

શારીરિક



આધ્યાત્મિક

સર્વાંગી
સ્વાસ્થ્ય

માનસિક

સામાજિક

ભાવનાત્મક



એક સફર રોગ
થી યોગ સુધી ની
બ્ર. કુ. પ્રફુલચંદ્ર

* * * અનુક્રમણિકા * * *

અ.ન.	વિષય	
૧.	જીવનમાં સ્વાસ્થ્યનું મહત્ત્વ	
૨.	સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની સારી સંકલ્પના	
૩.	શારીરિક સ્વાસ્થ્ય	
	✧ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?	
	✧ શારીરિક સ્વાસ્થ્યના ચકાસણીના મુદ્દા	
	✧ શારીરિક સ્વાસ્થ્યના સિદ્ધાંતો	
	● શુદ્ધ હવા અને પાણી	
	● સમતોલ અને સાત્વિક આહાર	
	● સમતોલ ગાઠ નિદ્રા	
	● શરીરની સ્વચ્છતા	
	● શારીરિક વ્યાયામ	
	● તનાવમુક્ત જીવન	
	● વ્યસનમુક્ત જીવન	
૪.	શારીરિક વ્યાયામ	
	✧ યોગાસન	
	✧ યૌગિક પૂરક ક્રિયાઓ	
	✧ મેરીડિયન રોટેશન્સ-અંગ ભ્રમણ ક્રિયાઓ	
	✧ પ્રાણાયામ	

અ.ન.	વિષય	
૫.	માનસિક સ્વાસ્થ્ય ✧ માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ? ✧ માનસિક સ્વાસ્થ્યના ચકાસણીના મુદ્દા ✧ માનસિક સ્વાસ્થ્યના સિદ્ધાંતો	
૬.	સામાજિક સ્વાસ્થ્ય ✧ સામાજિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ? ✧ સામાજિક સ્વાસ્થ્યની ચકાસણીના મુદ્દા ✧ સામાજિક સ્વાસ્થ્યના સિદ્ધાંતો	
૭.	આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય ✧ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ? ✧ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યની ચકાસણી મુદ્દા ✧ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યના સિદ્ધાંતો	
૮.	રાજયોગ દ્વારા સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય ✧ રાજયોગની સત્ય સંકલ્પના ✧ રાજયોગના સોપાન	



❀ જીવનમાં સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ ❀

આજના આ ભૌતિકવાદના યુગમાં મનુષ્ય સવારથી મોડી સાંજ સુધી એક યંત્રની માફક કામ કર્યે જ જાય છે, એક એવા લક્ષ સાથે કે તે જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને આનંદની પ્રાપ્તિ કરી શકે. તે પોતાનું અમૂલ્ય જીવન સ્થૂળ ધન - સંપત્તિ, સત્તા, પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરવા લગાવી તો દે છે, પરંતુ આ બધું પ્રાપ્ત કરવા છતાં પણ જો તેનું સ્વાસ્થ્ય સારું નહીં હોય તો એ સુખ કે શાંતિનો અનુભવ નહીં કરી શકે. માટે જ કહેવાયું છે કે “તંદુરસ્તી એ જ જીવનની સાચી પૂંજ છે”, “શરીરે સુખી તો બધી વાતે સુખી”, “પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા”. સાચા અર્થમાં જોઈએ તો તંદુરસ્તી એ જ મનુષ્ય જીવનની સાચી સંપત્તિ છે “Health is Wealth”. ઈશ્વર પાસેથી મળેલી આ અમૂલ્ય સૌગાત છે; જેનું જતન કરવું આપણી ફરજ છે. આમ તો જીવનની હર ક્ષણે માનવી કંઈક ને કંઈક તો ગુમાવતો રહે છે અને પ્રાપ્ત પણ કરતો જ રહે છે. પણ હે મનુષ્ય યાદ રાખજે કે ગુમાવેલી સ્થૂળ ધન સંપત્તિ તો ફરીથી પ્રાપ્ત કરી શકાશે. પણ ઈશ્વરે આપેલ તંદુરસ્તીની સૌગાત જ્યારે ગુમાવીએ છીએ ત્યારબાદ તેને સંપૂર્ણ રીતે પુનઃપ્રાપ્ત કરી શકાતી નથી. ભારતીય સંસ્કૃતિ તેમજ વિશ્વની અન્ય સંસ્કૃતિઓ માનવના ચારિત્રને સૌથી વધુ પ્રાધાન્ય આપે છે. પરંતુ બીજા નંબરે માનવ જીવનમાં કોઈ મહત્વની બાબત હોય તો તે સ્વાસ્થ્ય છે. એટલે જ કહેવાયું છે કે

If Wealth is lost nothing is lost.

If Health is lost something is lost,

but If Character is lost everything is lost.

આથી જીવનમાં આપણે કેટલીક એવી બાબતોને અપનાવવી જોઈએ કે જેને કારણે આ સંપત્તિને જાળવી શકાય તેમજ તેની વૃદ્ધિ કરી શકાય, અથવા તેને ઓછામાં ઓછું નુકશાન થાય. આજે વિશ્વમાં મોટા ભાગના લોકોમાં સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય વિષેના સાચા ખ્યાલોનો અને તંદુરસ્ત જીવનના નિયમોની સ્પષ્ટ જાણકારીનો અભાવ વર્તાઈ રહ્યો છે. વિકૃત વિચારશૈલી, આહારશૈલી તેમજ જીવનશૈલીને અપનાવવાના કારણે દિન પ્રતિદિન મનુષ્ય અનેક પ્રકારના રોગોનો ભોગ બનતો જાય છે. આવા સમયે સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય અંગેની માહિતી તેમજ જાગરૂકતાનું મહત્વ અત્યંત વધી જાય છે.



❀ સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની સારી સંકલ્પના ❀

- ◆ વિશ્વમાં મોટા ભાગના લોકો એમ માને છે કે જો તેમને કોઈ શારીરિક બિમારી ન હોય તો તે સ્વસ્થ છે. પણ આ એક ખોટી માન્યતા છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા, (World Health Organisation - WHO) એ ૧૯૪૮માં સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની પરિભાષા નીચે મુજબ આપી છે.

Health is a state of complete physical, mental and Social well being of a person not merely the absence of diseases

અર્થાત્ તંદુરસ્તી એ વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રૂપે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ સ્થિતિ છે નહીં કે ફક્ત કોઈ રોગ કે બિમારીની ગેરહાજરી.

- ◆ ભારતીય સંસ્કૃતિના વારસા સમાન આયુર્વેદ પણ સર્વાંગી રૂપે સ્વસ્થ વ્યક્તિની પરિભાષા આપતાં કહે છે કે

સમદોષઃ સમાગ્નિશ્ચ સમઘાતુ મલક્રિયાઃ ।

પ્રસન્ન આત્મેન્દ્રિય મનઃ સ્વસ્થ ઇત્યભિધીયતે ।।

એટલે કે જેનામાં વાત, પિત્ત અને કફ ત્રણેય દોષ સમપ્રમાણમાં હોય, જેનો જઠરાગ્નિ અથવા ધાત્વાગ્નિ સમપ્રમાણ હોય, જેનામાં રસ, રક્ત, અસ્થિ, મજ્જા, વીર્ય વગેરે જેવી સાત ધાતુઓ સમપ્રમાણમાં હોય, જેનામાં મળવિર્સજનની ક્રિયાઓ (જેવી કે પસીનો નીકળવો મળોત્સર્ગ, મૂત્રોત્સર્ગ) વગેરે યોગ્ય રીતે હોય અને જેનો આત્મા, ઈન્દ્રિયો અને મન સદાય પ્રસન્નચિત્ત રહેતા હોય તેને જ સ્વસ્થ મનુષ્ય કહેવાય.

- ◆ મેડિકલ સાયન્સમાં થતી ઉત્તરોત્તર પ્રગતિને કારણે આજે ઘણા બધા ગંભીર અને જીવલેણ રોગોનું નિદાન અને તેમાંથી મુક્તિ શક્ય બન્યાં છે. પરંતુ સાથે સાથે આજના ડૉક્ટરોનો દર્દી સાથેનો વ્યવહાર નિદાન તેમજ સારવાર પધ્ધતિ ભાવવિહીન અને અત્યંત યાંત્રિક બનતી જાય છે. તેઓ દર્દીની સાથે એવી રીતે વર્તે છે કે જાણે કે તેઓ રોબોટની સાથે વ્યવહાર કરી રહ્યા હોય ! જેથી કરીને દર્દી પોતાની મનુષ્ય તરીકેની આગવી ઓળખથી દૂર થઈ રહ્યો છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા ચિલ્નોને



ફક્ત ધ્યાનમાં રાખીને તેઓ ચિકિત્સા કરે છે. પરંતુ દર્દીની મનોદશાને અવગણે છે. તેની સારવાર માનવતા કે ભાવના વિના થઈ રહી છે. સેવાભાવને બદલે ધન પ્રાપ્તિની લાલસા બલવત્તર દેખાઈ આવે છે. પ્લુટો નામના મહાન તત્ત્વચિંતકે આ બાબતે પ્રકાશ પાડતાં કહ્યું છે કે,

“ It is a great error of the day that the physicians separate the body from the soul ” અર્થાત્ ચિકિત્સકો રોગીની ચિકિત્સા દરમ્યાન રોગીના શરીરને તેમાં રહેલી આત્માથી અલગ ગણે અને ચિકિત્સા દરમ્યાન મન અને આત્માને અવગણે તો તેમની એ મોટી ભૂલ છે.

સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યના પરિમાણ :

ઉપરોક્ત પરિભાષાઓ પરથી સમજી શકાય તેમ છે કે ફક્ત શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એકલું જ મહત્વનું નથી, પરંતુ શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે માનસિક તથા સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પણ એટલું જ મહત્વનું છે. છેલ્લાં બે ત્રણ દાયકાઓથી સ્પષ્ટપણે અનુભવાઈ રહ્યું છે કે તનાવ, વ્યગ્રતા, હતાશા, નિરાશા, ચિંતા, ભય જેવી માનસિક અસ્વસ્થતા શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા રોગો માટે ખૂબ જ જવાબદાર પરિબળો છે. આ પરિબળોને વ્યક્તિની ચેતના સાથે સંબંધ છે, શરીર સાથે નહીં. આવા પરિબળોને રોગીની ચિકિત્સા દરમ્યાન ધ્યાનમાં રાખવા આવશ્યક છે. એટલા જ માટે નીચે મુજબના ચાર પરિમાણો સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્વના થઈ પડે છે, જેમકે -

- (૧) શારીરિક સ્વાસ્થ્ય
- (૨) માનસિક સ્વાસ્થ્ય
- (૩) સામાજિક સ્વાસ્થ્ય
- (૪) આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય

માનસિક સ્વસ્થતાનો આધાર મહદ્ અંશે વ્યક્તિના સંબંધોમાં કેટલી સુસંવદિતા, સરળતા, પ્રેમ અને સહયોગની ભાવના છે તેના પર રહેલો છે. સુદ્રઢ સંબંધો સાચી આધ્યાત્મિકતાની સમજ પર આધારિત છે. સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યના આ ચાર મુખ્ય સ્તંભો સમાન પરિબળોની વિસ્તૃત ચર્ચા હવે આપણે કરીશું.



❀ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ❀

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?

- ❖ ભૌતિક જગતના સાધનો અને વૈભવોનું સુખ ભોગવવા માટેનું જો કોઈ માધ્યમ કે સાધન હોય તો તે શરીર છે. ભૌતિક શરીરની સ્વસ્થતા ભૌતિક સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને આનંદની પ્રાપ્તિ કરવા અત્યંત આવશ્યક છે. શારીરિક રીતે અસ્વસ્થ અથવા બિમાર વ્યક્તિ પાસે ગમે તેટલા આનંદ પ્રમોદના સાધનો હોય તો પણ તે તેને માણી શકતો નથી, ભાવતાં ભોજન આરોગી શકતો નથી, વાહનો હોવા છતાં તેમાં હરી ફરી શકતો નથી. માટે જ કહેવાય છે કે “ શરીરે સુખી તો બધી વાતે સુખી ”. “ પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.”
- ❖ શારીરિક સ્વસ્થતા માટે શરીરના તમામ અંગો, અવયવો અને આંતરિક પ્રણાલીઓ સુસ્વસ્થ હોવાં જરૂરી છે. આ તમામની કાર્યક્ષમતા અને કાર્યત્વરાનો આધાર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર રહેલો છે. ઈશ્વરે આપેલું ભૌતિક શરીર એ આત્માનું અનેક પ્રકારના સ્થૂળ કાર્ય કરવા માટેનું સાધન છે. આ સાધનની સાચવણી કે માવજત કરવી એ ખૂબ જરૂરી છે. શરીર એક મંદિર છે જેની અંદર આત્મા મૂર્તિ સમાન છે. આ શરીર રૂપી મંદિર સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ રાખવું એ આપણી પહેલી ફરજ છે. સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ શરીરમાં રહેલી ચેતન આત્મા જ શ્રેષ્ઠ કર્મ કરી શકે. માટે જ કહેવાયું છે કે “ સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મન હોઈ શકે ”. સતકર્મ તેમજ ધર્મ સાધના માટે શરીર જ એક સાચું સાધન છે.

“ શરીરમાઘ્યમ્ ચલુ ધર્મ સાધનમ્ ”

શારીરિક સ્વાસ્થ્યના ચકાસણીના મુદ્દા :

તમે શારીરિક રૂપે સ્વસ્થ છો કે કેમ ? તેને ચકાસવા માંગતા હો તો નીચેના પ્રશ્નો તમારી જાતને પૂછો, જેના ઉત્તરોના આધારે કહી શકાય કે વ્યક્તિ શારીરિક રૂપે સ્વસ્થ છે કે કેમ ?

- શું તમે સંપૂર્ણ રીતે કોઈપણ પ્રકારના રોગ, બિમારી કે માંદગીથી મુક્ત છો ?
- તમારા શરીરનો વિકાસ સપ્રમાણ અને યથાયોગ્ય રૂપે થઈ રહ્યો છે ?



- તમે તમારા દિવસ દરમ્યાનના રોજંદા કાર્યો બિલકુલ શારીરિક થકાવટ વગર સહજ રીતે કરી શકો છો ?
- તમે ૬-૭ કલાકની સંતુલિત અને ગાઢ નિદ્રા લઈ શકો છો ?
(જો ના હોય તો જણાવો કે ઓછી, વધારે, છીછરી કે અસંતુલિત નિદ્રા છે ?)
- તમે સમયસર સંતુલિત સપ્રમાણ ભોજન લઈ શકો છો ?
(જો ના હોય તો જણાવો કે ભૂખ લાગતી નથી, ઓછી ભૂખ લાગે છે, વધારે લાગે છે, વગેરે)
- તમારા શરીરની બધીજ પ્રણાલીઓ જેવી કે પાચનતંત્ર, ઉત્સર્ગ તંત્ર, શ્વસનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણતંત્ર, જ્ઞાનતંતુઓની પ્રણાલી, અંતઃસ્ત્રાવી પ્રણાલી વગેરે સુચારુ રૂપે કાર્ય કરે છે ?

ઉપરોક્ત પ્રશ્નોના ઉત્તર જો સકારાત્મક હોય તો જ તમે તમારી જાતને શારીરિક રૂપે સ્વસ્થ માની શકો. જો ઉત્તરો નકારાત્મક હોય તો આપણે સમજી લેવું જોઈએ કે આપણે શારીરિક કમી-કમજોરીઓ અને અસ્વસ્થતાથી પીડાઈ રહ્યા છીએ. આવો, હવે આપણે શારીરિક રીતે સ્વસ્થ રહેવાના કેટલાક સોનેરી સિદ્ધાંતોને સમજીએ.

શારીરિક સ્વાસ્થ્યના સિદ્ધાંતો :

શુદ્ધ હવા અને પાણી :

- જીવન જીવવા માટે હવા અને પાણી એ મનુષ્યની પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે. હવા એ માનવજીવનનો પ્રાણ છે. તેના વગર મનુષ્ય, પ્રાણી કે વૃક્ષો જીવી શકતાં નથી. આજના ભૌતિક યુગમાં જ્યારે મિલો, કારખાના, ફેક્ટરીઓ, વાહન વ્યવહારના સાધનો, જેટ વિમાનો, રોકેટ વગેરે ધમધમી રહ્યાં છે અને તેમાંથી નીકળતાં ગેસ, ધુમાડા, Suspended Particles બેફામ રીતે વાતાવરણમાં ભળી રહ્યાં હોય ત્યારે શુદ્ધ હવા પ્રાપ્ત કરવી એ તો આજે માત્ર સ્વપ્ન જ બની ગયું છે. વાતાવરણમાં શુદ્ધ ઓકિસજનનું પ્રમાણ ઘટી રહ્યું છે, અંગારવાયુનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. અને અન્ય પ્રદૂષકો તથા મલિન તત્ત્વો તેની સાથે ભળી રહ્યા છે. આથી આજે વિશ્વ માટે હવાનું પ્રદૂષણ એક મોટી સમસ્યા બની ગઈ છે.
- ઔદ્યોગિકરણના પરિણામ સ્વરૂપે આજે પૃથ્વી પરનો પાણીનો સમગ્ર જથ્થો પણ



તીવ્ર ગતિએ પ્રદૂષિત થઈ રહ્યો છે અને પીવાનું પાણી તેની યોગ્યતા ગુમાવી રહ્યું છે. હવાનું પ્રદૂષણ અને પાણીનું પ્રદૂષણ જેવી માનવ સર્જીત વિકૃત પરિસ્થિતિમાં સર્વાંગી રીતે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે શુદ્ધ હવા અને પાણી માટે હવે દરેકે સાવચેત થવાની જરૂર છે.

- ◆ સવારના પેરોડિયાના સમયે કે જ્યારે વાતાવરણમાં ઓઝોન વાયુનું પ્રમાણ સવિશેષ હોય છે અને હવા પ્રમાણમાં શુદ્ધ હોય છે તે સમયે વિવિધ પ્રકારના પ્રાણાયામો કે દીર્ઘ શ્વસનની ક્રિયાઓ દ્વારા શરીરમાં શુદ્ધ ઓક્સિજનનો જથ્થો જમા કરી શકાય છે. વધુ પડતા પ્રદૂષિત વાતાવરણથી હંમેશા દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરો. એવા જ વાતાવરણમાંથી પસાર થવું જ પડે તેમ હોય તો ઊંડો શ્વાસ ન લો.
- ◆ પીવાનું પાણી એ સ્વચ્છ હોવું જરૂરી છે. શક્ય હોય તો પાણી ઉકાળીને જ પીવું જોઈએ. રસ્તામાં બને ત્યાં સુધી પાણી ન પીઓ અથવા પૂરી ચકાસણી બાદ પીઓ. અસ્વચ્છ પાણીથી બનાવેલ ભોજન કે શરબત પણ લેવું જોઈએ નહિં. શુદ્ધિકરણ કરેલું અથવા ફીલ્ટર કરેલું જ પાણી પીવું જોઈએ.

સમતોલ અને સાત્વિક આહાર :

- ◆ શુદ્ધ હવા અને પાણીની સાથે આહાર પણ જીવવા માટેની પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે. આહારમાંથી આપણા શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો અને શક્તિ મળે છે. માટે જે આહાર લઈએ તે પોષક, સમતોલ અને સાત્વિક હોવો અત્યંત આવશ્યક છે. શરીરના બંધારણ તેમજ શારીરિક શક્તિ માટે જરૂરી પ્રોટીન, વિટામીન, ક્ષાર, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ચરબી વગેરે પોષક તત્ત્વો સંતુલિત રૂપે ભોજનમાં હોવા જરૂરી છે. પરંતુ આજે પરિસ્થિતિ એવી થઈ ગઈ છે કે જ્યારે આપણી સામે ભોજનની થાળી આવે છે ત્યારે મનુષ્ય હંમેશા એજ વિચારે છે કે ભોજન કેટલું સ્વાદિષ્ટ છે ? તે ક્યારેય એમ વિચારતો નથી કે આ ભોજનમાં મારા શરીરને જરૂરી પ્રોટીન, વિટામીન કે ક્ષાર છે કે નહિ ? કોઈપણ આહારને સ્વાદનું મૂલ્ય, સોડમનું મૂલ્ય, પોષક મૂલ્ય અને ઔષધીય મૂલ્ય એમ ચાર પ્રકારના મૂલ્યો હોય છે. આહારની પસંદગી વખતે આ ચાર મૂલ્યોને ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ. પરંતુ આજે મોટા ભાગની વ્યક્તિ સ્વાદના મૂલ્યને જ સૌથી વધુ મહત્ત્વ આપે છે.



- અમુક લોકોની માન્યતા હોય છે કે ચરબીયુક્ત ખોરાક વધુ ખાવો જોઈએ. ખરેખર, આ એક ખોટી માન્યતા છે. આવા ભોજનથી શરીરમાં ચરબીનો સંગ્રહ થાય છે. જેનાથી સ્વાસ્થ્યને નુકશાન થાય છે. લીલા શાકભાજી તેમજ ફળફળાદિ સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત લાભદાયક છે.
- કેટલાંક લોકો એમ માનતા હોય છે કે માંસાહાર શરીર માટે વધુ શક્તિદાયક તેમજ લાભદાયક છે. પરંતુ આ માન્યતા ભ્રામક છે. માંસ અને ઈંડામાં પ્રોટીન તથા ચરબી વધુ પ્રમાણમાં હોય છે જે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. જ્યારે પ્રાણીની હત્યા કરવામાં આવે છે, ત્યારે ભયને કારણે તેમાં એડ્રીનાલિન, નોરએડ્રીનાલિન તેમજ અન્ય ઝેરીલા પદાર્થો મોટી માત્રામાં ઉત્પન્ન થાય છે. જેનો નાશ માંસને રાંધવાથી થતો નથી. માંસ ખાવાથી યુરિયા અને યુરિક એસીડનું પ્રમાણ વધી જાય છે તેમજ તેનાથી લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલની માત્રા વધે છે, જે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત નુકશાનકારક છે. માણસ મૂળભૂતરૂપે શાકાહારી પ્રાણી છે. કારણકે તેના આંતરડા શાકાહારી પ્રાણીની જેમ ૨૦ થી ૨૨ ફૂટ લાંબા હોય છે જ્યારે માંસાહારી પ્રાણીના આંતરડા ફક્ત ૬ ફૂટ જેટલા ટૂંકા હોય છે. માંસાહારી પ્રાણીઓની લાળ તથા પેટના પાયકરસો વધારે પડતા એસિડિક હોય છે, તેમજ લીવર દ્વારા બાઈલનું નિર્માણ અધિક માત્રામાં થાય છે, જે ચરબીના પાયન માટે આવશ્યક છે. પરંતુ શાકાહારી પ્રાણીઓની લાળ આલ્કલાઈન હોય છે, તેમજ જઠરના રસમાં એસિડ ઓછા હોય છે. માંસાહારી પ્રાણીઓના નખ તેમજ દાંત મોટા હોય છે જ્યારે શાકાહારી પ્રાણીઓના નખ અને દાંત નાના હોય છે. માંસાહારી પ્રાણી જીભ દ્વારા પાણી પીએ છે જ્યારે શાકાહારી પ્રાણીઓ મોંઢા દ્વારા પાણી પીએ છે.

ઉપરોક્ત બાબતની તુલનાથી એ તારણ પર આવી શકાય કે, માણસના શરીરની રચના શાકાહારી પ્રાણી જેવી છે. શાકાહારીમાં શક્તિ નથી હોતી, તે ધારણા ખોટી છે દા.ત. હાથી તેમ જ ઘોડો સંપૂર્ણ શાકાહારી છે, છતાં પણ બીજા પ્રાણીઓ કરતા વધુ શક્તિશાળી છે. આ બાબત સ્પષ્ટ કરે છે કે, માણસના સ્વાસ્થ્ય માટે શાકાહાર સર્વોત્તમ છે. વિદેશમાં પણ આ અંગે લોકો જાગૃત થઈ રહ્યા છે અને શાકાહાર તરફ વળી રહ્યા છે. ૮૩ વર્ષની જૈફ ઉંમરે ઓલમ્પિક સ્પર્ધામાં ભાગ લેનાર એક ખેલાડી શાકાહારી છે અને તે વિશ્વમાં શાકાહારનો પ્રચાર કરે છે.



- ભોજન બનાવનાર વ્યક્તિના મનનાં વિચારોનો પ્રભાવ આહાર કે ભોજન પર પડે છે. જો કોઈ ભ્રષ્ટ, અશાંત અથવા ક્રોધી વ્યક્તિએ ભોજન બનાવ્યું હોય તો તેના મનના પ્રકંપનોની નકારાત્મક અસરો ભોજન પર પડે છે અને તે ખાનારને પણ અસર કરે છે. તેથી શાંત મનથી, પ્રેમપૂર્વક અને ઈશ્વરની શ્રેષ્ઠ સ્મૃતિમાં ભોજન બનાવવું જોઈએ. આ પ્રકારે બનાવેલ ભોજન અત્યંત સાત્વિક અને આરોગ્યવર્ધક હોય છે.

સમતોલ ગાઢ નિદ્રા :

- આખા દિવસમાં કામકાજ કર્યા પછી વ્યક્તિ શારીરિક તેમજ માનસિક રીતે થાકી જાય છે. સમતોલ, ગાઢ નિદ્રા વ્યક્તિને જરૂરી આરામ આપે છે. અને તે ફરીથી સ્ફૂર્તિથી કામકાજ કરવા સજ્જ થાય છે. સામાન્ય રીતે આખા દિવસ દરમ્યાન ૬ થી ૭ કલાકની સમતોલ અને ગાઢ નિદ્રા જરૂરી છે. જો ઊંઘ ન મળે તો વ્યક્તિ થાક અને બેચેનીનો અનુભવ કરે છે. જે લોકો અનિદ્રાનો શિકાર છે, તેઓ જ જાણે છે કે ઊંઘ ન આવવાની પીડા કેટલી ભયંકર હોય છે. અનિદ્રાનું મુખ્ય કારણ માનસિક તણાવ, ચિંતા, હતાશા, નિરાશા છે. આવી વ્યક્તિને ઊંઘ આવવામાં ઘણી વાર લાગે છે. કદાચ એક વાર ઊંઘ આવી જાય તો પણ અર્ધી રાત વિત્યા પછી તેમની ઊંઘ ઊડી જાય છે. અને પછી લાખ પ્રયત્નો કરવા છતાં પણ તેમને ઊંઘ આવતી નથી.
- આપણને દરરોજ કેટલી ઊંઘની જરૂર છે ? દરેક વ્યક્તિની જરૂરિયાત જુદી-જુદી હોય છે. કેટલાંક લોકો ફક્ત ચાર કલાકની ઊંઘ લઈને પણ તાજગીનો અનુભવ કરે છે. જ્યારે કેટલાંક લોકો નવ નવ કલાક ઊંઘ લીધા બાદ પણ આરામનો અનુભવ કરતાં નથી. શરીરનો થાક તો થોડા સમયની ઊંઘથી જ ઊતરી જાય છે, પરંતુ જે લોકો માનસિક રીતે વધુ થાકી જાય છે તેને વધારે ઊંઘની જરૂરિયાત રહે છે. માનસિક તથા બૌદ્ધિક કાર્ય એટલી થકાવટ ઉત્પન્ન નથી કરતા, જેટલી તેના પ્રત્યેની ચિંતા, ભય તેમજ અસુરક્ષા વગેરે ઉત્પન્ન કરે છે. એટલા માટે જ ગાઢ અને સમતોલ નિદ્રા માટે મનમાં શાંતિની, સકારાત્મક અને સંતોષના વિચારોને પ્રાધાન્ય આપવું જોઈએ.



શરીરની આંતરિક તેમજ બાહ્ય સ્વચ્છતા :

- શરીરની સ્વચ્છતાનો આધાર શરીરની આંતરિક પ્રણાલીઓ અને બાહ્ય અંગ ઊપાંગોની સ્વચ્છતા પર રહેલો છે. શરીરમાં કાર્યરત પાચનપ્રણાલી, શ્વશનપ્રણાલી, ઉત્સર્ગ પ્રણાલી, રૂધિરાભિસરણ પ્રણાલી વગેરે પ્રણાલીઓ સુચારુ રૂપે કાર્યશીલ ત્યારે જ રહી શકે કે જ્યારે તે સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ હોય.દા.ત.જો કોઈ વ્યક્તિને કબજિયાતની તકલીફ હોય અથવા તો દરરોજ પેટ સાફ ન થતું હોય તો કહી શકાય કે તેની પાચન પ્રણાલી સંપૂર્ણ રીતે કાર્યશીલ કે સ્વચ્છ નથી. કબજિયાતની તકલીફને દૂર કરવા માટે આંતરડામાં એકત્રિત થતા કચરાનો નિકાલ થવો અત્યંત આવશ્યક છે, જેના કારણે તેનાથી થતી અન્ય તકલીફોમાંથી પણ મુક્ત રહી શકાય છે. કહેવાય પણ છે કે “ પેટ સાફ તો સર્વ દર્દ માફ ” અને “ જેનો બગડયો ઝાડો તેનો બગડયો દહાડો”, “કબજિયાત એ સર્વ રોગોનું મૂળ છે”. આ પ્રકારે આંતરિક પ્રણાલીઓમાં ઉત્પન્ન થતી ખલેલ અનેક બિમારીઓ અને રોગોનું કારણ બની શકે છે. માટે તેની સ્વચ્છતા અને સ્વસ્થતા બંને આવશ્યક છે.
- શરીરની આંતરિક સ્વચ્છતાની સાથે સાથે શરીરના તમામ અંગો અને અવયવોની બાહ્યરૂપે સ્વચ્છતા પણ એટલી જ જરૂરી છે. શરીરની બાહ્ય સ્વચ્છતા ન હોય તો અનેક પ્રકારની ચામડીની બીમારીઓ થઈ શકે છે. માટે દરરોજ ઓછામાં ઓછું એક વખત સાબુથી સ્નાન જરૂર કરવું જોઈએ. જેથી શરીર પરનો મેલ તથા જંતુઓ દૂર થાય. શરીરમાં જે જગ્યાએ વધારે પરસેવો થતો હોય તે ભાગ સારી રીતે સાફ કરવો વધુ જરૂરી છે. ભોજન લેતાં પહેલાં હાથ સાબુથી જરૂર સાફ કરવા જોઈએ જેથી જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશ ન કરી શકે. સંડાસ ગયા પછી હાથ સાબુથી અવશ્ય સાફ કરવા જ જોઈએ, નહીં તો જંતુઓ નાખમાં કે હાથમાં રહી જાય જે પાછા શરીરમાં પ્રવેશ કરી બિમારી ફેલાવવાનું કારણ બની શકે છે.
- **દાંતની સફાઈ :** સવારે તેમજ રાત્રે સૂતા પહેલાં દાંતને બ્રશ અથવા દાંતણથી જરૂર સાફ કરવા જોઈએ. રાત્રે દાંત સાફ કરવા વધારે જરૂરી છે. કારણ કે રાત્રે દાંત સાફ ન કરીએ તો આખી રાત મોઢામાં જંતુઓને વૃદ્ધિ પામવાનો મોકો મળે છે અને તેના કારણે દાંતનો સડો,પાયોરિયા, મોઢામાંથી દુર્ગંધ આવવી, પેઢા નરમ પડી જવાં, દાંતમાંથી લોહી નીકળવું વગેરે રોગ થવાની સંભાવના રહે છે.



રોજ થોડી કડક ચીજો પણ ખાવી જોઈએ જેથી દાંતને કસરત મળે તથા તે મજબૂત બને. જો દાંતમાં કયાંય પણ કાળો ડાઘ દેખાય કે દુઃખાવો થાય તો તરત જ દાંતના ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. દાંત સાફ કરવા માટે ઘરગથ્થુ ઉપચાર પણ અપનાવી શકાય. દા.ત. તલના તેલ તથા સરસવના તેલની માલીશ કરવી, મીઠું, ગોટલી કે લીંબુ ઘસવું વગેરે જેનાથી દાંતની ચમક અને મજબૂતાઈ વધે છે અને તેને સ્વસ્થ રાખી શકાય છે. દાંત સાફ કરવાની સાથે સાથે સારી રીતે અંદર સુધી ઊલ ઉતારી જીભને પણ સાફ કરવી જોઈએ.

- ◆ **આંખોની સફાઈ :** આંખોની સ્વચ્છતા માટે તેને દિવસમાં ૨ થી ૩ વખત પીવાના ચોખ્ખા પાણીથી સાફ કરવી જોઈએ. આંખો પર હળવેથી પાણીની છાલકો મારવી જોઈએ જેથી કરીને આંખોની વધારાની ગરમી અને નકામો કચરો પણ દૂર કરી શકાય. ક્યારેય ઓછા પ્રકાશમાં વાંચવું જોઈએ નહીં. વાંચતી વખતે પ્રકાશ સીધો આંખ પર આવવાને બદલે પુસ્તક પર પડે તે રીતે વાંચન કરવું જોઈએ. ગમે તેવા હાથોથી આંખોને યોળવી જોઈએ નહીં. દૂધ, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી અને લીલા ધાણાનો વિશેષરૂપે ભોજનમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. લીલા શાકભાજી આંખોના જતન માટે ખૂબ ઉપયોગી થઈ પડે છે.
- ◆ **માથાના વાળની સફાઈ :** માથાના વાળની સ્વચ્છતા માટે દર પાંચ કે છ દિવસે કોઈ પણ સારા સાબુ અથવા હર્બલ શેમ્પુથી વાળ ધોવા જોઈએ. ત્યારબાદ તેના પોષણ માટે સારી ગુણવત્તાવાળા તેલથી વાળમાં મસાજ અથવા માલિશ કરી તેને વ્યવસ્થિત રીતે ઓળવા જોઈએ.
- ◆ **હાથ અને પગના નખની સફાઈ :** હાથ અને પગના નખની સ્વચ્છતા માટે ઓછામાં ઓછા અઠવાડિયામાં એક વખત નખ જરૂરથી કાપવા જોઈએ. નખમાં ભરાયેલો કચરો બ્રશની મદદથી હળવેથી ઘસીને દૂર કરવો જોઈએ. ભારતીય સંસ્કૃતિ મુજબ નખ વધારવા એ રાક્ષસી નિશાની ગણાય છે.
- ◆ **બાહ્ય પર્યાવરણની સ્વચ્છતા :** શરીરની આંતરિક તેમજ બાહ્ય સ્વચ્છતાની સાથે સાથે બાહ્ય પર્યાવરણની સ્વચ્છતા પણ અત્યંત આવશ્યક બની જાય છે. ઘરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં શુદ્ધ હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ આવવો જરૂરી છે આનાથી વાતાવરણમાં હાનિકર્તા જંતુની વૃદ્ધિ થતી નથી. ઘર તથા આંગણાની સફાઈ



ખૂબ જ આવશ્યક છે. વાતાવરણની અસ્વચ્છતા અનેક જીવાણુજન્ય ચેપી રોગોને નિમંત્રણ આપે છે.

શારીરિક વ્યાયામ:

- માનવનું પ્રારંભિક જીવન પરિશ્રમયુક્ત હતું. માનવીના બુદ્ધિના વિકાસે વિજ્ઞાનના વિકાસને જન્મ આપ્યો. વિજ્ઞાનના વિકાસના પરિણામ સ્વરૂપે આજે માનવજીવન મહદ અંશે સાધનો અને યંત્રો પર નિર્ભર થતું જાય છે. જેને કારણે શારીરિક શ્રમ માનવજીવનમાંથી પ્રાય:લોપ થતો જાય છે. પરંતુ જેમ આપણા માટે ખોરાક લેવો જરૂરી છે તેમ રોજ શારીરિક શ્રમ પણ એટલો જ જરૂરી છે. શરીરના તમામ અંગો ને અવયવો તથા પ્રણાલીઓની કાર્યક્ષમતા જાળવી રાખવા માટે શારીરિક વ્યાયામ એ ખૂબ અગત્યનું પરિબળ છે. જે લોકો એક જ જગ્યાએ બેસીને ફક્ત માનસિક કે બૌદ્ધિક કાર્યમાં જ લાગેલા હોય છે અને જેમનું હરવા ફરવાનું ઓછું હોય છે તેમને માટે નિયમિત વ્યાયામ કે કસરત કરવી એ ખૂબ જ આવશ્યક છે.
- શારીરિક વ્યાયામના અભાવને કારણે શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં તથા રક્તવાહિનીઓમાં ચરબી જમા થતી જાય છે. જેથી લોહીનો પ્રવાહ (રૂધિરાભિસરણ) બરાબર થતો નથી. હૃદયના સ્નાયુઓમાં લોહીનો પ્રવાહ બરાબર ના થવાને કારણે હૃદયશૂળ, (Angina) તથા કોલેસ્ટેરોલ વધવાને કારણે હૃદય રોગ તથા બીજા અન્ય રોગો થવાની સંભાવના વધી જાય છે. મસ્તિષ્કમાં પણ લોહીનો પ્રવાહ બરાબર ન જવાથી માનસિક ક્ષમતા ઓછી થવાની શક્યતા વધી જાય છે.
- બેઠાડુ જીવન અને વ્યાયામની કમીને કારણે શરીર મેદસ્વી અને સ્થૂળકાય થવાની સંભાવના વધતી જાય છે. જેથી મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ), બ્લડ પ્રેશર, હૃદયરોગ, સાંધા તથા સ્નાયુના દુ:ખાવા જેવી તકલીફો પણ થઈ શકે છે.
- ખુલ્લી જગ્યામાં રોજ અડધો કલાક ઝડપથી ચાલવાથી અથવા ધીમી ગતીએ દોડવાથી આખા શરીરને વ્યાયામ મળે છે. ઓછામાં ઓછું ૩ કિ.મી. સવારમાં કે આખા દિવસ દરમ્યાન ચાલવામાં આવે તો શરીર તથા મન બંને સ્વસ્થ રહી શકે છે.
- આ ઉપરાંત નિયમિત રૂપે પ્રાણાયામ, યોગાસનો, ભ્રમણક્રિયાઓ કરવાથી



શરીરને સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ રાખી શકાય છે તેમજ વિવિધ રોગોથી મુક્તિ મેળવી શકાય છે આવા સરળ પ્રાણાયામ, યોગાસન તેમજ ભ્રમણક્રિયાના અભ્યાસ વિશે આગળ ચર્ચા કરીશું.

તનાવમુક્ત જીવન :

૨૦મી સદીના અંતે માનસિક તનાવ એ એક ચરમસીમા પર પહોંચી ગયો છે. માનસિક તનાવ, લાગણીઓનું અસંતુલન, ભય, ક્રોધ, હતાશા, નિરાશા અને અન્ય તનાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓનો મનુષ્યના શરીર પર ખરાબ પ્રભાવ પડે છે. માનસિક તનાવના કારણે એસીડીટી, માથાનો દુઃખાવો, કમરદર્દ, ચામડીના રોગો, બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીશ, સાંધાના દુઃખાવા, અસ્થમા, હૃદયરોગ, 'પેપ્ટીક અલ્સર જેવા રોગો થવાની સંભાવના ખૂબ જ વધી જાય છે. આવી અનેક બીમારીઓનું મૂળ કારણ એ માનસિક તનાવ છે.

કેટલાક લોકોની માન્યતા હોય છે કે જીવનમાં થોડુંક ટેન્શન હોવું જરૂરી છે. જરાય ટેન્શન ના હોય તો જીવન નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે. પરંતુ આ એક તદ્દન ખોટી માન્યતા છે. કારણ કે જે વ્યક્તિ તનાવ મુક્ત છે તે જ ખરેખર પૂરી કાર્યક્ષમતા અને કાર્યત્વરાથી કાર્ય કરી શકે છે અને વધુ કાર્યશીલ રહી શકે છે. ડૉ. હેન્સ સેલીએ પોતાના અંતિમ પ્રયોગો દ્વારા એ સિદ્ધ કર્યું છે કે થોડુંક ટેન્શન પણ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય પર વિપરિત અસર પહોંચાડે છે.

આપણા મનની સ્થિતિનો આધાર એ આપણા વિચારો, અભિગમ અને દ્રષ્ટિકોણ પર રહેલો છે. આપણી સામે સર્જાતી પરિસ્થિતિઓ, ઘટના કે કોઈ વ્યક્તિ એ માનસિક તનાવ માટે જવાબદાર નથી. પરંતુ તેમના પ્રત્યેનું વલણ, અભિગમ અને દ્રષ્ટિકોણ એ માનસિક તનાવ માટે જવાબદાર હોય છે. આથી તનાવમુક્ત જીવન માટે મનને શાંત કરવાની વિધિ તથા દ્રષ્ટિકોણમાં પરિવર્તન જરૂરી છે. આપણે એ સમજી લેવું જોઈએ કે જેવી રીતે હાથ અને પગ ને આપણી ઈચ્છા અનુસાર ઉપર નીચે કરી શકીએ છીએ, તેવી જ રીતે આપણા મનની સ્થિતિનું સંચાલન આંતરિક રીતે કરવું જોઈએ. મનની શાંતિ બહારના ભૌતિક સુખ અને વૈભવોમાં નહીં પરંતુ આપણી સ્વયંની ચેતનામાં જ સમાયેલી



છે. મારી ચેતનાનો સ્વધર્મ જ શાંતિ છે તો હું કેવી રીતે અશાંત હોઈ શકું ? જીવનમાં દિવ્યગુણો ધારણ કરવાથી ધીરે ધીરે ટેન્શનમાંથી મુક્તિ મળી રહે છે. આ અંગે વિસ્તૃત ચર્ચા આગળ ઉપર માનસિક સ્વાસ્થ્યની ચર્ચા દરમ્યાન કરીશું.

વ્યસનમુક્ત જીવન :

ઘણા લોકો માનસિક તાણથી મુક્તિ મેળવવા માટે તમાકુ, ધુમ્રપાન, દારૂ વગેરેનો આશ્રય કે સહારો લેતા હોય છે. આ પ્રકારના વ્યસનોથી વ્યક્તિ થોડા સમય માટે રાહત કે આનંદનો અનુભવ જરૂર કરે છે, પરંતુ આવા વ્યસનોથી મનુષ્યને ફક્ત શારીરિક રીતે જ નહીં પરંતુ માનસિક તેમજ સામાજિક રીતે પણ ઘણું નુકશાન પહોંચે છે.

વૈજ્ઞાનિકોના મત અનુસાર તમાકુના ધુમાડામાં ૪૦૦ થી વધુ ઝેરી પદાર્થો હોય છે. જેમાંથી ૫૦ કેન્સરને જન્મ આપનારા અથવા કેન્સર વધારનારા પદાર્થો છે. છેલ્લા ૨૦ વર્ષોમાં થયેલા સંશોધનો દ્વારા વ્યસનની સ્વાસ્થ્ય પર ચોંકાવનારી અસર સાબિત થઈ છે. ધુમ્રપાન કરનારને ફેફસાનું કેન્સર થવાની સંભાવના ધુમ્રપાન ન કરનાર ની તુલનામાં ૨૦ ઘણી વધારે હોય છે. આ રીતે હોઠનું કેન્સર, જીભનું કેન્સર, જઠરનું કેન્સર, અન્નનળીનું કેન્સર, હૃદય રોગ વગેરે થવાની સંભાવના વધી જાય છે. ઈન્ફલુએન્સા અને ન્યુમોનિયા થવાનું જોખમ પણ સીગારેટ પીવાથી વધે છે.

દારૂને કારણે જઠરનું અલ્સર તેમજ યકૃતની બીમારીઓ થવાની સંભાવના ખૂબ જ વધી જાય છે. કેટલાક વર્ષો સુધી વધારે માત્રામાં દારૂ પીવાથી મસ્તિષ્કમાં ભયંકર બીમારીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. તેને કારણે આજીવન વિકલાંગની માફક જીવવું પડે છે. સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે આવા જીવલેણ વ્યસનોથી બચીને રહેવું જોઈએ. જો આપ તેનું સેવન કરતા હો તો તેનાથી છુટકારો મેળવવો જ રહ્યો. ઘણા લોકો તેમાંથી છુટકારો મેળવવા ઈચ્છે છે, પરંતુ તેમનામાં દ્રઢ મનોબળના અભાવને કારણે તેઓ વ્યસનોથી મુક્ત થઈ શકતા નથી. તેમને વ્યસન છોડવાની ઈચ્છા હોય છે પરંતુ તેને છોડવા માટેની ઈચ્છા શક્તિની કમી હોય છે. વ્યસનોથી મુક્ત થવા માટે મનમાં શુદ્ધ અને સમર્થ શક્તિઓનો સંચાર થવો જરૂરી છે જેના કારણે ધીરે ધીરે આત્મ વિશ્વાસ અને મનોબળમાં વૃદ્ધિ થાય છે અને નુકશાનકારક આદતોથી મુક્ત થઈ જવાય છે. આ ઉપરાંત વ્યસન મુક્તિ માટે વ્યસનથી થતા નુકશાનનું જ્ઞાન પણ ખૂબ જરૂરી છે. ધુમ્રપાનથી થનાર નુકશાનની જાણકારી અમેરિકામાં સામાન્ય લોકોને મળ્યા પછી ત્યાં ૩૦% અમેરીકન લોકોએ ધુમ્રપાન છોડી દીધું છે.

❀ શારીરિક વ્યાયામ ❀



ધ્યાન માટેના યોગાસનો :

સુખાસન : સાદડી અથવા શેતરંજી ઉપર સાદી પલાંટીવાળી બેસો. હથેળીઓ ઘુંટણ પર સ્વસ્થ રીતે આરામથી મૂકો. કમર, પીઠ અને માથું સીધું ટટ્ટાર રાખો. પેટના ભાગને સરળતાથી અંદર ખેંચો. આંખો બંધ કરો. અને મનથી તમારા શ્વાસ્થોશ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

વજ્રાસન : બંને પગને ઘુંટણમાંથી વારાફરતી વાળો અને પગના અંગુઠા એકબીજાને અડે તે રીતે પગના પંજાને પહોળા કરી નિતંબને તેની ઉપર ધીરેથી ટેકવો. આ સ્થિતિમાં પગના તળિયા ઉપરની તરફ, બંને પગની એડીઓ જે તે પગના સાથળને અડીને રહેશે. બંને પગના ઘુંટણને એકબીજાને અડકાડેલા રાખો અને બંને હથેળીઓ બંને જાંઘ પર મૂકો.

પદ્માસન : બંને પગ સીધા રાખી જમીન પર બેસો. રેચક કરતા કરતા જમણા પગને ઠીંચણમાંથી વાળી જમણા પગના પંજાને ડાબાપગની સાથળ પર મૂકો. ત્યારબાદ ડાબા પગને ઠીંચણમાંથી વાળી ડાબા પગના પંજાને જમણા પગની સાથળ પર મૂકો. માથું, ગરદન અને પીઠ એક સીધી રેખામાં રાખો. બંને હાથના પંજા એકબીજા પર ખોળામાં મૂકી લોપામુદ્રા બનાવો. દ્રષ્ટિ નાસાગ્રે સ્થાપો.

આરામ માટેના આસનો :





સવાસન : જમીન ઉપર ચત્તા સૂઈ જાવ. બંને પગ સીધા રાખો અને બંને પગ વચ્ચે ૨૦ ઈંચનું અંતર રાખો. બંને હાથ શરીરની બાજુમાં રાખો, હથેળી છત્તી રાખો અને હાથની આંગળીઓ અને અંગુઠો થોડા વાળેલા રાખો. પગની એડીને અંદરની બાજુ અને પંજા બહારની તરફ ઢળેલા રાખો. માથું એક તરફ ઢાળી દો. શરીરના બધાજ સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો. શબની માફક પડ્યા રહો અને શિથિલતાનો અનુભવ કરો.

મકરાસન : જમીન પર આસન પાથરી પેટ અને છાતીના ભાગે ઊંધા સૂઈ જાવ. બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી અદબ વાળી માથાનો લમણાનો ભાગ હાથ પર ટેકવી દો. બંને પગ સીધા રાખો અને એડી અંદરની બાજુ અને પંજા બહારની બાજુ પહોળા રાખો. શરીરને સાવ જ ઢીલું છોડી દો અને પડ્યા રહો.

(૧) ભૂજંગાસન : ભૂજંગ એટલે મોટો સાપ, જે ફેણ સાથે શરીરને પણ ઊંચું

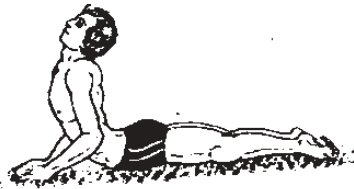
આસન ૪ : સવાસન



આસન ૫ : મકરાસન



કરે છે. શરીરનો આકાર ભૂજંગ જેવો થતો હોવાથી આ આસનને ભૂજંગાસન કહેવામાં આવે છે.



રીત : બંને પગ લાંબા રાખી ઊંધા સૂઈ જાઓ. બંને હાથ વાળીને ખભાની બંને બાજુએ રાખો. પગના પંજા સાથે રાખી પગ સીધા રાખો. પછી શ્વાસ લઈ માથું ઊંચું કરો અને હાથ કોણીથી ઊંચા કરીને છાતી ઊંચે ખેંચો, માથું

બંને તેટલું ઊંચું ખેંચો. આંખની દ્રષ્ટિ ઊંચે રાખો શ્વાસોચ્છવાસ સામાન્ય રીતે ચાલુ રાખો.

ફાયદા : ગરદન, હાથ અને છાતીના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે. કરોડરજ્જુ



અને પેટના અવયવોને ફાયદો થાય છે. પેટની ચરબી ઓછી થાય છે. નાભિના નાડી તંત્રનું દબાણ અને ખેંચાણ થવાથી આજુબાજુના અવયવોની શુદ્ધિ થઈ મજબૂત બને છે ડાયાબિટીસમાં મદદકર્તા બને છે.

(૨) પશ્ચિમોત્તાસન : પશ્ચિમ એટલે પાછળ અને ઉત્તાન એટલે ઉપર. શરીરનો પાછળનો ભાગ (પીઠ) ઊપરની તરફ આવતો હોવાથી આ આસનને પશ્ચિમોત્તાસન કહેવામાં આવે છે.

રીત : બંને પગ સાથે લાંબા રાખી નીચે બેસો બંને હાથ ઊંચા કરી દીર્ઘ શ્વાસ લો. પછી શ્વાસ બહાર કાઢતા આગળ નમો, પેટ અંદર ખેંચો અને બંને હાથે પગના અંગુઠા ને કે આંગળાને પકડો . પગ સીધા રાખી માથું ઢીંચણે અડાડવું અથવા બંને પગ વચ્ચે રાખવું.

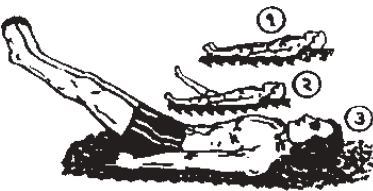


પશ્ચિમોત્તાસન

ફાયદા : પેટના અવયવો દબાવાથી શુદ્ધ બને છે. ચરબી ઘટે છે, પાચનશક્તિ ઘટે છે, વાયુની છૂટ થાય છે. કબજિયાત દૂર થાય છે. પેટના આગળના સ્નાયુઓ પર આ આસનના અભ્યાસથી સંકોચન આવે છે અને ડાયાબિટીસનું જોર હળવું બને છે. કમર અને કરોડરજીુ ખેંચાવાથી તે નરમ થાય છે. અને કમરનો દુઃખાવો મટે છે.

(૩) ઉત્તાનપાદાસન : ઉત્તાન એટલે ઉપર અને પાદ એટલે પગ. જમીનથી પગને ઠપ ડિગ્રીના ખૂણા પર ઊઠાવવાની સ્થિતિ એટલે ઉત્તાનપાદાસન.

રીત : જમીન પર ચત્તા સૂઓ. બંને હાથ શરીરની બંને બાજુ રાખો પછી શ્વાસ લઈ બંને પગ એક સાથે અક્કડ રાખી અડધા ફૂટ જેટલા ઊંચા કરો. જેથી જમીનથી આશરે ઠપ ડિગ્રીનો ખૂણો બનશે.

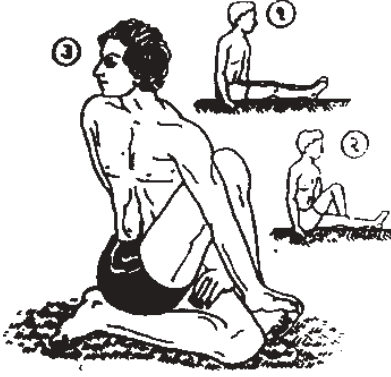


ઉત્તાનપાદાસન

ફાયદા : પેટના સ્નાયુઓ ખેંચાવાથી આંતરડાનો મળ સાફ થાય છે. પેટની ચરબી ઓછી થાય છે. પેટના અને પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. મેદ ઓછો થવાથી ડાયાબિટીસમાં મદદરૂપ બને છે.



(૪) અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન : આ આસન મહાયોગીશ્રી મત્સ્યેન્દ્ર નાથજીએ સિદ્ધ કરેલું, તેથી આ આસન મત્સ્યેન્દ્રાસન તરીકે ઓળખાય છે.



અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન

રીત : બંને પગને સીધા લંબાવીને બેસો અને હાથ પાછળ ટટ્ટાર રાખો. ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી તેની એડી જમણા પગના નિતંબને અડીને રહે તે રીતે રાખો. જમણા પગના પંજાને ડાબા પગના ઘૂંટણ ઉપરથી સરકાવી ડાબી બાજુએ ઘૂંટણની સીધી રેખામાં જમીન પર ગોઠવો. રેચક કરતાં કરતાં ડાબા હાથને જમણા પગના ઘૂંટણની બહારની બાજુએથી લઈ જમણા પગના અંગૂઠાને પકડો. આ સ્થિતિમાં જમણા પગનો ઘૂંટણ ડાબા હાથની બગલની પકડમાં આવી જશે.

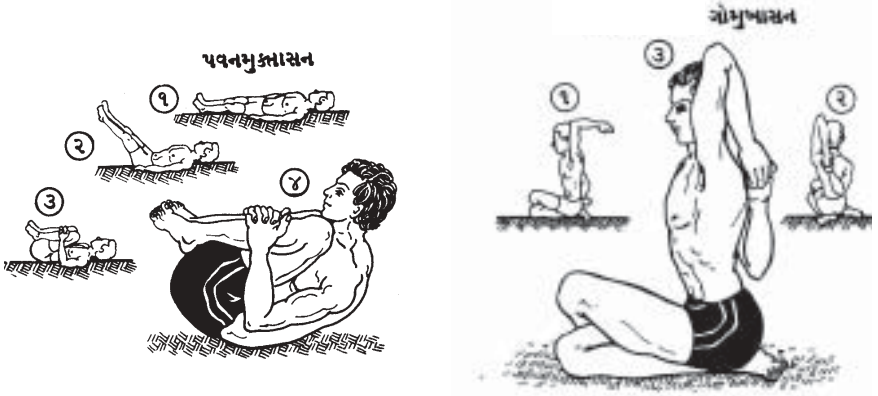
તે જ સમયે જમણા હાથને કમરની પાછળ લઈ જઈ ડાબા પગના સાથળને પકડી લો. ગરદન જમણી તરફ વાળી તે બાજુ દ્રષ્ટિ સ્થિર કરો.

ફાયદા : જઠરાગ્નિ પ્રબળ બને છે અને આહાર સંપૂર્ણ પચી જાય છે. ડાયાબિટીસમાં ફાયદો કરે છે. આ આસનમાં કરોડરજ્જુનો પ્રત્યેક મણકો વળાંક લેતો હોવાથી તે સ્થિતિસ્થાપક બને છે. કમરનો દુઃખાવો, ગરદનની નિર્બળતા અને શિરોવેદના જેવી વ્યાધિઓ દૂર થાય છે. કમરની બંને બાજુની વધારાની ચરબી ઓછી થાય છે.

પ પવનમુક્તાસન : પીઠ પર સૂઈ જાવ. બંને હાથના પંજાની હથેળીઓને જે તે સાથળની બાજુમાં જમીન સાથે ચોટાડેલી રાખો. રેચક કરતા કરતા બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી પીઠ તરફ લાવો અને તે સાથે બંને હાથના પંજાનો અંકોડો બનાવી બંને ઘૂંટણ ઊપરથી સરકાવી તેની મદદથી સાથળને પેટ પર દબાવો અને માથું ઊંચું કરી દાઢીને ઢીંચણ સાથે અડકાડો. આ વખતે શ્વાસ સંપૂર્ણરીતે બહાર નીકળી જવો જોઈએ.



૬ ગૌમુખાસન : જમણા પગને ઢીંચણમાંથી વાળી એડી ગુદાની જમણીબાજુ રહે તે રીતે બેસો. ત્યારબાદ ડાબાપગને ઘુંટણમાંથી વાળી જમણા ઘુંટણ ઉપર બંધબેસતું મૂકી દો અને ડાબા પગની એડીને જમણા સાથળ સાથે અડકાળીને રાખો. રેચક કરતા કરતા ડાબા હાથ માથા પર ઊંચો કરી, કોણીમાંથી વાળી માથાની પાછળ લો. સાથે સાથે જમણા હાથને કોણીમાંથી વાળી પીઠની પાછળ લો. હવે જમણા હાથની અને ડાબા હાથની આંગળીઓ એકબીજામાં ભેરવી અંકોડો બનાવી મજબૂત રીતે પકડી રાખો.



યૌગિક પૂરક ક્રિયાઓ :

યૌગિક પૂરક ક્રિયાઓ દ્વારા શરીરના તમામ અંગો અને અવયવોને ખૂબ સરળતાપૂર્વક સારો વ્યાયામ આપી શકાય છે. જેના કારણે શરીરની વધારાની ચરબી અને સ્થૂળતા ઓછી થાય છે. આ યૌગિક ક્રિયાઓ કરવામાં ખૂબ જ સરળ અને સીધી સાદી છે. પથારીમાં સૂતાં સૂતાં પણ તે થઈ શકે છે. ઓછા સમયમાં, ઘરના એક ખૂણામાં કે બગીચામાં માત્ર ૬ ફુટની જગ્યામાં આ ક્રિયાઓ સરળતાથી થઈ શકે છે. ચાલવાની, દોડવાની અને તરવાની ક્રિયાઓની સરખામણીમાં પણ આ ક્રિયાઓ કાંઈક અંશે ચઢિયાતી પુરવાર થઈ છે.

ક્રિયા નં. ૧ : જમીન પર બંને પગ લાંબા કરી બેસી જાઓ. બંને હાથના પંજાને પાછળના ભાગમાં જમીન પર ટેકવી આધાર લો. ત્યારબાદ બંને પગને, જાંઘ અને પગ વચ્ચે આશરે ૪૫ ઓંશનો ખૂણો રહે તે રીતે, ઢીંચણથી વાળો. હવે બંને પગ વચ્ચે લગભગ એક થી દોઢ ફુટ જેટલું અંતર કરી દો, હવે ધીરે ધીરે ડાબા પગને



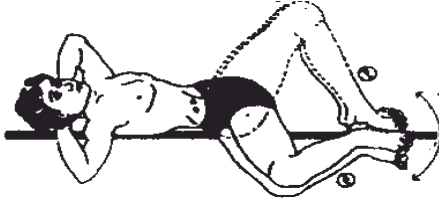
નમાવી ડાબા પગના ઘૂંટણને જમણા પગના પંજા પાસે અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. આ વખતે જમણો પગ મૂળ સ્થિતિમાં ઊભો રહેવો જોઈએ. હવે જે ડાબા પગનો ઘૂંટણ જમણા પગના પંજા પાસે અડાડેલો છે તેને ધીરે ધીરે શ્વાસ લેતાં લેતાં ઊભો કરો. ઉપર્યુક્ત હવે ક્રિયા જમણા પગના ઘૂંટણથી કરો. આમ ચારથી પાંચ વખત આ ક્રિયા કરો.

ક્રિયા નં. ૨ : જમીન પર લાંબા પગ કરી બેસી બંને પગ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઘૂંટણમાંથી વાળી એકબીજાને અડાડીને રાખો. ધીરે ધીરે શ્વાસ કાઢતાં કાઢતાં બંને પગને એકીસાથે ડાબી બાજુ લઈ જાઓ અને ઘૂંટણ ડાબી બાજુ જમીન સાથે અડાડો. હવે શ્વાસ લેતાં લેતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. આ જ ક્રિયા જમણી બાજુ પણ કરો. સમગ્ર ક્રિયા ચારથી પાંચ વખત કરો.

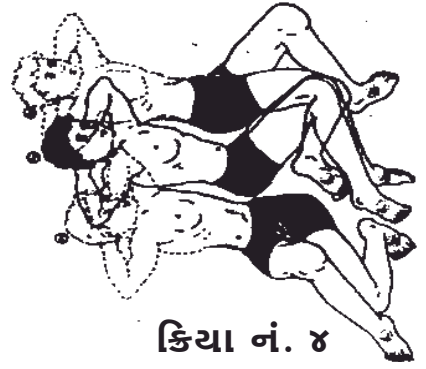
ક્રિયા નં. ૩ : જમીન પર પગ લાંબા કરી ચત્તા સૂઈ જાઓ. બંને પગના ઘૂંટણ અને પંજા એકબીજાને અડાડીને રાખો. બંને પગને ઘૂંટણથી ૪૫ ઓંશના ખૂણે વાળી દો. બંને હાથની હથેળી માથા નીચે લઈ જઈએ, એકબીજા પર મૂકી માથું તેના પર ટેકવી દો. ત્યારબાદ બંને પગને નમાવી ડાબી બાજુ લઈ જાઓ અને ઘૂંટણ ડાબી બાજુ જમીન સાથે અડાડો. હવે શ્વાસ લેતાં લેતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. આ જ ક્રિયા જમણી બાજુ પણ કરો. સમગ્ર ક્રિયા ચારથી પાંચ વખત કરો.

ક્રિયા નં. ૪ : જમીન પર બંને પગ લાંબા કરી ચત્તા સૂઈ જાઓ. બંને પગ વચ્ચે $1\frac{1}{4}$ નું અંતર રાખી બંને પગને ઘૂંટણથી આશરે ૪૫ ઓંશના ખૂણે વાળો. બંને હાથની હથેળી માથા નીચે લઈ જાઓ, એકબીજા પર મૂકી માથું તેના પર ટેકવી દો. શ્વાસ કાઢતાં કાઢતાં ધીરે ધીરે ડાબા પગના ઘૂંટણને જમણા પગનાં પંજા પાસે અડાડવા પ્રયત્ન કરો. આ વખતે જમણો પગ મૂળ સ્થિતિમાં ઊભો જ રહેવો જોઈએ. હવે જે ડાબા પગનો ઘૂંટણ જમણા પગના પંજા પાસે અડાડેલો છે તેને ધીરે ધીરે શ્વાસ લેતાં લેતાં ઊભો કરો અને મૂળ સ્થિતિમાં પાછાં આવો. તે જ પ્રમાણે ઉપર્યુક્ત ક્રિયા જમણા પગના ઘૂંટણથી કરો. આમ આ ક્રિયા ચારથી પાંચ વખત કરો.

ક્રિયા નં. ૫ : જમીન પર બંને પગ લાંબા કરી ઊંઘા સૂઈ જાઓ. બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી જમીનથી કાટખૂણે રાખો. બંને હાથ કોણીમાંથી વાળી પંજા



ક્રિયા નં. ૩



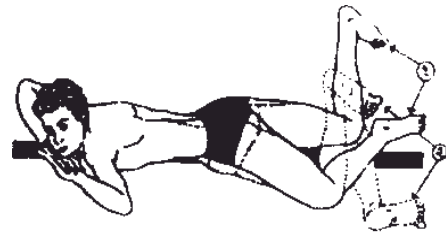
ક્રિયા નં. ૪

એકબીજાની ઉપર ઊંધા રહે તેમ હાથ જમીન પર મૂકો અને તેની પર તમારી દાઢી ટેકવી દો. ત્યારબાદ બંને પગને એકી સાથે નમાવી ડાબી બાજુ લઈ જાઓ અને પગના પંજા જમીન સાથે અડાડો. શ્વાસ લેતાં લેતાં મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. તે જ પ્રમાણે ઉપર્યુક્ત ક્રિયા જમણી બાજુ પણ કરો. સમગ્ર ક્રિયા બંને બાજુ પાંચ વખત કરો.

ક્રિયા નં. ૬ : ઉપર મુજબ ઊંધા સૂઈ જાઓ. બંને પગને ઘુંટણમાંથી વાળી કાટખૂણે લાવો હવે બંને પગ વચ્ચે આશરે દોઢ ફૂટ જેટલું અંતર રાખો. બંને હાથ કોણીમાંથી વાળી પંજા એકબીજાની ઉપર ઊંધા રહે તેમ હાથ જમીન પર મૂકો અને તેની પર તમારી દાઢી ટેકવી દો. ત્યારબાદ શ્વાસ બહાર કાઢતાં કાઢતાં ધીરે ધીરે જમણા પગના પંજાને ડાબા પગના ઘુંટણ પાસે અડાડો. તેને ધીરે-ધીરે શ્વાસ લેતાં ઊભો કરો અને મૂળ સ્થિતિમાં પાછો લાવો. આજ પ્રમાણે ઉપર્યુક્ત ક્રિયા ડાબા પગના પંજાથી કરો. સમગ્ર ક્રિયા બંને બાજુ પાંચ પાંચ વખત કરો.



ક્રિયા નં. ૫



ક્રિયા નં. ૬



ફાયદા :

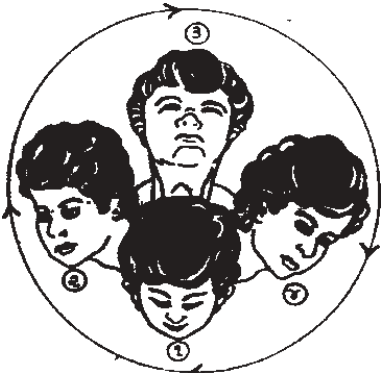
ઉપરોક્ત યૌગિક પૂરક ક્રિયાઓથી અનેક પ્રકારના ફાયદા થાય છે. પેટના તમામ સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળે છે. પેટમાં સાચા અર્થમાં સુંદર રીતે મસાજ થાય છે અને પેટની તકલીફો તેમજ વિકારો દૂર થાય છે. ગેસ, એસીડિટી, કબજિયાત જેવી પેટની બિમારીઓ દૂર થાય છે. કબજિયાત અને વાયુની તકલીફમાં વિશેષ રાહત થાય છે. પેન્ટ્રિયાસ પર વિશેષ દબાણ આવે છે જેથી તે વધુ કાર્યશીલ બને છે. તેમજ ઉત્તેજિત થાય છે. જેને કારણે ડાયાબિટીસમાં ફાયદો છાય છે. કમરનો દુઃખાવો મટે છે અને કમરના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. કમર, થાપા અને જાંઘ પરની વધારાની ચરબી ઓછી થાય છે. પેઢા પર દબાણ આવે છે. જેથી પેઢાની તકલીફોમાં રાહત મળે છે.

મેરીડિયન રોટેશન્સ-અંગ ભ્રમણ ક્રિયાઓ :

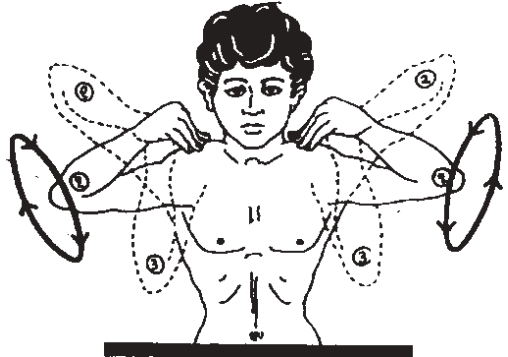
ક્રિયા નં. ૧ : બંને પગ વચ્ચે આશરે ૧ ફૂટનું અંતર રાખી જમીન પર સીધા ટટ્ટાર ઊભા રહો. બંને હાથને કમર પર ટેકવી દો. પ્રથમ એક ઊંડો શ્વાસ લો, ત્યારબાદ માથું આગળ નમાવી દાઢી છાતીને અડકાડો. હવે મસ્તિષ્કને ડાબે પાછળ, જમણે, આગળ એમ ગોળ ગોળ ફેરવો. આજ ક્રિયા હવે ઉલટી દિશામાં કરો.

ક્રિયા નં. ૨ : હવે બંને હાથને કોણીમાંથી વાળીને બંને હાથના આગળાને ખભા ઉપર મૂકી દો. ત્યારબાદ બંને હાથને આગળથી પાછળ અને પાછળથી આગળ ગોળ ગોળ ફેરવો. ઉપરોક્ત દરેક ક્રિયા ત્રણથી પાંચ વખત કરો.

ક્રિયા નં. ૧



ક્રિયા નં. ૨



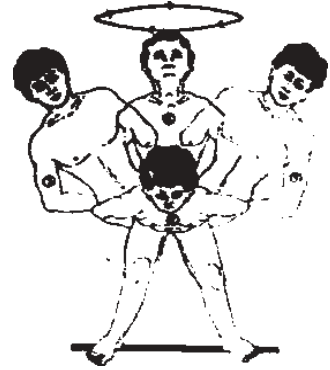
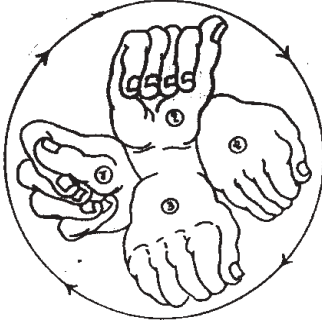


ક્રિયા નં. ૩ : જમીન પર બંને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખી સીધા ટટ્ટાર ઊભા રહો. બંને હાથ જમીનને સમાંતર અને હથેળી આકાશ તરફ રાખી ઊભા રહો. હવે બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી હથેળીને ખભા સાથે અડકાડો. પાછા મૂળ સ્થિતિમાં હાથને જમીનથી સમાંતર કરી દો. આ ક્રિયા ત્રણથી પાંચ વખત કરવી.

ક્રિયા નં. ૪ : જમીન પર બંને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખી સીધા ટટ્ટાર ઊભા રહો. બંને હાથ ચત્તા જમીનને તેમજ એકબીજાને સમાંતર કરી સામે રાખો અને મુઠ્ઠી વાળી લો. બંને કાંડાને ડાબેથી જમણે અને જમણે થી ડાબે એક બીજાની વિરુદ્ધ દિશા કાંડાનું આ રોટેશન ઊલટી દિશામાં કરો, ગોળ ગોળ ફેરવો.

ક્રિયા નં. ૪

ક્રિયા નં. ૬



ક્રિયા નં. ૫ : બંને હાથ સામે રાખી જમીનને સમાંતર ચત્તા અને ટટ્ટાર રાખો. બંને હાથે મૂઠ્ઠી વાળો. સ્કુન્ડાઈવર વડે આંટા દેતા હોઈએ તે રીતે બંને હાથને કાંડા, કોણી અને ખભા સુધી આ ક્રિયાની અસર પહોંચે તે રીતે અંદર બહાર ગોળ ફેરવાની ક્રિયા કરો. શક્ય હોય તેટલું કાંડાથી હાથને અંદર અને બહારની તરફ વાળો. ઉપરોક્ત ક્રિયા ત્રણથી પાંચ વખત કરો.

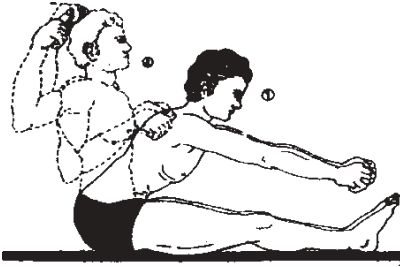
ક્રિયા નં. ૬ : બંને પગ પહોળા રાખી જમીન પર સીધા ટટ્ટાર ઊભા રહો. બંને હાથની હથેળીઓને કમર પર રાખો. એક ઊંડો શ્વાસ લઈ. કુંભક કરી, રેચક કરતાં કરતાં કમરમાંથી આગળની તરફ નમો. ત્યારબાદ કમરમાંથી જ ડાબેથી જમણે અને જમણે થી ડાબે તરફ ગોળ ગોળ શરીરના ઉપરના ભાગને ફેરવો ઉપરોક્ત ક્રિયા ત્રણથી પાંચ વખત કરો. આજ ક્રિયા વિરુદ્ધ દિશામાં કરો.



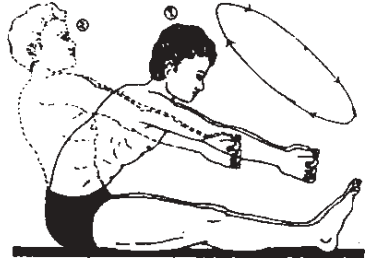
ક્રિયા નં ૭ : જમીન પર બંને પગ લાંબા કરી બેસી જાઓ. કમરથી શરીર ટટ્ટાર રહે અને બંને હાથ જમીનને સમાંતર ટટ્ટાર થોડા ઊંચા રાખો. ત્યારબાદ હોડીને હંકારનાર નાવિક હલેસાં મારતી વખતે જે ક્રિયા કરે છે તેના જેવી ક્રિયા કરો. કમરમાંથી આગળ અને પાછળની તરફ નમો. સાથે સાથે બંને હાથને કોણીમાંથી વાળો અને પાછા મૂળસ્થિતિમાં આવી જાઓ.

ક્રિયા નં ૮ : બંને પગ સીધા ટટ્ટાર જમીનને સમાંતર રાખી જમીન પર બેસી જાઓ. બંને હાથને સીધા રાખી બંને હાથની હથેળીઓ ભેગી રાખી મૂઠી વાળી દો. અનાજ દળવાની ઘંટી ચલાવતા હોઈએ તે રીતે કમરમાંથી વળી આગળ અને પાછળ તેમજ ડાબે અને જમણે તરફ ગોળ ગોળ શરીરને ગતિ આપો.

આમ, ઘડિયાળના કાંટાની દિશામાં તથા વિરુદ્ધ દિશામાં સમગ્ર ક્રિયા કરવી. ઉપરોક્ત ક્રિયા ત્રણથી પાંચ વખત કરો.



ક્રિયા નં. ૭

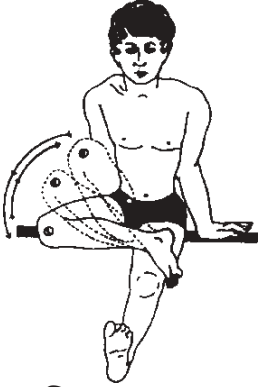


ક્રિયા નં. ૮

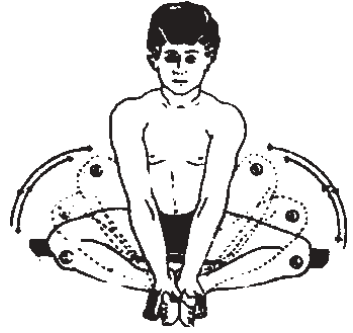
ક્રિયા નં. ૯ : બંને પગ વચ્ચે આશરે ૧ ફૂટ જેટલું અંતર રાખી જમીન પર સીધા ટટ્ટાર ઊભા રહો. બંને હાથને જમીનથી સમાંતર રાખો અને હથેળી જમીન તરફ રહે. ત્યારબાદ ધીરે ધીરે બંને પગને ઘુંટણમાંથી વાળી નીચે નમો અને ખુરશી જેવી સ્થિતિ ધારણ કરો. ત્યારબાદ પાછા મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાઓ. સમગ્ર ક્રિયા ત્રણથી પાંચ વખત કરવી.



ક્રિયા નં. ૧૦ : બંને પગ ભેગા રાખી જમીન પર સીધા ટટ્ટાર બેસો. હવે કોઈ એક પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી પગના પંજાને બીજા પગની સાથળ પર રાખો. બાદ ઘૂંટણથી વાળેલ પગને ઉપરની તરફ હલાવો અને પાછા મૂળ સ્થિતિમાં આવો. આ જ ક્રિયા બીજા પગ વડે કરવી. સમગ્ર ક્રિયા ત્રણથી પાંચ વખત કરવી.



ક્રિયા નં. ૧૦



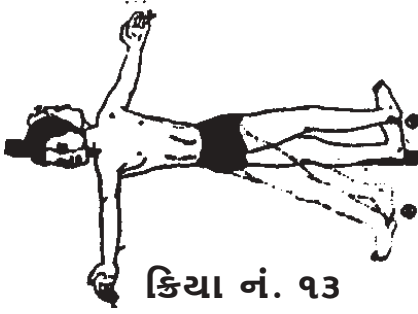
ક્રિયા નં. ૧૧

ક્રિયા નં. ૧૧ : બંને પગ ભેગા રાખી જમીન પર સીધા લાંબા કરી ટટ્ટાર બેસો. બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી બંને પગના પંજાને એકબીજા સાથે સામસામા અડકાડો. બંને હાથના પંજા વડે બન્ને પગના પંજાને પકડી પગના પંજાને શક્ય તેટલા અંદરની તરફ રાખો. ત્યારબાદ બંને પગને એકી સાથે ઉપર નીચે પતાંગિયું જેમ પાંખ ફફડાવે તે રીતે હલાવો. સમગ્ર ક્રિયા પાંચ થી સાત વખત કરો.

ક્રિયા નં. ૧૨ : બંને પગ ભેગા કરી જમીન પર લાંબા કરી સીધા ટટ્ટાર બેસો. બંને પગના પંજા એકબીજા સાથે અડકાડો. ત્યારબાદ બંને પંજાને એકીસાથે આગળ અને પાછળ નમાવો. બંને પગના પંજાને એકીસાથે ડાબેથી જમણે અને જમણેથી ડાબે ગોળ ગોળ ફેરવો. ઉપરોક્ત સમગ્ર ક્રિયા બંને પગ વચ્ચે દોઢ ફૂટનું અંતર રાખીને પણ કરી શકાય. ઉપરોક્ત ક્રિયાઓ ત્રણથી પાંચ વખત કરવી.



ક્રિયા નં ૧૩ : શ્વાસનની સ્થિતિમાં જમીન પર સૂઈ જાઓ. બંને હાથ ખભાથી પહોળા લાઈનમાં રાખી ડાબા પગના પંજા પર જમણા પગની એડી મૂકો. ત્યારબાદ



ક્રિયા નં. ૧૩

બંને પગને એકી સાથે ડાબી તરફ નમાવો. હવે જમણા પગના પંજા પર ડાબા પગની એડી મૂકો અને બંને પગને એકી સાથે જમણી તરફ નમાવો. ઉપરોક્ત સમગ્ર ક્રિયા ત્રણથી પાંચ વખત કરવી.

પ્રાણાયામ :

પ્રાણાયામ અર્થાત્ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનું લયબદ્ધ નિયમન. પ્રાણાયામ કરવાથી શરીરમાં ઓક્સિજનની માત્રામાં વધારો થાય છે. અને કાર્બનડાયોક્સાઈડનો નિકાલ વધારે ઝડપી તેમજ સંપૂર્ણ થાય છે. મનના વિચારો અને શ્વાસની ગતિને સંબંધ હોવાથી પ્રાણાયામ દ્વારા મન સ્થિર, શાંત અને એકાગ્ર સરળતાથી કરી શકાય છે. નીચે મુજબના પ્રાણાયામના અભ્યાસથી માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકાય છે.

ઓમ્કાર પ્રાણાયામ: ધ્યાન માટેના કોઈપણ એક આસનમાં સ્થિત થાવ. જેમકે સુખાસન કે પદ્માસન. બંને નાસિકાથી એક ઊંડો શ્વાસ લો. તે સમય દરમ્યાન પેટને ધીરેથી બહાર આવવા દો, ત્યારબાદ નાભિપ્રદેશમાંથી ઓમ્કારનું ઉચ્ચારણ કરતાં કરતાં બંને નાસિકાથી ધીરે ધીરે શ્વાસને બહાર કાઢો અને ધીરેથી પેટને અંદર લઈ જાવ. આ સમય દરમ્યાન તમારું ધ્યાન ભૂકુટિ ની પાછળ મસ્તિષ્કના કેન્દ્ર બિન્દુ પર કેન્દ્રિત કરો અને ત્યાં સ્વયમ્નું પ્રકાશબિન્દુના રૂપે દર્શન કરો, તેમજ સંકલ્પ કરો કે હું શરીર નથી પણ એક ચૈતન્ય શક્તિ આત્મા છું. આ ક્રિયાનું ૩ થી ૫ વાર પુનરાવર્તન કરો.



બ્રામરી પ્રાણાયામ: ધ્યાન માટે કોઈપણ આસનમાં સ્થિર થાવ. આંખો બંધ કરી એક ઊંડો શ્વાસ લો. શ્વાસ લેતી વખતે પેટને ધીરેથી બહાર આવવા દો. અંતે છાતીને બહાર આવવા દો. ત્યારબાદ ધીરેથી શ્વાસ કાઢતા કાઢતા હોઠ બંધ રાખી બ્રમરીના ગુંજરાવની જેમ ઓમકારનું ઉચ્ચારણ કરો તે દરમ્યાન પેટ અને ત્યારબાદ છાતી ને અંદર લો. આ પ્રાણાયામની ક્રિયા દરમ્યાન બંને હાથની પહેલી આંગળી કપાળ પર રાખો, બાકીની ત્રણ આંગળીઓ આંખો પર રાખો તેમજ બંને અંગૂઠાથી દબાણ આપી બંને કાન બંધ કરો.

અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ: સુખાસન કે પદ્માસનમાં ટટ્ટાર બેસો. જમણા હાથનો અંગૂઠો જમણા નસકોરા પર મૂકો અને જમણા હાથની બીજા નંબરની આંગળી ડાબા નસકોરા પર મૂકો. જમણા હાથના અંગૂઠાથી દબાણ આપી જમણા નસકોરા ને બંધ કરો અને ડાબા નસકોરા વડે જેટલો શ્વાસ લેવાય તેટલો અંદર લો. આ થઈ પૂરક ક્રિયા ત્યારપછી આંગળી દબાવી ડાબા નસકોરાને બંધ કરો અને રોકો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ જમણા નાકેથી અંગૂઠો ઊઠાવી લો અને જમણા નસકોરા વડે શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર કાઢો, આ થઈ રેચક ક્રિયા. શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે પેટનો ભાગ પીઠ તરફ અંદર ખેંચો, ત્યારબાદ જમણા નસકોરા વડે શ્વાસ અંદર લો, રોકો અને ડાબા નસકોરા વડે બહાર કાઢો. આ ક્રિયાનું ફરીથી ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લઈ પુનરાવર્તન કરો.

કપાલભાતિ: સુખાસનમાં સ્થિત થાઓ. બંને નાસિકાથી શ્વાસ અને પછી ધમણમાંથી જેમ હવા બહાર ફેંકાય તે રીતે શ્વાસને બહાર ફેંકો. આ ક્રિયામાં શ્વાસને બહાર કાઢવા પર ભાર મુકવાનો છે. શ્વાસ કાઢતી વખતે દરેક સમયે પેટ અંદર અને ઉપરની તરફ ધકેલવું. એક મિનિટમાં આશરે ૩૦ વખત ક્રિયા થાય તે રીતે શરુઆત કરવી.



❀ માનસિક સ્વાસ્થ્ય ❀

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?

સર્વાંગી સ્વસ્થ જીવન વ્યતીત કરવા માટે શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ ખૂબ જ જરૂરી છે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શાંત, સ્થિર અને શ્રેષ્ઠ મનની આવશ્યકતા છે. આજના વ્યક્તિ સામે આવતી અનેક વિષમ પરિસ્થિતિઓ દરમ્યાન મનની શીતળતા અને સંતુલન જળવાઈ રહે તે ખૂબ જરૂરી છે.

મનોવિજ્ઞાન, મનોચિકિત્સા વિજ્ઞાન તેમજ તબીબી વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે થયેલા કેટલાક સંશોધનોએ એ બાબતને હવે સ્પષ્ટ કરી દીધી છે કે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા રોગોના મૂળમાં વિકૃત મનોદશા મુખ્યત્વે જવાબદાર છે - તનાવ, વ્યગ્રતા, નિરાશા, ભય, ચિંતા જેવા વિકૃત વિવિધ મનોભાવની નકારાત્મક અસર શરીરના ફક્ત વિવિધ અંગો તેમજ વિવિધ પ્રણાલીકાઓ પર જ નહિ પરંતુ શરીરના સાતસો પચાસ કરોડ કોષો અર્થાત્ દરેક કોષ પર અસર પડે છે. આવી વિકૃત મનોદશાની સૌથી પહેલી વિપરીત અસર આપણી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ (Immune System) પર પડે છે અને તેને કારણે જ આપણે નાના પ્રકારના રોગોના ભોગ બનીએ છીએ. આજના મોટાભાગના રોગો મનોદૈહિક છે, એવું આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાન પણ સ્વીકાર કરે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યના ચકાસણીના મુદ્દાઓ :

- ❖ શું તમારું મન કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં સ્થિર અને શાંત રહી શકે છે ?
- ❖ શું તમે સંપૂર્ણ રીતે માનસિક તનાવ(ટેન્શન) અને વ્યગ્રતા (Anxiety) થી મુક્ત છો ?
- ❖ શું તમે વારંવાર નાની નાની બાબતોમાં ખોટું લગાડો છો (ill feeling) ?
- ❖ શું તમે નાની નાની બાબતોમાં આવેશ-આવેગમાં આવી જાવ છો ?
- ❖ શું તમે અધીરા થઈ જાવ છો ? અર્થાત્ નાની નાની બાબતોમાં ધીરજ ગુમાવી દો છો ?
- ❖ શું તમે હતાશા, નિરાશા, ભયનો અનુભવ કરો છો ?
(જો હા હોય તો જણાવો, કોઈક વાર, વારંવાર)
- ❖ શું તમે લઘુતાગ્રંથિ (Inferiority) અથવા ગુરુતાગ્રંથિથી (Superiority Complex) પીડાઓ છો ?



માનસિક સ્વાસ્થ્યના સિદ્ધાંતો :

હવે આપણે કેટલાક સિદ્ધાંતોની સમજ પ્રાપ્ત કરીએ જેથી મનને શ્રેષ્ઠ અને સ્વસ્થ રાખી શકીએ.

(૧) **સકારાત્મક અભિગમ અને વિચારશૈલી અપનાવો :** જીવનમાં આવતી દરેક પરિસ્થિતિ અને ઘટનાના હંમેશા થોડાં સારાં પાસા હોય છે જ પરિસ્થિતિ, સમસ્યા કે થતાં કોઈ નુકશાનને જોઈ હતાશ, નિરાશ કે દુઃખી ના થઈએ. પરંતુ તેમના પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમ રાખી સકારાત્મક ચિંતન અને સકારાત્મક વિચારશૈલી અપનાવવી જોઈએ. આ વિશ્વ નાટકમાં જે ક્ષણે જે થઈ રહ્યું છે તે સારું જ થઈ રહ્યું છે. જે થઈ ગયું છે તે પણ સારું થઈ ગયું છે અને જે થવાનું છે તે પણ સારું જ થવાનું છે. આ વાત કદી પણ ના ભુલીએ. ઘણી વખત જીવનમાં અનેક વિષમ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડતો હોય છે. ઘણું નુકશાન પણ થતું હોય છે અને ઘણું ગુમાવવું પણ પડતું હોય છે. પરંતુ આવી દરેક પરિસ્થિતિઓમાં હંમેશા કાંઈક ને કાંઈક શીખવા મળતું હોય છે. આવી પરિસ્થિતિમાંથી કાંઈક બોધપાઠ લઈ ફરીથી તેવી ભૂલો ના થાય તેવો નિર્ધાર કરી તેને પાર કરી લેવી જોઈએ.

(૨) **ભૂતકાળમાં થયેલી ભૂલો માટે દુઃખી ન થાવ અને ભવિષ્યની ચિંતા ન કરો. વર્તમાનને શ્રેષ્ઠ અને સકારાત્મક બનાવો.**

આજે વિશ્વની મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ માનસિક તણાવ અને ચિંતાથી પીડાઈ રહી છે. કોઈને ભૂતકાળમાં થયેલી ભૂલોની ચિંતા છે તો કોઈને ભવિષ્યમાં આવનાર પરિસ્થિતિઓની ચિંતા છે. સૌ કોઈ ચિંતાની આગમાં સળગી રહ્યા છે. કહેવાયું છે કે

“ચિંતાથી ચતુરાઈ ઘટે, ઘટે રૂપ, ગુણ, જ્ઞાન,
ચિંતા બડી અભાગણી, ચિંતા ચિતા સમાન.”

ભૂતકાળમાં જે ભૂલો થઈ ગઈ છે તે સુધારી શકવાના નથી પરંતુ તેમાંથી કાંઈક શીખી આગળ વધવું જોઈએ. વીતી ગયેલો સમય ક્યારેય પાછો આવતો નથી. વળી ભવિષ્યની ચિંતા ન કરવી જોઈએ કારણ કે હજુ તેનો જન્મ જ થયો નથી.



કાલે શું થશે તેની ચિંતામાં આજનો દિવસ પણ ચિંતાનો વિષય બની જતો હોય છે. આપણે આપણા દિવસ દરમ્યાનના વિચારોનું વિશ્લેષણ કરીએ તો જણાશે કે ભૂતકાળ માટે ૬૫ %, ભવિષ્ય માટે ૨૫ % અને વર્તમાન માટે ૧૦ % જ વિચારો કરીએ છીએ. વર્તમાનને શ્રેષ્ઠ અને સફળ બનાવવામાં જ જીવનની સફળતા સમાયેલી છે. કહેવાય છે કે Past is history, Future is mystery and Present is a God's gift. વર્તમાન રૂપી ઈશ્વરીય ભેટને શ્રેષ્ઠ, સકારાત્મક અને રચનાત્મક બનાવીશું તો જ ભવિષ્યની સોનેરી કેડીઓ કંડારી શકીશું. ભૂતકાળને ભૂલો, વર્તમાનને સુધારો અને ભવિષ્યને ઉજાળો.

(૩) આ વિશ્વ એક બેહદનું નાટક છે. કોઈ પણ દર્દનાક કે દુઃખમય દ્રશ્ય જોઈ દુઃખી થશો નહીં.

મહાન સાહિત્યકાર શેક્સપિયરે સંસાર વિશે લખે છે કે “આ સંસાર એક નાટક છે અને સૃષ્ટિના રંગમંચ પર સૌ કોઈ મનુષ્ય એકટર છે. દરેક પોતાનો પાર્ટ ભજવે છે.” આ વાત ખૂબ સુંદર અને ગુહ્ય છે. જેમ સ્થૂળ નાટક કે ચલચિત્રમાં દુઃખ, સુખ, હાર, જીત વગેરે દ્રશ્ય આવતા હોય છે તે જ રીતે આ બેહદ વિશ્વ નાટકમાં પણ આવા જ દ્રશ્યનું સર્જન થતું રહે છે, જે બિલકુલ વાસ્તવિક હોય છે. આપણે આ બેહદ નાટકમાં સર્જાતી દરેક પરિસ્થિતિનો એટલે કે વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરવો જ રહ્યો. દર્દનાક કે દુઃખમય પરિસ્થિતિ એ આ નાટકનું એક દ્રશ્ય છે. જે સમયાંતરે સમાપ્ત થવાનું જ છે. માટે આપણી આજુબાજુના દુઃખ કે દર્દના દ્રશ્ય જોઈને દુઃખી થવા કરતાં તેનો ધીરજ, હિંમત અને સાક્ષી ભાવથી સામનો કરીશું તો તેને સહજ રીતે પાર કરી શકીશું.

(૪) તમારી તુલના કદીએ બીજાની સાથે ન કરો. યાદ રાખો કે તમે વિશ્વમાં અદ્વિતીય છે.

આપણે ઉપરના સિદ્ધાંતમાં જોયું કે આ વિશ્વ એક બેહદનું નાટક છે જેમાં સૌ મનુષ્ય એકટરના રૂપમાં પોતાનો પાર્ટ ભજવે છે. જેમ સ્થૂળ નાટકમાં દરેક કલાકારનો રોલ આગવો અને અલગ હોય છે તેમ આ વિશ્વ નાટકમાં પણ દરેક મનુષ્યરૂપી કલાકારનો રોલ વિશિષ્ટ અને ભિન્ન છે. તેથી તમારી તુલના બીજા કલાકાર સાથે કદીયે ન કરો. દરેક મનુષ્યના રૂપ, રંગ, ગુણ, શક્તિ,



ક્ષમતા, આવડત સમાન હોઈ ન શકે. માટે પોતાની તુલના બીજાની સાથે કરી લઘુતાગ્રંથિ કે ગુરુતાગ્રંથિથી પીડાઈ દુઃખી થશો નહિ. તમારા જેવું આ દુનિયામાં બીજું કોઈ હોઈ શકે નહિ. તમારો રોલ તમારા જેટલો સારો અને શ્રેષ્ઠ બીજું કોઈ ભજવી શકે નહિ. તમે તમારી જાતને શ્રેષ્ઠ અને અદ્વિતીય માનો.

(૫) બીજાની ઈર્ષ્યા કદી ના કરો, પોતાની ઉપલબ્ધિઓથી હંમેશા સંતુષ્ટ રહો.

વિશ્વની મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ આજે ઈર્ષ્યાની આગમાં બળી રહી છે. મનુષ્ય માત્રની દૃષ્ટિવક્ર થઈ ગઈ છે કે તે બીજી વ્યક્તિનું સુખ, પ્રગતિ કે કલ્યાણ જોઈ શકતી નથી. કોઈ વ્યક્તિ પોતાના પુરુષાર્થના બળે પોતાની ઉન્નતિ કરતી જણાય ત્યાં જ તેને નીચે લાવવાનો પ્રયત્ન શરૂ કરી દેવાય છે. ઈર્ષ્યાને કારણે કાં તો મનુષ્ય બીજી વ્યક્તિને નીચી દેખાડવાનો પ્રયત્ન કરશે અથવા તો સ્વયંને તેનાથી ઉપર દેખાડવા કોશિશ કરશે. ઈર્ષ્યામાં ને ઈર્ષ્યામાં મનુષ્ય ક્યારેક ન કરવા જેવાં કાર્યો પણ કરી બેસે છે. ઘણી વખત તો વ્યક્તિ સ્વયંના જ ભૌતિક સાધનો, સુખ અને આનંદનો અનુભવ કરી શકતો નથી. પોતાના સાધનોથી અસંતુષ્ટ રહે છે અને તેને માણી શકતો નથી. આમ ધીરે ધીરે ઈર્ષ્યા અને અસંતુષ્ટતાને કારણે માનસિક અસ્વસ્થતા તરફ ધકેલાતો જાય છે.

(૬) “બીજાના કરતા હું વધારે સારો છું” આ અહંકારનો ત્યાગ કરો :

આજની મોટા ભાગની સમસ્યાઓનું મૂળ કારણ અહંકાર છે, અભિમાન છે. પોતાની ધનસંપત્તિ, સત્તા, પ્રતિષ્ઠા, જ્ઞાન, રૂપ કે રંગનું વ્યક્તિને અભિમાન હોય છે. પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં કાર્યવ્યવહાર દરમ્યાન જ્યારે અનેક મતમતાંતરો ઊભા થતા હોય છે ત્યારે પણ પોતે જ સાચો છે. પોતે જ બધું કરી શકે છે, આમ જ થવું જોઈએ વગેરે સ્વરૂપે અહંકાર પ્રત્યક્ષ થતો જોવા મળે છે. જેને કારણે કાર્યક્ષેત્રમાં તનાવપૂર્ણ વાતાવરણ સર્જાય છે. ઘણી વ્યક્તિઓ આ પ્રકારની ગુરુતાગ્રંથિથી પીડાતી રહે છે. આ પ્રકારની દ્રષ્ટિ અને વૃત્તિને કારણે તેનામાં નવું શીખવાની, નવું જાણવાની, નવું કરવાની ભાવના મરી જાય છે. વ્યક્તિનો પોતાનો વિકાસ મર્યાદિત થઈ જાય છે અને ક્યારેક વિકાસ અટકી પણ જાય છે. મનુષ્ય બીજાના કરતા પોતાની જાતને શ્રેષ્ઠ દેખાડવા જતાં જ્યારે નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે હતાશા અને નિરાશા અનુભવે છે અને માનસિક રીતે અસ્વસ્થ બનતો જાય છે.



(9) એક સાથે ઘણી બધી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરવાનો પ્રયત્ન ન કરો. એ હકીકત છે કે આજનો માનવ અનેક સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓથી ઘેરાઈ ગયો છે. પરંતુ આપણી બધી જ સમસ્યાઓનું નિરાકરણ એકી સાથે કરવાને બદલે એક પછી એક સમસ્યા લઈ તેનું કારણ શોધી તેનું નિરાકરણ કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જેમકે લાકડીના ભારાને એકી સાથે તોડવા કરતા એક એક લાકડી લઈ તેને તોડવાથી આખી ભારી સરળતાથી અને ઝડપથી તોડી શકાય છે. જીવનમાં આવતી તમામ સમસ્યાઓ એકી સાથે ઉકેલવા જતાં આપણે આપણી શારીરિક, માનસિક, આર્થિક વગેરે શક્તિઓને કામે લગાડવાની સાથે સાથે વહેંચી પણ દઈએ છીએ. આ ઉપરાંત તેના નિરાકરણ માટે કિંમતી સમય પણ તેની પાછળ લગાવી દઈએ છીએ, પરંતુ જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણે આવતી તમામ સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓનું જો શાંતિથી અને એકાગ્રચિત્તે સમાધાન કરવામાં આવે તો તેમાં સહજ સફળતા મળે છે. તથા માનસિક રૂપે સ્વસ્થ પણ રહી શકાય છે.

❀ સામાજિક સ્વાસ્થ્ય ❀

સામાજિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?

વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના વિકાસ સાથે માણસને ઘણી ભૌતિક સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ થઈ છે. માણસનું ભૌતિક જીવનસ્તર પણ ઊંચું આવ્યું છે.

પરંતુ એ પણ એક હકીકત છે કે વિજ્ઞાને ભલે સ્થાન વચ્ચેના સ્થૂળ અંતરો ઓછા કર્યા હોય પરંતુ માનવી માનવી વચ્ચેના દિલના અંતરો વધતા જાય છે. માનવોની ભીડ વચ્ચે પણ માણસ આજે પોતાને એકલો અટૂલો મહેસૂસ કરે છે. નિર્વેદ અને બરડ સંવેદનાઓ સાથે યંત્રવત્ જીવન જીવી રહ્યો છે. માનવ ઉદાસીન વૃત્તિ ધરાવતો પલાયનવાદી થઈ રહ્યો છે.

આજનું મનોવિજ્ઞાન પણ કહી રહ્યું છે કે માનવીનો બુદ્ધિનો આંક (I.Q.) વધતો જાય છે. પરંતુ સુખમય જીવન માટે તેનાથી પણ વધુ મહત્ત્વ ધરાવતો લાગણીનો આંક (E.Q.) ચિંતા ઉપજાવે તે રીતે સાવ નિમ્નસ્તરે જઈ રહ્યો છે. માણસ અંદરથી અને બહારથી તૂટતો જઈ રહ્યો છે.



આ સમસ્યાના મૂળમાં જો કોઈ મુખ્ય પરિબળ હોય તો તે તૂટતા જતા તેમજ વિકૃતિ પામેલા માનવ માનવ વચ્ચેના આપસી સંબંધો છે. બીજા શબ્દોમાં આપસી સમ્યક્ સંબંધોના અભાવને કારણે વ્યક્તિત્વનું સામાજિક સ્વાસ્થ્ય કથળતું જાય છે. સુદ્રઢ સમાજનો આધાર સમ્યક્ અને સુદ્રઢ સંબંધો છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે માનવ એક સામાજિક પ્રાણી છે. માનવ માનવ સાથે સંપર્કમાં આવે તેમજ સંબંધોથી જોડાય એટલે સમાજની રચના થાય.

જો આ સંબંધો મિથ્યા, ઔપચારિક, ખોખલા, સદ્ભાવના રહિત હશે તો અસ્વસ્થ સમાજ તરફ દોરી જશે. જ્યાં દુઃખ, અશાંતિ, તનાવ, વ્યગ્રતા, હતાશા, નિરાશા, ભય, ચિંતા, પીડા, બિનસલામતી સિવાય કશું જ નહીં હોય. સ્વસ્થ સંબંધો સ્વસ્થ સમાજની આરસી છે. સ્વસ્થ સમાજની રચના માટે આપણે દરેકે સામાજિક રીતે સ્વસ્થ બનવું પડશે.

આગળ ઉપર આપણે જોયું કે શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો આધાર માનસિક સ્વાસ્થ્ય છે. તે જ રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્યનો આધાર સામાજિક સ્વાસ્થ્ય છે. આવો, આપણે નીચેના કેટલાક સવાલો સ્વયંને કરી જાણી લઈએ કે આપણે કેટલા સામાજિક રીતે સ્વસ્થ છીએ **સામાજિક સ્વાસ્થ્યની ચકાસણીના મુદ્દાઓ :**

- શું તમારા સગાં વહાલાં અને સંબંધીઓ સાથેના તમારા સંબંધો સારા, હુંફાળા અને સામાન્ય છે? કોઈ સંબંધીઓમાં કડવાશ તો નથી ને?
- શું તમારા બધા જ સંબંધોમાં પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, સુસંવાદિતા અને સહયોગની ભાવના રહેલી છે?
- શું તમે સહઅસ્તિત્વમાં માનો છો?
- શું તમે તમારી સાથે સંબંધિત વ્યક્તિઓ સાથે વાત કરવામાં, મળવામાં અતડાપણાનો અનુભવ કરો છો?
- શું તમારે કોઈની સાથે અણબનાવ, અભાવ, દુશ્મનાવટ, દુઃભાવ છે?
- શું તમને એમ લાગે છે કે સૌ સ્વાર્થના સગાં છે ? અને કોઈ કામના નથી ?
- તમને કોઈ ચાહતું નથી, બોલાવતું નથી, ભાવ પૂછતું નથી, - એવી લાગણીથી તમે પીડાઓ છો?
- સંસારમાં હવે તમને કોઈનામાં રસ નથી રહ્યો એવો નિર્વેદ યા વૈરાગ્ય પેદા થાય છે ?
- જલ્દી મૃત્યું આવે તો સારું એવા વિચારો એ તમારા મનનો કબજો લીધો છે ?
- તમને જીવહત્યાના વિચારો વારંવાર આવે છે ?



❀ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય ❀

આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?

The words 'Health', 'Holiness', 'Healing' and 'Wholeness' are derived from the same root "Holy". The experience of Health is the spiritual experience. It means the return of the memory of holiness or wholeness which refers to who we really are at most fundamental level of existence.

દિપક ચોપરાની ઉપરોક્ત વ્યાખ્યાથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે સર્વાંગી સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક સ્વાસ્થ્યની અનુભૂતિ એ એક આધ્યાત્મિક અનુભૂતિ છે. સ્વસ્થ જીવનનો પાયો આધ્યાત્મિક જાગૃતિમાં સમાયેલો છે. સાચી આધ્યાત્મિક જાગૃતિ સ્વયંની સ્વયંના બ્રહ્માંડ સાથેના સંબંધની સ્વયંના પિતાની તેમજ તેની સાથેના સંબંધની ઓળખમાં સમાયેલી છે. આપ આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ છો તે માટે નીચેના ચકાસણીના મુદ્દા તપાસી જાઓ અને જુઓ તમારા માટે કેટલા ઉત્તરો સકારાત્મક છે.

આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યની ચકાસણી મુદ્દાઓ :

- ❑ “ તમે પોતે કોણ છો ? ” સ્વયંની ઓળખનો તમને સ્પષ્ટ ખ્યાલ છે ? શું તમારા તમારી જાત વિષેના વિચારો સ્પષ્ટ છે?
- ❑ શું તમે માનો છો કે આ પૃથ્વી રૂપી રંગમંચ પર તમે એક આત્મા-પારભૌતિક ચેતના છો ? અને તમે શાશ્વત અને સનાતન છો?
- ❑ શું તમે પૂર્વ જન્મ અને પુનઃજન્મ માં માનો છો?
- ❑ શું તમે પરમાત્માના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરો છો?
(જો હા તો ઈશ્વર વિશેની તમારી સંકલ્પના સ્પષ્ટ છે? કે પછી ઈશ્વર તમારા માટે આસ્થા કે શ્રદ્ધાનો વિષય છે?)
- ❑ શું તમે એવું માનો છો કે આ વિશ્વ એક અનાદિ અવિનાશી નાટક છે? જેમાં આપણે સર્વ આત્માઓ શરીરરૂપી વેશભૂષા સાથે એક્ટર છીએ?
- ❑ શું તમે કર્મના સિધ્ધાંતોમાં માનો છો?
- ❑ શું તમારામાં વિશ્વબંધુત્વની અને સમત્વની ભાવના છે? અને શું તમે માનો છો કે આપણે બધી જ આત્માઓ એક જ ઘરેથી આવેલા એક જ પિતાના સંતાનો આપસમાં ભાઈ ભાઈ છીએ?
- ❑ શું તમે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકાર જેવા મુખ્ય વિકારોથી મુક્ત છો?
- ❑ શું તમને કોઈના પ્રત્યે ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, નફરત કે બદલો લેવાની ભાવના છે ?



આદ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યના સિદ્ધાંત :

- ◆ મનોવિજ્ઞાન, પરામનોવિજ્ઞાન તેમજ પારભૌતિક વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે વિશ્વની અગ્રીમક્રમની યુનિવર્સિટીમાં થયેલા સંશોધને એ વાત સ્પષ્ટ કરી છે કે મનુષ્ય ફક્ત પાંચ જડ તત્વનું બનેલું શરીર નથી. પરંતુ તે એક પારભૌતિક ચેતના છે. શરીર આ ચેતનાનું કાર્ય કરવાનું સાધન માત્ર છે. આંખ દ્વારા જોનાર કે કાન દ્વારા સાંભળનાર કે મુખ દ્વારા બોલનાર તેમજ હાથ, પગ જેવા અંગો દ્વારા કાર્ય કરનાર હું અને તમે પારભૌતિક ચેતના છીએ.
- ◆ આ ચેતના પરના આગળના સંશોધનોથી એ વાત પણ સ્પષ્ટ થઈ ચૂકી છે કે આ ચેતના શાશ્વત છે, સનાતન છે, જન્મ અને મૃત્યુ એ તો નવું શરીર અપનાવવાની અને જૂનું શરીર ત્યજવાની ક્રિયા માત્ર છે. પારભૌતિક ચેતનાના જીવન નો કોઈ અંત નથી.
- ◆ આ ઉપરાંત તબીબી વિજ્ઞાને એ બાબતની સ્પષ્ટતા કરી છે કે આ ચેતના કે જે શરીરનો નિયામક છે, તે શરીરમાં મસ્તકના કેન્દ્ર બિંદુમાં કે જ્યાં થેલેમસ, હાઈપોથેલેમસ, પિચ્યુટરી ગ્રંથિ, પીનયલ ગ્રંથિ જેવા એકબીજા સાથે જોડાયેલાં અંગો આવેલ છે. શરીરના આ અંગો તેમજ શરીરમાંનું આ સ્થાન એ આખા શરીરની બધી જ પ્રણાલીઓ તેમજ શરીરમાં ચાલતી સ્વૈચ્છિક તેમજ અસ્વૈચ્છિક ક્રિયાઓનું આખરી નિયંત્રણ કેન્દ્ર છે.
- ◆ માનવીનું મન આ ચેતનાનો જ ભાગ છે. મનમાં ઉત્પન્ન થયેલા તનાવ, વ્યગ્રતા, ભય, ચિંતા જેવા નકારાત્મક ભાવની પહેલી અસર ચેતના પર પડે છે. અને તેને કારણે શરીરના છેલ્લા નિયંત્રણ કેન્દ્રના સ્થાન પર ઉપરોક્ત આવેલા અંગો પ્રભાવિત થાય છે. અને તેની આખા શરીર પર વિપરીત અસર પડે છે.
- ◆ ચેતનાનો એક હિસ્સો તેનું અર્ધજાગૃત મન છે. નકારાત્મક ચિંતન, નકારાત્મક અભિગમ તેમજ વિકારોના પ્રભાવમાં સમયાંતરે અને જન્માંતરે કરેલા વિકૃતકર્મોને કારણે અર્ધજાગૃત મન દુષિત થઈ ચૂક્યું છે. કોમ્પ્યુટરની ભાષામાં કહીએ તો અર્ધજાગૃત મનનું એક પ્રકારે નેગેટીવ પ્રોગ્રામીંગ થઈ ચૂક્યું છે. આ દુષિત અર્ધજાગૃત મન એ આપણા રોગનું મૂળ કારણ છે. જ્યાં સુધી કોઈ વિધિ અથવા પ્રયુક્તિ દ્વારા અર્ધજાગૃત મનનું સકારાત્મક પરિવર્તન કરીએ નહીં ત્યાં સુધી સ્વસ્થ જીવન વ્યતીત કરવું એ સ્વપ્ન બની રહેશે.
- ◆ ભૌતિકવિજ્ઞાનની જેમ આદ્યાત્મ પણ એક વિજ્ઞાન છે. ભૌતિકવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતની જેમ જ આદ્યાત્મિક વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંત પણ શાશ્વત તેમજ સનાતન છે. આમાંનો



એક સિધ્ધાંત કારણ અને કાર્ય અર્થાત્ કર્મ અને ફળ (લો ઓફ કોઝ એન્ડ ઈફેક્ટ) નો છે. જેને આપણે કર્મનો સિધ્ધાંત કહી શકીએ. માણસ જે દુઃખ, અશાંતિ કે પીડા ભોગવે છે તે આ આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનના સિધ્ધાંત પ્રમાણે તેને આ જન્મમાં કે પાછલા જન્મમાં કરેલા વિકર્મનું જ પરિણામ છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલી વ્યાધિ એ પણ વાસ્તવમાં આપણે જ કરેલા વિકર્મનું પરિણામ છે. એ વાત હવે સ્પષ્ટ થઈ ચૂકી છે કે પારભૌતિક ચેતના પર પડેલો વિકર્મનો બોજ બિમારીનું મૂળ કારણ છે.

ઉપરોક્ત ચર્ચાથી એ વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે શરીરમાં ઊભી થયેલી વ્યાધિ અથવા રોગના ત્રણ પરિબળો છે.

- (૧) નકારાત્મક ચિંતન, નકારાત્મક અભિગમ તેમજ દ્રષ્ટિકોણને કારણે ઉત્પન્ન થયેલી તનાવગ્રસ્ત, વ્યગ્રતાગ્રસ્ત, ચિંતાગ્રસ્ત, ભયગ્રસ્ત જેવી વિકૃત મનોદશા.
- (૨) અજર, અમર, અવિનાશી એવી પારભૌતિક ચેતનાના અર્ધજાગૃત તેમજ સુષુપ્ત હિસ્સાનું પ્રદુષણ અથવા નેગેટીવ પ્રોગ્રામીંગ.
- (૩) કર્મના સિધ્ધાંત અનુસાર પારભૌતિક ચેતના પર સમયાંતરે અને જન્માંતરે કરેલા વિકૃત કર્મોનો બોજ.

આ ત્રણ નકારાત્મક પરિબળોનું પણ મૂળ એ વિસ્મૃતિ છે. આપણી સ્મૃતિ શરીરમાં સ્થિત પારભૌતિક ચેતનાની હોવી જોઈએ. પરંતુ સ્વયંની સ્મૃતિ ભૂલીને આપણે દેહ અહંકારમાં આવી ચૂક્યા છીએ. આત્માની સ્મૃતિ સમયાંતરે અને જન્માંતરે ઓછી થતી ગઈ અને દેહની સ્મૃતિ વધતી ગઈ. તેના કારણે આપણે દેહભાન અને દેહ અહંકારમાં આવી ગયા. આ દેહભાન અને દેહ અહંકાર જ મનમાં ઉત્પન્ન થતાં કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર, ઈર્ષ્યા, ઘૃણા જેવા વિકારોની ઉત્પત્તિનું મૂળ કારણ છે. તેથી આ વિકારોના પ્રભાવમાં આપણે વિકર્મ કરી બેસીએ છીએ.

વ્યાધિથી મુક્ત થવાનો જો કોઈ રામબાણ ઈલાજ હોય તો એ છે કે પુનઃઆત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ વિષય વિકારોના પ્રભાવથી તેમજ વિકર્મોના બોજથી મુક્ત થવું. સ્વસ્મૃતિ અને સ્વસ્થિતિમાં સ્થિર થવાનો એકમાત્ર ઉપાય અધ્યાત્મવિજ્ઞાનની સાચી સમજ અને રાજયોગ અભ્યાસ છે. અધ્યાત્મ વિજ્ઞાન, જે વાસ્તવમાં ચેતનાનું વિજ્ઞાન છે, તેના સિધ્ધાંતોની સાચી સમજ આપણામાં આધ્યાત્મિક જાગૃતિ પેદા કરે છે. આધ્યાત્મિક જાગૃતિ દ્વારા આપણે આધ્યાત્મિક રીતે ઉન્નત બનીએ છીએ, જે આપણી વિચાર પ્રણાલીમાં તેમજ અભિગમમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવે છે. રાજયોગ એ સાધનાની મનોવૈજ્ઞાનિક વિધિ છે કે જે નીચેની ચાર પ્રકારની અનુભૂતિ કરાવે છે.



- (૧) આત્માનુભૂતિ દ્વારા આપણે દેહભાનથી મુક્ત થઈ સ્વની સ્મૃતિ તેમજ સ્વની સ્થિતિમાં સ્થિત થઈ જઈએ છીએ જે વ્યાધિ નિવારવા માટે અત્યંત જરૂરી છે.
- (૨) પરમાત્મા અનુભૂતિ દ્વારા આપણી ચેતનાનું પરમચેતનાની સાથે અનુસંધાન પ્રસ્થાપિત થઈ જાય છે જેના દ્વારા જન્મજન્માંતરના વિકર્મનો બોજ ભસ્મ થાય છે.
- (૩) વિશ્વાનુભૂતિ આપણને વિશ્વનાટકનું દર્શન કરાવે છે તેમજ વિશ્વનાટક જે સિધ્ધાંતો પર અવિરત પણે ચાલી રહ્યું છે તે સિધ્ધાંતોની આધ્યાત્મિક સમજ પ્રાપ્ત થાય છે. જે આપણી વિચારધારાને, આપણા અભિગમને તેમજ દ્રષ્ટિકોણને બદલવાનું મુખ્ય પરિબળ છે. અભિગમ તેમજ વિચાર પ્રણાલીના સકારાત્મક પરિવર્તનને કારણે આપણે તનાવમુક્ત, ભયમુક્ત તેમજ ચિંતામુક્ત બનીએ છીએ, જે વ્યાધિથી મુક્ત થવા માટેનું મુખ્ય પરિબળ છે.
- (૪) ચોથી અનુભૂતિ સમયાનુભૂતિ, વર્તમાન સમયની પરખ હોવી આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે ખૂબ જ આવશ્યક છે, વર્તમાન સમય યુગપરિવર્તનનો સમય છે. દુઃખ-અશાંતિનો વર્તમાન સમય પરિવર્તન પામીને સુખ-શાંતિ અને પવિત્રતાના યુગનો સૂર્યોદય થવાનો છે. નજદીક ભવિષ્યમાં મહાવિનાશ બાદ સત્યયુગી દુનિયાનો ઉદય થશે. એ વર્તમાન સંગમયુગમાં પરમાત્માના ગુપ્ત અવતરણનો સંદેશ છે.

ઉપરોક્ત ચર્ચાથી એ વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન તેમજ રાજયોગના અભ્યાસ દ્વારા ઉપરોક્ત વર્ણિત અનુભૂતિઓ દ્વારા આધિ, વ્યાધિ તેમજ ઉપાધીથી આપણે મુક્ત થઈ શકીએ છીએ. તો આવો, આપણે સહજ રાજયોગ વિષેની પ્રાથમિક માહિતી મેળવવી.

❀ રાજયોગનો સંક્ષિપ્ત પરીચય ❀

- રાજયોગના અભ્યાસનું પ્રથમ ચરણ છે શારીરિક તેમજ માનસિક રૂપથી સંપૂર્ણ શિથિલ થઈ જવું, જે આપણને જરૂરી એવી આલ્ફા અવસ્થામાં લઈ જાય છે.
- રાજયોગ એક સકારાત્મક તેમજ રચનાત્મક ચિંતનની પ્રક્રિયા છે જેમાં મનોચિત્રણનો અથવા દર્શનનો સમાવેશ થયેલો છે. આના આધારે વ્યક્તિ પોતાનું સ્વપરિવર્તન સરળતાથી કરી સકારાત્મક વિચારશૈલી તેમજ જીવનશૈલીને અપનાવી શકે છે.
- રાજયોગ દ્વારા સૌપ્રથમ તો આપણને આત્માનુભૂતિ થાય છે. આના પરિણામ સ્વરૂપ આપણા ખુદની સાચી ઓળખ મળે છે. આ ઓળખના આધારે વ્યક્તિ સ્વ-પરિવર્તન કરી શકે છે.



- આત્માનુભૂતિના કારણે વ્યક્તિ આત્મિક સ્થિતિમાં રહે છે. જેનાં ફળસ્વરૂપ તે વિકારોના પ્રભાવથી મુક્ત થાય છે અને મૂલ્યો અને ગુણોને જીવનમાં ધારણ કરે છે.
- રાજયોગના માધ્યમથી મનુષ્ય પરમાત્મા સાથે પ્રેમયુક્ત અને લક્ષ્યયુક્ત સંબંધ સ્થાપિત કરે છે. જેનાથી તે જાગૃતિ, શક્તિ અને સમૃદ્ધિ ને પ્રાપ્ત કરે છે. તેનું વ્યક્તિત્વ દૈવી બનતું જાય છે.
- આ એક એવી યાત્રા છે, જેના દ્વારા વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં આમૂલ પરિવર્તન આવી જાય છે. તેનાથી આત્માનુભૂતિ, પરમાત્માનુભૂતિ અને વિશ્વાનુભૂતિ સહજ થઈ જાય છે.

: રાજયોગના મહત્વપૂર્ણ પગલાં (સોપાન) :

૧. માનસિક અને શારીરિક શિથિલીકરણ
૨. સંકીર્ણ કરવાની પ્રક્રિયા
૩. એકાગ્રતા
૪. અંતર્મુખી બનવું
૫. આત્મપરીક્ષણ
૬. સકારાત્મક સ્વ-પરિવર્તન
૭. આત્માનુભૂતિ
૮. પરમાત્મા સાથે મિલન
૯. પરમાત્માનુભૂતિ
૧૦. ચેતનાનું સશક્તિકરણ અને સમૃદ્ધિકરણ

❀ અનોખું આધ્યાત્મિક વિશ્વ વિદ્યાલય ❀

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય એ એક અનોખી અને અદ્વિતીય આધ્યાત્મિક શૈક્ષણિક સંસ્થા છે; જે વિશ્વના પાંચે ખંડોમાં આવેલા ૯૦ જેટલા દેશોમાં પોતાના ૬૫૦૦ જેટલા સેવા કેન્દ્રો દ્વારા આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને રાજયોગનું શિક્ષણ નિઃશુલ્ક રીતે આપે છે. ૧૯૩૭માં આ સંસ્થાની સ્થાપના અખંડ ભારતમાં થઈ હતી. પણ આજે આ સંસ્થા એક આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થા બની ચૂકી છે. છ લાખથી પણ વધુ સત્ય સંખ્યા ધરાવતી આ સંસ્થાનું મુખ્યાલય ‘પાંડવભવન’, માઉન્ટઆબુ, રાજસ્થાનમાં આવેલું છે.



આ સંસ્થાની સ્થાપના સ્વયં નિરાકાર પરમાત્મા શિવ દ્વારા પ્રજાપિતા બ્રહ્માને નિમિત્ત બનાવીને કરવામાં આવી છે. પરમપિતા પરમાત્મા સત્યુગી સૃષ્ટિની સ્થાપના અર્થે રાજયોગનું શિક્ષણ સર્વધર્મની આત્માઓને આપી રહ્યા છે. આ શ્રેષ્ઠ શિક્ષણ દ્વારા ભારત ફરીથી ચરિત્રવાન દેવભૂમિ બનશે.

- ◆ સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સંઘે (યુ.એન.ઓ.)આ સંસ્થાને તેની આર્થિક અને સામાજિક સમિતિમાં સલાહકાર રૂપે સભ્યપદ આપીને સન્માન આપ્યું છે. તેમજ “યુનીસેફ” માં પણ એન.જી.ઓ. તરીકે સભ્યપદ આપેલ છે. સંસ્થા યુ.એન.ઓ. ના ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ પબ્લિક ઈન્ફરમેશનમાં પણ સભ્યપદ ધરાવે છે.
- ◆ કોસ્ટારિકા દેશમાં આવેલી યુ.એન.ઓ.ની પિસ યુનિવર્સિટી સાથે વિશ્વશાંતિના કાર્યમાં આ સંસ્થા સહયોગી છે.
- ◆ મોરેશિયસની સરકારે વર્લ્ડ સ્પિરિટ્યુઅલ યુનિવર્સિટી તરીકે માન્યતા આપી છે.
- ◆ ‘યુનો’ એ આ સંસ્થાને “શાંતિદૂત” નો એવોર્ડ એનાયત કર્યો છે.
- ◆ પ્રસ્તુત સંસ્થાના પ્રશાસિકા રાજયોગિની દાદી પ્રકાશમણીજીને વર્લ્ડ રિલિજિયસ પાર્લામેન્ટે “ધર્મ રત્ન” નો ઈલ્કાબ આપ્યો છે.
- ◆ આ સંસ્થાની ભગિની સંસ્થા રાજયોગી એજ્યુકેશન એન્ડ રીસર્ચ ફાઉન્ડેશન સમાજના વિવિધ માનવજૂથોના ઉત્થાન માટે પોતાની વિવિધ પાંખો દ્વારા કાર્યરત છે. આમાં પણ આ સંસ્થાની અત્યંત સક્રિય મેડિકલ વિંગ છે. હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીશ જેવા મનોદૈહિક રોગોનું નિવારણ તેમજ નિયમન રાજયોગ દ્વારા સફળતા પૂર્વક થઈ શકે છે, તેવું સાબિત કર્યું છે. આ સંસ્થા યુનિવર્સિટીની સાથે સાથે હોસ્પિટલ પણ છે જે તન-મનના રોગ દૂર કરવાની સાથે પ્રભુ પ્રાપ્તિ પણ કરાવે છે.

મૂલ્ય ગીત

પવિત્ર મન રખો, પવિત્ર તન રખો, પવિત્રતા મનુષ્યતાકી શાન હૈ ...
જો મન વચન કર્મ સે પવિત્ર હૈ, વો ચરિત્રવાન હી યહા મહાન હૈ ...
પવિત્ર મન રખો

બડા હી મુલ્યવાન હૈ, તુમ્હારા યે જનમ, તુમ્હારા યે જનમ
જગતકી કર્મ ભૂમિ મેં કરો ભલે કરમ, કરો ભલે કરમ
અચ્છે રખો વિચાર, ઉત્તમ કરો વ્યવહાર (૨)

આદર્શ વ્યક્તિકી યહ પહેચાન હૈ જો મન વચન કર્મ સે પવિત્ર હૈ ...
તુમ અપની આંખોં મેં અમૃત રખો વિમલ વિમલ, સદા વિમલ વિમલ,
તુમ્હારી વાણીમે માધુર્ય હો સરલ સરલ, સદા સરલ સરલ
તુમ હો કે નિર્વિકાર, સબકા કરો સત્કાર, (૨)
યે જન્મ તુમ્હારા ઈન્તિહાન હૈ, જો મન, વચન, કર્મ સે પવિત્ર હૈ ...

પવિત્ર મન રખો, પવિત્ર તન રખો, પવિત્રતા મનુષ્યતાકી શાન હૈ ...

સ્લોગન

“કદમ છે અસ્થિર જેના, રસ્તો તેને મળતો નથી,
અડગ મનના માનવીને, હિમાલય પણ નડતો નથી.”

“ખાંડ, મીઠું અને મેંદો, એ સફેદ ઝેર કહેવાય,
ખાવા પીવાના કામમાં, સમજીને લેવાય.”

“ચા-કોફીને કોકો, વહેલી પડાવે પોકો,
સમજે તેને રોકો, ના સમજે તેને ટોકો.”

“ભોંય પથારી જે કરે, લોઢી ઘેબર ખાય,
તુંબે પાણી જે પીએ, તે ઘર વૈઘ ન જાય.”

“ગળ્યું, તળ્યું જે ઓછું ખાય, વ્યાધિ તેની જલ્દી જાય.”

“ચીજનો વિવેકસર ઉપયોગ કરો, પણ તેના ગુલામ ન બનો.”

“ગતિ કરો તો પ્રગતિ થાય, ગતિ ન કરો તો અધોગતિ થાય.”