



राज गंगोत्री



मुला विद्रु महिम नीलचवल छाडी मुसै स्वक्षणी युक्तामिदुकला निबद्ध रत्न मुकुटां चत्वा धर्मपातिमणम
गायत्री वरदा भयोकुण कशांशु मकपालंगदां शंखं चक्रमधार विंद युगुलं हस्तैर्वर्तन्ती भजे ॥ १ ॥



ॐ भूर्भुवःस्वः। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं । भर्गो देवस्य
धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ

રાજગંગોત્રી

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

Facebook: <https://www.facebook.com/rajyoginarendraji/>

સંવત વર્ષ ૨૦૭૦

: સંપાદિકા :

તા. ૧૨-૦૭-૨૦૧૪

કૈલાસબેન ન. પરીખ

શનિવાર

(બહેનજી)



પરમ શક્તિ મંત્ર : ॐ મા ॐ

નવ સિધ્ધાંત

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

પૂજ્ય રાજયોગી નરેન્દ્રજી

પ્રાર્થના

હે મા ભગવતી,

મને બાળક જેવો નિર્મળ અને નિર્દોષ બનાવજો.

મારા હૃદયમાં હંમેશા અપનો જ વાસ કરજો.

મારી બુદ્ધિમાં આપનું જ જ્ઞાન સ્થિર કરજો.

મન, વચન, કર્મથી મને પવિત્ર રાખજો.

મારા સમસ્ત અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વનું આપ જ નિયંત્રણ કરજો.

ॐ મા ॐ

રાજગંગોત્રી

મંગલ પ્રવેશ

પરમશ્રદ્ધેય, ક્રાંતિકારી સંત, સદગુરુદેવ પૂજ્ય શ્રી રાજયોગી નરેન્દ્રજીની હૃદયગુહામાંથી વહેતી પરમપાવની રાજવાણી, બોધવાણી, ગુરુવાણી એટલે રાજગંગોત્રી.

માનવજીવનને સુખ, શાંતિ, સદગુણોથી શણગારતી, સમસ્યાઓને સુલઝાવતી, શીતળતા બક્ષતી, આત્મબળ વધારતી, આધ્યાત્મિકતાના પંથે પ્રયાણ કરાવતી રાજગંગોત્રીનો પ્રવાહ દ્વિતીય સોપાનમાં પ્રવેશી રહ્યો છે.

જુલાઈ ૨૦૦૩માં રાજગંગોત્રીના પ્રવાહનું પ્રાગટ્ય થયું. સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૯ માં તેના પંચોતેર આયામો સાથે આ પરમપાવન પ્રવાહના પ્રયાગમા પુસ્તક રૂપે પ્રગટ કર્યું.

ઓક્ટોબર ૨૦૦૯ થી રાજગંગોત્રીનું પાવન વહેણ તેના દ્વિતીય સોપાનમાં પ્રવેશી જૂન ૨૦૧૪ સુધીની રાજગંગોત્રીના પાવન વહેણને પુસ્તક રૂપે પ્રગટ કરીએ છીએ.

રાજગંગોત્રીનું પવિત્ર વહેણ આપના સમસ્ત અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વને આધ્યાત્મિકપંથે પ્રયાણ કરાવશે અને જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સંતોષ સદવ્યવહાર અને સદગુણોનો વ્યાપ વધારશે જ તેવી અભ્યર્થના સહ...

ૐ મા ૐ

કૈલાસબેન ન. પરીખ

(બહેનજી)

અનુક્રમણિકા

૨૦૦૯

| | |
|------------------------------------|---|
| જીવનનો મૂળ હેતુ – દિવ્યરસપાન ----- | 1 |
| માનવદેહ તો ઘણો કિંમતી છે ----- | 3 |
| જીવનને આનંદથી સભર કરીએ ----- | 5 |

૨૦૧૦

| | |
|--|----|
| સમય – પરમનું મહાન વરદાન ----- | 7 |
| પરમનો પ્રકાશ ----- | 9 |
| કર્મ ધર્મ બની જાય છે.... ----- | 10 |
| સાચી શ્રદ્ધામાં આધ્યાત્મિકતા છુપાયેલી છે ----- | 11 |
| જીવનને જગાડે એ જ પરમની વાણી ----- | 12 |
| વિવેકથી સારા નરસાનો ખ્યાલ આવી શકે છે ! ----- | 13 |
| વિચારોને કેન્દ્રગામી બનાવીએ ----- | 15 |
| સહનશીલતાનો ગુણ કેળવીએ ----- | 17 |
| શ્રદ્ધાવાન લભતે ફલમ્ ----- | 19 |
| દ્રઢ નિશ્ચયવાળા બનીએ ----- | 20 |
| મહામૂલી સંપદા ----- | 21 |
| સત્તાને શોભાવીએ ----- | 22 |

૨૦૧૧

| | |
|--|----|
| જીવન સંધ્યાને સોહામણી બનાવીએ----- | 24 |
| અનુકૂલન સાધતાં શીખીએ----- | 26 |
| આપણી જીવનયાત્રાનું લક્ષ્ય-પરમની પ્રાપ્તિ છે----- | 28 |
| પરિપક્વતાની પારાશીશી----- | 30 |
| સર્જન શક્તિને વિકસાવીએ ----- | 32 |
| ઉદારતાનો માપદંડ----- | 33 |
| અડગ આશાવાદી બનીએ----- | 34 |
| અહમને અળગો કરીએ ----- | 36 |
| બાળક જેવા નિર્મળ નિર્દોષ બનવું છે ----- | 38 |
| ભૂલોની શૂળોને ફૂલ બનાવીએ ----- | 39 |
| આધ્યાત્મિક જીવન જીવવાની વિધિ ----- | 40 |
| આનંદ વૃક્ષ ----- | 42 |

૨૦૧૨

| | |
|---------------------------------------|----|
| આનંદ એ મનનું પોષકતત્વ છે ----- | 43 |
| સૌમ્યતાનું સંગીત રેલાવીએ ----- | 45 |
| ઇષ્ટમાં આત્મ વિસ્મૃતિ એ જ ભક્તિ ----- | 46 |
| સુખની અનુભૂતિ કરીએ----- | 47 |
| શ્રદ્ધાની જ્યોતને જલતી રાખીએ ----- | 49 |
| સુસંસ્કારનું સિંચન કરીએ ----- | 50 |
| યાદશક્તિની હરિયાળીને લહેરાવીએ----- | 52 |

| | |
|--|----|
| સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા ----- | 53 |
| યોગમય જીવન ----- | 54 |
| સંસારને સહાયક બનાવી જીવન ઉધ્ધાર કરીએ ----- | 56 |
| ઉત્સાહ એક આધ્યાત્મિક શક્તિ ----- | 57 |
| જીવન મંદિરનું નિર્માણ કરીએ----- | 58 |

૨૦૧૩

| | |
|--|----|
| પરિવર્તન - સૃષ્ટિનો અબાધિત નિયમ ----- | 59 |
| કૃતજ્ઞી બનીએ ----- | 61 |
| મંત્ર મૂલમ્ ગુરોર્વાક્યમ્ ----- | 63 |
| આંધળું અનુસરણ ન કરીએ ----- | 64 |
| મુક્તિનો રાજમાર્ગ ----- | 66 |
| પરમાત્મા વરદાન માંગવાનું કહે તો શું માંગશો ? ----- | 67 |
| જીવન એટલે પ્રકાશ – અંધકારનો લિસોટો ----- | 68 |
| આત્મવિશ્વાસથી જ જીવીએ ----- | 69 |
| મનની સમૃદ્ધિ ----- | 71 |
| બીકનું બાષ્પીભવન કરી નાખીએ ----- | 72 |
| સમતાની શીતળતા ----- | 74 |
| પરમના પ્યારા બાળકો બનીએ ----- | 76 |

૨૦૧૪

| | |
|---|----|
| માનવ સેવા એજ પ્રભુ સેવા છે ----- | 78 |
| વિવેકપૂર્વકનો વિચાર જ નવજીવન અર્પી શકે છે ----- | 79 |

| | |
|--|-----|
| કર્મમાં આપણું ભાગ્ય છુપાયેલું છે ----- | 80 |
| શાસ્ત્રો આપણી જીવનયાત્રાના સાચા રાહબર છે ----- | 81 |
| જીવનમાં સ્વર્ગનું નિર્માણ કરીએ----- | 83 |
| જીવનનું ધ્યેય નક્કી કરીએ ----- | 85 |
| **** ગુરૂપૂર્ણિમા **** ----- | 87 |
| પરમાત્મા તમને સર્વસ્વ આપશે જ...----- | 88 |
| કર્મયોગી બનીએ ----- | 93 |
| અમૂલ્ય શક્તિ સંપત્તિ----- | 101 |
| પ્રેમ જ્યોત પ્રગટાવીએ ----- | 108 |
| ભક્તિ - પ્રેમ - સેવા એજ પરમની પૂજા ----- | 111 |
| શાશ્વત સેવા યજ્ઞ----- | 116 |
| પ્રદુષણને પરાસ્ત કરીએ----- | 121 |
| પ્રેમનો રાજમાર્ગ તો મેં કંડારી આપ્યો છે----- | 124 |
| નૈતિક મૂલ્યોનું પરિમાર્જન ----- | 128 |
| જીવન સાફલ્યના સિધ્ધાંત યાતુષ્ટય ----- | 129 |
| આયમન ----- | 130 |

રાજવાણી

જીવનનો મૂળ હેતુ - દિવ્યરસપાન

અંક - ૭૬

ઓક્ટોબર - ૨૦૦૯

નિર્દોષ, નિર્મળ જીવન જીવનાર વ્યક્તિને પરમનું શરણ મળે છે. સામાન્ય વ્યક્તિ માટે કદાચ નિર્દોષ, નિર્મળ વ્યવહાર કરવો મુશ્કેલ લાગે પરંતુ અશક્ય તો નથી જ.

દિવસની શરૂઆત થતાં પહેલાં જ પથારીમાંથી ઉઠતી વખતે જ મનમાં દ્રઢ સંકલ્પ કરીએ કે પરમાત્માનું સાનિધ્ય અને સ્મરણ મારા જીવનનું લક્ષ્ય બની રહે. પ્રાર્થના કરીએ કે “મારામાં રહેલી ષડ્વૃત્તિઓ, દુર્વૃત્તિઓ, કુટેવોમાંની ગમે તે એકને આજે હું પરાસ્ત કરીશ જ.” દા.ત. “મારામાં રહેલા ક્રોધને હું ઉભો જ થવા નહિ દઉં.” આવી જ રીતે દરરોજ કે દર અઠવાડિયે એક એક દુર્વૃત્તિને પરાસ્ત કરવાનો દ્રઢ સંકલ્પ કરીએ અને આપણા પ્રયાસમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરીએ.

આપણો નિશ્ચય, સંકલ્પ, આપણી આત્મશક્તિ, આપણી આત્મશ્રદ્ધા, આપણી પ્રાર્થના અને પરમાત્માની કૃપાશિષથી બળવત્તર બની શકશે. આપણા નિશ્ચયના નિવાસમાં જ નારાયણનો વાસ છે. જ્યારે આપણા મનમાં બીજાના દોષોને પ્રવેશ નહિં મળે, ઈર્ષ્યા, વેર ઝેરના કાંટાઓ નહિ ઉગે ત્યારે જ આપણામાં સરળતા બની રહેશે. નિર્દોષતા અસ્તિત્વમાંથી નીખરવા લાગશે. આપણી નિર્દોષતાનું નિવાસસ્થાન આપણા મનમાં, હૃદયમાં હોય છે. નિર્દોષ વાણી એટલે કે મધુર, મીઠી વાણીમાં - વચનોમાં નિઃસ્વાર્થભાવ હોય, અન્યના હિતને અનુલક્ષીને જ જેનો અમલ થાય અને ક્યારેય કટુવાણીનો ઉપયોગ ન થાય.

આપણા જીવનના માલિક પરમાત્માને આપણા પાપ અને પુણ્યના ખાતાં સોંપી દઈએ. પછીજ આપણી પરમ પ્રત્યેની શરણાગતિ શરૂ થઈ કહેવાય. જ્યારે આપણે પરમાત્માથી કંઈ જ છુપાવતાં નથી

ત્યારે જ પરમાત્મા આપણી શરણાગતિ સ્વીકારે છે. પરમાત્માની કરુણાનો, દયાનો, પ્રેમનો પ્રસાદ મળવાની શરૂઆત થઈ જશે. પરમાત્માના આ દિવ્યરસનું પાન કરીને જીવનને ધન્ય બનાવી શકાય. આપણા જીવનનો મૂળ હેતુ જ દિવ્યરસપાન છે.

ૐ મા ૐ

માનવદેહ તો ઘણો કિંમતી છે

અંક - ૭૭

નવેમ્બર - ૨૦૦૯

પરીક્ષાનું રીઝલ્ટ આવે અને ધાર્યું પરિણામ ન આવે એટલે હોશિયાર વિદ્યાર્થી નાસીપાસ થઈ જાય છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ તો જીવન ટૂંકાવી દે છે. વેપાર ધંધામાં ખોટ ગઈ હોય, નોકરીમાં બરતરફી થઈ હોય, પ્રેમમાં ભંગાણ પડ્યું હોય, ત્યારે વ્યક્તિના જીવનમાં નિરાશા વ્યાપી જાય છે. યોગ્ય સાથ સહકાર અને માર્ગદર્શન ન મળે તો વ્યક્તિ આપઘાત કરી બેસે છે.

વ્હાલા બાળકો, આત્મીયજનો, મારી તો આપને સલાહ છે, કે આવા દુઃખદ પ્રસંગોએ મનમાં વ્યાપેલા હતાશાના અંધકારને વિવેકયુક્ત વિચારોનો પ્રકાશ આપી, સહનશીલ બની, કુદરતના સાનિધ્યમાં કે સત્સંગમાં મનને પ્રવૃત્ત કરો. જીવનના દ્વંદ્વો તો ચકડોળની જેમ ઉપર-નીચે થયા જ કરે છે. સુખ દુઃખ, સરળતા, નિષ્ફળતા, દિવસ રાત્રી, અંધકાર પ્રકાશ આ બધું તો ગતિશીલ છે. મનને શોકમુક્ત કરવા માટે આપની મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં મનને પ્રવૃત્ત કરો. સમયનું વહેણ મનના સંતાપને ઘોઈ નાખશે, માનસિક સમતુલા જળવાઈ રહેશે.

માનવદેહ તો ઘણો કિંમતી છે. અનેક જન્મોના પુણ્ય પ્રતાપે જ માનવજીવન પ્રાપ્ત થાય છે. હિંમતથી, પુરુષાર્થથી જીવનને જીવી જાણવાનું છે. જીવનને વેડફી નાખવાનું કે ટૂંકાવી નાખવાનું નથી.

જીવનમાં હતાશા, નિરાશા કે દુઃખનો પ્રસંગ આવે ત્યારે આપણે આપણાથી વધારે દુઃખી માણસો સામે દ્રષ્ટી કરવાથી આપણા દુઃખની માત્રા ઓછી લાગવા માડશે. કરોળિયો જાળું બનાવતાં કેટલી વાર પડે છે ! પરંતુ જાળું ગૂંથીને જ અંપે છે.

આપણે આપણા જીવનનો સારામાં સારી રીતે ઉપયોગ કરતાં શીખવું જોઈએ. આપણા સ્વાર્થની સાથે સાથે સમાજને માટે, રાષ્ટ્રને માટે કંઈક કરી છુટવાની ભાવના કેળવવામાં આવે ત્યારે જ જીવનનો

ઉદ્દેશ પાર પડી શકે. આપણા સ્વાર્થમાં પરમાર્થ પણ સમાયેલો હોવો જોઈએ. આપણું જ્ઞાન, બુધ્ધિ, શક્તિ જનસમાજના હિત માટે વાપરવાં જોઈએ. પરમાત્માએ આપેલા માનવજીવનની ક્ષણેક્ષણ અતિ ઉત્સાહથી, ઉદ્યમથી અને અતિ ઉપયોગી રીતે જીવવાની દ્રષ્ટિ કેળવીશું તો પરમાત્માની પ્રેરણા અવશ્ય મળી જ રહેશે.

ૐ મા ૐ

જીવનને આનંદથી સભર કરીએ

અંક - ૭૮

ડિસેમ્બર - ૨૦૦૯

આપણે જીવનમાં સુખ શાંતિનો અહેસાસ કરવો હોય તો જીવનની પ્રત્યેક પળને આનંદથી ભરી દઈએ. જીવનને ઉત્સવ બનાવવો જોઈએ. જીવનને સરળ બનાવીએ તો જ આનંદનો, પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરી શકાય.

જીવન સરળ અને આનંદસભર બનાવવા માટે આપણે કાર્યોનું, આપણા સમયનું આયોજન કરવું જોઈએ. આપણાં કામની નોંધ કરીએ અને જરૂરિયાત મુજબ કામને અગ્રતાક્રમ આપીએ અને આયોજનયુક્ત કામ પતાવવાનો આગ્રહ રાખીએ તો કામ શાંતિથી, વ્યવસ્થિત રીતે થશે અને કામ કર્યાનો આનંદ અનુભવી શકાશે. કામ સુઘડ, સારું અને સફળ થવા માટે શિસ્ત અને અનુશાસન બહુ જ જરૂરી છે. આપણા સમય અને શક્તિનો દુર્વ્યય થતો અટકી જશે. વળી ઉપાર્જનમાં ફાયદો થશે.

ધંધાકીય કામ હોય તો 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, કોઈ સમસ્યા ઉભી થાય. કામ કરવાનો કંટાળો આવે ત્યારે વ્યથિત થયા વગર થોડો વખત શાંતિથી એકાંતમાં બેસી ચિંતા છોડી ચિંતન કરીએ. પરમાત્માને પ્રાર્થના કરીએ. મનને પ્રફુલ્લિત બનાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ. સાનુકુળ કે કુદરતી વાતાવરણમાં જઈને ઘડીભર આનંદ, હાસ્ય, હળવાશ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરીએ. બાળકો સાથે મજા મસ્તી કરી મનને હળવું કરીએ.

નિર્દોષ આનંદમાંથી, જીવનશક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકાશે. નવા વિચારો પ્રગટશે. સમસ્યાઓનું સમાધાન મળી રહેશે. આનંદ, પ્રસન્નતા એ તો અંતરમાંથી ઉદભવતી અલૌકિક વસ્તુ છે. આનંદ મેળવવા માટે સરળ બનવું પડે. નમ્રતાનો ગુણ કેળવવું પડે. દ્વેષભાવ ત્યજવો પડે. સમતાભાવ કેળવવો પડે.

गृहजुवनमां आनंढनुं वातावरण टकावी राभवुं ह्येय तो गृहस्थ जुवनमां नोकरी धंधाने व्यवसायने स्थान न आपीअे. समय न आपीअे तेवी ज रीते नोकरी धंधामां के व्यवसायमां धरनी वातोने, धरनी शिंताओने, धरना कामने समय न आपीअे. स्थान न आपीअे. धर अने व्यवसायने पोतपोताना स्थान पर ज न्याय आपीअे.

परमनुं सतत स्मरण जुवन पथने सरण बनावशे. आनंढसभर बनावशे.

ॐ मा ॐ

સમય - પરમનું મહાન વરદાન

અંક - ૭૯

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૦

“ઉપાસના કરવાનો, સત્સંગ કે સ્વાધ્યાય કરવાનો સમય જ નથી” આમ સમયનો અભાવ હોવાની ફરિયાદ સામાન્ય રીતે માણસો કરતા હોય છે. પરંતુ જ્યારે પણ આપણને સમયના અભાવની ફરિયાદ કરવાનું મન થાય ત્યારે અંતર્મુખ થઈ તપાસી જોવું જોઈએ કે, આ ફરિયાદ પાછળ આપણા મનની કોઈક મેલી રમત તો નથી ને ! જેને કામ કરવું જ છે તેને સમયનો અભાવ ક્યારેય નડતો નથી.

સમયના અભાવનું બહાનું કાઢીને આપણે જીવનના વર્ષો, અમુલ્ય સમય ગુમાવીએ છીએ, કેટલાક માણસો તો જિંદગીને વેડફી નાખે છે. સમયનો સદુપયોગ એ જ અપણા જીવનનું ધ્યેય હોવું જોઈએ. ઉપાસના કરવા કે જીવન ઘડતર કરવામાં સમયના અભાવ કરતાં આળસ બહુ મોટો ભાગ ભજવી જાય છે. આપણી ઈચ્છા પ્રબળ હોય, દ્રઢ સંકલ્પ હોય તો સમયનો અભાવ ક્યારેય નહિ વર્તાય.

“આપણે કેટલું જીવ્યા તેના કરતાં કેવું જીવ્યા” જીવનની લંબાઈ કરતાં જીવનની ઊંડાઈનું માપ વધુ મૂલ્યવાન થઈ રહેશે. સ્વામી વિવેકાનંદજી, શંકરાચાર્યજીના જીવનની અવધિ બહુ જ ટૂંકી રહી પરંતુ તેમનું કાર્ય વિશ્વવંદ્ય બની રહ્યું. થોડા સમયમાં ઘણું બધું પામી ગયા. સમાજને આપી ગયા અને અમર બની ગયા.

સમયના માપ કરતાં પણ વિચાર અને કર્મની કિંમત ઘણી વધારે છે. જીવનમાં શક્ય એટલો વધારે સમય સેવાકાર્યોમાં, સત્કાર્યોમાં વ્યતીત કરો. જીવનની પળોને પ્રકાશમય બનાવવી એનું નામ જ સફળતા. સિદ્ધિ તેને જ વરે જે સમયનો સદુપયોગ કરે. રગશિયું, ચીલાચાલુ, આળસયુક્ત જીવન જીવનાર વ્યક્તિ સમયની ચોરી કરે છે. તેને જીવનના ઉત્કર્ષનો, વિકાસનો, પ્રકાશનો ખ્યાલ જ આવતો નથી. જીવનની પ્રત્યેક પળ અમૂલ્ય છે. તેનો દુર્વ્યય કરવો એ આપણા જીવન પ્રત્યેનો વિશ્વાસઘાત કહેવાય.

જુઓ ભાઈ, જીવનની જે પળો વીતી ગઈ તે તો પાછી આવવાની નથી જ પરંતુ આજથી આપણો સમય આભસ અને ખોટા બહાના હેઠળ ન બગડે તેની સતર્કતા રાખીએ “સમયનો સર્વદા સદ્ઉપયોગ” આ એક નિશ્ચય - સંકલ્પ આપણા અનેક સંકલ્પોને પ્રેરણા આપશે.

સમય એ પરમાત્માનું - પ્રકૃતિનું મોટું વરદાન છે. પરમના આ મહાન વરદાનનો જીવનકાળ દરમિયાન યોગ્ય ઉપયોગ કરીશું તો આપણું જીવન જ એક વરદાન બની જશે.

ૐ મા ૐ

પરમનો પ્રકાશ

અંક - ૮૦

ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૦

બાળરવિનો પ્રકાશ પૃથ્વી પર રેલાવાનું શરૂ કરે કે તરત જ જડ ચેતન સૃષ્ટિની ચેતના ઝંકૃત થવા લાગે છે. પરમની સૃષ્ટિનો આ તો નિત્ય ક્રમ છે.

માનવજીવનમાં વ્યાપેલા અજ્ઞાન, અશ્રદ્ધા, અંધશ્રદ્ધા અને ભયના અંધકારને વિદારવા માટે બાળ રવિસમ જ્ઞાનનો પ્રકાશ રેલાવવાની જરૂર છે.

ઉપાસના કરતી વખતે આપણે દીવો પ્રગટાવીએ છીએ. દીપકનો પ્રકાશ એ પરમાત્માનો પ્રતીક છે, સાત્વિકતાનો પ્રતીક છે. દીપકના પ્રકાશથી પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવામાં સુગમતા રહે છે.

આપણી અંતઃ ચેતનાને પ્રાર્થનાના માધ્યમથી પ્રદીપ્ત કરી શકાય છે. જીવનમાં સમસ્યાઓ સર્જાય અને ઘોર અંધકાર વ્યાપી જાય ત્યારે એકાંતમાં બેસી પરમાત્માને પ્રાર્થના કરવાથી પરમની પ્રેરણાનો પ્રકાશ આપણી અંતઃ ચેતનાને પ્રદીપ્ત કરી આપણી સમસ્યાઓને સુલઝાવવામાં પથદર્શક માર્ગદર્શક બની રહેશે.

પ્રકાશ, તે સૂર્યનો હોય કે દીપકનો હોય તે તો પરમાત્માનો પડછાયો છે. આપણું સાત્વિક જ્ઞાન, સાચી શ્રદ્ધા, દ્રઢ સંકલ્પ, આપણો દિવ્ય આંતરિક પ્રકાશ જ છે. આ દિવ્ય પ્રકાશને સહારે આપણે ગતિ કરીશું તો વિકટ રસ્તો પણ સરળ અને પ્રકાશમય બની રહેશે. પરમની પ્રેરણાનો પ્રકાશ આપણી અંદર આનંદ, શ્રદ્ધા, ધીરજ, સહનશીલતા, નિર્ભયતા અને તાજગીના સ્વરૂપમાં પ્રગટ થશે.

ૐ મા ૐ

કર્મ ધર્મ બની જાય છે....

અંક - ૮૧

માર્ચ - ૨૦૧૦

વેદમાં એક પ્રાર્થના છે, કે
“કર્મ મારો અમિટ વારસો છે.
સહુની સાથે મળીને અથવા
એકલો હું એ વારસો ભોગવીશ.”

વહેલી સવારે ઉત્સાહથી પથારીમાંથી ઉઠી જાય, પરમાત્માને પ્રાર્થના કરીને ઉત્સાહભેર નવા દિવસની શરૂઆત કરે અને રોજિંદા તેમજ નૂતન કાર્યોનું સ્વાગત કરે તે વ્યક્તિને દિવસના ચોવીસ કલાક કામ માટે ઓછા પડે અને છતાંય તેનો ઉત્સાહ આસમાને હોય.

કર્મને જ ધર્મ ગણીને એ પચાવી જાણે છે. આપણા હાથ પગ અને હૈયું કર્મ માટે જ છે. કર્મ જ શરીરની ચૈતન્ય શક્તિને પ્રગટાવવાનું સાધન છે. આપણામાં રહેલી સર્જનાત્મક, રચનાત્મક શક્તિઓને પ્રગટ થવાના માધ્યમ તરીકે કર્મને જોવા લાગીએ ત્યારે એ કર્મ આપણો નિજાનંદ બની જાય છે. અંતરના અનેરા ઉત્સાહથી એ કાર્ય થવા લાગે છે.

શિલ્પકાર માટે શિલ્પ સાધના એના અંતરમાંથી ઉછળી રહેલી હોય છે. મૂર્તિ ઘડતી વખતે ટાંકણાના પ્રત્યેક ઘા સાથે એનું હૃદય પથ્થરમાં પ્રગટ થતું રહે છે. માણસ પોતાની કોઠાસૂઝ અને અંતરના ઉમળકાથી કાર્ય કરતો હોય તો તેના આતમ તેજ તેના પ્રત્યેક સોપાનને અજવાળતા રહે છે. કર્મનો ઝરો અંતરમાંથી જ વહેવા લાગે ત્યારે એ કર્મ ધર્મ બની જાય છે. પરમની પૂજા બની જાય છે.

ૐ મા ૐ

સાચી શ્રદ્ધામાં આધ્યાત્મિકતા છુપાયેલી છે

અંક - ૮૨

એપ્રિલ - ૨૦૧૦

નિરાશાની કાલિમા જ્યારે અંતરના આકાશમાં છવાઈ જાય ત્યારે સામાન્ય વ્યક્તિ જીવનયાત્રા ટૂંકાવી નાખવાની, આત્મહત્યા કરવાનો વિચાર કરે છે.

નિરાશાની ગર્તામાં ધકેલાઈ જતા કેટલાય માણસોના જીવનમાં શ્રદ્ધાનો ટિપક પ્રગટાવી આશાના તેજ કિરણો પ્રસરાવી જીવનને ગતિશીલ કરવાનો સેવાયજ્ઞ માતાજીની પ્રેરણાથી ચાલી રહ્યો છે.

પરમમાં અતૂટ શ્રદ્ધા રાખો. શ્રદ્ધાસભર પ્રાર્થના કરો.

પરમાત્માની મમતામયી મદદ અવશ્ય મળી રહેશે.

જીવન છે એટલે સુખ દુઃખનું ચક્ર તો ચાલવાનું જ છે. આપણે આપણી આશાને, આપણી શ્રદ્ધાને ક્યારેય વામણી થવા ન દઈએ. આપણી જડ પ્રકૃતિને, જડ વિચારધારાને પરમના ચરણે ધરી દેવાની છે અને પરમની દિવ્ય ચેતનાને આપણી અંદર ભરી દેવાની છે.

આપણી સાચી શ્રદ્ધામાં આધ્યાત્મિકતા છુપાયેલી છે. જીવનની પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં પરમાત્માની મંગલમય ચેતના જ કાર્ય કરી રહી છે. તેથી હંમેશાં જે કંઈ થશે તે મંગલ જ હશે, શુભ જ હશે તેમ માનીએ અને જીવનયાત્રાને આનંદથી, પ્રસન્નતાથી ગતિશીલ બનાવીએ, બાળસહજ નિર્દોષ ભાવથી પરમાત્માની મમતામયી નિશ્રામાં રહીશું તો જીવનમાં ક્યારેય નિરાશા વ્યાપી જશે નહિ. પરમની પ્રેરણાનો પ્રકાશ જીવનમાં સદાય પથરાતો રહેશે.

ૐ મા ૐ

જીવનને જગાડે એ જ પરમની વાણી

અંક - ૮૩

મે - ૨૦૧૦

સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, પ્રાર્થના, મંત્રજાપ, ધ્યાન વિગેરે ઉપાસનાના વિવિધ માધ્યમો દ્વારા આપણી અંતઃચેતનાને ઝંકૃત કરી મનમંદિરમાં છુપાયેલી પરમની વાણીને પ્રગટાવી શકાય છે.

અનન્ય શ્રદ્ધા અને શરણાગતિના ધુમ્મટમાંથી આ દિવ્યવાણીના પડઘા સ્પષ્ટ સાંભળી શકાય છે. દિવ્ય પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

પરમની દિવ્યવાણી અને દિવ્ય પ્રેરણા જ્યારે આપણામાં વહેવા લાગે છે ત્યારે આપણા સમસ્ત અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન આવે છે.

૧. આપણામાં નૂતન શક્તિ - શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક શક્તિનો સંચાર અનુભવાય છે.
૨. આપણા સ્વભાવમાં સરળતા, નિખાલસતા વર્તાય છે.
૩. આપણા અંતરમાં પ્રેમ, પ્રસન્નતા અને આનંદ પ્રગટે છે.
૪. આપણામાં વિવેક જાગૃત થાય છે.
૫. વિકારોને નિયંત્રણમાં લાવી શકાય છે.
૬. સમસ્યાઓને સમજવાની અને સુલઝાવવાની શક્તિ સાંપડે છે.

આપણી જીવનયાત્રાનું વહેણ પરમના પ્રવાહમાં ભળી જાય તેવો સાત્વિક પ્રયાસ આપણે સતત કરતા રહીએ.

ૐ મા ૐ

વિવેકથી સારા નરસાનો ખ્યાલ આવી શકે છે !

અંક - ૮૪

જૂન - ૨૦૧૦

જીવનમાં કોઈપણ વસ્તુને કે તકને સામાન્ય, હલકી કે તુચ્છ કે ક્ષુદ્ર ગણશો નહિ. ક્ષુલ્લક - નાની નાની બાબતોનું ધ્યાન રાખવાથી આપણા મહાન ભાવિનો માર્ગ મોકળો બને છે. યોગ્ય સમયે બોલાયેલા આભાર દિલગીરીના શબ્દો મહાન છાપ ઉભી કરી શકે છે.

આપણે જીવનમાં શિસ્ત, સંયમ અને નિયમિતતાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. આવી નાની નાની બાબતો આપણા જીવનનું નક્કર ચણતર કરે છે. મકાનનો પાતો ચણતી વખતે અને ધાબુ નાખતી વખતે તેની સક્ષમતાની પૂરતી ગણતરી સહ કાળજી લેવાય છે. નાની સરખી ક્ષતિ કે ભૂલ મકાનની ગુણવત્તા ઘટાડી દે છે, મકાનને ધરાશયી બનાવી દે છે. આપણા જીવનમાં પણ એકાદ નબળી કડી, નબળી આદત, બેદરકારીપણું આપણા જીવનકિલ્લાને વેરવિખેર કરી નાખે છે.

જો આપણે નાની વસ્તુઓને અવગણીશું, ધિક્કારીશું તો આપણા જીવનમાં સફળતાનો સૂરજ ઊગી શકશે જ નહિ. નાની નાની કીડીઓનો સામુહિક પુરુષાર્થ અવરોધોને વળોટીને નિર્ધારિત લક્ષ્યને હાંસલ કરી શકે છે.

બાળક નાનું અને નિર્બળ છે એટલે એની અવગણના ન થવી જોઈએ. નાના બાળકમાં જ ઘણીવાર મહાન દેશભક્ત, મહાન સંત, મહાન વૈજ્ઞાનિક થવાની ક્ષમતા છૂપાયેલી હોય છે. બાળકના નિર્દોષ ચહેરા પાછળ મહાન બુદ્ધિ, મહાન આત્મા છૂપાયેલો હોય છે.

આપનો એક શબ્દ, એક ઈશારો માત્ર સામી વ્યક્તિને દોસ્ત કે દુશ્મન બનાવી શકે છે. અજાણ્યા માણસ સાથે સહદયતાથી, સારી રીતે વાત કરીએ તો તે આપણો શુભેચ્છક કે મિત્ર બની જાય છે.

नानी वस्तु मोटी बनीने त्रास करे अे अगाउ अेने बांधी लेवी जोईअे के कापी नाभवी जोईअे परंतु ते जो लाभकारक नीवडवानी होय तो तेने हाथ पर लेवी जोईअे. विवेकनो उपयोग करवाथी सारा नरसानो भ्याल आवी जशे.

ॐ मा ॐ

વિચારોને કેન્દ્રગામી બનાવીએ

અંક - ૮૫

જુલાઈ - ૨૦૧૦

વંટોળ બે પ્રકારના હોય છે. એક વંટોળ કેન્દ્રગામી હોય છે. બીજો વંટોળ વિકેન્દ્રગામી હોય છે. કેન્દ્રગામી વંટોળ પરિઘમાંથી મધ્ય તરફ ડૂંકાય છે. અને મધ્યમાં આવતી દરેક વસ્તુઓને ઊંચકીને ઉપર લઈ જાય છે.

વિકેન્દ્રગામી વંટોળ મધ્યમાંથી પરિઘ તરફ ડૂંકાય છે અને પરિઘ પરની વસ્તુઓને નુકસાન કરે છે. માનવ મનમાં પણ વિચારોનો પ્રવાહ વાયુની જેમ અવિરત ચાલુ જ રહે છે. માનવમનના વિચારોમાં મોટે ભાગે વિકેન્દ્રગામી વિચારોનો વંટોળ વધારે ડૂંકાય છે. સંસારની સમસ્યાઓ, શરીરની અસ્વસ્થતા વિચારોના વંટોળને વિકેન્દ્રગામી બનાવી માયા તરફ વધારે ડૂંકાય છે. વિચારોની વણઝાર માનવ મનને અસ્વસ્થ બનાવી દે છે અને વ્યક્તિને વિવિધ રોગોના શિકાર બનાવી દે છે. સંસારને તેમજ ઘરગૃહસ્થીને પણ અશાંત કરી દે છે.

કેન્દ્રગામી વિચારોનો વંટોળ વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક ઊંચાઈ પર લઈ જાય છે. કેન્દ્રગામી વિચારોના વંટોળને રચનાત્મક અને અનુશાસનયુક્ત બનાવવા માટે જીવનમાં નિયમિતતા, શિસ્ત, સંયમ અને સરળતાની આવશ્યકતા છે. નિયમિત ઉપાસના, મંત્રજાપ, પ્રાર્થના, ધ્યાન, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય વિગેરે વિવિધ ઉપચારોથી મનની એકાગ્રતા કેળવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

મનમાં સાત્વિક વિચારોને જ પ્રવેશ આપવો જોઈએ. મનના વિચારોની શક્તિને પ્રબળ બનાવવા માટે પોતાને ગમતા કોઈપણ એક બિંદુ કે વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ. મનની એકાગ્રતાનો અભ્યાસ થાય પછી શરીરના રોમેરોમમાં એક પ્રચંડ સાત્વિક શક્તિનો સ્ત્રોત વહેવા લાગે છે. શક્તિના સ્પંદનોથી શરીર, મન અને સમસ્ત અસ્તિત્વ રોમાંચિત થઈ જાય છે.

કેન્દ્રગામી મનથી આપણી અંદર છુપાયેલી વિવિધ સુષુપ્ત શક્તિઓ જાગૃત થાય છે, ઉર્ધ્વગામી બને છે. રચનાત્મક કાર્ય કરવા મનને પ્રેરે છે. દિવ્ય પ્રેરણા પ્રાપ્ત થવા લાગે છે. આપણે અંતરાત્માના અવાજને ઓળખી શકીએ છીએ, અનુસરી શકીએ છીએ, આપણામાં વિવેક જાગૃત થાય છે. પરમની પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ અનુભૂતિ થવા લાગે છે. આપણું જીવન મંગલમય બની રહે છે.

ॐ મા ॐ

સહનશીલતાનો ગુણ કેળવીએ

અંક - ૮૬

ઓગષ્ટ - ૨૦૧૦

સહનશીલતા આધ્યાત્મિક પંથનું પ્રથમ પગથિયું છે. સહનશીલતા એ સુખી સંસારની ચાવી છે. જીવનના કોઈપણ ક્ષેત્રમાં ઉન્નતિના શિખરો સર કરવા માટે સહન તો કરવું જ પડે.

પથ્થરમાંથી બનતી મૂર્તિ, માટીમાંથી બનતી માટલી, ફૂલમાંથી ગૂંથાતી માળા, સોનામાંથી બનતા અલંકારો, આ બધી જ રચનાઓ કેટલીય યાતનાઓ સહન કર્યા પછી જ સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. માનવ હૃદયમાં સ્થાન અંકીત કરવા માટે અને પરમના પ્રીતિપાત્ર બનવા માટે સહનશીલતાની સગડીમાં શેકાવવું જ પડે છે.

સામાજિક અને કૌટુંબિક જીવનમાં સહનશીલતાનો ગુણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. કુટુંબમાં સંપ, સહકાર, શાંતિ, અને એકતા જાળવવા માટે ઘરની દરેક વ્યક્તિએ સહનશીલતાનો સ્વભાવ કેળવવો જ પડે. વ્યક્તિમાં વિચારભેદ હોય પરંતુ તેને સમજવાનો અને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

સહનશીલ વ્યક્તિ દ્રઢ મનોબળ ધરાવતી, નીડર, ઉદાર અને શક્તિશાળી વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે. સમસ્યા સમયે, સમતા, ધીરજ અને શાંતિ જાળવી શકે છે. સમસ્યાને સહન કરવામાં અને સુલઝાવવામાં જ આત્મપરીક્ષા થાય છે. કોઈપણ દ્વંદ્વાત્મક પરિસ્થિતિમાં, માન, અપમાન, સ્તુતિ, નિંદા જેવા પ્રસંગોએ સ્થિતપ્રજ્ઞ રહેવું જોઈએ. કેટલીક અસહિષ્ણુ વ્યક્તિઓ, વાતવાતમાં સંશયી બની જાય, ગુસ્સો કરી બેસે, પૂર્વગ્રહે બાંધી દે, આંખમાંથી તીરસ્કારના તીર છૂટવા લાગે, વાણીમાંથી વિષમય કડવાશ વહેવા લાગે, ત્યારે સમગ્ર વાતાવરણ ડહોળાઈ જાય છે.

દરેક વ્યક્તિમાં સહનશીલતાનો ગુણ તો છુપાયેલો હોય છે જ. સાત્વિક વાતાવરણમાં આ ગુણને વિકસાવી શકાય છે. હકારાત્મક વલણ, સજ્જનોનો સંગ, નિયમિત ઉપાસના, સ્વાધ્યાય અને સદગુરુના શરણથી આપણે વિવેકને જાગૃત કરી શકીએ. જીવનબાગમાં ઉગેલા વેરઝેર અને હિંસાની જડ સમા

નકામાં ઊડવાઓને કાઢી નાખીએ; અને પ્રેમ, મુદિતા, સમતા અને ક્ષમાના ઊડવાઓને રોપીએ. વિવેક અને સહનશીલતાના સહારે જીવનને નંદનવન બનાવીએ. પ્રયત્ન ચાલુ રાખજો, પરિણામ અવશ્ય મળશે.

ૐ મા ૐ

શ્રદ્ધાવાન લભતે ફલમ્

અંક - ૮૭

સપ્ટેમ્બર - ૨૦૧૦

શ્રદ્ધાવાન વ્યક્તિ માટે જીવનમાં બધું જ શક્ય છે. જીવન ઘડતર, ચણતર, સંવર્ધન અને વિકાસ માટે શ્રદ્ધા અને શ્રમના શસ્ત્રની જરૂરિયાત છે.

જીવનની ક્ષિતિજોને વિસ્તારવા માટે સબળ શ્રદ્ધા અને શ્રમનું શસ્ત્ર સાથે રાખી નિરાશા, હતાશા, હીનતા અને ક્ષુદ્ર વિચારોની વિષવેલને કાપી નાખીએ. મનના મલિન વિચારોના વમળમાંથી મનને બહાર લાવી શ્રદ્ધાના, સંકલ્પોના વિશાળ આકાશમાં વિહરવા દઈએ. જીવન વિકાસ માટે આત્મસ્ફૂરણ થવા લાગશે. હકારાત્મક અને રચનાત્મક વિચારોને જ મનમાં પ્રવેશવા દઈએ. વિચાર શક્તિને સંકલ્પબદ્ધ બનાવીને રચનાત્મક ઉપયોગ કરીએ. આત્મસંકેત દ્વારા પ્રેરણાનો પ્રકાશ દિશાસૂચન કરવા લાગશે.

શક્યતાઓ અને સફળતાની સૃષ્ટિને સકારાત્મક વિચારોથી, સંકલ્પોથી સભર કરવાની છે. આપણા સંકલ્પોને શ્રદ્ધાના સહારે કાર્યાન્વિત કરીએ. વિચારોને આચારમાં પરિવર્તિત કરીએ. આત્મસંકેત દ્વારા નૂતન વિચારોના પ્રવાહને પ્રબળ બનાવીએ; તેમાં શ્રદ્ધાની શક્તિ ઉમેરીએ અને જીવનને સમૃદ્ધ બનાવીએ.

આપણા જીવનની સાત્વિક સમૃદ્ધિ અન્યના જીવન અજવાળવા માટે પ્રયત્નશીલ રહેવી જોઈએ. આપણો પુરુષાર્થ, પ્રસન્નતા, પ્રેમ અને સેવાની ક્ષિતિજો વિસ્તરતી રહેવી જોઈએ. માનવતાને મહેકાવવા માટે આપણે સંકલ્પ, શ્રદ્ધા, સેવા અને સમર્પણનું તર્પણ કરીએ અને પરમના પ્રીતિપાત્ર બનીએ.

ૐ મા ૐ

દ્રઢ નિશ્ચયવાળા બનીએ

અંક - ૮૮

ઓક્ટોબર - ૨૦૧૦

“Nothing is impossible in the world”

“Everything is Possible”

“જિંદગીમાં કશું જ અશક્ય નથી. બધું જ શક્ય બની શકે છે.” આ સૂત્રને જીવનમાં અપનાવવાથી સકારાત્મક શક્તિનો પ્રવાહ અંદરથી વહેવા લાગશે. નિરાશા અને હતાશાની કાલિમાં આત્મચેતનાના પ્રકાશમાં કયાંય વિલીન થઈ જશે.

“એક સબળ હૃદયની ઇચ્છા આગળ હજારો નિર્બળતાઓ કંપે છે.” આ રહસ્યને આપણા મનમાં સદાય ધૂંટતા રહીએ. સંકલ્પ શક્તિને દ્રઢ બનાવીએ તો પથ્થરમાં પણ પ્રાણ પૂરી શકાશે.

સ્વામી વિવેકાનંદનો રણકાર છે કે “નિશ્ચયશક્તિવાળી વ્યક્તિને બે હાથમાં બારસો હાથનું બળ આવી જશે.” આપણી અંદર વિવિધ જાતની શક્તિઓ, કલા, જ્ઞાન છુપાયેલાં છે; આપણે તક ઝડપી, વિવેકશક્તિ દાખવી આપણી શક્તિને કાર્યાન્વિત કરવાની છે. જગતમાં બે જાતનાં માણસો છે. એક જાતના માણસો આકાશના તારલાઓને તોડી લાવે છે જ્યારે બીજી જાતના નિર્બળ મનના માણસો ધરતીના પુષ્પોની સુવાસથી પણ વંચિત રહી જાય છે. સાચો સંનિષ્ઠ પુરૂષાર્થ તેને કહેવાય કે જ્યારે માણસ લીધેલા કામમાં પીછેહઠ ન કરે, સ્વપ્ન સિધ્ધ કરીને જ અંપે. દ્રઢનિશ્ચયબળ એ જીવનસિધ્ધિ અને સફળતાનો રાજમાર્ગ છે.

ૐ મા ૐ

મહામૂલી સંપદા

અંક - ૮૯

નવેમ્બર - ૨૦૧૦

મનુષ્ય જીવનની સૌથી વહાલી સંપત્તિ તેની જિંદગી છે. આ જિંદગીને ગૌરવભેર, ખુમારીથી જીવવી જોઈએ, જેથી જીવનની સંધ્યા સોહામણી બની રહે અને મનમાં એવી શાંતિ રહે કે,

“મારું જીવન, મારી શક્તિ, મારું સામર્થ્ય,

મારી સંપત્તિ મેં મારા આત્મિક વિકાસ

અને સમષ્ટિના શ્રેય માટે જ વ્યતિત કરી છે”

જીવનમાં ઉદ્ભવતી સમસ્યાઓની શિલાઓને હટાવવાની હિંમત કેળવાય તો સુખની ગુફાનો દરવાજો દેખાશે, દુઃખ વગર સુખની મઝા નથી, કિંમત નથી. જીવનના દ્રંદ્રો સુખ, દુઃખ, આશા, નિરાશા, સફળતા, નિષ્ફળતાના પ્રસંગોમાંથી નૂતન જીવનની પ્રેરણા મેળવતાં શીખવું જોઈએ. જીવનમાં અંધકાર વ્યાપી જાય ત્યારે સહનશીલતાના પાયા હયમયાવી નાંખે છે, વિવેક શક્તિને શૂન્ય બનાવી દે છે.

જીવન દ્રંદ્રાવી નાખવાનો અંતિમ વિચાર આવે ત્યારે જરા થોભજો, વ્હાલા બાળકો મનુષ્ય જીવન વારંવાર મળતું નથી. જીવનનો એક સિધ્ધાંત જરૂર યાદ રાખીએ કે જીવન પરિવર્તનશીલ છે. જીવનના દ્રંદ્રો તો પ્રકાશ અને અંધકાર, દિવસ અને રાત્રિની જેમ ફરતા જ રહે છે.

જીવનના અંધકારમાં પરમનો પ્રેરણામય પ્રકાશ પામવા માટે પ્રાર્થના, મંત્રજાપનો સહારો લેજો. શક્ય હોય તો સત્સંગ, સદગુરુનું શરણ લેજો. સમસ્યાઓ સુલઝાઈ જશે. હળવી થઈ જશે. સહનશીલતા કેળવાતી જશે, વિવેક જાગૃત થશે, જીવનદોરી લંબાઈ જશે. મહામૂલી સંપદા સચવાઈ જશે.

ૐ મા ૐ

સત્તાને શોભાવીએ

અંક - ૯૦

ડીસેમ્બર - ૨૦૧૦

દરેક વ્યક્તિ પોતાના ક્ષેત્રમાં કોઈપણ પ્રકારની સત્તા તો ભોગવતી જ હોય છે. ઘરમાં, સમાજમાં, નોકરીમાં, વ્યવસાયમાં વ્યક્તિની જવાબદારી અને નિર્ણય લેવાની સત્તા હોય છે. સત્તાને શોભાવવા માટે પ્રેમની લગામ જરૂરી છે. પ્રેમ વગરની સત્તા નિષ્ફર બની જાય છે.

સામાન્ય વ્યક્તિ અધિકારી બને, સત્તાનો સ્વામી બને ત્યારે પોતાના ઇષ્ટ દેવને સાથે રાખી તેના દાસ બનીને સત્તાને સ્વીકારે તો દુર્ગુણો, દુરાચારી વ્યક્તિઓ તેની પાસે આવતાં કે તેના કાર્યક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરતાં ડરશે, અટકી જશે. દુર્ગુણો, દુર્જનો દેખાય, હસ્તક્ષેપ થાય ત્યારે વિવેકની ગરણી અને પ્રેમના રક્ષા કવચનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો.

સત્તા સ્વીકારતી વખતે અને શોભાવતી વખતે પરમાત્માને સ્વામીપદ ન આપીએ તો દુર્ગુણો અને દુરાચારી વ્યક્તિઓ આપણા કામચલાઉ મિત્રો, સ્નેહીઓ, સંબંધીઓ બની જાય છે. આળસ, પ્રમાદ, લાંચરૂઝત, અન્યાયી, પક્ષપાતી વલણ, અહંકારયુક્ત તોછડાઈ ભર્યું વર્તન આપણા નકલી આભૂષણો બની જાય છે અને આપણા અહમને પોષે છે. લાંબે ગાળે સત્તાધીશ વ્યક્તિના સમગ્ર વ્યક્તિત્વને લુણી લાગી જાય છે.

સત્તાની શોભા સંસ્કારિતામાં સમાયેલી છે. સત્તાને શોભાવવી હોય તો આપણા અધિકારના વિકાસની સાથે સાથે માનવતાનો વિકાસ પણ થવો જોઈએ. સાથી કર્મચારીઓ માટે એક આદર્શ પૂરો પાડવો જોઈએ. પોતાનું કામ જાતે જ કરવું જોઈએ. સાથીદારોને પોતાનું કામ વ્યવસ્થિત, સમયસર અને પોતાની જાતે જ કરવાની પ્રેરણા પૂરી પાડવી જોઈએ. પોતાની ફરજને પરમની પૂજા સમજીને પૂરી નિષ્ઠાથી અદા કરવી જોઈએ.

ન્યાયયુક્ત, નિષ્પક્ષ, સરળ વ્યવહારયુક્ત વલણ અપનાવીએ, પૂર્વગ્રહો અભિગ્રહોને મનમાં પ્રવેશ ન આપીએ દરેક વ્યક્તિને પોતાનું સ્વમાન વહાલું હોય છે. તેથી દરેકને યથાયોગ્ય માન સન્માન આપીએ. યોગ્ય દોરવણી – માર્ગદર્શન આપીએ અને ભૂલ સમજાવવાની અને સુધારાવવાની સમજ આપીએ.

પ્રેમ, કરુણા, સહૃદયતાના સથવારે જ સંસારને સ્વર્ગ બનાવી શકાય છે.

ૐ મા ૐ

જીવન સંધ્યાને સોહામણી બનાવીએ

અંક - ૯૧

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૧

જીવનની સંધ્યાકાળ, ઉષ્કાળના બાળરવિ જેવી આવકારદાયક હોતી નથી. છતાં પણ સંધ્યાકાળનો સૂરજ સોહામણો તો છે જ. આથમતા રવિનો નઝારો, મિજાજ કંઈ ઓર જ હોય છે. એટલે તો સનસેટ જોવા, ક્ષિતિજ પરના ઢળતા સૂર્યની લાલિમા જોવા લોકો ઉમટે છે.

જીવનની સંધ્યાને પણ સોહામણી રાખવા માટે સેવા, સ્વાર્પણ, સુસ્વાસ્થ્ય, મનની વિશાળતા અને અનુભવોની લાલિમાથી જીવનને સજાવવું જોઈએ. જીવનના મધ્યાહ્ન - એટલે યુવા વયથી જ તેનું આયોજન થવું જરૂરી છે.

જીવનની સંધ્યાવેળાએ શરીર અને ઇન્દ્રિયો શિથિલ બને છે. વૃત્તિઓ, આદતો અને સ્વભાવમાં બાળપણ અને કિશોરાવસ્થાની જીદ, જડતા ઉભરી આવે છે. જીવન પરિવર્તનની વાસ્તવિકતાને સ્વીકારી, સભાનપણે તેમાં અનુકુલન લાવવું જોઈએ. શાંતચિત્તે તટસ્થભાવે મનના નકારાત્મક, નિષેધાત્મક ભાવોનું નિરીક્ષણ કરી તેને સંયમિત કરવા જોઈએ. પ્રેમ, કરૂણા, સમતાભાવ કેળવવો જોઈએ. અને ચાલશે, ફાવશે, ગમશેનો સિધ્ધાંત અપનાવવો જોઈએ.

જીવનસંધ્યા શારીરિક નિવૃત્તિનો સમય છે. પરંતુ શારીરિક શિથિલતાનો નહિ. શરીરની ક્ષમતા અનુસાર તન મનને રૂચિકર શ્રમ કરવો જોઈએ. દિનચર્યામાં નિયમિતતા, શિસ્ત, સંયમ, સ્વાધ્યાય, સેવા, સત્સંગ અને રચનાત્મક કાર્યોમાં મનને પ્રવૃત્ત રાખવું જોઈએ.

જીવનસંધ્યાને સમૃદ્ધ અને સુખી રાખવા માટે આર્થિક સધ્ધરતાનું આયોજન યુવાવસ્થાથી જ કરવું જોઈએ. જેથી પરાધિનતા, પરવશતાથી મુક્ત રહી શકાય.

જીવન સંધ્યા પછીનો ઉષ્કાળ ઉજ્જવળ બનાવવા માટે સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવાનું આયોજન જીવનયાત્રા દરમિયાન જ કરવું જોઈએ. સમસ્ત અસ્તિત્વ સેવા, સત્સંગ અને અનાસક્ત ભાવથી જ રંગાયેલું રહેવું જોઈએ. પરમની પ્રવૃત્તિમાં જ ધ્યાન, ઉપાસના, પ્રાર્થનામાં જ મનને પરોવાયેલું રાખવું જોઈએ. જીવનની સંધ્યાને સોહામણી બનાવવા માટે મનને સન્યાસી બનાવી દઈએ, મનને ત્યાગી બનાવી દઈએ, જેથી આપણો અંતિમ શ્વાસ સમાધિમય, પરમના સ્મરણ, શરણથી વિભૂષિત બની જાય.

ૐ મા ૐ

અનુકૂલન સાધતાં શીખીએ

અંક - ૯૨

ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૧

“આજે તો બહુ જ ઠંડી પડે છે”

“આજે તો બહુ જ ગરમી પડે છે”

“આજે તો બહુ જ વરસાદ પડે છે”

શિયાળા, ઉનાળા, ચોમાસામાં આવી ફરિયાદો થતી જ રહે છે. વાતાવરણની ફરિયાદો કરવી, બળાપો કાઢવો, નિસાસા નાખવા એ આપણો સ્વભાવ થઈ ગયો છે. પોતાના કે પરાયા જીવનનો વાંક કાઢવો, જગતને વક્રદ્રષ્ટિથી જોવું એ તો સામાન્ય વ્યક્તિ સહેલાઈથી કરી શકે છે.

જો આપણા જીવનનો દ્રષ્ટિકોણ “વાંક દેખો” થઈ ગયો હોય તો તેમાં પરિવર્તન કરવું જરૂરી છે. આપણા જીવનનો દ્રષ્ટિકોણ બદલીએ.

૧. આપણને અનુકૂળ હોય તેવી જ વસ્તુ, વ્યવહાર કે પરિસ્થિતિ બધે જ હોય તેવું શક્ય ન બને. એવું સત્ય સ્વીકારીને આપણે અનુકૂલન સાધતાં શીખવું જોઈએ.
૨. વ્યક્તિ કે વસ્તુ આપણી કલ્પના પ્રમાણે કે ઇચ્છા પ્રમાણે પૂર્ણ ન જ હોય તેમ સમજીને જે તે પરિસ્થિતિને સાનુકૂળ થવા પ્રયત્ન કરવો, શક્ય હોય અને સહકાર મળે તો પૂર્ણ કરવા પ્રયત્ન કરવો, પરંતુ ઉદ્વેગ કરવો નહિ કે દુઃખી થવું નહિ.
૩. અપૂર્ણતા, તકલીફો આપણી સુષુપ્ત શક્તિઓને જાગૃત કરે છે. હિંમત, ધીરજ, સહનશીલતા, સહાનુભૂતિ જેવા ગુણો મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં જ વિકસે છે, આ સત્યને સદાય યાદ રાખવું.
૪. પરિણામની ચિંતા કર્યા વગર પૂરી નિષ્ઠાથી કાર્ય કરીએ. આપણી સિધ્ધિના જેટલું જ મહત્વ સાધનાને આપતાં શીખીએ તો જીવનનો આનંદ માણી શકાશે.

૫. આપણી સૃષ્ટિમાંથી જ સ્વર્ગ સુખનું નિર્માણ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ, વર્તમાનમાં જીવતાં શીખીએ તો જીવનને મંગલમય બનાવી શકાશે.

‘જીવન અને જગત પરિવર્તનશીલ છે’ એ સિધ્ધાંતને સ્વીકારીને દરેક પરિસ્થિતિમાં અનુકૂલન સાધતાં, આનંદ માણતા શીખીએ. જડત્વને વિદારી માંગલ્યને જોતાં અને માણતાં શીખીએ.

ૐ મા ૐ

આપણી જીવનયાત્રાનું લક્ષ્ય-પરમની પ્રાપ્તિ છે

અંક - ૯૩

માર્ચ - ૨૦૧૧

આપણી જીવનયાત્રાનું લક્ષ્ય પરમની પ્રાપ્તિ છે. આપણા લક્ષ્યને હાંસલ કરવા માટે જીવનમાં શિસ્ત, સંયમ, લગન અને પુરુષાર્થ જરૂરી છે. આપણી ચેતનાને પળેપળ પરમતત્ત્વની ચેતના સાથે જોડાયેલી રાખવા માટે આપણે પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવું પડે.

આપણા જીવન બાગમાં પરમાત્માની આપણા ઇષ્ટ સ્વરૂપે પ્રજ્ઞામૂર્તિ બિરાજમાન છે જ. માયાનું આવરણ ષડ્વૃત્તિઓ, કુટેવો, દુષણો, દુવૃત્તિઓ અને નિષેધાત્મક પ્રવૃત્તિઓના આવરણથી આપણી પ્રજ્ઞામૂર્તિ ઢંકાઈ ગઈ છે. તેથી આપણે આપણી અંદર વિલસીત પરમચેતના સાથે અનુસંધાન સાધી શકતા નથી. આપણે આ દુષિત આવરણોને હટાવવાની જરૂર છે.

પરમના પાવર હાઉસ સાથે આપણું કનેક્શન આપણે સતત ચાલુ રાખવું જ પડશે. પરમાત્મા સાથે સતત સંપર્કમાં રહીએ તો જ આપણા અંતરની વાણી, ગતિવિધિ અને વ્યવહારમાં પરમની પ્રેરણા, પ્રસાદ સદાય ભળતા જ રહે છે.

આપણી મૂળ ચેતનાના કેન્દ્ર પરમાત્મા સાથેના આપણા અનુસંધાનમાં અવરોધ આવે, વિક્ષેપ પડે ત્યારે આપણો જીવનબાગ નિરસ, નિસ્તેજ, રસવિહીણો બની જાય છે.

અમરવેલ કોઇપણ ઝાડના સ્પર્શ માત્રથી પાંગરે છે. આપણા જીવનની અમરવેલ સમ ચેતના, આનંદ, પ્રેમ પણ પરમના પ્રેરણારૂપ સ્પર્શ માત્રથી પાંગરવા લાગે છે.

શ્રદ્ધા, શરણાગતિ, જપ, નામસ્મરણ, સત્સંગ, પ્રાર્થના, ધ્યાન વિગેરેના માધ્યમથી આપણે પરમ ચૈતન્યનો સ્પર્શ કરી જીવનમાં પમરાટ ભરીએ, જીવનનો આત્મિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ કરીએ.

મંદિરના પૂજારીજી પરમાત્માની મૂર્તિની સેવા પૂજા દરરોજ કરતા હોય છે. પરંતુ સેવા, પૂજામાં ભાવના, તન્મયતા ભળે તો જ પરમાત્માની મૂર્તિમાં ચેતનાનો સંચાર થાય અને પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધી શકાય, નહિતર ચીલાચાલુ નોકરી અને આજીવિકાની અપેક્ષાએ જ રૂટીન કાર્ય થતું રહે તો પરમ સાથે અનુસંધાન સાધી શકાય નહિ, આત્મીયભાવ પ્રસ્થાપિત કરી શકાય નહિ.

ૐ મા ૐ

- ❖ મનુષ્યનું સૌન્દર્ય તેના સદગુણોમાં અને માનવતામાં વસેલું છે.
- ❖ જીવનની ચેતનાને મહોરવા માટે પ્રાર્થના ઉત્તમ ઉપાય છે.
- ❖ યુવાની માનવ જીવનની પૂર્ણિમાં છે.

પરિપક્વતાની પારાશીશી

અંક - ૯૪

એપ્રિલ - ૨૦૧૧

માનવજીવનમાં સમયનું વહેણ નદીના પ્રવાહની જેમ અવિરતપણે વહેતું જ રહે છે. ઉંમર વધવાની સાથે સાથે આપણામાં શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક પરિપક્વતા આવતી જાય છે. બાળપણ, કિશોરાવસ્થા, યુવાવસ્થા, પ્રૌઢાવસ્થા અને વૃધ્ધાવસ્થા દરમિયાન શરીર, મન અને બુદ્ધિની પરિપક્વતા વિકાસ પામતી જાય છે. આ એક સામાન્ય કુદરતી પ્રક્રિયા છે.

શરીર, મન અને બુદ્ધિના વિકાસની સાથે સાથે ભાવનાત્મક અને આત્મિક પરિપક્વતા પણ જરૂરી છે. બાળપણની ચેષ્ટાઓ, યુવાની અને પછીના જીવનવિકાસમાં શમી જવી જોઈએ.

ઉંમર વધવાની સાથે આપણો શારીરિક વિકાસ તો પ્રકૃતિના નિયમ પ્રમાણે થતો જ રહે છે; પરંતુ સ્વસ્થ, સ્વચ્છ અને સાત્વિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, આત્મિક વિકાસ અને પરિપક્વતા કેળવાય તો જ જીવનના લક્ષ્યને હાંસલ કરવામાં અનુકૂળતા સાધી શકાય.

માનવજીવનમાં પરિપક્વતા કેળવાય તેમજ આત્મિક વિકાસ સાધી શકાય તે માટે અનુભવગમ્ય માર્ગદર્શન અત્રે જણાવું છું.

૧. શારીરિક સમતોલપણું જાળવાઈ રહે તે માટે પ્રકૃતિના નિયમ અનુસાર આહાર, વિહાર, આરામ, પરિશ્રમ કરવાથી શરીરના સ્ત્રાવોનું સમતોલપણું જાળવી શકાય, અને તંદુરસ્ત શરીરના સ્વામી બની શકાય.
૨. જીવનમાં ઉદભવતી હકીકતોને - વાસ્તવિકતાઓને સ્વીકારતા શીખવું જોઈએ; તરંગો કલ્પનાઓમાં રાચવાનું છોડી દેવું જોઈએ. આત્મ નિરીક્ષણ અને સ્વમૂલ્યાંકન સતત કરતા રહેવું જોઈએ.

૩. આપણું નાનું મોટું કામ શક્ય હોય તો જાતે જ કરતાં શીખીએ. અપેક્ષા રાખવા કરતાં આપવાનું, બીજાને મદદરૂપ થવાનું શીખીએ. લેવા કરતાં, આપવામાં ઉદારતા કેળવીએ.
૪. યોગ્ય વ્યક્તિને યોગ્ય સમયે અને સ્થળે મહત્વ આપીએ, તેની કદર કરીએ તો જ આપણે મહત્તાવાન બની શકીએ.
૫. જીવન વિકાસનાં વહેણને અવિરત વહેતું રાખવા માટે હંમેશા હકારાત્મકતાને જ અપનાવીએ. નકારાત્મકતા, નિરાશા, હતાશા, ચિંતા, તણાવને જીવનમાં પ્રવેશ જ ન આપીએ.
૬. આપણી જાતમાં, આપણી પોતાની શક્તિઓમાં વિશ્વાસ જગાવીને અડગ શ્રદ્ધા સાથે આપણાં કામનું આયોજન કરીને સફળતાના પંથે પ્રયાણ કરવું જોઈએ.
૭. આપણે આપણી ફરજ પ્રત્યે સજાગ રહીએ, તત્પરતા દાખવીએ, સહકારની ભાવના કેળવીએ, સાથીદારોને અને અન્ય યોગ્ય વ્યક્તિને યોગ્ય મદદ કરવા તત્પર રહીએ : આપણા સિધ્ધાંતોને લક્ષમાં રાખીને સહકાર આપીએ.
૮. સ્વનિર્ભર બનીએ. જીવનમાં ઉદભવતી સમસ્યાઓ જાતે જ સુલઝાવતાં શીખીએ. ધીરજ અને સંયમથી જાતે જ નિર્ણય લેતાં શીખીએ.
૯. આપણે કોઈપણ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ સાથે સુમેળ સાધતાં (Adjust) શીખીએ.
૧૦. સેવા સત્સંગ સ્વાધ્યાય, પ્રાર્થના, ઉપાસનાને જીવનના અનિવાર્ય દૈનિક કાર્યોમાં વણી લેવાથી આત્મિક શક્તિનો વિકાસ થશે. અને પરમની પ્રેરણા મળતી રહેશે. આપણા સંકલ્પ, પ્રેમાળ વર્તન અને આત્મનિર્ભરતા આપણી પરિપક્વતાની પારાશીશી છે.

ૐ મા ૐ

સર્જન શક્તિને વિકસાવીએ

અંક - ૯૫

મે - ૨૦૧૧

દરેક વ્યક્તિમાં પરમાત્માએ વિવિધ શક્તિઓનું નિરૂપણ કરેલું જ છે. આપણે આપણી સુષુપ્ત શક્તિઓને જાગૃત કરવાની છે. નવસર્જિત કરવાની છે. કુંભાર ચાકડા ઉપર માટીના લોંદામાંથી જુદા જુદા ઘાટ ઘડે છે. આપણે પણ આપણા જીવનને સમયના ચક્ર પર આપણી કલ્પના શક્તિના સહારે યોગ્ય ઘાટ આપી યોગ્ય ઘડતર અને ચણતર કરવાનું છે.

આપણે જે કોઈ ક્ષેત્રમાં કાર્ય કરતાં હોઈએ, ઘરમાં, નોકરીમાં ધંધામાં કે ઈતર વ્યવસાયમાં આપણે આપણી આગવી શૈલી, પ્રતિભા ઉપસાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ગાડરિયા પ્રવાહની જેમ, જૂની ઘરેડની વળગી રહેવાને બદલે સમય, શક્તિ અને સાધનોનો યોગ્ય કરકસરયુક્ત ઉપયોગ કરીને નૂતન સર્જનાત્મક ચીલો ચીતરવો જોઈએ.

રચનાત્મક વિચારો, દ્રઢ સંકલ્પશક્તિ, દ્રઢતા, પુરૂષાર્થ, ઉત્સાહ, સ્પષ્ટ સરળભાષા, મીઠીવાણી વિગેરે ગુણો વિકસાવવાથી આપણું આત્મગૌરવ વધે છે. આત્મસંતોષ થાય છે અને આપણી સુષુપ્ત શક્તિઓને વિકાસ કરવાનો વેગ મળે છે.

આપણા વિચારોને રજૂઆત કરવાની પણ એક કળા છે. વિવેક, વિનમ્રતા, યોગ્ય સમયે, યોગ્ય વ્યક્તિ સમક્ષ, આત્મવિશ્વાસ સાથે આપણા વિચારોને રજૂ કરતા આવડવું જોઈએ. આપણા વિચારોને કાર્યાન્વિત કરવાની પણ આપણી તૈયારી હોવી જોઈએ.

દરેક વ્યક્તિએ પોતાની રૂચિ, આવડત, અને ક્ષમતા અનુસાર પોતાનું કાર્યક્ષેત્ર પસંદ કરી લેવું જોઈએ અને તેમાં વિકાસ કરવા, સફળતા મેળવવા સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

વ્યક્તિના વિકાસ પર જ કુટુંબ, સમાજ અને રાષ્ટ્રનો વિકાસ નિર્ભર કરે છે.

ૐ મા ૐ

ઉદારતાનો માપદંડ

અંક - ૯૬

જૂન - ૨૦૧૧

વ્યક્તિના હૃદયમાં વસેલી વિશ્વબંધુત્વની ભાવના અને તેને ચરિતાર્થ કરવાની શક્તિ જ તેની ઉદારતાનો માપદંડ છે. તન, મન, ધન ખર્ચનાર વ્યક્તિમાં મારા તારાનો ભેદભાવ ન હોય પરંતુ રાગદ્વેષ રહિત જરૂરિયાતવાળી કોઇપણ વ્યક્તિ, પ્રાણી પ્રત્યે આત્મિયતાના ભાવ સાથે મદદ કરવાની ભાવના પ્રગટવી જોઈએ.

ઉદારતા પૈસા - ધન ખર્ચવામાં નથી પરંતુ દિલની સંકુચિતતાને ત્યાગવામાં છે. ઉદારતા વધુ દાન આપી નામના મેળવવામાં નથી. પરંતુ વિવેકથી, સમજપૂર્વક જરૂરિયાત વાળી વ્યક્તિને યોગ્ય સમયે મદદ કરવામાં છે.

પરમાત્માએ આપેલી સંપત્તિના આપણે માલિક નથી પરંતુ વહીવટકર્તા છીએ એ ખ્યાલ સતત મનમાં રહેવો જોઈએ. કુદરતનો એક અબાધિત નિયમ છે કે “ઉદારતાનો પ્રવાહ ચાલુ રાખીએ તો પરમાત્મા એ પવિત્ર પ્રવાહને અવિરત વહેતો રાખે છે.” આપણી સંકુચિત સ્વાર્થીવૃત્તિ આપણા આનંદને અવરોધે છે.

પરમાત્માએ આપેલાં સુખ, સમૃદ્ધિ અને સાધનો અન્યના ઉપયોગમાં આવે તેમાં જ સંપત્તિની સુખની સાર્થકતા છે.

ૐ મા ૐ

અડગ આશાવાદી બનીએ

અંક - ૯૭

જુલાઈ - ૨૦૧૧

આશાવાદની અડગ અચળ ઇમારત ચણવી હોય તો આપણી આત્મિક શક્તિઓ અને તેને પુષ્ટ કરવા માટે પરમાત્મામાં અતૂટ શ્રદ્ધા, અચળ વિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. આપણને આપણા વિશ્વાસમાં વિશ્વાસ હોવો જોઈએ. આપણી શ્રદ્ધામાં શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ.

પરમાત્માની ઉખાભરી કાળજી, તેના સંરક્ષણમાં વિશ્વાસ હોય, પરમાત્મા સર્વથા માંગલ્ય પ્રગટાવશે જ એવું દ્રઢપણે માનતા હોઈએ તો જીવનમાં ક્યારેય નિરાશાવાદ ડોકાશે નહિ, નાસીપાસ થવાશે નહિ.

શ્રદ્ધા અને અધ્યાત્મના પાયા પર રચાયેલો આપણો આશાવાદ આંધળો નથી હોતો. પ્રતિફળ લાગતા વાતાવરણ વચ્ચે પણ ટકી રહે તેવી અતૂટ શ્રદ્ધાવાન વ્યક્તિ જ જીવનના અંતરાયોને વળોટી શકે છે. આપણે નિરાશામાં સબડવા માટે નહિ પરંતુ પૂરા હોશથી, પૂરા ઉત્સાહથી જીવન જીવવા માટે સર્જાયા છીએ.

આપણી અંદર રહેલી પરમની ચેતનાને, પરમની દિવ્યતાને સતેજ કરવાની છે અને નિરાશાના અંધકારને પરમના દિવ્ય પ્રકાશમાં વિલીન કરી દેવાનો છે. સાચા આશાવાદના પાયામાં આધ્યાત્મિક તત્વ છુપાયેલું છે. આપણે તો પરમાત્મામાં પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખી તેને સમર્પિત થઈ જવાનું છે. આપણા જીવનમાં માંગલ્ય પ્રગટવા લાગશે જ, માંગલ્યના દ્વાર આપોઆપ જ ઉઘડવા લાગશે. સાચો આશાવાદી વ્યક્તિ કોઈપણ વિકટ પરિસ્થિતિને પોતાની શ્રદ્ધાની કસોટીનું સાધન માને છે અને શ્રદ્ધાના સહારે એ વિકટ પરિસ્થિતિને વળોટી જાય છે.

આપણી શ્રદ્ધાને, આશાવાદને સુદ્રઢ, સબળ કરવા માટે નિયમિત મંત્રજાપ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સ્વાધ્યાય, સત્સંગનો સહારો લેવો જરૂરી છે. આપણા મનના ખજાનામાં જ્ઞાનના અમૂલ્ય હીરામોતી ઉમેરતા રહેવાથી મનનું નવીનીકરણ થતું જ રહેશે. મનના આકાશમાં સૂરજ કિરણો પ્રસરતા રહેશે, ચાંદની ખીલતી રહેશે અને આનંદ ઉત્સાહની મહેક પ્રસરતી રહેશે.

ૐ મા ૐ

અહમને અળગો કરીએ

અંક - ૯૮

ઓગષ્ટ - ૨૦૧૧

અહમ્ ને અળગો કરવાની શી જરૂર છે ? અહમ્ તો આપણા જીવનવિકાસનું ચાલક અને પ્રેરકબળ છે. અહમ્ આપણા જીવનનું એક અવિભાજ્ય અંગ છે.

‘અતિરેક સર્વત્ર વર્જ્યતે’ ઉક્તિ અનુસાર અહમ્ નો અતિરેક જીવન વિકાસને અવરોધે છે. રાગદ્વેષ, કામક્રોધ જેવી નકારાત્મક વૃત્તિઓને પોષે છે.

ચાલો આપણે અહમ્ ને ઓળખીએ. અહમ્ ના બે પાસાં છે.

(૧) સ્વમાન (૨) અભિમાન - ધમંડ

(૧) સ્વમાનના રૂપમાં અહમ્ જરૂરી છે. જીવનનું દૈવત, હીર, હોંશિયારી, જ્ઞાન, કલા, ખમીરી પ્રગટાવવા માટે સ્વમાન, સ્વાભિમાન જરૂરી છે. સ્વમાનથી જ આપણા વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય છે. સ્વતંત્ર રીતે આપણા વિચારોને વિવેકયુક્ત રીતે દર્શાવવા માટેનું બળ સ્વમાનમાંથી જ પ્રગટે છે. સ્વમાન - સ્વાભિમાન, અહમ્ નું હકારાત્મક પાસું છે, જે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને નિખારે છે.

(૨) અભિમાન અથવા ધમંડ એ અહમ્ નું નિમ્નકક્ષાનું રૂપ છે. અહમ્ ની લક્ષમણરેખા ઓળંગાય ત્યારે અભિમાન - ધમંડ જન્મે છે. આપણા વ્યક્તિત્વને ધુંધળું બનાવી દે છે.

ધમંડી વ્યક્તિ સ્વાર્થી, સ્વકેન્દ્રી હોય છે. અન્યના સલાહ સૂચન તેમને સ્વીકાર્ય હોતાં નથી. પોતાની ઉણપ કે ભૂલ સ્વીકારવાની ક્ષમતા ધમંડી વ્યક્તિમાં હોતી નથી. સહનશીલતા અને ક્ષમાનો ગુણ તેના વ્યક્તિત્વમાં પ્રવેશી શકતો જ નથી. પૂર્વગ્રહોથી તેનું મન ખરડાયેલું જ રહે છે.

“હું કંઈક છું,” “મેં કર્યું,” વિગેરે ધમંડી શબ્દપ્રયોગો ધમંડી વ્યક્તિના મુખમાંથી સહજ રીતે જ સરી પડે છે.

अहम् ना आ धमंडीरुपने आपणे अलुगु करवानुं ँ. अहम् नी लकुडुणरेडु आ उुलुंगुलु न कुडु
तेनी तकुडुडुडुरी हुंडुशुलु रलडुतल रहुीशुं तु कु अहम् ने अलुगु करुी शकुडुशु.

ॐ डुलु ॐ

બાળક જેવા નિર્મળ નિર્દોષ બનવું છે

અંક - ૯૯

સપ્ટેમ્બર - ૨૦૧૧

આપણી દરરોજની પ્રાર્થના છે કે

“હે માતાજી મને બાળક જેવો

નિર્મળ અને નિર્દોષ બનાવજે”

જીવનનો બાળપણ અને શૈશવકાળ જ નિર્મળ અને નિર્દોષ હોય છે. નિર્દોષતાની છાંટ બાળકના મુખ પર વર્તાય છે. શૈશવ પછીના સમયમાં હૃદયના ભાવો બદલાય છે. વિકૃતિ - અહમ્, ઈર્ષ્યા, રાગ દ્વેષ, લોભ, ક્રૂટ કપટ, વિશ્વાસઘાત, હિંસા જેવા ભાવો ભરાતા જાય છે. જેનું પ્રતિબિંબ મુખ પર વરતાય છે.

આવા ક્રૂટકપટ ભર્યા ભાવોને અટકાવી શકાય તો જ હૃદય નિર્મળ બાળક જેવું બને, મુખ પર સૌમ્યતા આવે, સંતોના મુખ પર વરતાતી સરળતા, સૌમ્યતા હૃદયના નિર્મળ ભાવની પ્રતીતિ કરાવે છે.

અરીસામાં મુખ જોઈને મુખ પરના ડાઘ દૂર કરીએ છીએ, મુખને સુંદર બનાવવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેવી જ રીતે જીવન અરીસામાં દરરોજ નજર નાંખતા રહીને, મનમાં પ્રવેશી રહેલા દોષો રૂપી ડાઘને દૂર કરી જીવનને સુંદર બનાવવાના પ્રયત્ન કરતા રહેવું જોઈએ. વિકારોનું દર્શન કરવાથી તેને દૂર કરવાની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. જીવનને સરળ, સુંદર, નિર્મળ બનાવવા માટે પ્રતિપળની જાગૃતિની સાથે સાથે સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, મંત્રજાપ, નામસ્મરણ જરૂરી છે.

ૐ મા ૐ

ભૂલોની શૂળોને ફૂલ બનાવીએ

અંક - ૧૦૦

ઓક્ટોબર - ૨૦૧૧

‘માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર’ જિંદગીની કેડી પર ભૂલોની શૂળો તો આવવાની જ. જગતનું જંગલ ભૂલોની શૂળોથી ભરેલું છે. પરંતુ આ ભૂલોની શૂળોને ફૂલ પણ બનાવી શકાય અને જગતના જંગલને સુંદર, મધમઘાટ બગીચામાં પરિવર્તિત પણ કરી શકાય.

ભૂલો જીવનમાં ક્યારે બને ? આપણું મન વિક્ષુબ્ધ, વિચિત્ર હોય ત્યારે મનમાં વિસંવાદિતા ઉદભવે, વિસંવાદિતા એ પ્રત્યેક ભૂલનું મૂળ છે. સંવાદિતાની સાધનાથી જ ભૂલોને અટકાવી શકાય અને જીવનનો વિકાસ કરી શકાય.

સંવાદિતા સાધવા માટે પ્રાર્થના, પરમનું શરણ જરૂરી છે. મનમાં જામી ગયેલાં ભય, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, અસહિષ્ણુતા અને અધિરાઈના જાળાં સાફ કરવા પડે. આળસ, બેદરકારી અને અજાગૃતિ પણ ભૂલો માટે કારણરૂપ હોય છે.

મોટે ભાગે ભૂલો ભીતરમાંથી જ જન્મે છે. જેના દિમાગમાં ઝાઝા ગૂંચવાડા હોય તેના વિચારમાં, એકાગ્રતામાં અને કાર્યપધ્ધતિમાં ગૂંચો આવવાની જ.

સુવર્ણને સાફ કરવા માટે અગ્નિની અને તેજાબની જરૂર છે તેમ જીવનના કચરાને સાફ કરવા માટે પરમના શરણની સાથે સાથે સાચી સમજણ, જ્ઞાન, માનસિક પરિપક્વતા અને પશ્ચાતાપનો અગ્નિ જરૂરી છે. ભૂલ એ કાદવ છે. પશ્ચાતાપ એ વારિ છે અને નૂતન જીવનનો સંકલ્પ એ કુમકુમ છે.

ૐ મા ૐ

આધ્યાત્મિક જીવન જીવવાની વિધિ

અંક - ૧૦૧

નવેમ્બર - ૨૦૧૧

સંસારમાં સરસો રહે ને

મન મારી પાસ,

સંસારમાં લેપાય નહિ તે

જાણું મારો દાસ.

સંસારમાં રહીને પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં આવતી ફરજોને પરમની પૂજા સમજીને અનાસક્ત ભાવે કર્મ કરનાર વ્યક્તિ જ આધ્યાત્મિક જીવન જીવવાની ક્ષમતા ધરાવી શકે છે.

દરેક જીવમાં, શરીરમાં વસેલો આત્મા એ પરમાત્માનો જ અંશ છે. શરીર પંચમહાભૂતનું બનેલું મર્યાદિત સમયનું છે. તેનો આદિ અને અંત છે, પરંતુ શરીરમાં વસેલો ચૈતન્ય તત્વ આત્મા એક તેજપૂંજ છે. આત્મા અશરીરી અમર્યાદિત છે.

આત્માના તેજપૂંજને, પ્રકાશને અનુભવવો હોય તો આપણા સૂક્ષ્મશરીરમાં રહેલા મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકારથી ઉત્પન્ન થતા માયાવી અને દુષિત આવરણોને દૂર કરવા પડે.

મંત્રજાપ, નામસ્મરણ, સાત્વિક આચરણ, સાત્વિક-સદગુણોના પ્રભાવથી માયાવી અને દુષિત આવરણોને હટાવી શકાય.

વાદળોમાં છૂપાયેલો સૂર્ય વાદળ હટી જતાં પૂર્ણપણે પ્રકાશી રહે છે. તેવી જ રીતે સાત્વિક વાતાવરણ અને સંતોના સહવાસથી, સત્સંગથી આત્માનું ઓજસ પ્રકાશી રહે છે.

સજ્જનો, સંતો, સાત્વિક વ્યક્તિઓનું વ્યક્તિત્વ તેજસ્વી, આકર્ષક હોય છે. તેમનું તેજોવલય વધુ ઘેરું-ગાઢ હોય છે. જે આધ્યાત્મિક જીવનનું પ્રમાણ છે.

આધ્યાત્મિક જીવન જીવવા માટે પ્રથમ તો આપણે સંત, સદગુરુના સત્સંગમાં રહેવાનો નિયમ કરવો જોઈએ. નિયમિત ઉપાસના, સ્વાધ્યાય, પ્રાર્થના, મંત્રજાપ, ધ્યાન, સેવા કરવાનો નિયમ બનાવો જોઈએ. જેથી માયાવી અને દૂષિત આવરણોને હટાવી શકાય. સદગુણોને વિકસાવવા પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં એકરૂપતા જાળવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

નવસિધ્ધાંતનું આચરણ આધ્યાત્મિક જીવન જીવવાનો રાજમાર્ગ છે. આધ્યાત્મિક જીવન જીવવાથી સાત્વિક કર્મો કરવાની પ્રેરણા મળતી રહે છે. વર્તમાન જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સંતોષ મેળવી શકાય છે અને સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરી શકાય છે.

ૐ મા ૐ

આનંદ વૃક્ષ

અંક - ૧૦૨

ડિસેમ્બર - ૨૦૧૧

આનંદ એ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે. આપણે જેટલા સાત્વિક, નિર્દોષ આનંદમાં રહીએ તેટલા પરમના સત્યમ શિવમ સુંદરમ સ્વરૂપની નજદીક રહી શકીએ. આનંદનો વિચાર માત્ર આનંદનું બીજ છે. પ્રાર્થનાના પ્રકાશ, સત્સંગના વારિ અને ઉપાસનાના ખાતરથી આપણા આનંદ બીજને પોષતા રહીએ અને આનંદના છોડને વટવૃક્ષ બનાવીએ.

‘તમસો મા જ્યોતિર્ગમય’ ની પ્રાર્થના જ્યારે અંતરના ઊંડાણમાંથી ઉદભવે છે ત્યારે પરમનો પ્રેરણા પ્રકાશ આપણી ચેતનાઓને ઝંકુત કરે છે. મનમાં જામેલા હતાશા, નિરાશા, ચિંતાઓ, અજ્ઞાન, અંધશ્રદ્ધા, દુર્વિચારોના જાળાંઓને દૂર કરી નાંખે છે.

આત્મનિરીક્ષણ, સ્વઅનુશાસન, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને સદગુરુના માર્ગદર્શનથી આપણે મનની મલિનતાને દૂર કરી શકીએ છીએ.

જીવનમાં ઉઠતી અનિવાર્ય હકીકતોનો પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. પરંતુ તેમાં મનને ડૂબાડી રાખવું જોઈએ નહિ, નહિંતર મનોશારિરિક (Psychosomatic) રોગના ભોગ બની જઈશું. આપણે આપણી જાતે જ આંતરિક પરિવર્તન લાવવું પડશે. જાતે જ સુધરવું પડશે. સ્વઅનુશાસનથી આપણા સ્વભાવ, વાણી, વર્તન વ્યવહારમાં પરિવર્તન લાવી શકાશે.

‘પરમાત્મા મારી સાથે જ છે.’ એવો ભાવ દ્રઢ કરવાથી મન હળવાશ અનુભવશે અને ચિંતાઓના હતાશાના વાદળ વિખરાવવા લાગશે.

ૐ મા ૐ

આનંદ એ મનનું પોષકતત્વ છે

અંક - ૧૦૩

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૨

જીવનયાત્રામાં આનંદ, ઉત્સાહ અને શાંતિનો અનુભવ કરવા માટે સ્વસ્થ, સ્વચ્છ મન અને સ્વસ્થ તનની જરૂર છે.

અશાંત મન, બીમાર તન અને અનૈતિક અવિચારી આચરણની અમંગલ ત્રિપુટીને પરાસ્ત કરવા માટે આનંદ, સંયમ અને સાત્વિક શક્તિનું સ્વાગત કરીએ, મનને આનંદ સરોવરમાં જ સ્નાન કરાવતા રહીએ.

કુદરતનું સાનિધ્ય, ભાવવાહી ભજન, પ્રાર્થના, સંતસમાગમ, સંતવાણીને યાદ કરીને મનને આનંદથી સભર કરીએ. આનંદ એ મનનું પોષક તત્વ છે.

આનંદ અંતરમાંથી ઉદભવે છે. આનંદ આપણી આત્મિક શક્તિઓને જાગૃત કરે છે, વિકસાવે છે. મોજશોખ ઇન્દ્રિયજન્ય છે. મોજશોખ બાહ્ય આવેગોમાંથી ઉદભવે છે અને ક્ષણિક છે. આવેગો ઓસરતાં ક્ષણિક આનંદ મઝા ઓસરી જાય છે.

સ્વનું સાનિધ્ય કેળવવાથી મળતો આનંદ શાશ્વત છે. અંતરનું ઓજસ વધારે છે. અંતરની સુવાસનો અનુભવ કરાવે છે. આપણી ચૈતન્ય શક્તિની સાથે સાથે જ આનંદની શક્તિ રહેલી છે. આત્મિક આનંદનો આવિર્ભાવ એ જ ચૈતન્ય શક્તિની જાગૃતિ છે.

આઠે પહોર આનંદનો અનુભવ કરવા માટે આપણે આપણો આંતર બાહ્ય બોજો હળવો કરીએ, હળવા અને સરળ બનીએ. તન મનથી પરિશ્રમ કરીને આનંદનું વાતાવરણ સર્જાવીએ, આનંદ માણીએ પરંતુ 'ભાર' ખેંચનાર ન બનીએ.

પરમાત્માને સાથે રાખીને, પરમાત્મા વડે જ અને પરમાત્મા માટે જ કામ કરવાનો ભાવ કેળવવાથી પરમની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન મળતાં જ રહેશે, કામમાં સરળતા અને સફળતા મળતાં જ રહેશે.

આપણા આંતરબાહ્ય આનંદને સંયમની સીમામાં રાખવાથી વિકાસની ક્ષિતિજો વિસ્તારી શકાય છે.

ૐ મા ૐ

સૌમ્યતાનું સંગીત રેલાવીએ

અંક - ૧૦૪

ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૨

માતા જ્યારે પોતાના બાળકને પચપાન કરાવે છે ત્યારે એ પચ(દૂધ)ની સાથે તેના વાત્સલ્યનું, પ્રેમનું પાન કરાવે છે. આયા પાસે ઉછરતું બાળક ફક્ત તનનું જ પોષણ મેળવે છે. આત્માના પોષણ સમ પ્રેમથી બાળક વંચિત રહી જાય છે. પ્રેમ અને વાત્સલ્ય વિહોણા બાળકનું માનસ વિકૃત બને છે. જે પોતાને, કુટુંબને અને સમાજને નુકસાન કરે છે.

વિશ્વમાં પ્રેમ, શાંતિ અને સદ્ભાવનાનું સામ્રાજ્ય પ્રસરાવવા માટે આપણે આપણા અને આપણી ભાવિ પેઢીના સંસ્કાર સિંચનથી કરવી પડશે. બાળકોમાં પ્રેમ અને સદગુણોનું વાવેતર કરવું પડશે.

આપણે જીવનમાં પ્રકૃતિસૌમ્ય અને નિઃસ્વાર્થ બનવું જરૂરી છે. આપણા સ્વભાવની કોમળતા અને અસ્તિત્વની શીતળતા આપણા વાણી, વર્તન અને વ્યવહારમાં વર્તાવવી જોઈએ. આવી સૌમ્ય વ્યક્તિ હંમેશા ક્ષમાશીલ, ઉદાર અને વિશાળ હૃદયથી સૌના પ્રીતિપાત્ર બની જાય છે.

આપણે જ્યારે બીજાના દુઃખમાં સહભાગી થઈએ છીએ ત્યારે આપણામાં કરૂણાનો ભાવ પ્રગટે છે. સદગુણોનો વ્યાપ વધે છે, વિકાસ થાય છે. આપણે બીજાની પાસેથી લેવાને બદલે દેવાની ભાવના કેળવીશું ત્યારે આપણે જગતને જીતી શકીશું.

સમતા અને સમત્વની સમજને આપણા અસ્તિત્વમાં અંકુરિત કરવી પડશે અને ત્યારે જ સમજાશે કે ઉગ્રતા અગ્નિની જેમ બાળે છે, કટુતા ફેલાવે છે. જીવનમાં સૌમ્યતા એ શીતળ ચાંદની છે સદ્ભાવના ફેલાવે છે.

આપણી પ્રકૃતિમાંથી સૌમ્યતાનું સંગીત રેલાતું રહેવું જોઈએ.

ૐ મા ૐ

ઇષ્ટમાં આત્મ વિસ્મૃતિ એ જ ભક્તિ

અંક - ૧૦૫

માર્ચ - ૨૦૧૨

ભક્તિ એટલે પરમના પ્રેમીના સમસ્ત અસ્તિત્વમાંથી અવિરત અને અસ્ખલિત વહેતી ભાવગંગા. આ ભાવગંગાને પરમના અમૃતસાગરમાં સમાઈ જવું છે. આ ભાવગંગા શરીરના અને સંસારના વિવિધ અવરોધોને વળોટીને, સુલઝાવીને નિર્ધારિત લક્ષ્ય પર પહોંચે છે. ભક્તિની રીત ગમે તે હોય પરંતુ તેમાં ભાવ-પ્રેમ ભળવો જોઈએ.

આત્મ વિસ્મૃતિ એ ભક્તિની ભાવસમાધિ છે. પરમાત્મા સાથે ભક્તનો ભાવ સબંધ જોડાઈ જાય છે ત્યારે ભક્ત પરમાત્માને તેના મિત્ર, માતા-પિતા, બાળક, પતિ વિગેરે વિવિધ સબંધથી સંબોધે છે અને આનંદ અનુભવે છે, પરમાત્મામય બની જાય છે.

ભક્તિથી ભક્તનું આધ્યાત્મિક જીવન ઘડાય છે. ઉર્ધ્વગામી બને છે. મનની નિર્મળતા, નિર્દોષતા, સાત્વિક વિચારો, ઉચ્ચ આદર્શો, સદગુણો અને મન, વચન, કર્મની પવિત્રતા વિગેરે ભક્તના દિવ્ય આભૂષણો બની જાય છે.

પરમની જડચેતન સૃષ્ટિમાં આત્મીયભાવ જાગે છે. વ્યવહારિક જીવનમાં, સંસારના સબંધો જાળવવામાં, વેપાર ધંધામાં પૂરી નિષ્ઠાથી અને નૈતિકતાથી પરમાત્માની પૂજા સમજીને પોતાની ફરજ બજાવે છે.

આવા પરમ પ્રેમી ભક્ત હંમેશા પરમની નિગાહમાં અને નિશ્રામાં જ રહે છે. પરમાત્માની પ્રેરણા, માર્ગદર્શન, સલાહ અને સહાય તેને અવિરત મળતાં રહે છે.

પરમનું રક્ષા કવચ તેની હંમેશા રક્ષા કરે છે. આપને પરમાત્માના સંનિષ્ઠ ભક્ત બનવાની શક્તિ મળતી રહે અને પરમના આદેશો, આદર્શોને જીવનમાં અપનાવવા સંકલ્પબદ્ધ બનતા રહો.

ૐ મા ૐ

સુખની અનુભૂતિ કરીએ

અંક - ૧૦૬

એપ્રિલ - ૨૦૧૨

શાશ્વત - સાચા સુખની અનુભૂતિ કરવા માટે આપણે સ્વસ્થ, સરળ, સંતુલિત અને સંતોષી જીવન જીવવાની આવશ્યકતા છે.

સહનશીલતા, ક્ષમાશીલ સ્વભાવ, ત્યાગની ભાવના, પરોપકાર વૃત્તિ, અન્યના સુખમાં સુખી થવાની, દુઃખમાં સહભાગી થવાની વૃત્તિ રાખનાર વ્યક્તિ ગમે તે સ્થળે, સમયે અને જીવનના કોઇપણ પડાવ પર સુખ, સંતોષ અને આનંદમાં રહી શકે છે. જીવનને સાચા અર્થમાં માણી શકે છે.

સામાન્ય વ્યક્તિ બીજાના સંદર્ભમાં સુખી કે દુઃખી હોઈ શકે છે. આપણો પડોશી, મિત્ર કે સબંધી આપણા વૈભવી સાધનો કરતાં અભાવમાં જીવતો હોય તો આપણે મનથી સુખ અનુભવીએ. પરંતુ આપણે જો તેનાથી અભાવમાં જીવતાં હોઈએ તો આપણે દુઃખ અનુભવીએ છીએ. ઈર્ષ્યાળુ સ્વભાવ અને લોભ વૃત્તિ મનમાં સુખ દુઃખના સરવાળા બાદબાકી કર્યા કરે છે. ઈર્ષ્યા તો સુખને સળગાવનારી ચીનગારી છે.

જીવનમાં આપણે સુખનું મૂલ્ય સમજવા માટે દુઃખ હોવું જરૂરી છે. દુઃખનો અનુભવ જેણે જીવનમાં કર્યો જ નથી તે વ્યક્તિ વધારેમાં વધારે દુઃખી છે.

તાજાં ફૂલની ફોરમની જેમ વર્તમાન સુખની સુવાસ તો રોજરોજ માણવાની જ હોય. ભાવિ સુખના સ્વપ્નાં સેવવામાં આપણે વર્તમાન જીવનના સુખને માણી શકતાં નથી. વર્તમાનમાં જ જીવવાનો અને માણવાનો આગ્રહ રાખીએ તો સુખની તકને આસાનીથી ઝડપી શકાશે. પરમાત્માએ સૃષ્ટિમાં ચારે તરફ સુખના આનંદના સાધનો વેર્યાં છે, સુખની તકો આપી છે પરંતુ આપણે તેની કદર કરતા નથી. તેના તરફ બેદરકાર રહીએ છીએ તેથી દુઃખી થઈએ છીએ.

કોઇપણ પરિસ્થિતિમાંથી સુખ અને આનંદ મેળવવાનું લક્ષ્ય રાખીશું તો યોગ્ય પુરુષાર્થ કરવાની દિશા સૂઝશે, શક્તિ મળશે અને પરમની પ્રેરણા મળતી રહેશે. આળસને અને નિરાશાને ખંખેરી આગળ વધીએ. સુખના સરવાળા કરવાનું અને દુખની બાદબાકી કરવાનું શીખીએ, તો જીવનયાત્રા મંગલમય બની રહેશે.

ૐ મા ૐ

શ્રધ્ધાની જ્યોતને જલતી રાખીએ

અંક - ૧૦૭

મે - ૨૦૧૨

સંસારમાં કેટલાક માણસો શ્રધ્ધાની જ્વલંત જ્યોત સાથે જ જન્મે છે. કેટલાક માણસોની શ્રધ્ધાની જ્યોત જીવનયાત્રા દરમિયાન પ્રજ્વલિત થાય છે. સદગુરૂ, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને સાત્વિક વાતાવરણ આવી વ્યક્તિની શ્રધ્ધાની જ્યોતને સંકોરે છે, ઇંધણ પુરું પાડે છે. અમુક વ્યક્તિઓમાં ભૌતિકતાની મેંશ વળી ગઈ હોય છે જેથી શ્રધ્ધાના દીપને પ્રગટાવવો મુશ્કેલ બની જાય છે.

સામાન્ય રીતે માણસ નાસ્તિક કે અશ્રધ્ધાળુ હોતો નથી. તેને પોતાની જાતમાં, નસીબમાં, પોતાના વર્તૂળમાં અને પરમાત્મામાં શ્રધ્ધા જગાવવી હોય છે, પરંતુ સાનુકૂળ વાતાવરણ અને પુરૂષાર્થ પ્રમાણે સફળતા ન મળતાં વ્યક્તિ શ્રધ્ધા ગુમાવે છે, પોતાનો આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી દે છે.

શ્રધ્ધા વિજળી જેવી જ્વલંત, નક્કર અને કાર્યાન્વિત શક્તિ છે. આપણા ઉમદા, ભવ્ય વિચારો અને દ્રઢ સંકલ્પ શક્તિ આપણી શ્રધ્ધાના દીપને સંકોરવામાં, પ્રજ્વલિત કરવામાં સહાય કરે છે. આપણી શ્રધ્ધા આપણા શ્રમનું પૂરક બળ છે. દ્રઢ શ્રધ્ધા આપણી આંતરશક્તિને બળવત્તર બનાવે છે.

હલકા વિચારોને આપણા મનમાં પ્રવેશવા દેવા નહિ. અશ્રધ્ધા, હીનતાભરી અને અસફળ વાતો કરનારા માણસોથી હંમેશા અળગા જ રહેવું જોઈએ. સરકસના હિંસક પ્રાણીઓમાં પોતાની શક્તિ તો હોય છે જ પરંતુ શક્તિની પહેચાન ન હોવાથી, શ્રધ્ધા ન હોવાથી રીંગ માસ્ટરની સૂચના પ્રમાણે વર્તે છે.

આપણને પણ ઘણી વખત આપણી સુષુપ્ત શક્તિઓની, આપણા જ્ઞાનની પહેચાન નથી. આપણી શક્તિમાં આપણને શ્રધ્ધા નથી તેથી આપણે પુરૂષાર્થ કરવામાં પાંગળા બનીએ છીએ અને નિષ્ફળતાને નોતરીએ છીએ.

આપણી શ્રધ્ધાની જ્યોતને વિવેકના આવરણમાં રાખીએ જેથી આપણો પુરૂષાર્થ સફળતાના રાજમાર્ગ પર પ્રયાણ કરે અને સફળતાના શિખરો સર કરી શકે.

ૐ મા ૐ

સુસંસ્કારનું સિંચન કરીએ

અંક - ૧૦૮

જૂન - ૨૦૧૨

દામ્પત્યનું સાચું સુખ સંતાન પ્રાપ્તિમાં જ સમાયેલું છે. બાળકના આગમનની સાથે જ યુવાન પતિ પત્ની માતા પિતાનું ગૌરવવંતુ બિરુદ પામે છે.

સ્વાસ્થ્યમય સંવર્ધન સાથે સુસંસ્કારોનું સિંચન બાળકના જીવનઘડતરમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જ સાત્વિક સંસ્કાર સિંચનની શરૂઆત થઈ જવી જોઈએ.

સાંપ્રત સમયમાં નોકરી કરતાં કે વૈભવી જીવન જીવતાં માતા પિતાના બાળકોનું શૈશવ આયાઓ કે અન્ય સંસ્થાઓમાં, ઘોડિયાઘરમાં ઘડાતું હોય છે. માતા પિતા માનદ્ માવતર જેવાં બની રહે છે. યુવાન દંપતિને માતા પિતા બનવું છે. પરંતુ માતા પિતા તરીકેની વાત્સલ્ય સભર ફરજ બજાવવી નથી કે બજાવી શકતાં નથી.

સુસંસ્કારોનું સિંચન કરવા માટે, ઉચ્ચ ચારિત્ર્ય નિર્માણ કરવા માટે વાત્સલ્યની સાથે સાથે, પ્રેમ, હૂંફ, આહાર, ઉંમર અને વિકાસ અનુસાર રમત ગમત ભર્યું વાતાવારણ પ્રસરાવવા માટે બાળપણની એક એક ક્ષણને સજાવવી જોઈએ.

બાળકના આગમનની સાથે જ માતા પિતાએ વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં સુસંસ્કારિતા, મર્યાદા, સંયમ જેવા ગુણોને આત્મસાત કરવા જોઈએ. બૂરી આદતો, કુટેવોને તિલાંજલી આપી દેવી જોઈએ. ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક વાતાવરણમાં રૂચિ દાખવવી જોઈએ.

બાળકનું શૈશવ, કિશોરાવસ્થા, શિક્ષણ, સંસ્કાર, શિસ્ત, સદગુણો, સદવ્યવહાર, પ્રેમ અને વાત્સલ્ય તેમજ સાત્વિક અને સંસ્કારી વાતાવરણથી જ સજાવવું જોઈએ.

ઘરના - કુટુંબના સભ્યો, શિક્ષકો, મિત્રો અને પડોશીઓના સહવાસ બાળકોના સર્વાંગી ઘડતરમાં, વિકાસમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

સાત્વિક, સરળ અને સુસંસ્કારથી સજ્જ વાતાવરણ મળી રહે તે માટે ઘરનું વાતાવરણ આનંદથી, પ્રસન્નતાથી ભર્યું ભર્યું રાખવું.

માતા-પિતાએ બાળકોના મિત્રો અને શિક્ષકોના સંપર્કમાં રહેવું જોઈએ. મૈત્રીપૂર્ણ અને સરળ, સહજ, હળવું, ધાર્મિક વાતાવરણ બાળકને પ્રેમાળ, નિર્ભય અને સંસ્કારી બનાવે છે.

ૐ મા ૐ

યાદશક્તિની હરિયાળીને લહેરાવીએ

અંક - ૧૦૯

જૂલાઈ - ૨૦૧૨

“હું તો ભૂલી જ ગઈ!” કામમાં વારંવાર ભૂલો થયા જ કરે છે. જેથી નુકસાન થાય છે, ઠપકો સાંભળવો પડે છે, આત્મગૌરવ હણાય છે.

આવું કેમ થાય છે ?

મોટે ભાગે ભૂલો કરવી, ભૂલી જવાની પ્રક્રિયા વિક્ષુબ્ધ માનવમનની નિપજ છે. ચિંતા - વિચારોથી ડહોળાયેલું મન, ચિંતાઓ વિસંવાદિતા, અપરિપક્વ મન, દૂષિત વિચારો મનને મલિન બનાવે છે. મનની મલિનતાને કારણે વ્યક્તિમાં નકારાત્મક વલણ, નિષેધાત્મકવૃત્તિ, દુર્ગુણો જમા થાય છે અને મનને ચંચળ અસ્થિર બનાવી દે છે. અલ્લાઈમર - મનોરોગ હોય તો ડોક્ટરની સલાહ અનુસાર સારવાર કરવી.

ભૂલો કરવામાંથી અને ભૂલી જવાની આદતમાંથી ઉગરવું હોય તો મનની મલિનતા દૂર કરવી જરૂરી છે.

મનની મલિનતા દૂર કરવા માટે સાત્વિકતાથી સભર, પ્રકૃતિનું સાનિધ્ય, સ્વાધ્યાય, સંતસમાગમ, સાત્વિક આહાર વિહાર, નિયમિત ઉપાસના, ધ્યાન અને પ્રાર્થનાનો નિયમ અપનાવવો જરૂરી છે.

પરમની કૃપા, પ્રેરણા, માર્ગદર્શન, આશીર્વાદની અનુભૂતિ થવા લાગશે, સકારાત્મક મનોવલણ મનની મલિનતા દૂર કરવામાં સહાયભૂત થશે, વિવેક જાગશે, મનના તરંગો શમી જશે, યાદશક્તિનો ઉઘાડ થશે, કામ, ફરજ પ્રત્યે ઉત્સાહ જાગશે અને ભૂલોની ભરમાળ ભૂંસાઈ જશે અને યાદશક્તિની હરિયાળી મનમાં લહેરાવવા લાગશે.

ૐ મા ૐ

સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા

અંક - ૧૧૦

ઓગષ્ટ - ૨૦૧૨

સ્થૂળ દ્રષ્ટિથી સ્વચ્છ દેખાતી બધી જ વસ્તુઓ માણસો, સ્થળો, દૂષણમુક્ત હોય તેમ કહી શકાય નહિ. સ્નાનથી, સુગંધિત અર્ચનથી શરીરને સ્વચ્છ સુંદર સુગંધિત રાખી શકાય. કચરા પોતાં કરી, સુગંધિત સ્પ્રે કરી ઘરના વાતાવરણને સ્વચ્છ રાખી શકાય, શરીર અને ઘરને વિવિધ સજાવટથી સજાવી શકાય, આ બધું બાહ્ય સ્વચ્છતા માટે જરૂરી છે. સ્વચ્છતાની સાથે પવિત્રતાનો, પમરાટ પ્રસરાવવામાં આવે, પ્રેમનો પ્રસાદ પીરસવામાં આવે, તો વ્યક્તિ અને વાતાવરણમાં દિવ્યતા પ્રગટી રહે.

પવિત્રતાથી મનના વિચારો સંકલ્પો સકારાત્મક અને ઉર્ધ્વગામી બને છે. ઈન્દ્રિયોના વિષયો મનના નિયંત્રણમાં આવી જાય છે. મન અને ઈન્દ્રિયો આત્માના નિયંત્રણમાં આવી જાય છે અને આત્માના અવાજને, આત્માની પ્રેરણાને અનુસરે છે. નિષ્ઠા, નૈતિકતા, સંયમ અને વિવેક મનના આભૂષણો બની જાય છે.

સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીરની પવિત્રતા કેળવવા માટે નિયમિત ઉપાસના, પ્રાર્થના, જપ, તપ, ધ્યાન, સત્સંગ, સદગુરુનું સાનિધ્ય, સ્વાધ્યાય અને સકારાત્મક વિચારો, વાણી, વર્તન, વ્યવહારની એકરૂપતા જરૂરી છે. પવિત્રતાની સાથે સાથે જ સદગુણોનો વિકાસ થાય છે. આત્મિક શક્તિ વિકસે છે. આત્માના ઓજસને વધારે છે.

પવિત્રતા પરમના ધામમાં પહોંચવાની દીવાદાંડી છે. મન, વચન અને કર્મની પવિત્રતા જીવનમાં દિવ્યતા પ્રગટાવે છે, પરમની પ્રત્યક્ષતાની અનુભૂતિ કરાવે છે. પરમની પ્રેરણા, માર્ગદર્શન અને કૃપાશિષ સદાય વરસતા રહે છે. સ્વચ્છતા, સુઘડતાની સાથે સાથે પવિત્રતાના આગ્રહી બનીએ અને પરમની કૃપાશિષના અધિકારી બનીએ.

ૐ મા ૐ

યોગમય જીવન

અંક - ૧૧૧

સપ્ટેમ્બર - ૨૦૧૨

જીવનયાત્રા દરમિયાન આપણે હંમેશા પરમાત્મા સાથે જોડાયેલા રહીએ તો જ આપણું જીવન યોગમય બને. યોગ એ પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવાની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે જે પદ્ધતિ આપણા ઋષિમુનિઓએ પ્રસ્થાપિત કરી છે. યોગ એટલે પરમની પ્રાપ્તિ માટેનો રાજમાર્ગ.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ વિગેરે યોગમય જીવન બનવવાની પૂર્વભૂમિકા છે. શરીર અને મનને સ્વસ્થ અને સંતુલિત રાખીએ, આંતરસ્રાવોનું નિયમન કરીએ અને તન મનથી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ સંતુલિત રહીએ તો પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવામાં આવતા આંતરિક અંતરાયો નિવારી શકાય છે. ઉપાસના, જપ, તપ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સત્સંગ વિગેરે ભક્તિમય આયામો દ્વારા અંતરની યાત્રાનો રાજમાર્ગ સરળ અને સુગમ બની જાય છે.

અનાસક્ત ભાવે અપનાવતો જ્ઞાનમાર્ગ, ભક્તિમાર્ગ કે કર્મમાર્ગ યોગ બની જાય છે. જે જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ અને કર્મયોગમાં પરિણમે છે.

પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવા માટે આપણી માનસિક પરિપક્વતા, શુભસંકલ્પ શક્તિ, નિર્મળ નિર્દોષ બાળ સહજ હૃદયનો ભાવ જરૂરી છે.

સ્વઅનુશાસન માટે શિસ્ત, સંયમ, સદાચાર, આચાર વિચાર આહારમાં સાત્વિકતા રાખવાથી શુભસંકલ્પો સિદ્ધ કરવામાં સરળતા રહે છે.

પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવા માટે સંસારની ફરજો કે પોતાનું કાર્યક્ષેત્ર છોડવાની જરૂર નથી. નિર્મિત થયેલા આપણા કાર્યોને પરમની પૂજા સમજીને પૂરી નિષ્ઠાથી, નૈતિક મૂલ્યોને અનુસરીને અનાસક્તભાવે કરવાથી પરમની કૃપાશિષના અધિકારી બની શકાય છે.

યોગના નિયમિત અભ્યાસથી આપણી નકારાત્મકતા, નિષેધાત્મક વૃત્તિઓ, આસક્તિ અને માયાના આવરણો શમી જાય છે. સદગુણો, સાત્વિકતા, સકારાત્મકતા, સેવા પરાયણતા અને સર્વમાં આત્મીયભાવનો આવિર્ભાવ થાય છે.

યોગ સાધના દરમિયાન માનવીય અને દૈવી અડચણો, અવરોધો, પ્રલોભનો, અમુક સિધ્ધિઓ મળી જાય, અગમના ઝેંધાણો વર્તાવા લાગે તો તેમાં અટવાઈ ન જવાય તેની સતર્કતા રાખી આધ્યાત્મિક વિકાસના રાજમાર્ગ પર ગતિ કરવાનું ચાલુ જ રાખવું જોઈએ. સંત સદગુરુનું માર્ગદર્શન, પ્રેરણા, કૃપાશિષ મેળવતા રહેવું.

ધીરજ, સંયમ, શિસ્ત સહનશીલતા અને મક્કમ મનોબળથી આધ્યાત્મિકતાના ગુરુશિખર સમા પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરી શકાય.

ૐ મા ૐ

❖ મનુષ્ય જીવનનું મુખ્ય કર્તવ્ય સ્વનો વિકાસ કરવો અને અન્યના વિકાસમાં મદદ કરવી.

સંસારને સહાયક બનાવી જીવન ઉધાર કરીએ

અંક - ૧૧૨

ઓક્ટોબર - ૨૦૧૨

એક શ્રમજીવી પરિવારના જીવનની ફીલસુફી મને ગમી. પરિવારના દરેક નાના મોટા સભ્યો સમયનો સદઉપયોગ કરીને શ્રમ દ્વારા પોતાના અને પરિવારના જીવનમાં નવા નવા રંગ ભરતા. માનવ સંસ્કૃતિનું આ તો ઉત્તમ લક્ષણ છે.

સમાજનો મોટાભાગનો વર્ગ ગરીબ કે ધનિક, શિક્ષિત કે અશિક્ષિત સંસારની સમસ્યાઓમાં એટલો બધો ઘેરાયેલો રહે છે કે તેનું જીવન તેની દ્રષ્ટિ સિમિત થઈ જાય છે.

‘હું’ મારું ઘર, મારો પરિવાર, મારો વૈભવ, મારો વ્યવસાય, આટલા વર્તુળમાં જ તેનું જીવન પૂરું થઈ જાય છે. મોજ શોખ, વૈભવ, કુટેવો, પદપ્રતિષ્ઠામાંથી જ તે આનંદ મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે. આ તો બાહ્યજગતનો ક્ષણિક આનંદ કહેવાય.

શાશ્વત આનંદ, આંતરિક શાંતિ મેળવવા માટે દિવસનો દસ ટકા સમય પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવામાં ગાળીએ. સ્વના આંતરિક, આધ્યાત્મિક વિકાસ અને સમષ્ટિના સેવાકાર્યોમાં સમય ફાળવવો જોઈએ. સંસારની ફરજો પરમની પૂજા સમજીને બજાવીએ પરંતુ સંસારમાં ગળાડૂબ ન થઈ જઈએ. સંસાર સાગરમાં માનવજીવન એક હોડી સમાન છે. તેને યોગ્ય દિશામાં ગતિશીલ રાખવાની છે.

એક કુશળ માનવ નાવિકને શોભે તેમ હોડીને હંકારવાની છે અને ગંતવ્ય સ્થાને પહોંચવાનું છે.

સંસારમાં નિર્લેપ રહેવાથી કોઈપણ વસ્તુ વ્યક્તિનો અભાવ, અપેક્ષા આસક્તિ રહેશે નહિ. જીવન આનંદ સભર બની રહેશે. સંસાર સહાયક બની રહેશે. સંસારમાં રહીને સન્યસ્તનો ભાવ કેળવીને સર્વેશ્વરનું સાનિધ્ય અનુભવવાનો નિયમ બનાવીએ.

મનભાવન સાત્વિક રચનાત્મક શોખ, સેવા પ્રવૃત્તિ, નિયમિત ઉપાસના, સત્સંગ સ્વાધ્યાયમાં મનને પ્રવૃત્ત કરવાથી જીવનમાં નવિનતા આવે, જીવન ઉત્સાહ સભર બની રહે.

પ્રયત્ન કરજો, પરમની કૃપાશિષ સહાય પ્રેરણા મળી રહેશે.

ૐ મા ૐ

ઉત્સાહ એક આધ્યાત્મિક શક્તિ

અંક - ૧૧૩

નવેમ્બર - ૨૦૧૨

ઉત્સાહ એટલે માનવમનમાંથી ઉદભવતી રચનાત્મક રસવૃત્તિ. આનંદ, પ્રસન્નતા, પ્રેરણા, શક્તિ વિગેરે ઉત્સાહના સાથીદારો છે.

આપણા શરીરના બંધારણના પાંચ મહાભૂતો પૃથ્વી, અગ્નિ, જળ, વાયુ અને આકાશતત્વ - તેજ તત્વ છે. આ પંચતત્વોમાંનું આકાશતત્વ જ્ઞાનનો, કલાનો, શક્તિનો પ્રેરણાનો ભંડાર છે. અનુકૂળ વાતાવરણ મળે અને તેમાં ઉત્સાહની ચિનગારી ચંપાય તો અંતરમાં રચનાત્મક વિસ્ફોટ થાય અને વિવિધ શક્તિનો સ્ત્રોત આપોઆપ ઉછળવા લાગે.

ઉત્સાહની ભરતી અંતરમાં ઉછળવા લાગી જાય પછી કોઈપણ અવરોધો, અડચણો, રૂકાવટ, સમસ્યાઓ આપોઆપ ઉકલી જાય છે, હટી જાય છે. ઉદભવતી પ્રત્યેક તકને ઝડપી લેવાની અને કાર્યાન્વિત કરવાની શક્તિ ઉત્સાહમાં રહેલી છે.

સૂરજનો ઉદય થતાં જ અંધકાર અલોપ થઈ જાય છે. તેવી જ રીતે ઉત્સાહનો દીપક અંતરમાં પ્રગટે એટલે આળસ, હતાશા, નિરાશા, એકલતાનો અંધકાર લુપ્ત થઈ જાય છે. ઉત્સાહી વ્યક્તિનું આસપાસનું વાતાવરણ સાનુકૂળ થઈ જાય છે. સંનિષ્ઠ સહાયકોની મદદ મળવા લાગે છે અને સફળતાની ક્ષિતિજો વિસ્તરતી જાય છે. પરમનો પ્રકાશ, પ્રેરણા માર્ગદર્શન અને શક્તિ મળતાં રહે છે.

જીવનમાં ઉત્સાહને, ઉમંગને પ્રગટાવવા માટે અને વધારવા માટે આપણા આકાશતત્વને પ્રાર્થના, ધ્યાન, મંત્રજાપ, સત્સંગથી પુષ્ટ કરીએ. પરમના શરણ, સ્મરણ અને પ્રાર્થનાથી જીવનયાત્રાના પ્રત્યેક દિવસનો પ્રારંભ કરીએ. બ્રાહ્મમૂર્ત - સવારના ચાર(૪)થી સૂર્યોદય સુધીનો સમય પરમનું સાનિધ્ય પામવાનો ઉત્તમ સમય છે. સકારાત્મક વિચારો, સંકલ્પબદ્ધ થઈ કાર્યાન્વિત થવા લાગશે. આપણો રચનાત્મક ઉત્સાહ સમગ્ર વાતાવરણને ઉત્સવમય, આનંદમય હળવાશભર્યું અને દિવ્ય બનાવી દેશે.

આપણી જીવનયાત્રાની પ્રત્યેક પળ ઉત્સાહથી સભર બની રહે.

ૐ મા ૐ

જીવન મંદિરનું નિર્માણ કરીએ

અંક - ૧૧૪

ડિસેમ્બર - ૨૦૧૨

એક વર્તુળ હોય તેમાં મધ્યબિંદુ, ત્રિજ્યા અને પરિઘ હોય. પરિઘનો વ્યાપ મધ્યબિંદુ અને ત્રિજ્યા કરતાં મોટો હોય પરંતુ કેન્દ્રબિંદુના અવલંબન વગર તેનું અસ્તિત્વ રહેતું નથી. કેન્દ્રબિંદુ સાથે જોડાવવા માટે તેને ત્રિજ્યાની જરૂર તો પડે જ છે.

આપણું જીવન એ પરિઘ છે. આત્મા એ કેન્દ્રબિંદુ છે અને આધ્યાત્મિકતા એ ત્રિજ્યા છે. ધાર્મિકવૃત્તિ, નૈતિક મૂલ્યો અને સદગુણોનો વિકાસ આપણી આધ્યાત્મિક વૃત્તિને પુષ્ટ કરે છે. આધ્યાત્મિકતાને નેવે મૂકીને - અવગણીને આપણે જીવનમાં શાંતિનો અનુભવ ક્યારેય કરી શકીએ નહિ. આધ્યાત્મિકતાના પાયા પર જ આપણા જીવનદર્શનના મંદિરનું નિર્માણ કરી શકાય. મંદિરના નિર્માણ કાર્યની સાથે જ આપણા જીવનની વિશાળતા, વિરાટતા, ઊંડાઈ અને ઊંચાઈનો અનુભવ થવા લાગે.

અનુભૂતિના આંતરિક સાધનો તૈયાર થવા લાગે છે. આપણે ઉચ્ચ આદર્શો, પવિત્રતા અને સાત્વિકતા પ્રતિ સભાન બનતા જઈએ છીએ. સાત્વિક વિકાસની નવી ક્ષિતિજો ખુલતી જાય છે. આપણા જીવન અને જગત ઉપર આપણી પકડ આવવા લાગે છે વિવેક વિકસે છે.

આપણા જીવનમાં કેન્દ્રબિંદુસમ પરમાત્માનું પ્રથમ સ્થાન છે તેની સમજ સાથે જ આપણા જીવન અને જીવનદર્શનનું મંડાણ થવું જોઈએ, આપણી જીવનદર્શનની મંડાણી ઉપર રચાયેલા જીવનમંદિરનો ઘાટ, શોભા અનોખાં હશે. નિષ્કામ કર્મના રાજમાર્ગ પર ચાલીને પરમાત્માને આપણા પ્રેરણાદાતા, સારથી બનાવીને અને પરમના આદર્શોને અનુસરીએ. સંતો, સજ્જનો, મહાન વિભૂતિઓનો સત્સંગ, કૃપા આશીર્વાદ મળતાં રહે.

ૐ મા ૐ

પરિવર્તન - સૃષ્ટિનો અબાધિત નિયમ

અંક - ૧૧૫

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૩

પરમની સૃષ્ટિની પ્રત્યેક જડયેતન સૃષ્ટિમાં ફેરફાર થયા જ કરે છે. સર્જન, સંવર્ધન અને વિસર્જનની પ્રક્રિયા સમયાંતરે થયા જ કરે છે. બાળક, કિશોર, યુવાન, પ્રૌઢ, અને વૃધ્ધત્વ માં આપણું જીવન પસાર થતું રહે છે. પરિવર્તન વર્તાતું રહે છે. બાળપણનો સૂર્યોદય, યુવાનીનો મધ્યાહ્નકાળ, ઉત્તરાવસ્થાનો અસ્તાચળો સરકતો સૂર્ય જીવનમાં હરપળે, હર તબક્કે પરિવર્તન લાવ્યા જ કરે છે.

સ્થૂળ શરીરના પરિવર્તનની સાથે સાથે આપણા સૂક્ષ્મશરીરના વિચારો, જ્ઞાન, સમજણ, વાણી, વર્તન, વ્યવહાર, રૂચિ, અરૂચિમાં પરિવર્તન આવતું રહે છે. વિકાસના માર્ગે આગળ વધવા માટે આધ્યાત્મિક પંથના, સત્સંગના પંથના યાત્રી બનવું જોઈએ.

ચકના આરાની જેમ આપણી દિશા અને દશા ફરતી રહે છે. ઘટનાઓ જીવનમાં ઘટતી જાય છે, વિરમતી જાય છે, ભૂલાતી જાય છે. જીવનમાં ભૂલવા જેવું ભૂલી જવું, પરિવર્તનને સ્વીકારી લેવું, અનુકૂળ થઈ જવું એમાં જ ડહાપણ છે, સુખ છે. સમયના વહેણની સાથે વહેતા રહેવાથી જીવનમાં નૂતન શક્તિનો સંચાર થતો રહે છે. બંધિયાર પાણીના ખાબોચિયાં કરતાં ઝરણાના ખળખળ વહેતાં પાણી, સરિતાના સદાય સરકતા પાણી હંમેશા મીઠાં અને નિર્મળ હોય છે.

આપણી જીવન સરિતાના પ્રવાહને નૂતન વિચારો, રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓથી સદાય વહેતો રાખીએ, સ્વાધ્યાય સંતસમાગમ અને સેવા, જપ, તપ, ઉપાસનાથી સદાય નિર્મળ અને પવિત્ર રાખીએ તો જીવનમાં નૂતન તાજગીનો, વિકાસનો અનુભવ કરી શકીશું.

સ્થૂળ શરીરના અવયવોની શિથિલતા, નિર્બળતા આપણા સૂક્ષ્મ શરીરના મન, બુધ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર - સ્વમાનને શિથિલ, નિર્બળ, નિઃસહાય ન બનાવી દે તે માટે હંમેશા સૂક્ષ્મશરીરને ચિંતન,

મનન, ઉપાસના, ધ્યાન, સેવા, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ અને પ્રાર્થનાથી પુષ્ટ કરતા રહેવું જોઈએ. રચનાત્મક કાર્યોમાં મનને પ્રવૃત્ત રાખવું જોઈએ.

વયની નિવૃત્તિના આયોજનની સાથે સાથે જ મનની પ્રવૃત્તિનું આયોજન અગાઉથી જ વિચારી રાખવું જોઈએ જેથી વયનિવૃત્તિના સમયે મન નિર્બળ, નિઃસહાય શિથિલ ન બની જાય. પરિવર્તનને આવકારી તન, મનની ક્ષમતા અને શક્તિ અનુસાર સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવાનું આયોજન કરવું જોઈએ, પુરૂષાર્થ કરવો જોઈએ.

ૐ મા ૐ

કૃતજ્ઞી બનીએ

અંક - ૧૧૬

ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૩

કૃતજ્ઞતા એક સદગુણ છે. કૃતધ્વનતા અવગુણ છે. ધરતી માતા, વૃક્ષો, નદી વિગેરે પરમની જડસૃષ્ટિમાં કૃતજ્ઞતાનો ભાવ ભારોભાર રહેલો છે. આપણે માનવો પણ પરમનું જ સર્જન છીએ, આપણે પણ કૃતજ્ઞતાનો ગુણ કેળવવો જોઈએ, વિકસાવવો જોઈએ.

પરમાત્મા, માતાપિતા, ગુરુજી અને સમાજનો આપણા જીવનના ચણતર, ઘડતર અને સંવર્ધનમાં બહુ મોટો ઉપકાર છે. તેમની સહાય, મદદ, હૂંફ અને પ્રેરણાથી જ આપણે આપણા અસ્તિત્વને હેતુપૂર્ણ બનાવી શકીએ છીએ.

કૃતજ્ઞતા આપણને શીખવે છે કે :-

- ૧ અન્ય પર કરેલા ઉપકારને ક્યારેય યાદ કરવો કે દોહરાવવો જોઈએ નહિ.
- ૨ કોઈએ આપણા ઉપર ઉપકાર કર્યો હોય તેને ક્યારેય ભૂલવો જોઈએ નહિ. પરંતુ પ્રસંગ આવ્યે કે જરૂર પડે ત્યારે મદદ માટે હંમેશા તત્પર રહેવું જોઈએ.
- ૩ અપકાર કરનાર પર ક્યારેય દ્વેષભાવ કે વેર રાખવું નહિ. ક્ષમા કરી અપકારને, પ્રસંગને ભૂલી જવો.
- ૪ આપણાથી જાણ્યે અજાણ્યે કોઈના ઉપર અપકાર થઈ ગયો હોય, મન દુઃખ થયું હોય તો હંમેશા ક્ષમા માંગી લેવી.

આપણે કોઈના ઉપર ઉપકાર કર્યો હોય તો, આપણું દાન ગ્રહણ કર્યું હોય તો, તેમનો આભાર માનવો જોઈએ. ગુપ્ત રીતે આપેલું દાન, કરેલી સહાય, મદદ અનાસક્ત ભાવે થયેલી હોય તો અવશ્ય ફળદાયી નિવડે છે અને આત્મસંતોષ આપે છે. આપણા તન, મન અને ધનની સંપત્તિ સારા કાર્યોમાં,

જરૂરિયાતમંદોની સહાયમાં અનાસક્તભાવે વપરાય તો મનમાં હળવાશ અનુભવાય છે. આપણું સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ થાય છે.

માણસમાં જ્યારે સદગુણોનો સંગ્રહ થાય ત્યારે તેનું વ્યક્તિત્વ, તેની ભૂમિકા બદલાઈ જાય છે. આત્મિકશક્તિ, આત્મિકજ્ઞાન જાગૃત થાય છે અને પરમના પ્યારા બનતા જવાય છે. પરમની પ્રેરણા મળતી રહે છે.

આપ કૃતજ્ઞી બની રહો તેવા આશીર્વાદ.

ૐ મા ૐ

મંત્ર મૂલમ્ ગુરોર્વાક્યમ્

અંક - ૧૧૭

માર્ચ - ૨૦૧૩

ગુરુનું વાક્ય મંત્ર બની જાય છે. ગુરુ એટલે જ્ઞાની, વિવેકી, વિચારશીલ, સમજુ, સદાચારી, સદગુણયુક્ત સજ્જન. આવી સજ્જન વ્યક્તિના વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં અર્થગાંભીર્ય હશે, સત્યનો રણકો હશે, એટલે જ્ઞાની ગુરુજને વિચારયુક્ત ઉચ્ચારેલ શબ્દ એક મંત્ર બની જાય છે.

શબ્દ મંત્ર ક્યારે બને ? વાણી દ્વારા ઉચ્ચારાયેલા એ શબ્દ પાછળ વિચારનું, વિવેકનું બળ હોય, ચિંતનનું તત્વ હોય, જીવનનું મંથન હોય, હૃદયના ઊંડા ભાવ ભળ્યા હોય. આવા શબ્દો જ મંત્ર બની શકે, પવિત્રતા ધારણ કરી શકે.

જીવનના જ્ઞાનના, ચિંતનના, વિવેકના ગરણે ગળાઈને આવેલા શબ્દો જ ક્રાંતિ સર્જી શકે, જીવનમાં અને સમાજમાં પરિવર્તન લાવી શકે. માનવજીવનમાં પરિવર્તન લાવવા માટે જ્ઞાની સદગુરુનો સત્સંગ જરૂરી છે. પદ, પૈસા કે સત્તાથી સાત્વિક પરિવર્તન લાવી શકાતું નથી.

મહાપુરુષની હૃદયગુહામાંથી નીકળેલો ઊંડાણ ભરેલો, મંથનભરેલો અને અનુભવયુક્ત શબ્દ જ જીવનમાં પરિવર્તન લાવી શકે, માંગલ્ય પ્રગટાવી શકે છે.

આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં સદાય પવિત્રતા અને એકરૂપતા હોય, સર્વના માટે સદભાવ, સમત્વભાવ હોય, પરમનું સતત સાનિધ્ય કેળવતા રહીએ તો આપણા આત્માનું ઓજસ આપણા સમસ્ત અસ્તિત્વમાં વરતાયા કરે. આપણી જ્ઞાનયુક્ત વાણીમાં વિવેક, નમ્રતા, મીઠાશ અને સત્યનો રણકો હોય તો જ આપણા શબ્દનું વજન પડે. આપણી વાણીમાં દંભ કે આડંબર નહિ પણ સરળતા હોવી જોઈએ.

ૐ મા ૐ

આંધળું અનુસરણ ન કરીએ

અંક - ૧૧૮

એપ્રિલ - ૨૦૧૩

આપણે સાચા માણસ બની માનવતાને મહેકાવવી હોય તો આંધળા અનુસરણમાં અટવાયે નહિ ચાલે. ધરના - કુટુંબના રીત રિવાજ અને વડીલોની પરંપરાને બુદ્ધિની એરણ પણ ચઢાવીને, વિવેકના ગરણે ગાળીને, જમાનાને અનુકૂળ થઈને જ અપનાવીએ તો જ આપણો ઉદ્ધાર થાય, આપણો વિકાસ થાય, નહિતર ગાડરિયા પ્રવાહ જેવી આપણી દશા થાય. ઘણા માણસો નૂતન કેડી કંડારતા, જૂના રીવાજોમાં પરિવર્તન લાવવામાં અચકાય છે.

આપણે રિવાજોની, પરંપરાઓની સચ્ચાઈને તથ્યને પણ સમજવું જોઈએ. આપણા વડીલોના દષ્ટિકોણને સમજીએ, સિધ્ધાંતોનો અનાદર ન કરીએ પરંતુ સ્થળકાળ અને સાંપ્રત સમયની પરિસ્થિતિને અનુસરીને, આપણી સમજ પ્રમાણે અપનાવીએ અને જરૂર લાગે ત્યાં પરિવર્તન લાવી શકીએ.

આપણે ભલે બીજાના દ્રષ્ટિબિંદુને, વિચારોને માન આપીએ પરંતુ આપણા વ્યવહારનું ચણતર તો આપણી વાસ્તવિક દ્રઢ માન્યતાના પાયા પર જ ચણાવવું જોઈએ.

આજના આંધળા અનુસરણના યુગમાં ફેશન, કોમ્પીટીશન, મીડિયાની વિવિધ જાહેરાતોએ યુવા માનસને બહેંકાવી દીધું છે. સારાસારનો વિવેક ચૂકીને યુવાવર્ગ શારીરિક, માનસિક, આર્થિક અને સામાજિક રીતે ખુવાર થઈ રહ્યો છે. યુવાવર્ગનું આવું આંધળું અનુસરણ / અનુકરણ કરવા પાછળનો આશય તેમના ગ્રુપમાં ટકી રહેવાની સલામતી (Group Acceptance) હશે. ઘણા પુખ્તવયના માણસો પણ (Group Acceptance) ગ્રુપમાં ટકી રહેવા માટે આંધળું અનુસરણ કરતાં હોય છે.

હું તો માનું છું કે, અયોગ્ય અથવા પોતાને અનુકૂળ ન હોય તો ચીલાચાલુ પ્રવાહમાં ધસડાવું જોઈએ નહિ. વિરોધને વળોટવાની હિંમત કેળવવી જોઈએ.

આપણા આત્મવિશ્વાસને, આત્મશક્તિને વધારે સબળ બનાવીએ તો જ આપણે પરિવર્તન લાવી શકીએ.

ૐ મા ૐ

❖ નીતિમય જીવન અને નિયમિત ઉપાસનાથી જીવનમાં સાત્વિકતા કેળવી શકાય છે.

મુક્તિનો રાજમાર્ગ

અંક - ૧૧૯

મે - ૨૦૧૩

મુક્તિ એટલે શું ? મનની એષણાઓ અને માયાની આસક્તિના વમળમાંથી મુક્ત - અલિપ્ત થવાય; મનમાં સંતોષનું, સંયમનું, સમજણનું સામ્રાજ્ય સ્થપાય, ઇચ્છાઓની પૂર્તિ કરવામાં વિવેક જાગે, નિયંત્રણ કરવાનું મનોબળ કેળવાય તો જ મુક્તિનો રાજમાર્ગ કંડારી શકાય.

નામ સ્મરણ, મંત્રજાપ, ભાવમય ભક્તિના વિવિધ આયામો મનના વિચાર પ્રવાહને પરમના પ્રદેશમાં વહાવે છે અને એષણાઓના, આસક્તિના વહેણને ક્ષીણ કરી નાખે છે, સૂકવી નાખે છે.

જીવન બાગમાં ભક્તિના બીજ વાવીએ, પ્રેમ અને સેવાથી તેનું પોષણ કરીએ, સત્સંગ, સદ્ભાવના અને સત્વિકતાથી તેનું સંવર્ધન કરીએ તો જીવનબાગ પરમનું ઉદ્યાન બની રહે.

આપણા સદગુણોનો, સતોગુણી ભાવનાઓનો વિકાસ કરતા રહીએ, ઉર્ધ્વગામી બનાવતા રહીએ તો આપણું સમસ્ત અસ્તિત્વ સાત્વિકતાથી સભર બની જાય.

જીવનમાં વ્યાપેલા રજોગુણ અને તમોગુણને હટાવીને સતોગુણનું સામ્રાજ્ય ભક્તિની આત્મશક્તિથી જ સ્થાપી શકાય છે.

આપણી ભાવમય ભક્તિથી જ આપણી સુષુપ્ત શક્તિઓ જાગૃત થશે, આત્મ સાક્ષાત્કાર કરવાની, સ્વને પહેચાનવાની અંતરની યાત્રામાં વિહરવાની, પરમમય બનવાની શક્તિ જાગૃત થશે, કાર્યન્વિત થશે.

ભાવ સભર ભક્તિ જ મુક્તિનો રાજમાર્ગ બની રહેશે. મુક્તિના રાજમાર્ગ પર હિંમતથી પ્રથમ ડગ ભરીશું તો જ આગળ ડગ ભરવાની હિંમત આવશે, પરમાત્માની સહાય મળી રહેશે.

ૐ મા ૐ

પરમાત્મા વરદાન માંગવાનું કહે તો શું માંગશો ?

અંક - ૧૨૦

જૂન - ૨૦૧૩

આપણી ઉપાસના, ભક્તિ, નિષ્કામ સેવાથી અભિભૂત - પ્રસન્ન થઈને પરમાત્મા આપણને વરદાન માંગવાનું કદાચ કહે તો આપણે શું માંગવું જોઈએ ?

પરમાત્મા આપણા ઇષ્ટદેવ, આપણા માતાપિતા, બંધુ સખા સર્વસ્વ છે. એમનાથી આપણે અલગ - જુદા ક્યાં છીએ ? “સદાચ સ્મરણ, સાનિધ્ય, સત્સંગ, સેવા અને સદભાવનાની સમૃદ્ધિ જન્મોજન્મની જીવનયાત્રા સાથે જોડાયેલી રહે, વૃદ્ધિ પામતી રહે અને આપણું અસ્તિત્વ આપનામય બની રહે તેવી પ્રાર્થના પરમાત્માને કરવાથી આપણી શક્તિ અને ક્ષમતા અનુસાર યથાયોગ્ય સમયે પરમાત્માની કૃપા વરસતી જ રહેશે.”

માયાવી વસ્તુઓ ધન, કીર્તિ, સંપત્તિ, સંતતિ તો પ્રારબ્ધ, પુરુષાર્થ અને ઈશ્વરકૃપાથી મળી રહે અને જીવનયાત્રાની સમાપ્તિ પછી તે અહિંયા જ રહી જશે.

પરમ સાથેનું સાનિધ્ય, સદભાવના, સત્સંગ, સેવા, સ્મરણ આપણો આધ્યાત્મિક અને આત્મિક વિકાસ કરવામાં, સદગુણો વિકસાવવામાં, આપણો સાત્વિક ખજાનો ઉજાગર કરવામાં સહાયરૂપ બને છે.

આપણી ઉપાસના, પ્રાર્થના - પરમાત્માનું સતત સાનિધ્ય અને સદભાવનાનું માધ્યમ બની રહેવું જોઈએ.

ૐ મા ૐ

જીવન એટલે પ્રકાશ - અંધકારનો લિસોટો

અંક - ૧૨૧

જુલાઈ - ૨૦૧૩

માનવ જીવન વિરોધી તત્વોથી ભરેલું છે. જીવનમાં ક્યારેક સુખનો સુરજ આનંદ પ્રસરાવે છે. તો ક્યારેક અમાવાસ્યાનો અંધકાર જીવનમાં દુઃખ, શોક, નિરાશા પ્રસરાવે છે. જીવનમાં ક્યારેક મિલન-વિયોગ, આશા-નિરાશા, લાભ-હાનિ, શાંતિ-અશાંતિ સાગરના ભરતી-ઓટની જેમ આવ્યા જ કરે છે. જીવનની વાસ્તવિકતા સમજીને તેમાં અનુકૂલન સાધી લેવું તેમાં જ ડહાપણ છે.

અંધકાર સમ દુઃખને આપણે વધારે વાગોળીએ છીએ. જીવનનું સમતોલન સાચવવા માટે દિવસ પછી રાત્રિની જરૂર છે. તેવી જ રીતે જીવનયાત્રાને ઉર્ધ્વગામી બનાવવા માટે કઠિનાઈઓ તો સહેવી જ પડેને! સહનશીલતા, ઉર્ધ્વગામી થવાની આકાંક્ષા, જીવનવિકાસ માટે જરૂરી છે.

દુઃખ, અભાવ, આફતો, સમસ્યાઓમાંથી જ આપણું જીવન ઘડાય છે. દુઃખના દિવસો તો આપણા જીવન ઘડતરની પગદંડી કંડારે છે, દુઃખરૂપી અમાવાસ્યાના અંધકારમાં જ તારલાઓને ચમકવાનો અવકાશ મળે છે. જીવનના દ્રઢોની વાસ્તવિકતાને સ્વીકારીને સુખના સુરજના પ્રકાશની ગેરહાજરીમાં, ટોર્ચલાઈટ, દીવાના ઝાંખા પ્રકાશમાં જીવનના વિકાસની પગદંડી કંડારતા રહીએ. પરમની સહાય કૃપા આપણા પુરૂષાર્થમાં શક્તિનું ઇંધણ પૂરતાં રહેશે, પ્રેરણાનો પ્રકાશ પથરાતો રહેશે. મનની ક્ષિતિજ સુખના, આનંદના સુરજની સવારી આવતી દેખાશે, અનુભવાશે.

ૐ મા ૐ

આત્મવિશ્વાસથી જ જીવીએ

અંક - ૧૨૨

ઓગષ્ટ - ૨૦૧૩

જીવનથી હારી ગયેલા, થાકી ગયેલાં, નિષ્ફળ થયેલા યુવાનો, વૃદ્ધો, વિદ્યાર્થીઓ લઘુતાગ્રંથિ અનુભવે છે અને આત્મહત્યાનો રાહ અપનાવવા પ્રેરાય છે. મારી તો માનવમાત્રને વિનંતી છે કે કોઇપણ અઘટિત પગલું ભરતાં પહેલાં પરમનું શરણ સ્વીકારવાનું ક્યારેય વિસરશો નહિ. ઉગરી જવાશે, અંતરાય દૂર થઈ જશે.

માનવદેહ તો પરમાત્માની અમૂલ્ય ભેટ છે, મહામૂલી સંપત્તિ છે, સંસારમાં માનવતાના કાર્યોમાં આ સંપત્તિનો ઉપયોગ કરવાની જવાબદારી પરમાત્માએ આપણને સોંપી છે. પરમાત્માના આદેશનો અનાદર કરવો યોગ્ય નથી.

આપણે કોઇપણ પરિસ્થિતિમાં આપણી જાતનું અવમૂલ્યન ક્યારેય ન કરવું. અવમૂલ્યનમાંથી જ આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જન્મે છે, જે આપણી નિર્બળતાનું, ક્ષુદ્રતાનું, નકારાત્મક વલણનું કારણ બની જાય છે. ક્ષુદ્રભાવ, આત્મદ્રોહ આપણા અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વને મોટું નુકસાન પહોંચાડે છે. આપણામાં જે કંઈ સત્વ છે તેનું બહુમાન કરીએ, વિકસાવીએ, ગૌરવ અનુભવીએ.

આપણી અસ્મિતાને, આપણા વ્યક્તિત્વને કેળવવાનો એક જ ઉપાય છે કે આપણી જાત પર વિશ્વાસ મૂકીએ. આપણી વિવેક બુદ્ધિથી આપણને સાટું અને સાચું લાગે તો જ કરવાનો આગ્રહ રાખીએ. લોકોની બેધારી વાતોમાં અટવાયા વગર આપણા અંતઃકરણના અવાજને જ અનુસરીએ.

પ્રાર્થના, મંત્રજાપ, સત્સંગનો નિયમ રાખવાથી પરમાત્માની પ્રેરણા મળશે જ. આત્મગૌરવથી જીવવાનો આગ્રહ રાખીએ તો જીવનમાં વિકાસના માર્ગો આપોઆપ ખુલી જશે. જીવન જીવવામાં આનંદ આવશે.

અશુભ, નિષેધાત્મક વિચારોને ક્યારેય મનમાં પ્રવેશવા ન દઈએ. આનંદનું વાતાવરણ નિર્માણ કરીએ અને સદાય આનંદમાં, હળવાશમાં રહેવાનો આગ્રહ રાખીએ. આપણા સ્વમાનમાં, આત્મગૌરવમાં સકારાત્મકતા, સદગુણો સમાયેલા છે જે આપણી આત્મિક શક્તિઓને જાગૃત કરવાનું, વિકસાવવાનું બળ પુરું પાડે છે.

ૐ મા ૐ

મનની સમૃદ્ધિ

અંક - ૧૨૩

સપ્ટેમ્બર - ૨૦૧૩

માનવ મન આપણા જીવનની એક સૂક્ષ્મ છતાં અતિ ગહન શક્તિ છે. આપણું મન હંમેશાં વિચારોનું કલ્પનાઓનું વહન કર્યા જ કરે છે. વહેતા ઝરણા કે નદીના પ્રવાહની જેમ મન સદાય વહેતું રહે છે, પરિવર્તન પામતું રહે છે. તેથી હંમેશા તાજું રહે છે.

મનના વિચારોની, જ્ઞાનની, કલાની, કલ્પનાની શક્તિ જેટલી વધારતા જઈએ, ઉપયોગમાં લેતાં જઈએ તેટલી તેમાં વૃદ્ધિ થતી રહે છે, વિકાસ થતો રહે છે, પરિવર્તન થતું રહે છે.

મનના વિચારોને સ્વચ્છ, સાત્વિક, ઉર્ધ્વગામી, વિકાસશીલ રાખવા માટે સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, સાત્વિક મનન, ચિંતન, ઉપાસનાનો નિયમ શિસ્તબદ્ધ રીતે જાળવી રાખવો જોઈએ. જ્ઞાનની તરસ રહેવી જોઈએ.

મનની સાચી સમૃદ્ધિ સાત્વિક જ્ઞાન વધારવા માટે જીવનમાં શિસ્ત, સંયમ, પુરુષાર્થ અને આયોજનની આવશ્યકતા છે. સમયનું આયોજન અને આચરણ - implementation અત્યંત જરૂરી છે. સાચું જ્ઞાન આત્મ વિશ્વાસ જગાડે છે. સાચા જ્ઞાનની સાથે સાથે સરળતા, સહજતા અને પ્રેમમાં વૃદ્ધિ થતી રહેવી જોઈએ. અન્યના વિચારોને, વ્યવહારને, દ્રષ્ટિબિંદુને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આત્મીયતા, સરળતા અને નિખાલસતાનો ભાવ જ્ઞાનના દિપકને હંમેશા પ્રજ્વલિત રાખશે.

ૐ મા ૐ

બીકનું બાષ્પીભવન કરી નાખીએ

અંક - ૧૨૪

ઓક્ટોબર - ૨૦૧૩

ભય, ડર, વ્યક્તિનો સૂક્ષ્મ માનસિક રોગ છે. આ રોગનું ઝેર આખા શરીરમાં વ્યાપી જાય છે અને વ્યક્તિના સમગ્ર વ્યક્તિત્વમાં ક્ષુદ્રતાનો, લઘુતાગ્રંથિનો ભાવ જગાવે છે. ડર એક પ્રકારની ઉધઈનું કામ કરે છે, જે મન અને શરીરને ખોખલું કરી નાખે છે. ડરમાંથી ચિંતા જન્મે છે. જે ચિંતા (અગ્નિ) સમાન છે.

બાળ માનસમાં બીક - ભય - ડરના બીજ ન રોપાય, બાળક નીડર, સાહસિક બને તેવું વાતાવરણ વર્તન અને વ્યવહાર બાળકને મળવું જોઈએ. માતા-પિતા, ઘરના સભ્યો તથા શાળાના શિક્ષકોએ બાળકના મનમાં બીકના બીજ ના રોપાય તેવું વાતાવરણ બનાવવું જોઈએ. નિર્ભય બાળક જ સાચો, સારો નાગરિક બની શકે.

બીક, ભય, ડરની ચુંગાલમાંથી મુક્ત થઈ રચનાત્મક કાર્યોમાં, કલ્પનાઓમાં મનને પરોવવા માટે આપણે આટલું તો અવશ્ય કરીએ જ.

૧. ડરમાંથી મુક્ત થવું જ છે. એવો દ્રઢ મનોભાવ કેળવીએ.
૨. બાળપણમાં જામેલાં ડરના બીજને સમજવાનો અને નિર્મૂલ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ.
૩. ડરમાંથી જન્મેલી ક્ષુદ્રતાની - લઘુતાગ્રંથિની ભાવનાને દૂર કરી નિર્ભય બનવાનો પ્રયત્ન કરીએ.
૪. આપણી અંદર વિલક્ષણ શક્તિ અને ગુરુગ્રંથિ છે જ તેને વિકસાવીએ અને આપણા વ્યક્તિત્વને નીખારીએ.
૫. ભૂતકાળની ભૂલોને ભૂલી જઈએ, ભવિષ્યનું આયોજન કરીએ અને વર્તમાનને ઉત્સાહથી માણી લઈએ.
૬. પરમાત્મામાં - ઇષ્ટદેવમાં અનન્ય શ્રદ્ધા રાખી પરમની ચેતનાનો, શક્તિનો, સામર્થ્યનો અહેસાસ કરીએ. પરમની કૃપા માટે પ્રાર્થના કરીએ.

૭. મંત્રજાપ, નામસ્મરણ, સત્સંગ, ધ્યાન, પ્રાર્થના અને સ્વાધ્યાય દ્વારા મનના ડરનું, બીકનું બાષ્પીભવન કરી નાખીએ.

ૐ મા ૐ

સમતાની શીતળતા

અંક - ૧૨૫

નવેમ્બર - ૨૦૧૩

જેટલા પ્રમાણમાં આપણા મનમાં શીતળતા, સમતા, શાંતિ, એટલા જ પ્રમાણમાં શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને પ્રસન્નતા. સમતારૂપી શીતળતામાં જો આપણું મન હંમેશા રહે તો આપણે મનની અને તનની સ્વસ્થતા જાળવી શકીએ.

આપણી આગળ પાછળના માણસોમાં ક્રોધરૂપી ગરમી વ્યાપી જાય પરંતુ આપણે શાંત રહીએ, મનને હંડુ રાખીએ, મગજ ન ગુમાવીએ. ઉગ્ર ક્રોધી વ્યક્તિ થાકી જશે. લોખંડને ટીપવા માટે હથોડો હંડો જોઈએ. લાકડાના શીતળ હથોડાના જોરે જ લોખંડને ટીપી શકાય છે, ઘાટ આપી શકાય છે.

પાણીમાં આવી હંડી તાકાત છે જે ડુંગરને છેદી શકે, જંગલને વીંધી શકે, ખાડા ટેકરામાં પણ પોતાનો માર્ગ કાઢી શકે છે.

આપણા મનમાં પણ સમતાની, સહનશીલતાની સ્થિતિ સર્જાય તો આપણા આત્માને પુષ્ટિ મળે, આનંદ મળે. વિકાસનો માર્ગ મોકળો થાય.

મહાન વિભૂતિઓ પાસે સમતાની શીતળતાનું અમૃતબિંદુ સદાય હોય છે. જેથી તો તેઓનું જીવન જગતને પ્રેરણારૂપ, પથપ્રદર્શકરૂપ બની રહે છે.

સંસારમાં, પરિવારમાં પણ આપણે શીતળતાની સરવાણી વહાવતા રહીએ તો વાદવિવાદ, ઉગ્રતાનું વાતાવરણ બદલાઈ જાય છે. સહન કરતાં આવડે તો સફળતા સહેલાઈથી મળી જાય છે.

આપણામાં ધાર્મિક આધ્યાત્મિક જ્ઞાન ઉતર્યું છે. આપણામાં માનસિક પરિપક્વતા આવી છે. એવું ત્યારે જ સાબિત થાય કે જ્યારે આપણામાં સહનશીલતાના સમતાના શીતળતાના દર્શન થાય.

મનને નામસ્મરણમાં, સત્સંગમાં, સ્વાધ્યાયમાં, કે ભક્તિમાં વ્યસ્ત કરવામાં આવે તો ક્રોધાગ્નિ ને શાંત કરી શકાય છે અને સબંધોની કડવાશને નિવારી શકાય છે.

ૐ મા ૐ

પરમના ધ્યારા બાળકો બનીએ

અંક - ૧૨૬

ડિસેમ્બર - ૨૦૧૩

પરમાત્મા સર્વત્ર છે, સર્વ વ્યાપક છે, સત્યમ શિવમ સુન્દરમ સ્વરૂપ છે. તો પછી આપણને પરમાત્માના દર્શન કેમ થતા નથી ? અનુભવ કેમ થતો નથી ?

મંદિરમાં, આપણા દેવસ્થાનમાં, આપણા ઇષ્ટદેવના સ્વરૂપમાં, મૂર્તિમાં કે પ્રતિકમાં દર્શન કરીને ધન્યતા અનુભવીએ છીએ. પરંતુ પરમના સુક્ષ્મતત્વને આત્મસાત કરી શકતા નથી તેનું કારણ શું?

આપણા શરીરરૂપી મંદિરમાં - દેહાલયમાં શિવતત્વ, આત્મતત્વ રૂપે પરમાત્મા વિરાજીત છે, છતાં આપણે તેનો પર્ત્યક્ષ અનુભવ કરી શકતા નથી, તેનું કારણ શું ?

પરમનું સાકાર સ્વરૂપ આપણી કલ્પના અને ભાવનાનું રૂપ છે, જેમાં આપણી શ્રદ્ધા ભળે છે અને શ્રદ્ધા બળવત્તર બને છે. પરમનું નિરાકાર સ્વરૂપ પ્રેમ, આનંદ, સત્યમ-શિવમ-સુન્દરમ છે. જેથી તે સર્વત્ર અને સર્વ વ્યાપક છે અને હૃદયના નિર્મળ ભાવથી તેને પહેચાની શકાય છે, અનુભવી શકાય છે.

પરમના સાકાર કે નિરાકાર સ્વરૂપને જાણવા માટે, માણવા માટે આપણા સમગ્ર અસ્તિત્વને અને વ્યક્તિત્વને શુદ્ધ, સાત્વિક, નીતિમય બનાવવા પડે. આપણા અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વના મુખ્ય ઘટકો શરીર, મન અને બુદ્ધિ છે. આ ઘટકોની સ્વસ્થતા, શુદ્ધતા, સાત્વિકતા અને નિર્મળતા પરમના સુક્ષ્મ તત્વને પીછાનવામાં, અનુભવવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવી શકે.

શરીર, મન અને બુદ્ધિને શુદ્ધ કરવા માટે આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહાર, આચાર, વિચારમાં સાત્વિકતા અને નૈતિકતાને પ્રાધાન્ય આપવું પડે જ. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, પ્રાર્થના, જપ, તપ સદગુણોની આવશ્યકતા અને અનિવાર્યતા છે. બાળક જેવા નિર્દોષ, નિર્મળ અને સરળ બનવું પડે.

માયાનું આવરણ, ઈન્દ્રિયોના આવેગોને નિયંત્રણમાં રાખવાથી પરમના પંથનું પ્રયાણ સરળ,
સુગમ બનાવી શકાશે, અંતરાત્માના અવાજને અનુભવી શકાશે, અનુસરણ કરી શકાશે.

સદગુણોનો વ્યાપ વધારીએ, માનવતાને અપનાવીએ, નવ સિધ્ધાંતોને આત્મસાત કરીને
પરમના પ્યારા બાળક બનીએ.

ૐ મા ૐ

માનવ સેવા એજ પ્રભુ સેવા છે

અંક - ૧૨૭

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૪

માનવસેવા અને પ્રભુસેવા એક સિક્કાની બે બાજુ જેવા છે. પ્રભુસેવા કરનારે માનવ પ્રત્યે પ્રેમ રાખવો જ જોઈએ.

જ્યાં સુધી આપણે પરમાત્માનું સત્ય સ્વરૂપ સમજી શકીશું નહિં ત્યાં સુધી પરમાત્માની પૂજા અર્ચના કર્મકાંડમાં જ અટવાયેલા રહીશું. પરંતુ જ્યારે પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં, પ્રત્યેક જીવમાં પરમાત્માનો વાસ છે તેવી સમજ કેળવાશે ત્યારે આપણું દ્રષ્ટીબિંદુ બદલાઈ જશે. આપણામાં માનવતાનો પ્રાદુર્ભાવ થશે, સેવાનો પ્રવાહ જનહિતાય, જનસુખાય વહેવા લાગશે.

માનવસેવા હૃદયના ભાવથી, અંતરના અવાજથી કરવાની તાલાવેલી લાગે, ભાવના જાગે ત્યારે “શુભસ્ય શીઘ્રમ” શરૂઆત કરી દેવી જોઈએ. એક વખત સેવાની જ્યોત જલાવો, સાથ સહકાર, સમૂહ સગવડ આપોઆપ અનાયાસે મળવા લાગશે.

સેવાનું શ્રેત્ર વિકસે ત્યારે તેમાં સ્વાર્થ, સગાવાદ, અહમભાવનું દુષણ ન ધુસી જાય તેની તકેદારી રાખવી જરૂરી છે. તન, મન, ધનથી થતી નિઃસ્વાર્થ સેવા જ પરમાત્માને સ્વીકાર્ય છે. અને સેવાધારી વ્યક્તિ કે સમૂહને મોક્ષના અધિકારી બનાવી શકે છે.

ૐ મા ૐ

વિવેકપૂર્વકનો વિચાર જ નવજીવન અર્પી શકે છે

અંક - ૧૨૮

ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૪

જીવનમાં જ્યારે દુઃખના, નિરાશાના, અસફળતાના પ્રસંગો આવે ત્યારે શોકમાં, બેબાકળા, રઘવાયા ન બનતાં શાંત ચિત્તે વિવેકપૂર્વક વિચાર કરવો ઘટે. એકાંતમાં બેસી પરમાત્માને પ્રાર્થના કરીએ, સત્યના રાહ માટે પ્રેરણા મેળવીએ. મનને નિરાશાના વિચારોમાંથી મુક્ત કરવા માટે મનને મનગમતા વાતાવરણમાં, કામમાં પ્રવૃત્ત કરીએ. આપઘાતનો વિચાર તો ક્યારેય ન કરવો.

“ઊંડા અંધારેથી પ્રભુ પરમ તેજે તું લઇજા,
મહામૃત્યુમાંથી અમૃત સમીપે નાથ લઇજા.”

પરમની પ્રાર્થના, વિવેકયુક્ત વિચાર ને સત્સંગજ આપણને નવજીવન અર્પી શકે છે. નૂતન રાહ કંડારી આપે છે. દુઃખ, શોક, કલેશ અને નિરાશાના વાદળો હટી જાય છે. નૂતન આશા, પ્રેરણાનો સ્ત્રોત વહેવા લાગે છે. નૂતન વિચારો ઝળકવા લાગે તો સમજવું કે પરમનો પ્રકાશ, પ્રેમની વર્ષા થવા લાગી છે. સુખનો, સફળતાનો સુરજ ઉગી રહ્યો છે.

જીવનયાત્રા દરમિયાન જીવનના પ્રત્યેક શ્વાસમાં “ૐ”કારનો, નામ સ્મરણનો રણકાર રહેવો જોઈએ. આપણું પ્રત્યેક કાર્ય નિઃસ્વાર્થ સેવા સ્વરૂપ પરમની પૂજા બની રહે તો જ જીવન સાર્થક બની રહે.

ૐ મા ૐ

કર્મમાં આપણું ભાગ્ય છુપાયેલું છે

અંક - ૧૨૯

માર્ચ - ૨૦૧૪

પુરુષાર્થને અગ્રતા આપી સતત કાર્યશીલ રહેવું, પુરુષાર્થથી કર્મ ઘડાય છે. કર્મમાં આપણું ભાગ્ય છુપાયેલું છે. આ ભાગ્યને શોધવા, જગાડવા અને ઉપયોગમાં લેવા માટે હંમેશાં સાત્વિક પુરુષાર્થ કરવા તત્પર રહેવું જોઈએ.

કોઈપણ કાર્ય કે વ્યવસાય નાનો નથી. આપણા કર્મને કંચનવર્ણુ, ગૌરવશાળી બનાવવું તે આપણા હાથની અને હૈયાની વાત છે. આપણા કર્મને આપણે કલાનો સ્પર્શ આપીએ તો આપણું જીવન, આપણું વ્યક્તિત્વ કલામય બની જશે. આપણા દરેક કર્મમાં ભાવનાની ભૂમિકા બંધાય તો આપણું કર્મ પરમની પૂજા બની જાય.

આપણે આપણા જીવનનું સર્જન, સંવર્ધન કરીએ છીએ તેમાં ક્ષતિઓ રાખીએ તો જીવનની ચેતના ધૂંધળી બની જાય. આપણા જીવનના કાર્યો, કૃતિઓ ક્ષતિ રહિત કરીએ, બનાવીએ તો આપણું જીવન અમર બની જાય.

એક દીવો અંધકારમાં પ્રકાશ રેલાવી જાય છે. આપણે પણ અન્યના જીવનમાં અપેક્ષા વગર અનાસક્તભાવે માનવતાની દીવડી પ્રગટાવી તન, મન, ધનના અંધકારને મીટાવીએ, આનંદ પ્રગટાવીએ તો જીવન કર્મના રંગે રંગાઈ જશે. સાત્વિક વિચારોથી સાત્વિક કર્મ થશે, સાત્વિક કર્મથી સાત્વિક જીવન ઘડાશે. સાત્વિક જીવન આપણું સાત્વિક, ઉત્કૃષ્ટ ભાગ્ય નિર્માણ કરશે. આપણે પરમના પ્યારા બની શકીશું.

ૐ મા ૐ

શાસ્ત્રો આપણી જીવનયાત્રાના સાચા રાહબર છે

અંક - ૧૩૦

એપ્રિલ - ૨૦૧૪

આપણા શાસ્ત્રો વેદ, ઉપનિષદ, ગીતા, રામાયણ, તેમજ અન્ય ધર્મ સંપ્રદાયોના શાસ્ત્રો માનવજાતને સાત્વિક જીવન જીવવાનો અને પરમને પામવાનો પાવક પંથ બતાવનાર, માર્ગદર્શન આપનાર દીવો - દીપક છે. શાસ્ત્રો આપણો અમૂલ્ય વારસો છે.

શાસ્ત્રો પથપ્રદર્શક છે, મંઝીલ નથી. પરમના સ્વમુખે બોલાયેલી વાણી “ગીતા” છે. ઋષિમુનિઓ, મહાપુરુષોએ આપેલી જીવન જીવવાની, સાચી સમજ, પવિત્ર પ્રસાદી છે. વિવેકપૂર્વક તેને વાંચવામાં, સાંભળવામાં, સમજવામાં આવે, નિયમિત તેનો સ્વાધ્યાય કરવામાં આવે તો આપણા મનની અને માયાની મલિનતા, અંધશ્રદ્ધા, જડતા મિટાવી શકાય છે. જીવનમાં સાત્વિક, પવિત્ર આત્મિયતાનું વાતાવરણ સર્જી શકાય છે.

શાસ્ત્રોમાં અઙ્ગિતત્વ છે જે મનના અસત્ વિચારો દુર્ગુણોરૂપી મેલ - કચરાને બાળી નાખે છે. શાસ્ત્રોમાં જળતત્વ છે જે નિયમિત સ્વાધ્યાયથી મનને સ્નાન કરાવે છે. શાસ્ત્રો દીવાદાંડી છે જે જીવનયાત્રા દરમિયાન આપણા ધ્યેયને હાંસલ કરવામાં માર્ગદર્શક બની રહે છે. પરમના દ્વારે પહોંચાડે છે.

શાસ્ત્રો આરોગ્ય પ્રદાન કરે છે. તન, મન, ધન અને આત્માનું સ્વાસ્થ્ય અને સંવાદિતા પ્રાપ્ત કરાવે છે. શાસ્ત્રો આપણા મન અને માયાના તાપને માપવાનું થર્મોમીટર છે. શાસ્ત્રો આપણી શ્રદ્ધાને જગાડે છે, મજબૂત કરે છે. શાસ્ત્રો આપણું આત્મબળ, આત્મશક્તિ જાગૃત કરે છે, આત્મિક વિકાસ કરે છે. આધ્યાત્મિકતાને ઉર્ધ્વગામી બનાવે છે.

ધર્મગ્રંથો, શાસ્ત્રોની પૂજા કરવી, સમજ્યા વગર આંધળું અનુકરણ કરવું, લાલ લીલા કપડાંમાં વીંટાળી રાખી તેનું દર્શન કરવું. ચીલાચાલું પાઠ કરી જવો, ગીતાજીનો અમુક અધ્યાય, રામાયણનો અમુક કાંડ પોપટની જેમ વાંચી જવો, ગણગણાવી જવો એટલાથી જ શાસ્ત્રોના અર્થગાંભીર્યનો, તાત્વિક સમજણનો હેતુ સરતો નથી. શાસ્ત્રો વડીલોને વાંચવા, પારાયણ કરવા પૂરતું જ મર્યાદિત નથી.

દરેક વ્યક્તિએ, ખાસ કરીને કિશોરવયથી જ કોઇપણ ધર્મ - સંપ્રદાયનો સાત્વિક ગ્રંથ હોય તેનું વિવેકપૂર્વક અધ્યયન કરી જીવન જીવવાની સાચી સમજણ, સાચો રાહ અપનાવવો જોઇએ.

સાત્વિકગ્રંથો - ગીતા વેદ, કુરાન, બાઇબલ વિગેરે જીવન જીવવાની, સામાજિક ઉધ્વીકરણની ફીલોસોફી દર્શાવતા ગ્રંથો છે. જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સંતોષ, સદગુણો અને સાત્વિક કર્મોથી જીવનયાત્રાનો આનંદ માણવો, સ્વ અને સમષ્ટિનું શ્રેય વાંચવું અને વિશ્વબંધુત્વની ભાવના વિકસાવી જીવનને સાર્થક કરીએ.

ૐ મા ૐ

જીવનમાં સ્વર્ગનું નિર્માણ કરીએ

અંક - ૧૩૧

મે - ૨૦૧૪

સંસાર એ પરમાત્માની રંગભૂમિ છે. સંસારના વિવિધ જીવો - માનવ, પશુ - પંખી, જીવ - જંતુઓ પરમની રંગભૂમિના પાત્રો છે. આ રંગભૂમિ પર માનવ સિવાયના અન્ય જીવો પોતાનું કર્મ ભોગવીને પોતાનો રોલ ભજવીને વિલિન થઇ જાય છે. તેમને આ યોનિમાં કર્મબંધન થતું નથી.

માણસ બુધ્ધિજીવી છે. સંસારના રંગ રાગ, કંચન, કામિની, માયાની મોહજાળમાં ફસાઇ જાય છે. વિવેક શૂન્ય બની જાય છે. જીવનના ધ્યેયને વિસરી જાય છે. સત્સત્ કર્મમાં આસક્ત થઇ જાય છે. અને જન્મમરણના ચક્રમાં ફસાઇ જાય છે.

માયાના, સુખ સાહ્યબીના સાધનો વસાવવામાં માણવામાં એવા ગુલતાન થઇ જવાય છે કે આપણા જીવનમાં સાધ્ય એવા પરમાત્માને આત્મસાત્ કરવાના અને પરમના આદેશોને અનુસરવાનું વિસરી જવાય છે.

પરમાત્માએ આપણને જે શક્તિ, બુધ્ધિ આપી છે તેનો ઉપયોગ નિઃસ્વાર્થભાવે જનહિતાર્થે, સેવાકાર્યોમાં કરવામાં આવે તો જ આપણે પરમની કૃપાના અધિકારી બની શકીએ, પરમના પ્યારા બાળકો બની શકીએ.

આપણે મોક્ષની ઇચ્છા કરીએ છીએ, પરંતુ મોક્ષ એટલે શું ? મોક્ષ એટલે મુક્તિ, શેમાંથી મુક્તિ જોઇએ? ઇચ્છા, એષણા, વાસના, દુર્ગુણોમાંથી મુક્ત થવું. શાંતિ, સદગુણો, સદ્વ્યવહાર અને સંતોષનો આવિર્ભાવ જાગવો. આપણા કાર્યક્ષેત્રમાં રહીને નિષ્કામભાવે, નૈતિક મૂલ્યોને અનુસરીને સેવાના, માનવતાના કાર્યોમાં તન, મન, ધનથી આપણું યોગદાન આપીએ, નવસિધ્ધાંતનું પાલન કરીએ તો

પરમના મંગલમય દ્વાર આપણા માટે સદાય ખુલ્લાં રહેશે. પરમની કૃપા અવિરત વહેતી રહેશે. જીવનમાં સદાય સ્વર્ગસમ સુખ, શાંતિ, આનંદનો અનુભવ થતો રહેશે.

આદર્શ ધ્યેય કે હેતુ વિનાનું જીવન સુકાન વિનાના વહાણ જેવું છે. ધ્યેયને નજર સમક્ષ રાખીને જીવન જીવવામાં જ સાચી સફળતા છે.

ૐ મા ૐ

જીવનનું ધ્યેય નક્કી કરીએ

અંક - ૧૩૨

જૂન - ૨૦૧૪

દરેક વ્યક્તિને બાળપણ, કિશોરાવસ્થા વટાવ્યા પછી જીવનમાં સમજણ આવે ત્યારે યુવાનવયે પોતાના જીવનનું ધ્યેય નક્કી કરી તેને સાકાર કરવા માટે આયોજન કરવું જોઈએ. જીવનમાં આદર્શ હોવો જરૂરી છે તો જ જીવનને સુચારુ રીતે વાળી શકાય, ધ્યેયને હાંસલ કરી શકાય.

ધ્યેય વિનાનું જીવન સુકાન વિનાના વહાણ જેવું છે. સુકાન વિનાનું વહાણ ગંતવ્ય સ્થાન સુધી પહોંચી શકતું નથી પરંતુ રસ્તામાં ખડકો સાથે અફળાઈને તૂટી જાય છે. ધ્યેયને વળગી રહીને જીવન જીવવામાં જ મઝા છે. સફળતા મળે છે, જીવનમાં પ્રસન્નતા વ્યાપી રહે છે.

જીવનનો સારામાં સારી રીતે ઉપયોગ કરતાં શીખવું જોઈએ. સમયની કિંમત સમજીને એકપણ દિવસ આળસમાં, સ્વાર્થમાં ગુમાવવો જોઈએ નહિ. દિવસનો અમુક સમય નિઃસ્વાર્થભાવે સેવામાં, મદદરૂપ થવામાં કાઢવો જોઈએ. આપણા આદર્શમાં લોકહિતની ભાવના ભળેલી હોવી જોઈએ. તન, મન, ધનની શક્તિ સામર્થ્ય જનસેવામાં વાપરવી જોઈએ.

સમાજ સેવાના અનેક ક્ષેત્રો છે. આપણી રૂચી અનુસાર તેમાં યોગદાન આપવું જોઈએ. જીવનમાં ગમે તેટલા અવરોધો, સંકટો આવે ત્યારે પરમાત્માને બાળભાવે પ્રાર્થના કરી, માર્ગદર્શન મેળવવાથી પ્રેરણાનો પ્રકાશ પથરાશે, અવરોધો વળોટવાની શક્તિ, સમજ મદદ આવી મળશે.

આપણી પાસે ધન દોલતની છૂટ હોય તો આપણે ધનદોલતના માલિક નથી પણ વહીવટકર્તા છીએ તેવો ભાવ રાખવાથી આપણે ધનદોલતનો સદ્ઉપયોગ કરી શકીશું. જનહિતાર્થે-સમષ્ટિના શ્રેયાર્થે વપરાતું ધન આત્મસંતોષ આપે છે. પરમની કૃપાના અધિકારી બનાવી શકે છે.

સેવા કરતાં યશ મળે કે અપયશ, મદદ કરતાં સફળતા મળે કે નિષ્ફળતા તેની પરવા કર્યા વગર આપણે નિઃસ્વાર્થ સેવાના બીજ વાવીએ તો આપણી ભાવિપેઢી આ સેવાના બીજને જળસિંચન કરી અકુંરિત કરશે અને ભવિષ્યની પેઢીને સેવાનાં મીઠાં ફળ યાખવા મળશે. આપણે અત્યારે જે કાંઈ સુખ સગવડ, ધન વૈભવ, સુસંસ્કાર, સુવિચાર ભોગવી રહ્યાં છીએ તે આપણા પુણ્યશાળી પૂર્વજોની ખેડ જ છે. સેવાની ધરોહરને આપણે અવિરતપણે ચાલુ જ રાખીશું અને જીવનને સાર્થક કરીશું.

ૐ મા ૐ

**** ગુરૂપૂર્ણિમા ****

પરમાત્મા તમને સર્વસ્વ આપશે જ...

ગુરુવાર

તા. ૨૧-૦૭-૨૦૦૫

વ્હાલા આત્મિયજનો,

ગુરુપૂર્ણિમાના પાવન પર્વે મારા આપ સર્વેને આશીર્વાદ છે. માર્ય ૧૯૭૫ થી માતાજીની કૃપા અને આશીર્વાદથી મારા મન, વચન અને કર્મ દ્વારા વિશ્વ માનવબંધુઓની સેવા નિઃસ્વાર્થભાવે કરી રહ્યો છું. વિશ્વના પ્રત્યેક માણસમાં માનવતા પ્રગટે, માણસાઈની જ્યોત ઝળહળી રહે તેવો પ્રયત્ન હું અવિરતપણે કરતો રહું છું.

માનવતાનું મિષ્ટાન મારા આત્મીયજનોમાં પીરસી રહ્યો છું. આપ સર્વેનો સર્વાંગી વિકાસ થાય, આત્મિક ઉત્કર્ષ થાય તેવો પ્રયત્ન હું વિવિધરૂપે કરી રહ્યો છું. મારા પ્રયત્નમાં આપનો પુરુષાર્થ ભળવો જોઈએ. મેં પીરસેલા માનવતાના મિષ્ટાન્નની મઝા માણવી હોય તો તમારે જાતે જ તેનો સ્વાદ ચાખવો પડે, આરોગવું પડે અને પચાવવું પડે. જીવન સમરાંગણમાં મારે તમને વિજયી થયેલા જોવા છે. સંસાર સાગરમાં મારે તમને કુશળતાથી તરતા અને આનંદથી કિનારે પહોંચતા જોવા છે. હું તમને સંસાર સાગર તરતાં શીખવાડું, રાહ બતાવું, સરળ રીતે બતાવું પરંતુ હાથ પગ તો તમારે જ હલાવવા પડશેને! પુરુષાર્થ તો તમારે જાતે જ કરવો પડશે ને?

લાયબ્રેરીના કબાટમાં વિવિધ વિષયના પુસ્તકો ગોઠવેલાં હોય, સંસારભરનું જ્ઞાન તેમાં સંગ્રહાયેલું હોય પરંતુ કબાટને એ પુસ્તકોમાં છુપાયેલું જ્ઞાન મળતું નથી.

મારા એક વડીલ સબંધી હતા. દુનિયાભરનું જ્ઞાન એમના મગજમાં સંગ્રહાયેલું હતું. અન્યને સલાહ સૂચન વિકાસ માટે, અર્થોપાર્જન માટે આચરણમાં મૂકી શક્યા ન હતા. વાતોના વડા કરવામાં જ તેમની સઘળી શક્તિ અને સમય વેડફાઈ જતાં હતાં. સમય અને શક્તિનો સદઉપયોગ નહિ કરી શકવાથી પોતે સ્વ અને કુટુંબના શ્રેયાર્થે કંઈજ કરી શક્યા નહિ. પુરુષાર્થ વગરનું, આચરણ વગરનું, જ્ઞાન એટલે ગઘેડા ઉપર ચંદનનો ભાર લાદવામાં આવ્યો હોય તેમ લાગે. ગઘેડાને ચંદનની શીતળતા કે સુગંધનો અનુભવ થતો નથી.

વ્હાલા સ્વજનો, આપ મારી અમૃતવાણી સાંભળીને તાળીઓથી મને વધાવશો, ક્ષણભરનો આનંદ માણશો પરંતુ એટલાથી તમારો વિકાસ નહીં થાય. મારા આદેશો, અમૃતવાણીને સાંભળો, સમજો, પચાવો અને આચરણમાં મુકો ત્યારે જ તમારો આત્મિક વિકાસ થવાની શક્યતા છે. સંસારની મઝધારમાંથી

નીકળીને કિનારે આવો. સંસારની મઝા માણો, ફરજ બજાવો પરંતુ તેમાં લપટાઈ ન જાવ, ડૂબી ન જાવ, વમળમાં ફસાઈ ન જાવ તેની તકેદારી રાખો. માખી મધ કે સાકરની ચાસણી ભરેલા વાસણમાં કિનારે બેસીને મીઠાશની મઝા માણે ત્યાં સુધી તે સલામત છે. પેટ ભરાઈ જતાં તે સહેલાઈથી ઉડી શકશે કારણકે તેના પગ મધ કે ચાસણીમાં લપટાઈ ગયા નથી, પરંતુ લોભથી આ માખી ચાસણીના વાસણમાં વચમાં બેસીને મીઠાશની મઝા માણવા જશે તો પેટ ભરાઈ જવા છતાંય તે ઉડી શકશે નહિ. કારણ કે તેના પગ લપટાઈ ગયા છે.

મારી આપ સર્વેને સલાહ છે કે, સંસાર સાગરના કિનારે રહીને જ સંસાર ને માણો. રાગદ્વેષના વમળમાં, લોભ મોહની આંધીમાં અટવાઈ જશો તો પછી બહાર નીકળવું મુશ્કેલ થઈ પડશે. ઘર ગૃહસ્થી ચલાવી, પરિવાર વિસ્તાર્યો, બાળકોને સંસ્કાર અને સુશિક્ષણ આપી, પગ ભર કરી, પરણાવી તેમનો સંસાર ગોઠવાય ત્યાં સુધીની જવાબદારી અદા કરવી તે દરેક માતાપિતાની ફરજ છે. યુવાન વયે પહોંચેલા અને સંસારમાં સ્થિર થયેલા બાળકોની વ્યક્તિગત બાબતોમાં યંચુપાત કરવો, વણમાંગી સલાહ આપવી, સૂચનો કરવા કે ચિંતા કરવી તે સંસાર સાગરમાં અથડાવા જેવું, ડૂબવા જેવું થાય. બાળકોના પરિવારની તેમના સંતાનોની જવાબદારી લઈને તેમાં સમય ફાળવવાની ચેષ્ટા તમારા આત્મિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસને રૂંધી નાખશે.

કિનારે રહીને સંસારની ફરજો માનવતાની રૂએ અદા કરવાની સતર્કતા રાખશો તો જ તમે સહેલાઈથી સંસારમાંથી નિવૃત્ત થઈ શકશો અને આત્મિક કલ્યાણનો માર્ગ પકડી શકશો. સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવામાં સમય અને શક્તિ ફાળવી શકશો.

પૌત્ર, પૌત્રીની જવાબદારી લઈને તેના ઉછેરમાં સમય ફાળવવાની ચેષ્ટા તમારા આત્મિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસને રૂંધી નાખશે. કિનારે રહીને સંસારની ફરજો માનવતાની રૂએ અદા કરવાની સતર્કતા રાખશો તો જ તમે સહેલાઈથી સંસારમાંથી નિવૃત્ત થઈ શકશો. સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવામાં સમય અને શક્તિ ફાળવી શકશો.

સાંપ્રત સમયમાં સંસારના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં આપણને એવા માણસોની જરૂર છે કે જેઓ જ્ઞાનનો, સમજણનો, સમયનો અને શક્તિનો સદઉપયોગ કરી શકે, આચરણમાં મૂકી શકે. આચરણ વગરના જ્ઞાનનો સંગ્રહ વ્યક્તિને માનસિક બીમારીનો ભોગ બનાવે છે.

ભણેલો, શિક્ષિત કે જ્ઞાની માણસ તો એ કહેવાય કે, જેના વાણી વર્તન અને વ્યવહાર વિવેકી, વિનયી અને નમ્ર હોય, તેનું વ્યક્તિત્વ સદગુણોથી અલંકૃત હોય, તેની આભા અને પ્રતિભા તેજસ્વી હોય. બગીચામાં ખીલેલા ગુલાબ, મોગરો કે રાતરાણીની સુવાસની જેમ તેના જ્ઞાનની, વ્યક્તિત્વની સુવાસ ચોતરફ પ્રસરી રહે.

જ્ઞાનની પરિપક્વતા થઈ હોય તો તમારા મનમાંથી દુષણો, દુર્વૃત્તિઓ રૂપી ઉકરડાની દુર્ગંધ દૂર થવી જ જોઈએ. વિચારો ઉદ્ભાત અને ઉર્ધ્વગામી થવા જોઈએ. તમારો આત્મવિશ્વાસ વધવો જ જોઈએ. તમારા પ્રશ્નોને સમજવાની અને સુલઝાવવાની ક્ષમતા, ધીરજ અને સહનશીલતા તમારામાં આવવી જ જોઈએ. સ્વમૂલ્યાંકન કરી તમારા વિચારો, આદતો, સ્વભાવને વિવેકના ગરણે ગાળતા રહેજો. અહમ્, ઈર્ષ્યા, લોભ, મોહ, નિંદા, ક્રોધ રૂપી કચરાને સત્સંગના સેવનથી અને તપના તાપથી નામશેષ કરી નાખજો.

છેલ્લા ત્રીસ વર્ષથી તમારા ત્રિવિધ તાપથી ઉદભવતા પ્રશ્નોને સુલઝાવવાનો, માર્ગદર્શન આપવાનો અને આપને સ્વનિર્ભર કરવાનો પ્રયત્ન હું કરતો રહું છું. સામાન્ય રીતે માનવજીવનમાં અભ્યાસકાળ પણ ૧૫-૨૦ વર્ષનો જ હોય છે. શિક્ષણની સાથે સમજણ મેળવી વ્યક્તિ સ્વનિર્ભર થવા પ્રયત્ન કરે છે. સ્વતંત્ર રીતે પોતાનો વિકાસ કરે છે.

તમારામાંના મોટાભાગના ભાઈ-બહેનો તો હજુ પણ ભૌતિક પ્રશ્નો માટે મારી આંગળીએ વળગેલા રહે છે. આવું ક્યાં સુધી ચાલશે? સ્વનિર્ભર બનો, આત્મવિશ્વાસ કેળવો મુસીબતોથી મૂંજાઈ ન જાવ. શાંતચિત્તે પરમાત્માને પ્રાર્થના કરો, તમારા જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરો, મારા આદેશો અને આદર્શોને અનુસરો, સમયનો સદઉપયોગ કરો.

સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યા પછી પરમાત્માએ સમયનો વારસો સહુને સરખો ચોવીસ કલાકનો આપ્યો છે. શરીરનો વારસો-શરીરના અંગો પણ વિશ્વના માનવોને સરખો જ આપ્યો છે. સમય અને શરીર રૂપી અમૂલ્ય વારસો, અમૂલ્ય સંપત્તિ આપણે કેવી રીતે વાપરીએ છીએ, વધારીએ છીએ કે વેડફીએ છીએ તે આપણા પર નિર્ભર છે.

સામાન્ય રીતે પરમાત્માએ મનુષ્યને સો વર્ષની જિંદગી બક્ષી છે, સાથે સાથે સાત્વિક જીવનશૈલી અને નૈતિક મૂલ્યોને અપનાવવાની અને આચરવાની શીખ પણ આપી છે. પરમની શીખનો અનાદર જીવનને કલુષિત અને કુંઠિત કરી નાખે છે. આપણા જન્મદિવસની ઉજવણી કરતી વખતે આપણે પસાર

કરેલા ત્રણસો પાંસઠ દિવસના સમય દરમિયાન પ્રત્યેક દિવસના પ્રત્યેક સમયનો કેવો ઉપયોગ થયો, કેવી રીતે વ્યતીત થયો તેનો હિસાબ રાખી સરવૈયું કાઢવું જોઈએ. સાત્વિક, રચનાત્મક સમયનું જમા પાસુ વધવું જોઈએ. આળસ, પ્રમાદ, અસાત્વિક, ખંડનાત્મક સમયનું ઉધાર પાસું શૂન્ય હોવું જોઈએ. અથવા ઉધાર પાસું નામશેષ કરવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સંકલ્પ કરવો જોઈએ. સુખી જીવનના આયોજન અને સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવા માટે જન્મદિવસની ઉજવણી વેળાનું સરવૈયું વધુ ઉપયોગી થઈ પડશે. મીઠાઈ ખાવા અને ખવરાવવા પાછળનો આશય વાણી, વર્તન અને વ્યવહારમાં મીઠાસ રાખવાનો છે. સમયનું સુંદર આયોજન કરવું જોઈએ. જેથી જીવનની પ્રત્યેક પળ “સત્યમ્ શિવમ્ સુન્દરમ્” બની રહેવી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે દિવસ રાત્રિના ચોવીસ કલાકનું આયોજન કેવી રીતે કરવું તેનો વિચાર કરીએ. ગૃહસ્થી, વિદ્યાર્થી, યુવાન, નોકરિયાત કે વેપારી વર્ગના સોળથી અઢાર કલાક અભ્યાસ, નોકરી ધંધામાં, ગ્રહકાર્યમાં, ઊંઘ આરામ તેમ જ દૈનિક કાર્યો જેવાંકે નહાવા, ધોવા, જમવામાં પસાર થઈ જાય છે. બાકીના છ થી આઠ કલાકના સમયનું આયોજન એવી રીતે કરવું જોઈએ કે આપણા શરીરનું સ્વાસ્થ્ય, મન વિચાર અને બુદ્ધિનો વિકાસ, આત્મિક શક્તિઓના વિકાસ માટે ત્રણ થી ચાર કલાકનો સમય ફાળવવો જોઈએ. કસરત, પ્રાણાયામ, યોગાસન, સાત્વિક વાંચન, ચિંતન, રચનાત્મક કાર્યોમાં ત્રણથી ચાર કલાકના સમયનું આયોજન પોતાની ક્ષમતા અનુસાર કરવું જોઈએ. આત્મવિકાસ, સેવા અને સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવા માટે બાકીના ત્રણ થી ચાર કલાકનું આયોજન કરવું જોઈએ. જપ, તપ, પૂજા, પાઠ, પ્રાર્થના, નામસ્મરણ, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, સેવા, તેમજ માનવતાસભર કાર્યોમાં સમય ફાળવવાથી સુખ, શાંતિ અને સંતોષનો અનુભવ કરી શકાશે.

પરમાત્માએ આ ચોવીસ કલાકનો સમય આપણને વિનામૂલ્યે, વણમાગ્યો આપ્યો છે. એટલે સામાન્ય માણસોને તેનું આયોજન કરી યોગ્ય રચનાત્મક ઉપયોગ કરવાનું મૂલ્ય સમજાતું નથી. વળી મફતમાં મળેલી વસ્તુની કિંમત હોતી નથી તેથી તે વેડફાઈ જાય છે. આંધળાને આંખની કિંમત અને રણમાં પાણીની કિંમત અંકાય છે. તેવી જ રીતે આયુષ્યની પૂર્ણાહૂતિનો સમય નજીક આવતો જાય છે ત્યારે જ સમયનું આયોજન ન કરનાર વ્યક્તિને, આળસ, પ્રમાદ અને કુટેવોમાં જિંદગી વેડફાઈ ગયાનો અહેસાસ થાય છે.

મારી તો આપ સર્વે ને વિનંતી છે કે જીવનના પ્રત્યેક દિવસની પ્રત્યેક પળને માણો, વર્તમાનને ઉજ્જવળ બનાવો, ભૂતકાળને ભૂલી જાઓ, ભવિષ્યની ચિંતામાં સમયને વેડફો નહિં. માનવતાને મહેકાવો અને માનવ હૃદયમાં તમારું સ્થાન અંકીત કરો. અનન્ય શ્રદ્ધા અને શરણાગતિભાવથી પરમાત્માની

ઉપસ્થિતિનો અહેસાસ કરો. પરમાત્માની સાથે આત્મીયભાવ કેળવો, પ્રાર્થના કરો, માર્ગદર્શન મળશે જ, પ્રેમ, આનંદની અનુભૂતિ થશે. તમે પરમાત્માને તમારો સમય આપો, પરમાત્મા તમને સર્વસ્વ આપશે.

મારા આપ સર્વેને આશીર્વાદ છે.

ૐ મા ૐ

પ્રેમી બનીને આવ્યો છું, પ્રેમ કરતો રહીશ.

દુનિયાના સર્વ દુખોને, દૂર કરતો રહીશ.

ખેલતો રહીશ, કૂદતો રહીશ, આધ્યાત્મિક ક્રાંતિ સર્જતો રહીશ,

દુનિયાના સર્વ દુખોને, દૂર કરતો રહીશ.

કર્મયોગી બનીએ

મંગળવાર

તા : ૧૧-૦૭-૨૦૦૬

પરમના વ્હાલા પ્રેમીજનો,

ગુરૂપૂર્ણિમાના પાવન પ્રસંગે મારા આપ સર્વેને આશીર્વાદ છે. આપના આધ્યાત્મિક પંથની જીવનયાત્રામાં આપે મને આપના પથદર્શક, માર્ગદર્શક અને સદગુરૂપદે સ્થાપીને આપના હૃદયમાં ભાવભીનું સ્થાન તો આપ્યું છે પરંતુ મારો પ્રેમભાવ, મારી પ્રસન્નતા અને મારા આદર્શો અને અપેક્ષાઓને પણ આપે સમજવા અને અપનાવવા તો પડશે જ ને !

આપનું જીવન પ્રકાશના પંથે જ પ્રયાણ કરે, ઉર્ધ્વગામી બને, શારીરિક, બૌદ્ધિક અને ભૌતિક સંપત્તિના વિકાસની સાથે સાથે આપનો આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય તેવી મારી ઈચ્છા છે, મારી ભાવના છે. આપનો વ્યક્તિગત સર્વાંગી વિકાસ થાય તો જ કુટુંબ, સમાજ, રાષ્ટ્ર અને સમષ્ટિનું શ્રેય સાધી શકાય. મારે આપને પરમના પ્રેમી બનાવવા છે. આપનો સહયોગ અને પુરૂષાર્થ ભળશે તો જ મારી ઈચ્છા પરિપૂર્ણ થશે.

ગભરાશો નહિં, તમે જે સ્થાને, જે કક્ષાએ અને જે પરિસ્થિતિમાં જીવન વહાવી રહ્યાં છો ત્યાંથી જ આપણે ક્રમશઃ એક એક ડગ-કદમ મક્કમ રીતે પાડીને જ આગળ વધવાનું છે. જીવન અને જીવનના ધ્યેયને સમજવાનું છે, માનવ જીવનને સાર્થક કરવાનું છે.

જુઓ, હું પંડિત નથી કે પંડિતાઈ કરી શકું

નથી જ્ઞાન શાસ્ત્ર, ઉપનિષદ કે વેદાંતનું

ન જાણું વ્યાખ્યાંતર તણી ભાષા

જાણું છું ફક્ત માત તણી ભાષા

પહેલાં આપણે સ્પષ્ટ સમજી લઈએ કે, પરમના પ્રીતિપાત્ર બનવા માટે, પરમની નિગાહમાં રહેવા માટે, પરમની સૃષ્ટિના ચમકતા તારલા બનવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ ? તમને લાગશે કે, આ બહુ મોટી અને ગહન વાત છે પરંતુ ગભરાવવાની જરૂર નથી.

“પરમાત્મા મારી સાથે જ છે, હું એકલો - એકલી નથી.”

તેવો ભાવ કેળવવાથી અવરોધો અટકી જશે. આગળ વધી શકાશે, સાત્વિક પુરૂષાર્થ કરવાની પ્રેરણા મળી રહેશે. દ્રઢ મનોબળ, શક્તિ, સંયમ અને વિવેકથી વિકાસના પંથે પ્રયાણ કરવાનો પ્રારંભ કરીએ.

માનવ જીવન એટલે જન્મથી મૃત્યુ પર્યંતની યાત્રાનો સમય. સમયના પ્રવાહમાં, શ્વાસના વીંઝણાની સાથે જીવન ગતિ કરે છે. સુખ, દુઃખ, શાંતિ, અશાંતિ, પ્રસન્નતા, ઝલાનિ જેવા વિવિધ દ્રવ્યોની અનુભૂતિ જીવનકાળ દરમિયાન થતી રહે છે. સદાય આનંદ, પ્રસન્નતા અને સુખનો માહોલ સર્જતો રહે, અનુભવાતો રહે તેવો પ્રયત્ન આપણે કરતા રહીએ છીએ.

જીવનની અમુક ક્રિયાઓ સ્વયમ્ સંચાલિત છે. અમુક ક્રિયાઓ પ્રકૃતિજન્ય છે. જેવીકે શ્વાસનક્રિયા, પાચનક્રિયા, ઉત્સર્ગક્રિયા, ભૂખ લાગવી, પાણી પીવું વિગેરે પ્રકૃતિ સાથે વણાયેલાં છે. જીવનને ધબકતું, સરકતું રાખવા માટે સ્વયમ્ સંચાલિત ક્રિયાઓની આવશ્યકતા છે. જો સ્વયમ્ સંચાલિત ક્રિયાઓમાં અવરોધ આવે તો જીવનયાત્રા વસમી બની જાય છે.

પ્રાણીઓ, પશુઓ, પંખીઓ અને અન્ય જીવો પોતાના ખોરાક મેળવવા માટે હિંસા આચરે છે. જે ક્રિયા તેમની પ્રકૃતિજન્ય ક્રિયા છે. આવી પ્રકૃતિજન્ય ક્રિયાઓ શરીર અને ઈન્દ્રિયો દ્વારા જ થાય છે. તેમાં મન કે ઈચ્છા ભળતા નથી. દરકે વ્યક્તિ ક્રિયા તો કરે જ છે. જીવનના ધબકારની સાથે જ ક્રિયાઓ શરૂ થઈ જાય છે.

ક્રિયા કર્મ ક્યારે બને ?

જે ક્રિયાઓમાં શરીર અને ઈન્દ્રિયોની સાથે મન, બુદ્ધિ અને હૃદયનો ભાવ ભળે ત્યારે તે ક્રિયા કર્મ બની જાય છે. ભૂખ લાગે અને જમવું તે ક્રિયા છે. પરંતુ જરૂરિયાત કરતાં સ્વાદ લાગ્યો કે ગમતી વાનગી વધારે જમવી, ભોજનમાં આસક્તિનો, રાગનો ભાવ ભળ્યો એટલે જમવાની ક્રિયા કર્મ બની ગઈ. તરસ લાગે એટલે પાણી પીએ તે સહજ ક્રિયા છે પરંતુ મોહવશ ઠંડાપીણા, આઈસ્ક્રીમ કે અન્ય પીણું પીવાથી તૃષ્ણાની સહજ ક્રિયા કર્મ બની જાય છે. આપણું કર્મ એ બીજ છે. દરેક બીજને ઊગવાની અને પાકવાની પ્રક્રિયા અને સમય જુદા જુદા હોય છે. બીજ પરિપક્વ થયા પછી જ ફળ આપે છે. આપણા જુદા જુદા કર્મોના પરિણામનો સમય પણ જુદો જુદો હોય છે. કોઈક કર્મ તાત્કાલિક પરિણામ આપે તો કોઈક કર્મ અમુક સમય પછી, વર્ષો પછી કે જન્મો પછી પાકે અને ફળ આપે છે.

કર્મ એટલે શું ?

કર્મ એટલે આપણી ફરજ આપણો ધર્મ, આપણે કોઈપણ ક્ષેત્રમાં હોઈએ, ગૃહસ્થી માંડીને વ્યવસાયના, વેપારના કે શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં હોઈએ, રાષ્ટ્રની રક્ષા કાજે ફરજ નિભાવવાની - બજાવવાની

હોય, આપણે આપણી ફરજ પૂરી નિષ્ઠાથી, સજાગતાથી, વિવેકપૂર્વક, જવાબદારી પૂર્વક અને પૂરા પુરુષાર્થથી બજાવીએ ત્યારે તે કર્મનું પરિણામ કે ફળ સુખદાયી, લાભદાયી અને સંતોષકારક જ હોય છે.

અપેક્ષિત ફળ - પરિણામ માટે કર્મનું આયોજન

કોઈ પણ કર્મ શરૂ કરતાં પહેલાં તેનું આયોજન પ્લાનીંગ કરવું જરૂરી છે. આયોજન કરતી વખતે જ અપેક્ષિત પરિણામ નક્કી કરી લેવું જોઈએ. આપણી શારીરિક, બૌદ્ધિક, આર્થિક અને ભૌતિક ક્ષમતાને લક્ષમાં રાખીને જ કાર્યનું આયોજન કરવું જોઈએ અને તે પ્રમાણે પરિણામની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ.

આયોજન પ્રમાણે કાર્યના આરંભથી પૂર્ણાહૂતિ સુધી પ્રમાણિકપણે સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને પુરુષાર્થથી, એકાગ્રચિત્તે કાર્ય કરવું જોઈએ. ફળની ચિંતામાં મનને વિભાજીત કરવું નહિં.

આત્મવિશ્વાસને ક્યારેય ડગવા દેવો નહિં. કર્મ કરતી વેળા એ પરિણામને નહીં, પરંતુ પરમાત્માને જ કેન્દ્રમાં રાખીને પુરી નિષ્ઠાથી કર્મ કરવાથી ઉત્તમ પરિણામ મેળવી શકાય છે.

કાર્ય પૂર્ણ થઈ ગયા પછી પરમાત્માને અર્પણ કરી જે કંઈ પરિણામ આવે કે ફળ મળે તેને પરમની પ્રસાદી સમજીને પ્રસન્ન વદને તેનો સ્વીકાર કરી લ્યો. અપેક્ષા કરતા પરિણામ વધારે સાડ કે ઓછું આવે તો માનસિક સમતુલા જાળવી રાખવી જોઈએ. પરમાત્માની મરજીને જ સર્વોપરી ગણીને પ્રસન્નતા જાળવી રાખવી જોઈએ.

વિદ્યાર્થી હોય કે વેપારી દરેક વ્યક્તિએ પોતાના કર્મોનું પરિણામ ઉત્તમ કોટિનું જ આવે તેવી અપેક્ષા તો હોય છે જ. ફળની અપેક્ષા રાખવાનો અધિકાર કર્મ કરનાર વ્યક્તિને હોય એ જ સ્વાભાવિક છે. કર્મ કરતી વખતે દરેક તબક્કે આપણે આપણા કર્મનું, આયોજનનું મૂલ્યાંકન, ઈવેલ્યુએશન કરવું જોઈએ. કાર્ય અધુરું લાગે કે અટકી જવાય ત્યારે પરમાત્માની સાથે અનુસંધાન સાધી, પ્રાર્થના દ્વારા પ્રેરણા માર્ગદર્શન મેળવો.

“God is with me, He is guiding me. I am not alone”

આવો ભાવ મનમાં સતત રાખવાથી પરમાત્મા આપનો પડછાયો બની આપની રક્ષા કરશે, માર્ગદર્શન કરશે, સહાય કરશે.

કર્મમાં ત્રણ ઘટકોનો પ્રભાવ

આપણે જ્યારે કર્મ કરીએ છીએ ત્યારે આપણા ત્રણ ઘટકો શરીર, હૃદય અને મસ્તક કાર્યાન્વિત થાય છે. આ ત્રણે ઘટકોની માત્રા દરેક વ્યક્તિમાં એક સરખી ન હોય.

શરીરના ઘટકની માત્રા પ્રબળ હોય તો વ્યક્તિ,

કર્મ પ્રધાન શ્રમજીવી બને.

હૃદયના ઘટકની માત્રા પ્રબળ હોય તો વ્યક્તિ

લાગણી પ્રધાન બને.

મસ્તકના ઘટકની માત્રા પ્રબળ હોય તો વ્યક્તિ,

બુદ્ધિ પ્રધાન બને.

કર્મ પ્રધાન વ્યક્તિ હંમેશા કર્મમાર્ગને જ પ્રાધાન્ય આપે.

લાગણી પ્રધાન વ્યક્તિ હંમેશા ભક્તિ માર્ગને અપનાવે.

બુદ્ધિ પ્રધાન વ્યક્તિ હંમેશા જ્ઞાન માર્ગને અપનાવે.

કોઈપણ વ્યક્તિમાં એક ઘટક પ્રબળ હોય તો પણ બીજા બે ઘટકોની જરૂર તો તેમાં પડે જ છે. બીજા બે ઘટકોના સાથ સહકાર વગર વ્યક્તિ કોઈપણ માર્ગમાં આગળ વધી શકે જ નહિં. વિકાસ સાધી શકે નહિં. આ ત્રણે ઘટકો હેન્ડ હાઈ અને હેડ વ્યક્તિમાં જન્મજાત હોય છે. આ ઘટકોને વિકસાવી શકાય પરંતુ જીવનકાળ દરમિયાન ઉપજાવી કે ઉત્પન્ન કરી શકાય નહિં.

શ્રમજીવી વ્યક્તિઓનો માર્ગ એ આમજનતાનો સહજ અને સરળ માર્ગ છે. કોઈપણ વ્યક્તિ માટે સહેલાઈથી અપનાવી શકાય તેવો માર્ગ છે. આપણે આ માર્ગ અપનાવીને કર્મયોગી બનવા પ્રયત્ન કરવાનો છે.

સાત્વિક કર્મ કોને કહેવાય ?

આપણે કોઈપણ ક્ષેત્રમાં કોઈપણ ભૂમિકામાં કામ કરતાં હોઈએ, ત્યારે આપણે આપણી ફરજને આપણો ધર્મ સમજીને પૂરી નિષ્ઠાથી, નૈતિક મૂલ્યોને લક્ષ્યમાં રાખીને પોતાના આત્મિક વિકાસ અને સમષ્ટિના કલ્યાણ માટે કામ કરીએ ત્યારે તે કર્મ સાત્વિક કર્મ કહેવાય. સ્વનો વિકાસ અને સમષ્ટિનું કલ્યાણ સાત્વિક કર્મના આધાર સ્થંભો છે.

અસાત્વિક કર્મ કોને કહેવાય ?

આપણા કામમાં સ્વાર્થનો ભાવ ભળે અને સમષ્ટિના કલ્યાણનો ભાવ ભૂલાઈ જાય ત્યારે તે કર્મ અસાત્વિક બને. રાગદ્વેષ, લોભ, લાલચ, ઈર્ષ્યા, નિંદા, હિંસા અને કપટના અશુદ્ધભાવથી ફરજ નિભાવવામાં આવે, કામચોરી, સમય ચોરી અને સાધન ચોરી કરીને કામ કરવામાં આવે, પોતાના જ લાભ માટે વ્યક્તિ કર્મ કરે તે કર્મ અસાત્વિક - પાપકર્મ બની જાય છે.

પોતાની પાસે શારીરિક, બૌદ્ધિક, આર્થિક અને અન્ય ભૌતિક સંપત્તિ, સુવિધા, સાધનો હોવા છતાં પણ વ્યક્તિ અહમ્, આળસ, પ્રમાદ કે અન્ય કારણોસર પોતાની શક્તિ, સંપત્તિ, બુદ્ધિ અને જ્ઞાનનો ઉપયોગ સમષ્ટિના કલ્યાણ માટે ન કરે અને ફક્ત પોતાનો જ સ્વાર્થ સજાવ્યા કરે તો તેવું કર્મ પણ અસાત્વિક કર્મ બને છે.

કર્મ બંધનકર્તા ક્યારે બને ?

આસક્તિ સહિત ફળની લોલુપતા સાથે કરેલું કોઈપણ સાત્વિક કે અસાત્વિક કર્મ, કર્મ કરનાર વ્યક્તિ માટે બંધનકર્તા બને છે. કર્મથી નીપજેલું પરિણામ કે ફળ વ્યક્તિએ જાતે જ ભોગવવું પડે છે.

સાત્વિક કર્મનું ફળ સુખ સુવિધા, સંપત્તિ આપે અને અસાત્વિક કર્મનું ફળ દુઃખ, અસુવિધા, દરિદ્રતા આપે.

કર્મફળ કે કર્મનું પરિણામ કેવી રીતે મળે અને ક્યારે ભોગવાય ?

કર્મ ત્રણ પ્રકારે ફળ આપે છે.

ક્રિયમાણ કર્મ :- જે કર્મ કરતાંની સાથે જ કર્મનું ફળ મળી જાય છે. દા.ત. - કામ કર્યું ને વેતન મળી ગયું. ઈન્ટરવ્યુ આપ્યો અને નોકરી મળી ગઈ. પરીક્ષામાં ચોરી કરી પકડાઈ ગયા અને પરીક્ષામાંથી કાઢી મૂક્યા.

કર્મ કરતાની સાથે જ પરિણામ મળી જાય છે. ફળ અનુભવી શકાય છે.

સંચિત કર્મ :- કેટલાય કર્મોનું ફળ વર્તમાન જીવનકાળ દરમિયાન જ પરંતુ અમુક દિવસો, મહિનાઓ કે વર્ષો પછી મળે છે. દા.ત. માર્ચ મહિનામાં પરીક્ષા આપી અને વિદ્યાર્થીને તેનું પરિણામ જૂન માસમાં મળે છે.

ખેડૂત ખેતરમાં અનાજ કે શાકભાજી, ફળ, ફૂલ વિગેરેનાં બીજ વાવે અને અમુક સમય પછી જ ક્રમશઃ પરિપક્વ થયા પછી જ પાકે છે.

શ્રવણના માતાપિતાનો શ્રાપ, દશરથરાજાને રામજીના વનવાસ વેળાએ, તેમના જીવનકાળ દરમિયાન જ ભોગવવો પડ્યો હતો. રામજીના વિયોગમાં મૃત્યુ પામ્યા હતા.

આમ કર્મ કર્યા પછી તે કર્મ સંચિત થઈને રહે છે. ક્રમશઃ તેમાં વિકાસ અને પરિવર્તન થયા પછી સમયાંતરે પરિણામ આપે છે.

પ્રારબ્ધ કર્મ - કેટલાંક કર્મોનું ફળ આ જીવનકાળ દરમિયાન પાકે નહીં, પરંતુ વર્તમાન જીવન સમાપ્ત થયા પછી એક કે અનેક જન્મો પર્યંત ક્રમશઃ પાકતું જાય, પરિણામ મળતું જાય અને ભોગવાતું જાય. જન્મજન્માંંતરથી સંચિત થયેલાં સાત્વિક અને અસાત્વિક કર્મો વ્યક્તિનું પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરે છે. આ જન્મમાં અને વર્તમાન જીવનકાળ દરમિયાન આપણને કોઈપણ જાતના પુરુષાર્થ વગર ધનસંપત્તિ, સગા સહોદર, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સંપત્તિ, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક સંપત્તિ મળી છે. અને અનાયાસે મળતી રહે છે તે આપણા પ્રારબ્ધ કર્મનો જ પરિપાક છે. દા.ત. એક જ માતાપિતાના બાળકોનો ઉછેર, સંસ્કાર અને સગવડો એક સરખા હોવા છતાં જીવનકાળ દરમિયાન બાળકોના શારીરિક, બૌદ્ધિક, આર્થિક અને આત્મિક વિકાસ તેના પ્રારબ્ધ કર્મ અનુસાર જ થાય છે.

ભીષ્મપિતામહ્ ને બાણશૈયા પર સૂઈ રહીને પ્રાણ ત્યાગ કરવાનું દુઃખ ભોગવવું પડ્યું હતું. અગાઉના તોત્તેર જન્મના કર્મનું ફળ આ જન્મે આ સમયે પરિપક્વ થતા બાણશૈયા પર સૂઈ રહી ને ભોગવવું પડ્યું હતું.

રાવણ અને વિભીષણ સગા ભાઈઓ હતાં છતાં એક રામનો શત્રુ અને બીજો રામ ભક્ત બન્યો. સાત્વિક કર્મ હોય કે અસાત્વિક કર્મ, કર્તાએ કર્મનું ફળ તો ભોગવવું જ પડે છે. સાત્વિક કર્મ સુખી પ્રારબ્ધ અને અસાત્વિક કર્મ દુઃખી પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરે છે.

મનુષ્ય જન્મમાંજ આપણે પ્રારબ્ધ ભોગવીએ છીએ અને પ્રારબ્ધનું નિર્માણ પણ કરી શકીએ છીએ કારણકે મનુષ્યમાં બુદ્ધિનો વિકાસ થયેલો છે. તેથી સારા નરસાનો વિવેક જાળવી શકે છે.

મનુષ્યેત્તર અન્ય પશુપંખી, પ્રાણીઓ, જીવ જંતુઓ તેમના જીવનકાળ દરમિયાન તેમનું પ્રારબ્ધ ભોગવે છે, વર્તમાન જીવનનું કર્મ તેમનું પ્રકૃતિજન્ય, સ્વભાવગત હોય છે. તેથી વર્તમાન જન્મનું કર્મ બંધનકર્તા નથી.

કર્મ બંધનમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવાય ?

કર્મબંધનમાંથી મુક્ત થવા માટે આપણા સાત્વિક કર્મમાંથી અહમ્, આસક્તિની બાદબાકી થઈ જાય ત્યારે જ આપણું કર્મ બંધનમુક્ત - યોગયુક્ત બની જાય. સ્વનો સબંધ કર્મમાંથી છૂટી જાય અને પરમાત્માની પ્રીતિ અર્થે જ કર્મ થાય. પરમાત્મા સાથે જોડાઈ જવાય. કર્તાભાવ ઓગળી જાય. પરમાત્મા માટે જ અને પરમાત્મા થકી જ કર્મ થાય છે. આપણે એક સાધન માત્ર છે. તેવો ભાવ કર્મબંધનમાંથી છૂટી શકાય. મુક્ત થઈ શકાય. મુક્ત રહી શકાય.

પરમાત્મા માટે જ કર્મ કરવાની ભાવના સમસ્ત અસ્તિત્વમાંથી જાગે અને તે ભાવના સાથે જ ફરજ નિભાવાય ત્યારે જ કર્મ યોગ બની જાય, યજ્ઞ બની જાય, કર્તા બની જાય. કર્તા ફક્ત સાધનમાત્ર, નિમિત્ત માત્ર જ બની રહે. આવો અનાસક્ત ભાવ કેળવાય ત્યારે જ કર્મ બંધનમાંથી છૂટી શકાય.

સાત્વિક કર્મ કરતી વખતે આપણે આટલી સતર્કતા સજાગતા કેળવીએ -

(૧) મારો અહમ્, સ્વાર્થ મારા કર્મોમાં ભળ્યો નથી

(૨) મારું સાત્વિક કર્મ કેવળ પરમાત્માની પ્રીતિ અર્થે અને સમષ્ટિના કલ્યાણ માટે જ થાય છે

(૩) મારું પ્રત્યેક કર્મ પરમાત્માની પૂજા અર્થે જ થાય છે

આવી ઉદાત્ત ભાવના સાથે બાળસહજ નિર્દોષતા, નિર્મળતા વ્યક્તિત્વમાંથી નિરખવી જોઈએ. પરમાત્મામાં જ પોતાના અસ્તિત્વને ઓગાળી નાખીને સર્વત્ર અને સર્વમાં પરમની ઉપસ્થિતિ અનુભવાય, પોતાના જીવનની સર્વ ક્રિયાઓ પરમાત્મા માટે જ કરાતી ક્રિયાઓ અનુભવાય, માલિકભાવ મટીને દાસભાવ, બાળભાવ ઉદભવે ત્યારે જ કર્મબંધનમાંથી છૂટી શકાય. કર્મયોગી બની શકાય.

ચાલો, આજથી જ અને અત્યારથી જ આપણે આપણા કર્મોને યોગ બનાવવાનો દ્રઢ સંકલ્પ કરીએ અને કર્મયોગી બનવાનો પુરુષાર્થ કરીએ.

પરમાત્માની સૃષ્ટિના ચમકતા તારલા બનીએ.

(૧) પરમાત્માને પ્રિય હોય તેવું જ સ્વના ઉત્કર્ષનું અને સમષ્ટિના કલ્યાણનું જ કામ કરીશું

(૨) પરમાત્મા જ મારા માલિક, મારા પિતા, અને સર્વસ્વ છે. પરમાત્મા માટે જ અને પરમાત્મા થકી જ કર્મ થઈ રહ્યું છે. ફરજ બજાવાઈ રહી છે, તેવો પરમની પૂજા કરવાનો ભાવ અને સતર્કતા મનમાં સતત જાગતી રાખીશું

(૩) આપણું પ્રત્યેક કામ, ફરજ ધર્મ પરમાત્માની પ્રીતિ અર્થે જ પરમની પૂજા સમજીને કરીએ

(૪) અનન્યભાવે, પૂરી નિષ્ઠાથી અને ઉત્સાહથી, પ્રસન્નતાથી કર્મ કરીએ

(૫) પરમાત્માની સંપૂર્ણ શરણાગતિ સ્વીકારીને, એકરસ બની જઈને, આપણા કર્મોને, તાજાં મધમધતાં સુવાસિત ફૂલ બનાવી દઈને પરમના ચરણમાં સમર્પિત કરીએ, ગળાનો હાર બનાવી દઈએ

આપના જીવનનું પ્રત્યેક કર્મ સાત્વિક અને યોગમય બની જાય. આપ કર્મયોગી બની જાવ અને આપનું જીવન યજ્ઞમય બની જાય તેવા આશીર્વાદ.

ૐ મા ૐ

- ❖ કામ અને કારણ વગર વાણીને વહાવવી નહિં
- ❖ રાગ, દ્વેષ, દંભ, ધૃણા, નિંદા અસત વૃત્તિઓ ઉપાસનામાં આડખીલી રૂપ છે
- ❖ ભક્તિ માટે કેવળ પ્રેમ, શ્રદ્ધા અને શરણાગતિની આવશ્યકતા છે

અમૂલ્ય શક્તિ સંપત્તિ

રવિવાર

તા.૨૯-૦૭-૨૦૦૭

વહાલા આત્મિયજનો,

ગુરૂપૂર્ણિમાના પાવન પ્રસંગે આપ સર્વેનું અંતઃકરણથી સ્વાગત છે. આપ સર્વેના પ્રેમ, લાગણી અને અહોભાવને હું બિરદાવું છું. ગયા વર્ષે ગુરૂપૂર્ણિમાના પ્રસંગે મેં આપ સર્વેને જણાવ્યું હતું અને આદેશ આપ્યો હતો કે, આપના માતાપિતાની ચરણવંદના કરી આશીર્વાદ મેળવી ને પછી જ આપના પૂજ્ય ગુરૂદેવના દર્શન વંદન કરજો, માતાપિતા પ્રથમ આપણા ગુરૂ છે. બાળકના જીવન વિકાસના હિતેચ્છુ છે. બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ કરવામાં મહત્વનું યોગદાન આપે છે. માતાપિતાની ભાવપૂર્ણ સેવા કરવી અને અંતઃકરણના આશીર્વાદ મેળવવા એજ માનવજીવનનું મહામૂલું નજરાણું છે.

સદગુરૂ આધ્યાત્મિક માતાપિતા છે. આધ્યાત્મિક પંથના ભોમિયા - જાણકાર - માર્ગદર્શક છે. ગુરૂદેવ તો ઈષ્ટદેવને મળવા માટે નું પ્રવેશદ્વાર છે. સદગુરૂના સામ્રાજ્યમાં હંમેશા સત્યનો, આનંદનો, કલ્યાણનો, જ્ઞાનનો અને દિવ્યતાનો દીપક અખંડ જલતો રહે છે. આપણે દ્રઢ સંકલ્પ અને અનન્ય શ્રદ્ધા સાથે ગુરૂપ્રદેશમાં પ્રવેશ પામી જીવનયાત્રાને દિવ્ય પ્રકાશના પંથે ગતિ કરાવવી જોઈએ. સદગુરૂદેવનાં આદેશોનું પાલન કરીને સદગુરૂસમ, સદગુરૂમય અને પરમના પ્યારા બનવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આપણા પુરુષાર્થમાં પરમની કૃપા અવશ્ય ભળશે જ.

માનવ જન્મની સાથે જ પરમાત્માએ અમુક શક્તિઓનો સંચય આપણામાં કર્યો છે. જીવનયાત્રા દરમિયાન આપણી આ વિવિધ શક્તિનો વિકાસ અને વિસ્તાર થતો જાય છે.

આપણી વિશિષ્ટ વિવિધ શક્તિઓ આ પ્રમાણે છે.

- | | | |
|--------------------|----------------|-----------------|
| (૧) મનની શક્તિ | (૫) શ્રદ્ધા | (૯) વિવેક, વિનય |
| (૨) બુધ્ધિની શક્તિ | (૬) જ્ઞાન | |
| (૩) સદગુણોની શક્તિ | (૭) હિંમત - બળ | |
| (૪) પ્રેમની શક્તિ | (૮) હૃદયના ભાવ | |

આ બધીજ શક્તિનો સંચય શરીરની અંદર થયેલો છે. એટલે પ્રથમ તો શરીરના પંચ મહાભૂતો પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ તત્ત્વોને સમતોલ રાખવાથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય નિયંત્રણમાં અને નિયમમાં રહે છે. શરીરના વિવિધ અવયવો સ્વચ્છ, સ્વસ્થ અને સ્વાસ્થ્યયુક્ત રહે તે માટે આપણા આહાર, વિહાર અને જીવનવ્યવહાર નિયમિત, સંયમિત અને સાત્વિક રાખવા જોઈએ.

“શરીર માધ્યમ્, ખલુ ધર્મ સાધનમ્”

શરીરના માધ્યમથી જ ધર્મનું આચરણ કરી શકાય છે. વળી શરીર એ આત્માનું મંદિર છે, અટેલે એ પરમાત્માનું પણ નિવાસ સ્થાન છે. શરીરની સ્વસ્થતા અને પવિત્રતા ટકાવી રાખવા માટે સમજણની ઉંમરથી જ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સંત, સદગુરુ, સત્સંગ અને સ્વાધ્યાયના માહોલમાં જ તેને રાખવું જોઈએ. અપવિત્ર, અશિષ્ટ આચાર વિચાર અને આહાર તેને અભડાવી ન જાય તેની કાળજી અને સતર્કતા રાખવી જોઈએ.

આપણી વિવિધ શક્તિઓનો વિકાસ કેવી રીતે થાય છે. તેને ઉર્ધ્વગામી કેવી રીતે બનાવી શકાય અને પરમના પ્રદેશમાં જ વિહાર કરાવી શકાય તે વિષે વિચારીએ અને આચરણમાં ઉતારીએ.

(૧) મનની શક્તિ :- મન એ વિચારોનું વહન કરે છે. આપણા વિચારો કાર્યનું બીજ છે. પરિપક્વ અને તંદુરસ્ત વિચારો જ ફળદ્રુપ વિચાર બીજ નિર્માણ કરી શકે. મનને તંદુરસ્ત, પવિત્ર, સાત્વિક અને સર્જન શીલ બનાવવા માટે મનને સેવા, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ અને સાત્વિક વાતાવરણમાં જ પ્રવૃત્ત રાખવું જોઈએ. મનની એકાગ્રતા લાવવા માટે ઉપાસના, મંત્રજાપ અને ધ્યાનનો માર્ગ અપનાવવો જોઈએ. મજબુત, દ્રઢ મનોબળથી મનની શક્તિ, નિર્ણય શક્તિ વધારી શકાય છે. આનંદ, શાંતિ અને પ્રસન્નતા અનુભવી શકાય છે. પરમના પ્રદેશમાં વિહરવા માટે, પરમાત્માના સાત્વિક કાર્યમાં સહભાગી થવા માટે એકાગ્ર, પવિત્ર અને તંદુરસ્ત મનની આવશ્યકતા છે.

(૨) બુદ્ધિ :- મનના વિચારોને બુદ્ધિની એરણ પર ચઢાવીને ચકાસવા જોઈએ પછી જ તેને કાર્યાન્વિત કરી શકાય. જીવનમાં સફળતા મળવી એ બુદ્ધિનો માપદંડ છે. બુદ્ધિની સમૃદ્ધિ વધારવા માટે રચનાત્મક વિકાસના કાર્યોમાં બુદ્ધિને જોતરવી જોઈએ. પરમની સૃષ્ટિના રહસ્યોને જાણવામાં,

શોધવામાં, ઉકેલવામાં અને અનુભવવામાં બુધ્ધિનો ઉપયોગ કરવાથી પરમની નજદીક અનુભવવાનો આનંદ મળે છે. સેવાના સ્વરૂપમાં નિઃસ્વાર્થભાવે વ્યક્તિગત કે સામાજિક સમસ્યાઓ સુલઝાવવા માટે બુધ્ધિની શક્તિ કામે લગાડવાથી બુધ્ધિને તીક્ષ્ણ - ધારદાર બનાવી શકાય.

(૩) સદગુણો :- દયા, કરૂણા, ધીરજ, પ્રમાણિકતા, સદભાવ, સમતાભાવ, સહનશીલતા, અહિંસા, નિર્ભયતા, ક્ષમાના ગુણો વધતા ઓછા અંશે દરેક વ્યક્તિમાં જન્મજાત હોય છે જ. આ સદગુણોનો વ્યાપ વધારવાથી તેમજ માનવતાના કાર્યોમાં, સેવાના કાર્યોમાં તેનો યથાશક્તિ તન, મન, ધનના માધ્યમ દ્વારા ઉપયોગ કરવાથી આનંદ અને શાંતિનો અનુભવ થાય છે. સત્સંગ, સદગુણું શરણ, સ્વાધ્યાય, સંત સમાગમ અને સેવા કાર્યોથી સદગુણોનો વ્યાપ વધારી શકાય છે. સદગુણો આપણા જીવનને ઉજ્જવળ અને પવિત્ર બનાવે છે. સદગુણોથી પરમાત્માના પ્રદેશના યાત્રી બની શકાય છે.

(૪) પ્રેમ :- પ્રેમની પૂજા પરમાત્માએ આપણને જન્મની સાથે જ આપેલી છે. બાળ સ્વરૂપ કેટલું પ્રેમાળ અને મીઠું લાગે છે. સંસારની પળોજણમાં અટવાઈ જતાં પ્રેમનું સ્વરૂપ પાંગળું, ધૂધળું બની જાય છે. ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, રાગ, દ્વેષ, લોભ, નિંદા અને અહમ્ ભાવ તેમજ કુટેવો, દુર્વૃત્તિઓના વાદળો પ્રેમના પ્રકાશને ઢાંકી દે છે.

નિઃસ્વાર્થ પ્રેમની ભાગીરથીને વહેતી રાખવા માટે અહમભાવને અળગો કરી પરમની સૃષ્ટિના પ્રત્યેક જડ ચેતન સર્જનને આત્મીય ગણીને પ્રેમની હૂંફ આપીએ. પ્રેમની શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરવા માટે પહેલાં તો પોતાની જાતને પ્રેમ કરવો જોઈએ. આપણામાં રહેલા કે વિકસતા દુર્ગુણોને દૂર કરવા, મીઠાવવા હંમેશા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

જ્યોત સે જ્યોત જગાતે ચલો,

પ્રેમ કી ગંગા બહાતે ચલો,

રાહમેં આયે જો દીન દુઃખી

ઉનકો ગલેસે લાગાતે ચલો.....પ્રેમકી ગંગા.....

પ્રેમથી સમસ્ત અસ્તિત્વને છલકાવી દઈએ તો પ્રેમસ્વરૂપ પરમાત્માના અને પરમના પ્યારા સંતોના હૃદયમાં સ્થાન પ્રાપ્ત કરી શકાશે.

(૫) શ્રદ્ધાની શક્તિ :- શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ ઉપર જ જીવન ગતિ કરે છે. અને વિકાસની ક્ષિતિજો ઉઘાડી આપે છે. બાળકનો માતાપિતા પરનો વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા, શિષ્યની સદગુરુ પર શ્રદ્ધા, દરદીની ડાકટર પરની શ્રદ્ધા વ્યક્તિના જીવનમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવી શકે છે. પરમાત્માને નજરે નિહાળ્યા ન હોવાં છતાં આપણા ઈષ્ટદેવમાં અનન્ય શ્રદ્ધા રાખવાથી જીવનમાં આનંદ અને શાંતિનો અનુભવ થાય છે.

“શ્રદ્ધાથી શિવત્વને જાગૃત કરી શકાય છે.”

માનવીના ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક જીવનનું અવલંબન શ્રદ્ધા છે. આપણા ઈષ્ટદેવની ઉપાસના, પ્રાર્થનાનો આધાર આપણી શ્રદ્ધા જ છે. શ્રદ્ધાની શક્તિઓનો વિકાસ કરવા માટે આપણી શ્રદ્ધામાં આપણને શ્રદ્ધા હોવી જરૂરી છે. શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ, સંતોનો સંગ, સત્સંગ અને સજ્જનોના અનુભવોમાંથી પ્રેરણા મેળવીને આપણી શ્રદ્ધાને દૃઢીભૂત મજબૂત કરી શકાય છે. અશક્યને શક્યમાં પરિવર્તન કરવાની શક્તિ શ્રદ્ધામાં છે. શ્રદ્ધા વડે જ શ્રદ્ધાનો આવિર્ભાવ થાય છે અને આપણા સમસ્ત અસ્તિત્વમાં શાંતિ અને સંતોષનો અહેસાસ થાય છે. મીરાની મોહનમાં શ્રદ્ધાએ વિષને અમૃત બનાવી દીધું. નરસિંહ મહેતાની “નટવરમાં” શ્રદ્ધાએ તેની ઠૂંડી સ્વીકારી દીકરી કુંવરબાઈનું મામેરું અને દીકરા શામળશાના વિવાહ પરમાત્માએ સ્વયમ્ પધારીને સાંસારિક પ્રસંગો પાર પાડી આપ્યા.

શ્રદ્ધાની શક્તિથીજ પરમની પ્રાપ્તિ, અનુભૂતિ, પ્રેરણા અને પ્રેમ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

(૬) જ્ઞાનની શક્તિ :- માનવ મનમાં - મગજમાં જન્મોજન્મના જ્ઞાનનો સંચય, સંગ્રહ થતો રહે છે. સુષૂપ્ત રીતે સંગ્રહાયેલા આ જ્ઞાનનો ખજાનો લઈને જ બાળક જન્મે છે. સમય, સંજોગો, યોગ્ય શિક્ષણ અને વાતાવરણથી સુષૂપ્ત રીતે સંગ્રહાયેલા જ્ઞાનને ઉજાગર કરી શકાય છે. વિકાસ કરી શકાય છે. જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ કરી શકાય છે. બાળકોનો સ્વભાવ, આવડત, રૂચિ, ગમા અણગમાની વૃત્તિ વિગેરે તેના પૂર્વજન્મના કર્મ અને જ્ઞાનનો પડછાયો છે.

વર્તમાન જીવનમાં સાત્વિક જ્ઞાનના વિકાસ માટે યોગ્ય શિક્ષણ, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ અને સદગુરૂના શરણની સાથે સાથે, નિયમિત ઉપાસના, પ્રાર્થના, મંત્રજાપ, શિસ્ત, સંયમ અને સાત્વિક વાતાવરણ અતિ આવશ્યક છે. માનવ કલ્યાણ, સમષ્ટિના શ્રેયાર્થે અને “સ્વ”ની ઉર્ધ્વગતિ માટે જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પરમાત્મા “જ્ઞાનનો ભંડાર” છે. પરમના જ્ઞાન સાગરના અમૃતને નિયમિત પીવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

(૭) હિંમત બળ :- સ્વરક્ષણ, સ્વબચાવ કરવાની શક્તિ લઈને જ બાળક જન્મે છે. શિક્ષણ અને પ્રેક્ટીસથી હિંમતનો વિકાસ કરી શકાય છે. વિષમ પરિસ્થિતિમાં ડર્યા વગર, હિંમતથી પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકીએ, સુલઝાવી શકીએ, ભય અને સમસ્યાની હિંમશીલાને હિંમત અને બળના અંગારથી ઓગાળી દઈએ. સફળતાની સીડીઓ હિંમતથી જ ચઢી શકાય છે. હિંમત નબળાઈને નસાડી મૂકે છે. અન્યાયને ન્યાયમાં પરિવર્તન કરી શકે છે. હિંમતે મદા તો મદદે ખુદા. હિંમતથી ગભરાયા વગર એક ડગ માંડો, પરમના પ્રકાશના ઝબકારે અનેક ડગ મંડાઈ જશે નિર્ભય બનીએ અને નીડરતા કેળવીએ.

(૮) હૃદયની ભાવના :- પ્રેમ, પ્રકાશ અને પ્રસન્નતા સ્વરૂપે વિલસી રહેલ આત્મતત્વ એ માનવજીવનની અમૂલ્ય મૂડી છે. હૃદયનો ધબકાર જીવન ટકાવી રાખે છે. પ્રાણતત્વના સુમેળથી જીવન ગતિ કરે છે. વિકાસ પામે છે. હૃદયનો પ્રેમ, ભાવ, લાગણી, આનંદ, પ્રસન્નતા અત્મીયતાનો નાતો બાંધી આપે છે. આત્મીયતાનો ભાવ જીવનમાં અને વિશ્વમાં શાંતિ અને સદભાવ પ્રસરાવી શકે છે.

હૃદયના ભાવ, લાગણીની શક્તિને સમૃદ્ધ કરવા માટે સદગુણોનો વિકાસ કરવો જોઈએ. મનની મલિનતાને મંત્રજાપના વારિથી સતત સાફ કરતાં રહેવું પડે. સેવા, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ અને પ્રાર્થનાથી સમસ્ત અસ્તિત્વને સભર કરી દેવું પડે, વાણી, વર્તન અને વ્યવહારની પવિત્રતા, એકરૂપતા રાખવાથી હૃદયના પ્રેમની લાગણીની સમૃદ્ધિમાં, શક્તિમાં વધારો કરી શકાય છે. અંતરાત્માના અવાજને અનુસરવાની ક્ષમતા કેળવી શકાય છે. પરમની સુષ્ટિમાં પ્રેમની રસલહાણ કરી શકાય છે.

(૯) વિવેક વિનય :- વિવેક વિનય અને વિનમ્રતાના ગુણો આપણી અંદર પડેલા જ છે. વાતાવરણની કલુષિતતા અને પ્રદુષણરૂપી અસંસ્કારિતાનો આવરણ હેઠળ આપણા આ ગુણો ઢંકાઈ ગયા છે. જેથી

સારાસારનો, સદવર્તનનો વિચાર કરવાનું ચૂકી જાય છે. આધુનિક જીવન પ્રણાલિ, શિક્ષણપ્રથા, મીડિયાનો વ્યાપ અને દુરઉપયોગ, ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનોનો અસંયમિત ઉપયોગ વ્યક્તિના ભાવ જગતને અવરોધે છે. બુદ્ધિને ઉદ્ધત બનાવી દે છે.

માતાપિતાના સાત્વિક સંસ્કાર પ્રદાનની ભાવના, માતાપિતા કુટુંબના સભ્યોના સબંધો તેમજ વાણી વર્તન વ્યવહારમાં આત્મીયતા, લાગણીસભર અને પ્રેમાળ સામાજિક સબંધો, સર્વાંગી વિકાસ થાય તેવી સાત્વિક શિક્ષણ પદ્ધતિની સાથે સાથે આધ્યાત્મિક વાતાવરણ, સંત સમાગમ, નિયમિત ઉપાસના, પ્રાર્થનાની આદતથી વિવેક અને વિનયને વિકસાવી શકાય. વિવેકથી આપણામાં સારાસારની બુદ્ધિ ખીલે છે, જીવન સાત્વિક અને ઉર્ધ્વગામી બનાવી શકાય છે. વિવેક અને વિનયથી વિશ્વેશ્વરના પ્યારા બની શકાય છે.

આપણી આ અમૂલ્ય શક્તિ સંપત્તિનો વિકાસ કરીને સ્વ અને સમષ્ટિના શ્રેયાર્થે તેનો ઉપાયોગ કરીએ. વ્હાલા બાળકો, આપ સર્વે આપની અમૂલ્ય શક્તિ સંપત્તિને પહેચાનો, તેનો વિકાસ કરો અને પરમના પ્રદેશમાં આપની શક્તિનો ઉપયોગ કરો તેવા આશીર્વાદ.

ૐ મા ૐ

- ❖ ગર્ભના સંસ્કારો બાળકનું ચારિત્ર્ય નિર્માણ કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે
- ❖ સત્સંગ, સદગુરુનું શરણ અને સ્વાધ્યાય મનના મેલને ધોવા માટેનું નિર્મળ શીતળ વારિ છે
- ❖ મંત્ર જાપ અને નામ સ્મરણ મનને વશ કરવાનું અમોઘ શાસ્ત્ર છે

હતી આઘાઢી પૂર્ણિમા ૧૯૭૭ તણી
હતી ઁ પ્રથમ ગુરુપૂર્ણિમા માના બાળતણી
સૂર્ય ચંદ્ર ફરતા રહે, જીવન વિકાસ થતો રહે.
બીજ બોદાય, પાલન પોષણ થાય, ઢેધૂર વૃક્ષ વહેરાય,
આજે યૌવનના શણગાર સજી, રૂમઝૂમતી આવી ગુરુપૂર્ણિમાં,
નફા ખોટનું સરવૈયું ત્રીસ વર્ષ તણું,
હું પૂછું છું વહાલા પ્રેમીજનો,
શું પ્રાપ્ત કીધું આ જીવનમહીં.
ખાધું પીધું મોજ કરી જીવન વ્યતીત કર્યું,
ઁ સંદેશો નથી મુજતણો,
મુજ સંદેશો ઢોહરાવું આજ ફરી ફરી,
જીવન વિકાસ કરો સત્યના પંથે – આઢ્યાત્મિક પંથે,
પ્રથમ બનો સાચા માનવ,
મહામાનવ બનવા પુરુષાર્થ કરતા રહો.

જીવી રહ્યો છું,
તમારા પ્રેમ ભર્યા અશ્રુઓ પીને
ઁ જ મારી અમૃત સંજીવની છે.

આ ઁક ઊછળતો, ઢુઢવતો સાગર છે.
ઁને સીમા નથી
ઁના ઊછળતાં મોજાંઓ,
ઢરેક હૈયાને સ્પર્શે છે.

પ્રેમ જ્યોત પ્રગટાવીએ

શુક્રવાર

તા. ૧૮-૦૭-૨૦૦૮

વહાલા આત્મીયજનો,

ગુરૂપૂર્ણિમાના પાવન પ્રસંગે મારા હૃદય મંદિરમાં આપ સર્વે પ્રેમીજનોનું સ્વાગત છે. આપ સર્વે આજે પ્રેમના પુષ્પો અને અંતરની શુભ લાગણી સાથે લઈને મા ભગવતીના પ્રેમબાળને અર્પણ કરવા માટે આવ્યાં છો. આપના પ્રેમપુષ્પોને હું પ્રેમથી સ્વીકારું છું.

સંસારમાં અને ગૃહસ્થી જીવનમાં સુખ શાંતિ વ્યાપી રહે, જીવનનો સર્વાંગી વિકાસ થાય અને જીવનયાત્રા પ્રસન્નતાથી પૂર્ણ થાય તેવી દરેક વ્યક્તિની ઈચ્છા હોય છે અને આવા ભાવ સાથે જ આપણે પરમાત્માને, સંત સદગુરૂને પ્રાર્થના સહ વંદન કરીએ, આશીર્વાદ મેળવીએ છીએ.

સાચા સુખનો સરળ માર્ગ છે આત્મભાવ પ્રગટાવવો. સુખ વસે છે સંતોષમાં, ન્યાયનીતિમાં, પ્રેમમાં, દિવ્યદ્રષ્ટિમાં, સર્વેમાં સમતાભાવ, પ્રશંસાભાવ કેળવવાથી જ મનમાં સુખનો અનુભવ કરી શકાય છે.

આપણે સહુ પરમાત્માના અંશ છે. પરમાત્મા પ્રેમસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ, સત્યસ્વરૂપ છે. પરમપિતા પરમાત્માના આ સર્વગુણો આપણી અંદર બીજરૂપે રહેલા છે. આ બીજરૂપ ગુણોને આપણા જીવનકાળ દરમિયાન અંકુરિત કરીએ, વિકસિત કરીએ તો આપણી જીવનયાત્રા સુખ, શાંતિ અને દિવ્યતાના વાતાવરણમાં ગતિ કરી શકે.

આપણી અંદર બીજરૂપે રહેલા પરમના ગુણોને કેવી રીતે અંકુરિત કરીએ? કેવી રીતે વિકસાવીએ? ચાલો આપણે આપણી જીવનયાત્રા દરમિયાન જ તેને અંકુરિત થવા દઈએ. આપણા વ્યક્તિગત જીવનમાં આપણા આનંદને, પ્રસન્નતાને, પ્રેમને, સત્યને પ્રજ્જવલિત કરીને વિકસાવવાની વિવિધ રીતો છે.

(૧) ફરજ પાલન :- જીવનકાળ દરમિયાન વિવિધ પ્રસંગે અને પરિસ્થિતિમાં આપણે જે કંઈ ફરજ બજાવવાની આવે તે ફરજ પૂરી નિષ્ઠાથી, પુરા પ્રેમથી, તેમાં ઓતપ્રોત થઈને આનંદથી બજાવવી જોઈએ. આપણે કુટુંબમાં કોઈના ભાઈ-બહેન, પિતા-પુત્ર, પતિ-પત્નિ, મિત્ર કે અન્ય સગપણ, સબંધમાં ગોઠવાયાં હોઈએ તે તે સબંધોની જાળવણીમાં ફરજમાં પૂરી નિષ્ઠા દાખવવી જોઈએ, સાથે સાથે

અનાસક્ત અને નિર્લેપભાવ રાખવો જોઈએ. જેથી સબંધોમાં જકડાયા વગર આપણે આપણો આંતરિક વિકાસ કરી શકીએ.

(૨) અનાસક્તભાવ :- જીવનકાળ દરમિયાન આપણે જે કાંઈ કાર્ય કરવાનું હોય, ફરજ બજાવવાની હોય, કર્તવ્યપાલન કરવાનું હોય, તે સઘળું આપણી પુરેપુરી શક્તિ, નિષ્ઠા અને સામર્થ્યથી કરવું જોઈએ. નિઃસ્વાર્થભાવ, નિરાભિમાનીપણું અને અનાસક્તભાવે પ્રભુપ્રિત્યર્થે જ કરવું જોઈએ. આવા ભાવ સાથે કરાયેલું આપણું કર્મ કર્મયોગ બની જાય છે. કર્મબંધનમાંથી મુક્ત રહેવાય જેથી હૃદયમાં આનંદ, પ્રેમ અને સંતોષ વ્યાપી રહે.

(૩) પ્રશંસાભાવ :- પરમાત્માની જડચેતન સૃષ્ટિના પ્રત્યેક સર્જનની આપણે સમજ કેળવવી જોઈએ. કદર કરતા, appreciate પ્રશંસા કરતાં શીખવું જોઈએ. હંમેશા Positive Thinking હકારાત્મક વલણ દરેક વ્યક્તિ માટે અને દરેક પ્રસંગે રાખવું જોઈએ. અઘટીત પ્રસંગ કે અયોગ્ય વ્યક્તિના વાણી, વર્તન, વ્યવહાર અયોગ્ય લાગે તો મૌન રહેવામાં જ ડહાપણ છે. અભિપ્રાય પૂછવામાં આવે તો સવિનય યોગ્ય અભિપ્રાય આપી શકાય.

(૪) પ્રેમ પ્રદાન ભાવ :- આપણા સંપર્કમાં અને સંસર્ગમાં આવતી દરેક વ્યક્તિમાટે શુભ ભાવ, શુભ લાગણી દર્શાવીએ. આપણી ઉપાસના, પ્રાર્થના, ધ્યાન, વિગેરેમાં સમષ્ટિના સુખાકારીનો ભાવ ભળવો જોઈએ. વિરોધી વ્યક્તિ પ્રત્યે પણ પ્રેમભાવ રાખીએ તો આપણા હૃદયમાં પ્રેમનો આવિર્ભાવ વધતો જાય છે. પુર્વાગ્રહો, સંકુચિતતા, કડવાશ વિગેરેની ગંથિઓ છૂટી જાય છે. હૃદય આકાશમાં, અરે! સમસ્ત અસ્તિત્વમાંથી પ્રેમના, આનંદના આંદોલનો પ્રસરી રહે છે.

પ્રેમ, આનંદ, સાત્વિકતા સાથે જ સદગુણોની હારમાળા જોડાઈ જાય છે. આ દિવ્ય સદગુણો સ્થૂળ દ્રષ્ટિથી જોઈ શકાય નહિં. તેને તો અનુભવી જ શકાય.

આપણી પ્રેમની જ્યોત, આપણા સદગુણોથી વધુ પ્રકાશિત થાય ત્યારે આપણામાં પ્રભુતા પ્રગટે છે. આપણા ઇષ્ટદેવની વધુ નિકટતા, આત્મીયતા અનુભવી શકાય છે.

આપણી અંદર પ્રગટેલા પરમના પ્રેમને આપણે વિવિધરૂપે પ્રદર્શિત કરી શકીએ છીએ. સેવા, દાન, દયા, અહિંસા, ક્ષમા વિગેરે વિવિધ ક્ષેત્રોમાં પ્રેમની અમીઘારાને વહાવી શકીએ છીએ.

પ્રેમ એટલે સમર્પણ :- માતા અને બાળકનો પ્રેમ સબંધ સમર્પણનું, આનંદનું ઉત્તમ દર્શન છે. સમર્પણ એ પ્રેમની ધરી છે. પ્રેમ વગર સમર્પણ શક્ય જ નથી. પોતાના પ્રિય પાત્ર માટે સર્વસ્વ ન્યોછાવર કરી આનંદ અનુભવવો એ પણ એક નિજાનંદ છે. પ્રેમાળ વ્યક્તિ બીજાના સુખસગવડનું વધારે ધ્યાન રાખે છે. સ્નેહના સુખમાં જ પોતાનું જ સુખ નિહાળે છે. સાત્વિક પ્રેમમાં બદલાની - વળતરની કોઈ જ અપેક્ષા હોતી નથી.

પ્રેમમાં અહિંસાનો ગુણ :- પ્રેમ સભર વ્યક્તિ ક્યારે કોઈનું અહિત કરી શકે કે વિચારી શકે જ નહિં. પ્રેમ હંમેશા સ્વજનનું, સ્નેહીજનનું અને સમષ્ટિનું કલ્યાણ જ ઈચ્છે છે. સર્વનું મંગલમય ઈચ્છે છે. પરમની જડચેતન સૃષ્ટિ પ્રત્યે માયાળુ, મમતાળુ વર્તન દાખવે છે. પ્રેમની પવિત્ર જ્યોત દરેક પ્રકારની હિંસાનો અંત લાવે છે. પ્રેમાળ વ્યક્તિ સમષ્ટિનો મિત્ર આત્મીય બની જાય છે.

પ્રેમમાં એકતા :- પ્રેમાળ વ્યક્તિમાં સમત્વનો ભાવ હોય છે. તેથી તે કોઈને પણ પરાયા ગણતી નથી. સ્નેહી સ્વજન કે અન્યના જીવનમાં ઉપજતા સુઃખ દુઃખને એ પોતાનાજ સુઃખ દુઃખ હોય તેવો ભાવ, તેવી લાગણી અનુભવે છે. પ્રેમપાત્ર સાથે હૃદયની ઐક્યતા બંધાઈ જાય છે, જુદાઈનો ભેદ મટી જાય છે. સોહમનો ભાવ જીવનમાં વણાઈ જાય છે. પ્રેમ એટલે પવિત્ર પ્રશંસા જ્યાં ઉપભોગ નહિ પણ હંમેશા અર્પણ ભાવ જ હોય. પ્રેમ વસે છે સેવામાં, સમર્પણમાં, પ્રશંસામાં (કદર) અને પૂજનમાં.

પ્રેમમાં સહન શક્તિ અને ક્ષમાનો ગુણ છુપાયેલો છે :- દુઃખ, અસુવિધા, અકેલતામાં પણ પ્રેમાળ વ્યક્તિ પોતાના પ્રેમમાં જરાપણ ઓટ, અભાવ આવવા દેતી નથી, પ્રેમને વફાદાર રહી પોતાના અહં ભાવને શુદ્ધ કરે છે.

પ્રેમમાં દિવ્યતા, પૂર્ણતા છુપાયેલી છે :- પ્રેમ સભર વ્યક્તિ ક્યારેય પ્રિયજનના દોષ જોઈ શક્તી નથી. પ્રેમ હંમેશા ભીતર વસતા આત્માને જ દેખે છે, દોષને, ખામીને નહિં. પ્રેમસભર વ્યક્તિ જ આત્મ દર્શન કરી શકે છે. સર્વત્ર દિવ્યતાના દર્શન કરે છે અને પ્રેમના ઉત્તુંગ શિખર સર કરી પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. વ્હાલા બાળકો, મારા નવસિધ્ધાંતો પરમના પ્રેમની અભિવ્યક્તિ જ છે. જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં તેનું આચરણ કરો અને પરમાત્માને પ્રાર્થના કરો કે,

“પ્રેમળ જ્યોતિ પ્રભુજી દાખવી

મુજ જીવનપંથ ઉજાળ....”

ૐ મા ૐ

ભક્તિ - પ્રેમ - સેવા એજ પરમની પૂજા

મંગળવાર

તા. ૦૭-૦૭-૨૦૦૯

વ્હાલા આત્મિયજનો,

ગુરૂપૂર્ણિમાના પાવન પ્રસંગે આપ સર્વે ભાવિકોને મારા આશીર્વાદ છે. મનુષ્યજીવનમાં માતાપિતા પ્રથમ ગુરૂ છે. પરમાત્માનું એ તો વ્યક્ત સ્વરૂપ છે. આપે આપના જનકજનનીના ચરણવંદન કરી, તેમની સેવા કરી આશીર્વાદ મેળવ્યાજ હશે. મારા આદેશને અનુસરીને આપના માતાપિતા અને ઘરના વડીલોને પ્રેમ, હૂંફ આપી સેવા કરવાનો નિયમ ચાલુ જ રાખજો. માતાપિતા અને સદગુરૂની સેવા અને આપણા ઇષ્ટદેવની ભક્તિ કરવી એ આપણું પ્રથમ કર્તવ્ય છે, આપણી આર્યસંસ્કૃતિની શીખ છે.

આજે પણ દેશ વિદેશમાં અમુક પરિવારોમાં દીકરા, દીકરીઓ, પુત્રવધુઓ માતાપિતા અને વડીલોની સેવા કરતાં, પ્રેમ હૂંફ આપતાં આદર કરતાં જોઈ છે ત્યારે મને આનંદ થાય છે. ઘરના પૂજારૂમમાં ભગવાનની મૂર્તિ સામે મસ્તક નમાવે છે પરંતુ ભક્તિની રીત, મર્મ, હાર્ટ નહિ સમજાતાં રસ-રૂચિ દાખવી શકતાં નથી; વળી વ્યસ્ત જીવન અને બાહ્ય દુનિયાના આકર્ષણો ભક્તિના રસને પોષવા દેતાં નથી.

ભક્તિનો મર્મ છે પરમાત્માના સ્વરૂપને પ્રેમ કરવો પરમાત્માને પ્રેમ કરવો, પરમાત્માને પ્રેમ કરવા માટે પરમાત્માના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરવો પડે. પરમાત્મામાં અતૂટ શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ. આપણા પ્રેમને અભિવ્યક્ત કરવા માટે આપણામાં સમ્પૂર્ણ શરણાગત - સમર્પણભાવ હોવો જોઈએ.

પરમાત્મતત્વ આ સૃષ્ટિમાં બે સ્વરૂપે વિલસી રહ્યું છે. એક છે પરમાત્માનું અવ્યક્ત સ્વરૂપ જે આપણે મંદિરોમાં, આપણા ઘરના દેવસ્થાનમાં મૂર્તિ સ્વરૂપે પૂજીએ છીએ. પરમાત્માનું બીજું વ્યક્ત સ્વરૂપ છે જે પરમાત્માનું સૃષ્ટિ સર્જનરૂપ છે. સૃષ્ટિમાં વિલસી રહેલાં માનવો, પશુપંખી, જીવજંતુ, ઝાડ, પાન, વેલા, જેની આપણે યથાશક્તિ સેવા કરીએ છીએ. પરમાત્માના વ્યક્ત સ્વરૂપમાં આપણા માતાપિતા અને સદગુરૂદેવ પરમાત્માનું સાક્ષાત સ્વરૂપ છે.

સામાન્ય રીતે પરમાત્માના અવ્યક્ત સ્વરૂપની સ્થાપના મૂર્તિ સ્વરૂપે કે વિશિષ્ટ આકૃતિ સ્વરૂપે ઘરના દેવસ્થાનમાં, મંદિરો, ગુરૂદ્વારા, ચર્ચ, મસ્જીદો વિગેરે સ્થળોએ, તીર્થસ્થાનોમાં કરેલી હોય છે. દરેક

વ્યક્તિ પોતાની આસ્થા, સંસ્કાર અને સમ્પ્રદાય અનુસાર વિવિધ રીતે પોતાના ઈષ્ટદેવની ભક્તિ કરતી હોય છે.

દીવો, અગરબત્તી, માળા, મંત્રજાપ, નામસ્મરણ, ભજન, કીર્તન, અનુષ્ઠાન, યજ્ઞ, કથા વાર્તા, વ્રત, તપ, ઉપવાસ, તીર્થાટન, નમસ્કાર, સાષ્ટાંગ દંડવત, મૂર્તિપૂજામાં વિવિધ ઉપકરણોનો ઉપયોગ- દૂધ, જળ પંચામૃત, બીલીપત્ર, ફૂલ-હાર વિગેરેનો વિશિષ્ટ રૂપે અભિષેક કરવો વિગેરે ભક્તિના-પૂજાના વિવિધ પ્રકારો છે, વિવિધ રીતો છે. વિવિધ કર્મકાંડો, મંત્રોચ્ચાર કરવામાં આવે છે. પરમાત્માની ભક્તિના વિવિધ પ્રકારો, ઉત્સવો, પાછળ કોઈક વૈજ્ઞાનિક તથ્ય છુપાયેલું છે. આપણા પૂર્વજો, ઋષિમુનિઓ વૈજ્ઞાનિક હતા. આ સ્થૂળ ક્રિયાઓ પાછળ વૈજ્ઞાનિક તથ્ય છે.

વ્હાલા બાળકો, આપણા દરેકના હૃદયમાં ભક્તિનું, પ્રેમનું બીજ જન્મની સાથે જ પડેલું છે. ભક્તિ એટલે હૃદયનો ભાવ, હૃદયનો પ્રેમ. દરેક મનુષ્યમાં જન્મજન્માંતરથી તેના પ્રારબ્ધ કર્મની સાથે સાથે તેના મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર જોડાયેલાં જ છે. સમયાંતરે યોગ્ય અને વિશિષ્ટ વાતાવરણમાં તે પ્રદર્શિત થાય છે, વિકસે છે. આપણામાં વિશિષ્ટ જ્ઞાન, કળા, રૂચિ, સૂઝ, પ્રેમ-ભક્તિના બીજ સાનુકૂળ વાતાવરણમાં ઉદ્દિપન થાય છે, વિકસે છે. ભક્તિની ઉપર દર્શાવેલ વિવિધ રીતો, વિવિધ પ્રકારો આપણામાં રહેલાં ભક્તિના બીજને પોષવામાં, અંકુરિત થવામાં મદદ કરે છે, સાંપ્રત સમયમાં ભક્તિને પોષવામાં, અંકુરિત થવામાં મદદ કરે છે. સાંપ્રત સમયમાં ભક્તિનો વૈજ્ઞાનિક મર્મ ભૂલાઈ ગયો છે. આપણી શ્રદ્ધાને અંધશ્રદ્ધાના જાળાં બાઝી ગયાં છે.

આપણા ભક્તિભાવના ઝરણાંને અવિરત વહેતું રાખવા માટે શરૂઆતમાં ભક્તિની વિવિધ પદ્ધતિમાંથી પોતાને અનુકૂળ હોય તે પદ્ધતિ પોતાની ક્ષમતા અને રૂચી અનુસાર નિયમિતપણે ચાલુ રાખવી જોઈએ. મંત્રજાપ અને પ્રાર્થનાનો નિયમ અવશ્ય બનાવવો જોઈએ. ભક્તિની આ સ્થૂળ ક્રિયાઓ આપણા ભક્તિના બીજને પુષ્ટ કરશે અને સમયાંતરે આપણી સૂક્ષ્મ સમજનો, સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓનો વિકાસ કરશે.

પરમાત્માના અવ્યક્ત સ્વરૂપની આપણા ઈષ્ટદેવના સ્વરૂપમાં આપણે પૂજા, અર્ચના કરી ભક્તિ કરવાનો નિયમ બનાવીએ છીએ તેવીજ રીતે પરમાત્માના વ્યક્ત સ્વરૂપની સમજ કેળવી ભક્તિના રૂપમાં સેવા કરવાની છે.

પરમાત્માનું વ્યક્ત સ્વરૂપ :-

૧. આપણાં માતાપિતા

૨. આપણા સદગુરુદેવ

૩. પરમાત્માની સર્જેલી સૃષ્ટિ જેમાં મનુષ્યો, પશુપંખી, કીટ પતંગ, જીવજંતુઓ, ઝાડ પાન, વૃક્ષ-વેલા વિગેરે. મારા નવસિધ્ધાન્તોમાં પ્રથમ સિધ્ધાંત- “ઈષ્ટમાં સમ્પૂર્ણ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ રાખવી” એ પરમાત્માના અવ્યક્ત સ્વરૂપની ભક્તિ છે. બાકીના આઠ સિધ્ધાંતો :-

(૧) “નિઃસહાયને સહાય કરવી

(૨) દુઃખિયોના દિલનાં આંસુડા લૂંછવા

(૩) કોઈની ઈર્ષ્યા કરવી નહિં

(૪) કોઈની સાથે વિશ્વાસઘાત કરવો નહિં

(૫) પરનિંદાથી દૂર રહેવું

(૬) પુરૂષાર્થને અગ્રતા આપી સતત કાર્યશીલ રહેવું

(૭) નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવી

(૮) અહમનો ત્યાગ કરવો”

પરમાત્માના વ્યક્ત સ્વરૂપની ભક્તિ છે.

પરમાત્માનું વ્યક્ત સ્વરૂપ આપણા માતાપિતા છે. માતાપિતા આપણને જીવન આપે છે. આપણું અસ્તિત્વ તેમને આભારી છે. આપણામાં સંસ્કારોનું સિંચન કરે છે. વાત્સલ્ય વરસાવી આપણા પ્રેમબીજને પુષ્ટ કરે છે. યુવાવસ્થામાં પગભર થતા પહેલા, પ્રેમથી જતન કરી આપણું પાલન પોષણ કરી, સંસારના સુખ ભોગવવાની તેમજ સાચા માનવ બનવાની શિક્ષા, સંસ્કાર આપે છે. પોતે અગવડ વેઠી આપણી સગવડ સાચવે છે.

આપણા માતાપિતાની ઉત્તરાવસ્થામાં - વૃધ્ધાવસ્થામાં કે અસહાય દશામાં તેમને પ્રેમ, હૂંફ આપી, તન, મન, ધનથી ન્યોછાવર થઈ તેમની સેવા કરવી તે જ પરમાત્માના વ્યક્ત સ્વરૂપની ભક્તિ છે. માતાપિતાની વૃધ્ધાવસ્થામાં દીકરા, દીકરી, પુત્રવધુએ આપણા વડીલજનો કે જેઓનું શરીર સ્વાસ્થ્ય કથળેલું કે રોગગ્રસ્ત હોય, બાળસહજ વૃત્તિઓ, ચેષ્ટાઓ થઈ ગઈ હોય તેમના ભાવયુક્ત માતાપિતા બનવાની જરૂર છે. માતાપિતાનું લાલન પાલન, પ્રેમ, હૂંફ તેમના જીવનનું સંભારણું બની રહેશે. માતાપિતા અને વડીલજનોના અંતરના આશીર્વાદ પરમાત્માની કૃપાશિષની પુષ્ટિ કરશે.

પરમાત્માનું બીજું વ્યક્ત સ્વરૂપ સદગુરુદેવ છે. સદગુરુ આપણું જીવન બનાવે છે. જીવનયાત્રાનું લક્ષ્ય “પરમપ્રાપ્તિનો સરળ, સહજ રાજમાર્ગ બતાવે છે. સંસારયાત્રાને સુપેરે માણવાનો તેમજ સંસારની ફરજોને, સંસારના કર્તવ્યને પૂરી નિષ્ઠાથી પરમની પૂજા સમજીને અદા કરવાની શીખ સમજ આપે છે. સંસારની ફરજો, પોતાનું કર્તવ્ય અને પરમાત્માની ભક્તિનું સમતોલપણું સચવાઈ રહે તેવું માર્ગદર્શન આપે છે. આપણી અંદર બીજ રૂપે રહેલા ભક્તિ, શક્તિ, પ્રેમ તેમજ વિવિધ જ્ઞાન અને કળાઓનો વિકાસ થાય તેવી પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન આપે છે. સત્સંગ દ્વારા આપણી આત્મિક શક્તિઓનો વિકાસ કરે છે. આપણે સાચા, સંનિષ્ઠ શિષ્ય-સેવક બની તન, મન, ધનથી આપણી શક્તિ અને ક્ષમતા અનુસાર આપણા સદગુરુજીની અને તેમના સેવાયજ્ઞની પૂરી નિષ્ઠાથી સેવા કરવી જોઈએ.” તેમના આદેશો અને આદર્શોનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કરવું જોઈએ. આપણી વિનમ્ર સેવા એજ સદગુરુના રૂપમાં પરમાત્માના વ્યક્ત સ્વરૂપની ભક્તિ છે.

પરમાત્માનું ત્રીજું વ્યક્ત સ્વરૂપ પરમાત્માની જડ ચેતન સૃષ્ટિ છે. જડ સૃષ્ટિ વૃક્ષ, વેલાઓ, જંગલો, બાગબગીચાઓનું જતન કરવું, સંવર્ધન કરવું, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાઓ, ગ્રહો, નક્ષત્રો, સરોવરો, પહાડો, નદી, ઝરણા, સાગરના ઐશ્વર્યને માણવું, તેનો આદર કરવો, દુર્વ્યથ થતો અટકાવવો તેમજ તેના સૌંદર્યને, તેના ઐશ્વર્યને જાળવવા પ્રયત્ન કરવો.

પશુ પંખી, જીવ, જંતુ, કીટ, પતંગ આ સૃષ્ટિના અવિભાજ્ય અંગ છે. તેમનું વિવેકયુક્ત જતન કરવું.

આપણા કુટુંબ, પડોશી અને સમાજની વ્યક્તિઓ સાથે સુમેળભર્યો પ્રેમસભર વ્યવહાર દાખવવો. આપણી શક્તિ અને ક્ષમતા અનુસાર તન, મન, ધનથી જરૂરિયાતવાળી વ્યક્તિઓની વિવેકયુક્ત મદદ કરવી, સેવા કરવી, સહાય કરવી.

આપણી અંદર બીજરૂપે રહેલા ભક્તિના - પ્રેમના બીજને ઉદ્દીપન કરવા માટે આપણે વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ અપનાવીએ તો યુવામાનસમાં સાત્વિક, સમજદારી પૂર્વકનો ભક્તિનો, પ્રેમનો, પરમાત્માના ઐશ્વર્યનો ભાવ જગાવી શકીશું. ભક્તિના પ્રેમના બીજને અંકુરિત કરવા માટે ખેતરમાં વાવેલા પદ્ધતિસરના અનાજના બીજને જેમ યોગ્ય રીતે ખાતર, પાણી, પ્રકાશ, હવા, યોગ્ય માવજત અને રક્ષણ આપી અંકુરિત થવા દઈએ. છોડ બને ત્યાં સુધી તેની સંભાળ લેવી પડે, નકામા ઘાસ, છોડ અને “વીડસ”ને કાઢવા પડે. છોડમાંથી વૃક્ષ થયા પછી તેની બહુ માવજત કરવી પડતી નથી તેવીજ રીતે ભક્તિના બીજને ખેડ ખાતર પાણીની જેમ આપણી સ્થૂળ ભક્તિની પદ્ધતિથી અંકુરિત થવા દેવું પડે. ભક્તિનો રસ ઉદ્દીપન થાય પછી તેનું સંવર્ધન કરવા માટે સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, મંત્રજાપ - નામસ્મરણ,

સેવા, પ્રાર્થના, ધ્યાન, શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ જરૂરી છે. ભાવગમ્ય ભક્તિના બીજને વિરાટવૃક્ષમાં પરિવર્તિત કરવા માટે શિસ્ત, સંયમ, ધીરજ અને નિયમિતતા અતિ આવશ્યક છે.

વહાલા બાળકો, ભક્તિનું-પ્રેમનું મૂળ લક્ષ્ય છે પરમાત્માને અને તેની જડચેતન સૃષ્ટિને નિર્વિકાર, નિર્મળ પ્રેમ કરવો, સેવા કરવી, આપણે આપણા કર્મને પણ ભક્તિ બનાવી શકીએ. આપણે કોઈપણ ક્ષેત્રમાં કામ કરતા હોઈએ તે કામને આપણી ફરજ, આપણો ધર્મ, પરમની પૂજા સમજીને પૂરી નિષ્ઠાથી કરીશું તો આપણું કામ દીપી ઉઠશે. આપણું કર્મ કર્મયોગ બની જશે. આપણા કાર્યક્ષેત્રમાં આવતા અનિષ્ટ તત્ત્વો ઈર્ષ્યા, નિંદા, લોભ, લાલચ, અહમ, અન્યાય, જેવા દુષણોમાં ફસાઈ ન જવાય કે આપણા કામમાં અડચણરૂપ ન બને તેની સાવચેતી રાખવી જોઈએ. તેને મહત્વ આપવું જોઈએ નહીં. “પરમાત્મા મારી સાથે જ છે હું એકલો નથી” એવા આત્મવિશ્વાસ સાથે કર્મ કરવાથી પરમાત્માની મદદ, પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન મળી રહે છે. કર્મયોગ પણ ભક્તિ જ છે. પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવાનો સરળ માર્ગ છે. સામાન્ય વ્યક્તિને કર્મમાર્ગ અતિસુલભ છે. કર્મને યોગ સાથે જોડી દેવો અને પરમના પ્યારા બની જવું તે આપણા હાથની, આપણા મનની વાત છે. “પરમાત્મા માટે જ અને પરમાત્મા થકીજ મને સોંપાયેલું કાર્ય હું મારી જાતને એક સાધન માત્ર સમજીને કરી રહ્યો છું.” તેવો ભાવ મનમાં રાખવો જરૂરી છે. પરમનું સ્મરણ આપણા શ્વાસ્થ્યશ્વાસમાં ચાલુ રાખવાથી આપણી આસપાસ સાત્વિક કવચ-લક્ષ્મણ રેખા દોરાઈ જશે જે આપણું સદા, સર્વદા, સર્વત્ર રક્ષણ કરતું રહેશે.

મારા આપ સર્વેને આશીર્વાદ છે.

ૐ મા ૐ

શાશ્વત સેવા યજ્ઞ

શુક્રવાર

તા. ૧૫-૭-૨૦૧૧

ગાયત્રી માતાજીના વ્હાલા બાળકો,

ગુરૂપૂર્ણિમાના પાવન પર્વે આપ સર્વેનો પ્રેમ મારા પ્રેમ ઉદયિમાં સમાઈ રહ્યો છે. આપની શ્રદ્ધા મારા પ્રેમસાગરમાં વહી રહી છે. આજે પાંત્રીસમી ગુરૂપૂર્ણિમા ઉજવાઈ રહી છે.

પંચમહાભૂત (પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ)થી સર્જાયેલી પરમની આ સૃષ્ટિમાં આપણે પંચમહાભૂતથી બનેલા દેહમંદિરમાં પરમાત્માના બુંદસમ આત્માને વીરાજીત કરીને જીવનયાત્રાને સંસારસાગરમાં વહાવી રહ્યાં છીએ. જીવાનાયાત્રાનું મુખ્ય લક્ષ્ય છે પરમાત્માની પ્રત્યેક પળે પ્રેરણા મળતી રહે, અનુભૂતિ થતી રહે અને સ્વરૂપ દર્શન થતાં રહે.

પાંચમી સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૬ ની મધ્યરાત્રિએ માતાજીએ માનવસેવાની દીક્ષાઆપી - દિશાસૂચન કર્યું અને પ્રત્યેક પળે માર્ગદર્શન આપવાનું ચાલુ રાખ્યું છે. આપના ભૌતિક, સંસારિક પ્રશ્નોમાં યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી સુલઝાવવાનો પ્રયત્ન માતાજીના એક માધ્યમરૂપે કરતો રહું છું. સાથે સાથે આપ સર્વેનો આત્મિક વિકાસ થાય, આધ્યાત્મિક પંથના પ્રવાસી બનો, ધર્મના મર્મને બરાબર સમજો અને જીવનમાં ઉતારો, તેવો પ્રયત્ન હું કરી રહ્યો છું. મેં તમને આધ્યાત્મિક અને ધાર્મિક પ્રસાદ પીરસ્યો છે. જમવું અને પચાવવું પડશે તમારે.

સમગ્ર શાસ્ત્રના જ્ઞાન સમા નવસિધ્ધાંતો, માનવતા વ્રત, સાત્વિક અને સરળ જીવન જીવવાની માસ્ટરકી, સ્વમૂલ્યાંકન, આધ્યાત્મિક યાત્રા, તેમજ સાત્વિક શુદ્ધ આહાર વિહાર અને વ્યવહારની વિધિ દર્શાવી છે. આચરણ કરવું તમારા હાથની વાત છે. ડોક્ટરશ્રી દરદીના દરદનું નિદાન કરીને દવા આપે તેમ માતાજીની પ્રેરણા માર્ગદર્શનથી મેં આપની આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિની સમસ્યાઓને સુલઝાવવાનાં આધ્યાત્મિક ઓસડિયાં આપ્યાં છે. પીવાં તો તમારે જ પડશે ને!

“આંખમાંથી અમી વર્ષે,
વાણીમાંથી અમૃત ઝરે,
પ્રેમના પુષ્પો સદાય પમરાતાં રહે,
આખી દુનિયા તેને નમે.”

આપણે દુનિયાને ગમીએ તેવો વ્યવહાર આપણો હોવો જોઈએ. આપણો સબંધ પણ પ્રેમના તાંતણે જ બંધાયો છે ને !

પંચમહાભૂતના શરીર સાથે જન્મેલ દરેક વ્યક્તિની જીવનસરિતાના બે કિનારા છે. જન્મ અને મૃત્યુના બે કિનારા વચ્ચે આપણો જીવન પ્રવાહ વહી રહ્યો છે. ક્યારેક તો સરિતા સાગરમાં સમાઈ જવાની જ છે.

મારી જીવન સરિતા સાગરમાં સમાઈ જાય તે પહેલાં માતાજીએ દીક્ષામાં દીઘેલ સેવાધર્મને મારે શાશ્વત બનાવી માનવતાના કાર્યોમાં મારી સેવા સરિતાને સદાય વહેતી રાખવી છે.

“નિલોષાતીર્થ મારી સેવાભૂમિ છે,
શ્રદ્ધાતીર્થ મારી ધડકન છે.”

આ બન્ને તીર્થોમાંથી સેવાની સરિતા સદાય વહેતી રહે તેવા શુભ આશયથી માતાજીના આદેશ અને માર્ગદર્શન અનુસાર મેં અમુક વસ્તુઓમાં પ્રાણશક્તિ સંચારિત કરી છે. જેનો ઉપયોગ મારી અનુપસ્થિતિમાં નિ:શુલ્ક સેવા માટે કરી શકાશે.

“રાજયોગીનું ધરા પર હોવું એ માતાજીની આધ્યાત્મિક આતશબાજીને ક્રાંતિ, તે ક્રાંતિની મશાલ માતાજીએ મને સોંપેલ છે.”

આના અનુસંધાનમાં મેં માતાજી સાથે છેલ્લા દસેક માસથી પરામર્શ કરવા માડ્યો.. એક સવારે પ્રકાશ પુંજ રેલાયો, હું ચમકી ગયો, આનંદી ઉઠયો, રોમેરોમ રણઝણી ઉઠયું.

માતાજીએ દિશા બતાવી પરંતુ તેનો અમલ કેવી રીતે કરવો તેની વિમાસણ હતી. પ્રયોગ ગુપ્ત રાખવાનો હતો. માતાજીએ પ્રેરણા કરી, ભાવિક ભક્તોની મદદ મળતી ગઈ, સાધનો આવી ગયાં. “મારા જમણા હાથે જે સેવા કાર્ય કરવાનું છે તે હાથની પ્રતિકૃતિ બનાવવાની છે.”

પ્રતિકૃતિ બનાવનાર કારીગરની સૂચના અનુસાર મારે મારો જમણો હાથ ચાર પાંચ કલાક સુધી સ્થિર રાખીને બેસવાનું હતું. “માતાજીની શક્તિ અને સહાયથી હું ખુરસીમાં જ ચાર પાંચ કલાક મારો જમણો હાથ સ્થિર રાખીને બેસી રહ્યો” અને કારીગરે તેની કામગીરી પૂર્ણ કરી. ચૈત્રી નવરાત્રીના દિવસોમાં મારા જમણા હસ્તની પ્રતિકૃતિ આબેહૂબ તૈયાર થઈ ગઈ. ચૈત્રી નવરાત્રીના દિવસોમાં જ તેને અભિમંત્રિત કરવાની તેમજ પ્રાણ સંચાર કરવાની વિધિ ચાલુ કરી દીધી. જે આસો નવરાત્રીમાં પૂર્ણ થશે.

(૧) પ્રાણ પ્રતિષ્ઠિત મારો જમણો હાથ :-

પ્રાણ પ્રતિષ્ઠિત મારા જમણાં હાથથી નીચે મુજબનું સેવા કાર્ય કરી શકાશે. પૂર્ણિમા - પુનમનું જળ અભિમંત્રિત કરવાનું. જળ અભિમંત્રિત થયા પછી પાંચ સેકન્ડ સુધી આ હસ્તમાંથી “ૐ મા ૐ” ધ્વનિ સંભળાશે. શ્રદ્ધા શરણાગતિ ભાવ જરૂરી રહેશે.

શરીરના પીડિત ભાગ પર હસ્ત પ્રસરાવવો. ચિંતામુક્તિ અને શાંતિ માટે વ્યક્તિના મસ્તક પર હસ્ત ફેરવી શકાશે.

(૨) મારી પાદુકા :-

પાદુકા પર મસ્તક ટેકવી પોતાના દુઃખ દર્દ મનમાં કહીને પ્રાર્થના કરશે તેને રાહતનો અનુભવ થશે.

(૩) ૧. પ્રથમ ભાલો :-

સુનામીના શમન માટે વિધિવત ભાલાનો ઉપયોગ કરવાનો રહેશે.

૨. બીજો ભાલો :-

ધરતીકંપ શમન વિધિ માટે ઉપયોગ કરવાનો રહેશે.

(૪) અભિમંત્રિત રક્ષા કવચ :-

અકસ્માત નિવારણ અને પ્રેતાત્મા મુક્તિ માટે તેનો વિધિવત્ ઉપયોગ કરવાનો રહેશે. ઉપરોક્ત વસ્તુઓના શક્તિસંસાર વિધિની પ્રક્રિયા ચાલુ છે જે જાન્યુઆરી ૨૦૧૨ સુધીમાં પૂર્ણ થઈ જશે.

(૫) દુઃખ શમન પેટી :-

ભાવિક ભક્તોની આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિમાંથી સર્જાતી સમસ્યાઓ એક કાગળમાં મુદ્દાસર, ટૂંકાણમાં લખીને માતાજી પાસે રાખેલ બંધ દુઃખ શમન પેટીમાં મુકવી માતાજી આપના પ્રશ્નો વાંચશે અને યોગ્ય તે નિરાકરણ કરશે. કોઈએ આ કાગળો વાંચવા નહિ. મહિનાની છેલ્લી તારીખે આ કાગળો બાળી નાખવાના રહેશે.

આ બધી વિરલ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો, કોણે કરવો તેની સ્પષ્ટતા કરી દઉં.

મારી અનુપસ્થિતિમાં

(૧) કૈલાસબેન - બહેનજી અથવા

કુસુમબેન - મમ્મીજી તેનો વિધિવત્ ઉપયોગ કરી શકશે.

(૨) મારા પરિવારના પુરૂષ સંતાનો

શ્રી યોગેશભાઈ - શ્રી કંદર્પભાઈ તથા શ્રી પ્રણવભાઈ તેનો ઉપયોગ કરી શકશે. આ વસ્તુઓના ઉપયોગની વિધિ કરતી વખતે કયા મંત્રો કરવા તે જણાવી દઈશ..

આ વસ્તુઓ કોઈ ચોરી કરીને કે અનઅધિકૃત રીતે લઈ જાય કે વાપરે તો તે કામ લાગશે નહિ.

પાદુકા અને હસ્ત લઈને નિલોષા સેવાતીર્થમાં સવારે બાર થી બે સમય સુધી શ્રી યોગેશભાઈ બેસશે. હસ્ત ટેબલ પર મૂકવો. પાદુકા ખુરસી નીચે આસન પર મુકવી.

મુલાકાતીની ફરિયાદ - તકલીફ અનુસાર અગાઉ દર્શાવ્યા પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરવો. સાંજે શ્રદ્ધા કુટીરમાં પણ નિયત સમયે આજ પ્રમાણે વિધિ કરવાની રહેશે.

આ વિરલ સેવા કાર્યમાં ભૌતિકતાને કોઈ જ સ્થાન નથી. માતાજી વર્તમાનમાં જે સેવાકાર્ય સંભાળે છે તેમ જ સંભળી લેશે.

મારી અનુપસ્થિતિમાં કોઈ મંદિર કે આશ્રમ બનાવશો નહિ. શ્રદ્ધા અને નિલોષા આ બે તીર્થ સ્થાનો માતાજીની માલિકીના છે એટલે તેને ક્યારેય વેચી શકાશે નહિં. સામૂહિક પ્રયત્નોથી યાત્રાધામ તરીકે વિકસાવવાનો પ્રયત્ન - પ્રયાસ આવકારદાયક, સ્વીકાર્ય ગણાશે.

મારા આપ સર્વેને આશીર્વાદ છે.

ૐ મા ૐ

પ્રદુષણને પરાસ્ત કરીએ

મંગળવાર

તા. ૩-૭-૨૦૧૨

વહાલા આત્મીયજનો,

ગુરૂપૂર્ણિમાના પાવન પ્રસંગે આપ સર્વે શ્રદ્ધાળુ ભાવિકોના હૃદયગોખમાં મારી વાત્સલ્ય સભર પ્રેમગંગા વહાવું છું. પ્રેમગંગામાં સ્નાન કરજો, આયમન કરજો, ડૂબકી મારજો અને આપના મન મહાલયમાં વ્યાપેલા માયાના મેલને સાફ કરજો.

આપણું સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીર પંચમહાભૂતના તત્ત્વો - પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશનું બનેલું છે. બાહ્ય જગત પણ આ પાંચ તત્ત્વોનું જ બનેલું છે. આ પાંચ તત્ત્વોનું સંતુલન અસંતુલિત થાય ત્યારે શરીરમાં અને જગતમાં ઉથલપાથલ થાય, પ્રદુષણ ફેલાય, વિવિધ જાતના વિષાણુઓનો ઉપદ્રવ થાય, રોગ ફેલાય. વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવન વ્યવસ્થા ડહોળાઈ જાય.

આજે આપણે માનવજીવનમાં વ્યાપ્ત પ્રદુષણને સમજવાનો અને સુલઝાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ, સામાન્ય માણસમાં કયાકયા દોષો, અશુભ તત્ત્વો જે માનવમનને મલિન બનાવે છે ?

વાસનાઓ, ક્રોધ, લોભ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, અહંકાર, અસત્ય, અપ્રામાણિકતા, નાસ્તિકતા વિગેરે દોષોનું અસ્તિત્વ આપણા સ્વભાવમાં ક્યારેક ક્યારેક દેખા દે છે.

જન્મજાત આપણો આવો મલિન સ્વભાવ નથીજ, પરંતુ વાતાવરણ, કુસંગ, કુસંસ્કારો વિગેરે પરિબળો આપણા મનમાં રાક્ષસત્વ - દાનવતા જન્માવે છે. આ દાનવતા આપણા શરીર અને મનના પાંચતત્ત્વોની રસાયણ પ્રક્રિયાને અસંતુલિત કરી પ્રદુષણ ફેલાવે છે. કુસંગ, અશિલિલ અઘટિત સાહિત્ય, વિવિધ ઉપકરણો ટી.વી, મોબાઈલ, ઈન્ટરનેટ, ફેસબુકનો અવિનય, અતિરેક ઉપયોગ, આપણા વાયુમંડળને પ્રદુષિત કરે છે. આ દુષિત પરમાણુઓ દ્વારા આપણા સદગુણો અને સુસંસ્કારો દબાઈ જાય છે, દટાઈ જાય છે. મલિન વાતાવરણથી મનમાં અઘટિત વિચારો અને સંકલ્પો જન્મે છે. મન અસ્વસ્થ અને બેચેન બને છે. વ્યક્તિના વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં વિસંગતતા અને વિષમતા વર્તાયા કરે છે,

જેની અસર શરીર અને મન પર વર્તાયા કરે છે. સાયકોસોમેટીક રોગો - મનોરોગ લાગુ પડે છે. આવી વ્યક્તિ વિવિધ આગમાં બળતી રહે છે, ઈર્ષાઝ્ઞિ, ક્રોધાઝ્ઞિ, અભિમાનાઝ્ઞિ જેવી વિવિધ અદૃષ્ટ અઝ્ઞિમાં બળ્યા કરે છે.

શ્વાસ્થ્યશાસની પ્રક્રિયા દ્વારા આપણે પ્રાણવાયુ શરીરની અંદર ફેફસામાં ભરીએ છીએ અને ઉચ્છવાસ દ્વારા અશુભ વાયુ કાર્બનડાયોક્સાઈડ બહાર કાઢીએ છીએ. હવે આ પ્રાણવાયુની સાથે વાતાવરણમાં પ્રસરેલા વિષાણુઓ, દુષિત વિચારોનું વાયુમંડળ આપણી અંદર પ્રવેશે છે જે આપણા શરીર અને મનને અસ્વસ્થ, દોષયુક્ત, રોગયુક્ત અસર પહોંચાડે છે. તેવી જ રીતે ઉચ્છવાસ દ્વારા કાર્બનડાયોક્સાઈડની સાથે સાથે આપણા મનના દુષિત વિચારો, રોગના વિષાણુઓ વિગેરે વાયુમંડળમાં અને સંસર્ગમાં આવતી વ્યક્તિઓના શરીર - મનને અસર કરે છે. વાયુનું કાર્ય વહેવાનું છે. શબ્દ અને સ્પર્શ આ બે તેના ગુણ છે. સુગંધના સ્થળેથી સુગંધ લઈ જાય છે અને દુર્ગંધના સ્થળેથી દુર્ગંધ લઈ જાય છે અને હવામાં - વાતાવરણમાં ફેલાવી દે છે. કર્ણપ્રિય સંગીતના સ્વરો અને કર્કશ, અશુભ શબ્દોને પણ દૂરદૂર સુધી પહોંચાડે છે. વ્યક્તિના સારા નરસા ભાવોને, વિચારોને પણ વાયુનું વહેણ મનની અંદર અને બહાર લાવવાનું કાર્ય કરે છે. મનના શુભ અશુભ પરમાણુઓ વાયુમંડળમાં વહેતા રહે છે, અને લોકોના મન પર અસર કરે છે. તેવી જ રીતે આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહાર દ્વારા નિમ્ન કક્ષાના વિચારો વ્યક્ત કરવાથી - અશ્લિલ, અસત્ય, અહિતકારી, અપ્રિય, અપમાનકારી, અહંકારયુક્ત, ક્રોધઝરતી, ભયથી ભરેલી, નાસ્તિકતાનું પ્રતિપાદન કરતી, અભિમાનથી લિપ્ત થયેલ વાણીનો ઉપયોગ વ્યક્તિના મનને અને વાયુમંડળને પ્રદુષિત કરે છે.

આપણા શરીરની કોઈપણ ઇન્દ્રિય દ્વારા વાયુમંડળને દુષિત કરે તેવી ચેષ્ટાઓ કરવી જોઈએ નહિં.

આપણે આપણા સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીરના પ્રદુષણને પરાસ્ત કરવા શું કરીએ ? પ્રદુષણના પ્રકોપને દૂર કરવા શું કરીએ ?

આપણું શરીર આપણા પરમના અંશ એવા આત્માનું નિવાસસ્થાન - મંદીર છે. આપણું મન અને બુદ્ધિ આત્માના પૂજારી છે. ઇન્દ્રિયો આત્માના સેવકો છે. આટલી સમજ કેળવાય તો મંદીરને સ્વચ્છ, સ્વસ્થ અને સુશોભિત રાખવાની જવાબદારીમાં મન અને બુદ્ધિનો સાથ સહકાર મળી રહે. ચેતનતત્વ આત્માની આસપાસ વીંટળાતા માયાના આવરણને ખાળી શકાય, હટાવી શકાય.

પ્રદુષણને પરાસ્ત કરવા માટે અશુભ સંગ અને અશુભ વાતાવરણથી દૂર રહીએ. સજ્જનો, સંતો, સાત્વિક વાતાવરણ અને પ્રકૃતિના સાન્નિધ્યમાં સમય વિતાવવાથી મન શુદ્ધ અને આનંદિત રહેશે. સ્વાધ્યાય, સંતસમાગમ, સદગુરુનું શરણ જીવનયાત્રાને સાત્વિક માર્ગે વાળે છે. જીવનનું લક્ષ્ય “પરમની પ્રાપ્તિ”નો સાચો રાહ સમજાય છે. નિયમિત ઉપાસના, મંત્રજાપથી મનના મેલને ધોઈએ, નિયમિત પ્રાર્થના, ધ્યાન, સત્સંગનો નિયમ કરીએ. નિયમિત સ્વમૂલ્યાંકન કરતા રહીએ. સદગુણો જેવાકે પ્રેમ, દયા, સેવા, સમતા, સરળતા, અહિંસા, દયા, સાત્વિકતાથી જીવનને અલંકૃત કરીએ.

પંચમહાભૂત તત્વોને સંતુલિત રાખવા માટે આહાર, વિહાર, વાણી વર્તન વ્યવહારમાં વિવેક દાખવીએ અને પવિત્રતા જાળવીએ.

પરમની પ્રાપ્તિ માટે જીવનયાત્રા દરમિયાન જ સમસ્ત અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વમાં પ્રેમનું સામ્રાજ્ય સ્થાપીએ, ભક્તિમય, પ્રભુમય જીવન બનાવીએ. બુદ્ધિને પવિત્ર, નિર્મળ બનાવીએ, મન વચન અને કર્મમાં એકરૂપતા અને પવિત્રતા જાળવીએ. નિયમિત ઉપાસના, ધ્યાન, પ્રાર્થના દ્વારા પરમનું સાન્નિધ્ય કેળવીએ. પરમની કૃપાશિષના અધિકારી બનીએ. સાત્વિક વાયુમંડળથી આંતરબાહ્ય વાતાવરણને સભર કરી દઈએ. પ્રદુષણને પ્રવેશવાનો અવકાશ જ ન રાખીએ.

આપ સર્વે પ્રદુષણમુક્ત શુદ્ધ સાત્વિક જીવન જીવવાનો અભિગમ અપનાવો તેવા આશીર્વાદ સહ.

ૐ મા ૐ

પ્રેમનો રાજમાર્ગ તો મેં કંડારી આપ્યો છે

સોમવાર

તા. ૨૨-૭-૨૦૧૩

મારાબાગના મધમધતા ગુલાબના ફૂલો,

ગુરુપૂર્ણિમાના પાવન પ્રસંગે આપ સર્વે ભાવિકોની પ્રેમ પોટલીને મારી હૃદયગુહામાં વહેતા પ્રેમરસમાં સમાવિષ્ટ કરું છું. સાડત્રીસ વર્ષનો આપણો પ્રેમસબંધ આપના જીવનમાં પ્રેમની પેદાશ વિકસાવવામાં પ્રેરણા પ્રદાન કરી શક્યો જ હશે. પ્રેમનો રાજમાર્ગ તો મેં કંડારી આપ્યો છે. આ રાજમાર્ગ પર પ્રયાણ કરવાનો, ચાલવાનો, દોડવાનો પ્રયત્ન અને પુરુષાર્થ તો આપને કરવો જ પડશે ને !

આપણું મન આપણા સાત્વિક પ્રયત્નમાં સહભાગી બને, સાથ આપે તે રીતે આપણે મનને કેળવવું પડશે. આપણે મનની સૃષ્ટિને સમજીએ.

આપનું મન વિચારોનું વાહક છે, સૂક્ષ્મ શરીરનું એક ઘટક છે તે દેખાતું નથી પરંતુ સતત કાર્યાન્વિત રહે છે. આપણા મનની ત્રણ અવસ્થાઓ છે.

(૧) જાગૃત મન,

(૨) અર્ધ જાગૃત મન,

(૩) સુષુપ્ત મન.

આ ઉપરાંત સૂક્ષ્મ શરીરના અન્ય ઘટકોમાં બુધ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારનો સમાવેશ થાય છે.

આપનું કારણ શરીર પ્રાણતત્વ, આત્મતત્વનું દ્યોતક છે.

જાગૃત મન :- સાત્વિક, અસાત્વિક વાતાવરણથી પ્રભાવિત થાય છે. આસક્તિ, અનાસક્તિ પણ જાગૃતમનની પેદાશ છે. ઇન્દ્રિયોનો બહેકાવ કે નિયંત્રણ જાગૃત મનના વિવેક પર, વાતાવરણ પર, સંસ્કાર પર, સત્સંગ પર અવલંબિત રહે છે.

અર્ધ જાગૃત મન :- આજ્ઞાંકિત સેવકની જેમ જાગૃત મનના આદેશોને અનુસરે છે. આપણું અર્ધજાગૃત મન શરીરના અણુએ અણુમાં પ્રવેશી મનના આદેશોને કાર્યાન્વિત કરવામાં સહાયક બને છે, મહત્વનો

ભાગ ભજવે છે. આપણુ સકારાત્મક અને સાત્વિક મનોબળ આપણા સાયકોસોમેટીક રોગોને નિર્મૂલન કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

સુષુપ્ત મન :- સ્વપ્નાવસ્થામાં, તંદ્રાવસ્થામાં તેનો પ્રભાવ બતાવે છે. વર્તમાન, ભૂતકાળ, ભવિષ્યકાળ, પૂર્વજન્મોના સબંધો, બનાવો, ઘટનાઓ, હકીકતોનું સ્પષ્ટ કે અસ્પષ્ટ ચિત્ર કે સંકેત દર્શાવે છે.

બુધ્ધિ :- સાત્વિક વાતાવરણ, સુશિક્ષણ અને સત્સંગથી પ્રભાવિત થયેલી હોય તો તેમાં વિવેકનું તત્વ ભળે છે જે મનના વિચારોને ગાળે છે. સારાસારનો વિચાર કરી મનને સન્માર્ગે દોરે છે. બુધ્ધિના વિવેકથી વ્યવહારમાં, કાર્યોમાં, સબંધોમાં સમતોલપણું સદભાવના જળવાઈ રહે છે.

ચિત્ત :- સૂક્ષ્મ શરીરનું આ ઘટક યાદોનું, કર્મોનું સંગ્રહસ્થાન છે. આપણું ચિત્ત જ ચિત્રગુપ્તનો ચોપડો છે. આપણું ચિત્ત કોમ્પ્યુટરની ફ્લોપી જેવું છે. વિસરાઈ ગયેલી હકીકત યાદ કરતાં માનસપટ પર આવી જાય છે. જેવી રીતે કોમ્પ્યુટરમાં કે લેપટોપમાં ક્લિક કરતા જરૂરી માહિતી સ્ક્રીન પર આવી જાય છે.

અહંકાર :- સ્વભાવ, સ્વમાન, ઈગો, ગમો, અણગમો, ભાવતું, નભાવતું વિગેરે હકીકતો આપણા વ્યક્તિત્વ સાથે જન્મથી જ જોડાયેલી રહે છે. વાતાવરણ, સંસ્કાર, સમજણ, શિક્ષણ અને સત્સંગ દ્વારા તેમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે.

આપણું સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીર જન્મજન્માંન્તરથી જીવાત્મા સાથે જોડાયેલું જ રહે છે. આપણા કર્મોનુસાર જન્મ અને જીવન દરમિયાન તેનો પ્રભાવ અનુભવાતો રહે છે. મનુષ્યેતર યોનિમાં જીવાત્માએ પ્રારબ્ધ કર્મ ભોગવવું પડે છે. પરંતુ આ યોનિમાં નવું કર્મ બંધાતું નથી. પ્રકૃતિ અનુસાર જીવન જીવાતું જાય છે.

મનુષ્યયોનિમાં આપણા પ્રારબ્ધ કર્મ અનુસાર સુખ, સગવડ, સગાં સહોદર, શરીર સ્વાસ્થ્ય વિગેરે મળ્યાં હોય અને ભોગવતાં હોઈએ, પરંતુ મનુષ્યયોનિમાં આપણે સારા, નરસા, શુભ, અશુભ કર્મોના બંધનમા બંધાતા જઈએ છીએ જે આપણું સાત્વિક કે અસાત્વિક સંચિત અને પ્રારબ્ધ કર્મ નિર્માણ કરે છે. મનુષ્યયોનિમાં આપણે અનાસક્ત ભાવે સાત્વિક કર્મો કરવાનો આગ્રહ રાખીએ, આપણા કાર્યમાં

નૈતિકમૂલ્યોનું પ્રતિપાદન કરી, પરમની પૂજા સમજીને આપણું કાર્ય કરીએ તો આપણે કર્મબંધનમાંથી મુક્ત રહી શકીએ.

માયાના આવરણમાંથી મુક્ત રહેવા માટે નિયમિત ઉપાસના, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, પ્રાર્થનાનો નિયમ જાળવી રાખવો જરૂરી છે જે એક રક્ષણાત્મક કવચનું કામ કરશે. આ બધાં સૂક્ષ્મ શરીરના પોષક તત્ત્વો છે, જેનું નિયમિત સેવન આત્મતત્ત્વની સમીપ જવામાં, આત્મતત્ત્વને આત્મસાત કરવામાં પ્રેરકબળ બની રહે છે.

વ્હાલા બાળકો, મારે આપનામાં રહેલાં ગુરૂતત્ત્વન જાગૃત કરવા છે, કાર્યાન્વિત કરવા છે, વિકસાવવા છે, ઉર્ધ્વગામી કરવા છે. આપનો સહકાર, પુરૂષાર્થ અને પરમશક્તિ માલગવતીની કૃપાશિષથી મારી મહેચ્છા ફળીભૂત થશે તેવી મને શ્રદ્ધા છે.

ગુરૂપૂર્ણિમાના પવિત્ર માહોલમાં આપણે સંકલ્પ કરીએ કે આપણે આપણા સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીરના પ્રત્યેક ઘટકોને પરમના પ્રદેશમાં સત્યમ્, શિવમ્, સુંદરમના પ્રદેશમાં જ કાર્યાન્વિત કરવાનો, વિહરવાનો આગ્રહ રાખીએ.

આપણી જીવનયાત્રાનો જે કોઈ સમય રહ્યો હોય, જે કોઈ પડાવ પર આપણે પહોંચ્યા હોઈએ ત્યાંથી જ આપણામાં રહેલા સાત્વિક તત્ત્વ, પ્રેમતત્ત્વ, ગુરૂતત્ત્વને વિકસાવીએ, ઉર્ધ્વગામી બનાવીએ, આપણે સદાય વર્તમાનમાં અને આનંદમાં જ જીવીએ, વિચારીએ, કર્મ કરીએ અને પરમની નજદિક (Orbit)માં જ રહીએ. પરમનો પ્રેમ, પ્રકાશ, સદાય આપણા પર પથરાતો રહે, વરસતો રહે, તેવા સાત્વિક, સત્સંગી વાતાવરણમાં જ રહેવાનો આગ્રહ રાખીએ.

“પોઝીટીવ લીવીંગ, પોઝીટીવ થીન્કીંગ, પોઝીટીવ એક્ટીંગ” - સકારાત્મક જીવન, સકારાત્મક વિચાર, સકારાત્મક કર્મ એજ આપણી જીવનયાત્રાનું ધ્યેય બની રહેવું જોઈએ. સ્વસ્થ શરીર, સ્વસ્થ મન અને સ્વસ્થ પ્રાણતત્ત્વ આપણામાં રહેલા ગુરૂતત્ત્વ જેવાં કે સદગુણો, સુસંસ્કાર, સુવિચાર, જ્ઞાન, વિજ્ઞાન,

કળા, આધ્યાત્મિકતા, માનવતા, નૈતિકતાને વિકસાવવામા ઉજાગર કરવામાં મહત્વના પૂરક અને પોષક તત્વ સમ બની રહેશે.

વ્હાલા બાળકો, આપ સર્વે તટસ્થપણે આપના મનનું સ્વમૂલ્યાંકન કરતા જ રહો. નિષેધાત્મક વાતાવરણમાં, માયામાં કદાચ ફસાયા હો, લપટાયા હો, તો સાવધાન બની જજો. બહાર આવી જજો.

નિયમિત ઉપાસના, મંત્રજાપ, અજપાજપ, પ્રાર્થના, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, સેવાનો નિયમ જાળવી રાખજો. મનમાં વ્યાપેલી મલિનતાને દૂર કરવાનો, સાત્વિકતા, સદગુણોનું સામ્રાજ્ય પ્રસરાવવાનો આ જ એક માત્ર ઉપાય છે.

નવસિધ્ધાંતોનું આચરણ

માનવતા વ્રત

બાળ સહજ પ્રાર્થના

આધ્યાત્મિક યાત્રાનો ક્રમ જાળવી રાખજો.

એક લૌકિક માતાપિતાને પોતાના બાળકો સુસંસ્કારી, સુશિક્ષિત, સેવાભાવી, સત્સંગી અને તેજસ્વી બને તેવી અંતરની ભાવના હોય છે. તેમની આ ઉચ્ચ ભાવના ફળીભૂત થાય તો તે માતાપિતા આત્મગૌરવની લાગણી અનુભવે છે. ખુશ થાય છે. તેવી જ રીતે એક અધ્યાત્મિક પિતા - ગુરુદેવ પોતાના ભક્ત - ભાવિક બાળકો નૈતિક મૂલ્યોનું પ્રતિપાદન કરે, સુસંસ્કારી, સેવાભાવી, માનવતાવાદી, પ્રભુપરાયણ જીવન જીવે, તો તેને સદગુરુ પોતાનું અહોભાગ્ય સમજે છે. ગૌરવની લાગણી અનુભવે છે.

મને વિશ્વાસ છે કે મારા ચાહકો, ભાવિકો, આપના ગુરૂત્વને વિકસાવશે અને અન્યના જીવનમાં પ્રેરણાનો પ્રકાશ પાથરશે. માનવતા મહેકાવશે. મારી આશાનું - વિશ્વાસનું બળ આપ સર્વે બની રહેશે તેવી શુભ ભાવના સહ...

ૐ મા ૐ

ॐ मा ॐ

नैतिक मूल्योंनुं परिमार्जन

आपणा नैतिक मूल्योने नवसर्जित करी समाजनुं
स्वास्थ्य सुधारवा माटे आपनुं योगदान अतिआवश्यक छे.

आपणी भावि पेढीना आंतरिक उत्कर्ष माटे
नवजात बाळक के पांच वर्षनी उमर सुधीना बाळकनी
शुभ पर तुलसी पत्रनी कुमणी दांडीथी ॐ मा ॐ
लपवुं अने बाळकना जमणा कानमां
नीयेना सूत्रोनुं पठन करवुं.

१. छटमां संपर्क श्रद्धा अने शरणागति राखवी.
२. निःसहायने सहाय करवी.
३. दुःभीओना दितना आंसु लूखवां.
४. कोसनी गर्ष करवी नहि.
५. कोसनी साथे विश्वासघात करवो नहि.
६. परनिन्दाथी दूर रहेवुं.
७. पुरुषार्थने अग्रता आपी सतत कार्यशील रहेवुं.
८. निःस्वार्थ सेवा करवी.
९. अहम्नो त्याग करवो.

मानवसेवा अभियान

જીવન સાફલ્યના સિધ્ધાંત યાતુષ્ટય



-: પ્રેમમાર્ગ :-

પ્રેમાળ વર્તન દ્વારા સમસ્યા સુલઝાવવી.

-: જ્ઞાનમાર્ગ :-

સમજણભર્યા વર્તનથી સમસ્યાનું નિરાકરણ.

-: સહનમાર્ગ :-

સહનશીલતા દાખવવી.

-: ક્ષમામાર્ગ :-

ક્ષમાશીલ બનવું.



આચમન



૧. પરમમાં અતૂટ શ્રધ્ધા રાખો, શ્રધ્ધા સભર પ્રાર્થના કરો.
પરમાત્માની મમતામયી મદદ અવશ્ય મળી રહેશે.
૨. જીવનને જગાડે એ જ પરમની વાણી.
૩. કેન્દ્રગામી વિચારોનો વંટોળ વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક ઉંચાઈ પર લઈ જાય છે.
૪. સામાજિક અને કૌટુંબિક જીવનમાં સહનશીલતાનો ગુણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.
૫. માનવતાને મહેંકાવવા માટે આપણે સંકલ્પ, શ્રધ્ધા, સેવા અને સમર્પણનું તર્પણ કરીએ અને પરમના પ્રીતિપાત્ર બનીએ.
૬. દ્રઢ નિશ્ચયબળ એ જીવન સિધ્ધિ અને સફળતાનો રાજમાર્ગ છે.
૭. પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવા માટે આપણી માનસિક પરિપક્વતા, શુભ સંકલ્પ શક્તિ, નિર્મળ હૃદય નિર્દોષ બાળસહજ હૃદયનો ભાવ જરૂરી છે.
૮. શાશ્વત આનંદ, આંતરિક શક્તિ મેળવવા માટે દિવસનો દસ ટકા સમય પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવામાં ગાળીએ.
૯. ભાવસભર ભક્તિ જ મુક્તિનો રાજમાર્ગ બની રહેશે.