



राजगंगोत्री-३  
કાશીગંગોત્રી-૩

# ॐ मा ॐ

## नैतिक मूल्यों पर परिमार्जन

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

आपणी लावि पेटीना आंतरिक उत्कर्ष माटे  
नवजात बाळक के पांच वर्षनी उमर सुधीना बाळकनी  
छुल पर तुलसी पत्रनी कुमणी दांडीथी ॐ मा ॐ  
लपणुं अने बाळकना जमणा डानमां  
नीयेना सुभोनुं पठन करवुं.

१. घरमां संपूर्ण श्रद्धा अने शरणागति राखवी.
२. निःसहायने सहाय करवी.
३. दुःखीशोना दिलना आंसु लूखवां.
४. कोषनी चर्चा करवी नहि.
५. कोषनी साथे विचारवादात करवो नहि.
६. परनिन्दाथी दूर रहेवुं.
७. पुरुषार्थने अग्रता आपी सतत कार्यशील रहेवुं.
८. निःस्वार्थ सेवा करवी.
९. अहमनो त्याग करवो.

मानवसेवा अभियान



# राजगंगोत्री



## गायत्री महामंत्र

ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम्  
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ॥

भावार्थ :-

हे रक्षक, प्राणाधार, दुःखनाशक, आनंददायक ! तमारा सुंदर,  
दिव्य, तेजोमय स्वरूपनुं अमो ध्यान धरीअे छीअे अने तमने वरीअे  
छीअे जेथी अमारी बुद्धिमां तमारुं ज्ञान स्थिर थाय.

---

visit us at : [www.rajyoginarendraji.com](http://www.rajyoginarendraji.com)

---

संवत् वर्ष २०७४  
ता. २७-७-२०१८  
शुक्रवार

: संपादिका :  
कैलासदेन न. परीष  
(७६न७)

---

## પરમ શક્તિ મંત્ર : ઐં મા ઐં

ઐં મા ઐં નો શબ્દાર્થ અને ભાવાર્થ

**શબ્દાર્થ :-**

ઐં :- બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શિવનું એકજ સ્વરૂપ એટલે ઐં 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.

## નવ સિધ્ધાંત

૧. ઈષ્ટમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ રાખવી.
૨. નિઃસહાયને સહાય કરવી.
૩. દુઃખીઓના દિલના આંસુડા લુછવા.
૪. કોઈની ઈર્ષ્યા કરવી નહિં.
૫. કોઈની સાથે વિશ્વાસઘાત કરવો નહિ.
૬. પરનિંદાથી દુર રહેવું.
૭. પુરુષાર્થને અગ્રતા આપી સતત કાર્યશીલ રહેવું.
૮. નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવી.
૯. અહમ્નો ત્યાગ કરવો.

પૂજ્ય રાજયોગી નરેન્દ્રજી

## પ્રાર્થના

હે મા ભગવતી,

મને બાળક જેવો નિર્મળ અને નિર્દોષ બનાવજો.

મારા હૃદયમાં હંમેશા આપનો જ વાસ કરજો.

મારી બુધ્ધિમાં આપનું જ જ્ઞાન સ્થિર કરજો.

મન, વચન, કર્મથી મને પવિત્ર રાખજો.

મારા સમસ્ત અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વનું આપ જ નિયંત્રણ કરજો.

ઐં મા ઐં

## મંગલ પ્રવેશ

પરમ શ્રદ્ધેય, ક્રાંતિકારી સંત, સદ્ગુરુદેવ પૂજ્યશ્રી રાજયોગી નરેન્દ્રજીના મનમંદીરમાંથી વહેતી પરમપાવની રાજવાણી, બોધવાણી, ગુરુવાણી એજ રાજગંગોત્રી.

રાજવાણીનું શ્રવણ, ચિંતન, મનન અને આચરણ માનવજીવનને સદ્ગુણોથી શણગારે છે. જીવનની સમસ્યાઓને સુલઝાવે છે, આત્મબળમાં વૃદ્ધિ કરે છે. ધર્મના મર્મને સમજાવે છે અને આધ્યાત્મિકતામાં ગતિ કરાવે છે.

જુલાઈ ૨૦૦૩માં રાજવાણીનું પ્રાગટ્ય થયું.

સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૮માં રાજગંગોત્રીનું પ્રથમ પુસ્તક.

જુલાઈ ૨૦૧૪માં રાજગંગોત્રીનું દ્વિતિય પુસ્તક.

જુલાઈ ૨૦૧૮માં રાજગંગોત્રીનું તૃતિય પુસ્તક.

પ્રગટ થઈ રહ્યું છે. આ ત્રણેય રાજગંગોત્રી પુસ્તકોમાં કુલ ૧૮૦ રાજવાણીનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે.

રાજગંગોત્રીના પુસ્તકોમાં પૂજ્યશ્રીના પ્રાસંગિક પ્રવચનોનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. અમારી વેબ સાઈટ

**visit us at : [www.rajyoginarendraji.com](http://www.rajyoginarendraji.com)**

પર પૂજ્ય શ્રી રાજયોગીજીનું બધું જ સાહિત્ય આપ મેળવી શકશો.

ૐમાૐ

કૈલાસબેન ન. પરીખ

(બહેનજી)

## અનુક્રમણિકા

### શાજાંગોગ્રી

અંક	મહિનો	વિષય	પાનનં.
<b>૨૦૧૪</b>			
૧૩૩	જુલાઈ	- ધર્મ એ ચેતના છે.	૧
૧૩૪	ઓગષ્ટ	- સ્વાવલંબન - જીવન ઘડતરના પાયાનો સિધ્ધાંત છે.	૨
૧૩૫	સપ્ટેમ્બર	- આધ્યાત્મિક લોકશાહી	૩
૧૩૬	ઓક્ટોબર	- શ્રદ્ધાનું બીજ	૫
૧૩૭	નવેમ્બર	- જીવનને ભવ્ય, દિવ્ય, તેજસ્વી બનાવીએ	૬
૧૩૮	ડિસેમ્બર	- શિથિલતા - જીવનભાગની ઉધઈ છે.	૭
<b>૨૦૧૫</b>			
૧૩૯	જાન્યુઆરી	- અંતરાત્માના અવાજને અનુસરીએ	૯
૧૪૦	ફેબ્રુઆરી	- પ્રેમની શક્તિ	૧૧
૧૪૧	માર્ચ	- આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મશક્તિને જગાવીએ	૧૨
૧૪૨	એપ્રિલ	- જીવનમાં સ્વર્ગીય વાતાવરણનું નિર્માણ કરીએ.	૧૩
૧૪૩	મે	- સાથી સાધના	૧૪
૧૪૪	જૂન	- જીવનયાત્રાનું લક્ષ્ય	૧૫
૧૪૫	જુલાઈ	- નૈતિકતા આપણા જીવનને ઉજ્જવળ બનાવે છે.	૧૭
૧૪૬	ઓગષ્ટ	- જીવનદર્શનના મંદિરનું નિર્માણ કરીએ.	૧૮
૧૪૭	સપ્ટેમ્બર	- વ્યક્તિત્વ વિકાસના ઉજ્જીત	૧૯
૧૪૮	ઓક્ટોબર	- પરમનું વરદાન	૨૦
૧૪૯	નવેમ્બર	- પરમની દિવ્યચેતના સાથે જોડાઈ જઈએ.	૨૧
૧૫૦	ડિસેમ્બર	- સત્ય એ જ ઈશ્વર છે.	૨૩
<b>૨૦૧૬</b>			
૧૫૧	જાન્યુઆરી	- શાશ્વત પરમ પદની પ્રાપ્તિ	૨૪
૧૫૨	ફેબ્રુઆરી	- માનવ જીવનને પ્રયાગરાજ બનાવીએ	૨૫
૧૫૩	માર્ચ	- ધર્મના મર્મને સમજીએ	૨૭
૧૫૪	એપ્રિલ	- આત્મચેતનાને જગાવવાની જરૂર છે.	૨૮



ક્રમ	મહિનો	વિષય	પાન નં.
૧૫૫	મે	- જીવનમાં ઉત્સાહનું રસાયણ ભરીએ	૩૦
૧૫૬	જૂન	- અહમ્ની આગ - વિરાટનો સંસ્પર્શ	૩૧
૧૫૭	જુલાઈ	- મનના તમસને વિદારીએ	૩૨
૧૫૮	ઓગષ્ટ	- આત્મજ્ઞાન એ પરમાત્મા વિષેનું જ્ઞાન છે.	૩૪
૧૫૯	સપ્ટેમ્બર	- અતિરેક સર્વત્ર વર્જ્યતે	૩૫
૧૬૦	ઓક્ટોબર	- પરમની સાથે સીધું અનુસંધાન સાધીએ	૩૬
૧૬૧	નવેમ્બર	- શ્રમ અને પ્રેમ સફળ જીવનની માસ્ટર કી છે.	૩૮
૧૬૨	ડિસેમ્બર	- અંતરાત્મા જ ઈશ્વરનો ધબકાર છે.	૪૦
<b>૨૦૧૭</b>			
૧૬૩	જાન્યુઆરી	- સંસારવૃક્ષ ને જીવંત રાખીએ.	૪૧
૧૬૪	ફેબ્રુઆરી	- જીવનનો કાને હંમેશા ગતિશીલ રાખીએ.	૪૨
૧૬૫	માર્ચ	- માનવજીવન એક યાત્રા છે કે પ્રવાસ?	૪૪
૧૬૬	એપ્રિલ	- પરમાત્મા આપણી પરછાઈ બની રહેશે.	૪૫
૧૬૭	મે	- અંતરમાં આનંદનો દીપ પ્રગટાવીએ.	૪૬
૧૬૮	જૂન	- આત્મબળના અજવાળાં	૪૭
૧૬૯	જુલાઈ	- ઉત્સાહના દિપકને જલતો રાખીએ.	૪૮
૧૭૦	ઓગષ્ટ	- જીવન એક સાધના છે	૫૦
૧૭૧	સપ્ટેમ્બર	- માનવમાં મહત્તાના મૂળ શામાં છે?	૫૧
૧૭૨	ઓક્ટોબર	- આપણા અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વને ઉજ્જવળ બાનવીએ.	૫૩
૧૭૩	નવેમ્બર	- પરમની પ્રાપ્તિનો રાજમાર્ગ	૫૫
૧૭૪	ડીસેમ્બર	- અધ્યાત્મિક જીવન સુલભ છે.	૫૬
<b>૨૦૧૮</b>			
૧૭૫	જાન્યુઆરી	- પ્રેમ જ પરમ ધર્મ છે.	૫૮
૧૭૬	ફેબ્રુઆરી	- પરમના વાત્સલ્યને માણવું છે?	૬૦
૧૭૭	માર્ચ	- જીવનને શાંતિ અને સમૃદ્ધિનું શિવાલય બનાવવું છે.	૬૧
૧૭૮	એપ્રિલ	- માનવ મન કામધેનુ છે.	૬૩
૧૭૯	મે	- સંકલ્પ શક્તિનો મહિમા.	૬૪
૧૮૦	જૂન	- એક સમૃદ્ધ વિચાર ક્રાંતિ સર્જ શકે છે.	૬૫

## પૂજ્ય ગુરુદેવની અમૃતવાણી ગુરુપૂર્ણિમા

૧.	જીવન પરિવર્તનનું પર્વ - ગુરુપૂર્ણિમા	તા. ૧૨-૦૭-૨૦૧૪	૬૭
૨.	રાજ ગુરુતત્વ એક ધૂધવતો સાગર છે.	તા. ૩૧-૦૭-૨૦૧૫	૭૦
૩.	આટલુ અવશ્ય કરો અને શિવમય બની રહો.	તા. ૧૯-૦૭-૨૦૧૬	૭૬
૪.	આધ્યાત્મિક પિતા	તા. ૦૯-૦૭-૨૦૧૭	૮૩

### માનવતા દિન

૧.	માનવતાનો વારસો	તા. ૦૭-૦૯-૨૦૧૧	૯૧
૨.	આધ્યાત્મિક જીવનની ફળશ્રુતિ	તા. ૦૭-૦૯-૨૦૧૨	૯૨
૩.	માતાજીએ માનવતાની મશાલ મારા હાથમાં સોંપી છે.	તા. ૦૭-૦૯-૨૦૧૩	૯૫
૪.	માનવતાનો મહાયજ્ઞ	તા. ૦૭-૦૯-૨૦૧૪	૯૭
૫.	મને સાચો માણસ બનાવો	તા. ૦૭-૦૯-૨૦૧૫	૧૦૧
૬.	જીવનની દિશા નક્કી કરીએ.	તા. ૦૭-૦૯-૨૦૧૬	૧૦૪
૭.	પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર શક્ય છે.	તા. ૦૭-૦૯-૨૦૧૭	૧૦૭

### ઉપાસના દિન

૧.	વાણીનો વિલાસ વિનાશને નોતરે છે.	તા. ૦૯-૧૨-૨૦૦૯	૧૦૯
૨.	પ્રયાસ કરજો, પ્રેરણા મળી રહેશે.	તા. ૦૯-૧૨-૨૦૧૦	૧૧૧
૩.	જીવનને ચિરંજીવ બનાવીએ	તા. ૦૯-૧૨-૨૦૧૧	૧૧૩
૪.	બહુમુખી પ્રતિભા	તા. ૦૯-૧૨-૨૦૧૨	૧૧૬
૫.	જીવનનો પ્રત્યેક દિવસ ઉપાસનાદિન બની રહે	તા. ૦૯-૧૨-૨૦૧૩	૧૧૯
૬.	ઉપાસનાને ગતિશીલ બનાવીએ	તા. ૦૯-૧૨-૨૦૧૪	૧૨૨
૭.	ઉપાસનાથી જીવનમાં પરિવર્તન આવવું જોઈએ.	તા. ૦૯-૧૨-૨૦૧૫	૧૨૫

### વૈશ્વિક સેવા યજ્ઞ

૧.	ન્યુક્લીયર વોરને અટકાવવાનો આધ્યાત્મિક પ્રયોગ	તા. ૦૫-૧૦-૨૦૧૭	૧૨૭
૨.	અણુ શક્તિને નાથવી છે.	તા. ૦૮-૧૦-૨૦૧૭	૧૩૦
૩.	રાજગીતા		૧૩૨
૪.	ગુરુ બાવની		૧૩૪

## રાજવાણી

અંક - ૧૩૩

જુલાઈ - ૨૦૧૪

### ધર્મ એ ચેતના છે.

માનવ જીવનમાં ધર્મનું અનુશીલન એ પાયાની જરૂરિયાત છે. આપણે કોઈપણ ક્ષેત્રમાં કામ કરતાં હોઈએ, કોઈપણ હોદ્દા સંભાળતા હોઈએ, ફરજ નિભાવતા હોઈએ તેમાં સહૃદયતા, નૈતિકતા, આત્મીયભાવ જાગે ત્યારે આપણી ફરજ - આપણો ધર્મ પરમની પૂજા બની જાય છે.

આપણે સદ્ગુણો વિકસાવીએ. આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં સાત્વિક, ઉર્ધ્વગામી પરિવર્તન આવે એનું નામ જ ધર્મ છે. આધ્યાત્મિકતાનું પ્રવેશ દ્વાર ધર્મ છે. ધર્મ એ ચેતના છે. વિચારોમાં સાત્વિકતા છે. પ્રકૃતિમાં પરિવર્તન છે.

ધર્મ વિજ્ઞાનનો સહોદર છે. - મિત્ર છે. ધર્મના સેવનથી આત્મજાગૃતિ આવે છે. ધર્મશીલ વ્યક્તિમાં સર્વધર્મ સમભાવની ભાવના હોય છે. સંપ્રદાયની સંકુચિત ભાવનાથી ધર્મઝનુનનું ઝેર પ્રસરી ન જાય અને માનવ સમાજમાં વૈમનસ્ય ન પ્રસરે, માનવસમાજ વિભાજિત ન થાય, માનવતાનું જ મૂલ્ય સમજાય તો જ આપણો ધર્મભાવ ઉજ્જવળ બને. આજે લોકોમાં માનવતાને બદલે માન્યતાઓનું મહત્વ વધી ગયું છે જેને કારણે સંપ્રદાયો, જાતિભેદની વિસંવાદિતા વધી ગયાં છે. યુધ્ધ, આતંકવાદ, જાતિવાદ વિગેરે ક્ષુદ્રભાવ માન્યતામાંથી જ જન્મ્યા છે. માન્યતાને માનવતામાં, માનવધર્મમાં પરિવર્તિત કરવાની આજના સમયની માંગ છે જરૂરિયાત છે.

ૐમાૐ

## સ્વાવલંબન - જીવન ઘડતરનો પાયાનો સિધ્ધાંત છે.

સ્વાવલંબન એ જીવન ઘડતરનો પ્રથમ અને પાયાનો સિધ્ધાંત છે. આપણે આપણી જિંદગીને એક એકમ તરીકે જ જોવી પડે, ભાગલા પાડીને જિંદગી જીવવાથી જીવનમાં અનેક પ્રશ્નો સર્જાય છે.

આપણો આદર્શ અને આપણો વ્યવહાર  
આપણો ધર્મ અને આપણો સમાજ  
આપણી લાગણી અને આપણી બુધ્ધિ  
આપણી શ્રદ્ધા અને આપણો તર્ક

આમ અનેક વિભાગમાં વહેંચાયેલી જિંદગી સરળ રીતે જીવી શકાતી નથી. આપણે એક જ વ્યક્તિ હોવા છતાં દિવસ દરમિયાન જુદા જુદા ક્ષેત્રોમાં વિવિધ ખેલ ખેલવા પડે છે. કાર્ય કરવાં પડે છે, ફરજ નિભાવવી પડે છે. સવારે ભક્તિમાં ભીંજાયેલી વ્યક્તિ પછીના સમયમાં જીવનવ્યવહારમાં, ધંધા રોજગારની આટીઘૂંટીમાં તદ્દન બદલાયેલી લાગે છે.

આપણી ચેતના આપણા બાહ્ય વાતાવરણનું નિર્માણ કરે છે. ઉત્સાહભરી ચેતના આપણા વ્યક્તિત્વને અને વાતાવરણને ઉત્સાહિત, પ્રફૂલ્લિત રાખે છે.

આપણી સમસ્યાઓનું વિશ્લેષણ કરી તેનો જાતે જ ઉકેલ લાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો આપણા જીવન વિકાસનો માર્ગ મોકળો કરી શકાય.

જીવનની વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરી મનને તે પ્રમાણે તૈયાર કરીએ, ડરપોક ક્યારેય ન બનીએ, પરમાત્મા મારી સાથે જ છે, મારા માર્ગદર્શક, પ્રેરણાદાતા છે. એવો વિશ્વાસ મનમાં



સદાય રાખીએ.

આપણી કાર્યસિધ્ધિ માટે, સફળતા માટે ક્યારેય કોઈની પ્રશંસાની અપેક્ષા ન રાખીએ. મનની વિસંવાદિતાને દૂર કરીએ જેથી મનમાં સરળતા વ્યાપી રહે.

જીવનમાં સત્વ અને સત્યનું શોધન કરવા ચિંતન, મનન જરૂરી છે. આપણી ચેતનાને પરમની ચેતના સાથે જોડી દેવાથી પરમની પ્રેરણા, માર્ગદર્શન મળતાં જ રહેશે.

આપણે ભીતરનાં - અંતરના અજવાળે, અંતઃચેતનાથી જીવવાનું નક્કી કરીએ ત્યારે બહારના કલ્મશની - અંધકારની તાકાત ઘટી જાય છે. જ્ઞાનનો દીપક અજ્ઞાનના અંધકારને હટાવી દે છે.

પરમાત્મા સાથે સતત અનુસંધાન સાધીને સ્વાવલંબી બનવાનો પુરુષાર્થ કરતાં રહીએ.

ૐમાૐ

અંક - ૧૩૫

સપ્ટેમ્બર- ૨૦૧૪

## આધ્યાત્મિક લોકશાહી

પરમની સૃષ્ટિમાં સાચી લોકશાહી પ્રવર્તી રહી છે. પરમાત્માના જડ ચેતન સર્જનમાં પરમની કૃપા સમાનપણે વરસી રહી છે. સૂર્યનો પ્રકાશ, ચંદ્રની શીતળતા, વર્ષા, દિવસ, રાત્રિ બધાંને માટે સમાનપણે છે. પરમને માટે કોઈ જ વ્હાલું દવલું નથી. આને પરમની આધ્યાત્મિક લોકશાહી કહેવાય.

આ લોકશાહીને માણવાની આપણે સમજ અને ક્ષમતા કેળવવી પડે. પરમાત્માની સૃષ્ટિના નિયમોને વશવર્તીને ચાલવું પડે, જીવવું પડે.

આપણી જીવનભોમકામાં અસંખ્ય શક્તિબીજ, જ્ઞાનબીજ, કલાબીજ વિગેરે સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડેલાં છે.

આપણા પુરુષાર્થથી આ શક્તિબીજને અંકુરિત કરવાના છે. આપણે વિકાસની કેડી પર ચાલીને આપણા સુષુપ્ત શક્તિબીજને વટવૃક્ષમાં પરિવત્ત કરવાનાં છે. પુરુષાર્થ કરીશું તો જ પરમની કૃપાનો અહેસાસ કરી શકાશે.

આપણે આપણી જાતને તમસના વાતાવરણમાંથી મુક્ત કરવાની છે. આપણે ક્યારેય આપણી જાતને ક્ષુદ્ર, તુચ્છ, નિઃસહાય, નિર્બળ ગણવાની નથી.

જીવનમાં કશું જ અશક્ય નથી. પરમાત્મા મારી સાથે જ છે. તેની પ્રેરણા મારા પુરુષાર્થમાં બળ પુરતી જ રહે છે. આવા પોઝીટીવ વિચારોને મનમાં દ્રઢ કરી જીવન વિકાસની કેડી પર ડગ માંડીએ. કેડીને રાજમાર્ગ બનાવી દઈએ. નિયમિત ઉપાસના, પરમનું સાનિધ્ય, પરમની પ્રેરણાનો સ્તોત્ર બની રહેશે. નૂતન ચેતનાનો, નૂતન વિચારોનો, નૂતન શક્તિનો આવિર્ભાવ થવા લાગશે. શક્તિબીજ અંકુરિત થતા લાગશે. આપણી શક્તિઓને ઓળખવાની, વિકાસના પથ પર ગતિ કરવાની પ્રેરણા મળવા લાગશે. મહામાનવ બનવાની, માનવતાને મહેંકાવવાની ધગશ જાગશે. જીવન જીવવાની, જીવન ઉપવનને માણવાની મઝા આવશે. પરમની સૃષ્ટિના નિયમોને આધીન રહીને સાચી આધ્યાત્મિક લોકશાહીને માણીએ.

ૐમાૐ

પરિપુઓના જવરનું શમન કરનાર ઉપરાંત ત્રિવિધ તાપથી ત્રસ્ત સમગ્ર માનવ જાતની સેવા સુશ્રુષા કરનાર મંત્રણ આધ્યાત્મિક તબીબ બનાવવાનું વેદજનનીએ શ્રી નરેન્દ્રજી માટે નિશ્ચિત કરી દીધું હતું.

## શ્રદ્ધાનું બીજ

આપણી શ્રદ્ધાનું બીજ સત્સંગ, સ્વાધ્યાય સમર્પણ (શરણાગતિ) અને સેવાના નિયમિત સેવનથી અંકુરિત થતું રહે, પરમની પ્રાર્થના, પ્રેરણા અને કૃપાશિષયી પોષાતું જાય અને ઘટાટોપ વટવૃક્ષ બની જાય પછી દુનિયાની કોઈપણ તાકાત આપણી શ્રદ્ધાને હટાવી કે વિચલિત કરી શકે નહિ.

જીવન એક સાધના છે. આપણે સાચા નિષ્ઠાવાન સાધક બનવાનું છે. જીવનમાં સુખ દુઃખ, ચડતી પડતી પણ જીવનના અંગ જ છે. ઉત્તમ રીતે જાગૃતિપૂર્વક, આનંદથી જીવન જીવવું એ મહત્વનું છે.

આપણે જીવનમાં વિકાસ કરવો હોય, વિકસને ગતિ આપવી હોય તો આપણે આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં પરિવર્તન લાવવું પડશે. કોઈપણ પરસ્થિતિ પ્રત્યેનો આપણો અભિગમ આપણે બદલવો પડશે. ભૂતકાળ અને ભવિષ્યની ચિંતાઓમાં ઈંગોળાયા વગર વર્તમાનમાં આનંદથી જીવતાં શીખવું જ પડશે. જીવનમાં ઉત્તમ સવાર ઉગશે જ તેવી શ્રદ્ધા સાથે પ્રયંડ પુરુષાર્થને ભેળવીએ તો સુખનો, સમૃદ્ધિનો સૂર્યાદય જરૂર થશે જ.

જીવનમાં આવતા વિવિધ ઝંઝાવાતોમાં હતાશ, નિરાશ, નાસીપાસ થયા વગર મસ્તક ચું રાખીને ટટ્ટાર ઉભા રહેવાથી આપણી આત્મશ્રદ્ધા, આત્મબળ વધી જશે.

આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મબળના સહારે જ આધ્યાત્મિક ગતિ, પ્રગતિ કરી શકાય પરમના પનોતા, પ્યારા બાળ બની શકાય. પ્રયત્ન કરતા રહીએ. પરમની કૃપા વરસતી રહેશે જ.

ૐમાૐ

## જીવનને ભવ્ય, દિવ્ય, તેજસ્વી બનાવીએ

દરેક વ્યક્તિનું પોતાનું એક જીવન હોય છે. જીવન જીવવાની તેની આગવી રીત હોય છે. દિવસના ચોવીસ કલાક પરમાત્માએ દરેક જીવ ને સરખા જ આપ્યા છે. આ સમય દરમ્યાન જીવનને ઉર્ધ્વગામી બનાવવું કે અધોગામી, ઉત્સાહી કે નિરુત્સાહી, આશાવાદી કે નિરાશાવાદી, પ્રવૃત્તિશીલ કે નિવૃત્તિશીલ, ઉદ્યમી કે આળસુ? એ આપણા હાથની, આપણા સંગની, આપણા વાતાવરણની, સંસ્કારની અને આપણા રસરૂચિ પર આધારિત છે.

વાલિયા લૂંટારામાંથી વાલ્મિકી ઋષિ બન્યા, તેમને નારદમુનિનો સંગ મળ્યો, આશીર્વાદ મળ્યા, સાધનાનો પંથ સ્વીકાર્યો અને જીવનની તાસીર બદલાઈ ગઈ. આપણા જીવનની દિવ્યતા, ભવ્યતા, તેજસ્વિતાનું મૂળ સાત્વિક સાધનામાં ધ્રુપાયેલું છે.

આપણે આપણા માનવીય દોષો, વિકારો, વિકૃતિઓ ઉપર પ્રભુત્વ - વિજય મેળવતા જઈએ તો આપણામાં પણ ધ્રુપાયેલી દિવ્યતા, સદ્ગુણો, સાત્વિકતા વિકસવા લાગે, સત્સંગમાં, ઉપાસનામાં રૂચિ જાગે, પરમની કૃપાશિષ વરસવા લાગે.

આપણું શૈશવ નિર્મળ નિર્દોષ હોય છે. કિશોરાવસ્થાથી અને યુવાનીમાં વાતાવરણની, સંગની અસર વર્તાવા લાગે છે. દુષિત વાતો, વિચારો, વિકારોની અસર વ્યક્તિત્વમાં વાણી, વર્તન વ્યવહારમાં દેખાતી જાય છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને બાળપણથી જ સુસંસ્કાર, ધામક વાતાવરણ, શિસ્ત, સંયમ, સત્સંગ માતાપિતા અને કુટુંબના સભ્યોની સુસંસ્કારિતાની અસર



દુષિત વિચારો, કુટેવોને અટકાવે છે. નિયમિત ઉપાસના, પ્રાર્થના, સહૃદયતા, બાળમાનસ પર સકારાત્મક છાપ પાડે છે. વ્યક્તિમાં બાળસહજ સરળતા, નિર્મળતા, નિર્દોષતા વર્તાતી રહે છે.

અરીસામાં જોઈને મુખ પરના ડાઘ દૂર કરીએ છીએ તેમ જીવન અરીસામાં જોઈને સ્વમૂલ્યાંકન કરીને આપણા જીવનને દૂષિત કરતા વિકારો, વિચારો, આદતોને દૂર કરતા રહીશું તો જ જીવનમાં, સૌમ્યતા, સુંદરતા, સ્વચ્છતા, સાત્વિકતા જળવાઈ રહશે.

મનશુદ્ધિ કરવા માટે નિયમિત ઉપાસના, પ્રાર્થના, ધ્યાન, સત્સંગ સ્વાધ્યાય જરૂરી છે. મનને વિચલિત કરતા પ્રસંગો ઉપસ્થિત થાય ત્યારે નામસ્મરણ, અજપાજપનું અમોઘશ મનના સંયમને જાળવી રાખે છે. પરમનું શરણ જ જીવનને ભવ્ય દિવ્ય તેજસ્વી બનાવે છે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૩૮

ડિસેમ્બર - ૨૦૧૪

### શિથિલતા - જીવનબાગની ઊંઘ છે.

ઊંઘ ઘરમાં પ્રવેશી જાય તો ઘરને ખોખલું કરી નાંખે છે. ઊંઘના જંતુઓને નિર્મૂલ કરવા માટે યોગ્ય પેસ્ટીસાઈડ સારવાર કરવામાં આવે છે. વળી સમયાંતરે ઊંઘની સારવાર કરાવવી જ પડે છે.

આપણા દેહાલયમાં પણ શિથિલતા રૂપી ઊંઘ પ્રવેશી જાય તો જીવનબાગને ખોખલું કરી નાંખે છે. જીવન નિસ્તેજ, નિષ્ક્રિય બની જાય છે. શરીરના અંગો શિથિલ, માંદલા બની જાય છે. મનનો ઉત્સાહ ઓસરી જાય છે. મનની સર્જન શક્તિ કાર્યાન્વિત થઈ શકતી નથી.

શિથિલતા આપણા જીવનનું નકારાત્મક અવરોધક બળ છે. શિથિલતા આપણા સર્વાંગી, સ્વસ્થ વિકાસની ગતિને રોકે છે. જીવનની ચેતનાને કુંઠિત કરી નાખે છે.

શિથિલતા શેમાંથી જન્મે છે?

આળસ, પ્રમાદ શિથિલતાની જનની છે. વધુ પડતી ઉંઘ, આરામ પ્રમાદને, આળસને પ્રોત્સાહિત કરે છે. આપણને માનસિક, શારીરિક થાક, નિરાશા જેવી પરિસ્થિતિમાં આરામની જરૂર છે. શિસ્ત, સંયમ અને આવશ્યકતાના આવરણમાં આરામને રક્ષીએ તો શિથિલતાને અટકાવી શકાશે. આરામની આદત ઘર ન કરી જાય તે માટે સતત સદાય જાગૃત રહેવાની જરૂર છે.

આરામનો અતિરેક આળસનું વાતાવરણ સર્જી શકે છે, જીવનને અસ્તવ્યસ્ત, અનિયમિત કરી નાંખે છે. શરીર અને મન રોગનું ઘર બની જાય છે, કશું જ કરવાનું મન થતું નથી, ધંધામાં, નોકરીમાં, વ્યવસાયમાં જો શિથિલતા વ્યાપી જાય તો કામનો બોજો વધી જાય છે. ઉત્પાદન ક્ષમતા ઘટી જાય છે. અર્થોપાર્જન પર અસર થાય છે. જેને કારણે માનસિક તણાવ વધી જાય છે. જે અનિદ્રા, હાઈપર ટેન્સન, હાર્ટએટેક જેવા વિવિધ રોગોને નોતરે છે. સ્વભાવ ચીડિયો, રઘવાયો, ક્રોધી બની જાય છે, અકસ્માત સર્જાય છે. કુટુંબ કલેશ થાય છે.

શિથિલતાની ઉધઈ જીવનમાં પ્રવેશે જ નહિ એના માટે અનુભવગમ્ય કેટલાક ઉપાયો સૂચવું છું. અમલ કરજો, ફાયદો થશે જ.

૧. જીવનમાં શિસ્ત, સંયમ, સમયપાલન અને નિયમિતતાના આગ્રહી બનીએ.
૨. સ્વાશ્રયી બનીએ, આપણું રોજિદું કામ અને વ્યાવસાયિક

- કામ સમયસર સુઘડતાથી અને ગુણવત્તાપૂર્વક કરીએ.
૩. રચનાત્મક વિચારોને સંકલ્પબદ્ધ કરી કાર્યાન્વિત કરીએ.
  ૪. સૂર્યોદય પહેલાં પથારીમાંથી ઉઠી જવાનો આગ્રહ રાખીએ.
  ૫. રાત્રિ દરમિયાન છ થી આઠ કલાકની ઉંઘ સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે.
  ૬. આનંદ, ઉત્સાહ અને ઉત્સવોને જીવનમાં પ્રાધાન્ય આપીએ.
  ૭. આંતરબાહ્ય સાત્વિક વાતાવરણ નિર્માણ કરવા માટે નિયમિત મંત્રજાપ, નામસ્મરણ, પ્રાર્થના, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ સેવાથી જીવનને સજાવીએ અને પરમની કૃપાશિષના અધિકારી બનીએ.

ૐમાૐ

અંક - ૧૩૯

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૫

### અંતરાત્માના અવાજને અનુસરીએ

પરમાત્માના આપણે માનવબાળકો છીએ. પરમાત્માના અંશ એવા આપણામાં અનંત શક્તિઓ બીજરૂપે ભરેલી છે. બીજરૂપે પડેલી શક્તિઓને આપણે અંકુરિત કરવાની છે, પહેંચાનવાની છે. અને અનાસક્તભાવે, અંહકારરહિત આપણે માનવતાના કાર્યોમાં તેનો ઉપયોગ કરવાનો છે. આપણામાં રહેલી શક્તિઓને કઈ રીતે પહેંચાનવી?

આપણામાં રહેલી શક્તિઓને પહેંચાનવાનો સરળ અને સહેલો રસ્તો છે, પરમનું સતત સાનિધ્ય કેળવવાનું અને અંતરાત્માના અવાજને સાંભળવાનો, ઓળખવાનો અને એ અવાજને અનુસરવાનું. આપણી અંતઃસ્ફૂરણા જ આપણને પ્રેરણા કરે છે, માર્ગદર્શન કરે છે અને દિશાસૂચન કરે છે.

અંતરના અવાજને કાર્યાન્વિત કરી તેને વળગી રહેવું જોઈએ. આપણે શરૂ કરેલાં કે અપનાવેલાં કાર્યમાં આપણી શક્તિ, જ્ઞાન, ઉત્સાહનું ઉમેરણ કરીને કાર્યને યશસ્વી બનાવવા પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. પા-પા પગલી પાડતું બાળક જ છલાંગો મારતું દોડતું આગળ વધે છે.

આપણી શક્તિઓને અજમાવવાના કોઈપણ કાર્યને શુદ્ધ ગણવું જોઈએ નહિં. આપણું કાર્ય નાનું હોય કે મોટું હોય તેમાં શ્રદ્ધા, પુરુષાર્થ અને હૃદયનો રસ રેડવામાં આવે તો કાર્ય શિરમોર બની જાય છે.

આપણું મન જ આપણને ઉર્ધ્વગતિ કે અધોગતિ તરફ ધકેલે છે. આપણું મન જ આપણા માટે સ્વર્ગ કે નર્ક, સુખ કે દુઃખનું, શાંતિ કે અશાંતિનું નિર્માણ કરે છે. ઉર્ધ્વગતિ, સ્વર્ગ, સુખ, શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની યાવી આપણે જાતે જ આપણા વિચારો વડે જ અજમાવવાની હોય છે.

પરમાત્માએ દરેકને જુદી જુદી શક્તિ, બુદ્ધિ, જ્ઞાન આપેલાં છે. અન્યના રસ્તાને અનુસરવાને બદલે આપણે આપણો રસ્તો જાતે જ કંડારવો જોઈએ. બીજાઓ શું કરે છે. તેની પરવા કર્યા વગર આપણને જે સાચું લાગતું હોય, અંતરાત્માની પ્રેરણા મળતી હોય તે પ્રમાણે જ કરવું જોઈએ.

આપણા વ્યક્તિત્વને, સમાજને, રાષ્ટ્રને અને જગતને સુખ શાંતિ પ્રદાન કરવા માટે પરમાત્માએ આપણને આપેલી શક્તિને નાનામાં નાના સેવાના કાર્યોમાં સમપત કરીને આપણું યોગદાન આપવું જોઈએ. અંતરમાંથી ઉઠતી પ્રેરણાને કાર્યોન્વિત કરવા આપણે સદાય જાગૃત રહેવું જોઈએ, તત્પર રહેવું જોઈએ.

ૐમાૐ



## પ્રેમની શક્તિ

માનવ જીવનમાં પ્રેમની શક્તિ અજોડ છે. હૃદયનો સાચો પ્રેમ મહાકાય શક્તિને પણ શરણમાં લઈ શકે છે. માનવ જીવન તો પ્રેમનો ધૂધવતો સાગર છે. પ્રેમ અને મધુર હાસ્ય તો આપણી દિવ્ય સંપત્તિ છે. ભૌતિક સંપત્તિ વહેંચતા ખૂટી જાય પરંતુ આ દિવ્ય સંપત્તિનો ખજાનો અખૂટ છે.

પાણીનો પ્રવાહ કાળમીઠ પથ્થરનો ભૂકો કરી નાંખે છે. તેવી જ રીતે આપણી આંખમાંથી વહેતું પ્રેમનું ઝરણું, ક્રોધાગ્નિને ઓલવી નાંખે છે. સંસારમાં દરેક જીવાત્મા - માનવ, પશુ, પંખીને, પ્રેમ સલામતી, સહાનુભૂતિ અપાય તો તેનામાં નવું જોમ, નવી તાકાત આવે છે. જીવનમાં ઉત્સાહ વ્યાપી જાય છે. પ્રેમ કરનાર વ્યક્તિને વશવર્તીને રહે છે.

સુખમય, શાંતિમય, આનંદમય, જીવન જીવવાની યાવી પ્રેમમાં અને સહાનુભૂતિમાં રહેલી છે. પ્રેમગંગાના કાંઠે નાના-મોટા સર્વે જીવોને ઠંડક અને શાંતિ મળે છે. સંસારમાંથી અરાજકતાની વિષવેલને નાબુદ કરવા માટે પ્રેમ અને સહાનુભૂતિનું વાતાવરણ જમાવવાની જરૂર છે.

શરૂઆત આપણાથી જ કરીએ તો કેવું ?

ૐમાૐ

માનવ અગર જો માનવી બને સફળતાના શિખરો સર કરતો રહે. સુષ્ટિ આખી પ્રેમમય દીસે જીવન સાગર આનંદથી તરી જાયે.

## આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મશક્તિને જગાવીએ

આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મશક્તિને પિછાનવા માટે, જગાવવા માટે, ઝંકૃત કરવા માટે આત્મનિરીક્ષણ એ પાયાની જરૂરિયાત છે.

આત્મનિરીક્ષણ કરવું એટલે પ્રથમતો પોતાની જાત ઉપર વિશ્વાસ પેદા કરવો, પોતાની જાતને પ્રેમ કરવો, જીવનમાં ચિંતનનો, વિવેકનો દીવો પ્રગટાવવો. પોતાની ખુબીઓ-ખામીઓને તટસ્થપણે પિછાનવી.

જીવન તો દ્વંદ્વોનો સંયોગ છે. સુખ દુઃખ, ચડતી, પડતી, સફળતા નિષ્ફળતા તો જીવનનો ઘટનાક્રમ છે. આપણા પુરૂષાર્થ અને પ્રારબ્ધ કર્મ સાથે એનો ઘનિષ્ટ સંબંધ છે.

આવા દ્વંદ્વોમાં અટવાઈ જઈ નિષ્ક્રિય થવાની જરૂર નથી. આપણી ખુબીઓને વિકસાવવી અને ખામીઓને નિર્મૂલ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા રહેવાનું.

જીવનની કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં પરમનું શરણ એ મોટી દીવાદાંડી છે. આ દિવ્ય દીવાદાંડીના સહારે આપણી અંતઃચેતના આપણી આત્મશ્રદ્ધા, ઝંકૃત થઈ જાય છે. રોમેરોમમાં પ્રકાશ પથરાઈ જાય છે. વિવેક જાગૃત થાય છે. પ્રેરણા, માર્ગદર્શન મળવા લાગે છે. સમસ્યાનો સુલઝાવ મળવા માંડે છે. આત્મશ્રદ્ધા બળવત્તર બનતી જાય છે.

નિઃસહાય, નિરાશાની પરિસ્થિતિમાં ઉતાવળિયું પગલું ભરીને પસ્તાવાનો વારો આવે તેના કરતાં આપણા મનમંદિરમાં વિરાજીત શિવતત્વને મળવા જઈએ. માર્ગદર્શન મેળવીએ.

શિવતત્વને કેવી રીતે મળીએ ?

(૧) પરમાત્મા આપણા માતાપિતા, બંધુ સખા, ગુરુ સર્વસ્વ છે તેવા આત્મીયભાવ સાથે એકાંતમાં બેસી આ દિવ્ય ચેતનાતત્ત્વ સાથે ખુલ્લા દિલથી મનોમન વાત કરીએ, પ્રેરણા, માર્ગદર્શન માટે પ્રાર્થના કરીએ.

(૨) પોઝીટીવ, સકારાત્મક વલણ અપનાવીએ. પરમાત્મા મારી સાથે જ છે. હું એકલો નથી તેવું દ્રઢ પણે માનીએ.

(૩) નામસ્મરણ, પ્રાર્થના, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, સદ્ગુરુનું માર્ગદર્શન અવરોધોને દૂર કરવાનું અમોઘ શ છે.

આત્મશ્રદ્ધાની જ્યોતને સદાય જલતી રાખીએ અને તેના પ્રકાશના સહારે જીવનને હંમેશાં ગતિશીલ રાખીએ, ઉર્ધ્વગામી બનાવીએ.

ૐમાૐ

અંક - ૧૪૨

એપ્રિલ- ૨૦૧૫

### જીવનમાં સ્વર્ગીય વાતાવરણનું નિર્માણ કરીએ.

આપણે જન્મ્યા, જીવનનો પ્રથમ શ્વાસ લીધો ત્યારથી જ આપણે કુટુંબનો, સમાજનો અને વિશ્વનો એક ભાગ બની ગયા. જગત સાથે આપણો સબંધ ગોઠવાઈ ગયો. જીવનયાત્રા દરમિયાન આપણે કુટુંબ, સમાજ અને વિશ્વમાં અને વિશ્વ સાથે કેવી રીતે જીવવું કે જેથી જીવનમાં સદાય સુખ, શાંતિ અને પ્રસન્નતા જ પ્રસરી રહે.

દ્વંદ્વોથી ભરેલા જીવનમાં આપણે હંમેશાં સકારાત્મકતા, સંવાદિતાનો દ્રષ્ટિકોણ અપનાવીએ, સહિષ્ણુતા કેળવીએ, પ્રેમનું આદાન પ્રદાન કરીએ, ક્ષમાનો ગુણ કેળવીએ તો જ જીવન જીવવાની મઝા આવશે. સર્વ પ્રાણીમાત્રમાં આત્મીયભાવ વર્તાવવા લાગશે.

પ્રેમ સહનશીલતા અને ક્ષમાની ત્રિપુટી આપણા જીવનભાગમાં પ્રસન્નતાના પુષ્પો પમરાવી શકશે, સ્વર્ગનું

નિર્માણ કરી શકશે. આપણે આત્મીયભાવ કેળવીશું એટલે પ્રેમનું પ્રગટીકરણ થશે જ. પ્રેમથી સંબંધોનું અંતર ઘટી જાય છે. આપણી સંવેદનાઓ સહિયારી બની જાય છે, જે આપણને પ્રેમ, હુંફ અને સલામતી આપે છે. જીવનમાં ઉજાસ અનુભવાય છે. ચાહનાનો સેતુ સધાય છે.

સંબંધોમાં મતભેદ થાય પરંતુ મનભેદ ક્યારેય થવો જોઈએ નહિ. વિસંવાદિતાને ક્યારેય વિક્સવા દેવી નહિ. આપણે નિર્મળભાવે બીજાનો દ્રષ્ટિકોણ સમજવાનો હંમેશા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સંબંધો સાચવવા માટે અને જીવનભાગમાં સ્વર્ગનું નિર્માણ કરવા માટે ચાર x માસ્ટર કી x - પ્રેમ, જ્ઞાન, સહનશીલતા અને ક્ષમાના ગુણને અપનાવવા જરૂરી છે. જ્યાં સુખ, શાંતિ, સંતોષ અને સંવાદિતાનું વાતાવરણ હોય ત્યાં જ સ્વર્ગનું સુખ માણી શકાય. સ્વર્ગ ભગવાનના દરબારમાં જ કે ઉપર આકાશમાં કોઈ જુદો પ્રદેશ નથી.

આપણે જ પરમના પ્યારા બાળકો છીએ. આપણે જ માનવતાના ગુણો અપનાવીને જીવનમાં સ્વર્ગીય વાતાવરણનું નિર્માણ કરવાનું છે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૪૩

મે - ૨૦૧૫

### સાચી સાધના

જીવન યાત્રા માટે ગતિ કરતી દરેક વ્યક્તિમાં વિકાસની શક્યતાઓ રહેલી છે. આપણે પરમાત્માના અંશ છીએ. પરમપિતા પરમાત્માનો દિવ્ય અધ્યાત્મિક વારસો, દિવ્ય ગુણો, ઐશ્વર્ય આપણા અસ્તિત્વમાં વિલસી જ રહ્યો છે. પરમની ગોપિત શક્તિઓ સામર્થ્ય આપણામાં બીજ રૂપે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આપણે આ ગોપિત દિવ્ય બીજરૂપ શક્તિઓને અંકુરિત

કરવાનો પુરુષાર્થ કરવાનો છે. પરમાત્માના આધ્યાત્મિક વારસાનો આપણે વિકાસ કરવાનો છે. આ દિવ્ય વારસાનો સ્વ અને સમષ્ટિના શ્રેયાર્થે ઉપયોગ કરીએ એ જ આપણી સાચી સાધના છે, સાચી માનવતા છે.

જે તે ક્ષેત્રમાં આપણી કામગીરી, આપણું યોગદાન, આપણી જવાબદારી અનાસક્તભાવે પરમની પૂજા સમજીને અદા કરીએ તો આપણી આવી પ્રવૃત્તિ પણ સાચી સાધના બની જાય છે. આપણું સેવાભાવી, સકારાત્મક જીવન જ સાધના છે.

આપણો અધ્યાત્મિક વિકાસ થઈ રહ્યો છે. તે કેવી રીતે સમજી શકાય?

આપણા વાણી વર્તન વ્યવહારમાં પારદશતા, સરળતા, સહજતા, સ્વાભાવિકતા, જાગૃતિ, ચૈતન્યતા, દયા, કૃપા, પ્રેમ, અહિંસા, જેવા સકારાત્મક ગુણોનો આવિર્ભાવ થાય. પ્રકટીકરણ થાય ત્યારેજ આપણે અધ્યાત્મિક વિકાસ તરફ ગતિ કરી રહ્યા છીએ તેવું સમજી શકાય.

માનવજીવન તો ગુણો અવગુણોનું મિશ્રણ છે. સદ્ગુરુનું શરણ, સત્સંગ, સાધના, સેવા અને સત્યાચરણના સહારે આપણી જીવનયાત્રાને પરમમય બનાવી શકીએ.

ૐમાૐ

અંક - ૧૪૪

જૂન - ૨૦૧૫

### જીવનયાત્રાનું લક્ષ્ય

આપણે માનવીઓ પરમની સૃષ્ટિમાં પ્રવાસીઓ છીએ. પરમાત્માનું ઉત્તમ સર્જન છીએ. આપણામાં તન, મન, બુદ્ધિ અને અમર આત્માનો સંયોગ થયેલો છે. આપણામાં વિચાર કરવાની અને તેને કાર્યાન્વિત કરવાની સ્વતંત્ર શક્તિ છે. આપણા જીવનનું લક્ષ્ય નક્કી કરવાનું આપણા પર અવલંબે છે.

આપણા જીવનનું કેન્દ્ર આપણા ઈષ્ટદેવ - પરમાત્મા જ હોવા જોઈએ. આપણે પરમાત્મા સાથે મનથી જોડાયેલાં જ રહીએ તો આપણા જીવનનો પ્રવાસ યાત્રામાં પરિવતત થઈ જાય. જન્મથી મૃત્યુ પર્યન્તની વર્તમાન જીવનની યાત્રા અનંતકાળ સુધી આપણા પ્રારબ્ધ કર્મના ફળ સ્વરૂપે અનેક યોનિમાં પરિવારમાં ચાલુ જ રહે છે. સૂર્યના ઉદય અસ્તની ઘટમાળ જેવી આપણી જીવનયાત્રા ઉદય (જન્મ) અસ્ત (મૃત્યુ) થતી જ રહે છે.

આપણા જીવનના શ્વાસની, ધબકારની લંબાઈ આપણા સ્વાસ્થ્ય, જીવનશૈલી અને પરમાત્માના આયોજન અનુસાર લંબાતી હોય છે. પરંતુ ઉદય અને અસ્તનો ક્રમ અબાધિત છે.

જીવનયાત્રા દરમિયાન સંસારની અનેક પ્રકારની ખાટીમીઠી, ચઢાવ ઉતાર આવે, તનથી કે મનથી પરિવારના અનેક ઘાવ ઝીલવા પડતા હોય છે. માનસિક સમતુલા, સુખદ સમાધાન, સહનશીલતા અને ક્ષમાનો ગુણ કેળવવા માટે પરમનું શરણ, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને પ્રાર્થનાનો આશ્રય, જીવનના આવા નકારાત્મક પરિબળો સામે ટક્કર ઝીલવા માટે, લાગણીના ઘા રૂઝવવા માટે રામબાણ ઈલાજ બની રહે છે.

આપણી જીવનયાત્રાના લક્ષ્યની પૂત માટે હંમેશા સાત્વિકતા, નૈતિકતાની સાથે સાથે સરળતા, પ્રસન્નતા, નિયમિત ઉપાસના અને સત્સંગને જીવનના આત્મૂષણો બનાવવા જોઈએ. હંમેશા સકારાત્મકતા, સંવાદિતાને જ પ્રાધાન્ય આપવું જોઈએ.

ૐમાૐ

## નૈતિકતા આપણા જીવનને ઉજ્જવળ બનાવે છે.

માનવજીવન પરમાત્માની શ્રેષ્ઠ કૃતિ છે. માનવ જીવનને સાત્વિક માર્ગે પ્રયાણ કરાવવા માટે પરમાત્માએ આપણને મન સાથે બુદ્ધિ આપી છે. બુદ્ધિને વિવેકના ગરણે ગાળીને પછી જ આપણા વિચારો. સંકલ્પોને કાર્યાન્વિત કરીએ તો જીવન યાત્રામાં સત્યનો સાથે મળી રહેશે.

નીતિમય જીવનમાં જ સંપત્તિનું સાચું સુખ સમાયેલું છે. આપણી સંપત્તિ લક્ષ્મી સ્વરૂપા પ્રસન્નતા પ્રદાન કરનારી અને નારાયણની સાથે વાસ કરનારી હોવી જોઈએ.

આપણી સંતત્તિનું સાચું સુખ આપણી સંસ્કારિતામાં ધ્રુપાયેલું છે. ગૃહસ્થ જીવનમાં આત્મિયતા, પ્રેમ, સરળતા, આદર અને સદ્ગુણોનો વ્યાપ અવિરત રહેવો જોઈએ, વધવો જોઈએ. નૈતિક મૂલ્યોનું પ્રતિપાદન, નૈતિકતા, પ્રમાણિકતા આપણા જીવનને ઉજ્જવળ બનાવે છે.

સાંપ્રત સમયની આથક સમસ્યાઓ આપણા મનને પ્રલોભનમાં ન ફસાવી દે તે માટે સતર્કતા દાખવવી જરૂરી છે. ઉપાસના, સ્વાધ્યાય, સત્સંગના કવચથી મનને સદાય રક્ષતા રહેવું પડશે. આપણું સુખી જીવન, સુખી પરિવાર અને સંસારમાં સ્વર્ગીય વાતાવરણ નિર્માણ કરવા માટે આપણા વાણી, વર્તન વ્યવહારમાં નૈતિકતા, પવિત્રતા, સાત્વિકતા અને એકરૂપતાની આવશ્યકતા છે.

ૐમાૐ

## જીવનદર્શનના મંદિરનું નિર્માણ કરીએ.

આપણે આપણા જીવનદર્શનમાં પરમાત્માને સદાય સાથે રાખીએ. એક ડગ આગળ રાખીએ અને પરમના આદેશ અનુસાર વર્તનનો આગ્રહ રાખીએ તો આપણને જીવનમાં અનેક પ્રકારની સુવિધાઓ, સરળતાઓ મળી રહે છે. સફળતા ચરણ ચૂમતી રહે છે.

આધ્યાત્મિક સત્યોના પાયા પર જ જીવનદર્શનના મંદિરનું નિર્માણ કરવાનું શરૂ કરીએ એટલે જીવનની વિશાળતા, ડાઈ, ચાઈનો અનુભવ થવા લાગે છે. આપણે સાત્વિકતા પ્રત્યે અને ઉચ્ચ આદર્શો પ્રત્યે સભાન બનતા જઈએ છીએ. જીવન અને જગત ઉપર આપણી આત્મા પડવા લાગે છે.

આપણા જીવનદર્શનનો વિકાસ કરવા માટે, નૂતન આયામો અપનાવવા માટે સજ્જનો, સંતો, સદ્ગુરુના ઉદાત્ત લક્ષણો, વિચારધારાઓ, અભિગમનો અભ્યાસ કરી સમજવાનો, અપનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, જેથી આપણને યોગ્ય પ્રેરણા, માર્ગદર્શન મળતાં રહેશે.

આપણા જીવનનો કોઈક હેતુ છે. કોઈક લક્ષ્ય છે. પરમની કોઈક દિવ્ય યોજના, ચેતના કામ કરી રહે છે. તેવો ખ્યાલ સતત રહેવો જોઈએ. પરમાત્મા મારી સાથે જ છે. એવા દ્રઢ નિશ્ચય સાથે જ જીવનદર્શન અને જીવનમંદિરનાં મંડાણ થવાં જોઈએ, ઘાટ અપાવવો જોઈએ. આપણું જીવન અન્યના જીવનને અજવાળે, પ્રકાશિત કરે, ઉર્ધ્વગામી બનાવે તેવો પ્રયત્ન સતત કરતા રહીએ અને પરમના પ્યારા બાળ બની રહીએ.

ૐમાૐ



## વ્યક્તિત્વ વિકાસના ઉર્જીત

આપણા વ્યક્તિત્વને વિકસાવવું હોય, ઉન્નત બનાવવું હોય, આપણા માનવજીવનને મહેંકાવવું હોય તો આપણા વ્યક્તિત્વને વિકૃત કરનારા પરિબળોને હટાવવા જ પડે. નકારાત્મકતાને જીવનમાં પ્રવેશ આપવાનો જ નહિ.

દરેક વ્યક્તિને જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને સફળતા જોઈએ છે, આપણે અળસિયા જેવા નબળા શિથિલ નથી બનવાનું.

આપણા વ્યક્તિત્વમાં ઓજસ, સત્વ, અડગતા, નિર્ભયતા અને ખુમારી હોવા જોઈએ. ટોળામાં પણ આપણી ઉપસ્થિતિનો, હાજરીનો અનુભવ થાય.

જિંદગીમાં સંઘર્ષો, ઝંઝાવાતો, સમસ્યાઓ તો આવે જ. એનાથીજ આપણું જીવન ઘડાય છે, જીવનનો વિકાસ થાય છે. જીવનમાં ખમીર પ્રગટે છે.

સામાન્ય વ્યક્તિ બનીને ગાડરિયા પ્રવાહમાં તણાવવાને બદલે આપણે અસામાન્ય બનવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ઉત્તમ જીવન માટે જીવનમાં આદર્શો, ઉમદા ધ્યેયો-લક્ષ્યની ખાસ જરૂર છે.

- (૧) આપણી વાણીમાં, વિચારમાં વિવેક, ગાંભીર્ય, વિનય અને માધુર્ય પ્રગટવાં જોઈએ.
- (૨) આપણા વ્યવહારમાં સરળતા, સાહજિકતા અને સંયમ હોવા જોઈએ.
- (૩) પુરુષાર્થ, પ્રમાણિકતા, નૈતિકતા આપણા વ્યક્તિત્વને નિખારે છે.
- (૪) નિર્ણય શક્તિ સમત્વભાવ, સમજણ શક્તિ અને શાંતિના

ગુણ હોવાં જોઈએ.

(પ) અહિંસા, દયા, કરુણા, સેવા અને પરોપકાર વૃત્તિ આપણા વ્યક્તિત્વના આભૂષણો બનવા જોઈએ.

(દ) પરમનું શરણ, સત્સંગ, ઉપાસના અને અંતરાત્માના અવાજ - પ્રેરણા જીવનની આધ્યાત્મિક શક્તિના ઉર્જા ભેત બનવા જોઈએ.

ૐમાૐ

અંક - ૧૪૮

ઓક્ટોબર - ૨૦૧૫

### પરમનું વરદાન

પરમાત્માએ માનવજાતને અને સકળ જીવસૃષ્ટિને કિંમતી વરદાન આપ્યું છે. દિવસના ચોવીસ કલાકનો સમય બધા જ જીવો માટે સરખો જ છે કોઈ જ પક્ષપાત નથી. મનુષ્યેતર બધા જ જીવો પ્રાકૃતિક નિયમને અનુસરે છે. સુરજદાદાનું નિયમિત ઉગવું, આયમવું, ફળ આપવાનો અમુક વૃક્ષનો સમય નિયમિત, ઋતુચક્ર નિયમિત ચાલે.

આપણે માનવ જાતે પણ પ્રકૃતિના નિયમોને અનુસરવું જોઈએ. કેટલાક માનવબંધુઓ આળસ, પ્રમાદ, કુટેવો, અનિયમિતતા, અશિસ્ત તેમજ આહાર વિહારમાં અસંતુલન જેવી અપ્રાકૃતિક જીવનશૈલી અપનાવી પરમની વરદાન સમ સમયસંપત્તિને વેડફી નાંખે છે. અંતે દુઃખી થાય છે.

દરેક ભૌતિક માતાપિતા પોતાના વારસોને સંસ્કાર અને સંપત્તિનો વારસો આપે ત્યારે તેમની ભાવના હોય છે કે મારા સંતાનો સુખી થાય સર્વાંગી વિકાસ કરે, સ્વ અને સમષ્ટિના શ્રેયમાં પોતાનું યોગદાન આપે.

આપણા દિવ્ય માતા પિતા - પરમાત્મા પણ સમય સંપત્તિને શિસ્તબદ્ધ, સાત્વિક વિનિયોગ કરી પ્રકૃતિને અનુસરે,

માણે, સ્વ અને સમષ્ટિનો ઉત્કર્ષ કરે તેવું ઈચ્છે, તેવી આશા રાખે. આપણે પરમપિતા પરમાત્માના નિષ્ઠાવાન, સંસ્કારી બાળકો બનીએ. આપણે સમયનું એવું સાત્વિક આયોજન કરીએ કે આપણો શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય. સ્વ અને સમષ્ટિના ઉત્કર્ષ અર્થે, શ્રેયાર્થે જીવન અપત કરી શકીએ.

આપણો શુભ સંકલ્પ અને આચરણથી આપણે પરમની કૃપાના અધિકારી બની શકીએ.

ૐમાૐ

અંક - ૧૪૯

નવેમ્બર - ૨૦૧૫

### પરમની દિવ્યચેતના સાથે જોડાઈ જઈએ.

મનુષ્યદેહ ધારણ કરવા માટેનો એક માત્ર ઉદ્દેશ પરમાત્મામય બનવાનો, પરમની પ્રાપ્તિનો જ છે. આપણો આત્મા પરમાત્માનો જ એક અંશ છે. આપણા શરીરમાં હોવા છતાં આપણે એને દેખી શકતા નથી. પહેચાની શકતા નથી. આપણે આપણા આત્માને પહેચાનવો છે, અનુભવવો છે. એની ચેતનાને, દિવ્યતાને આપણા જીવનમાં ધારણ કરવી છે આપણે પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવું છે. આ ક્યારે શક્ય બને ?

યોગ એક એવું સાત્વિક માધ્યમ છે જે પરમાત્મા સાથે જોડાણ કરાવી આપે યોગના મુખ્ય ત્રણ રાજમાર્ગ છે. જ્ઞાનયોગ, ભક્તિ યોગ, અને કર્મયોગ, આ ત્રણે રાજમાર્ગો પરમની પ્રાપ્તિના રાજમાર્ગો છે, અને એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે.

(૧) જ્ઞાનયોગમાં પરમનું ચિંતન, મનન, ધ્યાન, પ્રાર્થના, ઉપાસના સત્સંગ વિગેરે વિવિધ આયામો દ્વારા પરમાત્મા સાથે સમર્પણભાવે જોડાયેલા રહીએ.

(૨) ભક્તિયોગ - પૂજા, અર્ચના, ભજન, કિર્તન, ઉપાસના,

ભાવવંદના વિગેરે વિવિધ રીતે પરમાત્મામય બની રહીએ.

(૩) કર્મયોગ - આપણું પ્રત્યેક કાર્ય પરમની પૂજા - સમજીને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિભાવથી અનાસક્તભાવે કરીએ.

આપણા આ ત્રણે રાજમાર્ગોમાં અહમ્, ઈર્ષ્યા, રાગ, દ્વેષ, સ્વાર્થ સગાવાદ ભળવો જોઈએ નહિ. આ ત્રણે યોગ માર્ગમાંથી ગમે તે એક કે વધુ માર્ગો અપનાવવાથી પરમાત્માની દિવ્ય ચેતનાનો આવિર્ભાવ આપણે અનુભવી શકીએ છીએ.

આ યોગમાર્ગો અપનાવવાથી આપણા વ્યક્તિત્વમાં શું પરિવર્તન આવે? શું ફાયદો થાય?

(૧) આપણામાં મન વચન કર્મની પવિત્રતા આવે.

(૨) આપણામાં માનસિક જાગૃતિ આવે.

(૩) સકારાત્મક વલણ અનુભવાય.

(૪) સત્યના અનુરાગી બનાવે છે.

(૫) દુઃખ, શોક, ગ્લાનિમાંથી આનંદ પ્રસન્નતા તરફ ગતિ કરાવે છે.

(૬) અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાંથી જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ તરફ પ્રયાણ કરાવે છે.

(૭) આપણી ચેતનાને દિવ્ય ચેતના સાથે જોડી આપે છે.

(૮) આપણામાં દિવ્ય શક્તિ જાગૃત થાય છે.

(૯) આપણી ચેતના વૈશ્વિક ચેતના સાથે જોડાઈ જાય છે

આપણે યોગમાર્ગ અપનાવી પરમની દિવ્ય ચેતના સાથે જોડાઈ જઈએ.

ૐમાૐ

## સત્ય એ જ ઈશ્વર છે.

સત્ય એ જ ઈશ્વર છે. સત્યમ્ શિવમ્ સુંદરમ્ એ પરમાત્માનું રૂપ છે. સત્ય એ સદ્ગુણોનો તાજ છે. જીવનમાં સુખ શાંતિનો અહેસાસ કરવા માટે સદ્ગુણો સકારાત્મકતા કેળવવાની જરૂર છે. સત્ય, સદ્ગુણી વ્યક્તિનું આંતરબાહ્ય વ્યક્તિત્વ સરળ અને નિર્દોષ હોય છે. બાળકો નિર્દોષ અને માયાવી સમજણ વગરના હોય છે, ત્યાં સુધી સાચું બોલે છે. ઉંમર વધતાં અને માયાના આવરણમાં આવતાં દુર્ગુણોનો શિકાર બને છે અને અસત્યનો આશરો લેવા પ્રેરાય છે. લાંબે ગાળે અસત્યની આદત પડી જાય છે.

પોતાના સંતાનો હંમેશાં સત્ય બોલે અને સદ્ગુણી બને તેવી ઈચ્છા રાખનાર માતાપિતાએ હંમેશા સત્ય બોલવું જોઈએ અને સાત્વિક, નીડર વાતાવરણ નિર્માણ કરવું જોઈએ.

અસત્યનો - જૂઠનો આશ્રય લેનાર વ્યક્તિ અનેક દુર્ગુણોની ગર્તામાં ધકેલાતો જાય છે. જીવનયાત્રામાં અશાંતિ, દુઃખ, ચિંતા, તણાવ વ્યાપી જાય છે. અંતે તન અને મનના રોગોનો શિકાર બની જવાય છે. આસુરી તત્વોનો શિકાર બની જવાય છે.

જીવનમાં ક્યાંય અને ક્યારેય પણ ભૂલ થઈ જાય તો તે ભૂલને છુપાવવા અસત્યનો આશરો ક્યારેય ન લેવો. ભૂલનો એકરાર કરો, નુકશાન વેઠી લો, ભૂલ ફરીથી ન થાય તેની સાવચેતી રાખો, પ્રાયશ્ચિત કરો, નોકરી ધંધામાં સાત્વિક છાપ ઉપસી આવશે. વારંવાર ભૂલ ન થાય તેની સાવચેતી રાખવી પણ જરૂરી છે.

સત્યના માર્ગે ચાલનાર વ્યક્તિ સજ્જન ગણાય છે. સમાજમાં તેની પ્રતિષ્ઠા વધે છે, લોકોનો પ્રેમ, ચાહના, વિશ્વાસ

પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સત્ય બોલનાર વ્યક્તિમાં આત્મ વિશ્વાસ હોય છે આત્મબળ હોય છે. પરમાત્માની કૃપા તેના પર સદાય વરસતી રહે છે. પરમની પ્રેરણા સદાય મળતી રહે છે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૫૧

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૬

### શાશ્વત પરમ પદની પ્રાપ્તિ

જીવન યાત્રા દરમિયાન દરેક વ્યક્તિને સુખ, સગવડ, સંપત્તિની અપેક્ષા હોય છે. પદ, પ્રતિષ્ઠા, પૈસો તેના ગૌરવને વધારે છે. જ્ઞાન, શક્તિ, સંપત્તિ દ્વારા ભૌતિક જીવનમાં ઉચ્ચ હોદ્દાની - પરમપદની પ્રાપ્તિ ઝંખે છે. ભૌતિક જીવનનું આ પરમપદ કદાચ પ્રાપ્ત થાય તો પણ, આ પરમપદ શાશ્વત નથી. વળી શાંતિ અને સલામતી પણ નથી. હોદ્દા પરથી ઉતર્યા પછી ઉતર્યો અમલદાર કોડીનો જેવી પરિસ્થિતિ નિર્માણ થાય છે.

જીવનયાત્રાને આધ્યાત્મિકયાત્રામાં પરિવર્તિત કરીને શાશ્વત પરમપદની પ્રાપ્તિ આપણે કરવાની છે. આધ્યાત્મિક પરમપદ માટે આપણે આપણા આત્મા - પરમાત્માના આદેશો, આદર્શોને જીવનમાં અપનાવીને ક્રમશઃ પરમની પાઠશાળાના સ્નાતક બનવાનું છે.

અનન્ય શ્રદ્ધા અને શરણાગતિનો ભાવ હૃદયમાં ભરવાનો છે.

અહમને નિર્મૂળ કરવાનો છે.

સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, નિયમિત ઉપાસનાના, પ્રેમ ભક્તિના આભૂષણોથી જીવનને અલંકૃત કરવાનું છે.

આધ્યાત્મિક પરમપદની પ્રાપ્તિ માટે આપણે પાત્રતા, ક્ષમતા કેળવવાની છે. આપણા વાણી, વર્તન વ્યવહારમાં નિર્દોષતા, નિર્મળતા બાળસહજ ભાવ કેળવવો પડે, નિઃસ્વાર્થ સેવાની ક્ષિતિજોને વિસ્તારવી પડે.

સાચા સાત્વિક પ્રેમી ભક્ત, સંત તરીકે લોક હૃદયમાં આપણું સ્થાન અંકિત થાય ત્યારે જ આપણને આધ્યાત્મિક પરમપદની પ્રાપ્તિ થઈ કહેવાય.

આધ્યાત્મિક પરમપદની પ્રાપ્તિ થયા પછી પરમાત્મા સતત આપણને પ્રેરણા આપતા રહે, માર્ગદર્શક બની રહે, સાત્વિક અનુભૂતિઓ, દર્શન, પ્રત્યક્ષતાની અનુભૂતિ કરાવતા રહે છે.

આધ્યાત્મિક પરમપદ શાશ્વત છે, તેમાં સંપૂર્ણ શાંતિ અને સલામતી છે. આ આધ્યાત્મિક પરમપદ આપણા જન્મોનું સાથી સંગાથી બની જાય છે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૫૨

ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૬

### માનવ જીવનને પ્રયાગરાજ બનાવીએ

માનવજીવન એટલે સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ શરીરનો ત્રિવેણી સંગમ. સ્થૂળ શરીર પંચમહાભૂતો - પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશનું બનેલું છે. સૂક્ષ્મ શરીર મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારનો સમૂહ છે. કારણ શરીર એ પ્રાણતત્વ, આત્મા છે જે પરમાત્માના અંશરૂપે શરીરમાં વિદ્યમાન છે. પંચમહાભૂતનું શરીર આત્માનું મંદિર છે. સૂક્ષ્મ શરીર ભૌતિક જગતના માયાનું, આસક્તિનું, એષણાઓનું વિવિધ વિચારોનું ગતિશીલ સૂક્ષ્મ તત્વ છે. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીરની અનુભૂતિ કરી શકાય છે. આત્મતત્વની અનુભૂતિ કરવા માટે પ્રેરણા, માર્ગદર્શન મેળવવા માટે માયાનું આવરણ હટાવી, સાત્વિક, સરળ, પ્રેમમય જીવન જીવવાની આવશ્યકતા છે.

પ્રયાગરાજમાં ગંગાજી, યમુનાજી, અને સરસ્વતીજી નદીનો ત્રિવેણી સંગમ રચાય છે. જ્ઞાનદાત્રી સરસ્વતીજી

અદ્રશ્ય રીતે પ્રયાગરાજમાં વિદ્યમાન છે.

આપણા શરીરમાં આત્મા સરસ્વતીજીની જેમ અદ્રશ્ય છે. શરીર અને મનની સાથે આત્માનો સંગમ થાય ત્યારેજ જીવન ધબકતું રહે છે, ગતિશીલ બને છે.

પરમાત્માના અંશરૂપ આત્મા જ્ઞાનદાતા છે. આત્માની શક્તિઓ અનંત છે. જે બીજરૂપે આપણા મનમાં - શરીરમાં વિદ્યમાન છે જ. આપણું સૂક્ષ્મ શરીર - મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર જન્મો જન્મથી જીવાત્મા સાથે જોડાયેલા રહે છે. સૂક્ષ્મ શરીરના વિવિધ શક્તિબીજને સકારાત્મક, સુસંસ્કારિત અને સાત્વિક વાતાવરણમાં અંકુરિત થવા દઈએ અને તેનો વિનિયોગ સેવાકાર્યોમાં, પરોપકારમાં, માનવતાના કાર્યોમાં કરીએ અને આપણા માનવજીવનને તીર્થરાજ પ્રયાગરાજ બનાવીએ.

વર્તમાન જીવનને પરમ સાથે સદાય જોડાયેલું રાખીએ. નૈતિકતા, પ્રમાણિકતા, સાત્વિકતાથી આપણા પ્રત્યેક કાર્યને પરમની પૂજા સમજીને, સેવાની ભાવના સાથે કરીએ અને પરમના પ્યારા બાળક બની રહીએ.

આપણા વિચાર, વાણી, વર્તન, વ્યવહારથી શરીર અને મનને સ્વસ્થ, સુસંસ્કારિત, ધર્મમય રાખીએ. આપણા આત્માના અવાજને અનુસરીએ તો પરમની પ્રેરણા, માર્ગદર્શન અને પ્રત્યક્ષતાની અનુભૂતિ પ્રત્યેક પળે થતી જ રહેશે.

આપણા જીવને પ્રયાગરાજ - તીર્થરાજ બનાવી દિશા શૂન્ય માનવબંધુઓના - જીવનમાં સુખ શાંતિનું કિરણ પ્રસરાવીને, સાત્વિક, આધ્યાત્મિક માર્ગે ગતિ કરાવીને જીવનને ધન્ય બનાવીએ.

ૐમાૐ



## ધર્મના મર્મને સમજીએ

કુટુંબ, સમાજ, રાષ્ટ્ર અને વિશ્વમાં આત્મીયતા પ્રસરાવવી હોય, વિશ્વબંધુત્વની ભાવના ખીલવવી હોય, શાંતિ, સહૃદયતા અને ભાઈચારાનું સામ્રાજ્ય પ્રસરાવવું હોય તો આપણે ધર્મ વિષે સાચી સમજ કેળવવી જ પડશે. ધર્મનો મર્મ આપણે સમજવો પડશે.

ધર્મનું કામ માનવતા પ્રસરાવવાનું છે. માનવ ધર્મ એજ સાચો ધર્મ છે. આપણી વ્યક્તિગત આસ્થા, શ્રદ્ધા, સંસ્કારિતા એ આપણો સંપ્રદાય છે સંપ્રદાયના નીતિ નિયમો અપનાવીને આપણે સાચા સંનિષ્ઠ માનવ બની પરમના પ્યારા બની શકીએ.

સાચા માનવ બનવા માટે સદ્ગુણો તો અપનાવવા જ પડે, નવ સિદ્ધાંતોનું આચરણ કરવું પડે. સત્ય, પ્રેમ, દયા, કરુણા, અહિંસા, સહૃદયતા આ ધર્મના આભૂષણો છે. ધર્મ તો નિર્મળ પવિત્ર જળ સમાન છે. જે માનવ મનની મલિનતાને દુર કરે છે. મનને સ્વસ્થ અને ચિંતનશીલ બનાવે છે. અને આત્મા તરફ યાત્રા કરાવી પરમાત્માના પ્યારા બનાવી શકે છે.

કોઈ એક સંપ્રદાયમાં માનનાર પરિવારમાં જન્મેલ વ્યક્તિ તેજ ધર્મની કહેવાય તે મારી દ્રષ્ટિએ સાચું નથી. પ્રારબ્ધ કર્મ અનુસાર જન્મવું એ એક હકીકત છે. પરંતુ સમજણમાં આવ્યા પછી સાચા ધર્મી બનવું અને અંતરાત્માના અવાજને અનુસરીને સાત્વિક માર્ગ અપનાવી, સદ્ગુણો વિકસાવી પોતાની ફરજને પોતાનો ધર્મ સમજીને માનવધર્મ અપનાવવો તે વ્યક્તિની પોતાના ચિંતન અને શ્રદ્ધા પર અવલંબે છે.

શરીરને સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રાખવા માટે સાત્વિક સમતોલ ખોરાક ખાવો અને પચાવવો જરૂરી છે. તેવી જ રીતે

મનને સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત, સકારાત્મક રાખવા માટે ધર્મ ના મર્મને ચિંતન કરીને તેને પચાવવો પડે. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, ઉપાસના, પ્રાર્થના, ધ્યાન એ મનનો સાત્વિક ખોરાક છે. તેના નિયમિત સેવનથી મનની આત્મા તરફની યાત્રા સુખદ બને છે ચિંતનશીલ વ્યક્તિ ધામક બને છે. સદગુણોથી પોતાના વ્યક્તિત્વને શણગારે છે.

આપણે ધર્મના મર્મને સમજી સાચા ધર્મી - ધામક બનીએ.

ૐમાૐ

અંક - ૧૫૪

એપ્રિલ - ૨૦૧૬

### આત્મચેતનાને જગાવવાની જરૂર છે.

સાંપ્રત સમયમાં વિશ્વમાં અરાજકતા, અસહિષ્ણુતા, સંઘર્ષો, વિચારોમાં વિરોધાભાસ, અમર્યાદિત, અવિચારી આચરણની માત્રા વધી ગઈ છે. લોકોની મોરલ વેલ્યુઝ ખાડે ગઈ છે. સબંધોની શૃંખલા ખોરવાતી જાય છે. ભાવિપેઢીમાં સંસ્કાર, સંસ્કૃતિ, ઈશ્વરપરાયણતા નામશેષ થતી જાય છે.

આ સમસ્યાઓને સુલઝાવવા માટે આજે જગતમાં આત્મચેતનાથી ઉભરાતા, આત્મચેતનાને જગાવનારા માણસોની ખાસ જરૂર છે.

જગતનો નકશો બદલવા માટે માનવ મનમાં પરિવર્તનની જરૂર છે. આધ્યાત્મિક પંથે વિકાસ કરીશું તો જ જગતમાં શાંતિનું, ધર્મનું, વિવેકનું વાતાવરણ પ્રસરાવી શકાશે.

માનવમનમાં વિચારોનું પરિવર્તન લાવવા માટે આપણે ઘરઆંગણેથી જ શરૂઆત કરવી પડશે. આપણે જાતે જ આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં સકારાત્મક બદલાવ લાવવો પડશે. આપણે આપણામાં કઈ રીતે પરિવર્તન લાવી શકીએ?

- (૧) આપણા સંપર્કમાં આવતા દરેક વ્યક્તિ માટે આત્મીયભાવ દાખવીએ. પ્રેમમાર્ગ, જ્ઞાનમાર્ગ, સહનમાર્ગ અને ક્ષમામાર્ગનો જરૂર પડે ત્યાં ઉપયોગ કરીએ.
- (૨) વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં વિવેકને પ્રાધાન્ય આપીએ.
- (૩) આપણા સ્વભાવમાં, વ્યવહારમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવવાનો હંમેશા પ્રયત્ન કરીએ.
- (૪) આત્માના અવાજને અનુસરીએ.
- (૫) પ્રાર્થના દ્વારા પરમની પ્રેરણાના અનુરાગી બનીએ.
- (૬) આધ્યાત્મિક પંથે કદમ માંડ્યા પછી આપણી શ્રદ્ધાને સદાય પ્રજ્વલિત રાખીએ.
- (૭) પરમના શિસ્તબદ્ધ શિષ્ય, સૈનિક, બાળક બની પરમના પ્યારા બનીએ.
- (૮) પ્રાર્થના, ઉપાસના, ધ્યાનના માધ્યમથી પરમ સાથે સતત મનથી જોડાયેલા રહીએ.
- (૯) પરિવર્તનના મારા પુરૂષાર્થને સફળતા મળશે જ તેવી શ્રદ્ધા રાખવાથી વિકાસની ગતિ તેજ બને છે, અને નવા આયામો ઉઘડતા જાય છે.

ૐમાૐ

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

## જીવનમાં ઉત્સાહનું રસાયણ ભરીએ

જીવનને પરમ સમૃદ્ધ, પરમ તેજસ્વી, આત્મચેતનાથી સભર બનાવવા માટે આપણા સૂક્ષ્મ શરીરમાં સુષુપ્ત પડેલી જાગૃતિની જ્યોતને સંકોરવાની, પ્રજ્જ્વલિત કરવાની જરૂર છે. જાગૃતિની જ્યોતનો પ્રકાશ આપણા આનંદના ઉત્સાહની ઝળહળતી ચેતનાને ઝંકૃત કરી દેશે.

સુખ સગવડો, વૈભવોમાં જ આપણા સુખને સીમિત કરી શકાય નહિ. સાચા સુખ માટે અંતરના ઉમંગની, ઉલ્લાસની ઉત્સાહની આવશ્યકતા છે.

ઉત્સાહ આપણા વ્યક્તિત્વને નિખારે છે. ગમે તેવું નાનું મોટું કામ સફળતાપૂર્વક પુરું કરવાની પ્રેરણા પ્રદાન કરે છે. વરાળનું બળ વીજળી ઉત્પન્ન કરી શકે છે. મોટા મોટા યંત્રો ચલાવી શકે છે. આપણો ઉત્સાહ પણ વરાળી બળ છે. કાર્યોને નિપટાવવા માટે, સંકલ્પોને સિદ્ધ કરવા માટે ઉત્સાહનું બળ જરૂર સફળતા અપાવે છે. ઉત્સાહથી આપણી કાર્યક્ષમતા વધી જાય છે. આપણામાં રચનાત્મક કાર્યો કરવાનો પ્રેરણા સ્ત્રોત બની રહે છે. ઉત્સાહથી વિકાસની ક્ષિતિજો વિસ્તરતી જાય છે. સફળતા મળતી જાય છે.

ઉત્સાહના પ્રકાશમાં આળસ, ઉંઘ, નિરાશાના તમસ, લુપ્ત થઈ જાય છે. ચંદ્ર મંગળની અવકાશયાત્રા તેમજ બીજા અનેક વિશ્વના વિકાસ કાર્યો ઉત્સાહની અને પુરૂષાર્થની જ અભિવ્યક્તિ છે

જીવનમાં ઉત્સાહ કેવી રીતે જગાવવો ?

ઉત્સાહ જગાવવાનાં કેટલાક આવશ્યક, પ્રેરક બળો છે. જેવાં કે સુસ્વાસ્થ્ય, અનુકૂળ વાતાવરણ, મનગમતો વ્યવસાય,

પ્રસન્ન પ્રેરણાદાયી પરિવાર, મિત્રવર્તુળ, કામ કરવા માટે સગવડ અને સાધનો.

ઘણા માણસો પ્રેરક બળોથી વંચિત હોય તો પણ ઉત્સાહી, પ્રફૂલ્લિત, આનંદિત જોવા મળે છે. કારણકે તેઓનો ઉત્સાહી સ્વભાવ જન્મજાત હોય છે. ઉત્સાહને જીવનમાં વિકસાવવા માટે સકારાત્મકતા, સાત્વિક વિચારો, સદ્ગુણો, સત્સંગ, નવસિધ્ધાંતોનું આચરણ પ્રેરકબળ બની રહે છે.

આપણી જીવનયાત્રાની સાંસારિક અને આધ્યાત્મિક સફળતા માટે ઉત્સાહનું રસાયણ જરૂરી છે. ઉત્સાહના રસાયણને શાંતિ, આનંદ અને પ્રસન્નતાનો પટ આપીએ.

ૐમાૐ

અંક - ૧૫૬

જૂન - ૨૦૧૬

## અહમ્ ની આગ - વિરાટનો સંસ્પર્શ

અહંકાર એક લોખંડી કિલ્લો છે. ઈર્ષ્યા અને ક્ષુદ્રતા તેનાં કાંગરા છે. નિર્મળ પ્રેમનું દ્વાર જ એના સંકુચિત દાયરામાંથી બહાર કાઢી શકે અને અનંત યાત્રાના પંથે લઈ જઈ શકે. પરમ વિરાટ તત્વનો સંસ્પર્શ કરાવી શકે.

સાગર હંમેશા ઉછાળા મારતો જ રહે છે. કદાચ વિરાટ તત્વમાં સમાઈ જવાનો તો તેનો પ્રયત્ન નહિ હોય! એનાં મોજાઓ કિનારાના પથ્થરોને અફળાયા જ કરે છે.

એવામાં સાગરનું એક બિંદુ - ટીપુ કિનારાના પથ્થરની બખોલમાં છુપાઈ ગયું. પથ્થરે પુછ્યું, અરે બિંદુ તું કેમ છુપાઈ ગયું છે? બિંદુએ કહ્યું આ રાક્ષસસમ સાગરથી હું થાકી ગયું છું. આ સાગર હંમેશાં એનાં રાક્ષસી મોજાં ઉછાળ્યા જ કરે છે. મારે એની હરિકાઈ કરવી છે.

પથ્થર કહે, અરે પાગલ ! આ સુરજના કિરણોથી સુકાઈ

જઈને તું ક્યાંય અદ્રશ્ય થઈ જઈશ એની પણ તને ખબર નહિ પડે. વિરાટ સાથેનો સબંધ તોડીને તેં તારી જાતને ક્ષુદ્ર બનાવી દીધી છે. ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર, હીનતાની ભાવનાએ તેં તારી જાતને ક્ષુદ્ર બનાવી દીધી છે. અહંકારી બનાવી દીધી છે. સાગર તો રાજા છે, એનું વિરાટ તત્વ તો તેના સો સો હાથ લંબાવીને તને બોલાવે છે. તને આલિંગન આપવા ઉત્સુક છે. તને આવકારવા, સમાવવા ઉત્સુક છે. તું તો એનું બાળક છે.

સાગરદેવનો વિરાટ વિશુદ્ધ પ્રેમ હજુ પણ અકબંધ છે. ભાઈ બિંદુ! તું તારા પ્રેમના દ્વાર ઉઘાડ. એક કુદકો માર. તું બિંદુમાંથી સિંધુ બની જઈશ. સાગર સાથે સ્પર્ધા કરવાનો આ એક જ રસ્તો છે. વાડા વાળીને, ક્ષુદ્ર બનીને એકલપંડે આનંદ માણી શકાય ? વિરાટનો સંસ્પર્શ જ આનંદ આપી શકે. બિંદુએ કહ્યું, અલગતાએ સર્જેલી એક અહંતાએ મને ક્ષુદ્ર બનાવી દીધો અને મૂળ આનંદથી, સુખથી હું વંચિત રહી ગયો હતો. હવે હું વિરાટ સાગરમાં સમાઈ જવા તૈયાર છું.

ૐમાૐ

અંક - ૧૫૭

જુલાઈ - ૨૦૧૬

### મનના તમસૂને વિદારીએ

કુરુક્ષેત્રના યુદ્ધના મેદાનમાં અર્જુનનો વિષાદ મિટાવવા ભગવાન શ્રી કૃષ્ણજીએ ગીતા જ્ઞાન દ્વારા વિષાદથી વ્યાપેલા મનના અંધકારને દૂર કરી અર્જુનને તેના ક્ષત્રિય ધર્મ માટે તૈયાર કર્યો.

નષ્ટો મોહ, કરિષ્યે વચનમ્ તવ, કહી અર્જુન તેનું કર્મ બજાવવા તૈયાર થઈ ગયો. આત્મ વિકાસનું પ્રથમ ચરણ છે મનમાં વ્યાપેલા નકારાત્મક, નિષેધાત્મક તમસૂને જાણવાનો, સમજવાનો અને નિર્મૂલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

આ સંસારમાં આપણા મનના તમસૂને, નકારાત્મકતાને નિર્મૂલ કરવાનું માર્ગદર્શન સમર્થ સદ્ગુરુનું શરણ અને તેમના આદેશો, આદર્શોનું આચરણ આત્મ વિકાસની ક્ષિતિજો ખોલવામાં મદદરૂપ થાય છે.

આપણા અસ્તિત્વમાં અને વ્યક્તિત્વમાં જમાવટ કરી ગયેલા, વ્યાપી રહેલા કલ્મશને, તમસૂને, અંધકારને, અજ્ઞાનને, દુર્ગુણોને તટસ્થભાવે ઓળખીએ, આત્મવિકાસમાં અવરોધ કરતા આ દુષણોને દૂર કરવા જાગૃત થઈએ.

- (૧) આળસ - પ્રમાદ એ તમસૂનો પ્રતિનિધિ છે.
- (૨) નિંદ્રા, મનોવ્યથા, ચંચળમન, કામબોજ, કામને ટાળવાની વૃત્તિ, કરબોજ.
- (૩) ઈર્ષ્યા, નિંદા, પૂર્વગ્રહો.
- (૪) અહમ્ભાવ, હતાશા, નિરાશા, દિવાસ્વપ્નનો, વાણીનો વિલાસ.
- (૫) અસહિષ્ણુતા, અધિરાઈ, ઉતાવળિયો સ્વભાવ.
- (૬) ટીકા, ટિપ્પણી, વણમાગી સલાહ, અવિવેક.
- (૭) આત્મશ્લાધા, આત્મપ્રશંસા, અવિશ્વાસ.
- (૮) અંધશ્રદ્ધા.
- (૯) કુટેવો, ચોરી, અસત્યનું આચરણ.

આવાં તો કેટલા કલ્મશ માનવમનમાં વ્યાપેલાં હશે. આપણે સદ્ગુરુદેવને પ્રાર્થના કરીએ કે, મને આવે અવગુણ લૂંટવા અજ્ઞાનના અંધકારમાં, પ્રેમે પકડજો હાથ મારો પ્રગટ થઈ પળવારમાં.

સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને શરણાગતિથી કરેલી પ્રાર્થના સદ્ગુરુદેવને - પરમાત્માને પહોંચે છે જ. શિસ્ત સંયમ અને

વિવેકથી આપણા મનનું નિયંત્રણ કરી નિયમિત ઉપાસના મંત્રજાપ, પ્રાર્થના ધ્યાનનો નિયમ બનાવીએ અને આપણામાં વ્યાપેલા તમસૂને દૂર કરવા સતત પ્રયત્નશીલ રહીએ.

ડા અંધારેથી પ્રભુ પરમ તેજે તું લઈજા, અસત્યો માહેથી  
પ્રભુ પરમ સત્યે તું લઈ જા.

પ્રાર્થના દ્વારા મનની મલિનતાને ધોવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

ૐમાૐ

અંક - ૧૫૮

ઓગષ્ટ - ૨૦૧૬

**આત્મજ્ઞાન એ પરમાત્મા વિષેનું જ્ઞાન છે.**

આપણી ભીતર એક કેન્દ્રબિંદુ આત્મતત્ત્વ સ્વરૂપે વિદ્યમાન છે. આ આત્મતત્ત્વ એ જ પરમાત્માનું સત્યમ્ શિવમ્ સુંદરમ્ સ્વરૂપ.

આપણા અંતરાત્માના માધ્યમથી જ પરમાત્મા આપણને પ્રેરણા પ્રદાન કરે છે. માર્ગદર્શન આપે છે. અને ક્યારેક બોલે પણ છે.

આપણા અંતરાત્માના માધ્યમને કાર્યાન્વિત કરવા આપણે શું કરવું જોઈએ? પરમાત્માની પ્રેરણા માર્ગદર્શન તો આપણે મેળવવાં જ છે. જરૂર છે આપણે માયાના આવરણથી થોડા અલિપ્ત રહીએ આપણે બાળસહજ નિર્મળતા, સરળતા, અપનાવવી પડે, આપણે આપણી જાત સાથે પ્રમાણિક, નિષ્ઠાવાન બનવાનું છે. આપણે આપણા વિચારોને, બુદ્ધિને, સંકલ્પોને ઉર્ધ્વગામી બનાવી. આધ્યાત્મિકતાથી વિભૂષિત કરવાના છે. આપણા વિવેકને સદાય જાગૃત રાખવાનો છે. મનના વલણને સદાય સકારાત્મક બનાવવાનું છે.

બાળસહજ રીતે જ્યારે આપણને પરમશક્તિની અનુભૂતિ



થાય છે ત્યારે જ જીવનના અપ્રગટ રહસ્યો, સત્યો કળાઓ, જ્ઞાનબીજો ખુલવા લાગે છે. પ્રગટ થવા લાગે છે.

પરમની પ્રેરણાને, અવાજને આપણે અનુસરીશું તો આપણી અંદર રહેલો અને પરમની કૃપાનો જ્ઞાનવારસો પ્રગટ થવા લાગશે. પદાર્થની ભીતર - આરપાર આપણે જોઈ શકીશું.

દા.ત. સત્યઘટના કોલમમાં સોનાની માળા અને શ્રીયંત્ર, કામવાળી બાઈના ડામચિયાના ગાદલામાં સંતાડેલું મેં નિહાળ્યું હતું.

પરમતત્વ સાથે આપણું તાદાત્મ્ય કેળવાય છે ત્યારે આપણી સામે જગતના અપ્રગટ દ્રશ્યો ખુલ્લાં થવા લાગે છે. સૃષ્ટિ સંચાલનના કાર્યોમાં, માનવતાના કાર્યોમાં આપણને જોડે છે.

આત્મજ્ઞાન એ પરમાત્મા વિષેનું જ્ઞાન છે. જે પરમની પ્રેરણા દ્વારા જ પ્રગટ થાય છે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૫૯

સપ્ટેમ્બર - ૨૦૧૬

### "અતિરેક સર્વત્ર વર્જ્યતે"

તન, મન અને ધનની સંપત્તિ જીવન વ્યહવાર માટે પાયાની જરૂરિયાત છે. આપણી આ સંપત્તિનું નિયંત્રણ, યોગ્ય ઉપયોગ, સમતોલ પણું આપણી જીવનયાત્રાને સુખ, શાંતિ અને માંગલ્ય પ્રદાન કરે છે.

આપણી તન મનની સંપત્તિમાં અતિરેકનો ઉમેરો થાય ત્યારે નકારાત્મક પરિબળો, તેના સ્વાસ્થ્યને જોખમાવે છે. તન, મનના સ્વાસ્થ્યના નિયમોનું વિવેકયુક્ત પાલન ન થાય ત્યારે તન, મનના રોગો વિષાણુંઓ, શરીરના વિવિધ અંગોમાં વિષમતા સર્જે છે. જિંદગી બોજારૂપ, રોગયુક્ત બનતી જાય છે. ધનસંપત્તિ હોવા છતાં ગરીબ, દુઃખી બનીને રહેવું પડે છે. -

જીવન વ્યતિત કરવું પડે છે. આવા ઓછા કે વધારે અતિરેકમાંથી મુક્ત થવા અને સમતોલપણું જાળવવા શું કરવું જોઈએ?

તન, મન અને આત્મા આપણા જીવનના મુખ્ય ઘટકો છે. સાત્વિક સમતોલ આહાર, તનની સ્વસ્થતા બક્ષે છે. સકારાત્મકતા, સાત્વિક રચનાત્મક વિચારો, સત્સંગ, વિવેક, વિનય, વિનમ્રતા, નીતિ, નિષ્ઠા, નૈતિકતા આ મનના આભૂષણો છે. જે મનને - ઈન્દ્રિયોને નિયમમાં રાખે છે. મંત્રજાપ, ઉપાસના, પ્રાર્થના, સ્વાધ્યાયથી મનને સ્વાસ્થ્યમય બનાવી શકાય છે.

આત્માનું ઓજસ, પવિત્રતા અનુભવવા માટે તન, અને મનનું સ્વાસ્થ્ય જરૂરી છે. આત્માનું પરમાત્મા માટે સ્વાસ્થ્યયુક્ત શરીર અને નિર્મળ, નિર્દોષ મનની આવશ્યકતા છે.

આપણા જીવન પ્રવાહને વિવેકની મર્યાદામાં વહેવા દઈશું તો ક્યારેય અતિરેકના વ્યાધિનો ભોગ બની શકાશે નહિં.

ધનસંપત્તિનો વિવેકપૂર્વકનો વિનિયોગ તન, મનને સ્વસ્થ રાખે છે. આત્માને શાંતિ અર્પે છે. આપણે ધનસંપત્તિના માલિક નહિ પણ નિષ્ઠાવાન વ્યવસ્થાપક બની અને લક્ષ્મીનારાયણના કૃપાશિષના અધિકારી બનીએ.

ૐમાૐ

અંક - ૧૬૦

ઓક્ટોબર - ૨૦૧૬

**"પરમની સાથે સીધું અનુસંધાન સાધીએ"**

નાના બાળકોની નિર્મળતા, નિર્દોષતા એ બાળપણની સહજતા, સાહજિકતા છે. નાના બાળકોની બાળચેષ્ટાઓમાં આપણને પરમના દર્શન થાય છે. પાંચ વર્ષ સુધીના બાળકોમાં

હજુ રાગદ્વેષ, ઈર્ષ્યા, અહમના બીજ રોપાયા નથી કે અંકુરિત થયા નથી.

સૂર્યનું ઉગવું, આથમવું, ચાંદનીની શીતળતા, નદીનું સતત વહેવું, ફૂલોનું મહેકવું એ તેમનો નિજનો સ્વભાવ છે, આમાં કોઈ ડોળ, દેખાવ કરવામાં આવતો નથી. છતાં પણ પ્રકૃતિના નિયમ પ્રમાણે બધુજ સહજતાથી થતું રહે છે.

આપણે પરિપક્વ માણસો આપણા સ્વભાવમાં, વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં આવી સાહજિકતા કેળવીએ તો કેવું? આપણે સદાય આપણી આંતરયેતનામાં જ જીવવાનો આગ્રહ રાખીએ અને અંતરના અવાજને જ અનુસરીએ.

સામાન્ય માણસમાં વિકારોનો વિકાસ થતો જાય છે. માયાનું આવરણ આપણી આંતર્યેતનાને ઢાંકી દે છે. આંતર્યેતનાનું - પ્રેરણાનું અનુસંધાન છૂટી જાય છે. સાહજિકતા પાંગળી બની જાય છે - છૂટી જાય છે. માણસ સ્વાર્થી ( SELF CENTERED) બનતો જાય છે. પદ, પ્રતિષ્ઠા અને બાહ્યાંબરમાં રુચિ દાખવે છે. ભૌતિક જીવનમાં આકર્ષણ વધતું જાય છે. ક્યારેક અસત્ય, અનીતિનો આશ્રય લેવા પ્રેરાય છે.

પરિણામે સાહજિકતા, સરળતા લુપ્ત થતી જાય છે. અંતર્યેતના સાથે અનુસંધાન સાધી શકાતું નથી આપણે સાહજિક, સરળ કેવી રીતે બની શકીએ?

સાહજિકતા એટલે આત્મિયભાવ કેળવીને પરમાત્મા સાથે સીધું અનુસંધાન સાધવું.

૧. આપણે જીવનની દરેક સારી માઠી પરીસ્થિતિમાં સરળ, સહજ, સ્થિતપ્રજ્ઞ બનીએ.

૨. અહમ ને હંમેશા અળગો રાખીએ.

૩. મનના ભેદ, ભરમ, પૂર્વગ્રહોને ઓગાળી પરમાત્મા સાથે સદાય અનુસંધાન સાધતા રહીએ.
૪. આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં એકરૂપતા દાખવીએ.
૫. આપણે સતત સ્વમૂલ્યાંકન કરતા રહીએ.
૬. સકારાત્મકતાને પોષવી જોઈએ.

આપણું સાહજિક, સરળ જીવન તો પુષ્પની જેમ સદાય મહેકતું, વિકસતું રહેવું જોઈએ. સરળ, નિર્દોષ, નિર્મળ, સહજ જીવન જ પરમને પ્રિય છે.

મને બાળક જેવો નિર્મળ, નિર્દોષ બનાવજો.

આપણી દૈનિક પ્રાર્થનાનું હાર્દ સાહજિક, સરળ બનવાનું છે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૬૧

નવેમ્બર - ૨૦૧૬

**"શ્રમ અને પ્રેમ સફળ જીવનની માસ્ટર કી છે."**

સાંપ્રત સમયમાં આપણી તમામ સમસ્યાઓનું સમાધાન શેમાં છે? મારી દ્રષ્ટિએ બુધ્ધિપૂર્વકનો સકારાત્મક શ્રમ અને પ્રેમ આપણી સમસ્યાઓને સરળ બનાવવાની માસ્ટર કી છે.

પુરુષાર્થને અગ્રતા આપી સતત કાર્યશીલ રહેવું. આ સિધ્ધાંતને ચરિતાર્થ કરવા માટે શ્રમ + પ્રેમની જોડીને સાથે રાખવી જોઈએ. આપણા કામમાં આપણને પ્રેમ હોય અને પ્રેમથી દિલ દઈને, નૈતિકતા, નિષ્ઠા અપનાવીને, પરમની પૂજા સમજીને આપણે કામ કરીએ તો આપણને કામ કરવાનો આનંદ આવશે. કામ પૂર્ણ થાય ત્યારે સંતોષનો ભાવ જાગે. પ્રેમ આપણા અંતરઆત્માને પ્રકૃલ્લિત કરશે. પ્રેમ સાથેનો પુરુષાર્થ સ્વ અને સમાજને કંઈક પ્રદાન કરશે. જગતમાં દરેક વ્યક્તિમાં શ્રમ અને પ્રેમનો મહિમા વધે તો અરાજકતાને ક્યાંય સ્થાન ન

રહે. કુટુંબ, સમાજ અને વિશ્વમાં સુખ, શાંતિ અને પ્રેમનું સામ્રાજ્ય સ્થપાઈ જાય.

આપણે જ્યારે આપણા કામમાં તલ્લીન થઈ જઈએ છીએ ત્યારે આપણી અંદર અને આસપાસ ઉત્સાહનું વાતાવરણ સર્જાય છે. આપણને કામ કરવામાં આનંદ આવે છે. અને સંતોષનો ભાવ અનુભવાય છે.

આપણે આપણા કાર્યનું મૂલ્યાંકન કરી આગળ વિકાસની કેડી કંડારતા રહીએ છીએ ત્યારે આપણું જીવન નંદનવન બની જાય છે. નિર્વ્યાજ પ્રેમભાવથી આપણે કોઈ પણ કામ ઉપાડી લઈએ તો જીવનમાં સુખ સંતોષનો ભાવ જન્મે છે.

આજીવિકા માટે, જીવન નિર્વાહ માટે પૈસાની જરૂર તો દરેકને હોય છે, જ પરંતુ કોઈ કાર્યમાં આપણે યોગ્ય ફાળો આપીએ અને જે સંતોષ થાય ત્યારે અતિ આનંદ આવે છે. આપણો આદર્શ આપણા શ્રમનું પ્રેરક બળ છે. આપણો સેવાભાવ આપણા આદર્શને પોષે છે અને આપણા ઉત્સાહને વધારે છે.

આપણી જીવન ચેતનાને વ્યક્ત કરવાનું ઉત્તમ માધ્યમ છે આપણું કર્મ. જીવનને સાર્થક કરવા માટે આપણે આદર્શ અને વ્યવહાર બન્નેની જરૂરિયાત છે.

શરીરથી તપશ્ચર્યા કરવાની અને ભીતરથી ભક્તિની શીતળતા રાખવાની. આમ બને તો જ માનવ જીવન સદાય લીલુછમ બની રહે છે. જીવનમાં વિનય, વિવેક, નમ્રતા સફળતાની ચાવી છે. જીવનમાં ધર્મને સ્થિર રાખવા માટે મનને સ્થિર રાખવું જરૂરી છે.

ૐમાૐ

## "અંતરાત્મા જ ઈશ્વરનો ઘબકાર છે."

આપણા સુક્ષ્મ શરીરની અંદર એક એવું કેન્દ્રબિંદુ છે જ્યાં સતત સત્યનો જ વાસ છે. પરમાત્મા-શિવતત્વ એ જ આ સત્યનું કેન્દ્રબિંદુ છે. સત્યમ્, શિવમ્, સુંદરમ્ સ્વરૂપ છે. પરમાત્માને શોધવા - પ્રાપ્ત કરવા અંતરયાત્રાની જરૂર છે. સત્યસ્વરૂપ પરમાત્મા આપણી અંદર સતત પ્રકાશી જ રહ્યો છે. માયાના આવરણથી પરમનો આ પ્રકાશ ઢંકાઈ ગયો છે. ચાલો આ માયાના આવરણને વિદારવાનો આપણે પ્રયત્ન કરીએ. આવરણને વિદારવાની વિધિ જાણીએ.

૧. આપણે આપણી જાત સાથે પ્રમાણિક રહેવાનું છે.
૨. આપણો અંતરાત્મા એ જ આપણા અસ્તિત્વનો જાણકાર છે, ભોમિયો છે. આપણા સુક્ષ્મ અને કારણ શરીર ને જાણે છે.
૩. અંતરાત્મા જ સ્વયમ પ્રેરણા પ્રદાન કરે છે.
૪. અંતરાત્મા જ સ્વયમ પરમનો અવાજ છે.

જો આપણે અંતરાત્માના અવાજને, પ્રેરણાને આદેશ સમજીને અનુસરીએ તો આપણી જીવનયાત્રા પરમના રાજમાર્ગ પર સરળતાથી ગતિ કરી શકે.

અંતરાત્માનો અવાજ જીવન અને જગતના રહસ્યો ખોલવાની શક્તિ ધરાવે છે.

આપણે મન અને બુદ્ધિને ઉર્ધ્વગામી, સકારાત્મક, વિવેકશીલ બનાવવાની છે. આપણી બુદ્ધિને આધ્યાત્મીકતાથી સજાવવાની છે. જેથી અંતરાત્માના પ્રકાશને, શક્તિને પ્રગટાવવામાં માધ્યમ બની શકે. એક વખત આપણું અસ્તિત્વ

અને વ્યક્તિત્વ આપણા કેન્દ્રબિંદુ સાથે જોડાઈ જાય પછીતો આપણે પરમાત્માના સીધા સંપર્કમાં રહી શકીએ છીએ. વિશિષ્ટ અનુભૂતિઓ થવા લાગે છે. જીવનના રહસ્યો ખૂલવા લાગે છે. આપણી અંદર રહેલ સુષુપ્ત જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, કલા અંદરથી જ ઉજાગર થવા લાગે છે.

પરમની આ દિવ્ય શક્તિથી આપણે જગતના જડચેતન પદાર્થની આરપાર જોઈ શકીશું. સમસ્યાઓને સમજી અને સુલઝાવી શકીશું.

પરમાત્મા આ સંસારમાં આપણને માધ્યમ બનાવી પરમનું સાત્વિક જ્ઞાન વહેતું કરાવે છે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૬૩

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૭

## "સંસારવૃક્ષ ને જીવંત રાખીએ."

સંસારવૃક્ષને જીવંત રાખવા માટે ધર્મના મૂળ ડા હોવા જોઈએ. ધર્મના મૂળને આધારે જ સંસારવૃક્ષ જીવંત રહી શકે છે. ધર્મ, અર્થ અને કામ આ ત્રણ તત્ત્વોનું સમતોલપણું જીવનમાં રાખી શકે તે વ્યક્તિ જ કુટુંબ, પરિવાર અને સમાજમાં સરળ સફળ જીવન જીવી શકે છે.

અર્થ અને કામ (ઈચ્છા)નું સમતોલપણું ધર્મના તત્ત્વથીજ કરી શકાય છે. ધર્મના મુળિયા હંમેશા ભીના રાખવા માટે નીતિ, નિષ્ઠા, નૈતિકતાની સાથે સાથે ધર્મના મૂળને સિંચવા માટે દાન, શીલ, તપ, સંયમ અને સંતોષ જરૂરી છે.

ધર્મી વ્યક્તિનું મન સ્વચ્છ અને પારદર્શક હોય. ધર્મી વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ હંમેશા વિશ્વાસપાત્ર, સત્યવાદી, નિરાભિમાની, તપસ્વી હોવું જોઈએ. ધર્મી વ્યક્તિનું જીવન

પ્રેમાળ, ભાવસભર હોવું જોઈએ.

આપણે જ્યારે આપણી જાતને, આપણા કાર્યને તટસ્થ રીતે ઓળખી શકીએ ત્યારેજ આપણે ભવસાગરમાં શાંતિથી તરી શકીએ, પાર કરી શકીએ.

જ્યારે આપણે આપણી લઘુતા અને બીજાની વિરાટતા જોઈ શકીએ ત્યારેજ આપણે વિકાસની ક્ષિતિજો ખોલી શકીએ. પરમના શરણ, સ્મરણમાં તરબોળ બની જવાય ત્યારેજ આપણને સાચા સુખની અનુભૂતિ થાય છે. જીવનમાં સુખ કે દુઃખ, સંપત્તિ કે વિપત્તિ આપણા માનવ મનનો પરિપાક છે. બંને પરીસ્થિતિમાં ધીરજ રાખવાની, સમતાભાવ કેળવવાની આવશ્યકતા છે. શરીરથી તપશ્ચર્યા કરવાની અને ભીતરથી ભક્તિની શીતળતા રાખવાની, આમ બને તોજ આપણું માનવ જીવન લીલુંછમ બની રહે. જીવનમાં ધર્મને સ્થિર રાખવા માટે મનને સ્થિર રાખવું જરૂરી છે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૬૪

ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૭

### "જીવનનૌકાને હંમેશા ગતિશીલ રાખીએ."

સંસાર સાગરમાં આપણી જીવનનૌકાને હંમેશાં ગતિશીલ રાખવાની છે અને નિર્ધારિત લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડવાની છે, એવા દ્રઢ સંકલ્પ સાથે લક્ષ્ય નક્કી કરીને વિકાસ કરવાનો છે. આપણી પાસે જે કાંઈ હાથવગી સાધન સામગ્રી હોય, બુધ્ધિ શક્તિ હોય તેનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

આપણી તન, મન, ધનની અને અન્ય ભૌતિક સંપત્તિની સાથે સાથે પરમાત્માએ આપણને ઘણીબધી સુક્ષ્મ સંપત્તિ આપી છે.

૧. વિચાર શક્તિ
૫. પુરુષાર્થ શક્તિ
૨. કલ્પના શક્તિ
૬. સમયની શક્તિ



૩. સંકલ્પ શક્તિ ૭. વિવેક શક્તિ

૪. બુદ્ધિ શક્તિ

આ બધી સુક્ષ્મ સંપત્તિ સ્વરૂપ શક્તિને કાર્યાન્વિત કરવાની છે, ઉર્ધ્વગામી બનાવવાની છે, ગતીશીલ રાખવાની છે. આપણો પુરુષાર્થ અને પરમની પ્રેરણાના સહારે જ આપણે વિકાસ કરવાનો છે.

સ્વાવલંબન વગર વિકાસ કેડી કંડારી શકાતી નથી. બીજાની બુદ્ધિ, શક્તિ, સાધનો ઉપર આધાર રાખવાને બદલે તેમાંથી પ્રેરણા, માર્ગદર્શન મેળવી શકાય. આપણામાં સર્જકની શક્તિ છે તેનો ઉપયોગ કરતા રહેવાનું છે.

જીવન વિકાસ માટે સમય અને શિસ્તનું મૂલ્ય સમજવું જરૂરી છે. સફળતા મેળવવા માટે જીવનનૌકાને હંમેશા ગતીશીલ જ રાખવાની છે.

ન્યુટ્રલમાં રાખેલી ગાડી ગતિ પકડી શકતી નથી. એક્સેલેટર આપવાથી ઈંધણ (પેટ્રોલ) બળશે, ધુમાડા નીકળશે, પરંતુ ગતિ પકડવા માટે તો ગાડીને ગીયરમાં નાખવી જ પડે.

અમુક માણસો પોતાના જીવનને ન્યુટ્રલમાં રાખે છે. ઘાણીના બળદની જેમ ગોળ ગોળ એક જ કેડી પર ચાલ્યા કરે છે. વિકાસનો રસ્તો તેમને સૂઝતો જ નથી. ઘરેડીયું જીવન જીવવામાં જ જિંદગી પસાર થઈ જાય છે.

જીવનનૌકાના ખેવૈયા પરમાત્માને બનાવીએ અને પરમની પ્રેરણા કૃપાશીષ અને આપણા સંનિષ્ઠ પુરુષાર્થથી સંસાર સાગરને પાર કરી શકાશે. આપણી વિવિધ શક્તિઓને પરમની પ્રેરણા સંજીવનીથી પુષ્ટ કરી વિકાસ કરતા રહેવાનું છે. લક્ષ્યને હાંસલ કરતા રહેવાનું છે.

ૐમાૐ

## " માનવજીવન એક યાત્રા છે કે પ્રવાસ? "

આધ્યાત્મ પંથના યાત્રી બનવા માટે આધ્યાત્મજ્ઞાનની આવશ્યકતા છે. આધ્યાત્મનું જ્ઞાન એટલે આત્માનું જ્ઞાન, આત્મા પરમાત્માનો અંશ છે, પરમની દિવ્ય ચેતના આપણા આત્મામાં વિલસી રહી છે. શરીર આત્માનું મંદિર છે.

સ્થૂળ શરીરની સાથે સાથે આપણે આપણા સુક્ષ્મ શરીર જેમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર છે તેનું સમતોલપણું અને સકારાત્મકતા રાખી શકીએ તો આપણી જીવનયાત્રા - અંતરની યાત્રા સરળ બને.

અધ્યાત્મ જ્ઞાનથી આપણા સુક્ષ્મ શરીરના પ્રવાહો સકારાત્મક અને ઉર્ધ્વગતિએ પ્રયાણ કરે છે. સત્યની શોધ કરવા પ્રેરાય છે. સત્યનું જ્ઞાન થાય. સત્ય, પ્રેમ, કૃપા અને અહિંસાનો ભાવ જાગે ત્યારેજ માનવ જીવનની સફળતા શક્ય બને છે. સાર્થક બને છે.

આધ્યાત્મ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં સાત્વિક પરિવર્તન આવે છે. તેનામાં વાણી, વર્તન, વ્યવહારનો સંયમ આવે છે. જીવનમાં શિસ્ત, સહનશીલતા, ધીરજ, વિવેક આવતા જાય છે. વ્યક્તિ સદ્ગુણી બને છે. પ્રાણી માત્ર પ્રત્યે સદ્ભાવના, આત્મીયતા જાગે છે. સદ્ગુણી સદાચારી બને છે. સત્યનો આગ્રહી બને છે.

આધ્યાત્મિક જીવન જીવાય તો તે એક યાત્રા બની જાય છે. જો માયાના માહોલમાં જીવન જીવાય તો જીવન પ્રવાસ બની જાય છે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૬૬

એપ્રિલ - ૨૦૧૭

## " પરમાત્મા આપણી પરછાઈ બની રહેશે. "

આપણા ઈષ્ટદેવ - પરમાત્માને મળવા - મેળવવા માટે આપણે મંદિરમાં જઈએ, જાત્રાએ જઈએ, સાગર સરિતામાં સ્નાન કરીએ, ડૂબકી મારીએ અને મન પવિત્ર થયાનો સંતોષ માણીએ, પરંતુ ખરેખર આપણે પવિત્ર બન્યા છીએ? દુર્ગુણો, દુવચાર, નકારાત્મકતાનું નિર્મૂલન થયું છે? આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહાર, વિચારોમાં પરિવર્તન આવ્યું છે.?

સકારાત્મકતા, સદ્-વિચારો અને નવ સિધ્ધાંતો આત્મસાત્ થયા હોય તો જ આપણી યાત્રાનો મર્મ સાર્થક થઈ રહ્યો છે તેમ માની શકાય.

આપણું જીવન એક ગતિશીલ યાત્રા જ છે. જન્મ અને મૃત્યુ દરમ્યાન જીવાતી આપણી જિંદગી એક નાટક જ છે. બાળપણ, યુવાની, પ્રૌઢાવસ્થા અને વૃધ્ધાવસ્થા આપણી જિંદગીના ચાર અંકો છે. દરેક અંકમાં આપણી પાત્રવરણી બદલાતી રહે છે, અને ભજવાતી રહે છે.

આ નાટકનો ભજવનાર તો આપણી અંદર વિલસી રહેલ ચૈતન્ય આત્મા જ છે. આત્માની ચેતના સિવાય આપણે કાંઈ જ કરી શકીએ નહિ. જીવનના અસ્ત (મૃત્યુ) પછી પણ આપણા કર્મો અનુસાર જીવનની ગતિ ચાલુ જ રહે છે.

જીવનની ગતિ ઉર્ધ્વગામી (આધ્યાત્મિક) કે અધોગામી (માયામયી) બનાવવી તે આપણા સાત્વિક, અસાત્વિક વ્યવહાર - કર્મ પર નિર્ભર રહે છે.

જીવનની ગતિ ને ઉર્ધ્વગામી કરવી હોય તો આપણે આપણા ઈષ્ટદેવ -પરમાત્મા સાથે માનસિક રીતે સદાય જોડાયેલા રહેવું પડે. હૃદયમાં સદાય આત્મીય ભાવ અનુભવવો પડે.

આપણા અસ્તિત્વમાંથી પ્રેમ, કરુણા, સત્ય, પ્રસન્નતા, આનંદનો આવિર્ભાવ શ્વાસે શ્વાસે થતો રહે, સદ્ગુણોની ભરતી સદાય થતી રહે, ભક્તિ, સત્સંગની ગંગા અવિરતપણે આપણા અસ્તિત્વમાંથી વહેતી રહેવી જોઈએ.

સ્થૂળ અને સુક્ષ્મ યાત્રાનો મર્મ સમજાય ત્યારે જ અંતરની યાત્રા હર પળે થતી રહે. આંતરદ્રષ્ટિથી પરમની પ્રત્યક્ષતાની અનુભૂતિ થતી રહે.

પરમાત્મા આપણી ચેતનામાં વસી રહ્યો છે, શ્વાસે શ્વાસે શ્વસી રહ્યો છે. આપણા સદ્ગુણોનું આચરણ, પ્રેમ, પ્રેરણા, પ્રકાશનો આવિર્ભાવ એ જ પરમની અનુભૂતિ છે. પરમના દર્શન છે.

યાત્રાના મર્મ ને સમજીને જ તીર્થાટન કરીશું તો જ પરમાત્મા આપણી પરદાઈ બની રહેશે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૬૭

મે - ૨૦૧૭

## " અંતરમાં આનંદનો દીપ પ્રગટાવીએ "

દરેક વ્યક્તિ જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને આનંદ ઝંખે છે, વળી આપણો આત્મા પણ આનંદ સ્વરૂપ છે. તો આનંદ તો આપણો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે.

આપણું મન, આપણો સ્વભાવ જ આપણા સુખ દુઃખનું ઉદ્ભવ સ્થાન છે. સામાન્ય રીતે સામાન્ય વ્યક્તિઓના જીવનમાં વિષાદમય વાતાવરણ જોવા મળે છે. માણસના જીવનમાં નીરસતા, શુષ્કતા, અસુખ વર્તાય છે. જીવન ઘાણીના બળદની જેમ ખેંચાતું જાય છે.

આ વિષાદમય જીવનને આનંદમય કેવી રીતે બનાવવું?

જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને આનંદનું વાતાવરણ જમાવવું

હોય તો આપણે આપણી પ્રકૃતિ, સ્વભાવ બદલવો પડે. આપણા તન-મન-ધનની સંપત્તિનો ઉપયોગ સેવા કાર્યોમાં કરવો જોઈએ. જીવનના અભાવોને પરમની પ્રસાદી માણી પ્રેમથી, સાદાઈથી અને સંતોષથી જીવીએ, આપણા સ્વભાવમાં સકારાત્મકતા, સહૃદયતા, સેવાભાવ પ્રગટાવવાથી જીવનમાં ક્યારેય અભાવ વર્તાશે નહિ. સુખ, શાંતિ અને આનંદનો અનુભાવ પ્રતિપળે થતો રહેશે.

આપણા અંતરમાં આનંદનો દીપ પ્રગટાવવાથી વિષાદનો અંધકાર ઓગળી જશે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૬૮

જુન - ૨૦૧૭

### " આત્મબળના અજવાળાં "

અર્થવેદમાં એક સુંદર પ્રાર્થના છે, જે આપણી આત્મશક્તિને ઝંકૃત કરે છે.

૧. હું અંધારામાં અટવાઉં નહિં.
૨. હું કોઈનાથી દબાઉં નહિં.
૩. મને કશાનોય ડર ન લાગે.
૪. મારા સુખ અને દુઃખ પ્રકાશના સાનિધ્યમાં અને સંપૂર્ણ નીડરતાથી વીતજો.

મહાત્મારતમાં યુધિષ્ઠિરને યક્ષે એક પ્રશ્ન પૂછ્યો હતો કે, "માણસને ભયના તમસમાંથી મુક્ત કોણ કરી શકે?"

યુધિષ્ઠિરજીએ જવાબ આપ્યો હતો કે " આત્મબળના અજવાળા જ માણસને ભયના તમસમાંથી મુક્ત કરી શકે."

આત્મબળ એટલે આપણી શક્તિ, આપણી ચેતના, આપણો પ્રકાશ, આપણી નીડરતા, આત્મબળથી જ આપણે ભયની ભ્રમણાને ભગાડવાની છે. આત્મબળ જગાડવા માટે, વિકાસ કરવા માટે આપણી આત્મશ્રદ્ધા સુસ્થિર હોવી જોઈએ.

નિયમિત ઉપાસના, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સત્સંગ દ્વારા આપણા આત્મદીપકને પ્રજ્વલિત કરવાનો છે. દીપ જ્યોતિ, પ્રકાશ એ પરમાત્માનું પ્રતિક છે. જીવનમાં જ્યારે પણ ઝંઝાવાતના વાદળ ઘેરાઈ જાય ત્યારે અંતરના ડાણથી પરમાત્માને પ્રાર્થના કરીએ.

પ્રાર્થનાના પ્રત્યુત્તર રૂપે આપણને પ્રેરણા, માર્ગદર્શન, સહાય મળીજ રહે; જરૂર છે પરમની આ કૃપાશીષને સમજવાની, શક્તિ અને ક્ષમતા કેળવવાની. પ્રાર્થનાથી જ આપણા આત્મબળની શક્તિ શિખાને પ્રજ્વલિત કરી શકાશે, નૂતન ઉર્જા સાથે આપણું જીવન મહોરી ઉઠશે અને ભયની ભ્રમણાઓ ભાગી જશે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૬૯

જુલાઈ - ૨૦૧૭

## " ઉત્સાહના દિપકને જલતો રાખીએ "

પ્રસન્નતા ઉત્સાહનું પ્રેરક બળ છે. ઉત્સાહ અંતરમાંથી ઉદ્ભવતો શક્તિોત્ર છે. એ એક વરાળી બળ છે. જે વ્યક્તિને કાર્યાન્વિત કરે છે. ઉત્સાહ એક એવું ચાલક બળ છે તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે તો જીવનમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવી શકે છે.

ઉત્સાહ એ વ્યક્તિનો જન્મજાત સ્વભાવ હોય અથવા જીવનકાળ દરમિયાન તેને કેળવી શકાય.

વિકાસને પંથે આગળ વધવા માટે સર્જનાત્મક કાર્યો કરવા માટે ઉત્સાહ જ જીવનનું ચાલક બળ બની રહે છે. આપણા મનને સકારાત્મક વિચારોમાં જ પ્રવૃત્ત રાખવાથી રચનાત્મક કાર્યો કરવાની પ્રેરણા મનમાંથીજ ઉદ્ભવશે. કાર્યને સફળ કરવાનો ઉત્સાહ જાગશે. નૂતન સર્જન કરી શકાશે. ઉત્સાહના આંકને હંમેશા ઉંચો જ રાખવા માટે સર્જનાત્મક રચનાત્મક, પરોપકારયુક્ત કાર્યો કરવામાં મનને પરોવેલું જ રાખવું.

કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં આપણે આપણી જાતનું અવમૂલ્યન ક્યારેય કરવું નહિ. લઘુતાગ્રંથિથી પીડાવવું નહિ. આપણી જાતને ક્યારેય નિમ્નકોટીની, અતિ સામાન્ય ક્યારેય ગણવી નહિ.

નકારાત્મકતા જીવનને અનુત્સાહને આરે લાવી દે છે. અનુત્સાહ જીવનની ચેતનાને, શક્તિને હણી નાખે છે.

બીરબલને રાજાએ પૂછ્યું કે, તું સદાય ઉત્સાહી, હાજરજવાબી કેવી રીતે રહે છે?

બીરબલે કહ્યું કે, ‘રાજન’ હું કોઈની ઈર્ષ્યા, નિંદા કરવામાં રસ ધરાવતો નથી. હું મારા કાર્યોમાં, ચિંતનમાં જ સંતૃપ્ત રહું છું. જેથી મારું મન હંમેશા સકારાત્મક વિચારોમાં જ પ્રવૃત્ત રહે છે. જેથી મારામાં ઉત્સાહનું ઝરણું સદાય વહેતું રહે છે.

જીવનને સુખી કરવા માટે મનમાં સદાય ઉત્સાહનું અમીવર્ષણ કરતા રહીએ.

ૐમાૐ

## " જીવન એક સાધના છે. "

પંચમહાભૂતના સમૂહથી બનેલું માનવ શરીર આત્માનું મંદિર છે. વળી આત્મા તો પરમાત્માનો અંશ છે. તેથી પરમાત્માનું ઐશ્વર્ય, દિવ્યતા, સદ્ગુણો, સાત્વિકતા, જ્ઞાન વિગેરે આત્મામાં બીજ રૂપે રહેલા છે. સાત્વિકતાથી, સદ્ગુણોથી આપણે આપણા જીવનને સાધના સભર બનાવવાનું છે.

કેવી રીતે સાધના સભર બનાવીએ?

આપણે આપણી જાતને પ્રેમ કરવાનો છે. આત્મગૌરવનો ભાવ કેળવવાનો છે. અહમ્ભાવ, ખોટી આત્મપ્રતારણામાં રાચવું નહિ. આપણામાં રહેલા વિકાસના બીજને અંકુરિત કરવાના છે, વિકસિત કરવાના છે.

આપણું કાર્ય પૂરી નિષ્ઠા, નીતિ, નૈતિકતાથી બજાવી આપણી કામગીરીને, કાર્યપધ્ધતિને જ સાચી સાધના બનાવવાની છે. આપણા વ્યક્તિત્વમાં સહજતા, સરળતા, પ્રમાણિકતા, પારદશતા, સમતાભાવ વર્તાવવા જોઈએ.

આપણે આપણા દોષો પ્રત્યે સભાનતા રાખવાની છે. અને નિર્મૂલન કરવા પ્રયત્નશીલ રહેવાનું છે. કોઈનાય પ્રત્યે દુર્ભાવ જાગે, દોષ દેખાય તો આત્મ નિરીક્ષણ આત્મમંથન કરવું. દુર્ભાવ, દોષના મૂળ આપણામાં ઉગેલા છે કે નહિ તે તપાસી લેવું અને આપણા મનમાં સાત્વિકતા, સુસંવાદીતાની વૃદ્ધિ થાય તે માટે પ્રાર્થના કરવી.

પોતાની જાત સાથે અને પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવા માટે. નિખાલસ ગોષ્ટિ કરવા માટે એકાંતનો આશ્રય કરવો



જરૂરી છે.

આપણા જીવનનું, દૈનિક વ્યવહારનું વિહંગાવલોકન કરવું, આત્મનિરીક્ષણ, આત્મદર્શન, સ્વમૂલ્યાંકન માટે એકાંતની આવશ્યકતા છે જ.

આપણા વિચારો, ધ્યેય, વિકાસ, પ્રાર્થના, પ્રેરણા, માર્ગદર્શન માટે એકાંત એક ભૂમિકા બની રહે છે. આપણે પરમાત્માને સમય આપીએ, પરમાત્મા આપણને સર્વસ્વ આપશે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૭૧

સપ્ટેમ્બર - ૨૦૧૭

**" માનવમાં મહત્તાના મૂળ શામાં છે ? "**

દરેક વ્યક્તિને પોતપોતાના વર્તુળમાં માન, મોભો, પ્રતિષ્ઠા, મહત્તા જોઈતા હોય છે. પરંતુ આપણી મહત્તા શેમાં સમાયેલી છે ? સુંદર શરીર, ધનસંપત્તિ, પદ, પ્રતિષ્ઠા, જાતિ, ઉચ્ચકુળ વિગેરે અમુક અંશે મહત્તા અપાવે પરંતુ તે શાશ્વત હોઈ શકે નહિં. કાળના વહેણમાં તન, ધન, પદ ઘસાઈ જાય.

ભક્ત કવિ સુરદાસે ગાયું છે કે, ઈસ તન ધન કી કૌન બઢાઈ ?

આપણી મહત્તા શીલ, સદાચાર, સાત્વિકતા અને સેવા પરાયણતામાં સમાયેલી છે.

વેદકાલિન આપણી સમાજ વ્યવસ્થામાં વર્ણવ્યવસ્થા કર્મને આધિન હતી. બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને ક્ષુદ્ર સમયાંતરે જન્મને આધિન વર્ણવ્યવસ્થા પ્રચલિત થઈ. જેમાં બ્રાહ્મણ જ્ઞાતિને સમાજમાં શ્રેષ્ઠ સ્થાન મળ્યું, મહત્તા વધી.

માણસની મહત્તા તેના જન્મથી નહિ પણ કર્મ અને આચરણ, બુદ્ધિ અને વિવેકથી અંકાવી જોઈએ. સદ્ગુણ, સદાચાર, મધુર સ્વભાવથી જ મનુષ્યની મહત્તા વધે છે.

શામા કહ્યું છે કે,

ચાંડાલોડપિ દ્વિજ શ્રેષ્ઠો હરિભક્તિ પરાયણઃ ।

હરિભક્તિવિહિનઃ દ્વિજોડપિ ચાંડાલોડધમઃ ॥

ચાંડાલ હરિભક્ત હોય તો તે બ્રાહ્મણ કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ છે. જન્મ કે કુળના માપદંડથી વ્યક્તિની મહત્તા અંકાતી નથી. પરમાત્માની દ્રષ્ટિએ કોઈ જ વર્ણભેદ નથી. દરેક બાળમાનવ બ્રહ્મમય-બ્રાહ્મણ હતો. (છે.) કર્મ અને સ્વભાવ રુચિની ભિન્નતાને કારણે કર્માનુસાર વર્ણવ્યવસ્થામાં મૂકી શકાય.

૧. મસ્તક - બુદ્ધિ, જ્ઞાન, સમજનું પ્રતિક - બ્રાહ્મણ રૂપ છે.
૨. બે હાથ - ગરદન - છાતી એ શક્તિ સાહસનું પ્રતિક - ક્ષત્રિય છે.
૩. ઉદર - પોષણનું પ્રતિક તે વૈશ્ય છે.
૪. બે પગ - સેવાનું પ્રતિક તે શુદ્ર છે.

આ ચારે અંગોનું સામંજસ્ય જ શરીરને સુવ્યવસ્થિત જીવન પ્રદાન કરી શકે છે.

સમાજની સુવ્યવસ્થા, સુસંચાલન માટે આ ચારે વર્ણવ્યવસ્થાનું સામંજસ્ય મહત્વનું છે. રૂચિ, આવડત, ક્ષમતા પ્રમાણે કર્મની પસંદગી અને પુરુષાર્થ કરવાની સાથે સાથે શીલ, સદાચાર, સાત્વિકતા અને સદ્ગુણોથી સભર વ્યક્તિત્વ વિકસાવવાથી જ વ્યક્તિની સમાજમાં મહત્તા વર્તાય છે.

ૐમાૐ

## " આપણા અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વને ઉજ્જવળ બનાવીએ "

આપણી દૈનિક પ્રાર્થના આપણે પરમને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે મારા અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વનું આપ જ નિયંત્રણ કરો.

અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વ વિષે આપણે સમજીએ. અસ્તિત્વ એટલે પંચમહાભૂત પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશથી બનેલ આ સ્થૂળ શરીરની સાથે સાથે સાથે આપણા મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર આપણુ સુક્ષ્મ શરીર જે આત્માનું મંદિર છે. - નિવાસ સ્થાન છે તેને સ્વસ્થ, સ્વચ્છ, સુસંવાદીત, સુઘડ, સ્વાસ્થ્યમય રાખવાનું છે. પ્રકૃતિના નિયમોને આધિન રહીને, અનુસરીને આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહાર, આહાર, વિહારનું સમતોલનપણું જાળવવાનું છે. પરમાત્માને પ્રાર્થના કરવાની સાથે આપણો પુરુષાર્થ પ્રાર્થનામાં ભળવો જોઈએ. આપણી જીવન યાત્રાને સુખમય, આનંદમય બનાવવા માટે શરીર માઘમાં ખલુ ધર્મ સાધનમ્ ઉક્તિને હંમેશા અનુસરવું. પરમની પ્રેરણા અને પ્રકૃતિના નિયમોનું પાલન કરવાથી આપણું અસ્તિત્વ સદાય સ્વસ્થ રહી શકે.

વ્યક્તિત્વ એટલે આપણું ઓજસ સત્ય, પ્રેમ, કરુણા, સદ્ગુણો, સકારાત્મક વલણ વૃત્તિ, વિવેકયુક્ત વાણી વર્તન વ્યવહાર વિગેરે આપણા સાત્વિક વ્યક્તિત્વના ઘોતક છે. આપણા સિધ્ધાંતો, આદર્શો, સંકલ્પો, બુદ્ધિ, હિંમત, નીતિ,

નિષ્ઠા, પ્રમાણિકતા, ઉત્સાહ, કોઠાસૂઝ વિગેરે સકારાત્મક અને સાત્વિક વ્યવહારોમાં આપણું વ્યક્તિત્વ ઝળકે છે, પ્રગટે છે. સકારાત્મકતા દૈવી ગુણોનું ઘોતક છે.

નકારાત્મક વ્યક્તિત્વ જીવનને ધૂંધળું, નિરાશાવાદી બનાવે છે.

સિધ્ધાંતવાદી વ્યક્તિત્વ ધરાવવા માટે આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં વિવેકપૂર્ણ જાગૃતિ રાખવી જોઈએ. ભાવનાઓ, લાગણીઓ, સંજોગો કે દબાણથી દોરવાઈ ન જવાય તે માટે હંમેશા તટસ્થ નિર્ણય લેવો પડે.

વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે આપણે કોઠાસૂઝથી પરમની પ્રેરણાથી, સત્સંગના સહવાસથી આપણી કેડી કંડારવી જોઈએ. અને આપણી એ વિકાસની કેડીને રાજમાર્ગ બનાવવા હંમેશા પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

સંઘર્ષ જીવનનો મહાનિયમ છે. સંઘર્ષ વગર વિકાસ કરવો મુશ્કેલ છે. સંઘર્ષ જ વ્યક્તિત્વને નિખારે છે. વિકાસના માર્ગે ગતિ કરવા અને આદર્શ જીવન જીવવા માટે ઉમદા ધ્યેયોની આવશ્યકતા છે.

પરમાત્માએ આપણને અપાર શક્તિઓ બીજ રૂપે આપેલી છે. આ શક્તિ બીજને આપણે ખીલવવાના છે. આપણા અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વને સંયમ, સમર્પણ, સેવા સત્સંગ અને શીલ સદાચારના સહારે ઉજ્જવળ, ઉપયોગી અને ઉત્સાહી બનાવવાનું છે. પુરુષાર્થ કરતાં રહેજો.

ૐમાૐ

## " પરમની પ્રાપ્તિનો રાજમાર્ગ "

માનવ જીવનને સાર્થક કરવા માટે પરમની પ્રાપ્તિ માટે આપણે પરમાત્માને મંદિર - મસ્જિદ, ગુરુદ્વારામાં શોધીએ છીએ! પરમાત્માનું એ ચૈતન્યસ્વરૂપ ક્યાં છે? કઈ દિશામાં શોધીએ?

યાત્રા સ્થાનો, પૂજા સ્થાનમાં સત્સંગ માટે, વ્રત, જપ, તપ, વિધિ વિધાનનું અવલંબન લઈને પરમને મેળવવાનો, દર્શન કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

બ્રહ્માજીએ સૃષ્ટી નિર્માણ વેળાએ જીવન અને જગતના સર્વ રહસ્યોનો અર્ક કાઢીને એક કુંભમાં મુક્યો હતો અને આ કુંભને માનવ હૃદયમાં રાખ્યો છે. પરમતત્ત્વ ચૈતન્ય સ્વરૂપે, જ્યોતિ સ્વરૂપે, આત્મા સ્વરૂપે આપણા હૃદય કમળમાં સદાય વિદ્યમાન છે.

આપણે આપણી જીવન યાત્રા દરમિયાન નિયમિત રીતે બાળ ભાવથી, પુરી નિષ્ઠાથી અંતરની યાત્રા કરવાની છે. અંતરયાત્રાની સીડીના સાત પગથિયાં છે. આ સાત પગથિયાં ચઢી જવાશે તો પરમના જ્યોતિ સ્વરૂપના દર્શન અવશ્ય થશેજ.

અંતરયાત્રાની સીડીના સાત પગથિયા :

- (૧) અનન્ય શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ સત્ત્વર વ્યક્તિત્વ ઘડવું.
- (૨) નિયમિત ઉપાસના, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ કરવાનો.
- (૩) આત્મીયભાવે, દીન દુઃખી માનવ, પશુ, પંખી, કીટ પતંગની સેવા કરવી.
- (૪) સદ્ગુણોથી જીવનને અલંકૃત કરવું.
- (૫) સત્કાર્યો, માનવતાના કાર્યોમાં, પોતાનું યોગદાન આપવું.

- (૬) સંયમ, સહનશીલતા, સત્યાચરણ, સત્ય, પ્રેમ, કરુણા, અહિંસાને જીવનયાત્રાના રાજમાર્ગો બનાવીએ.
- (૭) પ્રાર્થના અને ધ્યાન દ્વારા પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધતા રહીએ.

આપણો પુરુષાર્થ અને પરમની કૃપાશિષથી અંતરગુહાના દ્વાર ખુલશે જ. ચૈતન્ય તત્વના દર્શન થશેજ. અંતરમાં આનંદના ઓઘ ઉમટશે.

શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને ગીતામાં કહ્યું છે કે

નહિ કલ્યાણ કૃત કશ્ચિત્, ।

દુર્ગતિ તાત ગચ્છતિ ॥

કલ્યાણ કાર્ય કરનાર ક્યારેય દુર્ગતિને પામતો નથી. આપણી સાધનાનું પ્રત્યેક પગલું અંતરયાત્રાની દિશામાં પ્રગતિ કરાવે જ છે.

અંતરયાત્રાનો નિયમ ચાલુજ રાખજો.

ૐમાૐ

અંક - ૧૭૪

ડીસેમ્બર - ૨૦૧૭

**" અધ્યાત્મિક જીવન સુલભ છે. "**

માનવ જીવન યાત્રાના બે રસ્તા છે.

૧. સંસાર માયાનો માર્ગ. ૨. અધ્યાત્મિક માર્ગ.

જન્મ થી મૃત્યુ પર્યંતની જીવનયાત્રા દરમિયાન આપણે માયાની સંસારની યાત્રા અને આધ્યાત્મિક યાત્રાના માર્ગો પર જીવનને વહાવીએ છીએ. સંસારિક જીવનને સેવાનું કેન્દ્ર બનાવીને પોતાની ફરજને સકારાત્મકતાથી પૂરી નિષ્ઠાથી અદા કરીએ, પોતાના રોલને સંપૂર્ણ ભાવથી ભજવીએ અને સંતોષ

અનુભવીએ ત્યારે જ આપણી ફરજ પરમની પૂજા બની જાય. અનાસક્તભાવે માયાના મહાસાગરમાં માયાપતિની નાવમાં તેમના શરણમાં રહીને આધ્યાત્મિક જીવનની સફર - યાત્રા કરીએ: જીવનયાત્રાને પરમના પંથે ગતિ કરાવીએ.

અધ્યાત્મિક જીવનમાં પરમાત્માને કેન્દ્રસ્થાને રાખીને, તેમની સાથે જોડાયેલા રહીને, તેમની જ નિશ્રામાં રહીને જીવનના બધા જ વ્યવહારો કરવામાં આવે તો મા ભગવતી આપણા ઈષ્ટદેવનું પરમ વાત્સલ્યસભર માર્ગદર્શન, પ્રેરણા સહાય અવિરત મળતા જ રહે છે.

ભૌતિક જીવનમાં ગર્ભસ્થ શિશુથી યુવાનવય સુધી માતા પિતાનું વાત્સલ્ય, સંસ્કાર આપણા જીવનને સાત્વિક ગતિ કરાવે છે, આપણો સર્વાંગી વિકાસ કરવામાં પ્રેરણા માર્ગદર્શન પ્રદાન કરે છે.

યુવાવસ્થાથી સ્વતંત્ર જીવન પધ્ધતિનો, નિર્ણય લેવાનો આરંભ થાય છે. જીવનનો સકારાત્મક સત્વશીલ સદ્ગુણી દિવ્ય જીવન બનાવવા માટે સદ્ગુરુ સ્વરૂપે આધ્યાત્મિક માતાપિતા બંધુ, સખાનું આયોજન પરમાત્માએ કર્યું છે. જરૂર છે આપણે બાળસહજ ભાવે સાચા, સંનિષ્ઠ, આજ્ઞાકારી શિષ્યત્વ ધારણ કરવાની.

આપણા જીવનમાં ક્યારેય સ્વાસ્થ, સંપત્તિ સમૃદ્ધિ, સુખ, શાંતિનો અભાવ વર્તાય ત્યારે સ્વમૂલ્યાંકન કરી આપણી ભીતર ઝાંખવું પડે, આપણી વૃત્તિઓની મિમાંશા (એનાલેસીસ) કરવું પડે, નાસીપાસ થયા વગર, નસીબને દોષ દીધા વગર ઉન્નત, ઉર્ધ્વગતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સદ્ગુરુનું, પરમનું શરણ સ્વીકારી, અનન્ય શ્રદ્ધા અને સમર્પણભાવથી પ્રાર્થના કરવી, અનુસંધાન સાધવા પ્રયત્ન કરવો.

આપણા વિચારોનું સ્ખલન થયું હોય, અંતરાય, અવરોધ આવ્યા હોય ત્યાંથી રસ્તો બદલવો. આપણા પ્રેમનો સકારાત્મકતાનો તંતુ તૂટી ગયો હોય કે નબળો પડી ગયો હોય તો તેને સાંધી શકાય, સુદ્રઢ બનાવી શકાય. આપણી બાળસહજ પ્રાર્થનાથી, પુરુષાર્થથી.

પરમાત્મા હંમેશા માંગલ્યનું મૂળ છે. નિયમિત ઉપાસના, પ્રાર્થના, ધ્યાન દ્વારા પરમના સતત સંપર્કમાં રહેવાનો આગ્રહ રાખવાથી આપણી જીવનયાત્રા પરમની નિગાહમાં, નિશ્રામાં, સાનિધ્યમાં જ ગતિ કરતી રહેશે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૭૫

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૮

" પ્રેમ જ પરમ ઈર્મ છે. "

પરમાત્મા એના પ્યારા બાળકો પાસે શું માગે છે ? જન્મદાતા માતા પિતા પોતાના સંતાનો પાસે શું અપેક્ષા રાખે છે?

પરમપિતા પરમાત્મા આપણા આત્માના જનક છે. જન્મદાતા માતાપિતા આપણા સ્થૂળ શરીરના જનક છે. આત્માનું ઘર - મંદિર આપણું શરીર છે. માટે પરમપિતા અને જન્મદાતા બંનેનું મહત્વ જીવન માટે જરૂરી છે.

સત્ય, પ્રેમ, કરૂણા, ન્યાય, નૈતિકતા, વિનમ્રતા, વિવેકપૂર્ણ વ્યવહારની અપેક્ષા ઉભય માતાપિતા રાખે તે સ્વાભાવિક છે.

મોહમાયામાં, સ્વાર્થના સંસારમાં સપડાયેલા, ફસાયેલા આપણે અહ્મ, રાગ, સ્વાર્થ અને અજ્ઞાનના વમળોમાં અટવાઈ જઈએ છીએ અને પરમપિતાની ઈચ્છા, અપેક્ષા અનુસાર વર્તી શકતા નથી બહારના ભટકાવમાં થાકી ગયેલું મન અંતરની



યાત્રા શી રીતે કરી શકે?

પંથો, સંપ્રદાયો તો પન્થીઓએ પોષ્યા છે. સંપ્રદાયો સાથે પરમાત્માને કાંઈજ લેવા દેવા નથી. સંપ્રદાયો તો એક પ્રકારની સામાજિક વ્યવસ્થા છે. પંથોએ તો જગતને વિભાજીત કરી દીધું છે. પંથીઓને તો આ વિભાજનમાં જ રસ છે.

પરમાત્મા તો સ્વયમ પ્રેમ, આનંદ, સત્ય સ્વરૂપ છે. પ્રેમજ પરમ ધર્મ છે. મન, વચન, કર્મ, વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં પ્રેમની જ સરવાણી વહેવી જોઈએ. અસીમ પ્રેમની કલ્પનાજ પરમેશ્વર છે.

પરમાત્મા એટલે પરમ પ્રજ્ઞાનો પ્રકાશ સંપ્રદાયો, શાસ્ત્રોની પકડમાં આવીને ધર્મઝનુની અંધશ્રદ્ધાળુ બની ન જવાય. સર્વ ધર્મ સમભાવ જાગે તે જ જોવું જોઈએ.

આત્મ સાક્ષાત્કાર થાય પરંતુ આત્મનિયંત્રણ ન હોય તો ? પરમાત્માને સમજવા જેટલી જ જીવનમાં પ્રભુતા પ્રગટાવવાની છે.

ધર્મનું મૂળતત્ત્વ એટલું સરળ છે, ને ઈશ્વર તત્ત્વ એટલું સહેલાઈથી મળી શકે છે કે એના નિમિત્તના બધા ઝગડા નિરર્થક છે, ધર્મનું મૂળતત્ત્વ એ છે કે બીજાનો જે વ્યવહાર આપણને ન ગમતો હોય એવો વ્યવહાર આપણે બીજાઓ તરફ ન કરવો જોઈએ. સમગ્ર ધર્મ જીવનનો સાર આમાં આવી જાય છે.

બીજાને સુખી કરવા તે પુણ્ય અને બીજાને દુઃખી કરવા તે પાપ.

પ્રેમ અને કરૂણાના સાગર પરમાત્મા આપણી ભૂલોને માફ કરી દે છે તો આપણે પરમપિતાના બાળકો વિશ્વબંધુત્વનો ભાવ કેળવી એકબીજાને માફ ન કરી શકીએ ? ધર્મતત્ત્વને જાણવાથી, માણવાથી આગળનો રસ્તો આપોઆપ મળી જશે.

ૐમાૐ

## " પરમના વાત્સલ્યને માણવું છે? "

સાંપ્રત સમયમાં માનવજીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સંયમ, સદ્ગુણોનો અભાવ વર્તાયા કરે છે. આનું કારણ આપણે શોધવું રહ્યું. આપણે સત્યથી વિમુખ તો નથી થઈ ગયા ને? પરમની સૃષ્ટિના નિયમોની અવજ્ઞા તો નથી કરી રહ્યા ને?

આપણે પરમાત્માને કેન્દ્રમાં રાખીને પરમના નિયમોને વશવર્તીને આપણે જીવન જીવતા નથી. જીવન પધ્ધતિ બદલાઈ ગઈ છે. આહાર, વિહાર, વ્યવહાર, વાણી વર્તન, વિચારો વિગેરે બધુંજ લગભગ પ્રકૃતિના નિયમ વિરૂદ્ધ થાય છે. જેથી અનેક મુસીબતો, સમસ્યાઓ સર્જાય છે, શરીર સ્વાસ્થ્ય, સમાજ સ્વાસ્થ્ય કથળતું જાય છે. નૈતિકતાનું અધઃપતન થતું જાય છે.

પ્રકૃતિના નિયમોને અનુસરવા માટે આપણે જ માધ્યમ બનવું પડે. આપણી અંદર પ્રેમનું બીજ છે જ, પરંતુ પરમની પ્રત્યેક સર્જન પ્રત્યે આપણે એકસરખી પ્રેમગંગધારા વહાવી શકતા નથી. વ્હાલા દવલાનો ભેદ વર્તાવા લાગે છે. પ્રેમની પવિત્રતા જળવાતી નથી.

આપણા સર્વ સુખ અને માંગલ્યનું મૂળ સ્વયમ પરમાત્મા જ છે. આ પરમાત્મા આપણા હૃદયમંદિરમાં બિરાજમાન છે. ચેતના સ્વરૂપે પરમનું અસ્તિત્વ આપણા રોમેરોમમાં વ્યાપી રહ્યું છે. પરમની આ ચેતના સાથે અનુસંધાન સાધવા માટે, પ્રેરણા મેળવવા માટે, એના આયોજનને સિદ્ધ કરવા માટે પરમના એ સત્યને આપણે જગાડવું પડે. જીવનના ઉચ્ચ મુલ્યો, સદ્ગુણો સમજીને આપણા જીવન વ્યવહારમાં ઉપયોગમાં લેવા પડે.

આપણા જીવનનું લક્ષ્ય, હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે આપણે પરમના, સત્યના પંથને જ અનુસરવું પડે અને ત્યારેજ જીવનમાં

સર્જાતી સમસ્યાઓ, અડચણોને હટાવવા માટે પરમાત્મા અનુકુળતા કરી આપે છે. આપણે દિવ્ય સત્યનો ઉપયોગ કરીએ તો પરમાત્મા આપણા જીવનને માંગલ્યથી સભર કરી દે છે, જરૂર છે પરમાત્માના દિવ્ય સત્યને અનુસરવાનું, પ્રકૃતિના નિયમોને વશવર્તીને જીવનયાત્રા માણવાની અને સંસારની સફરમાં નૈતિકતાને અપનાવવાની.

પરમનું દિવ્ય સત્ય જ તેજોમય આધ્યાત્મિક જીવનનો પાયો છે. પરમનું સતત સાન્નિધ્ય, ભક્તિ અને અનાસક્ત ભાવે કરાતી સેવા - કર્મ દ્વારા આપણા વિચારો, સંકલ્પો ઉચ્ચ કક્ષાના થતા જાય છે. આપણી ચેતનાનું ઉધ્વારોહણ થતું જાય છે. તેજોવલય વિસ્તરતું જાય છે. પરમના દિવ્ય પ્રકાશ, પરમની પ્રત્યક્ષતાને દિવ્ય વાત્સલ્યને માણી શકીએ છીએ.

ૐમાૐ

અંક - ૧૭૭

માર્ચ - ૨૦૧૮

**" જીવનને શાંતિ અને સમૃદ્ધિનું શિવાલય બનાવવું છે. "**

આપણી ભીતર અપાર સમૃદ્ધિ અને શક્તિઓ બીજ રૂપે પડેલી છે. આપણા જીવનને શાંતિ અને સમૃદ્ધિનું શિવાલય બનાવવું હોય તો આપણે આપણા શક્તિ બીજને અંકુરિત કરવા પડે, વિકસાવવા પડે. આપણી અંદર જે કંઈ સમૃદ્ધિ છે તેનો ઉપયોગ કરતાં, કદર કરતાં શીખવું પડે.

ભૌતિક વસ્તુઓમાંથી શાશ્વત સુખની પ્રાપ્તિ થતી નથી. આપણી અંદર જે કંઈ છે તેનો ઉત્તમ ઉપયોગ કરવાના આપણા પુરુષાર્થમાંથી જ સુખનો જન્મ થાય છે.

પરમાત્માએ એના સૃષ્ટિ સર્જનના કાર્યમાં આપણને - માનવજાતને સદ્ભાગી બનાવી છે, એટલે આપણા

વિકાસની પ્રક્રિયા સતત ચાલુ રાખવાની છે.

જીવન વિકાસમાં સંઘર્ષના અનુભવોમાંથી જ વિકાસની કેડી કંડારાય છે. સંઘર્ષ જ આપણી ધીરજને સહનશીલતાને માપે છે. આપણા સત્વનો પરિચય કરાવે છે.

આપણો આત્મવિશ્વાસ જ આપણો સાચો સાથી બની રહેવો જોઈએ. આત્મશક્તિના સહારે જ આપણે આપણી સુષુપ્ત શક્તિઓને કાર્યાન્વિત કરવાની છે. સત્યના સામ્રાજ્યનું નિર્માણ કરવાનું છે. આપણા દીવામાં આપણે જ તેલ પુરવાનું છે. વાટ આપણે જ સંકોરવાની છે. અંધારા આપણે જ ઉલેચવાના છે. આપણો સંકલ્પ જ્યારે સુરજ બનીને પ્રકાશવા લાગે ત્યારે જગતભરના અંધકાર ઓગળવા લાગે છે.

આપણે આપણી શક્તિને ઓળખવાની છે. નવી ચેતનાને પ્રજ્વલિત રાખવાની છે. આપણા વિકાસની ક્ષિતિજો વિસ્તારવાની છે અને સ્વ અને સમષ્ટિના શ્રેયાર્થે આપણી શક્તિનો વિનિયોગ કરવાનો છે.

ૐમાૐ

અહ્મનો અતિરેક આપણો સર્વનાશ નોતરે છે. અહ્મથી આદરેલી ઉપાસના પરમાત્માના ચેતનતત્વ સુધી પહોંચતી નથી. નમ્રતા અને સરળતા જ પરમાત્માને વધુ પ્રિય છે.

આપણું જીવન અને જીવનની દરેક પ્રવૃત્તિમાં પરમાત્માને સાક્ષીભાવે રાખીને, પ્રભુપ્રિયર્થે કાર્ય કરીએ. સર્વત્ર પરમાત્માની હાજરીનો ખ્યાલ રાખીને, અણુએ અણુમાં પરમનો વાસ છે. એવો મનોભાવ કેળવવામાં આવે તો આપણામાં દિવ્યદ્રષ્ટિ અને દિવ્યશક્તિ સંક્રાન્ત થઈ શકે.

## "માનવ મન કામધેનુ છે."

ઋગ્વેદમાં કહેવાયું છે. કે માનવ મન કામધેનુ છે. માનવમનને હંમેશા આત્માના નિયંત્રણમાં રાખીએ, પરમાત્મા સાથે સદાય જોડાયેલું રાખીએ. મનના વિચારોને સકારાત્મક , સાત્વિક અને સરળ પ્રવાહમાં જ વહેવા દઈએ તો, જીવનની બધીજ યોગ્ય જરૂરિયાતો, અનુકૂળતાઓ માતા સમાન મનની કામધેનુ પૂરી કરે જ છે.

સંસાર સાગરમાં આપણે વહી રહ્યા છીએ. મોજાઓ, ખડકો સાથે અથડાઈએ છીએ, પછડાઈએ છીએ, ઘડાઈએ છીએ અને સંપર્કમાં આવનારને ઘડીએ છીએ.

જીવનને ઘડવા માટે પરિપક્વ થવા માટે દુઃખ, વેદનાઓ, અભાવો જરૂરી છે. એના દ્વારાજ જીવનનું ઘડતર થાય છે. સહનશીલતા, સંયમ, સહૃદયતાનો ભાવ કેળવાય છે.

જીવનનો સાચો આનંદ માણવા માટે, સુખ, સમૃદ્ધિ, સુવિધાઓની કદર કરવા માટે, તેની પાછળના પરિશ્રમને સમજવા માટે અભાવો, અસુવિધાઓની જરૂર છે. ભૂખ્યા માણસને ભોજનમાં સુખ દેખાય છે, ભૂખ તૃપ્ત થતાં રસોઈની કિંમત સમજાય છે. બગાડ કરતાં કે અકરાંતિયું કરતાં અચકાશે.

મનને સમ વિષમ પરિસ્થિતિમાં સમત્વભાવ કેળવવાનું પ્રશિક્ષણ આપવાથી મન અને ઈન્દ્રિયોને નિયંત્રણમાં લાવી શકાશે.

બાળપણના સુસંસ્કારો, ઘરનું કુટુંબનું સાત્વિક વાતાવરણ મનની કેળવણીમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

યુવાની અને પછીની જીવન યાત્રા દરમિયાન નિયમિત ઉપાસના, પ્રાર્થના, મંત્રજાપ, ધ્યાન, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે.

ૐમાૐ

અંક - ૧૭૯

મે- ૨૦૧૮

## " સંકલ્પ શક્તિનો મહિમા "

પરમાત્માની જડચેતન સૃષ્ટિને ચેતનવંતી રાખવા માટે પ્રાણવાયુની જરૂર છે, આપણા શ્વાસની સરગમમાં પ્રાણવાયુ શ્વાસ દ્વારા અંદર લઈએ છીએ અને કાર્બનડાયોક્સાઈડને ઉચ્છ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢીએ છીએ.

વાયુમંડળમાં પ્રાણવાયુની સાથે બીજા અન્ય વાયુઓ અને પરમાણુઓ વાતાવરણમાં ફેલાયેલા હોય છે. આપણા ઉચ્છ્વાસમાં પણ CO<sub>2</sub>ની સાથે અન્ય વિષાણુઓ વાતાવરણમાં ભળે છે.

વાયુના વહેણમાં વ્યક્તિના વિચારો, સંકલ્પો, સુવાસ, ધ્વનિ, સ્પર્શ પણ વહેતા થાય છે. મનની સંકલ્પશક્તિ સાત્વિક, સ્વાસ્થ્ય સભર, સકારાત્મક અને તેજદાર હોય તો આપણી પ્રતિકાર શક્તિ, ગ્રહણ શક્તિ વધારે હોય છે. દુષિત શક્તિ, પરમાણુને આપણે મહાત કરી શકીએ છીએ.

વળી આવી સાત્વિક સંકલ્પ શક્તિથી વાયુમંડળના માધ્યમથી સંદેશા પહોંચાડી શકાય, મદદ કરી શકાય, માર્ગદર્શન આપી શકાય. વ્યક્તિની ધર્મપરાયણતા અને આધ્યાત્મિકતા સંકલ્પશક્તિને સુદૃઢ બનાવે છે.

ઋષિમુનીઓના આશ્રમમાં પ્રાણીઓ પોતાના સ્વભાવને ત્યજીને સાથે રહી શકતા. દુષિત વિચારો,

તંત્રવિદ્યા, અસાત્વિકતા પવિત્ર મંત્રમય વાતાવરણમાં પ્રવેશી શકતા નહિં. સાચા સંતો, સદ્ગુરુ પોતાની આત્મિક શક્તિથી તેમના સાત્વિક આંદોલનો વાયુમંડળમાં પ્રવાહિત કરી શકતા.

આપણી શ્રદ્ધા કુટિરનું વાતાવરણ કે જ્યાં મા ભગવતીનો વાસ છે, મંત્રના આંદોલનોથી પુષ્ટ છે તેથી કુટિરમાં શાંતિ, આનંદ અને સુવાસની અનુભૂતિ શ્રદ્ધાળુ ભાવિકોને થાય છે જ.

સંકલ્પશક્તિની ઈમારત સાત્વિકતા, સકારાત્મકતા અને સંયમના પાયા પર રચાયેલી હોવી જોઈએ. સત્ય, પ્રેમ, કરુણા, સંયમ અને સમત્વભાવ જીવનમાં અણુએ અણુમાં વ્યાપી જાય ત્યારે જ આપણા સાત્વિક આંદોલનો સમગ્ર વાતાવરણમાં પ્રસરાવી શકાય.

ૐમાૐ

અંક - ૧૮૦

જૂન-૨૦૧૮

**" એક સમૃદ્ધ વિચાર ક્રાંતિ સર્જી શકે છે. "**

એક સાવ નાના બીજમાં વનસ્પતિ સૃષ્ટિ સમાયેલી હોય છે. બીજને માવજતથી રોપીએ, ઉછેરીએ, સંવર્ધન કરીએ તો સુંદર ઉદ્યાન બની શકે. ઘટાટોપ વડ અને એવાં કેટલાંય વૃક્ષો એક બીજાના સંવર્ધનની જ ફલશ્રુતિ છે ને ?

એક નાનો શબ્દ ફૂલ કે કાંટા લઈને બોલતો હોય છે. શબ્દોને સમજીને વિવેકના ગરણે ગાળીને બોલીએ તો પ્રેમનો સહૃદયતાનો માહોલ સર્જી શકે છે.

એક નાનો સમૃદ્ધ વિચાર ક્રાંતિ સર્જી શકે છે. આપણા

અંતરની પ્રેરણામાંથી પ્રગટેલો વિચાર, આ વિચારનું બળ, શક્તિ ક્યારે, કેવી રીતે કેવું સર્જન કરી જશે તેનો ખ્યાલ એકદમ નહિં આવે, એટલે વિચારની અવગણના નહિં કરવી, ચિંતન કરવું, અને વ્યવહારમાં ઉતારવા પ્રયત્ન કરતાં રહેવું.

કોઈપણ નાની વસ્તુકે વ્યક્તિને ક્ષુદ્ર ન ગણવી. સાંકળની એકજ નબળી ઘસાઈ ગયેલી કડી આખી સાંકળને નિર્બળ બનાવી દે છે. માનવજીવનની એક નાની ક્ષતિ, આદત, કુટેવ જીવનને ધરાશયી, રોગી, વિસંવાદિત બનાવી દે છે.

જીવનની ક્ષતિને યુવાની પહેલાંજ વિવેકના જ્ઞાનના સમજણના સાંધાથી સુધારી દઈએ તો જીવનમાં સુસંવાદિતા, સ્વાસ્થ્ય, સુખ અને આનંદને પુનર્જીવિત કરી શકાય.

એક શબ્દ, એક વિચાર, એક ક્ષણ પણ જીવનને નવો જ આકાર આપી શકે છે.

લઘુતામાં વિરાટને જુવે, જાણે અને અમલમાં મૂકે તેને જ સફળતા મળે છે. નાની વસ્તુ મોટી બનીને ત્રાસ કરે તેના પહેલાં તેને બાંધી લેવી કે નાબુદ કરવી. જો નાની વસ્તુ મોટી બનીને લાભ આપનારી, ઉપયોગી થવાની હોય તો તેનો વિવેકથી, પુરુષાર્થથી વિકાસ કરવો.

જગતમાં નાના કે મોટાં કાર્યો લાભ કે નુકશાનના હોય તેની પાછળ આવી નબળી નાની બાબતો જ જવાબદાર હોય છે. નબળી કડીને ઉપયોગમાં લઈ શકાય તો અવશ્ય લઈએ. નહિંતર તેને દૂર કરવી જોઈએ.

ૐમાૐ



# गुरुपूर्णिमा

शनिवार

તા. ૧૨-૭-૨૦૧૪

"જીવન પરિવર્તનનું પર્વ ગુરુપૂર્ણિમા"

હાલા આત્મીયજનો,

ગુરુપૂર્ણિમાના આડત્રીસમાં ઉત્સવમાં આપ સર્વે ભાવિકો ભાવગંગામાં ભીંજતા ભક્તિરસનું રસપાન કરતા, આપના પ્રેમસ્પંદનો મારા અસ્તિત્વને પુલકિત કરી રહ્યાં છે. આજનો મંગલદિવસ આપનો આધ્યાત્મિક જન્મદિવસ કહેવાય. આપ સર્વે ધર્મ અને આધ્યાત્મિક પંથના યાત્રીઓ બની રહો અને આપના જીવન ધ્યેયને હાંસિલ કરવા સાત્વિક, પુરુષાર્થ કરતા રહો તેવા મારા આશીર્વાદ છે.

આજના શુભ દિવસે સદ્ગુરુદેવના ભાવજગતમાં નવા ભાવિકો પદાર્પણ કરે છે અને સીનીયર (જૂના) ભાવિકો આત્મિક વિકાસનું મૂલ્યાંકન કરી જીવનયાત્રાને પરમના પ્રેમ પ્રદેશમાં ગતિ કરાવી રહ્યા છે.

ગુરુપૂર્ણિમાનો મહિમા સદ્ગુરુદેવના દર્શન ચરણવંદના અને આશીર્વાદમાં જ સિમિત થઈ જતો નથી. પૂર્ણિમાના ચંદ્રની જેમ આપનું જીવન પણ પૂર્ણ રીતે ખીલી રહે, વિકાસ પામતું રહે. તેવો સંકલ્પ કરવાનો મહિમા દિવસ છે.

મારી દ્રષ્ટિએ અને મારા મંતવ્ય અનુસાર ભાવિક ભક્તોએ ગુરુપૂર્ણિમાના પાવન દિવસે નૂતન જીવન માટે નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણે સંકલ્પબદ્ધ થવાનું છે.

૧. જીવન પરિવર્તન કરવાનું છે., નૂતન જીવન પ્રાપ્ત કરવાનું છે.
૨. ગુરુતત્વને આત્મસાત કરવાનું છે. સદ્ગુરુદેવના આદેશો અને આદર્શોને વ્યવહાર જગતમાં અપનાવવાના છે.
૩. આત્મચેતનાને જાગૃત કરવાની છે. અને ઉર્ધ્વગામી બનાવવાની છે.
૪. જીવનના કલ્મશને વિદારવાનો અને સાત્ત્વિકજ્ઞાનના પ્રકાશને આત્મસાત્ કરવાનો છે.
૫. જીવનયાત્રાને ધર્મમય બનાવવાની છે.
૬. આધ્યાત્મિક પંથે ગતિ - પ્રગતિ કરવાની છે.
૭. જીવને શિવમય બનાવવાનો છે.

હાલા બાળકો, અનન્ય શ્રદ્ધા અને સંપૂર્ણ શરણાગતિની સાથે સાથે નવસિધ્ધાંતોને જીવનમાં અપનાવવાનો પુરુષાર્થ ચાલુ રાખીશું તો નૂતન જીવનમાં પરમાત્માની પરમશક્તિનું બળ પ્રાપ્ત થતું જ રહેશે.

પરમમય બનવાના જીવનના ધ્યેયને આત્મસાત કરવાનો રાજમાર્ગ તો મેં કંડારી આપ્યો છે. આપનું જીવન ધર્મમય બને, આપ આધ્યાત્મિક પંથના યાત્રી બનો તેવી સાત્ત્વિક જીવનશૈલી અપનાવવાનો અનુરોધ હું કરતો જ રહું છું. આપના જીવનવ્યવહારમાં તેનું આચરણ કરવાનો સંકલ્પ અને પુરુષાર્થતો આપે કરવો જ પડશે ને?

**ધર્મમય જીવન એટલે શું ?**

ધર્મમય જીવનમાં પોતાના ઈષ્ટદેવમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને

શરણાગતિ પાયાની જરૂરિયાત છે, આપણી ફરજ પ્રત્યેની નિષ્ઠા અને નૈતિકમૂલ્યોનું પ્રતિપાદન ધર્મમય જીવનનું એક અંગ છે. આપણા ઈષ્ટદેવની પૂજા, અર્ચના વિધિવિધાન, ભજન, કીર્તન, દર્શન વિગેરે આયામોમાં જ ધર્મ સીમિત થઈ જતો નથી.

આપણા વ્યક્તિત્વમાં અને જીવનવ્યવહારમાં સદ્ગુણોનો વ્યાપ વધે, સંતોષ, સહનશીલતા, ક્ષમા, સંયમ, સર્વધર્મ સમભાવ, સત્ય, પ્રેમ, કરુણા અને સેવાના ગુણો વિકસે ત્યારે જ આપણે ધામક કહેવાઈએ, ધર્મમય જીવનના અધિકારી બની શકીએ,

### આધ્યાત્મિકતા એટલે શું ?

ધર્મમય જીવનમાંથી જ આધ્યાત્મિકતાનો આવિર્ભાવ થાય છે. પરમની સૃષ્ટિના પ્રત્યેક જડચેતન સર્જનમાં આત્મભાવ જાગે, સર્વ પ્રત્યે પ્રેમ, દયા કરુણા અને સેવાનો ભાવ જાગે, આત્માનો અન્ય જીવનના આત્મા સાથે આત્મીયભાવ પ્રસ્થાપિત થાય, સ્વજનનો ભાવ વિકસે અને પરાયાનો ભાવ નાબુદ થઈ જાય, સમત્વનો ભાવ જાગે. વિશ્વબંધુત્વની ભાવના કેળવાય, ત્યારે જ આપણે આધ્યાત્મિકતાને આત્મસાત કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં છીએ તેમ કહી શકાય.

સત્ય, પ્રેમ, કરુણા અને સેવાના આભૂષણો સાથે આપ સર્વે નૂતનજીવનને શોભાયમાન અને ગૌરવવંતુ બનાવો તેવા શુભાષિષ સાથે...

પ્રેમી બનીને આવ્યો છું, પ્રેમ કરતો રહીશ.

દુનિયાના સર્વ દુઃખોને, દૂર કરતો રહીશ.

ખેલતો રહીશ, કુદતો રહીશ, આધ્યાત્મિક ક્રાંતિ સર્જતો રહીશ,

દુનિયાના સર્વ દુઃખોને, દૂર કરતો રહીશ.

## રાજગુરુત્વ એક ઘૂઘવતો સાગર છે

શુક્રવાર

તા. ૩૧-૭-૨૦૧૫

હાલા આત્મીયજનો,

ગુરુપૂર્ણિમાના પાવન પ્રસંગે ગુરુપ્રેમગંગાના પ્રવાહમાં સ્નાન કરવા માટે, પવિત્ર થવા માટે, મનના મેલને મીટાવવા માટે આપ સર્વેને આમંત્રુ છું.

માતાજીના આદેશ અને પ્રેરણાથી આયોજાયેલ મારી આધ્યાત્મિક જીવનયાત્રાનું ગુરુત્વ આજે આડત્રીસ વર્ષ પૂર્ણ કરી ઓગણચાલીસમાં વર્ષમાં પ્રવેશી રહ્યું છે.

મહાભારતના રણસંગ્રામ વેળાએ શ્રીકૃષ્ણજી પાંડવોના સહાયક, માર્ગદર્શક બન્યા અને યુદ્ધમાં અર્જુનના રથના સારથી બન્યા. વિષાદયુક્ત અર્જુનના મોહને, ગ્લાનિને દૂર કરવા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણજીએ ગીતાજ્ઞાન દોહરાવ્યું. જીવનની વાસ્તવિકતા સમજાવી અને કર્મમાર્ગમાં પ્રવૃત્ત કર્યો. જીવનનો મર્મ અર્જુનજી સમજાયા અને વિજયશ્રીને વર્યા.

મારા વહાલા બાળકો, આપ સર્વે પણ અર્જુનના પાત્રમાં જ છો. જીવનની અને સંસારની સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલા છો. આપના સદ્ગુરુજીને આપના જીવનરથના સારથી બનાવીને સમસ્યાઓને સુલઝાવવી છે. જીવનના હાઈને સમજવું છે. પરમના પ્યારા બાળ બનવું છે, વળી જીવન છે ત્યાં સુધી જીવનયાત્રાને માણવી છે, સદ્ગુણો અને સાત્વિકતાથી સભર કરવી છે.

અઢાર દિવસના મહાભારતના યુદ્ધ પછી પાંડવોને વિજયશ્રી અપાવી શ્રીકૃષ્ણજી નિજધામ દ્વારિકા પધારી ગયા અને

પોતાના રાજકાર્યમાં પ્રવૃત્ત થયા. શ્રીકૃષ્ણજીએ ગીતાજીનો અમરગ્રંથ માનવ સમાજને આપ્યો.

છ સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૬થી મા ભગવતી મારા સમર્થ સદ્ગુરુદેવના માર્ગદર્શન અને પ્રેરણાથી સંસારના સમરાંગણમાં, વિષાદના વમળમાં જીવનની ઝંઝાવાતોમાં ફસાયેલા રોગ શોકથી રીબાતા, પ્રાકૃતિક, અપ્રાકૃતિક ઉલ્કાનોથી ઘેરાયેલા માનવીઓની સમસ્યાઓ સુલઝાવવાની, ઝંઝાવાતોનું શમન કરવા આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન, શક્તિપ્રદાન સારવાર, દિવ્ય રસાયણો આપું છું. જીવનજળ શ્રદ્ધાળુઓના જીવનમાં અમૃત સંજીવનીનું કામ કરે છે.

નવસૂત્રોનું આચરણ, નિઃસ્વાર્થ સેવા અને પરમની કૃપા દ્વારા દર્શાવેલ આદેશોનું અક્ષરસઃ પાલન કરવાથી વ્યક્તિ જીવનમાં રાહત અનુભવે છે સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે.

ગીતાજીના સારરૂપ નવસિદ્ધાંતોનું આચરણ સંસાર સાગરમાં તરવાની, પાર ઉતરવાની નાવ છે. મા ભગવતીને કે આપના ઈષ્ટદેવને આપની જીવન નાવના ખેવૈયા - નાવિક બનાવજો, અર્જુનની જેમ પ્રેરણા, આદેશ અને માર્ગદર્શનનું અક્ષરસઃ પાલન કરજો. સફળતા મળશે જ.

મહાભારતના યુદ્ધ પછી યુધિષ્ઠિરજીએ તિષ્મપિતામહને વિનમ્રતાથી પૂછ્યું કે અમે પાંડવો વિજયશ્રીને તો વર્યા પરંતુ પુરુષાર્થ અને ભાગ્યમાં શ્રેષ્ઠતા કોની ? પિતામહે કહ્યું કે વત્સ, પુરુષાર્થ ભાગ્યને અનુસરે છે પરંતુ પુરુષાર્થ વિના ભાગ્ય પાંગળું છે. વળી દૈવી કૃપા હોય તો પણ પુરુષાર્થ તો જરૂરી છે. દા.ત. ભાગ્યબળે કે દેવકૃપાથી આપણને ભાવતાં ભોજનનો થાળ મળે

પરંતુ વાનગીઓ જમવાનું, પચાવવાનું કામ તો આપણે જ કરવું પડે ને !

દીવામાં તેલ - ઈંધણ ખૂટી જતાં દીવો બુઝાઈ જાય છે. તેવી જ રીતે કર્મ પૂરું થતાં ભાગ્યની સક્રિયતા, દૈવ કૃપા ઘટી જાય છે, ઓસરતી જાય છે.

જીવનમાં સાત્વિક પુરુષાર્થ દ્વારા સાત્વિક પ્રારબ્ધનું નિર્માણ કરવાનું છે અને દૈવીકૃપાના અધિકારી બનવાનું છે. આપણે અર્જુન જેવા સાત્વિક, સરળ, જિજ્ઞાસુ, આજ્ઞાકારી બનવાનું છે. કરિષ્યે વચનમ્ તવ. આપના આદેશને હું અનુસરીશ. અર્જુનજીએ શ્રીકૃષ્ણજીના વચનોમાં વિશ્વાસ રાખી જિજ્ઞાસા સંતોષી વિષાદને ત્યજીને પોતાના ક્ષત્રિયધર્મમાં પ્રવૃત્ત થયો. મારો એક ભાવ પણહું આજે પ્રગટ કરું છું.

ગુરુપૂર્ણિમા વર્ષમાં એક જ વખત આવે છે, પરંતુ બાકીની અગિયાર પૂણમા દરમહિને એક વખત આવે છે. ગુરુપૂર્ણિમાનાદિવસે સદ્ગુરુજીના જ્ઞાનથી પ્રજ્જવલિત થયેલી, સતેજ થયેલી સંકોરાયેલી આપણી જ્ઞાનની જ્યોત બાકીની અગિયાર પૂણમાએ પણ પ્રજ્જવલિત રહેવી જોઈએ. આ જ્ઞાન શિખા આપણા જીવનને આધ્યાત્મિકતાના ઉત્તુંગ શિખરો સર કરવામાં સહાયરૂપ બને. આપણે અન્યના જીવનમાં જ્ઞાનનો, પ્રેમનો, દયાનો, અહિંસાનો પ્રકાશ પાથરવાની ક્ષમતા કેળવીએ.

આપણે જ આપણો દીપક બનીએ. સત્સંગ અને સાત્વિક જ્ઞાનનું ઈંધણ પૂરતા રહીએ અને શ્રદ્ધા શરણાગતિ અને ઉપાસનાના સહારે જીવન નાવને પરમાનંદના પ્રદેશમાં

લાંગરીએ.

સેવાયજ્ઞની શરૂઆતથી જે ભાવિક ભાઈબહેનો બાળકો મારા સાનિધ્યમાં અને સત્સંગમાં છે તેમનામાં ધામક, આધ્યાત્મિક અને વૈચારિક પરિપક્વતા આવી જ હશે. વાણી-વર્તન વ્યવહારમાં આહાર વિહારમાં પરિવર્તન આવ્યું જ હશે. નિયમિત ઉપાસના, પ્રાર્થના, સકારાત્મક વલણ, સેવાનો નિયમ જાળવી રાખ્યો હશે !

આપ સ્વયમ્ આપના ગુરુ બનો. અંતરનો અવાજ, પ્રેરણા, માર્ગદર્શનને અનુસરો. આપની સમસ્યાઓ જાતે જ સુલઝાવો. સદ્ગુરુનું શરણ, સ્મરણ, દર્શન અને પરમની કૃપાના અધિકારી બની રહો.

થોડા વર્ષોથી ગુરુતત્વની પરિધમાં જોડાયેલા ગુરુભાવિકોને હું એક સંદેશો દોહરાવું છું. જેની ધામક અને આધ્યાત્મિક ગતિ સ્થગિત થઈ ગઈ છે તેવા જૂના ભાવિકો માટે પણ આ સંદેશો છે.

હતી અષાઢી પૂણમા ૧૯૭૭ તણી,  
હતી એ પ્રથમ ગુરુપૂણમા માનાબાળતણી,  
સૂર્ય ચંદ્ર ફરતા રહે, જીવન વિકાસ થતો રહે  
બીજ બોદાય, પાલન પોષણ થાય  
ઘેઘુર વૃક્ષ લહેરાય  
આજે યૌવનના શણગાર સજી  
રૂમઝુમતી આવી ગુરુપૂણમા,  
નફા ખોટનું સરવૈયું  
આડત્રીસ વર્ષ તણું,

શું પ્રાપ્ત કીધું આ જીવન મહીં ?  
બાધું પીધું મોજ કરી  
જીવન વ્યતીત કર્યું  
એ સંદેશો નથી મુજતણો  
મુજ સંદેશો દોહરાવું આજ ફરી ફરી  
જીવન વિકાસ કરો  
આત્મિક ઉન્નતિ કરો,  
પ્રેમને પોષતાં રહો  
સાત્વિકતાને શણગારતા રહો  
પ્રથમ બનો સાચા માનવ  
મહામાનવ બનવાનો  
પુરુષાર્થ કરતા રહો.  
વ્હાલા બાળકો,  
જીવી રહ્યો છું  
તમારા પ્રેમભર્યા  
અશ્રુઓ પીને  
એ જ મારી અમૃત સંજીવની.  
આ એક ઘૂઘવતો, ઉછળતો સાગર છે.  
એને સીમાઓ નથી  
એનાં ઉછળતાં મોજાંઓ  
દરેક હૈયાને સ્પર્શે છે,  
ભીંજવે છે,



હાલા ભાવિકો,  
મારામાં રહેલું ગુરુત્વ  
એક ધૂધવતો સાગર છે.

આ રાજસાગરમાં પરમતત્વની અસંખ્ય, અમૂલ્ય આધ્યાત્મિક સંપત્તિ છુપાયેલી છે. મરજીવા બની શોધવાનું, ડૂબકી મારવાનું સાહસ કરજો.

માનવ, મહામાનવ, દેવમાનવ બનવાનો રાજમાર્ગ મળી જશે. પરમને પામવાની ક્ષિતિજો વિસ્તરતી વર્તાશે. પરમના ઐશ્વર્યને પામી જવાશે.

રાજસાગરની ગહેરાઈમાં ડૂબકી મારવાની હિંમત ન હોય તો નાસીપાસ ન થશો. પ્રાથમિકધોરણે આટલું તો અવશ્ય કરજો જ.

૧. નવ સિદ્ધાંતનું આચરણ અવશ્ય કરજો.
૨. વાણી વર્તન વ્યવહારમાં એકરૂપતા જાળવજો.
૩. જીવન વ્યવહારમાં સાત્વિકતા અને નૈતિકતાને જરૂર અપનાવજો.
૪. આપના જે-તે કાર્યક્ષેત્રમાં પરમની પૂજા સમજી પૂરી નિષ્ઠાથી જવાબદારી નિભાવજો. કર્મયોગી બનવાનો આગ્રહ રાખજો.
૫. ઉપાસનાનો નિયમ જાળવજો.  
પરમાત્માને સમય આપજો, પરમાત્મા તમને સર્વસ્વ આપશે.  
આશીર્વાદ

ૐ મા ૐ

## આટલું અવશ્ય કરો અને શિવમય બની રહો

મંગળવાર

તા. ૧૯-૦૭-૨૦૧૬

હાલા આત્મીયજનો,

ગુરુપૂર્ણિમાના પાવન પ્રસંગે આપ સર્વે સ્વજનો પર દિવ્ય વાત્સલ્ય વરસાવતા હું આનંદ અનુભવી રહ્યો છું. ૧૯૭૭ના વર્ષથી પ્રથમ ગુરુપૂર્ણિમાથી આપણે આધ્યાત્મિકતાના રાજમાર્ગ પર યાત્રા કરી રહ્યાં છીએ.

હાલા બાળકો, આપે આપની હૃદય ગુફામાં મને ગુરુપદે અથવા આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક તરીકે સ્થાપ્યો હોય તો આપનો આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષ થાય અને આપની જીવનયાત્રા ધર્મયાત્રા બની રહે અને સંસાર સાગરમાં નિવઢ્ને ગતિશીલ થતી રહે. તેવી મારી અંતરની ભાવના છે.

મારી આ ભાવનાને ચરિતાર્થ કરવા માટે આપ આટલું તો અવશ્ય નિયમિત રૂપે અપનાવો જ.

૧. મારા નવસિદ્ધાંતોનું આચરણ
૨. મન, વચન, કર્મની પવિત્રતા
૩. સિદ્ધાંત ચતુષ્ટય - પ્રેમ, જ્ઞાન, સહન અને ક્ષમા માર્ગ અપનાવી જીવનમંગલમય બનાવો.
૪. નિયમિત ઉપાસના મંત્રજાપ, પ્રાર્થના, ધ્યાન સ્વાધ્યાય.
૫. નિયમિત સત્સંગ.

પાંચમી સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૬ની મધ્યરાત્રિએ માતાજીના પ્રથમ સાક્ષાત્કાર વેળાએ, વાત્સલ્યની વર્ષા કરતાં કરતાં માતાજીએ પ્રસન્ન થઈને મને વરદાન માંગવા કહ્યું હતું. નતમસ્તકે,

માતાજીના શ્રીચરણ પકડીને પ્રેમાશ્રૂ વહાવતો હું બેસી જ રહ્યો. માતાજી કહે, તારે મોક્ષ પણ નથી જોઈતો ?

બાળસહજભાવે મેં કહ્યું, માતાજી આપની જન્મોજન્મની ભક્તિ અને મારા માનવબંધુઓની સેવા આપો. તથાસ્તુ કહી, પ્રસાદ પધરાવી માતાજી અંતર્ધ્યાન થઈ ગયાં.

છ સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૬થી માનવસેવાના શ્રીગણેશ મણિનગરમાં બંસીધર બંગલે મંડાયા.

માતાજીએ મને મોક્ષ માંગવા કહ્યું તો મોક્ષ એટલે શું ?

સામાન્ય અર્થ છે જીવનમુક્તિ, વારંવાર માતાના ઉદરમાં રહેવાનું અને કર્માનુસાર જન્મધારણ કરવાનો. દામ્પત્ય જીવનમાં પદાર્પણ કરતાં પહેલાં અગ્નિની સાક્ષીએ ચાર ફેરા ફેરવવામાં આવે છે. જીવન અને ગૃહસ્થ જીવન ચલાવવા માટે જીવન માંગલ્યના ચાર સૂત્રો - ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ આપવામાં આવે છે. જીવનમાં ધર્મનું આચરણ પાયાની જરૂરિયાત છે. ધર્મથી જીવનનું સમતોલપણું જળવાય છે. સાત્વિકતા, પવિત્રતા, નીતિ, નિષ્ઠા અને પ્રસન્નતાથી પોતાનું કાર્ય બજાવવું. ધન કમાવવા માટે હોય, ઈચ્છા વાસના તૃપ્ત કરવા માટે હોય તેમાં પણ સાત્વિકતા, નૈતિકતા અને પૂર્ણ પરિશ્રમને પ્રાધાન્ય આપવું. ધર્મના આવરણમાં રહીને આપણું જીવન ગતિશીલ રાખીશું તો જીવનની પૂર્ણાહુતિ વેળાએ અનાસક્તભાવે પરમાત્મામય બની શકીશું.

મારી સમજ અને મારા શાસ્ત્ર પ્રમાણે મોક્ષ એટલે જીવનયાત્રા દરમિયાન અનાસક્ત ભાવે સત્યનિષ્ઠાથી આપણે

આપણો ધર્મ-ફરજ બજાવીએ અને સર્વ કર્મ પરમાત્માને સમપત કરીએ ત્યારે આપણે કર્મબંધનથી મુક્ત રહી શકીએ છીએ.

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

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

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

આ સંસારમાં આપણે પરમાત્માની રંગભૂમિના પાત્રો છીએ. આપણે આપણું પાત્ર પૂરી નિષ્ઠાથી સફળતાપૂર્વક ભજવવાનું છે. જુદા જુદા તબક્કાએ સમયના વહેણની સાથે આપણી પાત્ર વરણી બદલાતી રહે છે. દા.ત. દીકરી, બહેન, પત્ની, માતા, સાસુ, દાદી, નણંદ, ભોજાઈ, દેરાણી, જેઠાણી

વગેરે ત્યારે પણ આપણા પાત્રને યોગ્ય ન્યાય મળવો જ જોઈએ. સંસારની, સગપણોની મોહમાયામાં, પ્રલોભનોમાં, આસક્તિમાં ફસાયા વગર આપણા જીવનમુક્તિના ધ્યેયને નજર સમક્ષ રાખીને આપણી ફરજ સંતોષકારક બજાવવી જોઈએ.

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

૧. પરમના પ્યારા બાળક બની રહીએ.
૨. સદ્ગુરુજીના આદેશો - આદર્શોનું પાલન કરીએ.
૩. સત્યના આગ્રહી બની, સાત્વિક વાતાવરણનું નિર્માણ કરીએ.
૪. શ્રદ્ધા, શરણાગતિ, સેવા, સત્સંગ અને સદ્ગુરુજીના શરણમાં રહી જીવનને ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતાના અનુરાગી બનાવીએ.
૫. માણસાઈના દીવા પ્રગટાવીને માનવતાને મહેંકાવીએ.

હાલા બાળકો, આપની જીવનયાત્રાના હેતુને ચરિતાર્થ કરવા માટે આપે આપના આંતરબાહ્ય વ્યક્તિત્વને નિખારવું પડશે. આપના આંતરિક વૈભવને સમજવો પડશે. વિકસાવવો પડશે.

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

૧. અન્નમય કોષ
૨. પ્રાણમય કોષ
૩. મનોમય કોષ
૪. વિજ્ઞાનમય કોષ
૫. આનંદમય કોષ

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

અન્નમય કોષ - સાત્વિક, સમતોલ આહાર નિયમિત લેવાથી શરીરનું બંધારણ થાય છે. શરીર સ્વાસ્થ્ય અને સૌજવ જળવાઈ રહે છે. શરીર આત્માનું મંદિર છે. નિયમિત કસરત, સાત્વિક આદતોથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહેશે. શરીરને સ્વચ્છ, સ્વસ્થ અને સુદૃઢ રાખવું જરૂરી છે. અંતરયાત્રાનું આ પ્રથમ સોપાન છે.

પ્રાણમય કોષ - નિયમિત શુદ્ધ હવામાં, સ્વચ્છ શાંત વાતાવરણમાં પ્રાણાયામ કરવાથી શરીરના કોષોને, વિવિધ અંગોને સુદૃઢ બનાવી શકાય. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારી શકાય.

મનોમય કોષ - મન આપણી ઈન્દ્રિયોનો સારથી છે. ઈન્દ્રિયોની ઉત્તેજનાઓને, એષણાઓને વિવેકથી નિયંત્રણમાં રાખી સાત્વિક, સકારાત્મક માર્ગે વાળી શકાય. મન એ વિચારોનું વહેણ છે. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, મંત્રજાપ, નામસ્મરણ ધ્યાન પ્રાર્થના દ્વારા તેને પુષ્ટ કરી શકાય.

વિજ્ઞાનમય કોષ - શરીરની વિવિધ ગ્રંથિઓમાંથી ઉત્પન્ન થતા સ્ત્રાવો, વિવિધ હોરમોન્સ માનવ શરીરની ઉર્જાને ક્ષમતાને, નિયંત્રણમાં રાખે છે. શરીરને સપ્રમાણ, સુડોળ રાખે છે.

આનંદમય મોષ - કેન્દ્રબિંદુસમ આત્માનો આ ખજાનો છે. આપણા શરીરના સાત ઉર્જા કેન્દ્રો સાત ચક્રો તરીકે ઓળખાય છે.

૧. મૂલાધાર ચક્ર
૨. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર
૩. મણિપુર ચક્ર
૪. હૃદય ચક્ર - અનાહત ચક્ર
૫. વિશુદ્ધ ચક્ર
૬. આજ્ઞા ચક્ર
૭. સહસ્ત્રાર ચક્ર - બ્રહ્મરંધ્ર

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

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

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

હાલા બાળકો,

મેં સૂચવેલા અઢાર તત્વોનું

મન વચન કર્મની પવિત્રતા - ૩

નવ સિદ્ધાંતો - ૯

સિદ્ધાંત ચતુષ્ટય - ૪

સત્સંગ, ઉપાસના - ૨

- ૧૮

નિયમિત અનુસરણ કરશો તો, સાત ચક્રોની ઉર્જાને ઉત્તેજિત કરવાની જરૂર નહિ પડે.

આપની નિર્મળતા, નિર્દોષતા જ આપને શિવમય બનાવી શકશે.

આશીર્વાદ

ૐ મા ૐ

હું છું એક સિતારો માતનો હટાવી અંધકાર પ્રકાશ પાથરું બિછાવું પુષ્પો પથ પર ચાલી શકે જે તે પ્રકાશમાં જીવન પથમાં આનંદથી મુસાફરી કરતો રહે.

પરમતત્વની શક્તિને કોઈપણ પ્રકારના ભૌતિક મૂલ્યોથી માપી શકાય નહિં. ભૌતિક જીવનની સફળતા નિષ્ફળતાને વ્યક્તિની ઉપાસના સાથે કોઈજ સંબંધ નથી.

આપણે અનશક્ત ભાવે પ્રભુ પ્રિત્યર્થે જ કર્મો કરીએ જેથી આ કર્મો આપણને બંધનકર્તા ન બને. પ્રારબ્ધ રૂપે મળેલા કર્મો આપણે પરમની પ્રસાદી સમજીને ભોગવી લઈએ તો જ આપણું કર્મ યોગ બની જાય.



## "આધ્યાત્મિક પિતા"

રવિવાર

તા. ૯-૭-૨૦૧૭

હાલા ગાયત્રીમાતાના બાળકો,

ગુરુપૂર્ણિમાના પાવન પ્રસંગે આપ સર્વે ભાવિકોના અંતરના ઉત્સાહને હું પ્રેમથી વધાવું છું. મા ભગવતીની કૃપાશિષ્યથી એકતાલીસ વર્ષથી આપણે આત્મીય ભાવે જોડાયા છીએ. ગુરુતત્વ સાથે આપણી આધ્યાત્મિક યાત્રા પરમના પંથે ગતિ કરી રહી છે.

આપે મને ગુરુપદે સ્થાપી આપના હૃદય સિંહાસન પર મને સ્થાન આપ્યું છે. આપ સર્વે પરમના પ્રદેશમાં વિહાર કરો, પરમના ઐશ્વર્યનો અહેસાસ કરો, પરમની સાથે અનુસંધાન સાધો તેવી મારી ઈચ્છા છે, મારો પ્રયત્ન છે. આપની સંપૂર્ણ તૈયારી, ગુરુતત્વનું માર્ગદર્શન અને પરમની કૃપાશિષ આપના લક્ષ્યને હાંસલ કરવામાં પાયાની જરૂરિયાત છે.

ભૌતિક જગતમાં પિતા પોતાના બાળકને મેળામાં લઈ જાય છે ત્યારે બાળક જો નાનું હોય તો પિતા તેને ગોદમાં ઉચકી લે છે. બાળક બરાબર ચાલતું થાય ત્યારે હાથ પકડી રાખીને મેળાની મજા માણે છે. બાળક મટીને યુવાન થાય ત્યારે પોતાની જાતે સ્વતંત્ર રીતે મેળામાં ફરે છે. અને પોતાની મરજી પ્રમાણે નિર્ણય લે છે. જરૂર પડે તો જ પિતાની સલાહ માર્ગદર્શન લે છે.

સદ્ગુરુ આધ્યાત્મિક જીવનના પિતા છે, માર્ગદર્શક છે, પ્રેરણા પ્રદાન કરનાર છે. મારા આધ્યાત્મિક પરિવારમાં કેટલાક ભાઈબહેનો બાળક છે. કિશોરાવસ્થામાં છે, કેટલાક યુવાનવયમાં છે તો કેટલાક પ્રૌઢાવસ્થામાં, વૃધ્ધાવસ્થામાં છે.

આ મારો આધ્યાત્મિક પરિવાર માનવતાના મહારથી બને, ધર્મના અનુરાગી બને, આધ્યાત્મિક જગતમાં અવગાહન કરે અને

જીવનયાત્રાને સુખમય, આનંદમય, પરમમય બનાવે તેવી મારી ઈચ્છા છે, મારો પ્રયત્ન છે.

જે ભાવિકો દસેક વર્ષથી ગુરુત્વ સાથે જોડાયેલા છે તેવા ભાઈબહેનોને પ્રાયમરી અવસ્થામાં નિહાળું છું. આ અવસ્થામાં તેઓનું શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક સંતુલન જળવાઈ રહે તે માટે જીવનની, ધર્મ અને અધ્યાત્મની સાચી સરળ સમજ આપવી જરૂરી છે. શિસ્ત, સંયમ, નીતિ, નિષ્ઠા, પ્રમાણિકતા આપણો ધર્મ છે. પરમાત્માના કોઈપણ સ્વરૂપમાં શ્રદ્ધા રાખી ઉપાસના, ભક્તિ કરવી એ આપણા માનવીય સંસ્કાર છે. નવસિધ્ધાંતનું આચરણ આપણા જીવનઘડતરને ઉજ્જવળ બનાવે છે.

સત્ય, પ્રેમ, કડ્ડણા સદ્ગુણોનું આચરણ આપણા આત્માના આભૂષણો છે, તેને જીવનમાં આત્મસાત્ કરવાથી આપણી જીવનયાત્રાને સાચી દિશા પ્રાપ્ત થાય છે. સંસારના મેળામાં તેઓ ખોવાઈ નહિં જાય, શ્રદ્ધા, વિવેક અને પુરુષાર્થથી તેઓ મેળાની ભીડને ગભરાયા વગર માણી શકશે, અંતરાયોને વળોટી શકશે.

દુનિયાની કોઈપણ તાકાત આપણુ અમંગળ કરી શકે જ નહિં. પરમાત્માની શક્તિ આપણી સાથે જ છે. અને સદાસર્વદા આપણુ રક્ષણ કરતી જ રહે છે. તેવી આત્મશ્રદ્ધા તેમનામાં જાગતી રહેશે.

હાલા બાળકો, આપણે એવું જીવન જીવવાનો સંકલ્પ કરીએ કે આપણો

- (૧) બૌદ્ધિક અને આત્મિક વિકાસ થાય.
- (૨) આપણાથી કોઈનેય અન્યાય ન થાય.
- (૩) આપણાથી કોઈનોય અધિકાર ઝૂંટવાઈ ન જાય.
- (૪) આપણે કોઈનાય દુઃખનું કારણ નિમિત્ત ન બનીએ.

આપણે તો આપણામાં રહેલા સ્વત્વને જગાવવાનું છે. આપણામાં પડેલા જ્ઞાનના, કલાના બીજને અંકુરિત કરવાના છે, વિકસાવવાના છે. આપણે પરમાત્માના અંશ છીએ, પરમાત્માની ચેતના, દિવ્યતા, ઐશ્વર્ય સદ્ગુણો બીજ રૂપે આપણી અંદર સમાયેલા છે. આપણા પુરુષાર્થમાં ગુરુતત્વની, પરમતત્વની પ્રેરણા માર્ગદર્શન મળતા રહે, પરમની કૃપાશિષ્યના વારિથી આપણા બીજનો વિકાસ કરી સ્વ અને સમષ્ટિના હિતમાં ઉપયોગ કરી શકીએ એવી આપણી ભાવના હોવી જોઈએ.

૧૯૭૭ માં સીવીલ હોસ્પિટલના નિવાસમાં આપણે પ્રથમ ગુરુપૂર્ણિમા ઉજવી હતી. શરૂઆતથી અથવા ૨૫-૩૦ વર્ષથી મારા ગુરુતત્વ સાથે જોડાયેલા મારા આત્મિક ભાઈબહેનો, આપ સર્વે તો ધર્મ અને અધ્યાત્મના મર્મને સારી રીતે સમજી શક્યા હશો, પચાવી શક્યા હશો, માનસિક પરિપક્વતા આવી ગઈ હશે. રાજગીતાના મર્મને અપનાવજો.

સંસારના મેળામાંથી આપ વિરક્ત થઈ રહ્યા હશો. પરંતુ અનાસક્ત ભાવે સંસારની મીઠાશને માણતા હશો! પરમનું સાનિધ્ય માણતા રહેજો, પ્રેરણા મળતી રહેશે.

આધ્યાત્મિક પંથના યાત્રી બન્યા પછી આપણું જીવન આત્મચેતનાવાળું બનવું જોઈએ. ગુરુતત્વના સાનિધ્યથી ગુરુમંત્ર દીક્ષાથી આપણે નવજીવન પામ્યા છીએ. આપણામાં સાત્વિક, સકારાત્મક, પરિવર્તન આવવું જ જોઈએ.

જ્ઞાનનો દિપક પ્રગટાવી, અજ્ઞાનના તમસૂને વિદારી આપણી આત્મિક ચેતનાને જગાવવાનું કામ ગુરુતત્વ દ્વારા થઈ રહ્યું છે. પ્રેમ, કરુણા, સત્ય, શિસ્ત, સંયમનો આવિર્ભાવ આપનામાં થયો જ હશે. આપની સમસ્યાઓ સુલઝાવવા માટે, અંતરાયો વળોટવા માટે આપ સક્ષમ બન્યા જ હશો. હવે સ્વતંત્ર

રીતે આપે આપના વર્તુળમાં માનવતા મહેંકાવવાની છે. અંતરાયો આવે ત્યારે શ્રદ્ધાસભર પ્રાર્થના કરજો, યાદ કરજો, સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ રૂપે આપને માર્ગદર્શન મળતું જ રહેશે.

મારા વડીલ ભાઈ બહેનો, આપે આપની જીવનયાત્રાને આધ્યાત્મિક યાત્રામાં પરિવર્તિત કર્યા પછી આપના અસ્તિત્વમાં, આપના વ્યક્તિત્વમાં, વાણી વર્તન, વ્યવહારમાં શું પરિવર્તન આવ્યું છે તેનું તટસ્થપણે પરીક્ષણ કરજો. આપે આપના મનથી જ મૂલ્યાંકન કરવાનું છે.

- (૧) મારી શ્રદ્ધામાં મને શ્રદ્ધા છે.?  
મારી જાતમાં મને શ્રદ્ધા છે.?  
મારા ધર્મમાં મને શ્રદ્ધા છે.?  
ધર્મના સિધ્ધાંતોનું આચરણ હું કરી શકું છું?
- (૨) જીવનની કોઈપણ સુખદ કે દુઃખદ પરિસ્થિતિમાં હું તટસ્થ રહી શકું છું.?
- (૩) મારા આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે હું નિયમિત રીતે ઉપાસના, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ કરું છું?
- (૪) મારામાં સહનશીલતા, સમજણશક્તિ, સંયમ, સમતાભાવ, ક્ષમાભાવ, વર્તાય છે?
- (૫) કાર્યક્ષેત્ર, વ્યવસાયમાં પ્રમાણિકતા, નૈતિકતા, દયાભાવ દાખવી શકું છું?
- (૬) પરમાત્માની પ્રેરણા, પ્રત્યક્ષતા પળે પળે અનુભવાય છે?
- (૭) મારી આંતરિક શક્તિ સ્થિર રહી શકે છે?
- (૮) ભૂતકાળની ભૂલોને ભૂલીને નૂતન જીવન જીવવાની પ્રેરણા મળે છે?
- (૯) મારામાં માનસિક પરિપક્વતા આવી છે?

(૧૦) નવ સિધ્ધાંતોને જીવનમાં અપનાવી શકાય છે?

(૧૧) રાજગીતાના અઢાર તત્વો મારા વાણી વર્તન વ્યવહારમાં પરિવર્તન લાવી શકે છે?

માનવજીવનનું આયુષ્ય સામાન્ય રીતે સો વર્ષનું ગણાય છે. આહાર, વિહાર, મન, બુધ્ધિ, કર્મનું સમતોલપણું સ્વસ્થ, સ્વાસ્થ્યયુક્ત જીવન પધ્ધતિ અપનાવી હોય તો જીવનયાત્રા પરિપૂર્ણ કરી શકાય છે.

જીવનયાત્રાના દરેક દશક પર દરેક આંકડા પાછળ શૂન્ય આવે છે જેમકે ૧૦, ૨૦, ૩૦, ૪૦, ૫૦, ૬૦, ૭૦, ૮૦, ૯૦, અને ૧૦૦ દશકના આ શૂન્ય આપણને કંઈક મેળવવાનું કંઈક સમજવાનું, સાચવવાનું અને છોડવાનું સૂચવે છે.

(૧) જન્મથી દસવર્ષનું જીવન નિર્મળ, ભોળું, ભાવનાયુક્ત છે.

પ્રેમ અને સંસ્કાર મેળવવાના છે. જીદ, હઠાગ્રહ છોડવાના છે.

(૨) વીસ વર્ષના જીવન દરમિયાન વિદ્યાવિનય, વિનમ્રતા, વિવેક જેવા સદ્ગુણો સંપાદન કરવાના છે. આળસ, તમસ્, ક્રોધ છોડવાના છે.

(૩) ત્રીસ વર્ષના જીવન દરમિયાન સાત્વિક સંપત્તિ, સંસ્કારી સંતત્તિ, આદર્શ ગૃહસ્થાશ્રમ, પરિવાર, સમાજ રાષ્ટ્રના ગૌરવ જાળવવાની પ્રવૃત્તિ કરવાની છે. અનીતિ, કુટેવો, દુરિતા, દૂષણો છોડવાના છે.

(૪) ચાલીસ વર્ષના જીવન દરમિયાન સંસાર, સમાજ, સંતતિ, પરિવાર, વ્યવસાય, વ્યવહાર અને સંપત્તિના યોગદાનમાં સંતુલન જાળવવું, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, સેવા સદ્ગુરુના શરણમાં રહેવું. લોભ, અહમ્, અંધશ્રદ્ધા, દૂષણોથી દૂર રહેવાનું.

પચાસ વર્ષમાં પાંચની પાછળનું શૂન્ય (૫૦) સૂચવે છે કે

જીવનની અડધી યાત્રામાં સાત્વિક સમજણ સંપાદન કરી હવે વન પ્રવેશ થશે. પાંચની પાછળ એક લાગશે. હવે મનને વનમાં લઈ જવાનું. મનને એકાંતની આદત પાડવાની નામ સ્મરણ, મંત્રજાપ ધ્યાન, સત્સંગ સ્વાધ્યાયમાં રૂચિ દાખવની.

પચાસ પછીના બધાજ વર્ષોની જીવનયાત્રા સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવામાં કેન્દ્રિત કરીએ. મૌન અને મંત્રને પ્રાધાન્ય આપીએ.

સંસાર અને જીવનની એષણાઓમાંથી પાંચ વસ્તુઓમાં શૂન્યતા લાવવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

૧. અહંકાર - ઈગો છોડવાનો.
૨. અંધકાર - અજ્ઞાન, મોહ, માયાની આસક્તિ, અંધશ્રદ્ધામાંથી મુક્ત થવાનું. સાત્વિક જ્ઞાનનો દીપક પ્રગટાવનો.
૩. અધિકાર શૂન્યતા - વડીલત્વનો ભાવ અને સ્વભાવ ભૂલવાનો, ધંધા વ્યવસાયની જવાબદારી હળવી કરવાની.
૪. અંગીકાર શૂન્યતા - પદ, પ્રતિષ્ઠાનો ભાર હળવો કરવો, ભેટ સોગાદો ભેગું કરવાની વૃત્તિ છોડવાની.
૫. અલંકાર શૂન્યતા - આભૂષણો, અલંકરો વસાવવાનો, સજાવવાનો મોહ હળવો કરવાનો.  
સત્ય, પ્રેમ, કરુણા, અહિંસા, સેવા, સ્વાધ્યાય, સત્સંગથી જીવનને અલંકૃત કરવાનું.

સાંપ્રત સમયની સમાજ વ્યવસ્થામાં વિભક્ત કુટુંબ પ્રણાલિ, શિક્ષણ અને વ્યવસાયનો વિકાસ વિગેરે પરિવર્તનશીલ જીવનને અનુલક્ષીને વડીલોએ પોતાના વૃદ્ધત્વનું ગૌરવ જળવાય, આત્મબળ, મનોબળ, શરીરબળ અને બુધ્ધિબળનું આયોજન પચાસથી સાઈઠ વર્ષના સમય દરમિયાન કરવું જોઈએ.

પરિવારના સભ્યો સાથે આત્મીયતાવ વધે. આનંદ, ઉત્સાહનું આદાન પ્રદાન થાય, પ્રેમનો તંતુ વધુ મજબૂત બને તે માટે પરિવારને સમય આપો, સંસ્કાર આપો. પરિવાર - સંતાનો સાથેનો લાગણીનો, આદરનો, પ્રેમનો સેતુ એ વૃધ્ધત્વની અનમોલ સંપત્તિ બની રહેશે.

પચાસ વર્ષના આયુ પછીનું જીવન ધીમેધીમે શારીરિક અશક્તિ, વ્યાધિમાં ન સપડાય, મન, બુધ્ધિ અને આત્માનું ઓજસ જળવાઈ રહે, વધતું રહે તેવી પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ.

૧. શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તે માટે સાત્વિક, સમતોલ, રૂચિકર, સમયસર, ભોજન કરવું, પ્રાણાયામ યોગાસન કરવાં.
૨. મનનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તે માટે મનને સકારાત્મક, રચનાત્મક વિચારોમાં, ચિંતન, મનનમાં વ્યસ્ત રાખવું. સેવા, સત્સંગ, સ્વાધ્યાયથી મનને હંમેશાં ગતિશીલ રાખવું. " IDLE MIND IS DEVIL'S HOUSE" ના બને તે માટે સતત જાગૃત રહેવું.
૩. બુધ્ધિની સ્વસ્થતા - સકારાત્મક અભિગમ, રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ પોતાને ગમતી હોબીથી બુધ્ધિની શુધ્ધિ કરતા રહેવું.
૪. આત્માનું ઓજસ જાળવવા - વધારવા માટે નિયમિત રીતે, શિસ્તબધ્ધ રીતે પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધતા રહેવાનું. નિયમિત ઉપાસના, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સત્સંગ, ચિંતન, મનન, યોગાસન, પ્રાણાયામ કરતા રહેવાથી આપણા વ્યક્તિત્વમાં નિખાર આવે છે.
૫. આથક સ્વાવલંબન - નોકરી, વ્યવસાયમાંથી નિવૃત્ત થયા પછી સારી રીતે, આપણી ક્ષમતા-અપેક્ષા અનુસાર આત્મગૌરવથી જીવન જીવી શકાય તે માટે પાયાની જરૂરિયાતો જેવી કે રહેવાનું મકાન, જીવન નિર્વાહ માટે

આથક સધ્ધરતાનું આયોજન નિવૃત્ત થતા પહેલાં જ કરી રાખવું જોઈએ. પતિ-પત્નિએ જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી માનસિક સ્વસ્થતા અને આથક સધ્ધરતા રાખવી જરૂરી છે.

પોતાના જીવનકાળ દરમિયાન જ દયા, દાન, પરોપકાર, સેવાકીય કાર્યો કરી સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવું "હાથે તે સાથે" તે ઉકિત અનુસાર જાતે જ પોતાનું પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવું.

પોતાના પુરુષાર્થથી પ્રાપ્ત કરેલી ધનસંપત્તિનું વસિયત કરી રાખવું જેથી સંપત્તિ વાપરનાર સંતાનો, પરિવારના સભ્યો સુખી થાય અને પરિવારનો સુસંસ્કાર વારસો જળવાઈ રહે.

સંતાનો દેશમાં કે પરદેશમાં પોતાના પરિવારમાં અને પોતાના માળામાં સ્થિત - સ્થિર થયા હોય તો તેઓને વડીલોની સંભાળનો વધારાનો બોજ ન આપતાં અનુકૂળતાએ પ્રસંગોએ મળતા રહેવું, આનંદ કરતા રહેવું તેમાં બંનેનું સ્વમાન અને ગૌરવ જળવાઈ રહે.

અપેક્ષા રહિત જીવન જીવવું અને વ્યવહારો નિભાવવામાં જ સુખ અને સંતોષ માણવો.

હાલા બાળકો, આધ્યાત્મિક પિતાના નાતે આપણે આત્માથી, હૃદયના ભાવથી જોડાયેલા છીએ. માતાજીએ પોતાના પ્રતિનિધિ તરીકે આ સંસારમાં સાત્વિકતા, માનવતા પ્રસરાવવા માટે મારી વરણી કરી છે.

આપ સર્વે શ્રદ્ધાની સંપત્તિ સાથે રાખજો વિશ્વાસના વહાણમાં બેસીને ગુરુત્વના સહારે જીવનયાત્રાનો આનંદ માણતા રહેજો, દિવ્યતાની અનુભૂતિ થતી રહેશે.

મારા આપ સર્વેને આશીર્વાદ છે.

ૐમાૐ



# માનવતાદિન

## માનવતાનો વારસો

બુધવાર

તા. ૭-૯-૨૦૧૧

ગાયત્રી માતાજીના વ્હાલા બાળકો,

મારા વ્હાલા ચાહકો - પ્રેમીઓ,

આજે માનવતા દિન છે. રાજયોગીજી ભૌતિક જીવનના ઝેંશીમાં વર્ષમાં પ્રવેશી રહ્યા છે. માતાજીનું વાત્સલ્ય અને આપ સર્વેના પ્રેમવારિથી મારા જીવનની વસંત મહેંકી રહી છે.

છ (૬) સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૬ના દિવસે મારા ભૌતિક જીવનના ચુંવાળીસમાં વર્ષે મારી જીવનયાત્રાની દિશા બદલાઈ. દિવ્ય માતાજીનો ભેટો થઈ ગયો. માતાજીએ મારા આધ્યાત્મિક જીવનનું પ્રાગટ્ય કર્યું. મારી જીવનયાત્રાને સેવાના પ્રવાહમાં વહેતી કરી. સેવા, સમર્પણ અને સુશ્રુષાનો ત્રિવેણી સંગમ રચાયો.

વ્યક્તિગત અને વૈશ્વિક સેવાની ક્ષિતિજો વિસ્તરતી ગઈ. માતાજીના પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ માર્ગદર્શન, પ્રેરણા મળતા રહ્યાં છે. નિઃશુલ્ક સેવાયજ્ઞની જ્યોતને જલતી રાખવાની મારી ઈચ્છા છે.

માનવતાની મહેંકને વ્યક્તિના જીવનમાં અને વિશ્વના વાયુમંડળમાં પ્રસરાવવાનો મારો પ્રયત્ન તો ચાલુ જ છે. મારામાં વિશ્વાસ ધરાવતા મારા માનવબંધુઓમાં, મારા ચાહકોમાં માનવતાની ભાવના જાગે તેવો પ્રયત્ન હું છેલ્લા પાંત્રીસ વર્ષથી કરતો જ રહું છું.

મારા વ્હાલા ચાહકો સ્વાશ્રયી બને, આત્મશ્રદ્ધા કેળવે, આધ્યાત્મિક શક્તિ સંપાદન કરે, સત્યને સમજે, વિવેકને

વિકસાવે અને સાત્વિક સૃષ્ટિ નિર્માણના કાર્યોમાં પોતાનું યોગદાન આપે તેવી મારી ઈચ્છા છે.

માનવતાની સાંકળ મજબૂત બને, સદાય વિકસતી રહે, લંબાતી રહે, વ્યક્તિગત અને વૈશ્વિક પર્યાવરણ સ્વચ્છ, સ્વસ્થ અને સાત્વિક બને તે માટે આપ સર્વેએ આપનાં સમય, શક્તિ અને બુધ્ધિનું યોગદાન આપવું પડશે. આપની આત્મિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિને સુદૃઢ બનાવવા માટે મારા આદેશો અને આદર્શોને અપનાવતા રહેજો, રાજવાણીને વાગોળતા રહેજો.

વિવેક વિનય, વિનમ્રતા, સેવા, શિસ્ત, સંયમ અને સાત્વિકતાના આભૂષણોથી આપના ચારિત્ર્યને સદાય શણગારેલું રાખજો. ઉપાસનાના રક્ષા ક્વચયથી તમારા અસ્તિત્વને સદાય સુરક્ષિત રાખજો. સાત્વિક આહાર, વિહાર અને વ્યવહારને જીવનમાં અપનાવજો.

મારા સંકલ્પનો, મારા ચિંતનનો માતાજીએ દીક્ષામાં દીધેલ સેવાનો, માનવતાનો વારસો મારા ભાવિકો, ચાહકો પોતાની શક્તિ અને ક્ષમતા અનુસાર અપનાવે, અને સ્વ અને સમષ્ટિના કલ્યાણ અર્થે તેનો વિનિયોગ કરે તેવી મારી ઈચ્છા આજના માનવતાદિને હું પ્રગટ કરું છું.

આપના પુરુષાર્થમાં મા-બાળના આશીર્વાદ સદાય ભળતા રહેશે. ૐ મા ૐ

## આધ્યાત્મિક જીવનની કૃળશ્રુતિ

શુક્રવાર

૭-૯-૨૦૧૨

વ્હાલા આત્મીયજનો,

માનવતા દિનના શુભ અવસર પર પરમ શક્તિના વ્હાલા બાળકોની શ્રદ્ધાસભર હાજરીથી મા-બાળ હરખાઈ રહ્યાં છે.

આજે હું માનો બાળ માતાજીની અસીમ કૃપાથી જીવનયાત્રાના ૮૧માં સોપાન પર પ્રવેશી રહ્યો છું. આજે મારી આધ્યાત્મિક નવચેતનાનો ૩૭મો વસંતોત્સવ છે. હું રાજયોગી નરેન્દ્રજી, માત્રગવતીનું નૂતન નામાભિધાન થયેલ, યૌવનમાં પ્રવેશી રહ્યો છું.

કિસ્મતની કિતાબ દરેક વ્યક્તિ જન્મની સાથે જ લઈને આવે છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર આપણા સૂક્ષ્મ શરીરના ઘટકો છે જે સૂક્ષ્મરૂપે દરેક વ્યક્તિના જન્મની સાથે જોડાયેલાં જ હોય છે. આમાં જે ચિત્ત છે તે જ ચિત્રગુપ્તનો ચોપડો, જેમાં આપણા જન્મોજન્મના સંચિત કર્મોની ગતિવિધિ નોંધાઈ જાય છે. પરમાત્માની એ વ્યક્તિગત માઈક્રોચીપ્સ અતિ ગહન છે. આપણી કિસ્મતની કિતાબનું એક એક પાનું દરરોજ ઉઘડતું જાય છે અને અનુભવાતું જાય છે. જન્મોજન્મના પ્રારબ્ધ કર્મને ભોગવવાની સાથે સાથે આપણે આ જન્મમાં સાત્વિક પ્રારબ્ધ નિર્માણ કરવા માટે સ્વતંત્ર છીએ. ફળની અપેક્ષાથી કરાતું સાત્વિક કે અસાત્વિક કર્મ બંધનકર્તા હોય છે.

સાત્વિક સુસંસ્કાર, સાત્વિક વાતાવરણ, સત્સંગ અને પરમની કૃપાશિષ - પ્રેરણાથી જ આપણે આધ્યાત્મિક પંથના યાત્રી બની શકીએ. આધ્યાત્મિક પંથ જ આપણું સાત્વિક પ્રારબ્ધ, સાત્વિક જીવન નિર્માણ કરી આપણને પરમના પ્યારા બનાવી શકે.

પાંચમી સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૬ની મધ્યરાત્રિએ મારી કિસ્મતની કિતાબનું પાનું ખુલ્યું. માતાજીએ સ્વયમ્ પ્રત્યક્ષ પધારીને મારી જીવનયાત્રાને સેવાના ક્ષેત્રમાં વળાંક આપીને નૂતન જીવન જીવવાનો રાજમાર્ગ કંડારી આપ્યો. માતાજીનો દિવ્ય પ્રકાશ અને પ્રેરણા મારા જીવનની દીવાદાંડી સમાન છે.

મારા ચાહકો, ભાવિકો, આધ્યાત્મિક પંથના સાચા યાત્રિક બની રહે અને પરમના પ્યારા બની રહે તેવો પ્રયત્ન હું હંમેશાં કરતો રહું છું, મારા પ્રયત્નની સાથે તમારી શ્રદ્ધા, ક્ષમતા અને સહયોગ તો જોઈશે જ ને ?

આપણે આધ્યાત્મિક પંથના યાત્રિક બની રહ્યા છીએ તેની પ્રતીતિ આપણને કેવી રીતે થાય ? નિયમિત ઉપાસના, ભક્તિ, સત્સંગ, પ્રાર્થના વગેરે આયામો આધ્યાત્મિક પંથની પા-પા પગલી જ ગણાય.

આપણું જીવન આત્મચેતના, આત્મશક્તિ અને આત્મબળથી સભર બની જવું જોઈએ. આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં એકરૂપતા વર્તાય. નવસિદ્ધાંતો આપણા જીવનનો આદર્શ બની જવો જોઈએ. જીવન સરળ અને સહજ રીતે જીવાય, સમત્વભાવ, સંયમ, સહનશીલતા, સાત્વિકતા અને સ્વઅનુશાસન જેવા સદ્ગુણો જીવનમાં પ્રાંગરવા માંડે. આપણી પ્રકૃતિમાં પરિવર્તન આવી જાય. મનના વિચારો ઉર્ધ્વગામી, તેજોમય, સકારાત્મક બની જાય, અથવા બનવા લાગે. આપણે પરમના અને પરમની સૃષ્ટિના સ્વજન બની જઈએ. આપણા જીવનનું સાત્વિક પરિવર્તન એ જ આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા છે.

પરમના પ્યારા બાળકો, આપણે સામાન્ય ક્ષુદ્ર નિર્બળ, નિઃસહાય નથી જ. અજ્ઞાન, અશ્રદ્ધા, અંધશ્રદ્ધા, નિષેધાત્મક વૃત્તિ અને નકારાત્મક વલણથી આપણા આત્માનું ઓજસ ઢંકાઈ ગયું છે. આપણે અજ્ઞાનના, ક્ષુદ્ર માન્યતાના ખાબોચિયાની પાળ તોડીને આપણા ચૈતન્યના ધૂધવતા સાગરમાં ભળી જવાનું છે. પરમની ચેતના આપણા રોમેરોમમાં પ્રવાહિત કરી દઈને આપણી અંદર વ્યાપેલા કલ્મશ, તમસને દૂર કરી દઈએ.

આપણે આધ્યાત્મિકતાના રાજમાર્ગ પર યાત્રા કરી રહ્યાં

છીએ અને આપણામાં નૂતન જીવનનો સંચાર થઈ રહ્યો છે. તેનો તટસ્થભાવે અનુભવ કરવો હોય તો આપણા જીવનમાં નીચે પ્રમાણે પરિવર્તન અનુભવી શકાય.

૧. આપણા દરેક વ્યવહારમાં વિવેક, વિનય, વિનમ્રતા સરળતા વર્તાય.
૨. નિર્મળ, નિર્દોષ, નિર્દભ વ્યક્તિત્વ બની જાય.
૩. સમસ્ત અસ્તિત્વમાંથી પ્રેમનો પ્રવાહ અને કરુણા વહ્યા કરે.
૪. હું પરમાત્મામય છું અને પરમાત્મા મારી સાથે જ છે એવા અહેસાસ હંમેશા થયા કરે.
૫. પરમની કૃપાશિષ પ્રેરણા શક્તિનો પ્રવાહ અહનશ વહી રહ્યો છે તેવો અહેસાસ થયા કરે.

હાલા બાળકો, આપનું જીવન આધ્યાત્મિક રંગથી રંગાયેલું જ રહે તેવા શુભાશિષ સાથે

ૐ મા ૐ

## માતાજીએ માનવતાની મશાલ મારા હાથમાં સોંપી

શનિવાર

તા. ૭-૯-૨૦૧૩

હાલા આત્મીયજનો,

આજે માનવતાદિન છે. મારી જીવનયાત્રા જીવનના ૮૧ સોપાન માતાજીના સહારે પાર કરીને ૮૨માં સોપાનમાં પ્રવેશી રહી છે.

સેવાની અને માનવતાની જ્યોત જલાવી પાંચ સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૬ની મધ્યરાત્રિએ મારા જીવનમાં દિવ્ય પ્રકાશ પાથર્યો. માતાજીએ મારી પ્રાર્થનાને અનુમતિ આપીને જણાવ્યું કે :-

જ્યોત સે જ્યોત જલાતે ચલો  
પ્રેમકી ગંગા બહાતે ચલો  
રાહમેં આયે જો દીનદુઃખી  
સબકો ગલે સે લગાતે ચલો.

માતાજીએ પ્રેમની, સેવાની, માનવતાની મશાલ મારા હાથમાં સોંપી અને સાતમી સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૬ના પાવન દિવસે, જીવનના ચુંમાળીસમા વર્ષે માનવ સેવાની શરૂઆત કરાવી. સઘળું આયોજન માતાજીની પ્રેરણા, પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ હાજરીથી, માર્ગદર્શનથી, પ્રેરણાથી વ્યવસ્થિત ગોઠવાઈ ગયું. નિઃસ્વાર્થ, નિઃક્લુક સેવાની ક્ષિતિજો વિસ્તરતી ગઈ. આધિ-વ્યાધિ, ઉપાધિથી ત્રસ્ત કોઈપણ વ્યક્તિ જ્ઞાતિ, જાતિ, ધર્મના બંધનો સિવાય મુલાકાત લઈ માર્ગદર્શન મેળવી શકે છે.

વ્યક્તિગત અને સમષ્ટિની સેવાની ક્ષિતિજો વિસ્તરતી ગઈ. વિવિધ માનવસેવાના પ્રકલ્પો ઉઘડતા ગયા, વિકસતા ગયા અને પૂર્ણ થતા ગયા.

માતાજીના આદેશથી આદરેલા માનવતાના મહાસાગરમાંથી સુખના, શાંતિના, સમસ્યા સુલઝાવવાના મોતી લેવા માટે માણસો આવવા લાગ્યા, પ્રેમામૃતનો, વાત્સલ્યનો અનુભવ કરવા લાગ્યા. માનવતાના મહાસાગરમાં ડૂબકી મારવા લાગ્યા અને માનવતાના મોતી વીણવા લાગ્યાં.

માનવતાનાં અને સેવાનાં કાર્યમાં પાયાની જરૂરિયાત છે.

૧. નિઃસ્વાર્થ ભાવ,
૨. અનન્ય શ્રદ્ધા અને શરણાગતિ
૩. નવસિદ્ધાંતનું આચરણ
૪. માનવતાના રંગે રંગાયેલું સમસ્ત અસ્તિત્વ

પાયાની જરૂરિયાત સમજનાર વ્યક્તિ માનવતાના કાર્યમાં પોતાનું યોગદાન આપી શકે.

સાંપ્રત સમયમાં સમાજમાં, વ્યક્તિમાં નૈતિકતાનું અધઃપતન થઈ રહ્યું છે. અસાત્વિકતાનું સામ્રાજ્ય વિકસી રહ્યું છે. ત્યારે માનવતાની શરૂઆત ક્યાંથી કરવી ?

દરેક વ્યક્તિમાં દેવત્વ, માનવતા, દાનવતા અને પશુતાના સંસ્કાર વત્તા ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે જ. શિક્ષણ, સંસ્કાર અને વાતાવરણની અસર વ્યક્તિત્વના સ્વભાવ પર અસર કરે છે.

આપણે વ્યક્તિમાં રહેલા દાનવતાના અને પશુતાના અવગુણો, સંસ્કારોનું નિર્મૂલન કરી માનવતાનું અને દેવત્વનું સામ્રાજ્ય સ્થાપવાનું છે. સાત્વિક સૃષ્ટિના નિર્માણ માટે નવજાત બાળકોના આંતરજગતને,

ૐ મા ૐ મંત્ર જાપ અને

નવસિદ્ધાંતના ઉચ્ચારણથી પવિત્ર કરવાનું છે. સાથે સાથે જીવનજીવનું સેવન પણ જરૂરી છે. જીવનજીવ બાળકના - વ્યક્તિના સમસ્ત અસ્તિત્વને સાત્વિકતાથી સભર કરી દે છે.

૧૯૭૬ સપ્ટેમ્બરની સાતમી તારીખે પ્રગટેલી માનવતાની મશાલ તેનો દિવ્ય પ્રકાશ રેલાવતી, માનવતાના કાર્યોને પ્રસરાવતી ભરયુવાનીમાં ૩૮માં વર્ષમાં પ્રવેશી રહી છે, પ્રેમજ્યોતનો પ્રકાશ વ્યક્તિના માનસને અજવાળણે, પ્રેમસભર કરશે તેવી અભ્યર્થના સહ. ૐ મા ૐ

**માનવતાનો મહાયજ્ઞ**

રવિવાર

તા. ૭-૯-૨૦૧૪

વ્હાલા આત્મીયજનો,

આજે માનવતાદિન છે. મારી જીવનયાત્રા બ્યાંશી (૮૨) વર્ષ પૂર્ણ કરી ત્યાંશીમા (૮૩) વર્ષમાં આજે પ્રવેશી રહી છે. મારું તન દવે પરિવારનું છે પરંતુ મન અને આત્માનું અસ્તિત્વ દિવ્ય

મા ભગવતીની અમાનત છે. પ્રસવની પીડા પૂજ્ય પરસનબાએ સહી અને સંસ્કાર સિંચન કર્યું. મારા સમસ્ત અસ્તિત્વનું ઘડતર માતાજીએ કર્યું છે.

મારા જીવનના એકતાલીસ વર્ષ મારા બા-બાપુજીએ પોતાની મમતા વાત્સલ્ય વરસાવી મારી અને મારા પરિવાર (સંસાર)ની જવાબદારી નિભાવી. મને આદર્શ પુત્ર, ભાઈ, પતિ, પિતા, મિત્ર, સેવકના વિવિધ ક્ષેત્રોમાં સહાય, માર્ગદર્શન આપી એક આદર્શ નાગરિક તરીકે મારા જીવનને સંવાર્યું.

દિવ્ય મા ભગવતીએ તો મારા જન્મની સાથે જ મારા સંવર્ધનની જવાબદારી સ્વીકારી લીધી. ભવિષ્યમાં પરમ શક્તિ મા ભગવતીની મરજી અનુસાર - આયોજન અનુસાર યોજનાર માનવતાના મહાયજ્ઞમાં મને સેનાપતિ બનાવવાનું ચણતર, ઘડતર માતાજીએ શરૂ કરી દીધું. મારામાં દિવ્ય શક્તિનો સંચાર કરવા સાત દિવસ સુધી પયપાન કરાવ્યું અને તે પણ મારા પ્રિય સખા રણછોડજીના સાનિધ્યમાં. માતાજી અપ્રગટરૂપે અને અન્ય સંબંધીના સ્વરૂપે, અન્ય હિતૈષીના સ્વરૂપે મારું સંવર્ધન, સંરક્ષણ અને સુસ્વાસ્થ્યનું આયોજન કરતા રહ્યાં.

યજ્ઞોપવિત સંસ્કાર લીધા પછી નિયમિત ગાયત્રી મંત્રનો નિયમ જળવાઈ રહ્યો છે. તેવીસમાં વર્ષે ૧૯૫૫માં મેં ગાયત્રી મંત્રનું અનુષ્ઠાન કર્યું ત્યારે એક મધરાતે માતાજી સ્વયમ્ પ્રગટ થઈ મને દર્શન આપ્યાં અને હસ્ત લંબાવી મને નિજ અસ્તિત્વમાં સમાવી લેવાનો સંકેત આપ્યો. સંસારની ખાટીમીઠી માણી જીવનના ચાલીસ (૪૦) વર્ષ ગોધરામાં સંતોના અને મંદિરોના સાત્વિક ભક્તિસભર વાતાવરણમાં વિતાવ્યાં.

ઓફિસમાં અસહકાર-રાગદ્વેષનું નિમિત્ત બનાવી માતાજીએ મારા જીવનને નવો વળાંક આપ્યો. બીજી સપ્ટેમ્બર



૧૯૭૧ના શુભ દિવસે બસમાં ગોધરાથી અમદાવાદ આવ્યો. જાજરમાન યુવતીના સ્વરૂપે માતાજી મારી સાથે જ બસમાં હતાં. માતાજીએ વાતોવાતોમાં લાલચો આપી મારી શ્રદ્ધાની મારી નિષ્ઠાની ચકાસણી કરી પરંતુ અમદાવાદ જવાની તૈયારી કર એવા સ્વપ્નના આદેશને હું કેવી રીતે અવગણું ?

સીવીલ હોસ્પિટલમાં મેટ્રન તરીકે ફરજ બજાવતાં બહેનજીના ક્વાર્ટસમાં માતાજીએ મને સ્થાપિત કર્યો.

માનવતાના મહાયજ્ઞનો આરંભ તારીખ ૧૩-૨-૭૫ ગુરુવારથી શરૂ થયો. માતાજીએ પ્રત્યક્ષતાના અનુભવો કરાવ્યા. કંકુ, ફુલ, પ્રસાદી, આભૂષણો સુવાસિત વાતાવરણનો અનુભવ કરાવ્યો. મને અગોચર દૃષ્ટિ પ્રદાન કરી છત્રયોગ (રાજયોગ)નો સંકેત આપ્યો.

૧૩-૩-૭૫ ગુરુવારે મહાશિવરાત્રીના દિવસે સેવા-પૂજા-રૂદ્રપાઠ કરીને ઉઠ્યા પછી મારા ગળામાં મોતીની માળા આવી ગઈ. માતાજીએ સેવાયજ્ઞ અને માનવતાના મહાયજ્ઞનો આદેશ આપી દીધો. સત્યઘટનાના પ્રસંગો અને અગોચર મનની અજાયબીના લેખોની સંદેશની હારમાળાએ સેવાયજ્ઞનો માહોલ બનાવી દીધો.

૫-૯-૭૬ રવિવારે મધરાતે માતાજીએ પ્રત્યક્ષ પ્રગટ થઈ મને સાક્ષાત્કાર કરાવ્યો. વાત્સલ્ય અને મમતાની મીઠાશ માણતાં માણતાં માતાજીએ મને વરદાન માંગવાનું કહ્યું. માનવબંધુઓની સેવા માટે મેં માતાજીને વિનંતી કરી - પ્રાર્થના કરી. માતાજીએ તથાસ્તુ કહી મારી પીઠ થાબડી. મોક્ષ માટે મને લલચાવ્યો પરંતુ મારા સેવાયજ્ઞના નિર્ણયને સ્વીકારી, નોકરીની ચિંતા ન કરવા જણાવી, માતાજી અંતર્ધ્યાન થઈ ગયાં.

૬-૯-૧૯૭૬થી ઓફીશીયલી માનવતાના મહાયજ્ઞનો

બંસીધર બંગલે, કાંકરિયા મણિનગરમાં પ્રારંભ થયો.

૪-૯-૭૯ની નિલોધામાં સેવાયજ્ઞ શરૂ થયો. આધિ-વ્યાધિ ઉપાધિથી ત્રસ્ત વ્યક્તિઓની વ્યક્તિગત મુલાકાત, માર્ગદર્શન, જીવનજળ, શક્તિપ્રદાન સારવાર વિગેરે સેવાઓ માતાજીની પ્રેરણા આદેશ અને માર્ગદર્શન અનુસાર થવા લાગી.

સેવાનું સ્થળ, આયોજન, કાર્યકર્તાઓની સ્વૈચ્છિક સેવાઓ સ્વયં સંચાલિત ચાલવા લાગ્યું. વ્યક્તિગત સેવાઓનું ક્ષેત્ર જુદા જુદા શહેરોમાં, ગામડાંઓમાં તેમજ વિદેશોમાં આયોજીત થવા લાગ્યું.

સેવાની ક્ષિતિજો વિસ્તરતી ગઈ અને ફલકો બદલાતા ગયાં. હવે વ્યક્તિગત સેવાના ક્ષેત્રની સાથે સાથે વૈશ્વિક સેવાઓની જરૂરિયાત વધતી ગઈ. માનવસજત અને પ્રકૃતિસજત સમસ્યાઓ વધતી ગઈ.

દેશના રક્ષણ માટે, સીમાઓની સુરક્ષા કરવાની, ધામક સ્થળોને અસામાજિક તત્વોથી સુરક્ષિત કરવા, માનવસજત અને કુદરત સજત સમસ્યાઓના નિરાકરણ, સલામતી માટે માતાજીએ વિવિધ મંત્રો દર્શાવી, શક્તિ આપી, માર્ગદર્શન, પ્રેરણા આપી સમસ્યાઓને સુલઝાવી અને નિવારી દીધી.

પ્રેતાત્મા શાંતિ મુક્તિ યજ્ઞ, દ્વારા માનવો અને પશુઓની સેવા, અકસ્માત નિવારણ વિધિ સીમા સુરક્ષા દ્વારા દેશની રક્ષાની સેવા, મંદિર અને ધામક સ્થળોની સુરક્ષાની સેવા, ધરતીકંપ, સુનામી, વાયુનો પ્રકોપને શાંત કરવાની સેવા.

માનવજીવનમાં સાત્વિક સંસ્કારોના સિંચન માટે નવસિદ્ધાંતોના આચરણનું માર્ગદર્શન, અંધશ્રદ્ધાથી અટવાતા માનવમનને શ્રદ્ધાસભર પ્રેમભક્તિ યુક્ત સાત્વિક આચરણનો આદર્શ બતાવ્યો.

માનવતાના મહાયજ્ઞમાં સાત્વિક, આચાર, વિચાર અને વિશ્વબંધુત્વની ભાવનારૂપી ધીની આહૂતિ આપતા રહીએ. માનવતાને મહેંકાવતા રહીએ, સાત્વિક સંસ્કારી ભાવિ પેઢીનું નિર્માણ કરતા રહીએ તેવી શુભભાવના સહ

ૐ મા ૐ

## મને સાચો માણસ બનાવો

સોમવાર

તા. ૭-૯-૨૦૧૫

હાલા આત્મીયજનો,

આજે આ શરીરની જીવનયાત્રા જીવનના ૮૩ વર્ષ પૂર્ણ કરી ૮૪માં વર્ષમાં પ્રવેશી રહી છે. દિવ્ય માતાજીના અમૃત રસથી સીંચાયેલાં, પોષાયેલાં આ શરીરના પંચમહાભૂતો, સક્ષમ અને તંદુરસ્ત છે. માના વાત્સલ્યની વર્ષાથી જીવનમાં સદાય તાજગી, આનંદ વર્તાય છે.

મારું સમસ્ત અસ્તિત્વ મામય બની ગયું છે. એટલે વર્ષોની થપ્પીઓ મને અસર કરી શકતી નથી.

સેવાયજ્ઞના ૩૯ વર્ષ પૂરાં થયાં, ચાલીસમાં વર્ષમાં આજે પ્રવેશ થયો. આજના દિવસને આપણે માનવતા દિન તરીકે મનાવીએ છીએ. માતાજી પાસે મેં માનવ બંધુઓની સેવા માંગી માતાજીની પ્રેરણા, માર્ગદર્શન અને અગોચર સહાયથી સેવાની સરિતા અવિરત વહેતી રહી છે. વળી સેવાના આયુધો પણ માતાજીની પ્રેરણાનાં જ ઘોતક છે.

મેં મારા માનવબંધુઓને માનવતાના મહારથી બનાવવા મારો હાથ મેં હંમેશા લંબાવ્યો જ છે. મારો બીજો હાથ માતાજીના હાથમાં રાખ્યો છે. માતાજીનું દિવ્ય શક્તિ પ્રદાન સદાય થતું રહે છે.

ખલિલ જિબ્રાને કહ્યું છે કે, મને એવો માણસ જોઈએ છે કે

જેના વિચારો આત્મના તારલા સાથે ગોષ્ટિ કરતા હોય, રમતા હોય. માણસના વિચારો ઉન્નત હોવા જોઈએ, ભવ્ય હોવા જોઈએ. માણસની અંદર છુપાયેલો ખરો માણસ પ્રગટે ક્યારે ? કઈ રીતે પ્રગટે ?

એક મહાન જીવ, એક દિવ્ય ચૈતન્ય આપણા મનમંદિરના દરવાજા ખખડાવી રહ્યું છે. આપણે આપણા મનમંદિરના દરવાજા ખોલવાના છે. માણસાઈના અસંખ્ય દીવાની રોશની આપણાં મનમંદિરને ઝળહળતું કરવા તૈયાર જ છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં કહ્યું છે

**આત્માથી આત્માનો ઉધાર કરવો.**

આપણા ઉધાર માટે આપણે સ્વાવલંબી બનવાનું છે. અન્યને મદદ કરવાની સાથે સાથે આપણે આપણો ઉધાર કરવાનો છે.

સાંપ્રત સમયમાં વિશ્વમાં આતંકવાદ, અરાજકતા, અનૈતિકતા, અન્યાય, અસત્ય જેવા દુષિત, નકારાત્મક પરિબળોનો વ્યાપ વધી ગયો છે. પાપડી ભેગી ઈયળ બફાય ઉક્તિ અનુસાર સાચા, સાત્વિક, સજ્જનો માણસો રહેંસાઈ રહ્યા છે.

સાચા, સાત્વિક માણસોની જમાત વિકસાવવી હશે તો આપણે આદાન-પ્રદાનનો નિયમ અપનાવવો પડશે. ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય ઉક્તિ અનુસાર આપણે આપણા બે હાથનો ઉપયોગ કરવાનો છે. પહાડ પર ચઢતી વખતે આપણે આપણા એક હાથથી નીચે ઢોળાવ પર ઉભેલા માણસનો હાથ પકડી ઉપર ખેંચવાનો છે. આપણાથી આગળ વધેલા માણસનો હાથ પકડીને આપણે ઉપર ચઢવાનું છે. જ્ઞાન, બુદ્ધિ, શક્તિ, સંપત્તિથી

નબળી વ્યક્તિને આપણી શક્તિ અનુસાર આપણે મદદનો હાથ લંબાવીને ઉપર ઉઠાવવાની છે. આપણે આપણો વિકાસ પણ સાધતા રહેવાનું છે. એટલે જ્ઞાન, બુદ્ધિ, શક્તિ, સંપત્તિમાં આગળ વધેલા માણસોનો સાથ સહકાર લઈને આપણે આગળ વધવાનું છે. કોઈની ઈર્ષ્યા કરવી કે પગ ખેંચવો, સ્વાર્થભાવ વગેરે નિમ્ન વિચારોને મનમાં પ્રવેશ ન આપીએ. આદાન-પ્રદાનની પ્રક્રિયાથી જ આપણે સાચા માણસ બની શકીએ. સાત્વિક સમાજનું નિર્માણ કરી શકીએ. વિકાસ કરી શકીએ અને વિશ્વબંધુત્વની ભાવનાને ચરિતાર્થ કરી શકીએ.

આપણી શિક્ષણ પ્રણાલિમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવવાની જરૂર છે. બાળકને સાચો, સજ્જન માણસ બનાવવા માટે તેના સર્વાંગી વિકાસમાં જરૂરી વાતાવરણ, સંસ્કારી શિક્ષકોની આવશ્યકતા રહે. વૈદિક સંસ્કૃતિના ગુરુકુળો જેવી વ્યવસ્થા હોય તો બાળકના માનસિક, આત્મિક અને શારીરિક વિકાસ સારી રીતે થઈ શકે. બાળમાનસમાં સાચા માણસનું, મહાન માણસનું, દેવમાણસ, બનવાનું બીજારોપણ કરી શકાય.

સાંપ્રત સમયમાં આપણે જ્યાં છીએ ત્યાંથી સાચા માણસ, મહામાનવ, દેવમાનવ બનવાનો પુરુષાર્થ કરતા રહીએ, સાત્વિક સમાજ નિર્માણમાં, વિશ્વબંધુત્વની ભાવના પ્રસરાવવામાં આપણે આદાન પ્રદાનનો નિયમ જીવનમાં અપનાવતા રહીએ.

એક લોકકથા છે. ધનુ અને મનુ નામના બે માણસો તપ કરી એક દેવને પ્રસન્ન કરે છે. દેવ પ્રસન્ન થાય છે અને ધનુને માંગવાનું કહે છે. માંગ માંગ માંગે તે આપું.

ધનુ કહે : મને દરેક પ્રકારના ધન વૈભવ, પદ, પ્રતિષ્ઠા સુખ-સંપત્તિ આપો.

મૂર્ખરાજ, તથાસ્તુ કહી ધનુની ઈચ્છા દેવે પૂરી કરી.

દેવે મનુને કહ્યું, વરદાન માંગ, માંગે તે આપું.

મનુ કહે, ભગવન્ મને માણસ બનાવો. અલ્યા તું માણસ તો છે ! દેવે કહ્યું. પ્રભુ મને સાચો માણસ બનાવો. માનવતાના ગુણોથી સભર માણસ બનાવો. માનવતાના આ ગુણો મારામાં ભરી દો તેવી પ્રાર્થના છે. દેવ પ્રસન્ન થયા.

મનુ કહે, પ્રભુ મને,

વિવેક, વિનય, વિનમ્રતા આપો.

સાદાઈ, સરળતા, સમતા આપો.

પુરુષાર્થ, પ્રમાણિકતા, પ્રેમાળ વર્તન સ્વભાવ આપો. સદ્ગુણોથી સભર કરો, દુર્ગુણોને વિદારો.

સેવા, શ્રદ્ધા શરણાગતિનો ભાવ સદાય જાગૃત રાખો. સદાય પરમનું શરણ રહે તેવો વ્યવહાર આપો. વાણી, વર્તન, વ્યવહારની ઐક્યતા, એકરૂપતા આપો. સંસારમાં માનવતાને મહેંકાવતો રહું તેવું તન-મનનું આરોગ્ય આપો.

દેવ કહે, તું બુદ્ધિમાન છે, તારો જય થાવ, તથાસ્તુ કહી દેવ અંતર્ધ્યાન થયા.

હાલા બાળકો, સાચા માનવ મહામાનવ બનવાના આપના પુરુષાર્થ માટે આશીર્વાદ

ૐ મા ૐ

**જીવનની દિશા નક્કી કરીએ**

બુધવાર

તા. ૭-૯-૨૦૧૬

તા. ૫-૯-૧૯૭૬ રવિવારની મધ્યરાત્રિ મારા જીવનનું પ્રથમ દિવ્ય વાસ્તવિક સંભારણું બની ગયું. મારા જીવનને મઠારવાનું કાર્ય તો માતાજીએ જાન્યુઆરી ૧૯૩૨થી જ મારી

હાલી જનેતાના ગર્ભમાંથી જ શરૂ કરી દીધું હતું.

ગર્ભાવસ્થામાંથી જ મારા જીવનની દિશા કંડારી રાખી હશે. પિતાજી (પૂ. બાપુલાલ)ના ક્રાંતિકારી કદમે પરસનબા (માતૃશ્રીને)ને બીરપુર છોડી ગોધરા ગર્ભવતી દશામાં જ આવવું પડ્યું. રણછોડજીના ઓટલે પ્રથમ વિસામો લીધો. પરમનું શરણ મારા જીવનની દિશા કંડારાઈ ગઈ.

જન્મથી પ્રતિવર્ષે અને અનુકૂળતાઓ જરૂર જણાઈ હશે ત્યારે પરમ શક્તિ સ્વરૂપા મા ભગવતીએ મારા જીવનને વાત્સલ્યથી, અમૃતપાનથી, તેમજ વિવિધ રીતે શણગાર્યું છે, મારા જીવનના ઉદ્દેશને સાર્થક કરવા પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ રીતે સાત્વિક કેડી કંડારી આપી છે અને એ કેડી પર ચાલવાની પ્રેરણા, ક્ષમતા, સરળતા માતાજીએ કરી આપી છે. આ સાત્વિક કેડીને રાજમાર્ગ બનાવવાનું દિશા સૂચન પણ માતાજીએ જ કર્યું છે.

હાલા આત્મીયજનો, આપે આપના જીવનની દિશા નક્કી કરી છે ? આપણા જીવનમાં બે જ દિશા છે.

૧. એક પરમની દિવ્યતા તરફ જવાની.
૨. બીજી માયાના મહાસાગરમાં મહાલવાની.
૩. ત્રીજી પણ દિશા છે જે અધવચ્ચે અટકાવે છે.

આપણા અમૂલ્ય માનવ જીવનનો ઉદ્દેશ સાર્થક થાય તેવો પ્રયત્ન આપણે કરવો જોઈએ.

પરમની દિવ્યતાને લક્ષ્યમાં રાખીને દિશા નક્કી કરી અને પ્રયાણ કરવું તે સદ્ઉપયોગ કહેવાય. માયાના મહાસાગરમાં મહાલવાનું નક્કી કરી પરમની પ્રાપ્તિની વિરુદ્ધ દિશામાં જીવનને ગતિ આપવી તે જીવનનો દુર્વ્યય કહેવાય.

પરમની દિવ્યતા તરફ ગતિ કરવા માટે આપણે શું કરીએ ?

૧. પરમનું નિવાસસ્થાન એવા આપણા હૃદય મંદિરને જ

ઉપાસના સ્થાન બનાવીએ.

૨. નિયમિત રીતે આ હૃદય મંદિરમાં પ્રવેશવાનો સમય નક્કી કરી મંત્રજાપ, પ્રાર્થના, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય દ્વારા મન અને ઈન્દ્રિયોને હૃદય મંદિરની દિશામાં ગતિ કરાવવાની. આપણું હૃદય મંદિર સર્વોત્તમ સાધના સ્થળ છે. પરમશક્તિનું સાનિધ્ય, પ્રેરણા, માર્ગદર્શન, તેમજ સાત્વિક ઉર્જા મેળવવાનું અતિ સુંદર સ્થાન છે.

ગીતામાં પરમાત્મા અર્જુનજીને કહે છે કે મન્મના ભવતું મારામાં મનવાળો થા. તારા મન અને જીવનને મારા મય બનાવી દે. આપણું મન-જીવન જ્યારે સમસ્યાઓથી ઘેરાઈ જાય, અકળાઈ જાય, દિશાય્યુત થવા પ્રયત્ન કરે ત્યારે હૃદય મંદિરમાં બિરાજેલ પરમશક્તિના શરણે જઈ તેમનામાં મનને જોડી દેવું. પરમના વચનને મારામાં મન પરોવ, મારા આશીર્વાદથી, કૃપાથી તમામ અવરોધો શમી જશે.

હૃદય મંદિરમાંથી જે પ્રેરણા મળે, પ્રકાશ મળે તેના સહારે પરમના પંથે આગળ વધવાનું છે. જીવનનો આધ્યાત્મિક વિકાસ કરવાનો છે.

પરમની દિવ્ય ચેતના આપણી આત્મ ચેતનાને ઝંકૃત કરશે, દિવ્યતા પ્રદાન કરશે. આંતર બાહ્ય વિકાસ કરશે.

આપણે આપણા તમસૂને જડતાને નિર્મૂળ કરવાનાં છે. આપણે પરમની તારનારી શક્તિને જ અપનાવવાની છે.

બાલા બાળકો,

૧. શ્રદ્ધામય જીવન જીવવાનો આગ્રહ રાખો.

૨. જીવનનો પ્રત્યેક શ્વાસ આત્મિક વિકાસ માટે જ ભરીએ.

૩. જીવનના મર્મને સમજીએ, પરમના દિવ્ય સ્વર્ગીય



વાતાવરણને આત્મસાત્ કરવામાં જ આપણા જીવનની ગતિને સતત દિશાસૂચન કરતા રહીએ.

બીજી એક સરળ રીત બતાવું જે આપના જીવનને અને જીવનયાત્રાની પ્રત્યેક પળને દિવ્યતાથી ભરી દેશે.

રાજગીતાના અઢાર તત્વોમાંથી ક્રમશઃ એક એક તત્વનું જીવનમાં આત્મસાત્ કરવા માટે, આચરણ કરવા માટે એક મહિના માટે વ્રત લો. દોઢ વર્ષમાં આપના વ્રતના તપથી અઢાર તત્વો આપના જીવનના અભિન્ન અંગો, આદત બની જશે. આપના વ્યક્તિત્વમાં દિવ્યતા પ્રસરી જશે. દિવ્ય તેજોવલયથી આપનું અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વ શોભી ઉઠશે.

સાચી દિશાને પકડો, સફળતા આપના જીવનને સુખ શાંતિથી સભર કરી દેશે. ૐ મા ૐ

## પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર શક્ય છે

ગુરુવાર

તા. ૭-૯-૨૦૧૭

ઝાલા આત્મીયજનો,

આજે મારી જીવનયાત્રા ૮૫ સોપાન સર કરી ૮૬માં વર્ષમાં પ્રથમ દિવસમાં પ્રવેશ કરી રહી છે. માતાજીના દિવ્ય વાત્સલ્યથી પુષ્ટ થયેલું મારું ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક જીવન હંમેશાં કરિષ્યે તવ વચનમ્ અનુસાર ગતિ કરી રહ્યું છે.

માતાજીએ ૧૯૫૪માં રણછોડજી મંદિરની પાટ પર પૈસા ગણાવીને મારી ધીરજની, સેવાની, આદરભાવની કસોટી કરી હતી. ૧૯૭૬માં આ પૈસા લઈને તને મળીશ તેવું વચન આપ્યું હતું.

૧૯૭૬ની પાંચમી સપ્ટેમ્બરની મધ્યરાત્રિએ પ્રત્યક્ષ પધારી માતાજીએ મને પ્રથમ સાક્ષાત્કાર કરાવી દિવ્ય વાત્સલ્યની વર્ષા

કરી મને ધન્ય બનાવી દીધો. નોકરીની ચિંતા કરીશ નહિ કહીને મારા જીવનને સેવામાં સમપત થવાની મારી પ્રાર્થનાને, મારા સંકલ્પને આશીર્વાદ આપી દીધા. વળી,

યોગક્ષેમ વહામ્યહમ્ ઉક્તિ અનુસાર મારી ભૌતિક, સાંસારિક જવાબદારી હળવી કરી મને માનવતાના મહાસંગ્રામમાં, સેવાના સમરાંગણમાં શિસ્તબદ્ધ સૈનિકના સ્વાંગમાં નિયુક્ત કરી દીધો.

બાલા બાળકો, માનવ જીવનનું લક્ષ્ય પરમાત્માની પ્રાપ્તિ, પરમાત્માના કાર્યો, સર્જન, સંવર્ધનમાં સમપત થવાનું હોવું જોઈએ. આપણા આ લક્ષ્યને કેવી રીતે સિદ્ધ કરી શકાય ?

મારી દૃષ્ટિએ આપણા આત્માનું પરમાત્મા સાથે સતત અનુસંધાન સધાતું રહેવું જોઈએ. આત્માને માયાના આવરણથી મુક્ત રાખવું પડે. આપણા કર્મને કર્મયોગ બનાવીએ. નિષ્ઠા, નૈતિકતા, પુરુષાર્થથી કર્મને દીપાવીએ, વિકસાવીએ, અનાસક્ત ભાવ રાખી કર્મબંધનથી મુક્ત રહીએ, તો જ આત્માનું ઉર્ધ્વીકરણ શક્ય બને. સદ્ગુણો, સદ્વર્તન, વ્યવહારથી આત્માને પુષ્ટ કરીએ. ત્યારે જ આત્માનું પરમાત્મા સાથે મિલન શક્ય બને. પરમાત્માની અપાર, અનંત શક્તિઓ આપણા આત્મામાં બીજરૂપે રહેલી છે. આ બીજરૂપે રહેલી શક્તિઓને વિકસિત કરવા, સાધના, સત્સંગ, સમર્પણના વારિથી સતત સિંચન કરતા રહેવું પડે.

પરમાત્માનો પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ સાક્ષાત્કાર, અનુભૂતિ, પ્રેરણા, માર્ગદર્શન, સહાય દરેક વ્યક્તિ માટે શક્ય છે. સુલભ છે જ. જરૂર છે ફક્ત નિઃસ્વાર્થ, નિર્ભેળ નિર્દોષ બાળ સહજ વ્યક્તિત્વ ખીલવવાની.

મારા આપ સર્વેને આશીર્વાદ છે.

ૐમાૐ

# ઉપાસનાદિન

વાણીનો વિલાસ વિનાશને નોંતરે છે

બુધવાર

તા. ૯-૧૨-૨૦૦૯

હાલા ઉપાસક ભાઈબહેનો,

શ્રદ્ધાના આંગણે આજે ઉપાસના દિનની એકવીસમી જયંતિ ઉજવાઈ રહી છે. આજના પાવન દિવસે મા ભગવતીએ શ્રદ્ધાને પોતાનું નિવાસસ્થાન બનાવ્યું. હસ્તલિખિત સવાલાખ પરમશક્તિ મંત્ર પોથી મંદિરના ગર્ભગૃહમાં પધરાવી છે. પરમશક્તિ મંત્રના પાવન આંદોલનો સમગ્ર વાતાવરણને આંદોલિત કરી રહ્યાં છે, શ્રદ્ધાવાન દર્શનાર્થીની ચેતનાને ઝંકૃત કરી રહ્યાં છે.

તનની પવિત્રતા, મનની એકાગ્રતા અને હૃદયની અનન્ય ભાવના સાથે પરમના સાનિધ્યમાં રહીને મંત્રના તપથી સમસ્ત અસ્તિત્વને તપાવવામાં આવે ત્યારે જ પરમની ઉર્જાશક્તિનો, પરમની ચેતનાનો અનુભવ કરી શકાય છે. પરમની પ્રેરણાનો સ્ત્રોત હૃદયમાંથી વહેવા લાગે છે.

મનોનિગ્રહ, ઈન્દ્રિયનિગ્રહ ઉપાસના કરવા માટે જરૂરી છે. પરમનું સતત સાનિધ્ય અનુભવવા માટે વાણીનો વ્યય થતો અટકાવીએ. મૌન ધારણ કરીએ અને મનને મંત્રમય બનાવી દઈએ. સાંપ્રત સમયની અનેકવિધ સમસ્યાઓનું મૂળ અસંયમિત અવિવેકી વાણી છે, જે અરાજકતા, વિપત્તિ અને વિનાશને નોંતરે છે.

મનમાં ઉદ્ભવતા દરેક વિચારને વાચા આપવી જરૂરી નથી. સારા વિચારોને કાગળ પર ટપકાવીને યોગ્ય સમયે, યોગ્ય સ્થળે અને યોગ્ય વ્યક્તિઓ આગળ રજૂ કરવાથી તેની અસર ઉપજાવી શકાય છે. આપણી દરેક વાતને-વિચારને વિવેકના ગરણે ગાળીને જ બોલીએ તો મીઠાશનું, મૈત્રીનું અને ફળદાયી, સુખી વાતાવરણ સર્જ શકાય. આપણી દરેક વાતને મુદાસર સ્પષ્ટ રીતે છતાં સંક્ષિપ્તમાં કહેવાની આદત પાડીએ તો તેની ધારી અસર ઉપજાવી શકાય.

જબાનને લગામ કહેવતને હંમેશાં યાદ રાખીએ. વાણીનો વિલાસ ઘણી વખતે વિનાશ નોતરે છે, અન્યના જીવનબાગને ઉજ્જડ બનાવી દે છે. નિંદા, ચાડી, યુગલી, વાણીની બિમારી છે. આ બિમારીથી બચવા માટે સત્સંગ, સદ્વાંચન, સહનશીલતા, ક્ષમા અને મૌનના ગુણોને અપનાવીએ. સ્વર્ગીય જીવન જીવવા માટે સરળ, નિર્મળ, મધુર વાણી અને સહકાર જરૂરી છે.

વહાલા બાળકો આજના પાટોત્સવ પ્રસંગે, આપના જીવનને પરમના પ્યારા બનવા માટે આપ

સરળ બનો,

મીઠા બનો,

મધુર બોલો,

મિતભાષી બનો.

મારા આપ સર્વેને આશીર્વાદ છે.

ૐ મા ૐ

## પ્રયાસ કરજો, પ્રેરણા મળી રહેશે.

ગુરુવાર

તા. ૯-૧૨-૨૦૧૦

નવ ડિસેમ્બર સાલ ૧૯૮૯. માત પધાર્યા શ્રદ્ધાતણા ધામે. આજે નવ ડિસેમ્બર ૨૦૧૦. એકવીસ વર્ષના વહાણાં વાયાં. આજે શ્રદ્ધામાં ઉજવાય છે, બાવીસમો પાટોત્સવ માતતણો.

શ્રદ્ધા છે માતતણું નિવાસ સ્થાન. જે કોઈ શ્રદ્ધા સહારે આવે, થાતાં તેના મનવાંછિત કામ.

માતે ચઢાવ્યો મુજને કસોટી તણા એરણે. માતે કરાવ્યું કર્મ મુજ પાસ :-

પ્રેતાત્મા મુક્તિ યજ્ઞ

સુનામી અને ધરતીકંપ નિવારણ અને શમન.

સરહદ સુરક્ષા

મંદિર સુરક્ષા.

આ છે બલિહારી માતની, કર્મ કરાવે બાળ પાસ.

મુજ વિનંતિ માતને,

રહેજો સદાય શ્રદ્ધામાં જ્યાં સુધી

સૂર્ય ચંદ્ર ફરતા રહે.

શાતા અર્પજો સર્વને

જો આવે શ્રદ્ધા શરણાગતિ થકી

શ્રદ્ધાધામના અણુએ અણુમાં પરમ શક્તિમંત્રના આંદોલનો ગૂંજી રહ્યા છે. માતાજીના અસ્તિત્વની અનુભૂતિ શ્રદ્ધાવાન ભાવિકોને થયા જ કરે છે. શ્રદ્ધાકુટીર માતાજીનું

આનંદ ધામ છે. પ્રસન્નતા, આનંદ, શાંતિ અને સદ્ભાવનાની સ્નેહસરિતા શ્રદ્ધામાં અવિરત વહ્યા જ કરે છે.

શ્રદ્ધા સભર માતાજીના મધુર મયુરબાળ, સેવક અને શિસ્તબદ્ધ સૈનિક તરીકે માતાજીના આદેશો અને આદર્શોને અનુસરું છું; અને સમષ્ટિના શ્રેયાર્થે તેને વહાવું છું.

પરમની સૃષ્ટિની પ્રત્યેક જડ ચેતન રચના મારા આત્મીય છે. મારી આત્મીય સૃષ્ટિની સ્વસ્થતા, સ્વચ્છતા, સ્વાસ્થ્ય અને સાત્વિકતા મારા હૈયે વસેલાં છે. માતાજીની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન અનુસાર મારા આત્મીય જનોની સેવા કરવામાં મને આનંદ આવે છે.

મારા માનવબંધુઓની જીવનયાત્રા અમૃતમય બને, જીવન સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિથી સભર બને, દુષણો, દુર્વૃત્તિઓ અનિષ્ટ તત્વોથી રક્ષિત રહે, નૈતિકતાનું અનુસરણ કરે, ધર્મના પથ પર પ્રયાણ કરી આધ્યાત્મિક ઉત્તુંગ શિખર સર કરે તેવો મારો નમ્ર અને રોચક પ્રયાસ થતો હોય છે.

છેલ્લાં પાંત્રીસ વર્ષથી માતાજીના શિસ્તબદ્ધ માધ્યમ બનીને શ્રદ્ધાસભર ભાવિકોને માતાજીના પ્યારા બાળકો બનાવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છું. માતાજીના લાડલા બાળકો આપ માનસિક, બૌદ્ધિક અને આત્મિક પરિપક્વતા યુક્ત, જીવન જીવો અને આપના વર્તુળના અન્ય માનવોમાં તેમની ક્ષમતા અનુસાર આપની પરિપક્વતાનું નિરુપણ કરો. આપ સર્વેનું યોગદાન જ સાત્વિક સમાજનું નિર્માણ કરી શકશે. સાત્વિક સમાજનો વિકાસ કરી શકશે. મારા સેવાકાર્યના સિદ્ધાંતોને સમૃદ્ધ કરવાની સમાજમાં વહાવવાની અને

માનવતાની સાંકળને વિકસાવવા માટે આપના તન, મન, ધનનું  
યથાયોગ્ય યોગદાન કરવું પડશે.

આધ્યાત્મિક યાત્રાના પ્રોગ્રામની ક્ષિતિજો વિસ્તરે, દરેક ભાવિક  
સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને સેવાથી સભર બને તેવી મારી ઈચ્છા છે.  
આરંભ કરજો. આશીર્વાદ મળી રહેશે.

પ્રયાસ કરજો, પ્રેરણા મળી રહેશે.

હે માનવો,

મુજ પાસ નથી જાદુઈ લાકડી

કે જાદુઈ ચિરાગ

મુજ પાસ માતતણી મુડી,

જે હરરોજ લૂંટાવ્યા કરું

માત છે શિસ્ત ને સંયમના આગ્રહી

માતબળ પણ એજ ચીલે ચાલતો

માતને મન બાળ એક રમકડું,

જેમ ખેલાવે તેમ ખેલતો રહે.

મારા આપ સર્વેને આશીર્વાદ છે.

ૐ મા ૐ

## જીવનને ચિરંજીવ બનાવીએ

શુક્રવાર

તા. ૯-૧૨-૨૦૧૧

હાલી આત્મીયજનો,

વાત્સલ્યની વર્ષા કરતાં માતાજીએ કહ્યું કે, “શ્રદ્ધા મારું  
નિવાસસ્થાન છે. મને વળાવવાની ન હોય. માતાજીની

મમતાની મીઠાશથી સભર શ્રદ્ધાધામ બાવીસ વર્ષ પૂર્ણ કરી ભરયુવાનીના તેવીસમાં વર્ષમાં પ્રવેશી રહ્યું છે. માતાજીની પ્રત્યક્ષતાની અનુભૂતિ શ્રદ્ધાથી શ્રદ્ધામાં નિવાસ કરનાર અને શ્રદ્ધાના શ્વાસથી પોતાની ચેતનાને ઝંકૃત કરનાર શ્રદ્ધાળુ ભાવિકોને થાય જ છે.

શ્રદ્ધાથી સત્યના પંથે પ્રયાણ કરનાર જીવનયાત્રીને તેના જીવનકાળ દરમિયાન પરમની પ્રાપ્તિ, અને પરમના દર્શન કરવાની ખેવના હોય છે. કેટલાક શ્રદ્ધાળુ ભક્તો પોતાના સદ્ગુરુના સ્વરૂપમાં પોતાના ઈષ્ટની પરછાઈ જુએ છે, અનુભવે છે; છતાંય પરમાત્માનો - પોતાના ઈષ્ટના સ્વરૂપમાં સાક્ષાત્કાર કરવાની ઈચ્છા તો મનમાં રહે જ છે.

પરમાત્માના દર્શન કરવા ભાવિકો દેવસ્થાનોમાં જાય. તીર્થાટન કરે, કથા પ્રવચનો સાંભળે, સત્સંગ કરે, પરંતુ પરમનું સાકાર સ્વરૂપ દૃષ્યમાન થતું નથી. પરમાત્માનું સાકાર સ્વરૂપ મૂતમાં કે છબીમાં દેખાય છે તે આપણી આસ્થાને, શ્રદ્ધાને દઢીભૂત કરે છે. વ્યક્તિ પોતાની આસ્થા, ઈચ્છા, અને સમજણ પ્રમાણે પરમાત્માના વિવિધ સ્વરૂપો ઘડે છે. આકાર આપે છે. અને વાલંકારોથી સજાવે છે. પરમાત્મા ફક્ત દેવસ્થાનોમાં જ સીમિત નથી. પરમાત્મા તો સૃષ્ટિના કણકણમાં વ્યાપ્ત છે. પંચમહાભૂતોમાં પરમાત્મા ચૈતન્ય સ્વરૂપે વિલસી રહ્યા છે. દરેક જીવ પરમનો જ અંશ છે. પરમાત્મા તો નિરંજન નિરાકાર છે. શુદ્ધ ચૈતન્ય, સત્યમ્ શિવમ્ સુંદરમ્ સ્વરૂપ છે.

અનન્ય ભક્તો માટે પરમાત્મા સાકાર સ્વરૂપમાં પોતાનું ચૈતન્ય પ્રગટાવીને સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. દર્શન આપે છે, સહાય



કરે છે. જ્યારે ભક્તનું તન, મન અને વ્યવહાર પવિત્ર હોય, સમસ્ત અસ્તિત્વ પરમમય બની ગયું હોય ત્યારે જ પરમનો સ્પર્શ થાય, નિરાકાર સાકાર સ્વરૂપ ધારણ કરે અને ભક્તબાળને સહાય કરે, આશીર્વાદ આપે.

મીરાંબાઈનો ઝેરનો કટોરો અમૃત થયો,

નરસિંહ મહેતાની હૂંડી સ્વીકારી, કુંવરબાઈનું મામેરું કર્યું.

રાજયોગીજીનું અનેક રીતે રક્ષણ કર્યું, સહાય કરી જ્યારે આત્માની આરત જાગે, હૃદયની ઉમઓ ઉભરાવવા લાગે ત્યારે જ પરમની પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ અનુભૂતિ થાય છે. આવી દિવ્યપળે વ્યક્તિનું જીવન જીવંત બની જાય છે.

આપણું શરીર પરમાત્માનું નિવાસસ્થાન છે, મંદીર છે. આ દેહમંદીરની સ્વચ્છતા, સુઘડતા, સ્વસ્થતા અને પવિત્રતા રાખવાની આપણી નૈતિક જવાબદારી છે. આપણે દરવર્ષે આપણો જન્મદિવસ ઉજવીએ છીએ, ઉત્સવ મનાવીએ છીએ. આપણો જન્મદિવસ એ આપણા આત્માનો (પરમના અંશ) પાટોત્સવ છે. આપણા જીવનની પ્રથમ ધડકન વેળાએ પરમાત્માએ પ્રાણતત્ત્વરૂપ આત્માએ હૃદયસિંહાસન પર પોતાનું સ્થાન ગ્રહણ કર્યું અને જીવનયાત્રાની ગતિનું નિર્માણ કર્યું.

આપણો જન્મદિવસ એ જ આપણો વ્યક્તિગત પાટોત્સવ! આપણા જીવનની પ્રત્યેક ધડકનને આપણે દિવ્યતા, પ્રેમ, ભક્તિ અને સેવાથી સભર કરવાની છે. જીવનની લંબાઈ કરતાં જીવનની ડાઈ વધારવાની છે. કેટલું જીવ્યા કરતાં કેવું જીવ્યા એ મહત્વનું છે. જીવનને જીવંત - ચિરસ્મરણીય બનાવવાનો પુરુષાર્થ કરવાનો છે, જીવનની પ્રત્યેક અવસ્થામાં અને

પરિસ્થિતિમાં જીવંત - ઉત્સાહસભર રહેતાં શીખવાનું છે.

જીવનને જીવંત બનાવવા માટે આપણે અંતરની યાત્રા કરતાં શીખવું જોઈએ. ઉપાસના, મંત્રજાપ, પ્રાર્થના, ધ્યાન દ્વારા આપણે અંતરયાત્રા કરીને આપણી અંદર વિરાજીત ચૈતન્યતત્વની અનુભૂતિ કરવાની છે. પરમમય બનવાનું છે, અને જીવનને ચિરંજીવ - જીવંત બનાવવાનું છે.

ૐ મા ૐ

## બહુમુખી પ્રતિભા

રવિવાર

તા. ૯-૧૨-૨૦૧૨

વ્હાલા આત્મીયજનો

આજે માતાજીનો શ્રદ્ધામાં ચોવીસમો પાટોત્સવ છે. ૯મી ડિસેમ્બર ૧૯૮૯ના મંગલમય દિવસે માતાજીએ શ્રદ્ધાને પોતાનું નિજ મંદિર બનાવ્યું. પાટોત્સવને ઉપાસના પર્વનું નામ સ્થાપી શ્રદ્ધાને ઉપાસના કેન્દ્ર બનાવ્યું છે. શ્રદ્ધાવાન ભાવિકોને શ્રદ્ધાની તીર્થભૂમિમાં માતાજીની પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ અનુભૂતિ થાય છે.

શ્રદ્ધાકુટીરની બહુમુખી પ્રતિભા છે. આધ્યાત્મિકતાના ક્ષેત્રમાં પા-પા પગલી માંડતા અને અંતિમ લક્ષ્ય પરમની પ્રાપ્તિ માટેની વિવિધ સુવિધાઓ છે. માતાજીની પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ પ્રેરણાથી શ્રદ્ધાકુટીર એક વિશ્વવિદ્યાલયનું આધ્યાત્મિક વિશ્વ વિદ્યાલયનું, કાર્ય કરી રહી છે. જુદી જુદી ફેકલ્ટી આધ્યાત્મિકતાના પ્રાયમરી શિક્ષણથી ઉચ્ચ શિક્ષણ સુધી પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ જ્ઞાન સંપાદન કરાવે છે. નિઃક્લુક અને નિઃસ્વાર્થભાવે વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતા શક્તિ અને સુવિધા અનુસાર

આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ વિશ્વવિદ્યાલયના સંચાલક, જ્ઞાનદાતા મા ભગવતી પોતે જ છે.

શ્રદ્ધા કુટીર વિશ્વવિદ્યાલયના વિવિધ કેન્દ્રો છે.

#### ૧. શ્રદ્ધા ધામક તીર્થભૂમિ :

અહિંયા પરમતત્વનો શક્તિ સ્વરૂપે વાસ છે. વિવિધ ધામક ઉત્સવો ઉજવાય છે. ધામક અને આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ સામૂહિક રીતે ઉજવાય છે.

દરેક વ્યક્તિ સંસારમાં કે પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં રહીને સાત્વિક રીતે પૂરી નિષ્ઠાથી, નૈતિક મૂલ્યોનું પ્રતિપાદન કરીને ધર્મમય જીવન જીવવાની પ્રેરણા માર્ગદર્શન મેળવે છે.

જીવનની સમસ્યાઓ સુલઝાવવા માટે ચાર માસ્ટર કી - પ્રેમ, જ્ઞાન, સહનશીલતા અને ક્ષમા માર્ગને અપનાવવાની, સમજ મળી રહે છે.

#### ૨. શ્રદ્ધા એક સત્સંગ ધામ છે :

સંધ્યા સમયે ભાવિકો, જિજ્ઞાસુઓને શ્રદ્ધા કુટીરમાં સત્સંગનો લાભ મળે છે. આબાલવૃદ્ધ સર્વે સત્સંગમાં દ્વારા સદ્ગુણો અને સદ્ભાવના કેળવાય છે. મંત્રજાપ, પ્રાર્થના, ધ્યાન, આરતી સ્તુતિ, જ્ઞાનગોષ્ઠિ, મસ્તી મઝા સાથે કંઈક મેળવે છે. હળવાશ અનુભવે છે.

શ્રદ્ધાનું સાત્વિક વાતાવરણ, સુવાસ, સત્સંગ જ્ઞાનગોષ્ઠિ દ્વારા મન અને આત્માની પુષ્ટિ થાય છે. વિવિધ ઉત્સવોના આયોજન દ્વારા ભાવિકોની આંતરિક શક્તિ, કલા, જ્ઞાન ખીલવવામાં આવે છે.

માનવતા વ્રત, આધ્યાત્મિક યાત્રાના નિયમિત આયોજન

દ્વારા માનવતાના ગુણો વિકસાવી શકાય છે.

આત્માની ઓળખ, આત્માનો અવાજ, આંતરિક પ્રેરણા, સ્વમૂલ્યાંકન, શિસ્ત, સંયમ, જેવા સદ્ગુણોને આત્મસાત કરવાની, વિકસાવવાની શક્તિ, સમજ પ્રાપ્ત થાય છે.

૩. શ્રદ્ધા સંસ્કાર કેન્દ્ર છે :

બાળકોમાં જન્મથી જ મંત્રપ્રદાન અને નવસિદ્ધાંત દ્વારા ધામક સંસ્કાર સીંચવામાં આવે છે. નિયમિત ઉપાસના અને વિવિધ ઉત્સવો દ્વારા આબાલવૃદ્ધ સર્વેમાં શિસ્ત, સંયમ, સેવા અને સદ્ગુણોનું સિંચન કરવામાં આવે છે.

દરેક વ્યક્તિને સ્વનિર્ભર, બનવાની અભય કેળવવાની સ્વમૂલ્યાંકન કરવાની તક આપવામાં આવે છે. આબાલ વૃદ્ધ સર્વેને અહિંયા આદર અપાય છે. તેમની સુષૂપ્ત શક્તિઓને ઉજાગર કરવાનો મોકો મળી રહે છે.

૪. શ્રદ્ધા દીવાદાંડી છે :

સંસાર સાગરમાં અટવાયેલા, ભૂલા પડેલા, હતાશ થયેલા, જીવનથી હારેલી થાકેલી વ્યક્તિઓને ખુમારીથી જીવન જીવવાની દિશા મળી રહે છે.

૫. શ્રદ્ધા શાંતિ કેન્દ્ર છે.

જીવનની, આપાધાપી, કામના ભારણથી, સમસ્યાઓથી ત્રસ્ત થયેલ, માનસિક તણાવ અનુભવતી વ્યક્તિઓ શ્રદ્ધાથી, શ્રદ્ધાના સાત્વિક વાતાવરણમાં આવીને, શાંતિનો અનુભવ કરે છે. જ્ઞાનગોષ્ઠિ અને નિર્દોષ હાસ્ય મજાકભર્યા વાતાવરણમાં મનનો બોજ, મૂંઝવણ હળવા થાય છે. શાંતિનો શ્વાસ લેવાય છે.

૬. શ્રદ્ધા આધ્યાત્મિક ઉર્જા કેન્દ્ર છે :

સાત્વિક, મંત્રમય આંદોલનો, નિર્મળ સુવાસમય વાતાવરણ વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રદાન કરે છે.

૭. શ્રદ્ધા અપ્રતિમ, અજોડ આધ્યાત્મિક વિશ્વવિદ્યાલય છે.

સત્ય, પ્રેમ, કૃષ્ણા માનવતા અને પરમશક્તિ મંત્રના પાયા પર રચાયેલ આ વિશ્વવિદ્યાલય કોઈ માનવીય શિક્ષક કે વિવિધ વિષયોની ફેકલ્ટી નથી. માતાજીની શક્તિ, પ્રેરણાની, જ્ઞાનની પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ પ્રેરણા, વ્યક્તિના સમગ્ર અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વને તેની શક્તિ અને ક્ષમતા અનુસાર જ્ઞાન શક્તિ સંપન્ન કરાવી આપે છે.

શિસ્ત, સંયમ, સહકાર, સેવા અને સાત્વિકતા આ વિશ્વવિદ્યાલયના આભૂષણો છે. માનવતાના મૂલ્યોને આત્મસાત કરી સાચા માનવ, મહામાનવ બનવાની સૂઝ સમજ, શક્તિ આ વિશ્વવિદ્યાલયમાંથી મેળવી જીવન સાર્થક કરે, કુટુંબ, સમાજ, રાષ્ટ્ર અને વિશ્વને ધામક અને આધ્યાત્મિકતાના રાહ પરના રાહબર બને તેવી મહત્વકાંક્ષા છે, ધ્યેય છે.

દરેક વ્યક્તિ આ વિશ્વવિદ્યાલયમાંથી ઋષિ, રાજષ, દેવષ અને બ્રહ્મષની પદવી પ્રાપ્ત કરે તેવા આશીર્વાદ સાથે.

ૐ મા ૐ

**જીવનનો પ્રત્યેક દિવસ ઉપાસનાદિન બની રહો.**

સોમવાર

તા. ૯-૧૨-૨૦૧૩

બહુલા ઉપાસક ભાઈ બહેનો અને બાળકો,

પરમશક્તિ મા ભગવતીએ શ્રદ્ધામાં નિવાસ કર્યે આજે ચોવીસ વર્ષ પૂરાં થયાં. શ્રદ્ધા તીર્થભૂમિનું સમગ્ર વાતાવરણ

દિવ્ય શક્તિથી, દિવ્ય ચેતનાથી સમૃદ્ધ બની રહ્યું છે. માતાજીની પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ હાજરી ભાવિકોને શ્રદ્ધામાં થતી જ રહે છે. પરમશક્તિ મંત્ર ઐં મા ઐં ના આંદોલનથી સમગ્ર વાતાવરણ આંદોલિત થતું રહે છે.

માતાજીની પ્રેરણાથી ૯ ડિસેમ્બર માતાજીના પાટોત્સવને ઉપાસના દિન તરીકે ઉજવવાનું નક્કી થયું છે. આજના પાવન દિવસે સંકલ્પ કરીએ કે મારા જીવનનો પ્રત્યેક દિવસ ઉપાસના દિવસ બની રહે. પરમશક્તિ મા ભગવતી આપણી જીવનયાત્રાનું કેન્દ્રબિંદુ બની રહેવું જોઈએ. આ દિવ્ય કેન્દ્રબિંદુના તેજ કિરણો આપણી જીવનયાત્રાના પથ પ્રદર્શક બની રહેવા જોઈએ.

ઉપાસના એટલે પરમાત્માની સમીપ રહેવું, સમીપ બેસવું. પરમાત્માની સમીપ રહેવા કે બેસવા માટે આપણે પરમાત્મામય બની જવું પડે. પરમની દિવ્યતાને, આદર્શોને સદ્ગુણોને જીવનમાં સમાવવા માટે. ચરિતાર્થ કરવા માટે આપણે ક્ષમતા કેળવવી પડે. બાળક જેવા નિર્મળ, નિર્દોષ અને સરળ બનવું પડે.

પરમાત્મા કહે છે કે, જો તમે મારી નજીક આવવા એક ડગ ભરશો તો હું પાંચ ડગ ભરીશ, તમે એક વેંત નમશો તો હું મારો આખો હાથ તમારી સામે લંબાવીશ. તમે મારા શરણમાં રહેશો તો હું તમારા સુખ-દુઃખનો સાથીદાર સહભાગી બનીશ. પરમાત્મા વચન આપે છે અને વચન પાળે પણ છે. આપણે આપણા પુરુષાર્થમાં, આપણી શ્રદ્ધા અને શરણાગતિમાંથી વિચલિત ન થઈએ તે જોવાનું છે.

પરમાત્મા આપણા ઈષ્ટના સ્વરૂપમાં સાકાર રૂપે પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ દર્શન આપે અથવા નિરાકારરૂપે તેના ઐશ્વર્યની, તેની અગોચર હાજરીની અનુભૂતિ કરાવે ત્યારે આપણાં આંતરબાહ્ય અસ્તિત્વમાં આનંદ વ્યાપી જાય, પ્રસન્નતા અનુભવાય, સત્ય, પ્રેમ, કરૂણા, આશીર્વાદની અનુભૂતિ થાય. આપણી ભૌતિક જવાબદારીઓ પરમાત્માએ ઉપાડી લીધી હોય તેમ અનુભવાય, આપણામાં બીજરૂપે રહેલી શક્તિઓ, ગુણો, જ્ઞાન, કલા વિગેરે ઉજાગર થતા અનુભવાય.

ઉપાસનાના પંથે પ્રયાણ કરવા પ્રોત્સાહિત થયેલા ભાવિકો, શ્રદ્ધાળુઓ અને ઉપાસનાના પંથે પ્રયાણ કરી રહેલા ઉપાસક ભાઈ બહેનો સંસારની તમારી ફરજને પૂરી નિષ્ઠાથી પરમની પૂજા સમજીને અનાસક્તભાવે બજાવતા રહેજો. માયાના આવરણમાં અટવાઈ ન જવાય તે માટે આટલું તો અવશ્ય કરજો જ.

૧. શરીરને આપણું મંદિર, આત્માનું નિવાસસ્થાન માનીએ.
૨. અશુભ, અસાત્વિક વિચારોથી મનને વિક્ષુબ્ધ-કલુષિત ન કરીએ. અજપાજપ-નામ સ્મરણની આદત પાડીએ.
૩. હંમેશાં હકારાત્મક વલણ અને વિચારો રાખીએ
૪. આશાવાદી અને ઉત્સાહી બનીએ. આનંદમાં જ રહીએ.
૫. બાળક સહજ નિર્દોષતા, સરળતાથી જીવન જીવીએ.
૬. સત્ય, પ્રેમ, કરૂણા અને સેવાને જ જીવનમંત્ર બનાવીએ.
૭. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, પ્રાર્થના, ધ્યાન, નામસ્મરણ, મંત્રજાપના માધ્યમથી પરમનું સતત સાનિધ્ય અનુભવીએ.

૮. નવસિદ્ધાંતોને અપનાવી જીવનને સજાવીએ.  
૯. કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં પરમાત્મા મારી સાથે જ છે તેવો ભાવ રાખી નિર્ભયતા કેળવીએ.

આપણી ઉપાસના ઉર્ધ્વગામી બનાવીએ, શિસ્ત, સંયમ અને ધીરજથી જીવનયાત્રાને સાર્થક કરીએ. જગતમાં વ્યાપેલા આચાર, વિચાર, વ્યવહાર, અંધશ્રદ્ધા જેવા તમસ-અંધકારને વિદારવા મશાલ જેવા દીપક જેવા તેજસ્વી બનીએ.

મારા આપ સર્વેને આશીર્વાદ છે.

ૐ મા ૐ

## ઉપાસનાને ગતિશીલ બનાવીએ.

મંગળવાર

તા. ૯-૧૨-૨૦૧૪

હાલા આત્મીયજનો,

શ્રદ્ધાધામમાં આજે માતાજીનો છવ્વીસમો પાટોત્સવ ઉજવાઈ રહ્યો છે. શ્રદ્ધાને માતાજીએ પોતાનું નિજમંદીર બનાવી દીધું છે. આજના દિવસને ઉપાસના દિન તરીકે નક્કી કર્યો છે. આપણી જીવનયાત્રાનું મુખ્ય ધ્યેય ઉપાસનાના માધ્યમથી પરમમય - પરમની પ્રાપ્તિ કરવાનું છે.

જીવનમાં ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ કરવા માટે, સફળતા મેળવવા માટે આપણે સકારાત્મક વિચાર, વાણી, વર્તન અને વ્યવહાર અપનાવવા પડે.

આત્મબળ, આત્મવિશ્વાસ અને સ્વનિર્ભરતાના ગુણ કેળવવા પડે.

આત્મબળનો ગુણ કેળવવા માટે આપણા તન, મન, ધન સંપત્તિ, બુધ્ધિસંપત્તિની શક્તિને સાત્વિક માર્ગે વાળવી જોઈએ.



આત્મબળથી પોતાના વિવેકને જાગૃતકરી શકાય છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના પંથે અનેક અડચણો, અવરોધો આવે, આપણું મનોબળ ક્ષીણ કરવાના પ્રયત્નો થાય ત્યારે આત્મબળથી જાગૃત થયેલ આપણો વિવેક આપણા પ્રયાસને, પ્રગતિને ગતિશીલ બનાવે છે.

આત્મવિશ્વાસ - આધ્યાત્મિક પંથે પ્રયાણ કરવા માટે કે વિકાસ કરવા આત્મવિશ્વાસ પાયાની જરૂરિયાત છે. ઉત્સાહ, ઉમંગથી પ્રત્યેક પ્રસંગને ઉત્સવ બનાવવો અને તેમાં સહભાગી થવાનું સૌભાગ્ય આત્મવિશ્વાસથી જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. દરરોજ નિયમિત રીતે પૂરા આત્મવિશ્વાસથી પરમની ઉપાસના કરીએ તો આપણું અસ્તિત્વ પરમમય બની જાય છે. પરમાત્માની દિવ્યતા આપણા રોમેરોમમાં વ્યાપી જાય છે. પરમની દિવ્ય ચેતના આપણા રોમેરોમને ઝંકૃત કરી દે છે. દિવ્યાનંદની અનુભૂતિ થાય છે. આત્મવિશ્વાસ એક એવી આત્મ ચેતના છે. જે સમગ્ર વાતાવરણને દિવ્ય, ઓજસ્વી, તેજસ્વી અને ચેતનવંતુ બનાવી દે છે આપણી ઉપસ્થિતિ, આનંદમય, ઉત્સાહમય, સુવાસમય બની જાય છે.

આત્મનિર્ભરતા - સ્વાવલંબન - આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે આપણે સ્વાવલંબી બનવું જોઈએ. આપણી ભક્તિ, પધ્ધતિ-પંથ આપણે જાતે જ પસંદ કરવો પડે અને ચાલવું પડે, પરાવલંબન આપણા ધ્યેયને, આપણા વિશ્વાસને કદાચ અનુકૂળ ન આવે અને આપણે પંથ ભૂલેલા, અટવાયેલા પથિક જેવા બની જઈએ. માટે સ્વાવલંબન જ ઉત્તમ શક્તિ છે.

આધ્યાત્મિક પંથે પ્રયાણ કરવા માટે, વિકાસ કરવા માટે આપણે પ્રમાણિક બનવું જોઈએ. - આપણા ધ્યેયને હાંસલ કરાવ માટે આપણે સમય, શિસ્ત, સંયમને સાથે રાખીને ઉપાસનામાં,

ભક્તિમાં, સેવામાં સમપત થવું જોઈએ. નૈતિક મૂલ્યોનું પ્રતિપાદન આપણા જીવનવ્યવહારમાં થવું જોઈએ. આંતરબાહ્ય, સરળતા, સ્વસ્થતા, સંવાદિતા આપણા વ્યવહારમાં વર્તાવવી જોઈએ.

સમજદારી - જ્ઞાન - આધ્યાત્મિક પંથે પ્રયાણ કરતી વખતે તે પંથની પૂરેપૂરી જાણકારી, રીત, રસમ જાણી લેવી જરૂરી છે. સમજદારી આપણા સૌભાગ્યને નિખારે છે. ક્ષણિક કે ખોટા પ્રલોભનો , લાભ, શોર્ટકટ ઉપાસનાનો માર્ગ અપનાવતા પહેલાં સમજણ શક્તિ કેળવો. અમૂલ્ય જીવન અને સમયનો સદ્ઉપયોગ થાય તેવા આધ્યાત્મિક - ઉપાસનાનો માર્ગ અપનાવો.

જવાબદારી સમજીને પોતાનું કર્તવ્ય બજાવવાના આગ્રહી બનીએ. આપણું કર્મ જ આપણો ધર્મ છે. એવા ભાવ સાથે ઉપાસનાના ક્ષેત્રમાં જવાબદારી અદા કરવી, માનવજીવનમાં પરમાત્માએ આપણને જે કંઈ વિવિધ ક્ષેત્રમાં જવાબદારી નિમત્ત કરી હોય તેને પૂરી નિષ્ઠાથી, નૈતિકમૂલ્યોને અનુસરીને અદા કરવી જોઈએ.

જવાબદારી અદા કરવામાં વીરતા દાખવવી જરૂરી છે.

હરિનો મારગ છે શૂરાનો નહિં કાયરનું કામ જોને !

ઉપાસનાના પંથે આવતી માનવસજત કે કુદરત સજત અડચણો, અવરોધોને ડર્યા વગર વીરતાથી પોતાના ધ્યેયને વળગી રહીએ તેમાંજ સાચી શૌર્યતા છે. પરમાત્માની ગેબી સહાય આપણને મળી રહે છે.

આપ સર્વેની ઉપાસના પરમમય બની રહો તેવા આશીર્વાદ સહ.....

ૐ મા ૐ

## ઉપાસનાથી જીવનમાં પરિવર્તન આવવું જોઈએ.

બુધવાર

તા. ૯-૧૨-૨૦૧૫

હાલા આત્મીયજનો,

આજે ઉપાસના દિવસ છે. પરમશક્તિ મા ભગવતીએ શ્રદ્ધામાં નિવાસ કર્યે આજે છવ્વીસ વર્ષ પૂર્ણ થયાં. શ્રદ્ધામાં સૂક્ષ્મરૂપે માતાજીની હાજરી-ઉપસ્થિતિ અહનશ વર્તાયા કરે છે, અનુભવાય છે.

(ઉપાસના આપણા જીવનનું અવિભાજ્ય અંગ, અવિભાજ્ય કાર્ય બની રહેવું જોઈએ.) ઉપાસનાની કોઈપણ રીત - (મંત્રજાપ, પ્રાર્થના, સત્સંગ, ધ્યાન, ભજન કીર્તન) શ્રદ્ધાપૂર્વક અપનાવીએ અને શિસ્તબદ્ધ રીતે તેનું પાલન કરીએ ત્યારે પરમનું વાત્સલ્ય અનુભવી શકાય છે. (ઉપાસનામાં અહમ્ને અળગો રાખીએ ત્યારે જ આત્મિક વિકાસની ક્ષિતિજો વિસ્તરવા લાગે છે. આપણી સુષુપ્ત શક્તિઓ અંકુરિત થવા લાગે છે, જાગૃત થાય છે.)

પ્રાણતત્વ સ્વરૂપે આત્મા આપણા સહુમાં વિલસી રહ્યો છે. આત્માના અવાજને, પ્રેરણાને, પ્રકાશને અનુભવવાની, અનુસરવાની ક્ષમતા આપણે કેળવવી પડે.

આપણું પ્રત્યેક કર્મ પરમની પૂજા સમજીને અનાસક્તભાવે કરવાથી આપણે કર્મબંધનમાંથી મુક્ત રહી શકીએ.

સાત્વિક ઉપાસના, અધ્યાત્મની આરાધનાથી જ સાત્વિક જીવન જીવવાનો આનંદ માણી શકાય છે. આપણા વાણી, વર્તન વ્યવહારમાં સરળતા, સહજતા, સાત્વિકતાનો આવિર્ભાવ થાય છે. આપણી વિવેક શક્તિ જાગૃત થાય છે. આપણું વ્યક્તિત્વ પ્રેમમય બને છે.

ચૈતન્ય શક્તિના પ્રવાહો આપણા આંતરબાહ્ય વાતાવરણમાં વહેતા રહે છે. ઉપાસકનું આત્મામંડળ તેજસ્વી, સુવાસિત બને છે. આપણું વ્યક્તિત્વ પ્રેમમય બને છે.

આપણી અવિરત, સાત્વિક ઉપાસનાના પરિપાકરૂપે આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં સાત્વિક પરિવર્તન આવવું જ જોઈએ. સકારાત્મકતા અને સાત્વિક ગુણોથી આપણું વ્યક્તિત્વ અલંકૃત થવું જોઈએ. આપણા જીવનના અણુએ અણુમાં સાત્વિકતા પ્રસરી રહેવી જોઈએ. નકારાત્મકતા નિષેધાત્મકતાનો અંશ પણ રહેવો જોઈએ નહીં.

શ્રદ્ધા, શરણાગતિ, ક્ષમા, સંયમ, સંતોષ વિવેકના ગુણોની સાથે સાથે નવસિદ્ધાંતો જીવનયાત્રાના પ્રકાશપુંજ બની રહેવા જોઈએ.

મારા આપ સર્વેને આશીર્વાદ

ૐ મા ૐ

### આધ્યાત્મિક મંત્ર શક્તિ પ્રયોગ

#### હિમ પ્રપાત શમન

યુ.કે. અને યુ.એસ.એ.માં માર્ચ ૨૦૧૮ના પ્રથમ સપ્તાહમાં હિમ વર્ષા અને પવનનું તાંડવ સર્જવવાનું હતું. પૂજ્યશ્રીના કરણામય હૃદયમાં માનવતાનો સ્ત્રોત વહેવા લાગ્યો.

પૂજ્યશ્રીએ તા. ૪-૩-૨૦૧૮ રવિવારે સાંજે ૭-૩૦ વાગે શ્રદ્ધા કુટિરમાં આધ્યાત્મિક મંત્રશક્તિનો પ્રયોગ કરી પ્રકૃતિના તાંડવનું શમન કરવા પ્રાર્થના કરી મંત્ર શક્તિ અને પ્રાર્થનાની અસર વર્તાવવા લાગી પવનની માત્રા સમી ગઈ. ગરમી માઈનસમાંથી ૪-૧૨ સે.ગ્રેડ થઈ ગઈ. જનજીવન નોર્મલ થવા લાગ્યું. આ વિધિ **YOU-TUBE** પર દર્શાવવામાં આવી છે.

ૐ મા ૐ

## ન્યુક્લીયર્વોરને અટકાવવાનો આધ્યાત્મિક પ્રયોગ

ગુરુવાર

તા. ૫-૧૦-૨૦૧૭

સાંપ્રત સમયમાં ત્રીજા વિશ્વયુધ્ધના ભણકારા વાગી રહ્યા છે. એના ગંભીર પરિણામો માનવમનને મૂંઝવી રહ્યાં છે વ્યક્તિ, કુટુંબ, સમાજ, સંસ્કૃતિ, અરે વિશ્વનો વૈભવ બધુંજ નાશ પામી જાય. આ વિપત્તિને કેવી રીતે વળોટવી, સમસ્યાને કેવી રીતે સુલઝાવવી, તેનું સતત ચિંતન મારા મનમાં થતું હતું. માતાજીને માર્ગદર્શન માટે, પ્રેરણા આપવા માટે બાળસહજ પ્રાર્થના કરતો હતો.

અણુ શોને ઉપયોગ વિધ્વંશ માટે ન થાય, તેમજ અહમ્માં અંધ બનેલ, માનવતાના ખ્યાલને વિસરી ગયેલા બે દેશના માધાંતાઓના વિચારોમાં, બુધ્ધિમાં, સંકલ્પમાં પરિવર્તન લાવવાનો, પ્રાર્થના અને મહાશક્તિનો આધ્યાત્મિક પ્રયાસ મેં કર્યો છે.

માતાજી મારી સાથે જ છે. તેવા દ્રઢ સંકલ્પ સાથે તા. ૨૧-૦૮-૨૦૧૭ ગુરુવાર આસો નવરાત્રિના પ્રથમ દિવસે સંધ્યા સમયે ૬-૧૫ વાગે શ્રદ્ધાકુટિરમાં ભાવિકોની હાજરીમાં નીચે પ્રમાણે પ્રયોગનો આરંભ કર્યો.

ગરમ ઉકળતા પાણીમાં મેં નીચે દર્શાવેલ વસ્તુઓ પધરાવી ખાંડ, લવીંગ અને તજ પધરાવી, આ બધી વસ્તુઓમાં મેં મંત્રશક્તિ સંક્રાંત કરી અભિમંત્રિત કરી હતી. ઉકળતા પાણીમાં ઉપરોક્ત વસ્તુઓને મેં લગભગ ૧૫ મીનિટ સુધી બરાબર ઘમરોળી, ઠપકારી, અણુ શોની વિનાશકતાને દૂર કરવા, નાબુદ કરવા પ્રયત્ન કર્યો. ત્યાર પછી આંતરસ્ફૂરણાથી મારો જમણો હાથ વિસ્ફારીત આંગળીઓ સાથે લગભગ ૩ થી

૪ મિનિટ સુધી અધ્ધર ઊંચકાયેલો રહ્યો હતો. (જળ ઠડું પડ્યા પછી ભાવિકોએ આચમન કર્યું હતું. (પીધું હતું.)

નવરાત્રિના પ્રથમ દિવસથી ચૌદ દિવસ સુધી દરરોજ રાત્રે અડધો કલાક મેં મંત્રજાપ કરી બે મહાસત્તાઓના વિચારમાં, બુદ્ધિમાં માનવતાને મહોરવાનો પ્રયાસ કરતી સાત્વિક શક્તિના આંદોલનો પ્રવાહિત કરતો રહ્યો. મને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે મારી આંતરસ્ફૂરણાથી અને માતાજીની પ્રેરણા, માર્ગદર્શનથી સંપન્ન થયેલ આ આધ્યાત્મિક પ્રયોગ જરૂર સફળ થશે જ.

મારો જન્મ માતાજીની ઈચ્છા અનુસાર વિશ્વ કલ્યાણના કાર્યો માટે જ થયો છે. માતાજીનું પયપાન મારા રોમેરોમમાં પ્રવાહિત થઈ રહ્યું છે.

માતાજીએ તેમના આયોજન અનુસાર મારા સ્થૂળ સૂક્ષ્મ અને કારણ શરીરને ઘાય આપ્યો છે, વિકાસ કરાવ્યો છે. હિંમત અને નિર્ભયતા બક્ષી છે.

ભવિષ્યમાં નિષ્પન્ન થનારા માનવતાના કાર્યો માટે યોગ્ય વાતાવરણ, સહાયકો અને સાધનોનું આયોજન માતાજીએ ક્રમે ક્રમે કરી રાખ્યું હતું. તેથી જ મારું યોગદાન આપી શક્યો જેવા, કે.

૧. પ્રેતાત્મા શાંતિ મુક્તિ યજ્ઞ, અકસ્માત નિવારણ વિધિ.
૨. ધરતીકંપ શમન અને નિવારણ
૩. સુનામી શમન અને નિવારણ (જળ શમન)
૪. રાષ્ટ્રની રક્ષા માટે સીમા સુરક્ષા
૫. મંદિર સુરક્ષા
૬. પ્રકૃતિ પ્રકોપ શમન અને નિવારણ.
૭. વર્લ્ડટ્રેઈડ સેન્ટર અમેરિકામાં શાંતિ યજ્ઞ

૮. ઈંગ્લેંડમાં કુટ એન્ડ માઉથ ડીસીઝમાં (મૃતકો) ગાયો અને ઘેંટાઓના આત્માનો શાંતિ યજ્ઞ.
૯. સાત્વિક સંસ્કારી ભાવિ પેઢી માટે સંસ્કાર સિંચન વિધિ.
૧૦. ધામક અને સંસ્કારી સમાજ નિર્માણ માટે પાપ કર્મ મુક્તિ કવચ વિધિ.

મારું અસ્તિત્વ માતાજીની અમાનત છે. મારી જીવનયાત્રાની પ્રત્યેક પળ માનવતાના કાર્યો માટે જ વપરાય - વ્યતિત થાય અને માતાજીનો પ્યારો, પ્રેમી બાળક બની રહું તેવી મારા અંતરમનની પ્રાર્થના.

મારું એક અનુમાન છે.

ત્રેતાયુગમાં મારા પ્રિય સખા શ્રી કૃષ્ણજીએ કુરુક્ષેત્રના મેદાનમાં પિતરાઈ ભાઈઓ પાંડવો અને કૌરવો વચ્ચે ન્યાય - અન્યાય, ધર્મ - અધર્મનું યુધ્ધ ન ખેલાય તે હેતુથી દુર્યોધન સાથે વિષ્ટિ કરવા માટે સામેથી ગયા. અહમ્ અને અધમ ભાવથી ખદબદતા દુર્યોધનના મનમાં પરિવર્તન લાવી શકાયું નહિં. અને યુધ્ધ અનિવાર્ય થયું. જો કે અંતેતો સત્યનો, ધર્મનો જ વિજય થયો.

મારા પ્રિય સખા શ્રી કૃષ્ણજીની યુધ્ધ નિવારણની અધૂરી રહી ગયેલી ઈચ્છાને પૂર્ણ કરવા કદાચ કલિયુગમાં વિશ્વયુધ્ધના ઔઘાણ વર્તાય ત્યારે પ્રિયસખા શ્રી રાજયોગીજીને માનવતાના આ મહાન કાર્ય માટે - યુધ્ધ નિવારણ અને અહમ્ ને ઓગાળવા માટે પ્રેરણા તો નહિં આપી હોય !

સાંપ્રત સમયમાં યંત્ર સામગ્રીમાં અણુબોમ્બ, માનવ મનની અજ્ઞાનતા અને અહમ્થી અંધ બનેલ માંઘાતાઓની મનની શક્તિને પરિવતત કરવાના શુભ આશયથી મારા

(રાજયોગી નરેન્દ્રજીના) માધ્યમથી મહાવિનાશક અણુયુધ્ધ નિવારી શકાય તેવી મારા પ્રિય સખા શ્રી કૃષ્ણજીની પ્રેરણા હશે. વળી માતાજીનું માર્ગદર્શન અને શક્તિ મારામાં સંક્રાંત થઈ રહી છે. તેવું મને લાગે છે. મને શ્રદ્ધા છે અને આત્મવિશ્વાસ છે કે વિશ્વયુધ્ધ જરૂર નિવારી શકાશે અને માંધાતાઓના અહમ્ને મંત્ર શક્તિથી ઓગાળી શકાશે.

ૐ મા ૐ

## અણુ શક્તિને નાથવી છે.

શનિવાર

તા. ૮-૧૦-૨૦૧૭

અણુશક્તિને નાથવી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. અહમ્ના અંધકારને ખાળવો છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. વિશ્વવિનાશ અટકાવવો છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. માનવતા મહેંકાવવી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. આધ્યાત્મિક શક્તિને પ્રસરાવવી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. મંત્રશક્તિનો પેત વહાવવો છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. માંધાતાની શાંત સુધારવી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. દિવ્ય શક્તિને મધ્યસ્થ બનાવવી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. અણુયુધ્ધને અટકાવવું છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. નિર્દોષોની હત્યા રોકવી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. સંસ્કાર સંસ્કૃતિને રક્ષવી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. વિશ્વમાં શાંતિ સ્થાપવી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. મારી આધ્યાત્મિક ચેતના જાગી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે. પ્રેરણા પરમની પ્રસરી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.



શ્રધ્ધા સહારે ક્ષિતિજે પહોંચવું છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 અણુંની શક્તિ હણવી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 જળમાં સાકર, લવીંગ તજ ધમરોળ્યું છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 અણુંનું બાધ્ધીભવન કરવું છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 હાઈડ્રોજન ઓગાળવો છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 આધ્યાત્મિકતાને જગાવવી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 ચૌદ દિવસનું અભિયાન મારું છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 અણું - અહમ્ ઓગાળવા લાગ્યાં છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 મંત્રશક્તિ કાર્યાન્વિત થતી રહી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 કૃષ્ણ સખાનો સાથ મળતો રહ્યો છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 આનંદનો ઉદધિ ઉછળતો રહ્યો છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 માની મમતા અનુભવાતી રહી છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 આનંદ અશ્રુ વહેતાં રહ્યાં છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.  
 સખા - માત હસતાં રહ્યાં છે, મારે અણું શક્તિને નાથવી છે.

ૐ મા ૐ

## આધ્યાત્મિક મંત્ર શક્તિ પ્રયોગ

### ચક્રવાત શમન

તા. ૯-૯-૨૦૧૭ શનિવારે અમેરિકા ફ્લોરિડા પ્રાંતમાં વિનાશક ઈરમાં ચક્રવાતના તાંડવથી જનજીવન પ્રભાવિત થવાનું હતું.

પૂજ્યશ્રીના કરુણામય હૃદયમાં માનવતાનો મહાસાગર ઘૂઘવવા લાગ્યો તા. ૯-૯-૨૦૧૭ શુક્રવારે સાંજે પોતાની આત્મિક આધ્યાત્મિક મંત્રશક્તિનો પ્રયોગ શ્રધ્ધા કુટિરમાં કર્યો. વિનમ્રતાથી પ્રાર્થના કરી પ્રકૃતિના તાંડવનું શમન કર્યું. જેની અસર વર્તાવા લાગી. આ વિધિ **YOU-TUBE Y ou means you, and T ube means television.** પર દર્શાવવામાં આવી છે.

## રાજગીતા

રાજગીતાના મર્મને સમજી. જીવન સફળ તું કરતો જા.  
અઢાર તત્વો અપનાવીને, શિવ મિલન તું કરતો જા. રાજગીતા  
મન નિર્મળ તું કરતો જા. ઝૂંમાઝૂં જપતો જા.  
એષણાને અંકુશમાં રાખીને, મુક્તિ માર્ગ અપનાવતો જા. રાજગીતા  
વિચાર વાણી ગાળતો જા. મૌનનું મૂલ્ય સમજતો જા.  
સરળ મીઠી વાણીથી તું, વિશ્વનો ધ્યારો બનતો જા. રાજગીતા  
નિત્ય કર્મ તું કરતો જા. નૈતિકતા અપનાવતો જા.  
અનાસક્ત ભાવ રાખીને, તું, કર્મ બંધનથી છુટતો જા. રાજગીતા  
શ્રધ્ધા શરણમાં રહેતો જા. પ્રેમ પિયુષ ભેળવતો જા.  
સાનિધ્ય પરમનું પામીને, આશિષ અમૃત પીતો જા. રાજગીતા  
નિઃસહાયને સહાય કરતો જા. નિર્બળનું બળ બનતો જા.  
આત્મ ચેતના જગાવીને તું, દયાનું ઝરણું વહાવતો જા. રાજગીતા  
દુઃખીના દર્દ સમજતો જા. વાત વિસામો બનતો જા.  
મદદ હસ્ત લંબાવીને, પરમનો પંથ દાખવતો જા. રાજગીતા  
ઈર્ષ્યા અગ્નિ બુઝવતો જા. કરુણાની વર્ષા કરતો જા.  
આત્મીયતા દર્શાવીને, પ્રેમ ભક્તિ ભેળવતો જા. રાજગીતા  
વિશ્વાસ લહેર પ્રસરાવતો જા. વચનનું મૂલ્ય સમજતો જા.  
વિશ્વાસઘાત નિર્મૂળ કરીને, પાપમુક્ત તું બનતો જા. રાજગીતા  
નિંદાનું નિંદણ કરતો જા. જીવન બાગ ખીલવતો જા.  
જીવનનો સદ્ઉપયોગ કરીને, પરોપકાર તું કરતો જા. રાજગીતા  
પુરુષાર્થ સદાય તું કરતો જા. નીતિ નિષ્ઠા અપનાવતો જા.  
પરમ પ્રેરણા પામીને તું, સર્વાંગી વિકાસ કરતો જા. રાજગીતા

સેવાનો મર્મ તું સમજતો જા. ફળ અપેક્ષા ટાળતો જા.  
 નિઃસ્વાર્થ ભાવ રાખીને તું, સેવા સિમાડા વિસ્તારતો જા. રાજગીતા  
 અહ્મને અળગો કરતો જા. નમ્રતા અપનાવતો જા.  
 સમતાભાવ રાખીને તું, પ્રેમ પરાગ પ્રસરાવતો જા. રાજગીતા  
 પ્રેમ ઝરણું વહાવતો જા. ગૃહસ્થ ધર્મ બજાવતો જા.  
 રાગ દ્વેષ નિર્મૂળ કરીને, પરમનો પ્યારો બનતો જા. રાજગીતા  
 જ્ઞાનમાર્ગ અપનાવતો જા. સમદ્રષ્ટિ કેળવતો જા.  
 વિવેકનું વાવેતર કરીને, સ્વર્ગનું નિર્માણ તું કરતો જા. રાજગીતા  
 સહન સંયમ અપનાવતો જા. મનની મોટાઈ દાખવતો જા.  
 શાંતિનું સામ્રાજ્ય પ્રસરાવીને, સંસાર સુખને માણતો જા. રાજગીતા  
 ક્ષમા ભાવ તું ભરતો જા. પૂર્વગ્રહોને ભૂલતો જા.  
 સુખ શાંતિના શ્વાસ ભરીને, આનંદ મંગલ કરતો જા. રાજગીતા  
 ઉપાસના તું કરતો જા. પરમનું સાનિધ્ય માણતો જા.  
 મોહમાયાને હળવાં કરીને, જીવનમાં દિવ્યતા ભરતો જા. રાજગીતા  
 સત્સંગનું અમૃત તું પીતો જા. સદ્ગુરુ શરણમાં રહેતો જા.  
 ધર્મનો મર્મ સમજીને તું, આધ્યાત્મિક રાહ અપનાવતો જા. રાજગીતા

### આ રહ્યા અઢાર તત્વો

મન, વચન, કર્મની પવિત્રતા	૩ તત્વો.
નવ સિદ્ધાંતો	૯ તત્વો.
પ્રેમમાર્ગ, જ્ઞાનમાર્ગ,	
સહનમાર્ગ, ક્ષમામાર્ગ	૪ તત્વો.
ઉપાસના અને સત્સંગ	૨ તત્વો.
	<hr/> ૧૮ તત્વો.

## ગુરુ - બાવની

નગાધિરાજ સુતા પ્રિયરાજ,  
પ્રથમ નમન ગણપતિ મહારાજ. ॥ ૧ ॥

રઘવરઘ પાશાંકુશ નાથ,  
મંગળમૂત ષડાનન નાથ. ॥ ૨ ॥

નમું શારદ તમને હું માત,  
કહું અગર મા-બાળની વાત. ॥ ૩ ॥

બ્રહ્મી સદગુરુ ચરણરાજ આજ,  
લઉં નર ઈન્દ્ર શરણ મહારાજ. ॥ ૪ ॥

ભારતભૂમિમાં ગૂર્જર દેશ.  
પંચમહાલ પ્રતિ અંગુલિનિર્દેશ ॥ ૫ ॥

નગર પ્રમુખ ત્યાં ગોધરા ગામ,  
વસ્યાં દ્વિજ દામોદર ધામ. ॥ ૬ ॥

કુળદેવી વેદની તું માત,  
સુત શ્રીગોડ કરે પૂછી વાત. ॥ ૭ ॥

જય દામોદર જય મહારાજ,  
તર્યાં કુળ ઈકોતેર આજ. ॥ ૮ ॥

જય બ્રહ્મષ જય ગુરુદેવ,  
જય નરેન્દ્ર ભલા ભૂદેવ. ॥ ૯ ॥

સુત દામોદર - બાપુલાલ,  
પ્રગટ પછી હરિનો ત્યાં લાલ. ॥ ૧૦ ॥

સાત સિતમ્બર બત્રીસ સાલ,  
ગોધૂલિસમય પ્રગટ તહીં લાલ. ॥ ૧૧ ॥

માતપિતા ઉર હરખ ન માય.  
 બાળમુખ જયમ જયમ હરખાય. ॥ ૧૨ ॥  
 ધર્યુ નામ નરેન્દ્ર હે રાજ,  
 નામ રૂપ ગુણ અનુરૂપ કાજ. ॥ ૧૩ ॥  
 વધે બાળ શશિ રવિ જેમ તપે.  
 અંતરમુખ થઈ મા-ગુણ જપે. ॥ ૧૪ ॥  
 જય જનની જય ત્રિભુવન પાળ,  
 જય ગાયત્રી જય રખવાળ. ॥ ૧૫ ॥  
 જય શાસ્ત્રીજી દીન દયાળ,  
 દર્શનથી દુઃખ રહે ન લગાર. ॥ ૧૬ ॥  
 બાપુ પિતા તણો એક જ બાળ,  
 આંખ રતન કહી લે સંભાળ. ॥ ૧૭ ॥  
 મિત્ર તણો ઝાઝો પરિવાર,  
 રહે બાપુ વિણ ના પળવાર. ॥ ૧૮ ॥  
 ફરે મિત્રગણ ચારે ખૂણે,  
 દેખી દુઃખ મા મંત્ર બહુ ભણે. ॥ ૧૯ ॥  
 શ્વેત વસ્ત્ર નવ ડાઘ જ અડે,  
 દૂષણ દૂર-દર્શન નવ જડે. ॥ ૨૦ ॥  
 રામ થકી રવિકુળ જેમ તપે.  
 શાસ્ત્રીજી ! દવે કુળ તેમ તપે. ॥ ૨૧ ॥  
 થયાં વરસ સુતને જ્યાં સાત,  
 ગ્રંથો મંત્ર ગાયત્રી માત. ॥ ૨૨ ॥  
 છે વિદ્યાવ્યાસંગી બાળ,  
 ગુરુજન લે સૌ તેની (જ) ભાળ. ॥ ૨૩ ॥

વિવિધ વેશભૂષા વિષે શોખ.  
 નિજાનંદમાં રહે છે મોખ. ॥ ૨૪ ॥  
 અધ્યાપન અદકું જેમ થાય.  
 કિશોર તેજસ્વી વરતાય. ॥ ૨૫ ॥  
 દાકતરી વિદ્યા વિષે બહુ કોડ,  
 વિદ્યાલય પહોંચ્યા કરી ફોડ. ॥ ૨૬ ॥  
 વિધિ લેખ કદી નવ સમજાય.  
 આદરેલ અધૂરાં વરતાય. ॥ ૨૭ ॥  
 ઉંબરે આવી વસંત, કિશોર !  
 પિતા કરે પ્રભુતા વિષે શોર. ॥ ૨૮ ॥  
 દીકું સુશીલ સજ્જન દ્વિજકુળ,  
 દીધું વચન સગપણ અનુકૂળ. ॥ ૨૯ ॥  
 મન યોગી તન છે સંસાર,  
 સુમેળ, શાસ્ત્રીજી ! સારાસાર. ॥ ૩૦ ॥  
 કુસુમ હસ્ત ગ્રહી હરખ્યા લાલ.  
 ઊગ્યો ભાણ કુમકુમનો ભાલ. ॥ ૩૧ ॥  
 લગ્નવેલ પાંગરી ત્યાં લાલ.  
 ધન્ય સંત સંસારી લાલ. ॥ ૩૨ ॥  
 પેન્ટ સુટ બુટ ખૂબ સોહાય  
 સરકારી હકૂમત વરતાય. ॥ ૩૩ ॥  
 હુકમ હકૂમતનો લઈ ફરે.  
 તો ય ઉદર ચણા ખાઈ ભરે. ॥ ૩૪ ॥  
 વફા થકી વારી સરકાર,  
 ફરજ કાજ છોડ્યાં ઘરબાર. ॥ ૩૫ ॥

શાસ્ત્રીજી શીખવે મા નામ.  
 જપો મંત્ર સૌ કરતાં કામ. ॥ ૩૬ ॥  
 ઓગણીસો પંચોતેર સાત,  
 પ્રગટ થયાં મા લેવા ભાળ. ॥ ૩૭ ॥  
 કહ્યું કસોટી સૌ તું તર્યો.  
 સંસારસાગરની પાર ઊતર્યો. ॥ ૩૮ ॥  
 મળે માત બાળક બે અહીં.  
 ભળે સુગંધ સોનાની મહીં. ॥ ૩૯ ॥  
 દીન દુઃખી દેખી દુઃખી થાય.  
 અરજ માત પ્રતિપળ લઈ જાય. ॥ ૪૦ ॥  
 દીન દુઃખી મા બહુ ટળવળે,  
 મુજ પાસ સૌ ટોળે વળે. ॥ ૪૧ ॥  
 દયા દાન દો દિ કંઈ ફરે.  
 પણ કહી અલ્પવિરામ જ કરે. ॥ ૪૨ ॥  
 અગર જરૂરત છે. જો કંઈ  
 તથા અસ્તુ કહું છું બસ અહીં. ॥ ૪૩ ॥  
 ઉદર કાજ ચિંતા શું કરે !  
 કુશળ ક્ષેમ મા હૈયે ધરે. ॥ ૪૪ ॥  
 ભાવવિભોર મૂકી ત્યાં બાળ  
 અંતર ધ્યાન મા લઈ સૌ ભાળ. ॥ ૪૫ ॥  
 બની બાળ જો શરણે જાય.  
 માત તણી મમતા અતિ થાય. ॥ ૪૬ ॥  
 શ્રદ્ધા શરણ તેનાં સૌ ફળે,  
 કહે શાસ્ત્રીજી દુઃખડાં ટળે ॥ ૪૭ ॥

જીવનજળ જીવનું આધાર,  
 દયા સ્ત્રોત વહે અનરાધાર. ॥ ૪૮ ॥  
 શાસ્ત્રીજી કરુણા જો કરે,  
 તો, મા કારજ સૌ પ્રેમે કરે. ॥ ૪૯ ॥  
 જેમ જોગેશ્વર જપ બહુ જપે,  
 તેમ નીલોષા તપ બહુ તપે. ॥ ૫૦ ॥  
 કફની પાયજામો ધરી માળ,  
 કહે સ્મરી માને બની બાળ, ॥ ૫૧ ॥  
 લઈ આશિષ મહામંત્ર જે જપે,  
 ત્રિવિધ તાપ તે કદી નવ તપે. ॥ ૫૨ ॥  
 વચન પૂર્ણ બાવન અહીં થાય.  
 શિશ નમી ગુરુચરણ પ્રતિ જાય. ॥

#### વ્હાલા આત્મીયજનો,

શ્રધ્ધા ધામમાં માતાજીના સ્થાનકમાં પરમ શક્તિ મંત્ર ઝંમાઝં ના આંદોલનો વાયુ મંડળમાં વહેતાં રહે છે. સવા કરોડ પરમશક્તિ મંત્રથી આ પવિત્ર સ્થાનમાં માતાજીની હાજરી સતત વર્તાતી રહે છે વ્યક્તિગત અનુભૂતિ માટે સાચી શ્રધ્ધા અને શરણાગતિની આવશ્યકતા છે.

૧૯૭૬ સપ્ટેમ્બરની છ તારીખથી સેવાયજ્ઞના શ્રી ગણેશ મંડાયા ત્યારથી આજસુધી ચાલીસ વર્ષ દરમિયાન સામાન્ય રીતે વ્યક્તિગત મુલાકાત વેળાએ ચાર સમસ્યાઓ અતિ સામાન્ય છે જેના સુલઝાવ માટે માતાજીની પ્રેરણા અને આદેશ અનુસાર વિધિ દર્શાવેલ છે.

૧ લગ્ન - વિવાહ માટે	દર મંગળવારે	સાંજે ૭ થી ૮
૨ સંતાન માટે	દર ગુરુવારે	સાંજે ૭ થી ૮
૩ લક્ષ્મી-ઘન-સંપત્તિ માટે	દર શુક્રવારે	સાંજે ૭ થી ૮
૪ કોર્ટ-કજિયા કેસ માટે	દર શનિવારે	સાંજે ૭ થી ૮

શ્રધ્ધાધામમાં માતાજીના દર્શન કરવાનો નિયમ બનાવવો સંપૂર્ણ શ્રધ્ધા અને શરણાગતિ પાયાની જરૂરિયાત છે. આપના પ્રશ્નોમાં સફળતા મળે ત્યાં સુધી આ નિયમ ચાલુ રાખવો.

સમૃધ્ધિ માટે :- કોડીને પૂજ્યશ્રી પાસે અભિમંત્રિત કરાવ્યા પછી હળદર પાવડરમા રગદોળવી. એક કલાક ઝંમાઝંના જપ કરવા પછી પીળા કપડામાં મુકી કબાટમાં રાખવી.







## આયમન



૧. કુટુંબ પરિવાર સુખ, શાંતિ, સંપ સહકાર અને એકતા જાળવવા માટે સહનશીલતાનો ગુણ કેળવવો જોઈએ.
૨. જીવનના અંધકારમાં પરમનો પ્રેરણામય પ્રકાશ અને માર્ગદર્શન મેળવવા માટે પ્રાર્થના, મંત્રજાપ, અને સત્સંગનો સહારો લેજો.
૩. જીવન અને જગત પરિવર્તનશીલ છે એ સિધ્ધાંતને સ્વિકારી દરેક પરિસ્થિતિમાં અનૂકૂલન સાધતાં અને આનંદ માણતાં શીખવું જોઈએ.
૪. પરમાત્માએ આપેલી સંપત્તિના આપણે માલિક નથી પરંતુ વહીવટકર્તા છીએ એ ખ્યાલ સતત મનમાં રહેવો જોઈએ.
૫. જીવનમાં ભૂલ એ કાદવ છે. પશ્ચાતાપ એ જળ છે. અને નૂતન જીવનનો સંકલ્પ એ કુમકુમ છે.
૬. જીવન અરીસામાં દરરોજ નજર નાખતા રહીએ, મનમાં પ્રવેશી રહેલા દોષોરૂપી ડાઘને દૂર કરી જીવનને સંદર સ્વસ્થ, સ્વસ્થ બનાવવા પ્રયત્ન કરતા રહીએ.
૭. આત્મનિરીક્ષણ, સ્વઅનુશાસન, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને સદ્ગુરુના માર્ગદર્શનથી મનની મલિનતા દૂર