

ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ ॐ मा ॐ



श्री राज सत्संग सुधा

ता. १५-१-२०२४
सोमवार

मानसिक स्वस्थता माटे जप जरूरी छे

એક વાત સ્પષ્ટ લાગે છે કે,

આપણા કોઈપણ ઈષ્ટ દેવ-દેવીનું નામસ્મરણ કે જપ કરવાથી માનવીની માનસિક અને શારીરિક શક્તિ કેળવાય છે. વૈચારિક શક્તિને એક પ્રકારનું પોષણ મળે છે. જેનાથી માનવીના વિચારો ઉત્તમ, ઉદાત્તને ઉદાર બને છે. જેમ માનવીને હવા, પાણીને ખોરાકની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે, તેમ ઈષ્ટનું નામસ્મરણ ને જપ પણ માનવીની માનસિક સ્વસ્થતા માટે જરૂરી બની રહે છે. એ પ્રત્યે માનવી વધતું-ઓછું લક્ષ્ય આપે કે દુર્લભ સેવે તે જુદી વાત છે, પણ નામસ્મરણ ને જપથી માનવીના મન, વચન ને કર્મમાં આપોઆપ સાત્વિકતા, પવિત્રતાને નિર્મળતાનો આવિર્ભાવ થવા માંડે છે, કેટલાક એને વહેલા સિદ્ધ કરી શકે છે, કેટલાક મોડા પણ વધતે ઓછે અંશે માનવીને તે પવિત્ર અને સાત્વિક બનાવે જ છે તે નિઃશંક છે.

ॐ મા ॐ

ॐ મા ॐ ॐ મા ॐ ॐ મા ॐ ॐ મા ॐ ॐ મા ॐ ॐ મા ॐ