**સંશોઘન વિભાગ**

વૈદિક સંસ્કૃતિ વિશુઘ્ઘ જ્ઞાન સાથે સંકળાયેલી સંસ્કૃતિ છે. આ વિજ્ઞાનને ઋષિમુનીઓએ ઉપનિષદ, ગીતા પુરાણો તેમજ વેદો જેવા શાસ્ત્રોને ઘાર્મિક પરંપરાઓ દ્વારા માનવ સમક્ષ મુકવામાં આવેલ છે. જેનું મુખ્ય કારણ સામાન્યથી સામાન્ય વ્યક્તિ પણ આ જ્ઞાનને સમજી તેનું અનુકરણ કરી શકે. હજારો વર્ષો પહેલા ઋષિમુનાઓએ ગ્રહો,નક્ષત્રો તથા ગ્રહણો વિશેનું માત્ર સંશોધન જ નહિ પરંતુ તેની મનુષ્ય જીવન પર થતી અસરાનું પણ વર્ણન કર્યુ છે. આ ઉપરાંત આયુર્વેદ નાડીશાસ્ત્ર, યોગશાસ્ત્ર, વાસ્તુશાસ્ત્ર, જ્યોતિશાસ્ત્ર તેમજ વેદ જેવાશાસ્ત્રોની પણ રચના કરી છે. આ દરેક શાસ્ત્રો પાછળ ચોક્કસ વૈજ્ઞાનીક દ્રષ્ટીકોણ જોડાયેલ છે. આ શાસ્ત્રોની રચના પાછળના ઋષિમુનીઓનો ઉદ્દેશ્ય લોક કલ્યાણનો જ હતો આ શાસ્ત્રો પાછળ હાલમાં પણ ઘણા સંશાઘના થઈ રહ્યા છે. તેમજ શાસ્ત્રોના અભ્યાસ દ્વારા ઘણા વૈજ્ઞાનિક રહસ્યો પણ જાણવા મળ્યા છે.

આ શાસ્ત્રો ઉપર યોગ્ય અભ્યાસ અને વઘુ ઉંડાણ પૂર્વક સંશોઘન કરી મનુષ્ય જીવનને ઉપયોગી થઇ શકે તેમજ જીવનને સાચી દીશા તરફ લઇ જઇ શકાય. પરંતુ હાલમાં ઋષિમુનીઓ રચીત શાસ્ત્રોનું અઘકચરુ જ્ઞાન સાથે વાણી-વિલાષ દ્વારા વેપારી કરણ થઇ રહ્યુ છે.જે આપણી સંસ્કૃતિ માટે ઘણુંજ દુઃખદ અને ભયજનક સાબિત થઇ શકે છે. જે હાલમાં કથિત ઘર્મ ગરુઓ દ્વારા શાસ્ત્રોને કથા કે વાર્તા સ્વરુપે હાસ્યસ્પદ રીતે ફક્ત અને ફક્ત વૈભવ વિલાસ અને પ્રતિષ્ઠાની જંખના રાખતા હાલમાં કહેવાતા ઘર્મગુરુઓને જ આભારી છે. જેમ બને તેમ પોતાનો એક વિશાળ સમુદાય ઉભો કરી પોતાની જરુરીયાતની પૂર્તિ કરી ભૌતિક સુખ મેળવવાનો જોવા મળી રહ્યો છે. જેના કારણે વૈદિક સંસ્કૃતિ વિનાશ તરફ જઈ રહી છે. આ વિનાશ ત્યારે જ અટકી શકે જયારે દરેક વ્યક્તિને સ.સ્કૃતિ વિશેનું સાચુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય.

આપણી સંસ્કૃતિને વિનાશ તરફ લઇ જવામાં પોતાને બૌઘ્ઘિક તેમજ આધુનિક અભિગમ સાબીત કરનાર બીજો સમુદાય પણ જવાબદાર બની રહ્યો છે. પોતાને બુઘ્ઘિજીવી માનનાર હાલમાં હાસ્યસ્પદ કથિત ગુરુઓ દ્વારા પિરસેલા જ્ઞાનની નિંદા તેમજ ટીકા કરી પોતાના મંતવ્યો આપી રહ્યા છે. પરંતુ આ કહેવાતા બુઘ્ઘિજીવીઓએ પણ શાસ્ત્રોના ઉંડાણ પૂર્વકનો અભ્યાશ કર્યો નથી કે જાણવાનો પ્રયાસ કર્યો નથી જેના કારણે શાસ્ત્રોમાં છુપાયેલા સાચા રહસ્યો આપણી સમક્ષ આવી શકતા નથી આના પાછળ કથિત ઘર્મ ગુરુઓ તેમજ પોતાને બુઘ્ઘિજીવી માનતો સમુદાય જ જવાબદાર છે.

આપણા ઋષિમુનીઓએ વૈભવ વિલાસને ઠુકરાવી સાદુ અને એકાંત જીવન જીવી યોગ અને તપસ્યા દ્વારા જ્ઞાન સંપાદન કરી લોકો સમક્ષ મુકવામાં આવ્યુ હતુ પરંતુ સમય જતા 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 છુપાએલા રહસ્યો કે જ્ઞાનને જાણી સમજી લોકહિતાર્થે માકવામાં આવે જેથી આપણા જીવનને સુખી તથા સાર્થક બનાવિ શકાય આ માટે **શ્રી આત્મદર્શન ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ** દ્વારા એક સંશોઘન વિભાગ તૈયાર કરવામાં આવશે. તેમજ પેઢીને શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન આપી નિપૂણ બનાવિ શાસ્ત્રો પાછળ છુપાએલા વૈજ્ઞાનીક રહસ્યો જાણી લોકો સમક્ષ મુકવામાં આવશે.

**પ્રસ્તાવના**

જ્યોતિષ-શાસ્ત્રનો 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 વ્યક્તિ શારીરિક, માનસિક કે આર્થિક બાબતે હંમેશા ચિંતિત જોવા મળે છે. ચિંતા અને શોકથી ઘેરાયેલ વિશ્વના દર સો વ્યક્તિ માંથી પાંચ થી દશ વ્યક્તિઓ માનસિક અસ્થિરતાના ભોગ બને છે. જેના કારણે આત્મહત્યા તેમજ હ્યદયને લગતા રોગોનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર વઘતું જાય છે. માનવીનું વ્યસન પ્રત્યેનું બંઘારણ પણ માનસિક સમસ્યાનો જ એક ભાગ છે. મનુષ્યની વર્તમાન પરિસ્થિતિ જોતા તેના નિરાકરણના ઉપાયો વિશે મનોમંથન થતું રહેતું હતું અને આ માટે શાસ્ત્રાના અભ્યાસ કરતાં જણાયું કે મનુષ્યનો જન્મ આત્મ કલ્યાણ અર્થે થયો છે, પરંતુ માનવી આ તથ્ય તેમજ જીવનને સાચી રીતે સમજી શક્યો નથી. ખરેખર હિંદુ ઘર્મએ જીવનના મહત્ત્વના અને ઉપયોગી કહી શકાય એવા લક્ષ્યાંકો નક્કી કર્યા છે. આ ચાર લક્ષ્યાંકોને શાસ્ત્રોમાં પુરુષાર્થ તરીકે ઓળખાવ્યા છે.

હિન્દૂ ઘર્મમાં સંસારને યોગ્ય મહત્ત્વ અપાયું છે. એટલે સંસાર સાથેનો સંબંઘ એકદમ તોડી નાંખીને મોક્ષ માટે દોડવાનું હિન્દુ ઘર્મ કહેતો નથી. ઉલટું મનુષ્યે આ ઘર્મબુદ્ઘિથી સંસારની દૈનિક ઘટમાળમાંથી પસાર થવું જોઇએ. પોતાની કૌટુંબિક, સામમાજિક તેમજ રાષ્ટ્રીય જવાબદારીઓ હોય તે ઉત્તમ રીતે પાર પાડવાનો પુરુષાર્થ કરવો જોઇએ અને એમ કરતાં-કરતાં જે સુખ સગવડો પ્રાપ્ત થાય તે આત્મકલ્યાણને અવરોઘરુપ ન બને તે રીતે ભોગવવું જોઇએ. ઘણા મનુષ્યો ઇચ્છે છે કે તેઓ શાસ્ત્રો અનુસાર જીવન જીવી આત્મકલ્યાણ કરે પરંતુ એનુ પૂર્ણ જ્ઞાન તથા યોગ્ય માર્ગદરેશન ન મળવાને કારણે લક્ષ્યથી ભટકતો રહે છે અને સંસારની ખોટી માયાજાળમાં ફસાઇ જવાને કારણે આત્મકલ્યાણથી વંચિત રહી જાય છે. દરેક વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક જીયન જીવવાની ઇચ્છા ધરાવે છે. યોગ્ય મર્ગદર્શન નો અભાવ તેમજ હાલમા ચાલી રહેલા આધ્યાત્મિક ભ્રષ્ટાચારને કારણે આધ્યાત્મિકતા પ્રત્યે લોકોનો અણગમો જોઇ શકાય છે. પેરાચીનકાલ દરમ્યાન આપવામાં આવતી આધ્યાત્મિક શિક્ષણની પ્રણાલી ત્મજ શિક્ષણ આપનાર ગુરુઓ પર દ્રષ્ટિ કરીશું તો ચોક્કસ પણે અત્યારના શિક્ષણ અને ગુરુઓની શિક્ષણ આપવાની પધ્ધતિમા ફરક નોંઘી શકાય છે. આ શિક્ષણ આપવાની પ્રણાલીને ધ્યાનમાં લઇ પ્રાચીન સમયના શિક્ષણને ધ્યાનમાં રાખી વર્તમાન સમયમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ નું જ્ઞાન આપી વ્યક્તિને દિવ્ય લક્ષ્ય તરફ દોરવો જોઇએ.

મારા વ્યક્તિગત અનુભવો પરથી એવું લાગ્યુકે આત્મકલ્યાણ માટે અષ્ટાંગયોગનું જ્ઞાન ખુબજ જરુરી તેમજ પાયાનું છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ઘારણા, ઘ્યાન તથા સમાઘિ આ અષ્ટાંગયોગ દ્વારા આત્મકલ્યાણ સરળતાથી કરી શકાય. અષ્ટાંગ યોગમા ધ્યાનનુ મહત્ત્વ વધુ છે. પરંતુ જ્યા સુઘી શરીર શુદ્ઘિ ન હોય ત્યા સુધી વિચાર- શુદ્ઘિ રહેતી નથી અને વિચારશુદ્ઘિ નહોય ત્યા સુધી ધારણા શુદ્ઘિ રહેતી નથી અને ધારણા શુદ્ઘિ ન હોય ત્યા સુધી ધ્યાન શક્ય બનતું નથી. ટૂંકમા શરીર શુદ્ઘિ માટે આસનો અને પ્રાણાયામ ખૂબ જરુરી છે. એના માટે યોગ્ય માર્ગદર્શન મળી રહે એવી વ્યવસ્થા કે સંસ્થાનો અભાવ જોવા મળી રહ્યો છે.

વર્તમાન સમયમા શારીરિક શ્રમ કરતા પણ માનસિક શ્રમનુ પ્રમાણ વધુ હોવાને કારણે શરીરમા વિવિધ પ્રકારના રોગોની સમસ્યાઓ વધતી જાય છે. તેમાથી સ્વસ્થતા મેળવવા માટે આસન, પ્રાણાયામ ઉપરાત આયુર્વેદ શાસ્ત્રનો પણ યોગ્ય ઉપયોગ અનિવાર્ય બની જાય છે. ઋષિમુનિઓ દ્વારા મળેલ એક અદ્ભૂત ભેટ જ્યોતિષશસ્ત્ર પણ આપણા યોગ્ય જીવન જીવવા માટે મહત્ત્વનુ માર્ગદર્શક બની રહે છે. જ્યોતિષશાસ્ત્ર દ્વારા દરેક વ્યક્તિની પ્રકૃત્તિ ઓળખી જે તે ક્ષેત્રમા તેનો વિકાસ સારી રીતે કરવો શક્ય બને છે. આ ઉપરાંત આ શાસ્ત્ર દ્વારા એ પણ જોવા મળ્યુ છે કે તેના યાગ્ય અભ્યાસ અને માર્ગદર્શન દ્વારા મનુષ્ય તેનુ જીવન કેવી રીતે સરળ બનાવી શકે, અને શરીરની આઘિ, વ્યાધી અને ઉપાધિનુ આગળથી નિરાકરણ કરી શકે. આ શાસ્ત્ર આત્મકલ્યાણ માટે પણ એટલુ જ ઉપયોગી સાબિત થઇ શકે છે તેથી તો જ્યોતિષ શાસ્ત્રને વેદોની “ આંખ ” કહેવામાઆવે છે.

વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક, શારિરીક, માનસિક કે આર્થિક મુંઝવણનો પ્રાણાયામ, યોગ, આસન, જ્યોતિષશાસ્ત્ર, આયુર્વેદ વગેરે શાસ્ત્રોના ઉપયોગથી ઉકેલ મેળવી આત્મકલ્યાણનો માર્ગ મેળવી શકે એવી એક સંસ્થાની મને જરુર લાગી અને “ આશ્રમ શ્રી આત્મદર્શન ” એ એની ફલશ્રુતિ છે. મનુષ્ય તેનુ જીવન સરળ, સહજ અને નિરોગી રીતે જીવી આત્મકલ્યાણનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરે એજ આ સંસ્થાનો પ્રયત્ન રહેશે. આ સંસ્થાના નિર્માણ તથા સંવર્ધન હેતુસર આપના તરફથી સૂછનો, શુભેચ્છાઓ તથા દાન આવકાર્ય છે.

**જ્યોતિષશાસ્ત્ર**

આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ તેમના તપોબળ, અભ્યાસ અને નિરીક્ષણ દ્વારા માનવ ઉપયોગી થઇ શકે એવા અનેકશાસ્ત્રો રચના કરી હતી. જેવા કે યોગશાસ્ત્ર, વેદ, વાસ્તુશાસ્ત્ર, આયુર્વેદ, જ્યોતિષશાસ્ત્ર વગેરે. તે ઉપરાંત પુરાણોની રચના માનવકલ્યાણ માટે એક અમુલ્ય ભેટ છે. પરંતુ બહુ જ દુ:ખનું કારણ કહેવાય કે આપણા ઋષિમુનિ દ્વારા અપાયેલુ અધકચરું જ્ઞાન સાથે વેપારીકરણ થઇ રહ્યું છે. આજથી હજારો વર્ષ પૂર્વે ભારત જ્ઞાન અને સંસ્કૃતિથી ઝળહળતુ હતું. ઋષિમુનિઓએ તેમના તપોબળ દ્વારા આ જ્ઞાન મેળવ્યુ હતું. પશ્વિમના વિજ્ઞાન અને ખગોળશાસ્ત્રનો વિકાસ થયાને હજુ તો ચાર – પાંચ સદી થઇ છે, જ્યારે ભારતમા તો હજારો વર્ષો પૂર્વેથી ગ્રહો, નક્ષત્રો, ઘૂમકેતુઓ તેમજ કોઇપણ આડ અસર વિનાની ચિકિત્સા પદ્ઘતિ આયુર્વેદ તેમજ કેટલાક સૂક્ષ્મ સંશોન કર્યા છે. આ પ્રાચીન ઋષિમુનીએ કરેલા સંશોઘનો આજે પણ અચળ અને સચ્ચાઇના એરણ પર ખરા ઉતરે એટલા સક્ષમ છે.

પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ આપણને આપેલ શાસ્ત્રોની ભેટોમા જ્યોતિષશાસ્ત્ર જીવન જીવવા માટે તેમજ પોતાની જાતને આત્મકલ્યાણ તરફ દોરી જવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડી શકે છે. જ્યોતિષશાસ્ત્ર કોઇપણ વ્યક્તિને તેની મર્યાદા તેમજ તેની શક્તિ દર્શન કરાવી શકે છે. જ્યોતિષ શાસ્ત્ર માનવીને પોતાની જાતનુ આંતરિક મૂલ્યાંકનમાં અદ્ભૂત રીતે મદદ કરી શકે છે. માટે જ્યોતિષશાસ્ત્રને વેદનુ છઠ્ઠુ અંગ કહ્યુ છે. તે સર્વશાસ્ત્રોની આખ છે.

આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ દ્વારા રચાયેલા આ જ્યોતિષશાસ્ત્રને કહેવાતા કેટલાયે બુદ્ઘિજીવીઓ અંઘશ્રદ્ઘા, ઢોંગ કે વહેમ સમજે છે. પરંતુ આયુર્વેદ જેવા સચોટ શાસ્ત્રોની રચના કરનારા ઋષિમુનિઓએ શુ જ્યોતિષશાસ્ત્રોની પણ સચ્ચાઇના એરણ પર ચડાવ્યા વગર શોઘ કરી હશે ? ખરેખર, જ્યોતિષશાસ્ત્ર પણ એક અદ્ભૂત અને શુદ્ઘ વિજ્ઞાન જ છે. પરૅતુ હાલમાં પૈસા કમાવવાના ઉદ્દેશવાળા અને અઘૂરા જ્ઞાનવાળા જ્યોતિષોના કારણે જ આ શાસ્ત્ર બદનામ થઇ રહ્યુ છે. આ શાસ્ત્ર પ્રત્યેનો નકારાત્મક અભિગમ છોડીને હકારાત્મક અભિગમ કેળવવાથી જ સત્યની શોઘ થઇ શકે છે. આમ, વૈજ્ઞાનિક પદ્ઘતિએ આ શાસ્ત્રનુ સંશોઘન થવુ જોઇએ. ગ્રહોની અસર પ્રાણીસૃષ્ટિ, વનસ્પતિ સૃષ્ટિ અને કુદરતના દરેક પરિબળો પર થાય છે એ સાબિત થયુ છે પરંતુ એની કયારે, કેવા પ્રકારે અને કેટલા પેરમાણમા અસર થશે એ સંશોઘનનો વિષય છે.

આપણે સમજી શકીએ છીએ કે કુદરતમાં રહેલી મહાન આકર્ષણ શક્તિ આપણા જીવન પર અસર કરી રહેલ છે. આપણી આસપાસ સતત સન્નિધ્ય ધરાવતા તત્ત્વો પૃથ્વી, જળ, આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, આકાશમા સતત ઘૂમતા રહેતા પીંડો,નક્ષત્રો, તારાઓ વગેરેની સતત વહેતી રહેતી ઉર્જા આપણા શરીર અને મન પર કેવો અને કેટલો પ્રભાવ પાડે છે તે જાણવાનુ શાસ્ત્ર એટલે જ્યોતિષશાસ્ત્ર. ટૂંકમા આપણા શરીર અને મન પર પડતા સકારાત.મક, નકારાત્મક, વત્તા- ઓછા પ્રમાણને કારણે આપણા જીવનમા કેવી વિષમતા કેટલા પ્રમાણમા ક્યારે સર્જાશે એ જાણવાનુ વિજ્ઞાન એજ જ્યોતિષશાસ્ત્ર છે.

હાલનુ મેડીકલ વિજ્ઞાન માનવીને રોગ થયા પછી અનેક પ્રકારના પરીક્ષણ કર્યા બાદ નક્કી કરે છે કે આ રોગ થયો છે. જ્યારે જ્યોતિષશાસ્ત્ર માનવીને જન્મ સમયે જ કોઇપણ જાતના પરીક્ષણ વગર જ કુદરતી તત્ત્વોને આઘારે જણાવી દે છે કે જાતકને કયો રોગ કઇ ઉંમરે થશે. આવનારી મુશ્કેલીઓ તથા આવનાર સારા સમયની જાણકારી જ્યોતિષ શાસ્ત્રના માર્ગદર્શન દ્વારા જાણી આવનારી મુસિબત કે રોગની અગાઉથી સાવચેતી રાખી શકાય છે. હું એવુ નથી કહેતો કે જ્યોતિષશાસ્ત્ર દ્વારા દરેક સુખ સર્જી શકાય, પરંતુ જ્યોતિષશાસ્ત્ર માર્ગદર્શન જરુર આપી શકે છે, જેના દ્વારા મનુષ્ય અગાઉથી સાવચેત રાખી આગળ વધી શકે છે. આમ, જ્યોતિષશાસ્ત્ર કોઇનુ નસીબ બદલી શક્તું નથી. પરંતુ નસીબ બનાવવામાં મદદરુપ થઇ શકે છે.

**બાળ કેળવણી**

આજકાલ માતા-પિતા માટે સૌથી ચિંતાજનક પ્રશ્ન પોતાના બાળકની કેળવણીનો છે. વર્તમાન સમયના કહેવાતા શિક્ષિત બાળકોને જોઇને તેઓની ચિંતામા વઘારો થતો જાય છે. કારણ કે એ બાળકો બહુ સ્વેચ્છાઘારી બનતા જાય છે. બાળકો નિરંકુશતા, વ્યસન, કપટ, ચોરી,વ્યભિચાર, આળસ, પ્રમાદ વગેરે અનેક દોષો-દુર્ગુણોનો શિકાર થયેલ જોવા મળે છે. અને આ બઘાના કારણ માટે તેઓ હાલની શિક્ષણ પ્રણાલી, પાશ્ચાત્યશિક્ષણ અને માહોલને જવાબદાર ઠરાવે છે. પરંતુ હકીકત એ છે કે, આપણે બાળકોને આઘુનિક શિક્ષણની સાથે-સાથે ઘાર્મિક શિક્ષણ આપવું જરુરી છે બાણકોને મશીન બનાવવા કરતા માનવી બનાવવુ ખૂબ જ જરુરી છે. શાસ્ત્રોમા વર્ષો પહેલા આ બાબતે ગહન ચિંતન વ્યક્ત થયેલ છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ એટલા માટે જ બાળકેળવણી મહત્ત્વની ગણાવી તેના પર ભાર મુક્યો છે. બાળકેળવણીમા મુખ્ય સાત સોપાનોને શાસ્ત્રો પ્રાણ સમાન ગણી એનુ 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 વ્યક્તિને આચાર અને વિચાર શુદ્ઘિનું શિક્ષણ મળે એ જરુરી છે.

**સંયમ**

માન, બુદ્ઘિ અને ઇન્દ્રિયોના સંયમની આવશ્યક્તા મનુષ્ય જીવનમા ખૂબ જ જરુરી છે. અને તે સંયમમા ન રહેતા તે મનુષ્યનુ પતન થાય છે. માટે વિષયોનો સંસર્ગ પ્રત્યે સંયમ ખૂબ જ જરુરી છે. વિષયભોગોને નાશવંત, ક્ષણભંગુર અને દુઃખ સ્વરુપ સમજીને યથાશક્તિ ત્યાગ કરવો તે સંયમ છે. બાળકેળવણીમા વાણી આદિ ઇન્દ્રિયોનો અને ત્યારબાદ મનના સંયમ પર શાસ્ત્રોએ ભાર મૂક્યો છે.

**બ્રહ્મચર્ય**

સર્વ પ્રકારના મૈથુનનો ત્યાગ એટલે બ્રહ્મચર્ય, બાળકો માટે બ્રહ્મચર્ય વ્રતનુ પાલન કરવુ એ સૌ પ્રથમ કર્તવ્ય છે. આનાથી બણ, બુદ્ઘિ, તેજ તેમજ સદ્દગુણ અને સદાચારની વૃદ્ઘિ થઇને પરમાત્માની પ્રાપ્તિ થઇ શકે છે.

**વિદ્યા**

વિદ્યા થી બઘુ જ મળી શકે છે પરંતુ, પોતાનુ કલ્યાણ ઇચ્છનાર મનુષ્યએ કેવળ વેદ, શાસ્ત્ર અને ઇશ્વરતત્ત્વ જાણવા માટે જ અભ્યાસ કરવો. વિદ્યા એ કામઘેનુ અને કલ્પવૃક્ષની જેમ ફળ આપનાર છે. જ્ઞાન વિદ્યાનુ જ નામ છે અને જ્ઞાન વિના મુક્તિ થતી નથી. બાલ્યવસ્થામા જ શાસ્ત્રો, સંસ્કાર અને સંસ્કૃત્તિનુ જ્ઞાન મળે એ અતિ આવશ્યક છે.

**માતા-પિતા, આચાર્ય આદિ વડીલોની સેવા**

શાસ્ત્રોમા કહેવાયુ છે કે “ એક સુસંસ્કૃત માતા, સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે. ” શાસ્ત્રોમા માતા-પિતા આચાર્યને ત્રણલોક, ત્રણ વેદ અને દેવતા બતાવવામા આવ્યા છે. આ બઘાની સેવા જ પરમઘર્મ છે.

સો શિક્ષક બરાબર એક માતા છે. બાળકના જીવન ઘડતરના પાયામા માતા-પિતા મુખ્ય છે. આત્મકલ્યાણ ઇચ્છનાર શ્રદ્ઘાપૂર્વક તત્પરતાથી તેમની સેવા કરવી ઉચિત છે. શ્રીરામ અને શ્રવણ માતા-પિતા પ્રત્યેની શ્રદ્ઘા, ભક્તિ અને વિનયના શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણો રુપે શાસ્ત્રોમા જોવા મળે છે.

**ગુરુ જનોની સેવા**

હિન્દુ સંસ્કૃતિમા ગુરુને શ્રેષ્ઠ સ્થાન આપવામા આવ્યુ છે. બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ મનુષ્યને સંસાર સાગરમાથી યોગ્ય જ્ઞાન, માર્ગદર્શન તથા યોગ દ્ઘારા આત્મકલ્યાણ તરફ દોરી લઇ જાય છે. ગુરુનુ કાર્ય શિષ્યને જે પથનુ જ્ઞાન ન હોય તે પથ પર પ્રકાશરુપી જ્ઞાન પાથરી ઘ્યેય પ્રાપ્તિ સુઘી દોરી જવાનુ છે.

**ઇશ્વર ભક્તિ**

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

**સ્ત્રી કેળવણી**

સંસ્કૃતિ, સમાજ, કુટુંબનો અરીસો એટકે સ્ત્રી, સમાજ રાષ્ટ્રની પ્રગતિ કે અધોગતિનો આઘાર સ્ત્રી છે. સુસંસ્કૃત સમાજમા સ્ત્રીની મહત્ત્વતા ખુબજ આંકવામા આવી છે. એક માતા, પત્નિ, કે દિકરીના રુપમા સ્ત્રીની ભૂમિકા માનવ વિકાસ એને મોક્ષગમન ના માર્ગમા ખુબજ મહત્ત્વ છે.

સ્ત્રી શક્તિનુ મુક્યાંકન કે સ્પષ્ટીકરણ કરવા કરતા એની શક્તિને બિરદાવી નિખાર એક શિલ્પિનુ રુપ આપી જન્મ આપેલ બાળકને આદર્શ પુત્ર, પતિ કે પિતાનુ નિર્માણ કરે અને ઘર્મ ક્ષેત્રે તથા કર્મ ક્ષેત્રે, વિશ્વના આ વિશાળ ફલક ઉપર આદર્શ સમાજનુ નિર્માણ કરે એ આવશ્યક છે.

આઘુનિક સમાજમા પુરુષ સમોવડી થવાની હોડમા સ્ત્રી પોતાની ભૂમિકાની અવગણના કરી સમાજ પ્રત્યેની પોતાની ફરજ ચુકતી જાય છે. સ્ત્રીની પ્રગતિ અનિવાર્ય છે. પરંતુ આજની સ્ત્રી કારકિર્દીને જ સર્વસ્ય માની મનુષ્યના અંતિમ લક્ષ્ય મોક્ષની ઉપેક્ષા કરી સ્વછંદી બની ભૌતિક સુખ સગવડો પાછળ આંઘળી દોટ મુકી છે. સમાજ નિર્માણમાં બાળ સંસ્કાર ખુબજ અનિવાર્ય છે અને એ સુસંસ્કૃત બાળક સમાજના નવનિર્માણ તેમજ પોતાના આત્મકલ્યાણ માટે અથાગ પ્રયત્નશીલ બની મોક્ષ માર્ગે આગળ વઘે એ જરુરી છે એ માટે માતા તરીકે સ્ત્રી ની ભુમિકા નોંઘનીય બની રહેવી જોઇએ, મિત્રભાવે પતિને કે પુત્રને સમજતી સ્ત્રીની અનિવાર્યતા આજની જરુરિયાત છે પુત્રને માર્ગદર્શન આપવા મા કે દિકરીના રુપમા પ્રેમનુ પ્રતિક એવી સ્ત્રી સમાજની કે કુટુંબની અખંડિતતા અને એક્તા માં ખુબજ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવી શકે છે. સ્ત્રી કેળવણીનો આશય સ્ત્રીનો પ્રગતિને રુંઘવાતો કે કારકિર્દી થી દુર કરવાનો નહિ પરંતુ સમાજ અને કુટુંબ પ્રત્યેની જવાબદારી ખુબજ નિષ્ઠા, પ્રેમ અને આત્મીયતાથી નિભાવે અને રાષ્ટ્ર કે સમાજ નિર્માણમા ખુબજ આગવી ભૂમિકા ભજવે તેની સમજ કે માર્ગદર્શન મળે તેવો છે.

સ્ત્રીની શ્રેષ્ઠ ભૂમિકા કહોતો તે એક સર્જનકર્તાની છે. એક માં તરીકે નવસર્જન રુપે બાળકને જન્મ આપે ત્યારે એ બાળક આ સમાજમા કે કુટુંબમા સંસ્કારી તરીકે ઓળખાય તે ખુબ જ જરુરી છે. શાસ્ત્રોમા ગર્ભઘાન સંસ્કાર તથા ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શાસ્ત્રોના વાંચન, સત્સંગ કે પ્રેરક પ્રસંગોના વર્ણનથી ગર્ભમા રહેલ બાળકમા સંસ્કાર સિંચન કરવાનો ઉલ્લેખ છે ગર્ભઘાન સંસ્કારનુ શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ શ્રી અભિમન્યુ અને શ્રી નારદજી છે. સ્ત્રીજ એક એવુ વ્યક્તિત્વ છે કે જે મહાન પુરુષનુ નિર્માણ કરી શકે. આ બાબતે એ સ્ત્રીને પણ પૂર્ણ જ્ઞાન હોવુ જોઇએ. આ જ્ઞાન કે સમજનો અભાવ આજની સ્ત્રીઓમા ચોક્કસ જોવા મળ્યો છે. શાસ્ત્રોના જ્ઞાનનો સુયોગ્ય ઉપયોગ કરી સ્ત્રી કેળવણી દ્વારા આવી સમજ-જ્ઞાન સ્ત્રીઓને આપી શકાય એવો નમ્ર પ્રયાસ જરુરી છે.

**યોગ**

આજના આઘુનિક યુગમા વિજ્ઞાને અનેક સંશોઘનો અને આવિષ્કારો દ્વારા જીવનની કાયપલટ કરી છે. હાલમા વિજ્ઞાન માનવજાતિના સુખ-સગવદ માટે નવા-નવા સાધનોનુ સર્જન કરી રહ્યુ છે જેની આપણે કે આપણા પૂર્વજોએ કદી કલ્પના પણ કરી ન હોય. પરંતુ પ્રદૂષિત હવા, પાણી અને વાતાવરણ પર આ આઘુનિક વિજ્ઞાનની આડ અસર થઇ રહી છે. જેના કારણે આજના યુવાનોના શરીર, મન તથા બુદ્ઘિ ઉપર તેની વિપરીત અસર ચોક્કસપણે જોઇ શકાય છે. આજના યુવાનોમા આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત શુષ્ક અને નિસ્તેજ આંખો, બેડોળ શરીર વગેરે આઘુનિક વિજ્ઞાન દ્વારા થઇ રહેલા પ્રદૂષણનું જ એક કારણ છે.

આજે આપણે પોતાને આઘુનિક તેમજ સુસંસ્કૃત માનીએ છીએ. શું ખરેખર તે યોગ્ય છે? ના, તે યોગ્ય નથી. કારણ, આજે આપણી પાસે સુખ સગવડ માટે ભૌત્તિક સાઘનો ઘણા છે. છતા આપણે માનસિક રીતે સુખી તો નથી જ. નિંદ્રા માટે ઊંઘની ગોળીએ, પેટ સાફ કરવા માટે જુલાબની ટીકડીઓ તથા જાત-જાતના ચૂર્ણો અને શક્તિ તથા સ્ફૂર્તિ માટે ભાત-ભાતની ટોનીકની દવાઓ લેતા રહીએ છીએ. આજના યુવાનો માદક દ્રવ્ય તરફ વળી રહ્યા છે. જેના કારણે સંસ્કૃતિ તથા સંસ્કારનો દુઃખદ રીતે નાશ થઇ રહ્યો છે.

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

' યોગ ' શબ્દ સંસ્કૃતમાં **' युज '** ઘાતુ પરથી બનેલો છે જેનો અર્થ જોડવુ થાય છે.

આના ઉપરથી કેટલાય વિદ્રાનો એવી ઘારણા કરે છે કે આત્માને પરમાત્મા સાથે જોડવુ એનુ નામ ' યોગ ' છે. પરંતુ આ ઘારણા પૂરતી નથી. કારણ કે અલગ-અલગ ઘર્મના અનુયાયીઓ પરમાત્માના અસ્તિત્ત્વ વિશે અલગ-અલગ ઘારણાઓ કરતા હોય છે. અમુક અનુયાયીઓ આત્માના અસ્તિત્વમા માનતા નથી. અમુક લોકો આત્મા કે પરમાત્મા બંનેના અસ્તિત્વને માનતા અથી. ' યોગ ' એટલે માત્ર કોઇ જોડવાની ક્રિયા છે એટલો અર્થ પૂર્ણ નથી.

સામાન્ય મનુષ્ય પોતાનુ જે શરીર છે તેને જ પોતાનુ અસ્તિત્ત્વ માને છે. દેહમા જ પોતાની આત્મબુદ્ઘિ છે એવુ સમજે છે. પરંતુ જ્યારે મનુષ્ય પોતાને આનંદ સ્વરુપ, સર્વ શક્તિમાન, સર્વવ્યાપી આત્મા માને છે ત્યારે તેને સતત દિવ્યઆનંદનો પૂર્ણતઃ અનુભવ થાય છે, જે યોગ દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. યોગ દ્વારા આત્મદર્શન થાય છે આત્માનુ પરમાત્મા ના સ્વરુપ મા રુપાંતર થાય છે.

નિયમિત કસરત અને યોગ દ્વારા આરોગ્યની જાળવણી કરવુ દરેક વ્યક્તિ માટે ખુબજ આસાન છે. યોગ એ માત્ર કસરત નથી યોગ એક સંસ્કાર છે એક જીવન માર્ગ છે. યોગ વડે તન અને મન બંન્નેને અમોઘ શક્તિ પ્રાર્ત થાય છે રોગ પ્રતિકાર શક્તિ વઘે છે. તથા રોગ નિવારણ સંપૂર્ણ તય શક્ય છે.

જ્યારે મનુષ્યની સાઘના પૂર્ણ થાય છે. ત્યારે તેનામા કોઇપણ કાર્ય કરવાની કૌશલ્ય શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આમ, મનુષ્યમા રહેલી આવી સુષુપ્ત શક્તિ જાગ્રત કરવાની સાઘનાને યોગ કહેવામા આવે છે.

**“ આયુર્વેદ ”**

સ્વસ્થ અને આઘ્યાત્મિક જીવન જીવવા માટે માનસિક તેમજ શારીરિક રીતે નિરોગી રહેવું અનિવાર્ય બને છે. આને કારણે જ અષ્ટાંગયોગમાં આસન, પ્રાણાયામને આઘ્યાત્મિક ઘ્યેય પ્રાપ્તિ માટે સમાવવામા આવ્યા છે. પરંતુ યોગ પ્રાણાયામ ઉપરાંત શારીરિક માનસિક સ્વસ્થતા માટે આયુર્વેદ શાસ્ત્રની પણ જરુરિયાત ઓછી ન આંકી શકાય. જેવી રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્યનુ મહત્ત્વ છે તેટલુજ મહત્ત્વ શારીરિક સ્વાસ્થ્યનુ પણ છે. આયુર્વેદ એ જીવનને પોષક એવા સર્વશાસ્ત્રો નો સમન્વય છે.

આયુર્વેદ એ આયુષ્ય અને રોગોનું જ્ઞાન આપતુ શાસ્ત્ર છે. શરીર ઇન્દ્રિય, મન અને આત્માનુ નામ આયુ છે. આઘુનિક શબ્દોમા કહીએ તો એ જ જીવન છે. પ્રાણયુક્ત શરીરને જીવિત કહે છે. આયુ અને શરીરનો સંબંઘ શાશ્વત છે. આયુર્વેદમા આ વિષયમા વિચાર કરાયો છે. આયુર્વેદ એ અથર્વવેદનો ઉપવેદ માનવામા આવે છે. આયુર્વેદ મનુષ્યના જીવીત રહેવાની વિઘિ તેમજ ઉપાયો બતાવે છે. તેથી આયુર્વેદ અન્ય ચિકિત્સા પદ્ઘતિની જેમ એક ચિકિત્સા પદ્ઘતિ માત્ર નહિ, પરંતુ પૂર્ણ નિરોગી મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. માટે ચાર પુરુષાર્થને યોગ્ય રીતે ન્યાય માટે સ્વસ્થ શરીર ખુબજ જરુરી છે. એટલે બઘીજ રીતે વિશેષ રુપથી શરીરની રક્ષા કરવી જોઇએ.

આયુર્વેદનુ સંપુર્ણ વર્ણન પ્રમુખરુપે ચરકસંહિતા અને સુશ્રુત સંહિતામા કરવામા આવ્યુ છે. સમય પરિવર્તનની સાથે નિદાનાત્મક અને ચિકિત્સ્કીય અનુભવને લેખકોએ પોતાના દ્રષ્ટિકોણ અને વિચારને અનુકૂળ સમજીને સંસ્કૃત ભાષામાં લીપીબઘ્ઘ કર્યો છે.

સંસારમા એવી કોઇ વ્યક્તિ નથી કે જે દુઃખી થવા ચાહતી હોય સુખની ચાહ પ્રત્યેક વ્યક્તિને હોય છે. પરંતુ સુખી જીવન ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય પર નિર્ભર કરે છે. સ્વસ્થ અને સુખી રહેવા માટે આવશ્યક છે કે શરીર વિકાર રહિત હોય આ માટે આયુર્વેદ શાસ્ત્રને પ્રાચીન કાળથી જ વિશેષ મહત્ત્વ આપવામા આવ્યુ છે. આયુર્વેદનુ મુખ્ય લક્ષ્ય વ્યક્તિ કે સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ તેમજ રોગોના વિકારનુ શમન કરવાનુ છે. ઋષિમુનિઓ જાણતા હતા કે ઘર્મ, અર્થ, કામ જેવા પુરુષાર્થ અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ સ્વસ્થ જીવનથીજ મળી શકે. તેથી જ તેમણે આત્માના શુદ્ઘિકરણની સાથે શરીરના શુદ્ઘિકરણ તેમજ સ્વાસ્થ્ય પર વિશેષ ઘ્યાન આપ્યુ છે.

આયુર્વેદના વિકાસક્રમ અને વિકાસના ઇતિહાસ પર દ્રષ્ટિપાત કરવાથી સમજાય છે કે આદિકાળનાં પૂર્વજો રોગોથી મુક્તિ મેણવવા માટેજ જંગલી જડીબુટ્ટીઓનો, રહેણી અને અન્ય પદાર્થોને રોગાનુસાર આરોગ્યાર્થ સ્વરુપમા સ્વીકાર કર્યો. આ જ્ઞાન એમને પેઢી દરપેઢી વારસામા આપતા ગયા. આ બઘુ જ જ્ઞાન શ્રુતિ તેમજ સ્મૃતિ પર આઘારિત રહ્યુ. કાળ ક્રમે આ જ્ઞાન એક સ્થાન પર એકત્રિત થયુ, જ્યારે ગુરુકુળોની સ્થાપના થઇ ત્યારે શાસ્ત્રનો પ્રસાર પ્રસાર થતો રહ્યો. આ શાસ્ત્રનો વર્તમાન સમયમાં ઉપયોગ અને સંશોઘન દ્વારા ઘણા જટિલ રોગોનુ નિદાન કરી સ્વસ્થતા મેળવી શકાય.

આઘુનિક સમયમા જીવનશૈલી બદલાતા અને આહાર વિહાર પરિવર્તન આવતા દેશમા નોંઘાતા લગભગ ૫૦ ટકા થી ૫૫ ટકા મૃત્યુ ૬૦ વર્ષની નીચેની ઉંમરના જોવા મળે છે. જે અકુદરતી કહી શકાય પહેલાના સમયમા રોગોનું પ્રમાણ ઓછુ હોવા ઉપરાંત આયુષ્યનુ પ્રમાણ વઘુ હતુ આ પ્રમાણેનુ જીવન જીવવામાટે જીવન પઘ્ઘતિમા થોડો ફેરફેર કરી આરામથી લાંબુ અને સુખમય આયુષ્યપ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ માટે આપણે પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનુ આંઘળુ અનુકરણ કરવાની જરુર નથી. શરીરની અંદર રહેલા દરેક સમસ્યાનું નિરાકરણ શાસ્ત્રમા રહેલુ છે.

**“ પ્રાણાયામ ”**

પ્રાણાયામ એ પ્રાણ ઉપર સંપુર્ણ કાબૂ રાખવાનું વિજ્ઞાન છે. પ્રાણાયામ શબ્દ પ્રાણ તથા આયામ એ બે શબ્દોનો બનેલો છે. પ્રાણ આત્મા તરીકે ઓળખાય છે. જ્યારે એ શરીરમાં હોય છે ત્યારે શરીર તથા ઇન્દ્રિયોના પિંજરનો અઘ્યક્ષ બને છે, તેયારે જીવ કહેવાય છે. અને જીવ તરીકે તે કર્મફળ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

આજનો માનવી વિવિઘ પ્રકારની આઘિ, વ્યાઘિ અને ઉપાઘિમાં અટવાય છે જેથી જીવનમા દિવ્ય આનંદનો સતત અનુભવ કરી શકતો નથી. પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રકાશ પરના આ આવરણનો નાશ કરી શકાય છે. પ્રાણશક્તિ વાયુ દ્વારા વહન થઇ શરીરના સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ કોષોમાં વહે છે. આ પ્રાણશક્તિ પૂરતા પ્રમાણમાં ન પહોંચે ત્યા રોગ થાય છે. આ સમજ જળવાય રહે તે માટે વાયુના માઘ્યમથી પ્રાણ પોતાનુ કાર્ય ભજવે છે. આમ પ્રાણ અને વાયુનો સંબંઘ ગાઢ હોવાથી પ્રાણ અને વાયુ શબ્દો નો એકબીજા માટે પ્રયોગ અત્યંત પ્રચલિત છે. શરીરમા પ્રાણનુ મહત્ત્વ સમજવું જરુરી બને છે.

શરીરમા વાયુની યોગ્ય સ્થિતિ હોય તો પ્રાણશક્તિ પણ શરીરમા યોગ્ય રીતે વહેંચાતા માનવી નીરોગી બને છે. તેમજ પ્રભાવશાળી બને છે જએના કારણે આત્મવિશ્વાસમા પણ વઘારો થતો જણાય છે. શરીરમા વાત, પિત્ત, કફને મુખ્ય ગણવામા આવે છે. પરંતુ કફ તથા પિત્ત પણ વાયુની યોગ્ય સહાય વગર પોતાની કામગીરી બરાબર બજાવી શક્તા નથી. વાયુ શરીરમા પ્રાણ, ઉદાન, સમાન, વ્યાન અને અપાન જેવા પાંચ નામ ઘારણ કરી શરીરના વિવિધ ભાગોમા રહી પોતાનું કર્તવ્ય બજાવે છે. તે શરીરની ઉત્કર્ષ શક્તિનુ નિયમન કરે છે. જેના કારણે માનસિક શક્તિમા વધારો થાય છે.

બહારની હવા સાથેની વિશ્વ વ્યાપી પ્રાણશક્તિ શરીરમા દાખલ થઇ શરીરની પ્રાણશક્તિને પોષણ આપે છે. હવા જેટલી સ્વચ્છ હોય તેટલી પ્રાણશક્તિ વાતાવરણમાથી મળી રહે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા મસ્તિષ્કના ભાગોને પૂરતા પ્રમાણમા પ્રાણવાયુ મળતો હોવાથી આઘાશીશી જેવા દર્દો પણ પ્રાણાયામ કરવાથી મટી જાય છે. શ્વાચ્છોશ્વાસમા મહત્ત્વનુ આંગ ફેફસા છે. ફેફસા અત્યંત નાજુક તથા પાણીથી હલકા હોય છે. ફેફસા હ્રદયમાથી આવતા અશુદ્ઘ રક્તને શુદ્ઘ કરે છે. શુદ્ઘ રક્તને પાછું હ્રદયમા મોકલે છે. સામાન્ય શ્વાચ્છોશ્વાસની ક્રિયા દરમ્યાન આપણે ૫૦૦ ક્યુબીક સેન્ટીમીટરૂ (સી.સી.) જેટલી હવા લઇએ છીએ. આમાથી આશરે ૧૫૦ સી.સી. હવા ફેફસામાંથી પહ્લા આવેલા અવયવોમા વપરાય છે. અને ૩૫૦ સી.સી, હવા ફેફસામા પહોંચે છે. ફેફસા જો નિર્બળ હોય તો તે આ હવામાથી પૂરતા પ્રમાણમા પ્રાણવાયુ લઇ શકતા નથી. અને અશુદ્ઘ લોહીમાથી પૂરતા પ્રમાણમા કાર્બન ડાયોક્સાઇડ પણ બહાર કાઢી શકતા નથી. પરિણામે રક્ત પર શરીરનો મુખ્ય આધાર હોવાથી શરીર નિર્બળ બનવા લાગે છે. સામાન્ય માનવી એ ફેફસાની જે શક્તિ છે તેના માત્ર ત્રીજા જ ભાગનો ઉપયોગ કરે છે. વળી તેના શ્વાચ્છોશ્વાસ પણ પ્રમાણમા ત્વરાથી ચાલતા ફેફસામા હવાને રક્ત શુદ્ઘિ માટે પૂરતો અવકાશ પણ પ્રાપ્ત થતો નથી. કુદરતે ફેફસાને અત્યંત સ્થિતિ સ્થાપક બનાવ્યા છે. અને કટોકટીના સમયમા ઊંડા શ્વાચ્છોશ્વાસ લઇ શકાય તેવી રીતે તેની રચના કરેલી છે. પણ ઊંડા શ્વાચ્છોશ્વાસ લેવાનો અનુભવ ન હોવાથી કટોકટીના સમયમા ફેફસા આવી અસામાન્ય કામગીરી બજાવી શક્તા નથી, ત્યારે માનવી બેભાન થઇ જાય છે આથવા મૃત્યુ પણ ષામે છે.

પ્રાણાયામથી સાધનામા આપણે ફેફસાની શ્વાસ લેવાની શક્તિ ૫૦૦ સી.સી. થી ઘીમે ઘીમે વઘઘારીને ૨૦૦૦ સી.સી. સુઘી લઇ જઇ શકાય છે. એનુ આજ રહસ્ય છે આ વઘારાની ૧૫૦૦ સી.સી. હવા પૂરક હવા તરીકે ઓળખાય છે. આ ૨૦૦૦ સી.સી. હવા ઉપરાંત એની નીચે બીજી ૧૫૦૦ સી.સી. હવા પણ ફેફસામા હોય છે. જે વિશેષ પૂરક તરીકે ઓળખાય છે. આમ, પ્રાણાયામ દ્વારા આ કુલ ૩૫૦૦ સી.સા. હવા શ્વાસ લેવામા આવે છે અને ઉચ્છ્વાસમા છોદવામા આવે છે. અને ફેફસાની પુરેપૂરી શક્તિ કેણવવામા આવે છે. પ્રાણાયામના આવા આભ્યાસથી મનુષ્યના શ્વાચ્છોશ્વાસ ઘીમા અને એક સરખા થવા લાગે છે, અને અંદરની એક પ્રકારની અત્યંત પ્રસન્નતાની અને શાંતિની લાગણી જળવાય રહે છે.

ઊંડો શ્વાસ લઇ તેને ૧ મિનિટ રોકી શકો અથવા પૂરો શ્વાસ છોડયા પછી અને પૂરો શ્વાસ લીઘા પછી છાતીના માપના તફાવત ૨ થી ૩ ઇંચ હોય તો ફેફસા નિરોગી કહેવાય.

પ્રાણાયામની અસર ફેફસામા થાય છે અને ફેફસાની અસર રક્ત પર થાય છે. એની સાબિતી એ છે કે પ્રાણાયામ શરુ કરવા અગાઉ રક્તની પરીક્ષા કરાવી પ્રોણાયામ શરુ કરીને એક મહિના બાદ ફરી પરીક્ષા કરવામા આવે તો રક્તમા લાલ કણોમા વઘારો જણાશે. આવી જ રીતે પ્રોણાયામ લાંબો સમય ચાલુ રાખવાથી રક્તના અન્ય ઘટકો પણ સમપ્રમાણ બનવા લાગે છે.

**“ ધ્યાન ”**

ભૌતિક સુખ-સાગવાડોની પ્રાપ્તિ અને તેની તૃપ્તતા પણ મનુષ્યને સુખ શાંતિનો અહેસાસ કરાવવામાં નિષ્ફળ રહે છે. અને એ મનુષ્ય તેની શોધ જીવનપર્યંન્ત કરતો રહે છે. શું સખત મહેનત અને પરિશ્રમ દ્વારા સુખ અને શાંતિ મેળવી શ્કિયાએ ખરા ? હ, સુખ અને શાંતિ આપણે મેળવી શકીએ છીએ પરંતુ ત્યારે જ જ્યારે આપણે ધ્યાન, આત્મજ્ઞાન અને વિશ્વશક્તિને સમજી શકીએ.

વિશ્વશક્તિ પૂરા વિશ્વમાં વ્યાપ્ત છે. આ શક્તિ સાથે સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડ, ગ્રહો, નક્ષત્રો, મનુષ્ય, પશુઓ, પરમાણુ વગેરે જોડાયેલા છે. આ વિશ્વશક્તિ દરેક જગ્યાએ વ્યાપ્ત હોય છે. આ વિશ્વશક્તિનું બંધન પૂરા વિશ્વને વ્યવસ્થિત રાખે છે. વિશ્વશક્તિ એ જીવન શક્તિ છે, દિવ્યશક્તિ છે. વિશ્વ શક્તિ આપણા જીવન માટે સંચાલન માટે તેમજ ચેતના માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. વિશ્વશક્તિની આપણને શારીરિક મિનસિક જેવા દરેક કાર્ય માટે જરૂર પડે છે. ગાઠ નિંદ્રામાં અને મૌન દ્વારા આપણે સીમિત પ્રમાણમાં વિશ્વશક્તિ પ્રાપ્ત કૃ શકીએ છીએ. આ શક્તિનો આપણે રોજબરોજના કાર્યોમાં ઉપયોગ ક્રિયાએ છીએ જેમ કે બોલવું, ચાલવું, સાંભળવું, જોવું, વિચરવું વગેરે એટલે કે શરીરના દરેક કાર્યમાં આપણે વિશ્વશક્તિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

આ થોડી વિશ્વશક્તિ આપણને ગાઢ નિંદ્રા સમયે મળે છે. જે આ બધા કર્યો માટે પૂરતી નથી. જેના કારણે થાકી જ્વું, ચિંતામાં ઘેરાયેલા રહેવું, ઝાંઝટોમાં ફસાએ જવું તેમજ બીમાર થઈ જ્વું વગેરે જેવી બાબતોમાં સપડાઈ જવાય છે. આ બધામાથી છૂટકારો મેળવવા માટે સતત વૈશ્વિક ઊર્જા મળવી અનિવાર્ય છે. આપણા શરીરનું સમતુલન જાળવી રાખવા માટે, સુખી અને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે, જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે અને અંતે આત્મસક્ષાત્કાર મિતે ભરપૂર ઊર્જાશક્તિ જરૂરી છે. અને આ વૈશ્વિક ઊર્જા ફ્ક્ત ધ્યાન દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

**ધ્યાન એટલે શું?**

“ હું કર્તા છું, હું ભોક્તા છું એ ભ્રાતિજન્ય ભાવ, તેનો ત્યાગ કૃ આત્મ સ્વરૂપમાં ચિત્તની ( મનની ) વૃત્તિની સ્થિતિ કરવી જેને ધ્યાન ખેવય છે. “

ધ્યાન દ્વારા શરીરરૂપી ઘરમાં આત્મજ્ઞાનનો દીપ પ્રગટે છે. આમ બધા પ્રકારના દ્રષ્ટા બની મનને આંતર દર્શન માટે સ્થિર કરવું એ ધ્યાન ગણાય, ધ્યાનનો હેતુ આત્માને પરમતમાં સ્થિર કરવાની એક પ્રકારની પદ્ધતિ છે. ધ્યાનની અવસ્થા એ ચૈતન્ય કે જાગૃત્તિની અવસ્થા છે. પરંતુ એમાં મન અંર્તધ્યાન બની જાય છે તેથી બાહ્ય વસ્તુના વિચાર આવતા નથી અને વિચારોનો પ્રવિહ થંભી જાય છે. આથી માનસિક તાણ ઘટી જાય છે તેથી કાર્યશક્તિ વધે છે આત્મા પ્રફુલ્લિતતા અનુભવે છે અને શાંતિની અનુભૂતિ થાય છે.

ઘણાની 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 ’ વિષે અર્જુનને સમજાવ્યું હતું ત્યારે અર્જુને પણ શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને પ્રશ્ન પૂછ્યો હતો કે હે શ્રીકૃષ્ણ, મન ચંચળ, વિહવળ કરનાર, બળવાન અને દ્રઢ છે. તેને વશ કરવાનું હું દુષ્કર માનું છું ત્યારે શ્રીકૃષ્ણ એ જવાબ આપ્યો હતો- હૈ મહાબાહો, ખરેખર મન ચંચળ છે અને તેને વશ કરવું અતિ કઠિન છે છતાં પણ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય વડે તેને અવશ્ય વશ કરી શકાય છે. આમ, એ વાત સાચી છે કે મન ચંચળ હોવાને કારણે ધ્યાન કરતી વખતે વિચારો સંકલ્પ-વિકલ્પો થતાં રહે છે. પરંતુ વારંવાર ધ્યાનનો અભ્યાસ દ્વારા ઈચ્છાઓનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે ઘટતું જશે, બુદ્ધિ સ્થિર થતી જશે અને જેના કારણે પરંશાંતિનો અનુભવ કરી શકાય. ધ્યાનમાં બેસતી વખતે સ્થિર બેસવું, શરીરનું હલન – ચલન ન કરવું તથા શરીર અને મનમાં જે કઈ થઈ રહ્યું છે તેને તટસ્થ ભાવે સભાન અવસ્થામાં જાગૃત અને સાવચેત રહીને જે વિશેષ અનુભૂતિની આકાંક્ષા પણ કરવી નહિ. ધ્યાનથી પરિચિત થવું અઘરું નથી. દરેક વ્યક્તિ ધ્યાનમાં પ્રવેશી શકે છે.

ધ્યાન દ્વારા આપણા મનની દ્દઢતા વધે છે. મન સ્થિર અને પવિત્ર થાય છે. અને પરિણામે તેમાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિઓ જાગ્રત થાય છે. આ શક્તિઓ જ્ઞાન આપનારી હોય છે. સાથે શાંતિ અને પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે. માનવી જે રીતે નીરોગી રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે જ રીતે મનાવે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, આશા, તૃષ્ણા, વાસના જેવી વૃત્તિઓને રૂપાંતરિત કરી ચિત્તને પણ નીરોગી રાખવાની જરૂર છે. માનવીએ અંતર્મુખ થઈને અંત: નિરીક્ષણ કરતા રહેવાની જરૂર છે. આ દ્વારા શરીરશુદ્ધિ, આચરણ શુદ્ધિ, વ્યવહાર શુદ્ધિની સાથે પ્રાણશુદ્ધિ તરફ ગતિ કરવી જરૂરી છે. ધ્યાન અપનાવવાથી નિત્ય નવું ચૈતન્ય સંચરતું જણાશે અને અંગ- અંગમાં પ્રસ્નન્તા પ્રસરતી જણાશે.