દિવ્ય જીવનના પંથે...

દિવ્ય જીવનના પંથે...

દિવ્ય જીવનના પંથે...

Divya Jivan na Panthe

સંતભગવંત સાહેબજી અમૃત મહોત્સવનું પ્રકાશન

પ્રકાશક : **સંતભગવંત સાહેબજી અમૃત મહોત્સવ પ્રકાશન સમિતિ**

અનુપમ મિશન

શ્રી સ્વામિનારાયણ સ્પિરિચ્યુઅલ, કલ્ચરલ ઍન્ડ કૉમ્યુનિટી સૅન્ટર
બ્રહ્મજ્યોતિ, મોગરી–૩૮૮ ૩૪૫, જિ. આણંદ, ગુજરાત
ટેલિફોન : ૯૧ (0) ૨૬૯૨ – ૨૩૦૪૮૩, ૨૩૦૫૪૪
ઈમેઈલ : amindia@anoopam.org, વેબસાઈટ : www.anoopam.org

આવૃત્તિ : **પ્રથમ** : માર્ચ, ૧૯૯૭
દ્વિતીય : સંતભગવંત સાહેબજી અમૃત મહોત્સવ અંતર્ગત અનુપમ મિશન, વેમારમાં નવનિર્મિત મંદિરના મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ પ્રસંગે પ્રકાશિત... માર્ચ, ૨૦૧૬

પ્રત : ૫૦૦૦

મૂલ્ય : રૂા. ૨૫/-

સૌજન્યભક્તિ :

ટાઈપસેટિંગ અને ગ્રાફિક્સ : ઇન્ફર્મેશન ટેક્નોલૉજી સૅન્ટર, મોગરી–૩૮૮ ૩૪૫, ગુજરાત

મુદ્રણસ્થાન : ક્રિષ્ણા ઑફસેટ પ્રિન્ટર્સ, નડિયાદ;
ફૉન : (૦૨૬૮) ૨૫૫૯૬૩૩

દ્વિતીય આવૃત્તિ વેળાએ ભાવદર્શન

દિવ્ય જીવનના પંથે આપણે સૌ ચાલીએ છીએ ત્યારે આ નાના પણ અમૂલ્ય ગ્રંથને જીવનના આચરણમાં મૂકી જેઓએ દિવ્ય જીવનની રાહે ડગ માંડ્યાં તે સૌએ સુખની અલૌકિક અનુભૂતિ કરી છે ! નાનાં-નાનાં વચનો ઝીલ્યાં તો ઉમદા મૂલ્યોનાં સંવર્ધન થયાં છે અને જીવન સર્વાંગે સુખી બન્યાં છે. સંતભગવંત સાહેબજીની અબાલવૃદ્ધ સૌ પ્રતિની કરુણાનાં દર્શન થયાં છે !

આ નાનકડો ગ્રંથ જીવનને કુસંગ-કુટેવ સામે મેરુ પર્વત સમ અડગતા અને સદાચારી સુનિશ્ચિતતા બક્ષે છે. સંસ્કાર અને નૈતિક મૂલ્યોનાં સંવર્ધન કરે છે.

એક સશક્ત રાષ્ટ્ર અને ચારિત્ર્યસભર યુવાસમુદાયના નિર્માણમાં આ ગ્રંથનું અતુલ્ય યોગદાન રહ્યું છે અને સદાય રહેશે તેવી શુભ ભાવનાઓ સાથે સંતભગવંત સાહેબજી અમૃત મહોત્સવના પાવન પર્વે ગ્રંથની દ્વિતીય આવૃત્તિ પ્રગટ કરતાં સંતભગવંત સાહેબજી અમૃત મહોત્સવ પ્રકાશન સમિતિ ધન્યતા અનુભવે છે.

અબાલવૃદ્ધ અને સવિશેષ જાગ્રત માતા-પિતાની જરૂરિયાત અને લાગણીઓને ધ્યાનમાં રાખીને આ ગ્રંથને પુનઃ પ્રકાશિત કરીએ છીએ.

સૌનેય પ્રભુ દિવ્ય જીવનનો પંથ બતાવી ચિદાકાશી સુખ બક્ષે તેવી અંતરની પ્રાર્થનાઓ છે !

સંતભગવંત સાહેબજી અમૃત મહોત્સવ પ્રકાશન સમિતિના જય શ્રી સ્વામિનારાયણ !

સંતભગવંત સાહેબજી અમૃત મહોત્સવ, ૨૦૭૩

ઉદ્‌ભવ...

આ પુસ્તિકામાં પ્રસ્તુત અમૃત વિચારોની પ્રેરણાના મૂળમાં પરમ પૂજ્ય સાહેબ છે.

૧૯૯૬ના મે માસમાં અનુપમ મિશનના સાધકો પ.પૂ. સાહેબ સાથે ગંગોત્રીની તીર્થયાત્રાએ ગયા હતા. યાત્રા દરમિયાન ગીતા પ્રેસ, ગોરખપુર દ્વારા પ્રકાશિત પુસ્તક વિતરણ સ્થળે પ.પૂ. સાહેબ પધાર્યા અને બાળકોને સંબોધીને હિંદીમાં લખાયેલી કેટલીક પુસ્તિકાઓ ખરીદી. પૂ. શાંતિભાઈને આપી. પૂ. અશ્વિનભાઈએ વાંચી. સૌએ બિરદાવી અને શરૂ થઈ એ અમૃત વિચારોની આપ સુધી પહોંચવાની યાત્રા.

પ.પૂ. સાહેબ ક્યાંય પણ પધારે - મઠ, મંદિર કે આશ્રમ, ગામ, નગર કે મહાનગર, ઘર, કાર્યાલય કે કારખાનાં - તેઓ સદ્‌વાંચન ખોળી જ કાઢે. જ્યાંથી મળે ત્યાંથી સદ્‌વિચાર અપનાવી પ.પૂ. સાહેબે સૌ સાથે એના સહભાગ કર્યા છે. આચરણ દ્વારા એનાં તેજ વધાર્યાં છે, સમાજમાં આદર્શ સ્થાપ્યા છે.

આવા પ્રત્યેક સહભાગમાં પ.પૂ. સાહેબ પ.પૂ. યોગીબાપાને અચૂક સંભારે. બાપા સાથે બનેલા પ્રસંગોની સ્મૃતિ કરે. યોગીબાપાની આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ અને ભાવના સમજાવે. બોધ આપે.

પ્રસ્તુત પુસ્તિકાના પ્રકાશનમાં લેખનથી માંડીને છપાઈ સુધી પ.પૂ. સાહેબે સરળભાવે સૂક્ષ્મ અને માર્મિક સૂચનો કરી પુસ્તિકાના વિચારોનું સત્ત્વ વધાર્યું છે. એમના માર્ગદર્શનથી અનેક મૂળ વિચારોની રજૂઆતમાં નિખાર આવ્યો છે.

પ.પૂ. સાહેબની આજ્ઞાને શિરોમાન્ય કરી આ પુસ્તિકા ગુજરાતી અને અંગ્રેજી બંને ભાષામાં તૈયાર કરી આપવા બદલ ડૉ. મનોજભાઈ સોનીનો આભાર માનીએ છીએ.

મૂળભૂત રીતે બાળકોને ઉદ્દેશીને પ્રકાશિત આ પુસ્તિકા એવા પ્રત્યેક વ્યક્તિને ખપ લાગી શકે જેઓ પોતાનું, પોતાના કુટુંબનું અને સમાજનું જીવન સુખી, શાંતિમય અને સમન્વયકારી બનાવવા મથી રહ્યા છે. એ મથામણ અમારી પણ છે તેથી આ વિચારોને ઉપદેશરૂપે નહિ પરંતુ સહભાગરૂપે - અમૃતના સહભાગરૂપે સ્વીકારશો તેવી વિનંતી છે.

પ્રભુ આપણને સૌને સદ્જીવનની પ્રેરણા અને હિંમત આપે તેવી શુભભાવના અને પ્રાર્થના સહ જય સ્વામિનારાયણ !

યોગી ફાઉન્ડેશન
અનુપમ મિશન પ્રકાશન સમિતિ

પહેલી પાયાની વાત

સદ્‌ગુણો જીવનને સુંદર બનાવે.
સદ્‌ગુણો જીવનને મધુર બનાવે.
સદ્‌ગુણો જીવનને શાંતિમય બનાવે.
સદ્‌ગુણો જીવનને સુખી બનાવે.

સદ્‌ગુણો મનુષ્યનાં ઘરેણાં છે.
સદ્‌ગુણો મનુષ્યની માનવતા છે.
સદ્‌ગુણો મનુષ્યની ઓળખ છે.
સદ્‌ગુણો પશુમાંથી માણસનું સર્જન કરે છે.

સદ્‌ગુણો સંસ્કૃતિનાં પ્રતીક છે.
સદ્‌ગુણો ધર્મનાં પ્રતીક છે.
સદ્‌ગુણો પ્રભુની ભક્તિનાં પ્રતીક છે.
સદ્‌ગુણો ગુરુની કૃપાનાં પ્રતીક છે.

પરંતુ,
સદ્‌ગુણોને જીવનમાં આચરતાં ક્યારેક મૂંઝવણ થાય.
સદ્‌ગુણોને જીવનમાં આચરતાં ક્યારેક ગૂંચવણ થાય.
સદ્‌ગુણોને જીવનમાં આચરતાં ક્યારેક અકળામણ થાય.

સદ્‌ગુણોને જીવનમાં આચરતાં ક્યારેક અસુખ થાય.
સદ્‌ગુણોને જીવનમાં આચરતાં ક્યારેક સંશય થાય.
એવું થાય ત્યારે મૂંઝાવું નહિ.
એવું અર્જુનને પણ થયું હતું.

એવું થાય ત્યારે અકળાવું નહિ.
એવું એકલવ્યને પણ થયું હતું.
એવું થાય ત્યારે સંશય ન રાખવો.

તે માટે
જીવનના કેન્દ્રમાં ભગવાન રાખવા.
ભગવાનનું વચન પાળવું, એમાં બધું આવી ગયું.
જીવનના કેન્દ્રમાં ગુરુને રાખવા,
ગુરુની આજ્ઞા પાળવી, એમાં બધું આવી ગયું.
જીવનના કેન્દ્રમાં સાચા સાધુને રાખવા,
સાધુનું સૂચન પાળવું, એમાં બધું આવી ગયું.

કારણ,
સદ્‌ગુણો સત્ય છે, ભગવાન પરમ સત્ય છે.
સદ્‌ગુણો ધર્મ છે, ગુરુ પરમ ધર્મ છે.
સદ્‌ગુણો પુષ્પ છે, સાધુ એ પુષ્પોની સુવાસ છે.

મારા વ્હાલાં બાળકો અને સત્સંગી બંધુઓ,

આ પુસ્તિકામાં સદ્‌જીવનના ગુટકારૂપી વિચારો અત્યંત સરળ, રસપ્રદ અને સચોટ શૈલીમાં સમાવ્યા છે. એનાં આચરણ આપણને દિવ્ય જીવનના પંથે દોરી જશે.

જીવનમાં મહત્ત્વની બાબત એ નથી કે તમે કયા સંપ્રદાય કે ગુરુના અનુયાયી છો, બલકે એ છે કે તમે કેટલા સજ્જન છો, કેટલા સદ્‌ગુણી છો ! આ પુસ્તિકામાં પ્રસ્તુત વિચારો આપણને સૌને આપણામાં રહેલા સજ્જનથી અભિમુખ કરશે.

ભગવાન સ્વામિનારાયણ અને ગુરુદેવ યોગીજીમહારાજ આપણને એવા દિવ્ય જીવનના પંથે ડગ માંડવાની પ્રેરણા, સમજ અને હિંમત આપે તેવી તેઓના શ્રીચરણોમાં પ્રાર્થના સહ,

આપના જ

સાહેબના આશિષ, જય સ્વામિનારાયણ !

પ્રભુનાં બાળકોની દિનચર્યા

૧. સવારે વહેલા ઊઠો

૨. સ્મરો સહજાનંદજી

૩. શરીરની સ્વચ્છતા

૪. શું ખાશો ? કેવું ખાશો ?

૫. સૂતા પહેલાં

ચરણ... ૧

૧. સવારે વહેલા ઊઠો

દરરોજ સવારે સૂર્યોદય પહેલાં જાગો.
ઘરમાં સૌથી વહેલા જાગો.
ઉજાસ થતાં પહેલાં જાગો.
દિવસ ઊગતાં પહેલાં જાગો.
ઝટપટ જાગો ચટપટ જાગો.

આળસુ હોય તે મોડા ઊઠે.
સુસ્ત હોય તે મોડા ઊઠે.
રોગી હોય તે મોડા ઊઠે.

તમે આળસુ નથી.
તમે સુસ્ત નથી,
તમે રોગી નથી, માટે
વહેલા ઊઠો, વહેલા ઊઠો.
વહેલા ઊઠી આળસ છોડો.
વહેલા ઊઠી સુસ્તી છોડો.
વહેલા ઊઠી નિદ્રા છોડો.

૨. સ્મરો સહજાનંદજી

નિદ્રા ત્યાગી સ્થિર બેસો.
પરમાત્માનું સ્મરણ કરો.
સહજાનંદજીનું નામ રટો.
ભગવાન સ્વામિનારાયણનું સ્મરણ કરો.
ગુરુદેવની સ્મૃતિ કરો.

પરમાત્માને પ્રણામ કરો.
ગુરુદેવને પ્રણામ કરો.
હાથ જોડીને પ્રણામ કરો.
શિશ નમાવી પ્રણામ કરો.
જગતપિતાને પ્રણામ કરો.

વળી બેસીને વિચાર કરો,
મનમાં દૃઢ નિર્ધાર કરો.
માત-પિતાની આજ્ઞા માનવા,
ગુરુદેવની આજ્ઞા માનવા,
સત્ય, સદાચાર, વ્રત પાળવાં.

માત-પિતાને પ્રણામ કરો,
દિનચર્યાનો પ્રારંભ કરો.

૩. શરીરની સ્વચ્છતા

હાથ-મોં ધોઈ કોગળા કરવા.
ઠંડા જળથી કોગળા કરવા.
વારંવાર કોગળા કરવા.

મોં ધોવું, આંખ ધોવી,
નાક બરાબર સાફ કરવું.
દાંત બરાબર સાફ કરવા.
દાઢ બરાબર સાફ કરવી.
જીભ બરાબર સાફ કરવી.

નિત સવારે સ્નાન કરો.
ગરમીમાં સાંજે પણ નહાવ.
ત્રણ સમય નહાવ.

શરીર ઘસીને સ્નાન કરો.
માથું ધોતાં સ્નાન કરો.
ખૂબ ઘસીને સ્નાન કરો.
મેલ-પરસેવો ધોઈ નાખો.
સ્વચ્છ જળથી સ્નાન કરો.

સ્નાન કરી શરીર લૂછો.
સ્વચ્છ વસ્ત્રથી શરીર લૂછો.
આંખ, કાન, નાક લૂછો.
હાથ, પીઠ, પગ, પેટ લૂછો.
માથા પરના વાળ લૂછો.

સ્વચ્છ સુઘડ કપડાં પહેરો.
કપડાં હંમેશાં સ્વચ્છ રાખો
શરીર હંમેશાં સ્વચ્છ રાખો.
ઘર હંમેશાં સ્વચ્છ રાખો.

સ્વચ્છ રહો સ્ફૂર્તિલા રહો.
પ્રભુના પ્યારા બાળ રહો.

૪. શું ખાશો ? કેવું ખાશો ?

રોટી ખાવ, શાક ખાવ.
દાળ પીવો, ભાત જમો.
દૂધ પીવો, છાશ પીવો.
દહીં, મધ ને મેવો ખાવ.
ફળ તાજાં ખૂબ ખાવ.
શાક તાજાં ખૂબ ખાવ.
કઠોળ સારાં ખૂબ ખાવ.

જલદી પચતું ભોજન કરવું.
રોગ ન દે તે ભોજન કરવું.
બળ વધારે તે ભોજન કરવું.
શુધ્ધ પવિત્ર ભોજન કરવું.
પ્રભુને ધરીને ભોજન કરવું.

બહુ ગરમ ભોજન ન કરશો.
બહુ ઠંડું ભોજન ન કરશો.
વાસી તીખું ભોજન ન કરશો.
બહુ ખાટું ભોજન ન કરશો.

હાથ-મોં ધોઈ જમવું.
થોડું જમવું, ધીરે જમવું.
ખૂબ ખૂબ ચાવીને જમવું.
જમણા હાથે હંમેશ જમવું.
ડાબા હાથે પાણી પીવું.
ધીમે ધીમે પાણી પીવું.

ભોજન સમયે શાંત રહેવું,
પ્રસન્ન મનથી હસતા રહેવું,
બૂમ-બરાડાથી દૂર રહેવું.
ગુસ્સો કરતાં જમવું નહીં,
ભોજન વચ્ચે જળ પીવું નહીં,
ભોજન વખતે સ્થિર બેસવું.

ભોજન કરી મુખ હંમેશ ધોવું.
દાંત જીભ હંમેશ ધોવાં.
સ્વચ્છ શીતળ જળથી ધોવાં.
એલચી લવિંગ દાણા ખાવ.
તુલસીનાં ધોઈ પાન ખાવ.
પાન-મસાલા કદી નહીં, ગુટકા-ગુટકી કદી નહીં.

૫. સૂતા પહેલાં

સૂતા પહેલાં ધ્યાન રાખો :

તમારી પથારીનું ઓશીકું ઉત્તર દિશામાં તો નથી ને ?
તમારી પથારીનું ઓશીકું પશ્ચિમ દિશામાં તો નથી ને ?

તમારી પથારીનું ઓશીકું દક્ષિણ દિશામાં રાખો, યા
તમારી પથારીનું ઓશીકું પૂર્વ દિશામાં રાખો.

સૂતા પહેલાં ધ્યાન ધરો.
પરમાત્માનું ધ્યાન ધરો.
સહજાનંદનું ધ્યાન ધરો.
ગુરુદેવનું ધ્યાન ધરો.

સ્મરણ કરો, રટણ કરો.
ભગવાનને પ્રાર્થના કરો.

જમણા પડખે પોઢી જાઓ.
સ્વચ્છ પથારીએ પોઢી જાઓ.

પ્રભુના બાળકનાં વાણી અને વર્તન

૧. મધુર બોલો.
૨. ટટ્ટાર બેસો.
૩. સ્ફૂર્તિથી ચાલો.
૪. તમને વાંચતાં તો આવડે જ છે, હવે 'વાંચતાં' શીખો.
૫. લખો તો મોતીના દાણા જેવું.
૬. કચરો છે એટલે જ એને જ્યાં ત્યાં ન ફેંકાય.
૭. સમય સાથે ચાલો, સમયસર ચાલો.
૮. એક સમયે એક કામ.
૯. નિયમમાં રહો, ખુશ રહો.

ચરણ...૨

૧. મધુર બોલો

સૌ બોલે છે.
પરંતુ બોલવા-બોલવામાં પણ ફરક છે.
કોઈ નિયમમાં રહી બોલે છે, ને કોઈ બેફામ.

યોગીબાપા કહેતા,
'થોડાબોલા થાવું,
વાણી વાપરવી તે દૂધની પેઠે વાપરવી,
પણ પાણીની પેઠે ન વાપરવી.
બોલ્ય બોલ્ય ન કરવું,
ઘટે તેટલું બોલવું એટલે સૌને આપણામાં હેત થાય.'

વિનયપૂર્વક મધુરું બોલે તેનું સૌ કોઈ સન્માન કરે.

નમ્રતાથી બોલો.
મધુરતાથી બોલો.
વિનયપૂર્વક બોલો.
શિષ્ટતાથી બોલો.

બૂમ-બરાડા ન પાડશો.
ઊંચા સાદે ન બોલશો.
વિના કારણ બૂમાબૂમ કરવાથી શો ફાયદો ?

'ઓય', 'રે' જેવાં સંબોધન અસભ્ય લાગે છે.
કોઈનેય 'તું'કારે ન બોલાવશો.
વડીલો સાથે ધીમે સાદે વાત કરશો.
મોટાં દૂર હોય તો બૂમ પાડી ન બોલાવશો.
તમે તેઓની નજીક જઈ વાત કરશો.

વડીલો બોલાવે ત્યારે તેમની પાસે જવું.
વડીલો બોલાવે ત્યારે 'જી' કહેવું.
નાનાં-મોટાં સૌ સાથે પ્રેમપૂર્વક બોલો.
શિષ્ટતાપૂર્વક બોલો.

કોઈ બે વ્યક્તિ વાત કરતા હોય
ત્યારે છુપાઈને તેઓની વાત ન સંભળાય.
કોઈ વાત કરતું હોય ત્યારે વચ્ચે ન બોલાય.

જરૂર પૂરતું બોલો
અને
જે બોલો તે મધુર બોલો.

૨. ટટ્ટાર બેસો

સભામાં, કથા કે કીર્તનમાં પગ લંબાવી ન બેસાય.
મંદિરમાં ભગવાન સામે પગ લંબાવી ન બેસાય.
મંદિરમાં અને ગુરુ પાસે ટટ્ટાર બેસવું,
પલાંઠી વાળી બેસવું.

કમ્મરથી બહુ વળીને ન બેસવું,
વારે વારે હાલક-ડોલક ન થવું,
ઘડી ઘડી ગુસપુસ ન કરવી.
સ્થિર શરીર ને સ્થિર મન રાખી બેસવું.

ઉધરસ કે છીંક આવે ત્યારે
મોં આડો રૂમાલ કે હથેળી રાખો.
સભામાં આમ-તેમ ફાંફાં ન મારશો.
અંદરો-અંદર ઈશારા-ઠઠ્ઠા ન કરશો.
સભામાં એકાગ્ર ચિત્તે બેસજો, શાંત બેસજો.

૩. સ્ફૂર્તિથી ચાલો

તમને ચાલતાં આવડે છે ?
જેઓ બહુ નાનાં બાળક હોય તેઓને ચાલતાં ન આવડે.
તમે તો ચાલો છો, દોડો છો, કૂદો છો,
તોય તમને ખરેખર ચાલતાં આવડે છે ?

રસ્તા પર જે ઊછળતા-કૂદતા ચાલે.
રસ્તા પર જે પગ ઘસતા ઘસતા ચાલે,
રસ્તા પર જે પગ પછાડતા ચાલે,
તેઓને ક્યાં ચાલતાં જ આવડે છે ?

જે આડાઅવળા પગ માંડે,
જે આમ-તેમ ફાંફાં મારતા ચાલે,
જે ઊંચે જોતા ચાલે,
તેઓને ચાલતાં નથી આવડતું.

જે સીટી વગાડતા ચાલે,
જે ધક્કા દેતા ચાલે,
જે બૂમ-બરાડતા ચાલે,
તેઓ તો ક્યાં ચાલતાં શીખ્યા જ છે ?

શું તમે સામું જોઈ ચાલો છો ?
શું તમે રસ્તો જોઈ ચાલો છો ?
શું તમે ધક્કા માર્યા વગર ચાલો છો ? અગર 'હા',
તો તમને ચાલતાં આવડે છે !

શું તમે ડાબે - જમણે જોઈને રસ્તો પાર કરો છો ?
શું તમે વાહનની અવર-જવરની દૂર રહી ચાલો છો ?
શું તમે શાંતિથી ચાલો છો ? અગર 'હા',
તો તમને ચાલતાં આવડે છે !

વાહનને હંમેશાં રસ્તો આપો, આડા ન આવો.
જે ભાર ઊંચકીને ચાલતા હોય તેમને રસ્તો આપો,
અવરોધ ન કરો.
બીમાર માણસને કે વડીલને રસ્તો આપો,
તેઓને મદદ કરો.

ટટ્ટાર ચાલો,
સ્થિર ચાલે ચાલો,
સ્ફૂર્તિથી ચાલો.

૪. તમને વાંચતાં તો આવડે જ છે હવે 'વાંચતાં' શીખો

તમે પુસ્તક હાથમાં લઈ વાંચો છો ?
ટેબલ પર મૂકી વાંચો છો ? કે,
પલંગ પર રાખી વાંચો છો ?

સૂતાં - સૂતાં વાંચશો તો તમારી આંખો નબળી પડશે.
બહુ વળીને વાંચશો તોય તમારી આંખો નબળી પડશે.
આંખોથી પુસ્તક બહુ દૂર રાખશો કે
વધુ પડતું નજીક રાખશો
તોપણ તમારી આંખોને નુકસાન થશે.
ઝાંખા પ્રકાશમાં વાંચન તેમજ
અત્યંત પ્રકાશમાં વાંચન પણ તમારી
આંખોને હાનિકારક થશે.

ટટ્ટાર બેસીને વાંચો.
પુસ્તકને આંખોથી એક હાથ છેટું રાખો.
સામાન્ય પ્રકાશમાં વાંચો.

મોટે અવાજે ન વાંચશો.
એકાગ્ર મન રાખી વાંચશો.
સ્થિર બેઠકે વાંચશો.

જે વાંચો તેને સમજો.
સમજ્યા વગર વાંચ્યું શા કામનું ?
જે વાંચો તેને યાદ રાખો.
વાંચતા જવું ને ભૂલતા જવું શા કામનું ?
જે વાંચો તે ઉપયોગી વાંચો.
અભ્યાસમાં કે જીવનમાં ખપ લાગે તેવું વાંચો.

બીજાના પુસ્તકને સાચવીને વાંચો, ગંદું ન કરો.
પુસ્તક ગમે ત્યાં ન મૂકાય, તેનો આદર કરો.
પુસ્તક ગુરુ સમાન છે,
તેને પગ અડી જાય તો માથે ચઢાવી પ્રણામ કરો.

૫. લખો તો મોતીના દાણા જેવું

વાંકા વળીને લખવું સારું નહીં.
બહુ ભાર દઈને લખવું સારું નહીં.
આડું-અવળું લખવું સારું નહીં.

સીધા બેસીને લખવું સારું.
સુંદર અને સ્પષ્ટ લખવું સારું.
સીધી લીટીમાં લખવું સારું.

લખાણ સ્વચ્છ રાખો.
છેકછાક ટાળો.
ઉતાવળા ન થશો.
ખોટું ન લખશો.

સમજી વિચારીને લખવું.
હાંસિયો છોડીને લખવું.
લીટીઓ વચ્ચે જગ્યા છોડી લખવું.
લખવું તો મોતીના દાણા જેવું લખવું.

૬. કચરો છે એટલે જ એને જ્યાં–ત્યાં ન ફેંકાય

રદ્દીના કાગળ ક્યાં નાખો છો ?
ફળનાં છોડાં ક્યાં નાખો છો ?
ઘરનો કચરો ક્યાં નાખો છો ?
મગફળીનાં ફોતરાં ક્યાં નાખો છો ?

રદ્દી કાગળ કચરાટોપલીમાં નાખો.
ફળનાં છોડાં ઢોરને આપો.
ઘરનો કચરો કચરાપેટીમાં નાખો.
મગફળીનાં ફોતરાં જમીનમાં દાટો.

રેલવે, બસ, નદી, દરિયા,
ઘર, આંગણ, શેરી, મહોલ્લા,
ગામ, શહેર, દેશ ને દુનિયા,
આપણાં જ છે, તેને સ્વચ્છ રાખો.
તેમને કચરે ન નાખો.

૭. સમય સાથે ચાલો, સમયસર ચાલો

રેલવેનો સમય ચૂક્યા, ગાડી છૂટી ગઈ.
ટપાલનો સમય ચૂક્યા, ટપાલ મોડી થઈ.
શાળાનો સમય ચૂક્યા, સોટી પડી ઉ... ઈ
માટે સમય સાથે ચાલો, સમયસર ચાલો.

રાત્રે સૂતાં મોડું તો સવારે ઊઠતાં મોડું,
સવારે ઊઠતાં મોડું એટલે આળસને વણકહ્યું તેડું,
સમય પર શૌચ નહીં એટલે પેટના રોગ માફ નહીં,
માટે સમય સાથે ચાલો, સમયસર ચાલો.

કોઈ મળવા બોલાવે, સમયસર પહોંચો,
કોઈ મળવા આવે, સમયસર મળો,
ક્યાંક બહાર જવાનું થાય, સમયસર તૈયાર રહો.
સમય સાથે ચાલો, સમયસર ચાલો.

ઢીલા ન રહો, ચુસ્ત બનો.
મોડા ન પડો, પહેલા રહો.
સમય સાથે ચાલો, સમયસર ચાલો.

૮. એક સમયે એક કામ

જવું પૂર્વમાં ને જોવું દક્ષિણે, તો શું થાય ?
ઠોકર વાગે, પડી જવાય.

અભ્યાસ કરવા બેસો ને
અલકમલકની વાતે ચઢો તો શું થાય ?
વિદ્યા નહીં આવે, આગળ નહીં વધાય.

એક સમયે એક કામ કરો,
જે સમયનું જે કામ તે જ કામ કરો.

એક સમયે એક કામ કરો,
પૂરા દિલથી કરો, પૂરી લગનથી કરો.

અભ્યાસના સમયે ખેલકૂદ નહીં,
ખેલકૂદના સમયે સુસ્તી નહીં.

૯. નિયમમાં રહો, ખુશ રહો

ખાન-પાનના નિયમ છે;
નહિ પાળો તો રોગ થશે.
સૂવાના-જાગવાના નિયમ છે;
નહિ પાળો તો રોગ થશે.
શૌચ-સ્નાનના નિયમ છે;
નહિ પાળો તો રોગ થશે.
સ્વચ્છતા-સ્વસ્થતાના નિયમ છે;
નહિ પાળો તો રોગ થશે.

નિયમ બંધનરૂપ નથી, મિત્રરૂપ છે.
નિયમ ભયરૂપ નથી, ખુશીપ્રદ છે.
નિયમમાં રહો, ખુશ રહો.

ઊઠક-બેઠકમાં નિયમિત રહો.
હરવા-ફરવામાં નિયમિત રહો.
ચાલવા-દોડવામાં નિયમિત રહો.
ખાવા-પીવામાં નિયમિત રહો.
પ્રભુપ્રાર્થનામાં નિયમિત રહો.

નિયમ પાળશો તો આરોગ્ય પામશો.
નિયમ પાળશો તો બળ પામશો.
નિયમ પાળશો તો સુખ પામશો.

યશ મળે છે નિયમમાં રહેનારને.
ધન મળે છે નિયમમાં રહેનારને.
સન્માન મળે છે નિયમમાં રહેનારને.

નિયમપાલનથી સફળતા મળશે.
નિયમપાલનથી મહત્તા મળશે.
નિયમપાલનથી પ્રસન્નતા મળશે.
જેમને પ્રસન્નતા મળે છે તેમને પ્રભુતા મળે છે.

પ્રભુના બાળકના ગુણ

૧. સત્ય

૨. દયા

૩. ક્ષમા

૪. ધીરજ

૫. સહનશીલતા

૬. નમ્રતા

૭. સાદગી

૮. શ્રદ્ધા

ચરણ... 3

૧. સત્ય

સત્યનું પાલન કરવું એટલે
સાચું બોલવું,
સાચું વર્તવું,
સાચું વિચારવું,
એ સત્ય છે, સદ્‌ગુણ છે.
પરંતુ,
પરમાત્માનો સ્વીકાર અને તેમના વચનનું પાલન
એ વિશિષ્ટ સત્ય છે
ગુરુનું શરણ અને તેમની આજ્ઞાનું પાલન
એ વિશિષ્ટ સત્ય છે
તેથી જ તો
સત્ય ઈશ્વરનું રૂપ છે.
સત્ય ધર્મનું રૂપ છે,
સત્ય પુણ્યની જડ છે.

રાજા હરિશ્ચંદ્રે રાજ્ય છોડ્યું...
સત્ય નહિ.
રાજા દશરથે શ્રી રામને છોડ્યા...
સત્ય નહિ.

ગાંધીજીએ બધાં જ દુઃખ વેઠ્યાં...
છતાં સત્ય ન જ છોડ્યું.

કોઈ સંકટ આવે – સત્ય ન છોડશો.
કોઈ દુઃખ પડે – સત્ય ન છોડશો.
કોઈ લોભ લાગે – સત્ય ન છોડશો.

સત્યને મનમાં રાખજો.
સત્યને વાણીમાં રાખજો.
સત્યને જીવનમાં રાખજો.
તે માટે,
પ્રભુને જીવનના કેન્દ્રમાં રાખજો.
ગુરુને જીવનના કેન્દ્રમાં રાખજો.
સાધુને જીવનના કેન્દ્રમાં રાખજો.

૨. દયા

દીનદુખિયાં પર દયા કરે તે મનુષ્ય.
કષ્ટમાં હોય તેમના પર દયા કરે તે મનુષ્ય.

દયાવશ દધીચિમુનિએ
પોતાનાં હાડકાં દાન કર્યાં...
દયાવશ રાજા રન્તિદેવે
પોતાનું ભોજન દાન કર્યું...
દયાવશ યોગીજીમહારાજે
સૌ યુવાનોને પ્રેમથી ભીંજવ્યા...

ભગવાન બુદ્ધ, મહાવીર, ઈસુ,
મહાપ્રભુ સ્વામિનારાયણે
પોતાના આચરણથી દયાના સંદેશ ફેલાવ્યા.

દયા અહિંસાની પ્રેરક છે.
દયા પરોપકારની પ્રેરક છે.
દયા સેવાની પ્રેરક છે.
દયા ત્યાગની પ્રેરક છે.
દયા સદ્‌ગુણોની જનની છે.

૩. ક્ષમા

ક્રોધ પાપનું મૂળ છે.
ક્ષમા શાંતિનું મૂળ છે.
કોઈએ તમને કષ્ટ પહોંચાડ્યું – ક્ષમા કરી દો.
કોઈએ તમારું અપમાન કર્યું – ક્ષમા કરી દો.
કોઈએ તમને અપશબ્દો કહ્યા – ક્ષમા કરી દો.
કોઈએ તમારી ક્ષમા માંગી – ક્ષમા કરી દો.
કોઈએ તમારી ક્ષમા ન માંગી – ક્ષમા કરી દો.

યોગીબાપા કહેતા,
‘સહનશક્તિ એ જબરો ગુણ છે,
કોક શબ્દ આપણને કટાક્ષથી કહે તો સામું ન બોલતાં
સહન કરવું તેને ક્ષમાનો ગુણ કહે છે.
તે ક્ષમા કરવાથી પોતાના હૈયામાં શાંતિ અખંડ આવે છે.’

ક્રોધ તો અગ્નિ સમાન છે,
એમાં ઘી હોમશો ?
આગ ભભૂકશે.
ક્રોધની સામે ક્રોધ કરશો ?
ક્રોધ ભભૂકશે.

ક્રોધ ભભૂકશે તો દ્વેષ વધશે.
દ્વેષ વધશે તો હિંસા વધશે.

અગ્નિમાં ઘી ન હોમો,
અગ્નિ શાંત પડી જશે, ઓલવાઈ જશે.
ક્રોધ સામે ક્રોધ ન કરો,
ક્રોધ શાંત થઈ જશે.
ક્ષમા કરશો,
શાંતિ થશે, સુખ વધશે.

ક્ષમા એ સુખ, શાંતિ અને અહિંસાનું મૂળ છે.

૪. ધીરજ

દુઃખ આવે, રોગ આવે, શોક આવે,
અસફળતા આવે, અપમાન થાય ત્યારે વ્યાકુળ ન થશો,
ધીરજ રાખો.

સ્વયં ભગવાન રામે વનવાસ ભોગવ્યો.
રાજા યુધિષ્ઠિર અને હરિશ્ચંદ્રે દુઃખ વેઠ્યાં.
મહાત્મા ગાંધીજીએ યાતના સહી.
યોગીજીમહારાજે અપમાન સહ્યાં.
સંકટ તો સૌને આવે...
સંકટથી ડરવું નહીં, ધીરજ રાખો, સંકટ ટળી જશે.

ધીરજ મોટો ગુણ છે.
ધીરજ સફળતા અપાવશે.
ધીરજ યશ અપાવશે.
ધીરજ સુખ અપાવશે.

ધીરજથી મંડ્યા રહો. ધીરજથી યત્ન કરો.
ધીરજથી સ્થિર રહો.
ધીરજ ગુમાવશો નહીં, ધીરજ રાખો,
રાત પાછળ પરોઢ છે જ.

૫. સહનશીલતા

સહનશીલતા કેળવો.
જરા મુશ્કેલી આવી, ઢીલા થઈ ગયા.
જરા દુઃખ પડ્યું, ઢીલા થઈ ગયા.
જરા શોક થયો, ઢીલા થઈ ગયા.
સહન કરતાં શીખો.
સહનશીલતા કેળવો.

જરા કોઈએ કંઈક કહ્યું, ગુસ્સે થઈ ગયા,
જરા બીમાર પડ્યા, ઢગલો થઈ ગયા.
જરા પીડા થઈ, રડવા બેસી ગયા.
સહન કરતાં શીખો.

સાહસિકો જ્વાળામુખીના પર્વતો ખોજે છે.
ને તમે થોડી ગરમી સહન ન કરી શકો ?
સાહસિકો હિમાલયના શિખરે ચઢે છે,
ને તમે સ્હેજ ઠંડી સહન ન કરી શકો ?
વીરો મોટા મોટા યુદ્ધમાં સ્થિર મતિ રાખે છે.
ને તમે જરા જેટલું દુઃખ સહન ન કરી શકો ?

ભગવાન બુદ્ધના એક શિષ્ય વિચરણ કરવા જતા હતા.
ભગવાન બુદ્ધે તેઓને પૂછ્યું,
'લોકો તમને ગાળ દેશે તો !'
શિષ્યે જવાબ આપ્યો,
'મને મારશે નહીં એટલી તેમની દયા.'

બુદ્ધે ફરી પૂછ્યું, 'અને મારે તો ?'
શિષ્ય બોલ્યા, 'મને અપંગ ન બનાવવાની તેમની દયા.'

બુદ્ધે આગળ ચલાવ્યું, 'અને અપંગ કરી નાખે તો ?'
શિષ્યે કહ્યું, 'મારો જીવ ન લે એટલી તેમની દયા.'

'અને મારતાં મારતાં તમારો જીવ લઈ લે તો ?'
બુદ્ધે પૂછ્યું.
ત્યારે શિષ્યે શાંતિથી જવાબ આપ્યો, 'હે ભગવન્ !
તો તો આ શરીરમાંથી મને મુક્તિ અપાવવાની
તેઓ દયા કરશે !'

ભગવાન બુદ્ધ પ્રસન્ન થઈ ગયા.

બીજાના આપણા પ્રતિ મોટામાં મોટા અપરાધને પણ
દયાના ભાવથી જોવા ને સ્વીકારવા એ જ સાચી
સહનશીલતા છે.

૬. નમ્રતા

તમે ક્યારેય વાવાઝોડું જોયું છે ?
વાવાઝોડામાં ઝાડ પડતાં જોયાં છે ?
તમે નોંધ્યું છે કે વાવાઝોડામાં પણ ઘાસ બચી જાય છે.
ઊખડતું નથી.
તો ઝાડ કેમ ઊખડી પડ્યાં ?

ઝાડ ઝૂક્યું નહીં...
તો વાવાઝોડાના પવને તેને ઉખેડી પાડ્યું.
ઘાસ ઝૂકી ગયું, જમીન સાથે ઢળી ગયું...
તો પવન તેને ઉખેડી ના શક્યો.
ઘાસ બચી ગયું પોતાની નમ્રતાથી.

નમ્રતા મોટો ગુણ.
નમ્રતા સૌને ગમે.
નમ્ર હોય તે સૌને ગમે.
સૌની સાથે નમ્રતા રાખી વર્તો.

દુકાનદાર પાસે નમ્ર રહેશો – તમારું કામ સરળ થશે.
અમલદાર પાસે નમ્ર રહેશો – તમારું કામ ઝટપટ થશે.
ગુરુજી પાસે નમ્ર રહેશો – વિદ્યા, જ્ઞાન, સુખ આવશે.

કૃષ્ણજી અદા કહેતા,
'નાને સે નાને હો રહીએ
જૈસી નાની દૂબ,
ઘાસ ફીસ સબ ઉડ ગયે
દૂબ ખૂબ કી દૂબ.'

બોલો તો નમ્રતાપૂર્વક.
લખો તો નમ્રતાપૂર્વક.
વર્તો તો નમ્રતાપૂર્વક.

૭. સાદગી

સાદું જીવન ઉચ્ચ વિચાર.

સાદાઈમાં પવિત્રભાવ છે, જીવન પવિત્ર બનાવે.
સાદાઈમાં સાત્ત્વિકભાવ છે, જીવન સાત્ત્વિક બનાવે.
સાદાઈમાં સંયમભાવ છે, જીવન સંયમી બનાવે.

ગુણાતીતાનંદસ્વામીના જીવનમાં
કેટલી સાદગી હતી !
યોગીજીમહારાજના જીવનમાં
કેટલી સાદગી હતી !
તેઓએ પોતાના આચરણથી
સૌને એ ગુણ શીખવ્યો,
ઉપદેશથી નહિ.

આડમ્બર વ્યર્થ છે,
લાંબું ટકતો નથી.
ખોટો દેખાડો વ્યર્થ છે,
લાંબું ટકતો નથી.

સાદાઈમાં સુખ છે. સાદાઈમાં શાંતિ છે.
સાદાઈમાં સભ્યતા છે.
સાદગી અપનાવો – ઉચ્ચ જીવન અપનાવો.

૮. શ્રદ્ધા

સંસાર શ્રદ્ધા – વિશ્વાસથી ચાલે છે.
વ્યવહાર શ્રદ્ધા – વિશ્વાસથી ચાલે છે.
શ્રદ્ધા – વિશ્વાસ વિના પ્રગતિ નથી.
શ્રદ્ધા – વિશ્વાસ વિના શાંતિ નથી.

ભગવાનમાં શ્રદ્ધા રાખો. ધર્મ પર શ્રદ્ધા રાખો.
સત્‌શાસ્ત્ર પર શ્રદ્ધા રાખો. ગુરુદેવ પર શ્રદ્ધા રાખો.

અર્જુનને આદર્શ રાખો.
શ્રીકૃષ્ણ પર તેઓની શ્રદ્ધા અદ્‌ભુત હતી.
એકલવ્યને આદર્શ રાખો.
ગુરુ દ્રોણાચાર્ય પર તેઓની શ્રદ્ધા અદ્‌ભુત હતી.
કાકાશ્રી, પપ્પાજી, સ્વામીજી, સાહેબજી અને
સૌ સ્વરૂપોના જીવનને સ્મરણમાં રાખો.
યોગીજીમહારાજ પર તેઓની શ્રદ્ધા અનુપમ છે.

શ્રદ્ધામાં શક્તિ છે. શ્રદ્ધામાં ભક્તિ છે.
આત્મામાં શ્રદ્ધા રાખો.
તમારી જાત પર શ્રદ્ધા રાખો.
ગુરુદેવ પર શ્રદ્ધા રાખો.

પ્રભુનાં બાળક – આદર્શ બાળક

૧. ઋણી બનો

૨. પ્રણ લઈએ

૩. આદર કરો

૪. આજ્ઞા માનો

૫. સ્વાગત કરો, સત્કાર કરો

૬. સૌની સાથે પ્રેમથી બોલો

૭. ધક્કા–મુક્કી છોડો

૮. કુટેવ છોડો

૯. સ્વાશ્રયમાં શરમ કેવી ?

ચરણ... ૪

૧. ઋણી બનો

જે ભગવાને માણસ બનાવ્યા તમને,
એ પ્રભુના ઋણી બનો.
જે ભગવાને ફળ, અન્ન ને જળ દીધાં,
એ પ્રભુના ઋણી બનો.
જે ભગવાને સુખનાં સાધન દીધાં,
એ પ્રભુના ઋણી બનો.

જે દેશમાં જન્મ થયો, એ દેશના ઋણી બનો.
જે દેશમાં ઊછર્યાં તમે, એ દેશના ઋણી બનો.
જે દેશમાં પ્રગતિ કરી, જે દેશમાં સુખી થયાં,
એ દેશના ઋણી બનો.

જે માત-પિતાએ જન્મ દીધો, એ માત-પિતાના ઋણી બનો.
જે માત-પિતાએ મોટા કર્યા, એ માત-પિતાના ઋણી બનો.
જે માત-પિતાએ નેહ દીધો, એ માત-પિતાના ઋણી બનો.
જે ગુરુએ વિદ્યા દીધી, એ ગુરુજનોના ઋણી બનો.
જે મિત્રોએ મૈત્રી કરી, એ મિત્રોના ઋણી બનો.
જે ભાઈ-બહેને પોતીકાં કર્યાં, એ ભાંડરડાંનાં ઋણી બનો.

૨. પ્રણ લઈએ

દયાળુ પ્રભુને કદી ભૂલશું નહીં.
જન્મદાત્રી માને કદી ભૂલશું નહીં.
પ્રેમાળ પિતાને કદી ભૂલશું નહીં.
માતૃભૂમિને કદી ભૂલશું નહીં.

પ્રભુને સદાય - સઘળે યાદ કરશું.
દેશના ગૌરવની રક્ષા કરશું.
માતાના ગૌરવની રક્ષા કરશું.
પિતાના ગૌરવની રક્ષા કરશું.

આપણે પ્રભુનાં બાળ છીએ.
આપણે ભારતમાનાં બાળ છીએ.
આપણે ગૌરવવંતાં માત-પિતાનાં બાળ છીએ.

આપણે પોતાના ગૌરવની રક્ષા કરશું.
આપણે આપણી સંસ્કૃતિની રક્ષા કરશું.
સદા દેશ અને પ્રભુના ઋણી રહીશું.

૩. આદર કરો

તમે દેશના સપૂત છો,
દેશનો આદર કરો.
તમે પ્રભુના સપૂત છો,
સત્યનો આદર કરો.
તમે માત-પિતાના સપૂત છો,
માત-પિતાનો આદર કરો.

દેશનો આદર શી રીતે કરશું ?
દેશ હિતનાં કામ કરીને.
પ્રભુનો આદર શી રીતે કરશું ?
સત્યનું પાલન કરીને.
માત-પિતાનો આદર શી રીતે કરશું ?
માત-પિતાની સેવા કરીને.
વડીલોનો આદર શી રીતે કરશું ?
વડીલોની આજ્ઞા પાળીને.

દેશનો આદર કરો - સન્માન મળશે.
માત-પિતાનો આદર કરો - ગૌરવ મળશે.
પ્રભુનો આદર કરો - પરલોક મળશે.

વૃદ્ધોનો આદર કરો.
સાધુ-સંતોનો આદર કરો.
આવેલ અતિથિનો આદર કરો.
સઘળાં વડીલોનો આદર કરો.

ગૌમાતાનો આદર કરો.
તુલસીજીનો આદર કરો.
દેવ-મંદિરનો આદર કરો.
દેવ-મૂર્તિનો આદર કરો.
સત્-શાસ્ત્રોનો આદર કરો.
પુસ્તકોનો આદર કરો.

૪. આજ્ઞા માનો

મા કાંઈ કરવાનું કહે તો શું કરશો ?
પિતાજી કાંઈ કરવાનું કહે તો શું કરશો ?
મોટા ભાઈ કાંઈ કરવાનું કહે તો શું કરશો ?
ઘરના વડીલ કાંઈ કરવાનું કહે તો શું કરશો ?
તમારા ગુરુજી કાંઈ કરવાનું કહે તો શું કરશો ?

તમે ડાહ્યાં બાળકો છો.
તમે આજ્ઞાકારી બનજો.

મા કાંઈ કહે તો 'જી' કહીને આજ્ઞા માનો.
પિતાજી કાંઈ કહે તો 'જી' કહીને આજ્ઞા માનો.
મોટા ભાઈ કાંઈ કહે તો 'જી' કહીને આજ્ઞા માનો.
મોટેરાં કાંઈ કહે તો 'જી' કહીને આજ્ઞા માનો.
ગુરુજી કાંઈ કહે તો 'જી' કહીને આજ્ઞા માનો.

તમે પ્રભુનાં પ્યારા બનો.
સૌ વડીલોની આજ્ઞા માનો.
તેનો અર્થ એવો નથી કે,
તમે તમારી વિચારશક્તિનો ઉપયોગ ન કરો.
નમ્રભાવે તમારું દૃષ્ટિબિંદુ મોટાં સમક્ષ રજૂ કરો.

નમ્રભાવે તમારા વિચાર મોટાં સમક્ષ રજૂ કરો.
પછી,
તેઓ કહે તેમ કરો,
કારણ તમારા સુખ સિવાય તેઓના હૃદયમાં
અન્ય ભાવ નથી.
તેઓને અનુસરો
અને તેઓ તમને દોરી જશે તમારા ઉત્તમ સ્વરૂપ સુધી.

૫. સ્વાગત કરો... સત્કાર કરો...

આંગણે કોઈ આવે તો શું કરશું ?
ઘરમાં સંતાઈ જાશું ?
કાંઈ પૂછે તો મોં સંતાડશું ?
માત-પિતા પાસે દોડી જાશું ?
કાંઈ પૂછે તો માથું હલાવશું ?

આવો વ્યવહાર સારો નહીં.
આવો સંકોચ સારો નહીં.
આવી શરમ સારી નહીં.

ઘરે સંબંધીઓ આવે,
ઘરે મહેમાન આવે,
ઘરે મોટેરાં આવે,
ઘરે મિત્રો આવે
તે સૌનું સ્વાગત કરજો.
તમે સૌને પ્રણામ કરજો.

એમને બિરાજવા આસન દેજો.
એમને બિરાજવા વિનંતી કરજો.
એમને પીવાને પાણી દેજો.

એમને મુખવાસ-એલચી દેજો.
કાંઈ પૂછે તો નમ્રતાથી બોલજો.

આંગણે આવેલ સંબંધી, મહેમાન, મોટેરાં અને
મિત્રો જાય ત્યારે
એમની સાથે ઊભા થજો,
ઝાંપા સુધી જઈ વળાવજો,
એમને તમે પ્રણામ કરજો,
એમને તમે પ્રેમથી વળાવજો.

૬. સૌની સાથે પ્રેમથી બોલો

સૌ સાથે પ્રેમથી બોલીએ.
સૌ સાથે સત્ય બોલીએ.
સૌ સાથે નમ્રતાથી બોલીએ.
સૌ સાથે સભ્યતાથી બોલીએ.
સૌ સાથે આદરથી બોલીએ.

કાંઈ લેવું છે ? સરળતાથી માંગો.
કાંઈ લેવું છે ? સચ્ચાઈથી માંગો.
કાંઈ લેવું છે ? સીધું જ માંગો.

કોઈને કાંઈ દેવાનું છે ? સમયસર દેજો.
કોઈને કાંઈ દેવાનું છે ? ઉદારતાથી દેજો.
કોઈને કાંઈ દેવાનું છે ? ઈમાનદારીથી દેજો.

વર્તનમાં સરળતા રાખજો.
વર્તનમાં સચ્ચાઈ રાખજો.
વર્તનમાં ઈમાનદારી રાખજો.
વર્તનમાં ઉદારતા રાખજો.

૭. ધક્કા–મુક્કી છોડો

ટિકિટ લેવા ટ્રેનની - ધક્કા–મુક્કી.
ચઢવા જાઓ ટ્રેનમાં - ધક્કા–મુક્કી.
ઊતરવા માંડો ટ્રેનથી - ધક્કા–મુક્કી.

નાવ પર ચઢતાં ધક્કા–મુક્કી.
મોટરમાં ચઢતાં ધક્કા–મુક્કી.
મંદિરમાં જાતાં ધક્કા–મુક્કી.
બજારમાં ચાલતાં ધક્કા–મુક્કી.
મેળામાં ઘૂમતાં ધક્કા–મુક્કી.
સભા–સમારંભમાં ધક્કા–મુક્કી.
કથા–કીર્તનમાં ધક્કા–મુક્કી.

ધક્કા–મુક્કીથી વાગી જાય.
ધક્કા–મુક્કીથી કપડાં ફાટે.
ધક્કા–મુક્કીથી સામાન ખોવાય.

ધક્કા–મુક્કી સારી નહીં.
ધક્કા–મુક્કી ના કરો.
ધક્કા–મુક્કી બંધ કરો.

એક હારમાં ઊભા રહો.
વારાફરતી કામ કરો.
સૌને મન આરામ રહે.
સૌનાં ઝટપટ કામ થશે.

૮. કુટેવ છોડો

મોમાં તણખલાં નાખવાં, એ કુટેવ કહેવાય.
મોમાં પાંદડાં ચાવવાં, એ કુટેવ કહેવાય.
મોમાં આંગળાં નાખવાં, એ કુટેવ કહેવાય.
મોમાં નખ તોડવા, એ કુટેવ કહેવાય.

મોમાં તણખલાં નાખે એ અસભ્ય કહેવાય.
મોમાં પાંદડાં ચાવે, એ ખરાબ કહેવાય.
મોમાં આંગળાં નાંખે, એ ગંદાં કહેવાય.

મોમાં કપડાં ન નાખીએ,
એવી કુટેવ ન પાડીએ.
દાંતથી નખ ન કાપીએ,
એવી કુટેવ ન પાડીએ.
કુટેવોથી દૂર રહીએ.
કુટેવો સૌ છોડી દઈએ.

૯. સ્વાશ્રયમાં શરમ કેવી ?

પોતાનાં કપડાં ધોતાં શરમ કેવી ?
પોતાનાં વાસણ માંજવામાં શરમ કેવી ?
પોતાના ઘરનું પાણી ભરવામાં શરમ કેવી ?
પોતાનો ઓરડો સાફ કરવામાં શરમ કેવી ?
પોતાનો સામાન ઊંચકવામાં શરમ કેવી ?
પોતાનું કામ પોતે કરવામાં શરમ કેવી ?

આવી શરમ સારી નહીં.
આવો સંકોચ સારો નહીં.
આવો સ્વભાવ સારો નહીં.

સારા માણસ સ્વાશ્રયમાં સંકોચ ન રાખે.
મોટા માણસ સ્વાશ્રયમાં સંકોચ ન રાખે.
સમજુ માણસ સ્વાશ્રયમાં સંકોચ ન રાખે.

પોતાનું કામ કરતાં અચકાઈએ નહીં.
પોતાનું કામ કરતાં સંકોચ કરીએ નહીં.
પોતાનું કામ કરતાં શરમાઈએ નહીં.

પ્રભુના બાળકનાં આચરણ કેવાં હોય ?

૧. દેશને ચાહો, ગૌરવ કરો.

૨. ધર્મ આચરો.

૩. સહિષ્ણુ બનો.

૪. શિસ્ત પાળો.

૫. ક્ષમા માંગી લો.

૬. ત્યાગ શીખો.

૭. શક્તિનો શો ઉપયોગ કરશો ?

૮. સાથ ન છૂટે કદી.

ચરણ...૫

૧. દેશને ચાહો, ગૌરવ કરો

આપણે એ મહાન દેશનાં સંતાન છીએ...
જે દેશમાં ભગવાન શ્રી રામ પ્રગટ થયા,
જે દેશમાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે જન્મ ધર્યો,
જે દેશમાં મહાપ્રભુ સ્વામિનારાયણે જન્મ ધર્યો.

આપણે એ મહાન રાષ્ટ્રનાં બાળ છીએ...
જે રાષ્ટ્રમાં મહર્ષિ વાલ્મીકિએ રામાયણ ગાઈ,
જે રાષ્ટ્રમાં મહર્ષિ વેદવ્યાસે મહાભારત રચ્યું,
જે રાષ્ટ્રમાં યુગપુરુષ એવા યોગીજીમહારાજ અવતર્યા.

આપણે એ મહાન માતૃભૂમિના લાડલાં છીએ...
જે ભૂમિ પર યુધિષ્ઠિર જેવા ધર્માત્મા થયા,
જે ભૂમિ પર દધીચિ જેવા દાની થયા,
જે ભૂમિ પર હરિશ્ચંદ્ર જેવા સત્યવાદી થયા.

આપણે એ મહાન દેશનાં સંતાન છીએ...
જે દેશમાં રાણા પ્રતાપ જેવા પ્રણવીર પાક્યા,
જે દેશમાં શિવાજી જેવા ધીર-વીર પાક્યા,
જે દેશમાં ગુરુ ગોવિંદસિંહ જેવા કર્મવીર પાક્યા.
આપણે એ મહાન રાષ્ટ્રના સપૂતો છીએ...

જે રાષ્ટ્રે લોકમાન્ય ટિળક જેવા કર્મયોગી ઘડ્યા,
જે રાષ્ટ્રે ગાંધીજી જેવા સત્ય-અહિંસાના પૂજારી ઘડ્યા,
જે રાષ્ટ્રે સરદાર પટેલ જેવા વિરલ લોહપુરુષ ઘડ્યા.

આપણે દેશ ભીમ અને અર્જુન જેવા વીરોનો દેશ છે.
આપણો દેશ સાવિત્રી અને
અનસૂયા જેવી પતિવ્રતાઓનો દેશ છે.

આપણો દેશ તુલસીદાસ,
ભગતજી, જાગાસ્વામી જેવા ભક્તોનો દેશ છે.
આપણો દેશ બુદ્ધ, મહાવીર, ગુણાતીત સ્વામી જેવા
યતિ ત્યાગીઓનો દેશ છે.

આપણો દેશ ગૌરવશાળી છે.
આ દેશની મર્યાદાને જાળવીએ.
આ દેશના સન્માનને જાળવીએ.
આ દેશની સંસ્કૃતિને જાળવીએ.

આ દેશના ગૌરવને જાળવીએ, ભારતને જાળવીએ.

૨. ધર્મ આચરો

જીવનમાં ધર્મનું આચરણ કરો.
ધર્મની મર્યાદાનું પાલન કરો.

ધર્મમય જીવન સુખી જીવન રહેશે.
ધર્મમય જીવનમાં શાંતિ રહેશે.
ધર્મમય જીવન યશસ્વી રહેશે.
ધર્મમય જીવન કલ્યાણકારી રહેશે.

જ્યાં ધર્મ છે ત્યાં દયા રહે.
જ્યાં ધર્મ છે ત્યાં સત્ય રહે.
જ્યાં ધર્મ છે ત્યાં ક્ષમા રહે.
જ્યાં ધર્મ છે ત્યાં ઉદારતા રહે.
જ્યાં ધર્મ છે ત્યાં ત્યાગ રહે.
જ્યાં ધર્મ છે ત્યાં આનંદ છે.

જ્યાં ધર્મ છે ત્યાં સુખ છે.
જ્યાં ધર્મ છે ત્યાં પ્રભુ છે.
જીવનમાં ધર્મનું આચરણ કરો.
ધર્મની મર્યાદાનું પાલન કરો.

૩. સહિષ્ણુ બનો

આત્મગૌરવ સન્માનનીય છે.
આત્મમર્યાદા સન્માનનીય છે, પરંતુ

બીજાનો તિરસ્કાર ગૌરવપાત્ર નથી,
બીજા પ્રત્યે ઘૃણા આત્મમર્યાદાનું ઉલ્લંઘન છે.

આત્મગૌરવ સદાચારમાં છે.
આત્મમર્યાદા સંયમમાં છે.

આત્મગૌરવ કરો,
અન્યનું સન્માન પણ જાળવો.
આત્મમર્યાદા જાળવો.
અન્યની મર્યાદા પણ સાચવો.

ધર્મનું આચરણ કરો,
સર્વ ધર્મનો આદર કરો.
સર્વ ધર્મ સમાદર કરો.
વિશાળ બનો, સહિષ્ણુ બનો.

૪. શિસ્ત પાળો

પૂછ્યા વગર બીજાની વસ્તુને ન લેવાય.
રજા સિવાય કોઈના ઘર કે ઑફિસમાં ન જવાય.

વગર પૂછે કોઈ તમારી વસ્તુ લઈ જાય,
તમને ખરાબ લાગશે ને ?

વગર પૂછે કોઈ તમારો સામાન હટાવી દે,
તમને ખરાબ લાગશે ને ?

વગર રજાએ કોઈ તમારે ઘેર કે ઑફિસમાં આવી ચઢે,
તમને તમારા કામમાં ખલેલ પડશે ને ?

માટે, કામ એવું કરો જેથી કોઈને તકલીફ ન પહોંચે.
કામ એવું કરો જેથી કોઈને ખરાબ ન લાગે.
કામ એવું કરો કે જેથી કોઈને નુકસાન ન થાય.

૫. ક્ષમા માગી લો

ક્યારેક કોઈને તમારા વાણી-વર્તનથી દુઃખ પહોંચે,
તો તેમની ક્ષમા માગી લેજો.

ક્યારેક કોઈને ભૂલથી તમારો ધક્કો વાગી જાય,
તો તેમની ક્ષમા માગી લેજો.

ક્યારેક પૂછ્યા વગર કોઈની વસ્તુને લઈ લેવાય.
તો તેમની ક્ષમા માગી લેજો.

પોતાની ભૂલ સ્વીકારે,
તે આદર્શ વ્યક્તિ.

પોતાની ભૂલ માટે ક્ષમા માગે,
તે આદર્શ વ્યક્તિ.

પોતાની ભૂલ સુધારે,
તે આદર્શ વ્યક્તિ.

પોતાની ભૂલને સાચી ઠેરવવા ન મથશો.
પોતાની ભૂલને બહાના હેઠળ ન છુપાવશો.

ભૂલ થાય;
સ્વીકારો, ક્ષમા માગો, સુધારી લો.

૬. ત્યાગ શીખો

ભગવાન બુદ્ધ અને તીર્થંકર મહાવીર સ્વામીએ
રાજવૈભવનો ત્યાગ કર્યો.
સ્વામી સહજાનંદજીએ માત્ર અગિયાર વર્ષની ઉંમરે
ઘરનો ત્યાગ કરી તીર્થયાત્રા કરી,
કઠોર તપસ્યા કરી
અને
સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના સાધુઓના જીવનમાં
અનુપમ ત્યાગ પ્રગટાવ્યો.
આવા અનેક મહાપુરુષોના ત્યાગે
વિશ્વને ધર્મમય જીવનની પ્રેરણા આપી.

ત્યાગ શીખવો.
ત્યાગમાં વિવેક છે.
ત્યાગમાં ઉદારતા છે.
ત્યાગમાં મનુષ્યતા છે.
ત્યાગમાં ધર્મ છે, દયા અને યશ છે.
ત્યાગથી ભગવાન રાજી થાય છે.

બીજાનું ભલું કરવા પોતાનો સ્વાર્થ ત્યાગો.
ઘરનું ભલું કરવા પોતાનો સ્વાર્થ ત્યાગો.

ગામનું ભલું કરવા ઘરનો સ્વાર્થ ત્યાગો.
દેશનું ભલું કરવા ગામનો સ્વાર્થ ત્યાગો.
વિશ્વનું ભલું કરવા દેશનો સ્વાર્થ ત્યાગો.

ત્યાગ વિના પરોપકાર નથી.
ત્યાગ વિના ધર્મ નથી.
ત્યાગ વિના શાંતિ નથી.
તમે ત્યાગ શીખો.

૭. શક્તિનો શો ઉપયોગ કરશો ?

ભગવાને તમને બળવાન બનાવ્યા,
એ બળનો શો ઉપયોગ કરશો ?

દુર્બળની રક્ષા કરવા બળનો સદુપયોગ કરો.
ભયભીતોને નિર્ભય કરવા બળનો સદુપયોગ કરો.
દુઃખી–પીડિતની સહાય કરવા બળનો સદુપયોગ કરો.

નમ્રતાથી બળ શોભે.
ક્ષમાથી બળ શોભે.
સંયમથી બળ શોભે.

ભગવાને તમને બુદ્ધિશાળી બનાવ્યા,
એ બુદ્ધિનો શો ઉપયોગ કરશો ?

અજ્ઞાનીને જ્ઞાન દે તે બુદ્ધિશાળી.
બીજાની ભૂલ સુધારે તે બુદ્ધિશાળી.
સૌને સદ્વિચાર શિખવાડે તે બુદ્ધિશાળી.
મર્યાદાનાં પાલન કરાવે તે બુદ્ધિશાળી.

નમ્રતાથી શોભે વિદ્યા.
વિદ્યાથી શોભે બુદ્ધિ.
બુદ્ધિથી શોભે જીવન.

ભગવાને તમને ધનવાન બનાવ્યા.
એ ધનનો શો ઉપયોગ કરશો ?

દીનદુખિયાંની સેવા કરજો.
સાધુ-સંતોની સેવા કરજો.
સદ્કાર્યમાં ધન ખરચજો.

ધનની શોભા સદાચાર.
ધનની શોભા સાદગી.
ધનની શોભા ઉદારતા.
ધનની શોભા સંયમ.
ધનની શોભા છે ઉદ્યોગ.
ધનની શોભા દાન છે.

શક્તિ શોભે સંયમમાં, ન કદી અભિમાનમાં.

૮. સાથ ન છૂટે કદી

સૌ મિત્રો સાથે રહો,
સૌ મિત્રો સાથે રમો,
સૌ મિત્રો સાથે જમો,
સૌ મિત્રો સાથે ભણો,
મિત્રનો સાથ અતૂટ સંગાથ.

સાથે સાથે શ્રમ કરો,
સાથે કરો વિશ્રામ,
સુખમાં સાથે,
દુઃખમાં સાથે,
આનંદ-શોકમાં સાથે સાથે.

સમૃદ્ધિમાં સાથ રહે,
દરિદ્રતામાં સાથ,
અને વિપત્તિમાંય સાથ.

ક્યારેક, મિત્રના સુખમાં ભાગ ન મળે, વાંધો નથી,
મિત્રના આનંદમાં ભાગ ન મળે, વાંધો નથી.
મિત્રની સંપત્તિમાં ભાગ ન મળે, વાંધો નથી.

પરંતુ, મિત્રના દુઃખમાં ભાગ અવશ્ય રાખો,
મિત્રના શોકમાં ભાગ અવશ્ય રાખો,
મિત્રની વિપત્તિમાં ભાગ અવશ્ય રાખો.

સાથ ન છૂટે કદી.
સંગાથ ન તૂટે કદી.
સાચા મિત્રોના સાથ ન છૂટે કદી.

નવા જીવનના પ્રારંભે

અત્રે યાત્રા આપણને નવા સોપાને ચઢાવે છે;
નવા જીવનનો પ્રારંભ કરાવે છે.
નવું જીવન કેવું ?
સદ્‌ગુણોથી મહેકતું જીવન.
સદ્‌વિચારથી મહેકતું જીવન.

આવું જીવન અનેક મહાનુભાવો જીવ્યા.
અનેક મહાપુરુષોએ આવા જીવનનો આદર્શ સ્થાપ્યો.
એ સૌને વંદન કરીએ.
એ સૌનો આદર કરીએ.
એમના વિચારોને સમજીએ.
એમના આચરણમાંથી પ્રેરણા લઈએ.
એમના આશીર્વાદ મેળવવા પ્રાર્થના કરીએ.

એક પ્રાર્થના યોગીબાપાને કરીએ.

યોગીજીમહારાજના જીવનમાં
આ પુસ્તિકામાં કહ્યા એ સર્વ ગુણો હતા.
શાસ્ત્રીજીમહારાજ તો કહેતા,
'ભગવાન વ્યાસ કોઈ ગુણ વર્ણવવાનું

ચૂકી ગયા હોય તો તે ગુણનું પણ
આ યોગીના જીવનમાં દર્શન થશે !'

યોગીજીમહારાજે હસતા મુખે ને હસતા હૈયે
કેટલાંય અપમાનો સહ્યાં, છતાં
પ્રભુના ભાવથી સૌની સેવા કરી.
યોગીજીમહારાજે નિર્મળ હૃદયે સૌને ક્ષમા આપી.
સૌને ભગવાનના સ્વરૂપે જોયા.

યોગીજીમહારાજે વર્ષોનાં વર્ષો, ચાલીસ-ચાલીસ
વર્ષ સુધી અત્યંત સાદગીથી રહી,
જીવનપર્યંત સૌ પર અપાર પ્રેમ અને કરુણા વરસાવ્યાં.
ટૂંટિયું વાળી, કોથળા પર સૂઈ,
અનેક વ્રત-ઉપવાસ કરતા,
દિવસના અઢાર-અઢાર કલાક
ઠાકોરજીની, સંતોની, હરિભક્તોની
પ્રસન્ન ચિત્તે, નિરપેક્ષભાવે સેવા કરી.
અલૌકિક ઐશ્વર્ય અને પ્રતાપના સ્વામી,
સૌ પાસે અતિ નમ્ર સેવક અને સાધુ રહ્યા !

યુવાનોને પોતાના પ્રેમમાં એવા તો રસરૂપ કર્યા કે
એ દિવ્ય પ્રેમરસે યુવાનોની જીવનભાવના

અને જીવનદૃષ્ટિ બદલી નાખી;
નવા યુગધર્મને અનુરૂપ
આધ્યાત્મિક મૂલ્યોને સમજપૂર્વક અને સવિવેક
જીવનમાં આચરતા કર્યા.
અનુપમ સાધુ – એનાં અનુપમ સર્જન.

હે યોગીબાપા !

અમે આપનાં બાળકો
આપને પ્રાર્થના કરીએ છીએ :

અમને સદ્વિચારને ઝીલવા પ્રેરણા આપજો.
અમને સદ્વિચારને સમજવા શક્તિ આપજો.
અમને સદ્વિચારને આચરવા હિંમત આપજો.

અમારા જીવનમાં પ્રભુ કેન્દ્રમાં રહો,
અમારા જીવનમાં ગુરુ કેન્દ્રમાં રહો,
અમે અમારા જીવનની સુવાસથી અમારાં
ઘર, કુટુંબ અને સમાજને મહેકાવીએ,
સુખી થઈએ ને કરીએ એવા આદર્શ બાળક બનાવજો !

બ્રહ્મજ્યોતિ
મોગરી
ભારત

બ્રહ્મજ્યોતિ
ઇંગ્લૅન્ડ
યુ.કે.

બ્રહ્મજ્યોતિ
ઍલનટાઉન
અમેરિકા

ઉપાસનાધામ
નવીમુંબઈ
ભારત

ઉપાસનાધામ
સુરત
ભારત

અનુપમ
મિશન