

--: યોગની ગહન અનુભૂતિ કરવા આટલું જરૂર કરો :-

અ.કુ. પ્રોફ. પ્રફુલચંદ્ર શાહ (નડીઆદ)

રાજયોગ એ ફક્ત મન-બુદ્ધિથી કરેલા જ્ઞાનના મનન-ચિંતન-મંથનનો જ વિષય નથી પરંતુ આ ક્રિયાઓ દ્વારા ગહન અનુભૂતિ કરવાનો પણ વિષય છે. યોગાભ્યાસ દરમ્યાન કોઈ અનુભૂતિ ન થાય અથવા યોગના પ્રયોગનું લક્ષ્ય સિદ્ધ ન થાય તો શું આપણે તેને અસરકારક યોગ કહીશું ! વાસ્તવમાં યોગ એ પરમાત્મા સાથેનું પ્રેમ ભર્યું (Loveful) તેમજ હેતુ સંપન્ન (Purposeful) મિલન છે. યોગ એ અનેક અનુભૂતિઓ સાથે સકારાત્મક પરિવર્તન કરવાના પ્રયોગનો વિષય છે.

અંગ્રેજીમાં અનુભૂતિ એટલે રીયલાઈઝેશન (Realization). શું તમે રીયલમાં રીયલાઈઝેશન કરવા માંગો છો ? તો આવો, નીચેના આ પાંચ લાઈઝેશન (lization) ને તમારા યોગાભ્યાસનો ભાગ બનાવી દો. સ્વાનુભવ ના આધારે જણાવું છું કે તમે સફળતા નાં શિખરો સર કરી શકશો.

- (૧) Channelization of Mind : મનનું દિશાકરણ
- (૨) Rationalization of Intellect : બુદ્ધિનું તર્કસંગતીકરણ
- Devinization of Intellect : બુદ્ધિનું દિવ્યીકરણ.
- (૩) Globalization of Self : સ્વયંનું વૈશ્વિકરણ.
- (૪) Visualization of Aspects : યોગના વિવિધ પાસાઓનું મનોચિત્રણ
- (૫) Emotionalization of Heart : હૃદયનું ભાવકરણ.
- (૬) Channelization of Mind : મનનું દિશાકરણ.

મનનું દિશાકરણ એટલે મનની ચંચળતાને સમાપ્ત કરી, મનને સ્થિર કરી, મનને ચોક્કસ દિશામાં વાળી કોઈ સ્થાન પર કે કોઈ વિષય પર કેન્દ્રીત કરવું, અર્થાત્ એકાગ્ર કરવું. યોગાભ્યાસની પાયાની જરૂરીઆત મનની સ્થિરતા અને એકાગ્રતા છે. વર્તમાન સમયે મોટા ભાગના લોકોની મનની સ્થિતિ અત્યંત ચંચળ છે. મન કોઈને કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ, પદાર્થ કે પરિસ્થિતિ માં સતત ભ્રમતું જ રહે છે. મનોવિજ્ઞાનના સંશોધનો જણાવે છે કે, સામાન્ય રીતે માનવીના મનમાં એક દિવસમાં સરેરાશ ૩૦,૦૦૦ થી ૩૫,૦૦૦ જેટલા વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિચારોના પ્રકારનું વિશ્લેષણ કરતા મનોવિજ્ઞાનિકો કહે છે કે, આટલી મોટી સંખ્યામાં ઉત્પન્ન થતા વિચારોમાં ૮૦ થી ૮૫ ટકા વિચારો ક્યાં તો વિષાકૃત છે, ક્યાંતો નકારાત્મક છે, કે વ્યર્થ ચાલે છે. જે તેને સહેજ પણ ઉપયોગી નથી પરંતુ નુકશાનકર્તા છે. ૧૫ થી ૨૦ ટકા જ વિચારો એવા છે કે, જે તેના કામના હોય

છે. આપણી આવી મનોદશામાં મનને શાંત કરી, સ્થિર કરી, એકાગ્ર કરવા માટે વિશેષ અભ્યાસની જરૂર છે. જો આપણે નીચેની બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી તેનો અમલ કરીશું તો મન ચોક્કસ સ્થિર તેમજ એકાગ્ર થશે.

પરમાત્માએ આપેલા જ્ઞાનના આધારે આપણે સ્પષ્ટ સમજ કેળવી લેવી જોઈએ કે આ કળિયુગના અંતિમ સમયે વસ્તુ, વ્યક્તિ, પદાર્થ, પરિસ્થિતિ વગેરે અંતે તો દુઃખકારક, કે પીડા કારક છે. આપણે તેનો અનુભવ પણ કરી રહ્યાં છીએ. હવે ક્ષણિક થોભો અને વિચારો મારે શા માટે મારા મનને આ બધી બાબતોમાં ભટકવા દેવું ? શિવબાબા તો વારંવાર કહી રહ્યા છે કે, “સ્વયંના દેહને, દૈહિક સંબંધોને, તેના પદાર્થોને ભૂલી, ઉપરામ બનો. પોતાને આત્મા સમજો અને મને એક ને યાદ કરો.” મૂળ વાત મનને દુન્યવી પદાર્થો તેમજ બાબતોથી અળગુ રાખવાની છે, ડીટેચમેન્ટ ની છે. જરૂરિયાત પૂરતું જ મનને આ બાબતોમાં લગાવો. શિવબાબા એ તો સર્વસ્વ ત્યાગી, બેહદના વૈરાગી બની, ઉપરામ અવસ્થામાં રહેવાની વાત કરી છે. જ્ઞાનના એવા અનેક મુદ્દાઓના મનન-ચિંતનથી આપણી ઉપરામ સ્થિતિ કેળવવી મુશ્કેલ નથી. આ સ્થિતિ મનને સ્થિર અને શાંત કરશે. અને તમે જે મુદ્દા પર અથવા લક્ષ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માગો છો તે સરળતાથી કરી શકશો.

બીજી મહત્વની બાબત એ છે કે, યોગાભ્યાસ શરૂ કરતા પહેલાં તમારું લક્ષ ધ્યેય સ્પષ્ટ નક્કી કરો અને મનમાં તેને સ્થિર કરો કે આજે મારે યોગાભ્યાસમાં કઈ અવસ્થામાં પહોંચવું છે ? કઈ બાબતોની અનુભૂતિ કરવી છે ? બાબા સાથે કયા સંબંધોની રસના લેવી છે ? સ્વ પરિવર્તન માટે તેમજ વિશ્વ પરિવર્તન માટે યોગનો કયો પ્રયોગ કરવો છે ? વગેરે નક્કી કરો. જો યોગનું લક્ષ- ધ્યેય બુદ્ધિમાં સુનિશ્ચિત હશે તો યોગની વિધિ સ્પષ્ટ થશે અને મનને તે દિશામાં વાળવું કે કેન્દ્રિત કરવું તે સરળ બની જશે.

(૨) Rationlization of Intellect : બુદ્ધિનું તર્ક સંગતીકરણ :-

બાબાએ આપેલા જીવ-જગત અને જગદીશ; આત્મા - પરમાત્મા અને સૃષ્ટી; Man, Matter and God વિષેના ગહન જ્ઞાનના દરેક મુદ્દાની મહીન સમજ બુદ્ધિમાં જેટલી સ્પષ્ટ થતી જશે, તેટલી આપણી બુદ્ધિ શુદ્ધ-પવિત્ર, વિવેક સંગત, તર્કસંગત, દિવ્ય બનતી જશે. જ્ઞાનના દરેક મહીન મુદ્દાને તમારી સમજ (Perception) નો ભાગ બનાવી દો. તો અનુભૂતિ સરળ બનશે. તેમાં બે મત નથી !

જો આપણે આત્મચિંતન દ્વારા આત્મદર્શન, આત્મસાત કે સંસ્કાર પરિવર્તન કરવા ઈચ્છતા હોઈએ તો આત્મજ્ઞાનની દરેક મહીન બાબતોની સ્પષ્ટ સમજ મારે કેળવવી જ રહી. આત્માના સ્વરૂપથી માંડીને તેની ક્રિયાત્મક શક્તિઓ, તેનું અમરત્વ કે તેના સ્વધર્મો - તેનું સ્વધામ - તેના સ્વપિતા- તેના સ્વજન્મો - તેની તમામ લાક્ષણિકતાઓની મારી બુદ્ધિમાં સ્પષ્ટ સમજ હશે તો તે મારા ચિંતનમાં આવશે, જે મને અંતે આત્મસાત (Self Realization) તરફ દોરી જશે.

જ્ઞાનના દરેક મુદ્દાનો સાર તેમજ વિસ્તાર બંનેને યથાથ સમજવા પડશે, બુદ્ધિના દિવ્યીકરણ (દૈવીકરણ માટે) - Devine Wisdom માટે જ્ઞાનના દરેક મુદ્દાનું ગહન મનન. ચિંતન, મંથન અને સ્મરણ અત્યંત જરૂરી છે. ત્યારબાદ તેના સ્વરૂપ બનવું સરળ બનશે.

(3) Globalization of Self : સ્વયંનું વૈશ્વીકરણ :-

ઈશ્વરીય જ્ઞાનની ગહન સમજથી થયેલું બુદ્ધિનું દૈવીકરણ (દિવ્યીકરણ) તમને સર્વ હદોમાંથી બેહદમાં લઈ જશે. દા. ત. બાબાએ આપણને સ્પષ્ટ સમજ આપી કે તમે એક અજર-અમર અવિનાશી આત્મા છો. તમે તમારા મૂળ વતન પરમધામથી આ સાકાર લોક પૃથ્વી પર આવી, અનેક જન્મો લઈ પાર્ટ ભજવો છો. તમે સૌ આત્માઓ મુજ પરમપિતા પરમાત્માની સંતાન છો. તમે એક ઘરથી આવેલા, એકજ પિતાની સંતાનો આપસમાં ભાઈ-ભાઈ છો. આખું વિશ્વ તમારો પરિવાર છે. વિશ્વની દરેક આત્મા સાથે તમારો ખૂબ નજીકનો આત્મિક સંબંધ છે. આવી સમજથી તમે બધી હદો માંથી બેહદમાં ચાલ્યા જશો. લૌકિક પરિવારના સંબંધોની મોહની રગ તૂટતી જશે. સર્વ પ્રત્યે સમત્વનો, બંધુત્વનો ભાવ પેદા થશે. હું એકનો છું અને તેણે જ મને અનેક સાથે પાર્ટ ભજવવા મોકલ્યો છે. હું વિશ્વનો છું, આખું વિશ્વ મારું છે. વિશ્વ મારો પરિવાર છે. સમત્વ અને બંધુત્વના ભાવથી તમે સર્વ પ્રકારના ભેદોથી તેમજ સૂક્ષ્મ પ્રકારના દૈહિક અહંકારોથી મુક્ત થશો. તમે કોઈપણ જાતિના, રંગના, લીંગના, ધર્મના, ભાષાના, રાજ્યના, દેશના, સંસ્કૃતિના વ્યક્તિ સાથે નિસ્વાર્થ, નિર્મળ પ્રેમ સંબંધ થી જોડાઈ જશો.

વૈશ્વીકરણની બીજી મહત્વની વાત એ છે કે, બાબાએ આપણને ત્રણે લોકની ભૂગોળનું તેમજ આત્માના ત્રણે કાળનું જ્ઞાન આપી, આપણને સાચા અર્થમાં માસ્ટર ત્રિલોકીનાથ, માસ્ટર ત્રિકાલદર્શી બનાવ્યા છે. ત્રણે લોકનો માલિક હોઈ, હું બ્રહ્માંડના એક એક ખૂણા સાથે જોડાયેલો છું. હું આખા વિશ્વથી પ્રભાવિત છું. આખું વિશ્વ મારા પ્રભાવમાં છે. મન-બુદ્ધિથી હું બ્રહ્માંડના કોઈપણ સ્થાને જઈ શકું છું.

આમ, વિશ્વના કોઈપણ સ્થાને તમે હશો તો તમારી દૃષ્ટિમાં, ફક્ત આસપાસનું વાતાવરણ જ નહીં પરંતુ સમગ્ર વિશ્વ હશે. પૃથ્વીનો આખો ગોળો હશે. તમારા માટે તમારું સ્થાન પૃથ્વીના ગોળા પરનું એક બિંદુ સમાન માત્ર હશે. તમે મુંબઈમાં હો કે મોસ્કોમાં, નાગપુરમાં હો કે ન્યૂયોર્કમાં, અમદાવાદ માં હો કે એમ્સ્ટરડેમમાં તમને કોઈજ ફર્ક પડશે નહીં. તમારા માટે આવા બે સ્થાન પૃથ્વી પરના બે ખૂબ જ નજીકના બે બિંદુઓ સમાન હશે.

આવી તો જ્ઞાનની અનેક સમજ છે જે તમને તમારા વૈશ્વીકરણમાં મદદરૂપ થશે. તમે સ્થાન અને સમયની દૃષ્ટિએ હદ માંથી બેહદમાં ચાલ્યા જશો. સ્થાનાતીત તેમજ સમયાતીતની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો.

(૪) Visualization of Aspects : મુદ્દાનું મનોચિત્રણ

રાજયોગ એ ફક્ત શબ્દોમાં કરેલા ચિંતનનો વિષય નથી. પરંતુ ચિંતનથી વિશેષ દર્શનનો વિષય છે. યોગાભ્યાસનું આપણુ લક્ષ્ય ફક્ત શબ્દોમાં કરેલું આત્મચિંતન જ નહીં પણ મનઃચક્ષુ દ્વારા કરેલું આત્મદર્શન છે. પરમાત્મા ચિંતન જ નહીં પણ પરમાત્મા દર્શન છે, વિશ્વ ચિંતન જ નહીં પરંતુ વિશ્વદર્શન છે. દર્શન એટલે જોવું, યોગાભ્યાસ દરમ્યાન ચેક કરો કે હું ચિંતનની સાથે સાથે દર્શન કેટલું કરું છું. જે જે શબ્દોમાં ચિંતન કરું છું તેનું સમાંતર શબ્દચિત્ર માનસ પટ ઉપસાવી શકું છું, તેને સ્પષ્ટ જોઈ શકું છું. તો ચિંતન સાથેનું દર્શન તમને જરૂર વિશેષ અનુભૂતિ કરાવશે.

મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં વાત કરીએ તો અનુભૂતિ એ અર્ધજાગૃત મનનો વિષય છે. ભાવ, ભાવના, લાગણી, સંવેદના, અનુભૂતિ એ અર્ધજાગૃત મનની શક્તિઓ છે. આપણે અનુભૂતિ ત્યારે જ કરી શકીએ જ્યારે આપણે આપણા અર્ધ જાગૃત મનને પ્રભાવિત કરી શકીએ. અર્ધ જાગૃત મનની વિષેશતા એ છે કે, તે શબ્દોની ભાષા કરતા ચિત્રોની ભાષા વધુ સમજે છે. મનોવિજ્ઞાન એમ કહે છે કે, અર્ધ જાગૃત મન પર શબ્દોની અસર રપ ટકા જેટલી પડે છે, જ્યારે ચિત્રોની અસર ૭૫ ટકા જેટલી પડે છે. એટલે અર્ધજાગૃત મનના પરિવર્તન માટે, તેની વિવિધ શક્તિઓના વિકાસ માટે, સકારાત્મક ભાવના- સંવેદના પેદા કરવા માટે, ગહન અનુભૂતિ કરવા માટે રચનાત્મક મનોચિત્રણ (Creative Visualization) ખૂબ જ મહત્વનું છે.

નિરસ, અનુભૂતિ વિહિન યોગાભ્યાસના અનેક કારણોમાંનું એક કારણ રચનાત્મક મનોચિત્રણની કમી અથવા અભાવ છે. સૂક્ષ્મવતનમાં બાબા સાથેના સંબંધોની રસનાની અનુભૂતિ માટે તેમજ અન્ય આદાન પ્રદાન માટે દિવ્ય દૃષ્ટિ અથવા દિવ્ય બુદ્ધિથી કરેલું દર્શન જ મહત્વનું છે.

પરમધામમાં પરમાત્મા સાથેના આત્માના નિરાકારી - બિન્દુ રૂપ મિલનમાં પણ ચિંતનની સ્થિતિ કરતા દર્શનની સ્થિતિ જ મહત્વની છે.

બાબાના અનેક ગીતોમાં પણ યોગાભ્યાસ દરમ્યાન કરેલા દર્શનનું વર્ણન છે.

“ મનરૂપી દર્પણમેં બાબા દેખું તેરી સૂરતકો,

રાતદિન કરૂ તુજ સે બાતે ભૂલું ન તેરી મુરતકો ”

અહીંયાં મનરૂપી દર્પણમાં સૂરતને મૂરતને જોવાની વાત છે.

“ દેખ રહી મેં દિવ્ય લોક મેં લાલ પ્રકાશ અનંત રે,

બીચમેં ચમકે જ્યોતિર્ બિંદુ જુસકા ન કોઈ અંત રે

પરમપિતા પરમાત્મા તું મે તેરી યાદમેં સમાઈ હૂં

મેં તો એક જગમગ જ્યોતિ હું, મે તો એક જગમગ જ્યોતિ હૂં”

અહીંયા પણ ચમકતા જ્યોતિબિંદુ શિવબાબાને કે જગમગ કરતી આત્માની જ્યોતિને જોવાની વાત છે.

એટલે યોગની અનુભૂતિ માટે આંતર મનઃ ચક્ષુ દ્વારા માનસપટ પર યોગાભ્યાસના જે તે મુદ્દાનું મનોચિત્રણ (Visualization) કરવાની આદત કેળવો તો જરૂર લાભ થશે.

(૫) Emotionlization of Heart : હૃદયનું ભાવકરણ :

અનુભૂતિ માટે આ એક ખૂબ જ અગત્યનું પરિમાણ છે. અનુભૂતિ એક ફીલીંગ છે. હૃદય ભાવના, લાગણી, સંવેદનાથી ભરાઈ ન જાય ત્યાં સુધી અનુભૂતિ શક્ય નથી. ભાવ-ભાવના તેમજ સંવેદના વિહિન , ફક્ત મન-બુદ્ધિથી કરેલું મનન-ચિંતન કે મનોચિત્રણ તમને વિશેષ અનુભૂતિ ન કરાવી શકે. ગહન અનુભૂતિ માટે તમારૂં હૃદયભાવ, ભાવના, લાગણી, સંવેદનાઓથી ભરાઈ જવું જોઈએ. કોઈપણ સંબંધ નિષ્કામ, નિર્મળ પ્રેમ વગર પાંગરી ન શકે. બાબા સાથેના સંબંધોની અનુભૂતિનો, આત્માઓ આત્મિય સંબંધોની અનુભૂતિનો તેમજ મનસા સેવાની સફળતાનો આધાર શુભ કામના, શુદ્ધ પ્રેમ, કરૂણા જેવી અનેક સકારાત્મક ભાવનાઓ(Positive Emotions) છે. શિવબાબા પણ આપણને હંમેશા દરેક પ્રત્યે શુભ ભાવના, શુભ કામના રાખવાની વાત કરે છે.

મનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આપણુ જાગૃત મન તાર્કિક (Logical) છે. જ્યારે અર્ધજાગૃત મન ભાવનાત્મક (Emotional) છે. એટલે આપણને કોઈપણ બાબતની ગહન અનુભૂતિ કરાવવા માટે આપણું અર્ધજાગૃત મન જવાબદાર છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મન-બુદ્ધિથી કરેલું મનન-ચિંતન તેમજ મનોચિત્રણો એ જાગૃત મનની પ્રવૃત્તિ છે. જ્યારે હૃદયમાં આર્વિભાવ થતા ભાવ સંવેદનાનાં સ્પંદનો તે અર્ધ જાગૃત મનની પ્રવૃત્તિ છે. ફક્ત

ઊંચા IQ (Intelligent) વાળા નહિ પરંતુ ઊંચા EQ (Emotional) વાળા સરળતાથી અનુભૂતિમાં સરકી જાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવત કથામાં તત્વજ્ઞાનીઓ જે પરમાનંદ તેમજ અતિઈન્દ્રીય સુખની અનુભૂતિ નથી કરી શક્યા, તે શ્રી કૃષ્ણ પ્રત્યેના નિર્મળ પ્રેમ તેમજ સમર્પણ ભાવને કારણે ગોપ,ગોપીઓ સરળતાથી તન્મય બની શકી એટલે યોગાભ્યાસ દરમ્યાન Let your heart go along with your head અર્થાત તમારા હૃદયને માથા સાથે જવા દો.

આપણાં યોગાભ્યાસમાં આપણે એવું મનન ચિંતન કે મનોચિત્રણ કરીએ કે જેથી આપણું હૃદય ભાવ-ભાવનાઓથી ભરાઈ આવે, એક સમયે આપણું ચિંતન થંભી જાય અને આપણે ગહન અનુભૂતિમાં સરકી જઈએ, આંખ માંથી આંસુ સરકી જાય. તેવા ભાવોમાં ખોવાઈ જઈએ.

હૃદયના ભાવકરણ માટેની એક ચુક્તિરૂપે આપણે નીચેની બાબતો પર એક લીસ્ટ તૈયાર કરી તેના પર ચિંતન કરવું જોઈએ. બાબા હમે કયા સે કયા બના રહા હૈ ; કહાંસે લે જા રહા હૈ; કયા કયા દે કર ભરપૂર કર રહા હૈ; કૌનસે કૌનસે સ્વમાનોસે- વરદાનો સે - સંપન્ન કર રહા હૈ વગેરે.

આમ કરવાથી બાબાએ આપણા પર કરેલા અસીમ ઉપકારથી આપણું હૃદય ભરાઈ આવશે અને હૃદય ગાઈ ઉઠશે.

“ ઉપકાર તુમ્હારા બાબા કીન શબ્દોમેં મેં ગાઉ
દિલને જો પાયા હૈ, વો કૈસે મેં સમજાવું. ”

“ ચે દિલ હર પલ ગાતા રહેતા અહેસાન તુમ્હારા ઓ બાબા,
બદલી હમારી કિસ્મત પાકે, પ્યાર તુમ્હારા ઓ બાબા...”

“ મુજકો સહારા દેનેવાલે એ દિલ કહે તેરા શુક્રિયા ...
જમાના જો દે ન શકા વો તૂને દિયા...”

આવા તો અનેક હૃદયના ભાવકરણ માટે ઘણાં ભાવવાહી ગીતો છે જેનાં પ્રસંગોચીત, વિષયોચીત, સ્મરણથી હૃદય ભાવનાઓથી ભરાઈ જશે. મારા યોગાભ્યાસમાં હું આવા ગીતોનો ખૂબ ઉપયોગ કરું છું. મને ખૂબ આનંદ આવે છે.

અસરકારક મનસાસેવા માટે પણ વિચારો કરતા હૃદયના શુભ ભાવો વધુ મહત્વના છે. ઘણા પુરુષાર્થીઓ કહેતા હોય છે કે અમે વિધિવત, વિધાનોને ધ્યાનમાં રાખી, વૈવિધ્ય સાથે મનસા સેવાનો પુરુષાર્થ કરીએ છીએ પણ સંતોષકારક પરિણામ દેખાતું નથી. તેનું એક કારણ નિમિત્તભાવ, નિર્માણતા, નિષ્કામ ભાવનાઓ, પ્રકૃતિ તેમજ આત્માઓ પ્રત્યેના નિર્મળ પ્રેમ - કૃષ્ણાભાવની ઉણપ અથવા અભાવ હોઈ શકે.

આપણે કહેતા તો હોઈએ છીએ કે, વર્તમાન સમયે હળાહળ કલયુગ છે. ચારે તરફ દુરાચાર, પાપાચાર, ભ્રષ્ટાચાર વ્યાપેલો છે. વિશ્વની આત્માઓ દુઃખી, અશાંત છે. વગેરે વગેરે, પરંતુ તે સમયે આપણે એવું વિચારીએ છીએ કે, આ પરિસ્થિતિ માટે વિશ્વમાં સૌથી વધારે જવાબદાર હું જ છું. મેં જ વિશ્વને બગાડ્યું છે. તેને સુધારવાની જવાબદારી પણ મારી જ છે. પ્રકૃતિએ અત્યાર સુધી આપણી સેવા કરી અને કરેલા ઉપકારને, તેમજ તેની સામે આપણે કરેલા પ્રકૃતિના શોષણને યાદ કરીશું તો તેને સુધારવાની જવાબદારી નો ભાવ (Sense of Responsibility) આપણામાં ભાવનાઓ સહજ રીતે ઉત્પન્ન કરશે.

આવો આપણે સૌ ચિંતનશીલની સાથે સાથે ભાવનાશીલ પણ બનીએ અને અનુભૂતિના સાગરમાં સમાઈ જઈએ.

-: ઓમ શાંતિ :-