૨૧ જૂન- વિશ્વ યોગ દિવસ

માનવી જયારે આ જગતમાં પાંચ તત્ત્વો સાથે જન્મ ધારણ કરે છે. ત્યાર બાદ કાળક્રમે જુદાં-જુદાં સ્વરૂપોથી પ્રભાવિત થાય છે. તેની ઊંડી અસરો નીચે આવી જાય છે અને અંતે તેનો ગુલામ બને છે. તેને સુખ અને દુ:ખનો અનુભવ થવા લાગે છે. તારું અને મારું, મેં કર્યું વગેરે ભાવો પેદા થાય છે તેમ જ તે પાંચ તત્ત્વો સાથે પોતાનો સંબંધ, સમતોલ તેમ જ વિવેકયુકત ન રાખતાં અસમતોલ અને અવિવેકી થતો જાય છે. તે ભૌતિકવાદી તેમ જ અજ્ઞાની બનતો જાય છે અંતે કલેશ, ક્રોધ, આવેશ, આક્રોશ અને કંગાલિયતને નોતરે છે. આવા સમયે યોગની ખૂબ જ જરૂર પડે છે. જગત પિતા, જગતનિયંતા સાથેના સંપર્કની ખૂબ જ જરૂર પડે છે.

યોગ એટલે પોતે પરમાત્માનું સર્જન છે. પરમપિતા પરમાત્માનું સંતાન આત્મા છે. તેવી અનુભૂતિ થવી જરૂરી છે. પોતે જે કંઈ છે તે પરમાત્માની આપેલી ભેટ છે, તેવો અનુભવ - સાક્ષાત્કાર થવો જોઈએ, પોતે જે કંઈ છે તે નિમિત્ત માત્ર છે. બાકી કરાવનાર પરમાત્મા શિવ સ્વયં છે. તેવો ખુલ્લો એકરાર -નિશ્ચય થવો આવશ્યક છે. જયાં સુધી આત્મા, પરમાત્માની સર્વોપરિતાનો એકરાર નથી કરતો ત્યાં સુધી તે યોગનો અનુભવ નથી કરી શકતો, તે યોગની સિદ્ધિઓનાં ફળ પણ નથી ચાખી શકતો.

યોગમાં બાહ્ય તૈયારી કરતાં આંતરિક તૈયારી મુખ્ય ભાગ ભજવે છે કપડાં ગમે તે રંગના હોય, સ્થાનમાં મંદિર, મસ્જિદ કે ઘર હોય તેમાં મોટો ફરક નથી પડતો, ભાષા કોઈ પણ આવડતી હોય પરંતુ આંતરિક તૈયારી એટલે 'આત્માનો નિશ્ચય' પરમાત્મા સાથે મિલન કરવું અર્થાત પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી આત્મા અને પરમાત્મા, પિતા અને પુત્રના સંબંધથી અનુભવાય એને મિલન અર્થાત યોગ કહેવાય. યોગમાં શીખવા કરતાં વધારે મહત્ત્વની વાત આત્મા અને પરમાત્માના સંબંધથી સ્વીકારવાની છે કારણ કે યોગ એ કાંઈ મશીન નથી કે જે શીખવાથી ચલાવતાં આવડી જાય એટલે પુનઃ એ વાત સ્પષ્ટ કરીએ કે યોગ સંબંધ છે. આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચેનો અને તે કેવળ સ્વીકારવાથી જ શકય બને છે. એક વ્યકિત વાહન ચલાવતાં સાત દિવસમાં શીખી જાય, મોટર ચલાવતાં મહિનામાં શીખી જાય પરંતુ યોગ આખી જિંદગી પૂરી થઈ જાય છતાં ન શીખી શકે કારણ કે યોગ એ શીખવાની નહિ પરંતુ સહજભાવે સ્વીકારવાની વાત છે.

> **“યોગ એટલે પોતે પરમાત્માનું સર્જન છે. પરમપિતા પરમાત્માનું સંતાન આત્મા છે. તેવી અનુભૂતિ થવી જરૂરી છે. પોતે જે કંઈ છે તે પરમાત્માની આપેલી ભેટ છે, તેવો અનુભવ - સાક્ષાત્કાર થવો જોઈએ, પોતે જે કંઈ છે તે નિમિત્ત માત્ર છે. બાકી કરાવનાર પરમાત્મા શિવ સ્વયં છે. તેવો ખુલ્લો એકરાર -નિશ્ચય થવો આવશ્યક છે”**

જ્ઞાનામૃત

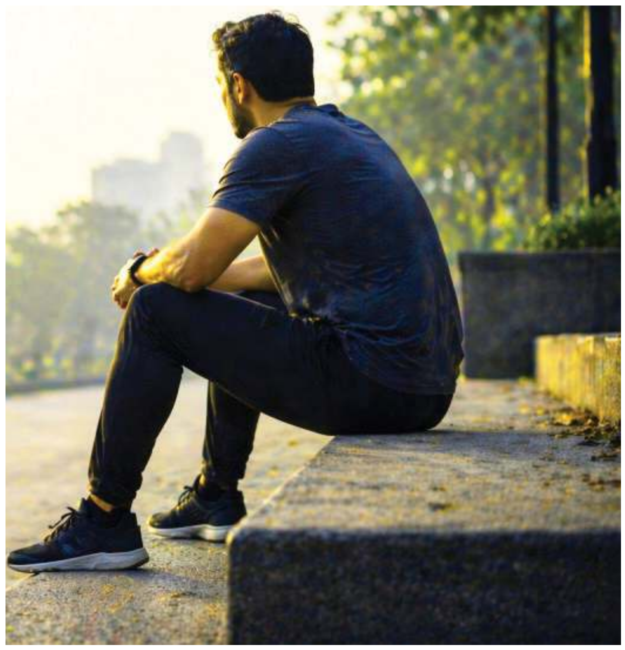
બ્રહ્માકુમાર અનિલ

વેદકાળથી માનવજીવનમાં વ્યવહાર અને પરમાર્થનો સમન્વય સાધવા ચાર આશ્રમોની રચના કરવામાં આવી હતી. માનવજીવનનું આયુષ્ય ૧૦૦ વર્ષનું ગણી જીવનના પ્રારંભકાળનાં પચ્ચીસ વર્ષ બ્રહ્મચર્યાશ્રમ, પછીનાં પચ્ચીસ વર્ષ ગૃહસ્થાશ્રમ, ત્યાર પછીનાં પચ્ચીસ વર્ષ વાનપ્રસ્થાશ્રમ અને અંતનાં પચ્ચીસ વર્ષ સંન્યાસ્થાશ્રમ પરંતુ વર્તમાન કળિયુગમાં આ વ્યવસ્થા કઈ રીતે ઉપયોગી બની શકે ? જયાં અકાળે મૃત્યુ થતાં હોય, કાળ જયાં સતત સતાવતો હોય, જયાં આયુ મર્યાદા સરેરાશ ૫૦-૬૦ વર્ષની થઈ ગઈ હોય ત્યાં ચારેય આશ્રમોની અનુભૂતિ કઈ રીતે કરી શકાય ? ધર્મ અને કર્મનો સમન્વય સાધતા હોય તો તે સમયે જીવનમાં પવિત્રતા એ મુખ્ય આધાર છે. અપવિત્ર કર્મો જ વ્યકિતને અધોગતિના પંથે લઈ જાય છે. પવિત્રતાથી આત્મશકિત સતેજ થાય છે. સંસારના ક્ષુલ્લક સુખો પ્રત્યેનો આંતરિક વૈરાગ્ય પણ ખૂબ જરૂરી છે.

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય દ્વારા જે 'સહજ રાજયોગ'નો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે, જે અભ્યાસથી માનવીમાં આ ચારેય આશ્રમોનો સુમેળ હોય છે. જીવનને એમાં આયુમર્યાદા રાહ જોવી પડતી કે નથી સમયની. આ રાજયોગના અભ્યાસથી વ્યકિત તેના અસલી મૂળ સ્વરૂપની ઓળખ અનુભવે છે. વાસ્તવમાં “હું એટલે કોણ?” અને “મારું એટલે શું?” જે થકી સ્વનું આત્મિક સ્વરૂપ, સ્વધર્મ, સ્વકર્મ, સ્વકુળ, સ્વલક્ષ્ય, સ્વલક્ષણ, સ્વરાજય, સ્વધામ અને સ્વપિતાની સમજ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. જે સમય સાથે યોગવિદ્યાનું વધુ ને વધુ ગહન અધ્યયન કરતા માનવી અનુભવી રાજયોગી બનતો જાય છે. જીવન જીવવાની સાચી દિશામાં માર્ગદર્શક બને છે. સ્વસ્થ અને સંપન્ન સમાજના નિર્માણમાં પાયાના પથ્થર તરીકે સહયોગી બને છે.

મિત્રો, આપણે વિવેકબુદ્ધિ સાથે આ વાત અર્થાત યોગની અનુભૂતિ સ્વયંને આત્મા નિશ્ચય કરી આત્માના પિતા પરમાત્મા શિવ સાથે આ સંબંધ સ્વીકારી લઈએ. પરમાત્મા દ્વારા શીખવાડાતા સહજ રાજયોગના અભ્યાસને અનુભવી લઈએ ત્યારે જ હું અને મારાપણાનો ભેદ સમજાવશે અને આપણી પવિત્ર આત્મા સુખ, શાંતિ અને આનંદનો અનુભવ કરી શકશે. ૨૧ જૂન 'વિશ્વયોગ દિન'ને દિલથી મનાવીએ અને વિશ્વનિયંતા સાથે સહજ રાજયોગના અનુભવી બનતાં જઈએ, એવી શુભ ભાવના અને શુભકામના સાથે ઓમ શાંતિ...

આજ નહીં તો કભી નહીં



નાની-મોટી પ્રત્યેક વ્યક્તિને પોતે જ્યાં છે ત્યાંથી આગળ વધવું છે. વધુ સારી સ્થિતિ અને પરિસ્થિતિને મેળવવાની ઝંખના છે. પોતાને સંતોષ થાય એવું કંઈક પ્રાપ્ત કરવું છે પણ એની સામે એક પ્રશ્ન કાયમ આવીને ઊભો હોય છે- શરૂ ક્યારે કરું અને ક્યાંથી કરું ?

એ પ્રશ્નનો જવાબ સાદો છે. શરૂ આજે જ કરવું જોઈએ. હજારો વર્ષોના અનુભવ પછી ડાહ્યા માણસોએ શોધેલો આ જવાબ છે. જે માણસોએ જીવનમાં કશુંક પ્રાપ્ત કર્યું છે, તેમણે માત્ર આ રીતે જ પ્રાપ્ત કર્યું છે, બીજો કોઈ વિકલ્પ જ નથી. કોઈ પણ માણસ શરૂઆત ગમે ત્યારે કરે, તે શરૂઆત એની આજથી થશે અને પોતે જ્યાં હશે ત્યાંથી જ થશે. એટલે કામ કરવાનું શુભ મુહૂર્ત સદા આજે અને અહીંથી જ શરૂ થાય છે.

કહે છે ને કે શરૂઆત કરવી એ જ આગળ વધવાનું રહસ્ય છે. સારી શરૂઆત એ અડધી બાજી જીતી ગયા જેવું છે.

વ્યક્તિની કલ્પના અને વિચાર જ્યારે ઇચ્છામાં પ્રવેશ પરિવર્તિત થાય છે ત્યારે જો તેને કાર્યનું પીઠબળ ન મળે તો તે કેવળ તરંગ બની જાય છે. તેથી તક ઓળખવી, સાહસવૃત્તિ દાખવવી, આળસને અલવિદા કરવી અને જોખમ ખેડવાની તત્પરતા દાખવવા જેવી બાબતોમાં ટાણે યોગ્ય નિર્ણય લઈ કાર્યમાં ઝંપલાવવું જ પડે, નહીંતર જેમ કહેવત છે કે ઇચ્છાઓને જો ઘોડા હોત તો ભિખારીઓ એના ઉપર સવારી કરતા હોત. હું અવસર આવવાની રાહ જોતો નથી, છલાંગ માર્યા કરું છું. કોઈક દિવસ સારો સમય આવે, સારી તક મળે, સારી રીતે બધું ગોઠવાય એટલે કામ કરવા માંડું. તક આવતી નથી તેને શોધવી પડે છે

> **“વ્યક્તિની કલ્પના અને વિચાર જ્યારે ઇચ્છામાં પ્રવેશ પરિવર્તિત થાય છે ત્યારે જો તેને કાર્યનું પીઠબળ ન મળે તો તે કેવળ તરંગ બની જાય છે. તેથી તક ઓળખવી, સાહસવૃત્તિ દાખવવી, આળસને અલવિદા કરવી અને જોખમ ખેડવાની તત્પરતા દાખવવા જેવી બાબતોમાં ટાણે યોગ્ય નિર્ણય લઈ કાર્યમાં ઝંપલાવવું જ પડે”**

અમેરિકાના અબજોપતિ વ્યક્તિને એક યુવકે પૂછ્યું, “તમે આટલું બધું ધન કઈ રીતે સંપાદન કર્યું?” તો તેઓ કહે, “અવસર આવે કે તરત એની ઉપર છલાંગ મારીને બેસી જવું.” તે યુવક કહે, “છલાંગ મારીને બેસતાં પહેલાં અવસર ચાલ્યો જાય તો શું કરવું?” શેઠ કહે, “હું અવસર આવવાની રાહ જોતો નથી, છલાંગ માર્યા કરું છું. કોઈક દિવસ સારો સમય આવે, સારી તક મળે, સારી રીતે બધું ગોઠવાય એટલે કામ કરવા માંડું. તક આવતી નથી તેને શોધવી પડે છે.”

થોમસ આલ્વા એડિસન છાપા વેચી ગુજરાન ચલાવતાં ચલાવતાં વિજ્ઞાનના પ્રયોગો કર્યા કરતા હતા. આમ, સદા તેઓ તકની શોધમાં હતા. હેનરી ફોર્ડ મોટરના એન્જિનમાં પ્રયોગો રસોડામાં કરીને તકને શોધતા હતા. જો આ લોકો સારી સગવડોની રાહ જોઈને બેસી રહ્યા હોત ભાગ્યે જ કશું કરી શક્યા હોત.

મહાન રશિયન સર્જક રસ્કિન પોતાના ટેબલ ઉપર પેપર વેઈટ તરીકે એક નાનો પથ્થર રાખતાં જેમાં લખ્યું હતું કે today આજે જ! અંગ્રેજીમાં કહે છે કે 'Opportunity knocks only once' તક એક જ વખત મળે છે. સમય એટલે કે તક અને ભરતી કોઈની રાહ જોતા નથી. જેમને કશું કરવાની ઇચ્છા હોય છે તેઓ હાથમાં આવેલી તકને ઝડપી લે છે.

ચાર્લ્સ કાર્બનને કોઈએ પૂછ્યું કે “પ્રવૃત્તિ માટે શાની જરૂર છે? બુદ્ધિ, શિક્ષણ કે શક્તિની? તેમણે કહ્યું કે “માત્ર સમયની ઓળખની જરૂર છે.”

જીવનની વચ્ચોવચ્ચ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા

સાધુ જ્ઞાનાનંદદાસ

એક વાર પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ પત્ર લેખન કરી રહ્યા હતા. તે જોઈ સામે એક સંત બેઠા હતા. તેમને યાદ આવ્યું કે મારે પણ એક પત્ર લખવાનો છે. પછી વિચાર આવ્યો કે પછી લખી લઈશ. સ્વામીશ્રીએ અંતર્યામીપણે વિચાર પકડી પોતાનું પત્રલેખન અટકાવીને તે સંતને કહ્યું, “એક સેકન્ડ પછી લખીશ, એવો વિચાર પણ આળસ છે.” એમ જાણપણું આપી પોતે પાછા પત્રલેખનમાં પરોવાયા. તેમણે ટૂંકમાં સંદેશ આપ્યો કે આજનું કામ આજે જ કરી નાખો.

એક અમેરિકન જાણીતા કવયિત્રી પોતાના કાવ્યમાં કહે છે કે “Don't wait until tomorrow good deeds to be done today. Tomorrow may not come.”

સારાં કાર્ય કરવા માટે આવતી કાલની રાહ ન જુઓ, આજનો દિવસ જ આપણો છે, આવતીકાલ કદાચ ન પણ મળે. એટલે જ કહેવાયું છે-

કાલ કરે સો આજ કર આજ કરે સો અબ
પલ મે પ્રલય હોગી બહુરિ કરેગા કબ

જિંદગીની આ સફર ગમે તેટલી અટપટી અંધકારમય કે મુશ્કેલ હોય તેને પાર કર્યા વિના તો છૂટકો જ નથી. એટલે બને એટલી સરળતાથી સફળતાથી અને સુખમય રીતે જિંદગી પાર પાડવા ઇચ્છનાર વ્યક્તિએ આ કહેવત નજર સામે રાખવાની જરૂર છે.

દસ હજાર માઈલની મુસાફરી પણ એક ડગલાંથી જ શરૂ થાય છે અને એ ડગલું ભરવાની વેળા આજે છે, અત્યારે જ છે. તો રાહ શેની જુઓ છો?