

અક્ષમ યુથ

નવેમ્બર ૨૦૧૮ ગુજરાતી

દાદા ભગવાન પરિવાર

₹20



મારા જીવનમાં





સંપાદકીય

કલ્પના કરો કે તમારે તમારા નજીકના મિત્ર સાથે ઝઘડો થયો, એની સાથે સમાધાન પણ થાય છે અને તમે ફરી નવેસરથી બધું શરૂ કરવા માગો છો, પણ ઊભા રહો, આખરે રાત્રે જ્યારે તમે સૂવા જવાનું નક્કી કરો ત્યારે નકારાત્મક વિચારો, કાયમી ધોરણે ફરી ફરી તમને વળગીને જ રહે છે અને તમે ભાગ્યે જ સૂઈ શકો છો. હવે શું ? ધારો કે તમારી પરીક્ષાઓ નજીક આવી રહી છે અને તમે પોતાને તનાવગ્રસ્ત અનુભવો છો, તમારે એમાંથી પાર ઊતરવું છે, પણ જ્યારે એના માટે તૈયારી કરવાની શરૂઆત કરવા જાઓ ત્યારે તમારું ધ્યાન એમાં ઓછું હોય અથવા સદંતર ન પણ હોય, તો શું કરવું ? અમુક બાબતો આપણો પીછો છોડતી નથી, સમય જતાં એ ગાઢ બનતી જાય છે. જે આખરે આપણને નિરાધાર બનાવી દે છે. તમને એવું લાગ્યું કે તમે આમાંની એક કે બધી પરિસ્થિતિઓમાં ક્યારેય જકડાયા છો ? જો હા,

તો અમારી પાસે એનો ઉપાય છે અને તે એ છે કે તમારા રોજિંદા જીવનમાં તમે પૂજ્ય દાદાશ્રી સાથે સંલગ્ન રહો. હા, સમયના અભાવનો પ્રશ્ન તો છે જ, પણ એનો પણ અમારી પાસે ઈલાજ છે. આ અંકના પાના ફેરવો (વાંચો) અને તમને જણાશે કે જ્ઞાનીના સાનિધ્યમાં રાખતા સાધનો જેવા કે ત્રિમંત્ર, નવ કલમો, પ્રતિક્રમણ વગેરે તમારો બહુ સમય નથી લેતાં, પણ બદલામાં વ્યક્તિ એમાંથી જે સુખ, સંતોષ અને શાંતિ પામે છે તે અનુપમ છે. આ પ્રયત્ન આદરવામાં તમે તમારી જાત પ્રત્યે ઋણી રહેશો.

અમે તમારા તરફથી પ્રતિસાદ સાંભળવા ઉત્સુક રહીશું. આ વાંચી રહ્યા બાદ આ હલ બાબત તમારા વિચારો જરૂરથી જણાવશો.

- ડિમ્પલ મહેતા

અનુક્રમણિકા

વર્ષ: ૬, અંક : ૭
સર્લગ અંક : ૬૭
નવેમ્બર ૨૦૧૮

સંપર્ક સૂત્ર :

જ્ઞાનીની છાયામાં,
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઇવે,
મુ.પો. - અડાલજ
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.
ફોન : (૦૭૯) ૩૯૮૩૦૧૦૦

email: akramyouth@dadabhagwan.org
website: youth.dadabhagwan.org
store.dadabhagwan.org/akram-youth

તંત્રી - ડિમ્પલ મહેતા

Printer & Published by
Dimple Mehta on behalf of
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Owned by
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Published at
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Printed at : Amba Offset
B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar – 382025.
Gujarat.

Total 24 Pages with Cover page

Subscription

Yearly Subscription
India :200 Rupees
USA: 15 Dollars
UK: 12 Pounds
5 Years Subscription
India : 800 Rupees
USA: 60 Dollars
UK: 50 Pounds

In India, D.D. / M.O. should be drawn
in favour of "Mahavideh Foundation"
payable at Ahmedabad.

© 2018, Dada Bhagwan Foundation.
All Rights Reserved

4

જ્ઞાની વિય યુથ

ચમત્કારી ત્રિમંત્ર

6

8

દાદાશ્રીના પુસ્તકની ઝલક

ચીકણી ફાઈલ સામેની વિધિ

10

12

આરતીનું મહત્વ

14

અભ્યાસ પૂર્વેની પ્રાર્થના

પ્રતિક્રમણ ભૂલોનો એન્ટીવાઈરસ

16

18

ઊંઘ આવતાં પહેલાં ધ્યાન

૨ કલાક અધ્યાત્મ માટે...

20

22

જ્યારે તમે અશાંત થઈ...

શાની વિથ અથ



પ્રશ્નકર્તા : દાદાની ચાવીઓ છે એ ડે ટુ ડે લાઇફમાં યુથ માટે કેટલી મહત્ત્વની છે અને કેમ ?

જેમ કે ત્રિમંત્ર , નવ કલમો , સૂતા પહેલાંની વિધિ .

પૂજ્યશ્રી : એ બધી મહત્ત્વની છે. સવારે બ્રશ કરવાનું મહત્ત્વનું હોય , બપોરે જમવાનું મહત્ત્વનું હોય એવી રીતે. જુદા જુદા સમયે જુદા જુદા શિડ્યુલ ગોઠવી દેવાના. ત્રિમંત્ર સવારે; નવ કલમો સવારે , બપોરે અને રાતે ; રાતે સૂતી વખતે શુદ્ધાત્માનું ધ્યાન કરીને સૂઈ જવાનું. એ બરોબર છે પછી આખો દિવસ પાંચ આજ્ઞામાં રહે અને પાંચ આજ્ઞાને સપોર્ટ કરનારા ‘AA BB’ અને પછી એને સપોર્ટ કરનારી દાદાની વાણી ‘કોઈ જીવ કોઈ જીવમાં કિંચિત્માત્ર પણ ડખો-ડખલ કરી શકે નહીં.’ ‘જગત નિર્દોષ છે.’ ‘ભોગવે તેની ભૂલ.’ એવા બધા જ્ઞાન વાક્યો વાપરે એટલે આપણી પાસે સંસારના સંબંધી અજ્ઞાન ઊભું થયું છે. એ અજ્ઞાનની સામે જ્ઞાન ગોઠવે. જેમ જેમ જ્ઞાન ગોઠવીશું તેમ તેમ આ અજ્ઞાન ઓગાળતા જઈશું. અજ્ઞાનને કારણે બંધાયા હતા તે જ્ઞાને કરીને છૂટા થઈશું. અને આપણે મુક્ત થતા જઈશું, એટલે આ બધું મહત્ત્વનું છે. જેટલું ગોઠવાય એટલું ઉત્તમ છે. નવ કલમો , ચરણ વિધિ , નમસ્કાર વિધિ , બધી ઉત્તમ છે. એનાથી જાગૃતિનો પાવર વધે છે , વાણી વાંચે તો ગૂંચવાડાનો ઉકેલ આવે છે. પ્રતિક્રમણથી વ્યક્તિઓના બધા હિસાબ ચોખ્ખા થાય છે. સામાયિકમાં પોતાના દોષોના કારણો ખલાસ થાય એટલે કષાય રહિત દશા ઉત્પન્ન થતી જાય છે.

પ્રશ્નકર્તા : અને પૂજ્યશ્રી જે વસ્તુ નથી થતી એનું શું ? જેમ કે ચરણ વિધિ.

પૂજ્યશ્રી : આપણી જે જે કચાશો હોય છે એ માટે શક્તિ માગવાની. જે નથી થઈ શકતું તેનું મહત્ત્વ સમજી અને નિશ્ચય કરીએ કે આવાં હોજો તો એમ કરતાં કરતાં આગળ વધાશે.

त्रिभंज

नमो अरिहंताय १.

नमो सिद्धाय

नमो आयरियाय

नमो विज्जायाय

नमो लोके सव्वसाहूय

असो पंथ नमुक्कारो

सव्व पावप्पासाणो

मंगलाय च सव्वेसिं

पढमं हवध मंगलं

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय २.

ॐ नमः शिवाय ३.

जय सय्यिदानंद

અધ્યાત્મ આપણા રોજિંદા જીવનનો એક ભાગ હોવો જોઈએ, એ સમજ્યા પછી એવો પ્રશ્ન ઊભો થાય કે, “અધ્યાત્મ જોડે સંકળાયેલા રહેવા માટેના રસ્તાઓ કયા છે?” આ અંકના લેખોમાં દાદાના સંપર્કમાં રહેવાના રસ્તાઓ વર્ણવાયા છે. સૌ પ્રથમ, ચાલો સમજીએ, સૌથી મહત્ત્વનો તેમજ દાદાના સંપર્કમાં રાખતો પાયાનો મંત્ર, ત્રિમંત્ર..

એક બ્રહ્મચારી ભાઈને ત્રિમંત્રની અગત્યતા પૂછતાં એમણે જણાવ્યું હતું કે,

આપણે બધાં ઘરની બહાર જતાં હોઈએ ત્યારે “જય શ્રી કૃષ્ણ” “જય જીનેન્દ્ર” “જય સત્ ચિત્ આનંદ” વગેરે બોલીએ છીએ. એ શા માટે? ક્યારેય વિચાર્યું છે?

એ બોલવાથી ભગવાનના આશીર્વાદ આપણને મળે અને આપણા કામ નિર્વિઘ્ને પૂરા થાય.

ત્રિમંત્રનું પણ એવું જ છે.

ત્રિમંત્ર બોલવાથી આપણે આખા બ્રહ્માંડની શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિઓને નમસ્કાર કરીએ છીએ અને એમના આશીર્વાદ આપણા પર ઊતરે અને એમનો રાજીપો મળે.

ત્રિમંત્રમાં કરીએ છીએ ને આપણે નમસ્કાર બધા શ્રેષ્ઠ ભગવંતોને !

એટલે ત્રિમંત્ર ત્રણે ધર્મોને ભેગા કરે છે. જૈન, વૈષ્ણવ અને શિવ !

આપણે કોઈ કાયદા તોડ્યા હોય અને પોલીસવાળો આપણો મિત્ર હોય તો તમને સહેલાઈથી છોડી દેશે ને ?

એટલે કોઈ પણ મુશ્કેલી આવે ત્યારે તમે સાચા વ્યક્તિના સંગમાં હો તો તમારી મુશ્કેલી સહેલાઈથી દૂર થઈ જાય છે એવી જ રીતે સવારે અને સાંજે પાંચ વખત ત્રિમંત્ર બોલવાથી આપણે ભગવાનને આપણા મિત્ર બનાવીએ છીએ. એટલે આપણા જીવનની બધી મુશ્કેલીઓ ઓછી થઈ જાય.

પ્રશ્નકર્તા : ત્રિમંત્ર ક્યારે ક્યારે બોલવો જોઈએ? ભણતી વખતે, મુસાફરી કરતી વખતે, કોઈ નવું કામ શરૂ કરતાં પહેલાં જેવી રીતે ખાતમુહૂર્ત, ગૃહપ્રવેશ, કામકાજ, વગેરે સમયે ત્રિમંત્ર બોલવો જોઈએ.

જવાબ : દાદા કહે છે ત્રિમંત્ર બોલીને મુસાફરીની શરૂઆત કરીએ તો આપણે એવી ભાવના ભાવીએ છીએ કે એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ નિર્વિઘ્ને પહોંચી જઈએ અને આપણે લીધે બહુ મોટા અકસ્માત ન થાય. એટલે એ સુરક્ષા કવચની જેમ કામ કરે છે. જમતાં પહેલાં ત્રિમંત્ર બોલવાથી જમવા માટે આપણાથી કોઈને દુઃખ ન થાય એવી ભાવના આપણે ભાવીએ.

ક્યારે પણ તમે નકારાત્મક વિચારોથી ઘેરાઈ ગયા છો? ઉદાહરણ તરીકે હું આ નહીં કરી શકું, મને આ નથી આવડતું, હું ભણવામાં નબળો જ રહીશ... ત્યારે પણ ત્રિમંત્ર બોલવાથી આપણું મન શાંત થાય !

એટલે ત્રિમંત્ર બોલવાથી આપણા કેટલા બધા પ્રોબ્લેમ્સ સોલ્વ થઈ જાય છે !

દાદાશ્રીના પુસ્તકની ઝલક

શક્તિ માગી સાધો કામ !

એક ભાઈને મેં કહ્યું કે આ નવ કલમોમાં બધું આવી ગયું. આમાં કશું બાકી રાખ્યું નથી. તમે આ નવ કલમો રોજ વાંચજો !' પછી એ કહે છે, 'પણ આ થાય નહીં.' મેં કહ્યું, 'હું કરવાનું નથી કહેતો, બળ્યું.' થાય નહીં એવું ક્યાં કહો છો ? તમારે તો એટલું કહેવાનું કે 'હે દાદા ભગવાન, મને શક્તિ આપો.' શક્તિ માગવાનું કહું છું. ત્યારે કહે, 'આ તો મજા આવશે !' લોકોએ તો કરવાનું શીખવાડ્યું છે.

પછી મને કહે છે, 'એ શક્તિ કોણ આપશે ?' મેં કહ્યું, 'શક્તિઓ હું આપીશ.' તમે માગો એ શક્તિઓ આપવા તૈયાર છું. તમને પોતાને માગતા જ ના આવડે, ત્યારે મારે આવી રીતે શીખવવું પડે કે આવી રીતે શક્તિ માગજો. ના શીખવવું પડે ? જુઓ ને, આ શીખવાડ્યું જ છે ને બધું ? આ મારું શીખવાડેલું જ છે ને ? એટલે એ સમજી ગયા, પછી કહે છે આટલું તો થાય, આમાં બધું આવી ગયું !

આ કરવાનું નથી તમારે. તમે જરાય કરશો નહીં. નિરાંતે રોજના કરતા બે રોટલી વધારે ખાજો, પણ આ શક્તિ માગજો. ત્યારે મને કહે છે, 'એ વાત મને ગમી.'

પ્રશ્નકર્તા : પહેલાં તો એ જ શંકા હોય કે શક્તિ માગે તો મળે કે નહીં ?

દાદાશ્રી : એ જ શંકા ખોટી ઠર્યા કરે. હવે એ શક્તિ માગ્યા કરે છે ને ! એટલે એ તમારે શક્તિ મહીં ઉત્પન્ન થયા પછી એ શક્તિ જ કાર્ય કરાવશે. તમારે કરવાનું નહીં. તમે કરશો તો ઘગોઘઝમ વધી જશે. 'હું કરવા જઉં છું ને પછી થતું નથી' એવું થશે પાછું. એટલે પેલી શક્તિ માગો.

પ્રશ્નકર્તા : આ નવ કલમોમાં આપણે

શક્તિઓ માગીએ છીએ કે આવું ન કરાય, ન કરાવાય કે ન અનુમોદાય, એટલે એનો અર્થ એવો કે ભવિષ્યમાં આવું ન થાય એના માટે આપણે શક્તિઓ માંગીએ છીએ કે પછી આપણે પાછલું કરેલું ધોવાઈ જાય એના માટે છે આ ?

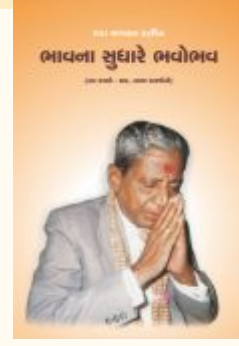
દાદાશ્રી : એ ધોવાય અને શક્તિ ઉત્પન્ન થાય. શક્તિ તો છે જ, પણ એ ધોવાવાથી એ શક્તિ વ્યક્ત થાય. શક્તિ તો છે જ પણ વ્યક્ત થવી જોઈએ. તેથી દાદા ભગવાનની કૃપા માગીએ છીએ, આ અમારું ધોવાય તો શક્તિ વ્યક્ત થઈ જાય.

પ્રશ્નકર્તા : આ વાંચ્યુંને એ બધું, એક જબરજસ્ત વાત છે આ તો. નાનો માણસેય સમજી જાય તો આખી જિંદગી એની સુખમય જાય.

દાદાશ્રી : હા, બાકી સમજવા જેવી વાત જ એને મળી નથી. આ પહેલી વખત ચોખ્ખી સમજવા જેવી વાત મળે છે. હવે એ મળે એટલે ઉકેલ આવી જાય.

આ નવ કલમો છે, એમાં એની મેળે આપણાથી જેટલી પળાતી હોય તેનો વાંધો નથી. પણ ના પળાતી હોય, તેનો મનમાં ખેદ રાખવાનો નહીં. ફક્ત તમારે તો એ કહેવાનું કે મને શક્તિ આપો. તે શક્તિ ભેગી થયા કરશે. અંદર શક્તિ જમે થયા કરશે. પછી કામ એની મેળે થશે. એ તો બધી નવેય કલમો સેટઅપ થઈ જશે, શક્તિ માગશો એટલે ! એટલે ખાલી બોલશે તોય બહુ થઈ ગયું. બોલ્યો એટલે શક્તિ માગી ને એટલે શક્તિ મળી.

નવ ક્લમો...



૧. હે દાદા ભગવાન ! મને કોઈ પણ દેહધારી જીવાત્માનો કિંચિત્માત્ર પણ અહમ્ ન દુભાય, ન દુભાવાય કે દુભાવવા પ્રત્યે ન અનુમોદાય એવી પરમ શક્તિ આપો.
મને કોઈ પણ દેહધારી જીવાત્માનો કિંચિત્માત્ર પણ અહમ્ ન દુભાય એવી સ્યાદ્વાદ વાણી, સ્યાદ્વાદ વર્તન અને સ્યાદ્વાદ મનન કરવાની પરમ શક્તિ આપો.
૨. હે દાદા ભગવાન ! મને કોઈ પણ ધર્મનું કિંચિત્માત્ર પણ પ્રમાણ ન દુભાય, ન દુભાવાય કે દુભાવવા પ્રત્યે ન અનુમોદાય એવી પરમ શક્તિ આપો.
મને કોઈ પણ ધર્મનું કિંચિત્માત્ર પણ પ્રમાણ ન દુભાવાય એવી સ્યાદ્વાદ વાણી, સ્યાદ્વાદ વર્તન અને સ્યાદ્વાદ મનન કરવાની પરમ શક્તિ આપો.
૩. હે દાદા ભગવાન ! મને કોઈ પણ દેહધારી, ઉપદેશક, સાધુ-સાધ્વી કે આચાર્યનો અવર્ણવાદ, અપરાધ, અવિનય ન કરવાની પરમ શક્તિ આપો.
૪. હે દાદા ભગવાન ! મને કોઈ પણ દેહધારી જીવાત્મા પ્રત્યે કિંચિત્માત્ર પણ અભાવ, તિરસ્કાર ક્યારેય પણ ન કરાય, ન કરાવાય કે કર્તા પ્રત્યે ન અનુમોદાય એવી પરમ શક્તિ આપો.
૫. હે દાદા ભગવાન ! મને કોઈ પણ દેહધારી જીવાત્મા સાથે ક્યારેય પણ કઠોર ભાષા, તંતીલી ભાષા ન બોલાય, ન બોલાવાય કે બોલવા પ્રત્યે ન અનુમોદાય એવી પરમ શક્તિ આપો.
કોઈ કઠોર ભાષા, તંતીલી ભાષા બોલે તો મને મૃદુ, ઋજુ ભાષા બોલવાની શક્તિ આપો.
૬. હે દાદા ભગવાન ! મને કોઈ પણ દેહધારી જીવાત્મા પ્રત્યે, સ્ત્રી-પુરુષ અગર નપુંસક, ગમે તે લિંગધારી હોય, તો તેના સંબંધી કિંચિત્માત્ર પણ વિષય-વિકાર સંબંધી દોષો, ઇચ્છાઓ, ચેષ્ટાઓ, વિચાર સંબંધી દોષો ન કરાય, ન કરાવાય કે કર્તા પ્રત્યે ન અનુમોદાય એવી પરમ શક્તિ આપો.
મને નિરંતર નિર્વિકાર રહેવાની પરમ શક્તિ આપો.
૭. હે દાદા ભગવાન ! મને કોઈ પણ રસમાં લુબ્ધપણું ન કરાય એવી શક્તિ આપો. સમરસી ખોરાક લેવાય એવી પરમ શક્તિ આપો.
૮. હે દાદા ભગવાન ! મને કોઈ પણ દેહધારી જીવાત્માનો, પ્રત્યક્ષ અગર પરોક્ષ, જીવંત અગર મૃત્યુ પામેલાનો કોઈનો કિંચિત્માત્ર પણ અવર્ણવાદ, અપરાધ, અવિનય ન કરાય, ન કરાવાય કે કર્તા પ્રત્યે ન અનુમોદાય એવી પરમ શક્તિ આપો.
૯. હે દાદા ભગવાન ! મને જગતકલ્યાણ કરવાનું નિમિત્ત બનવાની પરમ શક્તિ આપો, શક્તિ આપો, શક્તિ આપો.

ચીકણી ફાઈલ સામેની

ચીકણી ફાઈલ એટલે શું ?

ચીકણી ફાઈલો એટલે એ વ્યક્તિઓ જેમની સાથે આપણા ગાઢ સંબંધો હોય અથવા જેમની પાસે આપણે બહુ અપેક્ષાઓ રાખતા હોઈએ. જ્યારે એ લોકો આપણી ઈચ્છા મુજબ ન વર્તે, ત્યારે અચાનક આપણા અસંતોષથી એમના પ્રત્યેની આપણી લાગણી પોઝિટિવ (સકારાત્મક) માંથી નેગેટિવ (નકારાત્મક) બની જાય છે.

વિધિ

રોજબરોજના જીવનમાં, ચીકણી ફાઈલો જોડે થતી સમસ્યાઓનો અનુભવ આપણને થતો રહે છે, જેમ કે, આપણા માતા-પિતા અમુક કામ કરવાની ના પાડે, ક્યાંક જવાની ના પાડે કે પછી આપણને જે જોઈતું હોય એ ન મળે તો આપણે ઝઘડો કરીએ છીએ કે એમની જોડે દલીલો કરીએ છીએ, કે એમની સાથે અસભ્ય વર્તન કરીએ છીએ, એ ઘડીએ મા-બાપ પ્રત્યેની આપણી લાગણી બદલાઈ જાય છે અને એમના પ્રત્યે અચાનક અણગમો થવા માંડે છે. ક્યારેક એમની સરખામણી બીજાના મા-બાપ જોડે કરવા લાગીએ છીએ. આપણા ખાસ મિત્ર જોડે મતભેદ ઊભો થાય કે એ બીજા જોડે ફરતો હોય કે આપણી અપેક્ષા પૂરી ન થાય, ત્યારે પણ આપણને આવું જ થાય છે, અણગમો કે ઈર્ષ્યા ઊભી થાય છે. ચીકણી ફાઈલો પ્રત્યેની આમ બદલાતી લાગણીઓ રાગ-દ્રેષ પર આધારિત છે. આપણી લાગણીઓ, જાણતા કે અજાણતા, વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં વ્યક્ત થાય છે. આપણા વિચારોમાં જે મલિનતા હોય તો તે અજાણતા જ વાણી કે વર્તનમાં પ્રગટ થઈ જાય છે. આપણા વિચારોને નિર્મળ કરવા, ચોખ્ખા કરવા આપણે શું કરી શકીએ? ક્યારેક એ આપણને બહુ હેરાન કરે છે ને? આપણી ઉપર હાવી થઈ જાય છે અને અહંકાર ચગી જાય છે, નહીં ?

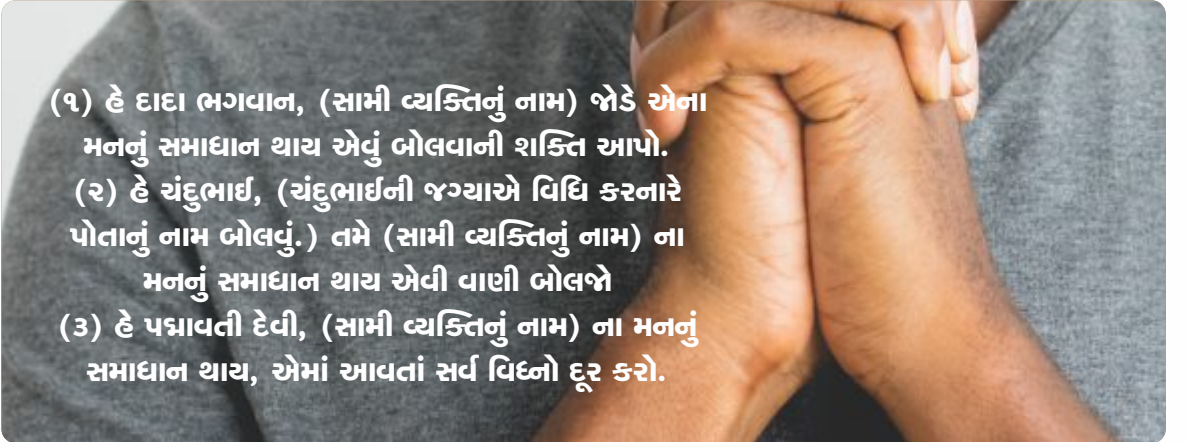


આ લાગણીઓનો આવેશ આપણને હલાવી કાઢે છે અને આપણે તેને રોકી શકતાં નથી. આપણો લગાવ, અપેક્ષાઓ, અહંકાર, જીભાજોડી, દુઃખી થવું અને સામાને દુઃખી કરવા, આ ચક્ર ચાલ્યા જ કરે છે.

આ ચક્રમાંથી છૂટવા માટે આપણને દાદાએ ઉપાય આપ્યો છે. તો ચાલો, સ્વસ્થતા જાળવી રાખીએ, આનંદનો અનુભવ કરીએ અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી સંતુષ્ટ રહેવાનો અને શુદ્ધ રહેવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

સૌ પ્રથમ, આપણે જે કરીએ છીએ અને બોલીએ છીએ એની શરૂઆત આપણે શું વિચારીએ છીએ એનાથી થાય છે, એટલે આપણા મનને પોઝિટિવિટીનું પોષણ આપીએ, દરેક નેગેટિવ વિચારને પોઝિટિવ વિચારથી છેદી કાઢીએ અને ખાસ અગત્યનું એ છે કે, આપણે સામી વ્યક્તિ પ્રત્યે કરેલી ભૂલો કે આપણને સમજાયેલી ભૂલો અથવા જે નેગેટિવ ભાવો થયા તેના બોજા અને ખેદમાંથી મનને મુક્ત કરવા પ્રતિક્રમણ કરીએ. આપણા વર્તનથી બીજાને દુઃખ થયું હોય તો એના પ્રતિક્રમણ કરવા જ જોઈએ.

“આપણી જીભમાં હાડકું નથી હોતું.” આ વાક્ય મુજબ, એ હકકીત છે કે આપણે કોઈવાર જરૂર કરતાં વધારે કે બિનજરૂરી શબ્દો બોલી જઈએ છીએ. સામી વ્યક્તિને સૌથી વધારે ઘા આપણા શબ્દોથી વાગે છે અને એકવાર બોલાયેલા શબ્દોને પાછા ગળી શકાતા નથી, એટલે આપણે શું બોલીએ છીએ અને કેવી રીતે બોલીએ છીએ એનું ધ્યાન રાખવું આવશ્યક છે.

- 
- (૧) હે દાદા ભગવાન, (સામી વ્યક્તિનું નામ) જોડે એના મનનું સમાધાન થાય એવું બોલવાની શક્તિ આપો.
 - (૨) હે ચંદુભાઈ, (ચંદુભાઈની જગ્યાએ વિધિ કરનારે પોતાનું નામ બોલવું.) તમે (સામી વ્યક્તિનું નામ) ના મનનું સમાધાન થાય એવી વાણી બોલજો
 - (૩) હે પદ્માવતી દેવી, (સામી વ્યક્તિનું નામ) ના મનનું સમાધાન થાય, એમાં આવતાં સર્વ વિઘ્નો દૂર કરો.

આ ત્રણ વાક્યો બોલીને સામા જોડે વાત કરવાની. તમને આ ફાવશે તો વિરોધ ઊભો નહીં થાય ને ફાઈલનો નિકાલ થઈ જાય. આ તો ફાઈલનો નિકાલ ન થાય ને શું બોલવાનું છે તે પોતાને ખબર જ ન હોય !

આવું ગોઠવવું. બધાને ફીટ થઈ ગયું ને ? હવે આ ભૂલાય નહીં ને ? - દાદાશ્રી

આ વિધિ કરવાથી અને પ્રતિક્રમણ કરવાથી ધીરે ધીરે આપણે ચીકણી ફાઈલોથી મુક્ત થઈ શકીએ. આનાથી જીવનમાં શાંતિ તો રહે છે. ઉપરાંત જે વ્યક્તિઓ જોડે આપણે અડચણો ઊભી થતી હતી એ ખલાસ થાય છે અને એમની જોડે સાચું વર્તન થાય છે.

આરતીનું મહત્વ

આપણે જીવનકાળ દરમિયાન ઘરમાં કે મંદિરમાં ભક્તિપૂર્વક આરતી થતાં જોઈ હશે. આપણને ક્યારેક નવાઈ પણ લાગી હશે કે શું આરતી કરવી એ ખરેખર લાભદાયી છે કે માત્ર એક રિવાજ કે રૂટીન છે? આપણા મનમાં સતત ઊભી થતી આ શંકાનું સમાધાન પામવા તેમજ દરરોજ આરતી કરવાથી થતા અનેક લાભોમાંથી કેટલાક અહીં નીચે દર્શાવેલ છે.

ઘીરે ઘીરે રોજ આરતી ગાવાથી જ્ઞેની ભજના કરાય છે તેના ગુણો વ્યક્તિને પ્રાપ્ત થતાં જાય છે. ભક્તિ પદો સાંભળવાથી આપણું ચિત્ત શુદ્ધ બને છે.

જ્યારે તમે આરતી કરો છો ત્યારે તમારું મન એક સ્થળે કેન્દ્રિત થાય છે અને આખો દિવસ શાંતિથી પસાર થાય છે. આ એક રોકડું નાણું આપનારી બેંક છે અને વ્યક્તિને તરત એના પરિણામો જોવા મળે છે. આપણે હંમેશાં જોયું છે કે ઘરમાં અથડામણ થતાંની સાથે જ આખા ઘરનું વાતાવરણ ડહોળાઈ જાય છે. પણ દરરોજ ઘરમાં આરતી કરવાથી વાતાવરણ સુધરતું જાય છે. પવિત્ર થાય છે. ઘરની અંદરના સ્પંદનો શુદ્ધ બને છે. દરરોજ ઘરમાં નિયમિત રીતે આરતી થાય તે માટે એક ચોક્કસ સમય નક્કી કરવો એ અગત્યનું છે. ધીરે ધીરે રોજ આરતી ગાવાથી જેની ભજના કરાય છે તેના ગુણો વ્યક્તિને પ્રાપ્ત થતાં જાય છે. ભક્તિ પદો સાંભળવાથી આપણું ચિત્ત શુદ્ધ બને છે. એના અર્થ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી ઘણી બધી મૂંઝવણોનો અંત આવી જાય છે. તેથી આપણને મોક્ષમાર્ગે મદદરૂપ થાય છે. જેમની આપણે આરાધના કરીએ એ સ્વરૂપ આપણે બનતા જઈએ, એવો નિયમ છે. દાદા ભગવાન એટલે સ્વયં આપણે પોતે જ. આ રીતે સીમંધર સ્વામી તથા પૂજ્ય શ્રી દાદા ભગવાનની આરતી કરવાથી આપણે આપણી અંદર બેઠેલા શુદ્ધાત્મા ભગવાનની જ ભજના કરીએ છીએ.

ભક્તિ પદો સાંભળવા અને આરતી કરવા ઉપરાંત યુવા મહાત્મા વર્ગ આપણને રોજિંદા જીવનમાં ઊભા થતા પ્રશ્નો અને મૂંઝવણો સામે બહેતર આંતરસૂત્ર કેળવવા મદદ કરે છે, એનો ઉકેલ મેળવી કોઈને પણ કિંચિત્માત્ર પણ દુઃખ આપ્યા વગર સંઘર્ષોનું સમાધાન કરી, કેવી રીતે શાશ્વત સુખમાં રહેવાય અને તે દ્વારા સ્વ-આત્માના સ્વરૂપની ઓળખમાં વધારો થાય. આ જ્ઞાન આગળ વધારવા માટે, અરસપરસ સમુદાયમાં ચર્ચા વિચારણા, પ્રયોગાત્મક રજૂઆતો, પુસ્તકોનું વાંચન અને વાસ્તવિક જીવનની પરિસ્થિતિઓ વગેરે દ્વારા રસપ્રદ અને અસરકારક રીતે આધ્યાત્મિકતાના સંપર્કમાં કેવી રીતે રહી શકાય એની પદ્ધતિ દર્શાવે છે.





અભ્યાસ પૂર્વેની પ્રાર્થના

જ્યારે તમે એક જ સ્થળે સ્થિરતાથી એક કલાક માટે અભ્યાસ કરવા બેસો ત્યારે શરૂઆત 'દાદા ભગવાનના અસીમ જય જયકાર હો' બોલવાથી કરવી.

૧૦ મિનિટ સુધી એવી રીતે બોલવું કે તમને એનો અક્ષરે અક્ષર વંચાતો હોય, પછી પોતાની અંદર રહેલાં શુદ્ધાત્મા ભગવાનને નીચે જણાવ્યા મુજબ પ્રાર્થના કરવી.

'હે મારી અંદરના શુદ્ધાત્મા ભગવાન, હું હૃદયપૂર્વક આપને પ્રાર્થના કરું છું કે મને અભ્યાસ કરવા માટે શ્રેષ્ઠતમ યાદશક્તિ આપો, મારી ચિત્તવૃત્તિઓથી થયેલા બધા જ દોષોની હું આપની પાસે ક્ષમા માગું છું. મારું ચિત્ત ફક્ત આપનામાં અને અભ્યાસમાં કેન્દ્રિત કરી શકું એવી મને અપૂર્વ શક્તિ આપો.'

અભ્યાસ શરૂ કરતાં પહેલાં તમારે ૧૦ મિનિટ 'દાદા ભગવાનના અસીમ જય જયકાર હો' બોલવું જોઈએ. જેથી કરીને એ શબ્દો વાંચવાથી તમારું મન, શબ્દો બોલવાથી વાણી તથા તાલ સહિત તાળીઓ પાડવાથી તમારું વર્તન પ્રણેય એકાત્મતાથી કાર્ય કરે છે. તમારા વિચાર, વાણી, વર્તનની એકાત્મતાથી મનની વિક્ષેપતા ઘટી જાય, ધ્યાન વધારે સારી રીતે કેન્દ્રિત કરી શકાય અને પરિણામે આપણી એકાગ્રતાની શક્તિ વધે.

(યુવા મહાત્માનો અનુભવ)

મારી શાળાના વર્ષો દરમિયાન હું એક તેજસ્વી અને પ્રથમ ક્રમાંક લાવનાર વિદ્યાર્થી હતો. પણ પરીક્ષાનું દબાણ મને જકડી લેતું. સંપૂર્ણપણે અભ્યાસ કર્યા છતાં પણ પરીક્ષા પૂર્વે હંમેશાં હું પોતાને ખૂબ જ માનસિક તાણ, વ્યગ્રતા અને તનાવગ્રસ્ત અનુભવતો. મને લાગતું કે મને કંઈ જ આવડતું નથી. મારા માતા-પિતાએ મને સમજાવવાના અનેક વાર પ્રયત્નો કર્યા કે પરીક્ષાનો ભય મને યોગ્ય રીતે અભ્યાસ કરવા નહીં દે, પણ મેં એમની સલાહ તરફ ક્યારેય ધ્યાન ન આપ્યું.

એક દિવસ હું જ્યારે ટી.વી. પર પૂજ્ય નીરુમાનો સત્સંગ સાંભળી રહ્યો હતો, ત્યારે એક યુવક હું જે મુશ્કેલીનો સામનો કરી રહ્યો હતો એના વિષે જ પૂજ્ય નીરુમાને પૂછી રહ્યો હતો. પૂજ્ય નીરુમાના જવાબથી મને ખ્યાલ આવ્યો કે હું જેમાંથી પસાર થઈ રહ્યો હતો તે ફક્ત મારી નકારાત્મકતા જ હતી અને મારી ફરજ ફક્ત ભણવાની જ હતી, પરીક્ષાનું પરિણામ તો 'વ્યવસ્થિત' જ છે. મને ભાન થયું કે તાણ તો મારા પરિણામને બગાડી નાખશે. અત્યંત મહત્ત્વની વાત એ હતી કે હું અભ્યાસ પૂર્વેની પ્રાર્થનાનું મહત્ત્વ સમજ્યો. અભ્યાસની શરૂઆત કરતાં પહેલાં ૧૦ મિનિટ 'દાદા ભગવાનના અસીમ જય જયકાર હો' બોલવાથી હું વધારે સારી રીતે અભ્યાસમાં એકાગ્ર થઈ શક્યો. મારા મગજમાંથી બધા જ નકારાત્મક વિચારો ઊડી ગયા. તે દિવસથી હંમેશાં અભ્યાસ શરૂ કરતાં પહેલાં આ પ્રાર્થના અચૂક કરું છું અને એનું ચમત્કારિક પરિણામ આવ્યું. મારા બધા જ નકારાત્મક વિચારો નીકળી ગયા. પરીક્ષાના ભયથી મુક્ત થઈ, અભ્યાસમાં વધારે સારી રીતે એકાગ્ર થવામાં મને મદદ મળી.

અભ્યાસની શરૂઆત કરતાં પહેલાં

૧૦ મિનિટ 'દાદા ભગવાનના

અસીમ જય જયકાર હો'

બોલવાથી હું વધારે સારી રીતે

અભ્યાસમાં એકાગ્ર થઈ શક્યો.

પ્રતિજ્ઞા

ભૂલોનો એન્ટીવાઈરસ

‘ ‘ તમે ક્યારેય તમારા વિચાર, વાણી અને વર્તનથી કોઈનેય દુઃખ આપ્યું છે? તમને તમારી કોઈ ભૂલ માટે પસ્તાવો થાય છે, પણ એમાંથી કેવી રીતે બહાર નીકળવું એ સમજાતું નથી?



આ સમસ્યા માંથી દરેક વ્યક્તિ બહાર નીકળી શકે એટલા માટે દાદાશ્રીએ ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપાય બતાવ્યો છે - “પ્રતિક્રમણ”

પ્રત્યેક ધર્મમાં પ્રતિક્રમણ - પસ્તાવાનું ઘણું મહત્ત્વ છે તેમજ એ અધ્યાત્મના મૂળમાં છે. પ્રતિક્રમણ એ પાપોના પસ્તાવો કરવાની રીત છે, જે એમાંથી પાછા ફરવામાં મદદ કરે છે.

આમ એવું લાગે કે પ્રતિક્રમણ એ લાંબી અને કંટાળાજનક પ્રક્રિયા છે, પણ એવું નથી. વાસ્તવમાં પ્રતિક્રમણ કરવામાં થોડીક જ મિનિટ લાગે છે. આપણે જેના માટે ખોટું કર્યું હોય, એની અંદર બેઠેલા ભગવાનને યાદ કરી કહેવાનું કે, “હે ભગવાન ! મારી ભૂલનો પસ્તાવો કરું છું અને એની માફી માંગું છું. એવું નક્કી કરું છું કે ફરી આવી ભૂલ ક્યારેય નહીં કરું.” માત્ર આ બે વાક્યો દિલથી અને ભાવથી બોલવાથી અને આવું ફરી નહીં કરવાના દ્રઢ નિશ્ચયથી આ ભૂલો ધોવાઈ જાય છે.

તમારાથી ભૂલ થઈ એવી તમને ખબર પડે કે તરત જ પ્રતિક્રમણ કરવા જોઈએ. “શૂટ ઓન સાર્ટ” (ખબર પડે એટલે તરત જ, ત્યાં ને ત્યાં) પ્રતિક્રમણ કરવા જોઈએ અને એવું ન કરી શકાય તો, રાત્રે સૂતા પહેલાં કરવા જોઈએ.

તમારા મનમાં કદાચ એવો પ્રશ્ન થાય કે પ્રતિક્રમણ કોઈક વાર કરીએ તો ન ચાલે ? તો એનો જવાબ આ ઉદાહરણ દ્વારા સારી રીતે સમજી શકાય એમ છે :

તમને શું લાગે છે, એન્ટીવાઈરસ સોફ્ટવેર તમારા કમ્પ્યુટરને વાઈરસથી સફળતાપૂર્વક ક્યારે બચાવી શકશે ? વાઈરસ આવે એ પહેલાં કે વાઈરસ કમ્પ્યુટરને ઈફેક્ટ કરે એ પછી ? તમે એન્ટીવાઈરસ સોફ્ટવેર વાપરવામાં વાર લગાડો તો તમારી ફાઈલ્સ અને ડેટા ક્રષ્ટ થઈ શકે કે ડીલીટ થઈ શકે ને ? તેવી જ રીતે, પ્રતિક્રમણ પણ તરત જ કરવા જોઈએ, જેથી પાપ બંધાતા પહેલાં જ તમારી ભૂલો ઓગળી જાય અને તમારો અંતરાત્મા શુદ્ધ રહે.

“શૂટ ઓન સાર્ટ” પ્રતિક્રમણ અને રાત્રે સૂતા પહેલાંના પ્રતિક્રમણ રોજિંદા જીવનમાં અધ્યાત્મ સાથે જોડાયેલા રહેવા માટેનું અતિ અગત્યનું માધ્યમ છે અને એટલે એમાં ક્યારેય બાંધછોડ ન કરવી જોઈએ.

ઊંઘ આવતાં પહેલાં ધ્યાન

છેલ્લે એવું ક્યારે બન્યું છે કે સૂતાં પહેલાં તમે તમારા સંદેશા ચેક કર્યા ન હોય અથવા તો સામાજિક માધ્યમો જેવા કે ટી.વી., ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કર્યો ન હોય ? બીજું છેલ્લે એવું ક્યારે બન્યું છે કે સૂતા પહેલાં તમે ખરેખર ભગવાનને યાદ કર્યા હોય ? આ બધું યાદ કરવાનું થોડું મુશ્કેલ હશે કારણ કે સૂતા પહેલાં આપણે ફોનના ઉપયોગની ટેવ એટલી સરળતાથી અપનાવી લીધી છે કે એ હવે રોજિંદો ક્રમ બની ગઈ છે. પરંતુ આપણે એને બદલવી જ પડશે.

રોજ રાત્રે સૂવા જતી વખતે અને ઊંઘ આવતાં સુધી આપણે વર્તમાન તીર્થંકર શ્રી સીમંધર સ્વામી અથવા જ્ઞાની પુરુષ દાદાશ્રીના ચહેરાનું નિદિધ્યાસન કરી, શાંતિથી આપણે પોતે જ એ શબ્દો સાંભળી શકીએ એટલા ધીમા અવાજમાં “ હું શુદ્ધાત્મા છું, હું શુદ્ધાત્મા છું...” બોલતા રહેવું જોઈએ.

રોજ રાત્રે આ નાની સરખી પ્રાર્થના-વિધિ કરવી જરૂરી છે અને એના લાભદાયી પરિણામોને શબ્દોમાં વર્ણવી શકાય એમ નથી, જેમ રાત્રે આપણે ફોન ચાર્જ કરવા મૂકીએ તો એની બેટરી આખી રાત ચાર્જ થતી રહે છે, તેવી જ રીતે રોજ રાત્રે આ નાની એવી વિધિ કરવાથી આધ્યાત્મિકતાની બેટરી રાતભર ચાર્જ થતી રહે છે. પૂજ્ય દાદાશ્રીએ બીજું એવું પણ કહ્યું છે કે આખી રાત ભલેને તમે ઊંઘનો પલકારો ચ ન માર્યો હોય, તો પણ આ વિધિમાં રહેલી શક્તિથી, સવારે તમે પોતાને તાજામાજા અને પ્રફુલ્લિત અનુભવી શકશો.

આધ્યાત્મિકતા તરફના એક પગલા તરીકે આ સૌથી અગત્યની અને લાભદાયી પદ્ધતિ છે જે આપણે અનુસરવી જ જોઈએ.



youth.dadabhagwan.org



WELCOME TO
INSPIRATIONAL WORLD OF YOUTH



૨ કલાક

અધ્યાત્મ માટે હોવાં જ જોઈએ.

આપણા સંસ્કાર અગત્યના છે કે ફિલ્મો જોવી કે મનોરંજન માટે બીજું કંઈ કરવું એ અગત્યનું છે?

આપણે સંસ્કારને પસંદ ન કરીએ તો શું થાય? જેમ કે, કુસંસ્કારી નેતાઓ હોય તો તેઓ દેશની હાલત ખરાબ કરી દેશે જ્યારે સંસ્કારી નેતાઓ હશે તો, તેઓ લોકોને ખુશ રાખશે, તેમની સમસ્યાઓને સમજશે, તેઓ લોકો માટે સહાનુભૂતિ રાખશે અને લોકોને વધારે તકલીફ ન પડે તે માટે કઠોર પરિશ્રમ કરશે.

સારા અને ખરાબ ગુણોની જાગૃતિ હોવી, જેમ કે, ચોરી કરવી, મારામારી કરવી અને એવી વસ્તુઓ ખરાબ છે એવું સમજવું જ્યારે વહેંચવું, સમજશક્તિ કેળવવી, એ બધાં સારા ગુણો છે એવું જાણવું, એ આપણી સંસ્કૃતિનો જ ભાગ છે.

કોઈ પણ વ્યક્તિના સંસ્કારના વિકાસ માટે અધ્યાત્મ સૌથી અગત્યનો પાયો છે. રોજિંદા ક્રમમાં આપણે થોડો સમય, આપણી પોતાની જાતને સમજવા માટે અને પોતાને અધ્યાત્મ તરફ વાળવા માટે કાઢવો જોઈએ. આપણે આપણું હૃદય ખુલ્લું કરવા, અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ૨ કલાક તો કાઢવા જ જોઈએ.

હા, આપણા રોજિંદા ક્રમમાંથી થોડો સમય કાઢવો અઘરો છે, પણ જો આપણે આપણા સમયનું યોગ્ય આયોજન કરીશું, તો કોઈ સમસ્યા નહીં આવે.

આશરે ૮ કલાક સૂવા માટે, ૨ કલાક જમવા માટે અને તૈયાર થવા માટે, ૬-૧૨ કલાક સ્કૂલ/કોલેજ ભણવાના. આ બધા સંબંધો જોયા પછી આપણને સમજાશે કે આપણને રોજ ઓછામાં ઓછા ૨ કલાક, એટલે અઠવાડિયાના ૧૪ કલાક તો મળે જ છે. શું આ તમારા માનવામાં આવે છે?



આપણી પાસે ઘણો ફાજલ સમય છે અને છતાં આપણ પોતાને માટે સમય કાઢતા નથી. આપણે, આપણા હૃદયને અધ્યાત્મ માટે ખુલ્લું કરવા ચોક્કસપણે ૨ કલાક આપવા જ જોઈએ. આપણા હૃદયને અધ્યાત્મ માટે ખુલ્લું કરવા આપણે નીચે દર્શાવેલ ૪ વિકલ્પોમાંથી એકને પસંદ કરી શકીએ :

૧. YMHT સેશન્સમાં ભાગ લેવો. તમારી આસપાસનો સારો સંગ તમારામાં વધારે પોઝિટિવિટી લાવશે અને દરેક સેશન્સ તમારામાં વધારે મૂલ્યો વિકસાવશે.

અથવા

૨. લોકલ સત્સંગ સેન્ટરમાં સત્સંગ કરવા. અધ્યાત્મ માટે પોતાનો સમય આપતા લોકો વચ્ચે રહેવાથી, આપણું અધ્યાત્મનું સ્તર પણ વધે છે. [વધુમાં, જો તમને રસ હોય તો તમે લોકલ સત્સંગ સેન્ટરમાં કે અડાલજ સેવા માટે પણ પૂછી શકો છો]

અથવા

૩. મંદિરની મુલાકાત લેવી. મંદિર એવી જગ્યા છે જે પોઝિટિવ સ્પંદનોથી ભરેલું હોય છે અને પોતાના અંતરાત્માને જોવા માટે મંદિરનું વાતાવરણ આપણને મદદ કરે છે.

અથવા

૪. કોઈ એન.જી.ઓ.માં જોડાવું. તમે તમારા મિત્રોનું એક ગ્રુપ બનાવી કોઈ એન.જી.ઓ. કે અનાથાલયની મુલાકાત લો, બાળકોને અભ્યાસમાં મદદ કરો, અઠવાડિયામાં એકાદ વાર તમે કોઈ વાનગી બનાવી તેમને વહેંચી શકો.

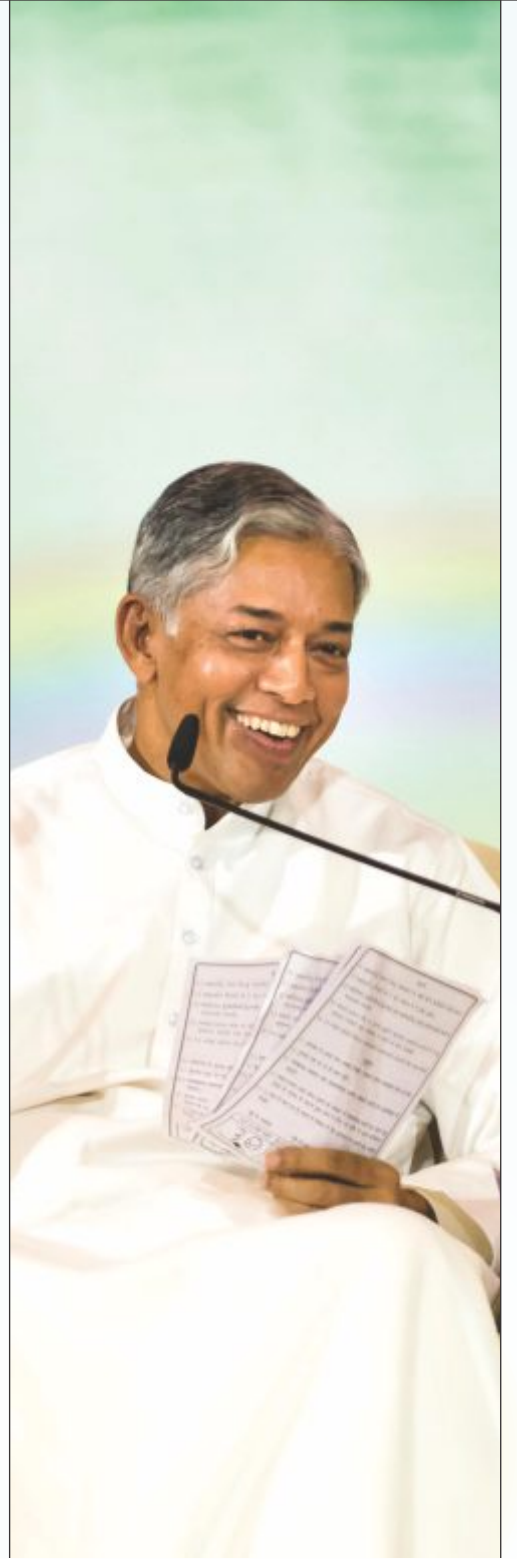
સેવાના દરેક રસ્તા આપણા હૃદયને શાંતિ, આનંદ અને અધ્યાત્મ તરફ દોરી જાય છે. ઉપરના વિકલ્પોમાંથી કોઈ એક વિકલ્પને અનુસરવા માટે અઠવાડિયામાં ૨ કલાક કાઢવા જ જોઈએ. ઓછામાં ઓછું આટલું તો આપણે આપણા પોતાને માટે અને સમાજ માટે કરી જ શકીએ. ખરું ને?

જ્યારે તમે અશાંત થઈ જાઓ, ત્યારે તમે કોના શરણમાં જશો?

‘જ્યારે તમારા જીવનમાં સમસ્યાઓ આવે ત્યારે દાદાને શરણે જવું!’
નીચે દર્શાવેલા અનુભવો પરથી તમને ઉપરનું વાક્ય સાર્થક લાગશે.

૬ રેક ઘરોમાં સામાન્ય રીતે કામવાળી કે રામા સાથે સમસ્યાઓ થતી હોય છે. ઘણી બધી વાર મારે પણ કામવાળી સાથે ઝઘડો થતો અને હું તેના પર બૂમો પડ્યા કરતી. હું તેને ટોણા મારતી અને તેની નાની ભૂલોમાં પણ મારી સતા અને હોશિયારી બતાવ્યા કરતી. આવું વારંવાર થતું. પછી આવા કબિયાઓથી હું માનસિક રીતે થાકી ગઈ હતી. એક દિવસ હું, મારા દીકરાની પેરેન્ટ-ટીચર મીટિંગ પતાવી ઘરે પાછી ફરતી હતી, ત્યારે કારમાં મેં ‘દાદાવાણી’ મેગેઝિનની એક કોપી પડેલી જોઈ. સામાન્ય રીતે હું દાદાવાણી મેગેઝિન કે દાદાનું કોઈ પુસ્તક ક્યારેય વાંચતી ન હતી, પણ તે દિવસે, એ મેગેઝિન મેં હાથમાં લીધું અને વાંચવા લાગી. દાદાવાણીના એ અંકનો ટોપિક હતો, “નિવૃત્તોષ દર્શનથી નિર્દોષ”. પહેલા પાનાની લીટીઓ વાંચતા જ મારી અંદર ફેરફાર થયો. મને સારું લાગ્યું અને મને મારી ભૂલોનું ભાન થયું. મેં જે ભૂલો કરી હતી તેનું મેં પ્રતિક્ષમણ કરવાનું ચાલુ કરી દીધું. કોને ખબર હતી કે, મારી ભૂલો સમજાવી શકે અને મારી સમસ્યાઓનો ઉકેલ આપી શકે તેવી વસ્તુ, દાદાવાણી મેગેઝિનના રૂપમાં છુપાયેલી હશે? આ અનુભવ પરથી મેં નિર્ણય લીધો કે હવેથી મને કોઈ પણ સમસ્યા આવશે તો હું જરૂર દાદાની કોઈ પણ વાણી વાંચીશ કે જેનાથી મને ચોક્કસ મનની શાંતિ અને સમસ્યાનું સમાધાન મળશે જ.

મારી એક નજીકની સહ-કાર્યકર(કલીગ) હતી, જેના માટે મને ઘણા નેગેટિવ વિચારો આવતા હતા. મને એવું લાગતું કે બધા તેને વધારે મહત્વ આપતા હતા, બધા તેનું વધારે સાંભળતા હતા, બધા, મારા કરતાં તેના મેસેજના તરતજ જવાબ આપતા. અને આવા ઘણા બધા નેગેટિવ વિચારો મને તેના માટે થતા. એક સાંજે, જ્યારે હું ટીવી જોતી હતી, મને યાદ હતું કે આ સમયે પૂજ્યશ્રીનો સત્સંગ આવે છે, એટલે મેં એ ચેનલ મૂકી. મને લાગ્યું કે એ આખો સત્સંગ જાણે મારે માટે જ હતો! મારી જે સમસ્યા હતી, તેવો જ પ્રશ્ન મહાત્મા એ પૂછ્યો હતો. પૂજ્યશ્રીના જવાબથી મને સમજાયું કે મારું માન સંતોષાતું ન હતું એ મારી ભૂલ હતી, નહિ કે મારી સહ-કાર્યકરની. મને સમજાયું કે મારી કદર થાય અને મારો અહમ પોષાય એવી મારી અપેક્ષાને કારણે મને પેલી માટે ખોટો અભિપ્રાય ઊભો થયો હતો. અને આથી, મારી ખાસ બહેનપણી હોવા છતાં મને તેની કોઈ પોઝિટિવ વસ્તુઓ દેખાતી નહતી. એ સારું કામ કરતી હતી અને પોઝિટિવ પ્રતિસાદ (રિસ્પોન્સ) મેળવતી હતી ! એ વ્યવસ્થિત હતું ! સત્સંગથી મને મારી ભૂલ સમજાઈ, અને તેના પ્રત્યે મારું જે નેગેટિવ વર્તન તથા ભાવ હતો તેને પોઝિટિવમાં બદલવામાં મદદ મળી. આ કેવું અદ્ભુત કહેવાય !



તો હવે, ગમે ત્યારે કોઈ સમસ્યા તમારી સામે આવે કે તરત તમે દાદાની દુનિયા તરફ વળજો (દાદાનું શરણું લેજો), તેનો અનુભવ કરજો અને અમને તમારા અનુભવ કહેજો !

વર્ષ: ૬, અંક : ૭
સળંગ અંક : ૬૭
નવેમ્બર ૨૦૧૮

Date of Publication: 22nd of Every Month
RNI No. GUJGUJ/2013/53113
Reg. No. G-GNR-310/2017-2019
Valid up to 31-12-2019
LPWP Licence No . CPMG/120/2017
Valid up to 31-12-2019
Posted at Adalaj Post Office
on 22th of every month

ભીંજવ ખુશીઓના કુવારામાં

જાહેર આમંત્રણ



૧૧ દિવસ | ૩૫,૦૦,૦૦૦+ sq. ft. | ૧૦૦૦ થી વધુ કલાકારો | ૨૦ મલ્ટીમીડિયા શો

પરમ પૂજ્ય દાદા ભગવાનનો

૧૧૧^{મો} જન્મજયંતી
મહોત્સવ

15 - 25 Nov.
ત્રિમંદિર, અડાલજ

6354 6000 10 / 20
jdd.dadabhagwan.org



Send your suggestions and feedback at: akramyouth@dadabhagwan.org

Printed and Published by Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation-Owner.

Printed at : Amba Offset, B-99, GIDC, Sector-25, Gandhinagar – 382025.

