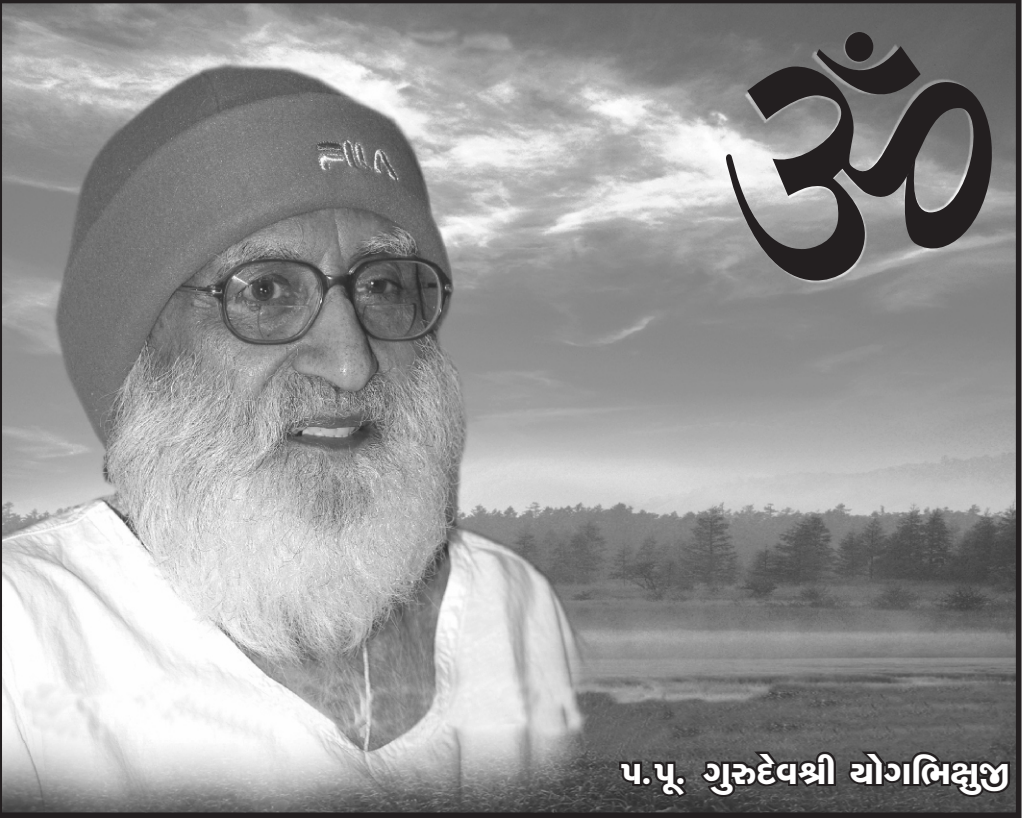


ॐ

॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

# रुतभर

आत्मनो हिताय जगतः सुभाय



प.पू. गुरुदेवश्री योगभिक्षु

वर्ष - 33 (अप्रिल, मे, जून)

VOL - XXXIII 2017-18

ISSUE-IV

मानदंत्री : नेषध व्यास

संकलन : डो. स. स. भिक्षु

‘योग’ भिक्षा लावीओ, ‘भिक्षु’ जनी गुरुद्वार;  
मुमुक्षु जइर पामशे, सौनो मुजमां भाग.

**પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી મહારાજના નેવુમા વર્ષ દરમિયાન નિર્ધારેલ સર્વજીવ હિતાર્થે કરવાના કાર્યોની સૂચિ :**

૧. સ્વાધ્યાય : દર ગુરુવારે સવારે ૭-૦૦ અથવા રાત્રીના ૯-૦૦ વાગ્યે. (ગુરુ પ્રેમીઓના પોતાના ઘરે).
૨. ગાયત્રીમંત્રના જપ : ઓછામાં ઓછા નેવું લાખ મંત્રો (સૌના મળીને). (પોતે કેટલી માળા કરવાના છો તે જણાવી દેવાય તો સારું).
૩. ગાયત્રી-માઝિતિ યજ્ઞ અને સ્વાધ્યાય : વર્ષ દરમિયાન ઓછામાં ઓછા બાર. જુદી જુદી જગ્યાએ (માગણી મુજબ) અમદાવાદ કે અમદાવાદની બહાર તથા જુદી જુદી જગ્યાએ સમૂહમાં સ્વાધ્યાય કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.
૪. પ્રચાર-પ્રસાર : ઓમ્ પરિવારના દરેક સભ્યે રૂ. ૫૦૦/-ની કિંમતના પુસ્તકો (ઓમ્ પરિવાર દ્વારા પ્રકાશિત) વહેંચવા અથવા વેચવાનો પ્રયત્ન કરવો.
૫. રુતમ્ભરાના આજીવન સભ્યો : ઓમ્ પરિવારના દરેકે દરેક સભ્યે ઓછામાં ઓછા બે આજીવન સભ્ય બનાવવા પ્રયત્ન કરવો.
૬. બાળકોમાં સંસ્કાર સિંચન શિબીર : પાંચથી પંદર વર્ષના બાળકો માટે વર્ષમાં બે વાર એક રાત્રી અને બે દિવસનો સંસ્કાર સિંચન પ્રવાસ.
૭. મોબાઇલ એપ્લીકેશન : પ.પૂ. ગુરુદેવના ફોટા, વીડિયો, ભજનો વગેરેની એપ. બનાવવી.
૮. ડોક્યુમેન્ટરી : પ.પૂ. ગુરુદેવના જીવનને આવરી લેતા, પ્રેરક પ્રસંગોની એક ફિલ્મ બનાવવી.
૯. જૂના રુતમ્ભરાના અંક : જુદા જુદા બાર અંકોનો એક અંક બનાવવો.
૧૦. 'આજનું ભાથું' પ.પૂ. ગુરુદેવ દ્વારા ફેસબુક પર "આજનું ભાથું"એ મથાળા નીચે પીરસાતા સત્સાહિત્યને પુસ્તક રૂપે પ્રગટ કરવું.

**પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રીયોગભિક્ષુજી મહારાજના ૯૦મા આખા વર્ષ દરમિયાન 'સર્વ જીવ હિતાર્થે' જે કાર્યક્રમ નક્કી થયા છે તેમાંનો આ પણ એક છે જેમાં થશે 'સ્વાધ્યાય', 'પર્યાવરણ પરિશુદ્ધિ યજ્ઞ' અને 'ગાયત્રી-માઝિતિ યજ્ઞ'. આ પ્રસંગ જ્યાં ઉજવાઈ રહ્યો છે ત્યાંના સ્થળ, વાર અને તારીખ:**

ક્રમ	તારીખ-વાર	કોને ત્યાં	સ્થળ
૧૧.	૧-૪-૧૮, રવિવાર સવારે ૮.૩૦ થી ૧૧	હનુમાન જયંતિ નિમિત્તે	અનિલભાઈ ગોવિંદભાઈ એન. પ્રજાપતિ સી ૧/૧, ભદ્રેશ્વર સોસાયટી, અંકુર ચાર રસ્તા, રન્નાપાર્ક, અમદાવાદ-૧૩
૧૨.	૮-૪-૧૮, રવિવાર સવારે ૦૯.૦૦ થી ૧૨.૦૦	રાયમલભાઈ દેસાઈ ૯૯૦૪૫૧૭૫૭૧	સોલા બ્રીજ નીચે, આશિર્વાદ કોમ્પ્લેક્ષ પાસે, ભમ્મરિયા તળાવ, સોલા રોડ, અમદાવાદ.
૧૨ એ	૨૨-૪-૨૦૧૮ સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧.૦૦	મુમુક્ષા નિલેષ સુરાણી ૯૭૨૪૫૦૨૮૫૧/૯૯૭૯૮૭૮૧૨૭	એ-૪૦૩, શીખર-II ગોરવા આઈ.ટી.આઈ.ની પાછળ, ભાગ્યલક્ષ્મી સોસાયટી પાસે, ગોરવા, વડોદરા
૧૩.	૨૯-૪-૧૮, રવિવાર સવારે ૯.૦૦ થી ૧૨.૦૦	જગત અરવિંદભાઈ સોની ૯૯૨૪૫૧૩૬૭૧	ઈ-૧૦૩, કામેશ્વર એલીગેન્સ, સ્વામિનારાયણ મંદિર સામે, વંદેમાતરમ ચાર રસ્તા, ગોતા, અમદાવાદ.
૧૪.	૧૩-૫-૧૮, રવિવાર સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧.૦૦		ખંડેરાવપુરા, તા. કડી. જિ. મહેસાણા પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી મહારાજની સાધના ભૂમી
૧૫.	૨૭-૫-૧૮, રવિવાર સવારે ૯.૦૦ થી ૧.૦૦	ફાલ્ગુન હર્ષદભાઈ પટેલ ૯૦૩૩૦૯૮૫૦૭	ઉમિયામાતા મંદિર, પાર્થેશ્વર મહાદેવની ગલીમાં, વટવા રોડ, ઈસનપુર, અમદાવાદ-૩૮૨૪૪૩.
૧૬.	૧૦-૬-૧૮, રવિવાર સવારે ૯.૦૦ થી ૧૨.૦૦	થોભણદાસ પરિવાર ૯૮૨૪૬૬૬૦૨૬	પટેલ દીપક હરિભાઈ ૧૨૦, સ્વામિ અખંડાનંદ સોસાયટી, મધુવૃંદ પાસે, નીલકંઠ મહાદેવ રોડ, ઘાટલોડિયા રન્નાપાર્ક
૧૭.	૨૪-૬-૧૮, રવિવાર સવારે ૯.૦૦ થી ૧૨.૦૦	અલ્પેશ સુખદેવભાઈ પટેલ ૯૯૧૩૬૩૧૧૭૩	એ/૨૦૨, સત્ય-II ગોલેક્ષી બંગલોઝની બાજુમાં, નિકોલ-નરોડા રોડ, નરોડા, અમદાવાદ-૩૮૨૩૩૨

- નોંધ : ૧. ઉપરના કાર્યક્રમોની જાણકારી કે તારીખ નોંધાવવા માટે નીચેના ફોન નંબરનો સંપર્ક કરવો.  
૨. ઉપરની તારીખ કે સ્થળમાં ફેરફારની શક્યતા હોવાથી કાર્યક્રમના ૧૦ દિવસ પહેલાં તપાસ કરી લેવી.  
૩. દૂરના સ્થળોએ જવા આવવા માટે લકઝરીની વ્યવસ્થા કરવામાં આવશે, તેની પણ ૧૦ દિવસ પહેલાં તપાસ કરી લેવી.

**ફોન : ૦૭૯-૨૭૬૮૧૪૮૭, ૨૭૯૧૧૧૯૫**

**મો. ૯૮૨૫૦૨૩૩૦૪-ડૉ. પરેશભાઈ, મો. ૯૮૨૫૦૨૩૩૧૪ - ડૉ. સ. સ. ભિક્ષુ**

**• પ.પૂ. ગુરુદેવશ્રી યોગભિક્ષુજી મહારાજશ્રી સાથેનાં પ્રેરક પ્રસંગો-સંસ્મરણો સંક્ષિપ્તમાં આવકાર્ય છે.**

**• “ઓમ્પરિવાર”ની કલ્યાણકારી પ્રવૃત્તિઓ વિશેની માહિતી પણ સંક્ષિપ્તમાં આવકાર્ય છે.**

નોંધ : જગ્યા-મર્યાદાને કારણે અન્ય કૃતિ-સામગ્રી સ્વીકારી શકાતી નથી.

- રુતમ્ભરા સંપાદનસમિતિ

॥ ॐ ॥

॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

## रुतम्भरा (ऋतम्भरा) अटले अनुभवयुक्त सत्यथी ભરેલું બહુજનહિતાય-બહુજનસુખાય

### જીવનપાથેય - જીવનનું ભાથું

(પ.પૂ. ગુરુદેવશ્રીનું ફેસબુક પર આવતું 'આજનું ભાથું'માંથી સાભાર)

સંકલન - ડૉ. સદ્ગુરુ સમર્પણભિક્ષુ

★ જે સાચો આશ્રય આપે તે આશ્રમ. સાચો આશ્રય તે જ આપી શકે કે જે સહનશક્તિરૂપી મંત્રને અખંડ ગુંજતો રાખી શકે અને શ્રમશક્તિને મહામૂડી અને ગૌરવદાત્રી માની શકે. શ્રમશક્તિરૂપી તરંગો વિના વિચારધારાઓ ગંધાઈ જાય છે અને સહનશક્તિરૂપી પાણી વિના આત્મીયતા કરમાઈ જાય છે. પછી આશ્રમોમાં બચી રહે છે માત્ર સ્થૂળ અને જડ વિચારોની ભેંકાર ભૂતાવળ? - યોગભિક્ષુ

૩૧૭. ખીલ્યા પહેલાં જ... : સમજદાર હોવાના કારણે આપણાં બધાં ભાંડુઓનો બોજો આપણે ખેંચતા હોઈએ. આખા કુટુંબનો બોજો ખેંચી-ખેંચીને ઢઢી થઈ ગયા હોઈએ તોયે આપણે ત્યાં પણ બાળકોનું ટોળું પેદા થાય ? એ વિચાર જ ન કરીએ કે એમાંના કોઈની સ્થિતિ આપણા જેવી થશે. પોતાની ઓછી સમજણ અને અસંયમીપણાને કારણે કોઈ બિચારું કાયમ માટે ગાડાનો બેલ બની જશે. કોઈ બિચારું ખીલ્યા પહેલાં જ કરમાઈ જશે?... - યોગભિક્ષુ

(પૂ.શ્રીની પુસ્તિકા 'મારે સમાજને બેઠો કરવો છે'માંથી સાભાર)  
★ સર્વોપરિ સાધના... “સાપ ગયા અને લિસોટા રહ્યા”ની જેમ આશ્રમો, મઠો અને મંદિરોના આદર્શ સંસ્થાપકોના ગયા પછી પણ પાછળ રહી જાય છે કેવળ પેટીયાઓ, શેઠિયાઓ અને વેઠિયાઓ જ. પતન અને પરાવલંબનમાંથી ઊગરવા માટે ઊભા કરવામાં આવેલા આશ્રમોમાં જ્યારે વિરુદ્ધ વર્તન જોવા મળે ત્યારે જરૂર એમ થાય કે આથી આપણું ઘર શું ખોટું? - યોગભિક્ષુ

૩૧૮. આપ મૂઆ વગર... : ‘દરવાજા મોકળા અને ખાળે ડૂબા.’ જે વિષમતાઓ આપણાથી ટાળી શકાય તેવી ન હોય તેની વાત જવા દઈએ, પરંતુ જે જે વિષમતાઓ,

અસમાનતાઓ, દુઃખો, ત્રાસો, અશાંતિઓ વગેરે આપણી ઓછી સમજણ, બેદરકારી, અહં, દીર્ઘસૂત્રીપણું, પ્રમાદ, ઝગડાખોર વૃત્તિ, અસહનશીલતા, અસંતોષ, દેખાદેખી, ચડસાચડસી અને અધૈર્યના કારણે આપણું ગળુ પકડે છે તેની વાત અહીં કરવાની છે. ગુરુ, સંત કે સ્વયં ભગવાન પણ આ બધાંમાંથી આપણને બચાવી નહીં શકે. આપણે જાતે જ બચવું પડશે. આપણી ઈચ્છા હોય તો બીજાઓ આપણને માર્ગદર્શન જરૂર આપી શકે. માટે :

એ બરાબર યાદ રાખવાનું છે કે, ‘જાત વિના ભાત પડશે નહીં અને આપ મૂઆ વિના સ્વર્ગે જવાશે નહીં.’

- યોગભિક્ષુ

(પૂ.શ્રીની પુસ્તિકા “મારે સમાજને બેઠો કરવો છે”માંથી સાભાર)

★ સત્સંગપરાગ... મંત્રજાપના સાધકે પોતાનું મગજ સહન કરી શકે એટલા મંત્રો જ રોજ કરવાનો સંકલ્પ કરવો. ૩૧૯. સફળ જીવન... : એક સાચા અને સફળ જીવન માટે એ જરૂરી છે કે જૂની માન્યતાઓ અને રૂઢિગત વિચારોથી મુક્તિ મેળવવી અને ઊર્જાથી ભરપૂર અને સક્રિય વિચારો વડે કાર્ય કરવું. નવા વિચારોથી તમે એક નવી જ તાજગીનો અનુભવ કરશો. - નોર્મલ વિન્સેટ પિલ

★ અદમ્ય ચિત્કાર... અકલ્યાણકારી કાર્ય કરતા હોઈએ ત્યારે આપણને ભગવાન કાંઈ હાથ પકડીને રોકતા નથી. નહિ તો પાંડવોને તેમના મિત્ર અને તેમના પરમ ઈષ્ટ શ્રીકૃષ્ણ જુગાર રમવામાંથી રોકત નહીં!? - યોગભિક્ષુ

૩૨૦. કાયદો/બંદૂકો/ અપૂર્ણજ્ઞાન... :

૧. કાયદો એક એવી ખામી જેવો છે, જેનું તળિયું નથી.

- અર્બૂલથ નોટ

૨. હું લાખો બંદૂકો કરતાં વિરોધી ત્રણ વર્તમાનપત્રોથી વધુ ડરું છું. - નેપોલિન

૩. ઘણી વસ્તુઓનું અપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા કરતાં અજ્ઞાનમાં વિચરણ કરવું શ્રેયસ્કર છે. - નિત્સે

★ શુભ સંકલ્પ જબરજસ્ત શક્તિશાળી હોય છે. તે વર્તુળ પૂરું કરીને જ્યાંથી ઉત્પન્ન થયો હોય છે ત્યાં પાછો આવીને સમાય છે. તેથી શુભ સંકલ્પ કરનાર પોતે પણ સુખી થાય છે. - યોગભિક્ષુ

૩૨૧. આંતરશત્રુ.... : બહારના શત્રુઓ પર જે વિજય મેળવે તે વીર કહેવાય. ઘરના (કુટુંબ-પરિવારના) શત્રુઓ પર જે વિષય પ્રાપ્ત કરે તે મહાવીર કહેવાય અને જે - આંતરશત્રુઓ પર વિજય સાધે તે અતિવીર કહેવાય. અહૈતુકી કૃપાકર્તા, પ્રણવગુરુ પરમાત્મા સૌને અતિવીર બનાવે તેવી પ્રાર્થના (આંતરશત્રુ એટલે - કામ, ક્રોધ, મદ, લોભ, મોહ અને મત્સર.) - યોગભિક્ષુ

★ ઈશ્વર-શરણાગતિ સ્વીકારવી કાંઈ સહેલી નથી. જીવનમાં ઘણું બધું સમાધાન પ્રવર્તતું હોય તો જ ઈશ્વરના શરણે જઈ શકાય છે. - યોગભિક્ષુ

૩૨૩. હાસ્યની શોધ... : માનવીને સંતાપની સગડીમાં એટલું તો સળગવું પડ્યું કે આથી લાચાર બનીને તેને હાસ્યની શોધ કરવી પડી. - નિત્સે

★ સુખની આપણી પોતાની એક વ્યાખ્યા હોય છે, જે અધૂરી અને અયોગ્ય હોય છે; અને તે પ્રમાણે ન થતાં આપણને દુઃખી સમજવા લાગીએ છીએ. - યોગભિક્ષુ

૩૨૪. ગુરુ બધું કરી દેશે... : કેટલાક મૂર્ખ લોક એવી ભ્રામક ભ્રમણા અને કલ્પનામાં પડ્યા રહે છે કે, “ગુરુ બધું કરી દેશે.” ગુરુના કહ્યા પ્રમાણે વર્તન કરવાની તો હજી પૂરેપૂરી ગતાગમ કે સૂઝ ઊગતી નથી અને તે પ્રમાણે કરવાની હોંશ કે ઉત્કટતા નથી, ગુરુ માટેનો હૈયાનો નિર્મળ પ્રેમભક્તિયુક્ત ભાવ પ્રગટેલ નથી, જીવન વિકાસ કાજે સદ્ગુરુનો ઉપયોગ કરી લેવાની જ્ઞાનભક્તિમય દષ્ટિ આપણને સાંપડી નથી; એમ છતાં ખાલી ખાલી પડી રહીને ‘ગુરુ બધું કરી દેશે’ તે તો વાંઝણી ઈચ્છા તે નક્કી જાણવું.

(‘હરિ ઐ ગુંજ’માંથી સાભાર)

★ જે મહાપુરુષો પોતાનાં આરામ-વિરામ; તન-મન-ધન, સુખ-સગવડ બધું જ બીજાઓને સુખી કરવા માટે અર્પણ કરી દે છે તેમને તે લોકો ભગવાન તરીકે નવાજે છે.

- યોગભિક્ષુ

૩૨૫. નિત્ય વ્યાયામ... : આપણે ઓમ્પરિવારમાં સ્વાધ્યાયમાં જે ‘ગુરુમહિમા’ ગાઈએ છીએ તેની છેલ્લી લીટી છે: કર્મ-કાષ્ટને બાળવા, સદ્ગુરુએ દીનો જાપ.

રોજરોજના કર્મથી, જાણ્યેઅજાણ્યે જે પાપો થઈ જાય છે, તે પાપકાષ્ટોને બાળવા માટે, સદ્ગુરુએ, રોજરોજ જપવા માટે મંત્ર આપ્યો કે જેથી રોજરોજનાં પાપ-કાષ્ટો બળી જાય, મોટો જથ્થો ભેગો થાય જ નહિ. તેવી જ રીતે રોજ, યોગ-આસનોનો અભ્યાસ કરવાથી, શરીરના કોઈ પણ સાંધામાં ક્ષાર જામે જ નહિ, રોજ જામે એટલો રોજ સાફ થઈ જાય. - યોગભિક્ષુ

★ ફૂતરું આપણને કરડે અને આપણે તેને કરડીએ!!!

શાસ્ત્રો વિધિ અને નિષેધથી ભરેલાં છે. ‘મનુષ્યે અમુક પ્રકારનું જ કર્મ કરવું જોઈએ અને અમુક પ્રકારનું જ વર્તન કરવું જોઈએ તો તેને સુખ મળે છે.’ આનું નામ વિધિ, અને નિષેધ - એટલે ‘આમ ન કરવું જોઈએ અને તેમ ન કરવું જોઈએ. કારણ કે તેનાથી દુઃખ મળે છે.’ તેનું નામ નિષેધ. - યોગભિક્ષુ

૩૨૬. મનની ચંચળતા... : વાંદરો એક તો ચંચળ હોય જ અને જો તેણે દાડૂ પીધો હોય, અને એ અવસ્થામાં જ જો તેને વીંછી કરડે, અને વળી તેનામાં ભૂત પ્રવેશ કરે, તો તેની ચંચળતા કેટલી બધી વધી જાય? મનની ચંચળતાને પણ આવા વાંદરા જોડે સરખાવાય છે. પણ તોય તેને ‘અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય’થી વશમાં કરી શકાય છે.

“અભ્યાસ વૈરાગ્યાભ્યાંતન્નિરોધઃ”

- પાતાંજલ યોગદર્શન

કાર્યસફળતા માટે, કંટાળ્યા વિના, પ્રસન્નતાપૂર્વક, ફરી ફરી પ્રયત્ન કરવો તેને અભ્યાસ કહે છે અને કાર્યસફળતા પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયત્નમાં જે જે કુટેવો વિઘ્નરૂપ થતી હોય તેને સહર્ષ ત્યાગી દેવી તેને વૈરાગ્ય કહે છે. વૈરાગ્ય એટલે વિનારાગ. - યોગભિક્ષુ

★ બાવળમાંથી કાંટા જ મળે છે અને આંબામાંથી કેરીઓ જ મળે છે, તેમ અશાંતિમાંથી અશાંતિ જ અને શાંતિમાંથી શાંતિ જ મળે છે. સારાં કર્મો કરવાથી સુખ અને ખરાબ કર્મો કરવાથી દુઃખ જ મળે છે. - યોગભિક્ષુ

૩૨૭. અભ્યાસ... : સવારમાં વહેલા ઊઠીને ધ્યાનમાં બેસવાની ઈચ્છા હોય અને તે માટે એલાર્મ પણ મૂક્યો હોય, પણ જ્યાં એલાર્મ વાગે કે બટન દાબીને તેને બંધ કરી દઈએ અને એમ વિચારીએ કે દશ મિનિટ પછી ઊઠું છું. પણ ઘરના કોઈ ઉઠાડે ત્યારે ઊઠીએ અને જલદી જલદી નાહીધોઈ, નાસ્તો કરી અને નોકરી ભેગા! આમ રોજ બને છતાં ન કંટાળતાં, સફળતા ન મળે ત્યાં સુધી પ્રયત્ન કરતા જ રહીએ તેનું નામ અભ્યાસ. - યોગભિક્ષુ

★ મહાત્માઓ નિરભિમાની જ હોય છે. નિરભિમાનીપણાના કારણે જ તેઓ એક પછી એક આધ્યાત્મિક શિખરોને સર કરી લે છે. - યોગભિક્ષુ

૩૨૮. વૈરાગ્ય... : રોજ સવારમાં એલાર્મ વાગે છે. છતાંય ઊઠી શકાતું નથી, તો તેનું કારણ શોધવું જોઈએ. નાટક-ખેલ-સિનેમા-સટ્ટાને કારણે મોડું સુવાય છે કે ભાઈબંધ-દોસ્તો સાથે ગામગપાટા મારવામાં ઉજાગરો થાય છે? કે બીજા ગમે તે કારણે ઉજાગરા થતા હોય તો તે કારણો ને તરત જ કે ક્રમેક્રમે છોડી દેવાં જ જોઈએ, ભલે તેમાં ગમે તેટલો આનંદ મળતો હોય તોય. આપણે જે કાર્યસફળતા સાધવી છે તેમાં તે વિઘ્નરૂપ છે તો તેમાં પ્રેમ રખાય જ કેમ? વિઘ્નરૂપ થતાં કારણો તરફ વૈરાગ્ય જ દઢપણે કેળવવાનો હોય. આને કહેવાય વૈરાગ્ય. - યોગભિક્ષુ

૩૨૯. સત્કાર... :

॥ સતુદીર્ઘકાલનૈરંતર્યસત્કારાસેવિતો દૃઢભૂમિઃ ॥

- પાતંજલ યોગદર્શન

દીર્ઘકાળ સુધી, અંતર પડ્યા વિના અને પ્રેમપૂર્વક કરેલો અભ્યાસ દઢ-પાકો થાય છે. ભલે આધ્યાત્મિક, ભૌતિક કે વ્યવહારિક ક્ષેત્ર હોય, તોપણ તે બધામાં, ઉપર કહેલી રીતે જરૂર સફળ થવાય છે.

દીર્ઘકાળ કે નિરંતર અભ્યાસ ભલે થતો હોય, પણ જો પ્રેમપૂર્વક અભ્યાસ ન થાય, વેઠપૂર્વક થાય, તો સફળતા ન થાય. સત્કાર એ મુખ્ય છે. સાયકલનો કે તરવાનો કે

એવો બીજો કોઈ અભ્યાસ દીર્ઘકાળ સુધીનો હોય તો પછી ભુલાતો નથી. ભલે થોડો સમય છૂટી ગયો હોય તોપણ.

- યોગભિક્ષુ

★ સર્વ વાસનાઓનું અને વિકારોનું અવહનન કરી નાખનારને અવધૂત કહેવામાં આવે છે. - યોગભિક્ષુ

૩૩૦. સંસ્કાર અને વાસના... : જે કાંઈ ભોગો ભોગવીએ છીએ તેના સંસ્કાર ચિત્ત પર પડે છે, અને સંસ્કારથી વાસના બંધાય છે, તથા એ વાસના ફરીફરી ભોગવેલા ભોગ તરફ ખેંચે છે — આકર્ષે છે — પ્રેરે છે- લલચાવે છે. આમ, સંસ્કાર, વાસના અને તેના આકર્ષણનું ચક્કર ચાલે છે, જેનો કદી અંત નથી આવતો. આ વાતને એક દૃષ્ટાંતથી સમજાવે : - રાયપુરનાં ભજિયા ખાધાં અને ચિત્ત પર તેના સંસ્કાર પડ્યા, તેનાથી વાસના બંધાણી અને વાસનાએ આપણને ભજિયાંની દુકાન તરફ ફેંક્યા. ત્યાં લાઈનમાં ઊભા રહ્યા અને વારો આવ્યો ત્યારે ઊભાઊભા ભજિયાં ખાધાં. બીજે દિવસે સવારમાં ઘરે પૂજામાં બેઠા હતા અને ભજિયાંની વાસના જાગી એટલે અર્ધી પૂજાએ ઊઠીને ભાગ્યા અને લાઈનમાં ઊભાઊભા ભજિયાં ઝાપટ્યાં અને પછી ઘર ભેગા.

બસ, સંસ્કાર અને વાસનાનું આ ખતરનાક અતૂટ ચક્કર ચાલતું રહે અને ભવસાગરના - જન્મમરણના ચક્કરને સતત ગતિ આપતું જ રહે.

અહીં ભજિયાંનું તો એક દૃષ્ટાંત છે, આનાથી પણ ઘણા મોટા અને ઘણું મોટું આકર્ષણ કરનારા ભોગોને પણ આ રીતે જ સમજાવેલા જોઈએ. - યોગભિક્ષુ

૩૩૨. જીવનભર... : દંડ એ અન્યાયી માટે ન્યાય છે. ભૂતકાળની અનેક પેઢીઓના શ્રમથી મારું આજનું જીવન સભર છે. તેથી મારે આવતી કાલના નાગરિકો માટે જીવનભર શ્રમ કરવો જોઈએ. - આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન

★ ઘણીવાર એવું બનતું હોય છે કે પોતાના મગજમાં ઊઠતા તુક્કાઓને પોતે આત્માની પ્રેરણા સમજે છે અને બીજાની આત્મપ્રેરણાને તેના મગજના તુક્કા સમજે છે!

- યોગભિક્ષુ

૩૩૩. પ્રદર્શન... : પાયાની ઈંટ કદી કહેતી નથી કે, 'હું પાયાની ઈંટ છું.' જો તે તેમ કહે, તો તે પાયાની ઈંટ શાની? હૃદયનો પ્રેમ એ પ્રદર્શનની વસ્તુ નથી, જો તેનું પ્રદર્શન

થાય તો તે પ્રેમ શાનો? પ્રદર્શન એ તો એક દેખાડો છે, છીછરાપણું છે. હાર્દિક પ્રેમ એ તો હૃદયનો, અનુભવ કરવાનો વિષય છે. પોતાનામાં ખોવાઈ જવાનો, નિજાનંદમાં મસ્ત થઈ જવાનો વિષય છે. પ્રેમનું પ્રદર્શન એ બીજાને ઈર્ષા કરવા પ્રેરે છે.

- યોગભિક્ષુ

★ સજજનો માટે તો ભ્રમો દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ જ એક ચમત્કાર છે અને એ જ તેમની પ્રાપ્તિ અને આનંદ છે.

- યોગભિક્ષુ

૩૩૪. પ્રેમ.... :

પ્રેમ ન વાડી ઊપજે, પ્રેમ ન હાટ બિકાય;

રાજા - પરજા જેહી રુચે, શીશ દેઈ લઈ જાય.

પ્રેમની કસોટી માત્ર ત્યાગ દ્વારા જ થઈ શકે. જે, જેના માટે બદલો લેવાની ભાવના વગર, જેટલો ત્યાગ કરી શકે, તેનો તેના તરફ તેટલો પ્રેમ ગણી શકાય.

પ્રેમ એક એવું અલૌકિક દિવ્ય તત્ત્વ છે કે તેને કોઈ પણ પ્રકારના બાહ્ય સાધનોથી વ્યક્ત કરી જ ન શકાય. તેને તો માત્ર આંતરિક સાધનો દ્વારા અનુભવી જ શકાય.

પ્રેમની સ્વાનુભૂતિ સમયે અદ્વૈત સધાઈ જાય. પ્રેમ-સમાધિની અવસ્થાનો ભંગ થયા પછી જ અનુભવાય કે “મેં પ્રેમ સમાધિનો ઘૂંટડો પીધો.”

હાર્દિક પ્રેમ એ મૃત્યુલોકનું અમૃત છે. સમસ્ત જીવનનો સાર છે. છીછરો પ્રેમ જ પ્રદર્શિત થવાની વૃત્તિ પ્રેરે છે.

પોથી પઢ પઢ જગ મૂઆ, પંડિત ભયા ન કોઈ;

અઢાઈ અક્ષર પ્રેમ કા, પઢે સો પંડિત હોઈ.

- યોગભિક્ષુ

૩૩૫. મૈત્રી... : પ્રભુદર્શન માટે મનની એકાગ્રતા જોઈએ અને એકાગ્રતા માટે મનની પ્રસન્નતા જરૂરી. મનની પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરવા માટે, પતંજલિમુનિએ થોડાં સૂત્રો કહ્યાં છે. તેમાંનું એક સૂત્ર છે :

॥ મૈત્રીકરુણામુદિતોપેક્ષાણાં, સુખદુઃખપુણ્યાપુણ્ય

વિષયાણાં, ભાવના તત્ત્વિત પ્રસાદનં ॥

સુખીઓ તરફ મિત્રતાની, દુખીઓ તરફ કરુણાની, પુણ્યવાનો તરફ હર્ષની અને પાપીઓ તરફ ઉદાસીનતાની ભાવના રાખવાથી મન પ્રસન્ન રહે છે.

વિશ્વના તમામ માનવો ઉપરોક્ત ચાર વિભાગમાં જ આવી જાય છે. અહીં મૈત્રીની ભાવનાની વાત કરવી છે.

પતંજલિને શા માટે માનવોને સાવધાન કરવા પડ્યા? એટલે કે તેઓ જાણે છે કે, બીજાને સુખી જોઈને ઈર્ષા કરવાનો મનુષ્યનો સ્વભાવ છે માટે. કોઈ પણ પ્રકારની આપણી વિશેષતાઓનું તન-ધન-રૂપ-હોદ્દો વગેરેનું, પ્રયત્નપૂર્વક પ્રદર્શન ન જ કરવું જોઈએ. આપણા ભરપૂર સુખને જોઈને મિત્રો તો જરૂર હરખાશે, પણ ઈર્ષાળુ પોતાનો સ્વભાવ નહિ છોડે. ખોડી બિલાડી અપશુકન તો જરૂર કરશે જ. ઈર્ષાળુની ઈર્ષા ત્યારે જ શાંત થાય જ્યારે તે સામાને, થોડું યા વધુ નુકસાન કરે. વળી, એ પણ ખબર નથી કે જેને મિત્ર માનીએ છીએ તે મિત્ર છે કે કાંઈ બીજું? - યોગભિક્ષુ

૩૩૬. શ્રદ્ધાંજલિ... : આપણા ઓમ્પરિવારના કર્મવીર એવા શ્રી દીપકભાઈ પટેલનાં પૂ. માતુશ્રી શાંતાબેન(૭૪) લીલી વાડી મૂકીને ઓમ્પુરીધામવાસી થયાં છે. તેમના સૂક્ષ્મ આશિષ સદા વરસતા રહે તેવી પરમગુરુ - ઓમ્ પરમાત્માને પ્રાર્થના.

- સમસ્ત ઓમ્પરિવાર

★ ગુરુ વ્યક્તિરૂપે, મંડળરૂપે અને તત્ત્વરૂપે અખંડપણે બિરાજે છે. લઘુસમજણથી લઘુ અને ગુરુસમજણથી ગુરુ બની જવાય છે.

- યોગભિક્ષુ

૩૩૭. રોગમુક્તિ... : જે પ્રતિદિન હિતકર અને પરિમિત આહાર તેમજ વિહાર કરે છે, જોઈવિચારીને જ કામ કરે છે; વ્યસનોમાં આસક્ત ન હોય, દાની, સમબુદ્ધિ, સત્યસેવી અને ક્ષમાવાન હોય તથા હિતકર અને સુબુદ્ધિજનોનો જ સંસર્ગ કરે છે તે જ રોગમુક્ત રહી શકે છે.

- ચરક (-ચિદાનંદ જ્યોત)

★ ગુરુને પારકા ન માનો, માનો પોતાના;

ગુરુને પારકા ન માનો, ગુરુ પોતે છો. - યોગભિક્ષુ

૩૩૮. પ્રસન્નતા : મુનિ પતંજલિએ, સમાધિ અને પ્રભુદર્શન માટે મનની એકાગ્રતા અને એકાગ્રતા માટે મનની પ્રસન્નતાની જરૂરત બતાવી. અને પ્રસન્નતાની પ્રાપ્તિ માટે આ ચાર સાધનો બતાવ્યાં : મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષા. સુખીઓ તરફ મિત્રતાની, દુઃખીઓ તરફ કરુણાની, પુણ્યાત્માઓ તરફ આનંદની અને પાપાત્માઓ તરફ ઉપેક્ષા-ઉદાસીનતાની ભાવના રાખવી. આ મુજબ જીવન

જીવવાથી મન પ્રસન્ન રહે છે અને તેથી એકાગ્રતા સાધી શકાય છે અને તે થકી સાધનામાં સફળ થવાય છે. વ્યાવહારિક કાર્યોમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ, ઉપરોક્ત ચાર સાધનો-ઉપાયો જરૂર ઉપયોગી નીવડી શકે છે. - યોગભિક્ષુ

★ જે સુખ આપણને પ્રાપ્ત ન હોય તે સુખ બીજા કોઈને ભોગવતા જોઈએ ત્યારે ઈર્ષાગ્નિ જાગી ઊઠે અને જ્યાં ઈર્ષાનો અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય ત્યાં શાંતિ રહે જ ક્યાંથી? તેથી સુખી મનુષ્યને જોઈને ઈર્ષા ન રાખવી. - યોગભિક્ષુ  
 ૩૩૯. અંગ-પ્રદર્શન... : જો, અંગોનું પ્રદર્શન કરવું એ જ ફેશન કહેવાતી હોય તો -

આવી ફેશનમાં બધાની આગળ જાનવર છે.

- સ્વામી વિવેકાનંદ

★ ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ કે, “હે ઈશ્વર! અમારા ઉપર આટલી કૃપા કર કે, તેં જે કંઈ સુખો આપ્યાં છે તેને સુખ તરીકે ઓળખીએ.” - યોગભિક્ષુ

૩૪૦. મૈત્રી - કરુણા... : મૈત્રી : સુખીજનો તરફ મિત્રતાની ભાવના રાખવી, જેથી તેના તરફ ઈર્ષા ન થાય અને તેથી મન પ્રસન્ન રહે અને તેથી મન એકાગ્ર થઈ શકે. આપણે તેને, આપણા સ્વાર્થ માટે મિત્ર સમજીએ છીએ. જો સાવધાની ન રાખીએ તો એવી લાલચ થાય કે તે સુખી છે તો મને મદદ કરે. પણ એ ઈચ્છા પૂર્ણ થાય નહિ, કારણ કે તે ક્યાં આપણને મિત્ર માને છે ? આ રીતે પ્રસન્નતાને બદલે અપ્રસન્નતા ઘૂસી જાય.

કરુણા : દુઃખીજનો તરફ દયા ભાવ રાખવો. તેને કાંઈ મદદ કરી શકીએ તો ઘણું સારું, નહીં તો કરુણા તો જરૂર રાખવી. કહે છે ને કે ભલે દેવા ન હજો પણ દાઝવા હજો, એટલે કે દુઃખીને જોઈને આપણને દુઃખ થાય.

મુદિતા : પુણ્યાત્માઓને જોઈને આપણા મનમાં આનંદની લાગણી ઉત્પન્ન થાય. એમ થાય કે વાહ ! ધન્ય છે તારાં માત-પિતાને, તેં માનવજન્મ સફળ કર્યો.

ઉપેક્ષા : પાપાત્મા તરફ ઉદાસીનતાનો ભાવ રાખવો, તિરસ્કારનો નહીં. પાપી ક્યારે પુણ્યશાળી બની જાય તે કોણ કહી શકે ?

આ બધું આપણે આપણા કલ્યાણ માટે કરવાનું છે તે ન ભુલાય.

મનને પ્રસન્ન કરીને એકાગ્ર કરવાનાં આ ચાર સાધનો, પાતંજલયોગદર્શનમાં બતાવ્યાં છે. જે હર ક્ષેત્રમાં અચૂક ફળદાતા છે. - યોગભિક્ષુ

★ અનિષ્ટોના સ્પર્શથી પણ દૂર રહીએ. - યોગભિક્ષુ

★ ઓમના સાર્થક જપથી યોગ-સાધનામાં આવનારાં બધાં વિદ્નો ટળી જાય છે અને સર્વવ્યાપક ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. - યોગભિક્ષુ

૩૪૧. અનંતાગ્ર... : કોઈ પણ કાર્ય એકાગ્ર થયા સિવાય થઈ શકતું જ નથી. સામાન્ય મન અનંતાગ્ર હોય છે. પ્રયત્ન કરવાથી મન અમુકાગ્ર અને એકાગ્ર કરી શકાય છે.

શરૂઆતના ધ્યાનાભ્યાસીને એમ લાગે છે કે, ધ્યાન વખતે તો મન, સામાન્ય અવસ્થા કરતાં પણ વધુ ભાગંભાગી કરે છે, પણ એવું નથી. ધ્યાન અવસ્થામાં મન, અનંતાગ્રતામાંથી અમુકાગ્રતામાં આવે છે. એટલે જ એ નોંધ લઈ શકાણી કે, ‘મન વધુ ભાગંભાગી કરે છે.’ મન જ્યારે અનંતાગ્ર હોય ત્યારે તો તેની ગતિની નોંધ લઈ શકે તેટલું મનમાં સામર્થ્ય જ નથી.

દીર્ઘકાળના અભ્યાસથી મનને એકાગ્રતામાંથી નિરોધ અવસ્થામાં પહોંચાડી શકાય છે. નિરોધ અવસ્થા એટલે વૃત્તિઓનું-મનની ગતિઓનું સંપૂર્ણ સ્થંભન, જીવાત્માની સ્વરૂપઅવસ્થા. - યોગભિક્ષુ

★ ખોટું કર્મ કરતી વખતે અંતરાત્મા એક વખત, બે વખત, ત્રણ વખત; એમ અનેક વખત ના પાડે છે, પણ બુદ્ધિ તેની ઉપરવટ થઈને ખોટું કામ કરે છે. - યોગભિક્ષુ

૩૪૨. ધારણા ધ્યાન... :

॥ દેશબંધયિત્તસ્ય ધારણા ॥

॥ તત્રપ્રત્યેકતાનતા ધ્યાનમ્ ॥ - પાતંજલ યોગદર્શન  
 ચિત્તને-મનને (શરીરના) કોઈ એક દેશમાં બાંધી દેવું - સ્થિર કરી દેવું તે ધારણા છે.

તેમાં (ધારણામાં) એકતાનતા આવે તે ધ્યાન. ચિત્તને, ફરી ફરી દેશમાં બાંધવાનો - સ્થિર - એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો પડે ત્યાં સુધી તે ધારણા, અને લક્ષ્યાનમાં એકતાન-તન્નમય થઈ જાય તે ધ્યાન.

સ્ત્રીઓ અખંડસૌભાગ્યના ચિહ્ન તરીકે અને પુરુષો ધર્મ-સંપ્રદાયના પ્રતીક તરીકે, બે નેણ વચ્ચે ચાંદલો કરે છે

તે ધ્યાનમાં સહાયતા માટે છે. કપાળ પરના ચાંદલાને થોડો સમય અરીસામાં જોવો, પછી આંખો બંધ કરીને કલ્પના ચક્ષુથી તે જોવો. આમ ચાર-પાંચ વાર કરીને પછી ધ્યાનમાં બેસી જવું અને મન:ચક્ષુ દ્વારા તે જોયા કરવો. આ રીતે પણ ધ્યાન કરવામાં ખૂબ સહાય મળે છે. બે નેણની વચ્ચેની જગ્યાને, યોગની ભાષામાં આજ્ઞાયક કહે છે. - યોગભિક્ષુ

★ સૌ કેવા ગુરુને ઈચ્છે છે?

ત્રણે કાળમાં વર્તમાનકાળ મુખ્ય છે. નક્કર અને મૂલ્યવાન છે. કેમકે, વીતી ગયેલા વર્તમાનકાળને જ ભૂતકાળ કહેવામાં આવે છે અને આવનારા વર્તમાનકાળનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરી લેવો જોઈએ તેનું નામ જ “કર્મમાં કુશળતા.” વર્તમાન ચૂકી ગયો તે મહામૂલો મનુષ્યજન્મ ચૂકી ગયો. - યોગભિક્ષુ

૩૪૩. સત્કાર... :

॥ સતુદીર્ઘકાલનેરંતર્યસત્કારસેવિતો દૃઢભૂમિઃ ॥

- મહર્ષિ પતંજલિ

સર્વ કાર્યોમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયો-સાધનો. દીર્ઘકાળ સુધી, વચ્ચે અંતર પાડવા વિના અને સત્કારપૂર્વક સેવવાથી, પ્રેમપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી સફળ થવાય છે. પ્રેમપૂર્વક અભ્યાસ એ મુખ્ય ઉપાય છે.

સવારમાં ધ્યાનમાં બેસવા માટેનો એલાર્મ વાગે એટલે ગમે નહિ, બંધ કરી દઈએ. આવું રોજ થાય. કારણ કે, ધ્યાનમાં પ્રેમ ન હોય. દેખાદેખી કે કોઈ લાલચથી કરતા હોઈએ. આને વેઠ કહેવાય.

સૂતાં સૂતાં રાહ જોતા હોઈએ કે ક્યારે ઘંટડી વાગે અને ક્યારે ઊઠું અને ક્યારે ધ્યાનમાં બેસું? આમ તાલાવેલીથી ઘડીઘડી ઊઠી જવાતું હોય, રાત્રી લાંબી લાગતી હોય, આને પ્રેમપૂર્વકનો સત્કારપૂર્વકનો અભ્યાસ કહેવાય. અહીં ધ્યાન માત્ર દૃષ્ટાંત છે. બધી સફળતા માટે આ યોગસૂત્ર ઉપયોગી છે. - યોગભિક્ષુ

૩૪૪. રોકડું ફળ... : પુણ્ય કર્મ કર્યા પછી અલૌકિક આનંદની જે પ્રાપ્તિ થાય છે, તે તેનું રોકડું ફળ છે. કર્મના નિયમ પ્રમાણે તો પુણ્યકર્મનું ફળ જ્યારે મળવાનું હશે ત્યારે મળશે, પણ આ તો રોકડું ફળ, પુણ્ય કર્યું નથી કે ફળ મળ્યું નથી. આવા રોકડિયા ફળને છોડીને ઉધારિયા ફળની આશાએ કોણ બેસી રહે? - યોગભિક્ષુ

૩૪૬. શિવરાત્રી... : બીજી બધી રાત્રીઓ તો ભલે ભોગવિલાસમાં વેડફાઈ જતી હોય, પણ : શિવ-રાત્રી - કલ્યાણરાત્રી તો, સત્યં, શિવં, સુંદરં સાધવામાં જાય તેને માટે ખબરદાર થઈ જઈએ.

કમસે કમ એક રાત્રી તો આપણી આત્માની! અન્યની-શરીરની-ભોગવિલાસની નહિ !

જય ઐં નમઃ શિવાય

કલ્યાણને નમસ્કાર છે,

કલ્યાણનો જ સદા જય.

ૐ ૐ ૐ

- યોગભિક્ષુ

★ પોતાના અહંકારને પોષવાનો અને ઓછી મહેનતે વધુ પ્રાપ્ત કરવાનો લગભગ સૌનો આગ્રહ હોય છે. ભૂતકાળને પૂજવાનું, વર્તમાનકાળનો નિરાદર-અલ્પાદર કરવાનું અને ભવિષ્યના તરંગી - બહુરંગી ખ્યાલોમાં રાચવાનું ઉપરોક્ત આગ્રહમાંથી જ જન્મતું હોય છે. - યોગભિક્ષુ

૩૪૫. નાડીશુદ્ધિ... : સ્વામી વિવેકાનંદના રાજયોગ પુસ્તકમાં, શંકરાચાર્ય મહારાજનો હવાલો આપીને લખ્યું છે કે,

નાડીશુદ્ધિ પ્રાણાયામ, સવાર-બપોર-સાંજ અને અડધી રાતે, ૮૦-૮૦ની સંખ્યામાં કરવાથી ત્રણ માસમાં નાડી શુદ્ધિ થાય છે.

ચાર વખત નહિ, તો ત્રણ વખત, અને ૮૦ નહિ તો ૪૦ વખત આ ક્રિયા કરીને પણ તેનો લાભ લઈ શકાય. આ રીતે તેનો અભ્યાસ કાયમ માટે ચાલુ રાખીને તેનો પૂરો લાભ લઈ શકાય. - યોગભિક્ષુ

★ આપણી યાદશક્તિ કેટલી બધી સારી છે એનો ખ્યાલ તો ત્યારે જ આવે છે જ્યારે આપણે કશુંક ભૂલી જવાની કોશિશ કરતા હોઈએ. - યોગભિક્ષુ

૩૪૭. નાડી શુદ્ધિ (૨)... : ડાબા નસ્કોરાથી શ્વાસ લઈને જમણેથી બહાર કાઢવો, પછી જમણેથી અંદર લઈને ડાબેથી બહાર કાઢવો. આમ ફરીફરીને ડાબે જમણે, જમણે ડાબે; ડાબે જમણે, જમણે ડાબે ૧૦ થી ૪૦ વખત શક્તિ મુજબ કરવું. ડાબેથી લઈ જમણેથી શ્વાસ કાઢીએ એટલે એક; જમણેથી લઈ ડાબેથી કાઢીએ એટલે બે ગણવા. શ્વાસને અંદર કે બહાર રોકવાનો નથી. સામાન્ય ગતિથી શ્વાસ



લઈને ફેફસાં પૂરાં ભરવાં અને બહાર કાઢતી વખતે ફેફસાં હવાથી પૂરાં ખાલી કરવાં.

આ મુજબ કરવાથી ઓછા શ્વાસો વધુ પ્રાણ (ઓક્સિજન) મળે છે. અને ઓછા શ્વાસ લેવાના કારણે શ્વસનતંત્રને ઘસારો ઓછો પડે છે. - યોગભિક્ષુ

★ માણસને દુઃખની એક ક્ષણ વર્ષો જેટલી લાંબી લાગે છે અને સુખ જોતજોતામાં ચાલ્યું જતું લાગે છે. જેમ વધુ સુખ તેમ સમય ક્યાં નિર્ગમિત થયો તેની ખબર પડતી નથી. - યોગભિક્ષુ

૩૪૮. નાડીશુદ્ધિ (૩)... : ડાબા નસ્કારોને ઈડા-ચંદ્ર નાડી કહે છે. જમણાને પિંગલા-સૂર્ય નાડી કહે છે. યોગશાસ્ત્ર મુજબ ચંદ્રનાડી શીતળતાનો અને સૂર્યનાડી ઉષ્ણતાનો ગુણ ધરાવે છે. તેથી, નાડીશુદ્ધિ ક્રિયા કરવાથી શરીરમાં શીતળતા અને ઉષ્ણતા સમઅવસ્થામાં રહે છે. તેથી અધિક શીતગુણને કારણે, વાત-કફ-જનિત પિત્તજનિત રોગો પર નિયંત્રણ રહે છે. વળી;

સ્વરોદય શાસ્ત્ર મુજબ, આયુષ્યની ગણતરી વર્ષ મુજબ નહીં, પણ શ્વાસોશ્વાસ મુજબ થાય છે. જેટલા શ્વાસ ઓછા વપરાય તેટલું આયુષ્ય લંબાય. જેમ કે;

એક હજારની મૂડીમાંથી રોજ એક રૂપિયો વાપરીએ તો હજાર દિવસ ચાલે. રોજ સો વાપરીએ તો દશ અને રોજ પાંચયો રૂપિયા વાપરીએ તો મૂડી બે દિવસમાં જ પૂરી! વળી;

નિસર્ગનો પ્રાણસમુદ્ર, વાતાવરણમાં હિલોળા લઈ રહ્યો છે તેમાંથી જ શ્વાસ દ્વારા પ્રાણને ફેફસાંમાં ભરીએ છીએ અને પ્રશ્વાસ દ્વારા ફેફસાંના ઝેરી ગેસને તેમાં ફેંકીએ છીએ. જેટલા ઓછા શ્વાસ પ્રશ્વાસથી ચલાવીએ તેટલો નિસર્ગનો પ્રાણ ઓછો વપરાય અને તેમાં ઝેરી ગેસ ઓછો ફેંકાય આમ નિસર્ગના દેણદાર પણ ઓછા થવાય.

આવી ગૂઢ, ગુહ્ય, રહસ્યમયી બાબતો, ખૂબ સમજી, વિચારી, ચિંતનમનન કરી. ખંતપૂર્વક તેનો અભ્યાસ કરીને તેનો લાભ લેવા માટે હોય છે, નહિ કે તર્ક-કુતર્ક કે વાદ-વિવાદ માટે કે હાર-જીતની ભાવના પોષવા માટે.

- યોગભિક્ષુ

★ ગંગાતટે વસીને માછીમાર જ થઈશું? - યોગભિક્ષુ

★ ગંગાજીમાં માછલાં-મગર પડ્યાં જ રહે છે ને? શું તેમનો મોક્ષ થઈ જવાનો? ગંગાજીના કિનારે રહેનારા માછીમારો રોજ માછલાં મારે છે અને પછી ગંગાજીમાં નહાય છે. શું ગંગાજીમાં નહાવાથી તેમનાં પાપ ધોવાઈ જવાનાં? ના. સાચી ગંગા કઈ? જ્ઞાનરૂપી ગંગા. એમાં સ્નાન કરવું જોઈએ. - યોગભિક્ષુ

૩૪૯. નાડીશુદ્ધિ (૪)... : ૨૪ કલાકમાં એકવીસ હજાર અને છસો વખત શ્વાસ ચાલે. તેમાં જેટલો વધારો-ઘટાડો કરીએ તેટલો આયુષ્યમાં વધારો-ઘટાડો થાય.

ધારણા : ધ્યાનમાં ઘણા ઓછા શ્વાસ ચાલે. બીજાં શ્રમિક કાર્યો અને ચિંતામાં વધુ શ્વાસ ચાલે. દુર્લ્લસનથી રોગ થાય અને રોગથી શ્વાસ ઘણા વધી જાય.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે છાતી ફૂલવી જોઈએ અને કાઢતી વખતે પેટ પાછળ દબાવું જોઈએ.

રાજસી-તામસી આહાર-વિહારથી શરીર ઉત્તેજિત રહે અને તેથી પણ શ્વાસમાં વૃદ્ધિ થઈ શકે.

શ્વાસની મૂડી જ સાચી મૂડી છે, જો એ મૂડી ન હોય તો બીજી બધી જ મૂડી ફરર... ફૂ... - યોગભિક્ષુ

★ માનવસહજ સ્વભાવ.

બધાં જ પ્રકારનાં ધ્યાન કરતાં કરતાં છેવટે કયા ધ્યાનમાં પહોંચવાનું છે? મનને નિર્વિષય કરવાના ધ્યાનમાં પહોંચવાનું છે. સતત શેનું ધ્યાન રાખવાનું છે? મન નિર્વિષય થયું છે કે નહિ એનું. - યોગભિક્ષુ

૩૫૦. નાડીશુદ્ધિ (૫)... : નાક દ્વારા બહારની હવા ફેફસાંમાં ભરીએ તે શ્વાસ અને તેને બહાર કાઢીએ તે પ્રશ્વાસ. પણ ફેફસાં શ્વાસથી પૂરાં ભરી દઈએ ત્યારે તે યોગની ભાષામાં પૂરક અને પ્રશ્વાસ દ્વારા ફેફસાં પૂરાં ખાલી કરી નાખીએ ત્યારે તે રેચક કહેવાય. પૂરક પછી શ્વાસને થોડી સેકન્ડ રોકી રાખીએ તે આંતરકુંભક અને રેચક પછી પ્રશ્વાસને થોડી સેકન્ડ રોકી રાખીએ તે બાહ્યકુંભક.

કુંભક સાથેના પ્રાણાયામમાં ખૂબ જ સાવધાન અને આહાર-વિહારમાં પણ પૂર્ણ નિયમનમાં રહેવું જોઈએ. નહિ તો 'દેખાદેખી સાધે યોગ, છીજે કાયા બાઢે રોગ' જેવું થાય જ્યારે;

નાડીશુદ્ધિ પ્રાણાયામમાં, અર્થાત્, શ્વાસાયામમાં, અર્થાત્ નાડીશુદ્ધિ ક્રિયામાં કોઈ જાતનો ડર નહિ, તેનાથી વધુ કે ઓછો પણ લાભ જ થાય. આ બધી રજૂઆત લાભ લેવાની દૃષ્ટિએ થઈ છે, વાદવિવાદ કરવા માટે નહિ. અસ્તુ. - યોગભિક્ષુ

★ આધ્યાત્મિક જનો સાથે વ્યાવહારિકતાની ભાવના રાખવી તે ઘણા મોટા નુકસાનનો સોદો છે. - યોગભિક્ષુ

**૩૫૧. ધારણાની કસોટી... :**

॥ યમનિયમઆસન પ્રાણાયામ પ્રત્યાહારધારણા-  
ધ્યાનસમાધયો અષ્ટાવઅંગાની ॥ પા.યો. દર્શન

મહર્ષિ પતંજલિના યોગને આષ્ટાંગ (આઠ અંગવાળો) યોગ કહે છે. તેમાં યમથી પ્રત્યાહાર સુધી બહિરંગ અને ધારણાથી સમાધિ સુધીને અંતરંગ કહે છે. તેમાંથી ધારણાનો એક રીતનો અભ્યાસ:

નાભિને-ડૂંટીને, આંખો બંધ રાખીને કલ્પનાયક્ષુઓથી જોઈએ, તેના પર લાલ બિંદુને પણ કલ્પીએ. શ્વાસક્રિયા સમયે નાભિનો ભાગ ઊંચોનીચો થાય છે તેને પણ અનુભવીએ. સાથે સાથે શ્વાસ અંદર જાય ત્યારે માનસિક રીતે ઓમ્ ૧ અને પ્રશ્વાસ બહાર નીકળે ત્યારે ઓમ્ ૨ બોલીએ. આમ શ્વાસ લેતાં મૂકતાં વખતે ઓમ્ એક, ઓમ્ બે, ઓમ્ ત્રણ, ઓમ્ ચાર એમ સંખ્યા વધતી જાય. કલ્પના ચક્ષુથી નાભિદર્શન પણ ચાલુ રહે. સંખ્યા સળંગ જેટલી લાંબી ચાલે, ધારણા તેટલી લાંબી થઈ. જ્યાં સંખ્યા ગણવાનું ચુકાય ત્યાંથી ફરી ગણવી. આ રીતે ધારણાની લંબાઈની ચકાસણી કરી શકાય.

રાત્રે સૂતાં સૂતાં પણ આ અભ્યાસ થઈ શકે. ચંચળ મન બીજે ભાગે ત્યારે જ સંખ્યા ગણવાની છૂટી જાય. પુનઃ પુનઃ અભ્યાસ જારી.

ઓમ્ (ૐ)ની જગ્યાએ બીજો મંત્ર કે શબ્દ લઈ શકાય.

આ બધી રજૂઆતો આંતરખોજ માટે છે. વાદવિવાદ માટે નથી. - યોગભિક્ષુ

**૩૫૨. અધોલોક... :** સાત લોક અને સાત પાતાળ મળીને ચૌદ લોક ગણાય છે. પૃથ્વીથી ઉપરનો ઊર્ધ્વલોક અને નીચેનો અધોલોક.

શરીરમાં પણ નાભિથી ઉપરનો તે ઊર્ધ્વલોક અને નીચેનો તે અધોલોક.

સાધકોએ, કલ્યાણમાર્ગમાં સતત આગે કૂચ કરવા માટે, પોતાની વૃત્તિઓને, સદા ઊર્ધ્વલોકમાં જ રમમાણ કરાવવી. અધોલોકમાં ન ઊતરી જાય તે માટે અખંડ સાવધાન રહેવું. - યોગભિક્ષુ

★ સૂક્ષ્મ સાધના-વિજ્ઞાન એ કોઈ પ્રદર્શનનો વિષય નથી. તેનો વિનિયોગ કેવળ લોકકલ્યાણ અર્થે થવો ઘટે. - યોગભિક્ષુ

★ જ્યાં ભૌતિક વિજ્ઞાનનો છેડો આવે છે ત્યાંથી અતિ સૂક્ષ્મ આધ્યાત્મિક- યૌગિક વિજ્ઞાનનો પ્રારંભ થાય છે. - યોગભિક્ષુ

**૩૫૩. આત્માનુભૂતિ... :** શરીરવિજ્ઞાન પ્રમાણે મધ્યપટલ (ડાયાફ્રામ) જ્યારે ઊંચકાય છે ત્યારે ફેફસાં ફૂલે છે અને બહારની હવા ફેફસાંમાં ભરાય છે. મધ્યપટલ દબાય છે ત્યારે હવા બહાર નીકળે છે. આ ક્રિયા સતત ચાલ્યા કરે છે.

મધ્યપટલને ઊંચકવાનું કામ આત્મશક્તિ- ચૈતન્યશક્તિ કરે છે. અને મ.પ.ને બેસાડવાનું કામ જડ નિયમ - ગુરુત્વાકર્ષણશક્તિ દ્વારા થાય છે. જેમ કે;

કુગ્ગામાં હવા ભરવા માટે પ્રયત્ન કરવો પડે છે, પણ તેમાંથી હવા નીકળી જાય છે આપ મેળે જ-ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમથી જ. એવી જ રીતે સાઈકલની ટ્યૂબમાં પણ.

મધ્યપટલનું ઊંચકાવું એ આત્માની-ચૈતન્ય શક્તિની હાજરીની પ્રત્યક્ષ સાબિતી છે. હર શ્વાસ આત્મસાક્ષાત્કારની અનુભૂતિથી ઝબકોળાયેલો હોય છે. તે જ પરમાત્માનું પહેલું સ્ફુરણ છે.

આખા શરીરમાં ગતિનો - સળવળાટનો પ્રથમ પ્રારંભ, ચૈતન્ય દ્વારા, મધ્યપટલ થકી આરંભાય છે. ચૈતન્યશક્તિ દ્વારા મધ્યપટલ ઊંચકાય અને જડતત્વના વજનથી તે સંકોચાય છે.

આ રીતે શ્વાસ-પ્રશ્વાસનું અવિતરતપણું એટલે ધબકતું જીવન. - યોગભિક્ષુ

★ બહારનાઓએ શોધ્યું એટલે તે વિજ્ઞાન અને ઘરનાઓએ શોધ્યું એટલે તે વેદિયાવેડા? આવા પૂર્વગ્રહમાંથી ક્યારે મુક્ત થઈ શકીશું? - યોગભિક્ષુ

**૩૫૪. મા ફલેષુ... :**

॥ ફળની કદી ઈચ્છા રાખ્યા સિવાય, કર્મ કર્યે રાખવું. ॥ - ગીતા

ભલે ફળની ઈચ્છા ન રાખીએ તોય, કર્મના નિયમ મુજબ, સારાં-માઠાં કર્મનાં સારાં-માઠાં ફળો મળવાનાં જ છે; તો પછી ફળેચ્છાનો ભાર શા માટે ઊંચક્યે રાખવો? તો તો;

‘ગાડા નીચે કૂતરુંને મારા માથે ભાર’ જેવું થાય.

- યોગભિક્ષુ

★ જીવન પણ મહાસાધના છે. યોગ, જીવન માટે છે. તેથી શાંતિમય જીવન જીવવું હોય, મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા પ્રાપ્ત થાય તે રીતે જીવન વ્યતીત કરવું હોય તો સાધનામય જીવન જીવવું પડશે. જીવનને પણ સાધના બનાવવી પડશે. જીવનનું નામ ‘યોગ’ ભલે ન આપીએ પણ તે યોગ જ છે. જો શાંતિપૂર્વક જીવવાની ઈચ્છા હશે તો યોગની રીતે જ જીવવું પડશે. તેથી જીવન પણ સાધના બની જશે. -

યોગભિક્ષુ

**ઉપ૫. મુહૂર્ત...** : ખોટું કામ ભલે સારામાં સારા મુહૂર્ત-ચોઘડિયામાં કર્યું હોય, તોય તેનું શુભ ફળ મળતું નથી. તેમ:

શુભ કામ ભલે અશુભ મુહૂર્ત-ચોઘડિયામાં થયું હોય પણ તોય તે શુભ ફળ આપે છે. માટે;

માત્ર અશુભ મુહૂર્ત ચોઘડિયાને કારણે શુભકાર્યને મુલતવી ન રખાય.

મુહૂર્ત વગેરે ભલે જોવાં હોય તો જોવાં પણ તેના માટે “શુભસ્ય શીઘ્રમ્”ને લંબાવવું ઠીક નહિ.

જન્મ અને મૃત્યુ એ બે ઘણા મોટા અને મહત્વના પ્રસંગો, પણ તોય તેમાં મુરત જોતા નથી. જોઈ શકતા નથી, તો બીજા ગૌણ પ્રસંગોનો હિસાબ શો? - યોગભિક્ષુ

★ મફત મળવા છતાંય જે કીમતી અને મહત્વનું હોય તે તેવું જ લાગવું જોઈએ. કષ્ટથી પ્રાપ્ત થનાર પણ જો અકલ્યાણકારી હોય તો તે તેવું જ જણાવું જોઈએ. તેનું જ નામ વાસ્તવદર્શીપણું. - યોગભિક્ષુ

**ઉપ૬. પ્રાણ...** : પ્રાણમાં ઓક્સિજન છે, પણ ઓક્સિજનમાં પ્રાણ નથી. જો ઓક્સિજનમાં પ્રાણ હોય તો તેનાથી મૃતક શરીર પણ જીવતું થવું જોઈએ, પણ એમ થતું નથી. શરીર સજીવ હોય ત્યાં સુધી જ ઓક્સિજન કામ કરે છે. વિશ્વપ્રાણ-સમુદ્રમાંથી જ વિશ્વનાં સમસ્ત પ્રાણીઓ, નાક દ્વારા પ્રાણને ફેફસાંમાં લે છે. શરીર પ્રાણને

શોષી લઈને, ઝેરીવાયુ રૂપે બચેલો કચરો બહાર ફેંકી દે છે. આ ક્રિયા નિરંતર જીવનભર ચાલ્યા કરે છે.

નિસર્ગના પ્રાણસમુદ્રમાંથી સતત પ્રાણ ગ્રહણ કરતા રહીએ છીએ અને તેમાં સતત ઝેરીવાયુ ઓકતા રહીએ છીએ. છતાંય પ્રાણસમુદ્રમાં પ્રાણ અવિરત હિલોળા લેતો જ હોય છે. તેને વિશ્વપ્રાણીઓના, પોતામાં ઠલવાતા દૂષિત ગેસની કાંઈ જ અસર થતી નથી. એ તો જાણે આખા સાગરમાં બે બુંદ!

- યોગભિક્ષુ

★ મનુષ્યમનની એ કેવી જબરદસ્ત કમજોરી છે કે એ હંમેશાં ચમત્કારને ઈચ્છે છે. ચમત્કારની પાછળ અપ્રગટરૂપે કઈ ભાવના રહેલી છે? આ ભાવના: ઓછામાં ઓછી મહેનતે અથવા સાવ વગર મહેનતે વધુમાં વધુ પ્રાપ્તિ. - યોગભિક્ષુ

**ઉપ૮. અહંકાર...** : જ્યાં અહંકાર હોય છે ત્યાં બધા દરવાજા અને બધી બારીઓ બંધ થઈ જાય છે. બહારથી ન તો પ્રકાશ, ન હવા કે ન તો સૂર્યનો તાપ આવે છે.

- આચાર્ય મહાપ્રજા

★ ચમત્કાર એ તો આપણા મનની ભ્રમણા છે. આપણા મનની કમજોરી છે. ઓછી મહેનતે, વગર મહેનતે વધુમાં વધુ પ્રાપ્ત કરવાની વૃત્તિ છે. આવી વૃત્તિથી આપણી વિવેકબુદ્ધિ મારી જાય છે. - યોગભિક્ષુ

**ઉપ૯. યજ્ઞ-રહસ્ય... (૧)** : મંત્ર પૂરો થાય ત્યારે, સ્વાહા ઉચ્ચાર સાથે, ગૌઘૃત અને દિવ્ય ઔષધિઓની આહૂતિઓ કે જે યજ્ઞકુંડમાં પડે છે તે -

યજ્ઞ-અગ્નિ દ્વારા પરમાણુરૂપ ધારણ કરીને ત્રણ-ત્રણ, કોષ સુધી ફેલાય છે અને ત્યાં વસેલા સર્વ જીવોને પુષ્ટિ આપે છે.

મંત્ર બોલતી વખતે જે ઝેરીવાયુ ફેફસાંમાંથી બહાર ફેંકાય છે તે, અને સ્વાહા બોલતી વખતે પૂરેપૂરો બહાર ફેંકાઈ જાય છે તે વાયુ, યજ્ઞઅગ્નિ દ્વારા નાશ પામી જાય છે. અને મંત્ર પૂરો થતાં. પુનઃ મંત્ર બોલવા માટે, નાક દ્વારા શ્વાસ અંદર લઈએ છીએ ત્યારે આહુતિના પરમાણુઓ કે જે વાતાવરણમાં ઘૂમરાતાં હોય છે તે, ફેફસાંમાં પ્રવેશીને તુરત પુષ્ટિ આપે છે. યજ્ઞ દરમિયાન આ ક્રિયા સતત ચાલતી હોય છે.

એટલે, યજ્ઞ વખતે માત્ર હાજર રહેવાથી પૂર્ણ લાભ મળતો નથી. પૂર્ણ લાભ લેવા માટે મંત્ર બોલવો પણ જરૂરી છે.

- યોગભિક્ષુ

★ ગુરુ-સંતોનો ફક્ત માથે હાથ મૂકવામાત્રથી આપણે સુખી નહિ થઈ જઈએ. - યોગભિક્ષુ

**૩૬૦. યજ્ઞરહસ્ય (૨)... :** દવાને મુખદ્વારા લઈએ, તે પેટમાં જાય. શરીરશાસ્ત્રના નિયમ મુજબ, તબક્કાવાર આગળ વધતી વધતી તે ફેફસાં, હૃદય અને લોહીમાં પહોંચે ત્યારે તેની અસર દર્દપર થાય. ઈજેક્શન દ્વારા તે સીધી જ લોહીમાં પહોંચે તેથી તેની અસર એ જ સમયે થાય.

યજ્ઞ દ્વારા, ગૌઘૃત અને દિવ્ય ઔષધિના છૂટા પડેલા પરમાણુઓ, નાક દ્વારા સીધા જ ફેફસાંમાં પહોંચીને તુર્તાતુર્ત અસર ઉપજાવે. જેમ ક્લોરોફોર્મ નાક દ્વારા ફેફસાંમાં પહોંચીને તુરત પ્રભાવ દર્શાવે છે.

યજ્ઞવિજ્ઞાનીઓ પણ જુદા જુદા યજ્ઞો દ્વારા, જુદા જુદા મંત્રો દ્વારા, જુદી જુદી ઔષધિઓની આહુતિઓ દ્વારા જુદાં જુદાં પરિણામો મેળવે છે.

બહુરત્ના વસુંધરા. વિજ્ઞાન અને વિજ્ઞાનીઓ પણ અનંત છે. - યોગભિક્ષુ

★ “કોઈ ઉપર આધાર નહિ રાખવાથી આઝાદી અને આબાદી તરફ જવાશે” એ સમજણ સારી છે, પણ “એ જ સ્થિતિ આઝાદી અને આબાદીની છે.” તે સમજણ સાચી છે. - યોગભિક્ષુ

**૩૬૦. કલાનું... :** જે ગૂઢ છે, રહસ્યપૂર્ણ છે એનો અનુભવ કરવો તે એક અતિ સુંદર બાબત છે. વિજ્ઞાન અને કલાનું પ્રાપ્તિસ્થાન તે જ છે. - આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન

**૩૬૪. હોલી... :** હોલિકાને, અગ્નિ ન બાળે તેવું વરદાન હતું તોય તે બળી ગઈ. કેમકે, તેણે ભક્તને બાળવાનો પ્રયત્ન કર્યો. - યોગભિક્ષુ

**૩૬૨. યજ્ઞરહસ્ય (૩)... :** લાલ મરચાનો ટુકડો ટેબલ પર પડ્યો હોય તો કાંઈ થતું નથી, પણ જો તેને અગ્નિમાં નાખીએ તો દૂર રહેલાને પણ ઈંકો આવે છે. તે તેની સાબિતી છે કે અગ્નિ દ્વારા છૂટા પડીને તેના અણુ-પરમાણુઓ ત્યાં સુધી પહોંચી ગયા. રસોડામાં પણ શાક વગેરેનો વધાર થાય ત્યારે દૂર સુધી તેની ગંધ-સુગંધ પ્રસરે છે.

યજ્ઞમાં પણ એ જ પ્રમાણે ગૌઘૃત તથા દિવ્ય ઔષધિઓના પૌષ્ટિક, સ્વાસ્થ્યપ્રદાયક અણુ-પરમાણુઓ વગેરે ઘણે દૂર સુધી પહોંચીને તમામ જીવોને પ્રભાવિત કરે છે.

ઈજેક્શન કે ક્લોરોફોર્મ તો જેને આપવામાં આવે તેને જ માત્ર અસર કરે છે, પણ સાત્ત્વિક યજ્ઞ તો અનંત જીવોનું કલ્યાણ કરે છે.

કોઈ અનાજના ગોડાઉનમાં આગ લાગે અને બધું અનાજ સ્વાહા થઈ જાય એ કાંઈ યજ્ઞ નથી. કેમ કે;

યજ્ઞમાં તો, સમયસર, ક્રમબદ્ધ, તાત્ત્વિક-સાત્ત્વિક મંત્રપૂર્વક આહુતિઓ સમર્પણની ભાવનાસહ પડતી રહે છે.

મંત્રદ્રષ્ટા મહર્ષિઓ દ્વારા રચિત-ગોપિત-ગૂંચિત મંત્રોનો પ્રભાવ પણ અકથનીય, અકલ્પનીય, અલૌકિક, કલ્યાણકારી અને અમોઘ ફળદાતા હોય છે. - યોગભિક્ષુ

**૩૬૫. કામદહન... :** હોલિકા-દહન એટલે કામદહન. ધુળેટીને દિવસે કામદહનનો વિજયોત્સવ. વિજયોત્સવમાં કેસુડાના જલથી કેસરિયા થવાનું, નહીં કે કેમિકલના જલથી આંખો ફોડવાની કે ચર્મરોગ નોતરવાનો. કેસરિયો રંગ એ અગ્નિનું પ્રતીક. અગ્નિ સર્વને શુદ્ધ કરે. અગ્નિ, પોતાના સંપર્કમાં આવનાર તમામને પોતામય બનાવી દે, પોતે કોઈનામય ન બને.

જૂની કવિતાઓ પણ કેવી પ્રેરક હતી !!

રંગ કેસુડો ધોળીને, ખેલે હોળી લોક;

ઊડે કુવારા બાગમાં, છાંટે ચૌટાચોક.

કેવળ જ દેખાદેખી વર્તન કરવાથી ઘણું મોટું નુકસાન વેઠવું પડે છે. દયાળુ પરમાત્માએ જે બુદ્ધિ આપી છે તેનો સદુપયોગ થવો ઘટે. - યોગભિક્ષુ

★ મોટું કદ એ જ કંઈ મોટી વાત નથી. વિશાળકાય વહેલ માછલીને આજે નામશેષ થવાનો ભય છે, પણ કીડીને છે કશી ફિકર? - યોગભિક્ષુ

**૩૬૩. યજ્ઞરહસ્ય (૪)... :** ઋષિઓને મંત્રદ્રષ્ટા કહ્યા છે. મંત્રદ્રષ્ટા નહિ. મંત્રો તો હતા જ, ઋષિઓએ તો મંત્રોને જોયા-ગોત્યા-સમજાવ્યા-પ્રચાર્યા.

યજ્ઞો એ તો આર્ષસંસ્કૃતિની અદ્વિતીય ભેટ છે. તેના થકી ‘બહુજન સુખાય-હિતાય’ સરળતાથી સાધી શકાય છે. ગાયના ઘીનો દીવો એ પણ, યજ્ઞનું અતિસંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ છે.

રાવણ, મેઘનાદ વગેરેએ વિધવિધ યજ્ઞો દ્વારા અનેક સિદ્ધિઓ-શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરી હતી. દશરથ રાજાએ પણ પુત્રેષ્ટિયજ્ઞ દ્વારા પુત્રો પ્રાપ્ત કર્યા હતા. - યોગભિક્ષુ

‘યજ્ઞોમાં જપયજ્ઞ હું છું.’ ગીતા. ગીતામાં જપને - મંત્રજપને પણ યજ્ઞ કહ્યો છે. જપયજ્ઞ સાવ સહેલો, તેમાં વિદ્વાનોની કે આહુતિઓની કે યજ્ઞકુંડ વગેરે કશાની પણ જરૂરત નહિ. જરૂરત ફક્ત હાર્દિક ભાવના અને સંપૂર્ણ એકાગ્રતાની; પણ તે તો મહાકઠિન. - યોગભિક્ષુ

★ કોનું ગજું કે ‘એકોહમ્ બહુસ્યામ’ના ધક્કાને ખાળી શકે ? - યોગભિક્ષુ

★ આસનમાં બેઠા પછી શરીરનું હલનચલન થવું કે શરીરમાં ચંચળતા આવવી કે શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારની ક્રિયાઓ થવી તેને પણ અખંડ ભૂમંડલીય યોગપ્રાચાર્ય પતંજલિ મુનિ ‘વિક્ષેપ’ ગણે છે. - યોગભિક્ષુ

૩૬૫. યજ્ઞરહસ્ય (૫)... : યજ્ઞની પૂર્ણાહુતિ પછી પ્રસાદભોજન, પ્રસાદ ન લઈએ ત્યાં સુધી પૂર્ણ ફળ મળે નહીં. જઠારાગ્નિમાં ગ્રાસે-ગ્રાસે સ્વાહા. જઠારાગ્નિમાં આહુતિ ન અપાય તો યજ્ઞકુંડમાં આહુતિ આપવાની શક્તિ રહે નહિ.

ભૂખ્યે ભજન ન હોય ગોપાલા,

યહ લો કંઠી, યહ લો માલા.

યજ્ઞ પછીના ભોજનમાં જો તે પ્રસાદ છે એવી ભાવના રાખીએ તો યજ્ઞનું ફળ અનેકગણું વધી જાય.

‘સત્યનારાયણ’ની કથા જેમણે સાંભળી છે તેઓ એ જાણે છે કે પ્રસાદની કેટલી મોટી મહત્તા છે.

પ્રસાદ લઈ પાવન થયા, પૂર્યા મનના કોડ;

ભક્તો બોલે સૌ મળી, જય-જય યજ્ઞ-રણછોડ.

યજ્ઞમાં ઉપસ્થિત સર્વેને-વંદન-અભિનંદન-આશિષ.

- યોગભિક્ષુ

★ યજ્ઞની સફળતા... યજ્ઞની સફળતનો મુખ્ય આધાર છે યજ્ઞ કરાવનાર પુરોહિત અને યજ્ઞ કરનાર યજ્ઞમાન.

યજ્ઞમાનમાં નિષ્ઠા-શ્રદ્ધા-ન્યાય-નીતિ વગેરે જેટલાં શુદ્ધ હોય અને પુરોહિતમાં તપ-ત્યાગ-સંયમ-નિયમ જેટલા વધુ હોય તેટલી યજ્ઞની સફળતા વધુ સમજવી.

- યોગભિક્ષુ

★ ગુરુજનોને સીધી રીતે ના માનનાર, આડકતરી રીતે તેમનો સ્વીકાર કરતો જ હોય છે; જેમ કે, ઉસ્તાદ, માસ્તર, શ્રદ્ધેય મિત્ર, સાહેબ કે શેઠ. - યોગભિક્ષુ

૩૬૭. આત્મકથા... : કોઈ પણ માણસ માટે આત્મકથા લખવી એ એક કઠિન કાર્ય છે. જો તે પોતાની નિંદા કરે તો પોતાના મનને ઘા લાગે છે, અને પોતાની પ્રશંસા કરે તો વાચકોના કાનને ચોટ વાગે છે, - અબ્રાહમ કાઉલે

## નેવુમા વર્ષ દરમ્યાન નિર્ધારિત ‘સર્વજીવ હિતાર્થે’ કરવાના કાર્યોની સૂચી તથા પ્રથમ કાર્યક્રમ સમયે પૂ. ગુરુદેવના આશિર્વચન સંકલન - શશિકાંત પટેલ

પ.પૂ. સદ્ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી મહારાજના નેવુમા વર્ષની સર્વજીવ હિતાર્થે ઓમ્પરિવારના ઉપક્રમે ઉજવણી કરવાનું નિર્ધારિત છે. તેના અનુસંધાનમાં તા. ૨૯-૧૦-૨૦૧૭, રવિવારે ૩-બ, પલિયડનગર સોસાયટી, નારણપુરા, અમદાવાદ મુકામે સાંજે ૫ થી ૮.૦૦ સ્વાધ્યાય, સત્સંગ- પ.પૂ. સદ્ગુરુદેવનાં આશીર્વચન ગાયત્રી-મારુતી યજ્ઞ તથા ‘કાર્યક્રમના અંતે ભોજન-પ્રસાદના કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવેલ.

વિક્રમ સંવત ૨૦૭૩ તા. ૧૪-૧૦-૧૭ ને શનિવારે આસો વદ દશમના રોજ જીવ-જગતનું કલ્યાણ કરવાનો જ જેમનો જીવનઉદ્દેશ્ય છે તે ઓમ્પરિવારના આધ્યાત્મિક વડા પ.પૂ. સદ્ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી

મહારાજને નેવ્યાસી વર્ષ પૂરાં થયાં. અને નેવુમું વર્ષ શરૂ થયું. તે નિમિત્તે પરમ કૃપાળુ પરમ ગુરુદેવ ઓમ્પરિવારના અસીમ કૃપાથી, તથા પ.પૂ. સદ્ગુરુદેવનાં અખંડ આશીર્વચનથી ઓમ્પરિવારના ઉપક્રમે સમગ્ર નેવુમું વર્ષ સર્વ જીવ હિતાર્થના શુભસંકલ્પ સહિત ઊજવવાનું નક્કી થયું. તેના અનુસંધાનમાં સમગ્ર નેવુમા વર્ષ દરમ્યાન અનેકવિધ સાત્ત્વિક, આધ્યાત્મિક પરમ કલ્યાણકારી કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવાનું નક્કી કર્યું. તેની સૂચિ નીચે મુજબ છે.

(૧) સ્વાધ્યાય : દર ગુરુવારે સવારે સાત વાગે અથવા રાત્રે નવ વાગે ગુરુપ્રેમીઓ પોતાના ઘરે કે નજદીક રહેતા ગુરુપ્રેમીઓએ ભેગા થઈ ઓમ્પરિવારનો નિયત થયેલો સ્વાધ્યાય કરવો.

(૨) ગાયત્રીમંત્રના જાપ : સર્વે ગુરુપ્રેમીઓએ વર્ષ દરમિયાન ઓછામાં ઓછા નેવુ લાખ ગાયત્રીમંત્રના જાપ કરવા. આ સંખ્યા સર્વેએ પોતપોતાની રીતે કરેલ જાપને ભેગા કરીને ગણવી.

(૩) ગાયત્રી-મારુતિ યજ્ઞ અને સ્વાધ્યાય : નેવુમા વર્ષ દરમિયાન ઓછામાં ઓછા બાર ગાયત્રી-મારુતિ યજ્ઞ જુદા જુદા સ્થળોએ પ્રેમીઓની માગણી મુજબ કરવા. અમદાવાદ બહાર જુદા જુદા સ્થળો કે જ્યાં ગુરુદેવે રોકાણ કરી આધ્યાત્મિક ચેતના ફેલાવેલી તેવાં સ્થળોએ ગાયત્રી-મારુતિ યજ્ઞો તથા સ્વાધ્યાયના કાર્યક્રમ કરવા પ્રયત્ન કરવો.

(૪) પ્રચારપ્રસાર : ઓમ્ પરિવારના દરેક સભ્યે ઓમ્ પરિવાર ટ્રસ્ટ દ્વારા પ્રકાશિત, પ.પૂ. ગુરુદેવ લિખિત, રૂ. પાંચસોનાં પુસ્તકો ખરીદીને આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુઓમાં વહેંચવાં અથવા વેચવાં. વર્ષ દરમિયાન પુસ્તકો મૂળ કિંમતથી પચાસ ટકા ડિસ્કાઉન્ટથી આપવામાં આવશે.

(૫) રુતુભરના આજીવન સભ્ય : દરેક ગુરુભાઈ-બહેને વર્ષ દરમિયાન રુતુભરના ઓછામાં ઓછા બે આજીવન સભ્ય બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો.

(૬) બાળકોમાં સંસ્કાર સિંચન શિબિર : પાંચથી પંદર વર્ષના બાળકો માટે વર્ષમાં બે વાર, એક રાત્રી અને બે દિવસ માટે અમદાવાદ બહાર કુદરતી સ્થળે સંસ્કારસિંચન અર્થે પ્રવાસે લઈ જવા. બાળકનાં માતા-પિતાએ સાથે આવવાનું નહીં.

(૭) મોબાઈલ એપ્લિકેશન : પ.પૂ. સદ્ગુરુદેવના ફોટા-વીડિયો-ભજન વગેરેની એપ. બનાવવી.

(૮) ડોક્યુમેન્ટરી : પ.પૂ. ગુરુદેવના જીવનને આવરી લેતા પ્રેરક પ્રસંગોની એક ફિલ્મ બનાવવી.

(૯) રુતુભરના જુદા જુદા જૂના અંકોનો એક અંક બનાવવો.

(૧૦) પ.પૂ. ગુરુદેવ દ્વારા ફેસબુક ઉપર “આજનું ભાથું” શીર્ષક નીચે પીરસાતા સત્સાહિત્યને પુસ્તકરૂપે પ્રકાશિત કરવું.

પ.પૂ. ગુરુદેવશ્રીના નેવુમા વર્ષની આધ્યાત્મિક ઉજવણીના જુદા જુદા કાર્યક્રમોની ઉપરોક્ત સૂચિના અનુસંધાનમાં તા. ૨૯-૧૦-૨૦૧૭ને રવિવારના રોજ

૩-અ, પલિયડનગર સોસાયટી, નારણપુરા, અમદાવાદ મુકામે શ્રી સ.સ. ભિક્ષુજીનાનિવાસ સ્થાને સાંજે ૫ થી ૭.૩૦ સ્વાધ્યાય-સત્સંગ-પ.પૂ. ગુરુદેવશ્રીના આશીર્વાચન-ગાયત્રી મારુતી યજ્ઞ તથા કાર્યક્રમના અંતે ભોજન-પ્રસાદનું આયોજન કરવામાં આવેલ. તે પ્રસંગે પ.પૂ. સદ્ગુરુદેવે ઉપસ્થિત સૌ કોઈ ઉપર આશીર્વાચનની જે હેલી વરસાવી તેને નીચે મુજબ રજૂ કરવાનો નમ્ર પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

## પ.પૂ. સદ્ગુરુદેવશ્રી યોગભિક્ષુજી મહારાજનાં આશીર્વાચન

સત્ય-ધર્મ ગુરુદેવની જય. સત્ય અને ધર્મ એ જ આપણા ગુરુદેવ અને એમની જય, તો જ આપણી જય.

સર્વેનું સ્વાગત - વંદન - અભિનંદન - આશિષ.

ઓમ્ પરિવારના ઉપક્રમે સર્વ જીવ હિતાર્થે

આયોજિત સ્વાધ્યાય-સત્સંગ-ગુરુજીનાં આશીર્વાચન અને ગાયત્રી-મારુતી કાર્યક્રમની સાત્ત્વિક-આધ્યાત્મિક ઉજવણી માટે સૌ પ્રેમથી ભેળા થયા છો. આ કાર્યક્રમ પાછળ નિઃસ્વાર્થ ઉમદા ભાવનારૂપી નિમિત્ત રહેલું છે તેની સર્વેને યાદ હોવી આવશ્યક છે. જેથી કાર્યક્રમનો વધુમાં વધુ પ્રેમ-નિષ્ઠા-આનંદ-ઉત્સાહપૂર્વક સાત્ત્વિક લહાવો લઈ શકીએ. અન્ય મુમુક્ષુઓને તે લેવા માટે પ્રેરી શકીએ. વિક્રમ સંવત ૨૦૭૩ના આસો વદ દશમના દિવસે ગુરુજીને નેવ્યાસી વર્ષ પૂરાં થયાં અને નેવુમું વર્ષ શરૂ થયું. તો સર્વે ભક્તો - પ્રેમીઓને પોતાના હૃદયમાં રહેલી ગુરુજી પ્રત્યેની પ્રેમ-નિષ્ઠારૂપી અખંડ ભાવનાને અભિવ્યક્ત કરવાનું નક્કી કર્યું. તેના અનુસંધાનમાં ગુરુજીના નેવુમા આખા વર્ષ દરમિયાન જ્યાં જ્યાં, જે જે ભક્તોની ઈચ્છા હોય ત્યાં ત્યાં આ નિમિત્તે સર્વ જીવ હિતાર્થે લોકકલ્યાણના આધ્યાત્મિક કાર્યક્રમનું આયોજન કરવું. તો તે પૈકીનો આજનો સર્વ પ્રથમ કાર્યક્રમ છે. આયોજકોએ એ વાત ખાસ યાદ રાખવાની કે, જ્યાં પણ કાર્યક્રમની ઉજવણી થાય ત્યાં કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં નીચે મુજબની સૂચનાનો ઉલ્લેખ ખાસ કરવાનો.

“પ.પૂ. સદ્ગુરુદેવને નેવ્યાસી વર્ષ પૂરાં થયાં અને નેવુમું વર્ષ શરૂ થયું તે નિમિત્તે સમગ્ર નેવુમા વર્ષ દરમિયાન પરમ કૃપાળુ પરમ ગુરુદેવ ઓમ્ભગવાનની અસીમ કૃપાથી સર્વજીવ હિતાર્થે જે કાર્યક્રમોની ઉજવણીનું આયોજન થઈ રહ્યું છે તે પૈકીના એક કાર્યક્રમની ઉજવણી થઈ રહી છે.”

આમ, જાહેરાત કરવા પાછળનો મુખ્ય આશય એ કે, પ.પૂ. ગુરુદેવને નેવુમું વર્ષ શરૂ થયું તેના અનુસંધાનમાં કાર્યક્રમની ઉજવણી સર્વ જીવ હિતાર્થ થઈ રહી છે તેની સૌને યાદ રહે. તેથી સૌને કાર્યક્રમનો વિશેષ આનંદ પ્રાપ્ત થાય. વળી, જેમને ખબર ન હોય તેમને પણ તેની ખબર પડે, તેથી તેઓ પણ વિશેષ આનંદપૂર્વક લાભ લઈ શકે.

કાર્યક્રમમાં પ્રથમ સ્વાધ્યાય અને પછી ગાયત્રી-મારુતિ હવનના કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. તો આપણે પ્રથમ તો એ સમજીએ કે સ્વાધ્યાય એટલ શું? સ્વાધ્યાય શબ્દમાં બે શબ્દની સંધિ છે. સ્વ અને અધ્યાય. સ્વ + અધ્યાય = સ્વાધ્યાય. આમ, સ્વાધ્યાય શબ્દ શું સૂચવે છે? સ્વાધ્યાય કરવાનો એટલે સ્વનો અધ્યાય-અભ્યાસ કરવાનો. સ્વને ઓળખવાનો - સમજવાનો - પામવાનો પુરુષાર્થ કરવાનો. સ્વ માટે જ કરવાનું, પર માટે નહીં. આ સ્વ એટલે કોણ? સ્વ એટલે આત્મા. તો સ્વ-આત્મા સિવાયનું સમગ્ર બાહ્ય જગત પર છે કે જેને આપણે આપણું માનીએ છીએ. તેનું કારણ તે અંગેની આપણી અજ્ઞાનતા-અજ્ઞાનતા-ભ્રમણા છે. આપણને આપણા શરીરના અવયવો-ઈન્દ્રિયો માટે શું કહીએ છીએ? કહીએ છીએ કે, મારા હાથ-પગ-આંખ-કાન વગેરે. આમ, આપણે બાહ્ય જગતમાં દરેક પદાર્થ માટે મારું શબ્દ વાપરીએ છીએ. કશાયને માટે હું નથી કહેતા. આ વાત ઉપર ખૂબ જ ચિંતન-મનન કરીશું તો સમજાશે કે જે આપણી સૌથી નજદીક અને સતત સાથે છે તે પણ હું નથી. તો પછી બીજા બાહ્ય જગતની તો વાત જ ક્યાં કરવી. સઘળું પર છે. હકીકતે હું તો બીજું જ છે. તો આ હું એટલે બીજું કોઈ નહીં, પરંતુ આત્મા છે. જે કાંઈ બધું પર છે તે આપણા ગતજન્મોના સંચિત કર્મોના આત્મા સાથે જોડાયેલાં હોય છે. તો આ સ્વ એટલે આત્મા-જીવાત્મા-ચૈતન્યની અપેક્ષાએ શરીર-ઈન્દ્રિયો-બાહ્યજગત બધું જ પર છે. તેમાંનું કાંઈ જ સ્વ નથી. તે બધું તો પ્રવૃત્તિજન્ય, કાળક્રમે પરિવર્તનશીલ છે. જ્યારે આત્મા તો અજર-અમર-નિર્ગુણ-નિરાકાર-અપરિવર્તનશીલ છે. તો આ સ્વ અર્થાત્ આત્મા-જીવાત્માને પામવા-કલ્યાણ કરવા માટે-આત્યંતિકસુખરૂપી મોક્ષને પામવા માટે જે કાંઈ પુરુષાર્થ કરવામાં આવે એ બધો જ સ્વાધ્યાય-સ્વનો અધ્યાય કહેવાય. આત્યંતિક સુખ એટલે

એવું સુખ કે જે ક્યારે પણ દુઃખમાં પરિણમતું નથી. સદાસર્વદા શાશ્વત સુખ જ રહે છે. તો પછી આપણા મનમાં એક પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય કે, આપણે જે કાંઈ પુસ્તકમાં નિયત કરેલ સ્વાધ્યાયનો પાઠ નિયમિત રૂપે કરતા હોઈએ તો તે સ્વાધ્યાય કહેવાય કે નહીં? તો આ રીતે જે કાંઈ સ્વાધ્યાય કરીએ તે આત્માના કલ્યાણ માટે કરવામાં આવતા પુરુષાર્થરૂપે સીધેસીધો સ્વાધ્યાય ન કહેવાય. તો પછી મનમાં શંકા થાય કે, આમ જે પુસ્તકમાંના નિર્દેશ કરેલ સ્વાધ્યાયના પાઠ કરવામાં આવે તે યોગ્ય નથી? એ રીતે કરવામાં આવતો સ્વાધ્યાય યોગ્ય જ છે. કેમકે, આ લૌકિક-બહિર્મુખ સ્વાધ્યાય છે કે જે અલૌકિક-અંતર્મુખ સ્વાધ્યાયમાં જવા માટેનું મુખ્ય સહાયક પરિબળ છે. સીધેસીધા અંતર્મુખ-અલૌકિક સ્વાધ્યાયમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવી ખૂબ જ અઘરું છે. પરંતુ બહિર્મુખ-લૌકિક સ્વાધ્યાયની સહાયતા લઈ સ્વના અંતર્મુખ સ્વાધ્યાયમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવી વધારે અનુકૂળ થાય છે, નિષ્ઠામાં વધારો થાય છે. તે માટેનો પ્રેમ-ઉત્સાહ વધે છે. આમ ભજન-જપ-ધ્યાન વગેરે બહિર્મુખ સ્વાધ્યાયના અનેક પ્રકાર છે. તેની સહાયથી આત્મકલ્યાણરૂપી અલૌકિક સ્વાધ્યાયમાં સતત પુરુષાર્થ દ્વારા સમજણપૂર્વક એકાકાર થઈ જવાનું છે, ત્યારે સ્વાધ્યાયનો મૂળ ઉદ્દેશ્ય પાર પડ્યો કહેવાય.

જેમ સ્વાધ્યાય એ આત્યંતિક સુખરૂપી મોક્ષને પામી આત્માના કલ્યાણ માટેનું અનિવાર્ય-સૂક્ષ્મ સાધન છે. તેવી જ રીતે આપણે જે કાંઈ હોમ-હવન-યજ્ઞ કરીએ છીએ તેની ઉપર ખૂબ જ ચિંતન-મનન કરીશું તો સમજાશે કે, એ પણ અંતે આત્મકલ્યાણ માટેનું જ સાધન છે. જ્યારે આપણે નાના પ્રમાણમાં આયોજન કરીએ ત્યારે તે હોમ-હવન કહેવાય છે અને મોટા પ્રમાણમાં આયોજન કરવામાં આવે છે ત્યારે યજ્ઞ કહેવામાં આવે છે. હોમ-હવન-યજ્ઞમાં કુંડમાં અગ્નિ પ્રજ્વલિત કરવામાં આવે છે. પછી મંત્ર બોલીને મંત્રની અંતે તે પ્રજ્વલિત અગ્નિમાં વિવિધ પ્રકારના દ્રવ્યની આહુતિ આપવામાં આવે છે. તો કુંડની અંદર જે પ્રજ્વલિત અગ્નિ હોય છે તે શેનું પ્રતીક છે? તે પરમાત્માનું મુખ છે. એટલે તે પરમાત્માના મુખરૂપી અગ્નિમાં જે પણ હોમવામાં આવે છે તે સીધું પરમાત્માને પહોંચી જાય છે. આ તો થઈ કર્મકાંડના વિધિ-વિધાન મુજબ કરવામાં આવતા હોમ-હવન-યજ્ઞની વાત. તેની ઉપરથી આપણે શું શીખ લેવાની

છે? આ જીવન પણ એક મહાયજ્ઞ સમાન છે. આપણે જાણીએ છીએ કે, જીવન છે, તો તે માટે કર્મ કરવાં અનિવાર્ય છે. કર્મ વિનાનું જીવન શક્ય જ નથી. પછી ચાહે તે ગરીબ-અમીર-વિદ્વાન-યોગી કોઈ પણ હોય. પરંતુ જીવન જીવવા માટે કોઈ ને કોઈ રીતે કર્મ અવશ્ય કરવાં જ પડે છે. હવે જેમ હવનકુંડમાં હોમવામાં આવતી વિવિધ દ્રવ્યની આહુતિ સીધી પરમાત્મને પહોંચે છે, તેમ જે કાંઈ કર્મ કરવામાં આવે છે તે પરમાત્માને પહોંચે છે, અર્થાત્ સંપૂર્ણ સર્વજ્ઞ પરમાત્મા પાસે તેની નોંધ થઈ જાય છે. યથાયોગ્ય સમયે કર્મ કરનારને કર્મનુસાર સારાં-નરસાં કર્મના ફળસ્વરૂપ સુખ-દુઃખની પ્રાપ્તિ થાય છે જ. આ વાત થઈ જીવનમાં આચરવામાં આવતા સકામ કર્મની. સકામ કર્મ એટલે કરેલ કર્મનાં ફળસ્વરૂપ ઈચ્છાપૂર્તિના કામનાયુક્ત કર્મ. આમ, જીવનમાં જે કાંઈ સકામ કર્મ કરીએ છીએ તેની પાછળ કર્મનુસાર ફળ પ્રાપ્તિની કામના, કર્મ કરનારની પોતાની સમજણ મુજબની રહેલી હોય છે. આવા સકામ કર્મયુક્ત જીવનથી ક્યારે પણ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થતી નથી, કેમકે, જે પણ સકામ કર્મ કરીએ છીએ તે કર્મના અટલ સિદ્ધાંત મુજબ હયાત જન્મે કે પછીના જન્મોમાં તેના પરિપાકરૂપે ફળ અવશ્ય ભોગવવાં જ પડે છે. તે ભોગવતાં ભોગવતાં બીજાં સકામ કર્મનું ભાથું બંધાય છે. વળી, પાછાં તે ભોગવવાં જ પડે છે. આમ જન્મોજન્માંતર સુધી ચાલ્યા જ કરે છે. તેનો કદી પણ અંત આવતો નથી. પરિણામે મોક્ષરૂપી આત્યંતિક સુખથી વંચિત રહી જન્મ-મરણના ચક્રાવામાં ફર્યા જ કરીએ છીએ. મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા જેમાં રહેલી છે તે મોક્ષરૂપી આત્યંતિક સુખને પ્રાપ્ત કરવા માટે નિષ્કામ કર્મયોગ કહ્યો છે. તેથી જીવનમાં જે કાંઈ કર્મ કરીએ તેની પાછળ ભાવ એવો રહેવો જોઈએ કે, જે કાંઈ કરી રહ્યો છું તે નથી કરતો હું, કે નથી કરતો કોઈ કામનાની પૂર્તિ માટે. પરંતુ ઓમ્ પરમાત્માની પ્રેરણા મૂજબ પરમાત્માની પ્રીતિ અર્થે એ કરાવે છે તે કરી રહ્યો છું. આમ, સવારથી રાત અને જન્મથી મૃત્યુ પર્યંત જે કાંઈ કર્મ કરીએ તે પરમ ગુરુદેવ ઓમ્ પરમાત્માને અર્પણ. તેમાંથી સહેજ પણ બદલાની-ફળની-ઈચ્છાપૂર્તિની આશા રાખવાની નહીં. આમ, નિષ્કામ કર્મયુક્ત જીવન જીવવાનું. નિષ્કામ કર્મયોગની પરાકાષ્ઠા તો ત્યારે કહેવાય કે જ્યારે કર્મ કરતાં મોક્ષની કામના પણ રાખવામાં આવે નહીં, કેમકે

મોક્ષની કામના સહિત કર્મ કરીએ તો તે પણ તાત્વિક રીતે વિચારતાં સકામ કર્મ જ થયું કહેવાય. પછી ભલે કામના અતિદિવ્ય હોય, તેથી સંપૂર્ણ નિષ્કામયુક્ત જીવન જીવવામાં તો એક જ ભાવ મનમાં દૃઢ હોય કે મારે તો પરમાત્માની પ્રેરણા મુજબ માત્ર પ્રભુ પ્રીતિ અર્થે જ કર્મ કરવાનું છે. તે માટે પરમાત્માએ કૃપા કરી મને નિમિત્ત બનાવ્યો છે. ફળની લેશમાત્ર ઈચ્છા નથી. તેઓ જે કંઈ કરશે તે મારી ઉપર અસીમ કૃપા જ વરસી રહી છે. ચાહે સુખ કે દુઃખ મળે મોક્ષ કે જન્મ-મરણના ફેરામાં ફરવું પડે, તે સઘળું તેમની મારી ઉપરની અસીમ કૃપા જ છે. જો આપણે આવા દૃઢ ભાવ સહિત નિષ્કામ કર્મ કરીશું તો કર્મનો તો અચલ સિદ્ધાંત જ છે કે યથાયોગ્ય સમયે તેનું ફળ પ્રાપ્ત થવાનું જ છે. ચાહે ઈચ્છીએ કે ન ઈચ્છીએ. તો પછી ફળની ઈચ્છા રાખી સકામકર્મ કરીને શા માટે મન ઉપર બોજો વધારવો, જો આપણે કરેલ કર્મમાંથી અમુક પ્રકારના ફળની અમુક માત્રામાં ઈચ્છા રાખી હોય, જેટલા પ્રમાણમાં જેવી ઈચ્છા રાખી હોય તેટલા પ્રમાણમાં તેવી ન મળે તો આપણે અત્યંત દુઃખી થઈ જઈએ. જીવનમાં ધોર નિરાશા વ્યાપી જાય. એ વાત બરાબર સમજી લેવાની છે કે, જીવનમાં કોઈ પણ કર્મ કરતી વખતે તેના થકી ફળપ્રાપ્તિની ઈચ્છા જેટલી જોરદાર હશે અને તે ન મળતાં તેની પ્રતિક્રિયા પણ એટલી જ જબરજસ્ત રહે છે. વધુ જોરદાર ઈચ્છા હોય અને પ્રાપ્ત ન થાય તો આપણે હરેરી જઈએ, નિરાશ-દુઃખી થઈ જઈએ. માનસિક રીતે ભાંગી પડીએ. આનું કારણ આપણી કર્મના અટલ સિદ્ધાંત પ્રત્યેની અજ્ઞાનતા છે. પરંતુ, જો સમજણ હોય, તો ભાંગી ન પડીએ. પરંતુ પાછા ઊભા થઈ જઈએ. દૃઢ નિર્ધાર કરી લઈએ કે, હવે પછી જીવનમાં ક્યારે પણ આવા ફળની ઈચ્છા નહીં કરું. આપણે ઈચ્છીએ કે ન ઈચ્છીએ પરંતુ કર્મનુસાર ફળ અવશ્ય ભોગવવાં જ પડે છે. સારા કર્મનાં ફળસ્વરૂપ સુખ અને ખોટાં કર્મના ફળસ્વરૂપ દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે. તો પછી શા માટે મગજ ઉપર બોટો બોજ રાખી કલુષિત જીવન જીવવું? એક વાત બરાબર સમજી લેવાની છે કે સત્ કે અસત્ કર્મનાં ફળ અલગ અલગ ભોગવવાં જ પડે છે. સત્કર્મનું જમા પાસું વધારીએ અને પછી એમ વિચારીએ કે હવે અસત્કર્મનાં ફળ નહીં ભોગવવાં પડે તો તે આપણું અજ્ઞાન છે. ચાહે સત્કર્મ હોય કે અસત્કર્મ હોય બંનેનાં ફળ યથાયોગ્ય



સમયે અલગથી ભોગવવાં જ પડે છે. કર્મના સિદ્ધાંતમાં સરવાળો-બાદબાકીનું ગણિત લાગુ પડતું નથી.

તો સ્વાધ્યાય એટલે સ્વ-આત્મા-જીવાત્માને પામવાનો સમજવાનો- તેનું કલ્યાણ કરવા અંગેનો અલૌકિક પુરુષાર્થ. હોમ-હવન એ મનને નિષ્કામ કર્મયુક્ત જીવન જીવવા માટે કેળવવાનું સાધન એમ સમજવાનું છે. મનને એટલી હદ સુધી કેળવવાનું કે આ જન્મે જ મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા જેમાં રહેલી છે તે મોક્ષરૂપી આત્યંતિક સુખને પ્રાપ્ત કરી લેવાય.

તમે સૌ ગુરુદેવના નેવુમા વર્ષની સાત્ત્વિક-આધ્યાત્મિક ઉજવણી સર્વજીવ હિતાર્થેના શુભ સંકલ્પ સહિત કરી રહ્યા છો; તો તે નિમિત્તે મનુષ્યજન્મ સાર્થક કરવા માટે અમારા જીવનભરના ચિંતન-મનનના નિયોડરૂપ અતિપ્રેરક-સહાયક-ગુપ્ત હસ્તોની સાચી સમજણની વાતો અમારા આશીર્વાચનના માધ્યમ દ્વારા સાંભળી રહ્યા છો. કેમ કે, તમે સૌ તે માટે સાચા અધિકારી છો. તમારા સૌમાં બધું સાંભળી-સમજી તેવું જીવન જીવવાની તીવ્ર ઉત્કંઠા છે. તેથી તમારા સૌ આગળ આ બધી રજૂઆત કરવાની પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા અમને સતત પ્રેરણા આપી રહ્યા છે. અમે પણ ખૂબ જ ઉમળકાભેર તે જણાવી રહ્યા છીએ. જ્યારે શિષ્ય પોતાના પરમાત્માસ્વરૂપ ગુરુદેવમાં અવિચલ શ્રદ્ધા-ભક્તિ-પ્રેમ-સમર્પણના ઉત્કૃષ્ટ ભાવ સહિત એકાકાર થઈ જાય છે, ત્યારે ગુરુદેવ પણ પોતાના આવા વિરલ શિષ્યમાં એકાકાર થઈ જાય છે. એટલી હદે એકાકાર થઈ જાય છે કે, પછી ગુરુ-શિષ્યનો ભેદ રહેતો નથી. આવા શિષ્યના કલ્યાણ માટે ગુરુજી પણ અવિરત કાર્યરત રહે છે. હમણાં હળવદ બ્રહ્મસમાજના મેગેઝીનમાં આ વાતને સારી રીતે સમજાવતું એક દૃષ્ટાંત આવેલું. જે અમે ફેસબુક ઉપર “આજનું ભાથું” શીર્ષક નીચે દરરોજ જે સત્સાહિત્યની રજૂઆત કરીએ છીએ તેમાં હમણાં રજૂ કરેલ. તે ટૂંકમાં જણાવી દઈએ છીએ કે જેથી જેઓએ વાંચ્યું ન હોય તેમને જાણ થાય.

ફારસી સાહિત્યજગતમાં ખુશરો મહાન-વિદ્વાન કવિ થઈ ગયા. તેમનું નામ ખૂબ જ આદર સાથે લેવાતું. તેઓ પોતાની રચના રાજાને સંભળાવતા. રાજા તે સાંભળી ખૂબ જ ખુશ થઈ તેમને જાતજાતની ભેટ-સોગાદ આપતા. રાજાએ તેમને અમીરનો ઈલ્કાબ પણ આપેલો. તે સમયમાં

અમીરનો ઈલ્કાબ ખૂબ જ મોભાદાર ગણાતો. આ ખુશરોના ગુરુજી પાસે એક ગરીબ કાંઈક મદદ મેળવવાની આશાએ આપ્યો અને મદદ કરવા વિનંતી કરવા લાગ્યો. ગુરુજી પાસે તો તે ગરીબને આપવા જેવું કંઈ જ ન હતું. તેથી તેમણે ગરીબને કાલે આવજે તેમ કહ્યું. બીજા દિવસે ગરીબ પાછો આવ્યો. તો વળી પાછું કહ્યું કે કાલે આવજે. આમ ચારપાંચ દિવસ ચાલ્યું. ગુરુજી વિચારે કે આ બિચારો ગરીબ મારી પાસે કાંઈ મદદની આશાએ રોજ ધક્કા ખાય છે તો મારે તેને કાંઈક તો આપવું જોઈએ. પરંતુ મારી પાસે તેને આપવા જેવું કાંઈ જ નથી. તો હવે હું તેને શું આપું? આમ વિચારતાં તેમને યાદ આવ્યું કે મારી પાસે પગમાં પહેરવાની ચાખડી છે એ હું તેને આપું, તો કદાચ તેનું કામ થાય. આમ વિચારી તેઓએ ગરીબને પોતાની ચાખડી આપી દીધી. પેલો ગરીબ ચાખડી લઈને ગયો અને વિચારે કે આ ચાખડી ક્યાં વેચું તો તેમાંથી મને થોડાઘણા પૈસા મળે. આમ વિચારતો તે જઈ રહ્યો હતો. બરોબર તે જ સમયે ખુશરો પણ પોતાના કાફલા સાથે પસાર થઈ રહ્યો હતો. તેણે પેલા ગરીબ પાસે ચાખડી જોઈ. ચાખડી જોતાં જ તે સમજી ગયો કે આ તો મારા ગુરુજીની છે. ખુશરોએ ગરીબને પૂછ્યું કે, આ ચાખડી તારી પાસે ક્યાંથી આવી? ગરીબે બધી વાત વિગતે જણાવી. ખુશરોએ તે ગરીબને કહ્યું કે, આ મારા સાત ઊંટ ઉપર હીરા-ઝવરાત-સોનામહોર એમ અઢળક સંપત્તિ લાદેલી છે, તે સઘળી સંપત્તિ ઊંટ સાથે તને આપી દઉં અને તેના બદલામાં તું મને આ તારી પાસે જે ચાખડી છે તે મને આપી દે. પેલો ગરીબ તો ખુશ થઈ ગયો અને તેણે ખુશરોની બધી સંપત્તિ લઈને બદલામાં ચાખડી આપી દીધી. ખુશરો તો ખૂબ જ આનંદવિભોર થતો ચાખડી લઈ ગુરુજી પાસે ગયો અને તેમના ચરણોમાં ચાખડી મૂકી દીધી. ચાખડી જોઈને ગુરુજીએ ખુશરોને પૂછ્યું કે, આ ચાખડી તેની પાસે ક્યાંથી આવી. ખુશરોએ બધી જ હકીકત ગુરુજીને કહી અને સાથે અફસોસ વ્યક્ત કર્યો કે, પેલા ગરીબને ચાખડીના બદલામાં જે આપ્યું તે નહીંવત્ જ છે. ચાખડી તો અમૂલ્ય છે. તેની કિંમત આંકી શકાય તેમ જ નથી. હકીકતમાં તો ગરીબને અન્યાય કર્યો કહેવાય. ગુરુજી ખુશરોની વાત સાંભળી ગદ્ગદ થઈ ગયા અને આનંદવિભોર થઈ ખુશરોને ભેટી પડ્યા. કહે: મને આવો ગુરુનિષ્ઠ, વિરલ શિષ્ય મળ્યો છે,

હવે મારે બીજા કશાયની જરૂર નથી. તેમણે પોતાના વસિયતમાં પણ લખ્યું હતું કે, મારું શરીર જ્યારે પડી જાય ત્યારે, જ્યાં મને દફનાવી કબર બનાવવામાં આવે, બરોબર તેની બાજુમાં જ ખુશરોની કબર બનાવવી. આવા નિષ્ઠાવાન શિષ્યથી સહેજ પણ દૂર રહેવું પરવડે નહીં.

આ દૃષ્ટાંત દ્વારા ગુરુ-શિષ્ય વચ્ચેના સાત્ત્વિક-નિસ્વાર્થ પ્રેમની પરાકાષ્ઠા દર્શાવવામાં આવી છે. શિષ્યે પોતાની ગુરુજી પ્રત્યેની અવિચલ નિષ્ઠા-ભક્તિ-ત્યાગ-સમર્પણ દ્વારા ગુરુજીના મનને જીતી લીધું. તેમના હૃદયમાં કાયમ માટે પોતાનું સ્થાન બનાવી દીધું. શિષ્ય પોતાના ગુરુદેવ પ્રત્યેની સમજણપૂર્વકની આવી અવ્યભિચારિણી ભક્તિના રંગે એવો તો રંગાઈ ગયો કે જેથી તેને બીજું બધું જ નીરસ લાગ્યું. શિષ્યના મનમાં એક જ ભાવ દૃઢ થઈ ગયો કે, મારું સર્વસ્વ મારા ગુરુદેવ. બીજું બધું પછી. એટલી હદ સુધી આ ભાવ દૃઢ થઈ ગયો કે પરમાત્મા પણ પછી ગુરુજી માટે મારું સર્વસ્વ અર્પણ કરી દઉં તો તે પણ ઓછું છે. ગુરુજીના ભોગે જો મને પરમાત્માની પ્રાપ્તિ થતી હોય તો તે પણ મારે મન નકામી છે. આ સત્યને સમજાવતાં કબીર કહે છે કે —

“ગુરુ ગોવિંદ દોનો બડે, કિસકો લાગુ પાય;  
બલિહારી ગુરુદેવ કી, ગોવિંદ દિયો બતાય.”

કબીર કહે છે કે, સાક્ષાત્ પરમાત્મા અને સદ્ગુરુદેવ બંને સાથે ઊભા હોય તો પ્રથમ હું મારા સદ્ગુરુદેવને પ્રણામ કરું, કેમકે, પરમાત્માની ઓળખ મને પ્રથમ સદ્ગુરુદેવે કરાવી. તે પહેલાં પરમાત્મા વિષે હું કાંઈ જ જાણતો ન હતો. તેથી મારે મન પ્રથમ સદ્ગુરુદેવ અને પછી પરમાત્મા.

તો આવો નિષ્ઠાવાન શિષ્ય પોતાના સદ્ગુરુદેવનો કૃપાપાત્ર બનવા માટે સંપૂર્ણ અધિકારી બને છે. સદ્ગુરુદેવના હૃદયમાં તેનું સ્થાન સદાય માટે અંકિત થઈ જાય છે. સદ્ગુરુદેવ અને શિષ્ય બંને એક બીજામાં એવા તો એકાકાર થઈ જાય છે કે પછી ખબર પડતી નથી કે કોણ ગુરુ અને કોણ શિષ્ય. આવા શિષ્યનો મનુષ્યજન્મ સાર્થક થઈ જાય છે.

પરમ કૃપાળુ ઓમ્ પરમાત્માની કૃપાથી મનુષ્યજન્મ સાર્થક કરવા માટે અતિસહાયક-પ્રેરક સાચી સમજણની વાતો અમે તમારા સૌ સમક્ષ અવારનવાર,

સતત કરીએ જ છીએ, તે તમે સૌ ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક-પ્રેમથી સાંભળી તેને અનુરૂપ જીવન જીવી મનુષ્યજન્મ સાર્થક કરવા નિષ્ઠાપૂર્વક પુરુષાર્થ કરી કલ્યાણમાર્ગમાં આગળ વધી રહ્યા છો, બીજા પણ મુમુક્ષુજનોને તે માટે પ્રેરી રહ્યા છો તે બદલ સર્વેને ખૂબખૂબ આશિષ - ધન્યવાદ.

સત્ય-ધર્મ ગુરુદેવની જય. સત્ય અને ધર્મ એ જ આપણા ગુરુદેવ અને એમની જય, તો જ આપણી જય.

સર્વેને જય નારાયણ. ફરી ફરી ખૂબ જ આશિષ.

ૐ... ૐ... ૐ...

## પત્રાંશ

મનુ પંડિત (તંત્રી)

જીવનસ્મૃતિ સ્વાધ્યાય મંદિર,  
૧૭, વસંતનગર, ભૈરવનાથ માર્ગ,  
મણિનગર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૮

આદરણીય ગુરુજી તથા ઓમ્ પરિવાર

ઓમ્ પરિવારનું ૩૯મા સમારંભનું નિમંત્રણ મળ્યું. ઓમ્ પરિવારે આપના જન્મદિનને નિમિત્ત બનાવી, સંસ્કાર-સંસ્કૃતિ, સદાચાર અને સ્વાધ્યાયને કેન્દ્રમાં રાખી, આખું વર્ષ અખંડ-નામસ્મરણ અને નામ જાપ સાથે - યજ્ઞ સેવા પણ વિસ્તરશે એથી ગુરુભક્તપ્રેમીઓનાં હૃદય-માંગલ્યની અનુભૂતિ કરશે. આવા ઉત્સવ, અખંડ ચાલ્યા કરો. તબિયત સારી હશે.

મનુ પંડિતનાં વંદન

★ ★ ★

॥ શ્રી હરિ ॥

‘સુફલ મનોરથ હોઝ તુમ્હારે’

પ્રિય સ્વજન,

‘જય શ્રી કૃષ્ણ’

आपके यहां हो रहे मंगल प्रसंग पर हार्दिक अभिनंदन  
और हृदय की शुभकामना ।

આશિષ ।

માઈ

રમેશભાઈ ઓઝા

श्रीश्वर का बोधक (नाम) प्रणव/ओम् है ।



(समाधिपाद के श्रुतों का भाषानुवाद)

- (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 है 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 ।

## ● दृष्टना उद्देशो

(१) सर्वव्यापक परम सूक्ष्म चेतन तत्त्व के जेनुं नाम प्रणव (ओम्-ॐ) छे तेनी प्रतीति षहुषनसमाजने करवावानो प्रयत्न करवो. (२) 'योग'नो प्रचार, प्रसार अने संशोधन करवा प्रयत्न करवो. (३) समाजनुं नैतिक धोरण छियुं लाववा माटे साहित्य द्वारा आध्यात्मिक ज्ञाननो प्रचार अने प्रसार करवानो प्रयत्न करवो. (४) आ उपरांत 'षहुषनहिताय-षहुषनसुपाय'ने लगतां कार्यो, जेवां के, केणवणी, तपीपी सारवार वगैरे करवा माटे प्रयत्न करवो.

## આઇ સંસ્થાપક તથા આધ્યાત્મિક ડાડી

### પ.પૂ. ગુરુદેવશ્રી યોગભિક્ષુજી

PRINTED & PUBLISHED BY :-

Dr. S. S. Bhikshu for

AUMGURU PREMSAMARAPANDHYANBHIKSHU PARIVAR TRUST

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

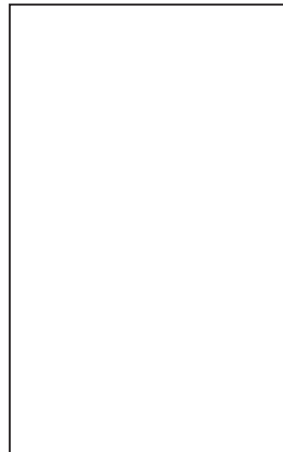
From :- 3/B, Paliadnagar Society, Narapur, Ahmedabad-13

Printed at : Shardul Printing Press

Hon. Editor : Naishadh Vyas

I.T.Exe. DIT (E)/80G(5) / 252 / 2008-09

To,



- પ.પૂ. ગુરુદેવશ્રી યોગભિક્ષુજી મહારાજશ્રી સાથેનાં પ્રેરક પ્રસંગો - સંસ્મરણો સંક્ષિપ્તમાં આવકાર્ય છે.
- “ઓમ્ પરિવાર”ની કલ્યાણકારી પ્રવૃત્તિઓ વિશેની માહિતી પણ સંક્ષિપ્તમાં આવકાર્ય છે.

નોંધ : જગ્યા-મર્યાદાને કારણે અન્ય કૃતિ-સામગ્રી સ્વીકારી શકાતી નથી.

- રુતમ્બરા સંપાદન સમિતિ

#### લવાજમદર :

ત્રિવાર્ષિક સભ્ય (ભારતમાં) ...	₹	૧૦૦-૦૦
આજીવન સભ્ય (ભારતમાં) ...	₹	૫૦૦-૦૦
ત્રિવાર્ષિક સભ્ય (પરદેશમાં) ...	\$	૫૦-૦૦
આજીવન સભ્ય (પરદેશમાં) ...	\$	૧૫૦-૦૦
છૂટક નકલની કિંમત ...	₹	૧૦-૦૦

#### લવાજમ મોકલવાનું કે રુતમ્બરાને લગતો પત્રવ્યવહાર કરવાનું સ્થળ :

ડૉ. સોમાભાઈ એ. પટેલ (ડૉ. સ.સ. ભિક્ષુ)

૩/બ, પલિયડનગર, દર્પણ સર્કલ પાસે,

સેન્ટ જેવિયર્સ હાઈસ્કૂલ રોડ,

નારણપુરા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩

☎ ૦૭૯ ૨૭૯૧૧૧૯૫

#### સૂચના :-

- (૧) લવાજમ ચેક, ડ્રાફ્ટ અથવા મનીઓર્ડર દ્વારા “ઓમ્ગુરુ પ્રેમસમર્પણધ્યાનભિક્ષુ પરિવાર ટ્રસ્ટ” ના નામે મોકલવું. સાથે આપનું પૂરુ નામ, સરનામું શુદ્ધ અક્ષરોમાં લખી મોકલવાં.
- (૨) જે સભ્યના રહેઠાણનું રુતમ્બરા અંક મોકલવાનું સ્થળ બદલાયું હોય તેમણે તેમના નવા રહેઠાણનું પૂરુ સરનામું L.M. નંબર સાથે લખી મોકલવું, જેથી વ્યવસ્થાપકો દ્વારા અંક મોકલવામાં સરળતા રહે.

Web : [www.aumparivar.com](http://www.aumparivar.com)  
E-mail : [aumparivar@yahoo.com](mailto:aumparivar@yahoo.com)

Web : [www.yogabhikshu.org](http://www.yogabhikshu.org)  
Facebook : [yogabhikshu.aumparivar](https://www.facebook.com/yogabhikshu.aumparivar)