સંસ્કાર સોપાન-૨

યોગાસન અને વ્યક્તિવિકાસ

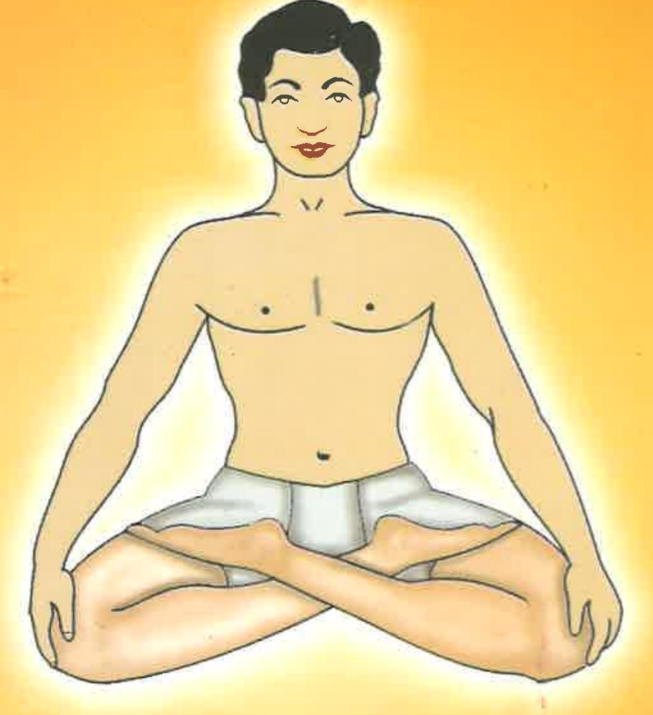
સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ, કડી - ગાંધીનગર

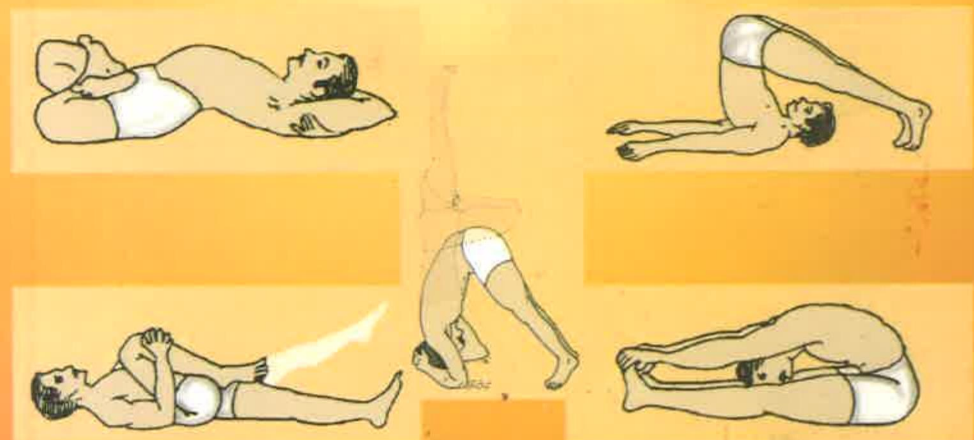
"મારે માટે તો પાને પાને ઉપનિષદો પોકારી રહ્યાં છે : શક્તિ! શક્તિ! આ એક મોટી બાબત યાદ રાખવાની છે; મારા જીવન દરમિયાન આ એક જ પાઠ મને શીખવવામાં આવ્યો છે : તે કહે છે : "શક્તિમાન બનો!" ઓ માનવી! દુર્બળ બનો નહીં! માણસ પૂછે છે : "શું મનુષ્યસહજ નબળાઈઓ ના હોય?" ઉપનિષદો ઉત્તર આપે છે : "હોય! પણ વધુ નબળાઈથી શું પહેલી નબળાઈ મટવાની છે? પાપથી પાપ ધોવાવાનું છે? કાદવથી કાદવ સાફ થઈ શકવાનો છે?" ઉપનિષદો પોકાર કરીને કહે છે : "શક્તિમાન બનો! ઓ મનુષ્યો, સામર્થ્યવાન બનો! ઊભા થાઓ, અને તાકાતવાન બનો!"

– સ્વામી વિવેકાનંદ

સંસ્કાર સોપાન - ૨

યોગાસન અને વ્યક્તિવિકાસ





સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ, કડી - ગાંધીનગર

હૃદયની મોટપ

હે પરમાત્મા!
મારા કરતાં બીજાઓ વધુ સારું કામ કરે,
ત્યારે હું તેની પ્રશંસા કરી શકું,
મને ન ગમતા લોકોમાં પણ
સારી બાબતો જોઈ શકું,
મારા વિચારોનો વિરોધ કરતા લોકો પણ
મારા મિત્રો હોઈ શકે તેવું માની શકું,
-એવી મને હૃદયની મોટપ આપો.
વિરુદ્ધ પક્ષે પણ સત્ય હોય તેવું સ્વીકારી શકું,
મેં સારું કામ કર્યું હોય તો તે બીજાને કહેવાની લાલચ ટાળી શકું,
દેખીતા કારણ વગર કોઈ સહાય કરે,
તો તેમાં તેનો કોઈ ગુપ્ત હેતુ હશે એવી શંકા કરવાથી બચી શકું,
-એવી મને હૃદયની મોટપ આપો.
કોઈ ખોટું કામ કર્યું હોય,
કે બીજાઓને ખોટી રીતે નારાજ કર્યા હોય,
તો ખુલ્લા મનથી દિલગીરી પ્રગટ કરી શકું,
ગુસ્સાથી કે ગેરસમજથી સંબંધ વિચ્છેદાયો હોય ત્યારે
સામે ચાલીને એ સરખો કરવાની પહેલ કરી શકું,
-એવી મને હૃદયની મોટપ આપો.
કોઈનાં ભૂલ, વાંક કે ગુના માટે કાજી બની ન્યાય તોળવા ન બેસું,
બીજા પાસેથી ઇચ્છું છું તે નિખાલસતા ને સમજદારી બીજા પ્રત્યે દાખવી શકું,
મારાં વાણી–વચન–કર્મથી
દુનિયામાં હું જે અસુંદરતા સર્જું તે પિછાણી શકું
અને મારી ઊણપો - અધૂરપો પ્રત્યે સભાન બની
તમારી ભક્તિ વડે વધુ ને વધુ સાત્ત્વિક બની શકું,
–એવું મને શાણપણ આપો.

સંસ્કારસોપાન-૨

યોગાસન અને વ્યક્તિવિકાસ

સંકલન અને સંપાદન

શ્રી નરસિંહભાઈ કે. પટેલ

ચેરમેન

હાયર એજ્યુકેશન

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ, કડી-ગાંધીનગર

પ્રકાશન

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ, કડી-ગાંધીનગર

સંસ્કારસોપાન-૨
Sanskarsopan-2

પહેલી આવૃત્તિ :
૨૦, ઓગસ્ટ ૨૦૦૩, જન્માષ્ટમી

પ્રત : ૨૦૦૦

કિંમત : રૂ. ૩૦-૦૦

પ્રકાશક :
શ્રી માણેકલાલ એમ. પટેલ
ચેરમેન, સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ,
કડી-ગાંધીનગર

મુદ્રક :
નયન પટેલ
દર્શન પ્રેસ
૦૨, 'કલિંગ' કોમ્પ્લેક્ષ, માઉન્ટ કાર્મેલ સ્કૂલ પાસે, બાટા શૉ-રૂમ પાછળ,
આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ-૯ ● ફોન : ૬૫૮૪૯૬૩

અર્પણ

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળની સંસ્થાઓના આદ્યસંસ્થાપકો અને અગ્રણી કાર્યકરોને,

સંસ્થાઓમાંથી શિક્ષણ લઈ જીવનમાં સફળ થયેલ તમામ વ્યક્તિઓને, જેઓ સમાજ માટે આદર્શ બની છે અને સંસ્થા તેમજ સમાજનું ગૌરવ વધાર્યું છે,

ઋષિતુલ્ય આચાર્યશ્રીઓ, શિક્ષકોને, જેમણે અભ્યાસ ઉપરાંત ચારિત્ર્યઘડતર, જીવનઘડતર અને સદાચારી સંસ્કારોનું સીંચન કર્યું છે,

શુભેચ્છકો અને દાનવીરો – ખાસ કરીને દેશવિદેશમાં વસતા ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીઓને, જેમણે છુટ્ટે હાથે દાનનો પ્રવાહ અસ્ખલિત વહેતો રાખ્યો છે અને વિકાસ માટે નાણાં પૂરાં પાડ્યાં છે તે સૌને.

આમુખ

આપણાં વેદો, ઉપનિષદો અને શાસ્ત્રો એક એવો સંદેશ આપે છે કે, દરેક વ્યક્તિમાં કુદરતે ઘણી શક્તિઓ અને શક્યતાઓ આપી છે. જો એમને વિકસાવવામાં અને વાપરવામાં આવે તો, આપણે આપણી કલ્પના બહારનો વિકાસ અને ઉચ્ચ કક્ષા પ્રાપ્ત કરી શકીએ. આપણા બધામાં આ શક્તિઓ સુષુપ્ત અવસ્થામાં ધરબાયેલી પડેલી જ છે, એમને આત્મશ્રદ્ધાના જોરે બહાર લાવવાની છે અને અવરોધક નબળાઈઓ જેવી કે, બીક, ભય, ચિંતા, હીનતા, લઘુતાગ્રંથિ વગેરેને દૂર કરવાની છે.

આ આંતરિક શક્તિઓનો વિકાસ એ આપણા સર્વાંગી વિકાસનો પાયો છે. એમાં શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવનામય અને આધ્યાત્મિક બાબતો પણ આવી જાય છે. આ બધી શક્તિઓને યોગ્ય પ્રમાણમાં આપણે જીવનમાં અપનાવવાની છે અને સમતાભર્યું નૈતિક જીવન જીવવાનું છે, જેમાં સ્વાસ્થ્ય - તનનું અને મનનું; સુખ - મનની શાંતિ અને સફળતા; કંઈક સારું કર્યાનો, મેળવ્યાનો સંતોષ અને સદાચાર - સારા વિચારો, આચરણ અને વર્તનવ્યવહારથી સભર અને મૂલ્યનિષ્ઠ જીવન જીવવાનું છે. એને જ જીવનનો હેતુ અને અર્થ બનાવો.

આ વિષે શાળાઓમાં અને પુસ્તકોમાં ઘણી માહિતી આપવામાં આવે છે, ચર્ચા પણ થાય છે; પરંતુ આ જીવન કેવી રીતે જીવવું એ શીખવા મળતું નથી. આ જીવવાનું ભાથું અને કૌશલ્ય અનુભવવાનો અવસર અત્યારની શિક્ષણપદ્ધતિમાં સામેલ થયો નથી, પણ અભ્યાસની સાથે આ જ્ઞાન, પદ્ધતિઓ શીખવાય અને સારી ટેવો પાડવામાં આવે, વિચારશક્તિ ખીલવવામાં આવે તો એ પ્રગતિ અને વિકાસનાં પગથિયાં બની શકે. ચાલો, આને આપણી સર્વાંગી અને સર્વગ્રાહી વિકાસની ઈતર પ્રવૃત્તિ બનાવીએ.

એવા વિચાર સાથે વ્યક્તિનું ઘડતર થાય, જેમાં વ્યક્તિ પોતે કંઈક વિશિષ્ટ છે; સારી ટેવો પાડી શકે છે અને ખરાબ ટેવો દૂર કરી શકે છે. કાર્ય સિદ્ધ અને લક્ષ્ય સિદ્ધ થઈ શકે અને વ્યવહારમાં બધાની સાથે હળીમળી રહી શકે અને સપનાંની દુનિયા અને સંપત્તિ તથા સિદ્ધિ સાથે જીવનશૈલી જીવી શકે એવું જ્ઞાન અને એવી શીખ જરૂરી છે.

વ્યક્તિના વિકાસનાં અનેક પાસાં છે, જેમાં જીવન જીવવાનું કૌશલ્ય

અને ચારિત્ર્યઘડતર, સુટેવો - સારા વિચારોનું વાવેતર, તંદુરસ્ત શરીર અને સ્વસ્થ મન, યોગ અને આસનો, આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મગૌરવ વધે તેવું શિક્ષણ જરૂરી છે.

એ લક્ષમાં લઈ આપણા સર્વવિદ્યાલય કેળવણી મંડળના 'સર્વાંગી વિકાસ'ના પ્રકલ્પના ભાગરૂપે, આ બીજું સંસ્કારસોપાન સંપાદિત કર્યું છે અને જુદા જુદા લેખોમાં ગોઠવ્યું છે.

આ સાહિત્ય જુદા જુદા સ્થળેથી અને પ્રકાશિત થયેલી માહિતીને આધારે ભેગું કર્યું છે; પણ તેમાંથી મને જે વિદ્યાર્થીજીવનને ઉપયોગી અને પ્રગતિ અને વિકાસના પાયારૂપ જણાઈ છે એવી જ બાબતો લીધી છે.

આપણે એક સારા નાગરિક થવાનું છે, ઉદાત્ત અને ઉત્તમ જીવન જીવવાનું છે. આપણાં સ્વપ્નાં સાકાર કરવાનાં છે. આપણે કુટુંબ અને સમાજમાં હળીમળીને આગળ વધવાનું છે. આપણે નૈતિક અને મૂલ્યનિષ્ઠ વ્યવહાર કરવાનો છે. કારકિર્દી ઘડવાની છે. અને આ બધુ શક્ય છે. આ બધાને શક્ય બનાવનારી કુદરતી શક્તિઓ તમારામાં છે જ.

સર્વ વિદ્યાલયના આશ્રમજીવનમાં આવું જ શિક્ષણ અપાય છે. આપણા અસંખ્ય વિદ્યાર્થીઓએ આવા સુંદર વિચારો, શિસ્ત, અને સંસ્કારો કેળવીને જીવનમાં અને સમાજમાં ખૂબ પ્રગતિ કરી છે. તમે પણ એમ કરી શકો. શરત માત્ર એટલી જ કે, આ વિકાસના-પ્રગતિના મુદ્દા તમે ગંભીરતાથી લો. દૃઢ નિશ્ચય કરો અને એમને અમલમાં મૂકો. તમારે એક વિશાળ દૃષ્ટિકોણ, તમારી સપનાંની દુનિયા, સારા હકારાત્મક વિચારો અને લગન સાથે સખત અને સતત પરિશ્રમ કેળવવાનાં છે. લોકો સાથે હળીમળીને રહો... અને પછી જુઓ કે જિંદગી કેટલી હસીન છે, ફળદાયી છે. વિજેતા બનવાની એ જ ગુરુચાવી છે.

કેવળ આંખ ફેરવવાથી કે એક જ વાર વાંચી જવાથી જ્ઞાન વધશે, પણ ખાસ ફાયદો નહિ થાય. એ માટે જુદા જુદા લેખો વાંચો, મનન કરો, ચર્ચા કરો, અમલ કરો તો જ ફાયદો થશે. જરૂર લાગે ત્યાં ફરી ફરી વાંચો.

કોઈ પણ નવો વિચાર હોય, કોઈ સુટેવ પાડવી હોય કે કુટેવને બદલવી હોય તો શરૂઆતમાં એકાદ મહિનો સતત અને દરરોજ નિયમિત એના ઉપર વિચાર કરતા રહો, અમલ કરતા રહો અને પછી જુઓ : કેવો જાદુઈ ફેરફાર આવે છે!

આવું ચારિત્ર્ય-ઘડતર, યોગ અને આસનો, સારી ટેવો, આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મગૌરવ એ તમારા ઉજ્જ્વળ ભાવિ જીવનમાં સમૃદ્ધિ લાવનારા પાયા છે.

ખલિલ જિબ્રાનના શબ્દોમાં –

"તમારામાં શી શી શક્તિઓ પડેલી છે, સુષુપ્ત અને ધરબાયેલી છે, એ કોઈ માણસ કહી શકતો નથી, પણ એને તમારાં જ્ઞાન અને વિચારો દ્વારા વિકસાવી શકાય છે.

એક સાચો શિક્ષક, જો એ ગુરુ તરીકે કામ કરે તો, એ પોતાનું બધું જ્ઞાન અને ડહાપણ તો ના આપી શકે, પણ એ તમારાં મનને પ્રજ્વલિત જરૂર કરી શકે અને તમને એ દિશામાં અવશ્ય દોરી જાય."

યાદ રાખો :

જ્યારે શિષ્ય શીખવા માટે તૈયાર થાય છે, ત્યારે શિક્ષક હંમેશાં મળી જ રહે છે. આ આપણી 'શાસ્ત્રીય ઉક્તિ' છે અને તે અનુભવસિદ્ધ છે.

આ પુસ્તિકા, આવી ઇંતેજારી તમારામાં ઊભી કરશે અને ધ્યેય ને વિકાસનો માર્ગ તમને જડશે એવી શુભ ભાવનાઓ સાથે.

છેલ્લે ગજા બહારનું કામ ઉપાડીએ એટલે ઋણસ્વીકાર તો કરવો જ પડે. આ પુસ્તક વાલીઓ-વિદ્યાર્થીઓ અને સાહિત્યરસિકોમાં વધારે આવકાર્ય અને પ્રિય બને તે હેતુથી સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ, ગાંધીનગરના મંત્રી પ્રા. ડૉ. મંગુભાઈ પટેલ, તથા પ્રા. ત્રિકમભાઈ પટેલ, પ્રા. જોઈતારામભાઈ પટેલ વગેરેએ કરેલાં ઉમદા સૂચનો માટે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરું છું. સાક્ષરો અને સાહિત્યકારોનાં લખાણોનો મેં આધાર લીધો છે તે સૌનો ઋણી છું. સુંદર છાપકામની ચીવટ માટે ભાઈ હરેશ-નયનનો અને ટાઈટલ ડિઝાઈન માટે ભાઈ હિમાંશુનો આભાર. પુસ્તકપ્રકાશનની અનુમતિ આપવા માટે સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળના ચેરમેન શ્રી માણેકલાલ એમ. પટેલનો પણ આભાર માનુ છું.

નરસિંહભાઈ કે. પટેલ
ચેરમેન
હાયર એજ્યુકેશન
સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ,
કડી-ગાંધીનગર

આવકાર

સંસ્કારસોપાન શ્રેણીની આ પુસ્તિકા-૨ વાલીઓ અને વિદ્યાર્થીઓનાં કરકમલમાં મૂકતાં હર્ષની લાગણી અનુભવું છું અને આ સંસ્થાના ભૂતકાળમાં સરી પડું છું. તપસ્વી ઋષિ જેવા અમારા આચાર્યો અને ગુરુજનો વિદ્યાર્થીમાં પડેલ સુષુપ્ત શક્તિઓને બહાર લાવવા 'પ્રકાશ', 'આદર્શ', 'youth', 'બાલજ્યોતિ', 'વિદ્યાર્થી શક્તિ' જેવાં હસ્તલિખિત ભીંતપત્રો ચલાવતા. શાળામાં અપાતા જ્ઞાન અને અભ્યાસ ઉપરાંતની ઘણી બાબતો - જે વ્યક્તિના ઘડતરમાં ઉપયોગી હોય તેવી બાબતો - આ સોપાનમાં આવરી છે.

ચારિત્ર્યઘડતર, તનનું અને મનનું, સ્વાસ્થ્ય અને આત્મબળનો વિકાસ (આંતરમનની શક્તિ અને વિકાસ)ને લગતી બાબતો રજૂ કરી છે. પદ્ધતિઓ અનુભવસિદ્ધ છે અને વ્યવહારમાં વર્ષોથી અપનાવવામાં આવેલી છે. આમ, એ બધી (proven success methods) અસરકારક અને ફળદાયી સાબિત થયેલી બાબતો છે અને આધુનિક જમાના માટે અનુરૂપ છે. વિકસિત સમાજમાં પણ એ એટલી જ જરૂરી છે.

આ રજૂ કરવાનો સંસ્થાનો હેતુ તમારા વ્યક્તિવિકાસમાં ફાળો આપવાનો છે. તમે એક વિશિષ્ટ વ્યક્તિ, સફળ વ્યક્તિ, સમૃદ્ધ વ્યક્તિ બનો એવી દિશાઓ અને પદ્ધતિઓને આલેખવામાં આવી છે.

હાયર એજ્યુકેશનના ચેરમેનશ્રી નરસિંહભાઈ પટેલે 'જ્ઞાનપરબ'નો અનોખો પ્રયોગ કર્યો છે. તેમનું માનવું છે માનવી પ્રગતિ અને શાંતિની

શોધમાં ભટકી રહ્યો છે. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનાં ક્ષેત્રોમાં માણસે અસાધારણ સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી છે. એ ચંદ્ર અને મંગળને પણ આંબી ગયો છે. આમ છતાં, એક ઊણપને લીધે માનવ દુઃખી છે. તે ઊણપ છે માનસિક શાંતિ.

તનાવમાં જીવતા વાલી અને વિદ્યાર્થીઓ આ સોપાનની 'જ્ઞાન-પરબ'માંથી ભલે ખોબલે ખોબલે ન પીએ પણ ચમચી જેટલું પણ આચમન કરશે તો વ્યક્તિનું ઘડતર યશસ્વી અને તેજસ્વી બનાવવામાં ઘણું ઉપયોગી થશે. ત્યારે અમારા સૌનો શ્રમ સાર્થક નીવડશે અને અમને અનેરો આનંદ થશે. શ્રી નરસિંહભાઈએ જ્ઞાનયજ્ઞ માટે શ્રમ લીધો છે તે પણ યથાર્થ નીવડશે.

સેક્ટર-૨૩
ગાંધીનગર

માણેકલાલ એમ. પટેલ
ચેરમેન
સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ
કડી-ગાંધીનગર

અનુક્રમ

વિભાગ - ૧

યોગ, આસન અને ધ્યાનસાધના

પાન નં.	વિગત
૧૨.	**યોગનું મહત્ત્વ**
૧૨.	રોજિંદુ જીવન સરસ રીતે જીવો
૧૨.	યોગના પાંચ મુખ્ય મુદ્દાઓ જીવનમાં ઉતારો
૧૩.	યોગની ફિલસૂફી
૧૩.	યોગ
૧૪.	યોગનાં આઠ અંગો
૧૭.	સ્વસ્થ જીવન માટે યોગાસનો
૩૦.	સૂર્યનમસ્કાર
૩૦.	યોગાસનના ફાયદા
૩૧.	યોગ : જીવન માટેની પદ્ધતિ. યોગાસનો અને સરળ પ્રાણાયામ માટેનો દૈનિક કાર્યક્રમ
૩૨.	યૌગિક આહાર
૩૩.	સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે આટલું કરો
૩૪.	મનના આરોગ્યની જાળવણી
૩૫.	આરોગ્યસાધના
૩૫.	પ્રાણશક્તિનીસાધના
૩૬.	નૈતિક સાધના
૩૭.	ઇચ્છાશક્તિનીસાધના
૩૭.	હૃદયસાધના
૩૯.	આરોગ્યગીત
૪૦.	સ્વાસ્થ્ય અને બળ
૪૧.	દિવ્ય આદેશ
૪૨.	યોગ વિષે કેટલીક સાદી સમજ
૪૪.	આહાર, વ્યવહાર અને વર્તન
૪૭.	અષ્ટાંગયોગ - યમ અને નિયમ

વિભાગ-૨

પ્રેરણાદાયી વાણી અને વિચારો

પાન નં.	વિગત
૫૬.	ચારિત્ર્યઘડતર
૫૯.	જીવનની ઉન્નતિના બાર મહામંત્રો
૬૦.	જીવનને મહાન બનાવવા માટેના ઉપાયો
૬૨.	ભાગ્ય કેમ રચાય છે?
૬૩.	સફળ વ્યક્તિત્વ
૬૪.	સોળ સોનેરી સિદ્ધાંતો : મૂલ્યનિષ્ઠ જીવનના
૬૫.	યુવાનોએ પાળવાના ૧૨ સંકલ્પો

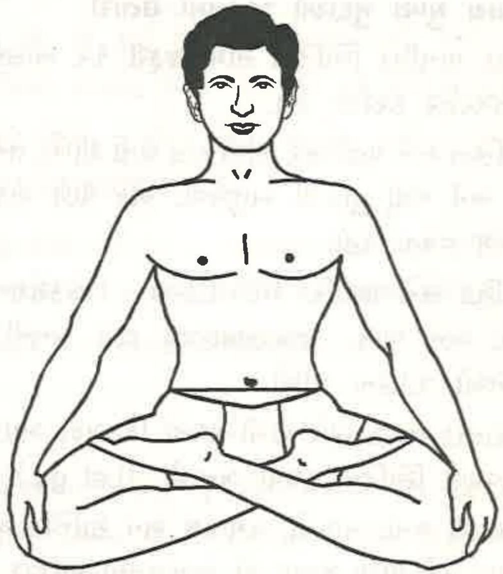
પાન નં.	વિગત	પાન નં.	વિગત
૬૭.	સ્વામી વિવેકાનંદની બોધવાણી	૭૫.	ચાલો, જીવનને ધન્ય બનાવીએ
૬૯.	તમારાં સંતાન માટે આટલું જરૂર કરજો	૭૬.	ગાંધીજીની સલાહ
૭૦.	મારો યુગનિર્માણ સંકલ્પ	૭૭.	યુવાધન માટે અમરવાણી
૭૨.	પુસ્તકોમાંથી પ્રેરણા	૮૧.	એક જીવનદૃષ્ટિ
૭૩.	નૂતનવર્ષનો સંદેશ	૮૩.	જીવનની ઉચ્ચતર કક્ષા (Excellence in Life)

વિભાગ - ૩
બોધક સૂત્રો, ઉપદેશક કાવ્યો

૮૮.	સાદી શિખામણ	૧૦૪.	તમે જ તમારા ભાગ્યવિધાતા
૮૯.	આવું કરે તે...	૧૦૫.	ભલા બનો, ભલું કરો
૯૧.	મહાન કોણ બની શકે?	૧૦૬.	સાચી સ્વતંત્રતા
૯૩.	યાદ રાખો	૧૦૬.	સમયની કિંમત
૯૪.	બળનો ઉપયોગ	૧૦૭.	સફળતાની ચાવી
૯૬.	બુદ્ધિનો ઉપયોગ	૧૦૮.	નીરોગી રહો
૯૮.	સાથે સાથે	૧૦૮.	પ્રેરણા
૯૯.	કદી કરશો નહિ	૧૦૯.	અધિકાર અને કર્તવ્ય
૧૦૧.	ક્ષમા માગી લો	૧૧૦.	શિક્ષકોને...
૧૦૨.	તમે મહાન દેશનાં મહાન બાળકો	૧૧૦.	શાસ્ત્રસાર
૧૦૪.	બોધક સૂત્રો	૧૧૧.	વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્
૧૦૪.	ચારિત્ર્ય ઘડો	૧૧૨.	પ્રસન્નતા

વિભાગ-૧

યોગ, આસન અને ધ્યાનસાધના



પ્રકરણ - ૧

સુંદર સ્વાસ્થ્ય અને સ્વસ્થ મન માટે યોગ અને યોગાસનોને નિત્ય જીવનનો ભાગ બનાવો

યોગનું મહત્ત્વ

યોગ : મન અને શરીરસ્વસ્થતાનું સંધાન

રોજિંદું જીવન સરસ રીતે જીવો

૧. તમારી માનસિક અને શારીરિક શક્તિઓનો વિકાસ કરતા રહો.

૨. સાદો અને પૌષ્ટિક આહાર માપનો લો.

૩. તમારા રોજિંદા જીવનમાં તનાવ અને ચિંતાને કાબૂમાં રાખો.

યોગના પાંચ મુખ્ય મુદ્દાઓ જીવનમાં ઉતારો

૧. યૌગિક માનસિક સ્થિતિમાં સૌથી જરૂરી ૧૨ આસનો અથવા સૂર્યનમસ્કાર દરરોજ કરો.

૨. વ્યવસ્થિત અને પદ્ધતિસર શ્વાસોશ્વાસ લેતાં શીખો, તેની પ્રેક્ટિસ કરો અને નવી તાજગી અનુભવો. એક પછી એક પગથિયું આગળ વધતા રહો.

૩. માનસિક અને શારીરિક શિથિલીકરણ - રિલેક્સેશન - કરતાં શીખો અને ધ્યાન (meditation) દ્વારા મનની અજાગ્રત શક્તિઓ વાપરતાં શીખો.

૪. હકારાત્મક વલણ અને યોગી-સમત્વ ફિલસૂફી અપનાવો અને તનાવપૂર્ણ સ્થિતિને હળવી બનાવો. (Let go.)

૫. શાકાહારી બનો. માપનો, સમતોલ અને સાત્ત્વિક આહાર લો. આહાર માટે યોગ્ય સલાહ લો. જાતજાતની સાત્ત્વિક વાનગીઓ લો અને શરીર તથા મનને શુદ્ધ અને મજબૂત કરો.

યોગની ફિલસૂફી

- યોગ એ જીવવાની એક રીત છે. શરીર, મન અને આત્માનું અનુસંધાન કરી સમગ્ર પદ્ધતિથી જ્ઞાન, કેળવણી અને શિક્ષણ જીવનમાં ઉતારી શકાય છે.
- યોગજીવનપદ્ધતિ એટલે સુંદર, સારું અને સમ્યક્ જીવવાની કલા છે અને તે સદીઓ જૂની છે. પૂર્ણ રીતે વિકસાવાયેલી એ પદ્ધતિઓથી હજારો વર્ષોથી આપણા ઋષિમુનિઓ જીવતા આવ્યા છે. યોગ તો સનાતન સત્ય ઉપર આધારિત છે, એટલે એ જીવનપદ્ધતિ આજે પણ એટલી જ લાગુ પડે છે, જેટલી પહેલાં લાગુ પડતી હતી.
- યોગ એક વ્યાવહારિક અને ઉત્કૃષ્ટ જીવન જીવી શકાય એવી રીત છે. એ કોઈ ધર્મ કે સંપ્રદાય નથી. એની રીતો અને પદ્ધતિઓ હરકોઈ વ્યક્તિ માટે છે; ભલે પછી તે હિંદુ, મુસ્લિમ, બૌદ્ધ, ઈસાઈ કે શીખ હોય, આસ્તિક હોય કે નાસ્તિક હોય. યોગ તો બધાંને જોડે છે.

ઘણા લોકો પૂછે છે કે, ''શરીરમાં આત્મા છે કે નહિ?'' યોગી કહે છે : ''આપણે જ આત્મા છીએ. આત્માએ શરીરનું રૂપ ધારણ કર્યું છે અને તે અનંતની યાત્રા ઉપર છે.''

યોગ

યોગ જીવન પ્રત્યેની માનવીની દૃષ્ટિમાં અને તેના અભિગમમાં શુભ ફેરફારો ઉત્પન્ન કરે છે. યોગ શબ્દ 'યુજ્' ધાતુ ઉપરથી બન્યો છે, જેનો અર્થ જોડાણ કે સંધાન થાય છે. યોગ દ્વારા આત્મા અને પરમાત્માનું જોડાણ થાય છે.

યોગનાં આઠ અંગો

આપણા ઋષિમુનિઓએ શરીર, મન અને પ્રાણની શુદ્ધિ તેમ જ પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટે યોગનાં આઠ અંગો સૂચવ્યાં છે. આ આઠ અંગો છે : યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. આ અંગોનુ સંક્ષિપ્ત વિવેચન નીચે આપ્યું છે.

(૧) **યમ** : 'યમ'નો અર્થ થાય છે નિગ્રહ. યમ પાંચ છે : અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ. મન, વચન અને કર્મ દ્વારા કોઈ પણ પ્રાણીને કષ્ટ ન પહોંચાડવું તે 'અહિંસા'. મનમાં જે સમજાયું હોય, આંખ વડે જે જોયું હોય અને કાન વડે જે સાંભળ્યું હોય એને તેની તે જ રીતે કોઈ વસ્તુની રજૂઆત કરવી એનું નામ 'સત્ય'. 'અસ્તેય' એટલે મન, વચન, કર્મથી ચોરી ન કરવી અને બીજાના ધનની લાલચ ન કરવી. સમસ્ત ઇન્દ્રિયો સહિત કામવિકાર પર સંયમ રાખવો તેનું નામ 'બ્રહ્મચર્ય'; જ્યારે 'અપરિગ્રહ' એટલે ભોગસામગ્રીનો ત્યાગ.

(૨) **નિયમ** : નિયમ પણ પાંચ છે : શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન. 'શૌચ' એટલે શરીર અને મનની પવિત્રતા. અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ સ્થિતિમાં પણ પ્રસન્નચિત્ત રહેવાના ગુણને 'સંતોષ' કહેવામાં આવે છે. સુખદુઃખ, ઠંડીગરમી જેવી તકલીફોને સહન કરીને કરવામાં આવતી તન અને મનની સાધનાને 'તપ' કહેવાય છે. વિચારશુદ્ધિ અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે જે વિચારોનું આદાનપ્રદાન કરવામાં આવે તેને 'સ્વાધ્યાય' કહેવામાં આવે છે; જ્યારે મન, વાણી અને કર્મથી ઈશ્વરની ભક્તિ કરવી અને સર્વ કર્મો ઈશ્વરને સોંપવાં એને 'ઈશ્વરપ્રણિધાન' કહેવામાં આવે છે.

(૩) **આસન** : શરીર સ્થિર રહે અને મનને સુખ પ્રાપ્ત થાય એ જાતની શરીરની સ્થિતિને 'આસન' કહેવામાં આવે છે. આસન કરવાથી નાડીઓની શુદ્ધિ, સ્વાસ્થ્યની વૃદ્ધિ અને તન-મનની સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આસનો અનેક છે; પરંતુ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને દૃષ્ટિમાં રાખીને મુખ્ય ૬૫ આસનોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

(૪) **પ્રાણાયામ** : 'પ્રાણાયામ'નો શાબ્દિક અર્થ 'પ્રાણ પરનો કાબૂ' થાય છે. આ રીતે પ્રાણાયામનો ઉદ્દેશ શરીરમાં વ્યાપ્ત પ્રાણશક્તિને ઉત્પ્રેરિત, સંચારિત, નિયમિત અને સંતુલિત કરવાનો છે. જેવી રીતે શરીરની શુદ્ધિ માટે સ્નાનની જરૂર હોય છે, તેવી રીતે મનની શુદ્ધિ માટે પ્રાણાયામની જરૂર હોય છે.

(૫) **પ્રત્યાહાર** : જે અવસ્થામાં ઇન્દ્રિયો પોતાના બાહ્ય વિષયોમાંથી મુક્ત થઈને અંતર્મુખી બને છે તે અવસ્થાને 'પ્રત્યાહાર' કહેવામાં આવે છે. એનાથી પ્રબળ મન અને સ્વેચ્છાચારી ઇન્દ્રિયો શાંત બને છે, ભગવાનની અપાર શક્તિઓનો અનુભવ થાય છે અને સાધક ઈશ્વરમાં લીન થાય છે.

(૬) **ધારણા** : શુદ્ધ ચિત્તને ઇષ્ટદેવની મૂર્તિમાં કે ઇષ્ટ પ્રદેશમાં લગાવી દેવું એને 'ધારણા' કહેવામાં આવે છે. ધારણાની મદદથી શાંત ચિત્તને કોઈ એક જગ્યા ઉપર સફળતાપૂર્વક કેન્દ્રિત કરી શકાય છે.

(૭) **ધ્યાન** : ધારણા દ્વારા ચિત્તવૃત્તિને જે વિષયમાં લગાવી હોય તે વિષયમાં તેને સતત ચાલુ રાખવી એને 'ધ્યાન' કહેવામાં આવે છે. ધ્યાનની મદદથી મનના રાજસ તેમ જ તામસ 'મલ'નો નાશ થાય છે અને સાત્ત્વિક ગુણોનો વિકાસ થાય છે.

(૮) **સમાધિ :** જ્યારે માત્ર ધ્યેયસ્વરૂપનું ભાન રહે ત્યારે ધ્યાનમાંથી 'સમાધિ'ની સ્થિતિ સર્જાય છે. ચિત્ત ધ્યેયાકારને પ્રાપ્ત કરે છે - ધ્યેયમાં તન્મય થઈ જાય છે. વિક્ષેપો - અર્થાત્ સાંસારિક પ્રલોભનો - આદિને લીધે ચિત્તની એકાગ્રતા ઓછી થાય છે. એટલા માટે શક્ય હોય તેટલું વિક્ષેપોથી દૂર રહી મનની એકાગ્રતા વધારવી જોઈએ. સમાધિ એ ધ્યાનની ચરમસીમા છે.

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ત્રણેયના સમૂહને યોગશાસ્ત્રમાં 'સંયમ' કહેવામાં આવે છે; જ્યારે પહેલાં પાંચ અંગો - યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર-ને 'બહિરંગ યોગ' કહેવામાં આવે છે.

આસનો એ અષ્ટાંગ યોગનું માત્ર એક અંગ છે. યોગાભ્યાસી કહેવાતા અનેક લોકો ખરેખર તો માત્ર આસનો જ કરતા હોય છે. પરંતુ યોગનાં આઠે અંગો મહત્ત્વનાં છે. બધાં અંગો એકસાથે અપનાવવાથી આસનો અને પ્રાણાયામ દ્વારા થતા લાભો વધુ પ્રમાણમાં અને સ્થાયી રૂપે થાય છે.

આ આઠેય અંગોને સમજપૂર્વક જીવનમાં ઉતારવામાં આવે તો મનુષ્યની અંદર ધર્મપરાયણતા, સદાચારીપણું અને સચ્ચારિત્ર્ય જેવા ઉદાત્ત ગુણો વિકસે છે અને મનુષ્યની માનસિક, શારીરિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થાય છે, સાથે તે સંપૂર્ણ રીતે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ મેળવે છે.

■

સ્વસ્થ જીવન માટે યોગાસનો

[સ્વામી શિવાનંદજી વિદ્યાર્થીઓને પોતાનું જીવન યશસ્વી બનાવવું હોય તો સ્વાસ્થ્ય, કસરતો અને યોગને વધારે મહત્ત્વ આપે છે.]

[૧] સ્વાસ્થ્ય અને કસરતો

સ્વાસ્થ્ય તમારે માટે મહામૂલું ધન અને ખજાનો છે. સારી તંદુરસ્તી સિવાય તમને જીવનમાં સફળતા અને આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ શકશે નહિ. તમે સારી તંદુરસ્તી વિના જીવનનો આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ. સારી તંદુરસ્તી કેટલાક નિશ્ચિત નિયમોના પાલનથી પ્રાપ્ત થાય છે. જે લોકો પોતાની તંદુરસ્તી પ્રત્યે બેદરકાર રહે છે, તેમણે ઘણું સહન કરવું પડે છે.

એવી કઈ કીમતી વસ્તુ છે, જે જીવનને સુંદર રીતે જીવવા માટે યોગ્ય બનાવે છે? તે છે તંદુરસ્તી. **'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।'** માનવજીવનનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીર ખરેખર બહુ જરૂરી છે'નું ગાન ગાશો. ચરકસંહિતામાં કહ્યું છે :

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
रोगस्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ॥

"તંદુરસ્તી એ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ - એ ચાર પુરુષાર્થોની પ્રાપ્તિ માટેના શ્રેષ્ઠ પાયારૂપ છે. તે જીવનને ધન્યતા અર્પે છે. રોગો તો તંદુરસ્તી, આબાદી અને જીવનના સંહારક છે. તેથી જ સ્વાસ્થ્યની જાળવણીના નિયમો માટે તમારે સૌથી પ્રથમ ધ્યાન આપવું જોઈએ."

સ્વાસ્થ્યના તેમજ કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરનાર તેની શિક્ષામાંથી બચી શકતો નથી. જે આ નિયમો પ્રત્યે બેદરકાર હોય છે, તે અસાધ્ય રોગોનો ભોગ થઈ પડે છે અને શુષ્ક આનંદરહિત જીવન વિતાવે છે.

દુનિયાને સારાં તંદુરસ્ત છોકરા અને છોકરીઓ તથા મજબૂત સ્ત્રીઓ અને પુરુષોની જરૂર છે. હાલમાં ભારતમાં આપણે શું જોઈએ છીએ? ભારત કે જે દેશે ભીષ્મ, ભીમ, અર્જુન, દ્રોણ, અશ્વત્થામા, કૃપાચાર્ય, પરશુરામ અને અગણિત બહાદુર લડવૈયાઓ પેદા કર્યા હતા; જે ભૂમિમાં નીડર, શૌર્યવાળા, અજોડ બળવાળા અને અપ્રતિમ બહાદુરીવાળા યોદ્ધાઓ હતા; તે ભૂમિ આજે શક્તિહીન નબળા લોકોથી ઊભરાઈ રહી છે. બાળકો બાળકોને જન્મ આપે છે!

શાળાઓ અને કૉલેજોમાં દરેક વિદ્યાર્થી માટે શારીરિક કસરત ફરજિયાત હોવી જોઈએ. આ વસ્તુ નિઃશંક તેમનું સ્વાસ્થ્ય સુધારશે. સમયપત્રકમાં દરરોજ શારીરિક કસરત માટે પ્રબંધ થવો જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓએ રમતોમાં ભાગ લેવો જોઈએ. તેઓને પૂરતા પ્રમાણમાં તાજી હવા મળવી જોઈએ.

વિદ્યાર્થીઓ માટે સૂર્યનમસ્કાર સારા છે. તેઓએ થોડાં સરળ આસનો પણ કરવાં જોઈએ. દા.ત., સર્વાંગાસન, ભુજંગાસન, મત્સ્યાસન, હલાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન વગેરે. તેઓએ થોડા પ્રાણાયામ (દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા) દા.ત., સુખપૂર્વક, શીતલી અને ભસ્ત્રિકા વગેરે પણ કરવા જોઈએ. શાળાઓમાં છોકરીઓને પણ પૂરતા પ્રમાણમાં સ્વચ્છ હવા, રમતો તેમજ સ્વાસ્થ્યને લગતા જ્ઞાન માટેની સગવડ આપવી જોઈએ.

[૨] યોગાસન

ધ્યાન માટેનાં આસનો

યોગનાં આઠ અંગ છે : યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. યમ એટલે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહનો અભ્યાસ. નિયમ એટલે આંતર-બાહ્ય શુદ્ધિ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રણિધાનનો અભ્યાસ. આસન

ત્રીજું અંગ છે. જો તમે આસનના પૂરેપૂરા આધ્યાત્મિક લાભ મેળવવા માગતા હો તો તમારે પહેલાં બે અંગો, યમ અને નિયમનો સારી રીતે અભ્યાસ કરી તેમને આત્મસાત્ કરવાં જોઈએ.

આસનોને બે વિશાળ ભાગમાં વહેંચી શકાય : ધ્યાન માટેનાં આસનો તથા સ્વાસ્થ્ય અને બળવર્ધક આસનો. યોગશાસ્ત્ર અનુસાર પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન અને સુખાસન - આ ચાર આસનો ધ્યાન માટેનાં આસનો છે.

તમારા ધ્યાનખંડમાં તમારા ઈષ્ટ દેવતા અથવા ગુરુની પ્રતિમા કે ચિત્રની સામે કુશ-આસન બિછાવી તેના ઉપર મૃગચર્મ અથવા વ્યાઘ્રચર્મ પાથરો. તેની ઉપર એકાદ કપડાનો ટુકડો મૂકીને ધ્યાન માટે બેસી શકાય છે. જમીન ઉપર કામળો ચોવડો કરીને પાથરી અને તેની ઉપર કપડું પાથરીને પણ બેસી શકાય.

(૧) પદ્માસન

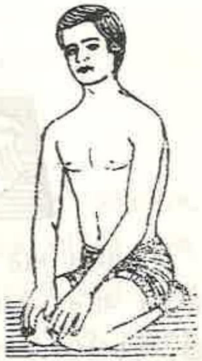
આસન માટે જે ચાર આસનો કહ્યાં છે તેમાં પદ્માસન શ્રેષ્ઠ છે. તે ધ્યાન, એકાગ્રતા, જપ અને પ્રાર્થના માટે સર્વોત્તમ આસન છે અને ખૂબ અનુકૂળ છે.

જ્યારે પદ્માસન કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનો દેખાવ કમળ જેવો થાય છે. સંસ્કૃત શબ્દ 'પદ્મ'નો અર્થ કમળ થાય છે. સામસામી જાંઘ ઉપર મુકાયેલા પગ કમળની પાંદડીઓ જેવા લાગે છે. તેને કમલાસન પણ કહેવામાં આવે છે.

પદ્ધતિ : આસન ઉપર બે પગ લાંબા કરો. બે હાથથી જમણા પગને પકડીને ઘૂંટણ આગળથી વાળીને પંજો ડાબા સાથળ ઉપર મૂકો. એ જ પ્રમાણે ડાબો પગ વાળીને જમણા સાથળ ઉપર મૂકો. શરીર ટટ્ટાર રાખો. બંને હથેળીઓને એકબીજાની ઉપર બે ઘૂંટીઓની વચ્ચેના ભાગ ઉપર રાખો. જો આ તમને અનુકૂળ ન આવે તો હાથને ઘૂંટણો ઉપર પણ રાખી શકાય છે. ડાબો ઘૂંટણ અથવા સાથળ જમીનથી ઊંચો ન થાય તેની કાળજી રાખવી.

લાભ : જપ અને ધ્યાન માટે આ આસન ખૂબ અનુકૂળ છે. તેનાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે અને પરિણામે સુખ ઊપજે છે. તે સંધિવા દૂર કરે છે. તે કફ, વાત અને પિત્તને સમાન રાખે છે. તે પગ અને સાથળની નાડીઓને શુદ્ધ કરીને શક્તિશાળી બનાવે છે. તે બ્રહ્મચર્યપાલનમાં ખૂબ અગત્યનો ફાળો આપે છે.

(૨) વજ્રાસન

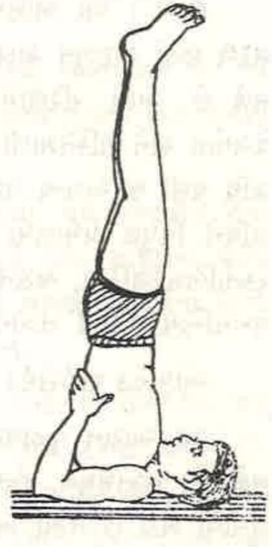


પદ્ધતિ : ઘૂંટણ વાળીને પગની એડીઓ પર બેસો. કરોડ ટટ્ટાર રાખવી. આને વજ્રાસન કહે છે. મુસ્લિમ લોકો નમાજ વખતે આ આસનમાં બેસે છે. તમારા બંને થાપાઓને એડીઓ પર ગોઠવો; એટલે કે તમારી સાથળોને તમારા વાળેલા પગ પર રાખો. અંગૂઠાથી ઢીંચણ તરફનો પગનો ભાગ જમીનને અડકશે.

આખા શરીરનું વજન ઢીંચણ તથા પગ પર આવશે. બંને હાથને ઘૂંટણ પર રાખો.

લાભ : આ આસન કલેજાની બધી તકલીફો દૂર કરે છે અને પાચનતંત્રને સુધારે છે.

(૩) સર્વાંગાસન



સર્વાંગ એટલે બધા ભાગ. નામ જ બતાવે છે કે આ આસન શરીરના બધા ભાગો સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ એક એવું આસન છે, જે આખા તંત્રને પુનઃસ્ફુરિત કરે છે.

પદ્ધતિ : એક જાડો કામળો જમીન ઉપર બિછાવો. શરીરને સીધું રાખીને ચત્તા સૂઈ જાઓ. ધીરે ધીરે પગને ઊંચકો. શરીરને પણ ઉપર લો. આ સમયે બરડો, બન્ને થાપા અને બન્ને પગ એક સીધી રેખામાં હોવાં જોઈએ. પગ બરાબર ઉપર આવ્યા પછી જમીન સાથે કાટખૂણો બનાવશે. કોણીઓને જમીન ઉપર દૃઢતાપૂર્વક ટેકવીને બંને હાથ વડે પીઠ આગળ ટેકો આપો. જો પગ બરાબર ન હોય તો શરીરને સહેજ લંબાવીને બરાબર કાટખૂણે લાવો. હડપચીને છાતી સાથે દબાવો. આને જાલંધર બંધ કહે છે. આ આસન દરમિયાન માથાનો પાછલો ભાગ, ગરદન અને બે ખભા જ જમીનને અડકેલા રહેશે. ધીરે ધીરે શ્વાસ લો અને થાઈરોઈડ ગ્રંથિ, જે ગળામાં રહેલી છે, તેના ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. શરીરને આમતેમ હલવા દેશો નહીં. જ્યારે આસન પૂરું થાય ત્યારે પગને ધીરે ધીરે નીચે લાવો. આંચકા મારશો નહીં. ખૂબ

સરળતાથી આસન કરો. આ આસન દરમિયાન આખા શરીરનું વજન બે ખભા ઉપર વહેંચાય છે. સવાર-સાંજ એમ બે વાર આ આસન કરી શકાય છે. આ આસનમાં બે મિનિટ રહો. ધીરે ધીરે સમય દસ મિનિટ સુધી વધારો. આ આસનનો પૂરેપૂરો લાભ લેવા માટે તેના પછી તરત જ મત્સ્યાસન કરવું ખૂબ જરૂરી છે.

લાભ : આ આસનથી સમગ્ર નાડીતંત્રને બળ મળે છે. આ સરળ છતાં અદ્ભુત આસનથી થાઈરોઈડ ગ્રંથિને વધુ સારું પોષણ મળે છે. આને પરિણામે સમગ્ર શરીરનાં તમામ આંતરિક કાર્યો વેગવંતાં અને શક્તિશાળી બને છે. અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિતંત્રમાં થાઈરોઈડ ગ્રંથિ ઘણી જ અગત્ય ધરાવે છે. આ આસન દરમિયાન થાઈરોઈડ ગ્રંથિને વિપુલ પ્રમાણમાં શુદ્ધ લોહી મળે છે. તંદુરસ્ત થાઈરોઈડ રક્તાભિસરણક્રિયા, શ્વસનક્રિયા, મળોત્સર્ગક્રિયા અને પેશાબ તેમ જ જનનેન્દ્રિય સંબંધી તંત્રોને નીરોગી રાખે છે.

આધુનિક થાઈરોઈડ સારવારને સ્થાને આ આસન કરી શકાય છે.

આ આસન વૃદ્ધાવસ્થાને ખાળે છે અને માણસને ચિરયૌવન બક્ષે છે. હસ્તમૈથુન, ઈત્યાદિ કુટેવોથી જે યુવાનો પોતાનું યૌવન ગુમાવી બેઠા છે તેઓ આ આસન દ્વારા પુનર્યૌવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તેઓ તેની સાથે ઉડ્ડિયાન બંધ અને નૌલી ક્રિયા કરીને પોતાની ગુમાવેલી શક્તિ અને બળ ફરી મેળવી શકશે.

સર્વાંગાસનથી અજીર્ણ, કબજિયાત, ઍપેન્ડિસાઈટિસ અને આંતરડાંને લગતા રોગો તેમજ વાયુની અવ્યવસ્થા, નાડીતંત્રની પીડા દૂર થાય છે. કરોડરજ્જુમાં આવેલી નાડીઓનાં મૂળને આ આસનથી શુદ્ધ લોહી પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી રહે છે. આ આસન કરવાથી મેરુદંડ તદ્દન સ્થિતિસ્થાપક બને છે. મેરુદંડની સ્થિતિસ્થાપકતા એટલે ચિરયૌવન. તે હાડકાંને વહેલાં બરડ થતાં રોકે છે. સર્વાંગાસન કુંડલિને જાગ્રત કરે છે. તે જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે.

(૪) મત્સ્યાસન

સંસ્કૃતમાં 'મત્સ્ય' શબ્દનો અર્થ માછલી એવો થાય છે. આ આસન દ્વારા સાધક લાંબા સમય સુધી તરવાનો પ્રયત્ન કર્યા સિવાય જ પાણીમાં તરતો રહી શકે છે.

પદ્ધતિ : જમીન ઉપર કામળો બિછાવો. પગ લંબાવીને તેના ઉપર બેસો. જમણો પગ વાળીને તેની એડી ડાબા સાથળના સાંધા ઉપર મૂકો. ડાબો પગ વાળીને તેની એડી જમણા સાથળના સાંધા ઉપર આવે એમ મૂકો. આ થયું પદ્માસન.

પછી ચત્તા સૂઈ જાઓ. પદ્માસનમાં જમીનથી ઊંચે થઈ જવું જોઈએ નહીં. કોણી અથવા હાથ જમીન ઉપર ટેકવો. હવે શરીર અને માથું ઊંચકો. કમરને પાછળ સારી એવી વાળીને અને ગરદનને પાછળ ઝુકાવીને માથાનો ઉપરનો ભાગ જમીન ઉપર ટેકવો. હવે પંજાને તમારા સાથળ પર મૂકો અને પંજા વડે પગના અંગૂઠાને પકડો. ૧૦ સેકંડ કરો અને વધતાં વધતાં ૫ મિનિટ સુધી જાઓ.

આ થયું મત્સ્યાસન. તે સર્વાંગાસન પછી તરત જ કરવામાં આવે છે.

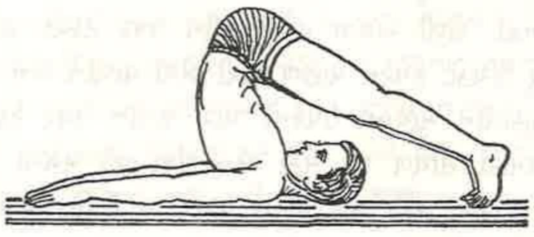
જે જાડા માણસોને પદ્માસન કરતાં મુશ્કેલી પડતી હોય તેમણે કેવળ સાદી પલાંઠી વાળી, સુખાસનમાં રહી આસન કરવું.

લાભ : ગરદનમાં ગોટલા બાઝી ગયા હોય અથવા બોચી અક્કડ થઈ ગઈ હોય, તો સર્વાંગાસન કરવાથી પુનઃ યથાવત્ સ્થિતિ

થઈ જાય છે. ગરદન અને ખભામાં ભરાવો થઈ ગયો હોય, તો મત્સ્યાસનથી ત્યાં હળવી માલિશ થાય છે. સર્વાંગાસનમાં ગરદન સારી એવી આગળ ઝૂકે છે, જ્યારે મત્સ્યાસનમાં ગરદન ઠીકઠીક પ્રમાણમાં પાછળ ઝૂકે છે.

મત્સ્યાસનમાં થાઈરોઈડ અને પેરાથાઈરોઈડ ગ્રંથિઓને સારા પ્રમાણમાં લોહી મળે છે. કમલ, બરડો અને ગરદન મજબૂત બને છે. કંઠસ્થાન અથવા શ્વાસનળી સાવ ખુલ્લી થઈ જતી હોવાથી આ આસનમાં સાધક ખૂબ છૂટથી શ્વાસોચ્છ્વાસ કરી શકે છે. આ આસનથી પેટના સ્નાયુઓને પણ વ્યાયામ મળે છે. તેથી આ આસનથી કબજિયાત દૂર થાય છે. આ આસનથી પેટના અવયવોને હળવી માલિશ મળે છે.

(૫) હલાસન



આ આસન સંપૂર્ણપણે કરવાથી હળ જેવો આકાર થતો હોવાથી તેને હલાસન કહે છે.

પદ્ધતિ : કામળા ઉપર ચત્તા લાંબા થઈને સૂઈ જાઓ. બંને હાથ સાથળ પાસે રાખો. હથેળીઓ જમીન તરફ રાખો. પગને જરા પણ વળવા દીધા સિવાય ઊંચા કરો. હાથ ઊંચક્યા વગર થાપા ઊંચા કરો.

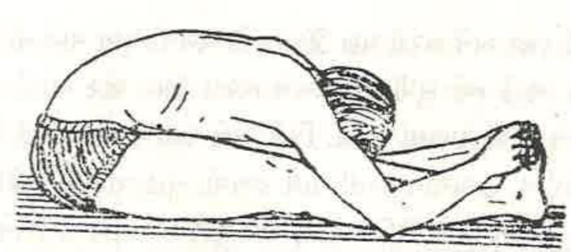
ધીરે ધીરે કમર અને બરડો પણ ઊંચાં કરો. પગના પંજા માથાની પાછળ જમીનને અડકે ત્યાં સુધી કમર અને બરડા ઉપર જોર આપો. ઘૂંટણો સાથે અને સીધી રેખામાં રાખો. પિંડી અને સાથળ એક સીધી રેખામાં હોવાં જોઈએ. હડપચીને છાતી સાથે દબાવો. નાક વાટે ધીરે ધીરે શ્વાસ લો. આ આસનમાં બે મિનિટ રહો. પછી ધીરે ધીરે પગ ઊંચકીને પાછા મૂળ સ્થિતિમાં જમીન ઉપર સીધા રાખો.

આ આસન ત્રણથી છ વખત કરવાથી વધુ ફાયદો થાય છે. આધ્યાત્મિક લાભ મેળવવા માટે સળંગ લાંબા સમય સુધી આ આસનમાં રહેવું જોઈએ.

લાભ : આ આસન કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓના મૂળમાં, મેરુદંડમાં અને પીઠના સ્નાયુઓમાં ખૂબ પ્રમાણમાં લોહીનું ભ્રમણ થાય છે. પેટના સ્નાયુઓ ખૂબ જ સંકોચાય છે અને મજબૂત બને છે. આ આસનથી મેરુદંડના મણકા ઘસાતા અટકે છે. આ આસન નિયમિત કરનાર ચપળ, ચાલાક, દક્ષ અને શક્તિશાળી બને છે. કમરની અનેક પ્રકારની પીડા, ગરદનની મચક વગેરે મટે છે. મેદ અને જીર્ણ કબજિયાત, કાયમી અપચાની ફરિયાદ અને યકૃત તથા બરોળની દરેક પ્રકારની ફરિયાદો પણ દૂર થાય છે. આ આસન કરવાથી સર્વાંગાસનના બધા જ લાભ મળે છે.

(૬) પશ્ચિમોત્તાનાસન

પદ્ધતિ : જમીન પર બેસો અને બન્ને પગને લાકડીની માફક સીધા લાંબા કરો. હવે શ્વાસ લો. પગ તથા સાથળને જમીન પર રાખી પગના અંગૂઠાઓને હાથના અંગૂઠા તથા પ્રથમ બે આંગળીઓ વડે પકડો. પકડતી વખતે તમારા ધડને આગળ વાળવું પડશે. શ્વાસ

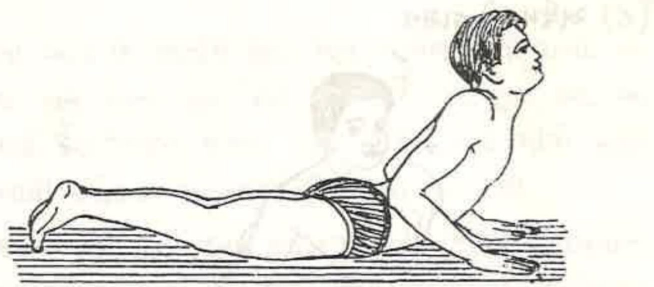


કાઢતાં કાઢતાં આગળ નમો. તમારા મોંને તમારા બંને ઘૂંટણો વચ્ચે છુપાવી દો. પાંચ મિનિટ આ સ્થિતિમાં રહો. પછી ધીમે ધીમે ઊંચા થઈ હાથને છૂટા કરો. ચારથી પાંચ વખત આ આસન કરો.

લાભ : આ એક ઉત્તમોત્તમ આસન છે. તે શ્વાસને બ્રહ્મનાડી અથવા સુષુમ્ણા નાડી મારફત વહેવડાવે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. પેટના બધા જ સ્નાયુઓ ખૂબ સંકોચાય છે. પેટને લગતો આ શક્તિદાયક વ્યાયામ છે. પેટમાં આવેલ મૂત્રપિંડ, યકૃત, સ્વાદુપિંડ પ્રોત્સાહિત થાય છે. તે મસા અને મધુપ્રમેહ મટાડે છે. રાત્રે ઊંઘમાં થતો સ્રાવ આ આસનથી દૂર થાય છે. શરીરના પાછલા ભાગના સ્નાયુઓને સારી રીતે વ્યાયામ આપતું આ એક જ સુંદર આસન છે. ઘૂંટણની નીચેની બાજુએ આવેલા હેમસ્ટ્રીંગ સ્નાયુઓ આ આસનથી ખેંચાય છે. ઍપિગેસ્ટ્રીક નાડીઓ, મૂત્રાશય, વૃષણ, બરડાની નાડીઓ અને સહાનુભૂતિશીલ નાડીઓ શક્તિશાળી બને છે. મેરુદંડ સ્થિતિસ્થાપક બને છે અને પરિણામે આસન કરનાર કાયમી યૌવન પ્રાપ્ત કરે છે. હલાસન અને પશ્ચિમોત્તાનાસન કરોડને સંપૂર્ણતઃ આગળની બાજુએ નમાવે છે.

(૭) ભુજંગાસન

જ્યારે આ આસન સંપૂર્ણપણે કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનો દેખાવ ફેણ ચઢાવેલ નાગ જેવો થાય છે. ઊંચું કરેલું શરીર, ગરદન-માથું ફેણની



ગરજ સારે છે. તેથી ભુજંગાસન નામ આપવામાં આવ્યું છે.

પદ્ધતિ : કામળા ઉપર ઊંધા સૂઈ જાઓ. બધા સ્નાયુઓને સંપૂર્ણતઃ ઢીલા કરી નાખો. હથેળીઓને સાથળ નીચે મૂકો. જેવી રીતે નાગ પોતાની ફણા ઊંચકે છે, બરાબર તેવી જ રીતે માથું અને શરીરનો ઉપરનો ભાગ ધીમે ધીમે ઊંચકો. કરોડરજ્જુને સારી રીતે વાળો. શરીરને આંચકા સાથે ઊંચકશો નહીં, પરંતુ થોડું થોડું ઊંચકો, જેથી તમે એક પછી એક મણકાને વળતા અનુભવી શકશો. ગરદનથી માંડીને છેક ગુદાના ત્રિકોણ પ્રદેશ સુધીના ભાગમાં ધીરે ધીરે દબાણ થશે. નાભિ અને તેની નીચેનું શરીર જમીનને જ અડકાડી રાખો. આ સ્થિતિ એક મિનિટ રાખીને માથાને પાછું ધીરે ધીરે નીચે લાવો. આ ક્રિયા છ વખત કરી શકાય છે.

લાભ : પેટના સ્નાયુઓ ખેંચાવાથી મજબૂત બને છે. પેટમાં આંતરિક દબાણ વધવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે. પેટના તમામ અવયવો શક્તિશાળી બને છે. કરોડના તમામ મણકા અને સાંધા ખેંચાવાથી તેમને પુષ્કળ પ્રમાણમાં લોહીનો જથ્થો મળી રહે છે. તે સારી એવી ભૂખ જગાડે છે. ભુજંગાસન સ્ત્રીઓનાં બીજાશય અને ગર્ભાશયને શક્તિ આપવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ છે. તે એક શક્તિશાળી ટૉનિક છે. ભુજંગાસન અને સર્વાંગાસન સાદાં પણ ખૂબ જ ઉપયોગી આસનો છે.

(૮) અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન

યોગી મત્સ્યેન્દ્રે આ આસન સૌપ્રથમ હઠયોગીઓને શીખવ્યું, તેથી તેમના નામ ઉપરથી આ આસનનું નામ પાડવામાં આવ્યું છે.

પશ્ચિમોત્તાનાસન અને હલાસન મેરુદંડને આગળની બાજુ વાળે છે; ધનુરાસન અને ભુજંગાસન પાછળની બાજુ વાળે છે; જ્યારે અર્ધમસ્ત્યેન્દ્રાસન કરોડરજ્જુને બંને બાજુ વળવાની કસરત આપે છે.

પદ્ધતિ : પગ લંબાવીને જમીન ઉપર પાથરેલા કામળા ઉપર બેસો. જમણા પગને ઘૂંટણ પાસેથી વાળો અને એડીને ગુદાની આગળ મૂકો. એડીને આ જગાએ સ્થિર રાખો. હવે ડાબો પગ ઘૂંટણ આગળથી વાળીને હાથની મદદથી જાંઘની બહારની બાજુએ જમણા ઘૂંટણ પાસે જમીન ઉપર મૂકો. જમણો હાથ ડાબા ઘૂંટણ પાસેથી પસાર કરીને ડાબા પંજાને જમણા હાથથી દૃઢ રીતે પકડો. કરોડને વધુ વળાંક આપવાથી થતો ફાયદો લેવા માટે ડાબો બાથ પાછળ લઈ જઈને જમણી જાંઘ ઉપર મૂકવામાં આવે છે. હવે શરીરને સહેજ વધુ વળાંક આપો, આથી કરોડરજ્જુ વળાંક અનુભવશે. સમગ્ર કરોડરજ્જુને એક-સરખો વળાંક આપવા ખાતર ગરદનને પણ ડાબા ખભા તરફ

વાળવામાં આવે છે. છાતીને ટટ્ટાર અને આગળ પડતી રાખો. આ સ્થિતિમાં પાંચ સેકન્ડ રહો. પછી હાથ અને પગ છૂટા કરો. આ જ પ્રમાણે કરોડરજ્જુને જમણી તરફ વાળીને તેનો બીજો પ્રકાર કરો. આથી કરોડના બંને વળાંકની કસરત થઈ જશે.

લાભ : અર્ધમસ્ત્યેન્દ્રાસન કરોડરજ્જુને સ્થિતિસ્થાપક રાખવાની સાથે સાથે પેટના અવયવોને સારી માલિશ આપે છે. કબજિયાત અને મંદાગ્નિ માટે આ ખૂબ સરસ આસન છે. આ આસનથી કરોડરજ્જુનો પ્રત્યેક મણકો બંને બાજુ વળે છે. મજ્જાતંતુઓ જે આ મણકા સાથે સંકળાયેલા હોય છે તેમને પણ આ પ્રકારનું હલનચલન મળવાથી લોહીનો અઢળક જથ્થો મળી રહે છે. બધી જ કરોડની નાડીઓ પુષ્ટ બને છે. આ આસનથી કરોજરજ્જુને બંને બાજુઓ તરફનો વ્યાયામ અને હલનચલન સારા એવા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.

(૯) વિશ્રામ અને શવાસન

સવારે, બપોરે અને સાંજે દરવખત ઓછામાં ઓછો ૧૦ મિનિટ માટે પૂર્ણ આરામ લો. આરામખુરશી પર બેસો કે સપાટ પાટ પર કે શેતરંજી પર આડા પડો. દરેક સ્નાયુને ઢીલા કરી દો. આંખો બંધ કરો. મગજને સંપૂર્ણ ખાલી કરી દો. એક પાસા પર શરીર રાખી જેટલો બની શકે તેટલો સંપૂર્ણ આરામ લો. કોઈ પણ સ્નાયુ પર જોર આપો નહિ. પછી બીજા પાસા પર સૂઓ અને આરામ લો. કુદરતી રીતે ઊંઘમાં આ જ વસ્તુ બનતી હોય છે.

કસરત કર્યા બાદ શવાસન કરી આરામ લેવો તે એક મહત્ત્વની પ્રક્રિયા છે. શરીરને આપેલો વિશ્રામ મન અને શરીરનો તનાવ ઉતારી નાખે છે. સ્નાયુઓનો તનાવ દૂર થઈ જાય છે. વિશ્રામ પૂર્ણ રીતે તાજગી બક્ષે છે.

સૂર્યનમસ્કાર

એ એક સંપૂર્ણ યોગપદ્ધતિ છે, જેમાં અનેક આસનો આવી જાય છે.

૧. શ્વાસ લેતાં હાથ ઉપર

૨. શ્વાસ છોડતાં હાથ નીચે

૩. શ્વાસ લેતાં એક પગ પાછળ

૪. શ્વાસ છોડતાં બીજો પગ પાછળ

૫. શ્વાસ બહાર જ રોકી રાખી હાથપગના પંજા અને ઘૂંટણ ઉપર શરીર લંબાવવું.

૬. શ્વાસ લેતાં બંને હાથ સીધા કરી માથું ઉપરની તરફ

૭. શ્વાસ છોડતાં પગની એડી જમીનને લગાડતાં કમર ઉપર તથા ગરદન છાતી તરફ

૮. શ્વાસ લેતાં/છોડતાં પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી એડી ઉપર બેસવું.

૯. શ્વાસ લેતાં એક પગ આગળ

૧૦. શ્વાસ છોડતાં બીજો પગ આગળ

૧૧. શ્વાસ લેતાં/છોડતાં નમસ્કાર મુદ્રામાં.

યોગાસનના ફાયદા

(૧) તંદુરસ્ત તન અને મન

(૨) ઇચ્છાશક્તિની દૃઢતા

(૩) સમયનું આયોજન

(૪) આરોગ્યની સિદ્ધિ

(૫) જીવનની સફળ અને સરળ કાર્યપદ્ધતિ

(૬) વિધેયાત્મક વિચારો

(૭) ચિંતા અને તનાવથી મુક્તિ

(૮) આત્મવિશ્વાસની વૃદ્ધિ

(૯) કાર્યશક્તિમાં અપૂર્વ વધારો

(૧૦) આત્મસન્માન

(૧૧) સંકલ્પશક્તિ

(૧૨) ધ્યેયનિષ્ઠા

(૧૩) કાર્યશીલતા

(૧૪) આત્મસંતોષ સાથે સફળતા

(૧૫) સ્વસ્થતા અને સપ્રમાણતાની સૂઝ

(૧૬) મનને ગતિ અને ઉત્સાહ

(૧૭) આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ અને ઊર્ધ્વીકરણ.

યોગ : જીવન માટેની પદ્ધતિ

યોગાસનો અને સરળ પ્રાણાયામ માટેનો દૈનિક કાર્યક્રમ

આસનોની વિગત

(ક) ૧. તાડાસન : ૩થી ૫ વાર કરી શકાય.

૨. અર્ધકટી ચક્રાસન : પ્રત્યેક બાજુ ૧/૨થી ૧ મિનિટ

૩. વિક્રોયાસન (કરોડ વળાંક) : પ્રત્યેક બાજુ ૧ મિનિટ

૪. અર્ધચક્રાસન : પાછળ વળવું : ૧થી ૨ મિનિટ

૫. પાદહસ્તાસન : ૨થી ૩ મિનિટ

૬. ઉત્કટાસન : ૨ મિનિટ

(૧થી ૬ માટે એકંદરે ૧૫ મિનિટ)

(ખ) ૧. પવનમુક્તાસન શ્રેણી : ૩થી ૫ મિનિટ

૨. સર્વાંગાસન : ૩ મિનિટ

૩. મત્સ્યાસન : ૧ મિનિટ

૪. હલાસન : ૨થી ૩ મિનિટ

૫. ભૂજંગાસન : ૧થી ૨ મિનિટ

૬. ધનુરાસન : ૨થી ૩ મિનિટ

(ગ) પ્રાણાયામ

(૧) વિભાગીય પ્રક્રિયા

૧. ફેફસાંનો ઉપરનો ભાગ : ૧૧ વખત : ૩ રાઉન્ડ

૨. ફેફસાંનો મધ્યનો ભાગ : ૧૧ વખત : ૩ રાઉન્ડ

૩. ફેફસાંનો નીચલો ભાગ : ૧૧ વખત : ૩ રાઉન્ડ

(૨) કપાલભાતી : ૧/૨ મિનિટ

(૩) નાડીશુદ્ધિ : ૧૧થી ૩૩ રાઉન્ડ

(૪) શવાસન : ૫થી ૧૫ મિનિટ

(૧થી ૪ માટે એકંદરે ૫થી ૨૦ મિનિટ)

(અધ્યાત્મનંદજીના - આરોગ્ય અને આસનોમાંથી)

યૌગિક આહાર

૧. કોઈ પણ પ્રકારનો ઉત્તેજક આહાર યોગના અભ્યાસ માટે અવરોધક છે. દા.ત., ડુંગળી, લસણ વગેરે. તેથી તેનો શક્ય તેટલો ઓછો ઉપયોગ કરવો.

૨. બધા જ પ્રકારનાં માદક દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરવો.

૩. તામસિક આહાર - જેવા કે, વાસી, ઠંડા, પૅકેટફૂડ, જંકફૂડ વગેરે અવરોધક છે, તેથી તેનો શક્ય તેટલો ઓછો ઉપયોગ કરવો.

૪. બધા જ પ્રકારનાં તાજાં અને લીલાં શાકભાજી વધારે પ્રમાણમાં લેવાં.

૫. ઋતુ અનુસાર ફળોનો તથા તેમના તાજા રસનો વધુ ઉપયોગ કરવો.

૬. દૂધ અને પ્રમાણસર ઘીનો ઉપયોગ આવશ્યક છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી ગાયનાં દૂધ અને ઘીનો ઉપયોગ કરવો.

૭. જ્યારે ખરેખર ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જ જમવું. જમતી વખતે ખોરાક સારી રીતે ચાવીને નીચે ઉતારવો.

૮. જમતાં જમતાં અધવચ્ચે પાણીનો થોડોક ઉપયોગ કરી શકાય; પરંતુ ભોજન કર્યા બાદ લગભગ ૪૦ મિનિટ પછી જ પાણી પીવું.

૯. બપોરના ભોજન કરતાં રાત્રિનું ભોજન ઓછી માત્રામાં અને હલકું લેવું. રાત્રિનું ભોજન સૂર્યાસ્ત બાદ શક્ય તેટલું વહેલું કરી લેવું જોઈએ.

સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે આટલું કરો

૧. શરીરને સદા સ્વસ્થ અને સ્ફૂર્તિદાયક રાખી શકે તેટલા પ્રમાણમાં ઊંઘ અને આરામ મેળવો.

૨. તમારા ઊઠવાના સમય અને ભોજનના સમય વચ્ચે ઓછામાં ઓછો પાંચથી છ કલાકનો સમયગાળો રાખો.

૩. સવારે નિયમિત ચાલવાનો, વ્યાયામનો તથા શક્ય શરીરશ્રમનો નિયમ જાળવો.

૪. સ્નિગ્ધ - ચરબીવાળા પદાર્થો ખાવા ઓછા કરીને ફળો, કઠોળ, શાકભાજી વગેરે તથા લીંબુ જેવા પાચકમાં મદદરૂપ થતા પદાર્થો લેવાનું રાખો.

૫. સફરજન, ચીકુ, નારંગી તથા કાજુ જેવાં ફળો, યોગ્ય માત્રામાં માફક હોય તો અવશ્ય લેવાં.

૬. સાંજનું ભોજન પચવામાં હલકું હોવું જોઈએ, જેમાં ખીચડી થૂલી વગેરેને સ્થાન આપો. રાત્રિભોજન કરવું પડતુ હોય તો ભોજન બાદ થોડું ચાલવાનું રાખો.

૭. જમ્યા પછી આરોગ્યને હાનિકારક વ્યસનોનું સેવન કરવા કરતાં અજમો, સૂવા, વરિયાળી જેવાં દ્રવ્યોનો મુખવાસ તરીકે ઉપયોગ કરો. કબજિયાત થાય અને રેચક દવા લેવી પડે એના કરતાં કબજિયાત થાય નહિ તેવું કરો. અઠવાડિયે પંદર દિવસે એકાદ ઉપવાસ કરો. ચા લેવી પડે તો ખપ પૂરતી જ લેવી.

કોઈ પણ વ્યક્તિ ધારે તો આ નિયમોનો જીવનમાં અમલ કરી સામાન્ય બીમારીઓથી બચી શકશે.

મનના આરોગ્યની જાળવણી

(અમેરિકામાં થયેલા એક અભ્યાસપૂર્ણ પ્રયોગના તારણરૂપે)

તન અને મનનું સ્વસ્થ્ય, પ્રગતિમય જીવન, સારો વ્યવહાર, સુખ, શાંતિ અને સફળ જીવન માટે નીચેની બાબતો જીવનમાં કેળવવી જોઈએ.

૧. લાગણીઓની સ્થિરતા (Emotional Stability), મનની સ્વસ્થતા

૨. ચારિત્ર્યની પરિપકવતા (Maturity of Character)

૩. જીવન દરમિયાન આવી પડતા ઘાતક તનાવોમાંથી ઝટ સહી-સલામત નીકળી જવાની શક્તિ

૪. પરિસ્થિતિનું સાચું મૂલ્યાંકન કરવાની શક્તિ

૫. અગમચેતીવાળી તથા ભવિષ્યમાં દૂર સુધી જોઈ શકે તેવી દૃષ્ટિ

૬. આજુબાજુના માણસો પ્રત્યે પ્રેમભાવ દાખવવાની તથા તેમની સાથે હાર્દિક સંબંધ જાળવી રાખવાની શક્તિ

૭. ખુશમિજાજ રહીને ઉત્પાદક શ્રમ કર્યે જવાનો જુસ્સો

૮. પોતાની જાતને તથા બીજાને નુકસાન ન થાય તે રીતે ભૂખ, તરસ તથા કામભોગના ઉછાળાને સંતોષવાની શક્તિ

૯. અંતરાત્માનો અસરકારક અવાજ

આવી કેળવણી લઈને મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનો સંકલ્પ કરીએ.

આરોગ્યસાધના

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।'

શરીર એ ધર્મસાધનાનું પ્રથમ સાધન છે.

૧. મિતાહાર : ભૂખ હોય તે કરતાં ઓછું જમો. હળવો અને સાદો ખોરાક લો. ભોજનમાં શાક, ફળ, દૂધ, દહીં, અનાજ, કદમૂળ, મેવો ઈત્યાદિ પદાર્થો પ્રમાણસર લો. ભગવાનને અર્પણ કર્યા પછી ભોજન કરો.

૨. ત્યાગ કરો : રજોગુણ અને તમોગુણને વધારનારા પદાર્થોનો ત્યાગ કરો. મરચાં, મસાલા, આમલી જેવા રજોગુણી પદાર્થોનો વપરાશ છોડી દો અથવા ઓછો કરો. ચા, કૉફી, લસણ, ડુંગળી, તમાકુ, ભાંગ, સીગારેટ, પાન જેવા પદાર્થો શરીરને હાનિકારક હોઈ તે ત્યાગ કરવાલાયક છે. માંસ, મચ્છી અને દારૂ એ પ્રબળ તમોગુણી અને ઘોર અનર્થરૂપ ચીજોનો સર્વથા ત્યાગ કરો.

૩. વ્રત-ઉપવાસ : એકાદશીના દિવસે ઉપવાસ કરો અથવા કેવળ દૂધ, કંદ અને ફળનો ઉપયોગ કરો. આ દિવસે અન્ન વર્જ્ય છે.

૪. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય : આસન, વ્યાયામ, યોગાસન અથવા શારીરિક વ્યાયામ દરરોજ ૧૫થી ૩૦ મિનિટ સુધી નિયમસર કરો. હંમેશા સાંજે બેત્રણ માઈલ ફરવાનુ રાખો અથવા કસરત મળી રહે તેવી દેશી રમતો દરરોજ રમો.

પ્રાણશક્તિની સાધના

૫. મૌનવ્રત : દરરોજ બે કલાક મૌન પાળો અને એ સમય દરમિયાન આત્મવિચાર, ધ્યાન, બ્રહ્મચિંતન અથવા જપ કરો.

હરવાફરવાનું ને વાંચવાનું બંધ રાખો. રવિવાર અને રજાના દિવસોમાં મૌનનો સમય ૪થી ૮ કલાક સુધી વધારો.

૬. બ્રહ્મચર્ય : તમારી ઉંમર, સંજોગો, શક્તિ તથા આશ્રમ અનુસાર બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન કરો. પ્રારંભના મહિનામાં એકથી વધુ વાર બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન થાય એવો સંકલ્પ કરો. ધીરે ધીરે તે ઘટાડીને વર્ષમાં એકવાર સુધી લઈ જાઓ. છેવટે જીવનભર માટે બ્રહ્મચર્યપાલનની પ્રતિજ્ઞા કરો.

નૈતિક સાધના

૭. અહિંસા : વિચાર, વાણી કે વર્તનથી કોઈને કષ્ટ ન આપો. પ્રાણીમાત્ર પર દયાભાવ રાખો.

૮. સત્ય : સાચું, પ્રિય, મધુર, હિતકારી અને અલ્પ બોલો. આપણી વાણીથી કોઈને ઉદ્વેગ થવો ન જોઈએ.

૯. સરળતા : બધા સાથે કપટરહિત ખુલ્લા દિલથી સરળ વર્તાવ અને વાતચીત કરો.

૧૦. પ્રામાણિકતા : પ્રામાણિક બનો. તમારી જાતમહેનતથી કમાણી કરો. અન્યાય કે અધર્મથી મળતું ધન, વસ્તુ કે મહેરબાનીનો અસ્વીકાર કરો. સજ્જન બનો. ચારિત્ર્યનો વિકાસ કરો.

૧૧. ક્ષમા : તમને ક્રોધ આવે ત્યારે ક્ષમા, ધૈર્ય, શાંતિ, દયા, પ્રેમ અને સહિષ્ણુતા વડે તેને દાબી દો. બીજાની કસૂર ભૂલી જાઓ અને તેને ક્ષમા કરો. લોકોના સ્વભાવ અને સંજોગોને અનુસરીને વર્તાવ કરો.

ઇચ્છાશક્તિની સાધના

૧૨. સંયમ : દર વર્ષે એક અઠવાડિયું અથવા એક મહિનો ખાંડ-સાકર અને દર રવિવારે મીઠા (નમક)નો ત્યાગ કરો.

૧૩. કુસંગત્યાગ - ગંજીફો, સિનેમા, ટી.વી., ક્લબ અને અશિષ્ટ સાહિત્યનો સર્વથા કે યથાશક્ય ત્યાગ કરો. દુર્જનોથી દૂર ભાગો. ઉચ્છૃંખલ, જડવાદી દુર્જન સાથે વાદવિવાદ ન કરો. પ્રભુમાં જેને શ્રદ્ધા ન હોય અથવા તમારા સન્માર્ગની નિંદા કરતા હોય એવા સાથે હળવા-મળવાનું બંધ કરો.

૧૪. સાદું જીવન : તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો. તમારી સાંસારિક સંપત્તિ તેમ જ વસ્તુઓ ધીમે ધીમે ઘટાડતા જાઓ. 'સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચારો'ને વળગી રહો.

હૃદયસાધના

૧૫. પરોપકાર : પારકાનું ભલું કરવું એ જ પરમ ધર્મ છે. અઠવાડિયે થોડા કલાક નિષ્કામ પ્રવૃત્તિમાં ગાળો. ગરીબ અને રોગીને મદદ કરો. મિત્રો અને સ્વજનોમાં ધર્મપ્રસારનું કાર્ય કરો અને એવી બીજી સામાજિક સેવા હાથ ધરો. આવાં શુભ કાર્યોમાં અભિમાન છોડો અને બદલાની આશા ન રાખો. તમારાં પોતાનાં સાંસારિક કાર્યો પણ આવી ભાવનાથી કરો. સ્વધર્મ અને કર્તવ્યકર્મનું ઈશ્વરાર્પણ કરો. એ પણ એક પ્રકારની પ્રભુપૂજા છે.

૧૬. દાન : તમારી કમાણીનો દશમો ભાગ અથવા રૂપિયે ઓછામાં ઓછા પાંચ પૈસા દર મહિને દાન માટે અલગ કાઢો.

કોઈ પણ સારી વસ્તુનો મિત્રો, સગાંસંબંધીઓ અને નોકરવર્ગમાં વહેંચીને ઉપયોગ કરો. સંસારના સકળ જીવોને તમારા કુટુંબી ગણો : - વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્। સ્વાર્થવૃત્તિ છોડી દો.

૧૭. નમ્રતા : નમ્ર બનો. પ્રાણીમાત્રને માનસિક નમસ્કાર કરો. સૌમાં ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો અનુભવ કરો. મિથ્યાભિમાન, દંભ તેમજ ઘમંડનો ત્યાગ કરો.

૧૮. શ્રદ્ધા : ગીતા, ગુરુ અને ગોવિંદમાં દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો. ઈશ્વરને આત્મસમર્પણ કરીને હંમેશાં માગો કે, "હે ઈશ્વર! આ બધું તારું જ છે. હું પણ તારો જ છું. તારી ઇચ્છા પ્રમાણે જ થાઓ. એથી વધુ હું કશું માગતો નથી. સર્વ સંજોગો અને પ્રસંગોમાં ઈશ્વર-ઇચ્છાને મુખ્ય સમજી તેને અધીન રહો.

૧૯. સર્વાત્મભાવ : બધા જીવોમાં ઈશ્વરનું દર્શન કરો. સૌમાં આપણા આત્માના જેવો પ્રેમભાવ રાખો. કોઈ પ્રત્યે દ્વેષ ન કરો.

૨૦. નામસ્મરણ : હંમેશાં ઈશ્વરનું નામસ્મરણ કર્યા કરો અથવા ઓછામાં ઓછું પ્રાતઃકાળે ઊઠીને વ્યાવહારિક કાર્યોમાંથી નવરાશ મળતાં અને સૂતા પહેલાં ઈશ્વરના નામનું સ્મરણ કરો. એક જપમાળા તમારા પોતાના ખીસામાં અથવા ઓશિકાની નીચે હંમેશાં રાખો અને જ્યારે સમય મળે ત્યારે નામજપ કરતા રહો.

■

આરોગ્યગીત

રોજ સવારે વહેલા ઊઠી, રામને ભજવા ભૂલશો નહીં.
કામ ગમે તે હોય છતાંયે, હાજતને કદી રોકશો નહીં.

દાંત સદાયે સાફ જ રાખો, કોગળા કરવા ભૂલશો નહીં.
આંખે ઠંડું પાણી છાંટો, કાન કદી ખોતરશો નહીં.

શરીર સારું ચોળીને ન્હાજો. દિલ લૂછવું ભૂલશો નહીં.
વાળ ઓળીને સાફ રાખજો. સંભાળ એની ભૂલશો નહીં.

નખમાં મેલ ભરાઈ રહે છે, માટે વધવા દેશો નહીં.
કાયમ કસરત મળે એવું, કામ કરવું ભૂલશો નહીં.

સાદો ને તાજો ખોરાક લેજો, ચાવીને ખાવું ભૂલશો નહીં.
ખુલ્લી હવામાં ફરવા જજો, ગંદાં કપડાં પહેરશો નહીં.

ચોખ્ખું ગાળેલું પાણી પીજો, ઢચકઢચક કદી પીશો નહીં.
ગળ્યું ને તળ્યું ઓછું ખાજો, ઉપાધિ ઝાઝી કરશો નહીં.

બેસતાં ઊઠતાં ચાલતી વેળા, ટટ્ટાર રહેવું ભૂલશો નહીં.
બને તેટલા વહેલા સૂજો, જ્યાં ત્યાં રાત્રે ભટકશો નહીં.

સૂતી વખતે ધ્યાન પ્રભુનું, ધરવું કદીયે ભૂલશો નહીં.
આટલું હંમેશાં કરશો તો, કોઈ દિન માંદા પડશો નહીં.

■

સ્વાસ્થ્ય અને બળ

પાળો સ્વાસ્થ્યના નિયમો,
અનુસરો આરોગ્યનાં સૂચનો;
ઉપાય કરતાં પ્રતિબંધ ઉત્તમ,
ડામો વ્યાધિને ઊગતાં જ.

વ્યાધિઓ છે સ્વાસ્થ્યની ઘાતક,
સ્વાસ્થ્ય હોય તો જ શક્ય ઈશ્વરપ્રાપ્તિ;
(માટે) રાખો શરીરને સ્વસ્થ, મજબૂત,
દર માસે એક ઉપવાસ કે ફક્ત ફળ-દૂધ.

ચાવો ખોરાકને બરાબર,
લો સંતુલિત ખોરાક;
રાખો ખોરાકનું પ્રમાણ મધ્યમ,
ટાળો ઉત્તેજક અને માદકને.

વહેલા ઊઠો વહેલા સૂઓ,
કરો કુદરતી રીતે મળત્યાગ;
સવારે સ્નાન કરો ઠંડા જળે,
ટાળો રાત્રે મોડું ભોજન.

કરો સૂર્યસ્નાન અને,
દોડો ખુલ્લી હવામાં;
ચાલો લાંબું અંતર,
કરો રોજ આસન અને કસરત.

જીવો સાદું ને વિચારો ઊંચું,
ગાળો જીવન સંયમપૂર્ણ, શ્રદ્ધાથી પ્રાર્થો;
ધરો નિયમિત ધ્યાન,
પામો પરમસુખ ને અમરતા.

દિવ્ય આદેશ

(ટૂંકાવીને)

ઓ પવિત્ર ધરતીનાં સંતાનો!
ઓ સ્કૂલ અને કૉલેજમાં ભણનારાં!
તમે આ દુનિયાની આશા છો,
શરીર અને ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરો.

બનો વિશુદ્ધ, લાવો પાછી ગુમાવેલી દિવ્યતા,
બનો ન્યાયી, સાચા, પ્રામાણિક અને નેક;
ફરકાવો સત્યના ધ્વજને ઊંચે,
પ્રકાશો ક્રિયાશીલ યોગીની જેમ.

મેળવો સમદૃષ્ટિ અને વિશાળ સહિષ્ણુતા,
ટીકા ન કરો કોઈ પણ ધર્મ કે સંપ્રદાયની;
ગ્રહણ કરો બધા ધર્મોનો સાર,
સન્માનો સર્વ સંતો ને પેગંબરો.

(સ્વામી શિવાનંદ)

પ્રકરણ - ૨
યોગ વિષે કેટલીક સાદી સમજ

યોગ એટલે શું?

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।

ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ (નિગ્રહ) કરવો તેને 'યોગ' કહે છે.

'યોગ' શબ્દ સંસ્કૃતના યુજ્ એટલે 'મળવું', 'જોડવું', 'સંલગ્ન રહેવું' (युज् संयमेन समाधौ योगे च) એ ધાતુ ઉપરથી નિષ્પન્ન થયો છે, અર્થાત્ પરમતત્ત્વ પરમાત્મા સાથેનું જોડાણ, ભગવાન સાથેનો તાદાત્મ્યભાવ એને 'યોગ' કહે છે.

આમ તો યોગના ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારો છે. જેવા કે, જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, રાજયોગ, હઠયોગ, લયયોગ, પ્રેમયોગ, કુંડલિનીયોગ, જપયોગ ઈત્યાદિ. પરંતુ સામાન્ય વ્યવહારમાં યોગ શબ્દથી મહર્ષિ પતંજલિપ્રણીત 'રાજયોગ'નો ઉલ્લેખ સમજવામાં આવે છે.

રાજયોગ મહર્ષિ પતંજલિપ્રણીત હોવાથી એને 'પાતંજલયોગ' પણ કહે છે. સર્વ યોગોમાં એ શ્રેષ્ઠ હોવાથી, અર્થાત્ સર્વ યોગોનો એ રાજા હોવાથી એને 'રાજયોગ' કહેવામાં આવે છે. આ રાજયોગનાં આઠ જુદાં જુદાં અંગો છે. તેથી તે 'અષ્ટાંગયોગ' પણ કહેવાય છે. આ યોગમાં ધ્યાન ઉપર વધારે મહત્ત્વ આપવામાં આવેલું હોવાથી રાજયોગને 'ધ્યાનયોગ' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

રાજયોગ મન સાથે સીધો સંબંધ ધરાવે છે. મનના વિકારો કે વિચારોને કાબૂમાં લેવાની એ પ્રક્રિયા છે. શાસ્ત્રીય પરિભાષામાં કહીએ તો ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ એનું નામ યોગ. યોગથી

શારીરિક અને માનસિક કાર્યક્ષમતા વધતી હોઈ, એનાથી મનનું સમતોલપણું જળવાય છે અને મનને શાંતિ મળે છે.

મન સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્ એ ત્રણ ગુણોનું બનેલું છે. આ ત્રણેય ગુણો વચ્ચે આંતરિક યુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે. સાધકે તમસ્‌ને કાર્ય દ્વારા રજસ્‌માં ફેરવવાનો છે અને રજસ્‌ને ધ્યાન દ્વારા સત્ત્વમાં પરિણત કરવાનો છે. સાધના કે યોગાભ્યાસ કરતો કોઈ પણ યોગનો અભ્યાસી 'સાધક' કહેવાય છે. સાધકને મનને કેન્દ્રિત કરવામાં અને ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કરવામાં જે કોઈ આધ્યાત્મિક અભ્યાસ મદદરૂપ થાય તેને 'સાધના' કહે છે.

મનુષ્યજીવનનું ધ્યેય ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરી જન્મમરણના ચક્રમાંથી મુક્ત થવું એ છે અને આ ધ્યેય યોગ દ્વારા સિદ્ધ થઈ શકે છે.

ઈશ્વર છે તે સર્વસત્તાધીશ છે; તે સર્વજ્ઞ, સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન, સર્વનો સર્જક, પાલક અને સંહારક છે. વિશ્વમાં ઈશ્વર સત્યસ્વરૂપ, પ્રેમસ્વરૂપ, જ્ઞાનસ્વરૂપ હોઈ કેવળ એ જ પરિપૂર્ણ છે અને તે કારણે એનો સાક્ષાત્કાર કરવો એ માનવજીવનનું ધ્યેય બને છે.

આ ધ્યેય સિદ્ધ કરવા અર્થે કેટલીક પ્રાથમિક સાધનાની આવશ્યકતા રહે છે. મળસ્કે ચાર વાગ્યે ઊઠી ધ્યાનમાં બેસવું જોઈએ. પદ્માસનમાં અથવા કોઈ પણ અનુકૂળ આસનમાં બેસી, આંખો બંધ રાખી, ભ્રૂકુટી (બે ભમરો વચ્ચેની જગા) પર ધ્યાન કરવાનું છે. શરૂઆતમાં પોતાના ગુરુને નમસ્કાર કરી ૐ ૐ ૐનો માનસિક જપ કરવો. દશ મિનિટથી શરૂઆત કરી ધીમે ધીમે ધ્યાનનો સમય વધારી શકાય. મન દોડે તો તેને વારંવાર કેન્દ્ર પર પાછું લાવવા પ્રયત્ન કરવો.

આહાર, વ્યવહાર અને વર્તન

'તીવ્રસંવેગાનામાસન્નઃ ।

જેમની સાધનાની ગતિ તીવ્ર છે તે જ નિર્બીજ સમાધિને સત્વરે પ્રાપ્ત કરે છે.

યોગના સાધક માટે આહારની શુદ્ધિ અપેક્ષિત છે. ખોરાકને મન સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. આહારની શુદ્ધિથી અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે. અંતઃકરણની શુદ્ધિથી આત્માની અવિચ્છિન્ન સ્મૃતિ રહે છે, ને તે સ્મૃતિનો લાભ થતાં અવિદ્યાકૃત સર્વ ગ્રંથિઓનો વિનાશ થાય છે. આમ, યોગીના જીવનમાં ખોરાક અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ખોરાકના સૂક્ષ્મ ભાગમાંથી એટલે કે તેના સત્ત્વમાંથી મન બને છે, તેથી ખોરાક મગજના વિવિધ ભાગો ઉપર વિધવિધ અસર કરે છે. માટે ધ્યાનની ઇચ્છાવાળાએ ખોરાક હળવો, પૌષ્ટિક અને સાત્ત્વિક લેવો જોઈએ.

આહાર ત્રણ પ્રકારનો હોય છે : સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક. દૂધ, જવ, ખારેક, ફળ, લીલોતરી, ઘઉં, માખણ, મધ, બદામ વગેરે સાત્ત્વિક આહાર છે. તે મનને શુદ્ધ અને શાંત કરે છે. મચ્છી, ઈંડાં, માંસ, હિંગ રાજસિક આહાર છે. તેનાથી વાસના પેદા થાય છે. ગાય કે બળદનું માંસ, દારૂ, લસણ, ડુંગળી વગેરે તામસિક આહાર છે. તેનાથી મનમાં ક્રોધ, અંધકાર અને આળસ પેદા થાય છે. માટે યોગના અભ્યાસીએ અભ્યાસને નુકસાનકારક ખોરાકની વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. હવિષ્યાન્ન (રાંધેલો ભાત અને ઘી) અથવા તો ચરુ (રાંધેલો ભાત, ખાંડ અને દૂધ - હવિષ્યાન્ન) યોગના અભ્યાસમાં મદદકર્તા બને છે.

યોગના સાધકે પોતાના ખોરાકની પસંદગીમાં ખૂબ કાળજી રાખવાની છે. પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે એવો સાત્ત્વિક આહાર તેણે પસંદ કરવો જોઈએ. સાત્ત્વિક આહાર યૌગિક ક્રિયાને બહુ માફક આવે છે. માટે સાધકનો નિત્યનો ખોરાક ધારણામાં હરકત કરે એવો ન હોવો જોઈએ. ખાઉધરાપણું અને સ્વાદ યોગમાં મોટાં વિઘ્નો ઊભાં કરે છે, માટે સાધકે મિતાહારી બનવું અને પોતાની શરીરની પ્રકૃતિ પ્રમાણે પોતાનો ખોરાક પોતે જ નક્કી કરી લેવો.

ખોરાકમાં પોષક તત્ત્વોના અભાવે અનેક પ્રકારના રોગો જન્મે છે. દૂધ પોતે જ પૂર્ણ ખોરાક છે. તે સમતોલ ખોરાક છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન યોગીઓ માટે તે આદર્શ ખોરાક છે. માખણ અને સાકર પણ ખૂબ ફાયદાકારક છે.

ભારે ખોરાકની જરૂર નથી, જરૂર છે સમતુલિત ખોરાકની. જે પ્રમાણસર ખાય છે તે જ યોગી બની શકે છે. જીવવા માટે જમવાનું છે, જમવા માટે જીવવું એ તો મહાન પાપ છે. શરીરની ગરમી નિભાવવા અને નવા કોષો બનાવવા તેમજ શરીરનો ઘસારો પૂરો પાડવા ખોરાકની જરૂર છે, માટે જમવામાં કુદરતી અને સાદા બનવું જોઈએ. રાત્રે હળવો ખોરાક જ લેવો. કેવળ દૂધ અને ફળોથી ચાલી શકે તો જ સવારે ધ્યાન માટે ઊઠી શકાય. રાત્રે ભાત ન ખાવો.

યોગીઓ માટે ફળાહાર ઘણો ઇચ્છનીય આહાર છે. શરીરતંત્ર પર તે ઉપકારક, શાંતિકારક અસર કરે છે.

માંસાહાર વિનાશક છે. સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે માંસયુક્ત આહાર જરા પણ જરૂરી નથી.

યોગીએ જેટલો બને તેટલો બહારની દુનિયા સાથેનો વ્યવહાર ઓછો કરવો જોઈએ. તેણે પોતાના દૈનિક જીવનમાંથી યોગની પ્રક્રિયામાં વિરુદ્ધ જણાતા હોય તેવા સંબંધો બંધ કરી દેવા જોઈએ. આવા સંબંધો મનને બહિર્મુખ બનાવે છે અને તેનામાં કામનાઓ જાગ્રત કરે છે. માટે જે જે વસ્તુઓ ચિત્તને વિષયાભિમુખ કરે અને તેના વૈરાગ્યને ઢીલો બનાવે તેનો તેણે પરિત્યાગ કરવો જોઈએ.

સાંસારિક જનો સાથે સંપર્ક રાખવો નહિ. કોઈને માટે રાગ કેળવવો નહિ. આધ્યાત્મિક દૃશ્ય હોય ત્યાં જ નિવાસ કરવો. વાતાવરણ આદર્શ રાખવું, આદર્શ જીવન ગુજારવું અને સાધુપુરુષોનો જ સંગ કરવો. તેમનું વર્તન તેમના વિચારોથી વિરુદ્ધ ન હોવું જોઈએ. અર્થાત્, તેનું બાહ્ય જીવન તેની આંતરિક સાધનાને અનુરૂપ હોવું જોઈએ.

યોગ વત્તા પ્રાણાયામ એટલે
તનમનની તંદુરસ્તી
અને
સ્વસ્થ જીવનની ચાવી.

અષ્ટાંગયોગ - યમ અને નિયમ

... समाधयोऽष्टावङ्गानि।

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગનાં આઠ અંગ છે.

મનનો સ્થૂળ આવિષ્કાર શરીરની વિવિધ ક્રિયાઓ રૂપે બહાર પ્રકટ થાય છે. મનના તરંગોને બાહ્ય ક્રિયાઓ રૂપે પ્રકટ થવા દેવાથી તેમને વધુ ને વધુ વેગ મળે છે, એટલે મન ઉપર નિયંત્રણ રાખવું જરૂરી બને છે.

મનુષ્યમાં પાશવતા, માનવતા અને દિવ્યતા રહેલ છે. આધ્યાત્મિક જીવન આ પાશવતાનો પરાજય કરી તેના ઉપર વિજય મેળવે છે અને માનવતાનું દિવ્યતામાં ઊર્ધ્વીકરણ કરે છે.

મનુષ્યની પ્રત્યેક ક્રિયાનું શુદ્ધીકરણ થવું જરૂરી છે અને તે કરવા માટે સાધકે કેટલાંક વ્રતો લેવાં પડે છે. આ વ્રતો, જે મહાવ્રતો કહેવાય છે, તે જ અષ્ટાંગયોગના યમો. સદ્ગુણોના અનુશીલનથી જીવન ઉન્નત થઈ શકે છે. આવા સદ્ગુણોની સંખ્યા તો બહુ મોટી છે, પરંતુ મહર્ષિ પતંજલિએ મુખ્ય પાંચ જ સદ્ગુણોને જીવનમાં ઉતારવાનો ઉપદેશ આપ્યો, જેને અષ્ટાંગયોગનું પહેલું અંગ અર્થાત્ 'યમ' કહેવામાં આવે છે. યમ તો યોગનો પાયો છે.

યોગશાસ્ત્ર વૈશ્વિક શાસ્ત્ર છે. એનો અભ્યાસ અને અનુશીલન વિશ્વનો કોઈ પણ માનવી જાતિ, દેશ, વર્ણ, ધર્મ કે અવસ્થાનો વિચાર કર્યા વગર સર્વદા આચરી શકે છે અને તે દ્વારા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધી શકે છે.

યમ

યમ પાંચ છે : (૧) અહિંસા, (૨) સત્ય, (૩) અસ્તેય, (૪) બ્રહ્મચર્ય અને (૫) અપરિગ્રહ.

(૧) કોઈને કોઈ પણ જાતનું નુકસાન ન કરવું તે 'અહિંસા.' અહિંસા સબળનું શસ્ત્ર છે. નબળાથી તેનો અભ્યાસ ન થાય. અહિંસાથી વધુ મોટી શક્તિ કોઈ નથી. તે મનુષ્યને દેવ બનાવે છે, હૃદયને ખીલવે છે, પરમ પ્રેમ કેળવે છે, આત્મબળ કે ઇચ્છાશક્તિ અને આધ્યાત્મિક બળ વિકસાવી માણસને નિર્ભય બનાવે છે. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર ઇચ્છનાર દરેકે અહિંસા પાળવી જોઈએ. સતત અને સજાગ પ્રયત્નથી જ અહિંસામાં સ્થિર થવાય છે.

અહિંસામાં દૃઢ સ્થિતિ થતાં તેના આગળ વેરવૃત્તિનો ત્યાગ થાય છે. અર્થાત્ યોગીની પાસે સ્વાભાવિક વેરવૃત્તિવાળાં પ્રાણીઓ, વાઘ ને બકરું, સાપ ને નોળિયો ઇત્યાદિ ભેગાં રમે છે અને એકબીજાની હિંસા કરતાં નથી.

(૨) વિચાર, વાણી અને વર્તનની એકવાક્યતા એ જ 'સત્ય'. સત્યનો જ જય થાય છે, અસત્યનો નહિ. સત્યમાં સ્થિર રહેનારને બીજા સદ્‌ગુણો આપોઆપ વળગી રહે છે. ઈશ્વર સત્ય છે. સત્યના આચરણથી જ સત્યનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે, મશ્કરીમાં પણ જૂઠું બોલવું ઠીક નથી. સત્ય બોલવાથી મન શુદ્ધ થાય છે અને દિવ્ય પ્રકાશ ઊગે છે.

જેની સત્યમાં પ્રતિષ્ઠા છે તેને વાક્‌સિદ્ધિ મળે છે, તે જે કંઈ કહે તે પ્રમાણે જ બને છે.

(૩) 'અસ્તેય' એટલે ચોરી ન કરવી તે. ચોરીનું મૂળ કારણ ઇચ્છા અથવા જરૂરિયાત છે. અસ્તેય પાળવાથી બધો વૈભવ મળે છે.

(૪) 'બ્રહ્મચર્ય' એટલે વીર્યરક્ષા. મન, વચન અને કર્મથી પવિત્રતા અને નિર્મોહપણું એ બ્રહ્મચર્ય છે. એનાથી સાધકને ઉચ્ચ

ગતિ કરવાનું બળ કે ચાલક શક્તિ મળે છે. બ્રહ્મચર્યથી આધ્યાત્મિકતાનો માર્ગ ખુલ્લો થાય છે. વીર્યશક્તિને દબાવવાથી કે નિષ્ક્રિય કરવાથી બ્રહ્મચર્યના અભ્યાસમાં મદદ નહીં થાય; તેના ઊર્ધ્વીકરણની જરૂર છે. વિકારી દૃષ્ટિ પણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ છે. જપ, કીર્તન, સાત્ત્વિક, આહાર, તાત્ત્વિક વિચાર, પ્રાણાયામ, શીર્ષાસન તેમજ ધ્યાન બ્રહ્મચર્યની સાધનામાં મદદ કરે છે.

(૫) 'અપરિગ્રહ' એટલે ભોગવિલાસના પદાર્થોનો સંગ્રહ ન કરવો તે. માત્ર જીવનની જરૂરિયાત જેટલા પદાર્થોનો જ સંગ્રહ કરવો. એથી સાચવવાની ઉપાધિ, ગુમાવવાનો ભય, ખોવાની ચિંતા, ધિક્કાર, ગુસ્સો, અસત્ય, ચોરી, મોહ, નિરાશા, મનનો ઉદ્વેગ, અશાંતિ, ચિંતા વગેરે દૂર થાય છે. તેનાથી શાંતિ, સંતોષ અને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે.

યોગવિદ્યાના સાધકે સદાચારી અને નીતિમાન જીવન જીવવા ઉપરાંત એણે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પણ સાધવાની છે. એટલે 'યમ'ના સદ્‌ગુણોને કેળવવા ઉપરાંત એણે 'નિયમ'ની કેટલીક વિધિઓ પણ આચરવાની રહે છે.

ધાર્મિક વ્યવહાર એટલે નિયમ. અષ્ટાંગયોગનું એ બીજું અંગ છે. યમ અને નિયમ ઉપરાંત બીજાં છ અંગો આ પ્રમાણે છે : આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. આમ, પાતંજલ રાજયોગનાં એકંદરે આઠ અંગો હોવાથી તેને 'અષ્ટાંગયોગ' કહે છે.

નિયમ

નિયમમાં (૧) શૌચ, (૨) સંતોષ, (૩) તપ, (૪) સ્વાધ્યાય અને (૫) ઈશ્વરપ્રણિધાનનો સમાવેશ થાય છે.

'શૌચ' એટલે બાહ્ય અને આંતર, શારીરિક અને માનસિક, પવિત્રતા. આ બન્ને પ્રકારનાં શૌચ દૃઢ થઈ જાય ત્યારે યોગીને પોતાના શરીર ઉપર એક પ્રકારની ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજાઓના સંસર્ગની ઇચ્છાય થતી નથી.

સંતોષ પરમોચ્ચ આનંદ અને શાંતિ આપે છે.

તપના અભ્યાસથી શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓ મળે છે.

સ્વાધ્યાયનો સાચો અર્થ છે : સ્વનો અધ્યાય એટલે કે આત્મનિરીક્ષણ. વાચન, મનન અને આચરણ અને તે દ્વારા ઈશ્વરપ્રાપ્તિ.

ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે આત્મનિવેદન. એનાથી પરમ ચૈતન્યમાં સ્થિતિ કે સમાધિ થાય છે.

આસન

स्थिरसुखमासनम्।

સ્થિર અને સુખકારક હોય, જે આસનથી લાંબા વખત સુધી સુખપૂર્વક બેસી શકાય તેનું નામ આસન.

કોઈ પણ સ્થિર અને આરામદાયક બેસવાની રીતને આસન કહે છે. સ્થિર બેઠકથી મનની ધારણા થઈ શકે છે. પ્રયત્નથી શિથિલતા કરી અનંતમાં મગ્ન થવાથી આસન સ્થિર અને સુખકર થઈ શકે છે. આસનસિદ્ધિ થતાં ગરમી, શરદી વગેરે દ્વંદ્વો બાધ કરી શકતાં નથી. એકીસાથે ત્રણ કલાક એક જ આસનમાં બેસી શકો તો આસનજય કે આસનસિદ્ધિ થઈ એમ કહી શકાય.

ધ્યાન માટે પદ્માસન, સિદ્ધાસન અને સુખાસન એ ત્રણ અગત્યનાં આસનો છે.

ગમે તે વ્યક્તિ આસનો કરી શકે છે.

હવા-ઉજાસવાળા ઓરડામાં આસનો કરવાં. ખાલી પેટે આસનો કરવાં. આસનના અભ્યાસમાં નિયમિત બનવું. પહેલાં આસનો કરી પછી પ્રાણાયામ કરવો. ગજા ઉપરાંત આસનો ન કરવાં.

ધ્યાન માટે એક જ આસન નક્કી કરી લેવું. પછી વખતોવખત તેમાં ફેરફાર ન કરવો. આસન સ્થિર થયા પછી જ પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ થઈ શકે. આસનથી શરીરમાં શક્તિનો સંચય થાય છે. શરીરમાં હલનચલનની ક્રિયા થાય છે, ત્યારે શક્તિનો વ્યય થાય છે. તે વ્યય આસન સિદ્ધ થતાં અટકી જાય છે, પરિણામે શક્તિ જળવાઈ રહે છે, જેને પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણશક્તિમાં પરિણત કરી શકાય છે, જેનો ઉપયોગ ધારણામાં થાય છે. હઠયોગનાં આસનો રાજયોગનાં આસનો કરતાં જુદા પ્રકારનાં હોય છે.

પ્રાણ અને પ્રાણાયામ

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।

આસનનો જય કર્યા પછી શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનો વિચ્છેદ (ભંગ) કરવો તેનું નામ પ્રાણાયામ.

પ્રાણ એટલે જીવ; પ્રાણ એટલે જીવનશક્તિ. એ સૂક્ષ્મ જીવનશ્વાસ છે. એ અંતઃસ્થિત જીવનતત્ત્વ છે.

પ્રાણનો ખરો અર્થ શ્વાસ નથી. પ્રાણને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય : (૧) સૂક્ષ્મ પ્રાણ અને (૨) ભૌતિક પ્રાણ. શ્વાસક્રિયા ભૌતિક પ્રાણની બાહ્ય અભિવ્યક્તિ છે. ચિત્તમાં રહેલ સૂક્ષ્મ પ્રાણનાં સ્પંદનોમાંથી ભૌતિક પ્રાણ ઉત્પન્ન થાય છે.

જે શક્તિ આખા વિશ્વમાં વ્યાપી રહી છે તેને 'પ્રાણ' કહે છે. જગતમાં જે જે વસ્તુઓ અસ્તિત્વ અને જીવન ધરાવે છે તે બધામાં - જડ તેમ જ ચેતન સર્વમાં - પ્રાણનો વિકાસ થયેલો છે. પ્રાણ એટલે જગતની તમામ શક્તિઓનો સરવાળો.

પ્રાણ એક જ છે, પરંતુ તેનાં કાર્યો પરત્વે તે પાંચ પ્રકારનો ગણાય છે : પ્રાણ, અપાન, સમાન, વ્યાન અને ઉદાન. પ્રાણ સ્પંદન કરે છે ત્યારે મન વિચારવા લાગે છે.

ઊંઘ દરમિયાન મન અને ઇન્દ્રિયો પ્રાણમાં વસે છે. બ્રહ્માંડમાં તત્ત્વોને લાવનાર વૈશ્વિક પ્રાણ છે. બ્રહ્માંડનો પ્રાણ હિરણ્યગર્ભ કહેવાય છે. સાધકે પ્રાણને સાચવવો જોઈએ. તેના વ્યય પરત્વે ખૂબ કાળજી રાખવી જોઈએ.

નિયમિત પ્રાણાયામ કરીને યોગી પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રાણનો સંગ્રહ કરે છે. ખોરાક, પાણી, હવા, સૂર્ય અને ચંદ્રમાંથી આપણને પ્રાણ મળે છે. વધારાનો પ્રાણ મગજ અને નાડીકેન્દ્રોમાં સંગ્રહાય છે. પ્રાણના નિરોધથી જગતની બધી જ શક્તિઓને કાબૂમાં લઈ શકાય છે. પ્રાણનો નિરોધ કરવાથી મનનો નિરોધ સહેલાઈથી થાય છે. ચલન, ગુરુત્વાકર્ષણ, ચુંબકત્વ, વિદ્યુત્ બધાં જ પ્રાણનાં પ્રાકટ્ય છે.

પ્રાણ રોગમુક્તિની શક્તિ ધરાવે છે. શ્વાસને રોકો અને પ્રાણને તમારા શરીરના રોગગ્રસ્ત ભાગ તરફ મોકલો. રોગ દૂર થશે. પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણનો પૂર્ણ સંગ્રહ કરો. કોઈ પણ માણસના શરીરના રોગગ્રસ્ત ભાગને અડકો, રોગ મટી જશે. બીજાના શરીરમાં પ્રાણનો પ્રવેશ કરાવીને પણ રોગ મટાડી શકાય છે.

પ્રાણને રોકવાની પ્રક્રિયાને પ્રાણાયામ કહે છે. શ્વાસને રોકવાથી પ્રાણનું નિયમન થાય છે.

પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે : (૧) પૂરક, (૨) રેચક અને (૩) કુંભક. ચોથો એક પ્રકાર છે, તેને 'કેવળ કુંભક' કહે છે. પૂરક એટલે શ્વાસ લેવો તે. રેચક એટલે શ્વાસ મૂકવો તે. કુંભક એટલે શ્વાસ રોકવો તે. કેવળ કુંભક એટલે રેચક અને પૂરક સિવાય જ પ્રાણ રોકાઈ જાય તે.

એક દિવસમાં ૨૧,૬૦૦ શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલે છે. સાધારણ રીતે એક મિનિટમાં પંદર શ્વાસ લેવાય છે. મનુષ્ય પોતાના શ્વાસ રોકીને પોતાનું આયુષ્ય લંબાવી શકે છે.

શ્વાસ લેવાની-મૂકવાની વિધવિધ રીતો અને પ્રક્રિયાઓ છે. શરૂઆતમાં ફક્ત શ્વાસ લેવા-મૂકવાનો અભ્યાસ પાડવામાં આવે છે. શ્વાસને રોકવાનો નહીં. પછી સુખાસનમાં ટટ્ટાર બેસી અંગૂઠાથી જમણું નસકોરું બંધ કરી ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લઈ તે જ નસકોરાથી ધીમે ધીમે મૂકવામાં આવે છે, તે જ પ્રમાણે ડાબા નસકોરાને બંધ કરી જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લેવા-મૂકવાની ક્રિયા કરવાની હોય છે. આગળ વધતાં બન્ને નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ લેવા-મૂકવામાં આવે છે. તેથી આગળ જતાં ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ અંદર લઈ જમણા નસકોરા વાટે, તેને રોક્યા સિવાય બહાર કાઢવાનો હોય છે. કુંભકથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ તેનો ખૂબ જ ધીમે ધીમે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. પૂરક, કુંભક અને રેચકનું સુખપૂર્વકનું પ્રમાણ ૧:૪:૨નું છે. તે ધીમે ધીમે વધારીને ૧૬:૬૪:૩૨ સુધીનું કરી શકાય.

અનુભવીની પ્રત્યક્ષ દેખરેખ હેઠળ પ્રાણાયામના બીજા પણ પ્રકારો કેળવી શકાય છે. જેવા કે ભસ્ત્રિકા, કપાલભાતી, ઉજ્જયી, શીતકારી, શીતલી, સૂર્યભેદ, બંધત્રય પ્રાણાયામ ઇત્યાદિ. રાજયોગના પ્રાણાયામ અને ત્યારપછી અંગોની પ્રક્રિયાના અભ્યાસ માટે નિષ્ણાત પ્રત્યક્ષ અભ્યાસી ગુરુની મદદની અપેક્ષા રહે છે એ વાત સાધકે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. કેવળ પુસ્તકો ઉપરથી આ ક્રિયાઓ કરવા જતાં યોગને બદલે રોગના ભોગ થવા પૂરો સંભવ રહે છે.

પ્રાણાયામથી ઘણા રોગો સુધારી શકાય છે. દૂર બેઠાં પણ દરદીની દિશા તરફ પ્રાણને વાળી તેને રોગમુક્ત કરી શકાય છે. આ બધો અભ્યાસનો પ્રશ્ન છે.

પ્રાણાયામથી રજોગુણ અને તમોગુણ દૂર થાય છે. તેનાથી મન ધારણા માટે તૈયાર થાય છે. શરીરના રોગો દૂર કરી પ્રાણાયામ કોષો, તંતુઓ અને નાડીઓને સજીવન કરે છે. તે યાદદાસ્ત અને બુદ્ધિની શક્તિ વધારે છે. તે મન તથા ઇન્દ્રિયોની બહિર્મુખ વૃત્તિઓને રોકે છે.

જે પ્રાણાયામ કરે છે તેને સારી ભૂખ લાગે છે. તે આનંદી રહે છે અને તેનું શરીર હળવું, સુંદર, શક્તિશાળી બને છે. તે ઉચ્ચકક્ષાનું સ્વાસ્થ્ય, તાજગી, સ્ફૂર્તિ અને મનની સારી ધારણાશક્તિ ધરાવે છે.

('રાજયોગ'માંથી)
દિવ્ય જીવન સંઘ

વિભાગ-૨

પ્રેરણાદાયી વિચારો અને વાણી

ચારિત્ર્યઘડતર

ચારિત્ર્ય

ચારિત્ર્ય જ માણસનું સત્ત્વ છે. તેનાં સદ્‌ગુણો અને લાક્ષણિકતાઓ મળીને તેનું ચારિત્ર્ય ઘડાય છે.

કુદરતથી અથવા પોતાની ટેવથી વ્યક્તિ પર પડેલી છાપ દ્વારા તે બીજી વ્યક્તિથી અલગ પડી જતી હોય તેવાં લક્ષણોને ચારિત્ર્ય કહેવામાં આવે છે.

માણસ એક કાર્ય કરે છે. તેમાંથી અમુક પ્રકારના સંસ્કાર કે છાપ એના મગજ ઉપર પડે છે. તેમાંથી એ પ્રકારના કાર્યના પુનરાવર્તનની ટેવ પડે છે.

ઢગલાબંધ ટેવો માણસનું ચારિત્ર્ય ઘડે છે. દરેક ક્રિયા માણસના ચારિત્ર્ય ઉપર અસર કરે છે અને એ એના વ્યક્તિત્વનો પાયો બને છે.

ચારિત્ર્ય-ગુણો

સત્યપ્રિયતા, આત્મસંયમ, હિંમત, પ્રામાણિકતા, વિશ્વસનીયતા, વિવેક, સહનશીલતા, ઉદારતા, દયા જેવા સદ્‌ગુણો એ પાયારૂપ છે, જે વ્યક્તિના જીવનઘડતરનો પાયો બને છે અને જીવનની સફળતામાં અને સિદ્ધિમાં મોટો ભાગ ભજવે છે.

સાચું ચારિત્ર્ય

સમાજમાં ચારિત્ર્યનો સામાન્ય અર્થ તો પ્રસિદ્ધ છે. મુખ્યપણે તો તેમાં દામ્પત્યજીવનની કે વ્યક્તિગત જીવનની પવિત્રતા અને સચ્ચાઈનો સમાવેશ થાય છે. શાસ્ત્રીય વિદ્વાનોના અનુકરણને તથા પરંપરાગત વ્રતાદિના પાલનને ચારિત્ર્ય કહે છે. આ સામાન્ય અર્થ

તો બરાબર છે, પણ જીવનમાં જેઓ ખરેખર મહાન બનવા માગે છે તેમણે મુખ્યપણે નીચે કહેલી જીવનશૈલી અપનાવવી. તેથી તેમના જીવનનો બહુમુખી વિકાસ થતાં તેઓ સહજપણે ઉત્તમ ચારિત્ર્યના સ્વામી બની શકશે.

૧. નિયમિતતા : જે સમયે જે કાર્ય કરવાનું નક્કી કર્યું હોય તે સમયે તે કાર્ય અવશ્ય કરવું. અસાધારણ સંજોગોમાં તે ન થઈ શકે તો સમયસર તેની જાણ સંબંધિત વ્યક્તિઓને કરી દેવી.

૨. વ્યવસ્થા : દરેક કાર્ય કરવાની એક શ્રેષ્ઠ અને સર્વાંગસુંદર રીત હોય છે. જેમ કે, તે કાર્ય કરવા માટે યોગ્ય અને નિર્દોષ સાધનોનો ઉપયોગ કરવો; તેને વહેલું કે મોડું ન કરતાં યથાયોગ્ય સમયે કરવું; બહુ જલદીજલદી કે તદ્દન મંદ ગતિથી ન કરવું; તેને યોગ્ય જગ્યાએ અને યોગ્ય વ્યક્તિઓની હાજરીમાં કરવું; વેઠ કે ઢસરડો કરતા હોઈએ તે રીતે નહીં, પણ પોતાને અને અન્યને પ્રસન્નતા ઊપજે તે રીતે કરવું; તેમજ તે કાર્ય દ્વારા કોઈને મન-વચન-કર્મથી દુઃખ ન ઊપજે તેવી રીતે કરવું અને સ્વાર્થરહિત થઈને 'બહુજનહિતાય' થાય તેવી રીતે કરવું.

૩. વચનપાલન : આપણે કોઈ પણ વ્યક્તિને કોઈ પણ કામ માટે વચન આપ્યું હોય તો તે અવશ્ય નિભાવવું. ગમે તેટલાં દુઃખ, વિરોધ કે અગવડોને સહન કરીને પણ વચનનું પાલન કરવું એ ઉચ્ચ ચારિત્ર્યનું દ્યોતક છે. આ એક શિસ્તના પાલનથી સરળતા, સાહસ, દૃઢતા, બિરાદરી આદિ અનેક ગુણો પ્રગટે છે.

૪. નિર્મળ પ્રેમમય વ્યવહાર : કુટુંબ અને મિત્રોથી માંડીને આપણા સંબંધમાં આવનાર સૌકોઈ પ્રાણીઓ કે નાનાંમોટાં મનુષ્યો સાથે અંતરંગ સદ્‌ભાવપૂર્ણ વ્યવહાર કરવો. આવો પ્રેમમય વ્યવહાર કરતી વખતે કોઈ સ્વાર્થમય દૃષ્ટિ રાખવી નહીં કે સામાને મદદરૂપ થવામાં

પાછી પાની કરવી નહીં. આવું પારદર્શક વર્તન મનુષ્યને જીવનના ઉચ્ચતમ શિખરે પહોંચાડે છે એવો જ્ઞાનીઓનો અનુભવ છે.

૫. કર્તવ્યપાલન, ધીરજ અને ખંત : પ્રથમ તો કોઈ પણ કાર્ય કરવાનો સાચો સંકલ્પ કરવા માટે ઘણી પાત્રતાની જરૂર છે; જેમાં દેશકાળનું સાચુ જ્ઞાન, પોતાની સામાન્ય શક્તિ, હાથમાં લીધેલ કાર્યની સમજણ અને પૂર્વ-અનુભવ તથા સહયોગી મિત્રોનો સહકાર આદિ મુખ્ય છે.

અહીં તો તેથી આગળની વાત છે. પૂરો વિચાર કર્યા પછી પ્રારંભેલું સત્કાર્ય કરવા માટે દૃઢ નિર્ધાર, અનેક આપત્તિઓ અને નિષ્ફળતાઓ મળે તોપણ નિરાશાને જીવનમાં સ્થાન ન આપવું. થોડો સમય વિશ્રામ કરીને ફરી ફરી તે કાર્ય સિદ્ધ કરવા માટે પોતાની સર્વ શક્તિ છેલ્લા શ્વાસ સુધી લગાવ્યે જ રાખવી. આ બધાં મહાપુરુષનાં લક્ષણો છે. મહાત્મા ગાંધીજી, મહારાણા પ્રતાપ, વનરાજ ચાવડો કે નરસિંહ મહેતા જેવા અનેક મહાપુરુષોએ હારને હાર ન માનતાં, ફરી ફરી પોતાનો સત્પુરુષાર્થ ચાલુ રાખીને પોતાની જીવનસિદ્ધિ કરી છે.

સમયનો સદુપયોગ, કૃતજ્ઞતાનું સદૈવ સ્મરણ, સૌની સાથે નમ્રતાપૂર્ણ વર્તન, પોતાને મળેલ લાભને ઉદારતાપૂર્વક પોતાના મિત્ર-સહયોગીઓમાં વહેંચવો, તુચ્છ વસ્તુમાં આનંદ માનવો નહીં, મોટા સમાધાન માટે પોતાની અલ્પ માગણી જતી કરવી, આદિ અનેક પ્રકારના જીવનક્રમને અપનાવવાથી મહાન અને પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ ઉદય પામે છે.

(પૂજ્ય શ્રી આત્માનંદજીલિખિત
'આપણો સંસ્કારવારસો'માંથી સાભાર.)

જીવનની ઉન્નતિના બાર મહામંત્રો

૧. પોતાનું કાર્ય સાચી સમજણપૂર્વક, સત્યનિષ્ઠાથી કરો.

૨. આવક કરતાં ખર્ચ ઠીક ઠીક ઓછો રાખજો; જેથી જીવન ચિંતામુક્ત અને કરજ વગરનું રહી શકશે.

૩. જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરશો તો સમયના અભાવનો પ્રશ્ન સ્વયં હલ થઈ જશે.

૪. સંપત્તિનું જતન કરો છો તેટલું જ જતન સંતતિને સંસ્કારિત બનાવવા માટે કરજો.

૫. ખાનદાન અને ઉમદા મનુષ્યોની જ સોબત કરો.

૬. સ્વચ્છતા અને વ્યવસ્થાનો જીવનનાં સર્વ ક્ષેત્રોમાં બરાબર ખ્યાલ રાખશો.

૭. તમારી વાણી ધીમી, સાચી, મીઠી, ખપપૂરતી અને આદર દેવાવાળી રાખજો.

૮. જીવનમાં પ્રભુ પર અતૂટ વિશ્વાસ રાખો. તેની સંપૂર્ણ શરણાગતિ કેળવો.

૯. ઉત્તમ અને અધિકૃત ગ્રંથોનું વારંવાર નિયમિત વાચન કરો.

૧૦. શ્રદ્ધા, ધીરજ અને ખંતને કાર્યની સફળતા માટે પાયારૂપે સ્વીકાર કરો.

૧૧. ધ્યેયનિષ્ઠ અને અડગ નિશ્ચયવાળા બનો.

૧૨. પ્રત્યેક પ્રાણીમાત્રમાં પરમાત્માનાં દર્શન કરો, જેથી વિશ્વમૈત્રી અને ચિત્તની શાંતિનો અનુભવ થવા લાગશે.

જીવનને મહાન બનાવવા માટેના ઉપાયો

શ્રેષ્ઠ જીવન જીવીને પોતાનું નામ પ્રસિદ્ધ કરવાનું દરેક માનવ ઇચ્છતો હોય છે. આપણું જેટલું મહાન લક્ષ્ય હોય એટલાં મહાન લક્ષણો જીવનમાં જોવા મળે ત્યારે જ જીવનમાં શ્રેષ્ઠતાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

દરેક મનુષ્ય જન્મથી જ મહાન હોતો નથી. કયા પરિવારમાં જન્મ લેવો તે આપણા હાથની વાત નથી, પણ જ્યાં જન્મ લીધો છે ત્યાંથી પુરુષાર્થ કરીને આગળ વધવું એ આપણા હાથની વાત છે.

પોતાના જીવનમાં મન, વાણી અને કર્મમાં પવિત્રતા ધારણ કરીને નીચે જણાવેલી વાતો ઉપર ધ્યાન આપીશું, તો આપણા જીવનને અવશ્ય શ્રેષ્ઠ બનાવી શકીશું

(૧) એકરાર કરવાની શક્તિ : જે મનુષ્ય જીવનમાં આગળ વધવા ઇચ્છે છે તેને સૌપ્રથમ પોતાની ખામીઓ, નબળાઈઓનું ભાન તથા પોતાના સ્વભાવ અને સંસ્કારનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ.

આપણે સ્વયંના ન્યાયાધીશ બનીને પોતાની સર્વ નબળાઈઓ તથા ભૂલોનો એકરાર કરીએ. જ્યારે એકરાર કરવાની શક્તિનો યથાર્થ ઉપયોગ કરીએ છીએ ત્યારે જ આગળ વધી શકીએ છીએ.

(૨) પરિવર્તનશક્તિ : એકરાર કર્યા બાદ પરિવર્તનનો પ્રારંભ કરીએ. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ રીતે પોતાના સ્વભાવ અને સંસ્કારોનું પરિવર્તન કરીએ. સતત અભ્યાસ કરવાથી સારા ધ્યેયને અવશ્ય સિદ્ધ કરી શકીએ છીએ.

(૩) દૃઢ મનોબળ : મનુષ્ય ગમે તેટલા સંકલ્પો કરે, પણ એનામાં દૃઢતા નહીં હોય તો તે ધ્યેયસિદ્ધિને પામી શકશે નહીં. મહાન સ્ત્રીપુરુષોના જીવનમાં દૃઢ મનોબળની વિશેષતા અચૂક જોવા મળે છે.

(૪) કઠોર પરિશ્રમ : સંકલ્પોને, આદર્શોને સાકાર કરવા માટે કઠોર પરિશ્રમની જરૂર છે. સંસ્કૃતમાં કહેવાયું છે. उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि। અર્થાત્ ઉદ્યમથી જ કાર્યો સિદ્ધ થાય છે. કઠોર પરિશ્રમનો કોઈ જ વિકલ્પ નથી.

(૫) ચાર્ટ રાખવો : આપણે પોતાની સર્વ કર્મેન્દ્રિયોના વ્યવહારનો, આચરણનો અને દિનચર્યાનો ચાર્ટ રાખીએ. દિવસે દિવસે આપણી ઉન્નતિ થાય તેવું લક્ષ્ય રાખીએ. નિયમિતપણે પૂરા રસથી આ કાર્ય કરીશુ તો અવશ્ય સફળ બનીશું.

(૬) નિયમિત યોગાભ્યાસ : પોતાનાં સ્વભાવ, સંસ્કાર અને ટેવોમાં પરિવર્તન લાવવા માટે અમૃતવેળાએ ઊઠીને નિયમિત યોગાભ્યાસ કરીએ અને યોગાગ્નિમાં વ્યર્થ વાતોને, વ્યર્થ સંસ્કારોને ભસ્મ કરી દઈએ.

(૭) સત્સંગ : સતત સત્સંગથી આપણને પોતાનું જીવનધ્યેય યાદ રહે છે. નિયમિત જ્ઞાનશ્રવણ અને શ્રેષ્ઠ સંગમાં રહેવાથી આપણને આગળ વધવાની પ્રેરણા મળે છે. શ્રેષ્ઠ સંગથી આપણે ગુણગ્રાહી બનીને ઘણુંબધું શીખી શકીએ છીએ.

(૮) હકારાત્મક ચિંતન : જેટલો આપણે હકારાત્મક ચિંતનનો અભ્યાસ વધારીશું એટલો જીવનમાં, સંબંધોમાં મીઠાશનો અનુભવ કરીશું; આપણને સમગ્ર દુનિયા સારી લાગશે; નબળા આત્માઓ

પ્રત્યે કરુણાભાવ જાગશે, નફરત નષ્ટ થઈ જશે. જો આપણે આપણી શક્તિઓનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરવા ઇચ્છતા હોઈએ તો હકારાત્મક ચિંતનનો સતત અભ્યાસ કરતા રહીએ.

(૯) શ્રેષ્ઠ સાહિત્ય : મનુષ્ય ગમે ત્યાં હોય પણ જો તે જીવનને ઉન્નત બનાવે તેવા શ્રેષ્ઠ સાહિત્યનો અભ્યાસ કરે છે, તો તેને શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવાની પ્રેરણા મળે છે. સારાં સારાં પુસ્તકો, શ્રેષ્ઠ સામયિકો, મહાન પુરુષોની આત્મકથાઓ વગેરે આપણા જીવનને ઊર્ધ્વગામી બનાવવામાં સહયોગી બને છે.

(૧૦) સમયનું મૂલ્ય : કોઈ પણ કાર્ય તેના યોગ્ય સમયે કરવામાં આવે છે તો જ તેનું મહત્ત્વ છે. વર્તમાન યુગની એક-એક પળ અતિમૂલ્યવાન છે. આ હીરાતુલ્ય સમયનો આપણે સારી રીતે ઉપયોગ કરીને જીવનમાં વિશેષતાઓ, યોગ્યતાઓ ધારણ કરીએ. જીવનને દિવ્યગુણોથી સંપન્ન બનાવીએ. સમય કોઈના માટે થોભતો નથી અને થોભશે પણ નહીં એ હકીકતનો સ્વીકાર કરીને આપણે ક્ષણેક્ષણનો સદુપયોગ કરીએ.

■

ભાગ્ય કેમ રચાય છે?

વિચાર એટલે જ કર્મ. ચિંતન કરવું એ ખરેખરું કર્મ છે, કેમકે વિચાર દ્વારા જ તમારું ચારિત્ર્ય ઘડાય છે. વિચાર સ્થૂળ બનતાં તે કાર્યનું રૂપ ધારણ કરે છે. મન જો સારા ઉન્નત વિચારોમાં પરોવાયેલું રહે તો ભવ્ય ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય અને કુદરતી રીતે જ સારાં પ્રશંસનીય કાર્યો નીપજે. આથી ઊલટું, દુષ્ટ વિચારોના સેવનથી અધમ ચારિત્ર્ય ઘડાય છે. પ્રકૃતિનો આ અટલ નિયમ છે, એટલે ઉત્તમોત્તમ વિચારો ખીલવી સભાનપણે ચારિત્ર્યનો વિકાસ કરી શકાય છે.

સફળ વ્યક્તિત્વ

- સફળ થવા માટેનાં કયાં જરૂરી સાધનો તમે ધરાવો છો? જે સાધનો તરફ, તમે કદાચ ક્યારેય ધ્યાન આપ્યું નથી તે સાધનો આ રહ્યાં :

૧. તમારું આગવાપણું	૬. તમારો આત્મવિશ્વાસ
૨. તમારી ઇચ્છાશક્તિ	૭. તમારું મનોબળ
૩. તમારી વિચારશક્તિ	૮. તમારી યાદશક્તિ
૪. તમારી કલ્પનાશક્તિ	૯. તમારી વાતચીત કરવાની કળા
૫. તમારી સહનશક્તિ	૧૦. તમારો સમય

- હાલમાં તમે જેવા છો તેવા જ રહેવાને બદલે જો વિકાસ પામો, તો તમને હજી ઘણાં સાધનો મળશે અને જે સાધનો તમો ધરાવો છો તે વધુ શક્તિશાળી બનશે.
- તમારો સમય તમે કેવી રીતે વાપરો છો એનું નિરીક્ષણ કરો. જો તમે તમારા સમયનો સદુપયોગ કરશો તો ધારેલાં ધ્યેય સુધી અવશ્ય પહોંચી શકશો. દિવસના ૨૪ કલાકનું આયોજન કરો અને આયોજન પ્રમાણે વર્તવાનો સન્નિષ્ઠ પ્રયત્ન કરો. આળસ છોડો.
- તમે શું છો એ વર્તમાન છે, પરંતુ તમે શું થઈ શકશો એ વિશે તમે શું માનો છો એ માન્યતા તમારું ભવિષ્ય નક્કી કરશે. તમારી, તમારા પોતાના વિશેની અને અન્ય વિશે (વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિ અને સમાજ માટે)ની કઈ માન્યતાઓ છે? શું આ માન્યતાઓ સાચી છે? શું તમે આ માન્યતાઓ બદલશો?
- તમારાં ધ્યેયો નક્કી કરો : વ્યાવસાયિક, કૌટુંબિક, સામાજિક, શારીરિક વગેરે. આ ધ્યેયો આખી જિંદગીનાં હોઈ શકે કે ટૂંકા ગાળાનાં હોઈ શકે. આ ધ્યેયોને પામવા આગામી ૩ વર્ષમાં તમે શું કરવા ઇચ્છો છો? આગામી ૧ માસ અને ૧ અઠવાડિયામાં શું કરશો? અને એને માટે આજે શું કરવું જોઈએ? તમે શું કરી શકો તેમ છો? શું તમે એમ કરશો ખરા? જો 'હા', તો નિષ્ફળતા તમારાથી દૂર ભાગશે અને તમે સફળ થશો જ. *(શ્રી સુરેશભાઈ પટેલ)*

સોળ સોનેરી સિદ્ધાંતો : મૂલ્યનિષ્ઠ જીવનના

૧. જીવનનાં મૂલ્યોનું જતન કરો.

૨. દઢ રીતે માનો કે 'કોઈ નિષ્ફળતા કાયમી નથી હોતી.'

૩. ભૂલનો સ્વીકાર કરી લો. તમારી જવાબદારી સ્વીકારી લો.

૪. ઉતાવળથી દૂર રહો.

૫. યાદ રાખો કે, 'કટાળો હંમેશાં જિંદગીને કાંટાળી બનાવે છે.'

૬. હસતાં-હસતાં જીવો. હળવી રીતે જીવો. આનંદપૂર્વક જીવો.

૭. રોજનું કામ રોજ કરો.

૮. ક્રોધને કાબૂમાં રાખો. સંજોગોનો સામનો સમજપૂર્વક કરો.

૯. યાદશક્તિ એવી કેળવો કે ઉપયોગી બાબતો યાદ રહે અને બિન-ઉપયોગી ભૂલી જવાય.

૧૦. સાચા હૃદયથી સારી બાબતની પ્રશંસા કરો.

૧૧. આશાવાદી બનો.

૧૨. મહેનત અને મજૂરી વચ્ચેનો ભેદ સમજીને કામ કરો.

૧૩. પૂર્વગ્રહથી મુક્ત રહો અને બાંધછોડ કરતાં શીખો.

૧૪. જ્યાં 'હા' કહેવાની છે ત્યાં 'હા' કહેતાં, અને જ્યાં 'ના' કહેવાની છે ત્યાં 'ના' પાડતાં શીખો.

૧૫. તંદુરસ્તી (શરીર અને મન બંનેની) જળવાઈ રહે તેમ વર્તો.

૧૬. ભલા બનો અને ભલું કરો.

(શ્રી સુરેશભાઈ પટેલના સેમિનારમાંથી)

યુવાનોએ પાળવાના ૧૨ સંકલ્પો

હું ૨૧મી સદીના ભારતનો તરુણ યુવાન અને ભાવિ નાગરિક મનોમન સંકલ્પ કરું છું કે –

૧. હું મારા શરીરને કસરત, વ્યાયામ, ધ્યાન અને યોગથી; તથા તંદુરસ્ત મનને સાત્ત્વિક વાચન અને સુટેવો દ્વારા નિર્મળ રાખીશ.

૨. હું પ્રાતઃકાળે અને શયનસમયે પ્રાર્થના કરીશ, વડીલોને વંદન કરી માન આપીશ. હું દિવસ દરમિયાન થયેલાં સત્કર્મોનું સ્મરણ કરીશ. થયેલ ભૂલ, પાપ કે દોષ બદલ પશ્ચાત્તાપ કરીશ.

૩. હું મારા ઉદાત્ત ચારિત્ર્ય અને મહાન આદર્શો દ્વારા મારા શિક્ષણને ધન્ય બનાવીશ.

૪. હું મન, વચન અને કર્મથી દેશહિતને હાનિ પહોંચે એવું કોઈ કામ કરીશ નહિ. હું સદા સત્યની ઉપાસના કરીશ અને માનવતાનાં જ કામો કરીશ.

૫. હું આશા, ધીરજ, ખંત, હિંમત, બુદ્ધિ અને કુનેહપૂર્વક મારી ગર્ભિત કે સુષુપ્ત શક્તિઓને પારખીને તેમને વિકસાવવા સતત પ્રયત્નશીલ રહીશ.

૬. હું ચોરી, કામચોરી, પ્રમાદ, ચારિત્ર્યહીનતા, ભ્રષ્ટતા, બેઈમાની, હિંસા, ઉદ્ધતાઈ જેવાં દૂષણો મારા જીવનમાં ન પ્રવેશે એની પૂરી સાવધાનીથી કાળજી રાખીશ.

૭. હું હંમેશાં ઓછું બોલીશ, મિતભાષી ને મિતાહારી થઈશ. બધાનું સાંભળીશ, પણ જે સત્ય હોય તે જ સ્વીકારીશ ને કરીશ.

૮. હું આજનું કામ આજે જ પૂરું કરીશ. શું સારું થયું, શું અયોગ્ય થયું, શાથી તેમ થયું તે અંગે ચિંતન કરી સાવધાની રાખીશ.

૯. હું એવા મિત્રો પસંદ કરીશ કે જે મને ખૂબ શીખવા, પુરુષાર્થ કરવા, વિવેકી ને સંયમી થવા હંમેશાં સાથ-સહકાર અને પ્રેરણા આપે.

૧૦. હું ભૌતિક સુખોમાં રાચવાને બદલે સેવા અને કર્તવ્યપરાયણતાને જ મારો જીવનમંત્ર બનાવીશ.

૧૧. હું કુદરતનું નિરીક્ષણ કરીશ. મનને શાંતિ આપતા અને હૃદયને સંવેદનશીલ-લાગણીશીલ બનાવતાં સંગીત, સાહિત્ય, કલા અને કુદરતનું સેવન કરીશ. જીવનપ્રેરક સાહિત્ય વાંચીશ. હું ઉચ્ચ જીવન જીવતી વ્યક્તિઓના સંપર્કમાં રહીશ.

૧૨. હું અદ્યતન જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, ટેકનોલૉજી, કેળવણી ને કૌશલ્યોથી સુસજ્જ થઈશ. મારી રગેરગમાં રાષ્ટ્રપ્રેમ વહેતો રાખીશ.

સ્વામી વિવેકાનંદની બોધવાણી

- તમારા પોતાના જ દોષો માટે અન્ય કોઈનો વાંક કાઢો નહિ. તમારા પોતાના પગ પર ખડા રહો અને બધી જવાબદારી પોતાને માથે લો. એમ બોલો કે, "જે આ દુઃખ હું ભોગવું છું તે મારી પોતાની જ કરણીનું ફળ છે અને એ હકીકત પોતે જ બતાવે છે કે એનો ઉપાય મારે એકલાએ કરવો પડશે."
- જે આપણે સર્જ્યું તેનો નાશ આપણે કરી શકીએ, પણ જે બીજા કોઈની કૃતિ હોય તેનો આપણાથી કદી નાશ કરી શકાય નહિ. માટે ખડા થાઓ, હિંમતવાન બનો, તાકાતવાન થાઓ, બધી જવાબદારી પોતાને શિરે ઓઢી લો અને સમજો કે તમારા નસીબના ઘડનાર તમે પોતે જ છો. જે કાંઈ શક્તિ અને સહાય તમારે જોઈએ તે તમારી પોતાની અંદર જ છે. માટે તમારું ભાવિ તમે પોતે જ ઘડો.
- પરહિત કાજે કાર્ય કરશો એટલે, એટલી બધી શક્તિ સાંપડશે કે એને રાખશો ક્યાં?
- શ્રમ વિનાની સંપત્તિ એ સામાજિક પાપ છે.
- જેઓ કાયા, મન, વાણીથી સર્વદા પવિત્ર છે, જેઓનો પ્રેમ પ્રબળ છે તેમના ઉપર જ ભગવાનની કૃપા ઊતરે છે. તેમ છતાં ભગવાન પ્રકૃતિના સર્વ નિયમોથી બહાર છે. તેઓ કોઈ પણ નીતિ-નિયમને વશ નથી.

- બે વસ્તુઓથી બહુ જ સાવચેત રહેજો. એક સત્તાપ્રિયતા અને બીજી ઈર્ષા.
- અનાસક્તપણે કામ કરવાથી કોઈ દુઃખ કે વેદના આવતાં નથી. અનંતકાળ સુધી જગત પોતાનાં દુઃખો અને વેદનાઓ સાથે ચાલ્યા જ કરવાનું છે.
- સાહસ ધારણ કરો. નેતા થવા ઈચ્છશો નહિ. સેવક બનજો, સેવા કરજો. નેતા થવાની પાશવી પ્રવૃત્તિએ જીવનસમુદ્રમાં મોટાં મોટાં અનેક વહાણ ડુબાડી દીધાં છે.
- પ્રથમ સત્કર્મ કરો. ત્યારે જ ચિત્તશુદ્ધિ થશે, નહિ તો અગ્નિમાં ઘી હોમવા જેવું થશે.
- તમે નિઃસ્વાર્થ છો કે નહિ એ જ અગત્યનો પ્રશ્ન છે. તમે જો નિઃસ્વાર્થ હશો તો એકેય ધાર્મિક ગ્રંથ વાંચ્યા વગર કે એકેય દેવળ કે મંદિરમાં ગયા વગર પૂર્ણ બનશો.

■

તમારા સંતાન માટે આટલું જરૂર કરજો

★ તેને સારા સંસ્કારો આપજો.

★ તેને વિનય અને વિવેકથી વાત કરતાં શીખવજો.

★ તેની દરેક નાની-મોટી પ્રવૃત્તિઓ ઉપર ધ્યાન રાખજો.

★ તેના મિત્રો કેવા છે તેનો ખ્યાલ રાખજો.

★ તેની સારી રીતભાત માટે હંમેશાં સજાગ રહેજો.

★ તેને યોગ્ય રમકડાં અને સારાં પુસ્તકો લાવી આપજો.

★ તેને ચોકસાઈથી અને સારી રીતે કામ કરવાનું શીખવજો.

★ તે પોતાની જાતે સ્વચ્છ અને સુઘડ રહે તેવી ટેવ પાડજો.

★ તેને જાતે કામ કરવા દેજો.

★ તેને બોધપ્રેરક કથાઓ અને સારા જીવનપ્રસંગો ક્યારેક ક્યારેક કહેતા રહેજો.

★ તે વહેલો ઊઠી નિયમિત કસરત કરે તેવું શીખવજો.

★ તે નિયમિત નિશાળે જાય અને નિયમિત હોમવર્ક કરે તેવું શીખવજો.

★ તે સૂતી વખતે આનંદમાં રહે તેવી ટેવ પાડજો.

★ તે નીડર બને તે માટે બહાદુરીની વાતો સંભળાવજો.

★ તેને લાડ લડાવજો પણ બહુ મોઢે ચઢાવશો નહીં.

★ તેની નવું જાણવાની વૃત્તિને ક્યારેય દબાવશો નહીં.

★ તેને કોઈની હાજરીમાં ઉતારી પાડશો નહીં.

★ તેને ભણતર અને પૈસાનું મૂલ્ય સમજાવતા રહેજો.

મારો યુગનિર્માણ સંકલ્પ

■ **મારી આત્મશક્તિ અને આત્મશ્રદ્ધા : સુંદર વ્યક્તિત્વ**

૧. શરીરને ભગવાનનું મંદિર સમજી આત્મસંયમ તથા નિયમિતતાથી આરોગ્યનું રક્ષણ કરીશ.

૨. મનને કુવિચારો તથા દુર્ભાવનાઓથી બચાવવા માટે સ્વાધ્યાય અને સત્સંગની વ્યવસ્થા રાખીશ.

૩. ઈન્દ્રિયસંયમ, અર્થસંયમ, સમયસંયમ અને વિચારસંયમનો સતત અભ્યાસ કરીશ.

૪. ચારેતરફ મધુરતા, સ્વચ્છતા, સાદાઈ અને સજ્જનતાનું વાતાવરણ બનાવીશ.

૫. સમજદારી, ઈમાનદારી, જવાબદારી અને બહાદુરીને જીવનનું એક અભિન્ન અંગ માનીશ.

■ **મારો જીવનવ્યવહાર - ઉત્તમ નાગરિકનો**

૧. હું પોતાને સમાજનું એક અભિન્ન અંગ સમજીશ અને બધાંના હિતમાં પોતાનું હિત સમજીશ.

૨. જે મને પોતાને પસંદ નથી એવો વ્યવહાર બીજા સાથે નહીં જ કરું.

૩. માણસના મૂલ્યાંકનની કસોટી તેની સફળતાઓ, યોગ્યતાઓ

અને વિભૂતિઓથી નહિ, પરંતુ તેના સદ્‌વિચારો અને સત્કર્મો દ્વારા કરીશ.

૪. સંસારમાં સત્પ્રવૃત્તિઓના પુણ્યપ્રસાર માટે મારો સમય, પ્રભાવ, જ્ઞાન, પુરુષાર્થ અને ધનનો એક ભાગ નિયમિત રીતે વાપરતો રહીશ.

૫. રાષ્ટ્રીય એકતા અને સમતા પ્રત્યે નિષ્ઠાવાન રહીશ તથા જાતિ, ભાષા, પ્રાંત, સંપ્રદાયને કારણે પરસ્પર કોઈ ભેદભાવપૂર્ણ વર્તન કરીશ નહીં.

■ **હું જ મારો ભાગ્યવિધાતા**

૧. માણસ પોતે જ પોતાનો ભાગ્યવિધાતા છે. આ વિશ્વાસને આધારે મારી માન્યતા છે કે હું ઉત્કૃષ્ટ બનીશ અને બીજાઓને શ્રેષ્ઠ બનાવીશ, તો યુગ અવશ્ય બદલાશે.

૨. આપણે બદલાઈશું, યુગ બદલાશે. આપણે સુધરીશું, યુગ સુધરશે. આ કથન પર મારો પરિપૂર્ણ વિશ્વાસ છે.

(ગાયત્રી તપોભૂમિ દ્વારા પ્રકાશિત બાળનિર્માણ વાર્તાઓમાંથી.)

પુસ્તકોમાંથી પ્રેરણા

એક દિવસ મારા મોટાભાઈ મારા માટે એક મોટું બંડલ લઈ આવ્યા. મને કહ્યું : "તારે માટે બહુ સુંદર પુસ્તકો લઈ આવ્યો છું. એમાં મહાપુરુષોનાં ચરિત્રો છે. એ કેવી રીતે મહાન થયા એની એમાં સાચી વાતો છે. વિદ્યાર્થીઓએ આવાં પુસ્તકો વાંચવાં જોઈએ."

મને સમજાય કે ન સમજાય છતાં હું પુસ્તકો હોંશે હોંશે વાંચવા લાગ્યો.

- ★ સ્વામી રામતીર્થે મને આત્માની શક્તિનું ભાન કરાવ્યું. સ્વામી વિવેકાનંદે માનવજીવનનું ધ્યેય પ્રભુપ્રાપ્તિ અને દરિદ્રનારાયણની સેવા હોવું જોઈએ એ બતાવ્યું.
- ★ મહાત્મા તૉલ્સ્તોએ રોટલો ખાનારે શ્રમ કરવો જ જોઈએ એ સંસ્કાર આપ્યા.
- ★ વૈજ્ઞાનિક એડિસને પ્રયોગ કરતી વખતે કેટલા તન્મય બનવું જોઈએ એ બતાવ્યું.
- ★ નેપોલિયનની યુદ્ધમોરચે સૈનિકોની સાથે ગોળીઓ વચ્ચે ઊભા રહેવાની હિંમત તથા 'મારા શબ્દકોશમાં અશક્ય જેવો કોઈ શબ્દ નથી.' એ બે વાતો હૃદય સોંસરી ઊતરી ગઈ.
- ★ રાજા રામમોહનરાયે સમાજસુધારો કરવો હોય તો એની શરૂઆત પોતાની જાતથી કરવી જોઈએ એ સમજાવ્યું.

એમના ચરિત્રે સમાજની કેટલીય કુરૂઢિઓ પ્રત્યે મારા મનમાં અણગમો પેદા કર્યો. એટલું જ નહિ, બાર વર્ષની ઉંમરે બાળલગ્ન, વૃદ્ધલગ્ન, મરણ પાછળના જમણવાર જેવા કુરિવાજોમાં બિલકુલ ભાગ ન લેવાનો મેં મન સાથે નિર્ણય કરી લીધો.

આમ, મને ખબર ન પડે એ રીતે આ પુસ્તકોએ મારા મનનો કબજો લીધો. મારા વિચારો ઘડાતા ગયા. વળી, આપણું જીવન ગમે તેમ વેડફી નાખવા માટે નથી, પણ કોઈક મહાન કાર્ય કરી જવા માટે છે એવી સ્પષ્ટ મહત્ત્વાકાંક્ષા દિલમાં જાગી તથા એ માટે પુરુષાર્થ અને ચારિત્ર્ય કેળવવાં જોઈએ એ પણ સમજાયું. - બબલભાઈ મહેતા

નૂતન વર્ષનો સંદેશ

જીવનને સફળ, શાંતિપૂર્ણ અને ખરેખરું મજેદાર બનાવવા માટેના થોડાક અનુભૂત કીમિયા પણ અહીં ટપકાઉં છું :

હે ભલા માણસ! તું . . .

૧. માબાપ, વડીલો, વિદ્વાનો અને સંતોનું હંમેશાં બહુમાન અને વિનય કરજે અને સ્વમાન તો સૌકોઈનું જાળવજે.

૨. સોબત વિષે ખાસ કાળજી રાખજે. ખાનદાન અને ઉમદા આચાર-વિચારવાળાઓની જ સોબત રાખજે.

૩. ઘરમાં, સંસ્થામાં કે સમાજમાં સૌની સાથે પ્રેમથી રહેજે. નાના-મોટાનો ભેદ કર્યા વિના સૌને યોગ્ય સગવડ, સન્માન, હૂંફ, ફરજની સોંપણી અને હક્ક મળે તેવું આયોજન અને પ્રવર્તન કરજે.

૪. ઘસાઈને રાજી થજે, કારણ કે જીવનવિકાસનો મૂળ મંત્ર આ જ છે. જોકે પાયાના પથ્થર બનીને રહેવું, સહન કરવાની ટેવ પાડી તેને વળગી રહેવું એ કઠિન કાર્ય છે, પણ સફળતાનાં ઊંચાં શિખરો તે વિના સર કરી શકાતાં નથી. દુનિયા જેને દુઃખ ગણે છે તે ખરેખર દુઃખરૂપ નથી, માત્ર પ્રસૂતિ પહેલાંની પીડા કે સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ પહેલાંના તપ જેવું છે.

૫. જિંદગીની પ્રત્યેક ક્ષણ અમૂલ્ય છે. એક મિનિટ પણ નકામી ન જાય અને તારા જીવનના ધ્યેયની દિશામાં કંઈક ને કંઈક પ્રગતિ થતી રહે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખજે. આ માટે ઘણાં વર્ષો સુધી રોજનીશી કે ડાયરી લખવાથી થતા ફાયદાનો આ લેખકને

અનુભવ છે. છેલ્લાં લગભગ તેવીસ વર્ષથી તો મારું જીવન જ ખુલ્લી કિતાબ બની ગયું છે અને તેથી તે લખાતી નથી તોપણ તે (સમય)ના હિસાબનું ચિંતન તો કર્યા જ કરું છું.

૬. સારાં પુસ્તકોનો શોખ રાખજે. તારા ઘરમાં ઉત્તમ પુસ્તકો વસાવજે. બીજાં પુસ્તકો મધ્યે, મહાપુરુષોનાં ચરિત્રો ધ્યાનપૂર્વક વાંચજે અને વિચારજે, તો જરૂર તને ઉન્નત જીવન જીવવાનું ખૂબ જ બળ મળશે. જ્યારે ત્વરાથી જીવનવિકાસ કરવાનો નિર્ણય કરે ત્યારે, કોઈ પણ સાચા સંતના કે અનુભવીના આશ્રયે પદ્ધતિસરનું વાચન કરી તારા હૃદયના જ્ઞાનભંડારને સમૃદ્ધ કરજે.

૭. આશાવાદી અભિગમ કેળવીને દરેક કાર્ય પોતાની શક્તિ, સાધન અને પ્રયોજનને લક્ષમાં રાખીને ચાલુ કરવું. એક વાર જેનો પ્રારંભ કર્યો તે કાર્યમાં પ્રારંભમાં અનેક મુશ્કેલીઓ આવે તોપણ ધીરજ અને ખંત રાખીને તેમાં લાગ્યા રહેવું અને અન્યનો સહયોગ લેવામાં પણ સંકોચ અનુભવવો નહીં. થાક, કંટાળો, વિરોધ, ટાંચાં સાધનો હોય તેથી સમયસર સફળતા ન મળે, તોપણ પ્રામાણિક અને વ્યવસ્થિત ઉદ્યમથી કાર્યની યથેચ્છ સિદ્ધિ થઈ જાય છે.

૮. ઠંડું અને સ્વસ્થ દિમાગ રાખજે. આવેશમાં આવી જવાથી એક જાતનું ગાંડપણ આપણા પર સવાર થઈ જાય છે. એથી વાણી કે વર્તનનો ખ્યાલ રહેતો નથી અને અયોગ્ય કાર્ય થઈ જવાથી પોતાને અને અન્યને નુકસાન થઈ જાય છે. આવા મનુષ્યની મિત્રતા કોઈ કરતું નથી. તે એકલોઅટૂલો પડી જાય છે અને તેની પ્રસન્નતાનો નાશ થઈ જવાથી તે પોતાનાં કાર્યોમાં સફળ બની શકતો નથી.

ચાલો, જીવનને ધન્ય બનાવીએ

૧. હું મારું આજનું કર્તવ્ય નિષ્ઠાપૂર્વક બજાવીશ, પરંતુ તેથી આગળ શું થશે તે ઈશ્વર પર છોડી દઈશ.

૨. દરેક મનુષ્યની માફક હું પણ સમાજનું જ એક અંગ છું. એક શિષ્ટ અને સમજદાર નાગરિક તરીકે મારે મારી ફરજ બજાવવાની છે કે જેથી સમાજ પણ શિષ્ટ અને સુદૃઢ બની શકે.

૩. મારા વિચારો, નિર્ણયો અને કાર્યોની જવાબદારી મારી પોતાની જ છે. તેનું પરિણામ આવે ત્યારે દોષનો ટોપલો બીજા પર કેવી રીતે ઢોળાય?

૪. અનેક વિપરીત સંજોગોમાં પણ હું ઠંડું દિમાગ રાખીને વર્તીશ. બીજાનો વાંક કાઢ્યા વિના મારી જાતને ઢંઢોળીશ. વિચારીશ કે મારી ક્યાંય ભૂલ તો નથી થતી ને? જો થતી હોય તો સુધારવા હંમેશાં તત્પર રહીશ.

૫. ગમે તેટલો કામનો બોજો હોય તોપણ થોડી ક્ષણો તો શાંત બેસીને પ્રભુનું સાન્નિધ્ય પામવા પ્રયત્ન કરીશ.

૬. બીજાઓની ઉન્નતિ જોઈને મનમાં ઈર્ષા નહીં કરું, ઊલટાનો હર્ષ પામીશ; કારણ કે સુખી થવાની એક ચાવી એ છે કે બીજાના સુખને જોઈને અને બીજાને સુખ આપીને જ આપણે સુખી થઈ શકીએ. એકલપેટા સુખી બની શકતા નથી.

- પૂજ્ય શ્રી આત્માનંદજી (કોબા)

ગાંધીજીની સલાહ

શ્રી કમલનયન બજાજ અભ્યાસ માટે વિદેશ ગયા ત્યારે, ગાંધીજીએ જે સલાહ આપી હતી તે આજે પણ સૌને ઉપયોગી છે.

★ થોડું બોલજે.

★ સાંભળજે બધાંનું, પણ ખરું લાગે તે જ કરજે.

★ ક્ષણેક્ષણનો હિસાબ રાખજે. જે ક્ષણનું જ કામ હોય તે એ જ વખતે કરજે.

★ ગરીબની જેમ રહેજે. ધનનું અભિમાન કરીશ નહિ.

★ પાઈએપાઈનો હિસાબ રાખજે.

★ એકાગ્રતાથી અભ્યાસ કરજે.

★ નિયમિત કસરત કરજે.

★ મિતાહારી રહેજે.

★ નિત્યનોંધ રાખજે.

★ બુદ્ધિની તીવ્રતા કરતાં હૃદયનું બળ અનેકગણું કીમતી છે, તેથી તેનો વિકાસ કરજે.

★ પ્રાર્થના રોજ સવારસાંજ કરજે.

■

યુવાધન માટે અમરવાણી

(મહાત્મા ગાંધી)

- ઈશ્વરનો કોલ છે : હું આજે છું ને કાલે હતો, ભવિષ્યમાં પણ હોઈશ; હું સર્વ ઠેકાણે છું, સર્વમાં છું. આ જાણવા છતાં આપણે ઈશ્વરથી દૂર ભાગીએ છીએ અને જે નાશવંત અને અપૂર્ણ છે તેનો આશ્રય શોધીએ છીએ અને દુઃખી થઈએ છીએ. આનાથી મોટું આશ્ચર્ય બીજું કયું?
- જે અનિષ્ટો દેખાય છે અને અનુભવાય છે તેના મૂળમાં ઈશ્વર પરની જીવતી-જાગતી શ્રદ્ધાનો અભાવ છે.
- આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ - એ ત્રણને માટે રામનામ રામબાણ ઈલાજ છે. રામનામનું રટણ કરવાની શરત પૂરી કરે છે તેમને જ તે સહાયરૂપ થાય છે.
- સત્ય વાતને વળગી રહેતાં કાયદો એની મેળે આપણી મદદમાં ગોઠવાઈ જાય છે.
- સત્તા આગળ સત્ય પાણી ભરતું નથી, પણ સત્તાએ હંમેશાં સત્યની દાસી થઈને રહેવું પડે છે.
- જેની નિષ્ઠા સાચી છે તેને પ્રભુ જ ઉગારી લે છે.
- સત્કર્મ કરવામાં જો હેતુ શુદ્ધ ન હોય તો તે સત્કર્મ પણ પાપ બની જાય છે.
- છુપાવેલું પાપ શરીરને કોરી ખાનાર ઝેર જેવું છે.

- ફળત્યાગ એટલે ત્યાગીને ફળ મળતું નથી તેવો અર્થ કોઈ ન કરે. ગીતાજીમાં એવા અર્થને ક્યાંય સ્થાન નથી. ફળત્યાગ એટલે ફળને વિશે આસક્તિનો અભાવ. ખરું જોતાં ફળત્યાગીને હજારગણું ફળ મળે છે.

- જે ધર્મને વ્યવહારમાં ન ઉતારી શકાય તે ધર્મ નહિ.

- ટાળી ન શકાય તેવું દુઃખ આવી પડે અને અસહ્ય મૂંઝવણ થાય ત્યારે ઉપવાસ કરવો. આર્તનાદથી પ્રાર્થના કરવી. જે સૌથી વધુ પાપી છે તેની પ્રાર્થનાનો પણ જવાબ મળ્યા વગર રહેશે નહિ, પણ ઈશ્વર અભિમાની કે બડાશ મારનારની પ્રાર્થનાનો જવાબ વાળતો નથી.

- તમારી કામવૃત્તિઓ તમારા પર સવાર થાય અને તમને લાચાર બનાવી મૂકે ત્યારે, પગે પડીને તમે ઈશ્વરની મદદ માગજો. રામનામ અચૂક મદદરૂપ નીવડશે.

- અસમાનતાને આપણે દૂર નહિ કરી શકીએ, પણ કલહ અને વિખવાદને તો આપણે દૂર કરી શકીએ.

- પશ્ચિમમાંથી આયાત કરવામાં આવેલ આકર્ષક શબ્દો ને લલચાવનારા પોકારોનો વળગાડ આપણને ન લાગવો જોઈએ. આપણી આગવી પૂર્વની પરંપરા નથી શું? મૂડી અને મજૂરીના સવાલનો આપણો પોતાનો ઉકેલ શોધી કાઢવાની આપણી શક્તિ નથી કે? એ વિષયમાં પશ્ચિમમાંથી જે કાંઈ આવે છે તે બધા પર હિંસાનો પટ ચડેલો હોય છે. એ રસ્તાને છેડે જે તારાજી ઊભી છે તે મેં જોઈ લીધી હોવાથી મારો તેની સામે વાંધો છે.

- આ પૃથ્વીતળ પર ઈશ્વરને મેં અત્યંત કડક હાથે કામ લેનારો જોયો છે. એ તમારી પૂરેપૂરી કસોટી કરે છે અને જ્યારે તમને લાગે કે, તમારી શ્રદ્ધા કે તમારું શરીર સાથ નથી આપતું અને તમારું નાવ ડૂબવા માંડ્યું છે, ત્યારે કોઈ ને કોઈ રીતે તે તમારી વહારે ધાય છે અને તમને ખાતરી કરાવી આપે છે કે, તમારે કદી શ્રદ્ધા ન ખોવી જોઈએ. એ હંમેશાં તમારે અધીન છે, પણ એની શરતે, નહિ કે તમારી શરતે. આ મારો અનુભવ છે. મને એક પણ પ્રસંગ એવો યાદ નથી આવતો કે, જ્યારે ખરે વખતે તેણે મારો સાથ છોડી દીધો હોય.

- મનુષ્યનું સૌંદર્ય એની નીતિમાં રહેલું છે. પશુની સુંદરતા એના શરીર ઉપરથી મપાય છે. ખરું રૂપ તો પોતાના ગુણોથી જ ઝળકે.

- જેમ ગ્રહણ તેમની ગતિને વિશે નિર્મેલા નિયમોને અનુસરે છે, તે જ પ્રમાણે આફતો પણ નિશ્ચિત નિયમોને અનુસરે છે. માત્ર આપણે આ ઘટનાને લગતા નિયમો જાણતા નથી અને તેથી આપણે આક્રંદ અથવા ઉત્પાત કરીએ છીએ.

- ભૂખ્યાને અનાજ આપવામાં સેવા જ થાય છે એમ માનવાને કારણ નથી. આળસુ મનુષ્ય બીજાને આશરે બેસી રહીને અન્નની આશા રાખે તેને અન્ન આપવામાં પાપ છે, તેને કામ આપવામાં પુણ્ય છે; અને કામ કરવા તૈયાર ન જ થાય તો તેને ભૂખ્યો રહેવા દેવામાં તેની સેવા છે.

* આત્મા નિર્વિકારી થતો જાય તેમ શરીર પણ નીરોગી થતું જાય. આનો અર્થ એવો નથી કે નીરોગી શરીર એટલે બળવાન શરીર. બળવાન આત્મા ક્ષીણ શરીરમાં જ વસે છે. આત્મબળ વધે તેમ શરીરની ક્ષીણતા વધે. સંપૂર્ણ નીરોગી શરીર ઘણું ક્ષીણ હોઈ શકે. બળવાન શરીરમાં ઘણે ભાગે રોગ હોય જ. રોગ ન હોય તોપણ તે શરીર ચેપી રોગોનો ભોગ તરત થાય. શુદ્ધ લોહીમાં એવાં જંતુઓને દૂર રાખવાના ગુણ હોય જ છે.

* **પ્રશ્ન :** ઈશ્વરે આપણને જે સ્થિતિમાં રાખ્યા હોય તેમાં શું સંતોષ માનવો?

  જવાબ : 'સંતુષ્ટો યેન કેન ચિત્ત'નો અર્થ એવો નથી કે આળસુને જે મળે તેથી તેણે સંતોષ માનવો. સતત અને પ્રામાણિક ઉદ્યમ કરતાં કરતાં જે મળે તેનાથી સંતોષ માનવાની વાત છે. તેથી પ્રયત્ન સફળ થતો ન જણાય તો નિરાશ થવાની મુદ્દલ જરૂર નથી એમ ગીતાકાર સૂચવે છે.

■

એક જીવનદૃષ્ટિ

જ્યૉર્જ વૉશિંગ્ટનની નેતાગીરી હેઠળ અમેરિકાદેશે પોતાની આઝાદી મેળવી હતી. જ્યૉર્જ વૉશિંગ્ટન એમના ઉચ્ચ આદર્શશીલ જીવનને કારણે આદરપાત્ર સ્થાને વિરાજે છે. એમણે પોતાના જીવનને માર્ગદર્શક બને એવાં જીવનસૂત્રો ઘડીને પોતાની દૃષ્ટિ સમક્ષ હંમેશાં રાખ્યાં હતાં.

જ્યૉર્જ વૉશિંગ્ટને પોતાની તલવારના મ્યાનની બંને બાજુએ બે સૂત્રો કોતરાવ્યાં હતાં :

૧. સત્ય આચર.
૨. કોઈથી ભય પામતો નહીં.

વળી, તેમણે પોતાના જીવનવ્યવહારને સરળ બનાવે એવાં પંદર સૂત્રો રચ્યાં હતાં :

૧. પ્રત્યેક કાર્ય હાજર રહેલી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે આદર દર્શાવીને કરવું.
૨. ખુશામતખોર કદી બનવું નહીં. જેને રમવું ન ગમતું હોય તેની સાથે રમવું નહીં.
૩. બધાની સાથે મંડળીમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે છાપું કે પુસ્તક વાંચવું નહીં.
૪. કોઈ લખવા બેઠું હોય તો તેના કાગળ પાસે કે પુસ્તક પાસે જવું નહીં.

૫. ચહેરો હંમેશાં હસમુખો રાખવો; પરંતુ કોઈ ગંભીર પ્રસંગ વખતે ગંભીરતા ધારણ કરવી.

૬. બીજાની સાથે કામની વાતો ટૂંકામાં પતાવવી, નિરર્થક લંબાણ ન કરવું.

૭. બીજાને પહેલાં બોલવા દેવું એ સારી રીતભાતની નિશાની છે.

૮. કોઈ વ્યક્તિ પોતાનાથી બનતું કરી છૂટી હોય તોયે તેને સફળતા ન મળે તો તેને ઠપકો ન આપવો.

૯. કોઈની સલાહસૂચનાનો આભારપૂર્વક સ્વીકાર કરવો.

૧૦. કોઈને વિષે નુકસાનકારક ખોટા ગપાટા સાંભળીએ તો એકદમ માની લેવા નહીં.

૧૧. કપડાં હંમેશાં સાદાં પહેરવાં અને પોતાની સ્થિતિને છાજે એવાં પહેરવાં.

૧૨. મોરની પેઠે પોતાની જાતને નિહાળીને ફુલાવું નહીં.

૧૩. ખરાબ સોબતમાં રહેવા કરતાં એકલા રહેવું વધારે સારું.

૧૪. કોઈની સાથે વાતચીત કરીએ તો તેને ઈર્ષા અને દ્વેષથી મુક્ત રાખવી.

૧૫. આપણા કોઈ મિત્રને બીજાની કોઈ છૂપી વાત શોધી કાઢવા માટે કદી દબાણ કરવું નહીં.

■

જીવનની ઉચ્ચતર કક્ષા (Excellence in Life)

નીતિ, સદાચાર, ધર્મ અને જીવનવિકાસ

૧. નીતિ

- યમ-નિયમના ગુણો કેળવવા.
- સાચું બોલવું, જૂઠું બોલવું નહીં.
- કોઈને છેતરવા નહીં.
- વિનય અને વિવેકથી વર્તવું.
- ક્રોધ, લોભ, કામ નિવારવાં.

૨. સદાચાર

નીતિના નિયમો પાળે અને એ પ્રમાણે વર્તે એ સદાચારી.

સમાજમાં જે નીતિ પળાતી હોય તે પ્રમાણે વર્તન અને પાલન કરવાનું જરૂરી છે.

૩. ધર્મ

- જીવનમાં ધર્મ એટલે ફરજો બજાવવી.
- ધાર્મિક માન્યતા કે પૂજાપાઠ એ ધર્મ આપણા સંસ્કારનો વારસો છે. એ આપણી ફરજનો ભાગ નથી.
- એમાં સમાજમાં જીવવાના નિયમો અંગેનું આપણું વલણ એ ધર્મ-ફરજ.

– આધ્યાત્મિક બાબતો ધર્મનો ભાગ છે, પણ તે ફરજ તરીકે ગણાતી નથી.
– માનવીએ પોતાનું વ્યક્તિગત જીવન કેવી રીતે જીવવું અને બીજાઓ સાથે કેમ વર્તવું, એ ધર્મનો મહત્ત્વનો ભાગ છે.

૪. નીતિ (મૂલ્યો), સદાચાર અને ધર્મ (ફરજ)ના સમન્વયથી જ ઉત્તમ જીવન જીવી શકાય. એટલે...
– સારા ગુણોનો વિકાસ કરતા રહેવું.
– પોતાના દોષો દૂર કરતા રહેવું, નિયંત્રણ રાખતા રહેવું. સ્વભાવગત દોષો પણ સમજીએ તો બદલી શકાય છે.
– સમાજને બને તેટલા વધારે ઉપયોગી બનતા જવું.
– મનને દૃઢ કરવું, વિચારો સારા રાખવા અને નિયમનથી કામ લેવું.

૫. આપણું રોજબરોજનું જીવન આ ઉચ્ચ આદર્શો તરફ લઈ જાય છે.

દરેક વ્યક્તિએ પોતાની આજીવિકા મેળવવાની છે. જરૂરિયાત મુજબ આવક ઊભી કરવાની, રળવાની હોય છે અને જીવનશૈલી, જીવનધોરણ પ્રમાણે એ વધારતા રહેવું પડે છે, જેથી તે વ્યક્તિ પોતાના કુટુંબનું ભરણપોષણ અને સુખસગવડ માટે મિલકત, સાધનો વસાવી શકે.

૬. આ પૂર્વતૈયારીરૂપે જરૂરી શિક્ષણ, કેળવણી અને તાલીમની જરૂર પડે છે. એને નોકરી - વ્યવસાયના શિક્ષણ સાથે જોડવી પડે છે.

૭. ઉત્તમ જીવન જીવવા માટે યાદ રાખવા જેવી બાબતો

૧. પોતાના વિચારોને વિકસાવતા રહેવું. સમાજને, દેશને અનુરૂપ રહેવું.

૨. કુટુંબના વિકાસ માટે જીવનશૈલી ટકાવી રાખવા મનોરંજન માટે યોગ્ય કાર્યો અને પ્રવૃત્તિઓ કરતા રહેવું.

૩. રોજબરોજનું જીવન સરળ રીતે જીવવું. જીવનમાં આનંદ લાવવો અને એને ભર્યુંભર્યું રાખવું. એ માટે સદાચાર, કુટુંબપ્રેમ અને યોગ્ય મનોવલણ જોઈએ.

૪. લોકવ્યવહાર મીઠો અને વિનયી રાખવો. સંબંધોમાં યોગ્ય પસંદગી કરવી. બિનજરૂરી અને આપણને લાગુ પડતી ન હોય તેવી બાબતો અને વીતી ગયેલા પ્રસંગોમાં ''માફ કરો અને ભૂલી જાઓ''ની વૃત્તિ કેળવવી; જેથી ભૂતકાળ સતાવે નહીં.

૫. કાર્યથી થાકવાનું કે કંટાળવાનું નથી. પરિણામની પરવા કર્યા વિના કાર્ય કરવાનું છે. સારા કામનું પરિણામ સારું જ આવે એ કુદરતી નિયમ છે.

પ્રતિકૂળતાને અનુકૂળતામાં ફેરવતાં શીખો. તક આવે ત્યારે ઝડપી લો; ઊભી પણ કરો.

હૃદય દીધા વિના, કોઈ કામનું હૈયું નથી મળતું;
સમર્પણ જે નથી કરતો, જીવન એનું નથી ફળતું.

૬. વિચારોમાં વિદ્વાન અને આચારોમાં સજ્જન બનવાનું છે.

ચલ ચલ રે નૌજવાન,
રુકના તેરા કામ નહીં,
ચલના તેરી શાન.
તું આગે બઢે જા, આફત સે લડે જા!
આંધી હો યા તૂફાન,
ચલ ચલ રે નૌજવાન!

૭. પ્રાર્થના જેવું એકે બળ નથી. સતત ઈશ્વરપ્રાર્થના કરતા રહો. તેમાંથી શક્તિ મળશે, માર્ગદર્શન મળશે અને તમે એક શ્રેષ્ઠ માણસ બની શકશો.

મુશ્કેલીઓ આવશે. લોકો તમને નીચે નાખવા પ્રયત્ન કરશે. સંઘર્ષ કરવો પડશે, પણ "ડગલું ભર્યું કે ના હઠવું, ના હઠવું." તો જ ધાર્યું કામ પાર પાડી શકશો.

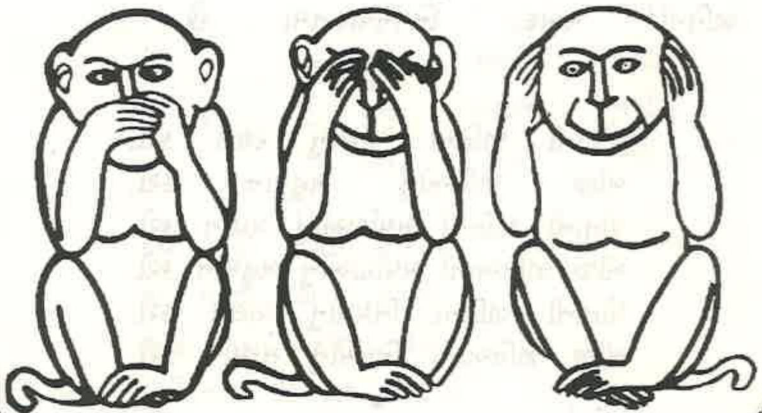
- નરસિંહભાઈ કે. પટેલ

■

વિભાગ-૩

બોધક સૂત્રો
ઉપદેશક કાવ્યો

(ચારિત્ર્ય ઘડતર અને વ્યક્તિ ઘડતરને અનુલક્ષી)



સાદી શિખામણ

. જાતિની મર્યાદા

અંગ્રેજોમાં જાતિ માટેનું અભિમાન હોય છે.
જર્મનોમાં જાતિ માટેનું અભિમાન હોય છે.
જાપાનીઓમાં જાતિ માટે અભિમાન હોય છે.

જાતિનું અભિમાન માન આપવાયોગ્ય છે.
જાતિની મર્યાદા માન આપવાયોગ્ય છે.
જાતિની મર્યાદા પાળવાયોગ્ય છે.

જાતિની મર્યાદાઓ તોડવી બરાબર નથી.
જાતિની મર્યાદાઓનું ઉલ્લંઘન કરવું ઠીક નથી.
જાતિની મર્યાદાઓનો તિરસ્કાર કરવો ઠીક નથી.

બીજાઓને નાના માનવામાં જાતિની મોટાઈ નથી.
બીજાઓની સૂગ લાવવામાં જાતિની મોટાઈ નથી.
બીજાઓનો તિરસ્કાર કરવામાં જાતિની સભ્યતા નથી.

જાતિની મર્યાદા સદાચારના રક્ષણમાં છે.
જાતિની મર્યાદા સંયમના રક્ષણમાં છે.
જાતિની મર્યાદા નિયમપાલનમાં છે.

★

પોતાની જાતિના ગૌરવનું રક્ષણ કરો.
બીજી જાતિઓનું બહુમાન કરો.
પોતાની જાતિની મર્યાદાઓનું પાલન કરો.
બીજી જાતિઓની મર્યાદાઓનું બહુમાન કરો.
પોતાની જાતિના નિયમોનું પાલન કરો.
બીજી જાતિઓના નિયમોનું સન્માન કરો.

★

આવું કરે તે...

જે જૂઠું બોલે તે જૂઠા.
જે ચોરી કરે તે ચોર.
જે નિંદા કરે તે નિંદાખોર.
જે ચાડી ખાય તે ચાડિયા.

જે ઈર્ષા કરે તે ઈર્ષાળુ.
જે ઘમંડ કરે તે ઘમંડી.
જે ગાળો દે તે અસભ્ય.
જે વ્યંગમાં બોલે તે ક્રૂર.

તમે જૂઠા નથી.
તમે ચોર નથી.
તમે નિંદાખોર નથી.
તમે ચાડીખોર નથી.

તમે ઈર્ષાળુ નથી.
તમે ઘમંડી નથી.
તમે અસભ્ય નથી.
તમે ક્રૂર નથી.

કદી જૂઠું બોલશો નહિ,
કોઈ તમને જૂઠા ન સમજે.
ચોરી કદી કરશો નહિ,
કોઈ તમને ચોર ન સમજે.

બીજાઓની નિંદા ન કરો,
નિંદાખોર ન કહેવાઓ.
બીજાઓની ચાડી ન ખાશો,
ચાડીખોર ન કહેવાઓ.

કોઈની ઈર્ષા ન કરો,
લોકો તમને ઈર્ષાળુ નહિ માને.
મિથ્યાભિમાન કરશો નહિ.
લોકો તમને મિથ્યાભિમાની નહિ માને.

કોઈને ગાળ ન દો,
કોઈ તમને અસભ્ય ન માને.
કોઈને કટાક્ષમાં કશું ન કહો,
કોઈ તમને ક્રૂર ન કહે.

■

મહાન કોણ બની શકે?

તમે મહાન બનવા માગો છો?
તમારા મનમાં મહાન બનવાની ઈચ્છા છે?
તમે પણ મહાન પુરુષ બનવા માગો છો?

મહાન બનવા ઈચ્છો છો તો –
આડંબરનો ત્યાગ કરો,
ઠાઠમાઠ છોડી દો;
મોટી હવેલી-મેડીનો મોહ છોડી દો,
મોટર-ગાડીનો મોહ છોડી દો.

મહાન બનવા માગો છો તો –
માલમલીદા ખાવાનો મોહ છોડી દો,
ભાવતાં ભોજનનો મોહ છોડી દો;
મોજશોખનો મોહ છોડી દો,
સહેલસપાટાનો મોહ છોડી દો.

મહાન બનવા ચાહો છો તો –
સાદાંસીધાં કપડાં પહેરો,
સાદુંસીધું ભોજન કરો,
ઝૂંપડીમાં રહેવા તૈયાર થાઓ;
પગે ચાલવાને તૈયાર રહો,
કષ્ટ ઉઠાવવા તૈયાર રહો.

મહાન બનવા માગો છો તો –
સત્યનું પાલન કરો,
ત્યાગ કરવાનો સ્વભાવ કેળવો;
દુઃખીજનોની સેવા કરો,
અપરાધીઓને માફ કરો.

મહાન બનવા ચાહો છો તો–
સરળ બનો, સાચા બનો,
સદાચારી બનો, સંયમી બનો,
નિયમપાલનનો સ્વભાવ કેળવો;
આળસ છોડો, પ્રમાદ છોડો,
સમયનું ઠીકઠીક ધ્યાન રાખો.

મહાન બનવા માગો છો તો –
ભગવાન સાથે મન જોડો;
સૌથી મહાન ભગવાન છે.
ભગવાનને ધર્મ વહાલો છે,
ધર્મનું પાલન કરો.
ભગવાન દીનબંધુ છે,
દીનદુઃખિયાંની સેવા કરો.

■

યાદ રાખો

યાદ રાખો –
જે સ્વચ્છતા નહિ રાખે તે બીમાર પડશે.
જે સ્વચ્છતા નહિ જાળવે તે અશાંત રહેશે.
જે સ્વચ્છતા નહિ સેવે તેનાથી લોકો સુગાશે.

યાદ રાખો –
જે સદાચારી નહિ હોય તે બીમાર રહેશે.
જે સદાચારી નહિ હોય તે અશાંત રહેશે.
જે સદાચારી નહિ હોય તેની લોકો ઘૃણા કરશે.

યાદ રાખો –
જે મહેનત નહિ કરે તે બીમાર પડશે.
જે મહેનત નહિ કરે તે અશાંત રહેશે.
જે મહેનત નહિ કરે તે કદી સફળ નહિ થાય.

યાદ રાખો –
સત્યવાદી માન પામે છે,
સદાચારી માન પામે છે;
સ્વચ્છ અને પવિત્ર રહેનારાં,
સઘળાંને સૌ માન આપે છે.

યાદ રાખો –
જે નિયમ પ્રમાણે વર્તે છે તે સફળ થાય છે.
જે સાવધાન રહે છે તે સફળ થાય છે.
જે આળસ કરતા નથી તે સફળ થાય છે.

યાદ રાખો –
જે અભિમાન નથી કરતા તે સફળ થાય છે.
જે હઠ નથી કરતા તે સફળ થાય છે.
જે ક્રોધ નથી કરતા તે સફળ થાય છે.

■

બળનો ઉપયોગ

•

ભગવાને તમને બળવાન બનાવ્યા છે.
તમારા શરીરમાં બળ આપ્યું છે.
તમારી પાસે તમારા સાથીદારોનું બળ છે.
એ બળ વડે તમે શું કરશો?

બળથી શું તમે લોકો પર રોફ ચલાવશો?
બળથી શું તમે લોકોને ધમકાવશો?
બળથી શું તમે લોકોને હરાવશો?
એ તો ભાઈ, બળનો કંઈ સારો ઉપયોગ નથી.

ભૂલો નહિ : બળ રોગથી નાશ પામે છે.
ભૂલો નહિ : બળ ઘડપણમાં નાશ પામે છે.
ભૂલો નહિ : બળ સદાકાળ રહેતું નથી.

બીજાઓને ધમકાવવા એ બળનો દુરુપયોગ છે.
બીજાઓને ડરાવવા એ બળનો દુરુપયોગ છે.
બીજાઓને સતાવવા એ બળનો દુરુપયોગ છે.

ભગવાને તમને બળ આપ્યું છે.
ભગવાને તમને બળવાન બનાવ્યા છે.
બળનો દુરુપયોગ કરશો તો બળ નાશ પામશે.

બળની શોભા છે : નમ્રતા.
બળની શોભા છે : ક્ષમા.
બળની શોભા છે : સંયમ.

દુર્બળોની સેવા કરવી એ બળનો સદુપયોગ છે.
ભયભીતોને નિર્ભય બનાવવા એ બળનો સદુપયોગ છે.
દુઃખમાં પડેલાને સહાય કરવી એ બળનો સદુપયોગ છે.

બળ મેળવી તમે શું કરશો?
દુર્બળ-દુઃખીજનોને સહાય કરીશું.
ભયમાં પડેલાંઓને સહાય આપીશું.
દુઃખમાં પડેલાંઓને ઊંચાં લાવીશું.

■

બુદ્ધિનો ઉપયોગ

ભગવાને તમને બુદ્ધિમાન બનાવ્યા છે.
ભગવાને તમને બુદ્ધિ આપી છે.
ભગવાને તમને પ્રતિભા આપી છે.
ભગવાને તમને વિદ્યા આપી છે.

બુદ્ધિમાન બની તમે શું કરશો?
લોકોની ઉપર રોફ કરશો?
લોકોને વાદવિવાદમાં હરાવશો?
લોકો પાસે પોતાની વાત કબૂલ કરાવશો?
એ તો ભાઈ બુદ્ધિનો સારો ઉપયોગ નથી.

વિદ્વાન બનીને અભિમાની બને તો એ મૂર્ખ કહેવાય.
બુદ્ધિમાન બનીને ઘમંડી બને તો એ મૂર્ખ કહેવાય.
વિદ્વાન-બુદ્ધિમાન બનીને સદાચારી ન બને તો એ મૂર્ખ કહેવાય.
વિદ્વાન-બુદ્ધિમાન બનીને સંયમી ન બને તો એ મૂર્ખ કહેવાય.
વિદ્વાન-બુદ્ધિમાન બનીને વિનયી ન બને તો એ મૂર્ખ કહેવાય.
બુદ્ધિમાન બનીને મર્યાદા અનુસાર ન ચાલે એની બુદ્ધિ ફોકટ.
બુદ્ધિમાન બનીને ધર્મ અનુસાર ન ચાલે તેની બુદ્ધિ ફોકટ.

વિદ્યા-બુદ્ધિની શોભા છે નમ્રતા.
વિદ્યા-બુદ્ધિની શોભા છે સદાચાર.
વિદ્યા-બુદ્ધિની શોભા છે ધર્મપાલન.

બુદ્ધિમાન બનીને સદાચારનું પાલન કરો.
બુદ્ધિમાન બનીને ધર્મનું પાલન કરો.
બુદ્ધિમાન બનીને મર્યાદાનું પાલન કરો.

બુદ્ધિમાન હો તો બીજાને સદાચાર શીખવો.
બુદ્ધિમાન હો તો બીજાને ધર્મ શીખવો.
બુદ્ધિમાન હો તો બીજાને મર્યાદા શીખવો.

બીજાઓને જ્ઞાન આપે તે બુદ્ધિમાન.
બીજાઓની ભૂલ સુધારે તે બુદ્ધિમાન.
બીજાઓ પર ક્રોધ ન કરે તે બુદ્ધિમાન.
બીજાઓની ભૂલને માફ કરે તે બુદ્ધિમાન.

■

સાથે સાથે

સૌ મિત્ર સાથે રહો.
સૌ મિત્ર સાથે સાથે રમો.
સૌ મિત્ર સાથે સાથે ભણો.

સાથોસાથ મહેનત કરો.
સાથોસાથ વિશ્રામ કરો.
સાથોસાથ કામ કરો.

સુખમાં સૌ સાથે રહો.
દુ:ખમાં સૌ સાથે રહો.
આનંદમાં સૌ સાથે રહો.
શોકમાં સૌ સાથે રહો.

શ્રીમંતાઈમાં સાથે રહો.
દરિદ્રતામાં સાથે રહો.
સંપત્તિમાં સાથે રહો.
વિપત્તિમાં સાથે રહો.

સુખમાં મિત્રની સાથે સુખ નહિ ભોગવો તો એમાં નુકસાન નથી.
આનંદમાં મિત્રની સાથે આનંદ નહિ કરો તો એથી નુકસાન નથી.
સંપત્તિમાં મિત્રની સાથે સુખ નહિ ભોગવો તો એમાં નુકસાન નથી.

દુ:ખમાં મિત્રની સાથે રહો.
શોકમાં મિત્રની સાથે રહો.
વિપત્તિમાં મિત્રની સાથે રહો.

જે દુ:ખમાં સાથ આપે તે સાચો મિત્ર.
જે શોકમાં સાથ આપે તે સાચો મિત્ર.
જે વિપત્તિમાં સાથ આપે તે સાચો મિત્ર.

■

કદી કરશો નહિ

કોઈને મારશો નહિ.
કોઈને ગાળ દેશો નહિ.
કોઈની સાથે ઝઘડશો નહિ.
કોઈને ચીડવશો નહિ.
કોઈને કદી ઠગશો નહિ.
કોઈને કદી દગો દેશો નહિ.
કોઈની પ્રત્યેક નિર્દય થશો નહિ.

જૂઠું ન બોલશો.
ચોરી ન કરશો.
ઝઘડો ન કરશો.
ઈર્ષાળુ ન બનશો.

અસભ્ય ન બનશો.
ઉદ્ધત ન બનશો.
ઉતાવળા ન બનશો.
અનિયમિત ન બનશો.

વિવેક ન ખોશો.
સાહસ ન ખોશો.
વિચાર ન ગુમાવશો.
ધૈર્ય ન ગુમાવશો.

આળસુ ન બનશો.
ઘમંડી ન બનશો.
ડરપોક ન બનશો.
સુસ્ત ન બનશો.

ખોટાં કામ કરશો નહિ.
ખોટો સંગ કરશો નહિ.
ખોટા ખેલ કરશો નહિ.
ખોટો અભ્યાસ કરશો નહિ.

કામથી અકળાશો નહિ.
મહેનતથી થાકશો નહિ.
દુઃખથી કદી ડરશો નહિ.
નિરાશ કદી થશો નહિ.

કોઈના પ્રત્યે સૂગ લાવશો નહિ.
કોઈનું અપમાન કરશો નહિ.
કોઈને તુચ્છ સમજશો નહિ.
કોઈને દુઃખ દેશો નહિ.

■

ક્ષમા માગી લો

- ક્યારેક ભૂલથી કોઈને કડવી વાતો કહો,
  તો તરત જ માફી માગી લો.
- ક્યારેક ભૂલથી કોઈને દુઃખ લાગે એવું કામ કરી બેસો,
  તો તરત જ માફી માગી લો.
- ક્યારેક ભૂલથી રસ્તામાં કોઈની સાથે અથડાઈ જાઓ,
  તો તરત જ માફી માગી લો.
- ક્યારેક ભૂલથી કોઈની વસ્તુ ઉઠાવી લો,
  તો તરત જ માફી માગી લો.

■ પોતાની ભૂલનો એકરાર કરવો
એ સારા માણસનું લક્ષણ છે.

■ પોતાની ભૂલની ક્ષમા માગવી
એ ડાહ્યા પુરુષનું ભૂષણ છે.

■ પોતાની ભૂલ સુધારી લેવી
એ સજ્જનોનું સૂત્ર છે.

➢ પોતાની ભૂલને કદી છાવરશો નહિ.
➢ પોતાની ભૂલનું કદી સમર્થન કરશો નહિ.
➢ પોતાની ભૂલનું કારણ બતાવી બહાનાં કાઢશો નહિ.

☆ પોતાની ભૂલ તરત જ માની લેવી.
☆ પોતાની ભૂલ તરત જ સુધારી લેવી.
☆ પોતાની ભૂલની માફી માગી લેવી.

■

તમે મહાન દેશના મહાન બાળકો

•

દેશની આબરૂ

આપણે એવા દેશમાં જન્મ્યા છીએ–
જે દેશમાં મર્યાદાપુરુષોત્તમ ભગવાન રામે અવતાર લીધો હતો.
જે દેશમાં લીલાપુરુષોત્તમ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અવતાર લીધો હતો.

આપણે એવા દેશમાં જન્મ્યા છીએ–
જે દેશમાં મહર્ષિ વાલ્મીકિએ રામાયણ રચ્યું હતું.
જે દેશમાં મહર્ષિવેદવ્યાસે મહાભારતનું નિર્માણ કર્યું હતું.

આપણે એવા દેશમાં જન્મ્યા છીએ–
જે દેશમાં યુધિષ્ઠિર જેવા ધર્માત્મા હતા.
જે દેશમાં દધીચિ જેવા દાની હતા.
જે દેશમાં હરિશ્ચંદ્ર જેવા સત્યવાદી હતા.

આપણે એવા દેશમાં જન્મ્યા છીએ–
જે દેશમાં રાણા પ્રતાપ જેવા પ્રતિજ્ઞાપાલક હતા.
જે દેશમાં છત્રપતિ શિવાજી જેવા ધીર-વીર હતા.
જે દેશમાં ગુરુ ગોવિંદસિંહ જેવા કર્મવીર હતા.

આપણે એવા દેશમાં જન્મ્યા છીએ–
જે દેશમાં લોકમાન્ય તિલક જેવા કર્મયોગી હતા.
જે દેશમાં મહાન માલવીયજી જેવા નિષ્ઠાવાન પુરુષ હતા.
સરદાર જેવા લોહપુરુષ, ડૉ. આંબેડકર જેવા દલિતઉદ્ધારક;
અને મહાત્મા ગાંધી જેવા સત્ય-અહિંસાના પૂજારી હતા.

આપણો દેશ–
ભીમ અને અર્જુન જેવા વીરોનો દેશ છે.
સાવિત્રી અને અનસૂયા જેવી પતિવ્રતાઓનો દેશ છે.
ગોસ્વામી તુલસીદાસ અને સુરદાસ જેવા ભક્તોનો દેશ છે.

આપણો દેશ–
ગૌરવશાળી છે. વૈભવશાળી છે. ઉન્નતકારી છે.

આપણે એવાં કામ નહિ કરીએ–
જે આપણા દેશની મર્યાદાને અનુકૂળ ન હોય,
જે આપણા દેશના સન્માનને અવરોધ કરનારાં હોય.

આપણે દેશના ગૌરવનું રક્ષણ કરીશું.
આપણે દેશના સન્માનને સાચવીશું.
આપણા દેશની આબરૂ વધારીશું.

આપણા દેશના વિકાસમાં લાગી જઈએ.

■

બોધક સૂત્રો

સ્વામીશ્રી શિવાનંદજીનાં સુવાક્યો ('અમૃતબિંદુ'માંથી સંકલિત)

ચારિત્ર્ય ઘડો

તમારા
ચારિત્ર્યનો આધાર
તમારા મનના વિચારો પર છે:

તમારા
મનના વિચારો જ
તમારા આદર્શો
અને તમારું ભાવિ ઘડે છે.

તમે
ઉમદા વિચારો, ઉમદા આદર્શો
અને ઈશ્વરપરાયણતા રાખશો તો
તમારું ચારિત્ર્ય ભવ્ય બનશે;
ઉચ્ચ અને દિવ્ય વિચારો સામે
કુવિચારો
શક્તિહીન બનીને
આપોઆપ શમી જશે.

તમે જ તમારા ભાગ્યવિધાતા

તમારા
ભાગ્યના માલિક
તમે જ છો.
તમે જ કોઈ પણ કાર્યને
સફળ કે વિફળ બનાવી શકો છો.

તમે જ
સારી ટેવોને વિકસાવીને
તમારી આધ્યાત્મિક શક્તિની અસર
સમગ્ર વિશ્વ પર પહોંચાડી શકો છો.
યોગ્ય વિચાર, ભાવના ને આચાર વડે

તમે જ
ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર પણ કરી શકો છો.

ભલા બનો, ભલું કરો

ભલો માણસ
હંમેશાં સુખી રહે છે.
એ ભગવાનના સામીપ્યમાં જ રહે છે
અને એનામાં દિવ્યતા પ્રકાશિત થાય છે.

જ્યારે જ્યારે,
શક્ય એટલા લોકોનું
ભલું કરવાનો સુઅવસર પ્રાપ્ત થાય,
ત્યારે ત્યારે,
પ્રેમપૂર્વક, સર્વશક્તિથી અને ધીરજ
તેમજ ઉત્સાહથી
ભલાઈ કરો, ભલાઈ કરો.

સાચી સ્વતંત્રતા

મન ઉપરના
સંપૂર્ણ કાબૂ દ્વારા જ
ખરી સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત થાય છે.

જેણે પોતાની ઈચ્છાઓ, મનોવિકારો
અને મનોભાવો પર
વિજય મેળવ્યો છે
તે જ સૌથી વધુ સમૃદ્ધ છે.

ઈશ્વરના સતત ચિંતન દ્વારા
મનને સહેલાઈથી વશ કરી શકશો.

ઈશ્વરનું સતત સ્મરણ જ
મનને વાસનાઓ પ્રત્યે
નિષ્ક્રિય બનાવે છે.

સમયની કિંમત

જીવન એટલે સમય
અને
સમય એટલે જીવન.

તમે જો,
બીજાની કુથલી કરવામાં
મિનિટો અને કલાકો ગુમાવતા હશો,
નિરર્થક ગપ્પાં મારવામાં અને નિંદાખોરીમાં
સમયને બરબાદ કરતા હશો,
તો તમે
તમારી જાતને જ લૂંટનારા નીવડશો.

તમારો સમય ઘણો કીમતી છે.
એ વીતી ગયો
પછી પાછો મેળવી શકાવાનો નથી,
માટે જ સમયને સંભાળી લો.

સફળતાની ચાવી

દુનિયામાં આજ સુધીમાં
જેટલા સંતો, મહાપુરુષો ને વિદ્વાનો
થયા છે,
તે બધા પૂર્ણ એકાગ્રતાને લીધે જ
પોતાના મહાન કાર્યમાં
સફળ અને યશસ્વી થયા છે.
તમે પણ,
તમારા જીવનમાં એકાગ્રતાની ટેવ પાડો.
નિત્યકાર્યમાં આનંદ મેળવો
અને એમાં જ લગાતાર મંડ્યા રહો.
એ જ
સફળતાની ચાવી છે.

નીરોગી રહો

વહેલા સૂઓ અને વહેલા ઊઠો.
આટલું કરશો તો
નીરોગી અને મજબૂત બનશો.

તમારા સ્વાસ્થ્યને
અનુકૂળ હોય તે વાનગીઓનો આહાર કરો.
વધુ પડતું ખાશો નહિ.

નિત્ય વ્યાયામ કરો.
કુદરતી ઉપચાર દ્વારા દર્દ મટાડો.
બધા રોગ મનમાંથી ઊભા થાય છે.

સદા આનંદી રહો.
સારું સ્વાસ્થ્ય
સૌથી શ્રેષ્ઠ મિલકત છે.

પ્રેરણા

નૂતન ભારતની
નવી આશા, નવી દૃષ્ટિ
અને નવસર્જનની સંસ્કૃતિના
સાચા સંદેશવાહક તમે છો.

તમારામાં
અખૂટ શક્તિ, ઉન્નત ભાવના
અને અભિલાષાઓ છે.

માત્ર તમે જ,
આ દેશને તેમ જ સમગ્ર વિશ્વને
ઊંચે લઈ જઈ શકો એમ છો.
તમે જ આવતીકાલના નેતા છો.
તમારે તમારો ભાગ
બરાબર ભજવવો જોઈએ,
ને તે માટે બધા જ સદ્‌ગુણોનું
ઉપાર્જન કરવું જોઈએ.

અધિકાર અને કર્તવ્ય

માનવી
સૌથી વધારે ચિંતા
પોતાના અધિકાર માટે કરે છે.
તેને માટે
કાનૂની સંઘર્ષ પણ કરે છે,
ને જાતજાતનાં
આંદોલનો પણ કરે છે;
પરંતુ,
પોતાના કર્તવ્યને
સદંતર ભૂલી જાય છે.
તમે
તમારું કર્તવ્ય
પ્રામાણિકતાથી કરતા જ રહેશો તો,
અધિકાર તો
આપોઆપ મળી રહેશે.

શિક્ષકોને...

આપણા દેશના વિદ્યાર્થીને
આદર્શ નાગરિક બનાવો.
દેશના ભવિષ્યની
આશા અને સમૃદ્ધિ
વિદ્યાર્થીઓ પર અવલંબે છે.

જો તમે એને યોગ્ય કેળવણી આપશો
અને એને
સારો માણસ બનાવશો, તો
વિશ્વ પ્રત્યેની
તમારી તે એક મહાન સેવા ગણાશે
અને તમારે માટે
એ બાબત જ 'યોગ' બની જશે.

શાસ્ત્રસાર

જે કંઈ થયું છે તે,
ઈશ્વરની ઈચ્છાથી જ થયું છે.

જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તે પણ,
ઈશ્વરની ઈચ્છાથી જ થઈ રહ્યું છે.

જે કંઈ થવાનું છે તે પણ,
ઈશ્વરની ઈચ્છા મુજબ જ થવાનું છે.

તેથી જ ઈશ્વર ઉપર ભરોસો રાખી,
'જે હરિ કરશે તે મમ હિતનું'
એમ માની ચિંતામુક્ત બનો, નિર્ભય રહો.

વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્

વિશ્વમાં એક જ જાતિ છે,
અને તે છે માનવતા.

એક જ ધર્મ છે,
અને તે છે પ્રેમધર્મ.

એક જ આદેશ છે,
અને તે છે સત્ય આચરણનો.

એક જ ભાષા છે,
અને તે છે હૃદયની કે મૌનની ભાષા.

વિશ્વના સર્વ જીવો એક જ છે.
એ સૌને માટે
આ જગત જ એમનું ઘર છે
અને
બધાં માનવીઓ કુટુંબીજનો છે.

■

પ્રસન્નતા

રોજનું મુક્ત હાસ્ય
ડૉક્ટરને દૂર રાખે છે.

ગમે તેવી
વિકટ પરિસ્થિતિમાં પણ
ખુશ રહો અને સુખી રહો.

નાખુશ મન
એટલે નાદુરસ્ત (રોગી) મન.

પ્રસન્નતા
તમારી આંતરિક શક્તિઓને
ક્રિયાશીલ બનાવે છે.
અને
નિષ્ફળતાને
સફળતામાં પલટાવે છે.

■

"કર ભલા હોગા ભલા"

- પૂ. છગનભા

સંસ્થાના આદ્યસ્થાપક - ૧૯૧૯

''હું અને મારું ભારત''

''યુવાન એટલે હું, ભારતની ઊગતી પેઢીનો જોશીલો નાગરિક મારો દઢ સંકલ્પ''

હું ઉચ્ચ જ્ઞાન, કેળવણી, કૌશલ્ય અને ટેકનોલૉજીથી સુસજ્જ થઈશ,
અને મારી રગેરમાં દેશપ્રેમ વ્યાપ્ત છે.

હું માનું છું કે ટૂંકી દૃષ્ટિ અને નીચું નિશાન એ ગુનો છે.
મારી ભાવના ભારતને એક મહાન,
શક્તિશાળી અને વિકસિત દેશ બનાવવાની છે.

એ માટે હું તનતોડ મહેનત અને પરિશ્રમનો પરસેવો પાડીશ.
હું નીતિમત્તાના ઉચ્ચ આદર્શો સાથે મારી બધી શક્તિઓ કામે લગાડીશ
અને રાષ્ટ્રના વિકાસ માટે, આર્થિક વિકાસ અને
સમૃદ્ધિ માટે કામ કરીશ.

હું જાણું છું કે, હું અબજની વસ્તીવાળા ભારતનો એક નાગરિક છું,
પરંતુ એક દીવો હજારો દીવા પ્રગટાવી શકે છે અને
એ પ્રેરણાદૃષ્ટિ મારામાં વસેલી છે.

હું એ પણ જાણું છું કે, પ્રેરણાદીપ વ્યક્તિત્વ બીજાં અનેક સાધનો
કરતાં વધુ શક્તિશાળી હોય છે, પછી એ આકાશ પર હોય,
પાતાળ પર કે પૃથ્વી પર.

હું આ જ્ઞાનદીપને હંમેશાં પ્રજ્જવલિત રાખતો રહીશ અને એક ઉત્કૃષ્ટ,
સમૃદ્ધ અને પૂર્ણ વિકસિત ભારતનું સ્વપ્ન સાકાર કરીશ.

: ભાવવાહી ભાષાંતર :

'Song of Youth' by Dr. Abdul Kalam