

॥ ॐ ॥

શ્રી રાજ-સોભાગ સત્સંગ મંડળ
સાયલા

THOUGHT POWER
વિચાર શક્તિ



શ્રી રાજ-સોભાગ સત્સંગ મંડળ
સોભાગ પરા
સાયલા-૩૬૩૪૩૦

પ્રકાશન સમિતિ :

શ્રી રાજ-સોભાગ સત્સંગ મંડળ

શ્રી રાજ સોભાગ આશ્રમ,

સોભાગ પરા, સાયલા-૩૬૩૪૩૦

જિલ્લા-સુરેન્દ્રનગર.

પ્રાપ્તિ સ્થાન :

શ્રી રાજ સોભાગ આશ્રમ

સોભાગ પરા, સાયલા-૩૬૩૪૩૦

ફોન નં. : (૦૨૭૫૫) ૨૮૦૫૩૩

મુદ્રક :

જૈષ્ઠ પ્રિન્ટર્સ

નારણપુરા ગામ, મ્યુ. સ્કૂલ પાસે,

નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩.

ફોન : ૨૭૪૮૧૬૨૭

* પ્રસ્તાવના *

THOUGHT POWER – વિચાર શક્તિ

આ વિષય પર પૂ. બાપુજી લાડકચંદ માણેકચંદ વોરા અવારનવાર સ્વાધ્યાય કરાવતા.

પ.કૃ.દેવ તેમના લખેલ પ્રગમાં જણાવે છે કે આત્મજ્ઞાન વિચારથી થાય છે. (ઉપદેશ છાયા-૧૦)

કષાયની ઉપશાંતતા, માત્ર મોક્ષ અભિલાષ,
ભવે ખેદ પ્રાણીદયા, ત્યાં આત્માર્થ નિવાસ....૩૮

દશા ન એવી જ્યાં સુધી, જીવ લહે નહિ જોગ,
મોક્ષમાર્ગ પામે નહીં, મટે ન અંતર રોગ....૩૯

આવે જ્યાં એવી દશા, સદ્ગુરુ બોધ સુહાય,
તે બોધી સુવિચારણા, ત્યાં પ્રગટે સુખદાય....૪૦

જ્યાં પ્રગટે સુવિચારણા, ત્યાં પ્રગટે નિજજ્ઞાન,
જે જ્ઞાને કય મોહ થઈ, પામે પદ નિર્વાણ...૪૧

ઊપજે તે સુવિચારણા, મોક્ષમાર્ગ સમજાય,
ગુરુ-શિષ્ય સંવાદથી, ભાખું ષટ્પદ આંહી...૪૨

(આત્મસિદ્ધિશાસ્ત્ર)

આધ્યાત્મિક માર્ગમાં આગળ વધવા માટે મુમુક્ષુઓને આ વિષય ઘણો ફાયદાકારક બનશે.

લિ.

પ્રકાશન સમિતિ

તા. ૧૧-૧૧-૨૦૧૧

શ્રી રાજ-સોભાગ સત્સંગ મંડળ

॥ OHM ॥

THOUGHT POWER

(1) Do not store in your mind useless information. Learn to unmind the mind. Then only can you fill your mind with divine thoughts. You will gain new mental strength as the dissipated mental rays are collected now.

(2) We live in a boundless world of thoughts. Friend and enemy, virtue & vice, are in the mind only. Every man creates a world of good and evil, pleasure & pain out of his own imagination only.

(3) The expansion of thoughts of the mind towards the object is bondage and the renunciation of thoughts is liberation. Mind tricks & plays, you must understand its nature, ways and habits, then only can you control it.

The world most extraordinary book of Practical philosophical idealism of India is a "Yoga Vasishtha." Knowledge of the self alone will free one from this round of births & deaths. Extinction of thoughts and Vasana is "Moksha." Expansion of mind alone is "sankalpa". Sankalpa or thought through its power of differentiation generates (this world) this universe. This world is a play of the mind. it does not exist in the three periods of time.

॥ ૐ ॥

વિચાર શક્તિ

(૧) તમારા મનમાં નકામી માહિતીઓ એકઠી ન કરો. મનને મનથી દૂર રાખો. તો જ તમે તમારા મનને દિવ્ય-આધ્યાત્મિક વિચારોથી ભરી શકશો. તમને નવા જ પ્રકારની માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત થશે. કારણકે મનની શક્તિ જે વેડફાઈ જતી હતી તે એકઠી થવાનું શરૂ થયું છે.

(૨) આપણે સીમા વગરની વિચારોની દુનિયામાં જીવી રહ્યા છીએ. મિત્ર અને શત્રુ, સાહેબ અને ખરાબ, મનમાં જ રહેલું છે. દરેક માણસ પોતે જ પોતાની કલ્પનાઓ દ્વારા જ જગતને સાહેબ કે ખરાબ, આનંદદાયી કે દુઃખદાયી બનાવે છે.

(૩) મનના વિચારોને (ભૌતિક) વસ્તુઓ તરફ લંબાવવા તે (જીવને) બંધન કર્યા બને છે અને બાહ્ય વિચારોથી છૂટકારો મેળવવો તે મુક્તિ છે. મન યુક્તિ અને રમત કરવા ટેવાયેલું છે, તેના સ્વભાવને તમારે સમજવો પડશે, તેની ટેવો જાણવી પડશે. પછી જ તમે તેને કાબુમાં લાવી શકશો.

“યોગવાશિષ્ઠ” એ ભારતનું દુનિયા માટે - ફીલોસોફીકલ હેતુઓ માટે પ્રયોગ સિધ્ધ થયેલ એક અસામાન્ય પુસ્તક છે. “હું કોણ છું” તેનું જ્ઞાન આ જન્મ મરણના ફેરા મટાડવાનું કાર્ય કરે છે. વિચારોને અટકાવી દેવા તેમજ વાસનાઓથી પાછા ફરી જવું તે મોક્ષ છે. સંકલ્પ એ મનની વૃત્તિઓને ફેલાવવાનું કાર્ય કરે છે. સંકલ્પ અથવા વિચારોની શક્તિ વડે આખા (જગતને) વિશ્વને ઊભુ કર્યું છે. આ જગત એ મનની જ રમત છે. તેનું અસ્તિત્વ ત્રણ સમયે નથી હોતું.

- (a) Extinction of Sankalpa is Moksha.
- (b) Annihilate this little 'I' & Vasanas
- (c) Meditate on the self and become a 'Jivan Mukts.'

Careful reflection will show that the entire universe is in reality the projection of the human mind - Mano Matram Jagat. Purification and control of mind is the central aim of all Yogas.

(4) Yoga Strikes at the very root of this viscious circle by a method of effectively inhibiting the function of the mind. Yoga checks, controls and steps, the root function of the mind. i.e. thoughts. Mind creates the world according to its own saṅkalpa or thought.

(5) It is the mind that is the root cause of the tree of Sansara with its thousands of roots, branches, tender leaves, and fruits. If you annihilate thoughts, you can destroy the tree of Sansara at once. You will be bathed in the ocean of bliss, when all thoughts are extirpated. This state is indescribable. You will have to feel it yourself. The mind is absorbed into its source the Atman, when all sankalpas or thoughts are annihilated. Then one attains Kaivalya, the experience of the timeless reality, the state of absolute independence.

(6) Just as a new physical body is formed in every

(અ) સંકલ્પોથી મુક્તિ તે મોક્ષ

(બ) હું, (અહંકાર), વાસનાઓથી છૂટકારો થાય ત્યારે

(ક) પોતાના આત્મા પર ધ્યાન કરો અને જીવન મુક્ત બનો ત્યારે.

હકીકતમાં આખું જગત-વિશ્વ, માણસના મન વડે બન્યું છે તેમ ચોક્કસ જોશો તો જણાશે - “મનો માત્રમ્ જગત”. મનને શુદ્ધ કરવું અને કાબુમાં રાખવું એ બધી જ સાધનાનું (યોગનું) મુખ્ય ધ્યેય છે.

(૪) મનથી ચાલતા વિષ ચક્રના મૂળમાં જ સાધના ધા કરે છે. અસરકારક રીતે મનની કાર્ય કરવાની શક્તિને રોકીને યોગ-મૂળ મનની કાર્ય કરવાની શક્તિ છે તેને જુએ છે, કાબુમાં લે છે અને તેને બાહ્યમાં જતું રોકે છે, તે છે મનના વિચારો. મન પોતાના સંકલ્પ અથવા વિચારો પ્રમાણે જગતનું સર્જન કરે છે.

(૫) તેના મૂળિયાં - શાખાઓ, પાંદડાઓ અને રૂપ સાથેનું આ સંસાર રૂપી ઝાડ છે. એ મન દ્વારા ઊભુ કરવામાં આવેલું છે. જેનું મુખ્ય કારણ મન પોતે જ છે. જો તમે વિચારોનો નાશ કરી શકો તો ત્વરાથી આ સંસાર રૂપી ઝાડનો નાશ કરી શકો. તમે જો બધા જ પ્રકારના વિચારોને તમારામાંથી બહાર કાઢી નાખી શકો તો તમે ઉલ્લાસના સાગરમાં સ્નાન કરશો. એટલે કે સ્વની અનુભૂતિ કરી શકશો. આ સ્થિતિનું વર્ણન થઈ શકતું નથી. તેને તમારી જાતે તમારે અનુભવવું જ પડશે. બધા જ પ્રકારના સંકલ્પ અથવા વિચારોનો નાશ થયે, મન તેના મૂળ સ્તોત્ર આત્મામાં સમાઈ જશે. ત્યારે તમે કેવલ્ય દશાને પામશો કે જે સમયથી પર એવી વાસ્તવિકતાને મેળવશો. નિરપેક્ષ સ્વતંત્રતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશો. (જીવન મુક્ત થશો.)

(૬) દરેક જન્મમાં નવું ઔદારિક શરીર બને છે તેમ નવું મન

birth so also a new mind and a new Buddhi are formed. Every action has a past which leads upto its every action has a future which proceeds from it.

Sage Vashishtha asks Ram, "to do Purushartha, do not yield to fatalism. It will induce inertia & laziness. Recognise the great powers to thought. Exert it by right thinking, make your self a great destiny. Prarabdha is Purushrtha of last birth (previous birth). Man is the master of his own destiny. You yourself make, by the power of your thought, your destiny. You can undo it if you like. All faculties, energies and powers are latent in you. Unfold them and become free & great."

Your face is like a gramophone record. What ever you think is at once written on your face. The facial expression truly advertises the inner state of the mind or the true contents of the mind.

Mind very conspicuously reflects on the face its various states which - man of intelligence can very easily read. The eyes which represent the windows of the soul bespeak of the condition and state of the mind.

If you have the faculty to read the eyes of others, you can read the mind atonce.

અને નવી બુદ્ધિ દરેક જન્મમાં મળે છે. દરેક કાર્યને તેનો ભૂતકાળ હોય છે. દરેક કાર્યમાંથી ભવિષ્ય કાળ ઊભો થાય છે. (દરેક કાર્યનો ભવિષ્યકાળ હોય છે).

સંત વસિષ્ઠે રામને કહ્યું કે “પુરુષાર્થ કરો, નિરાશામાં ન ચાલી જાવ. તે તમારામાં પ્રમાદ અને આળસ પેદા કરશે. વિચારની મહત્તમ શક્તિને ઓળખો. પુરુષાર્થ કરો. સારા, સાચા વિચારો ના ચિંતન વડે તમારી જાતને મહત્તમ પ્રારબ્ધ માટે તૈયાર કરો. પ્રારબ્ધ છે તે ગયા જન્મનો પુરુષાર્થ છે. માણસ એ પોતાના પ્રારબ્ધ માટેનો પોતે જ ગુરુ છે. તમારા વિચારો વડે તમે તમારું પ્રારબ્ધ ઘડો. તમે તેમ કરો જો તમને ગમે તો. બધી જ જાતની શક્યતાઓ, શક્તિ અને હિમત તમારા અંદર છુપાયેલા પડ્યા છે. તેને તમે બહાર લાવો અને મુક્ત તથા મહાન બનો”

તમારું મુખ એ ગ્રામ્પોફોન રેકૉર્ડ જેવું છે. જે કાંઈ તમે વિચારો છો તે તરત જ તમારા મુખારવિદ પર લખાઈ જાય છે. મનની આંતરિક સ્થિતિની જાહેરાત મોઢા પરના હાવ ભાવ બતાવી આપે છે અથવા મનમાં સાચી સ્થિતિ શું છે તે બતાવે છે.

મન બહુ જ બરાબર રીતે અંદર વર્તી રહેલી સ્થિતિને મુખ ઉપર લાવી દે છે કે જેને જાણકાર માણસ બહુ જ સહેલાઈથી વાંચી શકે છે. આંખો એ આત્માને બહાર જોવા માટેની બારીઓ છે કે જે મનની સ્થિતિ શું છે તે કહી આપે છે.

જો તમારી પાસે બીજાની આંખો વાંચવાની શક્તિ હોય તો, તમે મનને બરાબર વાંચી શકો છો. તેના મનની સ્થિતિ શું છે? તે જાણી શકો છો.

The thoughts of cheerfulness, joy and courage, heal, soothe, instead of irritating and immensely augment efficiency and multiply the mental powers. Be always cheerful, smile, laugh. Violent fits of hot temper do serious damage to the brain-cells, throw poisonous chemical products into the blood, produce general shock and depression and suppress the secretion of gastric juice, bile and other digestive juices in the alimentary canal drain away your energy, vitality, induce premature old age and shorten life.

(7) Thought brings things into existence. It develops the desires and excites the passions. So the contrary thoughts of killings the desires and passions will counteract the former idea of satisfying the desires. So when a person is impressed with this, a contrary thought will help him to destroy thought his desires & excited passions.

He who knows the workings of the mind and has controlled it by practice is really happy. "Like attracts like." operates in thought world also. People of similar thought nature are attracted towards each other. A man is known by the company he keeps. Thoughts are your private property and you can regulate them to suit your taste entirely by steadily recognising your ability to do so.

ઉલ્લાસ, આનંદ અને હિંમત ભર્યા વિચારો ઉઝરડાને રુઝ લાવવાનું કામ કરે છે, સુંવાળપ બસે છે, ઉશ્કેરાટને સમાવે છે અને કામ કરવાની શક્તિ વધારે છે. તેમજ માનસિક શક્તિમાં વધારો કરે છે. માટે હંમેશાં ઉલ્લાસિત બનો, હસમુખા બનો. હસો ગરમ-ક્રોધી સ્વભાવ મગજના જ્ઞાનતંતુઓમાં ભયંકર નુકસાન પહોંચાડે છે, વિષમય રાસાયણિક બનાવટ લોહીમાં ફેકે છે, સામાન્ય રીતે આઘાત પહોંચાડે છે અને હતાશા પ્રેરે છે અને શરીરમાંથી ઝરતા ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ, બાઈલ અને પચવા માટેના રસોનું ઝરવું ઘટાડે છે. શક્તિ ખેંચી જાય છે. વીટાલીટી ઘટાડે છે, વહેલું ઘડપણ લાવે છે અને જીવન ટૂંકાવી દે છે.

(૭) વિચારો વસ્તુને અસ્તિત્વમાં આણે છે. તે ઈચ્છાઓ ઊભી કરે છે અને શાંતિને ઉત્તેજિત કરે છે. તેથી તેનાથી વિરુદ્ધના વિચારો ઈચ્છાઓનો નાશ કરી દે છે. શાંતિ વડે, પ્રતિ હુમલાથી પહેલાંના વિચારોની ઈચ્છાઓનો નાશ કરે છે. તેથી જ્યારે માણસ આનાથી પ્રભાવિત થાય છે, ત્યારે વિરુદ્ધ વિચારો પોતાનામાં ઊભી થયેલી ઈચ્છાઓનો નાશ કરે છે. ઉત્તેજિત વાસનાઓનો નાશ કરે છે.

તે કે જે મનની કાર્ય કરવાની રીત જાણે છે અને જે તેને પુરુષાર્થ દ્વારા અંકુશમાં લે છે તે ખરેખર સુખી છે. સમાન ધર્મવાળી વસ્તુ બીજી તેવી જ વસ્તુને આકર્ષે છે. આ નિયમ પણ વિચારોની દુનિયાને લાગુ પડે છે. સરખી વિચારસરણી ધરાવતા એકબીજાથી આકર્ષાય છે. માણસ જે સોબત રાખે છે તેનાથી ઓળખાય છે. વિચારો એ તમારી ખાનગી મિલકત છે અને તેને તમે અંકુશમાં રાખી શકો છો. પણ તે માટે તમારી શક્તિને તમારે જાણવી પડે છે. તેના વડે તમે તેને કાબુમાં લઈ શકો છો.

A cheerful thought in you, produce, cheerful thoughts in others. So do sublime elevating thoughts. Keep the heart young. Do not think "I have become old. Do not entertain this thought. As you think so you become. This is a great psychological law. "As a man thinketh so he becometh." This is a great truth. Thoughts alone shapes and moulds a man. Man lives always in a world of thoughts. Every one lives always in a world of thoughts. Every person has his own thought world. Your present world is the result of your past thoughts and your future will be according to your present thoughts if you think rightly, you will speak rightly and act rightly. Speech and action simply follow the thoughts.

(8) Every person should have a comprehensive understanding of the laws of thought and their operations. Then alone can one live in this world smoothly & happily. He can utilize the helping forces to serve his ends in the best possible manner. Think you are pure, pure you will become. Live to serve others then you will reap happiness. If you do any action that can give pain to others, you will reap pain.

This is the law of thought and nature you can shape your favourable or unfavourable circumstances by doing good or bad actions. Man creates his own

તમારા ઉત્સાહિત વિચારો, સામેની વ્યક્તિમાં પણ ઉત્સાહિત વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે. માટે ઉચ્ચ વિચારો કરો. હૃદયથી હમેશાં યુવાન રહો. એમ વિચારો નહીં કે, હું “ઘરડો-વૃદ્ધ” થયો છું. આ વિચારોને આવવા જ ન દો. જેવું તમે વિચારશો તેવા તમો થશો. આ મોટો માનસિક નિયમ છે. “માણસ જેવું વિચારે છે તેવો બને છે.” આ મોટું સત્ય છે. એકલા વિચારો માણસનો આકાર અને ઢાળ બનાવે છે. માણસ પોતાના વિચારોની દુનિયામાં જ રહે છે. તમારી હાલની દુનિયા એ ભૂતકાળના વિચારોનું પરિણામ છે અને તમારું ભવિષ્ય તમારા હાલના વિચારોનું પરિણામ હશે. જો તમે સાચી દિશામાં વિચારશો તો તમે સાચુ બોલી શકશો અને સાચી દિશામાં કાર્ય કરશો. બોલવું અને કાર્ય કરવું તે વિચારો પ્રમાણે જ બને છે.

(૮) દંડ માણસમાં સમુચિત રીતે વિચારોના નિયમોને સમજવાની અને તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેને સમજવાની શક્તિ હોવી જરૂરી છે. જો તે આવડે તો જ માણસ એકલો આ દુનિયામાં સારી રીતે અને આનંદથી જીવી શકે છે. તે પોતાને મદદ કરતા બળોને પોતાના કાર્યમાં બરાબર સારામાં સારી રીતે જોડી શકે છે. તમે એમ વિચારો કે હું શુદ્ધ છું તો તમે શુદ્ધ બની શકશો. જો તમે બીજાની સેવા માટે જીવશો તો તમે સુખને મેળવી શકશો. જો તમે કોઈ એવું કાર્ય કરશો કે જેથી બીજાને દુઃખ મળે, તો તમે તમારા માટે દુઃખ ભેગું કરો છો.

આ કુદરત અને વિચારનો નિયમ છે. તમારા સારા અથવા નરસા કાર્ય દ્વારા તમે તમને ગમતા કે અણગમતાં કારણોમાં ઢાળી શકો છો. માણસ પોતાનું ચારિત્ર પોતાની વિચારસરણી દ્વારા ઘડે છે. ફક્ત આ

character by the manner of his own thinking. Mere thinking of the objects of this world is pain. Bondage is caused by the very act of thought. Pure thought is a mightier force than electricity. The mind which is attracted by objects of sense, tends to Bondage. Manifest all your strength in the task of conquering your mind. This is true Purushrtha.

Purify and still the thoughts. The layers of ignorance, covering knowledge, will not be removed without a calm mind. The subtle part of food forms the mind. Mind is manufactured out of food. Food does not mean merely what we eat, but what we gather through all over senses (Indriya).

Learn to see God everywhere. This is real food for the eye. Purity of thought depends upon purity of food. You can see better, hear better, taste better, think better, when you entertain sublime divine thoughts. All mental states are transitory, they produce pain and sorrow. Have freedom of thought. Free yourself from the slavery of prejudice that blunts intellect and dulls thoughts. Think of immortal Atman. this is the right method of direct, original thinking. The Arman reveals itself after the purification of thoughts. When the mind is serene without any craving or desire or thought, without any compulsion, without hope, then the

જગતના પદાર્થોનો વિચાર કરવો તે દુઃખદાયક બને છે. કર્મનું બંધન વિચારો પ્રમાણે થાય છે. શુભ (અને શુદ્ધ) વિચારો વિદ્યુત શક્તિ કરતાં પણ બળવાન છે. જે મન વસ્તુઓ વડે આકર્ષાય છે તે કર્મ બંધનમાં આવે છે. તમારી બધી શક્તિને તમારા મનને જીતી લેવા પાછળ લગાડો. આ જ સાચો પુરૂષાર્થ છે.

વિચારોને શાંત અને શુદ્ધ કરો. જે સમ્યક્ જ્ઞાન ઉપર અજ્ઞાનનું આવરણ ચઢેલું છે તેને મનને શાંત કર્યા વગર દૂર કરી શકાશે નહિ. ખોરાકનો અમુક સૂક્ષ્મ ભાગ મનને ઊભું કરે છે. ખોરાક દ્વારા જ મન ઉત્પન્ન થાય છે. જે કંઈ ખાઈએ છીએ તે જ ખોરાક એમ સમજવાનું નથી. પણ આપણે બધી જ જ્ઞાને ઈન્દ્રિયો દ્વારા ભેગું કરીએ છીએ તેનો પણ આમાં સમાવેશ થાય છે.

દરેક જગ્યાએ ભગવાન આત્માને જોતાં શીખો. આ આંખો માટેનો જરૂરી ખોરાક છે. શુદ્ધ વિચારો શુદ્ધ-સાત્ત્વિક ખોરાક પર આધારીત છે. જ્યારે તમે આધ્યાત્મિક ઉચ્ચ વિચારોને પ્રાધાન્ય આપશો ત્યારે તમે સાડું જ જોશો. સાડું જ સાંભળશો, સાચો સ્વાદ લેશો, સાડું વિચારી શકશો. બધી માનસિક સ્થિતિઓ અસ્થાયી રૂપ વાળી છે, તે દુઃખ અને શોક ઉત્પન્ન કરે છે, વિચારોની સ્વતંત્રતા હોવી જોઈએ. તમારી જાતને પૂર્વગ્રહની નજરમાંથી મુક્ત કરો. કારણકે તે આંતરિક પ્રજ્ઞાને કુંઠિત કરે છે અને વિચારોને નબળા બનાવે છે. અમર આત્માનો વિચાર કરો. આજ સાચી દિશાની, સીધી, મૂળભૂત વિચારધારા છે. વિચારોની શુદ્ધતાથી જ આત્માને મેળવી શકાય છે. મન જ્યારે કોઈ પણ જાતની ઈચ્છા વગર શાંત છે, કોઈ મહત્વાકાંક્ષા નથી. કોઈ જબરદસ્તી નથી, કોઈ આશા નથી તો ઉત્કૃષ્ટ એવો

Supreme Atman shines. Until you have conquered mind, there can be no sure and permanent victory.

Be careful of your thoughts what ever you send out of your mind, comes back to you. If you hate others, hate will come back to you. If you love others, love will come back to you.

Thoughts are like the waves of an ocean. They are countless. You may become desperate in the beginning of your attempt to conquer them. But never become desperate at any stage of practice. You will surely get inner spiritual strength. You are bound to succeed in the end. If you reduce your wants & desires, then the thoughts will decrease by themselves. Gradually all will be extirpated. All that we are is made up of our thoughts which is the cause of our round of births. So we should always try to purify our thoughts.

When we go and sit near Sage, we feel a unique calmness. It is because the Vibrations of peace and calmness emanate from the aura of the Sage.

Particularly around minds of highly developed thought power, we sense the manifest phenomenon of a powerful aura. To sit in his presence, though he hardly speaks a word, is to feel a thrilling sensation

આત્મા પ્રગટે છે, પ્રકાશે છે. જ્યાં સુધી તમે તમારું મન જીત્યું નથી ત્યાં સુધી ચોક્કસ અને કાયમી જીત મેળવી નથી તેમ માનો.

તમારા વિચારો માટે જાગૃત બનો. જે કંઈ તમારા મનમાંથી બહાર મોકલો છો તે તમારી પાસે જ પાછું આવશે. જો તમે કોઈને ધિક્કારશો તો ધિક્કાર તમારી પાસે પાછો આવશે. જો તમે બીજાને પ્રેમ કરશો તો તમને પ્રેમ પાછો મળશે.

વિચારો છે તે સમુદ્રના મોજા જેવા છે. તે ગણી ન શકાય તેટલા (અનંત) છે. તમે શરૂઆતમાં તેને જીતવાના પ્રયાસમાં નિરાશા અનુભવશો, પણ ક્યારેય નિરાશ કોઈપણ સ્થિતિએ તમારી પ્રેક્ટીસમાં ન થશો. તમે ચોક્કસ તમારી અંદરથી આધ્યાત્મિક શક્તિને મેળવશો. છેવટે તમે તેમાં સફળ થશો જ. જો તમારી ઈચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓ ઘટાડશો તો વિચારો તેની જાતે જ ઘટતા જશે. ધીમે ધીમે બધા જ જતા રહેશે. આપણું જે વ્યક્તિત્વ છે તે આપણા વિચારોથી જ બનેલું છે કે જે આપણી જન્મોના ચક્રાવાનું કારણ છે. તેથી આપણે હંમેશાં આપણા વિચારોને શુદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

જ્યારે આપણે સંત પાસે જઈને બેસીએ છીએ ત્યારે આપણે ન્યારી એવી શાંતિનો અનુભવ કરીએ છીએ. કારણકે સંતના હૃદયમાંથી (અંતરમાંથી) શાંતિ તથા શાંતતાના ઝરણા વહ્યા કરતા હોય છે.

ખાસ કરીને જેની વિચાર શક્તિ પૂર્ણ વિકસીત થઈ છે તેની પાસે આપણે શક્તિશાળી આધ્યાત્મિક શક્તિનો ધોધ વહેતો અનુભવ કરીએ છીએ. જો કે તે ક્યારેક જ બોલે છે. તો પણ તેમની પાસે બેસવાથી આપણે આંતરિક રીતે કાંઈક ઉત્સાહપ્રેરક આલ્હાદક તરંગોનો અનુભવ કરીએ

and discover the impacts of new inspirations that it yields (Yields) on our minds.

You should not come in public & mix with your friends and others when you have a mood of depression, a mood of hatred, lust or jealousy, as these brings menance to the society.

When a thought - good or evil - leaves the mind of a person it gives rise to vibrations in the Manas or mental atmosphere which travel far and wide in all directions.

(9) A saint is a living assurance for others, to realize Soul. Many draw inspiration from the sight of holy saints. No one can check the thought vibrations from the saints. Their pure, strong thought vibrations travel a very long distance, purify the world and enter the minds of many thousands of persons. A wrong thoughts binds. A right thought liberates. Therefore, think rightly and attain freedom. Unfold the ocult powers hidden within you by understanding and realizing the powers of the mind. Interest, attention, will, faith and concentration will bring the desired fruit. Remember that mind is born of the Atman through his maya or illussory power.

Understand the laws of thought. Raise thought of

છીએ અને આપણને લાગે છે કે આપણને નવું બળ મળી રહ્યું જણાય છે જે મનને શાંત કરે છે.

જ્યારે તમો હતાશામાં હો, ક્રોધ આવી રહ્યો હોય ધિક્કારતાની લાગણી ઊભી થઈ રહી હોય, અશુદ્ધ-મલીન લાગણી ઊભી થઈ રહી હોય અથવા ઈર્ષા આવી રહી હોય ત્યારે જાહેરમાં ન આવો અને તમારા મિત્રો સાથે ન મળો કારણકે આ સમાજમાં નુકસાન કર્તા થશે.

જ્યારે સારા કે ખરાબ વિચારો માણસના મનમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે મનમાં કે મનના વાતાવરણમાં તરંગો-સ્પંદનો ઉત્પન્ન કરે છે. જે દૂર સુધી અને બધી જ દિશાઓમાં ફેલાય છે.

(૯) સંત એ જીવતો જાગતો પુરાવો છે કે જે બીજા માટે આત્માની અનુભૂતિ કરાવવાની શક્તિ ધરાવે છે. ઘણા લોકો પવિત્ર સંતની દૃષ્ટિમાંથી પ્રેરણા (Inspiration) લે છે. સંતમાંથી નીકળતા વિચારોના તરંગોને કોઈ રોકી શકતું નથી. તેઓના શુદ્ધ, મજબૂત શક્તિશાળી વિચારોના તરંગો ઘણે દૂર સુધી જાય છે, જગતને શુદ્ધ કરે છે અને ઘણા હજારો માણસોના મનમાં પ્રવેશ કરે છે. ખરાબ વિચારો બંધન કરે છે. સાચો વિચાર મુક્તિ અપાવે છે. તેથી સાચી રીતે વિચારો અને સ્વતંત્ર-મુક્ત બનો. સમજણ અને મનની શક્તિનો ખ્યાલ કરીને તમારી અંદર છુપાયેલા શક્તિના ખજાનાને ખુલ્લો કરો. રુચિ, એકાગ્રપણું, શક્તિ, ભરોસો અને એકાગ્રતા ઈચ્છેલું ફળ પ્રાપ્ત કરાવી શકે છે. પાદ રાખો મન આત્માની માયા અથવા આત્માસી શક્તિ વડે ઉત્પન્ન થયેલ છે.

વિચારોના નિયમોને સમજો. દયાના પ્રેમના અને કરુણાના વિચારોને

mercy, love and kindness from your mind and be happy always. Through spiritual sadhana change the subconscious thoughts and mind and become a new being.

Thought is life. What you think that you are. Your thought creates your environment. Your thoughts constitute your world.

If you entertain healthy thoughts, you can keep good health. Remember that body is a product of mind and is under the control of mind. Thoughts of love, peace, purity, perfection livinity make you and also others around you perfect & divine. Cultivate divine thoughts.

(11) The body is internally associated with the mind, rather the body is a counter part of the mind, it is a gross visible form of subtle, invisible mind. If there is pain in any part of the body, the mind is at once affected. It ceases to think properly, it is agitated, disturbed and perturbed.

Mental health is more important than physical health. If the mind is pure, your thoughts will be pure. You will be free from all diseases. A sound mind in sound body.

Those who have even a little control over their

તમારા મનમાં ઊભા કરો અને હંમેશાં સુખી થાઓ. આધ્યાત્મિક સાધના દ્વારા મનના સૂક્ષ્મ વિચારોને બદલાવો અને નવા વ્યક્તિ બની જાઓ.

વિચારો જિંદગી છે. જે તમે વિચારો તેવા થાઓ. તમારા વિચારો જ તમારું વાતાવરણ બનાવે છે. તમારા વિચારો જ તમારી દુનિયા ઊભી કરે છે.

જો તમે ઉચ્ચ વિચારોને મહત્ત્વ આપશો, તો તમે તમારી જાતને તંદુરસ્ત રાખી શકશો. યાદ રાખો, શરીર મન વડે બનેલું છે અને તે મનના કાબુમાં છે. પ્રેમ, શાંતિ, શુદ્ધતા, ચોક્કસ દિવ્યતાના વિચારો કરશો તો તે તમને તથા બીજાઓને પણ સંપૂર્ણ અને દિવ્ય બનાવશે. દિવ્ય વિચારોને મનમાં ધારણ કરો.

(૧૧) અંદરથી શરીર મન સાથે જોડાયેલું છે, તેના કરતાં શરીર મનનો જ ભાગ છે તેમ ગણવું વધારે સાચું છે. સૂક્ષ્મ મનનો બહાર જોઈ શકાય તેવો એ શરીરનો ભાગ છે. જો શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં દુઃખ થાય છે તો મન ઉપર તેની તરત જ અસર જણાય છે. તે બરાબર વિચારતું બંધ થાય છે. તે અશાંત બને છે અને વિવક્ષિત બને છે.

શારીરિક તંદુરસ્તી કરતાં માનસિક તંદુરસ્તી વધારે મહત્ત્વની છે. જો મન શુદ્ધ હશે તો તમારા વિચારો પણ શુદ્ધ હશે. તમે બધા જ પ્રકારના રોગોથી મુક્ત થઈ જશો. શાંત શરીરમાં શાંત મન હોય છે.

જેઓનો તેમના વિચારો અને બોલવા ઉપર થોડોક પણ કાબુ છે તે

thoughts and speech will have a calm, serene, beautiful, charming face, a sweet voice and their eyes will turn brilliant and lustrous.

Man sows a thought and reaps an action. He sows an action and reaps a habit. He sows a habit and reaps a character. He sows a character and reaps a destiny.

Man has made his own destiny by his own thinking and acting. He can change his destiny. He is the master of his own destiny. By right thinking and strong exertion, he can become the master of his destiny.

Some say "Karma does everything it is all destiny. If I am destined by my Karma to be like this or that why then should I exert. This belief will create inertia, stagnation and misery.

This is perfect misunderstanding of the laws of Karma. This is a fallacious argument.

By right thinking of desiring and acting, you can become a Sage, a millionaire. You can attain the position of Indra or Brahma by good thought & action with good Karma. Man is not a helpless being. He has a free will of his own.

It is often said that man is the result of his environmental forces. This is not true, because many

શાંત, સુંદર, ઉલ્લાસીત ચહેરાવાળો, મધુર અવાજવાળો અને તેની આંખો તેજસ્વી તેમજ ચમકવાળી હોય છે.

માણસ વિચારોને વાવીને કાર્યશક્તિ ઊભી કરે છે. તે કાર્યશક્તિથી દેવને મેળવે છે. દેવ વડે ચારિત્ર મેળવે છે અને ચારિત્ર વાળો ધ્યેયને પામે છે.

માણસ પોતે પોતાના વિચારો અને કાર્ય વડે પોતાનું પ્રારબ્ધ બનાવે છે. તે તેનું પ્રારબ્ધ બદલી પણ શકે છે. તે પોતે જ પોતાના પ્રારબ્ધનો સ્વામી માલિક છે. સત્ય વિચારો દ્વારા અને તીવ્ર પુરુષાર્થ વડે, તે પોતાના ધ્યેયનો માલિક બની જાય છે.

કેટલાક કહે છે કે “બધું જ કર્મ કરે છે.” તે જ પ્રારબ્ધ છે. જો હું મારા કર્મ વડે આ કે તે ધ્યેયને નક્કી કરતો હોઉં તો પછી શા માટે મારે પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. આ મનની માન્યતા છે, તે પ્રમાદ અને સ્થગિતતા - નિરાશા આધ્યાત્મિક માર્ગમાં લાવી દે છે.

આમ સમજવું તે ચોક્કસપણે કર્મના નિયમોને ઉપી રીતે સમજવો છે. તે ખોટી દલીલ છે.

સાચા ચિંતન, ઈચ્છા અને કાર્યશક્તિથી તમે સંત બની શકો છો. પનવાન બની શકો છો. તમે ઈન્દ્ર અથવા બ્રહ્માની પદવી પણ સારા કાર્યોથી અને સારા કર્મથી મેળવી શકશો. માણસ અસહાય પ્રાણી નથી. તે તેની ઈચ્છા પ્રમાણે સ્વતંત્ર રહેવાની શક્તિવાળો છે.

ઘણીવાર એમ કહેવામાં આવે છે કે માણસ તેની આજુબાજુના વાતાવરણના બળ પ્રમાણે બને છે. આ સાચું નથી. કારણકે જગતના ઘણા

of the world's greatest man have been born in poverty and in adverse circumstances. Many who have been born in slums and filthy surroundings have risen to the highest status in the world. Any one who do right exertion rise to the positon of highest level.

Every man is born with his Sankaras. The mind is not a blank sheet of paper. It contains the impressions of thoughts of actions of the previous births.

Sanskaras are the latent potentialities. These good Sanskaras are valuable assets for man. Even though he is placed in unfavourable environments, these Sanskaras give him protection against extraneous, undesirable, hostile influences. They help his growth and evolution.

Every opportunity, you get, is meant for your uplift & development. Help the needy people by way of giving your services to make him right. That man who tries to evolve or grow in adverse environments will be a very strong man indeed.

Man is certainly not a creature of environments or circumstances. He can control and modify them by his thoughts and exertion. Intense exertion (Tivra Purashrtha) can change the destiny. Therefore exert and conquer nature and rejoice in the eternal sat-chidanand Atman.

મોટામાં મોટાં માણસો ગરીબાઈમાં જન્મ્યા છે અને પ્રતિકુળ સંજોગોમાં રહ્યા છે. ઘણા કે જેઓ ગંદી વસ્તીમાં અને ખરાબ વાતાવરણમાં જન્મ્યા છે તેઓ જગતની ઊંચામાં ઊંચી જગ્યાને પામ્યા છે. બહુમાન મળ્યું છે. કોઈપણ જે સાચો પુરુષાર્થ કરે છે તે ઊંચામાં ઊંચી પદવી સુધી ઉપર ઉઠે છે.

દરેક માણસ પોતાના સંસ્કાર લઈને જન્મે છે. મન એ કોરા કાગળ જેવું નથી. તે પૂર્વ જન્મના સંસ્કારોથી આચ્છાદિત થયેલું છે.

સંસ્કાર છે તે આંતરિક શક્તિ છે. આ સારા સંસ્કારો માણસની કિંમતી મિલકત છે. જો તે વિપરીત સંજોગોમાં મૂકાયો હોય તો પણ આ સંસ્કારો તેને ખરાબ, ન ગમતાં, ઉત્તેજિત બનાવોમાં રક્ષણ પૂરું પાડે છે. તેઓ તેના વિકાસમાં અને મૂલ્યાંકનમાં ઉપર ઉઠવામાં મદદ કરે છે.

દરેક તક જે તમને મળે છે, તે તમોને ઉપર ઉઠવા માટેની અને તમારી પ્રગતિ માટે જ છે. તમો જરૂરીયાતવાળાને તમારી સેવા આપીને મદદરૂપ થઈ તેને સારો બનાવો. તે માણસ કે જે પોતાની જાતને ખરાબ પરિસ્થિતિમાં પણ ઉપર ઉઠાવે છે અથવા પ્રગતિ કરે છે. તે ઘણો મજબુત મનોબળવાળો હોય છે.

માણસ છે તે વાતાવરણ પ્રમાણેનું પ્રાણી નથી અથવા બનાવો લક્ષી પ્રાણી નથી. તે પોતાનાં વિચારો અને પુરુષાર્થ દ્વારા વાતાવરણને ફેરવી શકે છે. તીવ્ર પુરુષાર્થ ધ્યેયને પણ બદલી શકે છે. તેથી પુરુષાર્થ કરો અને પ્રકૃતિને જીતી લો અને આનંદ રૂપ આંતરિક સત્ ચિદાનંદ રૂપી આત્મામાં જોડાઓ.

The erroneous thought that, you are the body, is the root of all evils. Through wrong thinking, you identify yourself with the body. Dehadhyasa (દેહાધ્યાસ) arises when you are attached to the body. This is Abhimana (અભિમાન) Then mamta arises. You identify, yourself with your wife children, house etc. It is the identification or attachment that brings about bondage, misery and pain.

(12) The development of Thought Power-A man who speaks the truth and has moral purity has always powerful thoughts. One who has controlled anger by long practice, has tremendous thought power. Purity leads to wisdom and immortality, purity is of two types-internal or mental and external or physical. Mental purity is more important, physical purity is also needed. With the establishment of internal/mental purity, cheerfulness of mind, one pointed mind, conquest of Indriya (senses) and fitness of the realisation of the self are obtained.

For purpose of concentration, the scattered rays of mind have to be gathered. Then the mind must be made to turn towards the self realisation. For this be regular in your concentration practice. Sit in the same place, at the same time.

Reduction of wants & activities, silence - discipline

ખરાબ-ખોટા વિચારો દ્વારા તમે તમારી જાતને શરીર સાથે ઓળખાવો છો. જ્યાં સુધી શરીર સાથે આત્માથી જોડાયા છો ત્યાં સુધી દેહાધ્યાસ રહે છે. આને જ અભિમાન કહે છે. તેથી મમતા-માયા ઉભી થાય છે. તમે તમારી જાતને તમારી પત્ની, પુત્રપુત્રી, ઘર આદિ સાથે ઓળખાવો છો અથવા તેમના તરફ આકર્ષણ છે તો તે તમારા માટે કર્મના બંધનનું કારણ છે, મુશ્કેલીનું કારણ છે અને દુઃખનું કારણ છે.

(૧૨) વિચાર શક્તિની કેળવણી : જે માણસ સાત્ય બોલે છે અને શુદ્ધ નીતિમત્તા છે તેના વિચારો હંમેશાં શક્તિશાળી હોય છે. જેણે ઘણી લાંબી પ્રેક્ટીસ વડે કોધને જીત્યો છે, તેનામાં જોરદાર શક્તિશાળી વિચાર ધારા હોય છે જે તેને શુદ્ધતા, હહાપણ અને અમરતા તરફ દોરે છે. આ શુદ્ધતા બે પ્રકારની છે - આંતરિક અથવા માનસિક અને બાહ્ય અથવા શારીરિક. આંતરિક શુદ્ધતા વધારે મહત્વની છે. તે સાથે શારીરિક શુદ્ધતા પણ જરૂરી છે. આંતરિક શુદ્ધતા મેળવવાથી મનનું આનંદિતપણું, મનનું એકાગ્રપણું, વિષયોની જીત તેમજ પોતાના આત્માને અનુભવવા માટેની પાત્રતા પ્રાપ્ત થાય છે.

એકાગ્રતા માટે મનમાંથી નીકળતા જુદા જુદા તરંગોને એક જગ્યાએ ભેગા કરો, તો મનને આત્માની અનુભૂતિ તરફ વાળી શકાશે. આમ થવા માટે એકાગ્રતાની પ્રેક્ટીસ નિયમિત પણે કરો. એક જ જગ્યાએ બેસો, એક જ સમયે. (બેસો).

ઈચ્છાઓ અને પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો, શાંતિ, ઈન્દ્રિયોને કાબુમાં રાખવી,

of the senses, Japa, control of anger, giving up reading novels, newspapers, visiting cinemas and seeing T.V. are all aids to concentration.

Every sensual thought rejected, every temptation resisted, every harsh word withheld, every noble aspiration encouraged, helps you to develop will power or soul force and takes you nearer and nearer to the goal.

Will is the dynamic Soul force. When it operates all the mental powers such as the power of judgement, power of memory, power of grasping, power of conversation, reasoning power etc. come into instant play. Will is the king of mental powers. Those who practice concentration and meditation develop strong, well formed mental images.

Most of us do not know what right thinking is ? Thinking is shallow in the vast majority of persons. Deep thinking is done by few. Thinkers are very few in this world. Deep thinking needs intense practice - Sadhana. Thought is a real action, it reveals itself as a dynamic force. A thought of joy creates sympathetically a thought of joy in others. The birth of a noble thought is a potent antidote to counter act an evil thought.

(13) Very carefully watch your thoughts. Suppose

જપ કરવા, કોધને કાબુમાં રાખવો, નવલકથા, વર્તમાનપત્રનું વાંચન છોડી દેવું, પીકચર જોવા જવું નહીં અને ટી.વી. જોવું નહીં. આ બધા એકાગ્રતા કેળવવા માટે સાધનો છે.

દરેક પ્રકારના વિષયોના વિચારો છોડી દો. લોભામણી વાતો સામે સંઘર્ષ કરો, કડક શબ્દો બહાર જવા ન દો, દરેક ઉમદા લાગણીને મહત્વ આપો, જે તમને તમારી મનોબળ અને આત્મિક શક્તિ વધારવામાં મદદ રૂપ થશે અને એ જ તમને તમારા ધ્યેયની નજીકને નજીક લઈ જશે.

મનોબળ એ આત્માની ગતિશીલ શક્તિ છે. જ્યારે તે સક્રિય થાય છે ત્યારે માનસિક શક્તિઓ જેવી કે નિર્ણય લેવાની શક્તિ, યાદ શક્તિ, જલ્દી પકડી લેવાની શક્તિ, વાતચીત કરવાની શક્તિ, તર્ક શક્તિ વિગેરે એક જ સાથે આવી જાય છે. મનોબળ એ માનસિક શક્તિનો રાજા છે. જે એકાગ્રતા અને ધ્યાન માટે પ્રેક્ટીસ કરે છે તે મજબુત શક્તિશાળી આંતરિક શક્તિ ઊભી કરે છે. જેનાથી માનસિક ચિત્ર બરાબર ઊભું થાય છે.

આપણામાંના ઘણા ભાગનાને ખબર જ નથી કે સાચી વિચાર ધારા શું ? માણસોની બહુલ સંખ્યા છીછરાપણાની રીતે વિચાર કરવાવાળી છે. બહુ જ થોડા ઊંડાણ પૂર્વક વિચારણા કરી શકે છે. વિચારકો દુનિયામાં ઘણા થોડા છે. ઊંડી વિચારધારા માટે તીવ્રતાથી સાધના કરવી જોઈએ છે. વિચાર એ સાચી કાર્ય શક્તિ છે. તે પોતાની જાતે જ ગતિશીલ શક્તિ છે. આનંદના વિચારો બહુ જ સહાનુભૂતિ પૂર્વક બીજામાં તેવા જ આનંદના વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે. ઉમદા વિચારણાનો જન્મ, એ ખરાબ વિચારણાને દૂર કરવા માટેનું સાધન છે.

(૧૩) સહજતાથી તમારા વિચારોને જુઓ. ધારો કે તમને હતાશા

you experience depression, sit calmly and find out the cause for the depression and try to remove the cause.

The method of displacing or dislocating the negative feeling by substituting the opposite - positive feeling, is very easy - within short time, the undesirable feeling vanishes.

Even if you fail several times, continue. You will be successful after some sittings & some practice.

If there is harshness of heart, think of mercy. If there is lust, think of the advantage of celibacy. If there is miserliness, think of generosity and generous persons.

If there is Moha, think of Atmic vichara. If there is pride, think of humility. If there is hypocrisy, think of frankness and its invaluable advantages. If there is jealousy, think of nobility. If there is timidity think of courage.

Talk very little and that, to on useful matters. In the beginning of your practice of thought control, you will experience great difficulty, you will have to wage war with them. They will struggle their level best for their own existence. They will say "we have every right to remain in this passage of mind. We have a sole monopoly from time immemorial to occupy this area.

જજ્ઞાય છે તો શાંત ચિત્તે બેસો અને હતાશાનું કારણ શું છે તે શોધી કાઢો અને તે કારણને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો.

નુકસાનકર્તા લાગણીઓને દૂર કરવા માટે હકારાત્મક લાગણીઓ તમારામાં લાવો, જે એક સહેલો રસ્તો છે. બહુ જ થોડા સમયમાં નકામી લાગણીઓનું પૂર નાશ પામી જશે.

આમ કરતાં જો તમે સફળ ન થાઓ તો પણ આ ચાલુ રાખો, તમે થોડા સમયમાં જ થોડી બેઠકો અને પ્રેક્ટીસથી સફળતાને વરશો - મેળવશો.

જો હૃદય કઠોરતા ધારણ કરે તો, દયાળુપણાનો વિચાર કરો, જે મલિનતા - અપ્રમાણિકતાનો વિચાર આવે તો સાલસતાના ફાયદાનો વિચાર કરો. જે કૃપણતાના ભાવો ઉઠે તો ઉદારતાપણાનો તથા ઉદાર વ્યક્તિનો વિચાર કરો.

જો મોહ ઊભો થાય તો આત્માના વિચારો કરો. જો અભિમાન ઊભું થાય તો નમ્રતાનો વિચાર કરો, જો દંભતાનો વિચાર આવે તો સરળતાનો અને તેના અગણિત - કિંમતી ફાયદાઓનો વિચાર કરો. જો ઈર્ષા આવે તો, ઉમદા ભાવનો વિચાર કરો, જો ભીરુતા આવે તો, હિંમતનો વિચાર કરો.

બહુ જ ઓછું બોલો અને જરૂરી વસ્તુ ઉપર જ બોલો. શરૂઆતમાં વિચારોને કાબુમાં લેવામાં ઘણી મુશ્કેલીઓ જણાશે. તમારે તેની સાથે યુદ્ધ કરવું જ પડશે. તે તેમની શક્તિથી તમારી સામે તેમનું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા માટે ઝઝૂમશે. તેઓ કહેશે કે “અમને આ મનરૂપી મહેલમાં રહેવાનો બધા જ પ્રકારનો હક છે. અમારી પાસે આ જગ્યામાં રહેવાનો ઘણા વંખતથી એક હથ્થુ ઈજારો પ્રાપ્ત થયેલો છે. તો પછી અમે શા માટે

Why should we vacate our dominion now? We will fight for our birth right till the end."

When you sit for meditation, they will pounce upon you with great ferocity and all sorts of evil thoughts will crop up. As you attempt to suppress them they want to attack you with redoubbled force and vigour. But positive always overcomes the negative. Just as darkness cannot stand before the sun. Just as leopard cannot stand before lion, so also these dark - negative. Thoughts - invisible intruders, enemies of peace - can not stand before the divine thoughts. They must die by themselves. You are away from your soul when you entertain useless thoughts. Entertain only helpful and useful thoughts. Useless thoughts are the stopping stones of spiritual growth and progress. Worldly thoughts will trouble you a lot in the beginning of your new life of thought culture. They trouble you also when you take to the practice or meditation and spiritual life. But if you are regular in cultivation of spiritual thoughts and in meditation, worldly thoughts will gradually die by themselves.

Meditation is fire to burn these thoughts. Do not try to drive out worldly thoughts, but entertain positive thoughts concerning the object of meditation. Positively think of the lofty things.

આ સ્થાન ખાલી કરીએ ? અમે અમારા આ જન્મસિદ્ધ હક માટે છેવટ સુધી લડી લઈશું.”

જ્યારે તમે ધ્યાન માટે બેસશો ત્યારે તેઓ તમારા ઉપર ખૂબ જ જોરદાર જુસ્સાથી હુમલો કરશે, બધા જ પ્રકારના ખરાબ વિચારો તમારા મનમાં ઊગી નીકળશે. જેવા તમે તેને દબાવવા પ્રયત્ન કરશો તેઓ તમારા ઉપર હિંમત તથા બમણા જોરથી હુમલો કરશે. પણ હંમેશાં સારી વાત ખરાબ વાતને દૂર કરીને જ રહે છે. જેમકે સૂર્યની સામે અંધારું ટકી શકતું નથી, ચિત્તો જેમ સિંહ સામે ઊભો રહી શકતો નથી, તેમજ આ અંધાર ભર્યા ખોટા વિચારો - જે અદૃશ્ય ધૂસણધોર શાંતિના દુશ્મનો છે, તે દિવ્ય વિચારો સામે ટકી શકતા નથી. તેઓએ તેમની જાતે જ નાશ પામવું પડશે. જ્યારે તમો નકામા વિચારોને તાબે થાવ છો ત્યારે તમે તમારા આત્માથી દૂર છો. ફક્ત ઉપયોગી અને મદદ કરતા વિચારોને અંદર રહેવા દો. નકામા વિચારો છે તે આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં રૂકાવટ કરનારા પત્થરો છે. જગતના વિચારો તમારી નવી વિચારધારાના સંસ્કારો ઊભા કરવામાં મુશ્કેલી ઊભી કરશે. તેઓ તમને મુશ્કેલીમાં મૂકશે કે જ્યારે તમે ધ્યાનની પ્રેક્ટીસ અને આધ્યાત્મિક જીવન માટે પુરૂષાર્થ કરતા હશો. પણ જો તમે આત્મિક વિચારોની વૃદ્ધિમાં નિયમિત હશો અને ધ્યાન પણ નિયમિત કરશો તો આ સાંસારિક વિચારો ધીમે ધીમે પોતાની જાતે નાશ પામશે.

ધ્યાન એ આવા વિચારોને બાળવા માટે અગ્નિ સમાન છે. સાંસારિક વિચારોને બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન ન કરો, પણ તેની સામે શુભ કે શુદ્ધ વિચારો મૂકો. ધ્યાનના વિષય માટેના વિચારો મૂકો. સાચી દિશાના ઉમદા વિચારોને મૂકો.

Try to see waves of worldly thoughts arising from the mind. When you attain a state of "Sakshi bhava", these worldly thoughts will go on diminishing and at last it ceases.

When you are very busy in your daily work, you may not harbour any impure thought, but when you take rest and leave the mind blank, the impure thoughts will try to enter in your mind. You must be careful when the mind feel idle.

If you entertain one impure thought, all sorts of impure thoughts join together and attack you. If you entertain any good thought, all good thoughts join together to help you.

Thoughts of depression, failure - weakness, darkenss, doubts, lust fear etc. are negative thoughts. Cultivate positive thoughts of strength, confidence, courage, cheerfulness, then negative thoughts will disappear.

All sorts of habitual thoughts, concerning the body, dress, food and so on; must be over come through Atma - Chintan within one's own heart. Those who have destroyed the Vasana & most of habitual thoughts will enjoy their final Brahmic seat.

This mischievous and powerful mind - generates all

મનમાં ઉભા થતા સાંસારિક વિચારોના તરંગોને જોયા કરો. જ્યારે તમે સાક્ષીભાવ-દૃષ્ટાભાવ કેળવશો ત્યારે આ સાંસારિક વિચારો ધીમે ધીમે ઘટતા જશે અને છેવટે તે બંધ થઈ જશે.

જ્યારે તમે તમારા રોજીંદા કાર્યમાં કાર્યરત હશો, ત્યારે ખરાબ વિચારો તમારામાં આવશે નહીં. પણ જ્યારે તમે આરામ કરતા હશો અને મન નવરું પડ્યું હશે ત્યારે અશુદ્ધ વિચારો તમારા મનમાં દાખલ થવાનો પ્રયત્ન કરશે. જ્યારે મન નવરું પડેલું હોય ત્યારે જાગૃત રહેવા પ્રયત્ન કરો.

જો તમે એક અશુદ્ધ વિચારને આવવા દેશો તો બધા જ પ્રકારના અશુભ વિચારો તેની સાથે જોડાશે અને તમારા ઉપર હલ્લો કરશે. જો તમે એક સારા વિચારને આવવા દેશો તો બધા જ સારા વિચારો ભેગા થઈને તમને મદદ રૂપ થશે.

હતાશા, નાસીપાસતા, નિર્બળતા, અજ્ઞાનતા, શંકાના, વાસનાના, ભયના, મલિનતાના વિચારો ખરાબ વિચારો છે. શક્તિના, શ્રદ્ધાના હિંમતના, આનંદના વિચારોને તમારામાં પ્રવેશ કરવા દો. ઉગવા દો, તો આ ખરાબ વિચારો નાશ પામી જશે.

શરીરને લગતી બધા જ પ્રકારની ટેવોના કપડાના, ખોરાકના અને આવા બીજા વિચારોથી ઉપર ઉઠવા માટે આત્મચિંતન તમારા હૃદયમાં કરો. તેઓ કે જેમણે વાસના અને ટેવના કારણોથી ઉભા થતા વિચારોનો નાશ કર્યો છે, તેઓ બ્રહ્મની સ્થિતિમાં પહોંચીને આનંદનો ભોગવટો કરશે.

આ નટખટ અને શક્તિશાળી મન બધાજ પ્રકારના દુઃખો અને ભય

pains & fears and destroys all spiritual wealth. Slay this trouble some mind. Thoughts of attraction and repulsion, likes & dislikes, Rag-dvesha (रागद्वेष) are annihilated in toto. Then the Sage will not be conscious of the existence of the body, though working in it.

Do not try to drive away the unimportant and irrelevant thoughts. More you try, more they will return & gain more strength. Become indifferent. Fill the mind with divine thoughts. They will gradually vanish. Get yourself established in Nirvikalpa Samadhi through constant meditation. Mental peace and calmness may be brought about by the eradication of worry & anger.

The goal of life is the attainment of divine consciousness. This goal is the realisation that we are neither the body nor that changing & finite mind, but we are all pure, ever free Atman.

Remember always that "Ahoṇityah Sasvatoyam Purano." You are not this passing personality hooked on to a name and form.

If you want to develop your thought power, always keep with you inspiring books, Read them over and over again, until they become part of your daily action & living. "Knowledge of the Self is the greatest treasure." "Meditation is the Key to knowledge."

ઉભા કરે છે અને આત્મિક સંપત્તિનો નાશ કરે છે. આ મુશ્કેલી પેદા કરનાર મનનો નાશ કરો. આકર્ષણ અને અપાકર્ષણના, ગમા અને અણગમના, રાગદ્વેષના વિચારોનો સંપૂર્ણપણે નાશ કરો. તો પછી સાધક (સંત) પોતાના શરીરમાં રહીને કાર્ય કરવા છતાં શરીર તરફ લક્ષ્ય તેમનું રહેતું નથી.

નકામા અને જરૂરીયાત વગરના વિચારોને બહાર કાઢવા પ્રયત્ન ન કરવો. જેમ જેમ તમે પ્રયત્ન કરશો તેમ તેમ તે બમણા જોરથી પાછા આવવા પ્રયત્ન કરશે અને મજબૂત બનશે. માટે તેના પ્રત્યે ઉદાસીન બનો. મનને દિવ્ય વિચારોથી ભરી દો. તો તે (નકામા વિચારો) ધીમે ધીમે નાશ પામી જશે. તમારી જાતને નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં સતત ધ્યાન દ્વારા લઈ જાવ. મુંઝવણ (ચિંતા) અને ગુસ્સાને નાબુદ કરીને મનની એકાગ્રતા અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરો.

આ જીંદગીનો હેતુ દિવ્ય દર્શન કરવા માટેનો છે. આ હેતુ તે આપણે શરીર નથી તેમજ બદલાતું અને અમુક સમય માટેનું મન નથી, પણ આપણે શુદ્ધ તેમજ મુક્ત આત્મા છીએ.

હંમેશાં યાદ રાખો કે તમે “નિત્ય, શાશ્વત અને અનાદિ કાળથી અજન્મ્યો રહેલો છું.” તમે આ નાશવંત પરિનાલીટી નથી કે જે નામ અને શરીરના આકાર સાથે જોડાયેલી છે.

જો તમે તમારી વિચાર શક્તિ ખીલવવા માંગતા હો તો તમને ઉત્સાહિત કરે તેવું પુસ્તક તમારી સાથે રાખો, તેને વારંવાર વાંચો. કે જે તમારી રોજીંદી જીંદગીનો એક ભાગ બની જાય. “પોતાની જાતનું જ્ઞાન એ મોટામાં મોટો ખજાનો છે. ધ્યાન એ પોતાનું જ્ઞાન કરવા માટેની ચાવી છે.”

Uncontrolled thoughts are roots of all evils. More the thoughts are restrained, the more is the mind concentrated and consequently it gains in strength & power.

The entertainment of sublime thoughts is the easiest way & rapid method of destroying basic thoughts. When evil thought harasses the mind, the method of conquering it is by ignoring it, by forgetting it, by not indulging in it again, by thinking of something very important, interesting and inspiring. Ignore, forget, think of something inspiring - these three constitute the great Sadhana for establishing mastery over evil thoughts.

(14) Positive method for thought control:

- Silence the bubbling thoughts.
- Calm the Surging emotions.
- Concentrate on concrete form in the beginning.

Have three or four sittings - early morning, 8 a.m., 4 p.m. and 8 p.m. you concentrate on the tip of the nose. When irrelevant thoughts enter the mind, be indifferent. They will pass away. Do not drive them forcibly otherwise they will persist, resist and, will enter with double force. Substitute divine thoughts, irrelevant

નિરંકુશ વિચારધારા બધી જ જાતની ખરાબીનું કારણ છે. જેટલા પ્રમાણમાં આ વિચારોને રોકવા માટેનો પ્રયત્ન થાય તેટલા પ્રમાણમાં મન એકાગ્ર થશે અને અનુક્રમે તે વધારે મજબૂત અને શક્તિશાળી બનશે.

ઉચ્ચ વિચારોને અગ્રીમતા આપવી તે, અનાદિ કાળના પાયાના વિચારો પેસી ગયા છે તેને કાઢવાનો સહેલો રસ્તો છે. જ્યારે ખરાબ વિચારો તમોને પરેશાન કરે તો તેને જીતવા માટે, તેને મહત્વ ન આપવું. તેને ભૂલી જવા, તેમાં ઊંડા ઉતરવું નહીં. જરૂરી, સારા પ્રેરણા આપતા વિચારોનું ચિંતન કરવું. મહત્વ ન આપવું, ભૂલી જવું, પ્રેરણા આપે તેવા વિચારો કરવા. આ ત્રણે ખરાબ વિચારો ઉપર કાબુ મેળવવા માટે તથા મુખ્ય સાધના માટે મૂળભૂત વાતો છે.

(૧૪) વિચારોને કાબુમાં લેવાની હકારાત્મક રીતો.

- ખદબદ ખદબદ થતા વિચારોને શાંત કરો.
- ઊભી થતી લાગણીઓને શાંત કરો.
- મજબૂત વસ્તુ પર શરૂઆતમાં એકાગ્રતા કેળવો.

ત્રણ કે ચાર વાર બેસવાનું રાખો. વહેલી સવારે સવારના ૮ વાગે, બપોરના ૪ વાગે અને રાત્રે ૮ વાગે. તમે નાકના અગ્ર ભાગે એકાગ્રતા કરો. (અથવા જ્યાં કહેવામાં આવે ત્યાં એકાગ્રતા કરો). જ્યારે નકામા - જરૂર વગરના વિચારો મનમાં ઉભા થાય ત્યારે તેના પ્રત્યે ઉદાસીન બનો. એટલે કે દષ્ટાભાવ કેળવો. તેઓ ચાલ્યા જશે - તેઓને જોર કરી બહાર કાઢવા પ્રયત્ન ન કરો, નહીંતર તે વધારે વાર ચાલશે અથવા બમણી ગતિથી

thoughts will gradually find fade. Be steady & slow in the practice of concentration. Concentration is holding the mind to one form or object for a long time, To remove the tossing of mind and various other obstacles, which stand in the way of one pointedness, the practice of concentration on one thing alone should be made.

If you want to increase your power of concentration, you will have to reduce your worldly desires & activities. You will have to observe silence every day for some hours, then only can the mind concentrate very easily & without difficulty. In concentration you will have only one thought in the mind lake, all other operation of the mind should be suspended.

Try to acquire the power of closing ourself against detrimental or undesirable thoughts. We will have to cultivate ideas and ground them till they are firmly fixed & implanted.

Nothing is difficult when you strongly make up your mind. Strong determination and firm resolution will bring sanguine success in every affair and in the conquest of mind. Non co-operation with the mind in its evil wanderings, the mind will come under your control. If you want rapid progress in the spiritual path,

સામા થશે અને બમણા જોરથી પાછા દાખલ થશે. તેની સામે દિવ્ય વિચારો મૂકો તો નકામા વિચારો ધીમે ધીમે બહાર નીકળી જશે. એકાગ્રતાની પ્રેક્ટીસ ધીમેથી અને સતતપણે કર્યા કરો. એકાગ્રતા એટલે મનને એક આકાર કે વસ્તુ પર લાંબા સમય સુધી સ્થિર રાખવું. એક જ વસ્તુ પર એકાગ્ર થવામાં આડા આવતા મનની કુદાકુદ અને બીજા અવરોધોને દૂર કરવા માટે મનને એક જ વસ્તુ પર એકાગ્ર કરવાથી જ બની શકશે.

જો તમે એકાગ્રતાની શક્તિ વધારવા માંગતા હો તો તમારે જગતની ઈચ્છાઓ અને બાહ્ય પ્રવૃત્તિ ઘટાડવી પડશે. તમારે દરરોજ થોડા કલાકો માટે મૌન ધારણ કરવું પડશે તો જ મનને સહેલાઈથી અને મુશ્કેલી વગર એકાગ્ર કરી શકાશે. એકાગ્રતા કરતી વખતે તમારા મન સરોવરમાં એક જ વિચાર હોવો જોઈએ, બીજા બધા મનના કાર્યોને મુલતવી કરવા પડશે.

જરૂર વગરના અને નુકસાન કર્તા વિચારોની સામે તમારી જાતને રોકવાની શક્તિ મેળવવા માટે પ્રયત્ન કરો. (આત્મિક) વિચારોને આપણામાં ઊભા કરવા પડશે અને તે અંદર સ્થિર થાય ત્યાં સુધી તેની મહેનત કરવી પડશે.

જો તમે પાકો નિશ્ચય કરો તો કોઈ વસ્તુ મુશ્કેલીવાળી (અધરી) નથી. દંઢ નિશ્ચય અને તે કરવાની તૈયારી બધી જ વાતોમાં સફળતા અપાવશે અને મનને પણ જીતવામાં. મનને ખરાબ વાતોમાં ભ્રમતું અટકાવવા તેની સાથે ભલો નહીં, તો મન તમારા કાબુમાં આવી જશે. જો તમે આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ઝડપી પ્રગતિ ઈચ્છતા હો તો, દરેક વિચારોને તપાસો. નવરૂં મન

watch every thought. Vacant mind is ever distressed.

Non co-operation with the mind is swimming against the sensual currents, (Pratishroti tha), then the mind will be thinned out and gradually it will become your obedient, you will gain mastery over the mind.

The disciplined self has a very strong will. Therefore, the senses & mind obey our will. The disciplined self takes only those substances which are quite necessary for the maintenance of the body without any love or hatred. He never takes those substances which are forbidden by sastras.

We must thin out the thoughts by destroying them one by one in order to drink the ambrosial milk or nector of immortality. Chop off the thoughts, one by one, when they emerge out through the trap door to the surface of the mind.

Even after thinning & reducing the thoughts, some thoughts will move about like the cut tail of lizard, but now they have become powerless, they cannot do any serious harm to the soul. If we go on regularly with our daily practice of concentration and meditation, they will die by themselves like a gheeless lamp. These thoughts that are suppressed or thinned out for sometime, manifest again after some time. They should

હંમેશાં નુકસાન કર્તા જ બની રહે છે.

મનને સહકાર ન આપવો તે ઈન્દ્રિયોના વિષયોની લાગણી સામે તરવા બરાબર છે. (પ્રતીશ્રોતી થા), તો મન સૂક્ષ્મ થશે અને ધીમે ધીમે તમારા કહેવામાં આવી જશે. તમે તમારા મન ઉપર કાબુ મેળવી શકશો.

નિયમમાં અને શિસ્તમાં રહેનારામાં આંતરિક શક્તિ મજબુત હોય છે. તેથી જ ઈન્દ્રિયો અને મન તેની ઈચ્છા પ્રમાણે - હુકમ પ્રમાણે વર્તે છે. શિસ્ત-નિયમમાં રહેનાર શરીર માટે જરૂરીયાતવાળા પદાર્થોને જ અંગીકાર કરે છે અને તે પણ ઉદાસીન ભાવ વડે જ. તે ક્યારેય એવા પદાર્થોને ગ્રહણ કરતો નથી કે જેનો શાસ્ત્રોમાં નિષેધ કરવામાં આવ્યો છે.

અમૃત રસનું પાન કરતાં કમસર વિચારોને પાતળા - સૂક્ષ્મ બનાવો. ઓછા કરો. જ્યારે જ્યારે વિચારો મનના દરવાજા પર ઊભા થાય ત્યારે ત્યારે તેને એક પછી એક દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો. (સાક્ષી ભાવ વડે).

પાતળા પાડ્યા પછી અને ઘટાડ્યા પછી પણ અમુક વિચારો તો ગરોળીની કપાયેલી પૂંછડીની માફક આપણી અંદર ઘુમ્યા કરે છે, પણ હવે તે શક્તિહીન થયા હોવાથી ગંભીર નુકસાન આત્માને પહોંચાડી શકતા નથી. જો આપણે દરરોજ એકાગ્રતા અને ધ્યાનની પ્રેક્ટીસ નિયમિત પણે કરતાં રહીશું તો તે ધી વગરના દીવાની જેમ ઓલવાઈ જશે. આ બધા વિચારો કે જેને દબાવ્યા છે કે પાતળા પડ્યા છે તે વળી પાછા થોડા સમય પછી ઊભા થશે. માટે તેને મૂળ સહિત

be completely rooted out by vichara (વિચાર) , meditation etc.

when we think on one subject, do not allow other thoughts to enter e.g. when we think of mercy, think of mercy only, do not think of forgiveness or tolerance. The progress will be very slow in the beginning.

At first a wrong thoughts enters the mind, then you entertain it. You take delight in dwelling on that wrong thought. You give consent to it to stay in mind and gradually the wrong thought, when it is not resisted takes a strong hold in your mind, then it becomes very difficult to drive it off. The proverb goes " Give a rogue an inch and he will take a yard." This is true in case of wrong thought also.

Close your mind before any evil thought can enter and produce an impression on your physical brain. You will become wise soon and attain eternal infinite peace and bliss. Entertain only pure & holy thoughts. You will have to practice it. You will be successful in you attempt after some time.

Never despair though you may fail in crushing a bad thought. No pains, no gains, inner spiritual strength will gradually manifest in you. Your mind will

વિચારધારા તથા ધ્યાન વડે ઉખાડી નાખવા પડશે - દૂર કરવા પડશે.

જ્યારે એક વિષય ઉપર વિચાર કરતા હો ત્યારે બીજા વિષયોના વિચારોને અંદર દાખલ થવા ન દેવા. દા.ત. જો તમે કરુણાના વિચારો કરતા હો ત્યારે તેના જ વિચારો કરો. તે સાથે માફ કરવાના કે તમારી સહન શક્તિનો વિચાર ન કરો. (જો કે) તમારી પ્રગતિ શરૂઆતમાં ધીમી જ હશે.

સૌ પ્રથમ ખોટા વિચાર તમારા મનમાં ઊભા થાય ત્યારે તમે તેને આવકારો છો. તમે તેમાં ભલી જવા માટે આનંદિત થાઓ છો. તમે ખરાબ વિચારને મનમાં રહેવાની મંજૂરી આપો છો અને ધીમે ધીમે ખરાબ વિચારો, કે જેને રોકવામાં નથી આવતા, તે તમારા મનમાં મજબૂત બની જાય છે અને ત્યાં અડો જમાવે છે. પછી તેને બહાર કાઢવા મુશ્કેલ બને છે. કહેવત છે કે ખરાબ માણસને આંગળી આપતાં પોંચો (હાથનો પંજો) પકડી લે. તે આ ખરાબ વિચારોને પણ લાગુ પડે છે.

નુકસાનકારક વિચારોને મનમાં દાખલ થતા અને શારીરિક મગજમાં કોઈ પણ જાતની અસર મૂકી દે તે પહેલાં તેને અંદર આવતાં રોકો. આમ કરશો તો થોડા સમય પછી તમે ડાહ્યા (જ્ઞાની) બની જશો અને અંદરમાં અનંત શાંતિ તથા સાચા સુખને પામશો. માત્ર શુદ્ધ અને પવિત્ર વિચારોનું સ્વાગત કરો. એના ઉપર પુરૂષાર્થ કરો તો થોડા વખત પછી તેમાં સફળ થશો.

ખરાબ વિચારોને મારી હટાવવામાં સફળ ન થાવ તો પણ હતાશ થશો નહીં. દુઃખ કે હર્ષ ન અનુભવો તો આંતરિક આધ્યાત્મિક શક્તિ તમારામાં ઉભી થશે. (શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.) ક્યારેક તમારું મન ખરાબ

some times shudder, when evil thoughts enter your mind. This is a sign of your spiritual progress. You will be much tormented when you think of your evil actions committed in the past. This is the sign of your spiritual upheaval. Your body will quiver when ever a wrong thought urges you to do the same act through force of habit. Continue your meditation with full vigour and earnestness. All memories of evil actions etc will die by themselves. Then you will be established in perfect purity and peace.

The old evil thoughts try to attack you revengefully and with redoubled force at the time, when you try to raise good, divine thoughts, There is a law of resistance in nature. The evil thought assert and say "O man ! do not be cruel you have allowed us to stay in your mental factory from time immemorial. We have to every right to abide here, we will not vacate our abode." Do not be discouraged. Go on with your practice of meditation regularly. At last these evil thoughts will be thinned out and die out.

The very fact that you feel uneasy now when an evil thought comes to the surface of the mind during meditation, indicates that you are growing in spirituality.

Remember ! worldly people judge a man by his

વિચારો દાખલ થતા ધ્રુજશે. આ તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિની નિશાની છે. તમે જ્યારે ભૂતકાળમાં કરવામાં આવેલા કૃત્યોનો વિચાર કરશો તો તમને તેનાથી દુઃખ થશે. આ તમારી આધ્યાત્મિક શક્તિ ઉચ્ચ ભૂમિકા તરફ જઈ રહી છે તે દર્શાવે છે. જ્યારે ખરાબ વિચારો પૂર્વના સંસ્કારોને કારણે ભૂતકાળમાં કરેલી ભૂલો કરવા તરફ લઈ જશે ત્યારે તમારું શરીર આંચકો અનુભવશે. તમે ધ્યાન કરવાનું આંતરિક શક્તિ અને સદ્દાનતથી ચાલુ રાખો. (તો) બધા જ ખરાબ કાર્યોની યાદ શક્તિ વિગેરે તેની પોતાની મેળે નાશ પામશે. શાંત થઈ જશે, ત્યારે તમે સંપૂર્ણ શુદ્ધતા અને શાંતિને પ્રાપ્ત કરશો.

જ્યારે તમે સારા અને આધ્યાત્મિક વિચારોને તમારામાં દાખલ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો ત્યારે જુના ખરાબ વિચારો તમારા ઉપર બહુ જ નિર્દયતાથી અને બમણા જોરથી હુમલો કરશે. કુદરતમાં હંમેશાં પ્રત્યાઘાત કરવાની શક્તિ રહેલી છે. જુના ખરાબ વિચારો જબરદસ્તી કરીને કહેશે કે “હે માણસ ! કુર ન બન, તેં જ અમને તારા મન રૂપી કારખાનામાં રહેવા માટે પરવાનગી અનાદિ કાળથી આપેલી છે, તેથી અમને અહીં રહેવાનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. અમે અમારું આવું સ્થાન છોડીશું નહીં તો પણ હિંમત હારશો નહીં. તમારી ધ્યાનની ક્રિયા નિયમિતપણે કર્યા જ કરો છેવટે આ ખરાબ વિચારો પાતળા - મંદ પડી જશે અને નાસી જશે.

સાચી વાંત છે કે હવે જ્યારે ખરાબ વિચારો ધ્યાન દરમ્યાન આવે છે તો તમને તે ગમતા નથી. તે દર્શાવે છે કે તમે આધ્યાત્મિક માર્ગમાં પ્રગતિ કરી રહ્યા છો.

યાદ રાખો ! જગતમાં રાચતા લોકો માણસને તેની બાહ્ય વર્તણૂકને

external physical actions. You will have to look to the motive of the man. Then you will not be mistaken. Keep the mind fully occupied with spiritual thoughts then evil thoughts will not enter in your mind. An idle brain is the devil's workshop. Avoid loose talk and gossip. The mind is jumping monkey. Therefore it must be disciplined daily then it will come under your control.

Just as fruit is born of the seed, so also deeds are born of thoughts. Good & bad thoughts generate good and evil action respectively. If you cultivate good thoughts by satsanga, study of religious books, prayer etc., evil thoughts will die by themselves. Then you have attained some real progress in the spiritual path.

Control the thoughts or sankalpa. Avoid day dreaming. Extinction of sankalpas alone is Moksha or release. The mind is destroyed when there is no imagination. The experience of world vanishes, when imagination is stopped. Victory over thoughts, a victory over ignorance & death. The inner war with the mind is more terrible then the outer war with the machine guns. Conquer thoughts and you would conquer the world.

The mind can very easily think of worldly objects

આધારે ઓળખે છે. તમારે તો સામા માણસનો ઈરાદો શું છે તે વિચારીને વર્તવાનું છે. તો તમે ભૂલ કરશો નહિ. તમારા મનને આત્મિક વિચારોથી ભરેલું જ રાખો જેથી ખરાબ વિચારો તમારા મનમાં દાખલ જ ન થવા પામે. નવરું મગજ ભૂતનું કારખાનું છે. નુકસાન કર્તા વાતો ન કરો અને ગપ્પા ન મારો. મન એ કુદકા મારતા વાંદરા જેવું છે. તેથી તેને પ્રતિદિન શિસ્તમાં રહેવાની ટેવ પાડવી પડશે. તો જ તે તમારા કાબુમાં રહેશે.

જેમ ફળ છે તે બીજમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તેમ કાર્ય તમારા વિચારોમાંથી જન્મે છે. સારા અને ખરાબ વિચારો સાડું અને ખરાબ કાર્ય અનુક્રમે જન્માવે છે. જો તમે સત્સંગ, આધ્યાત્મિક વાંચન, પ્રાર્થના વગેરેની નિયમિત ટેવ પાડો તો ખરાબ વિચારોની ભૂતાવળ તેની જાતે જ મૂતપ્રાય થઈ જશે. પછી જ તમને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં કાંઈક પ્રગતિ કરી છે તેમ લાગશે.

વિચારો અથવા સંકલ્પોને કાબુમાં રાખો. દિવા સ્વપ્નોમાં રાચો નહીં. સંકલ્પોનો કાય કરવો તે જ મોક્ષ છે અથવા મુક્તિ છે. જ્યારે કલ્પનાઓનો નાશ થાય છે ત્યારે મનનો નાશ થાય છે. જ્યારે કલ્પનાઓ રોકાઈ જાય છે ત્યારે જગતની અનુભૂતિથી પર થવાય છે. (એટલે કે જગતનું અસ્તિત્વ તેના માટે રહેતું નથી). વિચારો ઉપર જે કાબુ મેળવે તે અજ્ઞાન અને મૃત્યુને જીતી લે છે. મન સાથેની આંતરિક લડાઈ, બાહ્ય જગતમાં મશીનગન વડે લડવામાં આવતી લડાઈ કરતાં વધારે ભયંકર ગણાય છે. વિચારોને જીતો અને જગતને જીતી લ્યો.

મન બહુ જ સહજતાથી જગતની વસ્તુઓનો વિચાર કરી શકે છે.

as it has become Svabhava from infinite period of wonder. It is an uphill task for a sansaric mind or Vyavahara. If you want to free yourself from birth and death, the minds must be trained to flow towards God. Check the aimless wandering state of mind. You have to discipline the mind daily. Eternal vigilance is needed in thought control. Be a witness of your thoughts.

When the mind does not function owing to the absence of Vasanas, then arises the state of "Manonasa" or annihilation of the mind.

(15) Thought Culture - When ever desires crop in you mind, do not try to fulfil them. Reject them.....The mind is thinned out. Its outgoing tendencies are curbed.

In the practice of Sama (१५), the five Jnana Indriyas or organs of knowledge - (ear, skin, eye, tongue and nose) - are also controlled. Sama is serenity of mind produced by the constant eradiction of vasanas or desires.

The moment they come, exert yourself or divert the mind to some other object of divine thoughts, prayer or jap. A real earnestness to drive away the evil thoughts will keep you on the alert so much so

કારણ કે તેનો સ્વભાવ અનાદિકાળથી રખડપટ્ટીનો થઈ ગયો છે. સાંસારિક વ્યવહારમાં રોકાયેલાં મનને તેનાથી છુટું પાડવું તે પર્વત ઉપર ચઢવા કરતાં પણ કપરું કાર્ય છે. જો તમે તમારી જાતે જન્મ મરણના ફેરામાંથી છુટવા માંગતા હો તો મનને એવી તાલીમ આપવી પડશે કે જે હંમેશાં ભગવાન આત્મા તરફ જ રહે. કોઈ પણ જાતના ધ્યેય વગર રખડવાની ટેવવાળા મનને અંકુશમાં રાખવા પ્રયત્ન કરો. તમારે તમારા મનને દરરોજ શિસ્તમાં રાખવા પ્રયત્ન કરવો પડશે. આંતરિક જાગૃતિ વિચારોને કાબુમાં લેવા માટે રાખવી પડશે. તમારા વિચારોના સાક્ષી બની જાવ.

જ્યારે વાસનાઓના અભાવથી મન કાર્ય કરતું ન દેખાય ત્યારે મનોનાશની સ્થિતિ ઉભી થાય છે. અથવા મનને શાંત કરવામાં આવ્યું છે અથવા બાહ્ય જગતથી છૂટું પડી ગયું છે.

(૧૫) વિચારની સંસ્કૃતિ - જ્યારે તમારા મનમાં ઈચ્છાઓ ઉભી થાય ત્યારે તેને પૂરી કરવાનો પ્રયત્ન ન કરો, તેને તરછોડી દો, છોડી દો. તો મન સૂક્ષ્મ થઈ જશે. તેની બહાર જવાની ટેવ છે તે ઘટતી જશે.

શમ પ્રાપ્ત કરવા માટે પાંચે જ્ઞાનેન્દ્રિયો (કાન, ચામડી, આંખ, જીભ અને નાકને) પણ કાબુમાં કરવી પડશે. સતત પણે વાસના કે ઈચ્છાઓને દૂર કરતા રહેવું એ મનની શમ-શાંત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવે છે. જે શમ કહેવાય.

જેવા વિચારો આવે કે તરત જ તમે તમારી જાતને પુરુષાર્થથી અથવા મનને બીજા આધ્યાત્મિક વિચારોવાળી વસ્તુમાં, પ્રાર્થનામાં કે જપમાં લઈ જાઓ. ખરેખર જો તમે ખરાબ વિચારોને બહાર કાઢી નાંખવા માંગતા હો તો સતત જાગૃતિ રાખો તેથી સ્વપ્નમાં પણ તેવા વિચારો ઉભા થાય તો

that even if they appear in dream, you will at once wakeup, you will be saved from the mal formation and the miscarriage of your mind. Mind is like a playful child. The mind must be filled with sattva (purity). Evil thought is the most dangerous thieves, slay this thief with the sword of wisdom. Make your thought pure, strong & definite. You will gain immense spiritual strength and peace.

If you wish to attain self realisation, imagination and speculation must be stopped. Purify & control the emotions.

Beneath your conscious life, there is a very wide region of subconscious life. All habits originate from the sub conscious plane. Subconscious life is more powerful than your ordinary life of objective consciousness. Through the practice of yoga (sanhana), you can modify, control and influence the subconscious depths.

If you become angry once in a month instead of once weekly, that is a sign of progress, that is a sign of your increased will power, that is a sign of growing spiritual strength. Be of good cheer. Keep a diary of spiritual progress.

The substitution of spiritual thought method is very easy and effective in the destruction of evil thoughts.

જાગૃત થઈ જાશો, તો તેને મલિનતા-મલિન ભાવ અને ખોટી વસ્તુ તરફ જતું રોકી શકશો. - મન છે તે રમત કરતાં બાળક જેવું છે..... તેથી મનને સાત્વિક વિચારોથી ભરી દો. શુદ્ધતા તરફ લઈ જાઓ. ખરાબ વિચારો ખતરનાક ચોર છે, પ્રજ્ઞા રૂપી તરવાર વડે તેનો નાશ કરો. તમારા વિચારોને શુદ્ધ મજબુત અને ચોક્કસ બનાવો. તમે તેથી આધ્યાત્મિક શક્તિ અને શાંતિને મેળવશો.

જો તમે તમારો સ્વભાવ-આત્મ અનુભવ પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છતા હો, તો કલ્પનાઓ અને વિચારોના ઘોડા દોડાવવા બંધ કરો. લાગણીઓને શુદ્ધ અને કાબુમાં રહે તેવી બનાવો.

તમારી બાહ્ય જાગૃતિની પાછળ સૂક્ષ્મ જીવનનો મોટો પ્રદેશ છુપાયેલો હોય છે. બધી જ ટેવો આ આંતરિક છુપાયેલી જિંદગીને અનુલક્ષીને તેમાંથી જ ઉભી થાય છે. બાહ્ય જગતના પદાર્થો પ્રત્યેની જાગૃતિવાળી જિંદગી કરતાં આંતરિક છુપાયેલી જિંદગી વધારે શક્તિશાળી હોય છે (જે પ્રારબ્ધને આધિન છે) યોગની સાધના દ્વારા, તમે તમારી આંતરિક ઊંડાઈને બદલાવી શકો છો, કાબુમાં લઈ શકો છો અને તેના પર તમારી વગ વાપરી શકો છો.

જો તમે અઠવાડિયામાં એક વાર ગુસ્સે થવાને બદલે મહિનામાં એકવાર ગુસ્સે થાવ તો તે તમારી સાધનાની પ્રગતિ છે, તે તમારી આંતરિક શક્તિનો વધારો બતાવે છે, તે તમારી આધ્યાત્મિક શક્તિ વધવાની નિશાની છે. આનંદિત બનો. આધ્યાત્મિક પ્રગતિની નોંધ રાખતા શીખો.

ખરાબ વિચારોની સામે આધ્યાત્મિક વિચારો મૂકવાની રીત ખરાબ વિચારોને અસરકારક રીતે નાશ કરવાનો સહેલો રસ્તો છે. ખરાબ

It is difficult to destroy the evil thoughts by attacking them directly.

By repeating "Soham" or "Aham Brahma Asmi" thousands times daily, the idea that you are the spirit - Atman becomes stronger, the idea that you are the body becomes weaker & weaker.

If evil thoughts enter your mind don't use your will force in driving them, you will lose your energy only. The greater the efforts you make, the more the evil thoughts will return with redoubled force. They will return more quickly & become more powerful. Be indifferent. Keep quiet. They will pass off soon.

In the beginning, there is internal fight between pure and impure thoughts, but at last pure thoughts will gain victory. Positive over comes negative. The prime requisite for happiness is control over the thoughts. You must annihilate all destructive thoughts. It should not bring even the least pain and unhappiness to anyone, then you are a blessed soul on the earth. If you think of the vices and defects of another man, your mind will be charged with those vices & defects. Those who knows this psychological law will never indulge in censuring others or infinding fault in the conduct of others that will see only the good in others. This practice enables one to grow in concentration & spirituality.

વિચારો ઉપર સીધો હલ્લો કરવાથી તેને દૂર કરવાનું, નાશ કરવાનું મુશ્કેલ બને છે.

રોજ હજારો વાર “સોહમ” કે “અહં બ્રહ્માસ્મિ”નો જાપ કરવા પાછળનો હેતુ એ છે કે જેથી તમે આત્મા છો તે મજબુત બનતું જાય. તેમજ તમે શરીર છો તે માન્યતા નબળી અને નબળી પડતી જાય.

જો ખરાબ વિચારો તમારા મનમાં દાખલ થાય તો તમારી આંતરિક શક્તિ તેને હાંકી કાઢવામાં વાપરો નહીં. જો તેમ કરશો તો તમે તમારી શક્તિ જ ગુમાવશો. જેટલી વધારે મહેનત કરશો તેટલા વધારે પ્રમાણમાં ખરાબ વિચારો બમણી શક્તિથી પાછા ફરશે. તે વધારે ઝડપથી પાછા ફરશે અને વધારે શક્તિશાળી બની જશે. માટે તે પ્રત્યે ઉદાસીન બની જાવ. શાંત રહો, તેઓ જલ્દીથી પસાર થઈ જશે.

શરૂઆતમાં અંદરમાં પવિત્ર અને અપવિત્ર વિચારો વચ્ચે લડાઈ થશે. પણ છેવટે શુભ-શુદ્ધ વિચારો વિજયી બનશે. હકારાત્મક નકારાત્મક વાતને દૂર કરી શકે છે. સુખી થવાની પ્રાથમિક જરૂરીયાત છે કે વિચારો પર કાબુ મેળવવો. નુકસાન કર્તા વિચારોને બહાર કાઢી નાખો. તે (મન) જરા પણ દુઃખ અને અશાંતિ બીજામાં ન ઉભી કરે તો સમજવું કે તમે આ પૃથ્વી ઉપર સુખી આત્મા છો, ઉલ્લાસવાળા છો. જો તમે બીજાના દુર્ગુણો અને ખામીઓ શોધવાનો વિચાર કરશો તો તમારું મન તેવા જ દુર્ગુણો કે ખામીઓનો શિકાર બની જશે. જે આ માનસિક નિયમને જાણે છે, તે ક્યારેય બીજાને દુઃખ થાય તેવું કરતા નથી અથવા બીજાની ભૂલો શોધવામાં પડતા નથી અને બીજામાં સારું જ જુએ છે. જે આવી પ્રેક્ટીસ કરે છે તે એકાગ્રતા અને આધ્યાત્મિકતામાં પ્રગતિ કરે છે.

Rushi Bharat nursed a deer out of mercy and become attached to it. His last thought was the thought of that deer, hence he had to take the birth of deer, but he had memory of his last birth as he was an advanced soul and therefore in next birth he remained maun (મૌન). He has not spoken any word during that life, so he was known as "Jad Bharat". He remained in silence during whole life to avoid affection with any body in the world. By doing so, he had achieved total pure soul and avoided death & birth for ever.

The last thought determines the next birth. The last predominant thought of one's life occupies the mind at the time of death. The predominant idea at the time of death is what in normal life has occupied his attention most. The last thought determines the nature of character of the body to be attained next. As a man thinketh, so shall he become. Therefore you must train the mind properly and give it proper sattvic food for assimilation. You must have sattvic background of thought to take you to the good-salvation.

It is a pity that vast majority of persons have no idea, no programme of life at all and no sattvic background of thought. They are doomed to failure.

Just as gramophone-needle cuts a small groove in

(આ વાતને સમજવા માટે ઋષિ ભરતની એક કથા છે જે નીચે પ્રમાણે છે.) ઋષિ ભરતે દયા ભાવનાથી ધાયલ થયેલા હરણને બચાવી તેની સુશ્રૂષા કરી અને તેના પ્રત્યે મોહભાવ જાગી ગયો. તેમનો છેલ્લો વિચાર તે હરણનો જ હતો. તેથી તેમને હરણ યોનિમાં જન્મ લેવો પડ્યો. પણ તેમની આધ્યાત્મિક પ્રગતિને કારણે તેમનો આત્મા ઉચ્ચ સ્થિતિ પામેલો હોવાથી તેમને પૂર્વનો ભવ યાદ હતો અને તેથી તે પછીના ભવમાં - જન્મમાં તે મૌન જ રહ્યા, તે આખી જીંદગીમાં એકપણ શબ્દ બોલ્યા જ ન હતા. તેથી તે “જડ ભરત” તરીકે ઓળખાયા. તેઓ આખી જીંદગી શાંત-મૌન રહ્યા. કે જેથી જગતમાં કોઈની સાથે લાગણી જન્મે નહીં. આમ કરવાથી સંપૂર્ણ આત્મશુદ્ધિને પામ્યા અને જન્મ મરણના ફેરા ટાળી દીધા.

(આ જન્મનો) છેલ્લો વિચાર હવે પછીનો જન્મ ક્યાં થશે તે નક્કી કરે છે. પોતાની જીંદગીમાં મુખ્યતાએ જેના વિચાર રહ્યા હોય તે વિચાર જ મૃત્યુ વખતે મનમાં ઉભો થાય છે. મૃત્યુ વખતે આવતો મુખ્ય વિચાર એ હોય છે કે જેને તેની જીંદગીમાં મુખ્ય ભાગ ભજવ્યો હોય. મૃત્યુ વખતનો છેલ્લો વિચાર હવે પછી શરીરનું બંધારણ કેવું મળશે તે નક્કી કરે છે. કહેવત છે કે “માણસ જેવું વિચારે છે તેવો બને છે”. તેથી તમે તમારા મનને યોગ્ય રીતે અને યોગ્ય સાત્ત્વિક ખોરાક આપો જેથી ઉચ્ચ સ્થિતિ મેળવી શકાય. સાત્ત્વિક વિચારોનું પીઠબળ તમારી પાસે હોવું જોઈએ કે જે તમને ઉચ્ચ સ્થિતિએ પહોંચાડવામાં મદદ કરે.

પણ જગતમાં એ દયા જનક સ્થિતિ છે કે, મોટા ભાગના માણસો પાસે જીંદગી જીવવા માટેના વિચારો કે કાર્યક્રમો હોતા નથી અને સાત્ત્વિક વિચાર પારાનું પીઠબળ હોતું નથી. તેઓ નિશ્ચયથી નિષ્ફળતાને જ પામે છે.

જેમ શ્રામોફોનની સોય પ્લેટમાં નાનો ખાડો કાપે છે તેમ સાત્ત્વિક

the plate, sattvic thinking will cut new healthy grooves in the mind and brain, new sankaras will be formed. Then you will have concentration without much effort. If the senses (Indriyas) are withdrawn and the mind is stilled, there comes a stage where there is no touch with any sense object. It is the state of bliss and pure consciousness or Nirvikalpa Samadhi which burns all sankaras that give rise to birth & death. Attachment is death. Where ever there is attachment, there is anger, fear & vasanas. Attachment leads to bondage. If we want to attain self realisation, we must get rid of all sorts of attachment. The first step in detachment is to be detached from the body with which you feel so much identified.

Through constant and intense practice of yoga and Jnan sadhana you can become waveless, thought free.

The name of waveless Jnanis such as Jad Bharat & Vamdev, are still remembered. They never published books, never made disciples, yet, these waveless Jnanis had produced tremendous influence on the mind of the people. We can also attain Jnana only if we are free from sensuous desires & immoral mental status.

When a desire arises in the mind a worlds young people welcomes it and tries to fulfil it, but an aspirant

વિચારણા મન તથા મગજમાં નવા તંદુરસ્ત વિચારોની અસર ઊભી કરે છે અને નવા સંસ્કારો ઉત્પન્ન કરે છે. તો પછી તમે વધારે મહેનત વગર એકાગ્રતા મેળવી શકશો. જો ઈન્દ્રિયોને (વિષય તરફથી) પાછી ખેંચી લેવામાં આવે અને મન શાંત હોય તો, એક એવી સ્થિતિ આવે છે કે ઈન્દ્રિયોના વિષયો સાથેનો સંબંધ રહેતો નથી. આ જ આનંદની સ્થિતિ છે અને શુદ્ધ આત્મા અથવા નિર્વિકલ્પ સમાધિ છે કે જે જન્મ મરણના ફેરા કરાવનાર સંસ્કારોને બાળી નાખે છે, ક્ષય કરી નાખે છે. આસક્તિ એજ મૃત્યુ છે. જ્યારે પણ આસક્તિ હોય ત્યારે તેની સાથે ક્રોધ, ભય, ઈચ્છાઓ હોય છે. આસક્તિ કર્મ બંધ કરાવે છે. જો આપણે આત્મા પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છતા હોઈએ તો આપણે બધા જ પ્રકારના આસક્તિના ભાવોને તોડવા પડશે. સૌથી પ્રથમ પગથીયું આસક્તિભાવ તોડવાનું છે તે એ છે કે “જે શરીર વડે તમે ઓળખાઓ છો તે શરીરથી જ છુટા પડો.

સતત તેમજ તીવ્ર યોગ સાધના અને જ્ઞાન સાધનાથી તમે વિચારોના તરંગોથી મુક્ત થઈ શકશો.

આવા વિચારોના તરંગોથી-વિકલ્પોથી મુક્ત થયેલા જ્ઞાનીઓને, જેવા કે જડ ભરત વામદેવ - અત્યારે પણ યાદ કરવામાં આવે છે. તેઓએ ક્યારેય ચોપડી લખી નથી, કોઈ શિષ્યો બનાવ્યા નથી. છતાં આ વિકલ્પોથી રહિત જ્ઞાનીઓએ માણસના મન ઉપર જબરદસ્ત અસર ઊભી કરેલી છે. આપણે પણ જ્ઞાન મેળવી શકીએ. જો આપણે ઈન્દ્રિયોના વિષયોની ઈચ્છાઓ અને ખરાબ મગજની સ્થિતિમાંથી મુક્ત બનીએ તો.

જ્યારે મનમાં ઈચ્છાઓ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે જગતમાં રાચનારા યુવાન માણસો તેને આવકારે છે અને પૂરી કરવા પ્રયત્ન કરે છે. પણ જે

renounces it immediately through viveka. They will not entertain any kind of desire. They will be ever delightful in Atman only. Stop thinking through Vairagya, and consciousness. Where there is no thinking or sankalpa there is Absolution or Jivan Mukti.

Attachment comes from thinking. From attachment desire is born, when desire is frustrated by some or other cause anger arises, from anger arises delusion, from delusion failure of memory, from failure of memory loss of intellect, from loss of intellect man is totally ruined. If you want to attain everlasting peace, do not think of objects, but think always of the immortal blissful Atman alone.

Desires by themselves are harmless. They are galvanised by power of thought, then only they do much havoc. Thoughts are bricks with which character is built. (character is not born, it is formed). A man of good character enjoys life here in and here after. Strong character is formed by strong and noble thinking. A good character is the fruition of personal exertion. It is the result of one's own endeavours.

If you reduce your wants, do not try to fulfill desires and if you try to eradicate your desires one by one, your thoughts will diminish in frequency and

સાધક છે તે તેને તરત જ પોતાના વિવેક દ્વારા બહાર કાઢી નાખે છે. તેઓ કોઈ જાતની ઈચ્છાને માન આપતા નથી. તેઓ હંમેશાં આત્મામાં જ આનંદી થઈને રહે છે.....વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ દ્વારા વિચારોને (ચિંતનને) રોકી દો અને તમારી જાતને શુદ્ધ જાગૃત અવસ્થામાં લાવો, જ્યાં વિચારો અથવા સંકલ્પ નથી ત્યાં શુદ્ધ દશા છે અથવા જીવન મુક્ત દશા છે.

(પદાર્થના) વિચારોથી આકર્ષણ ઉભુ થાય છે. આકર્ષણથી તેની ઈચ્છા જન્મે છે. જ્યારે ઈચ્છા પૂરી થતી નથી ત્યારે ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે, ક્રોધમાંથી હતાશા જન્મે છે, હતાશાથી યાદશક્તિ જવાબ દઈ જાય છે. (યાદ રહેતું નથી), યાદ શક્તિ ઘટવાથી બુદ્ધિ ચાતુર્ય ઘટે છે. બુદ્ધિના ઘટવાથી માણસ બરબાદ થાય છે. (જીવન હારી જાય છે). જો તમે ક્યારેય નાશ ન પામે તેવી શાંતિ મેળવવા માંગતા હો તો પદાર્થોનો વિચાર ન કરો પણ હમેશાં અમર, શાશ્વત અને સુખરૂપ એવા આત્માનો જ વિચાર કરો.

ઈચ્છાઓ જાતે કાંઈ નુકસાન કર્તા નથી. તેઓ વિચારોની શક્તિ વડે શક્તિશાળી બને છે. ત્યારે જ તે વધારે મોટો ઉલ્કાપાત સર્જે છે વિચારો છે તે ઈંટો છે જેના દ્વારા આંતરિક ચારિત્ર ઘડી શકાય છે. (ચારિત્ર જન્મતું નથી તેને બનાવવું પડે છે). સારો ચારિત્રશીલ માણસ અત્યારે પણ સુખી જિંદગી માણે છે અને પછી પણ સુખી જિંદગી મેળવે છે. બળવાન ઉમદા ચારિત્ર મજબૂત અને ઉમદા વિચારો દ્વારા મેળવાય છે. સાચું ચારિત્ર એ યથાર્થ પુરુષાર્થનું ફળ છે. તે પોતાના સાહસ દ્વારા ઉભું કરેલું પરિણામ છે.

જો તમારી ઈચ્છા ઘટાડો તો, ઈચ્છાઓને પૂરી કરવા પ્રયત્ન ન કરો તો અને તમારી ઈચ્છાઓને એક પછી એક કાઢી નાખો તો તમારા વિચારોની તીવ્રતા અને ટકવાપણાની શક્તિ ઘટતી જશે. “ઓછા વિચારો,

length. Fewer the thoughts, greater the peace. Remember this always. A sadhu who lives in the cave and who is practising thought control is very happy inspite of his poverty in terms of wealth.

Fewer the thoughts, greater the mental strength and concentration. Suppose that the average no of thoughts that pass through your mind within one hour is one hundred, if you succeeded in reducing it, by constant practice of concentration and meditation to ninety, you have gained 10% of power of concentration of mind.

Thought makes a saint or a sinner.

The expansion of the mind's thoughts towards sensual objects is bondage. The attachment is due to the force of Rajas. Sattva brings non-attachment and infuses in the mind discrimination and renunciation. It is the Rajasic mind that causes the ideas "I" & "Mine" and the difference of body, caste, creed, colour, order of life etc.

The poisonous tree of the Mayaic illusion grows more and more out of the minds modification or expanded thoughts in the soil of the multifarious enjoyments of the world.

Impure thoughts should be destroyed by the

વધારે શાંતિ.” આ હમેશાં યાદ રાખો. સાધક જે ગુફામાં રહે છે અને જે વિચારોની શક્તિને રોકવામાં પ્રયત્નશીલ છે તે ખૂબ જ સુખી છે. તેની પાસે બાહ્ય સંપત્તિ નહીં હોવા છતાં.

જેટલા ઓછા વિચારો, તેટલી માનસિક મજબૂતાઈ અને એકાગ્રતા વધારે. ધારો કે એક કલાકમાં તમારા મનમાંથી એકસો વિચારો પસાર થાય છે. તેમાંથી જો તમે સતત એકાગ્રતા અને ધ્યાનની પ્રક્રિયા દ્વારા નેવું વિચારો સુધી પહોંચી શકો તો તમે ૧૦ ટકા મનની એકાગ્રતાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી છે, તેમ કહેવાય.

વિચારો જ વ્યક્તિને સાધુ અથવા પાપી બનાવે છે.

મનના વિચારોનો ફેલાવો ઈન્દ્રિયોના વિષયો તરફ થાય છે તે બંધન છે. આ આકર્ષણ રજસ વૃત્તિના આકર્ષણથી થાય છે. સત્ત્વ ગુણથી ઉદાસીનતા પ્રાપ્ત થાય છે અને સારું કે ખોટું નક્કી કરી મનને અસંગતતા ત્યાગ તરફ લઈ જાય છે. રાજસિક મન “હું” અને “મારું”ના વિચારો ઉભા કરે છે. તેનાથી શરીર, જાતિ, રંગ અને જીવન જીવવાની રીતોમાં ફેર ઉભો કરે છે. તેમાં ભેદ પાડે છે.

માયાનું આભાસી વિષમય વૃક્ષ મનમાં થતા ફેરફારોને કારણે મોટું ને મોટું થતું જાય છે. અથવા તો જગતની વસ્તુઓમાંથી આનંદ મેળવવાના પ્રયત્નથી માયાનું વૃક્ષ વિસ્તર્યા કરે છે.

શુભ વિચારો વડે અશુદ્ધ વિચારોનો નાશ કરો અને શુભ વિચારોને

increase of pure thoughts and pure thoughts also should be given up in the end. Rajas & Tamas can be removed by Sadhana or by purificatory practices such as Tapas, selfless service, Dama, Sama, Japa, worship etc.

If you develop divine qualities Rajas & Tamas will perish. Then the mind will be pure, steady and one pointed. Then it will meet in invisible homogenous Brahman and Nirvikalpa Samadhi will result.

You must rise above pure thoughts and attain the supreme state of thoughtlessness. Only then can you rest in your own svarupa.

When ever stray thoughts arise, the one thought 'Who am I', will destroy all other thoughts of worldly nature and ego will vanish, balance left is Asti (अस्ति). chin matra keval sudhdha chaitanya, free from all names & forms, vyavahara rahit, Malvasana rahit, Niskriy Niravayava. Which is siva. That is Atman. That is to be known.

(16) Thought Power & Practical Idealism - Train yourself for that truth which knows no partiality, no sex, no wandering gleam. Raise your sight to right direction and use right laws set in motion positive thoughts.

A holy thought is a voice. It speaks when the

પણ છેલ્લે છોડી દેવાના છે. રજસ્ અને તમસ્ ને સાધના દ્વારા (મનમાંથી) દૂર કરવાના છે. અથવા શુદ્ધતાની પ્રેક્ટીસ વડે જેવી કે તપ, નિસ્પૃહ સેવા, દમ, શમ જપ અને ભક્તિ વડે રજસ્ તમસને દૂર કરો.

જો તમે આધ્યાત્મિક શક્તિ ઉત્પન્ન કરો તો રજસ્ અને તમસ્ નો નાશ થઈ જશે. પછી મન શુદ્ધ થઈ જશે, એકાગ્ર થશે અને એક જગ્યાએ રાખી શકાય તેવું થશે. ત્યાર પછી તે અરૂપી એવા એકરૂપ બ્રહ્મની સાથે મળી જશે અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે.

તમે શુભ વિચારોથી ઉપર ઉઠો અને વિચાર વિહીન ઉચ્ચ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરો ત્યારે તમે તમારા સ્વરૂપમાં રહી શકશો.

જ્યારે વિચિત્ર વિચારો ઉભા થાય ત્યારે એક વિચાર “હું કોણ છું” તે જગતના બધા જ વિચારોનો નાશ કરી નાખશે અને અહંમયપણું નાશ પામશે. બાકી રહેશે પોતાનું અસ્તિપણું, ચિન્માત્ર કેવળ શુદ્ધ ચૈતન્ય, બધા જ પ્રકારના નામ અને આકારથી જુદો વ્યવહાર રહિત, મળ - વાસના રહિત, નિષ્ક્રિય, નિરઅવયવ જે શિવ છે, તે આત્મા છે. તેને જ જાણવાનો છે.

(૧૬) વિચાર શક્તિ અને કાર્યરત આદર્શવાદ : તમારી જાતને સત્ય માટે તૈયાર કરો કે જે કોઈ પણ પ્રત્યે ભેદભાવ ન રાખે, લિંગ તરફ દ્રષ્ટિ ન કરે. ભટક્યા ન કરે તમારી જોવાની શક્તિને સાચી દિશામાં વાળો. સાચા નિયમોનો આધાર લઈ સારા વિચારોમાં રહો.

પવિત્ર વિચારો તે અવાજ છે. તે ત્યારે બોલે છે જ્યારે જીભ બોલવાનું

tongue is silent. It Struggles and comes out of all obstructions serenely and no power on the earth can suppress it for a long period. O man ! do not trade in unrealities. The present state of your experience is due to the thinking, feeling and acting of incalculable past lives. It can not be easily got rid of without prolonged process of thinking of and practice.

Become a staunch believer in self reliance and self effort. The control of one's own thoughts is the source of durable prosperity. You are your own friend or enemy. If you will not save yourself by cherishing good thoughts, there is no other remedy.

Mind is the only creator, every thing is created through the mind. The real God lives in your heart and the only way to worship the real God residing within the temple of your body, is by your own sublime thoughts.

The thought determine the destiny. The world around you is the reflex of your thoughts. your own imagination plays havoc with you. You are born with what you have thought upon and your present character is an index of your previous thoughts. You creates your future by thought now. If you think nobly, you will be noble in conduct.

બંધ કરે છે. તે બધા જ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ સામે ઝઝુમે છે અને તેનાથી બહાર આવી જાય છે. (મુશ્કેલી પાર કરી જાય છે) જેને લાંબા સમય સુધી કોઈ શક્તિ દબાવી શકતી નથી. હે માનવ ! તું આભાસી વસ્તુનો વેપાર ન કર, (તેની સાથે સંબંધ ન રાખ). વર્તમાન અનુભવ છે તે પૂર્વે કરેલા વિચારો, લાગણીઓ અને કાર્યને કારણે છે. તેનાથી સહેલાઈથી દૂર થઈ શકાતું નથી તે બહુ જ લાંબા સમય સુધી વિચારો અને કાર્ય કરવાથી દૂર થઈ શકે છે.

પોતાના જ પર આધાર રાખનાર, પોતાની જાતે પ્રયત્ન કરનાર હિંમતવાન-મજબૂત બની જાવ. જે પોતાના વિચારો ઉપર કાબુ મેળવી શકે છે તે જ લાંબા ગાળા સુધી ટકી શકે. તેવી સુખદ સ્થિતિ મેળવી શકે છે. તમે તમારી જાતે જ તમારા મિત્ર કે દુશ્મન છો. જો તમે તમારી જાતને આનંદ દાયક સારા વિચારો વડે બચાવશો નહીં તો પછી બીજો કોઈ ઉપાય નથી.

મન જ બધું ઉભું કરનાર છે. મન દ્વારા જ બધી વસ્તુઓ ઉભી થઈ છે. સત્ય ભગવાન તમારા હૃદયમાં જ વસી રહ્યો છે અને તમારા શરીર રૂપી મંદિરમાં બિરાજેલ ભગવાનની ભક્તિ કરવી હોય તો તે તમારા પોતાના ઉચ્ચ (આધ્યાત્મિક) વિચારો દ્વારા જ થઈ શકે તે જ રસ્તો છે.

વિચાર પ્રારબ્ધ નક્કી કરે છે. તમારી આજુબાજુનું જગત તમારા વિચારોનું જ પ્રતિબિંબ છે. તમારી પોતાની કલ્પના તમારી સાથે ભયંકરતા ઉભી કરે છે. તમારો જન્મ તમે શું વિચાર્યું હતું તે પ્રમાણે થયો છે અને તમારું અત્યારનું ચારિત્ર એ પૂર્વના વિચારોનું જ માપ બતાવે છે. તમારું ભવિષ્ય હાલના વિચારોથી ઉભું કરો છો. જો તમે ઉમદા વિચારો કરશો તો ઉમદા બનવાના છો.

The thought and actions are interdependent. Be vigilant and allow only good thoughts in your mental field.

Your present life has three aspects (1) Physical, (2) Mental & (3) Spiritual.

Be above Physical sensations by cherishing the thoughts that "You are not body." "You are residing in this body for a short period of time." Do not try to put on an artificial personality. Be genuine and clean in your thoughts.

The stream of thought flows in both directions - towards good or towards evil. The spiritual goal is held before you. How quickly or how slowly you move towards it will depend on your thoughts. Death will not easily come near you, if you will not wear on your bosom the necklace of vicious thoughts. What ever is intensely thought by your mind, that comes to be materialised and effected.

The cause of whatever comes to you in life, is within you. i.e. comes from your past thoughts. There is nothing in the world which you can not achieve. You are living in an infinite ocean of power and cheerfulness, but you appropriate only so much from it as you think, believe and imagine. Your thoughts are

વિચારો અને કાર્ય એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે. જાગૃત બનો અને ફક્ત તમારા મનોમય જગતમાં સારા વિચારોને જ પ્રવેશવા દો.

તમારી હાલની જીંદગીના ત્રણ હેતુ (મુદ્દા) છે. (૧) શારીરિક (૨) માનસિક અને (૩) આધ્યાત્મિક.

ઉત્સાહિત વિચારો દ્વારા, જેવાં કે “તમે શરીર નથી.” “તમે આ શરીરમાં થોડો સમય રહેવાના છો” તમે શારીરિક આવેગોની ઉપર ઉઠો. આત્માસી વ્યક્તિત્વનું મહોરૂં તમારી ઉપર ચઢાવો નહીં. સાચા બનો અને તમારા વિચારો પ્રત્યે જાગૃત-સાચા બનો.

વિચારોનું ઝરણું બે તરફ વહે છે. - સારી તરફ અથવા ખરાબ તરફ. આધ્યાત્મિક ધ્યેય તમારી સામે છે. તમે કેટલી ઝડપથી કે કેટલા ધીરેથી તેના તરફ વળો છો તે તમારા વિચારો ઉપર આધાર રાખે છે. મૃત્યુ તમારી સહેલાઈથી નજીક નહીં આવે, જો તમે તમારા ગળામાં વિષમય વિચારોનો હાર નહીં પહેરો તો. જે કાંઈ તીવ્રતાથી તમારા મનથી વિચારશો તે જ બનવાનું છે અને તેની અસર થવાની છે.

તમારી જિંદગીમાં જે કાંઈ બને છે તે તમારી અંદર જે રહેલું છે તેમાંથી જ આવે છે એટલે કે પૂર્વના વિચારોનું જ પરિણામ છે. આ જગતમાં એવી કોઈ વસ્તુ નથી જે આપણે ન મેળવી શકીએ. તમે અનંત શક્તિથી અને ઉત્સાહથી ભરપુર એવા સમુદ્રમાં જીવી રહ્યા છો. પણ તેનો તેટલો જ લાભ તમને મળે છે કે જેટલા પ્રમાણમાં તમે તેને માનો છો અને કલ્પના કરી શકો છો. તમારા વિચારો તેટલા જ પ્રમાણમાં શક્તિશાળી બને છે જેટલા

powerful in proportion to your intensity, depth and wormth. They become so when they are being constantly cherished over and over again. Develop a pure mind.

The mind creates the body from the material of your own thoughts. Thought is a force that can change, transform or at least modify, almost anything in the human system. The disorder and disharmony or physical body is called a physical disease and the conflict of the mind is called a mental disease. Both of them have their ultimate root in ignorance and can be cured only by the knowledge of reality. When you worry about the experiences of the world, a depressing mental disturbance take place.

Every depressing & disturbing thought that enters your brain, has a depressing effect on every cell of your body and tends to produce disease. All negative thoughts are forerunners of disease and they are messengers of death. Practically all diseases with their sufferings have their origin in perverted mental & emotional states and conditions.

Every good thought stimulates the heart, improves the digestive system and promotes the normal action of every gland.

પ્રમાણમાં તમારી તે માટેની ધગશ, ઊંડાઈ અને ઉત્સાહ હશે. તે તે પ્રમાણે બનશે જ્યારે તેનો સતત પક્ષે આનંદ સાથે વારંવાર પીછો કરવામાં આવશે. શુદ્ધ મનને વિકસીત કરો.

મન, તમારા વિચારોને અનુરૂપ શરીર મેળવે છે. વિચાર એક એવી શક્તિ છે કે જે માણસની અંદરની ક્રિયાઓને બદલાવે છે, ફેરફાર કરે છે. સુધારે છે. ઔદારિક શરીરની અનવ્યવસ્થિતિ અને બિનકાર્યદક્ષતા એ શારીરિક રોગ કહેવાય છે અને મનમાં થતો સંઘર્ષ માનસિક રોગ છે. આ બન્નેનું મૂળ અજ્ઞાનતા છે અને તેને સાચા જ્ઞાન દ્વારા જ સુધારી શકાય છે. જ્યારે તમે જગતના અનુભવથી ચિંતા કરો છો, ત્યારે માનસિક હતાશાથી મનની શાંતિમાં ખલેલ પડે છે.

દરેક હતાશાવાળા અને શાંતિનો ભંગ કરનારા વિચારો તમારા મગજમાં ધૂસે છે તેની અસર શરીરની પેશીઓ ઉપર થાય છે અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. બધા જ ખોટા વિચારો રોગ ઉત્પન્ન થવાના કારણો છે અને તે શરીરના મૃત્યુની ખબર આપનાર છે. હકીકતમાં બધા જ રોગો અને તેના ભોગવતાનું મૂળ કારણ અશાંત માનસિક તથા લાગણીશીલ સ્વભાવ અને સ્થિતિ છે.

દરેક સારો વિચાર હૃદયને બરાબર કાર્ય કરતું કરે છે, પાચન તંત્રને સુધારે છે અને રસ ઝરવાની જે ગ્રંથીઓ છે તે બરાબર કામ કરે છે.

When your thoughts do not wander to this or that object and when you feel self satisfied, you are in a state of joy which is unique. If you are happy within, everything appears good and pleasing to you. Purify your thought, all troubles will be cured.

As the beauty of a tree increases immensely in the spring season, so also your strength, your intellect and the lustre will increase in proportion to your positive thoughts of indifference to the world. When thoughts of purity emanate around you, eternal law begins to support you.

True knowledge is spiritual consciousness. It is awareness of one's real nature. Right thought results in right action and right life. The body is not everything. There is something which is vitally important, which dwells in the body. It is the spirit of man (Human being). The body passes away, the spirit lives. Nothing ever is to accompany the atma, except his Karmas. Hence as long as man lives, he should live amicably, with love and goodwill towards all. Take shelter in great and noble thoughts and obtain perfections.

Guru's grace is always with the disciple unreserved and unconditioned. It depends however on the self disciplined purity of the Guru within is the best asset of the disciple.

જ્યારે તમારા વિચારો આ કે તે વસ્તુઓ તરફ ભટકતા નથી અને જ્યારે તમને પોતાનામાં સંતોષ જણાય છે, ત્યારે તમે આનંદની સ્થિતિમાં છો. જે એક અનુઉપમેય સ્થિતિ છે. જો તમે આંતરિક રીતે સુખમાં છો તો બધું જ સાફ અને ઉત્સાહ પ્રેરનારું લાગશે. (માટે) વિચારોને પવિત્ર બનાવો. (જેથી) બધી જ મુશ્કેલીઓનો નાશ થઈ જશે.

ઝાડની સુંદરતા જેમ વસંત ઋતુમાં વધે છે, તે જ રીતે તમારી શક્તિ, તમારી આંતરિક પ્રજ્ઞા અને પ્રકાશ તમારા સારા વિચારો-સાચી દિશાના વિચારોના ઉદાસીનતાના પ્રમાણમાં વધે છે. જ્યારે શુભ કે શુદ્ધ વિચારો તમારી આજુબાજુ સ્ફુરાયમાન થાય છે, ત્યારે આધ્યાત્મિક નિયમો તમને મદદ રૂપ થવા માંડે છે.

સાચું જ્ઞાન - સમ્યક્ જ્ઞાન એ આત્મજાગૃતિ રૂપ છે. તે તેની સાચી પ્રકૃતિની જાગૃતિ છે. સુવિચારણાથી સાચું કાર્ય (સાધના) અને યથાયોગ્ય જીવન બને છે. શરીર જ બધું નથી. એવી પણ વસ્તુ છે જે ખૂબ જ અગત્યની છે, કે જે શરીરમાં પ્રકાશી રહી છે, તે દરેક શરીર પારી જીવનો આત્મા છે. શરીરનું મૃત્યુ થાય છે. (શરીર નાશ પામે છે), આત્માનું અસ્તિત્વ જેમનું તેમ રહે છે. જગતનો કોઈ પણ પદાર્થ જીવ સાથે જતો નથી, ફક્ત તે પોતાની સાથે પોતાના કરેલાં કર્મોને જ લઈ જાય છે. તેથી જ્યાં સુધી માનવ જીવે ત્યાં સુધી તેણે જાગૃતિ, મૈત્રી ભાવ રૂપી પ્રેમ અને બધા જ તરફ શુભેચ્છા રાખીને જીવે. હમેશાં મહાન અને ઉમદા વિચારોના આશ્રયમાં રહો અને સંપૂર્ણ બનો.

ગુરૂની કૃપા હંમેશાં કોઈપણ જાતની શરત વિના કે અપેક્ષા વિના શિષ્ય સાથે રહેતી જ હોય છે. છતાં પણ તે શિષ્યની પોતાની શિસ્ત અને પવિત્રતા જે ગુરૂની હાજરીને પોતાની અંદર અનુભવે છે, તે શિષ્યને માટે મોટી મૂડી છે.

(17) Thought Power for God Realisation - The thought that you hold, will manifest in your life. If you are courageous, cheerful, compassionate, tolerant and kind, then these qualities will manifest in your physical life. The only impurity of the mind is past thought and desire. Guard your good thought.

Where there is not the 'I' thought then there will be no other thought. Life is an inter play of thoughts. Duality ceases when the mind stops its function. Thinking must cease. Then alone you will attain the timeless still. Be still in that stillness, when the mind melts, then shines the self effulgent "ATMAN", the pure consciousness.

The mind assumes the shape of any object it intensely thinks upon. Watch your Bhavana, ideas and feelings always. Your Bhavana should always be sattvic. You should always entertain Brahma Bhavana.

Watch the Bhavana during the meditation. You need not watch the breath. Your mind must be empty of all worldly thoughts. Keep your mind filled with good, divine, sublime lofty thoughts, so that there will be no room for evil thoughts. Never speak any unnecessary word. Never allow any unnecessary or vain thought to occupy your mind.

(૧૭) વિચાર શક્તિ - આત્માની અનુભૂતિ માટે : જે વિચારોને તમે પકડશો તે તમારી જિંદગીમાં સહાયક થશે. જે તમે હિંમતવાન, આનંદિત, શાંતિપ્રિય, સહનશીલ અને દયાવાન છો, તો આ ગુણો (હકીકતમાં) તમારી ભૌતિક જિંદગીમાં પણ સહાયક નિવડશે. જે વિચારો પૂર્વના અનુસંધાને આવે છે તથા ઈચ્છાઓ થાય છે તે જ મનની મલિનતા - મનની અશુદ્ધિ છે. સાચા વિચારોનું રક્ષણ કરો.

જ્યાં ‘હું’ પણાની ભાવના નથી, ત્યાં પછી બીજા વિચારો આવતા નથી, ઉભાં થતા નથી. જુદા જુદા વિચારો વચ્ચેનું નાટક એનું નામ જીવન (જિંદગી) છે. મન જ્યારે કાર્ય કરતું બંધ થાય છે ત્યારે દ્વૈતપણું - અટકે છે. (બાહ્ય) વિચારો અટકવા જોઈએ. તો પછી તમે અંપાર અનંત એવી શાંતિને પામશો. શાંત થાઓ. આ શાંત ભાવમાં મન ઓગળી જશે ત્યારે તમે તમારા પ્રકાશમાન આત્માને પ્રકાશતો અનુભવી શકશો, જે શુદ્ધ જાગૃત આત્મા છે.

જે વસ્તુ પર મન તીવ્રતાથી વિચારે છે તે રૂપ મન બની જાય છે (એટલે કે જે રૂપે મન વિચારે છે તે રૂપે આત્મા બની જાય છે.) તમારી ભાવનાઓ, વિચારો અને લાગણીઓને હંમેશાં જોયા કરો. તમારી ભાવના હંમેશાં સાત્ત્વિક હોવી જોઈએ. તમારે હંમેશાં “હું આત્મા છું” એ ભાવનાને મહત્ત્વ આપવું જોઈએ.

ધ્યાન દરમ્યાન ભાવોનું ધ્યાન રાખો. તમારે શ્વાસનું ધ્યાન રાખવાનું નથી. તમારું મન જગતના વિચારોથી ખાલી રહેવું જોઈએ. તમારા મનને સારા આધ્યાત્મિક અને ઉચ્ચ વિચારોથી ભરેલું રાખો કે જેથી નુકસાન કર્તા વિચારોને આવવાની જગ્યા જ ન મળે. ક્યારેય ન જરૂરીયાત સિવાયનો એક શબ્દ બોલો નથી. ક્યારેય પણ જરૂરીયાત વગરના કે નક્રમા વિચારોને તમારા મનમાં જગ્યા લેવા ન દો.

The best medicine, for all diseases and for keeping good health, is the entertaining of divine thoughts and regular meditation. Another cheap drug is to keep oneself always joyful and cheerful. Study spiritual books daily for one or two hours with meaning, which keep you away from worldly thoughts.

Fill the mind sattva and enjoy wonderful health and peace. Allow the mind to run in the spiritual direction, in divine grooves, your mind will be peaceful. You will enjoy excellent mental health.

Sit in a solitary place and watch your thoughts carefully. Allow the monkey mind to jump in its own way for some time. After some time it will climb down. It will become quiet. Be a sakshi or witness of various thoughts in the eternal circus or show. Become a spectator of the mental bioscopic film. Take an indifferent attitude. All thoughts will die by themselves one by one.

you should annihilate the vasana first. Without Vasana Kshaya, no mental quietness or annihilation of the mind is possible. Through the practice of yoga, you can overcome all difficulties and can eradicate all weaknesses. Through the practice of yoga, pain can be transmitted into bliss, death into immortality, sorrow into perfect health.

બધા જ પ્રકારના રોગો તથા તંદુરસ્તી સારી રાખવાની ઉત્તમ દવા આધ્યાત્મિક વિચારોને જ મહત્વ આપવું અને નિયમિત ધ્યાન કરવું એ છે. બીજી સસ્તી દવા એ છે કે પોતાની જાતને હંમેશાં આનંદિત અને ઉત્સાહિત રાખવી. દરરોજ આધ્યાત્મિક પુસ્તકનું વાંચન એક અથવા બે કલાક માટે તેના અર્થ ભાવ સાથે કરો, કે જે તમને જગતના વિચારોથી દૂર રાખશે.

સાત્વિક ભાવોથી મનને ભરી દો અને આશ્ચર્ય પમાડે તેવી તંદુરસ્તી તથા શાંતિનો અનુભવ કરો. મનને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં જવા દો, દિવ્ય ભાવોમાં જવા દો તો તમારું મન શાંત થઈ જશે. તમે ઉચ્ચ પ્રકારની માનસિક શાંતિનો અનુભવ કરી શકશો.

શાંત એકાંત જગ્યામાં બેસો અને તમારા વિચારોને ચોક્કસતાથી જોયા કરો. થોડા સમય માટે કુદકા મારતા વાંદરા જેવા મનને ફાવે તેમ ફરવા દો. થોડા સમય બાદ તે રખડપટ્ટી ઓછી કરશે. તે શાંત થઈ જશે. આંતરિક રીતે ચાલતા વિચારોના સાક્ષી બનો. તમારા મનમાં ચાલતા માનસિક રંગપટના જોનારા બની જાઓ. ઉદાસીન ભાવને ધારણ કરો. (તો) બધા જ વિચારો એક પછી એક નાશ પામી જશે.

પ્રથમ વાસના-ઈચ્છાનો નાશ કરો. વાસના-ઈચ્છાનો નાશ કર્યા વિના માનસિક શાંતિ અથવા મનનો ક્ષય શક્ય નહીં થાય. યોગની સાધના દ્વારા તમે બધી જ મુશ્કેલીઓ ઉપર કાબુ મેળવી શકશો અને બધી જ નબળાઈનો નાશ કરી શકશો. યોગની સાધના દ્વારા દર્દને આનંદમાં, મૃત્યુને અમરતામાં, દિલગીરીને સંપૂર્ણ તંદુરસ્તીમાં ફેરવી શકશો.

Generally there is no genuine spiritual awakening in sadhak. There is mere curiosity for getting some psychic or yogic powers. The sadhak is far from pure atman as long as he retains some hidden desires for sidhhis.

Transform the worldly nature first. If you become absolutely desireless, absolutely thoughtless, absolutely vrittiless, you will experience your soul during meditation. Sattvic thought is intense activity. The wheel that revolves rapidly appeared to be at rest, so is sattva, so is a sattvic man.

Life is journey from impurity to purity, from hatred to cosmic love, from death to immortality, from imperfection to perfection, from slavery to freedom, from diversity to unity, from ignorance to eternal bliss, from weakness to infinite strength.

Let every thought take you nearer to the Atman. Every thought further do your evolution.

સામાન્યપણે સાધકમાં મૂળભૂત આધ્યાત્મિક જાગૃતિ જ નથી હોતી. કેટલીક માનસિક શાંતિ અને યોગની શક્તિ મેળવવા માટેની આતુરતા કે ઈચ્છા જ જોવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી સાધક આંતરિક રીતે સિદ્ધિ માટેની ઈચ્છા રાખીને ફરે છે ત્યાં સુધી તે શુદ્ધ આત્માથી ઘણો દૂર છે.

પ્રથમ જગત તરફની દષ્ટિને ફેરવો. જો તમે પૂર્ણ રીતે ઈચ્છા રહિત, વિચાર રહિત અને વૃત્તિ રહિત થશો તો તમે ધ્યાનમાં તમારા આત્માને અનુભવી શકશો. સાત્વિક (સુવિચારો) એ જોરદાર કાર્ય શક્તિ છે. જેમ ચક્ર ખૂબ જ ઝડપથી ફરતું હોય તો તે ઊભેલું જણાય છે. તેમ સત્ત્વ છે. તેમજ સાત્વિક માનવ છે. એટલે કે સાત્વિક વિચારોવાળો માનવ સ્થિરતાવાળો હોય છે.

જીંદગી છે તે મલિનતાથી શુદ્ધતા તરફની, ધિક્કારની વિશ્વ પ્રેમ તરફની, મૃત્યુથી અમરતા તરફની, અધુરાપણાથી પૂર્ણ પણા તરફની, ગુલામીમાંથી મુક્તિ તરફની, ભેદાભેદથી અભેદતા પ્રત્યેની, અજ્ઞાનથી આંતરિક શાંતિ (જ્ઞાન) પ્રત્યેની, નબળાઈથી અનંત શક્તિ તરફની મુસાફરી છે.

દરેક વિચારો તમને તમારા આત્માની નજીક લઈ જાઓ, દરેક વિચાર તમને તમારા ઉત્થાનમાં ઉપયોગી થાઓ.

કર વિચાર તો પામ

- શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર



Naishadh Printers ❖ Ph. : 27491627