

# સુવિચારપોથી

– જેનામાં નમ્રતા નથી આવતી તેઓ વિદ્યાનો સદુપયોગ નથી કરી શકતા, નમ્રતાનો અર્થ અહમભાવનો અત્યંત ક્ષય. – ગાંધીજી

જેવી રીતે ખેતરનું રક્ષણ કરવા માટે વાડ ઊભી કરવામાં આવે છે તે જ પ્રમાણે નિજભાવ માટે નિયમ રૂપી વાડ કરી લેવી જરૂરી છે. – પ્રણવાનંદજી

તપ દ્વારા આપણામાં રહેલી દુર્બળતાનું શક્તિમાં તથા અજ્ઞાનનું જ્ઞાનમાં રૂપાંતર થાય છે. – ડૉ. રાધાકૃષ્ણન

અનેક શાસ્ત્રો જાણકારા, બીજાઓની શંકાઓનું સમાધાન કરનારા બહુશ્રુત પંડિતો પણ ઘણી વખત લોભને વશ થઈ સંસારમાં દુઃખ પામે છે. – મહાભારત

આવેશ અને ક્રોધને વશમાં કરી લેવાથી શક્તિમાં વધારો થાય છે. આવેશને આત્મબળના રૂપમાં જ પરિવર્તિત કરી શકાય છે. – ગાંધીજી

લગ્ન હોય ત્યાં મર્યાદા હોય, મર્યાદા હોય ત્યાં સદાચાર, શિષ્ટતા તેમ જ નીતિ હોય છે અને નીતિ હોય ત્યાં ધર્મની પ્રાપ્તિ હોઈ શકે. – મુક્તિપ્રભાજી

સ્વસ્થ શરીર, પ્રણવાન આત્મા, મનોબળથી ભરપૂર સ્વરૂપ, જ્ઞાની, બુદ્ધિમાન તથા સમજદાર વ્યક્તિ બનવાનો સંકલ્પ કરશો તો જીવનમાં આવનારી મુશ્કેલીઓનો આપોઆપ રસ્તો નીકળશે. – જવાહરલાલ નહેરુ

પ્રભુએ જેનો સ્વીકાર કર્યો છે તે અવંદનીય પણ વંદનીય થઈ જાય છે. આજનો સુવિચાર:- ધર્મનું સર્વશ્રેષ્ઠ લક્ષણ આચરણમાં છે. ..સ્વામી પ્રણવાનંદજી

માણસ પોતે પોતાનો મિત્ર છે તેમજ શત્રુ છે, શું થવું તેણે નક્કી કરવાનું છે શ્રી ગીતાજી 6 , 5-6

તૃષ્ણામાં જે આનંદ છે, તે તૃપ્તિમાં નથી. – જ્યોતિન્દ્ર દવે

સામા પક્ષને ન્યાય કરવાથી આપણને ન્યાય વહેલો મળે છે. –ગાંધીજી

ન હો જો કશું તો, અભાવો નડે છે, મળે જો બધું તો, સ્વભાવો નડે છે.

અહિંસા સત્યની શોધનો આધાર છે. – ગાંધીજી

નિષ્કામાં સ્થિર થવું એ મોટામાં મોટું તપ છે. – મોરારી બાપુ

કોઈપણ મનુષ્યના હાસ્ય પરથી ઘણીવાર તેનાં ગુણ અવગુણ અને પ્રકૃતિ પારખી શકાય છે. – દત્તકૃષ્ણાનંદ

મૌનમાં નિષ્ક્રિયતા નથી, પૂર્ણતા છે. મૌનમાં નિવૃત્તિ નથી, જાગૃતિ છે. –ધૂમકેતુ

મન કાળની જાળમાંથી મુક્ત થાય ત્યારે જ ઈશ્વરનો આવિર્ભાવ થાય – ટોલ્સ્ટોય

જ્ઞાન કરતાં કલ્પના વધારે અગત્યની છે. –આલ્બર્ટ આઈસ્ટાઈન

શીખવા જેવી એક કળા છે અને તે છે ‘જે નથી તે નહિ જોવાની’ કળા. – મારીયા મિશેલ

હેતુ વગર હેત કરનાર માત્ર હરિ જ હોય છે.

પહેલાં કદાપિ થયું નથી અને ફરીથી ક્યારે થવાનું નથી એવાં શુભ કાર્ય કરવાને માટેની પોતાની તક ન લાવે એવો કોઈ દિવસ ક્યારે ઊઝ્યો નથી. – ડબલ્યુ.એચ.બર્લીઈ

‘સત્ય’ અને ‘ઈશ્વર’ જો ભિન્ન હોય તો હું માત્ર ‘સત્ય’ને વળગી રહું. – ગાંધીજી

જેણે પોતાના મનને જીત્યું નથી તે પોતે પોતાના પ્રત્યે શત્રુની જેમ વર્તે છે. –ગીતાજી [6 અધ્યાય- 6 શ્લોક]

તું બધાં જ કર્મોનો ત્યાગ કરીને મારે શરણે આવ, કર્મોનો ત્યાગ કરવાથી પાપ થશે. તેની ચિંતા છોડ. હું તને બધાં જ પાપોમાંથી મુક્ત કરીશ. – શ્રીમદ ભગવતગીતા

અવલોકનદૃષ્ટિ ગરૂડ જેવી બનાવો જે વિશ્વપદાર્થોનાં ઉપરછલ્લાં સ્વરૂપોને,ભીતરનાં ભંડારને બહાર લાવી શકે છે. એના ખરા સ્વરૂપને અનાવૃત્ત કરી શકે છે. – ગાંધીજી

બધે જ ગુણની પૂજા થાય છે, સંપત્તિની નહિ. પૂનમના ચંદ્ર કરતાં બીજનો ક્ષીણ ચંદ્ર જ વંદનીય ગણાય છે. –ચાણક્ય

દરેક મનુષ્યમાં ખામી હોય છે. જો કોઈ ખામી વિનાનો મિત્ર શોધવા જાય તો તે મિત્ર વિનાનો રહે. આપણે જેમ ખામીથી ભરેલા છીએ છતાં આપણી જાતને ચાહીએ છીએ તેમ આપણા મિત્રોને પણ પ્રેમ કરવો જોઈએ. – સાયરસ

પ્રસાદ એટલે શું ?

પ્ર -એટલે પ્રભુ

સા -એટલે સાક્ષાત

દ -એટલે દર્શન

માટે જે આરોગવાથી પ્રભુના સાક્ષાત દર્શન થાય તે સાચો પ્રસાદ અને પ્રસાદ આરોગતી વેળાએ હૃદયમાં પ્રભુના મુખારવિંદની ઝાંખી થાય તે મહાપ્રસાદ

યુવાનીનો બધો સમય ઘડતરનો, વિકાસનો અને સભાનતાનો છે. એમાંનો એક કલાક પણ એવો નથી જે નિયમિત ધબકતો ન હોય, એમાંની એક પળ પણ જો વીતી ગઈ તો નિશ્ચિત થયેલું કામ ક્યારે થઈ શકતું નથી. — રસ્કિન

સંયમ અને પરિશ્રમ માનવીના બે વૈદ્ય છે. – રૂસો

આપણે જુદા જુદા લોકોને મળી તેમનો અભ્યાસ કરીએ તે એક પ્રકારનું શિક્ષણ છે જેને કારણે આપણી નિરીક્ષણ શક્તિ વધે છે અને સમજણશક્તિ સુધારી શકીએ છીએ. – સ્વામી સચ્ચિદાનંદ

ઓ ઈશ્વર ! મને હાજરજવાબી જીભ આપવાને બદલે મને હાજરજવાબી હાથ આપો.

જેટલા દિવસ જીવો તેટલા દિવસ ફૂલ બની જીવો કાંટા બનીને નહીં. – મહાદેવી વર્મા

તાપને તપમાં બદલી શકે તે જ્ઞાની. – ગાંધીજી

એક સપનું પડી ભાંગે અને હજારો ટૂકડામાં વેરાઈ જાય તો એ ટૂકડાઓને વીણી ફરીથી પ્રારંભ કરવાનો ડર કદી રાખો નહીં., – રૂલેવી આબીડન

હૃદય પાસે એવા કારણો હોય છે કે જે બુદ્ધિ સમજતી નથી. – બેસંટ

હકનો ભાવ છોડો. – મુનિ તરુણસાગરજી

ભગવાન કસોટી કરે ત્યારે હિંમત ટકાવી રાખે તે જ સાચો વિશ્વાસુ ભક્ત.

– હરીભાઈ કોઠારી

તણખલુ ઊડીને આંખમાં પડે તો ડુંગર પણ ઢંકાઈ જાય. તણખલું એક પછી એક સુગરીની ચાંચમાં ચઢે તો કળાત્મક માળો રચાઈ જાય. જીવન તણખલું બનીને ઊડે તો એ ખુદ પરમાત્મા બની જાય.

–આપણે જ્યારે સાંભળવા જેટલા સ્થિર- શાંત હોઈએ છીએ ત્યારે જ ભગવાન બોલે છે. -

તથાગત બુદ્ધ

કોઈ તરફ આંગળી ચીંધતા પહેલા વિચારજો બાકીની ત્રણ આંગળી તમારી તરફ ચીંધાય છે. - પૂ.  
પાંડુરંગ શાસ્ત્રી

હિંમત એ નથી કે જ્યારે તમારી પાસે આગળ જવા શક્તિ હોય પણ એ છે કે જ્યારે તમારી પાસે શક્તિ ન હોય ને આગળ વધો તે છે. - નેપોલીયન બોનાપાર્ટ

કામનો યશ કોને મળશે એ જોય વિના કામ કરવું એ કામ પતાવવાની અને યશસ્વી થવાની સારામાં સારી રીત છે. બેંજામિન જોવટ

મને ભવિષ્યમાં રસ છે કારણ કે મારી બાકીની જિંદગી હું ત્યાં જીવવાનો છું. - ચાર્લ્સ કેટરીંગ

આપણે સમજીએ કે આપને ભોગ આપીએ છીએ, પણ ખરેખર તો ભોગ આપણને ભોગવતા હોય છે. - ભર્તૃહરિ

મન એક સાડું દર્પણ છે એના પર ધૂળ ન લાગે તેને માટે આપણે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું જરૂરી છે. આપની પાસે પૂરી માહિતી ન હોય ત્યાં સુધી મનને શાંત રાખવું અને ઉતાવળે નિર્ણય ન લેવો. - વેદ

આભ ગમે તેટલું ઊંચું હોય, નદી ગમે તેટલી પહોળી હોય

પર્વત ગમે તેટલો વિરાટ હોય, પવન ગમે તેટલા સુસવાટા મારતો હોય

પણ એક વાત ધ્યાનમાં રાખો, આપણે આ બધા સાથે શું લેવા દેવા??

માણસની અંદર જે જે શક્તિ, જ્ઞાન અને પ્રેમરૂપે છે તે માત્ર અર્થ અને કામ એ બે પુરુષાર્થથી ખીલતી નથી, ધર્મથી ખીલે છે. – વિશ્વામિત્ર

શ્રવણ અને મનનની ટેવ પાડો. આપણે કોણ છીએ? શું છીએ? ક્યાં છીએ? આ વિશ્વ ક્યાં છે? વિચારો. વાસ્તવમાં તમે ઈશ્વરથી જુદા નથી. – સાંઈબાબા

સમાજમાં સજ્જન અને દુર્જન સાથે જ રહેતા હોય છે. જો દુર્જન પોતાનો સ્વભાવ છોડી શકતા ન હોય તો સજ્જને પોતાનો સ્વભાવ શા માટે છોડી દેવો જોઈએ? – શંકરાચાર્ય

મિત્રતા એ એક નાજુક જવાબદારી છે. – રત્નસુંદરવિજયજી

આપણી સંસ્કૃતિમાં માનું સૌથી ઊંચું સ્થાન હોવાને કારણે જ આપણી સંસ્કૃતિ આટલી ઊંચાઈએ પહોંચી છે. – પાંડુરંગ શાસ્ત્રી

પ્રાર્થના ઈશ્વરને બદલતી નથી, પણ જે પ્રાર્થે છે એ માણસને બદલે છે. સોરેન  
કિક્કગાર્ડ

રોગનો મિત્ર વૈદ્ય, રાજાનો મિત્ર મીઠાં વચન બોલનારો, સંસારથી પીડિત માનસનો મિત્ર સંત તેમજ લક્ષ્મી ખોઈ બેઠેલાનો મિત્ર જોષી છે. - કવિ નિકોલસ

યૌવન ચાલ્યું જાય છે, પ્રેમ ઓસરી જાય છે, મિત્રતા ખરી પડે છે પરંતુ માતાનો પ્રેમ સદાય વધતો જાય છે એ જગતમાં શાશ્વત હકીકત છે. – પાંડુરંગ શાસ્ત્રી

અંધારામાં રસ્તો બનાવવો મુશ્કિલ છે.

તોફાનમાં દીવો પ્રગટાવવો મુશ્કિલ છે

કોઈની સાથે દોસ્તી કરવી મુશ્કિલ નથી

પરંતુ દોસ્તીને ટકાવવી મુશ્કિલ છે.

કર્યા વગર મળતું નથી, કરેલું ફોગટ જતું નથી. કરવાની શક્તિ તારામાં છે., કામ કરતો જા, હાક મારતો જા, મદદ તૈયાર છે. - પાંડુરંગ શાસ્ત્રી

ત્રણ વાતનું હંમેશા ધ્યાન રાખો.

[1] કામ વગર બેસી ન રહો

[2] ખોટું કામ ન કરો

[3] કેવળ પોતાના સ્વાર્થ માટે કામ ન કરો.

---

જે લોકો બીજાની ભલાઈ કરવી પસંદ કરે છે તેના ભલા માટે જગતની સર્વ વસ્તુઓ કામ કરે છે

ખ્યાતિ નદીની જેમ ઉદ્દગમ સ્થાન પર ખૂબ જ સાંકડી અને ખૂબ જ દૂરના સ્થાન પર અતિ વિશાળ હોય છે.

દુનિયાની ઉત્તમ નિશાળ એક વૃદ્ધ માણસના પગ પાસે હોય છે.

પ્રેમમાં પડો એટલે આંખ અને વર્તન બંને હંમેશા એની યાડી ખાય છે.

તમે મારો દિવસ સુધારી દીધો – એવું મને કહેનાર હકીકતમાં મારો દિવસ સુધારી દે છે.

આપણા ખોળામાં બાળક ઊઘી જાય તે દુનિયાની સૌથી શાંત અને ઉમદા લાગણીઓની ક્ષણોમાંની થોડીક ક્ષણો હોય છે.

દયાળુ અને માયાળુ બનવું તે ખરાબ બનવા કરતા વધારે સારું છે.

બાળકની કોઈ પણ ભેટનો અસ્વીકાર ન કરવો જોઈએ.

કોઈને મદદ કરવાની શક્તિ મારામાં ન હોય ત્યારે મારે તેના માટે પ્રાર્થના જરૂર કરવી જોઈએ.

આપણું પદ કે પ્રતિષ્ઠા ગમે તેટલા ગંભીર રહેવાનું શિખવાડે પણ આપણી પાસે એવા બેચાર મિત્રો તો હોવા જ જોઈએ કે જેમની સાથે ટોળાટખ્યાં કરી શકાય, ઠહામશ્કરી કરી શકાય.

દરેકે દરેક વ્યક્તિને જિંદગીમાં ઘણી વખત એક સહાનુભૂતિભર્યા સાથ અને લાગણીભર્યા હૃદયની જરૂર પડતી હોય છે, જે તેને સમજી શકે.

કે જિંદગી એક ગરગડી પર વીંટાળેલા દોરા જેવી છે. છેડો જેમ નજીક આવે તેમ તેમ વધારે ઝડપથી ભાગવા લાગે !

આપણને બધું જ નથી આપ્યું એ ભગવાને આપણને આપેલ ઉત્તમ વરદાન છે !

પૈસો નૈતિકતા નથી ખરીદી શકતો.

---

જોડે ચાલવું એ “શરૂઆત” છે, જોડે રહેવું એ “પ્રગતી” છે. જોડે જીવવું એ “જીવંતી” છે, જોડે મરવું એ “પ્રેમ” છે. પણ અલગ રહીને પણ જોડે રહેવું એજ “દોસ્તી”

---

કામ કરીને કમાવું તેમાં કોઈ શરમ નથી, આળસુની જેમ બીજાનું

મોઢું જોઈને બેકાર બેસી રહેવું એ જ સૌથી શરમજનક છે.

---

દુનિયા મને શું આપશે એમ વિચારનારા મેનેજર બને છે,

દુનિયા ને હું શું આપું એમ વિચારનારા લીડર બને છે...!!

\* જીવનમાં ક્યારેય આવતી કાલ મળતી નથી. કાલમ ‘આજ’ જ હોય છે.

\* મા એટલે સ્ત્રીશક્તિ અને ગુરૂ એટલે પુરૂષશક્તિ. ગુરૂ ખરેખર ન તો નર, નારી કે નાન્યતર છે પણ શારીરિક સ્તર પર કાર્ય કરવા માટે એક નામની જરૂર પડે છે.

\* દુનિયામાં અનેક તમાશા હોય છે. જતી જવાની, આવતું ઘડપણ, બદલાતી ઋતુના અસ્ત થતા પડછાયા, જે બદલાય છે તે દુનિયા અને ન બદલાય તે પ્રભુ.

\* જે ભીતર બેઠો છે તેને માનવ જોઈ શકતો નથી અને બહાર મૂર્તિઓ બનાવીને એને પૂજતો રહ્યો છે.

\* ‘એક દિવસ બગીચામાં પ્રિયતમ સાથે ચાલતાં-ચાલતાં મેં ગુલાબ સામે જોયું અને પ્રિયતમે મને વઢીને કહ્યું, “જ્યારે હું અહીં તારી સાથે છું તો તું ગુલાબ સામે જોઈ કઈ રીતે શકે?” આ શબ્દો રુમીના છે. તેનો પ્રિયતમ હઝરત શમ્સ અને ગુલાબ એટલે આ જગત. પ્રિયત એટલે તમારા ગુરૂ અને ગુલાબ એટલે સંસાર એમ વિચારીને આ કાવ્યને અનુભવો ‘તમે બગીચામાં ચાલી રહ્યા છો.....’

- \* આજના દિવસે જીવતા હોવાના આશ્ચર્યને જોતા રહો. પ્રકૃતિને ધન્યવાદ આપો અને તમારામાં ધબકી રહેલા જીવન માટે અસ્તિત્વનો આભાર માનો.
- \* પોતાની ખાતર પોતાની જાતને પ્રેમ કરો અને પોતાના શરીર અને મન પર અત્યાચાર ન કરો.
- \* કુંડલિની થવી એ કંઈ જીવન બદલાઈ જવા જેવી ઘટના નથી પણ સંપૂર્ણ જાગૃતિ તરફની યાત્રાનું નાનકડું પગથિયું છે માટે સમજી વિચારીને ગુરૂની પસંદ કરજો.
- \* જેમની પાસેથી સુખ મળે છે તે જ દુઃખ આપે છે. મિત્રો, સ્વજનો સાથે વ્યહવાર કરતી વખતે આ વિષે હંમેશા સજાગ રહેવું.
- \* જ્યારે તમારું મન ઉન્માદમાં હોય કે ગુસ્સામાં હોય કે મન ખુશમાં હોય કે મન શાંત હોય ત્યારે ઊડા શ્વાસ લો.
- \* પ્રેમનું સર્જન કરો — બીજા તમને પ્રેમ કરશે તેની રાહ ન જુઓ. તમે જ પહેલ કરો અને પ્રેમ આપો. એ પ્રેમ હજાર ગણો થઈ તમારી પાસે પાછો ફરશે.

### મેઘધનુષમાથી (shivshiva.)

આ વિચારોનો મેળો એટલે આપણી મહાન વ્યક્તિઓ દ્વારા અપાયેલા સુવિચારો

**આજનો સુવિચાર:-**

જેનામાં નમ્રતા નથી આવતી તેઓ વિદ્યાનો સદુપયોગ નથી કરી શકતા, નમ્રતાનો અર્થ અહમભાવનો અત્યંત ક્ષય.

– ગાંધીજી

**આજનો સુવિચાર:-**

જેવી રીતે ખેતરનું રક્ષણ કરવા માટે વાડ ઊભી કરવામાં આવે છે તે જ પ્રમાણે નિજભાવ માટે નિયમ રૂપી વાડ કરી લેવી જરૂરી છે.

- પ્રણવાનંદજી

**આજનો સુવિચાર:-**

તપ દ્વારા આપણામાં રહેલી દુર્બળતાનું શક્તિમાં તથા અજ્ઞાનનું જ્ઞાનમાં રૂપાંતર થાય છે.

– ડૉ. રાધાકૃષ્ણન



**આજનો સુવિચાર:-**

અનેક શાસ્ત્રો જાણકારા, બીજાઓની શંકાઓનું સમાધાન કરનારા બહુશ્રુત પંડિતો પણ ઘણી વખત લોભને વશ થઈ સંસારમાં દુઃખ પામે છે.

- મહાભારત

**આજનો સુવિચાર:-**

આવેશ અને ક્રોધને વશમાં કરી લેવાથી શક્તિમાં વધારો થાય છે. આવેશને આત્મબળના રૂપમાં જ પરિવર્તિત કરી શકાય છે.

- ગાંધીજી

**આજનો સુવિચાર:-**

લગ્ન હોય ત્યાં મર્યાદા હોય, મર્યાદા હોય ત્યાં સદાચાર, શિષ્ટતા તેમ જ નીતિ હોય છે અને નીતિ હોય ત્યાં ધર્મની પ્રાપ્તિ હોઈ શકે.

- મુક્તિપ્રભાજી

**આજનો સુવિચાર:-**

સ્વસ્થ શરીર, પ્રાણવાન આત્મા, મનોબળથી ભરપૂર સ્વરૂપ, જ્ઞાની, બુદ્ધિમાન તથા સમજદાર વ્યક્તિ બનવાનો સંકલ્પ કરશો તો જીવનમાં આવનારી મુશ્કેલીઓનો આપોઆપ રસ્તો નીકળશે.

- જવાહરલાલ નહેરુ

**આજનો સુવિચાર:-**

પ્રભુએ જેનો સ્વીકાર કર્યો છે તે અવંદનીય પણ વંદનીય થઈ જાય છે. આજનો સુવિચાર:- ધર્મનું સર્વશ્રેષ્ઠ લક્ષણ આચરણમાં છે.

..સ્વામી પ્રણવાનંદજી

**આજનો સુવિચાર:-**

માણસ પોતે પોતાનો મિત્ર છે તેમજ શત્રુ છે, શું થવું તેણે નક્કી કરવાનું છે

શ્રી ગીતાજી 6 , 5-6

**આજનો સુવિચાર:-**

તૃષ્ણામાં જે આનંદ છે, તે તૃપ્તિમાં નથી.

- જ્યોતિન્દ્ર દવે

આજનો સુવિચાર:-

સામા પક્ષને ન્યાય કરવાથી આપણને ન્યાય વહેલો મળે છે.

—ગાંધીજી

આજનો સુવિચાર:-

ન હો જો કશું તો, અભાવો નડે છે, મળે જો બધું તો, સ્વભાવો નડે છે.

આજનો સુવિચાર:-

અહિંસા સત્યની શોધનો આધાર છે.

- ગાંધીજી

આજનો સુવિચાર:-

નિષ્કામાં સ્થિર થવું એ મોટામાં મોટું તપ છે.

- મોરારી બાપુ

આજનો સુવિચાર:-

કોઈપણ મનુષ્યના હાસ્ય પરથી ઘણીવાર તેનાં ગુણ અવગુણ અને પ્રકૃતિ પારખી શકાય છે.

— દત્તકૃષ્ણાનંદ

આજનો સુવિચાર:-

મૌનમાં નિષ્ક્રિયતા નથી, પૂર્ણતા છે. મૌનમાં નિવૃત્તિ નથી, જાગૃતિ છે.

-ધૂમકેતુ

આજનો સુવિચાર:-

મન કાળની જાળમાંથી મુક્ત થાય ત્યારે જ ઈશ્વરનો આવિર્ભાવ થાય

- ટોલ્સ્ટોય

આજનો સુવિચાર:-

જ્ઞાન કરતાં કલ્પના વધારે અગત્યની છે.

-આલ્બર્ટ આઈસ્ટાઈન

આજનો સુવિચાર:-

શીખવા જેવી એક કળા છે અને તે છે 'જે નથી તે નહિ જોવાની' કળા.

- મારીયા મિશેલ

**આજનો સુવિચાર:-**

હેતુ વગર હેત કરનાર માત્ર હરિ જ હોય છે.

**આજનો સુવિચાર:-**

પહેલાં કદાપિ થયું નથી અને ફરીથી ક્યારે થવાનું નથી એવાં શુભ કાર્ય કરવાને માટેની પોતાની તક ન લાવે એવો કોઈ દિવસ ક્યારે ઊગ્યો નથી.

- ડબલ્યુ.એચ.બર્લીફ

**આજનો સુવિચાર:-**

‘સત્ય’ અને ‘ઈશ્વર’ જો ભિન્ન હોય તો હું માત્ર ‘સત્ય’ને વળગી રહું.

- ગાંધીજી

**: આજનો સુવિચાર -**

જેણે પોતાના મનને જીત્યું નથી તે પોતે પોતાના પ્રત્યે શત્રુની જેમ વર્તે છે.

-ગીતાજી [6 અધ્યાય- 6 શ્લોક]

**આજનો સુવિચાર:-**

તું બધાં જ કર્મોનો ત્યાગ કરીને મારે શરણે આવ, કર્મોનો ત્યાગ કરવાથી પાપ થશે. તેની ચિંતા છોડ. હું તને બધાં જ પાપોમાંથી મુક્ત કરીશ.

- શ્રીમદ ભગવતગીતા

**આજનો સુવિચાર:-**

અવલોકનદૃષ્ટિ ગરૂડ જેવી બનાવો જે વિશ્વપદાર્થોનાં ઉપરછલ્લાં સ્વરૂપોને,ભીતરનાં ભંડારને બહાર લાવી શકે છે. એના ખરા સ્વરૂપને અનાવૃત્ત કરી શકે છે.

- ગાંધીજી

**આજનો સુવિચાર:-**

બધે જ ગુણની પૂજા થાય છે, સંપત્તિની નહિ. પૂનમના ચંદ્ર કરતાં બીજનો ક્ષીણ ચંદ્ર જ વંદનીય ગણાય છે.

-ચારાકથ

**આજનો સુવિચાર:-**

દરેક મનુષ્યમાં ખામી હોય છે. જો કોઈ ખામી વિનાનો મિત્ર શોધવા જાય તો તે મિત્ર વિનાનો રહે. આપણે જેમ ખામીથી ભરેલા છીએ છતાં આપણી જાતને ચાહીએ છીએ તેમ આપણા મિત્રોને પણ પ્રેમ કરવો

જોઈએ.

- સાયરસ

**આજનો સુવિચાર:-**

પ્રસાદ એટલે શું ?

પ્ર -એટલે પ્રભુ

સા -એટલે સાક્ષાત

દ -એટલે દર્શન

માટે જે આરોગવાથી પ્રભુના સાક્ષાત દર્શન થાય તે સાચો પ્રસાદ અને પ્રસાદ આરોગતી વેળાએ હૃદયમાં પ્રભુના મુખારવિંદની ઝાંખી થાય તે મહાપ્રસાદ

**આજનો સુવિચાર:-**

યુવાનીનો બધો સમય ઘડતરનો, વિકાસનો અને સભાનતાનો છે. એમાંનો એક કલાક પણ એવો નથી જે નિયમિત ધબકતો ન હોય, એમાંની એક પણ પણ જો વીતી ગઈ તો નિશ્ચિત થયેલું કામ ક્યારે થઈ શકતું નથી. — રસ્કિન

**આજનો સુવિચાર:-**

સંયમ અને પરિશ્રમ માનવીના બે વૈદ્ય છે.

- રૂસો

**આજનો સુવિચાર:-**

આપણે જુદા જુદા લોકોને મળી તેમનો અભ્યાસ કરીએ તે એક પ્રકારનું શિક્ષણ છે જેને કારણે આપણી નિરીક્ષણ શક્તિ વધે છે અને સમજણશક્તિ સુધારી શકીએ છીએ.

— સ્વામી સચ્ચિદાનંદ

**આજનો સુવિચાર:-**

ઓ ઈશ્વર ! મને હાજરજવાબી જીભ આપવાને બદલે મને હાજરજવાબી હાથ આપો.

**આજનો સુવિચાર:-**

જેટલા દિવસ જીવો તેટલા દિવસ ફૂલ બની જીવો કાંટા બનીને નહીં.

- મહાદેવી વર્મા

**આજનો સુવિચાર:-**

તાપને તપમાં બદલી શકે તે જ્ઞાની.

- ગાંધીજી

**આજનો સુવિચાર:-**

એક સપનું પડી ભાંગે અને હજારો ટૂકડામાં વેરાઈ જાય તો એ ટૂકડાઓને વીણી ફરીથી પ્રારંભ કરવાનો ડર કદી રાખો નહીં., - રૂલેવી આબીડન

**આજનો સુવિચાર :-**

હૃદય પાસે એવા કારણો હોય છે કે જે બુદ્ધિ સમજતી નથી.

-બેસંટ

**આજનો સુવિચાર :-**

હકનો ભાવ છોડો.

-મુનિ તરુણસાગરજી

**આજનો સુવિચાર :-**

ભગવાન કસોટી કરે ત્યારે હિંમત ટકાવી રાખે તે જ સાચો વિશ્વાસુ ભક્ત.

- હરીભાઈ કોઠારી

**આજનો સુવિચાર :-**

તણખલુ ઊડીને આંખમાં પડે તો ડુંગર પણ ઢંકાઈ જાય. તણખલું એક પછી એક સુગરીની આંચમાં ચઢે તો કળાત્મક માળો રચાઈ જાય. જીવન તણખલું બનીને ઊડે તો એ ખુદ પરમાત્મા બની જાય.

**આજનો સુવિચાર :-**

આપણે જ્યારે સાંભળવા જેટલા સ્થિર- શાંત હોઈએ છીએ ત્યારે જ ભગવાન બોલે છે.

- તથાગત બુદ્ધ

**આજનો સુવિચાર :-**

કોઈ તરફ આંગળી ચીંધતા પહેલા વિચારજો બાકીની ત્રણ આંગળી તમારી તરફ ચીંધાય છે.

- પૂ. પાંડુરંગ શાસ્ત્રી

**આજનો સુવિચાર:-**

હિંમત એ નથી કે જ્યારે તમારી પાસે આગળ જવા શક્તિ હોય પણ એ છે કે જ્યારે તમારી પાસે શક્તિ ન

હોય ને આગળ વધો તે છે.

- નેપોલીયન બોનાપાર્ટ

**આજનો સુવિચાર:-**

કામનો યશ કોને મળશે એ જોય વિના કામ કરવું એ કામ પતાવવાની અને યશસ્વી થવાની સારામાં સારી રીત છે.

બેજામિન જોવટ

**આજનો સુવિચાર:-**

મને ભવિષ્યમાં રસ છે કારણ કે મારી બાકીની જિંદગી હું ત્યાં જીવવાનો છું.

- ચાર્લ્સ કેટરીંગ

**આજનો સુવિચાર:-**

આપણે સમજીએ કે આપને ભોગ આપીએ છીએ, પણ ખરેખર તો ભોગ આપણને ભોગવતા હોય છે.

- ભર્તૃહરિ

**આજનો સુવિચાર:-**

મન એક સારું દર્પણ છે એના પર ધૂળ ન લાગે તેને માટે આપણે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું જરૂરી છે. આપની પાસે પૂરી માહિતી ન હોય ત્યાં સુધી મનને શાંત રાખવું અને ઉતાવળે નિર્ણય ન લેવો.

- વેદ

**આજનો સુવિચાર:-**

આભ ગમે તેટલું ઊંચું હોય, નદી ગમે તેટલી પહોળી હોય  
પર્વત ગમે તેટલો વિરાટ હોય, પવન ગમે તેટલા સુસવાટા મારતો હોય  
પણ એક વાત ધ્યાનમાં રાખો, આપણે આ બધા સાથે શું લેવા દેવા??

**આજનો સુવિચાર:-**

માણસની અંદર જે જે શક્તિ, જ્ઞાન અને પ્રેમરૂપે છે તે માત્ર અર્થ અને કામ એ બે પુરુષાર્થથી ખીલતી નથી, ધર્મથી ખીલે છે.

- વિશ્વામિત્ર

**આજનો સુવિચાર:-**

શ્રવણ અને મનનની ટેવ પાડો. આપણે કોણ છીએ? શું છીએ? ક્યાં છીએ? આ વિશ્વ ક્યાં છે? વિચારો.

વાસ્તવમાં તમે ઈશ્વરથી જુદા નથી.

- સાંઈબાબા

**આજનો સુવિચાર:-**

સમાજમાં સજ્જન અને દુર્જન સાથે જ રહેતા હોય છે. જો દુર્જન પોતાનો સ્વભાવ છોડી શકતા ન હોય તો સજ્જને પોતાનો સ્વભાવ શા માટે છોડી દેવો જોઈએ?

- શંકરાચાર્ય

**આજનો સુવિચાર:-**

મિત્રતા એ એક નાજુક જવાબદારી છે.

- રત્નસુંદરવિજયજી

**આજનો સુવિચાર:-**

આપણી સંસ્કૃતિમાં માનું સૌથી ઊંચું સ્થાન હોવાને કારણે જ આપણી સંસ્કૃતિ આટલી ઊંચાઈએ પહોંચી છે.

- પાંડુરંગ શાસ્ત્રી

**આજનો સુવિચાર:-**

પ્રાર્થના ઈશ્વરને બદલતી નથી, પણ જે પ્રાર્થે છે એ માણસને બદલે છે.

સોરેન કિક્કગાઈ

**આજનો સુવિચાર:-**

રોગનો મિત્ર વૈદ્ય, રાજાનો મિત્ર મીઠાં વચન બોલનારો, સંસારથી પીડિત માનસનો મિત્ર સંત તેમજ લક્ષ્મી ખોઈ બેઠેલાનો મિત્ર જોષી છે.

- કવિ નિકોલસ

**આજનો સુવિચાર:-**

યૌવન ચાલ્યું જાય છે, પ્રેમ ઓસરી જાય છે, મિત્રતા ખરી પડે છે પરંતુ માતાનો પ્રેમ સદાય વધતો જાય છે એ જગતમાં શાશ્વત હકીકત છે.

- પાંડુરંગ શાસ્ત્રી

**આજનો સુવિચાર:-**

અંધારામાં રસ્તો બનાવવો મુશ્કિલ છે.

તોફાનમાં દીવો પ્રગટાવવો મુશ્કિલ છે

કોઈની સાથે દોસ્તી કરવી મુશ્કિલ નથી  
પરંતુ દોસ્તીને ટકાવવી મુશ્કિલ છે.

**આજનો સુવિચાર:-**

કર્યા વગર મળતું નથી, કરેલું ફોગટ જતું નથી. કરવાની શક્તિ તારામાં છે., કામ કરતો જા, હાક મારતો જા, મદદ તૈયાર છે.

- પાંડુરંગ શાસ્ત્રી

**આજનો સુવિચાર:-**

ત્રણ વાતનું હંમેશા ધ્યાન રાખો.

[1] કામ વગર બેસી ન રહો

[2] ખોટું કામ ન કરો

[3] કેવળ પોતાના સ્વાર્થ માટે કામ ન કરો.

**chhayamm.com**

જીવનમાં સુખ અને લોહીનાં સગપણ કરતાં વેદનાનું સગપણ વધુ ટકે છે

જો બીજાએ તમને ઈજા કરી હોય તો એ ભૂલી જજો, પણ તમે જો કોઈને ઈજા કરી હોય તો એ કદી ભૂલતા નહિ

વિચાર એ એક એવું પંખી છે જે શબ્દ સ્વરૂપે પિંજરામાં પાંખ તો પ્રસારે છે પણ ઉડવા માટે અશક્ત છે

પગમાં દોરી ગૂંચવાઈ હોય ત્યારે ફૂદાફૂદ કરવાને બદલે શાંતિથી ઊભા રહેવું જોઈએ જીવનમાં પણ સમસ્યાઓ ઊભી થાય ત્યારે શાંતિ, સમતા અને શ્રદ્ધાના આસન પર બેસતાં આવડે તો જ જલ્દી ઉકેલ મળે

ઉડવા કરતાંય આપણે જ્યારે ઝૂકી જઈએ છીએ ત્યારે આપણે વિવેકની વધુ નિકટ હોઈએ છીએ

બહારનું દેખાતું જગત મનનો વિલાસ માત્ર છે. એ એક ભ્રમ છે, કારણકે જે બધું જ દેખાય છે તે નાશ પામે છે

દુઃખ અને મુશ્કેલી એ માનવીને શિક્ષણ આપતા બે શ્રેષ્ઠ ગુણ છે જે માનવી સાહસ સાથે એને સહન કરે છે એ પોતાના જીવનમાં સફળતા મેળવે છે



અનુભવ જ્ઞાનનો પિતા છે અને યાદશક્તિ તેની માતા

અહંકારી કોઈની પાસે જવા માટે તૈયાર નથી, અને ક્રોધી પાસે કોઈ આવવા માટે તૈયાર નથી. અહંકાર અને ક્રોધ બંનેથી બચો

આખી જિંદગી આંકડા તમે માંડો અને છેલ્લે સરવાળો કોઈ બીજું જ કરી જાય એનું નામ નસીબ!

આદતને જો રોકવામાં ન આવે તો તે ઝડપથી ટેવ બની જાય છે

આપણને સહુને સામે કિનારે પહોંચવાની ઉતાવળ બહુ જ છે, પરંતુ હોડીને હલેસા બીજા કોઈ મારી દે તો

આપણી ઇચ્છા મુજબ સામેની વ્યક્તિ વર્તે એ સ્વીકારવું જરા અઘરું છે, કેમ કે એનેય તમારી જેમ જ ઇચ્છા જેવું હોય ને !

આપણી પાસે કેટલું છે તેમાં નહીં, પણ આપણે કેટલું માણી શકીએ છીએ તેમાં સુખ સમાયેલું છે

આપણું નસીબ અને આપણી આવતીકાલ આપણાં કર્મો પર જ આધારિત છે.

ઊંઘ એવો અફાટ સાગર છે, જેમાં આપણે આપણાં બધાં દુઃખ ડૂબાડી દઈ શકીએ છીએ

એવી શીખામણ ન આપો જે સુંદર હોય, પણ જે લાભદાયક હોય એવી શીખામણ આપો

કટાઈ જવું તેના કરતાં તો બહેતર છે ઘસાઈ જવું

કડવી શીખામણ હિતેચ્છુ જ આપે

કાર્ય કરવું એટલે શરીરથી પ્રભુને પ્રાર્થના કરવી

કેટલાંક પુસ્તકો માત્ર ચાખવાના હોય છે. કેટલાંક અંદર ઉતારવાના તથા કેટલાંક ચાવી અને પચાવી શકાય છે

કોઈ એક ઊંચા આસન પર બેસવાથી કંઈ ગૌરવ વધતું નથી, ગૌરવ ગુણોને કારણે આવે છે, કાગડો રાજમહેલના શિખર પર બેઠો હોય તો તેથી તે ગરુડ કહેવાય નહીં

ગમે ત્યારે ગમે તેવી પરિસ્થિતિ પેદા થાય, મનને નબળું પડવા ન દો. જ્યાં રહો, આનંદમાં રહો

આ વિશ્વમાં પ્રેમ કરવા લાયક બે વસ્તુ છે – એક દુઃખ અને બીજો શ્રમ. દુઃખ વિના હૃદય નિર્મળ થતું નથી અને શ્રમ વિના મનુષ્યત્વનો વિકાસ થતો નથી

અત્યંત અધમ પાપીને એક મહાન સંત થવામાં ઘણીવાર એકાદ ક્ષણનું જ અંતર હોય છે

બરફનો ભૂતકાળ પાણી હોય છે અને બરફનું ભવિષ્ય પણ પાણી જ હોય છે

## Read Gujarati

[‘સુપ્રભાતમ’ પુસ્તકમાંથી સાભાર.]

[1] કાયાને વજ્રથી પણ મજબૂત બનાવો પરંતુ હૃદયને તો પુષ્પથી પણ કોમળ બનાવો. – રવિશંકર મહારાજ.

[2] કાર્ય કરવાથી હંમેશ આનંદ કદાચ ન પણ મળે, પરંતુ કાર્ય ન કરવાથી તો કદાપિ આનંદ મળતો જ નથી. – ડિઝરાયેલી.

[3] ભયથી વ્યાપ્ત આ સંસારમાં તે જ વ્યક્તિ નિર્ભય રહી શકે જે બધા પર ક્ષમા અને દયાભાવ રાખે છે. – બુદ્ધ.

[4] જીવનમાં શાંત રહો, સત્ય પર ચાલો, દઢ રહો, મનમાંથી હિંમતપૂર્વક ડરને મારી હટાવો. મન જ રાજા છે. – સ્વામી રામતીર્થ

[5] જે પોતાના અંતઃકરણને નથી જોતો તે અંધ છે. જે સત્યના માર્ગ પર નથી ચાલતો તે પાંગળો છે. – પી. એન્થની.

[6] જેમ શરીર માટે સારું સ્વાસ્થ્ય જરૂરી છે તેમ આત્મા માટે સારું અંતઃકરણ જરૂરી છે. – એડિસન

[7] ઉંમર, સમય, અનુભવ અને વાંચન સાથે જો તમારું જ્ઞાન ન વધે તો તમે ત્યાંના ત્યાં જ છો, ઘાંચીના બેલ. – જેક્સન બ્રાઉન.

[8] પ્રગતિ વિના સંસ્કૃતિ નહીં, વિચારો વિના પ્રગતિ નહીં, પુસ્તકો વિના વિચારો નહીં, પુસ્તક મારફતે જ માણસ બીજાના કોઈપણ અનુભવને પોતાનો કરી શકે છે, પોતાની પસંદગીના યુગમાં જીવી શકે છે. એક જિંદગીમાં અનેક અવતારો જીવી શકે છે. – નોર્મન કઝીન્સ.

[9] કરોડોની સંપત્તિ એકઠી કર્યા પછી પણ, પરલોકમાં આપણે સાથે કોડી પણ લઈ જઈ શકવાના નથી. તો સંપત્તિનો સદઉપયોગ અનેક આત્માઓને સુખ-શાંતિ આપવામાં શા માટે ન કરવો ? – રત્નસુંદર વિજયજી.

[10] જેમ ઘરબાર વિનાનો પ્રવાસી કોઈ વિરામના સ્થળે થોડીવાર આરામ કરી ચાલવા લાગે તેમ આપણે પણ આ ઘર, પરિવાર, આયુષ્ય એક નાનું વિરામસ્થાન જ છે. – એસ. ભટ્ટાચાર્ય

[11] જેમ વૃક્ષને, ઋતુ અને સમય પ્રમાણે જ ફળ બેસે છે તેમ આપણાં કર્મો, જન્મોજન્મના સમય થાય ત્યારે જ પાકે છે. – સંત તુલસીદાસ

[12] કેટલીક દુર્બળતાઓ જિજીવિષાને કારણે જન્મે છે તો કેટલીક ઉપરછલ્લા અભ્યાસને કારણે. સાહસના અભાવથી જ ઘણી બધી પ્રતિભાઓ વિશ્વમાંથી ખોવાઈ જાય છે. – સિડની સ્મિથ

[13] જે ગર્વથી કહેતું હોય કે જાતે કદી ભૂલ જ નથી કરી, તો નક્કી સમજવું કે એમણે જાતે કદી કોઈ કામ જ કર્યું નથી. – થોમસ હકસલી

[14] શ્રદ્ધા અને શંકા બન્ને એક સ્થાનમાં રહી શકે નહિ. શંકાનો જન્મ હૃદયની અસ્થિરતામાંથી થાય છે, જ્યારે શ્રદ્ધાનો જન્મ અટલ આત્મવિશ્વાસ અને પ્રેમમાંથી થાય છે. – જેમ્સ એલન

[15] જે મિત્રને વિનયથી, ભાઈઓને સન્માનથી, સ્ત્રીને માનથી, સેવકોને દાનથી અને લોક વહેવારમાં ચતુરાઈથી વર્તી શકે છે તે વ્યક્તિ શાણો છે. – હિતોપદેશ

[16] આપણી જિંદગીમાં જો જવાબદારીઓ અને જોખમો ન હોય તો જિંદગી કદી પણ જીવવા યોગ્ય ન હોત ! – ગાંધીજી

[17] જેમ વૃક્ષ પોતાની ઉપર પડતા તાપને પોતાની ભીતર ખેંચીને દઢ, મજબૂત અને સમૃદ્ધ બને છે તેમ દુઃખો સ્વીકારી, સમજીને સહન કરવાથી વ્યક્તિ પણ તાકાતવર થાય છે. – ટાગોર

[18] જે લોકો પોતાના દોષને કારણે જ જીવનમાં સફળ થઈ શકતા નથી તે બીજાના દોષ જોવામાં સમય બગાડે છે. – હેઝલિટ

[19] સમાજનો, ધર્મનો કે સંસ્કૃતિનો જીર્ણોદ્ધાર કરવા કરતાં હૃદયનો જીર્ણોદ્ધાર કરશો તો બાકીનું બધું આપોઆપ થઈ જશે. – કાકા કાલેલકર

[20] જિંદગીભર તમે પ્રતિષ્ઠા માટે ઝઝૂમ્યા હો છતાં પણ સાચી અને કાયમી પ્રતિષ્ઠા તો તમને મૃત્યુ પછી જ મળે છે. – જોસેફ અડિશન

[21] શરીર એ આત્માની સિતાર છે. હવે એ તમારા હાથમાં છે કે તેમાંથી કેવા સૂર તમારે કાઢવા છે. – ખલિલ જિબ્રાન.

[22] વગર લેવે-દેવે કંઈ સૂચન કરવું કે સુધારવા મંડી પડવું એ પણ એક અહંકારની પેદાશ છે. – શ્રી મોટા.

[23] થોડું-ઘણું ગાંડપણ તો આપણા બધામાં જ હોય છે પણ પોતાના ગાંડપણનું જે વિશ્લેષણ કરી શકે તેને ફિલોસોફર, તત્ત્વચિંતક કહેવામાં આવે છે. – સ્વેટ માર્ડન

[24] મહાન બની મહાનતાના અહંકારમાં એકાકી જીવન જીવવા કરતાં માનવ બની નમ્રતાપૂર્વક માનવીના દુઃખ દૂર કરનારી સેવામાં જ મને માનવજીવનની સાર્થકતા જણાય છે. – ટોલ્સ્ટોય

[25] ઘર કેવી રીતે બાંધવું એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ પરંતુ એમાં સુખેથી કેમ રહેવું એ ભાગ્યે જ કોઈ જાણે છે. – જ. કૃષ્ણમૂર્તિ