



Trust Regn. No. 44725/Rajkot

મહારાજ સ્વયંભૂ:

વસુંધરા ટ્રસ્ટ

૬૨૨, વિક્રમોજ સોપાન સેન્ટર,
મુંબઈનાર મેડલ રોડ, મજાણી પોસ્ટ,
રાજકોટ-૩૬૦ ૧૧૪ (ગુજરાત)
ફોન: ૨૨૨૭૭૭૮ ફેક્સ: ૨૨૨૭૨૨૧૧

વસુંધરા જ્યોત

R.N.I. Reg. No. GUJ.GUJ./2001/6714

વર્ષ : ૧૧ * અંક : ૧૧ * તા. ૧/૧૧/૨૦૧૨ કિંમત રૂ. ૪.૦૦

ટ્રસ્ટના હોદ્દાધારી: પ્રમુખ: ડૉ. વલ્લભભાઈ કઘીરિયા કે ઉપ પ્રમુખ: રમેશભાઈ ઘેઠિયા કે મંત્રી: સ્વજીભાઈ લાકિયા કે જાનજી : રમેશભાઈ ચોરા



વલ્લભભાઈ :

ડૉ. વલ્લભભાઈ કઘીરિયા

(અધ્યક્ષ : ગુજરાત ગૌ સેવા આયોગ)

- રમેશભાઈ ટી. ઘેઠિયા
- સ્વજીભાઈ એન. લાકિયા
- રમેશભાઈ જી. ચોરા
- વલ્લભભાઈ એસ. દુમર
- મહેશભાઈ જોષી
- અરવિંદભાઈ દોમકિયા
- કાંતાબેન વી. કઘીરિયા
- શારદાબેન આર. લાકિયા
- મંજુલાબેન આર. ચોરા
- સુધાબેન આર. ઘેઠિયા
- વસુંધરા ટ્રસ્ટ કર્મચારી પરિવાર

જીવ મિલાતે દીપો કી આભા સે પ્રકાશિત સે
દીપાવલી

આપકે ઘર આંગણાં ઘન-શાન્ત, સુખ-સમૃદ્ધિ
ઔર ઈશ્વર કે અનંત એશ્વર્ય કા આશિર્વાદ લેકર આવે...

નૂતન વર્ષાભિનંદન

યાતો, સર્વાંગી વિકાસનો દીપ પ્રગટાવી, એક મેકના સથવારે...
રાષ્ટ્ર નિર્માણના વજ્રમાં સહભાગી થઈએ...



નૂતન વર્ષે કરીએ.. શુભ સંકલ્પ

-પૂર્વ કેન્દ્રીય મંત્રી, ડૉ. વલ્લભભાઈ કઘીરિયા

દીપોત્સવી અને નૂતન વર્ષનું મહાપર્વ આપણા સૌ માટે આત્મમંથનનો ઉત્તમ અવસર છે. મહામૂલા માનવ અવતારના આયખાનું એક અમૂલ્ય વર્ષ વહી ગયું! કહો કે સરી ગયું! પ્રસંગ પૂર્ણ થતા જેમ તેનો હિસાબ-કિતાબ, લેખા-લેખા, લાભા લાભ દ્વારા સંપૂર્ણ મૂલ્યાંકન કરવાની રીત રસમ છે. પરંતુ વ્યક્તિગત જીવનમાં ડોકિયુ કરી આપણે ક્યાં ઉભા છીએ તેનું ગહન ચિંતન કરવાની અને તે પ્રમાણે મૂલ્યાંકન કરવાની ચિંતા આપણે કરીએ છીએ ખરા?

થોળે દિવસે પણ પ્રકાશની જરૂર પડે તેવા મહા કાળે આજે આરે તરફથી ભરડો લીધો છે. આર્થિક વિકાસની દોટે સૌને અંધ બનાવી દીધા છે. પૈસા અને પ્રતિષ્ઠાની હવિષ્કાંઠાં

મૂલ્યો નેવે મૂકાય ગયા છે. આધુનિકતાના નામે સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો નષ્ટ થઈ રહ્યાં છે, સુવિધાના નામે પર્યાવરણનો વિનાશ થઈ રહ્યો છે. સમગ્ર માનવજાતનું અસ્તિત્વ વિનાશના આરે છે, તેમ વારંવાર દોહરાવી મનુષ્ય માત્ર બચની અવસ્થામાં આરે તરફ ગોધા ખાઈ રહ્યો છે. ઘોર નિરાશાનું વાતાવરણ અને મહા વિનાશ ડોકિયા કરી રહ્યો છે. આવું બવાવહ મિત્ર પેશ થઈ રહ્યું છે!

આવા ઘોર અંધકારમય વાતાવરણ વચ્ચે પણ ટમટમિયા કરતા માણસાઈના દીવા પોતાનાથી આપ તેટલો પ્રકાશ રેલાવી રહ્યાં છે. આપણાં ઋષિ વૈજ્ઞાનિકોએ ભારતીય સંસ્કૃતિ અને મૂલ્યો, જીવનશૈલી, વ્યવહાર, પરંપરાઓ દ્વારા વ્યક્તિથી સમષ્ટિના કલ્યાણનો માર્ગ

પ્રસ્તુત કરેલો છે. તેના ભાગરૂપે ઉત્સવો અને પર્વોની પરંપરા દ્વારા અંધકારમય વિશ્વમાંથી પ્રકાશ ફેલાવવાનો ઉત્તમ માર્ગ કંડાર્યો છે. દીપોત્સવી પર્વ આપણને સૌને અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ, અસત્યમાંથી પરમ સત્ય તરફ અને મૃત્યુ -ક્ષણ ભંગુરતા માંથી અમરતા તરફ જવાનો દિવ્ય સંદેશ અર્પે છે.

આપણાં ઋષિ વૈજ્ઞાનિકોએ કહ્યું છે કે આધ્યાત્મિક ચિંતન વિનાનો આર્થિક વિકાસ વિનાશ તરફ લઈ જનારો છે. દિપાવલીના મહાપર્વે ભારતની વિશ્વ કલ્યાણકારી સનાતન સંસ્કૃતિ અને જીવન શૈલીનો દીપ પુનઃ પ્રગટાવવાનો દર સંકલ્પ કરીએ. આવો... આપણે સૌ આત્મચિંતન કરીએ. આપણાં વ્યક્તિગત

વ્યુષ્ઠા ૨ ઉપર...



પ્રભુ!
પરમ તેજે તું
લઈ જા.....

તાજેતરમાં જ આપણે સૌ એ માં શકિતની આરાધના કરી. દરોરાના દિવસે યથા શકિત સૌએ રાવણના પુતળાનું રંજેચંગે દહન કરી આનંદની લાગણી અનુભવી અને ફરી ભૂલી ગયા હોઈશું! પરંતુ આપણી અંદર રહેલા ક્રોધ, અહંકાર, વ્યસન, ભ્રષ્ટાચાર, વ્યભિચાર, દુરાચાર અને ક્રોધ જેવા અભિષ્ટોરૂપી રાવણનો નાશ નહીં કરીએ ત્યાં સુધી વ્યક્તિત્વનું, સમાજનું, દેશનું કે દુનિયાનું ભલુ થવાનું નથી!

દિવસે જે રાતે લૂંટ, ચોરી, ખૂલ, મારામારી, બળાત્કાર, અકરમાત અને ભ્રષ્ટાચાર જેવા અનેક દૂષણો માનવજાતિ માટે હાનીકારક બની રહ્યા છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ ગીતાગ્રંથમાં સંદેશ આપેલ કે 'યદા યદા હી ધર્મસ્થ ગ્લાનિર્ભવતિ ભારતઃ, અત્યુત્થાનં ચ ધર્મસ્થ વ્યુષ્ઠા ૨ ઉપર...



"Let us work today to make better tomorrow"



Rameshbhai Ghetia



Rameshbhai Yora

"Service to society is Service to God"

કુટુંબ જીવનને સ્વસ્થ અને સ્વચ્છ બનાવો અને એ માટે સતત બીજાના સુખનો વિચાર કરો. -નિરમલંદ વિકાસ



અનુ. પાના ૧ થી....

તદાત્માનં સૃજામ્યહં. પરિત્રાણાય સાધુનામ્ વિનાશાય ચ દુષ્કૃતામ્. ' ધર્મ સંસ્થાપનાય સંભવામિ યુગે યુગે... 'જ્યારે જ્યારે ધર્મની ગ્લાનિ થાય છે તે અધર્મનું જોર વધે છે ત્યારે હું પૃથ્વી ઉપર અવતાર ધારણ કરું છું. સત્ પુરૂષો અને ભિર્ભળોના રક્ષણ માટે, દુષ્ટોના વિનાશ માટે, ધર્મની રક્ષા માટે યુગે યુગે પ્રગટું છું.' તો હે ભગવાન! તમે આવો અને અમોને આ તમામ મુશ્કેલીમાંથી બચાવો!

દેશ-દુનિયામાં જ્ઞાતિવાદ, જાતિવાદ, પ્રાંતવાદ, ભાષાવાદ, ધર્મવાદ અને રાષ્ટ્રવાદ જેવા અનેક પરિબળોએ માઝા મૂકી છે. ત્યારે આપણા સૌ કોઈની પ્રથમ અને પ્રામાણિક ફરજ એ બને છે કે આવા વાદથી સમાજ કે દેશનું નુકશાન ન થાય તેવી તકેદારી રાખીએ અને સમાજનાં તરછોડાયેલ, ઘરવિહોળાં, દીનદુઃખીના જીવનનો આધાર બની સમસ્ત સમાજની રચનામાં સૌ સહકાર આપી, સમાજના સર્વાંગી વિકાસથી રાષ્ટ્રના વિકાસમાં સહભાગી બનીએ.

આગામી નવું વર્ષ સૌને ભય, ભૂખ અને ઊષ્ટાચાર મુક્ત કરે તેમજ સર્વોને સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સારુ સ્વાસ્થ્ય, સંપ, સમજણ, સદ્બુદ્ધિ આપે તેવી પરમકૃપાળુ પરમાત્માને અંતઃકરણ પૂર્વક પ્રાર્થના...

- રવજીભાઈ એન. લાઠિયા

નૂતન વર્ષે.....અનુ. પાના ૧ થી....

જીવનથી રાફ કરીએ અને માણસાઈના દીવાની ટમટમતી જ્યોતમાં એકએક નો વધારો કરતા જઈએ. વિશ્વને પુનઃ રૂઢુ રૂપાળુ અને જીવવા લાયક બનાવવાનો સંકલ્પ લઈએ.

આ વર્ષના નૂતન વર્ષે આવા વ્યક્તિગત દર સંકલ્પ દ્વારા આપણાં જીવનને ઉન્નત બનાવીએ અને સાથે સાથે સામાજિક, રાષ્ટ્રીય અને વૈશ્વિક કલ્યાણની વિભાવનાઓને સાર્થક કરવા પ્રેરણાદાયી યોગદાન આપીએ એજ નૂતન વર્ષનો સંકલ્પ...

સૌને નૂતન વર્ષાભિનંદન... 'સખકા મંગલ હો... સખકા કલ્યાણ હો... સખ કી સ્વસ્તિ મુકિત હો...'

મારા રાષ્ટ્રને જગાડ !

જ્યાં મન ભય રહિત અને મસ્તક ઉન્નત હોય;
જ્યાં જ્ઞાન મુક્ત હોય;
જ્યાંનું જગત ઘરગથ્થુ દીવાલોથી વહેંચાયેલું ન હોય;
જ્યાં વાણીનું ઉદ્ગમસ્થાન માત્ર સત્ય જ હોય,
જ્યાં અયાગ પુરુષાર્થ સંપૂર્ણતાને પામવાને પ્રયત્ન કરતો હોય;
જ્યાં વિવેક અને બુદ્ધિનું ઝરણુ રણની સૂકી રેતીમાં લુપ્ત ન થઈ જતું હોય;
જ્યાં મન સતત વિશાળ વિચારધારામાં પરોવાયેલું રહેતું હોય એવા સ્વાતંત્ર્યના સ્વર્ગમાં હે પ્રભુ !
મારા રાષ્ટ્રને જગાડ !

- રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

માનસિક શાંતિના સચોટ ઉપાયો

જાતજાતની વૈજ્ઞાનિક શોધખોળના પરિણામે, આપણા વડવાઓની તુલનામાં આજના માનવીની સજવડોમાં અનેકગણો વધારો થયો છે. પરંતુ સુખમાં વધારો થયો નથી. અન્ય બધા કરતાં આજણ વધી જવાની ઝંખના અને સતત દોડધામને કારણે આજનો માનવી માનસિક શાંતિ ખોઈ બેઠો છે.

આવો, દીપાવલીના મંગલ દિને એ ખોવાયેલી માનસિક શાંતિને પુનઃપ્રાપ્ત કરવાના થોડા અનુભવ સિદ્ધ ઉપાયો અજમાવવાનો નિશ્ચય કરીએ.

માનસિક શાંતિના સચોટ ઉપાયો

- ☞ પારકી પંચાત કરવી નહીં. ઈશ્વરના કાર્યની ટીકા કરવી નહીં.
- ☞ કડવા ઘુંટણ ગળી જવ્યા. કષ્ટરૂપ જીવ બાળવો નહીં.
- ☞ વર્તમાનમાં જીવ જીવવું પારકી આશા સદા નિરાશ.
- ☞ દલીલબાજીથી દૂર રહેવું.
- ☞ તમારા કામની બીજ પાસે અપેક્ષા ન રાખવી.
- ☞ જીવનની તકલીફોથી દેવાઈ જવો.
- ☞ ગમેલી તક ફરી મળતી નથી. પરંતુ નવી તકો જરૂર મળે છે.
- ☞ નિઃસ્વાર્થ ભાવે સેવા કરવી.
- ☞ વિચાર, ધારણી અને વર્તનમાં સમાનતા રાખવી.
- ☞ ઈશ્વરમાં અડગ શ્રદ્ધા રાખવી. સર્વમાં ઈશ્વર દર્શન કરવું. પોતાની જાતને પ્રામુખે સોંપી દેવી. સ્થિતપ્રજ્ઞ બનવું.
- ☞ બીજની ઈર્ષ્યા કરવી નહીં. જાતને સુધારવી. અનિવાર્ય હોય તેને સહી લેવું. ક્રોધ ચૂકવી નહીં.
- ☞ વિશ્વને તમારા કામથી જી મતલબ છે. વિચારોથી નહીં.

-સંકલન

વૈદિક ધર્મના સોળ સંસ્કારો

- | | |
|---------------|--------------|
| ○ ગર્ભાધાન | ○ કર્ણવેદ |
| ○ પુંસવન | ○ ઉપનયન |
| ○ સીમંતોન્નયન | ○ વેદારંભ |
| ○ જાતકર્મ | ○ સમાવર્તન |
| ○ નામકરણ | ○ વિવાહ |
| ○ અન્નપ્રાશન | ○ વાલ પ્રસ્થ |
| ○ ભિષ્કમણ | ○ સંવ્યાસ |
| ○ ચૂડાકર્મ | ○ અંત્યેષ્ઠિ |

નવેમ્બર માસના યાદગાર દિવસો

- | | |
|---|-----------------------------|
| ૧૧ : ધન તેરસ | ૧૮ : લાભપાંચમ |
| ૧૩ : દિવાળી-લક્ષ્મીપૂજન | ૨૧ : દુર્ગાષ્ટમી, ગોપાષ્ટમી |
| ૧૪ : બાલ દિન, નૂતન વર્ષ : વિશ્વ ડયાબીટીસ ડે | ૨૪ : તુલસી વિવાહ |
| ૧૫ : ભાઈ બીજ | ૨૬ : બંધારણ દિન |
| | ૨૮ : ગુરૂનામક જયંતી |

● બાળકોથી માંડી વૃદ્ધો સુધી, ધીમા જેર સમાન ડયાબીટીસનો મહાકાલ રોગ વિશ્વભરમાં પૂર ઝડપે વધી રહ્યો છે. સમગ્ર વિશ્વ આ અંગે ચિંતિત છે ત્યારે તેને નાથવા જીવન પ્રાણાલી અને આહાર પ્રત્યે કાળજી લઈને આપણી ભાવિ પેઢીને બચાવીએ...

સારા ચે જગતનું કલ્યાણ થાયો. સમગ્ર જીવ સમૂહ બીજાનાં હિતમાં તત્પર બનો ! સર્વના દોષ નાશ પામો. પ્રત્યેક સ્થળે લોક અને પ્રાણી સમૂહ સુખ સંતોષ પામો.

-મુનિ જયશંકર વિલ્હવજી



૪૨૮ એક મિનિટ

આપણી જિંદગીનો વિરોધાભાસ....

આપણી પાસે મકાનો ઊંચા છે. પાણ વિચારો નીચા છે. વાહનો માટે રસ્તાઓ છે. પાણ દિલની ગલીઓ સાંકડી બની ગઈ છે. પૈસા ખૂબ જ ખર્ચાં છે છીએ પણ શું જોઈએ છે એની ખબર જ નથી! ખરીદીનો ઢગલો થાય છે, પાણ મજા ઓછી આવે છે.

ઘરો વિશાળ થઈ ગયાં છે, પાણ કુટુંબ નાનું થઈ ગયું છે. પહેલાં કરતાં સુખ સગવડો ખરેખર વધી છે. પાણ માણસ માટેનો સમય ખૂબ ઘટી ગયો છે. ભાગ્યતર વધ્યું છે, પાણ ગણતર ઘટ્યું છે. જ્ઞાનનો વિપુલ ભંડાર ઉભો થયો છે. પાણ નિર્ણાયક શક્તિ ઘટી ગઈ ગઈ છે.

દરેક ક્ષેત્રમાં નિષ્ણાંતો વધ્યાં છે તો સામે પ્રશ્નો પણ એટલા જ વધ્યાં છે. દવાઓ અને સારવાર વધ્યાં છે તો માંદગીઓ પણ વધી છે. પીઈએ છીએ ઘણું અધુ, પાણ પાણી સિવાય કંઈસામાં પૂસાડો ભરીએ છીએ, એ સિવારેતનો હોય કે પછી પ્રદૂષણનો, પાણ શુદ્ધ હવા માટે જરૂર પ્રયત્ન કરતા નથી.

ખર્ચા ધૂમ કરીએ છીએ, પાણ જરૂરિયાતવાળા માણસોને આપવા માટે આપણી પાસે પૈસા જ નથી! લાખો રૂપિયાનું તાણ ભોગવીએ છીએ, પાણ જોની કંઈ પણ કિંમત નથી એવું હાસ્ય નથી રેલાવી શકતા. ભયંકર ઝડપે વાહન દોડાવીએ છીએ (ભટકાડીએ પણ છીએ!), પણ ધીમે ધીમે વાહન ચલાવીને કુદરતે રસ્તાઓની બંને તરફ પથરાયેલા સૌંદર્યને માણી શકતા નથી. વાતવાતમાં મગજ ગુમાવી દઈએ છીએ, પણ ધીરજથી બે ઊંડા સ્વાસ નથી લઈ શકતા. રાત્રે મોડા સુઈએ છીએ, યાકેલા ઉઠીએ છીએ. હદ બહાર ટેલિવિઝન જોઈએ છીએ, પાણ મિત્રો કે સગાંવહાલાં સાથે બેસીને આનંદ-વિનોદની શાગો પસાર નથી કરી શકતા. આપણી પાસેની વસ્તુઓ વધારી છે, પણ આપણી પોતાની કિંમત ઘટાડી છે. બોલીએ છીએ ખૂબ જ, પણ ધીરજથી બીજાને સાંભળવાની શક્તિ ખોઈ બેઠા છીએ. સાચા દિલથી પ્રેમ કરવાનું આપણે ભાગ્યે જ શીખીએ છીએ. આપણા અસ્તિત્વના આગુઆગુએ નફરતનાં ઝુંડના ઝુંડ ઉગાડી દીધાં છે. સત્યનો પ્રયોગ ક્યારેક જ કરીએ છીએ, પણ જૂઠના આધારે જિંદગી ચલાવતાં આપણે ભરાખર શીખી લીધું છે. જીવનનિર્વાહ કરવાનું તો આપણને આવડી ગયું છે પણ જીવનને કેમ જીવવું તે નથી આવડતું. જિંદગીમાં આપણે વરસો ઉમેર્યાં છે પરંતુ વરસોમાં જિંદગીનું સત્વ નથી ઉમેરી શકતા. ચંદ્ર, મંગળ સુધીની સફર કરી શકીએ છીએ પણ આપણી અને પડોશીના ઘરની વચ્ચેની દીવાલ નથી ઓળંગી શકતા ! બે દેશ વચ્ચેની સરહદ નથી મિટાવી શકતા. પૃથ્વી બહારનાં રહસ્યોનો તાણ મેળવવા મથા કરીએ છીએ, પણ આપણી અંદરનાં રહસ્યો અંગે હજુ ગોથાં જ ખાઈએ છીએ. મોટાં મોટાં કાર્યો કરી નાંખ્યાંની બહાશ ખૂબ મારીએ છીએ, પણ એમાંથી ઉપયોગી કાર્યો તો બહુ ઓછાહોય છે.

વેકયુમ ક્લીનરથી ઘરને બિલકુલ સાફ-સુથરું રાખીએ છીએ, પણ આત્મા પર ચડી ગયેલા મેલના ઘર (અનિષ્ટો) આપણને ક્યારેય દોખાતા નથી.

આપણું વિભાજન કરી એના ભૂકકા બોલાવી શક્યા છીએ પણ ઈર્ષ્યા, રાગ, દેશ, ક્રોધ વગેરે દુર્ગુણોની એક કાંકરી પણ ખેરવી શક્યા નથી. શોધાંઓ મોટાં મોટાં લાખીએ છીએ, પણ શીખવામાં પાછા પડતા જઈએ છીએ. યોજનાઓ ખૂબ જ બનાવીએ છીએ, પણ એ પૂરી કરવાની દરકાર ભાગ્યે જ કરીએ છીએ. અહીં ત્યાં ભાગે ભાગી કરવામાં આખો દિવસ કાઢીએ છીએ, પણ થોડી વાર માટે નાનકડી લાઈનમાં નથી ઉભા રહી શકતા. સંખ્યાબળ ખૂબ વધ્યું છે, પણ ગુણવત્તા ઘટી છે. આવકનો ગ્રાહ ઉંચો ગયો છે, પણ નૈતિકતાનો ગ્રાહ નીચે ઉતર્યો છે. અનાજ ઢગલાબંધ છે પણ પચાવવાની શક્તિ સાવ ખાટો ગઈ છે. વાનગીઓ વિવિધ પ્રકારની ઉપલબ્ધ બની છે. પણ પોષકતત્વોનું પ્રમાણ ખૂબ ઘટી ગયું છે. આપણા સૌ પાસે સ્વાસ્થ્ય અને જંગમ મિલકતો ઘણી વધી છે પણ ઉત્તમ ખજાનો કહી શકાય

એવા સાચા મિત્રો ઘટ્યા છે. પ્રયત્નો ખૂબ જ કરીએ છીએ, પણ પામીએ છીએ ખૂબ જ ઓછું. કોમ્પ્યુટરની મદદથી લખારો પાના એક દિવસમાં છાપી શકીએ છીએ, પણ સ્નેહીજનનોને ખુશીખબરના અને લાગણીના બે શબ્દો લખેલું પોસ્ટકાર્ડ કે અંતર્દેશીય પત્ર નથી લખી શકતા. આપણી શારીરિક ઉંચાઈ વધતી જાય છે પણ ચારિત્ર્ય ટુંકું થતું જાય છે. આપણે વાતો વિસ્વશાંતિની કરીએ છીએ પણ ઘરના બે માણસ વચ્ચેના સંબંધોમાં ચંપાપેલો પલ્લીતો ઠારી નથી શકતા. મરીનોએ આપણી ઘણી જગા ઘટાડી છે, તોપણ કંટાળો વધ્યો છે. દુનિયાની સાહેલ ફક્ત પંદર દિવસમાં કરી લઈએ છીએ પણ એકેય સ્થળને મુક્ત મને માણી શકતા નથી. અત્યારે દરેક પ્રકારની દવા ઉપલબ્ધ છે મૂડ લાવવા માટે, શાંત થવા માટે, ઊંધી જવા માટે, અરે! મરી જવા માટે પણ ! છતાં એવું કંઈક જીવનમાં બાકી રહી જાય છે જે દવાની યોગીઓથી નથી મળતું અને ડાગપોનો આદેસાસ આપણને વલોવ્યે જ રાખે છે. ટુંકમાં, જિંદગીનાં શોરૂમમાં બીજાને બતાવવા માટેનું આપણે બધું જ ગોઠવી શક્યા છીએ, પણ ગોડાઉનમાં બધું જ ખાલી થઈ ગયું છે ! આ વિરોધાભાસ જો જાણે ઉતરે તો ઉપર લખેલાં બધા વાક્યો, અરે ! બધાં નહીં તો થોડાક વાક્યો પણ ઉલટાવીને જીવવાની કોશિશ કરીએ તો જિંદગીમાં વર્ષો ઉમેરેલાં નહીં લાગે અને વર્ષોમાં ઉમેરાતી જિંદગીનો અનુભવ ચોકકસ થયો.

-સંકલન: સ્નેહલ કોઠારી

આધ્યાત્મિક શુદ્ધ જ્ઞાન કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય ?

આ વિચાર કરીને કે, 'હું એક ચૈતન્ય તત્વ છું અને મન, ઈન્દ્રિયો અને શરીરનો સ્વામી છું. શરીર, મન, ઈન્દ્રિયો જડ છે, મારી ઈચ્છા અને પ્રયત્ન વગર શરીર, મન, ઈન્દ્રિયો પોતાની મેળે કોઈ પણ કામ નથી કરી શકતા, હું મારી ઈચ્છાથી જે કામને કરવા ચાહું તે કરીશ, જે કામને નહિ કરવા ચાહું તે કામ નહીં કરું. હું જે વિચારને મારા મનમાં ઉત્પન્ન કરવા ચાહીશ તેને કરીશ અને જે વિચારને ઉત્પન્ન નહિ કરવા ચાહુ તેને નહિ કરું.' આજે દર નિશ્ચય કરીને મન, વાણી અને શરીરથી સાવધાની અને સખગતા સાથે વ્યવહાર કરવાથી આધ્યાત્મિક શુદ્ધ જ્ઞાન વધતુ જાય છે. મન ઉપર આધ્યાત્મિક શુદ્ધ જ્ઞાનનો પ્રયોગ કરવાથી મન નિર્ધન્ય કરી શકાય છે.

વિશ્વ આરોગ્ય ઉકિતઓ...

- ❖ હંડુ માથુ, હળવુ પેટ અને હુંડાળા પાચ, એવો જણ ના કોઈ દાકતર પાસે જાય.
- ❖ શરીર તો બસ શરીર છે, રાખો એવું ભાન, શરીરને ના બનાવશો દવાઓની દુકાન
- ❖ લાંબુ ભોજન-ટૂંકી જિંદગી, ટુંકુ ભોજન -લાંબી જિંદગી!
- ❖ યાદ રાખો નાની વાત, નથી પેટને હોતા દાંત
- ❖ માંદગી આવે છે ઘોડે ચડીને, જાય છે ટાંટિયા ધસડતી
- ❖ ચોખ્ખી હવા -ઉત્તમ દવા, સૂરજનો તાપ એટલે હેતાળ બાપ.
- ❖ પેટ સાફ-રોગ માફ. રોગ વગરનું તબ, જાણે એક ઉપવન.

નૂતન વર્ષે અપનાવીએ વ્યસન મુક્તિ સંકલ્પ

- ❖ હું આજથી આજીવન કોઈ જ વ્યસન નહીં કરું.
- ❖ હું મારી દીકરીનાં લગ્ન વ્યસની જોડે નહીં કરું.
- ❖ હું મારા બાળકોને વ્યસન ન ચાવ તેની કાળજી રાખીશ.
- ❖ હું મહેમાનોનું સ્વાગત વ્યસનથી નહીં કરું.
- ❖ હું અનેક વ્યક્તિને વ્યસન મુક્ત કરીને, કોઈના લાડકવાયાની જિંદગી બચાવવાનું પુણ્ય મેળવીશ.

'વ્યસન છોડે અને છોડાયે તે જ સાચો બિચ'



આ વિકાસ કેવો છે ?

આ કેવો વિકાસ છે ?
આકાશ ઝેરીલું બન્યું છે
હવાની લહેરોમાં સાપનો ફુટકાર છે
બધે જ સ્વાસ રૂંધાય છે
દરેક શપ્સ ડચો ડચો છે,
માનવીનો શું હિસાબ ?
જ્યાં હર-ફૂલ ઉડાસ છે.
પહાડો તોડાઈ રહ્યાં છે
દરેક નદી નીચોવાઈ રહી છે.
જંગલો લીલામ થાય છે.
આવતી કાલની પેઢીની ફિકરમાં
ધરતી સિસક રહી છે
રોગોના બીજ રોપાય છે
આફતોની સેજ બિછાવાય છે
સંકટોના નિમંત્રણ વહેંચાય છે
વિનાશનાં દરબારમાં,
'અર..'ઓ અપાય છે,
ગામે ગામ લૂંટાય છે,
વસવાટો ઉજાડાય છે,
વિસ્વ સંકોચાય રહ્યું છે,
પણ, ખાઈઓ વધી રહી છે.
પેલી તરફ ભોગ છે,
પેલી તરફ વિલાસ છે,
આ તરફ ભૂખ છે,
આ તરફ તરસ છે,
આ કેવો વિકાસ છે ?

-રાજેન્દ્ર ગણનન ની
સિન્દી કવિતાનો ભાવાનુવાદ



વસુંધરા ટ્રસ્ટ રાજકોટ એફ.એચ.ડબલ્યુ. પ્રોજેક્ટ માં ઓ.આર.ડબલ્યુ.ને ટ્રેઈનીંગ આપતા પ્રોજેક્ટ ઓફીસર સાથે અન્ય કર્મચારીઓ.

સ્વામિ વિવેકાનંદની ૧૫૦મી જન્મ જયંતી નિમિત્તે :

“સ્વાર્થીકાણું એ નીતિથી વિરુદ્ધ છે, નિરવાર્થપણું એવર અદાવાર છે.”



- ❖ દુનિયાની દુષ્ટતા અને તેના પાપોની ફરિયાદ કર્યા કરો નહિ. હજુ સુધી તમારે દુષ્ટતા જોવી પડે છે, તે માટે દિલનીર ધાવ.
- ❖ સદ્યાથી તમે જુવાન છો એ શંકાથી વૃદ્ધ છો. આત્મવિસ્વાસ યુવાન છે, ભયભીત વૃદ્ધ છે. સૌંદર્ય, આનંદ અને ગૌરવનાં પ્રતિભાવ જ્યાં સુધી તમારું હૃદય જાગે છે ત્યાં સુધી તમે યુવાન છો.
- ❖ અન્યને બચાવવા નરકમાં જવા પણ તૈયાર છું. તમે સાંભળ્યું હશે “માતૃદેવો ભવ:.. હું કહું છું, ‘દરિદ્ર દેવો ભવ:..’”
- ❖ રાજકારણનો ધર્મ સાથેનો નિકટનો સંબંધ ધર્મ અને ધર્મના આત્માને હણી નાખે છે.

“હીરા મુખસે ના કહે, લાખ હમારા મૂલ”

પ્રાણીઓમાં સમજદાર વુચ્યુ શિયાળ છે ને ખૂબ ચતુર ગાગાય જ્યાં ત્યાં કચ્છા કરાવવા વાનાજ કરીને બીજ પેંખી -પ્રાણીને ખેર રસ્તે દોરવા માટે જાગીતુ શિયાળ એક દિવસ ગધેડા પાસે ગયું અને કહ્યું, ‘તારો માલિક આખો દિવસ માટીના પોટલા ઉપડાવે છે, કામ પૂરું થાય એટલે તને બે ડાહ્યામારીને કહે છે, તું ઉકરડા ખુંદતો ખાવાનું ગોતે છે. હવે માટીના પોટલા મૂકે તો તું બે પગે ઉંચો થવો’ ગધેડો વાત માનીને ઉંચો થયો. માટીના પોટલા નીચે પડતા તેને ખૂબ તેને માર પડ્યો.

પછી શિયાળ ગયું ઘોડા પાસે. ઘોડાને કહ્યું, ‘આ વૈતરું ક્યાં સુધી કરવું છે?’ ઘોડો કહે, ‘મને ગાડીએ જોડે છે. કોઈ વાર ખૂબ વજન હોય, માલિક ચાલુક ફટકારી દોડાવે, પછી કામ પૂરું થયે પુરૂ ખાવા પીવાનું નામ નહીં, ‘હું એવર માટે આવ્યો છું’ શિયાળ બોલ્યુ. ‘તું બે પગે ઉંચો થઈને ગાડી, પેસેન્ડર કે માથે બેઠેલ અસવારને ઉશ્ચલાવવો, પછી જ તારા માન-પાન વધી જશે’. ઘોડાએ પગ ઊંચો કરી તમાથો કર્યો. અસવાર થયેલ મુસાફર નીચે પડતા તેને વાગ્યું ને ઘોડા ને ખૂબ માર પડ્યો. શિયાળની શિખામણ ભારે પડી. શિયાળ આ પ્રાણીઓની દશા જોઈ રાજ થયું.

શિયાળ ઉતાવળે પહોંચ્યું બળદ પાસે અને બોલ્યું, ‘અરે, બળદ ભાઈ! તમને હળે જોડે, કોસે જોડે, ખેતીકામમાંથી નવરાજ જ ન રહેવા દે, મને તમારી દશા આવે છે. મારી વાત સાંભળો, હળે જોડે કે ગાડે જોડે, વારંવાર બેસી જાવ, માલિક પેંખાણશે, સારું ખવડાવશે. કરી તુવો પ્રયોગ.’ બળદ કહે, ‘તમે તમારુ કામ કર્યું. મારી જાત ઉચ્ચકુળની છે. હું ‘જાપ’ જેને લોકો ગાયમાતા કહે છે. જેમાં ઈશ્વરનો વાસ છે અને ગાયમાતા બધે પૂજાય છે હું તેનું સંતાન છું. ભારવહન કરવો તે અમારું કામ છે. અમે તો આ કામ દ્વારા ખેતી કરીને માણસજાતની સેવા કરીએ છીએ સેવા કાર્યમાં સહનશીલતા જરૂરી છે. ફરજ પડેલા, હક પછી આપો આપ મળશે જ. માટે તમે હવે બીજ પ્રાણીઓ પાસે જાવ. નકામો સમય ન બગાડો.’ શિયાળ વીલે મોઢે આજળ ચાલ્યું.

-ભરતભાઈ માહેતા

આત્મહત્યા એક ગંભીર સામાજિક સમસ્યા !
આપનો ફક્ત એક ફોન આત્મહત્યા થતી રોકી શકે છે !
‘મૃત્યુંજય લાઈફ લાઈન, હેલ્પલાઈન નં.
૮૧૪૧૮૦૦૮૦૬ / ૮૧૪૧૮૦૦૮૦૮

વિજ્ઞાપિ : ‘વસુંધરા જ્યોત’ માસિક મુજપત્ર આપ નીચે દર્શાવેલ ‘વેબ સાઈટ’ પર વાંચી શકશો. આપના પ્રતિભાવો આપેલ ઈ-મેઈલ vasundharaorg.raj@rediffmail.com ઉપર મોકલવા નહિ વિનંતી - તંત્રીશ્રી
www.vasundharatrust.org