

## નવા વર્ષના શુભ સંકલ્પો

— વિનોદ આર. પટેલ (યુ.એસ.એ.)

દિવસો એ હિન્દુઓ માટે અને નાતાલ (ક્રિસમસ) એ ખ્રિસ્તીઓ માટેનો અગત્યનો તહેવાર દર વર્ષે ઉજવવામાં આવે છે. આ તહેવાર પૂરા થયા પછી જે આવે છે તે નૂતન વર્ષ. આ દિવસે નવી આશાઓ સાથે ઊગેલા પ્રભાત સાથે જ જનસમૂહમાં નવી ચેતના અને ઉત્સાહનો સંચાર થાય છે. નવા વર્ષનો પ્રથમ દિવસ એટલે જૂની કુટેવો, ચિંતાઓ અને શંકાઓને ભૂલવાનો દિવસ અને નવી તંદુરસ્ત પ્રણાલીઓને અપનાવીને આદર્શ જીવન જીવવા માટે સંકલ્પ લેવાનો દિવસ. ચાલો આપણે નવા વર્ષે લેવા જેવા, જીવનમાં નવો ઉજાસ પાથરે એવા, કેટલાક સંકલ્પો તપાસીએ અને એનો અમલ કરવા માટે કટિબદ્ધ થઈ નવા વર્ષને આવકારીએ.

આજના આ શુભ દિને સવેળા જાગી, આગસ અને નિષ્ક્રિયતાના વમળમાંથી બહાર આવી, ભગવાને રોજની ૨૪ કલાકની વર્તમાનકાળની મુદ્રી આપણા હાથમાં મુકી છે એનો મહત્તમ ઉપયોગ કરવાનો સંકલ્પ કરીએ. આગસમાં જો સમય વેડકીશું તો બાકી રહી જતું કામ ભવિષ્યમાં જે કામો કરવાનાં છે એ કામોના ઢગમાં દટાઈ જશે. પરિણામે જીવનનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવામાં સમય ઓછો પડશે. આજનું કામ કાલ ઉપર ઠેલ્યા કરીશું, તો ભવિષ્યમાં ઉકેલવાનાં કામોના ઢગને જોઈ ગૂંચવાઈ જઈશું. આજ તમારી છે. દરેક દિવસને ભગવાને આપેલી અમૂલ્ય ભેટ સમજી વખત ગુમાવ્યા વગર સતત ધન્યતાથી કામ કરવાનો સંકલ્પ લઈએ.

વધુમાં એવો સંકલ્પ લઈએ કે આજે અને વર્ષના દરેક દિવસોએ હું સુખ અને આનંદના વિચારો કરીશ. જે વિચારોથી દિલમાં નિરાશા વ્યાપે એવા નકારાત્મક વિચારો નહીં કરું. મારા મન ઉપર નિરાશાનાં વાદળ વેરાશે તો હું આશાજનક સકારાત્મક વિચારોના સૂર્યના પ્રકાશથી

નિરાશાનાં વાદળોને વિખેરી નાખીશ. જે કંઈ સત્ય હકીકત હશે એનો સ્વીકાર કરીશ; ખોટી દલીલબાહીમાં નહીં ઊતરું. પોતાનું કામ કરવામાં હીણાપત કે શરમ નહીં અનુભવું, કેમકે જાણું છું કે કઠિન પરિશ્રમ અને ઈચ્છા-શક્તિથી કોઈ પણ પ્રકારની જટિલ મુશ્કેલીને પાર કરી શકાય છે. મનુષ્યની અંદર રહેલા છ શત્રુઓ (પડરિપુ) એટલે કે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર કે અજ્ઞાનને જીતવા પ્રયત્ન કરીશ. નિઃસ્વાર્થભાવે ફળની આશા રાખ્યા વિના મારું કર્મ કરતો રહીશ. કોઈ પણ પરમાર્થનું કાર્ય પૂરી ધન્યતાથી કરીશ. સંત પુનિત મહારાજે એક ભજનમાં ગાયું છે : “પરમારથે જે પાયા, નર તે રે કમાયા.” જાણીતા લેખક વિલિયમ પેનનાં વાક્યોને પણ હું હંમેશા યાદ રાખીશ કે “જિંદગીના આ મોડ ઉપર જો હું કોઈને મદદરૂપ થઈ કંઈક ભલાઈ બતાવી શકું, કોઈ માનવબંધુને માટે કંઈક સત્કાર્ય કરી શકું, તો એને કાલ ઉપર થકેલ્યા સિવાય મને અત્યારે જે કરી લેવા દે કેમકે હવે ભવિષ્યમાં જિંદગીના આ રાહ ઉપર હું કરીવાર પસાર થવાનો નથી.”

‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્પા’ એ સત્યને સ્વીકારી નવા વર્ષે મારા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને સુધારવા અને જાળવવા માટે વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ જેવાં હકારાત્મક ધર્મો લઈશ. જીભને ગમે એવા સ્વાદ માટે નહીં પણ હોજરીને ગમે એવા પચ્ય અને શરીરને અનુકૂળ આવે એવા ખોરાકનું યોગ્ય માત્રામાં સેવન કરીશ. પ્રાકૃતિક જીવન જીવવા પ્રયત્ન કરીશ. પ્રકૃતિ વિરુદ્ધના આહાર અને વિહારથી સ્વાસ્થ્યનો ભંગાડ નહીં કરું. શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે-સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જો ન હોય તો જીવનમાં સુખ અને શાંતિ અનુભવી ન શકાય, એટલા માટે મનને સ્વસ્થ રાખે કરે એવાં ગ્રંથક પુસ્તકો, પાર્શ્વિક ગ્રંથોના વાચન અને સત્યમુદ્રા સાથેના સત્સંગ મારફતે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ અને

મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા કોશિશ કરીશ. મારા સંપર્કમાં આવે એ સૌની સાથે માયાળુપણે વર્તીશ. ગમે તેવા કપરા સંજોગોમાં આત્મબળ અને હિંમત બતાવી સંજોગોનો સામનો કરીશ. કદી હિંમત નહીં હારું. 'હિંમતે મર્દા તો મદદે ખુદા' એ કથનને હંમેશાં યાદ રાખીશ. આવી જાતના સાત્વિક વિચારો અને સાત્વિક પ્રવૃત્તિઓથી નવા વરસે મારી જીવનકિતાબને નવો ઓપ આપવાનો હંમેશાં પ્રયત્ન કરતો રહીશ.

આમ જોવા જઈએ તો બેસતું વર્ષ એ માત્ર કેલેન્ડરની કરામત છે. એટલે નવા વર્ષનો પ્રથમ દિવસ બીજા બધા દિવસો જેવો જ હોય છે. આથી ધારીએ તો આપણે વર્ષનો પ્રત્યેક દિવસ નવા વર્ષના પ્રથમ દિવસ જેવો ઉમંગભર્યો અને ચેતનવંતો બનાવી શકીએ છીએ. નવા વરસે આપણે જો આપણાં વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં નવીનતા નહીં બતાવીએ, તો વર્ષ નવું કેવી રીતે બની શકશે? તમે જાતે જો નવીન (New You) બનશો તો તમારું વર્ષ નવીન (New Year) બનવાનું જ છે. શરીર ભલે વૃદ્ધ થયું હોય પરંતુ

મનને હંમેશા ઉચ્ચ વિચાર, આનંદ, ઉલ્લાસ અને ચૈતન્યથી યનગનતું રાખીએ તો શાશ્વત સુખ જરૂર પ્રાપ્ત કરી શકાય. ઋગ્વેદની પ્રાર્થનામાં આવે છે કે અમને શુભ વિચારો સર્વ દિશાએથી પ્રાપ્ત થાઓ. નવા વરસે ઉપર જણાવેલા શુભ વિચારો ઉપર મનન કરી એને અનુસરીએ અને અજ્ઞાનના અંધકારને દૂર કરીને જ્ઞાનના દીપકને પ્રગલ્ભતો રાખીએ અને પ્રાર્થના કરીએ કે :-

સર્વે સુખિનઃ સન્તુ  
સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ ।  
સર્વે ભદ્રાણિ પર્યન્તુ  
મા કશ્ચિદ્ દુઃખમાપ્નુયાત્ ॥

11967, Trall Crest Court,  
San Diego,  
CA 92131, USA

