

ॐ

॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

# रुतम्भरा

आत्मनो हिताय जगतः सुभाय



प.पू. गुरुदेवश्री योगभिक्षु

वर्ष - 36 (जुलाई, अगोष्ट, साप्टेम्बर)

मानद् तंत्री : मिनिष पटेल

VOL - XXXVII 2021-22

ISSUE-I

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

॥ ॐ ॥  
॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥



परम पूज्य गुरुदेवश्री योगभिक्षु महाराजनां दुर्लभ झोटोगाङ्ग  
(प्रेषक : हंसाभेन तथा देवचंद्रभाई पटेल)

● ओम् परिवारना उत्सवो ●  
स्थल

कथा प्रसंग निमित्ते	स्थल	उज्ववानी तारीख
गुरुपूणिमां	कामनाथ महादेव हॉल लोथेला (सेंट जेवियर्स) स्कूल सामे, सेंट जेवियर्स स्कूल रोड, नवरंगपुरा, अमदावाड-८	२४-०७-२०२१ शनिवार सवारे ८ थी ०२

वर्तमान परिस्थितीने ध्यानमां राणीने कार्यक्रम नी उज्वणी करवी के नहीं ते जे ते समये नकडी थशे.

॥ ॐ ॥

॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

## रुतम्भरा (ऋतम्भरा) એટલે અનુભવયુક્ત સત્યથી ભરેલું બહુજનહિતાય-બહુજનસુખાય

ધરતીમાતાની અને સદ્ગતોની શાંતિ માટે દીપયજ્ઞ કરીએ

તા. ૩૧-૧-૨૦૦૧

- યોગભિક્ષુ, ડૉ. સદ્ગુરુ સમર્પણભિક્ષુ

રદ્મી જાન્યુઆરીએ સવારમાં થયેલા ભૂકંપે કુદરતના કેરનો અને કુદરતની શક્તિનો પૂર્ણ પરચો આપી દીધો છે. મનુષ્ય આકાશમાં ઊડવાની કે પાતાળમાં પ્રવેશવાની શક્તિ ધરાવતો હોય તોય તે કુદરત આગળ કેટલો અતિ તુચ્છ મગતરા જેવો છે, તેનો સાક્ષાત્ અનુભવ તેણે આંખના એક પલકારા માત્રમાં આખા રાષ્ટ્રને કરાવી દીધો છે.

જ્યાં કેવળ ભૌતિક ઉપાયો દ્વારા પહોંચી વળાણું ન હોય ત્યાં આધ્યાત્મિક ઉપાયોનો પણ સહારો લેવાવો જોઈએ તેવું મહામાનવોએ કહેલું અને કરેલું છે.

આપણે સૌ પણ ધરતીમાતાની શાંતિ અને માફી માટે અને અકાળે કાળના ગાલમાં સમાઈ ગયા છે, એવા સર્વે ભાંડુઓના આત્માની શાંતિ માટે અને શ્રદ્ધાંજલિ માટે ‘દીપયજ્ઞ’ કરીએ.

શુદ્ધ ધીનો દીવો, વિરાટયજ્ઞનું લઘુસ્વરૂપ જ છે. લઘુયજ્ઞ-દીપયજ્ઞ સૌ કોઈ કરી શકે છે. દીપયજ્ઞની સાથે તે કરનારની પવિત્ર અને પ્રચંડ શુભેચ્છા-ભાવના ભળેલી હોય છે અને તે ભાવના જ બહુ મોટું કામ કરી જાય છે, તો આપણે સૌ પણ —

ઓછામાં ઓછું અખંડ ચોવીસ કલાક સુધી અથવા ચોવીસ દિવસ સુધી રોજ એક-એક કલાક સુધી શુદ્ધ ધીનો દીવો પ્રગટેલો રાખીએ. પોતાના ઘરમાં જ સલામત સ્થળે દીવો રાખવો અને ખૂબ સાવધાન રહેવું, જેથી આગ લાગવાનો ડર રહે નહિ.

ધીના દીવાના માધ્યમથી ધીના અણુ-પરમાણુઓ વાતાવરણમાં ફેલાય છે અને તેથી વાતાવરણમાં રહેલાં

આસુરી-વિનાશક તત્ત્વોનો સંકોચ થાય છે અને દૈવી-સર્જનાત્મક તત્ત્વોની અભિવૃદ્ધિ થાય છે.

દીવો પ્રગટ કરતી વખતે બે હાથ જોડીને હૃદયપૂર્વક માનસિક રીતે પ્રાર્થના-વિનંતી અવશ્ય કરીએ કે —

‘જગતજનની હે ધરતીમાતા! અમને સૌને ક્ષમા કરો અને શાંત થાવ.’

જરૂરતવાળાઓને ભૌતિક-સ્થૂળ સહાય મોટા પ્રમાણમાં જરૂરથી કરીએ, પણ ‘દીપયજ્ઞ’ દ્વારા આધ્યાત્મિક સૂક્ષ્મ સહાય કરવાનું પણ ચૂકીએ નહીં.

આયુર્વેદિ પણ ધીને (ખાસ કરીને ગાયના ધીને) ‘લાખ દુઃખો કી એક દવા’ તરીકે સ્વીકૃત કરી જ લીધું છે, અને આર્ષ-સંસ્કૃતિએ પણ ધીને, આધ્યાત્મિક, આધિદૈવિક અને આધિભૌતિક પ્રકરણોમાં લાભ આપવામાં ‘રામબાણ’ તરીકે ગણ્યું જ છે.

માનવ ખૂબ બુદ્ધિશાળી હોવા છતાંય અપૂર્ણ છે. અપૂર્ણની સર્વ શોધો અને વિચારધારાઓ પણ અપૂર્ણ જ હોય. માટે ‘અમુક જ સાચું અને અમુક તો ખોટું જ’ એવા વિવાદમાં, આવા કટોકટીના કાળમાં ન પડીએ. ‘બહુ તંતવો બળવંતો’ એ ન્યાયે ક્યારે કયો ઉપાય કારગત નીવડી જાય! માટે આપણે સૌ, દુખીઓનાં દુઃખ દૂર કરવા, દીપયજ્ઞ દ્વારા શુભેચ્છા-ભાવના પાઠવીએ.

પરમાત્માને ‘કર્તુમ્ અર્કર્તુમ્ અન્યથા કર્તુમ્ સમર્થ’ માનેલા છે. એટલે કે પરમાત્મા શક્ય કરવામાં, અશક્ય કરવામાં અને શક્યને અશક્ય તથા અશક્યને શક્ય કરવામાં સમર્થ છે. આ સત્યનો અનુભવ આપણને જીવનમાં અનેક

વખત થાય છે, માટે 'આધુનિક અને વિજ્ઞાનિક અભિપ્રાય જ સાચો અને પ્રાચીન તથા આધ્યાત્મિક અભિપ્રાય ખોટો' એવો હઠાપ્રહ રાખવો જોઈએ નહિ, તેથી નુકસાન આપણને જ છે.

દીપયજ્ઞ દ્વારા પર્યાવરણની અશુદ્ધિ દૂર થવાથી લાભ જ થવાનો છે, નુકસાન તો થવાનું નથી જ.

ખિસકોલીએ જેમ સેતુબંધમાં એક કાંકરી મૂકીને સહાય કરી હતી, તેમ આપણે પણ દીપ પ્રગટાવીને સહાય કરીએ.

આજે શોધાયેલો ભૌતિકવિજ્ઞાનનો નિયમ આવતી કાલે વહેમ સાબિત થઈ જાય છે, તે સત્ય કદી વિસરાવું જોઈએ નહિ અસ્તુ.

## પાતંજલ યોગદર્શન સમાધિપદનાં સૂત્રોનો ભાવાર્થ (પદમાં)

પદ્યકાર - શશિકાંત પટેલ

૧. અથ યોગાનુ શાસનમ્  
મુનિ પતંજલિ અનુશાસિત જે,  
યોગશાસ્ત્રનો શુભારંભ છે.
૨. યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ  
ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ થાય,  
યોગ તેને તો કહેવાય.
૩. તદ્દાદૃષ્ટુઃ સ્વરૂપે અવસ્થાનમ્  
થાય નિરોધ વૃત્તિનો જ્યારે,  
નિજ રૂપે સ્થિર આત્મા ત્યારે.
૪. વૃત્તિસારૂપ્યમિતરત્ર  
હોય નહીં નિરોધવૃત્તિનો,  
છે વૃત્તિમય આત્મા જાણો.
૫. વૃત્તયઃ પંચતથ્યઃ ક્લિષ્ટાક્લિષ્ટાઃ  
પાપ-પૂન્યરૂપી ભેદ રહ્યા છે,  
પાંચ રૂપ વૃત્તિનાં કહ્યાં છે.
૬. પ્રમાણ વિપર્યય વિકલ્પ નિદ્રા સ્મૃતયઃ  
પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પવૃત્તિ,  
તથા વૃત્તિનિદ્રાને સ્મૃતિ.
૭. પ્રત્યક્ષાનુમાનાગમાઃ પ્રમાણાનિ  
પ્રત્યક્ષ, અનુમાનને આગમ ત્રણનો,  
પ્રમાણવૃત્તિ છે સમૂહ તેમનો.
૮. વિપર્યયો મિથ્યાજ્ઞાનમતદૂપ્રતિષ્ઠમ્  
મિથ્યાજ્ઞાન વસ્તુનું થાય,  
વિપર્યયવૃત્તિ તે કહેવાય.
૯. શબ્દજ્ઞાનાનુપાતી વસ્તુશૂન્યો વિકલ્પઃ  
ભાસે વસ્તુ શબ્દ થકી જે,  
નથી વસ્તુ વિપર્યયવૃત્તિએ.
૧૦. અભાવ પ્રત્યાલંબના વૃત્તિર્નિદ્રા  
થાય અભાવના જ્ઞાનની પ્રતીતિ,  
જાણો તે છે નિદ્રવૃત્તિ.
૧૧. અનુભૂતવિષયસમ્પ્રેમોષઃ સ્મૃતિ  
યાદ માણેલ વિષયોની રહે છે,  
સ્મૃતિવૃત્તિ તેને તો કહે છે.
૧૨. અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યામ્ તન્નિરોધઃ  
અભ્યાસ અને વૈરાગ્યના સાથથી,  
પમાય વૃત્તિનિરોધ જરૂરથી.
૧૩. તત્ર સ્થિતૌ યત્નઃ અભ્યાસઃ  
વૃત્તિનિરોધનો યત્ન કરાય,  
અભ્યાસ તેને તો કહેવાય.
૧૪. સ તુ દીર્ઘકાલનૈરન્તર્ય સત્કારાસેવિતો દૃઢભૂમિઃ  
દીર્ઘકાળ પ્રેમે નિત્ય કરતા,  
પમાય વૃત્તિનિરોધમાં સ્થિરતા.
૧૫. દૃષ્ટાનુશ્રવિકવિષયવિતૃષ્ણસ્ય વશીકારસંજ્ઞા  
વૈરાગ્યમ્  
માણેલ, સાંભળેલ વિષયો જે છે,  
રહે ના તૃષ્ણા વૈરાગ્ય તે છે.
૧૬. તત્પરમપુરુષખ્યાતેર્ગુણવૈતૃષ્ણમ્  
પરમપુરુષ અને પ્રભુગુણ ગાય,  
તેથી તૃષ્ણા રહિત થવાય.

૧૭. વિતર્કવિચારાનંદાસ્મિતાનુગમાત્ સંપ્રજ્ઞાતઃ  
વિતર્ક, વિચાર, આનંદ, અસ્મિતાથી,  
એકાગ્ર વિષયવસ્તુમાં થવાથી;  
વિશેષ જ્ઞાન તેનું પમાય,  
સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ તે કહેવાય.
૧૮. વિરામપ્રત્યયાભ્યાસપૂર્વઃ સંસ્કારશેષોડન્યઃ  
વિરમેવૃત્તિ પુનઃ-પુનઃ અભ્યાસે,  
બચે સંસ્કાર અસંપ્રજ્ઞાતે.
૧૯. ભવપ્રત્યયો વિદેહપ્રકૃતિલયાનામ્  
જ્ઞાન અસંપ્રજ્ઞાતનું લઈ જન્મે જે,  
વિશેષ પ્રકૃતિલયી તે જીવે.
૨૦. શ્રદ્ધાવીર્યસ્મૃતિસમાધિપ્રજ્ઞાપૂર્વક ઈતરેષામ્  
શ્રદ્ધા, ઉત્સાહ, સ્મૃતિ જ્ઞાનતણી,  
એકાગ્રતા ને બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ ઘણી;  
તે થકી પુરુષાર્થ કરે જે,  
અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ પામે તે.
૨૧. તીવ્રસંવેગાનામાસન્નઃ  
અભ્યાસ વિવેકે, વેગે થાય,  
અસંપ્રજ્ઞાતયોગ શીઘ્ર પમાય.
૨૨. મૃદુમધ્યાધિમાત્રત્વાત્ તતોડપિ વિશેષઃ  
છે વિશેષ મૃદુથી મધ્યવેગી,  
વિશેષ, તેથી છે તીવ્રવેગી;  
તીવ્રવેગી પામે વેગથી,  
અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિને જરૂરથી.
૨૩. ઈશ્વરપ્રણિધાનાધ્વા  
ઈશ્વરશરણમાં પ્રેમે જવાય,  
અસંપ્રજ્ઞાતયોગ સહેજે પમાય.
૨૪. ક્લેશકર્મવિપાકાશયૈરપરામૃષ્ટઃ પુરુષવિશેષ ઈશ્વરઃ  
ક્લેશ, કર્મ, વાસના અને કર્મફળ,  
છે નિત્ય મુક્ત તેનાથી ઈશ્વર.
૨૫. તત્ર નિરતિશયમ્ સર્વજ્ઞબીજમ્  
ત્રિકાલજ્ઞાની સંપૂર્ણ તે છે,  
ના કોઈ તેટલું હોઈ શકે.
૨૬. પૂર્વેષામપિ ગુરુઃ કાલેનાનવચ્છેદાત્  
ત્રિકાલીન ગુરુના પણ ગુરુ તે છે,  
કાળની પહોંચથી તે તો પર છે.
૨૭. તસ્ય વાચકઃ પ્રણવઃ  
કહ્યું ઉપર ત્રણ સૂત્રે જે,  
વિશેષતા ઈશ્વરની તે;  
કહ્યો ઈશ્વરનો બોધક જે  
પ્રણવ-ઓમ્ તે ઈશ્વર છે.
૨૮. તજજપસ્તદર્થભાવનમ્  
અર્થભાવે જો પ્રણવ જપાય,  
કલ્યાણ અચૂક તો તેથી પમાય.
૨૯. તતઃ પ્રત્યક્ષ્યેતનાધિગમોડ્યન્તરાયાભાવશ્ચ  
અર્થભાવે જો પ્રણવ જપાય,  
અંતરાય હટે સાક્ષાત્કાર થાય.
૩૦. વ્યાધિસ્ત્યા ન સંશય  
પ્રમાદાલસ્યાવિરતિભ્રાંતિદર્શના-  
લબ્ધભૂમિકૃત્વાનવસ્થિતવાનિચિત્તવિક્ષેપાસ્તેન્તરાયાઃ  
સંશય, પ્રમાદ, આળસ, મોહ વિષયોમાં,  
વ્યાધિ, ભ્રાંતિદર્શન ને સંકલ્પ કુકર્મોનાં;  
ન પામે યોગ ભૂમિકા ને તેમાં અસ્થિરતા,  
ઉપજાવે નવ અન્તરાયો વિક્ષેપ ચિત્તમાં.
૩૧. દુઃખદૌર્ભનસ્યાંગમેજયત્વશ્વાસપ્રશ્વાસાવિક્ષેપ  
સહ ભુવઃ  
દુઃખ, મનદમનથી ઉપજે ત્રાસ,  
અંગ બેકાબૂ અને શ્વાસ, પ્રશ્વાસ;  
વિક્ષેપ પાંચ આ કહેવાય,  
અંતરાયોની સાથ જણાય.
૩૨. તત્પ્રતિષેધાર્થમેકતત્વાભ્યાસઃ  
એક તત્ત્વનો અભ્યાસ કરાય,  
વિઘ્નો ચિત્ત તણાં દૂર થાય.
૩૩. મૈત્રિકરુણામુદિતોપેક્ષાણાં સુખદુઃખપુણ્યાપુણ્યવિધ્યાણાં  
ભાવનાતશ્ચિત્ત પ્રસાદનમ્  
સુખીજનોથી મિત્રતા, દુખીથી કરુણા,

પુણ્યશાળીએ હર્ષની, ઉદાસીનતા પાપીમાં;  
ભાવ આવો હૃદયે ધરાય,  
પ્રસન્નચિત્ત રહે સદાય.

અથવા

૩૪. પ્રચ્છર્દનવિધારણાભ્યાં વા પ્રાણસ્ય  
વેગે પ્રાણ બહાર કઢાય,  
ક્ષમતા મુજબ તે રોકાય,  
અલ્પ સમય જો આ કરાય,  
ધ્યાને ચિત્ત પ્રસન્ન થાય.

અથવા

૩૫. વિષયવતી વા પ્રવૃત્તિરુત્પન્ના મનસઃ સ્થિતિ  
નિબન્ધિની  
દિવ્ય, સૂક્ષ્મ વિષયો જે,  
તેમાં મન જોડાય છે;  
મનની ચંચળતા દૂર થાય,  
પ્રસન્નચિત્ત તેથી જણાય.

અથવા

૩૬. વિશોકા વા જ્યોતિષ્મતી  
એકલીન ધ્યાને થવાય,  
દિવ્યજ્યોતિનું દર્શન થાય;  
જ્ઞાનરૂપી જ્યોતીદર્શનથી,  
મુક્ત થાય ચિત્ત શોકથી.

અથવા

૩૭. વીતરાગવિષયં વા ચિત્તમ્  
વીતરાગી ગુરુશરણે જવાય,  
તન્મય તેમાં બહુ થવાય;  
રાગ રહિત તેથી બનાય,  
પ્રસન્નતા ચિત્તની પમાય.

અથવા

૩૮. સ્વપ્નનિદ્રાજ્ઞાનલભ્નં વા  
સ્વપ્ન અને નિદ્રા તણું,  
લઈ આલંબન જ્ઞાનનું;

થાય એકાગ્ર ધ્યાનમાં,  
પમાય સ્થિરતા ચિત્તમાં.

અથવા

૩૯. યથાભિમતધ્યાનાધ્વા  
જે રુચિકર ને શાસ્ત્રપ્રમાણિત,  
ધ્યાને તેના થાય પ્રસન્નચિત્ત.

૪૦. પરમાણુપરમહત્વાન્તોડસ્ય વશીકારઃ  
અતિ નાનું કે મોટું સૂક્ષ્મ કે વળી સ્થૂળ,  
એકાગ્રતાએ પામે મન ત્યાગ તેનો ખૂબ.

૪૧. ક્ષીણવૃત્તેરભિજાતસ્યેવ મણેર્ગ્રહિતૃગ્રહણ ગ્રાહ્યેષુ  
તસ્થતદ્દજનતા સમાપતિઃ  
થાય વૃત્તિ શ્રીણ ચિત્તની,  
લગાડાય ચિત્તને પ્રેમથી;  
વિષય, ઈન્દ્રિય, આત્માની માંદ્ય,  
સ્ફટિકમણી સમ તદ્દરૂપ થાય.

૪૨. તત્ર શબ્દાર્થજ્ઞાનવિકલ્પૈઃ સંકીર્ણાં સવિતર્કાં  
સમાપતિઃ  
સ્થૂળ વિષયો જે બધા,  
તેમાં એકાગ્ર થતા;  
શબ્દ, અર્થ ને જ્ઞાનનું,  
તેમાં સ્મરણ જુદું રહ્યું,  
પમાય સમાધિ આવી જે,  
સવિતર્ક કહેવાઈ તે.

૪૩. સ્મૃતિપરિશુદ્ધૌ સ્વરૂપશૂન્યેવાર્થમાત્ર નિર્ભાસા નિર્વિતર્કા  
વિષયો જે છે સ્થૂળ બધા,  
ધ્યાન તેમાં ખૂબ પામતા,  
છુટે સ્મૃતિ શબ્દ, જ્ઞાનની,  
બચી રહે છે અર્થ તણી,  
એકાગ્રતા આવી કેળવાય,  
નિર્વિતર્ક તેને કહેવાય.

૪૪. એતથૈવ સવિચારા નિર્વિચારા ચ સૂક્ષ્મવિષયા  
વ્યાખ્યાતા  
સવિતર્ક-નિર્વિતર્ક જેવી,

સવિચાર-નિર્વિચાર જાણવી,  
એકાગ્ર સ્થૂળ વિષયે થવાય,  
સવિતર્ક-નિર્વિતર્ક પમાય,  
ધ્યાન સૂક્ષ્મ વિષયનું ધરાય,  
સવિચાર-નિર્વિચાર પમાય.

૪૫. સૂક્ષ્મવિષયત્વં ચાલિંગપર્યવસાનમ્

સૂક્ષ્મપણું વિષયોનું જે,  
મૂળ પ્રકૃતિ સુધી તે.  
સામ્યાવસ્થા સત્ત્વ-રજ-તમની,  
મૂળ પ્રકૃતિ તેને જાણવી.

૪૬. તા એવ સબીજઃ સમાધિઃ

બીજરૂપ સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ વિષયો જે,  
ચારે સમાધિએ શેષ રહે તે,  
પમાય સમાધિ આવી જે,  
સબીજ કહેવાય છે.

૪૭. નિર્વિચારવૈશારદ્યે અધ્યાત્મપ્રસાદઃ

નિર્વિચારે જો પ્રવીણ થવાય,  
અધ્યાત્મપ્રસાદ તેથી પમાય,  
આત્મજ્ઞાને પ્રસન્ન થવાય,

અધ્યાત્મપ્રસાદ તેને કહેવાય.

૪૮. તત્ર ઋતંભરા પ્રજ્ઞા

અધ્યાત્મપ્રસાદે બુદ્ધિ નિર્મળ થાય,  
પ્રજ્ઞારૂપે તે તો સમજાય,  
અનુભવેલ સત્યે છલકાય,  
ઋતંભરા પ્રજ્ઞા કહેવાય.

૪૯. શ્રુતાનુમાન પ્રજ્ઞાભ્યામન્યવિષયા વિશેષાર્થત્વાત્

શ્રુતાનુમાન પ્રજ્ઞા થકી,  
મળી સમજણ વિષય તણી,  
ઋતંભરા પ્રજ્ઞા થકી,  
સવિશેષ તે જાણવી.

૫૦. તજજઃ સંસ્કારો અન્ય સંસ્કાર પ્રતિબન્ધિ

સાચી સમજણ પામતા,  
સંસ્કાર ઊઠે શુભ ચિત્તમાં,  
પામી નાશ ના ફરી ઊઠતા,  
કુસંસ્કાર રહ્યા જે ચિત્તમાં.

૫૧. તસ્યાપિ નિરોધે સર્વનિરોધાન્નિર્બીજઃ સમાધિઃ

શુભસંસ્કાર રહ્યા ચિત્તમાં,  
પૂર્ણ નિરોધ તે પામતા,  
એકાગ્રતા જો પૂર્ણ પમાય,  
નિર્બીજ સમાધિ તે કહેવાય.

॥ ૐ ॥

અલખના આરાધક ગુરુજી, પ્રણવપ્રભુના છો પ્યારા,  
પ્રગટ પ્રણવ પ્રભુજી વહાલા, હૃદયે વસીયા છો મારા.

પરભવના બહુ પૂન્ય પ્રતાપે, કૃપા પ્રભુની બહુ થાય;  
માનવજન્મ મળ્યો છે મુજને, પ્રણવજાપ બહુ થાય.

માયાના રંગે રંગાયો પ્રભુ, ભજન મુખથી નવ થાય;  
કામ-ક્રોધને એષ્ટા-તૃષ્ટા, જીવ તેમાં બહુ ભરમાય.

સત્ય-ધર્મનો મારગ ભૂલીયો, લોભ-કપટ બહુ અપાર,  
સદ્ગુણોથી દૂર જ ભાગ્યો, દુર્ગુણોનો નહીં પાર.

જીવન જીવવું વસમું લાગે, દુઃખો તણી છે વણઝાર,  
ભમી રહ્યો છું ભવસાગરમાં, બહુ બન્યો હું લાચાર.

કરો કૃપા હે પરમ્કૃપાળુ, કરુણાના છો દાતાર,  
દીન-દુખિયાના બેલી વહાલા, મુજ જીવનના છો આધાર.

જીવન મારું ડગમગ થાયે, વહારે આવો હે નાથ,  
આવ્યો શરણે બાળ તમારો, ઝાલો મારો હવે હાથ.

સુણી કરુણ વિલાપ ભક્તનો, ગુરુજી વહારે હવે ધાઓ,  
આત્મજ્ઞાનની સમજણ આપી, ભવરણ મુજને પાર કરાવો.

સાચી સમજણે જીવન જીવતા, માયા ભસ્મ જરૂર થઈ જાય, દુઃખ જીવનનાં દૂર થાતાં, શાશ્વતસુખ કેમ ન પમાય.

પ્રેમ-નિષ્ઠા ને શ્રદ્ધા-ભક્તિ, હૃદિયામાંથી બહાર છલકાય, ગુરુશરણમાં તે જીવ જાતા, કૃપા ગુરુની બહુ થાય.

થાય કૃપા ગુરુજીની જ્યારે, જીવન સફળ થઈ જાય, છૂટે ફેરો જનમ-મરણનો, મોક્ષ અમૂલ્ય અચૂક પમાય.

‘યોગભિક્ષુજી’ છે ગુરુદેવા, દુઃખ સૌનું છે હરનારા, સત્ય-ધર્મનો મારગ ચીંધી, શુભ સદા છે કરનારા.

આવ્યો ‘શશી’ તમારા શરણે, જનમ-જનમનો છે દાસ, થઈ સમર્પિત જીવન જીવવું, હૃદિયે મુજને એક જ આશ.

## મૃત્યુભય

- ‘કડવું અમૃત’ માંથી સાભાર

મુનિ પંતજલિએ કહ્યું છે કે, સ્વરસવાહી વિદુષોપિ તથા રૂઢોડભિનિવેશ:

આર્થાત્, જન્મોથી સાથે આવતો અને મૂર્ખાઓની જેમ વિદ્વાનો ઉપર ચઢી બેઠેલો જે મૃત્યુનો ભય તેને અભિનિવેશ કલેશ કહ્યો છે.

પશુ, પંખી, મનુષ્ય, સ્ત્રી, પુરુષ, યુવાન, વૃદ્ધ, મૂર્ખ અને પંડિત સર્વે ઉપર મૃત્યુભય ચઢી બેઠેલો છે.

સૌને તે એક્સરખી રીતે ડરાવે છે.

આવા સર્વવ્યાપી આતંક ફેલાવનાર મૃત્યુભય વિશે પણ નિર્ભય થઈને એમ કોણ કહી શકે કે, “મને મૃત્યુનો

ભય નથી ? ” આવું બેધડક તેઓ જ કહી શકે કે, જેમને મહાવિદેહમાં જવાની ખાતરી થઈ ગઈ હોય. વળી, મને જીવવાનો મોહ (કંટાળો) નથી, તેવું તેઓ જ કહી શકે કે, જેમણે આનંદવિભોર થઈને જીવી શકાય તેવું સંયમ-આરાધનાનું જીવનસંબલ, જીવનપાથેય, જીવનસાધના પ્રાપ્ત કરી લીધું હોય.

આવી નિર્ભય અને ઉત્સાહપ્રેરક વાણી ઉચ્ચારીને સમાજમાં દિવ્યતા ફેલાવનાર અને સમાજને ઊર્ધ્વપથ પર આકર્ષનાર દિવ્ય વિભૂતિઓને, અલૌકિક ગુરુજનોને, પરમપુનિત સાધુ-સંતો-ભગવંતોને કોટિ-કોટિ વંદન હજો.

## નિર્ઝર ઝર્યુ કો ગેંબથી

(વિશ્વ અશાંતિના અતિગુપ્ત કારણોની મૌલિક રજૂઆત)

- યોગભિક્ષુ

શાંતિ કોને નથી જોઈતી ? સૌને જોઈએ છે. અને છતાં સૌ જાણ્યેઅજાણ્યે અશાંતિ વ્યાપે એવા જ પ્રયત્નો કરતા રહે છે, સૌ દ્વારા એવાં જ આચરણો થતાં રહે છે. સાચી વાતની અજ્ઞાનતાના કારણે ચિરસ્થાયી શાંતિ માટેના સાચા પ્રયત્નો કોઈ નથી કરતું, કોઈ નથી કરી શકતું. આ પણ એક વિધિની વિચિત્રતા જ કહેવાય ને !

વિશ્વશાંતિ માટે કેટલો મોટો બખાળો સાંભળવા મળે છે અત્યારે ! જ્યાં સુધી સંપૂર્ણ શાંતિ લાવવા માટેની સાચી અને સંપૂર્ણ જાણકારી પ્રાપ્ત ન થાય, ત્યાં સુધી વિશ્વને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય જ ક્યાંથી ? અને ત્યાં સુધી શાંતિ માટેનાં

બધાં જ પ્રયત્નો અને પ્રવચનો; ઊહાપોહો અને ઉપદેશો માત્ર કોલાહલો અને બખાળાઓ જ રહેવાના.

સાચી સમજણ અને તે પ્રમાણેના પૂરા પ્રયત્ન વિના, લાખ યત્ને કે જન્મે પણ શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય નહીં. જો શાંતિ માટેની સાચી વાતો આપણે સમજવી જ ન હોય અને સમજ્યા પછી આચરવી જ ન હોય કે આપણાથી આચરી શકાતી જ ન હોય, તો એમ જ કહી શકાયને કે આપણને શાંતિ જોઈતી જ નથી, માત્ર શાંતિ માટેની વાતો જ જોઈએ છે!

વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિને શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે જે જાણકારીની જરૂર છે તે અતિ ગુપ્ત અને રહસ્યયુક્ત છે



. તે જાણકારી અહીં રજૂ કરવાનો નમ્ર પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે, કે જે જવલ્લે જ રજૂ થતી હશે. કારણ કે તે ઝટપટ સાચી લાગે તેવી નથી. જો એમ ન હોત તો શાંતિ ક્યારનીએ પગમાં આળોટતી ન હોત ? ! “તરણા ઓથે ડુંગર રે, ડુંગર કોઈ દેખે નહીં.”

પ્રથમ તો એ વિચારવું ઘટે કે વેર, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, બદલો વગેરેની ભાવના વૃત્તિમાં ઠલવાય છે ક્યાંથી? તેનું ઉદ્ભવસ્થાન ક્યાં છે ? તેનું અસલ કારણ શું છે ? તેનું બીજારોપણ ક્યાંથી થાય છે ? જો બીજ જ વાવવામાં ન આવે તો? મૂલો નાસ્તિ કુતઃ શાખા ? પરંતુ ભોગવિલાસમાં રચીપચી રહેલી સ્થૂળ બુદ્ધિ અશાંતિના બીજારોપણરૂપી મૂળ કારણને પકડી શકતી નથી અને તેથી ઘાણીના બળદની જેમ ગોળગોળ ચક્કર મારીમારીને હતી ત્યાંની ત્યાં જ.

માત્ર - ભોગ માટે, વિલાસ માટે, સ્વાદ માટે, પ્રયોગ માટે, પ્રદર્શન માટે, મનોરંજન માટે અને એવા અનંત પ્રકારે, અનંત પ્રકારના, અનંત નિર્દોષ અને નિરપરાધ જીવોની હિંસા વિશ્વમાં આચરાઈ રહી છે. એ બધા જિજ્ઞવિષાયુક્ત (જીવવાની ઈચ્છાવાળા ) જીવોનો અકાળે સંહાર થઈ જાય, ત્યારે તેમની જિજ્ઞવિષાનું શું થાય? તેમની જીવવાની લાલસા ક્યાં જાય? એ કેવી રીતે શાંત થાય? એ કઈ રીતે બદલો લે ?

તુલસી હાય ગરીબ કી, કબહુ ન ખાલી જાય;

મૂએ ઢોર કે ચામસે, લોહા ભસ્મ હોઈ જાય.

સંહાર કરાયેલ એ જીવોની તીવ્રતમ વિરાટ-વિશાળ લાલસા કલ્પનાતીત સૂક્ષ્મ રૂપ ધારણ કરીને સમષ્ટિ-વિરાટ આકાશમાં ધૂમરાતી રહે છે. અમુક સમય સુધી આ પ્રમાણે થયા પછી તે સમષ્ટિ-પ્રાણ-વિદ્યુતના સંપર્કમાં આવીને વધુ સૂક્ષ્મ થઈને પ્રાણ-વિદ્યુત સાથે ભળીને તેમાં મળી જાય છે; તેની સાથે એકરૂપ જેવી થઈ જાય છે. વ્યષ્ટિ, શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરતી વખતે શ્વાસમાં સમષ્ટિ-પ્રાણ-વિદ્યુતને ગ્રહણ કરે છે કે જેમાં અકાળે સંહાર કરાયેલ જીવોની લાલસા ભળેલી હોય છે. આ પ્રમાણેના કમથી આ લાલસા રુધિરમાં પ્રવેશીને, વૃત્તિમાં પ્રસરીને અને પછી મગજને ઉશ્કેરીને વેર, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, બદલાની

ભાવના વગેરેને ઉત્પન્ન કરાવે છે. અને આ ભાવના દ્વારા પોતાના પૂર્વના સંહારકને સંહારીને જ, પ્રતિશોષ લઈને જ જંપે છે, લય પામે છે - શમે છે. આમ છતાં જે બચી રહે છે, તેનો કાળાંતરે એટલો મોટો જથ્થો એકઠો થાય છે કે તે પ્રલય કરાવીને પછી જ શાંત થાય છે. વિશ્વમહાપ્રલયના પ્રેરકબળ તરીકે પણ તે અમુક અંશે કારણભૂત છે.

આ બધાં અતિ ગુપ્ત રહસ્યો વિશ્વના વિજ્ઞાનીઓ માટે એક આહ્વાન, એક કોયડો, એક નૂતનતમ વિચારસરણીના અને નૂતનતમ દિશાઓનાં ઉદ્ઘાટક બની રહે તો નવાઈ નહીં. જોકે સ્થૂળ વિજ્ઞાનની એક સીમા હોય છે. મનોવિજ્ઞાન વધુ સૂક્ષ્મ છે અને આત્મવિજ્ઞાન તેનાથી પણ વધુ સૂક્ષ્મ.

કોઈને ગાળ દઈએ કે પથ્થર મારીએ તો તે આપણને સામી ગાળ દઈને કે થપ્પડ મારીને પછી જ શાંત થાય છે. પણ તે જો અસમર્થ હોય તો બદલો લેવા માટેની અનુકૂળતાની રાહ જુએ છે. અનુકૂળતા મળતાં જ તે બદલો લઈને પોતાની આગને શાંત કરે છે. કોઈ પણ પ્રકારે પોતાના વૈરાગિને શાંત કરવાની સગવડની બક્ષિસ, માત્ર મનુષ્યજીવને એકલાને જ નહીં, પરંતુ દરેકેદરેક જીવને પ્રાપ્ત થયેલી છે. જો એની સગવડ સર્વ જીવોને ન મળી હોય, તો બ્રહ્માંડનું સમતોલન ડામાડોળ થઈ જાય. અસમતોલનમાં સમતોલન એનું જ નામ વિશ્વ.

ઓચિંતાં જ મહાયુદ્ધો, મહામારીઓ કે ભયંકર બળવાઓ ફાટી નીકળે છે તેનું પ્રેરકબળ પણ ઉપર કહ્યું તે જ છે. જે કમથી જીવહિંસા થઈ હોય છે, તે કમથી જ ઉપર્યુક્ત દુઃખો -ત્રાસો જગત ઉપર ત્રાટકે છે અને આ રીતે જમા-ઉધારનાં બંને પાસાં સરખાં થયે જાય છે.

જેનો કટી વિચાર નથી થતો તેવી અતિ મહત્વની બીજી પણ એક વિચારવા જેવી વાત છે :

ભોજન માટે આમંત્રિત વ્યક્તિનો, મોઢા સુધી પહોંચેલો કોળિયો ઝાપટ મારીને ઉડાડી દઈએ કે ચવાઈને તૈયાર થઈને ગળા નીચે ઊતરવાની તૈયારીમાં હોય તેવા તેના કોળિયાને તેના મોઢામાં ચમચો ઘાલીને પાછો કાઢી લઈએ તે તેની કેવી અમર્યાદ કૂર મશ્કરી છે ? આપણને

મળતા થોડા આનંદના બદલામાં આમંત્રિતની કેવી કડુણતા સર્જાઈ છે? આમંત્રિત અસમર્થ છે તેથી તે આપણું બધું કઠોરપણું અને નઠોરપણું સહન કરીને મૂંગો-મૂંગો ચાલ્યો તો ગયો, પણ આપણા માટે તે પોતાના મનમાં કેવી ભયંકર બદલાની ભાવના ભરતો ગયો તેની લેશ પણ પરવા કર્યા વિના આપણે તો પાછા બીજાની કૂર મશ્કરી કરીને આનંદ લેવાની તૈયારીમાં પડી ગયા! જેને જમાડવા જ નથી, તેને ભોજન માટે આમંત્રણ જ શા માટે આપવું જોઈએ? જેને જન્મવા દેવા નથી, તે જન્મવા ઉન્મુખ થાય તેવું વર્તન જ — તેવું આચરણ જ શા માટે કરવું જોઈએ? આ બધું જાતે સમજાય તેવું હોવા છતાં પણ સમજાવવું પડે છે, તેથી એ ખ્યાલ આવે છે કે આપણે અત્યારે કેવી વિકૃત પરિસ્થિતિમાં જીવી રહ્યા છીએ.

ભોગ ભોગવવારૂપી આમંત્રણ તો આપણે બીજા જીવ ને આપીએ છીએ, પણ એ જ્યાં જન્મવા તૈયાર થાય છે કે એ વખતે આપણે એવું કાંઈક કરીએ છીએ કે એ જન્મી જ ન શકે. આ તેમની મહા કૂર મશ્કરી છે. આપણે જન્મ્યા અને હવે કદી ન મરીએ તેવું ઈચ્છીએ છીએ તો પછી બીજાને જન્મતા શા માટે રોકીએ છીએ? જેને જન્મતા રોકીએ છીએ, તેમાં કોણ-કોણ હશે, તેની પણ આપણને ખબર નથી. જેને આપણે અત્યંત ચાહતા હતા અને જેઓ આપણને અત્યંત ચાહતા હતા તેઓ પણ તેમાં કેમ ન હોઈ શકે? જેને બચાવવા માટે આપણે બધું જ બલિદાન આપવા તૈયાર હતા છતાં જેમને ન બચાવી શક્યા, તેઓને આપણામાં અતિ મોહમમતા રહી ગઈ, જેથી તેઓ આપણે ત્યાં અથવા આપણા કુટુંબમાં આવવા-જન્મવા માંગે છે, તેમની પણ આપણે નિર્દય મશ્કરી કરી રહ્યા છીએ. આપણા વહાલામાં વહાલા પ્રેમી આત્મીયજન આપણે ત્યાં જન્મવા કડુણ પોકાર કરે છે, ત્યારે આપણે તેને ગટરગંગામાં વહાવી દઈને આનંદ માણીએ છીએ! આવું બધું કેમ કરીએ છીએ? કેવળ આપણી અજ્ઞાનતાના કારણે. જેમને બાથમાં લઈને ભેટવા માંગતા હોઈએ, જેમનો ચરણસ્પર્શ કરીને પુષ્પો ચડાવવા માંગતા હોઈએ તથા જેમના માટે પોતાની ચામડીના જોડા બનાવવા જેટલી ત્યાગભાવના રાખતા હોઈએ તે

બધાને, મૂર્ખતા અને અજ્ઞાનતાના કારણે પગતળે કચડીને છાણમાટીમાં રખડતા અને રજળતા મૂકી દીએ છીએ. આ બધાં રહસ્યો સમજ્યા પછી તો ચેતીએ !

ભોગ ભોગવતા રહીએ છતાં કોઈને જન્મવા ન દઈએ, ત્યારે સ્ખલિત થયેલા રજ-વીર્ય-બીજાણુઓનું શું થાય? તેનો સમાવેશ ક્યાં થાય? તે કેવું સ્વરૂપ ધારણ કરે?

અનુભવીઓ કહે છે કે જેઓ જન્મી ચૂક્યા છે, તેમને બીજાને જન્મતા રોકવાનો અધિકાર નથી. પરંપરા તો ભોગ ભોગવતા છતાં, ભોગ દ્વારા જે જન્મવાના છે, તેમને રોકી રાખવા જેટલું કોઈનામાં સામર્થ્ય નથી — તે કોઈના કાબૂમાં નથી. તત્પૂરતું ભલે લાગે કે કોઈ જન્મ્યું નથી. પથ્થરમાં પડેલું વૃક્ષબીજ પણ અતિ ધીમી ગતિએ છતાંય પૂર્ણ મક્કમતાથી યથાકાળે પથ્થર તોડી-ફોડીને બહાર ડોકિયું કરે જ છે. મનુષ્યની અધમ અને વિકૃતવૃત્તિનો ભોગ બનેલાં વીર્ય-બીજો કે જે એક સંપૂર્ણ શરીર છે તે - અનંત રૂપે અને અનંત સ્થળે વેરાય છે, વીખરાય છે. પછી તે બીજાણુઓ પોતાને જે કાંઈ અનુકૂળ સામગ્રી અને અનુકૂળ પરિસ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે, તેનો સહારો લઈને અનંત સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ દેહધારી જીવજંતુ સ્વરૂપે અને કિટાણુઓ વગેરે રૂપે પોતાને અભિવ્યક્ત કરે છે અને પછી વિકૃત માનસધારી પોતાના જનક પાસેથી પોતપોતાની રીતે બદલો લે છે. જેને પછી કમળો, કોલેરા, ટાઈફોઈડ કે મેલેરિયા ઇત્યાદિ અનેક ભિન્નભિન્ન નામો દેશકાળ પ્રમાણે અપાય છે.

મર્યાદિત સુસંતતિ હોય તો જ સુખશાંતિ રહે એ વાતમાં કાંઈ શંકા નથી, પરંતુ સંતતિની વ્યાપક વ્યાખ્યા પણ સમજવી જરૂરી છે. આપણે તો માત્ર પુત્રપુત્રી રૂપે સંતતિ થાય તેને જ સંતતિ કહીએ છીએ. સ્ત્રીપુરુષનું સત્ત્વ કે જે વિકૃત થઈને અનંત રૂપે વાતાવરણમાં વ્યાપે છે, તે પણ તેમની સંતતિ જ છે. આટલી અસંખ્ય અને વિકૃત સંતતિનાં માતાપિતાને સુખશાંતિ ક્યાંથી હોય? મર્યાદિત સુસંતતિનાં માતાપિતા જ્યારે સાચા અર્થમાં થઈશું, ત્યારે જ સુખશાંતિના અધિકારી થઈશું. આવા ભાગ્યશાળી અધિકારી થવા માટે સંયમી જીવન જીવવું પડશે. જો

સંપ્રદાયો, સમાજો અને રાજસત્તા તરફથી સંયમી જીવનનો પ્રચાર અને પ્રસાર થાય, જો તેને ઉત્તેજન, પ્રતિષ્ઠા અને મોભો મળે, તો સામાન્યજનો માટે પણ સંયમી જીવન અઘરું નથી જ. સંયમી જીવનમાં ખોવાનું કશું જ નથી અને પ્રાપ્તિ અમૂલ્ય છે. જે આચરણ કરવાથી અને જે વિચારો રજૂ કરવાથી પૂર્વકાળમાં સમાજમાં ઉલ્કાપાત મચી જતો હતો અને જેને મહાપાપ ગણવામાં આવતું હતું, તેને દીર્ઘકાલીન રાજ્યાશ્રય મળવાથી હાલમાં તે સાવ સ્વાભાવિક લાગે છે અને ઈનામને પાત્ર ગણાય છે તો, બધી બાજુની અને બધા તરફથી હુંફ મળતાં સંયમધર્મ સ્વાભાવિક અને સરળ કેમ નહીં લાગે ?

**અસંયમી જીવનનો અખતરો જો હવે પૂરો થયો હોય, તો સંયમધર્મને અપનાવીએ અને આચરીએ.** મરજીવાઓ જ આવી પહેલ કરી શકશે અને કરાવી શકશે.

જે પુરાતનકાળનું ગણાતું હતું અને તેથી કપોળકલ્પિત મનાતું હતું, તે અર્વાચીનકાળમાં ભૌતિકવિજ્ઞાન દ્વારા પણ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે ગર્ભસ્થ શિશુ ઉપર તેનાં માતાપિતાનાં આહાર, વિહાર, વિચાર, વાણી, વર્તન ઈત્યાદિની અસર ખૂબ પડે છે અને તે ચિરસ્થાયી રહે છે. શોધકોએ તો સ્વાનુભવથી ત્યાં સુધી નક્કી કરી લીધું છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અમુક જ પ્રકારનો આહાર-વિહાર રાખવાથી અને આવશ્યક ચોક્કસાઈ રાખવાથી નવજાત શિશુના સ્થૂળ શરીરને પણ ધાર્યા મુજબ રૂપ અને રંગ આપી શકાય છે. તેથી જ તો ઋતુદાન અર્થાત્ બીજરોપણપૂર્વે અને તે વખતે નિશ્ચિત વિધિ અનિવાર્યપણે આચરવાનો ઋષિમુનિઓનો મત હતો. એ મુજબ આચરણ કરવાથી ધાર્યા મુજબ સંતતિ પ્રાપ્ત કરી શકાતી હતી.

પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ક્રિયાવિધિ માટે ‘ઋતુદાન’ શબ્દ પ્રયોજાયો છે, તે ખૂબ ઉચિત છે. ‘ઋતુ’, ‘દાન’ અને ‘ઋતુદાન’ એ ત્રણ શબ્દોમાં ગંભીર અને અતિ ઉપયોગી અર્થો સમાવી દેવામાં આવ્યા છે. તે શબ્દોનું ચિંતન-મનન કરવાથી ‘સુસંતતિવિજ્ઞાન’ વિષેની ઘણી જાણકારી મેળવી શકાય એમ છે. તેમાંનો ‘દાન’ શબ્દ

ખૂબ સૂચક છે. “દાન કરી રહ્યા છીએ, સમાજ માટે ભોગ આપી રહ્યા છીએ,” તેવી વૃત્તિ-ભાવના એ ક્ષણમાં હોવી જોઈએ તેવી સૂચના ‘દાન’ શબ્દમાં ગૂંથી દેવાઈ છે. મહાયત્ને ભેગી કરેલ મૂડીનું સમાજના કલ્યાણ માટે દાન કરી દેવાનું છે, માનવવંશતંતુ સતત ચાલુ રહે તે માટે પોતાના તરફથી પણ એક અંજલિ આપવાની છે. “ભોગ ભોગવીએ છીએ” એ ભાવનાથી નહીં પરંતુ “ભોગ આપીએ છીએ” એ ભાવનાપૂર્વક જ્યારે પ્રજોત્પત્તિ થશે, ત્યારે જગત કાંઈ જુદું જ હશે.

પુરાણોમાં એક રહસ્યમય કથા છે કે દધીચિ ઋષિનાં હાડકાંમાંથી બનેલા શસ્ત્રથી દેવો અસુરો ઉપર વિજય મેળવે છે.

દેવો ભોગી છે. સંયમ વિના અસુરો ઉપર જીત મેળવી ન શકાય. તેથી દેવો સંયમના સ્વામી દધીચિ ઋષિ પાસે તેમનાં હાડકાંની માગણી કરે છે. ઋષિજી, સમાજના કલ્યાણ માટે ઘણી ખુશી સાથે પોતાના પ્રાણ સમાન પોતાના સંયમનિધિનું અધિકારીને દાન કરી દે છે.

‘હાડકાં’ એટલે શું તે રહસ્ય થોડા ધ્યાનસ્થ થઈને વિચારવાથી સમજાઈ જાય છે. આ કથાનું પ્રમાણ આપીને ધુતારાઓ પોતાની કામવાસનાની તૃપ્તિ કરવા માટે ભોળી પ્રજાને આકર્ષી શકે નહીં, તે આશયથી આ કથામાં પુરાણકારે ‘હાડકાં’ શબ્દ વાપર્યો છે. આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ શરીર સાત ધાતુ (તત્ત્વ)નું બનેલું છે. યથા — રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, હાડકાં, મજ્જા અને શુક્ર(વીર્ય). હાડકાં વીર્યની ઘણી નજીકની ધાતુ છે. આ પરથી પણ હાડકાં એટલે શું તે કલ્પી શકાય છે.

ભૂમિમાં વાવેલું બીજ જ પરિવર્તિત થઈને વૃક્ષ થાય છે. જે જાતનું બીજ હોય તે જાતનું જ વૃક્ષ થાય છે. બીજ અનેક છે, ભૂમિ એક છે. ભૂમિ તો માત્ર બીજને ઊગવામાં સહાયતા કરે છે. અનૂકૂળ-પ્રતિકૂળ ભૂમિની અસર બીજ ઉપર જરૂર થાય છે. કોઈ ભૂમિ તો બીજ ઊગી જ ન શકે તેવી પણ હોય છે. ભૂમિ એક હોવા છતાં જુદાં જુદાં બીજોના કારણે જુદાં જુદાં વૃક્ષો અને જુદા જુદા સ્વાદવાળાં તેમનાં ફળો થાય છે.

સ્ત્રીતત્ત્વ ભૂમિ છે અને પુરુષતત્ત્વ બીજ છે. પરંતુ જીવની તુલનાએ પુરુષતત્ત્વ પણ ભૂમિ જ છે. વત્તા-ઓછા વિકાસ કે વત્તા-ઓછા સ્વાદનો આધાર ભૂમિ પર જરૂર રહે છે.

બ્રહ્મગર્ભમાં સ્થિત સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ જીવ પોતાની સૂક્ષ્મતાને ક્રમપૂર્વક છોડતો-છોડતો પૃથ્વી સુધી પહોંચે છે. ત્યાં સુધી તેના અનેક જન્મો થઈ જાય છે. પુરુષના અર્થાત્ પિતાના શરીરમાં પ્રવેશ એ તેનો પ્રથમ સ્થૂળજન્મ છે. ત્યાંથી વીર્યના માધ્યમથી તેનો બીજો સ્થૂળજન્મ સ્ત્રીમાં અર્થાત્ માતાના શરીરમાં ગર્ભાશયમાં થાય છે. શરીર ધારણ કરીને તે પૃથ્વી ઉપર પ્રગટે છે, તે તેનો ત્રીજો સ્થૂળજન્મ છે અને યોગ્ય વયે તેના યોગ્ય સંસ્કાર થાય છે તે તેનો ‘સંસ્કાર જન્મ’ કહેવાય છે, જેને લોકોમાં બીજો જન્મ ગણવામાં આવે છે, તેથી તેને દ્વિજ પણ કહે છે.

વર્તમાનકાલીન વાયુમંડળના કારણે સ્ત્રી-પુરુષના મનમાં-વૃત્તિમાં સતત રટણ ચાલતું હોય છે કે બાળક નથી જોઈતું. “બાળક નથી જોઈતું, નથી જોઈતું.” આવા રટણ દરમિયાન જ બીજારોપણ થઈ જાય છે અને પછી બાળકનો જન્મ થાય છે.

મનજીભાઈના મનમાં સતત એમ હોય કે મૂળજીભાઈ નથી જોઈતા, તે મારા ઘેર ન આવે. તો પછી મૂળજીભાઈને મનજીભાઈ ક્યાંથી જોઈતા હોય? તો મૂળજીભાઈને મનજીભાઈ તરફ પ્રેમભાવના-સ્નેહભાવના હોય જ ક્યાંથી?

નથી જોઈતું અને તોય આવી ગયું છે તેવા બાળકને પોતાનાં માતાપિતા તરફ સ્નેહ-પ્રેમ હોવાનો જ ક્યાંથી? વાવતી વખતે જ જે બીમાં ઝેર ભળી ગયું હોય, તેના ઝાડ પાસેથી કેવા ફળની આશા રાખી શકાય? ગર્ભાધાનકાળે જ જેનામાં નિષ્કરતા-નિર્મમતાના સંસ્કાર પડ્યા હોય, જેના સૂક્ષ્મ-સ્થૂળ શરીરનું ગઠન જ સ્નેહ-પ્રેમ વિના થયું હોય તેના તરફથી તેનાં માતાપિતા સ્નેહ-પ્રેમ, મમતા પામે જ ક્યાંથી? અને તો કુટુંબમાં સહકાર-સંગઠન રહે જ ક્યાંથી? સંગઠન અને સહકાર વિનાના પરિવારો વધતા જાય પછી સુખશાંતિ ક્યાંથી રહે? પરિવારોથી સમાજ બનેલા છે અને સમાજોથી જગત.

પવિત્ર સંસ્કાર પડે એ માટે તુરત જન્મેલા બાળકને ગળથૂથી (જન્મ પછી બાળકને પિવડાવવામાં આવતું ગળ્થું પ્રવાહી) પણ કોઈ પવિત્ર વ્યક્તિના હાથે પિવડાવવાનો આગ્રહ રખાતો. આ વિધિ ખૂબ સૂચક છે. જેના હાથે ગળથૂથી પાવામાં આવતી હોય, તેના સંસ્કાર બાળક ઉપર જન્મ થયા પછી પણ જો પડી શકતા હોય, તો ‘નથી જોઈતું’ ના સંસ્કારો કેવા ખતરનાક પડે તે સહજ સમજી શકાય તેવું છે.

પાછળ પડેલ શિકારી કૂતરાંથી બચવા માટે સસલું ખૂબ ભાગે છે, પણ જ્યારે તેને એમ લાગે છે કે કૂતરાંઓ હવે પોતાને પકડી લેશે, ત્યારે તે પોતાના લાંબા કાન પોતાની આંખો ઉપર ઢાંકીને એક જગ્યાએ બેસી જાય છે અને એમ માનવા લાગે છે કે હું કૂતરાંને જોઈ શકતું નથી, તેથી કૂતરાં પણ મને જોઈ શકતાં નહીં હોય! પણ તેથી કાંઈ કૂતરાં તેને છોડી દેતાં નથી. તેમ-

ઈન્દ્રિયાધીન ભોગી મનુષ્ય પણ ભોગો છોડવાની વાત સાંભળે છે, ત્યારે વ્યાકુળ થઈ જાય છે અને બચાવ માટે એમ કહેવા લાગે છે કે “આ બધી વાતો તો પુરાણી સદીઓને વર્તમાનમાં લાવવા બરાબર છે.” આમ કહેવા માત્રથી કાંઈ આપત્તિઓમાંથી બચી શકાશે?

અણુ-પરમાણુ અને રાસાયણિક યુદ્ધો ટાળી શકાય તે પછી પણ ઉપર્યુક્ત સાચી જાણકારી પ્રાપ્ત કરી અને તે પ્રમાણેનું વર્તન કર્યા વિના શાશ્વતશાંતિ પ્રાપ્ત થાય નહિ. અનંત રોગો, વિકારો, ત્રાસો અને હિંસા વગેરેનાં જે કારણો છે, તે કારણોથી જ વિનાશી શોધો કરવાની સ્ફુરણા થાય છે, વિનાશી શોધોનું પ્રેરકબળ પણ તે જ છે. એ કારણો, વિવેકનો એટલી હદે નાશ કરી નાખે છે કે ત્યારે એટલું ભાન પણ નથી રહેતું કે પોતાની શોધો પોતાનો પણ નાશ કરી નાખશે, તે શોધોને પોતાના-પારકા જેવું કાંઈ નથી હોતું.

નિરાશ અને હતોત્સાહ કરવા માટે આ બધી વાતો પુનઃ - પુનઃ નથી કહેવામાં આવી રહી, પરંતુ સાચી અને પૂરી તૈયારી સાથે, અશાંતિનાં મૂળ કારણો સામે યુદ્ધે ચઢી શકાય એ માટે આ બધું કહેવામાં આવી રહ્યું છે.

હિંસાના ચાલતા ચક્રને થંભાવવાની પહેલ સાચી સમજણ વિના નથી થઈ શકતી. સાચી સમજણને આચરણમાં મૂકવા માટે સહનશક્તિની જરૂર પડે છે.

**સાચી સમજણ અને સહનશક્તિ(ક્ષમાશક્તિ) જેનામાં છે, તે જ ખરેખર શક્તિશાળી છે;** પછી ભલે તે, વ્યક્તિ, દેશ કે રાષ્ટ્ર હોય. ઉપર્યુકત દષ્ટિએ વિચાર કરતાં જણાય છે કે એક વ્યક્તિની હિંસા ઠેઠ વિશ્વયુદ્ધ સુધી પહોચાડી દે છે અને એક વ્યક્તિની અહિંસા વિશ્વયુદ્ધને પણ મઠારી શકે છે. આવી છે અહિંસાની કમાલ ! આવો છે અહિંસાનો ચમત્કાર! તેથી જ તો અહિંસા ‘પરમધર્મ’ છે. કોઈ પણ પ્રકારના ભેદભાવ વિના પાલન કરનાર સૌ કોઈને પરમશાંતિ આપે તે જ ‘પરમધર્મ’.

વેરથી વેર શમશે નહિ. જ્યારે પણ શમશે, ત્યારે પ્રેમથી જ શમશે. ગમે ત્યારે પણ આ સત્ય સમજવું જ પડશે અને સમજીને આચરવું જ પડશે. તે સિવાય કદી શાંતિ પ્રાપ્ત નહીં થાય. તે સિવાયના પ્રયત્નો માત્ર ફાંફાં જ જોવામાં આવ્યાં છે.

કદાચ ઉપર્યુકત સત્ય અપ્રિય લાગશે. મહાનુભવોએ કહ્યું છે કે સત્ય પણ પ્રિય લાગે તેવું બોલવું. પરંતુ સત્ય પ્રિય હોય કે અપ્રિય તોય તે હંમેશાં કલ્યાણપ્રદ જ છે. પાણીથી જ તરસ છિપાવાની છે, મૃગજળથી કદી નહીં.

આ હિંસા ઈત્યાદિના પ્રકરણમાં આવા પણ વિચારો આવી શકે છે કે :

“આપણે તો ક્ષમા અને ઉદારતાની પહેલ કરીએ, પરંતુ સામો પક્ષ તેને આપણી કમજોરી સમજીને આપણને ત્રાસ આપતો જ રહે તો તેથી તો તેની હિંસાવૃત્તિને જ ઉત્તેજન મળશે!” વગેરે.

આવા વિચારો આવે એવો મનનો સ્વભાવ છે, આવા તર્કો થાય એવું મગજનું ઘડતર છે. પરંતુ આ બંને મન અને મગજ દ્વંદ્વથી ઊતરતાં છે. દ્વંદ્વ કાંઈક બીજું જ કહે છે. સામા પક્ષનું જ્યાં સુધી આપણી પાસે લેણું નીકળતું હશે, ત્યાં સુધી જ તે આપણી ઉદારતા અને ક્ષમાનો પ્રતિભાવ નહીં આપે. તેનું લેણું પૂરું થતાં જ યોગ્ય અનુકૂળ પ્રત્યુત્તર મળવાનો. હિંસાથી હિંસા જ ફાટી નીકળતી હોય, તો અહિંસાથી અહિંસા કેમ ન સધાય ? કેમ ન પમાય ? આવી વાતો કરનારા અમારા જેવા ઘણા બધા ભલે આનું પાલન-આચરણ ન કરી શકે, તેથી કાંઈ વાસ્તવિકતા, અવાસ્તવિકતા નથી થઈ જતી.

વહેલા કે મોડા ‘અપ્રિય સત્ય’ કોઈકે તો કહેવું જ પડશે. તેથી, જેટલું વહેલું કહેવાય તેટલું વહેલું શ્રેય.

વૈવિધ્યપૂર્ણ શોધો દ્વારા શોધાયેલી અનંત પ્રકારની હિંસોત્પાદિત દવાઓથી મારક રોગોને દબાવવાનો પ્રયત્ન દીર્ઘકાળથી થઈ રહ્યો છે; છતાં એક પણ રોગ પૂર્ણપણે દબાયો હોય કે કાબૂમાં આવ્યો હોય એવું દેખાતું નથી. કોઈ દવાથી કોઈ રોગ થોડા સમય માટે કાબૂમાં આવતો જણાય છે, પરંતુ થોડા સમય પછી જ્યારે બીજો ઉગ્ર અને અસાધ્ય રોગ માથું કાઢે છે, ત્યારે ખબર પડે છે કે આગળનો રોગ કાબૂમાં આવ્યો નથી, પરંતુ માત્ર રૂપાંતરિત થયો છે — બીજા નામે પ્રગટ થયો છે. મેલેરિયામાંથી ટાઈફોઈડ અને તેમાંથી કમળો, અને કમળામાંથી કોલેરા અને તેમાંથી ક્ષય, અને ક્ષયમાંથી કેન્સર અને તેમાંથી બીજું, ત્રીજું અને ચોથું અને રોગોની અનંત વણઝાર.

રોગો કાબૂમાં આવે કઈ રીતે ? દવાઓ બનાવવા માટે અને સુખી થવાના તથા કાયમ યુવાન અને કામવાસના ભરપૂર રહેવા માટેના અખતરાઓ પાછળ જીવસંહાર કરવામાં ક્યાં પાછું વાળીને જોવાય છે! હિંસા દ્વારા ઉત્પન્ન થતી વર્તમાનકાલીન દવાઓ જે કાળમાં નહોતી, ત્યારે સૌ શું કરતા હતા ? ત્યારે શું રોગ મટતા જ નહોતા ? તે કાળમાં પણ કોઈ અજરઅમર નહોતું અને આટઆટલી શોધો અને પારાવાર જીવસંહાર પછી હાલમાં પણ કોઈ અજરઅમર થતું નથી. તો પછી શા માટે આવો નિર્દય જીવસંહાર ?

સૌના જીવન માટે અતિ અનિવાર્ય એવી ખેતી પાછળ પણ નાદુરુદ્ધકાની જે જીવહિંસા થતી તેમાંથી મુક્ત થવા માટે ઉત્પાદનના અમુક ટકા દાન, ધર્મ, પુણ્યમાં વાપરી નાખવાનું વિધાન પૂર્વકાળમાં હતું. આખા દિવસની દિનચર્યામાં જાણ્યેઅજાણ્યે જે હિંસા થતી તેમાંથી મુક્ત થવા માટે પણ બ્રહ્મચર્ય, દેવચર્ય, પિતૃચર્ય, અતિથિચર્ય અને ભૂતચર્ય વગેરે પાંચ મહાયજ્ઞોનું વિધાન પહેલાનાં કાળમાં હતું. આ બધી વાતોથી એ જાણી શકાય છે કે જીવવા માટે અનિવાર્યપણે કરાતાં કાર્યોમાં પણ જે હિંસા થતી તે માટે પણ લોકોના મનમાં કેટલી બધી પસ્તાવાની લાગણી હતી. જ્યાં સુધી અશાંતિના મૂળમાં પાણી રેડતા રહીએ અને માત્ર ડાળાંપાંખડાં જ કાપતા રહીએ, ત્યાં સુધી અશાંતિ જાય ક્યાંથી ?

આવી બધી વાતો કદાચ ઘડિયાળના કાટાંને ઊલટી દિશામાં ફેરવવા જેવી લાગતી હશે ! અરે ભાઈ, પરંતુ પહેલા ઘડિયાળ હતી જ ક્યાં? સૂર્યના ઉદય-અસ્તથી જ સમયનિર્ધારનું કામ સૌનું મજેથી ચાલતું. ઘડિયાળ આવી અને વિકૃતિ લાવી ! ઘડિયાળનું સાંનિધ્ય સ્વીકારી લીધું અને સૂર્યનારાયણનું સાંનિધ્ય ગુમાવી દીધું ! સૂર્યોદયના સમયથી કામકાજ કરવાનો પ્રારંભ કરવાની વ્યવસ્થા હતી, ત્યારે સૂર્યનાં પ્રાણપ્રદ કુમળાં કિરણોનો ભરપૂર લાભ અનાયાસે મળી જતો હતો. જુદી-જુદી ઋતુઓમાં સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્તનો સમય બદલાતો રહે છે. તેથી ઘડિયાળના સમય સાથે કાર્ય કરતા રહેવાથી સૂર્યામૃતના લાભથી વંચિત રહેવાય છે.

અનેક અખતરાઓ પછી એ વાત બહાર આવી છે કે જે જંતુઓ સૌમ્ય દવાઓથી પણ નાશ પામતા હતા તેઓ હવે ઉગ્ર દવાઓને પણ ગાંઠતા નથી. જેમ જેમ ઉગ્ર દવાઓનો ઉપયોગ થતો જાય છે તેમ તેમ જીવજંતુઓ પણ વધુ સહનશીલ બનતા જાય છે! એમ જ થાય. જિજીવિષનો નાશ કોઈથી કદાપિ થવાનો જ નહીં. જિજીવિષાના નાશનો સંકલ્પ કરનાર સ્વયં પોતાના નાશને નોતરશે.

પોતાના પગ પર કુહાડો મારનારને કોણ રોકી શકશે ? કારણકે રોકનારને કદાચ કુહાડાનો ઘા ખાવો પડે! ઘા ખાવાની મૂર્ખામી કોણ કરશે ? કોઈકે તો કરવી જ પડશે.

આટલાટલા પ્રયત્નો છતાં જો ભૌતિક શાંતિ હાથમાં ન આવતી હોય, તો સાચી તાત્ત્વિક – આધ્યાત્મિક શાંતિની તો આશા જ ક્યાંથી રાખી શકાય ? યોગજિજ્ઞાસુ, યોગસાધનાનો પ્રારંભ કરતાંની સાથે જ ભૌતિક શાંતિનો અનુભવ કરવા લાગે છે. કારણકે યોગસાધનાનાં અંગઉપાંગોનું પાલન જ, પાલન કરનારને શાંતિજલથી નવડાવી દે છે. યમનિયમના પાલન વિના આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિમાં પ્રવેશી શકાતું નથી. અહિંસા, સત્ય, અચૌર્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અસંગ્રહને ‘યમ’ કહે છે તથા પવિત્રતા, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર-શરણાગતિને ‘નિયમ’ કહે છે.

સત્સંપત્તિ અને સદ્ગુણોના આચરણ વિના સુખી થઈ શકાતું નથી. પૂર્ણ સુખી થવા માટે જેટલા સદ્ગુણો અને સત્સંપત્તિની જરૂર છે, તેટલા બધાનો સમાવેશ ‘યમ’ અને ‘નિયમ’ માં કરી દેવાયો છે. બીજાઓ જ્યારે આપણને કહે કે ‘તમે સુખી છો’ ત્યારે જ આપણને આપણે સુખી લાગીએ એ કાંઈ જેવીતેવી કમનસીબી છે! અને જો ત્યારેય

આપણને આપણા સુખની ખબર ન પડે તો...?! તો...?! તો, તેના વર્ણન માટે શબ્દો નથી.

યોગપ્રચાર અને યોગાભ્યાસ દ્વારા વિશ્વશાંતિના સમર્થકોએ ઘણું બધું કરવાનું અને સમજવાનું છે. જો તેઓ યમનિયમ વિષે એટલી અને એવી સમજણ વિશ્વને આપી શકે કે જેથી વિશ્વને એ મુજબ વર્તન કરવામાં રસ જાગે, તો વિશ્વશાંતિ હસ્તામલકવત્ છે તેમ કહેવું અતિશયોક્તિ નથી. ઉપર્યુક્ત યોગનાં ઉપાંગોના પાલન દ્વારા મળતી શાંતિને પ્રાપ્ત કરીને પછી જ, તે શાંતિ દ્વારા, ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ દ્વારા મળતી આત્યંતિક શાંતિને પ્રાપ્ત કરવાની છે.

પર ઉપદેશ કુશલ બહુતેરે,

આચાર હી તો નર ન ધનેરે.

માત્ર ઉપદેશ જ નહીં, પરંતુ તે પ્રમાણે આચરણ કરનારાઓની વર્તમાનકાળમાં સપ્ત જરૂર છે. “આચારો પ્રથમો ધર્મ:”. સદ્આચરણ અને સદ્વર્તન કરવું તે પ્રથમ અને મુખ્ય ધર્મ છે. પોતાના સદ્ઉપદેશ પ્રમાણે પોતાનું વર્તન રાખનારાઓને આકસ્મિક ઘણી મોટી તથા કુદરતી સહાયો મળ્યે જતી હોય છે. ફૂલ પોતાની સુગંધનો પ્રચાર કદી નથી કરતું. તે તો માત્ર સુગંધીદાર થવાનો જ પ્રયત્ન કરે છે. તેની સુગંધને ફેલાવવાના કાર્યની જવાબદારી તો ભગવાને પોતાના દૂત વાયુને સોંપી દીધી છે. અર્થાત્ વાયુ દ્વારા પુષ્પસુગંધ ચોદિશ ફેલાતી રહે છે.

ઉપદેશ પ્રમાણેનું આચરણ રાખવું તે યોગ દ્વારા વિશ્વકલ્યાણ કરવા માટેનું એક અતિ પ્રભાવશાળી અને અમોઘ સાધન છે એ વાત અચૂક યાદ રાખવા જેવી છે.

વિશ્વશાંતિના પ્રયત્નો કરવા છતાં પણ જો નિષ્ફળ જવાશે તો સર્વનો સંહાર નિશ્ચિત જ છે. પરંતુ વિશ્વશાંતિનો પ્રયત્ન કરનારાઓને એટલો તો સંતોષ, એટલી તો તૃપ્તિ જરૂર હશે કે “અમે પ્રયત્ન તો કર્યો હતો.”

સત્યનું આચરણ ભલે કઠિન હશે, પણ સફળતા તો સત્યાચરણને જ વરેલી છે. જે પદ્ધતિ સફળતા આપી શકે છે તે ભલે ગમે તેટલી કઠિન હોય તોપણ તેને સફળતાની તુલનામાં કઠિન ન કહી શકાય. સાચી પદ્ધતિને આચરણમાં મૂકવા જેટલા આપણે સમર્થ ન હોઈએ, તેથી કાંઈ સાચી પદ્ધતિને વખોડી કદાચ નહીં કે તેના તરફ દુર્લક્ષ સેવાય નહીં. સાચી પદ્ધતિનું પ્રાપ્ત થવું તે સફળતાનું પ્રથમ

ચરણ છે અને તેનો પોતાના મનમાં “સત્ય તરીકે સ્વીકાર થવો” તે સફળતાનું બીજું ચરણ છે.

જે કાંઈ ‘સત્ય’ તરીકે આપણા અંતરમાં, આપણા વિચારોમાં સ્થિર થયું હશે, ઈર્ષ્ય હશે તે જ વહેલું કે મોડું આચારભૂમિકાએ ઊભરી આવવાનું, ઊપસી આવવાનું. કારણકે વિચારની બીજી ભૂમિકા આચાર છે. પ્રચાર અને પ્રસાર તો વિચારની ત્રીજી અને ચોથી ભૂમિકા છે. જે સાચી પદ્ધતિ શાંતિ પ્રદાન કરી શકે છે તે પદ્ધતિનું દર્શન કરનાર તથા તેમના દ્વારા જેમને દર્શન થાય તેમણે સૌએ તે પદ્ધતિને અતિ યુસ્તપણે વળગી રહેવું અતિ અગત્યનું છે. તો જ અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થાય, ત્યારે તેના અમલીકરણ માટે તત્પર હોઈએ.

જ્યાં વિજ્ઞાનીના વિજ્ઞાનક્ષેત્રની સીમા સમાપ્ત થાય છે ત્યાંથી ઋષિના ઋતક્ષેત્રની સીમાનો પ્રારંભ થાય છે. વિજ્ઞાની એટલે જ્ઞાન વિનાનો અજ્ઞાની. સંતોષ પ્રાપ્ત થાય એવું અને એટલું સુખ વિજ્ઞાનીને પોતાની શોધો દ્વારા મળતું જ નથી, તેથી તેને નવી - નવી શોધો સદાકાળ કરતા જ રહેવું પડે છે. તેથી અહીં વિજ્ઞાનીનો અર્થ ‘અજ્ઞાની’ કર્યો છે. એડી-ચોટીનો પરસેવો એક કરીને પણ જે સુખ-સંતોષ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો, એને ‘જ્ઞાની’ કઈ રીતે કહી શકાય? તેને વિજ્ઞાની-વિશિષ્ટ જ્ઞાની-અસીમ જ્ઞાની ભલે કોઈ કહે પણ તેને જ્ઞાની કહેવો મશકરી જેવું લાગે છે. ઋષિ અર્થાત્ ઋતવાણો અર્થાત્ સત્યને જોવાવાળો, જાણવાવાળો, આચરવાવાળો.

વિજ્ઞાની અથાગ પરિશ્રમ કરીને અનંત શોધો કરે છે. શોધો દ્વારા તેની ઈચ્છા સુખી થવાની છે. “ભૌતિક શોધો અને સિદ્ધિઓ દ્વારા સુખી નહીં થઈ શકાય”, તેનું જ્ઞાન-તેટલું જ્ઞાન તેને નથી. પોતાની શોધમાં, કોઈ અજાણ્યા

અને અપ્રચલિત નિયમની જાણ થતાં વિજ્ઞાની ત્યાં અટકી જાય છે, તેને માણવા અને જાણવા તે ત્યાં થોભી જાય છે, તેની એકાગ્રતા ત્યાં તુટી જાય છે. તેથી તેની એકાગ્રતા છેલ્લા પરિણામ સુધી નથી પહોંચી શકતી. “બધાં જ સુખ-સગવડોની પ્રતિક્રિયા દુઃખ-અગવડો જ છે, પરમ સુખ-સગવડ તો કેવલ્યાપ્રાપ્તિમાં જ છે” તે રહસ્યની જાણકારીથી વિજ્ઞાની સદા અજાણ જ રહે છે. આવાં-આટલાં તત્વ-રહસ્યોનું દર્શન કરી શકે તેટલું એકાગ્રતા-સામાર્થ્ય વિજ્ઞાનીમાં નથી. તેથી અધૂરી એકાગ્રતાએ શોધાયેલા સુખમાં-સુખની લાલસામાં તે પુનઃ પુનઃ દુઃખી થાય છે અને દુઃખી કરે છે. તેના આ કમનસીબ કમનો કદી અંત જ નથી આવતો.

અધૂરી શોધે સુખી થવા માટે એકાગ્રતાની જે ભૂમિકાએ વિજ્ઞાની થોભે છે, ઋષિ ત્યાં થોભતા નથી, તેમની એકાગ્રતા ત્યાં ભંગ થતી નથી. ઋષિની એકાગ્રતા છેવટના પરિણામને આંબી જાય છે. અધૂરી એકાગ્રતાએ હાથમાં આવેલાં રહસ્યોને — સુખોને ઋષિ જગત સમક્ષ મૂકતા નથી. ઉપલક દષ્ટિએ સુખ લાગતી બાબતો, પ્રકરણો અને રહસ્યોના છેક છેડા સુધી પહોંચીને ઋષિ જાણી-સમજી લે છે કે “આ સુખો પરિણામે દુઃખદાતા જ છે.” આ ઋતને, આ સત્યને ઋષિ પોતાની સામર્થ્યયુક્ત એકાગ્રતાથી જાણી લે છે. ઋષિ અને વિજ્ઞાનીમાં ફક્ત આટલો જ ફરક છે. થોડું દિશાપરિવર્તન કરવાથી વિજ્ઞાનીને ઋષિ બનતાં વાર નથી લાગતી.

અધૂરો ઋષિ વિજ્ઞાની કહેવાય છે ને પૂરો વિજ્ઞાની ઋષિ કહેવાય છે. અર્થાત્ અધૂરો શોધક, વિજ્ઞાની અને પૂરો શોધક, ઋષિ.

## જીવન પાથેય

- આલેખક : પ્રવીણ શાહ

**: મણિનગરનું આપણું સ્વાધ્યાય-તાલીમકેન્દ્ર :**

છેલ્લાં બાર-તેર વર્ષથી ઓમ્પરિવારનું એક સ્વાધ્યાય-તાલીમકેન્દ્ર મણિનગરમાં ચાલે છે. દર રવિવારે સવારે ૭-૩૦ વાગ્યે ગુરુપ્રેમી ભાઈબહેનો એક હોલમાં ભેગાં મળે છે. લગભગ દોઢેક કલાક સુધી સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, મંત્રજાપ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, આધ્યામિક સાહિત્યનું વાંચન

અને આરતીનો કાર્યક્રમ થાય છે. હાલમાં કાર્યક્રમનું સંચાલન શ્રી મહેન્દ્રભાઈ પટેલ કરે છે. પ્રસંગોપાત્ અખંડ ધૂન કે અખંડ મંત્રજાપના કાર્યક્રમો પણ થાય છે.

તાલીમકેન્દ્ર શરૂ થયું, ત્યારે શરૂઆતનાં વર્ષોમાં પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગાભિશુજીમહારાજ સ્વયં પધારતા. યોગ વિષેની સમજ, યોગાભ્યાસથી થતા લાભ, સ્વાધ્યાય-

સત્સંગથી પ્રાપ્ત થતો આધ્યાત્મિક આનંદ વગેરેની કેટલી મહત્તા છે, તે વિષે પૂજ્યશ્રીએ કરેલાં પ્રવચનો ક્યારેય ભૂલી શકાય તેમ નથી. પૂજ્યશ્રી જાતે જ અમુક પ્રકારના પ્રાણાયામ કઈ રીતે કરવા, ધ્યાનનો અભ્યાસ કઈ રીતે કરવો વગેરે યૌગિક અંગોની તાલીમ આપતા. પૂજ્યશ્રી દ્વારા રચાયેલ કાંતિકારી ગરબા, માર્મિક ભજનો અને મંત્રધૂનોનો લાભ સૌપ્રથમ આ તાલીમકેન્દ્રને મળેલો.

લગભગ દોઢ કલાક ચાલતો આ કાર્યક્રમ નીચે મુજબ છે :

### ગૌણ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ (દીર્ઘ ઉચ્છ્વાસ)

સ્વાધ્યાયની શરૂઆતમાં પૂજ્યશ્રી રચિત ભજન “જે જે સાચી સમજ પમાય, તે તે ગુરુપૂજન ગણાય...” અથવા “પ્રણવ પ્રભુજી ઓમ્, પૂજું ચરણો તમારાં; આઘ ગુરુજી ઓમ્ અર્ઘ્ય સ્વીકારો અમારા; ઓમ્ સમર્પયામિ” એ આઘગુરુ અભિષેક મંત્રના વાચિક જાપ દસ મિનિટ કરવામાં આવે. દસેક મિનિટનાં આ લયબદ્ધ ભજનગાન, ધૂન અથવા વાચિક જાપ દ્વારા ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનો લાભ અનાયાસે જ પ્રાપ્ત થાય. ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામના નિયમિત અભ્યાસથી શરીરમાં ચરબીના થર ઓછા થાય, સ્થૂળતા ઘટે તથા હળવાશ અનુભવાય.

પૂજ્યશ્રી સત્સંગ-પ્રવચન દરમિયાન અવારનવાર કહે છે કે, શાસ્ત્રોક્ત રીતે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો મહાકઠિન છે. યોગ્ય ગુરુની હાજરીમાં, તેઓના માર્ગદર્શન હેઠળ, આહાર-વિહારના નિયમોનું પાલન કરીને જ પ્રાણાયમનો અભ્યાસ કરી શકાય, તેથી મોટા ભાગના ગૃહસ્થાશ્રમીઓ માટે આ અભ્યાસ કરવો કઠિન છે. ઋષિમુનિઓ અને ગુરુસંતોએ સમાજ ઉપર અહૈતુકી કૃપા કરી અને સમાજના બહોળા વર્ગને નિર્દોષ-નિર્ભય પ્રાણાયમનો લાભ સહેલાઈથી મળે તે માટે અનેક યુક્તિ-પ્રયુક્તિઓ શોધી કાઢી તેનું એક સુંદર ઉદાહરણ તે આ વાચિક મંત્રજાપ અને લયબદ્ધ ધૂન તથા ભજનગાન દ્વારા થતો ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ. તેનો અભ્યાસ સામાન્ય મનુષ્યો પણ કરી શકે અને તે દ્વારા શારીરિક લાભની સાથે-

સાથે ધ્યાનમાં અભ્યાસ માટે જરૂરી એકાગ્રતા પણ પ્રાપ્ત કરી શકે. તો, તાલીમકેન્દ્રમાં સૌપ્રથમ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ બાદ દસ મિનિટ સુધી દીર્ઘાયુ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ થાય. લાંબા સમય સુધી સ્થિરતા અને સુખ આપે તેવા આસનમાં શાંતચિત્તે બેસવાનું. આસનમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે મસ્તક, ગરદન અને કાયા એક લાઈનમાં રહે; અતિશય ટટ્ટાર થઈને કે મસ્તક ઝૂકેલું રાખીને આસનમાં ન બેસવું. ખૂબ સાહજિક રીતે શ્વાસ લેવાની અને ઉચ્છ્વાસ બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયા થવા દેવાની. ખૂબ ઊંડો શ્વાસ ના લેવો, કારણ કે ઊંડો શ્વાસ લઈએ, તો સાહજિકતા તૂટે અને શ્વાસને બહાર કાઢતી વખતે એટલો વધુ સમય લાગે. અને જો વધુ દીર્ઘ ઉચ્છ્વાસ કરીએ, તો ત્યાર પછીની શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયામાં વધુ સમય લાગે. આમ, ચાહે ઊંડા શ્વાસ લઈએ કે દીર્ઘ ઉચ્છ્વાસ કરીએ; આ બંને પરિસ્થિતિમાં સાહજિકતા-સ્વાભાવિકતા તૂટે છે. તો, સાધકે ખૂબ સહજતાપૂર્વક શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરવાની. યોગની ભાષામાં શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયાને પૂરક કહે છે. આ ક્રિયામાં નાક દ્વારા વાતાવરણમાંનો પ્રાણવાયુ શરીરમાં પ્રવેશે છે. ઉચ્છ્વાસની પ્રક્રિયાને રેચક કહે છે. આ ક્રિયામાં શરીરમાંનો અશુદ્ધ વાયુ નાક દ્વારા બહાર નીકળે છે. સામાન્ય સંજોગોમાં દરેક મનુષ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા પૂરક-રેચક ક્રિયા કરતો જ હોય છે. નિર્દોષ રીતે શ્વાસ (પૂરક) લેવાનો અને ઉચ્છ્વાસ (રેચક) મૂકવાનો અને જ્યારે ઉચ્છ્વાસ પૂરો થાય ત્યારે, થોડી સેકંડો માટે ઉચ્છ્વાસને બહાર જ રોકી રાખવાનો. આ ક્રિયાને યોગની ભાષામાં બાહ્ય કુંભક કહે છે. આમ, શ્વાસ લેવાની અને પ્રશ્વાસ મૂકવાની એક આવૃત્તિ પૂરી થાય એટલે થોડી સેકંડો સુધી શ્વાસને બહાર રોકી રાખવાનો; પૂરક, રેચક અને થોડો સમય બાહ્ય કુંભક. ધ્યાન ફક્ત એટલું જ રાખવાનું કે કુંભક પણ લાંબો સમય ન કરવો કે જેથી ત્યાર પછીની પૂરકની શ્વાસ લેવાની ક્રિયામાં સાહજિકતા તૂટે. આમ, બાહ્ય કુંભક એટલો સમય જ કરવો કે જેથી પૂરક અને



રેચકની સ્વાભાવિકતા જળવાઈ રહે. પૂરક, રેચક અને કુંભકની આવૃત્તિઓ ચાલતી હોય, ત્યારે ધ્યાન નસકોરાંના અગ્ર ભાગ પર રાખવાનું, જેથી પ્રાણનું-વાયુનું આવાગમન અનુભવી શકાય અને એ રીતે મનની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થતી જાય. વળી, દીર્ઘાયુ પ્રાણાયામ ચાલતો હોય, ત્યારે ધ્યાનનો અભ્યાસ પણ સહજ રીતે થતો જાય, કારણ કે શ્વાસ લઈએ ત્યારે ‘સો’ અને પ્રશ્વાસ બહાર કાઢીએ ત્યારે ‘હમ્’ એવો ધ્વનિ થાય છે. આ રીતે સો-હમ્, સો-હમ્...; તે (પરમાત્મા) હું, તે (પરમાત્મા) હું, તે (પરમાત્મા) હું - એમ સતત મનમાં એક પ્રકારનો ભાવ રહ્યા કરે. આ પ્રકારે કરેલા દીર્ઘાયુ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી હૃદય અને ફેફસાંના સ્નાયુઓને યોગ્ય આરામ પ્રાપ્ત થાય છે.

### બ્રામરી પ્રાણાયામ

દસેક મિનિટના દીર્ઘાયુ પ્રાણાયામ પછી દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર અને તે દ્વારા બ્રામરી પ્રાણાયામ કરવાનો. પાતંજલ યોગદર્શનના સમાધિપાદના સૂત્રમાં કહ્યું કે, ‘તસ્ય વાયકઃ પ્રણવ’ તેનો (ઈશ્વરનો) વાયક પ્રણવ છે - ઈશ્વરનું નામ ઓમ્ છે. અ, ઉ અને મ્; દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર સમયે આ અ, ઉ અને મ્નો ઉચ્ચાર કરવાનો છે. ઉચ્ચાર કરતી વખતે આટલું ધ્યાન રાખીએ કે પ્રશ્વાસ બહાર નીકળવાના કુલ સમયના લગભગ અડધા સમય સુધી અ અને ઉનો ઉચ્ચાર કરીએ અને બાકીના અડધા સમયમાં મ્ (અડધા મ્ - ખોડા મ્)નો ઉચ્ચાર કરીએ. ખોડા મ્ નો ઉચ્ચાર કરવા માટે હોઠને બંધ કરવા પડે, તો જ મ્ નો સાચો ઉચ્ચાર થાય. બંધ હોઠે જ મ્... નો ગુંજારવ ચાલવા દેવાનો. આમ પ્રશ્વાસ પૂરેપૂરો બહાર નીકળી જાય, ત્યાં સુધી અ, ઉ અને મ્ નો ઉચ્ચાર કરીએ. ફરી શ્વાસ લઈએ અને ઉચ્છ્વાસ સમયે અ, ઉ અને મ્ ની બીજી આવૃત્તિ કરીએ. મ્ નો ઉચ્ચાર કરતી વખતે એ ધ્યાન રહે કે હોઠ બંધ હોય અને મ્ નો ઉચ્ચાર થતો હોય. આમ, એક પછી એક અનેક આવૃત્તિ કરવાની. બંધ હોઠે જ્યારે મ્ નો ઉચ્ચાર થતો હોય, ત્યારે જાણે ભ્રમર ગુંજારવ કરતો હોય તેવો ધ્વનિ નીકળે, તેથી આ પ્રાણાયામને બ્રામરી પ્રાણાયામ કહ્યો. તાલીમકેન્દ્રમાં લગભગ દસેક મિનિટ સુધી

બ્રામરી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. અનેક સાધકો એકસાથે દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર કરતા હોય, ત્યારે હોલનું વાતાવરણ દિવ્ય-અલૌકિક થઈ જાય છે. સાધક જ્યારે દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર દ્વારા બ્રામરી પ્રાણાયામ કરતો હોય, ત્યારે મેરુદંડમાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું કંપન થાય છે. મેરુદંડમાં ઈડા, પિંગળા અને સુષુમ્ણા નાડી રહેલી છે અને સુષુમ્ણા નાડીમાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ચિત્રા, વજ્રા અને બ્રહ્મનાડી રહેલી છે. મૂલાધાર ચક્રથી બ્રહ્મરંધ્ર તરફ પ્રાણનું વહન બ્રહ્મનાડી દ્વારા થાય છે. બ્રામરી પ્રાણાયામ દ્વારા મેરુદંડમાં થતાં સ્પંદનો પ્રાણની ઊર્ધ્વગતિમાં મદદરૂપ થાય છે.

### અગ્નિપ્રદીપ્ત પ્રાણાયામ (કપાલભાતિ)

બ્રામરી પ્રાણાયામ બાદ લગભગ બે મિનિટ સુધી અગ્નિપ્રદીપ્ત પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાનો. પેટને ખૂબ ઝડપથી અંદરની બાજુએ સંકોચી એ સમયે શ્વાસને બહાર ફેંકવાનો. શ્વાસ બહાર ફેંકવાની ક્રિયા થતી હોય, ત્યારે ફક્ત પેટનો ભાગ જ અંદર તરફ સંકોચાય અને છાતી ઉપર દબાણ કે જોર આવે નહીં તેનું ધ્યાન રાખવાનું. અગ્નિપ્રદીપ્ત પ્રાણાયામ દ્વારા પેટના સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળે છે, જેના કારણે પાયનક્રિયામાં અતિ મહત્વનો ભાગ ભજવનારા જઠરાદિ અવયવો સુચારુ રૂપે કાર્ય કરી શકે છે. ચોમાસામાં જ્યારે સૂર્યપ્રકાશની હાજરી ના હોય અને જઠરાગ્નિ મંદ પડી ગયો હોય, ત્યારે તેને પ્રદીપ્ત કરવા માટે આ પ્રાણાયામ ખૂબ ઉપયોગી થઈ પડે છે, તેથી જ તેને અગ્નિપ્રદીપ્ત પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે.

### શ્વાસામૃતપાન-વિધિ

ત્યાર બાદ શ્વાસામૃતપાન-વિધિ દ્વારા પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે. સીધા અને સરળ સુખાસનમાં આંખો બંધ કરીને બેસવું. પછી મનમાં જ બોલવું કે, ‘ઝેર બહાર ફેંકું છું ઓમ્...’ મનમાં જ્યારે ઉપર્યુક્ત મંત્ર બોલાતો હોય, ત્યારે સાથે-સાથે શ્વાસને ધીરે-ધીરે તાલબદ્ધ રીતે બહાર કાઢવાનો. પછી એ જ પ્રમાણે ધીરે-ધીરે તાલબદ્ધ રીતે શ્વાસને અંદર લેતી વખતે મનમાં જ બોલવાનું કે, ‘અમૃત અંદર ખેંચું છું ઓમ્...’ મંત્રનું માનસિક ઉચ્ચારણ અને

શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ, એ બધું તાલબદ્ધ રીતે અને એક લયથી થવું જોઈએ. આખી ક્રિયા જેટલી વધુ તાલબદ્ધ થશે તેટલો વધુ લાભ મળશે. વાતાવરણમાં રહેલા પ્રાણવાયુને અમૃત કહ્યો છે. મનમાં ‘અમૃત અંદર ખેંચું છું ઓમ્...’ મંત્ર ચાલતો હોય, ત્યારે એ ભાવના સાથે શ્વાસ લેવાનો છે કે હું વાતાવરણમાંથી પ્રાણવાયુરૂપી અમૃતનું પાન કરી રહ્યો છું. મનમાં ‘ઝેર બહાર ફેંકું છું ઓમ્...’ એ મંત્ર ચાલતો હોય, ત્યારે એ ભાવના સાથે શ્વાસ બહાર કાઢવાનો છે કે શરીરમાં રહેલા દૂષિત વાયુરૂપી ઝેરને હું બહાર ફેંકી રહ્યો છું.

શ્વાસામૃતપાન-વિધિ બાદ ગેબી નિધિ-વિધિની ક્રિયા દ્વારા પ્રાણાયામ અને ક્રિયાત્મક ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આંખો બંધ રાખીને સુખાસનમાં બેઠેલા હોઈએ, ત્યારે બંને હથેળીઓને ઢીંચણ ઉપર રાખીએ. પછી મનમાં બોલવું કે, ‘આત્મનો હિતાય...’ મંત્ર બોલાતો હોય એ વખતે જમણો હાથ ધીમે-ધીમે ઊંચો કરવો. ‘હિતાય’ શબ્દ પૂરો થાય, ત્યારે જમણો હાથ જમણા કાન સુધી પહોંચી ગયો હોય. જમણી હથેળીથી જમણો કાન ઢાંકી દેવો. આ ક્રિયા દરમિયાન શ્વાસ અંદર લેવો. ત્યાર બાદ તુરત જ ‘જગત સુખાય...’ મંત્ર મનમાં બોલવો. આ મંત્ર મનમાં બોલાતો હોય, ત્યારે શ્વાસ ધીમે-ધીમે બહાર કાઢવો અને તાલબદ્ધ રીતે જમણો હાથ જમણા કાન ઉપરથી જમણા ઢીંચણ ઉપર આવી જાય. પછી એ જ પ્રમાણે ડાબા હાથથી ક્રિયા કરવાની. મંત્ર એક તાલમાં બોલાતો જાય, એ જ પ્રમાણે બંને હાથ વારાફરતી ધીરે-ધીરે ઉપર-નીચે થતા જાય; કાનનો અને ઢીંચણનો સ્પર્શ કરતા રહે. આખી ક્રિયાની અનેક આવૃત્તિઓ એક જ લયમાં થતી રહે.

આ વિધિને પૂજ્યશ્રીએ ‘ગેબી નિધિ-વિધિ’ એવું નામ આપ્યું છે. એનો અર્થ આ પ્રમાણે છે : ગેબી એટલે અલૌકિક અર્થાત્ આકાશમાંથી અવતરણ થનારી, નિધિ એટલે ભંડાર અને વિધિ એટલે રીત. ‘ગેબી નિધિ વિધિ’નો સળંગ અર્થ થયો: અલૌકિક-અદૃશ્ય ભંડાર પ્રાપ્ત કરવાની રીત. ‘આત્મનો હિતાય જગત: સુખાય’નો અર્થ છે આત્માના હિત માટે અને જગતના સુખ માટે, આ મંત્ર મનમાં બોલાતો હોય, ત્યારે તેના અર્થની ભાવના સાથે

બોલાવો જોઈએ. અર્થ : અલૌકિક વિધિ દ્વારા અદૃશ્ય ભંડારની જે પ્રાપ્તિ થશે, તેનો ઉપયોગ હું મારા આત્માના હિત માટે અને જગતના સુખ માટે કરીશ. અસ્તુ.

ઉપર્યુક્ત તમામ પ્રકારના પ્રાણાયામ દ્વારા અને ક્રિયાઓ દ્વારા મન સારી રીતે સ્થિર થાય છે અને એકાગ્ર થાય છે; ધ્યાન કરવાને યોગ્ય થાય છે. તેથી ઉપર્યુક્ત અભ્યાસ બાદ તરત ધ્યાનમાં બેસવાનું. ધ્યાનમાં શું કરવાનું ? ધ્યાનમાં સાક્ષીભાવ. સાક્ષીભાવે મનની ભાગદોડ જોયા કરવાની. આપણા ઈષ્ટદેવ કે શ્રદ્ધેય ગુરુ-સંતની છબી મન:ચક્ષુસમક્ષ રાખીને તેનું ધ્યાન પણ કરી શકાય.

પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ પૂરો થયા બાદ પ.પૂ. ગુરુદેવશ્રી યોગભુક્ષુજી દ્વારા રચાયેલાં પુસ્તકોમાંથી તાત્ત્વિક-આધ્યાત્મિક લેખોનું વાંચન કરવામાં આવે છે અથવા વારતહેવારે અલગ-અલગ મંત્રોનો વાચિક જાપ કરવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ આરતી અને પ્રસાદી. આ રીતે દર રવિવારે સ્વાધ્યાય-સત્સંગનો કાર્યક્રમ સંપન્ન થાય.

### સંતપણું

સંતપણું એ કાંઈ આરોપિત વસ્તુ નથી. સંતપણું એ તો એક જીવનશૈલી છે. સ અને અંત એટલે જેની મિથ્યા સમજણનો સારી રીતે અંત આવી ગયો છે તે. આપણે સંતને ઓળખીએ કે ના ઓળખીએ, તેથી તેમને કાંઈ હાનિ-લાભ નથી.

### માનવ છીએ :

સૌની મદદ લેવી અને કોઈને મદદ ન દેવી એ દાનવપણું છે. જરૂરતવાળા સૌને યથાશક્તિ મદદ દેવી અને જરૂર પડે તો મદદ લેવી એ માનવપણું છે અને સૌને મદદ દેવી પણ કોઈની મદદ ન લેવી તે દેવપણું છે. પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ : તેમને શાસ્ત્રોએ દેવ કહ્યાં છે. આપણે તો માનવ છીએ, તેથી માનવસહજ સ્વભાવથી વર્તીએ તો આપણને અને અન્યોને વધુમાં વધુ સુખશાંતિ પ્રાપ્ત થાય.

-યોગભિક્ષુ

श्रीश्वर का बोधक (नाम) प्रणव/ओम् है ।



(समाधिपाद के श्रुतों का भावार्थवाद)

- (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 कल 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 ।

## ● द्रष्टना उद्देशो

(१) सर्वव्यापक परम सूक्ष्म चेतन तत्त्व के जेनुं नाम प्रणव (ओम्-ॐ) छे तेनी प्रतीति जहुजनसमाजने कराववानो प्रयत्न करवो. (२) 'योग'नो प्रचार, प्रसार अने संशोधन करवा प्रयत्न करवो. (३) समाजनुं नैतिक धोरण ठांचुं लाववा माटे साहित्य द्वारा आध्यात्मिक ज्ञाननो प्रचार अने प्रसार करवानो प्रयत्न करवो. (४) आ उपरांत 'जहुजनहिताय-जहुजनसुभाय'ने लगतां कार्या, जेवां के, केणवणी, तणीणी सारवार वगैरे करवा माटे प्रयत्न करवो.

● 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

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

ડૉ. સોમાભાઈ એ. પટેલ (ડૉ. સ.સ. ભિક્ષુ)

૩/બ, પલિયડનગર, દર્પણ સર્કલ પાસે,  
સેન્ટ ઝેવિયર્સ હાઈસ્કૂલ રોડ,  
નારણપુરા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩

☎ ૦૭૯ ૨૭૯૧૧૧૯૫ 📞 ૯૮૨૫૪૪૩૬૪૨

#### સૂચના :-

(૧) લવાજમ ચેક, ડ્રાફ્ટ અથવા મનીઓર્ડર દ્વારા “ઓમ્ગુરુ પ્રેમસમર્પણધ્યાનભિક્ષુ પરિવાર ટ્રસ્ટ” ના નામે મોકલવું. સાથે આપનું પૂરું નામ, સરનામું શુદ્ધ અક્ષરોમાં લખી મોકલવાં.

(૨) જે સભ્યના રહેઠાણનું રુતમ્બરા અંક મોકલવાનું સ્થળ બદલાયું હોય તેમણે તેમના નવા રહેઠાણનું પૂરું સરનામું L.M. નંબર સાથે લખી મોકલવું, જેથી વ્યવસ્થાપકો દ્વારા અંક મોકલવામાં સરળતા રહે.

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

આદ્ય સંસ્થાપક તથા આધ્યાત્મિક વડા  
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,  
Naranpura, Ahmedabad-13  
Printed at : Shardul Printing Press  
Hon. Editor : Minish Patel  
I.T.Exe. DIT (E)/80G(5) / 252 / 2008-09

૦૧

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

Facebook : [yogabhikshu.aumparivar](https://www.facebook.com/yogabhikshu.aumparivar)  
Playstore App. : [Guru Vatsalya](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yogabhikshu.aumparivar)