Printed and Published by **ARUN DEVENDRA OZA** on behalf of **GUJARAT DIVYA JIVAN SANGH** and Printed at **Print Vision Private Limited**, "Print Vision House", Opp. Old Central Bank of India, Ambawadi, Ahmedabad-380 006 and published from Gujarat Divya Jivan Sangh, Sivananda Ashram, Jodhpur Tekri, Sivananda Marg, Satellite, Ahmedabad-380 015. Editor- **SWAMI ADHYATMANANDAJI**

અધ્યાત્મયાત્રા - ૨૦૧૪

શિકાગો ખાતે યોગપ્રેમીઓ સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી

જ્યોર્જિયાના કાઉન્સેલર જનરલ દ્વારા આયોજિત 'નાટા-૨' સમારોહ, એટલાન્ટામાં પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે ડૉ. હર્ષવર્ધન, આરોગ્ય મંત્રીશ્રી, ભારત

એટલાન્ટા ખાતે જ્યોર્જિયાના ગવર્નર શ્રી નાથન ડીલને 'નાટા-૨' સમારોહમાં આવકારતા પૂજ્ય સ્વામીજી

રાખડી–રક્ષા

જો તમારે એકસો ટકા સલામતી, કદી પાછી ન પડે તેવી પાકી ભરોસાપાત્ર સલામતી, ખાતરીપૂર્વક મદદ, આધાર અને શક્તિ જોઈતાં હોય તો તમારી રાખડી-રક્ષા પરમાત્માને બાંધો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

Print Vision

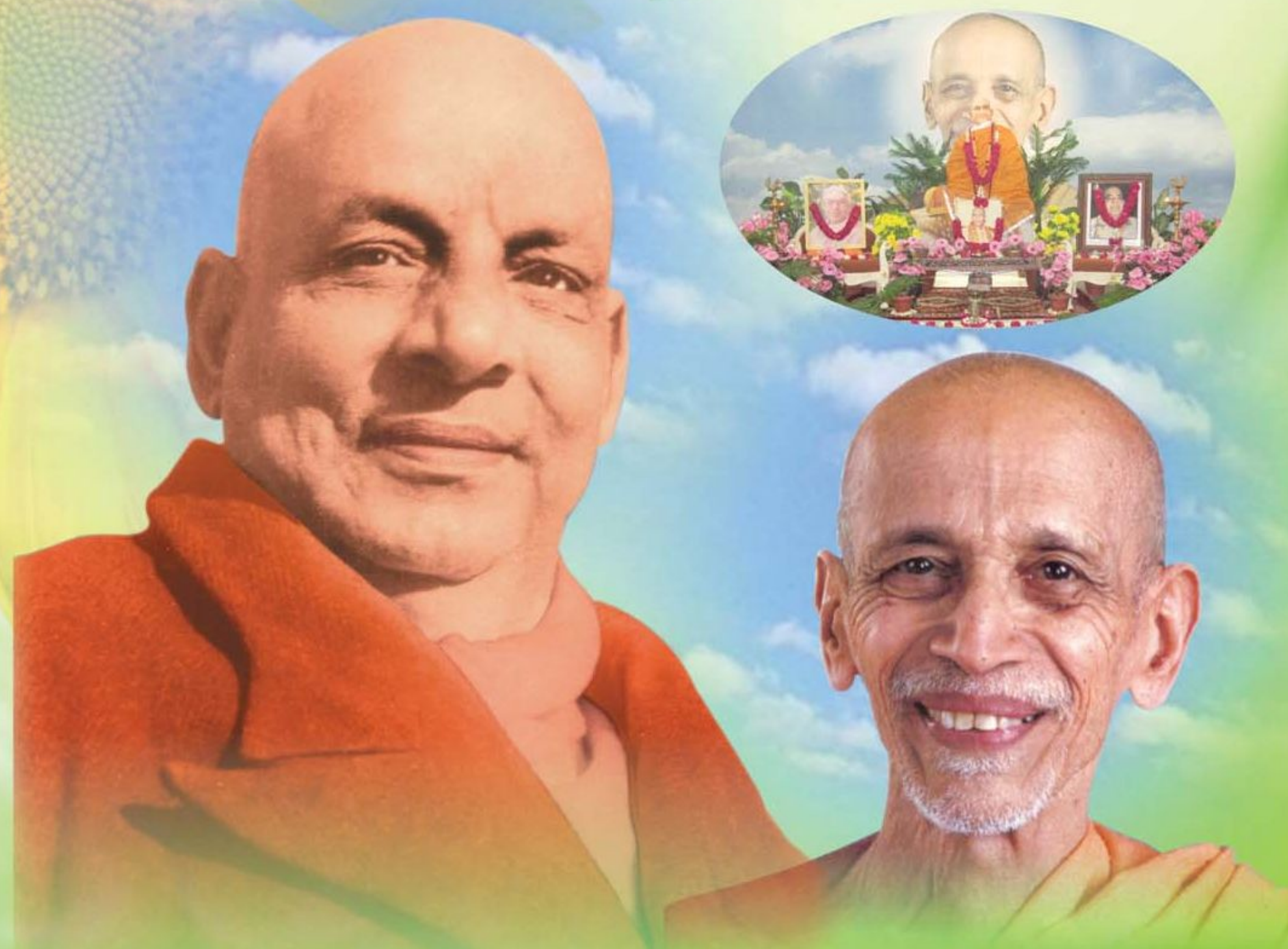
If undelivered return to:
"Divya Jivan" Gujarat Divya Jivan Sangh Sivananda Ashram, Opp. ISRO, Ahmedabad-15. Ph.: 079-26861234

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૧, અંક - ૭ ઓગસ્ટ - ૨૦૧૪

Postal Registration No. GAMC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



જન્માષ્ટમીનું રહસ્ય

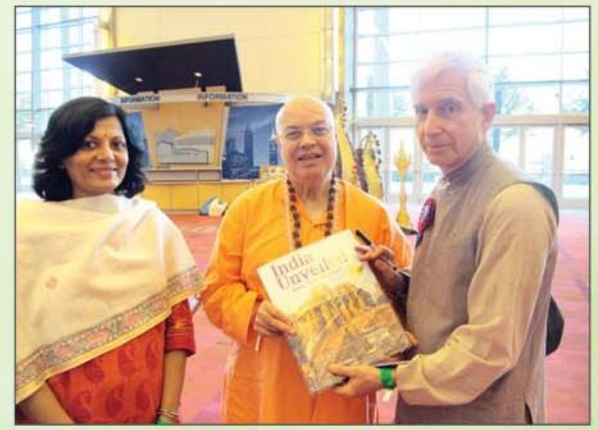
આધ્યાત્મિક અર્થમાં હૃદય એ જ વૃંદાવન છે, મન એ રાધા છે, ઈન્દ્રિયો એ ગોપીઓ છે. હૃદયમાંથી જે અનાહત ધ્વનિ નીકળે છે તે કૃષ્ણની બંસીમાંથી નીકળતું મધુર સંગીત છે. સહસ્રચક્ર એ પરમ ધર્મ છે. શ્રીકૃષ્ણ પરબ્રહ્મ છે. પંચકોશ એ પાંચ કિલ્લા છે. પંચ પ્રાણ એ દરવાન છે. ષડચક્ર એ દરવાજા છે. અમરત્વ એ યમુના છે. બ્રહ્મરંધ્ર એ કદંબ વૃક્ષ છે. મન બ્રહ્મમાં લીન થાય છે એ રાધા છે અને કૃષ્ણનો ભોગ થાય છે એ રાસલીલા છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

જન્માષ્ટમી - ૧૭-૮-૨૦૧૪

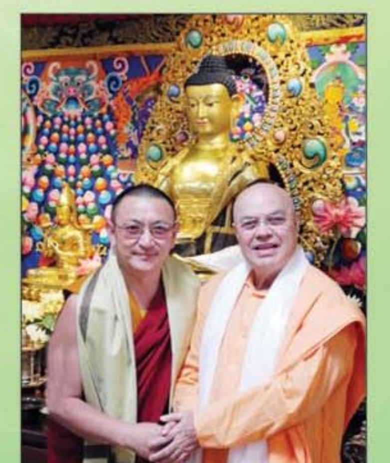
ગુરુપૂર્ણિમા નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ગુરુપાદૂકાપૂજન

દેવીપૂજક શક્તિ સંઘ, સરસપુર ખાતે આયોજાયેલ તેજસ્વી તારલાઓના સન્માન સમારોહમાં ઉદ્‌બોધન કરતાં શ્રીમતી પૂનમ થવાની



પૂજ્ય સ્વામીજીને 'India Unveiled' પુસ્તકની નવી આવૃત્તિ અર્પણ કરતાં શ્રી રોબર્ટ ઓર્નેટ અને શ્રીમતી સ્મિથ

રોટરી ક્લબ એમોરી ડૂઈડ હિલ્સ (Rotary club emory druid hills) જ્યોર્જિયા, એટલાન્ટા ખાતે ગવર્નર શ્રીમતી બેરી સ્મિથ અને વર્તમાન પ્રમુખ રોટરીયન શ્રી ચાંદલર શર્મા સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી



બ્લૂમિંગ્ટન (ઈન્ડિયાના) ના બૌદ્ધમઠના મઠાધીશ સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી

એકલ વિદ્યાલયના લાભાર્થે આયોજિત સમારોહમાં શ્રીમતી હેમામાલિની (સંસદસભ્ય) સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી (જ્યોર્જિયા, એટલાન્ટા)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૧ | અંક : ૭ | ઑગસ્ટ-૨૦૧૪

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુજી)
સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
ડૉ. મફતભાઈ જે. પટણી
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

લેખ મોકલવાનું સરનામું :
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યાલય :
'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજમ :
સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :
શ્રી યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

E-mail :
sivananda_ashram@yahoo.com
Website : http://www.divyajivan.org

લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ	:	રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	:	રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	:	રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ	:	રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)		
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	:	રૂ. ૧૮૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ	:	રૂ. ૧૫૦૦૦/-

(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

॥ श्रीकृष्णः शरणं मम ॥

परिपूर्णतमः साक्षाच्छ्रीकृष्णो भगवान् स्वयम् ।
असंख्य ब्रह्माण्डपतिर्गोलोके धाम्नि राजते ॥

यस्मिन् सर्वाणि तेजांसि विलीयन्ते स्वतेजसि ।
तं वदन्ति परे साक्षात् परिपूर्णतमं स्वयम् ॥

परिपूर्णतमः साक्षाच्छ्रीकृष्णो नान्य एव हि ।
एक कार्यार्थमागत्य कोटिकार्यं चकार ह ॥

पूर्णः पुराणः पुरुषोत्तमः परात्परो यः पुरुषपरमेश्वरः ।
स्वयं सदाऽऽनन्दमयं कृपाकरं गुणाकरं तं शरणं व्रजाम्यहम् ॥

गर्गसंहिता १/१/१९/२४/२६/२७

શ્રીકૃષ્ણનું હું શરણ લઉં છું.

'સાક્ષાત્ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ જ પરિપૂર્ણતમ અવતાર છે. અસંખ્ય બ્રહ્માંડોના અધિપતિ તે પ્રભુ ગોલોકધામમાં બિરાજે છે.'

'જેમના પોતાના તેજમાં અન્ય સંપૂર્ણ તેજ વિલીન થઈ જાય છે, ભગવાનના તે અવતારને શ્રેષ્ઠ, વિદ્વાન પુરુષ સાક્ષાત્ 'પરિપૂર્ણતમ' કહે છે.'

'સ્વયં પરિપૂર્ણતમ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ જ છે, બીજા નહિ, કારણ કે શ્રીકૃષ્ણે એક કાર્યના ઉદ્દેશ્યથી અવતાર લઈ અન્યાન્ય કરોડો કાર્યો સંપાદન કર્યાં છે.'

'જે પૂર્ણ, પુરાણ, પુરુષોત્તમોત્તમ અને પરાત્પર પુરુષ પરમેશ્વર છે, તે સાક્ષાત્ સદાનંદમય, કૃપાનિધિ, ગુણોના આકાર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું હું શરણ લઉં છું.'

શિવાનંદ વાણી

● શ્રીકૃષ્ણની બંસી ●

એક વખત રાધાજીએ કૃષ્ણને પૂછ્યું, ''પ્રિય! મારા કરતાં બંસી તમને કેમ વધારે વહાલી છે? એણે એવાં તે શાં પુણ્ય કર્યાં છે કે તે હંમેશાં તમારા અધરનું પાન કરે છે? પ્રભો, આનું રહસ્ય મને સમજાવો.''

શ્રીકૃષ્ણે ઉત્તર આપ્યો : ''આ બંસી મને ખૂબ પ્રિય છે કારણ કે તેનામાં અલૌકિક ગુણ રહેલો છે. મેં તેને અધર પર મૂકી તે પહેલાં તેણે પોતાની અહંતા ખાલી કરી નાખી હતી. તે સંપૂર્ણ રીતે પોલી છે અને તેથી મારે એમાંથી જે રાગ કે રાગિણી કાઢવાં હોય તે કાઢી શકું છું. તમારામાં પણ આ જ જાતની નિરહંતા હોય, સંપૂર્ણ આત્મસમર્પણ હોય તો તમને પણ હું બંસીના જેટલાં જ ચાહું.''

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧.	શ્રીકૃષ્ણઃ શરણં મમ ગર્ગસંહિતા		૩
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૪
૩.	સંપાદકીય	તંત્રી	૫
૪.	મન અને તેનાં રહસ્ય-૧	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૬
૫.	પરમ પુરુષને રાખડી બાંધો	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૯
૬.	માતાપિતાની સેવા	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી	૧૨
૭.	કેમ જમશો	શ્રી સ્વામી સત્ચિદાનંદજી	૧૪
૮.	યોગ અને આરોગ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૯
૯.	USA Report		૨૪
૧૦.	વૃત્તાંત		૩૨
૧૧.	જાહેરાત		૩૩

તહેવાર સૂચિ

(ઓગષ્ટ-શ્રાવણ સુદ)

૧	૫	નાગપંચમી
૩	૭	શ્રી તુલસીદાસ જયંતી શીતળા સાતમ
૭	૧૧	એકાદશી
૮	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૧૦	૧૫	પૂર્ણિમા, રક્ષાબંધન

(શ્રાવણ સુદ)

૧૫	૫	સ્વાતંત્ર્ય દિન
૧૭	૮	શ્રી જન્માષ્ટમી, શ્રી કૃષ્ણ જયંતી
૨૧	૧૧	એકાદશી
૨૨	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૨૩	૧૩	પૂ. શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની પુણ્યતિથિ આરાધનાની છઠ્ઠી સંવત્સરી
૨૫	૩૦	સોમવતી અમાવાસ્યા

(ભાદરવા સુદ)

૨૯	૪	ગણેશ ચતુર્થી
૩૦	૫	ઋષિ પંચમી

''અનુરોધ-અભિલાષા'' ગ્રાહકોને :

- **આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.**
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતઃ દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીત્યે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જણાવવું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- 'દિવ્ય જીવન'ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસલ્હાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

ગીતા

એક યુવાન માણસ હતો. તે ગાયો સાથે રમતો હતો. તેણે કંઇક કહ્યું, જે આજે અમર થઇ ગયું છે. તેણે જે કંઇ કહ્યું હતું તે આજે જગત સામે એક નાનકડું પણ મહાન પુસ્તક થઇ ગયું છે. તે ગીતા છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

દક્ષિણ ભારતમાં કન્નન નામના એક શિવભક્તની કથા પ્રચલિત છે. કન્નન વ્યાધ હતો. હરણાં-સસલાં મારી ખાતો. પરંતુ તે દરરોજ એક શિવમંદિર પાસેના વૃક્ષ પાછળથી જંગલમાં આવેલા એક શિવમંદિરમાં આવતા-જતા લોકોને જોતો. તેના મનમાં પણ ભાવના જાગી, મારાથી મંદિરમાં જવાય? અંદર લોકો શું કરતા હશે? અને તેણે એક દિવસ ચોરીછૂપીથી જોયું. લોકો પાણી લઇ જાય છે. ફૂલ લઇ જાય છે. નૈવેદ્ય લઇ જાય છે. હું પણ લઇ જઇ શકું અને તેણે બે સસલાં માર્યાં. થોડાં ફૂલ તોડીને પોતાની જટામાં બાંધ્યાં. મોઢામાં પાણી ભર્યું. હવે મધ્યાહ્ન પછી મંદિરમાં કોઇ જ ન હતું ત્યારે તે મંદિરમાં ગયો. મહાદેવ ઉપર મોઢામાંના પાણીનો કોગળો કર્યો. જટામાંનાં પુષ્પો ચઢાવ્યાં અને બંને મૃત સસલાં નૈવેદ્યમાં અર્પણ કર્યાં.

હવે શાંતિથી શિવલિંગ સામે બેસીને વિચારવા લાગ્યો; ''અરે, નાથ! તમારે તો આંખો જ નથી. તમો મને દેખશો કેવી રીતે? કોઇ વાતની ચિંતા નહીં. મારે બે આંખો છે; હું એક આંખથી દેખી શકીશ, પરંતુ આપને તો જરૂર દેખતા કરીશ. તે પાછો વનમાં ગયો. વૃક્ષો ઉપરથી 'ગુંદર' લઇ આવ્યો. જ્યાં આંખ હોવી જોઇએ ત્યાં એક તરફ તેણે ગુંદર ચોડ્યો. પછી તીરથી પોતાની આંખ કાઢીને શિવલિંગ ઉપર ચોડી દીધી. વાહ! હવે દેખો છો? પરંતુ તે નાખુશ હતો.'' નાથ! એક આંખથી કેવા કદરૂપા લાગો છો. આંખો તો બે જ હોવી જોઇએ. કશો વાંધો નહીં. મેં તો દુનિયા બહુ જોઇ લીધી છે, પ્રભો! થોડી તમો પણ જુઓ.

પરંતુ જો હું મારી બીજી આંખ કાઢી લઉં તો તે આંખ ક્યાં ચોંટાડવી તે વળી કેમ ખબર પડશે? હમમ્! ચિંતા નહીં, મારી પાસે તેનો ઉપાય છે. એવું વિચારીને તે પોતાના બંને પગ શિવલિંગ ઉપર જમાવીને બેઠો. પછી આંખ ક્યાં લગાડવી ત્યાં ગુંદર લગાડીને પોતાની બીજી આંખ કાઢીને જ્યાં શિવલિંગ ઉપર ચોડી; ત્યાં જ શિવ તેની અનન્ય નિર્મળ ભક્તિથી પ્રસન્ન થઇને પ્રગટ થયા, ત્યારે પણ તે પોતાના બંને પગ મહાદેવના મસ્તક ઉપર રાખીને જ બેઠો હતો. શિવકૃપાથી તેને દૃષ્ટિ તો મળી જ, પરંતુ શિવની વિશેષ કૃપાનું વરદાન પણ મળ્યું.

ભગવાન ભોળાનાથે કહ્યું, '' રાવણને દશ મસ્તક હતાં. તે મને તેનાં મસ્તક સમર્પણ કરતો હતો. અમો તો એકાદશ રુદ્ર છીએ, તેથી અમારા માંહેનો એક રુદ્ર હંમેશાં અતૃપ્ત રહેતો હતો. ભગવાન વિષ્ણુએ એક હજાર કમળ ચઢાવવાનો સંકલ્પ કરેલો,મેં એક કમળ ચોરી લીધેલું ત્યારે તેમણે પણ નેત્ર કમળ ચઢાવવાની તત્પરતા દેખાડેલી, પરંતુ આખેઆખો કોઇ ભક્ત મારી ઉપર ચઢ્યો નથી. તારી ભક્તિ મહાન છે.

આ શ્રાવણ મહિનો આવતાં જ આપણે ઘડા ભરીને પાણી મહાદેવ ઉપર ચઢાવીએ છીએ. દૂધ, દહીં, મધ, સાકર, નાળિયેરનું પાણી, શેરડીનો રસ, કાળા તલ કે બીલીપત્ર અને ધતૂરાનાં ફૂલ, આ બધાં સાથે આપણે આપણું 'મન' કદીયે મહાદેવને ચઢાવ્યું? આ મન વળી કેમ ચઢાવાય! બધી સમસ્યા જ મનની છે. જ્યાં મન ન ચઢાવી શકાય તે બધાં જ મન વગરનાં કામ અધૂરાં. શિવભક્તિ તો અધૂરી જ, માટે શ્રાવણ સાવધાન કરે છે, અખંડ જળની માફક અખંડ શ્રવણ કરો. કથા, કીર્તન, પાઠ, જપ અને ધ્યાન, શ્રાવણમાં 'અપવાસ' કરવાના નથી 'ઉપવાસ' કરવાના છે. 'ઉપ' એટલે સમીપે. વાસ એટલે રહેવું. આપણાં પ્રત્યેક દૈનિક કાર્યો વચ્ચે ભગવદ્ ચિંતનમાં રહીએ એટલે મન પણ પ્રભુ પ્રીત્યર્થે અને ઉપવાસ પણ ખરો. આવા શ્રેષ્ઠ શ્રાવણની શુભાકાંક્ષા.

ૐ શાંતિ

- સંપાદક

મન અને તેનાં રહસ્ય-૧

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

પરિચય

મન વિષે આપણે બહુ ઓછું જાણીએ છીએ. આજે આપણે મન વિષે કેટલીક રહસ્યમય વાતો જાણીએ.

આપણને જે ઈશ્વરથી અલગ પાડે છે તે મન છે. તે મન આપણી અને ઈશ્વર વચ્ચેની દીવાલ છે. આ દીવાલને યૌગિક અભ્યાસ દ્વારા તોડી પાડો અને તમે ઈશ્વરની એકદમ નિકટ આવી જશો.

મોટા ભાગના લોકોને મનની કાર્યપદ્ધતિ અંગે સ્પષ્ટ જ્ઞાન હોતું નથી. કહેવાતા શિક્ષિત અને વિદ્વાન લોકોને પણ મનના આંતરસ્વભાવ અને આદતોનું બહુ ઓછું જ્ઞાન હોય છે. કેવળ યોગીઓ, જેઓ ઊંડું ધ્યાન અને બારીક પૃચ્છા કરે છે, તેઓ જ મનના સ્વરૂપને અને તેને નિયંત્રણમાં રાખવાની રીતો સમજી શકે છે.

મન શું છે?

મન એ બીજું કંઈ નહીં પણ ઈશ્વરની શક્તિ છે. મન દ્વારા જ સર્જક વિવિધ પદાર્થો સાથેના વિશ્વને સૃષ્ટિ તરીકે પોતાની જાતને પ્રગટ કરે છે.

વૈશ્વિક મનને હિરણ્યગર્ભ કહેવામાં આવે છે. તે બધા વિવિધ મનના સરવાળા બરાબર છે. આપણું વ્યક્તિગત મન આ વૈશ્વિક મન સાથે જોડાયેલું છે. વૈશ્વિક મન એક મોટા વીજળી-પુરવઠાકેન્દ્ર જેવું છે અને વૈયક્તિક મન પ્રકાશના નાના ગોળા જેવું છે, જે તેની ઊર્જા આ પુરવઠાકેન્દ્રમાંથી મેળવે છે. વૈશ્વિક મનમાંથી વ્યક્તિગત મનમાં ઊર્જા વહે છે.

બધાં મન એકબીજા સાથે કોઈ રીતે જોડાયેલાં છે. તેની કાર્યરીતિ જોઈએ. તમારું મન તમારા મિત્રના મન સાથે તમારી મૈત્રીના કારણે જોડાયેલું છે.તમારું મન તમારાં સગાંવહાલાંઓના મન સાથે પણ જોડાયેલું છે. તેવી જ રીતે તમારા મિત્રના મન સાથે બીજાં કેટલાંય મન સંકળાયેલાં હોય છે. આમ, તમારા મન સાથે જોડાયેલું મન તમારા મિત્રના મન સાથે જોડાયેલા મન સાથે સંકળાયેલું છે. આ રીતે દરેક મન અદૃશ્ય રીતે વિશ્વનાં બધાં મન સાથે જોડાયેલું હોય છે. આ રાજયોગનો મનની સર્વવ્યાપકતાનો સિદ્ધાંત છે.

મન એ અહંનું કેન્દ્ર છે. 'હું'નો વિચાર છોડી શકવો સાચે જ બહુ મુશ્કેલ છે. મન હંમેશાં બહારના પદાર્થો તરફ રાગભાવથી જોડાયેલું હોય છે. તે પોતાની રીતે એકલું રહી શકતું નથી. આપણા શરીરમાં 'હું' તરીકે મન દૃઢીભૂત થાય છે.

'હું'નો ભાવ મનના બીજ સમાન છે. આ બીજમાંથી પ્રથમ બુદ્ધિનો ફણગો ફૂટે છે. બુદ્ધિ એટલે તર્કવિતર્ક કરવાની અને જાણવાની માનસિક શક્તિ. બુદ્ધિના આ ફણગામાંથી વિચારોની, ઈચ્છાઓની અને કલ્પનાઓની અનેક શાખાઓ પાંગરે છે.

આપણને બે શરીર હોય છે - સ્થૂળ ભૌતિક શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીર. સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીર સાથે પ્રાણથી જોડાયેલું હોય છે. મૃત્યુ સમયે મનની સાથે સૂક્ષ્મ શરીર આ ભૌતિક શરીરથી જુદું પડે છે અને બીજી અવસ્થામાં પ્રવેશે છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર જન્મ-મરણનાં ચક્રોમાં ફર્યા કરે છે. જ્યારે 'હું'નો અહં ભાવ ઈશ્વરમાં મળી જાય છે ત્યારે મુક્તિ મળે છે, પછી કોઈ જન્મ-મરણ રહેતાં નથી અને સંપૂર્ણ શાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

મન સૂક્ષ્મ દ્રવ્ય છે

મન એ સ્થૂળ વસ્તુ નથી. તે દૃશ્યમાન પણ નથી અને પાર્થિવ પણ નથી. તે આંખ દ્વારા જોઈ શકાતું નથી. તેની લંબાઈ માપી શકાતી નથી. તેને વિચરવા માટે કોઈ જગ્યાની પણ જરૂર નથી. તે સૂક્ષ્મ દ્રવ્યનું બનેલું છે.

મન અને દ્રવ્ય ઈશ્વરતત્ત્વનાં બે વિવિધ પાસાં

છે. કંપનની ઊંચી અવસ્થામાં મન એ ઈશ્વર છે અને કંપનની નીચી અવસ્થામાં દ્રવ્ય એટલે ઈશ્વર છે. આ ઊર્જાનું એક સ્વરૂપ જ છે. આ સત્ય યોગીઓ હજારો વર્ષો પૂર્વે જાણતા હતા; વૈજ્ઞાનિકો તેને આજે સિદ્ધ કરી રહ્યા છે. આ શક્તિ ઈશ્વરમાંથી આવે છે અને તે ઈશ્વર તત્ત્વનો જ એક ભાગ છે. ઈશ્વર મન પણ નથી અને દ્રવ્ય પણ નથી. તે બંનેને આવરી લે છે. મન દ્રવ્ય કરતાં પહેલું આવે છે.

જેવી રીતે આ ભૌતિક શરીર ઘન, પ્રવાહી અને વાયુ સ્વરૂપમાં રહેલાં દ્રવ્યોનું બનેલું છે તેવી રીતે મન વિવિધ ઘટત્વ ધરાવતી અને જુદાજુદા કંપન-દરોવાળા સૂક્ષ્મ દ્રવ્યનું બનેલું છે. રાજયોગી ઘનિષ્ઠ સાધના દ્વારા તેના વિવિધ સ્તરોમાં પ્રવેશી શકે છે.

મનના પ્રકારો

દરેક વ્યક્તિને પોતાનું માનસિક જગત હોય છે. તે બીજી વ્યક્તિઓ કરતાં વિચારવાની પદ્ધતિમાં, પ્રકૃતિમાં, પસંદગીમાં, શારીરિક ગુણધર્મોમાં અને માનસિક રીતભાતોમાં જુદું પડે છે.

કેટલાંકનાં મન બહુ લાગણીસભર હોય છે અને કળા તથા ભક્તિને અનુકૂળ હોય છે. બીજાનાં મન બૌદ્ધિક પ્રકારનાં હોય છે. તે ગણિતશાસ્ત્રમાં અને વિજ્ઞાનમાં આગળ પડતાં હોય છે. કેટલાકનાં મન વીરોચિત હોય છે અને તે લડાયક પ્રકૃતિનાં હોય છે.

દરેક વ્યક્તિ તેની શક્તિ અને મનના પ્રકારને અનુરૂપ યોગનો રસ્તો પસંદ કરે છે. અનંત શક્તિવાળું મન પણ આખરે મન જ છે અને તે બીજા મનની જેમ એક પ્રકારના બીબામાં ઢળાયેલું હોય છે.

મજબૂત મનનો પ્રભાવ

સબળ મનનો નબળા મન પર પ્રભાવ પડે છે. મજબૂત મન ધરાવતો હિપ્નોટિસ્ટ નબળા મન ધરાવતા લોકોના સમૂહનું સંમોહન કરી શકે છે.

જેણે પોતાનું મન શુદ્ધ કર્યું છે તે શક્તિનું કેન્દ્ર બની જાય છે. અશુદ્ધ અને નબળું મન તરત જ શુદ્ધ અને મજબૂત મન તરફ આકર્ષાય છે કારણ કે તેને તેમાંથી શાંતિ, બળ અને શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

તમારે નળમાંથી પાણી પીવું હોય તો નીચા નમવું પડશે. તેવી જ રીતે અવિકસિત મન જો વિકસિત મનના ગુણો ગ્રહણ કરવા ઈચ્છતું હોય તો તેણે નમ્ર બની તેની પાસે જવું પડશે. મન પ્રશાંત હોવું જોઈએ. આ જ સ્થિતિમાં તે પ્રેરણા મેળવી શકશે અને વિકસિત મનમાંથી તેનામાં શુભ ભાવ વહેવા માંડશે. આવી શાંત માનસિક સ્થિતિમાં તમને ઈશ્વરદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થશે.

મન સતત પરિવર્તનશીલ છે

મન એ બીજું કંઈ નહીં પણ સંસ્કારોનો સંગ્રહ છે. આદતોનો ભારો છે અને વિવિધ પદાર્થના સંપર્કમાં આવતાં ઉદ્‌ગમ પામતી ઈચ્છાઓનો સંગ્રહ છે. તે જગતના અનુભવો દ્વારા એકઠી થયેલી લાગણીઓ, ઈચ્છાઓ, અને અન્ય ખ્યાલોનો સરવાળો છે. આ લાગણીઓ ઈચ્છાઓ તથા ખ્યાલો સતત બદલાયા કરે છે. જેમ જેમ જૂની લાગણીઓ વિદાય લે છે તેમ નવી લાગણીઓ તેની પૂર્તિ કરે છે.

પરિવર્તનની આ સતત પ્રક્રિયા મનની કાર્યવાહીની સંવાદિતાને અસર કરતી નથી. કેટલીક જૂની ઈચ્છાઓ, અને લાગણીઓ વિદાય લે છે મનમાં શેષ રહી જાય છે તે નવી આવતી ઈચ્છા અને લાગણીઓ સાથે સહકાર અને સંવાદિતાથી વર્તે છે. નવી ઈચ્છાઓ અને લાગણીઓ જૂની ઈચ્છા અને લાગણીઓથી ખૂબ પ્રભાવિત થતી હોવા છતાં બંને એક બીજા સાથે સંવાદિતાથી વર્તે છે.

મન સતત પરિવર્તન પામ્યા કરે છે. કાચીંડાની જેમ તે દર મિનિટે રંગ અને રૂપ બદલે છે. તે સતત ચંચળ હોય છે. આપણને રોજિંદા જીવનમાં નવા અનુભવ મળે છે અને તે પ્રમાણે આપણી માન્યતાઓ બદલાય છે. મનની નિર્ણય કરવાની, તર્ક કરવાની અને સમજવાની ક્ષમતા પણ બદલાય છે. આપણી સારાસારની વિવેકબુદ્ધિ આપણા જ્ઞાનની અવસ્થા પર

નિર્ભર છે. નવા જ્ઞાનને કારણે આપણાં દષ્ટિબિંદુઓ બદલાતાં વિવેકબુદ્ધિ પણ બદલાય છે. શુદ્ધ મન ધરાવતી વ્યક્તિની વિવેકબુદ્ધિ અને કામનાઓથી સભર વ્યક્તિની વિવેકબુદ્ધિ તદ્દન ભિન્ન હોય છે.

મન અને ઈશ્વર

મન એક એવો અવયવ છે, જે અનુભવે છે અને વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે. તે એક સાધન છે. સાધન તેને વાપરનાર વ્યક્તિના નિયંત્રણમાં હોય છે. મનનો નિયંત્રક કોણ છે? તે ઈશ્વર છે.

આપણે મનના સાચા નિયામક નથી. આપણે જોઈએ છીએ કે મોટા ભાગના લોકોનો મન પર બહુ ઓછો કે નહિવત્ અંકુશ હોય છે. આપણે સામાન્ય ગમા અને અણગમાથી, મનોભાવ અને ભયથી ખેંચાઈ જઈએ છીએ. તેથી મનનો નિયામક કોઈ બીજી વ્યક્તિ જ હોવી જોઈએ. આ વ્યક્તિ ભગવાન છે, જે મનનો અધિષ્ઠાતા છે.

તમે જેવી રીતે વૃક્ષ જુઓ છો તેવી રીતે કોઈ વ્યક્તિ તમારા મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે તે જુએ છે અને જાણે છે. આ કોઈ વ્યક્તિ સ્વયં ઈશ્વર છે.

કાચનો પ્યાલો પોતાની જાતને જોઈ શકતો નથી. કાચનો પ્યાલો જોવા માટે આંખ નામનું સાધન અને સાધનનો ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિ બંનેની જરૂર પડે છે. તેવી રીતે આપણે સ્વીકારવું રહ્યું કે મનનો એક મૂક સાક્ષી શાશ્વત અને અપરિવર્તનીય જ્ઞાતા હોવો જોઈએ. તે મનના હેતુઓ અને પરિવર્તનો સતત નિહાળતો રહ્યો છે.

બધામાં ઈશ્વર રહેલો છે. તે બધાંના મનનો નિયામક છે. તે બધાંના મનની કાર્યશૈલીનો સાક્ષી છે. દરેકના મનમાં શું થઈ રહ્યું છે તે ઈશ્વર જાણે છે.

છતાં અજ્ઞાનના આવરણને કારણે દરેક વ્યક્તિનું મન ભિન્ન જણાય છે. તમને જ્યારે મધમાખી ચટકો ભરે ત્યારે તમને જ વેદના થાય છે, તમારા મિત્રને વેદના થતી નથી. આપણા અનુભવો આપણા મન પૂરતા સીમિત હોય છે, પણ અજ્ઞાનનું આવરણ જ્યારે ઉઠાવી લઈએ ત્યારે આપણે બીજાના સુખ અને દુઃખનો પણ અનુભવ કરી શકીએ છીએ. ઈશ્વર સાથે એકરૂપ બનેલા સંતો, નાનાં જીવજંતુઓનાં દુઃખો અને વેદનાઓનો અનુભવ કરી શકે છે.

મન એ ઇન્દ્રિયોનું સારતત્ત્વ છે. મનનું સારતત્ત્વ બુદ્ધિ છે. બુદ્ધિનું સારતત્ત્વ અહં કે અસ્મિતા છે. અસ્મિતાનું સારતત્ત્વ જીવ છે અને ઈશ્વર સર્વવસ્તુઓનું સારતત્ત્વ છે. તે તમામ વસ્તુઓનો સાક્ષી છે.

મનરૂપી મોટા કારખાનાનો ઈશ્વર માલિક છે. બુદ્ધિ એ કારખાનાનો મૅનેજર છે. મન એ મુખ્ય કારકુન છે. કારકુન મૅનેજર પાસેથી આદેશ મેળવે છે અને તે કર્મેન્દ્રિયોરૂપી કામદારો પર દેખરેખ રાખે છે.

મનનો આ રીતે અભ્યાસ તેમજ વિશ્લેષણ કરી તમે ઈશ્વર અથવા તમારો આત્મા જે શુદ્ધ, શાશ્વત, અપરિવર્તનીય, સંપૂર્ણ અને સ્વયં પ્રકાશિત છે અને તમારી અંદર રહેલો છે તેને તમે જોઈ શકશો. તમે ક્યારેય નિર્માલ્ય કે દુઃખી થશો નહીં.

માનવ અને પશુ

માનવીમાં એવું શું છે, જે તેને પશુથી જુદો પાડે છે? પ્રાણી પોતાની જાતને જાણી શકતું નથી કે સમજી શકતું નથી. તેને આત્મજ્ઞાન હોતું નથી. પ્રાણી તેના શરીર અને તેના વાતાવરણથી સભાન હોય છે એટલે કે તેનામાં શારીરિક ચેતના હોય છે. તે દુઃખ કે વેદના અનુભવી શકે છે પણ તેને પોતાના સ્વરૂપની સમજ હોતી નથી. તે તેની લાગણીઓ અને વિચારોનું પૃથક્કરણ કરી શકતું નથી. તે કુદરતે શીખવ્યું છે તેમ અંતઃપ્રેરણા અનુસાર જ કામ કરે છે. માનવી પશુ કરતાં તદ્દન ભિન્ન છે. તે દુઃખ અને કષ્ટ અનુભવે છે. માનવી પણ જુએ છે, સાંભળે છે, અનુભવે છે, સ્પર્શ કરે છે અને સૂંઘે છે. આનાથી વિશેષ તે પોતાની જાતને સમજી શકે છે. તેની પાસે માનસિક ચેતના કે આત્મચેતના છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૧૩ ઉપર

પરમ પુરુષને રાખડી બાંધો

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

ઉજ્જ્વળ આત્મા! લાંબા સમય પહેલાં, જ્યારે આશ્રમમાં સાત કે આઠ જ અંતેવાસી હતા ત્યારે ગુરુદેવે શિવાનંદ પ્રાથમિક શાળા બાળકો માટે સ્થાપેલી. ૧૯૪૨ની સાલમાં તેનું ઉદ્ઘાટન થયેલું અને પ્રેસના મકાનમાં, હાલ જ્યાંથી દાખલ થવાય છે તેના પાછલા ભાગમાં પહેલો ઓરડો શાળાનો ઓરડો હતો. તેની બાજુમાં એક નાનો ઓરડો હતો ત્યાં શિક્ષક રહેતા. શિવાનંદ ફાર્માસ્યુટિકલ વર્ક્સના હાલ નિવૃત્ત થયેલા સચ્ચિદાનંદ મૈથાણીજી આદરણીય આચાર્ય હતા. ૧૨ થી ૧૫ વિદ્યાર્થી ભણતા. મૈથાણીજીને શિષ્યો 'માસ્ટરજી' કહી સંબોધતા. તેમના ઘણા શિષ્યો આ વિસ્તારમાં હજુ રહે છે.

ક્યારેક ક્યારેક ગુરુદેવ આવી ચડતા અને વિદ્યાર્થીઓ યોગ કે દિવ્ય જીવન વિષે ચાર લીટીનું ભાષણ આપતા. એક ભાષણમાં કહેલું, ''હવે હું ભક્તિયોગ પર બોલીશ. ભક્તિયોગ એટલે દિવ્ય પ્રેમ. મીરા માફક ભજન ગાવ. આ મારું ભાષણ છે.'' બીજે પ્રસંગે બોલેલા: ''ભગવાનને તમારો જીવનવીમો આપો. બીજી બધી વીમા કંપની પડી ભાંગે પણ દિવ્ય જીવન વીમા કંપની કદી નબળી નહિ પડે. આ મારું ભાષણ છે.''

માટે ભગવાનને તમારા જીવનનો વીમો સોંપો. જીવન વીમા કંપની કે બીજી કોઈ જાહેર કે ખાનગી કંપનીમાં વીમો ઊતરાવશો નહિ, પણ ઈશ્વર પાસે વીમો ઊતરાવજો. કંપનીઓ ડૂબી જાય. બૅન્કો અને મોટા ઉદ્યોગો પણ તૂટી પડે, તમારું રોકાણ તમે ખોઈ બેસો, પરંતુ દિવ્ય જીવન વીમા કંપની કદી તૂટશે નહિ.

ચોમાસામાં વરસાદમાં એક મુસલાન ફકીરનું ઝૂંપડું નાશ પામ્યું. તે દિલ્હી નજીક રહેતો હતો. અકબર બાદશાહ ઉદારચરિત ગણાતો તેથી ફકીર તેની પાસે મદદ માટે ગયો. તે સમયે બાદશાહ પ્રાર્થના કરતો હતો. ફકીર પ્રાર્થના સાંભળતો હતો. બાદશાહ વધુ પૈસા, મોટું સૈન્ય વગેરે માગતો હતો. થોડો વખત સાંભળી ફકીરે મૂંગે મોંએ ચાલતી પકડી. બાદશાહને શક ગયેલો કે કોઈ તેની નજીક આવેલું. અંગરક્ષકોને તેણે ફકીરને તેડી લાવવા કહ્યું જેથી તેને શું જોઈએ તે પૂછી શકાય. બાદશાહે પૂછ્યું એટલે ફકીરે કહ્યું: ''હું થોડી મદદ માગવા આવેલો પણ મેં જોયું કે બાદશાહ પણ કોઈ બીજા પાસે માગી રહેલ છે એટલે મેં વિચાર્યું કે તે વ્યક્તિ એવી મોટી હોય કે બાદશાહ પણ તેના પાસે માગે તો મારે જાતે જ તે વ્યક્તિ પાસે સીધું શા માટે ન માગવું? પરમપુરુષ પાસે સીધું કાં ન માગવું, જ્યારે બાદશાહ પોતે તેના પાસે માગી રહ્યો છે!''

આવા વિચારો આજે સવારે મને આવ્યા. ઉત્તર ભારતમાં, ખાસ કરીને પંજાબ, ઉત્તર પ્રદેશ વગેરે પ્રદેશોમાં આજની પૂર્ણિમાએ એક પરંપરા છે, એક રિવાજ છે કે બહેનો પોતાના ભાઈના કાંડે એક ચળકતો દોરો બાંધે છે. પોતાનો સગો ભાઈ ન હોય તો ક્યારેક કોઈ નજીકનો મિત્ર, જેને તે મોટો ભાઈ ગણતી હોય તેને રાખડી બાંધે. આ પુરુષ તેનો હિતેચ્છુ, રક્ષણહાર, જરૂર પડે મિત્ર જેમ વર્તે. એ વ્યક્તિ તેને ટેકારૂપ બને, રક્ષણ માટે જવાબદાર બને, આધાર, રક્ષક, મદદનીશ બને. દોરા અને વરખના જાતજાતના ચળકતા દોરા બનાવાય છે તેને રક્ષા-રાખડી કહે છે.

આજે રક્ષાબંધનનો દિવસ છે. રક્ષાબંધનમાં બહેન પોતાના ભાઈ અથવા માનેલા બીજા પુરુષ ભાઈ પર મદદ, રક્ષણ તથા અભય-પ્રદાન માટે આધાર રાખી શકે. ''હું એકલી નથી. મારો બચાવ-રક્ષણ કરનાર ભાઈ બેઠો છે'' તેવી ખાતરી રક્ષાબંધનથી બહેનને થાય છે.

મને થયું કે તમારા આધાર, રક્ષણ, બચાવ અને મદદ માટે કોઈ માણસને બદલે પરમાત્માને જ

રક્ષાબંધન કાં ન કરવું? ગુરુદેવ કહેતા, ''તમારા જીવનનો વીમો ભગવાનને સોંપો. દિવ્ય જીવન વીમા કંપની કદી ભાંગી નહિ પડે'', કારણ કોઈ માનવ-વ્યક્તિ પર તેની અનિવાર્ય ક્ષતિઓ નિર્બળતાઓ છતાં આધાર રાખો તો એવું પણ બને કે જ્યારે ખરાખરીના ટાણે તમને મદદ જોઈતી હોય ત્યારે તે પણ મદદની જરૂર હોય એવી સ્થિતિમાં હોવાથી તમારા કરતાં મદદની તેને વધુ આવશ્યકતા હોય. આવા પ્રસંગો બને છે. આવું અર્જુનની બાબતમાં થયેલું : એક એવી વ્યક્તિ જેના પર આખું સૈન્ય નિર્ભર હતું, તે ભાંગી પડી, રડવા લાગી. અર્જુન માનસિક રીતે ભાંગી પડ્યો હતો, તે લગભગ ફસડાઈ પડ્યો હતો. તેવા સમયે, અર્જુનને રાખડી બાંધનાર કોઈ બહેન જઈ ચડી હોત તો તેણીને શું મળત?

એટલે જ્યારે તમારે સો ટકા નિશ્ચિતતા, અમોઘ, તદ્દન ખાતરીદાયક રક્ષણ અને વચનબદ્ધ મદદ, આધાર, બળ જોઈતાં હોય ત્યારે ભગવાન પાસે આ બધું અને તેથીયે ઘણું બધું મળી રહે. 'ત્વમ્ એવ સર્વમ્ મમ દેવ દેવ' તો તમે નિર્વિવાદ રક્ષિત છો, કારણ ભગવાન ખાતરી આપે છે, ''કૌન્તેય પ્રતિજાનિહિ ન મે ભક્તઃ પ્રણશ્યતિ'' - ''હે અર્જુન, આ સારી રીતે જાણી લે કે મારો ભક્ત કદી દુઃખી થતો નથી. હું તેને મુસીબતથી બચાવીશ.'' ભગવાન સર્વશક્તિમાન છે, તેથી તેઓ આમ કહે છે, માટે તેની ખાતરી સો ટકા નિતાન્ત વિશ્વસનીય છે. તેથી જ પ્રખ્યાત સંસ્કૃત સ્તોત્રની અંતિમ કડી ગાઈએ :

'અન્યથા શરણં નાસ્તિ, ત્વમેવ શરણં મમ;
તસ્માત્ કારુણ્યભાવેન રક્ષ રક્ષ મહેશ્વર; રક્ષ રક્ષ જનાર્દન.

'મારો અન્ય કોઈ સહારો નથી; તું જ એક મારું શરણ છે. તેથી અનુકંપા લાવીને હે મહાન ભગવાન, હે જનાર્દન મારું રક્ષણ કર, રક્ષણ કર.'

આપણાં શાસ્ત્રોમાં, પુરાણોમાં, એક-એકથી ચડિયાતા અનેક પ્રસંગોમાં આ વાત સત્ય તદ્દન સત્ય પુરવાર થયેલી છે. બધો આધાર પડી ભાગે પણ દિવ્ય આધાર ટકી જ રહે છે. દ્રૌપદીએ આ સાબિત કર્યું, સાવિત્રીએ સિદ્ધ કર્યું, માર્કંડેયે પુરવાર કર્યું અને આવું ફક્ત હિન્દુ આધ્યાત્મિક તવારીખમાં જ થયું છે એવું નથી. ઈશ્વરના હાથ હેઠા પડતા નથી, તે સત્ય સમસ્ત માનવ ઈતિહાસમાં, પશ્ચિમ જગતમાં પણ અને જગતના સઘળા ભાગોમાં પણ જોવામાં તેમજ અનુભવવામાં આવ્યું છે.

''જ્યારે મારી સાથે પ્રભુ છે તો મને શેની ખોટ? દુનિયાની બધી વસ્તુ મારી પાસે હોય પણ જો ભગવાન ન હોય તો મારી પાસે કશું જ નથી, હું ખોવાયેલો રહું, હું હારી બેસું, પરંતુ જો મારો વહાલો મારી જોડે હોય તો ભલેને સારું વિશ્વ મારી વિરુદ્ધ હોય, મારી પાસે સર્વસ્વ છે.'' આવી શ્રદ્ધાળુના દિલમાં દૃઢ ખાતરી હોવી જોઈએ, ભક્તના હૃદયમાં વિશ્વાસ હોવો જોઈએ.

''જાકો રખે સાઈયા, માર ન શકે કોઈ.'' જેને ભગવાનનું છત્ર છે તેના માથાનો એક વાળ પણ કોઈ ખેંચી ન શકે. બધા મહાન ભક્તો, ખરા સમર્પિત ભક્તો અને સૂફીઓનો આ અનુભવ છે. તેઓ હંમેશાં પ્રભુમાં જ વસતા, તેમને ભગવાન જ સર્વસ્વ હતું. ઈશ્વર જ ફક્ત તેમની મૂડી હતી. તેમનો આધાર, બળ, મદદનીશ - સઘળું તે જ એકલો હતો. ''જ્યારે તું મારી પાસે હોય બસ, પછી બધું જ મને મળી ગયું.'' જૂના કરારના એક ભજનમાં ગાયું છે;

ભગવાન મારો ગોવાળ, મને કશું ન જોઈએ,
હરિયાળાં ખેતરોમાં મને તે ચરાવે છે.
શાંત પાણીના ઝરા પર પાણી પીવા લઈ જાય છે;
મારું હૃદય ભર્યું ભર્યું રહે છે.
તેનું નામ બગડે નહિ માટે સદાચારના પંથે મને દોરે છે.
ભલેને મૃત્યુના ઓળાવાળી ખીણમાંથી હું પસાર થાઉં,
મને કોઈ જાતનો ભય નથી, કારણ કે તું મારી જોડે છે.

તારો ધોકો અને તારી લાઠી, મને આશ્વાસનરૂપ છે.

મારા શત્રુઓના દેખતાં તું મારું ભાણું ભરે છે;
મારા માથામાં તું તેલ ઘસે છે, મારો પ્યાલો છલકાય છે.
મારું સદંતર જીવન ભલાઈ અને દયાથી ચોક્કસ ભર્યું રહેશે;
અને અનંતકાળ સુધી હું વૈકુંઠમાં વાસ કરીશ.

આમ, જ્યારે ભગવાન માનવનો મિત્ર બને છે ત્યારે ભગવાનના પ્રાપ્ત થતા રક્ષણ બાબત પયગંબર કહે છે:

''જ્યારે 'તે' મારી પાસે હોય ત્યારે મને કશી ખોટ પડશે નહિ, 'તે' મને અજેય બનાવશે. મૃત્યુની ખીણમાંથી હું નીડર થઈ પસાર થઈશ, તે મારો સહારો છે. મારા દુશ્મનો મારી નજીક પણ ફરકી નહિ શકે.'' આમ, માણસને ડરનું કશું કારણ નથી. નિર્ભય બનો!

રામાયણ, મહાભારત, પુરાણો વગેરેમાં આ આશ્વાસનો જ્યાં ત્યાં, ભર્યાં દેખાય છે. ઘણા ચોંકાવનારા પ્રસંગો આવે છે, જ્યાં સાચા ભક્તોનાં જીવન સાથે ચેડાં કરનારને પોતાની ભૂલનું ભાન થયું હોય અને તે માટે માફી માગી હોય. મહાન ભક્ત અંબરિષ સાથે કોઈએ ડખલ કરવા યત્ન કર્યો. તે કોઈ જેવો તેવો ન હતો તો પણ તેની ધૃષ્ટતા માટે તેને ભોગવવું પડેલું. ભગવાનના ક્રોધથી બચવા તે શખ્સે દાંતમાં તરણું લઈ અંબરિષના પગે પડવું પડેલું, કારણ કે જેણે ભગવાનના હાથમાં પોતાનું જીવન અર્પણ કરેલું એવી એક વ્યક્તિના જીવન સાથે તે રમત રમેલો.

રક્ષાબંધનની આ પ્રથા જેમાં કોઈના હાથે દોરો બાંધવામાં આવે છે તે વાત પર આ નવી દિશામાં વિચાર જાગ્યો. પરમાત્માને આપણે રક્ષક, મદદકર્તા, આધાર, ભાઈ, જરૂર પડે કામ લાગે તેવો મિત્ર બનાવીએ તે વધુ સારું નથી? એક દુર્બળ, ત્રુટિપૂર્ણ માનવને જે આપણે બનાવવા યત્ન કરીએ છીએ તે કરતાં ભગવાનને આવું સ્થાન આપવું એ વધુ ડહાપણભર્યું પગલું નથી?

માટે ગુરુદેવે બાળકોને તેમના ભાષણમાં શીખવ્યું: ''તમારા જીવનનો વીમો ભગવાનને સોંપો. તે કદી પાછો નહિ પડે.'' તેવી જ રીતે પૂરા ભરોસા અને વિશ્વાસપૂર્વક, ખરેખર, સાચેસાચ ભગવાનને તમારું સર્વસ્વ બનાવો. પછી કોઈ ભય નહિ રહે. તમે પૂરા સુરક્ષિત બનશો. તમારો વાળ પણ વાંકો નહિ થાય.

ઘણા ભક્તોનો આ જાત-અનુભવ છે અને પહેલાં બનેલું તે આજે પણ સત્ય છે અને આત્મનિવેદન કે આત્મસમર્પણ કરનાર ભગવાનના સાચા ભક્તો અને દૃઢ શ્રદ્ધાળુઓના જીવનમાં હંમેશ માટે આ સત્ય બની રહેશે. સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારા આકાશમાં જ્યાં સુધી પ્રકાશશે ત્યાં સુધી આ હકીકત સાચી રહેશે; તેને ખોટી પાડી શકાશે નહિ. આ હકીકત વારંવાર સત્ય સાબિત થતી રહેશે. આ સનાતન સત્ય છે ભગવાનનો સહારો લેનારને કોઈ વાતની ખોટ પડતી નથી.

એટલે જો તમારે ખાતરીબંધ, ચોક્કસ, અમોઘ અને પૂરેપૂરો શક્તિમાન સમર્થક, મદદકર્તા, શુભેચ્છક જોઈતો હોય તો ભગવાન પર મદાર બાંધો. બધા જ સમયે, બધા જ સંજોગોમાં, બધી મુશ્કેલીઓ વચ્ચે, બધી સમસ્યાઓ વચ્ચે તે ખૂબ જ વિશ્વાસપાત્ર, તદ્દન ચોક્કસ અને પૂરેપૂરો બળવાન ભગવાન જ તમારો મદદનીશ બની રહેશે, કારણ માણસ માટે અમુક શક્ય હોય, અમુક અશક્ય પણ હોય, પરંતુ ભગવાન માટે કશું જ અશક્ય નથી.

માટે તમારા માટે કોઈ મોટામાં મોટું કાર્ય હોય તો તે તમારા દિવ્ય પિતા, માતા, બંધુ, ભગિની, સખા, સહાયક, સમર્થક, શુભેચ્છક, સંરક્ષક, અભયદાતા એવા ભગવાનને રક્ષાબંધન કરવાનું છે. આથી વધુ ડહાપણભર્યું શું હોઈ શકે? ચાલો ત્યારે આપણે ડાહ્યા થઈ આનંદ કરીએ અને ઈશ્વરના સર્વશક્તિમાન રક્ષણમાં, અચૂક સંરક્ષણમાં, નિઃશંક બચાવમાં વિશ્વાસ મૂકી ચિંતામુક્ત બનીએ. ભગવાન જ આપણો સૌથી નજીકનો અને સૌથી વહાલો રક્ષક છે.

ભગવાન તમારું ભલું કરે!

☐ **'સાધનામાં અંતરદૃષ્ટિ'માંથી સાભાર**

માતાપિતાની સેવા

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

ભારતીય સંસ્કૃતિ કૃતજ્ઞ સંસ્કૃતિ છે; કૃતઘ્ન નથી. કોઈ આપણા પર ઉપકાર કરે તો તેના પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યકત કરવી એ આપણી સંસ્કૃતિ છે.

માતાપિતાની જયાં વાત આવે છે ત્યાં...!

આજકાલ તો પુરાણી પ્રથા કે જેમાં પિતા અને પુત્ર વચ્ચે મર્યાદાની એક રેખા હતી તે ભૂંસાતી જાય છે. પહેલાં પિતા સહેજ ઊંચી ભૂમિકા પર અને પુત્ર તેના કરતાં સહેજ નીચી ભૂમિકા પર રહેતા; બંને વચ્ચે માન મર્યાદા જળવાઈ રહેતાં. આજે...? આજે પિતા પોતાના સ્થાનથી નીચે ઊતર્યો છે તો પુત્ર પોતાના સ્થાનથી ઉપર ઊઠ્યો છે, બંને વચ્ચેની મર્યાદાની રેખા દૂર થતી જાય છે!

આ માનવદેહ ધારણ કરીને જીવ પૃથ્વી પર આવે છે તેમાં તેનાં (જન્મદાતા) માતાપિતા તો કારણભૂત છે, સાથે સાથે તેમાં પરમ પિતા પરમાત્માની કૃપા કરુણા પણ મુખ્ય છે. અને તે પરમાત્મા સુધી પહોંચવાના કે જે જીવનું મુખ્ય કર્તવ્ય / મુખ્ય ધ્યેય છે - ત્યાં સુધી પહોચવાના કેટલાંક સોપાન છે;

માતૃદેવો ભવ!

પિતૃદેવો ભવ!

પ્રથમ સોપાન છે માતૃદેવો ભવ ! અર્થાત્ માતામાં દેવત્વની ભાવના કરવી. જે માતાએ જીવને નવ-નવ માસ સુધી પોતાના ગર્ભમાં ઊછેર્યો; જે માતાએ પોતાના મધુર દૂગ્ધપાન વડે જીવનું પોષણ કર્યું. અનેક કષ્ટ સહન કરીને તેનું લાલનપાલન કર્યું, તે માતાના ઉપકારમાંથી તો જીવ કયારેય ઋણમુકત થઈ શકવાનો નથી. માતા પ્રતિ જીવનું વિશેષ દાયીત્વ છે.

ત્યાર પછીનું સોપાન છે; પિતૃદેવો ભવ! પિતામાં દેવત્વની ભાવના કરવી.

દરેક પિતા એવું ચાહે છે કે પોતે જે નથી પામી શકયો તે તેનો પુત્ર પામે. અર્થાત્ પિતા પોતાની અધૂરી આકાંક્ષા પોતાના પુત્ર દ્વારા પૂરી કરવાની ઇચ્છા રાખે છે. પિતા પુત્રમાં સંસ્કારનું સિંચન કરી; વિદ્યા, શિક્ષા દ્વારા તેને ઉત્કૃષ્ટ માનવ બનાવવાના પ્રયત્નો કરે છે.

આ રીતે માતાપિતા પ્રત્યે જીવનું દાયીત્વ વધી જાય છે.

આ દિશામાં ભકત પુંડરિકનું ઉદાહરણ પ્રેરણાદાયી છે. તેની માતૃપિતૃ ભક્તિ સૌને આ દિશામાં પ્રેરણા આપી શકે છે. માતાપિતાની સેવા તેને મન વિશેષ હતી. તેમ છતાં ઇચ્છા ન હોવા છતાં પણ પત્નીના આગ્રહને વશ થઈ એક વાર તેણે પત્ની અને માતાપિતા સાથે કેટલાંક તીર્થોની યાત્રાનો પ્રારંભ કર્યો. એક તીર્થસ્થળે ચાલતી કથામાં તેઓ કથાશ્રવણ માટે ગયાં. તે સમયે વ્યાસપીઠ પરથી કથાકાર પણ એવું જ સમજાવી રહ્યા હતા કે માતાપિતા એ સાચું તીર્થ છે ; તેમની સેવા એ સાચી તીર્થયાત્રા છે. પુંડરિકે તેની પત્નીને સમજાવ્યું કે જો આ વ્યાસજી પણ એવું સમજાવી રહ્યા છે કે માતાપિતાની સેવા એ સાચું તીર્થ છે, માતાપિતા સહિત બંને ત્યાંથી જ ઘર તરફ પાછા વળ્યા. ઘરે પહોંચીને પુંડરિક તો માતા પિતાની સેવામાં નિમગ્ન બન્યો. સમય પસાર થતો ગયો. પુંડરિકની માતા પિતાની સેવાભક્તિથી પ્રસન્ન થઈને ભગવાન તેના દ્વારે પધાર્યા. ત્યારે પુંડરિક તેનાં માતાપિતાની સેવામાં રત હતો. તેમને શયન કરાવી રહ્યો હતો. આગંતુક ભગવાન તરફ જોઈને તેણે પોતાના મોં પર આંગળી મૂકી ચૂપ રહેવાનો સંકેત કરી આંખથી ઈશારા દ્વારા સમજાવ્યું કે બોલશો નહિ, મારાં માતાપિતાની ઊંઘમાં ખલેલ પડશે. પાસે પડેલી ઈંટ તરફ ઈશારો કર્યો કે પેલી ઈંટ પડી છે તેના પર ઊભા રહો.

ભગવાન તો ભક્તને આધીન. ઊભા રહ્યા ઈંટ પર! ઘણો સમય એમ જ ચૂપચાપ પસાર થઈ ગયો.

આખરે કેટલાક સમય બાદ પુંડરિક બહાર આવ્યો.

'હું તારી માતૃપિતૃ સેવાભક્તિથી પ્રસન્ન છું. તારે જે જોઈએ તે માગી લે...' ભગવાને કહ્યું.

'પ્રભુ! જેનાથી પ્રસન્ન થઈને તમે મને દર્શન દેવા આવ્યા; તે માતૃપિતૃસેવા સિવાય મારે બીજું કંઈ જ જોઈતું નથી' પુંડરિકે કહ્યું.

ભગવાન અતિપ્રસન્ન થયા.

ભિન્ન ભિન્ન યોનિમાં એક માનવ યોનિ જ એવી યોનિ છે કે જેમાં જીવને નવીન કર્મ કરવાની સ્વતંત્રતા છે. દેવ યોનિ ભોગ યોનિ છે. નવીન કર્મ કરવાની તેમને સ્વતંત્રતા નથી. પુણ્યનો ક્ષય થતાં પૃથ્વી પર પુનઃ આવવું પડે છે એટલે તો માનવદેહ પામવા માટે દેવો પણ તલસે છે. પરમાત્માએ કેવળ માનવને જ વિવેક આપ્યો છે અને નવીન કર્મ કરવાની સ્વતંત્રતા આપી છે.

બાળકના સંસ્કાર માટે તેનાં માતાપિતા પણ જવાબદાર છે;ગર્ભાધાનથી જ એ સંસ્કાર સિંચનનો પ્રારંભ થઈ જાય છે. સાધારણ માતાપિતા... વાતાવરણ, કુસંગ. ટી.વી. વગેરે અસરરૂપી કારણોને આગળ ધરી પોતાનો બચાવ કરવાનો પ્રયત્ન કરતાં જોવા મળે છે. તેઓ કહે છે કે - શું કરીએ સમય જ ખરાબ છે; સંગ જ ખરાબ છે, ટી.વી. પર આવતા અશ્લીલ કાર્યક્રમો જોઈ જોઈને અને અશ્લીલ પત્રિકાઓ/ મેગેઝિનો વાંચી વાંચીને બાળકો બગડી જાય છે.

અરે! ભાઈ! પ્રહ્લાદનું ઉદાહરણ તો જુઓ જરા! (૧) તેના અસુર પિતા ભગવાન નારાયણના વિરોધી. (૨) સમગ્ર વાતાવરણ પરમાત્મા વિરોધી અને (૩) તેના શિક્ષા ગુરુ સંડ અને અમર્ક પણ તેને પરમાત્મા વિરોધી જ શિક્ષણ આપતા હતા છતાં પ્રહ્લાદની પરમાત્મા પ્રત્યેની ભક્તિમાં કોઈ જ ઓટ ન આવી.

પૂર્વના સંસ્કાર પણ અહીં કાર્ય કરે છે. તેમ છતાં પરમાત્મા પ્રદત્ત વિવેક બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી જીવે પોતાના હિત અને કલ્યાણમાં આ સોપાનો પર આગળ વધતાં રહેવું જોઈએ;

માતૃ દેવો ભવ!
પિતૃ દેવો ભવ!
આચાર્ય દેવો ભવ!
પરસ્પર દેવો ભવ!
આત્મ દેવો ભવ!

પ્રથમ માતામાં દેવત્વની ભાવના; પિતામાં દેવત્વની ભાવના; આચાર્યમાં દેવત્વની ભાવના! પરસ્પરમાં દેવત્વની ભાવના! અંતે આત્મદેવો ભવ! પોતાનામાં દેવત્વનું પ્રાકટ્ય!

☐ 'પરમાર્થ પ્રકાશ - ૪'માંથી સાભાર

(યોગના પાઠ પાન નં. ૮ ઉપરથી ચાલુ)

ઇન્દ્રિયો જે ગ્રહણ કરે તેને તે સમજી શકે છે અને વાણી કે કર્મ દ્વારા પોતાની સમજ વ્યક્ત કરે છે.

આ તફાવત સમજવા આપણે એક ઉદાહરણ લઈએ. ટાવરની ઉપર મૂકેલું ઘડિયાળ દસ ડંકા વગાડે છે. માનવી અને પશુ બંને તે સાંભળે છે. જોકે પ્રાણી કેવળ ડંકા જ સાંભળે છે. તે જાણતું નથી કે ડંકા કેટલી વખત વાગ્યા, પણ માનવી કેટલા ડંકા વાગ્યા તે ગણી શકે છે અને બુદ્ધિને કારણે તે સમયને સમજી પણ શકે છે. તે જાણે છે કે દસ વાગ્યા છે. તેની પાસે આ વિશિષ્ટ જ્ઞાન છે, જેના દ્વારા તે પશુ કરતાં જુદો પડે છે.

આથી મનુષ્ય અને પશુ બંને ખાય છે, પીએ છે, સૂઈ જાય છે અને અનુભવે છે; છતાં મનુષ્ય પશુ કરતાં જુદો પડે છે, કારણ કે તેનામાં શું સાચું છે અને શું ખોટું છે તે સમજવાની વિવેકશક્તિ છે. પછી તે નક્કી કરે છે કે શું કરવું અને શું ન કરવું.

☐ 'યોગના પાઠ' માંથી સાભાર

કેમ જમશો

- શ્રી સ્વામી સત્ચિદાનંદજી

ઓમ્, વહાલી પ્રકૃતિ માતા જે
આપે બધાંને પૂરતું વિપુલ ખાણું.
હું કરું તેનો ઉપભોગ,
જેથી મને મળે જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, સિદ્ધિ, સ્વાસ્થ્ય
અને વળી કાયમી શાંતિ અને આનંદ.
સમસ્ત પ્રકૃતિ છે મારી માતા
બધાંનો ભગવાન છે મારો પિતા
બધા લોકો છે મારાં સંબંધી. વિશાળ વિશ્વ છે મારું ઘર.
આ સત્ય જે ભગવાનનું છે તે તેને અર્પું.
ઈચ્છું ભરાઈ જાય સમસ્ત સર્જન શાંતિ અને આનંદથી.

તમે આ પ્રાર્થના સમજ્યા? હું જમવાનું શરૂ કરું તે પહેલાં ઘણી વાર આમ કહું છું. ''અમને સ્વાસ્થ્ય, જ્ઞાન, બળ ને સંયમ આપ.'' આપણે શા માટે ખાવું જોઈએ? આપણે પ્રકૃતિ માતાને તેની પાસે છે તેમાંથી આપણને આપવાની વિનંતી કરીએ છીએ. આપણે જે જોઈએ છીએ તે એવું બળ નથી જે આપણા હાથના સ્નાયુનો વિકાસ કરી બીજાનાં હાડકાં ભાંગી નાખે. આપણે તો વિવેકશક્તિ અને સંયમ જોઈએ છે. આપણી જીવનયાત્રાને હેતુપૂર્ણ અને સહેલી બનાવવામાં આની મદદ જરૂરી છે. માટે દરરોજ જ્યારે જમવા બેસીએ ત્યારે પ્રકૃતિ માતાને પ્રાર્થના કરીએ. ''આ જ હેતુ માટે હું આપની પાસે ખોરાકની ભીખ માગું છું. મારા મનની સાત્ત્વિક વૃત્તિમાં વધારો કરો. આપનામાંથી આ મને આપો કે જેથી મને આ ફાયદા થાય.''

તમે જમો છો તે બધો આહાર ઈશ્વરનું શરીર જ છે તેમ સમજો. તમારી ખાવાની ક્રિયા એક યજ્ઞ જ છે. જ્યારે ખાઓ ત્યારે તમારે વિચારવું જોઈએ : ''બીજા લોકોની વધુ સારી સેવા થઈ શકે તે માટે શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા હું ખાઉ છું.'' તમે જે કંઈ ખાઓ તે ઈશ્વરને અર્પણ કરો અને તેમાં ઈશ્વરને જુઓ.

ગમે તે વ્યક્તિ પાસેથી આહાર ગ્રહણ ન કરો. જાણીતી વ્યક્તિઓ પાસેથી જ લો. જ્યારે તમે કંટાળ્યા હો, ઉતાવળ હોય અને ગુસ્સામાં હો, ત્યારે કદી ન ખાઓ. માનસિક શાંતિ માટે જ્યારે તમે નિષ્કામ સેવા કરો, શારીરિક શાંતિ માટે જ્યારે તમે જમો ત્યારે યોગ્ય વિચારો રાખી ઉચિત ખોરાક ઉચિત સમયે અને ઉચિત પ્રમાણમાં લો. જમતી વખતે જો તમારા મનમાં ગુસ્સો કે દુઃખી વિચારો હશે તો ખોરાક ઝેર બની જશે. તમે શા માટે ખાઓ છો તેનો વિચાર કરો. તમને ઠીક લાગે તો તમે જ્યારે આહારને ચાવો ત્યારે માનસિક રીતે તેમની સાથે તમારો ઈષ્ટમંત્ર ભેળવો.

હંમેશાં શ્રેષ્ઠ પ્રાકૃતિક આહાર પસંદ કરો. શક્ય હોય તો તમે પોતે શાકભાજી ઉગાડો. પ્રાકૃતિક ખોરાક શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. આપણે કંઈ હંમેશાં ખોરાક માટે ખરચવું પડતું નથી. માતાનું દૂધ ધાવતા બાળકની માફક આપણે પણ પ્રકૃતિ માતા પાસેથી જમીનમાંથી બટાટા અને આપણે વાવેલાં શાકભાજી મેળવી શકીએ. ઘણી વખત ખોરાકની મૂળ કિંમત કરતાં તેને જુદા જુદા હાથોમાંથી પસાર થવાની મજૂરી વધી જાય છે. આવા ખોરાક ખાઈ સારી રીતે તેનું પાચન થાય તેમજ વજન ઘટાડવા માટે ક્લબમાં કસરત કરવા માટે દોડીએ છીએ; તેને બદલે, જો આપણે થોડી મહેનત લઈ આહાર માટે જરૂરી શાકભાજી ઉગાડીએ તો આપણને આહારની સાથે પૂરતી કસરત પણ મળી રહેશે. પછી આપણે હેલ્થ ક્લબમાં જવું નહીં પડે. કેટલા માણસો હાથમાં ઝાડુ પકડીને પોતાનાં ઘર સાફ કરવા તૈયાર હશે? છતાં ક્લબમાં જઈ વિવિધ કસરતો દ્વારા કેલરી વાપરવા માટે પુષ્કળ પૈસા ખરચશે.

આજે તો તમારું વજન ઘટાડવામાં મદદ કરવાના ઘણા ધંધા જામી ગયા છે. વજન ઘટાડવાનું સાહિત્ય, વજન ઘટાડવા માટેની વાનગીઓ, વજન ઘટાડવા માટેનાં નિગમો-મંડળો! આ બધી ચાલબાજીઓ છે, વહિયાત વાતો છે. થોડુંક વધુ વજન હોય તો શું બગડી જવાનું છે? જો તમે માંદા ન પડતા હો,સ્વસ્થ રહેતા હો તો વજન સામાન્ય કરતાં થોડું વધારે હોય તેમાં કોઈ જ વાંધો નથી. જો તમે તંદુરસ્ત હો તો બીજું કોઈ

પાતળું છે એટલે તેના જેવા દેખાવા માટે વજન ઘટાડવાની કંઈ જરૂર નથી. આપણા બધાનાં શરીરનાં બંધારણ સરખાં હોઈ શકે નહીં. આપણે શા માટે એકસરખા લાગવા જોઈએ? આપણે જેવા છીએ તેવા સમજી તેનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. બીજાની નકલ કરવાની જરૂર નથી. યાદ રાખો કે મૃગ એ મૃગ જ છે અને હાથી એ હાથી છે. કેટલાંક શાકભાજી ભીંડાં જેવાં પાતળાં, લાંબાં અને કેટલાંક કોળા જેવાં ખાસાં વિશાળ પણ હોય છે. બંને શાકભાજી જ છે. શું કોળાએ ભીંડાની નકલ કરવી જોઈએ? તમે ખાઓ કે પીઓ ત્યારે આ ચિંતા કાઢી નાખો. તમે જેવા છો તે બરાબર છે.

છતાં તમને ખાતરી હોય કે તમારું વજન તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે તો તમે તમારી જમવાની કેટલીક ટેવોને બદલવાની રીતોને અપનાવો. યોગાસનોનો નિયમિત અભ્યાસ કરો. તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે જમો પણ તેના પ્રમાણને સીમિત કરવા સન્નિષ્ઠ પ્રયત્ન કરો, પણ તમે જાડા છો તે માટે પાગલ ન બનો, તે માનસિક વ્યથા તમારા પાચનતંત્ર પર અસર કરશે. 'અરે! હું ખૂબ ખાઉં છું. હવે મારું શું થશે?' આ બીક પાચનતંત્ર પર અસર કરશે અને તમારા શરીરતંત્રમાં ક્ષોભ ઉત્પન્ન કરશે. ખરેખર તો તમારે - ઈશ્વરે મને આ આપ્યું છે, હું તે ખાઉં છું અને તેનું હું સારી રીતે પાચન કરીશ - એમ આનંદપૂર્વક વિચારતાં વિચારતાં જમવું જોઈએ. હા, આ પૂર્ણ વિશ્વાસપૂર્વક થવું જોઈએ. જો તમો સારી રીતે ખાઓ અને તેનું પાચન થાય તો ખાણાં વચ્ચે વારંવાર ઉદ્‌ભવતી ખોટી ભૂખ તમને લાગશે નહિ. જો ભૂખ સાચી હશે તો તમારે તેને અંકુશમાં રાખવાની રહેતી નથી, પરંતુ કેટલીક વખત ખોટી ભૂખ હોય છે. ટેવ પ્રમાણેની ભૂખ પર લક્ષ આપો. કોઈ વાનગી ખૂબ સ્વાદિષ્ટ છે માટે કે હવે બાર વાગ્યા છે માટે, ન જમો. તમે ખરેખર ભૂખ્યા થાઓ ત્યારે જ જમો અને ત્યારે પણ કોઈ પણ વસ્તુ વધુ પડતી ન ખાઓ. યોગ્ય ખોરાક લેવાનું શીખો. સ્વચ્છ, સાદો ખોરાક લો. ઘણા બીજા ખોરાકો સાથે મિશ્ર, ખૂબ મસાલેદાર અથવા ઉત્તેજક પદાર્થોવાળો આહાર ન લો. તમે તમારા મન અને શરીર માટે આહાર કરો છો, જીભ માટે નહિ. આહાર સાદો, સ્વાદિષ્ટ અને સુપાચ્ય હોવો જોઈએ.

તમે ભૂખને સંતોષો તે પહેલાં તમારી જાતને જાગ્રતતાથી પૂછો : ''કોને ભૂખ લાગી છે? જીભને કે પેટને?'' પછી રાહ જુઓ. જો તમારું પેટ ખરેખર ભૂખ્યું હશે તો તમે ભૂખને શમાવી શકશો નહિ, પણ જો તે કામચલાઉ કે ટેવાધીન હશે તો તમે કંઈક બીજી પ્રવૃત્તિ કરશો તો ભૂખ શમી જશે. પછી જ્યારે સાચી ભૂખ લાગે ત્યારે સારી રીતે ચોક્કસ ખાઓ. પછી તેમાં કાપ મૂકશો નહિ. તમને સંતોષ થાય એટલું જમો.

તમે જે કંઈ શરીરમાં નાખો તે તમને પોષણ આપતું હોવું જોઈએ. આહારમાં બહુ મસાલેદાર હશે તો તે તમારા મનને અસ્વસ્થ કરશે અને પાછળથી સ્વપ્નો લાવશે. પાણી, દૂધ, ફળના રસ જેવાં પેય શરીરને અસ્વસ્થ કરતાં નથી, પરંતુ કડક કાળી કોફી અથવા ચા આખા શરીરતંત્રને પ્રદીપ્ત કરે છે; કારણ કે તેમાં રહેલું કેફીન લોહીના પ્રવાહમાં દાખલ થાય છે. દારૂ તેનાથી પણ વધુ ખરાબ છે. મેંદાનું આથવણ થતાં તેનું આલ્કોહોલમાં રૂપાંતર થાય છે. આથવણ એસિડિક છે. આલ્કોહોલનો મૃતશરીરને સાચવી રાખવા માટે ઉપયોગ થાય છે, પણ તે જીવંત શરીર માટે ઉપયોગી નથી, માટે તમે જે કંઈ ખાઓ તે માટે સાવધ રહો.

તંદુરસ્ત ખોરાકને પણ ખોટા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો તેનું પાચન થશે નહિ. ધારો કે તમારું પેટ-જઠર એક મોટું ઓવન છે. તેમાં તમારો જઠરાગ્નિ અથવા ભૂખ પ્રમાણે ખાવું જોઈએ. જો તમે આમ કરશો તો તમને આહાર સંબંધી કોઈ સમસ્યા થશે નહીં. દાખલા તરીકે, તમે કંદનો મેંદાવાળો ખૂબ ખોરાક લો છો. પેટમાં જઠરાગ્નિ ખૂબ ધીમો પડી જશે. બીજી રીતે કહીએ તો પાચન માટે લાંબો સમય લાગશે. બીજી બાજુ, ફળ અને શાકભાજી ખૂબ સરળતાથી ટૂંક સમયમાં પચી જશે.

છતાં દરેક વસ્તુને સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવવી મુશ્કેલ છે. દરેક અગ્નિઘર - જઠર ભિન્ન હોય છે. બધા લોકોને એકસરખી ભૂખ તેમજ સરખા પ્રમાણમાં જઠરાગ્નિની કાર્યશીલતા હોતી નથી. ધારો કે એક બાટલી ઉપર લખ્યું

હોય - ''આ સરસ છે અને તેમાં ઘણું પ્રોટીન છે, માટે તેને લો.'' છતાં તેને તરત જ ખરીદી લેશો નહિ. એવું બને કે તે પ્રોટીનનો જથ્થો તમે કદાચ પચાવી ન શકો.

તમારા જઠર માટે યોગ્ય આહાર નિયત કરો, તમારી ઊંચાઈ કે વજનને અનુરૂપ નહિ, દરેક ખોરાક લીધા પછી તમારા જઠર પર થતી પ્રક્રિયા તરફ જાગ્રત રહો અને તમને દરેક ખોરાક કેવો અનુકૂળ રહે છે તે જુઓ. જો ખોરાક અનુકૂળ ન લાગે તો તેને છોડી દો અથવા તેનું પ્રમાણ ઘટાડી દો. તમે તમારા આહારશાસ્ત્રી બનો. પુસ્તકો તમને સામાન્ય માર્ગદર્શન આપી શકે પણ છેલ્લે તો તમે પોતે જ તમારા શ્રેષ્ઠ ડૉક્ટર છો.

તમારા શરીરતંત્રને તમે સારી પેઠે તપાસી સમું કરી શકો છો. જો સારી રીતે પાચન થાય તો કોઈ પણ ખોરાક કફ દ્રવ્ય સર્જી શકશે નહિ; નહિતર કફમુક્ત આહાર પણ કફ કરતો લાગશે. જઠરમાં જે ખોરાકનું પાચન ન થઈ શકે તે કોહવા માંડે છે. જઠર હવાચુસ્ત અંગ છે. જો હવાચુસ્ત બાટલામાં દ્રાક્ષ જેવું ફળ ભરવામાં આવે તો થોડાક સમયમાં તે કોહવા માંડે છે અને દારૂ-આલ્કોહોલ બને છે, તે જ પ્રમાણે જઠરમાં પચ્યા વગરનો ખોરાક લાંબો સમય પડ્યો રહે તો તેનું કોહવાણ થઈ ઍસિડ બને છે. તેમાંથી કફ બની વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. આનો એવો અર્થ છે કે તમે જ્યારે ખરેખર ભૂખ્યા હો ત્યારે જ તમારી ક્ષમતા પ્રમાણે જમવું જોઈએ. આમ કરશો તો તમે બધું જ પચાવી શકશો. જો તમારું પાચનતંત્ર નબળું હોય તો તમારે એવો યોગ્ય ખોરાક લેવો જોઈએ કે જે કફકારક ન હોય.

માંસ ન ખાવાનું આ બીજું કારણ છે. તેને ખૂબ લાંબા સમય સુધી રાંધવું પડે છે અને પછી પણ તેનું પાચન મુશ્કેલીથી થાય છે અને પાછળ કફ મૂકતું જાય છે. તમે શાકભાજી કાચાં અથવા થોડીક મિનિટ બાફીને ખાઈ શકો છો. શાકભાજીઓમાં કેટલીક કફકારક હોય છે. તેમનામાં પાણી વધુ હોય છે. - ટેટી, તરબૂચ વગેરે. જ્યારે તમે તેમને ખાઓ છો ત્યારે તેનાથી તંત્ર કંઈક ઠંડું બને છે અને જઠરાગ્નિ ઓછો થઈ જાય છે.

તમે કુદરતનો અભ્યાસ કરો તો ગેસ વાયુને નિવારી શકો છો. મારા માટે ગાયનો શ્રેષ્ઠ દાખલો છે. હું તે કેવી રીતે ખાય છે, વાગોળે છે અને તેનું પાચન કરે છે તે જોઉં છું. તમારું પોતાનું જઠર જ ખોરાકને પચાવતાં કેટલો સમય લે છે તે તમને કહેશે. જઠરાગ્નિ તૈયાર ન હોય અને ખાવામાં આવે તો પાચનક્રિયા ધીમી ચાલે છે અને ખોરાક કોહવા માંડે છે અને ગૅસ તથા કફ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બંને ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં એકસાથે બને છે. જ્યારે તમને ગૅસ થાય ત્યારે તેનો ઉપાય ન ખાવું એ છે. જો તમે જરૂર જેટલું જ ખાશો તો તમે તેનું સારી રીતે પાચન કરી શકશો અને ગૅસ થશે નહિ. તે જ પ્રમાણે તમને સાચી ભૂખ લાગે ત્યાં સુધી રાહ જોશો તો પણ વાયુ કે કફ કંઈ જ થશે નહિ.

જો તમારે ખોરાકને બરાબર પચાવવો હોય તો તમારે વજ્રાસનમાં બેસવું જોઈએ. જાપાની સ્ત્રીઓને તમે ભાગ્યે જ જાડી જુઓ છો, કારણ કે તેઓ ઘણું ખરું વજ્રાસનમાં જ બેસે છે અને તેથી તેમના પાચનતંત્રને સ્વયં મદદ થાય છે. બીજી પાચનતંત્રને મદદ કરતી રીતમાં તમારે એક બાજુ વાંકા વળવાનું હોય છે તેનાથી શ્વાસના વહન પર અસર થાય છે. જમીન તરફ ઘૂંટણિયે પડો ત્યારે ડાબી બાજુ વળો; આમ કરવાથી તરત જ શ્વાસનું વહન જમણા નસકોરાં દ્વારા થશે, જે પાચનને મદદ કરે છે.

તમારા આહાર તરફ ધ્યાન રાખવાની અને તેનું પ્રમાણ સીમિત રાખવાથી બધા જ પ્રકારની માંદગી તમે અટકાવી શકશો. કોઈ પણ ડૉક્ટર તમને કહી શકશે કે લોકો જ્યારે થોડોક આહાર લેતા હતા ત્યારે વધુ તંદુરસ્ત હતા, વધુ આહાર સમસ્યા સર્જે છે. આજે સમસ્યાઓનું પ્રમાણ એટલું મોટું છે કે માંદા માણસો અને હૉસ્પિટલોનું પ્રમાણ ખૂબ વધી ગયું અને તેની સાથે મોટી સંખ્યામાં મનના રોગના ચિકિત્સકો અને ગાંડાની હૉસ્પિટલોની સંખ્યા પણ વધી છે. આપણે જેને આધુનિક દેશ કહીએ છીએ તે આવો છે.

જો મર્યાદા બહાર અમૃત લેવામાં આવે તો તે પણ ઝેર બની જાય છે. ખાવાથી આપણે વધુ તંદુરસ્ત બનીએ છીએ. બાળકો વિકાસ પામતાં હોવાથી તેમના

શરીરની વધુ કાળજી રાખવી જોઈએ પણ મુખ્યત્વે બેઠાડું જીવન ગાળતા પુખ્ત ઉંમરના પ્રૌઢ માણસોએ દરરોજ એક કરતાં વધુ વાર પૂર્ણ ખાણું લેવું જોઈએ નહિ. આમ કરવાથી તે પોતાનું સ્વાસ્થ્ય અને શરીર સારાં રાખી શકશે. બીજા ખાણાના સમયે તે ફળના રસ કે સૂપ લઈ શકે, પરંતુ આખો દિવસ મજૂરી કરનારે દિવસમાં ત્રણ વખત અથવા વધુ વાર ઘન ખોરાક લેવો જોઈએ. તમે કેટલું ખાઓ છો તે મહત્ત્વનું નથી, પણ તેમાંથી કેટલાનું પાચન કરી શકાય છે તે મહત્ત્વનું છે. જો તમે ખાઓ તેના ફક્ત થોડા ભાગનું પાચન થઈ શકતું હોય તો બાકીનો ભાગ નકામો પડે છે અને તમારી શક્તિનો ખોટો વ્યય થાય છે.

તમે જે કરતા હો તે મુજબ તમારો ખોરાક હોવો જોઈએ. માનસિક કામ કરનારને પ્રવાહી ખોરાક ખૂબ માફક આવે છે. તેણે દિવસમાં ફક્ત એક વાર ખાણું લેવું જોઈએ. શારીરિક કામ કરનારે જેટલો પચાવી શકાય તેટલો વધુ આહાર લેવો જોઈએ. હું તેનો એક પુરાવો છું. છેલ્લાં ઘણાં વર્ષથી હું દરરોજ એક વખત ખાણું લઉં છું અને તે ખાણું પણ અર્ધું ખાણું-નાસ્તા જેવું છતાં હું સારી રીતે કામ કરી શકું છું અને મને સહેજે કંટાળો આવતો નથી. તમે ખૂબ ઓછું ખાઓ છો તેને લીધે મનમાંથી કંટાળાની લાગણી ઉદ્ભવતી નથી. જો તમે તમારા મનને હંમેશાં મુક્ત અને વિશ્રાંત રાખી શકશો તો તમે જે કંઈ કરશો તેમાં આનંદ આવશે. તમારાં જીવન કે કાર્યોમાં કોઈ ખલેલ કે ચિંતા નહિ હશે. તમે માનસિક તાણ અનુભવશો નહિ અને તેથી કંટાળો આવશે નહિ. આમ, તમે તમારી શક્તિનો બગાડ કરશો નહિ અને થોડોક ખોરાક તમારા માટે પૂરતો થઈ રહેશે; તમારી જાતની તમે કસોટી કરી શકો છો. બને તેટલો હળવો ખોરાક લો અને તમને કેવું અદ્ભુત લાગે છે તે અનુભવો.

લોકો ઘણી વાર ખોરાકમાં મેળવણી કેમ કરવી તે માટે પૂછે છે. મને 'સંતુલિત આહાર'માં રસ નથી. મને 'એક-આહાર- (monodiet)-' ગમે છે. એકસાથે જઠરમાં ઘણી વિવિધ વાનગીઓ ભરો નહિ. જો જઠરમાં એક જ પ્રકારનો ખોરાક હશે તો તે વધુ સારી રીતે પાચન કરી શકશે. તમને પ્રશ્ન થશે : ''તો પછી મને બીજા જરૂરી ઘટકો કેવી રીતે મળી શકશે?'' હું માનું છું કે શરીરતંત્ર એક ખોરાકમાંથી ઘણા ઘટકો બનાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. ''સ્વામીજી, આ વળી તમે શું શીખ્યા? તેનો પ્રમાણભૂત આધાર શું છે?'' ગાય મારું ઉદાહરણ છે અને ગાયને રચનાર ભગવાન ખરો પ્રમાણભૂત આધાર છે. મેં ગાયને પૂછ્યું : ''તું સંતુલિત ખોરાક ખાય છે?'' ગાયે મારા તરફ જોયું અને હસતાં હસતાં કહ્યું : ''હું તો ફક્ત ઘાસ ખાઉં છું, છતાં હું બધાં વિટામિનોવાળું દૂધ ઉત્પન્ન કરું છું.'' જો ગાય તેમ કરી શકે તેમ હોય તો તમે તેના કરતાં પણ વધુ સારી રીતે કરી શકો. તમારામાં આ ક્ષમતા હોવી જ જોઈએ.

તમારે ખાણામાં વિવિધ ખોરાક લેવા હોય તો કંઈ જ વાંધો નથી, ચાલશે પણ સાદો ખોરાક લો. બધા એકસાથે નહિ જ. જેટલા ઓછા તેટલું વધુ સારું.

જો ખોરાક કુદરતી હશે તો તેમાં બધાં વિટામિન હશે, પરંતુ ખોરાક ઉગાડવાની કે તૈયાર કરવાની પરિસ્થિતિને લીધે તેમાં પૂરતાં વિટામિન ન હોય તો ખૂટતાં વિટામિન લેવાં પડે, પણ તે પણ જરૂર જેટલાં જ લો, મોટા પ્રમાણમાં નહિ - તેનાથી તો ફક્ત પૈસા વેડફશો એટલું જ. વધારાનો જથ્થો બહાર નીકળી જશે. મને લાગે છે કે કદાચ લાભ લાગતો હોય તો તે માનસિક લાગણીની કક્ષાએ હશે. ઘણા લોકો માને છે કે વિટામિન-સી લેવાથી શરદીમાં ફાયદો થાય છે, પણ હવે ડૉક્ટરો કહે છે કે વિટામિન-સી લેવાથી શરદીમાં કોઈ ફાયદો થતો નથી. આમ, લાગણી કે માન્યતા જ કહેવાતો ફાયદો કરતી હોય છે. ''અરે, મેં વિટામિન-સી લીધું. મને હવે સારું થઈ જશે.''

તમે પોતે તમારી જાતને સારી કરી શકો. ખૂબ મેંદો અને ખાંડવાળી વાનગીઓથી દૂર રહો. ફળમાં ખૂબ ગળપણ હોવા છતાં તેનું પાચન તરત સહેલાઈથી થઈ જાય છે. તમારે ખાંડથી ડરવાની જરૂર નથી કે તેને સંપૂર્ણ છોડી દેવાની જરૂર પણ નથી. તમને ગમે તો થોડાક મધનો ઉપયોગ કરો; તે ગ્લુકોઝનું કુદરતી સ્વરૂપ છે. બજારમાં મળતી અને મીઠાઈઓ બનાવવામાં વપરાતી

ખાંડ કરતાં તે તદ્દન જુદા પ્રકારની છે. તમારા ગળ્યું ખાવાના શોખને પોષવા ખજૂર પણ સારું છે. હું ડૉક્ટરની જેમ કોઈ પ્રિસ્ક્રિપ્શન આપતો નથી. આ તો મારાં સૂચન માત્ર છે.

ભારે અને મોડાં જમણ ન છૂટકે લો. તમારું છેલ્લું ખાણું હલકું હોવું જોઈએ અને તે તમે સૂઈ જાઓ તે પહેલાં ઓછામાં ઓછા અઢી કલાક પહેલાં લેવાવું જોઈએ. પછી તમે શાંતિપૂર્વક સૂઈ શકશો અને વહેલા ઊઠી પણ શકશો.

જ્યારે પણ તમે કંઈક ખાઓ ત્યારે તરત જ ખૂબ પાણીથી મોંને સાફ કરો. તમને દાંતના કોઈ રોગ થશે નહિ.

વહેલી સવારે ધ્યાનપૂર્વે કેટલાક લોકોને તાજગીભર્યા પીણાની જરૂર લાગે છે. તમારે દરરોજ ચા કે કોફી લેવાની જરૂર નથી.

કોફીના બદલામાં કેટલાક ફુદીનાની ચા પીએ છે. આ સારું પીણું છે અથવા તાજા આદુના કકડાને કોથમીર સાથે વાટી નાખો. કોથમીરની સરસ સુગંધવાળું પીણું મળશે. થોડાક મધ સાથે સૂંઠ કે આદુનું પીણું કફમાં લાભકારક છે. સૂંઠના નાના કકડાઓમાં ધાણા ઉમેરી તેમને બરાબર વાટી નાખો. પછી આ મિશ્રણમાંથી એક-બે ચમચી ભૂકો લઈ પાણી સાથે ઉકાળો, થોડું મધ અને દૂધ ઉમેરો અને તમને સરસ કોફીથી પણ ચઢી જાય તેવું ગરમ પીણું મળશે.

તમારા આ સવારના પીણા માટે બહુ અપ્તરંગી થવાની જરૂર નથી. જો એક ચાનો કપ કે બીજું પીણું પીવાથી ધ્યાનમાં મદદ થતી હોય તો તમે કોઈ વાર તેનો ઉપયોગ કરો તેનો વાંધો નથી. સારું ધ્યાન તમે લીધેલા એક કપ કરતાં વધુ મહત્ત્વનું છે. પણ આગલી રાત્રે તમે જમ્યા તે પર તમારી ઊંઘનો આધાર હોવાથી તે ખાણા વિષે સાવચેત રહો.

આપણા શરીર અને મન પર આપણે શું આહાર લઈએ છીએ તેની અસર થાય છે. જો તમે બારીબારણાં ગમે તેમ ખુલ્લાં રાખ્યાં હોય તો ઓરડો કેટલો ગંદો થઈ જાય છે તે આપણા અનુભવની વાત છે. ઓરડામાં ધૂળ-કચરો ભરાઈ જાય છે. તે જ પ્રમાણે જો તમારા શરીરમાં સરસ વસ્તુઓ આવે તો તે સ્વચ્છ રહે છે, માટે તમે શારીરિક અને માનસિક રીતે શું નાખો છો તેમાં સચેત રહો. દરેક વસ્તુ અંદર દાખલ થાય તે પહેલાં તેની સાવચેતીપૂર્વક ચકાસણી કરો.

દરેક દેશમાં દાખલ થવા માટે બારાં હોય છે. તેમાં દાખલ થતાં પહેલાં ચકાસણી માટે ઈમિગ્રેશન ઓફિસો હોય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ દાખલ થાય તે પહેલાં, ''તમે કોણ છો, મિત્ર કે દુશ્મન? તમારી ઓળખ શું છે? તમારો પાસપોર્ટ બતાવો વગેરે પૂછવામાં આવે છે. તમે જો સારી વ્યક્તિ હો તો કહેવામાં આવે : ''બરાબર છે. આવો. અમારા મહેમાન બનો'' આમ ન હોય તો ''બહાર નીકળો''.

તમારું શરીર એક દેશ જેવું છે. તેમાં દાખલ થવા માટે ઘણાં બારાં છે. દરેક બારાં પર ચકાસણી માટે ઈમિગ્રેશન ઓફિસો રાખવી પડે છે. જ્યારે કોઈને આવતું દેખો તે પહેલાં તેની ચકાસણી કરો : ''તમે કોણ છો? તે કેવા પ્રકારનો અવાજ આવે છે? તે કેવા પ્રકારનો ખોરાક છે? અરે, સરસ ખોરાક છે, તે મને સ્વસ્થ બનાવશે. બરાબર છે. અંદર આવો.'' નહિતર, ''હું દીલગીર છું, મારે આપની જરૂર નથી.''

આને તમે 'પ્રત્યાહાર' અથવા ઈન્દ્રિયનિગ્રહ કહો છો. તે અષ્ટાંગયોગનું પાંચમું અંગ છે. તમારી ઈન્દ્રિયને કાબૂમાં રાખો. જીભને કાબૂમાં રાખો. ધારો કે તમને ગૅસ થયો હોય તેમ લાગે છે અને તમારો મિત્ર ગરમ સ્વાદિષ્ટ ભજિયાં લાવે છે. તે વખતે પેટને ભૂલી જઈને ભજિયાં ખાશો નહિ. આંખોને ગમતી અને જીભમાં પાણી લાવતી વસ્તુ હોય ત્યારે તેને ભૂલી જવાનું કામ કેટલું મુશ્કેલ છે. હંમેશાં પેટને તેની જરૂર છે કે કેમ તે પૂછો. બીજાને આનંદ આવે છે માટે એકને તેમની સેવામાં પુષ્કળ કામ આપી થકવી શકો નહિ. તમારી સેક્રેટરીને જો તે કામ પૂરું કરે તે પહેલાં નવું કામ આપ્યા જ કરશો તો તે કંટાળી જશે અને જતી રહેશે. જો તમારા જઠરમાં ગમે ત્યારે બિનજરૂરી ખોરાક નાખી બળજબરી કર્યા કરશો તો તે હડતાળ પર જશે.

☐ **'આતમની અટારીએથી'માંથી સાભાર**

યોગ અને આરોગ્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

કમરનો દુખાવો (Backache)

એક દિવસ અમે સુરેન્દ્રનગરથી વડોદરા આવતા હતા. વીરમગામ જંક્શન પર એવી જાહેરાત કરવામાં આવી કે સૌરાષ્ટ્ર મેલની બોગી નં... ડિફેક્ટિવ છે, માટે પેસેન્જરો અમદાવાદ સુધી બીજા ડબ્બામાં બેસે; આ ડબ્બો અહીં કાપી નાખવામાં આવશે. યાત્રીઓને જે તકલીફ થાય છે માટે ક્ષમા કરે અને અમારે નજીકના બીજા કોઈ કમ્પાર્ટમેન્ટમાં આશ્રય લેવો પડ્યો.

એ ડબ્બામાં ઘણાબધા યુવકો હતા. ધીંગાણું કરતા હતા. નાચ અને ગાયનનો જાણે શંભુમેળો, પણ ભરબપોરે એક ખૂબ જ સુંદર સુદઢ શરીરવાળો યુવક નીચેની પાટલી ઉપર લાંબો થઈને સૂતો હતો. 'ઊઠો ભાઈ!' એવું કહેવાય કે કેમ? પણ એટલું તો પૂછી જ શકાય. કેમ ભાઈ! કંઈ તકલીફ છે? જાણવા મળ્યું કે તેઓ બધા ઈન્ટરયુનિવર્સિટી હોકી ટુર્નામેન્ટમાં રમવા વડોદરા જઈ રહ્યા છે. સૂતેલા ભાઈ તેની ટીમના કેપ્ટન છે અને તેઓ બધા રાજકોટ યુનિવર્સિટીથી આવે છે અને કેપ્ટન સાહેબને વહેલી સવારે વોશ બેઝીનમાં મોં ધોવા માટે આગળની તરફ ઝૂકતાં 'ટચકિયું' પડી ગયું છે. ટચકિયું એટલે કમર પકડાઈ જવી તે અને તેને કારણે તેઓ બેસી શકતા નથી. ઊભા રહી શકતા નથી. આગળ ઝૂકી શકતા નથી. માત્ર લાકડાની પાટલી ઉપર સીધા વાંસો પાટલી ઉપર રહે તે પ્રમાટે ચત્તાપાટ સૂઈ શકે છે.

ચાલુ ટ્રેનમાં જ તેમને શવાસન કરાવ્યું. ત્યાર બાદ કટિઉત્થાન આસન કરાવ્યું. હવે તેને પેટ પાટલી ઉપર રહે તેમ સૂઈ જવાનું કહ્યું. ત્યાર બાદ તેમને ભુજંગ આસન તથા નૌકાસન કરાવ્યાં. અને થોડી વાર તેઓએ મકરાસનમાં વિશ્રાન્તિ કરી. ફરી પાછું ચત્તા સુવડાવીને શિવાનંદ પ્રાણાયામ (deep breathing) - કરાવ્યું. પછી બેઠા થવાનું કહ્યું અને ભાઈ પાટલી ઉપર સ્વસ્થતાથી બેઠા થઈ ગયા. અમને તાત્કાલિક એટલો ફાયદો થયો કે બીજા બે કલાક ઊભા રહેવાનું ટળ્યું. બેસવા માટે અમને જગ્યા મળી ગઈ. અમે તેમને કહ્યું, ''વડોદરા રેલવે સ્ટેશને અમને લેવા માટે ઑર્થોપેડિક સર્જન આવશે. તેઓ ગુજરાતના સૌથી વધુ સુપ્રસિદ્ધ અને સિનિયર મોસ્ટ ઑર્થોપેડિક ડૉક્ટર છે. તેઓની સલાહ પણ વડોદરા પહોંચ્યા પછી લઈશું. વડોદરા પહોંચ્યા પછી ડૉક્ટર ગોપાળ મર્ચન્ટે તેમને કહ્યું કે પૂજ્ય સ્વામીજીએ જે કસરતો તમોને ટ્રેનમાં કરાવી છે તેને દિવસમાં ત્રણેક વખત ખૂબ જ ધીરેધીરે કરશો તો સારું થઈ જશે અને બીજે દિવસે મોડી સાંજે તેઓ ફળનો ટોપલો, મીઠાઈનું બોક્ષ તથા ફૂલનો હાર લઈને ડૉ. મર્ચન્ટ સાહેબને ઘેર અમને મળવા આવ્યા. આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવા, કારણ કેપ્ટન રમ્યો હતો. કમરનો દુખાવો ચાલ્યો ગયો હતો અને તેઓ જીતી ગયા હતા. આ કેપ્ટન જયુ હતો. મજાનો માણસ. તે પછી તો તે આપણી રાજકોટની દિવ્ય જીવન સંઘની શાખામાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન બધું શીખ્યો. હવે આજ દિવસ સુધી એ ખૂબ જ જાણીતો હૉકીનો શિક્ષક છે અને પોતાના વિદ્યાર્થી ખેલાડીઓને યોગાસનો, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ નિયમિત કરાવે છે.

કમરનો દુખાવો એટલે કે કરોડરજ્જુને છેડે અને તેની આજુબાજુના સ્નાયુઓમાં જે દુખાવો થાય છે તે. આ મોટા ભાગે નાનાંમોટાં સૌને થતું જ હોય છે, છતાં જો સમયસર તેનો ઉપચાર કરવામાં ન આવે તો આ

રોગ ઘર કરી જતો હોય છે. બહેનોને ખાસ કરીને માસિકના દિવસોમાં કમરનો દુખાવો ખૂબ જ થતો હોય છે. જો આ દુખાવો વધુ પડતો થાય તો પછી તાવ પણ આવે તેવું પણ બની શકે ખરું.

કમરના દુખાવાનાં પ્રમુખ કારણો :

૧. કમરના સ્નાયુઓ પર આકસ્મિક વજન આવે કે ખેંચાય તો આ દુખાવો થઈ શકે. જે માંસપેશીઓ અને સ્નાયુઓ ઉપર વધારે પડતું આકસ્મિક વજન કે ખેંચાણ આવ્યું હોય તે ભાગ ખૂબ જ આળો થઈ જતો હોય છે અને ત્યાં થોડોક પણ સ્પર્શ કે ધક્કો અથવા ખેંચ, ભયંકર પીડા આપતી હોય છે.

૨. કઢંગી રીતે બેસવાથી તો કમરનો દુખાવો થાય જ. ઑફિસમાં ક્લેરિકલ વર્ક, કૅશિયર, ટાઈપીસ્ટ, કમ્પ્યૂટર ઑપરેટર, રિક્ષા ડ્રાઈવર, ટેક્ષી ડ્રાઈવર, હમાલ લોકો, મોચી, સોની, દરજી, વાદ્યકારો કે ઝૂકીને કોઈ પણ પ્રકારનું કામ કરનારાઓ અને ડૉક્ટરને એકસાથે ચાર-પાંચ કે વધુ ઑપરેશનો કરવાથી પણ કમર પકડાઈ જવાનો પૂરો ભય ખરો.

૩. ખૂબ ભારે વજન એકાએક ઉપાડવામાં આવે અને વજન ઉપાડતી વખતે પણ જો વારંવાર વજન ઉપાડવામાં આવતું હોય, ઝટકા સાથે વજન ઉપાડવામાં આવે અથવા તો વજન ઉપાડતી વખતે જે પ્રકારે અડધું ઝૂકીને વજન પગ, હાથ ઉપર ન વહેંચાતાં કઢંગી રીતે ઉપાડવામાં આવે તો વજનને કારણે કમર પર આવેલા બોજને કારણે પણ કમરનો દુખાવો થઈ શકે.

૪. બંને પગની લંબાઈમાં ફરક હોય, પગ ખોડંગાતો હોય તો પણ કમરનો દુખાવો થાય.

૫. સ્લિપ ડિસ્ક હોય, કરોડરજ્જુ અસમાન હોય, અથવા તો કરોડરજ્જુમાં ગાંઠ થઈ હોય તોપણ કમરનો દુખાવો થઈ શકે.

૬. પેટમાં જૂની કબજિયાત હોય, ક્રોનિક કોલાઈટીસ હોય, ઝાડામાં ચીકાશ આવે, ઝાડો અનિયમિત આવે તો પણ મોઢામાં વાસ આવે, ઘૂંટણનો દુખાવો થાય. બહેનોને ધોવાણ આવે (લ્યુકોરિયા થાય) અને કમરનો દુખાવો પણ સહેજે થાય જ.

સારવાર અને સાવચેતી

સાધારણ દુખાવો જો કમરના ભાગમાં હોય તો અથવા તો જો કોઈ લીગામેન્ટ (Ligament) પર વજન વગેરે આવ્યું હોય તો તેને માટે દુખાવો દૂર કરવાની દવા (Pain killing drug)(જેવી કે એસ્પીરીન) વગેરે લેવાથી આ પ્રકારની સાધારણ વેદના દૂર કરી શકાય છે. પરંતુ જો દુખાવો ખૂબ જ કષ્ટદાયક હોય તો સ્નાયુઓને રિલેક્સ કરવા માટે થોડું વધારે અસરકારક ઔષધ લેવું પડે. ડૉક્ટરની પૂરેપૂરી અને કાળજીપૂર્વકની તપાસ અને સલાહ પ્રમાણે સાવચેતી રાખવી પડે, સારવાર લેવી પડે.

આવા કમરના દુખાવાના પ્રસંગોમાં હાર્ડ બેડ (hard-bed) ઉપર સૂઈને પૂરેપૂરો આરામ લેવો જોઈએ કરોડરજ્જુને પૂરેપૂરી સીધી રાખીને સૂવું જોઈએ અને મસાજ, કમર ઉપર ગરમ પાણીનો શોક, અલ્ટ્રાવાયોલેટ હીટ (લાલબત્તીનો શેક) અને આવશ્યક કસરત દ્વારા પણ કમરના દુખાવાને દૂર કરી શકાય.

આ બધી વાત તો સાધારણ દુખાવા પૂરતી થઈ, પરંતુ જો જૂનો મરડો હોય, ક્રોનિક કોલાઈટીસ હોય, જૂની કબજિયાત હોય તો બહારના મસાજ કે દુખાવાની ગોળીઓ ગળવાથી કંઈ ફાયદો થવાનો નહીં. આવા સંજોગોમાં કમરનો દુખાવો જો ઘર કરી ગયો હોય તો માત્ર સાધારણ મેડિકલ તપાસથી કામ ન ચાલે. જેટલું એક્સ-રે લેવાનું જરૂરી છે, તેટલું ઝાડાની તપાસ પણ કરાવવી પડે. કોલાઈટીસ એક આખો જુદો વિષય છે, હાલ આપણે તેની ચર્ચા કરવાની નથી; પરંતુ કોલાઈટીસથી થતા કમરના દુખાવા માટે કસરત તો કરવી જ પડે, પરંતુ તેમાં ખોરાક વગેરેની કાળજી પણ

પૂરેપૂરી લેવી પડે. જેવી કે તેલ, મરચું અને ખટાશ ખૂબ જ ઓછાં કરવાનાં. ખટાશમાં આમલી-આમચૂર ન લેવાં, લીબું કે ટામેટાં લઈ શકાય. લસણ અને ડુંગળી તથા માંસાહાર અને ઈંડાં સમૂળગાં બંધ કરવાં જ જોઈએ. સવારે અને સાંજે મલાઈ કાઢેલું ઝીરો ફેટવાળું દૂધ એક ગ્લાસ અને મલાઈ કાઢેલા દૂધનું તાજું મોળું અને ફ્રીઝમાં રાખેલું ઠંડું ન હોય તેવું દહીં બપોરના ભોજનમાં લેવું જ જોઈએ. ભોજનમાં ગ્રીન વેજિટેબલ સલાડનો ઉપયોગ પણ કરવો જ જોઈએ. તે સિવાય ડોક્ટરી સલાહ અને સૂચના પ્રમાણે દવા વગેરે પણ લેવાં જોઈએ.

આવશ્યક સાવધાની અને કાળજી

૧. દાંત બરોબર સાફ રાખવા. ભોજન પછી મોઢું બરોબર કોગળા કરીને ધોવું. સાધારણ રીતે બજારમાં પિઝ્ઝા વગેરે ખાઈને કે કોક વગેરે પીને કોગળા કરવાની આપણને ટેવ હોતી નથી, તે બરોબર નથી. કંઈક પણ મોઢામાં ખાવાનો પદાર્થ નાખો, તેને ખાઓ કે ચાવો, તેના પછી સારી રીતે કોગળા કરીને મોં ધોવું જ જોઈએ. ચ્યુઈંગ-ગમ, ચોકલેટસ્, ચીકલેટ્સ, ચા અને કૉફી પછી પણ સાધારણ રીતે આપણે મોં ધોવાને ટેવાયેલાં નથી. ભારતમાં તો લોકો હાલતાંચાલતાં સિંગ, ચણા, ભેળપૂરી, પાણી-પકોડી, દાબેલી, સેન્ડવિચ, ચા-અડધી-કાઠિયાવાડમાં ચા અડધી રકાબી પણ તેમાં ખાંડ એક કપમાં છ ચમચી, કડક અને મીઠી પીવાને ટેવાયેલા છે. આ ખાંડ ખાઈ કે પીને અથવા કંઈક પણ ખાઈ અને પીને જો દાંત બરોબર સાફ રાખવામાં ન આવે તોપણ કમરનો દુખાવો થાય. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી માવો અને તમાકુની પડીકીઓ ખાવાનું ભૂત યુવક સમાજને વળગ્યું છે. મોઢાના ગલોફામાં આ નશીલી ચીજોથી આરંભમાં કમરનો દુખાવો તો થાય જ છે, પરંતુ કાળે ક્રમે કરીને કૅન્સર પણ થતું જ હોય છે. માટે રાત્રે સૂતાં પૂર્વે બ્રશ કરવાની ટેવ રાખવાની સાથેસાથે સવારે ઊઠીને મોં ધોઈ કોગળા કરી, દાંત બરોબર સાફ કર્યા પછી જ ચા-નાસ્તો કરવાં જોઈએ. રાત્રે બ્રશ કર્યું હતું, હવે સવારે મોં ધોયા વગર 'બેડ ટી' પીવાની ટેવ દાંત માટે, સ્વાસ્થ્ય માટે અને કમર માટે પણ હાનિકારક છે જ.

૨. શરીરનું વજન પ્રમાણમાં આવશ્યકતા કરતાં વધારે હોય તોપણ કમરનો દુખાવો થાય. આપણે પંજાબમાં યોગ શિબિર કરીએ તો ત્યાં લોકોનાં શરીર ખૂબ જ ભારે અને વજનદાર હોય. આપણાં પગનાં સાથળ જેટલા તો તેમના હાથનાં બાવડાં હોય. કલાસમાં જો ભૂલથી કોઈને પણ કહીએ કે...'માતાજી... થોડા તો કમર ઉપર ઉઠાઈએ...' તો તરત જ જવાબ મળે, 'મહાત્માજી, કમર હો તબ તો ઊઠે, યહ તો કમરે હો ગયે હૈ જી કમરે!' આ તેમની સાચી કબૂલાત છે-કન્ફેશન ! (what to do?) ? પંજાબમાં કહેવત છે, 'રજ કે ખા... તે દબ કે વા' - ખૂબ ખાઓ અને ખૂબ કામ કરો. પણ હવે ખાવાનું ખૂબ વધી ગયું છે, કામ બધું છૂટી ગયું છે. મોટા ભાગનું કામ લોકો નોકરચાકર પાસે કરાવતા હોય છે; અમેરિકામાં બધું ઈલેક્ટ્રિકલ ગેઝેટ્સથી થાય. આમ કમરના સ્નાયુઓની જેમ અને જેટલી કસરત થવી જોઈએ તે ન થાય તેથી જ તે ભાગ 'રિજીડ - બરડ' થઈ જતાં કંઈ નાનું એવું ખેંચાણ આવતાં જ કમર પકડાઈ જાય છે. હવે આ સંબંધી આસનો સમજીએ,

ભુજંગાસન :

૧. જમીન ઉપર પેટ રહે તેમ સૂઓ.

૨. બંને હાથને છાતીની બંને બાજુ જમીન ઉપર હથેળી રહે અને હાથની આંગળીઓ એકમેકને જોડાયેલી, ખભાની આગળ ન નીકળવી જોઈએ તેમ, કોણી એકમેકને સમાંતર અને મકાનની છત તરફ તાકેલી રહે તેમ રાખવી.

૩. પગના પંજા અને એડી જોડાયેલાં - સર્પની પૂંછડીની માફક - અણીદાર, પાછળની દિશામાં ખેંચાયેલાં.

૪. હવે ઊંડો શ્વાસ લઈને ધીરેધીરે બંને હાથ ઉપર વજન આપતાં જવાનું અને માથું, ગળું તથા છાતી નાભિ સુધી ઊંચાં કરીને પાછળની તરફ ખેંચવાં. શ્વાસ અંદર રોકી રાખવો.

૫. એ અવસ્થામાં દોઢ મિનિટ રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો. આરંભમાં એટલી વાર શ્વાસ રોકી શકાય નહીં, માટે ઉપર આવ્યા પછી શ્વાસ સાધારણ રીતે લેતાં રહેવાનો. પછી ધીરેધીરે નીચે આવવું. મકરાસનમાં વિશ્રાંતિ કરવી.

આમ કરવાથી જ્યાં કરોડરજ્જુનો છેડો છે ત્યાં દબાણ આવે છે અને કમરના દુખાવામાં રાહત થાય છે.

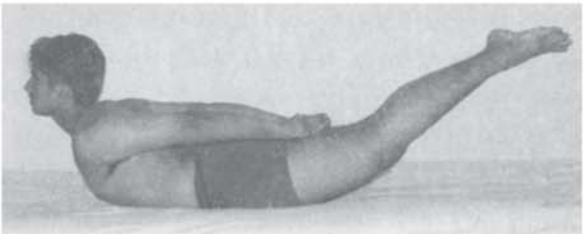
બદ્ધનૌકાસન

૧. જમીન ઉપર પેટ રહે તેમ સૂવો.

૨. બંને પગ જોડેલા રાખો. એડી-પંજા પણ જોડેલાં રાખવાં.

૩. બંને હાથને પીઠ નીચે કમર સુધી લઈ આવીને એકમેકમાં અંકોડા ભરીએ તેમ હાથની આંગળીઓ ભેરવી રાખવી.

૪. હવે ઊંડો શ્વાસ લઇને એક તરફ માથું ખભા અને

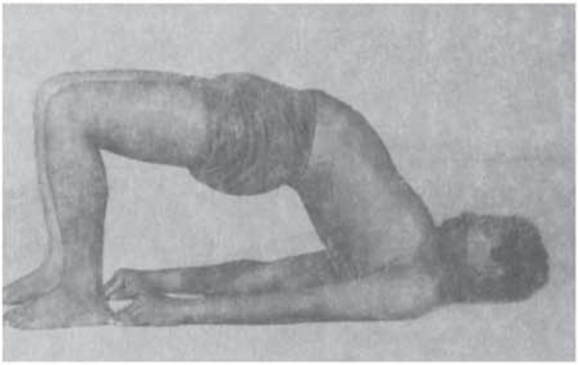


છાતી અને બીજી તરફ સાથળથી આખાયે પગ ઘૂંટણમાંથી વાળ્યા વગર ઊંચા કરવા. શરીરનો આકાર નૌકા જેવો થશે. અહીં પણ લોહીની ફરવાની દિશાનું કેન્દ્રીકરણ કમર તરફ થશે. શરીરનું વજન પણ કમર પર આવશે. કમરના દુખાવામાં આ બદ્ધનૌકાસનનો અભ્યાસ ખૂબ જ રાહત આપે છે. દરેક વખતે દોઢેક મિનિટ આસનમાં સ્થિર રહેવાય તેવો પ્રયત્ન કરવો. આરંભમાં તેમ ન થઈ શકે તો ધીરેધીરે સમય વધારવો.

કટિઉત્થાન આસન

૧. જમીન ઉપર પીઠ - વાંસો રહે તેમ સૂવાનું.

૨. બંને હાથની હથેળી જમીન ઉપર. સીધા જમીન ઉપર પગ.



૩. હવે ધીરેથી એક પછી એક બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને બંને પગ છેક નિતંબ સુધી લાવવા.

૪. બંને પગ વચ્ચે, બંને ખભા જેટલું અંતર રાખવું.

૫. હવે બંને પગ અને બંને હાથ ઉપર વજન આપીને કમરને ઊંચી કરવાની. જેટલી વધુ ઊંચી થઇ શકે તેટલી કમર ઊંચી રાખીને સ્થિર રહેવું. શ્વાસ સાધારણ રાખવો.

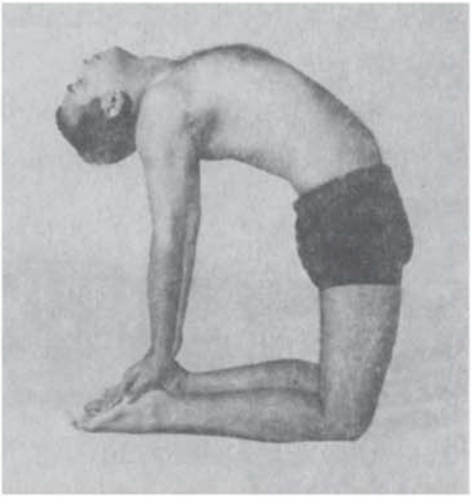
૬. આ સ્થિતિમાં કટિ એટલે કમર અને ઉત્થાન એટલે ઊંચકાયેલી સ્થિતિમાં દોઢેક મિનિટ રહેવું. ન રહેવાય તો આ આસન બેથી ત્રણ વાર કરવું.

ઉષ્ટ્રઆસન

૧.વજ્રાસનમાં બેસો. વજ્રાસન એટલે ઘૂંટણવાળીને બંને પગ પાછળની તરફ, બંને પંજા જોડાયેલા, બંને એડી ખુલ્લી, બંને એડીની વચ્ચે નિતંબ રાખવા.

૨. હવે કમરને ઊંચી કરો. ઘૂંટણ ઉપર ઊભા થાઓ, એટલે શરીરનો અડધો ભાગ બીજા અડધા ભાગને કાટખૂણે રહેશે.

૩. બંને હાથ કમર ઉપર રાખો. પાછળની તરફ ઝૂકો. માથું પાછળ ખેંચવું, નિતંબ નીચે લાવવા નહીં. કમરનો આખો ભાગ સામેની દિશામાં ખેંચવો. આ સૌથી સરળ



અવસ્થા છે.

૪. હવે બંને પગને પંજા ઉપર ઊભા કરો એટલે એડીઓ જમીનથી થોડી વધુ અને હાથથી થોડી નિકટ આવશે.

૫. બંને હાથથી એડી પકડો. બંને એકસાથે નહીં પકડાય, એક પછી એક એમ પકડો.

૬. નિતંબને નીચે ઝૂકવા દેવો નહીં. કમરના ભાગને સામેની દિશામાં ખેંચી રાખવો. આ ઉષ્ટ્રઆસન છે.

૭. હવે ફરીથી બંને પગને ઊંધા કરી નાખો. પગનાં તળિયાં ઉપર રહે તેમ અને આમ થવાથી એડીઓ થોડી વધુ નીચી જવાની. આ અવસ્થામાં એડી પકડીને રાખવી અને ઉષ્ટ્રઆસન કરવું. આરંભમાં થોડું મુશ્કેલ પડશે, પરંતુ એક વખત પકડ આવી ગયા પછી ખૂબ જ સારું લાગશે.

૮. ઉષ્ટ્રઆસન કમરના દુખાવા, ખૂંધના દુખાવા અને સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસિસ આ ત્રણેયને માટે અમોઘ વરદાન પુરવાર થયું છે. કમરના દુખાવાવાળા લોકોને જમીન ઉપર પલાંઠીવાળીને બેસવાનું ફાવશે નહીં. તેમણે બેસતી વખતે નિતંબ ઊંચા રહે અને ઘૂંટણ જમીન ઉપર ચીપકીને - અડકીને રહે તેટલું ઓશીકું રાખીને બેસવું.

ભ્રમરી પ્રાણાયામ :

ભ્રમરના ગુંજન જેવો અવાજ આ પ્રાણાયામમાં ગળામાંથી કાઢીને નાક વાટે તે અવાજ બહાર કાઢવાનો છે. પહેલાં ઊંડો શ્વાસ લેવો, પછી ગળામાંથી ભ્રમરના ગુંજન જેવો અવાજ ઉત્પન્ન કરવો. વ્યક્તિગત શ્વસનક્ષમતા અનુસાર ગુંજનની લંબાઈ રાખવી. અકારણે શ્વાસ તૂટી જાય છતાં ઉં...ઉં...ઉં ન કર્યા કરવું. અવાજ બહુ ધીમો નહીં, બહુ ઊંચેથી નહીં, પોતાના ગળાના સ્વર પ્રમાણે અવાજ ઉત્પન્ન કરવો અને નાક વાટે તે અવાજ બહાર કાઢવો. ભ્રમરી પ્રાણાયામ સમયે મોઢું બંધ રહેશે.

આ પ્રાણાયામથી રક્તપરિભ્રમણની ગતિ વધે છે. ભ્રમરી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શરીરના તમામ સાંધાઓના દુખાવામાં લાભદાયક છે.

શવાસન

૧. લાકડાની પાટ ઉપર સૂવાનું.

૨. શરીરને ઢીલું કરી નાખવાનું.

૩. મુઠ્ઠી ખુલ્લી, પગ થોડા ઢીલા અને ખુલ્લા.

૪. હવે હૃદયના ધબકારા સાંભળવા.

૫. જે શ્વાસ અંદર આવી રહ્યો છે અને બહાર જઈ રહ્યો છે તેના સાક્ષી બનીને રહેવું.

૬. મારું શરીર શાંત-સ્વસ્થ અને સંપૂર્ણ નીરોગી છે તેવો અનુભવ કરવો.

૭. આવી રીતે શરીરના કોઈપણ અંગનું હલનચલન કર્યા વગર સંપૂર્ણ સ્વસ્થતાથી, કોઇ પણ પ્રકારના ઉદ્વેગ વગર માનસિક શાંતિના ગહન ગહ્વરમાં અવગાહન કરવું.

નોંધ :- ભુજંગઆસન પછી શલભઆસન અને ઉષ્ટ્રઆસન પછી ધનુરાસનનો અભ્યાસ પણ કમરના દુખાવામાં ખૂબ જ લાભદાયક નીવડે છે. માટે કોઇ પણ પ્રકારની ઉતાવળ વગર ખૂબ જ શાંતિથી, સ્વસ્થતાથી અને ધૈર્યપૂર્વક આસનો તથા ભ્રમરી અને ૐકાર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. ૐ શાંતિઃ

□ 'યોગ અને આરોગ્ય' માંથી સાભાર

SWAMI ADHYATMANANDAJI ADDRESSES COMMUNITY OF DIFFERENT BACK GROUNDS

By Ravi R Ponangi

Atlanta, GA: Swami Adhyatmanandaji's stay in Atlanta from June 25 to July 6 was hectic. Swamiji attended many programs in and around Atlanta. Swamiji has attended 3-4 programs every day while he was in Atlanta. People from diverse cultures and different back grounds had an opportunity to hear Swamiji and had an interaction with Swamiji on different basis. Swamiji addressed social workers, community leaders, businessmen, professionals, students and spiritual seekers.

Key note address to Rotarians:

Swamiji arrived in Atlanta on the evening of June 25 and immediately drove to give a key note address at the installation ceremony of new office bearers of Rotary club of Emory Druid Hills (RCEDH) which was held in Palace Restaurant. His words of wisdom on building peace across nations, meeting basic human needs, leadership , attendance and service above self was outstanding. It left the Rotarians enriched from his talk. Ms. Alicia Michaels, District 6900 Governor, Rtn Barry Smith, Past district Governor and Rtn. Ben Hunter, Assistant District Governor were present among many community leaders.

IPN: Secrets of success in business and professional life:

On June 26, Swamiji addressed a group of businessmen and professionals in Indian professionals network (IPN) meeting at Ashiana banquette hall in Norcross. The attendance was impressive despite the fact of another important event was held in the city where Consul General of India in Atlanta hosted a reception in honor of the visiting dignitary Sri Harshavardan, Government of India minister for health. Swamiji spoke on the secret of success in professional and business life. Swamiji's inspirational words for success in life will leave long lasting effects in audience, In His words," No profession is possible unless and until you know the root and root in two ends. The root is not strong, end cannot be reached. Have a strong foundation. If you want to propitiate in your business, never lose a chance to do business. Working hard is a must. As swami Vivekananda said struggle, struggle, struggle. Struggle is sine qua none of life. Success is possible with seriousness and sincerity. Be true to yourself. Identify yourself with business, profession. Don't keep yourself separate. Thinking and planning is essential. In case, if you flourish in the profession you should be kind hearted and soft hearted and have sweet tongue. Don't be harsh. Smile, quality and hard work are the secret of successful business. Plan and execute with love and affection. Choose whatever you want, small or big. Business is not some one's forefather's property. It is your property. What is needed is courage, seriousness, effort, hard work and loyalty. That will come only when you love your profession. Hard work with all sincerity, loyalty seriousness and love for the work magnify your profession. Never take the profession easy. Exhaust, alert, strive and struggle. Sowing the seed is not enough. You have to nurture it patiently and be vigilant. Don't lose charm. Anything you want to do, physical fitness is a must. Don't agitate, Don't disturb yourself. Don't keep your ego up. Be kind, humble, noble and simple. Whatever you are supposed to do, you do that at that time only. Keep in mind 'DIN', do it now and 'KIV', keep it in view.

To a question on spiritualization of professional life, Swamiji said anything you do think of God. Any thing you do eating, drinking or walking, you do whatever you are doing. At the same time keep your mind in Him only, 100% awareness of His existence. Your profession turns into spiritual.

Earlier, Dr. Narsi Narasimhan welcoming the audience informed that IPN Atlanta was founded in 1993. After holding monthly meetings for more than 12 years, it was put

on hold since there are other excellent professional networking opportunities offered in Atlanta by GIACC, NetIP-Atlanta and TiE-Atlanta. To fill a void in the community, we are back.

IPN does not have membership dues and everyone is welcome. Each monthly meeting is organized by a different volunteer leader.

Shiv Aggarwal and Dr. Ravi Sarma introduced Swamiji. Sarma said that lifelong gift that Swamiji has given to all of us is his unconditional love and affection. That's what I go away every time I see Swamiji. If you ask me what he told on scriptures that day, I may not be able to remember. But I think of Swamiji, I think of his smile, genuine love and affection.

Swamiji's talk on Sri Vishnu Sahasranama at Hindu temple:

As always, Swamiji was received at Hindu temple of Atlanta. After having the darshan of temple deities, Swamiji addressed the gathering on Sri Vishnu Sahasranama. Swamiji has taken the starting word 'Viswam' from Sri Vishnu Sahasranama and explained. Sri Vishnu Sahasranama starts with one word viswam. Vishwam is the cosmic form of the lord. He is within and without. He is the supreme exist. Swamiji's detailed explanation of various aspects of viswam with anecdotes impressed many.

Swamiji visits Guajarati Samaj:

Swamiji addressed the members of Gujarati Samaj. The attendance was impressive. At the beginning Swamiji felicitated 3 senior couples who are above 80 year old with garlands. Swamiji exhorted members to teach their children their culture and language at home. He told audience that they are Indians first and then Guajarati. Swamiji commended Gujarati Samaj for the good work they are doing and encouraged them to work united to carry forward the Samaj projects. He asked the members not to keep their ego up and respect each other.

Swamiji addressed delegates of 2nd North America Telugu association Convention that was held in Atlanta which was held from July4-6. Swamiji welcomed Georgia Governor Nathan Deal and his wife Sandra Deal who opened the convention.

Swamiji also blessed Hema Malini, a well known film artist and Bharata Natyam dancer who was in Atlanta presenting her dance ballet 'Durga'.

Swamiji has also given Srimad Bhagavat Katha recital Srimad Bhagavat Saptah from June 29 to July 5 for the benefit of Sanatan Mandir, Smyrna.Swamiji had a brief meeting with Sri Harsha Vardan, minister of health, Government of India in Atlanta.

Swamiji also conducted Yoga a sana classes in global mall in mornings. Swamiji's day started with morning Yoga session, home visits and Satsang, evening lectures, special requests, visit to sick ones.

Hari-Om from Friends in Michigan!

We, Friends in Michigan, had a joyous time with Swami Adhyatmanandaji listening to many beautiful Pravachans and attending the morning Yoga sessions from July 18 (Friday) till July 24th (Thursday) this year. We all Friends in Michigan, enjoyed every minute of Swamiji's all lectures and his cheerfulness in proving us the divine guidance.

Swamiji started the Michigan tour with the first Pravachan at the Bharatiya Temple on the eve of the start of the Akhanda Ramayana Recital. Swamiji's lecture on Glory of Purushottam Shri Ram & Hanuman-Ji started and concluded beautifully the weekend program of Akhanda Ramayana at the Bhartiya Temple. Truly Swamiji is a cornerstone and a part of the foundation of the Bhartiya Temple, and will remain a constant source of inspiration for carrying out the Indian traditions & rituals.

On Saturday July 19th Swamiji gave a great perspective and highly insightful Pravachan

on the context and the learning's from the Veda, Upanishads, and Puranas.

On Sunday July 20th Swamiji gave an exquisite and highly insightful Pravachan on Divine Ma Shakti and ways to invoke Her blessings.

In Pravachan on Monday July 21 Swamiji made us aware of the answers which are in Bhagvad Gita to all of our daily problems.

Along with the Spiritual Well Being, Swamiji is very aware of the need of the Physical Well Being of Friends in Michigan. He in a very acute manner tailored the morning Yoga Classes to suit the need of the group and enabling them maximum benefit. We all thank Swamiji for his keen interest

Friends in Michigan were also blessed to have many other informal settings of small group discussions and get Swamiji's guidance on the divine direction. We look forward to his visits and guidance every time.

Hari-Om! Namo Narayana !!

(Meera & Anil ji, President DJSS, USA)

Swamiji conducts Srimad Bhagavat Katha for the benefit of Sanatan Mandir

By Praful Desai

Atlanta, GA: The nava-nirman of the Sanatan Mandir in Smyrna, the oldest Hindu temple in Atlanta – not belonging to any particular sect-started auspiciously with a Srimad Bhagavat Katha by Most Revered Swami Shree Adhyatmanandaji. The week-long event started with the chanting of Narayanopanishad and a Pothi Yatra from the existing temple to the Garbhagriha - the innermost sanctum of the new temple - where the Murtis (icons) of the deities will be residing. There was a spirit of joy, celebration and reverence as Swamiji recited mantras to bless the land where the new temple will be standing.

Swamiji commenced the Srimad Bhagavat Katha by invoking AUM in his deep and rich voice which transported the devotees to a higher level of spirituality. After paying obeisance to Lord Ganesh and other deities, the narrators and the setting of the Katha were recounted. Thus the audience entered the Katha.

From that moment onwards each moment of the Katha brought the devotees variety of experiences. Sometimes the intellect was illuminated by the Light within. Sometimes the heart was full of spiritual bliss. Oftentimes Swamiji's lightheartedness gave penetrating insight into the code of conduct prescribed by the Bhagavat. The devotees were also regaled by Swamiji's hymns and joined him in kirtans. The most surprising element of the Katha was Swamiji's "Abhinav" talent – the ability to portray various emotions and events by facial and bodily expressions. This made the Katha interactive and allowed the devotees to experience the various characters, events and salient features of the Katha.

The Katha was also infused with Swamiji's patriotism and cultural pride. But on July 4, USA Swamiji also expressed good wishes for the host nation and said "We say Bharat Mata and America Bhrata". India is our Motherland but US is our Brother land". The devotees responded with admiration.

Swamiji's narration of Nrisimha avatar brought to life the Half man and Half lion manifestation of the Lord. The devotees were in awe. The birth of Lord Krishna was a festive occasion complete with Raas Garba. Rukmini Vivah on the fifth day was also complete with a wedding ceremony – including Mangal Fera - performed by Acharya Pramod Padhiji. The bride –Shree Rukmini and the groom - Shree Krishna were even bestowed with gifts and sweets.

The last day of the Katha gave insight into Lord Dattatreya various Gurus and the nine Yogeshwaras mentioned in the Bhagavat. The last moments were filled with pathos as Lord Krishna – the one who had captured the heart of all His devotees, one who fought

against injustices, one who was fearless and courageous, one who was diplomatic and tactful, one who is the Awareness of the awareness , the Bliss of the Bliss, the Essence of the essence – leaves the earthly plain. The moment instructed the central message of the Bhagavat – the practice of Universal Love, Selfless Service and practicing higher values of life such as compassion, friendliness, piousness, simplicity and humbleness.

The Katha concluded with a vote of thanks by Dr. Prakash Desai, Mr. Bipin Changela- Vice President, Sanatan Mandir. Mr. Chandrabhushan(Chandler) and Mrs. Padmini Sharma honored Swamiji with the customary shawl and Mr. Bhupen Bivek presented a basket of fruits. Mrs. Devyani Desai announced a relaunch of the Sanatan Mandir website which will enable the devotees to donate, sponsor an event and volunteer for an event online.

An announcement for the Shilanyas ceremony- laying of the foundation stone – for the new Sanatan Mandir on Ganesh Chaturthi, August 29, 2014 was made by Dr. Prakash Desai bringing a round of applause.

Swamiji took the time to meet and bless all the volunteers who made the Katha successful.

People who attended Srimad Bhagavat Katha had an unforgettable experience.-

Programs Schedule "Adhyatma Tour-2014"

PLACE	FROM	TO	ORGANIZER
Chicago & Vicinity	June 13, 2014 June 14, 2014	June 17, 2014 June 15, 2014	arrival Hindu Mandir of Madison
Corpus Christi, TX	June 17, 2014	June 19, 2014	Sri Tikus Patel
Los Angeles	June 19, 2014	June 21, 2014	Sri Vinod Rana
San Jose	June 21, 2014	June 24, 2014	Hindu Temple of Freemont Smt. Nartan Patel
Atlanta	June 25, 2014	June 06, 2014	Sanatan Mandir Sri Prakash Desai Sri Shiv Aggarwal, Sri Ravi Ponangi
Charlotte, NC	July 7, 2014	July 10, 2014	Smt. Bhabani Sarkar
Milwaukee, WI	July 10, 2014	July 12, 2014	Sri Hari & Smt Aprna
Chicago	July 13, 2014	July 16, 2014	Hindu Mandir of Greater Chicago
Bloomington, IN	July 16, 2014	July 18, 2014	Sri Dinesh Patel
Troy, Michigan	July 18, 2014	July 24, 2014	Bharatiya Temple of Troy Sri Anil & Meera Lal
Toledo	July 24, 2014	July 27, 2014	Hindu Mandir of Toledo Priest Sri Anant Dixit Sri Rajesh Laungani
Toronto	July 27, 2014	Aug 4, 2014	Hindu Heritage Temple Priest Sri Surendra Shastri Sri Kamlesh Dave
New Jersey	Aug 5, 2014	Aug 17, 2014	Bharat Sevasharm Sri Umesh Shukla Sri Sanatan Mandir Sri Ajit Kothari, Sudha Alitt, Tejal Shah, Pappu Sodhani
Chicago	Aug 17, 2014	Aug 18, 2014	Departure
UK	Aug 19, 2014	Aug 31, 2014	Sri Jogendrabhai Patel
Ahmedabad, India	Sept 1, 2014	Back to Sivananda Ashram	

Report From San Jose, CA

- We had a wonderful time with Swamiji during his stay in Atlanta. People who attended Srimad Bhagawat katha had an unforgettable experience. - Dr. Prakashbhai Desai (Atlanta)

- H. H. Lama Geshe Kunga eyes flowed with tears at the end of two days satsang and meditation in early morning with Pujya Sri Swami Adhyatmanandaji at Kumbum Chamtse Ling Temple in Bloomington Indiana. On July 16, 2014 Swamiji gave a talk on 'Positive Tips For Peace Of Mind' and on July 17, 2014 Swamiji gave a talk on the subject of 'Meditation - the only Way to Peace'. Swamiji also conducted meditation at Tibetan Mongolian Buddhist Cultural Center in main Temple in front of Hugh Buddha alter. We all are thankful to Swamiji and all people involved in organizing this tour. Hope he visits again Thank You - Sri Dinesh Patel (Bloomington Indiana)

- Hari OM ! Nartan ji , It was a pleasure listening to Swami ji on Tuesday during our meeting after the pravachan . Hope to see Swami ji next year, Regards - Deepak Chhabra, Events Chair - Fremont Hindu Temple (San Jose)

- Dear Sevak ji, Namo Narayan!! Swami Adhyamanandji's stay at San Jose, CA was a wonderful experience for all of us. Swamiji has touched everyone who have attended his lectures, pravachans out here. Swamiji had made sure that his lectures and pravanchans are audience specific and made interesting for the audience. One of the home satsangs was targeted for younger kids. Swamiji lectured about Oomakar in English in simplified language was really very impressive. It was really inspirational for younger kids and had fostered interest about Yoga and Omkar in younger generation. Some of the people I knew had drove over 50-60miles (~100 km) each way to attend his pravachan and satsang every day while he was here and had seek Mantra diksha from him. Swamiji had made sure that his visits include my dad in nursing home who has been in recovery from his cancer treatment and it was very touchy. I was impressed by Swamiji's punctuality and commitment about his time and event. We were blessed to have him - Nartan (San Jose)

- Dear Pujya Swami Adhyatmananda ji & sevakji, Thank you so much for leading another wonderful yoga retreat from July 13, 2014 - July 16, 2014 at the Hindu Temple of Greater Chicago, We are so fortunate that were able to learn from you starting from Guru Purnima, renewing and deepening our yoga practice. Many thanks to our dearest Vice President Tilak ji and President Sri Bhima Reddy garu and all of our HTGC Yoga Students and selfless and dedicated volunteers for their continuous full support and encouragement for this successful event. - Prasad, Yoga Teacher at HTGC (Chicago)

Swamiji Sylvania OH (Toledo) Visit 24-Jul to 27-Jul

Swamiji graced us in Sylvania/Toledo with his presence over the course of the past three days. "Pearls from the Mahabharat" were the topic of discourse starting Thursday 24th July, ending today July 27. The discourses in English were well attended and we were all enthralled with the stories from Mahabharat along with the wisdom and message contained within. Yoga workshops were also well attended and started each morning at 7am. With his natural charismatic ability to connect with each participant, we were educated, entertained, enraptured and encouraged all at the same time. A special meeting session was held mid-day on Saturday July 26 mid-day specially for teen-agers. In a classroom Swamiji had a discussion with our children and shared his thoughts for success and achieving excellence in their student life. Saturday ended with a lively satsang session at residence of Dr. Bina and Mr. Rajesh Laungani with excellent vocal, harmonium and Tabla

Performance by a mix of adults and children from several families. The only wish we had during this visit was – we wish we had some books and DVD's that people were asking for, but were unavailable. After Swamiji left for the airport, the first thoughts in our minds were – what might be the dates for Pujya Swamiji's visit next year

નારેશ્વર ખાતે મૌન-ધ્યાન શિબિર

પવિત્ર નર્મદા તટે નારેશ્વરધામના સાંનિધ્યમાં પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં ગુરુવાર તા. ૧૧ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૪ના સવારના ૧૧.૦૦ વાગ્યાથી સોમવાર તા. ૧૫ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૪ના બપોરના ૨.૦૦ વાગ્યા સુધી શ્રાદ્ધના પુણ્યપર્વમાં મૌન-ધ્યાન શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

નારેશ્વર પહોંચ્યા પછી નારેશ્વર છોડતાં સુધી મૌન જ પાળવાનું રહેશે.

ચા-ખાંડ વગર, ભોજન મીઠાં-મરચાં-મસાલા વગર આપવામાં આવશે.

મૌન-ધ્યાન-પ્રાર્થના-સ્વાધ્યાય. સવારે ૬.૦૦ થી ૮.૦૦, બપોરે ૧૦.૦૦ થી ૧૨.૦૦, ફરીથી ૩.૦૦ થી ૫.૦૦ અને રાત્રે ૭.૩૦ થી ૯.૩૦ સુધી દિવસમાં ચાર વખત બબ્બે કલાકના સત્રમાં જપ, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય કરવાનાં રહેશે.

નારેશ્વર રંગ સદન (નારેશ્વર, પૂજ્ય રંગ અવધૂતજીના આશ્રમના પાછલા દરવાજા પાસે) સૌએ પોતપોતાની રીતે પહોંચવાનું રહેશે. વ્યવસ્થા-નિવાસ-ભોજન પેટે રૂ. ૫૦૦/- આપવાના રહેશે. માત્ર ૪૦ સાધકો જ લેવાના હોઈ, જે સાધકો શારીરિક અસ્વસ્થતા ધરાવતા હોય તેમણે નામ નોંધાવવાં નહીં. બીજી સપ્ટેમ્બર પહેલાં શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે શ્રીમતી પૂનમ થવાણીજી પાસે નામ નોંધાવવા યોગ્ય કરવું. ભરેલા પૈસા પાછા આપવામાં આવશે નહીં.

- વ્યવસ્થાપક, દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ

માનદ મંત્રી શ્રી રામકૃષ્ણભાઈ સોનારની ચિરવિદાય

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના મંત્રી માનનીય શ્રી રામકૃષ્ણભાઈ સોનારના અચાનક તા. ૩૦-૭-'૧૪ના રોજ દેહાવસાનથી શ્રી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તેમજ વિશાળ ભક્ત સમુદાયે આઘાતની લાગણી અનુભવી. ગયા જૂન મહિનામાં વાર્ષિક સાધારણ સભામાં શ્રી રામકૃષ્ણભાઈની પુનઃ મંત્રી તરીકે વરણી કરવામાં આવી હતી. તેઓ ૨૦૦૧માં બેંક ઓફ બરોડામાંથી ૩૦ વર્ષની સેવાઓ બાદ નિવૃત્તિ પછી આશ્રમમાં વધુ સક્રિય થયા હતા અને ત્રણેક વર્ષ સુધી મંત્રી તરીકે ની જવાબદારી સંભાળી હતી. વહીવટી કોઠાસૂઝ, ચીવટ, હિસાબી કામકાજમાં ઝીણવટભરી ચકાસણી કરવામાં કાબેલિયત તેમજ નેતૃત્વશક્તિનો સમન્વય જે રીતે તેઓમાં હતો તેથી આશ્રમને અનેક પ્રવૃત્તિઓમાં તેઓનું અભૂતપૂર્વ સક્રિય યોગદાન રહ્યું. છેલ્લા શ્વાસ સુધી આશ્રમની સેવા કરતા રહ્યા. નર્મદા પાણીનું કનેક્શન,જાહેર રોડના સમારકામમાં શરતચૂકથી કપાઇ ગયેલ તેને પુનઃ સ્થાપિત કરવામાં તેમજ વિશ્વનાથ મહાદેવમાં રાતદિવસ પરિશ્રમ કરી ગર્ભદ્વારમાં ટાઇલ્સ બદલાવવા તથા અન્ય સમારકામ કરાવવાના કામમાં શ્રાવણ મહિનાના આગલા દિવસે રાતના ત્રણ વાગ્યા સુધી સક્રિય રહ્યા.

સ્વ. રામકૃષ્ણભાઈ સોનારને અગાઉના મંત્રીશ્રીના અકાળે અવસાનના કારણે જવાબદારી સોંપવાની વાત પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તેમજ અન્ય ટ્રસ્ટીશ્રીઓએ કરી ત્યારે તેઓ લાગણીવશ થઇ ગયા હતા. તેઓ અશ્રુઓ સાથે સ્વામીજીના ખોળામાં માથું નાખી બોલ્યા હતા કે મારું શેષ જીવન આશ્રમના ચરણે સમર્પિત કરું છું અને મને સોંપવામાં આવેલી જવાબદારી હું નિષ્ઠાપૂર્વક બજાવતો રહીશ. તેઓએ આવા લાગણીસભર ઉચ્ચારો કર્યા ત્યારે કલ્પના પણ ન હતી કે આટલા ટૂંકા ગાળામાં તેઓ આપણી વચ્ચેથી વિદાય લેશે.

સ્વ. શ્રી રામકૃષ્ણભાઈ સોનારનો જન્મ તા. ૩૧-૦૮-૧૯૪૮ના રોજ અમદાવાદ ખાતે થયેલ અને બી.એસસી., બી.એડ્.ની શૈક્ષણિક લાયકાત મેળવ્યા બાદ ૧૯૭૧માં તેઓ બેંક ઓફ બરોડાની સેવામાં જોડાયા હતા. તેમનાં ધર્મપત્ની સુશ્રી સુરેખાબેન પણ ઉત્કૃષ્ટ યોગશિક્ષક તરીકે આશ્રમનું ઘરેણું છે. આ દંપતી આશ્રમની અનેક પ્રવૃત્તિઓમાં ખૂબ જ નિષ્ઠા અને ખંતથી સેવાઓ બજાવી આશ્રમનું અવિભાજ્ય અંગ બની રહ્યાં. સુશ્રી સુરેખાબેન સવારે સાડા પાંચ કલાકે શરૂ થતા યોગતાલીમવર્ગનું સંચાલન છેલ્લા બે દાયકા ઉપરથી સંભાળી રહ્યાં છે.

સ્વ. શ્રી રામકૃષ્ણભાઈ સોનારની દીક્ષા હૃષીકેશના ગીતાશ્રમ-સ્વર્ગાશ્રમના પ.પૂ. મહામંડલેશ્વર શ્રી વેદવ્યાસાનંદજી મહારાજના આશીર્વાદ સાથે તેઓનાં કરકમળોથી થયેલ. શિવાનંદ આશ્રમના સંપર્કમાં આવ્યા બાદ તેઓની સંપૂર્ણ નિષ્ઠા-ભક્તિભાવ પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ માટે રહ્યાં. આવા એક પરમભક્ત, નિષ્ઠાવાન કાર્યકરની વસમી વિદાયથી આશ્રમને ન પૂરી શકાય તેવી ખોટ પડી છે. ઈશ્વર દિવંગત આત્માને આત્મશાંતિ અને સદ્ગતિ અર્પે. આકસ્મિક આવી પડેલી આ જીવનવ્યથા અને ઝંઝાને સહન કરવા સૌ પરિવારજનોને અને વિશેષ કરીને સુશ્રી સુરેખાબેન તથા બે પુત્રોને શક્તિ અને સામર્થ્ય અર્પે એ જ પ્રાર્થના.

ૐ શાંતિ

- ટ્રસ્ટી મંડળ - સમગ્ર આશ્રમ પરિવાર

આશ્રમના ઉત્સવો (ઑગસ્ટ-સપ્ટેમ્બર)

તારીખ	વાર	ઉત્સવ	સમય
૨૭-૭-૨૦૧૪ થી ૨૫-૮-૨૦૧૪ સુધી	રવિવાર સોમવાર	પવિત્ર શ્રાવણ માસ નિમિત્તે શિવમહાપુરાણ કથા-પારાયણ. વક્તા : શાસ્ત્રી શ્રી વિનોદ પંડ્યાજી મહારાજ	સાંજે ૫ :૩૦ થી ૭ :૦૦ સુધી (દરરોજ)
૧૫-૮-૨૦૧૪	શુક્રવાર	સ્વાતંત્ર્યદિન નિમિત્તે ધ્વજવંદન	સવારે ૬:૪૦
૧૭-૮-૨૦૧૪	રવિવાર	જન્માષ્ટમી નિમિત્તે ડૉ. જયંત વસાવડાના નેતૃત્વમાં સ્વરગુંજન હાટકેશ ગ્રુપના કલાકારો દ્વારા શ્રીકૃષ્ણ સંકીર્તન માધુરી અને શ્રીકૃષ્ણ જન્મોત્સવ	રાત્રે ૯:૦૦ થી ૧૨:૦૦ સુધી
૨૩-૮-૨૦૧૪	શનિવાર	ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજના છઠ્ઠા મહાસમાધિ પર્વ નિમિત્તે વિશેષ પાદુકાપૂજન, સત્સંગ	સાંજે ૬:૦૦ ૮:૦૦ સુધી
૨૫-૮-૨૦૧૪	સોમવાર	પવિત્ર શ્રાવણ માસની પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે હોમાત્મક લઘુરુદ્ર યજ્ઞ	સવારે ૯:૩૦
		શ્રીફળ હોમવાનો સમય	સાંજે ૬:૦૦
		ભસ્મ આરતી	સાંજે ૬-૪૫
		ભંડારો	સાંજે ૭-૧૫ થી ૮:૩૦ સુધી
૮-૯-૨૦૧૪	સોમવાર	સદ્‌ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજના ૧૨૭મા પ્રાકટ્યદિન નિમિત્તે વિશેષ પાદુકાપૂજન, સત્સંગ	સાંજે ૬:૦૦ થી ૮:૦૦ સુધી
૨૪-૯-૨૦૧૪	બુધવાર	ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજના ૯૯મા પ્રાકટ્યદિન નિમિત્તે વિશેષ પાદુકાપૂજન સત્સંગ	સાંજે ૬:૦૦ થી ૮:૦૦ સુધી
૨૫-૯-૨૦૧૪ થી ૩-૧૦-૨૦૧૪ સુધી	ગુરુવાર શુક્રવાર	નવરાત્રી પર્વ નિમિત્તે સામૂહિક ગીતાપારાયણ	સવારે ૯:૦૦ થી ૧૧:૦૦ સુધી
		શ્રી શ્રી નવચંડી - શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી સામૂહિક પાઠ	બપોરે ૪:૦૦ થી ૭:૦૦ સુધી
		માતાજીના પવિત્ર રાસ-ગરબા	રાત્રે ૯:૦૦ વાગે

નોંધ

૧. ઉપરોક્ત સર્વે કાર્યક્રમોમાં સૌ ભક્તોનું સ્વાગત છે.

૨. લઘુરુદ્રના યજમાનપદે બેસવા માગતા ભક્તોએ આગળથી આશ્રમ કાર્યાલયમાં નામ નોંધાવવાં જરૂરી છે.

૩. શ્રાવણમાં રુદ્રી, રુદ્રાભિષેક અથવા લઘુરુદ્ર કરવા કે કરાવવા માગતા ભક્તોએ અગાઉથી કાર્યાલયમાં નામ નોંધાવવા જરૂરી છે.

૪. સવા લક્ષ બીલીપત્ર અને પાર્થિવપૂજાનો પ્રબંધ પણ કરવામાં આવે છે. મુમુક્ષુ ભક્તોને લાભ લેવા વિનંતી.

૫. શિવાનંદ આશ્રમમાં આવીને રહેવા માટે અગાઉથી પત્ર લખવો. લેખિત મંજૂરી મેળવીને જ આવવા પ્રાર્થના, જેથી વ્યવસ્થામાં સગવડતા સચવાઈ રહે. ઓળખપત્રની સ્વપ્રમાણિત નકલ પણ આપવાની રહેશે.

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ

જુલાઇ મહિનાના પ્રારંભમાં અસહ્ય ગરમી બાદ મેઘરાજાએ મહેર કરી. સર્વત્ર વરસાદના અમીછાંટણા સાથે ઈશ્વરકૃપાનો અનુભવ થયો.

૧૨ જુલાઇના રોજ ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવઃ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ ધ્યાન-યોગ મંદિરમાં સાંજે પ્રાર્થના, ગુરુસ્તોત્ર, શાંતિમંત્ર સાથે ગુરુપૂર્ણિમાના ઉત્સવનો પ્રારંભ થયો. ત્યારબાદ આશ્રમના કેટલાક ભક્તો - શ્રીમતી રૂપાબહેન મજમુદાર, શ્રી વીરેન્દ્ર દાસ, શ્રીમતી સુરેખાબહેન સોનાર, શ્રી સૂર્યકાંતભાઇ અને શ્રીમતી સુનીતા શૈશવ શાહે ગુરુનો મહિમા, ગુરુ પ્રત્યે શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને નિષ્ઠા અને શ્રીગુરુદેવ સાથેના સ્વયંના અલૌકિક અનુભવો વર્ણવ્યા. કુ. સંગીતા થવાનીએ ગુરુનું માહાત્મ્ય પ્રગટ કરતું સુંદર ભાવવાહી ભજન પ્રસ્તુત કર્યું. ત્યારબાદ ખૂબ જ ભક્તિભાવ સાથે શ્રી ગુરુપાદુકા પૂજન કરવામાં આવ્યું અને મહાપ્રસાદ સાથે ઉત્સવ સમ્પન્ન થયો. લગભગ ૬૫૦ ભક્તોએ મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કર્યો.

૧૩ જુલાઇના રોજ મીટિંગ : શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પરદેશની દિવ્ય યાત્રા પર હોવાથી કાર્યકારી પ્રમુખ શ્રી પ્રવીણભાઇ પટેલની અધ્યક્ષતામાં સવારે ૧૦.૦૦ વાગ્યે ટ્રસ્ટીમંડળ અને કારોબારીની મીટિંગ આયોજાઇ, જેમાં આશ્રમના હિતાર્થે ઘણા અગત્યના મુદ્દાઓની ચર્ચા થઇ અને ઘણા મહત્ત્વના નિર્ણયો લેવામાં આવ્યા.

૨૦ જુલાઇના રોજ આરાધના પર્વ : સદ્‌ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ૫૧મા મહાસમાધિ-આરાધના પર્વની ઉજવણી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ખૂબ જ ભક્તિભાવ સાથે શ્રી ગુરુપાદુકાપૂજન અને મહાપ્રસાદ સાથે સમ્પન્ન થઇ.

૨૭ જુલાઈથી શ્રાવણ માસ : શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે પવિત્ર શ્રાવણ માસની ઉજવણીનો ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવની પૂજા-અર્ચના અને શ્રી શિવમહાપુરાણ કથાની સાથે શુભારંભ થયો. ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવ મંદિર ભક્તોથી ઊભરાઇ રહ્યું છે. પવિત્ર શ્રાવણ માસ દૈનિક રુદ્રાભિષેક પૂજાઓ, ષોડશોપચાર પૂજાઓ, અભિષેકાત્મક લઘુરુદ્રો, સવાલક્ષ બિલ્વપત્રોની અર્ચના, પાર્થિવેશ્વર મહાદેવ પૂજાઓ, ઉપરાંત સોમવારે વિશેષ શૃંગાર આરતી અને રાત્રે પ્રહર પૂજાઓ સાથે ઊજવાશે. વિવિધ ઉત્સવોના આયોજન સમયે વિશેષ શૃંગારદર્શનનું પણ આયોજન કરવામાં આવશે.

શ્રી શિવમહાપુરાણ કથા : શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે શાસ્ત્રી શ્રી વિનોદ પંડ્યાજી મહારાજના વ્યાસાસને નિત્ય સાંજે શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદીશક્તિપીઠ ખાતે તા. ૨૭ જુલાઇ, શ્રાવણ સુદ એકમથી આરંભ કરી ૨૫ ઑગસ્ટ, શ્રાવણી અમાસ સુધી આયોજન કરવામાં આવેલ છે. સૌ ભક્તોને કથાશ્રવણનો લાભ લેવા ભાવભર્યું આમંત્રણ છે.

તા. ૨૭ જુલાઇ, શ્રાવણ સુદ એકમના રોજ ભવ્ય પોથીયાત્રાનું પણ આયોજન કરવામાં આવ્યું, જેમાં મોટી સંખ્યામાં ભક્તોએ ભાગ લીધો.

આશ્રમની તમામ દિવ્ય પ્રવૃત્તિઓ, અન્નદાન, યોગવર્ગો, રેઇકી, સત્સંગ સ્વાધ્યાય, પાઠપૂજા, દરિદ્રનારાયણ સેવા ખૂબ જ સારી રીતે સમ્પન્ન થયાં.

100% BIS Hallmark Jewellery

આકર્ષક બની ખરીદી, ઘટાડી દાગીનાની મજૂરી.

દાગીનાની મજૂરી ₹ 151* થી શરૂ.

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller

સોના, હીરા અને જડતરનાં દાગીનાની વિશાળશ્રેણી ઉપલબ્ધ.

ઓફર મર્યાદિત સમય સુધી જ
અમદાવાદનાં ત્રણેય શો-રૂમ ઉપર ઉપલબ્ધ.

સી. જી. રોડ | **જોધપુર ચાર રસ્તા** | **રતનપોળ**
લાલબંગલાની સામે | બી.આર.ટી.એસ બસ સ્ટેન્ડ સામે | મરચીપોળની સામે

Sunday Open

*શરતો લાગુ.

ISO 22000
ફૂડ સેફ્ટી પ્રમાણિત કંપની

સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા

શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની પરંપરા દ્વારા દેશ-વિદેશના અસંખ્ય ગ્રાહકો સુધી પહોંચવાનો અમારો નિર્ધાર છે.

ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!

રામદેવ

મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્ષ • બ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ

રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com

Identity