आश्रम
॥ आत्मदर्शन ॥

॥ संस्कृति ॥

" પ્રસ્તાવના "

જ્યોતિષશાસ્ત્રનો અભ્યાસ અને એ જ્ઞાનનો લોક લાભાર્થે ઉપયોગ કર્યા બાદ મારો એ નિષ્કર્ષ છે કે, પૃથ્વી પર સુખસગવડની ઝંખના કરતો માનવી ખરેખર સુખી જોવા મળતો નથી. દરેક વ્યકિત શારીરિક, માનસિક કે આર્થિક બાબતે હંમેશા ચિંતિત જોવા મળે છે. ચિંતા અને શોકથી ઘેરાયેલ વિશ્વના દર સો વ્યકિતમાંથી પાંચ થી દસ વ્યકિતઓ માનસિક અસ્થિરતાના ભોગ બને છે. જેના કારણે આત્મહત્યા તેમજ હૃદયને લગતા રોગોનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર વધતું જાય છે. માનવીનું વ્યસન પ્રત્યેનું બંધારણ પણ માનસિક સમસ્યાનો જ એક ભાગ છે. મનુષ્યની વર્તમાન પરિસ્થિતિ જોતાં તેના નિરાકારણના ઉપાયો વિશે મનોમંથન થતું રહેતું હતું; અને આ માટે શાસ્ત્રોના અભ્યાસ કરતાં જણાયું કે મનુષ્યનો જન્મ આત્મકલ્યાણ અર્થે થયો છે; પરંતુ માનવી આ તથ્ય તેમજ જીવનને સાચી રીતે સમજી શકયો નથી. ખરેખર હિંદુ ધર્મએ જીવનના મહત્ત્વના અને ઉપયોગી કહી શકાય એવા લક્ષ્યાંકો નક્કી કર્યા છે. આ ચાર લક્ષ્યાંકોને શાસ્ત્રમાં પુરૂષાર્થ તરીકે ઓળખાવ્યા છે. આ ચાર પુરૂષાર્થ છે   ધર્મ-અર્થ-કામ અને મોક્ષ.

હિન્દુ ધર્મમાં સંસારને યોગ્ય મહત્ત્વ અપાયું છે. એટલે સંસાર સાથેનો સંબંધ એકદમ તોડી નાંખીને મોક્ષ માટે દોડવાનું હિન્દુ ધર્મ કહેતો નથી. ઉલટુ મનુષ્યે આ ધર્મબુદ્ધિથી સંસારની દૈનિક ઘટમાળમાંથી પસાર થવું જોઈએ. પોતાની કૌટુંબિક, સામાજિક તેમજ રાષ્ટ્રીય જવાબદારીઓ હોય તે ઉત્તમ રીતે પાર પાડવાનો પુરૂષાર્થ કરવો જોઈએ, અને એમ કરતાં-કરતાં જે સુખ સગવડો પ્રાપ્ત થાય તે આત્મકલ્યાણને અવરોધરૂપ ન બને તે રીતે ભોગવવું જોઈએ.ઘણાં મનુષ્યો ઈચ્છે છે કે, તેઓ શાસ્ત્રો અનુસાર જીવન જીવી આત્મકલ્યાણ કરે. પરંતુ એનું પૂર્ણ જ્ઞાન તથા યોગ્ય માર્ગદર્શન ન મળવાને કારણે લક્ષ્યથી ભટકતો રહે છે; અને સંસારની ખોટી માયાજાળમાં ફસાઈ જવાને કારણે આત્મકલ્યાણથી વંચિત રહી જાય છે. દરેક વ્યકિત આધ્યાત્મિક જીવન જીવવાની ઈચ્છા ધરાવે છે. યોગ્ય માર્ગદર્શનનો અભાવ તેમજ હાલમાં ચાલી રહેલા આધ્યાત્મિક ભ્રષ્ટાચારને કારણે આધ્યાત્મિકતા પ્રત્યે લોકોનો અણગમો જોઈ શકાય છે. પ્રાચીનકાલ દરમ્યાન આપવામાં આવતી આધ્યાત્મિક શિક્ષણની પ્રણાલી તેમજ શિક્ષણ આપનાર ગુરુઓ પર દૃષ્ટિ કરીશું તો ચોક્કસપણે અત્યારના શિક્ષણ અને પ્રાચીન ગુરુઓની શિક્ષણ આપવાની પદ્ધતિમાં ફરક નોંધી શકાય છે. આ શિક્ષણ આપવાની પ્રણાલીને ધ્યાનમાં લઈ પ્રાચીન સમયના શિક્ષણને ધ્યાનમાં રાખી વર્તમાન સમયમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું જ્ઞાન આપી વ્યકિતને દિવ્ય લક્ષ્ય તરફ દોરવો જોઈએ.

મારા વ્યકિતગત અનુભવો પરથી એવું લાગ્યું કે, આત્મકલ્યાણ માટે અષ્ટાંગયોગનું જ્ઞાન ખૂબ જ જરૂરી તેમજ પાયાનું છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન તથા

સમાધિ. આ અષ્ટાંગયોગ દ્વારા આત્મકલ્યાણ સરળતાથી કરી શકાય છે. અષ્ટાંગયોગમાં ધ્યાનનું મહત્ત્વ વધુ છે. પરંતુ જયાં સુધી શરીરશુદ્ધિ ન હોય ત્યાં સુધી વિચારશુદ્ધિ અને વિચારશુદ્ધિ ન હોય ત્યાં સુધી ધારણાશુદ્ધિ રહેતી નથી, જેથી ધ્યાન શકય બનતું નથી. ટૂંકમાં શરીરશુદ્ધિ માટે આસનો અને પ્રાણાયામ ખૂબ જરૂરી છે. એના માટે યોગ્ય માર્ગદર્શન મળી રહે એવી વ્યવસ્થા કે સંસ્થાનો અભાવ જોવા મળી રહ્યો છે.

વર્તમાન સમયમાં શારીરિક શ્રમ કરતા પણ માનિસક શ્રમનું પ્રમાણ વધું હોવાને કારણે શરીરમાં વિવિધ પ્રકારના રોગોની સમસ્યાઓ વધતી જાય છે. તેમાંથી સ્વસ્થતા મેળવવા માટે આસન, પ્રાણાયામ ઉપરાંત આયુર્વેદ શાસ્ત્રનો પણ યોગ્ય ઉપયોગ અનિવાર્ય બની જાય છે. ઋષિમુનિઓ દ્વારા મળેલ એક અદ્‌ભુત ભેટ જયોતિષશાસ્ત્ર પણ આપણા યોગ્ય જીવન જીવવા માટે મહત્ત્વનું માર્ગદર્શન બની રહે છે. જયોતિષશાસ્ત્ર દ્વારા દરેક વ્યકિતની પ્રકૃતિ ઓાળખી જે તે ક્ષેત્રમાં તેનો વિકાસ સારી રીતે કરવો શકય બને છે. આ ઉપરાંત આ શાસ્ત્ર દ્વારા એ પણ જોવા મળ્યું છે કે, તેના યોગ્ય અભ્યાસ અને માર્ગદર્શન દ્વારા મનુષ્ય તેનું જીવન કેવી રીતે સરળ બનાવી શકે, અને શરીરની આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિનું અગાઉથી નિરાકરણ કરી શકે. આ શાસ્ત્ર આત્મકલ્યાણ માટે પણ એટલું જ ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે. તેથી જ તો જયોતિષશાસ્ત્રને વેદોની 'આંખ' કહેવામાં આવે છે.

વ્યકિતના આધ્યાત્મિક, શારીરિક, માનસિક કે આર્થિક મૂંઝવણનો પ્રાણાયામ, યોગ, આસન, જયોતિષશાસ્ત્ર, આયુર્વેદ વગેરે શાસ્ત્રોના ઉપયોગથી ઉકેલ મેળવી આત્મકલ્યાણનો માર્ગ મેળવી શકે એવી એક સંસ્થાની મને જરૂર લાગી અને '**આત્મદર્શન**' એ એની ફલશ્રુતિ છે. મનુષ્ય તેનું જીવન સરળ, સહજ અને નીરોગી રીતે જીવી આત્મકલ્યાણનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરે એજ આ સંસ્થાનો પ્રયત્ન રહેશે. આ સંસ્થાના નિર્માણ તથા સંવર્ધન હેતુસર આપના તરફથી સૂચનો, શુભેચ્છાઓ તથા દાન આવકાર્ય છે.

"જયોતિષશાસ્ત્ર"

આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ તેમના તપોબળ, અભ્યાસ અને નિરીક્ષણ દ્વારા માનવ ઉપયોગી થઈ શકે એવા અનેક શાસ્ત્રોની રચના કરી હતી. જેવા કે યોગશાસ્ત્ર, વેદ, વાસ્તુશાસ્ત્ર, આયુર્વેદ, જયોતિષશાસ્ત્ર વગેરે. તે ઉપરાંત પુરાણોની રચના માનવકલ્યાણ માટે એક અમૂલ્ય ભેટ છે. પરંતુ બહુ જ દુઃખનું કારણ કહેવાય કે, આપણા ઋષિમુનિઓ દ્વારા રચિત વિશિષ્ટ જ્ઞાન પર આધારિત શાસ્ત્રોનું આજના કથિત ગુરુઓ દ્વારા અધકચરું જ્ઞાન સાથે વેપારીકરણ થઈ રહ્યું છે.

આજથી હજારો વર્ષ પૂર્વે ભારત જ્ઞાન અને સંસ્કૃતિથી ઝળહળતું હતું. ઋષિમુનિઓએ તેમના તપોબળ દ્વારા આ જ્ઞાન મેળવ્યું હતું. પશ્ચિમના વિજ્ઞાન અને ખગોળશાસ્ત્રનો વિકાસ થયાને હજુ તો ચાર-પાંચ સદી થઈ છે. જયારે ભારતમાં તો હજારો વર્ષો પૂર્વેથી ગ્રહો, નક્ષત્રો, ધૂમકેતુઓ તેમજ કોઈપણ આડઅસર વિનાની ચિકિત્સા પદ્ધતિ આયુર્વેદ, તેમજ કેટલાક સૂક્ષ્મ સંશોધન કર્યા છે. આ પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ કરેલા સંશોધનો આજે પણ અચળ અને સચ્ચાઇના એરણ પર ખરા ઉતરે એટલા સક્ષમ છે.

પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ આપણને આપેલ શાસ્ત્રોની ભેટોમાં જયોતિષશાસ્ત્ર જીવન જીવવા માટે તેમજ પોતાની જાતને આત્મકલ્યાણ તરફ દોરી જવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડી શકે છે. જયોતિષશાસ્ત્ર કોઈપણ વ્યકિતને તેની મર્યાદા તેમજ તેની શકિતના દર્શન કરાવી શકે છે. જયોતિષશાસ્ત્ર માનવીને પોતાની જાતનું આંતરિક મૂલ્યાંકનમાં અદ્‌ભુત રીતે મદદ કરી શકે છે. માટે જયોતિષશાસ્ત્રને વેદનું છઠ્ઠુ અંગ કહ્યું છે. તે સર્વશાસ્ત્રોની આંખ છે.

આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ દ્વારા રચાયેલ આ જયોતિષશાસ્ત્રને કહેવાતા કેટલાયે બુદ્ધિજીવીઓ અંધશ્રદ્ધા, ઢોંગ કે વહેમ સમજે છે. પરંતુ આયુર્વેદ જેવા સચોટ શાસ્ત્રોની રચના કરનાર ઋષિમુનિઓએ શું જયોતિષશાસ્ત્રની પણ સચ્ચાઈના એરણ પર ચડાવ્યા વગર શોધ કરી હશે ? ખરેખર, જયોતિષશાસ્ત્ર પણ એક અદ્‌ભુત અને વિશુદ્ધ વિજ્ઞાન જ છે. પરંતુ હાલમાં પૈસા કમાવવાના ઉદ્દેશ્યવાળા અને અધૂરા જ્ઞાનવાળા જયોતિષોના કારણે જ આ શાસ્ત્ર બદનામ થઇ રહ્યું છે. આ શાસ્ત્ર પ્રત્યેનો નકારાત્મક અભિગમ છોડીને હકારાત્મક અભિગમ કેળવવાથી જ સત્યની શોધ થઈ શકે છે. આમ, વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિએ આ શાસ્ત્રનું સંશોધન થવું જોઈએ. ગ્રહોની અસર પ્રાણીસૃષ્ટિ, વનસ્પતિ સૃષ્ટિ અને કુદરતના દરેક પરિબળો પર થાય છે એ સાબિત થયું છે. પરંતુ એની કયારે, કેવા પ્રકારે અને કેટલા પ્રમાણમાં અસર થશે એ સંશોધનનો વિષય છે.

આપણે સમજી શકીએ છીએ કે, કુદરતમાં રહેલી મહાન આકર્ષણ શકિત આપણા જીવન પર અસર કરી રહેલ છે. આપણી આસપાસ સતત સાન્નિધ્ય ધરાવતા તત્ત્વો પૃથ્વી, જળ, આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, આકાશમાં સતત ઘૂમતા રહેતા પિંડો, નક્ષત્રો, તારાઓ વગેરેની સતત વહેતી રહેતી ઊર્જા આપણા શરીર અને મન પર કેવો અને કેટલો પ્રભાવ પાડે છે તે જાણવાનું શાસ્ત્ર એટલે જયોતિષશાસ્ત્ર. ટૂંકમાં આપણા શરીર

અને મન પર પડતા સકારાત્મક-નકારાત્મક, વત્તા - ઓછા પ્રમાણને કારણે આપણા જીવનમાં કેવી વિષમતા કેટલા પ્રમાણમાં, ક્યારે સર્જાશે એ જાણવાનું વિજ્ઞાન એ જ જ્યોતિષશાસ્ત્ર છે.

હાલનું મેડિકલ વિજ્ઞાન માનવીને રોગ થયા પછી અનેક પ્રકારના પરીક્ષણ કર્યા બાદ નક્કી કરે છે કે આ રોગ થયો છે. જ્યારે જ્યોતિષશાસ્ત્ર માનવીને જન્મ સમયે જ કોઈપણ જાતના પરીક્ષણ વગર જ કુદરતી તત્ત્વોને આધારે જણાવી દે છે કે જાતકને કયો રોગ કઇ ઉંમરે થશે. આવનારી મુશ્કેલીઓ તથા આવનાર સારા સમયની જાણકારી જ્યોતિષશાસ્ત્રના માર્ગદર્શન દ્વારા જાણી, આવનારી મુસિબત કે રોગની અગાઉથી સાવચેતી રાખી શકાય છે. હું એવું નથી કહેતો કે જ્યોતિષશાસ્ત્ર દ્વારા દરેક સુખ સર્જી શકાય; પરંતુ જ્યોતિશાસ્ત્ર માર્ગદર્શન જરૂર આપી શકે છે. જેના દ્વારા મનુષ્ય અગાઉથી સાવચેતી રાખી આગળ વધી શકે છે. આમ, જ્યોતિશાસ્ત્ર કોઈનું નસીબ બદલી શકતું નથી, પરંતુ નસીબને બદલવામાં ચોક્કસ મદદરૂપ થઇ શકે છે.

"યોગ"

આજના આધુનિક યુગમાં વિજ્ઞાને અનેક સંશોધનો અને આવિષ્કારો દ્વારા જીવનની કાયાપલટ કરી છે. હાલમાં વિજ્ઞાન માનવજાતિના સુખ-સગવડ માટે નવા-નવા સાધનોનું સર્જન કરી રહ્યું છે. જેની આપણે કે આપણા પૂર્વજોએ કદી કલ્પના પણ કરી ન હોય. પરંતુ પ્રદૂષિત હવા, પાણી અને વાતાવરણ પર આ આધુનિક વિજ્ઞાનની આડઅસર થઈ રહી છે; જેના કારણે આજના યુવાનોના શરીર, મન તથા બુદ્ધિ ઉપર તેની વિપરીત અસર ચોક્કસપણે જોઈ શકાય છે. આજના યુવાનોમાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત શુષ્ક અને નિસ્તેજ આંખો, બેડોળ શરીર વગેરે આધુનિક વિજ્ઞાન દ્વારા થઈ રહેલા પ્રદૂષણનું જ એક કારણ છે.

આજે આપણે પોતાને આધુનિક તેમજ સુસંસ્કૃત માનીએ છીએ. શું ખરેખર તે યોગ્ય છે? ના, તે યોગ્ય નથી. કારણ, આજે આપણી પાસે સુખ-સગવડ માટે ભૌતિક સાધનો ઘણાં છે. છતાં આપણે માનસિક રીતે સુખી તો નથી જ. નિંદ્રા માટે ઊંઘની ગોળીઓ, પેટ સાફ કરવા માટે જુલાબની ટીકડીઓ તથા જાત-જાતના ચૂર્ણો અને શકિત તથા સ્ફૂર્તિ માટે જાત-જાતની ટૉનિકની દવાઓ લેતા રહીએ છીએ. આજના યુવાનો માદક દ્રવ્ય તરફ વળી રહ્યા છે. જેના કારણે સંસ્કૃતિ

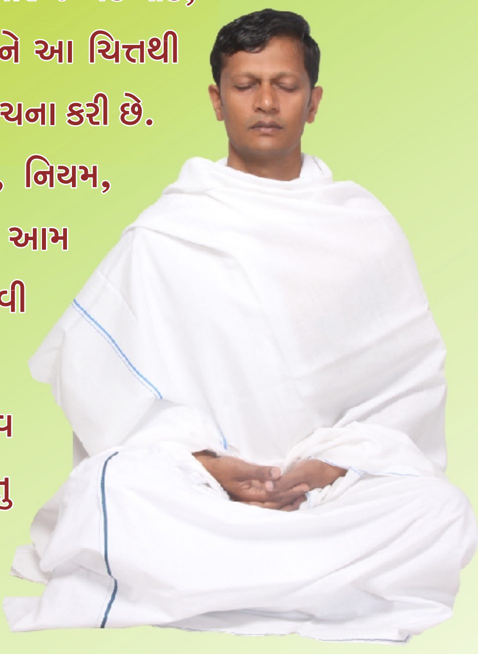
તથા સંસ્કારનો દુઃખદ રીતે નાશ થઈ રહ્યો છે.

માનસિક તાણથી ઘેરાયેલો મનુષ્ય આપણી સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારને બચાવી શકશે ખરો ? શું આપણે વિજ્ઞાન અને સંશોધનને તિલાંજલિ આપી શકીશું ? વાસ્તવમાં આમ કરવું વ્યવહારું નથી માટે આજના આધુનિક વિજ્ઞાનના યુગમાં શારીરિક, માનસિક સમતુલા જાળવવા માટે સચોટ ઈલાજ યોગ પાસે છે. યોગ શરીરના અવયવોને કાર્યરત બનાવીને શરીરની આંતરિક તથા બાહ્ય પ્રક્રિયાઓ ઉપર શુભ અસર કરે છે. યોગ જીવન પ્રત્યેની માનવીની દ્દષ્ટિમાં અને વિચારોમાં શુભ ફેરફાર લાવે છે.

યોગ ફકત શરીરના અવયવોને કાર્યરત બનાવીને શારીરિક અને માનસિક પ્રક્રિયાઓ ઉપર શુભ અસર કરે એટલે સુધી જ માર્યાદિત નથી; પરંતુ યોગ દ્વારા શાશ્વત સુખ અને આનંદની અનુભૂતિ થઈ શકે છે. આમ યોગ દ્વારા મનુષ્ય શારીરિક તેમજ માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહી પરમાત્માની અનુભૂતિ કરી શકે છે.

યોગ શબ્દ સંસ્કૃતમાં 'યુજ' ધાતુ પરથી બનેલો છે. જેનો અર્થ થાય છે ''જોડવું''. મનુષ્યની ચેતનાનું કે આત્માનું સાર્વભૌમિક ચેતના એટલે કે પરમાત્મા સાથેનું ઐકય એટલે યોગ. યોગ એ ભારતીય જ્ઞાનની પાંચ હજાર વર્ષ પૂર્વેની પદ્ધતિ (શૈલી) છે. પરંતુ હાલના સમયે યોગને ફકત શારીરિક વ્યાયામ પૂરતું જ માર્યાદિત માનવામાં આવી રહ્યું છે. જેમ કે આસન અને પ્રાણાયામ પૂરતું જ મર્યાદિત ગણવામાં આવ્યું છે. પરંતુ વાસ્તવમાં યોગ એ મનુષ્યની અનંત ક્ષમતાને ઉજાગર કરવાનું એક ગહન વિજ્ઞાન છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગ વિશે કહ્યું છે કે, ''योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।'' અર્થાત્ ચિત્તની વૃત્તિનો નિરોધ એટલે યોગ. પરંતુ ચિત્તની વૃત્તિનો નિરોધ ત્યારે જ થઈ શકે, જયારે તમારી પાસે સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મન હોય. અને આ ચિત્તથી વૃત્તિના નિરોધ અર્થે મહર્ષિ પતંજલિએ ''અષ્ટાંગ યોગ'' ની રચના કરી છે. અષ્ટાંગ યોગ એટલે કે આઠ પ્રકારના યોગ જેવા કે-યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. આમ અષ્ટાંગ યોગ દ્વારા શરીર, મન અને આત્માને સાથે લાવી પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે.



સામાન્ય મનુષ્ય પોતાનું શરીર ને જ પોતાનું અસ્તિત્વ માને છે. દેહમાં જ પોતાની આત્મબુદ્ધિ છે એવું સમજે છે. પરંતુ જયારે મુનષ્ય પોતાને આનંદ સ્વરૂપ, સર્વ શક્તિમાન, સર્વવ્યાપી આત્મા માને છે, ત્યારે તેને સતત દિવ્ય આનંદનો

પૂર્ણતઃ અનુભવ થાય છે. જે યોગ દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. યોગ દ્વારા આત્મદર્શન થાય છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું છે કે, ''योगः कार्येषु कौशलम् ।''અર્થાત્ યોગ કાર્ય હંમેશા કુશળતાપૂર્વક કરવું જોઈએ.

જયારે મનુષ્યની યોગની સાધના પૂર્ણ થાય છે; ત્યારે તેનામાં કોઈપણ કાર્ય કરવાની કૌશલ્ય શકિત પ્રાપ્ત થાય છે. આમ, મનુષ્યમાં રહેલી સુષુપ્ત શકિત જાગ્રત કરવામાં યોગ સહાયરૂપ બની શકે છે.

''પ્રાણાયામ''

પ્રાણાયામ એ પ્રાણ ઉપર સંપૂર્ણ કાબૂ રાખવાનું વિજ્ઞાન છે. પ્રાણાયામ શબ્દ 'પ્રાણ' તથા 'આયામ' એ બે શબ્દોનો બનેલો છે. પ્રાણ આત્મા તરીકે ઓળખાય છે. જયારે એ શરીરમાં હોય છે, ત્યારે શરીર તથા ઈન્દ્રિયોના પિંજરનો અધ્યક્ષ બને છે; અને ત્યારે તે જીવ કહેવાય છે. અને જીવ તરીકે તે કર્મફળ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

આજનો માનવી વિવિધ પ્રકારની આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિમાં અટવાય છે; જેથી જીવનમાં દિવ્ય આનંદનો સતત અનુભવ કરી શકતો નથી. પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રકાશ પરના આ આવરણનો નાશ કરી શકાય છે. પ્રાણશકિત વાયુ દ્વારા વહન થઈ શરીરના સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ કોષોમાં વહે છે. આ પ્રાણશકિત પૂરતા પ્રમાણમાં ન પહોંચે ત્યાં રોગ થાય છે. આ સમજ જળવાય રહે તે માટે વાયુના માધ્યમથી પ્રાણ પોતાનું કાર્ય ભજવે છે. આમ પ્રાણ અને વાયુનો સંબંધ ગાઢ હોવાથી પ્રાણ અને વાયુ શબ્દોનો એકબીજા માટે પ્રયોગ અત્યંત પ્રચલિત છે. શરીરમાં પ્રાણનું મહત્ત્વ સમજવા માટે વાયુનું મહત્ત્વ સમજવું જરૂરી બને છે.

શરીરમાં વાયુની યોગ્ય સ્થિતિ હોય તો પ્રાણશકિત પણ શરીરમાં યોગ્ય રીતે વહેંચાતા માનવી નીરોગી બને છે. તેમજ પ્રભાવશાળી બને છે; જેના કારણે આત્મવિશ્વાસમાં પણ વધારો થતો જણાય છે. શરીરમાં વાત, પિત્ત, કફને મુખ્ય ગણવામાં આવે છે. પરંતુ કફ તથા પિત્ત પણ વાયુની યોગ્ય સહાય વગર પોતાની કામગીરી બરાબર બજાવી શકતા નથી. વાયુ શરીરમાં પ્રાણ, ઉદાન, સમાન, વ્યાન અને અપાન જેવા પાંચ નામ ધારણ કરી શરીરના વિવિધ ભાગોમાં રહી પોતાનું કર્તવ્ય બજાવે છે. તે શરીરની ઉત્કર્ષ શકિતનું નિયમન કરે છે. જેના કારણે માનસિક શકિતમાં વધારો થાય છે.

બહારની હવા સાથેની વિશ્વવ્યાપી પ્રાણશકિત શરીરમાં દાખલ થઈ શરીરની પ્રાણશકિતને પોષણ આપે છે. હવા જેટલી સ્વચ્છ હોય તેટલી પ્રાણશકિત વાતાવરણમાંથી મળી રહે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા મસ્તિષ્કના ભાગોને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુ મળતો હોવાથી આધાશીશી જેવા દર્દો પણ પ્રાણાયામ કરવાથી મટી જાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસમાં મહત્ત્વનું અંગ ફેફસાં છે. ફેફસાં અત્યંત નાજુક

તથા પાણીથી હલકા હોય છે. ફેફસાં હૃદયમાંથી આવતા અશુદ્ધ રકતને શુદ્ધ કરે છે. શુદ્ધ રકતને પાછું હૃદયમાં મોકલે છે. સામાન્ય શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા દરમ્યાન આપણે ૫૦૦ કયુબીક સેન્ટીમીટર (સી.સી.) જેટલી હવા લઈએ છીએ. આમાંથી આશરે ૧૫૦ સી. સી. હવા ફેફસાંમાંથી પહેલા આવેલા અવયવોમાં વપરાય છે અને ૩૫૦ સી. સી. હવા ફેફસાંમાં પહોંચે છે. ફેફસાં જો નિર્બળ હોય તો તે આ હવામાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુ લઈ શકતા નથી. અને અશુદ્ધ લોહીમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં કાર્બન ડાયૉકસાઈડ પણ બહાર કાઢી શકતા નથી. પરિણામે રકત પર શરીરનો મુખ્ય આધાર હોવાથી શરીર નિર્બળ બનવા લાગે છે. સામાન્ય માનવી એ ફેફસાંની જે શકિત છે તેના માત્ર ત્રીજા જ ભાગનો ઉપયોગ કરે છે. વળી તેના શ્વાસોચ્છ્વાસ પણ પ્રમાણમાં ત્વરાથી ચાલતા ફેફસાંમાં હવાને રકતશુદ્ધિ માટે પૂરતો અવકાશ પણ પ્રાપ્ત થતો નથી. કુદરતે ફેફસાંને અત્યંત સ્થિતિસ્થાપક બનાવ્યા છે. અને કટોકટીના સમયમાં ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈ શકાય તેવી રીતે તેની રચના કરેલી છે. પણ ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાનો અનુભવ ન હોવાથી કટોકટીના સમયમાં ફેફસાં આવી અસામાન્ય કામગીરી બજાવી શકતા નથી. તે સમયે માનવી બેભાન થઈ જાય છે અથવા મૃત્યુ પણ પામે છે.

પ્રાણાયામ દ્વારા આપણે ફેફસાંની શ્વાસ લેવાની શકિત ૫૦૦ સી.સી. થી ધીમે ધીમે વધારીને ૨૦૦૦ સી. સી. સુધી લઈ જઈ શકાય છે. એનું આજ રહસ્ય છે, આ વધારાની ૧૫૦૦ સી.સી. હવા પૂરક હવા તરીકે ઓળખાય છે. આ ૨૦૦૦ સી.સી હવા ઉપરાંત એની નીચે બીજી ૧૫૦૦ સી. સી. હવા પણ ફેંફસામાં હોય છે. જે વિશેષ પૂરક તરીકે ઓળખાય છે. આમ, પ્રાણાયામ દ્વારા આ કુલ ૩૫૦૦ સી. સી. હવા શ્વાસ લેવામાં આવે છે અને ઉચ્છ્વાસમાં છોડવામાં આવે છે. અને ફેફસાંની પૂરેપૂરી શકિત કેળવવામાં આવે છે. પ્રાણાયામના આવા અભ્યાસથી મનુષ્યના શ્વાસોચ્છ્વાસ ધીમા અને એકસરખા થવા લાગે છે; અને અંદરની એક પ્રકારની અત્યંત પ્રસન્નતા અને શાંતિની અનુભૂતિ જળવાય રહે છે.

ઊંડો શ્વાસ લઈ તેને ૧ મિનિટ રોકી શકો અથવા પૂરો શ્વાસ છોડયા પછી અને પૂરો શ્વાસ લીધા પછી છાતીના માપના તફાવત ૨ થી ૩ ઈંચ હોય તો ફેફસાં નીરોગી કહેવાય. પ્રાણાયામની અસર ફેફસાંમાં થાય છે, અને ફેફસાંની અસર રકત પર થાય છે. એની સાબિતી એ છે કે, પ્રાણાયામ શરૂ કરવા અગાઉ રકતની પરીક્ષા કરાવી; પ્રાણાયામ શરૂ કરીને એક મહિના બાદ ફરી પરીક્ષા કરવામાં આવે તો રકતમાં લાલ કણોમાં વધારો જણાશે. આવી જ રીતે પ્રાણાયામ લાંબો સમય ચાલુ રાખવાથી રકતના અન્ય ઘટકો પણ સપ્રમાણ બનવા લાગે છે.

''ધ્યાન''

આજના યુગમાં ભૌતિક સુખ-સગવડોની પ્રાપ્તિ અને તેનો ઉપયોગ કર્યા બાદ પણ મનુષ્યને સુખ, શાંતિ અને આનંદનો અનુભવ થઈ શકયો નથી. અને આ સુખ અને શાંતિની શોધ મનુષ્ય જીવનપર્યંત કરતો રહે છે. મનુષ્ય સખત મહેનત અને પરિશ્રમ દ્વારા ધન એકત્રિત કરી સુખ અને શાંતિ મેળવવાનો (શોધવાનો) પ્રયત્ન કરી રહ્યો છે; પરંતુ આ ક્ષેત્રે ક્ષણિક સુખ બાદ અશાંતિ જ અનુભવાય છે. આપણે સ્થિર સુખ અને શાંતિની અનુભૂતિ ત્યારે જ કરી શકીએ છીએ જયારે આપણે ધ્યાન, આત્મજ્ઞાન અને વિશ્વશકિતને સમજી શકીએ.

વિશ્વશકિત પૂરા વિશ્વમાં વ્યાપ્ત છે. આ શકિત સાથે સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડ, ગ્રહો, નક્ષત્રો, મનુષ્ય, પશુઓ, પરમાણુ વગેરે જોડાયેલાં છે. આ વિશ્વશકિત દરેક જગ્યાએ વ્યાપ્ત હોય છે. આ વિશ્વશકિતનું બંધન પૂરા વિશ્વને વ્યવસ્થિત રાખે છે. વિશ્વશકિત એ જીવનશકિત છે, દિવ્યશકિત છે. વિશ્વશકિત આપણા જીવન માટે, સંચાલન માટે, તેમજ ચેતના માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. વિશ્વશકિતની આપણને શારીરિક-માનસિક જેવા દરેક કાર્ય માટે જરૂર પડે છે. ગાઢ નિંદ્રામાં અને મૌન દ્વારા આપણે સીમિત પ્રમાણમાં વિશ્વશકિત પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. આ શકિતનો આપણે રોજબરોજના કાર્યોમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ. જેમ કે બોલવું, ચાલવુ, સાંભળવુ, જોવું, વિચારવું વગેરે. એટલે કે શરીરના દરેક કાર્યમાં આપણે વિશ્વશકિતનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

આ થોડી વિશ્વશકિત આપણને ગાઢ નિંદ્રા સમયે મળે છે. જે આ બધા કાર્યો માટે પૂરતી નથી. જેના કારણે થાકી જવું, ચિંતામાં ઘેરાયેલા રહેવું, ઝંઝટોમાં ફસાઈ જવું તેમજ બિમાર થઈ જવું વગેરે જેવી બાબતોમાં સપડાઈ જવાય છે. આ બધામાંથી છુટકારો મેળવવા સતત વૈશ્વિક ઊર્જા મળવી અનિવાર્ય છે. આપણા શરીરનું સંતુલન જાળવી રાખવા માટે, સુખી અને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે, જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે અને અંતે આત્મસાક્ષાત્કાર માટે ભરપૂર ઊર્જાશકિત જરૂરી છે. અને આ વૈશ્વિક ઊર્જા ફકત ધ્યાન દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

ધ્યાન એટલે શું?

''હું કર્તા છું, હું ભોકતા છું એ ભ્રાંતિજન્ય ભાવ, તેનો ત્યાગ કરી આત્મસ્વરૂપમાં ચિત્તની (મનની) વૃત્તિની સ્થિતિ કરવી જેને ધ્યાન કહેવાય છે.''

ધ્યાન દ્વારા શરીરરૂપી ઘરમાં આત્મજ્ઞાનનો દીપ પ્રગટે છે. આમ બધા પ્રકારના દૃષ્ટા બની મનને આંતરદર્શન માટે સ્થિર કરવું એ ધ્યાન ગણાય. ધ્યાનનો હેતુ આત્માને પરમાત્મામાં સ્થિર કરવાની એક પ્રકારની પદ્ધતિ છે. ધ્યાનની અવસ્થા એ ચૈતન્ય કે જાગૃતિની અવસ્થા છે. પરંતુ એમાં મન અંર્તધ્યાન બની જાય છે, તેથી બાહ્ય વસ્તુના વિચાર આવતા નથી અને વિચારોને પ્રવાહ થંભી જાય છે. આથી શરીરમાં ઉર્જાનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, અને માનસિક તાણ ઘટતો જાય છે. આત્મા પ્રફુલ્લિતતા અનુભવે છે અને શાંતિની અનુભૂતિ થવા લાગે છે.

ઘણાંની ફરિયાદ રહે છે કે, ધ્યાનમાં ચિત્ત એકાગ્ર થતું નથી. આંખ બંધ કરીને બેસીએ છીએ ત્યારે અનેક પ્રકારના વિચારો આવતા રહે છે, મન અનેક સ્થળે ભટકતું રહે છે. આ બાબતે ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં ‘ ધ્યાન યોગ’ વિશે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ અર્જુનને સમજાવ્યું હતું; ત્યારે અર્જુને પણ શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને પશ્ન પૂછ્યો કે હે શ્રીકૃષ્ણ! મન ચંચળ, વિહવળ કરનાર બળવાન અને દૃઢ છે. તેને વશ કરવાનું હું અતિ દુષ્કર માનું છું. ત્યારે શ્રીકૃષ્ણએ જવાબ આપ્યો હતો; હે મહાબાહો! ખરેખર મન ચંચળ છે અને તેને વશ કરવું અતિ કઠિન છે છતાં પણ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા તેને અવશ્ય વશ કરી શકાય છે. આમ, એ વાત સાચી છે કે મન ચંચળ હોવાને કારણે ધ્યાન કરતી વખતે વિચારો સંકલ્પ - વિકલ્પ થતાં રહે છે. પરંતુ વારંવાર ધ્યાનનો અભ્યાસ દ્વારા વિચારોનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે ઘટતું જશે, બુદ્ધિ સ્થિર થતી જશે અને જેના કારણે પરમશાંતિનો અનુભવ કરી શકાશે.

ધ્યાનમાં બેસતી વખતે સ્થિર બેસવું, શરીરનું હલન-ચલન ન કરવું, તથા શરીર અને મનમાં જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તેને તટસ્થ ભાવે સભાન અવસ્થામાં જાગૃત અને સાવચેત રહીને જે અનુભવો થાય, જે કાંઈ બની રહ્યું હોય તેના દૃષ્ટા બની બીજી કોઈપણ પ્રકારની કલ્પના કરવી નહિ કે વિશેષ અનુભૂતિની આકાંક્ષા પણ કરવી નહિ. ધ્યાનથી પરિચિત થવું અઘરું નથી. દરેક વ્યકિત ધ્યાનમાં પ્રવેશી શકે છે. ધ્યાન દ્વારા આપણા મનની એકાગ્રતા વધે છે. મન સ્થિર અને પવિત્ર થાય છે. અને પરિણામે મનુષ્યમાં રહેલી સુષુપ્ત શકિતઓ જાગ્રત થાય છે. આ શકિતઓ જ્ઞાન આપનારી હોય છે. સાથેસાથે શાંતિ અને પ્રસન્નતાની પણ અનુભૂતિ થાય છે. ધ્યાન અપનાવવાથી નિત્ય નવું ચૈતન્ય સંચરતું જણાશે અને અંગ-અંગમાં પ્રસન્નતા પ્રસરતી જણાશે.

“આયુર્વેદ”

સ્વસ્થ અને આધ્યાત્મિક જીવન જીવવા માટે શારીરિક અને માનસિક રીતે નીરોગી રહેવું અનિવાર્ય છે. આના કારણે જ યોગસધાનામાં આસન-પ્રાણાયમનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. જેથી સાધના દરમ્યાન શરીર અને મનની સ્વસ્થતા જળવાય રહે; પરંતુ શરીરના સ્વાસ્થય માટે આસન-પ્રણાયામ ઉપરાંત આયુર્વેદનું પણ મહત્ત્વ ઓછું ન આંકી શકાય. આયુર્વેદ માત્ર ચિકિત્સાવિજ્ઞાન કે ઔષધિનું શાસ્ત્ર નથી; પરંતુ મનુષ્ય કઈ રીતે નીરોગી રહી આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરી શકે એ બાબતનું જ્ઞાન આપતું શાસ્ત્ર છે. આયુર્વેદ અનુસાર સ્વસ્થ વ્યકિતએ પોતાના સ્વાસ્થયની રક્ષા કેવી રીતે કરવી જોઈએ અને રોગી વ્યકિત પોતાના વિકારો કઈ રીતે દૂર કરી સ્વસ્થ રહી શકે એ બાબતનું જ્ઞાન આપે છે. જયારે આધુનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ ફકત રોગનું જ નિદાન કરે છે.

અયુર્વેદશાસ્ત્ર એ આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ દ્વારા મળેલી બહુમૂલ્ય ભેટ છે. આયુર્વેદની રચના આશરે ઈશા પૂર્વે પાંચ હજાર થી પચાસ હજાર વર્ષ પહેલા થઈ હોઈ શકે. કારણ કે, પુરાનતત્ત્વવેતાઓના મત અનુસાર ઋગવેદ અતિ પ્રાચીન ગ્રંથ છે. આશરે ૯૦ હજાર વર્ષ પહેલાનો. એનો અર્થ થયો વૈદિક સંસ્કૃતિની શરૂઆત આશરે ૯૦ હજાર વર્ષ પહેલા થઈ હતી. આના પરથી તારણ કાઢી શકાય કે, આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો ઉપયોગ આશરે ૫૦ હજાર વર્ષ પહેલાથી થતો આવ્યો હશે. કારણ કે, આયુર્વેદને અથર્વવેદનો ઉપવેદ પણ માનવામાં આવે છે.

આયુર્વેદ એ આયુષ્ય અને રોગોનું જ્ઞાન આપતું શાસ્ત્ર છે. શરીર, ઈન્દ્રિય, મન અને આત્માનું નામ આયુ છે. પ્રાણયુકત શરીરને જીવિત કહે છે. આધુનિક શબ્દોમાં કહીએ તો એજ જીવન છે. આયુ અને શરીરનો સંબંધ શાશ્વત છે. આયુર્વેદમાં આ વિષયમાં વિચાર કરાયો છે. આયુર્વેદ મનુષ્યને જીવિત રહેવાની વિધિ તેમજ ઉપાયો બતાવે છે. તેથી આયુર્વેદ અન્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિની જેમ એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ માત્ર નહિ; પરંતુ પૂર્ણ નીરોગી રહેવાનું સંપૂર્ણ આયુષ્ય જ્ઞાન છે. પથ્ય આહારનું સેવન તેમજ અપથ્ય આહારનો ત્યાગ કરવાથી મનુષ્ય પૂર્ણ રૂપથી સ્વસ્થ રહી શકે છે. આયુર્વેદ અનુસાર સ્વસ્થ વ્યકિત જ જીવનના પરમ લક્ષ્ય ધર્મ, અર્થ, કામ જેવા ગૌણ પુરૂષાર્થ સારી રીતે નિભાવી શ્રેયકર મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. માટે ચાર પુરૂષાર્થને યોગ્ય રીતે ન્યાય આપવા અને સાર્થક કરવા માટે સ્વસ્થ શરીર ખૂબ જ જરૂરી છે. એટલે બધી જ રીતે વિશેષ રૂપથી શરીરની રક્ષા કરવી જોઈએ.

આયુર્વેદનું સંપૂર્ણ વર્ણન પ્રમુખરૂપે ચરકસંહિતા અને સુશ્રુતસંહિતામાં કરવામાં આવ્યું છે. સમય પરિવર્તનની સાથે નિદાનાત્મક અને ચિકિત્સ્કીય અનુભવને લેખકોએ પોતાના દષ્ટિકોણ અને વિચારને અનુકૂળ સમજીને સંસ્કૃત ભાષામાં લિપિબદ્ધ કર્યો છે.

સંસારમાં એવી કોઈ વ્યકિત નથી કે જે દુઃખી થવા ચાહતી હોય. સુખની ચાહ પ્રત્યેક વ્યકિતને હોય છે. પરંતુ સુખી જીવન ઉત્તમ સ્વાસ્થય પર નિર્ભર કરે છે. સ્વસ્થ અને સુખી રહેવા માટે આવશ્યક છે કે શરીર વિકારરહિત હોય. આ માટે આયુર્વેદ શાસ્ત્રને પ્રાચીન કાળથી જ વિશેષ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. આયુર્વેદનું મુખ્ય લક્ષ્ય વ્યકિત કે સ્વાસ્થયનું રક્ષણ તેમજ રોગોના વિકારનું શમન કરવાનું છે. ઋષિમુનિઓ જાણતા હતા કે ધર્મ, અર્થ, કામ જેવા પુરૂષાર્થ અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ સ્વસ્થ જીવનથી જ મળી શકે છે. તેથી જ તેમણે આત્માના શુદ્ધિકરણની સાથે શરીરના શુદ્ધિકરણ તેમજ સ્વાસ્થય પર વિશેષ ધ્યાન આપ્યું છે.

આયુર્વેદના વિકાસક્રમ અને વિકાસના ઈતિહાસ પર દષ્ટિપાત કરવાથી સમજાય છે કે, આદિકાળનાં પૂર્વજો રોગોથી મુકિત મેળવવા માટે જ જંગલી જડીબુટ્ટીઓનો, રહેણી-કહેણી અને અન્ય પદાર્થોને રોગાનુસાર આરોગ્યાર્થ સ્વરૂપમાં સ્વીકાર કર્યો. આ જ્ઞાન એમને પેઢી દરપેઢી વારસામાં આપતા ગયા. આ બધું જ જ્ઞાન શ્રુતિ તેમજ સ્મૃતિ પર આધારિત રહ્યું. કાળક્રમે આ જ્ઞાન એક સ્થાન પર એકત્રિત થયું. જયારે ગુરૂકુળોની સ્થાપના થઈ ત્યારે શાસ્ત્રનો પ્રચાર - પ્રસાર થતો ગયો. આ શાસ્ત્રનો વર્તમાન સમયમાં ઉપયોગ અને સંશોધન દ્વારા ઘણાં જટિલ રોગોનું નિદાન કરી સ્વાસ્થય પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આધુનિક સમયમાં જીવનશૈલી બદલાતા અને આહાર-વિહારમાં પરિવર્તન આવતા દેશમાં નોંધાતા લગભગ ૫૦ ટકા થી ૫૫ ટકા મૃત્યુ ૬૦ વર્ષથી નીચેની ઉંમરના જોવા મળે છે; જે અકુદરતી કહી શકાય. પહેલાના સમયમાં રોગોનું પ્રમાણ ઓછું હોવા ઉપરાંત આયુષ્યનું પ્રમાણ વધું હતું. આ પ્રમાણેનું જીવન જીવવા માટે જીવન પદ્ધતિમાં થોડો ફેરફાર કરી આરામથી લાંબુ અને સુખમય

આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ માટે આપણે પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનું આંધળું અનુકરણ કરવાની જરૂર નથી. શરીરની અંદર થતી દરેક સમસ્યાનું નિરાકરણ શાસ્ત્રમાં રહેલું છે.

"બાળ કેળવણી"

આજકાલ માતા-પિતા માટે સૌથી ચિંતાજનક પ્રશ્ન પોતાના બાળકની કેળવણીનો છે. વર્તમાન સમયના કહેવાતા શિક્ષિત બાળકોને જોઈને તેઓની ચિંતામાં વધારો થતો જાય છે. કારણ કે એ બાળકો બહુ સ્વેચ્છાધારી બનતા જાય છે. બાળકો નિરંકુશતા, વ્યસન, કપટ, ચોરી, વ્યભિચાર, આળસ, પ્રમાદ વગેરે અનેક દોષો-દુર્ગુણોનો શિકાર થયેલ જોવા મળે છે. અને આ બધાના કારણ માટે તેઓ હાલની શિક્ષણપ્રણાલી, પાશ્ચાત્યશિક્ષણ અને માહોલને જવાબદાર ઠરાવે છે. પરંતુ હકીકત એ છે કે, આપણે બાળકોને આધુનિક શિક્ષણની સાથે-સાથે ધાર્મિક શિક્ષણ આપવું જરૂરી છે. બાળકોને મશીન બનાવવા કરતા માનવી બનાવવું ખૂબ જ જરૂરી છે. શાસ્ત્રોમાં વર્ષો પહેલા આ બાબતે ગહન ચિંતન વ્યકત થયેલ છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ એટલા માટે જ બાળકેળવણી મહત્ત્વની ગણાવી તેના પર ભાર મૂકયો છે. બાળકેળવણીમાં મુખ્ય સાત સોપાનોને શાસ્ત્રો પ્રાણ સમાન ગણી એનું પાલન કરવાનો આગ્રહ રાખે છે.

સદાચાર :-

જે આચરણ આપણા માટે તેમજ સંસારના અન્ય લોકો માટે હિતકારક છે. એટલે કે મન, વાણી અને શરીર દ્વારા કરેલી જે ઉત્તમક્રિયા છે તે જ સદાચાર છે. બાલ્યાવસ્થાથી જ વ્યકિતને આચારશુદ્ધિ અને વિચારશુદ્ધિનું શિક્ષણ મળે એ જરૂરી છે.

સંયમ :-

મન, બુદ્ધિ અને ઈન્દ્રિયોના સંયમની આવશ્યકતા મનુષ્ય જીવનમાં ખૂબ જ જરૂરી છે, અને જો તે સંયમમાં ન રહે તો મનુષ્યનું પતન થાય છે. માટે વિષયોનો સંસર્ગ પ્રત્યે સંયમ ખૂબ જ જરૂરી છે. વિષય ભોગોને નાશવંત, ક્ષણભંગુર અને દુઃખ સ્વરૂપ સમજીને યથાશકિત ત્યાગ કરવો તે સંયમ છે. બાળકેળવણીમાં વાણી આદિ ઈન્દ્રિયોનો અને ત્યારબાદ મનના સંયમ પર શાસ્ત્રોએ ભાર મૂકયો છે.

બ્રહ્મચર્ય :-

સર્વ પ્રકારના મૈથુનનો ત્યાગ એટલે બ્રહ્મચર્ય. બાળકો માટે બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન કરવું એ સૌ પ્રથમ કર્તવ્ય છે. આનાથી બળ, બુદ્ધિ, તેજ તેમજ સદ્‌ગુણ અને સદાચારની વૃદ્ધિ થઈને પરમાત્માની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે.

વિદ્યા :-

વિદ્યાથી બધું જ મળી શકે છે. પરંતુ પોતાનું કલ્યાણ ઈચ્છનાર મનુષ્યએ કેવળ વેદ, શાસ્ત્ર અને ઈશ્વરતત્ત્વ જાણવા માટે જ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. વિદ્યા એ કામધેનું અને કલ્પવૃક્ષની જેમ

ફળ આપનાર છે. જ્ઞાન વિદ્યાનું જ નામ છે અને જ્ઞાન વિના મુકિત થતી નથી. બાલ્યવસ્થામાં જ શાસ્ત્રો, સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિનું જ્ઞાન મળે એ અતિ આવશ્યક છે.

માતા–પિતા, આચાર્ય આદિ વડીલોની સેવા :–

શાસ્ત્રોમાં કહેવાયું છે કે, ''એક સુસંસ્કૃત માતા સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે.'' શાસ્ત્રોમાં માતા-પિતા, આચાર્યને ત્રણલોક, ત્રણવેદ અને દેવતા બતાવવામાં આવ્યા છે. આ બધાની સેવા જ પરમધર્મ છે. સો શિક્ષક બરાબર એક માતા છે. બાળકના જીવન ઘડતરના પાયામાં માતા-પિતા મુખ્ય છે. આત્મકલ્યાણ ઈચ્છનાર વિદ્યાર્થીએ શ્રદ્ધાપૂર્વક તત્પરતાથી તેમની સેવા કરવી ઉચિત છે. ભગવાન શ્રીરામ અને શ્રવણ માતા-પિતા પ્રત્યેની શ્રદ્ધા, ભકિત અને વિનયના શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણો રૂપે શાસ્ત્રોમાં જોવા મળે છે.

ગુરુજનોની સેવા :–

હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં ગુરુને શ્રેષ્ઠ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ મનુષ્યને સંસાર સાગરમાંથી યોગ્ય જ્ઞાન, માર્ગદર્શન તથા યોગ દ્વારા આત્મકલ્યાણ તરફ દોરી લઈ જાય છે. ગુરુનું કાર્ય શિષ્યને જે પથનું જ્ઞાન ન હોય તે પથ પર પ્રકાશરૂપી જ્ઞાન પાથરી ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી દોરી જવાનું છે.

ઈશ્વર ભકિત :–

પરમાત્માના નામ, રૂપ, ગુણ, ચરિત્ર, પ્રેમ, પ્રભાવ, તત્ત્વ અને રહસ્યની વાતો શ્રી મુખેથી સાંભળીને અથવા સદ્‌ગ્રંથોમાંથી જાણીને બાળકોને ઈશ્વરભકિત તરફ વાળવા યોગ્ય છે. ઈશ્વરભકિત એજ સર્વ માટે શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

''સ્ત્રી સશકિતકરણ''

સંસ્કૃતિ, સમાજ અને કુટુંબનો અરીસો એટલે સ્ત્રી. આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં નારીનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે; અને તેનું કાર્ય, કર્તવ્ય અને ધર્મ પણ એટલો જ અગત્યનો છે. સ્ત્રીથી જ સંસ્કૃતિ અને સ્ત્રીથી જ સંસ્કાર છે. કુટુંબથી લઈને રાષ્ટ્રની પ્રગતિનો સર્વ આધાર સ્ત્રી પર જ નિર્ભર છે. જે ઘરમાં સુસંસ્કારી, ધર્મચારિણી, સહચારિણી સ્ત્રી હોય છે; તે ઘરમાં દેવતાઓ વાસ કરે છે.

નારી એ સમર્પણ, સહનશીલ, હિંમતવાન, સદ્‌ગુણોથી ભરપૂર તેમજ ઉત્તમ રાષ્ટ્રનું નિર્માણ કરનાર છે. તેથી તેનું પવિત્ર અને ચારિત્ર્યવાન હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે.કારણ કે સ્ત્રી પાસે જો કોઈ કિંમતી ઘરેણું હોય તો તેનું ચારિત્ર્ય છે. નૂતન સમાજની રચના કરવામાં, રાષ્ટ્રને સક્ષમ, બળવાન અને સંસ્કારી બાળક આપવામાં, સંસ્કૃતિની રક્ષા કરવામાં અને રાષ્ટ્રને પ્રગતિના પંથે આગળ લઈ જવામાં સ્ત્રીની ભૂમિકા મહત્ત્વની છે. ધ્યાનપૂર્વક, કાળજીપૂર્વક પોતાની પવિત્રતા જાળવી પોતાનો ધર્મ અને જવાબદારીને સમજવું એ સંસ્કારી સ્ત્રીના લક્ષણો છે. ફકત જન્મ

આપવાથી સ્ત્રી માતા નથી બની જતી; માતૃત્ત્વગુણનો વિકાસ થાય અને બાળકમાં સુલભ સંસ્કારોનું સિંચન કરે, તેમજ પોતાના બાળકને રાષ્ટ્રના હિત માટે, રાષ્ટ્રનું રક્ષણ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે તે સ્ત્રી સંપૂર્ણ માતા બને છે જે યથાર્થ છે.

પોતાના બાળકને કેવું બનાવવું એ સ્ત્રીના હાથમાં છે. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શાસ્ત્રોનું, ધાર્મિક પુસ્તકોનું તેમજ મહાન વિભૂતિઓ - મહાત્માઓ વિશેનું વાંચન- શ્રવણ કરવું જોઈએ. કારણ કે બાળકનો મહત્તમ, માનિસક વિકાસ ગર્ભમાં જ થાય છે. જેથી આ મહત્ત્વપૂર્ણ જવાબદારી પરમાત્માએ સ્ત્રીને સોંપી છે. આ જવાબદારીને સમજીને તેનું વિવેકપૂર્વક અનુકરણ કરવું અતિ આવશ્યક છે. સ્ત્રીએ પુત્રી, બહેન, પત્ની, વહુ, માતા, સાસુ તરીકેની પૂર્ણ જવાબદારી તેમજ કર્તવ્યપાલન કરી પોતાના ધર્મનું નિઃસ્વાર્થભાવે આચરણ કરવું જોઈએ; અને રાષ્ટ્રનું સન્માન જાળવી રાખવું જોઈએ.

પુરૂષોની અપેક્ષાએ સદ્‌ગુણશીલતા અને સદ્‌ચરિત્રોમાં સ્ત્રીઓ અગ્રણી રહી છે. આ જ કારણસર સ્ત્રીઓને દેવી નામથી સંબોધિત કરવાની પરંપરા આપણી સંસ્કૃતિમાં હતી. આપણા રાષ્ટ્રમાં ધર્મ, સંસ્કૃતિ તેમજ નૈતિકતાની સર્વોપરિતાનો અધિકાંશ શ્રેય આપણી માતાઓ, બહેનો તથા પુત્રીઓને ફાળે જાય છે. સ્ત્રીઓ સદૈવ પુરૂષો માટે પ્રેરણા અને પ્રકાશરૂપી રહી છે. જેથી નારીને શકિતના પ્રતીક સ્વરૂપ પણ માનવામાં આવે છે. નારી સ્નેહ અને સૌજન્યની દેવી છે, પુરૂષની નિર્માત્રી છે. કોઈપણ રાષ્ટ્રનો ઉદય નારીજાતિના ઉત્થાન અને સંસ્કાર પર આધારિત હોય છે.

આજના આધુનિક યુગમાં સ્ત્રી જે રીતે જીવી રહી છે; તે શાસ્ત્રોના વચનોથી તદ્દ્ન ભિન્ન છે. તેનામાં આધ્યાત્મિકતા લુપ્ત થતી ચાલી છે. પોતાનો ધર્મ અને કર્તવ્યથી તે ઘણી દૂર જતી રહી છે. પુરૂષ સમોવડી બનવામાં પોતાના સંસ્કારોનું વિસર્જન કરતા ખચકાતી નથી. તેમનામાં પવિત્રતાનો અભાવ જણાય છે. આજની સ્ત્રીની આ ભૌતિક સુખ પાછળની આંધળી દોડના કારણે પોતાના સંતાનો માટે તે પૂરતો સમય ફાળવી શકતી નથી. જેના કારણે સંતાનોને જે સંસ્કારો બાળપણમાં મળવા જોઈએ તેનાથી તેઓ વંચિત રહી જાય છે. સંસ્કારહીન બાળકથી સમાજ કે રાષ્ટ્રનું ઉત્થાન કેવી રીતે થઈ શકે?

ઈશ્વરે સ્ત્રીને એક અદ્‌ભુત શકિત આપી છે, એ છે સર્જનાત્મક શકિત. આ શકિતના કારણે જ સ્ત્રીને ઈશ્વરની સર્વશ્રેષ્ઠ કૃતિ કહી શકાય છે. આવશ્યકતા છે માત્ર આ શકિતને ઓળખવાની. સ્ત્રી પાસે આ એક એવી શકિત છે; જેના દ્વારા સમાજને જે દિશામાં ઢાળવો હોય તે દિશામાં ઢાળી શકે છે. આજે પુનઃ આ દેશને આવશ્યકતા છે; ગાર્ગી, મૈત્રેયી , લોપામુદ્રા, મા શારદાદેવી, મા જીજાબાઈ, રાણી લક્ષ્મીબાઈ, દુર્ગાબાઈ, માતા અનસૂયાની જેમ ધર્મ નિભાવનારી અને સમાજ

તેમજ રાષ્ટ્રનું ઉત્કર્ષ કરનાર સ્ત્રીની. આપણી સંસ્કૃતિને તેમજ રાષ્ટ્રને આગળ લાવવા માટે સ્ત્રીએ ફરીથી વૈદિક સ્ત્રીના રૂપમાં આવવાની જરૂર છે.

વિચારવાન સ્ત્રીઓએ સ્વંય રાષ્ટ્રના નિર્માણમાં અગત્યનો ભાગ ભજવી શકે એ માટે નારીઓને સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિનું જ્ઞાન દ્વારા પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ. સ્ત્રીની અંદર પરમાત્માએ ભરપૂર શકિતનું સર્જન કરેલ છે, જેથી તે રાષ્ટ્ર અને સંસ્કૃતિને પ્રકાશિત કરવામાં સક્ષમ છે. આવશ્કતા છે બસ એ શકિતને જાગ્રત કરવાની અને હકારાત્મક વલણ સાથે દરેક પરિસ્થિતિમાં આગળ વધવાની.

"સંશોધન વિભાગ"

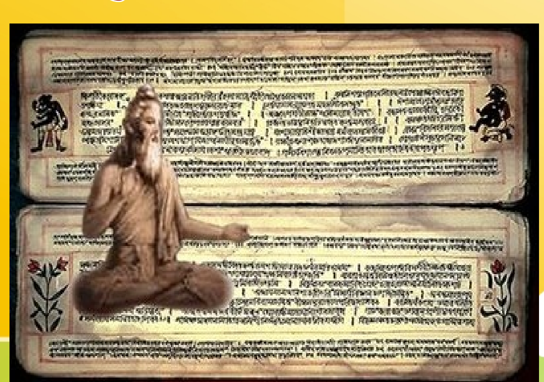
વૈદિક સંસ્કૃતિ જ્ઞાન સાથે સંકળાયેલી સંસ્કૃતિ છે. આ વિજ્ઞાનને ઋષિમુનિઓએ ઉપનિષદ, શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા, પુરાણો તેમજ વેદો જેવા શાસ્ત્રોને ધાર્મિક પરંપરાઓ દ્વારા માનવ સમક્ષ મૂકવામાં આવેલ છે. જેનું મુખ્ય કારણ સામાન્યથી સામાન્ય વ્યકિત પણ આ જ્ઞાનને સમજી તેનું અનુકરણ કરી શકે. હજારો વર્ષો પહેલા ઋષિમુનિઓએ ગ્રહો, નક્ષત્રો તથા ગ્રહણો વિશેનું માત્ર સંશોધન જ નહિ, પરંતુ તેની મનુષ્યજીવન પર થતી અસરોનું પણ વર્ણન કર્યું છે. આ ઉપરાંત આયુર્વેદ, નાડીશાસ્ત્ર, યોગશાસ્ત્ર, જયોતિશાસ્ત્ર તેમજ વેદ જેવા શાસ્ત્રોની પણ રચના કરી છે. આ દરેક શાસ્ત્રો પાછળ ચોક્કસ વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણ જોડાયેલ છે. આ શાસ્ત્રોની રચના પાછળ ઋષિમુનિઓનો ઉદ્દેશ્ય લોકકલ્યાણનો જ હતો. આ શાસ્ત્રો પાછળ હાલમાં પણ ઘણા સંશોધનો થઈ રહ્યા છે; તેમજ શાસ્ત્રોના અભ્યાસ દ્વારા ઘણા વૈજ્ઞાનિક રહસ્યો પણ જાણવા મળ્યા છે.

આ શાસ્ત્રો ઉપર યોગ્ય અભ્યાસ અને વધુ ઊંડાણપૂર્વક સંશોધન કરી મનુષ્ય જીવનને ઉપયોગી થઈ શકે તેમજ જીવનને સાચી દિશા તરફ લઈ જઈ શકાય. પરંતુ હાલમાં ઋષિમુનિઓ રચિત શાસ્ત્રોનું અધકચરૂં જ્ઞાન સાથે વાણી-વિલાપ દ્વારા વેપારીકરણ થઈ રહ્યું છે. જે આપણા સંસ્કૃતિ માટે ઘણું જ દુઃખદ અને ભયજનક સાબિત થઈ શકે છે. જે હાલમાં કથિત ધર્મગુરૂઓ દ્વારા શાસ્ત્રોને કથા કે વાર્તા સ્વરૂપે હાસ્યસ્પદ રીતે મનુષ્ય સમક્ષ મૂકવામાં આવે છે. જેના કારણે સંસ્કૃતિ તેમજ શાસ્ત્રો હાંસીને પાત્ર બની રહ્યા છે. આના પાછળનું કારણ ફકત વૈભવ વિલાસ અને પ્રતિષ્ઠાની ઝંખના રાખતા હાલમાં કહેવાતા ધર્મગુરૂઓને જ આભારી છે. આ કથિત ગુરૂઓનો ઉદ્દેશ્ય મનુષ્ય કલ્યાણનો નહી પરંતુ, મનુષ્યને ગેરમાર્ગે દોરી પોતાનો ઉદ્દેશ્ય સિદ્ધ કરવાનો રહ્યો છે. જેમ બને તેમ પોતાનો એક વિશાળ સમુદાય ઉભો કરી પોતાની જરૂરિયાતની પૂર્તિ કરી ભૌતિક સુખ મેળવવાનો જોવા મળી રહ્યો છે. જેના કારણે વૈદિક સંસ્કૃતિ વિનાશ તરફ જઈ રહી છે. આ વિનાશ ત્યારે જ અટકી શકે જ્યારે દરેક વ્યકિતને સંસ્કૃતિ વિશેનું સાચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય.

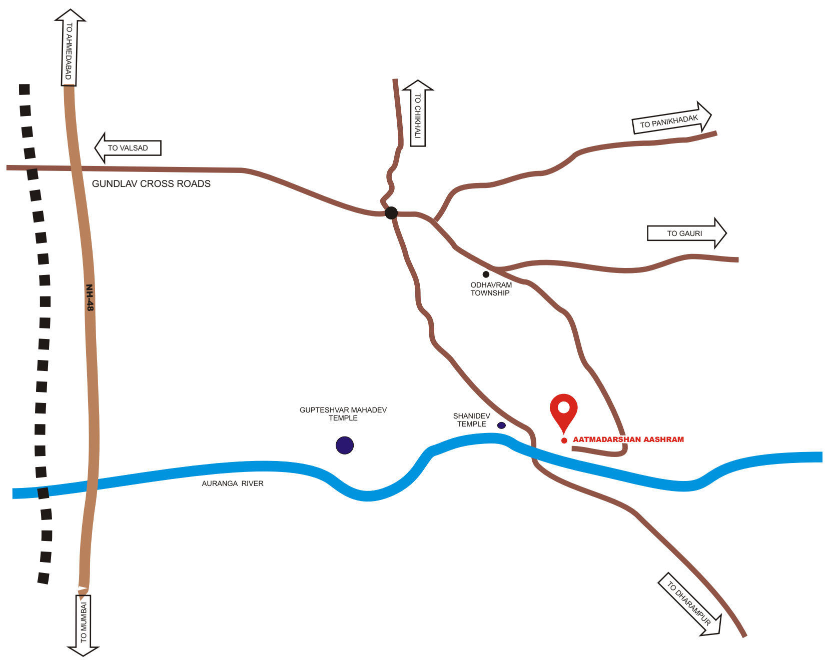
આપણી સંસ્કૃતિને વિનાશ તરફ લઈ જવામાં પોતાને બૌદ્ધિક તેમજ આધુનિક અભિગમ

સાબિત કરનાર બીજો સમુદાય પણ જવાબદાર બની રહ્યો છે. પોતાને બુદ્ધિજીવી માનનાર હાલમાં હાસ્યસ્પદ કથિત ગુરુઓ દ્વારા પીરસેલા જ્ઞાનની નિંદા તેમજ ટીકા કરી પોતાના મંતવ્યો આપી રહ્યા છે. પરંતુ આ કહેવાતા બુદ્ધિજીવીઓએ પણ શાસ્ત્રોના ઊંડાણપૂર્વકનો અભ્યાસ કર્યો નથી, કે જાણવાનો પ્રયાસ કર્યો નથી. જેના કારણે શાસ્ત્રોમાં છુપાયેલા સાચા રહસ્યો આપણી સમક્ષ આવી શકતા નથી. આના પાછળ કથિત ધર્મગુરૂઓ તેમજ પોતાને બુદ્ધિજીવી માનતો સમુદાય જ જવાબદાર છે.

આપણા ઋષિમુનિઓએ વૈભવ વિલાસને ઠુકરાવી સાદુ અને એકાંત જીવન જીવી, યોગ અને તપસ્યા દ્વારા જ્ઞાનસંપાદન કરી લોકો સમક્ષ મૂકવામાં આવ્યું હતું. પરંતુ સમય જતાં આ રચિત શાસ્ત્રોમાં છુપાયેલા રહસ્યો લુપ્ત થતા ગયા. આ શાસ્ત્રોમાં છુપાયેલા ગૂઢ રહસ્યો તેમજ ગૂઢ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે એક એવી સંસ્થા કે એવા સમુદાયની જરૂર છે; જે આ શાસ્ત્રોમાં છુપાયેલા રહસ્યો કે જ્ઞાનને જાણી-સમજી લોકહિતાર્થે મૂકવામાં આવે; જેથી આપણા જીવનને સુખી તથા સાર્થક બનાવી શકાય. આ માટે **આત્મદર્શન ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ** દ્વારા એક સંશોધન વિભાગ તૈયાર કરવામાં આવશે. તેમજ નવી પેઢીને શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન આપી નિપુર્ણ બનાવી શાસ્ત્રો પાછળ છુપાયેલા વૈજ્ઞાનિક રહસ્યો જાણી લોકો સમક્ષ મૂકવામાં આવશે.



आश्रम
॥ आत्मदर्शन ॥


TO AHMEDABAD
TO VALSAD
GUNDLAV CROSS ROADS
TO CHIKHALI
TO PANIKHADAK
TO GAURI
ODHAVRAM TOWNSHIP
NH-48
GUPTESHVAR MAHADEV TEMPLE
SHANIDEV TEMPLE
AATMADARSHAN AASHRAM
AURANGA RIVER
TO DHARAMPUR
TO MUMBAI