

સ્વામિનારાયણ મંદિર વાસણા સંસ્થા (SMVS)



નિજદર્શન લેખન માર્ગદર્શિકા

• નિજદર્શન લખવાનો હેતુ

૧. બીજાની જ ભૂલો જોવા, શોધવા, નોંધવા ટેવાયેલા છીએ તે આદત બદલવા.
૨. સ્વની ભૂલો, દોષો, સ્વભાવો જોવા નોંધવાથી જ તેમાં સુધારો થાય અને દેહભાવ, અહૂમ-મમત્વને ઘસારો આવે.
૩. ભૂલો માટે પસ્તાવો થાય અને અનુતાપ-પરિતાપ થાય.
૪. એનાથી દાસપણું વધે, હું અધિક છું ને બીજા ન્યૂન છે એ અહંકાર તૂટે.
૫. કોઈનો અભાવ-અવગુણ આવ્યો હોય, કોઈ દુભાઈ ગયા હોય તો રોજે રોજ ક્ષમાયાચના કરી ખાતું ચૂકતે કરાવાય.

નિજદર્શન કેવી રીતે લખવું ?

• રોજ રાત્રે 15 થી 20 મિનિટ એકાંતે બેસીને પોતાની ભૂલો-સ્વભાવ યાદ કરી આ રીતે નોંધવા...

૧) રોજનાં આહ્નિક તથા સાધનો કોઈ રહી ગયાં નથી ને? તપાસીને ટુંકમાં નોંધો.

દા.ત. મંગળાઆરતી, દર્શન, જ્ઞાન-ધ્યાન ચિંતન, ધ્યાન, માળા, વાંચન, માનસીપૂજા વગેરે.

૨) દિવસ દરમિયાન સ્વભાવ-પ્રકૃતિએ દેખો દીધો હોય તો તે તપાસીને નોંધો.

દા.ત. મન ધાર્યું થઈ ગયું હોય, ક્રોધ આવી ગયો હોય, સરળ ન થઈ શકાયું હોય તો પસ્તાવા સાથે શ્રીજીમહારાજ તથા મોટાપુરુષને પ્રાર્થના કરો.

૩) દિવસ દરમિયાન શ્રીજીમહારાજ-મોટાપુરુષની કોઈ આજ્ઞા કે મરજી લોપાઈ ગઈ હોય.

દા.ત. સવારે ઊઠવામાં મોડું થયું હોય, મોબાઈલનો દુરુપયોગ થઈ ગયો હોય વગેરે.

૪) ખાવામાં, પીવામાં, પહેરવામાં, વસ્તુ, પદાર્થમાં, સગાં-સંબંધીમાં હેતુ કે આશક્તિ રહેતી હોય તો તે

તપાસવું અને નોંધવું.

આ દોષ અંગે મહારાજને પ્રાર્થના કરી પાછા વળવું.

પ) વાણી વર્તને કોઈ દુભાઈ ગયા હોય.

આપણી કુત્સિત વાણીથી કે વર્તનથી સામેના મહારાજ દુભાયા હોય તો યાદ કરીને નોંધો અને રાત્રે એમની ગદ્ગદ્ભાવે ક્ષમાયાચના કરી લો.

દ) કોઈના અભાવ-અવગુણ આવી ગયા હોય.

સત્સંગમાં કે પરિવારમાં કોઈના અભાવ કે અવગુણ આવ્યા હોય તો તે યાદ કરી નોંધો. નજીક રહેતા હોય તો રૂબરૂ જઈને ક્ષમા માંગો નહિ તો ફોનથી ક્ષમા માંગો.

૭) પોતાની સેવા પ્રવૃત્તિમાં કર્તાપણાની અર્થાત્ અહમની પુષ્ટિ થઈ હોય.

શ્રીજીમહારાજે મૂર્તિમાં રાખ્યા છે તો હવે આપણે અકર્તા બની ગયા છતાં 'હું જ કરી શકું', 'મારાથી જ થાય', 'મેં કર્યું' આવા અહ્મના વાણી-વિચાર-વર્તનમાં ભાવો આવ્યા હોય તો તેનો ખ્યાલ કરી, પસ્તાવો કરી, પ્રાર્થના કરો, જાણપણું રાખો.

૮) 'અખંડ મૂર્તિમાં જ છું' એવો મહારાજ સાથેનો પ્રતિલોભભાવ કે નિમગ્નપણું સર્વે ક્રિયામાં રહ્યું કે કેમ? આ તપાસી આંતરમુખતા કેળવવી.

૯) સૌ સંતો-ભક્તો તથા પરિવારજનોમાં દિવ્યભાવ-અનાદિમુક્ત તરીકેનો પરભાવ રહ્યો? આ તપાસવું અને જાણપણામાં રહી સુધારા કરવા.

- આવી આવી બાબતો એક-બે વાક્યમાં નોંધવી ને પસ્તાવો, પ્રાર્થના કરી કાલે ફરી રિપિટ ન થાય તેનો ખટકો રાખવો.

હાલા ગુરુવર્ય પ.પૂ.સ્વામીશ્રી સંકલ્પ

“તમારા માટે નહિ અમારા માટે તમે નિજદર્શન કરજો કારણકે અમારે SMVSના તમામ પરિવાર સુખી જોઈએ છે.”



ફેમિલિ ટાઈમ (Family Time)

દર ગુરુવારે રાત્રે ૯ થી ૧૦

અથવા

ગુરુવારના આગલા પાછલા કોઈ એક દિવસે પોતાના અનુકૂળ સમયે ૧ કલાક