ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ

ગુરુપૂર્ણિમા

પ્રદુષણને પરાસ્ત કરીએ

તા. ૩-૭-૨૦૧૨

મંગળવાર

વ્હાલા આત્મીયજનો,

ગુરૂપૂર્ણિમાના પાવન પ્રસંગે આપ સર્વે શ્રધ્ધાળુ ભાવિકોના હૃદયગોખમાં મારી વાત્સલ્ય સભર પ્રેમગંગા વહાવું છું. પ્રેમગંગામાં સ્નાન કરજો, આચમન કરજો, ડૂબકી મારજો અને આપના મન મહાલયમાં વ્યાપેલા માયાના મેલને સાફ કરજો.

આપણું સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીર પંચમહાભૂતના તત્વો – પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશનું બનેલું છે. બાહ્ય જગત પણ આ પાંચ તત્વોનું જ બનેલું છે. આ પાંચ તત્વોનું સંતુલન અસંતુલિત થાય ત્યારે શરીરમાં અને જગતમાં ઉથલપાથલ થાય, પ્રદુષણ ફેલાય, વિવિધ જાતના વિષાણુઓનો ઉપદ્રવ થાય, રોગ ફેલાય. વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવન વ્યવસ્થા ડહોળાઈ જાય.

આજે આપણે માનવજીવનમા વ્યાપ્ત પ્રદૂષણને સમજવાનો અને સુલઝાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ, સામાન્ય માણસમાં કયાકયા દોષો, અશુભ તત્વો જે માનવમનને મલિન બનાવે છે ?

વાસનાઓ, ક્રોધ, લોભ, ઈર્ષા, દ્વેષ, અહંકાર, અસત્ય, અપ્રામાણિકતા, નાસ્તિકતા વિગેરે દોષોનું અસ્તિત્વ આપણા સ્વભાવમાં ક્યારેક ક્યારેક દેખા દે છે.

જન્મજાત આપણો આવો મલિન સ્વભાવ નથીજ, પરંતુ વાતાવરણ, કુસંગ, કુસંસ્કારો વિગેરે પરિબળો આપણા મનમાં રાક્ષસત્વ - દાનવતા જન્માવે છે. આ દાનવતા આપણા શરીર અને મનના પાંચતત્વોની રસાયણ પ્રક્રિયાને અસંતુલિત કરી પ્રદુષણ ફેલાવે છે. કુસંગ, અશ્લિલ અઘટિત સાહિત્ય, વિવિધ ઉપકરણો ટી.વી, મોબાઈલ, ઈંટરનેટ, ફેસબુકનો અવિનય, અતિરેક ઉપયોગ, આપણા વાયુમંડળને પ્રદુષિત કરે છે. આ દુષિત પરમાણુંઓ દ્વારા આપણા સદગુણો અને સુસંસ્કારો દબાઈ જાય છે, દટાઈ જાય છે. મલિન વાતાવરણથી મનમાં અઘટિત વિચારો અને સંકલ્પો જન્મે છે. મન અસ્વસ્થ અને બેચેન બને છે. વ્યક્તિના વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં વિસંગતતા અને વિષમતા વર્તાયા કરે છે, જેની અસર શરીર અને મન પર વર્તાયા કરે છે. સાયકોસોમેટીક રોગો - મનોરોગ લાગુ પડે છે. આવી વ્યક્તિ વિવિધ આગમાં બળતી રહે છે, ઈર્ષાગ્નિ, ક્રોધાગ્નિ, અભિમાનાગ્નિ જેવી વિવિધ અદૃષ્ય અગ્નિમાં બળ્યા કરે છે.

શ્વાચ્છોશ્વાસની પ્રક્રિયા દ્વારા આપણે પ્રાણવાયુ શરીરની અંદર ફેફસામાં ભરીએ છીએ અને ઉચ્છવાસ દ્વારા અશુભ વાયુ કાર્બનડાયોકસાઈડ બહાર કાઢીએ છીએ. હવે આ પ્રાણવાયુની સાથે વાતાવરણમાં પ્રસરેલા વિષાણુઓ, દુષિત વિચારોનું વાયુમંડળ આપણી અંદર પ્રવેશે છે જે આપણા શરીર અને મનને અસ્વસ્થ, દોષયુક્ત, રોગયુક્ત અસર પહોંચાડે છે. તેવી જ રીતે ઉચ્છવાસ દ્વારા કાર્બનડાયોકસાઈડની સાથે સાથે આપણા મનના દુષિત વિચારો, રોગના વિષાણુઓ વિગેરે વાયુમંડળમાં અને સંસર્ગમાં આવતી

ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ

ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ

વ્યક્તિઓના શરીર - મનને અસર કરે છે. વાયુનું કાર્ય વહેવાનું છે. શબ્દ અને સ્પર્શ આ બે તેના ગુણ છે. સુગંધના સ્થળેથી સુગંધ લઈ જાય છે અને દુર્ગંધના સ્થળેથી દુર્ગંધ લઈ જાય છે અને હવામાં - વાતાવરણમાં ફેલાવી દે છે. કર્ણપ્રિય સંગીતના સ્વરો અને કર્કશ, અશુભ શબ્દોને પણ દૂરદૂર સુધી પહોંચાડે છે. વ્યક્તિના સારા નરસા ભાવોને, વિચારોને પણ વાયુનું વહેણ મનની અંદર અને બહાર લાવવાનું કાર્ય કરે છે. મનના શુભ અશુભ પરમાણુઓ વાયુમંડળમાં વહેતા રહે છે, અને લોકોના મન પર અસર કરે છે. તેવી જ રીતે આપણા વાણી, વર્તન, વ્યવહાર દ્વારા નિમ્ન કક્ષાના વિચારો વ્યક્ત કરવાથી - અશ્લિલ, અસત્ય, અહિતકારી, અપ્રિય, અપમાનકારી, અહંકારયુક્ત, ક્રોધઝરતી, ભયથી ભરેલી, નાસ્તિકતાનું પ્રતિપાદન કરતી, અભિમાનથી લિપ્ત થયેલ વાણીનો ઉપયોગ વ્યક્તિના મનને અને વાયુમંડળને પ્રદુષિત કરે છે.

આપણા શરીરની કોઇપણ ઇન્દ્રિય દ્વારા વાયુમંડળને દુષિત કરે તેવી ચેષ્ટાઓ કરવી જોઈએ નહિં.

આપણે આપણા સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીરના પ્રદુષણને પરાસ્ત કરવા શું કરીએ ? પ્રદુષણના પ્રકોપને દૂર કરવા શું કરીએ ?

આપણું શરીર આપણા પરમના અંશ એવા આત્માનું નિવાસસ્થાન - મંદીર છે. આપણું મન અને બુધ્ધિ આત્માના પૂજારી છે. ઇન્દ્રિયો આત્માના સેવકો છે. આટલી સમજ કેળવાય તો મંદીરને સ્વચ્છ, સ્વસ્થ અને સુશોભિત રાખવાની જવાબદારીમાં મન અને બુધ્ધિનો સાથ સહકાર મળી રહે. ચેતનતત્વ આત્માની આસપાસ વિંટળાતા માયાના આવરણને ખાળી શકાય, હટાવી શકાય.

પ્રદુષણને પરાસ્ત કરવા માટે અશુભ સંગ અને અશુભ વાતાવરણથી દૂર રહીએ. સજ્જનો, સંતો, સાત્વિક વાતાવરણ અને પ્રકૃતિના સાન્નિધ્યમાં સમય વિતાવવાથી મન શુધ્ધ અને આનંદિત રહેશે. સ્વાધ્યાય, સંતસમાગમ, સદગુરૂનું શરણ જીવનયાત્રાને સાત્વિક માર્ગે વાળે છે. જીવનનું લક્ષ્ય “પરમની પ્રાપ્તિ” નો સાચો રાહ સમજાય છે. નિયમિત ઉપાસના, મંત્રજાપથી મનના મેલને ધોઈએ, નિયમિત પ્રાર્થના, ધ્યાન, સત્સંગનો નિયમ કરીએ. નિયમિત સ્વમૂલ્યાંકન કરતા રહીએ. સદગુણો જેવાકે પ્રેમ, દયા, સેવા, સમતા, સરળતા, અહિંસા, દયા, સાત્વિકતાથી જીવનને અલંકૃત કરીએ.

પંચમહાભૂત તત્વોને સંતુલિત રાખવા માટે આહાર, વિહાર, વાણી વર્તન વ્યવહારમાં વિવેક દાખવીએ અને પવિત્રતા જાળવીએ.

પરમની પ્રાપ્તિ માટે જીવનયાત્રા દરમિયાન જ સમસ્ત અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વમાં પ્રેમનું સામ્રાજ્ય સ્થાપીએ, ભક્તિમય, પ્રભુમય જીવન બનાવીએ. બુધ્ધિને પવિત્ર, નિર્મળ બનાવીએ, મન વચન અને કર્મમાં એકરૂપતા અને પવિત્રતા જાળવીએ. નિયમિત ઉપાસના, ધ્યાન, પ્રાર્થના દ્વારા પરમનું સાનિધ્ય કેળવીએ. પરમની કૃપાશિષના અધિકારી બનીએ. સાત્વિક વાયુમંડળથી આંતરબાહ્ય વાતાવરણને સભર કરી દઈએ. પ્રદુષણને પ્રવેશવાનો અવકાશ જ ન રાખીએ.

આપ સર્વે પ્રદુષણમુક્ત શુધ્ધ સાત્વિક જીવન જીવવાનો અભિગમ અપનાવો તેવા આશીર્વાદ સહ.

ૐ મા ૐ

રાજયોગી નરેન્દ્રજી

ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ ૐ મા ૐ