



અનુપમની હે અમૃતધારા...!

નોરવોક, લોસ એન્જલસ-યુ.એસ.એ. સ્થિત મંદિરજીની
પ્રથમ પાટોત્સવસભામાં આશીર્વાન, ૩ જુલાઈ ૨૦૨૪

કેલિફોર્નિયા રાજ્યમાં નોરવોક-લોસ એન્જલસ ટાઉનમાં મંદિર નિર્માણની વાતો જ્યારથી વેરલાઉસ લીધું ત્યારથી સાંભળતા આવ્યા છીએ અને હજુય સાંભળીએ છીએ. વેરલાઉસમાંથી મંદિર થયું એટલે જે પરિવર્તન થયું તે સ્થૂળ રીતે પણ થયું, સૂક્ષ્મ રીતે પણ થયું અને આધ્યાત્મિક રીતે પણ આપણાં સર્વનું ઉત્થાન થઈ રહ્યું છે; એ પ્રભુકૃપા-ગુરુકૃપાનું સુખદ પરિણામ છે ! મંદિર નિર્માણના કાર્યમાં જેમણે જેમણે સેવાઓ કરી, એ સૌને પ્રાણપ્રતિષ્ઠા વખતે આપણે બિરદાવ્યા, એમનો હૃદયપૂર્વક આભાર માન્યો. એ જ પ્રમાણે આ આખા વર્ષ દરમિયાન મંદિરમાં સૌ ભક્તો આપસઆપસમાં પ્રેમ, આત્મીયતા અને સુહૃદભાવ રાખી યોગીબાપાની પ્રસન્નતા અર્થે સંપ, સુહૃદભાવ ને એકતાથી, હળીમળીને ભજન-ભક્તિ, સેવા-પરિચર્યા કરતા રહ્યા એ વાતો સાંભળીને પણ અત્યંત આનંદ થયો.

‘સંપ, સુહૃદભાવ, એકતા-યોગીબાપની પ્રસન્નતા... સંપ સુહૃદભાવ, એકતા-સાહેબદાદાની પ્રસન્નતા’ સૂત્ર મુજબ આખા વર્ષ દરમિયાન આપણે ગુરુની, પ્રભુની પ્રસન્નતા મેળવવા માટે હાંહાંગડથલ પ્રયત્ન કર્યો. અને ગુરુએ, પ્રભુએ એને અનેકગણો માની, સ્વીકારીને આપણને સર્વને તનથી, મનથી, ધનથી અને પરિવાર સહિત સુખ-શાંતિ-આનંદ અને સુમેળતાથી જીવતાં થઈએ એવા રૂડા સંજોગો ગોઠવી આપ્યા; આ પ્રભુભક્તિનું પરિણામ છે, આ પ્રેમ-આત્મીયતા-સંગઠનભાવનું પરિણામ છે ! સૌએ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે, ભક્તિ, સમર્પણભાવ આખા વર્ષ દરમિયાન અર્પણ કરી ઉત્સવ દીપાવ્યો છે.

આખા વર્ષ દરમિયાન સેવા કરનારા સર્વ સેવકો, ભક્તોનો અમે સૌ સંતો હૃદયપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ. આપની આવી ભક્તિ, હોંશ અને ઉમંગથી અમારી ભક્તિમાં અને માહાત્મ્યમાં પણ વધારો થાય છે.

બે-ત્રણ દિવસથી આ દીકરા-દીકરીઓની વાતો સાંભળીએ છીએ. એમનાંમાં નાનપણથી શુભ સંસ્કારોનાં જે બીજ એમનાં માતા-પિતાનાં શુભ વર્તનને કારણે રોપાયાં છે, તે ધીરે ધીરે રોપ અને એમાંથી છોડ બનીને વિકસી રહ્યાં છે, તો આ પ્રદેશમાં આપણું પારિવારિક જીવન, સમાજ જીવન પણ વધારે ને વધારે સમૃદ્ધ થતું જશે એવી આપણને આશા બંધાઈ છે. કારણ કે, આપણાં સૌનાંય હૃદયને વિશે મુખ્ય ભાવ પ્રભુની કૃપા અને ગુરુની પ્રસન્નતા છે.

ભગવાને સોંપેલું કાર્ય, ભગવાનનું કાર્ય માનીને અને ભગવાનને રાજી કરવાના ભાવથી જ્યારે આપણે કરીએ ત્યારે એમાં આપણી રીત અને પોતાની પદ્ધતિ લગાવવાને બદલે ભગવાનની રીત અને પદ્ધતિથી જ્યારે કાર્ય કરીએ છીએ ત્યારે એનાં શુભ અને રૂડાં પરિણામો પ્રાપ્ત થાય છે. ભૌતિક રીતે તો તેનું દર્શન થાય છે, પણ આપણા હૃદયને વિશે શાંતિનો અનુભવ વિશેષ ને વિશેષ થતો રહે છે; આ બહુમહત્વની અને અગત્યની બાબત છે ! એટલે મંદિર એવું સ્થાન છે કે જ્યાં આવવાથી આપણે જંપી જઈએ છીએ, મનની અંદર ઊતરીએ છીએ અને આત્મ-અભિમુખ બનીએ છીએ. ઘડીક માટે સંસાર, વ્યવહાર અને એના પ્રશ્નોને કારણે ઊભાં થયેલાં દુઃખ કે જ્વાલિને પણ જ્યારે આપણે વીસરી જઈએ ત્યારે સંપૂર્ણપણે આપણું મન ભગવાનમાં જોડાય છે.



હમણાં શ્રી ઠાકોરજીનાં દર્શન ખૂલશે, રાજભોગનાં દર્શન થશે - જેને આપણે અત્રકૂટ કહીએ છીએ. દિવાળી વખતે અને અન્ય શુભ પ્રસંગોએ પણ આપણે શ્રી ઠાકોરજીની આગળ મનોરથ કરીને ભાતભાતનાં વ્યંજન-ભાતભાતની વાનગીઓ ધરાવીએ છીએ. એમાંય આપણા ગુજરાતીઓને માત્ર ચણાના લોટમાંથી જ કેટલી બધી જુદી જુદી વાનગીઓ બનાવતાં આવડે છે ! બેઝિક રો મટિરિયલ ચણાના લોટમાંથી કેટલી બધી જુદી જુદી વાનગીઓ બને છે ! દરેકનાં નામ જુદાં, દરેકને બનાવવાની રીત જુદી, દરેકનો સ્વાદ જુદો. એમ, આપણે બધાં ભિન્ન ભિન્ન કુટુંબ-પરિવારમાં જન્મેલાં, એના રૂડા સંસ્કાર લઈને આવેલાં; જ્યારે અહીં મંદિરમાં શ્રી ઠાકોરજી સમક્ષ આપણે સૌ ભેળાં થઈએ છીએ, ભગવાનનાં શ્રી ચરણોમાં અર્પણ થઈએ છીએ ત્યારે એ વાનગી રહેતી નથી, એ વ્યંજન રહેતું નથી પણ પ્રસાદ બની જાય છે. ભલે બજારમાંથી હલવાઈને ત્યાંથી તૈયાર મીઠાઈ લાવ્યાં હોઈએ, જ્યારે ખરીદીએ ત્યારે મીઠાઈ તરીકે એનો ભાવ અને એનો સ્વાદ સમજીને આપણે લઈ આવ્યાં હોઈએ, પણ જ્યારે ભગવાનનાં શ્રી ચરણોમાં તે મીઠાઈ અર્પણ થાય છે અને પછી જ્યારે અન્યને તે આપીએ છીએ ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે, 'શ્રી ઠાકોરજીનો પ્રસાદ છે લઈને જજો, જમીને જજો.' આ પરિવર્તન છે ! એ સ્થૂળ વસ્તુને જો ભગવાનના સંબંધનો સ્પર્શ થાય છે, સંતોની સેવા-પરિચર્યાના માધ્યમ દ્વારા ભગવાનનાં શ્રી ચરણોમાં જ્યારે એ અર્પણ થાય છે ત્યારે એ વાનગીનો ટેસ્ટ તો એનો એ જ રહે છે અને ભૂતકાળનું નામ પણ એનું એ જ છે; પણ મંદિરમાં એને 'પ્રસાદ' તરીકે ઓળખીએ છીએ. કેટલા સુંદર આપણા ભારતીય સંસ્કૃતિના સંસ્કાર છે ! એમ, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પછી તે બહેન હોય કે ભાઈ હોય, વૃદ્ધ હોય કે બાળક હોય, ગમે તે સ્વભાવ-પ્રકૃતિ હોય, પણ મંદિરમાં આવીને શ્રી ઠાકોરજીના સાંનિધ્યમાં બેસે છે અને પોતાના જે કંઈ મનોભાવ છે એ શ્રી ઠાકોરજી સમક્ષ અર્પણ કરે છે તો ઠાકોરજીનો એને સંબંધ અને સંપર્ક બને છે એટલે તેઓ પ્રસાદ બની જાય છે !

પ્રમુખ સ્વામી મહારાજે એક સૂત્ર આપ્યું છે : 'અન્યના સુખમાં આપણું સુખ સમાયેલું છે.' આજે એ જ વાત જુદા શબ્દોમાં થઈકે, 'હું મારી ખુશી કરતાં પણ અહીંયાં સત્સંગમંડળના જે ભક્તો છે તેમની ખુશીની વિશેષ કાળજી લઉંકે ચિંતા કરું કે એમની વ્યવસ્થા કરું.' પછી તે જે કરે એ ભક્તિ બને છે. મંદિરનો આ સામૂહિક ભાવ છે કે, હું એકલો નથી. આ સમગ્ર સૃષ્ટિનું સર્જન કરનારા ઈશ્વર છે, એમણે મને-તમને-

આપણને સૌને અને હજુ અહીંયાં આવવાને માટે સદ્ભાગી બન્યાં નથી એવાં, બહાર ફરતી પણ જે જીવસૃષ્ટિ છે, એ સઘળું ઈશ્વરનું સર્જન છે. વહેલી-મોડી એમને જ્યારે સંતની કૃપા, પ્રભુના આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થશે ત્યારે તેઓ આ માર્ગે અવશ્ય પડવાનાં છે. તો પ્રમુખ સ્વામી મહારાજની વાત સંસારી માણસો, સામાન્ય ગૃહસ્થી, વેપાર-ધંધો કરનારા, પત્ની અને સંતાનો, સગાંવહાલાંની વચ્ચે રહેનારા ભક્તો આટલી સરળ રીતે પોતાના જીવનમાં એપ્લિકેશનમાં લાવે એ કેટલો મોટો અદ્ભુત ચમત્કાર કહેવાય ! એના માટે ઘર છોડી, સાધુ થઈ, મંદિરમાં બેસી ઘંટડી વગાડવાની જરૂર નથી. જે કરીએ છીએ એ કર્મ પ્રભુપ્રીત્યર્થે, ગુરુ આજ્ઞાથી, એમની પ્રસન્નતાને માટે અર્પણ કરવું એ ટ્રેનિંગ મંદિરના માધ્યમ દ્વારા આપણને મળી છે.

આ પ્રોપર્ટી-આ વેરલાઉસ બધાંએ પસંદ કર્યું, અને તમે એનું પરિવર્તન કર્યું. વેરલાઉસમાંથી મંદિર બનવાની જે પ્રક્રિયા છે એ પ્રક્રિયા પરિવર્તનની પ્રક્રિયા છે. એમ, આ દેહ પણ વેરલાઉસ છે. અંદર ઘણો કચરો પડ્યો છે. હઠ-માન-ઈર્ષ્યા, રાગ-દ્વેષ, મારું-તારુંની આપણી જે પ્રકૃતિ, એમાંથી ધીરે ધીરે બદલાવ લાવવા જ ગુરુનો આપણને જ્યારે સંબંધ અને સંપર્ક પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેઓ આપણને બ્રહ્મના સંબંધ સાથે જોડે છે. અને ધીરે ધીરે આપણા વિકારો શાંત પડતા જાય છે, નિર્મૂળ થતા જાય છે. આ બહુ લાંબો પ્રોસેસ છે. જન્મોજન્મથી જીવાત્માની આ યાત્રા પરમાત્મા તરફ ચાલતી રહે છે. આ જન્મે આપણને આ પરિવારમાં મનુષ્યનું ખોળિયું મળ્યું છે એને કેમ કરીને જીવી જવું, કેમ કરીને એના સંસ્કારોને દીપાવી જવા અને ઊજળા કરવા એ આપણો પુરુષાર્થ છે. મંદિર અને સંતો; એના માટેનું બહુમોટું પૂરક બળ છે. એટલા માટે આવાં આશ્રયસ્થાનો, પ્રેરણાનાં સ્થાનો કે જ્યાં બળ મળે, જ્યાં ભગવાન વિશેની આસ્થા અને શ્રદ્ધાની પુષ્ટિ થાય, ધન્યતા - 'સરસ કરો છો, સારું કરી રહ્યા છો, આગળ વધો' અને એનાથી આગળ કહેવાનું કે, 'અમે પણ તમારી સાથે છીએ' આ સુહૃદભાવ ! આવા સુહૃદભાવનો પાઠ આપણને બ્રહ્મસ્વરૂપ યોગીજી મહારાજે શિખવાડ્યો છે.

આપણે શુદ્ધ અને પવિત્ર થવા માટે ભગવાન પાસે આવવાનું છે. તો જ્યારે આપણે આ દેશમાં આવ્યાં, આપણી ખાણી-પીણી, આપણાં વસ્ત્ર-પરિધાન, આપણી હરવા-ફરવાની રીતમાં ફેરફાર આવ્યો, તો આમાં પણ કંઈ ફેરફાર આવવો જોઈએ કે નહીં ? પેલું આપણે ઝટ અપનાવી લઈએ છીએ. હમણાં આઈફોનનું નવું મોડેલ બહાર આવી



રહ્યું હોય તો એ લેટેસ્ટ મોડેલ લાવવા માટે આપણે કેટલા ઉત્સાહી હોઈએ છીએ, કેટલા આગ્રહી હોઈએ છીએ ! પણ સત્યને નૂતન સ્વરૂપે સ્વીકારવા માટેની આપણી આંતરિક તૈયારી હોતી નથી. હજુ તો વહેમ અને અંધશ્રદ્ધામાંથી આપણે બહાર નીકળી શકતાં નથી. એટલે ઈશ્વર સુધી પહોંચવા માટે - મૂર્તિ એનો આધાર છે, સંતો એ માટેની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન આપે છે, શાસ્ત્ર અને મંત્ર એ સ્વાધ્યાય અને જપ કરવા માટે પ્રભુએ આપણને આપ્યાં છે ! અને એ સ્વરૂપે આપણે જ્યારે એમને સ્વીકારતાં જઈએ તો ધીરે ધીરે આપણી અંદર પરિવર્તન આવતું જાય છે. ભલે આપણે થોડાં છીએ, પણ જો સંગઠિત છીએ અને સામૂહિક રીતે સર્વનું હિત અને ભલું થાય એવા ભાવથી યત્કિંચિત મન-કર્મ-વચનથી, તન-મન-ધનથી પ્રભુપ્રીત્યર્થે, ગુરુઆજ્ઞાથી જે કંઈ સેવા કરતાં રહીશું તો આપણા જીવનમાં અવશ્ય પરિવર્તન આવશે, આપણી માનસિકતામાં અવશ્ય પરિવર્તન આવશે.

આપણા મનના ચિત્રપટ પર ધૂન કરતી વખતે મન ધૂનમાં રહેતું નથી અને અડધો કલાક આપણને બહુ લાંબો લાગે છે. ચાલુ ધૂનમાં કેટલીય વખત આંખ ખોલી આજુબાજુ જોઈ લઈએ છીએ ને ઘડિયાળ તરફ પણ જોઈ લઈએ છીએ. ત્યારે અંદર ફિલ્મ ચાલુ કરી દેવાની, વિડિયો ચાલુ કરી દેવાનો. આપણાં દરેકની અંદર મન, ઈન્દ્રિય, ચિત્ત અને અહંકાર એ ચાર વિભાગ છે. એમાં ચિત્ત એવું છે કે આપણે જે કંઈ જોઈએ તેની છબી તેમાં છપાઈ જાય. એટલે સંતોએ આપણને રીત શિખવાડી કે, ભગવાનની, ગુરુની જે છબી તમારી અંદર છપાઈ ગઈ છે એને તમે સંભાર્યાં કરો. બાકી, સમાધિમાં જવું તો બહુ અઘરું છે અને આપણી કોઈની જીવનવ્યવસ્થા એવી નથી કે આપણે સમાધિમાં ઊતરી શકીએ.

આપણો ભક્તિમાર્ગ છે. નામસ્મરણ અને સ્વાધ્યાય, ભજન અને કીર્તન ! આપણે ભક્તિમાર્ગના પ્રવાસી છીએ એટલે ભગવાનને અર્થે હાંહાંગડથલ જે કંઈ પણ કરીએ એ ભક્તિના ભાવથી અર્પણ કરીએ તો ભગવાન એને અનેકગણું કરીને સ્વીકારે છે. ‘ઓહોહો, ધન્ય છે તમને ! તમે આવ્યા, હું બહુ ખુશ થયો !’ આપણે ના આવીએ તો ભગવાન નાખુશ નથી. એમને તો પૂજારી મહારાજ સમયે સમયે રમાડે છે, જમાડે છે, નવડાવે છે, ધોવડાવે છે, વસ્ત્રો પહેરાવે છે, એમનાં લાલનપાલન કરે છે. ‘હું ને મારો ભગત - બેય ખુશ છીએ.’ પણ આપણે આવીએ અને આપણને જે ખુશી પ્રાપ્ત થાય એ ખુશી જોઈને પણ અત્યંત ખુશ થાય છે કે, ‘હું અહીંયાં જ ઊભો છું, અહીંયાં જ છું, તમારા માટે જ છું.’

એમ, આ સ્થાન આપણા માટે બનાવ્યું છે. ભગવાન મોકળાશથી, લહેરથી આપણને દર્શન આપે છે ! આપણો ભગવાન સાથેનો નાતો અને સંબંધ એટલી જ આપણે નિસબત છે. આપણો ભગવાન સાથેનો સંબંધ અને નાતો દિન-પ્રતિદિન દઢ થતો જાય ને અહીંયાંથી દર્શન કરીને, માથું ટેકવીને પાછા જઈએ ત્યારે એમની સઘળી શક્તિ આપણી સાથે આવે, આપણી સર્વ પ્રકારે રક્ષા કરે અને એનાથી આગળ, એવા આશીર્વાદ ને કૃપા આપણી ઉપર વરસાવે કે, ‘સર્વનું શુભ થાય, સર્વનું રૂડું થાય, સર્વનું મંગલ થાય’ એવા આપણે હંમેશાં વિચાર કરીએ. ભગવાનના ભક્તનું અંતર ટાકું રહે, ઘગી ના જાય અને અન્યને વિશે શુભ સંકલ્પ અને શુભ ભાવનાઓ થતી જાયકે, ‘સર્વનું શુભ થાય !’

યોગીબાપા અહીં બિરાજમાન છે. યોગીબાપાએ હાથ ઊંચા કરીને આશીર્વાદ આપ્યા કે, ‘ભગવાન સૌનું ભલું કરો.’ અહીં એમની છબી રાખવી, આ સૂત્ર લખવું એ એક બાબત છે, પણ આપણે એ ભાવ હૃદયને વિશે સ્થાપિત કરવો કે, ‘સર્વનું સર્વ પ્રકારે રૂડું થજો.’ આપણી વૈદિક સંસ્કૃતિના મંત્રમાં પણ આપણે એ જ બોલીએ છીએ. એ જે મૂળભૂત શાસ્ત્રોક્ત શબ્દો છે એમાં ઊર્જા છે ને એનાથી આગળ, ભગવાનની મૂર્તિમાં ભગવાનનું પરમતત્ત્વ બિરાજમાન છે એવા ભાવથી એમની પૂજા કરવામાં આવે છે. એટલે આ દિવ્ય મૂર્તિ છે તે ભગવાનનું સ્વરૂપ છે, મારે ભજવા માટેની ઉપાસ્ય મૂર્તિ છે; આ બધી પૂજા પાછળનો એ ભાવ છે.

ચિત્રપ્રતિમા હોય કે પાષાણ પ્રતિમા હોય તો એને વિશે પણ આપણને એવો ભાવ થાય, એટલે સઘળાં અંગો, સઘળી ઈન્દ્રિયો - પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને અગિયારમું મન પ્રભુમાં જોડીને પ્રભુને પ્રાર્થના કરવાની. આપણી વૈદિક સંસ્કૃતિ પ્રમાણે અને સમય અનુસાર આપણને સદ્ગુરુ સંત પરમ પૂજ્ય શાંતિદાદા અને પરમ પૂજ્ય મનોજદાસજીએ નૂતન રીત શિખવાડી કે, ‘ભાવ એ બહુ અગત્યની વસ્તુ છે.’ આજે આપણે એવા ભાવપૂર્વક ભગવાનની સેવા-પૂજા કરી. આ સંતોએ આપણને સૌનેય ભગવાનની સાથે જોડ્યા. એ જોડાવા માટેનું પરમતત્ત્વ ને બળ છે એવા ભગવાનના પરમતત્ત્વને ધારક આપણા ગુરુ સાહેબદાદા ! તેઓએ આપણાં સર્વ ઉપર અતિશય કૃપા કરી છે ! તો એમનાં શ્રી ચરણોમાં પ્રાર્થના કરીએ કે, અમારી શ્રદ્ધામાં વધારો થાય, અમારી નિષ્ઠા દઢ બને, અમારી ભક્તિમાં વધારો થાય ! ને સાથેસાથ જો એમાં વધારો થયો હોય તો અર્પણ કરવાના ભાવમાં, સમર્પણ કરવાના ભાવમાં પણ વધારો થાય ! મારું જે કંઈ પણ છે તે પ્રભુપ્રીત્યર્થે, પ્રભુ-

પ્રસન્નતાયે, ગુરુ આજ્ઞાથી વપરાય તો એ મારા જીવનની ધન્યતા છે ને મંગલ છે ! બાકી તો, આ સૃષ્ટિમાં કશુંય કાયમી નથી અને કશુંય કોઈ સાથે લઈ જતું નથી, સઘળું અહીંનું અહીં રહે છે. પણ મુશ્કેલી એ છે કે છૂટતું નથી. પણ એને ભગવાનના સંબંધે જોડી દઈએ અને ભગવાનનો પ્રસાદ સમજીને એનો સંપૂર્ણ સભાનતાથી સમજી-વિચારીને સદ્ઉપયોગ કરીએ. બુદ્ધિ હોય, શક્તિ હોય, કૌશલ્ય હોય, ધન, મિલકત કે કોઈ સારી ચીજ-વસ્તુ હોય એનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવાનો સાચો ઉપાય એ છે કે, એને ભગવાનને ધરાવી દેવાનો.

આપણે નવી ગાડી મંદિરે લઈને આવીએ છીએ અને સંતોને કહીએ છીએ કે, ‘પૂજન કરી આપો અને ભગવાનની મૂર્તિ પધરાવી આપો.’ પછી ૩૬૫ દિવસ એ ગાડી તો આપણે જ વાપરીએ છીએ. પણ, આ આપણા સંસ્કાર છે કે, કશું પણ, કંઈક ઉત્તમ અને શ્રેષ્ઠ આપણને પ્રાપ્ત થયું તો પહેલું સમર્પણ ભગવાનનાં શ્રી ચરણોમાં ! અને સંતો તેને પ્રસાદીનું કરીને પાછું આપે છે. એમ, ભગવાનને આપણે જે ધરાવીએ છીએ એ વાનગી પ્રસાદીની થઈને પ્રસાદરૂપે આપણને પાછી મળે છે. પછી તે સાંસારિક ધન, વૈભવ, મિલકત હોય કે અધ્યાત્મ આશીર્વાદ હોય ! એ મંદિર, મંદિરના સ્થાન, એની પૂજા અને એના માટે અર્પણ થતો સમર્પણનો ભાવ; એનું આ અધ્યાત્મવિજ્ઞાન છે, અને એ આપણી સાચી સંસ્કૃતિ છે. આપણને આ જે તક મળી છે તે ઉત્તમ તક મળી છે. આપણે સર્વે ભેગાં મળીને આવા ભાવથી આપણને મળેલી ઉત્તમ તકનો ઉત્તમ ઉપયોગ કરીએ.

પાનબાઈ નામની યુવાન દીકરીને એનાં સાસુમા એમ કહે છે, ‘વીજળીના ઝબકારે મોતી પરોવી લ્યો’ આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિનાં જે કીર્તનો છે એની અંદર આપણને આવાં અદ્ભુત શિક્ષણ-માર્ગદર્શન અને દોરવણી આપેલાં છે. આ સમયે અત્યારે આપણને જે તક મળી છે એ ફરી મળશે કે નહીં એ આપણને ખબર નથી. એટલે હાજર વર્તમાનકાળમાં જીવવાની આપણે ટેવ પાડવાની જરૂર છે. એના માટે પપ્પાજી મહારાજે બહુ સુંદર સૂત્ર આપ્યું હતું કે, આપણે એક એવો રૂડો સંકલ્પ કરીએ કે, ‘આ પળ મારે ધામરૂપ રહેવું છે.’ અત્યારે આપણે મંદિરમાં ભગવાનની સમક્ષ બેઠાં છીએ, ત્યાં સુધી ભગવાનમય રહેવું છે; તો આપણે ભગવાનના ધામમાં બેઠાં, ભગવાનમય થઈને બેઠાં.

આપણને સૌનેય એ માટેની બુદ્ધિ, શક્તિ, ભક્તિ આપે તેવી શ્રી ગુરુચરણો, શ્રી પ્રભુચરણો મંગલ પ્રાર્થના !

જય શ્રી સ્વામિનારાયણ !

TOTAL WELLNESS MANAGEMENT EXERCISES FOR REMAINING FIT FOR LIFE

Dr. Mohinder M. Walia

Doing fitness training exercises regularly is of utmost importance for remaining fit for life.

Outlined below are some practical suggestions in the above context .

➤ **Walking** is the best exercise for physical fitness for persons of all ages. Brisk walking, with rhythmic breathing for the young and a little slower pace for the seniors is advisable. About 20 minutes duration is sufficient. A couple of minutes of leisurely stroll, after about 15 minutes of meals is good.

➤ **Suryanamaskar** is a complete yogasan for exercising the entire body. About three to five rounds of this asan every morning should be performed regularly .

➤ **Daily practice of three pranayams, namely :** Bhastrika , Kapalbhathi and Anulom-vilom should be practiced for about five minutess each, every day while in empty stomach.

➤ **Yogic clapping** , that is, with fingers joined together for about a couple of minutes is good for balancing the five elements which are represented by the five fingers. Clapping also activates a large number of pressure points lying in the fingers and palms.

Cautionary Advice

- Always lift weights after bending your knees to save your low back from injury.
- Always turn to one side to lie down or get up from the bed; this also to avoid injury to the spine.

