



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(સ્મતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ)



યોગ

ઈ-જર્નલ

જુલાઈ - ૨૦૨૩

“યોગ” ઇ-જર્નલ માસિક તૈયાર કરનાર ટીમ

યોગ સેવક શ્રી શીશપાલજી
(અધ્યક્ષશ્રી ગુજરાત રાજ્ય
યોગ બોર્ડ)
શ્રી વી. બી. વેદી
(ખાસ ફરજ પરના
અધિકારીશ્રી)

“યોગ” ઇ-જર્નલ કમિટી

શ્રી રાજેશ પટેલ
(યોગાહાર એક્સપર્ટ)

શ્રી બળવંતસિંહ ચૌહાણ
(વહીવટી અધિકારી)

શ્રી રાધેશ્યામ યાદવ
(ઝોન યોગ કો-ઓર્ડીનેટર)

શ્રી અનિલકુમાર ડી. ત્રિવેદી
(યોગ એક્સપર્ટ)

શ્રી જયરામભાઈ ઠક્કર
(સિનીયર યોગ નિષ્ણાંત)

શ્રી આત્મપ્રકાશ કુમાર
(સિનીયર યોગ નિષ્ણાંત)

શ્રીમતી હેમલતાબેન પટેલ
(જીલ્લા યોગ કો-ઓર્ડીનેટર)

શ્રી યોગેશ પી. જનસારી
(યોગ કોચ)

અનુક્રમણિકા

૧.	ચેરમેન સાહેબનો પત્ર	૩
૨.	યોગ કોચ રીફ્રેશર પ્રોગ્રામ	૪
૩.	સમાધિ	૮
૪.	ખોરાકના વજન પ્રમાણે ગુણધર્મો	૧૫
૫.	કૈવલ્ય	૨૧
૬.	ફેફસાના રોગો : યૌગિક નિદાન	૨૩
૭.	ઈશ્વર	૨૬
૮.	યોગ કવિતા	૨૮
૯.	રોગનું મૂળ : ગુસ્સો	૩૦
૧૦.	ધ્યાન	૩૨
૧૧.	દિનચર્યા અને ઋતુચર્યા	૩૩
૧૨.	માલીશ થેરાપી	૩૪
૧૩.	ભારતીય દર્શનમાં યોગ વિદ્યા	૩૮
૧૪.	પ્રાર્થના : અમોઘ શાસ્ત્ર	૩૯
૧૫.	યોગ સાધકો વિવિધ અનુભવો	૪૨

નોંધ : યોગ ઇ-જર્નલમાં પ્રકાશિત લેખોમાં દર્શાવેલ બાબતો જે તે લેખકના છે. યોગ ઇ-જર્નલ ફક્ત લેખકના વિચારો પ્રસ્તુત કરવા માટે છે.

પ્રકાશક : ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

પ્રકાશિત વર્ષ : ૨૦૨૩, માસ : જુલાઈ ભાષા : ગુજરાતી

ચેરમેનશ્રીનો સંદેશ

યોગ બોર્ડ સાથે જોડાયેલા મારા સર્વ ઓફીસ સ્ટાફ, સ્ટેટ યોગ કો-ઓર્ડીનેટર, ઝોન યોગ કો-ઓર્ડીનેટર, જીલ્લા યોગ કો-ઓર્ડીનેટર, યોગ ટ્રેનર અને યોગ સાધકો, મિત્રો અને શુભચિંતકો, આપ સૌ યોગી આત્માઓને મારા નમન વંદન.

ઓગસ્ટ માસ, શ્રાવણ માસનો અધિક માસ સાથે સ્વતંત્રતા દિવસ ઉજવવાનો મહિનો છે. અને અધિક માસમાં અધિક કામ કરવું એવું આપની સંસ્કૃતિ કહે છે.

૧૫ ઓગસ્ટ એટલે સ્વતંત્રતા પર્વ ઉજવવાનો દિવસ. યોગ બોર્ડનો, રાજ્ય કક્ષાનો કાર્યક્રમ અમદાવાદ ખાતે ઉજવીશું અને બાકીના તમામ જીલ્લા અને મહાનગર પાલિકાઓમાં પણ ૧૫ ઓગસ્ટની ઉજવણી "હર દિલ ધ્યાન, હર ઘર ધ્યાન"ની થીમ સાથે "હાર્ટ ફૂલનેસ" સંસ્થાના સહકારથી કરીશું.

ઓગસ્ટ માસમાં, આપણે જે જીલ્લા તાલુકાઓમાં, યોગ કોચ ઓછા છે, અથવા નથી, તેવા તમામ તાલુકાઓમાં, યોગ કોચની પરીક્ષા લઈ, નિમણુક કરવાનું કાર્ય કરીશું. સાથે તમામ નવા-જુના યોગ કોચને, તેમના ઝોન વિસ્તાર પ્રમાણે, તેમના વિસ્તારમાં, ત્રી-દિવસીય તાલીમ આપીશું. જેથી તેમના હાથ નીચે તૈયાર થનાર ટ્રેનર, વધારે કાર્યક્ષમતા થી કામ કરી શકે.

સાથે સાથે આ મહિનામાં, દરેક ઝોન પ્રમાણે ચિંતન શિબિર નું આયોજન કરી રહ્યા છીએ. જેમાં જેતે વિસ્તારના, પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓની હાજરીમાં, યોગનો પ્રચાર પ્રસાર કેમ વધારવો? તેના સૂચનો લઈ, તેના પર કેવી રીતે કાર્ય કરવું, તેનું ચિંતન કરવામાં આવશે.

હું આશા રાખું છું કે, તમામ કો-ઓર્ડીનેટર, કોચ, ટ્રેનર, સાધકો આ માસના તમામ કાર્યક્રમોમાં તન અને મનથી સહભાગી થઈ, યોગ બોર્ડના કાર્યને વધુ સારી રીતે ઉજાગર કરશે.

આપ સૌને આભાર, પ્રણામ



યોગ સેવક શ્રી શીશપાલજી
ચેરમેનશ્રી,
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

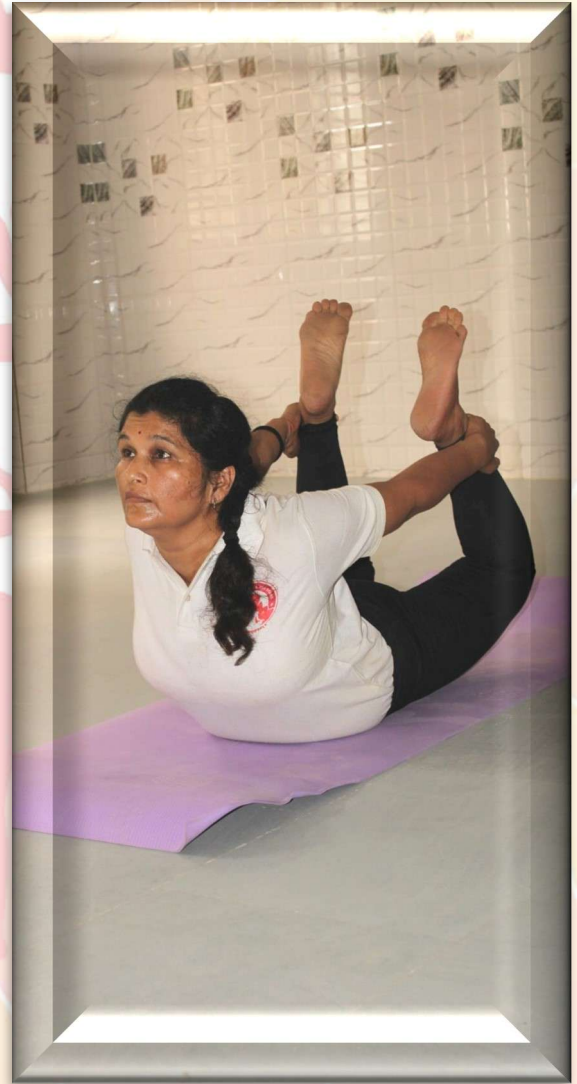
યોગ કોચ રીફ્રેસર પ્રોગ્રામ



યોગ કોચ રીફ્રેશર પ્રોગ્રામ



યોગ કોચ રીફ્રેશર પ્રોગ્રામ



યોગ કોચ રીફ્રેશર પ્રોગ્રામ



સમાધિ

ભારતીય ધર્મ અને આધ્યાત્મિક ગ્રંથોમાં વેદોનું વધુ મહત્વ છે. વેદ સ્વયં ભગવાનની રચના છે, પ્રાચીન ગ્રંથોમાં બ્રહ્મ તત્વ પ્રાપ્ત કરવાની પદ્ધતિને બ્રહ્મવિદ્યા કહેવામાં આવે છે. માનવ જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય આનંદ પ્રાપ્ત કરવાનું છે, કાં તો બ્રહ્મમાં લીન થવું. અને એ જાણ્યા પછી કશું રહેતું નથી, અને બીજું કશું પ્રાપ્ત કરવાનું રહેતું નથી. જેને મુક્તિ અથવા મોક્ષ કહેવાય છે. અને આ જ્ઞાનને બ્રહ્મ વિદ્યા કહેવાય છે.

"સા વિદ્યા યા વિમુક્તયે।"

યોગના અભ્યાસને સંયોગ અથવા જોડાવું કહેવાય છે. ભગવદ્ ગીતામાં યોગનો અર્થ યોગ: કર્મસુ કૌશલમ કહેવાયો છે. પ્રથમ લેખિત સ્વરૂપમાં, મહર્ષિ પતંજલિ ઋષિએ યોગને અષ્ટાંગ યોગ તરીકે વર્ણવ્યું હતું, જે એક સૂત્રમાં સૂત્ર બદ્ધ તૈયાર કરી શારીરિક, મનો-શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ પર નિયંત્રણ મેળવવાની પદ્ધતિ છે. અને યોગ સમજાવતી વખતે, તેમણે એક વાક્યમાં કહ્યું "યોગ: ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ".

હવે સમાધિ અવસ્થાને વિગતવાર જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

મનને સંયમિત કર્યા પછી, દિવ્ય અવસ્થાને સમાધિ કહેવાય છે. અને સમાધિની અનુભૂતિ થાય છે.

હકીકતમાં, ઋષિમુનિઓ પણ સમાધિનું વર્ણન કરી શક્યા નથી. તેમ છતાં, યોગસૂત્રો, હઠયોગ પ્રદીપિકા, ઘેરંડા સંહિતા, શિવસૂત્ર અને અન્ય ગ્રંથોમાં માર્ગ શોધનારાઓ દ્વારા વિવિધ વર્ણનો જોવા મળે છે.

સમાધિની સ્થિતિમાં આત્મા પરમાત્મા સાથે એકાકાર, એક થઈ જાય છે. એટલે કે આત્મજ્ઞાન થાય છે. પોતાનામાં રહેલા દોષો અને દોષોને સમજીને તેને દૂર કરવા, આ અવસ્થાને શાસ્ત્રોમાં બ્રહ્મ જ્ઞાન પણ કહેવામાં આવે છે. વૃદ્ધિ કરવી, ચેતનાનો વિકાસ કરવો અને આ જ્ઞાનમાંથી બ્રહ્મ જ્ઞાન મેળવવું એ સમાધિ છે.

ધ્યાનની અવસ્થામાં પહોંચવાનું જ્ઞાન, તેને આપણે અપરા જ્ઞાન કહીએ છીએ. જ્યાં નામ, રૂપ, વિચાર મહત્વપૂર્ણ છે, પાછળથી, જ્યાં ચેતના છે, ત્યાં માત્ર અનુભૂતિ છે. ત્યાં જ આપણને

સમજ અને જ્ઞાન મળે છે. તેને પરમજ્ઞાન અથવા બ્રહ્મજ્ઞાન કહેવાય છે. તેને સમાધિનું ક્ષેત્ર કહેવાય છે. મહર્ષિ પતંજલિએ આ જ્ઞાનને ઋતંભરા પ્રજ્ઞા કહ્યું છે. આથી બ્રહ્મજ્ઞાનની અવસ્થા જ સમાધિ કહેવાય છે. - પતંજલિ યોગ સૂત્ર, યોગ દર્શન, નંદલાલ દશોરા, વિભૂતિ પદ સૂત્ર 11.

"સર્વાર્થ તૈકાગ્રત્યોઃ ક્ષયોદયો ચિત્તસ્ય સમાધી પરિણામઃ।"

સમાધિના લક્ષણોનું વર્ણન ભગવદ્ ગીતામાં પણ જોવા મળે છે.

"સ્થિતપ્રજ્ઞસ્ય કી ભાષા સમાધિસ્થસ્ય કૈશવ।

સ્થિતધીઃ કિં પ્રભાષેત કિમાસીત વ્રજેત કિમ ।"

ઉપરોક્ત શ્લોકમાં, અર્જુન, ભગવાન કૃષ્ણને પૂછે છે, તો જવાબ આપતાં, કૃષ્ણ કહે છે, "સંસારના બંધનમાંથી મુક્ત થઈને, વ્યક્તિ સમતા પ્રાપ્ત કરે છે, એટલે કે, સમાધિની સ્થિતિમાં સ્થિર થાય છે, તે સ્થિતિ આત્મશુદ્ધિની સ્થિતિ છે."

રામચરિતમાનસ અને ઉપનિષદોમાં પણ તેની જ ચર્ચા કરવામાં આવી છે. ઈશાવાસોપનિષદનો શાંતિ મંત્ર એ જ ભાવના વ્યક્ત કરે છે.

ૐ પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણત્પૂર્ણમુદચ્યતે ।

પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્યતે ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

મહર્ષિ ઘેરંડ, સમાધિ અવસ્થા વિશે કહે છે કે

સમાધિશ્ચ પરો યોગો બહુભાગ્યેન લભ્યતે ।

ગુરોઃ કૃપા પ્રસાદેન પ્રાપ્યતે ગુરુભક્તિતઃ ॥ 1 ॥ સાતમો અધ્યાય (સમાધિ યોગ)

સમાધિ સુધી પહોંચવાનો માર્ગ સરળ નથી, પરંતુ સમર્થ ગુરુની કૃપા શિષ્યને સમાધિ તરફ લઈ જાય છે, અને તેમના આશીર્વાદના પરિણામે, સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આગળ તેઓ કહે છે કે

"અહમ્ બ્રહ્મ ન વન્યોસ્મી બ્રહ્મૈવાહમ ન શોકભાક

સચ્ચિદાનન્દ રુપોહમ નિત્ય મુક્ત સ્વભાવવાન"

એટલે કે હું બ્રહ્મ છું, હું તેનો મિત્ર નથી કે તેનાથી જુદો નથી. હું બ્રહ્મ છું, મનને શરીરથી અલગ કરીને પરમાત્મા સાથે જોડવું એ યોગ મુક્તિ છે. હું દુઃખી નથી, હું સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપે અને સનાતન મુક્ત બ્રહ્મ છું, આવી અનુભૂતિને સમાધિ કહેવાય છે.

ઘટાભિન્નમ મનઃ કૃત્વા એક્યમ કૃત્વા પરાત્મનિઃ।

મનને શરીરથી અલગ કરી દેવું, શરીરથી અલગ કરવું અને સમાધિ લેતાંની સાથે જ આત્મા શરીરથી અલગ થઈ જાય છે. વૈશ્વિક ચેતના સાથે, વ્યક્તિગત ચેતનાનો યોગ (મિલન) થાય છે, જેને સમાધિ કહેવામાં આવે છે.

મહર્ષિ ઘેરંડ, ઘેરંડ સંહિતામાં સમાધિના વિવિધ તબક્કાઓનું વર્ણન કર્યું છે.

સમાધિ યોગની પ્રાપ્તિ માટે મહર્ષિ ઘેરંડે છ ભેદ કહ્યા છે.

1. ધ્યાન યોગ સમાધિ : પ્રથમ પદ્ધતિમાં શાંભવી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, તેને ધ્યાન યોગ સમાધિ કહેવામાં આવે છે.

2. નાદ યોગ સમાધિ : અહીં ભ્રામરી મુદ્રા ફરજિયાત છે.

3. રસ આનંદ સમાધિ : આમાં ખેચરી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

4. લયબદ્ધ સમાધિ : તેની સફળતા યોનિ મુદ્રામાં રહેલી છે.

5. ભક્તિ યોગ સમાધિ : અહીં ભગવાનની આરાધનાથી, સંપૂર્ણ ભક્તિ અને ચિંતન સાથે, આંસુ આનંદના સર્વોચ્ચ સ્વરૂપ તરીકે વહે છે.

6. મન મૂર્છા સમાધિ : મન અચેતન થઈ જાય છે, અને શરીરનું જ્ઞાન રહેતું નથી, બાહ્ય શરીરના જ્ઞાન વિના મન અચેતન થઈ જાય છે, અને કુંભક કરીને મનની ગતિ રોકવી એ મન મૂર્છા સમાધિ કહેવાય છે.

મહર્ષિ પતંજલિને યોગ સૂત્રો, વિભૂતિ પાદ, સૂત્ર નંબર 3 માં કહેવામાં આવ્યું છે કે,

“તદેવાઆર્થમાત્ર નિભાસમ સ્વરૂપશૂન્યમિવ સમાધીઃ”

યોગવિદ્યા ભાણદેવજી પૃષ્ઠ નંબર 129

અર્થાત્ મન જે સ્વરૂપનું ધ્યાન કરે છે તે શૂન્ય થઈ જાય છે અને માત્ર ધ્યેય દેખાય છે, તે સમાધિ છે. એટલે કે ધ્યાનનો છેલ્લો તબક્કો સમાધિની શરૂઆત છે.

આ દૃશ્યમાન વિશ્વની પાછળ, પરમ સત્ય રહે છે. તેમાં પ્રવેશ કરવો એ સમાધિ છે.

ત્રયમેકત્ર સંયમઃ।**વિભૂતિ પદમાં સૂત્ર નં. 4**

અર્થઃ અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ ચાર અને પાંચમા ચરણને છોડીને છેલ્લા ત્રણ ચરણ, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, ત્રણેય એક જ પદાર્થમાં સ્થિર થઈ જાય છે. જ્યારે, આત્મ-નિયંત્રણના અભ્યાસની પૂર્ણતા એ સમાધિ છે. અને આ ત્રણ, યોગસૂત્રો અનુસાર, "ત્રયમંતરંગમ પૂર્વેભ્યઃ" આગળ શું છે તેની અપેક્ષામાં, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ, આંતરિક માધ્યમ છે.

સમાધિ અવસ્થા સુધી પહોંચવાના માર્ગોઃ ચેતના, ધારણ, ધ્યાન, સમાધિ.

1. મનની એકાગ્રતામાં અડચણ ઊભી કરતી વિક્ષેપ ધીમે ધીમે તૂટી જાય છે.
2. આત્મ-સભાનતા ધીમે ધીમે અદૃશ્ય થઈ જાય છે.
3. જ્યારે ધ્યાન કરનાર અને વસ્તુ વચ્ચેનો સંઘર્ષ સમાપ્ત થાય છે, ત્યારે તે સમાધિ થાય છે.
4. બાહ્ય વિશ્વ સાથે સંવેદનાત્મક જોડાણ તૂટી જાય છે.
5. મન અને મસ્તીસ્કને શૂન્ય બનાવીને મનની વિચાર મુક્ત સ્થિતિ સર્જાય છે.

સમાધિના વિવિધ પ્રકારો**૧. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિઃ**

ચેતનાની ઉર્ધ્વ ગતિની અવસ્થામાં, બાહ્ય ચેતનાથી મુક્ત રહીને, મન શરીરની સ્થૂળતાથી અલગ સ્વ-ચેતન તત્વ તરફ આગળ વધે છે.

1. મન બાહ્ય જગતથી અલગ થઈ જાય છે.
2. પ્રજ્ઞા ઉત્પન્ન થાય છે, સામાન્ય સ્થૂળ જગતમાં જ્ઞાન ઈન્દ્રિયો અને તર્ક દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ પ્રજ્ઞામાં મનથી વિખૂટા પડેલી ચેતના નવું પરિણામ મેળવે છે.
3. ભૌતિક શરીરના પાંચ આવરણમાં પ્રવેશ કરીને, ચેતના કૈવલ્ય અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે.
4. સંપ્રજ્ઞા સમાધિમાં સાધકના મનના વિષય (મનની સામગ્રી)ની હાજરી હોય છે. જ્યારે સમાધિની અંતિમ અવસ્થામાં વસ્તુ શૂન્ય થઈ જાય છે.

સંપ્રજ્ઞા સમાધિ: પ્રકારો

1. વિતર્કાનુગત: આ મનની ચંચળ સ્થિતિ છે. મનોમય કોશમાં ચેતના સ્થિર રહે છે. એકાગ્રતાના અભ્યાસથી મન પર નિયંત્રણ આવે છે.
2. વિચારુણાગત: સાધકની વિચાર-લક્ષી સ્થિતિ, સાધકની ચેતના વિજ્ઞાનમય કોશમાં પ્રવેશે છે.
3. આનંદાનુગત: ચેતના આનંદનો અનુભવ મેળવે છે અને મન આનંદમય કોશમાં પ્રવેશ કરે છે.
4. અસ્મિતાનુગત: અસ્તિત્વની બહાર હોવાથી, હું શરીર છું, હું અને શરીર અલગ છે અને સાધક પંચકોશથી આગળ જઈને સમાધિ સુધી પહોંચે છે.

આ રીતે વાદ, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતામાં મનની સ્થિતિનું ધ્યાન કરવાથી મુમુક્ષુ તેમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે. આનું વર્ણન, સમાધિ પાદ 1 સૂત્ર નં. 17

વિતર્ક , વિચાર , આનન્દ , અસ્મિતા , રૂપ , અનુગમાત્ , સંપ્રજ્ઞાતઃ ॥

યોગ દર્શન હરિ કૃષ્ણદાસ ગોચંદ (ટીકાકાર) ગીતા પ્રેસ.

૨. સમાપતિ સમાધિ :

એક વસ્તુથી મન એક થઈ જાય છે અને વૃત્તિઓનો નાશ થાય છે. લક્ષ્ય, ધ્યાન કરનાર અને ધ્યાન એક થઈ જાય છે.

(A) સવીતર્ક : આ સ્થિતિમાં, મૌખિક અને સંવેદનાત્મક જ્ઞાન હજુ પણ હાજર છે, તે સંપૂર્ણ સમાધિ નથી. યોગસૂત્રો 1-42

(B) નિર્વિતર્ક : સ્મૃતિ શુદ્ધ થવાથી સ્વભાવ રહેતો નથી અને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને સમાધિસ્થ બને છે. યોગસૂત્રો 1-43

(a) સવિચાર અને નિર્વિચાર: સમગ્ર મનની સ્થિતિ વિચારો અને નિર્વિચારોથી આગળ વધીને સમાધિસ્થ અવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે.

૩. અસમપ્રજ્ઞાત સમાધિ:

અહીંથી સમાધિની સ્થિતિનો પ્રજ્ઞાહીન અર્થ નથી પણ તે સંપ્રજ્ઞાથી અલગ "અન્ય" સમાધિ અવસ્થા હોવાનું કહેવાય છે. મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રના સમાધિ પદ-1માં સૂત્ર-11માં કહ્યું છે કે

"વિરામ પ્રત્યાયાભ્યાસપૂર્વ: સંસ્કારશેષઅન્ય:।"

'વિરામ પ્રત્યાય' ની પ્રેક્ટિસ, જે તેની પૂર્વ અવસ્થામાં છે, તે હજી પણ મનની પ્રકૃતિ ધરાવે છે, તેમાં સંસ્કારનું પ્રમાણ છે. તે યોગ: અન્ય સમાધિ એટલે અસમપ્રજ્ઞા સમાધિ. તે બીજા વિનાની સમાધિ નથી.

૪. નિર્બીજ સમાધિ:

મનુષ્યના મનમાં અનેક સંસ્કારોનો સંગ્રહ હોય છે અને આ સંસ્કારોનો નાશ થયા બાદ સમાધિથી જન્મેલા સંસ્કારોનો ઉદ્ભવ થાય છે. યોગસૂત્ર સમાધિ પદ-1 સૂત્ર 50.

"તજ્જ: સંસ્કારોઅન્યસંસ્કાર પ્રતિબન્ધી।"

અર્થ: સમાધિના અભ્યાસથી ઉદ્ભવતા સંસ્કારો, જેમ કે ઉપભોગમાંથી જન્મેલા સંસ્કારો, તે અન્ય સંસ્કારોને અવરોધે છે.

નિર્બીજ સમાધિનું વર્ણન યોગસૂત્રોના પ્રથમ સમાધિપદના છેલ્લા સૂત્રમાં જોવા મળે છે.

"તસ્થાપી નિરોધે સર્વનિરાથાનિર્બીજ: સમાધી :

(યોગ સૂત્રો 1-51)

તેમાં સમાધિ સંબંધિત કર્મકાંડો પણ બંધ થઈ જાય છે, તમામ કર્મકાંડોના ક્ષયની યાત્રા પૂર્ણ થઈ જાય છે, પરંતુ આધ્યાત્મિક યાત્રાનો કોઈ અંત આવતો નથી.

This journey starts but never ends।

૫. ધર્મમેધ સમાધિ:

સમાધિની આ સ્થિતિની વિગતો યોગસૂત્ર-4માં, ચોથા ચરણમાં, કેવલ્ય પદમાં, સૂત્ર નંબર 29માં આપવામાં આવી છે.

"પ્રસંખ્યાનેઅપ્યકુસીદસ્ય સર્વથા વિવેકખ્યાતે ધર્મમેધ: સમાધી:।"

જે યોગીનો વિવેક જ્ઞાનના મહિમામાં પણ રસહીન બની જાય છે. તેમની નિત્ય વિવેક

પ્રતિષ્ઠા, વિવેકવિહીન જ્ઞાન નિત્ય પ્રકાશમાન હોવાને કારણે તે ધર્મમેઘ સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે. અને કેવલ્ય પદના સૂત્ર-30માં જણાવવામાં આવ્યું છે કે

"તતઃ કલ્લેશકર્મનિવૃત્તિઃ।"

તે ધર્મ મેઘ સમાધિમાં દુઃખ અને કર્મો સંપૂર્ણ નાશ પામે છે.

જે યોગી ધર્મમેઘ સમાધિ મેળવે છે, તેની બધી તકલીફો (અજ્ઞાન, અસ્મિતા, આસક્તિ, દ્વેષ અને અમિનિવેશ) નાશ પામે છે. અને અનેક જન્મોના સંસ્કારોનો સમુદાય તેના બીજ સહિત નાશ પામે છે. અને તેના મહાન પરિવર્તન પછી, તે કેવલ્ય અથવા મોક્ષને પ્રાપ્ત કરે છે. આ પછી જ ધર્મ સ્વરૂપે હજારો ધારાઓનો વરસાદ થાય છે, તેથી તેને ધર્મમેઘ સમાધિ કહેવામાં આવે છે. યોગસૂત્રો 4-30.

કેવલ્યની પ્રાપ્તિ:

વિભૂતિ પાદ સૂત્ર - 41 થી 50 પણ કેવલ્યની પ્રાપ્તિનું વર્ણન કરે છે. અને યોગસૂત્ર-4-34 છેલ્લા સૂત્રમાં કહ્યું છે.

"પુરુષાર્થશુન્યાનાં ગુણાનાં પ્રતિપ્રસવઃ કૈવલ્યં સ્વરૂપપ્રતિષ્ઠા વા ચિત્તિશક્તિરિતિ।"

શૂન્ય ગુણોનો પુરુષાર્થ, તેના કારણમાં ભળી જવો, તે જ છે. અથવા વ્યક્તિની મન શક્તિ તેના પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થાપિત થાય તે જ કૈવલ્ય છે.

સારાંશ:

સમાધિ અવસ્થાનું સ્પષ્ટ વર્ણન કરવું ખૂબ જ મુશ્કેલ કાર્ય છે. તેમ છતાં, મહાન ઋષિમુનિઓએ તેમના અનુભવો દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી અવસ્થા અથવા ઉચ્ચ અવસ્થા સુધી પહોંચવાનું સમાધિના સ્વરૂપ તરીકે વર્ણવ્યું છે. જો કે સમાધિ વિશે, આ લેખ માત્ર સમુદ્રનું એક બિંદુ સમાન છે.



અનિલભાઈ ત્રિવેદી

યોગ નિષ્ણાત

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગર

ખોરાકના વજન પ્રમાણે ગુણધર્મો

વનસ્પતિના પાન, પ્રકાંડ, ફૂલ, મુળ અને ફળ, આ બધા જ, ખોરાક તરીકે વાપરી શકાય છે. જંગલી શાકાહારી પ્રાણીઓ તો, છોડના બધા જ અંગોનો, ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ માનવ તો બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છે, તો માનવએ પોતાની બુદ્ધિ વાપરીને, ખોરાકનું ચયન કરવું જોઈએ. આપણે થોડા, વાંદરા-ગઘેડા છીએ, કે તેમની જેમ બધું જ ખાઈએ. ખવાય પણ નહી. કેમ કે ભગવાને માનવ અને અન્ય શાકાહારી પ્રાણીઓમાં, ખાવાની અને પચાવવા માટેની, વ્યવસ્થામાં થોડો ફર્ક રાખેલો છે. માનવએ બુદ્ધિ પ્રમાણે, ખોરાકના ગુણધર્મો પ્રમાણે, શરીરને કામનો અથવા ના કામનો ખોરાક, પસંદ કરીને ખાવો જોઈએ.



ખોરાકના વજન (કેન્સીટી) પ્રમાણે ગુણધર્મો :

ખોરાકની કેન્સીટી સમજવા, એક સાદો પ્રયોગ જોઈશું. તમે એક ત્રાજવું લો. ત્રાજવાના બે પલ્લા હોય છે. એક પલ્લામાં, મુઠ્ઠીભર અનાજ મુકો અને બીજા પલ્લામાં, લીલા પાન મુકો અને વજન સરખું કરો. તમે જોશો કે, લીલા પાનવાળું પલ્લું ભરાઈ ગયેલું હશે અને અનાજવાળું પલ્લું બીલકુલ ઓછું ભરાયેલું હશે. પરંતુ અહીં વજન બંનેનું સરખું થયેલું હશે. અહીં વિજ્ઞાનની ભાષામાં કહેવું હોય તો, શું કહીશું કે લીલા પાનની કેન્સીટી ઓછી અને અનાજની કેન્સીટી વધારે હોય છે. એટલે કે લીલા પાન, જગ્યા વધારે રોકે અને વજન ઓછું પકડે. જ્યારે અનાજ, જગ્યા ઓછી રોકે અને વજન વધારે પકડે. હવે આ બંને વસ્તુઓ, એક પાન અને બીજા અનાજ, બંનેના ગુણધર્મો અલગ અલગ હોય અને ગુણધર્મોમાં શું ફરક હોય તે સમજીશું.

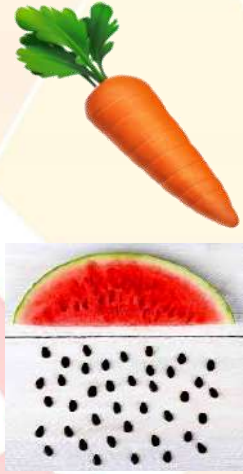
અહીં ખોરાક એટલે, વનસ્પતિ આહારની જ વાત છે. વનસ્પતિમાં પાન, પ્રકાંડ, મુળ, ફૂલ, ફળ અને બીજા. એ બધા વનસ્પતિના ભાગ છે. અને દરેક ભાગના ગુણધર્મો અને તેમાંથી મળતા પોષક તત્વોમાં, ઘણો ફર્ક હોય છે. જેમ કે, મોટાભાગે પાનમાં, જેટલા પોષક તત્વો હોય, તેટલા તેના પ્રકાંડમાં હોતા નથી. પરંતુ અમુક વનસ્પતિ એવી હોય છે કે, તેના પ્રકાંડમાં જે પોષક તત્વો હોય, તે તેના બીજા ભાગોમાં ના હોય. જેમ કે શેરડી, એવી વનસ્પતિ છે કે, તેના પ્રકાંડમાં જે રસ, શરીરને કામનો હોય, તેટલા પ્રમાણમાં, તેના પાન કે મુળમાં હોતો નથી. ગાજર કે



મુળા જેવા ખોરાકમાં, તેના મુળમાં, પોષક તત્વો ઓછા હોય અને શક્તિ વધારે હોય છે. પાનમાં તો હોય જ છે, પણ મુળમાં પણ અમુક ખાવા લાયક તત્વો વધારે હોય છે. હવે પાનથી મુળ સુધીના જે ભાગ છે, તેમાં અમુક બાબતો ઉડીને આંખે વળગે એવી વાત, એ છે કે જેટલા પાન છે, તેમાં મોટાભાગે પોષક તત્વો સુક્ષ્મ લેવલે વધુ હોય છે. અને જેમ પ્રકાંડથી લઈ મુળ સુધી જઈશું, તો જેમ જેમ વજન વધતું જશે, તેમ તેમ સુક્ષ્મ પોષક તત્વો ઓછા થશે, કેલરી વધતી જશે.

એક ઉદાહરણ લઈએ. દા. ત. બટાકા. બટાકાના પાનમાં, જે તત્વો હોય, તે મોટાભાગે સુક્ષ્મ પોષક તત્વો, વધારે હોય. પરંતુ બટાકો એટલે કે કંદ મુળ, જે ગોળ અને વજનદાર છે, તેમાં કેલરી (કાર્બોહાઈડ્રેટ) વધારે હોય અને પોષક તત્વો ઓછા હોય.

બીજું ઉદાહરણ લઈએ : તરબુચ : તરબુચનો લાલ માવો, અલગ કાઢો અને તેના બીજ અલગ કાઢો. હવે એક વ્યક્તિને લાલ માવો ખાવા આપો, અને બીજાને ફક્ત તેના બીજ ખાવા આપો. હવે જે લાલ માવો ખાશે તેને પોષક તત્વો મળશે, જ્યારે બીજ ખાશે તેને કેલરી મળશે. કેમ કે લાલ માવાની ડેન્સિટી ઓછી હતી, અને તેના બીજની ડેન્સિટી(વજન) વધારે હતી. જેમ ડેન્સિટી વધારે, તેમ કેલરી વધારે. અને ડેન્સિટી ઓછી, તેમ પોષકતત્વો (ન્યુટ્રીશન) વધારે.



પોષક તત્વોનું કામ છે, શરીરને જે ઘસારો પહોંચ્યો હોય, તે ઘસારો રીપેર કરવો. અને કેલરીનું કામ છે, શરીરને કામ કરવા માટે, જોઈતી શક્તિ(ઉર્જા) પુરી પાડવી. આમ બટાકાના પાનમાં, સુક્ષ્મ પોષકતત્વો (ન્યુટ્રીશન) વધારે છે, જ્યારે બટાકાના, કંદમુળમાં કેલરી વધારે છે.

આજ રીતે, મોટાભાગના વજન વગરના પાનમાં, પોષકતત્વો (ન્યુટ્રીશન) વધારે હોય. જ્યારે ફળ કે મુળ જે વજનદાર હોય, તેમાં કેલરી વધારે હોય. છેલ્લે એ સમજવાનું કે, જે વનસ્પતિજન્ય ખોરાકનું વજન (ડેન્સિટી), વધારે હોય તે ખોરાકમાં, કેલરી વધારે. જ્યારે જે ખોરાકમાં, ડેન્સિટી ઓછી, તેમાં ન્યુટ્રીશન (પોષકતત્વો) વધારે હોય.

માનવ માટે, અત્યાર સુધી શોધાયેલા પાનમાં, સૌથી સારા પાન જોવા જઈએ તો, રજકાના પાન (Alfa Alfa) અને સરગવાના પાન (Drum Stick, Moringo), પાલક (Spinach), મેથી, ઘઉંના જવારા (Wheatgrass) વિગેરે. આ એવા પાન છે કે, તેમાં રહેલા પોષક તત્વો, બીજા

કોઈપણ સંશોધીત પાનના પ્રમાણમાં, સૌથી વધારે હોય છે. નીચે પોષક તત્વોના ચાર્ટ, જોઈને તમને ખબર પડશે કે, કયા પાનમાં કેટલા પોષક તત્વો છે. ખેતરની ફળદ્રુપતા પ્રમાણે ફેરફાર હોઈ શકે.

સરગવાના પાનમાં રહેલા પોષકતત્વો:

 <p>Fresh Leaves Gram for gram, fresh leaves contain about:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 times the Vitamin A of Carrots 7 times the Vitamin C of Oranges 4 times the Calcium of Milk 3 times the Potassium of Bananas 3/4 the Iron of Spinach 2 times the Protein of Yogurt 	 <p>Dried Leaves Gram for gram, dried leaves contain about:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 times the Vitamin A of Carrots 1/2 the Vitamin C of Oranges 17 times the Calcium of Milk 15 times the Potassium of Bananas 25 times the Iron of Spinach 9 times the Protein of Yogurt
---	--

રજકાના પાનમાં રહેલા પોષકતત્વો:



ડ્રાઈફ્રુટ્સ અને અન્ય વજનદાર ખોરાકમાં રહેલી કેલરી

Nut	Amount in 1 oz.	Calories	Protein (grams)	Fat (grams)	Saturated Fat (grams)	Fiber (grams)
Almonds	23	165	6	14	1	3.5
Brazil Nuts	3	185	4	19	4	2
Cashews	18	155	5	12.5	2	1
Hazelnuts	21	180	4	17	1	2.5
Macadamia Nuts	10-12	205	2	21.5	3.5	2.5
Pecans	19 halves	195	2.5	20.5	2	2.5
Pine Nuts	167	190	4	19.5	1.5	1
Pistachios	49	160	6	13	1.5	3
Walnuts	14 halves	185	4.5	18.5	2	2

ઉપરના કોઠા, જોયા પછી, તમને ખ્યાલ આવશે કે, વજનમાં હલકા પાનમાં રહેલા પોષકતત્વો જેટલા, બીજા કોઈ (વજનમાં ભારે) ખોરાકમાં હોતા નથી. મનુષ્ય સૌથી મોટી ભૂલ એ કરે છે કે, તેના ખોરાકમાં મોટાભાગે, વજનદાર ખોરાક વધારે હોય છે. અને ડેન્સીટીમાં ઓછો હોય તેવો ખોરાક, ખૂબ જ ઓછો ખાય છે.

હોટલમાં પંજાબી ખાવા ચાર જણા ગયા હોય તો, ચાર જણા વચ્ચે, સબ્જી (શાકભાજી)ની કીશ એક મગાવે. અને દરેક વ્યક્તિ, તંદુરી ૩-૪ ખાઈ જાય. આમ મનુષ્ય, વજનદાર ખોરાક જ, પેટમાં વધારે ભરે છે. હવે ખોરાકમાં વજન જેમ વધતું જાય, તેમ શરીરને કેલરી એટલે કે શક્તિ વધારે મળે. પોષકતત્વો જે શરીરને રીપેર કરવા માટે હોય, તે ઓછા મળે છે.

માનવ બીજી પણ એવી ભૂલ કરે છે કે, શાકભાજી ગરમ કરે છે ત્યારે, તેની ડેન્સીટી બદલી કાઢે છે. જેમ કે, કોબીજનું શાક બનાવવું હોય તો, તેને સમારવું પડે અને સમારેલી કોબીજ પાણીમાં નાખો, તરશે કે ડૂબી જશે? તરશે. મતલબ એ કે સમારેલી કોબીજમાં, પોષકતત્વો હતા. હવે આ કોબીજનું, શાક કરી નાખો અને પાણીમાં નાખો. તરશે કે ડૂબી જશે? ડૂબી જશે. મતલબ કે શાક ગરમ કર્યા પછી, કોબીજ પાણીમાં ડૂબી જાય છે. અને ડૂબી જાય તેવા ખોરાક. શક્તિ જ આપે. સમારેલી કોબીજની તપેલી ભરેલી હોય છે. જ્યારે આ કોબીજનું ગરમ કરીને શાક થઈ જાય ત્યારે, તપેલી ભરેલી કોબીજ, વાટકી જેટલું બની જાય છે. અને શાકની ડેન્સીટી બદલાઈ જાય છે. અહીં શું થયું? કોબીજ સમારેલી હતી ત્યારે, તેની ડેન્સીટી ઓછી હતી. મતલબ કે તેમાં પોષક તત્વો ભરેલા હતા. પરંતુ જ્યારે ગરમ શાક બની ગયું ત્યારે, તે શાકની ડેન્સીટી વધી ગઈ, અને ડેન્સીટી વધી જવાથી, તેમાં કેલરી વધી જાય છે, અને પોષકતત્વોનો ઓછા થઈ જાય છે. માનવ, ખોરાકની, ડેન્સીટી વધારે કરીને ખાય, ત્યારે તેને ખોરાકમાં કેલરી વધુ મળે છે, જ્યારે પોષકતત્વો ઓછા મળે છે.



આમ રાંધીને ખાવાથી, પોષકતત્વો ઓછા મળે છે. તેનું બીજું ઉદાહરણ આપું. ગામડામાં ખેતી કરતા, મોટી ઉંમરના લોકો, ફરિયાદ કરતા હોય છે કે. આખી જીંદગી, બહુ જ મજુરી કરી, અને હવે ઢીંચણ ઘસાઈ ગયા છે. અને હવે ચાલતું નથી. આવી ફરિયાદ આપે સંભારેલી હશે. હવે યાદ કરો કે, ખેડૂત જ્યારે ખેતરમાં ખેડ કરે છે ત્યારે, બે બળદ જોડીને, હળ ચલાવે છે. ત્યારે મજુરી કોણ

વધારે કરે છે? બળદ કે ખેડૂત?, જવાબ હશે બળદ. વધારે મજુરી કરી બળદે, પરંતુ પગના ઢીંચણ કોના ઘસાઈ ગયા? ખેડૂતના? કેમ? કોના પગના ઢીંચણ ઘસાવા જોઈતા હતા? વધારે મજુરી કરતા બળદના કે, ઓછી મજુરી કરતા ખેડૂતના? અહીં આ વાત સમજવાની છે કે, બળદે મજુરી કરી અને સામે, લીલા પાન, રાંધ્યા વગરના ખાદા. જેથી પગના ઢીંચણમાં પડેલા ઘસારાને, રીપેર કરતા પોષકતત્વો વાળા, લીલા કામવાળા જે (લાલ સાચું લોહી થયા) મળતા ગયા. અને પગમાં ઘસારો પુરાતો ગયો. અને સામે પક્ષે, ખેડૂતે શાકભાજી ગરમ કરીને ખાધી, જે ગરમ થવાથી, શાકભાજીના પોષકતત્વો નાશ પામ્યા. અને શક્તિમાં બદલાઈને શરીરમાં ગયા. લીલું એટલે કે કામવાળા તો મોકલ્યા જ નહીં. જેથી પગમાં થયેલા ઘસારાનું, રીપેરીંગનું કામ થયું નહીં. ખેડૂતના પગના ઢીંચણ ઘસાયા, જ્યારે બળદે વધારે મજુરી કરી છતાં, પગના ઢીંચણ ઘસાયા નહીં.



પહેલાના જુના જમાનામાં, ગામડાઓમાં વધુ લોકો રહેતા હતા. આજના સમયની જેમ, સાધન સગવડો ઓછી હતી, લોકોને ખેતરોમાં, કામ પુષ્કળ કરવું પડતું હતું. એક ગામથી બીજા ગામ જવું હોય તો, ચાલતા જવું પડતું. અને માથે સામાન તો હોય જ. આમ આખો દિવસ, મજુરીમાં જ પસાર થતો. અને આ મજુરીને પહોંચી વળવા માટે, મનુષ્ય ભોજનમાં અનાજ વધારે ખાતો. ગામડામાં રહેતા લોકો, બે રોટલા અને પાંચ ભાખરી ખાતા, તો ચાલતુ કેમ કે, તે ખોરાક શરીરને કામ કરવાની શક્તિ આપે. શરીર પાછુ એટલી શક્તિ રોજ વાપરી પણ કાઢે. જ્યારે શહેરમાં આવીને, માનવીને સાધન સગવડ વધતાં ગયા. બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી, કામ કરવા માટેના સાધનો બનાવ્યા, અને શરીરને કામનો લોડ ઓછો થયો. પરંતુ વજનદાર ખોરાક ખાવાની ટેવ, બદલાઈ નહીં. આમ શરીરમાં શક્તિનો ડોઝ ચાલુ રહ્યો. અને સામે તેનો વપરાશ થયો નહીં. શરીરમાં ખોરાકના ઓવરડોઝના કારણે શરીરમાં રોગ આવવાના ચાલુ થયા.



મહત્વની વાત એ છે કે, વજનદાર ખોરાક, કામ કરવાની શક્તિ જ આપે, પણ શરીર રીપેર કરતા, પોષક તત્વો ઓછા આપે. ગાડી પેટ્રોલથી ચાલે, પરંતુ ગાડી બગડે તો, આ પેટ્રોલ ગાડીને રીપેર કરી આપે નહિ. આમ શરીરને ઘસારા સામે રક્ષણ માટે, પોષક તત્વોની જરૂર છે. જે ઓછા વજન વાળો (રાંધ્યા વગરના લીલા પાન) ખોરાક આપી શકે, નહીં કે વજનવાળો અનાજ જેવો ખોરાક.

છેલ્લે આપણે એ ધ્યાન રાખવું છે કે, શરીરને પોષક તત્વો તો મળવા જ જોઈએ. અને સાથે કેલરી પણ મળવી જોઈએ. પરંતુ જે કંઈ જોઈએ તે મુળ સ્વરૂપે, મળવી જોઈએ. પોષક તત્વો વધારે જોઈતા હોય તો, લો ડેન્સિટીવાળા (વજનમાં હલકા) લીલા પાન વધારે ખાવા જોઈએ. અને મહેનત કરતા હોય તેવા લોકોએ હાઈ ડેન્સિટીવાળા (વજનમાં ભારે) ખોરાક સાથે, લીલા પાન જેવા હલકા ખોરાક પણ વધારે ખાવા જોઈએ.

તળાવમાં થતી લીલ એટલે પોષકતત્વોની ફેક્ટરી.

જમીન પર થતી વનસ્પતિમાં, રજકો, સરગવો, ઘઉંના જવારા વગરેના પાન, પોષકતત્વોમાં આગળ આવે. પરંતુ પાણીમાં થતી લીલમાં, જમીન પર થતી વનસ્પતિ કરતા, વધારે પોષકતત્વો હોય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે, એક હજાર કિલો શાકભાજી-ફળ જેટલા પોષકતત્વો આપે, એટલા પ્રમાણમાં પોષકતત્વો એ કિલો લીલમાંથી મળે. આમ લીલના ઓછા જથ્થામાં, વધારે પ્રમાણમાં પોષકતત્વો મળે. લીલમાં તો અમુક પ્રકારના વિટામિન્સ જેમ કે બી-૧૨ જેવા પણ મળે છે. વિટામીન, વનસ્પતિ ખોરાકમાં મળતા નથી, એવું માનવામાં આવે છે. પરંતુ લીલમાં વિટામીન બી-૧૨ પણ મળે છે. જે અદ્ભૂત કહેવાય. આમ શરીર માટે જરૂરી પોષકતત્વો, તમામ પ્રકારના લીલા પાન કરતા, લીલ માં વધારે ઉપલબ્ધ છે. જે તમે, ગુગલ પર સર્ચ કરીને ચેક કરી શકો. આમ લીલ એ, શરીરના રોગ ભગાવવા માટે, સૌથી ઉપયોગી વનસ્પતિ કહી શકાય. લીલ સીધી ખાઈ શકાતી નથી. પરંતુ તેનો પાવડર અને ગોળીઓ સ્વરૂપે, માર્કેટમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ છે. અમુક દેશોમાં તો કાયદેસર લીલની ખેતી કરવામાં આવે છે. અને સારી ક્વોલીટીની લીલ ઉછેળ કરી, હેલ્થ ઇન્ડસ્ટ્રીઝ ઉભી થઈ રહી છે. અને દેશ અને લોકોની આવકનો મોટો સ્ત્રોત બની રહ્યો છે. ભારત સરકારે પણ લીલના વાવેતર અને ઉછેર માટે, સઘન પ્રયાસો કરવા જોઈએ. લોક જાગૃતિ દ્વારા આવકના સાધનો સાથે, તંદુરસ્ત સમાજના નિર્માણમાં લીલ મોટો ભાગ ભજવી શકે તેમ છે.



રાજેશ પટેલ, યોગાહાર એક્સપર્ટ,

યોગાહાર પુસ્તકના લેખક Mo. 9173602208

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

કૈવલ્ય

(યોગ શાસ્ત્ર ની દ્રષ્ટિએ પરિચય)

કૈવલ્યને, મોક્ષ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. કૈવલ્ય શબ્દ માત્રથી બનેલો છે, જેનો અર્થ થાય છે કે, વ્યક્તિ એકલી છે. જ્યાં બીજું કોઈ નથી. જે બધું હારીને કે બલિદાન આપીને જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. જીવંત આત્મા, સ્વભાવે શુદ્ધ ચેતના છે. તે શારીરિક બંધન અને માનસિક વિકારથી મુક્ત છે. અજ્ઞાનતાને કારણે આત્મા, મનથી એકાકાર થઈ જાય છે. આત્મા પોતાને કર્તવ્ય, ભક્તિ વગેરેથી ભરપૂર માને છે. અને તેને ઉદાસીનો અનુભવ થવા લાગે છે. મન એ કુદરતનો પહેલો વિકાર છે, મન સ્વાભાવિક રીતે જ જડાયેલું છે. પરંતુ આત્માના સંપર્કમાં આવવાને કારણે, ચેતના સભાન હોવાનું જણાય છે. માણસના, પ્રકાશથી મન પ્રકાશિત થાય છે. જ્યારે મન વ્યક્તિલક્ષી હોય છે. પછી, તેના પ્રતિબિંબને કારણે, માણસને સહ-પ્રતિબિંબિત વિષયોનું જ્ઞાન થાય છે. એ પછી મનુષ્ય પણ બદલાવા માંડે છે. આ પુરુષપ્રધાન વ્યક્તિત્વ છે. જ્યારે ચાર મનની, પાંચ વૃત્તિઓ પર, સંયમ રાખવામાં આવે છે ત્યારે, તેમાં ફક્ત માણસની છબી જ રહે છે. આ સ્થિતિમાં માણસ, પોતાનું રૂપ જુએ છે. તેને આત્માનું જ્ઞાન અથવા ફિલસૂફી કહે છે. તે એક સમાન રીતે જાણીતી કબર છે. આ પછી, રાજ્ય માન્યતા વગરની સમાધિ પર આવે છે, જેમાં મનનો લય થાય છે. પરિણામે, યોગીને જ્ઞાન અને જ્ઞાનની કોઈ ભાવના હોતી નથી. કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે, મન એ આપણા કર્મ સંસ્કારોનો આધાર છે. મનના નાશ સાથે કર્મની તમામ વિધિઓનો પણ નાશ થાય છે. વિધિના અંતે, તેને જન્મ-મરણના બંધનમાંથી મુક્તિ મળે છે. આ સ્થિતિને "મોક્ષ" કે "કૈવલ્ય" કહેવામાં આવે છે.

કૈવલ્યની પ્રાપ્તિનાં સાધનો :-

મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર "કૈવલ્ય"નો સ્વભાવ:- આવા ગુણોનું, પોતાના કારણમાં વિલિનીકરણ, કૈવલ્ય કે દ્રષ્ટાનું પોતાનું "કૈવલ્ય" છે.

'વિવેક ખાતર વિપ્લતા, એટલે કે, અતૂટ અને નિર્દોષ અંતરાત્મા, હાનનો ઉપાય છે. આત્મા (બુદ્ધિ, અહંકાર, ઈન્દ્રિયો અને શરીર) તદ્દન ભિન્ન અને અવિભાજ્ય છે. આત્માને, તેમની સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. આ રીતે મનુષ્યના સ્વભાવનું, સાચું જ્ઞાન, અંતરાત્માનું જ્ઞાન છે. તે સમયે મન, અંતરાત્મા અને કૈવલ્યમાં લીન રહે છે. સમાધિની પવિત્રતા સ્વચ્છ હોય, તેમાં મળ ન હોય ત્યારે આ જ્ઞાન, પૂર્ણ અને સ્થિર બને. ત્યારે તેને નિશ્ચિત અને દોષરહિત "શાણપણ" કહેવામાં આવે છે.

ગીતા અનુસાર :

આ રીતે જ્ઞાનના તત્ત્વમાંથી, જ્ઞાન આંખો દ્વારા (અંતરાત્મા દ્વારા) અને ક્ષેત્ર (પ્રકૃતિ) અને વિકાર સહિત પ્રકૃતિથી, મુક્તિ મેળવવાના માર્ગ વચ્ચેનો તફાવત લેનારા, પુરુષો મહાત્માજન પરબ્રહ્મા પરમાત્માને પ્રાપ્ત થાય છે. જે પરિસ્થિતિમાં, અંતરાત્માની પ્રતિષ્ઠા ચાલુ રહે છે. એ પછી તેને "અજેય અંતરાત્મા" કહેવામાં આવે છે.

વ્યાસના ભાષ્ય મુજબ:

વ્યાસજી કહે છે કે, બુદ્ધિ અને માણસ વચ્ચેના તફાવતનું જ્ઞાન, એ "શાણપણ" છે. અને જે ખોટા જ્ઞાનમાંથી, વ્યક્તિ નિવૃત્ત થયો હોય તેને, "અવિપ્લવ" એટલે કે, શુદ્ધ અને શુદ્ધ કહેવામાં આવે છે. મોક્ષનો આ માર્ગ છે.

કૈવલ્યની સ્થિતિ અને સાધકનું પદ પ્રાપ્ત કરવાનું સાધન

સાધકનું પ્રથમ સ્થાન : – સમાધિના આચરણમાં, જ્યારે સાધકને ખબર પડે કે, બુદ્ધિ અને મનુષ્ય બંને ખૂબ જ અલગ છે. તેઓ અજ્ઞાનથી જોડાયેલા છે. વાસ્તવિક નથી. ત્યારે તેની સામે ઋતંભરા પ્રજ્ઞા અને સિદ્ધિયો દેખાય છે. તે આ સ્થિતિમાં આગળ વધે છે. અને માણસ પોતાના રૂપમાં બની જાય છે. આને "કૈવલ્ય" કહે છે.

બીજી સ્થિતિ :

જ્યારે બુદ્ધિ ખૂબ જ શુદ્ધ થઈ જાય છે, અને તેના "કારણ" સાથે ભળી જાય છે, અને માણસનો બુદ્ધિ સાથેનો સંબંધ અને મળમૂત્ર અને આવરણનો અભાવ પણ માણસને શુદ્ધ બનાવે છે. આમ, જ્યારે બંને સંયોગથી શુદ્ધ થાય છે, ત્યારે "કૈવલ્ય" થાય છે.

**ડૉક્ટર જયરામ ઠક્કર****સિનીયર યોગ નિષ્ઠાત****ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ****પતંજલિ પ્રભારીતા-આનિયા, કેન્ચા, યુગાન્ડા**

ફેફસા ના રોગ

વાયુનળી એટલે કે, શ્વાસનળીના, ઋષ્મિક પારદર્શક પડ તથા શ્વાસનળીમાં સોજો, આ બંને રોગોને, આધુનિક ચિકિત્સાવિજ્ઞાનમાં, "બ્રોન્કાઈટિસ" કહેવામાં આવે છે. આ રોગ ખાસ કરીને, બાળકો અને વૃદ્ધોને થઈ જાય છે. ઠંડી લાગવાથી, મોડે સુધી ભીનાં કપડાં પહેરીને રાખવાથી, વરસાદના પાણીમાં પલળવાથી, બહાર ઝાકળમાં સૂવાથી, મોડે સુધી બેસવાથી અથવા ટાઈફોઈડ, કાલાજાર, મેલેરિયા, બળિયા, અથવા કાળી ખાંસીને કારણે રોગીનું શરીર, નબળું પડી જાય છે. જેથી વાયુનળીમાં સોજો આવી જાય છે.

લક્ષણો :

માથામાં દુઃખાવો રહે છે. તે પછી તાવ આવે છે. છાતીમાં ગરમી જેવું લાગે છે. અવાજ તરડાય છે તથા શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડે છે. શરૂઆતમાં સૂકી ખાંસી અને પછી ફીણવાળી, કફવાળી ખાંસી થાય છે. રોગ જુનો થાય તે પછી, શ્વાસની તકલીફ વધી જાય છે. ગળું ઘરે ઘરે કરે છે, અને ૧૦૪ ડિગ્રી જેટલો તાવ આવે છે. શરીરમાં ઠંડો ચીકાશવાળો, પરસેવો વળે છે. આંખો અનાકર્ષક થઈ જાય છે. હાથ- પગ ઠંડા પડી જાય છે, અને શરીર પીળું પડી જાય છે,

યૌગિક નિદાન :

શારીરિક દોષ, સ્નાયુની ગરબડ અને શ્વાસનળીની કમજોરી, આ રોગના મુખ્ય કારક છે. તેથી આખા શરીરને, દોષમુક્ત કરવાની સાથે સાથે, સ્નાયુતંત્ર અને શ્વાસનળીને, સબળ અને સ્વસ્થ કરવા, એ જ "બ્રોન્કાઈટિસ"ની મુખ્ય ચિકિત્સા છે.

જો તમે આસન કરી શકો તો, 'કટિયકાસન, વજ્રાસન, શલભાસન, પાદોત્તાનાસન, પવન મુક્તાસન, મકરાસન અને મત્સ્યાસનનો અભ્યાસ, આરામથી કરો. જેમ જેમ શક્તિ વધે, તેમ તેમ આસનોને વધારો.

પ્રાણાયામમાં ભસ્ત્રીકા, કપાલભાતિ, અનુલોમ-વિલોમ, તથા માજરીઆસનથી, વધુ લાભ મળે છે. શરીરને જેટલું શાંત અને શિથિલ કરશો, તેટલો જ જલદી રોગ દૂર થશે.

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા:

1. એનિમા લઈ પેટને સાફ કરો.

2. ત્રણ ચાર ગ્લાસ પાણી પીને, કુંજલ થઈ જાય તો વધુ સારું. નહીંતર દરરોજ, જલનેતિનો અભ્યાસ કરો.
3. ગરમ પાણીનું સ્નાન પણ છાતીને સાફ કરે છે.
4. શિયાળામાં એક ક્લાક તડકામાં બેસી, તેલથી શરીરની માલિશ કરીને, થોડા ગરમ પાણીથી સ્નાન કરો.

ઘરગથ્થુ ઉપાય :

1. ૫ ગ્રામ તુલસીનો રસ, ૫ ગ્રામ આદુનો રસ, ચપટી વાટેલા કાળા મરી - આ બધાને બે ચમચી મધમાં મેળવી ચાટો.
2. ૨ ચમચી આદુનો રસ, ૧ ચમચી, ડુંગળીનો રસ, એક ચમચી તુલસીનો રસ તથા બે ચમચી મધ - આ બધાને મેળવી પી જાઓ.
3. હળદર અને આદુ - બંનેના કકડા, મોંમાં નાખી ધીરે ધીરે ચૂસો.
4. સાકર, ઘાણા, કાળા મરી- આને ૪- ૪ ગ્રામ લઈ, વાટી લો. આ ચૂરણને, તાજા પાણી સાથે ફાકો, તમને તરત જ આરામ લાગશે.
5. ગરમ તવા પર ફટકડી શેકી, ફૂલાવી લો. ફૂલેલી ફટકડી, ૪ ગ્રામ જેટલી મધ સાથે લો.
6. ગાજરના ચાર ચમચી રસમાં, થોડું સિંધવ મીઠું નાખી, સેવન કરો. લસણને, કચરી એક કપડામાં મૂકી, ઢીલી ગાંઠ બાંધો, તેનાથી ગળું અને છાતીનો શેક કરો.
7. સૂકાયેલા અંજીર ખાઈ, ઉપર ચા, કોફી પીઓ. બ્રોન્કાઈટિસમાં ઘણો જ લાભ થાય છે. *એક ગ્લાસ દૂધમાં, બે ચમચી વાટેલી હળદર ઘોળી પી જાવ.

ફેફસાંનું દરદ (ન્યુમોનિયા) :

ફેફસાંમાં દરદ થવાની બીમારીને, ન્યુમોનિયા કહેવાય છે. ઠંડી લાગવાથી ફેફસામાં સોજો આવી જાય છે. તેથી શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડે છે. ગરમી-ઠંડીમાં પરિવર્તન, એકાએક ઠંડી લાગી પરસેવો વળવો, કિડનીનો રોગ અથવા જીવાણુઓ દ્વારા સંક્રમણને કારણે, આ રોગ થાય છે. જ્યારે બંને ફેફસામાં, સોજો આવે છે ત્યારે, આ સ્થિતિને ડબલ ન્યુમોનિયા કહેવાય છે. આ સ્થિતિમાં

ફેફસાંમાં કફ વધી જાય છે. હાથ- પગ ઠંડા રહેવા માંડે છે. ન્યુમોનિયામાં શરીર કમજોર પડી જાય છે. છાતીમાં તીવ્ર દુખાવો ઉપડે છે. રોગી બેભાન થઈ જાય છે. રોગની - તીવ્ર અવસ્થામાં પણ, રોગી આડીઅવળી વાતો કરવા માંડે છે. જો સમયસર ઉપચાર ન શું થાય તો, હાથ, પગ, છાતી અને શરીરમાં બેચેની થવા લાગે છે. બેચેની, વધુ પડતી તરસ લાગવી, જીભ સૂકા વગેરે લક્ષણો દેખાય છે. શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે. ઊઘરસ પણ થવા માંડે છે.

ઘરગથ્થુ ઉપચાર :

1. બાળકોને ન્યુમોનિયા થાય તો, સરસિયાના તેલમાં, ટર્પેન્ટાઈનનું તેલ મેળવી, છાતી તથા પાંસળીઓ પર, દિવસમાં બે વાર માલિશ કરો.
2. એક આદુનો કકડો અને થોડા તુલસીના પાન, બંનેનો રસ કાઢી, પછી તેમાં એક ચમચી મધ મેળવી, ૭-૮ દિવસ સુધી સેવન કરો.
3. એક મરી, અડધી ચમચી તુલસીના પાનનો રસ, એક રતી હિંગ અને બે લવિંગ, આ બંનેનું સેવન દરરોજ મધ સાથે કરો.
4. ટર્પેન્ટાઈનનું તેલ, કપૂર અને સરસિયાના તેલને, ક્રમશઃ ૨:૧:૧ ના પરિમાણમાં મેળવી, રોગીની છાતી પર ઘસો. *એક ભાગ શેકીને, વાટેલું જીરું તથા બે ભાગ જૂનો ગોળ, આ બંનેને મેળવી સવારે - સાંજે સેવન કરો.



ડૉ. અલોક જે. શેખ

MD (Acu.), ISA, DVV, S.J.T., D.Y.N.S., C.I.N.

Mo. 9586789194

નિષ્ણાત : એક્યુપંચર, એક્યુપ્રેશર, યોગ, નેચરોપેથી

અમદાવાદ

ઈશ્વર :

યોગ શાસ્ત્ર ની દ્રષ્ટીએ

ઈશ્વર નું નામ આવતાની સાથે જ, આપણે પોતાના આરાધ્ય દેવ અને ઈશ્વરના, અન્ય રૂપોની કલ્પના કરીએ છીએ છીએ. મહર્ષિ પતંજલિએ, યોગશાસ્ત્રમાં, આત્મા સાથે, ભગવાનના મિલન માટે, એક સૂત્ર આપ્યું છે.

"યોગ ચિત્ત વૃત્તિ નિરોધ." એટલે કે, યોગ એ મનની વૃત્તિનો સંપૂર્ણ સંયમ છે. તેમણે વૃત્તિઓને, શાંત કરવા, તેમને રોકવા માટે, પ્રથમ પ્રથા અને અનાસક્તિના માર્ગનું વર્ણન કર્યું છે. અને બીજો રસ્તો છે, ઈશ્વરને જીવન આપવાનો. નિર્બીજ સમાધિ મેળવવાનો, આ સૌથી સહેલો રસ્તો છે.

"ઈશ" ધાતુનો અર્થ થાય છે, ઈશાન શીલ એટલે કે, માત્ર એ જ ઈચ્છા, જે કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે. એટલે કે, ભગવાન માત્ર ઈચ્છાથી, જ સમગ્ર વિશ્વનું ભલું કરવા સક્ષમ છે.

ઈશ્વર ભૂતકાળમાં, ભવિષ્યકાળમાં, વર્તમાનકાળ, ત્રણેય કાળમાં, જેવા બંધન વગેરેથી મુક્ત છે.

મહર્ષિ પતંજલિના મતે:

જે દુઃખ, કર્મ, કષ્ટ, ઈરાદાથી મુક્ત છે તે, પરમાત્મા છે. જે મનુષ્ય વિશેષ રૂપે, પરમાત્મા છે.

વેદાંતના મતે:

'માયા સ્પેસિફિક ચૈતન્ય ઈશ્વર' (વેદાંત) એટલે કે :- માયા વિશિષ્ટ ચેતન તત્વનું નામ ભગવાન છે.

તૈત્રેય ઉપનિષદના મતે:

જીવિત આત્મા, શરીરના ભૌતિક, સૂક્ષ્મ કારણોના બંધનથી મુક્ત છે. યોગાભ્યાસ કરવાથી જ, તેને મુક્તિ મળી શકે છે. ઈશ્વર બંધનમાંથી મુક્ત છે. જીવંત આત્મા અજ્ઞાની છે. ઈશ્વર સર્વજ્ઞ છે, વેદજ્ઞાનના ઉપદેશક છે.

ઈશ્વર ના ગુણો:

"તત્ર નિર્તિશમ સર્વજ્ઞ બીજમ" એ પરમાત્મા, (સર્વજ્ઞ બીજમ)માં સર્વજ્ઞતા (નિર્તિષ્ય) નું જ્ઞાન

સર્વોપરી છે. અનંત જ્ઞાનથી, મોટું કોઈ જ્ઞાન નથી. તેનાથી મોટું કોઈ જ્ઞાન નથી.

જેમાંથી તમામ જીવો જન્મે છે. બ્રહ્મા એ છે જેમાં લય પ્રાપ્ત થાય છે, અને લય પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રણવ :-

મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર : ભગવાનનું નામ પ્રણવ છે. પ્રણવ એટલે કે, ઓમકારને અલગ અલગ ભાગમાં, સૌથી સારું નામ માનવામાં આવે છે. એટલે કે, જે રક્ષા કરે છે, તે ઓમ પરમેશ્વર છે.

જ્યોતિષ શાસ્ત્રમાં:-

"ઓમ" શબ્દનું સન્માન એટલા માટે કરવામાં આવે છે, કારણ કે તે કહે છે કે, મનની સ્થિરતા અન્ય કોઈ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી નથી. કારણ કે તે, પ્રણવ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. માત્ર ઓમનો ઉચ્ચાર એક જ લાગણીથી થાય છે.

કથોપનિષદના મતે :

દાનની દ્રષ્ટિએ, પ્રણવ શ્રેષ્ઠ અને શ્રેષ્ઠ સ્વસ્થ છે.

માંદુક્ય ઉપનિષદના જણાવ્યા અનુસાર, ઓમ જ સર્વસ્વ છે. ભૂતકાળ, ભવિષ્યકાળ, વર્તમાનમાં જે કંઈ છે તે, ઈશ્વરની કૃપા છે.



ડૉક્ટર જયરામ ઠક્કર

સિનીયર યોગ નિષ્ઠાત

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

પતંજલિ પ્રભારીતા-આનિયા, કેન્ચા, યુગાન્ડા

योग कविता

सादगी से ज़िन्दगी कटती नहीं है।
आपसी रंजिश यहां घटती नहीं है।
भरपूर कोशिश की हुआ कुछ भी नहीं,
बेवफ़ा है ज़िन्दगी पटती नहीं है।

क्रोध पर काबू नहीं मैं पा रहा हूँ।
रोज़ इस में डूबता ही जा रहा हूँ।
क्या करूँ मैं कुछ समझ आता नहीं है,
बेबस हुआ आप यूँ पछता रहा हूँ।

शान्त होने पर यह मैं सोचता हूँ।
कारण इसका शान्ति से खोजता हूँ।
शर्म आती है मुझे यह सोच कर जब,
खीज कर फिर बाल अपने नोचता हूँ।

योग का खुदको गुरू मैं मानता हूँ।
योग प्राणायाम करना जानता हूँ।
लोग आदर से मुझे सब देखते हैं,
व गर्व से सीना मेरा तानता हूँ।

योग करता हूँ कराता हूँ सभी को।
रोज़ हँसता हूँ हँसाता हूँ सभी को।
क्रोध पर क्यों बस नहीं है क्या कहूँ मैं,
हंसती शक्ल ही दिखाता हूँ सभी को।

नींद आँखों से नदारद हो गई है।
कौन जाने किस गली में खो गई है।
कौन जाने कब मिलेगी यह दोबारा,
आज तो किस्मत हमारी सो गई है।

आत्म प्रकाश कुमार, योग एक्सपर्ट
गुजरात स्टेट योग बोर्ड
गान्धीनगर गुजरात।



કવિતા :

અંતર નો અવાજ

આ દુનિયા ના ભૂત, કેવા ફરી ફરી ને વળગે,
અંતરમાં જોવું છું ત્યારે, દુનિયા મારી સળગે,

આ દુનિયા ના ભૂત...

માયારૂપી, આ સમંદર તરવા મથતી હું,
મધદરિયે જઈને, મારી નૌકા થરકે.

આ દુનિયા ના ભૂત...

કરોળિયાની જેમ, મથી મથીને જાળું ગુથ્યું મે,
પણ પવનની નાની લહેરખીથી, જાળું મારું ફરકે,

આ દુનિયા ના ભૂત...

અંત્યબિંદુ એ પહોંચી ત્યારે, લાગ્યું મને એમ,
આ બધી વિટંબણા છતાં, ઝાંખી પ્રભુની ઝળકે,

આ દુનિયા ના ભૂત...

પંચભૂત નો દેહ, ધર્યો છે, તેમાં પ્રભુ બિરાજે,
આતમ નાદ સાંભળી ને, બ્રહ્મતેજ પ્રકાશે.

આ દુનિયા ના ભૂત

શૂન્ય સર્જન બને.

જો તું ધારે તો, ભાગ્યરેખા બદલી જાશે,
અસ્ત પામતા, આ રવિ નો ઉદય થાશે.

જો તું ધારે...

દુનિયાના અંઝાવાત માં, શાંત સંગીત રેલાશે.
ધોમધખતા તાપ માં, જીવન, હિમ થઈ જાશે.

જો તું ધારે...

દુઃખના ડુંગરો ભલે હોય, તે સુખ સાગર થઈ જાશે.
યુગો ની પડેલી આળસ, એ ઉમંગ બની જાશે.

જો તું ધારે...

જો તું ધારે તો, શૂન્ય સર્જન બની જાશે.
જો તું શોધે તો, સર્જનહાર મળી જાશે...

જો તું ધારે



ડૉ. રિદ્ધિ પિનાકીન માંડલીયા
ભાવનગર, જીલ્લા યોગ સંયોજક
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

રોગનું મૂળ – ગુસ્સો

માણસ એટલે અનેક લાગણીઓમાં તણાતું જતું તણખલુ. દરેક વ્યક્તિ હકારાત્મક અને નકારાત્મક, એમ બંને પ્રકારના ભાવ જગાડતી લાગણીઓને કારણે જ, સુખ અને દુખ પોતાના જીવનમાં ભોગવે છે. ઘણી નકારાત્મક લાગણીઓમાં, ગુસ્સો પણ કુદરતી જ છે, જે ઓછે વત્તે અંશે દરેકને આવે જ છે. પરંતુ અમુક વ્યક્તિઓ, નાની નાની બાબતોમાં પણ, વધુ આક્રોશ વ્યક્ત કરતી હોય ત્યારે, તેનો સ્વભાવ ગુસ્સા વાળો બની જાય છે.

હકીકતમાં ગુસ્સો કરવો, એ અન્ય એ કરેલ ભૂલ કે ગુનાનો બદલો, પોતાની જાત પર લઈ સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડવાનો છે. આપણે માણસ છીએ, કોઈ કેમિકલ નથી માટે વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈએ. સતત ગુસ્સામાં રહેતી વ્યક્તિના ગુસ્સાને, કોઈ ગણકારતું નથી અને તેનું મુલ્ય ઘટતું જાય છે. તેની વાત પણ સાચી માનવામાં આવતી નથી.

ગરમ થવું એટલે, પહેલા પોતે સળગવું અને પછી સામાને બાળી નાખવું. સમજણના દુશ્મન, એવા આ ગુસ્સાને ટેમ્પરરી ગાંડપણ કહેવાય. ગુસ્સાને કારણે, એડર્નાલીન અને નોન-એડર્નાલીન સ્ટ્રાવનું પ્રમાણ વધી જઈ, માથાનો દુઃખાવો, હૃદયના ઘબકારા વધી જઈ, હાઈ બ્લડ પ્રેશરની બીમારી થઈ શકે છે. રોગ પ્રતિકારકશક્તિ ઘટે છે. પેરાલિસીસનો હુમલો આવવાની શક્યતા વધી જાય. ત્રાક કણો ગંઠાય જાય છે. પેટનું અલ્સર થાય. સમય જતા હાર્ટ એટેક કે બ્રેઈન સ્ટ્રોકના હુમલા પણ આવી શકે. આવી બધી શારીરિક – માનસિક બીમારીઓની સાથે, સામાજિક સમસ્યા પણ ઉભી થાય. ગુસ્સામાં વ્યક્તિ શું બોલે છે? કેવું વર્તન કરે છે? તેનું ભાન રહેતું નથી. અન્ય વ્યક્તિ સાથે લડાઈ થતા, તેની સાથેના સંબંધમાં તિરાડ પડે છે. મિત્ર, ભાઈ બહેન કે અન્ય કુટુંબીજન સાથે, કાયમી અણબનાવ થઈ શકે છે. મન વિકારોથી વિકૃત બની, તોફાને ચડે ત્યારે આ આક્રોશ, લગ્ન સંબંધમાં વિચ્છેદ કરી શકે.

ગુસ્સાને દૂર કરી, માનસિક શાંતિ મેળવવા માટે, નિયમિત શ્વસન ક્રિયા અને પ્રાણાયામ લાભદાયી બને છે. શ્વાસ પર નિયંત્રણ કરી, તેને લયબદ્ધ બનાવવાથી, ઓક્સીજન વધુ મેળવી શકાય અને આખા શરીરમાં, શુદ્ધ વાયુ પહોંચવાથી, ગંઠાઈ ગયેલા ત્રાક કણો છૂટા પડી, લોહીનું પરિભ્રમણ નિયમિત બનાવે છે. મગજ સુધી પૂરતું લોહી પહોંચે છે. આખા શરીરને, પૂરતી ઊર્જા મળી

રહે છે. વ્યાયામ અને યોગાસનથી, શરીર અને મનની સ્થિરતા આવે છે. જેથી તંદુરસ્ત રહી શકાય છે. મન હકારાત્મક અભિગમ કેળવવા, સક્ષમ બને છે. નિયમિત હળવું સંગીત સાંભળવું, હાસ્યમય ફિલ્મ કે સિરિયલ જોવી, વાંચન અને હકારાત્મક બાબત પર ચર્ચાથી પણ, સકારાત્મક સ્વભાવ કેળવાય છે.

જ્યારે પણ ગુસ્સો આવે ત્યારે, તે જગ્યાએથી બીજે જતાં રહેવું. જેથી મૌન રાખી શકાય. ઊંડા શ્વાસ ભરીને છોડવા. શક્ય હોય તો, એક ગ્લાસ પાણી પી લેવું. અને અંગૂઠાના ટેરવાં પર તર્જની (પહેલી આંગળી)ના ટેરવાંને, અડાડીને જ્ઞાન મુદ્રા કરવી. સાથે જ બંને હથેળીઓને, આપસમાં ઘસી લઈ, આંખો પર મૂકવી. એ જ રીતે, 30 થી 1 ઉલ્ટા ગણવાનું શરૂ કરી દેવું. યાદ રાખવું કે, આપણે કરેલ ગુસ્સાથી, અન્યને કોઈ જ નુકસાની નથી થતું. પણ આપણું સ્વાસ્થ્ય બગડતું જાય છે. અન્ય લોકો તો 'આને ગુસ્સો કરવાની આદત છે' એમ કહી ધ્યાન આપશે નહીં.

નિયમિત ઓમકાર, પ્રાર્થના, ત્રાટક, આંખોની કસરત, શશકાસન, શવાસન, મકરાસન જેવા આસનો, જીભની કસરત, સૂર્ય સ્નાન, સૂર્ય દર્શન, જ્ઞાન મુદ્રા, બુદ્ધિ મુદ્રા, તેમજ કાલેશ્વર મુદ્રા, ભ્રામરી પ્રાણાયામ, અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ, મૂર્છા પ્રાણાયામ નો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ ઉપરાંત, શાસ્ત્રીય રાગ, ભૂપાલીના 'સાયોનારા..સાયોનારા', 'જ્યોતિ કળશ છલકે' જેવા ગીતો સાંભળવા જોઈએ. સતત સતર્ક રહીને, ગુસ્સાને નાથવા પ્રયત્ન કરીને ગુસ્સાને કરો બાય બાય...

BE SMART, BE HEALTHY....



પાડલ દેસાઈ
યોગ કોચ રાજકોટ
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ
9429502180

"ધ્યાન"

(ભાગ 4: (ગત આંક થી ચાલુ)

"ધ્યાન વિજ્ઞાનના ત્રણ સિદ્ધાંતો"

ધ્યાનનું વિજ્ઞાન એ ઊર્જાનું વિજ્ઞાન છે. આમાં શ્વાસ એ આપણો ગુરુ છે. ધ્યાન દ્વારા માણસ આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગે આગળ વધે છે. જ્યારે સાધકને ધ્યાનમાં ઊર્જા મળે છે, ત્યારે તે ત્રણ તબક્કામાંથી પસાર થાય છે.

પ્રથમ:- જ્યારે આપણે આપણા કુદરતી શ્વાસ સાથે હોઈએ છીએ, ત્યારે મન વિચારોથી ખાલી થઈ જાય છે.

બીજું:- જ્યારે મન વિચારોથી ખાલી હોય છે, ત્યારે વૈશ્વિક ઊર્જા આપણા ભૌતિક શરીરમાં પ્રવેશવાનું શરૂ કરે છે.

ત્રીજું:- જ્યારે કોસ્મિક એનર્જી શરીરમાં પૂરતી માત્રામાં પ્રવેશે છે, ત્યારે દૈવી આંખ અને આંતરિક શક્તિઓ જાગૃત થવા લાગે છે.

'ધ્યાનના ત્રણ તબક્કા' અનાપનસતી, કાયાનુપાસના, વિપશ્યના.

અનાપનસતી: આન + અપન + સતી, એટલે કે નિ:શ્વાસ અને ઉચ્છવાસ સાથે એક થવું. જ્યારે આપણે આપણા કુદરતી શ્વાસ સાથે એક બનીએ છીએ, ત્યારે મન વિચારોથી ખાલી થઈ જાય છે, અને કોસ્મિક ઊર્જા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે.

કાયાનુપાસના:- શરીરની અંદર થતી પ્રવૃત્તિઓ. જ્યારે કોસ્મિક એનર્જી શરીરમાં પૂરતી માત્રામાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે આપણા શરીરની 72,000 નાડીઓનું શુદ્ધિકરણ શરૂ થાય છે, જેના કારણે શરીરની અંદર થતી પ્રવૃત્તિઓનો અનુભવ થાય છે. આ સ્થિતિને કાયાનુપાસના કહેવામાં આવે છે.

વિપશ્યના :- વિશેષ જોવા કે વિશેષ દ્રષ્ટિ હોવી. જ્યારે નાડીમંડળ શુદ્ધ બને છે ત્યારે આપણને વિવિધ પ્રકારના દિવ્ય દર્શન થાય છે. આ ત્રીજી આંખ ચેતન હોવાનો અનુભવ છે. ધ્યાન દરમિયાન, સાધક આ ત્રણ તબક્કામાંથી પસાર થાય છે. નાડીમંડળ શુદ્ધ થયા પછી જ વિપશ્યનાની સ્થિતિ આવે છે.



"રાધેશ્યામ જી"

રાજ્ય સંયોજક,

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

દિનચર્યા અને મોસમી દિનચર્યા.

હિન્દીમાં દિન ચાર્ય અને ઋતુચર્યા ભારતીય જ્યોતિષશાસ્ત્ર અને આયુર્વેદ અનુસાર, વ્યક્તિના દૈનિક અને માસિક જીવન માટે, અનુશાસનપૂર્વક, અનુસરવાના નિયમો અને નિયમોનું વર્ણન કરે છે. આ નિયમો વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય, ધ્યાન અને શારીરિક-માનસિક રીતે સુખી જીવનને જાળવવામાં મદદ કરે છે.

દિનચર્યા :

દિનચર્યા વ્યક્તિના રોજિંદા જીવનની રૂપરેખા આપે છે અને તેના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે નિયમિત વ્યવસ્થા પૂરી પાડે છે. તે દિવસ દરમિયાન સમયાંતરે તેની પ્રવૃત્તિઓ, આહાર, આરામ અને ઊંઘને ગોઠવવાની પ્રક્રિયા છે. તે તેની દિનચર્યામાં સમાયોજિત નિયમોનું પાલન કરીને તેની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિમાં સુધારો કરે છે.

ઋતુચર્યા :

ઋતુચર્યા એ વર્ષ, શરદ, હેમંત, શિશિર, વસંત અને ઉનાળો-ઠંડકની સાત ઋતુઓ અનુસાર વ્યક્તિના જીવનને અનુસરવાની આયુર્વેદિક રીત છે. તે વ્યક્તિના આહાર, આરામ, સ્વચ્છતા અને સમય સમય પર વિવિધ પોશાક પહેરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. વિવિધ ઋતુઓમાં, વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે આયુર્વેદિક સમસ્યાઓના પ્રકારો અને સારવારની પદ્ધતિઓ પણ બદલાતી રહે છે.

નિત્યક્રમ અને ઋતુચર્યાનું પાલન કરવાથી વ્યક્તિ સ્વસ્થ, ઉત્કર્ષ અને સુખી જીવનનો આનંદ માણે છે. નિયમોનું આ પાલન વ્યક્તિના કુદરતી સ્વરૂપને પુનઃસ્થાપિત કરે છે, વ્યક્તિના શરીર, મન અને આત્માને સંતુલિત કરે છે.

નોંધ: ભારતીય સંસ્કૃતિમાં, વિવિધ રાજ્યો અને સંસ્કૃતિઓમાં નિયમિત અને ઋતુચર્યાની વિવિધતા અલગ હોઈ શકે છે. અને તે જ્યોતિષ અને આયુર્વેદ અનુસાર પણ બદલાઈ શકે છે. તેથી, અહીં આપેલા સામાન્ય વર્ણનને તમારા વિચારો સાથે સાંકળો.



ડો. હર્ષા ડાંગર, યોગ કોચ, મહેસાણા (ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ)
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, (શ્રી વી. આર. પટેલ કોલેજ ઓફ કોમર્સ)
M.com, Ph.D, P.G.D.C.A, B.ed,
M.A. (Yoga&SOL), M.P.A (Kathak)
Mo. 9726380820

માલીશ થેરાપી

માલીશ એટલે, માત્ર સ્થૂળ શરીર નહીં, પરંતુ સુક્ષ્મ શરીર પણ તંદુરસ્ત કરવું. શરીર ઉપર મર્દન ક્રિયા કરવામાં આવે છે, તેને માલિશ કહે છે. આર્યુવેદિક પદ્ધતિ અનુસાર, શરીરના રોગો દૂર કરવા માટે, ઔષધીયુક્ત તેલથી, જે પ્રકારનું માલિશ કરવામાં આવે તેને, અભ્યાંગ કહે છે. સૂર્યસ્નાન દ્વારા સૂર્યની માલિશ, વાયુ દ્વારા વાયુની માલિશ, વરાળ દ્વારા વરાળની માલિશ, જલ ઉપચાર દ્વારા જલની માલિશ, સાધનની કસરત દ્વારા સાંધાની માલિશ, રૂમાલ કે હથેળીની ઘર્ષણ દ્વારા ચામડીની માલિશ, આંગળાના ટેરવા દ્વારા નસ માલીશ, હાથ કે પગ દ્વારા દાબયુક્ત ભાર આપીને સ્નાયુ માસપેશીની માલિશ, સંગીત દ્વારા સુગંધ અને, સ્પર્શ દ્વારા જ્ઞાનેન્દ્રિની માલિશ, હકારાત્મક વિચારો દ્વારા મનની માલીશ. જેમાં વિવિધ રીતે અર્થાત પદ્ધતિઓ દ્વારા, શરીરની આંતર તથા બાહ્ય માલીશ, તનની માલિશ, જપ, ચિંતન, પ્રત્યાહાર, ધારણા વગેરે દ્વારા મનની માલિશ, સવાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ચિત્ર શક્તિપ્રવાહ પ્રસન્નતા વગેરે દ્વારા જીવની માલિશ. અન્ય ઉપચારોના મુકાબલે, માલિશ સરળ અને આડઅસર રહિત છે.

આપણે અહીંયા સ્થૂળ શરીરની માલીશ અંગે જાણીશું.

માલિશ ચિકિત્સા :

માલિશ એ શરીરની સ્નાયુ પેશી પર કરવામાં આવતી ક્રિયા, સારવાર છે. માલિશનો અર્થ, વિશિષ્ટ દબાણ કરીને સારવાર, એવો થાય છે. માલિશ રક્ત પરિભ્રમણને ઝડપી બનાવે છે. કબજિયાત જેવા રોગોને, મટાડી શકાય છે. શ્વાસની ક્રિયામાં, બેલેન્સિંગ કરવા મદદ કરે છે. ચેતાતંત્રને મજબૂત કરે છે. માલિશ અલગ અલગ પદ્ધતિથી કરવામાં આવે છે. રોલિંગ, રબીંગ અને સ્ટ્રોકિંગ વિગેરે. હૃદયની દિશામાં, પ્રતિલોમ દિશામાં માલિશ કરવી જોઈએ. જેથી શિરામાંનું રક્ત, ગતિમાન થઈ, હૃદય તરફ જાય અને શુદ્ધ રક્ત હૃદય તરફ, વહેવા લાગે છે.

માલિશ માટેની પદ્ધતિઓ

મૃદુમાર :

મૃદુમાર આપો એટલે કે સ્ટ્રોકિંગ કહે છે.

માલિશ બે હાથની હથેળી દ્વારા અથવા એક હાથની હથેળી દ્વારા, અથવા અંગૂઠાથી

દબાવીને, દબાણ આપી, માલિશ કરી શકાય છે. આંગળીઓના ટેરવાથી પણ માલીશ કરી શકાય. આંગળીઓના અગ્રભાગ ફિંગર ટીપની મદદથી પણ, માલિશ કરી શકાય. અલગ અલગ પ્રકારના રોગ અનુસાર, ઉપચાર અર્થે અલગ, અલગ માલીશ કરવી જોઈએ.

રબિંગ (ચોળવું) :

હથેળીની આંગળીઓના અગ્રભાગનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વર્તુળાકાર કે સીધી રીતે કરવામાં આવે છે. સાંધાની આસપાસ, આંગળીઓના આગળ ભાગથી, માલિશ કરવી જોઈએ. સાંધાને કેન્દ્ર તરીકે, વચ્ચે રાખવામાં આવે છે. શરીરની સપાટી ઉપર માલિશ કરવાની હોય તો, હાથનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. રબિંગ પ્રકારની માલિશ પદ્ધતિથી, સ્નાયુ અને સાંધાઓના રોગમાં, ફાયદો થાય છે.

ચંપી (પકડીને ખેંચવું) :

ચંપી કરવી. આ માલિશમાં, રોલિંગ કે વર્તુળ ચંપી કરવામાં આવે છે. બે હાથ, એક હાથ, આંગળીઓ કે બે અંગૂઠા, એક અંગૂઠાનો ઉપયોગ કરી શકાય. ચંપીમાં, સ્નાયુને પકડીને, દબાવવું અને હાડકામાંથી, ઉપર ખેંચવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ ક્રિયાનું, વારંવાર પુનરાવર્તન કરી શકાય. હાથને, સ્નાયુની ધાર સુધી લઈ જવા અને બંને હાથનો ઉપયોગ, વિરુદ્ધ દિશામાં, આગળ તરફ અને પાછળ તરફ કરી શકાય. બંને હાથને એક દિશામાં, પણ વાપરી શકાય. આંગળીઓ જેવા, નાના અંગો પર, માલિશ કરવા, અંગૂઠા અને પ્રથમ આંગળીનો ઉપયોગ કરી શકાય. માલિશ કર્યા પછી, નવસેકુંડું પાણીથી, સ્નાન કરવું ઈચ્છનીય છે.

સાવચેતી

તાવમાં માલિશ કરવી નહીં. ચામડીના રોગોમાં માલિશ કરવું હિતાવહ નથી. સગર્ભા સ્ત્રીઓને, પેટ પર માલિશ કરવી નહીં. ઝાડા, પેટ કે પેટની અંદરના ચાંદા, એપેન્ડિક્સનો સોજો, ઓપરેશન અને પેટમાં ગાંઠ જેવું હોય તો, પેટની માલીશ કરી શકાય નહીં.

માલિશના ફાયદા :

માલિશ કરવાથી, રક્ત ભ્રમણ વેગીલુ બને છે. શરીરના સંબંધિત ભાગને, પુરતું લોહી મળતા, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. ઓક્સિજનનું લેવલ પણ, વધુ થાય છે. સોજા પણ ઓછા થાય છે. ચામડીના છિદ્રો ખુલી જાય છે. પરસેવા દ્વારા શરીરમાં રહેલો વિષ દ્રવ્યો, ઝડપથી નીકળી

જાય છે. પેટ પરની માલિશ કરવાથી, પાચનતંત્ર મજબૂત બને છે. લીવરની કાર્યક્ષમતા વધતા, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. પાચનતંત્ર ખૂબ જ, કાર્યક્ષમ બને છે. માલિશ કરવાથી, હૃદય પરથી, ઘણો બધો ભાર, ઓછો થઈ જાય છે. ઉપરાંત હૃદયની કાર્યક્ષમતા વધે છે. માલિશ, સ્નાયુઓની તાણ ઓછી કરે છે. જેથી દુખાવામાં, રાહત મળે છે. સ્નાયુઓમાં, લેક્ટિક એસિડ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે, માલિશ કરવાથી, તે એસિડ દૂર થતા, શરીરને ફાયદો થાય છે. ચહેરા પરની કરચલીઓ દૂર થાય છે. નિયમિત માલિશ કરવાથી, ખાલી ચડવી, શરીર જકડાઈ જવું, મચકોડ જેવા પ્રશ્નોમાં રાહત મળે છે. હળવા હાથે માલિશ કરવાથી, જ્ઞાનતંતુઓની ઉત્તેજના શાંત થાય છે. તનાવ ઓછો થાય છે. ઝડપથી કરેલી માલિશ, જ્ઞાન તંતુઓને ઉત્તેજિત કરતી હોવાથી, કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરી શકાય છે. મોઢાના ગાલ પર ખાડા પડી ગયા હોય તે, દૂર કરવા માલિશનો ઉપાય કરી શકાય છે.

શરીર પર માલિશ કરવાની શરૂઆત, પ્રથમ હાથ પગ પર કરવી જોઈએ. ત્યારબાદ છાતી, પેટ, પીઠ, કૂલા, અને છેલ્લે ચહેરા તથા માથા પર, માલિશ કરવી જોઈએ. પીઠની માલિશ કરવા, કપડાનો ઉપયોગ કરી શકાય. શરીરની એક બાજુ, હાથ-પગની માલિશ, અથવા માત્ર બે પગ, અને બે હાથની, માલિશ કરી શકાય. લોહીનું ઊંચું દબાણ હોય તો, માથાથી પગની તરફ, માલિશ કરી શકાય. પ્રથમ માલિશ કરવી, પછી સપાટી પર અસર કરે તેવા, હળવી ચંપી, સુપર ફિશિયલ અને ઊંડાઈના પ્રદેશો પર, ચંપી કરવી જોઈએ. ત્યારબાદ, હળવી ટપલીઓ અને કંપન દ્વારા, માલિશ કરી શકાય. સંપૂર્ણ શરીરની માલિશ, 35 થી 40 મિનિટ સુધી કરવી જોઈએ. વ્યક્તિની ક્ષમતા અનુસાર, માલિશ દ્વારા ઉપચાર, અઠવાડિયામાં બે થી ત્રણ વાર, કે દરરોજ, નિષ્ણાતની સલાહથી કરવી જોઈએ.

સાવચેતી :

માલિશ કરનારના, હાથના નખ, કાપેલા હોવા જોઈએ. હાથ હંમેશા, મૃદુ અને સીઘ હોવા જોઈએ. હાથને સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ. માલિશ બાદ, શરીર પરના તેલને, યોગ્ય રીતે દૂર કરવું જોઈએ. શરીર પર, વધુ રુવાટી ચાને કે વાળ હોય તો, તેની માલિશ કરવી નહીં. ગાલ અને ગ્રીવા ના ભાગ પર, અને કુમળા અંગ પર, માખણથી માલિશ કરવી જોઈએ. માલિશ માટે, કપાસિયાનું તેલ, તલનું તેલ, સરસવનું તેલ, નારિયળ તેલ, ઓલીવ ઓઈલનો, નિષ્ણાતની સલાહ મુજબ તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. માલિશના તેલ માટે, અણગમો, એલર્જી અથવા સ્કિન વધારે તેલી હોય

તો, ટેલકમ પાવડરથી, માલિશ કરી શકાય. ચણાનો કે જવના લોટથી પણ માલિશ કરી શકાય. ઊની કાપડથી (ઘર્ષણ) માલિશ કરી શકાય. હાથના બાવળા, હથેળીની ગતિ, લયબધ, તાલબધ હોવી જોઈએ. માલિશ કરનારએ યોગ્ય તાલીમ લીધેલી હોવી જોઈએ. અનુભવી અને નિષ્ણાત વ્યક્તિ પાસે માલીશ કરાવવી જોઈએ. માલીશ ચિકિત્સાનો ઉપયોગ કરતા પહેલા એના નિષ્ણાત અથવા ડોક્ટરની સલાહ લેવી આવશ્યક છે.

માલિશ અંગે વધુ આવતા અંકે.



યોગેશ જનસારી

વાચ .સી .બી. લેવલ- ૩ યોગ ટ્રેનર

યોગકોચ ગ

ુજરાત સ્ટેટ યોગ બોર્ડ

ભારતીય દર્શન શાસ્ત્રોમાં યોગ વિદ્યા

- સંસ્કૃત ધાતુ "યુજ" પરથી યોગ શબ્દ બન્યો છે.
- યોગ એટલે જોડાવું, જોડવું, જોડાણ કે મિલન થાય છે.
- આત્માનું પરમાત્મા સાથે નું મિલન એટલે યોગ.
- યોગ કોઈ ધર્મ કે સંપ્રદાય નથી.
- યોગ તો જીવનધર્મ છે.
- યોગ તો જીવન જીવવાની સાચી કળા છે.
- યોગ આપણી પ્રાચીન સંસ્કૃતિ અને વિચારધારા સાથે વણાયેલ છે.
- યોગ ભારતવર્ષની આ વિશ્વને અનમોલ ભેટ છે.
- જીવનું શિવ સાથેનું જોડાણ એટલે યોગ.
- જીવ જગત અને ઈશ્વર, પરમેશ્વર ના સંબંધે દર્શાનાશાસ્ત્રો માર્ગદર્શન આપે છે.
- વિશ્વમાં અનેક દર્શનશાસ્ત્રો છે.
- ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન ના અનેક દર્શનશાસ્ત્રો છે.
- ભારતમાં મુખ્ય ૧૯ દર્શન શાસ્ત્રો છે.
- જેમાં સાંખ્યદર્શન, યોગદર્શન, ન્યાયદર્શન, વૈશ્વેશિક વૈશોષિકદર્શન, પૂર્વમીમાંસા અને ઉત્તર મીમાંસા આ છ દર્શાનાશાસ્ત્રો મુખ્ય છે.
- જૈનદર્શન, ચાર્વાકદર્શન બુદ્ધ ના છ દાર્શનિક સંપ્રદાય, વેદાંત ના પાંચ સંપ્રદાય અને કાશ્મીરિય શૈવદર્શન છે.



Kiran Chanpaneri

Yog Trainer, Gujarat State Yog Board)

9662833268

પ્રાર્થના : અમોઘ શસ્ત્ર

જીવન એ પ્રશ્નની, ઘટમાળ છે. વ્યક્તિ સંજોગો, પરિસ્થિતિ કે પ્રકૃતિ પર, આપણો કાબુ નથી હોતો. માણસ એવી પરિસ્થિતિમાં મુકાય છે કે, રસ્તો ન સૂજે. અને વારંવાર મૂંઝવણો થાય. આપણે સહુ જીવનમાં આવી પરિસ્થિતિનો અનુભવ કરીએ છીએ. અને હયમયી જઈએ છીએ. પરંતુ જે સ્થિર, ધીર અને ગંભીર વ્યક્તિ છે તે, આ સ્થિતિમાં મહામૂલી જડીબુટ્ટીનો ઉપયોગ કરે છે, તે છે **પ્રાર્થના**.

શ્રીમદ ભાગવતમાં, ગજેન્દ્ર નામના હાથીની એક સુંદર કથા છે. ગજેન્દ્ર પોતાની પ્રિય પટરાણીઓ એવી હાથણીઓ સાથે, એક વિશાળ સરોવરમાં, સ્નાન કરવા પ્રવેશ્યો. આ સરોવરમાં એક મગર પણ હતો. ઊંડા જળમાં, સ્નાન કરી રહેલા ગજેન્દ્રનું, એણે પગ પકડી લીધો. બંને વચ્ચે સરોવરમાં જ યુદ્ધ શરૂ થયું. હાથી ખૂબ જ બળવાન હોવા છતાં, જળમાં મગર સામે, નિઃસહાય હતો. અંતે હાથીએ, ભગવાનની હૃદય પૂર્વક, પ્રાર્થના દ્વારા મદદનો પોકાર કર્યો. તે જ ક્ષણે ભગવાન પ્રગટ થયા. અને સુદર્શન ચક્રથી, મગરનું મસ્તક છેદીને, હાથીની રક્ષા કરી. મહાભારતની આ કથા, આપણને સમજાવે છે કે, જીવનની કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં, પ્રાર્થના એ મહામૂલી ઔષધી છે.

પ્રાર્થના એ પરમાત્મા સુધી પહોંચવાનો, સરળ અને સુગમ રસ્તો છે. મહાભારતકાર લખે છે કે, પ્રાર્થનાથી આત્મામાં, અનંત શક્તિનો સંચાર થાય છે. નાનકડા પાંચ વર્ષના દુવજીએ, વિકટ અને વિકરાળ જંગલમાં, ભગવાનને પ્રાપ્ત કરવા, તપ શરૂ કર્યું. એમના શુદ્ધ હૃદય ની પ્રાર્થના, એ જ તેમનું તપ હતું. ભગવાન તેમના પર પ્રસન્ન થયા, અને દિવ્ય વરદાન આપ્યું.

પ્રાર્થના એ મનનો ખોરાક છે, તે અંતરને શાંતિ આપનાર છે. અને પ્રાર્થનાથી, હૃદયમાં આનંદ, ઉત્સાહ અને ઉમંગ સદાય રહે છે. ભારત દેશના રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધી, તેમના આશ્રમમાં, રોજ વહેલી સવારે, પ્રાર્થના કરાવતા, પ્રાર્થનાના બળે, અહિંસક આંદોલનો દ્વારા, ભારત દેશ આઝાદ થયો છે. પ્રાર્થનામાં પ્રચંડ શક્તિ છે. પ્રાર્થના એ સહજ થઈ જાય છે. એક પ્રસંગ જોઈએ, એક

મંદિરમાં, બધા ભક્તો, રોજ પ્રાર્થના કરવા, ભેગા થતા હતા. તેમની સાથે એક નાનું બાળક, પ્રાર્થના કરવા માટે આવતું હતું. બધા રોજ પ્રાર્થના કરે. પરંતુ એક દિવસ પૂજારીને વિચાર આવ્યો કે, આ બાળક શું પ્રાર્થના કરતો હશે? તેમણે બાળકને પૂછ્યું, ત્યારે બાળકે ઉત્તર આપ્યો કે, હું તો રોજ ભગવાન પાસે, ક ખ ગ એવી રીતે, કક્કો જ બોલું છું. અને કહું છું, હે ભગવાન આમાંથી મારા હૃદયના ભાવ મુજબ, શબ્દો અને વાક્યો, તમે જ બનાવી લેજો. પૂજારી તો આ બાળકની વાત સાંભળીને, આશ્ચર્ય મુક્ત બની ગયો. ખરેખર તો પ્રાર્થના કરવાની હોતી જ નથી. પ્રાર્થના સજતાથી જ થઈ જાય છે. પ્રાર્થના કરવા માટે, કોઈ સમય કે કોઈ સ્થળનું બંધન હોતું જ નથી. વ્યક્તિ ભગવાનને કોઈ પણ સમયે, હૃદય પૂર્વક પ્રાર્થના કરી શકે છે. પ્રાર્થના એ સમગ્ર મનુષ્ય જાતિને, ભગવાને આપેલું, મહામોંઘુ વરદાન છે.

અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે, GOD IS A PRAYER AWAY. એટલે કે, ભગવાન એક પ્રાર્થના જેટલા જ દૂર છે. જો વ્યક્તિ શુદ્ધ હૃદયથી પ્રાર્થના કરે તો, ખરેખર એ પૂર્ણ થાય છે. આપણે સૌ પણ, યોગ અભ્યાસ દરમિયાન, પ્રાર્થનાથી જ શરૂઆત કરીએ છીએ. કારણ કે પ્રાર્થના કરવાથી સર્વ જીવો નું હિત થાય છે. સમગ્ર સૃષ્ટિ, સ્વસ્થ અને સમૃદ્ધ બને છે. આજના આધુનિક સમયમાં, તબીબી ક્ષેત્રના ચિકિત્સકો પણ, પોતાના પ્રિસ્કિપ્શન માં, દવાની સાથે સાથે, પ્રાર્થના કરવાનું પણ લખે છે. જે નોંધનીય બાબત છે. પ્રાર્થનાના બળે, અશક્ય કાર્યો પણ શક્ય બને છે. અને ઈશ્વરથી અંતર ઓછું બનતું જાય છે.

ભારતના સંતો, સર્વના સુખ માટે, વસુદેવ કુટુંબકમની ભાવના માટે, સતત પ્રાર્થના કરતા હોય છે. અને પુરુષાર્થ કરતા હોય છે. એક વખત પ્રમુખસ્વામી મહારાજ ને, કોઈએ પૂછ્યું કે, આ ઠાકોરજીને શું પ્રાર્થના કરો છો? કોના માટે પ્રાર્થના કરો છો? ત્યારે સ્વામીશ્રીએ, સહજતાથી કહ્યું કે, આપણા માટે પ્રાર્થના કરવાની હોય નહીં. તમામ ભક્તજન, સર્વે લોકો માટે પ્રાર્થના કરીએ છીએ. તેઓના દેશકાળ સારા થાય, સર્વે સુખી થાય, સર્વે તને-મને અને ઘને કરીને, સુખી થાય. તેવી ભગવાનને પ્રાર્થના કરીએ છીએ. ખરેખર આપણી જ્યારે સર્વ જીવો માટે, અન્ય માટે, પ્રાર્થના કરીએ છીએ ત્યારે, આપણું સદૈવ શુભ જ થાય છે. ચાલો આપણે સૌ, પણ એક સાથે પ્રાર્થના કરીએ.

**ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः,
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःख भाग्यवेत्.**

સૌ સુખી થાઓ, સૌ રોગ મુક્ત થાઓ, સૌ મંગલમય પ્રસંગોઓના સાક્ષી બને, અને કોઈને પણ, દુઃખના ભાગીદાર ન બનીએ, એજ પ્રાર્થના.

**ॐ असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥**

હે પ્રભુ, મને અસત્ય માંથી સત્ય તરફ, અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ, મૃત્યુથી અમૃત તરફ, અર્થાત ભૌતિક જગતના બંધનની અસાધારણતામાંથી, શાશ્વત સ્વની વાસ્તવિકતા તરફ લઈ જાઓ,...



ડૉ. રિદ્ધિ પિનાકીન માંડળીયા
ભાવનગર જિલ્લા યોગ કોર્ડિનેટર
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ
Mo. 9426964247

યોગ સાધક અનુભવ

પ્રણામ

મારું નામ : મૌલેશ બાબુલાલ પ્રજાપતિ, હિતેન્દ્ર દેસાઈ ગાર્ડન, શાહીબાગ, અમદાવાદમાં, યોગ ટ્રેનર, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, તરીકે મારી ફરજ બજાવું છું.

હું યોગ સાથે સંકળાયેલો તે પહેલા, 2013 /2014, દરમિયાન ગંભીર બીમારીમાં હતો. પેટમાં ઈન્ફેક્શન, તેમજ સ્ટુલ પ્રોબ્લેમ, બ્લડ 4% હતું. હિમોગ્લોબીનની ઉણપ, તેમજ બીવર ની ઉણપ, તેમજ મેન્ટલી પ્રોબ્લેમ હતો. બે વર્ષ સુધી, ડોક્ટરની સારવાર લીધી, ત્રણથી ચાર વાર, એન્ડોસ્કોપી કરાવી, તેમાં હોજરી, આંતરડામાં કેક અને ચાંદા પડ્યા હતા, નવું બ્લડ ચડાવવામાં આવ્યું. બ્રેઈનના ડોક્ટરની, તેમજ બ્લડના ડોક્ટરની પણ, સારવાર લીધી. ત્યારબાદ ડોક્ટરે, છેલ્લે ઘરે સારવાર આપવાનું કહ્યું. લાઈફ ટાઈમ ઈન્જેક્શન અને દવા ચાલુ રાખવી. તેમ જણાવ્યું. ત્યારબાદ મેં. ગાર્ડનમાં યોગ ક્લાસ જોઈન્ટ કર્યાં. ત્યારબાદ રાજેશ પટેલ નામના સાહેબ, મને મળ્યા, હાજીપુરા ગાર્ડન નમસ્તે સર્કલ જેમને મારી વ્યથા જણાવી, તેમણે મને આશ્વાસન આપી જણાવ્યું, તમે યોગ સાથે સંકળાશો તો, સારા થઈ શકો છો. નિયમિતતા સાથે, હું યોગમાં જોડાયો, ત્યારબાદ દર ત્રણ મહિને, રિપોર્ટિંગ દરમિયાન મારા રિપોર્ટમાં યેન્જ આવતો ગયો. ત્યારબાદ એક જ વર્ષમાં રિપોર્ટમાં યેન્જ આવતા, ડોક્ટરે મારા ઈન્જેક્શન દવા બંધ કરવાની, સલાહ આપી. મારા પરિવારજનો ખુશ થઈ ગયા. ત્યારબાદ હું ગુજરાત યોગ બોર્ડની યોગ ટ્રેનિંગ નો અભ્યાસ કર્યો. આજે યોગ સાધકો ને યોગ નું શિક્ષણ આપી રહ્યો છું.

આથી યોગ દ્વારા મને એક નવું જીવન મળ્યું. અને હું યોગ સાથે સંકળાઈને, યોગ ટ્રેનર તરીકેની ફરજ નિભાવી લોકોને યોગ કરાવવાનું કાર્ય કરી રહ્યો છું.

કરો યોગ , રહો નિરોગ



Maulesh Prajapati

યોગ ટ્રેનર,

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

યોગ સાધક અનુભવ

મારૂં નામ આશાબેન મહેન્દ્રભાઈ પટેલ

27, વિજયંત પાર્ક સોસાયટી,

હિરાવાડી રોડ, બાપુનગર,

અમદાવાદ. 382345

Mo. 9998448031

આ મારો અનુભવ છે.

હું યોગ પરિવાર સાથે જોડાઈ, તેનું ૧ વર્ષ થી ઉપર થઈ ગયું છે. હવે હું, તમને મારી જૂની તકલીફ વિશે જણાવું છું. મારૂં વજન પહેલા, ખુબ જ વધારે હતું. મારે પગની પાનિ તથા પિંડી માં સતત દુખાવો રહેતો હતો. મેં ઘણા બધા દવાખાના તથા હોસ્પિટલ માં દવાઓ લીધેલ છે. પણ જ્યાં સુધી દવા લેતી, ત્યાં સુધી, સારું રહેતું. જેવી દવા બંધ કરું, દુખાવો પાછો ચાલુ થઈ જતો. મારાથી નીચે જમીન પર, પલોઠી વાળી ને ૧૦ મિનિટ થી વધારે, બેસી ન શકાતું. અને મારા થી લાંબો સમય, એક જગ્યાએ ઊભુ પણ ના રહી શકાતું. અને બીજું, હું કોઈ પણ કામ કરું તો, જલ્દી થાકી જાવ. હું એકદમ કંટાળી ગઈ હતી.. મારા પતિ (Husband) મહેન્દ્ર ને પણ, યુરિક એસિડ નો પ્રોબ્લેમ હતો. અને ડાયાબિટીસ ની શરૂઆત થઈ ગઈ હતી. તે પણ મારી જેમ, દવાથી કંટાળી ગયા હતા. હવે આ રોગ મટે તો સારું, એમ રોજ કહેતા. એક વાર તેના એક મિત્રએ તેમણે કહ્યું, એક વાર તમે બન્ને, યોગ સાથે જોડાવ. ઘણા બધા અસાધ્ય રોગો, નિયમિત યોગ કરવાથી, મટેલા છે. અમે બન્ને જણા, યોગ સાથે જોડાયા. તમે નહીં માનો પણ, ૧ મહિનામાં જ, મારા શરીરમાં ફેરફાર થવા લાગ્યા. મારો દુખાવો, ધીરે ધીરે દૂર થવા લાગ્યો. મારા પતિ ને પણ, યુરિક એસિડ કંટ્રોલ માં આવી ગયું. અને ડાયાબિટીસ પણ દૂર થઈ ગયું. મારી એડી અને પિંડી નો દુખાવો, એકદમ ગાયબ થઈ ગયો. હવે હું ગમે તેટલું કામ કરું, તો પણ મને થાક નો અનુભવ થતો નથી. યોગ સાથે જોડાઈ ને, હું ખુબજ ખુશ છું. અત્યારે હું એક યોગ TRAINER છું.



યોગ સાધક અનુભવ

Soni Punamben

84870 52243



PAGE NO. :
DATE:

સોની પુનમ સુરભાલાલ
 " કરો યોગ"
 " વધી નિમોગ"
 " યોગ કરો વાજ કરો"
 " વ્યવસ્થા વહેગે મમલ રહેગે"

હું યોગ સ્ટેન્ડ પાટલ બેન શુક્લા ના યોગ
 કેમ્પ જે વિશ્વકર્મા મંદિર માં ચાલે છે. અમે
 કરવાની ઘણી કાચકો થયો છે માટે વજન
 79 કિલો થી યોગી થઈ ગયું છે અને
 મારા દીયરા માં પુલક પેદા થઈ ગયું છે અને
 કરવાની ઘણી વાહત છે. મારા જમલા હાથ
 ની આંગળી માં પુલક દુખાતું હતું. એ પછી
 અને મરી ગયું છે. એવા જેમકે એસીડીટી,
 ગેસ, પિત્ત એ બધા માં પળા અને આરામ છે.
 આજે હું પુલક જ પુરા છું જે યોગી કરવાની
 મારી દવાઓ પછી બંધ થઈ ગઈ છે. આજે
 માટે મન બદલું જે પ્રક્રીત ને આનંદ માં રહે છે
 યોગી વાજ કરવાની જોઈએ એવું માટે કરેલું છે.

" યોગ કરો વાજ કરો"

થેકયું, પાટલ બેન શુક્લા,
 વિશ્વકર્મા મંદિર, વૃંદાવન વાડિયા ની સામે
 વસ્તી,
 થેકયું, ગુજરાત યોગ બોર્ડ.

યોગ સાધકોના અનુભવો.

સૌ મિત્રોને નમસ્તે. મારુ નામ કાજલબા ખેર છે હું સિનિયર યોગ કોચ છું યોગ શિક્ષક પણ છું. હું ઘણા સમયથી યોગ સાથે જોડાયેલી છું.હું નિયમિત યોગ ક્લાસ ચલાવું છું.યોગમાં જોડાયેલા પહેલા મારા હેર ખુબજ ખરતા હતા પણ નિયમિત પ્રાણાયામ અને આસનોનો અભ્યાસ કરવાથી મારી સમસ્યા નો અંત આવ્યો.એ ઉપરાંત મારી વિચાર શક્તિ અને સ્મરણશક્તિ મા ખુબજ વધારો થયો.યોગ દ્વારા જીવન કેમ જીવવુ એની સાચી સમજણ મળી.યોગ રોગથી દુર રાખે છે એ તો ખરુજ પણ તે જરાય ખર્ચોળ નથી.વળી આપણને જ ઉપયોગી થાય છે.દરેક રોગો દવા વગરજ દુર થાય છે.મારા કોચ ડો.રિધિબેન ની હું ખુબજ આભારી છું જેના થકી મને ખુબજ સરસ ટ્રેનિંગ મળીમને પુરો વિશ્વાસ છે કે યોગ અઢળક ખર્ચોમાથી મુક્તિ અપાવી જીવનમાં સર્વોગે તાજગી અને આનંદ લાવશે.મારી જેમ તમે અને તમારું કુટુંબ નિત્ય યોગ કરી અને રોગમુક્ત જીવન જીવવાનું આજથી જ શરુ કરી દો.યોગ કરવાથી મને ઘણા બધા ફાયદા થયા છે. પ્રણામ



યોગ સાધક અનુભવ

કોમલબેન મંજાર

97370 20051

મારો અત્યાર સુધીનો શ્રેષ્ઠ અનુભવ એ છે કે, મેં યોગ શીખ્યા બાદ, હું બીજા 10 ને યોગ શિખડાવું છું. તેમની રોજીંદા પ્રક્રિયામાં પણ, ઘણા ફેરફાર આવી રહ્યાં છે. પહેલા હું સાંધાના દુખાવાની દવાઓ અને માલિશ નિયમિત રીતે કરતી હતી. પણ હવે યોગથી, તેના દવાના સેવન વગર કાર્યરત રહું છું. 20 - 30 મિનિટના યોગથી, જીવન સારું બની જાય છે.

આમ, દવાઓનો બીજા વિકલ્પ કહો કે, બીજું વરદાન, એટલે યોગ જ. અંતે એટલું જ કહીશ કે "યોગ કરતા રહો અને હસતાં રહો".



આવતા માસના અંક માટે લેખ & અનુભવો ૨૦ તારીખ સુધી મોકલી આપવા. મો. 9173602208
રાજેશ પટેલ (યોગાહાર એક્સપર્ટ)
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ