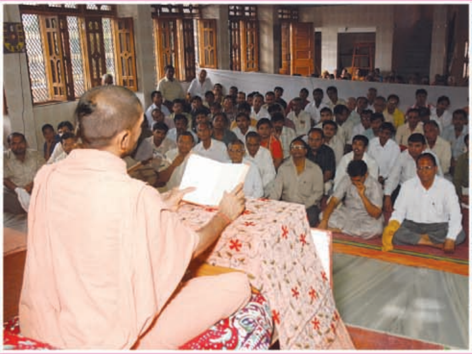
સંપ્રદાયનો સર્વાંગી વિકાસ કરતું શ્રી સ્વા. મંદિર - સરધારનું મુખપત્ર
શ્રી સ્વામિનારાયણ ચિંતન
જુલાઈ - ૨૦૦૮
'ધર્મવંશી આચારજ ધાર્યા રે, ગુરુ કરી ગાદીએ બેસાર્યા રે; કામ કર્યું છે એહ સારું રે, મન માન્યું છે બહુ અમારું રે.'
પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના શ્રીચરણોમાં ગુરુપૂર્ણિમાના પર્વએ કોટિ કોટિ વંદના...
બે વર્ષ લવાજમ રૂા.૧૬૦/-

ગઢપુરને આંગણે યોજાયેલ સ.ગુ. પુરાણી સ્વામી શ્રી નરનારાયણદાસજીના પંચભૌતિક દેહની
અંતિમયાત્રા તથા ગુણાનુવાદ શ્રદ્ધાંજલી સભા તેમજ કથા-પારાયણ

સોજીત્રા(જી. આણંદ)માં પ.પૂ. ધ.ધુ. મહારાજશ્રીના ગાદિપટ્ટાભિષેકના રજત જયંતિ વર્ષ પ્રસંગે યોજાયેલ સત્સંગ સભા



ડોંબીવલી(મુંબઈ)ને આંગણે યોજાયેલ ૧૧૧મી સત્સંગ સભાનો 'અભયદાન શતાદિક એકાદશ મહોત્સવ'

:: સંસ્થાપક :: :: અધ્યક્ષ ::

શ્રી સ્વામિનારાયણ ચિંતન

વર્ષ :- ૪, અંક :- ૧, તા. ૨૦-૦૭-૦૮

:: પ્રયોજક ::
પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

:: પ્રકાશક ::
શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધાર વતી
કો. સ્વામી શ્રી વિરક્તસ્વરૂપદાસજી

:: તંત્રી ::
સાધુ દિવ્યસ્વરૂપદાસજી

:: સંપાદક ::
સ્વામી શ્રી આનંદસ્વરૂપદાસજી(વેદાંતાચાર્ય)

સંપ્રદાયનો સર્વાંગી વિકાસ કરતું શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધારનું રજિસ્ટર્ડ મુખપત્ર ઈ.સ. ૨૦૦૫ના ઓક્ટોમ્બર માસથી પ્રારંભાયેલું, દર માસની ૨૦ તારીખે પ્રકાશિત થતું, આપના સમગ્ર કુટુંબ -પરિવારમાં આનંદ અને સંસ્કારની સૌરભ પ્રસરાવે અને જીવનનું અનેરું ઘડતર કરતું સામયિક.

:: લવાજમના દર ::

બે વર્ષ	: રૂા. ૧૬૦/-
પંચવાર્ષિક	: રૂા. ૩૫૦/-
પચ્ચીસ વર્ષ	: રૂા. ૭૫૦/-
પરદેશમાં લવાજમ	: $ 200 U.S.A.
	: £ 100 U.K.

:: લવાજમદર અંગે ગ્રાહક પત્ર વ્યવહાર ::
'ચિંતન કાર્યાલય'
શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધાર
તા.જી. રાજકોટ - ૩૬૦૦૨૫. ફો.નં. ૦૨૮૧ - ૨૭૮૧૨૧૧
Visit us : www.sardhardham.org
E-mail : amrutdhara2003@yahoo.com

"વ્હાલા લાગે વાલપના વેણ..."

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ શિક્ષાપત્રી શ્લોક-૧૨૮માં પણ જણાવે છે :- "...અમારે આશ્રિત જે સર્વે સત્સંગી, તેમના ધર્મની રક્ષા કરવાને અર્થે એ સર્વેના ગુરુપણાને વિષે અમે સ્થાપન કર્યા એવા જે અયોધ્યાપ્રસાદ અને રઘુવીર..." અર્થાત્ હવે કળિકાળમાં આપણે મુમુક્ષુ જીવાત્માઓને ગુરુ શોધવા જવાની જરૂર નથી. આપણને તો શ્રીજીમહારાજે સાક્ષાત્ ગુરુ શોધીને આપ્યા છે, તેમનું શરણ ગ્રહણ કરવું એ જ આપણું કર્તવ્ય હોવું જોઈએ.

:: અનુક્રમણિકા ::

૧ તંદુરસ્તી હરિ તારા હાથમાં... ૦૬
- સાધુ અમૃતસ્વરૂપદાસ તથા પાર્ષદ રાજુ ભગત - સરધાર

૨ આ સત્સંગમાં જેવા ગુરુ (ધર્મવંશી આચાર્ય) છે તેવા ચૌદ ભુવનમાં નથી. ૨૦
- શ્રીહરિચરિત્રામૃતસાગર : પૂર - ૮, તરંગ - ૬૦

૩ આચાર્યપદ અને ત્યાગીઓ ૨૪
- સાધુ જ્ઞાનવલ્લભદાસ, ગુરુ : પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

૪ TASMAYSHRI GURUVEY NAMAH ૨૭
By Umang M.chandan - Dombivli

૫ સત્સંગ સમાચાર પત્રિકા ૨૯
સ્વામી ઘનશ્યામદાસજી - રઘુવીરવાડી તથા સાધુ અમૃતસ્વરૂપદાસ - સરધાર

૬ ટૂંક સમયમાં જ પુનઃ પ્રકાશિત થાય છે... ૩૨
- સંકલિત

૭ ઠાકોરજીનો થાળ તથા સંતો-ભક્તોને રસોઈ દેનારની શુભનામાવલી... 33
- સંકલિત

૮ ચારધામની પાંચમી ટ્રેનયાત્રા... ૩૪
- સંકલિત

રજત જયંતિ વર્ષને કોટિ કોટિ વંદના....

વડતાલ પીઠાધિપતિ પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના શ્રીચરણોમાં ગુરુપૂર્ણિમાના પર્વએ કોટિ કોટિ વંદના...

ગુરુપૂર્ણિમા - ૨૦૦૮

પરમધરમકુળના દિપક થઈ તમે, પ્રકાશ આપો છો અમોને શ્રીહરિના સિદ્ધાંત તણો.

પૂજનીય પદને પ્રાપ્ત કરી શ્રીહરિની ઝાંખી કરાવી, રાત્રિ-દિવસ જોયા વગર સુખ આપો છો સત્સંગીને.

ધર્મની ધુરાનું વહન કરી સત્સંગને જાગૃત કરી, સત્ય માર્ગ બતાવો છો મોક્ષનો.

ધુરંધર છો દયાવાન છો અને સત્ય સ્વરૂપ છો, કેટલાક ગુણો લખીએ આપતો શ્રીહરિનું અપર સ્વરૂપ છો.

શ્રી હરિકૃષ્ણ હસ્તે પ્રતિષ્ઠ પામ્યા આપ તેના સુત છો, સંદેશને સંચરાવતા શ્રી અજેન્દ્રજી હરિદત્ત છો.

અહો ! પ્રભુ શું કૃપા કરી સ્થાપ્યું છે આ પદને, અનેક જીવ ઉદ્ધારીયા ઉદ્ધારશો અનેકને.

જેમ કહ્યું મહાપ્રભુએ તેમકરો છો વળી આપ, તેમાં ફેર ન પડે જરી તેમકહો છો સદા સાફ.

ન્ન્યાલકરણાર્થે નથી ગણતા કદી સુખને કે આપ દુઃખને, અણમોલ જીવન અર્પણ કર્યું એ સારાયે સત્સંગને

દ્રષ્ટિ આપની પડતા પુણ્ય અમારા ઉદય થયા, કૃપા આપની થતાં અમો ભાગવત સંત થયા.

પ્રભુતાને પામી આપે અવિચળ પદને જાળવ્યું, આ સમયમાં એ વાત અસંભવને સંભવ કરી.

સાથ આપ્યો કળિયુગમાં અમજેવા પામર જીવને, કેમભૂલાય જિંદગીભર આપના એ અહેશાનને.

દઈને અભયદાનને આપે કર્યા છે નિર્ભય, હવે ભય કોનો રાખીએ અમે રહિએ તમારા થઈ.

જીવન આપનું જોતા અચરજ અમોને થાય છે, કારણ એનું એજ હરિપ્રતિ આપની વફાદારી છે.

મહાપ્રભુના વંશજોમાં આપશ્રી છો આઠમા, ધર્મ-ભક્તિએ સહિત છે પ્રભુ તમારી સાથમાં.

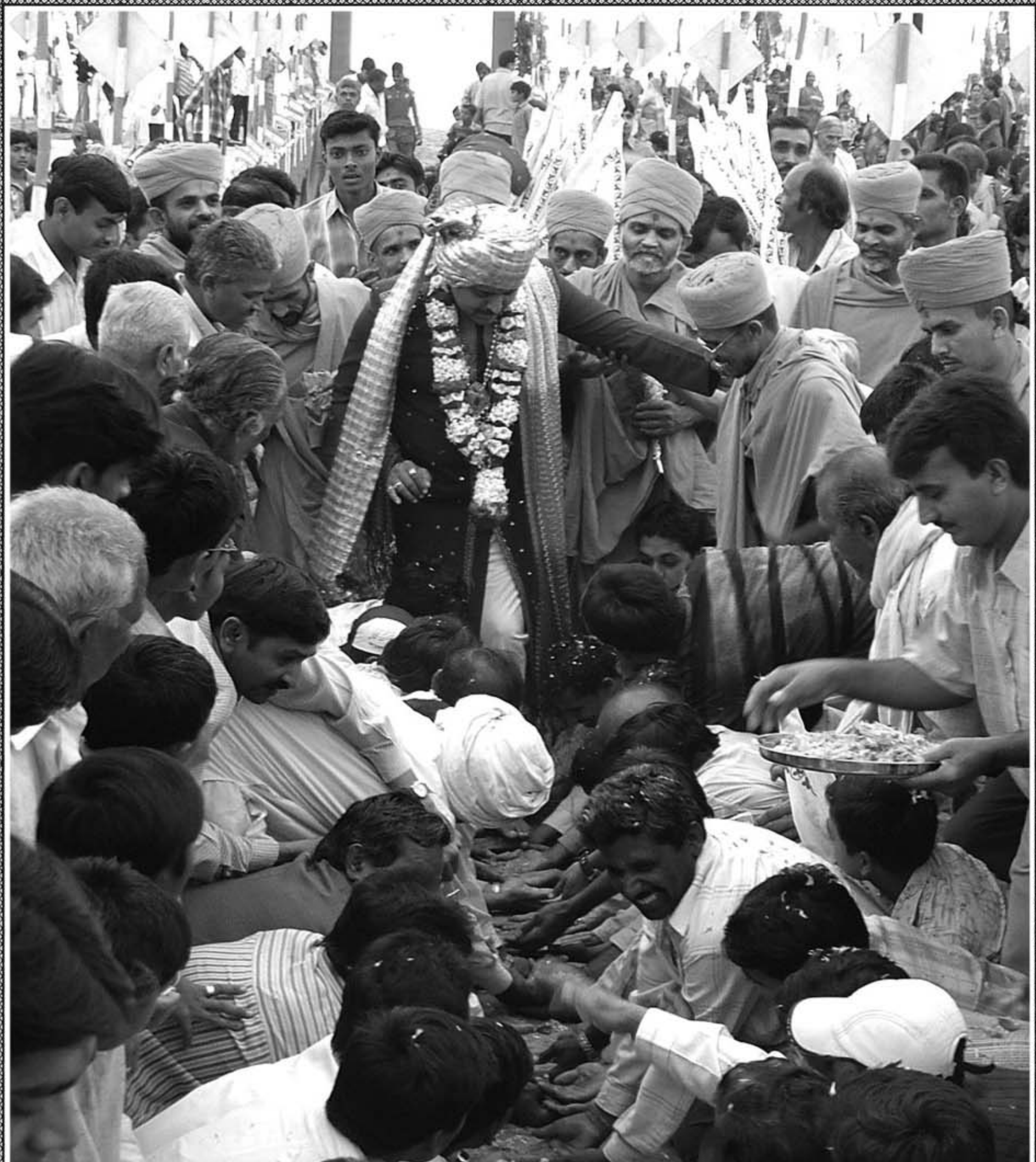
હાજી હાજી કરતા હાજર રહે હજારો સ્વેચ્છાય, યથાર્થ આપની મોટાઈ કવિ કેમકહી જાય.

રાજ છો મહારાજ છો આપ રાજાધિરાજ છો, સત્ય વાત કહું છું આપ અમારા આધાર છો.

જય હો ધર્મસુત સુતની અમે માંગીએ પ્રભુ પાસ, અંતે આપનો રાજીપો વર્ષે કૃપા ને આશીર્વાદ.

:: સમર્પણ કર્તા ::
શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધાર વતી
સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી
તથા સંતમંડળ

રજત જયંતિ વર્ષને કોટિ કોટિ વંદના....



પવિત્ર ચાતુર્માસના મંગલ પ્રારંભે સમસ્ત સત્સંગ સમાજને 'ચિંતન અંક' દ્વારા
સુંદર શરીર સ્વાસ્થ્ય સુદૃઢ કરવાના શાશ્વત ઉપાયો

તંદુરસ્તી હરિ તારા હાથમાં...

- સાધુ અમૃતસ્વરૂપદાસ તથા પાર્ષદ રાજુ ભગત - સરધાર

સમગ્ર માનવજાત ઉપર પરમાત્માની કૃપાદૃષ્ટિ રહેલી છે, કારણ કે મનુષ્યદેહ આપ્યો છે. જન્મમરણના ભવાટવીમાંથી મુક્તિ મનુષ્યદેહથી જ શક્ય બને છે. તેથી જ શાસ્ત્રકારો લખે છે : 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।'

મનુષ્યમાં જ વિવેકબુદ્ધિ છે - શું કરવું અને શું ન કરવું. મનુષ્યદેહથી જ ધર્મનું પાલન શક્ય બને છે, અન્યથા પશુના દેહે આ શક્ય નથી. પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, આકાશ - આ પંચભૂતનું શરીર હવા, જળ અને અન્નથી પોષાય છે. શરીરમાં રહેલો પ્રાણ તે અન્નથી જ ટકી શકે છે. જેથી તો કહેવત છે : **'અન્ન સમા પ્રાણ.'** પ્રાણનો આધાર અન્ન છે માટે જો અન્ન દૂષિત થાય તો પ્રાણ જરૂર દૂષિત થાય અને પ્રાણ દૂષિત થાય તો મન આદિક અંતઃકરણમાં વિકૃતિ આવે છે. અંતઃકરણની વિકૃતિથી જીવ આધ્યાત્મિક માર્ગ જે કલ્યાણનો માર્ગ તેમાંથી પડી જાય, તેથી જ શાસ્ત્રકારો એ આહારશુદ્ધિની અનિવાર્યતા દર્શાવતા લખે છે :

'आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः ।
स्मृतिलंभे सर्वग्रन्थिनां विप्रमोक्षः ।।'

(છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્ : ૭/૨૬/૨)

અર્થ : "આહારશુદ્ધિથી અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય, અંતઃકરણ શુદ્ધિથી સ્મૃતિ-ધ્યાન સ્થિર થાય, ધ્યાન પ્રાપ્ત થતાં સર્વે મલિન ગ્રંથીઓ અર્થાત્ વાસનાનો નાશ થાય છે." "

આ વાતને ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ ગઢડા પ્રથમ પ્રકરણના ૧૮માં વચનામૃતમાં કહે છે : "...અને પંચ ઈન્દ્રિયો દ્વારે જીવ જે આહાર કરે છે તે આહાર જો શુદ્ધ કરશે તો અંતઃકરણ શુદ્ધ થાશે અને અંતઃકરણ શુદ્ધ થાશે તો અખંડ ભગવાનની સ્મૃતિ રહેશે." આ જ વાતને ફરી શ્રીજીમહારાજે લોયા પ્રકરણના ૫માં વચનામૃતમાં પણ કરી છે. માટે બાહ્ય પંચ ઈન્દ્રિયોના આહાર શુદ્ધ કરવા પડશે તે વાત તો નિર્વિવાદિત છે. તેમાંય પંચઈન્દ્રિયોમાં વિશેષે **રસના ઈન્દ્રિયના આહાર**ની અંતઃકરણ ઉપર વિશેષ અસર પડતી હોય છે, જેથી કરી આ પ્રસ્તુત લેખમાં આપણે રસના ઈન્દ્રિયના જ આહાર વિષે ચર્ચા કરીશું.

શિક્ષાપત્રીના ૧૫ અને ૧૮માં શ્લોકમાં તેમજ શ્રી સત્સંગિજીવનના ત્રીજા પ્રકરણના ૬૨માં અધ્યાયમાં લખ્યું છે :

'गृहस्थैरपि संत्याज्यः संसर्गो मद्यमांसयोः ।
पलाण्डुलशुनादेश्च तथा मादकवस्तुनः ॥'

"ગૃહસ્થજનોએ પણ મદ્ય-માંસ, ડુંગળી, લસણ તથા માદક વસ્તુઓના સંસર્ગનો ત્યાગ કરવો." (શ્રી સત્સંગિજીવન : ૩/૬૨/૩)

માદક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો એ સમસ્ત સત્સંગીઓની પરમફરજ છે. હવે વાત રહી રોજિંદા આહાર વિશેની. જેને આપણે સવિસ્તારથી જોઈશું :

શાસ્ત્રોમાં **ત્રણ પ્રકારના આહાર**નું વિશ્લેષણ કરેલું છે.

૧. સાત્ત્વિક આહાર : પુષ્ટિદાયક (દૂધ, મધ આદિક) આરોગ્યપ્રદ, સ્નિગ્ધ (ઘી-માખણાદિ) સ્થિર (શરીર સાથે એકરસ થઈ જાય તેવા) મધુર (સાકરયુક્ત) વગેરે સાત્ત્વિક આહારો ગણાય છે.

૨. રાજસી આહાર : ખાટા, ખારા, તીખા, તૂરા, કડવા તથા ગળ્યા રસવાળાને અલગ-અલગ લેવાય તો તે રાજસી આહાર છે. તેમજ અત્યંત ગરમરૂક્ષ (જે જમ્યા પછી પાણી ખૂબ પીવું પડે). તળેલાં, શેકેલા, ઉકાળેલા, વઘારેલાં, દાહ કરનારા (ગરમ તેજાના યુક્ત) જેનાથી રોગ ઉપજે, જેનાથી કેફ ચઢે, ચા-ઠંડા પીણા વગેરે રજોગુણી આહાર કહેવાય છે.

૩. તામસી આહાર : જે રાંધ્યા પછી ઘણો સમય પડી રહ્યો હોય તેવો ખોરાક, ઉતરી ગયેલો ખોરાક, ખોરાકના રસો નાશ પામ્યા હોય તે કાચો રાંધેલો ખોરાક. જેમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય, જેને પચાવવામાં મુશ્કેલી પડે તેવો ખોરાક. ઠંડો-વાસી ખોરાક. કોઈનો એંઠો છોડેલો ખોરાક. જેમાં જીવજંતુ હોય, વાળ હોય, અપવિત્ર વસ્તુઓ પડી હોય તેવો ખોરાક. શાસ્ત્રનિષિદ્ધ માંસ, ઈંડા, ડુંગળી, લસણે યુક્ત ખોરાક વગેરે ખોરાકોને તામસી ખોરાક ગણવામાં આવે છે. (રાત્રે ૧૨ વાગ્યા પછી ભોજનને પણ શાસ્ત્રોએ તામસી ભોજન ગણાવેલ છે.)

'પહેલુ સુખ તે જાતે નર્યા' એ કહેવત મુજબ શરીરની તંદુરસ્તી એ પ્રથમ સુખ સર્વે કોઈએ ગણ્યું છે. હવે પછીનો સમય તે ચોમાસાનો શરૂ થાય છે. તેમાં જો સ્વાસ્થ્યને જાળવવામાં ન આવે તો વર્ષાઋતુમાં તંદુરસ્તી કથળે છે અને લાંબી બિમારીનો ભોગ બનવું પડે છે. માટે ચોમાસામાં **તંદુરસ્તી** કેવી રીતે જાળવવી તે અંગે **આહાર-વિહાર**ને લક્ષમાં રાખી અહિં પ્રકાશ પાથર્યો છે.

શાસ્ત્રો કહે છે : **'पिण्डे सो ब्रह्माण्डे ।'** - અર્થાત્ જે કંઈ બ્રહ્માંડમાં છે તે સઘળું શરીરમાં છે. વર્ષાઋતુમાં વાદળા છે તે વાતની નિશાની, ભાદરવાનો તાપ તે પિત્તની નિશાની અને વરસાદ તે કફની નિશાની છે. માટે વાત-પિત્ત-કફ ત્રણે આ ઋતુમાં ચરમસીમાએ હોય છે. જેથી વર્ષાઋતુમાં શરીરમાં **ત્રિદોષ** કોપે છે. તેનું કારણ તે પિંડ બ્રહ્માંડની એકતા છે. જ્યારે **વાત** કોપે ત્યારે આ ઋતુમાં ઝાડા, મરડો, ખાંસી-દમ, વાતજ્વર વગેરે રોગો થાય. જ્યારે **પિત્ત** કોપે ત્યારે ઊલટી, પેટમાં બળતરા, અમ્લપિત્ત(એસીડીટી), માથું દુઃખે વગેરે રોગો થાય. જ્યારે **કફ** કોપે છે ત્યારે શરદી, અંગ તૂટે, શરીર ભાંગે વગેરે રોગો થાય છે. જો ત્રણે દોષો વારાફરતી કોપે તો ઈલાજ થાય, પરંતુ જો ત્રણે એકસાથે કોપે તો તેને ત્રિદોષ થયો કહેવાય છે. જેમાંથી પક્ષઘાત થાય છે, પછી તેનો ઉપાય કરવો મુશ્કેલ બની જતો હોય છે. માટે વર્ષાઋતુમાં જો આહારનું સંયોજન સુવ્યવસ્થિત અપનાવવામાં આવે તો શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જોખમાતું નથી.

વર્ષાઋતુમાં આહારની વ્યવસ્થા :

વર્ષાઋતુમાં ભારે ખોરાક લેવો ન જોઈએ. અથવા તો જે લાંબે કાળે પચે એવો ખોરાક ન લેવો. વળી અપચો કરે એવો આહાર પણ ન લેવો. જો એવો આહાર લેવામાં આવે તો ગેસ-ટ્રબલ, એસીડીટી, પેટ ફૂલવું, સાંધા દુઃખવા, દમ, ગાંઠિયો વા વગેરે રોગ થઈ શકે છે.

આ ઋતુમાં વાસી ખોરાક ન લેવો. તેમજ લૂખો (ઘી-તેલ વિનાનો, અસ્નિગ્ધ) ખોરાક પણ ન લેવો. પિત્ત વધારે એવા ગરમ પદાર્થનું પણ સેવન ન કરવું.

આ મોસમમાં પુષ્ટિદાયક કેરી અને મકાઈના ડોડા ગણાય છે. તેમાં પણ મધ્ય ચોમાસે કેરી બગડી જાય છે તેથી ઋતુનું ફળ કેળાં, પરમાત્મા ઉપલબ્ધ કરી આપે છે. કૂણી (અર્ધ-પકવ) મકાઈને શેકી લીંબુ-મરચું-નમક ભભરાવી આહારમાં લેવાય. મકાઈ સારી જ છે પણ જો તે પ્રમાણસર ખૂબ ચાવી-ચાવીને લેવાય તો. મકાઈ જમ્યા પછી તેના પર છાશ પીવામાં આવે તો તે હજમ થઈ જાય છે. વરસાદનું ડહોળું પાણી સીધું કદી ન પીવું. ભૂમિમાં ઊતરે પછી કૂવા કે બોરનું તે લઈ શકાય. વર્ષાઋતુના અંતિમ દિવસોમાં ખૂબ તાપ પડે છે. ભાદરવો

(સપ્ટેમ્બર)માં પિત્તકારક પદાર્થ લેવાય નહિ. તેમજ તળેલાં, તૈલી, ખાટા, ખારા અને તીખાં તમતમતા આહાર લેવાથી સ્વાસ્થ્ય કથળે છે.

જેમ આગ લાગે ત્યારે વાયુ ભળે તો આગ વધે છે. પરંતુ પાણી નાખવાથી તે ઓલવાય છે, તેમ શરીરમાં **પિત્તપ્રકોપ** થાય ત્યારે વાયુકારક પદાર્થ સિંગ, ચણા, કઠોળ, અડદ, ગુવારનું શાક, બટાટા વગેરે ખાવાથી તે પિત્તમાં વધારો કરે છે. પરંતુ જલીય તત્ત્વવાળા **કફકારક** પદાર્થો જેવા કે સાકર નાખેલું દૂધ, ખીર, કેળાં ખાવાથી તે શમે છે. આમ, **આહારનું સંયોજન** કરવામાં આવે તો વર્ષાઋતુમાં સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે.

ચાતુર્માસની વિશેષતા : વ્રત અને ઉપવાસ

ચાતુર્માસ દરમ્યાન કરાતાં વ્રત-ઉપવાસની વિશેષતામાં **આધ્યાત્મિકતા સાથે સ્વાસ્થ્ય**ને પણ સંપૂર્ણ રીતે લક્ષ્ય બનાવાયું છે. વર્ષાઋતુમાં ભેજને કારણે સ્ફૂર્તિ ઓછી હોય, ઘણીવાર કામ વિના બેસી રહેવું પડે, આરોગ્ય અને પાચન માટે અતિજરૂરી તેજ તત્ત્વ (સૂર્યપ્રકાશ તથા જઠરાગ્નિ)નો અભાવ હોય - આવાં કારણોથી આહારનિયમન ઘણું જરૂરી છે.

ચરકસંહિતામાં સૂત્રસ્થાનના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં ચરકમુનિ ઋતુચર્યાનું વિવરણ કરતાં વર્ષાઋતુ માટે લખે છે : **'વર્ષાસ્વગ્નિબલે ક્ષીણે કુપ્યન્તિ પવનાદયઃ ।'** - અર્થાત્ વર્ષામાં પૃથ્વીની બાફ વગેરે કારણોથી શરીરના વાયુઓ કોપે છે. ને તે જ રીતે અગ્નિનું બળ મંદ થવાથી વાત-પિત્ત ને કફ ત્રણે દોષનો પ્રકોપ થાય છે. જેમ વસંતમાં કફ, શરદમાં પિત્ત, તેમ વર્ષામાં વાયુ મુખ્યપણે કોપે છે. **ચરકમુનિ કહે છે** : ''ચોમાસામાં ઘી અથવા પાણીયુક્ત સાથવો, દિવસની ઊંઘ, બરફ, નદીનું પાણી, કસરત, તડકો તથા મૈથુનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. દિવસની નિદ્રા ગ્રીષ્મ સિવાયની બધી ઋતુઓમાં કફ ને પિત્ત કોપાવે છે.''

હોજરીની કામ કરવાની પણ મર્યાદા હોય છે. અમુક વખતે ખાવામાં મર્યાદા ઓળંગાય છે ત્યારે પરમાત્મા જ આપણને **અનશનની પ્રેરણા**નો **સંકેત** વિવિધ રીતે કરે છે. અરુચિ, અજીર્ણ, અમ્લપિત્ત વગેરેનો ઉપદ્રવ થાય છે. આ સીધી ચેતવણી છે કે હમણાં વધુ પડતો ખોરાક બંધ કરો.

એટલે જ **ચાતુર્માસ** એ ભક્તિનું પર્વ તો ખરું જ પણ શરીરયંત્રની મરામત-માવજતનું પણ **પર્વ** છે. માંદલા શરીરે ભક્તિમાં બરકત ન આવે. સ્વાસ્થ્ય જાળવવા **'પાણી પહેલા પાળ બાંધવી જોઈએ'** એવો સંકેત આ વ્રતો પાછળ સમાયેલો છે. શાસ્ત્રોના આદેશ મુજબ દરેક હિંદુએ ચાતુર્માસમાં વ્રત-નિયમનું પાલન કરવું જોઈએ.

શિક્ષાપત્રી ભાષ્યમાં **સ.ગુ. શ્રી શતાનંદ સ્વામી** કહે છે : ''મનુષ્યમાત્રે અમુક નિયમનું પાલન આજીવન કરવાનું હોય છે, જેમકે મદ્ય, માંસ, કાંદા, લસણ, તમાકુંનું વિવિધ સેવન વગેરેનો આજીવન ત્યાગ કરવો તેવી રીતે ચાતુર્માસ દરમ્યાન પણ અમુક અભક્ષ્ય વસ્તુનો ત્યાગ આવશ્યક છે. જેમકે શાકમાં રીંગણાં, કંદમાં 'ગૃંજનમ્' અર્થાત્ શલગમ(સલગમ). (મિતાક્ષરા-યાજ્ઞવલ્કયસ્મૃતિ અનુસાર **'લશુનાનુકારિલોહિતસૂક્ષ્મકન્દમ્'** - કાંદા-લસણના આકાર જેવો રક્ત કંદ અર્થાત્ ગાજર નહીં પરંતુ શલગમ) મૂળમાં મૂળા, ફળમાં જામફળ, કાલિંગડુ તથા અથાણામાં વપરાતા બિલાં ને ઊમરા વગેરે બહુબીજવાળા ફળોની ચટણી વગેરે વસ્તુઓ ચાતુર્માસ દરમ્યાન ત્યાજ્ય ગણી છે.''

ચારે માસમાં જુદાં જુદાં અમુક ખાદ્ય પદાર્થનો ત્યાગ પણ અપનાવવાનો ઉલ્લેખ છે. જેમ કે અષાઢ-શ્રાવણમાં શાકનો, ભાદરવામાં દહીંનો, આસોમાં દૂધનો ને કારતકમાં દ્વિદલ ધાન્યનો ત્યાગ કરી શકાય.(દ્વિદલ ધાન્ય એટલે અડદ, મસૂર, ચણા, કળથી, વાલ, મોટા અડદ, તુવેર, વટાણા, મગ વગેરે)

જેઓ વર્ષાકાળે જ સાવધાન રહ્યા હોય તેઓને પિત્તનો પ્રકોપ શરદઋતુમાં ન થાય. ચાતુર્માસના વ્રત દ્વારા વાયુ નિયંત્રિત રહે ને સ્વાસ્થ્ય, તન અને મનનું જળવાઈ રહે. આમ, આ વ્રત-ઉપવાસ દ્વારા **'શતં જીવ શરદઃ'**નો વેદધ્વનિ મનુષ્યની શરીરશુદ્ધિ ને આંતરશુદ્ધિનો નિર્દેશ કરે છે.

વર્ષાઋતુમાં પ્રાકૃતિક સ્થિતિ :

સૂર્ય : દક્ષિણાયનમાં હોય છે. મેઘ, વાયુ, વર્ષાથી સૂર્યનું બળ(તેજ) ઓછું થઈ જાય છે.

ચંદ્ર : બળ પૂર્ણ હોય છે.

વાયુ : ભેજયુક્ત હોય છે.

જળ : અમ્લ રસયુક્ત હોય છે.

પૃથ્વી : વરસાદના કારણે પૃથ્વીનો તાપ શાંત થવાથી અમ્લ, લવણ, મધુર રસયુક્ત, સ્નિગ્ધ આહાર દ્રવ્યો અને ઔષધીઓની ઉત્પત્તિ થવા લાગે છે.

શારીરિક સ્થતિ :

બળ : અતિ અલ્પ.

જીવનીશક્તિ : ક્ષીણ.
જઠરાગ્નિ : ઘણી મંદ.
દોષ : વાતનો પ્રકોપ, પિત્તનો સંચય.

હિતકર આહાર :

આ ઋતુમાં વાયુનું શમન અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનારો આહાર લેવો જોઈએ. આ માટે ભોજનમાં આદુ, લીંબુ, સૂંઠ, અજમો, મેથી, જીરું, મરી તથા હળદરના ગંઠોડાંનો ઉપયોગ કરવો.

જવ, ઘઉં, એક વર્ષ જૂના ચોખા, પરવળ, સરગવો, સૂરણ, કારેલાં વગેરે પાચનમાં હળવા અને વાયુશામક પદાર્થો સેવનીય છે.

મધનું સેવન આ દિવસોમાં વિશેષ હિતકારી છે. તલનું તેલ બધી રીતે વાયુશામક હોવાને લીધે ઉત્તમછે.

આંબળાં અથવા હરડેનું અથાણું, પલાળેલા મગ, આદુ અને ગોળ સાથે બનેલ આદુ-પાક - આ બધું સ્વાદ, જઠરાગ્નિ અને સ્વાસ્થ્ય વધારનાર છે.

એક ભાગ સાટોડી(વનસ્પતિ)માં ચોથો ભાગ કોથમીર, ફુદીનો અને થોડાં મરી મેળવીને બનાવેલ ચટણી તથા ઉત્તમપાચક છે. યકૃત, મૂત્રપિંડ માટે હિતકર છે.

જળ : પાણીમાં નિર્મળીનાં ૮-૧૦ બીજ નાખીને ઉકાળ્યા બાદ ઠંડું કરેલ પાણી પીવું અથવા આ બીજને વાટીને પાણી ભરેલ પાત્રમાં નાખી રાખવાં. એનાથી પાણી નિર્મળ થઈ જાય છે.

સૂંઠ, જીરું અને નાગરમોથ(એક જાતનું ઘાસ)થી સિદ્ધ જળ વાત-પિત્ત શામક છે. આકાશમાં જ્યાં સુધી વાદળો હોય ત્યાં સુધી આ સિદ્ધ જળનું સેવન ચોક્કસ સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે.

ચોમાસામાં સવારે ૨-૩ ગ્રામ હરડે ચૂર્ણમાં ચપટી સિંધવ મીઠું મેળવીને તાજા પાણી સાથે લેવું.

પુનર્નવા અર્ક અને ગૌઝરણ અર્કનું સેવન શરીરની શુદ્ધિ અને વ્યાધિઓથી સુરક્ષા કરનાર છે.

અહિતકર આહાર :

સૂકા મેવા, મીઠાઈ, દહીં, પનીર, માવો, રબડી, તળેલા પદાર્થો, આથો લાવેલ ઈડલી-ખમણ-બ્રેડ વગેરે, વાસી, પાચનમાં ભારે પદાર્થો સર્વથા ત્યાજ્ય છે.

ચણા, તુવેર, વટાણા, મસૂર, રાજમાષ (એક જાતના મોટા અડદ), ચોળાઈ, મકાઈ, બાજરો, વાલોળ, બટાટાં, શક્કરીયાં, કોબી, ફલાવર, ગુવાર, અળવી જેવા વાયુવર્ધક પદાર્થો ત્યાજ્ય છે.

આહારશુદ્ધૌ સત્ત્વશુદ્ધિ :

૧. રસોડામાં આહારશુદ્ધિ :

દૂધ-પાણી વગેરે ગાળીને વાપરવાં. (શિક્ષાપત્રી શ્લોક - ૩૦). લોટ, મસાલા ચાળીને વાપરવા, ઈયળ, ધનેડાંનો ખ્યાલ રાખવો.

૧. ફળ અને શાકભાજી પાણીમાં સારી રીતે સાફ કરવાં. જેથી તેના પર રહેલ જંતુનાશક અને અન્ય ઝેરી રસાયણો તથા અમુક પ્રકારના જંતુનાં ઈંડાં સાફ થઈ જાય.

૨. શાક અને ફળાદિ સમારતાં-ફોલતાં જીવજંતુનો ખ્યાલ રાખવો. દા.ત. રીંગણ, લીલા વટાણા, ભીંડા, તુવેર વગેરેમાં ઈયળો હોઈ શકે.

૩. રાંધેલો ખોરાક ઢાંકી રાખવો. ગરમ પ્રદેશોમાં આ મુદ્દો ખાસ લાગુ પડે છે, કારણ કે ઊડતાં જીવજંતુ, ગરોળી-ઊંદર વગેરેની ચરક-લીંડીઓ ખોરાકમાં પડી શકે. જેમને ઘરે કૂતરાં બિલાડાં વગેરે પશુઓ હોય તેમણે તો ખોરાક કબાટમાં જ મૂકવો.

૪. રાંધેલો ખોરાક જો ફ્રિજમાં કે ડીપફ્રીઝરમાં રાખવાનો હોય તો તેની વપરાશ તારીખ (એક્સપાયરી ડેટ) તેનાં ઢાંકણ પર અવશ્ય લખવી. ઘણી વાનગીઓમાં ઠંડા વાતાવરણમાં પણ બેકટેરીયા ઊગી શકે છે ને તે ખોરાકમાં ઝેરી તત્ત્વો ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. આવો ખોરાક ફરીથી ગરમ કરવામાં આવે તો કદાચ બેકટેરીયા નાશ પામી શકે પણ તેનાથી ઉત્પન્ન થયેલું ઝેર (ટોક્સિન) નાશ ન થાય. જેને કારણે ફૂડપોઈઝનીંગ થઈ શકે.

૫. જેમને ફ્રિજની વ્યવસ્થા ન હોય તેમણે તો ખાસ કરીને ગરમઋતુમાં તાજો બનાવેલો ખોરાક જ લેવો. બપોરે બનાવેલી અમુક વાનગીઓ સાંજે ઊતરી પણ જાય.

૬. કેક અને તેનું ક્રિમ ડેકોરેશન, જલેબીના અને અન્ય ફૂડકલર પ્રાણિજન્ય ન હોય તેની તકેદારી રાખવી. દા.ત. કેકના ક્રિમમાં છૂટથી વપરાતો કોચીનીલ (લાલ) પ્રવાહી કલર અમેરિકામાં વંદાની એક જાતમાંથી બનાવવામાં આવે છે.

૭. વળી, બજારની તૈયાર કેક, બીસ્કીટ, બ્રેડ, ચોકલેટ, જેલી વગેરેમાં ઈંડા, લેસીથીન (વિદેશમાં બ્રેડમાં 'લાર્ડ') હોય છે. આ સિવાયના જેમાં પ્રાણિજન્ય ચરબી ન હોય તેવા જ પદાર્થો લેવા.

૮. બજારના અમુક તૈયાર પદાર્થોમાં તથા મસાલામાં હિંગ (ઍસફ્રોટિડા) ન હોય તેનો ખ્યાલ રાખવો.

૯. મિષ્ટાન્ન પર ચાંદીના વરખ ન વાપરવા. ઘેટાનાં આંતરડાની ચામડીમાં ચાંદીને ટીપીને વરખ બનાવવામાં આવે છે.

૨. ઘરમંદિરમાં ઠાકોરજીના થાળ અંગે આહારશુદ્ધિ :

૧. શ્રદ્ધા અને સમયની અનુકૂળતા હોય તો થાળ ધરાવનાર વ્યક્તિએ સ્નાન કરી ધોયેલાં વસ્ત્રો પહેરીને જ થાળ ધરાવવો.

૨. અનુકૂળતા મુજબ ઠાકોરજીના થાળ માટે ધાતુનાં વાસણો વાપરવાં અને તે જુદાં જ રાખી મૂકવાં. પ્રત્યેક વાનગી જુદાં જુદાં વાટકામાં ગોઠવી શકાય તો ઉત્તમ. થાળમાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી કાચ, ચિનાઈ અથવા પ્લાસ્ટિકનાં વાસણો ન જ વાપરવાં.

૩. ઠાકોરજીને અતિ ગરમાગરમ વાનગી ન ધરાવવી. દા.ત. દૂધ, દાળ, કઢી, સૂપ, બટેટાવડાં, ખીચડી વગેરે...

૪. ઠાકોરજીના જળ માટે શક્ય હોય તો જુદું માટલું, પવાલી કે જગ રાખવો.

૫. સમયની અનુકૂળતા પ્રમાણે એક કે વધુ થાળ ભાવથી ગાવા. ઢાળ ન ફાવે તો શરૂઆતમાં કેસેટ સાથે બોલવા.

૬. થાળ દરમ્યાન કોઈ પદાર્થોને મોંમા ચગળતાં થાળ ન બોલવા. એંઠા હાથે થાળને સ્પર્શ ન કરવો. થાળ દરમ્યાન હાથ-પગને ન સ્પર્શે તેનો ખ્યાલ રાખવો. વાતો ના કરવી.

૭. ઠંડા પ્રદેશમાં ખાસ ખ્યાલ રાખવો કે ઘરમાં પહેવાનાં પગરખાં (સ્લીપર-ચંપલ) રૂમની બહાર કે ઘરમંદિરથી દૂર કાઢવાં. પછી જ થાળ ધરાવવો.

૮. થાળ બોલ્યા પછી દશ-પંદર મિનિટ બાદ ઠાકોરજીને ભાવથી થાળ ધરાવવો. ત્યારબાદ તે વાનગીઓ રસોડામાં જે તે તપેલામાં પાછી ઉમેરી દેવી, જેથી તમામ ભોજન પ્રસાદિભૂત થાય.

૯. ખાસ કરીને મોટા શહેરો કે વિદેશમાં જેમને ત્યાં સંજોગવશાત રાત્રે એક જ વખત ભોજન રંધાતું હોય તેમણે તે સમયે થાળ ધરાવવો. અમુક મિષ્ટાન વાનગીઓ ઠાકોરજી માટે સ્ટોક અલગ રાખવી.

૩. અંગત આહારશુદ્ધિ :

૧. ભોજન પૂર્વે હાથ-પગ-મુખ વ્યવસ્થિત ધોવા.

૨. ભોજનની શરૂઆત પહેલા હાથ જોડીને શ્લોક બોલીને મહારાજને સંભારવા.

૩. શ્રીજીમહારાજ કહેતા : 'સંતો ! તનની ભૂખે જમવું. મનની ભૂખે નહિ.'

૪. ક્રોધમાં કે ઉદ્વિગ્ન મને ભોજન ન કરવું.

૫. અતિ ભોજન ન કરવું. મિતાહારી બનવું. આશરે ચોથા ભાગનું જઠર ખાલી રાખવું.

૬. ભોજન વેળા એંઠા હાથે ચમચા વડે વાનગી ન લેવી કે ન પીરસવી. અન્ય પીરસે તો ઉત્તમ. પીરસનાર ન હોય તો ડાબા હાથે જાતે લેવું. જમતી વખતે બન્ને હાથે વાનગીના ટુકડા કરવા નહીં.

૭. વિષ્ટંભી પદાર્થો (મળ, વાયુને રોકાનારા) જેમ કે મેંદો, દહીં વગેરેનો ઉપયોગ ઓછો કરવો. આવા પદાર્થો લેવાથી કબજિયાત થવાનો વધુ સંભવ છે. તેથી સ્થૂળ રીતે મસ્તિષ્ક અને સૂક્ષ્મ રીતે મન પર અસર થાય.

૮. ભોજન વેળાએ નાના કોળિયા લેવા. અતિ ઉતાવળે ન જમવું અને મહારાજની સ્મૃતિ સાથે વ્યવસ્થિત ખોરાકને ચાવવો.

૯. ભોજન સાથે બહુ પાણી પીવું નહિં. ભોજન મધ્યે અને અંતે એક ઘૂંટડો પાણી પીવું. તે આયુર્વેદે પણ સૂચવ્યું છે. વધુ પાણી પીવાથી પાચકરસ મંદ થઈ જાય અને પાચનક્રિયામાં મંદતા આવે. જમ્યા બાદ આશરે એક કલાકે પાણી પીવું.

૧૦. આયુર્વેદ શાસ્ત્રો પખવાડિયે એક ઉપવાસ તંદુરસ્તી માટે અનિવાર્ય ગણે છે. માટે એકાદશી-હરિજયંતિના ઉપવાસ જરૂર કરવા.

૧૧. સ્કુલે જતાં બાળ-કિશોરોએ મિત્રતાના દાવે પણ એકબીજાનું મોઢે માંડેલું જ્યુસ વગેરે ના લેવા. શાળામાં અન્ય બાળકોએ મોઢે માંડેલ નળમાંથી પાણી ન પીવું. ફલાસ્ક, વોટર બોટલ વગેરેમાં પાણી કે જ્યુસ ઘેરથી જ લઈ જવું.

૧૨. ઘરમાં રહેલ માટલામાંથી પાણી લેવા ડોયાનો ઉપયોગ કરવો. શક્ય હોય તો પ્રત્યેક વ્યક્તિનો પ્યાલો અલગ રાખવો અથવા મોઢે માંડેલ ગ્લાસ સ્વચ્છ કરીને પાછો મૂકવો.

૧૩. માંદગી દરમ્યાન ખીચડી, મગ, સૂપ જેવો હળવો ખોરાક લેવો. ભારે અથવા અયોગ્ય ખોરાક લેવાથી શરીરને નુકસાન થાય અને માનસિક રીતે પણ વધુ પીડા થાય.

અમુક પદાર્થો અંગે નોંધ : ૧. શિક્ષાપત્રી શ્લોક ૩૧ મુજબ

જે ઔષધોમાં નિષેધ કરેલ પદાર્થો આવે તે ન લેવા. દા.ત. અમુક કફ-સિરપ, પ્રવાહી વિટામીન અને લોહના સિરપ, માઉથવોશ વગેરેમાં પ્રાણિજન્ય પદાર્થો અથવા દારુ હોય છે. ૨. અમુક કોસ્મેટિક્સ, અત્તર, શેમ્પૂ વગેરેમાં પણ પ્રાણિજન્ય પદાર્થો અથવા દારુનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેના વિકલ્પે બીજા શુદ્ધ પદાર્થો મળે તો તેનો જ ઉપયોગ કરવો.

૪. સમય અને ઋતુની આહારશુદ્ધિ :

૧. સૂર્યાસ્ત પછી દોઢ પહોર (સાડા ચાર કલાક) બાદ કરેલું ભોજન રાક્ષસી (તામસી) ગણાય છે.

૨. રાત્રે ભોજન કરીને તરત સૂઈ ન જવું.

૩. રાત્રે હળવો ખોરાક હિતાવહ છે.

૪. આયુર્વેદ શાસ્ત્રના આદેશ મુજબ બપોર પછી મૂળો, મોગરી અને દહીં ન લેવા જોઈએ.

૫. ચાતુર્માસ દરમ્યાન શાસ્ત્રાજ્ઞા મુજબ મૂળો, મોગરી, રીંગણાં ને જામફળ વગેરે ન લેવાં.

૬. ગ્રહણ દરમ્યાન ભોજન ત્યાજ્ય છે. વિજ્ઞાન પણ કહે છે કે તે સમયે આપણા પાચક રસમાં વિકૃતિ આવે છે માટે આહાર ન લેવો.

સ્વાસ્થ્ય રક્ષાના નિયમો :

૧. સવારમાં વહેલા ઊઠો :

પોતાના આયુષ્યની રક્ષા માટે મનુષ્યે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં (સવારે ૫ વાગ્યા પહેલા) ઊઠીને ભગવાન શ્રીહરિનું સ્મરણ કરવું. વહેલા ઊઠે તેને યાદશક્તિમાં વધારો થાય છે, સ્ફુર્તિમાં પણ વધારો થાય છે.

૨. ઉષઃ પાન કરો :

સવારે વહેલા ઊઠી નિત્ય પૂજાપાઠ કર્યા બાદ સૌપ્રથમ માટલાનું ઠંડુ પાણી જેટલું વધારે પિવાય તેટલું પીવું તેને ઉષઃપાન કહે છે. જેનાથી હરસ, મસા, તાવ, મેદના વિકારો, મુત્રવિકારો, રક્તપિત્ત, કાન-ગળાના-માથાના રોગો, આંખના રોગો વગેરેમાં ઘણો જ ફાયદો થાય છે. કબજિયાત દૂર થાય છે.

૩. સવારમાં મળ મુત્રનો ત્યાગ કરવો તે વધારે આરોગ્યપ્રદ છે :

સંસ્કૃત કહે છે : 'सर्वे रोगाः उदरम् आश्रीयन्ते ।' - અર્થાત્ રોગમાત્રની ઉત્પત્તિ સ્થાન પેટ છે. ખાધેલો ખોરાક નિયમિત પાચન થઈ નિર્ગમન થવો જોઈએ. જો કબિજીયાત હોય તો રેચક ઔષધીઓ લઈ પેટ સાફ રાખવું. હરડે ચૂર્ણ, ત્રિફલા ચૂર્ણ, મધુવિરેચન ચૂર્ણ, દિનદયાલ ચૂર્ણ, ઈસબગુલ, દિવેલ, જેઠીમધ વગેરે ઔષધી રેચક છે. તે વૈદ્યની સલાહાનુસાર ઉપયોગ કરવો. જો **ઝાડામાં દુર્ગંધ** આવતી હોય તો તે **અપચનનો ઘોતક** છે. તે વખતે પાચક ઔષધીઓ લેવી તથા રેચક ઔષધી લેવી. જો **ઝાડામાં ચિકાશ** આવતી હોય તો તે **મરડાની સૂચક** છે, તેના માટે બેલગીરી, સૂંઠ, ચર્પટીયોગ, છાશ, ઈસબગુલ, હરડે વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકાય.

૪. મુત્ર શુદ્ધિ :

દરરોજ ૩ લીટરથી વધુ જળપાન થવું જોઈએ ત્યારે પેશાબનો કોઈપણ રોગ થતો નથી. મળ-મુત્રના વેગને ક્યારેય રોકવા નહિ.

૫. દંતધાવન :

દરરોજ સવારે વ્યવસ્થિત રીતે આયુર્વેદિક ટૂથપેસ્ટ દ્વારા બ્રશ કરવું અથવા દાતણ કરવું તે શ્રેષ્ઠ છે. જો પેઢાંના કે દાંતના રોગ કે દુઃખાવો હોય તો **ફટકડી**ને થોડા ગરમ પાણીમાં ૧૦ વાર ઝબોળી તે પાણીના ૨૦ કોગળા કરવા પણ તેમાં પાંચ મીનિટનો સમય લેવો. ત્યારબાદ સ્વચ્છ જળથી મુખશુદ્ધિ કરવી તેનાથી દાંતના દરેક રોગો દૂર થાય છે. આ એક **અકસીર ઈલાજ** છે. દાંતને શીણી જેવા મજબુત બનાવે છે.

૬. રોજે થોડી કસરત અથવા યોગાસનો કરવા.

૭. નિત્ય સવારે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું.

૮. આંખની સંભાળ :

મોંમા પાણીના મોટા કોગળા ભરી સવાર-સાંજ ઠંડા જળના **પાણીની છાલકો** ખુલી આંખો ઉપર મારવી. આ સાદા યોગથી આંખો સ્વચ્છ થશે. આંખની ગરમી દૂર થશે, તેજ વધશે. આયુર્વેદે **ત્રિફળા ચૂર્ણ**ને આંખો માટે ઉત્તમ ગણેલ છે. રોજ રાત્રે આ ચૂર્ણનું સેવન યોગ્ય માત્રામાં કરવું જોઈએ. તાજી લીલોતરી શાકભાજી જમવાનો વધુ આગ્રહ રાખવો. ગાયનું દૂધ, મલાઈ, તાજુ માખણ, ઘી તે આંખ માટે ઉત્તમ ખોરાક છે.

આરોગ્ય અને અધ્યાત્મઆ બંને એકસાથે સંલગ્ન રીતે જોડાયેલા જ છે. તેના માટે સવાર-સાંજ બે વખત હાથ-પગ ધોઈ **સંધ્યા-પ્રાર્થના** કરવી જોઈએ. જેથી કરી

મગજ-મનને ખૂબ શાંતિ પ્રદાન થશે. હંમેશા **પવિત્ર આચાર-વિચાર** રાખવા જોઈએ. જેનાથી ઘણા રોગો થતા અટકશે. જે **કુદરતી વેગો** છે તેને ક્યારેય રોકવા ન જોઈએ. જેવા કે ઝાડા-પેશાબનો વેગ, અધોવાયુનો વેગ, ઊલટીનો વેગ, છીંકનો વેગ, ઓડકારનો વેગ, બગાસુનો વેગ વગેરેને જો રોકવામાં આવે તો તેનાથી આરોગ્યને નુકશાન થાય છે. દરેક વ્યક્તિએ પોતાના દેહનું પ્રકૃતિને બરાબર ઓળખી - વર્તમાન ઋતુ ઓળખી રોગની યોગ્ય તપાસ કરી ત્યારબાદ આહાર-વિહાર કરવા જોઈએ. જેથી કરી જે રોગ થયા હોય તે સારા થાય અને નવા રોગ ન થાય. માટે હવે અહિં દૃષ્ટિગોચર કરીને અનુભવીએ આપણા દેહના દોષની **પ્રકૃતિ ઓળખવા માટે**ની આછેરી ઝલક....

વાતની પ્રકૃતિ વધવાના કારણો :

કુદરતી વેગ રોકવાથી, વધુ જમવાથી, વધારે પડતા ઉજાગરાથી, ખૂબ મુસાફરીથી, ચિંતાથી, વધુ ઉપવાસ કરવાથી, ઠંડુ જમવાથી, કાચું-કોરુ જમવાથી, વરસાદના સમયે, ખૂબ પરિશ્રમ કરવાથી, તીખું - તુરું - કડવું વધારે પડતું જમવાથી, કઠોળથી....

વાતની પ્રકૃતિ વધી છે તેના લક્ષણો :

રજોગુણી વ્યક્તિત્વ બને, મન ચંચળતા યુક્ત બને, ચામડી કડક ઠંડી બને, શૂળ આવે, વાન કાળો થાય, શરીર જકડાઈ જાય, ટાંચણી વાગે તેવી પીડાઓ થાય, બહેરાપણું આવે, પેટમાં શોષ પડે, પેટમાં ગુડગડાટ થાય, શરીરે ખાલી ચડે, ઠંડી લાગે વગેરે...

વાતની પ્રકૃતિ મટાડવા શું કરવું ? :

ઘી જેવા ચીકણા પદાર્થોનું સેવન, ખોરાક ભારે-સહેજ ગરમ-બળદાયક લેવો, ખારા-ગળ્યા-ખાટા પદાર્થોનું સેવન વધારવું, તેલયુક્ત પદાર્થ, તડકાનું સેવન કરવું, ઠંડા જળથી સ્નાન કરવું, તેલનું માલીશ કરવું, શેક કરવો, દિવેલ-મેથી-તલ જમવા વગેરે...

પિત્તની પ્રકૃતિ વધવાના કારણો :

તીખાં - ખારા - ખાટા પદાર્થોના સેવનથી, ગરમ બળબળતા ખોરાકોથી, ક્રોધથી, તાવથી, અગ્નિના સેવનથી, અધિક શ્રમથી, સુકા શાકભાજીથી, ક્ષારયુક્ત પાણીના સેવનથી, અપચો થયો હોય ત્યારે ભોજન જમવાથી, ભૂખ્યા રહેવાથી, જમ્યા પછી ફરીને જમવાથી, વરસાદ આગમન પછી વગેરે....

પિત્તની પ્રકૃતિ વધી છે તેના લક્ષણો :

વસ્તુઓ ફરતી દેખાય, સ્વભાવ સત્ત્વગુણી બને, ઉદ્વેગ-એસીડીટી વગેરે ઉપાધિઓ થાય, પરસેવો વળે, દુર્ગંધયુક્ત તેમજ ભીનાશવાળી ચામડી દેખાય, પાચન ન થાય, શિળસ થાય, ચક્કર આવે, પીળું દેખાય વગેરે....

પિત્તની પ્રકૃતિ મટાડવા શું કરવું ? :

કડવા-ગળ્યા-તુરા-પદાર્થોનું સેવન કરવું, ઠંડો પવન - ઠંડો ખોરાકનું સેવન કરવું, ઠંડુ પાણી - ઠંડુ દૂધ લેવું, ચંદ્રના કિરણોનું સેવન, બગીચામાં ભ્રમણ કરવું, દૂધનું વધારે સેવન કરવું વગેરે...

કફની પ્રકૃતિ વધવાના કારણો :

દિવસે સૂવાથી, ઠંડુ જમવાથી, વધુ જમવાથી, ભાત-અડદ-ઘી-ગોળ-ખાંડ-શેરડી-દહીં-છાશ-માખણ-ઘીની બનાવેલી વાનગીઓથી, પડ્યા રહેવાથી, ચીકાશવાળું જમવાથી, આઈસ્ક્રીમથી વગેરે....

કફની પ્રકૃતિ વધી છે તેના લક્ષણો :

આળસ ખૂબ વધે, તમોગુણી પ્રકૃતિ વધે, ચામડી સફેદ થાય, શરીર ઠંડુ પડે, શરદી કફ અને શ્વાસની તકલીફ વધે, ચરબી વધે, શરીરે ખંજવાળ આવે, શરીર ભારે લાગે, સોજા આવે, ગુમડા થાય, મેદ વધે, ચામડી ભીની રહે વગેરે...

કફની પ્રકૃતિ મટાડવા શું કરવું ? :

લુખા ક્ષારયુક્ત ભોજન કરવા, તુરા-કડવા-તીખા ભોજન લેવા, ખૂબ શ્રમકરવો, કસરત કરવી, ઉપવાસ કરવા, લઘુ ભોજન કરવું, કુસ્તી કરવી, જાગરણ કરવું, રમત-ગમત કરવી, યોગાસન કરવા, તાપનું સેવન કરવું, બાફ લેવો, ચાલવું, ઉકાળા પીવા, મધ લેવું, વમન કરવું, હળદર-તજ-લવિંગ-પીંપરમુળના ચૂર્ણ લેવા, ચોવીસ કલાક પલાળેલા ચણા **કફ અને પિત્ત** બંને માટે હિતકારી અને શક્તિવર્ધક છે.

જવ - ઘઉં - દૂધ - ચોખા - ડોડીની ભાજી વગેરે ખોરાકોથી **વાત-પિત્ત-કફ** આ ત્રણેય **સમાન** રહે છે, તેનાથી વધઘટ નથી થતી. આવી રીતે રોજિંદા ખોરાક ઉપર નિયંત્રણ કરવાથી ત્રિદોષ

(વાત-પિત્ત-કફ) તેના દરેક રોગો ઉપર કાબુ મેળવવો સરળ બની જાય છે. ખરેખર તો **અન્ન એજ ઔષધી** છે. જઠરાગ્નિ માટે આહાર એ ઈંધણ છે, માટે જે જઠરાગ્નિ જલે છે તેને અખંડ જલતો રાખવા આહારરૂપી ઈંધણાનું **પરીક્ષણ** કરવું ખૂબ જરૂરી છે. સ.ગુ. શ્રી નિષ્કુળાનંદ સ્વામી લખે છે : 'અન્ન સમઔષધ નહિ.' વેદ કહે છે : 'अन्नसमाः प्राणाः ।' - પ્રાણ અન્નને આધિન છે. લોકમાં પણ ઘણી કહેવતો છે : **'જેવો આહાર તેવો ઓડકાર'**, **'જેવું અન્ન તેવું મન'**, માટે આહાર ઉપર જીવનનો બહુ મોટો આધાર છે.

મુખ્ય **છ પ્રકારના** (ષટ્રસ) **રસો** છે : ખારો - ખાટો - મધુર - તીખો - કડવો ને તૂરો. શરીરના પોષણ માટે આ બધા રસો અતિ અગત્યના છે. તેથી જે ખોરાકમાં આ છએ રસોનું યોગ્ય પ્રમાણ હોય તે **સમતોલ આહાર** ગણાય. એવા સમતોલ ને સાત્ત્વિક આહાર વડે શરીરની સાથે સાથે મનને પણ પોષણ મળે છે. તંદુરસ્ત શરીર ને સ્વસ્થ-સાત્ત્વિક મન દ્વારા **આધ્યાત્મિક વિકાસ** સુંદર રીતે થઈ શકે છે.

આપણું શરીર **પંચમહાભૂતો** - પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશમાંથી બનેલું છે. **છ રસો** દ્વારા આ પંચભૂતોને પોષણ મળે છે. જેમકે **તીખો** રસ શરીરમાં રહેલ તેજ તત્ત્વની વૃદ્ધિ કરે છે. સપ્રમાણ તેજ-અગ્નિ તત્ત્વથી ખાધેલા ખોરાકનું સારી રીતે પાચન થાય છે. સૂક્ષ્મસમજણ, વિવેકબુદ્ધિ, ગ્રહણશક્તિ, સ્મરણશક્તિ વગેરેની વૃદ્ધિ તેજ તત્ત્વ દ્વારા થાય છે. આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના ગહન રહસ્યો સમજવામાં પણ તેજ તત્ત્વની આવશ્યકતા છે. એ તેજ તત્ત્વની વૃદ્ધિ તીખા રસમાંથી તથા ઉષ્ણ પદાર્થોમાંથી થાય છે. પરંતુ તીખો રસ પ્રમાણસર લેવો જોઈએ. તેનો અતિરેક થાય તો તે હાનિકારક નીવડે છે. તેના અતિ પ્રમાણથી દાહ, અમ્લપિત્ત (Acidity), હરસ - મસા, અલ્સર વગેરે રોગો થાય છે. તીખો રસ મરી-મસાલા, આદુ, મરચાં વગેરે ઉષ્ણ પદાર્થોમાંથી મળે છે.

મધુર રસથી શરીરમાંના વાયુ તત્ત્વને પોષણ મળે છે. આ રસ મીઠાં ફળો, અનાજ, શાકભાજી, ખાંડ-સાકર, મધ, મીઠાઈઓ વગેરે પદાર્થોમાંથી મળે છે. તેના યોગ્ય પ્રમાણથી શરીરની કાર્યશક્તિ, મગજની કાર્યશક્તિ વધે છે, પરંતુ તેના અતિરેકથી વાયુ વિકાર તથા પ્રમેહ વગેરે રોગો થાય છે. **ખારા રસ**થી શરીરમાંના પૃથ્વી તત્ત્વને પોષણ મળે છે. આ રસ મીઠું, સિંધવ, સંચળ, બીડ લવણ (વડાગરું મીઠું), ચણાદિક ભાજી વગેરે ક્ષારોમાંથી મળે છે. તેના વધુ પડતા સેવનથી કીડનીના રોગો, ઉચ્ચ રક્તચાપ-હાઈ બ્લડપ્રેશર, પાંડુ રોગ વગેરે રોગો થાય છે. માટે ખારારસનો અતિરેક વર્જવો.

ખાટો રસ શરીરમાંના જળતત્ત્વના પોષણ માટે જરૂરી છે. આ રસ ખાટાં-મીઠાં ફળફળાદિ તથા આંબલી, લીંબુ વગેરેમાંથી મળી રહે છે. જળતત્ત્વની શરીરના બંધારણમાં, લોહીના પરિભ્રમણમાં અતિ આવશ્યકતા છે. લોહીનું શુદ્ધિકરણ, વિષયુક્ત પદાર્થોનું ઉત્સર્જન વગેરે શરીરની અનેક ક્રિયાઓમાં જળતત્ત્વની અગત્યતા છે. તે ખાટા રસની અધિકમાત્રાથી શરીરમાં સોજા ચડવા, હાડકાની નબળાઈ, કફના ને સાંધાના રોગો થાય છે, માટે તેની અધિકમાત્રા વર્જવી. **કડવો તથા તૂરો** રસ શરીરમાંના આકાશતત્ત્વના પોષણ માટે આવશ્યક છે. તેનાથી કફના રોગો તથા વિષાણુઓથી થતા રોગો મટે છે. કડવા રસની અધિકમાત્રાથી શુક્રધાતુની ક્ષીણતા થાય છે તથા વાયુ પ્રકોપના રોગો પણ સંભવે છે.

માટે દરેક રસનો અતિરેક વર્જીને યોગ્ય પ્રમાણમાં જ તેનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. છએ રસ સપ્રમાણ હોય તે **સમતોલ આહાર** કહેવાય. માટે સમતોલ ને સાત્ત્વિક આહાર લઈ રજોગુણી - તમોગુણી આહારનો ને તેના અતિરેકનો ત્યાગ એ રસનાઈન્દ્રિયના દારુનો (માદક વસ્તુનો) ત્યાગ કર્યો ગણાય.

આજે મનુષ્ય અકાળે ઘરડો લાગે છે. તેમાંય શરીર કરતા મનથી વધારે ઘરડો બની ગયો છે તેનું એક કારણ આહાર છે. અસમતોલ ભોજન માણસને અકાળે ઘરડો બનાવી દે છે તેવા **અસમતોલ આહાર** વિશેના મુદ્દા અહિં નોંધવામાં આવ્યા છે.

¨ પાણી વિનાના પ્રદેશમાં લુખો, તિખો આહાર ન લેવો.

¨ પાણીવાળા ભીના પ્રદેશમાં ઘી-તેલવાળો કે ઠંડો આહાર ન લેવો.

¨ મૂળી - મોગરી ને દહીં બપોર પછી ન જમાય.

¨ મધ અને ઘીનું સમાન માત્રાનું ભોજન ઝેર તુલ્ય બને છે. તે ન લેવું.

¨ પેશાબના દર્દીએ કોબી ન જમાય, કોબી પેશાબને અટકાવે છે.

¨ ગરમ પદાર્થ સાથે જો મધ લેવામાં આવે તો તે ઝેર તુલ્ય બને છે માટે તેને ન લેવું.

¨ તુલસી, મૂળા કે સરગવો જમીને દૂધ ન લેવાય.

¨ દહીંને ગરમ કરીને ભોજન સાથે ન લેવાય.

¨ કાંસાના પાત્રમાં ભોજન ન રંધાય. તેમજ દહીં-દૂધ વગેરે ઝાઝીવાર સુધી ન રખાય.

¨ પિત્તળના કે એલ્યુમિનીયમના પાત્રમાં લીંબુનું સરબત બનાવવું હિતાવહ નથી.

આપણા શરીરનાં **પોષક તત્ત્વો** નિયમિત રીતે નિત્ય આહારમાં યોજવામાં આવે તો આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે. તેમાં ખજૂર તે બારેમાસ મળતો પૌષ્ટિક આહાર છે. ખજૂરમાં ગ્લુકોઝ શક્તિ ઘણી જ વધારે છે. તેમાં વિટામિનો - ખનિજ તત્ત્વો પણ ઘણા સારા પ્રમાણમાં મળે છે. અને ટમેટાં એ ગરીબોની નારંગી છે. નારંગી કરતા ટમેટાંમાં **વિટામિન 'એ'** દસગણું વધારે છે. પાકા ટમેટાં રાંધ્યા વિના જ જમવા જોઈએ તે વધુ ગુણ કરે છે. આયુર્વેદકારોએ ખાંડ કરતા ગોળને ખોરાકમાં શ્રેષ્ઠ ઠરાવ્યો છે. લૂ લાગી હોય તો ગોળનું પાણી પીવાથી લૂ ઉતરી જાય અને તરત સ્ફુર્તિ આવે. ગોળથી ક્ષયરોગ મટે છે. ગોળમાં **'એ'** અને **'બી'** વિટામિન ખૂબ હોય છે. **તાકાત મેળવવા** ઓછા ખર્ચની જો કોઈ દવા હોય તો તે છે **પલાળેલા ચણા.** ચોવીસ કલાક પાણીમાં પલાળેલા ચણાને સવારમાં એકાદ મૂઠ્ઠી ચાવીને ખાવાથી અનેરી તાકાત પ્રગટે. લોહિવિકાર પિત્ત અને કફના રોગ મટે. નવજાત બાળકને છ મહિના સુધી જો **માતાનું દૂધ** સતત મળે તો બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. મેલેરિયાથી લઈ કમળા સુધીના દરેક રોગમાં માતાનું દૂધ બાળકની રક્ષા કરે છે.

સ્વસ્થ જીવન માટે **પ્રસન્ન** મન અને **મિતાહાર** એ બે વાત અનિવાર્ય છે. પંદર દિવસે એક **ઉપવાસ** કરવો એ **આયુર્વેદનો મત** જીવનમાં ચરિતાર્થ કરવા માટે શાસ્ત્રોમાં **એકાદશી**નો મોટો મહિમા છે. જે પંદર દિવસમાં એક એકાદશીનો ઉપવાસ કરે તેનું પાચનતંત્ર લાંબા સમય સુધી ખૂબજ સક્ષમરહે છે. જો ઉપવાસ ન થાય તો આયુર્વેદ તેનો બીજો પણ એક ઉપાય બતાવે છે : 'ये गुणा लङ्घने प्रोक्तास्ते गुणा अल्पभोजने ।' - અર્થાત્ ઉપવાસથી જે લાભ થાય છે તે જ લાભ અલ્પાહારથી પણ થાય છે. માટે ભૂખ કરતા ચીસ ટકા ઓછું જમવું તે પણ ઘણું શ્રેષ્ઠ છે.

૫૨

ભોજન જમવામાં બીજા પણ ઘણા નિયમો છે. જો કોઈ તામસી ખોરાક જમે છે તે મનુષ્યમાં કુશાગ્રતા - શક્તિ - ઉચ્ચ નૈતિકબળ વગેરે નહિવત્ થાય છે. અથર્વવેદ કહે છે : 'न द्विषन्नश्नीयान्न द्विषतोऽन्नमश्नीयात् ।' (૯/૭/૭)

અર્થાત્ કોઈપણ ભોજનને વગોવતા વગોવતા ન જમવું. જમતી વખતે આ ભોજન સારું નથી (ખારું છે, મોળું છે, કડવું છે વગેરે...) એવા ભાવ રહિત થઈ જમવું. તેમજ જે દ્વેષી વ્યક્તિ છે તેનું અન્ન ન જમવું. કારણ કે તેમના કરેલા કુકર્મોનું તેનું ભોજન જમનારને પણ ફળ ભોગવવું પડે છે. અને વળી, 'सर्वो वा एष जग्धपाप्मा यस्यान्नमश्नन्ति ।' (૯/૭/૭) - અર્થાત્ જેનું અન્ન મહાન સત્પુરુષના પેટમાં જાય છે, એ અન્નદાતા નિષ્પાપ બની જાય છે. આ અથર્વવેદનું વાક્ય આજના યુગના લોભી મનુષ્ય-એકલું પોતાનું જ ઉદર ભરવાના તાનવાળા વ્યક્તિઓને સજાગ કરે છે. કોઈ જો ભગવાનના સારા સંતો-ભક્તોના ઉદરમાં જો કોઈ પાપી જીવનું અન્ન જાયતો એ પાપી જીવના દરેક પાપો નાશ પામી જાય એવો મોટો મહિમા છે. જેથી તો વિદુરનીતિમાં કહ્યું છે : 'एकः स्वादु न भुञ्जीत ।' - અર્થાત્ એકલાએ સ્વાદિષ્ટ ભોજન કદી જમવું નહીં. માટે પોતાને પ્રાપ્ત થયેલું ભોજન કોઈ ભગવાનના સાચા સત્પુરુષોને જમાડવું. જેનાથી ભગવાન ખૂબ રાજી થાય છે. કરેલા પાપોનો નાશ થાય છે અને પ્રારબ્ધ રૂડા થાય છે.

આહાર, તમારું વજન અને કેલરી :

આપણા શરીરમાં વધારાની ચરબી એ મોટો બોજો બની જાય છે. વધુ પડતા સ્થૂળ વજનવાળા માણસો અમુક રોગોને (ખાસ કરીને હૃદયના ને બ્લડપ્રેશરના તથા મધુપ્રેમહ ડાયાબીટીસ જેવાને) નોતરે છે. ન્યૂમોનિયા અને ફલ્યૂ જેવી બીમારીના ચેપ સામેની તેમની પ્રતિકારક શક્તિ મંદ થઈ જાય છે અને લીવર-ગરબડ જેવી બીજી માંદગીથી પણ તેઓ વધુ પ્રમાણમાં પીડાય છે.

સમતોલ આહાર એ માત્ર વજન ઘટાડાની સફળતાની ચાવી જ નથી, પરંતુ સુંદર પોષણ મળે એ માટે પણ એ જરૂરી છે. તેથી **તાસીર મુજબ ખોરાકનું મૂલ્યાંકન** જરૂરી છે. ખોરાકના મૂલ્ય સાથે નાતો બાંધવામાં થોડો સમય વીતવા દો, કયા ખોરાક કેલરીની બાબતમાં હળવા અને જરૂરી પોષણ આપવામાં સમૃદ્ધ છે તે સૌપ્રથમ જાણી લેવું યોગ્ય છે.

ખોરાકના કેલરી મૂલ્યનું કોષ્ટક

નામ	કેલરી
જમવાની વાનગી	
ફૂલકા ૧ નંગ	૫૦
રોટલી "	૧૨૦
રોટલો "	૧૫૦
ભાખરી "	૭૦
થેપલાં "	૧૩૦
પરોઠા "	૨૨૫
પુરી "	૩૨
રૂમાલી રોટી "	૧૦૦
નાન બટર/ચીઝ	૨૬૦
દાળ ૧ વાટકી	૧૨૦
કઢી ૧ વાટકી	૮૦
ભાત ૧ વાટકી	૧૬૦
વેજી. સુપ ૧ કપ	૭૦
મેક્રોની ૧ ચમચો	૧૧૫
સ્પેગેટી ૧ ચમચો	૧૦૦
પાપડ તળેલાં નં.૧	૪૫
પાપડ શેકેલા નં.૧	૩૦
મુરબ્બો ૧ ચમચી	૮૦
ખીચડી ૧ વાટકી	૧૮૦
કઠોળ ૧ વાટકી	૭૦
ચટ્ણી ૧ ચમચી	૨૦
કંદમૂળ (૧૦૦ ગ્રામ)	
આદું	૬૫
અળવી	૩૫
ગાજર	૪૫
બટાકાં	૯૭
બીટ	૪૩
રતાળું	૧૧૦
સૂરણ	૮૦
શક્કરીયાં	૧૨૦
પરચૂરણ (૧૦૦ ગ્રામ)	
મોરૈયો	૩૨૦
શીંગોડા લોટ	૩૩૦
ખસખસ	૪૦૮
કોળાનાં બી	૫૮૪
આમલી-કચુકા	૩૮૭
કેરીની ગોટલી	૧૫૫
આંબોળીયા ગળ્યાં	૩૧૦
સોસ ૧ ચમચો	૬૦
મુખવાસ ૧ ચમચી	૩૦
નાસ્તાની વાનગી (૧૦૦ ગ્રામ)	
આલુચાટ નં.૨	૨૪૦
ઈડલી નં.૨	૭૦
ઉપમા	૨૩૦
ઉત્તપમ	૨૨૫
કચોરી ૧ નંગ	૮૦
કટલેસ ૧ નંગ	૭૦
કોર્ન ફલેક્સ	૩૨૫
ખરખડીઆ	૨૧૦
ખાંડવી	૧૪૦
ખમણ	૧૮૦
ગાંઠીઆ	૨૫૦
ચવાણું	૨૭૦
ચેવડો	૨૬૦
પોપકોર્ન	૩૪૦
પેટીસ-૧	૮૦
પકોડા	૨૪૫
પાપડી	૨૫૦
પાણીપુરી - ૬	૧૮૦
પાત્રા	૧૮૦
બટાટા ચીપ્સ	૧૬૦
પનીર ટીક્કા	૨૧૦
ફૂલવડી	૧૪૦
ફાફડા	૨૫૦
બ્રેડસ્લાઈસ	૪૦
બટાટાવડાં	૨૪૦
બટાટાપૌઆ	૧૪૦
ભાખરવડી	૨૨૦
ભેળ	૨૧૦
ભજીયાં	૨૪૫
મમરા	૫૦
દહીંવડાં	૨૬૦
દાળવડાં	૨૪૫
નાનખટાઈ	૫૮૦
ટમટમ	૨૩૦
ઢોંસા સાદા	૧૪૦
ઢોંસા મસાલા	૨૨૦
ઢોકળાં	૧૮૦
વેફર-કાતરી	૧૭૦
સેન્ડવીચ-૧	૧૪૦
સમોસા	૧૦૫
શક્કરપારા	૫૭૦
રગડા ૧ ડીશ	૩૬૦
સંભાર વાટકી	૧૪૦
શાકભાજી (૧૦૦ ગ્રામ)	
કોથમીર	૫૦
કોળું	૨૫
કાકડી	૧૫
કંકોડા	૫૦
કારેલાં	૪૦
કોબીજ	૩૦
કાચા કેળાં	૬૪
કાચી કેરી	૪૫
કાચું પપૈયું	૩૦
કાચા ટમેટાં	૨૩
ગુવાર	૬૦
ચોળા	૫૦
તુરિયાં	૧૭
તાંદળજો	૩૦
તુવેર દાણા	૧૧૫
દૂધી	૧૮
પરવળ	૨૦
પાપડી	૫૦
પાલકભાજી	૨૬
ફલાવર	૩૦
ફણસી	૨૫
ફૂદીનો	૫૦
ભીંડો	૪૦
મેથીની ભાજી	૫૦
મૂળા	૧૫
મૂળાના પાન	૩૦
મોગરી	૨૫
રીંગણાં	૨૫
લીલાં મરચાં	૨૯
લીલા ચણા	૮૦
વરીયાળી	૩૦
વાલોળ	૫૦
વટાણા	૯૫
સરગવો	૨૫
પીણાં (૨૦૦ મી.લી)	
નાળીયેર પાણી	૮૦
નારંગી રસ	૧૧૫
મોસંબી રસ	૧૪૦
મીઠી લસ્સી	૩૦૦
ખારી લસ્સી	૧૩૦
શેરડી રસ	૮૦
શરબત	૧૧૦
ફળાફળાદિ (૧૦૦ ગ્રામ)	
કેળું નં.૧	૧૧૦
કેરી નં.૧	૯૫
કોપરું લીલું	૬૩૦
ખજુર	૧૪૪
ચીકુ	૧૧૮
જામફળ	૫૧
ટમેટાં પાકાં	૨૦
દાડમ	૬૫
તરબુચ	૨૮
જાંબુ	૫૦
અનાનસ	૪૫
પીચ	૫૦
પેર	૫૦
પ્લમ	૫૫
પપૈયું	૩૨
ફાલસાં	૭૦
બોર	૭૪
નારંગી	૫૦
મોસંબી	૩૫
નાસપતી	૫૦
રાસબરી	૫૬
લીલીદ્રાક્ષ	૭૦
સક્કરટેટી	૨૨
સફરજન	૫૫
સીતાફળ	૧૧૪
દૂધ અને દૂધની બનાવટો (૧૦૦ ગ્રામ/ ૧૦૦ મી.લી.)	
દહીં	૬૦
પનીર	૨૪૮
ચીઝ	૩૫૧
માખણ	૭૨૯
ઘી	૯૦૦
તેલ	૯૦૦
ક્રીમ	૨૪૦
દૂધ	૧૩૭
દૂધનો પાવડર	૪૧૦
સૂકો મેવો (૧૦૦ ગ્રામ)	
બદામ	૬૫૫
પીસ્તા	૬૨૬
કાજુ	૫૯૬
અખરોટ	૬૯૦
મગફળી	૫૬૦
અંજીર	૧૪૦
દ્રાક્ષ કાળી	૩૨૦
કિસમીસ	૩૦૦
જરદાલુ	૩૦૫
કોપરું	૪૪૬
તલ	૫૬૩
ચારોળી	૬૫૫
૧ કલાકમાં થતો કેલરી વપરાશ	
કચરો વાળવો	૧૦૦
કપડાં ધોવા	૩૦૦
સિલાઈકામ	૭૦૦
પોતાં મારવાં	૨૨૫
વાસણ માંજવા	૩૦૦
પાણી ભરવું	૧૫૦
રસોઈ કરવી	૧૦૦
સફાઈકામ	૧૫૦
બગીચા કામ	૨૫૦
લખવું, બોલવું	૩૦
ઈસ્ત્રી કરવી	૨૦૦
પાપડ વણવા	૧૦૦
દંડવત પ્રણામ-૫	૫૦
પ્રદક્ષિણા ૩૦ મિનિટ	૪૦૦
કાર-સ્કુટર ડ્રાઈવ	૫૦
ટાઈપ કરવું	૭૫
કોમ્પ્યુટર વર્ક	૧૪૫
ટેબલટેનિસ	૩૦૦
સ્કેટીંગ	૪૫૦
વોલીબોલ	૨૦૦
બાસ્કેટબોલ	૩૫૦
હૉકી	૩૦૦
ક્રિકેટ બોલર	૪૫૦
ક્રિકેટ બેટ્સમેન	૨૫૦
ક્રિકેટ ફિલ્ડર	૧૦૦
ખો-ખો	૨૦૦
હુ તુ તુ	૧૦૦
સોફટ બોલ	૧૦૦
ચેસ, કેરમ	૫૦
ખડખડાટ હસવું	૪૦૦
ચાલવું ૬ કિ.મી.	૪૦૦
તરવું ૧.૫ કિ.મી	૪૫૦
વોકીંગ ૮ કિ.મી	૬૫૦
સાયકલીંગ	૫૦૦
દોરડા કુદવા	૪૦૦
દાદર ચડ-ઉતર	૩૦૦
એરોબીક ડાન્સીંગ	૪૭૦
હલેસાં મારવાં	૩૭૫
કસરતો	૩૫૦
યોગાસનો	૧૦૦

આદર્શ વજન, ઊંચાઈ તેમજ તેના પ્રમાણે જરૂરી કેલરી

વર્ગ	વર્ષ	વજન(કિ.ગ્રા.)	ઊંચાઈ(ઈંચ)	જરૂરી કેલરી
નવજાત	૬ માસ	૬.૦૦	૨૪	૫૬૦-૮૬૦
શિશુ	૬ થી ૧૨ માસ	૯.૧૦	૨૮	૭૨૫-૧૨૨૫
બાળક	૧-૩	૧૩.૨૦	૩૫	૯૦૦-૧૮૦૦
બાળક	૪-૬	૨૦.૦૦	૪૪	૧૩૦૦-૨૩૦૦
બાળક	૭-૧૦	૨૯.૦૦	૫૨	૧૬૫૦-૩૩૦૦
પુરુષ	૧૧-૧૪	૪૫.૦૦	૬૨	૨૦૦૦-૩૭૦૦
પુરુષ	૧૫-૧૮	૬૬.૦૦	૬૯	૨૧૦૦-૩૯૦૦
પુરુષ	૧૯-૨૨	૭૦.૦૦	૭૦	૨૫૦૦-૩૩૦૦
પુરુષ	૨૩-૫૦	૭૦.૦૦	૭૦	૨૩૦૦-૩૧૦૦
પુરુષ	૫૧-૭૫	૭૦.૦૦	૭૦	૨૫૦૦-૨૮૦૦
પુરુષ	૭૬-૧૦૦	૭૦.૦૦	૭૦	૧૬૫૦-૨૪૫૦
સ્ત્રી	૧૧-૧૪	૪૬.૦૦	૬૨	૧૫૦૦-૩૦૦૦
સ્ત્રી	૧૫-૧૮	૫૬.૦૦	૬૪	૧૨૦૦-૩૦૦૦
સ્ત્રી	૧૯-૨૨	૫૬.૦૦	૬૪	૧૭૦૦-૨૫૦૦
સ્ત્રી	૨૩-૫૦	૫૬.૦૦	૬૪	૧૬૦૦-૨૪૦૦
સ્ત્રી	૫૧-૭૫	૫૬.૦૦	૬૪	૧૪૦૦-૨૨૦૦
સ્ત્રી	૭૬-૧૦૦	૫૬.૦૦	૬૪	૧૨૦૦-૨૦૦૦

પ્રત્યેક ચીજની કેલરીમાત્રનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જે સૌથી ઓછી કેલરી ધરાવતી વાનગીઓ હોય તેની મનમાં અથવા કાગળ પર યાદી બનાવો. તમારા કેલરી અંદાજપત્રમાં તેની વૃદ્ધિ ન કરે એવાં દ્રવ્યો ધરાવતી વાનગીઓ એમાંથી પસંદ કરો. ઊંચી કેલરીવાળા ખોરાક અને અતિઆહારનો સામનો કરવાની કસરતોમાં અથવા યોગાસનાદિમાં સક્રિયપણે જોડાઓ. રોજની આદતની માફક કરેલી કસરત (અથવા યોગાસનાદિ પ્રક્રિયા) તમારા શરીરની બિનજરૂરી ચરબી જલાવવામાં, સ્નાયુને મજબૂત કરવામાં અને દેહના આકારનું જતન કરવામાં મદદ કરશે. એ તમારી ભૂખ વધારશે નહીં.

અહીં ખોરાકના કેલરી મૂલ્યનું કોષ્ટક, એક કલાકમાં થતો કેલરી વપરાશ તેમજ આદર્શ વજન, ઊંચાઈ અને તે મુજબ આવશ્યક કેલરી દર્શાવતા કોઠાઓ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

ખોરાકના કેલરી મૂલ્યનું કોષ્ટક(જુઓ પેજ નં. ૧૫ પર)

ચરબી વધારનાર પદાર્થો :

માખણ, સૂકોમેવો, ચોકલેટ, સોયાબીન, દૂધની તર, મગફળી, નારિયેળ અને તેલ.

ચરબી સ્થિર રાખનાર પદાર્થો :

કેળાં, ખારેક જેવાં સૂકાં ફળો, મધ, સાકર, ભાખરી, દૂધ, મકાઈ, ઘઉં, વટાણા, ખજૂર અને ચોખા.

ચરબી ઘટાડનાર પદાર્થો :

સફરજન, ફળોનો રસ, નારંગી, લીલા વટાણા, દ્રાક્ષ, દાડમ, કોબી, ફલાવર, મૂળા, લીલી ભાજી, ગાજર, મોસંબી, કાકડી, છાશ.

માણસને નીરોગી અને દીર્ઘાયુ થવાનો આ એક જ **સરળ ઉપાય** છે કે રોજનો આહાર-વિહાર **વિચારપૂર્વક** જ કરવો અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે **ભોજન** કરવું. જરૂર કરતાં વધારે કદી જમવું નહિ, ને તદ્દન ઓછું પણ જમવું નહિ. શરીર તંદુરસ્ત હોય તો વધારે બળવાન થવા માટે ભૂલે ચૂકે પણ નકામી દવાઓ, ટોનિક કે પુષ્ટિ આપનાર એન્ટીબાયોટિક દવાઓ લેવી નહિ.

ખોરાકને વિષમુક્ત રાખવા આટલું કરીએ :

અનાજ અને શાકભાજીનાં સંગ્રહસ્થાનોને સ્વચ્છ રાખીએ.

વધુ પડતા અનાજના જથ્થાને કીટોથી સુરક્ષિત રાખીએ.

રસોડાની કચરાપેટી ઢાંકણવાળી રાખીએ.

રાંધેલો ખોરાક જેમબને તેમ તરત વાપરી નાખીએ અથવા વધુમાં વધુ દોઢ કલાક રહેવા દઈ શીતાગારમાં સંગ્રહ કરીએ.

ખોરાકને વારંવાર ગરમ કરવાનું ટાળીએ. જરૂરી જ હોય તો બરાબર ઉકાળીએ.

સંડાસનાં બારી-બારણાં રસોડામાં ન ખૂલે એવું આવાસ આયોજન કરીએ.

મરડો, ક્ષય, ફ્લૂ જેવા ચેપી રોગવાળી વ્યક્તિને ખોરાક રાંધવા ન દઈએ.

બગડેલાં શાકભાજી, ફળોનો કે ફૂગાયેલાં અથાણાંનો તરત નિકાલ કરીએ.

કૂતરાં, બિલાડી કે ઉંદર જેવાં વિષ ફેલાવનાર પ્રાણીઓ અને ગરોળી જેવાં જંતુઓથી ખોરાકને સુરક્ષિત રાખીએ.

આહાર-વિહારની થોડી ચાવીઓ :

કોગળા કરીને, હાથ-પગ ધોઈને, ભોજન કરવા બેસવું જોઈએ. આમ કરવાથી ભોજન સારી રીતે પચે છે. ભોજન લેતી વખતે પલાંઠી વાળીને સ્થિર બેસો.

ભોજનની વચ્ચે-વચ્ચે જરૂર પડ્યે થોડું **પાણી** પણ પી શકો છો. પરંતુ ભોજન સમાપ્ત કરીને તરત પાણી ન પીઓ. એક કલાક બાદ પાણી પીવું ઉત્તમ છે. ભોજન પૂર્વે પણ એક કલાક પાણી પીવું ન જોઈએ.

એક થાળી અથવા પતરાવળીમાં વધારે માણસો એક સાથે જમે તો તે સૌના સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. કોઈનું એંઠું ખાવું નહીં ને કોઈને પોતાનું એંઠું ખવડાવવું નહીં. નાનાં બાળકોએ પણ એકબીજાનું એંઠું ખાવું ન જોઈએ.

મેંદાની બનાવટો, વધુ પડતું લાલ મરચું, આમલીની ખટાશ, તેલથી તળેલા પદાર્થો, બજારુ મીઠાઈ-ફરસાણ વગેરે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.

ડુંગળી-લસણવાળું તેમજ વાસી-ઊતરી ગયેલું ભોજન બુદ્ધિને તામસી ને મલિન બનાવી દે છે અને સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે.

ચા-કૉફી વગેરે નશીલી વસ્તુઓ સ્વાસ્થ્યને હણે છે.

ખૂબ ગરમ અથવા ઠંડું ભોજન, ખૂબ ગરમ અથવા ઠંડું દૂધ કે સીધો બરફનો ઉપયોગ પેટને બગાડે છે. વળી, દાંત પણ જલ્દી

પડી જાય છે. બહારનાં પીણાં, સોડાવૉટર, લેમન, થમ્સઅપ કદી ન પીઓ. તે એંઠું તો છે જ સાથે સાથે સ્વાસ્થ્યનાશક પણ છે.

ક્યારેય પણ ઉતાવળે ભોજન ન કરો. ભોજન કરતી વખતે ભગવાન સિવાય બીજી વાતો કરવી તે મનની અશાંતિનું કારણ હોઈ પાચનમાં વિક્ષેપ પાડે છે. ભોજન કરતાં કરતાં **નિર્દોષ હાસ્ય** કરવું એ પાચનમાં સહયોગી નીવડે છે.

ઊભા ઊભા કે હાલતાં-ચાલતાં કદી ભોજન ન કરો. ભોજનવેળા પ્રસન્નચિત્ત હોવું **સ્વાસ્થ્યપ્રદ** છે.

ભોજન પવિત્રતાથી ને શુદ્ધિપૂર્વક રાંધ્યું હોવું જોઈએ. વળી, શુદ્ધ અને પવિત્ર સ્થાન પર બેસીને ભોજન કરવું જોઈએ. ભોજન પર જેની તેની દૃષ્ટિ ન પડે તેવા સ્થાનમાં કરવું જોઈએ.

તરસ લાગે ત્યારે પાણી ઉતાવળે કદી ન પીઓ. અને શક્ય હોય તો ઊભા ઊભા પણ ન પીઓ. જલપાન કરો ત્યારે પગનાં જૂતા, ચપ્પલ કે પગરખાં અવશ્ય કાઢી નાખો.

પાણી પીતાં પહેલાં જલપાત્રમાં **દૃષ્ટિ** અવશ્ય કરી લેવી જોઈએ. એ જ રીતે મુખવાસ પણ એક **નજર** કરીને ગ્રહણ કરો. ફળ પણ નિરીક્ષણ કરીને, ધોઈને જમો.

ભોજન-ફળ-ફૂલ કે જળ ઠાકોરજીને **અર્પણ** કરીને જ લેવાનો આગ્રહ રાખો.

ભોજન પૂર્વે આંખો બંધ કરી ભગવાન શ્રીહરિની મનોમન માનસીપૂજા કરીને પછી ભગવાનની **સ્મૃતિ** સાથે ભોજન કરો.

વ્યાયામ-કસરત-યોગાસન કે ભ્રમણ બાદ તરત ભોજન ન કરો કે હાથપગ ન ધુઓ. અને ભોજન પછી તરત પરિશ્રમનું કોઈ કામન કરો. દોડવું-તરવું કે પરિશ્રમનું કામભોજન પહેલાં ને ભોજન પછી **અડધા કલાકે** થવું જોઈએ.

જે **વડીલોનો આદર** કરે છે, નિત્ય પ્રણામ પાઠવે છે તેને બળ, બુદ્ધિ, આયુષ્ય અને યશની વૃદ્ધિ થાય છે. જે વડીલોનો આદર નથી કરતા પણ તિરસ્કાર કરે છે તેમને આ ચારે નાશ પામે છે.

ભજન-ભોજન કે પૂજન વગેરે ઉત્તમ કર્મ **પૂર્વ** અથવા **ઉત્તર** મુખે કરવાં શાસ્ત્રોક્ત કહ્યા છે. સાયંકાલીન સંધ્યા ફક્ત પશ્ચિમ મુખે કહી છે.

સૂતી વખતે હંમેશા **દક્ષિણ** અથવા **પૂર્વ** તરફ મસ્તક કરીને સૂઓ. ઉત્તર અને પશ્ચિમ બાજુ માથું રાખીને સૂવાથી આયુષ્ય ઘટે છે. એ જ રીતે દક્ષિણ તરફ મોં રાખીને જમવાથી પણ આયુષ્યનો હ્રાસ થાય છે.

સવારે સૂર્ય ઊગતા પહેલાં જ ઊઠો. પથારીમાં બેઠા થકા જ ભગવાનનું **સ્મરણ** કરો. ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાની ટેવ પાડો. એમાંથી શરીરની સ્ફૂર્તિ, આંખોનું તેજ અને પાચન શક્તિ વધે છે. સ્નાન બાદ ભગવાનની પૂજા કર્યા પછી જ દૈનિક કાર્યનો પ્રારંભ કરો.

પેટ સાફ રહે તેનું ધ્યાન રાખો. જે વસ્તુ સરળતાથી ન પચી શકે તે મોંમા નાંખો જ નહીં. કબજિયાત થાય તો હરડે અથવા ત્રિફળાનું ચૂર્ણ સૂતી વખતે ગરમપાણી સાથે લો કે દૂધ સાથે ઈસબગુલ લો.

ખુલ્લા વાતાવરણમાં રોજ થોડું ટહેલવાનું ચૂકો નહીં. શૌચ જઈને હંમેશાં ડાબો હાથ દસ વખત અને બંને હાથ ભેગા કરીને સાત વખત માટીથી હાથ ધુઓ. શૌચ કે લઘુશંકા કર્યા બાદ હાથ અવશ્ય ધોવા જોઈએ. શૌચ ગયા પછી અવશ્ય સ્નાન કરવું જોઈએ.

આંખોની માવજત માટે આટલું અવશ્ય કરો : સવાર-સાંજ સૂર્ય સામે બંધ પોપચે જુઓ. ખુલ્લી આંખે સૂર્યને કદી ન જુઓ. પગને જેમબને તેમખુલ્લા રાખો. ઠંડી-ગરમીમાં પણ મોજાં પહેરીને ઢાંકો નહીં. સવારે લીલા ઘાસમાં ખુલ્લા પગે ચાલો. સિનેમા, ટી.વી. ન જુઓ. ખૂબ ઓછા કે વધુ પ્રકાશમાં વાંચો નહીં. સૂતાં સૂતાં પણ ન વાંચો. નમીને તે નજીક પુસ્તક રાખીને ન વાંચો.

સૂર્યોદય પછી સૂતા રહેનારાનું તેજ, બળ, આયુષ્ય અને લક્ષ્મી નાશ પામે છે. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠનારનું જીવન સુખી ને તંદુરસ્ત રહે છે અને વિદ્યા પણ વધે છે.

રાત્રે સૂઓ ત્યારે પડખાભેર સૂઓ. ચત્તા કે ઊંધા સૂવાની ટેવ હાનિકારક છે. સૂવાની પથારી કોમળ ન હોવી જોઈએ. કઠણ પથારીથી શરીરનો મેરુ દંડ તેમજ પાચનતંત્ર સક્ષમ રહે છે.

તમે જો ઈચ્છતા હો કે લોકો તમારો આદર કરે, તમારી ઘૃણા ન કરે, તો તમે પણ સૌનો આદર કરો, કોઈની ઘૃણા ન કરો.

કોઈ વાત પૂરી જાણ્યા વિના કોઈને કહો નહીં. જ્યારે તમને તે વાતની સચ્ચાઈની પૂરી ખાતરી થાય પછી જ યોગ્ય વ્યક્તિને કહો.

પોતાની વાતમાં સુદૃઢ રહો. જેને જે વચન આપો તેનું પાલન કરો. વ્યવહારમાં સ્પષ્ટ રહો. જે કામ તમારાથી થઈ શકે તેમ ન હોય તો તે કરવા વચનબદ્ધ ન થાઓ. તેને નમ્રતાથી ઠેલો.

તમે વિદ્યાર્થી હો તો ભણવામાં પૂરું મન લગાવી દો. જે અત્યારે પ્રાપ્ત કર્યું હશે તે જીવનમાં સફળતા અને સન્માન દેશે. ફક્ત પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે ભણો નહીં. જ્ઞાનવૃદ્ધિ માટે ભણો.

ધાર્મિક સાહિત્યનું વાંચન નિયમિતપણે કરો. શ્રીમદ્ સત્સંગિજીવન, વચનામૃત, સ્વામીની વાતો, દેશ-વિભાગનો લેખ, નિષ્કુળાનંદ કાવ્ય, ભક્ત ચિંતામણી, શ્રીહરિલીલામૃત વગેરેનો અભ્યાસ કરો.

જે તમારાથી શ્રેષ્ઠ છે, તેને પૂછવામાં સંકોચ ન કરો. વાત-ચીત કરવી તે પણ એક કળા છે. વ્યર્થ વાતો તો કરો જ નહીં. બીજાની વાત ધીરજથી સાંભળવી જોઈએ. પોતાની જ વાત કહેતા રહેનારથી લોકો ઉબાઈ જાય છે.

बहुजनविरुद्धमेकं नानुवर्तेत । અર્થાત્ ઘણા માણસો સાથે વિરોધ રાખતો હોય એવા એકલા માણસને અનુસરો નહિ. (ચાણક્યસૂત્ર : ૪૩૧)

નવી નવી ફૅશનમાં રાચતા, અત્તર ને સેન્ટનો ઉપયોગ કરનારા **શોખીન પુરુષને** લોકો **'કુપથગામી'**, **'નકામો'** સમજે છે. તમે તમારી રહેણીકરણી, વેશભૂષા વગેરેમાં સાદાઈ અપનાવો. સિનેમાની અભિનેત્રી કે અભિનેતાઓના પહેરવેશ કે રીતભાતનું અનુકરણ કદી ન કરો. એનાથી દૂર રહેશો તો ખરાબ સંસ્કારોથી બચી શકાશે.

તમારાં નાનાં ભાઈ-બહેન વગેરે પ્રત્યે પ્રેમપૂર્વક વર્તન દાખવો. તેમની ભૂલોને ક્ષમા આપો. તેમનાથી તમારું કશુંક બગડી જાય તો તેમના પર ક્રોધ ન કરો. હેતથી સમજાવો. પોતાના મિત્રો સાથે પણ આવો જ વ્યવહાર દાખવો.

ક્યારેય શેખી ન મારો. (પોતાના મુખે પોતાનાં વખાણ કરવાં એ તુચ્છતાની નિશાની છે.)

પ્રસન્ન રહો. બીજાની વસ્તુઓને જોઈ તેની લાલચ ન કરો.

તમારી કોઈ વસ્તુ હાથમાંથી ચાલી જાય, નાશ થાય, તો દુ:ખ કે ક્રોધ ન કરો. તે વસ્તુનો ક્યારેક તો નાશ થવાનો જ હતો - બુદ્ધિશાળી આ વિચારથી શાંત રહે છે.

સદા પ્રસન્ન રહો. કષ્ટમાં કે રોગમાં, હાણ કે વૃદ્ધિમાં, સારા-માઠા અવસરે ચિત્તની સ્થિરતા ગુમાવો નહીં. કષ્ટ તો જે થવાનું છે તે થશે જ પરંતુ મનને દુ:ખી કરવાથી મનની વ્યથામાં વધારો થશે. જો તમે ચિત્તને પ્રસન્ન રાખશો, તો કષ્ટદાયક પીડા પણ તમને તુચ્છ લાગશે.

નિયમિતપણે ભગવાનની **પ્રાર્થના** કરો. પ્રાર્થના જેવો મનોબળ **દૃઢાવવાનો** બીજો કોઈ **ઉપાય** નથી.

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે આલોક-પરલોકની સુખાકારી માટે **શિક્ષાપત્રી** આપી છે. એમાં કહેલા નિયમોનું પાલન જે કોઈ કરે છે તેને સુખ, સમૃદ્ધિ અને શાંતિ મળે છે. એ આચારસંહિતાનું નિયમિત **પઠન-મનન** કરી જીવનને એ મુજબ ઘડવા પ્રયત્ન કરો.

વ્હાલા ભક્તજનો ! બધા સુખોમાં પહેલું સુખ તે પોતાનું આરોગ્ય છે. જો શરીર તંદુરસ્ત હશે તો તેનાથી સામાજિક અને આધ્યાત્મિક બંને ક્ષેત્રે કાર્યો કરી શકાશે. માટે આલોકમાં જ્યાં સુધી આ દેહમાં છીએ ત્યાં સુધી આ દેહને વ્યવસ્થિત રાખી તેના પાસેથી અવિનાશી ફળ લેવાની અદમ્ય ઈચ્છાથી અહિં સ્વાસ્થ્ય-તંદુરસ્તી માટેના વિવિધ ઉપચારો-ઉપાયો દર્શાવવાનો નિર્મળ પ્રયાસ કર્યો છે. આખીર તો ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ મહાપ્રભુના શ્રીચરણે પ્રાર્થના કરીએ કે, 'અમારું સ્વાસ્થ્ય આપના ભજન-ભક્તિ-સેવા માટે સુરક્ષિત રાખજો.' અને છેલ્લે તો **'વૈદ્યો નારાયણો હરિ'** ભવરોગના નિવારક ભગવાન શ્રીહરિ જ છે એ શાસ્ત્રવચનથી **'તંદુરસ્તી હરિ તારા હાથમાં...'** જ છે ને...

અસ્તુ... જય શ્રી સ્વામિનારાયણ...

:: આહાર કોષ્ટક ::

ખોરાક	પ્રોટીન	ચરબી	કાર્બોહાઈડ્રેટસ	ખનિજ	કેલ્શિયમ	ફોસ્ફરસ	લોહતત્ત્વ	રેષાતત્ત્વ	કેલરી
ઘઉં	૧૨.૧	૧.૭	૭૨.૨	૧.૮	૦.૦૪	૦.૩૨	૭.૩	૧.૨	૩૨૮
ચોખા	૮.૫	૦.૬	૭૭.૪	૦.૯	૦.૦૧	૦.૨૮	૨.૮	-	૩૪૪
મકાઈ	૧૧.૧	૩.૬	૬૬.૨	૧.૫	૦.૦૧	૦.૩૩	૨.૧	૨.૭	૩૪૨
બાજરી	૧૧.૬	૫.૦	૬૭.૧	૨.૭	૦.૦૫	૦.૩૫	૮.૮	૧.૨	૩૬૦
જુવાર	૧૧.૫	૧.૩	૬૯.૩	૧.૫	૦.૦૩	૦.૨૩	૩.૭	૩.૯	૩૫૫
મગ	૨૪.૦	૧.૩	૫૬.૬	૩.૬	૦.૧૪	૦.૨૮	૮.૪	૪.૧	૩૩૪
અડદ	૨૪.૦	૧.૪	૬૦.૩	૩.૪	૦.૨૦	૦.૩૭	૯.૮	-	૩૫૦
તુવેર	૨૨.૩	૧.૭	૫૭.૨	૩.૬	૦.૧૪	૦.૨૬	૮.૮	-	૩૫૩
ચણા	૨૨.૫	૫.૨	૫૮.૯	૨.૨	૦.૦૭	૦.૩૧	૮.૯	૩.૯	૩૭૨
વાલ	૨૪.૬	૦.૭	૫૫.૭	૩.૨	૦.૦૭	૦.૪૯	૩.૮	૧.૪	૩૨૭
મસૂર	૨૫.૧	૦.૭	૫૯.૭	૨.૧	૦.૧૩	૦.૨૫	૨.૦	-	૩૪૬
વટાણા	૨૨.૯	૧.૪	૬૩.૫	૨.૩	૦.૦૩	૦.૩૬	૫.૦	૪.૫	૩૫૮
તલ	૧૮.૩	૪૩.૩	૨૫.૨	૫.૨	૧.૪૪	૦.૫૭	૧.૦૫	૨.૯	૫૬૪
મગફળી	૩૧.૫	૩૯.૮	૧૯.૩	૨.૩	૦.૦૫	૦.૩૯	૧.૬	૩.૧	૫૪૯
સોયાબીન	૪૩.૨	૧૯.૫	૨૨.૯	૪.૬	૦.૨૪	૦.૬૯	૧૧.૫	૩.૭	૪૩૨
નારીયેળ	૪.૨	૪૧.૬	૧૩.૦	૧.૦	૦.૦૧	૦.૨૪	૧.૭	-	૪૪૪
જીરુ	૧૮.૭	૧૫.૦	૩૬.૬	૫.૮	૧.૮	૦.૪૯	૩૧.૦	-	૩૫૬
મેથી	૨૬.૨	૫.૮	૪૪.૧	૩.૦	૦.૧૬	૦.૩૭	૧૪.૧	ઘણાં	૩૩૩
દૂધનો પાઉડર	૩૮.૦	૦.૧	૧૫.૦	૬.૮	૧.૩૭	૧.૦	૧.૪	-	૩૫૭

સ.ગુ. શ્રી આધારાનંદ સ્વામી
વિરચિત શ્રીહરિચરિત્રામૃતસાગરમાંથી સંકલિત

આ સત્સંગમાં જેવા ગુરુ (ધર્મવંશી આચાર્ય) છે તેવા ચૌદ ભુવનમાં નથી.

- શ્રીહરિચરિત્રામૃતસાગર : પૂર - ૮, તરંગ - ૬૦

- સાધુ દિવ્યસ્વરૂપદાસ, ગુરુ : પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે જીવનભર આપેલા ઉપદેશોનો અદ્ભુત સંચય 'શ્રીહરિચરિત્રામૃતસાગર' ગ્રંથમાં છે. ભગવાન શ્રીહરિના સમકાલીન દરમ્યાન સ.ગુ. શ્રી મુકતાનંદ સ્વામીએ કરેલી નોંધો પરથી, તેઓના શિષ્ય શ્રી આધારાનંદ સ્વામીએ રચેલો આ ગ્રંથ માત્ર શ્રી સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયની જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર હિન્દી સાહિત્ય જગતની એક અજોડ ભેટ છે. ઓગણત્રીસ પૂરમાં વહેંચાયેલો લગભગ એંશી હજાર દોહા-ચોપાઈઓમાં રચાયેલો આ ગ્રંથ હિન્દી સાહિત્યનો સૌથી વિશાળ પદ્ય ગ્રંથ છે. તેઓ હિન્દી વ્રજભાષી પ્રદેશના ન હોવા છતાં તેમણે કરેલું આ પ્રદાન એક અનન્ય કૃતિ બની રહ્યું છે. આ ગ્રંથમાં ગ્રંથકારે ખૂબ કુશળતાપૂર્વક ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ ચરિત્રો ગૂંથ્યા છે અને પ્રસંગે પ્રસંગે શ્રીજીમહારાજનો દિવ્ય ઉપદેશ પણ સુંદરતાથી ગૂંથ્યો છે. તેમાંથી આપણે ગુરુ વિષેના ઉપદેશનું આ લેખમાળાના માધ્યમથી આચમન કરીએ. - સંપાદકશ્રી

મુક્તમુનિએ ઉત્તમનૃપને શ્રીહરિએ કહેલી વાત કરતાં કહ્યું : ''ભગવાનની વાત ગુરુથી સમજાય છે. તેમાં પણ જેને જેટલી આસ્તિકતા ને મોક્ષનો ખપ હોય તેને તેટલી તે વાત સમજાય છે. દેશકાળની વાતનો પાકો અભ્યાસ હોય તે જ્ઞાની ગુરુ છે, એવા ગુરુ કોઈક જ હોય છે.'' (શ્રીહરિચરિત્રામૃતસાગર : ૧/૭૨/૩૭-૩૮)

મુક્તમુનિ કહે છે : ''હે નૃપ ! હું જે આ વાત કરું છું તેની કોઈને ગમ નથી. શ્રીહરિએ મારા પર કૃપા કરી જે મર્મની વાત હતી તે મને કહી દીધી છે. તેમાંથી જે કંઈ મારા સ્મરણમાં છે તે તમને કહું છું - અગમ વાત કહેવી દુષ્કર છે. એ બધાના અંતરમાં બેસતી નથી. જે આસ્તિક છે, મોક્ષનો ખપવાળો છે, સુબુદ્ધિ છે, કપટ-કુટિલતાથી રહિત છે તેને આ વાત તરત મનાઈ જાય.''

શ્રીહરિએ મને કહ્યું હતું કે પરાવિદ્યા - બ્રહ્મવિદ્યા સર્વ કળાઓમાં કઠણ છે. બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ થકી બ્રહ્મવિદ્યા પ્રાપ્ત થાય છે. એ વિદ્યા શીખવાનો વિચાર આવવો જોઈએ. સાથે બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ મળવા જોઈએ. દેશ, કાળ આદિ વાતનો જેને પરિપક્વ અભ્યાસ હોય એવા ગુરુને બ્રહ્મનિષ્ઠ જ્ઞાની જાણવા. બ્રહ્મનિષ્ઠ સિવાયના અન્ય ગુરુઓ ગર્દભ તુલ્ય જાણવા, જેમ ગર્દભનો શબ્દ સુણી ત્રાસ ઊપજે.

જ્ઞાન આવડ્યું તે ગુરુ તો કહેવાય, પણ બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુના ગુણ તેનાથી જુદા જ છે. હરિ એવા ગુરુમાં પ્રગટ રહે છે. તેને ઓછા મનુષ્ય પરખી શકે છે. હીરાના પરખું ઝવેરી

કોઈક જ હોય, વધુ ન હોય. હરિ પ્રગટ હોય ત્યારે કોઈ વાતનો મેળ રહે નહિ. એક જ એ એવા છે કે પોતે જે ચાહે તે કરવાને સમર્થ છે. સમર્થને કોઈ મેળ ન હોય તે જે કરે તે બધું સત્ય જ સત્ય થાય છે. બીજો કોઈ એની દેશી કરી શકે નહિ. દેખાદેખીથી પણ એમના જેવું કરી ન શકે. કરવા જાય તો હાંસી થાય. લોકમાં પણ દેખાય છે કે જે માપનું પાત્ર હોય તેમાં તેટલું જ સમાય, માપ્યા વિના તેમાં કોઈ વસ્તુ ભરીએ તો તે સહેજે ઊભરાઈને બહાર પડે છે. (૧/૭૨/૨૯-૪૨)

શ્રીહરિએ મેઘપુરમાં વાત કરતાં કહ્યું : "ગાફલનો વિશ્વાસ અને સંગ કરવો નહિ. ગાફલ નર જ્યાં ત્યાં વિશ્વાસ મૂકે છે અને માર ખાય છે. ભગવાનમાં ચિત્ત રાખતા હોય એવા પુરુષનો સદા સંગ કરવો. પાણીને ગાળીને પીવું તેમ સમજીને ગુરુ કરવા. જોઈ તપાસીને સંગ કરે તેને પસ્તાવાનું રહેતું નથી."

(૩/૩૪/૫૧-૫૨)

શ્રીહરિએ ગુંદાળા ગામના લોકોને વાત કરતા કહ્યું : "મિથ્યા ગુરુ જીવને યમપુરીના દુઃખથી છોડાવી શકતા નથી. સાચા ગુરુ હોય તે જ છોડાવી શકે છે, માટે તેમનો આશ્રય કરવો." (૩/૪૧/૯)

લોયામાં રાજાઓનો ભાવ જોઈ શ્રીહરિએ રાજી થઈને અમૃતવચનો કહ્યા : "જગતનો જીવ જેવા તેવા ગુરુમાં વળગી જાય છે, તે ગુરુની તપાસ કરતો નથી. ગુરુ પોતાની રુચિ અનુસાર શિષ્યને વર્તાવે છે, પણ મોક્ષદાતા ગુરુની રીત જુદી છે. મિથ્યા ભગવાન અનેક હોય છે. તે વર્તન જોતાં જણાઈ આવે છે.

સૂર્ય ગ્રહ છે તેમ બીજા પણ અનંત ગ્રહો છે પણ તેનાથી અંધકાર ટળતો નથી સૂર્ય ઊગે પછી અન્ય ગ્રહની મહત્તા રહેતી નથી. તેમ સાચા ગુરુ મળે પછી ખોટા ઓળખાય છે. સાચા ગુરુ ધર્મની વૃદ્ધિ કરે છે. અધર્મનું ખંડન કરે છે. નીતિ-નિયમ અનુસાર સૌને વર્તાવે છે. અનીતિમાં ક્યારેય પ્રીતિ રાખતા નથી.

નારી અને ધન દેખી તેમાં તણાતા નથી. ચક્રવર્તી રાજમાં પણ લોભાતા નથી. પાતાળથી પ્રકૃતિપુરુષ સુધી સૌમાં દુઃખ દેખે છે. જ્ઞાન વિના કશામાં લાભ જોતા નથી. લોકમાં કોઈને ઘણું બધું પ્રાપ્ત થયેલું જુએ, પણ તેને ભગવાનની સમજ ન હોય તો બધું શૂન્ય ગણે છે.

અક્ષરધામમાં રહેલી ભગવાનની મૂર્તિને સદા સાકાર માને છે. બીજાને સ્વધર્મમાં વર્તાવી ભગવાનનું જ્ઞાન દૃઢ કરાવે છે. તેના હૃદયમાં હરિ વગર કોઈને સ્થાન આપતા નથી. ઉત્તમ વિષય પ્રાપ્ત થાય તો તરત ત્યાંથી અળગા થઈ જાય છે. અળગા થવાની મુખ્ય નિશાની એ કે મનવાંછિત કશુંક નાશ પામે ત્યારે રંચમાત્ર દુઃખ ન થાય. ખાન-પાન કે સ્ત્રી-દ્રવ્ય કાજે ક્યારે યત્ન કરતા નથી.

કોઈ સન્માન ન કરે તોપણ મન મગન રહે છે. આવું જીવથી ન થાય. સિદ્ધ પણ આવું વર્તી ન શકે. મુક્તને પણ માનની રુચિ ટળતી નથી એ નિશાની જોઈ સાચા ગુરુની ખાતરી કરવી.

બીજું પણ અનંત પ્રકારનું સામર્થ્ય તેમાં રહેલું છે. એવા ગુરુ નિશ્ચય ભગવાન તુલ્ય છે, એમ બધાના અંતરમાં સાક્ષી કબૂલે છે." (૪/૬૬/૨૭-૪૦)

ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય ને ભક્તિ - આ ચાર જેનામાં દૃઢપણે હોય તેવા ગુરુ થકી પૂર્વજન્મના પાપ બળે છે. જેમ રાત્રિનો અંધકાર સૂર્ય વિના ન ટળે, તેમ એકાંતિક ગુરુ વિના પૂર્વ જન્મનાં પાપ ન બળે. (૪/૧૦૮/૩-૪)

શિષ્ય લોકનિંદિત પાપકર્મ કરે તો ગુરુએ તેને પંક્તિ બહાર કરવો, નહીં તો તેનું પાપ બધાને લાગે. ગુરુએ શિષ્યને પ્રાયશ્ચિત કરાવવું. અને જો તે પોતાનું વચન ન માને તો તેવા શિષ્યનો ત્યાગ કરવો, પણ તેની સાથે વૈર ન કરવું. તેમજ પાપી શિષ્યોનો લોભ ન રાખવો. શાંતિથી તેનો ત્યાગ કરવો. વૈર કરે તો વધુ બગાડ થાય. ગુરુએ બધાયનો મોક્ષ સુધરે તેવો ઉપાય કરવો. બીજા જનો જે કહે તથા પોતાને જે ભાસે તે બંનેનો વિચાર કરી ગુરુએ કરવું. પ્રીતિ રાખી શિષ્યને ધર્મ પળાવવા અને જીવ ઉપર દયા કરવી. સમુદ્ર, મેઘ અને આકાશની પેઠે ગુરુએ મોટા દિલના, નમ્ર,

નિર્લેપ અને સર્વના હિતકર્તા બનવું. પિતાનું જેમ અપાર દ્રવ્ય હોય તેને કપૂત ઉડાડી દે, પછી ભીખ માંગવી પડે, તેમ બ્રહ્મવિદ્યાની ગાદી પર બેઠેલા ગુરુ બ્રહ્મવિદ્યા વિનાના હોય તો ધીરે ધીરે ક્ષીણ થઈ જાય. જેનું દ્રવ્ય સંત, હરિભક્ત, વિપ્ર અને ભગવાનને અર્થે વપરાયું તે જ ખરું દ્રવ્ય કમાયા છે. બીજાનું ધન તો નિર્બીજ છે. તેમ બ્રહ્મવિદ્યા વિનાના ગુરુ નિર્બીજ છે.

તેમના શિષ્યો પણ તેમની દેશી શીખે. ગુરુ લોભી હોય તો તે પણ લોભી થાય. ક્રોધી-કામી હોય તો તેવા ગુણો શિષ્યોમાં આવે. બેય મોક્ષનો માર્ગ ભૂલ્યા છે. એક આંધળો છે ને બીજો બહેરો છે. બહેરાએ આંધળાનો વિશ્વાસ રાખ્યો છે, તે ખાડામાં લઈ જઈને નાખે કારણ કે તેને રસ્તો દેખાતો નથી. આ સત્સંગમાં જેવા ગુરુ છે તેવા ચૌદે ભુવનમાં નથી. જેનાં ભાગ્ય ઉદય થયાં હોય તેને તે ગુરુ મળે. (૮/૬૦/૧૫-૩૬)

જેવા ગુરુ હોય તેવા તેના શિષ્ય પાકે. ગુરુ વૃક્ષ છે તો શિષ્ય તેનાં ફળ-ફૂલ છે. ફળ-ફૂલના ગુણ જોઈ વૃક્ષના ગુણ પર દૃષ્ટિ જાય છે. જેના પર અમૃતફળ પાકે તેનો મહિમા જુદો જ કહેવાય. વિષફળ જોઈ તેવા વૃક્ષથી સૌ દૂર રહે છે. તે જ રીતે ગુરુની પરીક્ષા તેના શિષ્ય પરથી થાય છે. સંસારમાં પ્રીતિ કરાવવાવાળા ગુરુઓ ઠેર ઠેર અપાર છે. પશુ-પંખીથી લઈ બ્રહ્માંડના દેવો-દૈત્યો ને મનુષ્યો સૌને સંસારમાં પ્રીતિ છે. અને એ પ્રીતિને જ ભવબંધન કહ્યું છે - એવી પ્રીતિ ભગવાનમાં થઈ જાય તેનું જન્મમરણ અને સર્વવ્યાધિ ટળે છે. એ પ્રીતિ કરાવનાર ગુરુ પરબ્રહ્મરૂપ છે એ વિના બીજા જે કંઈ ગુરુઓ છે તેને ઉદર ભરવાનું તાન છે. વળી, તેના શિષ્યોને પણ એવું જ ઉદરભરણનું તાન છે. માટે એવા ગુરુ અને શિષ્યને પશુ સમાન જાણવા. (૯/૧૧/૭-૧૩)

સત્સંગના જેટલા નિયમ છે તેમાં તત્પર રહેતા હોય અને જે રીતે ભગવાનનાં વચન છે તેમાં ફેર ન પાડતા હોય એવા ગુરુવરને સેવે ત્યારે મોક્ષ થાય. ગુરુ પર શિષ્યનો જેવો ભાવ રહે તેટલી સંભાવના ગુરુ કરે. ગુરુ-શિષ્યનો પરસ્પર સ્નેહ દિન-પ્રતિદિન તો જ વધતો રહે, જો શિષ્ય ગુરુ પાસે નિષ્કપટ વર્તે. જે શિષ્ય મન ચોરે છે તે ઘટતો ઘટતો અતિશય ઘટી જાય છે. ગુરુનાં લક્ષણ યથાર્થ હોય તે સાચા ગુરુ કહેવાય. (૯/૨૩/૨૫-૩૧)

જગતમાં જે ગુરુ થઈને બેઠા છે, પણ મોક્ષનું રહસ્ય નથી સમજતા તો તે ઘોર અંધારા જેવા છે, અને નિયમ-ધર્મનો અભાવ હોવાથી જમપુરીમાં જાય છે. જેવો ગુરુનો મોક્ષ થાય, તેવો જ શિષ્યનો પણ થાય. આમાં કાંઈ સંશય નથી, તે પ્રત્યક્ષ જણાય છે. જે ગુરુને ભગવાનનું યથાર્થ જ્ઞાન હોય, પોતે ધર્મ-નિયમમાં દૃઢ વર્તે અને શિષ્યને પણ વરતાવે. એવા ગુરુ પોતાનો અને શિષ્યનો ઉદ્ધાર કરી શકે, એમાં સંશય નહિ. એવો જ્યાં સત્સંગ હોય ત્યાં શ્રીહરિ અવશ્ય પ્રગટ હોય છે. જેટલું દૈવત હોય તે આચરણે કરીને દેખ્યામાં આવે. ચક્રવર્તી નામ પાડ્યું તેથી ચક્રવર્તી થાય નહિ. ગુરુ અને સંત નામ પડવાથી તેવા થવાતું નથી. જેમ સૂર્યનો પ્રકાશ જ સૂર્યનું પ્રમાણ છે તેમ સાચા ગુરુનું પ્રમાણ તેમનામાં રહેલા સદ્‌ગુણો છે.

(૯/૨૪/૧૭-૨૭)

સૌ જનનું કલ્યાણ ઈચ્છે, પોતાનું કોઈ બૂરું કરે તેનું પણ હિત ઈચ્છે, તે ઉત્તમ ગુરુ છે ને તેવા જનો શ્રીહરિને અતિ વહાલા છે. શ્રીહરિ તેમની પાસે જ રહે છે. આવા ગુરુ કુટિલતા, ઈર્ષ્યા, મત્સર આદિથી રહિત તથા નિષ્કપટ, નિર્દંભ, નિષ્કામ, નિર્લોભ આદિ ગુણોથી યુક્ત હોય છે ને તે જ પરમગુરુ ગણાય. તેનાથી જીવોનું કલ્યાણ થાય. તેવાને ભગવાન સમીપમાં છે. બીજાને દેખાય કે ન દેખાય તો પણ ભગવાન એમની પાસે છે એ અનુભવ સૌને થાય છે. ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય ને ભક્તિ અર્થાત્ એકાંતિક ધર્મના એ ધારક છે. અને ધન-સ્ત્રીનો ત્યાગ રાખે એ જ સાચો ત્યાગી છે. આ ઉદ્ધવ સ્વામીનો મત છે તે અમને પ્રિય લાગે છે. (૯/૨૬/૨૩-૩૫)

નારી-પુત્ર અને સમૃદ્ધિ સુખ માટે મિથ્યા ગુરુને લોકો પૂજે છે. જે માયાનું સુખ ઈચ્છે છે તે સર્વે માયિક મિથ્યા ગુરુ મળી જાય છે. મિથ્યા ગુરુ પોતાનું ભરવા મૂર્તિને પૂજે છે.

શ્રીહરિ સર્વોપરી ભગવાન છે, તેના તુલ્ય અવર બીજો થઈ શકવાને સમર્થ નથી, છતાં તેને સમાન બીજાને કહે છે તેને મિથ્યા ગુરુ જાણવા. (૧૧/૭૦/૩૩-૩૭)

ગુરુ બે પ્રકારના છે - લૌકિક અને અલૌકિક. જેને સત્સંગ થાય છે તેને આ ભેદ દેખ્યામાં આવે છે. લૌકિક ગુરુને જે વળગે છે તે શિષ્ય લૌકિક જેવા જ રહે છે. તેમાંથી કોઈને પણ એકેય નિયમનું પાલન હોતું નથી. મોટો મહેલ હોય પણ અંદર ક્યાંય દીપકનો પ્રકાશ ન હોય તો તે શોભતો નથી એમ લૌકિકની રીત જાણવી. જેને વિવેક દૃષ્ટિ છે, તેને સત્ય-અસત્ય યથાર્થપણે

દેખાય છે. (૧૩/૩૦/૨૧-૨૪)

જેના અંતરમાં શુદ્ધ મોક્ષનો અંકુર ઉદય થાય છે તે નિયમ-ધર્મ વિનાના ગુરુને પાપી સમજીને તેનાથી દૂર રહે છે. નિયમ-ધર્મયુક્ત ગુરુને પ્રગટ શ્રીહરિ પર એક તાન રહે છે. તેઓ ભગવાનને સદા સાકાર માને છે. એવા ગુરુ મોક્ષના દાતા છે. (૧૩/૪૧/૩૬-૩૭)

ભરતખંડ કર્મભૂમિ છે. તેમાં જીવને મનુષ્યતન મળે છે ત્યારે મોક્ષ સરળ બને છે. સંત તેને જ્ઞાનરૂપી નેત્ર લગાડી આપે છે. ગુરુ અને સંત બંને એક છે. તેના વચનમાં વર્ત્યો જાય તે પરમપદને પામે છે. (૧૪/૨૭/૨૯-૩૦)

જે ગુરુ ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય ને ભક્તિ રહિત હોય તો તેને તૂટેલા વહાણ જેવો જાણવો. ફૂટેલું નાવ સાગર પાર કરતું નથી, વચ્ચે જ ડૂબાડે છે, તેમ એવા ગુરુને જે વળગે છે તેને જન્મમરણ, ચોરાશી ને જમપુરીમાં દુઃખ ભોગવવાં પડે છે. (૧૯/૪/૧૪-૧૬)

જ્ઞાન વિનાના ગુરુ તો નરકનું દ્વાર છે. વિષયમાત્ર તેમાં રહ્યા હોય છે, એવાને હજારો લોકો ગુરુ માને છે અને અભાવ લેતા નથી. જે ગુરુ વિષયનું ખંડન કરી તેમાંથી પ્રીતિ તોડાવતા હોય તેને સાચા ગુરુ કહેવાય.

વિષય ઉપર દોડ રાખે તે ગુરુ ને શિષ્ય બંને બંધનમાં છે. જેટલા વિષયથી દૂર રહે એટલો તેમાં ભગવાનનો નિવાસ થાય છે ને એટલું અજ્ઞાનરૂપી અંધારું દૂર થાય છે. (૧૯/૩૦/૨૩-૨૮)

કેટલાય પ્રકારના ગુરુઓ છે તેમાં મોક્ષના દાતા ગુરુને ઓળખવા તે કઠણમાં કઠણ વાત છે. નિર્બંધ ગુરુ મળવા દુર્લભ છે. જેને શ્રીહરિ સિવાય બીજી વાત ન હોય તે સર્વોપરી ગુરુ છે. એવા ગુરુ વિના બીજા ગુરુઓ બધા જ વ્યવહારિક જાણવા. વ્યવહારિક ગુરુથી મોક્ષ ન થાય. (૨૦/૬૬/૨૫-૨૮)

લોયામાં સંતો સન્મુખ શ્રીહરિ પોતાના હૃદયની વાત કહેવા લાગ્યા : "સમર્થ ગુરુ હોય તે દેશકાળમાં લોપાય નહિ. વિષમ દેશકાળે પણ પોતાનું દૈવત ઝાંખું ન પડે. દૈવત વગરનો હોય તે દેશકાળમાં લેવાઈ જતો હોય એવાનું વચન કોઈ ન માને. ગુરુમાં દેખાતું એ દૈવત ધર્મનું છે, ભક્તિનું છે, જ્ઞાન-વૈરાગ્યનું છે. આ ચારે ગુણ ગુરુમાં સંપૂર્ણપણે દેખીને મોક્ષના ખપવાળો શિષ્ય તેનું વચન માને છે. ગુરુને પણ ધર્માદિનો ખપ હોય છે. ખપ વગરનો ગુર 'ગુરુ' કહેવાય નહિ. ધર્મપાલનનો ખપ એવા ગુરુ અને શિષ્ય બંને મળવા દુર્લભ છે. એવા ગુરુ સૂર્ય સમાન છે. કનક-કામિનીરૂપી સિંધુમાં દેવ, મનુષ્ય ને પ્રાણી સર્વે ડૂબકાં ખાય છે, દુઃખ ભોગવે છે, તેને ઉગારનાર આવા ગુરુ છે. ગુરુ તેને સત્ય વાતનું ભગવાનનું જ્ઞાન આપે છે, કારણ કે એના હૃદયમાં સ્પષ્ટ છે કે જેમાં ભગવાનનો સંબંધ નથી તેમાં દુઃખ જ ભર્યું છે. જેટલું કંઈ સુખ છે તે ભગવાનની વાતમાં રહ્યું છે. સાચા ગુરુને જીવનો મોક્ષ કરવાનું જ એક તાન હોય છે. અને જે જીવ મોક્ષનું જતન કરે તેને જ તે બુદ્ધિશાળી માને છે." (૨૬/૨૭/૩૩-૩૮)

શ્રીહરિ સુરતથી આવીને ગઢપુરમાં વિરાજ્યા અને સુરતમાં રહેલા ભૂમાનંદ અને ગોવિંદાનંદ વગેરે સંતો પર પત્ર લખાવ્યો, તેમાં કહ્યું : "જે ગુરુ ધર્મ રાખે અને રખાવે તે જ સાચા ગુરુ કહેવાય. ધર્મ વિનાના ગુરુ સંપ્રદાયની શબની સમાન જાણવા. ગુરુ થતાં પહેલાં ગુરુના ધર્મ જાણવા જરૂરી છે. તે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ભાગવતના એકાદશના સ્કંધમાં પ્રભાસમાં ઉદ્ધવ પ્રત્યે હેતે કરીને કહ્યા છે. એમાં કહેલી વાર્તા પ્રમાણે સાચા ગુરુને પરખવા. જેને ભગવાનના સ્વરૂપનું, બ્રહ્મનું જ્ઞાન નથી એવા ગુરુ બની બેસે તો નિત્ય એક બ્રહ્માંડનો નાશ કર્યાનું પાપ તેને લાગે છે. સ્ત્રીનો સંગ કરનાર ગુરુને રાજા પણ કપાળમાં બળબળતો ડામ દઈ તડીપાર કરે છે. કામી ગુરુને કૂતરા જેવા કહ્યા છે, લોભીને ચાંડાલ કહ્યા છે. તેનો સંગ કરનારનો વારંવાર કાળ કોળિયો કરે છે."

(૨૮/૫/૧૮-૨૬)

શ્રી સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે પોતાના સ્થાને સ્વયં સ્થાપિત કરેલ

આચાર્યપદ અને ત્યાગીઓ

- સાધુ જ્ઞાનવલ્લભદાસ, ગુરુ : પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

સંપ્રદાયના અંગોમાં ત્યાગીઓ-સાધુઓ અને સાંખ્યયોગી બાઈઓ એ તેનું એક વિશિષ્ટ અંગ છે. સાચા મુમુક્ષુને મંત્રદીક્ષાની આવશ્યકતા છે. શ્રી સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં મંત્રદીક્ષાનો અધિકાર સત્સંગિજીવન આદિક ધર્મગ્રંથો અનુસાર માત્ર ગૃહસ્થાશ્રમી ધર્મવંશી આચાર્યને જ આપેલ છે :

'भक्तिमार्गस्य पुष्ट्यर्थं मंत्रदीक्षाप्यपेक्ष्यते ।
अतो धर्मान्वये शुद्धे गुरुतां स्थापयेय च ॥'

(શ્રી સત્સંગિજીવન : ૪/૨૪/૧૨)

"ભક્તિમાર્ગની પુષ્ટિ માટે મંત્રદીક્ષાની પણ અપેક્ષા છે તો શુદ્ધ ધર્મકુળમાં ગુરુપદ-આચાર્યપદ સ્થાપન કરૂં."

પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રી મુમુક્ષુ જીવાત્માઓને મંત્રદીક્ષા આપીને ત્યાગી બનાવે છે. બાઈઓ પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના ધર્મપત્ની અ.સૌ. માતુશ્રી (ગાદીવાળા) થકી દીક્ષા લઈને સાંખ્યયોગી જીવન ગાળે છે. સ.ગુ. શ્રી રામાનંદ સ્વામીએ પણ આ અધિકાર ગૃહસ્થાશ્રમી ધર્મદેવને જ આપેલો અને ભગવાન શ્રીહરિએ પણ તેને ધર્મકુળમાં જ વેષ્ટિત કરેલ છે. ત્યાગી માત્ર સંપ્રદાયના બંધારણ પ્રમાણે અષ્ટપ્રકારે ધન-સ્ત્રીના ત્યાગી છે. મંદિરને અર્થે પણ તેને તેનો પાશ ન અડે તેથી આ વહીવટી પદથી શ્રીજીમહારાજે સમજી-વિચારીને ત્યાગીઓને દૂર રાખ્યા છે. મંદિરના વહીવટને લગતું કોઈપણ કાર્ય હોય તેમાં પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીની આજ્ઞા છેવટનો નિર્ણય ગણાય છે. કોઈપણ સ્થાનની મહંતાઈ કોઈને આપવી, કોઈની પાસેથી લઈ લેવી, વહીવટી નિર્ણયો લેવા વગેરે તમામ કાર્યો માટે પ.પૂ. ધ.ધુ.

આચાર્ય મહારાજશ્રીની સત્તા સર્વેને મંજુર હોવી જ ઘટે તેવી ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણની આજ્ઞા છે.

આ બાબતે આચાર્યપદનું મહત્ત્વ શું છે તે શ્રીજીસમકાલીનમાં જ ભગવાન શ્રીહરિએ દર્શાવેલું છે. શ્રીજીમહારાજ પોતે આ પૃથ્વી પરથી સં. ૧૮૮૬ના જેઠ સુદ - ૧૦ના રોજ સ્વધામ પધાર્યા હતા. તેના માત્ર છ માસ પહેલાં જ પોતાના સ્વધામગમનની તૈયારીના ભાગરૂપે જ તેઓએ સં. ૧૮૮૬ના માગશર સુદ - ૯ને દિવસે સર્વે સત્સંગિઓ પ્રતિ એક કાગળ લખાવેલ છે જે અક્ષરઃશ નીચે મુજબ છે.

'લિખાવિતં સ્વામી શ્રી સહજાનંદજી મહારાજ જત શ્રી અમદાવાદ મધ્યે બ્રહ્માનંદ સ્વામી તથા વરતાલ મધ્યે આનંદ સ્વામી, નારાયણ વાંચજ્યો. બીજું હમણે અમે નવું પ્રકરણ ફેરવ્યું છે, જે મુક્તાનંદ સ્વામી, બ્રહ્માનંદ સ્વામી, નિત્યાનંદ સ્વામી, આનંદ સ્વામી, ગોપાલાનંદ સ્વામી, સ્વયંપ્રકાશાનંદ સ્વામી, પરમચૈતન્યાનંદ સ્વામી, મહાનુભાવાનંદ સ્વામી, ભજનાનંદ સ્વામી, તથા આત્માનંદ સ્વામી, ભગવદાનંદ સ્વામી આદિક ભણવાવાળા મોટેરા સાધુ સર્વેને કોઈ જાયગાના માહંત કરવા નહિ, એવી રીતે આચાર્ય અજોધાપ્રસાદજી તથા આચાર્ય રઘુવીરજી એ બેયની મરજી છે. અને આ મોટેરા સાધુ લખ્યા તેની ચાકરીમાં એક એક સાધુને રહેવું અને તેથી વધારે સાધુ રાખવા હોય તો આચાર્યની આજ્ઞાએ કરીને રાખવા, પણ પોતાને જાણે રાખવા નહિ. ને રહે તે વિમુખ છે. બીજું જાયગાના માહંત કર્યા છે, તેની વિગત્ય જે વરતાલની જાયગાના માહંત અક્ષરાનંદ સ્વામીને કર્યા છે તથા અમદાવાદની જાયગાના માહંત સર્વજ્ઞાનંદ સ્વામી ગવૈયાને કર્યા છે તથા જૂનાગઢની જાયગાના માહંત ગુણાતીતાનંદ સ્વામીને કર્યા છે તથા ગઢડાની જાયગાના માહંત નિષ્કુળાનંદ સ્વામીને કર્યા છે તથા ધોલેરાની જાયગાના માહંત અદ્‌ભુતાનંદ સ્વામીને કર્યા છે તથા ભૂજનગરની જાયગાના માહંત વૈષ્ણવાનંદ સ્વામી બ્રાહ્મણીયાને કર્યા છે. એવી રીતે આચાર્યની મરજી લઈને સર્વે જાયગાના માહંત જડભરતને કર્યા છે. બીજું હવેથી સાધુની મંડળી બાંધીને જ્યાં જ્યાં મૂકશે તે આચાર્ય પોતે મૂકશે એમ પ્રકરણ ફેરવ્યું છે. બીજું આવી રીત્યે આચાર્યની આજ્ઞાને જે નહિ માને તે વચનદ્રોહી અને ગુરુદ્રોહી છે. બીજું આ કાગળ વાંચવો તે સત્સંગી સર્વેને સાભલતે વાંચવો ને સર્વે સત્સંગી હરિભક્તને તથા પરમહંસને આ પ્રકરણની વાર્તા જાહેર કરવી. સંવત ૧૮૮૬ના મા. સુદી ૯..॥'

(આ પત્ર નારણશંકર દેવશંકર વિ. રાજશ્રીયા કુંવરમાતાના મુકદ્દમા નં. ૨૨, સને ૧૯૦૨માં આંક નં. ૬૬૦ થી કોર્ટમાં પણ રજૂ થયેલ છે.)

બધા મંદિરોની મહંતોની નિમણુંક શ્રીજીમહારાજે પોતે પોતાની હયાતી દરમ્યાન પણ આચાર્યોની મરજી લઈને જ કરી હતી. ભગવાન શ્રીહરિ પોતે પોતાની હયાતી દરમ્યાન પણ સંપ્રદાયનો વહીવટ આચાર્યોને પૂછીને જ આચાર્યશ્રીઓની મરજી પ્રમાણે કરતા. આ પત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે માત્ર મહંતની નિમણુંક માટે જ આચાર્યની આજ્ઞાની જરૂર નથી, પણ સાધુઓએ તેમની મંડળી બાંધીને સત્સંગ પ્રચાર અર્થે ક્યાં ક્યાં જવું તે પણ આચાર્યશ્રીની નક્કી કરશે એમ શ્રીજીમહારાજ સ્વયં કહે છે. આજ પ્રમાણે ભગવાન શ્રીહરિએ શિક્ષાપત્રી શ્લોક ૧૨૯માં આચાર્યશ્રીઓને આજ્ઞા કરી કે, સાધુને આદર થકી માનવા. જે ત્યાગી શ્રીજીકૃત મર્યાદામાં રહેતા હોય, ત્યાગાશ્રમના પંચવર્તમાન અણીશુદ્ધ પાળતા હોય તેવા સાધુ માટે ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ કહે છે :

'સંત હું ને હું તે
વળી સંત રે,
એમ શ્રીમુખે કહે
ભગવંત રે;
સંત માનજો મારી
મૂરતિ રે,
એમાં ફેર નથી એક
રતિ રે.'

સંત માનજો મારી મૂરતિ રે,
એમાં ફેર નથી એક રતિ રે.'
(પુરુષોત્તમ પ્રકાશ : પ્રકાર - ૪૧)

આમ, આચાર્યશ્રીએ ત્યાગીઓનો મહિમા જાણવો અને ત્યાગીઓએ આચાર્યપદનો મહિમા જાણવો. મંદિરના વહીવટને અર્થે આચાર્યની આજ્ઞા-નિર્ણય સર્વેને શિરોમાન્ય જ ગણવી પડે. તે જ પ્રમાણે અષ્ટપ્રકારે ધન-સ્ત્રીના ત્યાગીનો મહિમા પણ આચાર્યશ્રીએ સમજવો જોઈએ. આમ અન્યોઅન્ય દિવ્ય બુદ્ધિ રાખીને આ સંસાર-વ્યવહારના કાર્યો કરવા જરૂરી છે. જો કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાની ફરજો ઉપર વધુ ભાર મૂકીને, અધિકારને અળગો રાખે તો આવી દિવ્ય બુદ્ધિ કેળવાય છે. દેશવિભાગના લેખમાં પણ ભગવાન શ્રીહરિ ત્યાગાશ્રમીઓમાં વિશ્વાસ મૂકી જણાવે છે કે તેઓ 'પોતાના આચાર્યની આજ્ઞામાં નિરંતર રહેશે.'

શ્રીજીમહારાજે જ્યારે આ પૃથ્વી ઉપરથી અંતર્ધાન થવાનો સંકલ્પ કર્યો ત્યારે બંને આચાર્યશ્રીઓને બોલાવી સ.ગુ. શ્રી ગોપાળાનંદ સ્વામીના હાથમાં તેમના કાંડા સોંપ્યાં. સંપ્રદાયોના શાસ્ત્રો આ ઈતિહાસની સાક્ષી પૂરે છે:

'स्वस्वधर्मे वर्तनीयास्त्वयैते सकला अपि ।
आचार्यानुमतेनैवेत्युक्त्वा तं सोऽब्रवीच्चतान् ।।'
(શ્રી સત્સંગિજીવન)

"આ સર્વે સાધુ, બ્રહ્મચારી તથા પાર્ષદોને સ્વધર્મમાં સ્થાપન કરવા અને તે કાર્ય આચાર્યશ્રીની સંમતિ મેળવીને જ તમારે કરવું." આ પ્રમાણે મુનિવર ગોપાળાનંદ સ્વામીને કહી સાધુ, બ્રહ્મચારી તથા પાર્ષદો પ્રત્યે ભગવાન શ્રીહરિ કહે છે :

'अस्याज्ञायां वर्तितव्यं भवद्‌भिर्मामकैर्मुनेः ।
वर्तिष्यतेऽन्यथा योऽसौ न मदीय इति ध्रुवम् ।।'
(શ્રી સત્સંગિજીવન)

"મારા આશ્રિત તમારે સર્વેએ આ ગોપાળાનંદ મુનિની આજ્ઞામાં વર્તવું. જે કોઈ એમના વચનનું ઉલ્લંઘન કરી બીજી રીતે રહી વર્તશે તે મારો આશ્રિત નથી એવું તમે દ્રઢપણે જાણજો.

વળી, સ.ગુ. શ્રી નિષ્કુળાનંદ સ્વામી લખે છે :

'વળી ધર્મવંશિ દ્વિજ ધીર રે,
અવધપ્રસાદ ને રઘુવીર રે;
એહ દત્તપુત્ર છે અમારા રે,
તેને કર્યા છે ગુરુ તમારા રે.
તેને માનજ્યો તમે સુજાણ રે,
રહેજ્યો શિક્ષાપત્રીને પ્રમાણ રે;
સાધુ વર્ણિપાળા સુણિ લેજ્યોરે,
ગોપાળસ્વામીની આજ્ઞામાં રહેજો રે;'
(ભક્તચિંતામણી : ૧૯૦/૪૭-૪૮)

ઘણા બુદ્ધિજીવો આનો અવળો અર્થ કરીને એવું માને-મનાવે છે કે આચાર્યશ્રીના ઉપરી તરીકે ગોપાળાનંદ સ્વામીની નિયુક્તિ કરી હતી. પરંતુ સાચી હકીકત સમજવા માટે પૂર્વાપરનો સબંધ જાવો જરૂરી છે. શ્રીજીસમકાલીનમાં ૩૦૦૦થી વધુ નંદ સાધુઓ હતા. તે દરેક એક એક અવતાર જેવું કાર્ય કરવાને સમર્થ હતા. તપ-વૈરાગ્ય-જ્ઞાન-આધ્યાત્મિક શક્તિએ કરીને ઘણા બધા સાધુઓ અતિશય સમર્થ હતા. આ સમર્થ સાધુઓએ પણ આચાર્યશ્રીનું શરણું સ્વીકાર્યું હતું. પરંતુ ભગવાન શ્રીહરિ જ્યારે સ્વધામ પધાર્યા ત્યારે પ.પૂ. આદિઆચાર્ય શ્રી અયોધ્યાપ્રસાદજી મહારાજશ્રી ઉંમર લગભગ ૨૧ વર્ષની અને પ.પૂ. આદિઆચાર્ય શ્રી રઘુવીરજી મહારાજશ્રીની ઉંમર ૧૮ વર્ષની હતી. તેથી સ્વધામગમન બાદ પણ કદાચ રખેને કોઈ સમર્થ સાધુ પણ દેશકાળાદિકને યોગે કરીને મનુષ્યભાવને વશ થઈને આ નાની ઉંમરના આચાર્યશ્રીની આજ્ઞા લોપે તો તે સમર્થ કહેવાતા સાધુના કલ્યાણમમાં ઊણપ આવે. આવું કશું ન થાય તેથી સર્વે સાધુઓમાં મોટેરા ગણાતા અષ્ટાંગયોગી, સમાધિનિષ્ઠ એવા સ.ગુ. શ્રી ગોપાળાનંદ સ્વામીને શ્રીજીમહારાજે ભલામણ કરેલી કે સ્વામી ! આ બંને આચાર્યોની આજ્ઞામાં સર્વે સંત-હરિભક્તોને વર્તાવવાનો ખટકો તમો રખાવશો. કેમકે જો તેમનહિ થાય તો જે તે હરિભક્તના કલ્યાણમાં વિઘ્ન આવશે. આમ, જાણીને શ્રીજીમહારાજે આચાર્યશ્રીઓના સારું નહિ પણ આપણા કલ્યાણને અર્થે સ.ગુ. શ્રી ગોપાળાનંદ સ્વામીને આ ભલામણ કરી હતી.

('ધર્મવંશી આચાર્યપદ' પુસ્તકમાંથી સાભાર...)

H.H. 1008 Shree Acharya Maharajshree

TASMAYSHRI GURUVEY NAMAH

BY : UMANG M.CHANDAN - DOMBIVALI

ON THE AUSPICIOUS OCCASION OF GURU-POORNIMA WE BOW FOR CRORES OF TIMES IN THE FEET OF **H.H 1008 ACHARYA SHRI AJENDRAPRASADJI MAHARAJ.**

Dear devotees!

As lord Swaminarayan has established Acharyas as the spiritual head (guru) of Shree Swaminarayan Sampraday, we must also be aware what is the original theme of Shree Swaminarayan Sampraday i.e Acharyas of both the divisions are the sole guru of both the Householders and Saints. The Householder is known as **HARIBHAGAT** and the renunciate is known as Saint **SADHU** of Shree Swaminarayan sampraday only after they both are initiated by Acharya Maharaj respectively, neither of them are going to be accepted by Lord Swaminarayan if they are initiated by a Renunciate who himself is not initiated by Acharya Maharaj we all know a proverb that "***everything that glitters is not gold***" *similarly* today we can see that if a Renunciate constructs more than 5000 temples and installs murtis (icons) it is only a statue and it will never provide Moksha(complete salvation) to any person, and also no person will attain Moksha unless and until he becomes complete follower of Acharya Maharaj the word (**Dharmakul Ashrit**) as per vachanamrit no 1 .Nowadays followers of Swaminarayan Sampraday have started to believe that there is no need of Acharya maharaj and saints are the gurus of Swaminarayan Sampraday and Acharya maharaj is only a employee of Sampraday whose work is is to initiate idols and initiate renunciates to make them saints. **I strongly** appeal to the followers who have such thinking, that Acharya maharaj is not **an employee** but he is a **SPIRITUAL FORM OF LORD SWAMINARAYAN HIMSELF.**As we all know that when Lord Swaminarayan decided to return back to his Abode he called upon Sadguru Shree Gopalanand swami and ordered him to look after the smooth running of the Satsang as per the orders of Acharyas. At present also situation is not different Saints are our knowledge Gurus they make us aware that how great Lord Swaminarayan is, and what are our duties towards the Sampraday. Only and only those saints who really understand the greatness of Lord Swaminarayan can show us the right path of Complete salvation i.e Moksha lies in the feet of Acharya Maharaj.

The true, sincere and dedicated followers of Swaminarayan Sampraday as organized and visualized by Bhagwan Shree Swaminarayan firmly believe that the Acharya is the only head of the Sampraday, as authorized by Bhagwan Shree Swaminarayan Himself. For the sake of management of the ever expanding Sampraday Shree Hari Himself divided area of management into Northern Division and Southern Division, called Nar-Narayan Dev Gadi and Lakshmi-Narayan Dev Gadi, as these two main temples of

Shree Nar-Narayan Dev and Shree Lakshmi-Narayan Dev are situated there respectively.

While managing the ever increasing number of temples, one has to deal with property, both movable as well as immovable, appointments, dismissals etc. Shree Hari wanted to keep His saints free from worldly affairs so that they can devote all their time to religious and spiritual practices and teaching and propagating the same. This was unique arrangement to keep the saints free from the temptation of worldly affairs.

The highly adorable planning has kept away the followers from hero-worship of the Acharya as is done elsewhere and has kept the followers firmly dedicated to Bhagwan Shree Swaminarayan.

Shree Hari commanded that the Acharyas were to be the final arbitrators of all rules about restrictions and observances and the final authority in all religious disputes.

The Acharya Maharaj alone can initiate a person as a follower by a simple ceremony. **Only those saints initiated by the Acharya are the real saints of Swaminarayan Sampraday.** (Shikshapatri Slok No. 128)

The ladies in Swaminarayan Sampraday are initiated by the wife of the Acharya Maharaj (Shikshapatri Slok No. 133) In Swaminarayan Sampraday all the saints have equal status and no particular saint is elected, selected or appointed as the head of all saints or the Holy Fellowship.

Specific rules are framed for the succession of the Acharya maharaj, i.e Only the present Acharya maharaj can appoint his successor other than him nor the Saints of the Sampraday neither the Followers can dismiss the present Acharya Maharaj and appoint any one in his place.The devotees of Swaminarayan sampraday must be aware of this fact and they must not blindly accept all the activities which are done against Acharya maharaj. Constitutionally the Sampraday has made sufficient arrangement for the comfortable living of Acharya Maharaj

The first two Acharyas for the Sampraday were chosen from the holy relatives of *Shree Hari, with the unanimous consent of all the followers. (Shikshapatri Slok No.* 3) Family traditions being the most important for the management of religious, spiritual and worldly affairs, the rule of succession is strictly followed. The Acharyas, though householders have to lead a highly disciplined self-controlled life to maintain the prestige of their supreme position. They have to be great scholars with excellent manners, methods and etiquette.

The Acharyas install the Murtis (icons) in the temples and only such Murtis are divined to fulfill the desires of the followers. Same is the case of the Murtis presented by the Acharya at the time of the initiation, of a new follower.

The Acharyas through tradition have taken keen interest in the construction of temples and their renovation, and many other activities associated with the welfare of the public in general and the followers in particular.

His Holiness Acharya Shree Kaushalendraprasadji Maharaj, the religious head of the Northern Division and His Holiness Acharya Shree Ajendraprasadji Maharaj of the Southern Division-are both well educated and versatile. They take keen interest in all modern welfare activities for the followers in particular and for the public in general.

The readers should clearly bear in mind that there is only one Swaminarayan Sampraday which Bhagwan Shree Swaminarayan had established and that Sampraday has only two Acharyas as the head of it. The devotee who wants to attain Moksha please consider above facts as true and please accept it and make yourself true devotee of Lord Swaminarayan by initiating yourself from Acharya Maharaj.

Jai swaminarayan....

સત્સંગ સમાચાર પત્રિકા

સ્વામી ઘનશ્યામદાસજી - રઘુવીરવાડી તથા સાધુ અમૃતસ્વરૂપદાસ - સરધાર

બોરિવલીને આંગણે યોજાયેલ દેવોનો વાર્ષિક ચતુર્થ પાટોત્સવ તથા ભક્ત ચિંતામણી પંચાહ પારાયણ

સર્વાવતારી ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ ની પૂર્ણકૃપાથી તેમજ વડતાલ પીઠાધિપતિ પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના શુભ આશીર્વાદ સહ આજ્ઞાથી બોરિવલી મંદિરમાં પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રી દ્વારા (જેઠ સુદ - ૧૦, શ્રીહરિ સ્વધામગનતિથી) પ્રતિષ્ઠીત મંદિરમાં બિરાજમાન દેવોના ચતુર્થ પાટોત્સવની તા. સં. ૨૦૬૪જેઠ સુદ - ૧૦, તા. ૧૩-૭-૦૮ના રોજ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ પાટોત્સવ પ્રસંગે સદ્. નિષ્કુળાનંદ સ્વામી વિરચિત **'ભક્તિ ચિંતામણી પારાયણ'**નું તા. ૯-૭-૦૮ થી તા. ૧૩-૭-૦૭ સુધી ભવ્ય આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેના વક્તાપદે વરજાંગ જાળિયા નિવાસી **પૂ. પુરાણી સ્વામી શ્રી શ્રીહરિદાસજી** બિરાજી પોતાની સુમધુર શૈલીમાં ગીત-સંગીતના કલરવ સાથે કથાનું રસપાન કરાવ્યું હતું.

તા. ૧૩-૭-૦૮ ના રોજ ષોડ્પશારપૂજનવિધિની સાથે કેસરાદિક અને પંચામૃત જળે કરીને મંદિરમાં બિરાજમાન દેવોના 'ચતુર્થ પાટોત્સવ'ના ઉપક્રમે ઠાકોરજીનો અભિષેક પૂ. સંતો અને યજમાનો દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો. ત્યારબાદ ઠાકોરજી સમક્ષ છપ્પનભોગ અન્નકૂટ પૂરીને પૂ. સંતો અને યજમાનો દ્વારા આરતી ઉતારવામાં આવી હતી.

નાવડા (જી. જૂનાગઢ)ને આંગણે યોજાયેલ મંદિરમાં વિરાજમાન દેવોનો વાર્ષિક પાટોત્સવ

સર્વાવતારી ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ ની પૂર્ણકૃપાથી તેમજ વડતાલ પીઠાધિપતિ પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના શુભ આશીર્વાદ સહ આજ્ઞાથી જૂનાગઢ જિલ્લાના નાવડા મંદિરમાં વિરાજમાન દેવોના વાર્ષિક પાટોત્સવનું તા. ૧૫-૬-૦૮ના રોજ દિવ્ય આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. ષોડ્પશારપૂજનવિધિની સાથે કેસરાદિક અને પંચામૃત જળે કરીને મંદિરમાં બિરાજમાન દેવોના 'ચતુર્થ પાટોત્સવ'ના ઉપક્રમે ઠાકોરજીનો અભિષેક પૂ. સંતો અને યજમાનો દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો. ત્યારબાદ ઠાકોરજી સમક્ષ છપ્પનભોગ અન્નકૂટ પૂરીને પૂ. સંતો અને યજમાનો દ્વારા આરતી ઉતારવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે સરધારથી પૂ. દિવ્યસ્વરૂપદાસજી સ્વામી તથા પૂ. જ્ઞાનવલ્લભદાસજી સ્વામી પધારીને સત્સંગ કથા-વાર્તાનો લાભ આપ્યો હતા.

પલાણા(તા. નડિયાદ)માં પ.પૂ. ધ.ધુ. મહારાજશ્રીના ગાદિપટ્ટાભિષેકના રજત જયંતિ વર્ષ પ્રસંગે યોજાયેલ પંચદિવસીય અખંડ ધૂન

સર્વાવતારી ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણની પૂર્ણકૃપાથી તેમજ વડતાલ પીઠાધિપતિ પ.પૂ. સનાતન ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રી તેમજ પ.પૂ. અ.સૌ. માતુશ્રી (ગાદીવાળા) તથા પ.પૂ. વહુજી મહારાજના રૂડા આશીર્વાદ સહ આજ્ઞાથી નડિયાદ તાલુકાના પલાણા ખાતે પૂ. સાંખ્યયોગી બહેનો તેમજ ગૃહસ્થ સ્ત્રીભક્તો દ્વારા તા. ૨૨-૬-૨૦૦૮ના રોજ 'પંચ દિવસીય અખંડ ધૂન'નું શ્રીજી પ્રસન્નતાર્થે તેમજ સંપ્રદાયમાં શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થાય તે માટે દિવ્ય આયોજન કરવામાં આવ્યું હતુ. આ પારાયણ દરમ્યાન પૂ. મોટા બહેનશ્રી, પૂ. બાબારાજાશ્રી પધારી સ્ત્રીભક્તોને પોતાના દર્શન-અમૃતવાણીનો અમૂલ્ય લાભ આપ્યો હતો.

સોજીત્રા(જી. આણંદ)માં પ.પૂ. ધ.ધુ. મહારાજશ્રીના ગાદિપટ્ટાભિષેકના રજત જયંતિ વર્ષ પ્રસંગે યોજાયેલ સત્સંગ સભા

થાણા(મુંબઈ)ને આંગણે યોજાયેલ સત્સંગ સભા તેમજ ઠાકોરજી તેમજ સંતો-ભક્તોનો સમૂહ સ્નાનોત્સવ

ડોંબીવલી(મુંબઈ)ને આંગણે યોજાયેલ 'અભયદાન શતાદિક એકાદશ મહોત્સવ'

વ્હાલા ભક્તજનો ! ઘોરકળિકાળમાં ઠેર ઠેર જ્યારે વિષય-વ્યસન-ફેશનના ઢોલ વાગી રહ્યા છે અને સર્વત્ર ભયંકર પાપાચાર તેમજ દૂરાચારથી ભાવિપેઢી ખતમથઈ રહી છે ત્યારે સત્સંગનું પોષણ થાય અને આ માયાનગરી મુંબઈમાં વસતા ભક્તજનો તથા તેમની ભાવિપેઢીને સંસ્કાર પ્રાપ્ત થાય તેવા શુભ હેતથી સર્વાવતારી ઈષ્ટદેવ ભગવાન શ્રી **સ્વામિનારાયણ**ની પૂર્ણકૃપાથી તેમજ વડતાલ પીઠાધિપતિ **પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રી**ના રૂડા આશીર્વાદ સહ આજ્ઞાથી અને તેઓના અધ્યક્ષપદે તેમજ **પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી**ના માર્ગદર્શન પ્રમાણે શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - ડોંબીવલીમાં વિરાજમાન બાળપ્રભુ શ્રી ઘનશ્યામમહારાજના દિવ્ય સાંનિધ્યમાં **તા. ૨૦-૫-૨૦૦૬** રવિવારના દિવસે **'રવિવારની અભયદાન સત્સંગ સભા'**નો શુભ પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો હતો. તે સભાને **તા. ૧૩-૭-૨૦૦૮ રવિવાર, અષાઢ સુદ - ૧૧**ના રોજ **'૧૧૧ અભયદાન સત્સંગ સભા'** પૂર્ણ થતાં હોય પ્રસંગે **'અભયદાન શતાધિક એકાદશ મહોત્સવ'**નું ભવ્ય આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ મહોત્સવમાં સરધાર નિવાસી **પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી** પધારી સત્સંગ-કથાવાર્તાનો અમૂલ્ય લાભ આપ્યો હતો. આ મહોત્સવમાં મુંબઈ પરાવિસ્તારના થાણા, કલ્યાણ, મુલુંડ, ઘાટકોપર, બોરિવલી, દહિસર, મલાડ, ખાર, મીરારોડ, વસઈ, અંધેરી, વિલેપાર્લા તેમજ પુના, નાસિક, વગેરેથી હરિભક્તો પધારી અલભ્ય લાભ લીધો હતો.

ગઢપુરને આંગણે યોજાયેલ સ.ગુ. પુરાણી સ્વામી શ્રી નરનારાયણદાસજીના પંચભૌતિક દેહની અંતિમયાત્રા તથા ગુણાનુવાદ શ્રદ્ધાંજલી સભા તેમજ કથા-પારાયણ

ઓસ્ટ્રેલીયાના વિક્ટોરીયા વિસ્તારમાં વસતા હરિભક્તોને રવિવાર સત્સંગ સભાનો દિવ્ય લાભ

વ્હાલા ભક્તજનો ! આપના સગા-સંબંધી યા મિત્રજનો જો ઓસ્ટ્રેલીયા દેશમાં રહેતા હોય તેમને સત્સંગ લાભ પ્રાપ્ત થાય તે માટે નીચે આપેલ એડ્રેસ, ફોન અને ઈ-મેઈલ પર કોન્ટક કરવા વિનંતી. અહિંયા વિક્ટોરીયા વિસ્તારમાં દર રવિવારે દિવ્ય સત્સંગ સભાનું ભવ્ય આયોજન કરવામાં આવે છે, તેમાં ઘણા હરિભક્તો આ સત્સંગ સભાનો લાભ લઈને પોતાના જીવનને ધન્ય બનાવે છે. તો આપ પણ આપના સગા-સંબંધી યા મિત્રજનોને સત્સંગનો લાભ અપાવશોજી.

:: સત્સંગ સભા સ્થળ ::

256 Bell street, Coburg,
Victoria - 3058 Australia.

:: સંપર્ક ::

Mr. Harikrishna Patel Ph:- 0061430437811,
Mr. Harshhad Patel Ph:- 0061430181075
E-mail :- patelhari@yahoo.com

॥ શ્રી સ્વામિનારાયણો વિજયતેતરામ્ ॥

આપ પણ સહભાગી બની શકો છો....

પ.પૂ. સનાતન ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના રૂડા
આશીર્વાદ સહ આજ્ઞાથી શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધાર દ્વારા

'ટૂંક સમયમાં જ પુનઃ પ્રકાશિત થાય છે...'

સ.ગુ. શ્રી શતાનંદ સ્વામી દ્વારા વિરચિત શ્રી સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયનો
મહાન સમ્રાટ ગ્રંથ (મૂળ શ્લોક સહિત ગુજરાતી ભાષાંતર)

॥ શ્રીમદ્ સત્સંગિજીવન ॥

નોંધ : જે કોઈ હરિભક્તો તરફથી **રૂા.૧૦૦૦/-**નું સૌજન્ય આપવામાં આવશે તેમનું આ ગ્રંથમાં દાતાની નામાવલિમાં નામ લખાશે તેમજ તેમને **રૂા.૧૦૦૦/-** દીઠ એક ગ્રંથ ભેટ આપવામાં આવશે. (આ પ્રમાણે **રૂા.૨૦૦૦/-** લખાવશે તેને બે સેટ અને **રૂા.૫,૦૦૦/-** લખાવશે તેને પાંચ સેટ ભેટ આપવામાં આવશે. તેમ આગળ રકમ પ્રમાણે ગ્રંથ ભેટ આપવાનું યથાયોગ્ય જાણી લેવું.

આ ગ્રંથમાં જે કોઈ સેવા-સૌજન્ય લખાવવા માંગતા હોય તેમણે સરધાર મંદિર અથવા તો પૂ. સંતોનો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

ગઢપુરના વયોવૃદ્ધ બ્રહ્મનિષ્ઠ સંત સ.ગુ. પુરાણી સ્વામી શ્રી નરનારાયણદાસજીનો અક્ષરવાસ

સુપ્રસિદ્ધ તીર્થધામશ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - ગઢડાના વયોવૃદ્ધ તપોનિષ્ઠ-બ્રહ્મનિષ્ઠ સંત સ.ગુ. પુરાણી સ્વામી શ્રી નરનારાયણદાસજી શ્રીજીમહારાજનું અખંડ ભજન કરતા ૮૭ વર્ષની ઉંમરે તા. ૧૫-૬-૨૦૦૮ જેઠ સુદ - ૧૨ના રોજ સંધ્યા આરતી થયા બાદ ૮ કલાકે અક્ષરનિવાસી થયેલ છે. પૂ. સ્વામીશ્રીના અક્ષરધામગમનથી સત્સંગ સમાજમાં ઘેરશોકની લાગણી ફેલાણી છે. તેઓના અક્ષરવાસથી ગઢપુર દેશને જ નહિ પરંતુ પુરા સત્સંગને ન પુરાઈ તેવી ખોટ પડી છે. જેમણે પોતાના જીવન દરમ્યાન સંપ્રદાયની અનેકાનેક સેવા કરી છે. પૂ. સ્વામીશ્રી શ્રી ગોપીનાથજી મહારાજના શુદ્ધ સોનાના સિંહાસનમાં હરિભક્તોને પ્રેરણા કરીને ખૂબ મોટી સેવા કરેલ છે. જે ભૂલી શકાય તેમનથી. પરંતુ ભગવાન શ્રીહરિને ગમ્યું તે સાચું તે ન્યાયે આપણ સર્વે શ્રીજીમહારાજના શ્રીચરણોમાં પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે, પૂ. પુરાણી સ્વામીના શિષ્યો પૂ. વિશ્વવલ્લભદાસજી સ્વામી, પૂ. કો. ઘનશ્યામવલ્લભદાસજી સ્વામી (વર્તમાન કોઠારી - ગઢપુર), ગોરધન ભગત, હિરેન ભગત વગેરે સંતો-ભક્તોને બળ મળે એવી પ્રાર્થના.

તા. ૨૮-૦૬-૨૦૦૮ના રોજ પૂ. સ્વામીશ્રીના ગુણાનુવાદ શ્રદ્ધાંજલી સભા ગઢપુર મંદિરના વિશાળ પટાંગણમાં રાખવામાં આવી હતી. તેમાં દેશોદેશ સંતો તેમજ હરિભક્તો પધારીને શ્રદ્ધાજંલી અર્પી હતી.

શ્રીજીપ્રસાદિભૂત તીર્થધામશ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધારમાં

ઠાકોરજીનો થાળ તથા સંતો-ભક્તોને રસોઈ દેનારની શુભ નામાવલી

શ્રી ઘનશ્યામભાઈ રાવજીભાઈ પટેલ - ખાંધલી
શ્રી જીતુભાઈ કાનાણી - જસકા
શ્રી દયાળભાઈ - પિપળ
શ્રી લાભુભાઈ વનરાવનભાઈ - ધંધુકા
શ્રી નટુભાઈ હંસરાજભાઈ સોની - ભાવનગર
શ્રી જગદિશભાઈ ભગવાનજીભાઈ - પુના
શ્રી ગોવિંદભાઈ અરજણભાઈ - ખસ
શ્રી વસંતબેન ઝવેરભાઈ - ભાવનગર
શ્રી વિજુબેન રમેશભાઈ વાડદોડિયા - રાજકોટ
શ્રી પરબતભાઈ પ્રેમજીભાઈ - સુખપુર
શ્રી શામજીભાઈ વિશ્રામભાઈ રાબડીયા - સુખપુર
શ્રી મૂળજીભાઈ કરશનભાઈ હાલાઈ - કેરા
શ્રી કરશનભાઈ રવજીભાઈ - સુખપુર
શ્રી દિનજીભાઈ મેઘજીભાઈ વેકરીયા - સુખપુર
શ્રી ઓધવજીભાઈ ભીખાભાઈ છેટા - સમઢીયાળા
શ્રી હરેશભાઈ સંઘાણી - ભડિયાદ
શ્રી રમેશભાઈ નાનુભાઈ ડાભી - ધંધુકા
શ્રી મોહિતકુમાર વાઘાણી - ભાવનગર
શ્રી યોગેશકુમાર કેવડીયા - ભાવનગર
શ્રી કલ્યાણભાઈ મૂળજીભાઈ - જસકા
શ્રી ડાયાભાઈ પારેખ બારડોલી - લંડન
શ્રી માણેકબેન પરાગભાઈ - બગડ
શ્રી જાદવજીભાઈ માવજીભાઈ વિઠ્ઠાણી - ભડિયાદ
શ્રી ગીરીશભાઈ બચુભાઈ પાણ - ભાવનગર
શ્રી વલ્લભભાઈ વાનાણી - ભાવનગર
શ્રી જયંતિભાઈ વશરામભાઈ પાણ - સરધાર
શ્રી માવજીભાઈ શિવજીભાઈ જેસાણી - સુખપુર
શ્રી વિઠ્ઠલભાઈ ગોપાલભાઈ સથવારા - ધંધુરા
શ્રી વાલાભાઈ મનજીભાઈ પીંડોરીયા - ગોડપર
શ્રી પુષ્પાબેન દેવજીભાઈ ભુડીયા - સુખપુર
શ્રી ધનજીભાઈ નારાયણભાઈ લાખાણી - બળદિયા
શ્રી મનહરલાલ ચિમનલાલ સોની - ધંધુકા
શ્રી ઉકાભાઈ ખેશીયા - જેતપુર
શ્રી નલીનભાઈ એ દેથરીયા - રાજકોટ
શ્રી રવજીભાઈ મકવાણા - રાજકોટ
શ્રી અજીતભાઈ મનુભાઈ જેસાણી - પચ્છમ
અ.નિ. રમણીકલાલ એમ. સોની - ધંધુકા
શ્રી ગોકુલ રસ ભંડાર - બોટાદ
શ્રી ઠાકરશીભાઈ લાલજીભાઈ - સાલાસર
શ્રી હરજીભાઈ માવજીભાઈ હિરાણી - સુખપુર
શ્રી મથુરભાઈ કારિયા - રાજકોટ
શ્રી નીતિનભાઈ પી. ઢાંકેચા - સરધાર
શ્રી અરવિંદભાઈ એલ. ગોળકીયા - વેજળકા
શ્રી હિરાબેન વનરાવનભાઈ ખેર - પચ્છમ
શ્રી મંજુલાબેન જેઠાભાઈ - પચ્છમ
શ્રી મધુબેન ધીરુભાઈ - પચ્છમ
શ્રી ત્રિભોવનભાઈ વનરાવનભાઈ - પચ્છમ
શ્રી લાલજીભાઈ વસ્તાભાઈ - ચંદરવા
શ્રી ખીમાભાઈ રામભાઈ સુરજપુર - લંડન
શ્રી રણછોડભાઈ આર. ઢાંકેચા - સરધાર
શ્રી ભાનુભાઈ પ્રભુદાસભાઈ - ધંધુકા
શ્રી મગનભાઈ વાલજીભાઈ - ધંધુકા
શ્રી સ્નેહકુમાર નીતિનભાઈ - જેતપુર
શ્રી સવિતાબેન નારાયણભાઈ - આંબરડી
શ્રી મિતેષભાઈ પટેલ - ગોધરા
શ્રી ધીરલાલ હરજીવનભાઈ - કમાલપર
શ્રી જેઠાભાઈ આણંદભાઈ - પચ્છમ
શ્રી કાળુભાઈ નારાયણભાઈ - ગણસાણા
શ્રી રતિલાલ મગનલાલ - પચ્છમ
શ્રી વલ્લભભાઈ મોહનભાઈ ઢાંકેચા - સરધાર
શ્રી ચિમનલાલ વિરચંદભાઈ - પોલારપુર
શ્રી ગંભીરસિંહ જેઠીભાઈ ગોહેલ - રોજકા
શ્રી ભીખાભાઈ જસમતભાઈ ગઢીયા - રોજકા
શ્રી હંસરાજભાઈ ગોગનભાઈ નાનામાચીયાળા
શ્રી કેશવભાઈ લક્ષ્મણભાઈ - વેજળકા
શ્રી પરેશભાઈ જાદુગર - આણંદ
શ્રી અરવિંદભાઈ - ખસ
શ્રી મગનભાઈ લાલજીભાઈ - શેડુભાર
શ્રી રોહિતભાઈ હંસરાજભાઈ નાનામાચીયાળા
શ્રી બાબુભાઈ કાનજીભાઈ સોની - ધંધુકા
શ્રી કાંતીભાઈ મોહનભાઈ સોની - ધંધુકા
શ્રી નીજીવન ભાવેશભાઈ ધોળકીયા - ધંધુસર
શ્રી લાલજીભાઈ કાત્રોડીયા - સરધાર
શ્રી કનુભાઈ પુંજાભાઈ પટેલ - રતનપર
શ્રી અમૃતલાલ ભગવાનદાસ ચોકસી - ધંધુકા
શ્રી અશોકભાઈ પી. ખોયાણી - રાજકોટ
શ્રી પીનાકીન બાબુલાલ - ધંધુકા
શ્રી નટુભાઈ ચમનભાઈ સોની - ધંધુકા
શ્રી પ્રવિણભાઈ બાવચંદભાઈ વાસ - ધંધુકા

દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સરધાર અને મહિનાના છેલ્લા શનિવારે રાજકોટમાં યોજાતી

:: અભયદાન સત્સંગ સભા ::

સરધાર : વ્હાલા ભક્તજનો ! ચારધામની ટ્રેનયાત્રાનું પ્રસ્થાન થતું હોવાથી આ વખતની માસિક સભા બંધ રાખવામાં આવેલ છે. જેની દરેક ભક્તોએ નોંધ લેવી.

રાજકોટ :- તા. ૨૬-૦૭-૦૮, અષાઠ વદ - ૮, શનિવાર, રાત્રે ૯ થી ૧૧

સ્થળ :- શ્રી મહેન્દ્રભાઈ પાટડીયા - મો. ૯૪૨૬૨૨૯૫૫૮ ★ શ્રી કરશનભાઈ ઢાંકેચા - મો. ૯૪૨૬૭૮૧૧૭૯

પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદ સહ આજ્ઞાથી સંપ્રદાયના નજરાણારૂપ શિખરબધ્ધ મંદિરના આગામી મૂર્તિ પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવના ઉપક્રમે શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધાર આયોજીત ચારધામની પાંચમી

શ્રી સ્વામિનારાયણ સ્પેશ્યલ ટ્રેનયાત્રા

હાઉસફુલ

સર્વાવતારી ઈષ્ટદેવ ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણની પૂર્ણકૃપાથી તેમજ પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદ સહ આજ્ઞાથી તેમજ પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના માર્ગદર્શન પ્રમાણે ભારત દેશના મુખ્ય તીર્થસ્થાન ગણાતા એવા રામેશ્વર, જગન્નાથપુરી, બદ્રિનાથ અને દ્વારિકા આદિક પવિત્ર ચારધામોની શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધાર દ્વારા પાંચમી 'શ્રી સ્વામિનારાયણ સ્પેશ્યલ ટ્રેનયાત્રા'નું તા. ૦૩-૦૮-૦૮ શ્રાવણ સુદ - ૨ થી તા. ૦૩-૦૯-૦૮ ભાદરવા સુદ - ૪ સુધી આયોજન કરવામાં આવેલું છે. આ ટ્રેનયાત્રામાં ૧૨૦૦ સીટ યાત્રિકોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે, પરંતુ ટ્રેન હાઉસફુલ થઈ હોવાથી હવે સીટો બુકિંગ કરવામાં આવશે નહિ. જેની દરેક ભક્તજનોએ નોંધ લેવી.

આજે જ જુઓ અને તપાસો. આપનું લવાજમ ક્યારે પૂરું થાય છે ?

વ્હાલા ભક્તજનો ! 'શ્રી સ્વામિનારાયણ ચિંતન'ના દરેક અંકમાં સરનામાના લેબલ (મેઈલ બોક્સ) ઉપર આપનો ગ્રાહક નંબર અને આપનું લવાજમપૂરું થવાના મહિના-વર્ષની માહિતી આપવામાં આવે છે. માટે આપના 'શ્રી સ્વામિનારાયણ ચિંતન'ના કવર પર સરનામાનું લેબલ હંમેશા તપાસતા રહો, અને લવાજમપૂરું થાય તે પહેલાં જ આશરે ૪૦ દિવસ પહેલા આપના નજીકના વિસ્તારમાં 'ચિંતન' અંકના ગ્રાહક નોંધણી કરતા કાર્યકર પાસે આપનો ગ્રાહક નંબર આપીને લવાજમભરવું, જેથી 'શ્રી સ્વામિનારાયણ ચિંતન'નો એક પણ અંક ચૂકી ન જવાય. અને હા, દર વર્ષે લવાજમભરવાનું યાદ રાખવું પડે તે કરતાં પાંચ વર્ષનું અથવા આજીવન લવાજમએકસાથે પણ ભરી શકાય છે.

સરનામાના લેબલના નીચે આપેલા નમૂના પરથી આપ આપના અંકનું લેબલ તપાસતા રહો અને નવું લવાજમભરવાની પ્રક્રિયા સમયસર કરતા રહો...

મુ. રાજકોટ નંબર : 1
ગઢવી પ્રફુલભાઈ જબરદાનભાઈ
૧૦ 'રામપ્રતાપ' ગીતાનગર મેઈન રોડ, રાજકોટ
પીન - ૩૬૦૦૦૨ પોસ્ટીંગ તારીખ : ૨૦-૦૭-૦૮
લવાજમ પુરૂ : 10/20/08

આ છે આપના અંક્ના લવાજમ સમાપ્તિની તારીખ

શ્રી સ્વામિનારાયણ ચિંતન માસિક પ્રકાશન માલિકી અંગેની માહિતી

FROM-8

૧. પ્રકાશન સ્થળ : શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધાર
૨. પ્રકાશન સમય : માસિક - દર મહિનાની ૨૦મી તારીખે
૩. મુદ્રકનું નામ : શ્રીજી આર્ટ
રાષ્ટ્રીયતા : હિન્દી
સરનામું : ૧૨, આશીર્વાદ સોપીંગ સેન્ટર, આશ્રમરોડ, પાલડી, અમદાવાદ.
૪. તંત્રીનું નામ : સાધુ દિવ્યસ્વરૂપદાસજી
રાષ્ટ્રીયતા : હિન્દી
સરનામું : શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધાર. તા.જી. રાજકોટ - ૩૬૦૦૨૫
૫. માલિક : કો. સ્વામી શ્રી વિરક્તસ્વરૂપદાસજી
રાષ્ટ્રીયતા : હિન્દી
સરનામું : શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધાર. તા.જી. રાજકોટ - ૩૬૦૦૨૫
હું કો. સ્વામી શ્રી વિરક્તસ્વરૂપદાસજી આથી જાહેર કરું છું કે ઉપર બતાવેલી બાબતો મારી જાણ અને સમજ મુજબ સાચી છે.
સહી : કો. સ્વામી શ્રી વિરક્તસ્વરૂપદાસજી
શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરધાર

શ્રી સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના મુખ્ય ગાદીસ્થાન વડતાલ ખાતે શ્રદ્ધા અને ભાવપૂર્વક હરિભક્તો દ્વારા ઉજવવામાં આવેલ
પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના ચરણારવિંદમાં સમર્પિત 'ભવ્ય ગુરુપૂર્ણિમા મહોત્સવ - ૨૦૦૮'

Shree Swaminarayan Chintan, July - 2008 Reg. No. GRJ - 517, Valid upto 31-12-08, RNI No. GUJGUJ10785/06/1/03 - TC

શ્રી સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના મુખ્ય ગાદીસ્થાન વડતાલ ખાતે શ્રદ્ધા અને ભાવપૂર્વક હરિભક્તો દ્વારા ઉજવવામાં આવેલ પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના ચરણારવિંદમાં સમર્પિત 'ભવ્ય ગુરુપૂર્ણિમા મહોત્સવ - ૨૦૦૮'

- છબીકલા : નીતિન પટેલ - સુરત : ૯૯૨૫૦૩૦૨૫૦

Printed and Published by Swami Viraktswrupdasji on behalf of Shree Swaminarayan Temple - Sardhar and Printed at Sahajanand Press, 80 Feet Road, Rajkot. and Published from Shree Swaminarayan Temple - Sardhar, Dist-Rajkot - 360025. Editor - Sadhu Divyaswarupdas

Shreeji Art (079) 26580916, 9879606686