્મે છે ત્યારે તે સ્વાર્થી લોભી અને ઇર્ષ્યાળુ બની જાય છે અને સારા સારનો વિવેક વિસરી જાય છે.

પૂરો માલ, સાચુ તોલમાપ, સાચો નમૂનો, પૂરેપૂરી નોકરીમાં ઇંધામાં પ્રમાણિકતા અને વચન પાલન એ ઇમાનદાર વ્યક્તિના લક્ષણ છે. જો આપણે સુખમય જીવન જીવવું હોય તો પ્રમાણિકતાને જીવનમાં અપનાવીએ.

ૐ મા ૐ

આળસની વિષવેલને કાપી નાખીએ

અંક - ૧૪

ઓગષ્ટ - ૨૦૦૪

" મને કંટાળો આવે છે." "મને કામ કરવું ગમતું નથી " વગેરે વગેરે વાક્ય આળસુ વ્યક્તિના મુખમાંથી અવારનવાર સરી પડે છે. કોઈપણ કાર્ય મુલત્વી રાખવાનો વિચાર આવે તો સમજી લેવું કે, આપણામાં આળસનો પ્રવેશ થઈ ચૂક્યો છે. ચોર ઘરમાં પેસીને ભૌતિક વસ્તુઓ ચોરી જાય છે તેમ આળસ રૂપી ચોર મનમાં પ્રવેશીને આપણા મનોબળને હણી નાખે છે. શારીરિક અને બૌદ્ધિક શક્તિ ક્ષીણ કરી નાખે છે, જીવનને લૂંટી લે છે. આળસ એટલે જ પ્રમાદ જે વિનાશકારી છે. આળસ એ તો મનમાં વ્યાપેલું અને શરીરમાં પ્રસરી રહેલું ધીમું ઝેર છે. કેટલીય તેજસ્વી વ્યક્તિઓ આળસના આવરણમાં એટલી બધી અટવાઈ જાય છે કે, તે પોતાનું સત્વ, પોતાની શક્તિ ખોઈ બેસે છે.

આળસની નિકટની સખી ઊંઘ છે. વધુ પડતી ઊંઘ મન અને ઇન્દ્રિયોને શિથિલ બનાવી દે છે. કાર્યશક્તિ ઘટાડી દે છે. આર્થિક ઉપાર્જન અને સામાજિક સબંધો ક્ષીણ થતા જાય છે. શરીર

સ્વાસ્થ્ય કથળે છે. રોગ, અપચો, અનિદ્રા, તામસી પ્રકૃતિના શિકાર બની જવાય છે.

પ્રમાદને પ્રવેશબંધી ફરમાવવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ?

૧. પ્રમાદને આપણા વ્યક્તિત્વની પરિઘમાં પ્રવેશ બંધી ફરમાવો, આળસના આગમન વેળાએ સતર્ક બની પ્રવૃત્તિ કરવાનું શરૂ કરો.
૨. મનોબળ મજબૂત બનાવવા માટે શિસ્ત અને સંયમનું આચરણ કરો.
૩. પરિશ્રમ અને પુરુષાર્થને જ જીવનનો મુદ્રાલેખ બનાવો.
૪. પોતાની ઉંમર તેમજ શારીરિક, માનસિક પરિશ્રમના અનુસંધાનમાં ઊંઘવાનો સમય અને માત્રા નક્કી કરો, સામાન્ય વ્યક્તિને છથી આઠ કલાકની ઊંઘપૂરતી થઈ રહે છે.
૫. દિવસ દરમિયાન ક્યારેય ઊંઘવું નહિં.
૬. આરામ અને આળસનો ભેદ સમજો. આરામથી મન અને શરીરમાં પ્રસન્નતા, તાજગી પ્રસરી જાય છે. કાર્યશક્તિ વધે છે. સૂઈ રહેવાથી જ આરામ મળે તેવું નથી. મનને મનગમતા માહોલમાં મહાલવા દેવાથી પણ આળસ મટી જાય છે. આળસ એ માનસિક વિકૃતિ છે. લંકાપતિ મહાવિદ્વાન રાવણને જીવનમાં ત્રણ કાર્યો કરવાં હતાં
૧. સ્વર્ગમાં જવા માટે સીડી બનાવવી હતી.
૨. સમુદ્રના ખારા પાણી મીઠાં કરવાં હતાં.
૩. સોનામાં સુગંધ ભેળવવી હતી.

આળસ અને મુલત્વી રાખવાની વૃત્તિને લીધે તે આવા મહાન વિચારોને સંકલ્પબદ્ધ કરી શક્યો નહિં.

૭. આહાર વિહાર અને આરામની મર્યાદા-સમય અને શક્તિની મર્યાદા સમજીને જ ઉપયોગ કરો.

“ અતિરેક સર્વત્ર વજર્યતે ”

૮. સૂર્યોદય પહેલાં જ ઉઠવાનું રાખો.

૯. મનને અને શરીરને હંમેશાં પ્રવૃત્તિશીલ રાખો. તમારા વ્યવસાય, શોખ અને સેવાના કાર્યમાં મનને પ્રવૃત્ત થવા દો.

૧૦. અશ્વિલ ચિત્રો, ઉત્તેજક વાતાવરણ, ખાણી પીણી, સૂર્યાસ્ત પછીનું અને મોડી રાતનું જમણ શાંતિ દાયક નિંદ્રામાં બાધક બને છે. જમ્યા પછી ચાર પાંચ કલાક પછી જ સૂવાનો સમયગાળો હોવો જોઈએ. સાત્વિક, શુદ્ધ આહાર વિહાર અને વાતાવરણથી મનમાં પ્રસન્નતા વ્યાપી રહે છે.

૧૧. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય કે પ્રાર્થના કર્યા પછી જ સૂઈ જવાથી શાંતિથી ઊંઘ આવી જાય છે.

૧૨. પોતાનું કાર્ય જાતે જ કરવાનો આગ્રહ રાખો. સ્વાશ્રયી બનો.

૧૩. રચનાત્મક વિચારોને સંકલ્પબદ્ધ કરી આચરણમાં મૂકો.

૧૪. ઉત્સાહપૂર્વક અને આત્મસંતોષ થાય તેવું અને તે પ્રમાણે કાર્ય કરવાનો આગ્રહ રાખો.

૧૫. સારી સોબત સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને સંતસમાગમ મનની મલિનતાને દૂર કરવા સક્ષમ છે.

ૐ મા ૐ

દૃઢ મનોબળ કેળવીએ.

અંક -૧૫

સપ્ટેમ્બર - ૨૦૦૪

આશ્રમમાં લાંબો સમય વિદ્યાભ્યાસમાં વિતાવ્યા પછી આશ્રમમાંથી વિદાય લેતી વેળાએ શિષ્યે નમ્ર ભાવે,

નતમસ્તકે ગુરુજી પાસે આશીર્વાદની યાચના કરી. "ગુરુદેવ આશીર્વાદ આપો."

"બેટા જીવનમાં હરપળે નિર્ભય બનજે. નિર્ભયતામાં જ જીવનનો વિકાસ કરી શકાશે. બેટા, સંસારમાં વિચરણ કરતાં સદાય યાદ રાખજે, કે દૃઢ નિશ્ચયવાળું મન જીવનના બધાજ અવરોધોને વળોટી જાય છે, એના માટે કશું જ અશક્ય નથી."

આપણે પણ દરોરજ સવારે આપણા ઈષ્ટદેવને પ્રાર્થના કરી નિર્ભય બનવાના, દૃઢ મનોબળ કેળવવાના આશીર્વાદની યાચના, પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.

આપણાં જીવનમાં એવી કેટલીક તકો આવે છે ને આપણાં અસમંજસ મનને કારણે આપણા વિકાસની તકો આમ જ નિર્વર્થક વહી જાય છે. જગતનો ડર, આપણી આળસ, અશક્તિના ભ્રમને કારણે આપણે આવી તકોને ઓળખી શકતાં નથી કે ઝડપી શકતાં નથી.

એક વાત યાદ રાખો કે, દૃઢ નિશ્ચયવાળી વ્યક્તિનું આત્મિક બળ અનંતગણું હોય છે. આવી વ્યક્તિની સફળતા માટે આવશ્યક બધી જ શક્તિઓ અને સદ્ગુણો પ્રગટી રહે છે, અડગ નિશ્ચય અને સાત્વિક માર્ગનું અવલંબન પરમાત્માની પરમશક્તિને પ્રગટાવી શકે છે.

દૃઢ નિશ્ચય અને સફળતા બંને એકબીજાને વરેલા છે. એક બીજાને ઉત્પન્ન કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. સફળતાના ગુરૂશિખર પર પહોંચવાના દૃઢ સંકલ્પને અવિરતપણે પુરુષાર્થના વારિથી પ્રોત્સાહિત કરતા જ રહીએ અને જીવનને સફળ બનાવતા રહીએ.

એક નાનકડો અવરોધ, એક નાનકડી મુશ્કેલી

આજના યુવા માનસને, નિરુત્સાહી બનાવી દે છે. આપણા મનની શક્તિને કુંઠીત કરી નાખે છે, આશા અને અરમાનોને ઘરાશયી કરી નાખે છે.

અવરોધો, મુશ્કેલીઓ, અસફળતાને સફળતાની સીડીના પગથિયાં ગણીને તેના પર પગ મૂકીને આગળ વધવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરશો તો તમારું આત્મબળ બધી જશે. હિંમતભર્યું તમારું એક એક ડગલું પથ્થરને પાંગળો બનાવી દેશે અને તમારા ઉત્સાહને વધારશે. દૃઢ ઈચ્છા શક્તિ અને દૃઢ મનોબળ ઘરાવનાર વ્યક્તિને વિકાસની તકો સામેથી આવી મળે છે. તમારા સાત્વિક પુરુષાર્થમાં પરમાત્માની પ્રેરણા અને કૃપા પ્રસાદી મળતાં જ રહેશે.

દૃઢ ઈચ્છા શક્તિ, દૃઢ મનોબળ, સાત્વિક પુરુષાર્થ સર્વાંગી વિકાસ માટે પાયાની જરૂરિયાત છે.

ૐમાૐ

જીવન યાત્રા

અંક - ૧૬

ઓક્ટોબર - ૨૦૦૪

જન્મથી મૃત્યુ પર્યંતની આપણી જીવનયાત્રા બે ભાગમાં વહેંચાઈ જાય છે. એક આપણી સંસારની યાત્રા અને બીજી આપણી અંતરની યાત્રા, સંસારની યાત્રા આપણને માયાના મહાસાગરમાં સહેલ કરાવે છે. અંતરની યાત્રા આપણને આધ્યાત્મિકતા તરફ ગતિ કરાવી આત્મામાં જ પરમાત્માના દર્શનની અનુભૂતિ કરાવે છે.

અર્વાચીન યુગમાં તટસ્થપણે આપણે વિચારીએ તો મોટાભાગના માણસોની જીવનયાત્રા સંસારમાં જ પૂર્ણ થઈ જાય છે. માણસની સઘળી શક્તિ, અને સામર્થ્ય માયામાં જ ખર્ચાઈ જાય છે. અંતરની યાત્રા માટે અંતર્મુખ થવાનો તેના

પાસે સમય જ હોતો નથી, સમજણ પણ હોતી નથી. સંસારની યાત્રામાં ક્ષય માર્ગદર્શક ન હોય તો પણ ચાલે, પરંતુ અંતરની યાત્રા માટે સાચા માર્ગદર્શક સંત, સદ્ગુરુનું માર્ગદર્શન અતિ આવશ્યક છે.

વિવેકની જાગૃતિ વગરની સંસારની યાત્રામાં વિષાદ, ગ્લાનિ, ચિન્તા, દુઃખ અને રાગદ્વેષના કંટકો મનમાં ભોંકાયા જ કરે છે, મનને અશાન્ત કરી મૂકે છે. અશાન્ત મન રોગ અને ભોગનું આશ્રયસ્થાન બની જાય છે. જન્મ જન્માંતરના ચક્રમાં અટવાવવું પડે છે.

અંતરની યાત્રા કરવા માટે પરમાત્માની ભાવપૂર્વકની પ્રાર્થના કરી કૃપા પ્રસાદીની યાચના કરવી. દરરોજ નિયમિત સમયે અને સ્થળે શાંતચિત્તે અંતરાત્મા સાથે વાતો કરવાનો નિયમ બનાવો. બાળભાવે, નિખાલસતાથી, આત્મીયતાથી અંતરમાં વિરાજીત પરમાત્મા સાથે વાતો કરો. માર્ગદર્શન મેળવો, પ્રેરણા મેળવો, પ્રાર્થના કરો. દરરોજનો આ નિયમ બનાવો. શક્ય હોય તો સવારે પથારીમાંથી ઉઠતાંની સાથે જ અથવા રાતે પથારીમાં સૂતા પહેલાં પાંચ કે દસ મિનિટ ઓછામાં ઓછી અંતરની યાત્રાનો સમય ફાળવો. આમ કરવાથી આપણે આપણી જાતને તટસ્થપણે ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરી શકીશું, આપણી જાતને સુધારવાની, આપણી શક્તિઓને વિકસાવવાની, આપણી ક્ષમતાને પિછાનવાની સુંદર તક, સમજ આપણને પ્રાપ્ત થશે. જીવનયાત્રા સફળ થશે.

પોતાની જાતને સુધારવાનો ઉત્સાહ જ્યારે માણસમાં જાગે છે ત્યારે તેનામાં શક્તિનો આવિર્ભાવ થાય છે. આત્મવિકાસની વેલ પાંગરવા લાગે છે. વિવેકથી તટસ્થ ભાવે સંસારની સમસ્યાઓને સુલઝાવવાની શક્તિ અને ક્ષમતા અંદરથી જ પ્રગટે છે.

ૐમાૐ

પ્રસન્નતા આપણો મુળભૂત સ્વભાવ છે.

અંક -૧૭

નવેમ્બર - ૨૦૦૪

જીવનમાં આનંદ, ઉમંગ, ઉત્સાહ, પ્રસન્નતા એ આપણો મુળભૂત સ્વભાવ છે. બાળકના જન્મથી તેનામાં વિષાદના અંકુર ફૂટ્યાં જ નથી હોતાં. દુઃખની લાગણી અભિવ્યક્ત કરવાનું મન જ બાળક પાસે નથી હોતું. ચિંતાનો અણસાર માત્ર પણ તેના જીવનમાં ડોકાયો હોતો નથી.

બાળક મોટું થતાં થોડી સમજણ આવતાં બાળક મારું તારું કરતાં શીખી જાય છે. રાગ, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, લોભ, અહમ્ જેવા વિકારોનો પ્રવેશ થવા લાગે છે. આ વિકારોની સાથે જીવનમાં ચિંતાના વાદળો ઘેરાવા લાગે છે. ચિંતા એ દુઃખની જનેતા છે. દુઃખની સાથે વિષાદ, ગ્લાનિનો આવિર્ભાવ થતો જાય છે.

દુઃખ અને વિષાદનો ભાવ લઈને આપણે જન્મ્યા નથી. આ તો પાછળથી વિકારોની સાથે પ્રવેશ પામે છે. તેથી એક વસ્તુ તો સ્પષ્ટ છે કે, પરમાત્માએ આપણને જીવન આપ્યું છે. તે હંમેશા પ્રસન્ન રહેવા માટે. વિષાદથી ઘેરાઈને દુઃખી થવા માટે તો નહિ જ. જીવનને ઉત્સાહથી, આનંદથી, જીવવા માટે આપ્યું છે.

પરમાત્માની સૃષ્ટિનું સર્જન તો પરમાત્માની આનંદમય લીલા છે. પરમના અંશ એવા આપણે જો માનવ કહેવડાવતાં હોઈએ તો આપણે પરમાત્માની જડ ચેતન સૃષ્ટિમાં આનંદના પ્રસન્નતાનાં, માનવતાના અજવાળાં પાથરવાનાં છે.

આનંદની અભિવ્યક્તિ સાથે આપણું ઓજસ, આપણી આત્મા પણ ઝળહળી ઉઠશે. જીવનવેલને સદાય પાંગરવા દેવી હોય તો પ્રસન્નતા, અને આનંદના વારિથી તેનું સદાય સિંચન કરતાં રહો. આપણા મૂળ સ્વભાવને ફરીથી પાંગરવા દો. જિંદગીને

તેજસ્વી બનાવો. અન્યના જીવનમાં વ્યાપેલા વિષાદને આનંદમાં પરિવર્તિત કરવાના સહભાગી બનીએ.

આપણે આપણી જાતને, આપણી શક્તિઓને પિછાનવી જોઈએ. નિરાશા, હતાશા, અને વિષાદના વાદળોથી તેને ઢાંકી ન દેવી જોઈએ. મનની કલ્પના શક્તિએ માનવીને મળેલું એક મહાન વરદાન છે. આ વરદાન ને આપણે ઉર્ધ્વગામી થવા દઈએ તો આપણા જીવનમાં આવતી વિકાસની પ્રત્યેક તક ને ઝડપી શકીએ. પુરુષાર્થ કરીને ઉજ્જવળ પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરીએ અને સદાય પ્રસન્ન રહીએ.

ૐમાૐ

નિષ્ફળતા એ સફળતાનું પ્રથમ સોપાન છે.

અંક - ૧૮

ડીસેમ્બર - ૨૦૦૪

માણસ આપઘાત કરવા ક્યારે પ્રેરાય? દુઃખ, મુશ્કેલીઓ, નિષ્ફળતાને સહન કરવાની શક્તિ ગુમાવી, બુદ્ધિ કુંઠિત કરી, નાખે ત્યારે જ માણસ આપઘાત કરવાનું વિચારે છે. આપઘાત, આત્મવિલોપન, એ કાંઈ મુશ્કેલીઓનું, દુઃખોનું નિવારણ નથી. એ તો એક ભાગેડુ વૃત્તિ કહેવાય.

દુઃખ, આપત્તિ, નિષ્ફળતા મળતાં માણસમાં પરમાત્મા પ્રત્યેની શ્રદ્ધા ડગી જાય છે, વિભાજીત થઈ જાય છે, પરમાત્મા સામે બળવો પોકારે છે, ડીપ્રેશનનો શિકાર બને છે. ઘર સંસાર છોડી સાધુઓની જમાતમાં જોડાઈ જાય છે.

વહાલા બાળકો, જીવનમાં દુઃખ નિષ્ફળતા એ તો સફળતાનું પ્રથમ સોપાન છે. પરમાત્માનું સ્મરણ અને સાનિદ્ય દુઃખના સમયે જ થઈ શકે છે. દુઃખમાં જ આપણું સાચું માનસિક ઘડતર થાય છે. માટીના વાસણો નિભાડામાં પકવ્યા પછી જ કામમાં લઈ શકાય છે.

પથ્થરમાંથી મૂર્તિ બનાવવા માટે ટાંકણાથી છૂંદાયા પછી જ મૂર્તિ આકાર પામે છે. હીરો ઘસાય પછી જ તેનું તેજ પ્રગટે છે, મુશ્કેલ કામમાં જ માણસની કસોટી થાય છે. જે કામમાં મુશ્કેલીઓ, અડચણો આવે તે જ કામમાં માણસની ધીરજની, સહનશીલતાની અને બુદ્ધિની કસોટી થાય છે. મુશ્કેલીઓથી ડરી જઈએ, ભાગી જઈએ તો તે આપણેને વધારે ડરાવે છે, આપણી પાછળ પડી જાય છે. પરંતુ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવામાં આવે તો તે ઓગળી જાય છે. ભાગી જાય છે.

જે વ્યક્તિ ભયંકર સંકટની વચ્ચે પણ ધીરજ રાખીને સામનો કરી શકે છે. તે જ વ્યક્તિ સફળતાને વરે છે. મહાન બની શકે છે. નિષ્ફળતા મળવાનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવે તો સફળતાનું કિરણ શોધી શકાય છે. પ્રેરણા મેળવી શકીએ.

માતા કુંતીએ શ્રી કૃષ્ણ પાસે સુખ સગવડ ન માંગતાં દુઃખ માગ્યું હતું. કારણકે, દુઃખમાં જ પરમાત્માનું સ્મરણ અને સાનિધ્ય મેળવી શકાય છે. વિપત્તિના સમયે પરમાત્માને અંતરના ઊંડાણથી પ્રાર્થના કરવામાં આવે તો પરમાત્મા આપણી પ્રાર્થનાનો પ્રત્યુત્તર આપે જ છે. માર્ગદર્શન આપે છે. સહાય કરે છે.

ૐમાૐ

સમયનો સદ્ઉપયોગ

અંક -૧૯

જાન્યુઆરી - ૨૦૦૫

સંજોગો ગમે તેટલા વિપરીત હોય તો પણ માનવી ધારે તો સંકલ્પશક્તિ, ધૈર્ય, નિષ્ઠા, ખંત અને ઉત્સાહ વડે પ્રતિકૂળ સંજોગોને પણ સાનુકૂળ બનાવી શકે છે.

આપણે ગમે તે પરિસ્થિતિમાં હોઈએ ગરીબ કે પૈસાદાર, આપણી સ્થિતિનો વિચાર કર્યા વગર આપણે આપણા સમય

સાધન અને સગવડનો સદ્ ઉપયોગ કરી ને આપણે શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ કરવાનો છે. સમયનો સદ્ઉપયોગ કરવાનું વિચારશો તો સાધનો અને સગવડોની અછત કે સુવિધા આપણી ગતિશીલતામાં અવરોધ કે બાધારૂપ નહિ બને.

મનુષ્ય જીવનનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે કે, સ્વનો વિકાસ કરો અને અન્યના વિકાસમાં મદદ કરો. આપણને મળેલી બુદ્ધિ, શક્તિ અને સંપત્તિનો ઉપયોગ માનવ હિતના કાર્યોમાં જ કરીએ તો આપણો આત્મિક વિકાસ થવામાં મદદરૂપ બનશે. આપણું સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવામાં સાથ આપશે.

દાન ઉપાર્જન એ જીવન વ્યવહાર માટે આવશ્યક તો છે પરંતુ તેને જ માત્ર જીવનનું એકમાત્ર લક્ષ્ય બનાવવું ન જોઈએ. જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય તો પરમાત્માના સત્યમ્, શિવમ, સુંદરમ્ સ્વરૂપને પહેચાનવાનું છે, પામવાનું છે. સાત્વિકજ્ઞાન, સત્સંગ, સેવા અને સદ્ગુરૂનું માર્ગદર્શન દીવાદાંડી સમ બની રહેશે.

વહાલા બાળકો,

જેને સમયની કિંમત છે અને સમયનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકે છે. તે વ્યક્તિ મહાન બની શકે છે. ભગવાને આપણ સહુને ૨૪ કલાકનો સમય આપ્યો છે. સમયનું જરૂરી અને આવશ્યક પ્રવૃત્તિઓમાં યોગ્ય આયોજન કરો.

અભ્યાસ, નોકરી, વેપાર, અન્ય પ્રવૃત્તિના આઠ કલાક	
નિંદ્રાના	સાત કલાક
દૈનિક પ્રવૃત્તિના	પાંચ કલાક
આત્મિક વિકાસ	ચાર કલાક

ઉપાસના સ્વાધ્યાય, સત્સંગ સેવા દ્વારા આત્મિક વિકાસ સાધી શકાય છે. અન્ય સમયમાં પણ અનાસક્ત ભાવે પ્રભુ પ્રિત્યર્થે

જ કર્મ કરતા રહીએ અને પરમનું સ્મરણ કરતાં રહીએ તો આપણો સમય ફળદાયી નીવડશે.

ૐમાૐ

જીવન સંધ્યા

અંક - ૨૦

ફેબ્રુઆરી - ૨૦૦૫

પૂર્વાશ્વાસમાં ઉગતી ઉષા અને પશ્ચિમાશ્વાસમાં ઢળતી સંધ્યા ટાણે આશ્વાસમાં લાલિમા છવાઈ જાય છે, મનભાવન દૃશ્ય ખડું થઈ જાય છે. ઉષઃકાળ સૂર્યને આવકારે છે. જ્યારે સંધ્યાકાળ સૂર્યને વિદાય આપે છે.

જીવનનો ઉષઃકાળ એ બાળપણ છે; એ યૌવનના તરવરાટભર્યા પ્રકાશને, પુરુષાર્થને, આવકારે છે. જીવનનો સંધ્યાકાળ અસ્તાચળે પહોંચેલા વૃદ્ધત્વને વિરામના મૃત્યુના ઁંદાણ આપે છે. મધ્યાહ્નનો સૂર્ય પ્રખર તપે છે. યુવાનીમાં મધ્યાહ્નના સૂર્યની જેમ પ્રખર તપીને, પ્રખર પુરુષાર્થ કરીને જીવનનો સર્વાંગી વિકાસ સાધી શકાય. સ્વ અને સમષ્ટિના શ્રેયના કાર્યમાં આ મહામૂલા જીવનના તબક્કાનો ઉપયોગ કરી શકાય. સાત્વિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી જીવનમાં વિવેકને વિકસાવી શકાય. શરીર અને મનની શક્તિઓના વિવેકયુક્ત વિનિયોગથી યૌવનને ઉજ્જવળ, પ્રકાશિત, સમૃદ્ધ બનાવી શકાય. વૃદ્ધત્વને ઉત્સાહિત રાખી શકાય છે.

અસ્તાચળે પ્રયાણ કરતો સૂર્ય, મધ્યાશ્વાસ છોડ્યા પછી સૌમ્ય બનતો જાય છે. ઢળતા પ્રકાશની લાલિમા અને બદલાતા રંગોને, તેનો ખુમારીભર્યો વિલય નિહાળવા લોકો "સનસેટ" પોઈન્ટ જોવા જાય છે.

આપણી જીવનસંધ્યાને આપણે માણીએ અને આપણા

સગાસંબંધીઓ પણ આનંદથી માણે. વૃદ્ધાવસ્થાના વડપણનો લાભ લે, જ્ઞાન અને અનુભવનો આદર કરે, ઘરના, કુટુંબના સભ્યો તેનું અભિવાદન કરે તેવો સ્વભાવ, તેવું મન, તેવા વ્યક્તિત્વની સૌમ્ય લાલિમા કુટુંબ આકાશમાં છવાઈ જાય છે. તેવું ઢળતી સંધ્યાનું જીવન જીવવાનો પુરુષાર્થ કરતા રહીએ. આપણી સંધ્યા અન્યની પ્રેરણા બની રહે તોજ આપણે સહુના પ્રીતિપાત્ર બની શકાય.

હકારાત્મક વલણ, મોન, સમસ્ત અસ્તિત્વની મીઠાશ, પરમના સ્મરણમાં જ રહેવાનો સ્વભાવ કેળવવાથી જીવનવિલયનો સમય આનંદથી, સંતોષથી માણી શકાશે.

ૐમાૐ

પ્રમાણિક જીવન

અંક - ૨૧

માર્ચ - ૨૦૦૫

માનવ મનમાં જ્યારે તૃષ્ણા ઈચ્છા જાગે છે ત્યારે તે સારાસારનો વિવેક વિસરી જાય છે. આ તૃષ્ણા માનવના તનની, મનની, ઘનની, પદ, પ્રતિષ્ઠાની પણ હોઈ શકે છે. તૃષ્ણા બેઈમાનદારી, અપ્રમાણિકતાની જનેતા છે. અનીતિમય રીતે મેળવેલું ઘન, પદ, પ્રતિષ્ઠા, માન એ આસુરી અસાત્વિક સંપત્તિ છે. નક્લી ચળકાટ છે. કાંટાળું દુઃખમય પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરનારું પરિબળ છે.

આસુરી, અસાત્વિક સંપત્તિ અને નક્લી ચળકાટ વ્યક્તિના ચારિત્ર્યને કલંકિત કરે છે. તેના આત્માને ડંપે છે. અંતરમાં અશાંતિ, અજંપો ઉત્પન્ન કરે છે. સદાયને માટે સંતાપની સગડીમાં સળગ્યા કરવું પડે છે. આસુરી સંપત્તિના પ્રત્યાઘાતો વ્યક્તિના વર્તમાન જીવનમાં અને પરિવારમાં વર્તાય છે. રોગો, દુષણો,

દુવૃત્તિઓ, ખંડિત ચારિત્ર્ય, ખોડખાંપણવાળા બાળકોની પેદાશ જેવા, ખાટા, કડવા, કાંટાળા પરિણામ રૂપી ફળો ભોગવવાં પડે છે. અસાત્વિક, દૂષિત સંસ્કારો વ્યક્તિના જન્મજન્માંતર સુધી તેનો પીછો છોડતાં નથી.

નીતિમય પ્રમાણિક જીવન જીવવામાં સુખ છે, શાંતિ છે, નીતિમય જીવનથી વ્યક્તિનું ચારિત્ર્ય ઉજ્જવળ બને છે. સાથે સાથે કુટુંબ, સમાજ, રાજ્ય અને રાષ્ટ્રનું ગૌરવ વધે છે. સાંપ્રત સમયમાં જ્યારે અપ્રમાણિકતા, બેઈમાની, અનીતિની બોલબાલા છે ત્યારે સામાન્ય વ્યક્તિને ઘડીભર એમ થાય કે, નીતિ નીતિ કરીને ઢસરડો કરવા કરતાં બેઈમાન થવામાં જ મઝા છે. બેઈમાનદારીમાં મહેનતઓછી અને વળતર ઝાઝુ મળે છે. વળી આવા બેઈમાનદારી ભર્યા વાતાવરણમાં ઈમાનદાર વ્યક્તિનું જીવવું મુશ્કેલ બની જાય છે, કામ કરવું કઠિન બની જાય છે.

તો શું આપણે ઈમાનદારીનો, પ્રમાણિકતાનો નીતિમય જીવવાનો છેદ ઉડાડી દેવો? બેઈમાનદારીને પોષવી? અપ્રમાણિકતા ચલાવી લેવી? હરગિઝ નહિ.

પહેલા આપણે સમજીએ કે, ઈમાનદારી એટલે શું? ઈમાનદાર વ્યક્તિની વ્યાખ્યા શું? જે વ્યક્તિને સારા સારનો ખ્યાલ હોય અને પોતાનું જીવન વિવેક પૂર્ણ રીતે જીવે, પોતાનું કામ દિલ દઈને કરે અને સારું કામ કરતાં જેને રોમેરોમમાં આનંદ વ્યાપી જાય, ખરાબ, અસાત્વિક કામમાં જેનો સાથ સહકાર ન હોય, તેમજ તેવા કામમાં તેની નારાજગી હોય. આવી વ્યક્તિ જ ઈમાનદાર કહી શકાય.

ઈમાનદારીની વાતો કરવી કે સાંભળવી તે એક વસ્તુ છે. પરંતુ ઈમાનદારીનું આચરણ જીવનમાં અપનાવવું તે નીડર વ્યક્તિની નિશાની છે. નીડરતાથી જ સાત્વિક ચારિત્ર્યનું ઘડતર

થાય. શરૂઆત ઘરઆંગણેથી, પોતાનાથી જ કરવી જોઈએ. સમાજને કે જગતને સુધારવાનો ઈરાદો રાખનાર વ્યક્તિએ પોતાનાથી જ શરૂઆત કરવી જોઈએ. "ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય." ઉક્તિ અનુસાર ઈમાનદાર, પ્રમાણિક વ્યક્તિઓનો સમૂહ ભેગો થાય તો જ અપ્રમાણિકતામાં પરિવર્તન લાવી શકાય. અપ્રમાણિક, બેઈમાનદાર વ્યક્તિઓના સમૂહમાં ઈમાનદાર વ્યક્તિએ પોતાનું ચારિત્ર્ય ઉજ્જવળ રાખવા માટે સાવધાની રાખવી પડે, વિવેક દાખવવો પડે જેથી બેઈમાનદારીની ગટરમાં ગબડી ન પડાય કે ગટરના ગંદવાડના છાંટા પોતાને કલંકિત ન કરી જાય.

પરમાત્માનું સતત સ્મરણ, પ્રાર્થના અને આપણી ધીરજ જ આપણા સાત્વિક સંકલ્પને પુષ્ટ કરવામાં મદદગાર થઈ શકે. સત્સંગ અને સદ્ગુરુનું શરણ આપણું માર્ગદર્શક અને પ્રેરકબળ બની શકે.

એષણાઓનું નિયંત્રણ, પરિવારમાં સાત્વિક સંસ્કારોનું સિંચન અને સત્સંગની સરિતાથી અવિરત વહેતું વહેણ જ આપણાં જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સંતોષ અને આનંદનો સ્વસ્તિક રચી શકે.

ૐમાૐ

કર્મના સિધ્ધાંતનો સહર્ષ સ્વીકાર કરો.

અંક - ૨૨

એપ્રિલ - ૨૦૦૫

માથે દુઃખના ડુંગર તૂટી પડે ત્યારે ભગવાનમાંથી આપણી શ્રદ્ધા ડગી જાય છે, વિભાજિત થઈ જાય છે. જ્યોતિષ, મંત્ર, તંત્ર વગેરેનો આશ્રય લેવા માનવી હવાતિયાં મારે છે. બાધા, આખડી, વ્રત, ઉપવાસ વગેરે પ્રયોજનથી દુઃખ દૂર કરવાના પ્રયત્ન કરે છે.

વ્હાલાબાળકો, ભગવાનને ત્યાં દેર પણ નથી અને અંધેર પણ નથી. ભગવાનને મન કોઈ વહાલું કે કોઈ દવલું પણ નથી. સુખ કે દુઃખ આપણાં કર્મના બંધનથી ઘડાયેલા આપણા પ્રારબ્ધનું જ

પરિણામ છે. આપણાં કર્મો અને આપણાં સ્વજનો જ આપણાં સુખ દુઃખના કારણ બને છે. પરમાત્માના દરબારમાં ક્યારેય અન્યાય કે પક્ષપાત સંભવી શકે જ નહિં.

આસક્તિયુક્ત કર્મ કરનારા, કર્મના સિદ્ધાંતને નહિં સમજનારા અને દુઃખ કે આઘાતને નહિં જીરવી શકનારા માણસો જ પરમાત્મા પ્રત્યે રોષ ઠાલવે છે. અને પોતાની શ્રદ્ધાને વિભાજીત કરે છે. જેઓ સમજુ છે, વિવેકી છે, કર્મના સિદ્ધાંતને સમજે છે. તેઓ પરમાત્માને કે અન્ય કોઈને પણ દોષ દેશે નહિં.

દુઃખ આવે પરંતુ તેને સહન કરવાની પણ હદ હોવી જોઈએ ને ? આવો પ્રશ્ન સામાન્ય માણસના મનમાં થાય તે સ્વાભાવિક છે. પરંતુ જન્મ ધારણ કર્યો એટલે પરમાત્માની સૃષ્ટિના નિયમો જીવને લાગુ પડી જ જાય છે. કર્મના સિદ્ધાંતમાંથી કોઈ પણ જીવ બાકાત રહી શકે જ નહિં. પરમાત્માને આપણી મનગમતી ઈચ્છાઓ કે શરતોને આધીન રાખી શકાય નહિં.

સુખ અને દુઃખ તો જીવનમાં દિવસ અને રાત્રિ સમાન છે. પરંતુ સુખ દુઃખની માત્રા અને અવધિ વ્યક્તિના સાત્વિક અને અસાત્વિક કર્મોથી નિર્માણ થયેલા પ્રારબ્ધ પર નિર્ભર છે. આ સમજ કેળવવી જરૂરી છે.

જો ભવ્ય, સાત્વિક, સુખી જીવનના સ્વામી બનવું હોય તો કર્મના સિદ્ધાંતનો સહર્ષ સ્વીકાર કરો, પરમાત્માને આપણા શ્રેયના જ સ્વામી બનાવો. પરમની ઈચ્છાને જ સર્વોપરી ગણો.

વર્તમાન જીવનમાં અઘટિત, દૂષિત કર્મો કરી કાંટાળું પ્રારબ્ધ નિર્માણ ન થાય તેની તકેદારી રાખી અનાસક્ત ભાવે, માનવતા સભર કર્મો કરવાથી આપણા કર્મોનો સંચય થતો નથી. કર્મો અંધનકર્તા બનતા નથી. આપણું દરેક કર્મ પ્રભુ પ્રિત્યર્થે જ પૂરી નિષ્ઠાથી, પરમની પૂજા સમજીને જ કરવાની અને કર્મથી નિષ્પન્ન

થતા સફળતા, નિષ્ફળતાના ફળને પરમની પ્રસાદી સમજીને પ્રેમથી સ્વીકારી લેવાથી મનને પ્રસન્ન રાખી શકાય છે. અન્ય દુઃખી માનવોને તન, મન, ધનથી યથાશક્તિ સહાયરૂપ બનીએ, અન્યના જીવનમાં અજવાળાં પાથરવા પ્રયત્ન કરીએ, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને સેવા થકી મનની શક્તિઓને ઉદ્ધવગામી બનાવી વિવેકને વિકસાવીએ.

ૐમાૐ

અંતરનો વિવેક સાચી શાંતિનો આધાર સ્થંભ છે.

અંક - ૨૩

મે - ૨૦૦૫

મનુષ્યમાત્ર શાંતિને ઝંખે છે. મનમાં શાંતિ હોય, તન સ્વસ્થ હોય ત્યારે જ વ્યક્તિ સુખનો અહેસાસ કરી શકે છે. માનવ જીવનની શાંતિ ભૌતિક સમૃદ્ધિ પર આધાર નથી રાખતી. તેનો આધાર છે અંતરની સમૃદ્ધિ પર. અંતરનો વિવેક જ સાચી શાંતિનો આધાર સ્થંભ છે. ક્ષયમાંથી કટુતાને હટાવી પવિત્રતાને ભરવાથી, શુભ ભાવના, શુભ વિચારો, શુભ કાર્યોનો વિકાસ થશે.

સર્વેજ્ઞ સુખીનઃ સન્તુ નિરામયાઃ ।

સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તું મા કશ્ચિત દુઃખ માખ્નુયાત્ ॥

જગતના સર્વે જીવોનું સુખ અને શુભ ઈચ્છવાથી આપણને શાંતિનો અનુભવ થાય છે. આપણા અંતરની શાંતિ વિશ્વ શાંતિનો પાયો છે. અંતરમાં શાંતિ હશે તો કુટુંબ, સમાજ, રાષ્ટ્ર અને વિશ્વમાં શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપી શકાશે.

વિવેક દ્રષ્ટિથી વિચાર કરતાં જે કાર્યોમાં આપણને સત્ય અને શુભ જણાતું હોય તેવા કાર્યો કરવામાં જ શાંતિ છે. શાંતિ

મેળવવા માટે આપણે આપણામાંથી જ શરૂઆત કરવી. બાહ્ય પરિસ્થિતિ સુધારવા જવાની જરૂર નથી, આપણી પોતાની જાતને જ સુધારવાની જરૂર છે. શાંતિ તરફ લઈ જનારાં દ્વાર હમેશાં આપણી તરફ જ ઉઘડવાના, અને એ શાંતિના દ્વારમાં પ્રથમ આપણે જ પ્રવેશ કરવાનો છે. શુભ કર્મોથી જ શાંતિ મળી શકે છે. પરમાર્થનું કામ કરીએ ત્યારે મનમાં આનંદ થાય છે. શાંતિથી ઉંઘ આવી જાય છે. જેના અંતરમાં સંયમ છે, વિવેક છે. શુભ કાર્યો પ્રત્યે રૂચિ છે તે વ્યક્તિ સમાજને વધુમાં વધુ આપે છે. સાચી શાંતિ ઈચ્છનારે, હમેશાં સદ્ગુણોનું સામ્રાજ્ય પ્રસ્થાપિત કરવા માટે દુર્ગુણો સામે સતત જંગ ખેલતા જ રહેવું પડે છે. દુર્ગુણોરૂપી દુશ્મનોને પરાજય આપવો જ જોઈએ.

ૐમાૐ

સફળતાનો શણગાર

અંક - ૨૪

જૂન - ૨૦૦૫

વર્તમાન જીવનશૈલીમાં દરેક વ્યક્તિને જીવનમાં વિકાસ કરવો હોય છે. સફળતાના શિખરો સર કરવાં હોય છે. ધનવાન, કીર્તિવાન, થવું હોય છે.

વિદ્યાર્થી, યુવાન, વેપારી, નોકરિયાત, કે જ્ઞાનમાર્ગમાં સફળતા મેળવવા માટે જ સહુ ઝંખતાં હોય છે. પુરુષાર્થ કરતા હોય છે. તમારી ઝંખના ઝાંખી ન બની જાય કે તમારો પુરુષાર્થ પાંગળો ન બની જાય તેના માટે તમારું યોગ્ય આયોજન અને યોગ્ય આચરણ હોવું જરૂરી છે.

જીવનમાં વિકાસ કરવા માટે, સફળતા મેળવવા માટે તમારી ક્ષમતા અનુસાર તમારું ક્ષેત્ર નક્કી કરો, ક્યા વિષયમાં, કઈ લાઈનમાં આગળ વધવું છે તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ

મનમાં હોવો જોઈએ. પોતાની શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આર્થિક શક્તિનો ખ્યાલ રાખીને જ ક્ષેત્ર નક્કી કરવું જોઈએ. ધ્યેય નક્કી કરવા સંકલ્પબદ્ધ બનવું જોઈએ. કોઈપણ ક્ષેત્રમાં આગળ વધવા માટે થોડા કંટકો, મુશ્કેલીઓ, અડચણો તો આવશે જ મુશ્કેલીઓના વંટોળને વટાવી જવાની માનસિક ક્ષમતા કેળવો. ધ્યેયનિષ્ઠ બનો. ધ્યેયની અદલાબદલીથી તમારા સમય, શક્તિ અને સંપત્તિનો વ્યય થશે. અને અંતે લઘુતાગ્રંથિ, ડીપ્રેશનના ભોગ બનવું પડશે.

પરમાત્મા મારી સાથે જ છે, હું સફળ થઈશ જ એવા દ્રઢ સંકલ્પ સાથે ક્ષેત્રનું સીલેક્શન કરી આટલું તો અવશ્ય અપનાવો જ. સફળતા તમારા ચરણ ચૂમશે જ.

(૧) આત્મવિશ્વાસ કેળવો - પોતાની શક્તિ, સામર્થ્ય ઉપર વિશ્વાસ કેળવો, અન્યની સાથે ચર્ચા કરો પરંતુ તમારા અંતરઆત્માના અવાજને જ અનુસરો. પરમાત્માને પ્રાર્થના કરી પ્રેરણા મેળવો.

(૨) ધ્યેય નક્કી કરો, તેને જ વળગી રહો અને આગળ વધો.

(૩) વિવેક યુક્ત વાત કરો, વર્તન દાખવો, ઉત્સાહનો અને નૈતિકતાનો રણકાર તમારા વાણી અને વર્તનમાં વહેવો જોઈએ.

(૪) પ્રમાણિક, વફાદાર અને વિશ્વાસુ વ્યક્તિત્વ તમારી ધ્યેય-સિદ્ધિને આગળ ધપાવશે. એકાગ્રતાથી કાર્ય કરવાથી ધાર્મ્ય પરિણામ લાવી શકાય છે.

(૫) સમય, શક્તિ અને સાધનની કરકસર અને યોગ્ય ઉપયોગ કરવાનો આગ્રહ રાખવાથી ઉત્પાદન વધારી શકાય છે. દુર્વ્યય થતો અટકાવી શકાય છે.

(૬) ચીલાચાલુ ગાડરિયા પ્રવાહમાં ચાલવાને બદલે તમારી

આગવી કલ્પનાશક્તિ દોડાવી વિશેષતા, નવીનતા દાખવો. કંઈક વિશેષ અને ઉપયોગી થાય તેવું કરવાનો આગ્રહ રાખો.

- (૭) સહકારની ભાવના કેળવો, અહમ્ને ઓગાળી અન્યના સહકારથી કામ કરવાની વૃત્તિ કેળવો. સહકાર્યકર્તાઓના નાના મોટા સફળ કાર્યો માટે તેમને બિરદાવો, પ્રોત્સાહિત કરો. જરૂર પડ્યે યોગ્ય માર્ગદર્શન આપો. સફળતામાં સહુને સહભાગી બનાવો, ટીમ સ્પીરીટ દાખવો.
- (૮) આત્મસંયમ દાખવો, કર્મઠ બની કર્મયોગી બનો.

ૐમાૐ

પ્રાર્થના

અંક - ૨૫

જુલાઈ - ૨૦૦૫

પ્રાર્થનાને આપણા અનિવાર્ય દૈનિક કાર્યક્રમમાં વણી લઈએ તો પરમાત્માની પ્રત્યક્ષતાની અનુભૂતિ થવા લાગે છે. પ્રાર્થના દ્વારા પરમાત્માનું આપણા ઈષ્ટદેવના સ્વરૂપમાં સાનિઘ્ય માણી શકાય છે.

પ્રાર્થના કરતી વખતે બાળક જેવી સહજતા, નિર્મળતા, નિર્દોષતા આપણામાં આવવી જોઈએ. માની આગળ બાળકની જે સહજતા, નિર્દોષતા વર્તાય છે. તેવી જ સહજતા નિર્દોષતા, નિખાલસતા પરમાત્માની સાથે આપણી હોવી જોઈએ. પ્રાર્થના કરતી વખતે વિચારોના પ્રવાહને થંભાવી દો. મનને સ્થિર, એકાગ્ર કરી દો. વિચારોને સાક્ષી ભાવે જોવાના પરંતુ વિચારોના પ્રવાહમાં ખેંચાઈ જવાનું નહિ. પ્રાર્થનામાં શબ્દોનું ભાષાનું મહત્વ નથી. રાગદ્વેષની ગલીકૂંચીમાંથી બહાર નીકળી, અહમ્નું સમર્પણ કરી દઈએ ત્યારે જ આપણી ભાવસભર પ્રાર્થના પરમાત્માની પ્રત્યક્ષતાનો, પરમકૃપાનો

અનુભવ કરાવે છે.

પરમાત્મા પાસે કશું જ માગો નહિ, સમર્પિત થઈ જાવ. આપણી જરૂરિયાત અને ક્ષમતા પ્રમાણે પરમાત્મા આપણને આપતા જ રહે છે. પ્રાર્થના માટે એકાંત જોઈએ. પ્રાર્થના કર્યા પછી આપણા અંતરમાં આનંદના ઉછાળા ઉછળવા જોઈએ. મન શાંત અને સ્વસ્થ બનવું જોઈએ. સંતોષનો અનુભવ થવો જોઈએ.

પરમની સૂષ્ટિના પ્રત્યેક સર્જનને પ્રેમ કરવો તે પણ પ્રાર્થના છે. મદદરિયે મૂંઝાયા હોઈએ, ફસાયા હોઈએ, ત્યારે પરમાત્માને અંતરના ઊંડાણથી પોકારજો સાથે સાથે હલેસાં મારતા રહેજો. પુરુષાર્થ ચાલુ રાખજો. પ્રાર્થનામાં શબ્દો ન આવડે તો નામ સ્મરણ મંત્રજાપ ચાલુ કરજો. ભાવસભર પ્રાર્થનામાં શબ્દો વામણા બની જાય છે. ભાષા ભૂલાઈ જાય છે. શબ્દો ખોવાઈ જાય છે.

નિયમિત પ્રાર્થના કરવાથી આપણામાં, આપણાં વાણી, વર્તન વ્યવહારમાં, સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવવું જ જોઈએ. પ્રાર્થના આપણાં આત્મા સાથેની ગોષ્ટિ છે. અંતરનો ગુંજારવ છે. સ્નાન કરવાથી જેમ શરીર શુદ્ધ થાય છે. તેમ પ્રાર્થના કરવાથી મન શુદ્ધ થાય છે.

ૐમાૐ

દ્રઢ સંકલ્પ શક્તિ કેળવો

NOTHING IS IMPOSSIBLE IN THIS WORLD

અંક - ૨૬

ઓગષ્ટ - ૨૦૦૫

દુનિયામાં કશું જ અશક્ય નથી. વ્યક્તિમાં હિંમત હોય, ઉત્સાહ હોય, અને પુરુષાર્થ કરવાની તૈયારી હોય તો તેના માટે કોઈપણ કાર્ય કરવાનું અશક્ય નથી.

અડગતા અને નીડરતા સફળતાની દીવાદાંડી છે. સંકલ્પ શક્તિ, દૃઢ નિશ્ચય ધરાવતી વ્યક્તિ જીવનમાં આવેલી તકને પીછાણી લે છે, ઝડપી લે છે અને સિદ્ધિ હાંસલ કરી શકે છે.

સામાન્ય વ્યક્તિ જાણે, અજાણે કે ઉપજાવી કાઢેલા ભય-ડર ને કારણે તેની ઉદ્ભવતી ઈચ્છાઓને વિવેકપૂર્વક સાકાર સ્વરૂપ આપી શકતી નથી. જીવનમાં કેટલીય તકો આવે છે પરંતુ આળસ, પ્રમાદ અને જગતની બીકને કારણે આવેલી તકોને ઝડપી શકતા નથી. ઘણી વખતે વ્યક્તિની અશક્તિ, અસમજ, અસ્પષ્ટ ઈચ્છા કે ખોટો ખ્યાલ આવેલી તકોને ઓળખી શકતા નથી.

જે માણસ આકાશમાં ઘેરાયેલાં વાદળ તપાસ્યા કરે તે સારો પાક લણી શકે નહિ. તકની રાહ જોયા કરવાથી એ ક્યારેય પ્રાપ્ત થતી નથી. સાધન સગવડોના અભાવનું બહાનું કાઢીને સમય વેડફી નાખતો માણસ ક્યારેય સફળ થઈ શકતો નથી. ગમે તે પરિસ્થિતિમાં, અવરોધોને વટાવવાની તૈયારી સાથે મક્કમતાથી મહેનત કરનાર વ્યક્તિને જ વિજય મળે છે. દૃઢ નિશ્ચયવાળી વ્યક્તિને પથ્થર, કાંટા, ઝાડીઝાંખરા કે અન્ય વિરોધો થકવી કે નિરાશ કરી શકતા નથી. પોતાના ધ્યેયને હાંસલ કર્યા વગર તેને જંપ વળતો નથી.

જો ક્યાંય પહોંચવું હશે, કશુંક હાંસલ કરવું હશે તો ચાલવું તો પડશે જ, પુરુષાર્થ તો કરવો જ પડશે. થાકી ગયે નહિ ચાલે, આ સત્યને સમજી લેનાર વ્યક્તિ જીવનમાં ક્યારેય પાછી પડતી નથી.

કર્મ કર્યા વગર, ચાલ્યા વગર, જીવનયાત્રા પૂર્ણ કરી શકાતી નથી. થાક્યા વગર, આળસ કર્યા વગર, સતત કાર્ય

કરતા રહો, મંઝીલ મળી જ જશે. "હૃદય રેડીને કામ કરવું છે." આવો દૃઢ સંકલ્પ જીવનના દરેક કાર્યોમાં રાખીશું તો ઘ્યેય સિદ્ધિ, કાર્ય સિદ્ધિ નિશ્ચિત છે.

ૐમાૐ

ઉત્સાહ જ જીવનની રોશની છે

અંક -૨૭

સપ્ટેમ્બર- ૨૦૦૫

દંધામાં નિષ્ફળતા મળે, નુકશાન થાય, સ્વજનનું મૃત્યુ થાય, કુટુંબમાં કલેશ થાય કે પરીક્ષામાં નાપાસ થવાય ત્યારે વ્યક્તિના જીવનમાંથી ઉત્સાહ ઓસરી જાય છે અને નિરાશાની કાલિમા છવાઈ જાય છે. નિરાશાવાદી વિચાર અને વાતાવરણ માણસના મનને લકવાગ્રસ્ત કરી નાખે છે. માણસનું વ્યક્તિત્વ વિલાઈ જાય છે. જીવનનો રસ સૂકાઈ જાય છે. માણસ આત્મહત્યાનો આશરો લેવા પ્રેરાય છે. નિરાશાવાદી વિચાર માણસને પાપની ગતિમાં ધકેલે છે.

નિરાશાવાદી વિચારધારામાંથી બચવું હોય તો સંત સમાગમ, સત્સંગ કરો, પરમાત્માના શરણમાં જાવ. પરમાત્માને પ્રાર્થના કરો - કે "હે પરમાત્મા મારામાં ઉત્સાહ જગાવો. મારામાં આનંદ જગાવો, અંતરના ઊંડાણમાંથી થયેલી પ્રાર્થના પરમાત્મા અવશ્ય સાંભળે છે. તમારામાં ઉત્સાહ અને આશાવાદી, ઉમદા વિચારો ઉમટવા લાગશે.

દરરોજ સવારે પથારીમાંથી પગ જમીન પર મૂકતાં પહેલાં પરમાત્માને પ્રાર્થના કરવાનો નિયમ બનાવો. પ્રભુને કહો કે, "હે પ્રભુ, મારો આજનો દિવસ આનંદનો, ઉલ્લાસનો, પ્રેમનો, પ્રેરણાનો પાવન દિવસ બની રહો." જીવનની ચેતનાને મહોરવા માટે પ્રાર્થના જ ઉત્તમ ઉપાય છે.

તમારે જો સુંદર રીતે જીવવું હોય તો દિવસની શરૂઆત

આનંદથી કરો. જીવનમાં કંઈક પણ સિદ્ધ કરવા માગતા હો તો જીવનને આનંદથી, ઉત્સાહથી ભરી દો, નિરાશાવાદી, ખંડનાત્મક કે ચીલાચાલુ ચિંતનને મનમાં પ્રવેશ ન આપો. તમારું હકારાત્મક ચિંતન, હકારાત્મક અભિગમ તમારા જીવનમાં, વિચારોમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવશે જ. હું તો કહું છું કે,

Be Bright - તેજસ્વી બનો

Be Right - સાચા બનો

સત્યને અનુસરો, નિરાશાના વાદળને વિખેરી નાખો, તમારી અંદર છૂપાયેલી ભવ્યતા ને પ્રગટાવા દો. તમારી અંદર છૂપાયેલા ઉત્સાહના ધોધને વહેવા દો. તમારા જીવનને નવપલ્લવિત થવા દો. તમારો ઉત્સાહ તમારા જીવનની સાથે સાથે અન્યના જીવનને પણ ઉજાળશે, અજવાળશે, ઉત્સાહિત કરશે. ઉત્સાહ જ જીવન છે, જીવનની રોશની છે. ઉત્સાહથી જ જીવનમાં સુખના સાથિયા પૂરી શકાય છે.

ૐમાૐ

સદ્ભાવનાનું સામર્થ્ય

અંક -૨૮

ઓક્ટોબર- ૨૦૦૫

ભગવાન તમારી સેવા, સત્સંગ, સાધના અને વિવેકથી પ્રસન્ન થાય અને તમને વરદાન માંગવાનું કહે તો તમે શું માગશો? ધન, વૈભવ, કીર્તિ, સંસારી સુખ કે જ્ઞાન ન માગશો. પણ પરમાત્મા પાસે તેનું સાનિધ્ય, શરણ, સત્સંગ અને સેવા જ માગજો. સાથે સાથે સદાય ક્ષત્ર્યમાં સદ્ભાવના બની રહે તેવી પ્રાર્થના કરજો.

ક્ષત્ર્યમાં સદ્ભાવના ભરી હશે અને પરમાત્માનું સાનિધ્ય, શરણ અને સત્સંગ સાથમાં હશે તો સંસારની અન્ય

શુભ વસ્તુઓ ચરણ ચૂમતી આવી જશે. સદ્ભાવનારૂપી ધન આવી ગયા પછી વ્યક્તિ દરેક અવસ્થામાં સુખી, સંતોષી અને આનંદમાં રહી શકે છે. સદ્ભાવનાથી યશ, કીર્તિ અને લક્ષ્મીની પ્રાપ્તિ થાય છે. સદ્ભાવનાયુક્ત વ્યક્તિ અનેક લોકોને સન્માર્ગે વાળી શકે છે.

સાંપ્રત સમયમાં સદ્ભાવનાનો અભાવ સમાજને વિનાશની, દુર્વૃત્તિઓની, દૂષણોની ગતિમાં ઘડકેલતો જાય છે. જે વ્યક્તિના મનમાં સદ્ભાવના જાગે છે. તેનું સમસ્ત વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જાય છે. તેનું આભામંડળ તેજસ્વી બને છે. તેનામાં શાંતિ, સંતોષ અને સમતાનો ભાવ વર્તાય છે. ધનવાન નહિ હોવા છતાં પણ સદ્ગુણોની સંપત્તિથી તે લોક મધ્યમાં માન, આદરભર્યું સ્થાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

ૐમાૐ

વાણી - વિચારોની આરસી

અંક -૨૯

નવેમ્બર- ૨૦૦૫

"સત્યમ્ બ્રૂયાત, પ્રિયમ્ બ્રૂયાત"
સાચી વાત પણ મધુરતાથી કહેવી.

લોક મધ્યને જીતવા માટે શબ્દોમાં સહાનુભૂતિની સુવાસ જોઈએ, પ્રેમનો પમરાટ જોઈએ. વિશુદ્ધ મનમાંથી જ પ્રેમમય વાણી પ્રગટી શકે છે. વાત કરવાની રીત રુચિકર, હિતકર હોય તો સાંભળનાર વ્યક્તિ પ્રસન્નતાથી રસ દાખવીને સાંભળે છે.

આપણા મનમાં જે ભાવ હોય તે જ ભાવ વાણી રૂપે પ્રગટ થાય છે. આપણા શબ્દોને સાત્વિક અને શક્તિશાળી બનાવવા હોય તો મનના વિચારોને શુદ્ધ રાખવા જોઈએ. સાત્વિક વાંચન, મનન, ચિંતન સંત સમાગમ અને સાત્વિક

સંસ્કાર વારસો મનને વિવેકી બનાવે છે. જેનું મન શુદ્ધ હોય તેની વાણી શુદ્ધ જ હોય. મુખમાંથી વાણીને વહેતી કરતાં પહેલાં તેને વિવેકના ગરણે ગાળવી જોઈએ.

ન બોલાયેલા શબ્દોના આપણે માલિક છીએ પરંતુ બોલાયેલા શબ્દોના આપણે ગુલામ ન બનવું પડે તેની તકેદારી રાખવી જોઈએ, નહિ તો તેની અસર વિપરીત થાય અને આપણે માફી માંગવાનો વારો આવે.

સમૂહમાં કે મીટીંગમાં ચર્ચા ચાલતી હોય ત્યારે વાતચીતમાં રસ જાળવી રાખવા માટે દરેક વ્યક્તિએ એકબીજાના વિચારોને વ્યક્ત કરવાની તક આપવી જોઈએ અને રસપૂર્વક, ધ્યાન દર્શને તેની વાતને સાંભળવી જોઈએ. વાતચીત ચર્ચાનું સ્વરૂપ લે ત્યારે મગજ પર ખૂબ જ સંયમ દાખવવો જોઈએ. વિષયાંતર ન થાય તેની કાળજી રાખવી જોઈએ.

ઘણા લોકોની આદત હોય છે કે, એકની એક વાત ઘૂંટ્યા કરે છે. આપણા વિચારો ટૂંકાણમાં મુદ્દાસર અને શિષ્ટ ભાષામાં સંયમપૂર્વક રજૂ કરવા જોઈએ.

અતિ વાતોડિયાપણું પણ જીવનમાં નિષ્ફળતાને નોતરે છે. જરૂર જેટલું જ અને જરૂરિયાત વર્તાય ત્યારે જ બોલવાથી આપણું ઠરેલપણું વર્તાય છે. આપણા શબ્દોનું, આપણી વાણીનું વજન પડે છે. વાણીનો વિલાસ થતો અટકાવવો હોય તો શક્ય હોય ત્યાં મૌન ધારણ કરો.

**વિવેક પૂર્વક, વિચારીને, બોલીએ
સત્ય છતાં મધુર બોલીએ
વાણીનો વિલાસ અટકાવી મૌન ધારણ કરો.**

ૐમાૐ

સુખ દુઃખમાં સમતા કેળવો

અંક -30

ડીસેમ્બર- ૨૦૦૫

જીવનની ગાડી સારી રીતે ચાલે, સુખ, સંપત્તિ, આનંદ, ઉલ્લાસ જીવનમાં વ્યાપી રહે તેવું તો બધાં જ ઈચ્છતા હોય છે, પરંતુ માનવ સર્જિત, કુદરત સર્જિત કે પ્રારબ્ધના પરિપાક રૂપે સુખમય જીવન પ્રવાહમાં અવરોધો આવે છે, આંધી ચઢે છે, જીવનમાં નિરાશા, અશાંતિ વ્યાપી જાય છે. જીવન અસ્તવ્યસ્ત બની જાય છે.

જીવનયાત્રામાં વિઘ્નો, સંઘર્ષો, પ્રતિકૂળતાઓ તો તડકા છાંયાની જેમ આવન જાવન કરતા જ રહે છે. ઉથલપાથલ એજ જીવન છે. જીવનમાં ચઢાવ-ઉતાર, સુખ-દુઃખ, શાંતિ-અશાંતિનું ચક્ર ચાલ્યા જ કરવાનું છે. દિવસ પછી રાત્રિ, ભરતી પછી ઓટ એ તો સૃષ્ટિનો ક્રમ છે, કુદરતનો અબાધિત નિયમ છે.

સુખની પરિસ્થિતિમાં કોઈને કંઈ જ ફરિયાદ રહેતી નથી. જીવન ભોગવિલાસ અને માયા મોહપાશમાં સુપેરે પસાર થતું રહે છે. પરંતુ અંધકારની, દુઃખની, આંધીની પરિસ્થિતિ નિર્માણ થાય ત્યારે માણસે શું કરવું જોઈએ? પરિસ્થિતિમાંથી ભાગી જવાનો, જીવનનો અંત લાવવાનો વિચાર ક્યારેય કરવો નહિ.

બાળ સહજ ભાવે, અંતરના ઊંડાણથી પરમાત્માને પ્રાર્થના કરવાનું ચાલુ કરો, સમગ્ર પરિસ્થિતિનું પૃથ્થકરણ કરવું જોઈએ. વડીલો, સાચા મિત્રોની સાથે વિચાર વિમર્શ કરવો જોઈએ. અંતરના અવાજને સાંભળવા અને અનુસરવા માટે એકાંતમાં શાંતચિત્તે બેસો, વિપત્તિને વિદારવાનું માર્ગદર્શન મળી રહેશે, રસ્તો સૂઝશે, ગેબી સહાય મળશે જ.

નિઃસહાય દશામાં જો ભાંગી પડીશું તો આપણી

આપત્તિઓ આંધી બની જશે. આંધીને દીવાદાંડીમાં પરિવર્તિત કરવા માટે હિંમત દાખવો, પુરુષાર્થ કરો, પ્રાર્થના કરો, દ્રઢ મનોબળ કેળવવાની ખાસ જરૂર છે.

ભયંકર વાવઝોડું આવે ત્યારે ઊંડા મૂળવાળા વૃક્ષો તૂટી પડતા નથી, છોડવાઓ, વેલાઓ જ તૂટી પડે છે. મનોબળને મજબૂત કરવા માટે આપણી શ્રદ્ધા, શરણાગતિ અને પુરુષાર્થના મૂળને સત્સંગ, સેવા અને મંત્રબ્રાપનાં પોષણથી પુષ્ટ કરીએ તો જીવનનાં ઝંઝાવાત વેળાએ ભાંગી પડાશે નહિ, તૂટી જવાશે નહિ, અડીખમ ઉભા રહી હસતે વદને સામનો કરવાની શક્તિ મળી રહેશે.

આપણામાં રહેલી સહનશીલતાની શક્તિ સુખના દિવસોમાં દબાયેલી, સુષુપ્ત હોય છે. પરંતુ ઝંઝાવાતના દિવસોમાં તે ઉભરી આવે છે. સુખ અને દુઃખને સમત્વભાવથી માણવાની, સહન કરવાની અને જીરવવાની શક્તિ દરેક વ્યક્તિએ કેળવવાની જરૂર છે. દુઃખથી "ડરી ન જવું અને સુખમાં છડી ન જવું" આ સિદ્ધાંતને સમજીને જીવનમાં અપનાવવો જોઈએ. ૐમાૐ

જીવનમાં સમયનું મહત્વ

અંક -૩૧

જાન્યુઆરી- ૨૦૦૬

સમયની શૃંખલામાં જ આપણું જીવન ઘબકતું રહે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ, ક્ષદ્યનો ઘબકાર સમયથી માપવામાં આવે છે. એક મીનિટમાં કેટલો શ્વાસ લીધો, કેટલા નાડીના ઘબકારા થયા તેના પરથી વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યની સમતુલા, અસમતુલા નક્કી થાય છે. એટલે આમ જોવા જઈએ તો જીવનનો અર્થ જ સમય છે. કેટલું જીવ્યા, શતક વટાવી, વગેરે પરિભાષાઓ સાથે જીવનની લંબાઈ માપવામાં આવે છે.

માનવ જીવનમાં કેટલું જીવ્યા. એની ગણતરી કરી

ગૌરવ લેવાને બદલે કેવું જીવ્યા, એની ગણતરી થવી જોઈએ. જીવનની લંબાઈ માપવાને બદલે જીવનની ઊંચાઈ માપવી જોઈએ. જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી શરીર અને મન સ્વસ્થ રહેવું જોઈએ. બુદ્ધિ રચનાત્મક કાર્યોમાં ગુંથાયેલી હોવી જોઈએ.

સમતોલ આહાર વિહાર, યોગ્ય પુરુષાર્થ, સુસંસ્કારયુક્ત વાણી વર્તન અને વ્યવહાર, નૈતિક મૂલ્યોનું અભિવાદન, સુદ્રઢ, સાત્વિક ચારિત્ર્ય, સ્વાધ્યાય અને સત્સંગ જીવનને ઉર્ધ્વગામી બનાવે છે. સદ્ગુણોથી સભર જીવન જ અમરત્વના અધિકારી બની શકે છે. લોકક્ષેત્રમાં ચિરંજીવ સ્થાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આપણું જીવન "સ્વ" ના ઉત્કર્ષ અને સમષ્ટિના શ્રેય અને સેવા માટે જ જીવાવું જોઈએ. આપણા તન, મન, ધન અને બુદ્ધિનું યોગદાન આપવું પડે. નિસ્વાર્થ પ્રેમ, સેવા અને સદ્ભાવનાનો પ્રવાહ જીવનકાળ દરમિયાન સતત વહેતો રાખવો જોઈએ.

જીવનમાં સુખ - શાંતિ અને સંતોષનો અહેસાસ કરવા માટે સમયનું આયોજન કરી કાર્યકુશળતા કેળવવી જરૂરી છે. આપણા રોજિંદા કાર્યોનું સુઆયોજન કરવામાં આવે તો સવારે ઉઠતાંની સાથે જ આપણે સમયની કેડી પર સુદ્રઢ પગલાં માંડી શકીશું અને નિર્ધારિત કાર્યો પાર પાડી શકીશું. સમયનું આયોજન કરી તે પ્રમાણે જીવનના વહેણને સમયની સરિતામાં તાલબદ્ધ રીતે વહેવા દો.

જીવનમાં આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધવું હોય તો, પ્રગતિ સાધવી હોય તો, સંસારના વિષયો, વ્યવહારોમાં ફરજ અદા કરવા પૂરતો જ સમય ફાળવો. તેમાં રચ્યાપચ્યા ન રહો. બને એટલું ઓછું વિચારો, જરૂર જેટલું જ બોલો,

આવશ્યકતા સિવાય જીભના દરવાજા બંધ રાખો. આમ કરવાથી વાણીનો વિલાસ અટકી જશે, ખોટી નિંદાથી બચી જવાશે, અંતર્ભુજ થવા માટે સમય મળશે.

જીવનના વિવિધ તબક્કાઓ, બાળપણ, કિશોરાવસ્થા, યુવાવસ્થા, વૃદ્ધાવસ્થાનો યોગ્ય રીતે ન્યાયપૂર્વ જીવવાનો પ્રયત્ન અને પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. સમયના વહેણમાં વિવિધ તબક્કાઓ નિરર્થક રીતે અપૂર્ણ રીતે વહી જાય તેવું ન બને, તે માટે સાચા માર્ગદર્શનની જરૂર રહે છે. બાળપણમાં માતાપિતા અને ઘરના સભ્યો, કિશોરાવસ્થામાં માતાપિતાની સાથે શિક્ષકો, અને સ્વાધ્યાય, યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન સ્વાધ્યાય, સંતસમાગમ, સત્સંગ અને સદ્ગુરુનું માર્ગદર્શન મળી રહે અને તે પ્રમાણે આચરણ કરવામાં આવે તો જીવન આદર્શમય બનાવી શકાય. ૐમાૐ

પુરુષાર્થની પગદંડી કંડારવાનું ચાલુ કરી દો...

અંક -૩૨

ફેબ્રુઆરી- ૨૦૦૬

શિયાળાનો સમય હતો. એક કાચબો મંદારગતિએ ચાલતો હતો. ઝાડ પર બેઠેલી ચકલીએ પૂછ્યું, "કાચબાભાઈ, આ ઠંડીમાં ક્યાં જાવ છો ? બહેન, અહીંયાંથી બે કીલોમીટર દૂર આવેલ આંબાવાડિયામાં કેરી ખાવા જાઉં છું". કાચબાએ કહ્યું. "કેરી તો ઉનાળામાં આવે, હજુ તો મ્હોર પણ નથી આવ્યા," ચકલીએ કહ્યું. "મારી ચાલ ધીમી છે એટલે હું આંબાવાડિયામાં પહોંચીશ ત્યાં સુધીમાં તો કેરીઓ આવી ગઈ હશે."

કાચબાના જેવી ધીરજ, મક્કમતા અને સતત પરિશ્રમની ક્ષમતા માણસમાં આવે તો સફળતા તેમના ચરણ

ચૂમતી આવે. "Slow And Steady Wins The Race".

એક વિદ્યાર્થીએ પરીક્ષાના સમયે પેન અભિમંત્રિત કરાવી આશીર્વાદ લેતા મને પૂછ્યું, ગુરુજી, હું પાસ તો થઈ જઈશને! "તને શંકા લાગે છે ? મેં પૂછ્યું," જો તારો પુરુષાર્થ આયોજનબદ્ધ હશે. તારું ધ્યેય નિશ્ચિત હશે, અને મારા આશીર્વાદમાં વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા હશે તો સફળતા જરૂર મળશે જ." જીવનમાં હકારાત્મક વલણ અપનાવો. ચિંતા કરવા પાછળ શક્તિ વેડફી આત્મવિશ્વાસ ગુમાવવો તેના કરતાં તમારા તન મનની શક્તિને પુરુષાર્થમાં વાળી દો. મહેનત કરો અને નિષ્કામ કર્મયોગી બની જાવ. પરિણામને પરમાત્માની પ્રસાદી સમજીને સ્વીકારી લો. પરમાત્માને જ કર્મફળના અધિકારી અને યશભાગી બનાવો. સાચી દિશામાં, નિશ્ચિત ધ્યેય સાથે, આયોજન બદ્ધ, નિયમિત પુરુષાર્થ કરવામાં આવે તો સફળતા તમારા ચરણ ચૂમતી આવે છે. તમારે જેવું પરિણામ જોઈતું હોય તેનાથી પાંચ ગણી મહેનત કરી પડે. તમે તમારા પોતાના વિષેનો અભિપ્રાય ઘણો ઊંચો રાખો અને તે અભિપ્રાય સાકાર કરવા માટે તમારા જીવનનું નવેસરથી ઘડતર કરો, રચનાત્મક વિચારોનું ચણતર કરો, પુરુષાર્થની પગદંડી કંડારવાનું ચાલુ કરી દો, રાજમાર્ગ મળી રહેશે.

ૐમાૐ

શ્રમનો મહિમા

અંક - ૩૩

માર્ચ- ૨૦૦૬

બાળપણથી જ બાળકોને શ્રમનો મહિમા શિખવાડવો જોઈએ. ઘર એ એક મૂંગી શાળા જ છે. માતાપિતા અને વડીલોના વર્તનની છાપ બાળમાનસ પર પડે છે. બાળકોને સ્વાવલંબી બનાવો. બાળકોથી બની શકે તે બધું જ કામ તેમની જાતે જ કરાવવાનો આગ્રહ રાખો. પરાવલંબી-

પરાધીન બાળકમાં આજસનો પ્રવેશ થાય છે. સ્વાશ્રયી બનવામાં અને યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં બાળક પાછળ પડી જાય છે. આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી દે છે.

બાળપણમાં મેળવેલા સંસ્કારો જીવનમાં કાયમ રહે છે. બાળપણમાં સારા સંસ્કારો પડશે. શ્રમની મહત્તાને વ્યવહારથી શુદ્ધતા કેળવાશે તો જીવનમાં સુખ અને સમૃદ્ધિ મેળવી શકાશે.

પસીનો પાડીને, યોગ્ય પુરુષાર્થ કરીને જીવનની જરૂરિયાતો મેળવવાનો અને ઉપભોગ કરવાનો આનંદ કંઈ જુદો જ છે. આત્મસંતોષનો આનંદ અનેરો હોય છે. શ્રમથી તન મનનું સ્વાસ્થ્ય સુધરશે, અન્યને મદદ કરવાની ભાવના જાગશે.

Dignity of labour શ્રમનું ગૌરવ સમજવાથી કોઈપણ નાનું મોટું કામ કરતાં શરમ કે નાનમ અનુભવાશે નહિં. મજૂરીના કામને, ઘરના સાફસફાઈના કામને આપણે હલકું ગણીએ છીએ, આપણા માનસમાંથી આ ખોટો ખ્યાલ જવો જોઈએ. બેકારીનું મોટું કારણ આ પણ છે. દરેકને "વાઈટ કોલર જોબ" જોઈએ છે. એટલે કે ટેબલ-પુરશીમાં બેસીને ઓફીસનું કામ કરવું ગમે છે. પટાવાળાની અને નોકરની પ્રથા નીકળી જાય અને દરેક વ્યક્તિ ઘરમાં કે ઓફિસમાં પોતાનું કામ જાતે જ કરતો થઈ જાય તો ઊંચનીચનો ભેદ નીકળી જાય. શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક ક્ષમતા, શિક્ષણ અને અનુભવ પ્રમાણે દરેકને કામ મળવું જોઈએ અને પૂરી નિષ્ઠાથી તે કામ કરવું જોઈએ.

ૐમાૐ

સંતોષનું સામ્રાજ્ય પ્રસ્થાપિત કરીએ

અંક : ૩૪

એપ્રિલ - ૨૦૦૬

સીડીના પહેલા પગથિયેથી પડનાર વ્યક્તિને થોડું વાગે છે પરંતુ સીડીના છેલ્લા ટોચના પગથિયેથી પડનાર વ્યક્તિને ક્ષયાય હોસ્પિટલના બિછાને પડવું પડે છે કે લાંબી મેડીકલ સારવારમાં ફસાઈ જવું પડે છે. સાવચેતીથી અને સભાનતાથી સીડી ચઢનાર વ્યક્તિ સહેલાઈથી ટોચ સુધી પહોંચી શકે છે.

આપણા પુરુષાર્થ અને પ્રારબ્ધના બળે આપણે ક્ષયાય ધન સંપત્તિ, યશ, કીર્તિ અને સન્માનના શિખર સર કરી શકીએ અને સન્માનના અધિકારી બની શકીએ પરંતુ સાથે સાથે આ બધું લૂંટાઈ ન જાય કે કોઈ ઇર્ષ્યાનો ભોગ ન બનવું પડે તેનો ભય સતત સતાવ્યા કરે છે.

આપણી માલિકીની ગમે તેટલી અટબક સંપત્તિ હોય, અગણિત સાધન સગવડો હોય, આલિશાન મકાન હોય પરંતુ માનવ કાયા માટે કેટલું જોઈએ ? કાયા સમાઈ શકે તેટલી સૂવાની કે બેસવાની જગ્યા, ભૂખ સંતોષાય તેટલું જમવાનું, સ્વાદિષ્ટ વ્યંજનોનો સ્વાદ જીભ સુધી જ રહેવાનો. ઉંઘ આવી જાય ત્યાં સુધી જ મુલાયમ ગાદી, તકિયા, રબાઈની કિંમત રહેવાની.

પરમાત્માએ બક્ષેલ માનવજીવનનું આયોજન કરવામાં આવે તો જીવનના જન્મથી ૨૫ વર્ષનું આયુષ્ય ખેલકૂદ, શિક્ષણ અને વિકાસના ક્ષેત્રમાં વહાવવામાં વ્યતીત થઈ જાય છે. ૨૬ થી ૬૦ વર્ષ સુધી ગૃહસ્થજીવન ભોગવવામાં ધન સંપત્તિ ઉપાર્જન કરવામાં, સંતાનોના ઉછેર, શિક્ષણ, સંસારમાં સ્થિર કરવામાં વ્યતીત થઈ જાય છે. ૬૧ વર્ષથી અંતિમ શ્વાસ સુધી સંસારની લીલીવાડીના વિવિધ રસ

માણવાની સાથે સાથે અધ્યાત્મ ઉપાર્જનમાં પ્રવૃત્ત થઈ જવું જોઈએ. સાત્વિક, સમૃદ્ધ, સુખી, પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવામાં જ સમસ્ત અસ્તિત્વને જોડી દેવું જોઈએ. ઉપાસના, સેવા સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, સંતસમાગમ અને પરમની જડ ચેતન સૃષ્ટિના સૌંદર્યને માણવામાં, સંવારવામાં સમયનું આયોજન કરવું જોઈએ. સંસારની અને સમાજની સમસ્યાઓ સુલગ્ગાવવામાં પ્રેરણા પ્રદાન કરીએ, માર્ગદર્શક બનીએ.

આપણી એષણાઓ, ઇચ્છાઓ, વાસનાઓને નિયંત્રિત કરી મનોબળ મજબૂત કરીએ.

આપણી બુદ્ધિ, શક્તિ અને ક્ષમતાને વિકસાવીએ, અસંતોષ, ઇર્ષ્યા, અહમ્, લોભને ઓળખીએ અને આપણા મનમાં પ્રવેશબંધી ફરમાવીએ. સંતોષની સીમા રેખા હંમેશા દોરી રાખીએ. સુખ અને શાંતિનો અનુભવ સંતોષના સામ્રાજ્યમાંથી જ મળી શકશે.

ૐ મા ૐ

અર્પણનું તર્પણ

અંક : ૩૫

મે - ૨૦૦૬

ઉનાળામાં કેરીની સિગ્ગન છે એટલે મને એક પ્રસંગ યાદ આવે છે. ૮૦-૮૫ વર્ષના એક દાદા તેમના ખેતરમાં આંબો વાવી રહ્યાં હતા. પડોશના છોકરાઓએ ટીપળથી પૂછ્યું “દાદા, આ શું કરો છો ? શું કામ આ ઉંમરે આટલી બધી મહેનત કરો છો.” દાદાએ કહ્યું, “બેટા, હું આંબો વાવું છું, મને મહેનત કરવી ગમે છે.” છોકરાઓએ કહ્યું “દાદા, આંબા ઉપર ફળ ક્યારે આવશે અને તમે ખાશો ક્યારે ?

“દીકરા આ તો માનવ જાતને અર્પણ કરવા માટેનું હું તર્પણ કરી રહ્યો છું.” દાદાએ કહ્યું, “જુઓ આ જે આંબા ઉપર

ફળ આવી ગયા છે અને આપણે કેરીઓની મઝા માણી રહ્યાં છીએ, તે આંખા મારા વડવાઓએ વાવેલા છે. આ આંખાઓની શીળી છાયા અને મીઠાં ફળની મઝા હું માણી રહ્યો છું, તો મારી પણ ફરજ છે અને એક નૈતિક જવાબદારી છે. મારી ભાવિ પેઢી પણ આંખાની શીળી છાયા અને મીઠી કેરીઓની મઝા માણી શકે.

આ પ્રસંગ પરથી એક વસ્તુ તો સ્પષ્ટ છે કે, આપણે સમાજને કંઈક આપી જઈએ. આપણામાં રહેલી અર્પણની ભાવનાને વિકસાવવાની છે. લેવાનું બધાં જ પસંદ કરે, આપવાનું વીરલા જ કરે. જેના જીવનમાં સ્વનિર્મિત સંયમના કિનારા હોય તે વ્યક્તિ જ મહાન કાર્યો કરી શકે. જીવનને અનુશાસિત કરીએ તો જ જીવનમાં વિકાસ સાધી શકાય.

નદીને કિનારા છે. વહેતી નદીના પાણીને કિનારા સંયમમાં રાખે છે. કિનારા તૂટી જાય તો નદી સાગરને મળી શકે કે ભેટી શકે નહિ, અધવચ્ચે જ સૂકાઈ જાય. માનવજીવનમાં પણ ધ્યેય સુધી પહોંચવું હોય તો સંયમ અને શિસ્તના કિનારાની વચ્ચે જ જીવનને વહેતું રાખવું પડે. નહિતર જીવન વેડફાઈ જશે, કશું જ હાંસલ કરી શકાશે નહિ, સિદ્ધિ મેળવી શકાશે નહિ.

માનવતાને વિકસાવવી હોય તો આપણા મનમાં અભય-નિર્ભયતા હોવી જોઈએ અને હાથ પગમાં પુરુષાર્થ કરવાની ક્ષમતા જોઈએ. આપણા વાણી, વર્તન અને વ્યવહારમાં સંયમ જોઈએ. અભય, પુરુષાર્થ અને સંયમ-શિસ્તના ત્રિવેણી સંગમથી જીવનમાં વિકાસ સાધી શકાય, આપણી સિદ્ધિ, આપણો વિકાસ સમષ્ટિના શ્રેયાર્થ ઉપયોગમાં લાવી શકાય તો જ આપણે “અર્પણનું તર્પણ કરી શકીશું.”

ૐ મા ૐ

રાજગંગોત્રી (૫૧)

બધાનું સન્માન કરો

અંક : ૩૬

જૂન - ૨૦૦૬

સર્વત્ર પરમાત્માનો વાસ છે, કણ કણમાં પરમાત્મા બિરાજે છે એમ સમજીને બધાનું સન્માન કરો. તમે જો અન્યનું સન્માન ન કરી શકતા હો તો ચૂપ રહો. પરંતુ કોઈનું અપમાન તો કરશો જ નહિ. નાના-મોટા સર્વ વર્ગના લોકોના ધૈર્યસિંહાસન પર આસન જમાવવું હોય તો તમારા સ્વમાનની અવગણના કરીને બીજાનું સન્માન કરો. બીજાના સ્વમાન પર તરાપ ન મારો, તેને અપમાનિત ન કરો. તેમની નાનામાં નાની આવડતની નોંધ લઈ, પ્રસંશા કરવાનું ચૂકશો નહિ. ઉપેક્ષા કોઈની પણ ન કરો. અપેક્ષા રાખીને દુઃખી ન થાઓ. બીજાઓ પાસેથી જેવા સદ્વ્યવહાર અને વર્તનની આપણે અપેક્ષા રાખતાં હોઈએ તેવો જ આદરચુક્ત, સહાનુભૂતિચુક્ત વ્યવહાર અને વર્તન તેમના પ્રત્યે રાખવો જોઈએ. તમારી સારી, સીધી અને સાચી વાત બીજાને પ્રેમપૂર્વક જરૂર કહો પરંતુ બીજાઓ તમારી એ વાતને સ્વીકારી જ લેશે તેવો દુરાગ્રહ રાખવો જોઈએ નહિ. તમારી વાત ન માનનાર પ્રત્યે ઠિક્કારની કે તિરસ્કારની લાગણી પેદા થવા ન દો. વાતનો સ્વીકાર કરાવવા કરતાં વાત સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમારી વાતનું સમર્થન થાય એવી આશાથી કોઈનો અભિપ્રાય ન લો પરંતુ માર્ગદર્શન મેળવવા પ્રયત્ન કરો અને ભૂલ બતાવે તો સહર્ષ સ્વીકારી લો. ભૂલ બતાવનાર પ્રત્યે શંકા સેવશો નહીં.

તમારા કહેવા પ્રમાણે કદાચ કોઈ ન વર્તે તો કદી પણ દુરાગ્રહ રાખશો નહિ કે ખોટું લગાડશો નહિ અને તેના પ્રત્યે

દ્રેષભાવ પણ રાખશો નહિ. તમારા અભિપ્રાયની કે સલાહની અવગણના કરવાથી તેનું વિપરિત પરિણામ આવે કે નુકસાન થાય તે વેળાએ તેને મહેણું કદાપિ મારશો નહિ. પરંતુ તે વેળાએ તેની સાથે પ્રેમભાવથી, સહાનુભૂતિથી વર્તો અને યથાસમયે જરૂર જણાય તો સારી સલાહ આપો અને તેના જીવનને સન્માર્ગે વાળવાની કોશિષ કરો.

કોઈ માણસમાં એકવાર દોષ દેખાય કે તે ભૂલ કરે તો તેના માટે પૂર્વગ્રહ બાંધી દેવો નહિ. ગુલાબની સાથે કાંટા હોય છે. તેમ દરેક વ્યક્તિમાં બંને જાતના સારા અને ખોટા ગુણો હોય છે. ડાહ્યા અને સમજુ સાથીદારોએ ગુલાબને ઓળખીને કાંટા કાઢી નાખવા જોઈએ. ગુણગ્રાહી બનવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એક વસ્તુનો ખાસ ખ્યાલ રાખો કે, નાનામાં નાની વ્યક્તિ, બાળક, નોકર કે કોઈપણ વ્યક્તિનું બીજાની હાજરીમાં અપમાન ન કરો. તેને ઉતારી ન પાડો. દરેકને પોતાનું સ્વમાન વહાલું હોય છે. ભૂલ સુધારણાનો કે સલાહસૂચન, ચેતવણી આપવાનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય તો એકાંતમાં બોલાવીને શાંતિથી કહેવું જોઈએ. પ્રેમપૂર્વક તેની ભૂલ સમજાવો. સફળતા તમને જરૂર મળશે જ, સાથે સાથે તેના ક્ષયમાં તમારા માટે માન વધી જશે. ઐં મા ઐં

પરમાત્માના પ્રદેશમાં જ વિહરવાનું પસંદ કરો

અંક : ૩૭

જુલાઈ - ૦૬

જીવનયાત્રા દરમિયાન જીવન વ્યવહારમાં સુખ, શાંતિનો અનુભવ કરવો હોય અને ગૌરવભેર સ્વમાનથી જીવવું હોય તો મનને પ્રભુચિંતનમાં જ વ્યસ્ત રહેવા દો. સંસારનું કાર્ય પૂરી નિષ્ઠાથી પરમની પૂજા સમજીને પૂર્ણ કરવા હંમેશા પ્રયત્નશીલ રહેવું.

કામ અને કારણ વગર વાણીને વહાવવી નહિ. વણમાગી સલાહ આપવી કે સલાહકાર બનવાનું ટાળવું જોઈએ. વાણીનો દુર્વ્યય ન કરો. કોઈનું દિલ દુભાવવાની ચેષ્ટા ક્યારેય ન કરો. ચાડી, યુગલી અને નિંદાના વ્યવહારથી વાણીને ક્યારેય અભડાવશો નહિ.

જીવનની અનિવાર્ય ફરજો નિભાવતાં નિભાવતાં અને નિભાવ્યા પછી પણ મનને સદ્વિચારો, સદ્ચિંતન, પ્રભુસ્મરણ અને મૌનના - ધ્યાનના પ્રદેશમાં જ વિહરવા દો. ગીતામાં પ્રભુએ વચન આપ્યું છે કે, “તું મારામાં મનવાળો થા” હું તારું યોગક્ષેમ કરતો રહીશ.”

મનથી પણ કોઈનું અહિત ન ઈચ્છો, તિરસ્કાર ન કરો, અહમ્ને મનમાં પ્રવેશ ન આપો. શોક, દુઃખ, વિષાદની પળોનું આયુષ્ય વધવા ન દો. પ્રભુ સ્મરણથી, મંત્રજાપથી તેને સમાપ્ત કરી દો. દયા, પ્રેમ, સેવા અને સહાનુભૂતિની સંપત્તિમાં સતત વધારો કરતાં રહો. કોઈના દોષ જોવા જાણવાની ઈચ્છા ન રાખો, સર્વત્ર પરમાત્માને જ જોવાનો અભ્યાસ રાખો.

બધા જ વિષયોમાં પોતાની જાતને પારંગત ન માનો. તન, મન, ધનથી યથાયોગ્ય પ્રાણીમાત્રની સેવા કરો. અણહકનું લેવાનો વિચાર ન કરો. ઈન્દ્રિયનિગ્રહ કરો. સંતોષનો ભાવ કેળવો, જીવનમાં સાદાઈ અને સરળતા અપનાવો.

રાગ, દ્વેષ, ઘૃણા, દંભ, વેર, નિંદા વગેરે અસત્ વૃત્તિઓ પરમાત્માના પ્રદેશમાં - ઉપાસનામાં આડખીલીરૂપ, બાધારૂપ બને છે આ બધાને અંકુશમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરો, સતત જાગૃતતા કેળવો. શ્રદ્ધા, શરણાગતિભાવ અને પ્રાર્થનાના માધ્યમથી પરમાત્માના પ્રદેશમાં જ વિહરવાનું પસંદ કરો.

સત્સંગ, સંતસમાગમ અને સ્વાધ્યાયના વાતાવરણમાં જ રહેવાનું પસંદ કરો.

ૐ મા ૐ

ઘર એ મૂંગી શાળા છે.

અંક : ૩૮

ઓગષ્ટ - ૨૦૦૬

ઘર એ મૂંગી શાળા છે. માતાપિતા આ શાળાના શિક્ષકો છે. માતાપિતાના વાણી, વર્તન અને વ્યવહારની છાપ બાળ માનસ પર પડતી રહે છે. સ્વચ્છતા, સંયમ, સહનશીલતા, ક્ષમા, સત્યપાલનનો આગ્રહ વગેરે સદ્ગુણોથી બાળ માનસનું ઘડતર થાય છે, ચારિત્ર્ય નિર્માણ થાય છે, પોતાનું રોજિંદું કામ પોતાની જાતે જ કરવાનો નિયમ માતાપિતા પોતે રાખે અને બાળકોને પણ પોતાનાથી થઈ શકે તેવું કામ જાતે જ કરતાં શીખવાડે તો બાળકો સ્વાશ્રયી બની શકે. શ્રમનો મહિમા સમજનાર બાળક હંમેશા સ્વાવલંબી બની શકે. બાળકને કામ કરતો ક્યારેય અટકાવવો નહિ, તેમજ કોઈપણ કામ કરવામાં નાનમ અનુભવવા ન દો.

નાનામાં નાના કામ જો જાતે કરી શકવાની ક્ષમતા હોવા છતાં અન્યની મદદની અપેક્ષા રાખવામાં આવે તો બાળક પરાધીન બની જાય, આળસુ બની જાય. બાળકો કે મોટાંઓ પરાવલંબી ન બને પોતાનાં કામ પોતે જ કરે એવા સંસ્કારો માબાપે બાળકોને આપવા જોઈએ.

બાળપણમાં આપણે જે સંસ્કારો, મેળવીએ છીએ, આદતો પાડીએ છીએ તે જ આગળ જતાં જીવનયાત્રામાં કામ લાગશે. ભાવિ સુખી અને સમૃદ્ધ બનશે.

શાળાના શિક્ષણમાં અભ્યાસની સાથે સાથે જીવનમાં ઉપયોગી થાય, ગૃહજીવનમાં કામ આવે તેવું શિક્ષણ પણ આપવું જોઈએ. અભ્યાસ દરમિયાન અપાયેલું જીવન ઉપયોગી શિક્ષણ બાળ માનસમાં એક સંસ્કાર રૂપે વણાઈ જાય છે.

ઘરની સજાવટ, વસ્તુઓની ખરીદી, મહેમાનોનું સ્વાગત, ઘરના પ્રશ્નોની પ્રસંગોની ચર્ચામાં બાળકોને સામેલ

રાખવાથી, તેમના સૂચનો આવકારવાથી બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસ જાગૃત થાય છે. તેમની નાની-મોટી સફળતાની નોંધ લઈ તેમને બિરદાવવામાં આવે તો તેમનામાં આત્મ ગૌરવ જાગૃત કરી શકાય અને વધુ સિદ્ધિઓ હાંસલ કરવા માટે દૃઢ સંકલ્પ શક્તિ કેળવી શકે.

શાળાનું શિક્ષણ, ઘરનો સંસ્કાર વારસો અને યોગ્ય વાતાવરણ બાળકોને સ્વાવલંબી, આદર્શ અને મહાન વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કરવામાં ભાગ ભજવી શકે છે.

ૐ મા ૐ

સંકલ્પ શક્તિ

અંક : ૩૯

સપ્ટેમ્બર - ૦૬

વિચાર અને સંકલ્પ બંનેમાં શું તફાવત છે ? વિચાર એ પ્રવાહ માત્ર છે. વિચારના પ્રવાહને રોકીને તેમાંથી પ્રચંડ શક્તિ પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરવાની ઈચ્છા એટલે જ સંકલ્પ. એક સબળ ધૈર્યની ઈચ્છા આગળ હજાર નિર્બળતાઓ કંપે છે. ધૈર્યને સબળ અને મનને મજબૂત બનાવીએ, ઈચ્છા શક્તિને જાગૃત કરી સંકલ્પ શક્તિને દૃઢ બનાવ્યા પછી અશક્ય જેવું કંઈ જ રહેશે નહિ.

દૃઢ સંકલ્પ એ આપણી ઉચ્ચ, તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ છે જેના દ્વારા જગતને જીતી શકાય છે. જગતને જીતવા માટે માણસોને દુશ્મન ગણવાને બદલે સંજોગોને દુશ્મન ગણો અને સંજોગોને જીતી લ્યો, સંજોગો પર જીત મેળવો. દૃઢ સંકલ્પ શક્તિ ધરાવનાર વ્યક્તિ પાસે બે હાથ હોવા છતાં બારસો હાથનું બળ હોય તેવી ખુમારી તેના મનમાં હોય છે. પરમાત્માએ બળ - શક્તિ તો દરેક વ્યક્તિને આપી જ છે, ફક્ત સંકલ્પ શક્તિ - નિશ્ચયબળની જ ઉણપ હોય છે જે કેળવવાની જરૂર પડે છે.

સાચો પુરુષાર્થ તો એ કહેવાયકે, જ્યારે માણસ પોતાની સંકલ્પ શક્તિથી પોતાની તમામ તાકાત સાથે ગમે તે કામમાં ઝુકાવે, પરાજયથી પાછો ન પડે, નિરાશ ન થાય, પોતાનું સ્વપ્ર-
 દ્યેય સિદ્ધ કરીને જ ઝંપે. આવેશ અને ઈચ્છાશક્તિ અશક્યને શક્ય બનાવી દે છે. પુરુષાર્થ કરનાર વ્યક્તિને માટે અશક્ય જેવું કાંઈ છે જ નહિ. સંકલ્પબળ એ જીવનસિદ્ધિ અને સફળતાનો રાજમાર્ગ છે.

સાચા દિલથી, શંકા સેવ્યા વગર, બહાનાં બતાવ્યા વગર, નિર્ભયમાં મક્કમ રહીને કામ કરવાથી, પુરુષાર્થ કરવાથી સફળતા મળશે જ.

ૐ મા ૐ

લક્ષ્મીજીની પ્રસન્નતા

અંક : ૪૦

ઓક્ટોબર - ૦૬

દિવાળીના દિવસો, ઉત્સાહના દિવસો, પ્રકાશના દિવસો. આ દિવસોમાં લક્ષ્મીજીને આવકારવા સહુ કોઈ ઉત્સુક હોય છે. ઘનતેરસને દિવસે લક્ષ્મીપૂજન થાય છે. આંગણામાં દીવા પ્રગટાવવામાં આવે છે પરંતુ લક્ષ્મીજી બધાંની મનોકામના પૂર્ણ કરતાં નથી. લક્ષ્મીજીના આપણે સહુ બાળકો છીએ તો પછી આવી વિષમતા કેમ ?

લક્ષ્મીને પ્રસન્ન કરવા માટે ઘરના આંગણામાં દીવો પ્રગટાવવાની સાથે આપણા મનનાં મંદિરમાં વિવેકનો દીવો પ્રગટાવવો જોઈએ. આપણી અંદર રહેલા અસાત્વિક, દુવૃત્તિઓ, કુટેવોના કચરાને, ગંદકીને દૂર કરવા જોઈએ. સદાચાર વગરની લક્ષ્મીજી ઘરમાં સ્થિર રહી શકતી નથી. સદાચાર સુદૃઢ નહીં થાય ત્યાં સુધી લક્ષ્મીજીને ઘરમાં રહેવાનું ગમતું જ નથી. જ્યાં સુધી વ્યવહારમાં અને વેપારમાં

પ્રમાણિકતા, સદાચાર, નૈતિકતા નહિં હોય ત્યાં સુધી લક્ષ્મીજી નારાયણ સાથે વાસ કરી શકતાં નથી અને ઘરમાં સુખ, શાંતિ અને ધાર્મિક વાતાવરણ અનુભવી શકાતું નથી.

એક દિવસ દેવરાજ ઈન્દ્રને બલિરાજાનું મિલન થયું. બંનેની વાતચીત દરમિયાન બલિરાજાના શરીરમાંથી દિવ્યપ્રકાશની સાથે લક્ષ્મીજી પ્રગટ થયાં અને દેવરાજ ઈન્દ્રને કહેવા લાગ્યા કે “દેવરાજ મારા ચાર ચરણ છે. બલિના રાજ્યમાં હું ચોથું ચરણ સ્થિર કરી શકતી નથી. બલિરાજાના રાજ્યની પ્રજા અસાત્વિક દુરાચારી છે જેથી મને ત્યાં ફાવતું નથી. “હું આપના રાજ્યમાં આવવા માગું છું, આપ મારા ચાર ચરણ કેવી રીતે સ્થિર કરશો ?”

ઈંદ્રરાજાએ સવિનય જવાબ આપ્યો કે, “લક્ષ્મીજી હું આપનું સહર્ષ સ્વાગત કરું છું, આપના ચાર ચરણને હું આપની ઈચ્છા અનુસાર આ પ્રમાણે સ્થિર કરીશ.

આપનું પ્રથમ ચરણ અમારી ઘરતી પર મૂકો. અમારા પુરુષાર્થના પસીનાથી અમે ઘરતીમાતાને સાક્ષાત્ અન્નપૂર્ણા બનાવી છે. આપશ્રી પણ સાક્ષાત્ અન્નપૂર્ણા છો.

આપનું દ્વિતીય ચરણ અમારી જલરાશિ પર મૂકો. અમારી જલરાશિ અમૃત સમાન છે. અમારી બુદ્ધિબળ અને શક્તિથી અમે જળરાશિને સુનિયંત્રિત બનાવી, જીવનદાત્રી બનાવી છે. આપના શુભ આગમનથી અમારી જલરાશિમાં વૃદ્ધિ થશે.

આપનું તૃતીય ચરણ અમારા અગ્નિતત્ત્વ પર મૂકો. અમારી જનશક્તિ અગ્નિતત્ત્વથી ભરપૂર છે. અગ્નિતત્ત્વના સુનિયંત્રણ અને આયોજનથી અમારી ઘરતીના વિકાસના કાર્યોને વિકાસલક્ષી બનાવી શક્યા છીએ.

આપનું ચોથું ચરણ અમારી પ્રજા પર મૂકો. અમારી પ્રજા સદાચારી અને પરાક્રમી છે. આપનું અમે સદયપૂર્વક સ્વાગત કરીએ છીએ. આપની ઉપસ્થિતિથી અમે વધુ સદાચારી અને પરાક્રમી બની શકીશું.

ઈદ્રદેવના પ્રસ્તાવથી લક્ષ્મીજી ખુશ થઈ ગયા. લક્ષ્મીજીએ કહ્યું, “દેવરાજ, જ્યારે કોઈપણ પ્રજા સદાચાર અને પ્રમાણિકતા ખોઈ બેસે છે ત્યારે ત્યાંની ભૂમિ, જલ, અગ્નિ કોઈપણ વસ્તુ મને સ્થિર રાખી શકતી નથી. હું લોકશ્રી છું. જનસદયમાં બેસવા માટે મારે સદાચારનું સિંહાસન જોઈએ. વ્યક્તિના સદાચારી માનસમાં જ હું વાસ કરું છું.”

આપણા ઘરમાં લક્ષ્મીજીનો વાસ કાયમ માટે જોઈતો હોય તો ઘરમાં સાત્વિકતા, પ્રમાણિકતા અને સદાચારનું વાતાવરણ પ્રસ્થાપિત કરવું જોઈએ. પ્રેમ, પુરુષાર્થ, પ્રમાણિકતા અને પ્રાર્થનાને જ જીવનમંત્ર બનાવીએ તો જ લક્ષ્મીજીને આપણી સાથે રહેવું ગમશે. લક્ષ્મીજી નારાયણ સાથે સદાય આપણા ઘરમાં વાસ કરે તેવું સાત્વિક વાતાવરણ આપણે આપણા ઘરમાં અને પરિવારમાં પ્રસ્થાપિત કરવું જોઈએ.

ૐ મા ૐ

સમયની પરખ

અંક : ૪૧

નવેમ્બર - ૦૬

ક વખતે કહેલી વાત, ક વખતે કરેલું કામ, સારું હોય, સારું હોય છતાં પણ પ્રસંશાને પાત્ર રહેતું નથી. વ્યક્તિ પાસે બુદ્ધિ, શક્તિ, શિક્ષણ બધું જ હોય પરંતુ સમય પારખવાની સૂઝ ન હોય તો અથાગ મહેનત કરવા છતાંય નિષ્ફળતા જ સાંપડે છે.

સમય પારખીને કામ કરતાં, વાત કરતાં, મૌન રહેતાં

આવડે તે વ્યક્તિ જીવનના કોઈપણ ક્ષેત્રમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સમયની સાથે સાથે શિસ્તના આગ્રહી બનવું જોઈએ. સમયને જે વ્યક્તિ પારખે છે, સમજે છે, એને કુશળતા ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. યોગ્ય સમયે સમયને ઓળખતાં અને સમય વીતી ગયા પહેલાં એનો લાભ લેતાં, તકને ઝડપી લેતાં શીખી લઈએ તો જીવનની ઘણી સમસ્યાઓ હલ કરી શકાય. સરળ બનાવી શકાય. ક્યારે શું બોલવું, ક્યારે મૌન રહેવું, કયા પ્રકારનો વ્યવહાર કરવો એ જો આવડી જાય તો જીવનમાં સહેલાઈથી સફળ થઈ શકાય છે, સહુના આદરને પાત્ર બની શકાય છે.

ગૃહસ્થ જીવનમાં દરેક વ્યક્તિ, પતિ-પત્નિ સમય પારખીને પોતાનું કામ પ્રેમથી કરે છે તે પતિ-પત્નીનું દાંમ્પત્યજીવન સુખી અને સફળ નિવડે છે, ઘર નંદનવન બની શકે છે. પતિ-પત્ની એકબીજાની મનઃસ્થિતિ સમજવાનો પ્રયત્ન કરે, ફરિયાદ કરવી, માંગણી કરવી કે સ્નેહ કરવો તે સમય પારખીને કરે તો દામ્પત્ય જીવનમાં સુમેળ સાધી શકાય અને સ્નેહતંતુ મજબૂત બનાવી શકાય.

સમયની પરખની સાથે સાથે નિખાલસતા, આત્મસંયમ, દુરદેશીપણું અને ધીરજની પણ આવશ્યકતા છે. સમય સમય વચ્ચેનો ફરક ઘણીવાર સફળતા અને નિષ્ફળતા વચ્ચેનો ફરક બની જાય છે. સમય વર્તે સાવધાન રહેવાની સૂઝ જો વ્યક્તિમાં હોય તો બિંદગીમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

૧. સમય પારખવાની સૂઝ એ પાયાની જરૂરિયાત છે, એ સફળતાની બુનિયાદ છે.

૨. કોઈપણ ઉશ્કેરણીજનક પ્રસંગે મનને સંયમમાં રાખવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરવો જોઈએ. ઉશ્કેરાટ કે ઉતાવળમાં કામ પતાવવાની કે કામ પાર પાડવાની વૃત્તિ

પણ ન રાખવી.

૩. આકરી ટીકા થતી હોય તે વખતે આત્મસંયમ જાળવી સમયને સાચવી લેવો. ગુસ્સો કરવો એ બહુ સહેલું છે પરંતુ યોગ્ય સમયે, યોગ્ય વ્યક્તિ પર, યોગ્ય માત્રામાં યોગ્ય રીતે, અને યોગ્ય હેતુ માટે જ ગુસ્સો કરનાર વ્યક્તિ સ્વસ્થ રહી શકે છે.
૪. દૂરંદેશી વાપરી ભવિષ્યનો પ્લાન કરવો. ભવિષ્યમાં જે કંઈ ઘટિત થવાનું છે તેના મૂળ વર્તમાન સંજોગો અને પરિસ્થિતિ પર આધારિત છે. કૌટુંબિક, સામાજિક અને વ્યવસાયના ક્ષેત્રમાં દૂરંદેશી વાપરવાથી સફળતા મેળવી શકાય છે.
૫. ધીરજ રાખવી, ધૈર્ય ધરવું, ધીરજના ફળ હંમેશા મીઠાં હોય છે. ધીરજ એ ડહાપણ અને આત્મસંયમનો એક નાજુક સમન્વય છે. કોઈપણ કામમાં ધીરજ રાખી આરંભેલું કામ સફળતાનાં શિખર સર કરે છે ત્યારે જ પૂર્ણ થયેલું ગણી શકાય. સફળતા માટે ધીરજ, ડહાપણ, મહેનત અને આત્મસંયમ જરૂરી છે.

સમયની પરખ એ ડહાપણ, આત્મસંયમ, જાગૃતતા, ધૈર્ય, દુરંદેશીપણું અને કલ્પના આ બધા તત્ત્વોનો સમન્વય છે.

ૐ મા ૐ

સત્તામાં સંસ્કારિતા છુપાયેલી છે....

અંક : ૪૨

ડિસેમ્બર - ૦૬

સંસારમાં દરેક વ્યક્તિને પોતાના વર્તુળમાં કે પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં ઓછી વત્તા સત્તા, પદ મળેલાં જ હોય છે. ઘર ગૃહસ્થીમાં માતા, પિતા, દાદા, દાદી, ભાઈ, બહેન વગેરે બનવાનું સૌભાગ્ય સાંપડતું હોય છે. આપણી સત્તા અને પદને

અનુરૂપ વ્યવહાર ઘર ગૃહસ્થીમાં પ્રેમથી, આત્મીયતાથી કરીશું તો જ સંસારમાં સ્વર્ગની, સુખની રચના કરી શકીશું, આનંદનું, સહકારનું વાતાવરણ સર્જી શકીશું. ઘરની દરેક નાની મોટી વ્યક્તિમાં આત્મીયતાનો ભાવ જગાવવા માટે દરેક વ્યક્તિને મોકળાશ, હળવાશ અનુભવવા દો.

આપણને મળેલી સત્તાને, પદને શોભાવવાં હોય તો અધિકારના વિકાસની સાથે સાથે માનવતાનો વિકાસ થવો જોઈએ. જો માનવતાને બદલે પાશવતાનો વિકાસ થશે તો પદમાં સત્તામાં દવ લાગી જશે અને એક દિવસ તે બળીને ભસ્મ થઈ જશે. સત્તાની શોભા પદ કે પદવીમાં નથી પરંતુ સત્તામાં છુપાયેલી સંસ્કારિતા છે.

ઓફિસોમાં, પોતાના વ્યવસાય કે વેપારમાં જવાબદારીનો ઉંચો હોદ્દો સંભાળનાર અમલદારો કે માલિકો પોતાના વ્યવસાય, વેપારના વિકાસની સાથે સાથે કર્મચારીઓ, સહકાર્યકર્તાઓ સાથે જો નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણે વ્યવહાર - વર્તન કરે તો કર્મચારીઓમાં સંસ્કારનું સિંચન કરી શકે અને માનવતાની મહેંક પ્રસરાવી શકે.

૧. દરેક અમલદારે, વડીલે બને ત્યાં સુધી પોતાનું કામ જાતે જ કરવું જોઈએ. હાથમાં લીધેલું કામ પૂરું કરવા હંમેશા પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. સમય, સુઘડતા અને શિસ્તના આગ્રહી બનવું જોઈએ.

૨. ઘર, ઓફિસ કે ઇંધાના ક્ષેત્રમાં લાંચરૂચ્ચત, ચમચાગીરીને પ્રવેશવા ન દો. આવી ક્ષુલ્લક આદતો વાતાવરણને અભડાવી ન જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. પ્રમાણિકતાનો જ આગ્રહ રાખો અને પ્રમાણિક વ્યક્તિઓને પ્રોત્સાહન આપો. પ્રમાણિક અમલદારો જ પોતાનો પ્રભાવ પાડી શકે છે. નિષ્પક્ષપાતી વલણ

અપનાવવું જોઈએ.

૩. અમલદારો, વડીલો, માલિકોએ ક્યારેય કાચા કાનના બનવું જોઈએ નહિં. પોતાના આંખ અને કાન ખુલ્લા રાખવા જોઈએ. સદ્યની વિશાળતા રાખવી જોઈએ. અંગત માણસોની વાતોમાં ભેરવાઈ કે ભોળવાઈ જવાય નહિં તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.
૪. સાથી કર્મચારીઓ, આત્મીયજનોને સલાહ, સૂચન, માર્ગદર્શન કે ઠપકો આપવાનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય તો એકાંતમાં બોલાવી, પ્રેમથી સ્પષ્ટતાથી અને મક્કમતાથી જણાવવું, અને તે પ્રમાણે અનુસરવાનો આગ્રહ રાખવો.
૫. પૂર્વગ્રહો રાખ્યા વગર દરેક વ્યક્તિને તેના વર્તમાન કાર્ય, વર્તન અને કુશળતાની નોંધ લઈ તેને યોગ્ય ન્યાય આપવો જોઈએ.

જીવનના કોઈપણ ક્ષેત્રમાં વિકાસ કરવો હોય, સફળતા મેળવવી હોય તો આપણે ક્ષણે ક્ષણે જાગૃત રહેવું જોઈએ. વિવેક અને વિનયને જીવનના આભૂષણ બનાવવા જોઈએ.

ૐ મા ૐ

જીવનને રસિક બનાવો

અંક - ૪૩

જાન્યુઆરી - ૨૦૦૭

મારી મુલાકાતે આવતા મુલાકાતીઓમાં મોટાભાગે મેં અનુભવ્યું છે કે, તેમને તેમના જીવનમાં જોઈએ એટલો ઊંડો રસ જ નથી હોતો. જીવનને ટસરડો સમજીને જીવન-સમય વ્યતીત કરતાં હોય છે. આ રસના અભાવને કારણે જીવનમાં આવી પડતી ઝંઝાવાતો, મુશ્કેલીઓમાં તેઓ મૂંઝાઈ જાય છે. નાસીપાસ થઈ જાય છે. આવા અરસિક મુલાકાતીઓના જીવનમાં રસ ભરવાનું કાર્ય હું કરું છું. તેમને હું સહાનુભૂતિથી સાંભળું છું. ઉપાધિઓનો ઉભરો ઠલવાઈ જાય, એટલે મનમાં

સ્વસ્થતા આવી જાય છે. મારું માર્ગદર્શન અને સઘિયારો તેના આત્મવિશ્વાસમાં નવચેતના જાગૃત કરી આપે છે.

મારી તો આપ સર્વેને સ્વાનુભવના આધારે સલાહ છે કે જીવનમાં પરમાત્માને અગ્રસ્થાને રાખો, અને સજાગતા કેળવી સારી રીતે કામ કરવાના અને નિર્ણયો લેવાના નિયમો શીખી લો અને જીવનને રસિક બનાવો.

૧. કોઈપણ કામમાં - નિર્ણય લેવામાં આત્માના અવાજને અનુસરો. પ્રાર્થનાના માધ્યમ દ્વારા આત્માના અવાજને સાંભળો અને અનુસરો, આત્મવિશ્વાસ કેળવો, હકારાત્મક અભિગમ અપનાવો.
૨. કોઈપણ કામ ચોકસાઈથી, સચ્ચાઈથી કરવાનો આગ્રહ રાખો.
૩. બધાંનો સહકાર મેળવવા પ્રયત્નો કરો.
૪. પરિણામની ચિંતા કર્યા વગર પુરુષાર્થને જ મહત્ત્વ આપો.
૫. અખંડ ધીરજ અને આત્મવિશ્વાસથી કાર્ય કરો.
૬. મન પર આળસનો કાટ ચડવા દેશો નહિ.
૭. કર્મઠ બનો, કર્મશીલ બનો.
૮. સંકલ્પ, હિંમત અને પુરુષાર્થનો સુમેળ સાધશો તો સદ્ભાગ્ય, સફળતા અને સમૃદ્ધિ ચરણ ચૂમતી આવશે.
૯. સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, નામ સ્મરણ, મંત્રજાપ મનના અવરોધોને અટકાવવામાં મદદ કરશે.

ૐ મા ૐ

ઉદારતાનો ભાવ કેળવીએ.

અંક : ૪૪

ફેબ્રુઆરી - ૦૭

દુઃખીઓના દિલનાં આંસુડાં લૂછવાં. આ સૂત્રને અપનાવવાની ભાવના મનમાં જાગે છે અને તેનો તત્કાળ અમલ કરાય તે જ સાચી ઉદારતા. ઉદારતાના ગુણને

રાજગંગોત્રી (૬૪)

વિકસાવવા માટે મનને વિશાળ બનાવવું પડે, ‘વસુદૈવ કુટુંબકમ્’ની ભાવના પ્રગટાવવી પડે. પરમની સૃષ્ટિના પ્રત્યેક જીવ માટે આત્મીયતાનો ભાવ જાગૃત કરવો જોઈએ.

સંપત્તિ અને સમૃદ્ધિ વ્યક્તિને ધનવાન બનાવી શકે પરંતુ દિલદાર, ઉદાર બનાવી શકે નહિં.

મનમાં ઉદારતા કેળવવી હોય તો પરદોષદર્શન બંધ કરવું જોઈએ. બીજાના દોષો, અવગુણો ન જુઓ. ઉચ્ચ આદર્શોને જ લક્ષમાં રાખી વિકાસના માર્ગે આગળ વધવું જોઈએ. પ્રાણીમાત્ર પર પ્રેમ અને અનુકંપા દર્શાવે, સમોવડિયા સાથે મિત્રતાથી વર્તે, નાનાઓ સાથે ઉદારતાથી, દયાથી, ક્ષમાભાવથી વર્તે, અહંતા અને મમતા રહિત, પારકાંના સુખે સુખી બને, ક્ષમાશીલ હોય તેવી વ્યક્તિ જ પ્રભુને પ્યારી લાગે છે.

કુદરતનો કાયદો છે કે, તમે જગત પ્રત્યે જેટલા ઉદાર બનશો, કુદરત તમારા પ્રત્યે તેથી વિશેષ ઉદાર બનશે. ઉદારતામાં અલૌકિક આનંદ સમાયેલો છે. આપણને મળેલાં સુખશાંતિનો ઉપયોગ સર્વના ઉપભોગ માટે ઉપયોગમાં લેવાય તેમાં જ સાચી સાર્થકતા છે.

ઉદારતા પૈસા ખર્ચવાથી આવતી નથી. મનની સંકુચિત વૃત્તિ ત્યાગવામાં ઉદારતા છે. વધુ પૈસા ખર્ચે એ વધુ ઉદાર અને ઓછા ખર્ચે એ ઓછો ઉદાર એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. સમજૂતી મદદ કરવામાં ઉદારતા છે.

બીજાને સુખે સુખી થવું અને દુઃખે દુઃખી થવું, બીજાને થવાય એટલા ઉપયોગી થવું, ગુણગ્રાહી બનવું, ક્ષમાનો ભાવ કેળવવો એમાં જ સાચી ઉદારતા છે.

તન, મન અને ધનના સમન્વયથી જ સંસારનું ચક્ર ચાલે છે. જગતને ઉપયોગી થવા માટે ઉદારતાનો ભાવ ખીલવવો જોઈએ.

આપણી હૈયારૂપી ખાણમાં ઉદારતાના ગુણો છુપાયેલા જ છે. આપણે તેને વિકસાવવાની જરૂર છે.

આપણે જગત પ્રત્યે ઉદાર બનીશું તો જગદીશ આપણા પર ઉદારતાનો વરસાદ વરસાવશે. હું અને મારું આવી સંકુચિત ભાવના જ મનુષ્યને સ્વાર્થી અને કંગાળ બનાવે છે.

અમે, અમારું, આપણું આવી વિશાલ ભાવના જ ક્ષયને ઉદાર બનાવે છે. પ્રભુએ આપેલાં સુખ અને સંપત્તિ સર્વના ઉપયોગમાં આવે તેમાં જ સાચો આનંદ અને સાચી ઉદારતા છે અને ત્યારે જ તે સંપત્તિ અને સુખની સાર્થકતા છે.

ૐ મા ૐ

વાડ વગર વેલો ચડતો નથી...

અંક : ૪૫

માર્ચ - ૦૭

નિઃસ્વાર્થભાવે, કોઈપણ જાતની અપેક્ષા વગર, બદલાની કે વળતરની ભાવના વગર કોઈપણ જરૂરિયાતવાળી વ્યક્તિને મદદ કરવી તેને ઉપકાર કે પરોપકાર કહેવાય.

આપણામાં એક કહેવત છે કે, " **વાડ વગર વેલો ચડતો નથી**" દરેક વ્યક્તિના વિકાસમાં, પ્રગતિમાં અમુક વ્યક્તિઓનો સાથ, સહકાર, માર્ગદર્શન તો હોય છે જ. આત્મશુદ્ધિ અથવા પરોપકાર એ તો દરેક વ્યક્તિનું કર્તવ્ય છે. આપણા ઉપર કોઈએ ઉપકાર કર્યો હોય તો તે વ્યક્તિ ઉપર સમય આવ્યે ઉપકાર કરવા પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. બાળકોના ઉછેરમાં અને જીવન વિકાસમાં માતાપિતા અને વડીલોનો ઉપકાર અગણિત, અવર્ણનીય હોય છે. આ માતાપિતા અને વડીલોની વૃદ્ધાવસ્થાએ તેમની સેવા સુશ્રૂષા કરવી એ બાળકોની ફરજ થઈ પડે છે. ઉપકારની ભાવના ત્યારે જ વિકાસ પામે. ઉંમરલાયક બાળકો જે ઉપકારની

ભાવના રાખે તો વૃદ્ધાશ્રમોની જરૂર રહે નહિ. આપણી પ્રગતિમાં જેઓ પગથિયાંરૂપ બન્યાં હોય તેમને તો કદાપિ ભૂલવા ન જોઈએ. સમય આવ્યે તેમનું શ્રુણ ચૂકવવું જ જોઈએ.

ઉપકારનો જો વિક્રય થાય તો તે ઉપકાર ન કહેવાય. રણમેદાનમાં રાણી કૈકેયીએ દશરથ રાજાના રથનું પૈડું બચાવી તેમના ઉપર ઉપકાર કર્યો હતો અને રાજાએ રાણીને બે વરદાન આપ્યાં હતાં. રાણીએ તરત વરદાન માગ્યાં નહિ ત્યાં સુધી રાજાના દિલમાં રાણીના ઉપકારની સુવાસ રહી, પરંતુ જ્યારે રાણીએ ઉપકાર વટાવીને બે વરદાન માગ્યાં ત્યારે તે ઉપકારનું સૌંદર્ય કરમાઈ ગયું અને રાણી તિરસ્કારને પાત્ર બની.

ઉપકાર એ તો દિલના સંસ્મરણો સંઘરી રાખવા જેવું અમૂલ્ય સંભારણું છે. ઉપકાર એ તો લાજવંતીના છોડ જેવો છે. લાજવંતીના છોડને અડીએ તો એ કરમાઈ જાય છે. તેવી જ રીતે ઉપકારનો બદલો લેવામાં આવે ત્યારે તે કરમાઈ જાય છે.

ઈશ્વરે આપણા ઉપર કેટલા ઉપકાર કર્યાં છે. આપણે ઈશ્વરના ઉપકારોને કદીય ભૂલવા જોઈએ નહિ. ઈશ્વરની સૃષ્ટિના પ્રત્યેક સર્જનને તન, મન, ધનથી યથા શક્તિ મદદરૂપ થવાની ભાવના હંમેશા રાખવી જોઈએ. પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં જેણે જેણે આપણને મદદ કરી હોય તેને સતત સ્મરણમાં રાખવાં જોઈએ, સમય આવે ત્યારે મદદ કરવા કટિબદ્ધ રહેવું જોઈએ.

આપણે જેમ બીજાના સાથ સહકારથી આગળ વધ્યા છીએ તેમ આપણા સાથ સહકારની અન્યને પણ જરૂર છે. ઉપર ચઢવા માટે બીજાએ આપણો હાથ પકડવો તો આપણે પણ બીજાને ઉપર ચઢાવવા માટે તેનો હાથ પકડવો જોઈએ.

એમાં જ સાચી માનવતા છે. ઉપકાર કરવાની વૃત્તિ જેમ જેમ વિકસાવીશું તેમ તેમ જીવનમાં સુખશાંતિનો અનુભવ થતો રહેશે.

ૐમાૐ

મનુષ્યનું સૌંદર્ય તેની માનવતામાં રહેલું છે.

અંક - ૪૬

એપ્રિલ-૦૭

મનુષ્યનું સૌંદર્ય તેની માનવતામાં વસેલું છે, તેના સદ્ગુણોમાં વસેલું છે. મનુષ્ય ગમે તેટલો સ્વરૂપવાન હોય પરંતુ માનવતાનો અભાવ હોય તો તેનાં બાહ્ય સૌંદર્યની કોઈ જ કિંમત નથી. આત્માના, આંતરિક સૌંદર્ય પર જ સાચું સૌંદર્ય નભે છે.

સદ્ગુણોની ઉપેક્ષા કરીને બાહ્ય સૌંદર્ય વધારવાનો કોઈ જ અર્થ નથી. બાહ્ય સૌંદર્યની સાથે સાથે આંતરિક સૌંદર્યનો વિકાસ કરવામાં આવે તો સામાન્ય મનુષ્ય પણ મહામાનવ બની શકે છે. શરીર સૌંદર્ય, સ્વાસ્થ્ય, સ્વચ્છતા અને મર્યાદા સભર સુંદરતા માટે લેવામાં આવતી શારીરિક કાળજી જરૂરી તો છે જ પરંતુ તેનું અમર્યાદિત પ્રદર્શન વ્યક્તિને અધોગતિની ગતિમાં ધકેલી શકે છે. વર્તમાન યુગમાં સાંપ્રત સમયમાં આપણે આત્મસૌંદર્યની ઉપેક્ષા કરીને દેહસૌંદર્ય વધારવામાં જ રચ્યાપરચ્યા રહીએ છીએ. દેહ તો ક્ષણભંગુર છે, નાશવંત છે તો તેના માટે આટલો બધો સમય વેડફવાનો, સૌંદર્ય સ્પર્ધાઓ યોજી મર્યાદા ઓળંગવાનો કોઈ અર્થ નથી. રૂપની છાયામાં શેતાનનો વાસ છે. આ સત્યને ક્યારેય વિસારવું નહિ. બાહ્ય રૂપની પાછળ ઉત્તેજના, કામવૃત્તિ ઉપજે છે, કામમાંથી ક્રોધ જન્મે છે અને ક્રોધ સૌંદર્યનો દુશ્મન છે. ક્રોધથી સૌંદર્યમાં ઓટ આવે છે.

રાજગંગોત્રી (૬૮)

દેહસૌંદર્યમાં યુવાનીની ભરતી પછી વૃદ્ધાવસ્થાની ઓટ આવે છે, જ્યારે આત્મસૌંદર્યમાં ક્યારેય ઓટ આવતી નથી. સરોવરના શીતળ જળની જેમ સદાય સ્વસ્થ અને સુંદર રહે છે, શાશ્વત રહે છે. દેહ સૌંદર્ય તો જીવનના અંત સાથે નાશ પામે છે. જ્યારે આત્મસૌંદર્ય તો દિન-પ્રતિદિન વધતું જ રહે છે અને એની સુવાસ ચોમેર પ્રસરાવતું રહે છે. મહાત્મા ગાંધીજી પાસે આત્મસૌંદર્યનો ભરપૂર ખજાનો હતો. તેથી તો તેઓશ્રી શાશ્વત જીવનની સુવાસ પ્રસરાવી રહ્યાં છે. સોક્રેટીસ પાસે વિચાર માધુર્ય હતું.

મહાન પુરુષો પોતાના શુભ ચારિત્ર્યના સૌંદર્ય અને સદ્ગુણો વડે જ સ્વર્ગીય વાતાવરણ સર્જી શકે છે. તેમની ઉપસ્થિતિથી જ સમગ્ર વાતાવરણમાં આનંદ, ઉત્સાહનો માહોલ સર્જાય જાય છે, વ્યક્તિની વિદ્વતા કે મહાનતાને તેના રૂપ કુરૂપ સાથે કંઈ જ સંબંધ નથી. રૂપની સાથે ગુણ ન હોય તો રૂપનો કોઈ જ અર્થ નથી.

આત્મ સૌંદર્યને વધારવા માટે, નિખારવા માટે પ્રેમ, નિખાલસતા, ઉદારતા, પ્રસન્નતા, વિશ્વાસ, સરળતાના પ્રસાધનો જરૂરી છે. સદ્ગુણો અને શુદ્ધ ચારિત્ર્યથી જ વ્યક્તિ માનનો અધિકારી બની શકે છે.

શરમ-લજ્જા એ સ્ત્રીઓનો સાચો શણગાર છે. કુદરતી બક્ષિસ છે. જીવે સદ્ગુણોના શણગાર સજીને પ્રીતમ પ્યારા પરમાત્માને વરવાનું છે. જીવે ક્યા ક્યા સદ્ગુણોના શણગાર સજવાના છે ?

૧. હાથને શણગારો - દાનથી, સેવાથી.
૨. પગને શણગારો - તીર્થાટન, સંતસમાગમ, સેવાથી.
૩. કાનને શણગારો - પ્રભુનામ શ્રવણ, સંતવાણી,

સત્સંગથી.

૪. આંખોને શણગારો - પ્રભુ દર્શન - સંત દર્શનથી.
૫. કાયાને શણગારો - પરોપકારથી, સેવાથી, સદ્ગુણોથી, શુદ્ધ ચારિત્ર્યથી.
૬. મુખને શણગારો - પ્રભુ નામ સ્મરણ, મંત્રજાપ, સાત્ત્વિક મધુર વાણીથી.

આમ, શરીરના વિવિધ બાહ્ય અંગોને સાત્ત્વિક પ્રસાદનોથી શણગારીશું અને આંતરિક સૌંદર્યને સદ્ગુણો, વિવેક, વિનય, વિનમ્રતાના પ્રસાદનોથી શણગારીશું તો જીવનની સુવાસ ચિરંજીવી બનાવી શકાશે.

ૐમાૐ

જીવનયાત્રામાં શ્રમનું મહત્ત્વ

અંક - ૪૭

મે - ૨૦૦૭

શરીરને જેટલા પ્રમાણમાં શ્રમ કરવું રાખીશું તેટલા પ્રમાણમાં તે પ્રક્રુલિત રહેશે, તંદુરસ્ત રહેશે. રોજ વપરાતી વસ્તુ ચકચકિત રહે છે, પરંતુ વસ્તુને પડી રહેવા દઈએ ત્યાં તેના પર ધૂળ, કાટ ચટ્ટી જાય છે. આપણા શરીરનું પણ તેવું જ છે. શ્રમ વગરનું શરીર રોગનું ઘર બની જાય છે.

જે વ્યક્તિ શ્રમ કર્યા વગર આળસુની જેમ બેસી રહે છે. તેમનું શરીર કાટની જેમ જલ્દી ખવાઈ જાય છે. પ્રવૃત્તિશીલ શરીર જ પ્રક્રુલિત રહી શકે છે. શ્રમિક ખેડૂતો અને મજૂરોના શરીર માંસલ અને તંદુરસ્ત હોય છે.

શ્રમનો દીપક અવિરતપણે સતેજ રાખવામાં આવે તો શંકા, શોક, નિરાશા, ક્રોધ, પશ્ચાતાપ જેવા અનેક દુર્ગુણો ઉદ્ભવી શકશે નહિ. શ્રમનો દીપક બુઝાવી દેવામાં આવશે તો આ દુર્ગુણોની સાથે સાથે રોગના શત્રુઓ શરીર અને મનને ઘેરી લેશે અને નિરાશાની

ગતર્માં ઘડેલી દેશે. ઉદમ વિનાનું જીવન માનવીને પ્રતિપળે મૃત્યુ ભણી ખેંચી જાય છે. શરીર ઘસાવાનું કારણ પ્રવૃત્તિ નહિ પણ નિવૃત્તિ છે.

નોકરીમાંથી નિવૃત્ત થયેલા કેટલાય કર્મચારીઓ પ્રવૃત્તિના અભાવે, શ્રમના અભાવે રોગગ્રસ્ત થાય છે અને મૃત્યુને વરે છે. માનસિક રીતે વ્યસ્ત રહેનાર વ્યક્તિએ પણ શારીરિક શ્રમ તો કરવો જ જોઈએ. કસરત, યોગાસનો, પ્રાણાયામ કે નિયમિત ચાલવાનું રાખવાનો નિયમ બનાવવો જોઈએ.

કોઈપણ કામની બાબતમાં એક વસ્તુ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી કે, “અમુક કામ મને નહિ ફાવે” તેવું ક્યારેય માનવું નહિ. એક વખત ઉત્સાહ દાખવી પૂરી નિષ્ઠાથી કામ કરવા માંડીએ એટલે તે કામમાં રસ જાગવા માંડે છે, તે કામમાંથી જ નવી ક્ષિતિજો ઉઘડતી જાય છે અને કામ કરવાનો ઉત્સાહ વધતો જાય છે, પછી તો અઘરું કામ પણ સહેલું લાગવા માંડે છે. કામને જીવંત અને ચિરંજીવ બનાવવું હોય તો આપણે પૂરી નિષ્ઠાથી સદયપૂર્વક એ કામ કરવું જોઈએ. કોઈપણ કામ નાનું કે મોટું નથી. દરેક કામનું મહત્ત્વ છે. સફાઈ કામ ન થાય તો રોગ ફાટી નીકળે, બિમારી વધે, ઘર, ઓફિસ કે ઇંદા રોજગારના કામમાં વિક્ષેપ પડે. આર્થિક વિકાસ ન થાય. દરેક વ્યક્તિએ પોતાની ક્ષમતા અનુસાર દરેક કાર્ય કરવામાં તત્પરતા દાખવવી જોઈએ. શારીરિક માનસિક અને બૌદ્ધિક કામનો ત્રિવેણી સંગમ રચનાર વ્યક્તિ હંમેશા સર્વાંગી તંદુરસ્તી સાચવી શકે છે. ઉત્સાહથી શ્રમ કરો, કામ કરો અને જીવનયાત્રાનું ધ્યેય હાંસલ કરો.

ૐમાૐ

નિરંતર અભ્યાસની આવશ્યકતા

અંક-૪૮

જૂન-૨૦૦૭

સુખ, સમૃદ્ધિ અને સફળતાનું શિખર સર કરવું હોય તો જીવનમાં નિરંતર અભ્યાસને અપનાવો. ઉત્સાહભેર,

નિરંતર અભ્યાસથી શક્તિનો સંચાર થતો જશે અને એક દિવસ પ્રચંડ શક્તિનો સ્ત્રોત વહેવા લાગશે. ઉત્સાહભેર ફરજની રૂએ કરવામાં આવતી એકની એક ક્રિયા આદત બની જાય છે અને પછી તે જીવનના અનિવાર્ય-રૂટિન કાર્યની જેમ વણાઈ જાય છે.

શરૂઆતમાં ચાલતાં શીખતું બાળક વારંવાર પડી જાય છે પરંતુ ચાલતા શીખી ગયા પછી તેને પડવાનો ડર લાગતો નથી. વગર પ્રયત્ને, અનાયાસે તે ચાલી શકે છે, દોડી શકે છે. સતત અભ્યાસથી બાળકમાં આત્મવિશ્વાસ જાગૃત થાય છે. વારંવાર કરવામાં આવતી એકની એક ક્રિયા સરળ બની જાય છે અને થોડી મહેનતે, ઓછા સમયમાં સારી રીતે કરી શકાય છે.

“લખતા લહિયો થાય અને ભણતાં પંડિત બનાય.” અભ્યાસથી માણસ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. વળી, સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે દ્રઢ મનોબળ, સંકલ્પશક્તિ, અને નિરંતર અભ્યાસની આવશ્યકતા છે. નાસીપાસ થતાં કે આળસથી અભ્યાસ કઠિન લાગતાં છોડી દઈએ તો સુખ, સમૃદ્ધિ અને સફળતાથી વંચિત રહી જવાય છે. સ્વપ્ના અધૂરા રહી જાય છે. જીવનમાં સારી ટેવ કે ખરાબ ટેવ પડવી તે પણ સંગ અને અભ્યાસનું જ પરિણામ છે. સત્સંગ અને વિવેકથી વિચાર કરીને સારી ટેવોનો, સદ્ગુણોનો જ નિરંતર અભ્યાસ ચાલુ રાખીએ તો જ જીવનમાં સિદ્ધિ અને સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકાશે.

આધ્યાત્મિક પંથે પ્રગતિ સાધવી હોય તો નિરંતર સત્સંગ. સ્વાધ્યાય અને સેવાના ક્ષેત્રમાં જ રહેવાની આદત પાડવી જોઈએ. મનની મલિનતાને ધોવા માટે મંત્રજાપ, નામસ્મરણમાં જ મનને પરોવી રાખવું જોઈએ. અજપાજપ પણ

અભ્યાસથી જ થઈ શકશે. મનને વિચારોના વંટોળમાંથી વાળવાનો એક જ ઉપાય છે મનને મંત્રમાં - નામસ્મરણમાં પરોવી દઈએ, તનને માનવ સેવામાં સમર્પિત કરી દઈએ અને ધનનો સાત્વિક માર્ગે સદ્ઉપયોગ કરીએ.

ૐમાૐ

વર્તન અને વ્યક્તિત્વ

અંક-૪૯

જુલાઈ-૨૦૦૭

લોકો આપણને યાહે છે કે તિરસ્કારે છે એનો આધાર આપણા વર્તન ઉપર છે. આપણું વર્તન આપણને ઊંચે ચડાવે છે અને નીચે પણ ગબડાવે છે. આપણા વિકાસ, ઊર્ધ્વગમન, વિનાશ કે અધોગતિનો આધાર આપણા વર્તન પર નિર્ભર છે. આપણું વર્તમાન આપણા સ્વભાવમાંથી ઉતરી આવે છે. ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, ચિડીયાપણું, વગેરે સ્વભાવ ધરાવતી વ્યક્તિને હંમેશા દરેક વસ્તુમાં અસંતોષ જ વર્તાય છે. આડોશ, પાડોશ કે સગાંઘાલામાં પણ આવા સ્વભાવને કારણે અળખામણાં થઈ જાય છે. વણનોતર્યા ઝઘડા વહોરી લેવાની એક આદત પડી જાય છે.

આપણું વર્તન, આપણો સ્વભાવ સુધારવો એ આપણા હાથની વાત છે. વિવેકને વિકસાવવાથી વર્તનને સુધારી શકાય છે. શહેરી સમાજમાં અને હવે તો ગામડાંઓમાં પણ એટીકેટ - સ્વભાવને, સારા વર્તાવને સ્વીકારવામાં આવે છે. કેવી રીતે બેસવું, બોલવું, ઈંક ખાવી, ઉધરસ ખાવી, ઈંકવું, થૂંકવું, કચરો નાખવો આ બધા વર્તનમાં સભ્યતાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

આપણે કેવું વર્તન કરવું જોઈએ ? આપણું વર્તન બીજાને દુભાવનારું નીકળે એ આપણને યોગ્ય લાગે તો પણ તે

ક્ષમ્ય નથી. આપણા વર્તનમાં આપણા આંતરવ્યક્તિત્વની પરખ થયા વગર રહેતી નથી. હસતુ મુખ, પ્રેમાળ અમી નીતરતી આંખ, સરળ હાવભાવ બીજાના દિલ જીતી શકે છે.

સંતો, સજ્જનો, સમાજની મહાન વિભૂતિઓની લોકચાહનાની ગુરુચાવી તેમનું નિર્મળ નિખાલસ અને પ્રેમાળ વર્તન અને વ્યક્તિત્વ જ છે.

આપણી સફળતા, નિષ્ફળતા, પ્રિયતા, અપ્રિયતાનો આધાર આપણા રોજરોજના વર્તાવ પર રહેલો છે. આવી સમજ અને હકીકતને આપણે ધ્યાનમાં રાખીએ તો આપણે આપણાં વર્તનને આપણા નિયંત્રણમાં રાખી શકીએ.

ૐમાૐ

કરુણાનું ઝરણું વહાવીએ

અંક - ૫૦

ઓગષ્ટ - ૨૦૦૭

સંતો અને સામાન્ય માણસોનો બાહ્ય દેખાવ તો એક સરખો જ હોય છે તો પછી બંનેમાં ફેર શું છે ? ફેર છે બંનેના મદ્યની ભાવનાનો, સંતોનું મદ્ય કરુણાથી ભરેલું છે. માનવનું મદ્ય શુષ્ક સ્વાર્થી ક્રૂરતાથી ભરેલું હોય છે.

સંતોએ પ્રબળ પુરુષાર્થથી તપથી, સેવાથી, સત્સંગથી, ક્રૂરતાના કાળમીઠ પથ્થરોને ભેદી - તોડી નાખીને કરુણાનું ઝરણું પ્રગટાવ્યું છે. સામાન્ય માણસ સંસારની સ્વાર્થી પળોજણોમાં ઘેરાયેલો છે. નિષ્ક્રીય બની ગયો છે. તેના મદ્યમાં પણ કરુણાનું ઝરણું તો છે જે પરંતુ સ્વાર્થના કાળમીઠ પથ્થરને ભેદવા માટે પુરુષાર્થ કરવો પડે, સ્વાર્થ છૂટી જાય, નિઃસ્વાર્થ ભાવ પ્રગટે તો કરુણાનું ઝરણું આપોઆપ જ વહેવા લાગે અને જ્યાં જ્યાં કરુણાનું ઝરણું વહે છે ત્યાં સ્વર્ગીય વાતાવરણ ખડું થાય છે.

આપણા ભારતના રાષ્ટ્રધ્વજમાં અશોકચક્ર છે. જે ધર્મનું પ્રતિક છે. કલિંગ દેશ જીત્યા પછી નરસંહાર જોઈને અશોક રાજાનું દિલ દ્રવી ગયું. નિરાધાર સ્ત્રી - બાળકોને જોઈને તેને ભારે દુઃખ થયું અને તે દુઃખની સાથે જ તેના મદ્યમાં રહેલો કૂરતાનો કાળમીઠ પથ્થર ભેદાઈ ગયો અને કરુણાનું ઝરણું વહેવા લાગ્યું, યુદ્ધ ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા લીધી.

બીજાના દુઃખો જોઈને મનમાં દુઃખની લાગણી થાય તો સમજી લેજો કે મદ્યમાં કરુણાનું ઝરણું વહી રહ્યું છે. દીન-દુઃખીઓની સેવામાં દોડી જાવ. તન, મન, ધનથી મદદ કરો. સેવા કરો. સંસારમાં કિંમતીમાં કિંમતી જો કોઈ ચીજ હોય તો તે કરુણાથી ભરેલું મદ્ય જ સંસારની સર્વશ્રેષ્ઠ દોલત છે. પ્રભુને પામવા માટે, પ્રભુની કૃપાશિષ મેળવવા કરુણાસભર મદ્યથી દીન દુઃખીઓની સેવા કરો, દયાભાવ રાખો.

ૐમાૐ

પરમના સતત સ્મરણની અનુભૂતિ

અંક - ૫૧

સપ્ટેમ્બર-૨૦૦૭

પરમનું સતત સ્મરણ, સાનિધ્ય સેવનાર વ્યક્તિ જીવનની આફતો, અંધકાર, સમસ્યાઓને સુલઝાવી સરળ બનાવી, જીવનમાં વ્યાપેલા અંધકારને પ્રકાશમાં પરિવર્તિત કરી શકે છે.

મારા જીવનના પ્રસંગમાં જંગલ માટે પસાર થતાં લૂંટારાઓએ મને લૂંટવાના પ્રયાસો કર્યા. મેં પણ મારી વસ્તુઓ તેમને આપવા માંડી. લૂંટારૂઓના સરદારના કાનમાં ગેબી અવાજ સંભળાયો કે “આ તો માતાજીનો ભક્ત છે.” મને પૂછ્યું કે “તું માતાજીનો ભક્ત છે?” મેં હકારમાં જવાબ આપ્યો અને લૂંટારૂઓએ મને મારી વસ્તુઓ પાછી આપી દીધી

અને જવાનું જણાવ્યું, પરંતુ મારી વિનંતી માન્ય રાખીને મને ગામના પાદર સુધી મૂકી ગયા.

બાળકનું જેવી રીતે માતાપિતા ધ્યાન - સંભાળ રાખે છે તેવી જ રીતે શરણાગત ભક્ત બાળની પરમાત્મા, માતાપિતા, સગાં સહોદર બનીને સંભાળ રાખે છે.

આપણી બુદ્ધિ સાથે ક્ષત્ર્યમાં રહેલી શ્રદ્ધાને ભેળવી દર્દએ તો અંધકારમાં પ્રકાશ પથરાઈ જાય છે. ક્રોધ દયામાં, ક્ષમામાં પલટાઈ જાય છે. ખૂની મુનિ બની જાય છે. સાત્ત્વિક જીવન, વાણી વર્તન અને વ્યવહારની એકરૂપતા અને સરળ જીવન વ્યવહાર પરમાત્માને પસંદ છે. પરમની પસંદગીમાં પાસ થવાનો અભિગમ અપનાવીએ તો જ પરમના પ્રીતિ પાત્ર બની શકીએ.

આપણી દરરોજની પ્રાર્થનામાં કંઈક માગવા માટે નહિ પરંતુ વિશ્વનિયંતાના ખોળામાં મસ્તક મૂકીને નિર્ભય અને હળવાફૂલ બનવાનો આયાસ જ હોવો જોઈએ.

ૐમાૐ

જીવનમાં આનંદ માણવાની આદત પાડીએ

અંક : ૫૨

ઓક્ટોબર - ૦૭

જીવનને સારાં અને સાત્ત્વિક કાર્યોથી શોભાવવાનું જેટલું આવશ્યક છે તેટલું જ આવશ્યક છે જીવનને નિર્દોષ રંગ મસ્તીથી સજાવવાનું, નિખારવાનું, આપણે જીવનમાં હળવી, નિર્દોષ મસ્તી માણવાની આદત પાડવી જોઈએ. મસ્તીથી જીવનમાં હળવાશ અનુભવાય છે.

નવરાશનો સમય હોય, વેકેશનના કે રજાના દિવસો હોય અને સાંજના સમયે બાળકો સાથે કે એકલાં બગીચામાં નદી, સરોવર કે દરિયાકિનારે ફરતાં હોઈએ, મઝા માણતાં

હોઈએ, રમતાં હોઈએ, કુદરતનો ખોળો ખૂંદતા હોઈએ કે કુદરતના ઐશ્વર્ય માણતાં હોઈએ ત્યારે કેવો અલૌકિક આનંદ, કેવી હળવાશ અનુભવાય છે ?

બાળકોને લપસણી ખાતાં, હીંચકો ખાતાં કે અન્ય રમત રમતાં જોઈને આપણને પણ તેમાં જોડાઈ જવાનું મન થાય છે. આવે સમયે જો મનની મર્યાદા છોડીને, બાળકો સાથે જઈએ તો આપણે પણ બાળક જેવા હળવાકૂલ મસ્તીસભર બની જઈએ.

જીવનમાં મસ્તી માણવી હોય તો હળવાકૂલ જેવાં બનીને, વર્તમાન જીવનને, હોદ્દાને, પોઝીશનને ઘડીભર ભૂલી જવું પડશે. લોકોની પરવા કર્યા વગર “રમશે તો ગમશે” ઉક્તિને વળગી રહીએ. આવો મનોભાવ કેળવવાથી કોઈપણ સમસ્યા આપને હળવી કે સામાન્ય લાગશે.

તણાવયુક્ત જીવનવ્યવહાર અને સંસારમાં હતાશા, નિરાશા, ચિંતા અને તેમાંથી નિપજતા વિવિધ રોગોને આમંત્રણ આપવું ન હોય તો દિવસનો અમુક સમય અને સપ્તાહનો અમુક દિવસ ફક્ત, મસ્તી માટે જ ફાળવવો.

ઓફિસ, ઇંધો કે કામને તેની જગ્યાએ જ રહેવા દો. તેને ઘરમાં લાવશો જ નહિ. ઘરનો સમય આનંદમસ્તીથી કુટુંબ સાથે જ માણો. આપણે એક વખત નિયમ બનાવીએ અને આદત પાડીએ એટલે આદતનો કેફ ચઢ્યા વગર રહેતો જ નથી. મસ્તી માણવાની આદત પાડીશું તો તે આદત આપણને આગવો આનંદ પૂરો પાડશે અને ઉપાધિઓમાંથી મુક્ત કરી દેશે. સ્વસ્થ અને સ્વાસ્થ્યયુક્ત મસ્તીસભર જીવન જીવવા માટે કુદરતના સાનિધ્યમાં રહેવાની અને હળવાશથી જીવન જીવવાની આદત અપનાવીએ.

ઉંમરનો, પદ પ્રતિષ્ઠા અને મોભાનો ભાર અને ભ્રમ

આપણને મસ્તીના માહોલમાં મહાલતાં અટકાવે છે. આપણા ભ્રમને જો આપણે ભાંગી નાંખીએ, અવગણીએ અને સાત્વિક આનંદની પ્રત્યેક પળને માણી લઈએ, મસ્તીના માહોલમાં ઝૂમી લઈએ અને જીવનને સાચા અર્થમાં માણી લઈએ. બાળકો, યુવાનોની રમતમાં, ઉત્સવોની ઊજવણીમાં હળવાં બનીને ભાગ લઈએ, ભળી જઈએ અને આનંદના અમૃતનું રસપાન કરીને જીવનને ચેતનવંતુ બનાવીએ.

ૐમાૐ

આનંદમાં જ રહીએ

અંક-૫૩

નવેમ્બર - ૦૭

જીવનમાં સાચો આનંદ મેળવવો હોય તો વર્તમાનમાં જ જીવતાં શીખીએ. ભૂતકાળને યાદ ન કરીએ, વાગોળીએ નહિ, અને ભવિષ્યની ચિંતા ન કરીએ. વર્તમાનને આનંદથી, પ્રસન્નતાથી સજાવી લઈએ.

આનંદ લૂંટવા માટે, આનંદયુક્ત વાતાવરણ બનાવવા માટે મનને રાગ દ્રેષ અને ચિંતામુક્ત કરવું પડે. ઘણા માણસો સમય ન મળવાની બૂમો પાડે છે, પૈસો ન હોવાની હૈયાવરાળ કાઢે છે. મોટાભાગનો આપણો સમય ખોટી ચિંતાઓ કરવામાં અને બહાના બતાવવામાં પસાર થઈ જાય છે.

સામાન્ય રીતે અત્યારના શહેરી વાતાવરણમાં ધમાલિયા જીવનમાં માણસની પરિસ્થિતિ અને વિચારસરણી એવી છે કે આખો દિવસ નોકરી ધંધામાં, ધન ઉપાર્જન કરવામાં પસાર થઈ જાય છે. સાંજે ધંધાનું ટેન્શન લઈને ઘરમાં આવે, ફોન અને મોબાઈલના રણકાર સાથે જમવાનું પતાવી દે. રાતે ચિંતા સાથે જ સૂઈ જાય છે. પત્નિ, બાળકો, ઘરનાં વડીલો સાથે વાતો કરવાની હળવી પળોની મઝા માણવાનો સમય જ રહેતો નથી. સવારે ઉઠીને પાછી એ જ ઘટમાળ

“જુવાનીમાં કમાઈ લઈએ, ઘડપણમાં આરામથી જીવીશું.”
 આવા ધ્યેય સાથે આખી યુવાની ઢસરડો કરવામાં વીતાવે છે.
 પરિણામે જીવનનો સાચો આનંદ માણી શકાતો નથી. વળી
 ઘડપણમાં સ્વાસ્થ્યની શું ગેરંટી ? ઘડપણમાં અશક્તિ અને
 રોગના આશ્રિત બની જવાશે.

આપણા જીવનને ઉત્સવ બનાવવો હોય, જીવનની
 પ્રત્યેક પળને આનંદથી સભર કરવી હોય તો આપણે સમયનું
 આયોજન કરીએ, આપણા કામની વ્યવસ્થિત નોંધ કરીએ
 અને આયોજનયુક્ત કામ પતાવીએ તો શાંતિથી કામ થશે,
 કામ કરવાનો અને કર્યાનો આનંદ આવશે. કામ સારું અને
 સુઘડ થશે વળી સમય, શક્તિનો દુર્વ્યય નહિ થાય અને
 ઉપાર્જનમાં ફાયદો થશે. આર્થિક લાભ થાય એટલે આનંદ
 પ્રમોદ કરવાનો ઉત્સાહ જાગે, મન પ્રફુલ્લિત થઈ જાય.. ઘરના
 સભ્યોને પણ આપણા આનંદના સહભાગી બનાવી શકાય.

જ્યારે કામનું ભારણ વધી જાય, કંટાળો આવે કોઈ
 સમસ્યા ઊભી થાય ત્યારે ચિંતા કર્યા વગર થોડો વખત
 એકાંતમાં બેસી ચિંતન કરો, પરમાત્માને પ્રાર્થના કરો. મનને
 પ્રફુલ્લિત બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો, વાતો અને
 વાતાવરણમાંથી હાસ્ય, આનંદ, હળવાશ મેળવવાનો પ્રયત્ન
 કરો. બાળકો સાથે હસી, રમી, મજાક મસ્તી કરીને મનને
 હળવું બનાવી દો. નિર્દોષ આનંદમાંથી જીવન શક્તિ પ્રાપ્ત
 કરી શકાશે. નવા વિચારો પ્રગટશે, સમસ્યાનું સમાધાન મળી
 રહેશે.

આનંદ, પ્રસન્નતા એ તો અંતરમાંથી ઉદ્ભવતી
 અલૌકિક વસ્તુ છે. આનંદ મેળવવા માટે નમ્રતાનો ગુણ
 અપનાવવો પડે. આનંદના દિવ્ય સાગરમાં સહેલ કરવી હોય
 તો ક્રોધરૂપી અગ્નિને ઠારી દેવો પડે. દ્રેષને ત્યજી દેવો પડે,

સમત્વનો ભાવ કેળવવો પડે.

આનંદ મેળવવાનાં અનેક માર્ગો અને સાધનો છે ક્રુદ્ધરતનું સાનિધ્ય, સંતસમાગમ, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, વાંચન, બાળકોની સાથે નિર્દોષ રમત, સેવાકાર્ય પોતાને ગમતી હોબી, રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ વગેરે વગેરે.

ગૃહ જીવનનો આનંદ માણતાં પણ શીખવું જોઈએ. ગૃહસ્થ જીવનમાં નોકરી - ઇંદાને વ્યવસાયને સ્થાન ન આપો, સમય ન આપો તેમજ નોકરી ઇંદા, વ્યવસાયમાં ઘરની વાતોને, સ્થાન અને સમય ન આપો. બંનેને પોતપોતાના સ્થાન પર જ ન્યાય આપો, સમય આપો.

સરળ બનીને, સમતાભાવ કેળવીએ તો આનંદનું વાતાવરણ સજાવી શકાશે.

ૐમાૐ

શાંતિની જ્યોત જલતી રાખીએ....

અંક-૫૪

ડિસેમ્બર - ૦૭

મારી મુલાકાતે આવતી મોટાભાગની વ્યક્તિઓની માનસિક સ્થિતિ કથળેલી હોય છે. અશાંતિ, અનિદ્રા અને ચિંતાની ચિનગારી સદાય મનમાં પ્રજ્જવળતી જ રહે છે. આમ જોવા જઈએ તો વિશ્વમાં બધે જ સંઘર્ષ અને અશાંતિ છે. સામાન્ય વ્યક્તિને થાય કે આપણે શું કરી શકીએ ?

આપણા સંઘર્ષ અને અશાંત પરિસ્થિતિમાં આપણે ઈશ્વરને - ઈષ્ટદેવને યાદ રાખીએ, આપણી સાથે જ રાખીએ તો ઈશ્વર આપણી સાથે રહેશે જ. આપણી એકલતામાં, નિર્બળતામાં જો ઈશ્વરનું બળ, ઈશ્વરની હાજરી ભેળવીએ તો આપણને સદિયારો મળશે, બળ મળશે, આપણે જો ઈશ્વરના પક્ષે રહીએ તો પાંડવોની જેમ આપણી લઘુમતી હોવા છતાં

આપણો પક્ષ વધુ મજબૂત બની જશે. ઈશ્વરનો સાથ લેવાથી આપણી અંદર શાંતિની પ્રતિષ્ઠા આપોઆપ જ થવા લાગશે.

આપણી સાથે અને આપણી અંદર રહેલા પરમતત્ત્વની ચેતનાનો અનુભવ જ્યારે આપણે કરતાં જઈએ છીએ ત્યારે તેની સર્વ વ્યાપકતાનો, સર્વશક્તિનો મંગલકારી અનુભવ આપણને થતો જ રહે છે. પરમાત્માની ઈચ્છામાં જ આપણી ઈચ્છા સમાવિષ્ટ થઈ જવાથી આપણે હળવાશ અને શાંતિ અનુભવી શકીશું.

સૂર્યોદય થતાં અંધકાર ઓગળી જાય છે તેમ પરમાત્માની શક્તિનો આવિર્ભાવ સમગ્ર અસ્તિત્વમાં અનુભવાતાં અશાંતિ, ચિંતારૂપી અંધકાર, ધુમ્મસ વિદાય થઈ જાય છે. શાંતિનો ઉજાસ તો દરેક માનવીમાં હોય છે જ. આપણી કથળેલી વિકૃત માનસિક પરિસ્થિતિ જ અશાંતિ જન્માવે છે. આપણી અંદર રહેલી શાંતિના ઉજાસની વાટને સંકોરવાની જરૂર છે, વિકૃતિના આવરણો દૂર કરવાની જરૂર છે. આપણી અંદર શાંતિની જ્યોત સદાય જલતી રાખવા માટે આપણે આટલું તો અવશ્ય કરીએ જ.

૧. આપણા આંતરબાહ્ય જગતમાં પરમાત્માની હાજરી છે જ તેવી શ્રદ્ધા અને આત્મવિશ્વાસ કેળવીએ.
૨. આપણા અણુએ અણુમાં - સમસ્ત અસ્તિત્વમાં પરમના દિવ્ય તેજની અનુભૂતિ કરીએ.
૩. આપણે રાગદ્વેષને દૂર રાખીને પરમની સૃષ્ટિના જડચેતન સર્જનને નિર્દોષ પ્રેમથી નવાજીએ, આધ્યાત્મિક વિકાસ અને આત્મશાંતિ માટે પ્રેમપૂર્ણ ભાવ અતિ આવશ્યક છે.
૪. નિયમિત ઉપાસના, પ્રાર્થના, ધ્યાન, સત્સંગ અને સ્વાધ્યાયનો નિયમ કેળવીએ.

૫. અણધારી, અણકલ્પેલી પરિસ્થિતિ નિર્માણ થાય ત્યારે શાંતિપૂર્વક સમસ્યાને સુલઝાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ. ઈશ્વરીય આદેશ - અંતરાત્માના અવાજને અનુસરીએ. ઈશ્વરીય પ્રકાશની સાથે જ સમસ્યારૂપ અંધકાર ઓગળી જશે.
૬. સગાં, સ્નેહી, મિત્રો સાથે આત્મીયતાથી વ્યવહાર કરીએ. આપણા પ્રેમ અને લાગણીનો પ્રતિસાદ મળશે જ.
૭. ઈશ્વરની ઈચ્છાને જ સર્વોપરી સમજી સમસ્યાઓના ઝંઝાવાતને શાંતિથી પડકારીએ જેનાથી આપણામાં વિનમ્રતા અને શુદ્ધતા વધશે. આધ્યાત્મિક શક્તિ સમૃદ્ધ થશે.

ૐમાૐ

સબળ અને સફળ બનવા માટે સંઘર્ષ જરૂરી છે

અંક-૫૫

જાન્યુઆરી - ૨૦૦૮

આપણું જીવન ઉત્તમ રીતે જીવવું એ આપણો અધિકાર છે. પરમાત્માએ અર્પેલું આ માનવજીવન પ્રેમ અને પ્રસન્નતા પ્રસરાવવા માટે છે. આપણે આપણા આ અધિકારને આપણી ફરજને સમજીએ છીએ, ખરા ? જાણીએ છીએ ખરા ? તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરીએ છીએ ખરા ?

જીવનયાત્રામાં આપણને માણસો તો અનેક મળે છે, પરંતુ આપણા મન ઉપર ઊંડી છાપ પાડનાર અમુક જૂજ માણસો જ હોય છે. ઉત્સાહ, આનંદ, નીડરતા, સ્વાભિમાન જેવા ઉમદા ગુણો તેમના વ્યક્તિત્વમાંથી નિખરતા જ રહે છે. તેમનો સહજ સહવાસ ચિરંતન યાદ મૂકી જાય છે.

આપણા હૈયામાં આનંદની, પ્રસન્નતાની ધારા વહેતી હોય તો જ આપણે અન્યને આનંદનું પાન કરાવી શકીએ

છીએ. કોઈના કડવાશની નોંધ લીધા વગર આનંદ સાગર આપણી અંદર છલકાવા લાગશે ત્યારે જ આપણે સફળતાના શિખરો સર કરી શકીશું.

કેટલાક માણસોને રોદણાં રડવાની જ આદત હોય છે. તેમના જીવનમાં ફરિયાદો સતત ચાલુ જ હોય છે, અસંતોષનો અંધકાર સદાય વ્યાપેલો રહે છે. આનંદ, પ્રસન્નતા, આત્મવિશ્વાસનો ઉજાસ તેમના ભીતર પ્રવેશી શકતો જ નથી. કેટલાક માણસો એવા હોય છે કે તેઓ જીવનના ઉદાર પાસાને જમા પાસામાં પલટાવવાની કળા જાણે છે.

તેઓ 'માઈનસમાં પ્લસ' ની ઉભી લીટી દોરવાનો પુરુષાર્થ કરે છે. મુસીબતોને મૂડી બનાવી દે છે. વિરોધ કે વિરોધીઓને ગણકારતા નથી, લક્ષમાં લેતા નથી. જુઓ, આપણી ક્ષતિઓ પણ તકો બની શકે છે. ક્ષતિયુક્ત અનેક સાહસિકોએ સફળતાના શિખરો સર કર્યા છે. ક્રિકેટવીર ચંદ્રશેખરજીનું હાથનું કાંડું ક્ષતિયુક્ત - લકવાગ્રસ્ત હતું છતાં પણ તેઓ સફળ સ્પીન બોલર બની શક્યા અને ક્રિકેટ ઇતિહાસમાં સ્થાન પામી શક્યા.

સબળ અને સફળ બનવા માટે સંઘર્ષ જરૂરી છે
There is no gain without - pain. એમાં કોઈ બાંધછોડ કે નિરાશા ન ચાલે. કેટલીક વ્યક્તિઓનું જીવન અગવડોથી આરંભાય છે, અવરોધોને આંબીને, વળોટીને, સફળતા હાંસલ કરતાં જાય છે. ઘણી વખતે સુવિદ્યાવાળી વ્યક્તિ પાછળ રહી જાય છે કે ફેંકાઈ જાય છે અને દુવિદ્યાવાળી વ્યક્તિ પુરુષાર્થના બળે આગળ વધી જાય છે.

વિરોધના વંટોળ વચ્ચે ઝઝૂમીને મેળવેલું વિજયનું મૂલ્ય વધારે હોય છે. સંઘર્ષથી મેળવેલ વિજયનો આનંદ અમૂલ્ય હોય છે. જીવનનો વિકાસ કરવો હોય તો આત્મબળ,

આત્મસંયમ અને આત્મનિષ્ઠાની જરૂર છે. જીવનની શક્તિઓનો વિકાસ અંદરથી થાય છે. બહારના પરિબલો સાનુકૂળ ના હોય તો પણ મજબૂત મનોબળ અને ધ્યેય સિદ્ધિની ઘગશ માનવીને વિજયની વરમાળા પહેરાવે છે.

સ્વામી વિવેકાનંદનો એક સંદેશો મને યાદ આવે છે, જે આપણે હંમેશા યાદ રાખવો જોઈએ.

“જગત સાદ પાડે છે એવા સાહસિક આત્માઓને, જેઓ કોઈપણ વિરોધ, અવરોધને ગણતરીમાં લેવા તૈયાર નથી.” આ જગત આવા સાહસવીરોના સથવારે જ વિકાસ પામી શક્યું છે. સાહસના આત્માને તમારી અંદર જગાડવા એકાગ્ર થાઓ, એકાગ્રતામાં જ સમગ્ર શક્તિઓનું રહસ્ય છુપાયું છે, વળી સારી રીતે કામ કરવાના થોડા નિયમો આપણે શીખી લઈએ.

૧. કામમાં ચોકસાઈ.

૨. સચ્ચાઈ માટેનો અણીશુદ્ધ આગ્રહ.

૩. મુશ્કેલીઓમાં અઠંગ ધીરજ અને અજોડ આત્મવિશ્વાસ.

૪. પરિણામ વિષે નચિંત.

૫. બનાવટ તરફનો અભાવ.

૬. સાથી સહકાર્યકર્તાઓ તરફ ઉદારતા.

ૐમાૐ

સતત અભ્યાસથી નિપુણતા કેળવાય છે.

અંક-૫૬

ફેબ્રુઆરી - ૨૦૦૮

Practice makes a man perfect

સુખ, સમૃદ્ધિ અને સફળતાનું શિખર સર કરવા માટે જીવનમાં અભ્યાસની આદત પાડવી પડે. આપણે આપણા નિર્ધારિત ધ્યેયને વળગી રહીએ, સતત પુરુષાર્થ કરતા

રહીએ, નિષ્ફળતાને ગણકાર્યા વગર, ઉત્સાહને ઓસરવા દીધા વગર ધ્યેયની દિશામાં આગળ વધતા જ રહીશું તો આપણામાં નૂતન શક્તિનો સંચાર થતો અનુભવાશે.

કોઈપણ વિષયમાં કે કામમાં મન લગાવીને, દિલ દર્દને ઊંડી દિલચશ્પી લગાવીને, સતત અભ્યાસ કરવાથી તે વિષયમાં, તે કામમાં પારંગત થઈ જવાય છે. દા.ત. રોટલી વણવાનું શીખતી દીકરીને શરૂઆતમાં બહુ જ મુશ્કેલી પડે છે, કંટાળો આવે છે પરંતુ રોજેરોજની પ્રેક્ટીસથી રોટલી બનાવવામાં પારંગતતા આવી જાય છે.

રીસર્ચ કરનાર વૈજ્ઞાનિક લેબોરેટરીમાં તેના કાર્યમાં સતત લાગ્યા રહેવાથી ધાર્યું ઉત્કૃષ્ટ પરિણામ મેળવી શકે છે. અભ્યાસમાં મગ્ન રહેનાર વ્યક્તિ જ જગતને લાભદાયી કંઈક આપી જાય છે. ભાંખોડિયાભેર ચાલતા બાળકને શરૂ શરૂમાં ઉભા રહેવામાં ડગલા માંડવામાં કેટલો બધો શ્રમ પડે છે ? સતત અભ્યાસથી તે સરળતાથી ઉભું રહી શકે છે, ચાલી શકે છે, અને દોડી શકે છે. સાયકલ ચલાવવી, લખવું, વાજિંત્ર વગાડવું, ડાન્સ કરવો વગેરે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ શીખતી વખતે કઠિન લાગે છે, પરંતુ સતત અભ્યાસથી તેમાં નિપુણતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ગાડી ચલાવનાર વ્યક્તિ કે ટાઈપિસ્ટ બીજા સાથે વાતો કરતાં હોય તો પણ તેમનું કામ વ્યવસ્થિત થતું રહે છે. વારંવારના એકના એક અભ્યાસથી કામમાં નિપુણતા કેળવાતી જાય છે.

મારી પાસે મુલાકાતમાં આવનાર ઘણી વ્યક્તિઓને, પાન, મસાલા, તમાકુ, ગુટખા કે શરાબની આદત પડી ગઈ હોય છે. આ એક કુટેવ છે. સ્વાસ્થ્યને હાનિકર્તા છે. ઘણાંને આ કુટેવમાંથી છૂટવું પણ હોય છે. કુટેવ પાડવા માટે જેવી રીતે દરરોજ તેને પોષવી પડી, તેવી જ રીતે કુટેવ છોડીને સુટેવ

પાડવા માટે, કુટેવની ચુંગાલમાંથી છૂટવા માટે પણ મનને મજબૂત કરવામાં સતત અભ્યાસની જરૂર પડે. મનને બીજી પ્રવૃત્તિમાં વાળવું પડે. કુટેવ તરફ મન દોડે, તલપ લાગે ત્યારે મનને સમજાવવું પડે. આવા વ્યસની ભાઈ-બહેનોને હું ખિસ્સામાં કે પાસે ચણા, વરિયાળી કે ધાણાદાળ મોંઢામાં રાખવા જણાવું છું. આમ કરવાથી કેટલાય ભાઈ-બહેનોની કુટેવો છૂટી ગઈ છે, અને શારીરિક, આર્થિક અને સામાજિક નુકસાનમાંથી બચી ગયા છે. દૃઢ મનોબળ, અભ્યાસ - પ્રેક્ટીસ અને વૈરાગ્યથી મનને જીતી શકાય છે. પરમનું શરણ અને નિયમિત પ્રાર્થનાથી પણ મનોબળ મજબૂત કરી શકાય છે.

જેણે મન જીત્યું, તેણે જગ જીત્યું.
ૐમાૐ

આત્મવિશ્વાસ જગાવીએ

અંક-૫૭

માર્ચ - ૨૦૦૮

મારી મુલાકાતે આવતા કેટલાય માણસો, યુવાનોના જીવનમાં વિવિધ સમસ્યાઓના કારણે નિરાશા, દીનતા, દીનતા વ્યાપી ગયેલી હોય છે. જીવનનો સૂરજ નિરાશાના, દીનતાના વાદળ નીચે ઢંકાઈ ગયો હોય છે. પ્રેરણા, હિંમત, હૈયાધારણ આપી આત્મવિશ્વાસ જગાડવાનો હું પ્રયત્ન કરું છું.

દીનતા, લાચારી, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, અસંતોષ આપણા વ્યક્તિત્વના સૂરજને સોળે કળાએ પ્રકાશવા દેતાં જ નથી. “હું થાકી ગયો છું, હારી ગયો છું, મારું શું થશે, મારો કોઈ ઉગારો નથી, ભગવાન બચાવે તો જ બચી શકાય.” આવા નિરાશાજનક ઉદ્ગારો એ દીનતાની નિશાની છે.

આવી આપણી દીનતા દુનિયાનો તમાશો બની જાય છે.

દીનતાથી જીવન વણસી જાય છે. દુઃખની ગહનતા, માત્રા વધી જાય છે, શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે, હિંમત મરી જાય છે. કાર્યશક્તિ શૂન્ય બની જાય છે. દીનતાથી અંધ બનેલી આપણી દૃષ્ટિ જીવનમાં આવતી તકોને દેખી કે અપનાવી શકતી નથી. દીનતા આપણા સ્વાસ્થ્ય ઉપર અને કુટુંબ ઉપર પણ બૂરી અસર કરે છે.

દીનતામાંથી, નિરાશા - હતાશામાંથી ઉગરવાના કેટલાક ઉપાયો આપણે અપનાવીએ :-

૧. જીવનમાં ખોટી આશાઓ અપેક્ષાઓ રાખવી નહિ. આશાઓ અને અપેક્ષાઓ ન સંતોષાય ત્યારે મનમાં દુઃખ થાય છે, દ્વેષ - નિરાશા વ્યાપે છે. આપણી શક્તિ અનુસાર જ આશાઓ રાખવી, ઈચ્છાઓ કરવી, કામ કરવું, ફરજ નિભાવવી પરંતુ ફળની કે અન્યકોઈ અપેક્ષા ન રાખવી.
૨. ભગવાને બક્ષેલી તન, મન ધન અને સગાં સહોદરની ભેટનો પ્રેમથી સ્વીકાર કરીએ, તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી તેમાંથી આનંદ લેતાં અને આનંદ માણતાં શીખીએ. પરમાત્માનો હરપળે આભાર માનીએ.
૩. આપણાં કરતાં પણ અનેક કમનસીબ માણસો હિંમતથી, આનંદથી જીવન જીવે છે. મારા પગમાં ચંપલ નથી એ દુઃખ કરતાં કોઈના કપાયેલા પગ, અપંગ દશા જોઈએ ત્યારે પરમાત્માનો આભાર માનવો કે, મારી પાસે બે પગ તો ચાલવા માટે છે ને !
૪. ઘરતીની પથારીને આભનું ઓઢણ કરીને ઘરબાર વગર વિંદગી જીવતા માણસોને જોઈએ ત્યારે આપણી

- એકાદ - બે રૂમના રહેઠાણ માટે પરમાત્માનો આભાર માનીએ. પાંચ હજારની કમાણીમાં પૂરું થતું ન હોય ત્યારે હજારો બેકાર માણસોનો વિચાર કરવાથી આપણી દીનતા, હતાશા ઓગળી જશે.
૫. જુઓ, આપણી અંદર કોઈપણ હાનિને લાભમાં પલટાવી દેવાની અજબ મન:શક્તિ બેઠેલી છે. આપણી આ શક્તિને જાગૃત કરવાની ટંટોળવાની જરૂર છે.
- દીનતાને હટાવવાનો એક ઉત્તમ રસ્તો છે. જાગો, ટકાર ખડા થઈ જાઓ, આઠસને ખંખેરો, પરિસ્થિતિના પડકારને ઝીલી લો.
 - અકળાયા વગર એની સામે ઝઝૂમો, યુદ્ધ કરો, સખત પરિશ્રમ કરો, મનને કામમાં જ પ્રવૃત્ત રાખો, નવી નવી જવાબદારી લો. સફળતાની ક્ષિતિજો વિસ્તરશે. દીનતા, નિરાશા ઓગળી જશે.
 - દીનતા અપરિપક્વતાની નિશાની છે. આપણા દર્દ, જલન, આંસુનું પ્રદર્શન ન કરીએ : આંસુને, વેદનાને, અંદર જ દફનાવી દઈએ. જીવનના ઝેરને અંદર જ પચાવી દઈએ.
૬. પરમેશ્વરનું શરણું સ્વીકારીએ. આપણી વેદના પરમાત્માને એકાંતમાં કહીએ, આંસુ સારીએ, મનનો ભાર હળવો કરીએ, પ્રાર્થના કરી પ્રેરણા મેળવીએ, સહાય કરવા વિનવીએ. પરમાત્મા સિવાય દુનિયાની કોઈ વ્યક્તિ આપણી તારણહાર બની શકતી નથી. પરમાત્મા મારી સાથે જ છે. તે સત્યને સ્વીકારીને જીવનને આનંદથી, પ્રસન્નતાથી જીવીએ.

ૐમાૐ

દિલના દરવાજા ખુલ્લા રાખીએ

અંક - ૫૮

એપ્રિલ - ૨૦૦૮

દુઃખી દર્દી કે કોઈ ભૂલેલા માર્ગ પર ચિકને

વિસામો આપવા માટે ઉઘાડી રાખજે બારી

દુઃખી, દર્દી માર્ગ ભૂલેલા, અટવાયેલાં, નિઃસહાય માણસોને સહારો, સઘિયારો આપવા માટે આપણા હૃદયના દરવાજા હંમેશા ખુલ્લાં રાખવા જોઈએ. માનવંતા મહેમાનોને આપણે ખૂબ જ પ્રેમથી આવકારીએ છીએ પરંતુ ગરીબ, દુઃખી, નિઃસહાય વ્યક્તિને આવકારવા માટે પ્રેમ પાંગળો બની જાય છે, નિરસ બની જાય છે. ભલે પધાર્યા નું સૂત્ર ઘરઆંગણે લગાવવાના બદલે હૃદયના દરવાજે લગાવવું જોઈએ.

આપણા નિવાસને આપણે મકાન બનાવીએ, મંદિર બનાવીએ કે સ્મશાન બનાવીએ એ આપણા હાથની અને હૈયાની વાત છે. જે સ્થાનમાં પોતાના સ્વજનો જ રહી શકે તે સ્થાન મકાન, જ્યાં વિના રોકટોક વ્યક્તિ આવીને પોતાનું દુઃખ દર્દ હળવું કરે તે સ્થાન મંદિર અને જે સ્થાન પર જવાની કોઈ ઈચ્છાજ ન કરે, અનિચ્છાએ છેવટે જવુંજ પડે તે સ્થાન સ્મશાન કહેવાય.

મંદિરમાં પ્રભુના દર્શન કરવા આવનાર વ્યક્તિ પ્રાર્થના કરે, પોતાના દિલની વેદના વ્યક્ત કરે, અશ્રુ વહાવે ત્યારે પરમાત્મા તેનું દુઃખ હરી લેતા નથી પરંતુ વ્યક્તિનું મન તો હળવું થાય છે જ. આપણા ઘરના મંદિરમાં, હૃદય મંદિરમાં દીન દુઃખિયાને સહારો આપીએ, સહાનુભૂતિથી તેની વાતો સાંભળીએ તો તેનું દુઃખ હળવું થઈ જાય છે.

જેઓના હૃદયની બારી ખુલી હોય છે. તેઓ જ પ્રગતિને પંથે પગલાં પાડી શકે છે. ઘરમાં તો અમુક વ્યક્તિઓ જ સમાઈ શકે

જ્યારે આકાશમાં તો આખું જગત સમાઈ શકે, મહાપુરુષોના હૃદયમાં ક્યાંય સંકુચિતતા હોતી નથી. તેમના હૃદય દુઃખી, દીન વ્યક્તિઓ માટે વિસામાનું સ્થાન બની રહે છે.

ગરીબની દાદ સાંભળવા, અવરનાં દુઃખને હરવા તમારા કર્ણ, નેત્રોને હૃદયની ઉઘાડી રાખજો બારી.

ખુલ્લા હૃદયથી સર્વને આવકારો, સહાય જરૂર મળશે જ, કોઈના જીવનનો ભાર હળવો કરવા હંમેશા તત્પર રહેજો. જીવનને પ્રકૃલ્લિત બનાવવા માટે હૃદયની બારીને ખુલ્લી રાખજો અને તેમાં શુધ્ધ પ્રેમનો પવન વહેવા દો, જ્ઞાનનો પ્રકાશ પથરાવા દો. મનમાં સંકુચિતપણાને ત્યાગીને દરેક વ્યક્તિને અને દરેક કાર્યને ઉદાર દ્રષ્ટિથી જોવું જોઈએ.

ૐમાૐ

પરિપક્વતા કેળવીએ

અંક-૫૯

મે-૨૦૦૮

ઉંમર વધવાની સાથે સાથે આપણી સમજશક્તિ વધે છે. જવાબદારી પણ વધે છે. શારીરિક પરિપક્વતાની સાથે સાથે માનસિક અને બૌદ્ધિક પરિપક્વતા વધે છે, વધવી જોઈએ. દુર્ભાગ્યવશ અમુક માણસો માનસિક રીતે પરિપક્વ નથી હોતા, ક્યાં કેવો વ્યવહાર કરવો, કેવું અને કેટલું બોલવું, કેવી રીતે બેસવું ઉઠવું, વર્તવું વગેરે બાબતોમાં બાલિશતા, છોકરમત દાખવે છે. સમય અને સંજોગોને અનુરૂપ યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકતા નથી. વાતવાતમાં ઉશ્કેરાઈ જાય છે. સહનશીલતાની ખામી વર્તાય છે. પોતાનું કામ સ્વતંત્ર રીતે કરી શકતા નથી.

પુષ્ટતા - પરિપક્વતા - મેચ્યોરિટી વ્યવહાર જીવનમાં

દરેક વ્યક્તિ માટે જરૂરી છે. પુષ્કતા કેળવવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ ? નાની મોટી જવાબદારી ધરાવનાર દરેક વ્યક્તિએ માનસિક પરિપક્વતા કેળવવા માટે હંમેશા પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. પરિપક્વતા કેળવવા માટેનું અનુભવગમ્ય થોડું માર્ગદર્શન નીચે પ્રમાણે છે.

૧. જીવનમાં આવી પડતી હઠીકતો - વાસ્તવિકતાઓને નિખાલસભાવે સ્વીકારતાં શીખીએ.
૨. તરંગો, કલ્પનાઓ, પૂર્વગ્રહોની યુગાલમાંથી છુટવાનો પ્રયત્ન કરીએ.
૩. તટસ્થભાવે ગુણદોષને તપાસતાં શીખીએ.
૪. હકારાત્મક વલણ અપનાવીએ. દરેક વ્યક્તિમાં ગુણદોષ તો હોય જ, પરંતુ આપણે હંમેશા ગુણગ્રાહી જ બનીએ. આશાવાદી અને આત્મશ્રદ્ધાવાન બનીએ.
૫. સહકાર આપતાં શીખીએ - આપણા સિદ્ધાંતો અનુરૂપ કોઈપણ કાર્ય હોય તેમાં સહકાર આપવાની મદદ કરવાની ભાવના રાખીએ. ક્યારેય કારણ વગરનો વિરોધ ન કરીએ. અધિકાર મેળવવા કરતાં ફરજ પ્રત્યે સદાય સજાગ રહીએ, તત્પર રહીએ.
૬. બધાને બધી જ રીતે અનુકૂળ પ્રયત્ન કરીએ. કોઈપણ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ સાથે સુમેળ સાધવાનો પ્રયત્ન કરીએ. સમયના પડકારને ઝીલવાની તૈયારી દાખવીએ.
૭. આત્મનિર્ભર બનીએ - આપણા જીવનની નાની મોટી જરૂરિયાતો આપણે જાતે જ પૂર્ણ કરીએ. માતાપિતા, વડીલો કે સેવકની સહાયની અપેક્ષા ન રાખીએ. આપણું રોજિંદું કામ જાતે જ કરતાં શીખીએ. પોતાના

પ્રશ્નો જાતે જ ઉકેલતાં શીખીએ.

૮. પ્રેમાળ વર્તન રાખીએ. આપણા મન અને બુદ્ધિને ક્ષયના ભાવ સાથે જોડી રાખવાથી કોઈપણ વ્યક્તિ કે વસ્તુ પ્રત્યે અણગમો, ઘિક્કારનો ભાવ પ્રગટશે જ નહિ.
૯. દરેક વ્યક્તિમાં પરમાત્માના દર્શન કરી મૈત્રીભાવ કેળવવા પ્રયત્ન કરીએ.

આપણી પરિપક્વતાની - પુષ્કતાની ચકાસણી ઉપર દર્શાવેલ બાબતોમાં તટસ્થભાવે સ્વમૂલ્યાંકન કરી જ્યાં જ્યાં ત્રુટિ જણાય ત્યાં ત્યાં આપણી જાતે જ પુષ્કતા કેળવવા પ્રયત્ન કરીએ. સ્વતંત્ર વિચાર શક્તિ, સ્વતંત્ર નિર્ણય શક્તિ, નિખાલસ વ્યક્તિત્વ એ માનવીય પરિપક્વતાની નિશાની છે.

ૐમાૐ

સફળતાની સીડી

અંક - ૬૦

જૂન - ૨૦૦૮

દરેક વ્યક્તિ જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા ઝંખે છે. સફળતા કોઈપણ ક્ષેત્રની હોય, વિદ્યાર્થી માટે અભ્યાસમાં સફળતા હોય, અન્ય વ્યક્તિઓ માટે ધન પ્રાપ્તિ, પદ, પ્રતિષ્ઠા, જ્ઞાન, સેવા વગેરે ક્ષેત્રમાં સફળતા મેળવવાની ઝંખના હોય છે.

બીજા કોઈના હક, માનનો ભંગ કર્યા વગર આપણે આપણા નિર્ધારિત ધ્યેયને સિદ્ધ કરી શકીએ તે જ સાચી સફળતા છે. અહમ્, ઈર્ષ્યા કે ઘૃણા રાખ્યા વગર પ્રેમાળ વર્તનથી આપણે આપણા ધ્યેયસિદ્ધના પ્રયત્નમાં આગળ વધીએ તો આપણે ધ્યેય હાંસલ કરી જ શકીએ.

જીવનમાં કોઈપણ ક્ષેત્રમાં સફળતા હાંસલ કરવા માટે

આટલું તો અવશ્ય કરીએ.

૧. જીવનનું કોઈપણ એક મુખ્ય ધ્યેય નક્કી કરી તેને વળગી રહો. પ્રયત્ન કરો, ધ્યેય નક્કી કરવામાં કે ધ્યેયને વારંવાર બદલવામાં સમય અને શક્તિનો વ્યય ન કરીએ.
૨. આત્મવિશ્વાસ કેળવીએ - પરમાત્માએ સર્જેલા જગતના, સંસારના નિયમોનું - વ્યવહારોનું જ્ઞાન સમજ કેળવી તેમાંથી જ પ્રેરણા મેળવવાનો પ્રયત્ન કરીએ.
૩. કરકસર અને બચત કરવાની આદત પાડીએ - આવક કરતાં વધારે ખર્ચ કરવાની કે દેવું કરવાની આદત માથાનો બોજ બની જાય છે. આવકનું આયોજન કરીને જ ખર્ચ કરવો. બચતની આદત અત્યંત જરૂરી છે. આપણી બચત લાંબે ગાળે આપણને ઉપયોગી થાય છે. સાથે સાથે આપણું સૂક્ષ્મ બળ બની રહે છે.
૪. નૂતન કલ્પના શક્તિથી નવી નવી યોજનાઓ વિકસાવો. યોજનાઓને સિદ્ધ કરવા માટે નવા નવા વિચારો મનમાં ઊગ્યા જ કરશે.
૫. આત્મસંયમ કેળવો - તમારા ઉત્સાહને યોગ્ય દિશામાં વાળવા માટેનું ચાલક અને પ્રેરક બળ આત્મસંયમ છે. તમારી જીવનનોકાના સુકાની તમે જ છો. તેની ખાત્રી આત્મસંયમથી જ થાય છે.
૬. અવિરત પુરુષાર્થ કરીને વધારે કામ કરવાની વૃત્તિ કેળવવી, તે જીવનમાં સફળતા માટે આ જરૂરી છે.
૭. તમારું વ્યક્તિત્વ આકર્ષક બનાવો - કોઈપણ વાતાવરણ પર સ્વામિત્વ - પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે આકર્ષક વ્યક્તિત્વ જરૂરી છે. સુઘડ કપડાં, સ્વચ્છ - નિરોગી શરીર, તંદુરસ્ત શરીર સૌષ્ઠવ, હસમુખ

ચહેરો, મધુર છતાં સ્પષ્ટ વાણી વગેરે તમારા વ્યક્તિત્વની શોભા વધારે છે.

૮. સ્પષ્ટ વિચારસરણી અપનાવો - કામના વિગતોની માહિતી અને સચ્ચાઈનો ભેદ પારખવા માટે સ્પષ્ટ વિચાર જરૂરી છે.
૯. એકાગ્રતા દ્વારા જ કાર્યકુશળતા મેળવી શકાય છે.
૧૦. સહકારની ભાવના કેળવો - સાથી કર્મચારીઓની શક્તિ, સામર્થ્ય બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી, સામૂહિક પુરુષાર્થ કરવાથી સફળતા હાંસલ કરી શકાય છે. સાથી કર્મચારીઓનો સુભગ સહકાર મેળવવો જરૂરી છે.
૧૧. નિષ્ફળતામાંથી તેમજ અન્યની ભૂલોમાંથી પ્રેરણા મેળવી નાસીપાસ થયા વગર બમણાં વેગથી કાર્ય કરવું.
૧૨. સહિષ્ણુતા અને શાંતિ જાળવતા શીખો - વિવાદો, વિરોધાભાસ, ચર્ચાઓમાં ધીરજ, સહિષ્ણુતા અને શાંતિ જાળવો. આમ કરવાથી અવિશ્વાસ, પૂર્વગ્રહ અને શંકાની પરચકમાંથી છૂટી જવાય છે.
૧૩. સદ્વ્યવહાર અપનાવો - "બીજાનો મારા તરફનો જે વ્યવહાર મને નથી ગમતો તેવો વ્યવહાર હું બીજા તરફ નહિ કરુ." આ નિયમનું પાલન કરવાથી લોકચાહના મેળવી શકાશે.

ૐ મા ૐ

પુરુષાર્થનો દીવો પ્રગટાવીએ

અંક - ૬૧

જુલાઈ - ૨૦૦૮

ક્ષયના યોગાનમાં પુરુષાર્થનો દીવો પ્રગટાવવામાં આવે છે ત્યારે તેના પ્રકાશમાં નિરાશા, શંકા, શોક, ક્રોધ, પશ્ચાતાપ જેવા દુર્ગુણો, નબળાઈઓ ગાયબ થઈ જાય છે. ઉદ્યમ અને

પુરુષાર્થ વિનાનું જીવન માનવીને પ્રતિપળે મૃત્યુ તરફ, અંધકાર તરફ ખેંચી જાય છે.

ઘણાની એવી માન્યતા હોય છે કે, વધારે કામ કરવાથી શરીર ઘસાઈ જશે પરંતુ ભલા માણસ, કામ કરવાથી શરીર પ્રવૃત્તિમય રહે, મન પ્રકુલ્લિત રહે.

Idle mind is devils, House નિવૃત્તિથી મન કટાય છે અને શરીર સ્થૂળ શિથિલ બની જાય છે. એશ - આરામ - આળસમાં જીવનારા, સમયને નિષ્ક્રિય રીતે વ્યતીત કરનારા માણસો કરતાં પ્રવૃત્તિમાં જીવનારા માણસો, સુખી, સ્વાસ્થ્ય પૂર્ણ અને દીર્ઘકાલિન જીવન જીવી શકે છે. નિયમિત રીતે શરીરની ક્ષમતા અનુસાર પ્રવૃત્તિ કરવાથી ક્યારેય નુકસાન થતું નથી. મહેનત વગર આળસુની જેમ બેસી રહેનાર વ્યક્તિના જીવનને કાટ લાગી જાય છે. અનેક શારીરિક, માનસિક રોગોનો ભોગ બને છે. ચરબીના કોથળા જેવા શેઠિયાઓ અને માંસલ શરીરવાળા ખેડૂતો, મજૂરો આનું પ્રમાણ છે.

આપણે હંમેશા નવું જાણવાનું, જોવાનું અને કામ કરવાનું મન રાખવું જોઈએ નહિતર જીવન શુષ્ક બની જશે, ચંપ્રવત્ બની જશે, નવું જાણવું, જોવું, વિચારવું અને કરવું તે તો જીવન છે.

જીવનના ચૌવનના ઉંબરે ઉભેલા યુવાનને મારો સંદેશો છે કે,

“જીવનમાં સુખી થવું હોય તો અવિરત કામ કરતા રહેજો. કામ એ જ સુખી જીવનની આધારશીલા છે. શ્રમ વિના ક્યારેય સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ શકે જ નહિ.”

ઉચ્ચ ધ્યેય લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવું હોય તો,

૧) કામને રામ સમજી, આરામ, આળસને ત્યજીએ.

- ૨) કામમાં પૂરતો પ્રેમ અને પુરુષાર્થ દાખવીએ.
- ૩) કામ કરતી વખતે સંયમ જાળવીએ.
- ૪) આયોજનયુક્ત કામ કરવાથી કાર્ય દીપી ઉઠે અને સંતોષ થાય.
- ૫) કામમાં સંપૂર્ણ એકાગ્રતા, નિષ્ઠા અને મમતાનો ભાવ રાખવાથી કામ સુંદર, સુવ્યવસ્થિત કરી શકાય.
- ૬) કામ હાથ પર લીધા પછી પૂર્ણતા સુધી પહોંચવું તે જ આપણા ઉત્કર્ષનું, વિકાસનું પ્રથમ સાધન છે.
- ૭) કામ કરતી વખતે પરિણામની ચિંતા કરવી નહિ.
- ૮) કામ કરતી વખતે સાથીઓની અનુકૂળ, પ્રતિકૂળ ટીકા ટીપ્પણીઓ ધ્યાનમાં લેવી નહિ, ગભરાવું નહિ કે છલકાર્થ જવું નહિ.
- ૯) પુરુષાર્થને પ્રાથમિકતા આપીએ તો પરમાત્માનો સાથ, સહકાર, સગવડ, સાનુકૂળતા આવી જ મળશે.

ૐમાૐ

વાણીનું મહત્વ

અંક - ૬૨

ઓગષ્ટ-૨૦૦૮

ઘરનું અને કુટુંબનું સ્વાસ્થ્ય શુદ્ધ, નિર્મળ વાણી પર અવલંબે છે તેમ આપણા જીવનનું સ્વાસ્થ્ય આપણી મૂઠુ, નિર્મળ, પવિત્ર અને વિવેકી વાણી પર અવલંબે છે.

વાણીનો સંયમિત અને સમજપૂર્વકનો ઉપયોગ જગતમાં હરિયાળી પ્રસારાવી શકે છે. વાણીનો સંયમિત અને સમજપૂર્વકનો ઉપયોગ જીવનને સુખી કરી શકે છે.

વાણી પરથી વ્યક્તિનું વાણી એટલે કે મનની શક્તિ, સ્વસ્થતા અને સમજણ શક્તિ માપી શકાય છે. વિવેકી વાણી ઉત્તમ મનની નિપજ છે.

“હેયે હોય તે જ હોઠે આવે” ઉક્તિ અનુસાર આપણા મધ્યમાં જે તે વ્યક્તિ માટે જેવા ભાવ ભર્યા હોય તેવા ભાવ વાળી વાણી આપણે જાણ્યે અજાણ્યે બોલી જઈએ છીએ.

**“યદા યદા મુંચતિ વાકબાણમ્,
તદા તદા જાતિ - કુલ પ્રમાણમ્ !”**

મુખમાંથી નીકળતી વાણી ઉપરથી વ્યક્તિના જાતિ, કુળ સંસ્કાર પરખાઈ જાય છે.

માણસ જ્યારે અતિ વાચાળ બને છે ત્યારે ઘણી વખત વાણી પરનો સંયમ ગુમાવે છે. જીવનમાં શ્રેય સાધવાનું સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન વાણીની મીઠાશ છે. વાણી ઉપરથી જ માણસની કિંમત અંકાય છે, તેની કદર થાય છે. જીવનમાં સફળતા માટે વાણીની મીઠાશ અને નિષ્ફળતા માટે વાણીની કઠોરતા, કટુતા, કડવાશ કારણરૂપ છે.

આપણા હૈયામાં અમૃત ભરવું કે ઝેર ભરવું તે આપણા હાથની વાત છે. સો ગરણે ગાળીને વિચાર કરીને પછી જ શબ્દ, વાણી, વહેવડાવવા જોઈએ. એ જ ડહાપણ છે.

ૐમાૐ

માનવમાંથી દેવ બનીએ

અંક - ૬૩

સપ્ટેમ્બર - ૨૦૦૮

જીવમાંથી શિવ થવું હોય તો, નીચાણમાંથી ઉંચે ચઢવું હોય તો આપણે આપણી ભૂલો, નબળાઈઓ, ઉણપો, દુર્વૃત્તિને જાણવા જોઈએ. તટસ્થભાવે નિરીક્ષણ કરતાં રહેવું જોઈએ. દૃઢ નિશ્ચય કરીને આ બધાંનો પરાભવ કરવો જોઈએ. આપણી નાની શી ભૂલ કે પાપ આપણા મનમાં ખટકવાં જોઈએ.

મન પર સતત જાપ્તો રાખવો જરૂરી છે. ધ્યેય સિદ્ધિને હાંસલ કરવી હોય તો, નરમાંથી નારાયણ બનવું હોય તો

જીવન યાત્રાના માર્ગમાં આવતા નાના-મોટા અવરોધો, સમસ્યાઓ, અનેકવિધ અડચણોને દૂર કરવા, વળોટવા માટે હંમેશા તૈયાર રહેવું જોઈએ. આપણે આપણું Introspection-આત્મનિરીક્ષણ કરતાં રહેવું જોઈએ. દરરોજ થોડો સમય એકાંતમાં એકલા જ બેસવાની આદત પાડીએ. આપણા વર્તન વિષે વિચાર કરતાં રહેવું જોઈએ. આપણું વર્તન પશુવત્, માનવવત્ કે દેવવત્ છે તેનું તટસ્થભાવે નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ. આપણું વર્તન આપણા પરમપિતા પરમાત્માના નામને દીપાવે. આપણા માતાપિતાની અને કુળની આબરુ વધે તેવું હોવું જોઈએ. આપણે આપણા મનના ચોકીદાર બનવું જોઈએ. આપણા વર્તનના અરીસામાં આપણે આપણા મનને જોવું જોઈએ. મનમાં વ્યાપેલા દુર્ગુણો દુવૃત્તિઓના મેલને ધોઈ નાંખવા જોઈએ. મંત્રજાપ સ્મરણનાં વારિથી આ મેલને ધોઈ શકીયએ અને સદ્ગુણોથી સજાવી શકાય, પશ્ચાતાપના વારિથી અસત્ કર્મોને ધોઈ નાંખવા જોઈએ અને ફરીથી અસત્ કર્મોનો પ્રવેશ ન થાય તેવો દ્રઢ સંકલ્પ કરવો જોઈએ.

સત્ કર્મોમાં વૃદ્ધિ થાય તેવો પ્રયત્ન કરતાં રહેવું જોઈએ. આપણા ક્ષયના - અંતરાત્માના ન્યાયાસન આગળ આપણા દુર્ગુણોને અપરાધીના પાંજરામાં ઉભા કરીએ તો દુર્ગુણો ધીરે ધીરે ક્ષીણ થતા જશે. દુર્ગુણોનો ઉકરડો હટી જશે.

જીવનને સાર્થક કરવું હોય તો આપણે દરરોજ એકાદ સત્કાર્ય તો કરવું જ જોઈએ. જેનાથી આપણું મન આનંદિત થઈ જશે. આપણા અંતરનો આનંદ એ જ આપણી સારી સમૃદ્ધિ છે. ઉચ્ચ, ઉન્નત, સાત્ત્વિક વિચારોવાળું મન, જીવનને કિંમતી બનાવી શકે છે, એ જ માનવ જીવનની મહામૂલી મૂડી છે.

દિલમાં દયા, કૃષ્ણાનું ઝરણું સતત વહેતું રહે ત્યારે

માનવ દેવ બની શકે છે. દુઃખી નિઃસહાય વ્યક્તિને જોતાં જ દિલમાં દયાનો સંચાર થાય ત્યારે ક્ષય કોમળ, મૃદુ, બની જાય છે. આપણી તન, મન, ઘનની શક્તિ, અનુસાર દુઃખી વ્યક્તિને સહાય કરી શિવત્વને પામવાનો પુરુષાર્થ આપણે સતત કરતા રહેવું જોઈએ.

આપણે સાચા અર્થમાં ધાર્મિક બનવું હોય તો જીવનમાં દયાને, કૃષ્ણાને પ્રાધાન્ય આપીએ. કૃષ્ણાસભર ક્ષયથી માનવમાંથી દેવ બની શકાય છે. કૃષ્ણાસભર ક્ષય તો સ્વર્ગની ઝાંખી કરાવી શકે છે.

ૐ મા ૐ

આનંદયુક્ત પ્રવૃત્તિ જ કામ કહેવાય

અંક - ૬૪

ઓક્ટોબર - ૨૦૦૮

આનંદને કેન્દ્રમાં રાખીને કરવામાં આવતી કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કામ છે. પરંતુ જે માત્ર કામ સમજીને ફરજની રૂએ પુરું કરવાની દાનત એ નરી વેઠ છે. નક્કી થયેલા કામ અને સમય ઉપરાંત વધારે કામ કરવાની અને સમય ફાળવવાની વૃત્તિથી આપણને આનંદ મળે છે. જીવનને મહિમાવંત, ઘન્ય બનાવવું હોય તો આનંદસહ અને આનંદ માટેની પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ.

જીવન દરમિયાન પ્રમાદમાં, આળસમાં સમય વેડફાઈ ન જાય, કરવાનાં કામ અધૂરાં રહી જાય અને પસ્તાવાનો વારો ન આવે તે માટે જાગતા રહેજો. શરીર પર ચરબી રૂપી ઉધાઈ ચડવા દેવી ન હોય તો એને પ્રવૃત્તિશીલ રાખજો.

વપરાશ વગરના મકાનને, તેની દીવાલોને લૂણો લાગી જાય છે. આ લૂણો મકાનના પાયાના - મૂળ સુધી પહોંચી જાય છે અને ઈમારતની મજબૂતાઈ ભયમાં મૂકાઈ જાય છે.

વૃધ્ધાવસ્થામાં ઘણા વડીલો નિવૃત્ત થઈ જાય છે તન અને મનની નિવૃત્તિ રોગના લક્ષણોને આમંત્રે છે. તન, મન, અને ધનની શક્તિ અનુસાર નિવૃત્તિમાં પણ પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ. દરેક પ્રવૃત્તિમાં ઉત્સાહ અને આનંદને ભેળવવામાં આવે તો થાક નહિ લાગે. વેઠ નહિ લાગે. આપણી અંદર રહેલી સર્જનાત્મક શક્તિને જીવંત રાખવા માટે ઉત્સાહભેર પ્રવૃત્તિઓ કરતા રહીએ. જેથી રોગ, શોક, હતાશા, નિરાશા, પ્રમાદ, આળસ જેવા શત્રુઓ વૃધ્ધત્વને વિંટળાઈ વળશે નહિં.

ૐમાૐ

ઉદારતાનો ગુણ

અંક - ૬૫

નવેમ્બર - ૨૦૦૮

કોઈપણ વ્યક્તિનું દુઃખ દેખીને મનમાં અનુકંપા જાગે, તેનું દુઃખ દૂર કરવાની ભાવના જાગે અને દુઃખ દૂર કરવાનો યથાયોગ્ય પ્રયત્ન કરવામાં આવે તે જ સાચી ઉદારતા છે. ઉદારતાના ગુણને કેળવવા માટે સમત્વનો ભાવ, આત્મિયતાનો ભાવ કેળવવો પડે. જીવ માત્ર આપણા આત્મજન છે તેવો ભાવ મનમાં જાગે તે જ, વ્યક્તિ ઉદાર બની શકે.

ઉદારતાનો માપદંડ દાન નથી પરંતુ મન છે. જગતના જીવો પ્રત્યે પ્રેમ, કરુણા, દયા અને સહાનુભૂતિ સહજ રીતે જ પ્રગટે ત્યારે જ મનની ઉદારતાનો ગુણ વિકસે છે. ઉદારતામાં ધન કરતાં પણ મનને, ભાવનાને પ્રાથમિકતા આપવામાં આવે છે. ધન વૈભવ કે સમૃદ્ધિ મળવાથી સાચા અમીર બની શકાતું નથી. મનની ઉદારતા, વિશાળતા જ વ્યક્તિને સાચો ધનિક બનાવી શકે છે.

મનની ઉદારતા કેળવવા માટે ઉચ્ચ આદર્શોને આત્મસાત

કરી, અન્યના દોષો, ખામીઓને નજરઅંદાજ કરી, મનને સત્કાર્યમાં જ જોડેલું રાખવું જોઈએ. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, સાત્વિક આચાર-વિચાર, વાણી વર્તન, વ્યવહાર અને નિયમિત ઉપાસના, પ્રાર્થના, ધ્યાન કરવાથી મનની મલિનતા ધોવાઈ જાય છે. અને નિર્મળતા વ્યાપી જાય છે.

ઉદાર વ્યક્તિ સર્વ પ્રાણી માત્ર પ્રત્યે કૃપા ધરાવે છે. સમોવડિયા સાથે મિત્રચારી, નાનાઓ સાથે દયા, કૃપા ભાવ અને વડીલો પ્રત્યે નમ્રતા અને સહાનુભૂતિ રાખે છે. ઉદાર વ્યક્તિ હંમેશા ક્ષમાવાન હોય છે. અહંતા અને મમત્વથી રહિત હોય છે.

પરમની સૃષ્ટિનું પ્રત્યેક સર્જન આપણું આત્મિય છે તેમ સમજી, રાગદ્વેષ ત્યજી, ક્ષમાશીલ, ગુણગ્રાહી બનવું. પરદોષદર્શન એ ઉદારતાને અવરોધતી મોટી દીવાલ છે હું અને મારું નો ભાવ જીવનને કંગાળ, ખોખલું બનાવે છે. અમે અને આપણુંની વિશાળ ભાવના હૃદયને ઉદાર કરી જીવનને ઉજ્જવળ, પ્રેમમય અને સુખી બનાવે છે.

ૐમાૐ

દ્રષ્ટિ એવી સૃષ્ટિ

અંક - ૬૬

ડિસેમ્બર - ૨૦૦૮

પરમાત્માની આખીય સૃષ્ટિ આપણા વ્યક્તિગત પડઘા અને પ્રતિબિંબોની જ સૃષ્ટિ છે. આપણો સંસાર પણ આપણા સાદ (અવાજ) નો જ પ્રતિસાદ છે. સંસાર તો જે છે તે જ છે પરંતુ આપણી દ્રષ્ટિ કેવી છે, તેના પર સંસાર દર્શનનો આધાર છે. આપણા ચશ્મા કાળા હશે તો ધૂંધળાશ, કાળાશ અને અંધારા ઓળા જેવું દેખાશે જ્યારે લીલા ચશ્મા હશે તો હરિયાળી, લીલું છમ દેખાશે.

આપણે ખરેખર સુખ અને આનંદમાં જીવવું હોય તો દ્રષ્ટિને હરિયાળી રાખવી જોઈએ. સુખ અને દુઃખની લાગણી ભીતરની જ પેદાશ છે, એ તો આપણા મનની પેદાશ છે. મનના તરંગ મુજબ આપણી દ્રષ્ટિ બદલાય છે અને આપણી દ્રષ્ટિના આધારે જ આપણી સૃષ્ટિ પલટાય છે.

આનંદને આંખ અને અંતરમાં આંજીએ તો સૃષ્ટિ આનંદમય બની રહેશે. ઉલ્લાસને આપણી આંખમાં આંજી દઈએ તો સર્વત્ર ઉલ્લાસિત્તા વર્તાશે. આપણા ઉજાસને અંતરમાંથી છલકાવવા દો. સૃષ્ટિ પ્રેમમય, ઉજાસમય બની રહેશે.

સંસાર એટલે પડઘા અને પ્રતિબિંબોની રચના. આપણો સાદ બદલાય એટલે પડઘા પણ બદલાઈ જશે. દ્રષ્ટિ એટલે જ સૃષ્ટિ એવું વેદાંત કથન છે એટલે આપણી દ્રષ્ટિ જ આપણી સૃષ્ટિની વિધાતા છે. જે આપણી સૃષ્ટિનું નિર્માણ કરે છે. આપણી દ્રષ્ટિને સ્વચ્છ, સુઘડ, સરળ, અને નિર્મળ બનાવીએ અને આપણી સૃષ્ટિને દ્રષ્ટિના રંગથી જ રંગીએ.

ૐમાૐ

મનના ચોકીદાર બનીએ

અંક - ૬૭

જાન્યુઆરી - ૨૦૦૮

મનને નિયંત્રણ રાખવા માટે આપણે મનના ચોકીદાર બનવું જોઈએ. મનની નાની મોટી પ્રવૃત્તિ ઉપર આપણે સતત ધ્યાન રાખવું જોઈએ. સતત જાગૃતિ રાખવાથી મનમાં પ્રવેશતા વિવિધ વિચારોને નીરખી શકાશે અને અશુભ વિચારોને મનમાં પ્રવેશતા કે વંટોળ જગાવતા અટકાવી શકાશે. મનની હરકોઈ પ્રવૃત્તિ ઉપર આપણું સતત ધ્યાન રહે તો આપણે સાચા રાહ પર ચાલવાનો જ પ્રયત્ન કરીશું, ખોટા નિર્ણયો લેતાં અટકી જઈશું.

રાજગંગોત્રી (૧૦૨)

મનમાં ઉઠતા વિચારોને કાર્યાન્વિત કરતાં પહેલાં આપણે વિવેકથી વિચાર કરવો જોઈએ કે, તેનું શું પરિણામ આવશે ? આનું નામ જાત તપાસ - સ્વપરિક્ષણ - સ્વમૂલ્યાંકન. આત્માની પ્રસન્નતા કે નારાજગીનો અનુભવ થાય એ જ આપણું બેરોમીટર.

બગીચામાં કામ કરતો માળી ફૂલ છોડની માવજત કરવાની સાથે સાથે નકામા છોડવા, ઘાસ, કાંટા, ઝાંખરા સાફ કરે છે. એવી જ રીતે માનવ મનના બગીચાની પણ માવજત કરવી પડે છે. માનવ મનમાં કેટલાંય નકામાં જાળાં બાઝી ગયા હોય છે. દુર્ગુણો, દુર્વૃત્તિઓ જેવા નકામા કાંટા ઝાંખરાને દૂર કરવા માટે સતત પુરુષાર્થની, સતત જાગૃતિની જરૂર છે સદ્ગુણોના સુંદર છોડવાઓ રોપવા માટે મનના બગીચાની સફાઈ કરવી જોઈએ. આત્મખોજ, આત્મનિરીક્ષણથી જ આ શક્ય બની શકે.

આજનું વર્તમાન માનવ જીવન ઉતાવળિયું, ધમાલિયું થઈ ગયું છે, પરંતુ રાત્રે સૂતા પહેલાં પ્રભુ સ્મરણ, પ્રાર્થના કરી, આખા દિવસ દરમિયાન કરેલા કાર્યોની માનસિક તપાસ કરવી જોઈએ.

જીવમાંથી શિવ થવું હોય, નીચાણમાંથી ચાણમાં જવું હોય તો આપણી નબળાઈઓ, ઉણપો, ભૂલોને, પાપોને જાણવા જોઈએ અને તેનો પરાભવ કરવો જોઈએ. સંતો કહે છે કે, ઈશ્વરને સાથે રાખો, તેનું શરણ સ્વીકારો તો નબળાઈઓને દૂર કરી શકાશે.

માનવમાંથી દેવ બનવું હોય તો આપણે પૂર્ણતા તરફ આગળ વધવું જોઈએ. માર્ગમાં આવતા અવરોધોને વટાવીને આગળ વધવાનો દ્રઢ મનોબળ જ ધારેલા લક્ષ્ય પર પહોંચાડી શકે છે.

સવારે પથારીમાંથી ઉઠીને પગ પૃથ્વી પર મૂકતાં પહેલાં જ પરમાત્માને પ્રાર્થના કરીને પછી જ જીવનની શરૂઆત કરવી. વળી પરમાત્માને સાથે જ રાખવાથી અશુભ કાર્યો થતાં અટકી જશે.

ૐ મા ૐ

મનના બોજને હળવો કરીએ

અંક - ૬૮

ફેબ્રુઆરી - ૨૦૦૯

જીવનની વિષમતાઓ, વિસંવાદિતાઓ અને સમસ્યાઓ લઈને મારી વ્યક્તિગત મુલાકાતે આવનારી કેટલીક વ્યક્તિઓને જીવન બોજરૂપ, રૂક્ષ રણ જેવું લાગે છે. આવા કંટકમય જીવનથી તેઓ છુટકારો માગે છે.

તેમની વિષમ પરસ્થિતિને વાણી દ્વારા વહેવા દઈને મનનો બોજ હળવો કરવા દઉં છું. પછી તેઓને સમસ્યાઓ સુલઝાવવાનો રાહ સૂચવું છું.

આપણા ઘરમાં ખાલી ડબ્બા, ડોલ, પસ્તી વગેરે ભેગાં થઈ જાય છે તો આપણે પસ્તીવાળાને નકામી વસ્તુઓ આપી દઈને ઘરને ચોખ્ખું કરીને હળવાશ અનુભવીએ છીએ. આપણા મનમાં પણ પસ્તી જેવા નકામા વિચારો, ચિંતાઓ, અંધશ્રદ્ધા ને અજ્ઞાનતાનો ભાર ભરેલો હોય છે અને આવા ભારને વેંઢારીને આપણે અસંખ્ય બિમારીઓને નોંતરીએ છીએ.

મનના આ નકામા બોજને કેવી રીતે હળવો કરવો ? ઘરમાં દરરોજ કચરો કાઢી, ડસ્ટીંગ કરી પોતાં કરીએ છીએ તેવી જ રીતે મનને સ્વચ્છ કરવા માટે દરરોજ ઉપાસના, મંત્રજાપ, પ્રાર્થના કરવાનો નિયમ બનાવો. પરમાત્માને પ્રાર્થના કરી સમસ્યાઓ રજૂ કરો. એકાંતમાં બેસીને આત્મ નિરીક્ષણ કરો, સ્વમૂલ્યાંકન કરો, જગતની ચિંતા છોડી જગદીશનું ચિંતન કરો અને આત્માના અવાજને અનુસરો. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને સંતસમાગમથી મનમાં વ્યાપેલા અને જામેલા અજ્ઞાનના બોજને હળવો કરી શકાશે. સમસ્યાઓ આપોઆપ સુલઝાઈ જશે અને

જીવન જીવવાની મઝા આવશે. તટસ્થભાવે, નિર્મળ મનથી સત્યનો સથવારો કરીશું તો પરમાત્માનો દિવ્ય પ્રકાશ આપણી જીવનયાત્રામાં અજવાળાં પાથરશે. જીવન જીવવાનો આનંદ આવશે.

ૐ મા ૐ

જીવન જોડાણું વહેણ

અંક - ૬૯

માર્ચ - ૨૦૦૯

કોલેજના છેલ્લા વર્ષમાં ભણતી વિભૂતિ મારા પગમાં માથું મૂકીને ધ્રુસ્કે ધ્રુસ્કે રડવા લાગી. વાત્સલ્યસભર હસ્ત પસવારી, મેં પૂછ્યું બેટા શું તકલીફ છે? શા માટે રડે છે? “

ગુરુદેવ, મારું જીવન કલંકિત થઈ ગયું છે. મારું શિયળ હણાઈ ગયું છે. મારે આત્મહત્યા જ કરવી પડશે. “ તેના મનનો ઉભરો શાંત થતાં મેં કહ્યું, બેટા, જીવન બહુ કિંમતી ચીજ છે, જીવન તો જગદીશની પ્રસાદી છે. તેના નિર્ધારીત સમય સુધી તેને જીવી જાણવી જોઈએ. તારા જીવનમાં સર્જાયેલ અમંગળ આપત્તિમાંથી ઉગરવા માટે તારે તારા જીવનનો રાહ બદલવો પડશે. જીવનમાં પરિવર્તન લાવવું પડશે.

જીવન એક વ છે. તેમાં મેઘધનુષી રંગો છે. તેમજ કાળાધોળાં ધાબાં પણ વણાયેલા છે. જીવન જો આકાશ છે તો તેમાં સૂરજ, ચંદ્ર, તારલાઓ, વાદળાં, વંટોળિયા અને ઘૂળકટ પણ છે. આપણા જીવનમાં દોષો તો છે જ. માનવજીવન દોષરહિત સંપૂર્ણ તો નથી જ. થોડાઘણા દોષો તો રહેવાના જ. આપણે તો આપણામાં રહેલાં સદ્ગુણોને જ વિકસાવવાના અને દોષોની ગઠડીને હલકી કરવાની.

આપણે આપણા સાચાં કે ખોટાં, નક્કર કે કલ્પિત દોષોનો

ભાર વેંઢારીને ચાલીશું તો, નિરાશા, હતાશાના ભારથી થાકી જઈશું. ભૂતકાળમાં થયેલી ભૂલને વાગોળવા કરતાં આપણી જાતને એ અંધકારમાંથી બહાર કાઢી પ્રકાશના પંથે પ્રયાણ કરાવવામાં જ હડાપણ છે. દુઃખમાં સતત ડૂબેલા રહી, પોતાની જાતને હલકી ગણી ઉતારી પાડવી એ વિકૃત મનોદશા ગણાય. ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરીથી ગણીને જિંદગીને સંવારી લેવી તેમાં જ હડાપણ છે. ભૂલના ખાડામાં પડ્યા તેવો ખ્યાલ આવે કે, તરત જ તેમાંથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જ્યાંથી કહોવાયું હોય ત્યાંથી કાપી નાખવું પરંતુ તેની ચર્ચા વિચારણા કરવી નહિ. આપણા પુરુષાર્થને પાંગળો બનાવવો નહિ.

નિરાશ થવાને બદલે, વધારે સમજણથી, વિવેકથી, ગંભીરતાથી કામ લઈએ અને હર હાલતમાં આત્મવિકાસ કરવાની તત્પરતા દાખવીએ તો જીવન જીવવાનું સરળ બનશે. સંસાર સાગરમાં હાલકડોલક થયેલી આપણી જીવનનૌકાને જો આગવું બંદર અને આગવું લંગર મળી જાય તો આપણી જીવનનૌકા સ્થિર થઈ જાય ને !

હવે તારી જીવનનૌકાને સ્થિર કરી, આત્મવિકાસ કરી સત્યના પંથે જીવનયાત્રાને વળાંક આપી દે, જીવન સમૃદ્ધ બનશે.

ૐ મા ૐ

આચાર અને વિચાર

અંક - ૭૦

એપ્રિલ- ૨૦૦૮

સૂર્યના કિરણોનો સંગ્રહ કરીને સોલર સીસ્ટમ વિકસાવી શકાય છે. વરાળને એકત્રિત કરીને મોટા મોટા યંત્રો ચલાવી શકાય છે. કોઈપણ શક્તિને એકત્રિત કરીને તેનો સકારાત્મક ઉપયોગ

કરવામાં આવે ત્યારે તે શક્તિ વિકાસનું કાર્ય કરી શકે છે.

આપણા વિચારોમાં પણ શક્તિ સમાયેલી છે. આપણા સાત્વિક, સકારાત્મક વિચારોને સંકલ્પનું સ્વરૂપ આપીએ અને પછી તેને યોગ્ય રીતે આચરણમાં મૂકીએ તો તે અસરકારક, ઉપયોગી બને છે. વિચારમાં આચરણનું ઈંધણ પૂરાય ત્યારે જ તે વિચાર ફળદાયી બને છે.

આજે જગતમાં નવાનવા વિચારો વ્યક્ત કરનારા વાણી શૂરા વક્તાઓ ઘણા છે પરંતુ તેમના વિચારોનું આચરણ થતું નથી; તે આચાર વગરનો વિચાર ખોખલો પૂરવાર થાય છે. ચૂંટણી ટાણે અને અન્ય પ્રસંગોએ આપણા દેશના નેતાઓ ટનબંધ વિચારોનો પ્રચાર કરે છે. પરંતુ તેમના વિચારો વામણા અને લૂલા પૂરવાર થાય છે, જનતા પર તેની કોઈ જ અસર પડતી નથી કારણકે વિચારની પાછળ તેમના સંકલ્પનું આચરણું બળ નથી. ગાંધીજીએ કહ્યું છે કે, ×હજારો વિચારો વ્યક્ત કરવા કરતા એકાદ બે નક્કર વિચારોનું આચરણ જ ઉપયોગી પુરવાર થાય છે.×

વિચાર, સંકલ્પ - નિશ્ચય અને આચરણ આ ત્રણનું એકત્રી કરણ જ સફળતાનું સોપાન છે. વાણી શૂરાની સાથે સાથે આપણે પાણી શૂરા પણ બનવું જોઈએ. આચાર અને વિચારનું સામંજસ્ય સધાય તો જ આપણે મહામાનવ બની શકીએ.

સંતો, ભક્તો, મહાત્માઓ, જે કંઈ બોલે છે તે પ્રમાણે આચરણમાં મૂકે છે તેથી તો તેમની વાણીનું વજન પડે છે. તેમની વાણી આચારસિધ્ધ, અનુભવસિધ્ધ, તપસિધ્ધ હોય છે. વચનસિધ્ધિ વાણીસિધ્ધિ ત્યારે જ બને જ્યારે તે આચારસિધ્ધ હોય.

ૐ મા ૐ

પ્રેમ અને મોહ

અંક - ૭૧

મે - ૨૦૦૯

પ્રેમ એ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે. પરમાત્મા સૃષ્ટિના પ્રત્યેક સર્જનમાં વ્યાપ્ત છે એટલે પ્રેમ પણ સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે. પરમાત્માનો પ્રેમ સર્વત્ર, સર્વદા અને સર્વ પ્રાણી માત્ર પર એક સરખો જ વહેતો રહે છે.

પ્રેમમાં જ્યારે સંસારના માનવીનો સ્વાર્થ ભળે ત્યારે પ્રેમનું સ્વરૂપ વિકૃત બની જાય છે. અને તે મોહનું રૂપ ધારણ કરે છે. પ્રેમમાં જ્યારે દિવાલો રચાય, સરહદો બંધાય, સ્વાર્થ ભળે ત્યારે પ્રેમના પ્રદર્શનમાં વિકૃતિ આવી જાય છે. વ્યક્તિ મોહાંધ બની જાય છે. અહમ્ અને ઈર્ષ્યાનો પાદુભાવ થાય છે.

મોહમાં સીમાઓ, સરહદો, સબંધો નક્કી થઈ જાય છે. મોહમાં સંકુચિતતા, સંકડાશ છુપાવવાનો ભાવ પ્રવેશી જાય છે. સંપત્તિ, સ્વજનો અને સબંધોના મોહને કારણે વ્યક્તિ અવિચારી, અપ્રમાણિક, અયોગ્ય અને અવિવેકી કામ કરવા પ્રેરાય છે.

દુર્યોધન ઉપરનો ધૃતરાષ્ટ્રનો મોહ, મહાભારતના યુધ્ધમાં કૌરવકુળના વિનાશનું કારણ બન્યો. અર્જુન પરના મોહને કારણે ગુરુ દ્રોણાચાર્યજીએ એકલવ્યને અન્યાય કર્યો અને ગુરુદક્ષિણામાં તેનો અંગૂઠો માગી લીધો અને તેને નિર્માલ્ય બનાવી દીધો. સ્વજનો, સંતાનો, પતિપત્નિ કે શિષ્ય પ્રત્યેનો મોહ વ્યક્તિને જીવનયાત્રાના બાધક ન બને તે માટે સતત જાગૃતિ રાખવી જરૂરી છે. પ્રેમ અને મોહની ભેદરેખા સમજીને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમને જ જીવનમાં અપનાવવો જોઈએ. અનાસક્ત ભાવ કેળવવો જોઈએ.

જીવનની ઉત્તરાવસ્થામાં દાદા દાદી કે નાના નાની બન્યા પછી મોહની સાંકળ વધુ ઘેરી ન બને તે માટે જીવનયાત્રાને

સત્સંગના, સેવાના, સદ્ગુરુ સાનિધ્ય સમ પ્રેમ સાગરમાં સદાય વિહાર કરવાનો નિયમ બનાવવો જોઈએ. પ્રેમસાગરમાં તરવા માટે સેવા અને સમર્પણના હલેસાં હંમેશા સાથે જ રાખવાં જોઈએ.

ૐમાૐ

ચિંતાને ચિંતનમાં પરિવર્તિત કરીએ

અંક - ૭૨

જૂન - ૨૦૦૯

સામાન્ય વ્યક્તિ સંસારની સમસ્યાઓ, આથક સંકટામણ અને અનેકવિધ ચિંતાઓથી ઘેરાયેલી હોય છે. ઉપાધિઓના ખડકો અને ચિંતાઓ મનમાં ચકરાવો લેતી હોય ત્યારે તેના અંતરમાંથી આનંદ અસ્ત થઈ ગયો હોય છે.

જુઓ ભાઈ, ચિંતા કરવાથી ઉપાધિઓ ઓછી થવાની નથી. ચિંતા કરવાથી તો બ્લડપ્રેશર વધશે, અનિદ્રા શારીરિક તકલીફો, માનસિક બિમારીના ભોગ બની જવાશે. મારી તો સલાહ છે કે, પરમાત્માનું ચિંતન, પ્રાર્થના, સ્મરણ અને સાનિધ્ય જ ચિંતાના અંધકારમાં પ્રકાશનું કિરણ પૂરવાર થશે. પરમાત્માનું ચિંતન જ, માર્ગદર્શક, સહાયક બનશે અને આત્મસ્ફૂરણા જગાવશે. સાહસ કરવાનું, પુરુષાર્થ કરવાનું બળ પુરું પાડશે.

પૈસા ખર્ચવાથી શાશ્વત આનંદ મેળવી શકાતો નથી. પૈસા ખર્ચીને મેળવેલો આનંદ ક્ષણિક હોય છે. સમયના વહેણની જેમ એ તો સરકી જાય છે. આનંદ તો અંતરમાંથી ઉદ્ભવતું - અમૂલ્ય અવિરત વહેતું ઝરણું છે, પરમની પ્રસાદી છે.

આનંદ મેળવવા માટે સૌથી પહેલાં આપણે નમ્ર બનવું જોઈએ. ગુસ્સાનો જવાબ મૌન રહીને વાળવાથી ગુસ્સાની માત્રામાં ઓટ આવી જશે. આનંદના દિવ્યસિંધુ સુધી પહોંચવા માટે ક્રોધાગ્નિને હાસ્યના વારિથી ઠારી દેવો જોઈએ. ક્રોધનો બીજોભાઈ

દ્વેષ છે. પ્રસન્નતા પામવી હોય તો ક્રોધ, રાગ દ્વેષમાંથી મુક્ત થવું જોઈએ.

આપણા દૈનિક જીવનમાં નજીવી, ક્ષુલ્લક બાબતોમાંથી કજિયા કંકાસ થાય છે. અને શાંત વાતાવરણ હોવાથી જાય છે રાગ અને દ્વેષ, અહમ્ અને ઈર્ષ્યા એના મૂળ કારણો છે. પ્રસન્નતા પામવી હોય, આનંદયુક્ત વાતાવરણ પ્રસરાવવું હોય તો આપણી ઈન્દ્રિયોને રાગદ્વેષથી મુક્ત રાખવી જોઈએ.

નિયમિત પ્રાર્થના, સત્સંગ અને નામસ્મરણ, જાપથી આપણા મનમાં નકારાત્મક, નિષેધાત્મક વિચારો, વૃત્તિઓને વિદારી શકાશે અને પરમાત્માના સત્ ચિત્ આનંદ સ્વરૂપમાં રમમાણ કરી શકાશે.

ૐમાૐ

મંદિરમાં જઈએ...

અંક - ૭૩

જૂલાઈ - ૨૦૦૮

મંદિર, મસ્જિદ, ગુરુદ્વારા, ચર્ચ કે અન્ય પરમાત્માના સ્થાનકો ભાવિકોની શ્રદ્ધાના ધામ છે. ભાવિકોની શ્રદ્ધા ત્યાં વિવિધરૂપે દ્રશ્યમાન થાય છે. ભગવાનના દર્શન કરવા જતા ભાવિકોને મારી તો વિનમ્ર સલાહ છે કે, દર્શનનો ફેરો તમારો સાર્થક કરવો હોય તો આટલું તો જરૂર કરજો.

૧. હૃદયમાં ભાવનાના દ્વાર ખુલ્લાં રાખીને જ મંદિરમાં પ્રવેશ કરજો.
૨. પરમાત્મા સમક્ષ વિનમ્ર ભાવે ઉભા રહી પરમાત્માના પ્રતિક - મૂતના દર્શન કરજો.
૩. શ્રદ્ધા અને રચનાત્મક દ્રષ્ટિકોણ સાથે જ મંદિરમાં જવું.
૪. ભગવાનની મૂત સામે ઉભા રહી ભાવના કરવી કે મંદિરના

મંગલમય સાત્વિક વાતાવરણમાંથી પ્રગટતી વિદ્યુતશક્તિ મારા રોમેરોમમાં પ્રસરી રહી છે.

૫. ભજન કિર્તનના શબ્દો, મધુર ઘંટારવ મારા રોમેરોમને આંદોલિત કરી રહ્યા છે. તેવી ભાવના કરો. મારા સૂક્ષ્મશરીરનું શુદ્ધિકરણ થઈ રહ્યું છે, મારા દોષો, અશુદ્ધિઓ, અશક્તિઓ, ખામીઓ ઓગળી રહી છે.
૬. ભગવાનની દિવ્યદ્રષ્ટિ મારા પર પડી રહી છે તેવા ભાવ સાથે દર્શન કરો.
૭. પરમાત્માના અસીમ તેજને, દિવ્ય પ્રેમને મેળવવા અને પચાવવા પ્રયત્ન કરો, પ્રાર્થના કરો.
૮. પરમાત્માની ચેતનાને ઝીલવા અને પોતાની ચેતનામાં એકાકાર કરવી. સાત્વિક સ્પંદનોનો અનુભવ થશે.
૯. ભગવાનના દર્શન કરી, શાંતચિત્તે બેસવું.
૧૦. ઘરથી મંદિરનો અને મંદિરથી ઘરનો રસ્તો માનસિક મંત્રજાપમાં જ પસાર કરો.
૧૧. પરમાત્માના વ્યક્ત સ્વરૂપ સમ પરમાત્માની જડ ચેતન સૃષ્ટિની તન મન ધનથી વિવેક યુક્ત સેવા કરવાનો સંકલ્પ કરો.

ૐમાૐ

એક અમૂલ્ય સંભારણું - ઉપકાર

અંક - ૭૪

ઓગષ્ટ - ૨૦૦૯

× એક હાથે તાળી પડતી નથી ×

×વાડ વગર વેલો ચડતો નથી× એમ વ્યક્તિની પ્રગતિમાં, વિકાસમાં અમુક વ્યક્તિ કે વ્યક્તિઓનો સાથ, સહકાર તો હોય છે

જ.આપણી પ્રગતિના પાયમાં પ્રેરણા પૂરનાર, સાથ આપનારને જીવનના અંતિમ શ્વાસ સુધી યાદ કરતા રહેવું જોઈએ અને સમય આવ્યે તેમનું ઋણ અદા કરવા તત્પર રહેવું જોઈએ.

આપણે આપણા જીવનમાં હંમેશાં યાદ રાખવું જોઈએ કે, આપણે જેમ બીજાના સાથ સહકારથી આગળ વધ્યા તેવી જ રીતે આપણા સાથ સહકારની પણ ઘણાંને જરૂર છે.બીજાને ટેકો કરવાથી તે પગભર થઈ શકે છે. ઓફિસમાં નવા કર્મચારીને જૂના કર્મચારીઓ પાસેથી માર્ગદર્શનની આશા હોય તે જ પ્રમાણે આપણે પણ નવા, અજાણ્યા વ્યક્તિને માર્ગદર્શન આપવામાં આપણી પવિત્ર ફરજ સમજવી જોઈએ. ઉપકાર કરવાની વૃત્તિ વિકસાવીશું તો જીવનમાં સુખશાંતિ વર્તાશે.

ઉપકાર એ તો દિલમાં સંસ્મરણો સંઘરી રાખવા જેવું અમૂલ્ય સંભારણું છે. આપણે ધનથી કોઈને મદદ કરી શકતાં ન હોઈએ તો તનથી કરીએ. દરેક માણસ પોતાનું કામ કરતાં કરતાં પણ અન્યને મદદ કરી શકે છે. પરોપકાર એ આત્મશુદ્ધિનું નજરાણું છે. રાગદ્વેષ, સ્વાર્થ અને મોહ મદથી મુક્ત મન થાય ત્યારે જ આત્મશુદ્ધિ શક્ય બને છે. પરોપકાર એટલે પોતાની વ્યક્તિગત ઈચ્છાઓ આશાઓ, કામનાઓને તિલાંજલિ આપીને અન્ય વ્યક્તિના હિતમાં લાગી જવું.

પરોપકાર જેવું એકે પુણ્ય નથી અને

પરપીડન જેવું એકે પાપ નથી

×પરહિત સરીસ ધરમ નહિ ભાઈ પરપીડા સમ નહિ અધમાઈ×
ભલાઈ કર્યા વગર એક પણ દિવસ ખાલી જવો જોઈએ નહિ તેવો ભાવ હોવો જોઈએ.

ૐ મા ૐ

પરમાત્મામય બનવાનું અમોઘ શ - પ્રાર્થના

અંક - ૭૫

સપ્ટેમ્બર - ૨૦૦૯

પ્રાર્થના એક એવું પવિત્ર સાધન છે કે જેના દ્વારા પરમની પ્રેરણા શક્તિ આપણી અંદર વહાવવાની અનુકૂળતા કરી આપે છે. શ્રદ્ધાસભર આપણી દૈનિક પ્રાર્થના આપણી ગૂંચવણો, સમસ્યાઓ ઉકેલવાનો અને આપણી જરૂરિયાતો પૂરી પાડવાનો ફક્ત એકમાર્ગી રસ્તો નથી પરંતુ પરમની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન મેળવવાનો દ્વિમાર્ગી રસ્તો છે. આપણી પ્રાર્થના પરમનું અનુસંધાન સાધવાનો રાજમાર્ગ બનવો જોઈએ.

આપણી શ્રદ્ધા અને પ્રાર્થનાની શક્તિનો અમૂલ્ય લાભ લેવો હોય અને આપણી આત્મિક શક્તિઓનો વિકાસ કરવો હોય તો નિયમિત, નિયત સમયે અને શક્ય હોય તો નિયત સ્થળે એકાંતમાં બેસીને પરમાત્મા સાથે આત્મિયતાથી અનુસંધાન સાધીએ, મિત્રભાવે ગોષ્ઠિ કરીએ, બાળભાવે લાડદુલાર કરીએ. પ્રાર્થના જીવનનો એક અનિવાર્ય ક્રમ બનાવી દઈએ તો પરમાત્મા આપણા અંતરમાં પ્રગટશે.

આપણા જીવનમાંથી ઉદ્ભવતી સમસ્યાઓ, ઝંઝાવાતોને સુલઝાવવાની શક્તિ, પ્રેરણા, માર્ગદર્શન અને ગેબી સહાય મળી રહેશે.

પરમાત્મામય બનવાનું એક અમોઘ - અમૂલ્ય શ પ્રાર્થના છે, માટે આપણે આટલું તો કરીએ જ.

૧. આપણું સમસ્ત અસ્તિત્વ પરમાત્માને સોંપી દઈ બાળ સહજ બનીએ.

૨. દરરોજ નિયમિત રીતે સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, કરીએ. પરમાત્માની દિવ્યતાને આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં અપનાવીએ.
૩. દરરોજ સાત્વિક શુભ વિચારોનું, શુભચિંતન કરીએ.
૪. આત્માના અવાજને પહેચાનીએ અને અનુસરીએ.
૫. પરમાત્માની અનંત શક્તિમાં શ્રદ્ધા રાખી, શરણાગતભાવ કેળવી પરમાત્માને જ પોતાના આત્મીય સ્વજન માનીએ.
૬. પ્રાર્થના દ્વારા નિયમિત રીતે પરમાત્માનું અનુસંધાન સાધીએ.

ૐમાૐ



જીવન સાફલ્યના સિધ્ધાંત ચતુષ્ટય

-: પ્રેમમાર્ગ :-

પ્રેમાળ વર્તન દ્વારા સમસ્યા સુલઝાવવી.

-: જ્ઞાનમાર્ગ :-

સમજણભર્યા વર્તનથી સમસ્યાનું નિરાકરણ.

-: સહનમાર્ગ :-

સહનશીલતા દાખવવી.

-: ક્ષમામાર્ગ :-

ક્ષમાશીલ બનવું.

આયમન



૧. સદ્ગુણો અને સાત્વિક જીવન શૈલી આત્મિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસની પાયાની જરૂરિયાત છે.
૨. સત્સંગ અને પરમનું સાન્નિધ્ય આપણો આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદરૂપ બને છે.
૩. આત્મસૌંદર્યને વધારવા નિખાલસતા, ઉદારતા, પ્રસન્નતા, વિશ્વાસ, સરળતાનાં પ્રસાધનો જરૂરી છે.
૪. પરમની શુભાશિષ્ય મેળવવા કડ્ડણાસભર હૃદયથી દીનદુઃખીઓની સેવા કરીએ.
૫. આપણી બુધ્ધિ સાથે હૃદયમાં રહેલી શ્રદ્ધાને ભેળવી દઈએ તો અંધકારમાં પ્રકાશ પથરાઈ જશે.
૬. પરમાત્માનું ચિંતન, પ્રાર્થના, સ્મરણ અને સાન્નિધ્ય જ ચિંતાના અંધકારમાં પ્રકાશનું કિરણ પુરવાર થશે.
૭. અભય, પુરુષાર્થ, અને સંયમ-શિસ્તના ત્રિવેણી સંગમથી જીવનમાં વિકાસ સાધી શકાય.
૮. વાણીનો સંયમિત અને સમજપૂર્વકનો ઉપયોગ જીવનને સુખી કરી શકે છે.
૯. આપણી જીવન સંઘ્યા અન્યની પ્રેરણા બની રહે તો જ આપણે સહુના પ્રીતિપાત્ર બની શકીએ.