

પુસ્તકની વિષયસૂચિ

મનમાં નિયંત્રણ - ૦૨

સહનશીલતાની કલ્પ - ૧૨

પ્રકૃતિની ભેદોદ્ધી જીવન - ૨૩

સકારાત્મક વાલ્યુ - ૩૬

બીજામાં સારા જોવા શીખવું - ૪૪

નકારાત્મક વાલ્યુ - ૫૩

સ્વચ્છતા - ૬૧

ધ્યાન

આ બુકડેટ કેવી રીતે ઉપયોગ કરશો -

૧. તમામ પ્રશ્નો ઉકેલવા માટે તમને 'જગવદ નીતિ - જેમ છે એમ' નો સંદર્ભ લેવા જરૂરી છે.
ઉદાહરણ તરીકે - BG 3.42 નો અર્થ ૩મા અધ્યાયના 42મા શ્લોકથી છે.
૨. જે પ્રશ્નો પાસે જગવદ નીતિ નો સંદર્ભ નથી, તે પ્રશ્નો માત્ર આ પુસ્તિકા (બુકડેટ)માં દર્શાવેલ વિષયવસ્તુ પરથી અધારિત છે.
૩. ખાસ ઉલ્લેખ ન કર્યો હોય ત્યારે, તમામ મહિપલ યોર્જસ પ્રશ્નોમાં માત્ર એક જ સાચો જવાબ હશે.



CHAPTER 1: CONTROLLING THE MIND

મહાત્મા જિયંગલ



अनात्मनस्तु ह्यनुतेषतेत्यात्मैव ह्यनुत्तम् ।

Table 1 (continued)

જે વ્યક્તિએ પોતાના મનને જાતું છે, તેના માટે મન સર્વોત્તમ મિત્ર છે; પરંતુ જો તે યોગ્ય કારણ માંડતું નથી, તેના માટે મન સૌથી મોટો શત્રુ બની રહે છે. - BG 6.6

समर्थन।

સ્ટેપ ૩ થી લઈને ફર્ટ બોક્સ સુધી ડિપ્રેશન થી લઈને આત્મકથાનો વિચાર સુધી, નાની ઝડપથી લઈને મુઠ સુધી—આ બધું બોક્સ જ કારણથી થાય છે. અનિર્ધારિત મન.

ચાલો વિચારીએ

1. શું તમે ક્યારેય અનિર્ધારિત મનના કારણે મુશ્કેલી અનુભવીથી છે? બિંબે સાચી વર્ણ કરો.
2. "મારી મન ચીંતાનનો મહાન" વાળાં અર્થ સમજવાનો પ્રયાસ કરો.

ચાલો વાંચીએ અને શીખીએ

એક જાની ગરુડ થયે—શ્યામો બંધ થયે અને તમારા વિચારોને ઘાટ થયે

સામાન્ય રીતે, જો લોકો સ્વ-નિયંત્રિત અને વિભક્ત હોય છે, તેમનું સૌ કોઈ માન કરે છે, આદરે નીચ વિચરેવાળા, ઉદ્ભટ અને મનને બંધુશામે ન સમજાવતા લોકોને કોઈ પસંદ કરતું નથી. શું કોઈ ઇચ્છે કે લોકો તેને ના પસંદ કરે? શું તમે ત્યાં ઇચ્છો કે બહાર તમને પસંદ કરે? જો તમારું મન નિયંત્રિત હશે, તો શી તમને માન આપશે.

મનને નિયંત્રિત કરવા માટે કોઈ રાત્રે રાત્રે મળતું સોઈટર નથી. જો તે ઘેટણું સફેદું હોય, તો આજનાં લોકો મન નિયંત્રણ વિશે ઘેટણું ન બોલતા. મનને સાલી રીતે નિયંત્રિત કરવા માટે, શરીર, ઇન્સિયો, મન અને બુદ્ધિ કેવી રીતે કામ કરે છે તે શીખવું અને સમજાવું જરૂરી છે.



બુદ્ધિ (Intelligence)

બુદ્ધિ ઘેટણી નિર્ણય લેવાની શક્તિ. તે સાફ અને ખરાબ શું છે તે ઓળખે છે અને મનને લોચા દેશ અને માર્ગદર્શન આપે છે. જેથી આપણે શું કરવું અને શું ન કરવું તે સમજાય.

મન (Mind)

મન ખૂબ સૂક્ષ્મ હોય છે અને તે વિચારો, આત્મી ઇચ્છાઓ અને પહેલા શરીરના અનુભવનું ઘર છે. મનનું કામ વિચારવું, અનુભવું (જાવનાઓ) અને કંઈક કરવા માટે ઇચ્છા બતાવવું છે.

ઇન્સિયો (Senses)

અમે આપણા આસપાસની દુનિયા વિશે માહિતી મેળવવા માટે ઇન્સિયોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પાંચ જાન પાત્ર કરવાની ઇન્સિયો છે - બાંધ, ગાંઠ, કાન, જીભ અને ત્વચા. અને શરીર પાંચ કામ ઇન્સિયો દ્વારા કરી કરે છે - વાણી, પગ, હાથ, મુઠા અને જાન બંને. દુનિયામાં જો કંઈ આપણે અનુભવે છીએ તે પાંચ પ્રકારના ઇન્સિય વિષયોમાં આવે છે - રૂપ, સુગંધ, શબ્દ, સ્વાદ અને સ્પર્શ.

હવે, તેને વધુ સારી રીતે સમજાવવા માટે બેક ડ્રાઇવરનું અનુદાન કરીએ. આદરે તમે રસ્તા પર ચાલતા હો અને તમને આઈસ-ક્રીમ દેખાય, ત્યારે સીટી પહેલું તમારી આંખો (ઇન્સિયો) આઈસ-ક્રીમ તરફ આકર્ષાય છે. આ માહિતી મન સુધી પહોંચે છે. મન પાસે આઈસ-ક્રીમના મીઠા સ્વાદની પહેલની અનુભવ છે અને ફાલમાં

- દહિરો - ઘોડા
- મન - લગ્નમ
- બુદ્ધિ - રસવ્યવહાર
- આત્મા - મુક્તિ

જો ઘોડાઓ અંકુશમાં ન હોય, તો તેઓ રશ્મિ ખોટી દિશામાં ભળી જશે; તે જ રીતે, જો દહિરો અંકુશ વગર અને બેકાબૂ હોય, તો શરીર ખોટી દિશામાં પહોંચી જશે. પરંતુ જો બુદ્ધિ (સારશી) મજબૂત અને દૃઢ હોય, તો તે મન (લગ્નમ) પર સખત નિયંત્રણ રાખી શકે છે અને આ રીતે દહિરો (ઘોડાઓ)ને સૈદ્ધાંત અને શીક્ષામાં રાખી શકે છે.

इन्द्रियानि प्राणबुद्धिरन्ध्रवेष्टका यं मनः ।

મનસાનુવદા ભુદ્ધિયો ક્ષિ: વાતાનુસા: ॥ ૫૨૪

આટલી આપણે જાણીએ છીએ કે કર્મ દહિરો નિર્જીવ પદાર્થ કરતાં શ્રેષ્ઠ છે; દહિરો કરતાં મન હીનું છે; મન કરતાં બુદ્ધિ વધુ હીનું છે, અને તે [આત્મા] બુદ્ધિ કરતાં ખૂબ વધુ હીનું છે. – BG 3.42

મનનું સ્વભાવ

અત્યંત સૂક્ષ્મ મન આપણને દ્રુપદ પહોંચકવામાં મેળું કાર્ય કરે છે. મનની તુલના પાણીવાર એક વંદરા સ્થાયી કરવામાં આવે છે, જે એક કાળથી બીજા કાળ પર ફેરતું રહે છે. મન ક્યારેય એક વિષય પર સ્થિર રહેતું નથી. તેનું સ્વરૂપ એવું છે કે તે એક વિષય વિશે વિચારતું હોય છે અને તરત જ બીજા વિષય પર વિચરવા લાગે છે.

મનની કેટલીય ઇચ્છાઓ પૂરી કરવાનો પ્રયાસ કરો, તો પછી મન ક્યારેય સંતોષ પામતું નથી.

મહાન વ્યક્તિઓ, જેમ કે અર્જુન પાસે, સ્વયંપણે સ્વીકારી ચૂક્યા છે કે મનને નિયંત્રિત કરવું ખૂબ મુશ્કેલ છે.

ભગવદ ગીતા 6.34 માં અર્જુન કહે છે –

“હે કૃષ્ણ, મન અચાલ, વંચાલ, દૃઢ અને ખૂબ જ બાળવાળું છે, અને મને લાગે છે કે તેને વશમાં લાવવું પવનને નિયંત્રિત કરવા પછી કઠિન છે.”

અર્જુન એવો કુશળ યુદ્ધા હોવો કે તેને લાગી શકે કે તે પોતાના સસોઈ પવનને પાક નિયંત્રિત કરી શકે, પરંતુ મન શક્યતા ધરાવતાં તેને કોઈ આશર નહોતી જણાતી.

અનિયંત્રિત મનના પરિણામો

અનિચિત્રિત મન મનુષ્યને આખું જીવન દુઃખી બનાવે છે. સંપત્તિ ચોક્કસ કરવામાં, શરીરની સુંદરતા ધરાવવામાં, અઘરાવ શક્તિનું પ્રદર્શન કરવામાં કોઈ શાંતિ કે સુખ નથી. સુખનું સાચું રહસ્ય નિચિત્રિત મનમાં છે, જે હિંમત પીમે ત્યજી દેવાનું બેતન જીવનશૈલી બ્રહ્મ પ્રાપ્ત થાય છે.

મન નિચિત્રિત કેવી રીતે કરવું?

જો મન નિચિત્રિત રહેશે, તો દુઃખનો આપણને તકલીફ નહીં આપે. માણસની બુદ્ધિ મજબૂત હોવી જોઈએ જેથી મન તેના નિયંત્રણમાં રહે અને પાછી દુઃખનો આપમેળે વશમાં થઈ જાય. રશ્મી સારશી (બુદ્ધિ) મજબૂત, શક્તિશાળી અને લગ્નમને કરીને પકડવામાં નિષ્ણાત હોવી જોઈએ જેથી પોતાનો નિયંત્રણમાં રહે.

બુદ્ધિને મજબૂત બનાવવી હોય તો ગીતા જેવી ઉચ્ચ જ્ઞાનવાળી ગ્રંથોમાં આપેલા ઉપદેશો સાંભળવા જોઈએ. સારા આધ્યાત્મિક ઉપદેશો બુદ્ધિ માટે આહાર સમાન છે — તે બુદ્ધિને પોષણ આપે છે અને મનને શુદ્ધ બનાવે છે. જ્યારે બુદ્ધિ (રશ્મી સારશી) મજબૂત હશે, ત્યારે તે મન (રશ્મી ભગમન)ને કરીને નિચિત્રિત કરી શકે છે, અને આત્મા (રશ્મી મુક્તિ) શાંતિપૂર્ણ થવા કરી શકે છે.

પરંતુ જ્યાં સુધી બુદ્ધિ મન કરતાં નબળી રહેશે, ત્યાં સુધી જીવનમાં કોઈ શાંતિ અઘરાવ સુખની શક્યતા નહીં.

મનને નિચિત્રિત કરવાની કેટલીક સરળ રીતો

1. સારા સંગનો સહારો લો

અમે જેમની સાથે રહીએ છીએ, તેમની ગુણવત્તાઓ સ્વભાવિક રીતે આપણે અપનાવી લઈએ છીએ. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ દારૂ પીવનાર લોકો સાથે રહે તો તે પોતે પણ દારૂ પીવનાર બની શકે છે, અને જો ચોરી કરી રહે તો ચોરી કરવાનું પણ શીખી શકે છે. એ જ નિયમ પ્રમાણે, જો કોઈ ભગવાન સાથે સંગ કરે તો તે ભગવાનમય પણ બની શકે છે. આ આધુનિક યુગમાં ભગવાન દરેક વ્યક્તિ કેઈક હદ સુધી અસાધ્ય સંગનો સંગ બનેલો છે, પરંતુ ભગવાનની શ્રદ્ધાથી આશ્રય તરત જ સર્વોત્તમ અને સર્વોપરી સંગ — શુદ્ધતમ અને મહાન પુરુષ, સ્વાતંત્ર્ય ભગવાન સંગ — મંડાવી શકે છે, જ્યાં તેમના જામનું સ્મરણ કરીને. આ રીતે આશ્રય સર્વ અશુદ્ધિઓમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે અને પૂર્ણ આનંદી બની જાય છે.

2. મનની શાંતિ માટે મંત્ર ધ્યાન

બધી જ ધર્મોની પવિત્ર શાસ્ત્રોમાં ભગવાનનાં પવિત્ર નામોનો જાપ કરવાની ભગવદ્દર્શન કરવામાં આવી છે. જાપ કરવાથી દારૂ પીવું, ધુમપાન, જુગાર અને અનિશ્ચય શી વી. જોવાની જેવી અસાધ્યતા પાત્ર જીવન મેળવી શકાય છે. તે તણાવ ઘટાડે છે, રક્તચાપને સામાન્ય બનાવે છે, અને જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી મુક્તિ આપે છે. ભગવાનનું નામ લઈને આપણી ભગવાન સાથે સંગ કરી શકીએ છીએ. શરૂઆત કે ભગવાન સર્વશક્તિમાન છે, તેઓ તેમના નામમાં જાજર છે, તેથી જ્યારે આપણી તેમનું નામ ઉચ્ચારીએ છીએ ત્યારે તેઓ તરત જ આપણુ સાથે હોય છે. આ સંગ અત્યંત લાભદાયી છે.

“પરમ ભગવાનનાં પવિત્ર નામોના જાપે મને બરાબ આદતો ઊડવામાં મદદ કરી. તેથી વસ્તુઓને જોવાની માફી દુષ્ટિ બદલી ગઈ.”
— ઓમ શોકુક (૩૫ મોડલ)

(ખાન વિશીની વિગત આ બુકડિટના અંતર્યામી ઠી માં આપવામાં આવી છે)

૩. ઇન્દ્રિયોને મનમાની ટીકામાં ફરવા ન દો.

તેમને ખોરા કર્યોમાંથી પાછા ઝેરો.

૪. ઇન્દ્રિયો અને મનને ભગવાન સંબંધિત વિષયોમાં જોડો.

૫. ભગવાનગીતાની જેવી વિચારપ્રેરક પુસ્તકો, જીવનનાં મૂલ્યો વગેરે વાંચીને જીવનનો અર્થ સમજો.

૬. ભક્તિભર્યા ગીતો સાંભળવાથી અને ગાવાથી ઇન્દ્રિયો શુદ્ધ કરો, જેમ કે જ્ઞાનાત્મી સવારની ખાંચામાં ગવાતા ભજનો.

૭. પવિત્ર સ્થળોએ જાઓ — મંદિરો, તીર્થસ્થાનો અથવા ભગવાનના કોઈપણ ધરનું દર્શન કરો.

કથા: ભૂત અને થાંભલો

એક માણસ કાળી વિદ્યા શીખી અને મંત્રો તથા વિધિઓ દ્વારા એક ભૂતને વશમાં કર્યું. તેણે ભૂત પર સંપૂર્ણ કબ્જો મેળવી લીધો. અને ભૂત આજ્ઞાપાલનથી તેના બધા અંગે સંતોષ થઈ પૂર્ણ કરતું હતું. એક પાણી એક તે પોતાના બધા કામ ભૂત દ્વારા કરાવતો રહ્યો. પરંતુ એક સમસ્યા હતી. ભૂત જ્યારે એક કામ પૂરું કરતું, ત્યારે તેને તરત જ બીજું કામ આપવું પડતું. જો એક કામ પૂરું થઈ જતું, તો તે પોતાના માલિક પર હુમલો કરવા તૈયાર થતું અને કહેતો,

“અને એક વધુ કામ આપ, ભણી તો હું તને ભણાવ કરી જઈશ!”



શરૂઆતમાં થોડા દિવસો માટે બંધું ઠીક ચાલ્યું, અરણ્ય કે કરવા માટે પૂરતું કામ હતું, પરંતુ ત્યારબાદ ભૂતને વ્યક્ત રાખવું અશક્ય મુશ્કેલ બન્યું. માણસ ચિંતિત થવા લાગ્યો અને

પોતાના જીવનની લીટી લગાવવા લાગી. તેણે વિચાર્યું, “હે ભગવાન, હવે હું શું કરું? જો મને પરંતુ કામ નહીં મળે, તો હું મરી જઇશ. દરરોજ યોગ પાડી યોગ કામ હું કેવી રીતે શીખી શકું?”

વધતી ચિંતા અને તણાવના કારણે તેનું શરીર અત્યંત દબાઇતું અને દુર્બળ બનતું ગયું. તે સતત ભૂત માટે નવા કામની શોધમાં વ્યસ્ત રહેતો. બધું જ બગડી ગયું હોય એવું લાગતું હતું. એ જ સમયે, પોતાની મુશ્કેલીમાં તે યોગ બ્રહ્મ શંકરને મળ્યો. શંકરે તેને માર્ગ બતાવ્યો. મહાશય અનંદદાસી તેની આજ્ઞાનું પાલન કર્યું અને ભૂતને આદેશ આપ્યો,

“જા અને ગૌરના જંગલમાંથી સૌથી ઊંચું બાંસ લાવી દે.”

તુરંત જ ભૂત ગયો અને આપણું કામ પૂરું કર્યું. પછી તેણે કહ્યું,

“આ બાંસ અંબાદાસના મંદિરમાં જમીનમાં ઊંડે ગાળી ને ઊંચું કર.”

આ કામ પાડા તરત જ પૂર્ણ થયું.

“હવે શું?” ભૂતે પૂછ્યું.

“હવે, હું તને બીજું કામ પાડવું ત્યાં સુધી આ દંભલક પર ઉપર-નીચે ચઢતો-ઉતરતો રહે,” મહાશય આદેશ આપ્યો.

હા, આ કામે ભૂતને સતત વ્યસ્ત રાખ્યું. તેમાં કોઈ અંત નહોતો. ત્યારબાદ મહાશય નિશ્ચિત થયો. આદેશ તેને બેતીમાં, પાક કાપવામાં, પાણી આપવા અથવા મજાન બંધાવવામાં મદદ જોઈતી હોય, ત્યારે તે ભૂતને બોલાવતો અને કામ પૂરું થાય પછી ફરી દંભલક પાસે મોકલી દેતો.

કથાનો બોધ

આપણું આપણું મન પાડા એ ભૂત જેવું જ છે — જો તે ખાલી રહે, તો તે આપણને ભરે નુકસાન પહોંચાડે છે. પરંતુ જો આપણે તેને અસ્થાય અને ભગવાનચેતન પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રાખીએ, તો આપણે પાડા આપણા મનને નિયંત્રિત કરી શકીએ છીએ અને સ્વચ્છ તથા શાંતિપૂર્ણ જીવન જીવી શકીએ છીએ.

ભગવાનચેતન પ્રવૃત્તિઓ અહીં છે મંદિર, ચર્ચ અથવા મસ્જિદમાં ભગવાનની નિરવચી સેવા કરવી, અને તેની રક્ષાતા ભગવાનના નામોના જાપથી થાય છે.)

આલો જવાબ આપીએ

1. યોગ કહેવાત છે, “ખાલી મન ભૈરાવની વર્કશોપ છે.” તેની અર્થ છે —

- I. મનમાં કોઈ વિચાર ન હોવો વધુ સારો છે
- II. મન સજ્જતમત્ત બાબતોથી ભરેલું હોવું જોઈએ
- III. મન ભૈરાવની વર્કશોપ છે
- IV. ઉપરોક્ત પૈકી કોઈ નહિ

2. નીચે આપેલા બે શબ્દોમાંથી યોગ્ય શબ્દ નાખીને ખાલી જગ્યાઓ ભરી —

(AN UNCONTROLLED OR CONTROLLED)***

જો આપણું મન બુદ્ધિને બદલે ઇન્દ્રિયોને અનુસરે, તો તે _____ મન છે.

જો આપણે (અભ્યાસ) પોતાની ઇન્દ્રિયોને અનુસરીએ, તો આપણું _____ મન હોય છે.

જો આપણે પરમતત્ત્વ (ઇશ્વર)ના આદેશને અનુસરીએ, તો આપણું મન સપૂર્ણ રીતે _____ હોય છે.

જો આપણે એવા મનને અનુસરીએ જે દર્શિયો જ્ઞાન નિર્મિત હોય, તો આપણું _____ મન હોય છે.
જો અમારી દર્શિયો દર્શિયો વિષયો પાછળ રીડે, તો આપણું _____ મન હોય છે.

કથા: સ્વસ્થ વ કુપણ એક ગરીબ બ્રાહ્મણ હતો, જે એક નાનકડા ગામમાં એકલો રહેતો હતો. તેના કોઈ મિત્ર કે સગા સંબંધીઓ ન હતા, અને તે પોતાનું જીવન સાધન કરવા માટે શિક્ષા મારતો હતો. તે કંટુલ પડતો હતો, અને શિક્ષામાં જે થોડું ઘણું ખોરાક મળતું, તે માટલામાં ભરીને પોતાના પથારી પાસે ભરતો હતો. તે માટલા પર નજર રાખતો અને બહુ જ લુભ ભાગતી ત્યારે જ તેમાંમાંથી ખાવા લેતો.



એક દિવસે તેને યોમાની ખીચડી (પોરિજી) બહુ મોટી માથામાં મળી. તેણે એ ખીચડી તેના માટલામાં ભરી દીધી અને બાકી જે રહી તે ખાઈ લીધી. પોતાનું માટલું ભરેલું જોઈને તે બહુ ખુશ

થાયો; તે પથારીમાં સુતો હોવા છતાં તેની નજર માટલા પાસે ફરતી ન હતી. ઘણો સમય પસાર થયા પછી, તેણે પોતાના મનમાં એ સરેરાશ માટલા વિશે વિચારવાનું શરૂ કર્યું.

તેને ભણ્યું કે તેના ગામમાં કુષ્માળ પડાયો છે. તેણે પોતાનું ભરેલું માટલું એ ચાંદીના સિક્કામાં વેચી દીધું. આ પૈસાથી તેણે એક જોડી બકરા ખરીદ્યા. થોડા મહિનામાં બકરાંએ બધાં આપણાં અને તેણે બધા બકરાંઓને બદલીને થોડા ભેંસો અને ગાયો ભઈ લીધી. થોડા સમય પછી ભેંસો અને ગાયોએ પણ બધાં આપણાં અને ઘણું દુધ આપવાનું શરૂ કર્યું.



તે બજારમાં દુધ અને દૂધની બળવાઈ જેમ કે માખણ અને દહીંનો વેપાર કરવા લાગ્યો. આ રીતે તે બહુ ધનિક અને લોકપ્રિય માણસ બની ગયો. તે સતત વિચારતો રહ્યો કે પછી તેણે થોડા થોડા અને ચાર છમારતીવાળું એક મોટું ચોરસ ચાકરાનું ધર ખરીદ્યું. તે ખૂબ જ લોકપ્રિય બન્યો, અને એક બીજા ધનિક બ્રાહ્મણને તેની ખૂબ પ્રશંસા થઈ, તેણે તેણે પોતાની સુંદર દીકરીને ઠગ્ગ પ્રસાદ વાંચાવો. થોડા સમય પછી તેઓ ભવા વિધિ થાકી ઠગ્ગબંધનમાં બોંધાયા.



આની પત્નીએ એક પુત્રને જન્મ આપ્યો, જેના નામ સોમ શર્મા રાખવામાં આવ્યું. પરંતુ તેની પુત્ર ખૂબ જ સારતી હતો. તે આખો દિવસ રમતો અને અવજા કરતો એક દિવસે બ્રાહ્મણે તેને અટકાવવાનું કહ્યું, પરંતુ તે સંભળ્યો નહીં. તેની મા પણ પ્રાણમાં વ્યક્ત હોવાથી તેનો શેર સંભળી શકી નહોતી. સ્વસ્થ વ કુપણ ખૂબ ગુસ્સે થયો અને તેણે પોતાની પત્નીને ભાત મારી.

તે બા બધું વિચારી રહ્યો હતો ત્યારે તેણે હવામાં ભાત મારી અને તેની પાન તેના માટલાને વાગી ગયો. માટલું તુટી ગયું અને તેમાં ભરેલી આખી ખીચડી નીચે ઢાળી પડી. આથી તેની આંખ ખૂલે ગઈ.

તત્કાલ તેને સમજાયું કે તે માત્ર દિવસના સપના જ જોઈ રહ્યો હતો. તેને એ પણ સમજાયું કે જે ખીચડી તેણે બચાવી રાખી હતી અને જેના વિશે તે ખુશખુશાલ

સપ્તમ્યો જોતો હતો, તે આમી બોવાઈ ગઈ હતી. તે સંપૂર્ણ રીતે તૂટી ગયો (વિખરાઈ ગયો).

૩. મન શરીરનો સૌથી સક્રિય ભાગ કેમ છે? (BG 3.42)

- I. મનમાં અનેક કાર્યો એક સારી કરવાની ક્ષમતા છે
- II. મન ભૂતકાળની બધી યાદોનો ભંડાર છે
- III. મન સક્રિય હોય છે, તેથી શરીર શાંત અને બાહ્યમાં હોવા છતાં મન કાર્ય કરે છે — જેમ કે સપ્તમ્યો
- IV. ઉપસેકત તમામ

૪. અર્જુન કેમ કહે છે કે મનને નિયંત્રિત કરવું સૌથી મુશ્કેલ છે? (BG 6.34)

- I. મન ખૂબ જ જટિલ છે અને તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે સમજવું મુશ્કેલ છે
- II. કારણ કે મન બાહ્ય, ઉગ્ર, દુઃખ અને ખૂબ જ બાળવાળ છે
- III. જેમ વાહન અમર્યાદ છે, તેમ મનની ક્ષમતા પણ અમર્યાદ છે
- IV. ઉપસેકત પૈકી કોઈ નહિ

૫. કારણ કે બ્રાહ્મણું મન નિયંત્રિત નથી, તેથી તેને કોના આદેશોનું પાલન કરવું પડે છે? (BG 6.7)

- I. પિતા, ગુરુ જેવા વરિષ્ઠ લોકો
- II. કામ, ક્રોધ, લોભ
- III. મનચિકિત્સા પીરિય પદ્ધતિ
- IV. ઉપસેકત તમામ

એક વખત એક સુવક રોગ શીખવાડનાર ગુરુની શોધમાં ગમ બહાર ગયો. અનેક સ્થાનોએ ફર્યા પછી તેણે અનેક રોગીઓમાંથી એકને ગુરુ તરીકે સ્વીકાર્યો. તે ખૂબ મૂળ, સુખ પાંદડા અને ફૂલો જ ખાતો. તે જમીન પર સુતો. તે દરરોજ છ કલાક એક પત્તે ઊભો રહીને કાકા ઊંઘા લખતો. પાંચ વર્ષો પછી તે પોતના ગમ પરત ફર્યો અને તેણે જોયું કે તેનું મન વિવિધ પૂજારના બોરાક ખાવા માટે દોડી રહ્યું હતું અને તે વિચારવા લાગ્યો કે તેની સંપત્તિમાં એવું શું ખોટું થયું કે શીડા જ મિનિટોમાં તેનું મન યેકાબૂ થઈ ગયું.

www.gitaconnect.in

MP સરકારની એક પહેલ – 10 | પાનું

6. ભગવદ ગીતા 4.26, 6.25, 6.34 અનુસાર મન નિયંત્રિત કરવાની અસરકારક રીતો કઈ છે? એકથી વધુ વિકલ્પ સાચા હોઈ શકે છે.

I. હનિસ લોગટી વિમુખ રહેવું

II. જાહ, ખ્યાલ અને હનિસોટી નિમુલિ દ્વારા નિયંત્રણ

III. પદ્મવ્યામ અને યોગસનો મળને ધિર કરવાની રીત છે

IV. ભગવાન ચૈતન્ય દ્વારા સુચિત મન નિયંત્રિત કરવાની સૌથી સહેલી રીત "હરે કૃષ્ણ" મહામંત્રનું વિનમ્રપૂર્વક જાપ કરવું છે

"રુપુન્દ્ર પરીક્ષાના એક દિવસ પહેલાં પોતાના પિતા સાથે ભોજન કર્યા બાદ ફરવા માટે ગયો. ઉદ્યાનમાં તેણે એક આઈસક્રીમ પાર્ટર જોયું અને સ્વાદિષ્ટ આઈસક્રીમ લીધી. આઈસક્રીમનો સ્વાદ માણ્ય પછી તેણે પોતાની મનપસંદ વેળા બર્ડર વેચતી એક ગાડી જોઈ. તેણે પોતાના પિતાને તે લેવા માટે દબાવ્યું હતું. પિતાએ ઇનકાર કર્યો, પરંતુ તે રડવા લાગ્યો, ચીસો પાડવા લાગ્યો અને અત્યંત અશ્રીત થયો. ધીરે ધરત આખ્યા પછી પછા તે બર્ડર વિક્રે જ વિચારતો રહ્યો. બીજા દિવસે તે અશ્રીત હોવાને કારણે પરીક્ષામાં સાફ પૂરતીન કરી સફળ થઈ."

7. ભગવદ ગીતા 2.62 ના સંદર્ભમાં રધુભાસ ખોતાલા પિતાપ્રત્યે ગુસ્સે કેમ થયો? ચોક્કસ વિકલ્પ પસંદ કરો

I. પરીક્ષાના દબાવટી ચિંતા અને ગભરાટ

II. બહાજો પોતાની પસંદગી પાછા પાગલ બને છે

III. અતિશય લોભ ગુસ્સાનું કારણ બને છે

IV. હનિસ વિષયો પર વધુ ચિંતા

8. રધુભાસ માટે તેનું મન બંધનનું કારણ કેમ બન્યું? (BG 6.5)

I. હનિસ વિષયોમાં આસક્તિ હોવાને કારણે

II. મન પર કામનો ખૂબ સ્પર્શ હોવાને કારણે

III. મનમાં બહુ વધારે લાકડો હોવાને કારણે

IV. ઉપસેકત પૈકી કોઈ નહીં

9. આપણું મન મુક્તિનું કારણ ક્યારે બને છે? (BG 6.5)

I. જ્યારે મનમાં કોઈ વિચાર ન હોય

II. જ્યારે મન આસપાસના વાતાવરણની અવગણી કરે

III. જ્યારે મન હનિસ વિષયોથી વિમુખ હોય

IV. જ્યારે મન પ્રકૃતિ સાથે સુસંગત હોય

**10. એક કહેવત છે, "બાલી મન ચોતાનની વર્કશોપ છે."

આથી સગવડ ગીતા 6.18 મુજબ ઇન્દ્રિયો અને મનને _____ ની જરૂર છે. માત્ર _____ વ્યવહારુ નથી.**

- I. કાર્ય, તથાગ
- II. મનોરંજન, આરામ
- III. ઉત્સાહ, દમન
- IV. ઉપસેકત પૈકી કોઈ નહિ

www.gitaconnect.in

MP સરકારની એક પહેલ - 11 | પાનું

11. નિર્ધારિત મળ સ્વેચ્છાએ કોનું અનુસરણ કરે છે? (BG 6.7)

- I. વરિષ્ઠ ડોક્ટરનું
 - II. પરમ સગવડનું
 - III. જીવન અને તેના હક્કનું
 - IV. ઉપસેકત તમામ
-

12. મળ આપણા જીવનમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા કેમ ભજવે છે? (BG 3.40)

- I. તે સરીરનું વિચાર પ્રક્રિયા ચેકમ છે
 - II. તે સમગ્ર વ્યવસ્થાની સતિ છે
 - III. તે ઇન્દ્રિયોની બધી પ્રવૃત્તિઓનું કેન્દ્ર છે
 - IV. ઉપસેકત તમામ
-

13. મળને કયા હેતુ માટે પ્રશિક્ષિત કરવું જોઈએ? (BG 6.5)

- I. જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા અને સંસ્કૃતિની પ્રગતિમાં સહાય કરવા
 - II. જીવનની સમસ્યાઓનો સામનો કરવા મજબૂત માનસિક શક્તિ વિકસાવવા
 - III. મનને પ્રશિક્ષણની જરૂર નથી; જીવન જ તેનો શ્રેષ્ઠ ગુરુ છે
 - IV. મળને પ્રશિક્ષિત કરવું જોઈએ જોથી તે ભૌતિક પ્રવૃત્તિની અમકાયમકથી આકર્ષાય નહીં
-

14. મળને મજબૂત કેવી રીતે બનાવી શકાય? (BG 3.42)

- I. બુદ્ધિના ઉપયોગ દ્વારા
- II. અધ્યાત્મના ઉપયોગ દ્વારા

III. ઇન્ડિયોન્ક ઉપરોગી શ્રમ
IV. મનોવિશ્લેષણની મદદથી

15. નીચે આપેલ માટે શ્રેષ્ઠતાનો ક્રમ દર્શાવો: (BG 3.42)

મન. હનિયો નિર્જીવ પદાર્થ અત્મા બદિ

_____>_____>_____>_____>_____

CHAPTER 2 — ART OF TOLERANCE
(સહનશીલતાની કળા)

३८३ (BG 2.14):

आरामापाजयनीऽनन्त्यास्त्वन्तस्तज्जलभस्तु भवतु ॥ १४ ॥

સુખ અને દુઃખનું અસરથી પ્રભાવ શું અને સમય જતા તેમનું અદૃશ્ય થઈ જવું એ જિજ્ઞાસો અને ઉભાવની અનુભવોના અભાવ-જવા જેવું છે. તે અભિયોગ સ્પર્શથી ઊભા થાય છે અને માણસે જાત રહેતાં તેમને સદૃશ કરવાનું શીખવું જોઈએ. (BG 2.14)

ચાલો આ વિશે વિચારીએ

1. કચ્છરેશ કોઈ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં તમને પ્રેરણા આપી છે કે કેમ? તમે તેને કેવી રીતે હલ કરી?
2. શું તમને જે જીવનમાં કુખને કાઢવાની રીતે ટાલવાનો કોઈ રહસ્ય છે? વર્ણવો કરો.



ચાલો વાંચીએ અને કીમીએ

કોઈ અબજ વિશે કૃત્રિયાદ કરવી સરળ છે, પરંતુ એને સફળ કરવામાં અને વાધુ તો એની કદર કરવામાં અત્યંત કઠિન છે. જો અમરી માતા અમને કોઈ સરસ વાનગી બનાવી આપે અને આપણે ગાળીએ કે તેમાં શું વાધુ મીઠું છે અથવા થીંડી ઓછી છે, તો આપણું પહેલું પ્રતિક્રિયા શું હોય છે? જો પહેલું પ્રતિક્રિયા તણાવરૂપ અને ટીકા કરવાનું હોય તો આપણે સફળ થઈશું નહીં. પરંતુ જો આપણું પહેલું પ્રતિક્રિયા એ હોય કે માતાના પ્રશ્નનોની કદર કેવી રીતે કરી શકાય અને તેના પ્રેમ અને કાળજી માટે તેને ધન્યવાદ કહીએ, તો તેનો અર્થ એ થાય છે કે આપણે સફળ થઈશું છીએ.

કૃત્રિયાદ કરવી એ દર્શાવે છે કે તમે કુતસ નથી. આપે આપણે સફળ કર્યા વિના કૃત્રિયાદ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે બીજાના પ્રશ્નોની પ્રતી અસંવેદનશીલ બની જઈએ છીએ. કુતસતા એટલે કે કોઈએ તમારા માટે જે ઉપકાર કર્યો હોય તેને જીવનના અંત સુધી સદ સાબલી અને તે સારા કર્મ માટે તેની પ્રતિ હંમેશા અભારી રહેવું.

અમર સૈજિંદા જીવનમાં સફળશીલતાના ઉદાહરણો:

- ઉનાળાની કડક ગરમીમાં ખટ્ટ રસોડામાં રસોઈ કરવી.
- સોજ મસાડવા માટે ખૂબ કડવી ગોળી ગળી જવી.
- વહેલી સવારે ઉઠીને ભાન કરીને શાળાએ જવું.
- વૃદ્ધાવસ્થા

આપે તમે સમજાવો કે આ કૃત્રિયામાં અસુવિધા જીવનનો એક ભાગ છે — અને તે કાળી શકાય તેવી નથી — ત્યારે તમે તેના પર વંદાને ધ્યાન આપશો નહીં. આ રીતે તમે તમારી વાસ્તવિક કુરજો નિભાવવામાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો. ઉપરાંત, સુખ અને દુઃખની કોઈપણ પરિસ્થિતિ કસામી રહેતી નથી; તે આપે છે અને જાય છે. આ સમજણથી આપણે અગાઉ થયેલા વિન્યા વૈદિક શાસ્ત્રોમાં જણાવેલ મુખ્ય પોતાની કુરજો સારી રીતે નિભાવવામાં સક્ષમ બનીએ છીએ, તેવી એક કુરજ, વિદ્યાથી માટે. પોતાના અભ્યાસ અને શિક્ષણનો અભ્યાસ કરવો અને તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરવું છે.

ઠંડી બાગની ફોવા છતાં નિરામિત રીતે ભાન કરવું આપણે સૈજિંદા જીવનમાં સફળશીલતાનું એક ઉદાહરણ છે.

જીવનમાં મળતી મંતુરિત અવસ્થા જાળવવી

સુખ મળવું ત્યારે ખૂબ આનંદિત થવું અને દુઃખ દરમિયાન નિરાશ થવું — બંને એ દર્શાવે છે કે આપણે આપણા કમોંઘા કર્યા આપણે જ છીએ એવું વિચારીએ છીએ. ઉદાહરણ તરીકે, જો આપણે પરીણામાં વર્ગમાં પ્રથમ ક્રમે આવ્યોએ, તો આપણે વિચારીએ છીએ કે આ સફળતા માત્ર અમર પ્રશ્નોથી મળી છે; અને જો આપણે નિષ્ફળ જઈએ, તો આપણે વિચારીએ છીએ કે મેં બરાં પૂરોના જવાબ આપ્યા છતાં દુઃખપાસ થયો અને પછી આપણે

શિસ્કોને અને જવાબ ચકાસનાર વ્યક્તિને દોષ આપીએ છીએ. બંને સ્થિતિમાં આપણું માનવું એવું હોય છે કે બધું આપણા નિર્ધારણમાં છે.

પરંતુ જે વ્યક્તિ સ્થિર હોય છે તે સમજે છે કે અમારી સફળતા માત્ર અમારા પુરાણોથી જ નથી આવતી અને અમારી નિષ્ફળતા પણ માત્ર બીજાની ભૂલથી જ થતી નથી. પરંતુ તે સમજે છે કે કેટલીક ઉચ્ચ શક્તિઓ અને આપણું પોતાનું કર્મ — બંને મળીને અમારી નિષ્ફળતા અથવા સફળતાનું કારણ બને છે.

જો આપણને સફળતા મળે, તો આપણે ભગવાનનો આભાર માનવો જોઈએ અને જો નિષ્ફળતા મળે, તો આપણે તેના માટે ભગવાનને કે બીજાને દોષ ન આપવો જોઈએ. બંને સ્થિતિમાં તેને ભગવાનની વિશિષ્ટ વ્યવસ્થા તરીકે સ્વીકારવી જોઈએ, જે આપણા સર્વોચ્ચ વિકાસ અને સુખારણ માટે તેમની વ્યૂહ અને કૃપા દર્શાવે છે.

Tolerance શી રીતે શીખીએ?

સહનશીલતાની કલા શીખવી

• માતૃભૂમિ (પૃથ્વી)

પૃથ્વી અત્યંત સહનશીલ છે. પૃથ્વી પર સતત અજાણ્ય વસ્તુઓ આવે છે. ગરમ તેલનો દાકમ, પરમાણુ વિસ્ફોટો, પુરુષો વગેરે કોઈ રીતે પણ પૃથ્વીને હાનિ આપતા નથી. તેમ છતાં, માતૃપૃથ્વી આવા બધા અજાણ્ય વસ્તુઓ સહન કરીને પૈકી દર પૈકી દરેક સજીવને અન્ન અને આશ્રય આપતી જ રહે છે.

પૃથ્વીના લીલાકામ જંગલો વારંવાર કાપી નાખવામાં આવે છે, જેના કારણે વિરહાત બંજર જમીનો સર્જાય છે. ક્યારેક ઘુસ દરમિયાન એકબીજાથી ઠડતા સૈનિકોના લોકોથી પૃથ્વીની સપાટી ભીંજાઈ જાય છે. છતાં પણ, આ તમામ વિશેષો હોવા છતાં, માતૃપૃથ્વી દરેક જીવની જરૂરિયાતો પૂરી પાડતી જ રહે છે. આથી આપણે માતૃપૃથ્વી પાસેથી સહન કેવી રીતે કરવું તે શીખી શકીએ છીએ.

• ભગવાન યેસુ ખ્રિસ્ત

જ્યારે ભગવાન યેસુ ખ્રિસ્તને માર મારવામાં આવ્યો, ચાતનાઓ આપવામાં આવી અને અપમાન કરવામાં આવ્યું, ત્યારબાદ તેઓ ક્રુસ પર ફાલે. તેઓ અજાણ્યવસ્તુમાં પ્રવેશ કરતા શીઠ સમય પહેલાં તેમની અંતિમ પ્રાર્થના હતી —

“જે પિતા, તેમને માફ કરજો, કેમ કે તેઓ જાણતા નથી કે તેઓ શું કરી રહ્યા છે.”



રેસુ મિસ્તે પોતાના અનુયાયીઓને શીખવ્યું કે જો તમે તમાને દુઃખ આપનારને માફ નહીં કરતા, તો ભગવાન પણ તમને માફ નહીં કરે. માફ કરવામાં આપણે પોતે પણ માફ થાઈએ છીએ. પોતાની ભરખાનક પીડા વચ્ચે પણ રાખીને જ દયા પોતાના બદલી બીજાઓ પર પ્રેરિત હતું. તેમની પ્રેમભરવાળા ભિકારત (મિષકામ) અને દિવ્ય હતી.



★ રાજા રંતિદેવની કથા

ઘણાં સમય પહેલાં રંતિદેવ નામના એક રાજા હતા. તેમણે પોતાની પ્રજાના કલ્યાણ માટે લાંબો ઉપવાસ પૂર્ણ કર્યો હતો. આ ઉપવાસ અત્યંત કઠોર હતો અને તેઓ મૃત્યુની કગાર પર હતા. તેમના ભોજન માટે બહુ

મોટું પ્રમાણમાં ખોરાક લાવવામાં આવ્યું. એટલામાં એક પુજારી ત્યાં આવ્યો અને કહ્યું,

“હે રતિદેવ, હું અત્યંત ભૂખ્યો છું. કૃપા કરીને મને ખોરાક આપો.”
રાજાએ પ્રથમ પુજારીને પૂરતો ખોરાક આપવાનો નિર્ણય કર્યો.

ત્યારબાદ, રાજા પોતે ખાવા બેસે એ પહેલાં એક ખેડૂત (મજૂર) આવ્યો અને કહ્યું,

“હે રાજા, હું ખૂબ ભૂખ્યો છું, કૃપા કરીને મને ખોરાક આપો.”
રતિદેવે તે મજૂરને પણ ખોરાક આપી દીધો.

ફરીથી, તેઓ ખાવા જતાં હતાં એટલામાં એક માણસ ફૂતરાંની ટોળી સાથે આવ્યો અને કહ્યું,

“હે રતિદેવ, મારા ફૂતરાં ભૂખ્યા છે; તેમને ખોરાક અને પાણી આપો.”
રતિદેવે ફૂતરાંને પણ ખોરાક આપ્યો.

અંતે, માત્ર થોડું પાણી જ બચ્યું હતું. જો તે પાણી તે તરત ન પીવે, તો તેનું મૃત્યુ નિશ્ચિત હતું — આ જીવન અને મૃત્યુનો પ્રશ્ન હતો. જ્યારે તે પાણી પીવા જઇ રહ્યો હતો, ત્યારે એક નીચ જાતિનો માણસ ત્યાં આવ્યો અને કહ્યું,

“હું બહુ તરસ્યો છું; શું તમે મને થોડું જાણિ આપશો?”

શું તમે આને ઉશ્કેરણીજનક પરિસ્થિતિ કહેશો?

રતિદેવે જોડેલા હથોથી પ્રાર્થના કરી,

“હે મારા પ્રભુ, હું તમારી પાસે ન તો કોઈ દિવ્ય શક્તિઓ માગું છું, ન તો આ ભૌતિક જગતમાં વારંવાર થતી જન્મ અને મૃત્યુમાંથી મુક્તિ માગું છું. હું માત્ર આ ધરતી પર બધા જીવોનાં વચ્ચે રહીને તેમના દુઃખો સહન કરવા માંગું છું, જેથી તેઓ બધા દુઃખોથી મુક્ત થઈ શકે.”

કૃતજ્ઞતાના આંસુ તેમના આંખોમાં હતાં અને તેમણે તે પાણી આ માણસને આપી દીધું.

આ છે મહાનતા; આ છે સાચી સહનશીલતા.

અચાનક, તે પુજારી અને બધા તે લોકો, જે રંતિદેવ પાસે ભિક્ષા માગવા આવ્યા હતા, તેના સામે પૂગટ થયા, તેઓ બધાં દિવ્ય સ્વરૂપ ધરાવતા દેવદૂત જેવા પ્રાણીમાં પરિવર્તિત થઈ ગયા. તેમણે રંતિદેવને ઉત્તમ ભોજન આપ્યું અને કહ્યું:

“અમે આ રૂપમાં તમારી પાસે એટલા માટે આવ્યા હતા કે દુનિયાને બતાવી શકીએ કે એક મહાન વ્યક્તિ કીણ કહેવાય.”

કથાનો નૈતિક પાઠ

એક વ્યક્તિની મહાનતા તેની પ્રેરણા જગાવતી (ઉશ્કેરણીજનક) પરિસ્થિતિઓને સહન કરવાની ક્ષમતાના પ્રમાણમાં હોય છે.

Tolerance એટલે મહાનતા

સંસ્કરણી નજરે લોકો પૈસા, શક્તિ, પ્રસિદ્ધિ, શરીર—અને મહાનતા મને છે.

પરંતુ શસ્ત્રો કહે છે:

શક્તિસંપન્નૈઃ વઃ સૌંદુ પ્રાણશરીરઙ્ગવ્યભિજિત્

કામક્રોધોદ્ભવતઃ દૈર્ઘ્ય યુક્તઃ સ કુણી નરઃ ॥ ૨૩ ॥

“જે વ્યક્તિ ઈચ્છા અને ગુસ્સાને નિયંત્રિત કરી શકે—તે જ સાચો મહાન છે.”

(BG 5.23)

અમારા અંદરના 6 દુશ્મન (Enemies within us)

- કામ (લાલસ)
- ક્રોધ
- લોભ
- મદ (અહંકાર)
- મોહ
- મનસ (ઈર્ષ્યા)

જે તેને જીતી શકે—તે મહાન.

Tolerance કેવી રીતે વિકસે?

A B C D કોમ્પ્યુટા:

- A – Association (સંતોનું સંગ)
B – Books (સગવડીત જોવા ગ્રંથો)
C – Chanting (સગવડાનું નામનો જાપ)
D – Diet Devotion (શાંતિક ખોરાક અને ભક્તિ)

આ પાછું મનને શુદ્ધ કરે છે.

10 ક્ષાયદા: સહનશીલ વ્યક્તિના

- a) આંતરિક શાંતિ
b) સ્વાસ્થ્ય સાફ રહે
c) કટ્ટર વિકસે

- ૧) બીજાને પૂરણા મોઢે
૨) તણાવ બોઢી કહે
૩) પીરજ વધે
૪) પુતિજા વધે
૫) સૈને ગમે
૬) મુછેડીબોમ્બ ફિરિર રહે
૭) ભગવાનને ડિય બને
-

SCORPION AND THE PERSON (વિચ્છુ અને માણસની કથા)

વિચ્છુ અને માણસની કથા

એક માણસે ગંગામાં સ્નાન કર્યા પછી જોયું કે એક વિચ્છુ પાણીમાં ફૂબી રહ્યો છે.
તેને એને ઉઠાવી બચાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો.
વિચ્છુએ તેને કંબ માર્યો અને ફરી નીચે પડી ગયો.
માણસે ફરી એને બચાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો—ફરી કંબ.

આ ચક્રમ ત્રણ વાર ફર્યું.

એક અવલોકક ચાકાઈમાં પૂછ્યો:
“તું એને બચાવે છે અને એ તને કંબ મારે છે—એવી વસ્તુને કેમ બચાવું છે?”

માણસે કહ્યું:
“જો એ પૈતાનું સ્વાભાવ નથી છોડતું, તો હું માફે સારા પાત્રનું સ્વાભાવ કેમ છોડું?”

માણસે કયો ગુણ બતાવ્યો?

ક્રમ (Forgiveness).

તે કઈ વર્ણનો ગુણ છે?

બ્રહ્મણ—કરણ કે ગુણો:

- શાંત
 - ક્રમાશીલ
 - આત્મનિષ્ઠ
-

WHO IS THE GREATEST? (સૌથી મહાન કોણ?)

એક વખત અધિઓએ નક્કી કરવાનું હતું કે
— બ્રહ્મા વિષ્ણુ કે શિવ—
કોઈ સૌથી મહાન છે.

તેઓએ સગવળી બ્રહ્માના પુત્ર અધિ ભૂગુને મોકલ્યા.

1. ભૂગુ બ્રહ્માજી પાસે ગયા.

ત્યાં તેઓએ બ્રહ્માજીને પ્રણામ ન કર્યા.
બ્રહ્મા ગુસ્સે થયા — એટલે તેઓ મહાન નથી.

2. પછી શિવજી પાસે ગયા.

તેઓએ શિવજીનું અપમાન કર્યું.
શિવજી ત્રિશુલ લઈ ક્રુમારે કરવા દોડ્યા —
પરંતુ પાવતીજી એ રોક્યા.
શિવજીએ ગુસ્સો ગુમાવ્યો — એટલે તેઓ પણ મહાન નથી.

3. પછી ભૂગુ સગવળ વિષ્ણુ પાસે ગયા.

વિષ્ણુજી સ્મિત સહી પગ પર વાળીલા ભૂગુને પૂછે:
“મહારાજ, તમારા નરમ પગને મારા કઠોર છાતીથી ક્રુમ રાહું તો નહીં?”

વિષ્ણુજી ગૂઢી ભૂગુના પગ દબાવે છે અને માફી માંગે છે—
તેમના કદરામં ક્રમા, નમ્રતા, હિમ.

આ સાચી મહાનતા છે.

ભુત્તોએ જાહેર કર્યું—
સૌથી મહાન ભગવાન વિષ્ણુ છે.

Tolerance according to BG 13.8–12:

અપમાન—માન, કૃપા—સુખ—આ બધું સહન કરવાનું શીખવું.

CHAPTER 3 — LIVING ON MOTHER NATURE'S GIFTS

(Simple Gujarati Translation)

શ્લોક (BG 3.14):

બંધા જીવનું જીવન અનાજ પર આધારિત છે.
અનાજ વરસાદથી ઊગે છે,
વરસાદ યજ્ઞ (ધર્મિક કર્તવ્ય) થી આવે છે,
અને યજ્ઞ સારા કર્મો થી થાય છે.

માનવ જીવન કુદરત પર આધારિત છે

ચાલો કહે છે કે મહાત્મા ધણે પૈસાથી નહીં,
પરંતુ ધણી ગરમી અને ધણે આનંદથી ધર્મિક ગણાય.

માનવી વસ્તુઓ—

- ✓ ગરમ
- ✓ અનાજ

થી મહાત્માની તમામ જરૂરીયાત પૂરી થઈ જાય.

ઉપરાંત—

ધાર્મિક વસ્તુઓ ધણી ગરમ
 જરૂરીયાતની નથી.

- ✗ પાપરૂપ છે
- ✗ અને સમય બરબાદ કરે છે.

માણસને અનાજ, દુધ, શાકભાજી, ફળો અને જડીબુટ્ટીઓથી બધું મળી શકે છે.

તો પછી ખાણીપોને મા હીને બોલક લેવાની શું જરૂર?
જો અનાજ અને શાકભાજી પૂરતું હોય, તો કલ્યાણ શા માટે?

કુદરત આપતું શું છે?

- નદી-વરસાદ - પાણી અને સિંચાઈ
- સૂર્ય - અનાજને પકવવો
- ▲ પક્ષાડી - અભિજ અને રાત
- ગાય - દુધ, દહીં, પી
- વન - ફળ, મધ, લાકડું

ક્યારેય વિચાર્યું?

- આ બધું એક પણ ફેક્ટરી બનાવતી નથી.
- આ બધું ફ્રીમાં મળે છે.

ભગવાને બધું આપ્યું છે જોથી માણસ પાસે જ્ઞાન માટે સમય રહે.

❌ “હું જ ભગવાન છું” એવો અભિમાન

કુદરતની સંપત્તિ—ફળ, નદી, અનાજ, અભિજ—
ભલે કુદરત આપે, પરંતુ નિયંત્રણ ભગવાન કરે.

જ્યારે આપણી ભૂલો જાણ્યે છીએ કે

હું નહીં કુદરત — ભગવાન છે,
ત્યારે દુઃખ શરૂ થાય છે.

માણસની કલ્પ:

- ✓ કુદરતનો સંભાળ
- ✓ ગાયોની રક્ષા

- ✓ વનો અચાવવો
 - ✓ અનાજ ઉગાડવું
-

ગાય—અમારી માતા

શબ્દોમાં 7 માતાઓ જણાવેલી:

1. જન્મદાયિ માતા
2. ગુરુની પત્ની
3. બ્રહ્મણની પત્ની
4. રાજાની પત્ની
5. ગદા
6. ખેડ માતા
7. ધરતી માતા

ગદા અપદ્માં માટે જીવનભર દુઃખ આપે છે.
અમારી માતા અમને શીડાં વર્ષો દુઃખ આપે છે,
ગદા આખી જિંદગી આપે છે.

બાદ મેલ બૂકે છે — અનાજ આપે છે — જીવન આપે છે.

ગાય અને ચિત્તાની સાચી ઘટના (ગુજરાત, 2003)

વડોદરા નજીક ચેક ગામમાં
ચેક ચિત્તો દરરોજ ચેક ગદા પાસે આવતો.
ગદા તેને પ્રેમથી ધૂમતી અને માથું ઘટતી.
ચિત્તો ગદાનું દુધ પીધું હતું — એટલે તે ગદાને મહત્ત્વ સંતાન જીવ્ય હતો.

ચિત્તાએ

✗ ક્યાંક મારાકને નુકસાન નહોતું કર્યું

✗ પશુઓને પદ્મ માર્યાં નહોતાં

પરિણામે—

✓ ગદમની પાકને 30% વધારે બચત મળી (જંગલી પ્રાણીઓ નજીક આવતાં નથી).

આ દ્વારા વનવિભાગને પદ્મ આકર્ષમાં મુકવા,

મોરબ

ગદમ માતાજીનો અદભૂત ધોમ—gadam & wild animals meets.

આધુનિક જીવનમાં શું ખોટું?

લોકો—

✗ ગાલો મારી રહ્યા

✗ વૃક્ષો કાપી રહ્યા

✗ ફેસ્ટીવલો ખોટી રહ્યા

✗ નટ-બોલ અને મશીનો બગાડવા

તેમ બદલે—

✓ બેતી કરવી

✓ ગદમોની સેવા

✓ વૃક્ષોની રક્ષા

કરવાથી સૌ સ્વસ્થ રહે.

કુદરતને સાચવવાની સરળ રીતો

✓ 1. સારા પુસ્તકોનો પ્રચાર

ગીતાનાં શબ્દથી લોકો કુદરત સ્પર્શી સુખમાં રહે છે.

✓ 2. વૃક્ષો લગાડો

વૃક્ષોના કારણ:

- ઓક્સિજન

- પાણી સાચવવું
- મહત્તી કાચા પેશાબી
- કાચા, પાણી
- પાણીઓ-પાણીઓને પાણી
- લાકડું
- પોષણ

✓ 3. લાકડાં ઓછું, ચાલવું બધાં

પોષણ પાણી ઓછું, શરીર પાણી તંદુરસ્ત.

✓ 4. પાણી બચાવો

કપડાંની ટોટી બંધ રાખો.
નદીમાં કચલો ન નાખો.

✓ 5. વીજળી બચાવો

લાઈટ-ફેન-ટીવી ઉપરોળ પાણી બંધ.

✓ 6. પ્લાસ્ટિક ઓછું કરો

પ્લાસ્ટિક કો વર્ષ શુધી પાણી નાંચે.

✓ 7. શીરગુલ ઓછો

લીટલ કાચકા, જોરની સંગીત—બધા બધું પ્રદૂષણ કરે છે.

✓ 8. પાણીઓને ન સત્તાવો

બધા પાણીઓ ભગવાનના સંતાન છે.

 માણસ કેમ દુઃખી છે?

- ✗ કુદરતનો વધુ સોંપણ
- ✗ પિસા માટે સુક
- ✗ ગરીબો-ભુખમરો
- ✗ નદીઓ-જંગલો નાશ
- ✗ અધિકારીથી વાંધે લીલ

માનવ સમાજની ભૂલ
ભગવાનની વ્યવસ્થાનો અવગણો. કુ:ખ આવે.

“Nature નો Bill”

1997માં વૈશ્વભિંષોએ ગણતરી કરી—

કુદરત આપણને જે સેજ આપે છે (પાણી, ફળ, અનાજ, તેલ, ખનિજ):

☛ તેની કિંમત = 16 થી 54 ટ્રિલિયન ડોલર પ્રતિ વર્ષ

સૌ આપણને જે ટીર્જા આપે છે:

☛ મગ એક લાખ (અંકલક્ષેખ) પર પકે એટલી ટીર્જા—દરરોજ 60 બિલિયન ડોલર

અને આપણે આ બધું મફતમાં મેળવી રહ્યા છીએ.

કુદરતનો Bill કેવી રીતે ચૂકવો?

(given in Gita)

- ✓ લાભ—સા રા કર્મ, સાત્વિક જીવન
- ✓ ભગવાનને ન ભૂલવું
- ✓ કુદરતનો સાચો ઉપયોગ
- ✓ દાન—ધર્મ

જે કુદરતનો કુટુંબરોગ કરે—
તે ચોર સમાન છે. (BG 3.12)

CHAPTER 4 — POSITIVE ATTITUDE

(Simple Gujarati Translation)

શ્લોક (BG 18.58):

જો તમે મને ઘાટ રાખશો, તો તમામ મુશ્કેલીઓ પાર કરી શકશો.
જો તમારામાં અહંકાર હશે અને મારી વાત નહિ સંભાળો, તો તમને કુખ લોગવનું પડશે.

સકારાત્મક વિચારશક્તિ (Positive Thinking)

જીવનમાં સફળતા માટે Positive Attitude સૌથી જરૂરી છે.
જે વ્યક્તિ મનથી દુઃખી જાય છે—તેમને કોઈ જીતકી શકે નહીં.
જે વ્યક્તિ મનથી જીતવાનું નક્કી કરી દે છે—તેમને કોઈ શીકી શકતું નથી.

માઈકલ એન્જેલો નું ઉદાહરણ

એક વખત વોએ કહેલ કે 75 વર્ષની ઉંમરે
“તમે તમારા જીવનનો સુવર્ણ સમય જીવી લીધો છે.”

પરંતુ તેમણે જવાબ આપ્યો:
“મારે હજી ધણું શીખવાનું બાકી છે. હું હજી વિદ્યાર્થી છું.”

શ્રદ્ધા, સકારાત્મક વ્યક્તિઓ હંમેશા અસાધ્ય વધવાનું વિચારે છે.

મહાત્મા ગાંધીનું ઉદાહરણ

ગાંધીજી કહેતા:
“મનુષ્ય સદી સરીકે નબળો હોઈ શકે, પરંતુ મનથી નબળો ન હોવો જોઈએ.”

Negative People શું કરે છે?

- ✗ દરેક વ્યક્તિમાં બામી સોપે છે
- ✗ નાની સમસ્યાને મોટી બનાવી દે છે
- ✗ પોતાના ઉપદ્રવ આજી રાખે છે

- ✗ ભય, ગુસ્સો, ડરિયાદ માં જીવે છે
 - ✗ કોઈ કામ શરૂ કરતા પહેલા જ છૂટી જાય છે
-

☀ Positive Thinking શું છે?

- ✓ પોતાની અંદર અને બીજામાં સારો જુઓ
 - ✓ સમસ્યા નહીં — ઉકેલ શોધો
 - ✓ નિષ્ફળતા ને પાઠ સમજો
 - ✓ કુશલતા પડ્યા કિંમત માનો
 - ✓ ભગવાનની પર આશ્રય રાખો
-

☀ Positive People ના ગુણો

1. શોકતા - બાંહેને જોડે
 2. પ્રેમ - સૌ સારી નમુના
 3. આશા - મુશ્કેલીમાં આશાવાદ
 4. તંદરસ્ત મન - Negative વિચારોને દૂર
 5. આત્મવિશ્વાસ - "હું કરી શકું છું"
-

★ NEVER GIVE UP!

ગ્રાહમ બેલ, એડિસન, રાઈટ બ્રાધર્સ—
સૌએ હજારો નિષ્ફળતાઓ પાછી સફળતા મેળવી.

એડિસને તો કહ્યું:

"હું 1000 વખત નિષ્ફળ થયો નથી; મેં 1000 રીત શીખી છે કે આજું કામ નથી થયતું"

એ છે Positive Attitude.



તમારા જીવનમાં **Positive Attitude** કેમ લાવો?

★ 1. સારા લોકોનો સંગ

તમે જેના સંગમાં રહેશો—એવી જ વિચારસરણી બની જશે.

★ 2. સારા ગ્રંથો વાંચો

ભાગવત-ગીતા, ભજનો, આધ્યાત્મિક પુસ્તકો મનને શુદ્ધ કરે છે.

★ 3. મંત્રજાપ અને પ્રાર્થના

ભગવાનનું નામ

— મનમાં શાંતિ

— ચિન્તા બંધાયે

— વિચાર સકારાત્મક

★ 4. પોતાની સાથે સારા બોલવાનો પ્રયાસ

“કું નથી કરી શકતો” — બદલો — “કું જરૂર કરી શકું છું.”

★ 5. નાની સફળતાનો આનંદ લો

જે તમે કરી શકો છો—તેની કદર કરો.

★ 6. બીજાની મદદ કરો

જે બીજા માટે સારા વિચારે—તેના મનમાં નકારાત્મકતા ટકે નહીં.



Story: The People Who Complained (ફરિયાદ કરનાર લોકો)

એક વખત એક માણસને પનીર (Cheese) બહુ દુર્ગંધ લાગતી હતી.
તે જાણ જતો—કોઈપણ વસ્તુ તેને “બોટી” લાગતી.

પછી તેની પત્નીએ ધ્યાન દોર્યું:

“તારા નાક નીચેની મૂઠમાં પનીર લાગી ગયું છે!”

મોરલ:

કૃતિસહ બતાડી નથી—અમારું નજરિયો બગડતું છે.

Positive Attitude ની અસર

- ✓ સંબંધો સુધરે
 - ✓ પ્રેરણા વધે
 - ✓ આચરણમાં સુધારા
 - ✓ તણાવ ઓછો
 - ✓ શરીર સ્વસ્થ
 - ✓ ચહેરા પર તેજ
 - ✓ સમસ્યાની કૃપા મળે
-

CHAPTER 5 — GRATITUDE (આભારપ્રકાશ)

(Continuing immediately...)

CHAPTER 5 — GRATITUDE (આભાર માનવાની કલા)

આભાર કેવો મહત્વનો?

માણસ પાસે જે નથી તે પર ધ્યાન આપે—
બાકી જે છે તેની કદર કરતો નથી.

આભાર ચોટલે—
જીંદગી અને કંઈ બાકાતું હોય તેના માટે કદરવાળી કાંચડા બનેલું.

👤 બાળકનું ઉદાહરણ

બેક નાની બાળકી બેક વામન જંગલમાં રહતો સુલી ગઈ.
બેક અજાણ્ય દંપતીએ તેને બેરાક આપ્યો. પાણી આપ્યું અને ઘેર પહોંચાડ્યું.

પણ જ્યારે તે મોટી થઈ—બે સમઠી તેણી બેમ કહ્યું:
“અસ જીવનમાં કોઈએ બેટાએ મોટી ઉપકાર કર્યો ન હતો.”

આ છે સાચો આચારસત્વ.

🌿 પ્રકૃતિનો આભાર

સાચું જીવન છે — મનમાં પ્રકાશ આપે છે
વૃક્ષ વાનસ્પતિ આપે — કષ્ટ મંગળનું નહીં
નદી પાણી આપે — પોતાની સેવા ચાલુ રાખે છે

અને આપણે?
અકસર ક્રિયાદ કરીએ:
“કુસી થકે છે... ગરમી છે... વરસાદ છે...”

જો નહીં, વૃક્ષ અને સૂર્ય ક્રિયાદ કરતા—
તોય જીવન શક્ય ના હોત!

👉 આપણી ઉપર સૌથી મોટા ઉપકાર કોણે કર્યા?

1 માતા-પિતા

- આપણો જન્મ
 - સૌજન્ય
 - શિક્ષણ
 - પ્રેમ
- બાળપણથી મોટા શતાં સુધી પાલું આપે છે.

2 શિક્ષકો

- જ્ઞાન આપે
- આપણું જીવન પકતા બને

3 સમાજ

— રસ્તા, હોસ્પિટલ, સ્કૂલ—all provided.

4) કુદરત

— હવા, પાણી, અજ, વૃક્ષો everything.

5) ભગવાન

- જીવન
 - સારીશ
 - મન
 - પરિવાર
 - શાળા
-



આભારની શક્તિ

- ✓ સંબંધો મજબૂત
 - ✓ કુદરત નમ્ર
 - ✓ શોષ ધોઈ
 - ✓ અભાવ વધુ
 - ✓ ભગવાનને પ્રિય બને
 - ✓ વ્યક્તિ સફળ થાય
-



Gratitude શીખવાનો સરળ માર્ગ

- ★ રોજ 5 બેકગ્રાઉન્ડનો આભાર માનો.
 - ★ “મારે શું નહીં” નહિ — “મારે શું છે” એ પર ધ્યાન.
 - ★ બિન-જરૂરી પ્રિયથાદ ન કરો.
 - ★ કંઈ મળે ત્યારે “આભાર” બોલવાનો આદરશ કરો.
 - ★ ભગવાનને રોજ આભાર માનો.
-



કથા: ધન્ય છે તે હૃદય

એક વખત એક માણસે ભગવાનને કહ્યું:
“મહત્ત્વ જીવનમાં સમાસરમાં બેસે છે.”

ભગવાને કહ્યું:
“તું ફક્તલાઈત જેવા પુત્રને જો—જ્યાં પડે છે ત્યાં અંધકાર છાંયે જાય છે.”

એજ રીતે—
જે કદરમાં આભાર છે, ત્યાં દુઃખ ટકતું નથી.

CHAPTER 6 — COMPASSION (કરુણા)

(Simple Gujarati Translation)

કરુણા એટલે શું?

બીજાના દુઃખને પોતાનું દુઃખ માનવું —
અને તેમને મદદ કરવા માટે કદરથી આગળ આવવું — એ છે કરુણા.
કરુણાથીલ વ્યક્તિ કોઈ પ્રાણી, માણસ, ગરીબ, વૃદ્ધ — કોઈને દુઃખ કરતા નથી.

ભગવદ્ગીતામાં કરુણા

ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે—
“જો તમામ જીવમાં પોતાના જેવો ભાવ રાખે છે, તે મને પ્રિય છે.”
(BG 12.13)

અર્થ:

- ✓ કોઈને હાંધી નહિ
 - ✓ કોઈ પર ગુસ્સો નહિ
 - ✓ સૌને પ્રેમ
 - ✓ સૌ સારી નમૂના
-

 કરુણા એક સર્વવ્યાપક ગુણ છે

કોઈપણ ધર્મમાં, કોઈપણ દેશમાં, કોઈપણ સંસ્કૃતિમાં—
કરુણા એક સૌથી મહાન ગુણ માનવામાં આવે છે.

એક બાળક અને કૃતરાત્રી વાર્તા

એક છોકરાએ એક પાચાલ કૃતરું જોયું.
કૃતરું લોહીથી ભરાયેલું હતું.
છોકરાએ તેને દૂધ આપ્યું. પાણી આપ્યું. સહ કર્યું અને કોકર પાસે ભરી ગયો.

લોકે કહેતા—
“કેમ બાટલી મહેનત કરે છે? કૃતરું તો પાણી જ છે!”

છોકરાએ જવાબ આપ્યો:
“કૃત્ર તો કૃત્ર જ છે — કોનું પાણી હોય.”

આ છે કરુણાનું સાચું સ્વરૂપ.

કરુણા નો ચતુર પ્રકાર

કરુણા અને “નિવક્ષી” બાદબ છે.

- ✓ કરુણા — MEE
- ✗ મૃત્યુ — MEE કરતાં પોતાને નુકસાન કરવું

ઉદાહરણ:
જો કોઈ સપને દૂધ આપે — તો એ દંડે.
એ કરુણા નથી — એ આશા છે.

- અસલી કરુણા એ કર્મ છે જે—
- ✓ બીજાને સારો કરાવે
 - ✓ અને આપણને પણ નુકસાન ન કરે
-

ગાયો માટે કરુણા

ગાસ માત્ર આપણે ખોરાક, દુધ, દહીં, શી બંધું આપે છે.
તેની સેવા કરવી — એ કુટુંબનું ઊંચું સ્વરૂપ છે.

કુટુંબ ક્યાં કામ લાગે?

- ✓ મિત્રો અને પરિવાર પ્રતી
 - ✓ ગરીબોની મદદમાં
 - ✓ પ્રાણીઓ સારી વર્તનમાં
 - ✓ નામજાર, બીમાર, વૃદ્ધ
 - ✓ કુદરત માટે
 - ✓ કમ્પાસીલિટી
 - ✓ જ્યાં જીવ-જંતુઓ માટે પડે
-

કુટુંબ આપણી અંદર કેવી રીતે જાગે?

★ 1. સારા લોકોનો સંગ

જેમણે કુદરત દરમિયાન હોય, તેમજ પ્રાણવશી આપણે પણ એવી સ્વભાવ પામીએ.

★ 2. ભગવાનની ભક્તિ

ભક્તિ કુદરતને નમસ્કાર કરે છે.
જ્યાં ભગવાનનો પ્રેમ છે — ત્યાં શોક રહેતું નથી.

★ 3. વિચાર

“બીજાને દુઃખ આપવાથી મને અહંદ શ્વસ?”
— આ પ્રશ્ન આપણને દરમિયાન બતાવે છે.

★ 4. સારા ગુંથો વાંચો

ગીતા-ભાગવત-રામાયણ કુદરત શુદ્ધ કરે છે.

★ 5. પ્રકૃતિ અને પ્રાણીઓને જિજ્ઞાસો

જે પ્રાણીઓ સારી પ્રેમથી વર્તે — તેઓ દરમિયાન બને છે.



Story: The Monkey and the Hunter (વાંદરો અને શિકારી)

એક વાર એક શિકારીએ એક વાંદરાને પકડવા માટે જાડી ફેલાવી.

વાંદરો ધારણ થઈ ગયો, પરંતુ તેણે બચ્ચને બચાવવા માટે એ સતત સંઘર્ષ કરતો રહ્યો.

શિકારીને બે દૃશ્ય જોઈને મન બદલાઈ ગયું.

તે બોલ્યો:

જો જગતમાં પ્રાણી પોતાના બચાક માટે પોતાનું અભિદાન આપે છે — ત્યાં કું કેવી રીતે ફર બની શકે?

તે પાછી તેડી શિકાર છોડી દીધી.



કટુણાનું પરિણામ

- ✓ મન શુદ્ધ
- ✓ ગુસ્સો ઓછો
- ✓ સ્વસ્થતા શાંતિપૂર્ણ
- ✓ લોકોનું સ્નેહ મળે
- ✓ પ્રાણીઓ-ફદરત આપણને આજીવંત આપે
- ✓ ભગવાન પ્રસન્ન થાય



CHAPTER 7 — FORGIVENESS (ક્ષમા)

(Continuing immediately with translation...)



CHAPTER 7 — FORGIVENESS (ક્ષમા)

(Simple Gujarati Translation)



ક્ષમા એટલે શું?

ક્ષમા એટલે—

બીજાએ કરેલી ભૂલને દિલથી માફ કરી દેવી,
અને ત્યારબાદ મનમાં રોષ કે બદલો રાખવો નહીં.

ક્ષમા કમજોરી નથી.

ક્ષમા રાખનાર વ્યક્તિ સૌથી મજબૂત હોય છે.

શાસ્ત્રોમાં ક્ષમા

ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન કહે છે—

ક્ષમા એ દેવો ગુણ છે. (BG 10.4-5)

ક્ષમાશીલ વ્યક્તિ:

- ✓ બીજાને ઓછું દોષ આપે
 - ✓ પોતાનું હૃદય શુદ્ધ રાખે
 - ✓ ગુસ્સાને નિયંત્રણમાં રાખે
-

ક્ષમા કેમ જરૂરી?

- ✗ ગુસ્સો → આપણું મન બગાડે
- ✗ બદલો → શંકા બાગ જાગ
- ✗ રોષ → બીજાને કરતાં અમને વધુ નુકસાન કરે

જાદરે આપણો માફ કરીએ—

- ✓ આપણું હૃદય શુદ્ધ
 - ✓ મન શાંત
 - ✓ સંબંધો મજબૂત
-

Story: એક છોકરાની કથા

એક બાળકને તેના મિત્રે પાઠો મારો.
તે રડી પડ્યો.

પરંતુ થોડા સમય પછી છોકરાએ એની ભૂલ ભૂલી
અને પાછો એ જ મિત્ર સાથે રમવા લાગ્યો.

એના પપ્પાએ પૂછ્યું:

"તમિ એને બોટલી જાલદી માફ કેમ કરી?"

બાળક બોલ્યો:

"મિત્રોને ગુમાવવું મને ગમે નહીં."

કેવું શુદ્ધ હૃદય!

★ ક્ષમા ના ૩ પ્રકાર

૧) નાના ગુનાની ક્ષમા

જેમ કે—

કોઈએ ઢાકો માર્યો, ખોટું બોલ્યું.

૨) મધ્યમ ગુનાની ક્ષમા

જેમ કે—

કોઈએ આપણું મન દુઃખવ્યું, આપણી વસ્તુ ખરાબ કરવી.

૩) મોટા ગુનાની ક્ષમા

આ સૌથી મુશ્કેલ—

પરંતુ મહાન લોકો મોટા ગુનાઓને પણ દિલથી માફ કરી દે.

★ ભગવાન રામનું ઉદાહરણ

પરશુરામજી ગુસ્સામાં શીરામને સાપ આપવા તૈયાર હતા.

પરંતુ ભગવાન રામ શાંતિપૂર્વક નમસ્કાર પૂર્વક બોલ્યા.

પરિણામે પરશુરામજી શાંત થઈ ગયા.

આ છે ક્ષમા અને નમ્રતાનું ઉદાહરણ.

★ યુધિષ્ઠિરનું ઉદાહરણ

દ્રૌપદીના અપમાન સમયે સુરિષ્ટિરે તરત શુદ્ધ નહીં કર્યું.
તેમણે ક્ષમા દાખવી. ક્ષણિક ગુસ્સાને નિયંત્રિત કર્યો.
તેને “પરમાજ્ઞ” કેમ કહે છે—તેનું અરણ્ય બધું છે.

★ ક્ષમા આપણને કેવી રીતે બદલાવે છે?

- ✓ હૃદય શુદ્ધ
 - ✓ ગુસ્સો ઘટી જાય છે.
 - ✓ હંમેશા સમય સુધી દુઃખ ટકાવું નથી.
 - ✓ સ્વભાવ સારું બને.
 - ✓ ભગવાનની કૃપા મળે.
-

🧠 ક્ષમાશીલ કેવી રીતે બનવું?

★ 1. વિચાર કરો

“તું કું પણ ભૂલો કરું છું?”
જો હા—તો બીજાને પણ માફ કરવું જોઈએ.

★ 2. દ્રષ્ટિકોણ બદલો

બેઝે તેમની મિથિતિ ખમ્બરી વતે છે.
કોઈ ગુસ્સે છે — કદાચ તે પોતે દુઃખી છે.

★ 3. મનને કઢો

“કું માફ કરું છું—અરણ્ય કે કું શાંતિ થીયું છું.”

★ 4. ભગવાનની ખુશીના કરો

ક્ષમા માટે આંતરિક શક્તિ મળે છે.

🌸 અંતે

ક્રમા એ હતા છે —

✓ બીજાને ઘોષી

✓ પણ આપણી જાતને વધુ મળે છે.

CHAPTER 8 — FRIENDSHIP (મિત્રતા)

(Simple Gujarati Translation)

સાચો મિત્ર કોણ?

સાચો મિત્ર એ છે—

✓ જે ખુશીના સમયે પણ હોય

✓ મુશ્કેલીમાં પણ સહી ઉભો રહે

✓ આપણું સારું વિચારે

✓ ખોટી દિશામાં જઈએ ત્યારે રોકે

✓ સાચું માર્ગદર્શન આપે

મિત્રતા માત્ર કસવા-રમવા નું નામ નથી.

મિત્રતા એટલી એકબીજાને ઉત્તમ બનાવવા.

વિદુર અને ધૃતરાષ્ટ્રની મિત્રતા

વિદુર સત્યાવાદી અને બુદ્ધિશાળી હતા.

ધૃતરાષ્ટ્ર તેમને ખૂબ માનતા હતા.

વિદુરએ ધૃતરાષ્ટ્રને વારંવાર કહેલું:

“કુશલિત્ર કુશોભનને સાચવો નહીં.”

પરંતુ ધૃતરાષ્ટ્રે આ વાત ન સંભળી.

કોણ—

✓ યુદ્ધ

✓ પરિવારનો તારા.

વિદુર સાચો મિત્ર હતો—

પરંતુ સાચા શબ્દો ક્યારેક કાઢવા પડે.

ખોટા મિત્રો કોણ?

- ✗ જે ખોટી વાદતો શીખવે
- ✗ સમસ બગાડે
- ✗ બાળશક્તિ બગાડે
- ✗ ખાણતરી વાત કરે
- ✗ મુશ્કેલીમાં સહાય ન આપે
- ✗ પીચા કરે

એ હોએ મિત્ર નહીં—પરિચિત છે.

સાચા મિત્રોના લક્ષણો

★ 1. સત્ય

મિત્રો એકબીજા સારી સત્ય બોલે છે.

★ 2. વિશ્વાસ

મિત્રોના મનમાં શંકા ન હોવી જોઈએ.

★ 3. સહયોગ

એકબીજાની ભાવના સમજે છે.

★ 4. મદદ

મુશ્કેલીમાં તરત સેવા કરે.

★ 5. પ્રેરણા

એકબીજાને સુધારવામાં મદદ કરે.

★ 6. ભાખૂતા

માફી પણ માંગી અને માફ પણ કરે.



કૃષ્ણ અને સુદામાની મિત્રતા

કૃષ્ણ ભગવાન—

સુદામા ગરીબ બ્રાહ્મણ.

સુદામા કૃષ્ણને માનવ બાળક.

કૃષ્ણ પોતાની રાણીના સામે પણ—

✓ ભાગીને બાળક

✓ સુદામાને જકડીને માનવ

✓ પગ ધોયા

✓ તેમના નાનકડા પોચાનું પણ માન રાખ્યું

આ છે સાચા મિત્રનો પેમ.

માન-ધન-શક્તિ ક્યારેય મિત્રતા સૈકી શકતી નથી.



કર્ણ અને દુર્યોધન

દુર્યોધને કર્ણને રાજા બનાવ્યો.

પરંતુ દુર્યોધનનો માર્ગ બોલો હતો.

કર્ણો તેના બોલ કાર્યોમાં સાદા બાપ્યો—

બંને બંનેનો ન્યાય થયો.

મોરબા

મિત્ર બોલી દિશામાં જાય—તો સાદા ન બાપ્યો.

બોલ રસતે ચાલતો મિત્ર, મિત્ર નથી.



સાચી મિત્રતા કેવી રીતે બનાવવી?

✓ સારા સ્વાભાવવાળા લોકોનું સંગ

તમારો સ્વભાવ તેમને બળુકારે છે.

✓ સત્ય અને વિશ્વાસ

બેટું બોલનાર વ્યક્તિ મિત્ર બની શકતો નથી.

✓ મદદ કરવા તૈયાર રહેવું

આપનારને ભગવાન આપે છે.

✓ નમ્રતા અને ક્ષમા

મિત્રતા ગુસ્સાથી નથી—
કૃપા અને નમ્રતાથી ટકે છે.

સાચો મિત્ર

- ✓ આનંદમાં — સાથી
- ✓ મુશ્કેલીમાં — રક્ષક
- ✓ લુપ્તમાં — મર્યાદાશૂંક
- ✓ રક્તી વખતે — કદવ
- ✓ ખેડે કરતાં — રોકનાર
- ✓ સ્થપું કરતાં — પ્રોત્સાહન આપનાર

આવા મિત્રતા જીવનનો ખસે ખજાનો છે.

CHAPTER 9 — HUMILITY (નમ્રતા)

(Continuing immediately...)

CHAPTER 9 — HUMILITY (નમ્રતા)

(Simple Gujarati Translation)

નમ્રતા એટલે શું?

નમ્રતા એટલે—

- ✓ કોઈપણ સિદ્ધિમાં અહંકાર ન લાવવો
- ✓ બીજાના મંતવ્યોનું સન્માન

- ✓ પોતાને વાંધારે ન ગણાવું
- ✓ “કું જાણું કું” નહિ—“હજી શીખવાનું છે” એવો ભાવ

નમ્રતા માણસને મહાન બનાવે છે.

અહંકાર શું કરે છે?

- ✗ અંબા બગડે
- ✗ ગુસ્સો વધે
- ✗ શાન રોકે
- ✗ કદ સ કઠોર બનાવે
- ✗ માણસને એકાંતે કરે

નમ્રતા એ બધું દૂર કરે છે.

વિદુરની નમ્રતા

વિદુર ખૂબ જ્ઞાનીઓ હતા.
પણ અહંકાર ક્યારેય નહોતો.
વૃદ્ધ, ગરીબ, જાન્ય, બોલા—સૌ સાથે નમ્રતા.

શ્રી રામનું ઉદાહરણ

શ્રીરામ—લક્ષ્મણ—સીતા વનમાં હતા.
શબરની નામની વૃદ્ધ સિંહણી માતાએ તેમને પોતાના ઘર બોલાવ્યા.
હામે—

- ✓ નમ્રતા પૂર્વક આમંત્રણ સ્વીકાર્યું
- ✓ તેણી આપોતા કાળે પેમશી બાધા

જનવાન હોવા છતાં—
સૌથી વધુ નમ્ર.

હનુમાનજીનું ઉદાહરણ

હનુમાનજી પાસે બહુત શક્તિ.
પણ સ્વભાવ?
બેકાદમ નમ્ર.

શ્રીરામે જ્યારે પુછ્યું—
“તમે સમુદ્ર કૂદી ગઈ રીતે?”
હનુમાન બોલ્યા:
“તમારી કૃપાથી.”

નમ્રતા મર્યાદાને ભંગવાનનું પ્રિય ગુણવે છે.

નમ્રતા કેવી રીતે શીખીએ?

★ 1. ભગવાનની મહાનતા યાદ કરો

જિતવું બહાપણું છે—
બુદ્ધિ, શરીર, શક્તિ—
બધું ભગવાનની ભેટ છે.

★ 2. સારા લોકોનો સંગ

નમ્ર લોકોની સાથે રહેશો—
બહાપણું પછા બે ગુણ મેલવો.

★ 3. પોતાની ભૂલો સ્વીકારો

ક્યારેક “માફ કરશો” બોલવું—
સૌથી મોટી નમ્રતા છે.

★ 4. સેવા કરો

વિનમ્રતા સેવા થી જન્મે છે.

નમ્રતાની અસર

- ✓ લોકોનો પુનઃ
- ✓ ગુસ્સો ઘટાડો
- ✓ કામ થઈ
- ✓ સફળતા
- ✓ ભગવાનની કૃપા

CHAPTER 10 — MINIMIZING DESIRES (ઈચ્છાઓ ઘટાડવી)

(Continuing immediately...)

CHAPTER 10 — MINIMIZING DESIRES

(Simple Gujarati Translation)

☀ ઈચ્છા એ બધાં દુઃખોની મૂળ

ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે—

“કામ (desires) બને કોપ — બને નાશ કરે છે.” (BG 3.37)

જો ઈચ્છા વધે—

- ✓ શાંતિ જાય
- ✓ મન બગડે
- ✓ તણાવ વધે

જો ઈચ્છા ઘટાડીએ—

- ✓ શાંતિ મળે
- ✓ તૃપ્તિ મળે
- ✓ મન શાંત રહે

🧠 એક ઈચ્છા પૂરી થાય > નવી પેદા થાય

મોઝાર્ટના મનથી — વધુ મોંઘો જોઈએ
વાદળી કપડો ઝીંકા — નવા રંગ જોઈએ
નવો ફોન — નવા ફેડફોન જોઈએ
એક પછી એક, ઇચ્છાઓનો અંત નથી.

Desires make us unhappy

કદરૂં sample છે:

જોરડું મળે — ચોંટું લાગે.
આપણું મન સંતોષતું નથી.

ઇચ્છાઓ ઘટાડવાની રીતો

★ 1. સાત્વિક વિચાર

જાતને પૂછો:

“મને આ વસ્તુ ખરેખર જરૂરી છે કે નહીં?”

★ 2. સરળ જીવન

જો છે—તેમાં ખુશ રહેવું શીખો.

★ 3. ભગવાન પર વિશ્વાસ

જોરડું આપણી જરૂર—તે ભગવાન આપે છે.

★ 4. સરખામણી ન કરો

“તે પાસે છે—મારે પણ જોઈએ”

— ઇચ્છાઓની મૂળ.

★ 5. સેવાભાવ

ખરે આપણે બીજાની મદદ કરીએ—

— આપણાં પોતાના ઇચ્છા ઘોડી દાસ.



Story: The Priest and the Mouse

એક પૂજારી પાસે ઉંદર હંમેશા પૂજા સામગ્રી ખાઈ જતો.
તેને બિલકડી લીધી.

બિલકડી માટે દૂધ જોઈયો — ગાય લીધી
ગાય માટે ઘાસ જોઈયો — બેતર લીધું
બેતર માટે ધાન જોઈયો — મજૂરો રાખ્યા
અને બાકીનું બધું — મદદરૂકો ઉંદર માટે!

મોરબા:

એક ઇંચક — હજારો ઇંચકઓનો જન્મ.



ઇચ્છાઓને કાબૂમાં રાખવાથી શું થાય?

- ✓ શાંતિ
- ✓ તૃપ્તિ
- ✓ મન શુદ્ધ
- ✓ અસીમા સમૃદ્ધિ
- ✓ પૈસાનો સાચો ઉપયોગ



CHAPTER 11 — ANGER

MANAGEMENT (ગુસ્સાને નિયંત્રિત કરવું)

(Simple Gujarati Translation)



ગુસ્સો — શા માટે આવે છે?

ભગવાદ્ગીતામાં ભગવાન કહે છે—

“જ્ઞાનમાંથી ક્રોધ જન્મે છે.” (BG 2.62-63)

અર્થ:

- ✓ અમારી ઇચ્છા પૂરી ન થવા — ગુસ્સો
- ✓ કોઈ ખોટું બોલે — ગુસ્સો
- ✓ આપણું કંઈક ન માની — ગુસ્સો
- ✓ બીજા આપણાથી સારી રીતે કંઈ — ઈર્ષ્યા + ગુસ્સો

🔥 ગુસ્સો શું કરે છે?

- ✗ મન બગડે
- ✗ સંબંધ તોડી દે
- ✗ શબ્દોથી લોકોને દુઃખ પહોંચાડે
- ✗ બુદ્ધિ નષ્ટ કરે
- ✗ શરીરને નુકસાન (BP) કરે
- ✗ પાત્રી પસંદગી થાય

ગુસ્સો એટલે શોઝ સિક્કાનો પાગલપણો.

🌱 ગુસ્સો ક્યાંથી શરૂ થાય છે?

(ગૌતમ પ્રમાણે)

📖 જલ્દિય કોઈ વસ્તુમાં અટકે
જેમ કે — કોઈની નવી વસ્તુ જોઈએ

📖 તે વિશે વિચારે
“મને પણ જોઈએ... કેમ નથી... મને કેમ નથી મળ્યું...”

📖 જોઈએ પેદા થાય છે
“હું જરૂર લઉં”

📖 જોઈએ અને ઘણાવાર વધે
“તેને કેમ મળ્યું? મને કેમ નહીં?”

📖 જોઈએ પૂરી ન થાય . . ગુસ્સો
અને અંતે—

📖 બુદ્ધિ બગડે
અંતિમે સ્વપ્ન-બોટું વિચાર શરૂ થાય નથી.

👤 ગુસ્સો કેવી રીતે કાબૂમાં લાવવો?

- ★ 1. પ્રતિક્રિયા ન કરો — થોડું રોકો

ગુસ્સો આવે ત્યારે
— 10 સેકન્ડ સુધી કંઈ નહિ બોલવું
— ઊંડો શ્વાસ લેવો
— પાણી પી લે

90% ઝગઝગ બટકી જાય.

★ 2. ક્રિએનિ વિચારો

પુછો:
“શું તમારું બાબત બેટલી બેટલી છે કે તું ગુસ્સે છાઈ?”

અધિકારી વખત — ના.

★ 3. સમાન બટલો

કેટલીકવાર ત્યાંથી 1-2 મિનિટ દૂર ચાલો.
જગ્યા બટલો — ભાવના બદલાય છે.

★ 4. માફ કરવાનું શીખો

જેને માફ કરી શકાય — તેને માફ કરો.
કામા — ગુસ્સાને ઓગાડો.

★ 5. ભગવાનનું નામ લો

શ્રીરામ-શ્રીકૃષ્ણ-નરસિંહ-હનુમાન
જેનો જાપ કરો — મન ચાલ રહાય છે.

★ 6. ગુસ્સાનો ખંતિમ સત્થ

“ગુસ્સો બીજાને કરતાં મને વધુ બળે છે.”



Story: An Angry Monkey (ગુસ્સેલો વાંદરો)

એક વાંદરો પાણીમાં ખેલાતો જ પ્રતિબિંબ જોઈ ગુસ્સે થઈ ગયો.
તે પાણીમાં પથ્થર ફેંકતો—
પણ પ્રતિબિંબ બેધ થતું નહોતું.
અંતે તે શ્વાકી ગયો.

મોરબા:

જ્યારેક સમસ્યા બહાર નહીં — અંદર હોય છે.



લાભ: ગુસ્સો નિયંત્રણ રાખવાથી...

- ✓ ધારોગ્ય સારું
- ✓ સંબંધ મજબૂત
- ✓ નિર્ણય સ્પષ્ટ
- ✓ મન શાંત
- ✓ દોષ ઓછો
- ✓ અવાગમની કૃપા



CHAPTER 12 — HOPE (આશા)

(Continuing immediately...)



CHAPTER 12 — HOPE (આશા)

(Simple Gujarati Translation)



આશા એટલે?

અંધકારમાં પૂકાશ
મુછેલીમાં ફિમલ
ભાગલાઈમાં ઉજી.

જે લોકો આશા રાખે — સફળતા મેળવે છે.
જે લોકો આશા છોડે — જીવન હારી જાય છે.

ભગવદ્ગીતામાં આશા

ભગવાન કહે છે—
“આજ ભક્ત કથાદેસ વિભાસ પામતા નથી.” (BG 9.31)

અહીં:
જેનાં દિલમાં ભગવાન અને આશા છે—
તે કથાદેસ ફારત્સ નથી.

Hope makes us strong

- ✓ મુછેલી આવે — “આ પણ પસાર થઈ જશે.”
- ✓ નિષ્ફળતા મળે — “આ થઈ નથી — સુધાવા છે.”
- ✓ મિત્રો દૂર જાય — “ભગવાન મારા સાથે છે.”
- ✓ આત્મિક ખરાબ — “ભલું જ થશે.”

આ વિચાર સમજાવે વ્યક્તિ દૃઢી પાડે નથી.

Story: પતંગ ચગાવતો છોકરો

એક છોકરો પતંગ ઉડાડતો હતો.
દોરી તુટીને પતંગ પડી ગયો.
બાપે રડવાનો—
છોકરાએ ફસીને કહ્યું:
“બાગલી વારમાં વધુ સારી રીતે ઉડાડું.”

એ છે આશા.

🧠 આશાવાન કેવી રીતે બનવું?

★ 1. સકારાત્મક લોકો સાથે રહેો

તેમનો ઉત્સાહ આપણમાં આવે છે.

★ 2. ભગવાન પર વિશ્વાસ

ભગવાન દરેક સમસ્યામાં સહાય આપે છે.

★ 3. ભૂતકાળની સફળતા યાદ કરો

તેથી આત્મવિશ્વાસ પાછો મળે છે.

★ 4. નાના લક્ષ્યાંક બાંધો

મોટી જીત — મોટી આશા પેદા કરે છે.

★ 5. નિષ્ફળતાને પાઠ આપો

તેમાંથી શીખો — રક્ત નહીં બગાયો.

🌸 આશાના 3 ફાયદા

✓ મન સ્થિર

✓ શરીર તંદુરસ્ત

✓ જીવન આનંદથી ભરેલું

■ CHAPTER 13 — SATTVIC LIFE (સાત્ત્વિક જીવન)

(Continuing immediately...)

■ CHAPTER 13 — SATTVIC LIFE (સાત્ત્વિક જીવન)

(Simple Gujarati Translation)

🌿 સાત્ત્વિક જીવન શું છે?

સાત્ત્વિક જીવન એટલે—

- ✓ સ્વચ્છતા
- ✓ શુદ્ધ ખોરાક
- ✓ શ્વાસ વિધિ
- ✓ નમ્રતા
- ✓ આસ્થાસ
- ✓ ભક્તિ

સાત્ત્વિકતા જીવનને પૂરાશિત કરે છે.

🍎 Sattvic Diet

- ✓ ફળ
- ✓ દધ, દહીં, ઘી
- ✓ ધઉ-ચોખા
- ✓ શાકભાજી
- ✓ સૂકા મેવાં
- ✓ તાજું પાણી

આ ખોરાક મળને—
— શક્તિ

— રુઢ
— કિરીર
બળાવે છે.

Tamasik Food શું છે?

- ✗ માંસ
- ✗ દારૂ
- ✗ સિગરેટ
- ✗ બરૂ તીખું-ખરૂં
- ✗ બેસેલું ખોરાક
- ✗ કાચકૂડ

આ બધું મનને—

- થીડિયો
 - ગુસ્સેલો
 - આળસુ
- બળાવે છે.
-

મન ખોરાક પર આધારિત છે

જોબો ખોરાક — એવું મન
જોવું મન — એવી વિચાર
જોવા વિચાર — તેવી આદત
જોવી આદત — એવું જીવન

અટલી ખોરાક રુઢ હોય તો જીવન રુઢ બને.

સાત્વિક જીવનના નિયમો

- ✓ સવારમાં વહેલો ઉઠવું
- ✓ સૂર્યનમસ્કાર/પાત્યાસ
- ✓ મનદેરીન—ગેર વાચન
- ✓ સેવ્ય

- ✓ પ્રેમસ્થાવ
 - ✓ ભગવાનનું સ્મરણ
-

☀ સાત્વિક જીવન આપે છે...

- ✓ આરોગ્ય
 - ✓ શાંતિ
 - ✓ સ્વચ્છ મન
 - ✓ કદરત સહી સુમિત્ર
 - ✓ લાંબું આયુષ્ય
 - ✓ ભગવાનની આશીર્વાદ
-

■ CHAPTER 14 — TIME MANAGEMENT (સમયનું સંચાલન)

(Continuing immediately...)

■ CHAPTER 14 — TIME MANAGEMENT

(Simple Gujarati Translation)

🕒 સમય સૌથી કિંમતી છે

પૈસા પાછા મળી શકે
વસ્તુઓ પાછી મળી શકે
પરંતુ
સમય પાછો મળતો નથી.

જો સમયનું સંચાલન કરે → સફળ
જો સમય બગડે → પાછળ પડે

સમય બગાડવાની ટેલો

- ✗ મોબાઈલમાં કલકે
 - ✗ મિનિજરૂરી વાતો
 - ✗ મિડીસોસિયલ
 - ✗ ઉલટી પડીએ કામ
 - ✗ રાખડેડો સ્વભાવ
-

સમય સંચાલન કેવી રીતે કરવું?

★ 1. To-do list બનાવો

સવારે 5 કામ લખો → સાંજે ચેક કરો.

★ 2. મહેતવળા કામ પહેલું

અભ્યાસ

→ બાદમાં મોબાઈલ/કામ.

★ 3. "ના" કહેવાનું શીખો

દરેકની દરેક વિનંતી માનવી નહીં.

★ 4. વિજ્ઞાન મુજબ—

25 મિનિટ કામ + 5 મિનિટ બ્રેક → સર્વોત્તમ.

★ 5. અભ્યાસ સમયે મોબાઈલ દૂર રાખો

સવાર — Best Time!

- ✓ મન તૈયાર
- ✓ સ્વાસ્થ્ય સારી
- ✓ શક્તિ વધવારૂં.

☀ સમયનું સદ્ઉપયોગ કરશો તો...

- ✓ અભ્યાસમાં સફળતા
- ✓ તરુણ યૌવન
- ✓ જીવન સફળ
- ✓ અભિવિકાસ

■ CHAPTER 15 — SERVICE (સેવા)

(Simple Gujarati Translation)

🌸 સેવા એટલે શું?

સેવા એટલે—

- ✓ કોઈપણ અપેક્ષા વગર
- ✓ બીજાના ફિત મટે
- ✓ સિદ્ધાંત, પોમથી
- કરેલું કાર્ય.

સેવા આપણું મન શુદ્ધ કરે છે.

☀ શાસ્ત્રોમાં સેવા

ભગવાન કહે છે—

“જે મિત્રવદે સેવા કરે છે, તે મને સૌથી પિય છે.” (BG 12.13)

સેવા માર્ગસંને નમ્ર, દયાળુ, અને શુદ્ધ બનાવે છે.

🌿 સેવા ક્યાં કરી શકાય?

✓ ઘર પર

માતા-પિતાની મદદ, સહાઈ, કમમાં કુદા બતાવવો.

✓ શાળામાં

શિક્ષકનું સન્માન, કચરો ન પાડવો, મિત્રો સાથે સારો વર્તવા.

✓ સમાજમાં

ગરીબોની મદદ, વૃદ્ધોનો પપ્પા, વૃદ્ધોને મદદ.

✓ મંદિરમાં

સહાઈ, પ્રસાદ સેવા, સાધુસંતોને મદદ.

એક છોકરાની સેવા ની કથા

એક બાળક રડતી બિલાડીને જોયું.

તે ખૂબ નાનું હતું, ધૂમ્મકું હતું.

તે બાળક તેને ઘરે લઈ ગયો, દૂધ આપ્યું, તેને નરમ જગ્યા આપી.

બેઝેબે પૂછ્યું—

“શા માટે મદદ કરી?”

બાળક બોલ્યું—

“જરૂર કે ચે પોતે કઈ કરી શકું નથી.”

જ્યાં કુદર નરમ—ત્યાં સેવા જન્મે.

સેવા આપણી અંદર શું બદલાવે છે?

✓ રોષ ઘટે

✓ પ્રેમ વધે

✓ ઈશ્વર ઓગણે

✓ નમ્રતા આવે

✓ સમાજ અને પરિવાર સાથે જોડાણ વધે

સેવામાંથી આત્મા શુદ્ધ થાય છે.

SERVICE = SELFLESS LOVE

જો સેવા કરે છે—

તેને સત્યાવાન સેવા આપે છે.

CHAPTER 16 — GODLINESS (ધાર્મિકતા / ઈશ્વરભાવ)

(Continuing immediately...)

CHAPTER 16 — GODLINESS (ધાર્મિકતા)

(Simple Gujarati Translation)

ધાર્મિકતા એટલે શું?

ધાર્મિકતા એટલે—

- ✓ સારી સ્વાભાવ
- ✓ સારા બોલણ
- ✓ નમ્રતા
- ✓ સેવા
- ✓ કટણ
- ✓ સ્વચ્છતા
- ✓ વડાવાળાનું સ્મારણ

માત્ર મંદિરમાં જવું — ધાર્મિકતા નથી.
જીવનમાં સારા ગુણ — એ છે ધાર્મિકતા.

❖ દૈવી ગુણો (Divine Qualities)

(ગીતા 16મી અધ્યાયમાંથી)

1. નિર્વિકલ્પ
2. કદરવી શુદ્ધતા
3. શાન્ત
4. સ્વ-અનુશાસન
5. અહિંસા
6. સત્ય
7. શોધને નિરાંતર
8. ત્યાગ
9. શાંતિ
10. કમ્પ
11. કુરુણ

આ ગુણો ધરાવનાર વ્યક્તિ ...
ભગવાનને પ્રિય છે.

👹 અસુર ગુણો (Demonic Qualities)

- ✗ શોધ
- ✗ લોભ
- ✗ અહંકાર
- ✗ મનસ (ઈર્ષ્યા)
- ✗ તેઓ ભગવાનને સ્વીકારતા નથી
- ✗ ક્રમ-વાસના

આ ગુણો ક્રાંતિ લાવે છે.

કથા: બે બગીચા — એક દેવનો, એક અસુરનો

એક બગીચો:

- ✓ ફૂલો
- ✓ શુભંપ્ર
- ✓ ખાણી
- ✓ સ્વચ્છતા

બીજો બગીચો:

- ✗ કચરો
- ✗ વાસ
- ✗ કાંઠા
- ✗ ગંદકી

એકમાં દેવી ગુરૂં, એકમાં અસુર ગુરૂં.

પુરુષાર્થી એ છે—

અપનું હૃદય દેવીના બગીચા જેવું બનાવવું.

ધાર્મિક બનવું કેવી રીતે?

★ 1. સારા સંગ

જે સારા ગુરૂં ખરાયે—

તેમનો પ્રભાવ આપણામાં આવે છે.

★ 2. ભજન-કીર્તન

ભજવાનમાં ભામે ગાવાથી હૃદય શુદ્ધ થાય છે.

★ 3. સેવા

નિસ્વાર્થી સેવા — દેવી ગુરૂં ફૂલી નીકળે.

★ 4. સારા ગુંથો વાંચો

ગીતા-રામાયણ-ભાગવત — જીવન બદલાવે.

★ 5. અર્હકાર દૂર કરો

જ્ઞાન, બુદ્ધિ, સૌદર્ય—
બધું ભગવાનની સેવા.

CHAPTER 17 — GENEROSITY (દાન)

(Continuing immediately...)

CHAPTER 17 — GENEROSITY (દાન)

(Simple Gujarati Translation)

☀ દાન એટલે શું?

દાન એટલે—

- ✓ નિષ્કામ ભાવથી
- ✓ મહદરૂપે સેવા આપે
- ✓ બીજાને આપવું

દાન માત્ર પૈસા નથી,

— પ્રેમ, સમય, સેવા, જ્ઞાન — એ પણ “દાન” છે.

 દાનના 3 પ્રકાર

(ભગવદ્ગીતાના અનુસાર)

★ 1. સાત્વિક દાન

- ✓ સ્વેચ્છા બચ્ચિત્તે
- ✓ સ્વેચ્છા કેતુથી

- ✓ કોઈ અપેક્ષા વગર
- ✓ ગુપ્ત રીતે

આ સૌથી શ્રેષ્ઠ.

★ 2. રાજસિક દાન

- ✓ લોકોને દેખાડવા
- ✓ નામ-પ્રતિષ્ઠા માટે
- ✓ અપેક્ષા સાથે

આ દાન શુદ્ધ નથી.

★ 3. તપસિક દાન

- ✓ ખોટી જગ્યાએ
- ✓ ખોટા લોકો માટે
- ✓ ખરાબ હેતુથી

આ દાન નુકસાનકારક છે.

🌸 દાનના ઉદાહરણો

- ✓ ભુખ્યા ને ભોજન
 - ✓ ગરીબોને કપડાં
 - ✓ બીમારને દવા
 - ✓ વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષણ સામગ્રી
 - ✓ પાણીઓને પાણી-ખેરાક
 - ✓ વૃદ્ધોને મદદ
 - ✓ ગરીબોનું વિતરણ
-

🌸 Story: A Kind Girl (ઉદાર બાળકી)

એક બાજી પાસે બે ચોકલેટ હતી.
એક તે પોતાના માટે રાખી—
એક તેના મિત્રને આપી, જે પાસે કંઈ નહોતું.

મિત્ર ખુસ થઈ ગયો.
બાજી પણ ક્રિસ્ટુફ આનંદિત.

મોરબા
આપણે - વાપસી,
રાખણે - ખાતમ થયો.

દાનના ફાયદા

- ✓ પાપ નાશ
- ✓ મન શુદ્ધ
- ✓ કટ્ટણ વધે
- ✓ અભાદ મળે
- ✓ ભગવાન પ્રસન્ન થાય

CHAPTER 18 — SELF-CONTROL (આત્મનિયંત્રણ)

(Simple Gujarati Translation)

આત્મનિયંત્રણ એટલે શું?

આત્મનિયંત્રણ એટલે—

- ✓ પોતાની ઇચ્છાઓ પર નિયંત્રણ
- ✓ મનને યોગ્ય દિશામાં રાખવું
- ✓ ગુસ્સો, ઈર્ષી, લાલચ, લોભ — ડાકણને કબજામાં રાખવું
- ✓ મુશ્કેલ સમયમાં પણ સ્વચ્છ વતી બદલવો

જે વ્યક્તિ પોતાને કબજામાં રાખે—
તેને કોઈ ક્ષતિ થકે નહીં.

ગીતા શું કહે છે (BG 6.5)

“પોતે પોતાનું ઉદ્ધાર કરો.
પોતે પોતાની શરૂ ન બંધો.”

અર્થ:

- ✓ મારાસ પોતાનાં સ્વભાવનો મારિક છે.
 - ✓ જો મનને સાધી દેશમાં પાડી — જીત.
 - ✓ જો મનને છોડીને રાખી — હાર.
-

આત્મનિયંત્રણ કેમ જરૂરી છે?

- ✗ લાલસા — ક્રોધ
- ✗ ગુસ્સો — શત્રુ
- ✗ ઈર્ષા — વિંતા
- ✗ આગાસ — અસમર્થતા

આત્મનિયંત્રણ —

- ✓ જીવન સુધારે
 - ✓ સ્વભાવ નરમ
 - ✓ શ્રેષ્ઠ નિર્ણય
 - ✓ સારો આતોચ
-

ઉદાહરણ: હાથી અને દોરડી

હાથીને જાની ઉંમરે જાની દોરડીથી બાંધી દેવામાં આવે છે.
હોઝા દે વસ પાછી યોને લાગે છે—
“તું દોરડી તોડી ન શકું.”

બે મોઠે હાસ પાછી પહા
સહેલવઈથી દોરડી તોડી શકે છતાંય
તે પ્રસાન પહા નથી કરતો.

જારણ: મનની મહત્વતા.

જો મન માને—

✓ “કું કરી સુકું કું” — તમે કરી શકો છો.

✓ “કું નથી કરી શકતો” — તમે કરી નહીં શકો.

આત્મનિયંત્રણ શીખવાની સરળ રીતો

★ 1. નિયમ બનાવો

દરરોજનો કાલ-વિકાલ રાખો.

નિયમ — શક્તિ આપે છે.

★ 2. ઇન્દ્રિયોને નિયંત્રણમાં રાખો

બાંધો — બોટું ન જુઓ

કાન — બોટું ન સાંભળો

જુલ — બોટું ન બોલો

પગ — બોટી જગ્યાએ ન જાયો

★ 3. મનને કામમાં રાખો

બાલી મન — રીતનનું ઘર

બટલો સારા કામ—

આવકાશ, સેવા, ભજન—આત્મનિયંત્રણ આપે છે.

★ 4. ભોજન પર નિયંત્રણ

મંદમ, ઘાટુ, તીવ્ર—બટું — મનને આવકાશ બનાવે છે.

સત્વિક ખોરાક — મનને શુદ્ધ બનાવે છે.

★ 5. સાધના

ધ્યાન, જાપ, પ્રાર્થના — મનને મજબૂત બને.

★ 6. સારા લોકોનો સંગ

જીવો પોતાના જીવનમાં નિયમિત અને સંયમિત હોય—
તેમનો પ્રભાવ આપણામાં પણ આવે છે.

★ 7. મુશ્કેલીમાં શાંતિ

મુશ્કેલી આવે ત્યારે —
ગુસ્સો, રાગ, ક્રોધ નહીં
પરંતુ મનને શાંત કરો.

 Story: The Lamp (દીવો)

એક દીવો કહે:

“કું રાતને હસવી શકતો નથી,
પણ એક ખૂણમાં તો પ્રકાશ કરી શકું છું.”

આત્મનિયંત્રણ —

સમગ્ર જીવન નહીં,
પણ મનના એક ખૂણને પ્રકાશિત કરી દે છે —
અને પછી એ પ્રકાશ આખું જીવન ફેલાય છે.

 આત્મનિયંત્રણના ફાયદા

- ✓ જીવનમાં શિસત
- ✓ સફળતા
- ✓ મનની શાંતિ
- ✓ ગુસ્સો ઓછો
- ✓ બુદ્ધિ તેજ
- ✓ લગાવાનની કૃપા

 CHAPTER 19 — COURAGE (હિંમત)

☀ હિંમત એટલે શું?

હિંમત એટલે—

- ✓ મુશ્કેલીમાં કાર્ય વગર અવગણ વધવું
- ✓ સચ્ચી વાત માટે ઉભા રહેવું
- ✓ નિષ્ઠાતા પાછી ફરી પુરાસ કરવી
- ✓ પોતાને ઉપર વિશ્વાસ રાખવી

હિંમત હોય તો જાનો માણસ પણ મહાન કાર્યો કરી શકે છે.

🌿 ભગવદ્ગીતામાં હિંમત (BG 2.3)

કૃષ્ણ કહે છે:

“અર્જુન! નભગાઈ ત્યાગ
ઉઠ અને યુદ્ધ કર.”

અર્થી:

- ✓ ડર ન રાખવો
 - ✓ પોતાના કર્તવ્ય માટે દૃઢ રહેવું
 - ✓ નભગા વિચારો દૂર કરવાં
-

🏆 હિંમત ક્યાં ઉપયોગી છે?

- ✓ પરીક્ષાના સમયે
 - ✓ સમસ્યા આવે ત્યારે
 - ✓ ન્યાય માટે બોલાવું
 - ✓ રોગ્ય કાર્ય માટે ઉભા રહેવું
 - ✓ બીજાની મદદ કરવી
 - ✓ નવા પુરાસો કરવી
-

હિંમત = સફળતા

જોને હિંમત છે —

- ✓ તે કામ પુરું કરે છે
- ✓ નિષ્ફળતામાંથી શીખે છે
- ✓ ક્યારેય હારતો નથી
- ✓ પોતાનો માર્ગ જાતે બનાવે છે

જોને હિંમત નથી —

- ✗ બહુ મુશ્કેલ લાગે
- ✗ નિષ્ફળતામાં તૂટી પડે
- ✗ પોતાને બીજા મને

Story: The Brave Little Sparrow (બહાદૂર ચકલી)

એક નાની ચકલીનો પોસલો
હાથીએ અજાણતા પગથી તોડી નાખ્યો.

બાપ ચકલી કરી ગઈ.
પરંતુ આ નાની ચકલી—

- ✓ હાથી પાસે ગઈ
- ✓ ગુસ્સે નહીં, પણ હિંમતથી બોલી:
“તમે મારી નાની બધ્યાબોને મારી નાખ્યા.
ચાલ્યાથી મને બહુ કામ છે.”

હાથીને વિચિત્ર લાગ્યું —
નાની ચકલી આટલી હિંમતથી બોલે?

એણે માફી માંગી અને ક્યારેય બેટર કરી ન કરવા કસમ ખાંચી.

મોરલ:

હિંમત કદ પર નહિ — હૃદય પર આધારિત છે.

★ હિંમત કેવી રીતે વધે?

✓ 1. ખોતાને પર વિશ્વાસ

"કું કશી શકું છું" — એ વિચાર.

✓ 2. ભગવાન પર વિશ્વાસ

ભગવાન જે આપે છે — તે ભણું માટે.

✓ 3. માની માની વસ્તુઓમાં દિલેરી

ઘરમાં જાવબ આપવો

નવું કામ શીખવું

લોકો સામે બોલવું

માન્ય પરોઘ — મોટી હિંમત

✓ 4. નિષ્ઠાતા પરથી શીખો

જે ભૂલથી શીધે — તેની જાત નિશ્ચિત.

✓ 5. ભયને સામા મોં વાસે

ડર હોય — તો તે કામ જ કરવું.

ડર ભાડે છે.

હિંમતના પરિણામો

✓ આત્મવિશ્વાસ

✓ સમસ્યાને સામાવવાનો બળ

✓ જીવન ધ્યાન વધે

✓ બીજાને પ્રેરણા મળે

✓ ભગવાનની કૃપા

CHAPTER 20 — DETERMINATION (દૃઢ નિશ્ચય)

☀️ દુઃખ નિવારણ એટલે શું?

દુઃખ નિવારણ એટલે—

- ✓ જે કાર્ય નક્કી કર્યું છે, તે પૂરુંપૂરું કરવું
- ✓ મુશ્કેલી આવે તો પણ ન છોડવું
- ✓ મન, શરીર અને સમય — ત્રણેયને એક દિશામાં લગાડવું
- ✓ કાળા પૂરવળ કરવો

જગતમાં સૌથી મોટી સફળતા —

દુઃખ નિવારણી જ મળે છે.

ૐ ગીતા (BG 6.24)

શ્રીકૃષ્ણ કહે છે:

“મનને ધીમે ધીમે દુઃખ બુદ્ધિથી નિયંત્રિત કર.”

અર્થ:

- ✓ મનને સ્થિર રાખો
 - ✓ પીરજ રાખો
 - ✓ પોતાના લક્ષ્યથી ન ડગો
-

🧠 કેમ લોકો લક્ષ્ય હાંસલ નથી કરતા?

- ✗ ઘેરું મુશ્કેલ લાગતા જાપી જાય
- ✗ ખરાબ ભંગ — મોબાઇલ, લાપટૉપ
- ✗ બીજાની સલાહમણી
- ✗ “મારે ન પડશે” એવી નકારાત્મક વિચાર

જે છોડે — હારે

જે ટકે — જીતે



Example: બાંસની છોડ

બાંસ 5 વર્ષ સુધી જમીનમાં મૂળ જ ફેલાવે છે.

શ્રેષ્ઠ દેખાતું નથી.

છાશ વર્ષમાં તે માત્ર 6 બઠવાડિયામાં 30 ફૂટ ઊંચું થાય છે!

સફળતાશીલતા + દૃઢતા = ચમત્કાર



Slow but Steady Wins the Race

જાણવો—

✓ હીંમે ચાલીને

✓ પાંચ સતત પ્રયાસ કરીને

✓ ઠરઠી કરતાં વિજય મેળવ્યો.

દૃઢ નિશ્ચય — પ્રતિભા કરતાં વધુ શક્તિશાળી છે.



દૃઢ નિશ્ચય કેવી રીતે વિકસે?

★ 1. લક્ષ્ય જાણો અને સ્પષ્ટ રાખો.

મોટું લક્ષ્ય — જાણ પગલામાં વહેંચો.

જાણો લક્ષ્ય — પુરું કરવું સરળ.

★ 2. સૌજ પુશ્કળ.

નિયમિતતા = સફળતા.

સૌજ શ્રેષ્ઠ — આખરે મોટું.

★ 3. મુશ્કેલી આવે ત્યારે વિચાર.

“જું હું બંદબર છોડવું માગું છું, કે માત્ર થાક્યો છું?”

મોટાભાગે — માત્ર શબ્દ.

★ 4. મોબાઈલ-ગેમ-ડિસ્ટ્રક્શન ઓછું

ધ્યાન બગાડે — દુઢતા બાધ જાય.

★ 5. સારા લોકોનો સંગ

જેઓ મફતતી હોય — તેમણે પ્રભુ વ આપણું જીવન બદલી દે છે.

★ 6. ભગવાનનું સ્મરણ

જ્યાં ભગવાનનો આશ્રય — ત્યાં શક્તિ, શીર્ષ, દુઢતા.

☀ દુઢ નિશ્ચયવાળા લોકોનું જીવન

- ✓ તેઓ પરિસ્થિતિ નહિ જાયો — પગાણું ભે છે
 - ✓ મુશ્કેલીઓ ક્યારેય તેમને રોકતી નથી
 - ✓ પીરજથી આગળ વધે છે
 - ✓ તેમની મફતત વૈજ્ઞાનિક કળા આવે છે
-

🌻 Story: The Stone Cutter (પથ્થર કાપનાર)

એક પથ્થર કાપનાર કઠિન શિલા પર વારંવાર હથેલી મારી રહ્યો હતો.

100 પા કર્યા છતાં કંઈ થયું નહીં.

101મા પાથી — પથ્થર તૂટી ગયો.

એ તૂટ્યું 101મા પાથી?

ના.

તે તૂટ્યું — 100 પ્રયત્નો + 1 પ્રયત્નના પરિણામે.

આ છે દુઢ નિશ્ચય.

CHAPTER 21 — COMMUNICATION (સંવાદકૌશલ્ય)

(Continuing immediately — no pauses, no questions.)

CHAPTER 21 — COMMUNICATION (સંવાદકૌશલ્ય)

(Simple Gujarati Translation)

સંવાદકૌશલ્ય શું છે?

સંવાદકૌશલ્ય એટલે—

- ✓ પોતાની વાત સારી રીતે કહેવી
- ✓ બીજા લોકોની વાત ધ્યાનથી સંભળવી
- ✓ નમ્રતા, શાંતિ અને સ્પષ્ટતા સારી વાત કરવી
- ✓ શબ્દો એવી રીતે બોલવા કે કિલને ન કાઢે

સારા સંવાદથી સંબંધો બાળવા છે.

ખરાબ સંવાદથી સંબંધો તૂટે છે.

સંવાદનાં 3 સ્તંભ

1. SPEAK (કેમ બોલવું)

- ✓ નમ્રતા
- ✓ સ્પષ્ટતા
- ✓ સારા
- ✓ વિનમ્ર શબ્દો

★ 2. LISTEN (કેમ સાંભળવું)

- ✓ વચ્ચે ન બોલવું
 - ✓ પદ્યનપૂર્વક સાંભળવું
 - ✓ સમજાયા પછી જવાબ આપવો
-

★ 3. UNDER STAND (સમજવું)

- ✓ બીજા વ્યક્તિની ભાવના સમજવી
 - ✓ મારા માટે નહીં—જવાબનો અર્થ પદ્ય પછડવો
-

🌻 કેમ સારા લોકો સાથે વાત કરવી સરળ લાગે છે?

કારણ કે તેઓ—

- ✓ સંભળે છે
- ✓ સમજાવે છે
- ✓ ગુસ્સે નથી થતા
- ✓ નમ્ર શબ્દો બોલે છે

આ ગુણો સંવાદને સરળ બનાવે છે.

🔥 ખરાબ સંવાદ કેવી રીતે થાય છે?

- ✗ ગુસ્સે બોલવું
 - ✗ આપમાનજનક શબ્દો
 - ✗ ખાસતી સંભળ્યા વગર બોલવું
 - ✗ 'હું સાચો, તું બોટો' વૃત્તિ
 - ✗ રસ ન લાગવો
-



4 Golden Rules of Good Communication

1) બોલતા પહેલા વિચારવું

“શું હું જે બોલું છું, તે જરૂરી છે?
નમ્ર છે?
ફળ આપતું નથી?”

2) નરમ શબ્દોનો ઉપયોગ

શબ્દોમાં શક્તિ હોય છે—
એક શબ્દ માણસને રડાવી શકે,
અને એ જ શબ્દ માણસને પ્રેરણા આપી શકે.

3) સ્મિત સાંભળવું

સ્મિત → વાતને સરળ બનાવે છે.
સ્મિત વગરની વાત → કઠોર લાગે.

4) વાક્યો ટૂંકા સાંભળવા

સારી વાત → જરૂરિયાત મુજબ ટૂંકી હોય છે.



Story: Two Seeds (બે બીજ)

એક બીજ જમીન પર પડ્યું.
એ બોલ્યું:
“મને ડર લાગે છે, હું બહાર નથી આવતો.”

બીજું બીજ બોલ્યું:
“હું બહાર આવીને ફૂલ બનીશ.”

પ્રથમ બીજને ચકલી ખાઈ ગઈ.
બીજું બીજ ફૂલ બની ગયું.

મોરલ:
જે બોલે — તે પોતાની દિશા નક્કી કરે છે.

☀ સારા સંવાદ કરના ગુણો

- ✓ નમ્ર
 - ✓ સહનશીલ
 - ✓ ખીસ્સવાળા
 - ✓ સ્પષ્ટ બોલે છે
 - ✓ શાંતિપૂર્ણ
 - ✓ બીજાની વાતનો સન્માન કરે છે
-

■ CHAPTER 22 — OBEDIENCE (આજ્ઞાપાલન)

(Continuing immediately — still translating everything.)

■ CHAPTER 22 — OBEDIENCE (આજ્ઞાપાલન)

(Simple Gujarati Translation)

☀ આજ્ઞાપાલન એટલે શું?

આજ્ઞાપાલન એટલે—

- ✓ મોટા લોકોની,
- ✓ શિક્ષકોની,

✓ માતા-પિતાની,

✓ ગુરુની

ઘાત માનવી —

કરણ કે તેઓ જે કરે છે તે આપણા હિત માટે જ હોય છે.

આજ્ઞાપાઠન = વિનમ્રતા + વિશ્વાસ + સંકલ્પ

👤 માતા-પિતાની આજ્ઞા કેમ માનવી જોઈએ?

કરણ કે માતા-પિતા—

✓ આપણું જીવન આપણું

✓ સત-સંવેદન મહેનત કરે

✓ આપણા સુખ-સુરક્ષાની વિંતા કરે

✓ સદા સાચું માનદરીત આપે

જ્યારે આપણે તેમની ઘાત માનીએ—

— જીવન સરળ બને

— ભૂલો ઓછી થાય

— તેઓ ખુશ રહે

🎓 શિક્ષકોની આજ્ઞા કેમ માનવી?

કરણ કે શિક્ષકો—

✓ જ્ઞાન આપે

✓ સ્વચ્છતા પાડે

✓ ભવિષ્ય બનાવે

✓ સંસ્કૃતિ સીખાવે

શિક્ષકનો સન્માન = સકલતાની ચાવી.

🙏 ગુરુની આજ્ઞા

ગુરુ એમને આધ્યાત્મિક માર્ગ બતાવે—

જીવનનો સાચો અર્થ સમજાવે.

ગુરુની આજ્ઞાપાલન —

- ✓ કદમ ચુક કરે
- ✓ આપણું જીવન પ્રકાશિત કરે



Story: શ્રવણકુમાર

શ્રવણકુમારના માતા-પિતા અંધ હતા.

તેઓને સેવા માટે ભઈ જાવ—

શ્રવણકુમારે તેમને

- ✓ કોઈ પર અંધી લીંધા
- ✓ સખા કરાવી
- ✓ કોઈ કઠિણદ વગર સેવા કરી.

આજ્ઞાપાલનનું સૌથી મુંઢર ઉદાહરણ.



આજ્ઞાપાલન શું આપે છે?

- ✓ નમ્રતા
- ✓ શિસ્ત
- ✓ સફળતા
- ✓ સંબંધોમાં પ્રેમ
- ✓ માન-સન્મહન
- ✓ ભગવાનની કૃપા



CHAPTER 23 — HONESTY (સત્યવાદિતા)

(Continuing immediately — no pause.)



CHAPTER 23 — HONESTY (સત્યવાદિતા)

(Simple Gujarati Translation)

☀ સત્યવાદિતા એટલે શું?

સત્યવાદિતા એટલે—

- ✓ સત્ય બોલવું
- ✓ છેતરપિંડી ન કરવી
- ✓ કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં ખોટું ન બોલવું
- ✓ વચન પાળવું

સત્ય મનુષ્યને સન્માન, વિશ્વાસ અને શાંતિ આપે છે.

ૐ ગીતા મુજબ (BG 16.2)

ભગવાન કહે છે:

સત્ય બોલવું — દૈવી ગુણ છે.

🧐 સત્યનો ફાયદો

- ✓ લોકો વિશ્વાસ કરે
 - ✓ મન શુદ્ધ રહે
 - ✓ પાપથી બચાવ
 - ✓ નિર્ભયતા
 - ✓ સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ બને
-

❌ ખોટું કેમ ન બોલવું?

કારણ કે—

- ❌ ખોટું બોલ — બીજા ખોટું — આમી જાણ
- ❌ વિશ્વાસ તૂટી જાય
- ❌ એટલી દોષ-પાપ વધે
- ❌ અને પશ્ચાદ્ધર્ષ જવું
- ❌ મનમાં કંટ રહે

બોટું બોલનાર ક્યારેય શાંતિ પામતો નથી.

Story: Honest Woodcutter (સત્યવાન લાકડ્હારો)

એક લાકડ્હારાનું કાઠડં નદીમાં પડી ગયું.

દેવીએ

✓ સોનાનું,

✓ ચાંદીનું,

✓ અને તેનું જૂનું લાકડાનું કાઠડં

બહુ બતાવ્યો.

લાકડ્હારાએ કહ્યું:

"મહત્ત્વ તો આ લાકડાનું—મને એ જ આપો."

દેવી તેના સાથથી પ્રસન્ન થઈ—

ઝાંઝીયા કાઠડાં ભિટમાં આપ્યાં.

મોરલ:

સત્ય = સત્યવાનને પ્રિય.

સત્ય કેવી રીતે પાળો?

✓ 1. બોલતા પહેલાં વિચારવું

"શું હું નમ્ર બનીને સત્ય બોલી શકું?"

✓ 2. જાની ખોટો છોડો

જાની ખોટ — મોટી ખોટનો બારંભ.

✓ 3. વચન આપો તો સંખો

વચન = વિશ્વાસ.

✓ 4. ભય દૂર કરો

પણી વખત ખોટ — “કર”થી બોલાય છે.
સત્ય માટે અશ્વમેધયજ્ઞ સમી.

સત્યવાદિતા શું આપે છે?

- ✓ સન્માન
- ✓ શક્તિ
- ✓ વિશ્વાસ
- ✓ શુદ્ધ સ્વભાવ
- ✓ ભગવાનનું અનુગ્રહ

CHAPTER 24 — SIMPLICITY (સરળતા)

(Simple Gujarati Translation)

સરળતા એટલે શું?

સરળતા એટલે—

- ✓ દેખાવ વગરનું શુદ્ધ
- ✓ સમ્પાદિતી ભરેલું કદર
- ✓ સ્વભાવમાં નમ્રતા
- ✓ કોઈ બનાવટીપણું નહીં
- ✓ ધોષમાં સંતોષ
- ✓ વધુમાં જ્ઞાન

સરળ વ્યક્તિ સૌને પ્રિય બને છે.

ભગવદ્ગીતા (BG 13.8)

શ્રીકૃષ્ણ કહે છે:

“સાદગી અને સૌખ્યશરણી — જ્ઞાનના ગુણ છે.”

અર્થ:

સરળતા માણસને જ્ઞાનવાન અને વિનમ્ર બનાવે છે.

🌻 સરળ જીવન કેમ સાડું?

- ✓ ઓછું તણાવ
- ✓ ઓછી ખર્ચ
- ✓ ઓછું નાટક
- ✓ ઓછા ઝગઝગ
- ✓ મન શાંત
- ✓ જીવન સરળ

જટિલતા — દુઃખ લાવે
સરળતા — સુખ લાવે

🌸 Simple People Look Like This:

- ✓ વાહાવે બોલતા નથી
 - ✓ નમ્ર ચાલ-ચાલન
 - ✓ છલકપટ વગર
 - ✓ બધા સાથે સ્વસ્ત વર્તવ
 - ✓ પોતાની પાસે જે છે તેમાં ખુશ
-

🐦 Story: The Sparrow & the Peacock (ચકલી અને મોર)

એક મોર પોતાની સુંદર પાંખો માટે ધમંડ કરતો હતો.
એક દિવસ ચકલીને બોલ્યો:
"મોર શ્રી સુંદરતા તમે ક્યાં?"

ચકલી હસીને બોલી:
"મોર પાસે એક સુંદરતા છે —
મોરની સરળતા.
કારણ કે હું ઓગિંગમાં જીવતી નથી,
પણ ખુશ દિલથી જીવતી છું."

મોરને સમજાયું—
ટેઆવ નહીં,
સરળતા જ મારું મીઠું છે.

☀ સરળતા કેવી રીતે લાવવી?

✓ 1. ટેઆવમાં ચોધું

બાહ્યક વસ્તુઓ — જરૂર નહીં
આત્મવિશ્વાસ — કપાડાં છીં નહીં, સ્વાભાવિક છે.

✓ 2. બોલવામાં સરળતા

ગમતવાળા કોઈ સબ્જો નહીં
સપાટીથી, નમ્ર રીતે બોલવું.

✓ 3. સ્વાભાવમાં નમ્રતા

“કું મોરો” એવો જાવ ન જોવો.

✓ 4. ઈર્ષા છોડો

બીજાની વસ્તુઓ જોઈ ઈર્ષા ન લાવવી.

✓ 5. ધર અને મન બંને સ્વચ્છ

બાહ્ય સ્વચ્છતા — આંતરિક સ્વચ્છતા લાવે છે.

🌸 સરળતા શું ફળ આપે છે?

- ✓ શાંતિ
- ✓ સન્માન
- ✓ સ્વસ્થ સંબંધો
- ✓ સારો સ્વસ્થ વ્યવહાર
- ✓ ભગવાનની કૃપા

CHAPTER 25 — THE THREE GUNAS (ત્રણ ગુણો)

(Continuing immediately...)

CHAPTER 25 — THE THREE GUNAS (ત્રણ ગુણો)

(Simple Gujarati Translation)

☀ ત્રણ ગુણો શું છે?

ભગવાદ્ગીતામાં માનવના સ્વભાવને ૩ ભાગમાં વહેંચ્યો છે:

- 1) સાત્વિક ગુણ — શુદ્ધ, શાંત, શાન્તસર્વ
- 2) રાજસિક ગુણ — લાલસા, મહત્વકાંક્ષા, બદલાવ
- 3) તમસિક ગુણ — અજ્ઞાન, અધિકાર, અસહ

દરેક માણસમાં આ ત્રણેય હોય છે —
પરંતુ જે ગુણ વધારે હોય,
તે મુજબ વર્તન બને.

🌿 1. સાત્વિક ગુણ

- ✓ સત્ય
- ✓ નમ્રતા
- ✓ સેવા
- ✓ પ્રેમ
- ✓ શાંતિ
- ✓ શિવ

સાધિક લોકો—

- ✓ સૌને ખુશ રાખે
- ✓ સ્વસ્થતા શાંત
- ✓ ભોજન સાધિક
- ✓ લગવગને સ્મરે

2. રાજસિક ગુણ

- ✓ અતિશય કામનો લોભ
- ✓ નામ-પ્રતિષ્ઠા
- ✓ સ્પર્ધા
- ✓ ઈર્ષ્ય
- ✓ અશાંતિ

રાજસિક લોકો—

- ✓ સતત દોડધામ
- ✓ ખુશી ફૂંકી
- ✓ લાલસા વધારે

3. તમસિક ગુણ

- ✓ અધારસ
- ✓ ઉદા
- ✓ ખોટા બિચો
- ✓ અકળિયેલ ગુણો
- ✓ હિંમ
- ✓ અભિજ્ઞર

તમસિક લોકો—

- ✓ નકલ રાખક
- ✓ વિધવાન

- ✓ અસ્થિર
 - ✓ ખુબી બોલી
-

🌱 કોઈ વ્યક્તિ કયો ગુણ ધરાવે છે?

આટલી બધાંર પડે છે—

- ✓ તે શું આચ છે
- ✓ શું વિચારે છે
- ✓ કેવો સંગ સભિ છે
- ✓ શું સંભળે છે

બોલક + વિચારો + સંગ → ગુણો ઠરે.

☀ કેવી રીતે સાત્વિક ગુણ વધારવા?

- ✓ સાત્વિક ભોજન
 - ✓ સ્વચ્છ પ્રિયો
 - ✓ સવારે ઉઠવું
 - ✓ સેવા
 - ✓ જાપ-ધ્યાન
 - ✓ કપડો બોયો, કલમક જીવન
 - ✓ ગીતા-રામાયણ વાંચવું
-

🌿 સાત્વિકતા શું આપે છે?

- ✓ શાંતિ
- ✓ દીર્ઘાયુ
- ✓ અભાંદ
- ✓ શુદ્ધ મન
- ✓ આધ્યાત્મિકતા
- ✓ જગવનની રૂપા