

॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

# ऋतभूमरा

आत्मनो हिताय ज्ञातः सुखाय

ॐ

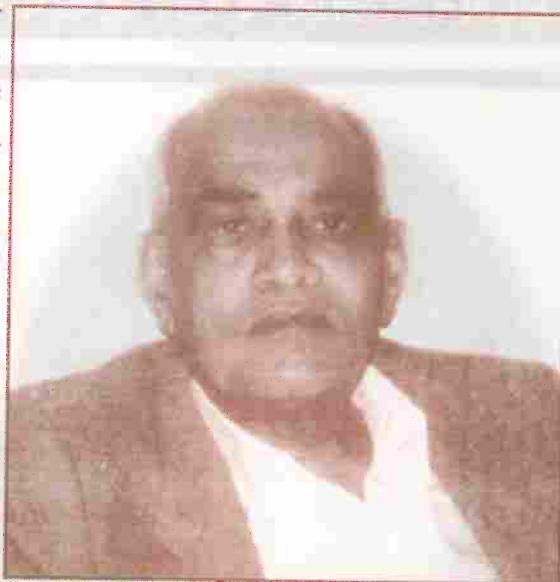


‘योग’ लिक्षा लावीओ, ‘लिक्षु’ बनी गुरुद्वार;  
मुमुक्षु जड़े पामशे, सौनो मुज्ज्मां भाग।

॥ ॐ ॥  
॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

## - : स्व. श्रीगुरुप्रेमनिक्षुज्ञने हार्दिक श्रद्धांजलि :-

स्व. श्री गुरुप्रेमनिक्षुज्ञ (विनुभाई अ. शाह - अमेरिका) भवे शरीरथी हयात नथी पश तेमनी गुरुनिधानी फोरम चारे दिशाओमां मહेक-महेक थઈ रही छे. तेसो अवार-नवार कहेता के, “गुरुज्ञभे मने एक विद्यार्थी तरीके अमेरिका मोडल्यो छे.” भोटी उमरे अमेरिका गया छतांय त्यां खूब सारी रीते सेट थई गया. ते वधते थि. भरत - दियांशु साव नाना छता. तेमने भशाववाना, ज्ञेय करवानी, ओम् परिवारनी प्रवृत्ति पश खूब उत्साहपूर्वक करवानी अने स्नेही-मित्रोने सौने सहायक पश थता रहेवानुं. आम, भोटी उमरे पश तेओ परम उत्साह सहित बधी प्रवृत्तिओमां पहोची वणता. तेओ कहेता के, “गुरुकृपा ज मारुं बળ अने प्रेरणा छे. गुरुकृपा ए ज भारा भाटे समाप्ति अने साक्षात्कार छे.” तेमाझे अमेरिका जहाने पहेलुं काम गुरुदेवने अमेरिका बोलाववानुं कर्यु. पू. गुरुदेव तेमने त्यां होमोडेनमां दस भास रखा. ते दरभ्यान वसुबेन सहित आओ परिवार गुरुदेवनी सेवामां



गुरुदेवना पड़छयानी पेठे रखो. त्यारपछी पश बे वधत पू. गुरुदेवने अमेरिका जवानु थयु. त्यारे पश तेओश्री सतत गुरुदेवनी साथे ज रहेता. अमुक वर्षने तेओ कहेता के, “आ वर्ष गुरुदेवनुं.” एटेके आ वर्ष वधुमां वधु कार्यो गुरुदेवनां - ओम् परिवारनां - जनकत्याशनां ज करवाना.

अमुक प्रसंगे गुरुदेव कहे छे के, “गुरुप्रेमनिक्षु विनानु अमेरिका उवे मने सूनु-सूनु लागे छे, हवे त्यां जवानी प्रेरणा ज के उत्साह ज नथी थतां. ज्ञेके हालमां पश एक-एकथी यडियाता गुरुनिधा-युक्त अमारा भक्तो अमेरिकामां छे

ज के जेओ अमने त्यां पधारवानो आज्ञापूर्वक्नो सतत आग्रह करता ज होय छे. तेओ सौ पश पौतपोताना केत्रमां अद्वितीय छे अने दरेकनी जुटी जुटी विशेषता छे.”

परम गुरुनिध गुरुप्रेमनिक्षुज्ञमांथी प्रेरणा भेजवीने आपशे सौ तेमने भरी श्रद्धांजलि अप्पीये.

- डॉ. स. स. निक्षुना

ज्य नारायण, ज्य ओम् गुरुदेव

**हनुमान जयंती**  
**निमित्ते कार्यक्रम**

गोविंदभाई अ. न. प्रश्नपति  
सी १/१, भद्रेश्वर सोसायटी,  
अंकुर बस स्टेन्ड पासे, नारायणपुरा, अ.म.-१३.

प-४-२००४  
सोमवार  
सांझे ७ थी ८

## અંતામભરા

(અંતામભરા એટલે અનુભવયુક્ત સત્યથી ભરેલું)

(બહુજનહિતાચ - બહુજનસુખાચ)

વર્ષ - ૨૦ (એપ્રિલ, મે, જૂન)

VOL - XVIII 2003-2004

ISSUE - IV

માનદ તંત્રી - મૈધદ વ્યાસ

## ગુરુમહિમા

(યોગરહસ્યોથી ભરપૂર - યોગનિષ્ઠારસથી તરખોળ)

- યોગભિલુ

(આરતી)

ઓમ્ જ્ય જ્ય ગુરુદેવા

આજે મંગળવાર ને તા. ૧૭-૬-૮૦, કેદારેશ્વર મહાદેવનું પરમ ધામ, ગઈકાલ સુધી આપણે ગુરુમહિમાની સમજણ ટેપ કરી. આજે હવે ગુરુમહિમાની આરતી - "સદ્ગુરુની આરતી" વિશેની સમજણ આં પવિત્ર ધામમાં ટેપ કરી રહ્યા છીએ. ભગવાનની આપણા ઉપર પૂરી દ્યા, કે આખો પુરુષોત્તમ માસ - અધિક માસ આપણે કેદારેશ્વર ધામમાં રહ્યા. સવારે ચાર વાગ્યાથી રત્ને બાર વાગ્યા સુધી સાચ્ચિક અને પવિત્ર પ્રવૃત્તિમાં રહ્યા; એ કેવળ ગુરુજનનો-પરમાત્માની દ્યા હોય ત્યારે જ સંભવી શકે. આ કણીકણમાં આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ કરવી, ગુરુ-અભિમુખ રહેવું, પ્રભુ-અભિમુખ રહેવું એ સરળ નથી. તો, આજના દિવસે આપણે આરતીની વિશેષ સમજણને ટેપ કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ એ પણ આપણા ઉપર કેદારેશ્વર મહાદેવની કૃપા, દ્યા અને અમીદાંદિષ્ટ ત્યારે જ થઈ રહ્યું છે. "સદ્ગુરુની આરતી" આ પ્રકારની છે :

ઓમ્ જ્ય જ્ય ગુરુદેવા, પ્રભુ જ્ય જ્ય ગુરુદેવા,

આરતી નિત્ય ઉતારું... (૨) કરું નિશ દિન સેવા;

ઓમ્ જ્ય જ્ય ગુરુદેવા...

"જ્ય જ્ય"ની આગળ 'ઓમ' મૂક્યો છે. ઓમ્ પણ

એપ્રિલ-૨૦૦૪

ગુરુ છે, તે પરમગુરુનું નામ છે તેથી આગળ ઓમ્ મૂક્યો છે. જ્ય જ્ય - તમારો પણ જ્ય અને તમને બતાવવાવાળા, સાચા સ્વરૂપે ઓળખાણ આપવાવાળા અમારા ગુરુદેવ, એમનો પણ જ્ય. અને તમારો અને સાક્ષાત્ પરશ્વન સમાન અમારા ગુરુદેવનો જ્ય થાય તો જ અમારો જ્ય થાય, અમારા હુંઠબનો જ્ય થાય, આ જગતનો જ્ય થાય, આ વિશનો જ્ય થાય, બપાંનો જ્ય થાય.

'આરતી નિત્ય ઉતારું.' આરતી તો કોણી ઉતરે? પરમાત્માની આરતી ઉતારવાની પરિપાટી આપણી સંસ્કૃતિમાં છે. અને પરમાત્મા સ્વરૂપ ગુરુદેવની પણ આરતી ઉતારીએ છીએ. એક થાળીમાં પાંચ અથવા ત્રણ દિવેટો પ્રગટાવી અને થાળીને ઉપર-નીએ એમ વર્તુળાકારમાં કેરવી આપણે આરતી ઉતારીએ છીએ. આરતી ઉતારી રહ્યા પછી જે ઉપસ્થિત ભાઈબહેનો હોય એમની આગળ ધરીએ છીએ. એ ભાઈબહેનો આરતી ઉપર બંને હાથની હથેળી અને આંગળાં કેરવી; પછી એને આંખે, કપાળે અને માથે અડાડે છે - આંખે, કપાળે અને માથે એ હાથથી સર્પશ કરે છે.

ઉપરોક્ત વાત કેટલી ગુણ, ગહન, રહસ્યયુક્ત છે! આ કાંઈ સામાન્ય વાત નથી. એક તો આ આરતી એટલા માટે ઉતારવામાં આવે છે કે સામાન્ય મનુષ કે જેણી

૧

સ્થિતિ ગુરુજીનોના પગમાં બેટ મૂકવા જેવી ના હોય એ પણ ગુરુજીને પોતાને વેર બોલાવી આરતી ઉતારે અને પોતે પણ ગુરુજીની પદ્ધરામણી કરી શક્યો એનો સંતોષ લઈ શકે. ગુરુજીનોના ચરણોમાં બેટ મૂકવા એની પાસે પણ ના હોય તો એ તન અને મનથી આરતી ઉતારે. આરતી ઉતારવી એટલે એમના ચરણોમાં મસ્તક અર્પણ કરી દેંનું એવો ભાવ છે. તો, આ રીતે એક અર્દિયન પણ ગુરુદેવની પદ્ધરામણી કરી.

આપણી સંસ્કૃતિની પરિપાઠી છે કે ગુરુદેવની આપણે ત્યાં પદ્ધરામણી કરીએ ત્યારે ગુરુદેવનો પથાશક્તિ સત્કાર કરવો જોઈએ. એક સામાન્ય મહેમાન પણ આપણે ત્યાં આવે તો આપણે કોઈને શરબત, કોઈને ચા, કોઈને જમવાનું ઈત્યાદિથી તેમનો સત્કાર કરીએ છીએ. તો, આ તો ગુરુદેવની પદ્ધરામણીની વાત છે. એમનો તો વધુમાં વધુ સત્કાર કરવાનો હોય. પરંતુ જેની પાસે ઓછો કે વધુ સત્કાર કરવાની શક્તિ નથી પણ ગુરુજીનો તરફ અત્યંત પ્રેમ છે એને શું પોતાના ગૃહે ગુરુદેવની પદ્ધરામણી કરવાનો હક્ક નથી? એ પણ કરે. પરંતુ એ પોતાના વેર પદ્ધરામણી કરે અને ગુરુદેવના પગમાં બેટ મૂકવા એની પાસે કંઈ જ ન હોય ત્યારે એના મનને કેટલો બધો સંકોચ થાય! એના મનને કેટલો બધો અસંતોષ થાય!! તો એના માટે આપણા આચાર્યાએ આ એક સુવિધા, આ એક સગવડ કરી આપી છે; આ એક સમાધાનકારક કિયા બેટ આપી છે. તમારી પાસે કંઈ સ્થૂળ આપવાનું ના હોય તો આ રીતે બગવાનની જેમ ગુરુદેવની આરતી ઉતારે અને તમારા ભાવને પ્રગટ કરો - 'ગુરુદેવ! આપ અમારા માટે પરમાત્મા સ્વરૂપ છો; અમારી પાસે જે કાંઈ તન-મન છે એ અમે તમને આ રીતે અર્પણ કરી રહ્યા છીએ.'

આરતી વિષેની આ એક વાત થઈ. હવે બીજી વાત. જે આરતી ઉતારીએ છીએ એ શેની પ્રતીક છે? એમાં ત્રણ અથવા પાંચ વાટ પ્રગટાવવામાં આવે છે. ત્રણ અથવા એપ્રિલ-૨૦૦૪

પાંચ જ કેમ? એ ત્રણ વાટો ત્રિગુજાનું પ્રતીક છે અને પાંચ વાટો એ પંચમહાભૂતનું પ્રતીક છે. ત્રણ ગુણો (રજસ, તમસુ અને સત્ત્વ) અને પંચમહાભૂતો (પૃથ્વી, જળ, અર્જિન, વાયુ અને આકાશ). એ બધાંથી જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ દ્વારા ઉપર નીકળી જવાનું છે. આરતી પ્રગટાવવી અને જે જીવોત પ્રજીવલિત થઈ, જે પ્રકાશ અને અજવાણું થયું એ શાનું પ્રતીક છે? એ જ્ઞાનનું પ્રતીક છે.

આપણો ઓરડો ભરીને અંધારું હોય અને એ ઘણાં વર્ષોથી બંધ હોય, ઘણાં વર્ષોથી એમાં અંધારું ભરાયેલું હોય પરંતુ એ અંપકારને દૂર કરવા માટે કર્તા એક જીવોત જ પૂર્તિ થઈ રહે. અંધારું ઘણાં વર્ષોનું છે એટલે એને દૂર કરવા માટે પણાં વર્ષો સુધી જીવોત પ્રગટાવવી પડશે એવું નથી. ચાહે ને ગમે એટલા ઓરડા ભરીને અંધારું પડેલું હોય પણ જ્યાં એક જીવોત પ્રગટે ત્યાં જ અંધારું ગાયબ.

એમ સાધકોમાં, વ્યક્તિગોમાં, મનુષ્યોમાં, અજાની જીવોમાં અંપકારરૂપી જ્ઞાન ભરેલું છે. એ ચાહે ગમે તેટલા મહિનાનું, ગમે તેટલાં વર્ષોનું, ગમે તેટલા જન્મોનું હોય પણ ગુરુદેવ પાસેથી જે ધરીએ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશની પ્રાપ્તિ થાય છે કે તાબડતોડ અજ્ઞાનરૂપી અંધારું નાસી જાય છે.

તો, આરતીની જીવોત પ્રગટાવવી એ ત્રિગુજા અને પંચમહાભૂતની ઉપર નીકળી જવાનું પ્રતીક છે; ત્રિગુજા અને પંચમહાભૂતથી પર થવાનો બોધ આપણને આમાંથી મળે છે. જ્યારે સાચા જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે આ ત્રિગુજાનો મોહ, આ પંચમહાભૂતની માયા શૂટી જાય છે. ચાહે આપણા પોતાનું પંચમહાભૂતનું શરીર હોય, કે ચાહે જગતનું કોઈપણ અતિ સ્વરૂપવાન નામરૂપાત્મક પંચમહાભૂતનું શરીર હોય; તે તમામમાંથી માયા અને મોહ ટણી જાય છે. જ્યારે ગુરુજીનો પાસેથી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે.

મનુષ્યને, દરેક બીજાં શરીરોમાં ત્રિગુજા અને પંચમહાભૂતને બદલે ક્યાંક યૌવન તો ક્યાંક બુદાપો, ક્યાંક રોગ તો ક્યાંક લોગ જ દેખાય છે; પણી ચાહે

માતાનું શરીર હોય કે પિતાનું, ચાહે પત્નીનું શરીર હોય કે મિત્રનું, ચાહે ગુરુજીનું શરીર હોય કે મહાત્માનું, તે ચાહે પોતાનું શરીર હોય. પરંતુ જ્યારે ગુરુદેવ દ્વારા તેને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે એ જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશથી તેને ઉપરોક્ત બધામાં નિંગુણ અને પંચમહાભૂત દેખાવા લાગે છે. તો, આરતીનું આ કેટલું મોટું રહેસ્ય, મહાત્મ્ય છે!

આરતી પ્રગટાવી. ત્યારબાદ એનાથી ગુરુદેવની આરતી ઉતારી. જે ભાઈબહેનો બેઠાં હોય તેમણે આરતીને નમન કર્યા અને જ્યોતનો પોતાના ધાર્થથી સાખારાજી સ્પર્શ કરી બંને દુષેળીઓને, બંને હાથનાં આંગળાંને આંખે અડાડાળાં. આંખોને, કપાળને, માથાને એ જ્યોતનો ધાર દ્વારા સ્પર્શ કરાયો. તો એ કઈ વિષિ થઈ? અને એ વિષિ શા માટે?

એ વિષિ દ્વારા ગુરુજીનોમાં રહેલી ચેતનાને, આરતીમાં પ્રગટાવેલી જ્યોતમાં લઈ લાંથી પોતાના ધાર ઉપર, કપાળ ઉપર અને માથા ઉપર લઈ જવાની. ગુરુજીની ચેતનાને, ગુરુજીનોની શક્તિને પોતાનામાં લેવાની આ અતિ ગુણ અને રહેસ્યમય પદ્ધતિ છે. ગુરુજીનોના શરીરના અલ્ફુઅ અલ્ફુમાંથી, શક્તિનો હોય બહાર ધ્યસમસ્તો હોય છે. સામાન્ય મનુષ્યના શરીરમાંથી એની અંતર્યેતનાનો પ્રવાહ એના શરીરની બહાર બાર આંગળ સુધી પ્રસરેલો હોય છે, પણ ગુરુજીનો અને યોગીજીનોના શરીરમાંથી તો એ પ્રવાહનું વર્તુણ ઘણો દૂર સુધી પ્રસરીને અનંત જીવોને પ્રભાવિત કરતું હોય છે. જેમ આ ગૌમુખમાંથી - કેદારેશર મહાદેવના મહિરમાં જે પ્રાકૃતિક ગૌમુખ છે તેમાંથી - યોવીસ કલાક અને જ્ઞાસો પાંસઠ દિવસ સતત પાણીનો ધોથ વહી રહ્યો છે; તેમ ગુરુજીનોના એકેએક અંગમાંથી, એકેએક રૂવાડામાંથી એમની ચેતના, એમની શક્તિ, એમની તપક્ષર્યા બહાર ધ્યસમસ્તી હોય છે. એના સંપર્કમાં જે આવે એને એટલી ઘડી માટે તો અવશ્ય બદલી નાને. એનું ગરું નહીં, એની તાકાત નહીં કે એ ધ્યસમસ્તા પ્રવાહના સંપર્કમાં આવીને પોતે થોડા પણ પલટાય નહીં; એ ઘડીએ તો પલટાઈ જે જાય. અને સાચો જિજાસુ હોય તો કાયમ માટે પલટાઈ જાય. સામાન્ય જિજાસુ હોય તો જેટલી ઘડી એ વર્તુણમાં રહે એટલી ઘડી

એના સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવી જાય અને વર્તુણમાંથી બહાર નીકળે ત્યારે પછો મૂળ સ્વભાવમાં આવી જાય.

તો આમ, ગુરુજીનોની ચેતના એમની આસપાસ વર્તુણકારે ઘણો દૂર સુધી ફરતી હોય છે. એ ચેતનામાં જ નિષ્ણે કે પાંચ વાર પ્રગટાવેલી થાળી આપણે ગોળ ગોળ ફરવતા હોઈએ છીએ. આપણે આરતી કેવી રીતે ઉતારીએ છીએ? થાળીમાં આરતી પ્રગટાવી, એ થાળીને બે હાથમાં લઈ, ગુરુજીનોની સન્મુખ ઊભા રહી તેમના મસ્તકથી પળ સુધી અને પગથી મસ્તક સુધી, એમ ઉપર-નીચે વર્તુણકારે ફરવતા હોઈએ છીએ. આ ડિયા દરમ્યાન આરતીની જ્યોતમાં ગુરુદેવના શરીરમાંથી જે ચેતનાની જ્યોત નીકળતી હતી તે ભણે છે. આરતી આટલા માટે ઉતારવાની છે.

આજ સુધી તમે આ વાત સાંભળી નહીં હોય, હવે પછી પણ આ વાત તમે સાંભળશો નહીં. તમામ શાસ્ત્રોના પોથાં ઉથલાવી નાખશો તોપણ આ વાત તમને જીશવા મળશો નહીં. કંત ગુરુજીનો પાસેથી જ આવી વાતો સાંભળવા મળે છે, તેથી જ ગુરુજીનોની મહત્ત્વા છે.

તો આમ, એ જે આરતીની પ્રગટેલી જ્યોત, એ જ્યોતમાં ગુરુજીનોના શરીરમાંથી જે ચેતનાની, જે શક્તિની જ્યોત નીકળતી હતી તે ભળી. પરંતુ એ જ્યોતરૂપી ચેતના, શક્તિ ગુરુજીનોમાં કેવી રીતે ઉત્પન્ન થતી રહે છે? એ પણ અતિ ગઢન વિષય છે.

ગુરુજીનોમાં રહેલી એ ચેતના, એમની એ શક્તિ એ એમનાં ઘણાં ઘણાં વર્ધોની તપક્ષર્યા, ત્યાગ, બ્રહ્મચર્ય, સંયમ ઈત્પાદિનું પરિક્ષામ છે. ઉપરોક્ત સાખના દ્વારા તેમના શરીરમાંના વીર્યનું ઓજ બને છે. એ વીર્યનું બનેલું ઓજ આખા શરીરમાં ફેલાઈ, એ ઓજનું પણ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ સ્વરૂપ પ્રાણ બને છે. એ પ્રાણનું સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ એવી ચેતનામાં રૂપાંતર થાય છે. ગુરુજીનો-યોગીજીનોની નેપભિત સાખનાના કારણે તેમના શરીરમાં ઘણી બધી ચેતના એકઠી થવા લાગે છે. ત્યારબાદ એક સમય એવો આવે છે કે તેમના શરીરમાંની ચેતના

જિભરાવા લાગે છે, ઓવરફ્લો થાય છે જેના પરિણામે ગુરુજનોના દુંવડે-દુંવડેથી એ ચેતના બહાર નીકળવા લાગે છે. એ ચેતનાને અધિકારીઓને પોતાનામાં હેઠી લીધી, અમૃક આરતીની જ્યોતમાં ભળી ગઈ. બાકીની સમાની ચેતનામાં વિલીન થઈ જાય છે. ચાલુ પ્રકાશને તો ચર્મયસુ જોઈ શકે પરંતુ ચેતનારૂપી પ્રકાશને ચર્મયસુ જોઈ શકતાં નથી. એ જ્યોત તો કેવળ જ્ઞાન આપે છે, બુદ્ધિ આપે છે. એ જ્યોત ઉષા નથી, શીતળ છે.

ચેતનાની જ્યોત અને આરતીની જ્યોત સંગતીય છે. તેથી ગુરુજનોના શરીરમાંથી બહાર ખસમસનો શક્તિનો જે પ્રવાહ તેણે આરતીના જ્યોતકિરણમાં અમૃક અંશો સંગ્રહ થઈ જાય છે. એ જ્યોત ઉપર આપણે હાથ રાખ્યો તો ગુરુજનોની ચેતના આરતીની જ્યોતના માધ્યમ દ્વારા આપણી હૃદેણીઓમાં આવી અને એ હૃદેણીઓ દ્વારા સીધેસીધી આંઘોમાં, કપાળમાં અને બ્રહ્માં પ્રવેશાવી દીધી.

ઉપરોક્ત ડિપાની સંભાવના ત્યારે જ હોય છે કે જ્યારે ગુરુજનો પૂર્વ શક્તિશાળી હોય. નહીં તો, જ્યાં શક્તિ-ચેતના શરીરની બહાર દૂર સુધી પ્રવાહિત ના થતી હોય તો એ આરતીની જ્યોતમાં આવે જ ક્યાંથી? અને આરતીની જ્યોતમાં ન આવે તો આપણા હાથમાં આવે ક્યાંથી?

અસલમાં જે ગુરુજનો હતા, જે આવા શક્તિશાળી હતા એમની જ સમાજમાં ગુરુજનો તરીકે ગણતરી થતી હતી. અને તેથી જ્યારે પણ ગુરુજનો આવે ત્યારે સર્વે એમની આરતી ઉતારીને એમની ચેતનાનો લાભ લેતા હતા અને પોતાની અંદર અનંત જન્મોના અજ્ઞાનરૂપી જે અંધારાં દાંસીઠાંસીને ભરેલાં હતાં એને ઉલેચવાનો પ્રયત્ન કરતા. ગરીબમાં ગરીબ, તવંગરમાં તવંગર, અભજામાં અભજા અને શાની-અશાની; તમામે તમામ સ્વીપુરુષો આ રીતે ગુરુજનો પાસેથી મળતી શક્તિની બેટ, ચેતનાની બધિસા સહજભાવે પ્રાપ્ત કરી લેતા.

આજે આ નવું રહસ્ય આપણી પાસે ખોલ્યું છે, જેથી તમને સૌને ખાલ આવશે કે ગુરુજનોની આરતી આપણે શા માટે ઉતારીને છીએ. આજ સુધી તો એક જડ રિવાજ એપ્રિલ-૨૦૦૪

તરીકે આપણે તે વિષિ કરતા હતા પણ હવે ખબર પરી કે આરતીની શી મહાત્મા છે. ગુરુદેવની આરતી આપણે ઉતારીને એમાં કોને લાભ છે. ગુરુદેવ ક્ષયાં હશ્ચ છે કે ‘મારી આરતી ઉતારો’ અને ચણીવાર આરતી ઉતારનારાઓ એવી જડ મફુતિના હોય છે, એવા બેભાનપણે આરતી ઉતારતા હોય છે કે કાળો ઉનાળો હોય, વૈશાખ મહિનાનો ધોમ ધજતો હોય, અરા બપોરે એમના વેર ગયા હોઈએ ત્યારે તેઓ આરતી ઉતારવા માટે; એવો જડ માઝસ હોય, એને ખબર ના પડે કે થોડા દૂર ઊભા રહીએ. જો અમારા જેવા કોઈ પંચકેશવાળા હોય તો એકાદ-ને બાલ પણ એમની આરતીમાં સ્વાદ થઈ જાય. એટલો તાપ લાગતો હોય, ગરમીમાં રહેવાતું ના હોય અને બાજુમાં જણાણાટ કરતી પાંચ વાટ સણગતી હોય એની ગરમી લાગતી હોય. સભાજનો તો દૂર બેઠા હોય પરંતુ ગુરુજનોની પાસે, વધુમાં વધુ નજીક આરતી ફરતી હોય. ઘડીમાં આંખે તાપ લાગે, ઘડીમાં નાકે તાપ લાગે. ગુરુજનો કઈ આપણા ફુલભારને, કે આપણા કોઈ સત્કારને, કે આપણી આરતીને, કે આપણી બેટને નથી હશ્ચતા. પરંતુ આ જે કાંઈ પણ કરીએ છીએ એ આપણે આપણા માટે કરતા હોઈએ છીએ.

આરતીની આટલી બધી મહાત્મા છે. તો, ગુરુજનોની જ્યારે જ્યારે આપણે ત્યાં પદ્ધતામણી કરાવીએ અથવા તો જ્યારે જ્યારે ગુરુજનોનું આપણે ત્યાં આવવાનું થાય ત્યારે. ત્યારે આરતીનો મોકો ચૂકવો ના જોઈએ; જો એમાં ગુરુજનોની સ્વીકૃતિ હોય અને એમને અગ્રવઢ ના પડે તો. આરતી ઉતારવાની આપણી હશ્ચા હોય પરંતુ ગુરુજનોને સહેજ કંટાળો આવે અને આરતી માટે આનાકાની કરે તો એ વાતને પડતી મૂકવી જોઈએ. પરંતુ એમની સ્વીકૃતિ હોય તો આરતીનો લાભ જડુર લેવો જોઈએ અને આરતી ઉતારતી વખતે પણ આરતી ઉતારનારે ખૂબ સાવધ રહેવું જોઈએ. ગુરુજનોથી થોડા દૂર ઊભા રહીને તાલબદ્ધ રીતે આરતીની થાળી કેવળવી જોઈએ. આની પાછળ ઘણું મોઢું વિજ્ઞાન છે. આરતીની થાળી જો એકસરખી રીતે અને

પદ્ધતિસર કરે તો, ગુરુજનોના શરીરમાંથી વર્તુળાકારે બહાર નીકળતી ચેતના વર્તુળાકારે કરતી થાળીની જીવોતમાં સારી રીતે ભળી જાય.

સઞ્ચય-ચૈતન્ય મૂર્તિમાં જ આ શક્ય બને. જડ મૂર્તિમાં તો એ શક્તિ ક્યાં હતી? જડ મૂર્તિમાં તો આપણે આપણી ભાવના જગાડવાની છે. ચાહે લાકડાની મૂર્તિ હોય, કે પથ્થરની મૂર્તિ હોય, કે કાગળની મૂર્તિ હોય; તો એમાં તો ચેતના છે નહીં. જડ મૂર્તિની આરતી ઉતારીએ તો આરતીમાં એની ચેતનાની શક્તિ (એમનાં તપ, ત્યાગ હિત્યાદિ) આવવાની નથી. એ વખતે તો આપણે આપણી ભાવના ઉદ્ઘાટવાની છે, ભાવનાથી માણને સતેજ કરવાનો છે. જડ મૂર્તિની આરતી ઉતારવાથી આપણામાં ચેતના આવી શકતી નથી. જે ગુરુજનો ચૈતન્ય (શરીરવાળા) હોય અને જેમનામાં તપ અને ત્યાગનો નિષિદ્ધ-બંદાર ભરેલો હોય તો તેમનામાંથી શક્તિ બહાર આવે.

આપણે આપણું ગુજરાન ચાલે એટલું જ જો કમાઈએ તો આપણે કોને મદદ કરી શકીએ? તો આપણે જ બીજાની આશા કરતા હોઈએ. પણ ભગવાનની દયા થાય અને આપણે હજાર રૂપિયાના ખર્ચની સામે મહિને-દિવસે બે હજાર કમાઈ લેતા હોઈએ તો આડોશી-પાડોશીને, કુટુંબને, ભાઈભેનોને યથાશક્તિ-યથામતિ મદદ કરી શકીએ. વળી હજારનો ખર્ચ હોય અને પચાસ હજાર કમાતા હોઈએ તો સગાંવધાલાં, મિત્ર-પરિવાર ઉપરાંત કોઈને પણ આપણે મદદ કરી શકીએ. આમ, આપણી આવશ્યકતાથી ધ્યાન વધું કમાઈ લેતા, પ્રાપ્ત કરી લેતા હોઈએ તો બીજાને એનો લાભ મળે. આમ, આ ચેતના-

શક્તિની વાત પણ એવી છે.

પ્રથમ તો એ શરીરખારી જીવતાં-જીગતાં હોવાં જોઈએ.

જીગતા નર સેવ, ગોરખ જીગતા નર સેવ.

પથ્થર પૂજે હરિ મિલે, તો પૂજું મોટા પથાડ;

મંદિા માલણી હો છુ રે, ગોરખ જીગતા નર સેવ.

જીગતા નર એટલે જીવતાં શરીરો; પથ્થર, લોહું, લાકું હિત્યાદિ કોઈ જડ પદાર્થ નહીં. ‘જીગતા નર સેવ.’ જીગતા કહેતાં જીવતા નરને સેવ, એમની પૂજા કર, એમનો સંપર્ક રાખ. જીગતા એટલે જીવતા અને જીગતા એટલે જ્ઞાની. જીવતા હોય છતાં જડ હોય, મનુષ્ય જેવું જીવન ન હોય, પશુપક્ષી જેવું જીવન જીવતા હોય તો એ જીગતા નર નહીં. જીગતા એટલે જીવતા અને જીવતા એટલે જ્ઞાની; જેમણે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લીધું છે અને જેમનામાંથી એ જ્ઞાનશક્તિ બહાર નીકળી રહી છે તેવા.

તો આમ, ચેતના પ્રાપ્ત કરવાના ગુણ રહસ્યનું આજે આ કેદારેશર ધામમાં જગત સમક્ષ ઉદ્ઘાટન થયું છે. એનો લાભ લોકો કઈ રીતે લેશો? આ રહસ્યવાળી વાતને તો દરેક ભાષામાં છાપી, દેશ-પરદેશ પણ મોકલવી જોઈએ. વિજ્ઞાનીઓ એની ચકાસણી કરે. વિજ્ઞાનીઓ એની ક્યાં સુધી સત્યતા પુરવાર કરી શકે છે એ પણ એક કોયડો-કસોટી છે. આ રહસ્ય જગતને, મુમુક્ષુઓને કેટલું ઉપયોગી થાય છે, કેટલું કલ્યાણ કરી શકે છે એ તો પરમાત્મા જાણે. અસ્તુ.

(કમશા:)

(‘ગુરુમહિમા’ પુસ્તકમાંથી સાભાર)

### વાચક મિત્રો...

“દુતમ્ભરા”ના ઓક્ટોબર-નવેમ્બર-ડિસેમ્બર ૨૦૦૩ના અંકને બદલે, ઓ.પ્રે.પ. ટ્રસ્ટ દ્વારા લેવાયેલ નિર્ણય મુજબ, પ.પુ. ગુરુદેવ શ્રી યોગનિક્ષુણ મહારાજના અમૃત મહોત્સવ નિમિત્ત જીતમ્ભરાના આજીવન સભ્યો અને ગુજરાતનાં તમામ પુસ્તકાલયોને “વીજળીના જબકારે...?” (મૂલ્ય રૂ. ૮૦/-) પુસ્તક બેટ-પ્રસાદી રૂપે મોકલેલ છે. તેની નોંધ લેવા આપ સૌને નામ વિનંતી.

# મહીનગરનું આપણું સ્વાધ્યાય-તાલીમ કેન્દ્ર

- પ્રવીકુશ શાહ

હેલાં બાર-તેર વર્ષથી ઓમુપરિવારનું એક સ્વાધ્યાય-તાલીમ કેન્દ્ર મહીનગરમાં ચાલે છે, જેનું સરનામું છે - 'સ્વાધ્યાય', ઉ-ગંગાધર સોસાયટી, સરદાર પટેલ અને સ્વામી વિવેકાનંદ હાઈસ્કૂલ સામે, વૈરવનાથ રોડ પાછળ, મહીનગર, અમદાવાદ-૮. દર રવિવારે સવારે ૭-૩૦ વાગ્યે ગુરુપ્રેમી ભાઈબહેનો ઉપરોક્ત મકાનના પહેલા માળે એક હોલમાં લેગાં મળે છે. લગ્બગ દોડેક કલાક સુધી સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, મંત્રજાપ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, આધ્યાત્મિક સહિત્યનું વાંચન અને આરતીનો કાર્યક્રમ થાય છે. હાલમાં કાર્યક્રમનું સંચાલન શ્રી મહેન્દ્રભાઈ પટેલ કરે છે. પ્રસંગોપાત્ર અખંડ ધૂન કે અખંડ મંત્રજાપના કાર્યક્રમો પણ થાય છે.

તાલીમ કેન્દ્ર શરૂ થયું ત્યારે શરૂઆતનાં વર્ષોમાં પ.પુ. ગુરુદેવ શ્રી યોગબિજુલુ મહારાજ સ્વયં પ્રથારતા. પોગ વિભેની સમજ, યોગાલ્યાસથી થતા લાભ, સ્વાધ્યાય-સત્સંગથી પ્રાપ્ત થતો આધ્યાત્મિક આનંદ વગેરેની કેટલી મહત્ત્વા છે તે વિષે પૂજ્યશ્રીએ કરેલાં પ્રવર્ચનનો ક્ષારેય ભૂલી શકાય તેમ નથી. પૂજ્યશ્રી જીતે જ અમુક પ્રકારના પ્રાણાયામ કરી રીતે કરવા, ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી રીતે કરવો વગેરે યોગિક અંગોની તાલીમ આપતા. પૂજ્યશ્રી દ્વારા રચાયેલ કાંતિકારી ગરબા, માર્મિક ભજનો અને મંત્રધૂનોનો લાભ સૌ પ્રથમ આ તાલીમ કેન્દ્રને મળેલો.

લગ્બગ દોડ કલાક ચાલતો આ કાર્યક્રમ નીચે મુજબ છે :

**ગોશ ભલ્લિકા પ્રાણાયામ (દીર્ઘ ઉચ્છ્વાસ)**

સ્વાધ્યાયની શરૂઆતમાં પૂજ્યશ્રી રચિત ભજન "જે જે સાચી સમજ પમાય, તે તે ગુરુપૂજન કહેવાય..." અથવા "પ્રાણવ પ્રભુજી ઓમુ, પૂજું ચરણો તમારા; આદ્ય ગુરુજી ઓમુ અર્થ સ્વીકારો અમારા; ઓમુ સમર્પણામિ" એ આદ્યગુરુ અભિષેક મંત્રના વાચિક જ્ઞાપ દસ મિનિટ એપ્રિલ-૨૦૦૪

કરવામાં આવે. દસેક મિનિટના આ લયબદ્ધ ભજનગાન, ધૂન અથવા વાચિક જ્ઞાપ દ્વારા ભલ્લિકા પ્રાણાયામનો લાભ અનાયાસે જ પ્રાપ્ત થાય. ભલ્લિકા પ્રાણાયામના નિયમિત અભ્યાસથી શરીરમાં ચરણીના થર ઓછા થાય, સ્થળતા ઘટે તથા હળવાશ અનુભવાય.

પૂજ્યશ્રી સત્સંગ-પ્રવર્ચન દરમ્યાન અવારનવાર કહે છે કે શાસ્ત્રોક્ત રીતે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો મહા કઠિન છે. યોગ્ય ગુરુની દાજીરીમાં, તેઓના માર્ગદર્શન હેઠળ, આહાર-વિધારના નિયમોનું પાલન કરીને જ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય. તેથી મોટા ભાગના ગૃહસ્થાશ્રમીઓ માટે આ અભ્યાસ કરવો અશક્ય છે. ઋષિમનિનો અને ગુરુસંતોષે સમાજ ઉપર અહેતુકી કૃપા કરી અને સમાજના બહોળા વર્ગને નિર્દ્દ્યુષ-નિર્ભય પ્રાણાયામનો લાભ સહેલાઈથી મળે એ માટે અનેક પુસ્તિ-પ્રયુક્તિઓ શોધી કાઢી. તેનું એક સુંદર ઉદાહરણ તે આ વાચિક મંત્રજાપ અને લયબદ્ધ ધૂન તથા ભજનગાન દ્વારા થતો ભલ્લિકા પ્રાણાયામ. તેનો અભ્યાસ સામાન્ય મનુષ્યો પણ કરી શકે અને તે દ્વારા શારીરિક લાભની સાથે સાથે ધ્યાનમાં અભ્યાસ માટે જરૂરી એકાગ્રતા પણ પ્રાપ્ત કરી શકે. તો, તાલીમ કેન્દ્રમાં સૌ પ્રથમ ભલ્લિકા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે.

**દીર્ઘયુ પ્રાણાયામ**

ભલ્લિકા પ્રાણાયામ બાદ દસ મિનિટ સુધી દીર્ઘયુ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ થાય. લાંબા સમય સુધી સ્થિરતા અને સુખ આપે તેવા આસનમાં શાંત રીતે બેસવાનું. આસનમાં બેદા હોઈએ ત્યારે મસ્તક, ગરદન અને કાયા એક લાઈનમાં રહે; અતિશય ટહ્ઠાર થઈને કે મસ્તક ઝૂકેલું રાણીને આસનમાં ન બેસવું. ખૂબ સાહજિક રીતે શાસ લેવાની અને ઉચ્છ્વાસ બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયા થવા દેવાની. ખૂબ ઊડો શાસ ના લેવો. કારણકે જો ઊડો શાસ લઈએ તો સાહજિકતા નૂં અને શાસને બહાર કાઢતી વખતે એટલો

વધુ સમય લાગે. અને જો વધુ દીર્ઘ ઉચ્છ્વાસ કરીએ તો ત્યાર પછીની શાસ લેવાની પ્રક્રિયામાં વધુ સમય લાગે. આમ, ચાહે જિંડા શાસ લઈએ કે દીર્ઘ ઉચ્છ્વાસ કરીએ; આ બંને પરિસ્થિતિમાં સાહજિકતા-સ્વાભાવિકતા તૂટે છે. તો, સાધકે ખૂલ સહજતાપૂર્વક શાસોચ્છશાસની કિયા કરવાની. યોગની ભાષામાં શાસ લેવાની પ્રક્રિયાને પૂરક કહે છે. આ કિયામાં નાક દ્વારા વાતાવરણમાંનો પ્રાણવાયુ શરીરમાં પ્રવેશે છે. ઉચ્છ્વાસની પ્રક્રિયાને રેચક કહે છે. આ કિયામાં શરીરમાંનો અશુદ્ધ વાયુ નાક દ્વારા બહાર નીકળે છે. સામાન્ય સંજોગોમાં દરેક મનુષ્ય શાસોચ્છશાસ દ્વારા પૂરક-રેચક કિયા કરતો જ હોય છે. નિર્દોષ રીતે દીર્ઘધીય રીતે શાસ (પૂરક) લેવાનો અને ઉચ્છ્વાસ (રેચક) મૂકવાનો અને જ્યારે ઉચ્છ્વાસ પૂરો થાય ત્યારે થોડી સેકન્ડ માટે ઉચ્છ્વાસને બહાર જ રોકી રાખવાનો. આ કિયાને યોગની ભાષામાં બાધ કુંભક કહે છે. આમ શાસ લેવાની અને પ્રશાસ મૂકવાની એક આવૃત્તિ પૂરી થાય એટલે થોડી સેકન્ડ સુધી શાસને બહાર રોકી રાખવાનો; પૂરક, રેચક અને થોડો સમય બાધ કુંભક. થાન ફક્ત એટલું જ રાખવાનું કે કુંભક પણ લાંબો સમય ન કરવો કે જેથી ત્યાર પછીની પૂરકની - શાસ લેવાની કિયામાં સાહજિકતા તૂટે. આમ, બાધ કુંભક એટલો સમય જ કરવો કે જેથી પૂરક અને રેચકની સ્વાભાવિકતા જળવાઈ રહે. પૂરક, રેચક અને કુંભકની આવૃત્તિઓ ચાલતી હોય ત્યારે થાન નસકોરાના અગ્ર ભાગ પર રાખવાનું, જેથી પ્રાણનું-વાયુનું આવાગમન અનુભવી શકાય અને એ રીતે મનની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થતી જાય. વળી દીર્ઘધીય પ્રાણવાયમ ચાલતો હોય ત્યારે થાનનો અભ્યાસ પણ સહજ રીતે થતો જાય. કારણકે શાસ લઈએ ત્યારે “સો” અને પ્રશાસ બહાર કાઢીએ ત્યારે “ઝમુ” એવો ધ્વનિ થાય છે. આ રીતે સો-ઝમુ, સો-ઝમુ...; તે (પરમાત્મા) હું, તે (પરમાત્મા) હું, અને સતત મનમાં એક પ્રકારનો ભાવ રહ્યા કરે. આ પ્રકારે કરેલા દીર્ઘધીય પ્રાણવાયમ ના અભ્યાસથી હૃદય અને ફેફસાંનાં સ્નાપુઓને યોગ્ય આરામ પ્રાપ્ત થાય છે.

### આમરી પ્રાણવાયમ

દસેક મિનિટના દીર્ઘધીય પ્રાણવાયમ પછી દીર્ઘ અપ્રીલ-૨૦૦૪

પ્રશ્નવોચ્ચાર અને તે દ્વારા આમરી પ્રાણવાયમ કરવાનો. પ્રશ્નવ-ઓમ્. પતંજલિ મુનિયે યોગદર્શીનના સમાપ્તિપાદના સૂત્રમાં કહું કે “તસ્મ વાચક: પ્રશ્નવ:”. તેનો (ઇશ્વરનો) વાચક પ્રશ્નવ છે - ઇશ્વરનું નામ ઓમ્ છે. અ, ઉ અને મું; દીર્ઘ પ્રશ્નવોચ્ચાર સમયે આ અ, ઉ અને મુંનો ઉચ્ચાર કરવાનો છે. ઉચ્ચાર કરતી વખતે આટલું થાન રાખીએ કે પ્રશાસ બહાર નીકળવાના કુલ સમયના લગભગ અડધા સમય સુધી અ અને ઉનો ઉચ્ચાર કરીએ અને બાકીના અડધા સમયમાં મું (અડધા મું - ખોડા મું)નો ઉચ્ચાર કરીએ. ખોડા મું નો ઉચ્ચાર કરવા માટે હોઠને બંધ કરવા પડે, તો જ મું નો સાચો ઉચ્ચાર થાય. બંધ હોઠે જ મું... નો ગુંજારવ ચાલવા દેવાનો. આમ, પ્રશાસ પૂરેપૂરો બહાર નીકળી જાય ત્યા સુધી અ, ઉ અને મું નો ઉચ્ચાર કરીએ. કરી શાસ લઈએ અને ઉચ્છ્વાસ સમયે અ, ઉ અને મું ની બીજી આવૃત્તિ કરીએ. મું નો ઉચ્ચાર કરતી વખતે એ થાન રહે કે હોઠ બંધ હોય અને મુંનો ઉચ્ચાર થતો હોય. આમ, એક પછી એક અનેક આવૃત્તિ કરવાની. બંધ હોઠે જ્યારે મુંનો ઉચ્ચાર થતો હોય ત્યારે જાણે બ્રમર ગુંજારવ કરતો હોય તેવો ધ્વનિ નીકળે. તેથી આ પ્રાણવાયમને આમરી પ્રાણવાયમ કર્યા. તાલીમ કેન્દ્રમાં લગભગ દસેક મિનિટ સુધી આમરી પ્રાણવાયમનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. અનેક સાધકો એક સાથે દીર્ઘ પ્રશ્નવોચ્ચાર કરતા હોય ત્યારે હોલનું વાતાવરણ હિંદુ-અલોકિક થઈ જાય છે. સાધક જ્યારે દીર્ઘ પ્રશ્નવોચ્ચાર દ્વારા આમરી પ્રાણવાયમ કરતો હોય ત્યારે મેરુંડમાં એક પ્રિશિષ્ઠ પ્રકારનું કંપન થાય છે. મેરુંડમાં ઈડા, પિંગળા અને સુપુમ્બા નાડી રહેલી છે અને સુપુમ્બા નાડીમાં સૂક્માતિસૂક્મ ચિત્તા, વજા અને પ્રશ્ન નાડી રહેલી છે. મૂલાધાર ચક્કી પ્રબંધ તરફ પ્રાણનું વહન પ્રશ્ન નાડી દ્વારા થાય છે. આમરી પ્રાણવાયમ દ્વારા મેરુંડમાં થતાં સ્પંદનો પ્રાણની ઊર્ધ્વ ગતિમાં મદદરૂપ થાય છે.

### અનિપ્રદીપ પ્રાણવાયમ (કપાલભાતિ)

આમરી પ્રાણવાયમ બાદ લગભગ જે મિનિટ સુધી અનિપ્રદીપ પ્રાણવાયમનો અભ્યાસ કરવાનો. પેટને ખૂલ જરૂરી અંદરની બાજુએ સંકોચી એ સમયે શાસને બહાર ફેફાવવાનો. શાસ બહાર ફેફાવાની કિયા થતી હોય ત્યારે

કક્ષ પેટનો ભાગ જ અંદર તરફ સંકોચાય અને છાતી ઉપર દ્વારા કે જોર આવે નહીં તેનું ધ્યાન રાખવાનું. અનિન્દ્રાપ્રાણાયામ દ્વારા પેટના સ્નાપુઓને વ્યાયામ મળે છે જેના કારણે પાચનહિયામાં અનુ મહાલવનો ભાગ બજીવનારા જઈએ અવધયો સુચારુરૂપે કાર્ય કરી શકે છે. ચોમાસામાં જીવારે સુર્યપ્રકાશની હાજરી ના હોય અને જઈએ મંદ પરી ગયો હોય ત્યારે તેને પ્રદીપ કરવા માટે આ માણાયામ ખૂબ ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેથી જ તેને અનિન્દ્રાપ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે.

### શાસમૃત-પાન-વિધિ

ત્યાર બાદ શાસમૃત-પાન-વિધિ દ્વારા માણાયામ કરવામાં આવે છે. સીધા અને સરળ સુખાસનમાં આંખો બંધ કરીને બેસવું. પછી મનમાં જ બોલવું કે “ઝેર બહાર ફેંકું છું ઓમ્...” મનમાં જીવારે ઉપરોક્ત મંત્ર બોલાતો હોય ત્યારે સાથે શાસને ધીરે ધીરે તાલબદ્ધ રીતે બહાર કાઢવાનો. પછી એ જ પ્રમાણે ધીરે ધીરે તાલબદ્ધ રીતે શાસને અંદર લેવાનો. શાસ અંદર લેતી વખતે મનમાં જ બોલવાનું કે - “અમૃત અંદર બેંચું છું ઓમ્...” મંત્રનું માનસિક ઉચ્ચારણ અને શાસપ્રશાસની ગતિ, એ બધું તાલબદ્ધ રીતે અને એક લયથી થંબુ જોઈએ. આખી ડિયા જેટલી વધુ તાલબદ્ધ થશે તેટલો વધુ લાભ મળશે. વાતાવરણમાં રહેલા માણાયામુને અમૃત કર્યો છે. મનમાં “અમૃત અંદર બેંચું છું ઓમ્...” મંત્ર ચાલતો હોય ત્યારે એ ભાવના સાથે શાસ લેવાનો છે કે હું વાતાવરણમાંથી માણાયારૂપી અમૃતનું પાન કરી રહ્યો છું. મનમાં “ઝેર બહાર ફેંકું છું ઓમ્...” એ મંત્ર ચાલતો હોય ત્યારે એ ભાવના સાથે શાસ બહાર કાઢવાનો છે કે શરીરમાં રહેલા દૂષિત વાયુરૂપી ઝેરને હું બહાર ફેંકી રહ્યો છું.

### ગેબી નિધિ-વિધિ

શાસમૃત-પાન-વિધિ બાદ ગેબી નિધિ-વિધિની ડિયા દ્વારા માણાયામ અને ડિયાત્મક ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આંખો બંધ રાખીને સુખાસનમાં બેઠેલા હોઈએ ત્યારે બંને હૃદેજીઓને ઢીચણ ઉપર રાખીએ. પછી મનમાં બોલવું કે - “આત્મનો હિતાય...” મંત્ર બોલાતો હોય એ વખતે જમણો હાથ ધીમે ધીમે ઊંચો કરવો. ‘હિતાય’ શબ્દ ઐપ્રિલ-૨૦૦૪

પૂરો થાય ત્યારે જમણો હાથ જમણા કાન સુધી પહોંચી ગયો હોય - જમણી હૃદેજીથી જમણો કાન ઢાંકી દેવો. આ ડિયા દરમ્યાન શાસ અંદર લેવો. ત્યાર બાદ તુરે જ “જગત: સુખાય...” મંત્ર મનમાં બોલવો. આ મંત્ર મનમાં બોલાતો હોય ત્યારે શાસ પીમે ધીમે બહાર કાઢવો અને તાલબદ્ધ રીતે જમણો હાથ જમણા કાન ઉપરથી જમણા ઢીચણ ઉપર આવી જાય. પછી એ જ પ્રમાણે ડાબા હાથથી ડિયા કરવાની. મંત્ર એક તાલમાં બોલાતો જાય, એ જ પ્રમાણે બંને હાથ વારાફરતી ધીરે ધીરે ઉપર-નીચે થતા જાય; કાનનો અને ઢીચણનો સ્પર્શ કરતા રહે. આખી ડિયાની અનેક આવૃત્તિઓ એક જ લયમાં થતી રહે.

આ વિધિને પૂજીબન્ધુને “ગેબી નિધિ-વિધિ” અનું નામ આપ્યું છે. એનો અર્થ આ પ્રમાણે છે : ગેબી એટલે અલોડિક અર્થાત્ આકાશમાંથી અવતરણ થનારી, નિધિ એટલે બંડાર અને વિધિ એટલે રીત. “ગેબી નિધિ-વિધિ”નો સરંગ અર્થ થયો, અલોડિક-અદશ્ય બંડાર પ્રાપ્ત કરવાની રીત. “આત્મનો હિતાય જગત: સુખાય”નો અર્થ છે - આત્માના હિત માટે અને જગતના સુખ માટે. આ મંત્ર મનમાં બોલાતો હોય ત્યારે તેના અથની ભાવના સાથે બોલાવો જોઈએ. અર્થઃ અલોડિક વિધિ દ્વારા અદશ્ય બંડારની જે પ્રાપ્તિ થશે તેનો ઉપરોગ હું મારા આત્માના હિત માટે અને જગતના સુખ માટે કરીશ. અસ્તુ.

ઉપરોક્ત તમામ પ્રકારના માણાયામ દ્વારા અને ડિયાઓ દ્વારા મન સારી રીતે સ્વિર થાય છે અને એદાચ થાય છે; ધ્યાન કરવાને યોગ્ય થાય છે. તેથી ઉપરોક્ત અભ્યાસ બાદ તરત ધ્યાનમાં બેસવાનું ધ્યાનમાં શું કરવાનું? ધ્યાનમાં સાક્ષીભાવ, સાક્ષીભાવે મનની ભાગદાડ જોયા કરવાની. આપણા ઈષ્ટ દેવ કે શ્રદ્ધેય ગુરુ-સંતની છફી માનસચુસ સમશ રાખીને તેનું ધ્યાન પણ કરી શકાય.

માણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ પૂરો થયા બાદ પ.પુ. ગુરુદેવ શ્રી યોગનિષ્ઠુણ દ્વારા સ્વાયેલાં પુસ્તકોમાંથી તાત્ત્વિક-અધ્યાત્મિક લેખોનું વાંચન કરવામાં આવે છે અથવા વારતહેવારે અલગ અલગ મંત્રોનો વાચિક જાપ કરવામાં આવે છે, ત્યારબાદ આરતી અને પ્રસાદી. આ રીતે દર રવિવારે સ્વાધ્યાત્મકસંગનો કાર્યક્રમ સંપન્ન થાય.

## ચિંતન-કણ્ઠિકાઓ

- યોગલિલુ

### કડવા સત્યે ગજબ કર્યો

ઘણાં વર્ષો પૂર્વની એક સ્મૃતિ તાજી થઈ રહી છે.

એક ભાઈ અમારા ખૂબ મેમી. ખૂબ સેવા કરે. અમારા દરેક પ્રવાસમાં લગભગ અમારી સાથે જ હોય. પ્રવાસમાં અમને વધુમાં વધુ સગવડ રહે તેની કણજી રાખે. એક વખત તેઓ કહે કે - બસ! મારા દીકરા-દીકરીના લગ્ન પતી જ્યાય પછી હું મુક્ત, પછી મગજ પરથી બધો બોજો ઉત્તરી જશે.

તેઓ અંધારામાં ન રહી જ્યા અને આવનાર અણાગમતી અને અણાપારી સમસ્યાઓ માટે પણ તૈયાર રહેત માટે સાચી રજૂઆત કરતાં મેં તેમને કહું કે -

ભાઈ! અત્યારે તમે મુક્ત છો, સ્વતંત્ર છો. દીકરા-દીકરીનાં લગ્ન પછી જ ખરી ખબર છે, પછી જ પરતંત્રતા આવવાની છે, પછી જ કહેવાયે નહીં અને સહેવાયે નહીં એવી ગુંચવળો ઉભરાવાની છે.

આવી મારી સાચી રજૂઆત તેમને એવી કડવા-વસમી લાગી કે ત્યાર પછી તેમણે મારી સાથેનો તમામ સંબંધ-સંપર્ક છોરી દીધો!

દીકરા-દીકરીનાં લગ્ન થાય પછી તેમના આખા સાસરા-પક્ષને સંભાળવો પડે, જમાઈની આડોડાઈને (જો હોય તો) પણ સંભાળવી પડે, દીકરીના સુખ માટે કેટલાય કડવા ધૂટડા ગળવા પડે, પુત્રવધૂ જો અણસમજુ હોય તો પણ તેની સાથે પણ રાગ રાખવા પડે; મા-બાપ અને ભાઈ-બહેન સાથે તો ખૂબ જડપણે વત્તા હોઈએ પણ વેવાઈઓ સાથે મીઠા મધ્ય જેવો સ્વભાવ રાખવો પડે.

ઉપર કહું તે પ્રમાણે બને જ તેવું નહીં, પણ જો બને તો તેના માટે આગળથી જ મગજને-સ્વભાવને તૈયાર રાખવા માટે મેં તેમને અગમચેતીની વાત કહી. પણ કડવા સત્યે ગજબ કર્યો!

### આખારમાં વિવેક

આપણે ખાધું બરાબર પચતું ના હોય ત્યારે અનુભવીની સલાહ લઈએ છીએ. અનુભવી કહે કે થોડો

શ્રમ કરો અને થોડા આસન-પ્રાણાયામ કરો. આપણે તે પ્રમાણે કર્યું અને ખાખેલું બરાબર પચવા લાગ્યું. હવે કોઈ પ્રશ્ન ન રહ્યો. પણ આપણે બુદ્ધિ ચલાવી. હવે આપણે ચારને બદલે છ રોટલી ખાવા માંડી. હવે પાછી ના પચવાની એ જ ફરિયાદ!

ખોરાક વધારવા માટે આપણે શ્રમ નહોતો વધાર્યો પણ જેટલું ખાતા હતા તેટલું બરાબર પચે તે માટે શ્રમ વધાર્યો હતો. માટે શ્રમની સાથે આહાર વધારવો ન જોઈએ. આટલો વિવેક રાખવો ધટે.

### મનુષ્યનું ડોઢલાપણ

એક ભાઈ ગુરુજી સમક્ષ પોતાની મનોવ્યથા રંગ કરતા કહે કે - બેરાં-દ્રોકરાંથી તો હવે ગળે આવી ગયો છું, જીવનમાં અશાંતિનો કોઈ પાર નથી રહ્યો. જો પરંપરા પહેલાં આપ મણ્યા હોત તો લગ્ન જ ન કરત.

ગુરુજી કહે - લગ્ન પહેલાં તમને ગુરુજી ના મણ્યા એ વાત હવે ભૂલી જાવ અને ગુરુજી હવે જે જે સુખશાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની વાતો કરે છે તેનો અમલ કરો. વર્તમાનનો પૂરેપૂરો સદ્ગુપ્યોગ કરો તો ત્યાં જીવનમાં ઘણી બધી શાંતિ પ્રાપ્ત થશે.

ભવિષ્યના ગર્ભમાં શું શું લખાયું છે તેને કોણ જાણો છે? અમુક સમય પછી તે ભાઈનાં પત્ની ગુજરાતી ગયાં અને ફરી પાછા તેઓ પરંપરા અને બાળકોનું ટોળું ઉત્પન્ન કર્યું!

મનુષ્ય ગુરુસંતો પાસેય પોતાના મનની ખરી વાત છુપાવીને ખોટી વાતની જ રજૂઆત કરતો હોય છે! સુખશાંતિની ગુરુચાવી (માસ્ટર-ડી) જીવાંથી મળી શકે તેમ હોય છે ત્યાં પણ મનુષ્ય પોતાનું જ ડોઢલાપણ હાંક્યે રાખે છે.

### કુદરત મોહ છોડાવે છે

ગણેશ-ચતુર્થીના દિવસે ગણપતિની સ્થાપના કરીને પૂજન કરીએ છીએ. વિસર્જનના દિવસેં તે મૂર્તિને પાણીમાં પખરાવી દઈએ છીએ. હજારો હૃપિયા ખરીને બનાવડવેલી અત્યંત કળા-કારીગરીવાળી તે મૂર્તિનો મોહ છોડીને તેને વિસર્જનના દિવસે પાણીમાં પખરાવી જ દઈએ છીએ. આ

પરિ આપણા મનને મોહ છોડવાની તાતીમ આપે છે.

દીકરા-દીકરીને મહા કષ વેઠાને, ઉછેરીને, ભણાવી-ગણાવીને મોટાં કરીએ છીએ; ખૂબ સંસ્કાર અને સમજજ્ઞ આપણે છીએ. પણ સમય નક્કા થયે દીકરીને બીજાને સોંપવી પડે છે. અને આપણા ગૃહ કરતાં જુદા સંસ્કાર પામેલી બીજાની દીકરીને આપણી બનાવીને આપણા વેર લાવવી પડે છે! લગ્નના થોડા જ સમય પછી દીકરો જુદો રહેવા જતો રહે છે. આ બધું આપણાને ખૂબ વસ્તુ લાગે છે. પણ તે બધી બાબતોને આપણે સૂક્ષ્મ રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો, તે બધા પ્રસંગો, કુદરત દ્વારા આપણો મોહ છોડવવાનો પ્રયત્ન માત્ર જ છે - તે રહસ્ય સમજાય છે. આ સિવાય પણ જીવનમાં એવા ઘણા પ્રસંગો બને છે કે જેને આપણે મહા દુઃખદાયક મહા નુકસાની સમજાએ છીએ. પણ તે બધા પ્રસંગો પણ આપણાને મોહરહિત કરતા હોય છે. છેવટે તો શરીરનો મોહ પણ છોડવાનો જ છે ને?

ઉપરોક્ત રહસ્યને જો પહેલેથી જ જાળી લીધું હોય તો તેવા પ્રસંગોએ દુઃખ ન થાય અથવા ધારું ઓછું દુઃખ થાય.

વિદેશ શા માટે જઈએ છીએ?

વિદેશમાં વસતા અને વિદેશમાં વસવાની ઠથકા, રાખનાર દરેક ભારતીયે એ વાત ચોક્કસ અને મક્કમતા-પૂર્વક યાદ રાખવી જોઈએ કે વિદેશવાસનો પોતાનો ઉદ્દેશ ક્રેવળ ડોલર (રૂપિયા) મેળવવાનો નથી પણ ભારતીય સંસ્કૃતિ-સંસ્કાર વિદેશોમાં પણ ફેલાવવાનો છે; શાચ્છત સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટેના તત્ત્વજ્ઞાનને વધુમાં વધુ મનુષ્યો સુધી પહોંચાડવાનો પણ છે.

ડોલર-રૂપિયા બલે ધારું બધું છે પણ તે કાઈ સર્વસ્વ નથી. જો રૂપિયા જ સર્વસ્વ હોતો તો વિદેશોના પનકુલેરોને

ભારતીય જીવનશૈલી મુજબ જીવવાનું પ્રલોભન જ ન થાત. આપણે સૌ જાણીએ જ છીએ કે તેઓ સૌ ભારત તરફ આશાભરી નજરે તાકી રહ્યા છે.

અતિ ધનથી અતિ સુખ-સગવડો પ્રાપ્ત થાય છે અને અતિ સુખસગવડોથી અતિ પંગુપણું આવે છે! ઓછામાં ઓછી સગવડથી પણ વધુમાં વધુ સુખ પ્રાપ્ત કરવાની કણા અતિ ધનવાનો ગુમાવી બેસે છે. ઋષિમુનિઓ લંગોટીભર રહીને પણ ખૂબ સુખસંતોષી જીવન જીવી શકતા હતા. કારણકે તેમની પાસે તેવી કણા હતી, તેમનું મગજ ખૂબ જ ફળદુપ હતું, અતિ સગવડોના વસ્તનથી તેમનાં મન-મગજ-ઈન્ડ્રિયો પંગુ નહોતાં બની જયા.

આપણા દિવ્ય-અલોકિક સંસ્કારોના લોગે આપણે ડોલર નથી મેળવવા. વિદેશોમાં જઈને આપણે ત્યાં ઉત્સાહપૂર્વક જેટલો પરિશ્રમ કરીએ છીએ તેટલો પરિશ્રમ અહીં કરીએ તો ત્યાંના જેટલું જ કમાઈ શકીએ. છતાંય આપણે વિદેશ જઈએ છીએ. વિદેશ જીવાનું સાર્થક થયું તો ત્યારે જ કરેવાય કે જો આપણે ત્યાં પણ સર્વજીવ-કલ્યાણકારી કાર્યો કરવાનું ન ચુકીએ.

તમામ સગવડો આપણે શરીરના સુખ માટે ઈચ્છાએ છીએ. પણ શરીર જ જો નથી રહેવાનું તો સગવડો પ્રાપ્ત કરવા માટે અમયાં પરિશ્રમ શા માટે? આપણા સંસ્કાર વિહુનું જીવન શા માટે?? રૂપિયા-ડોલર-સોનું-રૂપું વગેરે પ્રાપ્ત કરવા માટે ગાંડપણ શા માટે??? માટે -

વિદેશમાં વસીને ડોલર પણ મેળવીએ અને સર્વજીવ-કલ્યાણકારી એવી ભારતીય સંસ્કૃતિનું જતન-વર્ષન-પ્રચાર-પ્રસાર પણ કરીએ. આ રીતે જ આપણે આપણા ઋષિમુનિઓને અને ગુરુસંતોને ગુરુદક્ષિણા આપીએ, અને મનુષ્યજીવન સફળ-સાર્થક કરીએ.

## અમૃત મહોત્સવ - ટૂંકો અહેવાલ

- શરીકાંત પટેલ

ભક્તજનોએ તેઓ ખૂબ લાભ લીધો. પ.પુ. ગુરુદેવશ્રીએ આશીર્વયનમાં કણું કે -

“અમૃત-મહોત્સવ-વર્ષ દરમ્યાન જે જે અતિ લોકકલ્યાણકારી કાર્યો કરવાનાં હતો તેમાં વિશ્વશાંતિ માટે

ઓમ્ભૂજયંતી તથા પ.પુ. ગુરુદેવ શ્રી યોગલિઙ્ગુજ મહારાજનો અમૃત મહોત્સવ તા. ૨૦-૧૦-૦૩ના રોજ, અશોક એપાર્ટમેન્ટ - આંબાવાડી - અમદાવાદ મુકામે ખૂબ ધામપૂર્મથી ઊજવાયો. આખા દેશના ઓમ્પરિવારના

બે અભજ" "ઓમુ ગુરુ ઓમુ" મંત્રના જાપ કરવાના હતા. વિશ્વાંતિ માટેના જ્યાં જ્યાં, જેટલા જેટલા અને જે જે પ્રયત્નો વિશ્વ પર થઈ રહ્યા છે તેમાં તે બે અભજ મંત્રો સહાયરૂપ થાય તેવો આપકો આશય હતો. પણ વર્ષ દરમ્યાન આપણે લગભગ છુઘન કરોડ મંત્રો જ કરી શક્યા છીએ. આપણે સૌએ મળીને બે અભજ મંત્રો પૂરા કરવાના જ છે. જ્યાં સુધી બે અભજ મંત્રો ન થાય ત્યાં સુધી, તેટલા પૂરતો અમૃત મહોત્સવ ચાલુ જ છે તેમ આપણે સમજવાનું છે. અમૃત મહોત્સવ દરમ્યાન આપે સૌએ પોતપોતાની રીતે વિશ્વકર્લ્યાણનાં કાર્યો ખૂબ ઉત્સાહથી કર્યા છે તે બદલ તમને સૌને પન્યવાદ-આશિષ છે, પણ બે અભજ મંત્રોની સંખ્યા જ્યાં સુધી પૂરી ના થાય ત્યાં સુધી આપણે ઉત્સાહભંગ થવા દેવાનો નથી."

આગળ બોલતાં પૂજયત્રીએ કહ્યું કે -

"વિશ્વાંતિ માટેનાં કરેલાં આપકો બધાં જ કાર્યો આપણું પણ કલ્યાણ કરવાનાં છે જ. કારણકે આપણે પણ વિશ્વમાં જ છીએ. જ્યાં સુધી જન્મ-મરણના ચક્કમાં ચક્કર ખાતા રહીએ ત્યાં સુધી સનાતન સુખની પ્રાપ્તિ થાય નહીં અને મનુષ્યજન્મ પ્રાપ્ત કરીને સનાતન સુખની પ્રાપ્તિ ના કરી શકીએ તો મનુષ્યજન્મ નિર્ધળ ગયો કહેવાય. આદાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન એ તો પશુપક્ષીઓ પણ કરે છે; મનુષ્ય એથી કંઈક વિશેષ કરવાનું છે અને તે છે મોકષપ્રાપ્તિ માટેનો પ્રયત્ન.

"ગુરુસંતોના સાંનિધ્યમાં આપણે એટલા માટે રહેવાનું છે કે તેમની પાસેથી માસ્ટર-ડી મળે, એથી આપણે આપકી બધી જ ગુંગવજોને તેનાથી ખોલી શકીએ. તેઓ આપણને એવી યુક્તિ-પ્રયુક્તિ, સમજજી આપવા હથક્રતા હોય છે કે આપણે આપકી અને અન્યોની સમસ્યાઓનું પણ સમાપ્તાન આપકો જાતે જ કરી શકીએ, તે લેવા માટે તેમની પાસે કરીકરી જવું ન પડે."

"પરમ કૃપાળું પરમાત્માએ આપણા પર અનહદ કૃપા કરી છે. હવે ફક્ત એવી કૃપા કરે કે તેમણે આગળ કરેલી

બધી જ કૃપાને આપણે સમજી શકીએ. જો આપણને મળેલી સુખસગવડને આપણે સમજ-અનુભવી શકીએ જ નહીં તો આપણને સુધી કોણ કરી શકશે? કોઈ નહીં."

વલસાડ ઓમુપરિવાર તરફથી શ્રી કિરણભાઈ પટેલે પૂજય ગુરુદેવનું ગુલાબનાં ફૂલોની તથા તુલસીપત્રની આદમકદની પુષ્પમાળા તથા ફૂલોનો મુગટ પહેરાવીને અભિવાદન કર્યું. મંડળમાં "ઓમુ ગુરુ ઓમુ"નાં તોરણો લહેરાતાં હતાં અને પંચોતેર દીપકોથી પૂરેલા ચોકથી વાતાવરણ દિવ્ય-ભવ્ય ભાસતું હતું. જ્યોતિબેન ૨. રાવલ (ભાવનગર) શિક્ષણ કેને પ્રશંસસીય દીર્ઘ સેવાઓ આપીને નિવૃત્ત થાં હોવાથી ચાર-પાંચ સંસ્થાઓ તરફથી તેઓને સંન્માનપત્રો મળ્યાં હતાં. પૂજય ગુરુદેવે પણ ઓમુપરિવાર તરફથી શાલ ઓઢાડીને તેમનું સંન્માન કરીને આશિષ આખ્યા. ઉપસ્થિત ભાઈબહેનોમાંથી ઘણાં બધાંનું પૂજય ગુરુદેવે સંન્માન કર્યું અને આશિષ આખ્યા. શાલ, સાડી, ઘોટી, જલ્બા વગેરેની વખતમસાદી ખૂબ વહેંચવામાં આવી. 'હળવદ ટાઈમ્સ'ના શ્રી વિજય શુક્લને તથા તેના તંત્રી શ્રી નેહાબેનને તથા હળવદથી આવેલ ઓમુપરિવારના સભ્યો તથા પત્રકારોનું પણ વાલ ઓઢાડીને સંન્માન કરવામાં આવ્યું. આ રીતે પૂજય ગુરુદેવે અનેક પ્રકારે, અનેક નિમિત્તે સૌનો ઉત્સાહ-જુસ્સો વધાર્યો. ઉમરેઠ ઓમુપરિવારના ભાઈઓએ, પૂજયત્રી રચિત ભજનોની રમણ બોલાવીને સૌને આનંદવિભોર કરી દીધાં. ડાકોર ઓમુપરિવારના તરફથી પણ મંદિરના પીળા પેસ તથા દેવોની આકૃતિવાળા રજાલ-સિક્કા વહેંચાયા. શ્રી પંકજભાઈ શાહે પણ પૂજય ગુરુદેવનું ગરમ શાલ ઓઢાડીને સંન્માન કર્યું. શ્રી કિરણભાઈએ વલસાડ ઓમુપરિવાર તરફથી શ્રી "હળવદ ટાઈમ્સ"ને બે હજાર એક રૂપિયા ભેટ આખ્યા.

પરમાત્માની દ્યાથી પૂજય ગુરુદેવ નરમ-ગરમ શરીર હોવાં છતાં આ પ્રસંગમાં પ્રારંભથી પૂર્ણાંહૃતિ સુધી દાઝર રહીને સૌને આનંદ-ઉત્સાહ તથા આધ્યાત્મિક ગવૃત્તિની પ્રેરણા આપવાનો પ્રયત્ન કરતા રહ્યા.

## આરોગ્યનાં સોનેરી સૂત્રો

- \* ડૉ. સદ્ગુરુસમર્પણભિકુજી કહે છે કે એક કેરી બરાબર નર્શા રોટલી એક પાંડી તેરીમાં આઈ-એસ ચમચી જેટલી ખાંડ આવે.
- \* નિસર્ગોપચારક ડોક્ટર શ્રી શરણપ્રસાદજી કહેતા કે પઢેલાં લાડુને તમે ખાવ અને પછી લાડુ તમને ખાશે.
- \* ખૂબ મોટા શહેરોમાં રહેનારાઓએ મહિનામાં બે-ગ્રાન્ડ દિવસ શહેરથી દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ કે જ્યાં પર્યાવરણ-વાતાવરણ અપેક્ષાકૃત વધુ શુદ્ધ હોય. આ પણ આરોગ્ય જાળવવાનો એક મહત્વનો પ્રયોગ છે. મોટાં શહેરોમાં શુદ્ધ પ્રાણ મળતો જ નથી અને તેથી અનેક રોગોમાં ફસાઈ
- \* જઈએ છીએ અને પછી તેમાંથી છૂટવા માટે ખૂબ ભારે ભારે દવાઓનો આશરો લઈએ છીએ કે જે પ્રાણને વધુ અશુદ્ધ કરે છે.
- \* “આજે જમું કે ન જમું?” એવા પ્રશ્નો મનમાં ઊઠતા હોય ત્યારે ન જમવાના નિર્ણય ઉપર આવવું અને જ્યારે “સંડાસ જાઉં કે ન જાઉ?” જેવી ગડભાજ મનમાં ચાલતી હોય ત્યારે સંડાસ જઈ આવવાના નિર્ણય પર જ આવવું એ પણ આરોગ્યનો મૂલ્યવાળ નિયમ છે.
- \* જેટલું ખાવ તેટલું પગાવો અથવા જેટલું પગે તેટલું જ ખાવ. આરોગ્યની કાયમી જાળવવાનો આ સફળ ઉપાય છે.

## શ્રીકૃષ્ણ-સુદામા સંવાદ (શ્રી નંદલાલ દવેનો પ્રેરણાદારી પત્ર)

સાન જોઝ

ક્રિલિફન્ઝિયા, યુ.એસ.એ., તા. ૧૨-૮-૨૦૦૩

પ્રાતઃસ્મરણીય યોગભિકુજીની પવિત્ર સેવામાં નંદલાલના પ્રશ્નાનું સ્વીકારશે.

અ.સૌ. તારામતીની કાયમી યાદીઓમાં અનેક વિચારોનું મંથન મગજમાં ઘોળાયા કરે છે. હું અમદાવાદમાં આવતો ત્યારે પુ. મોટાભાઈ મને કહેતા કે “બાપુ (આપની) સાથેના ભૂતકાળના પ્રસંગો તું લખીને મોકલ તો ‘તુતમ્ભરા’માં છાપીએ.” પણ હું લખી શક્યો નહીં તેનો મને અફસોસ રહી ગયો છે.

સખા ‘સુદામા’ને કૃષ્ણકાનુદાને બાળપણની યાદો કાવ્યમાં લખી છે તે મને વારેવાર યાદ આવે છે. સત્યપુગમાં, મહાભારતના યુગમાં કૃષ્ણ-સુદામાની જે અજરઅમર મેત્રી હતી તે મારા મગજમાં રમ્યા કરે છે.

મેત્રી તો અજરઅમર જ હોય છે. મને એમ થાય છે કે જો સત્યપુગમાં ‘સુદામા-કૃષ્ણ’ની મેત્રી હતી તો હાલના

કણિકાળમાં પણ બે મિત્રોની તેવી જ મેત્રી કેમ ના હોઈ શકે? આ સાથે મેં મિત્રતા આંખ સમક્ષ રાખીને મારી ખુલ્દિ અનુસાર કાવ્ય રચ્યું છે. જે મોકલું છું. બાપજી! તેમાં સુધારો-વધારો કરશો. અ.સૌ. તારામતીના જન-માટિવસે આ કાવ્ય સાથે, ‘હળવદ ટાઈમ્સ’માં જે જે શ્રદ્ધાંજલિઓ આવી છે તે નુનકડી પુસ્તિકારૂપે, તેની પાદમાં છપાવું એવી મારી ઈચ્છા છે.

બાપજી! આપની કથા સાથે લખું છું કે:-  
આ સાથેના કાવ્યમાં મારા અંતરની જે ઈચ્છા છે કે આપશીની અને મારી નાનપણની મેત્રી ભલે હળવદવાસીઓ, જાલાવાડવાસીઓ, સૌરાષ્ટ્રવાસીઓ અને ભારતવાસીઓ જાણે કે આ કણિકુગમાં ‘સુદામા’ (નંદલાલ) છે અને ‘યોગેશર’ (આપણી) છે. હું મારી જાતને સુદામા સાથે સરખાવું છું કરશકે એક સમયમાં ન તો મારે પોતાનું ગૂંપું હતું કે ન તો મારી ‘તારા’ને કે મારાં બાળકોને બે ટક પૂર્તાં આવાનું આપી શક્યો હતો; જ્યારે આપ તો સંપૂર્ણ

વોગેશ્વર (શ્રીકૃષ્ણ) છો અને આપના જ આશીર્વાદથી મારી ચૂંપડી (જે હતી તે) અદશ્ય થઈ ગઈ અને અમો સુખશાંતિથી જીવન ગુજરાતા ભાગ્યશાળી થયાં છીએ.

ઉપરોક્ત મારી અંતરની ઈરછાને આપ જરૂર પ્રોત્સાહન અને સંમતિ આપશો એવી મારી પ્રાર્થના છે.

તા.ક. : કાવ્યની માત્ર નકલ (આ કાગળની નહીં) 'હળવદ ટાઈસ'ના શ્રી વિજયભાઈને મોકલું છું. તેઓને વિનંતી કરી છે કે આપણીને રૂબરૂ મળી મેં લખેલ કાવ્ય કાઈનલ કરે. અમો (હું અને 'તારા') અમૃત મહોત્સવ ઊજવવાનાં છીએ. મુંબઈ પહોંચીને અમૃત મહોત્સવનો પ્રોગ્રામ આપને જ્ઞાનીશ. મુંબઈથી કારમાંનાકળીશું અને પ્રથમ આપને મળીને પ્રોગ્રામ સાથે રાખીશું. હળવદ બોજનશાળામાં કોઠો મૂકવો છે. હું અમેરિકાથી તા. ૧૮/દના રોજ નીકળી તા. ૨૦/દના રોજ શનિવારે રાતે મુંબઈ પહોંચીશ.

#### લિ. નંદલાલના પ્રશ્નાં

શ્રીકૃષ્ણ-સુદામાની મેત્રી આ દુનિયામાં અજોડ અને અજરાભાર છે. મેં રચેલ નીચે મુજબના કાવ્યમાં સુદામા હું છું અને શ્રીકૃષ્ણ (સ્વરૂપે) યોગનિકૃષું છે. મારી અલ્ય ખુલ્દિ અને સમજણ પ્રમાણે સંભારણાનું કાવ્ય રચીને મારી જીતને હું ફન્ય માનું છું.

#### બાળપદનાં સંભારણાં

(નંદલાલ એન. દવે, પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી યોગનિકૃષું સાથેનાં બાળપદનાં મીઠાં - મધુરાં સંભારણાં પ્રશ્નાવલીરૂપે તાજ્જી કરે છે. પ્રશ્નોત્તરીના અંતે યોગનિકૃષું ટૂંકાખામાં તેનો જ્વાબ આપે છે.)

- (૧) બાળપદમાં બન્યા સખા ને પ્રીતુ બંધાણી, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૨) તણાવની કંકુરી કુઈમાં એ... રે'જો બોલીને ખુલ્લાકા મારીને દેગાડિશું ચાડવતા, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૩) પેલા અમૃતાની લારીએ ચોકમાં શીગદાણા ખાતા, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૪) સ્વસ્તિક વાયામશાળામાં ખેલકૂદ ને કુસ્તી કરતા, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૫) પ્રાંગધાના તણાવ પર હોડ બડી કે "ટેકરી" ને અડકાચા વિના તરતા તરતા પાછા આવવું ને પછી

અપ્રિલ-૨૦૦૪

થાકુચા અને તીમા રહેવાની રેવડ ના રહી ને પ્રૂજવા લાગ્યા ટાંટિયા અને હાશ! કરી હતી પડ્યા, તમોને સાંભળો રે ...?

- (૬) પૂજયું તમોએ - સાયકલ ચલાવતાં આવડે છે? મેં કહી 'હા' અને પછી ભોજનશાળા પાસે ચંદું ને પંડું. તમોએ કહું કેમ ગંધું માર્યું? તમોને સાંભળો રે ...?
- (૭) આપણી કૃષ્ણ-સુદામાની જોઈનાં રચાયાં ગીતો, - મુગટ-નંદાની જોડી, કોઈ ન શકે તોડી, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૮) નાનપણમાં ચોરી કરી ચીભડાની ને બીજે દી' પકડવા આવી ઠિકાદીમ પોલીસ, સંતાકુકરી કરી મને બચાવ્યો, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૯) પેલા પ્રતાપરાણાની (મારા મોટા શસુર થાય) રાતે ઝૂઢી ઊંચી દીવાલને ચોર્યાં હુતાસણીનાં છાણાં ને ચીભડાં, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૧૦) સ્વસ્તિક વાયામશાળાનો લેવા કબજો 'દાદાઓ' ને મૂક્યા ડિમતથી તગેડી, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૧૧) કિકેટ મેચો થાય ન થાય પૂરી ને કરતા મારામારી, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૧૨) 'જગદીશ'ને ઘેરીને નાખવા ટીબી, બેગા થપેલા તોકાનીઓને આપણો ચખાડ્યો મેથીપાક ને તગેડી મૂક્યા, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૧૩) બોરીવલી ક્રીતિ મંદિરે કરેલી કુસ્તી ને મચકોડાઈ મારી ડેક... હજુએ સાકી છે, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૧૪) મુંબઈમાં મેં આઓ ઠિન્ટરવ્યુ ને તમોએ કહું - જા તારી નોકરી થઈ ગઈ, ને મળી ગઈ નોકરી કામાણીમાં, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૧૫) મારા વરધોડામાં તમોએ પકડી ધોડાની લગામ ને કેરવ્યો દેમખેમ. ધોડાને રાખ્યો હતો કાબૂમાં, તમોને સાંભળો રે ...?
- (૧૬) લગ્નના દિવસે તમોએ પૂજયું તારાને કે તમને કહું બેન કે ભાભી? તારાએ કહું બેન કહેજો. કેવો અલોકિક, પવિત્ર અને વાતસલ્ય બરપૂર આપનો પ્રશ્ન! તમોને સાંભળો રે ...?

## ભાવગીત

(પ્રજ્ઞય શ્રી ગુરુદેવનાં ચરકોમાં સાદર અર્પણ)

- રમેશભાઈ પાઠક

(૧૭) (અમારા ધરમા) ઓમૃતું ચિત્ર-કોટે લગાવી કર્યા  
(અમારા) ભરપૂર ભંડાર અને ઝૂંપડીનો કોણો મહેલ!  
તમોને સાંભળો રે ...?

(૧૮) હું અને "તારા" દર્શન અને આશીર્વાદ વિના ન  
છોડતાં અમદાવાદ. હથને શુભ લગ્નમાં દીપા  
શુભાચિષ, તમોને સાંભળો રે ...?

(૧૯) ગ્રામ વર્ધની આપરમાં મે, તારાએ અને મીનાકીએ  
"અમો યાત્રાએ જઈએ છીએ" કહી આશીર્વાદ  
લીધા ને તારાએ કહું કે અમો અમારો અમૃત  
મહોત્સવ જીજવવાના છીએ અને અર્પણ કર્યો  
સ્મૃતિ-સિક્કો ને આપે તારાની નારી જોઈ કહું કે  
નારી સરસ છે, તમોને સાંભળો રે ...?

(૨૦) થઈ પૂરી અમારી યાત્રા ને કીધાં દાનપુર્ય ને  
તારાની થઈ પૂરી જીવનયાત્રા. આપે દીંઘ "અમર  
અંડ સૌભાગ્ય"નું આસન (૫૬) નાનેરી બેન  
તારાને, તમોને સાંભળો રે ...?

(૨૧) ભૂત-પ્રેતનો ભ્રમ ભાગવા અમારો, મને ને બળવંત  
ભહુને સાથે લઈને આપ, કાળી ચૌદશની રાને બાર  
વાયે હળવદના સ્માશાનમાં ગયા હતા અને અમને  
વહેમ-મુક્તન કર્યા હતા, આ બધું તમોને સાંભળો રે ...?

(૨૨) હળવદ સ્ટેશને આવતો વિદ્યાય દેવા હું અને આપ  
મને લેટી, કપાળ બટકાડી કુમકુમ ચાંદલો ચોડતા  
ને થાય અદશ્ય ગારી ત્યાં લગી "આવજો-  
આવજો" કરતા તે તમોને સાંભળો રે ...?

(૨૩) 'કાઠિયાવાડ રાજકીય પરિપદ' પ્રાંગધ્રામાં સાથે  
ફોટો પાઠ્યો, જે તમુંએ રાખ્યો છે સાચવીને તમોને  
સાંભળો રે ...?

(૨૪) મુંબઈ આવ્યા ને નિતુભાવાના ખાયા તા ધન્યા તેની  
અને હિમાલય-ગિરનારની વાતુમાં રાગી કરી  
પસાર, તમોને સાંભળો રે ...?

યોગનિષ્ઠ ઉત્તર આપે છે કે :

(૧) આ બધાંમાંથી અમૃત અમૃત મને સાંભળો રે ...  
અને અમૃત અમૃત હું વીસર્યો રે ... પણ

(૨) સોણ અને મેકવીસમા મશ્રમાં લખાયેલ પ્રસંગને હું  
કહી ના વીસર્યો રે ...! અને સો કોઈ તેને યાદ રાખજો  
રે ... યાદ રાખજો રે ... યાદ રાખજો રે ...

અમે ગુરુમંદિરીએ જઈશું,

ધર્મમેધની જતા કરીશું;

અમે અસ્તાની બાહુંડા એમના,

સ્લેટ, સમર્પજી ધરી દઈશું.

અમે ગુરુમંદિરીએ ...

અમે ભવરાણમાં ભટક્યા,

હવે ગુરુ-સહારો લઈશું;

અમે જ્યાનારાયણ બોલીશું,

ગુરુદેવને વંદન કરીશું.

અમે ગુરુમંદિરીએ ...

અમે સારી સમજ પામવા,

ધોગનિષ્ઠ પાસે જઈશું;

અમે જીવન પાવન કરવા,

ગુરુંગામાં નાહીશું;

અમે ગુરુમંદિરીએ ...

અમે સર્વ કલ્યાણના અથે,

ઓમ ગુરુના જાપ જપીશું;

અમે ગુરુપૂનમનો લધાવો,

ગુરુ ચરણે જઈને લઈશું.

અમે ગુરુમંદિરીએ ...

અમે મંગલ દર્શન કરવા,

ગુરુદેવનું ધ્યાન ધરીશું;

અમે ત્રિવિષ તાપે બળતા,

ગુરુદારે શીતળ થઈશું.

અમે ગુરુમંદિરીએ ...

## કેદારનાથજીનો પ્રસંગ યાદ આવે છે.

ગુજરાતમાં ગાંધીજીની વિધાપીઠના એક વખતના કુલનાયક શ્રી કિશોરલાલ મશરૂવાળાના તેઓ ગુરુ થાય. ધાર્યું હોત તો એક સંપ્રદાય ઊભો કરે તેવી સાધના, તેવી શક્તિ અને તેવા શિષ્યો. અંધ પિતાની સેવા કરતા હતા. થુંકવાની પિકદાની થુંકથી ભરાઈ ગયેલી. પિતાએ થુંકવાને તે માગી. કેદારનાથે પોતાના હાથનો ખોબો ધર્યો અને થુંક જીલ્યું. અંધ છતાં પિતાને તે ખબર પડી - ગળગળા થઈને બોલ્યા, “હજરો લોકો તારી ચરણ-વંદના કરે છે. તેથી તારી સેવા લેવાનો સંકોચ થાય છે. પણ અંધ છું, તેથી લાયાર છું.”

કેદારનાથજી કહે, “‘પિતાજી ! તમે અંધ નથી. તમારે તો આઠ આંખો છે. અમો ચાર ભાઈની આંખો તે તમારી જ છે ને !’”

(“જીવનસ્મૃતિ”ના સૌજન્યથી અંક - જાન્યુઆરી ૨૦૦૪, પૃષ્ઠ-૪૬)

આ વખતે રાષ્ટ્રપ્રમુખ શ્રી અબ્દુલ કલામે તેમના પ્રવચનમાં કહેલું કે મીઠાઈની છાબડી (ખાસ તહેવારોએ અપાતી ભેટ) પણ લાંચરુશવત છે. તેમના પિતાની ગેરહાજરીમાં કોઈ નાગરિક છાબડી આપવા આવ્યો. પિતા નમાજ પઢવા ગયેલા, માતા ઘરમાં નમાજ પઢતાં હતાં. પિતા આવ્યા ત્યારે પુત્રને કહ્યું : પોતે પંચાયતના પ્રમુખ છે તેથી આ ભેટ આવી છે. પિતાએ આ સ્વીકારવા માટે પુત્રને મારેલો; એ પિતાના સંસ્કારે આ વ્યક્તિ રાષ્ટ્રપ્રમુખ બની શકે છે.

(“જીવનસ્મૃતિ”ના સૌજન્યથી અંક - જાન્યુઆરી ૨૦૦૪, પૃષ્ઠ-૪૬)

## ॐ ગુરુ અં જપતાં જપતાં જીવીએ રે

-જ્યોતિષ પંજ્યા

ॐ ગુરુ અં જપતાં જપતાં જીવીએ રે,  
સાથે સાથે સોહમ્નો જ્રાપ જપાય, એ કેવી અલોકિક વાત જપાય,  
અં ગુરુ અં જપતાં જપતાં જીવીએ રે...  
ગુરુ યોગભિકૃતાને કીધો પાઠ, કરવા જગ તણો ઉદ્ઘાર;  
રટવા પ્રજ્ઞાવમંત્ર કરો જ્રાપ, ચીથ્યો સરલ ભાર્ગ અપાર રે, અં ગુરુ અં ...  
લઘુમાંથી ગુરુ થવાનો ઈલમ, સાચી સમજ તણો ગુરુ મંત્ર;  
સત્ય ને આહિસા કરો પરમ, દીધો સીધો પંથ પરમ રે, અં ગુરુ અં ...  
લોહી સહુ માણીમાત્રનું ચાંદું રે, કોઈ બેદ મળે નહીં જરાય;  
તો પછી હિંસા થા માટે થાય, આપીએ સન્માન સર્વ જીવને રે, અં ગુરુ અં ...  
શાસને પ્રશ્નાસ કેંદ્ર સ્મરણ, પાપ પુણ્ય તણું ન થાયે કરમ;  
તૂટે કરમ તણાં બંધન, શૂટે જનમના ફેરા અનંત રે, અં ગુરુ અં ...  
શિવના રોપથી ગુરુ ઉગારશે રે, ગુરુના રોપ તણો ન ઉપાય;  
તેથી શરણ સત્ત ગુરુનું લેવાય, ગુરુનો દોહ કદી નવ થાય રે, અં ગુરુ અં ...  
ગુરુદેવ અંજનથલાકા શાનની રે, નિસ્તેજ નેત્રોમાં અંજલય;  
વળી જો મહેર આપની થાય, તો તો પદ્મરિપુ ભાગી જ્યા રે, અં ગુરુ અં ...  
જીવ તો શિવના મિલને જ્યા રે, જો શિવ સંકલ્પ મનનો થાય;  
'જ્યોતિ' જાગે મનની માંદ, તો તો ભવસાગર તરાય રે, અં ગુરુ અં ...

## ઓ જટાધારી, ભેખધારી યોગભિકૃતું

-જ્યોતિષ પંજ્યા

(સાધી)

જિજ્ઞાસુને પારસી પીયુષ, પડે પીણું છે વિષ;  
'જ્યોતિષ' સફર અધ્યાત્મની, કરજો પૂરી, હે ઈશ !  
ઓ જટાધારી, ભેખધારી યોગભિકૃતું, પ્રભુ યોગભિકૃતું;  
ઓમ્ભૂપરિવારમાં સૌનો છે મા ને બાપ તું ...  
ઓમ્ભૂપરિવારને વિષે શાન જે દીંઘ,  
અગાધ છે, અસીમ છે, અનંત છે કીંઘ,  
સૌ માણીમાત્ર તેમાં સમાવિષ્ટ છે, પ્રભુ સમાવિષ્ટ છે,  
સર્વનું રક્ત તો છે એક સર્વનું ... ઓ જટાધારી ...  
ભજન, કુરુલિયા ને મંત્રો તે દીપા,  
તે થકી અનેકનાં છે કામ તે કીંઘ,

'આહિસા પરમોદર્મ' બોધ તે દીધો, પ્રભુ બોધ તે દીધો,  
ગેબથી નિર્જર જરાવી પાઠ પક્ષ દીધો ... ઓ જટાધારી ...  
મંથન યોગસૂત્રો તણું તે છે જે કીંઘ,  
તે થકી અમોદે છે પીયુષ પક્ષ પીણું,  
મુક્તા-શાંતાની જે રચના છે કરી, પ્રભુ રચના છે કરી,  
શિવવત્ત અસ્વાસ્ય વિષ તે છે લીધું ... ઓ જટાધારી ...  
જગત: સુખાયનું તે જડાણું છે બીહુ,  
આતમનો હિતાય પક્ષ તેમાં છે ભાયું,  
સ્વાધ્યાય-ગુરુમહિમા તણો મર્મ જે કથો, પ્રભુ મર્મ જે કથો,  
મોક્ષ, કેવલ્ય તણો પંથ તે ખરો ... ઓ જટાધારી ...

जीश्वर का बोधक (नाम) प्रणव/ओम् है।



(सामिकाद के योगों का मानवाद)

- (२४) कलेश, कर्म, कर्मफल और वासना जिसमें नहीं है ऐसा पुरुषविशेष/चेतनविशेष जीश्वर है।
- (२५) जीश्वर संयोगी सर्वज्ञ है।
- (२६) जीश्वर पूर्वकाल के गुरुओं के भी गुरु है और काल की मर्यादा से (जन्म—मृत्यु से) पर है।
- (२७) जीश्वर का नाम प्रणव/ओम् है।
- (२८) अर्थ के विन्तन सहित ओम् का जप करना।
- (२९) चिन्तन सहित जप करने से अन्तरायों का अभाव और आत्मसाक्षात्कार होता है।

प्राप्तिभान : ओम् परिवार, १/३, वीतामडगार, नालंडपुरा, अहमदाबाद-३८० ०९३।

### ● द्रष्टव्याएः उद्देशो :-

- (१) सर्वव्यापक परम सूक्ष्म योग्यता के जेनुं नाम मणिव (ओम् -ॐ) छे तेनी भटीति बहुजनसमाजने करावाए भयत्तन करवो। (२) 'योग' नो भयार, भसार अने संशोधन करवा भयत्तन करवो। (३) समाजनुं नेतिक धोरण शिंचु लाववा भाटे आध्यात्मिक ज्ञानों साहित्य द्वारा भयार अने भसार करवालो भयत्तन करवो। (४) आ उपरांत बहुजनहिताय-बहुजनसुखाय'ने लगतां कार्यों जेवां के केलवणी, तणीजी सारवार वगेरे करवा माटे भयत्तन करवो।

**PRINTED BOOK**

Registrar of News Papers of India under Regd.No.48770/90  
L-5/131/QTY/34/90-91

આધિકસંસ્થાપક તથા આધ્યાત્મિક વડી

પ. પુ. ગુરુદેવ શ્રી પોગભિકુજી

PRINTED & PUBLISHED BY :-

Dr. S. S. Bhikshu for  
AUMGURU PREMSAMARPANDHYANBHIKSHU PARIVAR TRUST

3B, Paliajnagar Society, Naranpura, Ahmedabad - 380 013.

Printed at : Shree Graphics, Navrangpura, Ahmedabad.

Hon. Editor : Naishadh Vyas

(Reg. No. E/416 Date 11-5-81)

I.T. Exe. U/S-80 G (5) No. H.O. III/33 (821) 2000-01 Up to MARCH-2005.

To,

**લખાજમ :-**

વાર્ષિક સંખ્ય (ભારતમાં) ...રૂ. 30-00  
આજુવન સંખ્ય(ભારતમાં) ...રૂ. 400-00  
વાર્ષિક સંખ્ય (પરદેશમાં) ...૧૫ \$  
આજુવન સંખ્ય(પરદેશમાં) ...૧૫૧ \$

**લખાજમ મોકલવાનું તથા**

“રાતમભરા”ને લગતો પગવ્યવહાર  
કરવાનું સ્થળ :-

(૧) ડૉ. સોમાલાઈ એ. પટેલ

૩/બ, પલિયાનગર  
સેન્ટ એવિયર્સ હાઇસ્કૂલ રોડ,  
નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩.

(૨) નૈધાલાઈ શી. વ્યાસ

“ટ્વાશ્રય”,  
૩, ગંગાધર સોસાયટી,  
રામબાગ પાછળ, મણીનગર,  
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૮.

**સૂચના :-**

(૧) લખાજમ ચેક દ્વારા અથવા મનીઓર્ડ  
દ્વારા “ઓ. પ્રે. પ. દ્રસ્ટ”ના નામે  
મોકલવું. સાથે આપનું પૂર્ણ નામ,  
સરનામું શુદ્ધ અકારોમાં લખી  
મોકલવું.

(૨) જે સંખ્યનાં રહેણાણનાં સ્થળ  
નદલાયાં હોય તેમણે તેમના નવા  
રહેણાણનું પૂર્ણ સરનામું લખી મોકલવું  
જેથી વ્યવસ્થાપકોને અંક મોકલવામાં  
સરળતા રહે.

**પ. પુ. ગુરુદેવ શ્રી પોગભિકુજી**  
**સાથેના સંસ્મરણો તથા પ્રેરક**  
**પ્રસંગો આવકાર્ય છે.**