

અનુપમની હે અમૃતધારા...!

~ સદ્ગુરુ સાધુ પરમ પૂજ્ય અધિનાદાદા

વચનામૃત ગઢડા પ્રથમ ૭૮ : 'દેશકાળાદિકના પ્રધાનપણાનું' નું નિરૂપણ
૧૦ મે ૨૦૨૪, 'અક્ષરમલોલ', તપોભૂમિ બ્રહ્મજ્યોતિ, મોગરી

શ્રીજીમહારાજ બોલ્યા જે, સર્વે સંત સાંભળો, એક પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ. પછી સંતે કહ્યું જે, પૂછો, મહારાજ ! પછી શ્રીજીમહારાજ બોલ્યા જે, દેશ, કાળ, ક્રિયા, સંગ, મંત્ર, દેવતાનું ધ્યાન, દીક્ષા અને શાસ્ત્ર એ આઠ સારાં હોય તો પુરુષની બુદ્ધિ નિર્મળ થાય છે અને એ આઠ જો ભૂંડાં હોય તો પુરુષની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થાય છે, માટે એ આઠમાં પૂર્વસંસ્કાર કર્મનું કાંઈ જોર છે કે નથી ?

પહેલી વાત તો અહીંયાં મહારાજે બહુ મહત્વની અને અગત્યની બાબત કહી છે. 'દેશ, કાળ, ક્રિયા, સંગ, મંત્ર, દેવતાનું ધ્યાન, દીક્ષા અને શાસ્ત્ર એ આઠ સારાં હોય તો પુરુષની બુદ્ધિ નિર્મળ થાય છે.' એક 'વચનામૃત'માં મહારાજે કહ્યું છે કે, 'ઈન્દ્રિયોની ધારા નૈમિષારણ્ય ક્ષેત્રને વિશે કુંઠિત થઈ જાય છે.' કુંઠિત થવું એટલે ટેમ્પરરી શમી જવું અને નિર્મૂળ થવું એટલે મૂળ સહિત ઊખડી જવું - ફરી એનો ઘાટ કે સંકલ્પ ઊઠે નહીં. એટલે જ્યારે આપણે આવા પવિત્ર સ્થાનમાં અને ગુરુહરિ સાહેબદાદા જેવા પવિત્ર પુરુષની હાજરીમાં હોઈએ ત્યારે સ્વાભાવિક છે કે એ વાતાવરણનો આપણી ઉપર પ્રભાવ થવાને કારણે આપણા બધા ઘાટ, સંકલ્પ વિરામ પામી જાય છે, ઈન્દ્રિયોની ધારાકુંઠિત થઈ જાય છે.

નૈમિષારણ્ય ક્ષેત્રની વ્યાખ્યા કરી છે કે, એવા ભગવાનધારક પુરુષ જ્યાં બિરાજમાન હોય એ નૈમિષારણ્ય ક્ષેત્ર છે. આમ તો, 'નૈમિષારણ્ય' એક તીર્થ છે અને એની જાત્રા કરવા માટે પણ લોકો જાય છે. પણ એ તીર્થસ્થાનમાં હોઈએ ત્યાં સુધી એનાં વાઈબ્રેશન હોય છે. તપોભૂમિ બ્રહ્મજ્યોતિમાં અને એમાંય મંદિરમાં શ્રી ઠાકોરજી સમક્ષ અને તેમાંય

વિશેષ કરીને જો ગુરુહરિ સાહેબદાદા બિરાજમાન હોય અને એમના વિશે જો આપણે આપણી મનની વૃત્તિને જોડીએ તો આપણી સર્વ વૃત્તિઓ શાંત પડી જાય છે; એ આપણા સૌનો અનુભવ છે. અને પછી અહીંથી બહાર નીકળીએ અને એમાંય અહીંથી ગેઈટની બહાર નીકળીને બજારમાં જઈએ ત્યારે શું થાય છે એનો પણ આપણને સૌને અનુભવ છે; તો આ મંત્ર, શાસ્ત્ર, ક્રિયા અને સંગ - એમના સાંનિધ્યનો ફાયદો છે.

સદ્ગુરુ સંત પરમ પૂજ્ય શાંતિદાદાએ આ ભૂમિનું નામ પાડ્યું છે 'તપોભૂમિ બ્રહ્મજ્યોતિ'. પંચાગ્નિમાં સંતો તપે છે અને એમનું જે પુણ્ય છે એ ચારેય બાજુએ ઘબકી રહ્યું છે. જેઓ પોઝિટિવિટી સાથે આવે છે એને એમનો સ્પર્શ થાય છે અને એમનો લાભ મળે છે. જેઓ નકારાત્મકતાથી આવે છે, ખાલી જોવા-દેખવા-જાણવા આવે છે એને એમના સ્પર્શનો લાભ મળી શકતો નથી. એનો અર્થ એમ થયો કે, આપણી વૃત્તિ પણ એમની સાથે જોડાવી જોઈએ.

'નિર્મળ' - મળ એટલે કાદવ-મેલ અને નિર્મળ એટલે સ્વચ્છ. તો 'પુરુષની બુદ્ધિ નિર્મળ થાય છે' એને આપણે અહીંયાં એમ કહીશું કે, હકારાત્મક- પોઝિટિવ થાય છે. તમારી અંદરની પોઝિટિવિટી અને આ વાતાવરણની અંદરનાં વાઈબ્રેશનસની જે પોઝિટિવિટી છે એ બેની હાર્મનીથી આપણા સમગ્ર તંત્રમાં પોઝિટિવિટી વધે છે. એટલે જ્યારે આપણે દેવસ્થાનમાં દેવની મૂર્તિની સામે અને ગુરુના સાંનિધ્યમાં હોઈએ ત્યારે આપણા મનની વૃત્તિને આપણે તેટલો સમય તેમનામાં જોડી રાખવી એ આવશ્યક બાબત છે. 'પુરુષ' એટલે આપણે અહીંયાં ભક્ત; પછી એ ભાઈહોયકે બહેનહોય તેમ સમજવાનું છે.

શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાને 'વચનામૃત'ના માધ્યમ દ્વારા સ્પષ્ટ કહેવામાં કશું બાકી રાખ્યું નથી. તેમાંથી આપણે કેટલું લઈએ છીએ એનો આધાર આપણી ઉપર છે. એમણે એવું દૃષ્ટાંત આપ્યું છે કે, દાડની બાટલીઓ પડી હોય અને થૈ થૈ કરીને બાઈઓ નૃત્ય કરતી હોય; અને ત્યાં ગમે તેવો ધીર-ગંભીર પુરુષ જઈને ઊભો રહે, તો ઘડી એની ઉપર એ વાતાવરણની અસર અથવા તો પ્રભાવ પડે છે.

પહેલાં તો આપણે એ વિચાર કરીએ કે, અહીં મંદિરમાં આવીને શ્રી ઠાકોરજીની સામે, સાહેબદાદાની સામે બેસીએ ત્યારે અહીં જે વાતાવરણ છે એનો પ્રભાવ આપણી ઉપર પડે છે ? નહીંતર ગુણાતીતાનંદ સ્વામીએ કહ્યું કે, નાગ ચંદનના વૃક્ષને વિંટાઈને રહે છે તેમ છતાંય એને ચંદનની ઠંડક મળતી નથી. કારણ કે, તે એનું મોઢું-કેણ ચંદનથી દૂર રાખે છે. આવી વાતો કહેવામાં આ ગુણાતીત પુરુષોએ કશું બાકી રાખ્યું નથી, તેમાંથી આપણને જેટલી લાગુ પડે એટલી વાત રાખવી.

પછી મુનિ બોલ્યા જે, પૂર્વકર્મનું જોર જણાય છે તો ખરું. જો સારાં પૂર્વકર્મ હોય તો પવિત્ર દેશને વિષે જન્મ આવે અને ભૂંડાં પૂર્વકર્મ હોય તો ભૂંડા દેશને વિષે જન્મ આવે. તેમ જ કાળાદિક સાત છે તેમાંથી પણ જેવાં પૂર્વકર્મ હોય તેવાનો યોગ બને છે, માટે સર્વેમાં પૂર્વકર્મનું પ્રધાનપણું જણાય છે. અને દેશકાળાદિક જે આઠ તેનું તો કોઈક ઠેકાણે પ્રધાનપણું હોય ને પૂર્વકર્મનું તો સર્વે ઠેકાણે પ્રધાનપણું છે.

પૂર્વકર્મ એટલે પૂર્વનાં આપણા દ્વારા થયેલાં સત્કર્મ-પૂર્વનું સત્કર્મ. આગલા અનેક જન્મોમાં માતા-પિતા, વડીલો અને ગુરુજનોના સુસંસ્કાર દ્વારા આપણાથી જે કાંઈ પણ સત્કર્મ થયાં હોય એ પુણ્યનું ભાથું આ જન્મે પણ કામ લાગે છે. અને એ ભાથું કામ લાગે છે તો મારો-તમારો અત્યારે જે પરિવારમાં, જે જગ્યાએ જન્મ થયો છે અને સાધુની દીક્ષા લીધા પછીથી આપણે જ્યાં જેમની નિશ્રામાં રહીએ છીએ એ આપણાં પુણ્યનો પાર નથી ! એવો મહિમા સમજવા માટેનું યથાર્થ નિમિત્ત છે. કોના નસીબમાં હોય આવી રીતે ભગવાનના, ગુરુના સાંનિધ્યમાં રહીને આટલી લહેર કરતાં કરતાં પ્રભુભક્તિ કરવાની ! એ લ્હાવો આપણને મળ્યો એ જરૂર આપણાં માતા-પિતા, ગુરુજનોના આપણા ઉપર આશીર્વાદ અને એમનાં માર્ગદર્શનથી આપણા દ્વારા થયેલાં સત્કર્મોને પરિણામે આ જન્મે આપણી આધ્યાત્મિક યાત્રા સારી રીતે આગળ વધી શકે એવાં દેશ,

કાળ, ક્રિયા, સંગ, મંત્ર, દેવતાનું ધ્યાન, દીક્ષા અને શાસ્ત્રનો આપણને સુયોગ પ્રાપ્ત થયો છે. એટલે 'પ્રાપ્તિનો કેફ રાખવો' એમ જે કહે છે એ આ મક્તમાં આટલો બધો આપણને સુયોગ પ્રાપ્ત થયો એમ સંતો જણાવે છે.

'દેશકાળાદિક' એટલે જેવો દેશ, પ્રદેશ, જેવી સમાજ અને રાજ્ય વ્યવસ્થા. સાહેબદાદા બહુ વર્ષો પહેલાં પહેલી વખત દુબઈ ગયા ત્યારે કોઈ ભગવાનની છબિ પણ તમારા સામાનમાં હોય તો એ લાવવા નહોતા દેતા એટલું કડક કસ્ટમ ચેકિંગ થતું હતું. એવી કઠરતાવાળા મુસ્લિમ દેશમાં આજે હિન્દુ મંદિર થાય તો એ શું થયું ? દેશકાળમાં પરિવર્તન આવ્યું, સમાજવ્યવસ્થામાં પરિવર્તન આવ્યું, રાજ્યવ્યવસ્થામાં પરિવર્તન આવ્યું, કઠરતા ઓછી થઈ અને હિન્દુઓને એમનાં દેવી-દેવતાઓની પૂજા કરવાની છૂટ મળવા માંડી. એ જે અહીંયાં કહ્યું છે એ 'દેશકાળાદિક'નું વર્તમાનકાળનું દૃષ્ટાંત છે.

જેવાં પૂર્વકર્મ હોય તેવાનો યોગ બને છે માટે સર્વેમાં પૂર્વકર્મનું પ્રધાનપણું દેખાય છે. સાહેબદાદાએ ૧૯૬૬ પછીથી સ્વપ્નમાં પણ બી.એ.પી.એસ. વિશે ઘસારાની, અમલિમાની કે અભાવ-અવગુણની વાત વિચારી નથી કે આપણી વચ્ચે કહી નથી. તો બી.એ.પી.એસ.ના અબુધાબી મંદિરે એમનું સ્વાગત થાય છે. એ દર્શાવે છે કે, 'પૂર્વકર્મનું તો સર્વે ઠેકાણે પ્રધાનપણું છે.' સાહેબદાદા દ્વારા છેલ્લાં પચાસ-સાંઈઠ વર્ષ દરમિયાન યોગીજી મહારાજ, પ્રમુખ સ્વામી મહારાજ, મહંત સ્વામી મહારાજનાં મહિમા ને ગુણગાનની રાત-દિવસ એમણે વાતો કરી છે; એ એમનું જે પૂર્વકર્મ થયું, એ અબુધાબી મંદિરના દરવાજે આવીને ઊભું રહ્યું ને દેશકાળ પણ સુધરી ગયા. સાહેબદાદાનું પૂર્વકર્મ એટલે એમના દ્વારા થયેલાં શુભકર્મ-પુણ્યકર્મ ! અને એ શુભકર્મનું પ્રધાનપણું તો જ્યાં જાય ત્યાં સર્વ ઠેકાણે છે.

પછી શ્રીજીમહારાજ બોલ્યા જે, દેશકાળથી લઈને દેવતા જે પરમેશ્વર ત્યાં પર્યંત સર્વને વિષે પૂર્વકર્મને પ્રધાન કહો છો, તે કયા શાસ્ત્રને મતે કહો છો ? તેનું કોઈ વચન ભણી દેખાડો ? બીજાં શાસ્ત્રમાં તો પરમેશ્વર અને પરમેશ્વરના ભક્તનો સંગ તેનું જ પ્રધાનપણું છે.

'ભણી' દેખાડો એટલે બોલી બતાવો-શાસ્ત્રના આધારે તમે એની વાત કરો. આગળ જે આઠ બાબતો આવી, એમાં જે કહ્યું કે, 'સંગ' બહુ મહત્વનો છે, એમ અહીંયાં પણ સ્વામિનારાયણ ભગવાન 'સંગનું પ્રધાનપણું છે' એમ કહે છે.

તમે કેવળ પૂર્વકર્મનું પ્રતિપાદન કરો છો તે ઉપરથી સત્સંગી છો ને છાના નાસ્તિક છો કે શું ? કેમ જે, નાસ્તિક વિના બીજો તો કોઈ કર્મનું પ્રતિપાદન કરતો નથી. નાસ્તિક તો વેદ, શાસ્ત્ર, પુરાણ અને ઇતિહાસ જે ભારતાદિક તેને ખોટાં જાણે છે ને પોતાના માગધી ભાષાના જે ગ્રંથ તેને જ સાચા માને છે ;

મહારાજે ‘ભારતાદિક’ એમ જે શબ્દપ્રયોગ કર્યો છે તે મહાભારતને વિશે છે. મગધનું સામ્રાજ્ય હતું ત્યારે સંસ્કૃતથી થોડી સહેલી ભાષા જે પ્રચલિત હતી એ ભાષાનું નામ છે ‘માગધી’ ભાષા. અને એમાં પણ ગ્રંથો લખાયા છે.

જો પૂર્વકર્મ કરીને દેશાદિક આઠ કરતાં હોય તો મારવાડને વિષે કેટલાક પુણ્યવાળા રાજા થયા છે, તેમને અર્થે સો હાથ ઊંડાં પાણી હતાં તે ઉપરછલાં થયાં નથી. મારવાડ દેશમાં પાપી હોય અથવા પુણ્યવાળો હોય પણ ઊંડાં પાણી ઊપજે, પણ તે દેશ પોતાના ગુણનો ત્યાગ કરતો નથી.

મારવાડ એટલે જ્યાં વરસાદ જ ઓછો પડે છે. જ્યાં પાતાળે પાણી છે. ત્યાં ગમે તેવો ભક્ત હોય તો પણ એને માટે કંઈ પાણી ઉપર આવ્યાં નથી. આપણે ભગવાનને ભજવાનો અર્થ એ સમજીએ છીએ કે, આપણે ભગવાનના ભક્ત થયા તો અમારા માટે પાણી ઉપર છલકાવાં જોઈએ. અમે માંદા ના પડીએ. અમને દુઃખ ના આવે. અમને જે જોઈતું હોય તે સહજે સહેજે મળી રહે. અને એ જ આશાથી આપણે ભગવાનની ભક્તિ કરતા હોઈએ છીએ.

જેવો દેશ, જેવો પ્રદેશ, જેવી ત્યાંની સ્થિતિ એ પ્રમાણે એને સવળું લઈને એમાં પણ સુખ શોધે એ ભગવાનનો ભક્ત છે. સ્વભાવથી દુઃખી લોકોને બધી સગવડ મળતી હોવા છતાંય પણ દુઃખીના દુઃખી જ હોય છે તો સુખ ક્યાં છે ? ‘આનંદ તારી પાસ છે.’ આનંદ ને સુખ તો ભગવાનની પાસે રહેવામાં છે.

જે પોતાના કલ્યાણને ઈચ્છે તેને તો નાસ્તિકની પેઠે કર્મનું બળ રાખવું નહીં અને ભૂંડાં દેશકાળાદિક આઠ હોય તો તેનો ત્યાગ કરીને રૂડાં જે દેશકાળાદિક આઠ હોય તેનું સેવન કરવું.

‘શિક્ષાપત્રી’માં શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાને પોતાના આશ્રિતને આજ્ઞા કરી છે કે, જ્યાં, જે દેશમાં સુખેથી પ્રભુભજન થતું ના હોય, પછી ભલે તે પોતાના વતનનું ગામ હોય તો એ છોડીને જ્યાં સુખેથી સત્સંગ અને ભગવાનની ભક્તિ થાય ત્યાં જઈને નિવાસ કરવો ; એવો

પ્રેક્ટિકલ રસ્તો બતાવ્યો છે. એટલે એમણે કહ્યું કે, ‘એવાં ભૂંડાં દેશકાળાદિક હોય તેનો ત્યાગ કરીને રૂડાં જે દેશકાળાદિક તેનું સેવન કરવું.’

અને દેશ તો બારણે પણ સારો-નરસો હોય ને પોતાનો દેહરૂપ જે દેશ તે પણ સારો-નરસો હોય.

હવે મુદ્દાની વાત આવી. આપણે ચરોતરમાં ‘ચારુતર’ - જેની ભૂમિનું તર ‘ચારુ’ એટલે કે અત્યંત ઇળદ્રુપ ને સરસ છે અને ગુણાતીતાનંદ સ્વામીએ પણ સર્ટિફિકેટ આપ્યું કે, ‘ચરોતરની ભૂમિમાં પાતાળ સુધી ખોદીએ તોય પણ પાણી નીકળે નહીં.’ - એવા પ્રદેશમાં આપણે ગુરુહરિ સાહેબદાદાના આશ્રયે રહીએ છીએ. જેમ એ પ્રદેશની વાત થઈ, એમ એવો દેહરૂપ જે પ્રદેશ એટલે કે હવે શરીરની વાત કરે છે.

જ્યારે દેહરૂપ જે સારો દેશ તેને વિષે જીવ હોય ત્યારે શીલ, સંતોષ, દયા, ધર્મ ઇત્યાદિક જે કલ્યાણકારી ગુણ તે વર્તતા હોય અને જ્યારે આ દેહરૂપ જે ભૂંડો દેશ તેને વિષે જીવ રહ્યો હોય ત્યારે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર ઇત્યાદિક ભૂંડા ગુણ વૃદ્ધિને પામે છે.

બે પ્રદેશની સરખામણી કરી. પ્રદેશરૂપી દેશ અને બીજો આ દેહરૂપી પ્રદેશ. ‘પારમિતા’ સભાખંડમાં બેસીને પણ જો આ દેહને વિશે દેશકાળ સારો વર્તતો ના હોય તો કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર ઇત્યાદિક ભૂંડા ગુણ વૃદ્ધિને પામે છે.

સારો-ભૂંડો જે સંગ થાય છે તેની વિગત એમ છે જે, જેનો સંગ થાય તે સાથે કોઈ રીતે અંતર રહે નહીં, ત્યારે તેનો સંગ થયો જાણવો.

ફરીથી, ત્રીજી વખત ‘સંગ’ શબ્દપ્રયોગ આ ‘વચનામૃત’માં થાય છે. હવે આપણે આપણી જાતને તપાસવાની રહી કે, આપણને મોટા પુરુષનો કેટલો સંગ થયો છે !

ઉપરથી તો શત્રુને પણ હૈયામાં ઘાલીને મળે છે. પણ અંતરમાં તો તે સાથે લાખો ગાઉનું છેટું છે. એવી રીતે ઉપરથી સંગ હોય તે સંગ ન કહેવાય અને મન, કર્મ, વચને કરીને જે સંગ કરે તે જ સંગ ક્યો કહેવાય. એવી રીતે ઉપરથી સંગ હોય તે સંગ ન કહેવાય અને મન, કર્મ, વચને કરીને જે સંગ કરે તે જ સંગ ક્યો કહેવાય. માટે એવી રીતે મન, કર્મ, વચને સંગ તો પરમેશ્વર અથવા પરમેશ્વરના

ભક્ત તેનો જ કરવો, જેથી જીવનું કલ્યાણ થાય; પણ પાપીનો સંગ તો ક્યારેય ન કરવો.

અહીંયાં પરમેશ્વરના ભક્તનો અર્થ યોગીબાપાએ સમજાવ્યો છે એ પ્રમાણે - આપણને મળેલા પ્રગટ ગુણાતીત સંત સ્વરૂપ ! દેશ, કાળ, ક્રિયા, સંગ, મંત્ર, દેવતાનું ધ્યાન, દીક્ષા અને શાસ્ત્ર; એ આઠની વાતને સ્વામિનારાયણ ભગવાને સમજાવતાં સમજાવતાં મૂળ મુદ્દા ઉપર વાત લાવીને મૂકી છે કે, મારા ઈષ્ટદેવ એવા પરમેશ્વર ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ અને એમના પરમ તત્ત્વને ધારક એવા મારા પ્રગટ ગુરુદરિ; તેમનો જ સંગ કરવો, જેથી જીવનું કલ્યાણ થાય, પણ પાપીનો સંગ તો ક્યારેય ન કરવો. પાપીનો સંગ એટલે જેનો સંગ આપણને વિરુદ્ધ દિશામાં-જુદી દિશામાં લઈ જાય. મોળી વાત કરે, અભાવની વાત કરે, ખટપટ, ઘસારા કે નિંદાની વાત કરે એ બધાને 'પાપી'ની વ્યાખ્યામાં શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાને ગણી લીધા.

ઘણી વખત કહેવાતા સારા અને ઠાઠા માણસો પણ ધીરે રહીને એવી વાતનો મમરો મૂકે કે, આપણા મનની અંદર રાત-દિવસ એની ગડમથલ ચાલ્યા જ કરે. એટલે આ 'વચનામૃત'માં શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાને 'સંગ'નું પ્રધાનપણું કહ્યું છે. કોનો સંગ કરો છો અને કોની વાતને તમે સાચી માનો છો એના ઉપર બહુ આધાર છે

આ 'વચનામૃત'માં આગળ મધ્યાહ્ન પછી બીજી સભા થાય છે. નાના નાના વિદ્યાર્થી સાધુઓને સામસામે પ્રશ્ન પૂછવાનું મહારાજ કહે છે. અને એ બધા હોશિયાર વિદ્યાર્થીઓ એટલા બધા પ્રશ્નો પૂછે છે કે, 'વચનામૃત'માં એવા એક એક પ્રશ્નનો એક એક ફકરો છે. પણ જીવન જીવવાની વાત એ છે કે, 'હું શું કરવા આવ્યો છું ? ને હું શું કરી રહ્યો છું ?' એનું સતત અનુસંધાન રહે. આપણને આ જે શ્રેષ્ઠ સ્થાન અને આવા શ્રેષ્ઠ પ્રગટ સત્પુરુષ મળ્યા છે તેને મૂકીને જ્યાં સુધી બીજે માલ મનાય છે ત્યાં સુધી આપણને પ્રાપ્તિનો કેફ ચઢતો નથી.

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણની કૃપાથી આપણને સારા દેશકાળ પ્રાપ્ત થયા છે. એવા સુહૃદ સાથીદારો સાથે સહેજે સહેજે ગુરુદરિ સાહેબદાદાએ આપણને મેળાપ કરી આપ્યો છે, એટલું જ નહીં, એમણે ઓળખાવ્યા છે અને એમનો સંગ આપ્યો છે એ સંગનો લાભ લઈને આપણે સાચા અર્થમાં સત્સંગ કરીને સર્વ પ્રકારે સુખિયા થઈએ એવી પ્રગટ ગુરુદરિ સાહેબદાદા અને શ્રી ઠાકોરજી મહારાજનાં શ્રી ચરણોમાં મંગલ પ્રાર્થના !

સહજાનંદ સ્વામી મહારાજની જય !



TOTAL WELLNESS MANAGEMENT DEVELOPING POSITIVE MENTAL ATTITUDE

Dr. Mohinder M. Walia

If there is one thing that had overwhelming significance for good health, that is : Positive Mental Attitude.

Therefore, "Think positive-Rest will follow."

Outlined below are some thoughts that may help in developing a positive mental attitude.

- Whatever happens, is for good.
- Nothing lasts forever, even the worst of times will go away. 'This too shall pass.'
- It could have been worse.
- Count your blessings, not misfortunes.
- Be a good caretaker, not the owner, as nothing belongs to you.
- Talk less, listen more.
- Emphasize on your duties, not rights.
- Co-operation is better than competition.
- People are neither good nor bad. They may be just different.
- Appreciate more and more; criticise never.
- Try to find something good in others instead of their faults.
- The best way to win over your enemy is to make him your friend.
- Make sure, you do at least one good act a day.

And, last but not the least : Always wear a gentle smile.

