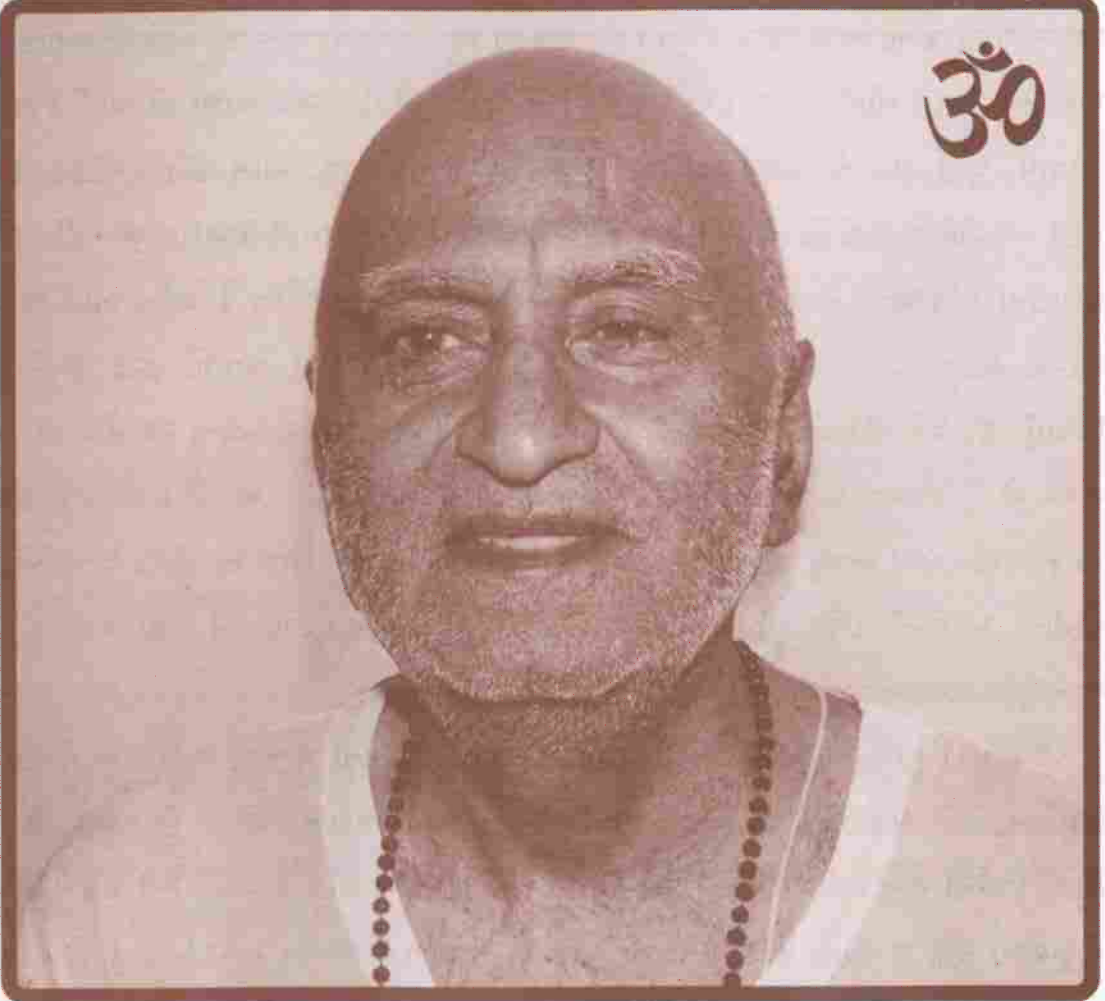


॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

# रुतभिरा

आत्मनो हिताय जगतः सुखाय



‘योग’ त्मिक्षा लावीओ, ‘त्मिक्षु’ जनी गुरुद्वार;  
मुमुक्षु जइर पामशे, सौनो मुजमां भाग.

## : ઓછામાં ઓછા બે બાળકો :

“બે બાળકો બસ” એ સૂત્ર સામે અમારું સૂત્ર છે કે “ઓછામાં ઓછાં બે બાળકો.” દરેક ગૃહસ્થને ઓછામાં ઓછાં બે બાળકો તો જોઈએ જ, પછી તે પુત્ર હોય કે પુત્રી તેની સાથે કાંઈ નિસ્બત નહીં, એવી અમારી માન્યતા છે. આપણાં માતા-પિતાએ આપણને જન્મ આપીને તેમનું પિતૃઋણ તેમણે અદા કર્યું. તેથી કુટુંબનો તંતુ આગળ ચાલે અને ઘડપણમાં પણ ટેકો રહે. આપણે પણ બાળકને જન્મ આપ્યો તે સારી વાત છે. પણ જો એક જ બાળક હોય તો આપણી હયાતી ન રહે પછી તેનું કોણ ? લોહીની સગાઈથી બંધાયેલું તેનું કોણ ? લોહીના સંબંધવાળાં તો ભાઈ કે બહેન જ કહેવાય. પુત્રી હોય તો સાસરે જાય અને પુત્ર હોય તો વહુ લાવે. આમ પતિ-પત્નીરૂપે બે થયાં. પરંતુ આ રીતે બે થયાં તે તો સામાજિક નિયમના આધારે થયાં, લોહીની સગાઈએ નહીં. લોહીની સગાઈમાં પતિ-પત્ની ન આવે તેમાં તો માત્ર ભાઈ-ભાઈ બહેન-બહેન કે બહેન-ભાઈ જ આવે. આપણે શ્રીકૃષ્ણને ભગવાન ગણીએ છીએ પરંતુ તેમના કાંતિકારી આદર્શો તરફ ક્યારેય નથી વિચાર્યું. દર વર્ષે નીકળતી રથયાત્રામાં શ્રીકૃષ્ણ, બલભદ્ર અને બેન સુભુદ્રાના રથ હોય છે. આ શું સૂચવે છે ? રથયાત્રામાં ભાઈની જોડે બહેન હોય છે, પત્ની નહીં, આ રીતે લોહીની સગાઈનું મહત્ત્વ દર્શાવવામાં આવ્યું છે. માટે ગૃહસ્થીને ઓછામાં ઓછાં બે બાળકો તો હોવાં જ જોઈએ, જેથી લોહીની સગાઈની દૃષ્ટિએ તેઓ એકલાં ન રહે અને પરસ્પર હૂંફમાં રહે. આ વહેવારુ સત્યને ધ્યાનપૂર્વક સમજીએ.

“પોતાના બાળકમાં અડધું લોહી પોતાનું અને અડધું પોતાની પત્નીનું છે પણ ભાઈ-બહેન, કે ભાઈ-ભાઈ કે બહેન-બહેનમાં તો માતા-પિતાનું બરાબર બરાબર લોહી છે. પણ જો “એક લોહી”વિષેની વાત તાત્વિક રીતે - આધ્યાત્મિક રીતે સમજવી હોય તો એમ કહી શકાય કે તમામ મનુષ્યોમાં એક જ લોહી છે ; અને તેને પણ વધુ વિશાળ - વ્યાપક અર્થમાં કહેવું હોય તો કહી શકાય કે જીવ તમામમાં એક જ લોહી છે. કારણ કે જીવ તમામમાં ચૈતન્ય એક જ છે અને તેથી લોહી પણ એક જ છે.

॥ ॐ ॥  
॥ तस्य वाचकः प्रज्ञवः ॥

## भ्रतम्भरा

(भ्रतम्भरा એટલે અનુભવયુક્ત સત્યથી ભરેલું)

(બહુજનહિતાય - બહુજનસુખાય)

વર્ષ - ૨૩ (જાન્યુઆરી, ફેબ્રુઆરી, માર્ચ)

VOL - XXIII 2006-2007

ISSUE - III

માનદ્ તંત્રી - નૈષઘ વ્યાસ

સંકલન : સદ્ગુરુસમર્પણભિક્ષુ

## હાર્દિક શ્રદ્ધાંજલિ



દેહધારણ  
તા. ૧૫-૭-૪૪

દેહ વિસર્જન  
તા. ૧૪-૧૦-૦૬

પૂ. શ્રી. ગુરુદેવના અને સમસ્ત ઓમ્પરિવારના પરમ લાડીલા શ્રી પંકજભાઈ જમનાદાસ શાહ (શ્રી ગુરુપાદપંક) તા. ૧૪-૧૦-૦૬ના દિવસે ઓમ્પુરીવાસી થયા છે. કદાચ અહીં કરતાં ત્યાં તેમની જરૂર વધુ હશે.

બુદ્ધિપૂર્વકની શ્રદ્ધા સાથે તેઓશ્રી પૂ. ગુરુદેવના અનન્ય પ્રેમી હતા. છેક છેલ્લી ઘડી સુધી તેઓ ગુરુમય જ - ગુરુદેવ સાથેના પ્રસંગોની વાતોમાં જ મગ્ન - રહ્યા. તેઓશ્રીએ પૂ. ગુરુદેવના પ્રેમામૃતને તત્ત્વજ્ઞાનામૃતને ખૂબ પીધું-પચાવ્યું અને તેમના સંપર્કમાં આવનાર સૌ કોઈને તે અમૃત પિવડાવીને પરિતૃપ્ત કરી દીધા. તેમનો પૂરો પરિવાર પણ તેમની આગવી સમજણ અને પ્રભુકૃપાથી ગુરુમય જ છે.

'સુખમાં છકવું નહીં અને દુઃખમાં હારવું નહીં' તે તેમનો તથા તેમના પરિવારનો ગુરુમંત્ર હતો - છે. પૂ. ગુરુદેવના 'સર્વજીવ-કલ્યાણ'ના કાર્યમાં તન-મન-ધન-વિચાર-વાણી-વર્તનથી તેઓ જેવા અર્પિત હતા અને તેમનો વિશાળ કુટુંબ પરિવાર અર્પિત છે તેવા આપણે પણ બનવાનો સંકલ્પ કરીને તેમને સાચી શ્રદ્ધાંજલિ-પ્રેમપુષ્પાંજલિ આપીએ.

સમસ્ત ઓમ્પરિવાર વતી ડૉ.સ.સ.ભિક્ષુના

જય ઓમ્ગુરુદેવ - જય નારાયણ

(પૂ. ગુરુદેવશ્રીના આદેશથી)

તા. ૨૨-૦૯-૦૬

- (૧) સંતાન, પોતાના માતાપિતાનો પુનર્જન્મ છે.
- (૨) સંતાન, પોતાના માતાપિતાનું અમરપણું છે; માતાપિતાનું શરીર છૂટી ગયા પછી પણ માતાપિતા સંતાનના શરીર દ્વારા જીવિત જ છે.
- (૩) સંતાનના આવિર્ભાવ દ્વારા જ પ્રાણીજગતનો વંશતંતુ કાયમ રહે છે.
- (૪) જો સંતાનનો આવિર્ભાવ સદંતર અટકી જાય તો પ્રાણી-જગતનું અસ્તિત્વ પણ સમાપ્ત થઈ જાય.

## પાતંજલ યોગદર્શન - સમાધિપાઢ

(“મુક્તા” પુસ્તકમાંથી સાભાર)

- યોગમિત્રુ

પતંજલિ મુનિરચિત પાતંજલ યોગદર્શનના સમાધિપાઢ વિષે આપણે સમજણ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છીએ. જાન્યુઆરી-૨૦૦૬ના અંકમાં “મુક્તા” પુસ્તકના - સમાધિપાઢનાં અગિયાર સૂત્રો વિષે સમજેલા. આ અંકમાં તે અગિયાર સૂત્રો વિષે ટૂંકી સમજણ આપી આગળ વધીએ.

અથ યોગાનુશાસનમ્ - યોગશાસ્ત્રનો પ્રારંભ થઈ રહ્યો છે. કોઈપણ સામાન્ય કાર્યનો પ્રારંભ કરતાં પહેલાં પણ આપણે કોઈ મંગલકારક કે ઈશ્વરવાચક શબ્દનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. તો, આ તો યોગશાસ્ત્રનો પ્રારંભ થઈ રહ્યો છે એટલે અહીં પણ મંગલવાચક શબ્દ “અથ”નો ઉપયોગ કર્યો. બીજો શબ્દ “અનુશાસનમ્” છે. આ શબ્દના ઉપયોગ દ્વારા પતંજલિ મુનિ પોતે કેટલા વિનમ્ર અને નિરહંકારી હતા, તેનો આપણને પરિચય મળે છે.

યોગચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ = ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધને યોગ કહેવામાં આવે છે. યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિનિરોધ કરવાનાં સાધનો, ઉપાયો, માર્ગો, યુક્તિ-પ્રયુક્તિઓ. યોગ એટલે કમેકમે સ્થૂળતામાંથી સૂક્ષ્મતામાં જવું, બહિર્મુખ ઈન્દ્રિયોને અંતર્મુખ કરવી. યોગ એટલે કે પ્રાણ-અપાનનું, ઈડા-પિંગલા નાડીઓનું, શિવ-શક્તિનું મિલન. યોગ એટલે વ્યષ્ટિવિદ્યુતનું સમષ્ટિવિદ્યુત સાથે સંધાણ કરી દેવું, શ્વાસોશ્વાસની લયતા સાધી શરીરની શીતોષ્ણતાની વિપ્રમતા ટાળીને સદા નીરોગી રહેવું; સંપૂર્ણ નિર્વાસિનિકતા કેળવીને અંક શરીરમાં જ રહેલા રજ-વીર્યને પરસ્પરમાં પચવા દઈને અજરપણાના સાચા રહસ્ય(વજ્રોલી મુદ્રાના સાચા રહસ્ય)ને પામવું વગેરે... વગેરે...

તદા દ્રષ્ટુઃ સ્વરૂપેઅવસ્થાનમ્ - તે વખતે

(વૃત્તિઓના નિરોધ વખતે) દ્રષ્ટા (જીવાત્મા) 'સ્વ'માં સુસ્થિર હોય છે. આ અવસ્થાને યોગશાસ્ત્રમાં 'કૈવલ્ય' કહેવામાં આવે છે. કૈવલ્ય અવસ્થાને જુદા જુદા દેશકાળમાં અને જુદા જુદા આત્માઓ દ્વારા ભિન્ન ભિન્ન રીતે વર્ણન કરવામાં આવી છે. મીઠા, મુક્તિ, કેલાસ, અક્ષરધામ, રાજયોગ, સમાધિ, ઉન્મત્તિ, મનોન્મત્તિ, અમરત્વ, લય, તત્ત્વ, શૂન્યાશૂન્ય, પરમપદ, અમનષ્ક, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવનમુક્તિ, સહજ, તુરીય, ઓઘડઘાટ, સાકેત; આમ પાર વિનાના શબ્દો એના માટે વપરાયેલા છે.

વૃત્તિસારૂપ્યમિતરગ - ઈતર (વૃત્તિનિરોધ સિવાયની) અવસ્થામાં (જીવાત્મા) વૃત્તિના સ્વરૂપવાળો હોય છે. ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ ના હોય ત્યારે દ્રષ્ટા વૃત્તિઅનુરૂપ હોય છે. વૃત્તિઓ પાંચ પ્રકારની છે.

વૃત્તયઃ પંચતથ્ય કિલષ્ટાકિલષ્ટાઃ - પાપ અને પુણ્યના ભેદવાળી વૃત્તિઓ - પ્રમાણ, વિષયવૃત્તિ, વિકલ્પ, નિદ્રા, સ્મૃતયઃ; પાંચ પ્રકારની છે. તેમનાં નામ છે - પ્રમાણવૃત્તિ, વિષયવૃત્તિ, વિકલ્પવૃત્તિ, નિદ્રાવૃત્તિ અને સ્મૃતિવૃત્તિ.

પ્રત્યક્ષાનુમાનાગમાઃ પ્રમાણાનિ - પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ - આ ત્રણના સમૂહને પ્રમાણવૃત્તિ કહેવામાં આવે છે. કોઈપણ વાતને સિદ્ધ-સાબિત કરવા માટે તેના પ્રમાણની, તેની સાબિતીની જરૂર પડે છે, જે ત્રણ પ્રકારે આપી શકાય છે. પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ સ્થૂળ પદાર્થો માટે આપી શકાય છે, સૂક્ષ્મ પદાર્થો માટે આપી શકાતું નથી. સ્થાપિત નિયમોના આધારે આપણે જે અનુમાન

કરીએ છીએ તે અનુમાન પ્રમાણ છે. જેમકે જ્યાં પુમાડો છે ત્યાં અગ્નિ છે. ધડો છે તે તેનો ધડનારો અવશ્ય હોય જ, તેમ જગત છે તે જગતકર્તા (ઈશ્વર) અવશ્ય હોય જ. આ બંને અનુમાન પ્રમાણના સુંદર દાખલા છે. જ્યાં પ્રત્યક્ષ કે અનુમાન પ્રમાણો પહોંચી ના શકે ત્યાં આગમ પ્રમાણ પહોંચી શકે છે. આમજનોના અનુભવોનો સંગ્રહ આગમ પ્રમાણ કહેવાય. શ્રદ્ધેયજનોએ સૂક્ષ્મ જગત વિષે જે કોઈ અનુભવ કર્યો અને પ્રછી તેમણે તેને ભાષા દ્વારા રજૂ કર્યો, પુસ્તકો દ્વારા સંગ્રહ કર્યો તેનું નામ આગમ પ્રમાણ.

વિષયવૃત્તિ મિથ્યાજ્ઞાનમતદ્રૂપપ્રતિષ્ઠમ્ - અતદ્રૂપતામાં પ્રતિષ્ઠિત થયેલા જ્ઞાનને વિષયવૃત્તિ કહેવામાં આવે છે. દોરડામાં દોરડું દેખાવું તે તદ્રૂપ જ્ઞાન થયું, પરંતુ દોરડામાં સાપ દેખાય કે કોઈ બીજું દેખાય ત્યારે તે જ્ઞાન અતદ્રૂપ થયું કહેવાય. અતદ્રૂપ જ્ઞાન અર્થાત્ ખોટા-મિથ્યા જ્ઞાનને વિષયવૃત્તિ કહે છે. તેનો નાશ કરવા સાચા જ્ઞાનની, સાચી સમજણની જરૂર છે. જીવનવ્યવહારમાં વાણીયે ભ્રમણા-ભૂલોનો ભોગ બનીને કલ્પિત ત્રાસ ભોગવતા હોઈએ છીએ. શાના કારણે? મિથ્યા જ્ઞાનના કારણે. શરીરને આત્મા સમજવો, કે વિષતુલ્ય વિષયોને અમૃતતુલ્ય, સમજવા કે અમૃતતુલ્ય સંયમને વિષતુલ્ય સમજવો તે પણ સૂક્ષ્મ દ્રષ્ટિએ જોતા અતદ્રૂપપ્રતિષ્ઠમ્ જ્ઞાન જ કહેવાય.

શબ્દજ્ઞાનાનુપાતી વસ્તુશૂન્યો વિકલ્પઃ - શબ્દોચ્ચારથી એમ લાગે કે કોઈક વસ્તુ છે, પણ હોય કંઈ જ નહીં. તેને વિકલ્પવૃત્તિ કહેવામાં આવે છે. આનું નામ શબ્દભ્રમ. શબ્દ બોલતાં એવો ભ્રમ

થાય કે કાંઈક છે પણ હોય કાંઈ જ નહીં જેમકે સસલાનાં શિંગડાં, આકાશનું પુષ્પ, વાંઝણીનો પુત્ર વગેરે. મૂલો નાસ્તિ કુતઃ શાખા. મૂળ જ નથી ત્યાં ઝાડ, શાખાઓ, ફળો આવ્યાં ક્યાંથી? આ બધું ગૃધ્રગૃધ્યા.

અભાવપ્રત્યયાલંબનાવૃત્તિર્નિદ્રા - અભાવના જ્ઞાનનું આલંબન કરવાવાળી વૃત્તિને નિદ્રાવૃત્તિ કહેવામાં આવે છે. નિદ્રા એટલે ઊંઘ. જાગૃત, તંદ્રા કે સ્વપ્ન અવસ્થા કરતાં નિદ્રા અવસ્થામાં શરીરને વધુ આરામ મળે છે એ આપણે સૌ અનુભવીએ છીએ. રાત્રે બરાબર ઊંઘ આવી ગઈ હોય તો સવારે તાજામાજા થઈને ઊઠીએ છીએ. સમાધિમાં જેવો આરામ શરીરને મળે છે તેવો પૂર્ણ આરામ ઊંઘમાં પણ નથી મળતો. સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે આખા જીવનનો અને બધા જન્મોનો થાક ઊતરી જાય છે.

અનુભૂતવિષયસમ્પ્રમોષઃ સ્મૃતિઃ - અનુભવેલા વિષયોની યાદને સ્મૃતિવૃત્તિ કહે છે. જે જે વિષયો ભોગવ્યા હોય તે ન ભુલાય, તે તમામ સ્મૃતિમાં રહી જાય તેનું નામ સ્મૃતિ છે.

તો આમ, આપણે ચિત્તવૃત્તિઓને સમજ્યા. યોગનો મુખ્ય અર્થ છે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ. નિરોધ એટલે અભાવ. અભાવ ક્યારે શક્ય બને? જ્ઞાનેન્દ્રિયો સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત હોવા છતાં વિષયોને સ્વીકારે જ નહીં. આમ થાય ત્યારે યોગ થયો કહેવાય. “ચિત્ત” એમ બોલતાંની સાથે જ “ધેરાયેલું ચિત્ત” એમ સમજી લેવાનું છે. કેમકે ધેરાયેલું ના હોય ત્યારે ચિત્ત, ચિત્ત જ નથી રહેતું. ત્યારે સ્વરૂપ જ હોય છે. ચિત્તનું અસ્તિત્વ એટલે

વિષયોનાં પ્રતિબિંબો જ, જગતનું તદ્દુપપણું જ, લાગણીમયતા અને ભાવનામયતા જ. એ સિવાય ચિત્તનું સ્વતંત્ર કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી.

મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એક જ શક્તિનાં, એક જ સત્તાનાં જુદાં જુદાં નામો છે, એ શક્તિ દ્વારા જ્યારે ચિત્તન થાય છે ત્યારે તે ચિત્ત, મનન થાય છે જ ત્યારે તે મન, નિર્ણય લેવાય છે ત્યારે તે બુદ્ધિ અને સ્વઅસ્તિત્વના અનુભવમાં રમમાણ થવાય છે, ત્યારે તે અહંકાર કહેવાય છે. અસ્તુ.

ઉપર જે પાંચ વૃત્તિઓને વિસ્તારપૂર્વક કહેવામાં આવી તેના નિરોધનો ઉપાય બારમું સૂત્ર બતાવી રહ્યું છે.

અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધઃ ॥૧૨॥

ભાવાર્થ : અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તેનો (વૃત્તિઓનો) નિરોધ થાય છે.

વિસ્તાર : તન્નિરોધઃ એટલે કે તેનો નિરોધ થઈ શકે છે? શાના દ્વારા? અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા. અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી પાંચે વૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ શકે છે, તો હવે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય શાને કહેવામાં આવે છે તે સમજવું જોઈશે. કોઈપણ વસ્તુની પ્રાપ્તિ માટે, કોઈપણ પ્રકારની જાણકારી માટે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય અમોઘ સાધન છે, નિષ્ફળ ન જાય એવા ઉપાયો છે. આધ્યાત્મિક, આધિદૈવિક કે આધિભૌતિક; કોઈપણ પ્રકારની સફળતા માટે આ બંને સાધનો અતિ ઉપયોગી છે. આ બંને દ્વારા વૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ શકતો હોય તો આ બંનેને બરાબર સમજવા જોઈએ. કારણકે વૃત્તિઓનો નિરોધ કરીને “તદા દ્રષ્ટુઃ

સ્વરૂપે અવસ્થાનમ્"ની અવસ્થિતિને અનુભવી શકાય છે. આપણે પણ વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવા માટે અભ્યાસ કરવો પડશે અને વૈરાગ્ય કેળવવો જોઈશે, તેથી આ બંનેને તાત્વિક રીતે જાણવા જોઈએ. હવે અભ્યાસ માટે તેરમું સૂત્ર આવે છે.

તત્ર સ્થિતૌ યત્નઃ અભ્યાસઃ ॥૧૩॥

ભાવાર્થ : તેમાંથી (વૃત્તિરહિત થવાની) સ્થિતિ માટે જે પ્રયત્ન કરવો તે અભ્યાસ કહેવાય છે.

વિસ્તાર : તેમાંથી, એટલે કે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય એ બેમાંથી અભ્યાસ તેને કહેવામાં આવે છે કે જેમાં વૃત્તિરહિત થવાનો - સ્વરૂપસ્થ થવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

સ્વરૂપસ્થ થવા માટેનો યત્ન-પ્રયત્ન-કોશિષ તેનું નામ અભ્યાસ. આપણે જે કાંઈ પ્રાપ્ત કરવું છે તે જ્યાં સુધી પ્રાપ્ત ના થાય ત્યાં સુધી ફરીફરીને પ્રયત્ન-પુરુષાર્થ કરવો તેનું નામ અભ્યાસ છે. ચાહે એક દિવસ, કે એક મહિનો, કે એક વર્ષ, કે એક જન્મ, કે ચાહે અનેક જન્મો સુધી પ્રયત્નો કરતાં રહેવું પડે. પરંતુ જ્યાં સુધી જે મેળવવું છે તે પ્રાપ્ત ના થાય ત્યાં સુધી, વિના કંટાળ્યે યત્ન કર્યે રાખવો તેનું નામ અભ્યાસ છે. અભ્યાસની મહત્તા જબરજસ્ત છે.

અભ્યાસની મુદત કાંઈ બાંધેલી નથી. જ્યાં સુધી વૃત્તિનિરોધમાં સફળ ના થઈ શકીએ, જ્યાં સુધી સ્વરૂપસ્થ થવામાં સફળ ના થઈ શકીએ, જ્યાં સુધી સ્વરૂપાવસ્થાને ઈચ્છા મુજબ લંબાવી ના શકીએ ત્યાં સુધી તેના માટે યત્ન-પ્રયત્ન કર્યે રાખવો જોઈએ. પ્રયત્નથી શું પ્રાપ્ત નથી થતું?! કેવી આશ્ચર્યકારક સફળતાઓ મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે

તેનું સાકાર રૂપ સરકસના ખેલોમાં જોવા મળે છે. હાલનું ભૌતિક વિજ્ઞાન તો અભ્યાસ દ્વારા મળતી સફળતાની જીવતી-જાગતી સાબિતી છે. યોગ તો મોક્ષરૂપી દિવ્ય સંપત્તિના ભંડારો ઉદારપણે ઉન્મુક્ત કરી દે છે.

યમ, નિયમ વગેરે આઠેય અંગોનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન એ પણ એક પ્રકારનો અભ્યાસ જ છે.

અભ્યાસને સ્થિર કરવા માટે શું કરવું?

સતુદીર્ઘકાલનૈરન્તર્યસત્કારાસેવિતો દૃઢભૂમિઃ ॥ ૧૪ ॥

ભાવાર્થ : લાંબા સમય સુધી, અખંડપણે અને આદરપૂર્વક પાલન કરવાથી તે (અભ્યાસ) પરિપક્વ થાય છે.

વિસ્તાર : અભ્યાસને દૃઢભૂમિ કરવા માટે, તેનું વિસ્મરણ ના થાય અને તે સુસ્થિર થાય તે માટે શું કરવું જોઈએ? તે માટે દીર્ઘકાળ સુધી, અંતર પાડ્યા સિવાય અને સત્કારપૂર્વક તેનું સેવન કરવું જોઈએ. સેવિતો એટલે સેવન કરવું, અર્થાત્ તેનું પાલન-આચરણ કરવું જોઈએ. તેનું પાલન-આચરણ કઈ રીતે કરવું? તેના માટે 'દીર્ઘકાળ સુધી, અંતર પાડ્યા સિવાય અને સત્કારપૂર્વક' આ ત્રણ શરતો મૂકી છે. કાંઈ પણ પ્રાપ્ત કરવા માટે યત્ન કરવો પડે છે. યત્ન કેવો હોવો જોઈએ? 'દીર્ઘકાળ' એટલે કે લાંબા સમય સુધીનો અને 'નૈરન્તર્ય' અભ્યાસ કરવો એટલે કે વચ્ચે અંતર ના પડવું જોઈએ. ચાર દિવસ અભ્યાસ કરીએ અને પંદર દિવસ ના કરીએ તો તે અંતર પડ્યું કહેવાય. જો અંતર પડે તો ફળની પ્રાપ્તિ ના થાય. કોઈપણ પ્રકારનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ ત્યારે તેને વચ્ચે મૂકી દઈએ, તો પછી તેને ફરી શરૂ કરીએ ત્યારે ઘણું કઠિન પડે છે; જેટલું તૈયાર કરેલું

હોય તેને કરી તાજું કરવા માટે ઘણો સમય અને શ્રમ લાગી જાય છે. જો તેને વચ્ચે છોડી દેતા નથી તો ઘણી સરળતા થઈ જાય છે. જે નદીઓ અખંડપણે વહે છે તેમનું પાણી ગંધાતું નથી, તેમાં જીવજંતુ પડી જતા નથી અને જે નદીઓ અમુક સમયે જ અખંડ વહે છે અને પછી તેનો પ્રવાહ રોકાઈ જાય છે તો તેમાં લીલ બાગી જાય છે, તેમાં જંતુઓ પડી જાય છે, તેમાં દુર્ગંધ પેદા થઈ જાય છે.

આમ, અભ્યાસને જો આપણે મૂકી દઈએ તો તે આપણને મૂકી દે છે. આપણે તેને પાંચ દિવસ મૂકીએ તો તે આપણને પંદર દિવસ મૂકી દે છે. નદીની મહાનતા શા કારણે છે? ગંગા, જમુના આદિ નદીઓને અતિ પવિત્ર શા માટે કહેવામાં આવે છે? કારણ કે તેમાં નિર્મળ અને પવિત્ર જળ ભરેલું છે તેથી. નિર્મળ અને પવિત્ર જળનું કારણ શું છે? તેનું નૈરન્તર્યપણું-અખંડપણું. નદીઓનો પ્રવાહ અખંડ રહ્યા કરે છે. ગંગા નદી હિમાલયમાંથી નીકળે છે. હિમાલયમાં અનેક પ્રકારની દિવ્ય ઔષધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. એ બધી દિવ્ય ઔષધિઓને સ્પર્શીને ગંગાજળ આગળ વધે છે તેથી દિવ્ય ઔષધિનો અર્ક તેમાં ભળે છે. તેની પવિત્રતાનું આ પંજા એક કારણ છે અને બીજું કારણ તેનું અખંડપણું.

આ કેદારેશ્વર મહાદેવની આજુબાજુ જે ઝરણાંઓ વહે છે તે કલકલ કરતાં કેવાં નિરંતરપણે બારે માસ અને ચોવીસે કલાક વહ્યા કરે છે! તેથી તેનું પાણી કેટલું બધું શીતળ, મીઠું અને દુર્ગંધ વિનાનું છે! પણ આ ચોકડીમાં જે પાણી ઢોળાય છે તે જો એક દિવસ પણ પડ્યું રહે તો તેમાં જંતુ પડી

જાય છે અને દુર્ગંધ આવવા લાગે છે. પરંતુ નદીનું પાણી ચોવીસે કલાક અને બારે મહિના ભરેલું રહેવા છતાં તેમાં ગંદકી થતી નથી કેમકે તેનો પ્રવાહ તૂટ્યા વિનાનો છે. અસ્તુ.

સાવાપાનીપૂર્વક કરેલા પુરુષાર્થ-પ્રયાસને અભ્યાસ કહેવામાં આવે છે. પુરુષાર્થ અંતર પડ્યા વિનાનો હોવો જોઈએ. સાધના માટે જે અભ્યાસ કરવાનો છે તે અખંડ હોવો જોઈએ. તો તે અચૂક સફળતા આપે, વચ્ચે વચ્ચે જો તેમાં તૂટ પડે તો તે ગંધાઈ જાય. ગંધાઈ જાય એટલે જેમ ભંધિયાર પાણી ગંધાઈ જાય છે તેમ નહીં. ગંધાઈ જાય એટલે કે તે ભૂલી જવાય છે. જે જાતનું ફળ જોઈતું હોય તે પ્રાપ્ત ન કરી શકીએ અને તે અપૂરો અને અપૂરો રહ્યા કરે. આપણે તેને પાંચ દિવસ મૂકી દઈએ તો તે આપણને પંદર દિવસ મૂકી દે. અને એમ કરતાં કરતાં આખરે એ ભૂલી જવાય અને છેવટે સાવ મુકાઈ જાય.

તો આમ, અભ્યાસમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટેની 'દીર્ઘકાળ' અને 'નૈરન્તર્ય' નામની બે શરતો સમજ્યા. હવે ત્રીજી અને મુખ્ય શરત 'સત્કારાસેવિતો' ને સમજીએ.

પ્રયત્નનું સેવન-આચરણ સત્કારપૂર્વકનું હોવું જોઈએ, પ્રેમપૂર્વકનું રાખવું પડે. દીર્ઘકાળ અને અંતર પડ્યા વિનાનો અભ્યાસ તો કરતા હોઈએ, પરંતુ જો વેડપૂર્વક કરતાં હોઈએ તો તેમાં સફળતા મળી શકતી નથી. પ્રયત્ન અતિ પ્રેમપૂર્વક, અતિ સત્કારપૂર્વક, અતિ લગનપૂર્વક ચાલુ રાખવો જોઈએ. તેને જરા વિસ્તારથી સમજીએ.

આત્મા-પરમાત્મા, ધ્યાન-પારણા, ઈત્યાદિની



કિમત સમજાયા પછી આપણે પણ ધ્યાનમાં બેસવાનું નક્કી કરીએ, જપ-તપ કરવાનો નિર્ણય લઈએ. તેની ઘણી કિમત સમજાયાથી બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠીને યોગાભ્યાસ કરવાનો નિશ્ચય કરીએ અને તેથી રાત્રે સૂતી વખતે ઘડિયાળમાં ચાર વાગ્યાનું એલાર્મ મૂકીએ, સવારમાં સૂતા હોઈએ અને એલાર્મ ઘરઘરાટ ગરજવા માંડે. તેથી આપણે જાગી તો જઈએ પણ ઘણા વર્ષોની ટેવના કારણે ઊઠવું ના ગમે, તેથી એલાર્મના બટનને દબાવી દઈએ અને “થોડી વાર રહીને ઊઠું છું, શી ઉતાવળ છે?” એમ વિચારીને સૂઈ જઈએ.

“હમણાં ઊઠું છું ને ...” પરંતુ બ્રાહ્મમુહૂર્તની નીંદર પણ ખૂબ ગાઢ અને મીઠી હોય છે. તેમાંથી ઊઠવાની ઈચ્છા જ ના થાય. કોઈ ઉઠાડે, કે એલાર્મ વાગે તો એમ થાય કે થોડીક વાર સૂઈ લેવા દે ને! અથવા તો એ વખતે બુદ્ધિ આપણને ઠગે, આપણે આત્મવંચના કરીએ કે “હવે ધ્યાનમાં બેસીને શું દારિદ્ર કીટવાનું હતું? ઊંઘમાં જેવો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તેવો ધ્યાનમાં થશે કે કેમ તેની શું ખાતરી? ધ્યાનનો આનંદ તો મળે ત્યારે ખરો, ઊંઘનો આનંદ તો રોકડો છે!” આમ અનેક પ્રકારે આળસ-પ્રમાદવશ થઈને આપણે સૂઈ રહીએ. અને પછી જ્યારે ઘરના કોઈ રોજના નોકરીના સમયે આપણને જગાડે ત્યારે સફાયા જાગી જઈએ અને બેબાકળા થઈને ઘડિયાળમાં જોઈએ તો ચારના બદલે સીપા આઠ! ત્યારે મોઢામાંથી ઉદ્ગાર નીકળી જાય - “અરે ...!”

પછી તો પૂર્ણ જાગૃત થઈ જઈએ. ગુરુજનો પાસેથી સાંભળી હતી તે બધી વાતો પછી આપણને

યાદ આવે. ધ્યાન અને યોગનાં મહત્તા અને મૂલ્ય આપણી સ્મૃતિમાં પાછાં તાજાં થાય. ત્યારે એમ થાય કે “અરે! મારે ધ્યાનમાં બેસવું હતું પણ એ તો રહી ગયું.” પછી તો નોકરીનો સમય થઈ ગયો હોય એટલે જલદી જલદી મોઢું ધોસું ના ધોસું, દાતણ કર્યું ના કર્યું, બે લોટા પાણી માથે ઢોળી નાહ્યા ના નાહ્યા અને પૂરું ચાવ્યા વિનાનો આખોપાખો ચા-નાસ્તો પેટમાં પધરાવી ઓકિસ ભેગા થઈ જઈએ છીએ, એમ બબડતા-બબડતા કે કાલે તો જરૂર વહેલું ઊઠવું છે. વળી બીજે દિવસે પણ એનો એ જ કમ ચાલે; કારણ કે તેમાં પ્રેમ નથી.

ધ્યાન કરવાથી અમુક પ્રકારની ભૌતિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે અને ચમત્કારો કરી શકાય છે એમ સાંભળ્યું હોય તેથી તે પ્રાપ્ત કરવાની મનમાં લાલચ હોય તેથી; અથવા દેખાદેખી, યા કોઈના દબાણના કારણે, કે પ્રદર્શન ખાતર, કે પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરવા એલાર્મ મૂકેલો હોય, પ્રેમના કારણે નહીં. એલાર્મ મૂકેલો હોય તે તો વાગે અને તેથી ઊઠવું પડે, એટલે કે વેઠપૂર્વક ઊઠવું પડે. ઉપરોક્ત કોઈ એક કારણે. “ધ્યાનમાં બેઠા વિના છૂટકો નથી અને તેથી વહેલા ઊઠવું પડે છે.” આવી આવી ઘણી બધી કલ્પનાઓ કરીને આપણે ઊઠીએ તો તે વેઠપૂર્વક ઊઠ્યા કહેવાય. પ્રેમપૂર્વક તો ત્યારે ઊઠ્યા કહેવાય કે રાત્રે સૂતી વખતે જ મનમાં તેને માટે એટલો બધો પ્રેમ હોય, મનમાં એમ યચા કરતું હોય કે ક્યારે ચાર વાગે, ક્યારે એલાર્મ વાગે, ક્યારે હું ધ્યાનમાં બેસું? દિવસે પણ મનમાં એના જ વિચારો આવતા હોય કે ક્યારે બ્રાહ્મમુહૂર્ત થાય અને હું ઊઠું.

અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરું? બસ આ રીતે પ્રેમ, પ્રેમ ને પ્રેમ.

બલે દીર્ઘકાળ અને અખંડપણે અભ્યાસ કરીએ પરંતુ જો વેદપૂર્વક હોય તોપણ સફળતાની પ્રાપ્તિ થતી નથી. આમ દરેક સફળતા માટે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની પરમ આવશ્યકતા છે. હવે પછી વૈરાગ્ય માટેનું સૂત્ર આવવાનું છે તેથી વૈરાગ્ય શબ્દને મૌલિક રીતે સમજીએ. વિ અને રાગ એટલે વૈરાગ્ય. 'વિ' એટલે વિના (નહીં) અને 'વિ'નો બીજો અર્થ થાય વિશેષ. આપણે જે અભ્યાસ કરવો છે તેમાં વિશેષ રાગ હોવો જોઈએ, એટલે કે પ્રેમ-સત્કાર હોવો જોઈએ અને તેનો બીજો અર્થ થયો વિના રાગ એટલે કે રાગ વિનાના થઈ જવું જોઈએ. શામાં? અભ્યાસમાં વિઘ્ન કરનારાં જે જે આચરણો હોય, અભ્યાસમાં અવરોધ કરે તેવાં જે જે કાર્યો, ટેવો, આદતો હોય તે બધામાં વિ-રાગ એટલે કે રાગ વિનાના - પ્રેમ વિનાના થઈ જવું જોઈએ. અને જે યત્ન કરવાનો છે તેમાં અને તેને પુષ્ટિ આપી શકે તેવાં કર્મો અને આચરણો છે તેમાં વિ-રાગ એટલે વિશેષ રાગવાળા, અધિક પ્રેમવાળા થઈ જવું

જોઈએ, તો તે પ્રાપ્ત થઈ શકે, તો તેનાં ઉપયોગી કર્મો અને આચરણો સારી રીતે કરી શકીએ.

બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં એવાર્મ વાગ્યું ત્યારે આપણે કેમ ઊઠી ના શક્યા? તેના વિષે આપણે વિચાર કરવો જોઈએ. ચાર વાગ્યાની ઘંટડી વાગી છતાંય કેમ સૂઈ રહ્યા? તે વખતે બહુ મીઠી નીંદર કેમ આવતી હતી? તે વખતે આપણી ઊંઘ કેમ પૂરી નહોતી થઈ? આ બધાનો વિચાર કરતાં આપણને સમજાય કે મને સિનેમા જોવાની આદત છે, મને રાત્રે મોડે સુધી મિત્રોમાં બેસીને ટોળટપ્પા અને ગામગપ્પાં મારવાની ટેવ છે તેથી સમયસર સૂઈ ના શક્યો. વહેલું ઊઠવું છે છતાંય ઊઠી ના શક્યો તેનું કારણ પોતે શીખી કાઢવું પડે. વહેલા ઊઠી શકવામાં જે કાંઈ બાધક હોય, જે કાંઈ વિઘ્નકર્તા હોય તે બધામાં વિ-રાગ એટલે કે રાગ વિનાના. પ્રેમ વિનાના થઈ જવું જોઈએ; અને અનુકૂળ અને પુષ્ટિકર્તા જે કાંઈ હોય તે બધામાં વિ-રાગ એટલે કે વિશેષ રાગવાળા - અધિક પ્રેમવાળા થઈ જવું જોઈએ.

(કમશ:) ('મુક્તા' પુસ્તકમાંથી સાભાર)

## ધ્યાન

સંકલન : પ્રવીણભાઈ શાહ

અષ્ટાંગ યોગમાં ધ્યાન એ સાતમું અંગ છે. ધ્યાન પહેલાનાં અંગો એટલે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર અને ધારણા. યમ-નિયમનાં પાંચ પાંચ પેટા અંગો તે (૧) અહિંસા (૨) સત્ય (૩) અસ્તેય - ચોરી ન કરવી (૪) બ્રહ્મચર્ય (૫) અપરિગ્રહ - સંગ્રહ ન કરવો તથા (૧) શૌચ (૨) સંતોષ (૩) તપ (૪) સ્વાધ્યાય અને

(૫) ઈશ્વરપ્રતિધાન.

ધ્યાનમાં બેસવા માટે યમ-નિયમનાં દસ પેટા અંગોને પહેલાં બરાબર સમજવાં પડે. અહિંસા એટલે હિંસાનો અભાવ, તન મન અને ધન તથા વિચાર-વાણી-વર્તન દ્વારા જ્યારે હિંસા થાય ત્યારે સામાને દુઃખ થાય અને તે દુઃખમાંથી બદલો લેવાની ભાવના ઊભી થાય. વેર બંધાય અને હિંસા-

પ્રતિહિસાનું રેંટ જેવું એક ચક્ર ચાલ્યા કરે. મુમુક્ષુ અને જ્ઞાની માણસે આ બધાંથી દૂર રહેવું જોઈએ. સત્ય એટલે જેનું સાતત્ય સતત છે તે. સમસ્ત વિશ્વ સત્યના આધારે જ ટકી રહ્યું છે. અસ્તેય એટલે ચોરી ન કરવી. યથાયોગ્ય મહેનત કરીને પોતાના હક્કનું જ હોય તે ખાવા, પીવા અને વાપરવાથી મન ભયું-ભયું રહે છે અને તેથી મનની શક્તિઓનો ખૂબ જ વિકાસ થાય છે. ચોરી દ્વારા પોતાની આવશ્યકતાઓ પૂરી કરનારનું મન સતત ચંચળ રહે છે, યોગમાર્ગમાં લાગી નથી શકતું, બ્રહ્મચર્ય એટલે બ્રહ્મમાં સતત ચર્યા કરવી તે. અખંડ બ્રહ્મભાવમય રહેવું તેનું નામ અખંડ બ્રહ્મચર્ય. દીર્ઘકાળ સુધી ઉત્સાહ ટકાવી રાખવા માટે તથા અતીન્દ્રિય વિષયોને ગ્રહણ કરી શકવા જેટલી ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીરમાં યથાયોગ્ય માત્રામાં નિર્વિકારી વીર્યના જથ્થાની અત્યંત આવશ્યકતા હોય છે અને બ્રહ્મચર્યની પ્રતિષ્ઠાથી વીર્યનો લાભ થાય છે. અપરિગ્રહ એટલે સંગ્રહ ન કરવો તે. કોઈપણ વસ્તુને પ્રાપ્ત કરીને તેનો સંગ્રહ કરવામાં અને તેને સારી રીતે સાચવી રાખવામાં ઘણી બધી શક્તિઓ ખર્ચાઈ જાય છે. અસંગ્રહવૃત્તિનો આશ્રય લેવાથી તે શક્તિઓ બચી જાય છે.

આ રીતે “યમ” એટલે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહરૂપી યમનું યથાયોગ્ય રીતે પાલન કરવાથી યમરાજાને પણ દૂર રાખી શકાય, ઈચ્છામૃત્યુ પામી શકાય. યમના પાલનથી દીર્ઘ આયુષ્યની પ્રાપ્તિ થાય અને ઘણા લાંબા સમય સુધી સાધક પોતાની સાધના કરતો કરતો કેવલ્ય સુધી પહોંચી શકે છે.

“નિયમ” એટલે શીય, સંતોષ, તપ, જાન્યુઆરી-૨૦૦૭

સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન. શીય એટલે પવિત્રતા-શુદ્ધિ; સ્વસ્થતા, આંતરિક અને બાહ્ય શુદ્ધિ. સંતોષ એટલે સુખની એક સીમા બાંધી દઈને સંતોષી બની જવું.

“સાંઈ ઉતના દીજિયે, જામે કુટુંબ સમાય ;  
મૈં ભી ભૂખા ન રહું, સાધુ ન ભૂખા જાય.”

જે હાલતમાં હોઈએ તેમાં મસ્ત બનીને જીવવું. જો કે સંતોષના બહાને આળસુ કે પ્રમાદી ના બની જઈએ તેની કાળજી જરૂર રાખવી.

તપથી તનના અને મનના દોષો - અશુદ્ધિઓ દૂર થાય છે. સ્વાધ્યાય એટલે “સ્વ”નો અધ્યાય કરવો. “સ્વ”માં સ્થિર થવું. જે કંઈ “પર” છે તેમાંથી બહાર નીકળી જવું. “સ્વ”માં એટલા બધા તદ્દુપ-તલ્લીન થઈ જવું કે “સ્વ” સિવાય બીજા કશાનું અસ્તિત્વ જ ન રહે, ભાન જ ન રહે. ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે સંપૂર્ણપણે ઈશ્વરના શરણે જવું અને એમ કરતાં કરતાં એકાગ્રતા અને સમાધિ સુધી પહોંચવું.

યમ-નિયમ પછી આસન સિદ્ધ કરવાનું થાય. આસનનું મુખ્ય લક્ષણ છે સ્થિરતા અને સુખની પ્રાપ્તિ. આગળ પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવા માટે એક જ આસને સ્થિર થઈને સુખપૂર્વક લાંબો સમય બેસી શકાય એટલી યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવી પડે. આસન સિદ્ધ થાય ત્યારે શરદી-ગરમી કે ભૂખ-તરસની અસર મન ઉપર થતી નથી. શરીરની ચંચળતા ઓછી થઈ જાય છે. શરીરની ચંચળતા જેટલી ઓછી થાય એટલું મન સ્થિર થતું જાય. પ્રાણાયામ : બધા જ પ્રકારના પ્રાણાયામમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિને શાસ્ત્રોક્ત રીતે રોકવી તે તેનું સામાન્ય લક્ષણ છે. બધા જ

પ્રાણાયામીમાં ચાસીચ્છવાસની સ્વાભાવિક ગતિમાં વિરહદે નાખવાની વાત છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ઈન્દ્રિયોના મળ નાશ પામે છે અને જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ થાય છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા મનને ચંચળ કરનારા તમામ મળો બળી જાય છે, જ્ઞાન-પ્રકાશ પરનાં તમામ આવરણો હટી જાય છે અને મન પારણા કરવાને માટે શક્તિમાન થાય છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રાણવૃદ્ધિ અને પ્રાણવૃદ્ધિ થાય છે. રજોગુણ અને તમોગુણ દબાઈ જાય છે અને સત્ત્વગુણની અતિવૃદ્ધિ થાય છે. મળરૂપે રહેલ - વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યરૂપે રહેલ તમામ દ્રવ્યો ધીમે ધીમે બળીને નાશ પામે છે.

આ રીતે યમ-નિયમ-આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ચિત્તની ચંચળતા ઓછી થવા લાગે, સ્થિરતા આવતી જાય, ચિત્ત અંતર્મુખ થવા લાગે. આ વખતે ઈન્દ્રિયો પણ પોતપોતાના વિષયો સાથેનો સંબંધ છોડીને ચિત્તને અનુસરવા લાગે. પહેલાં ચિત્ત-મન-ઈન્દ્રિયોને અનુસરતું હતું. હવે ઈન્દ્રિયો ચિત્તને અનુસરવા લાગે છે. ઈન્દ્રિયો પોતાની ઈચ્છા મુજબ વિષયો તરફ દોડવાના બદલે ચિત્તને અનુસરવા લાગે, એટલે કે ઈન્દ્રિયો ઉપર મનનો કાબુ થયો એમ કહેવાય. ઈચ્છા મુજબ જ ઈન્દ્રિયો વર્તે એવી સ્થિતિને પ્રત્યાહાર કહેવાય.

જો પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય તો જ પારણા-ધ્યાન અને સમાધિ સિદ્ધ થઈ શકે.

॥ દેશબંધચિત્તસ્ય પારણા ॥

ચિત્તને (કોઈ એક) દેશમાં બાંધી દેવું તેનું નામ પારણા.

અને ॥ તત્ર પ્રત્યેકતાનતા ધ્યાનમ્ ॥

તેમાં (પારણામાં) એકતાનતા તેનું નામ ધ્યાન છે.

જાન્યુઆરી-૨૦૦૭

આ રીતે ધ્યાન કરવા માટે અષ્ટાંગ યોગનાં પહેલા છ તબક્કાઓ - પહેલાં છ અંગ-ઉપાંગોનો બરાબર અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મનને સતત કેળવતા રહેવું પડે. આપણી જીવનશૈલી-રીતભાત-આચાર-વિચારમાં બદલાવ લાવવો પડે. આપણા મનમાં એવું નક્કી કરી લેવું જોઈએ કે જીવન એક સાધના છે અને સુખમય શાંતિમય જીવન વિતાવવું હોય તો સાધનામય જીવન જીવવું પડશે. મનુષ્યજીવન મળ્યું છે તો તેને સાર્થક કરી લેવું જોઈએ. આત્મતિક સુખ પ્રાપ્ત થાય તેવા પ્રયત્નો કરવા પડે. આત્મતિક સુખની પ્રાપ્તિ યોગ દ્વારા જ સંભવે, અને ધ્યાન એ યોગનું એક અંગ છે તેથી ધ્યાન વિશે વધુમાં વધુ સમજવું જોઈએ.

આપણે દિવસ દરમ્યાન જે કંઈ કાર્યો કરતા હોઈએ અને તેના માટે જે ધ્યાન રાખવું પડતું હોય છે તે અનાયાસે જ થતું હોય છે. દિનચર્યામાં અનાયાસે થતું ધ્યાન બહિર્મુખ ધ્યાન છે. આખો બંધ કરીને પલાંઠી વાળીને બેસીએ અને એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવા માટે જે પ્રયત્નો કરીએ તે પરંપર ધ્યાન નથી પણ ધ્યાનમાં જવા માટેનો એક પ્રયાસ છે, એક પ્રકારનું તપ છે. અષ્ટાંગયોગનું જે ધ્યાન, આધ્યાત્મિકતાની ઊંચામાં ઊંચી સીડીરૂપી જે ધ્યાન તેમાં જવા માટેનો આ એક પ્રયત્ન છે. અષ્ટાંગયોગના આ અંતર્મુખ ધ્યાનમાં બેસવા માટે આપણા જીવનનો આપણે પોતે જ ઉપર જણાવ્યું તેમ ક્રમિક વિકાસ કરવો જોઈએ. જીવનને એક સાધના બનાવીને સતત સ્વાધ્યાય-સત્સંગ કરતા રહીએ અને આપણા ગુરુજીના વિચારો અને વાણીના સતત સામિધ્યમાં રહીએ.

માણસનું મન-ચિત્ત અતિ ચંચળ છે, બહિર્મુખ પ્રવૃત્તિઓમાં તે લાગેલું જ રહે છે. મનની ચંચળતા ઓછી કરવા માટે ઉપર જણાવ્યું તેમ અષ્ટાંગયોગનાં છ અંગ-ઉપાંગોનો વધુ ને વધુ અભ્યાસ કરવો જોઈએ પ્રાણાયામ એને પ્રત્યાહાર વિષે વધારે ને વધારે ચિંતનમનન કરવું જોઈએ. કોઈ એક મંત્રના સતત જાપ કરવાથી ઘણી બધી એકાગ્રતા આવી શકે છે. ઘણી વખતે તો જાપ કરતાં કરતાં માળામાં કે મંત્રજાપમાં લાગેલું મન અનાયાસે જ ધ્યાનમાં સરી જાય છે. તંદ્રા-નિદ્રાની સ્થિતિમાં હોઈએ, માનસિક કે વાચિક જાપ ચાલતો હોય-તો વખતે જો મન એકાગ્ર થઈ જાય તો ખૂબ જ આનંદ થાય. પૂ. શ્રી ગુરુદેવની અહંતુકી કૃપા થઈ એવે જ ભાવ જાગે.

આપણા ઓમ્ પરિવારમાં આપણને ધ્યાનનો મહાવરો કરાવવામાં આવે છે. સ્વાધ્યાયકેન્દ્રમાં પ્રાણાયામ કર્યા પછી કે ઓમ્ પરિવારના કાર્યક્રમોમાં

સ્વાધ્યાય પુરો કર્યા પછી કે ક્યારેક ક્યારેક સમૂહમાં વાચિક જાપ ચાલતા હોય ત્યારે અથવા ગાયત્રી-મારુતી હવનની પૂર્ણાહુતિ વખતે આહુતિ આપ્યા બાદ પૂ.શ્રી. ગુરુદેવ આપણને ધ્યાન કરવાનું કહે છે.

આપણી સ્થૂળ ઈન્દ્રિયો આંખ, કાન, નાક, જીભ વગેરે તેમના વિષયોનો ઉપભોગ કરતી કરતી થાકી જાય, મન અનેક પ્રકારની ગડમથલ કરવામાં ગૂંચવાયેલું રહેતું હોય ત્યારે ધ્યાન કરવાથી શરીર અને મનને ઘણી રાહત મળે છે. ધ્યાનમાં અવાર-નવાર બેસવાથી થોડી થોડી એકાગ્રતા આવે છે. એકાગ્રતા ગાઢ થાય ત્યારે પ્રસન્નતાનો અનુભવ થાય અને પ્રસન્ન ચિત્તમાં શાંતિનો અનુભવ થાય છે. અસ્તુ.

(પૂ.શ્રી. ગુરુદેવનાં પુસ્તકો "મુક્તા" અને "શાંતા" તથા તેઓશ્રીના ધ્યાન અંગેના ચાર્તાલાપમાંથી સંકલિત)

## “પૂજ્ય ગુરુધ્યાનભિક્ષુજી”ને “શ્રદ્ધા-સુમન”

— કીરણ પટેલ (વલસાડ)

શ્રી કૃષ્ણજન્મોત્સવ એટલે શ્રાવણ વદ-૮ “જન્માષ્ટમી”નો ઉત્સવ જો યાદ રાખીએ તો તે દિવસ પૂ. ગુરુધ્યાનભિક્ષુજી માટે ખૂબ જ મહાન દિવસ ગણાશે. પૂર્ણ ધ્યાનાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી નારાયણ શ્રી કૃષ્ણ ભગવાનનાં ડાકોરધામમાં જ તેમણે “મહાનિવાંણ”ની સ્થિતિ શ્રાવણ વદ-૯ને દિવસે પ્રાપ્ત કરી.

પૂ. ગુરુધ્યાનભિક્ષુજી સદેહે ભલે આપણા ઓમ્ પરિવાર સાથે નથી. પરંતુ સૂક્ષ્મરૂપે તેઓશ્રી સૌ ગુરુપ્રેમીઓ સાથે સતત જોડાયેલા જ છે.

મને તેમની ખૂબ જ યાદ આવે છે. મારો પ્રથમ પરિચય “કરનાલી” ધામમાં. પ.પૂ.શ્રી ગુરુદેવનાં દર્શન કરવા મારું મન સતત તલપાપડ થઈ રહ્યું હતું, તે પહેલાં જ પૂ. ગુરુધ્યાનભિક્ષુજીએ મને શાંતિથી બેસાડી મનને પસંદ પડે એવી સુંદર રીતે આધ્યાત્મિક વાતો કરવા માંડી. સૌપ્રથમ મને પ્રસાદનો ખૂબ જ આગ્રહ કર્યો પરંતુ અજ્ઞાનતા અને ઓછી સમજને લીધે હું અનાદર કરતો રહ્યો કેમકે તે દિવસે મારો ઉપવાસ હતો. પછી નાદૃષ્ટકે થોડો શીરાનો પ્રસાદ આરોગ્યો. સામાન્ય પ્રસાદ અને

સદ્ગુરુના સાંનિધ્યના પ્રસાદનો મહિમા એમણે ખૂબ જ પ્રેમથી મને સમજાવ્યો. આ વાત યાદ આવે છે ત્યારે ભાવવિભોર થઈ જવાય છે.

અમારે ડાકોર જવાનું થાય ત્યારે હું શ્રી રણછીડરાયનાં દર્શન કરવાને બદલે ગોમતી ઘાટે પૂ. ગુરુધ્યાનભિક્ષુજીની મુલાકાતે જતો. ગ્રાહકોની ખૂબ જ ભીડ વચ્ચે પણ બિલકુલ શાંતિથી તેઓશ્રી પોતાનું કામ કર્યે જતા. સતત સાતત્યતા! મેં ધ્યાનથી જોયું છે, તેઓશ્રી દરેક વખતે પડીકાનું માપ પૂર્ણ થઈ ગયા પછી છેલ્લે ૧ વધારાનો ગોટો પરમાત્માનું નામ સ્મરણ કરીને નાખતા હતા. આ મારો સ્વાનુભવ છે.

આટલો જબરદસ્ત ધસારો અને એમાં જો આપણી દષ્ટિ એક થાય એટલે કે કોઈપણ મોકો આપ્યા વિના જોરથી “જયગુરુદેવ પ્રભુ”, જયનારાયણ પધારો પધારો અને જગા ઉપરથી ઊભા થઈ જવાના. કેટલો બધો સાલસ સ્વભાવ અને સરળતા! એમને એમ સૌ દૂરથી નીરખીને પણ આનંદ માણતા. એમનો પ્રેમાળ હસમુખો, આધ્યાત્મિક તેજવાળો ચહેરો નજરમાંથી કદી ખસે જ નહીં.

કોઈપણ ગુરુપ્રેમી સાથે પૂ. ગુરુધ્યાન-ભિક્ષુજી વાતો કરે એટલે રાજી રાજી થઈ જવાય. તેઓ બધું કામ પડતું મૂકી આપણી જ આગતા-સ્વાગતામાં પડી જાય, આપણને ક્ષોભ થાય છતાં એટલી સરળતાથી બધી જોગવાઈઓ કરે કે દંગ રહી જવાય. કેવી પારદર્શિતા?!

છેલ્લે તેઓ જ્યારે અમદાવાદ સારવાર માટે ગયા હતા ત્યારે ફોન ઉપર વાતો થઈ, જે ઘરમાં પણ (સ્પીકર ફોન હતો તેથી) સંભળાવી. પૂરી ૧૩ મિનિટ એમની વાતો સાંભળી ભ્રમણાના ભુક્કા બોલી ગયા. જાન્યુઆરી-૨૦૦૭

તેવી આહવાદક ચોટદાર રજૂઆત! સાંભળીને ઘેલા થઈ જવાય. એમણે જે કહ્યું એનો ટૂંક સાર.

“અમે ગુરુકૃપાથી ખૂબ આનંદ-મંગલમાં છીએ, જીવને ખૂબ નિરાંત છે, શાંતિ છે. પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ અમારા પર એટલી બધી કૃપા કરી છે કે એને વર્ષોથી શકાય એમ નથી. હવે અમારે જ્યારે જવાનું થશે ત્યારે બધું અહીં જ મૂકીને જઈશું. જે કંઈ ભોગવવાનું છે, તે બધું અહીં ભોગવીને, મૂકીને જ જવાના છીએ. સાથે કંઈ જ નથી લઈ જવાના. તે વાતનો અમને ખૂબ ખૂબ આનંદ છે. પ.પૂ.શ્રી ગુરુદેવની એટલી બધી કૃપા છે કે જેનો કોઈ પાર નથી.

કોઈપણ વ્યક્તિને વિચારતા કરી મૂકે તેવી વાત. અમારા જેવા પામરને ક્યાંથી ખબર પડે? લોકો દયાભાવથી વાત કરતા હોય, પરંતુ એમની વાણી સાંભળો તો પોતાની જાત ઉપર દયા ખાવી પડે.

ઘરનાં, પરિવારના તમામ સભ્યોની દરેક રીતે સંભાળ લે. એવા મોભી પૂ. ગુરુધ્યાનભિક્ષુજીનું છત્ર મળે એવો પરિવાર ધન્ય છે. અહીં કહી શકાય કે, “ગુરુકૃપા હી કેવલમ્”.

એક વાર પ.પૂ.શ્રી ગુરુદેવને ચિચણી મુકામે, તારાપોર ખાતે સંતબાલાજીનાં આશ્રમમાં અતિથિ વિશેષ તરીકે જવાનું થયેલ. ત્યારે વાયા વલસાડ થઈ જવાનું હતું. તે વખતે સાથે પૂ.શ્રી ગુરુધ્યાનભિક્ષુજી પણ પધારેલા હતા. સાથે ખંભાતવાળા શ્રી ભરતભાઈ સુખડિયા અને સ્વ.શ્રી નવીનભાઈ વ્યાસ પણ હતા. પૂ. ગુરુધ્યાનભિક્ષુજી સાથે જે સમય વિતાવ્યો તે ક્ષણો ભુલાય એમ નથી. પ.પૂ.શ્રી ગુરુદેવની વાતો કરવાની હોય ત્યારે તેમને સાંભળવા, તેમની રજૂઆત જોવી, સાથે આજુબાજુના વાતવરણનો ખ્યાલ રાખવો,

પ.પૂ.શ્રી ગુરુદેવને જરા પણ ખલેલ ન પહોંચે તેની કાળજી રાખવી. આ બધું એમના જીવનમાં વણાઈ ગયું હતું.

પૂ. ગુરુધ્યાનભિક્ષુજીએ પ.પૂ.શ્રી ગુરુદેવ સાથેના તેમના અનેક આધ્યાત્મિક અનુભવો એમોને સંભળાવ્યા હતા. તેમાં (૧) પ.પૂ.શ્રી સાથેના ગળતેશ્વર ખાતેના અનુભવો (૨) પ.પૂ.શ્રી સાથે વિહાર કરતા તે વખતે પ્રકૃતિ પણ પ.પૂ. શ્રી ગુરુદેવનું કેવી રીતે ધ્યાન રાખતી (૩) તેમના મકાનમાં "ઓમ્ધ્વનિ"નો સતત રણકાર (૪) પલિયડનગરની ઝૂંપડીમાં અનુભવ (૫) મોટા બહેનની પૂ. ગુરુદેવની પૂજા વખતનો અનુભવ (૬) કરનાળીના અનુભવ.

આ સિવાય એવી ઘણી વાતો એમના જીવનમાં વણાઈ ગયેલ જે મારે ઉતારવી હતી, મારે એમના જ અવાજમાં ટેપ કરવી હતી, જે વિશે મેં એમને વાત

કરેલી. ત્યારે એમણે મને કહેલું કે તમે જ્યારે ટેપ લઈને આવશો ત્યારે કદાચ અમે ન પણ હોઈએ.

અત્યારે એ વાત યાદ કરું છું ત્યારે હૃદય ભરાઈ આવે છે. "ઓમ્ ગુરુ ઓમ્"ની ૭૨ કલાકની "અખંડ ધૂન"નું આયોજન અને પ.પૂ.શ્રી ગુરુદેવની "શાભાયાત્રા" બેમિસાલ હતી.

ઉમરેઠ ઓમ્-પરિવાર તો એમનો ભારે પ્રશંસક. એમની વાતો અચૂક સાંભળવા મળે જ.

એમનો વધુ પરિચય તો એમનું પુસ્તક "પૂજ્યશ્રીમાં ઈશ્વરદર્શન"માં જ મળી જાય એમ છે.

પ્રભુ એમના આત્માને ચિરશાંતિ અર્પે અને સમસ્ત ઓમ્ પરિવારમાં એમના જેવી સમજ ઊભી થાય એવી ગુરુકૃપા થાય એ જ પરમાત્માને આમ પરિવાર વલસાડ વતી કિરણની પ્રાર્થના.

સૌને જયનારાયણ. જય ઓમ્ ગુરુદેવ.

## લગ્ન - ગુરુગૃહે

(તા.૧૨-૧૨-૦૨ - શ્રી જીજ્ઞેષભાઈના લગ્ન ધર્મમેઘના પ્રાંગણમાં)

- ગુરુપાદપંક (પંકજભાઈ શાહ)

પ.પૂ. ગુરુદેવશ્રીના પરમ પ્રેમી અને પૂજ્યશ્રી દ્વારા નામાભિધાન પામેલા એવા પૂ.ડૉ. સદ્ગુરુસમર્પણભિક્ષુજી (ડૉ.સોમાભાઈ એ. પટેલ)ના સુપુત્ર શ્રી જીજ્ઞેષભાઈના લગ્ન તા.૧૨-૧૨-૦૨ના રોજ 'ધર્મમેઘ' (પૂ.શ્રીનું નિવાસસ્થાન)માં યોજાયેલ.

શ્રી જીજ્ઞેષભાઈના વિવાહ પણ પૂ.શ્રીના પ્રાંગણમાં જ યોજાયેલ, જેને આપણે રિંગ સેરેમની કહીએ છીએ. રિંગ સેરેમની અને લગ્ન પોતાના

ગુરુદેવના ગૃહે યોજાય તે તો મહાભાગ્યની વાત છે.

સવારે ૧૦.૦૦ વાગે વર-કન્યા બંનેનાં સગાં-વહાલાં (ગણતરીની સંખ્યામાં) ધર્મમેઘમાં આવી ગયાં. લગ્નમંડપ-સભામંડપ સત્સંગ-મંડપ જેવો લાગતો હતો. ચારે બાજુ ઓમ્ ગુરુ ઓમ્ની મોટી ધજાઓ ફરકતી હતી. મુખ્ય દરવાજા ઉપર ડિંચે ઓમ્ ગુરુ ઓમ્ની મોટી ધજાઓ ફરકતી હતી. ફૂલહાર તથા આસોપાલવના તોરણથી દરવાજા શોભતો હતો. મંડપના સ્ટેજ પર પૂ.શ્રીની ખુરશી,

શ્રી હનુમાનજી, શ્રી ગાયત્રીજી અને ઓમ્ નારાયણની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી. નાનો સરખો યજ્ઞકુંડ પણ તૈયાર હતો. બરાબર ૧૦.૦૦ (સવારે) વાગે વર-કન્યાનું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું. પૂ. શ્રીના આશીર્વાદ સાથે જીજ્ઞેષભાઈએ અને સેજલબહેને એકબીજાને ફૂલોનો હાર પહેરાવી પતિ-પત્ની તરીકેનો સ્વીકાર કર્યો. પૂ. શ્રીએ આશીર્વાદ આપતાં કહ્યું કે,

“અધ્યાત્મને સંપૂર્ણ સમર્પણ એવા ડો. ભિક્ષુજીના પુત્ર માત્ર એવા જીજ્ઞેષભાઈનું આ લગ્ન નથી પણ આ તો અમારે ત્યાં અમારા પૌત્રનું લગ્ન છે. આજે અમને ખુજ જ આનંદ છે. આનંદ એટલા માટે છે કે આ લગ્ન એ સાચી સમજણનું અનુકરણીય, અનુસરણીય પગલું છે.

મા-બાપ તો કહે કે પૂ. શ્રીના ત્યાં લગ્ન કરવાં જોઈએ પણ આ તો લગ્ન કરનાર પુત્ર જ કહેતો હતો કે મારે લગ્ન પૂ. શ્રી ગુરુદેવના ગૃહે જ કરવાં છે. માતા-પિતાનું કોઈ જ દબાણ નહોતું કે નહોતી એવો કોઈ આગ્રહ. કેટલી બધી ઊંચી સાચી સમજણ! સંસ્કારનું કેટલું ઊંચું પ્રતિબિંબ! આજથી જીજ્ઞેષભાઈ અને સેજલબહેન ગૃહસ્થી થયાં છે. ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ્યાં છે. તેઓએ ગૃહસ્થી જીવન જીવવાનું છે. સાચી સમજણ કેળવવાની છે. જીવનમાં પતિ-પત્ની પરસ્પર જ્યારે એમ કહે કે હું કહું તે જ સાચું નહીં પણ તું કહે તે સાચું, તો ક્યારેય વિભવાદ કે મનદુઃખ થાય નહીં. પોતાનું હુંપણું એકબીજા માટે છોડવાનું છે. સહનશક્તિને જ અર્થાત્ ઉદ્ભવૃત્તિને જ સાચી શક્તિ સ્વરૂપે પૂજવાની છે, અહમ્ને ઓગાળવાનો છે અને ગૃહસ્થાશ્રમને સાચો આશ્રમ બનાવવાનો છે.”

જાન્યુઆરી-૨૦૦૭

સેજલબહેન અને જીજ્ઞેષભાઈ દ્વારા ગાયત્રી-મારુતિ હવનમાં લગભગ એક કલાક આહુતિ આપવામાં આવી. સર્વે હાજર સગા-સંબંધી અને ઓમ્ પરિવારે આનંદભરે જાપ કર્યા. પૂ. શ્રી ગુરુદેવે વર-કન્યાને કહ્યું ચાલો હવે આપણે એક મંગળ વિધિ પૂર્ણ કરીએ. કંકુવાળી થાળીમાં હાથ બોળી પૂ. ગુરુજીના ઘરના મુખ્ય દરવાજાની બંને બાજુએ એ નવદંપતિના બંનેના હાથના થાપા પડાવ્યા. પછી બંનેને કહ્યું કે હવે વડીલોના આશીર્વાદ લો. વર-કન્યાએ પૂ. શ્રીના આશીર્વાદ લીધા પછી વડીલોના આશીર્વાદ લીધા. વર-કન્યા દ્વારા પૂ. શ્રીની આરતી ઊતારવામાં આવી. પૂ. શ્રીએ આશીર્વાદરૂપે સેજલબહેનને સાડીનો પ્રસાદ તથા જીજ્ઞેષભાઈને વીંટીનો પ્રસાદ આપ્યો. ઓમ્ ગુરુ ઓમ્નો મંત્ર જાપ પણ વીસેક મિનિટ કર્યો. પૂર્ણાહુતિમાં આઈસ્ક્રીમની પ્રસાદી વહેંચવામાં આવી. ભોજન-પ્રસાદ લેવા બહાર જવાનું હોવાથી હાજર સર્વે ગાડીઓમાં ગોઠવાઈ ગયા અને પ્રસાદ લેવા ગયા.

આખો પ્રસંગ ખૂબ જ ભાવમય અને ઉત્સાહના વાતાવરણમાં ઉજવાયો. પૂ. શ્રી ગુરુદેવના મુખારવિંદ પર અનેરા આનંદનાં તેજ કિરણો દેખાતાં હતાં. ખૂબ જ ખુશ લાગતા હતા. પેઢી દરપેઢી ઊતરી આવતા સંસ્કાર નવી પેઢીમાં જોઈ સર્વે આનંદવિભોર હતા. પૂ. શ્રી ડો. સદ્ગુરુ સમર્પણભિક્ષુજીનું તો પૂછવું જ શું? પોતાનો દીકરો તો ઈચ્છા દર્શાવે પણ નવી આવતી કન્યા પણ એમાં સહમતિ આપે એ તો પૂ. શ્રીના આશીર્વાદ અને કૃપા હોય તો જ શક્ય બને.



॥ ऊँ ॥

॥ तस्य वाचकः प्रथमः ॥

## ओम् परिवारना उत्सव - २००७

कथा प्रसंग निमित्त	स्थल	तारीख અને વાર
મહાશિવરાત્રી નિમિત્તે	કુસુમ હરનાથ મંદિર, અમરેશ્વર મહાદેવની સામે, વારાહી હરવાજા, ઉમરેઠ-ડાકોર રોડ, મુ. ઉમરેઠ, જિ. આણંદ.	૧૮-૨-૨૦૦૭ રવિવાર સવારે ૧૦ થી ૨
હનુમાન જયંતી નિમિત્તે	ગોવિંદભાઈ એન. પ્રજ્ઞપતિ સી ૧/૧, ભદ્રેશ્વર સોસાયટી, અંકુર ચાર રસ્તા, નારણપુરા, અમદાવાદ-૧૩.	૦૮-૪-૨૦૦૭ રવિવાર ૧૨:૩૦ થી ૧૧:૦૦
ગુરુપૂર્ણિમા	ઈશ્વરાબનની વાડી, પુષ્પકુંજ પાસે, કાંકરિયા, મણીનગર, અમદાવાદ-૮.	૨૯-૭-૨૦૦૭ રવિવાર સવારે ૮ થી ૨
ઓમ્ ગુરુદેવ જયંતી	પંકજભાઈ જે. શાહ સી/૩૦૧, રાજશ્રી એનક્લેવ, તુલીપ સીટાઉલની સામે, શ્રેયસ ટેકરા, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૧૫.	૦૪-૧૧-૨૦૦૭ રવિવાર સાંજે ૪:૩૦ થી ૮
ખેસતું વર્ષ	નેપથભાઈ વ્યાસ ૩, અંગાપર સોસાયટી, સરદાર પટેલ હાઈસ્કૂલની સામે, મણીનગર, અમદાવાદ-૮.	૧૦-૧૧-૨૦૦૭ શનિવાર સવારે ૭ થી ૮
શ્રી ગાયત્રી અનુકાન સાધના શિબિર નિમિત્તે	"નિર્વિકલ્પ મુક્તિધામ" નાથાભાઈ એ. પટેલના ખેતરમાં, મુ. પલિયડ (વેડા), તા. કલોલ, જિ. ગાંધીનગર.	૩૦-૧૨-૨૦૦૭ રવિવાર સવારે ૧૦ થી ૨

નોંધ : ઓમ્ ભગવાનની કૃપાથી, આધ્યાત્મિક સ્મૃતિની જાગૃતિ અને આધ્યાત્મિક સંગઠનની ભાવનાથી ઉત્સવ ઊજવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. તો ઉત્સવ વિષેની વિગત ઉત્સવના આઠ-દસ દિવસ પહેલાં મેળવી લેવી જરૂરી છે. અમદાવાદની બહાર ઊજવાતા ઉત્સવના સ્થળે પહોંચવા માટે લકઝરી કે એસ. ટી. બસની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે. તો જે તે કાર્યક્રમ માટે નક્કી થયેલ સમય પહેલાં બસ ભાડાના પૈસા ભરી નામ નોંધાવી દેવું જરૂરી છે.

ઉત્સવની તારીખ અને સ્થળ યાદ કરવા માટે આ પત્રિકાની સાચવણી જરૂરી છે.

## ટ્રસ્ટ દ્વારા પ્રકાશિત પુસ્તકો :

૩-બ, પશ્ચિમબંગલ સોસાયટી, સેન્ટ એલિયસ સ્કૂલ રોડ, નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩. (GUJ.-INDIA) ફોન - ૨૭૯૧૧૧૯૫

### ગુજરાતી

૧. ગુરુમહિમા (યોગરહસ્યોથી ભરપૂર) (બીજી આવૃત્તિ) ... .. .	૫૫.૦૦
૨. મુક્તા (પાતંજલ યોગદર્શન - સમાધિપાદ) (બીજી આવૃત્તિ) ... .. .	૩૮.૦૦
૩. શાંતા (પાતંજલ યોગદર્શન - સાધનપાદ) ... .. .	૬૦.૦૦
૪. મારા ગુરુદેવ (જીવન અને સાધનાની અનુભૂતિ) (બીજી આવૃત્તિ) ... .. .	૧૬.૦૦
૫. ઈશ્વરની ઓળખ (ઈશ્વર કોને કહી શકાય?) (ઓમ્ વિષેની સંપૂર્ણ માહિતી) (ત્રીજી આવૃત્તિ) ... .. .	૯.૦૦
૬. મંત્રવિજ્ઞાન અને ધ્યાન ... .. .	૨૦.૦૦
૭. સત્સંગ-પરાંગ ... .. .	૨.૦૦
૮. નિર્ઝર ઝરુ કો ગેભથી (વિશ્વઅશાંતિના અતિ ગુપ્ત કારણોની મૌલિક રજૂઆત) (બીજી આવૃત્તિ) ... .. .	૧૫.૦૦
૯. કિસકો લાગુ પાય ? ... .. .	૫.૦૦
૧૦. સ્વાધ્યાય (ત્રીજી આવૃત્તિ) ... .. .	૧૦.૦૦
૧૧. મારે સમાજને બેઠો કરવો છે. (બીજી આવૃત્તિ)... .. .	૯.૦૦
૧૨. પ્રેરણાશિષ્યુ (બીજી આવૃત્તિ)... .. .	૨૦.૦૦
૧૩. પ્રેરણાપીયુષ (શ્રી ગુરુપ્રેમભિશુજના પ્રેરણાદાયી પત્રો). ... .. .	૮.૦૦
૧૪. કલ્પુ અમૃત (બીજી આવૃત્તિ)... .. .	૪૦.૦૦
૧૫. મૃતસંજીવની ... .. .	૩૫.૦૦
૧૬. વિજયીના ઝબકારે ... .. .	૯૦.૦૦
૧૭. આધ્યાત્મિક ગરબા (ક્રાંતિકારી તળપદો) ... .. .	૧૫.૦૦
૧૮. ઓમનારાયણના ચિત્રો (મોટા)... .. .	૫.૦૦
૧૯. ઓમનારાયણના ચિત્રો (નાના) ... .. .	૩.૦૦
૨૦. પૂ. યોગભિશુજ + પ્રણવપદનો ફોટો ... .. .	૫.૦૦
૨૧. પ્રણવપદનો ફોટો... .. .	૩.૦૦

રુતમ્બરા (ત્રિમાસિક) : વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૩૦.૦૦ , આજીવન રૂ. ૫૦૦.૦૦

### હિન્દી

૧. નિર્ઝર ઝરા કો ગેભસે (વિશ્વઅશાંતિના અતિ ગુપ્ત કારણોની મૌલિક રજૂઆત) ... .. .	૧૦.૦૦
૨. ઈશ્વરકો પહચાન (ઓમ્ વિષેની વિસ્તૃત માહિતી-પાતંજલ યોગદર્શન-સમાધિપાદના સુત્ર ૨૪ થી ૨૯) ... .. .	૧૧.૦૦
૩. કાંત-ચિંતન (પૂ. યોગભિશુજ અને ઓ. પ્રે. પ. ટ્રસ્ટનો પરિચય)... .. .	૧૭.૦૦
૪. મુક્તા (પાતંજલ યોગદર્શન - સમાધિપાદ). ... .. .	૫૫.૦૦

### English

1. Maitri (The Yoga-secret of Universal Peace) ... .. .	2.50
2. Streaming from The Invisible (The subtlest causes of world unrest)... .. .	7.00
3. Easiest is realization (Articles) ... .. .	5.00
4. Why Meditation? ... .. .	3.00
5. Yogabhikshu - An Introduction ... .. .	5.00
6. I wish to Awaken The Society ... .. .	10.00

### ઓડિયો કેસેટ

૧. સંગીતમય ગાયત્રી મંત્ર ... .. .	૩૫.૦૦	૫. ભજનો (સાદુ સંગીત) ... .. .	૩૫.૦૦
૨. પૂ. યોગભિશુજના પ્રવચનો ... .. .	૩૫.૦૦	૬. ઓમ્ ચાલીસા ... .. .	૪૦.૦૦
૩. અલૌકિક ક્રાંતિકારી ગરબા ... .. .	૩૫.૦૦	૭. ગુરુ ભાવની તથા ભજનો ... .. .	૩૫.૦૦
૪. સ્વાધ્યાય (ઓમ્ પરિવાર)... .. .	૩૫.૦૦	૮. ગુરુ ભાવની તથા ભજનો (સી.ડી) ... .. .	૩૦.૦૦

જાન્યુઆરી-૨૦૦૭

श्रीश्वर का बोधक (नाम) प्रणव/ओम् है।



(समाधिपाद के प्रभो' का नावावृत्त)

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

प्रतिलिखन : ओम् परियन, १/अ, वनियदरगर, ताणपुर, अहमदाबाद-२८० ०१३।

### ● द्रष्टव्य उद्देश्य :-

(१) सर्वव्यापक परम सूक्ष्म चेतन तत्त्व के जेजु नाम प्रणव (ओम्-ॐ) छे तेनी प्रतीति जहुवनसमाजने कराववा प्रयत्न करवो. (२) 'योग' नो प्रचार, प्रसार अने संशोधन करवा प्रयत्न करवो. (३) समाजनु नैतिक धोरण ठियुं लाववा माटे आध्यात्मिक ज्ञाननो साहित्य द्वारा प्रचार अने प्रसार करवानो प्रयत्न करवो. (४) आ उपरांत जहुवनहिताय-जहुवनसुपाय'ने लगतां कार्यों जेवां के केजवणी, तपीनी सारवार वगेरे करवा माटे प्रयत्न करवो.

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

PRINTED BOOK

To,

LM-863 NV H  
NAVJIVAN CHERITABLE TRUST  
NAVJIVAN  
AMDAPVAD 380014

આવકસંસ્થાપત્રક તથા યોગભિક્ષુજી  
પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી

PRINTED & PUBLISHED BY :-

Dr. S. S. Bhikshu for

AUMGURU PREMSAMARPANDHYANBHIKSHU PARIVAR TRUST

3/B, Palladnagar Society, Navrangpura, Ahmedabad - 380 013.

Printed at : Shree Graphics, Navrangpura, Ahmedabad.

Hon. Editor : Naishadh Vyas

(Reg. No. E/4416 Date 11-5-81)

I.T. Exe. U/S-80 G (5) No. H.O. 111/33 (821) 2000-01 Up to MARCH-2005.

લવાજમ દર :-

વાર્ષિક સભ્ય (ભારતમાં) ...રૂ. 30-00  
આહુવન સભ્ય(ભારતમાં) ...રૂ. ૫૦૦-૦૦  
વાર્ષિક સભ્ય (પરદેશમાં) ...૧૫ \$  
આહુવન સભ્ય(પરદેશમાં)...૧૫૧ \$

લવાજમ મોકલવાનું તથા  
“અતભભરા”ને લગતો પત્રવ્યવહાર  
કરવાનું સ્થળ :-

(૧) ડૉ. સોમાભાઈ એ. પટેલ

૩/બ, પલિયડનગર  
સેન્ટ ઝેવિયર્સ હાઈસ્કૂલ રોડ,  
નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩.

(૨) નૈષધભાઈ સી. વ્યાસ

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

સૂચના :-

(૧) લવાજમ ચેક દ્વારા અથવા મનીઓર્ડર  
દ્વારા “ઓ. પ્રે. પ. ટ્રસ્ટ”ના નામે  
મોકલવું. સાથે આપનું પૂરું નામ,  
સરનામું શુદ્ધ અક્ષરોમાં લખી  
મોકલવું.

(૨) જે સભ્યનાં રહેઠાણનાં સ્થળ  
બદલાયાં હોય તેમણે તેમના નવા  
રહેઠાણનું પૂરું સરનામું લખી મોકલવું  
જેથી વ્યવસ્થાપકોને ચંક મોકલવામાં  
સરળતા રહે.

પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી  
સાથેના સંસ્મરણો તથા પ્રેરક  
પ્રસંગો આવકાર્ય છે.