

અગ્નિપથ

વર્ષ : ૦૬ • અંક : ૧૧

સ્થાપક તંત્રી : અરવિંદ રાણા

• તારીખ : ૧૫-૦૭-૨૦૧૭ શનિવાર

• વાર્ષિક સહયોગ : રૂ. ૨૦૦ • પાના : ૪

સ્વામી વિવેકાનંદજી પરિવ્રાજકની નિશ્રામાં ગાંધીનગર સ્થિત આર્યગ્રામ ખાતે વૈદિક પરિવાર દ્વારા ઈશ્વરનું સ્વરૂપ અને વૈદિક કર્મફળ વ્યવસ્થા વિષય ઉપર વ્યાખ્યાનો યોજાયા

વૈદિક પરિવારની ગાંધીનગર શાખા દ્વારા ગત તા. ૮ અને ૯મી જુલાઈ, ૨૦૧૭નાં રોજ વૈદિક વ્યાખ્યાન માળા અંતર્ગત સ્વામી વિવેકાનંદજી પરિવ્રાજકના વ્યાખ્યાનો રાખવામાં આવ્યા હતા. દરરોજ સાંજે ૪-૩૦ થી ૬-૦૦ તથા ૬-૨૦ થી ૭-૩૦ એમ બે સત્રોમાં

યજ્ઞશાળામાં આયોજીત આ દ્વિદિવસીય કાર્યક્રમમાં પ્રથમ દિવસે વેદોમાં ઈશ્વરનું સ્વરૂપ તથા ઉપાસનાથી થતા લાભો વિષય ઉપર વ્યાખ્યાન યોજાયા હતા. બીજા દિવસે વૈદિક કર્મફળ વ્યવસ્થા વિષય ઉપર વ્યાખ્યાન યોજવામાં આવેલ. સ્વામીજીનાં વ્યાખ્યાનો

સ્વરૂપ વિષયક અને કર્મફળ વિષય અનેક પ્રશ્નો પૂછીને તેનું સ્વામીજી દ્વારા શાસ્ત્રોક્ત અને તાર્કિક એમ બંને રીતે સમાધાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. બીજા દિવસે ગુરૂપૂર્ણિમાનો અવસર હોવાથી બીજા સત્રના પ્રારંભમાં વૈદિક પ્રચારક શ્રી અવધેશ પ્રસાદ પાંડે દ્વારા ગુરૂનાં

પરિવાર દ્વારા કરવામાં આવતી સામાજિક, સેવાકીય અને આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ વિશે માહિતી આપવામાં આવી હતી. આર્યગ્રામનાં સંયોજક વૈદ્ય શ્રી ધર્મેન્દ્રભાઈ પટેલ દ્વારા આર્યગ્રામમાં ચાલતા જુદા જુદા પ્રકલ્પો વિશે સૌને માહિતગાર કરી આયુર્વેદ તરફ પાછા વળવા



સત્સંગનો કાર્યક્રમ ચાલતો હતો. કેશવ ગૌશાળા-આર્યગ્રામ, રાંધેજા સ્થિત વિશાળ

બાદ છેલ્લો થોડો સમય શંકા સમાધાન માટે રાખવામાં આવ્યો હતો. જેમાં લોકોએ ઈશ્વરનાં

મહત્વ વિશે સમજ અપાઈ હતી. વૈદિક પરિવારનાં સંયોજક શ્રી મહેન્દ્રભાઈ ગાંધી દ્વારા વૈદિક

અનુરોધ કર્યો હતો. કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે વૈદિક પરિવારનાં મુખ્ય

સંયોજક શ્રી અરવિંદભાઈ રાણા, ગાંધીનગરનાં સંયોજક શ્રી (અનુ. પાન-૨ ઉપર)

વાનપ્રસ્થ સાધક આશ્રમ ખાતે મહાત્મા સત્યાનંદ મુંજાલ ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટરનું ઉદ્ઘાટન કરાયું



વાનપ્રસ્થ સાધક આશ્રમ, આર્યવન-રોજડ દ્વારા આસપાસનાં ગ્રામજનોને અલ્પ મૂલ્યમાં ચિકિત્સાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હતી. હવે, આર્થિક રીતે નબળા વર્ગનાં લોકો માટે એક ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટરનો પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો છે. આ

સેન્ટરમાં આવનાર દર્દીઓને નિઃશુલ્ક સારવાર આપવામાં આવનાર છે. મહાત્મા સત્યાનંદજી મુંજાલનાં નામથી શરૂ કરવામાં આવેલ આ ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટરનું ઉદ્ઘાટન શ્રીમતી અંજુબહેન સુધીર મુંજાલ દ્વારા

કરવામાં આવ્યું હતું. સોમ થી શનિ સુધી દરરોજ સવારે ૯ થી ૧૨ અને બપોરે ૩ થી ૫ દરમિયાન નિઃશુલ્ક સારવાર આપવામાં આવશે. ડૉ. સુનિલભાઈ રાજપુત ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટરમાં આવનાર દર્દીઓને પોતાની સેવાઓ આપનાર છે.

આચાર્ય જ્ઞાનેશ્વરજીએ શ્રીમતી અંજુબહેનનો આભાર માનતા કહ્યું હતું કે ધાર્મિક માતા-પિતાના સંતાનો ત્રીજી પેઢીએ પણ ધાર્મિક હોય તેવું હોવું દુર્લભ છે. શ્રીમતી અંજુબહેને કહ્યું હતું કે આજે આધુનિક ઉપાયોના માધ્યમથી વૈદિક સંસ્કૃતિને

વિશ્વભરમાં ફેલાવાની જરૂર છે. આશ્રમમાં સંચાલિત એલોપેથી ચિકિત્સાલય તથા લેબોરેટરમાં સેવાઓ આપનારા ચિકિત્સકો, કાર્યકર્તાઓ તથા કર્મચારીઓને ભેટ આપી તેમનું સન્માન પણ કરવામાં આવ્યું હતું.

ગુરૂનાં આદેશોને આચરણમાં મુકવા એ જ સાચી ગુરૂભક્તિ

ગુરૂપૂર્ણિમા એટલે ગુરૂનાં મહત્વને ઉજાગર કરતું પર્વ. ગુરૂ એટલે અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાંથી જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશમાં લઈ જઈ જીવનને સુખી અને સાર્થક બનાવનાર વ્યક્તિ. ગુરૂ એટલે દુઃખ, પીડા, નિરાશા, હતાશા, અસફળતાથી છૂટકારો અપાવનાર વ્યક્તિ. દરેક માણસનાં જીવનમાં દુઃખ અનિવાર્યરૂપે આવતું જ હોય છે. દરેક વ્યક્તિને જુદા જુદા પ્રકારના પ્રશ્નો, સમસ્યાઓ સતાવતી હોય છે. આ સંસારમાં પૂર્ણરૂપે સુખી વ્યક્તિ મળવો લગભગ અશક્ય જ છે.

ગુરૂ તેના શિષ્યને જ્ઞાનનાં માધ્યમથી સમર્થ બનાવે છે. કોઈપણ માણસ ભુદ્ધિનો પૂરો ઉપયોગ ત્યારે જ કરી શકે કે જ્યારે તેની પાસે સત્ય જ્ઞાન હોય. સત્ય જ્ઞાન કોઈ સમર્થ ગુરૂ વગર શક્ય નથી. સમર્થ ગુરૂ મળે, સત્ય જ્ઞાન પણ મળે પછી તે જ્ઞાનને આચરણમાં મુકનાર શિષ્ય જ સાચા અર્થમાં શિષ્ય કહેવાય છે. ગુરૂનાં આદેશોને શ્રદ્ધાપૂર્વક આચરણમાં લાવવા એ જ સાચી ગુરૂભક્તિ છે.

સંસારમાં સફળતાપૂર્વક, સુખપૂર્વક, આનંદપૂર્વક, સ્વતંત્રતાપૂર્વક જીવન જીવવું હોય તો અનેક પ્રકારનું જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. આ માટે અનેક પ્રકારનાં ગુરૂઓની જરૂર પડે છે. આ બધામાં સૌથી મહત્વનો ગુરૂ જો કોઈ હોય તો તે છે અધ્યાત્મ વિદ્યાનું જ્ઞાન આપનાર ગુરૂ. આધ્યાત્મિક ગુરૂ જો યોગ્ય મળી જાય તો ભવસાગર પાર કરી શકાય.

આજે વેદ, દર્શન શાસ્ત્રો, ઉપનિષદો જેવા ગ્રંથોનું અધ્યયન

સંપાદકીય.. - અરવિંદ રાણા

કરનારા ગુરૂઓની સંખ્યા પૃથ્વીની વસ્તીનાં અનુપાતમાં સતત ઘટતી જાય છે. વેદ ભણવા સરળ નથી. તેના માટે મહર્ષિ પાણિનીનું સંસ્કૃત વ્યાકરણ, નિરૂક્ત આદિ અનેક શાસ્ત્રોનું અધ્યયન કરવું પડે છે. દર્શન શાસ્ત્રોનાં અભ્યાસ વગર તત્ત્વજ્ઞાન સંભવ નથી. આવા અધરા વિષયોમાં ગતિ કરવા તીવ્ર ભુદ્ધિ, તીવ્ર વૈરાગ્ય અને તીવ્ર ઈચ્છાશક્તિ હોવી જરૂરી છે. કદાચ એટલે જ આજે શાસ્ત્રોમાં પારંગત અને આચરણમાં પણ ગુરૂપદને શોભાવે તેવા વ્યક્તિઓ માત્ર જૂજ જ જોવા મળે છે.

ગુરૂ બનવું સરળ નથી, ખૂબ તપસ્યા કરવી પડે છે. એવી જ રીતે સાચા શિષ્ય બનવું પણ સરળ નથી. શિષ્યએ પણ ગુરૂની આજ્ઞાને જીવનમાં ઉતારવા પુરૂપાર્થી બનવું પડે છે. આજે સાચા તપસ્વી ગુરૂઓ મળવા મુશ્કેલ છે તેમ સાચા આજ્ઞાકારી શિષ્યો મળવા પણ એટલા જ મુશ્કેલ છે. શિષ્યો પણ જીવનમાં દુઃખ આવે ત્યારે જ ગુરૂને યાદ કરીને તેમના આશિર્વાદ અને સલાહ લેવા પહોંચે છે. ગુરૂની આજ્ઞાઓનું શ્રદ્ધાપૂર્વક પાલન કરનાર શિષ્યોની સંખ્યા ઘટતી જાય છે.

ઈશ્વર ગુરૂઓનો પણ ગુરૂ છે. એટલે આ તકે આપણે ઈશ્વરને પણ યાદ કરી લેવો જોઈએ. ઈશ્વર કાલાતિત ગુરૂ છે. ગુરૂની જે યોગ્યતા છે તે પણ ઈશ્વરને જ આભારી છે. ઈશ્વર પ્રદત્ત સાધનોથી જ ગુરૂ ગુરૂપદને પામે છે. ઈશ્વરની આજ્ઞા એટલે વેદાનુકૂળ આચરણ. આવો આપણે આપણા ગુરૂની આજ્ઞાપાલન સાથે ગુરૂઓનાં ગુરૂ એવા પરમાત્મા રચિત વેદનું અધ્યયન કરીએ, તેની આજ્ઞાઓને જાણીએ અને તે પ્રમાણે જીવન વ્યતીત કરી સાચા શિષ્ય બનવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

વેદિક પરિવાર...

(પાન-૧નું શોષ)

મહેન્દ્રભાઈ ગાંધી, વેદિક પ્રચારક શ્રી અવધેશ પ્રસાદ પાંડેય, પડિત શૈલેન્દ્ર મિત્ર શાસ્ત્રી, શ્રી

ગમનભાઈ પટેલ, શ્રી નરશીભાઈ પટેલ, શ્રી કાંતિભાઈ પટેલ, ડો. ચંદુભાઈ અંબવાણી સહિત અનેક કાર્યકરો એ પ્રસંશનીય કામગીરી કરી હતી.

વિપરિત પરિસ્થિતિઓમાં મનને શાંત, પ્રસન્ન રાખી શકનાર વ્યક્તિ જ સાચો તપસ્વી છે

જીવનનાં કોઈપણ ક્ષેત્રમાં સફળતાના ઉચ્ચ શિખરો સુધી પહોંચવું હોય તો વ્યક્તિએ તપસ્વી બનવું પડે છે અર્થાત સહનશીલ બનવું પડે છે. કોઈપણ કાર્ય કરતી વખતે બધું આપણી ઈચ્છા મુજબ થતું નથી. અનુકૂળતા અને પ્રતિકૂળતા બંનેનો અનુભવ જીવન યાત્રામાં પદે પદે આપણે કરતા હોઈએ છીએ. ક્યારેય કષ્ટ ન વેઠવું હોય, ક્યારેય નાની-મોટી અસફળતા ન મળી હોય તો સમજી લેજો કે એણે જીવનમાં કાંઈ કર્યું જ નથી. દુઃખ, પીડા, અપમાન, હાનિ, પ્રતિકૂળતા આ બધા સફળતાનાં માર્ગમાં આવતા મહદ્અંશે અનિવાર્ય જેવા અંગો છે. જે વ્યક્તિ આવા સમયે મનમાં ખિન્નતાનો, કોપનો, નિરાશાનો ભાવ નથી લાવતો તે વ્યક્તિ શીઘ્રતાથી સફળતાને વરે છે. વિપરિત પરિસ્થિતિઓમાં મનને શાંત, પ્રસન્ન રાખી શકનાર વ્યક્તિ જ સાચો તપસ્વી છે.

જીવન યાત્રામાં માન-અપમાન, હાનિ-લાભ, ઠંડી-ગરમી, સુખ-દુઃખ વગેરે આવતા જ રહે છે. આપણા શાસ્ત્રોમાં આને દ્વંદ્વ કહેવામાં આવે છે. યોગ દર્શનમાં કહ્યું છે કે દ્વંદ્વ સહનં તપઃ અર્થાત્ આ દ્વંદ્વોને સહન કરવા તપ કહેવાય છે. તપ કરવું એટલે જ સહનશીલ બનવું. આમ, સફળતામાં સહનશીલતાનો બહુ મહત્વનો ભાગ છે. વિદ્યાર્થી જ્યારે

લક્ષ્ય જેટલું ઉંચું એટલું જ તે કઠીન હોય છે અને તેને પ્રાપ્ત કરવા તેટલી જ વધુ તપસ્યા કરવી પડે છે.

શાળામાં જાય છે ત્યારે ઘણી વખત કોઈ નાની ભૂલ માટે શિક્ષક વિદ્યાર્થીને જાહેરમાં ધમકાવી દેતા હોય છે કે તેને જાહેરમાં ઠંડીત કરતા હોય છે. આવા સમયે વિદ્યાર્થી અપમાનીત થયાની ભાવના સાથે જે તે શિક્ષક પ્રત્યે મનમાં દ્વેષની ભાવના ભરી દે છે. પરિણામ સ્વરૂપે શિક્ષક પ્રત્યે અણગમો થાય છે અને જ્યારે શિક્ષક ભણાવતા હોય ત્યારે

આપણે દુઃખી થઈ જઈએ છીએ. મનમાં ખિન્નતાનો, કોપનો, પ્રતિશોધનો ભાવ હોય ત્યારે આપણે ખોટા નિર્ણયો લઈ લેતા હોઈએ છીએ. એટલા માટે જ જો ખોટા નિર્ણયો લઈ સફળતામાં અવરોધો ઉભા ન કરવા હોય તો લક્ષ્યને સામે રાખી તેને પ્રાપ્ત કરવામાં આવતા જે પણ અવરોધો હોય તેને નજરઅંદાજ કરો.

જેટલા મહાપુરૂષો થયા છે તેમના જીવનને જોશો તો ખ્યાલ આવશે કે તેમના જીવનમાં ખૂબ મોટા ઉતારા-ચઢાવનો તેમણે સામનો કર્યો હશે. લક્ષ્ય જેટલું ઉંચું એટલું જ તે કઠીન હોય છે અને તેને પ્રાપ્ત કરવા તેટલી જ વધુ તપસ્યા કરવી પડે છે, તે માટે માનસિકરીતે તૈયાર રહો. વિદ્યાર્થીને સમજમાં આવતો નથી અને કાંતો તે નાપાસ થાય છે અથવા ઓછા માર્ક્સ મેળવીને પોતાનું જ નુકશાન કરી બેસે છે. આવા સમયે જો વિદ્યાર્થી તપસ્વી હોય, સહનશીલ હોય તો તે અપમાનને પણ મનની સ્થિતિ બગાડ્યા વિના સહન કરી લેશે. આનું જ દરેક વ્યવસાયમાં કે નોકરીમાં બનતું હોય છે. આપણે જ્યારે આપણું અપમાન થાય, કોઈ કામ કરવામાં કષ્ટ પડે, ક્યાંક વેપારમાં થોડું નુકશાન થઈ જાય, કોઈ આપણી અપેક્ષા મુજબ વ્યવહાર ન કરે ત્યારે



સફળતાનું રહસ્ય લેખક અરવિંદ રાણા

વિદ્યાર્થી ધ્યાનથી ભણતો નથી. પરિણામ સ્વરૂપે તે વિષય વિદ્યાર્થીને સમજમાં આવતો નથી અને કાંતો તે નાપાસ થાય છે અથવા ઓછા માર્ક્સ મેળવીને પોતાનું જ નુકશાન કરી બેસે છે. આવા સમયે જો વિદ્યાર્થી તપસ્વી હોય, સહનશીલ હોય તો તે અપમાનને પણ મનની સ્થિતિ બગાડ્યા વિના સહન કરી લેશે. આનું જ દરેક વ્યવસાયમાં કે નોકરીમાં બનતું હોય છે. આપણે જ્યારે આપણું અપમાન થાય, કોઈ કામ કરવામાં કષ્ટ પડે, ક્યાંક વેપારમાં થોડું નુકશાન થઈ જાય, કોઈ આપણી અપેક્ષા મુજબ વ્યવહાર ન કરે ત્યારે

કન્યા જોઈએ છે

ગાંધીનગરનાં વૈદિક પ્રચારક શ્રી મહેન્દ્રભાઈ ગાંધીના સુપુત્ર શ્રી સ્તવન મહેન્દ્રભાઈ ગાંધી (જન્મ તા. ૬-૧-૧૯૮૩) માટે એક સુશીલ કન્યાની આવશ્યકતા છે. સંસ્કૃતમાં એમ.એ. (ગોલ્ડ મેડાલીસ્ટ), બી.એડ. સુધી અભ્યાસ કરેલ છે. ગાંધીનગર જિલ્લાની સરકારી શાળામાં શિક્ષક નોકરી કરે છે. જ્ઞાતિબાધ નથી. સંપર્ક-૯૯૨૪૭૫૧૧૯૧



અગ્નિપથનું લવાજમ મોકલવાનું સ્થળ

ઓ-૫૦૧, શુકન સ્કાય, સિટી પલ્સની બાજુમાં, કુડાસણ, તા.જિ. ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧ મોબા. ૯૭૨૭૭ ૦૦૨૦૮

e-mail : agnipathweekly@gmail.com

આપ નીચેના બેંક એકાઉન્ટમાં વાર્ષિક લવાજમ પેટે સહયોગ રાશી રૂ. ૨૦૦/- ભરી તેની જાણ અગ્નિપથને કરી શકો છો.

ખાતાનું નામ : અગ્નિપથ બેંક યુનાઈટેડ બેંક ઓફ ઈન્ડિયા શાખા : ગાંધીનગર, ક્રન્ડ એકાઉન્ટ નં. ૧૪૫૫૦૫૦૦૦૩૬૮૧

Don't wait for the PERFECT MOMENT Take the Moment and make it PERFECT

શીર્ષાસન જેવા આસનો કરનારને અંખના રોગ જવલ્લે જ થાય છે

ગતાંકનું શેષ..

વિહાર :-

- દિવસમાં બે કે ત્રણવાર આંખને શીતલ જળથી ધોવી.
- ખુલ્લા માથે તડકામાં ફરવું નહીં. જ્યારે પણ તાપમાં જવાનું થાય ત્યારે માથાને ટોપી કે શ્વેત વસ્ત્રથી ઢાંકી રાખવું તેમજ ખુલ્લા પગે તડકામાં ચાલવું નહીં, ગરમીથી આંખને નુકશાન થાય છે.
- સ્નાન કરતા સમયે માથાને ધોવા હંમેશા ઉનાળામાં શીતળ જળનો અને શિયાળામાં સહેજ નવાયા પાણીનો ઉપયોગ કરવો.
- સતત લાંબો સમય ટીવી, કોમ્પ્યુટર સામે બેસવું, મોબાઈલનો ઉપયોગ ગેમ્સ રમવી તેમજ વધારે પ્રમાણમાં સીનેમાઘરમાં ફિલ્મ જોવાનું ટાળવું.
- રાત્રે વિજળીની બત્તીમાં લાંબો સમય વાંચવું નહીં. વાંચતી વખતે બત્તી પાછળ આંખની એક બાજુએ રાખવી.
- આંખને હંમેશા ધૂળ, રજકણો, ધુમાડો અને રાસાયણિક કલરો વગેરેથી બચાવવી.
- જ્યારે પણ દ્વિચક્રીવાહન પર મુસાફરી કરવાનું થાય ત્યારે હંમેશા ચશ્મા પહેરવાનો આગ્રહ રાખવો જેથી આંખને વધારે પડતા પવન, ધૂળ વગેરેથી બચાવી શકાય.
- દિવસમાં ઓછામાં ઓછું એકવાર બંને નાકમાં

ગાયના ઘીના ટીપાં નાંખવા.

- પગને વારંવાર ધોઈને સાફ રાખવા. પગના તળીએ રોજ ગાયના ઘીથી માલિશ કરવી જોઈએ. માથામાં કલર, ડાઈ વગેરે ન કરવા.
- આંખના રોગીએ ભ્રમચર્યનું પાલન કરવું.
- મળ, મૂત્ર, છીંક, આંસુ વગેરેના વેગોને રોકવા નહીં.
- માથામાં નિયમિતપણે તેલ નાખવું.
- હરિયાળા ઘાસમાં ખુલ્લા પગે ચાલવું, કુદરતી વાતાવરણમાં ફરવા જવાની ટેવ રાખવી.
- આંખમાં નિયમિતપણે આંજન આંજવાની ટેવ રાખવી. દિવસે તીક્ષ્ણ અંજન ન આંજવું. અઠવાડિયામાં એકવાર રસવંતીનું અંજન આંજવું. બજારમાં મળતા સસ્તા અને કેમિકલયુક્ત અંજનોથી બચવું.
- રાત્રે વહેલા સૂઈ જવું. સવારે વહેલા ઉઠવાથી આંખોનું તેજ વધે છે.

છે. ત્રાટકનાં વિધિસર પ્રયોગથી ઘણાનાં ચશ્મા દૂર થયાના ઉદાહરણ જોવા મળે છે.

- હંમેશા વ્યાયામ કરવો તેમજ આંખની સામાન્ય કરસતો કરવી.
- શીર્ષાસન જેવા આસનો કરનારને આંખના રોગ જવલ્લે જ થાય છે.
- સવારમાં વહેલા ઉઠીને જે માણસ હંમેશા નાક વાટે પાણી પીએ છે તે મતિપૂર્ણ થાય છે.

સામાન્ય ઔષધ યોજના :-

- રોજ રાત્રે સૂતી વખતે ૧ ચમચી ત્રિફળા ચૂર્ણ નવશેકા પાણી જોડે લેવું જોઈએ. ત્રિફળાની આંખ ઉપર સારી અસર છે. જો આંખની ગરમી, બળતરા, પાણી ઝરવું વગેરે ફરિયાદ હોય તો પણ ત્રિફળાચૂર્ણ લઈ શકાય.
- જીવન્તી (ડોડી)નો શાકમાં વધારે પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો.
- જીવન્તીનું ઘી, ત્રિફળા ઘી, ગાયનું ઘી સવારે ૧ કપ દૂધમાં ૧ ચમચી નાંખી લેવાથી આંખોનું તેજ વધે છે.
- જેમને વધારે સમય કોમ્પ્યુટર પર બેસવાનું હોય તેમને વર્ષમાં એકાદવાર નેત્ર તર્પણ કરાવવું હિતાવહ છે. આપણે જો ઉપર જણાવેલી બાબતોનું ધ્યાન રાખીએ તો નિશ્ચિતરૂપે આંખોની સારી રીતે માવજત કરી શકાય છે અને આંખ સંબંધિત વિવિધ રોગો સામે રક્ષણ પણ મેળવી શકાય છે.



રાખવી. દિવસે તીક્ષ્ણ અંજન ન આંજવું. અઠવાડિયામાં એકવાર રસવંતીનું અંજન આંજવું. બજારમાં મળતા સસ્તા અને કેમિકલયુક્ત અંજનોથી બચવું.

રાત્રે વહેલા સૂઈ જવું. સવારે વહેલા ઉઠવાથી આંખોનું તેજ વધે છે.

યોગ :-

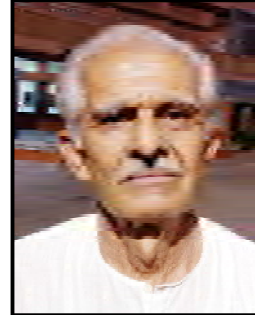
- નિયમિત આસન અને પ્રાણાયામ કરવા.
- ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો.
- વિધિસર ત્રાટક કરવાથી આંખ અત્યંત તેજસ્વી બને

આર્યસમાજ-હાથીખાના, રાજકોટના મંત્રી શ્રી પ્રવીણભાઈ ઠાકરે યોગ દર્શન તેના સૂત્રાર્થ અને ભાવાર્થ સહિત કંઠસ્થ કર્યું

થોડા સમય પહેલાં એક કાર્યક્રમમાં રાજકોટ આર્યસમાજનાં મંત્રી શ્રી પ્રવીણભાઈ ઠાકર સાથે ભેટો થઈ ગયો. આ કાર્યક્રમમાં બે-ત્રણ દિવસો સુધી સાથે રહેવાનો અવસર મળ્યો. આ દરમ્યાન જાણવા મળ્યું કે તેમણે સમગ્ર યોગ દર્શનને કંઠસ્થ કરેલ છે. યોગ દર્શનનાં ૧૮૫ સૂત્રો તેના શબ્દાર્થ સાથે તેઓને કંઠસ્થ છે. એક સંસ્કૃત ભાષાની પૃષ્ઠભૂમિ ન ધરાવતા સામાન્ય વ્યક્તિમાં યોગ શાસ્ત્ર વિશે આટલો પ્રેમ હોવો ખરેખર આનંદની વાત છે.

યોગપડી પુરી કરી દીધી. પછી તો રોજડમાં આયોજિત યોગ શિબિરોમાં બે વખત ભાગ લઈને પ્રાણાયામ-ધ્યાન-સ્વાધ્યાય કરવાનું શરૂ કર્યું. આમ, ધીમે ધીમે યોગમાં રૂચિ વધવા લાગી. એક દિવસ તેમના મિત્ર શ્રી હરેશભાઈ અઢીયાએ તેમને કહ્યું કે રાજકોટમાં એક વ્યક્તિ છે જે આર્યસમાજ નથી પરંતુ તેને આખું યોગ દર્શન અને શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતા પણ કંઠસ્થ છે. તેમણે કહ્યું કે શ્રી નંદલાલભાઈ મકવાણાને હું ઓળખતો ન હતો પરંતુ તેઓની આ સિદ્ધિ અને શાસ્ત્રો પ્રત્યેનો પ્રેમભાવ જોઈ મને તેમના પ્રત્યે અહોભાવ ઉત્પન્ન થયો. મેં મનોમન નિર્ણય કર્યો કે મારે પણ આ ક્ષેત્રમાં વિચારવું જોઈએ. પછી તો મેં યોગ દર્શનનાં સૂત્રોને તેના અર્થ સહિત કંઠસ્થ કરવાનો સંકલ્પ લઈ લીધો.

પૂ. આચાર્યજ્ઞાનેશ્વરજીની લખેલી સૂત્ર અને સૂત્રાર્થ સાથેની પુસ્તક વાંચવા માંડ્યો. જરૂર પડે ત્યારે પૂ. સ્વામી સત્યપતિજી દ્વારા લખેલ યોગ દર્શનના ભાષ્યનો પણ ઉપયોગ કરતો. મેં નક્કી કર્યું



હતું કે માત્ર ગોખણપટ્ટી કરવી નથી. સૂત્રો તો યાદ રહેવા જ જોઈએ પણ તેની સાથે તેનો શબ્દાર્થ અને ભાવાર્થ પણ સમજમાં આવવો જોઈએ. ખાસ કરીને પ્રાણાયામ કરતી વખતે હું યોગ દર્શનના પુસ્તકને સામે રાખીને પ્રાણાયામ કરતા કરતા સૂત્રો કંઠસ્થ કરવાનો પ્રયત્ન કરતો હતો. મને આમાં ભારે

૭૦ વર્ષની ઉંમરે પણ બધું યાદ રહેવા લાગ્યું, યોગ દર્શનનાં સૂત્રોના અર્થ અને ભાવાર્થ પણ સમજમાં આવવા લાગ્યા એ ખરેખર મારા માટે પણ સુખદ આશ્ચર્ય જ હતું.

સફળતા મળી. ખૂબ સરળતાથી પ્રાણાયામની સાથે સૂત્રો યાદ રહી જતાં જોઈ ઉત્સાહ વધતો ગયો. ૭૦ વર્ષની ઉંમરે પણ બધું યાદ રહેવા લાગ્યું, સૂત્રોના અર્થ અને ભાવાર્થ પણ સમજમાં આવવા સુખદ આશ્ચર્ય જ હતું. યોગ શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે કે પ્રાણાયામથી એકાગ્રતા વધે છે તેનો મને પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો.

સૂત્રાર્થ સહિત મનોમન દહોરાવું છું. આમ, સતત આવૃત્તિ થતી જ રહે છે એટલે જ્ઞાન વધારે દઢ બનતું જાય છે અને સંસ્કારો પણ દઢ થતા જાય છે.

કંઠસ્થ કરવાથી શું લાભ થયો તેવા એક પ્રશ્નના ઉત્તરમાં તેમણે જણાવ્યું કે યોગ દર્શન કંઠસ્થ કરવાથી અને દરરોજ તેની આવૃત્તિ કરતા રહેવાથી યોગ પ્રત્યે લગાવ વધ્યો છે. યમ-નિયમોનું પાલન કરવામાં શ્રદ્ધા વધી છે. ધ્યાન સારી રીતે થઈ શકે છે, રાગ-દ્વેષ ઘટાડવામાં મદદરૂપ થયું છે. ઈશ્વર પ્રત્યે શ્રદ્ધા વધી છે. વૈરાગ્યની ભાવના પ્રમાણમાં વધારે ઉજાગર થઈ છે. ચિત્તમાં રહેલા સંસ્કારોને જાણી કુસંસ્કારોને દબાવવા અને સુસંસ્કારોને ઉભારવાના પ્રયત્નોમાં સફળતા મળી રહી છે.

કેટલા સમયમાં યોગ દર્શન કંઠસ્થ થયું એવા એક પ્રશ્નનાં જવાબમાં શ્રી પ્રવીણભાઈએ કહ્યું કે લગભગ ૯ મહિના નિયમિત અભ્યાસ કરતા રહેવાથી મને આમાં સફળતા મળી. આ વાત જ્યારે મેં સ્વામી શાંતાનંદજીને કહી ત્યારે તેમણે મને દરરોજ એક પાદ દોહરાવવા જણાવ્યું. આજે હું દરરોજ ચારમાંથી એક પાદ

સંત શ્રી ઓધવરામ વૈદિક ગુરુકુળ-ભવાનીપુર, કચ્છ ખાતે ગુરૂપૂર્ણિમાના ઉત્સવની હર્ષોલ્લાસ સાથે ઉજવણી કરાઈ

કચ્છ યજ્ઞમાં પણ ભાગ લીધો હતો. સંત શ્રી ઓધવરામ વૈદિક ગુરુકુળ, ભવાનીપુર, કચ્છ ખાતે ગુરૂપૂર્ણિમાના ઉત્સવની હર્ષોલ્લાસ સાથે ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે ચતુર્કુડીય યજ્ઞનું અયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. બીટા અદાણી સોલર પ્લાન્ટનાં મેનેજર શ્રી રમેશભાઈ પ્રજાપતિએ મુખ્ય અતિથિ તરીકે ઉપસ્થિત રહી

યજ્ઞોપવિત સંસ્કાર પણ કરવામાં આવ્યા હતા. ગુરૂકુળનાં વિદ્યાર્થીઓએ સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોની સાથે શારીરિક વ્યાયામનું પ્રદર્શન પણ કર્યું હતું. ગુરૂકુળનાં ટ્રસ્ટી શ્રી શંકરબાપા, શ્રી ખીમજીબાપા, ગ્રામજનો તથા વિદ્યાર્થીઓનાં વાલીગણે બહોળી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહીને કાર્યક્રમને સફળ બનાવ્યો હતો. મંચનું સંચાલન



ગુરૂકુળનાં ઉપાચાર્ય શ્રી વૈકુંઠ પાઠશાળાનાં આચાર્ય સત્યાર્થી તથા ગુરૂકુળમાં ચાલતી આરતીબહેન જોશીએ કર્યું હતું.

આર્યસમાજ, આણંદ ખાતે વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી કરાઈ

આણંદ નિ:શુલ્ક યોગ કેન્દ્ર યોગાચાર્ય શ્રી ચરોતર પ્રદેશ સુરેશભાઈ ભટ્ટ દ્વારા આર્યસમાજ, આણંદ દ્વારા મનુષ્ય માત્રની શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થાય તે માટે આપણાં પ્રાચીન ઋષિમુનીઓ દ્વારા નિર્દિષ્ટ આસન-વ્યાયામ પદ્ધતિ અને મહર્ષિ પતંજલિકૃત યોગ દર્શન અનુસાર અષ્ટાંગ યોગની પદ્ધતિ મુજબ યોગ પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવે છે. એપ્રિલ-૨૦૧૬ થી કાયમી ધોરણે સવારે ૬-૦૦ થી ૭-૩૦ સુધી



રાજ, વ્યવસ્થાપક શ્રી વિજયકુમાર આર્ય, પં. કનુ પ્રસાદ શાસ્ત્રી, પ્રશિક્ષક શ્રી વિજયભાઈ ઠક્કર તથા પ્રુકેશભાઈ ઠવે સહિત ૫૦ જેટલા યોગ સાધકો સહિત અનેક લોકોએ ઉપસ્થિત રહી

આસન, પ્રાણાયામ, જપ આદિ કરી વિશ્વ યોગ દિવસની ઉત્સાહભેર ઉજવણી કરી હતી. પ્રમુખ શ્રી કનકરિંહ વાઘેલાએ સ્વાગત પ્રવચન તથા ડૉ. બી. એમ. પટેલે યોગ

કરવાથી શરીરના અવયવો ઉપર થતી અસરો વિશે પ્રાસંગિક ઉદ્દબોધન કર્યું હતું. અંતમાં પ્રમુખશ્રીએ કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા બદલ સૌનો આભાર માન્યો હતો.

રોટરી ક્લબ ઓફ કેપિટલ દ્વારા સ્વામી વિવેકાનંદજીનું સન્માન કરાયું



રોટરી ક્લબ ઓફ કેપિટલ, ગાંધીનગર દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન આપવાના એક કાર્યક્રમમાં સ્વામી વિવેકાનંદજીએ ભાગ લેવાને સરળ ભાષામાં અધ્યાત્મના પાઠ ભણાવ્યા હતા. રોટરીની પરંપરા મુજબ સેવા આપનાર દરેક સહયોગીનું, વિદ્વાનોનું વર્ષના અંતે સન્માન કરવામાં આવે છે. આ વર્ષના સન્માનના કાર્યક્રમમાં સ્વામી વિવેકાનંદજી વ્યસ્તતાને કારણે ઉપસ્થિત રહી શક્યા ન હોવાથી તેમની તાજેતરમાં ગાંધીનગરની પ્રચારયાત્રા દરમ્યાન તેમને કબલનાં ૨૦૧૬-૧૭નાં પ્રમુખ શ્રી અરવિંદભાઈ રાણા, સેક્રેટરી શ્રી અભેરાજભાઈ ચૌધરી દ્વારા સ્મૃતિ ચિહ્ન અર્પણ કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે લાયોનેસ ક્લબનાં સેક્રેટરી શ્રીમની નીતાબહેન રાણા, વૈદિક સંસ્થાન, ઓઢવનાં સક્રિય સાધક શ્રી સંજયભાઈ પ્રજાપતિ પણ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા.

કચ્છમાં ત્રિદિવસીય સરળ આધ્યાત્મિક જીવન વિકાસ શિબિર યોજવામાં આવશે

કચ્છનાં નાના યક્ષ, માધાપર-ભૂજ ખાતે આગામી ૮ થી ૧૦ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૭ દરમ્યાન ત્રિદિવસીય સરળ આધ્યાત્મિક જીવન વિકાસ શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. મૂળ કચ્છનાં મુંબઈ ખાતે નિવાસ કરતા વૈદિક પરિવારો દ્વારા સ્થાનિક વૈદિક પરિવારોને સાથે રાખીને આ શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. શિબિરમાં પ્રશિક્ષણ આપવા માટે મહર્ષિ દયાનંદ આર્ષ ગુરૂકુળ, ઋષિ ઉદ્યાન, અજમેરનાં દર્શનાચાર્ય આદરણીય આચાર્ય સોમદેવજી ખાસ પધારી રહ્યાં છે. માનવ જીવનનું લક્ષ્ય શું હોવું જોઈએ ? સુખ શું છે, તેને પ્રાપ્ત કરવાનાં કયા કયા ઉપાયો છે. દુઃખ શું છે, તેનાથી બચવા શું કરવું જોઈએ વગેરે જેવા આધ્યાત્મિક વિષયો ઉપર આ શિબિરમાં પ્રકાશ પાડવામાં આવશે. આજે શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં આ પ્રકારનાં વિષયોને કોઈ સ્થાન નથી ત્યારે આપણી પાસે આધ્યાત્મિક ગુરૂઓનાં

સાનિધ્યમાં બેસીને આવા જીવનોપયોગી વિષયોનું જ્ઞાન મેળવવા સિવાય કોઈ છૂટકો નથી. નોંધણી કરાવેલ શિબિરાર્થીઓએ ૭મી તારીખે સાંજે ૫-૦૦ વાગ્યા સુધીમાં શિબિર સ્થળે પહોંચવાનું રહેશે. જ્યારે ૧૦મી તારીખે બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી આ શિબિર ચાલશે. શિબિરમાં ભાગ લેવા માટે અગાઉથી નોંધણી કરાવવી જરૂરી છે. શિબિરાર્થી તરીકે નોંધણી કરાવવા માટે મહારાષ્ટ્રમાં બોરીવલ્લીમાં શ્રી પરેશભાઈ-૯૮૬૯૪૬૦૮૦૫, ઘાટકોપરમાં શ્રી વિનોદભાઈ-૯૮૨૦૮૦૮૬૨૬, પનવેલમાં શ્રી રાજુભાઈ -૯૩૨૨૨૯૭૩૫૪, પૂણેમાં શ્રી સુધીરભાઈ -૯૩૭૧૦૫૭૦૯૯, થાણામાં શ્રી સુરેશભાઈ-૯૮૭૦૯૭૩૯૯, ગુજરાતમાં વડોદરામાં શ્રી તુષારભાઈ-૯૮૨૫૫૭૨૫૫૩, ભૂજમાં શ્રી અમીતભાઈ-૯૮૭૦૯૭૬૮૭૬ અને શ્રી અશોકભાઈ-૯૪૨૯૧૭૧૬૭૮ ઉપર સંપર્ક કરવા એક અખબારી યાદીમાં જણાવવામાં આવ્યું છે.