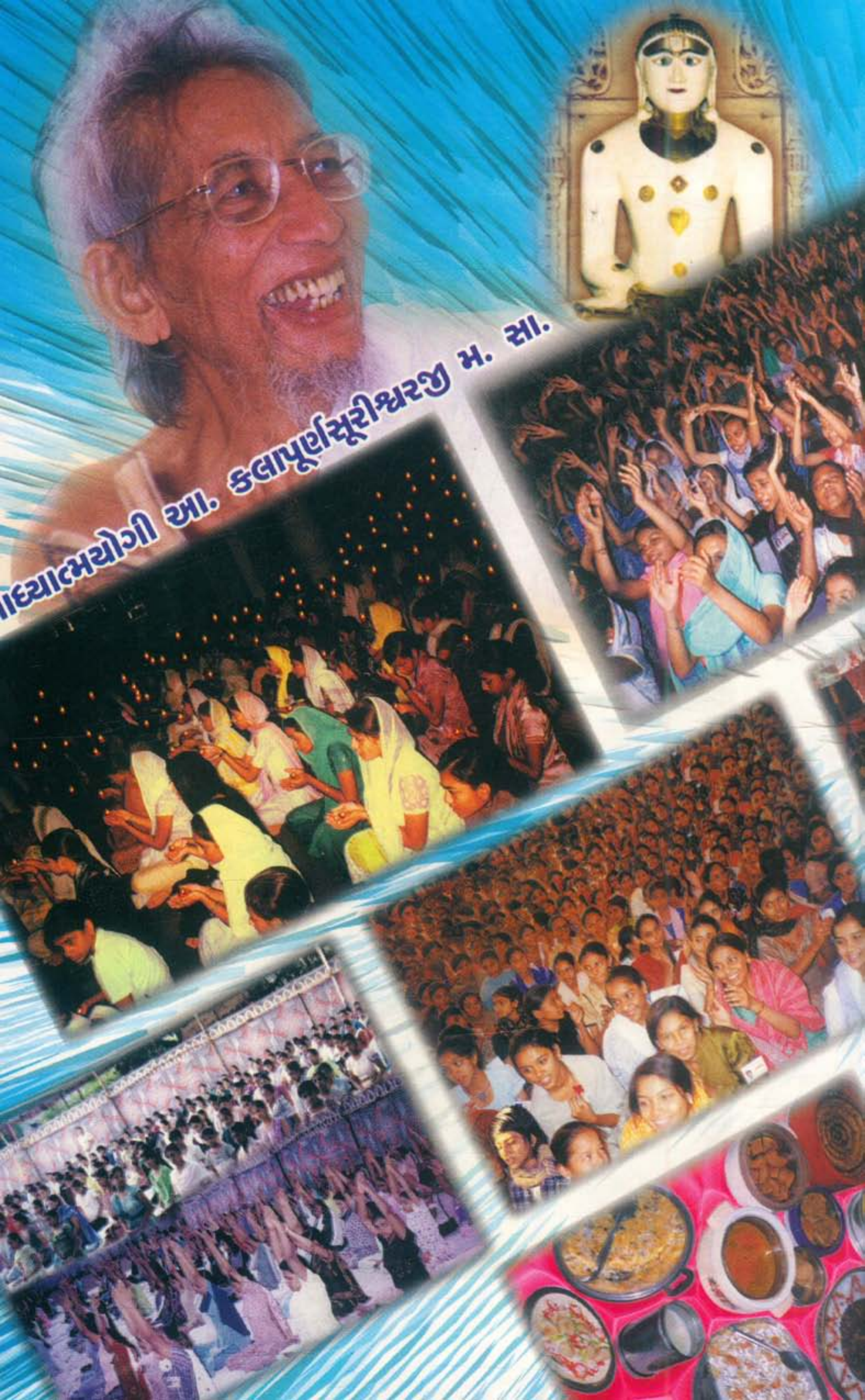
કલાપૂર્ણ સંસ્કાર શિબિર

સાધ્વી શ્રી ચિત્તપ્રસન્નાશ્રીજી
સાધ્વી શ્રી ચિત્તરંજનાશ્રીજી


ાધ્યાત્મયોગી આ. કલાપૂર્ણસૂરીશ્વરજી મ. સા.

શ્રીપાર્શ્વભક્તિ ધ

॥ શ્રી ઉવસગ્ગહરં મહાયંત્રમ્ ॥

॥ ॐ ह्रीँ श्रीँ અર્હં નમિઊણ પાસ વિસહર વસહ જિણ ફુલ્લિંગ ह्रीँ श्रीँ અર્હં નમઃ ॥

આ યંત્રને સામે રાખીને ઈરિયાવહી. કર્યા પછી વિશ્વનાં સર્વ જીવોનું કલ્યાણ થાઓ, વિશ્વકલ્યાણ-વિશ્વમૈત્રીની મંગલ ભાવના કર્યા પછી મનમાં પોતાનો સંકલ્પ બોલીને, નમસ્કાર મંત્ર, શ્રી ઉવસગ્ગહરં સ્તોત્ર અને મંત્ર બોલીને ૭, ૨૭ કે ૧૦૮ વાર ગણવાથી સંકલ્પ ફળે છે. સર્વ વિઘ્નો દૂર થાય છે. કાર્યસિદ્ધિ થાય છે, અને આ યંત્ર પુષ્ય નક્ષત્રમાં તામ્રપટ્ટ ઉપર બનાવીને તેનું પ્રક્ષાલજલ ૭ વાર ઉપર પ્રમાણે બોલીને ઘરમાં છાંટવાથી શાંતિ થાય છે. વર્તમાનમાં ચારે બાજુ અનેક પ્રકારની મુશ્કેલીઓથી છવાયેલા વાતાવરણમાં તન-મન-ધનથી શાંતિ-સમાધિ આપનાર શ્રી ઉવસગ્ગહરં મહાયંત્ર આપત્તિઓનું નિવારણ કરે છે.

२०६६नी पर्युषण निमित्ते :

શ્રી સીમંધરસ્વામી જિનમંદિર કાર્યાલય - ઓસિયાજી મહાતીર્થ : નંદિગામ - ભિલાડના પ્રાંગણમાં પધારેલા આરાધકોને અર્પણ...

-: શુભ નિશ્રા :-

મધુરભાષી પ્રવચનકાર પ.પૂ.આ.
શ્રી શિવસાગરસૂરીશ્વરજી મ.સા.

વચનસિદ્ધ પ.પૂ.આ.
શ્રી કલ્યાણસાગરસૂરીશ્વરજી મ.સા.

બાલમુનિ
શ્રી ઋષસાગરજી મ.સા.

॥ ૐ નમો આયરિયાણં હ્રીઁ સ્વાહા ॥

ગુરુબિન કોન બતાવે વાટ........

* ગરીબોને પણ પરવડી શકે અને શ્રીમંતોને પણ પરવડી શકે તે સાચા ગુરુ.
* બીના ગુરુ કે જ્ઞાન નહી. - સંત તુલસીદાસ
* જ્ઞાનદાતા ગુરુ કી નીંદા કરના તો દુર, નીંદા સુનના ભી નહી ચાહીયે. - ચાણક્ય
* જો સંકટ મે ગુરુ કી ભક્તિ કરતા હૈ, સમજો આધી લડાઇ જીત લેતા હૈ.
* ગુરુ કે આસન પર મનુષ્ય નહી, સ્વયં પરમાત્મા બિરાજમાન હૈ.

卐 ગુરુભક્તિ કલ્યાણકારી છે. 卐

સૌજન્ય :

શ્રીમતી અલકાબેન કાન્તિલાલ શાહ - વલસાડ.
શ્રીમતી વર્ષાબેન નિમેશભાઇ પટેલ - (નીકી ફાર્મ) - ભીલાડ.
સ્વ. કૈલાસભાઇ ટી. સોલંકી - મલાડ.
શ્રીમતી સંયુક્તાબેન મહેશચંદ્ર (બાબુભાઇ) ભાંખરીયા - મુંબઇ.

માણેક રત્ન પાર્શ્વનાથ - નંદિગામ, ભીલાડ.

પ્રતિષ્ઠા : કારતક વદ-૧૦ બુધવાર તા. ૧૧-૧૧-૨૦૦૯

લાભાર્થી :

શ્રીમતી સંયુક્તાબેન મહેશચંદ્ર (બાબુભાઈ) ભાંખરીયા પરિવાર

મહેસાણા - હાલ મુંબઈ.

N. S. Gandhi

કલાપૂર્ણ સંસ્કાર શિબિર

: આશિર્વાદ દાતા :

અધ્યાત્મયોગી પ. પૂ. આ. કલાપૂર્ણસૂરીશ્વરજી મ. સા.

પટ્ટપ્રભાવક પ. પૂ. આ. કલાપ્રભસૂરીશ્વરજી મ. સા.

સમુદાય હિતચિંતક પ. પૂ. પં. પ્ર. કલ્પતરૂવિજય મ.સા.

પ. પૂ. માતૃવત્સલા પૂ. સા. ચંદ્રોદયાશ્રીજી મ. સા.

: લેખક-સંયોજક :

પૂ. સા. ચિત્તપ્રસન્નાશ્રીજી મ. સા. ● પૂ. સા. ચિત્તરંજનાશ્રીજી મ. સા.

પ્રકાશક : કલાપૂર્ણ સંસ્કાર શિબિર

મુદ્રક : પારસ પ્રિંટર્સ
E-mail : parasld@yahoo.co.in

● પ્રાપ્તિ સ્થાન ●

પારસ પ્રિંટર્સ
૨૧૦/એ, મોરોબા નિવાસ,
ગ્રાઉન્ડ ફલોર, ડો. ભાલેરાવ માર્ગ,
ગીરગામ ગાયવાડીની બાજુમાં,
મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૪.
ફોન : ૨૩૮૨ ૭૨ ૯૩

બિપીનભાઈ
શ્રી સિમંધરસ્વામી જિનમંદિર કાર્યાલય
નેશનલ હાઈ-વે નં. ૮, પોસ્ટ નંદીગામ,
સ્ટેશન ભિલાડ, જિલ્લા : વલસાડ,
પીન : ૩૯૬ ૧૦૫, (દ. ગુજરાત).
ફોન : ૦૨૬૦-૨૭૮૪૦૮૯

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૧૦૦૦ નકલ ● દ્વિતીય આવૃત્તિ : ૨૦૦૦ નકલ
તૃતિય આવૃત્તિ : ૩૦૦૦ નકલ ● ચતુર્થ આવૃત્તિ : ૧૦૦૦ નકલ
પાંચમી આવૃત્તિ : ૧૫૦૦ નકલ (સુરત) ● છઠ્ઠી આવૃત્તિ : ૧૫૦૦ નકલ
સાતમી આવૃત્તિ : ૧૦૦૦ નકલ (મુંબઈ, ઓગસ્ટ-૨૦૧૦)

કિંમત : રૂા. ૧૨૦.૦૦

BHUSHAN SHAH
(M.E.(I.T.)M.Phil)
MISSION JAINATVA JAGARAN
C/504, Jambu Vraksh, Shree Hari Arjun Society,
Chanakyapuri Over Bridge,
Ghatlodia, AHMEDABAD. (Guj.) Pin 380061.
(M) 9601529519, 9429810625
E-mail : shahbhushan99@gmail.com

॥ શ્રી અર્હતે નમઃ ॥

॥ શ્રી પદ્મ-જીત-હીર-કનક-કંચન-દેવેન્દ્ર-કલાપૂર્ણ-કલાપ્રભસૂરિ ગુરુભ્યો નમઃ ॥

મંગલ-મનીષા

પરમ તારક શ્રી અરિહંતદેવોએ સ્થાપેલા શ્રમણપ્રધાન ચતુર્વિધ સંઘમાં સાધ્વીની જેમ શ્રાવિકાનું પણ આગવું સ્થાન છે. આવું મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ ઉપેક્ષિત રહે તે કોઈ પણ રીતે પાલવે નહિં.

''જે કર ઝુલાવે પારણું તે વિશ્વ પર શાસન કરે'' આવું કહેનારા કવિએ આટલી પંક્તિમાં ઘણું ઘણું કહી દીધું છે. કોઈ પણ મહાપુરુષ આખરે તો માતાના પારણામાં જ ઝૂલેલા હોય છે ને ?

એ માતા પોતે જ સંસ્કાર-હીન હશે તો બાળકમાં સંસ્કાર ક્યાંથી આવશે ? આજના બાળ-બાલિકાઓ એવા વાતાવરણમાં ઊછરી રહ્યા છે કે જ્યાં તન અને મન પ્રદૂષિત બન્યા વિના ભાગ્યે જ રહે. આવા સમયે બાળકની જેમ બાલિકાઓમાં પણ સંસ્કારોનું આધાન અત્યંત આવશ્યક છે. અપેક્ષાએ બાળક કરતાં બાલિકા સંસ્કારી હોય તે વધુ જરૂરી છે, કારણ કે એ સાધ્વી ન બને તો પણ જ્યાં જશે ત્યાં બહેન, પત્ની, માતા, દાદી વગેરેના સ્વરૂપો તેણીએ ધારણ કરવાના જ રહે છે. એ જો સંસ્કારી શ્રાવિકા બનશે તો ઘરનું વાતાવારણ ધર્મની સુગંધથી મહેંકી ઉઠશે. અનુપમા દેવી તેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. ત્યારના કાળ કરતાં આજના કાળે આવી સેંકડો અનુપમા દેવીઓની જરૂર છે.

શિબિરના કોર્સ-રૂપ પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં સંક્ષેપમાં ઘણું સંગૃહીત થયેલું છે. સામાન્ય જૈન તત્ત્વજ્ઞાન, ગુરૂવંદનાદિ, વિધિ-જ્ઞાન, ભક્ષ્ય-અભક્ષ્ય જ્ઞાન, જૈન ઈતિહાસ વગેરે વગેરેમાં ઘણું વણી લેવામાં આવ્યું છે. ખાસ કરીને ઈતિહાસની માહિતી ધ્યાન ખેંચે તેવી છે. ભગવાન મહાવીરસ્વામીથી માંડીને આજ સુધીની પટ્ટાવલીની સાથે મહત્ત્વની ઘટનાઓ નોંધીને સંગ્રહને ખૂબ જ મૂલ્યવાન બનાવવામાં આવ્યો છે. ખાસ કરીને આજની પેઢી, જે જૈન ઈતિહાસથી મોટાભાગે અજ્ઞાત છે, તેને ખૂબ જ ઉપયોગી બનશે. જે ઈતિહાસ ન જાણે તે ભાવિનું નિર્માણ ન કરી શકે, એમ ચિન્તકોએ કહ્યું છે. જે વૃક્ષના મૂળ ધરતીમાં ઊંડા ન હોય, તે વૃક્ષની ડાળીઓ આકાશમાં ઊંચે જઈ ન શકે. ઈતિહાસ આપણું મૂળ છે. ભવિષ્ય આપણું આકાશ છે. ભવિષ્યના આકાશમાં છલાંગ મારવી હશે તો ભૂતકાળની જમીનમાં ઊંડે જવું જ પડશે. ઈતિહાસ જ્ઞાન વગેરે અનેક દૃષ્ટિએ આ પુસ્તક જૈન ધર્મનું પાયાનું જ્ઞાન-આચાર ભણવામાં ઉપયોગી થઈ પડશે, એ નિઃશંક છે.

આવી શિબિરોના માધ્યમથી બાલિકાઓ વધુ ને વધુ સંસ્કાર-મંડિત બને અંને પ્રભુ શાસનને પ્રકાશિત કરતી રહે.. એ જ મંગલ મનીષા.

વિ. સં. ૨૦૬૧, ફા. વ. ૪,
મંગળવાર, તા ૨૯-૩-૨૦૦૫
મુંબઈ (ગોરેગામ) જવાહર નગર

–પં. મુક્તિચન્દ્રવિજય ગણિ
–પં. મુનિચન્દ્રવિજય ગણિ

અંતરના ઉદ્ગાર....!

પગ અને કપડા બગાડતી માટી જ્યારે ચડી જાય છે, કુંભારના હાથમાં ત્યારે તે મજાના ઘટ રૂપે પરાવર્તન પામે છે, અને ભરાય છે શુદ્ધ જળ તેમાં, ત્યારે વૈશાખ મહિનાના ધોમ ધખ્યા તાપમાં અનેકોની તૃષા છીપાવી ''હાશ'' તૃપ્તિની અનુભૂતિ કરાવે છે...!

માથું ફોડતો પત્થર જ્યારે ચડી જાય છે, શિલ્પીનાં હાથમાં ત્યારે તે નયનરમ્ય પ્રતિમા રૂપે પ્રગટ થઈને હજારો આત્માઓને પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપનાં દર્શનની ઝાંખી કરાવે છે...!

ટી.વી.- કેબલ દ્વારા એડવર્ટાઈઝીંગ અને દેખાદેખીનાં રવાડે પશ્ચિમીકરણ તરફ ધસી રહેલ સમાજની કુમળી કળી જેવી બાલિકા જ્યારે શિબિરનાં માધ્યમથી સદ્ગુરૂનાં સમ્પર્કમાં આવી જાય છે અને થાય છે જિનવાચનામૃતનું પાન, ત્યારે તે આર્યા ચન્દના, સતી સુલસા, અનુપમાદેવી કે ભામતીનાં સ્વરૂપે આ વિશ્વમાં અનોખો ઉજાસ ફેલાવે છે.

વિશ્વકલ્યાણકર જિનશાસનનાં સાતક્ષેત્રરૂપ સાત ઘડા ઉત્તરોત્તર એકબીજાને આધારે, એકબીજાની ઉપર રહેલા છે. ઉપર, ઉપરનાં ઘડાનો આધાર, નીચે નીચેનો ઘડો છે. તેમાં નીચેનો સાતમો ઘડો પોતાનું બેલેન્સ (કાબુ) ગુમાવે તો ઉપરનાં છ એ ઘડાની સલામતી જોખમાય છે, તેમ સાતક્ષેત્રમાં સૌથી છેલ્લું શ્રાવિકાક્ષેત્ર છે, જે છ એ ક્ષેત્રનો આધાર છે. સેંકડો વર્ષોથી શ્રાવિકાઓની પવિત્ર શક્તિએ જિનશાસનને તીર્થંકર, ગણધરોથી માંડીને યાકીની મહત્તરાસૂનૂ હરિભદ્રસૂરી, કલિકાલ સર્વજ્ઞ હેમચન્દ્રસૂરી, મહોપાધ્યાય યશોવિજયજી, પરદુ:ખભંજન વિક્રમાદિત્ય, પરમાર્હત્ કુમારપાળ, છત્રપતિ શિવાજી, વસ્તુપાલ - તેજપાલ, રાણાપ્રતાપ, ભામાશા, ગાંધીજી જેવા અનંત અણમોલ નર રત્નોની ભેટ આપી, અને આજે પણ સમાજને આપી રહી છે. સંસારના પ્રત્યેક ધર્મ, કુટુંબ, સમાજ, દેશ, રાષ્ટ્રની આબાદીના મૂળમાં નારીધન છે.

પણ અફસોસ, છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી દેખાદેખી અને જમાનાવાદના વાવંટોળ દ્વારા આ નારી-ધનનું ગૌરવ હણાઈ રહ્યું છે, જે સંતો, સજ્જનો તથા સમાજનાં આગેવાનોના ધ્યાનમાં આવી રહ્યું છે, અને તેથી જ ''પાણી પહેલા બાંધો પાળ'' ના ન્યાયે પૂ. સાધ્વીજી ભગવંતોની નિશ્રામાં શિબિરોનું આયોજન થઈ રહ્યું છે, એના સુંદર પરિણામોનો અનુભવ પણ બધાને થઈ રહ્યો છે.

શિબિરનો કોર્સ રૂપે તયાર થયેલ આ બુકનો લોકો દ્વારા અદ્ભૂત પ્રતિસાદ-પ્રતિભાવ છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી મળી રહ્યો છે. વર્તમાન સમયની લોકોની માંગ ને ધ્યાનમાં રાખી જીવનમાં ઉપયોગી અને જરૂરી એવું પ્રાથમિક-પાયાનું જ્ઞાન એક જ બુકમાં મળે એ હેતુથી ચિત્તપ્રસન્નતા વિગેરે ૭ વિભાગમાં અલગ અલગ વિષયોનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે.

પશ્ચિમ પરસ્ત રહેણી-કરણીમાં સંયુક્ત-કુટુંબો તૂટતા વડદાદા, દાદી, વડિલો તરફથી મળતાં પારંપારિક રીત-રિવાજો, જીવનઘડતર, નૈતિકમુલ્યો ભૂલાતાં જાય છે, ત્યારે નવરાશની પળોમાં આ બુક એક ઉત્તમ વડિલ, મિત્ર, સલાહકાર રૂપે સત્સંગની ગરજ સારશે..

કેમ ભૂલાય ... !

જીવનના પ્રત્યેક પ્રસંગે મંગલ આશિર્વાદ વરસાવતાં ભવોદધિતારક પરમશ્રદ્ધેય ગુરુદેવ **પૂજ્યપાદ આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય કલાપૂર્ણસૂરીશ્વરજી મહારાજા**નાં ઉપકારોને...!

વર્તમાન ગચ્છાધિપતિ મધુરભાષી **પૂ. આ. કલાપ્રભસૂરીશ્વજી મ. સા.** ની અમીદ્રષ્ટિને, સદા નિઃસ્પૃહી, નિખાલસ સ્વભાવી **પ. કલ્પતરુવિજયજી મ. સા.** ની કૃપાને...

જીવનની પ્રત્યેક પળે અવિરત વરસી રહી છે કૃપા જેની, એવા મારા પરમઉપકારી ગુરૂમાતા **શ્રી ચન્દ્રોદયાશ્રીજી મ. સા.** ના ઉપકારોને...! અપ્રમત્ત વડિલશ્રી **ચન્દ્રરેખાશ્રીજી મ. સા.** નાં ઉપકારોને.. જીવનની પ્રતિક્ષણે હામ - હિમ્મત - પ્રેરકબળ પૂરનારા સતત સહકાર આપનારા મારી માતા તુલ્ય પ્રશાંતસ્વભાવી **પૂ. ચિત્તપ્રસન્નાશ્રીજી મ. સા.** ના ઉપકારોને...! મને સતત અનુકુળ રહી વૈયાવચ્ચ ભક્તિ દ્વારા પ્રસન્ન રાખનારા શિષ્યવૃંદ સા. ચિંતનપૂર્ણાશ્રીજી, સા. ચિંતનપ્રિયાશ્રીજી, સા. ભક્તિપ્રિયાશ્રીજી, સા. ચિદ્રુપાશ્રીજીનાં સહયોગને...!

દાતાઓએ ઉદારતાથી આપેલા આર્થિક સહકારને....

પારસ પ્રિંટર્સ, લક્ષ્મીચંદભાઈ, દિલીપભાઈનો, વિષયોને અનુરૂપ ચિત્રો-ગ્રાફ સેટીંગ, પ્રુફ કરેકશન વિગેરે ખૂબ જહેમત ઉઠાવી બુકને સમયસર તૈયારી કરી આપવાનાં સહકારને...

આ પુસ્તકમાં અલ્પબુદ્ધિ કે પ્રેસદોષથી કોઈપણ ત્રુટી રહી ગઈ હોય તો તે બદ્દલ ક્ષમા માંગુ છું.

● **સા. ચિત્તરંજનાશ્રી**

ક્યાં શું શોધશો..!

[illegible]

જિન શાસન-વંદના ૧
શાસન ગીત............................. ૧
વંદે કલાપૂર્ણમ્ .... ૨ થી ૩
નવકાર ધ્યાન .... ૪ થી ૭
નવકાર જપને સે ૭
નવકાર મહિમા ૮
નવકાર મહામંત્ર ગણવાનું ફળ .... ૮ થી ૯
ફેરો એક માલા ૯
માળાની વિધિ ૯
ભગવાન તુમ્હારે ચરણોંમે ૧૦
લક્ષ્મી જતી અટકાવવા માટે ૧૦
નમસ્કાર મહામંત્રની ઉપાસના.. ....૧૧
નવકાર ગણવાની વિધી .... ૧૧ થી ૧૩
મુદ્રા વિજ્ઞાન .... ૧૪ થી ૧૮
ૐ કાર .... ૧૯ થી ૨૨
ઓમકાર નાદનો પ્રારંભ .... ૨૨ થી ૨૩
મંત્ર સાધનાના ૩ આયામો ૨૩
જાપના પ્રકાર ૨૩
યોગ સાધનામાં આગળ વધવાની કી ૨૪
યોગ અને ધ્યાન ૨૪
ક્રિયાયોગ-ચક્ર અનુસંધાન .... ૨૫ થી ૨૮
ક્રિયાવિધિમાં ઉપયોગી શબ્દોના અર્થ ૨૯
સાધનાની ક્રિયા વિધી .... ૨૯ થી ૩૦
કાર્યસિદ્ધિ માટે શ્વાસની ઉપયોગિતા ૩૦

[illegible]

પંચ પરમેષ્ઠિ, કેટલાક શબ્દોના અર્થ ૩૧
મારા ભગવાન (અરિહંત અને સિદ્ધ) ૩૨
બાર પર્ષદા............................૩૩
મારા ગુરૂ ૩૪
મારો ધર્મ ૩૫
ચારિત્ર અને બાર પ્રકારના તપ ૩૬
૪૫ આગમ સંક્ષેપ પરિચય .... ૩૭ થી ૩૮

[illegible]

૧૨ આરાનું કાળચક્ર ૩૯
પલ્યોપમ કોને કહેવાય ૩૯
કાળનું સ્વરૂપ...........................૪૦
જૈન ઈતિહાસ .... ૪૧ થી ૪૫
પ્રભુ વીરનું જીવન ચરિત્ર .... ૪૫ થી ૫૦
ભગવાન મહાવીરદેવના ચાતુર્માસ ૫૧
મહાવીરદેવના પરમભક્ત રાજાઓ.........૫૧
મહાવીરદેવના ૧૧ ગણધર ૫૨
મહાવીરદેવના ૧૦ મહાશ્રાવક ૫૨
મહાવીરદેવની ઉગ્ર તપસ્યા ૫૨
મહાવીરદેવનો સંસારી પરિવાર ૫૩
મહાવીરદેવના પાંચ કલ્યાણકો ૫૩
ચૌદ સ્વપ્નાઓ ૫૩
મહાવીરદેવના પ્રચલિત નામો ૫૪
મહાવીરદેવ વિષે સંક્ષિપ્ત માહિતી ૫૪
મહાવીરદેવનો પરિવાર ૫૫
ભગવાન ૠષભદેવના ૧૩ ભવ ૫૫
૨૪ તીર્થંકર.....................૫૬ અને ૫૭
ભગવાન ૠષભદેવ-શ્રેયાંસકુમાર ભવ ૫૮
ભગવાન ૠષભદેવ-પરિવાર ભવ ૫૮
ભગવાન ચંદ્રપ્રભુસ્વામીના ૭ ભવ ૫૮
ભગવાન શાંતિનાથપ્રભુના ૧૨ ભવ ૫૮
જિનમંદિર જવાથી શું લાભ થાય ? ૫૮
નેમિનાથ ભગવાનના ૯ ભવ ૫૯
શ્રી પાર્શ્વનાથ ભગવાનના ૧૦ ભવ ૫૯
પ્રભુ મહાવીર નિર્વાણ પછીની ઘટનાવલી . ૬૦-૬૧
મહાવીર નિર્વાણ પછીનો ઈતિહાસ . ૬૧ થી ૯૩
દિગમ્બર મત.................... ૬૭ થી ૬૯
કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચન્દ્રાચાર્ય ૬૯-૭૦
પરમાર્હત કુમારપાલ મહારાજા ૭૦-૭૩
બાંધવયુગલના સુકૃત્યોની તવારીખ ૭૩-૭૪
વસ્તુપાળ છ'રી સંઘ માહિતી-કાર્ય ૭૪-૭૫
સુધર્માસ્વામીની પાટ પરંપરા .... ૭૯ થી૮૪
૭૧મી પાટપરંપરા-મણિવિજયજી ૮૩
મણિવિજયદાદાના ચોમાસા ૮૪
મણિવિજયદાદાની યાત્રાઓ ૮૪
મણિવિજયદાદાની તપશ્ચર્યાઓ ૮૪
મણિવિજયદાદાના શિષ્યો ૮૪
વાગડ સમુદાય પરંપરા .... ૮૪ થી ૮૭
લુંકામત-સ્થાનકવાસીની ઉત્પત્તિ ૮૯
તેરાપંથ ૮૯-૯૦
ધર્મપરિવર્તન-પોપ .... ૯૧ થી ૯૩
ગોડની નિર્યુક્તિ ૯૩

[illegible]

છ આવશ્યક ૯૪
ગુરૂવંદન વિધિ ૯૫
ગુરૂવંદનનું ફળ ૯૫
ચૈત્યવંદનની વિધિ ૯૫
મુહપત્તીના ૫૦ બોલ......................૯૬
ચાર સામાયિક...........................૯૬
સામાયિક લેવાની -પારવાની વિધી.........૯૭
સામાયિકનું ફળ ૯૮
વાંદણાના ૨૫ આવશ્યક મુદ્રાઓ સહિત ૯૯
કાઉસગ્ગનું ફળ..........................૯૯
પ્રતિક્રમણ ઉપદેશ-ઉપકરણો આપવાનું ફળ ૧૦૦
પ્રતિક્રમણ ૧૦૧
શું તમે જાણો છો ? .... ૧૦૧ થી ૧૦૨

પોષધનું અને પચ્ચક્ખાણના ફળ ૧૦૨
દશત્રિકની સમજણ............ ૧૦૩ થી ૧૦૫
આગમવાણી ૧૦૫

વિભાગ-૨ ગુડલાઈફનાં માર્ગદર્શન

તું ક્યાંથી આવ્યો છે........... ૧૦૬ થી ૧૦૭
મહારાજા કુમારપાળનું ટાઈમટેબલ ૧૦૭
વિધિ વિજ્ઞાન........................ ૧૦૮
ઉઠવાની-ઉઠ્યા પછીની વિધિ ૧૦૮
શયન વિધિ ૧૦૯
પથારીથી નીચે ઉતરવાની વિધિ ૧૦૯
ગૃહ વિધિ............................. ૧૦૯
જિનાલયના પાંચ પ્રકાર ૧૦૯
દર્શન, પૂજન, સ્નાન વિધિ ૧૧૦
વહોરાવવાની વિધિ ૧૧૦
ભોજન વિધિ.......................... ૧૧૧
૨૨ અભક્ષ્યપદાર્થ સમઝણ............. ૧૧૨
ચલિત રસ ૧૧૩
ડાયનીંગ ટેબલ ૧૧૪
જીવનભર ત્યાગ કરવા જેવી વસ્તુઓ૧૧૫-૧૧૭
દ્વિદળ સમજો........................ ૧૧૭
પ્રાણિજ પદાર્થોનો ત્યાગ ૧૧૮-૧૧૯
સાબુદાણાનો ઈતિહાસ.................. ૧૧૯
શાકાહારીઓ સાવધાન ૧૨૦-૧૨૬
વિદેશી ચોકલેટોમાં પ્રાણીજ પદાર્થો . ૧૨૬-૧૨૮
વિદેશી ચોકલેટોમાં દુધ કેવું ? ૧૨૮-૧૩૧
રાત્રિભોજન મહાપાપ ૧૩૧
આપણે કેમિકલ વર્લ્ડમાં...... ૧૩૨ થી ૧૩૭
ખાધે-પીધે, પહેરે-ઓઢે... ..... ૧૩૮ થી ૧૪૦
માનવીના સુખનું માપ....... ૧૪૦ થી ૧૪૫
નાડી પરિક્ષા ૧૪૫
ગુણ અનુસાર ખોરાકનાં પદાર્થો.... ૧૪૬-૧૪૭
પથ્ય ખોરાક (હિતકારી) ૧૪૮
ખૂદના ડોક્ટર ખૂદ બનો ૧૪૯-૧૫૦
ગાયના દૂધની ખરી કિંમત ૧૫૧-૧૫૫
ગુજરાત-ગૌરવ-ગીરની ગાય ૧૫૫-૧૫૭
શું તમે જાણો છો ? ૧૫૭
લીમડો .... ૧૫૮ થી ૧૫૯
તલ .... ૧૬૦ થી ૧૬૩
મેટલ થેરપી .... ૧૬૪ થી ૧૬૬
સારાંશ .... ૧૬૭ થી ૧૭૦
તંદુરસ્તી હજાર નિયામત ...... ૧૭૧ થી ૧૭૭
દવાઈયોંસે બચને..ગાય-ઘી ૧૭૮-૧૭૯
પાપોનું વિસર્જન-પુણ્યનુ સર્જન ૧૮૦-૧૮૧
ટુંકમાં બાર વ્રતની સમજણ........ ૧૮૨-૧૮૩
નિયમો ધારવાનો કોઠો ૧૮૪

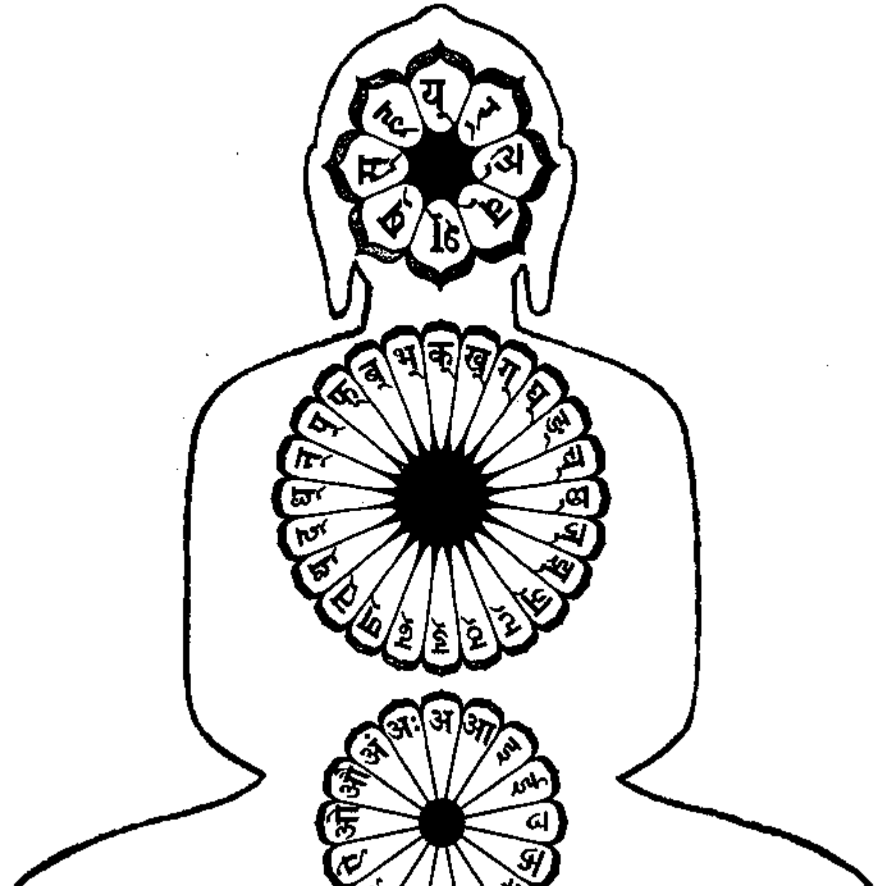
વિભાગ ૩ ગુડલાઈફની માસ્ટર કી

ગુડલાઈફની માસ્ટર કી ૧૮૫-૧૮૮
આટલું કરો...! ૧૮૯
શાંતિમય જીવનની જડીબુટ્ટી ૧૯૦-૧૯૨
વાંચો અને વિચારો.................... ૧૯૨
સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્યથી સમાજની કઠણાઈ .. ૧૯૩-૧૯૬
વેશ્યા વ્યવસાયનું... .... ૧૯૬ થી ૧૯૯
એબોર્શન-ખૂન-ખૂન... .... ૨૦૦ થી ૨૦૩
સાવધાન............................... ૨૦૩
પેરેન્ટિંગ એક આર્ટ છે......... ૨૦૪ થી ૨૦૭
દેશ-વિદેશ માસિકધર્મ .... ૨૦૭ થી ૨૧૦
ટી.વી .... બરબાદી .... ૨૧૦ થી ૨૧૪
માતૃભાષા વિના ગુલામ...૨૧૪ થી ૨૧૫
ભારતનું મહાભારત .... ૨૧૬ થી ૨૨૧
શિક્ષણના નામે હિંદુ-સફાયો.............. ૨૨૧

વિભાગ-૪ [illegible]

એક થી દશ આંકડામાં તત્ત્વજ્ઞાન .. ૨૨૨-૨૨૯
૬ લેશ્યાની ઓળખ ચાર્ટ ૨૨૬
નવતત્ત્વની હોડી ચાર્ટ ૨૨૮
અઢાર પાપ સ્થાનક ૨૨૯
બાર ભાવનાથી કોણ કોણ ૨૨૯-૨૩૦
માર્ગાનુસારીના ૩૫ ગુણ ૨૩૦
ભગવાન મહાવીર ભવિષ્યવાણી ... ૨૩૧-૨૩૨
છ દ્રવ્યોનું સ્વરૂપ ૨૩૨
જૈન ધર્મમાં પ્રાણીવિજ્ઞાન ચાર્ટ ૨૩૩
ચારગતિના જીવોના વિવિધ પ્રકારો ચાર્ટ .. ૨૩૪
સ્થલચર આદિ ચાર્ટ ૨૩૫
અષ્ટ કર્મ ચાર્ટ ૨૩૬
જિનભક્તિથી આઠ કર્મોનો ક્ષય ૨૩૬
આઠ કર્મનું સ્વરૂપ ૨૩૭
ઘાતી અને અઘાતી કર્મ ચાર્ટ ૨૩૮
આત્માનો વિકાસ ક્રમ ચાર્ટ............... ૨૩૯
ચૌદ ગુણસ્થાનક ચાર્ટ ૨૪૦
સમ્યક્ત્વ અને ગ્રન્થિભેદની પ્રક્રિયા ચાર્ટ .. ૨૪૧
ચૌદ રાજલોક ચાર્ટ અને સમજણ .. ૨૪૨-૨૪૩
મેરુપર્વત અને ગતિશિલ જ્યોતિષચક્ર ચાર્ટ ૨૪૪
આપણી દુનિયા - જંબુ દ્વિપ ચાર્ટ ૨૪૫
આપણી દુનિયા - અઢી દ્વિપ ચાર્ટ........ ૨૪૬
આપણી દુનિયા - નંદીશ્વર દ્વિપ ચાર્ટ ૨૪૭
આચારસંહિતા ૨૪૮
નવકારશી-મુટ્ઠિસહિઅં પચ્ચક્ખાણ ૨૪૮
જીવનમાં શાંતિ..ઈલાજ ૨૪૯
જયણા શ્રાવકની અમ્મા ૨૪૯-૨૫૦
જીવરક્ષાનાં સાધનો ૨૫૦
ઉપચાર કરતાં કાળજી સારી ૨૫૦-૨૫૧
જયણાંની જડીબુટ્ટીઓ ૨૫૧-૨૫૨
કેટલાક જયણાનાં નિયમો ૨૫૩-૨૫૯
ધાર્મિક વહીવટદારો ૨૬૦-૨૬૩
પરિશિષ્ટ........................ ૨૬૪-૨૭૯

[redacted]



વર્ણમાતા (વર્ણમાતૃકા) નું ધ્યાન

મેકોલે શિક્ષણ પદ્ધતિનાં કમ્પ્યુટર - ઈન્ટરનેટ યુગમાં સંતાન માતાના ગર્ભમાં આવે ત્યારથી સતત કઈ સ્કુલ - કોલેજ - ટ્યુશન-ક્લાસ, કઈ લાઈન, ડોનેશન, સ્કુલ-બસ ફી, યુનિફોર્મ, ટેક્સ્ટ બુક, પરીક્ષા, નોકરી વિગેરેનાં ચક્કરમાં અટવાતા મમ્મી-પપ્પા અને ૨ વર્ષનો શિક્ષણ નામના મહાવિકરાળ યંત્રમાં પ્રવેશ પામીને સતત ઈન્ટરવ્યુ, સ્કુલ, ટ્યુશન-ક્લાસ, હોમવર્ક અને પરીક્ષાનાં આધુનિક ત્રાસની યાતનામાં હતાશ અને સતત કોમ્પીટીશન અને વધાર ટકા મેળવવાનાં ટેન્શનમાં ૮ - ૧૦ વર્ષની કુમળી વયમાં જ **"સ્કૂલફોબિયા"** જેવી કાલ્પનિક બિમારીનો ભોગ બનતા બાળકોનાં જીવનમાંથી ભય દૂર કરવા જ્ઞાનાવરણ કર્મનો ક્ષયોપશમ કરવા વર્ણમાતૃકાનાં ૪૯ અક્ષરનું ધ્યાન કરવું જોઈએ.

કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચન્દ્રાચાર્ય મહારાજે યોગશાસ્ત્રનાં ૮ નાં પ્રકાશમાં વર્ણમાતાનું ધ્યાન બતાવ્યું છે...

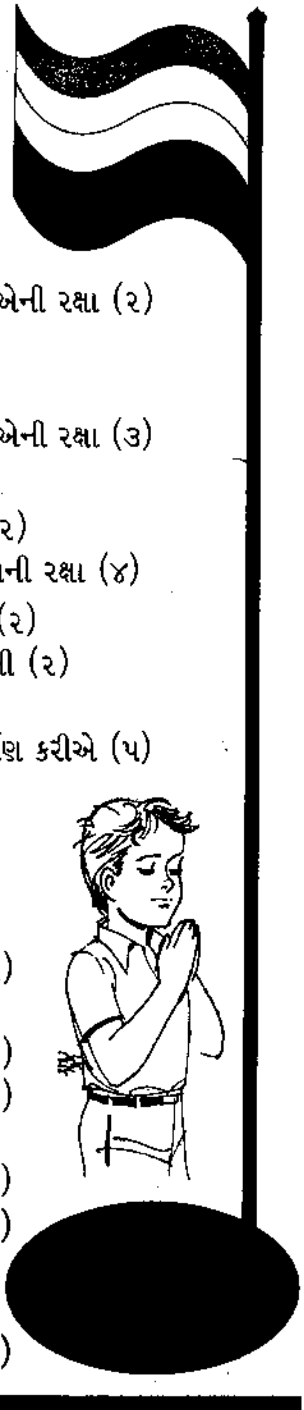
"તે આ રીતે શરીરમાં રહેલ નાભિચક્ર (મણિપુરચક્ર) માં ૧૬ પાંખડીનું કમળ માં "**अ** થી **अः**" સુધીનાં ૧૬ અક્ષરનું ધ્યાન કરવાનું. ત્યારપછી હૃદયનાં અનાહતચક્રમાં ૨૪ પાંખડીનાં કમળમાં "**क्** થી **म्**" સુધીનાં તથા ૨૫ સ્પર્શ વ્યંજનોને પાંખડીઓમાં અને કર્ણિકામાં 'મ્' નો ધારણા કરવી. ત્યારપછી મુખ ઉપર આજ્ઞાચક્રની ૮ પાંખડીમાં '**य् र् ल् व् श् ष् स् ह्**' ૮ (આઠ) અક્ષરનું ધ્યાન કરવું".

આ પ્રમાણે વર્ણમાતૃકાનાં ૪૯ અક્ષરનું ધ્યાન ધરવાથી માનસિક શાંતિ એકાગ્રતા, પ્રજ્ઞાનો ઉન્મેષ અને જ્ઞાનમાર્ગમાં વિકાસ વગેરે પ્રાપ્ત થાય છે.

નવકાર મહામંત્ર, કરેમિભંતે અને નમુત્થુણં
આ ત્રણ (૩) શાશ્વત્ સૂત્રો છે

પચાવવાની પાત્રતા ન હોય તો કોઈનાય દોષો જોશો નહીં, અને મૈત્રી ટકાવવાની તૈયારી ન હોય તો કોઈનાય દોષો સાંભળશો નહીં.

[illegible] વંદના



જિનશાસનને વંદન કરતા, આનંદ અતિ ઉભરાયે (૨)
એની રક્ષા કરવા કાજે જીવન અર્પણ કરીએ
વીર બાળકો, વીર બાળકો, વીર બાળકો ... (૧)

સ્વનું જીવન પ્રથમ આપણે, શુદ્ધિયુક્ત કરશું (૨)
પછી મૈત્રીને ભક્તિના દાવે, વિશ્વમાત્રમાં ફરશું (૨)
જિન શાસનની દિવ્યધજાને ગગને લહેરાવીએ ..એની રક્ષા (૨)

સાચા છે વીતરાગને, સાચી છે એની વાણી (૨)
આધાર છે પ્રભુ આજ્ઞાને, બાકી ધૂળધાણી (૨)
એ જીવનમંત્ર છે આપણો, ચાલો મંત્રિત થઈએ .. એની રક્ષા (૩)

આપણી સામે આદર્શો છે, કેવા ભવ્ય ચમકતા (૨)
કાલક, કલ્પક, કૃણાલ, કપર્દી, કુમારપાળ મનગમતા (૨)
એ ઈતિહાસોનું નવસર્જન કરવા તત્પર બનીએ .. એની રક્ષા (૪)

નથી જોવાતી, નથી સહેવાતી, હિલના તુજ શાસનની (૨)
મા ! તુજ ખાતર ફના થઈ જાશું ! નથી પરવા જીવનની (૨)
આશિષ દે મા ! જંગ જીતવા, કેશરીયા સહુ કરીએ
એની રક્ષા કરવા કાજે, જીવન અર્પણ કરીએ (૫)

[illegible]

(મેરે દેશકી ધરતી...)

ગાજે રે ગાજે રે... (૨) મહાવીરનું શાસન ગાજે (૨)
દુષમકાલની કાલરાત્રિમાં, જય-જયકાર મચાવે છે (૨)
હો... ગાજે ... (૨)

પાવનકારી તીર્થભૂમિઓ, જિનબિંબો ને જિનાલયો (૨)
સોહે જગમાં પુણ્યભૂમિઓ, જિનાગમો વળી ઉપાશ્રયો (૨)
હો... ગાજે ... (૨)

જિનશાસનની રક્ષા કરતા, આચાર્યો સંઘ ધોરી છે (૨)
મુનિગણમાતા પ્રવચન ત્રાતા, ઉપાધ્યાય ઉપકારી છે (૨)
હો... ગાજે ... (૨)

જ્ઞાનધ્યાનમાં મસ્ત મુનિઓ, મોહરણે ટંકાર કરે (૨)
વિરતિસંગી શાસનરંગી, જિન ભક્તો જયકાર કરે (૨)
હો... ગાજે ... (૨)

[redacted]

(રાગ : આઓ બચ્ચોં તુમ્હે દિખાયેં...)

લોક હૃદયનાં લાડિલાનું, સ્મરણ કરો બહુમાનથી,
એ ગુરુવર છે પાવન તીરથ, નમન કરો અહોભાવથી,
વંદે કલાપૂર્ણમ્... સુરિ કલાપૂર્ણમ્... વંદે કલાપૂર્ણમ્... સુરિ કલાપૂર્ણમ્...

ખમીરવંતી મરુભૂમિમાં, તીર્થ ફલોદી જન્મયા' તા,
પાબુદાન આંખોનાં તારા, માત ખમ્માના જાયા' તા,
બાળપણામાં વિનય વિવેકી, સહુ જન મન હરખાયા' તા,
જિનશાસન રખવાળા એ તો, પુરવ પુન્યે આયા' તા,
અક્ષયપદ આરાધન કરવા, અક્ષયરાજ કહાયા' તા... એ ગુરૂવર..૧

પુન્યવંતી રત્નાદેવી સાથે, બાંધી સંસાર બેડી,
આશકરણ ને જ્ઞાનચંદ એ, સુંદર પુત્રની જોડી,
અર્થ-કામ સંતોષી એણે, પ્રીત પ્રભુ શું જોડી,
રાજનાંદમાં ધર્મ કરંતા, માયા મમતા તોડી,
કાલીયાબાબા પાસે એ તો, જાયે દોડી દોડી... એ ગુરૂવર...૨

સસરા પત્ની પુત્ર સાથે, ચાલ્યા એ બડભાગી,
રાજનગરમાં કનકસૂરિ પાસે, આવ્યા વૈરાગી,
સદ્ગુરુ સંગે ચઢતે રંગે, થયા એ સંયમ રાગી,
પ્રભુ ભક્તિની સાથે એને, સ્વાધ્યાય લગની લાગી,
૨૦૧૦ વૈશાખ સુદી, દશમી દિન ચારિત્ર ભાગી... એ ગુરૂવર...૩

કંચનવિજય ગુરુનાં મુખે, કલાપૂર્ણ કહાવે,
બાલમુની શ્રી કલાપ્રભ ને, કલ્પતરુ મન ભાવે,
દિક્ષા દિનથી એ મુનિવરજી, ગુરુ સેવા મન લાવે,
દેવેન્દ્ર-સૂરિની સાથે, રહેતા સમતા પાવે,
ગુરુ આણા શિર વહેતા મુનિવર, કઠિન કર્મ ખપાવે... એ ગુરૂવર...૪

વ્યાકરણ ન્યાય સિદ્ધાંતને ભણતાં, આગમ રસ આસ્વાદ્યો,
દ્રવ્ય ગુણ પર્યાય ચરણને, કરણ અનુયોગ સીધો,
પંન્યાસ ભદ્રંકરની પાસે, ધ્યાન અમૃતરસ પીધો,
અધ્યાતમ ગગને વિહારી, આતમ અનુભવ લીધો,
ભક્તિ-મૈત્રી-શુદ્ધિની લહેરે, આતમ પાવન કીધો... એ ગુરૂવર.., ૫

ધ્યાન વિચારને સહજ સમાધિ, પરમ સામાયિક ધર્મ,
પરમ તત્ત્વની ઉપાસના ગ્રંથ, છેદે સંશય ભર્મ,

તત્ત્વજ્ઞાનનાં કલાસમાં સુરિવર સમજાવે અષ્ટકર્મ,
જીવાજીવ પુન્ય પાપાશ્રવ સંવર બંધ મોક્ષનાં મર્મ,
યોગસારનું અધ્યયન એ તો, આપે શિવ શર્મ... એ ગુરૂવર... ૬

નમસ્કાર મહામંત્રની જેણે, સાધી અદ્‌ભુત સિદ્ધિ,
વિનિયોગ દ્વારા ઘટ ઘટમાં, કરતાં મંત્રની વૃદ્ધિ,
અપ્રમત્ત વળી સરલતા એ તો, અભ્યંતર સમૃદ્ધિ,
અસંખ્ય ગુણ સંપત્તિથી જેણે, કીધી આતમ શુદ્ધિ,
અજાતશત્રુ, કરુણાસાગર, એ ગુરુવરની પ્રસિદ્ધિ... એ ગુરૂવર... ૭

રાજસ્થાન કચ્છ વાગડ ગુર્જર, કર્ણાટક પદ ઠાયા' તા,
તામિલનાડને આંધ્રપ્રદેશે, ધર્મ ધ્વજ લહેરાયા' તા,
મહારાષ્ટ્રને મધ્યપ્રદેશે, શાસન શાન બઢાયા' તા,
અગણિત શાસન પ્રભાવનાની, શ્રેણીથી સોહાયા' તા,
સિદ્ધગીરિનાં ચાતુર્માસથી શાસન કલશ ચઢાયા' તા... એ ગુરૂવર... ૮

વિનંતી ભંગ ભીરુ એ સૂરિએ, કીધી કાય ઉપેક્ષા,
ધન્ય એ નગરને ગામ ભૂમિ જિંહાં, કીધાં ચરણ નિક્ષેપા,
ધન્ય એ સાધુ સાધ્વી જેને, આપી સુરિએ દિક્ષા,
ધન્ય ધન્ય એ કર્ણ યુગલ જેણે, લીધી વાચના શિક્ષા,
આંતર વિશ્વનાં પ્રવાસી એને પ્રભુ મિલનની પ્રતીક્ષા... એ ગુરૂવર... ૯

પાત્રતા પુન્ય ને પ્રજ્ઞા વૈભવ, સાથે વળી નિઃસ્પૃહતા,
વિચાર વાણી વર્તનમાં જેણે, સાધી છે એકરુપતા,
શ્વાસે શ્વાસે દયાસિંધુને ધબકે પરહિત ચિંતા,
સદા પ્રસન્ન મુખમુદ્રા જેની, આંતર શત્રુ વિજેતા,
મુક્તિ પંથે ચાલી નીકળ્યા, દર્શને તરસે નયણાં... એ ગુરૂવર...૧૦

પંથ ભૂલેલા જીવન પથિકને, સાચો રાહ બતાવે,
ભવોભવ તુમ મલજો મુજ ગુરુવર, આતમ દુરિત ગમાવે,
માટે જીવન તમને સોપ્યું, છોડી ચાલ્યા ક્યાંયે,
નૈના તરસે અંતર ઝંખે, ગુરૂવર ક્યાંય દેખાયે,
ઉપકાર તુમારા સ્મરણ કરીને, નયણા આંસુ વહાવે.. એ ગુરૂવર...૧૦

વારસ પટ્ટધર કલાપ્રભસૂરિ, પ્રેમે ગચ્છ સંભાળે,
પંન્યાસ કલ્પતરુ કીર્તિ વળી, મુક્તિ ગુરુ ગુણ ધારે,
ગણિવર પૂર્ણમુનિને, તીર્થ, વિમલ ગુરુ શાન વધારે,
અણનમ ગુરુ ભક્તોની સાથે, જય ગુરુ નાદ ગજાવે,
ચન્દ્રોદય શિશુ પ્રસન્નતાથી, નિત નિત ગુરુગુણ ગાવે,
વિશ્વવંદ્ય એ વિરલ વિભૂતિ, જુગ જુગ સુધી ગવાશે... એ ગુરૂવર... ૧૧

[redacted] અનુભવવાણી)

પ્રવચન : પરમપૂજ્ય આચાર્ય ભગવંત શ્રીમદ્ વિજય કલાપૂર્ણસૂરીશ્વરજી મ. સા.

પરિષ્કાર : શ્રી મુનીન્દ્ર

સ્તવન એટલે શું ? પ્રભુ સાથે એકાન્તમાં કરવાની વાતો. સ્તવન એ પ્રભુ સાથેની પ્રગટ વાતો છે, જ્યારે ધ્યાન એ ગુપ્ત વાતો છે.

જ્યાં સુધી દેહદ્રષ્ટિ છે, ત્યાં સુધી દાસભાવ છોડવાનો નથી. (દેહદ્રષ્ટ્યા તવ દાસોઽહં)

જ્યારે ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનની એકતા થઈ જાય ત્યારે આત્મા સ્વયં પરમાત્મા બની જાય છે.

દુનિયાના રૂપ રંગની પ્રીતિ છોડવા માટે પ્રભુની પ્રીતિ હોવી જરૂરી છે. પ્રભુની સાથે પ્રીતિ જામ્યા પછી પ્રભુના વચનો શું છે ? મારા પ્યારા પ્રભુએ શું કહ્યું છે ? તે જાણવાનું મન થશે. જેની સાથે પ્રેમ બંધાય તેના વચનો જાણવાનું મન થાય જ. શાસ્ત્રમાં આને **'વચનયોગ'** કહે છે. પ્રીતિ-ભક્તિ પછી **'વચનયોગ'** આવે છે અને શાસ્ત્ર (વચન) માં સ્થિરતા આવતાં **'અસંગયોગ'** આવે છે અને બધી દુવિધાઓ ટળી જાય છે. 'નમો' માં પ્રીતિ-ભક્તિ-વચન વિ. યોગો રહેલા છે. **'ઈચ્છાયોગ'** શું છે ? હે પ્રભુ ! મને નમસ્કાર કરતાં આવડતું નથી. મને શીખવાડો હું તે શીખવા ઈચ્છું છું - આવી ભાવના હોવી તે છે. કાશ ! જીવનમાં એકાદ વખત પણ **'ઈચ્છાયોગ'** આવી જાય ! બધાના નમસ્કારમાં ફરક હોય છે, અપુનર્બંધક, સમ્યગ્દ્રષ્ટિ, દેશ-સર્વવિરતિ આદિ સર્વ નમસ્કાર કરે અને ક્રમશઃ વધુ ને વધુ કર્મનિર્જરા કરે છે. જેમ પાવર હાઉસ સમાન છે, પણ બલ્બ પોતાની યોગ્યતા મુજબ જ પ્રકાશિત થાય છે.

ભગવાન સાથે પ્રીતિ જામ્યા પછી એટલો નિર્ણય કરી જ લો કે જ્યાં સુધી ભગવત્સ્વરૂપ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી પ્રીતિ-પ્રભુનો પ્રેમ નહિ જ છોડું. જે પ્રભુની સંપૂર્ણ શરણાગતિ કરે છે, જીવનનું પૂર્ણ સમર્પણ કરી દે છે, તે અવશ્ય સર્વજ્ઞ બની જાય છે. શ્રી ગૌતમ કેટલા અભિમાની હતા ? પ્રભુને હરાવવા આવેલા છતાં તેમના શરણે જતાં જ પ્રભુએ તેમને ગણધર બનાવી દીધા. પ્રભુની આ ઓછી કરૂણા છે ?

પુણ્યમાતા-નવકાર, વર્ણમાતા-બારાખડીના ૫૨ અક્ષરો, પ્રવચન માતા-અષ્ટ પ્રવચન માતા, ધ્યાનમાતા-ત્રિપદી આ ચાર માતાઓ છે. આ ચારેય માતાઓ 'નમો' માં રહેલી છે.

-પંચાચારના પાલક   દર્શનાત્ દુરિધ્વંસી, વન્દનાદ્ વાચ્છિતપ્રદઃ ।
પૂજનાત્ પૂરકઃ શ્રીણાં, જિનઃ સાક્ષાત્ સુરદ્રુમઃ ॥

ભગવાન કલ્પવૃક્ષ છે. એવું ભક્ત અનુભવે છે. પ્રભુનું નામ અને પ્રભુ સાથે સંબંધ છે. છોકરાનું, લાડુનું કે પત્નીનું નામ લેતાં જ તે તે ચીજ યાદ આવે છે ને? તેવી જ રીતે પ્રભુનું નામ યાદ કરતાં જ તેમના અનંત ચતુષ્ક દ્રવ્ય ગુણ પર્યાયનું સ્મરણ થાય છે ને પછી તેવા જ પર્યાયો આપણા છે - એમ સ્મરણ થાય છે.

અનામીને જગાડવા માટે પ્રભુનું નામ એ સર્વોત્કૃષ્ટ આલંબન છે.

પ્રભુનામ લેતાં જ પ્રભુ જીભમાં વસે છે. મૂર્તિનું દર્શન કરતાં પ્રભુ આંખની કીકીએ વસે છે. ધ્યાન કરતાં પ્રભુ હૃદયમાં પધારે છે. ભક્તામરમાં કહ્યું છેઃ 'સંપૂર્ણ મંડલ શશાંક-' ભગવાનના ગુણો સંપૂર્ણ લોકમાં ફેલાઈ ગયા. આવા વિચાર સ્વરૂપ પરમાત્મા છે. આવા પ્રભુનાં આશ્રિત થયેલાને કોણ અટકાવે? ઓહ ! આપણે પણ વામન બનીને એમના આશ્રિત બની જઈએ તો આપણે પણ વિરાટ બની જઈએ. પ્રભુમાં વિરાટ બનવાની શક્તિ છે.

'જિમ ગગનતણાં નહિ માન', 'તિમ પ્રભુ-ગુણ ફલનું નહિ પરિમાણ'

મોક્ષ સુધી જ પહોંચવાની સીડી પ્રભુનું ગુણગાન જ છે. આથી જ ઉપાધ્યાય મ. કહે છે : સ્વામી તુમે કાંઈ કામણ કીધું. પ્રભુની આવી અનુભૂતિ થતાં જ એમનો વિરહ સાલે છે અને કવિનું હૈયું બોલી ઉઠે છે : દરિસણ પ્રાણ જીવન મોહે દીજે, ખીણ ખીણ, આવી વ્યથા થાય ત્યારે પ્રભુ અવશ્ય દર્શન આપે જ આપણે એક ડગલું ચાલીયે ત્યારે પ્રભુ ૧૦ ડગલા ચાલતા આવે છે.

''હે પ્રભુ ! મારા પર બીજું કોઈ દુઃખ આવ્યું હોય તો તમારા દર્શનથી દૂર કરત. પણ દર્શનનો જ વિરહ હોય તો એ દુઃખ કેમ દૂર કરૂં ?''

શું આ વાત ખરી છે કે પ્રભુ દર્શન નથી આપતા ?

બાપ ૧૦ લાખની મીલ્કત લઈ સામે ઉભો હોય અને છોકરો એનાથી વિરુદ્ધ દિશામાં જઈ રહ્યો હોય એના જેવી આપણી દશા છે.

પિતા - પ્રભુ, પુત્ર - ભક્ત

'નમો' બોલતાં જ પ્રભુ આપણી પાસે આવે છે. 'નમો' બોલતાં જ અહંકાર શૂન્ય બની જાય છે.

પછી લાગે છે કે - એક શ્વાસ પણ પ્રભુના સ્મરણ વિનાનું જાય છે કે આંતરડી કકડી ઉઠે છે.

બાર નવકાર કેમ ગણવા ? દીક્ષા, વ્રત, તીર્થમાળ, ઉપધાન, વિ. માં ૧૨ નવકાર ગણાતા હોય છે. **પહેલો નવકાર** મન-વચન-કાયાને ભેળવીને ગણવો **બીજો** ''કરણ-કરાવણ-અનુમોદન દ્વારા''

સહુને આ નવકાર મળો. નિગોદના જીવો પણ એ પ્રાપ્ત કરો અને જે જે ઉત્તમાત્માઓ નવકાર ગણી રહ્યા છે-તેની ભાવથી અનુમોદના

ત્રીજો નવકાર : ૧૦ પ્રાણ પૂર્વક.

શ્રેણિક મહારાજા પ્રાતઃકાળે જ્યાં પ્રભુ વિચરે ત્યાંના સમાચાર મેળવે, જે દિશામાં પ્રભુ હોય તે દિશામાં સોનાના પાટલા પર સોનાના જવલાથી સાથીયો કરી ૧૦ પ્રાણ પૂર્વક વીરના સ્મરણમાં લીન થઈ જતા. એક વખત 'વીર' બોલતા ૩ા ક્રોડ રોમ રાજી ''વીર'' બોલી ઉઠતી. સાતે ધાતુ આત્માના અસંખ્ય પ્રદેશો, ૧૦ પ્રાણ સમગ્ર અસ્તિત્વ વીરના નામથી ખીલી ઉઠતા હતા. આથી જ પોતાના આત્માને મહાવીર રૂપે પરિણમાવી દીધો. આવા ૧૨ નવકાર ગણવા જોઈએ ભલે તેમાં ૪૮ મિનિટ થઈ જાય.

પાંચેય ઈન્દ્રિયો જે સંસારના માર્ગે છે તેને ભગવાનના નામમાં જોડી દેવાની છે.

અસ્ત્રમુદ્રા

કાનને પ્રભુનું નામ - ગુણશ્રવણ ● અરૂપીના રૂપનું દર્શન-મૂર્તિનું દર્શન ● આચાર્યના આચારની સુગંધ ● ઉપાધ્યાયનો આગમ-રસ ● સાધુની સેવાનો સ્પર્શ

૪થો નવકાર : સાતે ધાતુ ભેદાઈ જાય તે રીતે ગણવો. શરીરને ભેદીને આ નવકાર આપણી આજુ બાજુ આભા-મંડળ રૂપે ફરી રહ્યું છે-તેવો ભાવ થવો.

अंजलीमुद्रा

પાંચમો નવકાર : ૩ા ક્રોડ રોમ રાજી વિકસિત થવા પૂર્વક ગણવો મયણા સુંદરીની જેમ, પ્રત્યેક રૂંવાડે નવકાર

છઠ્ઠો નવકાર : અસંખ્ય પ્રદેશ-દરેક-પ્રદેશે નવકારનો ઝંકાર, રણકાર વાગે ભગવાનના નામે

परमेष्ठिमुद्रा

૭મો નવકાર : અક્ષર-અનક્ષર ભાવને પામી જાય-ભાવ નમસ્કાર આવે, નમવું-પરિણમવું-તે રૂપે બનીને સ્થિર થવુ.

આત્માની ૪ શક્તિઓ જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, વીર્ય શક્તિઓ વિભાવમાં વળેલી છે તેમાંથી છોડાવીને પ્રભુ તરફ વાળવી. પ્રભુમાં રૂચિ થવી, પ્રભુનું જ્ઞાન મેળવવું, પ્રભુમાં રમણતા અનુભવવી.

प्रणाममुद्रा

૮મો નવકાર : પુદ્‌ગલની રમણતા છોડી પ્રભુના ગુણોમાં રમણતા.

૯મો નવકાર : વીર્ય શક્તિ પરમાત્મામાં ફોરવવી, આજ્ઞાપાલન આદિમાં.

૧૦મો નવકાર : ઈક્કોવિ નમુક્કારો, સામર્થ્ય યોગનો નમસ્કાર.

૧૧ મો નવકાર : અરિહંતાકારના સતત ઉપયોગ દ્વારા આત્મા પણ ઉપયોગાકારવાળો બને છે. જ્ઞાન-દર્શન શક્તિ જે અરિહંતમાં જોડાઈ હતી, તે હવે આત્મામાં રમવા લાગે છે.

૧૨ મો નવકાર : ધ્યેયના સદશ ધ્યાનનો જે પર્યાય બની ગયો તેનું ધ્યાન થવા લાગે છે. ●

[illegible]

નવકાર જપને સે, સારે સુખ મિલતે હૈ,
જીવનમેં તન મન કે સબ દુઃખ મિટતે હૈ
મન ઉપવન મેં ખુશીયોં કે ફુલ ખિલતે હૈ ...નવકાર

અડસઠ અક્ષર હૈ ઈસકે ...હૈ ઈસકે,
જો ધ્યાતા હૈ, દુઃખ ટલ જાયે ઉસકે (૨)
પરમેષ્ઠિ પાંચ હૈ પાવન ... હૈ પાવન
નવપદજી ભી, પવિત્ર હૈ મન ભાવન (૨)
જાપ જપો, જપતે રહો, (૨) બંધન કટતે હૈ ...મન..૧

પાપોં સે બચકર રહેના... હાં રહેના
દુઃખ આયે તો, હસતે હસતે સહેના (૨)
નવકાર કરેગા રક્ષા, હાં રક્ષા
યે અરિહંત હૈ, પ્રસન્નતાકા નક્ષા, (૨)
જાપ જપો જપતે રહો, (૨) સંકટ ટલતે હૈ ...મન..૨

જબ કોઈ હમસે રૂઠે ... હાં રૂઠે
દિલ તૂટે ઔર રિશ્તા કોઈ છુટે (૨)
મન મેં ન ઉદાસી લાના ... નહિ લાના
પરમેષ્ઠિ સે દિલકા નાતા રચાના
જાપ જપો, જપતે રહો, (૨) દિપક જલતે હૈ ...મન..૩

हिमा

(तेरे हुश्नकी क्या तारीफ करूं...)

नवकार मंत्र है महामंत्र इस मंत्र की महिमा भारी है
दिन रात सुबह और शाम इसे, जपती यह दुनियाँ सारी है
इस मंत्र के सुमिरन से सबकी, मिटती विपदाएँ सारी है
दिन रात सुबह और शाम इसे,...... (टेर)

अरिहंताणं पद पहला है, विघ्नों का नाश कराता है
सच्चे मन से सुमिरन कर लो, मुक्ति का पथ मिल जाता हैं
ये राग द्वेष से मुक्त इन्हें, दुनियाँ कहती वीतरागी है (१)

लघुता प्रभुता का भेद नहीं, निराकार निरंजन अविनाशी
ये सिद्ध बुद्ध और मुक्त बनें, मेटा फेरा लख चौराशी
ये अष्ट कर्म से मुक्त हुए, और सिद्धशिला के वासी हैं (२)

वन्दन है आयरियाणं को जो, नायक है जिन शासन के
है धर्म संघ के संचालक,.और पालक है जिन शासन के
है धर्म नीति के निर्वाहक, और छत्तीस गुण आचारी है (३)

गणधर सम गणना है जिनकी, जो आगम ज्ञान कराते है ।
करते हैं सदा श्रुत आराधन, सद्‌ज्ञान की ज्योति जलाते है
वन्दन है नमो उवज्झायाणं, जो पच्चीस गुण के धारी है (४)

बहती है क्षमा करूणा रस की, अमृत धारा जिनके मन में
है विषय वासना के उपरत, समता है सदा जिनके मन में
है आत्म साधना में जो निरत, सत्ताईस गुण के धारी है (५)

નવકાર મહામંત્ર ગણવાનું ફળ

कमलबध्द नवकार जाप

- વિધિપૂર્વક જિનપૂજા કરતાં એક લાખ નવકારનો જાપ નિઃસંદેહ તીર્થંકર નામકર્મ ઉપાર્જન કરે છે.
- ૮૦૮૮૮૦૮ નવકાર મંત્ર ગણનાર ત્રીજે ભવે ચોક્કસ શાશ્વત મોક્ષસુખનો ભોક્તા બને છે.
- કમળબંધથી ૭૦૦ નવકારનો જાપ કરનાર ભલે રોજ ભોજન કરતો હોય તો પણ નિરંતર ઉપવાસનું ફળ મેળવે છે.
- ''અરિહંત, સિદ્ધ'' એ છ અક્ષરનો જાપ ૪૦૦ વાર અને અરિહંતના પ્રથમ અક્ષર 'અ' નો નિરંતર જાપ કરવાથી પ્રાણી એક ઉપવાસનું ફળ મેળવે છે.
- અંતિમ સમયે નમસ્કારમંત્ર સાંભળવાથી વૈમાનિક દેવલોકમાં જવાય છે.

माला

(चले नहीं जाना हो..)

सुबह और शाम की, प्रभुजी के नाम की
फेरो एक माला हो- हो फेरो एक माला ।।टेर।।

सकल सार नवकार मंत्र है, परमेष्टि की माला ।
नरकादिक दुर्गति का सचमुच, जड़ देती है ताला ।
कर्मों का जाला मिटे तत्काला.. फेरो.. ।।१।।

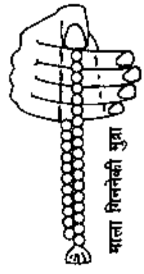
सुर्दर्शन और सीताजी ने फेरी थी यह माला ।
शूली का सिंहासन हो गया, शीतल हो गई ज्वाला ।
शील जिसने पाला, सच्चा है रखवाला.. फेरो... ।।२।।

स्मरण करके श्रीमती ने, नाग उठाया काला ।
महा भयंकर विषधर था वह, बनी फूल की माला ।
धर्म का प्याला, पियो प्यारे लाला.. फेरो.. ।।३।।

द्रोपदी का चीर बढ़ाया, दु:शासन मद गाला ।
मैना सुन्दरी श्रीपाल का, जीवन बना विशाला ।
सुभद्राने ताला, चम्पा द्वार खोला.. फेरो ।।४।।

राजकुमारी, बालकुमारी, श्लेखो चन्दनबाला ।
महा भयंकर कष्ट उठाया, सिर मूंडा था मूला ।
तपस्या का तेला सब दु:ख ठेला.. फेरो ।।५।।

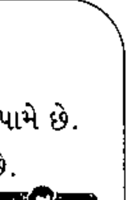
समय बीतता जाये भाइयों, जीवन सफल बनालो ।
सद्गुरू के चरणों में आके परमेष्ठि ध्यान लगावो ।
गुण गावो भोला, 'हिरसूरि' बोला... फेरो ।।६।।



માળા ગણવાની વિધિ

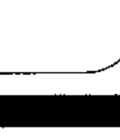
સુતરની માળા સર્વશ્રેષ્ઠ

* નાકથી ઉપર નહિં, નાભિથી નીચે નહિં, એ રીતે ચાર આંગળી ઉપર માળા રાખી અંગુઠાથી માળા ગણવી.



નવકાર મહામંત્ર ગણવાનું ફળ

- "અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, સાધુ" એ સોળ અક્ષરનો જાપ ૨૦૦ વાર કરવાથી ઉપવાસનું ફળ મળે છે.
- ૧૦૮ નવકાર ગણવાથી ૫૪૦૦૦ સાગરોપમ નરકના પાપ નાશ પામે છે.
- ૯ લાખ નવકારમંત્રનો જાપ નરક, તિર્યંચગતિ જેવી દુર્ગતિ કાપે છે.
- નવકારના એક અક્ષરનો જાપ સાત સાગરોપમનું પાપ હણે છે.
- નવકારના એક જ પદનો જાપ પચાસ સાગરોપમનું પાપ હણે છે.
- સંપૂર્ણ નવકાર મંત્રનો જાપ પાંચસો સાગરોપમનું પાપ હણે છે.
- અનાનુપૂર્વી ગણવાથી છ માસી તપનું ફળ મેળવી શકાય છે.



१- ईश्वरपद प्राप्ति

[redacted]

અબ સોંપ દિયા ઈસ જીવન કો, ભગવાન તુમ્હારે ચરણોં મેં
મૈં હું શરણાગત પ્રભુ તેરા, રહે ધ્યાન તુમ્હારે ચરણોં મેં
મેરા નિશ્ચય બસ એક યહી, મૈં તુમ ચરણોં કા પુજારી બનું
અર્પણ કરદું દુનિયા ભરકા, સબ પ્યાર તુમ્હારે ચરણો મેં
જ્યું જગમેં રહું તો ઐસે રહું, જ્યું જલમેં કમલકા ફુલ રહે
હૈ મન-વચ-કાય હૃદય અર્પણ, ભગવાન તુમ્હારે ચરણોં મેં
જિહાં તક સંસાર મેં ભ્રમણ કરૂં, તુજ ચરણોમેં જીવન કો ધરું
તુમ સ્વામી મૈં સેવક તેરા, ધરું ધ્યાન તુમ્હારે ચરણોં મેં
મૈં નિર્ભય હું તુજ ચરણોં મેં, આનંદ મંગલ હૈ જીવન મેં
રિદ્ધિ સિદ્ધિ ઔર સંપત્તિ, મિલ ગઈ હૈ તુજ ચરણોં મેં
મેરી ઈચ્છા બસ એક પ્રભુ, એક બાર તુઝે મિલ જાઉં મેં
ઈસ સેવક કી એક રગ રગકા, હો તાર તુમ્હારે હાથોં મેં

લક્ષ્મી જતી અટકાવવા માટે..!

૧) દરરોજ ઘરમાં ઘી નો દીવો કરવાથી લક્ષ્મી મળે છે.
૨) શ્રી ગૌતમસ્વામિનું સ્મરણ કરવાથી ગરીબી દૂર થાય છે, આ અનુભવસિદ્ધ વાત છે.
૩) ચોત્રીસો યંત્ર વિધીપૂર્વક ઘરમાં રાખવાથી રોગો દૂર થાય છે.
૪) શ્રી ઉવસગ્ગહરં યંત્ર પૂજન પૂર્વક ૨૭ વાર નવકાર મંત્ર અને ઉવસગ્ગહરંનો જાપ કરવાથી બધી મુશ્કેલીઓ દૂર થાય છે, અને સુખ-શાંતિ-સમાધિ મળે છે, આ અનુભવસિદ્ધ વાત છે.
૫) વિજય યંત્ર (મંત્ર) તિજોરીમાં રાખવાથી ભંડાર ભરપૂર રહે છે.
૬) પૂર્વ દિશામાં મુખ રાખીને સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે.
૭) પશ્ચિમ દિશામાં મોઢું રાખીને 'દાંતણ' કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે.
૮) ઉત્તર દિશામાં મુખ રાઘીને વસ્ત્ર પહેરવાથી લાભ થાય છે.
૯) પૂર્વ દિશામાં મસ્તક રાખીને સુવાથી વિદ્યા પ્રાપ્ત થાય છે/
૧૦) દક્ષિણ દિશામાં મસ્તક રાખીને સુવાથી આરોગ્ય સારું રહે છે અને ધન મળે છે.
૧૧) પશ્ચિમ દિશામાં મસ્તક રાખીને સુવાથી ચિંતા વધે છે.
૧૨) ઉત્તર દિશામાં મસ્તક રાખીને સુવાથી ધનનો ક્ષય થાય છે અને મૃત્યુ થાય છે.

[redacted]વી રીતે કરશો ?

સૌ પ્રથમ મૈત્રીભાવનાથી મનને ભાવિત કરવું

શ્રી નવકારની આરાધનાનો પાયો છે – **"મૈત્રી ભાવના"** એટલે સ્વના સુખને બદલે જગતના પ્રાણીમાત્રનાં સુખનો વિચાર..! શ્રી નવકારનો આરાધક સ્વાર્થી ન જ હોય. વિશ્વનાં પ્રાણીમાત્ર આપણા જેવી જ સુખ મેળવવાની અને દુઃખ દૂર કરવાની ઈચ્છા ધરાવે છે, તો જે જીવો આપણા અપરિચિત, તેનાસુખનો જ વિચાર એ આધ્યાત્મિક જીવનન પાયો છે. તે માટે સ્વાર્થવૃત્તિની પેદાશરૂપ નીચેના ૪ દોષોને જીવનમાંથી દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.

૧) પોતાના જ સુખનો વિચાર. **૨)** બીજાના સુખની વિચારણાનો અભાવ.
૩) પોતાના અપરાધોની માફી ન માંગવી. **૪)** બીજાનાં અપરાધોની માફી ન આપવી.

પરાર્થવૃત્તિને વિકસાવવા નીચેની ૪ બાબતોની કાળજી કરવી

૧) પોતાના નહિં, પણ બીજાનાં સુખ-દુઃખની ચિંતા કરવી.
૨) બીજાનાં દુઃખ દૂર કરવા દિલથી મહેનત કરવી.
૩) બીજા પ્રત્યે થયેલા આપણા અપરાધોની માફી માગવી.
૪) બીજાએ કરેલા અપરાધોની અંતરથી માફી આપવી.

ત્યારબાદ શ્રી નવકારનાં પાંચે પરમેષ્ઠિની અવસ્થા મારે મેળવવાની છે તે માટે જીવનમાં **"નમ્રતાભાવ"** લાવવો અને **"દૃઢ સંકલ્પ"** કરવો. એટલે જેમ જેમ નવકાર ગણાતા જાય તેમ તેમ સાધક વિનયી, વિવેકી અને જિજ્ઞાસુ બને.

[redacted]વિધી ●

૧) નિયત સ્થાન ૨) સમય ૩) દિશા ૪) માળા ૫) સંખ્યા

શ્રી નમસ્કાર મંત્રનો જાપ કરતાં પૂર્વે ઉપરની બાબતોની ચોકસાઈ કરવી. અનુકૂળ ન હોય ત્યારે પણ સ્થાન, સમય, સંખ્યા જાળવવા છેવટે સમય અને સંખ્યા તો જાળવવા જ.

નિયત સ્થાન : શ્વેત શુદ્ધ આસન ઉપર ચોક્કસ સ્થાને બેસીને જાપ કરવો.

નિયત સમય : સવારે ૪ થી ૭ વાગ્યાનો સમય જાપ માટે ઉત્તમ છે.
સવારે ૭ થી ૧૦ વાગ્યાનો સમય જાપ માટે મધ્યમ છે.
સૂર્યાસ્ત પછી ૧ કલાક બાદ ૧૦ વાગ્યા સુધીનો સમય શ્રેષ્ઠ છે.
રાતે ૧૦ વાગ્યા પછીનો સમય કનિષ્ઠ છે.

નિયત દિશા : સવારે ૪ થી સૂર્યાસ્ત સુધી પૂર્વદિશા સન્મુખ બેસીને જાપ કરવો, રાતે ઉત્તર દિશા સન્મુખ જાપ કરવો.

નિયત માળા : સૂતરની શુદ્ધ ચોક્કસ એક જ માળા ઉપર જ જાપ કરવો. તે માળા ઉપર બીજા દેવ-દેવીના જાપ ન કરાય. પોતાની માળા બીજાને ગણવા ન આપવી.

નિયત સંખ્યા : શ્રી નવકાર ઓછામાં ઓછા ૩ થી ગણવાની શરૂઆત કરવી, પછી ૫, ૭, ૯, ૧૧, ૧૮, ૨૧, ૨૭, ૩૬, ૪૧, ૫૪, ૫૩, ૭૨, ૮૧ થી ૧૦૮ આ ક્રમથી વધારતા જવું. જે સંખ્યાથી જાપ શરૂ કર્યો તે સંખ્યા જાળવી રાખવી, આગલી સંખ્યા શરૂ કર્યા પછી પાછલી સંખ્યા ન કરાય. ૨૭ કે ૧૨ નવકાર ત્રિકાલ સવારે ૬, બપોરે૧૨, સાંજે ૬ વાગે રોજ માનસિક જાપ કરવાથી વધુ લાભ થાય છે.

આમ સ્થાન, સમય, સંખ્યાની નિયતીકરણથી જાપમાં નિરંતરતા (continutity) અને નિયમિતતા (Punctuality) આત્મશક્તિનાં ભંડારનાં દ્વાર ખોલવાની Master key છે.

> **✷ પૂર્વ તરફ મુખ રાખી જપ કરવાથી કાર્ય સિદ્ધિ થાય છે.**
> **✷ પશ્ચિમ તરફ મુખ રાખી જપ કરવાથી ધનપ્રાપ્તિ થાય છે.**
> **✷ ઉત્તર તરફ મુખ રાખી જપ કરવાથી શાંતિ થાય છે.**
> **✷ દક્ષિણ તરફ મુખ રાખી જપ કરવાથી દરેક કાર્યમાં હાની થાય છે.**

એક જ સ્થાને જાપથી તે વાતાવરણમાં નવકારના આંદોલનો (Vibration) ઉઠે છે અને ચોક્કસ સમયથી તેની અસર આપણા ચૈતન્ય ઉપર પડે છે. આત્મશુદ્ધિમાં ઝડપી વિકાશ થાય છે. તે દિશાનાં Cosmic Rays તેમાં સહાય કરે છે અને ચોક્કસ માળાને સંખ્યાથી કરાતો જપ આત્માની વિશિષ્ટ શક્તિ પ્રગટ કરે છે તેથી અશક્ય દેખાતા કાર્યો પણ સહજ રીતે થઈ જાય છે.

ફ્રાંસમાં ઈ. સં. ૧૮૯૦માં મોટી નદી ઉપર તે સમયમાં ૩ા લાખ રૂા. નાં ખર્ચે (Bridge) પુલ બાંધવામાં આવ્યો. સેંકડો ખટારા ગાડી પસાર થાય છતાં મજબૂતી ને જે અસર ન થઈ તે અસર ૩ વર્ષ પછી લશ્કરી ટૂકડીના ક્રમબધ્ધ તાલ (Rhydham) અનુસાર કવાયતથી ૭ ટૂકડી પસાર થતાં પૂલ વચ્ચેથી તૂટી ગયો. કોન્ટ્રાક્ટર પર કેસ ચાલ્યો. તપાસ કરતાં કોન્ટ્રાક્ટરની ભૂલ ન લાગી, છેવટે વૈજ્ઞાનિકની મદદથી (Sound) શબ્દની ક્રમબદ્ધતા

(Rhydham) અનુસાર લેફ્ટ-રાઈટની સિસ્ટમથી ઉત્પન્ન થતી વિરાટ શક્તિનો ખ્યાલ આવતાં કોન્ટ્રાક્ટર નિર્દોષ છૂટી ગયો. ત્યારપછી એ પુલ ઉપર લશ્કરી જવાનોને કવાયતરૂપે પસાર થવાની મનાઈ કરવામાં આવી. સામાન્યપણે ચાલીને જઈ શકે એવો કાયદો કરવામાં આવ્યો.

આ ઉપરથી આપણને ખ્યાલ આવે કે સ્થાન, સંખ્યા વિગેરેનું કેટલું મહત્ત્વ છે. આમ સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા, સમર્પણ અને વિધિપૂર્વક ગણાતા નવકારથી વિઘ્ન નાશ, પાપોનો નાશ થાય છે. અનુબંધ પુનઃ બંધાય છે.

પ્રભુ પ્રાપ્તિનો પંથ

શરણનો અર્થ માત્ર પ્રભુના ચરણમાં પડી જવું એટલોજ નથી. શરણ તો માગે છે ચાર તબક્કાની પ્રક્રિયા. એમાંનો પ્રથમ તબક્કો છે.. 'ગન્તવ્ય'; પ્રભુ પાસે જવું જોઈએ, જવું જોઈએ એટલે આપણા હૃદયને આપણા મનને આપણે પ્રભુ પાસે લઈ જવા જોઈએ.

પગ પ્રભુનાં મંદીરમાં હોય, હાથ પ્રભુની પૂજામાં વ્યસ્ત હોય, જીભ પ્રભુની સેવામાં (સ્તવનામાં) રત હોય, પરંતુ હૃદયમાં જો પ્રભુ પ્રત્યે અહોભાવ ન હોય અને મન પ્રભુનાં ગુણોમાં એકાગ્ર ન હોય તો 'ગન્તવ્ય'નાં પ્રથમ તબક્કામાંથી આપણી આપોઆપ બાદબાકી થઈ જાય છે.

'ગન્તવ્ય' પછીનો બીજો નંબર છે 'શ્રોતવ્યં' દોષમુક્ત બનવા પ્રભુના શરણે ગયેલા આપણે પ્રભુનાં વચનો સાંભળવા જ પડે બિલકુલ સમજાય તેવી વાત છે.

'ગન્તવ્ય' 'શ્રોતવ્ય' પછી ત્રીજા નંબરનો તબક્કો છે 'ધર્તવ્ય' સાંભળેલા પ્રભુનાં વચનો જો આપણે યાદ રાખીએ જ નહિં, મનમાં ધારી રાખીએ જ નહીં તો જીવનને ધર્મયુક્ત બનાવવામાં અને પાપમુક્ત બનાવવામાં આપણને સફળતાં શી રીતે મળશે.. મળે જ શી રીતે ?.

પણ સબુર ! 'ગન્તવ્ય' 'શ્રોતવ્ય' 'ધર્તવ્ય' નાં ત્રણ તબક્કાને સ્પર્શી જવા માત્રથી આપણું ઠેકાણું પડી જાય તેમ નથી.. 'કર્તવ્ય' ના ચોથા તબક્કે આપણે પહોંચવું જ પડે તેમ છે.

પહોંચી ગયા આપણે પ્રભુ પાસે, સાંભળી લીધા એમના વચનો, સાંભળેલા એ વચનો આપણે ધારી લીધા મનમાં, પણ એને જો અમલી બનાવવાના જ ન હોય તો આત્મકલ્યાણ શક્ય જ શેં બને ?

ગુણોનો ઉઘાડ કરવામાં અને દોષોથી મુક્ત થવાના પ્રભુએ બતાવેલા ઉપાયોને જાણી ચૂકેલો સાધક એ ઉપાયોને અમલી બનાવે છે તો જ પોતાના આત્માને પરમાત્મા તુલ્ય બનાવી શકે છે.

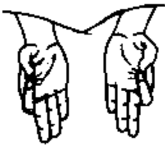
-: પ્રભુ પ્રાપ્તિનો જાપમંત્ર :-

'હું નિર્ભય છું કારણકે પ્રભુ મારી સાથે છે.'

[redacted]

તન-મન અને ચિત્તની શુદ્ધિ અને શાંતિ વધારનારી વિશિષ્ટ પ્રક્રિયા.

૧) **જ્ઞાન મુદ્રા** : તર્જની આંગળીનો અગ્રભાગ અને અંગુઠાનો અગ્રભાગ મેળવી બાકીની ૩ આંગળીઓ સીધી રાખવી.



લાભ : મનની શાંતિ, જ્ઞાન-વૃદ્ધિ, મનની એકાગ્રતા અને માનસિક તણાવ, ક્રોધ, આળસ, ભય દૂર થાય છે.

૨) **જ્ઞાન-ધ્યાન મુદ્રા** : જ્ઞાન મુદ્રા કરીને ડાબા હાથની હથેળી ઉપર જમણા હાથની હથેળી રાખીને પદ્માસન અથવા સુખાસનમાં નાભિ પાસે બન્ને હાથ રાખવા.

લાભ : જ્ઞાન મુદ્રાનાં બધાં લાભ અને ધ્યાનમાં એકાગ્રતા વધે છે.

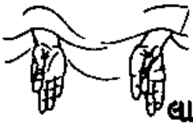
૩) **જ્ઞાન-વૈરાગ્ય મુદ્રા** : સુખાસન કે પદ્માસનમાં બેસીને જમણા હાથની જ્ઞાન મુદ્રા કરીને હૃદય પાસે આડો હાથ રાખવો અને ડાબા હાથની જ્ઞાન મુદ્રા કરીને ડાબા ઢીંચણ ઉપર સીધો હાથ રાખવો.

લાભ : જ્ઞાન મુદ્રાનાં બધા લાભ અને વૈરાગ્ય જાગે છે.

૪) **અભય જ્ઞાન મુદ્રા** : જ્ઞાન મુદ્રા કરીને બન્ને હાથ ખભાથી છૂટ્ટા, હથેળી સન્મુખ કરીને ઉભા રાખવા.

લાભ : જ્ઞાન મુદ્રાનાં બધાં લાભ અને ભય (ડર) દૂર થાય છે. નિર્ભયતા આવે છે.

૫) **તત્ત્વજ્ઞાન મુદ્રા** : ડાબા હાથની અનામિકા અને અંગુઠાનો અગ્રભાગ મેળવીને (પૃથ્વી મુદ્રા) જમણા હાથની જ્ઞાન મુદ્રા કરીને બન્ને ઢીંચણ ઉપર બન્ને હાથ (હથેળી સીધી રાખવા)



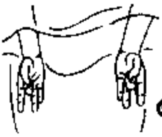
લાભ : જ્ઞાન મુદ્રાનાં બધા લાભ અને તત્ત્વજ્ઞાન (Philosophy) નું જ્ઞાન વધે છે.

૬) **વાયુ મુદ્રા** : તર્જનીનાં અગ્રભાગને અંગુઠાનાં મૂળમાં લગાડી તેની ઉપર અંગુઠાથી દબાવવું અને બાકીની ૩ આંગળીઓ સીધી રાખવી.. આ મુદ્રા વજ્રાસનમાં બેસીને કરવામાં આવે તો તરત જ તેનો વિશેષ લાભ થાય છે.

લાભ : વાયુનાં બધાં રોગો દૂર થાય છે. ઢીંચણનો દુ:ખાવો દુર થાય છે. ૩૦ મિનિટથી વધારે સમય આ મુદ્રા ન કરવી અને જરૂર પડે

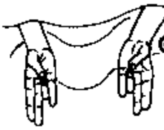
તો ૧૫-૧૫ મિનિટ દિવસમાં ૩ વાર કરવી. દુ:ખાવો દૂર થયા પછી આ પ્રયોગ ન કરવો.

૭) **શૂન્ય મુદ્રા** : મધ્યમા (આંગળી) નાં અગ્રભાગને અંગુઠાનાં મૂળમાં રાખી તેની ઉપર અંગુઠાથી દબાવવું અને બાકીની ૩ આંગળીઓ સીધી રાખવી.



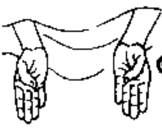
લાભ : કાનની બધી પીડા દૂર થાય છે. બોલવામાં જીભ અચકાતી હોય તો અવાજ સુધરી જાય છે. કોઈપણ તકલીફ દૂર થયા પછી તે તે મુદ્રા બંધ કરવી.

૮) **પૃથ્વી મુદ્રા** : અનામિકા અને અંગુઠાનાં અગ્રભાગને જોડી બાકીની ત્રણ આંગળીઓ સીધી રાખવી.



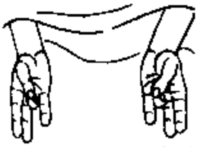
લાભ : આત્મશુદ્ધિ થાય છે, અને શરીરની નબળાઈ દૂર થાય છે. બજારનાં બધા ટોનિકોથી પણ વધારે લાભ થાય છે. બૌદ્ધિકશક્તિ અને સ્મૃતિનો વિકાસ થાય છે.

૯) **આદિતિ મુદ્રા** : અંગુઠાનાં અગ્રભાગને અનામિકાના મૂળભાગમાં લગાડી ચારે આંગળિયો સીધી રાખવી.



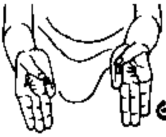
લાભ : છીંક અને બગાસા રોકી શકાય છે. ધ્યાન કરવા અને ભગવાનની પ્રતિમા સ્થાપન કરતી વખતે આ મુદ્રાનો ઉપયોગ થાય છે.

૧૦) **સૂર્ય મુદ્રા** : અનામિકાનાં અગ્રભાગ અંગુઠાનાં મૂળભાગ ઉપર લગાડી અંગુઠાથી દબાણ કરવું, બાકીની ૩ આંગળીઓ સીધી રાખવી. આ મુદ્રા પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમાં કરવાથી વધારે લાભ થાય છે.



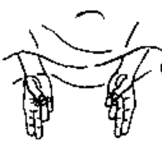
લાભ : શરીરનુ વજન ઓછું થાય છે. શારીરિક માનસિક તણાવ દૂર થાય છે. કફના બધાં રોગો દૂર થાય છે અને પાચન બરોબર થાય છે. (દૂબળા શરીરવાળાએ આ મુદ્રા ન કરવી)

૧૧) **વરુણ મુદ્રા** : ટચલી આંગળીનાં અગ્રભાગને અંગુઠાનાં અગ્રભાગ ઉપર લગાડીને અંગુઠાથી દબાણ આપવું, બાકીની ત્રણ આંગળીઓ સીધી રાખવી.



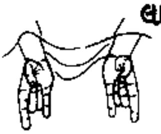
લાભ : ચામડીનાં બધાં રોગો, ખુજલી, દાદર, સોરાયસીસ વિગેરે રોગોમાં લાભ થાય છે.

૧૨) **પ્રાણ મુદ્રા** : અંગુઠાનાં અગ્રભાગ ઉપર કનિષ્કાનો અગ્રભાગ મેળવી અને કનિષ્કાનાં નખ ઉપર અનામિકાનો અગ્રભાગ દબાવવો.



લાભ : આંખની બધી બિમારી દૂર થાય છે. આંખમાં જ્યોતિ આવે છે. થાક દૂર થાય છે. ભૂખ-તરસ છીપાઈ જાય છે. એકાગ્રતાનો વિકાસ થાય છે. તપ સારી રીતે થાય છે.

૧૩) **અપાન મુદ્રા** : મધ્યમા અને અનામિકાનો અગ્રભાગ અંગુઠાનાં અગ્રભાગને અડાડી, બાકીની બન્ને આંગળીઓ સીધી રાખવી.



લાભ : મલ-મુત્ર-પસીનો સારી રીતે થાય છે. પેટનાં વાયુ, વિકાર, ઉલ્ટી, હેડકી, ઓગળાઈ દૂર થાય છે. સ્ત્રીઓને (M.C.) માં નિયંત્રણ અને દુઃખાવો ઓછો થાય છે.

૧૪) **લિંગ મુદ્રા** : બન્ને હાથની આંગળીઓ પરસ્પર મેળવીને ડાબા હાથનાં અંગુઠાને સીધો રાખવો, એની ઉપર જમણા હાથનાં અંગુઠાનું દબાણ આપવું, આંગળીઓનાં અગ્રભાગથી બન્ને હથેળીનાં પાછળના પોઈન્ટ દબાવવા.

લાભ : શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. ઠંડી દૂર થાય છે. કફનાં રોગો નાશ પામે છે.બ્રહ્મચર્યનું પાલન સરળતાથી થાય છે. (બહેનો માટે)

૧૫) **યોનિ મુદ્રા** : બન્ને હાથ નમસ્કાર મુદ્રામાં રાખીને, બન્ને તર્જનીના અગ્રભાગને મેળવી, બન્ને મધ્યમાને તર્જનીની ઉપર પ્રથમ વેઢા સુધી આવી શકે તે રીતે રાખીને અંગુઠાને પાસે પાસે રાખીને, જમણા હાથની અનામિકા ડાબા હાથની ટચલી આંગળી અને ડાબા હાથની ટચલી આંગળી જમણા હાથની અનામિકાનાં અગ્રભાગથી મેળવવી.

લાભ : આ મુદ્રાથી બ્રહ્મચર્ય સારી રીતે પાળી શકાય છે. (પુરૂષો માટે)

૧૬) **શંખમુદ્રા** : ડાબા હાથનાં અંગુઠાને જમણા હાથની હથેલી ઉપર રાખવી, જમણા હાથથી ડાબા અંગુઠા સહિત મુઠ્ઠિ બંદ કરવી, ડાબા હાથની તર્જનીનાં અગ્રભાગને જમણા હાથના અંગુઠાના અગ્રભાગથી મેળવવું. ડાબા હાથની બધી આંગળીઓથી જમણા હાથની હથેળીની પાછળ દબાવવું.

લાભ : નાભિ પોતાના સ્થાને આવે છે. પાચન ક્રિયા સુધરે છે. ભૂખ

લાગે છે. આંતરડાનો જૂનો મળ દૂર થાય છે. અવાજ મધુર થાય છે. વાણી સ્પષ્ટ બને છે.

૧૭) **ધ્યાન મુદ્રા :** પદ્માસન અથવા સુખાસનમાં બેસીને ડાબા હાથની હથેળી ઉપર જમણા હાથની હથેળી રાખીને બન્ને અંગુઠા મેળવી નાભિની નીચે સ્થાપન કરવા.

લાભ : ચંચળતા દૂર થાય, એકાગ્રતા આવે છે. ક્રોધ શાંત થાય છે, અને આપત્તિ સમયે પણ મનમાં શાંતિ રહે છે.

૧૮) **પુસ્તક મુદ્રા :** બન્ને હાથની આંગળીઓને અંગુઠાનાં મૂળભાગમાં અડાડીને અંગુઠાને તર્જનીની બાજુમાં રાખવો.

લાભ : ચિત્તની પ્રસન્નતા વધે છે અને ઓછા સમયમાં વધારે ભણી શકાય છે.

૧૯) **સુરભિ મુદ્રા :** એક હાથની અનામિકાના અગ્રભાગને બીજા હાથની ટચલી આંગળીનાં અગ્ર ભાગથી મેળવવી. તેની જેમ એક હાથની તર્જનીથી બીજા હાથની મધ્યમાને લગાડી બન્ને અંગુઠા પાસે પાસે રાખવા.

લાભ : પાંચે તત્ત્વો સંતુલન થવાથી વાત, પિત્ત, કફનું સંતુલન રહે છે. પાચન ક્રિયામાં સહાયતા મળે છે.

૨૦) **નમસ્કાર મુદ્રા :** બન્ને હાથની કોણીથી કાંડા સુધી વચ્ચમાં જગ્યા ન રહે તે રીતે બન્ને હાથની આંગળીઓ સીધી રાખીને મેળવવી.

લાભ : બધી મુદ્રાનો લાભ એકી સાથે મળે છે.

મંત્રં સંસાર સારં ત્રિજગદનુપમં સર્વપાપારી મંત્રં,
સંસારોચ્છેદમંત્રં વિષમ વિષહરં કર્મ નિર્મૂલ મંત્રં ।
મંત્રં સિદ્ધિ-પ્રદાનં શિવસુખજનનં કેવલ જ્ઞાન મંત્રં,
મંત્રં નવકાર મંત્રં જપ જપ જપિતં જન્મ નિર્વાણ મંત્રં ॥

''ૐ હ્રીં નમો અરિહંતાણં''

અર્હં મુદ્રા : મંત્રને બોલીને નમસ્કારની સ્થિતીમાં બન્ને હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાને હથેળીને પરસ્પર દબાવીને, શ્વાસ ભરીને એ જ સ્થિતીમાં હાથને આકાશ તરફ લંબાવવો, કાનનો સ્પર્શ કરીને શ્વાસ રોકવો પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડવો અને પછી મૂળ સ્થિતિમાં પાછું આનંદ કેન્દ્ર પર આવવું. પૂર્વ સ્થિતિમાં આવવું.

લાભ :રાગ-દ્વેષ દૂર થાય છે. અનંત શક્તિ વધે છે, પેટ, છાતી, ફેફસા, મેરૂદંડ સક્રિય બને છે. જડતા અને આળસ દૂર થાય છે.

''ૐ હ્રીં નમો સિદ્ધાણં''

સિદ્ધ મુદ્રા :મંત્ર બોલીને અર્હં મુદ્રાની જેમ જ ક્રિયા કરવી. પરંતુ જ્યારે હાથ ઉપર લઈ જઈને અંગુલીઓને બન્ને બાજુ ખોલવી એનાંથી સિદ્ધ શિલાનો આકાર બને છે.

લાભ : પ્રમાદ દૂર થાય છે. જાગૃતિ વધે છે અને અર્હં મુદ્રાનાં બધા લાભ મળે છે.

''ૐ હ્રીં નમો આયરિયાણં''

આચાર્ય મુદ્રા :મંત્ર બોલીને શ્વાસ ભરીને બન્ને હાથ ખભાને પાસે લઈ જઈને હથેળી ખોલીને અંગુઠનો સ્પર્શ ખભાને કરવો પછી શ્વાસ રોકીને પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડવો અને હાથ પૂર્વ સ્થિતિમાં લાવવા.

લાભ :આત્મવિશ્વાસ, નિર્ભયતાનાં ભાવો વધે છે. ખભા, છાતી, પીઠ, ફેફસા અને આંગળીઓ સક્રિય બને છે.

''ૐ હ્રીં નમો ઉવજ્ઝાયાણં''

ઉપાધ્યાય મુદ્રા :મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરીને શ્વાસ ભરવો, બન્ને હાથને ઉપર લઈ જઈને, બન્ને હથેળીઓ આકાશ તરફ ખોલીને બન્ને અંગુઠાનાં ટેરવા અને બન્ને તર્જનીનાં ટેરવાને પરસ્પર લગાવવું, શ્વાસ રોકવો અને આકાશ તરફ સ્થિર દૃષ્ટિથી જોવું પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડતા પૂર્વ સ્થિતિમાં આવવું.

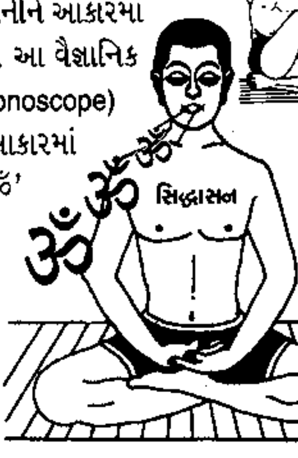
લાભ :સ્વાધ્યાય અને અધ્યયન પ્રત્યે રૂચિ વધે છે, વિદ્યા ગ્રહણ કરવાની શક્તિ વધે છે, વિનયનો વિકાસ થાય છે, ડોકનાં દોષો દૂર થાય છે, વિકાર ખતમ થાય છે.

''ૐ હ્રીં નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં''

મુનિ મુદ્રા : મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરીને શ્વાસ ભરીને, નમસ્કાર મુદ્રામાં હાથ ઊંચા કરીને કાનને સ્પર્શ કરવો. બન્ને હાથની અંજલિ બનાવી, ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડતા નીચે જમીનને સ્પર્શ કરવો.

લાભ :સમતા અને સહિષ્ણુતા વધે છે. દ્વેષ, ઈર્ષ્યાથી થતાં માનસિક રોગો દૂર થાય છે.

પુરાતન ભારતમાં મુખ્ય ત્રણ ધર્મો હતા. ૧) જૈન ધર્મ ૨) વૈદિક ધર્મ ૩) બૌદ્ધ ધર્મ. આ ત્રણે ધર્મો જીવનનું લક્ષ્ય (ધ્યેય) તરીકે મોક્ષ, પરમપદ કે નિર્વાણનો સ્વીકાર કરે છે, તેમજ આ ત્રણે ધર્મો લોક વ્યવહાર તથા અધ્યાત્મ વિકાસ માટે યમ-નિયમ અને નીતિ વિશે અને આલોક પરલોકમાં કલ્યાણ માટેની આરાધના વિશે પણ ઘણી સામ્યતા ધરાવે છે, અને તેમાં ઉપાસના માટે મંત્ર જાપનો ઉલ્લેખ પણ આવે છે. ત્રણે ધર્મોનાં મંત્ર-જાપ અલગ હોવા છતાં દરેલ મંત્ર-જાપની શરૂઆત એક સરખી 'ૐ' થી જ થાય છે.



સૌ પ્રથમ આ 'ૐ' વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજીયે. ''ધ્વનીને આકારમાં અને અક્ષરોને ધ્વનિમાં રૂપાંતરિત કરી શકાય છે. આ વૈજ્ઞાનિક નિષ્કર્ષને આધારે વૈજ્ઞાનિકોએ ટોનોસ્કોપ (Tonoscope) નામનું ઉપકરણ વિકસાવ્યું છે. કે જે ધ્વનીને આકારમાં પરિવર્તિત કરે છે. આ ટોનોસ્કોપમાં જ્યારે 'ૐ' કારનો ધ્વનિ ઉચ્ચારવામાં આવ્યો ત્યારે 'ઓ' બોલતા જ પૂર્ણ વર્તુળાકાર બિંદુ રૂપે પરિવર્તિત થઈ ગયો અને 'મ્' બોલતાં જ સમકેન્દ્રી ચતુષ્કોણ ત્રિકોણ વિગેરે અક્ષરો ધારણ કરી 'ૐકાર' ની પૂર્ણ આકૃતિ રચાઈ ગઈ. આપણા ઋષિ-મુનિઓ પાસે શબ્દોને જોવાની તાકાત (અવધિ, મનઃપર્યવ, કેવળજ્ઞાન) હતી તેથી 'ઓમ્' એવું ન લખતાં 'ૐ' એવું લખાયું. આજ સાધન પર થયેલા પ્રયોગોમાં સંસ્કૃત વર્ણાક્ષરનાં બધાં જ શબ્દો બોલતા આપણે જેમ લખીયે છીએ તેમ તે લખાતાં હતાં. તેથી વૈજ્ઞાનિકોએ નક્કી કર્યું 'સંસ્કૃત' એ સૌથી વધુ વૈજ્ઞાનિક ભાષા છે.

ભૌતિક વિજ્ઞાન કહે છે જગતમાં દરેક જગ્યાએ ધ્વનિનું અસ્તિત્વ છે. પદાર્થ પણ ધ્વનિનો સમુચ્ચય છે. એક વસ્તુ બીજી વસ્તુ સાથે અથડાય ત્યારે તેના પરમાણુ માં ધ્રુજારી ઉત્પન્ન થાય છે. તેને લીધે તેની આસપાસની હવામાં ધ્રુજારીથી ગોળાકાર લહેર દૂર-દૂર સુધી ફેલાય છે. બહારથી થતાં આઘાતથી પરમાણુઓની ધ્રુજારી મગજનાં શ્રવણ કેન્દ્ર સુધી પહોંચે છે, ત્યારે તે શરીરના બધા પરમાણુઓમાં સ્પંદન ઉત્પન્ન કરે છે. આ સ્પંદન કે ધ્રુજારી શબ્દના તાલ, સૂરની ગતિ ઉપર આધાર રાખે

વજાસન

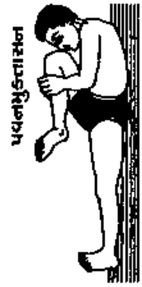
છે, તેથી દરેક શબ્દોના ઉચ્ચારણની જુદા-જુદા પ્રકારની અસર શરીર પર પડે છે.

મંત્ર ઉચ્ચારણ-શાસ્ત્રીય રાગ, ગાયનો, કલીલ દ્રાવણ સંરચના પર અસર કરે છે. અણુ અને પરમાણુથી આગળ વધીને કોલોઈડના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરાવે છે. ત્યાં ઉર્જા સ્વરોનાં સ્પંદનોથી ખૂબ જલ્દી અસર પામે છે. મંત્ર-ધ્વની અને શાસ્ત્રીય રાગો આપણી શ્લેષ્મ સપાટી માટે જરૂરી પોઝિટીવ ચાર્જ ઉત્પન્ન કરે છે.

લંડનના કેટલાક ડોક્ટરોએ ગર્ભવતી મહિલાઓને સંગીતની સુરાવલીઓ અને ખાસ પ્રકારના મંત્રોચ્ચારોનું શ્રવણ કરાવ્યું. તેમાં ૨૯૦ માંથી ૨૮૪ બાળકો સામાન્ય બાળકો કરતાં વધુ તંદુરસ્ત, શક્તિશાળી, બુદ્ધિશાળી અને સુંદર જણાયા. ગર્ભસ્થશિશુની ચોથે-પાંચમે મહિને શ્રવણશક્તિનો વિકાસ થઈ જતો હોવાથી સંગીત ધ્વનિની જલ્દી અસર થાય છે. માટે હિંદુસ્તાનમાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને ટી.વી. પશ્ચિમી સંગીત, કઠોર શબ્દોનું શ્રવણ કરવાની મનાઈ કરેલ છે, અને શાસ્ત્રીય સંગીત, મંત્રોચ્ચાર, સ્તોત્રોનાં પાઠ કરવાના કહ્યા છે. એને કારણે માતા અને બાળકમાં શરીરમાં પ્રોટોપ્લાઝમ વધુ મજબૂત થાય છે. સ્નાયુ દઢ બને છે, શરીર અને મન સ્વસ્થ શાંત બને છે.

ન્યુયોર્કનાં ડો. એડવર્ડ પોડોલ્સ્કી જણાવે છે- ખાસ પ્રકારની ધ્વનિ સંગીતના સુરોથી હૃદય રોગોમાં રાહત મળે છે. શરીરને નુકશાનકારક તત્ત્વો-ઝેરી પદાર્થોનો નિકાલ કરવા આ ધ્વનિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અમેરિકાનાં પિટ્સબર્ગમાં રહેતા રાલ્ફ લોરેન્સે અમેરિકાનાં ન્યુયોર્ક શહેરનાં શેટગે સરોવર પાસે આવેલા બ્રેનાડર્સ વિલ નામનાં ગામમાં અદ્યતન સાધનોવાળું રેકોર્ડિંગ થિયેટર ઉભુ કર્યું છે. એ કહે છે - માનવીનો રોગ બધી રીતે અસાધ્ય થઈ ગયો હોય ત્યારે પણ તેની ચેતનાના અંતિમ સ્રોત સુધી અદ્રશ્ય સ્વર લહરીઓની અસરથી એને સારો કરી શકાય છે.

જ્યારે હિંદુસ્તાનમાં જૈનધર્મ વિગેરે ધર્મોમાં વિવિધ મંત્રોચ્ચાર દ્વારા દરેક પ્રકારનાં દુઃખો - આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિ દૂર કરવાનાં ઉપાયો હજારો વર્ષોથી બતાડ્યા છે. મનનાત્ ત્રાયતે ઈતિ મન્ત્રં - જેનું વારંવાર જાપ, મનન, ચિંતન કરતાં રહેવાથી મન-વચન-શરીરનાં તાણમાંથી રક્ષણ થાય છે. આપણા ઋષિ-મુનિઓ મહા વૈજ્ઞાનિક હતા એમણે વિવિધ મંત્રોચ્ચારોની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ શોધી છે. જેમાંની એક 'ૐકાર' જાપ છે.



'ૐ' કાર એ શબ્દ નથી પણ પ્રણવધ્રુવ, વિનય અને તેજસ્ બીજ છે. અન્ય અન્ય ધર્મોમાં પણ 'ૐકાર' નો વિશિષ્ટ મહિમા ગવાયો છે અને ઉપાસના કરવામાં આવી છે. જૈન ધર્મમાં પણ શ્રી મેરૂતુંગસુરિ વિરચિત સુરિસમુચ્ચય મંત્ર કલ્પમાં પણ સર્વ સ્તુતિ પદનાં અને વિદ્યાવિભાગમાં પ્રારંભમાં સર્વલોકમાં પોતાની શાંતિ-પુષ્ટિ-ઋદ્ધિ-બુદ્ધિ-સ્ફુર્તિ-કલ્યાણ માટે 'ૐ' કાર સ્તોત્રમ્ની રચના કરતાં કહ્યું છે - 'હે ૐકાર ! તું પરબ્રહ્મ, લોકનાથ અને જીનેશ્વર પણ તું જ છે. સંસારની સર્વ કામના પૂરી કરનાર અને મોક્ષ સુખ આપનાર છે. ૐકારમાં પંચ પરમેષ્ઠીનો સમાવેશ થાય છે.

નવકારના પાંચ પદના પ્રથમ પાંચ અક્ષરોનું મિલન થવાથી **'ઓં'** મંત્રબીજ બને છે.

જેમ કે : અરિહંતનો **'અ'** ● સિદ્ધ એટલે અશરીરીનો પણ **'અ'**
આચાર્ય નો **'આ'**
એટલે ત્રણ અક્ષર અ + અ + આ મળીને પણ = **'આ'** થાય
ઉપાધ્યાય નો **'ઉ'** ● એટલે આ + ઉ = ઓ અને
મુનિ નો **'મ્'** આ રીતે **'ઓમ્'** એ પંચપરમેષ્ઠિનો વાચક મંત્રબીજ બની જાય છે.

ઓમકારનો વિધિપૂર્વક નાદ કરવાથી માનસિક જગત ઉપર સીધી અસર થાય છે, વિચારોનાં વમળમાંથી મુક્તિ મળે છે. ઓમકાર એક સંજીવની છે.

યોગ સાધના હોય, સંગીત, નૃત્ય, હોમ-હવન મંત્ર, તંત્રમાં કે કોઈ પ્રાર્થનાનો પ્રારંભ હોય ત્યારે પ્રથમ ઓમકારના નાદથી શરૂઆત થાય છે. આ નાદ સામુહિક રીતે થાય છે, ત્યારે વાતાવરણમાં, તનમાં, મનમાં શાંતિ આચ્છાદિત થઈ જાય છે. જ્યારે શાંતિનું વાતાવરણ બને છે, ત્યારે કોઈપણ સાધનાની સફળતા માટે ઝડપી ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ૐકાર દ્વારા લાભનાં દર્શન. ૐકારનો વિધિપૂર્વક જાપ કરવાથી માનસિક જગત ઉપર સીધી અસર કરે છે. મનને પ્રથમ વિચારોનાં વમળમાંથી મુક્ત કરે છે અને શાંતિ તરત જ પ્રાપ્ત થાય છે. સર્વ દુઃખના નિવારણ માટે 'ૐ' નું ધ્યાન, ૐ નું મહત્વ પૂર્વ અને પશ્ચિમનાં દેશોએ સ્વીકાર્યું છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોએ, ડોક્ટરોએ પોત પોતાની રીતે સંશોધન કર્યું છે કે, ૐ ના ઉચ્ચારણથી હૃદય, મસ્તક, હાથ-પગ

અને સમસ્ત સૂક્ષ્મેન્દ્રિયો પ્રભાવિત થાય છે.

'ૐ' એ સંજીવની છે. ૐ નાદનો અભ્યાસ કરતાં પહેલા એનાં ૩ વર્ણોને (અ-ઉ-મ્) સમજી લઈએ. એમાં ત્રિપદી સમાએલી છે.

'અ' કારનો ઉચ્ચાર કંઠમાંથી થાય છે. 'અ' સર્જન ઉત્પતિ ને સૂચવે છે એટલે ત્રિપદી માં 'ઊપ્પનેઈ', વા 'ઉ' એ મધ્યમાં છે 'ઉ' ના ઉચ્ચારણ દરમ્યાન જીભનું ચલણ (Rolling) છે, છતાં પોતાનાં સ્થાનમાં સ્થિર છે એટલે ''ધુર્વેઈવા'' જ્યારે 'મ્' નાં ઉચ્ચારણ સમયે બન્ને હોઠ ભેગા થાય છે. મુખબંધ થાય છે જે જીવનનાં અંત નો સૂચક છે. એટલે ''વિગમે ઈવા''...!

આ મંત્રમાં ઉત્પત્તિ સ્થિતિ લય; આદિ મધ્ય અંત આ ત્રણેય સ્થિતિને આવરીને ૐકારનાં ધ્યાન વખતે આ ત્રણે સ્થિતિનું ભાન સાધકને કરાવે છે.

[redacted]તે કરવો ?

૧) પ્રથમ પદ્માસન કે અર્ધપદ્માસનમાં બેસીને આંખો બંધ કરવી

૨) પછી ઓમકારનો 'ઓ' વિલંબિત ઉચ્ચારણ. 'ઓ' વિલંબિત કરવા માટે પ્રથમ શ્વાસ બહાર કાઢો અને તેજીથી ઝડપથી ઊંડો શ્વાસ એટલો બધો ભરો કે શરીર આખું ટાયર જેવું થઈ જાય... એ પછી શ્વાસને પાંચની ગીનતી (મનમાં પાંચ સુધી ગણત્રી) કરો ત્યાં સુધી હવાને અંદર ટકાવી રાખો. આંતર કુંભકમાં ટકો પછી હોઠને આગળ અને અર્ધચન્દ્રાકારમાં ગોઠવી ઓ.....નાદ સાથે હવા બહાર કાઢો. જેમ જેમ હવા નાદ સાથે બહાર નીકળે તેમ તેમ શરીરને પણ શિથિલ કરો પેટને અંદરની બાજુ સંકોચન આપી દિર્ઘ ''ઓ'' કરો પછી થોડી હવા બાકી રહે ત્યારે લઘુ 'મ્' નો નાદ કરી એ આવૃત્તિ પૂર્ણ કરો.

૩) ''ઓમકાર... નો મ્ વિલંબિત...!'' ઉપર મુજબ હવા તીવ્રતાથી ભરો. પ્રથમ 'ઓ' નો લઘુનાદ (નાનો નાદ) કરી તુરંતજ મોં બંધ રાખી નાસિકા માંથી મ્... નો વિલંબિત નાદ કરો. શરીરને શિથિલ કરતાં જશો. આવી રીતે બીજી આવૃત્તિ પૂર્ણ કરો.

૪) 'ઓમકાર' નો 'ઓ' અને 'મ્' વિલંબિત. એક શ્વાસ બહાર કાઢી તીવ્રતાથી શ્વાસ અંદર ભરી.. આ ભરેલા શ્વાસમાંથી ઓ... ને અને મ્... ને બન્નેને વિલંબિત કરતાં કરતાં કપાળનો ભાગ ભૂમિમાતા સાથે અડાડો અને બન્ને હાથને આગળ સીધા લંબાવી ભૂમિ પર મૂકી .. નમનની સ્થિતિમાં આવો...!

નમનની સ્થિતિમાં આંતર નિરીક્ષણ કરો કે તમારા મન પરથી શુભ અસર થઈ છે.? ભાવનામાં શું ફરક પડ્યો.. ! શારીરિક, માનસિક કે ભાવનાત્મક તનાવ દૂર થયો.. ?

આ રીતે સતત ૩ આવૃત્તિ કરો પછી અન્ય યોગાસનો કરો.. પ્રાર્થના કરો...!

વિધિપૂર્વક જાપ કરવાથી યોગમાર્ગની વિશિષ્ટ સિદ્ધીઓ પ્રાપ્ત થાય છે. ૐકારનો જાપ તેનાં અર્થનું ચિંતન કરવાપૂર્વક પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રગાઢ ભાવના પૂર્વક કરવો. મંત્રનું માત્ર રટન એ તો એક અચેતન ક્રિયા છે, જે એક પ્રકારની મૂર્છા કે સંમોહન માત્ર પેદા કરે છે. સાચો જાપ તો ચેતનાનું જાગરણ કરે છે.

[redacted]

૧) મંત્રનું મનમાં ધીમા સ્વરે ઉચ્ચારણ

૨) મંત્રના અર્થનું અનુસંધાન (અર્થબોધ)

૩) પ્રગાઢ ભાવના મંત્રના અધિષ્ઠાતા પરમાત્મા સાથે આત્મિક જોડાણ

આમ મંત્રધ્વનિનું ઉચ્ચારણ, એનો અર્થબોધ અને એના અધિદેવતા પ્રત્યે ભક્તિ-ભાવના ૐકારની સાધના કરનાર સાધક અલૌકિક આકર્ષણ શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. શરીરમાં મુખ સંબંધી, શ્વાસ, સાયનસ, બહેરાશ, ખીલ, ચામડીનાં રોગો, ગુમડા, હાર્ટ એટેક, બી.પી. વગેરે અનેક પ્રકારની બિમારીઓ દૂર થાય છે. શરીર નિરોગી બને છે, મન સ્વસ્થ અને આત્મા પુષ્ટ બને છે.

[redacted]

ભાષ્યજાપ : ઉચ્ચારનો ધ્વનિપૂર્વક કરાતો જાપ એ ભાષ્ય જાપ છે. તે પ્રાથમિક ભૂમિકામાં યોગ્ય છે. તેથી ભાષા શુદ્ધ અને પવિત્ર બને છે. તેથી નવકારના ભાષાત્મક સ્પંદનોના વર્તુળ બહાર નભોમંડળમાં પણ વિસ્તૃત બને છે. તેમજ ભાષ્યજાપથી ધીરે ધીરે મનની સ્થિરતા કેળવાય છે. છ મહીના સુધી આનો અભ્યાસ કરી શકાય છે.

ઉપાંશુ જાપ : આ જાપમાં ધ્વનિ નથી હોતો, માત્ર હોઠ ફફડે છે, ભાષ્ય કરતાં આ ઉપાંશુ જાપ સૂક્ષ્મ છે, આમાં સ્થિરતા વધે છે.

માનસ જાપ : આ જાપ માત્ર મનના ઊંડાણથી થાય છે, મનની તલ્લીનતા આથી ખૂબ વધે છે. જાપની સંખ્યા પણ વધે છે, તેનો વેગ તથા તેની સૂક્ષ્મતા અતિશય સ્પંદિત થાય છે.

આ પ્રમાણે જાપ કરતા કરતા પછી મનથી પણ પેલેપાર સહજ રીતે આત્મામાંથી અજપાજપનો નાદ પ્રગટે છે.

જાપ સૂતર, સ્ફટિક વગેરેની ઉત્તમમાળાના માધ્યમથી અથવા તો હાથની આંગળીથી નંદાવર્ત, શંખાવર્ત વગેરે રૂપે પણ કરવામાં આવે તો તેના પણ અલગ અલગ પ્રભાવ હોય છે.

[redacted] વધવાની "કી"

૧) આપ યોગનું જ્ઞાન માત્ર ૧૦ ટકા જ મેળવો અને એને પચાવવા - આત્મસાત્ કરવા ૯૦ ટકા અભ્યાસમાં જ આપની શક્તિને કેન્દ્રીત કરો.

૨) માણસ સાધનના અભાવે દુઃખી થતો નથી. સાધનાના અભાવે દુઃખી થાય છે.

૩) મહાન આદર્શ જ મહાન માનવીનું સર્જન કરે છે.

[redacted]

આજના ઈર્ષ્યા, નિંદા અને તૃષ્ણાના કહેવાતા ઈન્ટરનેટ યુગની અતિ ફાસ્ટ લાઈફ સ્ટાઈલમાં ઈચ્છાઓ પૂર્ણ ન થતાં ધાર્યુ ન થતાં, એની અસર શરીર ઉપર થાય છે. શરીર થાકે છે. શરીર રોગોથી ઘેરાય છે. આજના માનવીને શ્રમ, હતાશા, નિરાશા, થાક, ડીપ્રેશન જલ્દી આવી જાય છે. તેનાથી બચવા છૂટવા તે યોગ અને ધ્યાન તરફ ખેંચાય છે. પરંતુ અભ્યાસ ન હોવાથી અને સતત ભવિષ્યની ચિંતા કરવાની ટેવ પલાંઠી લગાવી સ્થિરતા લાવવા દેતી નથી. તે સમયે સ્તવન, સ્તોત્ર, સ્તુતિ દ્વારા પરમાત્માની ભક્તિ, નમસ્કાર મંત્ર જાપ કે ક્રિયા યોગ કરવાથી માનસિક શાંતિ ચિત્તપ્રસન્નતા-આનંદનો અનુભવ થાય છે. હૃદય કોમળ અને સંવેદનશીલ બને છે.

ધ્યાનની પૂર્વભૂમિકા ભાવના છે. ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, અસૂયા, રાગ-દ્વેષ કઠોરતા, નિંદા વિગેરે ચિત્તનાં સૌથી મોટા મળોને સાફ કરવા ભાવના ભાવવાની છે. કોઈપણ જીવ આપણું બગાડે ત્યારે આપણને એની પ્રત્યે પૂર્વગ્રહ, અણગમો થાય છે, અને મનમાં વૈરભાવના બીજ રોપાય છે. એને બાળવા મૈત્ર્યાદિ ભાવના ભાવવવાની છે. બીજાનાં દુઃખ દૂર કરવાનાં વિચારો આપણા પોતાના દુઃખ દૂર કરે છે. બીજાને સુખી કરવાની ભાવના જ આપણને સુખી બનાવે છે.

ચિત્તમાં પડેલા કઠોરતા-દોષને કાઢવા કરુણા ભાવના લાવવી
ચિત્તમાં પડેલા રાગ-દ્વેષ કાઢવા માધ્યસ્થભાવના ભાવવી
ચિત્તમાં પડેલા વૈરભાવને કાઢવા મૈત્રીભાવના ભાવવી
ચિત્તમાં પડેલા ઈર્ષ્યા-અસૂયા કાઢવા પ્રમોદભાવના ભાવવી

સંકલિષ્ટ ચિત્તમાં ધ્યાન થતું નથી. ધ્યાન કરવાની ચીજ નથી પરંતુ દોષોથી મુક્ત એવા નિર્મલ ચિત્તમાં ધ્યાન સ્વતઃ થઈ જાય છે.

ૐ હ્રીં અર્હં નમઃ

[redacted] સાધના

ક્રિયાયોગ સાધનામાં પાયારૂપ (Base) આંતરજગતની યાત્રા કરવાની છે અને વિશિષ્ટ ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરાવવાની અને પરમઆનંદ આપનારી, વિચારોને શાંત કરનારી, ડીપ્રેશન, હતાશા નિરાશાને દૂર કરનારી, શરીર અને મનને શાતા આપનારી ઉચ્ચતમ ક્રિયા એટલે **"ચક્રઅનુસંધાન"**. આ ક્રિયા અત્યંત સરળ અને સહુ કરી શકે એવી છે.

"ચક્ર અનુસંધાન" નો અર્થ **'ચક્ર'** એટલે આપણા શરીરમાં આવેલ **"યૌગિક કેન્દ્ર"**, અનુસંધાન એટલે શોધવું, જાણકારી મેળવવી, એટલે કે આપણા શરીરમાં રહેલા **"યૌગિક કેન્દ્રો"** - ચક્રોનાં સ્થાન શોધવા.

આજના વિજ્ઞાન અનુસારે આખુ વિશ્વ ગોળ ગોળ ફરે છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, પૃથ્વી વિગેરે ગોળ ગોળ ફરે છે. જૈન ધર્માનુસાર સૂર્ય, ચન્દ્ર, ગ્રહ નક્ષત્ર વિગેરે મેરૂપર્વતની ચારેબાજુ ગોળ ગોળ ફરે છે..! અરે વર્તમાન દુનિયામાં પણ બાળકો ચકડોળ, ફેરફુદરડી નૃત્ય, ગરબા, દાંડિયા-રાસમાં ગોળ ગોળ ઘૂમે છે. આમ શરીર ગોળ ઘૂમવાથી આનંદની ઉર્જા ઉત્પન્ન થાય છે અને આનંદની અનુભૂતિ થાય છે પણ, આ શરીરમાં રહેલું મન જ એવું છે જે બેફામ હાઈસ્પીડમાં દિશાહીન ગમે તેમ દોડે છે, ભાગે છે, અથડાય છે, કૂટાય છે, ઘવાય છે, એને કારણે મન નિર્બળ બને છે, નિર્બળ મનને રોગ લાગે છે અને રોગનો ભોગ શરીર બને છે. એટલે માનસીક તનાવ હાઈ-લો બ્લડપ્રેશર, હાર્ટ-એટેક વિગેરે અનેક જાતની બિમારીઓ આવે છે.

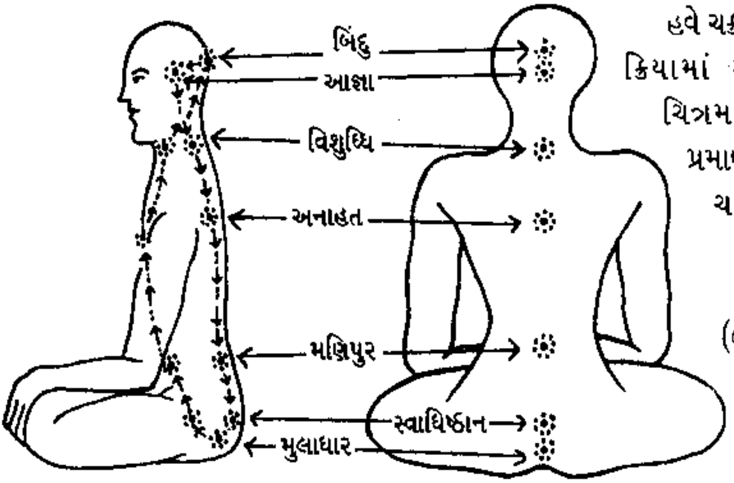
નવરાત્રિમાં દિવાની ફરતે કાવ્યમય ભાષામાં સ્તુતિ કરતાં કરતાં ગોળ ફરવું. શરૂઆતમાં ઘરનાં કુટુંબમાં સદસ્યો સુધી મર્યાદિત હતું. ત્યારપછી સંઘશક્તિની ભાવના કેળવવાનાં ઉદેશ્યથી શેરી સુધી પહોચ્યું (શેરી-ગરબા) આગળ વધતા મધ્યચોકમાં માંડવી મુકીને સંઘબળ સદ્બુદ્ધિની યાચના સમુહરૂપે કરતાં કરતા આ નવરાત્રિ વિકૃતરૂપે ભયંકર અનિષ્ટોસાથે મેદાનમાં આવી ગઈ. એની પવિત્રતા હણાઈ ગઈ. સાત્ત્વિક આનંદ નષ્ટ થઈ ગયો.

૧ કી.મી. ચાલવા માટે આનાકાની કરનાર વ્યક્તિ નવરાત્રીમાં ગોળ ગોળ ફરીને સેંકડો કી.મી. અંતર કાપે છે, અને શરીર સાથે મન પણ ગોળ ગોળ ફરીને આનંદ મેળવે છે. શરીર થાકે છે પણ મન તો આનંદ માટે શરીરને બળજબરીથી ઘસડે છે, પરંતુ "શરીર સ્થિર રહે અને મન ગોળ ગોળ ફરે તો સાત્ત્વિક આનંદ મળે અને થાક ન લાગે..!"

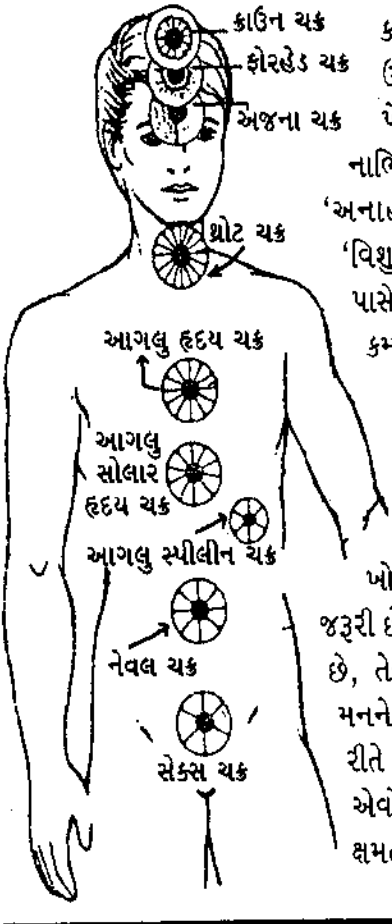
આપણા યોગ શાસ્ત્રોમાં શરીરને સ્થિર રાખીને મનને જ ચક્ર અનુસંધાન (ગોળ ગોળ) ફેરવી એક બિંદુ ઉપર સ્થિર કરવાની પ્રારંભિક ક્રિયા ધ્યાનમાં ઉપયોગી થાય છે.

ચક્ર	સ્થિતિ	કાર્ય અને સંબંધિત અંગો	રોગ
૧ બેઝીક ચક્ર-મુલાધાર ચક્ર	કરોડરજ્જુના એકદમ નીચલા છેડા પર અથવા ''કોકિક્સ'' ક્ષેત્રમાં	એડીનલ ગ્રંથીઓ અને જનનાંગ આ ભૌતિક શરીરને નિયંત્રીત અને ઉર્જીત કરે છે. દા.ત. હાડકા માંસ પેશીઓ, લોહી અને ગ્રંથીઓ આંતરીક અંગ, આ સામાન્ય શક્તિ શરીરની ગરમી અને શીશુઓ અને બાળકોના વિકાસને પ્રભાવીત કરે છે. સ્વયંને જીવીત રાખવા અને સુરક્ષીત રાખવાનું કેન્દ્ર છે.	કેન્સર, લ્યુકેમીયા, જીવન શક્તિની ઉણપ, એલર્જી, દમ, ગુપ્ત રોગ, હાડકાનો રોગ, કરોડરજ્જુની સમસ્યા, રક્તનો રોગ, શરીરની અવિકસીતતા અને મનોવૈજ્ઞાનીક સમસ્યા
૨ સેક્સ્ ચક્ર	જનનાંગ ક્ષેત્ર	જનનાંગ, બ્લેડર, પગ તથા શરીરના નીચલા ભાગોનું કેન્દ્ર છે.	કામ સંબંધી સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે, અને બ્લેડરના રોગ થાય છે.
૩ મેંગમેન ચક્ર	નાભીની પાછળ પીઠમાં હોય છે.	કીડની આંતરીક ગ્રંથી અમૂક હદ સુધી આંતરીક અંગોને પણ નિયંત્રીત કરે છે. રક્ત દબાણ નિયંત્રીત કરે છે.	કીડનીની સમસ્યા, તેજસ્વીતાની ઉણપ, હાઈ બ્લડ પ્રેસર, પીઠના દુઃખાવાની સમસ્યા
૪ નેવલ ચક્ર	નાભી	નાનુ અને મોટું આંતરડુ	અપચો, શીશુ જન્મની સમસ્યા, એપેન્ડીક્સ્, તેજસ્વીતાની ઉણપ, આંતરડા સંબંધિત અન્ય રોગો.
૫ સ્પ્લીન ચક્ર **અ** આગળનું સ્પ્લીન ચક્ર	**સ્પ્લીન** પેટની ડાબી બાજુ આગળનું સોલાર ચક્ર અને નાભી ચક્રની વચ્ચે ડાબી બાજુની નીચલી પાંસળીની મધ્યભાગમાં	વાયુ પ્રાણશક્તિનું મુખ્ય પ્રવેશદ્વાર અન્ય પ્રમુખ ચક્રો અને શરીરને ઉર્જીત કરે છે.	

બ પાછળનું સ્પ્લીન ચક્ર	આગળના સ્પ્લીન ચક્રની બરાબર પાછળ	આનુ કાર્ય આગળના સ્પ્લીન ચક્રની સમાન છે.	તેજસ્વીતાની ઉણપ સામાન્ય અશક્તિને રક્ત સંબંધિત રોગ.
૬ **અ** આગળનું **સોલાર ચક્ર**	પાંસળીઓ વચ્ચે ખાલી જગ્યામાં નાભીની ઉપર આવેલ છે.	ઉર્જા સફાઈ ઘરના સ્વરૂપે કામ કરે છે. શરીરને ઠંડુ અને ગરમ રાખવાના તંત્રને પણ નિયંત્રીત કરે છે.	
બ પાછળનું **સોલાર ચક્ર**	આગળના સોલાર ચક્રની બરાબર પાછળ છે.	અગ્નાશય, હૃદય, છાતીનું ડાયાફ્રામ, મોટું આંતરડુ, પિત્તાશય, શરીરના આંતરીક અંગોને નિયંત્રીત કરે છે. આનું કાર્ય આગળના સોલાર ચક્રની સમાન છે.	કોલસ્ટ્રોલના પ્રમાણમાં વધારો, ડાયાબીટીશ, અલ્સર, લિવર પર સોજો, હૃદય રોગ, સાંધાનો દુઃખાવો, છાતીના ડાયાફ્રામનો લકવા લાગુ પડે છે.
૭ હૃદય ચક્ર **અ** ફ્રન્ટ હાર્ટ **બ** બેક હાર્ટ	છાતીના મધ્યમાં હૃદયની બરાબર પાછળ	હૃદય થામસ ગ્રંથી, રક્ત સંચાર તંત્ર. ફેફસા અને થાયમસ ગ્રંથી	હૃદય અને રક્ત સંબંધિત રોગ ફેફસા સંબંધિ રોગ, જેમકે દમ, ક્ષયરોગ તથા બીજા રોગો.
૮ થ્રોટ ચક્ર	ગળાની વચ્ચમાં	ગળુ થાયરોઈટ, પેરાથાયરોઈડ ગ્રંથી, લ્મિફેટીક તંત્ર	ગળા સંબંધી રોગો, ગળુ પકડાઈ જવું, ગળામાં ખરખરાડ, અવાજ બંધ થઈ જવો, દમ જેવા રોગો.
૯ અજના ચક્ર	ભમ્મરની વચ્ચે	પિચ્યુટરી ગ્રંથી, અંતરસ્ત્રાવી ગ્રંથી, પ્રમુખ ચક્રને નિયંત્રીત કરે છે.	કેન્સર, એલર્જી, દમ, અંતસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓને લગતી બિમારીઓ.
૧૦ ફોર હેડ ચક્ર	કપાળના મધ્યમાં (લલાટ)	તંત્રીકા તંત્ર અને પીનીયલ ગ્રંથી	તંત્રીકા તંત્રને લગતા રોગો, લકવો.
૧૧ ક્રાઉન ચક્ર	માથાના તાળવે	પીનિયલ ગ્રંથી મગજ અને આખા શરીરને નિયંત્રીત કરે છે.	યાદશક્તિ ઓછી. મગજ તથા પિનીયલ ગ્રંથીને લગતા રોગો. (શારીરિક તથા માનસિક રોગો)



હવે ચક્રઅનુસંધાન ક્રિયામાં સૌ પ્રથમ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે શરીરના ચક્રો સમજી લઈએ. 'મૂલાધાર' (બેઝિક) ચક્ર શરીરના સૌથી નીચેનાં કરોડરજ્જુના એકદમ નીચલા છેડે છે એનાથી ઉપર શરીરનાં આગળ અને પાછળનાં હિસ્સામાં પેડુમાં અને પીઠમાં 'સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર' છે. નાભિમાં 'મણિપુરચક્ર', છાતીના મધ્યમાં હૃદય પાસે 'અનાહતચક્ર', ગળામાં અને પાછળ ગરદનમાં 'વિશુદ્ધિચક્ર' છે. માથાનાં ઉપરના ભાગમાં ચોટલા પાસે 'બિન્દુચક્ર' છે. 'આજ્ઞાચક્ર' મસ્તકની અંદર કમ્મરના કાટાનાં ઉપલા છેડા પાસે આવેલ છે.



આ સાધનાના અભ્યાસમાં શરીરની આગળ અને પાછળ આવેલા ચક્રોના સ્થાનનો અભ્યાસ જરૂરી છે. જેવી રીતે હારમોનિયમ વગાડતા પહેલાં સારેગમપધનીસા આ સુરો આંખો ખોલીને જોતાં જોતાં આંગળી મુકીને પ્રેકટીસ કરવી જરૂરી છે. પછી આંખો મીચીને પણ સુર વગાડી શકાય છે, તેવી રીતે ચક્રમાં સ્થાન ઉપર આંગળી મુકીને મનને કહેવું પડે કે આ સ્થાને મુલાધાર ચક્ર છે. તેવી રીતે બધા ચક્રનાં સ્થાનોની સમજ આત્મસાત્ થાય. એવો સાધક 'ચક્ર અનુસંધાન' નાં ચક્રાવા માટેની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરે છે.

[redacted] ાર્થ

૧) ચેતના એટલે ચિત્ત.. મન..

૨) ચેતનાનો સૂક્ષ્મ યોગીક માર્ગ નીચે મુલાધાર ચક્ર થી શરૂ થઈ આગળના ભાગમાં (Front Side) બિન્દુ સુધી અને બિન્દુથી પાછળનાં ભાગે (Back Side) મુલાધારચક્ર સુધીનો માર્ગ.

૩) આરોહણ એટલે ચઢતું

૪) અવરોહણ એટલે ઉતરતું

[redacted] ી

પહેલા રાઉન્ડમાં કોઈપણ આસનમાં બેસો. આંખને સંપૂર્ણ બંધ કરો. કમ્મરમાંથી ધીમે ધીમે એકદમ સીધા બેસો. પછી સાધનાની સિદ્ધિ માટે આ શરીરનાં અને મનનાં માલિક એવા પરમાત્માને તમારા ભાવથી પ્રાર્થના કરો. હવે તમે તમારી ચેતના (મન) ને નીચે મુલાધારચક્ર ઉપર લાવો. ગુદાદ્વાર અને જનન અવયવને અંદરની બાજુએ ખેંચી પાંચવાર ''મુલાધાર''.. મુ..લા..ધાર..ર.. વિલંબિત નાદથી મુખ દ્વારા ઉદ્દ્ઘોષ કરો.

ત્યારબાદ ચેતનાને આરોહણ આગળ અને ઉપરની દિશા તરફ પેડુમાં આવેલ 'સ્વાધિષ્ઠાન' ચક્ર ઉપર આંગળી મુકી એ સ્થાનને અંદરની બાજુ ખેંચાણ આપી પાંચ વાર 'સ્વા..ધિ..ષ્ઠા....ન....' વિલંબિત નાદથી પોકારો.

એ જ રીતે નાભિ પર આંગળી મુકી 'મ..ણી..પુ..ર..', છાતીનાં મધ્યમાં 'અ....ના....હ..ત....', ગળાની મધ્યમાં 'વિ..શુ..દ્ધિ..' અને સૌથી ઉપર માથામાં ચોટલીના ભાગે 'બિ....ન્દુ..' એ સર્વે પાંચ પાંચ વાર દોહરાવો. આ રીતે આપણને મનની ચેતનાને સૂક્ષ્મ માર્ગે બિન્દુ સુધી આરોહણ કર્યું. એજ રીતે પાછળની બાજુથી ચેતનાનાં સૂક્ષ્મ માર્ગે અવરોહણ કરીશું. 'આજ્ઞા, વિશુદ્ધિ, અનાહત, મણીપુર, સ્વાધિષ્ઠાન, મુલાધાર.. આ રીતે ચક્ર અનુસંધાન ક્રિયાનો પહેલો રાઉન્ડ પુરો થયો.

બીજો રાઉન્ડ શરૂ પૂર્વવત્ પણ ચાર ચાર વાર દોહરાવવાનું.

ત્રીજા રાઉન્ડમાં ત્રણ ત્રણ વાર અને ચોથા રાઉન્ડમાં બે બે વાર પાંચમાં રાઉન્ડમાં એક વાર દોહરાવવું

ત્યારપછી આંગળી મુક્યાવગર ચક્રને એકવાર મધુર સ્વરે દોહરાવી ચેતનાને આરોહણ - અવરોહણ ખૂબ જાગ્રત રહીને **૨૧ રાઉન્ડ** બિલ્કુલ ભૂલ ન પડે તે રીતે ધીમે ધીમે નોન–સ્ટોપ આ ક્રિયા પરિપૂર્ણ થાય, એટલે કે આત્મસાત્ થાય છે ત્યારે ચેતનાની ગતિ (આરોહણ + અવરોહણ) ઝડપી બને છે. વિચારો આવતા બંધ થાય છે. પૂર્ણ મૌન શૂન્યતામાં થોડો સમય 'ધ્યાન' ની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે. આનંદની અનુભૂતી થાય છે.

ઉપયોગીતા

યોગશાસ્ત્રની ભાષામાં જ્યારે શ્વાસ ડાબા નસકોરાથી લેવાય ત્યારે ઈડા નાડી કે ચન્દ્રસ્વર કહે છે, અને જમણા નસકોરાથી લેવાય ત્યારે પિંગલા કે સૂર્યસ્વર તેમજ જો બન્ને નસકોરાથી લેવાય તો સુષુમ્ણા નાડી કહે છે. જે નાડી ચાલતી હોય ત્યારે તેને અનુરૂપ કાર્ય કરવાથી કુદરતના પરિબળો, કુદરતી શક્તિઓ અને વૈશ્વિક ઉર્જા અનુકૂળ થઈને અચૂક ફાયદો આપે છે.

ઈડા નાડી ચાલતી હોય ત્યારે સ્થિર કાર્યો કરવા. બેસીને કે દોડા-દોડી શ્રમ ન હોય તેવા હળવા કાર્યો કરવા. અભ્યાસ, દાન, મંત્રસિદ્ધિ, શાસ્ત્રોધ્યયન, વિદ્યાપ્રાપ્તિ, ભણવું, નૃત્ય-ગાયન શીખવું, વાદ્યો વગાડવા, રચનાત્મક કાર્યો કરવા, કોઈ વસ્તુનો ઘાટ-ડીઝાઈન બનાવવી, પ્રવાહી પાણી પીવું, કપડા બનાવવા, સીવવા, આશ્રમો - મંદિરોને લગતા કાર્યો, શાળા, અનાથાશ્રમો, હોસ્પીટલ, હોસ્ટેલ, પૂજાસ્થાન, દવા બનાવવી, બોસ કે ઉપરીને મળાવા જવું, ગુરૂને મળવું. નવું ઘર, વેચાતું કે ભાડે લીધું હોય તેમાં પ્રવેશ કરવો (ગ્રહ પ્રવેશ), નવી વસ્તુ લાવવી, શુભ સંકલ્પ, મિત્રો, સ્નેહી સ્વજનો, પાર્ટી, સમારંભોમાં જવું વિગેરે કાર્યો કરવાથી સફળતા મળે છે.

પિંગલા - સૂર્ય નાડી ચાલે ત્યારે દૂર કે ઉગ્ર કાર્યો કરવા. યાત્રા પ્રવાસ, વ્યાયામ, કસરત, શારીરિક શ્રમનું કાર્ય, વાહનોની મરામત, સાધનોનું રીપેરીંગ, ટેકનીકલ-જ્ઞાન, શત્રુનો પ્રતિકાર, પર્વતારોહણ, વાહન-સવારી, ભોજન કરવું વિગેરે કાર્યો કરવાથી સફળતા મળે છે.

સુષુમ્ણા નાડી ચાલે ત્યારે યોગ-સાધના, પૂજા, અર્ચા, ધ્યાન કરવું. આ સમે મગજમાં સારા વિચારો, દયા-ક્ષમા ભાવ ધારણ કરવા. આ નાડી ચાલે ત્યારે આવેલા અભિષાપ કે આશીર્વાદ ફળે છે.

જરૂરિયાત મુજબ શ્વાસ કે સ્વર બદલી શકાય છે. જાણકાર પાસે જાણી લેવું.

● પંચ પરમેષ્ઠિ ●

૧) અરિહંત ૨) સિદ્ધ ૩) આચાર્ય ૪) ઉપાધ્યાય ૫) સાધુ

૧) નવપદના નામ, વર્ણ અને ગુણ

ક્ર.	નામ	વર્ણ	ગુણ	ક્ર.	નામ	વર્ણ	ગુણ
૧)	અરિહંત	સફેદ	૧૨	૬)	દર્શન	સફેદ	૬૭
૨)	સિદ્ધ	લાલ	૮	૭)	જ્ઞાન	સફેદ	૫૧
૩)	આચાર્ય	પીળો	૩૬	૮)	ચારિત્ર	સફેદ	૭૦
૪)	ઉપાધ્યાય	લીલો	૨૫	૯)	તપ	સફેદ	૧૨
૫)	સાધુ	કાળો	૨૭				

૨) નવકારવાળીના ૧૦૮ મણકા કેમ ?

પંચ પરમેષ્ઠિના ગુણ ૧૦૮ છે એટલે.

૩) નવપદજીમાં દેવ, ગુરૂ અને ધર્મ કેટલા ?

બે દેવ, ત્રણ ગુરૂ, ચાર ધર્મ.

● કેટલાક શબ્દોના અર્થ ●

૧) શ્રાવક : શ્રા ધર્મનું શ્રવણ કરે અને શ્રદ્ધા રાખે.
વ સાત ધર્મક્ષેત્રમાં વાવે અને વિનય કરે.
ક કર્મોને કાપે અને ધર્મક્રિયા કરે.
} આવા ગુણવાન્‌ને શ્રાવક કહેવાય

૨) સામાયિક : સમ - સમતા, આય - લાભ } જે ક્રિયાથી સમતાનો લાભ થાય તેને સામાયિક કહેવાય છે.

૩) પ્રતિક્રમણ : પ્રતિ - પાછા, ક્રમણ - હટવું } પશ્ચાતાપ પૂર્વક પાપોથી પાછા હટવું તેને પ્રતિક્રમણ કહે છે.

૪) પર્યુષણા : પરિ - ચારેબાજુથી, ઉષણા - વસવું } ચારે બાજુના બાહ્ય ભાવોમાંથી છુટીને આત્મામાં જઈને વસવું તેને પર્યુષણા કહેવાય છે.

૫) વીતરાગ : વીત - ચાલ્યા જવું, રાગ - પાપ ભાવો } જેના રાગાદિ પાપ ભાવો ચાલ્યા ગયા છે (નાશ પામ્યા છે) તેમને વીતરાગ કહેવાય છે.

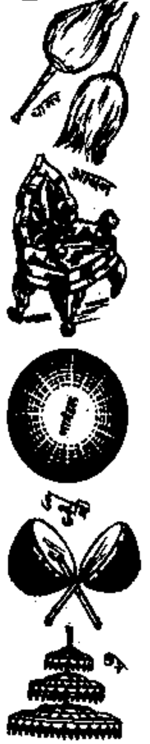
[redacted]ને સિદ્ધ)

- મારા ભગવાનનું નામ અરિહંત પરમાત્મા છે, અને સિદ્ધ પરમાત્મા છે.
- મારા ભગવાનનાં સર્વજ્ઞ, જિનેશ્વર, તીર્થંકર, વીતરાગ, દેવાધિદેવ વિગેરે ૧૦૦૮ નામો છે.
- મારા ભગવાન કેવળજ્ઞાન, કેવળદર્શન વિગેરે અનંત ગુણને ધારણ કરનારા છે.
- મારા ભગવાને સર્વ જીવોને હિતકર - સુખકર એવો અહિંસા પ્રધાન ધર્મ ઉપદેશ્યો છે.

- મારા ભગવાને સાધુ, સાધ્વી, શ્રાવક, શ્રાવિકા રૂપ ચતુર્વિધ સંઘની સ્થાપના કરી છે.

અરિહંતની ઓળખ કઈ... ?

૮ પ્રાતિહાર્ય અને ૪ અતિશયથી યુક્ત = ૧૨ ગુણ



● અષ્ટ પ્રાતિહાર્યના નામ ●

(૧) અશોક વૃક્ષ	(૨) સૂરપુષ્પવૃષ્ટિ	(૩) દિવ્યધ્વનિ	(૪) ચામર
(૫) સિંહાસન	(૬) ભામંડલ	(૭) દુંદુભિ	(૮) છત્ર

● ચાર અતિશય ●

૧) અપાયાપગમાતિશય ૨) જ્ઞાનાતિશય ૩) વચનાતિશય ૪) પૂજાતિશય

● અરિહંત પરમાત્મા ૧૮ દોષથી રહિત ●

૧) દાનાંતરાય	૨) લાભાંતરાય	૩) ભોગાંતરાય
૪) ઉપભોગાંતરાય	૫) વીર્યાન્તરાય	૬) હાસ્ય
૭) રતિ	૮) અરતિ	૯) ભય
૧૦) શોક	૧૧) જુગુપ્સા	૧૨) રાગ
૧૩) દ્વેષ	૧૪) મિથ્યાત્વ	૧૫) કામ
૧૬) અવિરતિ	૧૭) નિદ્રા	૧૮) અજ્ઞાન

શ્રી તીર્થંકર ભગવંતો જ્યાં જ્યાં પારણું કરે ત્યાં ત્યાં તેઓના પુણ્ય પ્રભાવથી આકર્ષાઈને દેવો ૧૨ાા ક્રોડ સોનૈયાની વૃષ્ટિ કરે છે, તેનું વજન એક લાખ ૩૨ હજાર ને બસો મણ (૧,૩૨,૨૦૦) મણ ને ઉપર ૨૪ રૂા. ભાર થાય છે.

● બાર પર્ષદા ●

ભવનપતિ, વ્યંતર, જ્યોતિષ અને વૈમાનિક નિકાયના દેવોની ૪ અને દેવીઓની ૪ = ૮, મનુષ્ય, મનુષ્ય સ્ત્રી, સાધુ, સાધ્વીના ૪ તેથી ૮+૪=૧૨ ભગવાન પૂર્વાભિમુખથી દેશના આપે છે, ત્રણ બાજુ ભગવાનના પ્રતિબિંબ હોય છે. સમવસરણના કુલ ૮૦ હજાર પગથીયા હોય છે.

પહેલા ગઢની ચારે બાજુ - ૧૦ - ૪૦ હજાર
બીજા ગઢની ચારે બાજુ - ૫ - ૨૦ હજાર
ત્રીજા ગઢની ચારે બાજુ - ૫ - ૨૦ હજાર

● ભગવાનની વાણી ●

૩૪ અતિશય અને ૩૫ ગુણોથી યુક્ત હોય છે.

● અરિહંતપરમાત્માની પ્રતિમા ●

અષ્ટપ્રાતિહાર્યથી યુક્ત હોય છે. (પરિકર સહિત)

● અરિહંત પરમાત્માના ૪ વિશેષણ ●

૧) મહાગોપ ૨) મહામાહણ ૩) મહાનિર્યામિક ૪) મહાસાર્થવાહ

● અરિહંત પરમાત્માના ૪ નિક્ષેપા ●

૧) **નામ નિક્ષેપા** : જિનેશ્વર ભગવાનનું નામ ઋષભદેવ
દા. ત. એચ. એમ. ટી. ઘડિયાળ (અક્ષરો)

૨) **સ્થાપના નિક્ષેપા** : જિનેશ્વર ભગવાનની મૂર્તિ, ચિત્ર,
ઘડિયાળનું ચિત્ર, મોડેલ

૩) **દ્રવ્ય નિક્ષેપા** : ભગવાનની પૂર્વાવસ્થા, પશ્ચાદ્ અવસ્થા
દા. ત. ઘડિયાળનાં સ્પેરપાર્ટસ્ (છૂટા પડેલા)

૪) **ભાવ નિક્ષેપા** : સમવસરણમા બેઠેલા ભગવાન
ટાઈમ આપતું ઘડિયાળ

● સિદ્ધપરમાત્માની પ્રતિમા ●

અષ્ટ પ્રાતિહાર્ય રહિત હોય છે. (પરિકર વિનાના)

● સિદ્ધના ૮ ગુણ ●

૧) અનંત જ્ઞાન ૨) અનંત દર્શન ૩) અવ્યાબાધ સુખ
૪) અનંત ચારિત્ર ૫) અક્ષય સ્થિતિ ૬) અરૂપી ગુણ
૭) અગુરૂ લઘુ ૮) અનંત વીર્ય

[redacted]

(આચાર્ય : ૩૬ + ઉપાધ્યાય : ૨૫ + સાધુ : ૨૭)

- મારા ગુરૂ - આચાર્ય ઉપાધ્યાય સાધુ - સાધ્વી
- મારા ગુરૂના નામ : નિર્ગ્રંથ, શ્રમણ, અણગાર, વિગેરે અનેક.
- મારા ગુરૂદેવ : પાંચ ઈન્દ્રિયનાં વિષયોનાં ત્યાગી, કંચન - કામિની વિગેરે સંસારનાં બધા પાપોથી મુક્ત
- ભગવાને બતાવેલા ધર્મનું અણીશુદ્ધ પાલન કરનારા, વિશ્વના તમામ જીવોનું કલ્યાણ કરનારા છે.

● આચાર્યના ૩૬ ગુણ ●

૧) પાંચ ઈન્દ્રિયને વિકારથી રોકવી
૨) નવ પ્રકારના બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનાર
૩) ચાર કષાયથી મુક્ત ૪) પાંચ મહાવ્રતને પાળનાર
૫) પાંચ આચારને પાળનાર
૬) પાંચ સમિતિને પાળનાર ૭) ત્રણ ગુપ્તિને પાળનાર

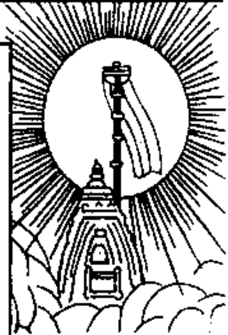
● ઉપાધ્યાયના ૨૫ ગુણ ●

૧૧ અંગ, ૧૨ ઉપાંગ, ચરણસિત્તરી, કરણસિત્તરીનો અભ્યાસ ભણે અને ભણાવે તે ઉપાધ્યાય

● સાધુના ૨૭ ગુણ ●

૧) પાંચ મહાવ્રત અને રાત્રિભોજન વિરમણ વ્રત ૬
૨) છ કાય જીવોની રક્ષા . ૬ ૩) પાંચ ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ ૫
૪) લોભનો નિગ્રહ ...... ૧ ૫) ક્ષમા ધારણ કરનાર ૧
૬) ચિત્તની નિર્મળતા .... ૧ ૭) વિશુદ્ધ વસ્ત્ર પડિલેહણ શુદ્ધિ ૧

૮) સંયમયોગમાં પ્રવૃત્ત ૧
૯) અકુશળ મન, વચન અને કાયાનો સંરોધ ૩
૧૦) શિત વગેરે પરિષહ સહન કરવા ૧
૧૧) મરણાન્ત ઉપસર્ગ સહન કરવા ૧



(દર્શન : ૬૭ ● જ્ઞાન : ૫૧ ● ચારિત્ર : ૭૦ ● તપ : ૫૦)

● મારા ધર્મનું નામ : "જૈન ધર્મ"

● એના બીજા નામો : જિનધર્મ, સર્વજ્ઞધર્મ, કેવલીધર્મ, અર્હદ્ધર્મ, સ્યાદ્વાદધર્મ

● મારો ધર્મ : કષ - છેદ - તાપ નામની ૩ પરીક્ષાથી પરિશુદ્ધ છે.

● મારો ધર્મ : સર્વ જીવોને સુખ આપનારો, કેવલી ભગવંતોએ કહેલો, દેવ - દાનવ - માનવોથી પૂજાયેલો છે.

● મારો ધર્મ : જીવનમાં શાંતી, મરતા સમાધિ, પરલોકમાં સદ્ગતિ અને પરંપરાએ મોક્ષ આપે છે.

● સમકિતીના ૫ લક્ષણ : (દર્શન : ૬૭) ●

૧) **શમ** : સમકિતી જીવના કષાય એટલા શાન્ત થઈ જાય છે કે તેને પોતાના દુશ્મનનું પણ ક્યારેય ખરાબ થાય એવી ભાવના થતી નથી. આત્માને વિભાવદશામાંથી સ્વભાવ દશામાં સ્થિર કરવો.

૨) **સંવેગ** : દેવલોકના ભોગ, વૈભવ અને ચક્રવર્તી વગેરેના સુખોને પણ પરમાર્થથી દુ:ખનું સાધન માને અને કેવળ શાશ્વત મોક્ષસુખની જ ઈચ્છા કરે.

૩) **નિર્વેદ** : મોક્ષની અભિલાષા, સંસાર પ્રત્યે ઉદ્વેગ.

૪) **અનુકંપા** : દિન દુ:ખીઓને જોઈને એમનું હૃદય ગળગળું બની જાય અને એમના દુ:ખો દુર કરવાનો યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરે, જે ધર્મહીન હોય તેને ધર્મમાં જોડવાનો પ્રયત્ન કરે.

૫) **આસ્તિક્ય** : જિનેશ્વર ભગવાને જે કહ્યુ છે તેને કદાપિ અંશ માત્રપણ ખોટું ન માને એટલે કે જિનવચન પર દૃઢ શ્રદ્ધા રાખે.

● જ્ઞાન : (૫૧) ●

(૧) મતિજ્ઞાન (૨) શ્રુતજ્ઞાન
(૩) અવધિજ્ઞાન (૪) મન:પર્યવજ્ઞાન (૫) કેવળજ્ઞાન

● ૧૭ પ્રકારે સંયમ ●

(૧) પાંચ આશ્રવથી અટકવાના (૨) પાંચ ઈન્દ્રિયોને વશ કરવાના
(૩) ચાર કષાયો પર જય (૪) ત્રણ દંડથી મુક્ત

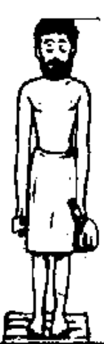
● ચરણસિત્તરી ●

(૧) પાંચ મહાવ્રત (૨) દશ યતિધર્મ (૩) સત્તર સંયમ
(૪) દશ પ્રકારે વૈયાવચ્ચ : આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, તપસ્વી, નવદિક્ષીત, સ્થવિર, સંઘકુલ, ગણ, વૃદ્ધ, ગ્લાન
(૫) નવ બ્રહ્મચર્યની વાડ (૬) રત્નત્રયી - સમ્યગ્ જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર
(૭) બાર તપ - છ બાહ્ય, છ અભ્યંતર (૮) ચાર કષાયનો નિગ્રહ

● કરણસિત્તરી ●

(૧) ચાર પિંડ વિશુદ્ધિ : આહાર, વસતી, વસ્ત્ર, પાત્ર
(૨) પાંચ સમિતી (૩) બાર ભાવના
(૪) બાર પડિમા (૫) પાંચ ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ
(૬) પચ્ચીસ પડિલેહણના બોલ (૭) ત્રણ ગુપ્તિ
(૮) ચાર અભિગ્રહ - દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ, ભાવ

● બાર પ્રકારના તપ (૫૦) ●



છ પ્રકારના બાહ્ય તપ	છ પ્રકારના અભ્યંતર તપ
૧) અણસણ : ચારેય આહાર (અશન,પાન, ખાદીમ, સ્વાદિમ) નો ત્યાગ	૧) પ્રાયશ્ચિત : થયેલી ભૂલોની ગુરૂ પાસે આલોચના લેવી
૨) ઉણોદરી : જેટલી ભૂખ હોય તેનાથી ઓછું ખાવું	૨) વિનય : જ્ઞાન અને જ્ઞાનીનો વિનય કરવો
૩) વૃત્તિસંક્ષેપ : વસ્તુનો સંક્ષેપ	૩) વૈયાવૃત્ય : ગુરૂની ભક્તિ કરવી
૪) રસત્યાગ : છ વિગઈમાંથી એક વિગઈનો ત્યાગ	૪) સ્વાધ્યાય : વાંચના, પૃચ્છના, પરાવર્તના, અનુપેક્ષા, ધર્મકથા એ પાંચ પ્રકારનો સ્વાધ્યાય કરવો.
૫) કાયક્લેશ : લોચાદિક કષ્ટ સહન કરવા	૫) ધ્યાન : કર્મક્ષય નિમિત્તે
૬) સંલીનતા : અંગોપાંગ સંકોચવા	૬) કાઉસગ્ગ દશ,વીસ,લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ કરવો.

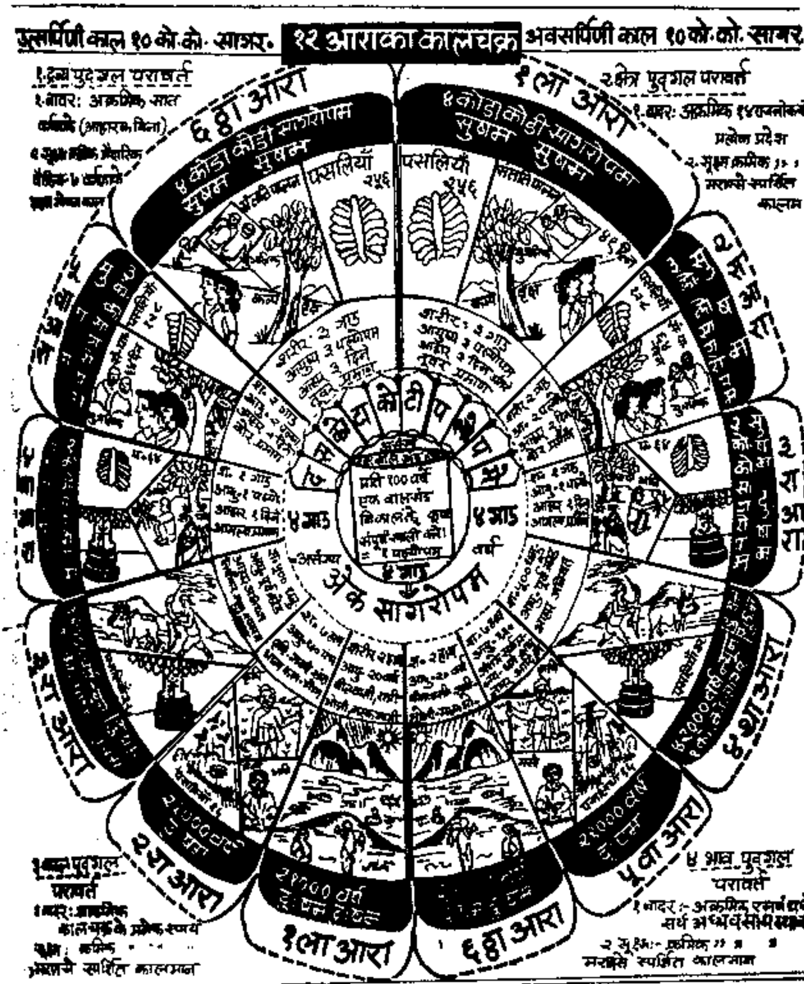
૪૫ આગમ સંક્ષેપ પરિચય

૧ થી ૧૧ અંગ, ૧૨ થી ૨૩ ઉપાંગ, ૨૪ થી ૩૩ પયન્ના, ૩૪ થી ૩૯ છેદ સૂત્ર, ૪૦ થી ૪૩ મૂલ સૂત્ર, ૪૪ થી ૪૫ ચૂલિકા

ક્રમ	નામ	વિષય
૧	આચારાંગ	સાધુ જીવનનાં આચાર-વિચાર
૨	સૂયગડાંગ	અહિંસાનું મંડન, ક્રિયાવાદિ, અક્રિયાનું ખંડન
૩	ઠાણાંગ	જૈન ધર્મનાં મુખ્ય તત્ત્વોનું નિરૂપણ
૪	સમવાયાંગ	દ્વાદશાંગી, ૬૩ શલાકાપુરુષોનો પરિચય
૫	વિવાહપણ્ણત્તિ	શ્રી ગૌતમસ્વામીજીનાં ૩૬ હજાર પ્રશ્નોનાં ઉત્તરો
૬	નાયાધમ્મકહા	કથાઓ સાથે ઉપદેશ (વાર્તા)
૭	ઉવાસગદશા	૧૦ આદર્શ શ્રાવકોના જીવન ચરિત્રો
૮	અંતગડ	તદ્ભવ મોક્ષમાં જનારા જીવોનો પરિચય
૯	અનુત્તરોવવાઈ	અનુત્તરવાસી દેવોનું વર્ણન
૧૦	પણ્હવાગરણ	વિધિમાર્ગ અને અપવાદમાર્ગનું વર્ણન
૧૧	વિવાકસૂય	સુખ-દુઃખનાં વિપાકોનું વર્ણન
૧૨	ઉવવાઈ	રાજા કોણિક દ્વારા દેવલોક-પ્રાપ્તિનો ઈતિહાસ
૧૩	રાયપ્પસેણિય	પ્રાચીન નાટ્યકલા અને સૂર્યાભદેવની ઉત્પત્તિ
૧૪	જીવાભિગમ	પ્રાણી-વનસ્પતિશાસ્ત્રનું સૂક્ષ્મ વર્ણન
૧૫	પણ્ણવણા	જીવનનું સ્વરૂપ, ગુણોનું શબ્દચિત્ર
૧૬	જંબુદ્વિપ પણ્ણત્તિ	જંબુદ્વિપ સંબંધી માર્ગદર્શન
૧૭	ચંદપણ્ણત્તિ	ખગોળશાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી ચન્દ્ર-નક્ષત્રનું ગણિત (રેખા પ્રદર્શન)
૧૮	સૂરપ્રજ્ઞપ્તિ	સૂર્ય-ગ્રહ-નક્ષત્રાદિની ગતિનું સૂક્ષ્મ વર્ણન
૧૯	નિરયાવલિયા	નરકગામી ૧૦ રાજકુમાર અને યુદ્ધભૂમિ
૨૦	કપ્પવડિંસિયા	સંયમી રાજકુમારો અને દેવલોકનું વર્ણન

ક્રમ	નામ	વિષય
૨૧	પુપ્ફિયા	સ્વચ્છંદી સંયમી જીવનનું પરિણામ અને ૧૦ દેવીઓ
૨૨	પુપ્ફચુલિયા	ઈન્દ્ર દ્વારા ઉત્કર્ષ અને તેના પુર્વભવનું વર્ણન
૨૩	વન્હિદશા	સર્વાર્થસિદ્ધ વિમાનમાં જીવોની ઉત્પત્તિ
૨૪	દેંવિંદવય	સિદ્ધોનું સુખ, ઈન્દ્ર-ગ્રહ-નક્ષત્રાદિ વિચાર
૨૫	તંદુલ વૈતાલિક	જીવોની ૧૦ અવસ્થા અને વૈરાગ્ય વિચાર
૨૬	ગણિવિજ્જા	જ્યોતિષ અને નિમિત્તશાસ્ત્ર
૨૭	આઉર પચ્ચક્ખાણ	હિતશિક્ષા અને મરણસમાધિ
૨૮	મહાપચ્ચક્ખાણ	પંડિત મરણ, પાંચ મહાવ્રતોનું શુદ્ધિકરણ
૨૯	ગચ્છાચાર	ગચ્છાચાર દ્વારા થવાવાળા લાભ
૩૦	ભત્ત પરિજ્ઞા	અનશન સ્વીકાર, અંતિમ આરાધના
૩૧	મરણસમાહિ	અંત સમયના સમાધિભાવો
૩૨	સંથારગં	દૃષ્ટાંત સહિત સંથારાનો મહિમા
૩૩	ચઉસરણ	ચાર શરણનું સ્વરૂપ
૩૪	દશા સુયક્ખંધ.	દેવ-ગુરુ સંબંધિ કલ્પ આચાર
૩૫	બૃહત્કલ્પ	સંયમી જીવન અને આચાર
૩૬	વ્યવહાર કલ્પ	પદની યોગ્યતા શિક્ષા વિચાર
૩૭	જીય કલ્પ	પ્રાયશ્ચિતનાં ૧૦ પ્રકાર અને આલોચના વિચાર
૩૮	નિસીહચ્છેદ	જ્ઞાનાદિ પાંચ આચારોનાં દોષોનો નિર્દેશ
૩૯	મહાનિસીહ	દુષ્કૃત્યની નિંદા, આલોચના-શુદ્ધિકરણ
૪૦	આવસ્સય	શ્રાવકનાં છ કર્તવ્યો સંબંધિ મૌલિક વિચાર
૪૧	ઉત્તરાજ્ઝયણ	વિનય-પ્રધાન ધર્મની વાતો અને સંવેદનાત્મક ઉપદેશ
૪૨	દશવેયાલિય	મનકમુનિને આશ્રયીને શ્રમણ આચારોનું પ્રતિપાદન
૪૩	પીંડ નિજ્જુત્તિ	સંયમીઓને કલપ્ય-અકલપ્ય એવા આહાર સંબંધિ ચર્ચા
૪૪	નંદીસૂય	પાંચ જ્ઞાન અને દ્વાદશાંગીનો પરિચય
૪૫	અણુયોગદાર	ચાર અનુયોગ, વ્યાકરણ, કાવ્ય, સંગીતનો પરિચય

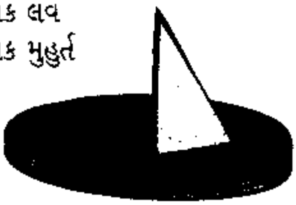
[redacted]-૩ [redacted]



પલ્યોપમ કોને કહેવાય ?

૧ યોજન (૪ ગાઉ) લાંબા, પહોળા, ઊંડા એક કૂવામાં તાજા જન્મેલા યુગલિક બાળનાં એક એક વાળનાં અસંખ્ય ટૂકડા કરી નાંખવા અને ખીચોખીચ દબાવીને ભરવો. પછી દર સો વર્ષે એક એક ટૂકડો કાઢતાં જ્યારે તે કૂવો ખાલી થાય તેટલા વિરાટ સમયનો ૧ પલ્યોપમ થાય છે.

સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અવિભાજ્યકાળ	=	એક સમય
અસંખ્યાતા સમય	=	એક આવલિકા
૨૫૬ આવલિકા	=	એ ક્ષુલ્લક ભવ (નિગોદનો જીવ આટલા સમયમાં એક ભવ પૂરો કરે છે.
૧૭ થી અધિક ક્ષુલ્લકભવ	=	એક શ્વાસોશ્વાસ (સ્વસ્થ યુવાનનો)
૭ શ્વાસોશ્વાસ	=	એક સ્તોક
૭ સ્તોક	=	એક લવ
૭૭ લવ	=	એક મુહુર્ત
૩,૭૭૩ શ્વાસોશ્વાસ	=	,,
૪૮ મીનીટ	=	,,
૨ ઘડી	=	,,
૧,૬૭,૭૭,૨૧૬ આવલીકા	=	,,
૩૦ મુહૂર્ત	=	એક અહોરાત્ર
૧૫ અહોરાત્ર	=	એક પક્ષ
૨ પક્ષ	=	એક માસ
૨ માસ	=	એક ઋતુ
૬ માસ	=	એક અયન
૧૨ માસ	=	એક વર્ષ
૫ વર્ષ	=	એક યુગ
૮૪ લાખ વર્ષ	=	એક પૂર્વાંગ
૮૪ લાખ પૂર્વાંગ	=	એક પૂર્વ
૭૦,૫૬૦ અરબ વર્ષ	=	એક પૂર્વ (આવા ૮૪ લાખ પૂર્વ વર્ષ ભગવાન શ્રી ઋષભદેવનું આયુષ્ય હતું)
અસંખ્ય વર્ષ	=	એક પલ્યોપમ
૧૦ કોટાકોટિ (કરોડ × કરોડ) પલ્યોપમ	=	એક સાગરોપમ
૧૦ કોટાકોટી સાગરોપમ	=	એક ઉત્સર્પિણી / એક અવસર્પિણી
૨૦ કોટાકોટી સાગરોપમ	=	એક કાલચક્ર
અનંતકાળચક્ર (અનંતીઉત્સર્પિણી, અનંતી અવસર્પિણી)	=	એક પુદ્ગલ પરાવર્ત
અનંત પુદ્ગલ પરાવર્તકાળ	=	ભૂતકાળ
ભૂતકાળથી અનન્તગુણો	=	ભવિષ્યકાળ
એક સમય	=	વર્તમાનકાળ
ભૂત, ભવિષ્ય, વર્તમાનકાળ	=	અદ્ધાકાળ, સર્વ અદ્ધાકાળ



ઈતિહાસમાં મહંમદતઘલખ નામનો તુક્કેબાજ બાદશાહ થઈ ગયો. એકવાર એનાં મનમાં એક તરંગ ઉઠ્યો. દુનિયામાં કોઈએ ન કર્યું હોય એવું કામ મારે કરવું છે, અને દુનિયાનો ઈતિહાસ લખવાનું નક્કી કર્યું. વિદ્વાનોને બોલાવ્યા, લેખન સામગ્રી વ્યવસ્થા કરી આપી. કામ શરૂ થયું. ૬ મહિના થયા, એટલે બાદશાહે પૂછ્યું કેટલું લખ્યું ? વિદ્વાનોએ કહ્યું હજી તો ક્યાંથી શરૂઆતની વિચારણા કરી છે.

પાંચ વર્ષ થયા પછી પૂછ્યું તો કહ્યું હજી હવે લખવાની શરૂઆત કરી છે. ૨૦ વર્ષ થયાં બાદશાહે કહ્યું કેટલું કેટલું કામ થયું. વિદ્વાનોએ કહ્યું હજી તો ભૂમિકા લખાઈ રહી છે. ત્યારે બાદશાહે કહ્યું એકવાર લઈ આવો, એટલે વિદ્વાનો ૭૦ મોટા પટારા ઊંટ ઉપર ચડાવી લઈ આવ્યા. જોઈને બાદશાહ કહે અરે ભાઈ, આ શું ? આટલા ગ્રંથો વાંચવાનો સમય નથી. જીંદગી પૂરી થઈ જશે. એકદમ સંક્ષેપથી સંભળાવો. બધા મુંઝાઈ ગયા, એટલે એક વિદ્વાને કહ્યું જહાંપનાહ એક જ વાક્યમાં કહી દઉં ? સાંભળો, આ દુનિયામાં ઈન્સાન જન્મે છે, જીવન જીવે છે અને મરી જાય છે...!

આ સંસાર અનંતકાળથી છે, અનંતકાળ સુધી રહેવાનો છે...!

દુનિયાનો પ્રારંભ (Starting Point) નથી તેમ અન્ત (Ending Point) પણ નથી. જૈન દર્શનમાં દુનિયાનો ભૂતકાળ અનંત છે અને ભવિષ્યકાળ એનાં કરતાં અનંતગણો છે. વર્તમાનકાળ ૧ સમય (૧ સેકંડમાં હજારો સમય) રૂપ છે. અનંતી ઉત્સર્પિણી - અવસર્પિણી (અનંતા પુદ્ગલપરાવર્ત) સ્વરૂપ આ દુનિયાનો સંપૂર્ણ ઈતિહાસ તો કેવળજ્ઞાની જ જાણે છે. છતાં વર્તમાન અવસર્પિણીના ઈતિહાસ (History) ના કાંઈક અંશને જાણીશું..!

૧ કાળચક્રમાં ઉત્સર્પિણીનાં ૬ આરા અને અવસર્પિણીનાં ૬ આરા એમ કુલ ૧૨ આરા હોય છે.

"**ઉત્સર્પિણી કાળ એટલે ક્રમશઃ** વૃદ્ધિ પામતો સમય એ કાળમાં સુખ, સમૃદ્ધિ, બળ, આયુષ્ય, શરીર વગેરે વૃદ્ધિ પામતા રહે છે. જ્યારે **અવસર્પિણીકાળ** એટલે ક્રમશઃ ઉતરતો સમય તે કાળમાં સુખ, સમૃદ્ધિ, બળ, આયુષ્ય, શરીર વગેરે ઉત્તરોત્તર ઘટતા જાય છે.

આ વિકાસ અને વિનાશ સામુહિક રીતે થાય છે. વ્યક્તિની અપેક્ષાએ નહિં. આ અવસર્પિણીનાં ૧-૨-૩ આરા યુગલિક સમય હતો. ૩ જા

આરાનાં અંતમાં કાળના પ્રભાવે કલ્પવૃક્ષો પ્રભાવહીન થયા, તે સમયે નાભિકુલકરનાં પુત્ર શ્રી ઋષભદેવ ભગવાને પુરૂષોની ૭૨ કળા, સ્રીઓની ૬૪ કળા, સ્થાપત્ય, બ્રાહ્મી લિપી, ગણિતનું જ્ઞાન, અક્ષર જ્ઞાન, રાજનીતિ વિગેરે શીખવાડ્યું અને પ્રથમરાજા થયાં.

યોગ્ય સમયે દિક્ષા લઈને કેવળજ્ઞાન પામી જિનશાસનનાં અંગભૂત ચતુર્વિધ સંઘ (સાધુ, સાધ્વી, શ્રાવક, શ્રાવિકા) ની સ્થાપના કરી. ૮૪ લાખ પૂર્વનું આયુષ્ય પૂર્ણ થતાં નિર્વાણ પામ્યા. તે સ્થળે ભરત મહારાજાએ અષ્ટાપદતીર્થની રચના કરી, અને ભવિષ્યનાં લોકો લોભી ન થાય તે માટે ૧-૧ યોજનનાં ૮ પગથીયા બનાવ્યા.

એક વખત ભરત ચક્રવર્તી આરિસાભુવનમાં ગયા ત્યાં તેમના હાથની આંગળીમાંથી વીંટી પડી ગઈ, ત્યારે તેઓ શુભ વિચારોમાં ચડી ગયા કે શોભા વીંટીની છે, હાથની નહીં. આવા ભાવોથી અનિત્ય ભાવનામાં ચઢતા ચઢતા કેવલજ્ઞાન પામ્યા અને એક લાખ પૂર્વ વર્ષ સુધી પૃથ્વી તલ પર વિચરી અંતે અનશન કરી મોક્ષમાં ગયા.

ત્યારબાદ ૫૦ લાખ કરોડ સાગરોપમ પછી શ્રી અજિતનાથ ભગવાન થયા. તેઓના ભાઈ સગર ચક્રવર્તીના ૬૦ હજાર પુત્રો હતાં. એક વખત તેઓ અષ્ટાપદની યાત્રા કરવા આવ્યા. યાત્રા કર્યા પછી તીર્થની રક્ષાના હેતુથી ચારે તરફ ખાડો ખોદી તેમાં ગંગાનું પાણી લાવ્યા. ત્યારે ભવનપતિના આવાસોમાં તે પાણી પહોંચવાથી દેવોને ગુસ્સો આવ્યો અને દેવોએ ૬૦ હજાર પુત્રોને બાળીને ભસ્મ કરી દીધા. મૃત્યુ પામીને તે સર્વે તીર્થ - ભક્તિના પ્રભાવથી બારમા દેવલોકમાં ગયા.

આ અવસર્પિણી કાળમાં ૬૩ શલાકા (પવિત્ર) પુરૂષ થયા. તે પ્રમાણે ૨૪ તીર્થંકર + ૧૨ ચક્રવર્તી + ૯ વાસુદેવ + ૯ પ્રતિવાસુદેવ + ૯ બળદેવ = ૬૩ શલાકા પુરૂષ.

જે બધાનું વિસ્તૃત જીવન ચરિત્ર ઈતિહાસ રૂપે કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચન્દ્રાચાર્યે સંસ્કૃતમાં 'ત્રિષષ્ઠિ શલાકા પુરૂષ ચરિત્ર' ના નામથી ૩૬ હજાર શ્લોક પ્રમાણ બનાવેલ છે.

૧૨ ચક્રવર્તિમાંથી 'મઘવા' અને 'સનત્કુમાર' નામના બે ચક્રવર્તી સ્વર્ગમાં ગયા. 'સુભૂમ' અને 'બ્રહ્મદત્ત' નામના બે ચક્રવર્તી નરકમાં ગયા. બાકીના ૮ ચક્રવર્તીઓ મોક્ષમાં ગયા. ૯ વાસુદેવ અને ૯ પ્રતિવાસુદેવ નિયમા નરકમાં જાય છે. ૯ બળદેવ સ્વર્ગમાં અથવા મોક્ષમાં જાય છે.

સનત્કુમાર ચક્રવર્તી : ૧૫ મા શ્રી ધર્મનાથ ભગવાનના શાસનમાં થયા. એક વખત ઈન્દ્ર મહારાજાએ પોતાની રાજસભામાં સનત્કુમારના રૂપની પ્રશંસા કરી. ત્યારે બે દેવોને મનમાં શંકા થઈ કે મનુષ્યનું રૂપ શું દેવોથી પણ વધારે પ્રશંસાપાત્ર હોઈ શકે ? તેથી તે બન્ને દેવો પરીક્ષા કરવાના હેતુથી બ્રાહ્મણના રૂપમાં આવ્યા. તે વખતે સનત્કુમાર સ્નાન કરવા બેઠેલા હતા. રૂપને જોઈ બન્ને દેવતાઓ પ્રસન્ન થયા અને બોલ્યા કે ઈન્દ્ર મહારાજાએ જેવું ચક્રવર્તીના રૂપનું વર્ણન કર્યું હતું તેવું જ જોવા મળ્યું. પોતાની પ્રશંસા સાંભળી સનત્કુમારે કહ્યું : રૂપ જોવું હોય તો રાજસભામાં આવજો. બ્રાહ્મણો જતા રહ્યા.

રાજસભામાં જ્યારે બ્રાહ્મણો આવ્યા ત્યારે ચક્રીને જોઈ મોઢું ફેરવી નાખ્યું. રાજાએ કારણ પૂછ્યું ત્યારે કહ્યું કે આપના શરીરમાં ૧૬ રોગ પેદા થઈ ગયા છે. આ સાંભળી રાજા શુભ ભાવમાં ચઢ્યા. વિચારવા લાગ્યા કે આ શરીરનો શું ભરોસો ? ક્યારે મને ઠોકર આપે ? એમ વિચારી સંસાર છોડી સંયમ ગ્રહણ કર્યું. દીક્ષા લઈ તુરત વિહાર કર્યો. વિહાર કરતી વખતે ૬૪ હજાર રાણીઓ તેમજ અન્ય પરિવાર છ મહિના સુધી તેમની પાછળ ફરતો રહ્યો... છતાં તેમણે પાછળ વળીને જોયું પણ નહીં અને ૭૦૦ વર્ષ સુધી તે સર્વ રોગોને સમતાપૂર્વક સહન કર્યા.

એક વખત બે દેવ પરીક્ષા કરવા આવ્યા. તેમણે કહ્યું અમે વૈદ્ય છીએ અને તમારા બધા રોગો નાબૂદ કરી દઈએ. મુનિએ પોતાની સાધનાના પ્રભાવથી ઉત્પન્ન થયેલી લબ્ધિઓથી આંગળી પર પોતાની થોડી થૂંક લગાડી. થૂંક લગાડતાં જ આંગળી સોના જેવા વર્ણવાળી ચમકવા લાગી. આટલી વિશિષ્ટ શક્તિઓ પોતાની પાસે હોવા છતાં પણ તેમણે પોતા માટે તેનો પ્રયોગ ન કર્યો ! કેવો પરમ નિઃસ્પૃહભાવ અને કેવી તિતિક્ષા અને સમતાનો અદ્દભુત ગુણ...! આ જોઈ દેવોએ ક્ષમા માગી અને પોતાના સ્થાને ચાલ્યા ગયા.

આયુષ્ય પૂર્ણ કરી સનત્કુમાર મુનિ સ્વર્ગમાં ગયા.

શ્રી શાંતિનાથ, શ્રી કુંથુનાથ, શ્રી અરનાથ આ ત્રણ તીર્થંકર ભગવંતો બન્યા અને સાથે ચક્રવર્તી પણ બન્યા. પહેલા ચક્રવર્તી થયા પછી સર્વ ઋદ્ધિ ત્યાગ કરીને તીર્થંકર બન્યા.

શ્રી શાંતિનાથ ભગવાન પૂર્વભવમાં મેઘરથ નામના રાજા હતા.

તેઓ અત્યંત દયાળુ હતા. એક વખત ઈન્દ્ર મહારાજાએ પોતાની રાજસભામાં મેઘરથ રાજાની પરમ દયાની પ્રશંસા કરી. ત્યારે બે દેવોને આ વાતમાં શંકા થઈ. તેઓ બન્ને રાજાની પરીક્ષા કરવા આવ્યા. તેમાંથી એક દેવે કબૂતર અને બીજા દેવે બાજ પક્ષીનું રૂપ ધારણ કર્યું. કબૂતર ઉડીને રાજાના ખોળામાં બેસી ગયું. એની પાછળ બાજપક્ષી આવ્યું અને રાજાને કહેવા લાગ્યું : હે રાજન ! મારો શિકાર મને આપી દો, ત્યારે રાજાએ પોતાને શરણે આવેલા કબૂતરને બચાવવા માટે બાજને કહ્યું, 'તારે જોઈએ તો મારું માંસ લે પરંતુ કબૂતર તને નહીં આપું.' આખરે નક્કી કર્યા પ્રમાણે કબૂતરના વજન જેટલું પોતાનું માંસ આપવા માટે મેઘરથ રાજા પોતાના પગમાંથી માંસ કાપીને આપવા લાગ્યા. બન્ને પગો કાપવા છતાં દેવમાયાથી કબૂતરનું વજન વધતુ ગયું. એટલે ખુદ સ્વયં મેઘરથ રાજા ત્રાજવામાં બેસી ગયા અને એક જીવને બચાવવા ખાતર પોતાની સમગ્ર જાતનું બલિદાન આપવા તૈયાર થયા... ત્યારે કબૂતર અને બાજે પોતાનું મૂળ દેવનું રૂપ પ્રગટ કર્યું અને રાજાની પ્રશંસા કરતાં સ્વસ્થાને ગયા.

શ્રી શાંતિનાથ પરમાત્માએ કબૂતર વગેરે જીવોને શાંતી આપી. તે પ્રભુની આરાધના માટે લઘુશાંતિ - બૃહદશાંતિ, અજિતશાંતિ વગેરે કેટલાય સ્તોત્રોની રચનાઓ થઈ. જેને ગણવાથી સર્વત્ર શાન્તિનો પ્રસાર થાય છે.

શ્રી મલ્લીનાથ ભગવાને પૂર્વભવમાં થોડી માયા કરી તો તીર્થંકરના ભવમાં સ્ત્રી થયા. પૂર્વભવમાં મલ્લિનાથ ભગવાને ૬ મિત્રો સાથે દીક્ષા લીધી હતી. તપ-જપ આદિ સર્વ અનુષ્ઠાન બધા સાથે જ કરતા. એક વખત શ્રી મલ્લિનાથ ભગવાનના જીવે વિચાર્યું કે હું સૌથી મોટો છું અને મારે સૌથી વધારે તપ કરવો જોઈએ. તેથી કોઈને કહ્યા વિના પોતે બધાના પારણાના દિવસે ઉપવાસ કર્યો. આ રીતે થોડી જ માયા કરવાથી સ્ત્રીવેદ ઉપાર્જિત કર્યું. સાધના ઉત્કૃષ્ટ કરી તેથી તીર્થંકર બન્યા પરંતુ સ્ત્રી અવતારમાં, વળી દિક્ષાને દિવસે જ કેવળજ્ઞાન એક જ તીર્થંકરને થયું છે.

આથી આપણને આ ઉપદેશ મળે છે કે માયા સંસારની માતા છે, જેમ માતા પુત્રને જન્મ આપે છે તેવી જ રીતે માયા સંસારમાં દુર્ગતિને જન્મ આપે છે. તેથી માયા ન કરવી જોઈએ.

સુભૂમ ચક્રવર્તી નામના આઠમા ચક્રવર્તી શ્રી અરનાથ ભગવાન

પછી થયા. પૂર્વભવમાં વિશાલા નામની નગરીમાં રાજા હતા. એક વખત શત્રુથી પરાજય થવાથી વૈરાગ્ય થયો અને દીક્ષા લીધી. પરંતુ પરાજયનું દુઃખ ભૂલાયું નહીં. આગળ જઈ નિયાણું કર્યું કે મારા સંયમ અને તપના પ્રભાવથી હું ચક્રવર્તી બનું. આયુષ્ય પૂર્ણ થતાં સાતમા દેવલોકમાં દેવ થયા. ત્યાંથી મૃત્યુ પામી કૃતવીર્ય રાજા અને તારા રાણીના સુપુત્ર સુભૂમ ચક્રવર્તી બન્યા. પોતાના પિતા કૃતવીર્ય તથા દાદા અનંતવીર્યની હત્યા વૈરનો બદલો લેવા માટે સુભૂમે પરશુરામનો વધ કર્યો અને એકવીશ વખત સર્વ બ્રાહ્મણોનો નાશ કરાવ્યો. આ રીતે રૌદ્રધ્યાનથી સાતમી નરકનું કર્મ બંધન કર્યું અને છ ખંડ ઉપરાંત બીજા છ ખંડ જીતવા નીકળ્યો. ત્યારે ચક્રવર્તીના સંપૂર્ણ સૈન્યની પાલખી ઉપાડનારા ૧૬ હજાર દેવોએ એકી સાથે વિચાર્યું કે, જો હું એક ન ઉપાડું તો શું થઈ જવાનું છે ? એમ વિચારી બધા જ દેવોએ લવણ સમુદ્રના માર્ગે એકી સાથે પાલખી છોડી દીધી. એ જ સમયે સૈન્યની સાથે સુભૂમ ચક્રવર્તી મૃત્યુ પામી રૌદ્ર ધ્યાન અને અતિ લોભના પાપે સીધા નીચે સાતમી નરકમાં પહોંચ્યા.

આથી આપણને એ શીખવા મળે છે કે, હિંસા અને અતિલોભ કરવાનું પરિણામ હંમેશા ભયંકર જ હોય છે.

ચક્રવર્તી જો સુખ, વૈભવ, રાજ્ય, ઋદ્ધિ આદિનો રાગ છોડીને દીક્ષા લે તો મોક્ષ અથવા દેવલોક મળે છે. જો રાજ ઋદ્ધિ ન છોડે, સંસારમાં રહે તો નરક મળે છે.

આમ અનુક્રમે આ અવસર્પિણી કાળમાં ૨૪ તીર્થંકરો થયા. તેમાં આસન્ન ઉપકારી આપણે જેમના શાશનમાં છીએ તે ૨૪ માં ભગવાનનું જીવનચરિત્ર સંક્ષેપથી જોઈએ.

[redacted]

ભવ નામ	આયુષ્ય	વિશેષ જાણકારી
૧. નયસાર (ગામના મુખી)	–	સમકિત પ્રાપ્તિ : પશ્ચિમ વિદેહમાં
૨. સૌધર્મ દેવ (૧)	૧ પલ્યોપમ	–
૩. મરિચી	૮૪ લાખ પૂર્વ	નીચ ગોત્ર કર્મબંધ કુળમદ ત્રિદંડી વેષ પ્રારંભ
૪. બ્રહ્મદેવલોકમાં (૫)	૧૦ સાગરોપમ	–
૫. કૌશિક	૮૦ લાખ પૂર્વ	કોલાક ગામમાં ત્રિદંડી
૬. પુષ્પમિત્ર	૭૨ લાખ પૂર્વ	થૂણા નગરીમાં ત્રિદંડી

૭. સૌધર્મ દેવ (૧)	–	મધ્યમ સ્થિતિવાળા દેવ
૮. અગ્નિદ્યોત	૬૦ લાખ પૂર્વ	ચૈત્ય ગામમાં ત્રિદંડી
૯. ઈશાન દેવ (૨)	–	મધ્યમ સ્થિતિવાળા દેવ
૧૦. અગ્નિભૂત	૫૬ લાખ પૂર્વ	મંદર ગામમાં ત્રિદંડી
૧૧. સનત્કુમારદેવ (૩)	–	મધ્યમ સ્થિતિવાળા દેવ
૧૨. ભારદ્વાજ ત્રિદંડી	૪૪ લાખ પૂર્વ	ત્રિદંડી બ્રાહ્મણ
૧૩. માહેન્દ્ર દેવ (૪)	–	મધ્યમ સ્થિતિવાળા દેવ
૧૪. સ્થાવર (બ્રાહ્મણ)	૩૪ લાખ પૂર્વ	રાજગૃહી નગરીમાં ત્રિદંડી
૧૫. બ્રહ્મદેવ (૫)	–	મધ્યમ સ્થિતિવાળા દેવ
૧૬. વિશ્વભૂતિ રાજકુમાર	૧ કરોડ પૂર્વ	રાજગૃહીમાં સંભૂતિ મુનિ પાસે દીક્ષા લઈ નિયાણું કર્યું.
૧૭. મહાશુક્ર દેવ (૭)	–	ઉત્કૃષ્ટ આયુષ્યવાળા દેવ
૧૮. ત્રિપૃષ્ટ વાસુદેવ	૮૪ લાખ પૂર્વ	પોતનપુરમાં કાનમાં સીસું રેડાવ્યું. વિજયવતી રાણી સાથે વેર
૧૯. તમઃ તમઃ પ્રભા	૩૩ સાગરોપમ	સાતમી નરક
૨૦. સિંહ	–	તિર્યંચ ગતિ
૨૧. પંકપ્રભા	–	ચોથી નરક
૨૨. વિમલ રાજકુમાર (અનામી ભવ)		– (દિક્ષા લીધી)
૨૩. પ્રિયમિત્ર ચક્રી	૮૪ લાખ વર્ષ	મૂકાનગરીમાં પોટ્ટીલાચાર્ય પાસે દિક્ષા લીધી
૨૪. મહાશુક્ર દેવ (૭)	૧૭ સાગરોપમ	સર્વાર્થ વિમાનમાં
૨૫. નંદન રાજકુમાર તીર્થંકર નામકર્મ બાંધ્યું	૨૫ લાખ વર્ષ	૧૧,૮૦,૬૪૫ માસક્ષમણ
૨૬. પ્રાણત દેવ (૧૦)	૨૦ સાગરોપમ	પુષ્પોત્તરાવતંસક વિમાનમાં
૨૭. શ્રીવર્ધમાનકુમાર (મહાવીર)	૭૨ વર્ષ	ચરમ તીર્થપતિ, ક્ષત્રિયકુંડ

ભગવાન મહાવીરદેવના જીવનપ્રસંગો

* ધર્મ પામ્યા બાદ ભગવાન મહાવીર દેવના કુલ ૨૭ ભવ થયા હતા. તેમાં પ્રભુનો આત્મા ૧૪ વાર મનુષ્ય ભવ, ૧૦ વાર દેવ ભવ, ૧૮ મો ભવ વાસુદેવ, ૨૩ મો ભવ ચક્રવર્તિનો, ૨૭ મો ભવ તીર્થંકરનો, ૨ વાર નરક ભવ અને ૧ વાર તિર્યંચ ભવ પામ્યો હતો.

૪૨,૦૦૦ વર્ષ ન્યૂન ૧ કોડાકોડી સાગરોપમવાળા ચોથા આરાને પૂર્ણ થવાને ૭૫ વર્ષ ૮ માસ અને ૧૫ દિવસ બાકી હતા ત્યારે ચૈત્ર સદ ૧૩ ની તિથિએ શ્રમણ ભગવાન મહાવીરનો જન્મ થયો, તે જન્મકલ્યાણક થયું.

૫૬ દિક્કુમારીકાઓ પરમાત્માનું સૂતિકર્મ કરીને ગયા પછી પરમાત્માનો જન્માભિષેક ઉજવવા ૬૪ ઈન્દ્રો ઉપસ્થિત થયા. પ્રથમ દેવલોકનાં ઈન્દ્ર સૌધર્મેન્દ્રે ત્રિશલા માતાની પાસે પાંચ રૂપ કર્યા. એક રૂપથી પ્રભુને પોતાના હાથમાં લીધા, બે રૂપથી પ્રભુની બે બાજુ ચામર વીંઝયા, એક રૂપથી પ્રભુ પર છત્ર ધર્યું, એક રૂપે વજ્ર ધારણ કરીને આગળ ચાલવા લાગ્યા. મેરૂપર્વતના શિખર પર જઈને દક્ષિણ દિશામાં આવેલી પાંડુકવનની વિરાટ શિલાપર જઈને પ્રભુને પોતાના ખોળામાં લઈને પૂર્વસન્મુખ બેઠા. અભિષેક માટે સુવર્ણના, રૂપાના, રત્નના, સોના-રૂપાના, સોના-રત્નના, રૂપા-રત્નના, સોના-રૂપા-રત્નના તથા માટીના એમ આઠ જાતિના કળશ તૈયાર કરવામાં આવ્યા. આ દરેક જાતિના

એક હજાર કળશો તૈયાર કરવામાં આવ્યા. આ કળશ ૨૫ યોજન ઉંચા, ૧૨ યોજન પહોળા અને એક યોજનના નાળચાવાળા હતા. ઈન્દ્રો વગેરે કુલ ૨૫૦ વિશિષ્ટ દેવ-દેવિઓ અભિષેકનો લ્હાવો લે છે. તે દરેક આઠેય જાતિના તમામ કળશોથી ૮-૮ વાર અભિષેક કરે છે. સૌથી છેલ્લે બીજા દેવલોકના ઈન્દ્ર ઈશાનેન્દ્રે પ્રભુને પોતાના ખોળામાં ધર્યા અને સૌધમેંન્દ્રે પ્રભુને વૃષભ રુપ ધરીને અભિષેક કર્યો. પ્રભુનો ભવ્ય જન્માભિષેક ઉજવીને દેવો નંદીશ્વર દીપમાં ઉત્સવ કરી દેવલોકમાં પાછા ફર્યા. ૭૨ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી પરમાત્મા નિર્વાણ પામ્યા. હાલ ૨૧ હજાર વર્ષનો પાંચમો આરો ચાલુ છે.

- પ્રભુ પૂર્વેના ત્રીજા ભવે નંદન નામના રાજકુમાર હતા, ત્યારે પ્રભુનું ૨૫ લાખ વર્ષનું આયુષ્ય હતુ. છેલ્લા ૧ લાખ વર્ષ બાકી રહેતા પ્રભુએ દીક્ષા સ્વીકારી હતી.
- 'સવિ જીવ કરું શાસન રસી' ની ભાવના સાથે પ્રભુએ કુલ ૧૧,૮૦,૬૪૫ માસખમણની તપશ્ચર્યાપૂર્વક વીશસ્થાનક પદની આરાધના કરી હતી.
- ત્યારબાદ પ્રભુનો આત્મા સમાધિપૂર્વક સ્વર્ગવાસ પામીને દશમા પ્રાણત નામના દેવલોકમાં પધાર્યો હતો.
- ત્યાં ૨૦ સાગરોપમનું આયુષ્ય ઉદાસીન ભાવે ભોગવીને પ્રભુ અષાઢ સુદી છઠ્ઠના દિવસે દેવલોકથી ચ્યવીને માતાના ગર્ભમાં પધાર્યા હતા, ત્યારે પ્રભુ ત્રણ જ્ઞાનના સ્વામી હતા.
- ક્ષત્રિયકુંડના સિદ્ધાર્થ રાજાની મહારાણી ત્રિશલાની કુક્ષીમાં નવમાસ અને સાડાસાત દિવસ પૂર્ણ કરીને ગ્રહો જ્યારે ઉચ્ચ સ્થિતિમાં હતા, ઉત્તરા ફાલ્ગુની નક્ષત્રમાં જ્યારે ચન્દ્રનો યોગ પ્રાપ્ત થયો હતો, ત્યારે ચૈત્ર સુદ ૧૩ ના મધ્યરાત્રિએ પ્રભુ જન્મ પામ્યા હતા.
- પ્રભુના જન્મ સમયે ધરતી પરથી મારી મરકી વગેરે બધા રોગો અને ધરતીકંપ આદિ સર્વ ઉપદ્રવો નાશ પામ્યા હતા. ચૌદ રાજલોકમાં સર્વત્ર અજવાળા પથરાયા હતાં. સર્વ જીવોને ક્ષણવાર સુખનો અનુભવ થયો હતો.

* પ્રભુનો જન્માભિષેક મહોત્સવ છપ્પન દિગ્કુમારિકા, ૬૪ ઈન્દ્રો અને અસંખ્ય દેવ દેવીઓએ મળીને મેરૂશિખર પર ઉજવ્યો હતો ત્યારે ૧,૬૦,૦૦,૦૦૦ કળશોથી અભિષેક કર્યો હતો.
* યૌવન વય પામતાં માતાપિતાનો અતિશય આગ્રહ થતાં પ્રભુનાં લગ્ન યશોદા નામની રાજકન્યા સાથે થયાં હતાં.
* માતાપિતા સ્વર્ગવાસ પામ્યા બાદ ૨૮ વર્ષની યૌવન વયે પ્રભુ દિક્ષા લેવા તૈયાર થયા હતા, પણ મોટાભાઈ રાજા નંદિવર્ધનના આગ્રહના કારણે બે વર્ષ સંસારમાં વધુ રોકાયા હતા.
* પ્રભુની દિક્ષાનો સમય થતાં નવ લોકાંતિક દેવોએ આવીને પ્રભુને આ પ્રમાણે વિનંતી કરી હતી. ''જય જય નંદા ! જય જય ભદ્દા ! જય જય ખત્તિવર વસહા ! હે પરમતારક પ્રભુ ! આપ જય પામો ! જય પામો ! હે ક્ષત્રિયોમાં શ્રેષ્ઠ ઋષભ સમાન પ્રભુ આપ જય પામો ! હે ત્રણ લોકના નાથ ! આપ બોધ પામો ! બોધ પામો ! આપ સંયમધર્મને સ્વીકારો ! કર્મ ખપાવી કેવલ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરો ! વિશ્વના સર્વ જીવોનું હિત કરનારા ધર્મતીર્થની સ્થાપના કરો.
* ત્યારબાદ પ્રભુએ એક વર્ષ સુધી વર્ષીદાન આપ્યું હતું. કારતક વદ દશમને દિવસે ચન્દ્રપ્રભા નામની પાલખીમાં બેસીને ભવ્ય વરઘોડા સાથે દિક્ષા લેવા માટે પ્રભુ જ્ઞાતખંડ ઉદ્યાનમાં પધાર્યા હતા.

* ઉદ્યાનમાં આવ્યા બાદ પ્રભુએ પોતે જ તમામ અલંકારોને ઉતાર્યા હતા. પંચમુષ્ટી લોચ કર્યો હતો. સઘળાં પાપ કર્મોને ત્યજીને 'નમો સિદ્ધાણં' પદ બોલીને પ્રભુએ દિક્ષાનો સ્વીકાર કર્યો હતો, તે જ વખતે પ્રભુને ચોથું મનઃપર્યવજ્ઞાન પણ ઉત્પન્ન થયું હતું.
* દિક્ષા લીધા બાદ પ્રભુએ ઘોર ઉપસર્ગો અને પરિષહોને સહન કર્યા હતા. સાડાબાર વર્ષમાં પ્રભુએ ક્યારેય નિદ્રા લીધી ન હતી. સદા મૌન

રહ્યા હતા. સાડાબાર વર્ષમાં ક્યારેય પ્રભુ પલાંઠી વાળીને બેઠાં ન હતા પણ દિવસ - રાત કાઉસ્સગ્ગ ધ્યાનમાં રહ્યા હતાં. સાડાબાર વર્ષમાં પ્રભુએ કુલ ૪,૧૬૧ ઉપવાસનો તપ કર્યો હતો. જ્યારે તપના પારણાના દિવસ માત્ર ૩૪૯ હતા.

* આ રીતે સાડાબાર વર્ષ પસાર થયા બાદ વૈશાખ સુદી દશમને દિવસે, બિહાર દેશમાં, જાંભિય ગામ પાસે ઋજુવાલિકા નદીના કિનારે, શ્યામક નામના ખેડૂતના ખેતરમાં, ભગ્ન યક્ષ મંદિરના પાછળના ભાગમાં, શાલવૃક્ષ નીચે, ગોદોહિકા આસનમાં, પ્રભુને કેવલજ્ઞાન અને કેવલદર્શન ઉત્પન્ન થયું હતુ.
* તે દિવસે સમવસરણમાં બેસીને પ્રભુએ બાર પર્ષદામાં દેશના ફરમાવી હતી, પરંતુ કોઈપણ જીવને સર્વવિરતિધર્મનો પરિણામ ન જાગવાથી એ દેશના નિષ્ફળ ગઈ હતી.
* વૈશાખ સુદી અગિયારસના દિવસે પ્રભુ મહાસેન વનમાં પધાર્યા હતા. ત્યાં ઉપદેશ આપીને ઈન્દ્રભૂતિ આદિ અગિયાર બ્રાહ્મણોના મનનાં સંશયોને દુર કર્યા હતા. ૪૪૦૦ શિષ્યો સાથે તેમને દિક્ષા આપી હતી.
* તે ૧૧ શિષ્યોએ દ્વાદશાંગી શાસ્ત્રોની રચના કરી હતી. પ્રભુએ તેમને ગણધરપદે સ્થાપ્યા હતા, તથા ચતુર્વિધ સંઘ સ્વરૂપ ધર્મતીર્થની સ્થાપના કરી હતી.

* પ્રભુની ધર્મદેશનાના પ્રભાવે રાજા - મહારાજાઓ, શેઠ - શાહુકારો, ગ્રામજનો તેમજ ચોર - ડાકુ - લુંટારા અને પાપાત્માઓનાં જીવનનાં પરિવર્તન થયા હતાં.
* શ્રેણિક મહારાજા, ચેડા મહારાજા, કોણિક, ચંડપ્રદ્યોત અને ઉદાયન વગેરે અનેક રાજાઓ પ્રભુના પરમ ભક્ત હતાં.
* પ્રભુએ પોતાનું છેલ્લુ ચાતુર્માસ પાવાપુરીમાં હસ્તિપાલ રાજાની લેખશાળામાં કર્યું હતું.
* આસો વદ અમાવાસ્યાની મધ્યરાત્રિએ પોતાનું નિર્વાણ જાણીને પ્રભુએ છઠ્ઠના તપમાં સતત ૪૮ કલાક સુધી દેશના આપી હતી.

* નિર્વાણ સમય થતાં. પદ્માસને બેસી યોગ નિરોધ કરી પાંચ હ્રસ્વાક્ષર પ્રમાણ ચૌદમા ગુણસ્થાનકે રહી સર્વાર્થ સિદ્ધ મુહૂર્તે સ્વાતિ નક્ષત્રમાં ચંદ્રમાનો યોગ પ્રાપ્ત થતાં પ્રભુ નિર્વાણપદ પામ્યા હતા.
* પ્રભુ પોતાના ૭૨ વર્ષના આયુષ્યમાં ૩૦ વર્ષ સંસારપર્યાયમાં, ૧૨ાા વર્ષ છદ્‌મસ્થપણે સાધુ પર્યાયમાં અને ૨૯ વર્ષ ૫ માસ અને ૧૫ દિવસ કેવલી પર્યાયમાં રહ્યા હતા.

ગોદોહિકા આસન

[redacted] ચાતુર્માસ

૧..ચોમાસુ .... અસ્થિક ગ્રામમાં
૩..ચોમાસા ....ચંપા અને પૃષ્ઠચંપામાં
૧૨ ચોમાસા .. વૈશાલી અને વાણિજ્યગ્રામમાં
૧૪ ચોમાસા ....રાજગૃહીના નાલંદા પાડામાં
૬..ચોમાસા .... મિથિલા નગરીમાં
૨..ચોમાસા .... ભદ્રિકા નગરીમાં
૧..ચોમાસુ ....અલંભિકા નગરીમાં
૧..ચોમાસુ .... શ્રાવસ્તિ નગરીમાં
૧..ચોમાસુ ....અનાર્ય દેશમાં
૧..ચોમાસુ .... પાવાપુરી નગરીમાં   કુલ ૪૨ ચોમાસા

[redacted] રાજાઓ

૧) રાજગૃહીના રાજા શ્રેણિક (બિમ્બીસાર)
૨) ચંપાનગરીના રાજા અશોકચંદ્ર (કોણિક)
૩) વૈશાલીનગરીના રાજા ચેડા મહારાજા
૪) કાશીદેશના નવ મલ્લી રાજાઓ
૫) કૌશલદેશના નવ લિચ્છવી રાજાઓ
૬) વીતભયપતનના ઉદાયન રાજા
૭) કૌશામ્બીનગરીના શતાનિક અને ઉદાયન
૮) ક્ષત્રિયકુંડના નંદિવર્ધન રાજા
૯) ઉજ્જૈનના ચંડપ્રદ્યોત રાજા
૧૦) પૃષ્ઠચંપાના શાલ અને મહાશાલ રાજા
૧૧) પોતનપુરના પ્રસન્નચંદ્ર રાજા

આદિ અનેક રાજાઓ પરમાત્મા મહાવીરદેવના પરમભક્ત હતા.

[redacted] ૧૧ ગણધર

	નામ	શંકા	શિષ્ય	આયુષ્ય
૧.	ઈન્દ્રભૂતિ	આત્મા છે કે નહીં ?	૫૦૦	૯૨
૨.	અગ્નિભૂતિ	કર્મ છે કે નહીં ?	૫૦૦	૭૪
૩.	વાયુભૂતિ	જો જીવ છે તો તે શરીર કે અન્ય ?	૫૦૦	૭૦
૪.	વ્યક્ત	પાંચભૂત છે કે નહીં ?	૫૦૦	૮૦
૫.	સુધર્મા	જે જેવો છે તે તેવો થાય ?	૫૦૦	૧૦૦
૬.	મંડિત	કર્મ બંધ અને મોક્ષ છે કે નહીં ?	૩૫૦	૮૩
૭.	મૌર્યપુત્ર	દેવ છે કે નહીં ?	૩૫૦	૯૫
૮.	અંકપિત	નરક છે કે નહીં ?	૩૦૦	૭૮
૯.	અચલભ્રાતા	પાપ-પુણ્ય છે કે નહીં ?	૩૦૦	૭૨
૧૦.	મેતાર્ય	પરલોક છે કે નહીં ?	૩૦૦	૬૬
૧૧.	પ્રભાસ	મોક્ષ છે કે નહીં ?	૩૦૦	૪૦
		કુલ	૪૪૦૦	

વૈ. સુ. ૧૧ ના દિવસે ૪૪૦૦ બ્રાહ્મણ છાત્રોની સાથે આ ૧૧ પંડિતોએ સાથે દીક્ષા ગ્રહણ કરી અને જિનશાસનની સ્થાપના થઈ.

[redacted] મહાશ્રાવક

આનંદ	કામદેવ	ચુલનીપિતા	સુરાદેવ	ચુલ્લશાતિક
કુંડગોલિક	સદ્દાલપુત્ર	મહાશતક	નંદીનીપિતા	લાંતકપિતા

[redacted] ઉગ્ર તપસ્યા

તપનું નામ	કેટલી વાર	દિન	તપનું નામ	કેટલી વાર	દિન
છ માસી	૧	૧૮૦	ચોમાસી	૯	૧૦૮૦
ત્રણ માસી	૨	૧૮૦	અઢી માસી	૨	૧૫૦
બે માસી	૬	૩૬૦	દોઢ માસી	૨	૯૦
માસખમણ	૧૨	૩૬૦	પાસખમણ	૭૨	૧૦૮૦
પ્રતિમા અઠ્ઠમ તપ	૧૨	૩૬	છઠ્ઠ તપ	૨૨૯	૪૫૮
ભદ્રપ્રતિમા	૧	૨	મહાભદ્ર પ્રતિમા	૧	૪
સર્વતો ભદ્ર પ્રતિમા	૧	૧૦	પાંચ મહિના, ૨૫ દિવસ	૧	૧૭૫
તપના દિવસ		૪૧૬૫	પારણાના		૩૪૯

[redacted] પરિવાર

પ્રથમ માતા	દેવાનંદા	પ્રથમ પિતા	ઋષભદત્ત
બીજા માતા	ત્રિશલાદેવી	બીજા પિતા	સિદ્ધાર્થ રાજા
ભાઈ	નંદીવર્ધન	ભાભી	જયેષ્ઠા
બહેન	સુદર્શના	પત્ની	યશોદા
પુત્રી	પ્રિયદર્શના	જમાઈ	જમાલી
મામા	ચેડારાજા	મામી	પૃથ્વીરાણી
દોહિત્રી	શેષવતી	કાકા	સુપાર્શ્વ
સાસુ	પદ્મમાવતી રાણી	સસરા	સમરવીર
નાના	કેકારાજા	નાની	યશોમતી
ફૂવા	જીતશત્રુ		
માસા	શતાનિક રાજા	માસી	મૃગાવતી (કૌશાંબી)
માસા	ચંડપ્રદ્યોત રાજા	માસી	સુપ્રભા (દશાર્ણ)
માસા	બિંબીસાર રાજા	માસી	ચૈલ્લણા, મગવા
માસા	દધિવાહન રાજા	માસી	ધારિણી, ચંપાપુરી
માસા	ઉદાયન રાજા	માસી	પ્રભાવતી, સિંધુ
શાસનરક્ષક	માતંગયક્ષ	શાસનરક્ષિકા	સિદ્ધાયિકા યક્ષિણી

[redacted]

કલ્યાણક	તિથિ	સ્થળ	નક્ષત્ર	ઉંમર	જ્ઞાન
ચ્યવન	અષાઢ સુદ-૬	બ્રાહ્મણકુંડ	ઉત્તરાફાલ્ગુની	ગર્ભ	ત્રણ
જન્મ	ચૈત્ર સુદ-૧૩	ક્ષત્રિયકુંડ	ઉત્તરાફાલ્ગુની	૯ મહિના ૭ દિવસ પછી	ત્રણ
દીક્ષા	કારતક વદ-૧૦	ક્ષત્રિયકુંડ	ઉત્તરાફાલ્ગુની	૩૦ વર્ષ	ચાર
કેવલજ્ઞાન	વૈશાખ સુદ-૧૦	ઋજુવાલિકા	ઉત્તરાફાલ્ગુની	૪૨॥ વર્ષ	પાંચ
નિર્વાણ	આસો વદ-૩૦	પાવાપુરી	સ્વાતિ નક્ષત્ર	૭૨ વર્ષ	પાંચ

[redacted]

(૧) ગજવર (હાથી) (૨) ઋષભ (બળદ) (૩) કેસરી સિંહ
(૪) લક્ષ્મી (૫) ફુલની માળા (૬) ચંદ્ર
(૭) સૂર્ય (૮) ધ્વજ (૯) પૂર્ણ કલશ
૧૦) પદ્મ સરોવર ૧૧) રત્નાકર ૧૨) દેવ વિમાન
૧૩) રત્નરાશિ ૧૪) નિર્ધૂમ અગ્નિ

[redacted]

(૧) વર્ધમાન (૨) મહાવીર (૩) સન્મતિ (૪) કાશ્યપ
(૫) જ્ઞાતપુત્ર (૬) વિદેહ (૭) વૈશાલિક (૮) શ્રમણઆર્ય

[redacted] માહિતી

પ્રભુનો વર્ણ ..... સુવર્ણ (પીળો)	સંઘયણ .... વજ્રઋષભનારાચ
પ્રભુનું દેહ (કાયા) ... સાત હાથ	પ્રભુનું કુળ .... ઈક્ષ્વાકુ
પ્રભુનું ગોત્ર .... કશ્યપ	પ્રભુનું લાંછન .... સિંહ
પ્રભુની જાતિ .... ક્ષત્રિય	પ્રભુનું સંસ્થાન .... સમચતુરસ્ર
પ્રભુનું બળ .... અનંત	પ્રભુનું વંશ .... જ્ઞાત વંશ
પ્રભુના લોહીનો રંગ ...... શ્વેત	પ્રભુના શુભ ચિન્હો ૧૦૦૮
પ્રભુના અતિશયો ...... ચોંત્રીસ	પ્રભુના પ્રાતિહાર્યો .... આઠ
પ્રભુનું પ્રથમ પારણું .... ખીરથી	પ્રભુનું મોક્ષગમન .... એકાકી
પ્રભુની દીક્ષાગ્રહણ ..... એકાકી	પ્રભુની દીક્ષા શિબિકા ... ચંદ્રપ્રભા
પ્રભુનો દીક્ષાપર્યાય કાળ ૪૨ વર્ષ	પ્રભુની દીક્ષા સમયે વય . ૩૦ વર્ષ
પ્રભુનો દીક્ષાસમયે તપ ... છઠ્ઠ	પ્રભુનો ગૃહાવસ્થા કાળ .. ૩૦ વર્ષ

પ્રભુએ દીક્ષાં .... કુંડ ગામના જ્ઞાતખંડ વનમાં લીધી

પ્રભુનું મોક્ષપ્રાપ્તિ આસન ....પદ્માસન

પ્રભુને કેવળજ્ઞાનગોદોહિકા આસન પ્રભુને કેવળજ્ઞાન ઋજુવાલિકા નદીકિનારે

પ્રભુને કેવળજ્ઞાન . સાલવૃક્ષનીચે પ્રભુની વાણીના ગુણો .... પાંત્રીસ

પ્રભુના કેવળજ્ઞાનનું સ્થાન .... જાંભિક ગામની બહાર નદીકિનારે

પ્રભુના કેવળજ્ઞાનનો કાળ ...... ૨૯ વર્ષ અને ૫ મહિના ૧૫ દિવસ

તેમના શાસનમાં છેલ્લે મોક્ષ જનારા ....શ્રી જંબુસ્વામીજી

મોક્ષ સમયે ચોથો આરો કેટલો બાકી .. ત્રણ વર્ષને સાડા આઠ મહિના

પ્રભુની અંતિમ દેશના .... અખંડ ૪૮ કલાક (સોળ પ્રહર)

પ્રભુને ઉપસર્ગ કરનાર ....દેવ, મનુષ્ય, તિર્યંચ

છદ્મસ્થાવસ્થાનો કાળ .... ૧૨ાા વર્ષ અને ૧૫ દિવસ

વાર્ષિક દાન ....૩ અબજ ૮૮ ક્રોડ અને ૮૦ લાખ સોનામહોર

પ્રભુનું ગર્ભહરણ કરનાર.......................હરિણગમૈષી દેવ

[redacted]

ગણધરો	ઈન્દ્રભૂતિ વિગેરે	૧૧
સાધુઓ	ઈન્દ્રભૂતિ વિગેરે	૧૪,૦૦૦
સાધ્વીજીઓ	ચંદનબાળા વિગેરે	૩૬,૦૦૦
બાર વ્રતધારી શ્રાવકો	શંખ-શતક વિગેરે	૧,૫૯,૦૦૦
શ્રાવિકાઓ	સુલસા, રેવતી વિગેરે	૩,૧૮,૦૦૦
ચૌદ પૂર્વધર સાધુઓ		૩૫૦
અવધિજ્ઞાની સાધુઓ		૧,૩૦૦
કેવળજ્ઞાની સાધુઓ		૭૦૦
કેવળજ્ઞાની સાધ્વીજીઓ		૧,૪૦૦
વૈક્રિય લબ્ધીધારી સાધુઓ		૭૦૦
વિપુલમતિ મનઃપર્યવજ્ઞાની સાધુઓ		૫૦૦
વાદ લબ્ધિ નિપુણ વાદી સાધુઓ		૪૦૦
મુક્તિગામી સાધુઓ (તે જ ભવમાં મોક્ષે જનારા)		૭૦૦
મુક્તિગામી સાધ્વીજીઓ (તે જ ભવમાં મોક્ષે જનારા)		૧,૪૦૦
અનુત્તર વિમાનમાં એકાવતારી તરીકે ઉત્પન્ન થનારા સાધુઓ		૮૦૦

શ્રી ઋષભદેવ આ અવસર્પિણીકાળમાં ત્રીજા આરાના છેડે થયેલા પ્રથમ તિર્થંકર છે, અને ત્યારપછી અનુક્રમે મહાવીરસ્વામી એ ચોવિસમાં તીર્થંકર થયા. દશમાં પ્રાણત નામના દેવલોકમાંથી ચ્યવીને તેમનો આત્મા દેવનંદા બ્રાહ્મણીની કુક્ષીમાં અષાઢ સુદ ૬ ની મધ્યરાત્રીએ આવ્યો. તે પરમાત્માનું 'ચ્યવન કલ્યાણક' કહેવાય. ૮૨ દિવસ બાદ હરિણગમેષીદેવે ત્રિશલામાતાની કુક્ષીમાં તે ગર્ભસ્થ પ્રભુનું સ્થળાંતર કર્યું. પાંચમો આરો શરૂ થવાને ૭૫ વર્ષ ૮ માસ ૧૫ દિવસ બાકી હતાં ત્યારે ચૈત્ર સુદ ૧૩ ની તિથીએ તેમનું જન્મકલ્યાણક થયું

[redacted] ભવ

૧. ધન સાર્થવાહ	૨. ઉત્તરકુરુમાં યુગલિક	૩. સૌધર્મ દેવલોક
૪. મહાવિદેહમાં મહાબલ રાજા	૫. લલિતાંગકુમાર (દેવ)	૬. વજ્રજંઘરાજા
૭. યુગલિક	૮. સૌધર્મ દેવલોક	૯. જીવાનંદ વૈદ્ય
૧૦. અચ્યુત દેવલોક	૧૧. મહાવિદેહમાં વજ્રનાભ નાડી	
૧૨. સર્વાર્થસિદ્ધ વિમાનમાં દેવ	૧૩. ઋષભદેવ	

[redacted]

ક્રમ	નામ	લાંછન	વર્ણ (રંગ)	યક્ષ (શાસનદેવ)	યક્ષિણી (શાસનદેવી)
૧.	ઋષભદેવ	વૃષભ	સુવર્ણ	ગોમુખ	ચક્રેશ્વરી ......
૨.	અજિતનાથ	હાથી	સુવર્ણ	મહાયક્ષ	અજિતબલા ..
૩.	સંભવનાથ	ઘોડો	સુવર્ણ	ત્રિમુખ	દુરિતારી .....
૪.	અભિનંદન	વાંદરો	સુવર્ણ	યક્ષનાયક	કાલી ....
૫.	સુમતિનાથ	કૌંચપક્ષી	સુવર્ણ	તુમ્બરૂ	મહાકાલિ ....
૬.	પદ્મપ્રભુ	કમળ	લાલ	કુસુમ	શ્યામા ....
૭.	સુપાર્શ્વનાથ	સાથીયો	સુવર્ણ	માતંગ	શાન્તા ....
૮.	ચન્દ્રપ્રભ	ચન્દ્ર	શ્વેત	વિજય	ભૃકુટિ ....
૯.	સુવિધિનાથ	મગરમચ્છ	શ્વેત	અજિત	સુતારકા .....
૧૦.	શીતલનાથ	શ્રી વત્સ	સુવર્ણ	બ્રહ્મા	અશોકા ......
૧૧.	શ્રેયાંસનાથ	ખડ્ગી ગેંડો	સુવર્ણ	યક્ષેશ	માનવી ......
૧૨.	વાસુપૂજ્ય	પાડો	લાલ	કુમાર	ચંડા ....
૧૩.	વિમલનાથ	સૂઅર	સુવર્ણ	ષણ્મુખ	વિદિતા ......
૧૪.	અનંતનાથ	સિંચાણો	સુવર્ણ	પાતાલ	અંકુશા ....
૧૫.	ધર્મનાથ	વજ્ર	સુવર્ણ	કિન્નર	કંદર્પા ....
૧૬.	શાંતિનાથ	હરણ	સુવર્ણ	ગરૂડ	નિર્વાણી .....
૧૭.	કુંથુનાથ	બોકડો	સુવર્ણ	ગંધર્વ	બલા ....
૧૮.	અરનાથ	નંદાવર્ત	સુવર્ણ	યક્ષેન્દ્ર	ધારિણી ......
૧૯.	મલ્લિનાથ	કુંભ	નીલ	કુબેર	વૈરોટ્યા ......
૨૦.	મુનિસુવ્રત	કાચબો	શ્યામ	વરૂણ	નરદત્તા ......
૨૧.	નમિનાથ	નીલકમલ	સુવર્ણ	ભૃકુટિ	ગાન્ધારી .....
૨૨.	નેમિનાથ	શંખ	શ્યામ	ગોમેધ	અમ્બિકા .....
૨૩.	પાર્શ્વનાથ	સર્પ	નીલ	પાર્શ્વ	પદ્માવતી ....
૨૪.	મહાવીરસ્વામી	સિંહ	સુવર્ણ	માતંગ	સિદ્ધાયિકા ....

[redacted]

પિતા	માતા	નગરી	દેહમાન	આયુષ્ય
. નાભિરાજા	મરુદેવા	અયોધ્યા	૫૦૦ ધનુષ્ય	૮૪ લાખ પૂર્વ
. જિતશત્રુ	વિજયા	અયોધ્યા	૪૫૦ ધનુષ્ય	૭૨ લાખ પૂર્વ
. જિતારિ	સેનાદેવી	શ્રાવસ્તી	૪૦૦ ધનુષ્ય	૬૦ લાખ પૂર્વ
. સંવર	સિદ્ધાર્થા	અયોધ્યા	૩૫૦ ધનુષ્ય	૫૦ લાખ પૂર્વ
. મેઘ	મંગલા	અયોધ્યા	૩૦૦ ધનુષ્ય	૪૦ લાખ પૂર્વ
. શ્રીધર	સુસીમા	કૌશાંબી	૨૫૦ ધનુષ્ય	૩૦ લાખ પૂર્વ
. પ્રતિષ્ઠ	પૃથ્વી	વારાણસી	૨૦૦ ધનુષ્ય	૨૦ લાખ પૂર્વ
. મહાસેન	લક્ષ્મણા	ચંદ્રપુરી	૧૫૦ ધનુષ્ય	૧૦ લાખ પૂર્વ
. સુગ્રીવ	રામા	કાકંદી	૧૦૦ ધનુષ્ય	૨ લાખ પૂર્વ
. દઢરથ	નંદા	ભદ્દીલપુર	૯૦ ધનુષ્ય	૧ લાખ પૂર્વ
. વિષ્ણુરાજા	વિષ્ણુદેવી	સિંહપુરી	૮૦ ધનુષ્ય	૮૪ લાખ વર્ષ
. વસુપૂજ્ય	જયા	ચંપાપુરી	૭૦ ધનુષ્ય	૭૨ લાખ વર્ષ
. કૃતવર્મા	શ્યામા	કાંપિલ્યપુર	૬૦ ધનુષ્ય	૬૦ લાખ વર્ષ
. સિંહસેન	સુયશા	અયોધ્યા	૫૦ ધનુષ્ય	૩૦ લાખ વર્ષ
. ભાનુરાજા	સુવ્રતા	રત્નપુર	૪૫ ધનુષ્ય	૧૦ લાખ વર્ષ
. વિશ્વસેન	અચિરા	હસ્તિનાપુર	૪૦ ધનુષ્ય	૧ લાખ વર્ષ
. સૂરરાજા	શ્રીદેવી	હસ્તિનાપુર	૩૫ ધુનષ્ય	૯૫ હજાર વર્ષ
. સુદર્શન	દેવી	હસ્તિનાપુર	૩૦ ધનુષ્ય	૮૪ હજાર વર્ષ
. કુંભ	પ્રભાવતી	મિથિલા	૨૫ ધનુષ્ય	૫૫ હજાર વર્ષ
. સુમિત્ર	પદ્માવતી	રાજગૃહી	૨૦ ધનુષ્ય	૩૦ હજાર વર્ષ
. વિજય	વપ્રા	મિથિલા	૧૫ ધનુષ્ય	૧૦ હજાર વર્ષ
. સમુદ્રવિજય	શિવાદેવી	શૌરીપુરી	૧૦ ધનુષ્ય	૧ હજાર વર્ષ
. અશ્વસેન	વામાદેવી	વારણસી	૯ હાથ	૧૦૦ વર્ષ
. સિદ્ધાર્થ	ત્રિશલા	ક્ષત્રિયકુંડ	૭ હાથ	૭૨ વર્ષ

[redacted]ના ૯ ભવ

૧. લલિતાંગદેવ : સ્વયંપ્રભાદેવી
૨. વજ્રજંઘરાજા : શ્રીમતી રાણી
૩. યુગલિક : યુગલિની
૪. સૌધર્મ દેવલોક : બન્ને દેવ
૫. જીવાનંદ વૈદ્ય : કેશવ
૬. અચ્યુત દેવલોક : બન્નેદેવ
૭. વજ્રનાથ ચક્રી : સારથી
૮. સર્વાર્થસિદ્ધ વિમાનમાં સાથે
૯. ભગવાન ઋષભદેવ : શ્રેયાંસકુમાર

[redacted] પરિવારના ૫ ભવ

૧.	**જીવાનંદ**	મહીધર	સુબુદ્ધિ	પૂર્ણભદ્ર	ગુણાકાર	કેશવ
૨.	**દેવ**	દેવ	દેવ	દેવ	દેવ	દેવ
૩.	**વજ્રનાભ**	બાહુ	સુબાહુ	પીઠ	મહાપીઠ	સુયશા સારથિ
૪.	**સર્વાર્થસિદ્ધ**	સ. દેવ	સ. દેવ	સ. દેવ	સ. દેવ	સ. દેવ
૫.	**ઋષભદેવ**	ભરત	બાહુબલી	બ્રાહ્મી	સુંદરી	શ્રેયાંસકુમાર

[redacted] સાત ભવ

૧. ધર્મરાજા
૨. સૌધર્મ દેવલોક
૩. અજિતસેન ચક્રવર્તી
૪. અચ્યુતેન્દ્ર
૫. પદ્મરાજા
૬. વૈજયંત (અનુત્તર)
૭. ચંદ્રપ્રભુસ્વામી

[redacted] ૧૨ ભવ

૧. શ્રીષેણ રાજા
૨. યુગલિક
૩. સૌધર્મ દેવલોક
૪. અમિતતેજ વિદ્યાધર
૫. પ્રાણત દેવલોક
૬. બલભદ્ર
૭. અચ્યુત દેવલોક
૮. વજ્ર યુધ ચક્રી
૯. ત્રીજા ગ્રૈવેયકમાં
૧૦. મેઘરથ રાજા (બાજપક્ષીથી કબુતરનુ રક્ષણ)
૧૧. સર્વાર્થ સિદ્ધ વિમાન
૧૨. ચક્રવર્તી અને તીર્થંકર ભગવાન શાંતિનાથ

જિનમંદિર જવાથી શું લાભ થાય છે ?

- જિનમંદિર જવાની માત્ર ઈચ્છા કરવાથી : એક ઉપવાસનું ફળ મળે છે.
- જિનમંદિર જવા માટે ઊભા થઈએ ત્યારે : [illegible] ઉપવાસનું ફળ મળે છે.
- જિનમંદિર જવા માટે પગ ઉપાડીએ ત્યારે : [illegible] ઉપવાસનું ફળ મળે છે.
- જિનમંદિર તરફ ચાલવા માંડીએ ત્યારે : ચાર ઉપવાસનું ફળ મળે છે.
- જિનમંદિર તરફ જતા અડધે રસ્તે પહોંચીએ ત્યારે : પંદર ઉપવાસનું ફળ મળે છે.
- જિનમંદિર પહોંચીએ ત્યારે : એક મહિનાના ઉપવાસનું ફળ મળે છે.
- જિનમંદિરના દરવાજાની નજીક પહોંચીએ ત્યારે : [illegible] ઉપવાસનું ફળ મળે છે.
- પ્રદક્ષિણા કરવાથી : સો વર્ષના ઉપવાસ[illegible] છે.
- પૂજા કરવાથી : હજાર વર્ષના ઉપ[illegible] છે.
- સ્તુતિ, સ્તવન કરવાથી : અનંતગ[illegible]

[redacted] ૯ ભવ

ભવ	નામ	નગર	પિતા	માતા	પત્ની
૧.	ધનરાજા	અચલપુર	વિક્રમધન	ધારિણી	ધનવતી સંયમ લીધું
૨.	સૌધર્મ દેવલોક	–	–	–	દેવી
૩.	ચિત્રગતિ વિદ્યાધર	સુરતેજ	સુરરાજા	વિદ્યુન્મતિ	રત્નમતી - સંયમ લીધું
૪.	મોહેન્દ્ર દેવલોક	–	–	–	દેવી
૫.	અપરાજિત	સિંહપુર	હરિનંદી	પ્રિયદર્શના	પ્રિતીમતિ સંયમ લીધું
૬.	આરણ દેવલોક	–	–	–	દેવી
૭.	શંખરાજા	હસ્તિનાપુર		શ્રીષેણરાજા	શ્રીમતી રાણી યશોમતી સંયમ લીધું
૮.	અપરાજિત દેવ	–	–	–	દેવી
૯.	નેમનાથ	શૌરીપુરી	સમુદ્રવિજય		શિવાદેવી રાજીમતી મોક્ષે ગયા

[redacted] ૧૦ ભવ

ભવ	નામ	નગર	પિતા	માતા	વેરી	વિશેષ
૧.	મરુભૂતિ	પોતનપુર	વિશ્વભૂતિ	–	કમઠ	અરવિંદ મુનિના ઉપદેશથી શ્રાવક
૨.	હાથી	દંડકારણ્ય	–	–	કુર્કટ સર્પ	
૩.	સહસ્રાર દેવ	–	–	–	૫મી નરક	
૪.	કીરણવેગ વિદ્યાધર	–	વિદ્યુતગતિ	કનકતિલકા	સર્પ	મુનિને ડંખ દીધો
૫.	અચ્યુત દેવ	–	–	–	છઠ્ઠી નરક	
૬.	વજનાભ	–	વજવીર્ય	લક્ષ્મીવતી	કુરંગભીલ	તીર માર્યું
૭.	ગ્રૈવેકય	–	–	–	૭મી નરક	
૮.	કનકબાહુ ચક્રી	–	કુશીલબાહુ	સુદર્શના	સિંહ	છલાંગ મારી વૈર લીધું
૯.	પ્રાણતદેવ	–	–	–	૪થી નરક	૫૦૦ કલ્યાણકની ઉજવણી કરી
૧૦.	પાર્શ્વકુમાર	વારાણસી	અશ્વસેન	વામાદેવી	કમઠ બની	મેઘમાળી વૈર લીધું

તન રોગી - દવાને પાત્ર, મન રોગી - દયાને પાત્ર

[redacted]ાવલી અનુસાર)

- વીર સવંત ૦ : ગૌતમ ઈન્દ્રભૂતિને કેવલજ્ઞાન થયું.
- વીર સવંત ૧૨ : ગૌતમ ઈન્દ્રભૂતિનું નિર્વાણ.
- વીર સવંત ૧૮ : શોભનરાયનો કલિંગ રાજ્યમાં રાજ્યાભિષેક.
- વીર સવંત ૨૦ : આર્ય સુધર્માનું નિર્વાણ.
- વીર સવંત ૩૧ : ઉદાયીએ પાટલીપુત્ર નગર વસાવ્યું.
- વીર સવંત ૬૦ : નંદરાજાનો પાટલીપુત્રમાં રાજ્યાવિષેક.
- વીર સવંત ૬૪ : મતાંતરથી આર્ય જંબૂનું નિર્વાણ.
- વીર સવંત ૭૦ : આર્ય જંબૂનું નિર્વાણ.
- વીર સવંત ૭૦ : રત્નપ્રભસૂરિ દ્વારા ઉપકેશપુર ઓસીયામાં (ઓસવાલ) વંશ સ્થાપના
- વીર સવંત ૭૫ : આર્ય પ્રભવનો સ્વર્ગવાસ.
- વીર સવંત ૯૮ : આર્ય શય્યંભવનો સ્વર્ગવાસ.
- વીર સવંત ૧૪૮ : આર્ય યશોભદ્રનો સ્વર્ગવાસ.
- વીર સવંત ૧૪૯ : ચંડરાયનો કલિંગ રાજ્યમાં રાજ્યાભિષેક.
- વીર સવંત ૧૪૯ : નંદ આઠમાની કલિંગ દેશ પર ચઢાઈ.
- વીર સવંત ૧૫૩ : આર્ય સ્કંદિલની પ્રમુખતા હેઠળ જૈન શ્રમણોની મથુરામાં સભા થઈ.
- વીર સવંત ૧૫૪ : ચંદ્રગુપ્ત મગધનો રાજા બન્યો.
- વીર સવંત ૧૫૬ : આર્ય સંભૂતિવિજયજીનો સ્વર્ગવાસ.
- વીર સવંત ૧૭૦ : આર્ય ભદ્રબાહુસ્વામીનો સ્વર્ગવાસ.
- વીર સવંત ૧૮૪ : સમ્રાટ ચંદ્રગુપ્તનો સ્વર્ગવાસ.
- વીર સવંત ૧૮૪ : બિંદુસારનો રાજ્ય અધિકાર.
- વીર સવંત ૨૦૦ : ગંધહસ્તીએ આચારાંગ સૂત્રનું વિવરણ રચ્યું.
- વીર સવંત ૨૦૨ : સ્કંદિલાચાર્યનો મથુરામાં સ્વર્ગવાસ
- વીર સવંત ૨૦૯ : બિંદુસારનું સ્વર્ગગમન.
- વીર સવંત ૨૦૯ : અશોકનો રાજ્યારંભ.
- વીર સવંત ૨૨૭ : ક્ષેમરાજનું કલિંગમાં રાજ્યારોહણ.
- વીર સવંત ૨૩૯ : અશોકરાજાની કલિંગ પર ચઢાઈ.
- વીર સવંત ૨૪૪ : સંપ્રતિનો પાટલીપુત્ર રાજ્યમાં રાજ્યાધિકાર.

- વીર સવંત ૨૪૬ : પાટલીપુત્ર રાજ્યમાં પુણ્યરથનો રાજ્યાધિકાર.
- વીર સવંત ૨૭૫ : વૃદ્ધરાજનું કલિંગ રાજ્યારોહણ.
- વીર સવંત ૨૮૦ : પુણ્યરથનું મરણ.
- વીર સવંત ૨૮૦ : વૃદ્ધરથનું પાટલીપુત્ર રાજ્યમાં રાજ્યાભિષેક.
- વીર સવંત ૨૯૩ : સંપ્રતિનો સ્વર્ગવાસ.
- વીર સવંત ૨૯૩ : ઉજ્જૈનમાં એક વર્ષ સુધી અરાજકતા.
- વીર સવંત ૨૯૪ : બલમિત્ર - ભાનુમિત્રનો ઉજ્જૈનમાં રાજ્યારોહણ.
- વીર સવંત ૩૦૦ : ભિખુરાય (ખારવેલ) નો રાજ્યાભિષેક.
- વીર સવંત ૩૦૪ : વૃદ્ધરથની હત્યા.
- વીર સવંત ૩૦૪ : પાટલીપુત્ર પર પુણ્યમિત્રનો અધિકાર.
- વીર સવંત ૩૩૦ : ભિખુરાયનો સ્વર્ગવાસ.
- વીર સવંત ૩૫૪ : બલમિત્ર - ભાનુમિત્રનું મરણ.
- વીર સવંત ૩૫૪ : નભોવાહનની રાજ્યપ્રાપ્તિ.
- વીર સવંત ૩૬૨ : વક્રરાયનો સ્વર્ગવાસ.
- વીર સવંત ૩૯૪ : નભોવાહનનું સ્વર્ગગમન.
- વીર સવંત ૩૯૪ : ગર્દભિલ્લનો રાજ્યાધિકાર.
- વીર સવંત ૩૯૫ : વિદુહરાયનો પરલોકવાસ.
- વીર સવંત ૪૧૦ : વિક્રમાર્કનો ઉજ્જૈનમાં રાજ્યાભિષેક.

-'વીરનિર્વાણ સવંત એવં જૈનકાલગણના' પ્રમાણે

ઈતિહાસ

પ્રભુ મહાવીરના નિર્વાણ પછી ૭૦ વર્ષે શ્રી પાર્શ્વનાથ પ્રભુ સન્તાનીય છઠ્ઠા પટ્ટધર ઉપકેશપુર - ઓસીયામાં આચાર્ય રત્નપ્રભસૂરિની પ્રેરણાથી રાજા સામંત હજારો ક્ષત્રિયો અને શેઠ શાહુકારો જૈન ધર્મી બન્યા... તેમજ મહાજન ઓસવાલ વંશની સ્થાપના થઈ.

પ્રભુ મહાવીર નિર્વાણ પછી ૩૧ વર્ષે શ્રેણિકના પુત્ર ઉદાયી મહારાજાએ પાટલિપુત્ર નગર વસાવ્યું અને તેને મગધની રાજધાની બનાવી. તે સમયે ઉદાયી મહારાજને દ્રઢ જૈન શ્રાવક જાણી સાધુ વેષધારી વિનયરત્ને તેમનું ખૂન કરી નાખ્યું.

પ્રભુ મહાવીર નિર્વાણ પછી ૬૦ વર્ષે નંદ નામના નાપિતપુત્ર

(હજામ)ને મન્ત્રીઓએ પાટલિપુત્ર નગરના રાજ્યાસન પર બેસાડ્યો. તેના વંશમાં ક્રમશઃ નંદ નામના નવ રાજા થયા. તેમાં આઠમો નંદરાજા અત્યંત લોભી હતો. મિથ્યાત્વીની પ્રેરણાથી તેણે કલિંગ દેશનો નાશ કર્યો અને કુમારપર્વત પર શ્રેણિક રાજાએ બનાવેલ ઋષભદેવ પ્રાસાદનો નાશ કરી તેમાંથી ઋષભદેવની સુવર્ણમયી પ્રતિમાને ઉઠાવીને પાટલીપુત્ર લઈ ગયો.

મહાવીર નિર્વાણથી ૧૫૪ વર્ષે ચાણક્યથી પ્રેરિત થઈ ને મોર્યપુત્ર ચન્દ્રગુપ્તે નવમા નંદરાજાને હરાવીને પાટલીપુત્રનો સ્વયં રાજા બન્યો. ચન્દ્રગુપ્ત પહેલા જૈન નહીં પણ બૌદ્ધ હતો, પણ પછી ચાણક્ય મંત્રીના સમજાવવાથી તે જૈનધર્મનો અત્યંત દ્રઢ શ્રદ્ધાવાન શ્રાવક બની ગયો.

ચન્દ્રગુપ્તે રાજ્યનો ખૂબ વિસ્તાર કર્યો, અને મોર્ય સંવત્સર ચલાવ્યો. મહાવીર નિર્વાણથી ૧૮૪ વર્ષે ચન્દ્રગુપ્તનો સ્વર્ગવાસ થયો, અને તેનો પુત્ર બિંદુસાર પાટલીપુત્રના રાજ્ય પર બેઠો. બિંદુસાર પણ પરમ જૈનધર્મી શ્રાવક હતો. ૨૫ વર્ષ તેણે રાજ્ય કર્યું.

વીર નિર્વાણના ૨૦૯ વર્ષે બિંદુસારનો પુત્ર અશોક પાટલીપુત્રનો રાજા બન્યો. અશોક પહેલા જૈનધર્મી હતો, પણ રાજ્યપ્રાપ્તિના ૪ વર્ષ પછી એણે બૌદ્ધધર્મનો પક્ષ કર્યો અને પોતાનું નામ પ્રિયદર્શી રાખીને તેણે બૌદ્ધધર્મનો પ્રચાર કર્યો.

અશોક મહાન પરાક્રમી હતો, તેણે કલિંગ, મહારાષ્ટ્ર, સૌરાષ્ટ્ર આદિ દેશોને જીતીને બૌદ્ધધર્મનો વિસ્તાર કર્યો. પશ્ચિમ પર્વત અને વિન્ધ્યાચલમાં ગુફાઓ બનાવી. તેમાં બુદ્ધની મૂર્તિઓ સ્થાપિત કરી. તેણે સિંહલ દ્વીપ, ચીન, બ્રહ્મદેશ આદિ દેશોમાં બૌદ્ધધર્મના પ્રચારાર્થ પાટલીપુત્રમાં બૌદ્ધ શ્રમણોની સભા કરી અને સભાની સંમતિ અનુસારે અનેક બૌદ્ધ શ્રમણોને તે તે દેશોમાં મોકલ્યા.

અશોક જૈનધર્મના શ્રમણ શ્રમણીઓનો પણ સન્માન કરતો હતો, પણ તેમનો દ્વેષ ક્યારે પણ કરતો ન હતો.

અશોકના અનેક પુત્ર હતા. તેમા કુણાલ રાજ્ય માટે યોગ્ય હતો. ભાવી રાજાની સંભાવના તેનામાં હોવાથી સાવકી અપરમાતાને આંખમાં ખૂચતો હતો. તેથી અશોકે કુણાલને ઉજ્જયિની નગરીમાં રાખ્યો હતો. પરંતુ ત્યાં પણ અપરમાતાના ષડયંત્રથી પત્રમાં 'અધીયતામ્ કુમારઃ રાજાના તે વાક્યને પત્ર ફોડીને અંધીયતામ્ કુમારઃ કર્યું, પત્ર વાંચીને પિતાની આજ્ઞાપાલન ખાતર કુણાલ સ્વયં અંધ બની ગયો. આ વૃત્તાંત સાંભળીને અશોકને ખૂબ ક્રોધ ચડ્યો અને તે પ્રપંચી રાણી તથા બીજા નાલાયક પુત્રોને મરાવી નાખ્યાં. પાછળથી કુણાલનો પુત્ર સંપ્રતિને પોતાના રાજ્યનો ઉત્તરાધિકારી બનાવ્યો.

મહાવીર નિર્વાણના ૨૪૪ વર્ષે અશોક પરલોકવાસી બન્યો.

ત્યારપછી સંપ્રતિ મહારાજા થયા, જેમનો પૂર્વભવનો સંબંધનો વૃતાંત તથા આર્ય સુહસ્તીસૂરિ દ્વારા જૈનધર્મનો સ્વીકાર કર્યો, વગેરે વાત પ્રસિદ્ધ છે. તેના મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્યોનો ઉલ્લેખ વિસ્તૃત રીતે આવે છે.

સંપ્રતિએ પણ ઉજ્જયિનીમાં સાધુ - સાધ્વીઓની બૃહત સભા કરી અને જૈનધર્મ પ્રચારાર્થ અનેક ગામો નગરો વગેરેમાં ઉપદેશક સાધુઓનો વિહાર કરાવ્યો. અનાર્ય દેશોમાં પણ પ્રચાર કર્યો.

વીર સવંત ૨૯૩ વર્ષે સંપ્રતિ મહારાજાનો સ્વર્ગવાસ થયો. વર્તમાનમાં પણ તેમણે ભરાવેલ અદ્‌ભૂત જિન પ્રતિમાઓ હજારોની સંખ્યામાં ઉપલબ્ધ થાય છે.

પ્રભુ મહાવીરના સમયમાં રાજગૃહી નગરમાં (બિંબિસાર ઉપનામ) શ્રેણિક રાજા ભગવાન મહાવીરના શ્રેષ્ઠ ઉપાસક હતા. તેણે પ્રભુ પાર્શ્વનાથ આદિના ચરણ યુગલથી પવિત્રિત કલિંગદેશના ભૂષણ સમાન અને તીર્થ સ્વરૂપ કુમારગિરિ નામના બન્ને પર્વતો પર ઋષભદેવ સ્વામીના અત્યંત મનોહર જિનપ્રસાદ બનાવ્યા અને તેમાં શ્રી ઋષભદેવની સુવર્ણમયી પ્રતિમાને સુધર્માસ્વામિ દ્વારા પ્રતિષ્ઠિત કરાવીને સ્થાપિત કરી. તે સિવાય શ્રેણિક મહારાજાએ તે બન્ને પર્વતો પર શ્રમણ શ્રમણીવૃંદને ચાતુર્માસને યોગ્ય અનેક ગુફાઓ ખોદાવી હતી, જેમાં સાધુ - સાધ્વીઓ ધર્મ, જાગરણ, ધ્યાન, શાસ્ત્રાધ્યયન, વિવિધ તપશ્ચર્યાની સંયમધર્મની પાલનાપૂર્વ સ્થિરતાપૂર્વક ચાતુર્માસ કરતા હતા.

શ્રેણિકનો પુત્ર અજાતશત્રુ અપર નામ કોણિક થયો. જેણે પિતા શ્રેણિકને કારાવાસમાં પૂરીને ચંપાનગરીને મગધની રાજધાની બનાવી. કોણિક પણ જૈનધર્મનો અનુયાયી ઉત્કૃષ્ઠ શ્રાવક હતો. તેણે પણ કલિંગ દેશના કુમાર તથા કુમારી પર્વત પર પોતાના નામથી અંકિત પાંચ ગુફાઓ ખોદાવી હતી.

પણ અંત સમયે અત્યંત લોભ અને અભિમાનમાં આવીને ચક્રવર્તી બનવાની ઈચ્છા કરી, પરિણામે કૃતમાલ દેવે કોણિકને મારી નાંખ્યો. મૃત્યુ પામીને છઠ્ઠી નરકે તે ગયો !

ભગવાન મહાવીર નિર્વાણ પછી ૧૭૦ વર્ષે (ઈ. સન પૂર્વ ૩૫૭) ૧૪ પૂર્વધર આચાર્ય ભદ્રબાહુનો સ્વર્ગવાસ થયો.

ભગવાન મહાવીર નિર્વાણ પછી (ઈ. સન પૂર્વે ૫૨૭) પછી ૫૦ વર્ષ બાદ (ઈ. સન પૂર્વ ૪૭૭) મગધમાં નંદ રાજ્ય સ્થાપિત થયું. અને ૧૫૫ વર્ષ (ઈ. સન પૂર્વે

૩૨૨ વીર સવંત ૨૦૫) સુધી રહ્યું. મહાત્મા સ્થૂલભદ્ર વગેરે ત્યારે થયા.

મૌર્યવંશીય ચંદ્રગુપ્ત ચાણક્યની સહાયથી વીર સવંત ૨૦૫ માં પોતાનું રાજ્ય તક્ષશિલા - પંજાબમાં સ્થાપિત કર્યું.

વીર સંવત ૨૦૫ થી ૨૨૯ (ઈ. પૂ. ૩૨૨ થી ૨૯૮) સુધી ચંદ્રગુપ્ત રાજાએ પંજાબથી લઈ મગધદેશ સુધી રાજ્ય કર્યું.

યુનાનથી સિકન્દરે ઈ. પૂ. ૩૨૬માં પંજાબ પર ચઢાઈ કરી.

નિમિત્ત શાસ્ત્રજ્ઞ ભદ્રબાહુ દ્વિતીય વિક્રમની પાંચમી શતાબ્દીમાં થયા. એમનો વિહાર ઉજ્જૈનમાં પણ હતો.

એ સમયે ગુપ્તવંશના દ્વિતીય ચન્દ્રગુપ્ત તે વિક્રમાદિત્યના નામથી પ્રસિદ્ધ હતો. તે પણ વી. સં. ૪૫૬માં ઉજ્જૈનનો રાજા હતો.

પ્રથમ ચંદ્રગુપ્ત તથા ચાણક્ય મંત્રી સર્વ પરિવાર જૈન ધર્મી હતા. સમ્રાટ ચન્દ્રગુપ્ત મૌર્યનો બિંદુસાર પુત્ર ઈ. સ. પૂર્વે ૨૯૮ માં સિંહાસનારુઢ થયો. ૨૫ વર્ષ રાજ્ય કર્યું તે પણ જૈન ધર્મી હતો. ઈ. સ. પૂ. ૩૨૩ માં આશરે તેનું દેહાવસાન થયું.

અશોક બિંદુસારનો પુત્ર તથા ચન્દ્રગુપ્તનો પૌત્ર હતો. પિતાના મૃત્યુ પછી ઈ. સ.. પૂર્વે ૨૭૨ થી ૨૩૨ સુધી ૪૦ વર્ષ રાજ્ય કર્યું. કલિંગ રાજ્યનાં વિજય પછી એણે બોદ્ધ ધર્મ સ્વીકાર્યો હતો. સારા વિશ્વમાં બૌદ્ધ ધર્મનો પ્રચાર કર્યો. વિશ્વના મહાન સમ્રાટમાં ગણતરી થાય છે. તો પણ તે એના પૂર્વાધ સુધી અવશ્ય જૈન હતો.

અશોકનો પુત્ર કુણાલ મૌર્ય કુળધર્મ તો જૈન હતો. એની માતા અને પત્ની પણ પરમ જિન ભક્ત હતા. અશોક બહુજ ચાહતો હતો, પરંતુ અપરમાતાએ ષડયંત્ર રચી આંધળો કરાવી દીધો.

કુણાલ અંધ થવાથી એનો પુત્ર સંપ્રતિને અશોકે પોતાના ઉત્તરાધિકારી તરીકે ઘોષિત કર્યો. કુણાલે ઈ. સ. પૂર્વ ૨૩૨ થી ૨૨૪ સુધી સંપ્રતિની સહાયથી રાજ્ય કર્યું, પછી સ્વયં સંપ્રતિએ ઈ. પૂ. ૨૨૪ થી ૧૮૪ સુધી ૪૦ વર્ષ રાજ્ય કર્યું.

સંપ્રતિનો જન્મ ઈ. પૂ. ૨૫૭ માં થયો. ઈ. પૂ. ૨૪૦ અવન્તિમાં ૧૬ વર્ષની યુવાવસ્થામાં થયો. ત્યારે જૈન શ્વે. સંઘના નિગ્રન્થ ગચ્છના નેતા આચાર્ય સુહસ્તિએ એને પ્રતિબોધિત કરી જૈન શ્રાવકના સમ્યક્ત્વપૂર્ણ ૧૨ વ્રતોથી દ્રઢ જૈન ધર્મી બનાવ્યો. તેણે જીવન દરમ્યાન સવા લાખ જૈનમંદિર, સવા કરોડ નવી પ્રતિમા, તેર હજાર મંદિરોનો જીર્ણોદ્ધાર, ૭૦૦ દાનશાળાઓ વગેરેનું નિર્માણ કરાવ્યું.

અનાર્ય દેશોમાં પણ જૈન ધર્મનો પ્રચાર કરી ઘણાને આર્ય બનાવ્યા. એથી મહારાષ્ટ્ર,

કન્નડ વગેરેમાં સાધુ - સાધ્વીઓનું વિચરણ થયું. આચાર્ય આર્ય સુહસ્તિ સંપ્રતિરાજાના ધર્મગુરૂ વીર સં. ૨૯૧ (ઈ. પૂ. ૨૩૬) માં સ્વર્ગસ્થ થયા.

ચીન, બર્મા, સીલોન, અફઘાનિસ્તાન, બલુચિસ્તાન, નેપાળ, ભૂતાન, તુર્કિસ્તાનમાં પણ સંપ્રતિએ જૈન ધર્મનો પ્રચાર કરાવ્યો.

મહારાજ શ્રેણિકનો પુત્ર કોણિક. તેનો પુત્ર ઉદાયી મહારાજા થયા. ત્યારપછી નવ નંદરાજાનું શાસન ચાલ્યું. (પ્રભુ મહાવીર પછી ૨૦૦ વર્ષ) પશ્ચાત્ નંદરાજાને હરાવીને ચાણક્ય મંત્રીની બુદ્ધિથી ચન્દ્રગુપ્ત મૌર્યનું શાસન ચાલ્યું.

નંદ વંશમાં સૌ પ્રથમ કલ્પક મહામંત્રી તથા છેલ્લે મંત્રી શકટાલ તથા તેના પુત્ર શ્રીયક મંત્રી થયા.

આચાર્ય ભદ્રબાહુના સમયે ૧૨ વર્ષનો ભયંકર દુષ્કાલ પડ્યો. આચાર્ય વ્રજસ્વામીના સમયે ૧૨ વર્ષનો બીજો ભયંકર દુષ્કાલ પડ્યો.

પ્રભુ વીરની સાતમી પાટે આચાર્ય સ્થૂલભદ્ર થયા ત્યારે ત્રીજા નિહ્નવ અષાઢી આચાર્ય થયા.

આઠમી પાટે આર્ય મહાગિરિ અને આર્ય સુહસ્તિ થયા. આર્ય મહાગિરિના પ્રશિષ્ય ઉમાસ્વાતિ મહારાજે તત્ત્વાર્થ સૂત્ર, પ્રશમ રતિ વગેરે ગ્રન્થોની રચના કરી. ઉમાસ્વાતિ મ. ના શિષ્ય શ્યામાચાર્યે પન્નવણા સૂત્ર બનાવ્યું. વીર સં. ૨૨૦ વર્ષે તે સમયે અશ્વમિત્રથી સામુચ્છેદિક ચોથા નિહ્નવ થયા.

વીર સં. ૨૨૮ વર્ષે પાંચમા નિહ્નવ ગંગાચાર્ય થયા.

નવમી પાટે સુસ્થિત અને સુપ્રતિબદ્ધ થયા. તેમનાથી નિર્ગ્રન્થ ગચ્છ તે કોટિગણ કહેવાયો.

વીર સવંત ૪૫૩ વર્ષે દુષ્ટ ગર્દભિલ્લ રાજાને છેદનાર કાલકાચાર્ય થયા.

એ સમયે ભરૂચમાં ચમત્કારિક યોગ શક્તિના સ્વામી આચાર્ય ખર્પુટાચાર્ય તેમજ મહેન્દ્ર ઉપાધ્યાય થયા.

વીર સવંત ૪૬૮ વર્ષે યુગપ્રધાન આચાર્ય મંગુ થયા, પણ જીભની રસ લાલસાના પાપે મૃત્યુ પામી યક્ષ બન્યા.

વીર સંવત ૪૭૦ વર્ષે વિક્રમ સવંત્નો પ્રારંભ થયો. દા. ત. અત્યારે વીર સંવત્

૨૫૨૮ની સાલ ચાલે છે, તો તેમાંથી ૪૭૦ વર્ષને બાદ કરતા વિક્રમ સંવત્ ૨૦૫૮ની સાલ હમણા ચાલે છે, તેમ સમજવું.

વિક્રમ સંવત્ ૫૬ વર્ષે ઈસામસીહ થયા. જિસસ ક્રાઈસ્ટ રૂપે તેમનાથી ઈસાઈ ધર્મ (ક્રાઈસ્ટ કે ખ્રિસ્તી ધર્મ) નો પ્રારંભ થયો. એટલે વિ. સં. ૨૦૫૮ માંથી ૫૬ વર્ષ બાદ કરતા હમણા ઈ. સ. ૨૦૦૨ ની સાલ ચાલે છે તેમ કહેવાય.

આ તફાવતને બરાબર ખ્યાલ રાખવો. કાલગણના માટે સંવત્ કે ઈ. સ. નું જ્ઞાન જરૂરી છે. ભગવાન મહાવીર પછીની ૪૭૦ વર્ષ સુધીની ઘટનાને વિ. સ. પૂર્વે કહેવાય અથવા ૫૨૬ વર્ષ સુધીની ઘટનાને ઈ. સન્ પૂર્વે કહેવાય. એટલે ઈસુ પહેલા ૫૨૬ વર્ષે પ્રભુ મહાવીર થયા.

ઈસુ પહેલા ૫૬ વર્ષે વિક્રમાદિત્ય રાજા થયા એ પરદુઃખભંજન વિક્રમ મહારાજાના નામથી વિક્રમ સંવત્ થયેલ છે.

શ્રી સિદ્ધસેન દિવાકરસૂરિજી મહારાજાનાં પ્રતિબોધથી શ્રી વિક્રમરાજાએ શ્રી શત્રુંજય તીર્થનો વિશાળ સંઘ કઢાવ્યો. તે વખતે શ્રાવકોની વસતિ કરોડોની હતી. તે સંઘમાં ૧૬૯ સોનાના દેરાસરો, ૫૦૦ હાથીદાંત, ચંદન-સુખડનાં જિનાલયો, ૧૪ મુકુટબદ્ધ રાજા, ૫૦૦૦ મહાન આચાર્યો, ૭૦ લાખ શ્રાવકનાં કુટુંબો, ૧૧૦ લાખ ગાડા, ૧૮ લાખ ઘોડા, ૭૬૦૦ હાથી સંઘમાં હતાં.

ગર્દભિલ્લ રાજાનો ઉચ્છેદ કરનાર તેમનું પહેલા નામ ભાનુમિત્ર રાજા હતું.

ઈસામસીહ થયા ત્યારે પ્રભુવીરની ૧૨મી પાટે આચાર્ય સિંહગિરિ થયા. (વિ.સં. ૫૬) વીર સંવત્ ૫૨૬ વર્ષે

પ્રભુવીરની ૧૩મી પાટે વજ્રસ્વામી થયા. તેમના સમયે ૧૦ પૂર્વ, ૪ સંઘયણ તથા ૪ સંસ્થાનનો ઉચ્છેદ થયો.

વીર સંવત્ ૫૭૦ વર્ષ, તથા વિક્રમ સંવત્ ૧૦૦ વર્ષે વજ્રસ્વામીના સમયે તેમની પ્રેરણાથી જાવડશા શેઠે શત્રુંજય મહાતીર્થનો ૧૩ મો ઉદ્ધાર કરાવ્યો. જે પાંચમાં આરાનો પ્રથમ ઉદ્ધાર થયો.

ઈ. સ. પૂર્વે ૧૬૫ માં પરમ જૈન ધર્મી આસામમાં ખારવેલ મહારાજાએ મગધ ઉપર આક્રમણથી વિજય પ્રાપ્ત કરીને કલિંગ દેશના રાજાએ કબજે કરેલી (ઉડીસા-કલિંગ) જિન પ્રતિમાને ત્યાંથી લાવીને વિશાલ જિનમંદિરમાં બિરાજમાન કરી. તેઓ સ્વયં પ્રતિદિન આદિનાથ ભગવાનની પૂજા કરતા હતા. એ મંદિર રાજમંદિર નામથી પણ પ્રસિદ્ધ થયેલ.

ઈ. સ. પૂર્વે ૪૫૭માં પ્રથમ નંદરાજાએ કલિંગ (ઉડીસા) ઉપર આક્રમણ કરી રાજમંદિરથી એ પ્રતિમા લઈ ગયો હતો. તેથી તેના પૂર્વજોના પરાજયનો બદલો કલિંગાધિપતી પરમાર્હત મહારાજા ખારવેલ મેઘવાહને લીધો. તેમનાં ૩ વિશેષણ છે, કલિંગ ચક્રવર્તિ ભિક્ષુરાજા દ્વાદશાંગી રક્ષક.

ભગવાન મહાવીર નિર્વાણ પછી ૭૦ વર્ષે એ પ્રતિમા પટનામાં લઈ જવાઈ હતી. એ પ્રતિમા પ્રભુવીરના સમયની હતી.

[redacted]

વીર સંવત્ ૬૦૯ વર્ષે વિ. સં. ૧૩૯માં આર્યકૃષ્ણના શિષ્ય સહસ્રમલ (ઉપાધિ) શિવભૂતિએ પોતાના ગુરૂથી વિરૂદ્ધ થઈને રત્નકંબલ ખાતર રીસમાં આવી જઈને કપડાનો ત્યાગ કર્યો અને દિગમ્બર મતની સ્થાપના કરી. તથા આગમમાં વસ્રપાત્રની ઠેરઠેર વાત અને પ્રમાણ હોવાની કારણે તેમણે ૪૫ આગમોને પણ અમાન્ય ઠરાવ્યા. તથા વસ્રના કારણે સ્રી મુક્તિનો નિષેધ, કેવલીભુક્તિ નિષેધ વગેરે વાતોને સમર્થન કર્યું.

વીર સંવત્ ૫૮૪ વર્ષે દુર્બલિકા પુષ્પ મિત્ર આચાર્ય થયા જેમના માટે કહેવાય છે કે તેઓ પ્રતિદિન ૭૦૦ ગાથા નવી કરતા હતા. અત્યંત સ્વાધ્યાયના કારણે તેઓનું શરીર દુર્બળ પડી જવાથી દુર્બલિકા.. કહેવાયા.

તેમના સમયે સાતમા ગોષ્ઠામાહિલ નામના નિહ્નવ થયા.

પ્રભુવીરની ૧૫ મી પાટે ચન્દ્રસૂરિ થયા. જેથી કોટિગણનું નામ ચન્દ્રગચ્છ પડ્યું.

૧૯ મી પાટે પ્રથમ માનદેવસૂરિ થયા, જેમણે નાડોલ (રાજ.) માં લઘુશાન્તિની રચના કરી.

બાણકવિ, મયુરકવિ વગેરે પણ ત્યારે થયા. ભક્તામર સ્તોત્રની રચના પ્રભુવીરની ૨૦ મી પાટે આચાર્ય માનતુંગસૂરિએ કરી.

વીર સંવત્ ૮૪૫ વર્ષે વલ્લભીપુર (પાલીતાણા પાસે) તૂટ્યું.

વીર સંવત્ ૮૮૨ વર્ષે ચૈત્યવાસી શિથિલાચારી શરૂ થયા.

૨૭ મી પાટે બીજા માનદેવસૂરિ થયા ત્યારે વિક્રમ સંવત્ ૫૮૫ સૂરિપુરંદર યાકિનીમહત્તરાસૂનુ હરિભદ્રસૂરિ થયા. જેમણે ૧૪૪૪ ગ્રન્થોની રચના કરી. ચિતોડગઢના હરિભદ્ર ભટ્ટ બ્રાહ્મણમાંથી યાકિની સાધ્વીના માધ્યમથી તેમણે જૈન દીક્ષા લીધી હતી.

આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ પછી લગભગ ૧૦૦ વર્ષ બાદ શીલાંકાચાર્યે આચારાંગ સૂત્રકૃતાંગ

વગેરે પર અદ્દભુત રીતે સંસ્કૃતમાં ટીકાઓ રચી હતી.

વીર સંવત્ ૧૧૧૫ માં

આચાર્ય જિનભદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણ થયા.

જેમણે મહાન ગ્રન્થ વિશેષાવશ્યક ભાષ્યની રચના કરી.

વીર સંવત્ ૧૩૬૫માં પિતા બપ્પ માતા ભટ્ટીથી સૂરપાળનો જન્મ.. બાલ્ય ઉમ્રમાં દીક્ષા સમયે માતા પિતાના નામ ઉપરથી બપ્પ ભટ્ટ મુનિ થયા. કહેવાય છે કે તેઓ રોજની ૧૦૦૦ ગાથા કંઠસ્થ કરતા હતા. સરસ્વતી દેવીની પરમ ઉપાસના તેમણે કરી હતી. આમ રાજાને પ્રતિબોધ કરીને તેમણે પરમ જૈન ધર્મી બનાવીને જૈન શાસનની મહાન પ્રભાવના કરી.

વિ. સં. ૧૦૨૯ માં મહાકવિ ધનપાલ (શોભન મુનિના ભાઈ) થયા. તેઓ પરમ જૈન ધર્મી બન્યા.

તે વખતે રાજા ભોજ ધારાનગરીમાં થયા.

કવિ ધનપાલે તથા શોભનમુનિએ પ્રભુની ઉત્કૃષ્ઠ સ્તુતિઓની રચના કરી.

ધનપાલ કવિએ દેશી નામ માલાની રચના કરી. તિલકમંજરી મહાકાવ્ય બનાવ્યું.

૩૫ મી પાટે આર્ય ઉદ્યોતન સૂરિ થયા. તે વખતે વિ. સં. ૧૦૫૬માં વનવાસિગચ્છ એ વડગચ્છમાં પરિવર્તિત થયો. વડગચ્છની સ્થાપના ટેલીગ્રામમાં - વડ નીચે સાત શિષ્યોને આચાર્ય પદવી આપી હતી. શાસનદેવીના કહેવાથી - તે ગચ્છ વડની શાખાની જેમ વિસ્તૃત બનતો ગયો અને ભવિષ્યમાં તે જ ગચ્છ તપાગચ્છના નામથી પ્રસિદ્ધ થયો. એટલે તપાગચ્છનું મૂળ અત્યંત પ્રાચિન અને પ્રભુ મહાવીરની પ્રાચીનતમ પરંપરાને અતિશય રીતે સંલગ્ન છે.

વિ. સં. ૧૦૫૬માં મહમદ ગિઝની નું આક્રમણ ગુજરાતમાં પહેલીવાર થયું અને તે વખતે સોમનાથ (પ્રભાસ પાટણ) નું મંદિર તોડ્યું.

દિલ્હીમાં પણ સૌ પ્રથમ ૧૦૫૬માં મુસ્લિમ આક્રમણ થયું.

વિ. સં. ૧૦૯૬મા વાદિવેતાલ શાન્તિસૂરીજી થયા. જેમણે ઉત્તરાધ્યયનની બૃહદ્ ટીકા બનાવી છે.

૩૯ મી પાટે વિ. સં. ૧૧૩૫ બીજા યશોભદ્રસૂરિ તે વખતે નવાંગી ટીકાકાર આચાર્ય અભયદેવસૂરિ થયા. જેમને કોષ્ટ રોગ થયેલ,પણ નદીકિનારે પ્રાપ્ત થયેલ (હાલ : ખંભાત) સ્થંભન પાર્શ્વપ્રભુની પ્રતિમાના પ્રક્ષાલ જલના પ્રભાવથી કોષ્ટ રોગ

દૂર થયો. શાસનદેવીની સહાય તેમને પ્રાપ્ત થઈ હતી. અતિશય બુદ્ધિના સ્વામી તેમણે ૧૧ અંગ પૈકી નવ અંગો પર સુવિસ્તૃત ટીકાની રચના કરી. જે હાલ ઉપલબ્ધ છે. ઈ. સ. ની બારમી શતાબ્દીમાં દ્રોણાચાર્ય, મલધારિ હેમચન્દ્ર, મલયગિરિ ટીકાકાર વગેરે વિદ્વાનો પણ થયા હતા.

[redacted]

વિ. સં. ૧૧૪૫ કલિકાલસર્વજ્ઞ આચાર્ય હેમચન્દ્રસૂરિનો જન્મ થયો. તેમનું જન્મ નામ - ચાંગો, માતા પાહિની, પિતા ચાચિંગ, જન્મ સ્થળ ધંધુકા હતુ.

વિ. સં. ૧૧૫૦ માં તેમનું દીક્ષા નામ સોમચન્દ્રમુનિ હતું. પણ હેમસુર્વણના ચમત્કારથી તેમનું નામ હેમચન્દ્ર એ પ્રમાણે પ્રસિદ્ધ થયું.

વિ. સં. ૧૧૬૬ માં આચાર્ય પદવીથી કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચન્દ્રાચાર્ય બન્યા. તેમણે સાડા ત્રણ ક્રોડ શ્લોકોની અભિનવ મહાન રચના કરી.

ગુજરાતની રાજધાની પાટણ નરેશ સિદ્ધરાજ જયસિંહની વિનંતીથી તેમણે સવા લાખ શ્લોક પ્રમાણ બૃહદ--મધ્યમ-લઘુ વૃત્તિ સહિત ન્યાય સહિત સિદ્ધહેમ સંસ્કૃત વ્યાકરણની અદ્‌ભુત રચના કરી.

મહારાજા કુમારપાલને પ્રતિબોધ કરી પરમાર્હત જૈનધર્મી બનાવ્યો. તેમજ ૧૮ દેશોમાં અમારિ - અહિંસાનું પ્રવર્તન કરાવ્યું. કુમારપાલ મહારાજાનું રાજ્ય શાસનકાલ વિ. સં. ૧૧૯૯ થી ૧૨૨૯ - ૩૦ વર્ષ સુધી રહ્યું.

તે પહેલા સિદ્ધરાજ જયસિંહનું પાટણની રાજધાની ગુજરાતમાં ૫૦ વર્ષ રાજ્યશાસન ચાલ્યું હતું.

તેઓ ચૌલુક્ય વંશના હતા. (હાલ ગુજરાતીમાં અપભ્રંશથી તે સોલંકી વંશ કહેવાય છે.)

મહારાજા સારંગદેવના સમયમાં કર્ણાવતી (અમદાવાદ) રાજધાની હતી.

સિદ્ધરાજ જયસિંહના પિતા રાજા કર્ણદેવે એ કર્ણાવતી વસાવી હતી. તે પહેલા આસાપલ્લી ગામ ભિલ્લોનું ગામ હતું. તે સ્થાન કર્ણદેવને આરામ માટે ગમી ગયું, માટે કર્ણાવતી વસાવી.

મુસ્લિમ અહમદશાહે તેનો કિલ્લો બનાવ્યો અને કર્ણાવતી નામને બદલીને અમદાવાદ (અહમદાબાદ) રાખ્યું. તેને આજે પણ ૫૦૦/૬૦૦ વર્ષ થયા હશે.

એક વખત સિદ્ધરાજની સભામાં શ્વેતાંબર - દિગમ્બર વચ્ચે વાદવિવાદ શરૂ થયો.

કર્ણરાજાની પત્ની અને સિદ્ધરાજ જયસિંહની માતા મીનળદેવી મૂળ દિગમ્બર જૈન (કર્ણાટકની) હતી.

તે સમયે કલિકાલ સર્વજ્ઞ હેમચન્દ્રાચાર્ય નાની ઉંમરના હતા. પણ રાજકારણી અને કુશાગ્રબુદ્ધિ હતા. એક વખત સવારે અંધારામાં રાજભવનની પાસે તે બાલમુનિ રડવા લાગ્યા. માતા મીનળદેવીએ પુછ્યું 'કેમ રડો છો ?'

તેમણે જવાબ આપ્યો - 'તમારા દુઃખથી રડું છું !'

કેમ ?

શું કહું ? પેલા દિગમ્બરો સ્ત્રીનો ભવ બગાડી નાખે છે, કેમ કે તેઓ સ્ત્રીને મોક્ષમાં જવાનો અધિકાર નથી તેમ કહે છે.

મીનળદેવી પણ બાલમુનિના તર્કનો જવાબને સારી રીતે સમજી ગયા.

તે વખતે માતા મીનળદેવી જ રાજ્યનો કાર્યભાર સંભાળતી હતી. કારણકે ત્યારે તેનો પુત્ર સિદ્ધરાજ માત્ર પાંચ વર્ષનો હતો. સિદ્ધરાજ માતાના ગર્ભમાં ૧૨ વર્ષ સુધી રહ્યો હતો.

શ્વેતાંબરીય આચાર્ય વાદિદેવસૂરિએ અકાટ્ય જબ્બર દલીલોની વર્ષા દિગમ્બરાચાર્ય કુમુદચન્દ્રની સામે કરી, આખર તેઓ મુંઝાઈ ગયા. મીનળદેવીએ પણ વાદિદેવસૂરિનો પક્ષ કર્યો, શ્વતાંબરોનો વિજય થયો અને દિગમ્બરોની શરત પ્રમાણે હકાલપટ્ટી થઈ.

[redacted] મહારાજા

તેમનો જન્મ ઈ. સ. ૧૦૯૪ માં થયો અને રાજ્યાભિષેક ઈ. સ. ૧૧૪૩માં થયો. તેમનો રાજ્યકાળ ૩૦ વર્ષ કુલ રહ્યો. ૧૮ દેશોનો સમ્રાટ તરીકે પ્રસિદ્ધ થયા.

કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચન્દ્રાચાર્યના પાવન ઉપદેશથી તેઓ ચુસ્ત જૈન ધર્મી બન્યા. તેમણે બાર વ્રતો આદિ ગ્રહણ કરીને દ્રઢતાથી પાલન કર્યું.

તેમના સૈન્યમાં

- ૧૮ લાખનું પાયદળ
- ૧૧ લાખ અશ્વ-ઘોડા
- ૧૧ હજાર હાથી
- ૫૦ હજાર રથ વગેરેનું વિશાળ સૈન્ય હતું.

આ બધાને પાણી ગાળીને પીવડાવવામાં આવતુ હતું

મહારાજા કુમારપાલે

- ૧૪૪૦ જિનાલયોનું નવ નિર્માણ
- ૧૬૦૦૦ જિનમંદિરોનો જીર્ણોદ્ધાર
- ૩૬૦૦૦ જિનબિંબો ભરાવ્યા
- ૭૦૦ લહિયા દ્વારા શાસ્ત્ર ગ્રન્થ લેખન કાર્ય

વગેરે અનેક સુકૃતો કર્યા.

પરમાર્હત કુમારપાલે પોતાના પિતા ત્રિભુવનપાલના આત્મશ્રેયાર્થે બંધાવેલ ત્રિભુવનપાલ વિહાર પ્રાસાદના ભવ્ય જિનાલય નિર્માણમાં ૯૬ કરોડ સોનામહોરોનો સદ્‌વ્યય થયો.

રિષ્ટ રત્નથી ભરાવેલા ૧૨૫ ઈંચના મૂળનાયક શ્રી નેમનાથ ભગવાનને તે મંદિરમાં પ્રતિષ્ઠિત કર્યા. તે સિવાય જિનાલયમાં ૨૪ પ્રતિમાજી રત્નના, ૨૪ પ્રતિમા સુવર્ણના તથા ૨૪ પ્રતિમાજી રજતના ભરાવીને પ્રતિષ્ઠિત કર્યા, તેમજ 'છ'રી પાલિત શત્રુંજય-ગિરનારનો સંઘ, પ્રતિવર્ષ કરોડો સોનામહોરોની સાધર્મિક ભક્તિ વિગેરે અનેક સુકૃતો કર્યા.

આવા વિરાટ ભવ્ય જિનપ્રાસાદમાં મહારાજ કુમારપાલ રોજ બપોરે - મધ્યાહ્ન સમયે અષ્ટપ્રકારી પૂજા કરવા જતા હતા. ત્યારે ૭૨ મુકુટધારી રાજાઓ સહિત વિરાટ્ સમુદાય સાથે, ૧૮૦૦ કરોડપતિ શ્રેષ્ઠિઓ વગેરેની સાથે રાજમાર્ગો પર વાજિંત્રોના નાદ સાથે વર્ષીદાન દેતા નીકળતા હતા.

સ્નાત્રપૂજા સહિત જિનપૂજા કર્યા પછી તેઓ પોતાના દ્વારા બંધાયેલા ૩૨ જિનાલયોના દર્શન કરતા હતા. તથા હેમચન્દ્રાચાર્ય રચિત યોગશાસ્ત્રના ૧૨ પ્રકાશ તેમજ વીતરાગ સ્તોત્રના ૨૦ એમ કુલ ૩૨ પ્રકાશનો સ્વાધ્યાય કર્યા પછી ભોજન ગ્રહણ કરતા હતા.

સોલંકી વંશનો પ્રથમ રાજા મૂળરાજ પહેલો પાટણની ગાદી ઉપર આવ્યો. ઈ. સ. ૯૯૭ માં તેમનું મૃત્યુ થયું.

બીજો રાજા ચામુંડરાજ થયો. તેને જૈન ધર્મ પ્રત્યે શ્રદ્ધા હતી, તેથી ઘણા જિનાલયો બંધાવ્યા.

ત્રીજો રાજા વલ્લભરાજા, ચોથો રાજા દુર્લભરાજા, પાંચમો રાજા પ્રથમ ભીમદેવ. તેણે ઈ. સ. ૧૦૨૨ થી ઈ. સ. ૧૦૬૪ સુધી ૪૬ વર્ષ રાજ્ય કર્યું. તે સમયે મહંમદ ગિઝનીએ અણહિલ્લપુર પાટણ લુટ્યું. આગળ વધી સોમનાથ મંદિર તોડ્યું. પણ ભીમદેવ

પરાક્રમી હતો. તે વખતે શાન્તિ આચાર્ય સૂરાચાર્ય - બુદ્ધિસાગર વગેરે જૈન પંડિતો થયા તથા ભીમદેવની પત્ની રાણી ઉદયમતીએ રાણકી વાવ બંધાવી.

પાટણના રાજા ભીમદેવના મંત્રી વિમલ શાહે આબુ પર બંધાવેલું આદીનાથ ભગવાનનું આરસનુ કલાત્મક ભવ્ય જિનાલય આજે પણ વિશ્વમાં બેનમૂન ગણાય છે.

ભીમદેવની પત્ની ઉદયમતીથી કર્ણ નામે પુત્ર થયો. સોલંકી વંશનો છઠ્ઠો રાજા કર્ણદેવ થયો. ઈ. સ. ૧૦૬૪ થી ૧૦૯૪ - ૩૦ વર્ષ સુધી તેણે શાસન કર્યું. તેની પત્ની દક્ષિણના રાજા જયકેશીની પુત્રી મીનળદેવી હતી. કર્ણદેવના સમયમાં જ નવાંગી ટીકાકાર આચાર્ય અભયદેવસૂરિ થયા. સોલંકી વંશનો સાતમો રાજા સિદ્ધરાજ જયસિંહ મહાન પ્રતાપી રાજા થયો. ઈ. સ. ૧૦૯૪ થી ૧૧૪૩ સુધી ૪૯ વર્ષ તેણે રાજ્ય કર્યું. તે અપુત્ર હતો..

સોલંકી વંશનો આઠમો રાજા કુમારપાળ ઈ. સ. ૧૧૪૩ માં સુ. ૪ ના દિવસે ગાદી ઉપર આવ્યો. જે ભીમદેવના પુત્ર - હરિપાળના પુત્ર ત્રિભુવનપાળનો પુત્ર હતો.

કુમારપાળે મહાપ્રધાનપદે ઉદાયન મંત્રીના પુત્ર વાગ્ભટ્ટને સ્થાપ્યો. વિ. સં. ૧૨૨૨ માં કુમારપાળના મંત્રીએ તે વખતે શત્રુંજય મહાતીર્થનો ૧૪ મો ઉદ્ધાર કરાવ્યો.

મહારાજ કુમારપાળ પછી અજયપાળ રાજા થયો. તે ઘણો ક્રૂર, નાસ્તિક તથા મંદિરોનો વિધ્વંસક થયો. આખરે પાપના કટુ અંજામના ફળ રૂપે તે જ ભવમાં પોતાના સૈનિક દ્વારા મરાયો. તે માત્ર ત્રણ વર્ષ રાજ્ય કરી શક્યો. ઈ. સ. ૧૧૭૬ માં તેમનું મૃત્યુ થયું.

ત્યારપછી અજયપાળનો પુત્ર મૂળરાજ પાટણની ગાદી ઉપર આવ્યો. બે વર્ષ શાસન કર્યું. આ રીતે -

સોલંકી વંશના નવમા રાજા તરીકે અજયપાળ.

દશમો રાજા મૂળરાજ બીજો.

અગિયારમો રાજા ભીમદેવ બીજો.

બારમો છેલ્લો રાજા ત્રિભુવનપાળ બીજો.

ચૌલુક્ય વંશના શાસન પછી વાઘેલાનું શાસન આવ્યું. તે વખતે પાટણના રાજધાની બદલાઈને ગુજરાતની રાજધાની ધોળકા થઈ.

ત્યારપછી વાઘેલા વંશના પ્રથમ રાજા - વિસલદેવ જે વીરધવલ મહારાજાના પુત્ર હતા, તે આવ્યો.

મહામંત્રી વસ્તુપાળ - તેજપાળના નામો ગુજરાતના ઈતિહાસમાં પ્રસિદ્ધ થયા.

તેજપાળની પત્ની અનુપમાદેવીની પણ પ્રેરણાથી મહામાત્ય વસ્તુપાળે ગિરિરાજ આબુ ઉપર સંગેમરમરના કલાત્મક જિનમંદિરો બંધાવ્યા હતાં.

વિસલદેવના દરબારમાં બન્ને અમાત્યો શોભતા હતા. વિસલદેવ ઈ. સ. ૧૨૨૪માં ગાદી ઉપર આવ્યો.

[redacted]

- ૧,૩૦૦ શ્રી જિનપ્રાસાદ શિખરબધ્ધ કર્યા.
- ૩,૨૦૨ જિનપ્રાસાદનો જીર્ણોદ્ધાર કરાવ્યો.
- ૨,૩૦૦ મહેશ્વરના પ્રાસાદ કરાવ્યાં.
- ૧,૦૫,૦૦૦ નવીન જિનબિંબ ભરાવ્યાં.
- ૧,૦૦,૦૦૦ મહેશ્વરનાં લિંગ સ્થાપ્યાં.
- ૮૪ પાષાણબદ્ધ સરોવર કરાવ્યાં.
- ૯૮૪ પોષધશાલા કરાવી.
- ૮૮૨ વેદશાલા કરાવી.
- ૭૦૧ તપસ્વીઓને રહેવા સારૂ મઠ કરાવ્યા.
- ૪૦૦ પાણીની પરબો કરાવી.
- ૩૬,૦૦,૦૦૦ દ્રવ્ય ખર્ચીને જ્ઞાનના ભંડારો કરાવ્યા.
- ૩,૦૦,૦૦૦ દ્રવ્ય ખર્ચીને ખંભાતમાં જ્ઞાનભંડાર કરાવ્યા.
- ૧૮,૯૬,૦૦,૦૦૦ દ્રવ્યનો શ્રી ગિરનાર તીર્થે સદ્વ્યય કર્યો.
- ૧૨,૫૩,૦૦,૦૦૦ દ્રવ્ય શ્રી આબુતીર્થે ખર્ચ્યું.
- સવંત ૧૨૮૬ ના વર્ષે આબુમાં પાયો નાખ્યો ને સવંત ૧૨૯૨ ના વર્ષમાં આબુમાં ધ્વજા ચઢાવી.
- ૫૦૦ સિંહાસન હાથીદાંતના કરાવ્યા.
- ૭૦૦ ધર્મશાલા કરાવી.
- ૭૦૦ શત્રુકાર મંડાવ્યા એટલે સદાવ્રત કરાવ્યાં.
- ૫૦૦ બ્રાહ્મણ ચાર વેદના જાણ નિત્ય પ્રત્યે વેદ ભણતા હતા. વર્ષ પ્રત્યે ત્રણ વાર સંઘ પૂજા સ્વામીવાત્સલ્ય કરતા હતા.

- ૧,૦૦૦ કાપડી-યાચકો-ભિક્ષુકો દરરોજ દાનશાલાથી આહાર લેતા હતા.
- ૧૨ાા યાત્રા શ્રી શત્રુંજયની કરી.
- ૨૧ આચાર્યોની પદ સ્થાપના કરી.
- ૧,૦૦૦ સિંહાસન મહાત્માને આહાર આપવા નિમિત્તે કરાવ્યાં.
- ૩,૫૦૦ તપોધન ગચ્છ સંન્યાસીની સ્થાપના કરી.
- ૧,૦૦૦ સંઘ પૂજા કરાવી.
- ૧,૮૦૦ સાધુ મહાત્માઓ નિત્ય આહાર વહોરતા.
- ૮૪ મસ્જિદ તુર્ક લોકોની કરાવી.
- ૩,૦૦,૦૦૦ દ્રવ્ય ખર્ચી શ્રી શત્રુંજય ઉપર તોરણ બંધાવ્યું.
- ૩,૦૦,૦૦૦ દ્રવ્ય ખર્ચી હજે તોરણ બંધાવ્યું.
- ૩,૦૦,૦૦૦ દ્રવ્ય ખર્ચીને દ્વારકાયે તોરણ બંધાવ્યું.
- ૪૬૪ વાવો કરાવી, ૯૦૦ કુવા કરાવ્યા.
- ૩,૭૩,૭૨,૧૮,૮૦૦ સોલ લોઢીયેં ઉણા એટલું દ્રવ્ય પુણ્ય માટે ખર્ચ્યું.

[redacted] યાત્રા-સંઘ [redacted] હતો તેની નોંધ

- ૨૪ રથ હાથીદાંતના સંઘમાં હતા.
- ૪,૫૦૦ સહેજવાલા સંઘમાં હતા.
- ૪,૫૦૦ ગાડાં સંઘમાં હતા ● ૪૦૮ ઊંટ સાથે હતા.
- ૧૧૦૦ વહેલ હતી ● ૫૦૫ પાલખી સાથે હતી.
- ૨,૦૦૦ પોઠીયા હતા ● ૭૦૦ સુખાસન સંઘમાં હતાં.
- ૨,૨૦૦ શ્વેતાંબર સાધુ સાથે હતા ● ૧,૧૦૦ દિગંબર સાધુ હતા.
- ૪૫૦ જૈન ગાયન કરનારા ભોજક સંઘમાં હતા.
- ૧,૦૦૦ કંદોઈ મીઠાઈ કરનારા સાથે હતા.
- ૩,૩૦૦ ચારણ હતા ● ૩,૩૦૦ ભાટ હતા.
- ૧,૩૫૦ કુંભાર માટીના વાસણ બનાવનારા સાથે લીધાં હતાં.
- ૪,૦૦૦ ઘોડા સાથે હતાં, ૫૦૦ સુતાર સાથે હતા.
- ૭,૦૦,૦૦૦ માણસ સાથે હતાં.
- ૩૫૦ દીવટીયા, લુહાર આવા સંઘના પરિવાર સહિત યાત્રા કરી.

[redacted]ની નોંધ

- ૩૬ ગઢ કરાવ્યાં હતા.
- ૬૩ વખત લઢાઈ કરવા માટે સંગ્રામે ચડીને બલ ફોરવ્યું.
- ૨૪ બિરૂદાવલી બોલાવી ● ૧૮ વર્ષ વ્યાપાર કર્યો.
- ૧,૦૦૦ વર્ષાસન આપ્યાં. ● ૪ રાજા સેવા કરતા હતા.
- ૧,૮૦૦ વહાણ કરાવ્યાં હતાં.

એમણે જે અન્ય યવનાદિકોના સ્થાનકોમાં દ્રવ્ય વ્યય કર્યું છે તે પણ જૈનશાસનને દીપાવવા માટે જ છે, તે એમના ચરિત્ર ગ્રંથોને વાંચવાથી સ્પષ્ટ સમજવામાં આવશે. અહીં ગ્રંથ ગૌરવ થાય માટે નથી લખ્યું. (વિ. સં. ૧૨૩૮ ની સાલમાં લખાયેલ હસ્તલિખિત પ્રતના આધારે)

વિ. સં. ૧૨૯૮માં વસ્તુપાળનું મૃત્યુ લીંબડી પાસે અંકેવાલીયા ગામમાં છેલ્લા ૧૩મા સંઘ વખતે થયું !

મંત્રી તેજપાળનું મૃત્યુ વિ. સં. ૧૩૦૮માં શંખેશ્વર પાસે ચંદુર ગામમાં થયું. તેની યાદગીરી નિમિત્તે તેના પુત્ર જૈત્રસિંહે ચન્દ્રપ્રભુ ભગવાનનું ભવ્ય જિનાલય ચંદુરમાં બંધાવ્યું.

તે વખતે વિ. સં. ૧૩૧૫ કચ્છ વાગડના (હલરા પાસે) કંથકોટ ગામના શ્રીમાળી વણિક જગડૂશા થયા. ભદ્રેશ્વર રહીને તેઓ મોટો વ્યાપાર કરતા હતા. આચાર્ય પરમદેવસૂરિની પાસે દુષ્કાળની આગાહી સાંભળીને તેમણે સમગ્ર ભારતમાં દુષ્કાળ સમયે મોં માંગ્યું વિના મૂલ્યે અનાજનું દાન આપ્યું. આઠ અબજ સાડા છ ક્રોડ મણથી વધુ ધાન્યનું દાન આપ્યું. તેમના મૃત્યુ વખતે મહારાજા વિસલદેવે ત્રણ દિવસ ખાધું નહીં. દિલ્હીના બાદશાહે પોતાનો મુગટ તેના માનમાં ઉતાર્યો.

જગડૂશાએ ભદ્રેશ્વર તીર્થનો પાયાથી જીર્ણોદ્ધાર કરી નવું બનાવ્યું. જેમાં જુના મૂળનાયક શ્રી પાર્શ્વનાથજીની પ્રતિમાજી, પ્રભુ પાર્શ્વનાથ સંભવીય કપિલકેવલીને હાથે પ્રતિષ્ઠિત હતા, જે અત્યાર સુધી ૭૫૦ વર્ષ સુધી ટકી રહ્યું. પણ ભૂકંપના આંચકે ગતવર્ષે ૨૬મી જાન્યુઆરીના ધ્વંશ પામ્યું. ! મતલબ કે ૭૫૦ વર્ષમાં તો આવી ભયાનક ભૂકંપની દુર્ઘટના ન થઈ હતી. પ્રાચીન ભદ્રેશ્વર દેરાસરથી આ વાતનો ખ્યાલ આવે છે.

વિક્રમ સંવત્ ૧૧૫૦ આસપાસ (હેમચન્દ્રાચાર્ય પ્રથમ) જિનવલ્લભગણિએ છ કલ્યાણકની પ્રરૂપણા કરીને ખરતરગચ્છનો પાયો નાંખ્યો.

વિ. સં. ૧૧૫૯ માં પૂનમીયાગચ્છની ઉત્પત્તિ થઈ.

૪૦ મી પાટે યશોભદ્રસૂરિના શિષ્ય મુનિચન્દ્રસૂરિ થયા. જેમણે લલિત વિસ્તરા ગ્રન્થ પર પંજિકા ટીકા બનાવી. તે વખતે વાદિવેતાલ શાન્તિસૂરિ થયા. જેમણે ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ઉપર બૃહદ્ટીકા રચી હતી.

મુનિચન્દ્રસૂરિના શિષ્ય વાદિદેવસૂરિ થયા. જેમણે પ્રમાણનય તત્ત્વાલોકની રચના કરી. તેમણે જ દિગમ્બર કુમુદચન્દ્રાચાર્યને સિદ્ધરાજની સભામાં (પાટણ) હરાવ્યા.

વાદિદેવસૂરિએ સ્યાદ્વાદ રત્નાકર ગ્રન્થની રચના કરી, તથા તેમના શિષ્ય રત્નપ્રભસૂરિએ તે ગ્રન્થ ઉપર રત્નાકરાવતારિકા ટીકા બનાવી.

વિ. સ. ૧૨૦૪ માં જિનવલ્લભસૂરિના શિષ્ય જિનદત્તસૂરિ દ્વારા ખરતરગચ્છની સ્થાપના થઈ.

વિ. સ. ૧૨૧૩મા આર્યરક્ષિતસૂરિ દ્વારા વિધિપક્ષ યાને અચલગચ્છની ઉત્પત્તિ થઈ. તેમાં મુહપત્તિ નહીં પણ વસ્ત્રનો છેડો રાખવાનું પ્રચલન થયું. વિ. સં. ૧૨૫૦ માં આગમિકાગચ્છની ઉત્પત્તિ થઈ.

વિ. સ. ૧૨૪૮ માં મહમદગોરી દ્વારા પૃથ્વીરાજ ચૌહાણનું મૃત્યુ થયું. ૨૧ વખત પૃથ્વીરાજે તેને હરાવ્યો. પણ આખર નારી સંયુક્તાના પાશમાં ફસાઈ જવાના કારણે તેનું પતન થયું. ભારત ઉપર વિ. સં. ૧૨૭૭ માં ચીન બાજુથી આવેલા ચંગીઝખાનનું આક્રમણ થયું.

વિ. સ. ૧૩૦૦ આસપાસ માંડવગઢના મહામંત્રી પેથડ શાહ થયા. તેઓ દેદા શાહના પુત્ર હતા. જીવનમાં ઘણા બધા સુકૃતના મહાન કાર્યો કર્યા હતા. તેમનું આખું જીવનચરિત્ર વાંચવા લાયક છે. તેમના ગુરૂ આચાર્ય ધર્મઘોષસૂરિ હતા.

પેથડ શાહ ના પુત્ર ઝાંઝણ શાહ થયા.

વિ. સ. ૧૩૪૮માં સૌ પ્રથમ મુસ્લિમ શાસન ગુજરાતમાં આવ્યું. એ મુસ્લિમ બાદશાહે કરણ વાઘેલાની પત્નીને પોતાની બેગમ બનાવી. વાઘેલાને હરાવ્યો. તે વખતે કરણ પોતાની છોકરીને લઈને દેવગિરિ (દૌલતાબાદ) ગયો.

૪૪ મી પાટે - વિ. સ. ૧૨૮૫માં વડગચ્છના હીરલા જગચ્ચન્દ્રસૂરિને જીવનભર આયંબિલની મહાન તપશ્ચર્યાના કારણે ચિત્તોડના મહારાણાએ 'તપા'નું બિરૂદ આપ્યું, તેથી તે સમયે વડગચ્છનું નામ તપાગચ્છ તરીકે પરિવર્તિત થયું.

૪૫ મી પાટે જગચ્ચન્દ્રસૂરિના શિષ્ય દેવેન્દ્રસૂરિ કર્મગ્રન્થોના રચયિતા થયા. તેમણે માલવાદેશમાં ૧૨ વર્ષ સુધી વિહાર કર્યો.

૪૬ મી પાટે દેવેન્દ્રસૂરિના શિષ્ય ધર્મઘોષસૂરિ થયા, જે પેથડ શાહના ગુરૂ હતા.

(વસ્તુપાલના ગુરૂ - નરચન્દ્રસૂરિ હતા)

૪૭ મી પાટે સોમપ્રભસૂરિ બીજા થયા. તેમણે તપાગચ્છના સાધુઓને દક્ષિણ - કોંકણ (મહારાષ્ટ્ર) ઉત્તર મારવાડ વગેરેમાં વિહારો બંધ કરાવ્યા. કારણકે તે સમયે ત્યાં ખરતરગચ્છના જોરથી નિર્દોષ પાણી મળતું ન હતું. તપાગચ્છમાં ત્રણ ઉકાળાવાળું પાણી પહેલેથી જ ચાલે છે.

- ત્યારપછી **આ. સોમપ્રભસૂરિ** થયા. વનસ્પતિની હિંસા ઝેરથી બચવા માટે તેમના માટે થઈ. તેથી પ્રાયશ્ચિત માટે તેમણે છ વિગઈનો ત્યાગ કર્યો. ચોબારી કચ્છ વાગડમાં તેમને મારાઓ મારવા આવ્યા હતા, પણ તેમની ઊંઘમાં પણ પ્રમાર્જના ક્રિયા જોઈને આશ્ચર્યયુક્ત થઈ ગયા અને માફી માંગી. (તે ઘટના પ્રાયઃ તેમના વિષે હોવી જોઈએ.)

  વિ. સં. ૧૪૨૪ આસપાસ સોમસુંદરસૂરિ થયા.

- ૧૪૪૪ સ્થંભોવાળું જગવિખ્યાત રાણકપુર તીર્થ બંધાવનાર શેઠ વત્તા મંત્રી ધરણાશા સિરોહી રાજ્યનાં (હાલ રાજસ્થાન રાજ્યનાં સિરોહી જિલ્લાનાં) નાંદીયા ગામના વતની હતા. ધરણાશાએ ૩૨ વર્ષની યુવાનીમાં, શત્રુંજય મહાતીર્થ પર આવેલા ૩૨ સંઘો વચ્ચે, સંઘતિલક કરાવી, ઈંદ્રમાળ પહેરી, ગુરુમુખે, પ્રભુસમક્ષ ચોથું વ્રત - બ્રહ્મચર્ય ઉચ્ચર્યું હતું. (અજોડ તીર્થ સ્થાપકની સાથે સાથે અજોડ વ્રત ધારક હતા. તે વખતે વિ. સ. ૧૪૨૪ તૈમુરલંગ મુસ્લિમ બાદશાહે ભારત પર આક્રમણ કર્યું.

- સિરોહી જિલ્લાનાં રોહિડા નગરનાં આદિનાથ ભગવાનનાં જિનાલયમાં મૂળનાયક શ્રી આદીશ્વર પ્રભુની જમણી બાજુમાં, પાસે જ એક મૂર્તિ છે, જે મૂર્તિ ઘડાયેલી નથી. માત્ર મૂર્તિનો આકાર છે. મૂર્તિ બનાવવા માટે પથ્થરને ગોળાઈનો આકાર આપેલ છે. આ મૂર્તિ ગામના કો'ક કૂવા અથવા તો વાવડીમાંથી પ્રાપ્ત થયેલી. ચોક્કસ ખ્યાલ નથી. મૂર્તિને ઘડવા માટે ટાંકણાં ચલાવ્યાં, પણ ન લાગ્યાં. ટાંકણાં ચલાવતી વખતે તેમાંથી દૂધ ને લોહીની ધારા વહેવા લાગી, તેથી ટાંકણાં બંધ રાખ્યાં, અને જેમની તેમ ત્યાં બિરાજમાન કરી. આજે પણ તે ત્યાં જ છે, અને પ્રતિમાજીની જેમ જ પૂજા-પ્રક્ષાલ આદિ થાય છે.

● ૫૧ મી પાટે **આ. મુનિસુન્દરસૂરિ** થયા. તેમણે ૨૪ વખત સરસ્વતિની આરાધના કરી. તેઓ ૧૦૦૮ અવધાન એક સાથે કરી શકતા હતા. તેથી સહસ્રાવધાની કહેવાયા. તેમણે અધ્યાત્મકલ્પદ્રુમ ગ્રન્થ વગેરેની રચના કરી.

ખંભાતના સુબા દફતરખાને તેમને વાદિ ગોકુલષંડનું બિરૂદ આપ્યું હતું.

દક્ષિણમાં કલિકાલ સરસ્વતીનું બિરૂદ મળ્યું. તેમણે ૧૪ વાર અમારિ પ્રર્વતન કરાવ્યું.

સંતિકરમ્ ના રચયિતા પણ તેઓ જ હતા.

૧૦૮ વર્તુલ વાટકાના નાદને પણ અલગ રીતે જાણી શકતા હતા. તેમણે પોતાના ગુરૂદેવને ૧૦૮ હાથ લાંબો સંસ્કૃતમાં પત્ર લખ્યો હતો.

● તેમના શિષ્ય રત્નશેખરસૂરિ થયા. જેમને પણ બાલસરસ્વતીનું બિરૂદ મળ્યું હતું.

● ત્યારપછી હેમવિમલસૂરિ, આનંદવિમલસૂરિ અને દાનસૂરિ થયા. તેમના શિષ્ય **જગદ્‌ગુરૂ આ હીરવિજયસૂરિ** થયા.

વિ. સં. ૧૫૯૬ આસપાસ પાલનપુરમાં તેમનો જન્મ થયો.

વિ. સં. ૧૬૧૦ માં દીક્ષા.

વિ. સં. ૧૬૨૧માં આચાર્ય પદવી.

વિ. સં. ૧૬૫૨માં કાલધર્મ

અકબર મહારાજાના પ્રતિબોધક, અમારિપ્રવર્તનના ઉદ્‌ગાતા, ૨૦૦૦ શિષ્યોના ગુરૂ, તપાગચ્છીય મહાન જૈનાચાર્ય હીરવિજયસૂરિ થયા. –તેમની તપશ્ચર્યા :

''૮૧ અઠ્ઠમ ● ૨૨૫ છઠ્ઠ ● ૩૬૦૦ ઉપવાસ ● ૨૦૦૦ આયંબિલ''

સુધર્માસ્વામીની પરંપરા પટ્ટાવલી

૧. સુધર્માસ્વામી
૨. જંબૂસ્વામી
૩. પ્રભવસ્વામી
૪. શય્યંભવસૂરીશ્વરજી મ.
૫. યશોભદ્રસૂરીશ્વરજી મ.
૬. સંભૂતિવિજયસૂરીશ્વરજી અને ભદ્રબાહુ સ્વામી
૭. સ્થૂલભદ્રસૂરીશ્વરજી મ. - વીર સંવત્ ૨૧૪
૮. આર્ય મહાગિરિ મ./આર્ય સુહસ્તિસૂરીશ્વરજી મ. (વીર સંવત ૨૨૦ વર્ષ)

૯. સુસ્થિતસૂરીશ્વરજી / સુપ્રતિબદ્ધસૂરી
૧૦. ઈન્દ્રદિન્નસૂરીશ્વરજી
૧૧. દિન્નસૂરીશ્વરજી
૧૨. સિંહગિરિસૂરીશ્વરજી
૧૩. વજસ્વામીસૂરીશ્વરજી
૧૪. વજસેનસૂરીશ્વરજી
૧૫. ચન્દ્રસૂરીશ્વરજી
૧૬. સામંતભદ્રસૂરીશ્વરજી
૧૭. વૃદ્ધદેવસૂરીશ્વરજી
૧૮. પ્રદ્યોતનસૂરીશ્વરજી
૧૯. માનદેવસૂરીશ્વરજી
૨૦. માનતુંગસૂરીશ્વરજી
૨૧. વીરસૂરીશ્વરજી
૨૨. જયદેવસૂરીશ્વરજી
૨૩. દેવાનંદસૂરીશ્વરજી
૨૪. વિક્રમસૂરીશ્વરજી
૨૫. નરસિંહસૂરીશ્વરજી
૨૬. સમુદ્રસૂરીશ્વરજી
૨૭. માનદેવસૂરીશ્વરજી
૨૮. વિબુધપ્રભસૂરીશ્વરજી
૨૯. જયાનંદસૂરીશ્વરજી
૩૦. રવિપ્રભસૂરીશ્વરજી
૩૧. યશોદેવસૂરીશ્વરજી
૩૨. પ્રદ્યુમ્નસૂરીશ્વરજી
૩૩. માનદેવસૂરીશ્વરજી
૩૪. વિમલચન્દ્રસૂરીશ્વરજી
૩૫. ઉદ્યોતનસૂરીશ્વરજી

● આ સૂરીશ્વર વિ. સં. ૯૯૪ માં વડવૃક્ષની છાયામાં ૮ શિષ્યોને આચાર્ય પદ આપવાથી વનવાસી ગચ્છનું નામ 'વડગચ્છ' થયું

૩૬. સર્વદેવસૂરીશ્વરજી મ.
૩૭. દેવસૂરીશ્વરજી મ.

● ૩૬ પાટ સુધી બધાની એક જ પટ્ટાવલી.
● ૩૭ મી પાટથી ખરતરગચ્છ અને અંચલગચ્છની પટ્ટાવલી જુદી છે.

૩૮. સર્વદેવસૂરીશ્વરજી મ.

૩૯. યશોભદ્રસૂરીશ્વરજી મ.

૪૦. મુનિચન્દ્રસૂરીશ્વરજી મ.

૪૧. અજિતદેવસૂરીશ્વરજી મ.

૪૨. વિજયસિંહસૂરીશ્વરજી મ.

૪૩. સોમપ્રભસૂરીશ્વરજી મ.

૪૪. જગતચન્દ્રસૂરીશ્વરજી મ.

- **આ સૂરીશ્વરજી વિ. સં. ૧૨૮૫માં ચિતોડના મહારાણા દ્વારા વર્ષોની આયંબિલ આદિ ઉગ્રતપના બહુમાન રૂપે 'તપા' બિરુદ મેળવ્યું હોવાથી વડગચ્છનું નામ તપાગચ્છ પ્રચલિત થયું.**

૪૫. દેવેન્દ્રસૂરીશ્વરજી મ.

૪૬. ધર્મઘોષસૂરીશ્વરજી મ. (પેથડ શાહના ગુરૂ) (વિ. ૧૩૨૦)

૪૭. સોમપ્રભસૂરીશ્વરજી મ.

૪૮. સોમતિલકસૂરીશ્વરજી મ.

૪૯. દેવસુંદરસૂરીશ્વરજી મ.

૫૦. સોમસુંદરસૂરીશ્વરજી મ.

૫૧. મુનિસુંદરસૂરીશ્વરજી મ.

૫૨. રત્નશેખરસૂરીશ્વરજી મ.

૫૩. લક્ષ્મીસાગરસૂરીશ્વરજી મ. (વિ. ૧૫૦૮માં મેવાડમાં આચાર્ય પદવી)

૫૪. સુમતિસાધુસૂરીશ્વરજી મ.

૫૫. હેમવિમલસૂરીશ્વરજી મ.

૫૬. આનંદવિમલસૂરીશ્વરજી મ.

૫૭. વિજયદાનસૂરીશ્વરજી મ.

૫૮. હીરવિજયસૂરીશ્વરજી મ.

- **અત્યારના વર્તમાન સમસ્ત શ્રમણ સમુદાયના પ્રાયઃ મૂળપુરુષ તરીકે જગદ્‌ગુરૂ પૂ. આ. હીરવિજયસૂરિ મ. છે.**

હીરવિજયસૂરિ મહારાજે એકચ્છત્રી શાસનતળે શ્રમણ સમુદાયની વિજય, સાગર, ચન્દ્ર, વિમલ, રત્ન, રૂચિ, નિધાન, કલશ આદિ મુખ્ય ૧૮ શાખાઓ (ગુરૂ સમુદાયની ઓળખાણરૂપ) અને અનેક પેટા શાખાઓ સ્થાપી હતી. હાલમાં વિદ્યમાન સમસ્ત શ્રમણ સમુદાયનો વિજય, સાગર, વિમલ અને ચન્દ્ર એ ચાર શાખામાં પ્રાયઃ સમાવેશ થઈ જાય છે.

૫૯. આચાર્ય વિજયસેનસૂરિ

૬૦. આચાર્ય વિજયદેવસૂરિ (દેવસૂર સંઘ)

૬૧. આચાર્ય વિજયસિંહસૂરિ

૬૨. પંન્યાસ સત્યવિજયગણિ (વિ. સં. ૧૭૫૬)

૬૩. પંન્યાસ કર્પૂરવિજયગણિ (વિ. સં. ૧૭૭૫)

૬૪. પંન્યાસ ક્ષમાવિજયગણિ

પંન્યાસ ક્ષમાવિજયના શિષ્ય જસવિજયગણિ

પંન્યાસ શુભવિજય

પંડિત વીરવિજય

૬૫. પંન્યાસ જિનવિજયગણિ (સં. ૧૭૯૯)

૬૬. પંન્યાસ ઉત્તમવિજયગણિ (સં. ૧૮૨૭)

૬૭. પંન્યાસ પદ્મવિજય (સં. ૧૮૬૨)

૬૮. પંન્યાસ રૂપવિજયગણિ

૬૯. પંન્યાસ કીર્તિવિજય

૭૦. પંન્યાસ કસ્તૂરવિજય

૭૧. પંન્યાસ મણિવિજય

મણિવિજયના શિષ્ય બુદ્ધિવિજય (બુટેરાયજી મ.)

મુક્તિવિજય (મૂળચંદજી મ.)

વૃદ્ધિવિજય

આત્મારામજી (વિજયાનંદસૂરિ)

૭૨. પદ્મવિજય

૭૩. જીતવિજયદાદા

૭૪. હીર વિજય

૭૫. આચાર્ય કનકસૂરિ

૭૬. આચાર્ય દેવેન્દ્રસૂરિ

૭૭. આચાર્ય કલાપૂર્ણસૂરિ (પૂ. કંચનવિજયના શિષ્ય)

૭૮. આચાર્ય કલાપ્રભસૂરિ

● **આચાર્ય વિજયસેનસૂરિના**

ઉપા. કીર્તિવિજય ગણિ

ઉપા. કીર્તિવિજયના શિષ્ય...

ઉપા. કલ્યાણવિજય ... તેમના શિષ્ય

પં. લાભવિજય ... તેમના શિષ્ય

પં. નયવિજય... તેમના શિષ્ય

મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી

ઉપા. કીર્તિવિજયના શિષ્ય

ઉપા. વિનયવિજયઃ... તેમના શિષ્ય

ઉપા. નયવિજય ... તેમના શિષ્ય

ઉપા. ઉત્તમવિજય

● **પં. કલ્યાણવિજયગણિના શિષ્ય**

ઉપા. કનકવિજયગણિ

ઉપા. સહજસાગરજીગણિ

જય-ન્યાય-જીત-માન-મયંગલ-પદ્મ-સ્વરૂપ-નાણ-મયા-ગૌતમ-ઝવેર સાગરજી

આ રીતે આગળ વધેલી પાટ પરંપરામાં ઝવેરસાગરના શિષ્ય આગમોદ્ધારક આનંદ સાગરસૂરિશ્વરજી મ. (સાગરજી મ.) થયા કહેવાય. તેમજ પૂ. મયાસાગરજીની પરંપરામાં પૂ. સુખસાગરસૂરિ મ. ના શિષ્ય પૂ. આ. બુદ્ધિસાગરસૂરિશ્વરજી થયા, પૂ. આ. કૈલાસસાગરસૂરિ થયા.

● **આ. નીતિસૂરિ : તીર્થોદ્ધારક**

દીક્ષા : વિ. સં. ૧૯૫૦, સિપોર

સ્વર્ગવાસ : વિ. સં. ૧૯૯૮, એકલિંગજી મેવાડ

(પં. રૂપવિજયની પરંપરામાં થયા.)

[redacted]વિજયજી

પં. દાદા મણિવિજયજીનો જન્મ વિ. સં. ૧૮૫૨ ભા. સુ. માં વિરમગામ તાલુકાના અધાર ગામમાં થયેલ.

સં. ૧૮૭૭ માં દીક્ષા - પાલી (રાજસ્થાન) માં થઈ.

પં. કીર્તિવિજય પાસે કસ્તૂર વિજયના શિષ્ય બન્યા.

સં. ૧૯૨૨ જેઠ સુદ-૧૩ ના સૌભાગ્ય વિજયજીગણિએ દાદા મણિવિજયને

૭૧ મી પાટ પરંપરાનાં દાદા મણિવિજયજી

૭૨ મુનિ પદ્મવિજયજી મ.સા
૭૩ જીતવિજયજી દાદા
૭૪ હીરવિજયજી મ.
૭૫ આ. કનકસૂરિશ્વરજી મ.
૭૬ આ. દેવેન્દ્રસૂરિશ્વરજીમ.
૭૭ આ. કલાપૂર્ણસૂરિશ્વરજીમ.
૭૮ આ. કલાપ્રભસૂરિશ્વરજી મ.

બુદ્ધિવિજયજી મ.સા. (બુટ્ટેરાયજી મ.)
આ. સિદ્ધિસૂરિશ્વરજી મ. (બાપજી મ.સા.)

આ. વિજયનંદસૂરિ (આત્મારામજી મ.)
મુક્તિવિ. મ. (મૂળચંદજી મ.)
આ. વૃદ્ધિવિ.

આ. પ્રતાપસૂરિ
આ. ધર્મસૂરિ
આ. નેમિસૂરિ

આ. વલ્લભસૂરિ આ. કમલસૂરિ

આ. સમુદ્રસૂરિ આ. દાનસૂરિ આ. લબ્ધિસૂરિ

આ. ઈન્દ્રદિન્નસૂરિ આ. પ્રેમસૂરિ આ. વિક્રમસૂરિ

પ. ચન્દ્રશેખરવિ. મ. આ. રામચન્દ્રસૂરિ આ. ભુવનભાનુસૂરિ

આ. મેઘસૂરિ મ.
આ. ભદ્રસૂરિ મ.

મુનિ ભુવનવિ મ.
આ. મનોહરસૂરિ
આ. ૐકારસૂરિ

મુનિ જંબૂવિ. મ.
આ. ભદ્રંકરસૂરિ
આ. યશોવિ.સૂરિ

આ રીતે વર્તમાનકાલે સાગરજી મ. નાં સમુદાય સિવાય મોટાભાગનો તપાગચ્છીય શ્રમણ સમુદાય દાદા મણિવિજયની પરંપરામાં આવી જાય છે.

પંન્યાસ પદવી આપી.

તેમનો સ્વર્ગવાસ સં. ૧૯૩૫ આસો સુદ-૮ ના અમદાવાદમાં થયો.

[redacted] શિષ્યો

અમૃતવિજય (કચ્છ ગઢ ગામના) દીક્ષા : ૧૮૯૮
બુટેરાયજી મ. (પંજાબી) દીક્ષા : ૧૯૧૨
પદ્મવિજય મ. (ભરૂડીયા કચ્છના) 卐 વાગડ સમુદાય
ગુલાબવિજય
શુભવિજય
સિદ્ધિસૂરિ (બાપજી મ.)
હીરવિજય

[redacted]

૧ મેડતા, ૧ ખંભાત, ૧ બનારસ, ૧ કીસનગઢ, ૧ પુષ્કરહ, ૧ જામનગર, ૧ વાંકાનેર, ૧ વીસનગર, ૧ ભાવનગર, ૧ વસો, ૨ લીંબડી, ૩ પાલીતાણા, ૩ પીરાણા, ૪ ભૂજ, ૫ રાધનપૂર અને ૨૮ ચોમાસા અમદાવાદ કર્યા.

તેમાં છેલ્લા ચોમાસા વિહારમાં અશક્ત શરીરના કારણે અમદાવાદ - રાજનગરમાં કર્યા.

[redacted]

૪૫ વાર સિદ્ધાચલ ગયા, તેમાં અનેકવાર ૯૯ યાત્રા, ૮ વાર ગિરનારની યાત્રા, ૫ વાર આબુ - શંખેશ્વર - સમ્મેતશિખરજી - સૌરાષ્ટ્ર દેશ - કચ્છ દેશ - સૂરત આદિ તીર્થોની સ્પર્શના અને યાત્રા કરી હતી.

[redacted]

૩૨ ઉપવાસ : ૧ વાર	૧૬ ઉપવાસ : ૩ વાર
૧૨ ઉપવાસ : ૧ વાર	અઠ્ઠાઈ : ૭ વાર

તેમજ જીવનપર્યંત એકાસણા કર્યા અને તે પણ ઠામચોવિહારથી

[redacted] 卐 વાગડ સમુદાય

● ૭૨ મી પાટ પૂ. દાદાશ્રી પદ્મવિજયજી મ. સા. ●

જન્મ:વિ. સં. ૧૮૬૬	પિતા:દેવશીભાઈ સત્રા
જન્મસ્થળ:ભરૂડીયા (કચ્છ-વાગડ)	યતિ દીક્ષા:૧૮૮૩
સંસારી નામ:પરબતભાઈ	ગુરૂ:રવિ વિજયજી
માતા:રૂપાબાઈ	સંવેગી દીક્ષા:૧૯૧૧

વડી દીક્ષા:૧૯૨૪
ગુરૂ:પૂ. દાદાશ્રી મણિવિજયજી મ.સા.
દાદાગુરૂ:પૂ. તપસ્વીશ્રી કસ્તુરવિજયજી મ.સા.
કાળધર્મ:૧૯૩૮ વૈશાખ સુદ ૧૧ પલાંસવા (કચ્છ-વાગડ)
દીક્ષાપર્યાય:યતિ દીક્ષા પર્યાય ૨૮ વર્ષ
સંવેગી દીક્ષા પર્યાય ૨૭ વર્ષ
આયુષ્ય:૭૨ વર્ષ
શિષ્ય રત્ન:પૂ. દાદાશ્રી જીતવિજયજી મ.સા.
ઉત્તરાધિકારી:પૂ. દાદાશ્રી જીતવિજયજી મ. સા.

● ૭૩ મી પાટ પૂ. દાદાશ્રી જીતવિજયજી મ. સા. ●

જન્મ:વિ. સં. ૧૮૯૬ ચૈત્ર સુદ ૨
જન્મસ્થળ:મનફરા (કચ્છ-વાગડ)
સંસારી નામ:જયમલ્લભાઈ મહેતા
માતા:અવલબેન
પિતા:ઉકાભાઈ મહેતા
યતિ દીક્ષા:૧૯૨૫ વૈશાખ સુદ ૩, આડીસર
ગુરૂ:પૂ. દાદાશ્રી પદ્મવિજયજી મ.સા.
દાદાગુરૂ:પૂ. દાદાશ્રી મણિવિજયજી મ.સા.
દીક્ષા દાતા:પૂ. દાદાશ્રી પદ્મવિજયજી મ.સા.
કાળધર્મ:૧૯૭૯ અષાઢ વદ ૬ પલાંસવા
દીક્ષા પર્યાય:૫૫ વર્ષ
આયુષ્ય:૮૪ વર્ષ
શિષ્ય રત્ન:પૂ. દાદાશ્રી હીરવિજયજી મ. સા. આદિ (૬)
સમુદાયનાયકપદે:૧૯૩૮ થી ૧૯૭૯ (૪૨વર્ષ)
ઉત્તરાધિકારી:પૂ. દાદાશ્રી હીરવિજયજી મ. સા.

● ૭૪ મી પાટ પૂ. દાદાશ્રી હીરવિજયજી મ. સા. ●

જન્મ:વિ. સં. ૧૯૧૩ મહા સુદ ૧૩
જન્મસ્થળ:પલાંસવા (કચ્છ-વાગડ)
સંસારી નામ:હરદાસભાઈ ચંદુરા
માતા:રૂપાબેન
પિતા:ઓધવજીભાઈ ચંદુરા
દીક્ષા:૧૯૩૮ માગસર સુદ ૩, પલાંસવા
ગુરૂ:પૂ. દાદાશ્રી જીતવિજયજી મ.સા.
દાદાગુરૂ:પૂ. દાદાશ્રી પદ્મવિજયજી મ.સા.
દીક્ષા દાતા:પૂ. દાદાશ્રી પદ્મવિજયજી મ.સા.
કાળધર્મ:૧૯૮૬ આસો વદ ૧૧ પલાંસવા
દીક્ષા પર્યાય:૪૯ વર્ષ
આયુષ્ય:૭૩ વર્ષ
શિષ્ય રત્નો:પૂ. આ. શ્રી કનકસૂરીશ્વરજી મ.સા. આદિ ૩
સમુદાયનાયકપદે:૧૯૭૯ થી ૧૯૮૬ (૭ વર્ષ)
ઉત્તરાધિકારી:પૂ. આ. શ્રી કનકસૂરીશ્વરજી મ.સા.

● ૭૫ મી પાટ પૂ. આ. શ્રી વિજયકનકસૂરીશ્વરજી મ. સા. ●

જન્મ:વિ. સં. ૧૯૩૯ ભાદરવા વદ ૫
જન્મસ્થળ:પલાંસવા (કચ્છ-વાગડ)
સંસારી નામ:કાનજીભાઈ ચંદુરા
માતા:નવલબેન
પિતા:નાનચંદભાઈ ચંદુરા
દીક્ષા:૧૯૬૨ મા. સુદ ૧૫, ભીમાસર
ગુરૂ:પૂ. દાદાશ્રી હીરવિજયજી મ.સા.
દાદાગુરૂ:પૂ. દાદાશ્રી જીતવિજયજી મ.સા.
દીક્ષા દાતા:પૂ. દાદાશ્રી જીતવિજયજી મ.સા.
પંન્યાસ પદ:૧૯૭૬ કારતક વદ ૫, પાલીતાણા
ઉપાધ્યાય પદ:૧૯૮૫ મહા સુદ ૧૧ ભોંયણી તીર્થ
આચાર્ય પદ:૧૯૮૯ પોષ વદ ૭ અમદાવાદ
પદ પ્રદાતા:પૂ દાદાશ્રી સિદ્ધિસૂરિશ્વરજી મ.સા.

કાળધર્મ:૨૦૧૯ શ્રાવણ વદ ૪, ભચાઉ
દીક્ષા પર્યાય:૫૮ વર્ષ
આયુષ્ય:૮૦ વર્ષ
શિષ્ય રત્ન:પૂ. આ. શ્રી દેવેન્દ્રસૂરીશ્વરજી મ. સા. આદિ (૧૪)
સમુદાયનાયકપદે:૧૯૮૭ થી ૨૦૧૯ (૩૩ વર્ષ)
ઉત્તરાધિકારી:પૂ. આ. શ્રી દેવેન્દ્રસૂરીશ્વરજી મ. સા.

---------● ૭૬ મી પાટ પૂ આ. શ્રી વિજયદેવેન્દ્રસૂરીશ્વરજી મ. સા. ●---------

જન્મ:વિ. સં. ૧૯૪૮ ફાગણ વદ ૧૨
જન્મસ્થળ:લાકડીયા (કચ્છ-વાગડ)
સંસારી નામ:ગોપાલજીભાઈ મહેતા
માતા:મૂળીબેન
પિતા:લીલાધાર મહેતા
દીક્ષા:૧૯૮૩ પોષ વદ ૫, લાકડીયા
વડીદીક્ષા:૧૯૮૩ ચૈત્ર વદ ૩, સમી
ગુરૂ:પૂ. આ. શ્રી કનકસૂરીશ્વરજી મ.સા.
દાદાગુરૂ:પૂ. દાદાશ્રી હીરવિજયજી મ.સા.
દીક્ષા દાતા:પૂ. આ. શ્રી કનકસૂરીશ્વરજી મ.સા.
પંન્યાસ પદ:૨૦૦૪ મહા સુદ ૧૧, રાધનપુર
પંન્યાસપદ દાતા:પૂ. આ. શ્રી કનકસૂરીશ્વરજી મ.સા.
આચાર્ય પદ:૨૦૨૦ વૈ. સુદ ૧૧, કટારિયા
આચાર્યપદ દાતા:પૂ. પં. જયંતવિજયજી મ.સા.
કાળધર્મ:૨૦૨૯ ચૈત્ર સુદ ૧૪, આધોઈ
દીક્ષા પર્યાય:૪૭ વર્ષ
આયુષ્ય:૮૨ વર્ષ
શિષ્ય રત્ન:પૂ. ઉપાધ્યાય શ્રી પ્રીતિ વિજયજી મ. સા. આદિ (૬)
સમુદાયનાયકપદે:૨૦૧૯ થી ૨૦૨૯ (૧૦ વર્ષ)
ઉત્તરાધિકારી:પૂ આ. શ્રી કલાપૂર્ણસૂરીશ્વરજી મ.સા.

---------● ૭૭ મી પાટ પૂ આ. શ્રી વિજયકલાપૂર્ણસૂરીશ્વરજી મ. સા. ●---------

જન્મ:વિ. સં. ૧૯૮૦ વૈશાખ સુદ ૨
જન્મસ્થળ:ફલોદી (રાજસ્થાન)
સંસારી નામ:અક્ષયરાજ
માતા:ક્ષમાબેન
પિતા:પાબુદાનજી લુક્કડ
દીક્ષા:૨૦૧૦ વૈશાખ સુદ, ૧૦ ફલોદી
વડી દીક્ષા:૨૦૧૧ વૈશાખ સુદ ૭, રાધનપુર
ગુરૂ:પૂ. મુનિશ્રી કંચનવિજયજી મ.સા.
દાદાગુરૂ:પૂ. આ. શ્રી કનકસૂરીશ્વરજી મ.સા.
દીક્ષા દાતા:પૂ. મુનિશ્રી રત્નાકરવિજયજી મ.સા.
પંન્યાસ પદ:૨૦૨૫ મહા સુદ ૧૩, ફલોદી
આચાર્ય પદ:૨૦૨૯ મા. સુદ ૩ ભદ્રેશ્વર
પદ પ્રદાતા:પૂ આ. શ્રી દેવેન્દ્રસૂરીશ્વરજી મ. સા.
કાળધર્મ:૨૦૫૮ મહા સુદ ૪, કેશવણા (રાજસ્થાન)
દીક્ષા પર્યાય:૪૮ વર્ષ
આયુષ્ય:૭૮ વર્ષ
શિષ્ય રત્ન:પૂ. આ. શ્રી કલાપ્રભસૂરિશ્વરજી મ. સા. આદિ (૧૫)
સમુદાયનાયકપદે:૨૦૨૯ થી ૨૦૫૮ (૩૦ વર્ષ)
ઉત્તરાધિકારી:પૂ આ. શ્રી કલાપ્રભસૂરિજી મ.સા.

---------● ૭૮ મી પાટ પૂ આ. શ્રી વિજયકલાપ્રભસૂરીશ્વરજી મ. સા. ●---------

જન્મ:વિ. સં. ૨૦૦૦ કારતક સુદ ૯
જન્મસ્થળ:રાજનાંદગાંવ (M.P.) વતનં ફલોદી
સંસારી નામ:જ્ઞાનચંદ લુક્કડ
માતા-પિતા:રતનબેન (સા. સુવર્ણપ્રભાશ્રીજી

મ.સા.) અક્ષયરાજ (પૂ. આ. કલાપૂર્ણસૂરિજી મ.સા.)
દીક્ષા: ૨૦૧૦ વૈશાખ સુદ ૧૦, ફલોદી (રાજ.)
દીક્ષા દાતા: પૂ. મુનિશ્રી રત્નાકરવિજયજી મ.સા.
વડી દીક્ષા: ૨૦૧૧ વૈશાખ સુદ ૭, રાધનપુર
વડી દીક્ષા દાતા: પૂ. આ. શ્રી કનકસૂરીશ્વરજી મ.સા.
ગુરૂ: પૂ. આ. શ્રી કલાપૂર્ણસૂરીશ્વરજી મ.સા.
દાદાગુરૂ: પૂ. મુનિશ્રી કંચનવિજયજી મ.સા.
દીક્ષા દાતા: પૂ. મુનિશ્રી રત્નાકરવિજયજી મ.સા.
પંન્યાસ પદ: ૨૦૪૬ મહા સુદ ૬, આધોઈ
આચાર્ય પદ: ૨૦૫૬ મહા. સુદ ૬ વાંકી તીર્થ
પદ પ્રદાતા: પૂ. આ. શ્રી કલાપૂર્ણસૂરીશ્વરજી મ.સા.
શિષ્ય રત્ન: પૂ. પં. મુક્તિચંદ્રવિજયજી મ.સા. આદિ

૨૦૫૮ના મહા સુદ ૪ થી સમુદાયના નાયક તરીકે સુંદર રીતે સંચાલન કરી રહ્યા છે. પૂજ્યશ્રી ચિરકાળ સુધી શાસન પ્રભાવનાના કાર્યો કરતા રહે એજ પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના

[redacted] (બુટેરાયજી મ.)

જન્મ : વિ. સં. ૧૮૩૩ - પંજાબના દલુઆ ગામે શીખ કોમમાં

દીક્ષા : ઢુંઢક - સ્થાનકવાસી - વિ. સં. ૧૮૮૮

સંવેગી દીક્ષા : વિ. સં. ૧૯૧૨ - દાદા મણિવિજય પાસે અમદાવાદમાં સાથે પોતાના શિષ્ય વૃદ્ધિચન્દ્રજી તથા મૂલચંદજી (મુક્તિવિજયજી) ની પણ દીક્ષા થઈ.

તેમની પાસે વિ. સં. ૧૯૩૨ (ઈ. સન ૧૮૭૫) માં પંજાબથી અમદાવાદ અવેલ સ્થાનકવાસીની દીક્ષા છોડીને આત્મારામજી આદિ ૧૮ સાધુઓએ સંવેગી દીક્ષા લીધી. દાદા મણિવિજયના શિષ્ય બુટેરાયજી મ. ના તેઓ શિષ્ય બન્યા. આત્મારામજી મ. ની સં. ૧૯૪૩ માં આચાર્ય પદવી પાલિતાણામાં હજારોની જનસંખ્યા સમક્ષ થઈ. ઘણા વર્ષો પછી તેઓ પ્રથમ આચાર્ય થયા.

વિ. સં. ૧૯૩૮ (ઈ. સન ૧૮૮૧) માં ચૈત્ર વદ ૦)) માં બુટેરાયજી મ. નો અમદાવાદમાં સ્વર્ગવાસ થયો.

[redacted] મ.)

જન્મ : વિ. સં. ૧૮૮૬માં પંજાબમાં ઓસવાલ વંશ

ઢુંઢક દીક્ષા : વિ. સં. ૧૯૦૨માં બુટેરાયજી પાસે

સંવેગી દીક્ષા: વિ. સં. ૧૯૧૨માં ગુરૂ શિષ્યની સાથે

ગણિપદ : વિ. સં. ૧૯૨૩મા દાદા ગુરૂ મણિવિજય સાથે

સ્વર્ગવાસ : વિ. સં. ૧૯૪૫ માં સ્વર્ગવાસ : ભાવનગર (૫૯ વર્ષની ઉમ્ર)

[redacted] મ.)

જન્મ : વિ. સં. ૧૮૯૦ - ઓશવાલ વંશ - પંજાબમાં
ઢુંઢક દીક્ષા : વિ. સં. ૧૯૦૮ - બુટેરાયજી પાસે
સંવેગી દીક્ષા : વિ. સં. ૧૯૧૨ મા ગુરૂભાઈ ગુરૂ સાથે
સ્વર્ગવાસ : વિ. સં. ૧૯૪૯ વૈ. સુ. ૭ - ભાવનગરમાં

ભાવનગર, અમદાવાદ, પાલીતાણા વગેરેમાં તેમણે ધાર્મિક પાઠશાલાની સ્થાપના કરી.

ભાવનગરમાં જૈનધર્મ પ્રસારક સભાની સ્થાપના તેમજ જૈનધર્મ પ્રકાશ ગુજરાતી માસિક ચાલુ કર્યું.

[redacted]

ઢુંઢક દીક્ષા : વિ. સં. ૧૯૧૧ માં આત્મારામજીના સ્થાનક ગુરૂ જીવનરામજી પાસે
સંવેગી દીક્ષા : ૧૯૩૦ માં બુટેરાયજી પાસે અમદાવાદ
સ્વર્ગવાસ : સં. ૧૯૫૬ માં

વાગડ સમુદાયના મુખ્ય સાધ્વીજી ભગવંત શ્રી આણંદશ્રીજી મ. સા. એ ભૂજ અને સાયલા ચાતુર્માસ કરીને આ મહાત્મા પાસેથી આગમવાચના લીધી હતી.

[redacted] મ.)

જન્મ : વિ. સં. ૧૮૬૪ - પંજાબ જીરાનગર પાસે લહરા ગામે કલશ જાતિ વીર કપૂર ક્ષત્રિય ગણેશચન્દ્રજીની પત્ની રૂપાદેવીની કુક્ષિએ થયો.
ઢુંઢક દીક્ષા : પંજાબમાં માલરકોટલા ગામે જીવનરામજી પાસે
સંવેગી દીક્ષા : વિ. સં. ૧૯૩૨ માં જૈન તપાગચ્છીય દીક્ષા - બુટેરાયજી પાસે ૧૮ સ્થાનકવાસી સાધુ સાથે થઈ. તેમજ મહાન ક્રાન્તિ થઈ.
આચાર્યપદ : બે શતાબ્દિથી કોઈ આચાર્ય ન હતા. તેની પૂર્તિ થઈ. વિ. સં. ૧૯૪૩ મહા વદ-૫ ના પાલીતાણામાં ભવ્ય રીતે હજારોની જનસંખ્યા સમક્ષ સેંકડો સાધુઓની ઉપસ્થિતિમાં આચાર્ય પદવી થઈ.
સ્વર્ગવાસ : વિ. સં. ૧૯૫૩માં જેઠ સુદ ૮ ગુજરાનવાલા (પંજાબ)

સં. ૧૯૩૫ માં પુનઃ પંજાબ પધાર્યા. શુદ્ધ જૈન ધર્મનો પ્રચાર કર્યો. હજારોને સાચા માર્ગે ચડાવ્યા. અનેક જિનમંદિરોની પ્રતિષ્ઠા કરી, અનેક દીક્ષાઓ આપી.

ન્યાયાંભોનિધિ તરીકે પ્રસિદ્ધ થયા.

જૈન તત્ત્વાદર્શ વગેરે ગ્રન્થો લખ્યા. પૂજાઓની રચના કરી.

વિ. સં. ૧૯૪૭ માં પુનઃ પંજાબ પધાર્યા.

વિ. સં. ૧૯૫૦ મા વિદેશમાં વીરચન્દ્ર રાઘવજીને તૈયાર કરીને સર્વ ધર્મ સભામાં મોકલ્યા અને તેમણે ત્યાં ઈંગ્લિશનાં અનેક લેક્ચરો આપી જૈનધર્મની મહાનતા સ્થાપિત કરી.

જતિસંસ્થાથી તફાવત પાડવા માટે શુદ્ધ સાધુની ઓળખાણ માટે પં. સત્યવિજયજીએ વિ. સં. ૧૭૦૯મા સાધુની પીલી ચાદર (કપડા) નું પ્રચલન કર્યું.

વિ. સં. ૧૯૫૪ કા. સુ. ૩ ના જૈન શ્રેયષ્કર મંડળ દ્વારા યશોવિજયજી સંસ્કૃત પાઠશાલા (મહેસાણા) ની સ્થાપના થઈ. નૈયાયિક શિરોમણી દાનવિજયજી પંજાબી તથા રવિસાગરજી મ. ના ઉપદેશથી વેણીચંદભાઈ સૂરચંદે સ્થાપી હતી.

[redacted]વાસીની ઉત્પત્તિ

વિ. સં. ૧૫૦૮માં ગૃહસ્થ લુંકાશાહે (અમદાવાદ - ગુજરાત) જિનમૂર્તિ માન્યતાનો સૌ પ્રથમ વિરોધ કર્યો.

વિ. સં. ૧૫૩૧ માં લુંકાશાહે ભાણ આદિ ૪૪ વ્યક્તિઓને આ મતની યતિ દીક્ષા લેવાની પ્રેરણા કરી. તેમણે વ્યાપક પ્રચાર શરૂ કર્યો. ત્યારથી આ મતનું નામ લુંકામત જે હમણા સ્થાનકવાસી તરીકે પ્રચલિત છે.

પ્રાચીન જૈન ધર્મથી એનો શું વિરોધ હતો ? તેનો નિર્દેશ, વિ. સં. ૧૫૨૫માં લખાયેલ પુસ્તક 'સિદ્ધાંત ચોવીસી' માં મળે છે. પરંતુ ફરીથી યતિઓએ તેની વિરોધી વાતોને સ્વીકારી લીધી.

વિ. સં. ૧૭૦૯ મા લૌકાગચ્છીય યતિ લવજી ઋષિએ ક્રિયા ઉદ્ધાર કરીને લૌકાશાહની માન્યતાની વૃદ્ધિ કરી અને તેમણે જ કાનમાં ડોરા નાખીને હંમેશા મુહપત્તિ મોઢે બાંધવાની પ્રણાલિકા શરૂ કરી.

[redacted]

સ્થાનકવાસી મતથી ભૂધરજી મ. ના ત્રણ શિષ્યોમાંથી રૂગનાથજી મ. મરુધર (રાજ.) માં વિચરતા હતા. તેમને ભિખમજી નામનો શિષ્ય હતો. વિ. સં. ૧૮૦૮ મા તેણે ઢુંઢક દીક્ષા લીધી હતી.

પણ તેણે 'દયા દાન એ પુણ્ય છે, જિનશાસનને અનુકૂલ નથી વગેરે વાતનો પ્રચાર કર્યો, પોતાની હઠ ન છોડી. ઘણું સમજાવ્યા છતાં પાછાં ન ફર્યા. ત્યારે ૧૨ સાધુઓએ તેની વાતનું સમર્થન કર્યું. આખરે અલગ થઈને ૧૩ સાધુ બગડી (રાજ.) ગયા. ત્યાં. વિ. સં. ૧૮૧૮ માં પુનઃ દીક્ષા લઈ નવા પંથની સ્થાપના કરી.

સંસ્થાપક હોવાથી ભિખમજીને આચાર્ય બનાવ્યા.

કુલ તેર હોવાથી એ પંથ તેરાપંથના નામે પ્રસિદ્ધ થયો.

તેરાપંથની વંશાવલિ આ પ્રમાણે છે.

૧. ભિખમજી ૨. ભારમલજી ૩. રાયચન્દ્રજી ૪. જીતમલજી
૫. મેઘરાજજી ૬. માણેકલાલજી ૭. ડાલચન્દ્રજી ૮. કાલુરામજી
૯. તુલસીજી ૧૦. આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

● ક્રિયોદ્ધારક પં. સત્યવિજયજીનો જન્મ અનુમાનથી વિ. સં. ૧૬૫૬માં લાંડનુ - મરુધરદેશ (રાજસ્થાન) માં થયો.

● ડૂગળગોત્ર ઓશવાલ વંશ - સંસારી નામ શિવરાજ સં. ૧૬૭૧માં પૂ. સિંહસૂરિના હસ્તે તેમની દીક્ષા થઈ. તેમણે મહાન ક્રિયોદ્ધાર કર્યો. શિથિલતાનો પર્દાફાશ કર્યો. સં. ૧૭૫૬ માં તેમનો સ્વર્ગવાસ પાટણમાં થયો.

● પંન્યાસ સત્યવિજયના ભાઈ લઘુભાઈ લાભાનંદ હતા. (કદાચ આનંદઘનજી હોય) તે શક્ય છે.

● આત્મારામજી મ. તત્ત્વાદર્શમાં લખે છે - શ્રી સત્યવિજયગણિજી ક્રિયાકા ઉદ્ધાર કરકે આનંદઘનજીકે સાથ બહુત વર્ષ તક વનવાસમેં રહે ઔર બડી તપશ્ચર્યાદિક યોગાભ્યાસાદિ કીયા.

● યોગિરાજ આનંદઘનજીનો સમય આશરે વિ. સં. ૧૬૬૦ થી વિ. સં. ૧૭૩૦ સુધીનો ગણાય. તેમનો જન્મ સ્વર્ગભૂમિ મેડતા (રાજસ્થાન - મારવાડ) છે.

● મહોપાધ્યાય યશોવિજયજી, આનંદઘનજી, સત્યવિજયજી ત્રણે સમકાલીન મહાપુરુષ હતા. અનુક્રમે જ્ઞાન, યોગ અને ક્રિયાનું સુભગ મિલન હતું.

● મહોપાધ્યાય યશોવિજયજીનું સ્વર્ગગમન વિ. સં. ૧૭૪૩મા ડભોઈ ગામે થયું.

● વિ. સ. ૧૯૩૦, વૈ. સુ. ૫ ઘાણેરાવમાં ના રાજેન્દ્રસૂરિ (ત્રિસ્તુતિક) આચાર્યપદવી થઈ. જેમણે ત્રિસ્તુતિક મતની સ્થાપના કરી.

[redacted] ધર્મ ફેલાવીશું–પોપ

નવી દિલ્હીમાં નેહરૂ સ્ટેડિયમમાં નામદાર પોપ પોલ બીજાએ દિવાળીને દિવસે જ ૭૦,૦૦૦ ક્રિશ્ચયનોની પ્રાર્થનાસભા રાખેલી. લગભગ તેટલી જ હાજરીમાં તેને સંરક્ષણ કવચ પુરૂ પડાયેલું. દિલ્હી અને આજુબાજના રાજ્યોની ૫૫,૦૦૦ પોલીસ અને ૩,૫૦૦ જેટલા આર્મિ કમાન્ડોની એક્સ્ટ્રા ડ્યુટીમાં ભારત સરકારને ૩.૨૦ લાખનો ખર્ચ થયો છે. આ સરકારી ધાર્મિક-મહેમાને મહેમાન તરીકેની શાન જાળવી નથી. દિવાળીને દિવસે ૧૨૦ જેટલાં ભારતનાં સન્માનીય વ્યક્તિઓએ દિલ્હીના અખબારમાં પ્રથમ પાને જાહેર ખબર આપીને ભારતમાં ધર્માન્તર રોકવાની પોપને અપીલ કરેલી. ઉલ્ટાનું ૭૦,૦૦૦ની ખ્રિસ્તીઓની સભા જેમાં ૯૦ ટકા કેરળનાં ખ્રિસ્તીઓ હતા તેમને પોપે 'એકલેસીયા ઈન એશિયા' નામના ખતપત્રને રજૂ કરીને ૨૧મી સદીમાં એશિયા અને ભારતમાં ખ્રિસ્તી ધર્મનો ફેલાવો વધારવા સંદેશ આપેલો ! તેમણે કહ્યું કે પ્રથમ ૧,૦૦૦ વર્ષમાં યુરોપમાં ખ્રિસ્તી ધર્મ ફેલાયો. બીજા ૧,૦૦૦ વર્ષમાં (મીલેનિયમમાં) આફ્રિકા અને અમેરીકન દેશોમાં ખ્રિસ્તી ધર્મ ફેલાવ્યો હવે ત્રીજા મિલેનીયમમાં એટલે કે ૨૧મી સદીમાં એશિયામાં કેથોલીક ધર્મનું ચક્ર ફેરવવાનું છે. કાઠીયાવાડની ભાષામાં આવી રીતે લોંઠકાઈ કરીને પોતાની વાત આગળ કરનાર વ્યક્તિને લાંઠ કહે છે. સામાન્ય વ્યક્તિને ડાંડ કહે છે.

વિદેશનાં અખબારોમાં ભારતમાં ખ્રિસ્તી ધર્મીઓ ઉપર અત્યાચારનાં બોગસ ખબરો છપાવવા પાછળ એક કાવતરૂં છે. ખાલીસ્તાનની માગ કરીને પછી શીખો ઉપર અત્યાચારો થાય છે તેવા ખબર ખાલીસ્તાનીઓ લંડનના અખબારમાં છપાવતાં. એ પછી આ કહેવાતા ખાલીસ્તાનીઓ પંજાબના યુવાનોને લંડનમાં આશરો લેવા પ્રેરતા. અખબારનો હવાલો આપીને લંડન આવેલા બેકાર શીખો કહેતા કે અમને ભારત સરકાર રંજાડે છે એટલે અમે રાજકીય આશરો લેવા બ્રિટન આવ્યા છીએ. કહેવાતા ખાલીસ્તાનીને આવા બેકાર યુવાન દીઠ રૂ. ૨ લાખનું કમિશન મળતું. એ પગલે હવે કેટલાંક વેપારી ક્રિશ્ચિનો ભારતમાં ખ્રિસ્તીની રંજાડ થાય છે તેવા ખોટા કે વધુ પડતા અહેવાલો છપાવીને ઈમિગ્રેશન ધંધા કરવા પ્રેરાયા છે.

તેઓએ 'એક્લેસીયા ઈન એશિયાના' ડોક્યુમેન્ટ દ્વારા અને તેના ઉદ્‌ગારો દ્વારા લક્ષ્ય રાખ્યું છે કે જગતભરમાં માત્ર એક્સકલુઝીવલી ખ્રિસ્તી ધર્મ અને તે પણ રોમન કેથલીક ધર્મ જ બધા પાળતા હોય. નામદાર પોપ ભારતમાં શાંતિ ફેલાવવાને બદલે ખ્રિસ્તીઓને ઉશ્કેરી ગયા છે.

નામદાર પોતે પ્રથમ ૧,૦૦૦ વર્ષમાં યુરોપમાં કેથોલીક ધર્મ ફેલાવ્યાનું કહ્યું પણ એ પછી કોઈ ભારતનાં અંગ્રેજી અખબારે તે વાતોનું એ રીતે ખંડન ન કર્યું કે એ કેથલીક ધર્મનો ફલાવો કેવી કેવી યાતનાઓ પરધર્મી ઉપર કરીને અને પ્રોટેસ્ટંટ કે બીજા પંથનાં ખ્રિસ્તીઓ ઉપર જુલમ કરીને ધર્મપરિવર્તન કરેલું. છસ્સો છસ્સો વર્ષ સુધી 'ઈન્કવીઝીશન' ને નામે ધર્મ પરિવર્તન કરનારા લગબગ ૧૦ લાખથી ૧ કરોડ પરધર્મી લોકોને મારી નંખાયા હતા. તેમ જહોન કોર્નવોલ નામનાં અંગ્રેજ પત્રકાર તા. ૨૩.૮.૯૮ના સનડે ટાઈમ્સની ખાસ પૂર્તિ જે ભારતમાં આવતી નથી તેમાં લખેલું. સીસ્ટર લેવાનીયાબની નામની સાધ્વીએ અન્ય ધર્મીઓ ઉપર કેથોલીકોએ કરેલા ત્રાસ બદલ નામદાર પોપને માફી માગવા કહેલું. એટલે ભારતમાં વિશ્વ હિન્દુ પરિષદ માફી માગવાનું કહે છે તેની કેથોલીક કાર્ડીનલ મજાક કરે છે તો તેવી માફી માગવાનું ખ્રિસ્તીધર્મના અન્ય વિદ્વાનો પણ કહે છે. ૨૨.૧.૧૯૯૮ના રોજ નામદારે પોપના જમણા હાથ જેવા કાર્ડીનાલ જોસેફ રેટઝીંગરે પોતે જ એકરાર કરેલો કે ૬૦૦ વર્ષની ઈન્કવીઝીશનની ફાઈલો જોઈને પછી નામદાર પોપ અન્ય ધર્મી ઉપર ખ્રિસ્તીઓની ઉપર ધર્માંતર માટે થયેલા અત્યાચાર બદલ માફી માગશે. આજે પણ ઘણા કેથોલીક ધર્મીઓ જેમણે ધર્માન્તર સ્વીકાર્યું છે તેની દાનત ઉપર શંકા કરીને તેમને ખરા કેથોલીક તરીકે વેટીકન સ્વીકારતું નથી તેમ સ્વીસ કેથોલીક થીઓલોજીયન હાન્સ કુંગ કહે છે.

કેરળનાં ઘણા ખ્રિસ્તી કેથોલીક કેથોલીસીઝન ઉપર શંકા કરાય છે. તેમને કોઈને ઉંચી પાયરી મળતી નથી કે વેટિકનમાં જવા મળતું નથી. એ ઓરમાયા કેથોલીક છે. ૧૪૭૮ની સાલમાં પોપ સીકસટસ ચોથાએ યહુદીને અને મુસ્લિમો ઉપર ત્રાસ કરીને ધર્મપરિવર્તન કરાવ્યું પણ પછી તે બધાની દાનત ઉપર શંકા જતાં ૧ લાખ લોકોને જીવતા સળગાવ્યા હતા. જહોન કોર્નવોસ કહે છે કે જર્મનીની ૧૦,૦૦૦ સ્રીઓને સળગાવી દેવાઈ હતી. ધર્મપરિવર્તન કર્યા પછી પણ આવા જુલમો થયેલા.

કેરળમાં 'જિહોવાહ વિટનેસીસ' નામનો ખ્રિસ્તીપંથ પણ અલગ ચોકો રાખે છે. જગતભરમાં આવા ૩૧ લાખ ખ્રિસ્તીઓ છે. તેની કેથોલીકો આભડછેટ રાખે છે અને તે વાઈસવર્સા છે એટલે કે આપસની આભડછેટ છે. આ જિહોવાહ વિટનેસીસના ખ્રિસ્તી માને છે કે જગતમાં કઠણાઈઓ વધશે ત્યારે ઈશુનો નવો અવતાર થશે આ ખ્રિસ્તીઓ જગતના કોઈ રાષ્ટ્રધ્વજ કે રાષ્ટ્રગીતને માન આપતા નથી. જે દેશમાં લશ્કરમાં ભરતીનો ફરજીયાત કાનૂન હોય તે પણ માનતા નથી.

ભારતના પ્રજાસત્તાક દિને કે આઝાદીની ૧૫મી ઓગસ્ટને માનતા નથી. કેરળના કોટ્ટાયમ શહેર નજીક કિંદગૂર ગામે આવેલી સ્કુલના જિહોવાહ પંથનાં બાળકોએ

જનગણમન ગાવાનીના પાડી દીધેલી. એ બાળકોને સુપ્રીમ કોર્ટે પણ ચુકાદો આપ્યો કે કોઈને રાષ્ટ્રગીત ગાવાની ફરજ પાડી ન શકાય. તેથી કેરળના તમામ ખ્રિસ્તીઓ પાવરમાં આવી ગયેલા.

આ જિહોવાહ પંથી ખ્રિસ્તીઓ લગ્નની ઉજવણી કે મરણની કોઈ વિધી કરતા નથી. ઉત્સવો કે રજા પાળતા નથી. માત્ર વર્ષમાં એક વખત ઈશ્વરની યાદમાં મોટું જમણ રાખે છે. પુરૂષો સંતતિ નિયમન માટે નસબંધીનું ઓપરેશન પણ કરાવતા નથી. આમાના ઘણા માને છે કે સિગારેટ કે દારૂ પીવે તેને ભગવાનના દ્વારે પ્રવેશ મળતા નથી. ત્યારે કેથોલીકના ઘણા પાદરીઓ તો ઘરમાં જૂનો શરાબ રાખે છે. આ જિહોવાહ પોતાને સાચા ખ્રિસ્તી માને છે અને કેથોલીકોને બગડેલાં જંગલી ખ્રિસ્તી કહે છે.

–કાન્તિ ભટ્ટ (ગુ. સ. માંથી)

ગોડ (God)ની "[illegible]"

ગોડ (God)ની આધુનિક નિર્યુક્તિ કોઈએ આ પ્રમાણે કરી છે.

'G' જનરેટર : સર્જન કરનાર (બ્રહ્મા) (રજોગુણ) (ઉત્પાદ) (જન્મ)
'O' ઓપરેટર : પોષણ કરનાર (વિષ્ણુ) (સત્ત્વગુણ) (ધ્રૌવ્ય) (જીવન)
'D' ડીસ્ટ્રોયર : વિસર્જન કરનાર (મહેશ) (તમોગુણ (વ્યય) (મૃત્યુ)

ભગવાન પુણ્યના સર્જક છે માટે બ્રહ્મા છે.
ભગવાન ધર્મના પોષક છે માટે વિષ્ણુ છે.
ભગવાન કર્મના નાશક છે માટે મહેશ છે.

બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ ઉપરના અર્થ મુજબ પદાર્થ માત્રમાં થતી સ્વાભાવિક ઘટના છે. એ ઘટનાને જ જુદા જુદા સ્વરૂપે પ્રતીકરૂપે દેવ માનવામાં આવ્યા છે. જેઓ ઘડે, ટકાવે, નષ્ટ કરે. પદાર્થ માત્રનો સ્વભાવ જ એવો છે.

પદાર્થ જ્યારે જન્મ પામે (નવું સ્વરૂપ ધારણ કરે) ત્યારે બ્રહ્મા,
પદાર્થ જ્યારે કેટલોક કાળ ટકી રહે ત્યારે વિષ્ણુ,
પદાર્થ જ્યારે નાશ પામે ત્યારે તે જ મહેશ છે.

જન્મ એટલે બ્રહ્મા, ! જીવન એટલે વિષ્ણુ ! મૃત્યુ એટલે મહેશ ! શ્વાસ લેવો તે જન્મ, શ્વાસ ટકાવવો તે જીવન, શ્વાસ બહાર કાઢવો મૂકવો તે મૃત્યુ છે. જન્મ-જીવન અને મૃત્યુની, ઉત્પાદન-વ્યય અને ધ્રૌવ્યની આ પ્રક્રિયા સતત ચાલ્યા જ કરે છે. તેમાં સતત ભગવાન યાદ આવવા જોઈએ. **'God'** નું આ જ રહસ્ય છે.

વિભાગ-૪ પ્રેક્ટીકલ નોલેજ

● ૬ આવશ્યક : આવશ્યક એટલે - અવશ્ય કરવા જ જોઇએ તે ●

૧) સામાયિક : "ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવાન દેવસિઅ પડિક્કમણે ઠાઉં..." આ સુત્રથી પ્રતિક્રમણની ક્રિયા શરૂ થાય છે. ત્યાંથી કરેમિભંતેથી નાણંમ્મિની ૮ ગાથાના કાઉસગ્ગ સુધી **પહેલું આવશ્યક**

૨) ચઉવ્વિસત્થો : નાણંમ્મિની ૮ ગાથાના કાઉસગ્ગ પછી લોગસ્સ બોલવાનો હોય છે. તે લોગસ્સ ૨૪ તીર્થંકરની સ્તુતિ એ **બીજુ આવશ્યક** (દેવપાલ - રાવણે પ્રભુભક્તિથી તીર્થંકર નામ કર્મ બાંધ્યું)

૩) વંદન : લોગસ્સ પછી મુહપત્તી પડિલેહણ અને ૨ વાંદણા લેવામાં આવે છે તે **ત્રીજુ આવશ્યક** (શ્રીકૃષ્ણે ૧૮,૦૦૦ દ્વાદશ વર્ત વંદન કરીને નારકીનાં બંધ તોડ્યા.)

૪) પ્રતિક્રમણ : વાંદણા પછી "ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ દેવસિઅ આલોઉં" ત્યાંથી "આયરિય ઉવજ્ઝાય" સુધી **ચોથું આવશ્યક** (પક્ખી, ચૌમાસી, સંવત્સરી, પ્રતિ. **ચોથા આવશ્યક**માં સમાવેશ થાય છે) (અઈમુત્તા મુનિએ દોષોનું પ્રતિક્રમણ કરતાં કેવલજ્ઞાન મેળવ્યું.)

૫) કાઉસગ્ગ : "આયરિય ઉવજ્ઝાય" પછી બે લોગસ્સ, ૧-૧ લોગસ્સ કરવાના હોય છે, તે **પાંચમું આવશ્યક** (પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિએ કાઉસગ્ગમાં થોકબંધ કર્મ ખતમ કર્યા.)

૬) પચ્ચક્ખાણ : કાઉસગ્ગ પછી અને સંસારદાવા પહેલા એ **છઠ્ઠુ આવશ્યક** (ધમ્મિલ, ચંપા શ્રાવિકાએ ૬ મહિના ઉપવાસનાં પચ્ચક્ખાણથી શાસનની પ્રભાવના કરી.)

માનવતાનાં કાર્યો

લાખો માનવતાનાં કાર્યો કરતા સમ્યગ્દ્રષ્ટિ આત્માની ૧ પૂજાની તાકાત વધારે અને પુણ્ય વધારે બંધાય, સમ્યગ્દ્રષ્ટિની લાખો પૂજા કરતાં દેશવિરતિધર આત્માનું ૧ સામાયિક વધારે તાકાતવાન અને પુણ્ય વધારે બંધાય, દેશવિરતિધર આત્માનાં લાખો સામાયિક કરતાં વિરતિધર આત્માની એક નવકારશીના પચ્ચક્ખાણની તાકાત વધારે અને પુણ્ય વધારે બંધાય ઉત્તરોત્તર વધુ સૂક્ષ્મ શુદ્ધિનું પુણ્ય વધારે હોય છે. અભ્યંતર વિશુદ્ધિનું ફળ અને પુન્ય વધારે હોય છે.

[redacted]

અભુઠ્ઠિઓ ખામવાની મુદ્રા

(૧) પ્રથમ બે ખમાસમણા દેવા.
(૨) ઈચ્છકારનો પાઠ કહેવો.
(૩) કોઈ પદવીધર હોય તો એક ખમાસમણ દેવું, નહિં તો સીધુ અભુઠ્ઠિઓમિ બોલવું.
(૪) ફરી એક ખમાસમણ દેવું.

ફેટા વંદન મુદ્રા

- આચાર્યભગવંતને દ્વાદશાવર્ત વંદન કરવું
- ગુરૂમહારાજ રસ્તામાં મળે તો, મત્થએણ વંદામી કહેવું, ફેટા વંદન કરવા.
- ગુરૂમહારાજ પાસે ઉપાશ્રયમાં જઈએ તો, પંચાગ પ્રણિપાત વંદન કરવા જોઈએ.
- ગુરૂમહારાજ પાસે રાતે જઈએ ત્યારે ત્રિકાળ વંદન કહેવાનું.

ગુરૂવંદનનું ફળ

તરણતારણ ભગવાનશ્રીએ કહ્યું, " હે ગૌતમ ! જ્ઞાનવરણીય વગેરે આઠ કર્મો ગાઢ બંધનથી બાંધ્યા હોય તે ઢીલા બંધનવાળા, દિર્ઘ સ્થિતિવાળા હોય તે અલ્પ સ્થિતિવાળા, તીવ્ર રસવાળા અને ઘણાં પ્રદેશવાળા બાંધ્યા હોય તેને અલ્પ પ્રદેશવાળા કરે છે અને તેથી જીવ અનાદિ અનંત સંસારરૂપી અટવીમાં લાંબો કાળ પરિભ્રમણ કરતો નથી. હે ગૌતમ ! ગુરૂવંદન કરવાથી જીવ નીચ ગોત્ર કર્મ ખપાવે છે, વિનય ગુણ ઉત્પન્ન, તીર્થંકર ભગવાનની આજ્ઞાપાલન, શ્રુતધર્મની આરાધના પુન્યાનુબંધિ પુન્ય બંધાય છે. ઉચ્ચ ગોત્ર કર્મનો બંધ કરે છે અને અપ્રતિહત આજ્ઞાવાળુ એટલે જેની આજ્ઞા કોઈ ઉલ્લંઘી ના શકે તેવા ફળવાળુ સૌભાગ્ય નામ કર્મ બાંધે છે.

[redacted]

ચૈત્યવંદનની મુક્તાશુક્તિ મુદ્રા

પ્રથમ ઈરિયાવહી પડિક્કમી ત્રણ ખમાસમણ દઈ"ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન, ચૈત્યવંદન કરું ? ઈચ્છં" એમ કહી યોગમુદ્રાએ ચૈત્યવંદન કહેવું. પછી "જંકિંચિ" કહી બે હાથ જોડી, નાસિકા સુધી હાથ કમળના ડોડાના આકારે ઉંચા રાખી "નમુત્થુણં", હાથ લલાટ સુધી લઈ જઈ "જાવંતિ ચેઈઆઈં" કહી ખમાસમણ દઈ "જાવંત કેવિ સાહુ" કહી હાથ નીચે ઉતારી "નમોઽર્હત" કહી સ્તવન કહેવું. પછી બે હાથ લલાટે લગાડી "જય વિયરાય" કહેવું. "આભવ મખંડા" સુધી કહ્યા પછી હાથ જરા નીચે ઉતારી લેવા. પછી ઉભા થઈ "અરિહંત ચેઈઆણં, અન્નત્થ" કહી એક નવકારનો કાઉસગ્ગ કરી "નમોઽર્હત" કહી થોય કહેવી.

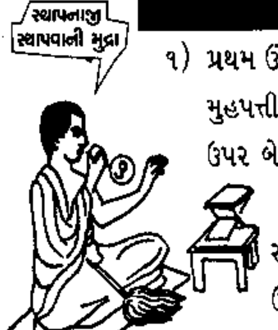
[redacted]

૧) સુત્ર અર્થ તત્વ કરી સદદહું
૨) સમ્યક્ત્વ મોહનીય ૩) મિશ્ર મોહનીય ૪) મિથ્યાત્વ મોહનીય પરિહરું
૫) કામરાગ ૬) સ્નેહરાગ ૭) દ્રષ્ટિરાગ પરિહરું
૮) સુદેવ ૯) સુગુરૂ ૧૦) સુધર્મ આદરું
૧૧) કુદેવ ૧૨) કુગુરૂ ૧૩) કુધર્મ પરિહરુ
૧૪) જ્ઞાન ૧૫) દર્શન ૧૬) ચારિત્ર આદરું
૧૭) જ્ઞાન વિરાધના ૧૮) દર્શન વિરાધના ૧૯) ચારિત્ર વિરાધના પરિહરું
૨૦) મનગુપ્તિ ૨૧) વચનગુપ્તિ ૨૨) કાયગુપ્તિ આદરું
૨૩) મનદંડ ૨૪) વચનદંડ ૨૫) કાયદંડ પરિહરું
૨૬) હાસ્ય ૨૭) રતિ ૨૮) અરતિ પરિહરું
૨૯) ભય ૩૦) શોક ૩૧) દુર્ગંચ્છા પરિહરું
૩૨) કૃષ્ણલેશ્યા ૩૩) નીલલેશ્યા ૩૪) કાપોતલેશ્યા પરિહરું
૩૫) રસગારવ ૩૬) ઋદ્ધિગારવ ૩૭) શાતાગારવ પરિહરું
૩૮) માયાશલ્ય ૩૯) નિયાણશલ્ય ૪૦) મિથ્યાત્વશલ્ય પરિહરું
૪૧) ક્રોધ ૪૨) માન પરિહરું ૪૩) માયા
૪૪) લોભ પરિહરું ૪૫) પૃથ્વીકાય ૪૬) અપ્‌કાય
૪૭) તેઉકાયની જયણા કરું ૪૮) વાયુકાય ૪૯) વનસ્પતિકાય
૫૦) ત્રસકાયની જયણા કરું (બહેનોએ ૪૦ બોલ બોલવા)
(સંયમી જયણાને બદલે રક્ષા કરું એમ બોલે)

[redacted]

૧) શ્રુત સામાયિક : જિનવાણીનું શ્રવણ કરવું.
૨) સમ્યક્ત્વ સામાયિક : પરમાત્માએ કહેલી વાતોને હૃદયથી માનવી.
૩) દેશવિરતિ સામાયિક : પ્રભુની યથાશક્તિ આજ્ઞાનું પાલન કરવું. તેમજ ૪૮ મિનિટ સામાયિકમાં બેસવું તે.
૪) સર્વવિરતિ સામાયિક : પ્રભુની આજ્ઞા પ્રમાણે મુનિજીવન જીવવું. જીંદગીભર સામાયિકમાં રહેવું.

[illegible]



૧) પ્રથમ ઉંચે આસને પુસ્તક પ્રમુખ મુકો. શ્રાવક કે શ્રાવિકાએ કટાસણુ, મુહપત્તી, ચરવળો લઈ શુદ્ધ વસ્ત્ર પહેરી, જગ્યા પ્રમાર્જન કરી કટાસણા ઉપર બેસી, મુહપત્તી ડાબા હાથમાં મુખ પાસે રાખી, જમણો હાથ સ્થાપનાજી સન્મુખ રાખી એક નવકાર અને પંચિદિઅ કહી સ્થાપનાચાર્ય સ્થાપવા. ખમાસમણ દઈ ઈરિયાવહિયં., તસ્સ ઉત્તરી., અન્નત્થ ઉસસિએણં. કહી એક લોગસ્સ કહેવો.

૨) પછી ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ સામાયિક મુહપત્તી પડિલેહું ? ઈચ્છં,'' એમ કહી મુહપત્તી તથા અંગ પડિલેહણાના પચાસ બોલ કહી મુહપત્તી પડિલેહવી.

૩) પછી ખમાસમણ દઈ ''ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ સામાયિક સંદિસાહું ? ઈચ્છં,'' કહી ખમાસમણ દઈ ''ઈચ્છા૦ સામાયિક ઠાઉં ? ઈચ્છં,'' એમ કહી બે હાથ જોડી એક નવકાર ગણી ઈચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી સામાયિક દંડક ઉચ્ચરાવોજી એમ કહેવું. પછી વડિલે ''કરેમી ભંતે'' કહેવું

૪) પછી ખમાસમણ દઈ ''ઈચ્છાકારેણ૦ બેસણે સંદિસાહું ? ઈચ્છં'' કહી ખમાસમણ દઈ ''ઈચ્છા૦ બેસણે ઠાઉં'' કહી ખમાસમણ દઈ ઈચ્છા૦ સજ્ઝાય સંદિસાહું ''ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ સજ્ઝાય કરું ? ઈચ્છં,'' એમ કહી ત્રણ નવકાર ગણવા પછી બે હાથ જોડી સજ્ઝાય ધ્યાનમાં રહી ધર્મધ્યાન કરવું

[illegible] પારવાની વિધિ

સામાયિક પારવાની મુદ્રા

પ્રથમ ખમાસમણ દઈ ''ઈરિયાવહિયં પડિક્કમામિ યાવત્ લોગસ્સ સુધી કહી ખમાસમણ દઈ ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ મુહપત્તી પડિલેહું ? ઈચ્છં'' કહી મુહપત્તી પડિલેહવી. ખમાસમણ દઈ ''ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ સામાયિક પારું ?

ગુરૂ કહે : ''પુણોવિ કાયવ્વો'' (ફરીથી સામાયિક કરવું)

પારનાર કહે : ''યથાશક્તિ'' ફરી ખમાસમણ દઈ ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ સામાયિક પાર્યું ?

ગુરૂ કહે : ''આયરો'' ન મોત્તવ્વો (આચાર છોડશો નહિ)

પારનાર કહે : ''તહત્તિ'' પછી જમણો હાથ ચરવળા અથવા કટાસણા ઉપર થાપી એક નવકાર ગણી ''સામઈઅ-વય-જુત્તો'' કહેવું પછી જમણો હાથ સ્થાપનાજી સામે સવળો રાખી (ઉત્થાપનની મુદ્રા કરી) એક નવકાર ગણવો.

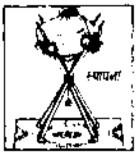
સ્થાપનાજી ઉત્થાપન મુદ્રા

● સામાયિકનું ફળ ●

૧) "છિન્નઈ અસુહં કમ્મં" અશુભ કર્મનો નાશ સામાયિક કરવાથી થાય છે. જેટલીવાર કરો તેટલીવાર કર્મક્ષય થાય છે.

૨) નરકગતિના બંધનો તોડવાની તાકાત સામાયિકમાં છે.

૩) સામાયિકથી ચાર પ્રકારના ધર્મનું પાલન થાય છે.



સ્થાપનાચાર્યજી

૧. ચૌદ રાજલોકના છ કાયના જીવોનો અભયદાન સામાયિક કરવાથી મળે છે, માટે દાનધર્મ.

૨. સામાયિકમાં શિયળવ્રત પાળવાનું હોય છે માટે શીયળવ્રત.

૩. સામાયિકમાં ચારે પ્રકારના આહારનો ત્યાગ માટે તપધર્મ તેમજ કાયક્લેશ તપ.

૪. સામાયિકની ક્રિયા ભાવથી જ કરવાની છે માટે ભાવધર્મ.

❖ સો વરસ સુધી નરકમાં રહેલો જીવ જાલીમ દુઃખી વેદનાઓ ભોગવતા ભોગવતા જે કર્મો ખપાવે છે તેટલા પાપકર્મોનો ક્ષય એક સામાયિકથી થાય છે.

❖ એક સામાયિક કરવાથી બાણુ ક્રોડ, ઓગણસાઠ લાખ, પચ્ચીસ હજાર નવસો પચ્ચીસ ઉપર ત્રણ અષ્ટમાંશ પલ્યોપમ વૈમાનિક દેવલોકનું આયુષ્ય બાંધે છે. અર્થાત દેવતાના સુખો મળે છે. (૯૨,૫૯,૨૫,૯૨૫ ૩/ પલ્યોપમ)

❖ ૪૦૦ લાખ કી. ગ્રા. સોનાનું દાન, ૧ લાખ વર્ષ સુધી આપવાથી જેટલું પુન્ય મળે એનાં કરતાં વધારે પુન્ય ૧ સામાયિક કરવાથી મળે છે.

❖ સુવર્ણના પગથીયાવાળું જિનમંદિર જો કોઈ વ્યક્તિ કરાવે એના કરતા વધારે પુણ્ય સામાયિક કરવાથી બંધાય છે.

❖ રોજ બે અથવા અમુક સામાયિક કરવાની ટેકવાળાને સામાયિકમાં સ્વાધ્યાય, જાપ, ધ્યાન, અધ્યયન, વાંચન, વીરવાણીનું શ્રવણ વગેરેનો સુંદર લાભ મળે છે, રોજ થોડું થોડું કરતાં ઘણુ ધર્મધન ભેગુ થાય છે.

❖ શ્રી શ્રાદ્ધ વિધિ પ્રકરણમાં ગ્રંથકાર મહર્ષિ ફરમાવે છે કે ઘરને બદલે ઉપાશ્રયમાં સામાયિક કરવાથી એક આયંબિલ તપનો લાભ મળે છે. સામાયિકનો સંપૂર્ણ લાભ લેવાની ઈચ્છાવાળાએ સામાયિક ઉપાશ્રયમાં જ કરવાનો આગ્રહ રાખવો. કર્મક્ષયના ધ્યેયની ધારણા મનમાં અવશ્ય રાખીને જ સામાયિક કરવું.

[redacted]

અવનત પ્રણામ

૧) બે અવનત : કમર સુધી વળીને અવનત પ્રણામ.

૨) એક યથાજાત : બાળક જન્મે તે સમયની મુદ્રા.

૩) બાર આવર્ત : અહો કાયં થી ...જત્તા ભે...જં ચભે સુધી.

૪) ચાર શિર્ષનમન : દશ આંગળી અને મસ્તક વડે ચરવળાને સ્પર્શ કરવો.

૫) ત્રણ યોગ : મન, વચન, કાયાની એકાગ્રતા.

૬) બે પ્રવેશ : બે વાર વંદન કરીને સ્થાપનાજીની નજીક જવું.

૭) એક નિષ્ક્રમણ : એક વાર વંદન કરીને પાછા જવું.

પહેલો આવર્ત

૮) સત્તર સંડાસા :

૧) પાછળ કમરના ભાગથી નીચે સુધી ચરવળાથી ત્રણ વાર પ્રમાર્જવું.

૨) આગળ બન્ને પગ પર ચરવળાથી ત્રણ વાર પ્રમાર્જવું.

૩) બેસવાની જગ્યા પર ત્રણ વાર પ્રમાર્જવું.

બીજો આવર્ત
યથાજાત મુદ્રા

૪) નીચે બેસીને બન્ને હાથને બે પગની વચ્ચે રાખી માથાથી હાથની કોણી સુધી મુહપત્તીથી એક એક વાર બન્ને હાથ પર પ્રમાર્જવું.

૫) ચરવળા ઉપર મુહપત્તી રાખતી વખતે ત્રણ વાર મુહપત્તીથી પ્રમાર્જવું.

૬) વંદન કરી લીધા પછી ઉભા થતી વખતે પગની પાછળ ચરવળાથી ત્રણ વાર પ્રમાર્જ્યા પછી પાછળ ખસવું.

વાંદણા વાંદવાની મુદ્રા

કાઉસગ્ગનું ફળ

- શુદ્ધ ભાવે શ્વાસોશ્વાસ પ્રમાણ કાઉસગ્ગ કરનાર આત્મા ૨,૪૫,૪૦૮ પલ્યોપમથી કંઈક અધિક દેવલોકનું આયુષ્ય બાંધે છે.
- આઠ શ્વાસોશ્વાસ એટલે સમગ્ર નવકારના કાઉસગ્ગ કરી ૨૮,૬૩,૨૬૭ પલ્યોપમનું દેવ આયુષ્ય બાંધવા આત્મા શક્તિ ધરાવે છે.
- પચ્ચીસ શ્વાસોશ્વાસ એટલે ચંદેસુનિમ્મલયરા સુધી લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરનાર આત્મા ૬૧,૩૪,૨૧૦ પલ્યોપમનું દેવ આયુષ્ય બાંધે છે.

જિન મુદ્રા

● પ્રતિક્રમણનો ઉપદેશ અને ઉપકરણો આપવાનુ ફળ ●

❖ દશ હજાર ગાયોનું એક ગોકુળ હોય છે, એવા ૧૦ હજાર ગોકુળનું દાન આપવાથી જે પુણ્યનું ઉપાર્જન થાય છે તેટલું પુણ્ય કોઈને પ્રતિક્રમણ કરવાનો ઉપદેશ આપવાથી થાય છે.

મુહપત્તિ

❖ ૮૪ હજાર દાનશાળા બાંધવાથી જેટલું પુણ્ય મળે તેટલું પુણ્ય ગુરૂને સામુહિક દ્વાદશાવર્ત વંદન કરવાથી થાય છે.

❖ મુહપત્તીનું પ્રમાણ ૧ વેંત ૪ અંગુલ અને એક બાજુ કિનાર હોવી જોઈએ.

❖ ૫૫૦૦ સોનામહોર ખર્ચ કરીને જીવાભિગમ, પન્નવણા, ભગવતીસૂત્ર વગેરે આગમ લખાવવાથી અથવા ૫૫૦૦ ગર્ભવતી ગાયોને અભયદાન આપવાથી જે પુણ્ય મળે તેટલું પુણ્ય એક મુહપત્તીના દાન આપવાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

❖ માસક્ષમણની તપશ્ચર્યા કરવાથી અથવા જીવરક્ષાને માટે ૧ ક્રોડ પિંજરા બનાવવાથી જે પુણ્ય મળે તેવું પુણ્ય એક કટાસણું આપવાથી મળે છે.

કટાસણું

❖ કટાસણું ત્રસકાયની જીવરક્ષાને માટે હોવાથી ઉનનું જ હોવું જોઈએ. એનું પ્રમાણ ૨૪ × ૨૧ (૧॥ હાથ) હોય છે.

❖ પ્રતિક્રમણ, સામાયિક વગેરેમાં જયણાપાલનનું સાધન ચરવળો છે. તેનું પ્રમાણ ૩૨ અંગુલ હોવું જોઈએ. (૨૪ અંગુલ દાંડી, ૮ અંગુલ દશી)

❖ ૨૫૦૦૦ શિખરબંધી જિનાલય બંધાવવાથી અથવા ૧૦૦ થાંભલાથી યુક્ત બાવન જિનાલય બંધાવવાથી જેટલું પુણ્ય થાય તેટલું પુણ્ય ૧ ચરવળાનું દાન આપવાથી થાય છે.

❖ ૫૦૦ ધનુષ્ય પ્રમાણ ૨૮ હજાર પ્રતિમા ભરાવવાથી જે પુણ્ય થાય છે તે એક સમયની ઈરિયાવહિયં કરવાથી થાય છે.

❖ જે મણિજડિત સુવર્ણની સીડીથી યુક્ત હજાર સ્થંભયુક્ત ઉંચુ, સુવર્ણના તળીયાવાળુ જિનમંદિર નિર્માણ કરાવે છે, એનાથી પણ વધારે ફળ તપયુક્ત એક પૌષધ કરવાથી મળે છે.

❖ ૧ લાખ યોજન પ્રમાણ જંબુદ્વિપમાં જેટલા પર્વત છે તે બધાં જ સોનાના થઈ જાય અને નદીની જેટલી રેતી છે તે બધી રેતીના કણ કદાચ રત્નના બની જાય અને આ બધાનું કોઈ દાન કરે તો પણ સંસારમાં ન્યાય, નીતિ, સદાચારથી ઘર ચલાવતા માણસને એક દિવસમાં લાગતા પાપની શુદ્ધિ થતી નથી.

[redacted]

પડિસિદ્ધાણં કરણે, કિચ્ચાણમકરણે પડિક્કમણં
અસદ્દહણે અ તહા વિવરીઅ પરૂણવણાએ અ ॥૧॥

આપણે જીવનમાં હિંસા વિગેરે પ્રતિષિદ્ધ કાર્યો કર્યા હોય, અને સામાયિક - ધ્યાન - વિનય - પરોપકાર વિગેરે કરવા જેવા સારા કાર્યો ન કર્યા હોય, રાત્રિભોજન - કંદમૂળ વિગેરેમાં જીવોની હિંસા થાય છે તે વાતો ઉપર અશ્રદ્ધા કરી હોય કે ધર્મની વાતોને અવગણી વિરૂદ્ધ બોલ્યા હોય તો તે પાપોનું દોષોનું પ્રતિક્રમણ કરવું જોઈએ, અને આત્મશુદ્ધિ કરવી જોઈએ. **તે પ્રતિક્રમણ પાંચ પ્રકારે છે.**

● પાંચ પ્રતિક્રમણ ●

૧) રાઈ પ્રતિક્રમણ : રાતના લાગેલા પાપોની શુદ્ધિ માટે
૨) દેવસી પ્રતિક્રમણ : દિવસનાં લાગેલા પાપોની શુદ્ધિ માટે
૩) પક્ખી પ્રતિક્રમણ : ૧૫ દિવસનાં પાપોની શુદ્ધિ માટે
૪) ચોમાસી પ્રતિક્રમણ : ૪ મહિનાનાં પાપોની શુદ્ધિ માટે
૫) સંવત્સરી પ્રતિક્રમણ : વર્ષ દરમ્યાનના પાપોની શુદ્ધિ માટે

શું તમે જાણો છો ?

- સવારમાં નવકારશી અને સાંજના ચૌવિહાર પચ્ચક્ખાણ કરનાર જીવ તીર્યંચ કે નરકગતિમાં જતો નથી, અને ૧ મહિનો રાત્રી ભોજન ત્યાગ કરવાથી ૧૫ દિવસના ઉપવાસનો લાભ મળે છે.
- નારકીમાં રહેલા આત્મા અકામ નિર્જરા વડે ભયંકર દુ:ખોને સહન કરવાથી સો વર્ષ જેટલા કર્મ ખપાવે છે, તેટલા જ કર્મ માત્ર નવકારશીનું પચ્ચક્ખાણ કરનારો જીવ ખપાવે છે.
- પ્રભાતે કરેલી જિનપૂજા (વાસક્ષેપ પૂજા) રાત્રિનાં પાપોનો નાશ કરે છે. મધ્યાહ્ને કરેલી જિનપૂજા (અષ્ટપ્રકારી) આ જન્મના પાપોનો નાશ કરે છે. સંધ્યાએ કરેલી જિનપૂજા (આરતિ) ૭ ભવનાં પાપોનો નાશ કરે છે. ભાવથી કરેલી પરમાત્માની અષ્ટપ્રકારી વિગેરે એક એક પૂજાનું ફળ અનંત જન્મોનાં પાપકર્મો ખપાવે છે અને પરમપદની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.
- કોઈ વ્યક્તિ કરોડો રૂપિયાનું સોનુ દાન આપે અથવા સોનાનું મંદિર બનાવે તો જે પુણ્ય બંધાય એનાં કરતાં વધારે પુણ્ય બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી બંધાય છે.

એક પૌષધનું ફળ

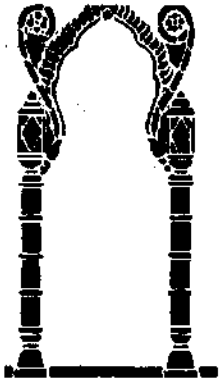
એક પૌષધ (દિવસ-રાત) કરનાર સત્તાવીશસો સીત્તોતેર કરોડ, સિત્તોતેર લાખ, સિત્તોતેર હજાર, સાતસોને સાડી સિત્તોતેર ૨૭૭૭૭૭૭૭૭૭ ૧/૨ પલ્યોપમનું દેવગતિનું આયુષ્ય બાંધે છે. પૌષધ શુભ ભાવનાનું પોષણ કરે છે અને અશુભ ભાવનાઓનો નાશ કરે છે. અપ્રમત્તભાવે કરેલ પોષધ તિર્યંચ અને નરક ગતિનો છેદ કરે છે.

* જે પરમાત્માનાં દર્શન વગર પાણી વાપરે તેને ૧ આયંબેલનું પ્રાયશ્ચિત આવે. જે પરમાત્માની પૂજા વગર ભોજન વાપરે તેને ૧ ઉપવાસનું પ્રાયશ્ચિત આવે.
  ● શ્રાદ્ધવિધિપ્રકરણ.
* ધર્મની ભાવના વિના જે દુઃખો સહન કરવામાં આવે છે અને તેનાથી જે કર્મક્ષય થાય છે તેને અકામ નિર્જરા કહેવાય.
* લીલા ઘાસ, લોન ઉપર ચાલવાથી ૯ લાખ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનાં પેટ ઉપર ચાલવા જેટલું પાપ લાગે છે.
* જેઓ જે જિન પ્રતિમા ભરાવે તેને તે પ્રતિમામાં જેટલા પરમાણું છે તેટલા હજાર પલ્યોપમ પ્રમાણ દેવલોકનું આયુષ્ય બંધાય છે.

जो देइ कणयकोडिं अहवा कारेइ कणयजिण भवणं ।
तस्स न तत्तिय पुन्नं, जतिए बंभव्वए धरिए ॥

* પ્રતિદિન અનાનુપૂર્વી ગણવાથી છ માસી તપનો લાભ થાય છે.
* સાઢ પોરસિનું પચ્ચક્ખાણ કરનાર દશ હજાર વર્ષના નારકીનાં પાપકર્મો ખપાવી શકે છે.
* પોરસિનું પચ્ચક્ખાણ કરનાર એક હજાર વર્ષના નારકીનાં પાપકર્મો ખપાવી શકે છે.
* હોળીમાં ગુલાલ ઉડાડવાથી ૧૦ ઉપવાસનું પ્રાયશ્ચિત આવે.
* એકાસણાનું પચ્ચક્ખાણ કરનાર દશ લાખ વર્ષના નારકીનાં પાપકર્મો ખપાવી શકે છે.
* નીવીનું પચ્ચક્ખાણ કરનાર એક ક્રોડ વર્ષના કર્મો ખપાવી શકે છે.
* એકલઠાણાનું પચ્ચક્ખાણ કરનાર દશ ક્રોડ વર્ષના કર્મો ખપાવી શકે છે.
* એક દત્તીનું પચ્ચક્ખાણ કરનાર સો ક્રોડ વર્ષનાં કર્મો ખપાવી શકે છે.
* આયંબિલનું પચ્ચક્ખાણ કરનાર એક હજાર ક્રોડ વર્ષનાં કર્મો ખપાવી શકે છે.
* ઉપવાસનું પચ્ચક્ખાણ કરનાર દશ હજાર ક્રોડ વર્ષનાં કર્મો ખપાવી શકે છે.
* છઠ્ઠનું પચ્ચક્ખાણ કરનાર એક લાખ ક્રોડ વર્ષના કર્મો ખપાવી શકે છે.
* અઠ્ઠમનું પચ્ચક્ખાણ કરનાર દશ લાખ ક્રોડ વર્ષનાં કર્મો ખપાવી શકે છે.
* પ્રતિદિન ૧ ગાથા કંઠસ્થ કરવાથી છઠ્ઠ (બે ઉપવાસ) નું ફળ મળે છે.
* ગાળ્યા વગરનો ૧ ઘડો પાણી વાપરવાથી ૭ મોટા ગામ બાળવાનું પાપ લાગે છે.
* પરમાત્માને ૩ પ્રદક્ષિણા આપવાથી ૧૦૦ વર્ષનાં ઉપવાસ જેટલું ફળ મળે છે.

[redacted]



૧) નિસીહિ ત્રિક : નિસીહિ એટલે નિષેધ (ત્યાગ)

(અ) **પહેલી** : જિનાલયના મુખ્ય દ્વાર પાસે - સંસારના તમામ પાપકાર્યનો ત્યાગ.

(બ) **બીજી** : ગભારામાં પ્રવેશ કરતાં - દ્રવ્યપૂજા સિવાય જિનાલયના વિવિધ કાર્યોનો ત્યાગ.

(ક) **ત્રીજી** : ચૈત્યવંદનની શરૂઆત કરતાં - દ્રવ્યપૂજા તેમજ તેના વિચારોનો ત્યાગ.

૨) પ્રદક્ષિણા ત્રિક : ભાવપૂર્વક પરમાત્માની જમણી બાજુએથી ડાબા હાથના દરવાજેથી શરૂ કરી જમણા હાથના દરવાજે પૂર્ણ કરવાથી એક પ્રદક્ષિણા થાય છે, આવી ત્રણ પ્રદક્ષિણા આપવી.

- પરમાત્માની ચારેકોર પ્રદક્ષિણા કરી આત્માનું ભવભ્રમણ અટકાવવા માટે.
- જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર સ્વરૂપ રત્નત્રયીને પામવા માટે
- સમવસરણમા ફરી રહ્યા હોઈએ તેવી ભાવના ભાવવી
- પરમાત્મા સ્વરૂપ પામવા માટે.

૩) પ્રણામ ત્રિક : ભાવપૂર્વક નમન

(અ) **પહેલી** : જિનાલયના મુખ્ય દ્વાર પાસે - સંસારના તમામ પાપકાર્યનો ત્યાગ.

અંજલિબદ્ધ

(અ) **અંજલિબદ્ધ** : બે હાથ જોડી, કપાળે લગાડી, મસ્તક નમાવી દેવાધિદેવનું મુખ જોતા.

(બ) **અર્ધાવનત** : કમ્મરમાંથી અડધુ શરીર નમાવી ગર્ભદ્વાર પાસે પહોંચતા.

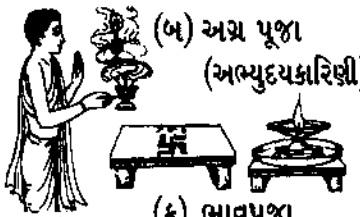
અર્ધાવનત ▶

(ક) **પંચાગ પ્રણિપાત** : શરીરના પાંચ અંગ (બે હાથ, બે પગ, મસ્તક) જમીનને અડાડી ખમાસમણ.

૪) પૂજાત્રિક :

પંચાંગ પ્રણિપાત ▶

(અ) **અંગપૂજા** પ્રતિમાજી ઉપર કરવામાં આવતી પૂજા-
(વિઘ્નોપશામિની) : જલપૂજા, ચંદનપૂજા, પુષ્પપૂજા - સમન્તભદ્રા નામની આ પૂજા ચિત્તની પ્રસન્નતા આપે છે.



(બ) અગ્ર પૂજા (અભ્યુદયકારિણી) : પ્રતિમાજીની સામે ઉભા રહીને ધૂપપૂજા, દિપકપૂજા, અક્ષતપૂજા, નૈવેદ્યપૂજા, ફળપૂજા - સર્વભદ્રા નામની આ પૂજા જીવનમાં ભૌતિકસમૃદ્ધિ આપે છે.

(ક) ભાવપૂજા (નિવૃત્તિકારિણી) : પરમાત્મા સમક્ષ કરાતી સ્તુતિ, સ્તોત્ર, સ્તવન, ચૈત્યવંદન, ગીત-ગાન, નૃત્ય આદિ - સર્વસિદ્ધિફલા નામથી ઓળખાતી આ પૂજા પરમપદની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. - (વૈરાગ્યકલ્પલતા)

૫) અવસ્થાત્રિક : પરમાત્માની વિવિધ અવસ્થા ભાવવી

(અ) **પિંડસ્થ :** જન્મ - પરિકરમાં હાથી પર બેઠેલા દેવોને અને સૂંઢમાં રહેલા કળશને જોઈને.

રાજ્ય : પરિકરમાં માલા પકડી ઉભા રહેલા દેવાત્માઓને જોઈને.

શ્રમણ : પરિકરમાં રહેલ જિનપ્રતિમાનું મૂંડમસ્તક (કેશ રહિત) જોઈને.

(બ) **પદસ્થ :** પરિકરમાં રહેલ કલ્પવૃક્ષની પાંદડીઓ જોઈને અને અષ્ટપ્રાતિહાર્યને જોઈને.

(ક) **રૂપાતિત :** પરિકરમાં કાઉસગ્ગ મુદ્રામાં ઉભેલી બે જિનપ્રતિમાઓ જોઈને.

૬) દિશાત્રિકત્યાગ : ચૈત્યવંદનનો પ્રારંભ કરતાં પહેલા જે દિશામાં દેવાધિદેવ બિરાજમાન છે તે સિવાયની બાકીની ત્રણેય દિશામાં જોવાનો પરિત્યાગ કરવો, ચિત્તનું ભટકવાનું બંધ થાય છે, ખોટા વિચાર અટકે, તલ્લીનતા પેદા થાય.

૭) પ્રમાર્જના ત્રિક : ઉપયોગપૂર્વક, માર્જના - પૂંજવું તે, ચૈત્યવંદન શરૂ કરતા પહેલા ખેસના છેડા વડે બેસવાની જગ્યાનું ત્રણવાર પ્રમાર્જન.

૮) આલંબન ત્રિક : (અ) મનનું આલંબન - સૂત્રના અર્થમાં
(બ) વચનનું આલંબન - સૂત્રના શુદ્ધ ઉચ્ચારમાં
(ક) કાયાનું આલંબન - વિવિધ મુદ્રામાં

૯) મુદ્રાત્રિક :

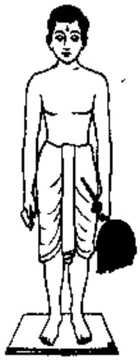
(અ) **યોગમુદ્રા :** બે હાથ જોડી, હાથની કોણી પેટ પર અડાડી, હાથની આંગળીઓ પરસ્પર ક્રમશ ગોઠવવી તે યોગમુદ્રા કહેવાય (સ્તુતિ, ઈરિયાવહિયં, નમુત્થુણં, સ્તવન, અરિહંત ચેઈઆણં આદિ સૂત્રો વખતે)

યોગ મુદ્રા

(બ) **મુક્તાશુક્તિમુદ્રા :** આંગળીઓના ટેરવા એકબીજા સામે અડાડવા બન્ને હથેળીઓની વચ્ચે પોલાણ રહે તેવી રીતે હાથ જોડવા તે (જાવંતિ, જાવંત, જયવિયરાય સૂત્રો વખતે)

મુક્તાશુક્તિ મુદ્રા

(ક) **જિનમુદ્રા :** (કાર્યોત્સર્ગ મુદ્રા) સીધા ઉભા રહી, બે પગના તળિયા વચ્ચે ચાર આંગળનું અંતર રાખી, બેય હાથ સીધા રાખવા અને દ્રષ્ટિ નાસિકા પર અથવા પ્રતિમા પર સ્થાપિત કરવી, નવકાર કે લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ કરતી વખતે.



જિન મુદ્રા

૧૦) પ્રણિધાનત્રિક :

(અ) **મનનું** - જે ક્રિયાવિધિ ચાલુ હોય તેમાં મનને જોડવું.

(બ) **વચનનું** - જે સૂત્ર ચાલુ હોય તેના ઉચ્ચારનો, પદનો, સંપદાનો ખ્યાલ

(ક) **કાયાનું** - જે મુદ્રામાં ક્રિયા કરવાની હોય તે રીતે શરીર ગોઠવવું

આગમવાણી

જિનશાસનનો સાર

૧) જીવદયા ૨) કષાય નિગ્રહ ૩) સાધર્મિક વાત્સલ્ય ૪) જિન ભક્તિ

જીવનમાં આ ૪ દુર્લભ છે	**અનંત સંસારમાં આ ૪ દુર્લભ છે**
૧) પાંચ ઈન્દ્રિયોમાં રસનેન્દ્રિય ઉપર કાબુ.	૧) માનવજન્મ
૨) આઠ કર્મોમાં મોહનીય કર્મ પર વિજય.	૨) ધર્મશ્રવણ
૩) પાંચ વ્રતોમાં બ્રહ્મચર્ય વ્રત.	૩) શ્રદ્ધા
૪) ગુપ્તિમાં મનગુપ્તિ (મનનો Control)	૪) આચરણ

✷ અજયણા - અવિરતિનું પાપ ભયંકર છે.

✷ જીવનમાં વિવેક લાવવો જોઈએ. ✷ રાત્રિભોજન નરકનું દ્વાર છે.

તું ક્યાંથી આવ્યો છે...? ક્યાં જવું છે...?

ગુડ લાઈફના માઈલ સ્ટોન

દેવગતિ :

જે જીવ સુંદરધર્મનુ પાલન કરતો હોય, જેના શરીરના અવયવો અને ઈન્દ્રિયો સક્ષમ - સુંદર હોય, જેને સારા સ્વપ્નો આવતા હોય, જે નીતિમાન હોય, જે કવિ હોય - તે જીવ દેવલોકમાંથી આવ્યો છે અને દેવલોકમાં જશે ... એવું સુચવે છે.

મનુષ્યગતિ :

જે જીવ માયા - કપટ ન કરતો હોય, જે દયાળુ હોય, દાનવીર હોય, પાંચે ઈન્દ્રિયને કાબુમાં રાખતો હોય, હોંશિયાર અને સરલ હોય એવો તે જીવ મનુષ્યલોકમાંથી આવ્યો હોય છે અને મનુષ્યલોકમાં જશે એવું સુચવે છે.

પશુગતિ (તિર્યંચગતિ) :

જે માયાવી અને લોભી હોય, જેને ખૂબ ભૂખ લાગતી હોય અને વારંવાર ખાતો હોય, જેને દરેક બાબતમાં આળસ આવતી હોય તે જીવ પશુગતિમાંથી આવ્યો છે અને પશુગતિમાં જવાનો છે એમ સમજવુ.

નરકગતિ :

જે સરાગી હોય, સ્વજનોનો દ્વેષી હોય, બોલવામાં હલકા શબ્દો તૂચ્છ ભાષા પ્રયોગ કરતો હોય, મૂર્ખ સાથે દોસ્તી રાખે, આરંભ - સમારંભમાં આનંદ આવે તેવા જીવો ઘણું કરીને નરકગતિમાંથી આવ્યા હોય છે અને નરકગતિમાં જવાના હોય છે, એમ જાણવુ.

આ વાત સામાન્યપણે જણાવી છે. બાકી મનુષ્યગતિ અને તિર્યંચગતિ માં રહેલો જીવ ચારે ગતિમાં જઈ શકે છે, દેવ અને નારક ના જીવો ચ્યવીને દેવ કે નારક ન થઈ શકે અને દેવ કે મનુષ્યગતિમાંથી આવેલો જીવ કુસંગાદિનાં રવાડે ચઢી હલ્કી ગતિમાં જઈ શકે છે. માટે દુર્ગતિનાં ભયંકર ત્રાસથી બચવા દેવ અને માનવગતિનાં લક્ષણોને ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે શુભકાર્યમાં પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ.

ઈન્ટરનેટ યુગની ફાસ્ટ લાઈફમાં કોઈની પાસે સમય નથી. નાના, મોટા, વડિલો સહુના સવારથી સાંજ સુધીનાં ટાઈમ ટેબલ ફીક્સ છે. સ્કુલ - કોલેજ ક્લાસમાં અટવાતા વિદ્યાર્થીઓનું ટાઈમ ટેબલ નક્કી છે, સર્વિસ કરતાં કારકુનોથી માંડી મોટા

મોટા ઉદ્યોગપતિનું ટાઈમ ટેબલ છે. ટી. વી., રેડીયોના પ્રોગ્રામના પણ ટાઈમ ટેબલ ફિક્સ હોય છે.

જેને જીવનમાં શાંતિ, મૃત્યુ વખતે સમાધિ અને પરલોકમાં સદ્‌ગતિ જોઈતી હોય તેણે પોતાનાં જીવનનું એક ટાઈમ ટેબલ બનાવવું જ જોઈએ.

આ હતું મહારાજા કુમારપાળનું ટાઈમ ટેબલ

પરમાર્હત્ અઢાર દેશનાં મહારાજા કુમારપાળે રાજ્યવહીવટ વિગેરે સાંસારિક વ્યવહારિક કાર્યોની વચ્ચે પણ નીચે મુજબ પોતાનું ટાઈમ ટેબલ ગોઠવ્યું હતું.

૧) સૂર્યોદય પૂર્વે સવારે ૪ વાગે નમસ્કાર મહામંત્રના સ્મરણપૂર્વક તેઓ ઉઠતાં હતાં. ત્યારબાદ સામાયિક, પ્રતિક્રમણ કરીને શ્રી યોગશાસ્ત્ર અને વીતરાગ સ્તોત્રનો પાઠ કરતા હતા.

૨) ઉચિત કાયશુદ્ધિ કરીને ગૃહચૈત્યમાં પ્રાતઃપૂજા (વાસક્ષેપ પૂજા) કરતાં હતાં.

૩) ત્યારબાદ યથાશક્તિ પચ્ચક્ખાણ કરતાં હતા.

૪) કાયાદિની સર્વશુદ્ધિ કરીને તેઓ ત્રિભુવનપાલ વિહારમાં જઈ ૭૨ સામંતો ૧૮૦૦ કોટ્યાધિપતિઓ સાથે અષ્ટપ્રકારી જિન પૂજા કરતાં હતા.

૫) પ્રતિદિન ગુરુપૂજા - ગુરુવંદન કરીને પચ્ચક્ખાણ કરતાં હતા.

૬) પ્રતિદિન જિનવાણી શ્રવણ કરતાં હતા.

૭) પોતાના સ્થાનમાં આવીને લોકોની અરજીઓ સાંભળતાં હતા.

૮) બપોરે નૈવેદ્યના થાળ ચૈત્યોમાં ધરાવતા હતા.

૯) સાધર્મિક બંધુની ભક્તિ, અતિથિ સંવિભાગ, અનુકંપાદાન આપીને ભોજન કરતાં હતા.

૧૦) સભામાં વિદ્વાનો સાથે શાસ્ત્રાર્થ, ધર્મચર્ચા કરતાં હતા.

૧૧) રાજસિંહાસને બેસીને સામંત, મંત્રી, શ્રેષ્ઠિઓને માર્ગદર્શન આપતાં હતા.

૧૨) આઠમ, ચૌદશના પૌષધ, ઉપવાસ કરતાં અને પ્રતિદિન રાત્રિભોજન ત્યાગ કરતા હતા.

૧૩) સાંજે ગૃહચૈત્યની પૂજા - આરતિ, મંગલદીવો પછી પ્રતિક્રમણ કરતાં હતા.

૧૪) ઉપાશ્રયે જઈને ગુરુમહારાજ સાથે પ્રતિક્રમણ, સામાયિક કરતા હતા.

૧૫) પછી ગુરુમહારાજ પાસે ધર્મચર્ચા, શંકાસમાધાન કરતા હતા.

૧૬) સ્થુલિભદ્રાદિ મહાપુરુષોનું સ્મરણ કરી અનિત્યાદિ ભાવના, વિશ્વમૈત્રી, વિશ્વકલ્યાણ ભાવના, ચાર શરણ સ્વીકારી નમસ્કાર મંત્રનું સ્મરણ કરવા વડે રાત્રિ પસાર કરતા હતા.

[redacted]

- દિશા બદલો, દશા બદલાઈ જશે.
- વિધિની દિશા પકડો, જીવન બદલાઈ જશે, મુક્તિ મળી જશે.
- શ્રાવકોએ જીવનમાં શું કરવું ? શું ન કરવું ? એ તમામ વાતો જ્ઞાનીઓએ કરૂણા કરીને વગર પૂછ્યે બતાવી છે.
- જીવન કર્તવ્ય ૮, વાર્ષિક ૧૧, પર્યુષણાનાં ૫, દૈનિક કર્તવ્ય ૬ છે.
- દિવસ ઉગે ને આથમે એની વચ્ચે ૬ કર્તવ્ય પૂરા કરે તે જ સાચો શ્રાવક.
- ૬ કર્તવ્યો : દેવપૂજા, ગુરૂની ઉપાસના, સ્વાધ્યાય, સંયમ, તપ, દાન.

● સર્વ પ્રથમ શયન વિધિ ●

✳ સૂર્યાસ્ત પછી ૧ પ્રહર (૩ કલાક) એટલે કે ૧૦ વાગે સુવું અને પ્રાતઃ ૪ વાગે ઉઠવું (૬ કલાકની ઉંઘ)

✳ ડાબા પડખે સુવું, સૂતી વખતે ૭ અને ઉઠતી વખતે ૮ નવકાર ગણવા.

✳ પૂર્વ અને દક્ષિણ દિશામાં માથું રાખીને સુવાથી આયુષ્ય વધે છે.

✳ ઉત્તરમાં માથુ રાખી સુવાથી પ્રાણ તત્ત્વનો નાશ થાય છે.

✳ પશ્ચિમમાં માથું રાખી સુવાથી ચિંતા થાય છે.

✳ પોતાના ઘરે પૂર્વમાં માથું રાખી સુવું.

✳ સાસરીમાં દક્ષિણમાં માથું રાખી સુવું.

✳ મુસાફરીમાં પશ્ચિમમાં માથું રાખી સુવું.

✳ ઉત્તર દિશામાં માથું રાખી ક્યારેય સુવું નહિં.

✳ સૂતી વખતે શરીરનાં અંગો પર પરમાત્માની સ્થાપના કરીને સુવું. સૂતી વખતે શ્રી નેમિનાથ, પાર્શ્વનાથ પ્રભુનાં સ્મરણથી ખરાબ સ્વપ્નો ન આવે. શ્રી ચંદ્રપ્રભુસ્વામિનાં સ્મરણથી સુખી નિદ્રા અને શાંતિનાથ દાદાનાં સ્મરણથી ચોરાદિભયનો નાશ થાય છે.

✳ ઉંધો સુવે અભાગિયો, ચત્તો સુવે રોગી, ડાબે પડખે સહુ કોઈ સુવે, જમણે પડખે જોગી.

● ઉઠવાની અને ઉઠ્યા પછીની વિધિ ●

✳ સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્ત (૪ થી ૪.૩૦) વાગે ઉઠવું જોઈએ.

✳ ઉઠીને અંજલિબદ્ધ પ્રણામ કરી હાથનાં દર્શન કરવા.

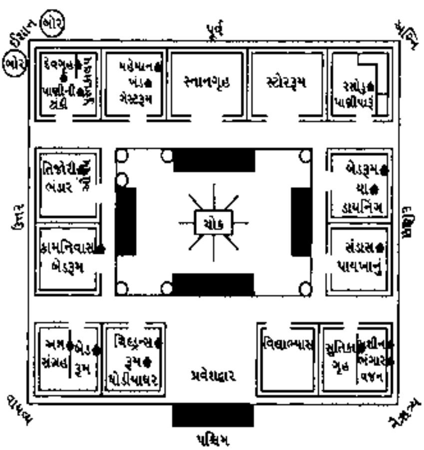
✳ પથારીમાં બેઠાં બેઠાં વિચાર : હું કોણ ? ક્યાંથી આવ્યો ? ક્યાં જવાનો ? મારા કર્તવ્ય ? મેં કઈ પ્રતિજ્ઞા લીધી છે ? લીધેલી નાનામાં નાની પ્રતિજ્ઞા યાદ કરવી.

● પથારીથી નીચે ઉતરવાની વિધિ ●

- જે સ્વર (નાડી) ચાલતો હોય તે પગ પથારીથી નીચે મૂકવો જોઈએ.
- સારા સ્વપ્નો આવ્યા હોય તો જાગવું. ખરાબ સ્વપ્ન હોય તો થોડીવાર સૂઈ જવું.
- પછી ૧૬ નવકારનો કાઉસગ્ગ. અનુકુળતા હોય તો પ્રતિક્રમણ, નહિતર, સાતલાખ અને શ્રી સીમંધર સ્વામી + શ્રી શત્રુંજયને ૩ ખમાસમણ ભાવવંદના.
- સૂર્યોદય સુધી શક્ય હોય તો મૌન રાખવું. પછી દહેરાસરમાં દર્શન કરવા જવુ જોઈએ, પછી જ નવકારશી કરવી જોઈએ.

● ગૃહવિધિ ●

- વરસાદના પાણીના સંગ્રહ માટે ભૂગર્ભમાં ટાંકો ખાસ કરાવવો જોઈએ.
- શોકેશમાં ચારિત્રના ઉપકરણો હોવા જોઈએ.
- ફર્નિચર ઓછું અને આંગણું વિશાળ રાખવું.
- સારી કોમવાળા સજ્જનો રહેતા હોય ત્યાં ઘર જોઈએ.
- બારશાખ ઉપર મંગલમૂર્તિ - અષ્ટમંગલ રાખવા.



- ઘરના ઈશાનખૂણામાં લોઢું કે ભારે વસ્તુ ન રખાય.
- ઘરમાં યુદ્ધના, એકટરો-એકટ્રેસો, હિંસક પશુ વિગરે ના ચિત્રો ન જોઈએ.
- દક્ષિણ દિશામાં બારણું નહિ, તેમજ ઘણાં બારણાં રાખવા નહિ.
- કાંટાવાળા વૃક્ષ અને કુતરા બિલાડા પાળવા નહિં.

● જિનાલય પાંચ પ્રકારના હોય છે ●

૧) મંગલચૈત્ય (૨) ગૃહચૈત્ય (૩) શાશ્વતચૈત્ય
(૪) નિશ્રાકૃતચૈત્ય (૫) અનિશ્રાકૃતચૈત્ય

- શિલ્પશાસ્ત્ર પ્રમાણે ગૃહચૈત્ય ઈશાનખૂણામાં રાખવું.
- વિધિપૂર્વક દર્શન અને અષ્ટપ્રકારી પૂજન ચૈત્યવંદનથી અનંતુ પુણ્ય ઉપાર્જન થાય છે. .

● પૂજન માટે સ્નાનવિધિ ●

- ✱ પૂર્વદિશા તરફ મુખ રાખી ઓછા (અલ્પ) પાણીથી, ચરબીવાળો સાબુ નહિં, ગીઝર વાપરવું નહિં, ગરમ - ઠંડુ પાણી મિક્ષ ન કરવું, પાણી પણ ૪૮ મિનિટમાં સૂકાઈ જાય તેવી જગ્યાએ સ્નાન કરવું, ત્યારબાદ ઉત્તરદિશામાં મુખ રાખીને પૂજાના વસ્ત્રો પહેરવા.
- ✱ ઘરમાં M.C. (અંતરાય) નું પાલન ચૂસ્તપણે કરવું જોઈએ.
- ✱ અષ્ટપ્રકારી પૂજન વિધિપૂર્વક કરવું. સાવધાની રાખવી જરૂરી છે.

● વહોરાવવાની વિધિ ●

સુપાત્રદાન સમ્યક્ત્વ પ્રાપ્તિનું કારણ છે.

- ✱ ભાવપૂર્વક વહોરાવવાથી આરાધનાનો છઠ્ઠો ભાગ મળે છે.
- ✱ શ્રદ્ધાપૂર્વક, ભક્તિપૂર્વક, સ્વાર્થવગર દાન આપવું જોઈએ.
- ✱ ગોચરીના સમયે પંખો, ટી.વી, લાઈટ, ગેસ ચાલુ નહિં રાખવા.
- ✱ ભોજનનાં પદાર્થો ઢોળાય નહિ તેવી રીતે વહોરાવવું જોઈએ.
- ✱ કાચા પાણી, અગ્નિ વિગેરેને અડવું ન જોઈએ.
- ✱ નવા વાસણ - ચમચા વિગેરે બગાડવા ન જોઈએ.
- ✱ ઘરનાં બધાંજ સભ્યોએ વહોરાવવું જોઈએ.
- ✱ ગોચરીના સમયે ઘરના બારણાં ખુલ્લા રાખવા જોઈએ, અને નોકર કે પૂજારી નહિં પણ ખુદ શ્રવિક-શ્રાવિકા-બાળકોએ સાધુ - સાધ્વીજી ભગવંતોને બોલાવવા જવું જોઈએ.
- ✱ ''ધર્મલાભ' એ શબ્દ સાંભળતા, પધારો...પધારો કહેવું જોઈએ.
- ✱ દરેક વસ્તુ વ્યવસ્થિત બોલીને પછી અહોભાવપૂર્વક ખપ પ્રમાણે વહોરાવવું.

● પાત્રતા હોય તો ગુરુનું દર્શન થાય – જે પુન્યબંધનું કારણ છે.
પાત્રતા હોય તો ગુરુનો સ્પર્શ થાય – જે સદ્ગતિનું કારણ છે.
પાત્રતા હોય તો ગુરુનું પૂજન થાય – પરમગતિનું કારણ છે.

● પરમાત્માની કૃપા પ્રાપ્ત થઈ ની નિશાની સદ્ગુરુનો યોગ

● પરમાત્માની પાટ પરંપરામાં પ્રભુ નથી આવતાં, પરંતુ, સદ્ગુરુઓ જ આવે છે.

ભૌતિકક્ષેત્રમાં ભગવાન બધે પહોંચી શકતા નથી માટે માતાનું સર્જન
આધ્યાત્મિકક્ષેત્રમાં પરમાત્મા પહોંચી શકતા નથી માટે ગુરુનું સર્જન

(૧) હિતકારી, પ્રમાણોપેત, રાંધેલું, ભોજન કરનારા, ડાબે પડખે સુનારા, હંમેશા ચાલવાના સ્વભાવવાળા, મળ-મૂત્રને નહિ અટકાવનારા, અને કામવાસના, વિષયોમાં મનને વશમાં રાખનારા લોકો સદા નિરોગી અને સર્વ રોગોને જીતનારા સદા આનંદી બને છે.

(૨) ખુલ્લા આકાશનીચે, તડકામાં, અંધારી જગ્યામાં, વૃક્ષ નીચે, સ્મશાનમાં ડાબો સ્વર ચાલતો હોય ત્યારે જમીન ઉપર બેઠા, ચપ્પલ-બૂટ પહેરીને, મેલા વસ્ત્રો પહેરીને, બે હાથવડે, તૂટેલા વાસણમાં કે કાગળની ડીસમાં ભોજન કરવું નહિ.

(૩) એક વસ્ત્ર વીંટાળીને, ભીનું કપડું માથે વીંટાળીને, અપવિત્રતાથી, અતિ લોલુપતાથી ભોજન નહિ કરવું. ગર્ભપાત કરનાર-કરાવનાર- પંચેન્દ્રિય વિગેરે જીવોની હિંસા કરનાર, હલકા કાર્યો કરનાર, M.C. વાળાના હાથે બનાવેલું, પશુ, પંખી, કુતરા, ગાયનું એઠું-જૂઠું-સૂંઘેલું ભોજન નહિ કરવું.

(૪) ભોજન કર્યા પછીના ભીના હાથ ઢીંચણ ઉપર ફેરવવાથી લાભ થાય છે.

(૫) અગ્નિ, નૈઋત્ય, દક્ષિણ દિશામાં સૂર્ય-ચન્દ્રનાં ગ્રહણ વખતે અને પોતાના સ્વજનાદિનું શબ પડ્યું હોય ત્યારે ભોજન કરવું નહિં.

(૬) ભોજન, સ્નાન, વમન (Vomit) દાતણ, (મુખ શુદ્ધિ), મલ-મૂત્ર ત્યાગ (Toilet) મૈથુન (sex) કરતી વખતે મૌન રહેવું જોઈએ.

(૭) જમતી વખતે દાણા નીચે પડવા દેવા નહિં અને અતિશય તીખા-તમતમતાં, ખારા-ખાટાં, અતિ ઠંડા કે ગરમ પદાર્થો ખાવા નહિં અને માંદા માણસ પાસે બેસીને જમવું નહિં.

(૮) જમ્યા પછી ઝોકાં આવે તો સમજવું કે વધારે ખાધું છે.

(૯) ગુરૂ ભગવંતને સુપાત્રદાન, અતિથિ સત્કાર, સાધર્મિકની ભક્તિ કે અનુકંપાદાન કર્યા પછીજ ભોજન કરવું.

(૧૦) અનાજને વખાણી-વખોડી કે એઠું મુકી જમવું નહિં.

(૧૧) પેટ ખાલી થયા પછી જે ખાય તેને તંદુરસ્તી શોધતી આવે.

(૧૨) દિવસે ક્યારેય સુવું નહિં, વારંવાર ખાવું નહિં.

(૧૩) જેટલા ભોગવો ભોગ, તેટલા મેળવો રોગ,
ભોગને રોગનો ભય, જીવનને મૃત્યુનો ભય.

૨૨ (બાવીસ) અભક્ષ્ય

1. જૈન ધર્મની દ્રષ્ટિએ ૨૨ અભક્ષ્ય
2. વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ જંકફૂડ
   1. પ્રોસેસ્ડ ફૂડ
   2. રિફાઈન્ડ ફૂડ
   3. ટીન ફૂડ
   4. પેશ્ચ્યુરાઈઝડ ફૂડ
3. ડોક્ટરની દ્રષ્ટિએ પાંચ પ્રકારના સફેદ પોઈઝન
   1. માંસ
   2. ઈંડા
   3. સાકર
   4. મીઠું
   5. મેંદો

૧ ૪ સાંયોગિક અભક્ષ્ય	૨ ૪ મહાવિગઈ	૩ ૩૨ અનંતકાય	૪ ૪ ફળ	૫ ૫ ટેટા	૬ ૪ તુચ્છ ચીજ
૧) દ્વિદળ	૫) માંસ	૯) શાક ?	૧૦) બહુબીજ	૧૪) વડના ટેટા	૧૯) બરફ
૨) ચલિતરસ	૬) મદિરા	દવાઓ ૫	૧૧) રીંગણ	૧૫) પીપળના ટેટા	૨૦) કરા
૩) બોળ અથાણું	૭) મધ	ભાજી ૫	૧૨) તુચ્છ ફળ	૧૬) પ્લક્ષ પીપળના ટેટા	૨૧) માટી
૪) રાત્રિ ભોજન	૮) માખણ	જંગલી વનસ્પતિ ૬	૧૩) અજાણ્યા ફળ	૧૭) કાળા ઉંબરના ટેટા	૨૨) ઝેર

ચલિત રસ

- બીજા દિવસે અભક્ષ્ય બને તેવા રાતવાસી પદાર્થો
- ૧૫ ૨૦ ૩૦ દિવસ પછી અભક્ષ્ય બને તેવા પદાર્થો
- ૪ મહિના/૮ મહિના પછી અભક્ષ્ય બને તેવા પદાર્થો

રાતવાસી પદાર્થો

- રોટલા, રોટલી, થાચાપુરી, ભાખરી, પુડલા, પુરણપોળી, જેમાં પાણીનો ભાગ હોય તે
- ભજીયા, વડા, ઢોકળા, હાંડવો, ઈડલી - ઢોસા, કચોરી, સમોસા, ભાત દાળ
- દૂધપાક, ખીર, મલાઈ, બાસુંદી, શ્રીખંડ, ફ્રુટસલાડ, દૂધીનો હલવો, ચીકુનો હલવો
- ઘારી, ગુલાબજાંબુ, કાચો માવો, જલેબી, રસમલાઈ, રસગુલ્લા, બંગાળી મીઠાઈઓ
- શેકેલો પાપડ, પાણીવાળી ચટણી, શરબતના એસેન્સ, જેમાં પાણીનો ભાગ રહી જાય તે

ઘણાં દિવસો પછી અભક્ષ્ય થતાં પદાર્થો - સીઝનલ ટાઈમ લીમીટ

- **શિશિર ઋતુ (શિયાળો)** – કારતક સુદ ૧૫ થી ફાગણ સુદ ૧૪ સુધીનો સમય લીમીટ ૩૦ દિવસ
- **ગ્રીષ્મ ઋતુ (ઉનાળો)** – ફાગણ સુદ ૧૫ થી અષાઢ સુદ ૧૪ સુધીનો સમય લીમીટ ૨૦ દિવસ
- **વર્ષા ઋતુ (ચોમાસુ)** – અષાઢ સુદ ૧૫ થી કારતક સુદ ૧૪ સુધીનો સમય લીમીટ ૧૫ દિવસ

સીઝનલ ટાઈમ લીમીટવાળા પદાર્થો

- **શેકેલા પદાર્થો** – દળેલા લોટ, ચણા - ધાણી, મમરા, ખાખરા, ઘરના બનાવેલા બિસ્કીટ નાનકટાઈ વિગેરે
- **વઘારેલા પદાર્થો** – ચેવડો, મમરા, પોપકોર્ન, વિગેરે
- **તળેલા પદાર્થો** – સેવ-પુરી, ગાંઠીયા, ફરસાણ માત્ર, કેળાની વેફર, વિગેરે
- **પાકી મીઠાઈ** – સુખડી, લાડુ - મગજ, મોહનથાળ, બુંદી લાડુ, વિગેરે

ઘણાં મહિના પછી અભક્ષ્ય બનતાં પદાર્થો - એક્સપાયર્ડ ડેટ

- **કા. સુદ ૧૫ થી ફા. સુ. ૧૪ સુધી વપરાતાં પદાર્થો** – ભાજીપાલો, કોથમી, ખજુર, પનરવેલના પાન, ખારેક, તલ, કોપરુ, બદામ, કાજુ, ચારોળી, પીસ્તા, દ્રાક્ષ, અખરોટ, જરદાલુ, વગેરે પ્રકારનો સુકોમેવો
- **ફા. સુ. ૧૫ થી અ.સુ. ૧૫ સુધી વપરાતાં પદાર્થો** – બદામ, ઓસાવેલા તલ અને કોપરાની સુકવણી
- **અ. સુ. ૧૫ થી કા. સુ. ૧૪ સુધી વપરાતાં પદાર્થો** – છોતરાં સાથેની બદામ, કોપરાની કાચલી (ગોળો) જે દિવસે ફોડીએ તેજ દિવસે ભક્ષ્ય બીજે દિવસે અભક્ષ્ય
- **કા. સુ. ૧૫ થી અ. સુ. ૧૪ સુધી ૮ મહિના સુધી વપરાતાં પદાર્થો** – વડી, પાપડ, ખીચીયા, સારેવડાં, સુકવણી વગેરે.

અથાણાંના પ્રકાર

- તડકામાં બનાવેલા અથાણાં
- ગેસ પર બનાવેલા અથાણા
- ખાટાં અથાણાં

❖ જૈન તેને જ કહેવાય જે રોજ જિન પૂજા કરે, કંદમૂળ ત્યાગ હોય, અને રાત્રિભોજન ત્યાગ હોય.

❖ જલેબીમાં આથો લાવવા માટે વપરાતુ કેમિકલ (હાઈડ્રો) અભક્ષ્ય છે.

❖ મેંદો, સોજી, રવો, ફાઈન બેસન, કેપ્ટન કુકનો લોટ અભક્ષ્ય છે.

❖ દ્વિદળ : મેથી, કઠોળ અથવા જેમાં કઠોળનો અંશ હોય તેવા પદાર્થો સાથે કાચા દહીં, દુધ, છાસ ખવાય તો દ્વિદળ થાય.

❖ કંદમૂળ, સર્વે કાંદા, બટાટા એ તામસી આહાર છે, તેમાં ઝેર છે.

❖ અભક્ષ્ય પદાર્થો સાથે જૈન શબ્દ જોડી, જૈનો સાથે છેતરપીંડી કરાય છે, ધ્યાન રાખવું જૈન પાઉં, પીઝા, આઈસક્રીમ, આમલેટમાં કાંદા નથી હોતા પણ ઈંડા વગેરે પ્રાણીજ પદાર્થો હોય જ છે.

❖ વાસી પદાર્થો, જેમાં પાણીનાં અંશો હોય તેવા રાતે રાખેલા પદાર્થોમાં સંખ્યાતીત જીવોની ઉત્પત્તિ થયા છે, દા. ત. બ્રેડ, રોટલી, પિઝા, ભાખરી, બંગાળી મિઠાઈ, બજારની મિઠાઈ, બુંદીના લાડુ, દુધવાળી પૂરી વગેરે.

❖ દહીં બે રાત ઓળંગવું ન જોઈએ, બે રાત પૂરી થાય એની પહેલા છાસ બનાવી દીધી હોય તો છાસ પણ બે રાત આળંગવી ન જોઈએ, એ છાસના વડા થેપલા બીજા દિવસે ચાલે પછી શેકી નાખવા જોઈએ.

❖ રાતે ભોજનની વસ્તુ બનાવવાથી અંદર જીવો પડે છે. સૂર્યના પ્રકાશમાં જ બનાવાય.

❖ લીલોતરી આઠમ ચૌદસ ૧૦ તિથિ ન ખવાય પણ બ્રેડ (માખણ) બિસ્કીટ્સ, કેક, ટોસ્ટ, ટીનપેક્ડ ઈન્સ્ટંટ ફાસ્ટ ફૂડ, બજારૂ આઈસક્રીમ ક્યારેય ન ખવાય.

❖ ચીઝ Cheese : તાજા જન્મેલા વાછરડાંના આંતરડાંમાંથી કાઢેલ Rennet માંથી બનાવવામાં આવે છે.

❖ બધી ટૂથપેસ્ટો અભક્ષ્ય છે, તેની જગ્યાએ દાતણનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

❖ ગ્રીન સલાડથી કેન્સર થાય છે, પરિણામ કઠોર થાય છે.

❖ બજારના અથાણા અભક્ષ્ય છે.

❖ કેરી અને રાયણ આર્દ્રાનક્ષત્ર બેસી ગયા પછી અભક્ષ્ય છે અને તે વિશાખા નક્ષત્ર સુધી પ્રાયઃ કા. સુદ ૧૪ સુધી અભક્ષ્ય છે.

❖ પેપ્સી, બિસલેરી પાણી, કોકાકોલા વિગેરે ઠંડાપીણા, પેપ્સીન વિગેરે પદાર્થોનો જીંદગીભર ત્યાગ કરવો જોઈએ.

[redacted]સ્તુઓ

શાકાહાર શ્રેષ્ઠ છે, આરોગ્ય રક્ષક છે, માંસાહાર કનિષ્ઠ છે, રોગોત્પાદક છે.

૧) **જીલેટીન :** પ્રાણીઓનાં હાડકાનો પાવડર છે, જેનો ઉપયોગ જેલી, આઈસ્કીમ, પિપરમેન્ટ, કેપ્સ્યુલ, ચ્યુંઈગમ, ટુથપેસ્ટ વગેરેમાં થાય છે.

૨) **જાજાબ્સ :** રંગબેરંગી રબ્બર જેવી નરમ સાકર લગાડેલી પીપર. તે જીલેટીનના મિશ્રણથી નરમ બને છે, જે ખાવા જેવી નથી. દહેરાસરમાં કોઈપણ પીપર નૈવેદ્ય તરીકે ચડાવાય નહીં.

૩) **એકસ્ટ્રા સ્ટ્રોંગ સફેદ પીપરમેન્ટ :** જીલેટીનનું મિશ્રણ, બોન-હાડકાના પાવડરનું મિશ્રણ તેમાં વપરાયું હોય છે.

૪) **જેલી ક્રીસ્ટલ :** તેમાં જીલેટીન આવે છે.

૫) **સેન્ડવીચ સ્પ્રેડ તથા મેયોનીઝ :** તેમાં ઈંડાનો રસ મિક્સ કરાય છે અને બ્રેડ ઉપર લગાડીને ખાવામાં તેનો ઉપયોગ કરાય છે.

૬) **બ્રેડ-પાઉં :** અભક્ષ્ય મેંદો, ધનેરા-ઈયળનો નાશ, આથો લાવતાં ત્રસજીવોનો અગ્નિમાં નાશ, પાણીના અંશથી વાસી રહેતાં કરોડો (લાળીયા.બેકટેરીયા) જીવો ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી અભક્ષ્ય અને સચિત્ત છે, અને સફેદ રંગની ફુગથી શ્વાસ, શરદી, કફના રોગો થાય છે.

૭) **બટર :** માખણમાં અસંખ્ય ત્રસ જંતુ છે. જે વિકાર અને રોગ કરે છે. કેક, બિસ્કીટ, સેન્ડવીચમાં લગાડવામાં આવે છે.

૮) **ચાયનાગ્રાસ :** જે દરિયાઈ વનસ્પતિ લીલ-સેવાળના મિશ્રણથી બને છે. (અનંતકાય છે)

૯) **વાઈન બિસ્કીટ :** (નાના-ચપટા-ગોળ) તેમાં ઈંડાના રસનું મિશ્રણથી અભક્ષ્ય છે.

૧૦) **એનીમલ ટાઈપ બિસ્કીટ :** (જનાવરોના આકારના) જુદાં જુદાં પશુઓના આકારના જેમકે, હાથી, ઘોડો, વાંદરો, માછલું વિગેરે આકારના હોય છે. તે ખાવાથી મેં ઘોડો ખાધો, સિંહ ખાધો એવા હિંસક સંસ્કારો બાળકોમાં પડે છે. માટે ખાવાં નહીં અને બાળકોને જાગૃતિ આપવી, પ્રતિજ્ઞાથી ત્યાગ કરાવવો.

૧૧) **ક્રાફટ ચીઝ :** રેનેટ ફ્રોમ કાઉઝ (૨-૩ દિવસના જન્મેલાં વાછરડાંની હોજરીના રસનાં મિશ્રણથી બને છે.) તેનો ઉપયોગ બ્રેડ ઉપર લગાડવામાં તથા પીત્ઝા બનાવવામાં થાય છે. માંસાહારનો દોષ લાગે છે, દયાગુણનો નાશ થાય છે.

૧૨) **આઈસ્કીમ પાવડર :** તેમાં જીલેટીન આવે છે અને તેના મિશ્રણથી આઈસ્કીમ બને છે. (તદુપરાંત જુદાં જુદાં કેમીકલ્સ રસાયણના મિશ્રણ આઈસ્કીમમાં થાય છે. જે આંતરડાને બગાડે છે, આરોગ્યનો નાશ કરે છે, મંદાગ્નિ કરે છે.

૧૨) **ફૂટેલા ચ્યુઈ-ગમ ચીક્લેટ :** તેમાં બીફ ટેલો અને હાડકાનો પાવડર હોય છે, જેનાથી સ્મરણશક્તિ મંદ અને જીભ જાડી કરે છે.

૧૩) **મેન્ટોસ :** તેની બનાવટમાં બીફ ટેલો, બોન પાવડર તથા જીલેટીન વપરાય છે., ઉપરની (૧૨, ૧૩) બન્ને વસ્તુઓ સ્કૂલ તથા કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ પુષ્કળ ખાય છે. મોઢામાં ચગળે છે. જીભને ચટકો લગાડવા જેવો નથી. તે શાકાહારીને માંસાહારી બનાવે છે. દિલની કોમળતા રહેતી નથી.

૧૪) **પોલો :** સફેદ એકસ્ટ્રાસ્ટ્રોંગ પીપર. જેમાં જીલેટીન એન્ડ બીફ ઓરીજીન ગાય-બળદનું માંસ મિશ્રણ થાય છે. નાના-મોટા ચૂસે છે. અને પેટમાં માંસના અણુઓ તામસિક અસર ઉભી કરે છે. કામ-ક્રોધ વધે છે.

૧૫) **નુડલ્સ (સેવ) પેકેટ :** જેમાં ચિકન ફલેવર (કૂકડીનો રસ) ભેળવવામાં આવે છે. કાંદા-લસણ અને ઈંડાનું મિશ્રણ થાય છે. નાસ્તાની આઈટમ તરીકે વપરાય છે. તે વર્જ્ય છે. લોટનો કાળ વિતી જવાથી પણ અભક્ષ્ય છે.

૧૬) **સુપ પાવડર તથા સુપક્યુબ્ઝ :** જેમાં ચીકન ફલેવરનું મિશ્રણ થાય છે. તે સુપ બનાવવામાં વપરાય છે. જે માંસાહારનો એક પ્રકાર છે. શાકાહારીએ સાવધાન રહેવા જેવું છે.

૧૭) **પેપ્સીન :** સાબુદાણાની વેફર- રતાળું કંદમૂળના રસમાંથી બને છે. જે સડેલા રતાળુના રસના હોજમાં અસંખ્ય કીડાઓ પગ નીચે કચરાયા પછી મશીનમાં ગોળ ગોળ દાણા પડે છે. અનંતકાય અને અસંખ્ય ત્રસ જંતુનો નાશ હોઈ વર્જ્ય છે. તેનો ધંધો પણ કરવા જેવો નથી. દયા - કરુણાનો નાશ કરે છે.

૧૮) **કસાટા આઈસ્ક્રીમ :** જુદી જુદી કંપનીઓનો આવે છે. તેમાં ઈંડાના રસવાળી કેક વપરાય છે. રાસાયણિક દ્રવ્યનું પણ મિશ્રણ થાય છે, તે અભક્ષ્ય અને આરોગ્યને હાનિકારક છે.

૧૯) **ટુથ-પેસ્ટ :** લગભગ જેમાં ઈંડાનો રસ, હાડકાનો પાવડર તથા પ્રાણીજ ગ્લિસરીનનું મિશ્રણ હોય છે. સવારના પહોરમાં દાંત સાફ કરવા લગાડાતા હિંસક વસ્તુઓના દોષ લાગે છે. તેનાથી બચવા આયુર્વેદિક નિર્દોષ મંજન (દા. ત. કાંટાળુ માયુ + ફૂલાવેલી ફટકડી + સફેદ સિંધાલુણ) પાયોરિયા અટકાવી દાંતને મજબૂત કરે છે. લીંબડાનું દાતણ દાંત માટે શ્રેષ્ઠ છે.

૨૦) **ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેક્શનો :** કતલ કરેલા ઘેંટા-બકરાં-ભૂંડના પેન્ક્રિયાસ નામના અવયવમાંથી બને છે.

૨૧) **સાબુ ન્હાવાના :** ઘણાંખરામાં પ્રાણીજ ચરબી આવે છે, જે મટન ટેલોમાંથી બનાવવામાં આવે છે. હિંસક પદાર્થનો ત્યાગ કરી નિર્દોષનો પ્રયોગ કરવો એ દયાળુનું કર્તવ્ય છે.

૨૨) **સૌંદર્ય પ્રસાધનો :** લિપ્સ્ટીક, આઈબ્રો, શેમ્પૂમાં જનાવરોના હાડકાંનો ભૂકો, લાલ લોહી તેમજ જુદા જુદા અવયવોના રસમાંથી અને ચરબીમાંથી તૈયાર થાય છે. સસલા, વાંદરા ઉંદર ઉપર તે પદાર્થોનો પ્રયોગ થાય છે. તેમાં અસંખ્ય જનાવરો મરી જાય છે. અંધ બની જાય છે. મેકઅપમાં શરીરના સુશોભન માટે સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો તેનો ભરપૂર ઉપયોગ કરે છે, એનો દરેક અહિંસા પ્રેમીએ અવશ્ય ત્યાગ કરવો જોઈએ. આજથી જ પ્રતિજ્ઞા કરી હિંસક પદાર્થોનો જીવનભર ત્યાગ કરો. જીવનને દયામય બનાવો.

લિપસ્ટીક : ચરબી, લોહી તથા માછલીના શરીરના ભીંગડા સૂકવીને ઉપયોગ થાય છે. જેટલીવાર તમારી જીભ હોઠ ઉપર લાગે તેટલીવાર માંસના અણુઓ પેટમાં જાય છે. તેની હાનિકારકતાની ચકાસણી કરવા સેંકડો વાંદરાને પરાણે ખવડાવી મોતને ઘાટ ઉતારાય છે.દરેક દયાપ્રેમી બેનોએ ત્યાગ કરવો અને કરાવવો જોઈએ.

દ્વિદળ સમજો અને ત્યાગ કરો...!

જેની બે સરખી ફાડ થાય, જેમાંથી તેલ ન નીકળે, જે ઝાડના ફળરૂપ ન હોય, એટલે સામાન્ય રીતે કઠોળ માત્ર દ્વિદળ કહેવાય. ચણા, મગ, મેથી, લાંગ, કળથી, લીલવા, મસૂર, કુમટીયા, મઠ, અડદ, દ્વિદળની સુકી ફળીઓ, લીલા-સુકાં પાંદડા, ભાજી, તેનો આટો, દાળ, વડી, પાપડ, સુકવણી, બુંદી, કળી, મેથીનાં કુરિયા, સંભાર, લીલા ચણા, ચોળી, ગુવાર, વાલોર, વટાણા, એની બનાવટો, આ બધા પદાર્થો કાચા દહિં, દૂધ, છાશ, શ્રીખંડ, સાથેં સંયોગ થતાં તેમાં અસંખ્ય બેઈન્દ્રિ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે. પારાવાર હિંસા થાય છે. બજારનાં ઈડલી, દહિંવડા, ઢોસા, ચટણી વગેરેમાં કેટલાય દિવસોનાં કાચા દહિ છાસનાં બોળામાં અસંખ્ય ત્રસજીવોની હિંસા હોવાથી અભક્ષ્ય છે. અજૈનોમાં મહાભારતમાં પણ દ્વિદળ સાથે ગોરસ ખાવાથી માંસાહાર ભક્ષણનું પાપ કહ્યું છે. વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ પણ કાચા ગોરસ (દૂધ, દહિં, છાશ) સાથે દ્વિદળ ખાવાથી તે વિરૂદ્ધ આહાર છે અને ચામડીનાં રોગો, વિકારો થાય છે. માટે કોઈપણ સંજોગોમાં દ્વિદળ સાથે કાચા ગોરસ ખાવા યોગ્ય નથી. તેમજ દ્વિદળ કે છાશ અલગથી ખાધા પછી પણ હાથ અને મુખશુદ્ધિ કરવી જોઈએ.

[redacted]ાગ કરો

એસ્ટ્રોજન : ઘોડીઓને સતત બાંધેલી, ગર્ભિણી રાખી તેના મુત્રમાંથી તથા કતલ કરેલા જનાવરની ગ્રંથિમાંથી મળે છે.

ઉપયોગ : દવા અને સૌંદર્ય માટે.

ઓલિચેટસ : જનાવરમાંથી મેળવી ક્રીમ, સૌંદર્ય માટે

ઈસીંગ્લાસ : માછલીમાંથી મેળવી જેલી, સરેસ અને સૌદર્ય અને આલ્કોહોલિક પીણા અને તેલને પાતળું કરવા માટે.

કસ્ટર્ડ પાવડર : ઈંડાના મિશ્રણથી બનેલ, પુડિંગ, આઈસ્ક્રીમ, બાસુંદી ફ્રુટસલાડ વિ. માટે.

કેસ્ટોરિયમ : નર બીવર પ્રાણીમાંથી સૌંદર્ય અને હોર્મોન માટે.

કોચિનિયલ : લાલ રંગની જીવાતની સુકવણીમાંથી ખાદ્યપદાર્થ તથા સૌંદર્યમાં લાલ રંગ માટે.

ગ્લિસરીન : પ્રાણીજ ગ્લિસરીન દવા - ટુથપેસ્ટ - ક્રીમ - કાજળ - શેમ્પુ- મલમ - રબર વિગેરે માટે.

બીફ-ટેલો-ચરબી : ગાય, બળદ વિ. ની ચરબી હલકી મિઠાઈઓમાં, સસ્તી ખારી બિસ્કિટ, તળેલી વસ્તુમાં, ઘીમાં મિશ્રણ તથા સાબુ માટે બજારું તળેલી ચીજોમાં, ચોકલેટ પીપરમાં પુષ્કળ વપરાય છે.

પ્લેસેન્ટી : ઢોરના બચ્ચામાંથી મેળવી હોર્મોન - સૌંદર્ય માટે.

રેનેટ : ત્રણ દિવસના જન્મેલા વાછરડાનો રસ ચીઝ માટેનું મેળવણ.

પેપ્સીન : ડૂક્કરના પેટનો રસ, ચીઝ માટેનું મેળવણ.

મીણ : મધમાખીના મધપૂડામાંથી બનાવી બાટીક કલા, લિપ્સ્ટીક વિગેરેમાં વપરાય છે.

લાડ : ડુક્કરની ચરબી ક્રીમ - સૌંદર્યપ્રસાધન માટે.

લેસીથીન : ઈંડામાંથી મેળવી પરદેશી ચોકલેટ, સૌંદર્ય માટે.

વિટામીન : 'એ' 'ડી' વાળી દવાઓ ફરોડોલ, શાર્કોફરીલ, કોડલીવર ઓઈલ, શાર્ક ઓઈલ, પ્રીલર્સ કોડ, પીલર્સ શાર્ક અને હેલીવર વિગેરે અનેક દવાઓ માછલીના લીવર તથા પ્રાણીઓમાંથી તૈયાર થાય છે. જેનાથી રીએકશન આવે છે. સ્વભાવ તામસી-ક્રોધી-હિંસક બને છે.

સિવેટ : બિલાડી જેવા સિવેટ પ્રાણીમાંથી સુગંધી સેન્ટ માટે.

સ્ટીયરેટ : પશુઓની ચરબીમાંથી ક્રીમ લિપ્સ્ટીક માટે.

સ્કાટ ઈમલશન : બળદ, ભેંસના પાડાના માંસમાંથી બને છે.

વીરોલ : ગાયના મગજના રસમાંથી બને છે.

એક્સટ્રેટ : સુકાવેલ માંસના મિશ્રણમાંથી બને છે.

એક્સટ્રેટ ચીકન : ઉંદરના માંસમાંથી બને છે.

પેપસેંટ પાવડર : કૂતરા - સુવરના વૃષણમાંથી બને છે.

એડ્રેનેલિન : (દમની દવા) કતલ કરેલા પશુના લીવર અને ગ્રંથિમાંથી બને છે.

ડેક્સોરેન્જ : (ટોનીક) કતલ કરેલ પ્રાણીઓની થાઈરાઈડ ગલગ્રંથિમાંથી બને છે.

ડેક્સોરેન્જ : (ટોનીક) ગાયના સુકાવેલ લીવરમાંથી, આવી પ્રાણીજ પશુઓની હિંસાથી બનેલ દવાઓ, ખાદ્યપદાર્થોનો જીવનભર ત્યાગ કરી સુખી બનો. સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરો.

સાબુદાણાનો ઈતિહાસ

આંખે દેખ્યા હેવાલ મુજબ સાબુદાણાના કંદને સેલમ બાજુ કલંગ કહે છે. Torpeo અંગ્રેજી નામ છે. ૫ કિલો જેવું વજન હોય છે. છાલ કાઢ્યા પછી ખુલ્લામાં ૪ - ૬ માસ પડી રહેતાં જેમાં ઘણી લીલ - ફૂગ થયા કરે છે. પાર વિનાના કીડા ઈયળો ઉપજે છે. અનંતા જીવોની ઘોર હિંસા થયા બાદ પગથી ખૂંદેલા રસમાંથી સાબુદાણા બને છે. તદુપરાંત પીપરમેન્ટનું ગળપણ, બિસ્કિટ માટેનું ગળપણ, સેલાઈન ઈંજેક્શન તથા સેલાઈનના બાટલા, ડીટરજંટ પાવડર, ડેટ વગેરે સાબુ કપડા માટેનો સ્ટાર્ચ પાવડર બને છે. જેના વેસ્ટેજ ગંદા રસમાં પાર વિનાના કીડાઓ ખદબદતાં હોય છે. જે પ્રોસેસ કરતાં ઘોર હિંસા હોઈ રસ વાણિજ્ય નામનો કર્માદાનનો ધંધો કરવા જેવો નથી. કર્માદાનના ઘોર પાપકર્મ બંધાવી નરક - નિગોદમાં અનંતી વેદના અસંખ્ય કાળ આપે છે. પાપનો ત્યાગ કરવા માટે માનવભવ છે. નહીં કે ઘોર પાપ વધારવા માટે.

સાવધાન......

પીઝામાં ૭ કે વધુ દિવસની વાસી મેંદાની કાચી રોટલી તથા સમોસા માટે મેંદાની વાસી પટ્ટીઓમાં અસંખ્ય ત્રસજંતુઓનો નાશ હોઈ અભક્ષ્ય છે. માટે જમણવારમાં બહારનો મેંદો તથા આવી વાસી પટ્ટીઓનો ઉપયોગ કરવો નહિં

[redacted] !

તમારી જાણબહાર જીવહિંસા તમારા જીવનમાં ઘૂસી જાય છે.

પશ્ચિમના ખ્યાતનામ ગાયક પોલ મેક્કાર્ટનીએ જિલેટ કંપનીને તેની પ્રોડક્ટસ્ પાછી મોકલીને વિરોધ નોંધાવ્યો હતો કે જ્યાં સુધી તમારી કંપનીની પ્રયોગશાળામાં પ્રાણીઓ પરના અખતરા બંધ નહીં થાય ત્યાં સુધી હું જિલેટ કંપની દ્વારા નિર્મિત એકપણ ચીજવસ્તુ વાપરીશ નહીં. પોલ મેક્કાર્ટનીના આ વિરોધની દુનિયાભરમાં નોંધ લેવાઈ હતી. પોલની પત્ની લિન્ડા મેક્કાર્ટની જીવદયા અને અહિંસામાં ભરપૂર આસ્થા ધરાવતી સ્ત્રી હતી.

ભારત અહિંસા અને શાકાહારનો હિમાયતી દેશ છે. આખી દુનિયાના શાકાહારીઓ ભેગા થાય તેના કરતાં પણ અનેક ગણા વધુ શાકાહારી ભારતમાં છે. દુનિયાને અહિંસાનું મહત્ત્વ ભારતે સતત સમજાવ્યું છે. હવે સ્થિતિ એવી થઈ છે કે યુરોપ - અમેરિકામાં શાકાહારીઓ વધી રહ્યા છે અને ભારતમાં માસાહારીઓની સંખ્યા વધી રહી છે. ગુજરાત માંસાહારીઓના દેશમાં ફેરવાઈ જશે ? કે પછી એની અસ્મિતા, એની આગવી ઓળખને જાળવી રાખશે ? ભવિષ્ય વિશે કશું કહેવું મુશ્કેલ છે. પણ એક વાત નક્કી છે કે માંસાહારી ખોરાક આપણે ન લેતાં હોઈએ તો પણ 'હિંસાચારી જીવન'માં આપણે પ્રવેશી ચૂક્યા છીએ... જાણતાં કે અજાણતાં....!

ઝાકઝમાળ અને આયાતી જીવનશૈલીના પ્રતાપે હિંસાચાર વધી રહ્યો છે. કેન્ટુકી ફ્રાઈડ ચિકન અને મેકડોનાલ્ડ્ઝને ગુજરાતી લોકોએ અપનાવી લીધાં છે. આ સ્થિતિમાં શાકાહારી જીવન જીવવું દુષ્કર નથી છતાં મુશ્કેલ છે. એ સર્વવિદિત છે કે મોટા ભાગની કંપનીઓની ટૂથપેસ્ટમાં હાડકાંનો પાઉડર હોય છે. વળી વોશિંગ્ટનમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ક્લોરાઈડ, સોર્બિટોલ, સોડિયમ, તત્ત્વો બાળકો માટે ખાસ જીવલેણ હોય છે..! આમાંથી છટકીને ક્યાં જશો. ?

પણ જેમને સંપૂર્ણ શાકાહારી અને અહિંસામય જીવન જીવવું છે તેમની મદદ માટે 'બ્યુટી વિધાઉટ ક્રુઅલ્ટી' નામક સંસ્થા કાર્યરત છે. આ સંસ્થાએ **'અ વેજિટેરિયન લાઈફસ્ટાઈલ'** નામક ૪૭૪ પાનાનું એક પુસ્તક બહાર પાડ્યું છે, જેમાં પૃથ્વી, જળ કે આકાશના એક પણ પ્રાણીને ભય, ત્રાસ કે મૃત્યુ પમાડ્યા વગર જીવન જીવવાની શૈલી રજૂ કરવામાં આવી છે. મહામહેનતે સંશોધનો આદરીને તેને આ પુસ્તકમાં સમાવવામાં આવ્યાં છે અને તેના સંપાદકો છે ડાયના રત્નાગર અને રણજિત કોંકર. આશા, રાજેશ, પલ્લવી અને દિલીપ મહેતા આ પુસ્તકનાં સ્પોન્સર છે અને સાત હજાર લોકોને તે નિઃશુલ્ક વહેંચવામાં આવ્યું છે. પુસ્તકમાં કોઈ કંપનીની કે સંસ્થાની

શેહશરમ રાખવામાં આવી નથી. પછી એ ગાંધીજીના સાબરમતી આશ્રમની ગૌશાળા હોય કે મુંબઈનું કોરા કેન્દ્ર (ખાદી અને ગ્રામોદ્યોગ પંચ) હોય કે નેસલેની કિટ-કેટ ચોકલેટ હોય કે તરલા દલાલની વાનગીઓ હોય કે ડાબર કંપનીની ડેન્ટોકેર હર્બલ ટૂથપેસ્ટ હોય કે પછી ક્વોલિટી બિસ્કિટ્સ હોય. આવાં અનેક ક્ષેત્રોમાં પ્રાણીઓ પરની ક્રૂરતાના પરિણામરૂપે મેળવેલી ચીજવસ્તુઓનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે તેની ચોખવટ કરવામાં આવી છે.

માનવજાત સદીઓથી વધુ ને વધુ સ્વરૂપવાન દેખાવા માટે પ્રયત્નશીલ છે. પણ વિજ્ઞાનની પ્રગતિ સાથે પ્રાણીઓ પરના અત્યાચારનું પ્રમાણ આજે વધ્યું છે. ડાયેના હેડન, ઐશ્વર્યા રૉય કે રાણી મુખરજી અને કાજોલનાં ફેસ પેક, લિપ્સ્ટિક, મોઈશ્ચરાઈઝર ક્રીમ, હેર કલર, શેમ્પૂ અને કન્ડિશનર માટે પ્રાણીઓએ કેવી કેવી યાતના ભોગવવી પડે છે તે જાણીએ તો એ રૂપ, એ સૌંદર્ય ખરેખર મારકણું સૌંદર્ય જ ગણાય. ત્વચાની સંભાળ રાખતાં ક્રીમ, ટેલ્ક અને શેમ્પૂમાં વાંદાના અને કરચલાના ઉપરના સખત પડનો પાઉડર દળીને વાપરવામાં આવે છે, જે **"ચિટિન"** તરીકે ઓળખાય છે. પ્રાણીઓનાં હાડકાંને જોડતા ટિસ્યુઓમાંથી જ **"કોલોજન"** નામનો પદાર્થ મેળવવામાં આવે છે, જે ત્વચા ભેજને પકડી રાખે તે માટે મોઈશ્ચરાઈઝિંગ ક્રીમમાં ઉમેરેલો હોય છે. વાળ જુલ્ફાદાર લાગે તે માટે કન્ડિશનરમાં પણ કોલોજન તત્ત્વ હોય છે. કોસ્મેટિક્સ અને ટોઈલેટરીઝમાં જે સર્વસામાન્ય પ્રાણિજ તત્ત્વો હોય છે તે આલબ્યુમિન, કોલેસ્ટરોલ અને હાઈડ્રોલાઈઝ્ડ એનિમલ પ્રોટીન હોય છે.

પ્રાણીઓના શરીરમાંથી મેળવેલાં હોય છે. બેન્ઝોઈક એસિડ, લેક્ટિક એસિડ, ઓલેઈક એસિડ વગેરે. ક્રીમ અને લોશન્સમાં અનેક જાતના એસિડ વપરાયા હોય છે. એલ્લાનટોઈન એ પ્રાણીના શરીરમાંથી મેળવેલું યુરિક એસિડ હોય છે. પ્રાણીનાં લીવર, મગજ, ગ્રંથિઓમાંથી મેળવેલું અરાકિડોનિક એસિડ ક્રીમ અને લોશનમાં વપરાય છે. પ્રાણીઓનાં વૃષણના ટિસ્યુ અને અર્ક પણ અમુક ક્રીમ અને લોશનમાં હાજર હોય છે.

દાખલા તરીકે મુંબઈની કોસ્મોલિન લેબોરેટરી દ્વારા નિર્મિત વિટા એફ ક્રીમ અને ટેલ્કમાં માછલીની ત્વચામાંથી મેળવેલું કોલોજન હોય છે. દુનિયાભરમાં આજે ઉંમર ઓછી દેખાય તેવી એન્ટિ-એજિંગ ક્રીમ વપરાય છે. વળી શરીર પરની કરચલીઓ જતી રહે અથવા ઓછી થાય તે માટે એન્ટિ-રિન્કલ ક્રીમ વપરાય છે. તમામ આધુનિક અને શ્રીમંત સ્ત્રીઓ તેમ જ પુરૂષો આવી ક્રીમનો મબલખ ઉપયોગ કરે છે. વિદેશી મેગેઝિનોમાં અને ભારતીય ગ્લોસી સામાયિકોમાં રૂપાળા ચહેરાવાળી સ્ત્રીઓ તેની જાહેરાત કરે છે. આવી એન્ટિ-રિન્કલ ક્રીમમાં વાછરડાના લોહીમાંથી મેળવેલા અર્ક

વપરાય છે. વળી ગાયના ગર્ભાશયમાંથી, લીવરમાંથી અરોટામાંથી મેળવેલાં અર્કો અને તત્ત્વો વપરાય છે. ગર્ભવતી ગધેડી કે ઘોડીના પેશાબમાંથી મેળવેલું એસ્ટ્રોજન નામનું હોર્મોન અને પશુની એડરનલ ગ્લેન્ડમાંથી મેળવેલું કોર્ટિઝન તત્ત્વ પણ આવી ક્રીમોમાં હોય છે. પ્રાણીઓના શરીરમાંથી મેળવેલાં સ્ટેરોઈડ્ઝ પણ તેમાં હોય છે.

સ્કીન મોઈશ્ચરાઈઝરમાં **''ઈલાસ્ટિન''** નામનું તત્ત્વ હોય છે, જે એનિમલ પ્રોટીન હોય છે અને કસાઈવાડા દ્વારા એ પુરું પાડવામાં આવે છે. આવા તો જાતજાતના પદાર્થો સ્વરૂપવાન થવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે, જેના નામ પણ આપણને ફરીથી યાદ ન રહે. સાબુમાં, ક્રીમમાં અને લોશનમાં વપરાતું ગ્લિસરીન અથવા ગ્લાયસેરોલ કાં પ્રાણિજ હોઈ શકે અને કાં વનસ્પતિજન્ય હોઈ શકે, ભારતમાં ગ્લિસરીન છૂટથી મળતું હોવાથી તેનું મૂળ શોધવું મુશ્કેલ છે. કલકત્તાની બેંગોલ કેમિકલ્સ કંપનીનું કેન્થારિડાઈન હેર ઓઈલ ખૂબ લોકપ્રિય છે. તેની સુગંધ સરસ છે, પણ એ કેન્થારિડાઈન શું છે તે લોકો જાણતા નથી. કમાસિયા જેવા જંતુ, જેને 'સ્પેનિશ ફ્લાય' કહે છે, તેને પીલીને કાઢેલો અર્ક તે કેન્થારિડાઈન છે, આ સ્પેનિશ ફ્લાય વાજીકરણ માટે પણ લોકો આરોગે છે. ઘણાં શેમ્પૂમાં, કન્ડિશનરમાં અને હેર સ્પ્રેમાં કેરાટિન નામનું તત્ત્વ હોય છે જે પ્રાણીના શરીરમાંથી પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. લિપસ્ટિકમાં ઘેટાંના ઊનમાંથી મળતો તૈલી પદાર્થ પણ ઉમેરવામાં આવે છે જે લેનોલિન તરીકે ઓળખાય છે. પોતાના સ્વાર્થ ખાતર પશુઓ પર અત્યાચારો આચરે છે.

મહાત્મા ગાંધીએ કહ્યું હતું કે દેશ એના પશુ અને પ્રાણીધનને કેવી રીતે સાચવે છે તેના પરથી તેની નૈતિક પ્રગતિનો આંક મેળવી શકાય. આ ખૂબ જ સચોટ વાત છે. **'અ વેજિટેરિયન લાઈફસ્ટાઈલ'**માં આવી ઘણી સુંદર વાતો વણી લેવામાં આવી છે અને સાથે એ પણ માહિતી છે કે કસ્તૂરી મેળવવા માટે હિમાલયમાંથી કસ્તૂરીમૃગની આખી જાત હણી કાઢવામાં આવી છે. હાથીદાંતને કારણે દુનિયાભરના હાથીઓ પર જોખમ તોળાઈ રહ્યું છે. ઈથિયોપિયામાં સિવેટ નામની બિલાડીઓને એકાંતવાસમાં આખી જિંદગી અત્યંત સાંકડા પાંજરામાં પૂરી રાખવામાં આવે છે. આ બિલાડીને વારંવાર ખીજવવામાં આવે છે. ગુસ્સે થયેલી બિલાડી પોતાની ગ્રંથિઓ તોડી નાખે છે અને તેમાંથી નીકળતું પ્રવાહી એકઠું કરવામાં આવે છે. સિવેટ બિલાડીના શરીરમાંથી મેળવેલું સિવેટ નામનું તત્ત્વ લગભગ દરેક જાણીતાં અત્તરોમાં ભેળવેલું હોય છે.

લુઈઝિનિયા પ્રાંતમાં થતાં મસ્કરેટ (કસ્તૂરીમૂષક) ના શરીરમાંથી સુગંધી દ્રવ્ય નીકળે છે. માત્ર ત્રણ ઔંસ મસ્ક ઓઈલ મેળવવા માટે એક હજાર મસ્કરેટનો નાશ કરવો પડે છે. વહેલ માછલીના શરીરમાંથી

એમ્બરગ્રીસ નામનો સુગંધી પદાર્થ અને સફેદ રીંછના શરીરમાંથી કેસ્ટોરિયમ નામનો સુગંધી પદાર્થ મળે છે. ભારતમાં બનતી અગરબત્તીઓમાં નખલા નામનો પદાર્થ વપરાય છે તે દરિયાઈ જીવોમાંથી મેળવવામાં આવે છે.

શેમ્પૂ વગેરેમાં પાન્થેનોલ અથવા ડેક્સપાન્થેનોલ નામનાં તત્ત્વો વપરાય છે તે વાસ્તવમાં વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્સ છે અને પ્રાણીઓના શરીરમાંથી પ્રાપ્ત કરેલા હોઈ શકે છે. પેન્ટિન અને ક્લિનિક શેમ્પૂમાં આવા પ્રોવિટામિન બી ફાઈવ વાપરવામાં આવે છે. શેમ્પૂમાં મરઘાનાં પીછાંનો અર્ક પણ ઉમેરાય છે. બળદની બરોળમાંથી મેળવેલું સેરામાઈડ્સ પણ શેમ્પૂમાં હોય છે. સાબુમાં ટોટલ ફેટી મેટર (ટીએફએમ) ભરપૂર વપરાય છે જે પ્રાણિજ ચરબી છે. યુરોપ - અમેરિકાનાં સ્ત્રી-પુરૂષો સમુદ્રસ્નાન અને સૂર્યસ્નાન કરતી વેળાએ સૂર્યનાં કિરણોથી બચવા શરીર પર સન ટેન લોશન લગાવે છે. આનાથી ત્વચા ઘઉંવર્ણી અને કાળાશ પડતી બને છે. ભારતીય શ્રીમંત મહિલાઓમાં પણ હવે આ ફેશન આવી છે. આ સન ટેન લોશન મુખ્યત્વે કાચબાના શરીર માંથી કાઢેલા તેલમાંથી બનાવેલું હોય છે.

આવાં વિવિધ તત્ત્વો અને સિન્થેટિક (માણસનિર્મિત) રસાયણો મેળવીને કોસ્મેટિક્સ તૈયાર થાય છે ત્યારે તેના પ્રયોગો અત્યંત ક્રૂરતાપૂર્વક પ્રાણીઓ પર થાય છે. આમ પ્રાણીઓએ દરેક રીતે સહન કરવાનું રહે છે. કોસ્મેટિક્સ, લિપ્સ્ટિક, શેમ્પૂ, ડિટરજન્ટ્સ, ઓવન-ક્લીનર્સ, ફ્લોર-પોલિશ, ક્રેયોન્સ વગેરેની ચકાસણી સસલા, વાંદરા, ઉંદર અને ગિનપિગ પર થતી રહે છે. ઈંગ્લેન્ડમાં હવે નવી હવા ફેલાઈ છે, જેમાં પ્રાણી પર ટેસ્ટ કરેલાં પ્રસાધનો જલદી વેચાતાં નથી. અનિતા રોડિકની બોડી શોપ કંપનીની પ્રોડક્ટસ્ પ્રાણીઓ પર અજમાવવામાં આવતી નથી. 'નોટ ટેસ્ટેડ ઓન એનિમલ્સ' એવું લેબલ તેના પર હોય છે અને તેની ઊંચી કિંમત હોવા છતાં તેનું ધૂમ વેચાણ થાય છે.

આમાંનો ખતરનાક પ્રયોગ ડ્રેઈઝ આય ઈરિટન્સી ટેસ્ટ છે. જેમાં સસલાની આંખો બળજબરીપૂર્વક ખોલીને તેમાં શેમ્પૂનાં ટીપા રેડવામાં આવે છે. સસલાની આંખમાં અશ્રુઓ માટેની ગ્રંથિ હોતી નથી તેથી એ શેમ્પૂ અશ્રુવાટે ધોવાઈ જતું નથી. સસલાને અત્યંત બળતરા ઉપડે છે. તે બાળકની જેમ ઊંચા અવાજે રડી પડે છે અને વધુ ને વધુ ટીપાં નાખવાથી તેની આંખનો કોર્નિયા ફાટી જાય છે. જે શેમ્પૂમાં એવી જાહેરાત હોય કે આ વાપરવાથી આંખમાં બળતરા થતી નથી તેવા શેમ્પૂ અત્યંત હિંસક પ્રક્રિયા દ્વારા તૈયાર થયાં હોય છે અને આવાં શેમ્પૂથી દૂર રહેવું.

લિપસ્ટિક, આફ્ટર શેવ, માઉથવોશ વગેરે ઘણાં પ્રાણીઓની ચામડી દૂર કરીને તેના પર લગાડવામાં આવે છે અને પ્રાણીઓને અસહ્ય બળતરા થાય ત્યાં સુધી

તે લગાડતાં રહે છે. જો કે પ્રાણીઓ પર આવા અત્યાચારો કરવાની વાસ્તવમાં જરૂર નથી, પરંતુ પોતાની પ્રોડક્ટને નવું રૂપ આપવા કંપની તેમાં નવા પદાર્થો ઉમેરે છે અને તેનો ટેસ્ટ કરે છે. વાસ્તવમાં પ્રયોગને ફરજિયાત બનાવતો કોઈ કાનૂન નથી. પણ રખેને માનવીને બળતરા ઉપડે અને ફરિયાદ કરે તો ! મૂંગા પ્રાણીઓ ક્યાં ફરિયાદ કરવા જવાનાં હતાં ?

મહત્ત્વની વાત એ છે કે માણસનુ પાચનતંત્ર અને દાંતનું બંધારણ વધુ ફાઈબર અને મધ્યમ પ્રોટીન ધરાવતા ખોરાકને ચાવવા તેમજ પચાવવા માટે બનેલું છે. જ્યારે બિનશાકાહારી ખોરાકમાં ફાઈબર હોતું નથી. પ્રોટીનનું પ્રમાણ ખૂબ ઊંચુ હોય છે અને કાર્બોહાઈડ્રેટનું પ્રમાણ બિલકુલ હોતું નથી, જે દર્શાવે છે કે માંસાહારી ખોરાક માનવજાતિ માટે નથી. અભ્યાસ અને સંશોધનો પરથી એ જણાયું છે કે હોસ્પિટલોની મુલાકાત લેનારાઓમાં શાકાહારીઓ કરતાં ૨૨ ટકા વધુ માંસાહારીઓ હોય છે. વળી માંસાહાર કરવાને કારણે થતા ચેપી રોગોથી શાકાહારીઓ બચી શકે છે. છેલ્લે ઈંગ્લેન્ડમાં મેડ કાઉ નામના રોગે ઈંગ્લેન્ડના લોકોને રીતસર પાગલ અને ભયભીત બનાવી દીધા હતા. અબજો રૂપિયાની માલમિલકત અને પ્રાણીઓનો નાશ કરવો પડ્યો હતો. તેવી જ રીતે હોંગકોંગમાં મરઘાઓ દ્વારા બર્ડ ફ્લ્યુ નામનો રોગ ફેલાવા માંડ્યો ત્યારે ૧૦ લાખ મરઘાને ૨ વર્ષ પહેલાં સામૂહિક રીતે દફનાવી દેવામાં આવ્યા હતાં.

માંસાહારથી આંતરડાંનું કેન્સર થવાની શક્યતાઓ ખૂબ વધુ છે. માંસ સડી જવાનું પ્રમાણ ઝડપી હોવાથી તેમાં જાત જાતનાં બેકટેરિયા અને જંતુઓ પડે છે અને સાલમોનેલા, લિસ્ટેરીઆ, કેમ્બિલોબેક્ટર અને ઈ-કોલી જેવા ભયંકર ચેપ લાગવાનો સતત ભય રહે છે. લોકો જે માંસાહારી વાનગી ખાય છે તેની યાદી વાંચીને શાકાહારીઓના પેટમાં ચૂક આવી જાય. માછલીના ગર્ભાશયમાં જન્મવા માટેની તૈયારી કરી રહેલાં ઈંડા એ માંસાહારીઓ માટેની મોંઘી વાનગી છે. તે કેવિયાર તરીકે ઓળખાય છે. બેલુગા અને એસિપેન્શર તરીકે ઓળખાતી **''કેવિયાર''** રાજીવ ગાંધીને ખૂબ પ્રિય હતી. શંખને ઉકાળીને તેના જીવડાંમાંથી બનાવેલો સૂપ **''બિસ્ક્યુ''** તરીકે ઓળખાય છે અને ફાઈવ-સ્ટાર રેસ્ટોરાની સૌથી મોંઘી વાનગી ગણાય છે.

માંસાહારીઓ પ્રાણીઓનાં ભેજાં, કે મગજ વર્ષોથી ખાતાં આવ્યા છે. હવે તેઓ પ્રાણીઓનાં જીભ, વૃષણો અને પૂંછડાં ઉકાળીને તેનો સૂપ પણ પીએ છે. બળદનાં પૂંછડાને ઉકાળીને બનાવેલા સૂપને **''ઓક્સટેલ''** કહેવાય. ફાઈવ-સ્ટાર હોટેલોમાં જીવડાંઓ, કીડીઓ અને ઊધઈની વાનગીઓ પણ મળે છે. વાછરડાનાં આંતરડાને સાફ કરીને તેમાં ડૂક્કરનું માંસ ભરીને **''સોસેઝીસ''** નામની કાકડીના

આકારની ટ્યુબ કે વાનગી યુરોપ - અમેરિકાના સુપર સ્ટોર્સમાં રેડીમેડ મળે છે. આખું ને આખું ડુક્કર રાંધીને તેઓ **"સકલિંગ પિગ"** નામની આઈટમ બનાવે છે. પ્રાણીઓના શરીરમાંથી જુદી જુદી ગ્રંથિમાંથી તેઓ સ્વીટબ્રેડ્સ અથવા **"ગુરદાકપૂરા"** બનાવે છે. ઘેટાં-બળદ, વાછરડાં, ડુક્કર વગેરેની જીભની વાનગી **"ટંગ"** તરીકે અને ગાયનું જઠર **"ટ્રાઈપ"** તરીકે ઓળખાય છે. હરણનું માંસ **"વેનિસન"** અને શાહમૃગનું માંસ **"વેલાઈઝ"** તરીકે અને વાછરડાનું માંસ વિલ તરીકે વેચાય છે. પશ્ચિમના રેસ્ટોરાંમાં જંગલી રીંછનું માંસ પણ મળે છે.

"કેટરપિલર"નો ઓર્ડર આપો તો કાનખજૂરામાંથી બનાવેલી વાનગી પણ પીરસવામાં આવે છે. ભારતના લોકો રસ્તામાં ગોકળગાય ચગદાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખે છે, જ્યારે પશ્ચિમના લોકો તે વીણી વીણીને ખાઈ જાય છે. મોટા હંસ જેવા પક્ષીને જબરદસ્તીથી ખવડાવીને જાડું તગડું બનાવવામાં આવે છે, પછી તેનું લીવર કાઢીને રાંધવામાં આવે છે જે **"ફોઈગ્રાસ"** તરીકે માંસાહારીઓમાં લોકપ્રિય અને મશહૂર છે. ટૂંકમાં જે કંઈ હલેચલે છે તે માંસાહારીઓ ચાવી જાય છે. શાકાહારીઓ સમજે છે કે માંસાહારીઓ કે તે આરોગતા હોવાથી તેઓમાં અથાગ શક્તિ હોય છે, પરંતુ હકીકત તપાસવામાં આવે તો માંસાહારી તાકતવર હોવાની દલીલ ખોટી પડે છે.

વિશ્વનાં ઈતિહાસ ઉપર નજર નાખતાં જાણવા મળે કે- પ્રસિદ્ધ મહાપુરૂષો, ચિંતકો, વૈજ્ઞાનિકો, કલાકારો, કવિઓ, લેખકો, ક્રિકેટરો, એક્ટરો જેવાકે : પ્લુટાર્ક, પાયથાગોરસ, ન્યૂટન, ચિત્રકાર લિઓનાર્ડો-દ-વિન્સી, ડો. એની બેસેંટ, આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન, બર્નાડ શો, ટોલસ્ટોય, કવિ મિલ્ટન, કરાટે ચેમ્પિયન રિચાર્ડ અબેલે, ક્રિકેટ જગતનો બેતાજ બાદશાહ રોનાલ્ડ બ્રેડમેન, જર્મની ટેનિસ ખેલાડી બોરિસ બેકર, કુસ્તી ચેમ્પિન ક્રિસ કેમ્પબેલ, ભારતની (નાસા) અવકાશયાત્રી કલ્પના ચાવલા, ઓલિમ્પિક ખેલાડી વિમ્બલ્ડન કપ વિજેતા માર્ટિના નાવરાનીલોવા, માઈકલ જેક્શન, અનિલ કુંબાલે, અમિતાભ બચ્ચન અને વૈજ્ઞાનિક રાષ્ટ્રપતિ એ. પી. જે અબ્દુલ કલામ, જોગિન્દર સિંહ, (૧૦૫ વર્ષની ઉંમરે ૨૦ સેકન્ડમાં ૧૦૦ મીટરનું અંતર દોડે છે) અરે ભારતનાં અનેક વેઈટ લિફ્ટરો, બેઝ બોલરો અને ક્રિકેટરો પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં નામના કમાયા છે અને તે બધા શુદ્ધ શાકાહારી છે.

શહેનશાહ અકબર જીવનનાં છેલ્લાં વરસોમાં સંપૂર્ણપણે શાકાહારી બનીને સારું સ્વાસ્થય ભોગવી શક્યા હતા, પરંતુ આપણા માટે આજની તારીખે સો ટકા શાકાહારી બનવું અત્યંત કઠિન છે, કારણ કે આપણે જેને પૂરેપૂરી 'નિર્દોષ' ગણીએ છીએ એવી અનેક ચીજવસ્તુઓના ઉત્પાદન

માટે જીવહિંસાનો આશરો લેવામાં આવતો હોય છે. દેખાવમાં નિર્દોષ છતાં વાસ્તવમાં સદોષ એવી આ ચીજવસ્તુઓ કઈ કઈ તે જાણી લો.

શાકાહારીઓ પણ અજાણતાં જ માંસાહારનો ભોગ કેવી રીતે બને છે તે પ્રક્રિયા સમજવા જેવી છે. દાખલા તરીકે સમતોલ શશુ આહાર તરીકે જેનો પ્રચાર થાય છે તે બોની મિલ નામના ઈન્સટન્ટ મિલ્ક સિરિયલમાં પ્રાણીઓના શરીરમાંથી ખેંચી કાઢેલાં વિટામિનો ઉમેરવામાં આવે છે.

વિન્ટાજ ચોકલેટમાં ક્યા પ્રકારનું રેનેટ વપરાય છે, કે કિટ-કેટ ચોકલેટમાં ક્યા પદાર્થો વપરાય છે તે જાહેર કરવા તે કંપનીઓ માગતી નથી. ઘણાં જૈન ભાઈઓ કિટ-કેટ બનાવતી નેસલે કંપનીના શેર ધરાવતા હશે તેઓ આડકતરી હિંસામાંથી પૈસા કમાય છે અને **'અ વેજિટેરિયન લાઈફસ્ટાઈલ'**ના સંપાદકો કહે છે કે તેઓ જવાબદારીમાંથી છટકી શકે નહીં. તરલા દલાલ-ફુડ્સના ચોકલેટ પાઈ મિક્સમાં ડાલડા બ્રાન્ડ વનસ્પતિ વપરાય છે. ડાલડામાંના અમુક પ્રાણિજ દ્રવ્યોને કારણે તેને શાકાહારીની કેટેગરીમાં મૂકી શકાય નહીં એમ પુસ્તકનાં

સંપાદકો આપણને જણાવે છે. એ જ રીતે ઘણી કંપનીઓ પોતાની પ્રોડક્ટ સો ટકા શાકાહારી હોવાની જાહેરાત કરે છે, પણ **'બ્યુટી વિધાઉટ ક્રુઅલ્ટી'** (બીડબલ્યુસી) દ્વારા રજૂ કરાયેલી પ્રશ્નોત્તરીનું ફોર્મ ભરવાનો આવી કંપનીઓએ ઈનકાર કરી દીધો હતો. આ કંપનીઓમાં નાસ્તા બનાવતી કેલોગ, પિસ્તા બનાવતી બામ્બિનો, જેલી બનાવતી ફોલિક, શાકાહારી સૂપ બનાવતી નોર (Knorr), આઈસક્રીમ બનાવતી ક્વૉલિટી વોલ્સ, નૂડલ્સ બનાવતી મેગી, સોયા ચન્ક્સ બનાવતી ન્યુટ્રેલા, અને નૂડલ્સ બનાવતી ટોપ રેમન સ્મૂડલ્સનો સમાવેશ થાય છે નવાઈની વાત એ છે કે આમાંની ઘણી કંપનીઓ પોતાની બ્રાન્ડ પર 'પ્યોર વેજિટેરિયન' એવું લખે છે. વાસ્તવમાં ભારતની દરેક ખાદ્યપદાર્થો બનાવતી કંપનીઓ તે પ્રોડક્ટમાં કઈ કઈ ચીજ વાપરી છે તેની ચોખવટ કરતી નથી, પણ અમેરિકા-યુરોપ અને ગલ્ફના દેશોમાં તે ફરજિયાત છે.

● કાન્તિભટ્ટ અભિયાન, ૨૮-ઓગસ્ટ ૧૯૯૯

[illegible]-ગમ, ચિકલેટ [illegible] હોય છે

તેલ પાણીમાં ભળી જાય તે માટે **ઈમલ્સિફાયર**નો વપરાશ થાય છે. તેનાથી પ્રોડક્ટનું ટેકસ્ચર એક સરખુ અને સ્મુથ બને છે. લગભગ તમામ પ્રોસેસ્ડ ફૂડમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે, અને કાયદા પ્રમાણે ૦.૨%નો મહત્તમ વપરાશ થઈ શકે છે.

આ એન્ટિ ઓક્સિડેન્ટ અને ઈમલ્સિફાયર તરીકે વપરાતું લેસિથિન નામનું તત્ત્વ ઈંડામાંથી મેળવાય છે.

ફ્રુટ જ્યુસીસ અને સોફ્ટ ડ્રિન્કસમાંથી કચરો દૂર કરવા ક્લેરિફાંઈગ એજન્ટસ્ તરીકે વપરાય છે, જેમાં જિલેટિન અને એગ આલ્બ્યુમિનનો ઉપયોગ થાય છે, જે પ્રાણીઓનાં શરીરમાંથી મેળવાય છે. બળેલા હાડકાં કે હાડકાનો ચારકોલ પણ વપરાય છે. તેમજ ઈસિંગ્લાસ નામનું દ્રવ્ય વપરાય છે, તે માછલીના શરીરમાંથી મળે છે. લગભગ તમામ ચીઝ કંપનીઓ દ્વારા રેનેટ નામના પ્રાણિજ એન્ઝાઈમનો ઉપયોગ થાય છે. વિદેશી બનાવટનાં ચીઝમાં ડુક્કરનાં પેટમાંથી ખેંચેલું પેપ્સિન નામનું એન્ઝાઈમ વાપરવામાં આવે છે, અને ભારતમાં વાછરડાનાં જઠર અને આંતરડા નીચોવીને રેનેટ મેળવાય છે જે ક્રાફ્ટ નામના આયાતી ચીઝમાં વપરાય છે. બિસ્કિટનાં ઉત્પાદકો ૧૦૦% વેજિટેરિયન લખે તો પણ અમુક પ્રક્રિયામાં રેનિન, ટ્રિપસિન અને પેપ્સિન જેવા પ્રાણિજ એન્ઝાઈમ વાપરવામાં આવ્યા હોય છે.

ગુજરાતી બહેનો ચાઈનીઝ વાનગીઓ બનાવવા માટે અજિનોમોટો નામનો પાઉડર વાપરે છે તે જાપાનની માછલીમાંથી બનાવાય છે. તેનો વપરાશ શરીર માટે હાનિકારક સાબિત થાય છે.

કેક અને બિસ્કિટ્સ અને સુરતની બનાવટની બિસ્કિટોમાં પણ ઈંડાનો તેમજ માછલીનો પાઉડર હોય છે.

ચોકલેટની વાત કરીએ તો મોટાભાગની દેશી કે વિદેશી ચોકલેટોમાં પ્રાણીજ તત્ત્વોનો ઉપયોગ થયો હોય છે. ચોકલેટમાં સામાન્યપણે ! ઈંડાની સફેદી અથવા આલ્બ્યુમિન, નેસિથિન, સેલોક અને જિલેટિનનો વપરાશ થાય છે. યુ.કે. માં બનતી નેસલેની કિટ-કેટ ચોકલેટમાં ગાયનાં રેનેટનો ઉપયોગ થાય છે. ટોબલોરોન, નગેટ, ટોબલોર અને સુસાટ વગેરે ચોકલેટોમાં ઈંડા અને મધનો ઉપયોગ થાય છે.

બાળકો જે ચોકલેટ ખાતા હોય છે એમાં નિકલની માત્રા એટલા વધુ પ્રમાણમાં હોય છે કે લાંબાગાળે એમનાં મગજ ઉપર અસર થાય છે. ડેરીમિલ્ક, પેપ્સી, કોકાકોલાની હાનિકારકતા માટે અવાર નવાર ન્યુઝ પેપરોમાં આવવા છતાં આજ સુધીની એક પણ સરકારે એની સામે કશા પગલા લીધા નથી.

કોકાકોલા, પેપ્સી સહિતનાં કોલ્ડ્રીંક્સો ધડાકાબંધ વેચાય છે. વેચાણો વધારવા આંખો મીંચીને જાહેરખબરો કરવામાં આવે છે. જેનો બોજો ભાવો વધારતા રહીને આપણી ઉપર જ નાંખવામાં આવે છે. આ પીણામાં પી. એચ. ડબલ્યુ (જે સંડાસ સાફ કરવામાં ફિનાઈલ એસિડ અને કર્ણાટકનાં કોલાહલ ગામનાં ખેડૂતો ખેતીમાં જંતુનાશક તરીકે પાક ઉપર છાંટે છે.) એ ૨.૫% છે. જે આપણે પેટમાં પધરાવીયે છીએ. બીજા

પણ ઝીન્ક વિગેરે હાનિકારક પ્રાણિજ તત્ત્વો એમાં હોવાથી તાજેતરમાં બેલ્જીયમમાં ઘણાં બાળકો બિમાર પડ્યા હોવાથી, રોઈટર સમાચાર સંસ્થાના ૧૪-૧૫ જુલાઈનાં અહેવાલ મુજબ ફ્રાન્સ અને બેલ્જીયમની સરકારોએ પોતાના દેશમાં આ પીણા ઉપર પ્રતિબંધ મુક્યો.

આ પીણાંઓનાં વધુપડતા સેવનથી પાચકશક્તિ મંદ, અજીર્ણ, અપચો, કબજીયાત, માથાનો દુખાવો, સુસ્તી રહે છે. ફોસ્ફરસ કેફિન અને ખાંડનાં વધારે પડતા પ્રમાણને કારણે હાડકામાંથી કેલ્શિયમ ઓછું થાય છે. મજબૂતી ઓછી થવાથી પરિણામે ફ્રેક્ચર, સાંધાના વા વિગેરે દર્દો લાંબાગાળે થાય છે.

● ગુજરાત સંદેશ પૂર્તિ, [illegible] જુલાઈ [illegible]
[illegible]

વિદેશી ચોકલેટમાં દુધ કેવું હોય છે ? તમે યુરોપ જઈ દુધ પીઓ છો તે ગાયોને વિષ્ટા ખવરાવાય છે. ગાયોનાં ખાણમાં શેવાળ, જીવડાં, મરેલી બીલાડીઓ, મરેલા કૂતરા, મરેલા ઉંદરડા અને માનવની વિષ્ટા હોય છે !

તમે ચોકલેટની જાહેરખબર ટીવી ઉપર જુઓ છો તેમાં ગ્લાસમાંથી દૂધ રેડાતું દેખાડાય છે, પછી તુરંત આકર્ષક ચોકલેટ દેખાય છે. અમેરિકા કે યુરોપ જઈને તમે હોંશથી ગાયનું દૂધ પીઓ છો કે ત્યાંનાં દહીં-યોગાર્ટને હેલ્થદાયી માનીને જમો છો. ચોકલેટવાળું કે બીજું આ દૂધ ક્યાંથી આવે છે ? કેવી ગાયોમાંથી આવે છે ? પહેલાં તો તમે જાણીલો કે તમે જૈન હો અને જીવદયામાં માનતા હો તો યુરોપ અમેરિકામાં ગાયોને વાછડી અવતરે તો જ તેને ઉછેરીને પછી તેને દુધનાં કારખાનાં જેવી ગાય બનાવવા તેને ખાણમાં અનેક ગંદી ચીજો અને હોર્મોન્સ અપાય છે. ગાયોના ખાણમાં માનવની વિષ્ટાથી માંડીને કીડા મંકોડા અને મરેલા પ્રાણીના મડદાંનો આટો કરીને ગાયોને ખવરાવાય છે. ગાયને વાછડીને બદલે વાછડો આવે તો તેને અચુક મારી નંખાય છે. આ વાછડા ઈકોનોમીકલી વર્થલેસ છે, તેમ બ્રિટનના ખેતીવાડી ખાતાનાં પ્રધાન કહે છે. એ પ્રકારે જ યુરોપના ટેકરાળ પ્રદેશમાં ઘેટા ખવાય છે ખેડૂતો ગાયોને વાછડો કે ઘેટીને ઘેટો અવતરે એટલે તેને મારી નાખે છે.

બ્રિટનમાં દર વર્ષે ૬ લાખ વાછડાએ દૂધ ઉદ્યોગના અર્થતંત્ર ખાતર મરવું પડે છે. આપણે યુરોપ જઈને દૂધ પીઈએ તો આ વાછરડાની કતલનો ભાગીદાર બનીએ. આજે આવું પાપ આપણા યુરોપમાં જ નહિ પણ ભારતની ઘણી કહેવાતી ગૌશાળાઓ અને ડેરી ઉદ્યોગમાં પણ થાય છે. વાછડાને યુઝલેસ મનાય છે. પહેલા ગામ વાછડી અવતરે એટલે વાછડીને બદલે વાછડો વી. આઈ. પી. ગણાતો, કારણ કે તેને ઉછેરીએ તો મોંઘો બળદ પેદા થતો. આજે બળદ જોડવા માટે ગાડાં, હળ કે કોસ રહ્યા નથી

ટ્રેક્ટર, ટ્રક અને પંપ આવી ગયા છે. બળદ યુઝલેસ થયો છે. તેથી વાછડાનો કોઈ ઉપયોગ નથી. કાં તે કતલખાને જાય કાં ભુખે મરે છે. વાછડાની જેમ જ બ્રિટનમાં દર વર્ષે ૪ લાખ ઘેટાંની (નર) કતલ પણ થઈ જાય છે. બ્રિટનમાં છ લાખ વાછડાની કતલ થાય છે તેને પછી કૂતરાને ખવરાવવામાં આવે છે. હજી તે મડદાં વધે તો તેનો આટો કરીને ગાયોના ખાણમાં ઉમેરાય છે.

આપણે જે દવાઓ, શેમ્પુ કે સૌંદર્યના પ્રસાધનો વાપરીએ છીએ તેની ગુણવત્તા ચકાસવા કે નવી દવા શોધીને ચકાસવા માટે લેબોરેટરીમાં પ્રાણી ઉપર પ્રયોગ કરવા ખાસ પ્રાણીઓ ઉછેરાય છે. તેવા પ્રાણીઓમાંથી ૯૦ લાખ પ્રાણી પ્રયોગો પછી સાવ નકામા લાગતાં દર વર્ષે ૯૦ લાખ લેબોરેટીનાં બિલાડાં, ઉંદરો, વાંદરા, સસલા વગેરે મારી નંખાય છે. કારણકે ખાસ પ્રયોગો માટે ઉછરેલા પ્રાણીને છૂટા કરાય તો રોગચાળો ફેલાવે. આવા ૬૫ લાખ નાના ઉંદરડા અને ૨૪ લાખ મોટા ઉંદરડા, ૧૦૦૦ લેબોરેટરીનાં કૂતરાને વધારે માનીને દર વર્ષે મારી નંખાય છે. પહેલા તો તેના મડદાનાં કોઈ ધણી ન થતાં. લાખ્ખો સસલા અને ડુક્કરો કે વાંદરાએ પ્રયોગ પતી જાય પછી નકામાં થતાં મરવું જ પડે છે. તેના હવે ઘરાક જાગ્યા છે. ગાયના ખાણ માટે આ મડદા વપરાય છે.

ગામડામાં કોઈની ગાય, ઉકરડા ખોદીને ગંદુ ખાય કે માનવીની વિષ્ટા ખાય તો તે ગાય ઓબર છે તેવું કહેવાય છે. આવી ગાય ઓબર ન કરે તે માટે તેને શિક્ષા કરાય છે અગર તાલીમ અપાય છે. પણ યુરોપમાં તો ઉલટાનું સામે ચાલીને માનવીની વિષ્ટા ગાયોના ખાણમાં ઉમેરાય છે. (ખાણ જનાવરનું ફીડ સ્ટફ) ઉત્તર ફ્રાંસમાં ટેઈલોડ ગામની કેટલફીડની ફેકટરીનો દાખલો લો. ત્યાં યુરોપના ઢોર માટેના ખાદ્ય તૈયાર થાય છે. ફેકટરીના સ્ટાફનાં ટોઈલેટની વિષ્ટા એક પાઈપ વાટે કેટલફીડની પ્રોડકશન લાઈનમાં સીધી જાય. ઓગસ્ટ ૧૯૯૮ થી માર્ચ ૧૯૯૯

સાવધાન.. સાવધાન... સાવધાન...
મેકડોનાલ્ડનાં નાસ્તા
આરોગનારા પહેલાં વાંચજો...

મેકડોનાલ્ડ કંપની બિનશાકાહારી (નોનવેજ) આઈટમોને શાકાહારી (વેજ) તરીકે અપાવી સંપૂર્ણ વેજિટેરિયન ખોરાક ખાનારા લોકોને અંધારામાં રાખીને નોનવેજ ખવડાવે છે. આ મુદ્દા ઉપર અમેરિકામાં ભારતીયોએ વોશિંગ્ટન ખાતે ૪૮ કરોડનો દાવો માંડ્યો છે, અને મુદ્દો સિરિયસ જણાતા મેકડોનાલ્ડે તે કબૂલ કરી માફી માંગી નાણાં ચૂકવવા તૈયાર થઈ ગઈ છે...

—હર્ષ પુષ્કર્ણા (સફારીમાંથી)

વિદેશી કંપનીના કોઈપણ ખાદ્ય પદાર્થો ખાવાયોગ્ય નથી

સુધીમાં આ ફેકટરીનું ખાણ જે ગાયો વધુ ચાવથી ખાય છે તેમાં માનવીની ૧૫ થી ૨૦ ટન જેટલી વિષ્ટા ઉમેરાઈ હતી. ઉપરાંત બીજો ગટરનો કચરો પણ ઉમેરાય છે. આ ફીડ પછી પાળેલા ડુક્કરો, ચીકન અને ઘેટાંને પણ ખવરાવાય છે.

ફેકટરીનાં કામદારો કહે છે કે કતલખાનામાં માંસ માટે જે પ્રાણીઓની કતલ થાય છે તેનું લોહી ફરશ ઉપરથી ઉસરડી લઈને તે લોહીને એક મોટી ટાંકીમાં ઉમેરાય છે. આ ટાંકીમાં વિષ્ટા ઉપરાંત બીજા સુવેઝનો કચરો હોય છે એ જોઈને અને સાંભળીને ઉલટી થાય તેવું દ્રશ્ય હોય છે. હવે ભારતમાં પણ ડેરીના ઉદ્યોગવાળાઓ આ ખાણ વિદેશથી ઈમ્પોર્ટ થતું ખવડાવે છે. ડેરીના દૂધ કેટલા વિશ્વસનીય ?

બ્રિટનમાં ૧ લાખ ટન ગટરના કચરામાં માનવીની વિષ્ટામાં ઈ-કોલી ૦૧૫૭ અને સાલમાને લીયાનાં જંતુ હોય છે. તે ઘાસમાં ટ્રાન્સફર થઈને ગાયમાં આવે છે. માનવીની વિષ્ટાવાળું ખાતર રૂા. ૧૦૫૭ ટન મળે છે. માનવીની વિષ્ટામાં મરડો - ઝાડા કરનારા ઈ-કોલી નામના જંતુ ખાતરરૂપે જમીનમાં ફેલાય છે તે ૧૦૦ દિવસ જીવે છે, જંતુ જમીનને ઝેરી બનાવે છે. કેટલફીડમાં બોનમીલ (હાડકાનો ભુકો) અને સુવેઝ સીધી પણ ઉમેરાય છે. બ્રિટનની ગાયોને મરેલી ગાયોના હાડકામાંથી બનાવેલું ખાણ ખવરાવતાં ત્યાંની ગાયોને મગજની બીમારી આવતા બી. એસ. ઈ. નામનો રોગચાળો ફાટી નીકળ્યો. તે પછી બ્રિટનની ૧૦ લાખ ગાયોને મારી નાંખવી પડેલી. આ બી. એસ. ઈ. ના રોગના ભયથી ફ્રેન્ચ લોકો બ્રિટનની ગાયોનું માંસ આયાત કરતા નથી. પણ ફ્રાંસમાં તો ગાયના ખાણમાં અનેક મરેલા પ્રાણીઓનાં મડદાંને પ્રોસેસ કરીને ઉમેરાય છે.

તેમ લંડનનાં સન-ડે ટેલીગ્રાફ નામનાં સાપ્તાહીકની લેખિકા જેસીકા બેરી કહે છે. બેલ્જીયમમાં પણ ગાયનાં ખાણમાં ડાયોક્સીન્સ નામનાં ઝેરી રસાયણ જે ખેતીવાડીનાં જંતુને મારવામાં વપરાય છે તે ડાયોક્સીન્સ ઉમેરાય છે. તેવા ઝેરથી ગાયનું ફીડ સ્વાદીષ્ટ બને છે ! દરેક જાતના મરેલા પ્રાણીઓ જીવડાં, શેવાળ પ્રાણીઓના ફેટ વગેરે ગાયના અને ડુક્કરોનાં ખાણમાં વપરાય છે. ઓસ્ટ્રીયામાં તો પાળેલા ડુક્કરો અને ચીકન્સને પુષ્ટ બનાવવા માટે મરેલા કુતરાને સુકવીને તેને દળીને તેનો આટો ખાણમાં ઉમેરાય છે. આમાં મરેલા બીલાડાં પણ હોય છે. આમાંથી ૭૦ ટકા ખાણ નિકાસ થાય છે. ઓસ્ટ્રીયામાં એનીમલ કોટર્સ (Corpse) ટ્રિટમેન્ટ કંપની છે તે રોજ મરેલા પ્રાણીઓની ૫૦ લોરી ભેગી કરીને મડદાંને પ્રોસેસ કરે છે. યાદ રહે કે આપણી હિંદુત્વના નારાવાળી ભાજપ સરકાર ૧૦,૦૦૦ ટન દૂધનો પાવડર

આયાત કરીને કોઈકને કમાવી દેવા માંગે છે તે સ્કીમ્ડ મીલ્કનું દૂધ આ મરેલા બીલાડા-કુતરાનાં હાડકા અને માનવની વિષ્ટા ખાનારી ગાયોમાંથી કાઢેલું છે.

તમે યુરોપમાં જઈને રેસ્ટોરાં કે હોટલમાં રૂપાળી ડીશમાં જે વાનગી પીરસાતી જુઓ છો કે જે નશીલા પીણા રૂપાળી બોટલોમાં મળે છે તે પીઓ છો તેમાં કેવી રીતે રાસાયણીક ચીજો વપરાય છે તે સમજવા માટે ''ધ રબ્બીશ ઓન અવર પ્લેટસ એન્ડ સુવરફુડ'' નામનું ગેરાર્ડ પોલીડીયરનું પુસ્તક વાંચવું જોઈએ. (પુસ્તકનું નામ He Rubbish on our Plates and Sewer Food લેખકનું નામ Gerard Pouladier)

● સર્ચલાઈટ, કાંતિ ભટ્ટ, ગુજરાત સમાચાર

રાત્રિભોજન

સૂર્યાસ્ત પછીનું ભોજન એટલે હજારો જીવોનો સંહાર તો ખરોજ પણ સાથે રાત્રિભોજન આરોગ્યને પણ મોટું નુકશાન કરે છે. રાત્રે હૃદય અને નાભિ સંકોચાઈ જવાથી અને જઠરાગ્નિ મંદ પડી જવાથી રાત્રે લીધેલો ખોરાક પચતો નથી. પેટ ભારે થઈ જાય છે. કબજીયાત, અજીર્ણ, વાયુની ભીંસથઈ હાર્ટએટેક, બેચેની, પ્રમાદ, જડતા, શરીરમાં દુઃખાવો, શરદી, ખરાબ ઓડકાર, ઝાડા, ઉલ્ટી, ભોજન-અરૂચી, આંખનું તેજ ઘટવું, દાંતમાં સડો, ચીડીયો સ્વભાવ, વિસ્મૃતિ વિગેરે અનેક રોગોનું ઘર શરીર બને છે.

ભોજન પચાવવા જરૂરી ઓક્સીજન સૂર્યની હાજરીમાં મળે છે. સૂર્યનાં અલ્ટ્રા વાયોલેટ નામનાં કિરણને કારણે જંતુઓ બહાર નથી આવતા, તે સૂર્યાસ્ત થતાં ચારેબાજુ ઉડે છે. ડોકટરો પણ મેજર ઓપરેશન રાત્રે કરતાં નથી. હજારો સૂક્ષ્મ કીટાણું સાધન અને ઓપરેશનનાં ભાગમાં ચોંટી જવાથી ઓપરેશન ફેલ જાય છે. રાત્રે બનાવેલી તાજી રસોઈમાં પણ હજારો કીટાણું પેદા થાય છે, જે શરીરમાં જઈને અનેક રોગો પેદા કરે છે. વળી આંતરડા સુઝી જાય છે, જેને અંગ્રેજીમાં Swelling કહે છે. એટલે કે ટોન્સીલીજ, ગેસ્ટ્રીરીજ, કોલાઈટીજ વિગેરે ઘણાં It's એલોપથીમાં વર્ણન કરેલા છે એવા એક્યુટ રોગોની બિમારી થાય છે. અને તે વખતે એલોપથી દવાથી કે ઓપરેશનથી ક્રોનિક રોગોમાં રૂપાંતરણ (Transformation) થતાં રોગીને કાયમની દવા લેવી પડે છે.

વળી અન્ય ધર્મની અપેક્ષાએ પુરાણ, મહાભારતમાં પણ ઋષિ મુનિઓએ કહ્યું છે- સૂર્યાસ્ત પછી પાણી પીવું તે લોહી પીવા બરાબર અને ભોજન કરવું તે માંસ ખાવા બરાબર છે. આમ કોઈપણ રીતે રાત્રિભોજન ઈચ્છનીય નથી જ.

તિર્યંચ અને નરકગતિના ચાર દ્વારોમાં પણ સૌ પ્રથમ રાત્રિભોજન, બીજો પરસ્રીગમન, ત્રીજો બોળઅથાણું (ત્રસ જીવહિંસા) ચોથું અનંતકાય (કંદમૂળ, નીલફૂલ, સેવાળ વગેરે).

બે દિવસ રાત્રિભોજનના ત્યાગથી ૧ ઉપવાસનું ફળ મળે છે.

[redacted]...!

वृक्ष क्षीणफलं त्यजन्ति विहगाः शुष्कं सरः सारसाः ।
पुष्पं पर्युषित त्यजन्ति मधुपाः दग्धं वनान्तः मृगाः ॥

પક્ષીઓ ફલહીન વૃક્ષને અને વિષાક્ત (ઝેરી) ફળને છોડી દે છે, સારસ પક્ષીઓ સુકા અને ગંદા તળાવને છોડી દે છે, ભમરો વાસી ફુલને છોડે છે, પશુઓ, જીવજંતુઓ બળેલા જંગલને છોડી દે છે... એટલે કે પશુ-પક્ષીઓમાં પણ આહારનો કેટલો બધો વિવેક છે. કૂતરો, ગાય, હાથી વિગેરે પ્રાણીઓને ઘાસ કે અન્ય જે કાંઈ ખાદ્ય પદાર્થો ધરવામાં આવે છે તેને સૂંઘીને તપાસે છે પછી જ ખાય છે. પરંતુ એક માણસ જ એવું પ્રાણી છે કે સાવ અજાણ્યા ફૂડ સ્ટોરમાં કે કોફી શોપ હોટલોમાં જઈને જે કાંઈ રસાયણવાળાં કે કૃત્રિમ કલર-ફ્લેવરવાળાં ખાદ્ય પદાર્થો કે પ્રાણીજ દ્રવ્યોવાળા કંઈ પણ પુછ્યા વગર પેટમાં પધરાવે છે.

આજના ઝડપી (Instant) આધુનિક અને ફેશનેબલ જમાનામાં ભેળસેળનો ધંધો ફુલ્યો ફાલ્યો છે. ૧ લીટર દૂધમાં ૧ લીટર પાણી જેવું મુખ્ય તત્ત્વમાં કાંઈક ભેળવવું એ તો સમજી શકાય પણ અહિં તો મુખ્ય તત્ત્વમાંથી કાંઈ કાઢી લેવું, તેનું રૂપ બદલાવી નાખવું, મુખ્ય તત્ત્વનાં ગુણ નાશ પામે અને કાંઈક ભલતુંજ નુકસાનકારક તત્ત્વને મુખ્ય તત્ત્વ સાથે મેળવી કૃત્રિમ રૂપ આપવું, જે આરોગ્ય માટે નુકસાનકારક હોય. પ્રચાર અને પ્રસારનાં યુગમાં જાહેરાતો દ્વારા અનેક પ્રકારની ચીજોએ આપણી ઉપર આક્રમણ કર્યું છે. આવા ખાદ્ય પદાર્થો પ્રથમ પૈસાનો વ્યય કરીને લઈએ છીએ, ત્યારબાદ શરીરમાં રોગનો પ્રવેશ થાય છે, ડોકટરોનાં જંગલમાં અનેક પ્રકારનાં રીપોર્ટ દ્વારા પૈસાનો દુર્વ્યય, તકલીફો અને કયારે પણ ભરપાઈ ન થઈ શકે એવી સમયની બરબાદી....!

સામાન્ય શરદીથી માંડીને દરેક દુ:ખશામક (Pain Killer) દવાઓ ડીપ્રેશન, એઈડ્સ, મેમરી પીલ્સ, કેન્સર, હાર્ટ, બર્થ કંટ્રોલ પીલ્સ, એલર્જી, ડાયોરીયા, ઈન્ફેક્શન, દમ વિગેરે એલોપથીની તમામ વન્ડર દવાઓ ૧૦ વર્ષે ભયંકર આડ-અસરો ઉભી કરે છે જેની જીવનના અંત સુધી કયારેય ખબર પડતી નથી. તો હવે વાંચો...!

રૂપાળા પીણાં અને પ્રોસેસ્ડ ખાદ્યોને કૃત્રિમ ફ્લેવર આપનારાં ઝેરથી દૂર રહો..!

''દરેક માતા-પિતાને વિનંતી કરૂં છું કે આ લેખ ધ્યાનથી વાંચે અને વંચાવે. કોંગ્રેસ સરકાર કે બહારના ત્રાસવાદ કરતાં આ આરોગ્યનો વિષય વધુ મહત્ત્વનો છે''.

તમે કોકાકોલાનું 'નિર્દોષ' પીણું 'સ્પ્રાઈટ' ખરીદો છો, તેમાં લેબલ ઉપર તદ્દન ઝીણા અક્ષરે લખ્યું હોય છે કે તેમાં પ્રિઝર્વેટિવ્ઝ અને ફ્લેવર્સ (Added Flavours) છે. તમે ફ્રુટી કે બીજા કેરીના રસના સ્વાદવાળાં પીણાં ખરીદો છો, તેમાં

કેરીનું ડિંટીયું ય હોતું નથી. તેમાં કેરીની 'આર્ટિફિશિયલ ફલેવર' હોય છે. તમે પેપ્સી કંપનીનું 'માઉન્ટ ડ્યુ' નામનું પીણું ખરીદો છો, તેમાં ઝીણા અક્ષરે લખ્યું છે કે તેમાં 'સિન્થેટિક ફૂડ કલર' હોય છે અને એડેડ ફલેવર (ઉમેરેલી કૃત્રિમ ખુશબૂ) હોય છે. એ પ્રકારે તમને કેળાં, ચીકુ, સિતાફળ, કેસર, બદામ કે પિસ્તાના કેટલાક આઈસ્ક્રિમ મળે છે, તેમાં આ બધા ફ્રૂટની માત્ર ફલેવર હોય છે. માત્ર મુંબઈમાં 'નેચરલ આઈસ્ક્રિમ' બનાવતી (હાથ સંચાથી બનતા આઈસ્ક્રિમ) કંપનીના આઈસ્ક્રિમમાં જ ખરેખર દૂધ અને ફ્રુટ હોય છે. તમે અમેરિકા, બ્રિટન જાઓ કે ક્યાંય પણ જાઓ અને રેફ્રિજરેટર ખોલો તો તેમાં 'નેચરલ ફલેવર' કે 'આર્ટિફિશિયલ ફલેવર' નાં લેબલવાળા પ્રોસેસ્ડ ખાદ્યોનાં રૂપાળાં પેકેટો જોવાં મળશે. ભારતમાં તમે માત્ર 'ફલેવર' વાળા જ આઈસ્ક્રિમ ખાઓ છો, જેમાં ઈંડાની સફેદી હોય છે, એ સફેદીને કારણે આઈસ્ક્રિમને ટાઈટનેસ મળે છે.

અમેરિકામાં જે ૯૦ ટકા ખાદ્યો (તૈયાર) ખરીદાય છે તે પ્રોસેસ્ડ ફૂડ હોય છે. ભારતમાં આવા પ્રોસેસ્ડ ફૂડ એટલે કે પીણાં, નાસ્તા વગેરેનો વપરાશ અનહદ વધી ગયા છે. ૨૦૧૦માં આપણે અમેરિકાને આંટી દેશું. આજે વિજ્ઞાનીઓની મહેરબાનીથી તમને તૈયાર ખાદ્યોમાં જે ફલેવર આવે છે તે કૃત્રિમ હોય છે, રસાયણોની ફલેવર છે. અમેરિકાની 'ફલેવર ઈન્ડસ્ટ્રી' એકલી ૨ અબજ ડોલરની છે અને દર વર્ષે જગતભરમાંથી ફલેવરની બાટલીઓની માગ વધતી જાય છે. ભારતમાં ફલેવર ઈન્ડસ્ટ્રી પણ વધીને ૩.૧૦ અબજની થઈ છે. અમેરિકામાં દર વર્ષે ૧૦,૦૦૦ જેટલા નવા પ્રોસેસ્ડ ખાદ્યો ત્યાંની બજારમાં જબ્બર એડવર્ટાઈઝિંગ બજેટ સાથે મુકાય છે. આ દરેક નવાં ખાદ્યોમાં ફલેવર-એડિટીઝ ઉમેરવા પડે છે.

તમે જો અમેરિકાથી 'ફૂડ કેમિકલ ન્યૂઝ', 'ફૂડ એન્જિનિઅરિંગ', 'કેમિકલ માર્કેટ રિપોર્ટર' અને 'ફૂડ પ્રોડક્ટ ડિઝાઈન' વગેરે મેગેઝિનો વાંચો તો ખબર પડે કે જગતભરમાં કૃત્રિમ ફલેવરની કેવી જબ્બર માંગ છે. ભારતમાં મૈસૂર ખાતે ફૂડ ટેકનોલોજીની સંસ્થા છે, તેમાંથી આર્ટિફિશિલ ફ્લેવર કાઢવાની પ્રક્રિયા શીખી શકાય છે. તમે યાર્ડલીનો સાબુ સૂંઘો તો તેમાંથી એલચીની ફલેવર આવે છે. અમુક ટૂથપેસ્ટ સ્પેશિયલી બનાવાય છે, તેમાં લવિંગની ફલેવર હોય છે, તેમાં કુદરતી લવિંગ હોતાં નથી. તાજેતરમાં હું ફિલાડેલ્ફિયા ગયો તો ત્યાંથી 'ક્રેસ્ટ' (CREST) બ્રાન્ડનું ટૂથપેસ્ટ લાવ્યો. તેમાં તજની ફલેવર આવે છે. લવિંગના તેલમાં દાંતના દુખાવાને મટાડવાની કે દાંતના જંતુને મારવાની શક્તિ છે, પરંતુ ટૂથપેસ્ટમાં માત્ર લવિંગની ફલેવર હોય છે, તેનાથી જંતુ મરતાં નથી. આજનો મૂડીવાદ જેટલો છેતરામણો છે, તેટલી જ તેની કેટલીક પેદાશો અને તેની જાહેરખબરો અને સુગંધો છેતરામણી હોય છે.

૧૪૯૨માં ક્રિસ્ટોફર કોલંબસે તેની વિશ્વયાત્રામાં મલેશિયા અને ભારતમાંથી

ગંધ-સુગંધવાળા મસાલા, મરી, લવિંગ, તજ, જાવંત્રી, જાયફળ વગેરેનો પરિચય કર્યો. એ પછી આ તેજાનાના વેપારથી ૧૮મી સદી અને ૧૯મી સદીના યુરોપના શાસકો તગડા થયા. ૧૯મી સદીના મધ્યમાં ફલેવર ઈન્ડસ્ટ્રી શરૂ થઈ, કારણ કે ત્યારે પ્રોસેસ્ડ ફૂડનો ઉદ્યોગ શરૂ થયેલો. ઈંગ્લેન્ડ, ફ્રાંસ અને નેધરલન્ડમાં ઘણા ફલેવરના કમ્પાઉન્ડ (મિશ્રણો) બનવા માંડ્યા, પણ સૌથી વધુ ફલેવર ઉદ્યોગ જર્મનીમાં ખીલ્યો. જર્મન વિજ્ઞાનીએ અકસ્માતે મેથિલ એન્થ્રેનીલેટ (Methyl Antranilate) શોધ્યું. આ અકસ્માત હતો. તેણે લેબોરેટરીમાં કેટલાંક રસાયણોનાં મિશ્રણ કર્યાં, ત્યારે જોયું કે આખી લેબોરેટરીમાં દ્રાક્ષની ખશ્બૂ ફેલાઈ ગઈ. ત્યારે જગતમાં સૌપ્રથમ દ્રાક્ષની કૃત્રિમ ફલેવર મળી આવી. એને કારણે કુદરતી દ્રાક્ષના વપરાશ વગરના દ્રાક્ષની ફલેવરવાળા પીણાં (અમેરિકામાં Kool aid) મળવાં લાગ્યા હતાં. હું મલેશિયા ગયો ત્યારે મલેશિયા, સિંગાપોર, હોંગકોંગ, ઈન્ડોનેશિયા વગેરે તમામ દેશોમાં રિબેના (Ribena) નામનું દ્રાક્ષનું પીણું ચીના, ગુજરાતી અને મલય લોકો પ્રેમથી પીતાં. તે કાળી દ્રાક્ષનું પીણું છે તેવું માનતા પણ તેમાં માત્ર ફલેવર હોય છે.

મોટે ભાગે આ પરફયુમ અને ફલેવર-ઈન્ડસ્ટ્રી યુરોપમાં હતી પણ પછી બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં અમેરિકામાં ન્યુયોર્ક શહેર અને પાડોશનાં શહેર ન્યુજર્સીમાં આવી. આપણે બધા ઓરેન્જ, દ્રાક્ષનાં પીણાં કે કેરીનાં પીણાં પીવાં માંડ્યા તે બધાં રસાયણશાસ્ત્રની કમાલ છે. કોફીને ઈન્સ્ટંટ કોફી બનાવવા જતાં ફલેવરનો નાશ થાય છે તેથી કોફીની ફલેવર ઉમેરીને પૂર્તિ કરાય છે. મોટે ભાગે જેને સોફટ ડ્રીંક કહે છે તે પેપ્સી, કોકાકોલા, ઓરેન્જ, લીમ્કા વગેરેમાં આર્ટિફિશિયલ ફલેવર હોય છે. અમેરિકાનું ફૂડ એન્ડ ડ્રગ ખાતું તમારા પીણાંમાં કે ખાદ્યોમાં કેવી ફલેવર કે કેવા સ્વાદના કે ટકાઉપણાં માટેના રસાયણો ઉમેરાયા છે તે લેબલ પર જણાવવાની ફરજ પાડતું નથી, એવું જ ભારતના ડ્રગ્ઝ કંટ્રોલ ખાતાનું છે.

'આર્ટિફિશિયલ સ્ટ્રોબેરી' તમારા સ્ટ્રોબેરીના આઈસ્ક્રિમમાં ભરપૂર હોય છે. હવે પણ તેમાં સ્ટ્રોબેરીનું ડિટીયું નહીં પણ કેમિકલની કરામત હોય છે. હવે તમે મેકડોનાલ્ડ્ઝ કે બર્જરકિંગની દુકાનમાં જઈને સ્ટ્રોબેરીની સુગંધવાળો મિલ્ક શેક ખરીદો ત્યારે તમને કોઈ કહેશે નહીં કે મેકડોનાલ્ડ્ઝ કે બર્જરકિંગના બાપના કોઈ સ્ટ્રોબેરીના બગીચા મહાબળેશ્વરમાં કે કેરળમાં નથી. એ માત્ર ફલેવર છે, જે ન્યુ જર્સીમાં પાકે છે. રાજીવ ગાંધીએ જુવાન વયમાં તેનું લોહી આર્ટિફિશિયલ ફલેવરવાળા સ્ટ્રોબેરીના સરબત અને સ્ટ્રોબેરીના આઈસ્ક્રીમથી બગાડ્યું હતું. મુંબઈ શહેરમાં કોંગ્રસની શતાબ્દી ઉજવાઈ ત્યારે રાજીવ માટે ખાસ સ્ટ્રોબેરીનો આઈસ્ક્રીમ મંગાવેલો. આ સ્ટ્રોબેરીના મિલ્કશેકમાં શું હોય છે ?

વાંચો :-

એમિલ એસિટેટ, એમિલ બુટીરેટ, એમિલ વેલેરેટ, એથેનોલ, એનિસીલ,

ફોરમેટ, બેન્ઝિલ એસેટેટ, બેન્ઝિલ ઈસોબુટીરેટ, બુટીરીક એસિડ, સિનામિલ ઈસોબુટીરેટ, સિનામિલ વેલેરેટ, કોન્યાકએસન્શિયલ ઓઈલ, ડાયાસિટીલ વગેરે વગેરે વગેરે... તમારા દાદા જેને આલ્કોહોલની બાધા હોય તેને કહેજો કે સ્ટ્રોબેરીનો આઈસ્ક્રીમ કે મિલ્ક શેક પીવે. તેમાં ફેનેથીલ આલ્કોહોલ અને રમઈથર હોય છે.

દાખલા તરીકે તમે સફરજનની ફલેવરવાળું પીણું 'તંદુરસ્ત' માનીને પીઓ છો તો તેમાં 'એથિલ-ટુ-મેથિલા બુટીરેટ' નામનું રસાયણ એપલની ફલેવર લાવે છે. તમે વિદેશમાં કે ભારતમાં તૈયાર પોપકોર્નનાં રૂપાળાં પેકેટ ખરીદો છો, તેમાં મકાઈની ધાણીનો સ્વાદ તો કારખાનામાં ઊડી જાય છે, તેની કુદરતી ફલેવર પણ ઊડી જાય છે, એટલે પોપકોર્નને ફલેવરવાળા બનાવવા તેમાં મેથિલ-ટુ-પેરિડિનકેટોન નામનું રસાયણ ઉમેરાય છે. તમે અમેરિકામાં કેટલાક બગીચામાં ફરવા જાઓ તો સવારે લીલાં-લીલાં ઘાસની ખુશ્બૂ આવે છે, પણ તે ઘાસ કૃત્રિમ હોય છે. તેમાં હેક્સાનાલ નામની ફલેવર છંટાય છે. ઘણી સ્ત્રીને પરફ્યુમની એલર્જી હોય છે, પરંતુ સ્ત્રીઓને પુરૂષોનાં અમુક પ્રકારના પરસેવાના ગંધ ગમે છે, તેને બોડી-ઓડર (Body Odor) કહે છે. આવી ગંધ પણ કૃત્રિમ બને છે. તેમાં થ્રી-મેથિલ બુટાનોઈક નામનું રસાયણ હોય છે.

જ્યાં-જ્યાં નેચરલ ફલેવર લખ્યું હોય ત્યાં પણ છેતરાશો નહીં. આર્ટિફિશિયલ ફલેવર અને કહેવાતી નેચરલ ફલેવરના રાસાયણિક તત્ત્વો સરખાં હોય છે. દા. ત. બનાના ફલેવરવાળાં પીણાંમાં કે બનાના આઈસ્ક્રીમ કે બનાના મિલ્ક શેકમાં 'નેચરલ ફલેવર' એમ લખે છે, પણ તેમાં માત્ર એમિલ એસિટેટનું રસાયણ હોય છે, જે કેળાની ફલેવર આપે છે. આપણી વૃદ્ધ માતાઓ અમેરિકા જઈને હોંશે હોંશે ફલેવરવાળા તેને લચ્છાદાર બનાવવા મોડિફાઈડ-સ્ટાર્ચ, તેમાં જિલેટીન, ગમ્સ, પેંકટીન ગેલ, કલરિંગ, કૃત્રિમ મકાઈની ખાંડ-ફલેવર હોય છે યોગર્ટ (Yogurt-દહીં) ખરીદે છે. તેમાં સ્ટ્રોબેરી ફલેવર કે બીજી બધી ફલેવર કૃત્રિમ હોય છે. તમને બદામનો આઈસ્ક્રીમ કે બદામનો મિલ્ક-શેક કે બદામ ના સરબત અપાય તો તેમાં હાઈડ્રોજન સાયનાઈડ હોય છે. આ સખત ઝેર છે પણ તે ઝેર બદામની ફલેવર આપે છે.

મૈસુરની ફૂડ ટેક્નોલોજી સંસ્થામાં કે અમેરિકાની ફલેવર ટેક્નોલોજી સંસ્થામાંથી 'ફલેવરોલોજીસ્ટો' તૈયાર થાય છે. તમે મેકડોનાલ્ડઝનાં ફ્રેન્ચ-ફ્રાયઝ (બટાટાની કતરી) ખાઓ છો તેમાં પણ કૂરકૂરાપણું લાવવા માટેના રસાયણો તેમ જ ફલેવર વપરાય છે. કાર્સિનોજેન છે, તેમાં એક્રિલામાઈડ રસાયણ કેન્સર કરે છે. આજે બાયોટેક્નોલોજીની જ્ઞાન-શાખા ખોળે બેઠી છે. તે નવી ટેક્નોલોજી દ્વારા ઘણી કૃત્રિમ ફલેવરો બનાવે છે. આપણા ટી.વી. વાળા કૃત્રિમ દૂધના વેપારની વાત કરે છે પણ

અમેરિકામાં તમે સત્તાવાર રીતે ડેરી ફલેવરવાળા 'દૂધ' પીતા હો છો. દૂધની માત્ર ફલેવર હોય છે. એક અમેરિકન કંપની માત્ર બટર ફલેવર જ નહીં પણ ક્રિમી બટર ફલેવર પણ વેચે છે. ચીઝ ફલેવર અને મિલ્ક-બટર ફલેવર વેચાય છે. મેકડોનાલ્ડઝનાં ફ્રેન્ચ ફ્રાયઝમાં (બટાટાની કતરી) કેવી 'નેચરલ ફલેવર' ઉમેરી છે તે રહસ્ય તમને મેકડોનાલ્ડઝ કોર્પોરેશનના ભાડૂતી ભારતીય ટટ્ટુઓ (C.E.O.) કહેશે નહીં. હકીકતમાં કેટલીક ફલેવર એનિમલ પ્રોડક્ટમાંથી એટલે કે પ્રાણીની ચરબીમાંથી બને છે.

કેન્સર, બ્રેઈન ટ્યુમર, જેવા જીવલેણ બીમારીના કારણરૂપ 'નિયોટેન' નામનું કૃત્રિમ રસાયણ (ફલેવર) સાકર, સેક્રિન કરતાં ૧૩,૦૦૦ ગણી વધુ મિઠાશ ધરાવે છે. કોકાકોલા વિગેરે કોલ્ડ્રીન્કસ કંપનીઓ વધુ નફો મેળવવા એનો ઉપયોગ કરે છે. નવા જમાનાના આ બધા કૃત્રિમ સ્વિટનરના વેપારનો ઈજારો મલ્ટીનેશનલ કંપનીઓનાં હાથમાં છે તેઓને પ્રજાના આરોગ્યની નહીં પણ, પોતાના નફાની જ વધુ ચિંતા હોય છે. પાર્લામેન્ટરી કમિટીએ કોલાનાં પીણાને ગંદા જંતુનાશક કહેવા છતાં પૈસા ખાતર મોડેલો પણ જાહેરાતો કરે છે અને આપણે અમૃત સમાન ૨૨ રૂા. લિટર દેશી ગાયનાં દૂધની અવગણના કરી ભારોભાર ઝેર જેવા કોલ્ડ્રીંક્સોને ૭૦ પૈસાનાં પાણીનાં પચ્ચીસ રૂપિયા હોંશે હોંશે ચૂકવી જાતેજ આપણા દેશ અને દેશબંધુઓને ગરીબી તરફ ધકેલીએ છીએ.

અમેરિકામાં ન્યુજર્સી નામના શહેર આજુબાજુ ફલેવર્સ અને ફ્રેગરન્સ વેચતી ડઝનબંધ કંપનીઓ છે, તેમાં 'ઈન્ટરનેશનલ ફલેવર્સ એન્ડ ફ્રેગરન્સિઝ' કંપની એ જગતમાં મોટામાં મોટી છે. મૈસુરની ફૂડ ટેક્નોલોજીની ડિગ્રી લઈને અહીં જાઓ તો તુરંત નોકરી મળી જાય છે.

ચોકલેટમાં પણ કોકો કરતાં તેની ફલેવર વધુ હોય છે : કન્ફેક્શનરી, કુકીઝ (કેઈક), બીયર, દારૂ, પિત્ઝા, ટોમેટો કેચ-અપ એ બધામાં આર્ટિફિશિયલ ફલેવર ઉમેરાય છે. આજે અમેરિકામાં થોમસ હેફટી નામનો જર્મન સાયન્ટિસ્ટ ફલેવરનો રાજા ગણાય છે. ફલેવરની ૨૦,૦૦૦ સિન્થેટિક (કૃત્રિમ) વેરાયટી છે, તેમાં એકલા સ્ટ્રોબેરી માટે જ ૩૦૦ જાતની ફલેવર છે. આ ડો. થોમસ હેફટી મોડર્ન ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રીના વાસી નાસ્તાને સ્વાદ બક્ષે છે, તેમાં સ્વિટ્ઝર્લેન્ડની ગીવાયુડાન (GIVAUDAN) ની કૃત્રિમ ફલેવર સવારના બ્રેકફાસ્ટ- સિરિયલ, આઈસ્ક્રિમ, કહેવાતી હર્બલ ટી, બિસ્કિટ, કેઈક મિક્સ, સૂપ, ચૂઈંગગમ વગેરેનો ટેસ્ટ વધારવા વપરાય છે. તમે જે પ્રોસેસ્ડ ખાદ્યો ખાઓ છો તેમાં દરેક પાંચમાંથી એકમાં સ્વિસ કંપનીની ફલેવર હોય છે. વેનિલાના આઈસ્ક્રિમ કે મિલ્ક શેકમાં કેરળમાં ઊગેલા વેનિલા નહીં પણ સ્વિસ ફેક્ટરીમાં બનેલા બાટલીવાળા વેનિલા હોય છે. કોફીની ફલેવર બનાવવી સૌથી અઘરી છે તે 'ગીવાયુડાન' બનાવે છે.

જર્મની ફિલિપિન્સ અને ભારતમાં ટીનના પાયનેપલ જ્યુસ બહુ પીવાય છે. તેમાં માત્ર સ્વિસ-ફલેવર હોય છે. વેનિલાના બિન્સને બદલે ૧ કિલો વેનિલિન રૂા. ૪ લાખમાં લીધું હોય તે લાખ્ખો આઈસ્ક્રિમના પેકેટમાં વાપરી શકાય છે. ડો. થોમસ હેફટી તેની લેબોરેટરીમાં ૪૦૦ રસાયણોમાંથી ફલેવરો બનાવે છે, **"આજના બાળકો બેધ્યાનપણાં, વિસ્મૃતિ વગેરેથી પીડાય છે તેનું કારણ શું છે ? પીણાં-ખાણામાં કૃત્રિમ રસાયણો વપરાય છે, તેનાથી ડેફિસેટ, હાઈપર-એક્ટિવિટી-ડિસઓર્ડર નામની તકલીફ બાળકોને થાય છે, દમ થાય છે. અભ્યાસમાં ધ્યાન આપવાને બદલે સતત તોફાન કરે છે. તે બધું પ્રોસેસ્ડ ખાદ્યોમાં જે એડિટિવ્ઝ હોય છે, અભક્ષ્ય રાસાયણિક ઉમેરણો હોય છે તેને કારણે છે. ઘણી છોકરીઓને દમનો રોગ પ્રોસેસ્ડ ફૂડ સદંતર બંધ કરવાથી જતો રહે છે. બાળકોને બોટલનાં સોફટ ડ્રિંક્સ બિલકુલ ન પીવરાવો. ૩ વર્ષની બાળકીને ખરજવા થાય છે તે આ ફલેવર થકી થાય છે. બાળકોના ટકાઉ- પ્રોસેસ્ડ ખાદ્યો બનાવવા એન્ટિબાયોટિક્સ વપરાય છે, તેથી બાળકોને એન્ટિબાયોટિક દવા કારગત નીવડતી નથી".**

દરવર્ષે જગતનો ફૂડ ઉદ્યોગ (પ્રોસેસ્ડ ફૂડ) અને ઈન્સ્ટિટ્યૂટ્સ ઓફ ફૂડ ટેક્નોલોજીસની પરિષદ લાસ વેગાસમાં ભરાય છે, ત્યાંના 'ફૂડ એક્ષ્પો' (FOOD EXPO) માં ૨૦,૦૦૦ ફૂડ ટેક્નોલોજીસ્ટો આવે છે, તે બધા તમારા બાળકોનાં સ્વાસ્થ્યની પત્તર ખાંડવા નવી નવી રાસાયણિક ફલેવરની ચર્ચા કરે છે. એક જબ્બર બનાવટી સાયન્સ ઊભું થયું છે, તેને ફાર્માસ્યુટિકલ્સને બદલે ન્યુટ્રાસ્યુટિકલ કહે છે. 'આ ચોકલેટ ન્યુટ્રિશન આપે છે.' 'ફલાણાં ઈંડાં પોષણ આપે છે' આવા લેબલ છેતરામણાં છે. ઈંડાની પણ ફલેવર હોય છે. હવે તો હાઈપ્રેશર પ્રોસેસિંગ દ્વારા કેટલાંક ખાદ્યો વરસોનાં વરસ સુધી 'તાજાં' રહે તેવી ટેક્નિક શોધાય છે. જે ફૂટ મહિનાઓ સુધી ચાલે છે, તે બ્યુટીલેટેડ હીઈડ્રોઝાયની સોલ (BHA) નામનાં રસાયણને કારણે જ ફ્રેશ રહે છે. તે પોષણ આપનારી કૃત્રિમ ચીજો અને ફ્રૂટ-શાકને તાજી રાખનારી કોસ્મેસ્યુટિકલ અને ન્યુટ્રાસિટીકલ-ઈન્ડસ્ટ્રી આજે ૬.૩ અબજ ડોલરની છે. બધું જ કૃત્રિમ કૃત્રિમ થતું જાય છે.

● *કાંતિ ભટ્ટ, દિવ્યભાસ્કરમાંથી સાભાર*

અભક્ષ્ય ખાન-પાનથી થતી હાનિઓ

કંદમૂળમાં અનંત જીવોની, માંસ-મદિરામાં અસંખ્ય ત્રસજીવોની હિંસા, ખાનારને અસાધ્ય રોગ, તન રોગી બને, જીવન તામસી બને મરણ અસમાધિવાળુ, કામ-ક્રોધ-અસંયમની વૃદ્ધિ થાય, અશાતાવેદનીય - નરકગતિ - પાપકર્મનો બંધ પડે, પરલોકમાં નરક - તિર્યંચગતિ, સદ્‌વિચાર - સદાચારનો નાશ થાય, અનેક ભવો સુધી દુઃખની પરંપાર ચાલે છે.

[redacted] ઝેર છે ?

ગુજરાતી માતાઓ, તમે જે બાળોતિયાં વાપરો છો એને જ જુઓ. આપણી જૂના જમાનાની માતાઓ બાળકોનાં બાળોતિયાં ધોતિયાં અને સુતરાઉ સાડલામાંથી ફાડીને વાપરતી હતી. આધુનિક માતાઓ એક વખત વાપરીને ફેંકી દેવાનાં ડિસ્પોઝેબલ બાળોતિયાં વાપરે છે. જિલ બાર્કર નામની એક એમબીએ થયેલી કેનેડિયન યુવતી અંગ્રેજને પરણીને લંડનમાં રહી. એણે રસાયણો વિશે ખૂબ વાંચેલું. લગ્ન કર્યા પછી બાળક થયું. એણે એના બાળકને નેપીઝ (Nappies) એટલે કે ડિસ્પોઝેબલ બાળોતિયાં પહેરાવ્યાં અને બાળક રડવા માંડ્યું. થોડા દિવસ પછી સાથળમાં ચાઠાં પડ્યાં. ચાઠાં વધ્યાં અને ગાલ પર પણ ફેલાયાં. જિલ બાર્કરે પછી શોધી કાઢ્યું કે આધુનિક, ડિસ્પોઝેબલ બાળોતિયાંમાં હાનિકારક કેમિકલ્સ છે. એણે ઊંચા પગારની નોકરી છોડીને રોજ ધોઈ ધોઈને વાપરી શકાય તેવાં બાળોતિયાં બનાવવા માંડ્યાં. આજે એની બ્રાન્ડ ગ્રીન બેબી ખૂબ ખપે છે.

આજે યુરોપની ઘણી માતાઓ ડિસ્પોઝેબલ અને રસાયણથી ભરેલાં બાળોતિયાં વાપરતી નથી. ગ્રીન બેબીની બાળકો માટેની ચીજો એટલે કે રસાયણ વગરના સાબુ, રસાયણ વગરની સુતરાઉ ચાદર, વગેરે વેચાવા માંડ્યાં છે. સ્વીડન, જર્મની અને કેનેડામાં ગ્રીન બેબીની દુકાનો ખૂલી છે.

તમને ઘેર બનાવેલા ભાખરી કે ખાખરા ભાવતા નથી અને જે વાસી બ્રેડ ખૂબ ભાવે છે તે અવનવી જાતની આવે છે. તેમાં જે ફુગ થાય છે તે નરી આંખે દેખાતી નથી. તેમાં એફલાટોક્સિન નામના કેન્સર પેદા કરનારા તત્ત્વો છે જે, અનેક રૂપે આવે છે. નામ-રૂપ જૂજવા, પણ અંતે તો ઝેરનો ઢગલો છે. કુદરતી સ્વરૂપના સ્ટાર્ચમાં કેટલીક મર્યાદા હોય છે. એને સ્વાદિષ્ટ અને ટકાઉ બનાવવા માટે ટેક્નોલોજિસ્ટોએ ઘઉં અને જવની ખાદ્ય ચીજોની પત્તર ખાંડી નાખી છે. ઘઉંના આટાને એસિડ થકી મોડિફાય કરવામાં આવે છે - સુધારવામાં આવે છે. તેમાં એન્ઝાઈમ-પાચક રસોને નામે અમુક ઓક્સિડાઈઝિંગ રસાયણ નાખવામાં આવે છે, જેથી એ ટકાઉ બને. એ સ્ટાર્ચ ઠંડા પાણીમાં જલ્દી ઓગળે તે માટેનાં પ્રાણીજ રસાયણ નાખવામાં આવે છે. એના ટેક્સચર સુધારવા રસાયણ નાખવામાં આવે છે.

લંડનનું દૈનિક ધ ઓબ્ઝર્વર બ્રિટિશ અને યુરોપિયન વાચકોને કહે છે કે શેમ્પૂની જરૂર નથી. વાળને શાઈન આપવા વાળને લીંબુના રસથી ધુઓ. શરીર અને ચહેરાની ચામડીને તાજાં આમળાંના રસથી ધુઓ. સિઝન ન હોય તો લીંબુના દ્રાવણને મંદ કરી ચહેરો ધુઓ. શેમ્પૂમાં કેટલાં બધાં રસાયણ હોય છે ?

ટેલિવિઝન પર માથાના ખોડાને કાઢવાની છેતરામણી જાહેરખબર આવે છે. લીંબુથી કે આમળાંના પાઉડરથી વાળ ધુઓ તો માથાનો ખોડો (ડેન્ડ્રફ) ચાલ્યો જાય છે. સાથે સ્ટાર્ચ, તળેલા પદાર્થ, ઉજાગરા અને ચિંતા છોડો તો ખોડો ન થાય. ચિંતાથી ય ખોડો થાય છે. તમને જે એન્ટિ-ડેન્ડ્રફ શેમ્પૂ વાપરવાનું કહેવામાં છે તેમાં ઝિંક-પાયરીથિઓન નામનું હાનિકારક રસાયણ હોય છે. લાંબે ગાળે એ ખોડો દૂર કરે, પણ વાળને ઉખેડવાનું કામ પણ કરે છે. એમાં જો તે મોઢામાં જાય કે માથા સિવાયની ચામડીને અડકે તો નુકસાન કરે છે. ઉંદર પર ઝિંક પાયરીથિઓનનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો તો એની કરોડરજ્જુ પર અને સ્નાયુ પર ખરાબ અસર થયેલી. ઉંદરનાં ગુપ્તાંગ ખરી પડેલાં.

શિવ સેનાના ચીફ બાળાસાહેબ હેરડાઈ વાપરે પછી ઝૂંપડપટ્ટીની સુનંદાબાઈ તો વાપરે જ. ફેલિસિટી લોરેન્સ નામની બ્રિટિશ લેખિકાએ **"નોટ ઓન ધ લેબલ"** નામનું પુસ્તક લખ્યું છે, જે પેંગ્વિને પ્રકાશિત કર્યું છે. ફક્ત સાત પાઉન્ડમાં લંડનમાં મળે છે. તેમાં ખાદ્યોમાં વપરાતાં હાનિવાળાં રસાયણ તેમ જ કોસ્મેટિક્સમાં વપરાતાં રસાયણની પોલ ખોલી છે.

જેને પરમેનન્ટ હેરડાઈ કહે છે તેમાં એરિલેમાઈન્સ (Arylamincs) નામનાં રસાયણ છે. યુરોપમાં જે બ્લેડરનાં કેન્સર થાય છે તે આ ડાઈને આભારી છે એવું યુનિવર્સિટી ઓફ સધર્ન કેલિફોર્નિયાએ એના અભ્યાસમાં કહ્યું છે. આ હેરડાઈ ચામડી વાટે શરીરમાં પ્રસરે છે. યુનિવર્સિટીના વિજ્ઞાનીઓ કહે છે કે આ હેરડાઈના ઝેરને સ્ત્રીઓએ જલદીથી કિડની દ્વારા ફલશ કરવું પડે છે અને તેથી કિડની નબળી પડે છે.

આપણા ઘણા સત્સંગીઓ કે મરજાદી વૈષ્ણવો બ્રિટન જઈને માઉથવોશ વાપરે છે. તેમાં પચીસ ટકા આલ્કોહોલ હોય છે ! ઘણાં બાળક બાથરૂમમાં માઉથવોશ રાખ્યો હોય તેમાં જે મિન્ટનો સ્વાદ છે તેને કારણે માઉથવોશ પી જાય છે. આને કારણે બાળકોની બ્લડ સુગર ઓછી થઈ જાય છે. લોકો અગાઉ માંડ મહિને એક વાર સાબુએ નહાતા. આજે રોજેરોજ સાબુથી નાહવાની જરૂર જ નથી. સાબુમાં પ્રોપિલિન ગ્લાયકોલ છે. તેનાથી ધીમે ધીમે ચામડીને ઈરિટેશન થાય છે. નબળી ચામડીને આજનો સાબુ ચામડીના દર્દ માટે તૈયાર કરે છે. ખાવામાં કંઈ પણ ખોટા કોમ્બિનેશનવાળા પદાર્થો એકસાથે ખાઓ (દાખલા તરીકે દ્વિદળ દહીં-કઠોળ કે ફ્રૂટ સેલડ કે કઢી-પાપડ-દૂધપાક) તો ચામડીના રોગ જરૂર થાય છે. ગ્લાયકોલને કારણે સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમને અસર થાય છે. નાનાં બાળકોને રોજેરોજ સાબુથી નવડાવવાની જરૂર નથી. બેબી સોપથી પણ નહીં.

પુરૂષોએ શેવિંગ ક્રીમ વાપરવાની

જરૂર નથી. અલુવીરા એટલે કે કુંવારપાઠાની જેલ હવે મળે છે. એ ચોપડીને તમે દાઢી કરી શકો છો. તેથી હજામત કરતાં ઘવાઈ જાઓ તો તુરંત દવા થઈ જાય છે. કુંવારના પાઠાના રસથી ચામડી સુંવાળી થાય છે. આપણે આંગળીના નખને મરેલા માનીએ છીએ, પણ નખ મરેલા હોતા નથી. નેઈલ વાર્નિશમાં જે ટોલ્યુઈન (Toluene) અને એસિટોન (Acetone) તેમ જ ફોરમલડીહાઈડ નામનાં રસાયણ હોય છે એ ચામડી વાટે શરીરમાં જઈને નાહકની શરીરની અંદરના કેમિકલ-કોકટેલને વણસાવે છે.

વળી, નેઈલ વાર્નિશ રિમૂવર વાપરીને નવા નવા રંગો બીજે દિવસે વાપરો તે વાર્નિશ રિમૂવર પોતે પણ કેમિકલનો કાફલો મોટો કરે છે. એ રિમૂવરમાં એસિટોન નામનું રસાયણ છે તે વધુ વપરાઈ જતાં ગળા, નાક, ફેફસાં અને આંખને નુકસાન કરે છે. ઘણાં બાળક નેઈલ વાર્નિશ કે નેઈલ વાર્નિશ રિમૂવર ગળી જાય છે. ઘરમાં બાળકો હોય ત્યારે તો આવાં નખરાં છોડવાં જોઈએ. સ્વીડન અને જપાનમાં તો નેઈલ વાર્નિશમાં ફોરમલડીહાઈડનું રસાયણ વાપરવા પર પ્રતિબંધ છે. તેનાથી કિડની અને લીવરને ખરાબ અસર થાય છે.

બીજી તરફ, બ્રિટનની વેન (Wen) નામની સંસ્થાએ આંકડા કાઢ્યા છે કે સ્ત્રી ૧૬ થી ૬૦ વર્ષની ઉંમર સુધી લિપ્સ્ટિક લગાવે તો કુલ ૨(બે) રતલ લિપ્સ્ટિક ગળી જાય છે. જે લિપસ્ટિક લગાવો તેમાંથી ૯૦ ટકા પેટમાં જાય છે. તેમાં લેનોસીન, પ્રોપિલિન, ગ્લાયકોલ અને બ્રાટિલકપારાલેન નામનાં રસાયણ છે. ઉપરાંત, વધારાના પ્રિઝર્વેટિવ (ટકાઉપણું લાવવાનાં તત્ત્વ) વપરાય છે. શું કામ... શું કામ આ લિપસ્ટિકના લપેડા કરવા ?

''અમેરિકામાં અને હવે ભારતમાં દરેક નાની ફરિયાદ માટે દવા લેવાની આપણને ટેવ પડી છે. તે દવાઓ જ તમારી સ્મરણશક્તિ ઘટાડે છે''. એટલે હવે આધુનિક ચીજોને તિલાંજલી દેવી પડશે.

● કાંતિ ભટ્ટ, ૨૧-૬-૨૦૦૪ ચિત્રલેખા

''તંદુરસ્તી''

જીવન કેવી રીતે જીવવું જોઈએ એ બહુ ઓછા જાણે છે કે વિચારે છે, જેનાં વિના આપણું જીવન ન ચાલે તે ભૌતિક પદાર્થો આપણા નથી. માનવ શરીર એ પરમ અને ચરમ સુખની અનુભૂતિ (મોક્ષ) માટેનું (Most Important) અગત્યનું સાધન છે, એટલે માનવ જીવન જેટલું લંબાવાય તેટલું લંબાવીને ઘણા સારાં કાર્યો અને આત્મહિત કરી લેવા જોઈએ. લાંબુ જીવવું એટલે પરમ (મોક્ષ) ની સાધના કરતા રહેવું. એ આપણી અગત્યની ફરજ છે. ૩૦-૪૦-૫૦ વર્ષની કાચી વયે રોગોથી ઘેરાઈ જવું કે મરવું તે આપણી બેદરકારી છે. આપણા ઋષિ-મુનિઓ મહાન વૈજ્ઞાનિક

હતાં એમણે ઋતુ પ્રમાણે આહાર, વિહાર, ઉપવાસ, વ્રતો, પ્રકૃતિમાંથી જ ઔષધો અને ભોજન સંબંધી આરોગ્યવિજ્ઞાન લોકોની જીવન શૈલીમાં જ ગોઠવી દીધું હતું. પરંતુ કમનસીબી કે છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી પશ્ચિમપરસ્ત આહાર, વિહાર, વિચારવાળી આધુનિક જીવનશૈલીએ સ્થાનિક આહારની વિવિધતા પરત્વે ઉદાસીન બનાવી દીધાં છે, આપણા કીચનનાં આરોગ્યવિજ્ઞાનને ભૂલવી દીધું છે. એની સામે ગંભીર સવાલ છે. આપણે અહિં ચાઈનીજ, મેક્સિકન રેસ્ટોરેન્ટ ખૂલે છે પણ, સૌરાષ્ટ્ર, પંચમહાલ રેસ્ટોરેન્ટ કેમ ખુલતી નથી ?

આજથી ૫૦ વર્ષ પહેલા ગાંધીજી સ્થાપિત ઉરૂલીકાંચન નિસર્ગોપચાર આશ્રમમાં એક સુત્ર લખેલું : ''તંદુરસ્તી હજાર નિયામત'' આજે જગતભરમાં ખાસ તો મેટ્રોસીટીમાં અમદાવાદ, મુંબઈ અને અમેરિકન શહેરોમાં લોકોને તંદુરસ્તીનો અર્થ સમજાયો છે. ''નિયામત'' એટલે અલભ્ય, દુર્લભ પદાર્થ એક અનન્ય જાતની દોલત **માનવીનાં સુખનું માપ 'તંદુરસ્તી'** ચાલો તંદુરસ્તીનું રહસ્ય સમજીયે રોગનાં કારણો ઓળખી આજથીજ સજાગ બનીયે.

●-----રોગના કારણો-----●

સાજા રહેવું સૌને ગમે છે. અને સાજા રહેવાનો આધાર પથ્ય આહાર-વિહાર ઉપર છે. આયુર્વેદ તેના સ્વસ્થવૃત્ત અને સદ્‌વૃત્તના પ્રકરણમાં આહાર-વિહાર, દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા, ઋતુચર્યામાં પથ્ય વિષે પૂરૂં માર્ગદર્શન દઈ દીધું છે. જો તેને લગતું સાહિત્ય વાંચવામાં આવે, શાળા-કોલેજમાં ભણાવવામાં આવે, ઘરમાં શિખવાડવામાં આવે તો વ્યક્તિનું જીવન પથ્યપાલનને કારણે સ્વસ્થ રહે અને તેને પથ્ય વિષે ખ્યાલ ન હોય અને અપથ્ય સેવન કરવાની વ્યક્તિને બચપનથી આદત પડી જાય તો તેને માંદગી આવ્યા વિના ન રહે. આ રીતે વ્યકિત, વ્યકિતથી બનેલ પરિવાર અને પરિવારોના સરવાળાથી થયેલ સમાજ પ્રદેશ કે દેશ દુનિયા માંદગીનો ભોગ બને છે.

આજે દેશ-કાળ બગડવાથી લોકોમાં અપથ્યપ્રીતિ વધુ જોવામાં આવે છે. બચપણના વરસોમાં, ગત જન્મના સંસ્કારમાં, વાતાવરણમાં, દેખાદેખીથી તેની અપથ્યપ્રીતિ વિકસતી જાય છે. આપણે થોડા તેના ઉદાહરણ જોઈએ.

મોડા ઊઠવાની આદત : મોડા ઊઠવું તે અપથ્ય વિહાર છે છતાં મોડા ઉઠવું તે સામાન્ય બાબત બની ગઈ છે. રાત્રી જાગરણ, ઘરમાં બધાને મોડા ઉઠવાની આદત, વહેલા ઉઠવાથી થતા લાભનું અજ્ઞાન, નિદ્રા વિષેનું મિથ્યાભાન વગેરેને કારણે મોડા ઉઠવાની પ્રથા વધતી જાય છે. જેને કારણે આળસ, પ્રમાદ, ચીડિયો સ્વભાવ, એદીપણું, શિથિલતા, લોકોમાં વધતી જાય છે. મેદ વધે છે. પ્રમેહ, શરદી, શ્વાસ, ક્ષય, ચર્મરોગ, કાકડા, કાનમાં પરૂ આવવું, ચશ્માના નંબર વધવા, મંદ બુદ્ધિ,

ખોડો, ખીલ, કબજિયાત વગેરેનાં બીજ રોપાય છે ને તે તે રોગ વધતા જાય છે. કફ, મેદ, રક્તદોષ, પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે.

ઉજાગરાની આદત : રાતના ૧૦-૧૧ વાગ્યા પછીનું જાગરણને ઉજાગરા કહી શકાય. કારણ અકારણથી લાખો લોકો રાત્રે જાગતા હોય છે તેને વાયુપ્રકોપ, માનસ દૌર્બલ્ય, નેત્રરોગ વગેરે થયા વિના રહેતા નથી. ૮૦ પ્રકારના વાયુના રોગો, ઘણા બધા માનસિક રોગો, દ્રષ્ટિ દૌર્બલ્ય, શિરઃશૂળ, જાતીય રોગો, બ્લડ પ્રેશર, અમ્લપિત્ત, અરૂચિ, કૃષતા, અશક્તિ વગેરે તેનાથી થતા જોવામાં આવે છે.

પંખાની આદત : માથે સતત પંખો ચલાવવો તે અપથ્ય છે. ફુલ સ્પીડમાં પુષ્કળ લોકો બારે માસ દિવસ-રાત પોતાની ઉપર પંખો ચલાવતા હોય છે. તેનાથી ચલ, રૂક્ષ, શીત, ગુલથી કોપેલો વાયુ અનેક રોગ પેદા કરે છે. શરદી, શ્વાસ, ઉધરસ, તાવ, પક્ષાઘાત, રાંજણ, કંપવાત, સંધિવાત, આમવાત, શૂળ વગેરે થયા વિના રહેતા નથી. તેવું જ ચોવીસ કલાક સતત ચાલતાં એ. સી. કે કુલરનું પણ પરિણામ આવે છે.

પ્રવાસ : અધિક પ્રવાસ, લાંબો પ્રવાસ પણ વાયુ કોપાવનારા છે. તેનાથી આગળ કહેલા જાતજાતના વાયુના રોગ ચલ ગુલથી થયાની દહેશત રહે છે. શરદી, શ્વાસ, શૂળ, ક્ષય, કબજિયાત જેવા રોગો પ્રવાસની ગતિ, અવ્યવસ્થા, સ્થાનફેર પાણીફેર વગેરે કારણે થતા હોય છે.

અતિ વાહન ચલાવવાની આદત : કારણને લીધે કે કારણ વિના પણ મોટર સ્કૂટર, સાયકલ જેવાં વાહનો ચલાવવાથી પણ જાતજાતના વાયુના રોગોને નોતરૂં મળે છે. શરદી, શ્વાસ, શૂળ, કાનના રોગો, શિરઃશૂળ વગેરે પણ તેનાથી થાય છે.

વ્યસનો : ટી.વી. મોબાઈલ, દારૂ, બીડી, સિગારેટ, તમાકુ, ગુટકા, ચા વગેરે જાત જાતનાં વ્યસનો પણ અપથ્ય છે. તેના પ્રત્યેની પ્રીતિ છેવટે પસ્તાવાનું કારણ બને છે. દારૂથી, થતા ક્ષય, હૃદય રોગ, લીવરનું કેન્સર, માનસ દૌર્બલ્ય, નપુંસકતા, મનનો બેકાબૂ, કુસંસ્કાર, ક્રોધ, ચોરી, અસત્ય, પરસ્ત્રીગમન જેવા દૂષણો જીવનને બરબાદ કરી નાખે છે. તમાકુના વ્યસની મોટે ભાગે કેન્સરના શિકાર બનતા હોય છે. ફેફસાના, મોંના, ગળાના, મગજના, હૃદયના રોગો પણ તમાકુથી - ગુટકાથી વધતા જાય છે. દુઃખ, કરૂણા અને હાસ્યાસ્પદ વાત તો એ છે કે જે પ્રચાર મહામાધ્યમો બધાં વ્યસનો હાનિકારક છે તેવું કહે છે તે સાથે સાથે તેની જાહેરાતો દ્વારા તેનો પ્રચાર પણ કરે છે !!

વિરૂદ્ધ આહાર : કાચા દૂધ, દહિં, છાશ (ગોરસ) સાથે કઠોળ (દ્વિદળ), ફ્રુટ સલાડ, ફ્રુટ જ્યુસ, ફ્રુટ સેઈક, ચીકી જેવા વિરૂદ્ધ આહાર પાર વગરના રોગો પેદા કરે છે. તેને કારણે સફેદ દાગ, સોરાયસીસ જેવા ચર્મરોગ ચારે તરફ પ્રસરી રહ્યા છે. છતાં એક પણ લગ્નભોજન એવું નહીં હોય

કે પાર્ટી એવી નહીં હોય કે જેમાં વિરૂદ્ધ આહાર ન હોય ! દૂધ સાથે ફળો, ખટાશ, માંસાહાર, ડુંગળી, લસણ, ગાજર વગેરે ખાવાથી દસ ટકા જેટલા રોગોનો સમાજમાં ઉદ્‌ભવ થતો રહે છે.

વાસી આહાર : બ્રેડ, બિસ્કિટ ને તૈયાર ખાદ્ય પદાર્થ, ફ્રીઝ-કોલ્ડ-સ્ટોરેજ વગેરેમાં કલાકો, દિવસો, મહિનાઓનો વાસી આહાર મંદાગ્નિકારક, ગુરૂ અને અપથ્ય હોવાથી નવાનવા રોગના મૂળ નાખે છે. જ્યારે ઘણા અપથ્ય પ્રીતિ ધરાવનારા આળસુ, લોલુપ લોકો શિખંડ, કેરીનો રસ વગેરે વરસ વરસ જૂનો પણ આરોગે છે !

દહીં : સદા પથ્ય આહારમાં દહીંનું સ્થાન ન હોવા છતાં દહીં પુષ્કળ ખવાય છે. તે ખાવાની આયુર્વેદમાં અનુપાન વિધિ બતાવવામાં આવેલી છે પણ તેને પ્રત્યે દુર્લક્ષ્ય કરી હમેશાં દહીં ખાનારા લોકો ડાયાબિટીસ, મેદવૃદ્ધિ, ચામડીના રોગો, કાકડા, કાનમાં પરૂ, અતિનિદ્રા, શરદી, શ્વાસ, ક્ષય, ઉધરસ, કબજિયાતના ભોગ બનતા રહે છે. ઉનાળામાં રોજ કે વધારે પડતો શિખંડ ખાવાની પ્રીતિ પણ આવું જ પરિણામ આવે છે.

કેમીકલવાળો નવો ગોળ : જૂનો દેશી ગોળ પથ્ય છે પણ નવો કફકર, અભિષ્યંદી ગુરૂ હોવાથી અપથ્ય છતાં ઘણાં લોકો બાળકો અને મોટો ગોળનો ગાંગડો લઈને જમવાની કુટેવ ધરાવતા હોય છે. તેની સાથે દહીં, ડુંગળી, લસણ, અડદ હોય તો તે વિરૂદ્ધ આહાર બને છે તેથી કૃમિ, કફ, શરદી, ચામડીના રોગ, પ્રમેહ, કાકડો, ખોડો, કાનમાં પરૂ આવવું, મેદવૃદ્ધિ, આંખો આવવી વગેરે રોગો થાય છે.

અડદ : અડદને હીન કઠોળ ગણાવીને આયુર્વેદ નિત્યના આહારમાં સ્વીકાર કર્યો નથી. છતાં નવી કેટલીય વડા, ઈડલી જેવી, વાનગીમાં હમેશાં અડદ ખવાય છે. તેનાથી જડતા, કામુકતા, કફ, પિત્ત વગેરેથી થતા રોગો થાય છે.

તેલ : બધાં તેલમાં તલતેલને શ્રેષ્ઠ કહેલ હોવાથી શિંગતેલ, સરસવ તેલ, કપાસીયાનું તેલ, કરડીનું તેલ વગેરે હીન ગુણવાળાં છે. શ્રેષ્ઠ ગણાયેલ તલ-તેલ પણ વધુ ખાવાથી ત્વચાના, વાળના અને આંખોના રોગ પેદા કરે છે. તેથી તળેલો આહાર, ફરસાણ વગેરે હંમેશાં પથ્ય ન કહી શકાય. ઉનાળામાં તેલ ગરમ પડે તેથી ત્યારે શક્ય તેટલું ઓછું વાપરવું જોઈએ. નિત્યના આહારમાં આયુર્વેદે તેલનો સમાવેશ નથી કર્યો. મારવાડી લોકો તેલની જગ્યાએ ઘી નો વપરાસ કરે છે. તેલ નહિવત્ વાપરે છે. છતાં કાળા તલનું તેલ શ્રેષ્ઠ છે એની મનાઈ નથી.

ડુંગળી બટાટાં (કંદમૂળ) : ડુંગળી બટાટાં પણ પચવામાં ભારે, નિદ્રાવર્ધક, મેદવર્ધક, કામવર્ધક કહેલ હોવાથી તેનો ક્યારેય ઉપયોગ કરવો નહિ.

●----રોગનું મૂળ----●

વર્ષા (અષાઢ-શ્રાવણ) માં વાયુનો, શરદ (ભાદરવા-આસો) માં પિત્તનો, અને વસંત (ફાગણ-ચૈત્ર) માં કફનો પ્રકોપ થાય છે. ફાગણ-ચૈત્રમાં આરોગ્યની બાબતમાં સજાગ રહેવું. ચૈત્ર-એપ્રિલમાં દેહશુદ્ધિ જરૂરી છે, કેમકે આયુર્વેદનાં આચાર્યોએ શરદ ઋતુ (ભાદરવો-આસો) ને રોગની માતા અને વસંત (ફાગણ-ચૈત્ર) ને રોગનો પિતા કહેલ છે.

रोगाणां शारदि माता, पिता च कुसुमाकरः। ઋતુ પ્રમાણે આહાર-વિહાર યોજવા જોઈએ, જે કફનું શમન કરે. (ગળ્યા, ખાટાં, ખારાં, ઠંડા, ચીકણા, ભારે, વાસી પદાર્થો અને દહીં, શ્રીખંડ, માખણ, દૂધની વાનગી, આઈસ્ક્રિમ, બરફ, મીઠાઈ, ઠંડા પીણા, ફ્રીઝ, ખાંડ, ગોળ, શેરડી, કેળાં, કેરી, તરબૂચ વિગેરે તમામ ફળ ઘી, દૂધ (મેંદો-માંસાહાર બારે મહિના) વધુ પડતું મીઠું, અડદ, તલ, ટમેટા, અનેકવાર પીવાતી ચા, આ બધાને કારણે પાચનતંત્ર મંદ થવાથી, પાચનતંત્ર નબળું પડે ! ત્યારે ખોરાક પચે નહિં એટલે કે જે ખાઈએ તે કાચું રહે.

આહારનો નહિં પચેલો ભાગ તેને આયુર્વેદમાં **'आम्'** કહે છે. તમામ રોગોનું મૂળ 'આમ' છે. **''आमं हि सर्व रोगाणां मूलम्''** આજ આમ આગળ જતાં આમવિષ બને છે, જે શરીરમાં રહેલા વાત, પિત્ત, કફને દુષિત કરે છે. આગળ જતાં કોલેસ્ટરોલ બનીને ધાતુઓનાં વહનમાર્ગને અવરોધે છે. અને નળીઓને બ્લોક કરે છે, અને લોહીવિકાર, ચામડી રોગો વિગેરે ઉત્તપન્ન કરે છે. ખાધેલ ખોરાકમાંથી કાચો આમ, આમવિષ અને કફનો પ્રકોપ થાય છે. કફ થવાથી શિથિલતા, આળસ, શરદી, સાયનસ, છાતી કફથી ભરાઈ જાય, ખાંસી, માથામાં ભાર, ખોડો (ડેન્ડ્રપ), ખીલ, ચામડીના રોગો, ડાયાબિટીસ, સંધિવા, શરીરમાં મસ્ક્યુલરપેઈન (લોહીમાં કફ ભળવાથી) વિગેરે અનેક રોગો થાય છે. તે વખતે નકોરડા ઉપવાસ (વમન) કરાવીને અપથ્ય પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને રુક્ષ પદાર્થો લેવા. નિષ્ણાંત વૈદ ચિકિત્સકનાં માર્ગદર્શન પ્રમાણે આર્યુર્વેદિક દવા લેવાથી તે રોગ મટે છે.

યુરોપ-અમેરિકામાં ચૈત્ર મહિનાની આજુ બાજુનો સમય 'લેન્ટ'ના તહેવારોમાં ઉપવાસ કરાય છે. ઈટાલીમાં 'લેન્ટ' ના સમયમાં માંસ-મચ્છી પણ છોડે છે. ચૈત્રમાં ચોકલેટ, દારૂ અને સિગારેટ છોડવાનું ખ્રિસ્તી પાદરીઓ કહે છે, અને ઘણા ૨૮ કે ૩૦ દિવસનું બ્રહ્મચર્ય પાળે છે. ''ચૈત્રમાં દેહશુદ્ધિ અને વર્ષભર રોગ સામેની ઢાલ : ઉપવાસ અને લીમડાનું સેવન''. આખું વરસ સાજા રહીને મૌજ માણવી હોય તો સમયાનુસાર ઉપવાસ અને અમુક ચીજોની પરહેજ (ચરી) પાળવી જોઈએ.

તાજી વિયાએલી ગાયને લીમડાનાં કૂમળાં પાંદડાં ખાણ સાથે મેળવીને

ખવરાવતા તે વધુ દૂધ આપે. જેણે આખી વસંતઋતુની કે કેરીની મોજ માણવી હોય એણે ચૈત્રમાસની ઓળી કે ઉપવાસ કર્યા વગર કેરી ખવાય જ નહિં. અશુદ્ધ પેટે કેરી ખાવાથી ઘણી વિકૃતિ આવે છે. આખો ઉનાળો ચોકલેટ બંધ કરવાનું પશ્ચિમમાં ડોક્ટરો કહે અને વજન ઘટાડવા માટે પણ ચૈત્ર કે એપ્રિલ માં જ ઉપવાસની સલાહ આપે છે.

પોષણશાસ્ત્રી ડો. સ્પીયર સિગારેટ છોડવાની સૌથી શ્રેષ્ઠ સીઝન ચૈત્ર-એપ્રીલ કહી છે. ભારતની દૃષ્ટિએ ગૂટકા, તમાકુ, માવો, સિગારેટ છોડવાની પ્રતિજ્ઞા ગૂડી પાડવાને દિવસે જ લેવી.

યાદ રહે ચોકલેટ એ પશ્ચિમનાં ઠંડા પ્રદેશોની પેદાશ છે. ભારતની ગરમી માટે ચોકલેટ તદ્દન નાલાયક છે, માટે ભારતનાં બાળકોમાં પેટ અને દાંતની ઘોર ખોતરતી ચોકલેટો અને બિસ્કીટોને કાયમ અથવા છેવટે ઉનાળામાં કડક રીતે ત્યાગ કરવો જોઈએ.

ઉનાળામાં વધુ પડતી ગળી ચીજો ખાનારા રોગનો ભોગ બને છે. ચોકલેટ સાથે કેરી ભળતાં ઉનાળાની સીઝનમાં બાળકોને રોગ થાય છે.

નાડી પરિક્ષા

ખાન-પાનનાં પદાર્થોમાં છ રસ હોય છે, તીખો, તૂરો, કડવો, ખારો, ગળ્યો અને ખાટો. છમાંથી ત્રણ રસજ શરીરમાં સ્થાયી રહે છે. તીખો, ગળ્યો અને ખાટા એ ત્રણ રસ શરીરમાં રહે છે. માન્યતા છે કે ખાટો અને તીખો રસ અધિક પડે તો પિત્ત વધે છે, અને ગળ્યા રસથી કફ વધે અને તીખા, તૂરા અને કડવા રસથી વાત-પ્રકોપ થાય છે. ખાટો રસ વાયુનું શમન કરે છે. મીઠો રસ પિત્તનું શમન કરે છે, અને તૂરો રસ કફનું શમન કરે છે. આ રસોને જાણવાની પધ્ધતિઃ-પુરૂષનો જમણો અને સ્ત્રીનો ડાબો હાથ લાંબો સીધો કરી અંગુઠાની મૂળ પાસેની ધમણી ઉપર વચલી ત્રણ આંગળીઓ રાખી વાત, પિત્ત અને કફ દોષ જાણાવા મળે છે.

વાંકી, સર્પ અને જળો પ્રમાણે જે ચાલે તે વાતનાડી. દેડકા, કાગડા અને ચકલીનાં ત્વરાએ જે ચાલે તે પિત્તનાડી. હંસ, ઉપર કબૂતર અને મોરની જેવી મંદ મંદ ચાલે તે કફનાડી. ઉપરાંત મૂત્રપરિક્ષા, મળપરિક્ષા, જીભપરિક્ષા, આંખપરિક્ષા, રૂપપરિક્ષા, શબ્દપરિક્ષા, સ્પર્શપરિક્ષા વગેરેથી માહિતી મળે છે.

દોષ	આ રસથી વધશે	આ રસથી ઘટશે
વાયુ	તીખો, કડવો, તૂરો	મીઠો, ખારો, ખાટો
પિત્ત	ખારો, ખાટો, તીખો	મીઠો, કડવો, તૂરો
કફ	મીઠો, ખારો, ખાટો	તીખો, કડવો, તૂરો

ગુણ અનુસાર ખોરાકનાં પદાર્થોની યાદી

	વાયુકારક	વાયુનાશક
ધાન્ય	કોદરા, જવ, નાગલી, બાજરી, મકાઈ, સામો	ઘઉં, ડાંગર, જુવાર, કાંજી
કઠોળ	ચણાં, ચોળા, તુવેર, મગ, મઠ, વટાણાં, વાલ	અડદ, કળથી
શાકભાજી	કાકડી, કારેલાં, કોબી, ગુવાર, ઘિલોડાં, ચીભડું, તુરિયા, દુધી, પાલક, બટાકા, ભીંડા	અળવી, કંકોડા, ગલકાં, તાંદળજો, સફેદ-લાલ, ડોડી, મેથીભાજી, રાતું કોળું, લુણીભાજી, વંતાક, સરગવો.
ફળ	જાંબુ (વધુ ખવાય તો), દ્રાક્ષ, કુમળી કેરી, પાકું પપૈયું, ફણસ, પાકાં બીલાં, સિતાફળ	પાકી કેરી, સક્કરટેટી, કાળીદ્રાક્ષ, દાડમ, નાળિયેર, ફાલસા, કુમળાં બીલાં, મોટા બોર, મોસંબી, રાયણ, ખાટાં લીંબૂ, શેતુર, પેરૂ, શેરડી ગોળ
સુકો મેવો	ખજુર, શિંગોડાં, સોપારી	અખરોટ, આલુ, કાજુ, ચારોળી, પિસ્તા, બદામ
મસાલા	પાકાં કોકમ	અજમો, પાકી આમલી, આમળાં, એલચી, કેસર, ખસખસ, જીરૂં, તજ, તુલસી, ફુદિનો, મરચાં, કાળા મરી, લવિંગ, વરિયાળી, સિંઘાલુણ, સંચળ, હિંગ.
તેલીબિયા	મગફળી	કોપરેલ, તેલ, તલતેલ, દિવેલ, સરસવ, સરસિયું.
પ્રાણીજન્ય	ભેંસનું માખણ, (સહેજ વાયુકારક)	ગાય-દુધ, ગાય-ભેંસ-બકરીનાં દહીં-છાશ, ગાય-બકરીનું માખણ છાશ સાથે, ગાય-ભેંસનું ઘી
	પિત્તકારક	**પિત્તનાશક**
ધાન્ય	બાજરી, મકાઈ	કોદરી, ઘઉં, જવ, જુવાર, ડાંગર, નાગલી, સામો
કઠોળ	અડદ, કળથી, ચોળા	ચણાં, મગ, તુવેર, મઠ, મસુર, વટાણાં, વાલ
શાકભાજી	કારેલાં, ચીભડું, ડુંગળી, વંતાક, અળવી (કિંચિત) લુણીભાજી, મેથીભાજી, પરવળ, રતાળુ-વર્ધક	કાકડી, કોબી, કંકોડાં, ગલકાં, ગુવાર, ઘિલોડાં, ડોડી, તુરિયાં, તાંદળજો, દુધી, કોળું, રાતું, સરગવો
ફળ	અનેનાસ, કેરી (કુમળી), ફાલસા, લીલાં કુમળાં	સક્કરટેટી, અંજીર, કાળીદ્રાક્ષ, દાડમ, પાકીકેરી, જાંબુ, તરબુચ, શેરડી ખાંડ-ગોળ, નાળિયેર, બીલાં; કેળું, પેરૂ, રાયણ, દ્રાક્ષ-મોટી શામક, દ્રાક્ષ (નાની), શેતુર, ફણસ, સિતાફળ, ખાટાલીંબૂ, પાકુ પપૈયુ, મોટાંબોર, મોસંબી

સુકો મેવો	પિસ્તાં	અખરોટ, આલુ, કાજુ, ખજુર, ચારોળી, બદામ, શિંગોડા, સોપારી
મસાલા	અજમો, આદું, આમલી, એલચી, તજ, તુલસી, ફુદિના, મરચાં, કાળા મરી લસણ, વરિયાળી, હિંગ	આમળાં, કેસર, કોકમ, જીરૂં, ધાણાં, રાઈ, લવિંગ, સિંધાલુણ, હળદર
તેલીબિયા	તલ, તલનું તેલ, મગફળી, સરસવ, સરસિયું	કોપરેલ, દિવેલ
પ્રાણીજન્ય	ગાય-ભેસ-બકરીની છાશ, જુનું મધ	બકરી-દહીં, ગાય-ભેંસ-બકરીનું માખણ છાશ સાથે, ગાય-ભેંસનું ઘી
	કફકારક	**કફનાશક**
ધાન્ય	ઘઉં, જુવાર, નવી ડાંગર, નાગલી, મકાઈ	કોદરી, જવ, બાજરી, સામો
કઠોળ	અડદ, ચોળા	કળથી, ચણાં, તુવેર, મગ, મઠ, મસુર, વટાણાં, વાલ
શાકભાજી	અળવી, કાકડી, ગલકાં, ગુવાર, ઘિલોડા, ચીભડું, ડુંગળી, (કિંચિત), તુરિયાં, દુધી, પાલખ, ભીંડા, રતાળું, રાતુ કોળું,	કારેલાં, કોબી, કંકોડા, ડોડી, તાંદળજો, પરવળ, પંડોળા, મુળા, મેથી-ભાજી, લુણી-ભાજી, વંતાક, સરગવો.
ફળ	અનાનાસ, કેળું, સક્કરટેટી, કાચીકેરી, ફણસ, નાળિયર, પેરૂ, શેરડી ખાંડ-ગોળ, મોસંબી, સિતાફળ, તરબુચ, પા. પપૈયું, મોટીદ્રાક્ષ, મોટાબોર, પાકા બીલાં	અંજીર, જાંબું, દાડમ, દ્રાક્ષ (નાની અને કોળી), ફાલસા, બીલાં, કુમળાં, રાયણ, લીંબૂ (ખાટાં), શેતુર, સોપારી
સુકો મેવો	અખરોટ, ચારોળી, પિસ્તાં, બદામ, શિંગોડા	આલું, કાજુ, ખજુર
મસાલા	કોકમ (કિંચિત), ખસખસ, તુલસી, મરચાં, કાળામરી, રાઈ, લસણ, વરિયાળી, હિંગ	અજમો, આદું, આમલી, આમળાં, એલચી, કેસર, જીરૂં, (કિંચિત), તજ, તુલસી, ધાણા, ફુદિના, મરચાં, મરી, રાઈ, લવિંગ, વરિયાળી, હળદર, હિંગ
તેલીબિયા	કોપરેલ, તલ, તલનુંતેલ, દિવેલ, મગફળી.	સરસવ, અને સરસિયું
પ્રાણીજન્ય	ગાય-ભેંસ દુધ-દહીં, ભેંસ-છાશ-ઘી, ગાય-ભેંસ-બકરી માખણ.	બકરી દુધ-દહીં, ગાય-બકરીનાં છાશ-ઘી, જુનું મધ.

ઋતુના નામ	મહિના	પથ્ય ખોરાક (હિતકારી)
હેમન્ત	**કારતક**	: સંતરા, અનાનસ, મોસંબી, આમળા, ઘી, ઘઉં, ગરમ દૂધ
	માગસર	: સીંગ, ડ્રાયફ્રુટ, મોસંબી, આમળા
શિશિર	**પોષ**	: બરફ સાથવો, કડવા કશવાળા પદાર્થોનો ત્યાગ (શેરડીનો રસ રોજ બે ગ્લાસ પીવો)
	મહા	: મીઠાં ખારેક બોર ખાવા
વસંત	**ફાગણ**	: જુલાબ લેવો, ખાટી મીઠ્ઠી, ગરીષ્ઠ ચીજોનો ત્યાગ, ખાટાં, ઠંડા બરફ, આઈસ્ક્રિમ વાયુકર પદાર્થોનો ત્યાગ
(પિત્તકુપિત)	**ચૈત્ર**	: ધાણી, ગોળ-પાપડી, ગોળની મીઠાઈ ખાવાની (ચૈત્રી બીજ ગુડી પડવાને દિવસે લીમડાનો રસ ત્યારપછી જ કેરી શરૂ)
ગ્રીષ્મ	**વૈશાખ**	: કડવી, ચટપટ, સુકી, ખારી ચીજોનો ત્યાગ, કલીંગર, સક્કરટેટી,
	જેઠ	: કાળીદ્રાક્ષ, દૂધી હલવો, કાકડી વપરાય
વર્ષા	**અષાઢ**	: લુખા અને ગરમ પદાર્થ હાનિકારક, કોલેરા (વાયરસ) માં
	શ્રાવણ	: લીંબુનું સેવન, કેળા ભરપૂર ખાવાનાં, પીચ, પ્લમ, પેર.
શરદ	**ભાદરવો**	: અગ્નિ મંદ હોય, હલ્કો આહાર, ભારી ખોરાક નહિં, દૂધ-પૌંઆ, ચોખા વિગેરે દૂધ ખૂબ પીવાનું, પનીરની મીઠાઈઓ, ભાદરવામાં કાકડી અને છાશ ખાવ એટલે બીમાર પડ્યા વગર રહો નહીં.
	આસો	: દૂધ પૌંઆ ખાવાના, પેરૂ અને સીતાફળ, શરદપૂનમથી કાર્તિકી પૂનમ સુધી એક જ મહિનો ખાવાના જે અમૃત ફળ કહેવાય. પેરૂ કાપીને અડધું અડધું ક્યારે ય ન ખવાય, તેમાં પિત્તનાશક, પિત્તવર્ધક ગુણ હોય એટલે પાર્ટનરશિપમાં ખાવું નહીં. અખંડ ખાવાનું એક તો આખું પેરૂ ખાવાનું. સફરજન અને દાડમ બારે મહિના ખવાય. સફરજન એક રોજ ખાય તે બીમાર ન પડે. ● ચોમાસામાં મકાઈના ભક્કા ક્યારે ય ન ખવાય. ● પોષમાં સાઈટીકાના પેશન્ટ વધી જાય, પગની નસો ખેંચાવી તેને ભરપૂર શેરડીનો રસ પીવડાવો. ● ચૈત્રી બીજના દિવસે ખાસ લીમડાનો રસ પીવાનો.

(૧) જ્યાં વસે વાસા (અરડુસી) ત્યાં શું કરે કાસા (ખાંસી) !,
પેટ સફા (સાફ), તો દરદ (દફા).

(૨) આંતરડા (પેટ) ભારે તો માથું ભારે, જ્યાં હશે ગંદવાડ, ત્યા હશે મંદવાડ.

(૩) જેને ઘેર તુલસીને ગાય, તેને ઘેર વૈદ ન જાય, મગ ચલાવે પગ.

(૪) જો ચાર મહિના મગ ખાય, તો માણસ ઉઠે માંદા.

(૫) ટાઢિયા તાવમાં તુલસીને મરી, પીવો લીંબુ શરબત કરી.

(૬) જળ માટી ને ખુલ્લી હવા, કુદરતની એ ઉત્તમ દવા, સાદો ખોરાક સદા નિરોગી.

(૭) જેવું ખાય અન્ન, તેવું થાય મન, જેવું થાય મન, તેવું થાય તન.

(૮) સબ રોગો કે બીચ મેં, બડી દવા ઉપવાસ,
રોગ હો ભલે હજાર, ઉપાય એક ઉપવાસ

(૯) ફળ સવારનાં ખાવાથી હીરા જેવું, બપારેનાં ખાવાથી સોના જેવું, સાંજનાં ચાંદી જેવું અને રાત્રે લોખંડ જેવું. (ફળ કયારે ખાવા ને નક્કી કરો..!)

(૧૦) વખત (સમય) સર્વ રોગોનો ઉત્તમ ઈલાજ છે.

(૧૧) મહેનત કરીને હક્કનું ખાય તેને કદી રોગ ન થાય.

(૧૨) અષાઢ મહિને સૂંઠ ખાય, તેને કયારે રોગ ન થાય.

(૧૩) ગળો, ગોખરૂ, આમળા, સાકર, ઘી થી ખવાય
વૃદ્ધપણું વ્યાપે નહિ, રોગ સમુળો જાય.

(૧૪) હરડે, બહેડા, આમળા, ચોથી ચીજ ગળો;
તેનું સેવન જે કરે વ્યાધિ તેની ટળો.

(૧૫) ઓકી દાંતણ જે કરે, નયણે હરડે ખાય, દૂધે વાળુ જે કરે તે ઘર વૈદ ન જાય.

(૧૬) આંખે ત્રિફલા, દાંતે લુણ, પેટ ન ભરવું ચારે ખૂણ,
જમીને ડાબે સૂવે, તેનો રોગ રણમાં રૂએ.

(૧૭) ભોંય પથારી જે કરે, લોઢી ઢેબર ખાય,
તુમ્બે પાણી જે પીએ, તે ઘર વૈદ ન જાય.

(૧૮) સૂરજ ખાય અને ચાંદો પીએ, તેનો રોગ રણમાં રૂએ,
તાજું ખાય વખતસર સુવે, તેનો રોગ ઘરે ઘરે રૂએ.

(૧૯) જેની સારી દિનચર્યા, તેની સારી ભવચર્યા.

(૨૦) બાહ્મ મુહૂર્તે ઉઠવું, કરવા શુભ વિચાર; ઉષઃપાન ના ભૂલવું પછી શૌચ સંસાર.

(૨૧) કણજી, વડ કે નિમ્બનું દાંતણ શ્રેષ્ઠ ગણાય,
લાંબુ આંગળ આઠ લઈ, તાજુ નિત્ય કરાય.

(૨૨) સાદુ ખાતાં, સાદુ પીતાં, હાથે ખાંડતાં, હાથે દળતાં,
મળે ખાવાને ચોખ્ખું અન્ન, રહે પ્રફુલ્લિત તન ને મન.

(૨૪) ડાબે પડખે લેટવું, જમ્યા પછી ઘડીવાર,
અને દિન ના ઊંઘશો, જમો ન વારંવાર.

(૨૫) પાચનઅગ્નિ આપણો મોટો છે આધાર, જતન હંમેશા તેહનું કરવું સર્વ પ્રકાર.

(૨૬) અમાપ ખાવું પીવું થાય, દુઃખ દર્દના મૂળ નંખાય,
શરીર તેથી માંદુ રહે, વૈદ-ડોકટરના ઘરે જવાય.

(૨૭) આહાર, નિંદ્રા સંયમ કેરૂ જેને સાચું જ્ઞાન,
તનમાં તેને રોગ રહેના મનમાં ન અજ્ઞાન.

(૨૮) પથ્ય ન પાળે રોગી તો કરે, શું ઔષધ કામ,
પથ્ય જો પાળે રોગી તો, ઔષધનું શું કામ.

(૨૯) હેમંતે સંચિત કફ સઘળો વસંતમાં છલકાય,
તેનું શોષણ કરવા લુખા લઘુ દ્રવ્ય લેવાય.

(૩૦) રાતે કદી ન જાગવું, સુવું સમયે શાંત,
ડાબે પડખે સર્વદા સ્વચ્છ સ્થળે એકાંત.

(૩૧) સાંઈ ઈતના દીજીયે, જામે કુટુમ્બ સમાય,
મૈ ભી ભૂખા ના રહું, ઔરે સાધુ ના ભૂખા જાય.

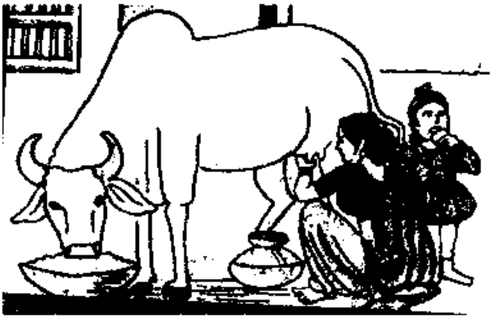
(૩૨) દુધ પૌઆ ને ખીચડી, ને ઉપર ખાધું દહીં,
તાવે સંદેશો મોકલ્યો, ખાટલો પાથર્યો કે નહીં.

(૩૩) ફૂટ, કાકડી ને તૂરીયા, ઉપર ખાધું દહીં,
તાવે સંદેશો મોકલ્યો ખાટલો પાથર્યો કે નહીં.

(૩૪) ચોમાસાની કાકડી ને, ભાદરવાની છાશ,
તાવને તેડવા મોકલે, મૂઠીઓ વાળી નાશ.

(૩૫) એઠું જુઠું ને ઉતરેલ અન્ન, રોગ કહે ત્યાં રહેવાનું મન.

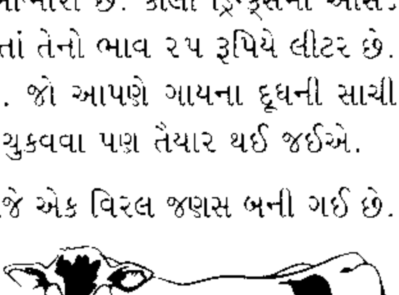
ગાયના દૂધની ખરી કિંમત ભારોભાર સુવર્ણના સિક્કાઓ આપીને પણ ચૂકવી ન શકાય..!



દેશી ઘરાઉ ગાય

એક હતી અંધેરી નગરી. ત્યાં ટકે શેર ભાજી મળતી હતી અને ટકે શેર ખાજા મળતા હતા. બીજી છે, મુંબઈ નગરી કે જ્યાં મિનરલ વૉટર ૧૨ રૂપિયે લીટર મળે છે, ગાયનું દૂધ ૧૪ રૂપિયે લીટર મળે છે અને પેપ્સી ૨૫ રૂપિયે લીટર મળે છે. વૈજ્ઞાનિકોએ શોધી કાઢ્યું છે કે ગાયના દૂધમાં સોનાની રજકણો છે. ગાયના દૂધનો જે પીળો રંગ છે તે આ સુવર્ણને આભારી છે. કોલા ડ્રિન્ક્સમાં એસિડ જંતુનાશક છે, જે હાડકાંને ગાળી નાંખે છે, તેમ છતાં તેનો ભાવ ૨૫ રૂપિયે લીટર છે. અને સોના જેવું ગાયનું દૂધ ૧૪ રૂપિયે લીટર છે. જો આપણે ગાયના દૂધની સાચી કિંમત સમજતા હોઈએ તો તેની ભારોભાર સોનું ચુકવવા પણ તૈયાર થઈ જઈએ.

શહેરોમાં જોકે શુદ્ધ દેશી ગાયનું શુદ્ધ દૂધ આજે એક વિરલ જણસ બની ગઈ છે. ગાયના દૂધને નામે શહેરોમાં જે ડેરીનું દૂધ મળે છે તે હકીકતમાં દેશી ગાયનું નહીં પણ જર્સી કે હોલિસ્ટીન જેવી વર્ણસંકર ગાયોનું દૂધ હોય છે. અનુવંશ શાસ્ત્રીઓના કહેવા મુજબ જર્સી કે હોલિસ્ટીન ગાયો હકીકતમાં ગાય નથી પણ ડુક્કરના વર્ગનું એક પ્રાણી છે. આ પ્રાણીનું કદ ગાયના કદ જેટલું હોય છે પણ ધ્યાનથી જોશો તો તેનો ચહેરોમહોરો ડુક્કરને મળતો આવે છે. આ કારણે ગાયના દૂધના જે ગુણો છે તે આ વર્ણસંકર પ્રાણીના દુધમાં ક્યારેય જોવા મળતા નથી. ડેરીનું દૂધ પીનારાઓ આ કારણે ગાયનું દૂધ પીવાના ભ્રમમાં રહેતા હોય છે પણ તેમને ગાયના દૂધના કોઈ ગુણ મળતા નથી. આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથો મુજબના ગાયના દૂધના ગુણો મેળવવા હોય તો દેશી ગાયનું દૂધ જ પીવું પડે.



ગુજરાત રાજ્યના ગૌસેવા આયોગે તાજેતરમાં ગાયના દૂધ વિશે એક રસપ્રદ માહિતી પુસ્તિકા બહાર પાડી છે. બીજું સ-રસ સાહિત્ય ગુજરાત રાજ્યના વનવિભાગે

પ્રકાશિત કર્યું છે. આ પુસ્તક જ્યોતિષ શાસ્ત્રના આધારે વૃક્ષ ઉપાસના વિષયક છે. તેમાં દરેક નક્ષત્ર સાથે વૃક્ષોનો સંબંધ અને પ્રાચીન ભારતીય વૃક્ષ વિજ્ઞાનની હૃદયંગમ સમજૂતી આપવામાં આવી છે. સરકારી ખાતાંઓ જો આ રીતે પ્રાચીન ભારતીય વિજ્ઞાનો અને વિદ્યાઓની પ્રતિષ્ઠા કરવા લાગે તો ખરેખર આ દેશનો ઉદ્ધાર થઈ જાય. અહીં આપણે વાત કરવી છે, ગાયના દૂધના ગુણોની, જેની ખૂબ જરૂર કોક અને પેપ્સીને જ અમૃત માનીને જીવતી નવી પેઢીને છે.

કડૂ સત્ય..!

ગાયમાતાનાં હાડકામાંથી જીલેટીન પાવડર બને છે, જે આઈસક્રિમ, બજારૂં પુડીંગ, ફ્રુટસલાડ, કેપ્સ્યુલ, કોઈપણ ટીકડીને નક્કર બનાવવામાં વપરાય છે. હાડકાનો ભૂક્કો, કોડલિવર ઓઈલ, ઊંચી જાતની કન્ફેક્શનરી, સોસેજ, ફોટો ફિલ્મસ તેમજ GLUE નામે ગમસ્ટીક, ગુંદર હાડકામાંથી બનાવાય છે.

નવજાત શિશુ માટે શ્રેષ્ઠ માતાનું દૂધ છે. ત્યાર પછી બીજા નંબરે ગાયનું દૂધ આવે છે.

ગાયના દૂધમાં કુદરતી વિટામીન એ, જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવે છે, જે બીજા કોઈ દૂધમાં સહેજે નથી, આ ઉપરાંત કયુરોટિન નામનો પદાર્થ જે આંખના જ્યોતિ વધારે છે. જેના દ્વારા અંધાપો રોકાય છે અને આંખો તેજસ્વી બને છે.

રશિયન વિજ્ઞાનીઓએ વર્ષો સુધી ગાયના પંચગવ્ય એટલે કે દૂધ, ઘી, છાશ, મૂત્ર અને છાણા ઉપર સંશોધન કરીને શોધી કાઢયું હતું કે આ પાંચેય પદાર્થોમાં સ્ટ્રોન્શિયમ નામનું તત્ત્વ છે, જે અણુકિરણોનો મુકાબલો કરવા સક્ષમ છે. જે ઘરોમાં ગાયના છાણનો બળતણ તરીકે અથવા ધૂપમાં ઉપયોગ કરવામાં આવતો હોય તેને કિરણોત્સર્ગની અસર થતી નથી. જે મનુષ્યો પોતાના આહારમાં ગાયના ઘી, દૂધ, દહીં, છાસ વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે તેઓ અણુકિરણોત્સર્ગની અસરમાંથી બચી જાય છે. જૂના જમાનામાં લોકો ઘરની બહાર ગાયના છાણનું તાપણું કરતા તેની પાછળ પણ આવો જ કોઈ આશય હોવો જોઈએ. વૈદિક ધર્મમાં જે હોમહવન કરવામાં આવે છે તેમાં પણ ગાયના ઘીનો અર્ધ્ય આપવામાં આવે છે. મંદિરોમાં પણ ગાયના ઘીના દીવા બળતા હોવાથી વાતાવરણ શુદ્ધ રહે છે. વીજળીના દીવાઓ બાળવાથી આવી શુદ્ધિ અને પવિત્રતા જળવાતી નથી.

આયુર્વેદના મતે ગાયનું દૂધ અત્યંત સ્વાદિષ્ટ, સ્નિગ્ધ, સુંવાળું, કોમળ, ચીકાશવાળું, મધુર, રૂચિકર, બુદ્ધિવર્ધક, બળવર્ધક, લોહી વધારનાર, વીર્યવર્ધક રસાયણ છે. તે

ઓજસ વધારનાર અને આયુષ્યવર્ધક છે. ગાયના દૂધને સંજીવની ગણવામાં આવે છે. ગાય જેટલી જડીબુટ્ટીઓ પોતાના આહારમાં ગ્રહણ કરે છે તે બધાના ગુણો તેના દૂધમાં જોવા મળે છે. ગાયનું દૂધ અગ્નિદીપક છે. તે રૂચિ વધારનાર અને સુપાચ્ય છે. મંદાગ્નિથી પેદા થતા રોગો માટે તે આશીર્વાદરૂપ છે. લાંબા સમય સુધી તેનું સેવન કરવાથી યુવાની ટકી રહે છે અને વૃદ્ધાવસ્થા દૂર રહે છે. ગાયનું દૂધ કબજિયાતનો પણ નાશ કરે છે.

ગાયનું દૂધ બાળકો માટે ઉત્તમ છે. શરૂઆતથી જ ગાયનું દૂધ પીનારા બાળકો તીવ્ર બુદ્ધિશાળી અને મેધાવી હોય છે. ગાયનું વાછરડું જન્મતાની સાથે જ એકાદ કલાકમાં ઉછળકૂદ કરતું નાચવા લાગે છે. તેનું દૂધ પીનાર માણસોમાં પણ તેના જેવી જ સ્ફૂર્તિ આવે છે. શારીરિક કે બૌદ્ધિક શ્રમ કર્યા પછી ગાયનું દૂધ પીવાથી થાક ઉતરી જાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં આંતરડાં નબળાં પડ્યાં હોય ત્યારે ગાયનું દૂધ સહેલાઈથી પચે છે. લાંબી માંદગીમાંથી ઊભા થયેલા મનુષ્યોએ શરૂઆતમાં એકલા ગાયના દૂધનું સેવન કરવું જોઈએ. ગાયનું દૂધ વિષનાશક છે. શરીરમાં કેમિકલ ફર્ટિલાઈઝર્સ કે જંતુનાશક દવાઓના કારણે જે ઝેરી પદાર્થો એકઠા થયા તેની શુદ્ધિ ગાયના દૂધના સેવનથી થઈ શકે છે. હોજરીમાં પડેલા ચાંદા માટે ગાયનું દૂધ ઉત્તમ ઔષધ છે.

આજ સુધી પશ્ચિમના આરોગ્યના નિષ્ણાતો એવો પ્રચાર કરતાં હતા કે ''ઘી'' માં કોલેસ્ટેરોલ હોવાથી તે હૃદય માટે જોખમી છે. હવે આ નિષ્ણાતો જ સ્વીકારતા થયા છે કે હૃદયના સ્નાયુઓને સ્નિગ્ધતાની જરૂર છે અને તેમાં ગાયનું ઘી સહાયક બને છે. ગાયના દૂધના સેવનથી ધમનીઓની સ્થિતિસ્થાપકતા જળવાઈ રહે છે. ગાયના દૂધમાં લોહીને પાતળું રાખવાનો ગુણ છે. તે મેદસ્વી મનુષ્યો માટે પણ ફાયદાકારક છે. ગાયના દૂધમાં ચરબી ઓછી

સર્વ રોગની એક દવા

ઘી ચરબીવાળો પદાર્થ ખરો, પણ બધી ચરબી ખરાબ નથી. એવું તો આજનું પેથોલોજીશાસ્ત્ર પણ કહે છે. તીખા-તમતમતાં ફાસ્ટફૂડ કે જંક ફૂડો, કોલ્ડ્રીંક્સો હોજરીમાં એસિડ વધારે છે. ઠંડા પ્રદેશો માટે એ બહુ હાનિકારક નહિં હોય, પણ ગરમ પ્રદેશોમાં તો વધુ પડતી એસિડિટી, બ્લડીંગ, અલ્સર, કેન્સર, બ્લડપ્રેશર જેવા રોગોને નોતર્યા છે. પિત્ત પાંચ પ્રકારના હોય છે, બધી જાતના પિત્તનું શમન કરનારું શ્રેષ્ઠ ઔષધ કેવળ દેશી 'ગાયનું ચોક્ખુ ઘી' છે, એ નથી એટલે પિત્તના રોગો વધતા જાય છે, ને મટતાં વાર લાગે છે. આપણે ત્યાં આહારને સમતોલ કરવામાં એટલે જ પ્રમાણસરનાં ઘી-દૂધને સ્થાન મળ્યું હતુ. હા, આજના ભેળસેળિયા યુગમાં વલોણાનાં શુદ્ધ ઘી મેળવવાનું મુશ્કેલ છે, છતાં હજી અલભ્ય નથી.

–ગુજરાત સમાચાર

હોવાને કારણે તેનાથી મેદ વધતો નથી અને શરીરને આવશ્યક પોષક પદાર્થો મળી રહે છે. ગાયનું દૂધ ટી.બી. નું ઉત્તમ ઔષધ છે. ટી.બી.ના દર્દીને સૂકી હવામાં માત્ર ગાયના દૂધ ઉપર જ રાખવામાં આવે તો ટી.બી. મટી શકે છે. જીર્ણ જ્વર, તૃષા, દાહ, થાક, મનોરોગ અને અશક્તિમાં ગાયનું દૂધ શ્રેષ્ઠ છે. અનેક શ્રેષ્ઠ આયુર્વેદીક ઔષધિઓમાં અનુપાન તરીકે ગાયના દૂધનો કે ઘીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

અજમાવી જુઓ

▲

શ્રાવણ મહિનામાં જો શરીરે પંચગવ્ય, માટી, ગોરજ, દર્ભ, હરિદ્રા મિશ્રણ કરીને લેપ કરવામાં આવે તો, વર્ષભર રોગો સામે અને વાયરસ ઈન્ફેક્શન સામે રક્ષણ મળે છે, શરીર તેજોમય અને કરચલીઓ દૂર થાય છે.

▲

આયુર્વેદની દૃષ્ટિ એ પંચગવ્ય અનેક હઠીલા રોગોની ચિકિત્સામાં રામબાણ ઔષધિની ગરજ સારે છે.

પ્રાચીન ગ્રંથોના જણાવ્યા મુજબ ગાયના શરીરમાં સૂર્યકિતુ નાડી ખૂંધમાં હોય છે. આ નાડી વડે તે સૂર્યપ્રકાશની મદદથી પોતાના શરીરમાં સુવર્ણ પેદા કરે છે. આ સુવર્ણના અંશો ગાયના દૂધમાં અને ઘીમાં પણ જોવા મળે છે. જર્સી ગાયને ખૂંધ જ નથી હોતી એટલે તેના શરીરમાં સુવર્ણ પેદા થતું નથી. ગાયના દૂધનું દહીં જમાવી, તેનું વલોણું કરી, માખણને તાવડામાં ગરમ કરી જે ઘી પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે શ્રેષ્ઠ ઘૃત હોય છે. આજકાલ ડેરીઓમાં ગાયના દૂધમાંથી મલાઈ કાઢી તેમાંથી સીધું ઘી બનાવવામાં આવે છે તે પ્રથા યોગ્ય નથી. આ ઘીમાં વલોણાના ઘી જેટલાં ઉત્તમ ગુણો નથી હોતા. ડેરીમાં જે ગાયનું ઘી મળે છે તે મલાઈનું ઘી હોય છે. પરદેશમાં તેને બટર ઓઈલ કહેવામાં આવે છે. ડેરીનું ઘી આવા બટરઓઈલમાંથી પણ બનાવવામાં આવે છે.

આજે શહેરમાં ગમે તેટલો શ્રીમંત માણસ હોય તો પણ તે પોતાના આંગણામાં ગાય બાંધી શકતો નથી અને તેનું તાજું દૂધ પી શકતો નથી. આજના માણસનું આ મોટામાં મોટું દુર્ભાગ્ય કહેવાય. ગામડાંના ગરીબો અને આદિવાસીઓ પણ જે ચીજનો લાભ લઈ શકે છે તે શહેરના શ્રીમંતો માટે દુર્લભ ગણાય છે. ગુજરાતના ભૂતપૂર્વ રાજ્યપાલ કૈલાસપતિ મિશ્ર ગાયોના એટલા પ્રેમી હતા કે તેમણે પોતાના આંગણામાં ગાય બાંધી હતી. ગુજરાતના કૃષિ પ્રધાન ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમાનાં બંગલામાં પણ ગાય બાંધેલી જોવા મળશે. મુંબઈમાં શુદ્ધ ગીર ઓલાદની ગાયો જોવી હોય તો ભૂલેશ્વરની પાંજરાપોળમાં જ જવું પડે. આ પાંજરાપોળમાં રહેલી ગાયોનું દૂધ દક્ષિણ મુંબઈમાં હોમ ડિલિવરીથી વેચવામાં પણ આવે છે. આજે ૯૯ ટકા મુંબઈનગરના નસીબમાં શુદ્ધ દેશી ગાયનું દૂધ

નથી. તેમણે જર્સી ગાયના કે ભેંસના દૂધથી જ સંતોષ માનવો પડે છે. ૨૦ રૂપિયે લીટર મળતું પાંજરાપોળનું શુદ્ધ દેશી ગાયનું દૂધ પીવાને બદલે મોટાભાગનાં લોકો ૨૫ રૂપિયે લીટરના ઠંડાં પીણાં ઝેર પસંદ કરે છે. તેમને કોણ સમજાવે ?

ગુજરાતનું ગૌરવ એટલે ગીરની ગાય

દક્ષિણ અમેરિકાનો બ્રાઝિલ દેશ અને ભારતની આબોહવા મળતી આવે છે. છેક ઈ.સ. ૧૮૯૦ની સાલમાં (૧૧૫ વર્ષ અગાઉ) બ્રાઝિલના પશુપાલકો ઉત્તમ ગાયોની નસલની શોધમાં ભારતની મુલાકાતે આવ્યા અને સૌરાષ્ટ્ર પ્રદેશની ગીરની ગાયો ઉપર તેમની નજર ઠરી. તેઓ અહીંથી સેંકડોની સંખ્યામાં ગીરની ગાયોને ઘણખૂંટ લઈ ગયા અને તેનો ઉછેર કરવા લાગ્યા. ગીરની ગાયોને પણ બ્રાઝિલની આબોહવા માફક આવી ગઈ અને તેમની સંખ્યા વધવા માંડી. બ્રાઝિલે ગીરની ગાયોને અમેરિકા ખંડના બીજા દેશોમાં પણ નિકાસ કરી. આજે એકલા બ્રાઝિલમાં જ ગીરની ગાયોની સંખ્યા ૧૫ લાખને વટાવી ગઈ છે, જ્યારે સૌરાષ્ટ્રમાં ગીરની મિશ્ર ઓલાદની માંડ એક લાખ ગાયો બચી છે.

સૌરાષ્ટ્ર પ્રદેશમાં જ્યારે ગીર જેવી ઉત્તમ ઓલાદની ગાયો મોજૂદ હતી ત્યારે આપણા આયોજકોએ જર્સી અને હોલ્સ્ટિન (એફ.એફ.) જેવા પશુઓની મોટા પાયે આયાત કરી આપણા દેશની ગાયોનો આખો વંશવેલો બગાડી નાખ્યો. આ ભૂલનાં કડવાં પરિણામો આજે આપણો આખો દેશ ભોગવી રહ્યો છે, તો પણ સરકાર અને કેટલીક સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ આજે પણ ક્રોસ બિડિંગનું પૂંછડું છોડતા નથી. ખુદ ગાંધીજીના આશ્રમની ગોશાળામાં અને સર્વોદયવાદી કહેવાતી લોકભારતી-સણોસરમાં જ આજે વિદેશી અને વર્ણશંકર ગાયોનો મોટા પાયે ઉછેર કરવામાં આવી રહ્યો છે. આ વર્ણશંકર ગાયોના વાછરડાં ખૂંધ વગરના હોવાથી તેઓ બળદ તરીકે ખેતીના કામમાં આવતાં

Two Kpl — but from which bucket?

ગૌમૂત્ર હવે દૂધથી પણ કિંમતી છે..!

તાજેતરમાં ભારતીય કંપનીએ ગૌમૂત્રને લગતી પેટન્ટ અમેરિકામાં મેળવી છે જેમાં ગૌમૂત્ર એન્ટી બાયોટિકની ગરજ સારે છે એવા ગુણો દર્શાવવામાં આવ્યા છે. ગૌમૂત્રના આ ગુણો ભારતીય ઋષી મુનિઓ હજારો વર્ષ પહેલાથી જાણતા હતા પરંતુ પેટન્ટ મેળવતા આ વાત સમગ્ર વિશ્વની જાણમાં આવી છે. આ પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોઈએ તો ગાયના દૂધ થી માંડીને ગોમૂત્રની કિંમત પણ વધી છે.

નથી અને તેની મોટી સંખ્યામાં કતલ થઈ જતી હોવાથી પશુહત્યાને પણ પ્રચંડ વેગ મળે છે.

આપણી સરકાર અને ખેડૂતો જ્યારે જર્સી જેવી વિદેશી ગાયોના મોહમાં પાગલ બન્યા હતા ત્યારે ઈ.સ. ૧૯૬૧ માં બ્રાઝિલનો સીડ નામનો પશુપાલક ગીરની ગાયો ખરીદવા માટે ભારત આવ્યો હતો. તે સમયે સૌરાષ્ટ્રમાં ગીરની શુદ્ધ ઓલાદની ગાયો ચિક્કાર સંખ્યામાં હતી અને એક ગાય માત્ર ૨૦૦ રૂપિયામાં મળતી હતી. તે કાળમાં સીડે સૌરાષ્ટ્રના ગોપાલકોને અને ભાવનગરના ભૂતપૂર્વ મહારાજાને એક ગાયના બેથી પાંચ હજાર રૂપિયા ચૂકવીને ઉત્તમ ગીરની ગાયો પોતાના દેશભેગી કરી હતી. બ્રાઝિલમાં જે ગીરની ગાયો લઈ જવામાં આવી છે તેમનું બીજી કોઈ ગાય સાથે ક્રોસ બ્રિડિંગ નથી કરવામાં આવ્યું પણ તેમને શુદ્ધ જ રાખવામાં આવી છે. આ કારણે આ ગાયો આજે વર્ષે અઢી હજારથી આઠ હજાર લિટર જેટલું દૂધ આપે છે.

ભારતમાં વિદેશી ગાયોનો પ્રચાર કરીને આપણા મૂલ્યવાન પશુધનને ખતમ કરવા ઈચ્છતા પરદેશી નિષ્ણાતોએ ઈ.સ. ૧૯૫૦ ના દાયકામાં એવો વ્યાપક પ્રચાર કર્યો હતો કે ભારતની દેશી ગાયોની સરખામણીમાં જર્સી અને હોલિસ્ટિન જેવી વિદેશી ગાયો ખૂબ જ વધારે દૂધ આપે છે. આ પ્રચારને આજે પણ ગીરની ગાયો જૂઠો સાબિત કરી શકે એમ છે. ભાવનગરના મહારાજા કૃષ્ણકુમારસિંહજી પાસે ગીરની જે ગાયો હતી તેનો વારસો આજે ભાવનગરના શ્રી પ્રદીપસિંહજી રાઓલ પાસે છે. તેમની દરેક ગાયો આજે વર્ષે ૪,૫૦૦ થી ૭,૦૦૦ લીટર દૂધ આપે છે. ભારતમાં વિદેશી ગાયોને જે શ્રેષ્ઠ ખાણ અને વીઆઈપી ટ્રિટમેન્ટ આપવામાં આવે છે તેવી ઉત્તમ માવજત એ ગીરની ગાયોને પણ કરવામાં આવે તો તેઓ વર્ષે ૮,૦૦૦ લીટર કરતાં પણ વધુ શ્રેષ્ઠ દૂધ આપવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. બોટાદ નજીક આવેલા સારંગપુરના સ્વામિનારાયણ મંદિરમાં ઈન્દુમતી નામની ગીરની ગાય છે. આ ગાયે એક જ વેતરમાં એટલે કે ૧૪ મહિનામાં ૮,૫૦૦ લીટર દૂધ આપવાનો વિક્રમ કર્યો હતો. એક લીટર દૂધની કિંમત ૨૦ રૂપિયા ગણીએ તો આ ગાયે તેના માલિકને ૧.૭૦ લાખ રૂપિયાની આવક માત્ર ૧૪ મહિનામાં કરાવી આપી હતી, ગોબર ગોમુત્ર વગેરે ઉપરથી વધારામાં.

જસદણ શહેરનાં ભૂતપૂર્વ રાજવી શ્રી સત્યજીતકુમાર ખાચર પાસે ગીરની શુદ્ધ ઓલાદની ૫૦ ગાયો છે. આ બધી ગાયો સામાન્ય માવજતથી વર્ષે ૩,૦૦૦ થી ૭,૦૦૦ લીટર દૂધ આપે છે. જસદણની હીરાળ નામની ગાયે ઈ.સ. ૨૦૦૨-૦૩ના વર્ષ દરમિયાન કુલ ૮,૨૧૨ લીટર દૂધ આપ્યું હતું. ઈ.સ. ૨૦૦૪માં આ રાજ્યની દૂધ હરિફાઈમાં આ ગાયે એક જ દિવસમાં ૩૨.૪ લીટર દૂધ આપી વિક્રમ નોંધાવ્યો હતો. સત્યજીત ખાચરની ગોશાળામાં

૧૧૦૦ કિલોગ્રામ વજન ધરાવતો એક શુદ્ધ ગીર ધણખૂંટ છે. આ ધણખૂંટની માતા રૂપા એક દિવસનું ૨૬ લીટર દૂધ આપતી હતી. બ્રાઝિલના એક પશુપાલકે ઈ.સ. ૧૯૯૯માં આ ધણખૂંટના ૧.૭૫ લાખ રૂપિયા ચૂકવવાની ઓફર કરી હતી પણ સત્યજીતકુમારે તે વેચવાની ના પડી દીધી હતી.

સૌરાષ્ટ્રના જે પશુપાલકોએ ૨૦ કે ૨૫ વર્ષ અગાઉ વિદેશી ગાયોના મોહમાં સપડાઈ વિદેશી કે સંકર ગાયો વસાવી તેઓ હવે પસ્તાઈ રહ્યા છે. તેનું કારણ એ છે કે જર્સી કે એચ.એફ. ગાયોમાં ત્રીજી પેઢીએ દૂધનું ઉત્પાદન એકદમ ઘટી જાય છે પણ તેમની પાછળનો ખર્ચો વધ્યા કરે છે. એક અંદાજ મુજબ ૧૯૭૦ ની સાલમાં સૌરાષ્ટ્રમાં આશરે ૧૫ લાખ ગીરની ગાયો હતી, જેમાંથી માંડ ૭૦ હજાર ગાયો જ આજે બચી છે. તેમાં પણ શુદ્ધ ગીરની ઓલાદની તો આજે માત્ર દસેક હજાર ગાયો જ બચી છે.

ગાયોની ઉપેક્ષા થવાનું બીજુ કારણ ભેંસના જાડા દૂધનો મોહ છે. આ બધી કળિયુગની અને માનવીના સ્વાર્થી સ્વભાવની બલિહારી છે. આર્ય દેશમાં દૂધ કદી વેચવામાં જ નહોતું આવતું પણ તે ગરીબોના પોષણ માટેનું શ્રેષ્ઠ સાધન હતું. આજના શ્રીમંતો અને દાનવીરો પણ ટીબીના રોગની સારવાર માટે અને કિડનીના ડાયાલિસીસના યંત્રો માટે કરોડો રૂપિયાની સખાવતો કરે છે તેના બદલે જો ગામે ગામ શુદ્ધ દેશી ગાયોની ગોશાળાઓ ખોલાવી ગરીબોને મફતમાં દૂધ આપે તો આવા રોગો પેદા જ ન થાય, એમ નથી લાગતું ?

—સમસ્ત મહાજન ફીચર્સ (અપૂર્વ આશર)

શું તમે જાણો છો...? પૃથ્વી જીવે છે....!

જીઓ બાયોલોજી (Geo Biology) ની શોધોએ સાબિત કર્યું છે પૃથ્વી જીવંતતા ધરાવે છે, તે શ્વાસ લે છે, તેને નાડી ચક્રો પણ છે. તે સંવેદનશીલતાથી ભરપૂર છે, તેથી માનવ જ્યારે પર્યાવરણ સાથે ચેડા કરે છે ત્યારે તેની હકારાત્મક કે નકારાત્મક વલણ (Negatove - Positive Effect) ની અસર બ્રહ્માંડની સમગ્ર જીવસૃષ્ટિ ઉપર પડે છે. જે "બીસોલોજી" (વિજ્ઞાન શાળા) એ "બ્રેકડાઉન ઓફ ઈન્ટિગ્રેટેડ સિસ્ટમ્સ" દ્વારા સંશોધન કર્યું છે કે– વિશ્વભરમાં વધતી જતી ભૂકંપ, અર્થક્વેક્, સાયક્લોન, સુનામી વિગેરે કુદરતી આફતોનાં કારણો કાતિલ હિંસા, ક્રૂરતા, કતલખાના, મત્સ્યોદ્યોગ, ફેક્ટરીઓ, પોલ્ટ્રીફાર્મ, એલોપથી દવાઓ, સૌંદર્ય-મોજશોખમાં થતી હિંસાઓ અને લડાઈને જવાબદાર છે.

અજમાવી જુઓ

કડવા લીમડાની ઉપયોગિતા વિષે હવે પશ્ચિમના દેશો પણ જાણતા થયા છે.

મચ્છર ભગાડવા માટે લીમડાના પાંદડાનો ધૂમાડો થાય છે.

● કડવા લીમડાનાં પાંદડાનો રસ ડાયાબીટીસમાં ઉપયોગી છે, એ તો આપણે જાણીએ છીએ, પરંતુ કડવા લીમડાના બીજા કેટલાક ઉપયોગો આ પ્રમાણે છે.

● જેમને રાત્રે જોવાની સમસ્યા હોય તેમણે લીમડાના પાંદડાને વાટીને બનાવેલી પેસ્ટ આંખના પોપડા પર લગાડવી. આંખમાં ચેપ લાગ્યો હોય કે આંખ બળતી હોય ત્યારે લીમડાનાં પાંદડા પાણીમાં બોળી રાખી, એ પાણી આંખોમાં છાંટવું.

● ગળુ બેસી ગયું હોય તો લીમડાના પાંદડાનો રસ પાણીમાં નાંખી એમાં થોડું મીઠું ઉમેરી કોગળા કરવા.

લીમડો એ ભારતને મળેલી કુદરતની એક અમૂલ્ય ભેટ છે. જો કે ઉષ્ણકટીબંધવાળા તમામ પ્રદેશમાં લીમડાના વૃક્ષ થાય છે. પરંતુ આર્ય સંસ્કૃતિએ તો લીમડાના તમામ ગુણ ઓળખીને તેનો ભરપૂર ઉપયોગ કર્યો છે.

લીમડાના પાંદડા, ડાળખી - રસ અને મૂળ સહિત જે ચૈત્રમહિનામાં કોર આવે છે તે તમામ મનુષ્યને કામમાં આવે છે.

સવારમાં લીમડાનું દાતણ ચાવીને કરે તેના દાંત જીવનના અંત સુધી સાબૂત રહે છે તેવા આજે પણ ઘણાને અનુભવ છે.

લીમડો એ ૧૦૦ થી ૧૨૫ જેટલા શારીરિક - રોગમાં ઉપયોગી છે. રાજકોટના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્યરાજ શ્રી કાંતિભાઈ વૈદ્ય દ્વારા લીમડા પર ઊંડુ સંશોધન અને અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે. તેઓ તો કહે છે કે લીમડાની બધી ડાળ મીઠી છે.

''આજે નાગરિકોને બીમારી અને માંદગી વધી રહી છે તેવે વખતે હોસ્પિટલ કે એક્સ-રે ક્લિનીકની જરૂર છે તે કરતાં લીમડાના વૃક્ષોની વધુ જરૂરત છે આ વાત કોઈ સમજશે ખરૂં ?''

મુંબઈસ્થિત યુવાનો અને સંસ્થાઓએ જો સમાજસેવાનું કાર્ય કરવું હોય તો દરેકે પોતાના ગામમાં વિસ્તારમાં લીમડાના વન ઊભા કરવા જોઈએ. લીમડાનું વૃક્ષ તો ઓછી માવજતથી ઉછેરી શકાય છે. ગમે તેવી જમીનમાં લીમડાનું વૃક્ષ ઊગી નીકળે છે.

લીમડો એ તો આયુર્વેદ યુનીવર્સીટી છે તેમ સમજી લ્યો. આ વૃક્ષ ઉછેરવા જેટલું પુણ્યનું બીજું કોઈ કામ નથી. હજારો યુવાનો જો કામે લાગી જાય તો લીમડાના

વૃક્ષ થકી હરિયાળી ફેલાઈ જાય તેમ છે.

નામ કડવો લીમડો પણ તેમાં કુદરતે ઔષધકીય ગુણો અનેક મુકયા છે. લીમડો આખી દુનિયામાં થાય છે. સ્વાતંત્ર્યતા મળ્યા પહેલા લીમડાની હવા જ તંદુરસ્તી આપે અને હવામાનને શુદ્ધ કરે છે. આવી એક ચોક્કસ માન્યતાના આધારે સૌ પોતાના ઘરના આંગણામાં, પાદરમાં, ખેતર-વાડીયોમાં, નિશાળોના પટમાં, હોસ્પિટલમાં, મોટી કોર્ટ કચેરીમાં, રજવાડાના બંગલાઓમાં, રસ્તાની બંને બાજુઓમાં, દેવ મંદિરોમાં વાવવામાં આવતા અને આજે પણ આ દ્રશ્યો હજુ પણ ઘણી જગ્યાએ જોવામાં આવે છે. પણ અત્યારે લીમડા વાવવાની પ્રથા જયારથી નીકળી ગઈ છે અને જૂના ઝાડ પડી જાય છે કે સગવડતા કરવા પાડી નાખવામાં આવે છે ત્યારથી શહેર-ગામડાનું હવામાન ફરી બગડવા માંડ્યું છે ધરતીનું તાપમાન વધી રહ્યું છે, અને વાયરસ ટાઈપના રોગી વધવાનું કે પર્યાવરણ સુધારવાનું આવા લીમડાથી જે કામ થતું તે અટકી જઈ વાતાવરણની હવા ફરી રોગિષ્ટ બનવાનું આ એક મહત્ત્વનું કારણ છે.

અત્યારે ઘણી જુદી જુદી જાતના ઝેરી મચ્છરોની ઉત્પતિ થઈ છે જે મચ્છરો એવા છે કે એના કરડવાથી મગજ ઉપર તાવ ચડે અને જો સમયસર સારવાર કરવામાં ન આવે તો આવી વ્યક્તિને ગુમાવવી પડે છે.

અત્યાચારના હવામાનમાં વાયરસ ટાઈપના સૂક્ષ્મ જંતુઓ હવામાં ભળવાથી પણ લોકો ઘણી જાતના રોગનો ભોગ બને છે. અગાઉ આવા લીમડાની હવાથી વાયરસ ટાઈપના સૂક્ષ્મ કીટાણુભર્યું હવામાન કે જેને આપણે અત્યારે પ્રદૂષણ કહીએ છીએ તે સુધરી જતું અને લોકો વિશેષ તંદુરસ્ત રહી શકતા. આવા લીમડાના ઔષધીય ગુણ વિશે આયુર્વેદની બુકમાં ઘણું લખેલું છે.

હજુ પણ માંદગીના હવામાનમાં લીમડાનો ધુમાડો રોજ કરવાનો ચાલુ છે. આ પ્રથા ગામડામાં હજુ ઘણી જગ્યાએ જોવામાં આવે છે. કોઈપણ જાતનું ઓખું એટલે કે માતા, ઓરી, અછબડા કે એવી ટાઈપના વાયરસ ટાઈપના બીજા રોગાનો ઉપદ્રવ હોય કે તેના જેવા બીજા રોગ હોય ત્યારે લીમડાનું તોરણ ડેલીએ ઘરના ઉંબરામાં કે ઘોડીયા ઉપર બાંધવામાં આવતું કે જેથી હવામાનમાં રહેલા દોષો સુધરી જઈ વાતાવરણ તંદુરસ્ત બને.

કોઈપણ જાતના મેલેરિયા તાવ, વાયરસ ફીવર, ટાયફોઈડ કે અનનોન તાવમાં લીમડાની અંતર છાલને કપ પાણીમાં રાત્રે પલાળી સવારે ચોળી, ગાળી અર્ધો કપ સવાર-સાંજ પાણી પંદર દિવસ પીવામાં આવે તો આવી જાતનો હઠીલો તાવ ઊતરી જતો હોય છે. લીમડાનાં અનેક ગુણો વૈદ્યો, પુસ્તકો દ્વારા જાણી લેવાં.

● જેહાન દારૂવાલા-મુંબઈ સમાચાર

તલ [illegible] અપરંપાર [illegible] આરોગ્ય [illegible] નથી પણ [illegible] દવા છે.

આજે કોઈ પણ દર્દી કોઈ ડોક્ટર પાસે કોઈ પણ ફરિયાદ લઈને જશે ત્યારે ડોક્ટર પહેલી સલાહ એ આપશે કે ખોરાકમાં તેલ અને મરચું સદંતર બંધ કરો. ડોકટરો અને નિસર્ગોપચારો દ્વારા એવી વ્યાપક ગેરસમજણ પેદા કરવામાં આવી છે કે તેલ અને ખાસ કરીને તળેલી વસ્તુઓ આરોગ્ય માટે હાનિકારક જ હોય છે. રાજવૈદ્ય રસિકલાલ પરીખ એક લેખમાં સ્પષ્ટ જણાવે છે કે આયુર્વેદમાં કાળા તલનું તેલ ખાવાની મનાઈ કરવામાં નથી આવી. આયુર્વેદના પંડિતોના મતે તલનું તેલ આરોગ્યવર્ધક છે અને વાતજનિત અનેક રોગોનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ પણ છે. માટે હવે જ્યારે તમને ડોક્ટર તેલ ખાવાની મનાઈ ફરમાવે ત્યારે સૌથી પહેલા નીચેની વાતો ધ્યાનપૂર્વક વાંચી જજો.

તેલની વગોવણી બંધ કરો

આયુર્વેદના આધારભુત કોઈ પણ શાસ્ત્રીય ગ્રંથમાં તેલ ખાવાની કયારેય મનાઈ ફરમાવવામાં આવી નથી. મહર્ષિ ચરક, સુશ્રુત કે વાગ્ભટે કયારેય તેલ ખાવા માટે લાલબત્તી ધરી નથી. ઊલટાનું તેમણે તો તેલને વાયુના રોગોનું શમન કરવા માટેનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ ગણાવી તેનો મહિમા ગાયો છે. ડોકટરો તેલનો નિષેધ કરી રહ્યા છે તેનું કારણ એ હોઈ શકે કે આજે બજારમાં જે શીંગતેલ, કપાસિયાં તેલ, સૂર્યમુખીનું તેલ, પામોલીન વિગેરે તેલો મળી રહ્યાં છે તે બધા આરોગ્યને નુકસાન પહોંચાડનારા છે. આયુર્વેદના મતે તલ અને સરસવના તેલને જ ખરેખરૂં તેલ ગણવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં તેલના જે ફાયદાઓ બતાડવામાં આવ્યા છે તે તલ અને સરસવના તેલને જ લાગુ પડે છે. શીંગતેલ કે પામોલીન જેવા તેલને તે લાગુ પડતા નથી. આથી તેલનો ઉપયોગ કરનારે આ બે પ્રકારનાં તેલો વચ્ચે વિવેક કરવો જરૂરી બની જાય છે.

તલનું તેલ એટલે આરોગ્યનો ખજાનો

મહર્ષિ ચરકે આહારયોગી વર્ગના વર્ણનમાં સર્વપ્રથમ તલના તેલને મૂક્યું છે. તલના તેલનો સ્વાદ મધુર અને સહેજ તૂરો હોય છે. આપણા રસોડામાં જે દાળશાકનો વધાર કરવામાં આવે છે, તેનો પ્રાણ તલનું તેલ છે. આ વધાર તલના તેલનો જ થવો જોઈએ. તેમાં બીજું કોઈ તેલ ચાલી શકે જ નહીં. તલના તેલમાં સૂક્ષ્મ ગુણ હોવાથી શરીરના અંગેઅંગમાં ઝડપથી ફેલાઈ જવાનો. તેની અંદર શરીરના બારીકમાં બારીક કોષ સુધી પહોંચવાની ક્ષમતા રહેલી છે. તલનું તેલ પહેલા આખા દેહમાં ફેલાઈ જાય છે અને પછી પચે છે. તેનો ફાયદો એ થાય છે કે શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં શકિતનો અને સ્ફૂર્તિનો સંચાર થાય છે. તલનું તેલ સ્વભાવથી ઉષ્ણ છે એટલે તે જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરી ભૂખ લગાડે છે.

આ કારણે તલનું તેલ એક ઉત્તમ ટોનિક પણ ગણાય છે.

વાયુના રોગોનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ

આજે આર્થરાઈટિસ, પાયોરિયા, પથારીમાં પેશાબ, મેદસ્વીપણું વિગેરે જે રોગો થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ વાયુનો વિકાર છે. હૃદયરોગ અને બ્લડ પ્રેશર જેવા રોગો પણ વાયુના પ્રકોપને કારણે થાય છે. આ બધા જ રોગોનો ઉપચાર તલના તેલ વડે કરી શકાય છે. તલનું તેલ ઝાડા અને પેશાબને બાંધનારૂં છે. એટલે જ નાનાં બાળકોને પથારીમાં પેશાબ થતો હોય તો સવાર સાંજ એક એક મુઠ્ઠી કાળા તલ ચાવીને ખવડાવવાથી ફાયદો થાય છે. વાયુના રોગોની સારવાર માટે આયુર્વેદમાં જે મહાનારાયણ તેલનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તેમાં પણ મુખ્ય ઘટક તલનું તેલ છે. આ ગુણ બજારમાં મળતાં બીજા કોઈ તેલમાં જોવા મળતો નથી.

જાડાને પાતળા અને દુબળાને જાડા કરે છે

આજે સુખી - શ્રીમંત પરિવારોમાં પણ મેદની સમસ્યા વધી રહી છે. તે સાથે ગરીબ પરિવારોમાં અપોષણની સમસ્યા વકરી રહી છે. આ બન્ને સમસ્યાઓનો અમોઘ ઉપાય તલના તેલ દ્વારા કરવામાં આવતું માલિશ છે. તલના તેલ દ્વારા થતું માલિશ મેદસ્વીને સ્લિમ બનાવે છે અને દુબળાને પુષ્ટ બનાવે છે. એકજ ઔષધ દ્વારા પરસ્પર વિરોધી ખાસિયતો ધરાવતા આ બે રોગોની સારવાર થઈ શકે છે. જે મનુષ્યો દુર્બળ છે તેમના શરીરનાં છિદ્રો બુરાઈ ગયા હોય છે. એટલે પોષક પદાર્થો શરીરની નળીઓમાં શોષાતા નથી. તલનું તેલ આ છિદ્રો ખુલ્લાં કરે છે, જેથી શરીર પુષ્ટ બને છે. મેદસ્વી મનુષ્યોની ચામડી નીચે ચરબીનાં જે પડો જામી ગયાં હોય છે તેને તલનું તેલ પોતાના ઉષ્ણ ગુણને કારણે ઓગાળી નાંખે છે. આ રીતે મેદનો નાશ થાય છે. આ કારણે વજન વધારવા કે ઘટાડવા માટે તલના તેલનું માલિશ કરવું જોઈએ.

દાંતના રોગોનું રામબાણ ઔષધ

આજે અયોગ્ય ખાણીપીણી અને ટૂથ પેસ્ટ ઘસવાની આદતને કારણે રોગોનું પ્રમાણ વધ્યું છે. એલોપથિની ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં દાંતના રોગોની કોઈ જ દવા નથી. આયુર્વેદમાં છે. જેમના દાંત હલતા હોય, દુ:ખતા હોય, દાંતમાથી રસી નીકળતી હોય અને ડેન્ટિસ્ટે બધા દાંત પડાવી નાંખવાની સલાહ આપી હોય તેમને તલના તેલના નિયમિત કોગળા કરવાથી અચિંત્ય લાભ થયો છે. તલના તેલના કોગળા કરવાથી પાયોરિયા પણ મટે છે. તેનું કારણ એ છે કે દંતરોગોનું કારણ વાયુનો પ્રકોપ છે અને તલનું તેલ વાયુનો નાશ કરે છે. તલના તેલનો એક જ કોગળો સડેલા દાંત અને પેઢાંને નવજીવન બક્ષે છે. દાંત હલતા હોય તો પણ તે તલના તેલના કોગળાથી મજબૂત બને છે. જે કામ દંતમંજન નથી કરી શકતું એ તલનું તેલ કરી શકે છે, કારણ કે તેના સૂક્ષ્મ કણો પેઢાંની અંદર પ્રવેશીને દાંતને મજબૂત

બનાવે છે. આ વાત તમને કોઈ ડેન્ટિસ્ટ નહીં કહે.

ત્વચાને મુલાયમ અને તેજસ્વી બનાવે છે

ચામડીને સુંદર અને તંદુરસ્ત બનાવવા માટે તલના તેલ કરતાં વધુ ચડિયાતુ કોઈ સૌંદર્ય પ્રસાધન આખી દુનિયામાં નહીં મળે. માલિશ એ મોટામાં મોટું ટોનિક છે. માલિશથી તલના બધા જ ગુણો શરીરને મળી જાય છે. તલનો છોડ પાંદડા વાટે સૂર્યની ઉર્જા એબ્સોર્બ કરે છે. આ ઉર્જા માલિશ વાટે આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. ચામડીમાં વાયુનો ભરાવો થાય એટલે ત્વચા રૂક્ષ અને સૂકી બને છે. તલનું તેલ વાયુનો નાશ કરે છે, જેથી ત્વચા મુલાયમ અને તેજસ્વી બને છે. શિયાળામાં વાયુના રોગો વધુ થતા હોવાથી બાળકોએ અને પુખ્ત ઉંમરના લોકોએ ખાસ તલના તેલથી માલિશ કરવું જોઈએ.

બુદ્ધિ વધારવા તલનું તેલ વાપરો

આયુર્વેદના નિષ્ણાતો સોઈ ઝાટકીને કહે છે કે તલનું તેલ મેઘા વધારે છે. આજે બજારમાં જે અન્ય ખાદ્યતેલો મળે છે તે બુદ્ધિને મંદ બનાવવાનું કાર્ય કરે છે પણ તલનું તેલ બુદ્ધિને તેજ બનાવે છે. આ કારણે જ તલના તેલની કિંમત અન્ય તેલો કરતાં વધુ હોય છે. તલનું તેલ વાપરવા માટે મહિને ૧૦૦ - ૨૦૦ રૂપિયાનો વધુ ખર્ચ કરવો પડે તો તે કરીને પણ રસોઈમાં અને તળવામાં તલનું તેલ વાપરવાનો જ આગ્રહ રાખવો જોઈએ. સૌરાષ્ટ્ર પ્રદેશમાં શિયાળામાં કાળા તેલમાંથી જે કચરિયું બનાવવામાં આવે છે તે મગજનું બેસ્ટ ટોનિક છે અને શક્તિના ખજાનાની ગરજ સારે છે. બાળકોને ચોકલેટ કે પિપરમીંટ ખવડાવવાને બદલે આ કચરિયું ખવડાવવું જોઈએ. બહેનો રસોઈમાં, દાળ-શાકના વઘારમાં પણ જો અન્ય તેલને બદલે તલનું તેલ વાપરશે તો આખા કુટુંબનું આરોગ્ય સુધરશે.

સ્ત્રીઓના રોગોમાં ઉપકારક

આજે પ્રૌઢાવસ્થાએ પહોંચેલી અનેક સ્ત્રીઓ ગર્ભાશયના રોગોથી પીડાય છે. ડોક્ટરો વાત વાતમાં ગર્ભાશય કાઢી નાંખવાની સલાહ આપે છે. આયુર્વેદના નિષ્ણાતો કહે છે કે ગર્ભાશયના રોગનું કારણ વાતવિકાર છે અને તેનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ તલ છે. આવી સ્ત્રીઓ ગર્ભાશય કઢાવી નાંખવાને બદલે છ મહિના સુધી સવાર-સાંજ એક એક મુઠ્ઠી કાળા તલ ચાવીને ખાશે તો તેમને ઓપરેશન કરાવવું નહીં પડે. તે સાથે તલના તેલને નગોળ-દશમૂળ જેવાં દ્રવ્યોમાં ઉકાળી તેનો દરરોજ એનિમા લેવામાં આવે તો ગર્ભાશય સાફ થશે અને પીડા દૂર થશે. જે સ્ત્રીઓ માસિક વખતે સખત પીડાનો અનુભવ કરતી હોય અને ગર્ભધારણ ન કરી શકતી હોય તેમને પણ આ પ્રયોગથી ફાયદો થશે. અલબત્ત, આવો કોઈ પણ પ્રયાગ આયુર્વેદના નિષ્ણાત વૈદરાજની દેખરેખ હેઠળ જ કરવો જોઈએ.

હાડકાં સાંધવા તલનું તેલ વાપરો

તૂટી ગયેલાં હાડકાંને સાંધવાની

બાબતમાં તલના તેલનો ઉપયોગ ખૂબ જ ફાયદાકારક પુરવાર થાય છે. શરીરમાં ગમે તેવો મોટો ઘા પડ્યો હોય તો પણ તેની ઉપર રૂઝ લાવવા માટે તલનું તેલ અકસીર છે. ''મહર્ષિ સુશ્રુત તેમની બધી જ શસ્ત્રક્રિયા પછી ઘા રૂઝાવવા માટે ગાયના ઘીનો અને તલના તેલનો જ ઉપયોગ કરતા હતા''. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ છેદાયો હોય, ભેદાયો હોય, વિંધાયેલો હોય, સ્થાન ઉપરથી ખસી ગયો હોય, ભાંગ્યો હોય કે દાઝયો હોય ત્યારે તેના ઉપર તલના તેલનું સિંચન કે માલિશ કરવાથી ફાયદો થાય છે. તૂટેલા હાડકાને સાંધવાની બાબતમાં તલનું તેલ ગજબનો ફાયદો કરે છે. આ ઉપરાંત આર્થરાઈટિસ જેવા સાંધાના દુઃખાવાના રોગોમાં તલના તેલ દ્વારા કરવામાં આવતું માલિશ ખૂબ ફાયદો કરે છે. અન્ય ઔષધોથી ન રૂઝાતાં ઘા પણ તલના તેલનું સિંચન કરવાથી શાંત પડી જાય છે

બ્લડ પ્રેશર અને હૃદયરોગથી બચો

આયુર્વેદમાં બ્લડ પ્રેશર અને હૃદયરોગની સારવાર માટે પણ તલના તેલનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદના નિષ્ણાત વૈદરાજો તલના તેલને સિદ્ધ કરી તેની શિરોધારા માથા ઉપર કરે છે. આ શિરોધારા થતાં જ દર્દી ઘસઘસાટ ઉંઘવા લાગે છે. તેને ઉંઘની ગોળીની પણ જરૂર પડતી નથી. જેમનું બ્લડ પ્રેશર હાઈ રહેતું હોય તેમને આ શિરોધારાથી ખૂબ લાભ થાય છે. શરીર ઉપર તલના તેલનું માલિશ કરવાથી રક્તાભિસરણ નિયમિત બને છે, જેનો ફાયદો હૃદયને પણ થાય છે. વળી તલનું તેલ ઉષ્ણ ગુણને કારણે રક્તવાહિનીઓમાં જામી ગયેલું કોલેસ્ટરોલ ઓગળી જાય છે અને હૃદયરોગના હુમલાનો ભય પણ ટળી જાય છે. ડોક્ટરો જો એવું કહેતા હોય કે તલનું તેલ ખાવાથી લોહીમાં કોલેસ્ટરોલ વધી જાય છે તો તેમની વાત ઉપર વિશ્વાસ કરતા નહીં.

તલના તેલનો અપરંપાર મહિમા ન સમજનારા કેટલાક અબુધ ચિકિત્સકો આજે શાકભાજી અને કઠોળને માત્ર બાફીને જ ખાવાની સલાહ આપે છે. બાફેલાં શાકભાજી આરોગ્ય માટે હાનિકારક પુરવાર થઈ શકે છે. તેમાં તલના તેલનો વઘાર કરવાથી સ્વાદિષ્ટ તો બને જ છે પણ તે સાથે વાતવિકાર પેદા કરાવની પ્રક્રિયા છે, જેમાં રાઈ, મેથી, જીરૂં વગેરે ઔષધી તલના તેલના માધ્યમથી દાળ-શાકના અણુએ અણુમાં પ્રસરી જાય છે અને શરીરને લાભ કરે છે. આપણા પાકશાસ્ત્રના રચયિતાઓ આરોગ્યના પણ નિષ્ણાંતો હતા. માટે આહારવિષયક પ્રાચીન પરંપરાઓને સમજ્યા વિના તેમાં ફેરફાર કરનારા સમાજને હાનિ કરે છે. માટે 'તેલ ન ખાવું' એવી સલાહની અવગણના કરીને પણ તલનું તેલ વાપરવાનું રાખશો તો આ ભવ્ય વૈજ્ઞાનિક પરંપરાનો તમને પણ લાભ મળશે.

● સમસ્ત મહાજન ફીચર (શ્વેતા શાહ)

હઠીલા મારકણા રોગોને મારી હટાવતી આર્યુવેદિક ચિકિત્સા

મુખ્ય ધાતુઓ સાત (૭) છે, સોનું, ચાંદી, તાંબુ, ટીન, સીસું, ઝીન્ક, લોખંડ

શરીરમાં પણ મુખ્ય ધાતુ સાત (૭) છે, રસ, રક્ત, માંસ, ચરબી, અસ્થિ, મજ્જા, શુક્રાણુ

આર્યુવેદમાં બતાડ્યા પ્રમાણે તેલ, ઘી, માખણ, ગોમુત્રનાં મિશ્રણમાં ધાતુને ગરમ કરવાથી અશુદ્ધિ દૂર થાય પછી ઉપયોગમાં લેવી.

ધાતુના ઔષધિય ગુણો

સોનું

સોનાને બળવર્ધક ધાતુ ગણવામાં આવી છે. સ્નાયુ તંત્રમાં ચેતના પેદા કરવી એ તેનો સૌથી મોટો ગુણ છે. સ્મરણશક્તિ વધારવા તથા બુધ્ધિનો વિકાસ કરવામાં પણ સોનું પૂરતો ફાળો આપે છે. હૃદયની માંસપેશીઓને નવી શક્તિ પૂરી પાડવામાં સોનાનો જોટો નથી. હૃદય સંબંધી વિકાર ઉપરાંત, ફેફસાંના રોગ, મતિભ્રમ, ફીટ વગેરેમાં પણ સોનું ઉપકારકારક પૂરવાર થાય છે.

ચાંદી

ચાંદીની પ્રકૃતિ ઠંડી છે. પિત્તનો પ્રકોપ વધી ગયો હોય એવા દર્દીઓ માટે તેનું સેવન ઉપકારકારક નીવડે છે. 'વાત' રોગીઓ માટે પણ ચાંદી ફાયદાકારક છે. ચાંદી માંસપેશીઓની શક્તિ વધારે છે અને કમજોરી, તાવ, પાચનક્રિયા સંબંધી સમસ્યા, હૃદયરોગ, એસીડીટી, પિત્તાશયમાં તકલીફ અને માસિક ચક્ર સંબંધી ફરિયાદ દૂર કરે છે. ચાંદીની ભસ્મ હૃદયમાં બળતરા પેદા થવાના કારણો દૂર કરે છે. લીવર-વિકારમાં પણ તે અકસીર છે. સોનાની જેમ શુદ્ધ ચાંદીનું ઉકાળેલું પાણી આંતરીક બળ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. પણ કફ પ્રકૃતિવાળાઓને ચાંદી માફક આવતી નથી.

તાંબુ

કફ અને ચરબીથી છુટકારો મેળવવા માટે તાંબા જેવી અકસીર ઔષધ કદાચ બીજી એકેય નથી. પિત્તાશયની તકલીફ, લીવર અંગેની સમસ્યા હોય તો તાંબાની ભસ્મ અથવા પાણીનો પ્રયોગ કરવો. તાંબાનું ઔષધયુક્ત પાણી પ્રાપ્ત કરવા માટે તાંબાના દસ સિક્કા લઈને ચૂનાના પાણીમાં ધોવા અને પછી ૭૫૦ મીલી. પાણીમાં નાખીને પાણી અડધું થઈ જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. એક મહિના સુધી દિવસમાં બે ત્રણ વખત એક ચમચી પાણી પીવું. હાથમાં તાંબાનું કડું પહેરવાથી પણ ઉપરોક્ત સમસ્યા ટળી જાય છે.

ટીન

નવ યૌવન પ્રાપ્ત કરવા માટે આ ધાતુનો ઊપયોગ વર્ષોથી કરવામાં આવે છે. ટીનની ભસ્મ મધુપ્રમેહ, ફેફસાં સંબંધી

બીમારી, અસ્થમા, શ્વાસોશ્વાસને લગતી તકલીફ અને સેક્સ સંબંધિત રોગમાં ઉપકારક નીવડે છે.

ઝીન્ક

સ્વાદમાં તીખું લાગતું ઝીન્ક અપૂર્વ શીતળતા ધરાવતી ધાતુ છે. આંખ માટે તે ખાસ્સી ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. મધુપ્રમેહ, પાન્ડુ રોગ, શ્વસન તંત્રને લગતા વિકારો, અને કફ તથા પિત્તાયુક્ત બીમારીઓમાં પણ ઝીન્કની ભસ્મ કે પાણીનો ઉપયોગ કરી શકાય.

સીસું

ત્વચા રોગ, યોનિમાં થતા સ્ત્રાવ, સેક્સ સંબંધી અન્ય બીમારીઓ, શ્વેત પ્રદર, રક્ત પ્રદર અને સોજા ચઢી જાય ત્યારે સીસાની ભસ્મ અને પાણીની સારવાર આદર્શ છે.

લોખંડ

લાલ કણ, રકત કોશિકાઓ, લીવર, બોન મેરો (અસ્થિ મજ્જા) ની મજબૂતી માટે લોઢું ઉત્તમ છે. માંસપેશીઓ તથા રક્ત કોશિકાઓના પુનઃ નિર્માણ માટે લોઢાના પાણીનો ઉપયોગ કર્યા સિવાય ચાલવાનું નથી. લોઢાની ભસ્મ એનિમિયા દૂર કરવા માટે ખ્યાતનામ છે.

પારો

પારો બધી ધાતુ કરતા વધુ શક્તિશાળી અને ભારી છે. વિવિધ પાચક રસ છોડતી ગ્રંથિઓની કાર્યક્ષમતા વધારવા માટે પારાનો ઉપયોગ કરી શકાય. પારાને ગંધક સાથે ભેળવીને તેની રોગનાશક શક્તિ વધારવાનું શક્ય છે. નિષ્ણાત વૈદના માર્ગદર્શન પ્રમાણે, નહીં તો ન કરવો.

પ્રાચીન ભારતીય જીવન-પદ્ધતિ સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક અને આરોગ્યપ્રદ છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં તે તે દેશની આબોહવા, ઋતુનાં ફેરફાર શરીર-સ્વભાવનાં બંધારણ પ્રમાણે ઘર, ભોજન, પહેરવેશ, રીત-રીવાજો, ભાષા રહેણી-કરણી પાછળ ચોક્કસ રહસ્યો - અભિગમ છે. તેનું એક ઉદાહરણ **"શરીર પર દાગીના શા માટે ?"**

ઉપર જણાવેલ ધાતુઓના આભુષણ પહેરવાથી પણ શરીર નિરોગી રહે છે. પણ એ માટે યોગ્ય કદ અને વજનના ઘરેણા યોગ્ય અંગ પર પહેરવા જોઈએ. આ પ્રકારના આભુષણના ત્રણ ફાયદા છે. એક તો તેનાથી શારીરિક સૌંદર્યમાં વધારો થાય છે. બીજું, ધાતું દ્વારા નિર્માણ થતા વીજ ચુંબકીય ક્ષેત્રને કારણે અમુક રોગ શરીરથી દૂર જ રહે છે અને ત્રીજો ફાયદો એ કે આભુષણો ચોક્કસ અંગ પર દબાણ આપતા હોવાથી એક્યુપ્રેશર અને એક્યુપંક્ચર બંનેનો ફાયદો મળે છે. આયુર્વેદના મત મુજબ સોનાના દાગીના કમરથી ઉપરના ભાગમાં જ પહેરવા જોઈએ. જ્યારે ચાંદીના ઘરેણા આખા શરીરમાં ગમે ત્યાં પહેરી શકાય.

બંગડી

પહેરવાને કારણે રક્ત પરિભ્રમણની ક્રિયા વધુ ઝડપી બને છે, ચહેરા પર તાજગી

વર્તાય છે અને દમ તથા કંપવાના રોગમાં ફાયદો જણાય છે. તોતડાપણું અને દાંતના દર્દમાં પણ બંગડી પહેરવાથી રાહત રહે છે.

વીંટી અલગ અલગ આંગળીઓમાં વીંટી પહેરવાથી જુદા જુદા રોગ સારા થાય છે. કનિષ્ઠિકામાં વીંટી પહેરવાથી હૃદયરોગ, છાતીની પીડા, માનસિક તાણ વગેરેથી છુટકારો મળે છે. કફ દૂર કરવા અને લીવર જેવા અવયવોનો પ્રદાહ દૂર કરવા માટે સોનાની વીંટી પહેરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. પિત્ત અને વાત જન્ય રોગ માટે ચાંદીની વીંટી પહેરવી. દમ તથા કંપવાની ફરિયાદ માટે તાંબાની વીંટી પહેરી શકાય.

બાજુબંધ પૂરાણ કાળના ભારતીયો ખભા તથા કોણીની વચ્ચેના ભાગમાં બાજુબંધ પહેરતા. આ બાજુબંધો હાથ અને ખભાની પીડાથી તો છુટકારો મેળવી જ આપે છે, પણ સાથે સાથે હૃદયની કાર્યક્ષમતા પણ વધારે છે.

બુટ્ટી અને કુંડલ શરીરના વિવિધ અવયવો સાથે સીધી રીતે સંકળાયેલા હોય એવા કુલ ૭૦ બિન્દુઓ કાનની આસપાસ આવેલા છે. કાનમાં બુટ્ટી કે લટકણિયા પહેરવાથી ફેફસાં, યકૃત, કાકડા, હર્નિયા ગળાના રોગ વગેરેમાં રાહત રહે છે.

નથણી કફ અને નાકની અન્ય સમસ્યાથી છુટવા માટે ચૂંક પહેરવી જરૂરી છે. ચૂંક પહેરવાથી સુંઘવાની શકિતનો વિકાસ થાય છે.

ચાંદલો દિમાગ ઠંડુ કરવા અને મગજ શાંત કરવા માટે ચાંદલો કરવો આવશ્યક છે. વિવાહિત સ્ત્રીઓ સેંથામાં જે સિંદુર ભરે છે તે વાસ્તવમાં લાલ ઓકસાઈડ છે અને કેટલાંય રોગ સારા કરવા માટે સુવિખ્યાત છે. ચાંદલો કરવાની ટેવ આધ્યાત્મિક શાંતિ અર્પે છે.

કમરબંધ કમર પર કટિબંધ પહેરનારી મહિલાઓમાં પાચનશકિત અંગેની કે માસિક ધર્મ અંગેની ફરિયાદ ખૂબ ઓછી જોવા મળે છે. કમર અને પીઠના દર્દ ઉપરાંત પેટ સંબંધી તકલીફમાં પણ કટિબંધ રાહત આપે છે.

ઝાંઝર ઝાંઝર પહેરવાથી એડીનું દર્દ ભાગ્યે જ થાય છે. પીઠની નીચેના હિસ્સામાં અને પીંડીમાં પણ પીડા નથી થતી. રક્ત સંચાર યોગ્ય રહે છે અને હિસ્ટેરીયા, શ્વાસ, મૂત્રરોગથી પીડાવાનો ખતરો ઓછો રહે છે.

અજમાવી જુઓ

શતાવરી, અશ્વગંધા, બ્રાહ્મી, હરડે, સૂંઠ, ગળો, આમળા, લીમડો, જેઠીમધ વિશે જેટલું લખીયે તેટલું ઓછું પડે છે, આયુર્વેદની બુકો દ્વારા જાણી લેવું. આ બધી ઔષધી જો તાજી, રસપૂર્ણ અને સંપન્ન હોય તો માનવામાં ન આવે એટલું ઝડપી મૂળગામી પરિણામ આપે છે.

''ઈન્ફોરમેશન ટેકનોલોજીનાં હાઈફાઈ યુગમાં દવા વગર માણસ જીવી શકે કે...?'' આ કલ્પના જ અશક્ય લાગે છે. પણ કારણ સરળ છે, કે કુદરતે દરેક પ્રાણીઓનાં શરીરમાં ઈમ્યુન સિસ્ટમ (રોગ પ્રતિકારક શકિત) ઈમ્યુનીટી ગોઠવી જ છે. જેના દ્વારા વગર દવાએ સાજા થવાય..! હા, જરૂર છે ફકત તેને સમજવાની પોતાનામાં આવી કાંઈ શકિત છે અને પોતાનું મગજ સુપર ડોકટર કે વૈદ્ય છે એ વાત આપણે સદંતર ભૂલી ગયા છીએ. બધા પ્રાણીઓ (એમાં માનવ કે માનવે પાળેલા પ્રાણીઓ સિવાયનાં) જ્યારે રોગથી વધુ પીડીત થાય છે ત્યારે તે પ્રાણીઓ તેમનો રોગ કે દુઃખ કે દર્દથી નિસર્ગની જોડે રહીને જ છૂટકારો મેળવે છે. આપણે આ બાબતથી પણ અજાણ છીએ, કે આપણું મગજ આપણા જન્મ્યા પછી તરતજ હૃદયમાં જે કાણું હોય છે, તે સોઈ-દોરા વગર જ બંધ કરી નાખે છે. (વાંચો- Physiology and Biochemistry by Bell G. H.) આપણું કોઈપણ હાડકું ભાંગી ગયું હોય અથવા તૂટી ગયું હોય તો એને જોડતી વખતે જે વધારાનું કેલ્શિયમ ત્યાં ભેગું થયેલું હોય, એ પણ આપણું મગજ કોઈને પૂછયા વગર જ સાફ કરી નાખે છે અને બૂટ ને પોલિશ કર્યા જેવું સાફ સુથરૂં કરી નાખે છે. (હાડકું ભાંગ્યા પછી સરખું થતા Progressive X-Ray Films જોઈ લો) કંઈ વાગ્યું હોય અથવા કયાંથી લોહી નિકળતુ હોય ત્યારે -ve સરફેસ ચાર્જેસનો વપરાશ કરીને ઓપરેશન કે સર્જરી કર્યા વગર જ આપણી ત્વચા ત્યાં પહેલાં જેવી સુંદર ત્વચા બનાવી નાખે છે અને ત્યાં ડાઘા પણ રહેતા નથી . (Ref.- Topics in Bioelectrochemistry and Bioenergics Edited By G. Milazzo) આ બધી વાતો તો આપણા ધ્યાનમાં પણ આવતી નથી અને આ વેપારી જગત આપણને એનો ખ્યાલ પણ આવવા દેતો નથી. આપણે શા માટે વિદેશી કંપની અને એલોપથી દવા ઉપર ભરોશો કરીયે છીએ ? જાપાન અને અમેરિકા ૧૮૦ અબજ ડોલરની દવા આરોગી જાય છે અને અમેરિકન દવા કંપનીઓ વર્ષે ૩૫૦ અબજ ડોલરનો ધંધો કરે છે કહેવાય છે કે, : America is a country on Medicine. એ પણ હવે આયુર્વેદીક ઓસડીયાં (હર્બલ થેરેપી) અને યોગ વૈકલ્પિક ચિકિત્સા નિસર્ગોપચારમાં વિશ્વાસ ધરાવે છે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કહે છે કે : ટોન્સીલીટીજ, ગેસ્ટ્રીરીજ, કોલીટીજ વિગેરે ઘણાં its એકયુટ અને ક્રોનિક રોગો (એલોપથીમાં બતાડેલા) તેમજ Irritation and Inflammation is history of Pathology અર્થ:બળતરા, આગ, જલન એ દરેક વિકારનું કારણ અને પરંપરા (ઈતિહાસ, કહાણી) હોય છે. આવા બધા

વાક્યો તમે "New science of Healing" (સાજા થવાની નવી શાસ્ત્રીય રીત) લેખક લુઈ કુન્હે, "Drugless Road to Perfect Health" (દવા વગર સ્વસ્થ અને નિરામય જીવનનો રસ્તો) લેખક ડો. જોસેફ ગ્રાંટ, "Impaired health" (માનવનું બગડેલું આરોગ્ય) લેખક જે. એચ્. ટિલ્ડન, "Fasting Cure" (વહેલા સાજા થાવ) લેખક ડો. અપ્ટન સિન્કલેઅર આ પુસ્તકોમાં વાંચશો. આ પુસ્તકો પણ MBBS, MS, MD, FRCS, BS એવી ઉપાધી ધારકોએ લખેલા છે. અને ડોક્ટર જ જ્યારે ''દવા વગર સ્વસ્થ રહી શકો છો'' એમ કહે છે, તો આ વાત અમને અને સમાજને શા માટે સમજાવી દેતા નથી ?

જવાબ : શાસન અને ધંધાવાળા ડોક્ટર-હકીમ જો તમને "Drugless Road to Perfect Health" જેવા પુસ્તકો અને એમના વિચાર વાચવાં આપશે અથવા સમજાવી દશે, તો સરકારી મેડિકલ કોલેજીસ, સરકારી મેડિકલ હોસ્પિટલ, દવાખાના, પ્રાઈવ્હેટ નર્સિંગ હોમ વગેરેનું શું થશે ? તેમને પેશંટ્સ કેવી રીતે મળશે ?

સમાજ પોતાના પેટની ગંદગી (soilage) સાફ કરવાનો સહેલો નિર્ણય લે તો આ કચરા જેવું અન્નનું ઉત્પાદન કરનારા, વ્યાપારી, ઉદ્યોગપતિ (બીસ્કીટ, કેક, ખારી, પિઝા બર્ગર, નાનખટાઈ, સોફ્ટ-ડ્રિંક્સ, કોલ્ડ-ડ્રિંક્સ, તમાકું, સિગરેટ, કેંટુકીવાળા, સાકર, ચા-કોફી, દારૂ, વિગેરે બનવાવાળા) રસ્તામાં વાટકી લઈ ચંદો ભેગો કરતા ફરવા લાગશે. આવા ઉદ્યોજકોને સમાજના માણસો તો વાટકામાં પણ પૈસા નહિં આપશે. સમાજ સુધરી જશે, સમાજ કચરા-કૂડાને ઓળખી લેશે, સમાજ ડામરથી બનતી દવા, પેટ્રોલથી બનતી દવા, વિમાનના વ્હાઈટ કેરોસીનથી બનતી દવા, ટોલ્યુઈન અને ફિનોલથી બનતી દવા જાણી જાય તો, આ મોટી-મોટી પ્રોફેશનલ ડીગ્રીનું શું કરવાનું ? એવી મુશ્કેલી થઈ જશે. "Drugless Road to Perfect Health" એવું જો ભારતીય ધંધાવાળા ડોકટર-હકીમ કહેવા લાગે તો દેશી-પરદેશી દવાવાળા પણ વાટકા લઈ રસ્તે લાગી જશે.

Return to Nature એમ જો સમાજ કહેવું શરૂ કરે તો ઝેરીલા રસાયણવાળા પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ બનતા, રાસાયણિક ખાદ્ય પદાર્થોનું શું કરશે ? એવા ખાદ્ય પદાર્થો બનાવનાર દેવાળું કાઢશે. "Drugless" એમ જો ધંધાવાળા ડોકટર-હકીમ કહેવાનું શરૂ કરશે તો, આટલી લાંબી પ્રોફેશનલ ડીગ્રી, દવાખાનું, નર્સિંગ હોમ વિગેરેનું શું કરશે ? જ્યાં ૩ લાખ રૂપિયામાં અને તમારૂં ખીસ્સું જોઈ બાય-પાસના ઓપરેશન વારેવારે થાય છે એવી પ્રાઈવ્હેટ હોસ્પિટલો બંધ કરવી પડશે.

ચા-કોફીના માર્કેટ ખતમ થતા ટી.વી., ક્રિકેટ સ્પૉન્સરશીપનું શું કરશે ?

બીસ્કીટ, કેક, ખારી, નાનખટાઇ, કેક, પેંડા, બર્ફીના કારખાના બંધ પડતાં,

''શક્તિમાન'' નું શું થશે ? બીસ્કીટ, કેકમાંથી. તો પબ્લીકને હાઈડ્રોજનેટેડ ઘી ખવડાવાય છે. બીસ્કીટ ખાવાનું જનતા બંધ કરશે તો વનસ્પતિ ઘી ની ખપતનું શું?

તમાકું, ગુટકા, પાન-મસાલા, જર્દા, સુકા, સિગરેટ બંધ કરતા ક્રિકેટની Sponsorships નું શું થશે ? આવા ખિલાડી બીજું શું રમશે ? ક્રીકેટીઅરના શર્ટના ખીસા શાની જાહેરાત કરશે ?

દારૂં, બીઅર, વ્હીસ્કી વિગેરે સમાજના માણસો બંધ કરે, તો બધી ડિસ્ટીલીયરી એટલે દારૂં ગાળવાના કારખાના બંધ કરવા પડશે, સરકારનું એક્સાઈઝ, સેલ્સ, ઓક્ટ્રોય, ટોલ, કસ્ટમ એવું બધું ડૂબી જશે અને આ અપ્રાકૃતિક ધંધામાંથી મળતા કરોડો રૂપિયાનો ટેક્ષ ડૂબી જશે.

આ દારૂના કારખાનાના અધ્યક્ષો, ડિસ્ટીલરીના માલિકો, સફેદ ખાંડના કારખાનાના માલિકો તો રાજકારણી, ચીફ મિનિસ્ટરો અને પાર્લામેંટમાં બેસતા સદસ્યોજ હોય છે. પબ્લિક સાકર ખાવાની બંધ કરશે તો એ ''ઈલેક્શન'' કેવી રીતે લડશે ? અને ''ફંડ'' કેવી રીતે ભેગો કરશે ?

સોફટ-ડ્રિંકસ, કોલ્ડ-ડ્રિંક્સ, કોલા પ્રોડક્ટ્સ, રસના જેવું પ્રોડક્ટ, કેંડીઝ જેવા ઉત્પાદનો બંધ થતા એ કારખાનાના માલિકો શું કરશે ?

આવી રીતે સમાજે જ નિર્માણ કરેલી અપ્રાકૃતિક ગરજ, અનૈસર્ગિક ગરજ, એજ સમાજને રોગ અને વિકારના રૂપમાં પીડી રહેલી છે. આ અનૈસર્ગિક ગરજ તો સમાજના બાલબચ્ચાઓંને અને એની આગલી પેઢીને પણ રોગ સ્વરૂપથી હેરાન કરી રહી છે.

આજકાલ જુવાન છોકરા-છોકરી, જોશો તો ખબર પડશે કે જે દિવસમાં ચેહરાપર જુવાનીની ચમક, રોનક હોવી જોઈએ એ દિવસોમાં એ ચેહેરાપર ક્રીમ લગાડીને, ચેહેરાને ચમક લાવવાની કોશિશ કરતા હોય છે, એ ચમક તો આવતી જ નથી પણ ચેહેરો ખરાબ થતો જાય છે.

વાળને ક્રીમ્સ, શેમ્પૂ લગાડતા પણ વાળ ખરતા અને ઘટતા જાય છે, તેમજ ડેંન્ડ્રફની તકલીફ ઓછી થતી નથી.

ઉંમર ૩-૪ થી જ નાના બાળકોને ચશ્મા લાગી જાય છે. જે ઉંમરમાં સહજ રમવાનું હોય, એ ઉંમરમાં માસૂમ બચ્ચા પોતાના ચશ્મા સંભાળતા બેઠા હોય છે.

સાયનસ-સર્દીની બિમારી તો ઉંમર ૧૦-૧૨ થી જ પાછળ પડે છે. આનું કારણ છેઃ (૧) સફેદ સાકર અને (૨) હાઈડ્રોજનેટેડ ઘી, કમર્શિઅલ શોર્ટનિંગ્જ, કમર્શિઅલ ફૈક્ટ્સ, માર્ગારીન, પાર્શિઅલી હાઈડ્રોજનેટેડ ઘી, રિફાઈંડ ઓઈલ અને આ બધાથી બનતા ઉત્પાદનો. આ સફેદ સાકર અને હાઈડ્રોજનેટેડ ઘી બન્ને તો સમાજને માટે મુખ્ય શ્રાપ છે.

–(રોગ ભગાડો વિના દવાઓ) અરૂણ ગ. જોગદેવ માંથી સભાર

જનતાને મોતનાં મોંમા ધકેલતા મૌતના સોદાગર જેવા, એલોપથી દવાઓ, તૈયાર ખાદ્યપદાર્થો, મસાલા, ઠંડા-પીણાં, તેમજ અન્ય ખાદ્યપદાર્થોનાં ઉત્પાદકો, વેપારીઓ પ્રધાનો, અમલદારો અને નેશનલ કંપનીઓનું આ એક ભયંકર વિષ-ચક્ર છે, જે રાક્ષસો કરતાં વધુ ભયંકર છે. જેમાં પેઠાં પછી દવાઓમાં જ મૌત અથવા આપણે જ થાકીહારીને છોડવું પડે છે.

આપણી ખાવા-પીવાની જીવન જીવવાની ખરાબ પદ્ધતિ ઉજાગરા વિગેરે થી જ શરીર માંદુ પડે છે. એટલે કે ઈમ્યુન સિસ્ટમ ખોરવાય છે. જેને બિમારી કહીને ડોક્ટર દવાનાં માધ્યમથી પૈસા ખંખેરે છે. તે વખતે શરીરની ઈમ્યુન સિસ્ટમને એનું કામ કરવા દો -Do't do anything. ફક્ત ઉપવાસ, આરામ જરૂર પુરતી આયુર્વેદીક દવા, યોગ દ્વારા સાજા થઈ જવાય છે. જરૂર પડ્યે નાડીવૈદ, હાડવૈદ, રામદેવજી મહારાજ, અરૂણ જાગદેવ, ડો. રમણીક ગડા વિગેરે ઘણાં બુદ્ધિશાળી વિદ્વાનો વૈદો દ્વારા આયુર્વેદ, મેગ્નેટ, મેટલ, એક્યુપ્રેશર-પંચર થેરેપી, યુરીન થેરેપી દ્વારા શરીરને સાજુ કરી શકાય છે. ધીરજ રાખો ''વખત એ સર્વે રોગોનો ઉત્તમ ઈલાજ છે''.

તંદુરસ્ત અને આનંદમય જીવન જીવવા માટે તેમજ ઘરના સર્વેના આરોગ્યના રક્ષણ માટે જનતાએ જ જાગ્રત અને સંગઠિત થઈને સાવચેત થવાનો સમય પાકી ગયો છે. હિંસક અને આરોગ્યનાશક ચીજવસ્તુથી દૂર રહેવાની સમજદારી કેળવવી પડશે.

આવતી પેઢીને ડાયાબીટીશ કે અન્ય જીવલેણ રોગોથી દૂર રાખવી હોય તો, મેગી, બ્રેડ, ન્યુડલ્સ, બર્ગર, ચાઈનીઝ-ડીશ, વિદેશી ભોજન પદ્ધતિ, પીઝાની સંસ્કૃતિ અને એવા પદાર્થોથી દૂર રાખી એમને ઋતુ-દેશ-દિવસ પ્રમાણે ઘરનાં ઉત્તમ પદાર્થો કરકરા લોટની સુખડી, અડદીયા, લાપશી, દેશી ફરસાણો-મીઠાઈ દરેક જાતના શાક-ભાજી ખાવાની, દાંતણ કરવાની ટેવ પડાવો. આનંદમય જીવન માટે આરોગ્યપ્રદ આપણી સ્વાશ્રયી મહેનતુ સ્વદેશી જીવન પદ્ધતિ અને એવી ચીજો જે ઓછી ખર્ચાળ અને સંપૂર્ણ ફાયદાકારક છે તેનો સ્વીકાર કરવો જ રહ્યો...!

યાદ રહે...

જે જે દેશી ફળો હોય- જમરૂખ, ઓર્ગેનિક ખાતરથી પકાવેલા અને દેશી બિયારણના પોપૈયા, દાડમ અને કુદરતી રીતે ઉગેલા સંતરા અને મોસંબી સિવાય પીચ, એપલ અને મહાબળેશ્વરની સ્ટ્રોબેરી કે મહારાષ્ટ્રની દ્રાક્ષ બિલકુલ ખાવા લાયક નથી. વધુ પડતી જંતુઘ્ન દવા અને ખાતરથી ઉગેલી દ્રાક્ષ તદ્દન નકામી છે. તેમાં ગળપણ સિવાય પહેલાના જેવા તંદુરસ્તી બક્ષતા ક્ષારો કે વિટામીન નથી. બહેતર છે કે ફ્રુટને બદલે દેશી ઝીણા મગ અને દેશી મઠ ખાઓ, તો પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં ક્ષારો અને કુદરતી ખનિજ મળી રહે.

જળ-વાયુ ને ખેત પ્રદૂષણ, રોગનો વાયે વાયરો,
દવાવાદના મહેફિલમાં, ડોક્ટર જમાવે ડાયરો;
દવાખાનાં દેખી ભરેલા, રોગ કહે હું નાચું,
ડોક્ટર ભણ્યા નહીં સાચું ને કપાઈ રહ્યું છે કાચું.

વિજ્ઞાન વિનાશક શોધથી, સાજા પણ માંદા થયા,
પેટ-પટારા ભરવા કાજે, દાક્તરો ઝાઝા થયા;
રૂપ કરીને દાક્તરનુ, ધુતારાઓ આવી ગયા,
ધૂપ કરીને વિલાયતીના, બીજને વાવી રહ્યા.

સારી દુનિયા છે માંદી, ને ફાર્મસીઓ કમાયે ચાંદી,
દવાખાનામાં જામે મેળા, ડોક્ટરને ઘી-કેળાં;
ડોક્ટર નહીં કોઈ દેવના દીકરા, કરી શકે ના જાદુ,
શીદને ઘેલા થઈને પાછળ, ખાઈ પડ્યા છો આદુ !

વિટામિનની નકલી તાકાત, કરી મૂકશે આફત,
દોડી રહ્યા સૌ દવાખાનાએ, ડોક્ટરને જયાફત;
આધુનિકમાં અંજાયા વિના, મજા જીવનની લૂંટો,
વિટામિનોની એબીસીડીને ભૂલી, દેશીનો કક્કો ઘૂંટો.

ભૌતિકવાદી જીવનશૈલી, લોક થયું છે ગાંડું,
પશ્ચિમ સંસ્કૃતિ આકર્ષણથી, જીવન થયું છે બાંડું;
ગર્ભપાતને ગર્ભનિરોધક, કામ ખાય છે ખોટાં,
કુટુંબ નિયોજન નસબંધીના, શસ્ત્રકર્મ છે ખોટાં.

રકતદાન ચક્ષુદાનની, ચાલી ખોટી રીતિ,
બ્લડ બેંકમાં બ્લડ ભરવાની, ફાલી ખોટી નીતિ;
અપ્રાકૃતિક જીવનશૈલીએ, મૂકી દીધી છે માઝા,
અપ્રાકૃતિક ખાનપાનથી, રોગ વધ્યા છે ઝાઝા.

વીજળીની પેદાશ બધીયે, પ્રકૃતિ વિનાશનું મૂળ છે,
જળ પ્રદૂષિત પી રહ્યા, ને પ્રદૂષણ સુંઘી રહ્યા;
રસાયણો ને જંતુનાશકો, ખાનપાન થયા ઝેરી,
ઘરતીનો રસકસ બધોયે, નાશ કરે છે વૈરી.

રસાયણોને જંતુનાશકો, હિંસક ખેતીવાડી,
ચાલી રહી છે ખેતરોમાં, પાપની ટ્રેકટર ગાડી;
કેમિકલ યુગમાં જીવી રહ્યા છે, જીવન થયા છે ઝેર,
ખાનપાનમાં પોષક તત્ત્વોની, નીકળી જાય છે ખેર.

ખાનપાનમાં રંગ રસાયણ, બગાડે જીવનની મજા,
માંદા પડવાની મજા ! ને હોસ્પિટલની સજા !
વિલાયતી ખાતરની ખેતી, ધરતીમાં લાગે આગ,
ઝેરી જંતુનાશકોથી, ઊજડે જીવનબાગ.

સારાયે વિશ્વના અર્થતંત્રનો, ગાય છે આધાર,
ખેતી ગોવંશ નાશથી, દેશ બને બેકાર;
અસલ છોડીને નકલથી, રોગ વળ્યા છે ઘેરી,
મહારોગનાં આક્રમણોની, ચાલે હેરાફેરી.

શરીર રોગનું ઘર કહેવાયે, ક્યારે ફૂટે ઘાણી,
નીરોગી રહેવા આયુર્વેદના, નિયમ લેવા જાણી;
પર્યાવરણની રક્ષા કરે જે, તેની કક્ષા ઊંચી,
સારાયે વિશ્વના આરોગ્યની, આયુર્વેદમાં કુંચી.

વિલાયતી દવાની ગોળી, કરશે જીવનની હોળી,
અપ્રાકૃતિક ખાનપાનથી, લેવી પડે છે ગોળી;
નિર્દોષ છે દેશી દવાઓ, વિલાયતી છે ઝેર,
વિલાયતીના વિષચક્રથી, વર્તે કાળો કેર.

આયુર્વેદ રક્ષણ કરે, ને વિલાયતી કરશે ભક્ષણ,
આયુર્વેદનું લેવું શિક્ષણ, ને રોગનું જાણે લક્ષણ;
પિત્તદોષથી અંગ જલે, ને કફદોષથી ખાજ,
વાયુદોષથી દુખાવો, ને ત્રણ કરે છે રાજ.

રોગ ઉત્પત્તિ કારણ જાણી, તેને કરવા દૂરે,
ઔષધ વિના રોગ મટે, ને ફેર કદી ના ફુરે;
જીવન જીવે નિયમથી, તે દવા વિના નિરોગી,
અનિયમિત જીવનથી રહે, દવા ખાઈને રોગી.

ઋતુચર્યા ને દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા જે જાણે,
આરોગ્યના નિયમ પાળે, નિરોગ સુખ તે માણે;
ખાનપાન ગુણધર્મો જાણે, હિત-મિત પથ્યને જાણે,
મિતાહારથી લાંબુ જીવે, ખાઉધરાઓ જલદી જાયે,

અપથ્યના સેવનથી, આરોગ્યની આશા વ્યર્થ છે,
પથ્યપાલનથી રહે નિરોગી, આર્યુવેદ સમર્થ છે;
આહાર એ જ ઔષધ છે, ત્યાં દવાનું શું કામ છે ?
આહારવિહાર અજ્ઞાનથી, દવાખાનાં જામ છે.

ખાવુંપીવું પેટને પૂછી, ઔષધ લેવું વૈધને પૂછી,
મુહૂર્ત કરે જોષીને પૂછી, અન્ન લાવે અસલને પૂછી;
ગુણવત્તા ઊંચી ખાનપાનની, અસલ જે પરખે,
દવાખાના તો દૂર રહે, ને રોગ કદી ના ભરખે.

માનવપ્રાણી છે અન્નાહારી, નહિં તે શાકાહારી,
અન્નાહારી હુષ્ટપુષ્ટ, ને માંસાહારી દુષ્ટ બને;
જીવન ટકે છે અન્નથી, ને જીભને ગમે છે મેવા,
પેટ માગે ત્યારે આપીએ, તે સૌથી મોટી સેવા.

રોજ સવારે ઝાડે ફરવા, ઠાંસીને નવિ ખાયે,
માથું ઠંડુ થાયે, વૈધજી ટાઢા પાણીયે ન્હાયે;
રાત્રે વહેલા જે સૂવે, વહેલા ઊઠે વીર,
બળબુદ્ધિ ને ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.

ભોજનપાણી સર્વે કામ, સૂર્યપ્રકાશની સાથે,
તનમનને વિશ્રામ આપે, ચંદામામા રાતે;
ધૂપ કરે અસલી ગુગળ, ને દીવા કરે છે ઘી,
સાંજસવારે ધૂપદીપથી, થાયે વાયુશુદ્ધિ.

રાત્રિએ નહીં ભોજનભાણા, કંદમૂળ નહીં ખાણા,
બોળ-અથાણાં રોગનાં થાણાં, પરસ્ત્રીમાં નહીં ગાણા;
જન્મે જે માનવ થયા, માંસાહારથી દાનવ થયા,
હિંસક માંસાહારથી, અનંતા નરકે ગયા.

જમણા સ્વરમાં ભોજન, ને ડાબા સ્વરમાં પાણી,
ડાબો-જમણો બંને સાથે, બંધ ભોજનપાણી;
ચોમાસામાં આકાશજળનું, ટાંકુ ભરવુ ખાસ,
જળપ્રદૂષણથી બચવા માટે, પીવું બારે માસ.

ઘઉંને તો પરદેશી જાણું, જવ છે દેશી ખાણું,
મગની દાળને ચોખા મળે તો, લાંબુ જીવી જાણું;
ઘઉં ખાવાથી શરીર ફૂલે, જવ ખાવાથી ઝૂલે,
મગને ચોખા ના ભૂલે તો, બુદ્ધિ બારણાં ખૂલે.

નવા ઘઉંથી પેટ દુઃખે, થાય મરડો ને આમ,
ઘઉંનો મેંદો અતિશય ભારે, પેટ રહે છે જામ;
ચરબીતત્ત્વ છે સૌથી ઊંચું, કફકારક છે ઘઉં,
ચરબીતત્ત્વ છે સૌથી નીચું, સર્વશ્રેષ્ઠ છે જવ.

જવ તો છે સોનાની લગડી, ઘઉંથી જાયે બગડી,
મગની સાથે ચોખા રગડી, ઘઉંને મોલે તગડી;
જવથી રહે નીરોગી કાયા, છોડવી ઘઉંની છાયા,
મગની રાખવી માયા, ને ચોખા કરે છે ડાહ્યા.

ગરમાગરમ ફૂલકા તાજા, જવ છે અન્નમાં રાજા,
દેશી ગાયના ઘીમાં ખાજા, શરીર રાખે સાજા;
જવનો બનાવે સાથવો, મુસાફરીમાં રાખવો,
ઘી સાકરમાં આથવો, ભૂખ લાગે તો ચાખવો.

પૌષ્ટિક છે જુવાર ને, મરડો કરે છે ઘઉં,
સાઠી ચોખા બારમાસી, સર્વશ્રેષ્ઠ છે જવ;
બાજરીથી પાંખ્યું આવે, મકાઈથી ઊડે આકાશમાં,
ઘઉં પછાડે ધરતી પર, ને જુવાર ઝીલે પાશમાં.

ઘી-ગોળ ને જવનો આટો, બીજું બધુંયે દાટો,
શિરામણમાં રાબ ગોળની, રોજ સવારે ચાટો;
દૂધ ગાયનું સર્વોત્તમ છે, ભેંસનું દૂધ કનિષ્ઠ,
ડેરીઓના વાસી દૂધ-ઘી, સૌથી મોટા અનિષ્ટ.

દેશી ગાયના દૂધ-ઘી, ખાનપાનમાં રાજા,
દૂધ-ઘી નકલી થયા ને, રોગ વગાડે વાજા;
બાળક પીએ બકરી દૂધ, ને સૌને માટે ગાય,
ડેરીઓના વાસી દૂધથી, અક્કલ સૌની જાય.

મોંઘી મોટરકારને બદલે, ઘેર રાખવી ગાય,
નકલી દૂધ ખાનારની, મોટર ખાડે જાય;
ભેંસ કહેવાયે ડોબુ, ને ગાય ગણાયે માત,
બકરી અને ગોદૂગ્ધના, ગુણ સદાયે ગાતા.

દૂધ ભેંસનું પોઢાડે, ને ઘઉં ઓઢાડે શાલ,
દૂધની સાથે ફળાહારીથી ખરાબ થાયે ખાલ;
દાંત વિનાના દૂધડાં પીએ, વૃદ્ધો પીએ રાબ,
ખીર બનાવે વીર, ને શીરો સૌને પીર.

માનવ સૌ મૂરખ થયા, ડેરીઓના દૂધ ખાય,
દાક્તરોના ઘર ભરવાને, દોડી દોડી જાય;
દેશી ગાયનાં દૂધ-ઘીને, આયુષ્યવર્ધક જાણો,
આમળાનું જીવન ખાઈને, આયુષ્ય લાંબુ માણો.

દેશી ગાયનાં દૂધ-ઘી, અખંડ આંખનો દીવો,
રસોઈ રાંધી દેશી ઘીમાં, સો વર્ષ લગી જીવો;
ગાયનું ઘી છે પીળું સોનું, મલાઈનું ઘી ચાંદી,
વેજિટેબલ ઘી ખાઈને, સારી દુનિયા માંદી.

દેશી ઘીનો સ્વાદ મઝાનો, બુદ્ધિ ભરે ખજાનો,
ખેતી પશુપાલનથી માનવ, થાયે મોટા ગજાનો;
ઘમ્મરવલોણે હોયે પાકું, મલાઈનું ઘી કાચું,
સ્વાદ સુગંધ ગુણ રૂપમાં, ઘી ગાયનું સાચું.

દિવ્યશક્તિ છે દૂધ-ઘીમાં, આયુ અખંડ રાખે,
મહાશક્તિ છે તાજું ગોરસ, આંખ કદી ના થાકે;
શ્રીખંડ યૌવન અખંડ રાખે, રબડી તાજામાજા,
ઘીએ રાંધે, દૂધે વાળું, રાજ કરે છે રાજા.

ગાયના ઘીમાં રસોઈ રાંધો, શરીર મજબૂત બાંધો,
તલતેલની માલિશથી, દુઃખે નહીં એકે સાંધો;
ગાયના દૂધને ઘી ખાયે તો, આંખ કરે અજવાળા,
તેલ-તમાકુ ખાનારને, આંખે થાયે અંધારાં.

તલનું તેલ સર્વશ્રેષ્ઠ છે, સીંગતેલ કરે ખાંસી,
કપાસિયા તેલ ઢોરનું ખાણું, ને મરચું કરે છે હાંસી;
તલનું તેલ સૌને ભાવે, માલિશ રોજ કરાવે,
કાળા તલનું તેલ કઢાવે, કફ-વાયુ નહીં થાવે.

તલતેલની મહેક મીઠી, સ્વાદ છે મનભાવન,
ઔષધીય સર્વોચ્ચ ગુણ, થઈ જાય તન પાવન;
કાળા તલનું સિદ્ધતેલ, પાંથીએ પાંથીએ વાળમાં ઘાલી,
હળવા હાથે માલિશ માથે, ત્રીજો માળ રહે ના ખાલી.

તેલ બધાયે ખાવાથી, આંખે ચશ્માં લાગે,
ઘી ગાયનું ખાવાથી, ચશ્મા જલદી ભાગે;
મોજશોખના ખોટા ખરચા, છોડી દેવા મરચાં,
તેલને બદલે ઘી ખાઈને, છોડવી ખોટી ચર્ચા.

તેલ મરચું ને ટામેટાંથી, પિત્તવિકાર થાયે,
આંખે ચશ્માં જલ્દી લાગે, વાળ પાકી જાયે;
હીનકક્ષાના મિશ્રિત તેલો, હાઈડ્રોજનથી જમાવે,
વેજિટેબલ (ઘી) ના નામે, અનેક રોગો આવે.

ગંધકના તેજાબથી સાફ, સફેદ ખાંડ ઝેર છે,
ઊજળા દેખાતા ગોળમાં, કેમિકલનો કાળો કેર છે;
મીઠું બગડ્યું આયોડીનથી, ડીટર્જન્ટથી ગોળ,
ખાંડ બગડી સલ્ફરથી, ને ખાઈ રહ્યા છે ખોળ.

ખાદ્યપદાર્થો કેમિકલથી, સફાઈદાર થાયે,
અસલી ગુણો ખાનપાનના, સર્વે નાશ થાયે;
શાક બધા પચવામાં ભારે, રોગ પેટના થાયે,
શાકાહારના અતિરેકથી, હાડ નબળા થાયે.

શાક બધાયે રોગકારક, તેજ ઘટાડે આંખોના,
પોષણ મળે નહીં શાકમાં, વર્ણ બગાડે શરીરના;
ટીંડોળા ખાવા નહીં ને, ભીંડામાં મૂકવા મીંડા,
ટીંડોળા છે બુદ્ધિનાશક, ભારે પડશે ભીંડા.

પરવળ તો છે શાકનો રાજા, દૂધી તાજામાજા,
ગુણકારી કડવા કારેલાં, રાખે સાજાતાજા;
વાલપાપડી વાયુકારક, તુરિયા લાવે તાવ,
ગુવાર કરશે આફરો, ને રોજ અજમો ચાવ.

શિયાળામાં ખાયે ભાજી, તબિયત રાખે તાજી,
ગુણકારી છે ભાજી-પાલો, આંખો રાખે સાજી;
શિરામણમાં સવારે રાબડું, ને ચા માં પાડવું ગાબડું,
બપોરે ભાતાનું ડાબડું, ને ખોલવું મીઠાઈનું છાબડું.

ચા પીવાની રીતિ ખોટી, કોફીની તો પ્રીતિ ખોટી,
વ્યસની છે ચોકલેટી પીણાં, ભરવી નહીં કદી લોટી;
ચા-કોફીથી હૃદય પોતાની, ગતિ વિરૂદ્ધ ધડકે,
ગરમ અને ઉત્તેજક પીણાં, મતિ રહે છે ફડકે.

ચા-કોફી પીણાને બદલે, ગોળનું પાણી કરકવું,
ચા ને બદલે મહેમાનોને, દૂધ ગાયનું ધરવું;
એલ્યુમિનિયમ છે રોગકારક, સ્ટીલ કરે છે ફારસ,
નિર્લેપ તવા છે મારક, ને પિત્તળ સાચો વારસ.

રસોઈ રાંધે પિત્તળમાં, ને પાણી ઉકાળે ત્રાંબુ,
ભોજન કરવું કાંસામાં, તો જીવન માણે લાંબુ;
ખાટી વસ્તુ કાચમાં, ને દહીં જમાવે દોણીમાં,
છાંશ વલોવી સહુને આપે, માખણ મળશે બોણીમાં.

ખાંડેલા ધાણાં જીરું મસાલા, ત્રણ માસ રહે તાજા,
શિયાળાના તેલ, ઘી, બારમાસના રાજા;
સુકામેવા શિયાળામાં, બદામ બારમાસ,
ઉનાળામાં ઠંડક માટે, કાળી દ્રાક્ષ છે ખાસ.

શિયાળામાં એક મહિનો, ઉનાળે દિન વીસ,
ચોમાસામાં પંદર દિવસ, લોટ મીઠાઈ રહે તાજા;
હલવાઈની મીઠાઈ હવે, થઈ ગઈ છે ખોટી,
બજારુ ફરસાણથી, ખાંસી થાય છે મોટી.

રાંધણગેસની સીધી આંચે, ફુલાવે નહીં રોટલી,
રસોઈઘરમાં રાંધે ત્યારે, બાંધેલી રાખે ચોટલી;
પાણી ગાળવા ગરણા, ને પૂંજણી ચૂલા પાસે,
ગરણાને પૂંજણી વિના, ઘર કતલખાનું ભાસે.

જાડા કપડે પાણી ગાળે, ત્રણ ઉકાળે ઠારે,
પ્રવાહી વસ્તુ ગાળવા, ગરણાં સાત પ્રકારે;
વાસ-ચિકાસ રહિત મળ પીળો, બંધાયેલો સરકે,
પાણીમાં ડૂબે નહીં તેવો, મળ પરીક્ષણ ખરકે.

લિપ્સ્ટિકની નકલી લાલી, હોઠોની કરે પાયમાલી,
નેઈલ પોલિશના નકલી રંગો, આરોગ્યની કરે બેહાલી;
શરદઋતુ રોગની માતા, વસંતઋતુ પિતા,
જીવનભર નીરોગી રહેવા, વાંચો ચરક-સંહિતા.

ઘરઘરમાં રોગના ખાટલા, ને દવાખાનામાં બાટલા,
ફ્રીઝના ઠંડા પાણી પીને, ભૂલી ગયાં છે માટલાં;
આરોગ્યરક્ષક હરડે માતા, ત્રિફળા આરોગ્યદાતા,
શક્તિદાતા પૂર્ણ 'રસાયણ', ઘી સાકરમાં ખાતા.

પેંડા બરફી રબડી ખાયે, ઘેર બનાવી તાજા,
દૂધપાકને દૂધમલાઈ, ખાવા દૂધ ને ખાજા;
અસલી નકલી જાણો ભેદ, નકલીનો કરવો ઉચ્છેદ,
નકલી ખાધુ તેનો ખેદ, નીરોગી રાખે આયુર્વેદ.

મીઠાઈમાં નકલી વરખે, ચેતન કદી ના હરખે,
કેસર, વરખને ઘી ની ખરીદી, અસલની પરખે;
વાસી માવો કદી નહીં લાવે, તાજો શેકેલો સૌને ભાવે,
શીતાગારમાં ખાધવસ્તુઓ, વાસી અભક્ષ્ય થાવે.

ખોરી વસ્તુ ખાંસી કરે, ને વાસી ભોજન ઝેર,
તીખું તળેલું બંધ કરીને, હરડે રાખવી ઘેર;
ચાટે નહીં ચાટચટાકા, ફાસ્ટફૂડથી ફૂટે ફટાકા,
ખાયે નહીં કાંદા-બટાકા, કંદમૂળથી કર્મસટાકા.

તળવું શેકવું ધીમા તાપે, ખાવું નહીં કદી છાપે,
વાસી શાક કદી ના કાપે, મીઠું નાખવું માપે;
તજ લવિંગ ઈલાયચી, કાળા મરીને સાકર,
પાણીમાં ઉકાળી ઠારે, કોકાકોલા ચાકર.

અમૃતફળ છે આમળાં, ને ગોદૂગ્ધ છે અમૃત,
ત્રીજું મળે જો વિશ્વમાં, શોધી લાવે અમૃત;
ઝાડપાક સોનેરી આમળાં, કાચું સોનું ગણાય,
નિત્ય આમળા સેવનથી, કાયા કંચનવર્ણી થાય.

બાવળનું દાતણ કરવાથી, દાંત ચોખ્ખા થાય છે,
ટૂથપેસ્ટનું બ્રશ કરવાથી, જલદી બોખા થાય છે;
સાબુ સર્વક્ષારીય દ્રવ્ય, સૌંદર્યનાશક જાણો,
ઔષધિજળથી સ્નાન કરીને, સાચી ઠંડક માણો.

નીરોગી રહેવા અસલના. દેશી ખાતરની ફસલના.
તેલ-ઘી ને ગોળ સાકર, અન્ન મળે છે અસલમાં;
સાજામાંદા પાળે પરેજી સબ રોગ કી એક દવા,
પ્રાતઃકાળે પ્રાણવર્ધક, સો દવા ને એક હવા.

યુવાનીમાં પાકવસાણાં, વૃદ્ધો ખાયે ચ્યવનપ્રાશ,
નાનામોટા સૌને માટે, આમળાનુ જીવન ખાસ;
ચાય વિના તો ચેન પડે નહીં, માથા કૂટે લોકો,
કેફ ચડાવે કોફી ને કોકો, પડાવે પોકો.

રસાયણોને જંતુનાશકો, ખતરનાક છે ખેલ,
ખાનપાનમાં રંગ રસાયણ રહેવું નહીં ગાફેલ;
ભારે ચીકણા દૂધ ભેંસના, કફથી ભારે કાયા,
આળસ ઊંઘ ને લાવે જડતા, છોડવી ભેંસની માયા.

બિગડી હવાએ, બિગડા પાની, બિગડા ખાવાપીના,
ના સમઝે યે માનવપ્રાણી, મુશ્કિલ હો ગયા જીના;
ખાનપાનની ખોટી સમજણ, વિલાયતીએ આપી,
પરંપરાગત ખાનપાનની, અસલી રીતિ કાપી.

ચાયની સાથે ગાંઠિયા ને ભૂસા ભજીયાને ખમણ,
સવાર બપોર ને સાંજનું, થઈ ગયું છે જમણ;
દાક્તરો હાજર અહીં, રોગના સ્વાગત મહીં,
બનાવટી નકલી દવાઓ, કૌભાંડો ચાલે અહીં.

ખાનપાન છે ખોટા ન થઈ ગયા છે માંદા,
રોજ ખમણને ગોટા, પછી ભરે છે લોટા;
દુઃખદાયી છે દવાખાનાં, રુગ્ણાલયો છે નરકાગાર,
મોંઘા માનવદેહમાં, રોગ વધ્યા છે અપરંપાર.

ભોજન અંતે પીએ છાશ, પછી પાન મુખવાસ,
સાંજ વાળું દૂધ ખાસ, પાચનશક્તિ બારે માસ;
ઝગમગ ઝગમગ ઝગમગે ત્રાંબા પિત્તળનાં વાસણો,
સોના જેવા શોભતા કાંસાના એ વાસણો.

સિમેન્ટના મકાનમાં શ્વાસ, શ્વાસ બહુ રૂંધાય છે,
રોજ ઘઉં રંધાય ત્યાં સંડાસ બહુ ગંધાય છે
ટૂથપેસ્ટ રગડી મુખમાં ને દાંત સૌ ગગડી ગયા
સાબુ લગાવી ચામડીને વાળ સૌ બગડી ગયા

- **મૈત્રી, જીવમાત્રથી આપણને નિર્ભય બનાવે છે, જ્યારે અહિંસા જીવમાત્રને આપણાથી નિર્ભય બનાવે છે.**
- **ધરતી જો એના ખોદનારાને પાણી આપે છે તો આપણે તો માણસ છીએ ! આપણું 'ખોદે' એને આપણે પ્રેમ ન આપી શકીએ ?**
- **ભક્તિથી દેવકૃપા મળે, વિનયથી ગુરુકૃપા મળે બુદ્ધિથી શાસ્ત્ર-કૃપા મળે, પ્રયત્નથી આત્મકૃપા મળે**

... घी खाईये

- आयुर्वेद में कहा गया है "आयुरेव धृतम्" अर्थात घी ही आयु (जीवन) है।
- घी विषनाशक है । गाँवों में साप का जहर उतारने के लिए घी पिलाया जाता है । हमारे भोजन के माध्यम से हर दिन उर्वरकों (फर्टिलाइजर) और कीटनाशकों का जहर हमारे शरीर में जाता है । घी ही इन विषों से रक्षा कर हमें गंभीर बीमारियों से बचा सकता है ।
- घी खाने से घी-धृति-स्मृति अर्थात् बुद्धि-धेर्य-स्मरणशक्ति बढ़ती है ।
- घी खानेवालों को कभी भी संधियों (जोड़ों) का दर्द नहीं होता ।
- एसिडीटी और अल्सर जो वर्षो तक पीछा नहीं छोड़ते, घी खाने से दो से तीन महिने में ठीक हो जाते है ।
- घी वातनाशक होने से बुढ़ापे को पास नहीं फटकने देता और वृद्धों को बुढ़ापे के रोगों से बचाता है ।
- घी पित्तनाशक होने से यकृत (लीवर), गुर्दे (किडनी), गर्भाशय आदि अंगों की व टायफाइड, पीलिया, मलेरिया, चर्मरोग, गाँठ (ट्यूमर) आदि से रक्षा करता है ।
- घी रोग प्रतिरोधकशक्ति बढ़ता है ।
- अनिद्रा, अति सक्रियता (हाइपर एक्टिविटी), चिड़चिड़ाहट, क्रोध, भय, ईर्ष्या, सदमा आदि मानसिक व्याधियों में घी चमत्कारिक असर दिखाता है ।
- भोजन में ऋतु के अनुसार औषधि रूप में थोड़ी मात्रा में मिर्च व गर्म मसालों का उपयोग अवश्य करें, लेकिन घी के बिना अधिक मात्रा में इनका सेवन हानिकारक सिद्ध होता है ।
- घी खाने से पतला व्यक्ति मोटा और मोटा व्यक्ति पतला होता है ।
- हृदय रोगियों के लिए देशी गाय का घी अमृत के समान है ।
- घी आँख, कान और नाक की शक्ति बढ़ाता है और मोतियाबिंदु, कान दर्द, सायनस आदि रोगों का नाश करता है ।
- सिरदर्द, माइग्रेन, लकवा, पार्किन्सन्स आदि मस्तिष्क संबंधी रोगों में यह रामबाण की तरह काम करता है ।

ध्यान रहे : घी दहीं को मथकर निकाले गये मक्खन को तुरंत गर्मकर बनाया जाता है, जबकि बाजार में दूध की क्रीम (बटर) को गर्मकर बनाया गया बटर ओइल ही घी के नाम से बिक रहा है । इसके दोषों के कारण ही घी बहुत बदनाम हुआ है ।

५ वर्ष बाद देशी गाय का घी २०००/- रू. किलो बिकेगा

प्रसिद्ध कहावत "अंधेर नगरी चौपट राजा, टके सेर भाजी टके सेर खाजा" की अंधेर नगरी में सब्जी और मिठाई एक भाव तो मिलते थे । लेकिन लोकतंत्र, विज्ञान, क्वालिटी और विकास (?) के युग में ३०

रू. लीटर लागत का गाय का दूध (अमृत) गाँवों में १२ रू. में (६०% घाटा) और २.२५ रू. लीटर की लागत का पेप्सी (जहर) ३३ रू. लीटर (१४००% से अधिक मुनाफे) में बिक रहा है अर्थात् ''अमृत से जहर अधिक महंगा बिक रहा है'' ।

देशी गाय का घी जैतून (औलिव) और बादाम से भी अधिक गुणकारी है । जैतून का तैल लगभग ४५० रू. और बादाम का तेल ७०० से १७०० रू. किलो है । अब आप ही बताइये कि क्या क्वालिटी के हिसाब से घी १७०० रू किलो नहीं होना चाहिए ?

यदि लागत देखें तो औसत २८ किलो दूध से एक किलो घी निकलता है । अब बताइये क्या गाय का घी वर्तमान दर पर २८×१२=३३६ रू. और वास्तव में २८×३०=८४० रू. किलो नहीं है ?

बाजार में बिकनेवाले सस्ते घी की असलियत	**देशी गाय का घी**
बाजारू घी पीतल के समान है ।	तो यह २४ कैरेट का सोना है ।
विदेशी गाय का घी रोगकारक है ।	तो यह रोगनाशक है ।
डेयरी का घी, घी नहीं बटर ओइल है ।	यह आयुर्वेदिक घी है ।
वनस्पति घी, घी नहीं निकिलयुक्त विषेला तेल है ।	देशी गाय की घी अमृत है ।

हानिकारक कौलेस्ट्रोल, हृदयरोग, मोटापा अच्छा कौलेस्ट्रोल बढ़ाता है ।××××

बढ़ानेवाले तथा बुढ़े - बीमारों के लिए वर्जित है ।

गौशालाएँ सस्ता घी कैसे देती है ? गौशालाओं को दान मिलता है, उस धर्मादे के कारण उनका दूध-घी सस्ता होता है । क्या घी की आड़ में आप गौशाला का चंदा खाना पसंद करते है ?

गरीब आदमी इतना महंगा घी कैसे खाये? जब कोई घी से १० गुना महंगी दवाईयाँ-टॉनिक ले सकता है, डोक्टरों को फीस दे सकता है, मेडिकल जाँच करवा सकता है । तो इनसे बचने के लिए घी क्यों नहीं खा सकता ? घी के गुणों के प्रचार के साथ ही घी का भाव तो बढ़ेगा, लेकिन यदि आप चाहते हैं कि घी ५ वर्षो बाद २००० रू किलो न बिके तो गौ रक्षण-संवर्धन के कार्य में हमारा साथ दें ।

हमारे पूर्वजों की नीतियों के कारण तो दूध न बेचने पर भी गौ पालन में लाभ था, किंतु अंग्रेज / काले अंग्रेज शासकों की नीतियों के कारण दूध की लागत ३० रू. तक पहुँच गई है । आपके पास तीन रास्ते है : १) पूरी कीमत दें २) इस व्यवस्था को बदलें ३) गौ उत्पादों को खरीदें ? सस्ते के लालच का चौथा रास्ता तो गौपालकों से गौमाता को छुड़वाकर गौहत्या और घटिया घी को ही बढ़ावा देगा ।

[redacted]ું સર્જન

તમે પાપો ન કરતાં હો છતાં તમારા આત્મા ઉપર પાપો લાગ્યા જ કરે છે, કારણકે અનંત સંસાર ભ્રમણમાં અનંત ભવોમાં જે પાપોનું સેવન કર્યું છે. દા.ત. ગરોળી, વાઘ, વિંછી વગેરે હિંસક પશુનાં ભવમાં જે હિંસાનું કનેકશન સ્ટાર્ટ કર્યું..., તે જ પ્રમાણે અન્ય હલકા નીચ કુળોમાં જુગાર, ખૂન, ચોરી, પરસ્રીગમન, વેશ્યાગમન, દારૂ, માંસ, વ્યસનોનું સેવન કરીને જે તે કનેકશનો લગાડ્યા તે જ્યાં સુધી કટ્ ઓફ ન થાય ત્યાંસુધી એનું પાપ લાગ્યા જ કરે છે...

જેમ ભાડાનાં ઘરમાં રહેતા હોઈએ અને એકાદ મહિનો બહારગામ ફરવાના સ્થાનમાં સહકુટુંબ ઘર બંધ કરીને જઈએ ત્યારે ૧ મહિનાનું ભાડું મકાનમાલિકને ભરવું જ પડે છે, ઈલેક્ટ્રીક બિલ વિગેરે ભરવા જ પડે છે અમે નથી વાપર્યું કરીને ભાડું ન આપીયે તો ચાલતું નથી.

તેવીજ રીતે કોઈ ગામ છોડી શહેરમાં રહેવા જાય તો ગામનું તેનું મકાન વાપર્યા વગરનું પડી રહે છે, છતાં તેના ઈલેક્ટ્રીક, પાણી વિગેરેના બિલ ભરવા જ પડે છે, ત્યાં વાપર્યું નથી એવું કહેવાતું નથી .... હા જો ભાડા ચિઠ્ઠી રદ કરાવી હોય, વેંચી નાખ્યું હોય, તો જ ભાડામાંથી બચી શકાય છે, તેવી જ રીતે અનંત જન્મો વાઘ સિંહ બિલાડી, ગરોળી જેવા હિંસક, મુસલમાન, ક્રિશ્ચિયન, જેવા ભવોમાં જે હિંસા, ખૂન, ચોરી, જૂઠ, દારૂ વિગેરે પાપોનું સેવન કરીને અનંત પાપોનાં જે કનેક્શન બાંધ્યા છે, તે કેન્સલ ન કર્યા હોવાથી તેનું પાપ લાગ્યા જ કરે છે. તેની બાધા નિયમ ન લીધાં હોવાથી...! હવે આ પાપોનું કનેક્શન કેન્સલ કરાવવું એનું નામ જ ''બાધા'' પ્રતિજ્ઞા કરવી, નિયમ લેવો, પચ્ચક્ખાણ કરવું છે.

ઘણાં લોકો આ બાધા લેતાં ડરે છે કે બાધા તૂટી જાય તો વધારે પાપ લાગે માટે બાધા ન લેવી, પરંતુ એ લોકોને ખ્યાલ નથી કે, બાધા લઈને તૂટી જાય તો પ્રાયશ્ચિત કરવાથી પાપ દૂર થઈ જાય છે, પણ બાધા તૂટી જવાના ડરથી જેઓ બાધા લેતા નથી તેઓને જગતમાં ચાલતા બધા પાપોનું પાપ લાગ્યાં જ કરે છે, તેથી તેનું તે પાપ અતિ ભયંકર હોય છે.

પ્રતિજ્ઞા લીધા પછી તૂટે નહિં તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. કપડા મેલા થાય છે માટે નહિં પહેરવા, કે રસોઈ કરતા દાઝી જવાય છે માટે રસોઈ ન કરવી, ભણતાં નાપાસ થવાય છે માટે ભણવું જ નહિં, ધંધો કરતા નુકશાની - ખોટ આવે છે માટે ધંધો જ નથી કરવો, એવું આપણે નથી કરતાં પણ કાળજી રાખીએ છીએ, છતાં કપડાં મેલા

થાય તો ધોઈ નાખીએ છીએ, દાઝી જઈએ તો દવા લગાડીએ છીએ, ખોટ આવે તો સાવધાની રાખીએ છીએ, અને નાપાસ થઈએ તો વધારે મહેનત કરીયે છીએ તેમ બાધા લીધા પછી કદાચ તૂટી જાય તો તેનું પ્રાયશ્ચિત કરી પુનઃ પ્રતિજ્ઞામાં આવી જવાથી તે પાપ છૂટી જાય છે.

ઘણાને બાધા બંધનરૂપ લાગે છે, પણ બંધન વિના દુનિયાનાં એક પણ વ્યવહાર ચાલતા નથી.

સ્કુલમાં જતાં બાળકને સમય ડ્રેસ, ફી, ક્લાસ, સ્કુલનાં નિયમોનું બંધન છે, મકાનને બારણાનુ, ડ્રેસને હુકનું, સૂટકેસને ચેઈનનું, તાળાને ચાવીનું, ફોન-ફેન-ટી.વી. ને સ્વીચનું, તપેલાને ઢાંકણનું, બાટલીને બૂચનું બંધન હોય છે, બંધન વિનાની કોઈ વસ્તુ નથી. ઉલ્ટુ બંધન વગરની તે તે વસ્તુની કોઈ વેલ્યુ નથી..! ચેઈન વગરની સુટકેશ શું કામની ? ઢાંકણ વગરની બરણી શું કામની ? અરે પશુ જેવા પશુ ગાય, બકરી, ભેંસ વિગેરે પણ માલિકનાં બંધનનો સ્વીકાર કરે છે, તેથી તો માલિક તેની સાર સંભાળ કરે છે. બંધન વગરનાં હરાયા રખડું ઢોર ભૂખ, દુઃખ, તાપ સહન કરતાં કતલખાને ધકેલાય છે...!

તેથી જેઓ પશુ કરતાં વધારે સમજણ અને બુદ્ધિવાળો માનવ જન્મ મેળવીને બંધનને સ્વીકારતા નથી તેઓ અનંત દુઃખોની પરંપરા ઉભી કરીને દુર્ગતિમાં ધકેલાય છે.

બહેનો અથાણાની બરણીને ઢાંકણું બંધ કર્યા પછી કપડું લગાવીને દોરી બાંધે છે કારણકે અથાણું બગડી ન જાય ...! ૧ વર્ષ ચાલનારા અથાણાં ને સાચવવા આટલી ચિંતા, મહેનત ...! અને મોક્ષ અપાવનારા માનવભવની ચિંતા ખરી ...? ચાલો આજથી જ ભવ આલોચનાથી શુદ્ધ બની પરમાત્માની આજ્ઞારૂપ બંધન (**૧૨ વ્રત અને ૧૪ નિયમો**) નો સ્વીકાર કરી માનવજન્મ સફળ કરીયે.

- **તંદુરસ્તીમાં કરેલું દાન સોના જેવું ..! માંદગીમાં કરેલું દાન ચાંદી જેવું ..! મરણ પછી કરેલું દાન સીસા જેવું ...!**
- **પોતાની જરૂરિયાત ટૂંકાવી કે જતી કરીને અન્યનાં સુખશાંતિનો વિચાર કરીને જે અપાય તે જ ''દાન''**
- **ભગવાનના દર્શનનો તલસાટ જાગે તો, પ્રભુ દર્શન આપ્યા વિના રહે જ નહિ. !**

[redacted]

સમ્યક્ત્વવ્રત = સુદેવ, સુગુરૂ, સુધર્મ સિવાય કોઈને માનીશ નહિં.

હું દરરોજ દેરાસરમાં જિનેશ્વર ભગવાનનાં દર્શન કરીશ.

હું દરરોજ દેરાસરમાં જિનેશ્વર ભગવાનના દર્શન / પૂજા / અષ્ટપ્રકારી પૂજા કરીશ.

હું દરરોજ કે ચોમાસામાં .... દિવસ વ્યાખ્યાન સાંભળીશ.

હું દરરોજ કે ચોમાસામાં .... દિવસ ગુરૂવંદન - સત્સંગ કરીશ.

૧. પહેલું સ્થૂલ પ્રાણાતિપાત વિરમણ વ્રત

❖ હું નિષ્કારણ, નિરપરાધી, પશુ, પંખી, મનુષ્યને મારી નાંખીશ નહિં, ખૂન કરીશ નહિં, કરાવીશ નહિં.

૨. બીજું સ્થૂલ મૃષાવાદ વિરમણ વ્રત

❖ હું કન્યા (દીકરા-દીકરીના લગ્ન સંબંધી) પશુ, જમીન, થાપણ, કોર્ટની સાક્ષીમાં જુઠું બોલીશ નહિં.

૩. ત્રીજું સ્થૂલ અદત્તાદાન (ચોરી) વિરમણ વ્રત

❖ હું પૈસા, દાગીના, ખીસ્સા કાતરીને, તિજોરી તોડીને ચોરી કરીશ નહિં.

૪. ચોથું સ્થૂલ મૈથુન વિરમણ વ્રત

❖ હું મારી પત્ની/પતિ સિવાય કોઈની પણ સાથે મૈથુન સેવીશ નહિં.
❖ હું મારી પત્ની/પતિ સાથે મહીનામાં .... થી વધારે દિવસ મૈથુન સેવીશ નહિં.
❖ હું જીવનભર બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીશ.

૫. પાંચમું સ્થૂલ પરિગ્રહ પરિમાણ વ્રત

❖ હું મારા નામે પૈસા, પ્રોપર્ટી, દાગીના, જમીન વગેરે માટે .... કીલોથી વધારે સોનાના ભાવ પ્રમાણેની રકમ રાખીશ, વધારે થશે તો ધર્મ માર્ગે વાપરીશ.

૬. છઠ્ઠુ દિગ્પરિમાણ વ્રત

❖ હું પરદેશમાં .... થી વધારે દેશોમાં જઈશ નહિં.
❖ હું પરદેશ જઈશ નહિં.

૭. સાતમું ભોગોપભોગ વિરમણ વ્રત

- ❖ હું જીવનભર માંસ, મદિરા (દારૂ, બીયર) શિકાર, જુગાર, પરસ્રીગમન, વેશ્યાગમન અને દેખીતી ચોરી એ સાત વ્યસનો ત્યાગ કરીશ.
- ❖ હું જીવનભર કે વર્ષ માટે કંદમૂળનો ત્યાગ કરીશ.
- ❖ હું જીવનભર કે વર્ષ માટે રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરીશ.
- ❖ હું જીવનભર હિંસક ધંધાઓનો ત્યાગ કરીશ.

૮. આઠમું અનર્થદંડ વિરમણ વ્રત

- ❖ હું તલવાર, બંદુક, ધનુષ વગેરે હિંસક શસ્રો રાખીશ નહિં, આપીશ નહિં, વેચીશ નહિં.
- ❖ હું બ્લ્યુ ફિલ્મ, સેક્સી સિનેમા, નાટકો જોઈશ નહિં, જોવડાવીશ નહિં.
- ❖ હું નવરાત્રિમાં ડીસ્કો, દાંડીયા રાસ રમીશ નહિં.
- ❖ હું હોળી, ધૂળેટી રમીશ નહિં.
- ❖ હું આપઘાત કરીશ નહિં, તેવા વિચાર આવશે ત્યારે મહારાજ સાહેબનો સત્સંગ કરીશ.

૯. નવમું સામાયિક વ્રત

- ❖ હું મહિનામાં કે વર્ષમાં .... સામાયિક / .... પ્રતિક્રમણ કરીશ.

૧૦. દશમું દેશાવગાસિક વ્રત

- ❖ હું વર્ષમાં .... દેશાવગાસિક કરીશ. (એટલે કે તે દિવસે ઓછામાં ઓછું એકાસણું કરી સવાર સાંજના પ્રતિક્રમણ સાથે આઠ સામાયિક કરવા તે)

૧૧. અગ્યારમું પૌષધ વ્રત

- ❖ હું મહિનામાં કે વર્ષમાં રાત્રિના .... / દિવસના .... પોષધ કરીશ.

૧૨. બારમું અતિથિ સંવિભાગ વ્રત

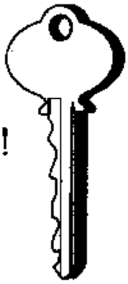
- ❖ હું મહિનામાં કે વર્ષમાં .... અતિથિ સંવિભાગ વ્રત કરીશ (એટલે કે તે દિવસે ચૌવિહાર ઉપવાસ સાથે દિવસ રાતનો પૌષધ કરી બીજા દિવસે સાધુ સાધ્વીને વહોરાવીને એકાસણું કરવું તે).

[illegible]નો કોઠો

નિયમ	સવાર			સાંજ		
	ધાર્યા	વાપર્યા	લાભ	ધાર્યા	વાપર્યા	લાભ
૧ સચિત	૫			૧		
૨ દ્રવ્ય	૨૫			૧		
૩ વિગઈ				૦		
૪ પગરખા	૩ જોડ			૨ જોડ		
૫ તંબોલ	૫ તોલા			૦		
૬ વસ્ત્ર	૨૫			૨૦		
૭ કુસુમ	૧ કીલો			૦I કીલો		
૮ વાહન	૫			૨		
૯ શયન	૧૫			૧૦		
૧૦ વિલેપન	૧૦ તોલા			૫ તોલા		
૧૧ બ્રહ્મચર્ય	કાયાથી			જેવીધારણા		
૧૨ દિશા	૫૦ માઈલ			૨૦ માઈલ		
૧૩ સ્નાન	૨			૦		
૧૪ ભક્તપાન	૧૫ કીલો			૧ કીલો		
૧૫ પૃથ્વીકાય	૧ કીલો			૦I કીલો		
૧૬ અપકાય	૫ બાલ્ટી			૧ બાલ્ટી		
૧૭ તેઉકાય	૫ ઘરના			૫ ઘરના		
૧૮ વાઉકાય	૫ ઘરના			૫ ઘરના		
૧૯ વનસ્પતિકાય	૧૦ કીલો					
૨૦ અસિ	૫			૨		
૨૧ મસિ	૫			૨		
૨૨ કૃષિ	૨			૧		

જરૂરયાિત પ્રમાણે ઓછું વધુ ધારી શકાય.

વિભાગ-૬ [redacted] કી



- ❖ સૌ પ્રથમ તમે તમારી જાતને સુધારો !
- ❖ જે અનિવાર્ય હોય તે સ્વીકાર કરી લો, અને કદી ચિંતા કરશો નહિ!
- ❖ તમારી ફરજ ક્યારે ય ચૂકો નહીં, નિઃસ્વાર્થ સેવા હંમેશા કરો !
- ❖ સારા કાર્યોમાં આવતાં અવરોધોથી અકળાવું નહિ.
- ❖ જીવનમાં ઉચ્ચ આદર્શો હોવા જોઈએ અને એ આદર્શોને સિદ્ધ કરવા ઝઝૂમવાની તમન્ના હોવી જોઈએ.
- ❖ મુશીબતો માનવજીવનનું અનિવાર્ય અંગ છે, જે જીવન સંગ્રામમાં તમારી આત્મશ્રદ્ધા, ઈશ્વર શ્રદ્ધા અને ખમીર (સત્વ) ની કસોટી કરે છે.. ! તેથી કાર્ય છોડી ના દેશો !
- ❖ સતત સત્કાર્યોમાં પરોવાયેલા જ રહો અને મનને નવરું રાખશો નહીં.
- ❖ સારા-ખોટાનો વિવેક કરતાં શીખો.
- ❖ લાલચમાં ક્યારે ય લપટાવું નહિ, અને દેખાદેખી-દેખાડાથી દૂર રહેવું, દેવાદાર થવાય તેવો ખર્ચ કરવો નહિ.
- ❖ જીવનમાં જરૂરિયાત ઘટાડો અને કરવા યોગ્ય કાર્ય હંમેશા કરો.
- ❖ સદ્‌ગુણો માટે ખંતપૂર્વક મંડી પડો.
- ❖ આધ્યાત્મિક વિકાશ માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું... !
- ❖ લોક વિરૂદ્ધ કાર્યનો ત્યાગ કરવો. (સાત વ્યસન, દારૂ, માંસ, જુગાર, ખૂન કરવું, ચોરી, પરસ્રીગમન, વૈશ્યાગમન)
- ❖ કોઈ શિખામણ આપે ત્યારે એના પર ગુસ્સો ન કરવો.
- ❖ સત્ત્વશાળી બનવું, રમતાં રમતાં રિસાવું નહિ.
- ❖ સ્રીએ નોકરી કરવી નહીં, આર્થિક જરૂર પડે તો ઘેર બેઠાં હુન્નર કલા કાર્ય કરીને નિભાવ કરવો.
- ❖ વિશ્વમાં વ્યવહાર બળવાન છે.
- ❖ શ્વાસ લેતા નવકારનું સ્મરણ કરો, રોજ ધ્યાનમાં બેસવું જોઈએ.
- ❖ રાતે ઘરની બહાર ન જવું, દુર્જનથી ડરતાં રહેવું.

❖ મૂર્ખ સાથે દોસ્તી કરવી નહિ.

૧) ઓળખાણ વિનાનો વિશ્વાસ કરે તે મૂર્ખ
૨) સંબંધ વિનાની વાણી બોલે તે મૂર્ખ
૩) કારણ વિનાનો ગુસ્સો કરે તે મૂર્ખ
૪) જિનાજ્ઞા વિનાની પૂછપરછ કરે તે મૂર્ખ
૫) પ્રગતિ વિનાનું પરિવર્તન લાવે તે મૂર્ખ

❖ બાળક, ભિખારી, હલકીજાતનાં માણસો, વેશ્યા, નીચપુરૂષ સાથે દોસ્તી ન રાખવી.

❖ પોતાનું ઘર છોડી કામ વગર પારકા ઘરે જવું નહિં.

❖ કોઈને ગાળ આપવી નહિં અને કલંક આપવું નહિં.

❖ કુટુંબ સાથે ક્યારેય ઝગડો કરવો નહિં.

❖ કોઈ પુરૂષ સાથે (પતિ સિવાય) એકાંતમાં વાત કરવી નહિં.

❖ માતા - પિતા અને ગુરૂને છોડી કોઈને ખાનગી વાત કહેવી નહિં.

❖ અજાણ્યા સ્થાનમાં અજાણ્યા સાથે ક્યારેય જવું નહિં.

❖ ધન અને વિદ્યાનું અભિમાન કરવું નહિં.

❖ નમતાને નમવું, અભિમાન ન રાખવું.

❖ M. C. વખતે ઝાડ નીચે બેસવું કે ખુલ્લી અગાસીમાં સુવું નહિં.

❖ ભયવાળા સ્થાનમાં જવું નહિં (સંસાર ભયવાળો રસ્તો છે.)

❖ બે જણા ખાનગી વાત કરતાં હોય તો ત્યાં ઉભા ન રહેવું કે પુછવું નહિં.

❖ હિંસક પશુઓ કે મનુષ્ય ઝઘડતાં હોય ત્યાં ઉભા ન રહેવું.

❖ માદક દ્રવ્યોનું સેવન કરવું નહિં, સેવન કરીને મશ્કરી ન કરવી.

❖ આવક પ્રમાણે ખર્ચ કરવો, અને બચત કરવી.

❖ વ્યસની, સ્ત્રી, પાણી, અગ્નિ, સર્પ, પૂર્વ-વિરોધી નો વિશ્વાસ ન કરવો.

❖ હંમેશા ટટ્ટાર બેસવું અને યોગાસન - ધ્યાન અર્ધો કલાક કરવા.

❖ જુગાર રમવો નહિં. (શેરબજાર - જુગાર) દેવાદાર રહેવું નહિં.

❖ ફેશન - વ્યસનનો ત્યાગ કરવો.

❖ ઘરમાં સસરા વિગેરે વડિલોનો વિનય કરવો.

❖ રસ્તામાં હાંસી, ઠઠ્ઠા મશ્કરી કરતાં કે ડાફોળીયા મારતાં ચાલવું નહિં, મર્યાદાપૂર્વક ચાલવું.

❖ નીચ બહેનપણીની દોસ્તી ન કરવી.

❖ પતિ બહારગામ હોય ત્યારે શૃંગાર કરવો નહિં.

❖ રસ્તામાં ધીમી ચાલે ન ચાલતાં ઝડપથી ચાલવું.

❖ પારકી શેરીમાં ગરબા - દાંડિયા રમવા જવું નહિં.

❖ સુપાત્રમાં દાન દેવું અને અતિથિ સત્કાર કરવો.

❖ પારકી નિંદા કરવી નહિં અને ક્યારેય જુઠું ન બોલવું.

❖ હિંસાનો ત્યાગ કરવો અને વ્રત નિયમ લેવા.

❖ નાના બાળકોનું તથા પતિ અને કુટુંબનું ધ્યાન ખુબજ રાખવું,

❖ જ્ઞાતિ અને સગાના ઘરને છોડી દૂર એકલા ન રહેવું.

❖ નવરાશની પળોમાં પુસ્તકોનું વાંચન, સામાયિક, સત્સંગ કરવો.

❖ સ્વાશ્રયી જીવન જીવવું, પોતાના દરેક કાર્ય જાતે જ કરવા.

❖ નાના-નાના દર્દો માટે વારંવાર ડોક્ટર પાસે ન જવું. એલોપથી દવા ન લેવી, પરંતુ ઘરમાં આર્યુવેદિક પુસ્તક - દવા, ઘરગથ્થુ ઉપાયો કરવા.

❖ બોલવું અને હસવું બે કામ સાથે ન કરવા.

❖ મહાતીર્થમાં પ્રભુભક્તિ વિશેષ કરવી.

❖ સંઘ કાઢવો, તીર્થયાત્રા, સ્વામિવત્સલ (સંઘ જમણ) શક્તિ હોય તો વર્ષમાં એકવાર કરવા.

❖ ઉપકારીનો ઉપકાર ક્યારેય ન ભૂલવો.

❖ પ્રકૃતિમાંથી સાહસ અને પરાક્રમ ગુણ શીખવા જોઈએ.

❖ સારું કાર્ય આજે જ કરો, ખરાબ કાર્ય કરો જ નહિં, કરવું પડે તો કાલ ઉપર રાખવું, સારા સજ્જન, ગુરૂજનોની સલાહ લઈને કરો.

❖ નાનાની ભુલ પણ સહુની સામે બતાવવી નહિં, અને તરત જ તો ન જ કહેવી.

❖ ચઢતા તાવમાં દવા ન લેવાય, સામે પુરે તરવા ન જવાય, આવેશમાં હોય ત્યારે ઉપદેશ ન દેવાય.

❖ સર્વ જીવો પ્રત્યે મૈત્રીપૂર્ણ પ્રેમપૂર્વક વ્યવહાર કરવો.

- ❖ રોજ મળતાં આપણા મિત્રો સ્વજનો અથવા દુશ્મનનો એક ગુણ આપણી ડાયરીમાં નોંધી લો અને અઠવાડિયામાં એકવાર જરૂર વાંચો.
- ❖ પ્રહાર કરવાનો અધિકાર કર્મસત્તાને છે માટે કાયદો હાથમાં ન લો.
- ❖ જીવનમાં જે કાંઈ સારું કે ખરાબ થાય તેનો શાંતિથી સ્વીકાર કરવો. Everything is in order.
- ❖ ઘર - વ્યવહાર - દુકાનમાં દરેક જગ્યાએ ટેન્શન કરવું નહિ.
- ❖ ઓમ, નવકાર, અર્હં ધ્યાન કરવું, શિવમસ્તુની ભાવના રોજ ભાવવી.
- ❖ ભૂતકાળમાં અજ્ઞાનતાથી કરેલા પાપોની ગુરૂ મહારાજ પાસે ભવ આલોચના કરવાથી જીવનમાં હળવાશ અનુભવાય છે.
- ❖ જીવનની પ્રત્યેક પળને જીવંત બનાવો.
- ❖ પ્રતિદિન અર્ધો કલાક ભારતીય સંગીત ગાવું, સાંભળવું કે શીખવું.
- ❖ આખા દિવસમાં એક કાર્ય સારું - પરોપકારનું રોજ કરવું.
- ❖ મહિનામાં ૧ દિવસ પ્રકૃતિ (બાળક, પશુ, નદી, ઝાડ, સાગર) સાથે પસાર કરો, એને જુવો - સાંભળો...!
- ❖ પરમાત્મા ઉપર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો.
- ❖ જીવનના પ્રત્યેક કાર્યને પૂજા સમજીને કરો.
- ❖ હંમેશા સ્માઈલિંગ ફેસ રાખો.
- ❖ અઠવાડિયામાં એક વખત રડો. (દુષ્કૃત, સુકૃત પરમાત્મા માટે)
- ❖ સ્વ (આત્મા) કુટુંબ, સમાજ - દેશ પ્રત્યેકનાં કર્તવ્ય પ્રતિ સજાગ બનો.
- ❖ જીવનમાં સુખ - દુઃખનાં તમામ પ્રસંગોમાં ન્યુટ્રલ બનો.
- ❖ પ્રતિદિન ૧૫ મિનિટ સત્સંગ કરો.
- ❖ મૃત્યુથી ક્યારેય ડરવું નહિં.
- ❖ આપણા જીવનમાં જે કાંઈ સારું કે ખરાબ થાય છે તે આપણા પોતાનાં બાંધેલા કર્મોનું જ ફળ છે માટે અકળામણ કરવી નહિ, જે થાય તે સારા માટે.
- ❖ તમે કોઈનો વિશ્વાસઘાત કરો નહિં અને કોઈ તમારો વિશ્વાસઘાત કરે તો તમે ખેલદીલી - ઉદારતાથી માફ કરો.

લક્ષ્મી-પ્રાપ્તિ અને જતી અટકાવવા માટે આચાર-વિચાર શુદ્ધ હોવા જોઈએ

- 卐 પાણીમાં મોઢું ન જોવું (ભાગ્ય ઘટાડે છે, રાત્રિએ અરિસામાં મોઢું ન જોવું)
- 卐 ધનવાનો એ મેલાં કપડાં કે ફાટેલાં કપડાં પહેરવા નહિં, મોભા પ્રમાણેનો સ્વચ્છ અનુદ્‌ભટ વેશ પહેરવો.
- 卐 પગ ધોતી વખતે પગથી પગ ઘસવા નહિં, અપલક્ષણ છે.
- 卐 સ્નાન અને દાંતણ સુંદર (ચોક્ખા) કરવા, શરીર શુદ્ધ રાખવું.
- 卐 નગ્ન થઈને સુવું નહિં, તેમજ નિર્વસ્ત્ર સ્નાન કરવું નહિં.
- 卐 હજામને ઘરે જઈ માથું ન મુંડાવવું. (મોટાનાં ઘરે નાના આવે એવો સામાન્ય રીતે રિવાજ છે.)
- 卐 બેઠાં બેઠાં જમીન ઉપર ચિત્રો ચિતરવા નહિં કે ઘાસનાં તણખલા -પાંદડા કે સળી કાગળ તોડવાની ચેષ્ટા કરવી નહિં.
- 卐 ઉઘાડું મોઢું રાખીને મોટેથી બગાસો ખાવો નહીં, બહુ આળસ મરડવી નહિં.
- 卐 સંધ્યા સમયે સુવું નહિં, હોઠ બચ બચ કરવા કે કરડવા નહિં, નખથી જમીન ખોતરવી નહિં, નખ કરડવાં નહિં, બે હાથે માથું ખણવું નહિં, કાન ખોતરવું નહિં.
- 卐 બેઠાં-બેઠાં પગ હલાવવા, પગ પછાડવા, પગ ઘસીને ચાલવું, ઉંચા આસન ઉપર બેસી પગ લટકતા રાખી હલાવવા આ બધી ટેવો કુલક્ષણ છે. લક્ષ્મીનો નાશ કરે.
- 卐 પોતાની પીઠ ઉપર હાથનાં પંજાથી વગાડવું અપલક્ષણ છે.
- 卐 છીંક, બગાસુ, ખાંસી આવે ત્યારે રૂમાલ કે હાથ આડા રાખીને ખાવા.
- 卐 ઘરમાં દેવ-સ્થાન પાસે રોજ ધુપ-દીવો કરવા, માતા - પિતાને રોજ પ્રણામ કરવા.
- 卐 અણગળ પાણી પીવું નહિં, (બિસ્લેરીની બોટલ અણગળ પાણી છે.)
- 卐 उभो मूर्तै, सुतो खावै, तिणसे दलदर जायइ न जावै ।
  સુતાં સુતાં ખાવાથી ઘરમાં દરિદ્રતા આવે છે.
- 卐 ઘરમાં ભંગાર, પસ્તી, કપડા, બીનજરૂરી નવી ચીજો પણ ભેગી કરવી નહીં.
- 卐 ઘર ચોખ્ખુ સાફ રાખવું.
- 卐 દરવાજા જોરથી ઉઘાડ-બંધ કરવા નહિં.

[redacted]

- માનસિક શાંતિ અને ભૌતિક ચીજો પરસ્પર વિરોધી છે. (ભૌતિક જરૂરિયાત ઘટાડો)
- મનને વશ કરો પણ તાબે ન થાઓ.
- દ્રષ્ટિદોષ અને દોષદ્રષ્ટિથી બચી જાઓ.
- માણસ નનામો જન્મે છે, નનામીમાં જાય છે છતાં નામ માટે આખી જીંદગી વેડફી નાંખે છે.
- દુનિયામાં ફેંકી દેવા જેવી વસ્તુ પણ મફતમાં નથી મળતી, પરંતુ ધાર્મિક પુસ્તક કે વસ્તુ મફતમાં જોઈએ છે, માટે જ કિંમત સમજાતી નથી.
- એક સારી ટેવ પાડો : પુરેપુરી કિંમત ચૂકવીને જ ધાર્મિક પુસ્તક વિગેરે આઈટમો લેવી.
- રોગ થાય તેવું ખાશો નહિં, ક્લેશ થાય તેવું બોલશો નહિં.
- અપેક્ષા કોઈની રાખશો નહિં, આવેશમાં ક્યારેય આવશો નહિં, અધીરા ક્યારેય થાશો નહિં.
- Day by day on every way I am getting better & better.
  પ્રભુનુ શાસન મળ્યું છે, હું પ્રગતિના પંથે છું.
- આ જગતમાં પાપ કરવાના દરવાજા ચિક્કાર છે, પરંતુ પાપ તોડવાનો રસ્તો ફક્ત એક જ છે. ''અરિહંત''
- મનની ખરાબ વાસનાઓને ખાલી કરો, અને પ્રભુ ઉપાસનાથી ભરી દો.
- ગુણ જોશો તો ગુણી બનશો, અવગુણ જોશો તો અવગુણી બનશો.
- તૃષ્ણા મનનો ડાયાબિટિશ રોગ છે, એને સૌથી પહેલો કંટ્રોલ કરો.
- બીજામાં ગુણ દેખાય ત્યારે મનને કેમેરા બનાવો, બીજામાં અવગુણ દેખાય ત્યારે મનને દર્પણ બનાવો.
- ગુણ પ્રશંસામાં ક્યારેય કંજુસ ન બનો, અવસરે ધન્યવાદ દેતાં શીખો.
- ભૂલ એટલે જ બીજાની ભુલો ભૂલી જાવ.
- ભૂલો જુવો જ નહિં, અને જોવાઈ જાય તો કહો નહિં.
- જમતાં કોઈની ભૂલ ન કાઢવી, અને જ્યારે કોઈ થાકીને આવે કે મહેનત કરીને આવે ત્યારે તો ભૂલ કાઢવી જ નહિં.

- કોઈનો સ્નેહ ક્યારેય ઓછો હોતો નથી, આપણી અપેક્ષાઓ જ વધારે હોય છે.
- જો તમે લોકોનો ન્યાય તોળ્યા કરશો તો તેમને તમે ક્યારે ય ચાહી નહિં શકો.
- આપણી નાની ભૂલો મોટી કરીને જોવી, બીજાની મોટી ભુલો નાની કરીને જોવી. ભૂલ કબૂલી લેવી એ ઝાડુ વાળવા બરાબર છે, જેનાથી ગંદકી સાફ થઈ જાય છે. પ્રત્યેક સારી પ્રવૃત્તિ પાંચ તબક્કામાંથી પસાર થાય છે. ઉપેક્ષા, ઉપહાસ, વગોવણી, દમન અને આદર. **–ગાંધીજી**
- નાની બાબતોનો ખ્યાંલ રાખો, નાની તીરાડને લીધે મોટા બંધો તૂટી જાય છે. **–મોહમ્મદ માંકડ**
- યાદ રહે, જે કામ તમે 'આજે' નહિ કરી શકો તે પાંચ કે પચ્ચીસ વર્ષ બાદ 'આવતી કાલે' પણ નહિં કરી શકો. **–કોરલ્સ**
- 'ખાવું અને સુવું' એનું નામ જીવન નથી, પણ જીવન નામ છે, હંમેશા આગળ વધવાના ઉત્સાહનું. **–પ્રેમચંદ**
- જીંદગીની વીતી ગયેલી પળ એક કરોડ સોનામહોર આપવાથી પણ પાછી મળતી નથી. **–ચાણક્ય**
- કામ નહી, પરંતુ પોતાને કામ કરવું પડશે એવો વિચાર, આળસુ માણસને થકવી નાંખે છે. **–આલબર્ટલી**
- સફળતા આપણા હાથમાં નથી, પણ મહેનત આપણા હાથમાં છે. (કર્મણ્યેવાધિકારસ્તુ મા ફલેષુ કદાચન્ ગીતા)... **–લિંકન**
- તમે બીજા તરફ કાદવ ઉછાળશો તો તે કાદવ બીજાને ગંદા કરે કે ન કરે, તમારા હાથ તો ગંદા કરે જ. **–નેગોરિઝ**
- જે પોતાની જાત ઉપર શાસન કરવાનું જાણતાં નથી તેમને બીજાની આજ્ઞાનું પાલન કરવું પડે છે. **–સેક્સપીયર**
- દર વર્ષે માત્ર એક બૂરી આદતને જડમૂળથી ઉખાડીને ફેંકી દેવામાં આવે તો પણ અમૂક સમયમાં જ ખરાબમાં ખરાબ માણસ પણ એક સારો ભલો માણસ બની શકે છે. **–બેન્જામીન ફ્રેંકલીન**
- આત્મવિશ્વાસ એ મોટામાં મોટી સફળતા છે. **–ઈમર્સન**
- માણસને સહેલાઈથી મળતી પહેલી સફળતા ઘણીવાર તેની છેલ્લી સફળતા બની જાય છે. **–કેનિંગ**
- સફળતા મળ્યા પછી શું કરવું તેનું શિક્ષણ જો વ્યક્તિને ન મળ્યું હોય, તો સફળતાની પ્રાપ્તિ અચૂકપણે તેને ખાલીપણાનો, કંટાળાનો શિકાર બનાવી દે છે.

–બર્ટ્રાંડ રસેલ

- કોઈ કામ કરવાથી કદાચ આનંદ ન પણ મળે, પરંતુ એટલું યાદ રાખજો કે, કામ કર્યા વિના તો આનંદ મળતો જ નથી. **–ડિઝરાયલી**
- એવું નથી કે, કોઈ વસ્તુ મુશ્કેલ હોય છે માટે આપણે તે કરતાં નથી, પરંતુ આપણે તે કરતાં નથી માટે જ તે મુશ્કેલ લાગે છે. **–સિનેકા**
- જેણે કદી ભૂલ નથી કરી, તેણે કદી કશું નવું કરવાનો પ્રયત્ન નહીં કર્યો હોય...! **–આલ્બર્ટ આઈન્સટાઈન**
- સાહસ આપણા જીવનની કરોડરજ્જુ છે, કરોડ વિના આપણે ટટ્ટાર નહિં રહી શકીએ, એવું જ સાહસનું છે. **–ઓરિસન સ્વેટ માર્ડન**
- સફળતામાં શંકા રાખનારને ક્યારેય સફળતા મળતી નથી **–ચાણક્ય**
- મને કોઈએ ક્યારે ય હરાવ્યો નથી, કારણકે મેં કોઈને ક્યારે ય જીતવાનાં પ્રયત્નો કર્યા જ નથી, મારું ક્યારેય કોઈએ અપમાન કર્યું નથી, કારણકે મેં સન્માનની આશા રાખી નથી. કેળવશું આવી ખૂમારી ? **–લાઓત્સે**

વાંચો અને વિચારો...

- ❖ આપણી પાયાની જરૂરિયાતો માટે આપણે પારકા પર આધાર રાખવો જોઈએ નહિં, આવી પરાધીનતા જ આપણી માનસિક શાંતિની બાધક છે.
- ❖ ક્રોધ અભિમાનથી પેદા થાય છે, માટે અભિમાનનો ત્યાગ કરો.
- ❖ ક્રોધ એ ગાંડપણ છે, માટે ક્રોધ ઉપર ક્રોધ કરો, વિજયી બનશો.
- ❖ ક્રોધથી લોહી બળે છે, વાસનાથી વીર્ય બળે છે.
- ❖ ક્રોધ આવે ત્યારે ૧૨ નવકાર ગણવા અથવા દહેરાસર કે ગુરૂમહારાજ પાસે જવું.
- ❖ ક્રોધ આવે ત્યારે કંઈ જ બોલો નહિં અને ઘરથી ભાગી જઈ આત્મહત્યા કરું આવા કોઈ નિર્ણય લેવા નહિં.
- ❖ ક્રોધ આવે ત્યારે દર્પણમાં તમારો ભયંકર ચહેરો જોઈને રીલેક્સ થાવ.
- ❖ અહિંસા - સહઅસ્તિત્વ, પ્રકૃતિ-પર્યાવરણ, માનવતા અને કરૂણા આ તમામ એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે. આથી તો ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પ્રેમ-કરૂણા અને જીવસૃષ્ટિ માત્રનાં કલ્યાણની મૈત્રીની ભાવનાને સૌથી વધુ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે. બધાએ ત્રિસંધ્યાએ વિશ્વમૈત્રી કલ્યાણની ભાવનાપૂર્વક ૧૨-૧૨-૧૨ નવકાર ગણવા જોઈએ.

સ્ત્રીઓએ કેરિયર માટે ઘર છોડ્યું, પવિત્રતા નંદવાઈ... ત્યારથી સમાજની કઠણાઈ ...!

અમેરિકામાં ન્યૂયોર્ક શહેરમાં સ્ત્રીઓમાં મોસ્ટ પાવરફુલ મહિલા એક્ઝીક્યુટીવ તરીકએ બ્રેન્ડા બાર્નેસ નામની સ્ત્રી ઓળખાય છે. તેણે પેપ્સી-કોલાના ચીફ એક્ઝીક્યૂટીવ તરીકે ઊંચો પગાર જવા દઈને તાજેતરમાં રાજીનામું આપી દીધું છે. શું કામ ? તેના ત્રણ પુત્રો જે હજી કિશોરાવસ્થામાં છે, તેને સાચવવા માટે તેણે વર્ષે ૨૦ લાખ ડોલરના પગારવાળી નોકરી છોડી દીધી છે. રતિકાંત બાસુ અને પ્રદીપ શાહને વિદેશી કંપનીઓ વર્ષે રૂા. ૧ કરોડનો પગાર આપે છે, ત્યાં આપણને અધધ થાય છે. પેપ્સી-કોલાની આ મહિલા એક્ઝીક્યુટીવ પગાર અને બીજા લાભો સાથે વર્ષે નહીં પણ મહિને રૂા. ૧ કરોડનો પગાર મેળવતી હતી. આ નોકરી તેણે ત્રણ બાળકો સાથે રહીને કુટુંબ જીવનને પડી ભાંગતું અટકાવવા છોડી છે. તેના પતિએ બાળકોનો ઉછેર સારો થાય તે માટે નોકરીને છોડીને ઘરે રહેવું પડતું હતું. હવે બ્રેન્ડા બાર્નેસે રાજીનામું આપ્યું છે, એટલે તેનો પતિ ફરી નોકરીમાં જોડાશે !

મૂળ જાપાનના પ્રોફેસર ફ્રન્સીસ ફુકુયામા જે અમેરિકામાં રહે છે, તેણે એક નવું પુસ્તક લખ્યું છે. તેનું નામ ''ધ એન્ડ ઑફ ઓર્ડર'' અર્થાત્ આપણી સમાજવ્યવસ્થાનો કરૂણ અંત કેમ આવી રહ્યો છે ?

પ્રો. ફુકુયામાનું આ પુસ્તક બ્રિટનમાં સોશ્યલ માર્કેટ ફાઉન્ડેશન નામની સંસ્થાએ પ્રકટ કર્યું છે. આ પુસ્તકમાં પશ્ચિમની સ્ત્રીઓએ પોતાની સ્વતંત્રતાની લાહ્યમાં કારકીર્દિની ઘેલછામાં અને રેકલેસલી મુક્તાચર કરીને સમાજવ્યવસ્થા અને કુટુંબવ્યવસ્થા કેવી તોડી નાંખી છે, તેની ચર્ચા કરી છે. પ્રો. ફુકુયામા કહે છે કે નોર્થ અમેરિકા અને યુરોપની માફક એશિયાના દેશોમાં આ પ્રકારની સામાજિક સમસ્યાઓ ઊભી થઈ નથી, કારણકે એશિયન દેશોમાં હજી સ્ત્રીઓનો મુક્તાચાર અને ઝનૂની રીતે સ્ત્રી-પુરુષની સમાનતાનો પ્રશ્ન હાથ ધરાયો નથી. હજી એશિયન સ્ત્રીઓ ગૃહીણી બની રહેવાનું પસંદ કરે છે. એશિયામાં તો સ્ત્રી પુરુષની સમોવડી નહીં પણ પુરુષ કરતાં ઊંચી જ મનાય છે, તેવો તેમનો મત છે.

પ્રો. ફુકુયામાએ એક વાતની નોંધ લેવી જોઈએ કે કેટલાક એશિયન દેશોમાં સમૃદ્ધ કુટુંબો જ નહીં, પણ મધ્યમવર્ગમાં સ્ત્રીની આવકની કુટુંબને બિલકુલ જરૂર ન હોય છતાં કેરિયરવાદી સ્ત્રીઓ પોતાની કારકીર્દિને ઉજાળવા માટે કુટુંબ જીવનને ધ્વસ્ત કરી રહી છે. પ્રો. ફુકુયામા અમેરિકનો અને યુરોપના સમાજને સલાહ આપે છે કે, બ્રિટન, જર્મની, ફ્રાંસ અને અમેરિકામાં

લોકોએ બબ્બે મા-બાપવાળા અલગ અલગ કુટુંબ ઉભા ન કરવા હોય તો જલ્દીથી સ્ત્રીઓને ફરીથી ગૃહિણી બનવાની ફરજ પડે તેવા કાયદા કરવા જોઈએ.

પ્રો. ફુકુયામાની વાતને ભારતની નારીવાદી સંસ્થાઓ વખોડી કાઢશે, પરંતુ પ્રો. ફુકુયામા પોતે અમેરિકાના પ્રતિષ્ઠિત લેખક હોવા સાથે બિઝનેસગુરુ, પણ મનાય છે. તેમની વાત ઉપર ભારતના લોકોએ ધ્યાન આપવું જોઈએ, કારણ કે તમે મુંબઈ, અમદાવાદ કે બીજા શહેરોમાં જોશો તો માલુમ પડશે કે સ્ત્રીઓની કેરિયરની ઘેલછાને કારણે ઘણાં ઘરોના લગ્નજીવન પણ ભાંગી રહ્યા છે.

પ્રો. ફુકુયામા કહે છે કે, અત્યારે પશ્ચિમના જગતમાં જે જે સામાજિક અનિષ્ટો અને સામાજિક બીમારીઓ ફેલાઈ છે, તે કહેવાતી નારીમુક્તિને કારણે છે. સ્ત્રી માત્ર સ્વતંત્ર થઈ અટકી નથી પણ મનચલી થવા માંડી છે. આજે પશ્ચિમના જગતમાં સ્ત્રીને લગ્ન વગર રહેવું છે. પુરૂષ વગર ચલાવવું છે. લેસ્બિયન વ્યવહાર વધતો જાય છે. સમૃદ્ધિ વધી છે, પણ સાથે ભાંગેલા કુટુંબો પણ વધ્યા છે. બિઝનેસ માટે જેમ મુડીની જરૂર છે, તેમ સુખી-સંતોષી જીવન માટે સોશ્યલ કેપિટલ એટલે કે સમાજજીવનરૂપી મૂડીની જરૂર છે. આ સામાજિક મૂડીનું દેવાળુ નીકળી ગયું છે.

મુંબઈના લક્ષણશાસ્ત્રી જુદી જ વાત કરે છે. ફુકુયામાની વાતમાં સંમત થઈને આ લક્ષણશાસ્ત્રી કહે છે કે : 'સ્ત્રીઓએ પશ્ચિમમાં વાળ કપાવવાનું શરૂ કર્યું, ત્યારથી યુરોપ, અમેરિકાના સમાજની કઠણાઈ બેઠી છે. ઔદ્યોગિક ક્રાંતિ પહેલાં યુરોપ-અમેરિકાની સ્ત્રીઓ લાંબા લાંબા વાળ રાખતી. ક્લીઓપેટ્રા લાંબા વાળમાં ગૌરવ માનતી. લક્ષણશાસ્ત્રી કહે છે, આખા શરીરનું આકર્ષણ વાળમાં છે. જે સ્ત્રી વાળ કાપી નાંખે તે સ્ત્રી પતિની વાતને માન આપતી બંધ થઈ જાય છે અને પોતે જ પતિ બની જાય છે. આજકાલ તમે સમાજમાં જોશો તો સ્ત્રીઓ પત્ની તરીકે વર્તવાને બદલે પોતે જ પતિ બની ગઈ છે અને પુરુષને 'પત્ની' બનાવી દીધી છે.

લક્ષણશાસ્ત્રીને મેં પૂછ્યું કે, આ બાબતમા કોઈ સ્ત્રીએ તમારી સલાહ માનીને વાળ વધાર્યા પછી તેની સામાજિક સમસ્યા ઉકેલ્યાના દાખલા છે ? તો તેમણે કહ્યું કે, એક તિવારી પરિવારની માતા તેની પરણેલી પુત્રીને લઈને મારી પાસે આવેલી. પતિ-પત્ની વચ્ચે સ્નેહ નહોતો. તેનો જમાઈ માંસાહારી હતો. ઘણી શ્રીમંતાઈ હતી, પણ સુખ નહોતું. આ છોકરીએ તેના વાળ એકદમ બોયકટ કરાવી નાંખેલા. તે સ્ત્રીને વાળ વધારવા કહેલું એ સૂચન પતિને પણ સારૂં લાગ્યું હતુ. સ્ત્રીએ વાળ વધાર્યા પછી પતિનો સ્નેહ પાછો મળેલો.

આ રીતે મુંબઈના એક મશહૂર ઝવેરીના સગામાં થતી બે વખત છૂટાછેડા લીધેલ એક યુવતી લક્ષણશાસ્ત્રી પાસે આવેલી. આ યુવતીએ અનોખા દેખાવા

માટે તેના વાળ સાથે ખીલવાડ કરતી. વાળને જાડા ઘટ્ટ બનાવ્યા. તેણે પતિને છોડવો પડ્યો છે, અત્યારે કોઈ પોલીસ ઓફિસર સાથે રહે છે. ત્રીજા એક મોટા પરિવારની પુત્રીએ વાળને જાડા કરાવ્યા અને કપાવ્યા, તે પછી તેની પડતી શરૂ થઈ. આજે તે ખાનદાન ઘરની યુવતી બીજા ધનિકને ત્યાં રખાત થઈને રહે છે. આજના યુરોપમાં જ નહીં, મુંબઈમાં ઘણા સમાજમાં બાળકો ફાધરલેસ થવા માંડ્યાં છે. પિતા જીવતા હોય, પણ પિતા વગર જીવનારા લાખ્ખો સંતાનો દિશાહીન ઉછરી રહ્યા છે.

ભારતના રાજકારણીઓનું ધ્યાન આપણા સામાજિક બખડજંતર અને કુટુંબો તૂટી રહ્યા છે, તે વાત ઉપર ગયું નથી. બીજી બાજું બ્રિટનની નવી લેબર સરકારના વડાપ્રધાન ટોની બ્લેર હવે બ્રિટનની ફેમિલી લાઈફની ચિંતા કરી રહેલ છે. તેમણે તાજેતરમાં કહેલું કે બ્રિટનમાં દર વર્ષે ૧ લાખ ટિનએજર છોકરીઓ ગર્ભવતી થાય છે. આ છોકરીઓને થતાં બાળકો દિશાહીન હોય છે. એટલે બાપ વગર ઉછરે છે અને મોટા થઈને ગુનાખોરીમાં સપડાય છે. સ્રીઓ સ્વતંત્ર મિજાજની થઈ જતાં વિકૃતિને છુટ્ટો દોર મળ્યો છે. ''ધ યુરોપિયન'' અખબારના કહેવા પ્રમાણે યુરોપમાં ૩.૫ કરોડ જેટલા લેસ્બિયનો અને હોમોસેક્સ છે.

આ બધી સામાજિક સમસ્યાને કારણે સમૃદ્ધિ છતાં યુરોપના લોકો સુખી નથી. સૌએ એક નિદાન કર્યું છે કે, ફેમિલી લાઈફ પ્રત્યે દુર્લક્ષ્ય કરવાથી જ ઘરો ભાંગી રહ્યા છે, તેથી આ નિદાન પછી ઈલાજરૂપે લોકો મોટા પગારની નોકરી છોડીને કુટુંબજીવન પસંદ કરે છે. જગતની મશહૂર સંગીતની કંપની ઈ. એમ. આઈ. ના એક્ઝીક્યુટીવ જેમ્સ વ્હાઈટને વર્ષે ૪૦,૦૦૦ પૌંડ એટલે કે ૨૨ લાખનો પગાર મળતો હતો. તે લંડનમાં કામ કરતા હતા. તેમને કહેવામાં આવ્યું કે તે પરદેશની ઈ. એમ. આઈ. ની બ્રાંચમાં કામ કરવા જાય. જેમ્સ વ્હાઈટને એક વર્ષની પુત્રી હતી અને તેને બહુ વહાલી હતી. તેની પત્નીએ કહ્યું કે, પુત્રી ત્રણ વર્ષની થાય ત્યાં સુધી તેણે સાથે જ લંડનમાં રહેવું. એટલે જેમ્સ વ્હાઈટે મ્યુઝીક કંપનીને કહ્યું કે, મારી પરદેશમાં બદલી કરશો તો હું જઈશ નહીં, એટલે કંપનીએ તેને પાણીચું આપ્યું. તેને નોકરી ગુમાવી બી. એમ. ડબલ્યુ. મોડેલની જર્મન કાર ગુમાવી. વર્ષે રૂા.. ૨ લાખની વીમા પોલીસી અને કંપની તરફથી મળતી મફત મ્યુઝીકની રેકોર્ડ અને સી. ડી. પણ ગુમાવી. આ બધું ગુમાવીને તે ફેમિલી લાઈફ માટે લંડન રહ્યા અને ભારત આવ્યા નહીં.

મુંબઈમાં અગર ભારતમાં યુરોપ કરતાં હાલત જુદી છે. અહીં તો હવે મોંઘવારી અને દેખાદેખીના મુક્ત અર્થતંત્રવાળા જીવનમાં પતિ-પત્ની બન્નેએ કમાવું પડે છે, પરંતુ વધારાની આવક થાય છે, તે આવકથી મળતું સુખ, પતિ-પત્ની અને બાળકો એક બીજાનો સહવાસ કે ફેમિલી

લાઈફ ગુમાવે છે, તેનું દુઃખ એ બન્નેનું સરવૈયુ માંડવું જોઈએ. જો આખરે વધારાની આવકોનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ ન થતો હોય તો ફેમિલી લાઈફ જાળવવી જોઈએ. નોકરી કરનારી ૫૦ ટકાથી વધુ બહેનોને પૂછશો કે વાળ શું કામ કપાવ્યા તો કહેશે કે ઓફિસે સમયસર જવું હોય તો લાંબા વાળને સરખા કરતાં ઝંઝટ થાય અને સમય જાય. ટાઈમ ન બગડે એટલે જ વાળ કપાવી નાંખ્યા છે !

● કાંતિ ભટ્ટ, ગુજરાત સમાચારમાંથી સાભાર

વેશ્યા વ્યવસાયનું ચોંકાવનારૂં આધુનિકીકરણ

સારા કુટુંબની સ્ત્રીઓ શા માટે પોતાનું શરીર વેચી રહી છે ?

જે દેશનો રાજા અન્યાય કરનાર હોય, વેપારી અનીતિમાન હોય અને સ્ત્રીઓ પોતાનું શીલ વેચવા માટે તૈયાર થઈ જતી હોય તે દેશને કેવી રીતે પ્રગતિશીલ કહી શકાય ? એક બાજુ આપણે એવો દાવો કરીએ છીએ કે ભારત પ્રગતિને પંથે છે. બીજી બાજુ આજે સારા કુટુંબની કહેવાતી હજારો સ્ત્રીઓ ગર્વથી પોતાનું શરીર વેચવાના ધંધામાં ઝંપલાવી રહી છે. સમૃદ્ધિથી છલકાતાં શહેરોની ફાઈવ સ્ટાર હોટેલોમાં આવા અનેક કૌભાંડો આકાર લઈ રહ્યા છે અને છાપે ચડી રહ્યાં છે. કોઈ પણ સમાજની સ્વસ્થતા માટે આ ચિંતાજનક બાબત ગણાવી જોઈએ. એવા કયા પરિબળો છે કે જે કોલેજ કન્યાને કે સંસ્કારી જણાતી ગૃહિણીને પણ કોલગર્લ બનાવી દે છે ? તેનું ચિંતન કરવાનો સમય પાકી ગયો છે.

આજે મુંબઈના અનેક અંગ્રેજી દૈનિકોમાં ફાઈવ સ્ટાર હોટેલોમાં 'મસાજ' ની સેવા આપતી યંગ અને સ્માર્ટ યુવતીઓ પૂરી પાડતી એજન્સીની અઢળક જાહેરખબરો બિન્ધાસ્ત છપાય છે. આ એજન્સીઓ હકીકતમાં કોલગર્લ્સ જ સપ્લાય કરે છે. આ એજન્સીઓ પાસે જે કોલગર્લની યાદી હોય છે તેમાંની એક પણ ધંધાદારી વેશ્યા કે રૂપજીવિની હોતી નથી. આ યાદીમાં કોલેજ કન્યાઓ, નોકરી કરતી સ્ત્રીઓ, એકલતાથી કંટાળી ગયેલી ગૃહિણીઓ, પાર્ટ ટાઈમ મોડેલો, ફિલ્મોની જુનિયર આર્ટિસ્ટ છોકરીઓ, ટીવી સિરિયલોની અભિનેત્રીઓ, નર્સો, બ્યુટી પાર્લરમાં કામ કરતી છોકરીઓ અને ફિલ્મ લાઈનમાં નામ કમાવવા માટે સંઘર્ષ કરતી અભિનેત્રીઓ જ મુખ્ય હોય છે. આ બધી જ કારકિર્દીઓ એવી છે કે જે સંસ્કારી પરિવારની સ્ત્રીને આસાનીથી વેશ્યાવ્યવસાય તરફ ધકેલી દે છે. કોલ ગર્લ્સ સપ્લાય કરતી એજન્સીઓને તેમનો સૌથી વધુ પુરવઠો આ વર્ગમાંથી જ મળી રહે છે.

આજનો કાળ ખૂબ જ ખરાબ છે. ભૂતકાળમાં કહેવામાં આવતું કે સ્ત્રીને ઘરની

ચાર દિવાલોની બહાર એકલા જવાની છૂટ આપવી જોઈએ નહીં. આ કારણે ખાનદાન કુટુંબોની સ્ત્રીઓ ઘરમાં સુરક્ષિત રહેતી અને તેમના શીલની પણ રક્ષા થતી હતી. તે કાળમાં સમાજમાં જે રૂપજીવિનીઓ આવતી તેઓ નિમ્ન વર્ગમાંથી જ આવતી હતી. આ સ્ત્રીઓ ફુલટાઈમ વેશ્યાવ્યવસાય કરતી હતી અને તેમનો સમાજ અલગ જ રહેતો હતો. ખાનદાન અને સંસ્કારી પરિવારની સ્ત્રીઓ દેહ વેચવાનો વ્યવસાય કરી શકે તેની કલ્પના પણ થઈ શકતી નહીં. આધુનિક સ્ત્રીઓ જયારથી કોલેજમાં ભણવાના બહાને, નોકરી કરવાના બહાને, પૈસા કમાવાને બહાને, સ્વતંત્ર વ્યવસાય કરવાના બહાને ઘરની ચાર દિવાલો વચ્ચેથી એકલા બહાર નીકળવાનું શરૂ કર્યું ત્યારથી સ્વાર્થી પુરૂષજાત માટે ભોળી સ્ત્રીનું શોષણ કરવાનો માર્ગ મોકળો બન્યો છે. આ શોષણની પરાકાષ્ઠા આવે ત્યારે સંસ્કારી સ્ત્રી કોલગર્લ બની ગઈ હોય છે.

ખાનદાન અને સંસ્કારી કહેવાતા પરિવારની યુવાન સ્ત્રીઓ કેવી રીતે વેશ્યા વ્યવસાયમાં જોડાઈ જાય છે ? આ આખી પ્રક્રિયા સમજવા જેવી છે. આ પ્રક્રિયામાં અનેક પગથિયાં છે. સ્ત્રી એક એક પગથિયું નીચે ઊતરતી જાય છે અને પોતાની જાતને સમજાવતી જાય છે કે તેમાં કોઈ ખોટું કે અનૈતિક નથી. સ્ત્રીના માબાપ કે સ્વજનોને પણ તે અમુક પગથિયાં નીચે ઊતરે તેમાં અજુગતું નથી લાગતું. છેવટે તે છેલ્લાં પતનના પગથિયે પહોંચી જાય અને સમાજમાં ધજાગરો થાય ત્યારે જ સ્વજનોને ખ્યાલ આવે છે કે મોટી દુર્ઘટના થઈ ગઈ. હકીકતમાં સ્ત્રીને દેહના વ્યવસાય તરફ ધકેલતું આ પ્રત્યેક પગથિયું ખતરનાક છે. આ દરેક પગથિયાં પ્રત્યે મા-બાપો સતર્ક અને સાવધાન રહે તો જ અંતિમ દુર્ઘટના નિવારી શકાય છે. ક્યા છે આ સ્ત્રીને પતનની ગર્તામાં ધકેલી દેતા બહારથી નિર્દોષ જણાતા પગથિયાં ? પોતાની ચિંતા કરતા દરેક મા-બાપે આ પગથિયાં જાણી લેવાની જરૂર છે.

સ્ત્રીને ઘરની ચાર દિવાલ છોડી અસુરક્ષિત વાતાવરણમાં જવાની છૂટ આપવી એ તેને કોલગર્લ બનાવવાની દિશામાં પ્રથમ પગથિયું છે. આજે લાખો સ્ત્રીઓ આવા અસુરક્ષિત વાતાવરણમાં અભ્યાસ કરી રહી છે કે નોકરી કરી રહી છે તેમાં સમાજને જાણે કંઈ જ ખોટું નથી લાગતું. સ્ત્રીને આ પ્રકારે સ્વતંત્રતા આપવાથી જ તેના પતનના મંડાણ થાય છે. આજે ઓફિસમાં, રસ્તાઓ ઉપર, ટ્રેનોની ગિર્દીમાં, થિયેટરોમાં, જાહેર સ્થાનોમાં સ્ત્રીઓ માટે અને ખાસ કરીને એકલી સ્ત્રીઓ માટે જરાય સુરક્ષિત વાતાવરણ નથી. આ પરિસ્થિતિમાં સ્ત્રી પોતાના પિતા, ભાઈ, પતિ કે પુત્રની સોબત વિના એકલી બહાર જાય, કલાકો સુધી અજાણ્યા પુરૂષોની સોબતમાં રહે, તેમની સાથે હરેફરે એ અત્યંત ખતરનાક બાબત છે. આજકાલ કોલેજના અભ્યાસના નામે અને નોકરીના બહાને સ્ત્રીને આ રીતે

અસુરક્ષિત વાતાવરણમાં ધકેલી દેવામાં આવે છે અથવા તો તે હોંશે હોંશે આ વાતાવરણમાં જાય છે. ત્યાંથી જ પતનનો પ્રારંભ થાય છે, એજ પતનનું પ્રથમ પગથિયું છે.

કોઇ પણ પુરૂષ પોતાની પુત્રી કે પત્ની ઉપર જ્યારે પૈસા કમાવાની અને કુટુંબનું ભરણપોષણ કરવાની જવાબદારી નાંખે ત્યારે તે સ્ત્રીને હકીકતમાં વેશ્યા વ્યવસાય તરફ જ ધકેલતો હોય છે. આજકાલ પોતાનું શરીર અને સ્વભાવ ગીરવે રાખ્યા વિના સ્ત્રીને પૈસા કમાવા મળે તેવું વાતાવરણ જ આપણા સમાજમાં નથી રહ્યું. જેટલી સ્ત્રીઓ નોકરી કે ધંધો કરી રૂપિયા રળે છે તેમનું સૂક્ષ્મ કે સ્થૂળ જાતીય શોષણ થતું જ હોય છે. આ કડવી પણ ઈનકાર ન કરી શકાય તેવી હકીકત છે. આ શોષણ જ્યારે વ્યાપક બને ત્યારે સ્ત્રી હકીકતમાં એક કોલગેર્લ બની ગઈ હોય છે.

તેના ઉપર રૂપિયા કમાવાની જવાબદારી નાંખી એ તેને વેશ્યાવ્યવસાય તરફ ધકેલવાનું બીજું પગથિયું છે. તેની હેસિયત કરતા વધારે પૈસા લાવતી થાય ત્યારે પણ માબાપે જાગ્રત થઈ જવાની જરૂર હોય છે. ઘરેથી નીકળી જતી હોય અને રાત્રે અગિયાર વાગ્યે ઘરે આવે ત્યારે પણ માબાપે સતર્ક થઈ જવાની જરૂર હોય છે. પરંતુ તેઓ તો પૈસાના લોભમાં પુત્રીના શીલની ચિંતા કોરાણે જ મૂકી દીધી હોય છે. જે માબાપો પોતાની દીકરીના શીલની કિંમત ઓછી આંકે છે અને તેને પૈસા કમાવાનું સાધન માને છે તેમણે સમજી લેવું જોઈએ કે તેઓ દીકરીને આડકતરી રીતે કોલગર્લ બનવાની જ પ્રેરણા આપી રહ્યાં છે.

કોલેજ કન્યાઓ કેવી રીતે કોલગર્લ બને છે તે સમજવા માટે રાધિકાનો કિસ્સો જાણવા જેવો છે. રાધિકાનો જન્મ એક મધ્યમ વર્ગીય સંસ્કારી કુટુંબમાં થયો હતો. રાધિકા કોલેજ જતી થઈ અને તેણે શ્રીમંતોના નબીરાની વૈભવી લાઈફસ્ટાઈલ જોઈ. તેને પણ આવી લાઈફસ્ટાઈલનો મોહ જાગ્યો. આ માટે ચિક્કાર નાણાંની જરૂર હતી, જે તેના પિતા તેને આપી શકે તેમ નહોતા. કોઈ પણ સ્ત્રીને પોતાની કૌટુંબિક ક્ષમતા કરતાં વધુ નાણાં કમાવાની અને ખર્ચવાની તમન્ના પેદા થાય ત્યારે તે મનોમન નૈતિક મૂલ્યો સાથે બાંધછોડ કરવા માટે તૈયાર થઈ જતી હોય છે. રાધિકા પણ થઈ ગઈ. શ્રીમંત કોલેજિયન મિત્રોની કારમાં ફરવાનો અને ક્લબોમાં રખડવાનો તેને ચસકો લાગ્યો. કંઈક મેળવવા માટે કંઈક ગુમાવવું પડે છે. રાધિકા પાસે સોદો કરવા માટે સુડોળ કાયા હતી. આ કાયા તેણે શ્રીમંત નબીરાઓ સામે ધરી દીધી. વૈભવી લાઈફસ્ટાઈલના મોહમાં રાધિકા એક ફાઈવ સ્ટાર કોલગર્લ બની ગઈ.

ફિલ્મ લાઈન, ટીવી સિરિયલો અને મોડેલિંગનો વ્યવસાય તો સ્ત્રીને કોલગર્લ બનાવવા માટેના એક્સપ્રેસ હાઈવે છે. આ લાઈનમાં જઈને સફળ બનેલી કે નિષ્ફળ ગયેલી કોઈ સ્ત્રી પોતાના દેહને અભડાવ્યા

વિના રહી શકે એ માની જ શકાય નહીં. આ લાઈનમાં જે ૧,૦૦૦ સ્ત્રીઓ પોતાનું નસીબ અજમાવવા માટે નીકળે છે, તેમાંની માંડ એક જ સફળ થાય છે. બાકીની ૯૯૯ સ્ત્રીઓ નિષ્ફળ જાય છે પણ આ લાઈનની ઝાકઝમાળ અને રૂપિયાની રેલમછેલ તેમનો કેડો છોડતી નથી. આ કારણે જ નિષ્ફળ અભિનેત્રીઓ અને બેકાર મોડેલો સફળ કોલગર્લ બની જાય છે. જે માબાપો પોતાની દીકરીઓને ગ્લેમરના આ વ્યવસાયમાં જવાની છૂટ આપે છે અથવા તો ધકેલે છે તેમણે એ વાત સમજી રાખવી જોઈએ કે તે એક દિવસ કોલગર્લ જ બનવાની છે. ફાઈવ સ્ટાર એજન્સીઓને કોલગર્લનો સૌથી મોટો પુરવઠો ગ્લેમરના આ ક્ષેત્રમાંથી જ મળી રહેતો હોય છે.

હવે રહી ઘરની ચાર દિવાલો વચ્ચે રહી ઘરમાં જ વેશ્યાવ્યવસાય કરતી સંસ્કારી કુટુંબની ગૃહિણીઓની વાત. આ સ્ત્રીઓ એક બાજુ વિભક્ત કુટુંબનો તો બીજી બાજુ ઉપભોકતાવાદનો શિકાર બનેલી છે. આવી સ્ત્રીઓના પતિ કયાં તો દારૂડિયા હોય છે, કયાં બેકાર હોય છે. પોતાના કુટુંબનું ભરણપોષણ કરવાની તેમનામાં ત્રેવડ નથી હોતી. કયારેક તાકાત હોય તો સ્ત્રીની ઈચ્છાઓ અમર્યાદિત હોય છે. પતિની મર્યાદિત આવક છતાં તેને અમર્યાદિત સુખસગવડો, લકઝરી, અલંકારો, શોપિંગ, ઈલેકટ્રોનિક ઉપકરણો, ઈટિંગ આઉટ, લેટેસ્ટ ફેશનના વસ્ત્રો, ફોરેન ટુર વગેરેની તૃષ્ણાઓ હોય છે. આ માટે તે પોતાનો દેહ વેચવા તૈયાર થઈ જાય છે. વિભકત કુટુંબની પ્રથાને કારણે તેને ઘરમાં જ અનૈતિક ધંધો કરવા માટેનું એકાંત મળી જાય છે કે તે બહાર હોટેલોમાં જતી થઈ જાય છે. દેહના વ્યવસાયમાં આ પ્રકારની ગૃહિણીઓની સંખ્યા વધી રહી છે. સમાજના હિતચિંતકો માટે આ મોટી લાલબત્તી છે.

આપણો સમાજ નીતિનાશના માર્ગે છે. સમાજ બહારથી દેખાય છે તેવો સમૃદ્ધ અને તંદુરસ્ત નથી. અંદરથી તે ખોખલો બની ગયો છે. તેની સૌથી મોટી સાબિતિ સંસ્કારી પરિવારોમાં પેદા થતી કોલગર્લ છે. આ સ્ત્રીઓ જ ભવિષ્યની માતાઓ છે. આવી ચારિત્ર્યહીન સ્ત્રીઓના પેટે જે સંતતિ પેદા થશે તે કેટલી નિર્માલ્ય અને નિસ્તેજ હશે તેની તો કલ્પના જ કરવી રહી. આ સ્ત્રીઓ જે કન્યાઓને જન્મ આપશે તેમનામાં શીલની રક્ષા માટે કોઈ સંસ્કારો હોઈ શકે ખરા ? જે દેશમાં કુલીન સ્ત્રીઓને પણ કુલટા બનાવતી યંત્રણાઓ અસ્તિત્ત્વમાં હોય અને તેને સામાજિક સ્વીકૃતિ મળી હોય તેનો કેવી રીતે ઉદ્ધાર થઈ શકે ? આપણાં સ્ત્રીધનને જો પતનની ગર્તા તરફ ધસી જતું અટકાવવું હોય તો નારીનું પતન કરતાં બધાં જ પરિબળોને દેશનિકાલ કરવા સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય જ નથી.

● સમસ્ત મહાજન ફીચર્સ, માનસી મહેતા

દુનિયાની સર્વશ્રેષ્ઠ બુદ્ધિશાળી, હિંદુસ્તાનની આર્યપ્રજાનાં વિનાશનું છેલ્લુ શસ્ત્ર એટલે ''ગર્ભપાત'' એટલે કે પોતાના જ બાળકનું પોતાના હાથે જ ખૂન.. ખૂન... ખૂન....!

હિંદુસ્તાનમાં વસતિ વધી રહી છે એની ચિંતા અમેરિકા, બ્રિટન, ફ્રાંસ ને થઈ રહી છે. ભારતની વસતિ ઘટાડવા વિશ્વબેંક, યુનેસ્કો, યુનિસેફ વિગેરે સંસ્થા રસ લઈ રહી છે..! જરૂર પડે લશ્કરનાં જવાનો દ્વારા જબરદસ્તી સંતતિનિયમન કરાવવું. શા માટે આટલી ચિંતા ? કારણ ..? શું એ લોકો બહુ દયાળું છે ? ના જાણવું છે કડવું સત્ય.. ? તો વાંચો... ગરીબદેશોમાં વસતિ વધારો એટલે શ્રીમંત દેશોને ખતરો ! કારણ વસતિ તો સમૃદ્ધિ છે, શક્તિ છે. વસતિ વધે એટલે યુવાનો વધે અને બુદ્ધિશાળીઓને ખબર પડે કે અમેરિકા વિગેરે શ્રીમંત દેશો અમારૂં શોષણ કરે છે. દાદાગીરી અસહ્ય એટલે ત્રાસવાદ, સામનો, ચળવળ કરે. જ્યારે ગરીબ દેશોમાં વસતિ નિયમન એટલે 'વૃદ્ધો વધારે યુવાનો ઓછા' જે જાણવા છતાં કયારેય સામનો નહીં કરે, કારણ શક્તિ જ નથી શું કરે ? શ્રીમંત દેશો પોતાની લાલસા સંતોષવા ગરીબ દેશોની સંપત્તિ લુટી લે છે.

ભારત ગરીબ દેશ જરૂર પરંતુ કુદરતે એને કુદરતી સંપત્તિ છૂટ્ટે હાથે આપી છે. જંગલો, ખનીજો, પર્વતો, નદીઓ, જડીબુટ્ટીઓ, સૂર્યપ્રકાશ, બુદ્ધિશાળી યુવાનો, પશુસંપત્તિ, હવા, પાણીનો અમૂલ્ય ખજાનો જેને ભૂતકાળમાં ઈસ્ટઈન્ડિયા કંપનીએ ૧૫૦ વર્ષ સુધી લૂંટી લૂંટીને ધનહીન અન્નહીન કર્યુ, અને આજે પણ હજારો મલ્ટી નેશનલ કંપનીની લૂંટ બેફામ ચાલુ છે. જંગલો, લાકડુ અને હવે પાણીની લુંટ ચાલવી રહી છે અને નર્યો જૂઠ્ઠો પ્રચાર કરી રહ્યા છે ભારતની વસતિ વધારે છે, એટલે મોંઘવારી ગરીબી બેકારી વધી રહ્યા છે.

પ્રાચીન કાળમાં ભારતની વસતિ ફક્ત જૈનો જ ૪૦ કરોડ અને બીજા અલગ અને પશુ વસતિ કરોડોની સંખ્યામાં હતાં. ગરીબી હતી પણ બેકારી નહોતી. (ગરીબી તો પુન્ય-પાપ કર્મો ને આધિન છે) સૌને જરૂરિયાત મુજબ ચોખ્ખા ઘી, દૂધ, ભોજન, સ્વચ્છ ઘર, શિક્ષણ, વસ્ત્રઅને પ્રદૂષણ વગરનાં હવા પાણી બધું સહેલાઈથી મળતાં હતાં. પ્રજા સંતોષી, પરોપકારી, દયાળુ, ધાર્મિક હતી. અમેરિકા સૌથી વધારે ક્રૂર, સ્વાર્થાન્ધ, ભોગાન્ધ, હિંસક દેશ છે. પોતાની લાલસા સંતાષવા ખોટો વેડફાટ કરીને ગરીબ દેશોને લૂંટે છે, દબાવે છે. ભૂતકાળમાં પણ અંગ્રેજોએ વેસ્ટઈન્ડિઝ, ઓસ્ટ્રેલિયા, આફ્રિકા, ભારતની કરોડોની

સંખ્યાની પ્રજાને અત્યાચાર, શોષણ, ભૂખમરા દ્વારા ખાતમો બોલાવેલો છે. અત્યારે પણ બોલાવી રહ્યો છે. અરેરાટી થાય એવી કતલ ચલાવી છે. અંગ્રેજોએ બ્રિટીશ રાજ્યકાળ દરમ્યાન કરોડો ટન અનાજ, સોનું વિગેરે બ્રિટન મોકલ્યું. લાખો એકરના ખેતરો કબ્જે કર્યા. હૂન્નર ધંધા પડી ભાંગ્યા.

ઈ. સ. ૧૮૬૬ માં ઓરિસ્સામાં દુષ્કાળ પડ્યો. અનાજની અછત.. પણ ગોરી સરકારનું પાણી હલ્યું નહિં. અનાજ નિયમિતરૂપે વિદેશ રવાના થતું જ રહ્યું. અકસ્માતે દુકાળગ્રસ્તોને આપવાની ભલામણો સાથે ઓરિસ્સાનાં કાંઠે આવેલું ટનબંધ અનાજ ભરેલું વહાણ બ્રિટિશ સરકારે તાબડતોબ કલકત્તા મોકલી દીધું. આ દુષ્કાળના સમયે ઓરિસ્સાના (રિપીટ.. માત્ર ઓરિસ્સાના) ૧,૦૦,૦૦,૦૦૦ (એક કરોડ) લોકો ભૂખમરાને લીધે મરી ગયા, અન્ય પ્રાંતોના અલગ..

૧૮૭૭માં ફરી દુષ્કાળ પડ્યો, તે સમયે પણ ૫૦,૦૦,૦૦૦ લોકો મૃત્યુ પામ્યા. સને ૧૮૯૯માં વિ. સં. ૧૯૫૬ પડેલા છપ્પનિયા દુષ્કાળ સમયે પણ એક કરોડ લોકો ભૂખમરાથી રિબાઈને મરી ગયા. (આવા કપરા સંજોગોમાં પણ ટન બંધ અનાજ બ્રિટન મોકલવાનું ચાલું જ હતું.

અંગ્રેજોની ક્રૂરતાનું આ તો એક ઉદાહરણ છે.. આવા તો અનેક પ્રસંગો ઈતિહાસમાં લોહીની શાહીથી લખાયા છે. કરોડોની સંખ્યામાં દુનિયાની સર્વશ્રેષ્ઠ બુદ્ધિશાળી હિંદુ-પ્રજાનો વિનાશ થયો અને હવે છેલ્લું શસ્ત્ર વસતિ વધારાનાં નામે કુટુંબ નિયોજન કે સંતતિ નિયમન કે ગર્ભપાત..!

વિશ્વની અનંત જીવસૃષ્ટિ દુઃખોથી પીડાઈ રહી છે અને બીજાને દુઃખો આપવા દ્વારા પિશાચી આનંદ લૂંટી રહી છે. એ બધાની અપેક્ષાએ "આપણે દુનિયામાં સર્વશ્રેષ્ઠ બુદ્ધિઊંચેરૂ જીવન જીવી રહ્યા છીએ. એનું એકમાત્ર કારણ (Reason) 'વીતરાગ પરમાત્માનો અસીમ ઉપકાર (કરુણા) અને જિનશાસનની પ્રાપ્તિ.

આપણને આ બન્ને ચીજો ન મળી હોત તો આપણે પણ એ બધાની લાઈનમાં જ હોત. જિનશાસનના આ ઋણને અદા કરવા, પરમાત્મા સ્થાપિત પરમ ઉપકારી એવા ચતુર્વિધ સંઘ (સાધુ-સાધ્વી-શ્રાવક-શ્રાવિકા) સ્વરૂપ જિનશાસનને આગળની પેઢી સુધી પહોંચાડવાની પવિત્ર ફરજ જૈનકુળમાં ઉત્પન્ન થયેલા સર્વે જૈનોની છે કે તેણે તેનાં સંસારી જીવન દરમ્યાન પોતાના વધુમાં વધુ સંતાનોને શ્રી જિનશાસનને શ્રમણ-શ્રમણીનાં રૂપમાં અર્પણ કરવા જોઈએ... અથવા તો પોતાનાં સંતાનોમાં પવિત્ર સંસ્કારો સીંચી સાચા શ્રાવક-શ્રાવિકા બનાવવા જોઈએ, કે જેથી તેઓ આજીવન મા-બાપ અને તારક ધર્મને સમર્પિત રહે, નહિંતો કુટુંબ નિયોજન, ગર્ભપાત

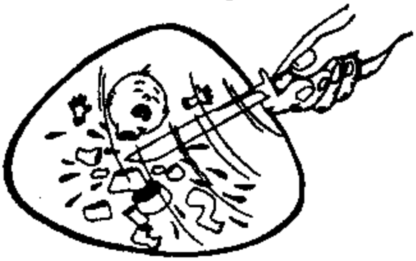
ઓપરેશન દ્વારા ઘટતી જતી જૈનોની વસ્તીને કારણે જાજરમાન જિન શાસનની અસ્મિતાને અકાળે ઝાંખી કરવા જાણ્યે-અજાણ્યે કારણ બનાવાનું પાપ આચરીશું.

ઓ રત્નકુક્ષી દયાની દેવી, પ્રેમાળ માતા શું તને ખબર છે, તું તારે હાથે જ તારા વ્હાલા બાળકનું ખૂન કરી રહી છો..! આટલી ક્રૂરતા તો પશુઓ પણ ન આચરે.. લે વાંચ.. એક વાર વાંચીશ તો જીંદગીમાં ગર્ભપાતનો વિચાર સુદ્ધાં નહિં આવે.

તિઓ

ડી. એન્ડ સી. ઓપરેશન :

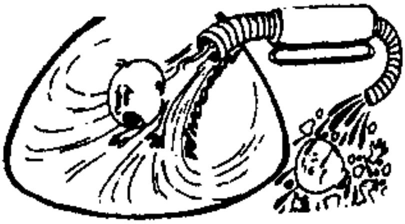
ગર્ભાશયનું મુખ પહોળું કરીને અંદર કાતર, હથોડો, ચપ્પુ જેવા હથિયારો



નાંખીને જીવતા બાળકનાં દૂધી, કાકડીની જેમ ટૂકડે ટૂકડા કરવામાં આવે છે. ઉતાવળ કરવામાં ઘણીવાર ગર્ભાશયને હાનિ પહોંચે છે. પરિણામે આજીવન પ્રદર-રોગ થઈ જાય છે. જાતીય આવેગ ઠંડો પડી જાય છે, અને આવી સ્ત્રી બીજીવાર માતા પણ બની શકતી નથી.

ચૂસણ પદ્ધતિ :

પંપ દ્વારા બાળકને ગર્ભાશયમાંથી ખેંચી કાઢવામાં આવે છે. ત્યારે બાળકનાં અવયવો



છૂટા પડી જાય છે. ગર્ભાશય બહાર નીકળી આવે છે, અને જીંદગીભર અનેક મુશ્કેલીઓ વેઠવી પડે છે. સ્ત્રી કમજોર બને છે.

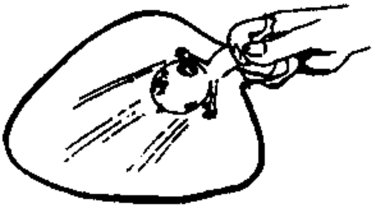
શું તમને ખબર છે....!

ગર્ભપાત અને સંતતિ નિયમનનાં ઓપરેશન કરાવવાથી ધર્મહીન તૂચ્છ હલકા કૂળ અને હિંસક ભવોમાં જન્મ થાય છે. જૈનધર્મ, દેવગુરૂનાં દર્શન દુર્લભ બને છે. ભવાંતરમાં સંતાનહીન (વાંઝીયા) રહેવું પડે છે. ભયંકર નીચ ગોત્ર કર્મ બંધાય છે.

જૈનો હવેતો જાગો..! એક ચોંકાવનારૂં સત્ય...!

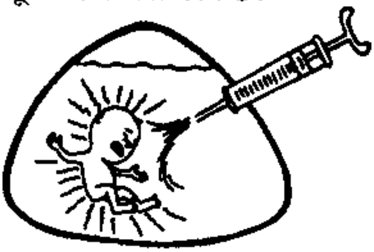
નવી દિલ્હીઃ સમૃદ્ધિ અને શિક્ષણમાં આગળ એવા જૈનોમાં ૦ થી ૬ વર્ષની કન્યાઓનું પ્રમાણ માત્ર ૧૦.૬ ટકા છે અને નારી ભ્રુણ હત્યા ન અટકી તો જૈનો કેવળ ઈતિહાસમાં રહી જશે, એમ તાજેતરની વસતિ ગણતરીમાં જણાવ્યું છે.

●૧૧-૧૦-૨૦૦૪, સોમવાર, મુંબઈ સમાચાર, સમાચાર સંક્ષેપ



ઝેરી ક્ષારનાં દ્રાવણની પદ્ધતિ :

ગર્ભાશયમાં આ દ્રાવણ પિચકારી દ્વારા નાખવામાં આવે છે, એનાથી બાળક બળીને ગૂંગળાઈને મરી જાય છે.



હિસ્ટરોલોજી (નવું સીઝેરીયન) :

પેટ ઉપરની ચામડી ચીરીને ગર્ભાશય ખોલીને જીવતા બાળકને બહાર કાઢીને તેને હથિયારથી છેદીને કચરાપેટીમાં નાંખે છે.

સાવધાન... માતાનું દૂધ....

આપણા કેટલાક ભારતીય ડોક્ટરો પણ અમેરિકન દવા કંપનીઓને અને મલ્ટીનેશનલ કંપનીઓને વેચાઈ ગયા છે. ડો. સંજય ગુપ્તા નામના ભારતીય ન્યુરોસર્જન સી. એન. એન. ના મેડિકલ કોરસપોન્ડન્ટ છે જાણે તે યુરોપ-અમેરિકાના ડેરી ઉદ્યોગના દલાલ હોય તેમ લખે છે કે કામ કરનારી માતાઓએ તેના નવા જન્મેલા બાળકને બાર મહિનાના લાંબા સમય સુધી ધવરાવવું ન જોઈએ... ! હકીકતમાં ગામડામાં સ્ત્રીઓ સદીઓથી ખેતરમાં કામ કરતી આવી છે. તે સ્ત્રીને બાળક બે વરસનું હોય કે અઢી વરસનું થાય ત્યાં સુધી ધાવે છે. યુરોપમાં માલુમ પડ્યું છે કે (ડેનમાર્કના સર્વે પ્રમાણે) માતાને ધાવીને ઉછરેલા બાળકો વધુ સ્માર્ટ થાય છે. અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશને પણ આ વાત કબૂલ કરી છે. માણસની સરેરાશ આઈ. ક્યુ. ૧૦૦ હોય છે પણ માતાને ધાવનારા બાળકનું આઈ. ક્યું. છ પોઈન્ટ ઉંચું માલુમ પડ્યું છે. ૩૨૫૩ જેટલા ડેનીશ બાળકોનો સર્વે કરાયો. માતાને લાંબુ ધાવનારા બાળકો મોટા થતાં હોસ્પિટલમાં ઓછા દાખલ થાય છે તેને જલ્દી ઈન્ફેકશન લાગતું નથી. ડાયોરીયા અને એલર્જી ઓછા થાય છે તેમ જ શ્વાસના દર્દો ઓછા થાય છે. જન્મીને બોટલનું દૂધ પીનારી ઘણી મુંબઈની છોકરીઓને મેં નાનપણથી દમના રોગથી પીડાતી જોઈ છે.

શહેરની સ્ત્રીઓ માને છે કે લગ્નની મઝા ૨-૩-૪ વર્ષ બાળકની જંજાળ વગર મ્હાણી લો. પછી નિરાંત બાળક કરીશું. જગતમાં આજે ૧૦ કરોડ સ્ત્રીઓ બર્થ કંટ્રોલ પીલ્સ જે કેન્સર કરે છે તે લે છે, પણ બ્રિટનમાં માલુમ પડ્યું છે કે ગર્ભનિરોધક ટીકડી લેનારી ૨૫ ટકા સ્ત્રીઓને પછી બાળક જ થતું નથી. હરેક ચીજની મોસમ હોય છે. મોસમમાં સમયસર પાક લણી લેવો જોઈએ.

● કાંતિ ભટ્ટ, ગુજરાત સમાચાર

પેરેન્ટિંગ એક આર્ટ છે..!

જરૂર છે સંતાનોનું સાચુ કલ્યાણ કરી શકે તેવાં માબાપોની

કોઈ પણ વ્યક્તિને કોઈ ગંભીર જવાબદારી સોંપવી હોય તો તેને તે માટે તાલીમ આપવી પડે છે. આજે ડોકટર, પ્રોફેસર, ડ્રાઈવર, ઈલેક્ટ્રિશિયન, પ્લમ્બર વિગેરે કોઈ પણ વ્યવસાય માટે વિશેષ તાલીમની અને લાઈસન્સની પણ જરૂર પડે છે. તેની સામે **"દુનિયાની જે ગંભીરમાં ગંભીર જવાબદારી ગણાવી શકાય તે, બાળકો પેદા કરવા માટે અને તેમનો ઉછેર કરવા માટે કોઈ તાલીમની કે કોઈ લાઈસન્સની જરૂરિયાત ગણવામાં નથી આવી"**. પુખ્ત ઉંમરનાં કોઈપણ સ્ત્રી-પુરૂષ આ કાર્ય કરી શકે છે, અને તેને કારણે જ આજે જે નવી પેઢી તૈયાર થઈ રહી છે તે અનાથ જેવી બનતી જાય છે. તેમને જિંદગી જીવવાનું સાચું માર્ગદર્શન કોઈ આપતું જ નથી.

આજે મા-બાપોને બાળકો તરફ જોવાની ફુરસદ જ નથી. પપ્પા બિઝનેસ મિટિંગોમાં અને ટુરમાં વ્યસ્ત હોય છે. તેમને પૈસા કમાવા સિવાય કોઈ જ ચીજની ફુરસદ નથી હોતી. મમ્મી નોકરી કરતી હોય તો બાળકો ભાડૂતી બેબી સિટર પાસે જ મોટા થાય છે. મમ્મી નોકરી ન કરતી હોય તો પણ તેને શોપિંગમાંથી અને કિટ્ટી પાર્ટીઓમાંથી ફુરસદ નથી હોતી. શ્રીમંત પરિવારના બાળકો આયાઓ અને નોકરો પાસે મોટા થાય છે. તેમને પૈસાની કોઈ ફિકર નથી હોતી. બાળક આખો દિવસ ટી.વી. સામે ચોંટીને બેસી રહે અને કોલ્ડડ્રિન્કસની બોટલ ફ્રિજ ખોલીને ગટગટાવ્યા કરે, તેથી મમ્મીને કંઈ જ ફરક નથી પડતો. આજે પંદર વર્ષની છોકરી મોબાઈલ ઉપર પોતાના બોયફ્રેન્ડ સાથે કલાકો સુધી ખાનગી વાતો કરે છે. મા-બાપોને એ જાણવાની પણ ફુરસદ નથી કે આ દીકરી શું વાતો કરી રહી છે ? કોની સાથે વાતો કરી રહી છે ?

આજે સ્કુલો આટલી લૂંટફાટ ચલાવે છે, તેનું કારણ બેડ પેરેન્ટિંગ છે. પપ્પાને કે મમ્મીને પોતાનું બાળક શું ભણે છે, તે જોવાનો કે વિચારવાનો પણ સમય નથી. તો પછી તેને ભણાવવાનો તેા સમય જ ક્યાંથી હોય ? એટલે તેઓ માની લે છે કે એક પેરન્ટ તરીકે તેઓ જે નથી કરી શકતા તે સારી સ્કૂલમાં પૈસા ફેંકીને કરી શકાશે. સારી સ્કૂલ એટલે શું ? તે વિચારવાનો પણ આ મમ્મી-પપ્પાને ટાઈમ નથી. જે સ્કૂલ સૌથી વધુ ડોનેશન પડાવે એ સૌથી સારી સ્કૂલ એવી અણઘડ તેમની વ્યાખ્યા હોય છે. આ સારી કહેવાતી સ્કૂલમાં શું ભણાવવામાં આવે છે, કેવી રીતે ભણાવવામાં આવે છે અને તેનાથી બાળકને હકીકતમાં કેટલો ફાયદો થાય છે, તેનો

વિચાર કરવાની કોને ફુરસદ છે ? મા-બાપો પોતાની જવાબદારી સ્કૂલ ઉપર અને ટ્યૂશન ટીચર ઉપર નાંખીને મુક્ત થઈ જાય છે. તેના હકીકતમાં માઠાં જ પરિણામ આવે છે.

આજે બાળકનો જો કોઈ સૌથી મોટો દુશ્મન હોય તો તે ટી.વી. સેટ છે. બાળકના જીવનને જો બરબાદ કરવું હોય તો જ તેને ટી.વી ના કાર્યક્રમો જોવાની છૂટ આપવી જોઈએ. મા-બાપો બેબીસિટીંગ માટે ટી.વી. સેટનો ઉપયોગ કરે છે. એટલે બાળકો તેમને હેરાન કરતા હોય અને ખલેલ પહોંચાડતા હોય ત્યારે ટી.વી.ની સ્વિચ ઓન કરી બાળકોને તેમની સામે બેસાડી દેવામાં આવે છે. બાળકો કેટલા કલાક ટી.વી. જુએ છે? ક્યા કાર્યક્રમો જુએ છે ? તેમાં શું બતાડવામાં આવે છે ? તેની બાળમાનસ ઉપર કેવી અસર થઈ શકે છે ? તે વિચારવાની કોને ફુરસદ છે...! ટેક્નોલીજી જેમ આગળ વધે છે તેમ પેરેન્ટિંગ વધુ દુષ્કર બનતું જાય છે. પહેલા ટી.વી. હતું, હવે વિડીયો સિડી પ્લેયર છે અને ઈન્ટરનેટ છે. બધું જ ઘરમાં હાજર છે. મા-બાપો બેદરકાર છે. બાળકો આ બધાં છટકામાં ફસાતાં જ જાય છે.

અગાઉ ફોન માત્ર ઘરમાં જ હતો. ઘરમાં ટીનએજર દીકરી કોઈ સાથે ફોન ઉપર વાત કરે તો ઘરના બધાંજ સભ્યોની તેની ઉપર નજર રહેતી. તે વધુ પડતી લાંબી વાત કરે તો તરત તેને ટોકવામાં આવતી. ખાનગી વાત તો તે ભાગ્યે જ કરી શકતી. હવે તેના હાથમાં મોબાઈલ આવી ગયો છે. અમુક ચોક્કસ સમયે તે ઘરમાંથી બહાર નીકળે છે અને કમ્પાઉન્ડમાં ઓટલા ઉપર જઈને બેસે છે. ચોક્કસ સમયે તેના ફોનની ઘંટડી રણકી ઉઠે છે, કલાકો સુધી વાતો ચાલે છે. ત્યારે મા-બાપો શું કરતા હોય છે ? પપ્પા તો ઓફિસે ગયા હોય છે અને મમ્મી ટી.વી. જોતી હોય છે કે શોપિંગ કરતી હોય છે. હવે તો બાળકોના બેડરૂમમાં પણ ટી.વી. સેટ મૂકી દેવામાં આવે છે. તેઓ અડધી રાત્રે એડલ્ટ્સ ફિલ્મો જોતાં હોય તો પણ મા-બાપને ખબર પડતી નથી. આજનાં મા-બાપોને સંતાનોની કેમ ચિંતા નથી થતી ?

આપણે ત્યાં કહેવત છે, ''આહાર તેવો ઓડકાર.'' બાળક સવારે ઉઠે ત્યારથી લઈ રાત્રે સૂવે ત્યાં સુધી તે શું ખાય છે, કયારે ખાય છે અને કેટલું ખાય છે તેની ઉપર માબાપોની નજર હોય છે ખરી ? બાળક કેડબરી ખાય, ચ્યુંઈ ગમ ખાય, બટાટાની વેફર ખાય, કોલ્ડ ડ્રિન્કસ ગટગટાવે, બિસ્કિટ ખાય, પિપરમીન્ટ ખાય તેનાથી તેનું પેટ તો ભરાઈ જાય છે, પણ તેના શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો તેમાંથી મળે છે ખરા ? પોતાનાં બાળકને શું ખાવું ? શું ન ખાવું ? કઈ ઋતુમાં કયો આહાર ઈષ્ટ ? કયા પદાર્થો આરોગ્ય માટે ઘાતક છે અને કયા ઉપકારક ? આ બધી વસ્તુનો બોધ માબાપે આપવો જોઈએ. આ બોધ

માબાપ ત્યારે જ આપી શકે જ્યારે તેમને આ વાતની ખબર હોય અને ફિકર પણ હોય. અહીં ફિકર શબ્દ ખૂબ જ મહત્ત્વનો છે. કેટલાં માબાપને પોતાનાં બાળકની ખરેખર ફિકર હોય છે.

અગાઉ નવી પેઢીનું સંસ્કરણ દાદા-દાદીઓ કરતા. આંગળી પકડીને તેઓ બાળકને મંદિર લઈ જતા. સત્સંગ માટે કથાઓમાં લઈ જતા. રાત્રે બાળકો પથારીભેગા થાય તે અગાઉ રામાયણ, મહાભારત વિગેરેમાંથી પ્રેરક કથાઓ કહેતા. બાળક જમવા બેસે ત્યારે પ્રેમથી બાજુમાં બેસી કોળિયા ખવડાવતા. આજે ભાગ્યે જ કોઈ બાળકને દાદા-દાદીનો લાભ મળે છે. દાદા-દાદી ક્યાં તો ગામડાંમાં રહેતાં હોય છે અને ક્યાં તો સંતાનો તેમને ઘરડાંઘરમાં મૂકી આવ્યા હોય છે. અગાઉ જે કાર્ય દાદા-દાદીઓ કરતા હતા તે કાર્ય હવે માબાપોએ કરવું જોઈએ. કંઈ નહીં તો રાત્રે સૂતા અગાઉ એક કલાકે ટીવીની સ્વિચ ઓફ કરવી જોઈએ. બાળકને ખોળામાં બેસાડવું જોઈએ. વહાલથી તેને ધર્મની પ્રેરક કથાઓ કહેવી જોઈએ. જિંદગીને સમૃદ્ધ અને સાત્ત્વિક બનાવવાની પ્રેરણા આપવી જોઈએ. જો માબાપો આવું નહીં કરે તો બાળકો તેમને પણ ઘરડાઘરમાં જ મૂકી આવશે.

સારાં પુસ્તકો માણસના મહાન મિત્રો છે. જે માબાપો પોતાનાં સંતાનોને સારાં પુસ્તકો ભેટમાં નથી આપી જતાં તેઓ પોતાનાં સંતાનોના મિત્ર નથી પણ શત્રુ છે. બાળકોને વારસામાં ગાડી, બંગલો, ફેક્ટરી, જમીનજાયદાદ આ બધું જ આપી જવાથી તો કદાચ પુત્રો આડા માર્ગે ફંટાઈ જશે. સારા સંસ્કાર માટે સારા મિત્રો, સારા સાધુઓ અને સારાં પુસ્તકોનો સંગ જરૂરી છે. બાળકને સારા મિત્ર અને ખરાબ મિત્ર વચ્ચે તફાવત પારખતાં શિખવવું જોઈએ. જે માબાપને પોતાના બાળકની ચિંતા હોય તેમણે તેના મિત્રો ઉપર પણ નજર રાખવી જોઈએ. કોઈ મિત્ર જો અસંસ્કારી જણાય તો તેને દૂર કરવો જોઈએ. સંસ્કારી મિત્રો શોધી આપવા જોઈએ. આ બધું ત્યારે જ બને કે જ્યારે માબાપ પોતે જ સંસ્કારી હોય અને સંસ્કારના પ્રેમી હોય.

આજે મુંબઈ શહેરના પોશ વિસ્તારમાં પેરેન્ટિંગના વર્ગો શરૂ થયા છે. કેટલીક સ્કૂલો પણ આજે નિયમિત વાલીઓની મિટિંગો યોજીને તેમને બાળકનું ઘડતર કેવી રીતે કરવું તેની તાલીમ આપે છે. સારી વાત છે. પરંતુ આ સ્કૂલો પોતે જ કોઈ નૈતિક મૂલ્યોમાં શ્રદ્ધા ધરાવતી હોય છે? ગાંડી સાસરે જાય નહીં અને ડાહીને સલાહ આપે તે કેવું લાગે? બાળકોને આજે ખરી જરૂર સ્પર્ધામાં કેવી રીતે ટકી રહેવું તેનું શિક્ષણ આપવાની નથી પણ સ્પર્ધામાં આગળ આવવા માટે બેઈમાની ન કરવી, વડીલોની આમન્યા ન તોડવી અને સ્વાર્થી ન બનવું તેની તાલીમ આપવાની છે. આજે આઠ વર્ષનું બાળક પણ વડીલો સામે બેફામ

બોલે છે ત્યારે માબાપ તેનાં વખાણ કરે છે. સ્કૂલમાં તે શિક્ષકોની ઠેકડી ઉડાડે છે. આ બધાં જ બેડ પેરેન્ટિંગના પરિણામો છે. આવાં બાળકો મોટાં થશે ત્યારે શું કરશે ?

આજે ઘણા શ્રીમંતો ઘરમાં દારૂનો બાર રાખે છે. ફ્રિજમાંથી સોડા અને આઈસ તેઓ બાળક પાસે જ મંગાવે છે. બાળકની સામે જ વ્હિસ્કીની ચૂસકી લે છે. બાળક આ બધું જુએ છે. કેટલાક મમ્મી-પપ્પાઓ બ્લ્યુ ફિલ્મની સિડી લાવીને પોતાના બેડરૂમમાં જુએ છે. બાળક દરવાજાની તિરાડમાંથી ડોકિયા કરીને જુવે છે મા-બાપ ઘરે ન હોય ત્યારે પોતાના મિત્રોને બોલાવે છે અને બ્લ્યુ ફિલ્મ જોવાનો વિકૃત આનંદ માણે છે. આવાં ૧૨-૧૩ વર્ષના છોકરાઓ પછી ૮ વર્ષની કન્યા ઉપર બળાત્કાર કરે તો તેમાં જરાય નવાઈ લાગે ખરી ? આજે બધાં જ માબાપો એવા સુખદ ભ્રમમાં રાચતા હોય છે કે અમારૂં બાળક આટલી હદે ન જાય. આજનાં માબાપોને ખરેખર બબૂચક માનવા પડે. તેઓ કઈ હદ કયારે વટાવી ગયા હોય છે તેની માબાપોને ભાગ્યે જ ખબર હોય છે.

આજનો કાળ ખરેખર કપરો છે. બાળકોના મન ઉપર ચારે બાજુથી આકર્ષક આક્રમણો થઈ રહ્યા છે. આ આકર્ષણમાં બાળક સપડાઈ જાય અને તેનો ભોગ બને એવી તમામ શક્યતાઓ રહેલી છે. તેની સામે તેનું **''રક્ષણ કરવાની શક્તિ માત્ર માબાપમાં જ છે''**. શિક્ષકો તો આવી કોઈ જવાબદારી પણ સ્વીકારવા આજે તૈયાર નથી. **''ધર્મગુરૂઓથી તો આપણો સમાજ વિમુખ થઈ ગયો છે''**. આ સંયોગોમાં માબાપની અને ખાસ કરીને માતાની જવાબદારી ખૂબ જ વધી જાય છે. **છેવટે સમાજના કલ્યાણ ખાતર નહીં, બાળકોના કલ્યાણ ખાતર નહીં પણ પોતાના ભવિષ્યને અંધકારમય ન બનાવવું હોય તો પણ માબાપે બાળકનું સારૂં સંસ્કરણ કરવું જોઈએ.** આજનો બાળક આવતી કાલનો નાગરિક છે. આ નાગરિકનું ઘડતર માબાપે જ કરવાનું છે. તે માટે માતાએ અને પિતાએ મોટો ભોગ આપવા તૈયાર થવું જ પડશે.

● સમસ્ત મહાજન ફીચર્સ, માનસી મહેતા

દેશ વિદેશમાં માસિકધર્મ (M.C.) નું પાલન

૧) અમેરિકા, આફ્રિકા, આયર્લેન્ડમાં રહેતી સ્ત્રીઓ M.C. માં અલગ ઝૂંપડીમાં રહે છે, અને ૩ દિવસ સુધી પોતાના મસ્તકને પણ ઉત્તમ અંગ હોવાથી અડતી નથી.

૨) નેપાલ, ભૂતાન, સિક્કીમ M.C. માં અલગ વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે, નાના બાળકોને સ્તનપાન નથી કરાવતી, પરંતુ મધ અને ગાયના દૂધ ઉપર બાળકને રાખે છે.

૩) ન્યુઝીલેન્ડમાં M.C. માં સ્ત્રીઓના ચાલવાના સ્પર્શથી તેના શરીરનું ઝેર ચારે તરફ ફેલાય છે, માટે તેઓને પીંજરામાં અધ્ધર રાખે છે.

૪) લેબનોનમાં M.C. માં ખેતરમાં પ્રવેશ અને ઘોડા ઉપર બેસવાની સખ્ખત મનાઈ છે.

૫) ચીન M.C. માં ખાદ્ય પદાર્થોને અડતી નથી અને પ્રાર્થના સ્થળે જતી નથી. સૂર્યોદય પહેલા વસ્ત્રો ધોઈ લે છે.

૬) કોચીન M.C. માં ગાયને દોહતી નથી, અગ્નિને અડતી નથી, ફૂલ, છોડ વાદ્ય, યન્ત્રો થી દૂર રહે છે.

૭) મુશલમાનોનું પવિત્ર તીર્થ મક્કામાં પવિત્ર અખંડ સંગે-અસવદ્દ પત્થર ઋતુમતી સ્ત્રીના સ્પર્શથી કાળો પડી ગયો છે, આજે પણ કાળો છે અને ત્યારથી બહેનોને ત્યાં પ્રવેશ નિષેધ થયો છે.

૮) જૈન ધર્મની દૃષ્ટિએ ઠાણાંગ સૂત્રમાં બહેનોએ માસિકધર્મના સમયે ૭૨ કલાક સુધી ઘરનું કોઈ જ કામ કરવું નહિં, ક્યાંય અડવું નહિં, એક ખૂણામાં કે રૂમમાં રહેવું. મંદિરમાં જવું નહિં, ધર્મના ઉપકરણો (પૂજાનાં) અડવા નહિં, સાધુ-સંતોને મુખ દેખાડવું નહિં, પરંતુ સાધ્વીજી ભગવંતો પાસે જવાય, સ્પર્શ ન કરાય, M.C. માં સાધુનું મુખ જોવાથી ૧ આયંબિલ અને તેમની સાથે વાત કરવાથી પાંચ આયંબિલનું પ્રાયશ્ચિત બતાડ્યું છે. અભ્યાસ કરવો નહિં, પુસ્તક, પેન, ફર્નિચર, ખાદ્ય પદાર્થો, સુતરાઉ વસ્ત્રોને અડવા નહિં. બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ.

૯) વૈદિક ધર્મની દૃષ્ટિએ એકાંતમાં રહેવું. કોઈ વસ્તુ અડવી નહિં, સાદો સાત્વિક આહાર, ચાંદી, સોનાની થાળી કે પતરાવળીમાં લેવું. શરીર શૃંગાર સ્નાન સાંસારિક કાર્યો કરવા નહિં. મંદિર જવું નહિં. અભ્યાસ કરવો નહિં. પુસ્તક, પેન, જ્ઞાનનાં સાધનો અડવા નહિં.

૧૦) નાયકા, જાપાન, નાઈજીરીયામાં દેવાલયમાં પ્રવેશ નિષેધ છે, અને તે સમયમાં પતિથી દૂર રાખવામાં આવે છે.

૧૧) ખ્રિસ્તી (ક્રિશ્ચીયન) ધર્મમાં ૭ દિવસ સુધી સ્ત્રી અશુદ્ધ કહેવાય છે.

૧૨) યહુદી ધર્મની દૃષ્ટિએ ધાન્ય, ફર્નિચર, રૂપિયા, સોનું, ચાંદી અડાય નહિં. ભૂલથી અડાઈ જાય તો તેને અગ્નિથી બાળી નાખે છે.

૧૩) મુસ્લિમ ધર્મની દૃષ્ટિએ કુરાન-એ-શરીફ ગ્રંથમાં સ્ત્રીઓને માસિકધર્મ વખતે નમાજ પઢવાની સખત મનાઈ કરી છે, ૭ દિવસ અલગ રહેવાનું હોય છે.

● વૈજ્ઞાનિક એસ. આઈ. ચીસીફ : ઈ.સ. ૧૮૨૦ માં પ્રયોગ પરીક્ષણમાં જણાવ્યું. માસિકધર્મના સમયમાં સ્ત્રીના શરીરમાંથી મીનોટોક્ષીન કોલન નામનું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે, જે ૧૦૦ ડીગ્રી ટેમ્પ્રેચર ઉપર ગરમ કરવામાં આવે તો પણ નાશ પામતું નથી. આ ઝેરની અસરથી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. M.C. વાળી સ્ત્રીના હાથની બનાવેલી રસોઈથી એસીડીટી, અલ્સર, બી.પી., હાર્ટએટેક વિગેરે રોગો થાય છે. (અનુભવ સિદ્ધ વાત છે.)

● પ્રાચીન: વૈજ્ઞાનિક પ્લીની કહે છે માસિક M.C. ધર્મવાળા બહેનોની ઉપસ્થિતિમાં દારૂ બેસ્વાદ બને છે. વૃક્ષોના ફળો પડી જાય છે. ફૂલ કરમાઈ જાય છે. વાસણ ઉપર જંગ કાટ લાગી જાય છે. સાકર કાળી પડી જાય છે. રેશમની Softness (મુલાયમતા) અને અત્તરની સુગંધ ઘટી જાય છે. માટે જ ફ્રાન્સ, જર્મની, ઈંગ્લેંડ, સીરીયા, ઈડલી, માં તે તે ફેકટરી, કારખાના, ઉદ્યોગોમાં તેવા બહેનોને નિષેધ કહ્યો છે, અને સ્ત્રીઓ ૪ દિવસ આરામ કરે છે.

● વૈજ્ઞાનિક એસ એલ. સિકમે કહે છે, માસિક M.C. ધર્મવાળી સ્ત્રીનો સ્પર્શ સમગ્ર જીવ સૃષ્ટિ ઉપર ભયંકર પરિણામ લાવે છે. તેના પસીનામાંથી નીકળતા રજકણો ઝેરી વિષમય હોય છે.

● માટે જ જર્મની, અમેરિકા વિગેરે દેશોમાં ડોક્ટરો M.C. રજસ્વલા સ્ત્રીનું ઓપરેશન કરતાં નથી, અને તેવી સ્ત્રીઓની હાજરીમાં પણ આંખ વિગેરેનાં ઓપરેશનો કરતા નથી.

એક સંવેદનશીલ આધુનિક માતાની ટીનએજર દીકરીને ૧૦ અમુલ્ય શિખામણો...

૧) અજાણ્યા પુરૂષનો ક્યારે'ય વિશ્વાસ ન કરવો.

૨) શરીરની પવિત્રતાનો ક્યારેય ભંગ ન કરવો.

૩) મુંઝવણમાં મા-બાપ-ગુરૂ (સાધ્વીજી મ. સા.) પાસે જ માર્ગદર્શન માગવું.

૪) મોબાઈલનો મર્યાદિત જ ઉપયોગ કરવો.

૫) છોકરાઓના પૈસાની ઝાક-ઝમાળમાં અંજાવું નહીં.

૬) સેક્સ વિષયક મૂંઝવણોમાં મમ્મી પાસે જ માર્ગદર્શન લેવું.

૭) મુગ્ધાવસ્થામાં થતાં મોહ ને પ્રેમ ન માનવો.

૮) લગ્ન માટે યોગ્ય-પાત્ર શોધવાની જવાબદારી (મા-બાપ) અમારી જ છે.

૯) આર્થિક ચિંતા તારે કરવાની નથી.

૧૦) ગમે તેવી ભૂલ કટોકટીમાં પણ અમને (મા-બાપ) જ યાદ કરજે.

-માનસી મહેતા (જાગતા રહેજો) સાભાર

આ અસર એટલી ધીમી હોય છે કે આપણને તેનો જલ્દી ખ્યાલ આવતો નથી. લાંબા સમય પછી જણાય છે. માટે જ ધાર્મિક અને વૈજ્ઞાનિક વિચારધારાથી પણ દરેક ધર્મમાં માસિક ધર્મ M.C. નું પાલન અનિવાર્ય અને હિતકારી છે.

માસિક ધર્મનું પાલન નહિં કરનાર બહેનો પોતાનુ, તેમજ કુટુંબીજનો, બાળકો અને પરિવારનું બહુજ મોટું નુકશાન કરે છે. એનાં અશુદ્ધ, સ્પર્શથી ઘરનું દૈવી તત્ત્વ નષ્ટ થાય છે. તેથી માંદગી, દરિદ્રતા (ગરીબી) અને બાળકોમાં મંદબુદ્ધિ તેમજ ઘરમાં પણ બધાની સ્મરણશક્તિ, બુદ્ધિ, જ્ઞાન ઓછું થાય છે. જ્ઞાનાવરણીય અને નીચગોત્ર કર્મ બંધાવાથી હલ્કા કુળોમાં જન્મ લેવો પડે છે.

''ટીવી - એડવર્ટાઈઝ અને વર્તમાન શિક્ષણે નોતરેલી ભારતની ભાવિ યુવા પેઢીની બરબાદી''

મુંબઈ શહેરમાં એક જ મહિનામાં ટીનએજર કિશોરોએ ૪ જણાંની કરપીણ હત્યા કરી નાંખી અને એ બધા ઓળખીતા લોકો જ હતા. ટીનએજરોની વધી રહેલી ગુનાખોરીને કારણે પોલીસ અને સમાજશાસ્ત્રીઓ માથું ખંજવાળી રહ્યા છે. શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ આત્મનિરીક્ષણ કરી રહ્યા છે

ભાયંદરમાં રહેતો સ્વપ્નિલ બને (ઉં ૧૬) એ મોટારબાઈક ખરીદી પોતાની ગર્લફ્રેન્ડને ઈમ્પ્રેસ કરતા યુવાનની જાહેરખબર તેણે ટી.વી. ઉપર જોઈ અને ૧૬ વર્ષના કિશોરને તેની ગર્લફ્રેન્ડ સાથે મોજમજા કરતો પણ જોયો. એને પણ એમ કરવું છે, તો રૂપિયા ક્યાંથી લાવવા ? આ વાત તેને તેની જ સ્કૂલમાં ભણતા ૧૬ વર્ષના જિતેશ ઝા એ શીખવી. એને પણ લેડીઝ બિયર બારમાં જઈ રૂપિયા ઉડાડવાની અને દારૂ પીવાની આદત હતી. એ માટે તેને પણ રૂપિયાની જરૂર હતી.

ભાયંદરની સરસ્વતી વિદ્યામંદિર સ્કૂલમા ભણતા આ બે ટીનએજરોએ પૈસા મેળવવા માટે પોતાના જ મકાનમાં રહેતી ગુજરાતી ગૃહિણી નયના પરમારની તીક્ષ્ણ હથિયાર વડે હત્યા કરી તેના કબાટમાંથી ૩૦,૦૦૦ના દાગીના ચોરી લીધા. આ હત્યાની યોજના પણ તેમણે કોઈ ટી.વી. સિરિયલ ઉપરથી જ પ્રેરણા લીધી હતી.

મુંબઈના પવઈ વિસ્તારમાં રહેતો ૧૭ વર્ષનાં સાગર જાધવે પવઈની સેંટ ઝેવિયર્સ હાઈ સ્કૂલમાં દસમીની પરીક્ષા પાસ કરી. તેને સ્ટેજ ઉપર ગીતો ગાવાનો, ડાન્સ કરવાનો તેમ જ ચાઈનીઝ ફૂડ ખાવાનો શોખ હતો. આ બધા શોખ પોષવા માટે પૈસાની જરૂર હતી. ટી.વી.ની એક સિરિયલથી પ્રેરણા લઈને પોતાની જ સ્કૂલના કૌશલ જોશીનું અપહરણ કરી પાંચ લાખ રૂપિયા ખંડણી તરીકે માંગ્યા, ન મળતાં કૌશલની હત્યા કરી નાંખી.

સવારથી મોડી રાત સુધી જાહેર ખબરો અને ટી.વી. સિરિયલો જોવામાં જ વ્યસ્ત ટીનએજરોને હવે આ સિરિયલનાં પાત્રો જેવી જ લક્ઝુરિયસ જિંદગી જોઈએ છે. ટી.વી. ઉપર જેટલી જાહેરખબરો આવે બધી જ ચીજવસ્તુઓ ખરીદવી હોય છે. તેની સામે કુટુંબની વાસ્તવિક પરિસ્થિતી કંઈક અલગ જ હોય છે. આવક મર્યાદિત હોય છે અને બે છેડા માંડ ભેગા થતા હોય છે. વળી કુટુંબમાં સંતાનો કેટલા કલાક ટી.વી. જુએ છે ? અને કયા કાર્યક્રમો જોઈને તેમના મનમાં કેવા અરમાનો પેદા થાય છે ? તેની ચિંતા તો કોઈ કરતું નથી. આવી ઘટનાઓ બને છે, ત્યારે મા-બાપ હેબતાઈ જાય છે. આ મા-બાપોએ પહેલેથી જ ટી.વી. સેટ ઉપર અંકુશ રાખ્યો હોત તો આવું બનત ખરૂં ?

મનોવિજ્ઞાનીઓ કહે છે કે મુંબઈના ટીનએજરો ગુનાખોરી તરફ વળી રહ્યા છે. તેનું મુખ્ય કારણ માતા-પિતા સાથે બાળકોને અગાઉ જે લાગણીના સંબંધો હતા, તેમાં આવેલી ઓછપ છે. આજકાલ મોટા ભાગના મધ્યમ વર્ગીય પરિવારોમાં મમ્મી અને પપ્પા બંને નોકરી કરતા હોય છે, જેને કારણે બાળકોનો ઉછેર બેબી સીટીંગમાં જ થતો હોય છે. ઘરે આવ્યા પછી પણ બાળકો ટી.વી. જોવામાં કે સ્કૂલનું હોમવર્ક કરવામાં વ્યસ્ત હોય છે, જેને કારણે મા-બાપ સાથે વાતો કરવાનો અને કંઈક પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરવાનો તેમને સમય જ રહેતો નથી. અગાઉ તો મા-બાપો કે દાદા-દાદીઓ પોતાનાં સંતાનોને પથારીમાં પોઢાડતા પહેલા પ્રેરણાત્મક વાર્તાઓ કે બોધકથાઓ કહેતા હતા. હવે આ પ્રેરક કથાઓનું સ્થાન ટી.વી. સિરિયલોએ લીધું છે, જેના કાર્યક્રમો ટીનએજરોના મગજમાં શયતાની વિચારો પેદા કરવાનું જ કામ કરે છે.

નાગપાડાની પોલીસ હોસ્પિટલના સાઈકિયાટ્રિસ્ટ ડો. યુસુફ માચિસવાલા તો ખૂબ જ રસપ્રદ વાત કરતા કહે છે કે અગાઉ મુંબઈમાં ચાલીઓની જે સંસ્કૃતિ હતી તેને કારણે ટીનએજરોની ગુનાખોરી અંકુશમાં રહેતી હતી. ચાલી સિસ્ટમમાં કિશોરોને એક-બીજા સાથે હળવાભળવાનો વધુ સારો મોકો મળતો હતો. હવે ફલેટ સીસ્ટમમાં કિશોરો એકલવાયું જીવન જીવતા હોવાને કારણે અતડા અને આળસુ બની જાય છે. આ સંયોગોમાં તેમના મગજમાં શયતાની વિચારો ખૂબ જ આસાનીથી પ્રવેશ કરી જાય છે.

ટી.વી. ને કારણે આજે કિશોરોની જરૂરીયાતો ખૂબ વધી ગઈ છે. તેમને પેપ્સી પીવું હોય છે, પિઝા ખાવા હોય છે, ડિઝાઈનર જીન્સ ખરીદવું હોય છે, એમ્યુઝમેન્ટ પાર્કમાં જવું હોય છે, બાઈકમાં વટથી ફરવું હોય છે અને પાર્ટીની મોજ પણ માણવી હોય છે. શહેરોમાં એટલા બધા ડિસ્કોથેક્સ અને પબ્સ ફૂટી નીકળ્યા છે કે ટીનએજરોએ મોજમજા કરવા દૂર જવું નથી પડતું. આવા નાઈટ સ્પોટમાં

એક રાત્રિનો ખર્ચ જ એકાદ હજાર રૂપિયા ઉપર પહોંચી જાય છે. તરૂણોને પોતાની ગર્લફ્રેન્ડ સાથે મોબાઈલ ઉપર વાતો કરવી હોય છે અને રોમેન્ટિક S.M.S પણ મોકલવા હોય છે. આ બધા જ ખર્ચાઓ માટે રૂપિયા જોઈએ, જે ઘરમાંથી ન મળે તો તેઓ ગુનાખોરી તરફ વળી જાય છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં વધી રહેલા કુસંસ્કારોથી ચોંકી ગયેલી સરકારે થોડા સમય અગાઉ સ્કૂલોમાં નૈતિક કેળવણીનો વિષય દાખલ કર્યો હતો પણ તે વિષયોનો અભ્યાસ આજે શાળાઓમાં એક નાટક જેવો જ પુરવાર થયો છે. આજકાલના શિક્ષકોમાં જ કોઈ નૈતિક તાકાત દેખાતી નથી. ગૂટકો ખાતા ભણાવતા, ગાળો બોલતા, પ્લેબોય-ન્યુડ મેગેઝીન વાંચવાની સલાહ આપતા શિક્ષકો પાસે સંસ્કરણની આશા કેટલી ? એટલે તેઓ વિદ્યાર્થીઓને કોઈ નૈતિકતાના પાઠ ભણાવી શકતા નથી. વળી સ્કૂલોમાં જે ટેક્સ્ટ બુકો ભણાવવામાં આવે છે તેને ભણીને તો વિદ્યાર્થી નાસ્તિક જ બની જાય તેવું હોય છે. આ રીતે સ્કૂલનું શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓમાં પેસી જતા કુસંસ્કારો દૂર કરવામાં નિષ્ફળ ગયું છે. તેને બદલે સ્કૂલમાં જ તેમને જે કુસંગ મળી જાય છે તેને કારણે તેમનું જીવન ગુનાખોરી તરફ ધકેલાઈ જાય છે.

રશ્મિન ચોલેરા નામનાં કન્સલ્ટિંગ સાઈકિયાટ્રિસ્ટ કહે છે કે આજે વિદ્યાર્થીઓને ભણવા માટે, સ્પર્ધામાં આગળ રહેવા માટે, વધુ ટકા પ્રાપ્ત કરવા માટે માતા પિતાઓ તરફથી જે દબાણ કરવામાં આવે છે તેને કારણે તેમના સ્ટ્રેસ લેવલમાં ભારે વધારો થાય છે અને તેમનો સ્વભાવ પણ ખૂબ આક્રમક બની જાય છે. વર્ષા શર્મા નામની ગૃહિણી એ નવમાં ધોરણમાં ભણતા પુત્ર પરીક્ષામાં નપાસ ન થાય એટલે તેને વારંવાર ખૂબ જ ઠપકો આપતી હતી. આ ઠપકાથી કંટાળેલા ૧૬ વર્ષના પુત્રે છરી વડે પોતાની સગી જનેતાનું ગળું કાપીને તેની હત્યા કરી.

એક જ મહિનામાં મુંબઈનાં આઠ કિશોરો હત્યાના બનાવમાં સંડોવાયા તેના કારણે મહારાષ્ટ્રના પેરેન્ટ્સ ટીચર્સ એસોસિએશનના યુનાઈટેડ ફોરમના અધ્યક્ષ અરૂંધતિ ચવ્હાણ ખૂબ જ વ્યથિત થઈ ગયાં છે. તેઓ કહે છે કે આપણા સમાજમાં ઉપભોકતાવાદને કારણે આજે પૈસાની જ બોલબાલા વધી ગઈ છે, જેને કારણે કિશોરો પણ પૈસાને જ સર્વસ્વ માનવા લાગ્યા છે અને પૈસા માટે કોઈ પણ હદે જવામાં તેમને વાંધો નથી આવતો. અરૂંધતિ ચવ્હાણ બીજી એક રસપ્રદ વાત કહે છે કે હવે કિશોરો સામે કોઈ આદર્શ વ્યક્તિત્ત્વો નથી રહ્યા, જેને તેઓ પોતાના જીવનમાં રોલ મોડેલ તરીકે અપનાવી શકે. તાજેતરની એક પરીક્ષામાં અનેક તરૂણોએ પોતાના જીવનનો આદર્શ ઓસામા બિન લાદેન, મનિષા કોઈરાલા છે, એમ જણાવ્યું હતું. ટી.વી. સિરિયલ ''કસૌટી જિંદગી કી'' માં 'વેમ્પ'

(પુરૂષને પોતાની મોહજાળમાં ફસાવતી સ્ત્રી) નો રોલ ભજવતી કામોલીકાને મોડર્ન, સ્માર્ટ અને હંમેશા પોતાનું ધાર્યુ કરવામાં સફળ સ્ત્રી માનતી, ૭ વર્ષની બાળકી સ્મિતા બંસલ તેને પોતાના જીવનનો આદર્શ બનાવી બેઠી. આ એ જ ભારત દેશ છે, જ્યાં એક સમયે યુવાનો શ્રીરામને અને કૃષ્ણને પોતાના આદર્શ માનતા હતા. આજે પાઠ્ય પુસ્તકોમાંથી શ્રીરામ અને શ્રીકૃષ્ણની બાદબાકી કરી દેવામાં આવી છે. અને ટી.વી. ઉપર વારંવાર દેખાય છે, તે રોલ મોડેલ બની જાય છે.

જે ટી.વી. પર આવતી વિવિધ ચેનેલો પર દર્શાવાતાં હિંસા, કુટિલતા અને કામવાસનાનાં બેફામ દ્રશ્યોથી પ્રભાવિત થઈ તેવું આચરણ કરવા પ્રેરાતાં આવાં બાળકો તેમ જ કિશોર-કિશોરીઓની સંખ્યા મુંબઈમાં ચોંકાવનારી હદે વધી રહી છે.

બાળકોની ટી.વી. ચેનલની એક માર્કેટ રિસર્ચ સંસ્થાએ તાજેતરમાં હાથ ધરેલા સંશોધન મુજબ ૭ થી ૧૪ વર્ષની વયનાં બાળકો કાર્ટૂનોની સિરિયલો સૌથી વધુ જુએ છે તેમ છતાં મ્યુઝિક વિડિયો, ટી.વી. સિરિયલો, ફિલ્મો અને સ્પોર્ટસ ચેનેલો પણ ખાસી લોકપ્રિય છે.

૧૧ વર્ષના અને ૭ વર્ષનાં બે બાળકોની માતા પોતાનાં બાળકોની મનપસંદ ચેનેલોમાં આવેલા પરિવર્તન વિશે કહે છે કે ''મારો મોટો પુત્ર ચાર વર્ષનો હતો ત્યારે 'હી-મેન' તેનો આદર્શ હતો અને 'ચિટી ચિટી બેન્ગ બેન્ગ' નામની અંગ્રેજી ફિલ્મ તેની મનગમતી ફિલ્મ હતી. પણ આજે મારો નાનો પુત્ર હિંસાથી ભરપૂર ફિલ્મો જોવાનું પસંદ કરે છે.''

નિષ્ણાતોના મતે સ્કૂલનાં બાળકોને આજે હિંસાનો ઓવરડોઝ અપાઈ રહ્યો છે. આજકાલ બાળકો મનોરંજન તરીકે ટી.વી. પર દર્શાવાતી બુદ્ધિહીન સિરિયલો જોઈને કંટાળી ગયાં છે. તેમની ઉંમરનાં બાળકો માટે જોવાલાયક ન હોય તેવી અનેક સિરિયલો તેમના પર ઠોકવામાં આવે છે. પરંતુ **''આજનાં બાળકો વિવેકી દર્શકો છે. તેમને જે સૌથી વધુ ગમે છે એ જ જોવાનું તેઓ પસંદ કરે છે. માટે તેમની સમક્ષ જે રીતે ઘટનાઓ પ્રદર્શિત થાય છે એ વિશે વડીલોએ સજાગ રહેવું જોઈએ''** એવો અભિપ્રાય બાળકો માટેની જાણીતી ઈન્ટરનેશનલ ચેનેલના ડિરેકટર પ્રદીપ હેજમાડીએ વ્યક્ત કર્યો હતો. શહેરના પ્રતિષ્ઠિત માનસશાસ્ત્રી અદિતિ વઝે આ સ્વરૂપનાં પરિણામો વિશે ચેતવણી આપતાં કહે છે કે 'નાની વયનાં બાળકો 'રીલ' લાઈફ અને 'રિયલ લાઈફ' વચ્ચેનો ફરક સમજી શકતાં નથી. તેમની ગ્રહણશક્તિ ખૂબ જ તીવ્ર હોઈ તેઓ જે કંઈ જુએ કે સાંભળે તેનું ઝડપથી અનુકરણ કરવા પ્રેરાય છે.

સર્વેક્ષણ પરથી જાણવા મળ્યું છે કે જે બાળકો દરરોજ બે કલાકથી વધુ વખત ટી.વી. જોતાં હતાં. તેઓ પડદા પરના પાત્રો જેવું વર્તન કરવાની કોશિશ કરતાં

હતા. ટી.વી. સ્ક્રીન પર સતત હત્યા,બળાત્કાર અને હિંસાના દશ્યો જોઈ જોઈને તેમની સંવેદનશીલતા બુઠ્ઠી બની જાય છે અને આવાં દશ્યોની ગંભીરતા તેઓ સમજી શકતાં નથી.

ટીનએજરોની ગુનાખોરીની આ તો શરૂઆત છે. ધીમે ધીમે ભારત પણ અમેરિકાના રસ્તે જઈ રહ્યું છે. જો દેશના બધા જ સમાજશાસ્ત્રીઓ, શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ, કાયદાશાસ્ત્રીઓ, માનસશાસ્ત્રીઓ, અને આરોગ્યશાસ્ત્રીઓ ભેગા થઈ ટેલિવીઝનની સિરિયલો અને જાહેરખબરોને અંકુશમાં રાખવા માટે ઝુંબેશ શરૂ નહીં કરે તો આ દેશની યુવા પેઢીનું ભાવિ ખૂબ ધૂંધળું છે. જે માબાપો પોતાનાં વહાલસોયાં સંતાનો ગુનાખોરીના રવાડે ન ચડે તેવું ઈચ્છતા હોય તેમણે ટી.વી. સેટનો બાલ્કની માંથી ઘા કરીને તેને બહાર ફેંકી દેવો પડશે.

મહત્વની છેલ્લી વાત બાળકો પર નિયંત્રણ રાખવાનું કાર્ય, સૌપ્રથમ મા-બાપ જ કરી શકે. એટલે બાળકોને ટી.વી. ચેનલની અવળી અસર માંથી મુક્ત કરવા મા-બાપે જ પહેલ કરવી પડશે.

માતૃભાષા વિના ગુલામ થઈ જઈશું . . !

જર્મનીની એ પદ્ધતિ હતી કે જે દેશ પર વિજય મેળવે, પછી એનું માનસ બદલી નાખવા સૌપ્રથમ પ્રયાસ કરે. એની સંસ્કૃતિમાં પરિવર્તન કરીને એ પ્રજામાં ગુલામીની માનસિકતા જગાડી દે. આથી જર્મનીએ ફ્રાંસ પર વિજય મેળવ્યા બાદ પહેલું કામ એ કર્યું કે નિશાળમાં શીખવતી ફ્રેંચ ભાષાને હકાલપટ્ટી આપી. એને બદલે જર્મન ભાષા શીખવાનો હુકમ બહાર પાડ્યો. પાઠયપુસ્તકો બદલી નાખ્યાં. જર્મન સાહિત્ય અને સંસ્કૃતિનું મહિમાગાન ધરાવતાં પાઠયપુસ્તકો અમલમાં આવ્યાં.

ફ્રાસનો જનસમુદાય વિજેતા જર્મનીના પગલાંથી ખૂબ વ્યથિત બની ગયો, પરંતુ સહુ નિરૂપાય હતા. એની સામે અવાજ ઉઠાવાય એવી કોઈ પરિસ્થિતિ નહોતી. એક વખત જર્મનીના મહારાણી સ્કુલની મુલાકાતે આવ્યા. એ સમયે નિશાળની એક છોકરીને એની આવડત અને તેજસ્વિતાથી મહારાણીને પ્રસન્ન કરી દીધા.

આથી પ્રસન્ન થયેલા મહારાણીએ છોકરીને કહ્યું, ‘દીકરી, તારા પર હું ખૂબ પ્રસન્ન થઈ છું. તને જોઈને મને થયું કે મારે પણ આવી દીકરી હોય તો કેવું સારૂં. પણ ખેર, તું મારી દીકરી જ છે, માગ તારે જોઈએ તે આપું.

પેલી છોકરીએ કહ્યું, ‘આપની આ પ્રસન્નતા એ જ મારે માટે ધન્યતા છે. મારે કાંઈજ જોઈતું નથી.’

મહારાણીએ કહ્યું, ‘ના, ના, તું જરૂર માગ. તું જે માગીશ તે હું જરૂર આપીશ. તને જોઈને મારા હૈયામાં અપાર હેત ઉભરાય છે.

છોકરીએ કહ્યું, 'મહારાણી, આપ માગવાનું જ કહો છો તો હું એક માગણી કરું છું, પણ તમે આપશો ને ?

મહારાણીએ કહ્યું, 'નિઃસંકોચ, તને વચન આપું છું કે તું જે માગીશ તે હું જરૂર આપીશ'.

છોકરીએ કહ્યું, 'મહારાણી, અમે પહેલા ફ્રેન્ચ ભાષા શીખ્યા હતા. ફ્રેન્ચ અમારી માતૃભાષા છે. એને બદલે હવે અમારે ફરજિયાત જર્મન ભાષા શીખવી પડે છે. અમને અમારી ભાષા ગુમાવ્યાનું ઘણું દુઃખ છે. અમને ફ્રેન્ચ ભણવાની તક આપો'

છોકરીની આ વાત સાંભળી મહારાણી સ્તબ્ધ થઈ ગયા. એમને તો હતું કે આ છોકરી મેવા-મીઠાઈની માગણી કરશે. રમકડાં માગશે, જ્યારે આણે તો એવી વસ્તુ માગી કે જેનાથી જર્મનીનું અધિપત્ય ઓછું થઈ જાય !

મહારાણીએ કહ્યું, 'તેં આવું શા માટે માગ્યું ? મને તો એમ હતું કે તું કોઈ ચીજવસ્તુ માગીશ ? તારે વળી ભાષાની શી જરૂર ?

છોકરીએ કહ્યું, 'મહારાણી, અમે ગુલામ બન્યા છીએ, પરંતુ અમારી ભાષા ગુમાવીને તો સાવ ગુલામના ગુલામ થઈ ગયા છીએ. માટે અમને અમારી ભાષા આપો. માતૃભાષાની આઝાદી આપો.'

મહારાણી વચનબદ્ધ હતા. એમણે કહ્યું,'દીકરી, તારી વાતને હું પાછી ઠેલી શકીશ નહીં. હવે ફ્રાંસની સ્કૂલોમાં માતૃભાષા ફ્રેન્ચ જ શીખવવામાં આવશે. પણ હા, તારી આ માગણી માટે આખું ફ્રાંસ તારું ઉપકૃત રહેશે.'

આ વાત અમને એટલા માટે યાદ આવી કે માનવી પાસેથી માતૃભાષા છીનવાઈ જાય તો એના મનની આઝાદી પણ છીનવાઈ જાય છે. એનું મન બીજા દેશ અને બીજી સંસ્કૃતિની નજરે વિચારવા લાગે છે અને તેને પરિણામે એના વિચારે ગુલામ માનસના વિચારો બની જાય છે.

મહાત્મા ગાંધીજી અંગ્રેજી સારી પેઠે જાણતા હતા. દક્ષિણ આફ્રિકામાં 'ઈન્ડિયન ઓપિનિયન' નામનું સામયિક ચલાવતા હતા. તેમનાં અંગ્રેજીમાં લેખો આવતા હતા, છતાં તેમણે પોતાની આત્મકથા ગુજરાતીમાં લખવાનું પસંદ કર્યું. કારણ એટલું જ કે 'મોક્ષ' જેવા શબ્દને અંગ્રેજીમાં મુકવો કઈ રીતે. માતૃભાષા જ મનને અભિવાદન કરી શકે છે.

આજે આપણા દેશમાંથી માતૃભાષાને વિદાય આપવામાં આવે છે. નિશાળોમાંથી ગુજરાતી ભાષાને રુખસદ અપાય છે. અંગ્રેજીના વર્ચસ્વને પરિણામે આપણી ભાવનાઓ ભુલાઈ જશે. આપણાં મૂલ્યો બદલાઈ જશે. આપણા ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનનાં ગ્રંથો સમજવા મુશ્કેલ બનશે, પણ આ બધાની ચિંતા કરનારૂં આજે કોઈ છે ખરું ?

ભારતનું મહાભારત

અંગ્રેજી ભાષાની અસલિયત

આજે કોન્વેન્ટ સ્કૂલમાં અને બીજી અનેક અંગ્રેજી સ્કૂલોમાં પોતાના બાળકોને દાખલ કરાવવા આપણા હિન્દુસ્તાનમાં રહેતા અને હિન્દુ સંસ્કૃતિને માનતા લોકો પણ પડાપડી કરે છે. આ મોટું આશ્ચર્ય છે ! આપણી રહેણીકરણી, ખાવું-પીવું, સમાજવ્યવસ્થા અને તેની મર્યાદા : આ બધું જ હિન્દુ સંસ્કૃતિ મુજબનું છે, પછી આપણી ભવિષ્યની પેઢી સમા આપણાં કુમળા બાળકોને આપણે અંગ્રેજી સ્કૂલમાં દાખલ કરાવવા માટે શું કામ, આગ્રહ રાખીએ છીએ ? અંગ્રેજી સ્કૂલના આગ્રહ માટે સૌથી પ્રચલિત કારણ એ અપાય છે કે, ''તેમાં અંગ્રેજી ભાષા શીખવાડવામાં આવે છે અને આજે અંગ્રેજી વગર બાળકનો વિકાસ થઈ શકે નહીં'' તો આ અંગ્રેજી ભાષા વિશે આપણે થોડીક સત્ય વાતો જાણી લઈએ :

અંગ્રેજીના આગ્રહ વિષે સૌથી મોટું કારણ આપણને આપવામાં આવ્યું છે કે, અંગ્રેજી તો ઈન્ટરનેશનલ ભાષા છે. ઈન્ટરનેશનલ ભાષા હોવાથી જગતભરમાં આપણને અંગ્રેજી ભાષા બહુ જ ઉપયોગી નીવડે છે. હું એવી દરેક વ્યક્તિને ચેલેન્જ કરૂં છું, જે એમ કહે છે કે 'અંગ્રેજી ઈન્ટરનેશનલ ભાષા છે.' દુનિયામાં અત્યારે ૨૦૦ થી વધુ દેશો છે અને તેમાંથી માત્ર ૧૨ દેશોમાં જ અંગ્રેજી ભાષા ચાલે છે. હા ફક્ત ૧૨ જ દેશોમાં ! ૨૦૦થી વધારે દેશોમાંથી ૮૮ દેશો પોતાની માતૃભાષાનો જ વધારે ઉપયોગ કરે છે, અંગ્રેજીનો નહીં ! તો અંગ્રેજીને ઈન્ટરનેશનલ ભાષા કેવી રીતે કહી શકાય ?

અંગ્રેજી ઈન્ટરનેશનલ ભાષા ત્યારે ગણી શકાય કે, જ્યારે ૨૦૦ દેશોમાંથી ૧૫૦ દેશોમાં અંગ્રેજીનો વધુ ઉપયોગ થઈ રહ્યો હોત અને બીજા ૫૦ દેશોમાં તેમની

એક હકિકત..!

વિશ્વમાંથી
અનેક ભાષાઓ લુપ્ત થઈ ગઈ છે. હજુ ઘણી ભાષાઓ મરણપથારીએ પડી છે. દુનિયામાં અત્યારે ૬૮૦૦ ભાષા બોલાય છે, તેમાંથી અનેક ભાષાઓની છેલ્લી ઘડીઓ ગણાઈ રહી છે. ૬૮૦૦ માંથી ૯૦ ટકા ભાષા એવી છે, જેને બોલનારાઓની સંખ્યા એક લાખથી પણ ઓછી છે. ૫૩૭ ભાષા એવી છે જેને બોલનારાઓ માત્ર પચાસ જ છે. ૪૯ ભાષા બોલનારા તો માત્ર એક જ છે. મતલબ કે આ વ્યક્તિ જીવશે ત્યાં સુધી જ આ ભાષા જીવતી રહેવાની છે. આ ભાષાઓને બચાવવાની કામગીરી ચાલી રહી છે. વિશ્વમાં સૌથી પ્રચલિત ભાષા અંગ્રેજી નહીં પણ ચીનમાં બોલાતી મૈંડરીન ભાષા છે. અંગ્રેજીનો નંબર બીજો છે. અરબીનો નંબર ત્રીજો અને હસપાનવી ભાષાનો નંબર ચોથો છે. પાંચમાં નંબર બાંગલા છે અને હિંન્દીનો નંબર છઠ્ઠો છે.

ભાષાનો ઉપયોગ થતો હોત. ને આવું હોત, તો હું માની લેત કે અંગ્રેજી ઈન્ટરનેશનલ ભાષા છે. પણ હકીકત સાવ જુદી છે. દુનિયામાં માત્ર ૧૨ દેશોમાં અંગ્રેજીનું ચલણ વધારે છે. અમેરિકા, કેનેડા, બ્રિટેન અને અમુક લેટિન અમેરિકામાં. આમાં પણ હું માનતો નથી કે લેટિન અમેરિકા જેવા પ્રદેશોમાં અંગ્રેજી વધારે ચાલે છે, કારણ કે ત્યાં લેટિન ભાષા જ વધારે વપરાય છે. ત્યાં તો લેટિન અને અંગ્રેજીની ખીચડી થઈ ગઈ હોય, તેવી ભાષા જ વધુ પ્રમાણમાં વપરાય છે. મુખ્ય તો અમેરિકા, બ્રિટન અને કેનેડામાં જ અંગ્રેજી વધારે ચાલે છે.

અંગ્રેજી ભાષા માટે બીજો તર્ક એ આપવામાં આવે છે કે, અંગ્રેજી ભાષામાં તો ઘણા શબ્દો છે. અંગ્રેજીના શબ્દોની સંખ્યા તમે ગણી શકો છો. કોઈપણ અંગ્રેજી ડિક્ષનરીમાં જોઈ લો. જેવી કે ચેંબર્સની, ઓક્સફોર્ડની, કેંબ્રિજ જેવી મોટી ડિક્ષનરી પણ જોઈ લો અને તેમાં ગણો કે ઓરિજનલ શબ્દો કેટલા છે ? અને બીજી ભાષામાંથી લીધેલા શબ્દો કેટલા છે ? આનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે જાણી શકશો કે અંગ્રેજી ભાષાના તેમના પોતાના ઓરિજનલ શબ્દો ફક્ત ૧૨ હજાર જેટલા જ છે. હા ફક્ત બાર હજાર અને એકલી ગુજરાતી ભાષા જોઈએ તો તેના ઓરિજનલ શબ્દો ૪૦

સ્મરણશક્તિ વધારવાનો ઉપાય

૧) પલાઠી વાળી ટટ્ટાર વિનયપૂર્વક જમીન ઉપર આસન પાથરીને બેસવાથી, મગજમાં લોહી વધારે પહોંચે છે. કમ્મર-મણકાનો રોગ થતો નથી. જ્ઞાનબિંદુ પાવરફુલ થાય છે.
   મનને અસ્થિર બનાવનાર વાયુ (ગેસ), મનને અધીરા બનાવનાર પીત્ત (એસીડીટી), મનને આલસ-નિદ્રા વધારનાર કફ નો ઉપદ્રવ દૂર થાય છે, સ્મરણશક્તિ વધે છે, અને નિરોગી બની દીર્ઘાયુષી બને છે.
૨) રોજ ૧૦૮ શ્રી નવકાર મંત્ર, ૐ ઐં નમઃ, ૐ હ્રીં નમો નાણસ્સ નો જાપ કરવો
૩) ભણવા બેસતી વખતે બન્ને પગનાં અંગુઠાને આંગળીઓના ટેરવા દબાવી ઉપરના મંત્રો ૩ વાર બોલવા, ત્યારે શ્વાસ લેવો, (પુરક) ભરવો (કુંભક), કાઢવો (રેચક), આમ કરવાથી લોહીનું ભ્રમણ વધે છે, સ્ફુર્તિ આવે, એકાગ્રતા વધે છે.
૪) ભાવપૂર્વક શિક્ષક, ગુરુ મ. સા. અને જ્ઞાનનાં સાધન, પુસ્તકને નમસ્કાર કરવાથી જ્ઞાનાવરણીય કર્મ ખતમ થાય છે.
૫) ઉચ્ચાર શુદ્ધિ, હર્સ્વ, દીર્ઘ, જોડાક્ષર, ધ્યાન કરવાપુર્વક ગોખવું, વાંચવું.
૬) ગુટખો, ચા, કોફી, સ્મોકિંગ વિગેરે વ્યસન મનને અસ્થિર કરે છે, સ્મરણશક્તિ જ્ઞાન ખતમ કરે છે.
૭) જ્ઞાન પુસ્તકમાંથી નહિં, પણ આત્મામાંથી પ્રગટ થાય છે.
૮) અધ્યાત્મયોગી પ. પૂ. કલાપૂર્ણસૂરિ મ. સા. ગુરુભક્તિ અને પ્રભુભક્તિનાં પ્રભાવથી વિશિષ્ટ જ્ઞાની બન્યા હતાં.

સંવેદના..!

દરેક ભાષાને પોતાનું એક પોત હોય છે. ભાષા સાથે ભવ્ય ઈતિહાસ અને ગૌરવપૂર્ણ સંસ્કૃતિઓ જોડાયેલી હોય છે. ભાષા માત્ર સંદેશા વ્યવહારનું એક માધ્યમ નથી પરંતુ, ભાષા એક સેતુ છે, જે બે વ્યક્તિઓને જોડે છે. ભાષા સમાજને ધબકતો રાખે છે. ભાષા શબ્દોની બનેલી હોય છે. અને આ શબ્દો દિલ-દિમાગમાંથી નીકળે છે. દરેક ભાષાને પાતાનું એક માધુર્ય હોય છે, દિલમાં સોંસરવી ઉતરી જાય તેવી તાકાત શબ્દોમાં છે. ભાષા સાહિત્યનો પાયો છે. પોતાની ભાષાને લોકો માતૃભાષા કહે છે. 'મા' જેટલી જ માયા દરેક વ્યક્તિને 'માતૃભાષા' પ્રત્યે હોય છે. કમનસીબી છે કે અત્યારે અંગ્રેજીનાં રવાડે માતૃભાષા મરણપથારીએ પડી છે. યાદ રહે કે માત્ર ભાષા જ ખતમ થતી નથી, પરંતુ ભાષાની સાથે તે તે સંસ્કૃતિ આચારો, વિચારો, ભવ્ય ઈતિહાસ અને તેની સાથે જોડાયેલી સંવેદનાએ પણ ખતમ થઈ રહી છે...!

હજાર છે ! તે સિવાય મરાઠી ભાષાના ઓરિજનલ શબ્દો ૪૦ થી ૪૫ હજાર છે અને આપણે જે હિન્દુસ્તાનમાં રહીએ છીએ, તેની હિન્દીભાષાના ઓરિજનલ શબ્દોની સંખ્યા ૭૦ હજારથી વધુ છે. અંગ્રેજીભાષામાં તેમના પોતાના થોડાક જ શબ્દો છે બાકી બધા અન્ય ભાષામાંથી ચોરી કરેલા શબ્દો છે. ફ્રેન્ચ, લેટિન, ગ્રીક ભાષાના જુદા શબ્દો, સાઉથ ઈસ્ટની ભાષાના શબ્દો તેમાં લેવાયા છે, માટે અંગ્રેજી ભાષાના પોતાના કોઈ શબ્દો નથી. તે સિવાય આ ભાષા એટલી દરિદ્ર છે અને એટલી પંગુ છે કે તેમાં કાકા હોય, મામા હોય, ફુઆ હોય બધાને જ અંકલ કહેવાય છે. તેવી જ રીતે કાકી હોય, મામી હોય, ફોઈ હોય, ભાભી હોય, બધાને જ આંટી કહેવાય છે ! જે ભાષામાં પોતાના સગાઓને કહેવા માટે સાચા-સાર્થક શબ્દો નથી, તેને કેમ સારી ભાષા કહી શકાય ? ઘણા એવા શબ્દો હોય છે જે કોમન રીતે વાપરી શકાય છે. લગ્ન જેવા પ્રસંગે તેનો ઉપયોગ થાય તો ગેરસમજ થઈ જાય કે છોકરાવાળા તરફથી બોલે છે કે છોકરીવાળા તરફથી ? હિન્દુસ્તાનમાં તો જે પરિવારોના સંબંધો હોય છે તેને એવા માઈક્રોલેવલ પર ડિફાઈન થાય છે. એટલે કે, કાકા-કાકી, મામા-મામી, ફઈ-ફુઆ, માસા-માસી, દેરાણી-જેઠાણી, નાના-નાની, દાદા-પરદાદા એવી રીતે દરેક સંબંધોને સંબોધીને તેને એક અલગ નામ અપાયું છે કારણ કે આપણી પાસે શબ્દોની વિશાળ સૃષ્ટિ છે. આવા સંબંધોને ડિફાઈન કરવા માટે ! અંગ્રેજીભાષામાં તો આવા કોઈ શબ્દો જ નથી, માટે તો એવું કેવી રીતે માની લેવાય કે, અંગ્રેજી બહુ સારી ભાષા છે ?

બીજો પણ એવો એક વાહિયાત વાયરો ચાલ્યો છે કે, અંગ્રેજીમાં પોતાના બાળકોને નહીં ભણાવીએ, તો સાયન્સ અને ટેક્નોલોજીનું ભણતર તે કેવી રીતે મેળવી શકશે ? તમને હું તે સમજાવવા માંગું છું કે, અંગ્રેજીભાષા વગર

પણ સાયન્સ અને ટેક્નોલોજીનું શિક્ષણ લઈ શકાય છે અને દુનિયામાં બે દેશો તેનું જીવતું-જાગતું ઉદાહરણ છે. એ દેશો છે જાપાન અને ફ્રાન્સ ! તમે આખા જાપાનમાં જોઈ આવો, ત્યાં ઈન્જીન્યરીંગની જેટલી કોલેજો છે, મેડિકલ સાયન્સની જેટલી કોલેજો છે, તેમાં બધા જ જાપનીઝ ભાષામાં ભણે છે, કોઈ અંગ્રેજીમાં ભણતું નથી. જાપાનના ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ, જાપાનના મિકેનીકલ એન્જિનીયર બધા જ જાપાનની ભાષામાં ભણેલા હોય છે, એથી સાયન્સ અને ટેક્નોલોજીનું શિક્ષણ અંગ્રેજીમાં જ શક્ય છે, તે તર્ક સાવ ખોટો છે.

તમે ફ્રાન્સમાં પણ જોઈ શકો છો કે, બાળપણના શિક્ષણથી લઈને ઉચ્ચશિક્ષણ સુધીનું ભણતર ફક્ત ફ્રાન્સની ભાષામાં જ અપાય છે, અંગ્રેજીમાં અપાતું નથી. ફ્રાન્સમાં તો હું રહેલો છું અને મેં જોયેલું છે કે, ફ્રાન્સમાં તમે કોઈની સાથે અંગ્રેજીમાં વાત કરવાની કોશિશ કરો, તો સામેવાળો તરત નાક ચઢાવી લેશે. જાણે તમે કોઈ મોટો અપરાધ કર્યો હોય, તેવી પ્રતિક્રિયા ત્યાં મળે છે અને તેમની ફ્રેન્ચ ભાષા તમે તૂટી-ફૂટી પણ બોલશો, તો ખુશ થશે, પણ અંગ્રેજીને કબૂલ નહીં રાખે.

ફ્રાન્સના એક સાયન્ટીસ્ટ જેમનું નામ બોરબોન છે તેમના હાથ નીચે મેં કામ કર્યું છે, ત્યારે હું ફ્રાન્સમાં સાયન્ટીસ્ટનું ભણતો હતો.

મેં એકવાર તેમને પૂછ્યું કે- ''તમે તમારી થિસીસ કઈ ભાષામાં લખેલ છે ?'' આ ફ્રાન્સના મોટા સાયન્ટીસ્ટ હતા, હું જ્યારે તેમની સાથે કામ કરતો હતો, ત્યારે નોબેલ-પેનલમાં તેમનું નોમિનેશન થઈ ગયેલું. આવા સાયન્ટીસ્ટે જવાબ આપ્યો કે, ''મેં મારી સર્વ થિસીસ ફ્રેન્ચ ભાષામાં લખી છે.'' મેં તેમને વળતો સવાલ પૂછ્યો કે- ''કોઈએ તમને આગ્રહ ન કર્યો કે, તમે તમારી થિસીસ અંગ્રેજીમાં લખો અથવા અંગ્રેજીમાં કેમ ન લખી ?'' તેમણે જવાબ આપ્યો : ''જેને કહેવું હોય તે ભલે કહે, પણ મને લાગે છે કે, જે ભાષામાં હું સહુથી વધારે સારી રીતે કામ કરી શકું છું, તે ભાષામાં તે કામ કરવું જોઈએ.'' ત્યારે તેમણે મને જે એક અગત્યની વાત કહી, જે મેં મારા જીવનમાં પણ અનુભવી છે, તે એ છે કે, તેમણે કહેલું- ''રાજીવ એટલું યાદ રાખજો કે જ્યારે તારે કોઈ મૌલિક કામ કરવું હોય, તો વિદેશી ભાષાનો ઉપયોગ કરતો નહીં. વિદેશી ભાષામાં આ કામ તું નહીં કરી શકે.'' આ વાત તદન સાચી છે.

જ્યારે તમારે કોઈ મૌલિક કામ કરવું હોય, તો તે તમે તમારી માતૃભાષામાં જ સારી રીતે કરી શકો છો. વિદેશી ભાષા દ્વારા નહિ. હા, તમારે નકલ કરવી હોય તો તમે માતૃભાષા સિવાય બીજી વિદેશી ભાષામાં જ સારી રીતે કરી શકો છો.

આજ સાયન્ટીસ્ટે મને મજાકમાં કહેલું- ''તમારા હિન્દુસ્તાનમાં નવા

નોબેલ-નોમિનેટ કેમ પેદા થતા નથી ? તમારો દેશ જયારે ગુલામ હતો. ત્યારે બે નોબેલ પુરસ્કાર અપાયા હતાં. હવે ધ્યાનથી સાંભળજો કે હિન્દુસ્તાનમાં સૌથી પહેલું નોબેલ પારિતોષિક પામનારા રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે અંગ્રેજીમાં ઘણું સાહિત્ય લખેલું પણ નોબેલ તેમને બાંગ્લાભાષામાં લખેલ ગીતાંજલી માટે જ મળેલુ, આ વાત બરાબર ધ્યાનમાં રાખજો. તેમને અંગ્રેજી ભાષા સારી રીતે આવડતી હતી, છતાં તેમણે આ સર્જન પોતાની માતૃભાષામાં જ કર્યું, કારણકે અંગ્રેજી કરતા પોતાની માતૃભાષામાં જ આવા મૌલિક કાર્યો વધારે સારી રીતે થઈ શકે છે.

બીજુ નોબેલ પારિતોષિક મેળવનારા જગદીશચંદ્ર બોઝે પણ તેમની પૂરેપૂરી થિસીસ બાંગ્લાભાષામાં જ લખેલી છે અને તેથી જ તેમને નોબેલ મળ્યું છે. પેલા સાયન્ટીસ્ટ મને કહેતા- ‘‘તમારો દેશ જ્યારે ગુલામ હતો, ત્યારે બે નોબેલ પુરસ્કાર મેળવનારા પેદા થયા, હવે તો તમારો દેશ આઝાદ છે, તો હવે તો લાઈન લાગી જવી જોઈએ નોબેલ માટે. પણ આવું કેમ બનતું નથી ? આઝાદી પછી નોબેલ પુરસ્કાર માટે લાયક એક પણ વ્યક્તિ આ દેશમાં પેદા થઈ નથી તેની સામે આપણાથી નાના નાના દેશ જેવા કે સ્વીડન છે, ડેનમાર્ક છે, નોર્વે છે, આ એવા દેશો છે કે જેમની સંખ્યા આપણા દેશના એક શહેર જેટલી છે અને ત્યાં દર વર્ષે એક-એક નોબેલ વિજેતા નીકળે છે. આપણા ૧૦૦ કરોડથી વધુ વસતિવાળા દેશમાંથી આવાં નોબેલ વિજેતા કેમ નીકળતા નથી ? શું કારણ છે ? તેનું કારણ એ છે કે આપણે આપણી માતૃભાષામાં ચિંતન કરતા નથી અને માતૃભાષામાં જ્યાં સુધી ચિંતન થાય નહીં, ત્યાંસુધી મગજનો ક્યારે પણ વિકાસ થતો નથી. **એક બહુ મોટી ગેરસમજના આપણે ભોગ બની ગયા છીએ કે, અંગ્રેજીમાં ભણીને આપણો બાળક વધારે ઈન્ટેલિજેન્ટ થશે, હોંશિયાર થશે.** અને આ હું મારા મનની વાત નથી કહેતો. મેં જેમની સાથે કામ કરેલું તેવા નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા સાયન્ટીસ્ટ પણ કહેતા કે- ‘કોઈપણ બાળક પોતાની માતૃભાષામાં કોઈ વાત યાદ રાખવાની કોશિશ કરે, તો માતૃભાષામાં જેટલા સમયમાં યાદ રાખી શકશે, તેના કરતા છ ગણો સમય તેને અંગ્રેજી ભાષામાં યાદ કરતા લાગશે ! ફક્ત છ ગણો વધારે સમય લાગશે એટલું જ નહીં તે બાળક અંગ્રેજીના શબ્દોનું ફક્ત રટણ કરી કરીને જ યાદ કરે છે. પરીક્ષામાં પણ તે રટણ કરેલા કે ગોખેલા શબ્દો અને વાક્યો લખીને આવતો રહે છે. બીજે દિવસે તેને યાદ પણ નથી રહેતું કે મેં શું લખેલું ? તમે કોઈપણ બાળકને પૂછો, જે અંગ્રેજીના નવમાં ધોરણમાં ભણતો હોય કે તે આઠમા ધોરણમાં ! અંગ્રેજીમાં શું રટણ કરેલું ? તો તેને યાદ નહીં હોય. કારણ કે તે સંભવિત નથી. અંગ્રેજી ભાષામાં ટેમ્પરરી પરીક્ષા

પૂરતું જ હોય છે. આજે વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાના બે મહિના પહેલા ઉજાગરા કરીને આવી અંગ્રેજી ભાષાનું ભણતર મેળવે છે, જે ફક્ત પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થઈ ડિગ્રી મેળવવા પૂરતું જ હોય છે.

માતૃભાષામાં યાદ કરેલી અને ભણેલી વસ્તુ તમે ઓછા સમયમાં યાદ રાખી શકો છો અને અંગ્રેજી ભાષામાં યાદ કરેલી અને ભણેલી વસ્તુમાં તમને છ ગણો વધુ સમય લાગે છે. ત્યારે જ મને સમજાઈ ગયેલું કે આ દેશમાં એમ. બી. બી. એસ. નું ભણતર મેળવવા માટે પાંચ વર્ષ કેમ લાગે છે ? ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટનું ભણવા માટે છ- સાત વર્ષ કેમ લાગે છે ? તેમાં એમ. બી. એ. કરો તો તમારા દશ વરસ ગયા એમ સમજી લેજો. હવે તેની સામે સચ્ચાઈ શું છે ? એમ. બી. બી. એસ. નો સિલેબસ માત્ર પોણા બે વર્ષનો છે. કોઈપણ બે વર્ષમાં એમ. બી. બી. એસ. કરી શકે તેવો તેનો કન્ટેન્ટ છે, પણ તેને માટે સમય વધારે લાગે છે. કારણ કે તે અંગ્રેજીમાં છે ! એવી જ રીતે એન્જીનીયરીંગના કોર્સ માટે પણ કહી શકાય. હું તો આઈ. આઈ. ટી. માં રહી ચૂક્યો છું, એટલે કહી શકું છું કે, જેટલો સિલેબસ અમને ભણાવવામાં આવેલો તે સિલેબસ મને મારી માતૃભાષામાં ભણાવાયો હોત, તો સાડાત્રણ વર્ષમાં હું એમટેક કરીને બહાર આવી જાત. પણ આજ એમટેક કરવા માટે મને લગભગ ૭ થી ૮ વર્ષ લાગ્યા. તો મારા જીવનનો જે મહત્ત્વનો કાળ હતો, જે ગોલ્ડન પિરિયડ હતો, તે એક અંગ્રેજી ભાષાને લીધે બરબાદ થઈ ગયો.

● રાજીવ દિક્ષીત

શિક્ષણના નામે હિંદુઓનો સફાયો

લોર્ડ મેકોલેએ ૧૨-૧૦-૧૮૩૬ના દિવસે પોતાના પિતાશ્રીને એક પત્ર લખેલો, જે વાંચતા લાગશે કે યુનિવર્સિટીઓની સ્થાપના હિંદુ ધર્મને સાફ કરવા માટે જ હતી.

પ્રિય પિતાજી,

આપણી અંગ્રેજી નિશાળો આશ્ચર્યકારક રીતે પ્રગતિ કરી રહી છે. હિંદુઓ પર આ શિક્ષણનો પ્રભાવ ભારે જબરો અને અનોખો પડ્યો છે. જેણે અંગ્રેજી શિક્ષણ મેળવ્યું છે એવો કોઈ હિંદુ પોતાના ધર્મનો સાચો અનુયાયી રહી જ ન શકે. કેટલાક હિંદુઓ તો અંગ્રેજી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કર્યા પછી નીતિવશ પોતાનો ધર્મનો દેખાવ જ કરે છે, પરંતુ કેટલાક ખ્રિસ્તી ધર્મ સ્વીકારી લે છે. મારો વિશ્વાસ છે કે જો આપણી શિક્ષણની યોજનાનું અનુસરણ થશે તો ૩૦ વર્ષમાં હિંદુઓની ઉચ્ચ જાતિઓમાં એક પણ હિંદુ બંગાળમાં નહીં હોય. મને આશાથી અંતરનો આનંદ મળે છે.

● સદાય તમારો પુત્ર, ટી. વી. મેકોલે

એક થી દશ આંકડામાં તત્વજ્ઞાન

૧) **સારુ પદ એક જ છે :** મોક્ષપદ

૨) **પાયાના બે ધર્મ :** ૧) પાપભીતિ ૨) પરમાત્મા પ્રીતિ

બે મહાન સાધના : ૧) દોષ ત્યાગ ૨) સુકૃતાચરણ

સંસારમાં બંધન બે છે : ૧) રાગ ૨) દ્વેષ

૩) **તત્વત્રયી :** (૧) સુદેવ (૨) સુગુરૂ (૩) સુધર્મ

રત્નત્રયી : (૧) સમ્યગ્જ્ઞાન (૨) સમ્યગ્દર્શન (૩) સમ્યગ્ચારિત્ર

મોહત્રયી : (૧) રાગ (૨) દ્વેષ (૩) મોહ

ધર્મત્રયી : (૧) અહિંસા (૨) સંયમ (૩) તપ

૩ પ્રકારના જીવ : (૧) ભવ્ય (૨) અભવ્ય (૩) જાતિભવ્ય

ત્રણ ગુણ : (૧) અરિહંત પરમાત્મા અને સદ્ગુરૂ પ્રત્યે ભક્તિ
(૨) બધાં જીવો પ્રત્યે મૈત્રી
(૩) પોતે કરેલાં પાપોનો પશ્ચાતાપ અને શુદ્ધિ

ત્રણ લોક : (૧) ઉર્ધ્વલોક (૨) અધોલોક (૩) તિર્ચ્છાલોક

ત્રણ યોગ : (૧) મનોયોગ (૨) વચનયોગ (૩) કાયયોગ

ત્રણ દંડ : (૧) મનદંડ (૨) વચનદંડ (૩) કાયદંડ

ત્રણ ગુપ્તિ : (૧) મનોગુપ્તિ (૨) વચનગુપ્તિ (૩) કાયગુપ્તિ

પ્રણામત્રિક : (૧) જૈનોને પ્રણામ (૨) અજૈનોને જય જિનેન્દ્ર (૩) ગુરૂદેવને મત્થએણ વંદામિ

અધિરાજત્રિક : (૧) મંત્રાધિરાજ શ્રી નવકાર (૨) તીર્થાધિરાજ શ્રી શત્રુંજય (૩) પર્વાધિરાજ શ્રી પર્યુષણા

વિચારત્રિક : દુર્જન વિચારે બીજાને મારીને પણ જીવો,
સજ્જન વિચારે બીજાને જીવાડીને જીવો,
જૈન વિચારે મરીને પણ બીજાને જીવાડો.

નમ્રતાના ૩ લક્ષણ : ૧) કડવી વાતનો મીઠો જવાબ
૨) ક્રોધ વખતે મૌન
૩) ગુન્હેગારને શિક્ષા આપતી વખતે કોમળતા

મુખ્ય ૩ કુસંસ્કાર : ૧) કામની લાગણી આસક્તિ Sex
૨) આહારનો કુસંસ્કાર Eat
૩) સ્વાર્થનો કુસંસ્કાર Selfishness

૪) ૪ પ્રકારનો ધર્મ : (૧) દાન (૨) શીલ (૩) તપ (૪) ભાવ

૪ શાશ્વત જિન : (૧) ઋષભ (૨) ચંદ્રાનન (૩) વારિષેણ (૪) વર્ધમાન

૪ પ્રકારની ગતિ : (૧) દેવ (૨) મુનષ્ય (૩) તિર્યંચ (૪) નરક

૪ પુરુષાર્થ : (૧) ધર્મપુરુષાર્થ (૨) અર્થપુરુષાર્થ (૩) કામપુરુષાર્થ
(૪) મોક્ષપુરુષાર્થ

૪ પ્રકારના સંઘ : (૧) સાધુ (૨) સાધ્વી (૩) શ્રાવક (૪) શ્રાવિકા

૪ પ્રકારે આહાર : (૧) અસણ (૨) પાણ (૩) ખાદિમ (૪) સ્વાદિમ

૪ શરણ : (૧) અરિહંત (૨) સિદ્ધ (૩) સાધુ (૪) ધર્મ

૪ પ્રકારના ધ્યાન : (૧) આર્તધ્યાન (૨) રૌદ્રધ્યાન
(૩) ધર્મધ્યાન (૪) શુક્લધ્યાન

જીવનની ૪ અવસ્થા: ૧) મૂર્છાવસ્થા બચપન
૨) સ્વપ્નાવસ્થા સાહસિકતા + સંઘર્ષ યુવાની
૩) નિદ્રાવસ્થા બુઢાપો
૪) જાગ્રતઅવસ્થા સંત

૪ પ્રકારના જીવો : ૧) નિઃસ્પૃહ **"નથી જોઈતું"** બોલનારાં ઉત્તમોત્તમ વાક્ય - સંતો
૨) ઉદાર **"લો"** બોલનારાં ઉત્તમ વાક્ય - દાનેશ્વરી સજ્જનો
૩) માંગનારા **"આપો"** બોલનારાં અધમ વાક્ય - ભીખારી
૪) લોભી **"નહિં આપું"** બોલનારાં અધમાધમ વાક્ય - કંજુસ

૪ કર્મબંધ : (૧) પ્રકૃતિબંધ (૨) સ્થિતિબંધ (૩) રસબંધ (૪) પ્રદેશબંધ

૪ સંજ્ઞા : (૧) આહાર (૨) ભય (૩) મૈથુન (૪) પરિગ્રહ

૪ પ્રકારની મહાવિગઈ : (૧) મધ (૨) માખણ (૩) માંસ (૪) મદિરા

૫) ૫ પરમેષ્ઠિ : (૧) અરિહંત (૨) સિદ્ધ (૩) આચાર્ય (૪) ઉપાધ્યાય (૫) સાધુ

૫ જ્ઞાન : (૧) મતિજ્ઞાન (૨) શ્રુતજ્ઞાન (૩) અવધિજ્ઞાન (૪) મનઃપર્યવજ્ઞાન (૫) કેવળજ્ઞાન

૫ મહાવ્રત : (૧) પ્રાણાતિપાત વિરમણ મહાવ્રત (૨) મૃષાવાદ વિરમણ મહાવ્રત (૩) અદત્તાદાન વિરમણ મહાવ્રત (૪) મૈથુન વિરમણ મહાવ્રત (૫) પરિગ્રહ વિરમણ મહાવ્રત (૬) રાત્રિભોજન વિરમણ વ્રત

૫ આચાર : (૧) જ્ઞાનાચાર (૨) દર્શનાચાર (૩) ચારિત્રાચાર (૪) તપાચાર (૫) વીર્યાચાર

૫ શરીર : (૧) ઔદારિક (૨) વૈક્રિય (૩) આહારક (૪) તૈજસ (૫) કાર્મણ

૫ ઈન્દ્રિય : (૧) સ્પર્શ - ચામડી (૨) રસના - જીભ (૩) ઘ્રાણ - નાક (૪) ચક્ષુ - આંખ (૫) શ્રવણ - કાન

વર્તમાનનાં ૫ કલ્પવૃક્ષ:

૧) જ્ઞાની છતા	વિનીત
૨) રૂપવાન છતાં	સદાચારી
૩) અધિકારી છતાં	ન્યાયી
૪) ધનિક (ધનવાન) છતાં	દાનેશ્વરી
૫) શક્તિવાન્ (સમર્થ) છતાં	ક્ષમાગુણી

૫ પ્રકારના દાન :

૧) અભયદાન : જીવને મરતો બચાવવો.

૨) સુપાત્રદાન : સાધુ - સાધ્વીજી મહારાજને આહાર પાણી વગેરે આપવા.

૩) અનુકંપાદાન : ગરીબોને ધન, અન્ન, કપડાં વગેરે આપવા.

૪) કીર્તિદાન : નામના માટે, યશ માટે કરાતું દાન.

૫) ઉચિતદાન : વ્યવહાર સાચવવા માટે કરાતું દાન.

૫ જીવ : (૧) એકેન્દ્રિય (૨) બેઈન્દ્રિય (૩) તેઈન્દ્રિય (૪) ચઉરિન્દ્રિય (૫) પંચેન્દ્રિય

સ્વાધ્યાયના ૫ પ્રકાર : (૧) વાચના (૨) પૃચ્છના (૩) પરાવર્તના (૪) અનુપ્રેક્ષા (૫) ધર્મકથા

પર્યુષણ ૫ કર્તવ્ય : (૧) અમારિ પ્રવર્તન (૨) સાધર્મિકવાત્સલ્ય (૩) ક્ષમાપના (૪) અઠ્ઠમતપ (૫) ચૈત્યપરિપાટી

દાનનાં ૫ ભૂષણ : ૧) દાન દેતાં આંખમાં હર્ષના આંસુડાં સરી પડે.
૨) દાન દેતાં શરીર પર રૂંવાડા ખડાં થઈ જાય.
૩) દાન દેતાં હૃદયમાં બહુમાન ભાવ પેદા થાય.
૪) દાન દેતાં ખૂબજ મધુર વચનોથી અનુમોદે.
૫) દાન દીધા પછી ખૂબ ખૂબ રાજી થાય.

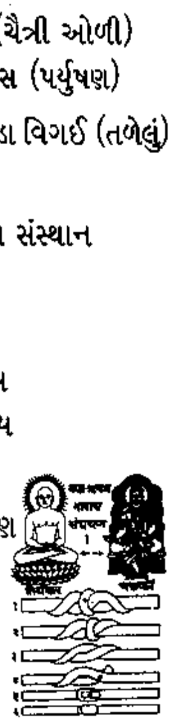
૬) **૬ અઠ્ઠાઈ** : (૧) કાર્તિક સુદ ચૌદસ (૨) ફાગણ સુદ ચૌદસ
(૩) અષાઢ સુદ ચૌદસ (૪) ચૈત્ર સુદ ચૌદસ (ચૈત્રી ઓળી)
(૫) આસો સુદ ચૌદસ (૬) ભાદરવા સુદ ચૌદસ (પર્યુષણ)

૬ વિગઈ : (૧) દુધ (૨) દહીં (૩) ઘી (૪) તેલ (૫) કડા વિગઈ (તળેલું)
(૬) ગોળ

૬ સંસ્થાન : (૧) સમચતુરસ્ર સંસ્થાન (૨) ન્યગોધ્ર પરિમંડલ સંસ્થાન
(૩) સાદિ સંસ્થાન (૪) કુબ્જ સંસ્થાન
(૫) વામન સંસ્થાન (૬) હુંડક સંસ્થાન

૬ જીવનિકાય : (૧) પૃથ્વીકાય (૨) અપ્કાય (૩) તેઉકાય
(૨) વાયુકાય (૪) વનસ્પતિકાય (૬) ત્રસકાય

૬ સંઘયણ : (૧) વજ્રઋષભનારાચ સંઘયણ
(૨) ઋષભ નારાચ સંઘયણ (૩) નારાચ સંઘયણ
(૪) અર્ધનારાચ સંઘયણ
(૫) કીલિકા સંઘયણ (૬) છેવટ્ઠું સંઘયણ



૬ દ્રવ્ય : (૧) ધર્માસ્તિકાય (૨) અધર્માસ્તિકાય
(૩) આકાશાસ્તિકાય (૪) પુદ્ગલાસ્તિકાય
(૫) જીવાસ્તિકાય (૬) કાલ

૬ શ્રાવકના લક્ષણ : (૧) વ્રતધારી (૨) શીલવંત (૩) ગુણવંત
(૪) સરળ (૫) ગુરૂભક્તિ (૬) શાસ્રનિપૂણ

૬ લેશ્યા : (૧) કૃષ્ણ (૨) નીલ (૩) કાપોત (અશુભ લેશ્યાઓ)
(૪) તેજો (૫) પદ્મ (૬) શુક્લ (શુભ લેશ્યાઓ)

૭) **૭ ક્ષેત્ર** : (૧) જિનમૂર્તિ (૨) જિનમંદિર (૩) જિન આગમ
(૪) સાધુ (૫) સાધ્વી (૬) શ્રાવક (૭) શ્રાવિકા

૭ પ્રકારના ભય : (૧) ઈહલોક ભય (૨) પરલોક ભય (૩) આદાન ભય
(૪) અકસ્માત ભય (૫) આજીવિકા ભય (૬) મરણ ભય
(૭) અપયશ ભય

૬ લેશ્યાની ઓળખઃ-જંબૂવૃક્ષ તથા ચોર નું દૃષ્ટાન્ત.

૭ શુદ્ધિ : (૧) અંગ (૨) વસ્ત્ર (૩) મન (૪) ભૂમિ (૫) ઉપકરણ (૬) ન્યાય દ્રવ્ય (૭) વિધિ શુદ્ધિ

૭ પ્રકારના વ્યસન : (૧) દારૂ (૨) માંસ (૩) જુગાર (૪) શિકાર (૫) ચોરી (૬) પરસ્ત્રીગમન (૭) વૈશ્યાગમન

૭ પ્રકારના ભાવ : (શાંતિમય જીવન માટેની માસ્ટર કી)

૧) દેવગુરુ પ્રત્યે	ભક્તિભાવ રાખો
૨) જીવ પ્રત્યે	વાત્સલ્ય-પ્રેમભાવ રાખો
૩) જડ પ્રત્યે	ઔદાસિનભાવ રાખો
૪) કષાયો પ્રત્યે	ઉપશમભાવ રાખો
૫) વિષયો પ્રત્યે	વૈરાગ્ય ભાવ
૬) સુખ દુ:ખ પ્રત્યે	સમભાવ રાખો
૭) આત્માને	સાક્ષીભાવમાં રાખો

૭ પ્રકારની માતા : ૧) તીર્થંકર ભગવાનની ભાવમાતા ...... કરુણા

૨) સાધુની ભાવમાતા ....અષ્ટપ્રવચન માતા

૩) શ્રાવકની ભાવમાતા ....જયણા

૪) સર્વધર્મની ભાવમાતા ....દયા

૫) સઘળાં જીવોની ભાવમાતા ....અહિંસા

૬) સર્વગુણોની ભાવમાતા ....સરલતા

૭) સર્વ જીવોની પ્રથમમાતા .... નિગોદ

૮) અષ્ટપ્રકારી પૂજા : (૧) જલપૂજા (૨) ચંદનપૂજા (૩) પુષ્પપૂજા (૪) ધૂપપૂજા (૫) દીપપૂજા (૬) અક્ષતપૂજા (૭) નૈવેદ્યપૂજા (૮) ફળપૂજા

૮ પ્રકારના મદ : (૧) જાતિમદ (૨) કુળમદ (૩) બળમદ (૪) રૂપમદ (૫) તપમદ (૬) ઐશ્વર્યમદ (૭) શ્રુતમદ (૮) લાભમદ

અષ્ટમંગલ : (૧) સ્વસ્તિક (૨) શ્રીવત્સ (૩) નંદાવર્ત (૪) વર્ધમાન (૫) ભદ્રાસન (૬) કળશ (૭) મીનયુગલ (૮) દર્પણ

અષ્ટાંગ યોગ : (૧) યમ (૨) નિયમ (૩) આસન (૪) પ્રાણાયામ (૫) પ્રત્યાહાર (૬) ધારણા (૭) ધ્યાન (૮) સમાધિ

૯) ૯ તત્ત્વ : (૧) જીવ (૨) અજીવ (૩) પુણ્ય (૪) પાપ (૫) આશ્રવ (૬) સંવર (૭) નિર્જરા (૮) બંધ (૯) મોક્ષ

નવ પ્રકારના પુન્ય :(૧) અન્ન દાન (૨) પાણી દાન (૩) વસ્ત્ર દાન
(૪) શય્યા દાન (૫) સારાવિચારોનું દાન
(૬) વસ્તી (જગ્યા) દાન (૭) શુભ આચરણ દાન
(૮) સારા વચનોનું દાન (૯) નમસ્કાર બોલવાથી

નવાંગી પૂજા : (૧) અંગુઠે (૨) જાનુ (ઘૂંટણ) (૩) કરકાંડુ (૪) ખભુ (૫) શિખા (૬) ભાલ (કપાળ) (૭) કંઠ (૮) હૃદય (૯) નાભિ

નવપદ : (૧) અરિહંત (૨) સિદ્ધ (૩) આચાર્ય (૪) ઉપાધ્યાય (૫) સાધુ (૬) દર્શન (૭) જ્ઞાન (૮) ચારિત્ર (૯) તપ

૧૦)દશ પ્રકારના યતિધર્મ : (૧) ક્ષમા (૨) મૃદુતા (૩) સરળતા (૪) નિર્લોભતા (૫) તપ (૬) સંયમ (૭) સત્ય (૮) પવિત્રતા (૯) અકિંચન (૧૦) બ્રહ્મચર્ય

[redacted]

૧) પ્રાણાતિપાત - જીવની હિંસા કરવી.

૨) મૃષાવાદ - જુઠું બોલવું.

૩) અદત્તાદાન - માલિકની રજા વિના વસ્તુ લેવી.

૪) મૈથુન - અબ્રહ્મ સેવન, વિષય ભોગ કરવો.

૫) પરિગ્રહ - ધન, સંપત્તિ વગેરેની મૂર્છા રાખવી.

૬) ક્રોધ - ગુસ્સો કરવો - રોષ કરવો.

૭) માન - અભિમાન, અહંકાર કરવો.

૮) માયા - કુડ-કપટ, પ્રપંચ, કાવાદાવા કરવા.

૯) લોભ - તૃષ્ણા, ગમે તેટલું મળે છતાં સંતોષ ન થવો.

૧૦) રાગ - મનગમતા પદાર્થ ઉપર રાગ કરવો.

૧૧) દ્વેષ - અણગમતિ વ્યક્તિ પર દ્વેષ કરવો.

૧૨) કલહ - ક્લેશ, કંકાશ ખટપટ કરવા.

૧૩) અભ્યાખ્યાન - કોઈના દોષ પ્રગટ કરવા.

૧૪) પૈશુન્ય - ચાડી ચુગલી કરવી, કાન ભંભેરવા

૧૫) રતિ-અરતિ - હર્ષ - શોક કરવો.

૧૬) પરપરિવાદ - નીંદા કુથલી કરવી.

૧૭) માયામૃષાવાદ - કપટ સહિત જુઠું બોલવું.

૧૮) મિથ્યાત્વ શલ્ય - અધર્મમાં શ્રદ્ધા.

[redacted]ગ્ય પામ્યા

ભાવના	અર્થ	દ્રષ્ટાંત
અનિત્ય	ધન, ધાન્ય, શરીરાદિ બધુ ક્ષણભંગુર છે.	ભરત ચક્રવર્તિ
અશરણ	તીવ્ર કર્મોદયથી કોઈ બચાવવાવાળો નથી.	અનાથી મુનિ

સંસાર	ચાર ગતિરૂપ સંસાર દુઃખનો ભંડાર છે.	મલ્લિનાથના ૬ મિત્ર
એકત્વ	આ જીવ એકલો આવ્યો, એકલો જશે.	નમિ રાજર્ષિ
અન્યત્વ	આ જીવથી શરીરાદિ ભિન્ન છે.	મૃગા પુત્ર
અશુચિ	આ શરીર અપવિત્રતાનો ભંડાર છે.	સનત્કુમાર ચક્રવર્તિ
આશ્રવ	મિથ્યાત્વ આદિ કારણોથી કર્મ આવે છે.	સમુદ્રપાલ મુનિ
સંવર	સમિતિ આદિથી, બાંધેલા કર્મ અટકી જાય છે.	હરિકેશી મુનિ
નિર્જરા	તપથી કર્મ ક્ષય થાય છે.	અર્જુન માલી
લોકસ્વરૂપ	આ જગત અનાદિ - અનંત છ દ્રવ્યોનો સમુહ	શિવ રાજર્ષિ
બોધિદુર્લભ	રત્નત્રયીની પ્રાપ્તિ અતિ દુર્લભ છે.	ઋષભદેવના ૯૯ પુત્ર
ધર્મદુર્લભ	ધર્મ એ ઉત્કૃષ્ટ મંગલ છે, પરમહિતકારી છે.	ધર્મરુચી અણગાર

[redacted]પ સ્ટેપ

(અ) જીવનમાં કરવા યોગ્ય ૧૧ કર્તવ્ય

(૧) ન્યાયસમ્પન્ન વૈભવ (૨) ઉચિત ખર્ચ (૩) ઉચિત વેષ (૪) ઉચિત ઘર (૫) ઉચિત વિવાહ (૬) અજીર્ણમાં ભોજનત્યાગ (૭) કાલે સાત્વિકભોજન (૮) માતા-પિતાની પૂજા (૯) પોષ્ય પોષણ (૧૦) અતિથિ, સાધુ, દીન-દુઃખીની સેવા (૧૧) જ્ઞાનવૃદ્ધ અને ચારિત્રવાન વડિલની સેવા

(બ) ૮ દોષોનો ત્યાગ

(૧) નિંદા ત્યાગ (૨) નિંદપ્રવૃત્તિ ત્યાગ (૩) ઈન્દ્રિયગુલામી ત્યાગ (૪) આંતરશત્રુજય (૫) અભિનિવેશ ત્યાગ (૬) ત્રિવર્ગ બાધા ત્યાગ (૭) અયોગ્ય દેશ કાળ ત્યાગ

(ક) ૮ ગુણો

(૧) પાપનો ભય (૨) લજ્જા (૩) સૌમ્યતા (૪) લોકપ્રિયતા (૫) દીઘદૃષ્ટિ (૬) બલાબલ વિચારણા (૭) વિશેષજ્ઞતા (૮) ગુણપક્ષપાત

(ડ) ૮ સાધના

(૧) કૃતજ્ઞતા (૨) પરોપકાર (૩) દયા (૪) સત્સંગ (૫) ધર્મશ્રવણ (૬) બુદ્ધિનાં ગુણ (૭) પ્રસિદ્ધદેશાચાર પાલન (૮) શિષ્ટાચારપ્રશંસા

ભગવાન મહાવીર - ચન્દ્રગુપ્ત મૌર્યનાં સ્વપ્નફલાદેશ મહાભારત - નોસ્ટ્રાડેમસની ભવિષ્યવાણી

૧) મોટા શહેરો ગામડા જેવા થશે. (વાગડ થોધા વગડો, કચ્છમેં રોંઘો કોક —મેકરણ દાદા) ગાંધાર - દ્વારિકા - ચંદ્રાવતી નગરીઓ ક્યાં છે. જ્યાં સેંકડો જિનમંદિર, લાખોની જૈનોની વસ્તી હતી.

૨) ગામડા શ્મશાન જેવા થશે. (જૈનોની વસ્તી ગામડામાં સાવ ઓછી થઈ ગઈ છે.)

૩) સાધુઓ પરસ્પર નાની નાની બાબતોમાં આક્ષેપો કષાય, કરીને શાસનની હીલના કરશે.

૪) ખાનદાન ઘરની વહુ-દિકરીઓ કુલ મર્યાદા છોડી સ્વચ્છંદી બનશે. (મિસ વર્લ્ડ, યુનિવર્સ સ્પર્ધા, મોડલિંગ, નોકરી, ગ્લેમર વર્લ્ડમાં)

૫) શ્રીમંતો વ્યસનોનાં રવાડે ચડી નિર્લજ્જ બેફામ વર્તન કરશે.

૬) ભૂકંપો - ઝંઝાવાત - કુદરતી આફતો યુદ્ધો ફાટી નીકળશે.

- સોનાનો થાળીમાં કૂતરો : લક્ષ્મી નીચ ઘરે રહેશે.
- વિશાળ રથને નાના વાછરડાં ખેંચે : નાના મુનિભગવંતો જિનશાસનની ધુરા વહન કરશે.
- હાથી નવી હસ્તિશાળા છોડી જૂનીમાં રહે છે. : શ્રાવક શ્રાવિકા સાધુ જીવનને છોડી મુશ્કેલી ભરેલા સંસારને પસંદ કરશે.
- વાંદરો હાથી ઉપર બેઠો છે. : વાંદરા જેવા ચંચળ મનસ્વી નેતાઓ હાથી જેવા મહાન ભારત દેશ ઉપર રાજ્ય કરશે.
- સમુદ્ર મર્યાદા તોડી જળબંબાકાર : વહુ-દીકરી-દીકરા ઘરની મર્યાદા સંસ્કૃતિ ને બંધન માની સ્વચ્છંદી હલ્કી જીવન પદ્ધતિ અપનાવશે.
- મહાભારતમાં પણ : ગાય વાછરડાને ધાવે છે, એટલે માતા-પિતાઓએ દિકરાને પૂછીને પાણી પીવું પડશે. ઈચ્છા પ્રમાણે ધર્મમાં પૈસો નહિં વાપરી શકે.
- ૩ કુંડમાં - ૧ લા કુંડનું પાણી ૩ જા કુંડમાં, વચ્ચેનું ખાલી એટલે માતા પિતા કરતાં સાસુ સસરા મિત્રો વધારે વહાલા, બેન ભૂખે મરે, સાળા સાળી મજા કરે.
- નોસ્ટ્રડેમસની આગાહી પણ - ઈન્દિરા ગાંધીનું મૃત્યુ, રાજીવ ગાંધી માનવ બોમ્બથી, જૈવિક બોમ્બ, પીળો દૈત્ય, અણુબોમ્બ વર્ષા, વિશ્વયુદ્ધ, સામુહિક બિમારી વિગેરેથી વિશ્વની ૬૦ થી ૭૦% પ્રજા ખતમ થશે. સફેદ વસ્ત્રોમાં, અને અહિંસા શાંતિને માનનારા વિશ્વમાં શાંતિ ફેલાવશે વગેરે...
- સમય ભયંકર આવી રહ્યો છે માટે

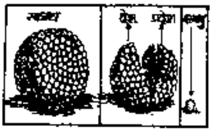
ઘરે ઘરે નવકાર, ઉવ્વસગ્ગહરં, સંતિકરં નો જાપ અને વિશ્વમૈત્રી - વિશ્વકલ્યાણની ભાવના કરવી.

- વિઘ્નશાંતિ માટે દરેક ઘરમાં ૧ આયંબેલ કરવું જોઈએ.
- કમસે કમ બે પાંચ વર્ષો માટે પણ તમામ પાપોનો ત્યાગ કરી દો.
- ભગવાને બતાવેલા છઠ્ઠા આરાનું સ્વરૂપ જાણીને જીવનને ધર્મમય બનાવવું જોઈએ.

[redacted]

જૈન દર્શનમાં વિશ્વમાં મુખ્ય છ દ્રવ્યોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, એને ષડ્દ્રવ્ય કહે છે. સમગ્ર દુનિયાના બધા પદાર્થો આ છ દ્રવ્યોમાં સમાઈ જાય છે, એટલા માટે તો એને ષડ્દ્રવ્યાત્મક જગત કહેવું વાસ્તવમાં યોગ્ય છે. **આ ષડ્દ્રવ્ય નીચે મુજબ છે.**

૧) ધર્માસ્તિકાય : **ગુણ - ગતિ સહાયકતા**



જીવ અને પુદ્ગલને જે ચાલવામાં (ગતિ કરવામાં) સહાય કરે તે ધર્માસ્તિકાય.

દા.ત. : માછલાને પાણીમાં તરવાની શક્તિ છે છતાં પણ તરવાની ક્રિયામાં (કારણ) પાણીની જરૂર રહે છે.

૨) અધર્માસ્તિકાય : **ગુણ - સ્થિર સહાયકતા**

જીવ અને પુદ્ગલને સ્થિર રહેવામાં સહાય કરે તે અધર્માસ્તિકાય.

દા.ત. : તડકામાં થાકી ગયેલા મુસાફરને વિશ્રામ કરવામાં વૃક્ષની છાયા કારણ છે તેમ, ઉડતા પક્ષીને, વૃક્ષ, મકાન.

૩) આકાશાસ્તિકાય : **ગુણ - અવગાહન**

બધા દ્રવ્યોને (જીવ, પુદ્ગલાદિ) જે અવકાશ (જગ્યા) આપે તે આકાશાસ્તિકાય.

દા.ત. : દુધમાં પતાસુ.

૪) પુદ્ગલાસ્તિકાય : **ગુણ - પુરણ ગલન સ્વભાવ**

પુરણ એટલે પુરાવું, ભેગા થવું, જોડાવું. ગલન એટલે ગળી જવું, છૂટા પડવું. જેમાં સંયોજન અને વિભાજનની ક્રિયા થાય અને જેમાં વર્ણ (રૂપ) ગંધ, રસ, સ્પર્શ હોય તે પુદ્ગલાસ્તિકાય.

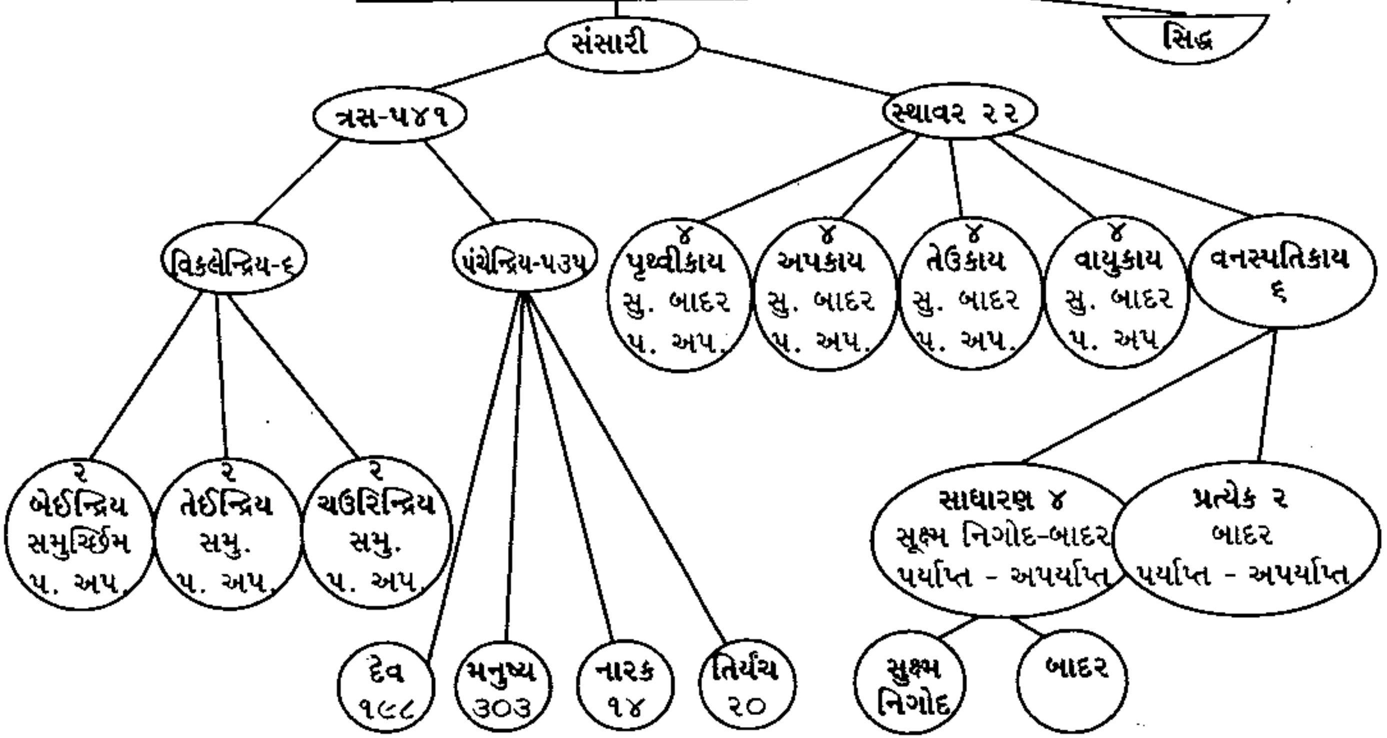
૫) જીવાસ્તિકાય : જેમાં જીવને સુખદુઃખ વગેરે ભાવોની સંવેદના થાય. જેમાં જ્ઞાન, દર્શન આદિ ગુણ હોય તે જીવ કહેવાય. મનુષ્ય, દેવ, હાથી, ઘોડા, પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ, વનસ્પતિ વગેરે બધાં જીવ છે.

૬) કાળ : **ગુણ - વર્તના**

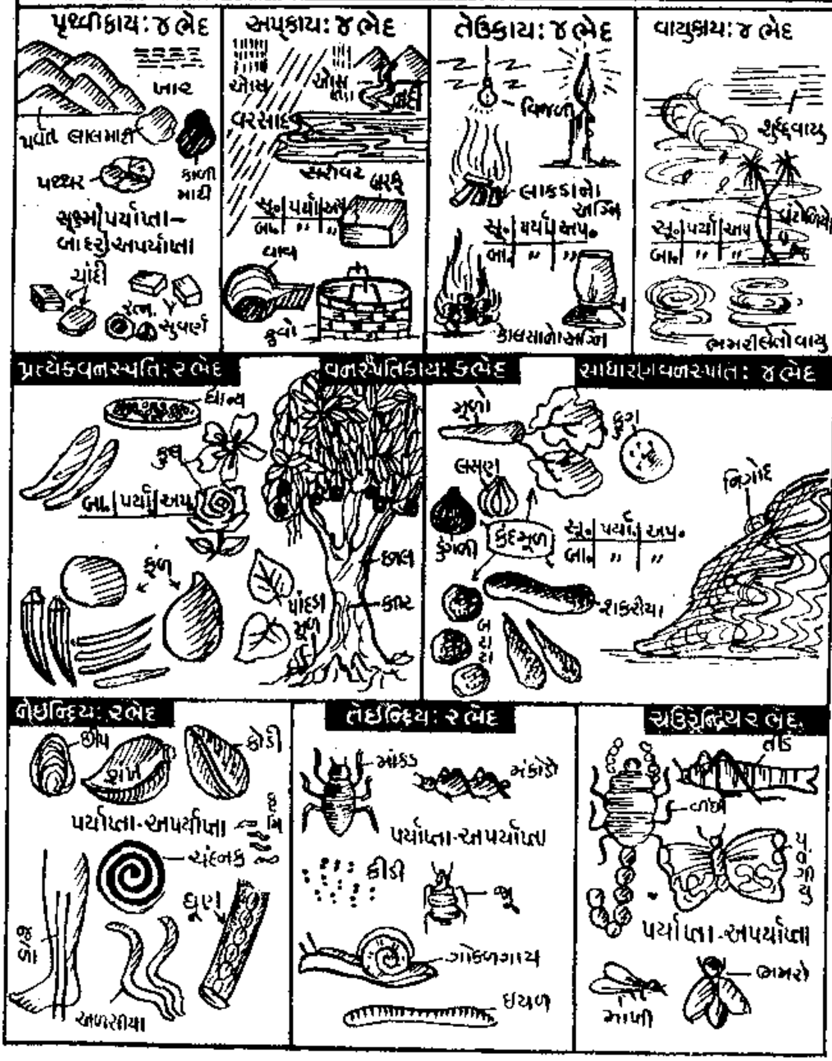
જે પદાર્થના અસ્તિત્વને જણાવે. પરિવર્તન કરે. નવાને જુનું કરે તે કાળ. આજની ભાષામાં તેને સમય (ટાઈમ) કહે છે, તેનું પરિમાણ જુઓ પાના નં. ૪૦

જૈન ધર્મમાં પ્રાણીવિજ્ઞાન

ચાર ગતિના જીવોના વિવિધ પ્રકાર (૫૬૩ ભેદ)

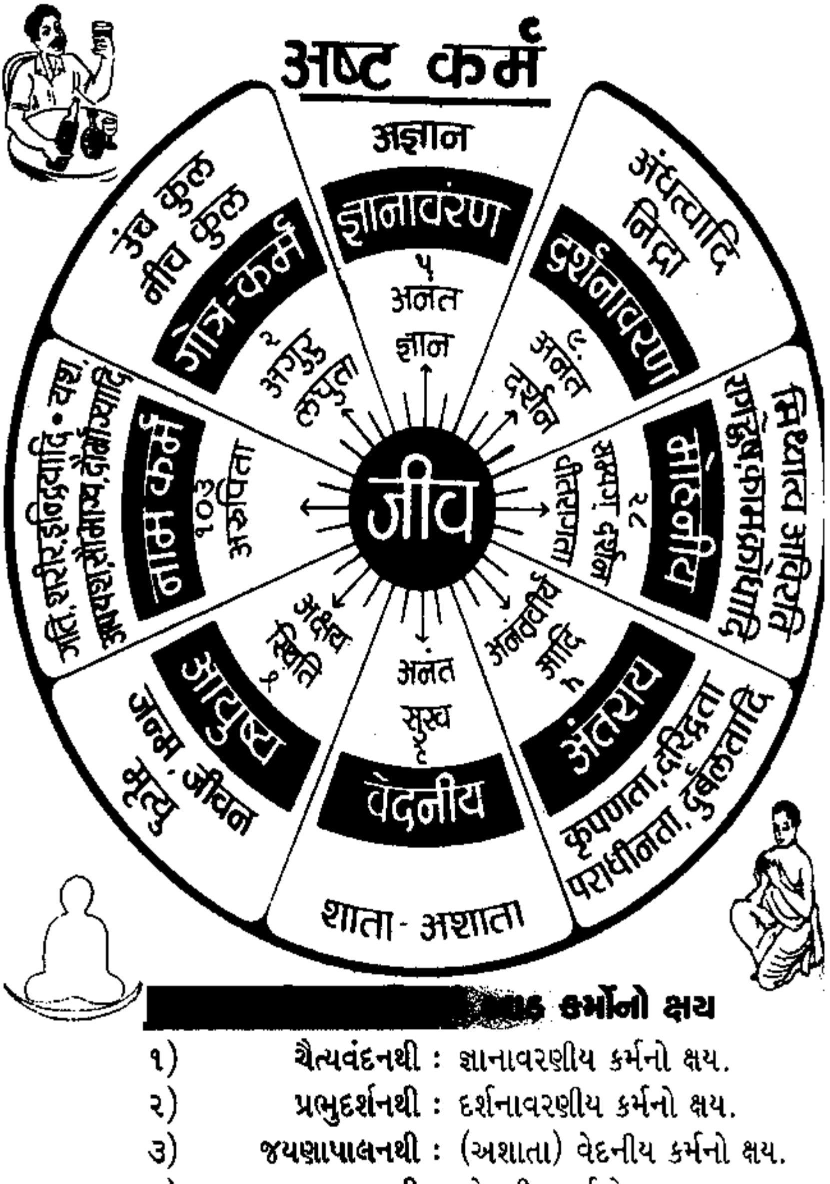


ચારગતિના જીવોના વિવિધ પ્રકારો (૫૬૩)



[illegible] પૂજ્ય બને છે. પ્રભુનું ધ્યાન કરનારનું [illegible] પાળનારની જગત આજ્ઞા પાળે છે. [illegible] પાછળ જગત આખું પાગલ બને છે.

- ભગવાન આપણને પોતાના માને છે પણ આપણે ભગવાનને પોતાના માનતા નથી માટે ભવમાં ભટકીયે છીએ.
- શસ્ત્ર વિના સૈનિક ન શોભે અને સૈનિક વિના શસ્ત્ર કામ ન આપે તેમ જ્ઞાન વિના ક્રિયા ન શોભે અને ક્રિયા વિના જ્ઞાન શું કામ કરે ?



કર્મોનો ક્ષય

૧) **ચૈત્યવંદનથી :** જ્ઞાનાવરણીય કર્મનો ક્ષય.
૨) **પ્રભુદર્શનથી :** દર્શનાવરણીય કર્મનો ક્ષય.
૩) **જયણાપાલનથી :** (અશાતા) વેદનીય કર્મનો ક્ષય.
૪) **પ્રભુના ગુણગાનથી :** મોહનીય કર્મનો ક્ષય.
૫) **શુદ્ધ અધ્યવસાયથી :** (નીચ) આયુષ્ય કર્મનો ક્ષય.
૬) **પ્રભુના નામસ્મરણથી :** (અશુભ) નામ કર્મનો ક્ષય
૭) **વંદન પૂજનથી :** (નીચ) ગોત્ર કર્મનો ક્ષય
૮) **દ્રવ્યના સમર્પણથી :** અંતરાય કર્મનો ક્ષય

[redacted]

કર્મની વ્યાખ્યા : મિથ્યાત્વાદિ હેતુ દ્વારા જીવ વડે જે વસ્તુ કરાય તે કર્મ.

કર્મબંધના પાંચ હેતુઓ :

૧) **મિથ્યાત્વ :** શ્રી અરિહંત પરમાત્માએ પ્રકાશેલા સત્ય તત્ત્વ (સુદેવ, સુગુરૂ, સુધર્મ) ને છોડી અન્ય તત્ત્વને માન્ય કરવું અથવા સત્ય તત્ત્વની અરૂચિ, અસત્ય તત્ત્વની રૂચિ કરવી તે મિથ્યાત્વ.

૨) **અવિરતિ :** હિંસાથી પાપોનો અત્યાગ અથવા સર્વવિરતિ, દેશવિરતિ, વ્રત, પચ્ચક્ખાણ વિગેરે ગ્રહણ પાલન ન કરવા.

૩) **કષાય :** ક્રોધ, માન, માયા, લોભ.

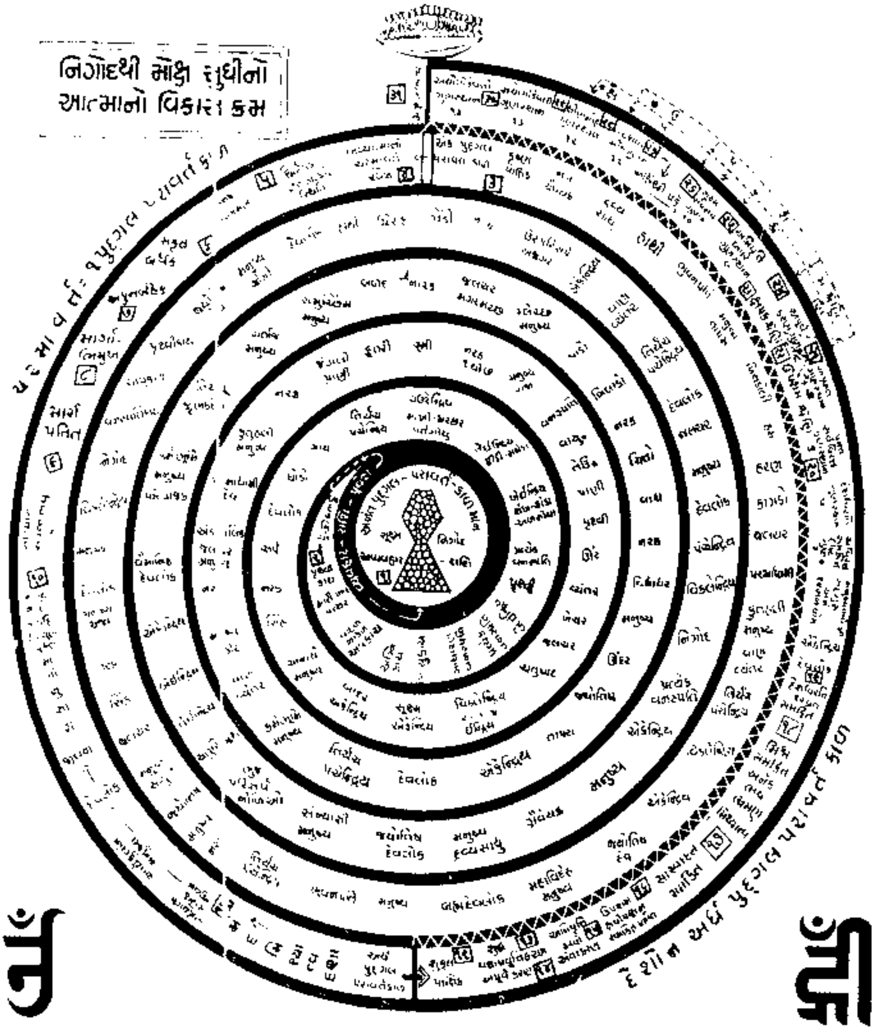
૪) **પ્રમાદ :** મદ્ય, વિષય, કષાય, નિદ્રા અને વિકથા

૫) **યોગ :** મન, વચન અને કાયાની પ્રવૃત્તિ

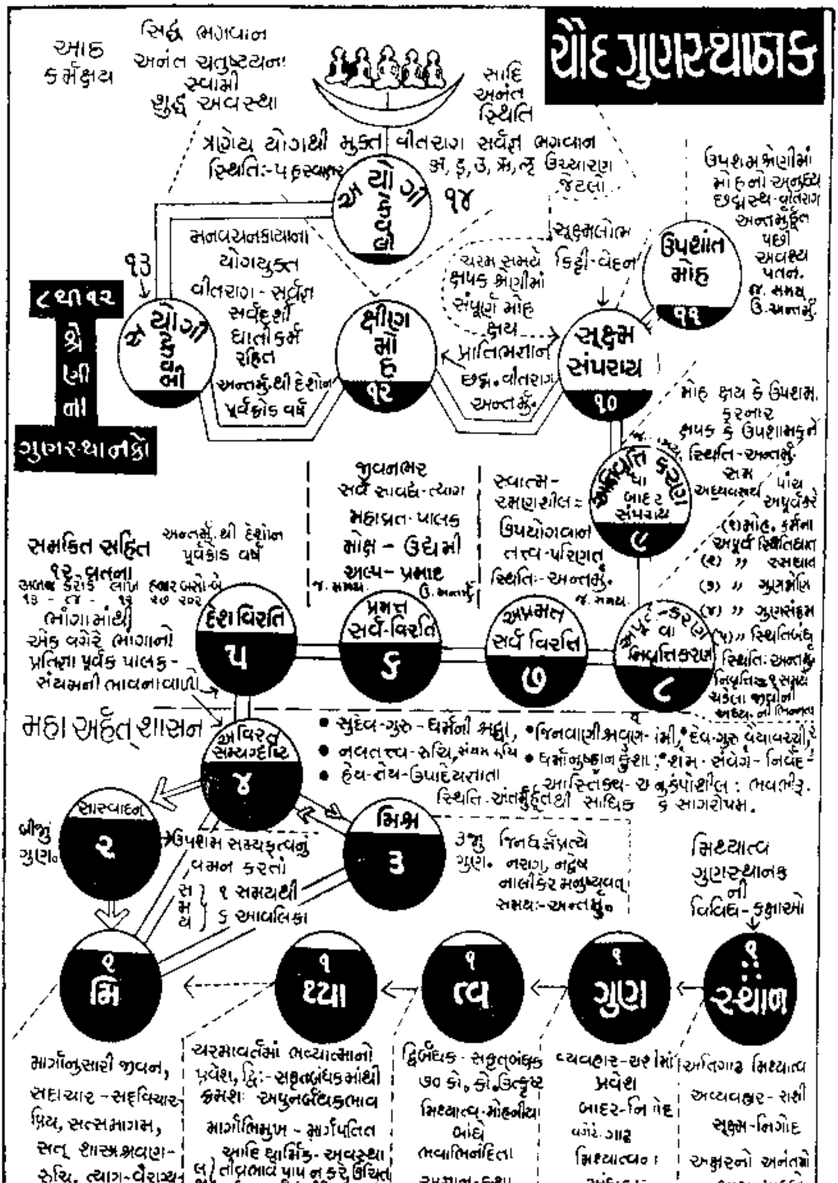
[redacted] પ્રકારના કર્મો

કર્મનું નામ	પ્રકાર	ક્યા ગુણને રોકે છે ?	દ્રષ્ટાંત
જ્ઞાનાવરણીય	૫	આત્માના જ્ઞાનગુણને રોકે છે.	આંખે પાટા જેવું
દર્શનાવરણીય	૯	આત્માના દર્શન ગુણને રોકે છે.	રાજાના દ્વારપાળ જેવું.
વેદનીય	૨	આત્માના અવ્યાબાધ સુખને રોકે છે.	મધથી ખરડાયેલી છરી જેવું.
મોહનીય	૨૮	સમ્યગ્ દર્શન અને ચારિત્ર ગુણને રોકે છે.	મદિરા જેવું, આત્માને ઉન્મત્ત બનાવે છે.
આયુષ્ય	૪	આત્માની અક્ષય સ્થિતિને રોકે છે.	બેડીબંધન, કારાગાર જેવું.
નામ	૧૦૩	આત્માના અરૂપીગુણને રોકે.	ચિતારા જેવું. (ચિત્રકાર)
ગોત્ર	૨	આત્માના અગુરૂ - લઘુ ગુણને રોકે છે.	કુંભારના ઘડા જેવું.
અંતરાય	૫	આત્માના અનંતવીર્ય ગુણને રોકે છે.	રાજાના ભંડારી જેવું

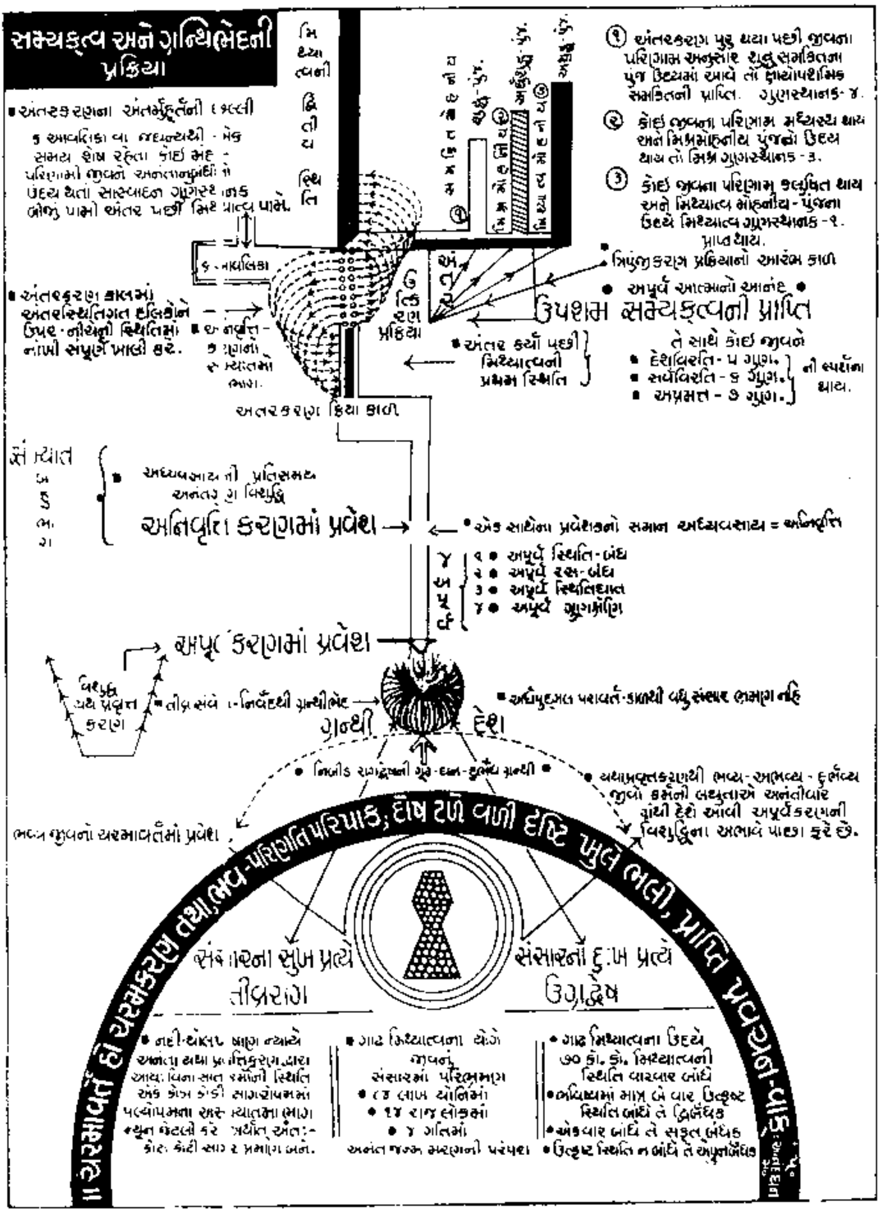
घातीकर्म १से ४
अघाती कर्म ५से८
आँख पर पट्टी जैसा
ज्ञानावरणीय कर्म
शहद लिपटी असिधारा जैसा
HONEY
वेदनीय कर्म
राजा का द्वारपाल जैसा
दर्शनावरणीय कर्म
बेडी जैसा
आयुष्य कर्म
मदिरा जैसा
मोहनीय कर्म
चित्रकार जैसा
नाम कर्म
राजा का भण्डारी जैसा
अंतराय कर्म
कुम्हार के घडे जैसा
गोत्र कर्म



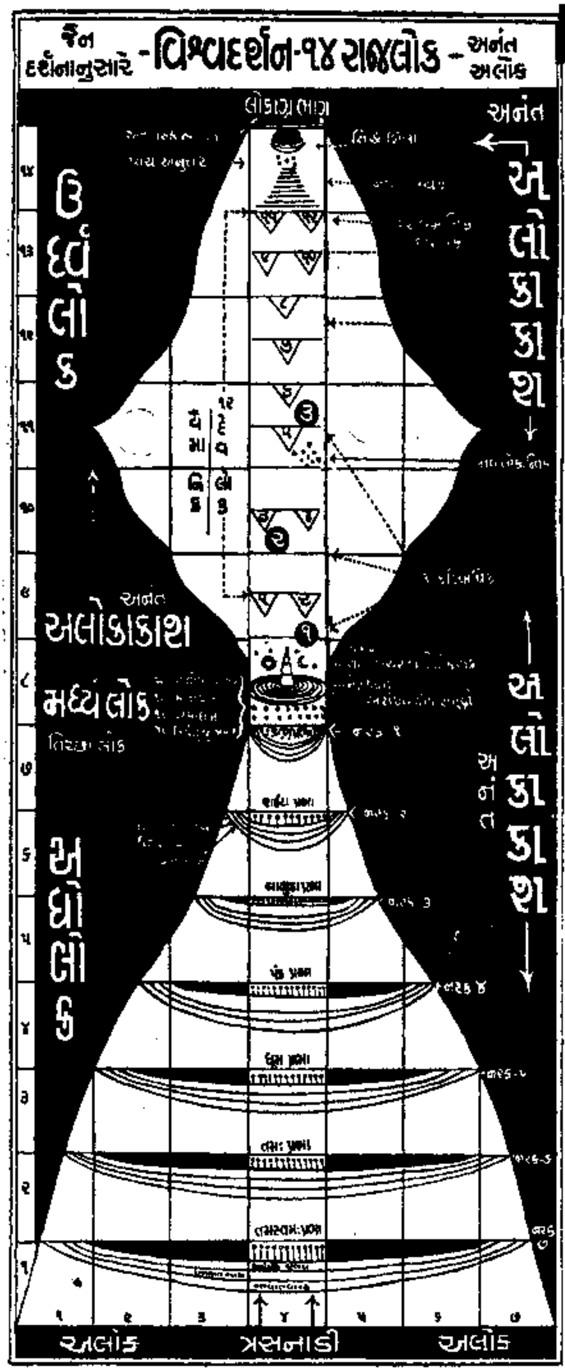
- કરોડપતિનો પુત્ર નાનો હોય છતાં કરોડપતિ જ કહેવાય તેમ ભગવાનનો ભક્ત બને તે ભગવાનની સંપત્તિનો અધિકારી બને જ!
- ભગવાનમાં જેટલી શક્તિ છે તેટલી જ શક્તિ ભગવાનના નામમાં, આગમમાં અને સંઘની એક એક વ્યક્તિમાં છે.
- કહ હનુમંત વિપત્તિ પ્રભુ સોઈ, જબ તવ સુમિરન ભજન ન હોઈ.



● બગીચો લીલોછમ ક્યારે રહે ? પાણી સીંચાતુ રહે તો ! આરાધના સદા ઉલ્લાસિત ક્યારે રહે ? વિનય ભળેલો રહે તો !



● જ્યાં સુધી દોષોનો સર્વથા નાશ ન થાય અને સર્વગુણોનું પ્રગટીકરણ ન થાય ત્યાં સુધી પૂર્ણગુણી પરમાત્માને છોડવા નહિ.



રાજલોક

અત્યાર સુધી આપણે સ્કુલમાં પૃથ્વી ગોળ છે એ જ શિખ્યા છીએ, ચંદ્ર ઉપર માનવ જઈ આવ્યો એ જ વાતો સત્ય લાગે છે, જ્યારે ગુરૂદેવ કે મમ્મીનાં મુખે રાત્રિભોજન કરવાથી નરકમાં જવું પડે છે. ભગવાન મોક્ષમાં ગયા છે, દાન - જિનપૂજા કરવાથી સ્વર્ગમાં જવાય વિગેરે વાતો સાંભળીએ ત્યારે મન ચગડોળે ચડે છે. આ નરક ક્યાં આવી ? દેવલોક ક્યાં છે ? મોક્ષ ક્યાં છે ? કેવું છે ? વિગેરે સવાલો મનમાં થાય છે.

અત્યારની દુનિયામાં આફ્રિકા - અમેરિકાની વાતો આવે છે, પણ નારકી, દેવલોક, મોક્ષની વાતો આવતીજ નથી તો સત્ય શું છે ? શું આ બધું હંબક છે ?

ના ! આજના વૈજ્ઞાનિકોને સમગ્ર સૃષ્ટિનું જ્ઞાન નથી, કોલંબસે અમેરિકા દેશ શોધ્યો તે પહેલા શું અમેરિકા ન હતું ? આજે પણ નવા નવા ટાપુઓ શોધાય છે તો શું એ બધા પહેલા ન હતાં ? આજના વૈજ્ઞાનિકો સંશોધન કરે છે પણ હજુ સુધી બધું જાણી શક્યા નથી. વિજ્ઞાન અપૂર્ણ છે, જ્યારે આપણા ભગવાન સર્વજ્ઞ હતાં ત્રણે લોકનું અને ત્રણે કાળનું જ્ઞાન તેમને હતુ. તેમણે તેમના કેવળજ્ઞાનનાં પ્રકાશમાં સમગ્ર વિશ્વનું જેવું સ્વરૂપ જોયું તેવું સ્વરૂપ આપણને બતાવ્યું. તેમાં નારકી, દેવલોક, કંદમૂળમાં અનંતા જીવો વિગેરે ઘણી બધી વાતો આવે છે જે ૪૫ આગમમાં કહેલી છે.

આપણે અહિં સમગ્ર વિશ્વનું સ્વરૂપ ટૂંકથી જોઈશું. ચિત્રમાં બતાવેલી આકૃતિ કમ્મર ઉપર બે હાથ રાખીને બે શક્યતઃ બે પગ પહોળા કરીને ગોળ ગોળ ફૂદડી ફરતા માણસના આકાર જેવું સમગ્ર વિશ્વ એટલે કે ૧૪ રાજલોક છે. આ આકૃતિને શાસ્ત્રમાં વૈશાખી સંસ્થાન કહેવામાં આવે છે. તેમાં મોક્ષ, સ્વર્ગ, નરક, માનવ લોકનો વિસ્તાર આવી જાય છે.

આપણે જેમ મીટર, ફુટ, કી. મી., માઈલ વિગેરે માપ છે, તેમ આ વિશ્વનું માપ ''રાજ'' છે. ૧૪ રાજ પ્રમાણ આ સમગ્ર વિશ્વ છે. જેની લંબાઈ - પહોળાઈ અબજો માઈલ છે. (ગણત્રી બહાર) તેના મુખ્ય ત્રણ વિભાગ છે.

૧) ઉર્ધ્વલોક : જ્યાં મુખ્યત્વે દેવો રહે છે અને સૌથી ઉપર સિદ્ધશિલા (મોક્ષ) માં સિદ્ધ પરમાત્મા રહે છે.

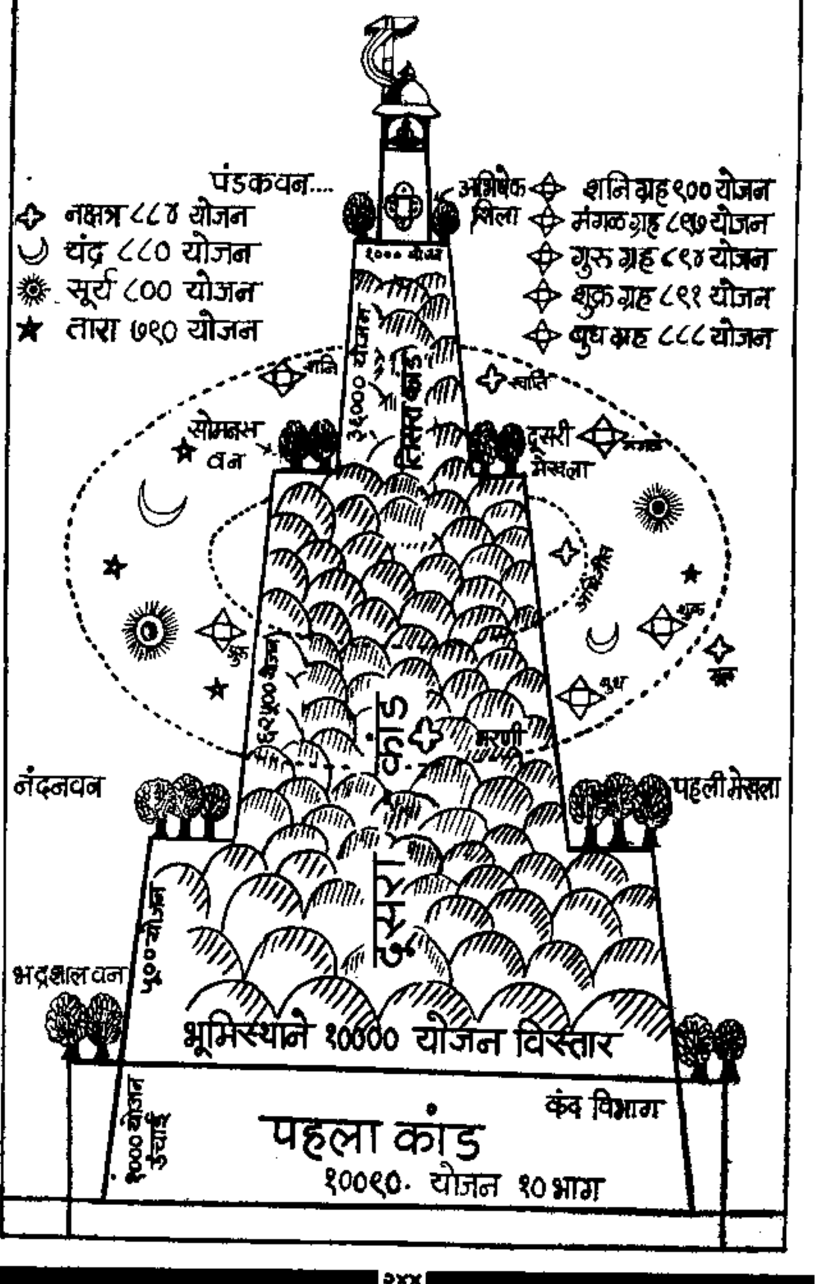
૨) મધ્યલોક : આમાં મુખ્યત્વે માનવ, પશુ અને કેટલાક દેવો (ભૂત-પિશાચ-વ્યંતર) રહે છે. આપણે જંબૂદ્વિપનાં ભરત ક્ષેત્રનાં દક્ષિણ ભાગમાં રહીયે છીએ.

૩) અધોલોક : આમાં મુખ્યત્વે સાત નારક આવે છે અને કેટલાક દેવો રહે છે. અત્યંત ભયંકર પાપી માંસાહારી, વિશ્વાસઘાતી, હિંસક પ્રાણી વિગેરે મરીને ત્યાં જાય છે. અને પલ્યોપમ - સાગરોપમ (અબજો વર્ષોથી વધારે) સુધી દુ:ખો ભોગવવા પડે છે.

'રાજ' એટલે કેટલું DISTANCE?

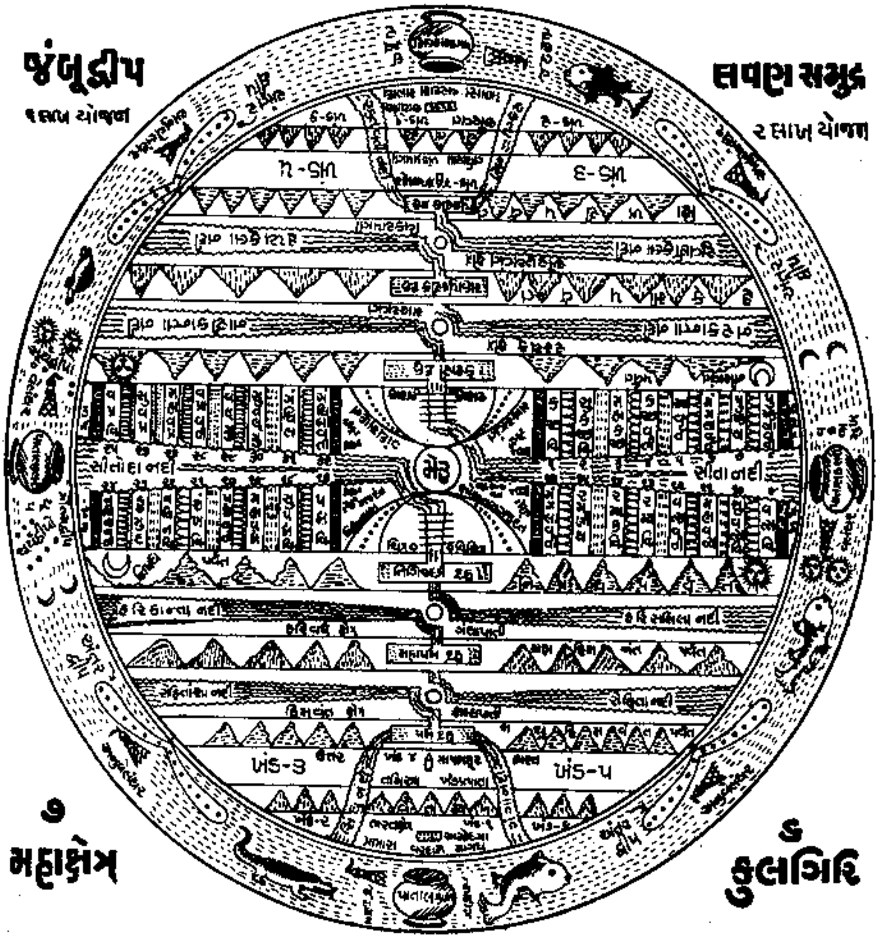
કોઈ શક્તિશાળી દેવ હજાર મણ લોખંડનાં બોલને પુરી તાકાતથી ફેંકે અને તે બોલ પર સેકંડમાં હજારો કી.મી. દોડે, એ સ્પીડથી ૬ મહિના સુધી દોડીને જેટલું અંતર (Distance) કાપે તે બધું ૧ રાજ કહેવાય, આવા ૧૪ રાજ પ્રમાણ સમગ્ર વિશ્વ છે..!

मेरु पर्वत और गतिशिल ज्योतिषचक्र



[redacted]નુષ્યક્ષેત્ર)

મધ્યલોકનાં મધ્યભાગમાં ૧ લાખ યોજન પ્રમાણ થાળી જેવો ગોળ જંબૂ દ્વિપ છે, જેનાં મધ્યમાં મેરૂપર્વત છે. અબજો કિ. મિ. નાં વિસ્તારવાળા આ દ્વિપમાં આજની દુનિયા જંબૂદ્વિપના હજારમાં ભાગની પણ નથી, બિંદુતુલ્ય છે. આ જંબુ દ્વિપની ચારે બાજુ બંગડી આકારે લવણ સમુદ્ર બે લાખ યોજનનો છે. તેની ફરતે ઘાતકી ખંડ ૪ લાખ યોજન, તેની ફરતે કાલોદધિ સમુદ્ર ૮ લાખ યોજન, તેની ફરતે પુષ્કરવર દ્વિપ ૧૬ લાખ યોજનનો છે. આ રીતે પૂર્વ પૂર્વ કરતાં ડબલ ડબલ વિસ્તારવાળા એક સમુદ્ર એક દ્વિપ એમ અસંખ્યાતા દ્વિપ - સમુદ્રો છે. સૌથી છેલ્લે સ્વયં ભૂરમણ સમુદ્ર છે. આમ અસંખ્યાતા દ્વિપ-સમુદ્રમાં ફક્ત ૨ાા દ્વિપ (૪૫ લાખ યોજન) માં જ મનુષ્યો હોય છે.

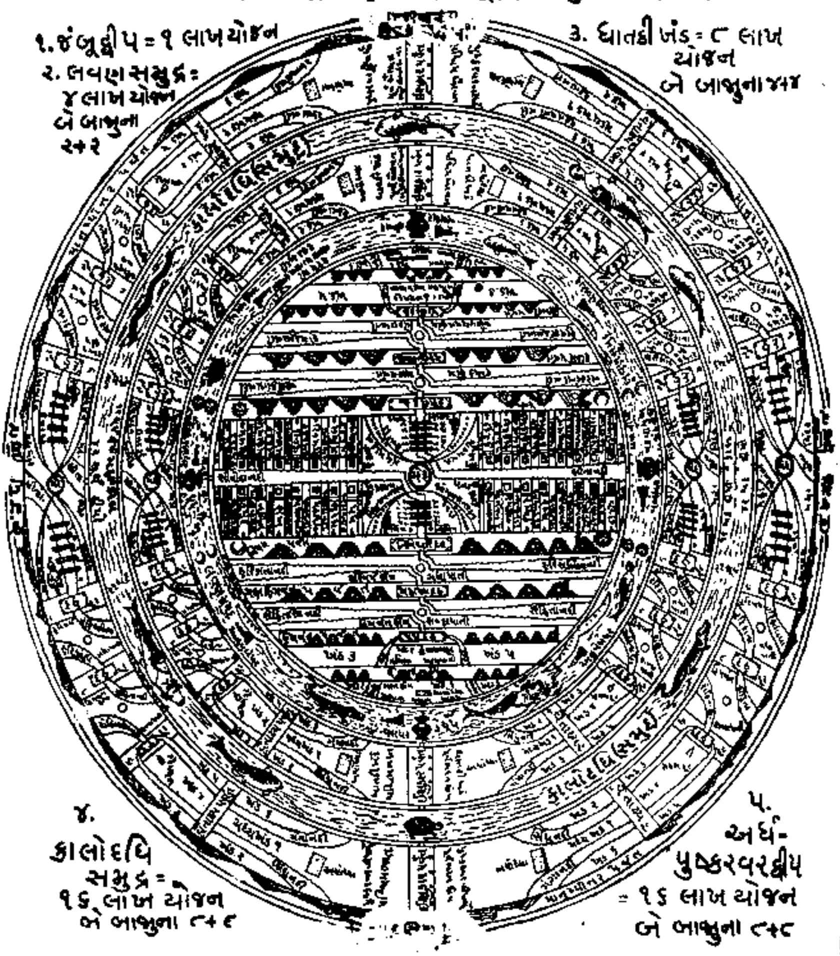


હવે આમાંથી શરૂઆતનાં ૪૫ લાખ યોજન એટલે કે :

જંબૂ દ્વિપ નાં	૧ લાખ યોજન	૧
લવણ સમુદ્ર	૨ લાખ યોજન + ૨	૪
ધાતકી ખંડ	૪ લાખ યોજન + ૪	૮
કાલોદધી	૮ લાખ યોજન + ૮	૧૬
અર્ધ પુષ્કરવર	૮ લાખ યોજન + ૮	૧૬
	કુલે	૪૫

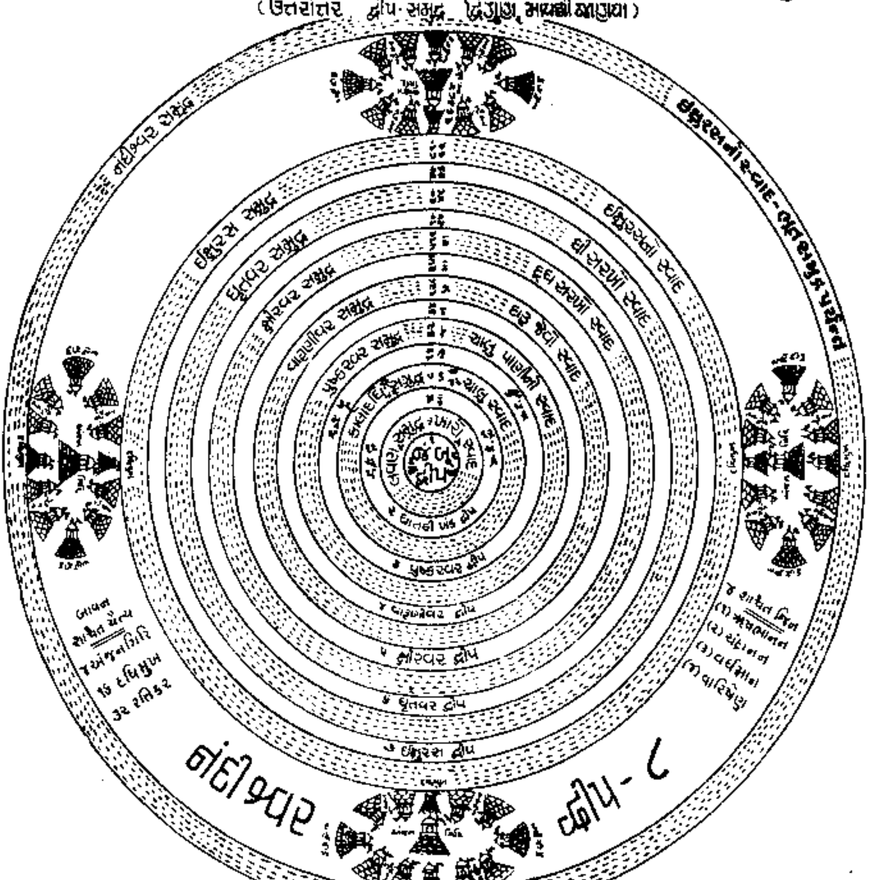
(બંગડી આકારે બે બાજુ ગણતાં)

■ ૪૫ લાખ યોજન પ્રમાણ અઢી દ્વીપ-મનુષ્ય લોકનો નકશો ■



૪૫ લાખ યોજન - માનવક્ષેત્ર છે. આનાથી બહાર માનવરૂપે ઉત્પન્ન ન થવાય - જવાય ખરું પણ જન્મ અને મરણ નહિં, અને આ અઢી દ્વિપમાં ઢાંકણ સમાન સૌથી ઉપર છેલ્લે સિદ્ધશિલા (મોક્ષ) ૪૫ યોજનની છે.

જંબૂદ્વીપથી નંદીશ્વરદ્વીપ:પર શાશ્વતચૈત્ય:નંદીશ્વર સમુદ્ર



સંયમમાં સ્થિરતા ગુરૂકૃપાથી જ આવે ! તે માટે ભગવાનની આજ્ઞાનું પાલન અને ભક્તિ વધારવા જોઈએ.

[redacted]

શિબિરની પૂર્ણાહૂતિએ હવે તો હું આટલું તો અવશ્ય કરીશ ...!

૧) હું રોજ જિનપૂજા કરીશ, જેથી પુન્ય વધી જશે.
૨) હું રોજ સામાયિક કરીશ, જેથી મારાં સંસ્કારો સારાં બનશે.
૩) હું રોજ મારા માતા-પિતાને પગે લાગીશ, જેથી મને એમનાં આશિર્વાદ મળશે.
૪) હું કોઈ દિવસ રાત્રિભોજન, કંદમુળ નહિં ખાઉ જેથી ઘણાં જીવો મરતાં બચી જશે.
૫) હું કોઈની નિંદા નહિં કરું અને કોઈની સાથે અબોલા નહિં લઉં, જેથી મારો કોઈ દુશ્મન નહિં બને.
૬) હું રોજ એક સારું કામ કરીશ, જેથી મારું પુન્ય વધી જશે.
૭) હું સુતાં ઉઠતાં જમતાં બાર નવકાર ગણીશ.
૮) હું બહારની કોઈ ચીજ નહિં ખાઉં, જેથી મારાં મુખમાં ઈંડા વિગેરે અભક્ષ્ય વસ્તુઓ ભૂલથી પણ નહિં જાય.
૯) હું કોઈ પ્રકારનાં ફેશન - વ્યસનમાં પડીશ નહિં અને એ બધી રકમ ધર્મમાર્ગે વાપરીશ. પુન્ય વધશે, શુભકર્મ બંધાશે.
૧૦) હું ઉકાળેલું પાણી વાપરીશ, જેથી પાણીનાં જીવોને જીવન મળશે.
૧૧) હું રોજ એક ગાથા કરીશ, જેથી મારું જ્ઞાન વધશે. જ્ઞાનાવરણ કર્મો તૂટશે.
૧૨) હું રોજ ગુરૂવંદન કરીશ, જેથી મને ગુરૂદેવની અસીમ કૃપા મળશે.

[redacted]

નવકારશી અને ચૌવિહાર સહિત મુઠ્ઠિસહિઅંનું પચ્ચક્ખાણ આખો દિવસ કરવાથી મહિને ૨૫ થી ૨૮ ઉપવાસનો લાભ મળે છે.

સૂચના : મુઠ્ઠિસહિઅં પચ્ચક્ખાણ આખો દિવસ કરનારે બેસીને જ ખાવું, પીવું, હરતાં - ફરતાં કે ઉભાં ઉભાં ખાવું કે પીવું નહિં. ખાવા-પીવાનું કામ પૂર્ણ થાય એટલે બે હાથ જોડી મુઠ્ઠિસહિઅંનું પચ્ચક્ખાણ લઈને ઉભા થવું, અને ખાવા-પીવાનું શરૂ કરતાં પહેલા બેસીને જમીન ઉપર મુઠ્ઠી વાળી એક નવકાર ગણી મુઠ્ઠિસહિઅં પચ્ચક્ખાણ પારવું

● મુઠ્ઠિસહિઅં પચ્ચક્ખાણ લેવાનું સૂત્ર ●

મુઠ્ઠિસહિઅં પચ્ચક્ખામિ અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં,
મહત્તરાગારેણં સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં વોસિરામિ.

● મુઠ્ઠિસહિઅં પચ્ચક્ખાણ પારવાનું સૂત્ર ●

મુઠ્ઠિસહિઅં પચ્ચક્ખાણ ફાસિઅં, પાલિઅં, સોહિઅં, તીરિઅં,
કીટ્ટિઅં, આરાહિઅં, જં ચ ન આરાહિઅં, તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડમ્.

[redacted] ઈલાજ''

વિશ્વનાં સર્વ પ્રાણીઓની અનંત-કાળથી એક માત્ર મહેચ્છા... મને સર્વશ્રેષ્ઠ સુખ જોઈએ છે અને દુઃખનો અંશ માત્ર નથી જોઈતું...! જીવનની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ, દરેક પ્રયત્નો આ એકજ લક્ષ્યથી કરાતાં હોવા છતાં આ ઈચ્છા પૂર્ણ થતી નથી કારણ ? અવળો પુરૂષાર્થ...!

સંસારનો સનાતન નિયમ છે ''તમે જે આપો તે મળે...!''

'તમે ગુલાબ વાવશો તો સુગંધ જ પામવાના અને બાવળ વાવશો તો કાંટા જ વાગવાના છે...!' 'મને સુખ મળો' એ ઈચ્છાથી અન્ય જીવોને તમે દુઃખ આપશો તો તમને દુઃખ જ મળવાનું છે. વર્તમાનની અનેક સુખ સુવિધા જનક યંત્ર આધારિત જીવન શૈલી ડગલે ને પગલે અનેક જીવોનાં મોત ઉપર ઉભી છે. જરા તપાસો સવારનાં ઉઠીયે ત્યારથી આપણા જીવનમાં અનેક જીવોનો સંહાર શરૂ થાય છે.

ભોજન, સ્નાન, દવા, જવા આવવાની અનેક સગવડતાનાં યંત્રો-સાધનો વિગેરેમાં અનંતા જીવોની હિંસા ઉપર ઉભેલી ઈલેક્ટ્રીકસીટી અને (ગાયોની કતલ) મટન લોહી ઉપર ઉભેલા પેટ્રોલ-ડીઝલથી ચાલતા વેહીકલો નો વપરાશ દિવસ દરમ્યાન કેટ-કેટલા સૂક્ષ્મજીવથી માંડી સંજ્ઞિ- પંચેન્દ્રિય જીવોનો જાણ્યે અજાણ્યે પ્રત્યક્ષ-પરોક્ષપણે ખાત્મો બોલાવે છે.

આપણી જેમજ જીવન અને સુખને ઈચ્છતા પ્રાણીઓનાં મોતથી, અનંતા જીવોની 'હાય' 'નિસાસા' લઈને મેળવેલું સુખ જીવનમાં શાંતિ કે મરતાં સમાધિ શી રીતે આપે...? તો ચાલો, આજથી હમણાંથી જ સર્વે જીવોની રક્ષાની કાળજી રાખીયે, પોતાની શાંતિ-સમાધિ માટે પણ...!

[redacted]

અષ્ટ પ્રવચન માતા એ સાધુની માતા છે તો જયણા એ શ્રાવકની માતા છે. જયણા એટલે જીવરક્ષા માટેની કાળજી.

આપણી ચારે બાજુ વિશાળ જીવસૃષ્ટિ પથરાયેલી છે. ફળિયામાં કૂતરા છે, આંગણામાં બિલાડા છે, રસોડામાં વાંદા છે, શયનખંડમાં માંકડ છે, ખાળમાં ઉંદર છે, માથામાં જૂં છે, ખૂણે-ખાંચરે ક્યાંક કીડીના દર છે, છત કે દિવાલમાં ક્યાંક પક્ષીના માળા અને કરોળીયાના જાળા છે, ફર્નીચરમાં કે દિવાલમાં ઉધઈ છે, ચારે બાજુ મચ્છર ઉડે છે, નળમાંથી વહી આવતા પાણીમાં અસંખ્ય ત્રસ જીવો છે, અનાજમાં ઈયળ અને ધનેડા છે, શાકભાજીમાં પણ ક્યાંક ઈયળ છે, વાસણમાં ક્યાંક કંથવા છે.

સચિત્ત માટી પૃથ્વીકાય છે, કાચુ પાણી અપ્કાય છે, અગ્નિમાં, વાયુમાં અને વનસ્પતિમાં પણ જીવ છે. વાનગીઓ ઉપર કે ફર્નીચર વગેરેમાં બાઝી જતી ફુગ અને

મકાનનાં કમ્પાઉન્ડમાં ફેલાઈ જતી લીલમાં પણ અનંતકાય જીવો છે.

બેસતા, ઉઠતાં, હાલતાં-ચાલતાં, ખાતા-પીતા, સૂતા, બોલતા, વસ્તુ લેતા-મૂકતા, બારણા ઉઘાડ-બંધ કરતાં કે સાફ-સફાઈ કરતાં આપણી બેકાળજીથી આવા એક-બે થી માંડીને અનંત જીવોની હિંસા થઈ જવાની સંભાવના છે. આપણી થોડીક કાળજી આવા અનેક જીવોના પ્રાણ બચાવી લે અને આપણને હિંસાના પાપથી બચાવી લે. પાપથી રક્ષણ એટલે ભવિષ્યના દુઃખથી રક્ષણ કરનારી **જયણા** આપણી 'મા' જ કહેવાયને...! જીવનમાં જયણાનું પાલન અનિવાર્ય છે...!!!

[redacted]

ગળણું : પાણી ગાળવા માટેનું સુયોગ્ય સુતરાઉ કપડું.

સાવરણી : ઘરનો કચરો કાઢવા માટે મુલાયમ સ્પર્શવાળી સાવરણી.

પૂંજણી : ખાસ પ્રકારના સુકોમળ ઘાસમાંથી બનાવેલી મુલાયમ સ્પર્શવાળી નાની પીંછી.

ચરવળો : સામયિક પ્રતિક્રમણમાં ઉઠતા-બેસતા પૂંજવા પ્રમાંજવા માટે જરૂરી ઉપકરણ.

ચરવળી : લાકડાની નાની દાંડી પર ચરવળા જેવી ઊનની દસીઓ લગાવેલું આ ઉપકરણ છે, કબાટ વગેરે સાફ કરવા માટે જયણાનું સુંદર સાધન.

મોરપીંછી : મોરનાં પીંછાને બાંધીને બનાવેલું ઉપકરણ પુસ્તકો, ફોટા વગેરે પૂંજવાનું ઉત્તમ સાધન છે.

ચારણા : અનાજ, લોટ, મસાલા વગેરે ચાળવાના અલગ-અલગ ચારણા.

ચંદરવો : રંધાતી રસોઈમાં ઉપરથી જંતુ ન પડે તે માટે રસોડામાં ઉપર બાંધવામાં આવતું કપડું.

સુપડી : કચરો વાળીને બહાર ઠાલવવાનું સાધન.

[redacted] THAN CURE
[redacted]) સારો

જીવોત્પતિ થતા પછી તે જીવોની રક્ષા ખુબ મુશ્કેલ બને છે, તેથી ઘરમાં જીવાતો ઉત્પન્ન જ ન થાય તેની કાળજી રાખવી ઉત્તમ છે.

આટલી કાળજી અવશ્ય રાખો

- આખું ઘર સંપૂર્ણ સ્વચ્છ રાખો. ગંદકીથી જીવોત્પતિ વિશેષ થાય છે.

- ✦ પાણી ઓછામાં ઓછું ઢોળો, ભીનાશથી પુષ્કળ જીવો પેદા થાય છે.
- ✦ ખાદ્યપદાર્થ બહાર ન ઢોળો ખોરાકના વેરાયેલા કણથી આકર્ષાઈને જીવો દોડી આવે છે.
- ✦ એઠું ન મુકો એઠવાડ મોરીમાં ઢોળવાથી અને ખાળમાં જવાથી વાંદા વગેરે પુષ્કળ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.
- ✦ હવા-ઉજાસનો અવરોધ ન કરો, બારી બારણાં બંધ રાખી કુદરતી હવા અને સૂર્ય પ્રકાશનો અવરોધ કરવાથી જીવોત્પતિની શક્યતા વધે છે.
- ✦ ખાદ્યપદાર્થના વાસણો ચુસ્ત બંધ રાખો, અથાણાંની બરણી વગેરે બરાબર બંધ ન થયા હોય તો તેની સુગંધથી જીવો આકર્ષાય છે.
- ✦ ખાદ્યપદાર્થો વાસી ન રાખો, તે તે ખાદ્યપદાર્થોની તે તે કાળમર્યાદાનું ઉલ્લંઘન થવાથી જીવોત્પતિની સંભાવના વધે છે.
- ✦ ફર્નિચર ઓછું રાખવાથી જીવોત્પતિ ઓછી થાય છે.
- ✦ ટ્યુબલાઈટ પર કડવા લીમડાની પાનવાળી ડાળી બાંધવાથી, ફુદા આવતા નથી.
- ✦ કફ, થુંક, બળયા, શ્લેષ્મ, ખાદ્યપદાર્થોનાં રેપર, થેલી જ્યાં ત્યાં ફેંકવાથી ત્રસ જીવોની હિંસાનું પાપ લાગે છે.

[redacted]

મોરના પીછાં : મોરના પીછાં મુકી રાખવાથી કે હલાવવાથી સાપ અને ગરોળી દૂર ભાગી જાય છે.

કાળા મરી : કેસરની ડબ્બીમાં કાળા મરીના દાણાં મૂકી રાખવાથી ભેજને કારણે થતી જીવોત્પતિ અટકે છે.

ડામરની ગોળી : કપડા કે પુસ્તકોના બેગ- કબાટ વગેરેમાં ડામરની ગોળીઓ મૂકી રાખવાથી જીવોત્પતિ થતી નથી.

પારો : અનાજમાં પારાની થેપલી મુકવાથી અનાજ સડતું નથી, જીવાત પડતી નથી.

દીવેલ : ચોખા, ઘઉં, મસાલા વગેરે દીવેલથી મોવાથી જીવાત પડતી નથી, દીવેલની ગંધથી કીડીઓ દૂર ભાગે છે.

ઘોડાવજ : પુસ્તકોનાં કબાટમાં ઘોડાવજ મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

તમાકુ : કપડાનાં કે પુસ્તકોનાં કબાટમાં તમાકુનો પાન મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

ચૂનો : ઉકાળેલા પાણીમાં ચૂનો નાંખવાથી ૭૨ કલાક સુધી તે અચિત્ત રહે છે ચૂનાથી ધોળેલી દિવાલો પર જીવજંતુ જલ્દી આવતા નથી લાકડાના ફર્નિચરમાં કોરો ફોડેલો ચૂનો ઘસવાથી ફર્નિચરમાં જીવાત થતી નથી. સૂકા ચૂનાનો વિવેક પૂર્વક ઉપયોગ બાથરૂમ-મોરીની આસપાસ કરવાથી વાંદા બહાર આવતા નથી.

ડામર : ડામર ઉપર નિગોદ થતી નથી, ડામર ઉધઈની ઉત્પત્તિ પણ અટકાવે છે.

કેરોસીન : ચામડી ઉપર કેરોસીન, લીંબોળી તેલ, સંતરાનું તેલથી મચ્છર કરડતા નથી. જમીન પર કેરોસીનવાળા પાણીનું પોતું ફેરવવાથી કીડીઓ આવતી નથી. માંકડ, ઉધઈ, વાંદા, કીડી વિગેરે જીવાતો આવતી નથી.

રાખ : કીડીની લાઈનની આજુબાજુ રાખ ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે. અનાજ રાખમાં રગદોળીને ડબ્બામાં ભરવાથી સડતું નથી.

કપૂર : કપૂરની ગોટીની ગંધથી ઉંદરો દૂર ભાગે છે, ઘરમાં ઉંદર ખૂબ દોડતા હોય ત્યારે કપૂરની ગોટી મૂકી રાખવાથી તેની અવરજવર ઓછી થઈ જાય છે. કપૂરનો પાવડર આજુબાજુ ભભરાવવાથી કીડીઓ પણ ચાલી જાય છે.

ગંધારોવજ : લાકડાના કબાટમાં ગંધારોવજ રાખવાથી વાંદા થતા નથી.

હળદર કંકુ : કંકુ હળદર ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

ગેરૂ : ગેરૂથી દિવાલ ધોળવાથી ઉધઈ થતી નથી.

રંગ-વાર્નિશ-પાલિશ: લાકડા પર નિગોદ અને જીવોત્પતિ અટકાવવા માટે.

કડવા લીમડો : સુકાપાનના ધુમાડાથી મચ્છર દૂર રહે છે.

ફીનાઈલગોળી : બાથરૂમ, વોશબેસિનની જાળી, મોરીની આસપાસ ઉપયાગ કરવાથી વાંદા બહાર આવતા નથી.

❖ ભૂલોને જે તરત ભૂલે – તે ભગવાન છે.
ભૂલોને જે ૬ મહિને ભૂલે – તે ઈન્સાન છે.
ભૂલોને ન જ ભૂલે – તે શેતાન છે.

[redacted]

૧) ખાદ્યપદાર્થના વાસણો ખુલ્લા ન રાખો.

૨) ગેસ, પ્રાયમસ વગેરે પેટાવતા પહેલાં પૂંજણીથી બરાબર પૂંજી લો.

૩) સૂર્યોદય પહેલા અને સૂર્યાસ્ત પછી ચૂલો પેટાવવો નહિ.

૪) લાઈટ-પંખા વગેરેનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરો, બિનજરૂરી લાઈટ-પંખા ચાલુ ન રાખો.

૫) વેક્યુમ-ક્લીનર (ઈલેક્ટ્રીક સાવરણી) નો ઉપયોગ કરવો નહિ.

૬) કોઈપણ જગ્યા વાપરતા પહેલા જયણાપૂર્વક ઝાડુ ફેરવી લો.

૭) એંઠું મૂકો નહિ, થાળી ધોઈને પીઓ.

૮) જંતુનાશક દવા વાપરવી નહિ, તેનો વેપાર કરવો નહિ.

૯) ગરમ પાણીમાં ઠંડુ પાણી ભેળવો નહિ.

૧૦) સાબુનું પાણી જીવો માટે શસ્ત્ર છે, તેથી નહાતી વખતે રોજ શક્ય ન બને તો અઠવાડીએ ૩-૪ દિવસ સાબુનો ઉપયોગ ટાળો.

૧૧) પ્રાણીજ દ્રવ્યોમાંથી બનેલા સાબુ, ટુથપેસ્ટ, ખાદ્યપદાર્થો, દવાઓ વાપરવા નહિ.

૧૨) ફટાકડા ક્યારેય ફોડવા નહિ.

૧૩) ઘાસ ઉપર ચાલવું નહિ-ફરવું નહિ, વનસ્પતિનાં પાંદડા તોડવા નહિ.

૧૪) ગર્ભપાત કરાવવો નહિ, કોઈને તેની સલાહ આપવી નહિ, એવા દવાખાના ચલાવવા નહિ.

૧૫) કાચા દૂધ, દહીં, છાશ કે તેની વાનગી સાથે કઠોળનો અંશ પણ આવતો હોય તેવી વાનગી ખાવી નહિ.

૧૬) પર્વ તિથિઓમાં તથા પર્યુષણ-ઓળી વગેરે પર્વોમાં લીલોતરી વાપરવી નહિ.

૧૭) રસોઈ બનાવતા પહેલાં લોટ, ધાન્ય ચાળી ને બરાબર જોઈ લો.

૧૮) પર્વતિથિ અને ૬ અઠ્ઠાઈઓમાં અનાજ દળાવવું નહિ.

૧૯) ખાલી વાસણો ઊંધા કે આડા મૂકી રાખો, જેથી જીવાત તેમાં પડીને ગુંગળાઈ ન જાય.

૨૦) ઠારેલા પાણી પર જાળીઓ ઢાંકો.

૨૧) ટેબલ, પલંગ વગેરે કોઈ પણ સામાન જમીનથી ઘસીને ન ખેંચો, ઉંચકીને ફેરવો.

૨૨) કબાટ, બેગ, ડબ્બા, ડબ્બી વગેરે ચુસ્ત બંધ કરીને રાખો, અધખુલ્લા ન રાખો.

૨૩) ખાદ્યપદાર્થ નીચે ઢોળાય કે વેરાય

નહિ તેની કાળજી રાખો, ઢોળાય તો તરત જ સાફ કરો, વારંવાર પોતું કરવાનો ઉપયોગ રાખો.

૨૪) ઘરના ઓરડાની દિવાલો, છત વગેરે પણ ૨-૩ દિવસે જયણાપૂર્વક સાફ કરો.

૨૫) કીડીઓ ઉભરાય તે સ્થાને કીડીઓની આજુબાજુ ચૂનો કે રાખ ભભરાવી દો, કીડીઓ જતી રહેશે અને હાલતા-ચાલતા પણ કીડીના ઉપદ્રવનો તરત ખ્યાલ આવી જશે જેથી પગ તેની ઉપર પડી ન જાય.

૨૬) ખાંડને દૂધ-ચા વેગેરેમાં નાંખતા પહેલા રકાબીમાં પહોળી કરીને બરાબર જોઈ લો તેમાં કીડી કે અન્ય જંતુ તો નથી ને !

૨૭) ખાંડને બરાબર સાફ કરીને ચુસ્ત ડબ્બામાં રાખો, તેને ભેજ લાગતા ઝીણી ઈયળ થવાની સંભાવના છે.

૨૮) લાલ બોર મરચામાં તે વર્ણની પુષ્કળ જીવાતો સંભવિત છે, ખૂબ યતનાપૂર્વક મરચાં બરાબર જોઈ લેવા.

૨૯) રાઈ, મરચા, ધાણાજીરૂ તથા અન્ય મસાલામાં તે જ વર્ણની ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના છે, સાફ કરીને બરણીમાં ભરો, તેમાં હીંગનાકે સંચળના મોટા ગાંગડા રાખો અને ઉપયોગ કરતાં પહેલાં પણ ખૂબ બારીકાઈથી જોઈ લો, આ ચીજોને ભેજ ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખો.

૩૦) રસોડાના ચૂલા ઉપર લાઈટ ન રાખો, લાઈટની આસપાસ ઉડતી જીવાત ચૂલા પર કે તપેલીમાં પડે તો મરી જાય.

૩૧) ચોમાસામાં ભેજને કારણે કેસરના તાંતણાઓમાં તે જ વર્ણની ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના છે. આઈગ્લાસ વડે ખૂબ બારીકાઈથી જોવાથી નજરે ચડે છે. કેસર આઈગ્લાસથી વારંવાર તપાસતા રહો. જીવાતવાળા કેસરને સંપૂર્ણ જીવાતમુક્ત કર્યા વિના તેનો ઉપયોગ ન કરાય. કેસરની ડબ્બીમાં કાળામરીનાં દાણાં મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

૩૨) લાઈટથી જીવાત ઘણી થાય છે, તેથી શક્ય તેટલો લાઈટનો ઉપયોગ ટાળો, સાંજે લાઈટ કરતા પૂર્વે બારી-બારણાં બંધ કરો.

૩૩) પાણી વાપર્યા પછી ગ્લાસ લૂછીને જ મૂકો, વાસી ભોજન રાખો નહિ અને જમો નહિ.

૩૪) ચોમાસામાં મુસાફરી શક્ય હોય ત્યાં સુધી ટાળો.

૩૫) મિઠાઈ, ખાખરા, ફરસાણ, લોટ વગેરેનો કાળ વીતી ન જાય તેની કાળજી રાખવી.

૩૬) હોટલની વાનગીઓ અભક્ષ્ય અને જયણારહિત બનાવેલી હોય છે, હોટલમાં જવું નહિ.

૩૭) બહારની તૈયાર વાનગીઓ, મિઠાઈ-ફરસાણ, ઈન્સ્ટન્ટ ફૂડ, આઈસ્ક્રીમ, ડેરીમિલ્ક, ચોકલેટો, બિસ્કીટ, પાઉં, ટોસ્ટ, ઠંડા પીણાં વગેરેનો ત્યાગ કરો, અભક્ષ્ય હોય છે અને તેની બનાવટમાં પ્રાણીજ તત્ત્વો હોય છે.

૩૮) બે રાત ઉલ્લંઘી ગયેલા દહીં, છાશ વાપરવા નહિ.

૩૯) લગ્નાદિ પ્રસંગોનાં કે ધાર્મિક પ્રસંગોના જમણવારો રસોડા કેટરર્સને સોંપાય છે, તેમાં બિલકુલ જયણા તથા ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો વિવેક સચવાતો નથી, આવા જમણવારો કેટરર્સને ન સોંપો, જાતે દેખરેખ રાખી પૂરેપૂરી જયણા સાચવો, તેમાં રાત્રીભોજન ન થાય તેની ખાસ તકેદારી રાખો.

૪૦) આર્દ્રા નક્ષત્ર પછી તો કેરી ન જ વપરાય. તે પહેલાં પણ વરસાદ થઈ ગયા પછી કેરીમાં જીવાત પડવાની સંભાવના છે. વરસાદ થયા પછી શક્ય હોય તો કેરીનો ત્યાગ કરો. તૈયાર પેકીંગમાં મળતો કેરીનો રસ ન વાપરો.

૪૧) વાસી માવાની વસ્તુ ન વપરાય, તાજો માવો પણ પાકો કરેલો ન હોય તો બીજા દિવસે તે વાસી બને છે.

૪૨) સાબુદાણાની ઉત્પત્તિમાં પુષ્કળ જીવોની હિંસા છે, માટે સાબુદાણા ન વપરાય.

૪૩) બહારનો તૈયાર રવો, મેંદો, કોઈપણ જાતનો લોટ, તેમજ સોસ, ખસખસ, એસેન્સ પોંક, ફ્લેવર, મસાલા, આરાલોટ, ડાલડા ઘી અભક્ષ્ય છે, તેથી તે વાપરવા નહિ.

૪૪) મધ, માખણ (બટર) અભક્ષ્ય છે, તેના ભક્ષણમાં પુષ્કળ વિકલેન્દ્રિય જીવોનું ભક્ષણ છે, માટે તેનો ત્યાગ કરો.

૪૫) વનસ્પતિ કચરો, ફ્રુટની છાલો સૂપડીમાં ભરીને એક જગ્યાએ રાખો, પણ પ્લાસ્ટિકની કોથળીઓ વગેરેમાં ભરીને જ્યાં ત્યાં ફેંકવી નહીં, તે ફેંકેલી કોથળીઓ કોઈ ગાય વગેરેના પેટમાં જાય તો પશુમરણની ઘટનાઓ બને છે, બને ત્યાં સુધી પ્લાસ્ટિકનો વપરાશ ટાળવો.

૪૬) કેળાની છાલ જેવી વસ્તુઓ રસ્તા પર છુટ્ટી ફેંકવી નહીં.

૪૭) મગ વગેરે કઠોળ રાંધતા પહેલા લાંબો સમય પલાળી રાખવાથી તેમાં ફણગા ફૂટવાની સંભાવના છે તેથી, લાંબો સમય પલાળી ન રાખો.

૪૮) ઢોકળા, ઈડલી, જલેબી વગેરેનો આથો રાત્રે ન પલાળવો.

૪૯) શરીરના ખુલ્લા ભાગ ઉપર ક્યાંય પણ ખંજવાળ આવે તો ખંજવાળતા

પહેલા બારીકાઈથી જોઈ લો કે કોઈ સૂક્ષ્મ જંતુ તો નથી બેઠું ને ! અને, પીઠ વગેરેમાં દૃષ્ટિ ન પહોંચે તો ખંજવાળતા પહેલા પોચા હાથે હાથરૂમાલ સહેજ ફેરવી દેવો.

૫૦) કપડા ધોવા નાંખતા પહેલાં આગળ-પાછળ કરીને, ઊંધા-ચત્તા કરીને તથા ખીસ્સા બહાર કાઢીને બરાબર જોઈ લો.

૫૧) કોઈ પણ નાના કે મોટા વાસણમાં પાણી, ખાદ્યપદાર્થ, અનાજ કે કોઈ પણ ચીજ ભરતા પહેલાં બરાબર જોઈ લો કે તેમાં ખૂણે-ખાંચરે પણ કોઈ સૂક્ષ્મ જંતુ તો નથી ને !

૫૨) બારી-બારણાં ખોલતા-બંધ કરતા પહેલા સહેજ ખખડાવો જેથી ખાંચામાં કયાંય ગરોળી ભરાયેલી હોય તો અવાજ સાંભળીને ખસી જાય, બારી-બારણાં ખોલ-બંધ કરતાં પૂર્વે દૃષ્ટિથી બરાબર જોઈ લો.

૫૩) કોઈ પણ ચીજ-વસ્તુ મૂકતા પહેલાં જમીન ઉપર દૃષ્ટિ બરાબર ફેરવી લો.

૫૪) આખા સૂંઠ, જેઠીમધ, ગંઠોડામાં વિગેરેમાં પુષ્કળ જીવાતની સંભાવના છે, તેથી તૈયાર ગંઠોડાનો (પીપરામૂળનો) પાવડર વાપરવો નહિ, તેમાં ગંઠોડાની સાથે પુષ્કળ જીવાતો કૂટાયેલી હોય તે સંભવિત છે, આખા ગંઠોડા લાવી, ખૂબ જયણાપૂર્વક જોઈને ઘરે કૂટવાથી મોટી જીવ-વિરાધનાથી બચી જવાય છે.

૫૫) ચાની ભૂકી ચાળીને વાપરવી, ચોમાસામાં કે ભેજવાળા વાતાવરણમાં તેમાં ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના ઘણી છે.

૫૬) સૂકવેલી ગવાર, મેથી, વાલોર વગેરેમાં ઘણી જીવાત થઈ જાય છે તેથી, ચોમાસામાં સૂકવણીના શાક બિલકુલ ન વાપરવા, અન્ય ઋતુમાં પણ બરાબર તપાસ્યા પહેલા અને ચાળ્યા વગર તેનો ઉપયોગ ન કરવો.

૫૭) પર્વતિથીના દિવસે કે ઉપધાન વગેરેમાં આંબોળિયાનું શાક ખાસ વાપરવામાં આવે છે, તેના પોલાણમાં જીવાત થઈ જાય છે. તેથી ઝીણા ટુકડા કરીને બારીકાઈથી બરાબર જોઈ લીધા પહેલા આંબોળિયાનો ઉપયોગ ન કરવો.

૫૮) છત પરના જાળા સાફ કરવા માટે લાકડી સાથે બાંધેલી મુલાયમ સાવરણીનો ઉપયોગ કરવો.

૫૯) વાંદા વગેરે જીવાતો માટે 'લક્ષ્મણરેખા' ચોક બજારમાં મળે છે, તેનાથી વાંદા વગેરે જંતુઓ મરી જાય છે, આવા જંતુનાશક દ્રવ્યનો ઉપયોગ બિલકુલ ન કરવો.

૬૦) શહેરોમાં કેરીનો રસ ઘરે કાઢવાની પ્રથા ઓછી થતી જાય છે અને

બહારથી તૈયાર રસ લાવીને વાપરવામાં આવે છે. આવી રસ વાપરવો ઉચિત નથી કારણ કે, તે રાત્રે કે આગલા દિવસે પણ કાઢેલો હોઈ શકે છે. વળી, આ બહારના રસમાં કાચું દૂધ ભેળવવામાં આવે છે. તેથી તેવા રસ સાથે મગની દાળ કે કઠોળની અન્ય કોઈ પણ ચીજ ખાવાથી દ્વિદળ થવાની સંભાવના છે, કેરીના રસમાં કાચું દૂધ ભેળવવું નહિ.

૬૧) ઘણાં ચાની ભૂકી ઉકાળીને કાવો બનાવે છે અને તેમાં જરૂર પૂરતું દૂધ નાંખીને ચા પીવે છે. આ ઉપરથી નાંખેલું દૂધ જો કાચું હોય તો તેવી ચા સાથે સેવ, ગાંઠીયા, ફાફડા વગેરેથી કઠોળના લોટમાંથી બનાવેલી કોઈ પણ વાનગી ખાઈ શકાય નહિ, દ્વિદળ થાય છે.

૬૨) સાંજે રસોડું આટોપાઈ જાય એટલે ગેસના બર્નર ઉપર કપડું બાંધી દેવું જોઈએ, જેથી બર્નરના કાણામાં કોઈ જીવાત પેસી ન જાય. સવારે પૂંજણીથી પૂંજવાથી ઉપર ફરતી જીવાતોની જયણા થાય પણ કાણામાં ઘુસી ગયેલી જીવાતનું શું ?

૬૩) બીસલેરી વગેરેના પાણી પીવા નહિ, પીવડાવવા નહિ, તેમાં અળગણ પાણીની વિરાધના છે.

૬૪) પૌંઆમાં પુષ્કળ જીવાત થઈ જવાની સંભાવના છે, તેથી પૌંઆ રાંધતા પહેલા ચાળણીથી બરાબર ચાળી લેવા અને બારીકાઈથી તપાસી લેવા.

૬૫) સાંજે સૂર્યાસ્ત પછી કપડા સૂકવવાની દોરી થોડી હલાવો જેથી માખીઓ તેના પર રાતવાસો ન કરે. રાતના સમયે દોરી ઉપર આવીને કોઈ ગરોળી માખીઓનું ભક્ષણ ન કરે.

૬૬) દિવસે વાપરેલા પાણી કે રસોઈના વાસણો મંજાઈ કે ધોવાઈ ગયા પછી કોરા કપડાથી લૂછી યોગ્ય ઠેકાણે ઊંધા મૂકી દેવા જોઈએ, તે વાસણ ભીનાં રહેવા ન જોઈએ.

૬૭) આગલા દિવસનું ગાળેલું પાણી પણ બીજા દિવસે અળગણ બને, માટે ગાળીને જ વપરાય.

૬૮) લીંબુના ફૂલની બનાવટ મહાહિંસક છે, તેનો ઉપયોગ ટાળો, અભક્ષ્ય છે.

૬૯) મિઠાઈ ઉપર શોભા માટે કેસરનું પાણી છાંટેલું હોય તો તે મિઠાઈ બીજા દિવસે વાસી, અભક્ષ્ય બને છે.

૭૦) મેથી વગેરે ભાજીમાં નીચેના બે-ત્રણ પાંદડા અનંતકાય ગણાય છે માટે તે છોડી દેવા.

૭૧) પૌંઆ, મમરા, સીંગદાણા, કિસમીસ વગેરે ચાળીને અને વીણીને જ

વાપરવા જોઈએ, કંથવા હોઈ શકે છે.

૭૨) કાજુ, ખજુર, જરદાલુ, પીસ્તા અને અખરોટનાં અંદરની બે ફાડીયા વચ્ચેના પોલાણમાં ઈયળ હોવાની સંભાવના છે, તેથી ફાડીયા કર્યા વિનાના આખા કાજુ, અખરોટ વિગેરે વાપરવા નહિ.

૭૩) ચોમાસામાં તે દિવસે ફોડેલી બદામ જ વાપરી શકાય, આગલા દિવસે ફોડેલી બદામ મિઠાઈ ઉપર ભભરાવાય પણ નહિ, ચોમાસામાં આજની ફોડેલી બદામ મિઠાઈ પર ભભરાવી હોય તે મિઠાઈ બીજા દિવસે અભક્ષ્ય બને, પરંતુ, બદામ ઘીમાં શેકેલી હોય અથવા મિઠાઈ શેકાઈ ગઈ હોય તો બાધ નથી.

૭૪) નળવાળા માટલામાં નળનો ભાગ સતત ભીનો રહેવાથી તેમાં નિગોદ-લીલ થવાની સંભાવના છે. નળવાળા માટલાને સાંજે ખાલી કરીને નળમાંથી કપડું આરપાર નાંખી નળનો અંદરનો ભાગ સાફ કરવો જોઈએ, નળવાળા માટલાને બદલે નળ વગરના માટલા અને પાણી લેવા માટેના ડોયાની વ્યવસ્થા સર્વોત્તમ છે.

૭૫) વધારાના ઘડા, માટલા ઘરમાં રાખેલા હોય તેને કપડાના ટુકડા બાંધીને મૂકવા જોઈએ, અન્યથા તેમાં કરોળીયાના જાળા થઈ જવાની શક્યતા છે.

૭૬) એકના એક માટલામાં રોજ પાણી ભરવાથી તેમાં લીલ થઈ જવાની શક્યતા છે. તેથી પાણીના માટલા ૩-૪ દિવસે બદલી આગળના માટલાને ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ સૂકાવા દેવા જોઈએ.

૭૭) ગ્લાસથી પાણી પીધા પછી તે ગ્લાસ કપડાથી લૂછી નાંખવો જોઈએ. લૂછયાં વગરનો એંઠો ગ્લાસ પાણીના માટલામાં નાંખવાથી માટલાનાં પાણીમાં સમૂર્ચ્છિમ જીવો થવાની સંભાવના છે. માટલામાંથી પાણી લેવા માટે ડોયો રાખવાથી આ ભૂલ થાય નહિ.

૮૪) બળતણ માટેના લાકડા, કોલસા પૂંજીને જમીન પર ઠપકારીને પછી જ વાપરવા જોઈએ, કોલસાને વાપરતા પહેલા ચાળણીથી ચાળી લેવો જોઈએ, લાકડા સૂકા જ વપરાય.

૮૫) સ્મશાનમાં ચિતામાં બાળવા માટેના એક-એક લાકડાને વ્યવસ્થિત પૂંજી લેવા જોઈએ અને જમીન પર ઠપકારીને પછી જ વાપરવા જોઈએ. જમીન પર ઠપકારવાથી અંદર પોલાણમાં ભરાયેલી જીવાંત બહાર નીકળી જાય છે.

૮૬) છુંદા-મુરબ્બા પાકી ચાસણીમાં કરેલા હોવા જોઈએ.

૮૭) અનાજ-લોટ વગેરે ચાળવા માટે અલગ અલગ ચારણા-ચારણી ઘરમાં હોવા જોઈએ અને તેનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકાય : ૧)ઘઉંનો ચારણો : ઘઉં, પૌંઆ, મમરા, દાળીયા, શીંગ, આખી સૂંઠ, ગઠોડા, મોટા કઠોળ વગેરે ચાળવા માટે ૨) ચોખાનો ચારણો : મગ, ચોખા, જીરૂં, મેથી વગેરે નાના દાણાં માટે ૩) લોટની ચારણી : મસાલાના પાવડર તથા લોટ ચાળી શકાય. ૪) મેંદાની ચારણી : આમચુર વગેરે બારીક મસાલા તથા મેંદો વગેરે ચાળવા માટે. (અલગ અલગ ચારણા રાખવાની કડાકૂટમાંથી બચવા અલગ અલગ જાળીવાળા ચારણા પણ બજારમાં મળે છે.)

૮૮) ચણાનો લોટ ચાળવા માટેની ચારણી અલગ રાખવી, તે જ ચારણીથી જો ઘઉંનો લોટ ચાળવામાં આવે તો તે ઘઉંના લોટની રોટલી, પૂરી, દહીં, છાશ, શ્રીખંડ સાથે ખાવાથી દ્વિદળ થાય.

૮૯) આજનો ચાળેલો લોટ, વીણેલું અનાજ, ચોખા આજે જ ઉપયોગમાં લેવાય, બીજા દિવસે લોટ ફરીથી ચાળવો પડે, અનાજ વીણવું પડે.

૯૦) છુંદા-મુરબ્બાની બરણીના મોંઢા ઉપર એરંડીયુ લગાવવાથી કીડીઓ થતી નથી.

૯૧) સચિત મીઠુ કોઈ પણ ખાદ્યપદાર્થમાં ઉપરથી નાંખીને વાપરવું નહિ.

૯૪) દૂધમાં નાંખીને વાપરવાના જાત-જાતના પાવડરો બજારમાં મળે છે, તેમાં તે જ વર્ણની ઝીણી ઈયળો થઈ જવાની સંભાવના છે., બીજી રીતે પણ આ પાવડરો અભક્ષ્ય હોવાની શક્યતા છે, અભક્ષ્ય ન હોય તેવા ખાત્રીવાળા પાવડર પણ વાપરતા પહેલા ઈયળ ન હોય તેની બરાબર તપાસ કરવી.

૯૫) લીમડાનો ધૂપ કરવાથી મચ્છર દૂર ચાલ્યા જાય છે અને લીંબોળીનું તેલ શરીર ઉપર લગાડવાથી મચ્છર કરડતા નથી.

૯૬) મેથીની ભાજીમાં બારીક ઈયળ પાંદડામાં હોય છે, તેમજ વટાણા, પાપડી, તુવેર વિગેરે શાકભાજી કાળજી પૂર્વક જયણા કરવી.

૯૭) રેફ્રિજરેટરમાં અસંખ્ય જીવોની હિંસા અને આરોગ્યને નુકસાન કરનાર હોવાથી એનો ઉપભોગ ટાળવો.

૯૮) વરસાદની મોસમ શરૂ થતાં પહેલા જ રસ્તા ઉપર માટી, ડામર કે રંગની ફલોરીંગ કરવાથી નિગોદ ન થાય.

૯૯) શાકભાજી, ભાજીપાલો, સીમલા મરચા, વટાણા, તુવેર, ભીંડા, કારેલા, પાપડીમાં, ઈયળ વિગેરે હોય છે, માટે જયણાપૂર્વક સુધારવા.

● જયણાપોથી માંથી સાભાર

[redacted] : એક વિચારણા

—પ. પૂ. આ. વિ. પ્રદ્યુમ્નસુરિ મ. સા.

આજે એવા કેટલાક મુદા જે મારા ખ્યાલમાં આવ્યા છે તે તમને જણાવું છું. શાસ્ત્ર પાઠો સાથેની આ વિષયની વાત તો આપણે ત્યાં પ્રકાશિત થઈ ચૂકી છે. તેમાંથી તે જાણી શકાશે, આ તો કેટલીક વ્યવહારૂ બાબતો તરફ અંગુલિનિર્દેશ કરવો છે.

વીતરાગ પ્રભુના સંઘનો વહીવટ કરવાનો મોકો મળ્યો છે. 'આપણું એ કેવું પુણ્ય કે આવું ઉત્કૃષ્ટ પુણ્યવૃદ્ધિનું કામ આપણને મળ્યું' આવો ભાવ નિરન્તર રહેવો જોઈએ. જાતને ભાગ્યશાળી ગણવી જોઈએ આ વહીવટ ને ચાલુ ધંધાદારી પેઢીના વહીવટની જેમ ન ગણવો જોઈએ. ત્યાં જે રીતની શેઠાઈ કરવામાં આવે છે તે રીતે અહીં ન કરવી જોઈએ.

''શ્રીદેવ અને ગુરૂ પ્રત્યે અતિશય પ્રીતિ-ભક્તિ અને મમત્વ હોય તો જ આ વહીવટ સ્વીકારવો અન્યથા પુણ્ય બંધાય એ સ્થાને ઘણું પાપ બંધાઈ જશે. ગુરૂસંસ્થા પ્રત્યે અપાર આદર બહુમાન જોઈશે, પાપ પ્રત્યે, પ્રભુની આશાતના બાબતે, ખૂબ જ ડર જોઈશે. આ બધું ક્વોલિફિકેશન (લાયકાત) ગણાવું જોઈએ''.

આજકાલ ટ્રસ્ટી/વહીવટદાર બનવા માટે લાયકાત તરીકે માત્ર તે પૈસે ટકે સમૃદ્ધ હોય એટલું જ ગણવામાં આવે છે તે ઠીક નથી લાગતું. તે તો જોઈએ પણ પહેલા નંબરમાં વહીવટદારના હૃદયમાં દેવ-ગુરૂની અતિશય પ્રીતિ-ભક્તિ જોઈએ અને વ્યક્તિગત જીવનમાં કેટલા નિયમો જોઈએ, જેવાકે :

(૧) પહેલી વાત તો રોજ પ્રભુજીની પૂજા તમારે બધાએ કરવી જ જોઈએ. ઉપાશ્રયમાં બિરાજમાન ગુરૂમહારાજને રોજ એક વાર વંદના કરવી જોઈએ. શાતા પૂછવી જોઈએ અને કામકાજ માટે પણ પૂછવું જોઈએ અને તેઓ જે દવા-ઔષધ પુસ્તક વગેરેની સેવા ફરમાવે તે બને તેમ જલદી તેઓને પહોંચાડવું જોઈએ. આ રીતે રોજ લાભ લેવો જોઈએ.

(૨) જાણતાં અજાણતાં શ્રી દેવ-ગુરૂની નિંદા કરવી નહીં, સાંભળવી નહીં અને પેઢીમાં તે થવા ન દેવી.

(૩) જે બેંકમાં પેઢીના ખાતા હોય ત્યાં એક પણ વહીવટદારનું ખાતું ન હોવું જોઈએ.

(૪) સંઘ સંબંધી એક પણ પૈસો પોતાને ઘર અથવા ખિસ્સામાં રાત ન રાખવો, કોઈ સભ્ય રસ્તામાં, ઘેર, આવ્યો હોય તો તે રાત પહેલાં પેઢીમાં જમા કરાવી દેવો.

(૫) બનતા સુધી પૈસો લેવો જ નહીં મુનીમ/ મહેતાજી કે મેનેજરને જ તે સોંપાવવો જોઈએ જીવદયાના છૂટા પૈસા પણ કયારેય ન લેવા, ન રાખવા, તેમાં ભૂલ-ચૂક થવાની ખૂબ સંભાવના છે.

(૬) જ્ઞાન-પૂજનની થાળીમાં રહેલા પૈસા જાતે પેટીમાં મૂકવા, પણ તેની નોટ ક્યારે પણ બદલવી નહીં, જૂની મૂકી નવી ન લેવી, એવો વિચાર પણ ન કરવો.

(૭) સંઘના કોઈ પણ જાતના મકાન, દેરાસર, ઉપાશ્રય, પાઠશાળા, આયંબિલભવન, પાંજરપોળ વગેરેના મકાનમાં રિપેરિંગ, કલરકામ કે ચણતર થતું હોય ત્યારે કોઈ પણ વહીવટદારે પોતાના અંગત મકાન, બંગલો, દુકાન, ફેક્ટરી, વખારના, ક્યારેય પણ કડિયાકામ, કલર કામ કે ચણતર કામ ન કરાવવાં, તેમ થવાથી સંઘમાં ગેરસમજ થવાની શક્યતા રહે છે.

(૮) આવી જ બાબતની એક વાત ખાસ ખ્યાલમાં રાખવાની છે. અમદાવાદની એક પોળના વહીવટદારે પોતે કરેલી વાત છે. આજથી ૩૦-૩૫ વર્ષ પહેલાની વાત છે. પર્યુષણા. પછીનું સ્વામીવાત્સલ્ય હતું. સંઘ-જમણ માટેનું શાક લેવા પોતે માણેક ચોક ગયા. જમણવાર માટેનું જોઈતું શાક લેવરાવ્યું. પછી તે સિવાયના કાછિયા પાસેથી બીજું જ શાક પોતાના ઘર માટે લેવરાવ્યું. દા. ત. જમણવાર માટે ટીંડોળા લેવરાવ્યા હોય તો પોતાના ઘર માટે ભીંડા લેવરાવ્યા, જો એ જ કાછિયા પાસેથી લે તો તે મફત પણ આપે, પૈસા ન લે, વળી એ જ શાક લે તો જોનારને એમ થાય કે એમણે પોતાના ઘર માટે પણ ભેગું જ લઈ લીધું આટલી કાળજી રાખવામાં આવતી હતી.

(૯) જ્યારે પણ સંઘના કામે, દેરાસરના કામે (જયપુર વગેરે) ગુરૂ મહારાજને ચોમાસાની વિનંતી વગેરે કામે બહારગામ જવાનું થાય ત્યારે અવશ્ય રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવો, અને તેનો જે ગાડી ભાડા વગેરેનો કુલ ખર્ચ થાય તે અંદરોઅંદર વહેંચી લેવો પણ સંઘના ચોપડે ન ચડાવવો. છૂટકો ન હોય તો તે બાબત સંઘની મિટિંગમાં ખુલાસો કરવો, તમારા પરિવારમાં કંદમૂળનો ત્યાગ તો અવશ્ય હોવો જોઈએ.

(૧૦) અઠ્ઠમના પારણાં, અત્તર વાયણાં હોય ત્યારે માત્ર સંઘના હોદ્દેદારની રૂએ જમવા ન બેસવું, જેને રસોડાનો વહીવટ સોંપાયો હોય તે સિવાયના કોઈએ રસોઇ ચાખવી પણ નહીં.

(૧૧) પોતાના ઘરના કે દુકાનના કોઈ પણ કામ પૈસા આપીને પણ દેરાસરના ગોઠી, પેઢીના મુનીમ કે ઉપાશ્રયના માણસ પાસે કરાવવું નહીં.

(૧૨) રોજે રોજ જેને જે સ્થાનની દેખરેખ ભળાવવામાં આવી હોય તે તે સ્થાન દિવસમાં એક વાર જાતે જોવાનું રાખવું. દા. ત. દેરાસરની દેખરેખ રાખી હોય તો તેણે દેરાસર જાય ત્યારે દેરાસરની આજુબાજુ ફરીને બધું જોવું. કાજો બરાબર કાઢવામાં આવે છે કે નહીં, અંગલૂછણાં બરાબર

ધોવાય છે કે નહીં. અંગલૂછણાં અને પાટ લૂછણાં અલગ અલગ ધોવાય છે કે ભેગાં ? જો ભેગા ધોવાતા હોય તો ભારપૂર્વક સૂચના આપી અલગ ધોવાનું કહેવું. ઉપાશ્રયનાં કાજા સફાઈ વિગેરે જાતે જોવું.

(૧૩) મોં ચોખ્ખું કરવા માટે જે માટલાં રાખ્યા હોય તે, રાત્રે દેરાસર માંગલિક કરતી વખતે માટલાનું પાણી ઠાલવું દેવું અને માટલા કોરા કરવા માટે મુકાવી દેવા, સવારે જ્યારે પાણી ગાળીને ભરાય ત્યારે કોરામાં જ ભરાય તે જોવું.

(૧૪) વપરાયા પછી જે સુખડ વધે તે એક થાળીમાં પથરાવી દેવું પણ વાડકામાં એમનું એમ રાખી ન મૂકવું, વાસી સુખડ-કેસરનો દોષ લાગે બધું ભેગું થાય ત્યારે તેનો વાસક્ષેપ તૈયાર કરાવવો.

(૧૫) જ્ઞાન-પૂજાની રકમ હોય તે જ્ઞાનક્ષેત્રમાં જ વાપરવી જોઈએ, જ્ઞાનભંડારની સુરક્ષા એ ઘણી અગત્યની બાબત છે, તેને વિસ્તારથી સમજવી.

(૧૬) પ્રાચીન શાસ્ત્રોનું સંરક્ષણ એ આજ-કાલની ઘણી અગત્યની વાત છે, જ્ઞાનદ્રવ્ય આલતુ-ફાલતુ સાવ ગુજરાતી પુસ્તકોમાં ન વપરાય તો સારૂં, ક્યારે ય પણ જ્ઞાનદ્રવ્યને કોઈની સાથે મસલત કર્યા વિના દેવદ્રવ્યમાં તબદીલ-ટ્રાન્સફર ન કરવું જો એમ કરવામાં આવે તો મહા દોષ લાગે છે.

(૧૭) જીવદયાની રકમની ક્યારે પણ એફ. ડી. ન કરવી, હજાર બે હજારની રકમ એ ખાતે ઉધાર બોલવી જોઈએ.

(૧૮) કોઈક તીર્થના જીર્ણોદ્ધારમાં કે કોઈક સંઘમાં દેવદ્રવ્યની અમુક રકમ અપાઈ હોય અને તે માટે સંસ્થા બહુમાન કરવા ઈચ્છે તો બહુમાન વહીવટદારોથી ન લેવાય. એ રકમ સકળ સંઘની છે. તેના બહુમાનના આધિકારી માત્ર પોતે નથી તેવી સ્પષ્ટતા વહીવટદારના મનમાં હોવી જોઈએ. સકળ સંઘનો ચોપડો એક છે. આ બધા સંઘો તેની બ્રાંચ-શાખા છે.

(૧૯) દેરાસરમાં દેવ કે દેવીની સ્વતંત્ર અલગ દેરી બનાવી હોય તો તે માટેની રકમ દેવદ્રવ્યમાંથી વપરાઈ હોય તો તે તે જે તે દેવ કે દેવીના ખાતે ઉધારવી. ક્રમશઃ એ દેવ કે દેવીની જે આવક થાય, પ્રતિષ્ઠામાં આવક થાય, તે તે આવક દેવદ્રવ્યમાં વ્યાજ સાથે જમા કરાવવી જરૂરી છે. તે દેવીની ચુંદડીઓ આવે તેમાંથી સુંદર ધ્વજા-પતાકા બનાવરાવી શકાય.

(૨૦) જે તીર્થમાં શિખર ઉપરની ધજા વારંવાર નવી ચઢાવાતી હોય તે તીર્થની તે તે ઉતારેલી ધજા નવા જેવી હોય તો અન્ય તીર્થોમાં જરૂરિયાત પ્રમાણે મોકલી શકાય, કારણ કે પ્રશ્ન એ થાય છે કે આવી ઉતારેલી ધજાને પછીથી શું ઉપયોગમાં

લેવાય ?

(૨૧) વહીવટદાર તરીકેના વિશેષાધિકારો વહીવટદારે ન ભોગવવા, દા. ત. દેરાસરમાં પૂજા કરવા જાય ત્યારે ગોઠી કેસરની વાટકી આપે, ધૂપ-દીપ આપે, ચામર આપે, તેમની તૈનાતમાં ઊભા રહે, આવું ન થવા દેવું, તેનાથી આત્માને કર્મ બંધાય છે.

(૨૨) સંઘ જમણમાં જે મીઠાઈ વધે તેનો ભાવ કાઢી વેચવા ન મૂકવી પણ આજુબાજુનાં અજૈન કુટુંબોમાં અથવા દુકાનોમાં પ્રસાદ રૂપે બધાને અકેક લાડુ મોહનથાળ પહોંચાડવો તેમાં વધુ શાસન પ્રભાવના થાય.

(૨૩) વ્યાપારમાં ધર્મ દાખલ કરવા કોશિશ કરવો, પણ ધર્મમાં વ્યાપાર દાખલ ના કરવો, એમ થશે તો ધર્મવિદાય થઈ જશે, વ્યાપાર ઊભો રહેશે.

(૨૪) દિવાળીમાં આયંબિલ ખાતામાં મીઠાઈ, પાક, ગુંદરપાક વગેરે બનાવરાવીને વેચાણ ન કરવું. એ મહા દોષ છે. જેમ જેમ આવી પ્રવૃત્તિ થાય છે, તેમ તેમ ધર્મથી દૂર થવાનું થાય છે. આયંબિલ ખાતાનો નકરો આપીને પણ એમ ન કરવું મૂળભૂત સંસ્થાના હેતુને વળગી રહેવું.

(૨૫) સંસ્થામાં રકમ ભેળી કરવા ફોટાની સ્કીમ પણ આવકાર્ય નથી. એ તે તે વ્યક્તિનું જીવન એવું નથી જેથી તે દર્શનીય ગણાય. ઉપાશ્રયમાં તો ન જ મુકવા જોઈએ.

(૨૬) ધાર્મિક સંસ્થાની રકમ એક સાથે એક જ બેંકમાં ન મૂકવી. વધારે વ્યાજના લોભથી પણ તેમ ન કરવું. તેનાં બીજા શું નુકસાન છે તે ખ્યાલમાં લેવા.

(૨૭) વહીવટદારોએ બોલીના પૈસા, ચઢાવાના પૈસા અને ટીપમાં જે લખાવ્યા હોય તે બોલ્યા કે લખાવ્યા પછી એક મહિનામાં તે ભરપાઈ કરી દેવા. કદાચ એવા સંજોગો ન જ હોય તો સંવત્સરી પ્રતિક્રમણ પહેલાં તો ભરાઈ જ જવા જોઈએ. જો તેમ ન થઈ શક્યું હોય તો બીજા વર્ષે ચઢાવા બોલી ત્યારે જ બોલી શકાય કે જયારે જૂના પૈસા ભરપાઈ થઈ જાય. આ નિયમ વહીવટદારોએ તો પાળવો જ જોઈએ અને સંઘમાં પણ એ પ્રચલિત કરવો જરૂરી છે, દેવદ્રવ્ય કે ધર્મ દ્રવ્યનો પૈસો ઘરમાં રહી જાય તો તેનું નુકસાન પેઢી દર પેઢી સહન કરવું પડે છે.

જે જે મુદ્દા ખ્યાલમાં આવ્યા તે આજે તમારા સમક્ષ જણાવ્યા. તમે ધ્યાનથી તે વિચારજો, વાગોળજો, તમારા આત્માના હિતને નજરમાં રાખીને કહ્યું છે. હજી વધારે મુદ્દા પણ હોઈ શકે છે. આમાં ઉપયોગી જે કહેવાયું તે ગુરૂ મહારાજની કૃપાથી કહેવાયું છે. આજ્ઞાવશ, પ્રમાદવશ, શાસ્ત્ર-પરંપરા વિરૂદ્ધ જે કંઈ કહેવાયું હોય તો તેનું ખરા અંતઃકરણપૂર્વક ત્રિવિધે મિચ્છામિ દુક્કડમ્ દેવાપૂર્વક સર્વ મંગલ કરવામાં આવે છે.

માનવ ! તું મહાન ...!

કમ્પ્યુટર યુગની ૨૧ મી સદીની મોટી કમનસીબી છે કે મનુષ્ય ૨ વર્ષ થી ૨૫ વર્ષ સુધીની ઉંમરમાં સ્કુલ-કોલેજનાં ટ્યુશનિયા અભ્યાસમાં જીંદગીનાં અત્યંત કિંમતી વર્ષો અને લાખો રૂા. ખર્ચીને દુનિયાભરનાં બિનજરૂરી વિષયોનું જ્ઞાન મેળવે છે. યુવાનીનાં વર્ષો સંપત્તિ અને ભૌતિક સુખ-સામગ્રી ભેગી કરવામાં અને ભોગવવામાં પસાર કરે છે, પરંતુ અફસોસની વાત છે કે, જીંદગીનાં અંતિમ શ્વાસ સુધી જે શરીર સાથે રહેવાનું છે, ભેગી કરેલી ભૌતિક સામગ્રીનો ભોગવટો જે શરીર દ્વારા જ કરવાનો છે અરે, જીંદગીની પ્રત્યેક ક્ષણો જે શરીરને આધારે જ વીતાવવાની છે તે શરીરનું જ તેને જ્ઞાન નથી - તેનાં ઉપયોગનું ભાન નથી, તેથી જ ભંગારમાંથી પૈસા પેદા કરવામાં એની બુદ્ધિ દોડે છે પણ, પોતાના શરીરનો અને તેની શક્તિનો વિચાર સુધ્ધાં આવતો નથી.

હું કોણ ? આ શરીર શું ? તે શાનું બનેલું છે ? તેના શું ધર્મ છે ? આ દરેક મનુષ્ય શરીરને સમજે તો જ પોતાના અસ્તિત્ત્વનો યથાર્થ ઉપયોગ કરીને જીવન સફળ કરી શકે.

આજનાં વૈજ્ઞાનિકો શરીર સંબંધી જાણવાની વર્ષોથી મથામણ કરી રહ્યાં છે, છતાં આપણા ઋષિમુનિઓ (વૈજ્ઞાનિકો)એ હજારો વર્ષ પહેલાં જે જણાવ્યું છે એનો અંશ પણ તેઓ જાણી શક્યા નથી...! શાસ્ત્રમાં જે વિગતવાર સમજાવ્યું છે તે લખવા જઈએ તો મોટો ગ્રંથ લખાય છતાં જરૂરી થોડી વાતો આપણે અહિં કરીશું..!

આ માનવ શરીર અનેક રહસ્યોનો ભંડાર છે. મંત્રવિદોની ભાષામાં સમસ્ત બ્રહ્માંડની એક નાનકડી આવૃત્તિ છે, એટલે કે બ્રહ્માંડમાં જેટલી શક્તિઓ છે તે બધાંના બીજ એમાં રહેલા છે. તેનો કેટલો વિકાસ કરવો તે મનુષ્યના પોતાના હાથથી વાત છે. આ શરીર ૭ ધાતુ (રસ-લોહી-મેદ-માંસ-હાડકાં અને શુક્ર (વીર્ય કે રજ)નું બનેલું છે પણ, તેનું સાચુ નિર્માણ પંચભૂત (પૃથ્વી-જલ-તેજ-વાયુ-આકાશ) માંથી થયેલું છે. તેથી તેને ભૌતિક દેહ કહેવાય છે. આમ તો આ શરીર નિર્જીવ જડ છે, પરંતુ ચૈતન્યરૂપી પુરુષ (આત્મા) ને કારણે જીવંત છે. આત્મા ચાલ્યો જાય ત્યારે તે મડદું બની જાય છે.

जो हुआ अच्छा हुआ, जो हो रहाँ है वह अच्छा हो रहाँ है, जो होगा वह भी अच्छा ही होगा...! तुम्हारा क्या गया..? जो तुम रोते हो..? तुम क्या लाये थे जो तुमने खो दिया..? जो आज तुम्हारा है, वो कल किसी और का था, परसों किसी और का होगा..! परिवर्तन संसार का नियम है। क्यों व्यर्थ चिंता करते हो..? न ही यह शरीर तुम्हारा है, न ही तुम शरीर के हो, आत्मा तुम्हारी है, आत्मा अमर है।

[redacted]				વર્ણ
પૃથ્વીભૂત	હાડકા-માંસ વિગેરે કઠણપદાર્થો બનાવવા	लं	મૂલાધાર	પીત્ત
જલભૂત	લોહી-થુંક-પરસેવો-પેશાબ-પ્રવાહી	वं	સ્વાધિષ્ઠાન	શ્વેત
અગ્નિભૂત	શરીરની ગરમી જાળવી રાખે	रं	મણિપૂર	લાલ
વાયુભૂત	શ્વાસોચ્છશ્વાસ-વાયુ-શરીરની ક્રિયા કરે	यं	અનાહત	નીલ
આકાશ	શરીરનાં પોલાણ ભાગ	हं	વિશુદ્ધ	વાદળી/બ્લ્યુ

તે તે તત્ત્વનાં મંત્રાક્ષરોનું તે તે સ્થાનોમાં ધારણા કરીને જાપ કરવાથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે.

આ શરીરમાં ૧૦ ઈન્દ્રિયો છે. તેમાં ૫ જ્ઞાનેન્દ્રિ અને ૫ કર્મેન્દ્રિય છે.

૫ જ્ઞાનેન્દ્રિય : સ્પર્શેન્દ્રિય (ચામડી), રસનેન્દ્રિય (જીભ), ઘ્રાણેન્દ્રિય (નાક), ચક્ષુરિન્દ્રિય (આંખ), શ્રોતેન્દ્રિય (કાન)

૫ કર્મેન્દ્રિય : હાથ, પગ, વાણી, ગુદા (મળત્યાગની ઈન્દ્રિય)-ઉપસ્થ (ગુપ્તાંગ)

જ્યાં સુધી બધી ઈન્દ્રિયો કાર્યક્ષમ હોય ત્યાં સુધી જ દેહનો વ્યવહાર બરોબર ચાલે છે. તેમાં ખોડ-ખાંપણ આવે તો વ્યવહારમાં મુશ્કેલી ઉભી થાય છે.

ભોગ-ઉપભોગમાં પાંચે ઈન્દ્રિયોનાં વિષયોની તૃપ્તિ અને તેના દ્વારા અનુભવાતી ક્ષણિક માનસિક ઉત્તેજના એજ સંસારી સુખ છે. આ પાંચે ઈન્દ્રિયોમાં વિષયોને જીતવા એની ઉપર કાબુ મેળવવો તેને 'ઈન્દ્રિય જય' કહે છે. બીજું પણ ઘણું બધું છે - હાડકાં-માંસ-મેદને બાંધતી ૯૦૦ નાની નસો છે, જોડતા સાંધા ૨૧૦ છે, હાડકા ૩૦૦ છે, મર્મસ્થાનો ૧૦૭ છે, શિરા ૭૦૦ છે, ધમનીઓ ૨૪ છે, પુરૂષની માંસપેશીઓ ૫૦૦ છે અને છિદ્રો ૧૦ છે, સ્ત્રીની માંસપેશીઓ ૫૨૦ અને છિદ્ર ૧૨ છે, મસ્તકની બખોલમાં બે મગજ અને ધડ નીચે છાતીની બે બખોલમાં જમણામાં ફેફસા - ડાબી બખોલમાં હૃદય છે, આ ત્રણે અવયવો આખા શરીરનાં પ્રાણ છે. આ ત્રણ માંથી કોઈપણ એક બખોલના અવયવમાં તકલીફ થાય તો શરીરમાંથી પ્રાણ જતો રહે છે. આવું તો ઘણું બધું શરીરમાં છે. આ શરીરમાં કુંડલિની શક્તિ અને ૯ ચક્રો છે જે વિભાગ ૧ માં બતાવેલ છે.

ભૌતિક શરીરને નાડીયંત્ર કાર્યક્ષમ બનાવે છે. શરીરમાં લોહીનું Circulation ભ્રમણ-સંચારણ આદિ ક્રિયા આ નાડીઓ કરે છે. શરીરમાં ટોટલ ૩।। લાખ નાડીઓ (નાની મોટી નસો શિરા-ધમનીઓ) છે. જેમાં મુખ્ય ૧૪ નાડી (નસો) છે. (૧) ઈડા (૨) પિંગલા (૩) સુષુમ્ણા (૪) ગાંધારી (૫) હસ્થિજિહ્વા (૬) કુહૂ (૭) સરસ્વતી (૮) પૂષા (૯) શંખિણી

(૧૦) પયસ્વિની (૧૧) વારુણી (૧૨) અલંબુષા (૧૩) વિશ્વોદરી (૧૪) યશસ્વી આ ૧૪ નાડીમાં ઈડા-પિંગલા-સુષુમ્ણા જ મુખ્ય છે.

આ શરીરમાં જે શારીરિક કાર્યો થાય છે તે બધાં વાયુની સહાયથી થાય છે, એટલે કે આ દેહ એક યંત્ર છે, અને વાયુ તેનો ચાલક-બળ છે. તેથી વાયુ ઉપર કાબુ મેળવવો જ જોઈએ. વાયુ ઉપર કાબૂ આવે એટલે મન ઉપર કાબૂ આવે છે. તેનાથી ઈન્દ્રિય જય થાય છે. તેનાંથી સિદ્ધિ મળે છે. એટલે વાયુ મહત્ત્વનું તત્ત્વ છે. આપણા શરીરમાં હૃદયપ્રવેશની અંદર અનાહત ચક્ર છે તેની વચ્ચે ત્રિકોણાકાર પીઠ ઉપર વાયુબીજ **યં** રહેલું છે તેને પ્રાણવાયુ (ઓક્સિજન O_2) કહે છે તે શરીરમાં જુદા જુદા ભાગમાં રહીને શરીરના અલગ અલગ કાર્યો કરે છે. તેથી આજ પ્રાણવાયુ દશ નામોથી ઓળખાય છે. પ્રાણ-અપાન-સમાન-ઉદાન-વ્યાન-નાગ-કૂર્મ-કૃકર-દેવદક્ષ-ધનંજય, આ દશ વાયુઓમાં પ્રાણાદિ પ્રથમ પાંચ અંતઃસ્થ છે અને નાગાદિ ૫ વાયુ બહિઃસ્થ છે.

૧) A) નાકથી શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવો, પેટમાં ગયેલા B) અનાજ-પાણીને પચાવીને અલગ કરવા C) નાભિસ્થલમાં અનાજને વિષ્ટારૂપે D) પાણીને પરસેવો-પેશાબ રૂપે અને E) રસાદિને વીર્યરૂપે પરિણમાવવું - આ પાંચ કાર્યો **પ્રાણવાયુ** કરે છે.

૨) પેટમાં અન્નાદિને પચાવવા, અગ્નિને ઉત્તેજિત કરવો, ગુહ્યભાગમાંથી મૂત્ર વિસર્જિત કરવું, ગુદામાંથી મળ વિસર્જિત કરવું, અંડકોષમાં વીર્ય મૂકવું, મેંઢ્ર, ઉરુ, જાનુ, કમ્મર બન્ને જાંઘ દ્વારા કાર્ય કરવું એ **અપાનવાયુ** કરે છે.

૩) તૈયાર રસોને ૩ા લાખ નાડીઓ (નસ-શિરા-ધમનીઓ) માં પહોંચાડીને દેહને પુષ્ટ કરવો તેમજ પરસેવો બહાર કાઢવાનું કાર્ય **સમાનવાયુ** કરે છે.

૪) આંગોપાંગનાં સાંધા તથા અંગોના વિકાસનું કાર્ય ઉદાન વાયુ કરે છે.

૫) કાન-આંખ-ગરદન-ગાલ-સ્વર અને કમ્મરના નીચેના ભાગની ક્રિયા **વ્યાનવાયુ** કરે છે.

૬) ઓડકાર વગેરે નાગ વાયુ, સંકોચન વિગેરે કૂર્મ વાયુ, ભૂખ-તરસ વગેરે કૃકર વાયુ, નિદ્રા-તન્દ્રા વગેરે દેવદત્ત વાયુ અને શોષણ વગેરે **ધનંજયવાયુ** કરે છે.

વાયુના આ બધા ગુણો જાણીને પથ્યાપથ્ય પાલન કરનાર અને પ્રાણાયામ-કસરત કરનારા પોતાના શરીર ઉપર ઈચ્છા પ્રમાણે સ્વસ્થતા નીરોગિતા તૃષ્ટિ-પુષ્ટિ પામે છે.

આપણે એડવર્ટાઈઝની ભરમારમાં બચપણથી જ એજ્યુકેશન-ફેશન-વ્યસન-કેરિયર-સર્વિસ-બિઝનેસનાં ટેન્શનમાં મોર્ડન લાઈફ સ્ટાઈલથી દિવસ-રાત યંત્રોની સાથે યંત્રવત્ જીંદગી જીવતાં શરીરના મુખ્ય આધાર પ્રાણવાયુને ભ્રષ્ટ કરી નાંખ્યો.

માનવ પ્રકૃતિની સંવાદિતાં (Harmony) ગુમાવી બેઠાં. પરિણામે ૧૭-૧૮

વર્ષની ઉગતી યુવાનીએ હાર્ટએટેક-બી.પી.-ડાયાબિટિશ-કેન્સર-સફેદવાળ-મેદસ્વિતા-ડીપ્રેશન-સંધિવા-નબળાઈ-માઈગ્રેન જેવા જાત-જાતનાં રોગોનું ઘર બનીને જીવનનો આનંદ ગુમાવી બેઠેલા ૩૫-૪૦-૫૦ વર્ષે અકાળે મૃત્યુ પામે છે. યોગ-પ્રાણાયામ-અભક્ષ્ય-અખાદ્ય પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને બતાવેલી જીવન પદ્ધતિથી જીવન જીવે તો મનુષ્ય ૧૦૦ વર્ષનું પૂર્ણ આયુષ્ય નિરોગીપણે આનંદપૂર્વક જીવી શકે.

અંતે આ માનવદેહ એ પ્રભુનું મંદિર છે, જ્યાં પરમાત્માનું અવતરણ થાય છે, અનંતકાળે મળેલા આ માનવજન્મની સાર્થકતા પરમાત્મા બનવામાં જ છે. આ સત્ય હૃદયસ્થ કરીને શરીર, તેમાં રહેલા વાયુ અને તેની શક્તિનું રહસ્ય સમજીને પોતાના અસ્તિત્વનો યથાર્થ ઉપયોગ કરીને જીંદગીનો સાચો આનંદ મેળવીને માનવ જીવનને સફળ કરવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે.

૨૨ મોર્ડન અભક્ષ્ય અન ૩૨ મોર્ડન અંતકાય

વિદેશનાં વિદ્ધાનો અને સાયન્ટીસ્ટો પોતાના પુસ્તકમાં લખે છે, વિશ્વમાં ભોજનની શ્રેષ્ઠ ડીશ-Best Diet જૈન ડીશ, Jain Diet છે. શ્રેષ્ઠ આયુર્વેદિક ડીશ - જૈન ડીશ છે, કારણ કે તેમાં શારીરિક અને માનસિક બન્ને આરોગ્યને ધ્યાનમાં રાખીને ભક્ષ્ય (ખાવા લાયક) અને અભક્ષ્ય (છોડવા લાયક) ખાદ્ય પદાર્થોનો વિવેક કર્યો છે.

ભક્ષ્ય : જે પદાર્થો ખાધા પછી શરીરમાં ૭ ધાતુ (રસ-લોહી-માંસ-હાડકાં-મજ્જા-મેદ-શુક્ર (વીર્ય કે રજ) રૂપે પરિણામ પામીને શરીરને શક્તિશાળી અને મનને પવિત્ર કોમળ-નિર્મલ-સ્વચ્છ-સંવેદનશીલ બનાવે છે. દા. ત. રાંધેલી ગરમ રસોઈ-નાસ્તા-મિઠાઈ-ઘરમાં બનતા પદાર્થો...!

અભક્ષ્ય : જે પદાર્થો ખાધા પછી શરીરનાં વાત-પિત્ત-કફ દૂષિત બને પરિણામે એસીડીટી-માઈગ્રેન-ચામડીનાં રોગો વગેરે અનેક રોગોને ઉત્પન્ન કરીને શરીરનાં આરોગ્યનો ખાતમો બોલાવી અશક્તિ લાવે તેમજ મનને કઠોર-હિંસક-કલુષિત-દુર્બલ-ક્રોધી બનાવે છે. વળી આવા પદાર્થોમાં ત્રસ જીવો (ઈયળ-કીડી-વાંદા-મચ્છરથી માંડીને મરઘા-કૂતરા ગાય વગેરે પ્રાણીજ તત્ત્વો) અને ફંગસ વિગેરે અનંતા જીવોની હિંસાથી દૂષિત થયેલો ખોરાક મનને કલુષિત કરીને આરોગ્યને ખતમ કરે છે. દા. ત. વાસી-દ્વિદળ-કેમિકલવાળા બજારનાં તમામ ખાદ્ય પદાર્થો.

આવા અભક્ષ્ય પદાર્થો ૪ પ્રકારનાં હોય છે.

૧) **દ્રવ્ય અભક્ષ્ય :** બ્રેડ-કંદમૂળ વિગેરે જાતે જ અભક્ષ્ય છે.

૨) **ક્ષેત્ર અભક્ષ્ય :** ઘરનાં ખાખરા-થેપલા પણ હોટલમાં જઈને ખાવો તો ક્ષેત્ર અભક્ષ્ય.

૩) **કાળ અભક્ષ્ય :** ખાખરા-ગાંઠીયા ઘરના બનાવેલા ભક્ષ્ય પણ રાતે ખાવો તો કાળ અભક્ષ્ય.

૪) **ભાવ અભક્ષ્ય :** કેળાવડા પણ જૈન બટાટાવડા સમજીને ખાવો તો ભાવ અભક્ષ્ય.

ગરમ કર્યા વગરના દૂધ-દહીં-છાસ સાથે કઠોળ (જેના બે ફાડિયા થાય) ભેગા થાય તો એમાં બેઈન્દ્રિય જીવ ઉત્પન્ન થાય દ્વિદળ એ જૈનશાસનની લેબોરેટરીમાં જ જાણવા મળે. પૂર્વ કાળનાં ૨૨ અભક્ષ્યને પાછળ પાડી નાખે તેવા વર્તમાનનાં ૨૨ મોર્ડન અભક્ષ્ય છે...!

[redacted]

૫) ૫ પ્રકારના બેકરી અભક્ષ્ય : પીત્ઝાબ્રેડ-પાઉં-કેક-બિસ્કીટ-ચોકલેટ.

આપણે ઘરમાં આજનાં રોટલી-ભાત કાલે ખાતા નથી કારણકે તે વાસી છે. તો ઘણા દિવસના બ્રેડ-પાઉં કેવી રીતે ખવાય? બ્રેડ-પાઉં માટે જે બજારનો મેંદો બનાવાય છે તે પુષ્કળ જીવાંત-ઈયળોથી ભરપુર તદ્દન સડેલા અનાજ માંથી બને છે. કેટલાય દિવસનો લોટ હોય છે. કાળની મર્યાદા નથી હોતી. બનાવવાનો પ્રોસેસ (એકવાર જે પ્રત્યક્ષ જુએ તે જીંદગીમાં ખાવાની હિંમત ન કરે) પણ હિંસક, જયણા વગરનો હોય છે. બેકરીનાં કર્મચારીનો ઈન્ટરવ્યુ લેવામાં આવેલ, તેણે કહ્યું 'હું ક્યારે'ય બેકરીની કોઈ ચીજ ખાતો નથી. મહિનાઓ પહેલાનાં ગંદા લોટનાં ઢગલા પડ્યા હોય છે, જેમાં ઈયળ, ધનેરાં, જીવાંત ખદબદતા હોય છે. ઉંદરડાઓ દોડતા હોય છે એની લીંડીઓ-વાંદાઓ ઘૂમતા હોય છે એને સાફ કર્યા વગર ટેંકનાં ગંદા પાણીથી બ્રેડ-પાઉં બનાવવામાં આવે છે.

આવી વસ્તુઓ તમારા શરીરમાં ક્યા રોગ પેદા ન કરે...! જેને જીભનાં સ્વાદ લાગેલા હોય તે જ આવી ચીજો ખાય છે. ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ફાર્માકોલોજીકલ રિસર્ચનાં વૈજ્ઞાનિકોનાં અહેવાલ મુજબ વધુ પડતી બ્રેડ વગેરે ખાનારને આંતરડાં-કિડનીનાં કેન્સર, હાર્ટએટેક, બી.પી. વગેરે રોગો થાય છે.

૧૦) ૫ પ્રકારનાં ડેરી અભક્ષ્ય : બટર, ચીઝ, પનીર, મીલ્ક પાવડર, દહીં-છાશ, શ્રીખંડ વગેરે..!

પ્રાણીઓનાં શરીરમાંથી ખેંચેલી ચરબીમાંથી બનાવીને એસેન્સ નાંખીને બનાવાય છે. બટર મહાવિગઈ છે. દારૂ-માંસની સાથે એનું સ્થાન છે. ચીઝ : વાછરડાનાં શરીરમાંથી કાઢેલા તત્ત્વમાંથી બને છે. બજારૂ પનીર પણ અભક્ષ્ય છે. મિલ્ક પાવડરમાં રહેલ મેલા માઈન (પ્લાસ્ટિકીક) તત્ત્વથી કીડનીમાં સ્ટોન થાય છે. ડેરીનાં દહીં-છાશ-શ્રીખંડ ચલિત રસ વાસી ઘણા દિવસોની ચીજો ન ખવાય.

૧૫) ૫ પ્રકારનાં ફાસ્ટફૂડ અભક્ષ્ય : પીત્ઝા, બર્ગર, સેન્ડવીચ, ચાઈનીઝ, ચટાકેદાર (પાણી-પૂરી, ભેલપૂરી-પાઉં-ભાજી, વગેરે)

આ બધાં જંકફૂડ અને ફાસ્ટફૂડમાં કેલેરી અને પ્રોટીન બિલ્કુલ નથી અને કેવળ ચરબી રોગોને વધારનારા છે. મેદસ્વીપણું વધારે અને આયુષ્યને ઓછું કરે છે.

૨૦) ૫ પ્રકારનાં સ્નેક્સ અભક્ષ્ય : રેડી નાસ્તા, વેફર-ચીપ્સ, નૂડલ્સ, કુરકુરે, કોર્નફલેક્સ.

કૂતરા વિગેરે પ્રાણીઓનાં શરીરમાંથી ખેંચેલી ચરબી (મટન ટેલો) માં તળેલા, કેટલાય દિવસનાં ફલેવરવાળા હોય છે અને ઢીંચણનાં દુઃખાવા - ચરબી કરનારા હોવાથી ખાવા જેવા નથી..!

૨૨) ૨ પ્રકારના કોલ્ડ અભક્ષ્ય : આઈસ્ક્રીમ અને કોલ્ડડ્રીંક્સ.

સોફ્ટડ્રીંક્સ - પેપ્સીકોલા વગેરેમાં જે કેમિકલ્સ વાપરવામાં આવે છે, તેનાથી શરીરમાં કેલ્સીયમનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે, પરિણામે નાની ઉંમરમાં દાંત-હાડકાં અને આંખ નબળા પડે છે, જેને કારણે સ્મરણશક્તિ-મગજ ખલાસ કરે, કેન્સર-લીવર-કીડની ફેલ થાય છે. ગર્ભવતી સ્ત્રી જો ઠંડા પીણા પીએ તો બાળક ગંભીર ખોડ-ખાંપણવાળા થાય છે. વિદેશોમાં કોલ્ડડ્રીંક્સ બંધની ઝૂંબેસ ચાલે છે. આપણે અહિંતો ખેડૂતો કોલ્ડડ્રીંક્સનો ઉપયોગ ખેતરોમાં જંતુનાશક દવાની જગ્યાએ કરીને ફાયદો મેળવે છે. સંડાસ સાફ કરવામાં વાપરે છે. કોલ્ડ્રીંક્સ-ડેરીમિલ્ક વિગેરે પ્રોડક્ટસની નુકશાની અંગે અવાર-નવાર અખબારોમાં આવતું હોય છે, વિવેકી મનુષ્યે સમજીને ત્યાગ કરવો જોઈએ.

[redacted]

- કેટલાય જાતના કેમીકલ્સ અજીનો મોટો, સોડીયમ, મોનો ગ્લુકોમેન્ટ, કસ્ટર્ડ પાવડર, જીલેટીન, રેનેટ, પેપ્સી, રેન્ટેટ, રેકટેક વગેરે બધાજ પ્રકારનાં ફલેવરો (P. No. 132). ગ્લુકોમેન્ટવાળી ચટાકેદાર વાનગી ખાતા જીભનાં માંસાહારી ટીસ્યુ એક્ટીવેટ થાય છે, જેથી આગળ માંસ ખાવાની ઈચ્છા થાય છે...! માઈગ્રેન-ડાયાબીટીશ જેવી ભયંકર પીડાઓ ઉભી થાય છે.
- જો હૃદયમાં પરમાત્મા પ્રત્યે શ્રદ્ધા હોય, પ્રેમ હોય તો આ ૨૨ મોર્ડન અભક્ષ્ય અને ૩૨ મોર્ડન અનંતકાય સામે નજર પણ નાખવા જેવી નથી...!

આહાર એ જ ઔષધ

જ્યારે શરીર અપસેટ થાય ત્યારે અનાજ બંધ કરવું, અને ગરમ પાણી - રસાહાર - ફલાહાર ઉપર રહેવું. પાણી એ જ જીવન છે. ગરમ પાણીથી પેટની શુદ્ધિ, શરદી-ખાંસી મટે, કોલસ્ટોરલ ઘટે છે. દવાની જરૂર નથી. બાફેલા શાક-સૂપ ઘી થી વઘારીને વાપરવા અતિઉપયોગી છે. તેલનો ઉપયોગ નહિં. દહીં-દૂધ-છાશ-રાગ-અવેરી ચાલે, સ્વમૂત્ર, વરાળ, માટી, પાણીનાં ઠંડા ગરમ શેક, રેતી ઈંટનાં શેક. શરદી-પીત્ત-કફ જેવી તકલીફને તે પ્રમાણે ઈલાજો કરવા. ગંભીર રોગોમાં પણ ૫૦% આરામ મળે છે. આરોગ્ય માટે ૫૦% ભોજન, ૨૫% પાણી, ૨૫% ખાલી રાખવું. ૩-૪ ગ્લાસ પાણી નયણે કોઠે પીવાથી ઘણાં રોગોને મટાડે છે. જાપાની વૈજ્ઞાનિકો પણ કહે છે.

સફળતાનાં સોપાન (માઈલસ્ટોન)

જેને જીવનમાં સફળ (Success) થવું હોય એણે, કોઈપણ સ્થળેથી ગુણ ગ્રહણ કરતાં શિખવુ જોઈએ... ચાણક્યનાં સૂત્રમાં તો દુનિયા જેમને તિરસ્કૃત માને છે તેવા કાગડા-કૂતરા-બગલા અને ગધેડા જેવા પશુ-પક્ષી પાસેથી પણ બોધ પ્રાપ્ત કરવો જોઈએ.

ચાણક્યનાં મતાનુસાર સિંહ પાસેથી ૧, બગલા પાસેથી ૧, કુકડા પાસેથી ૪, કાગડા પાસેથી ૫, કૂતરા પાસેથી ૬ અને ગધેડા પાસેથી ૩ ગુણો માણસે ગ્રહણ કરવા જોઈએ, તેવીજ રીતે કોઈપણ માણસમાં ગમે તેટલા અવગુણ હોય તો તેની ઉપેક્ષા કરીને પણ તેનાં ગુણ જ ગ્રહણ કરવા જોઈએ.

સિંહ : ''સત્ત્વ'' ગુણ ગ્રહણ કરવું. સિંહ જે કામની પાછળ પડી જાય છે, તેમાં તે પોતાની તમામે તમામ તાકાતથી જાનની બાજી લગાવી દે છે. એની પાસેથી એકાગ્રતા અને ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે મચી પડવાના પાઠો શીખવા જોઈએ.

બગલો : ''ઈન્દ્રિયો ઉપર કાબુ'' બગલો જ્યારે પાણીમાં માછલા પકડવા ઉભો હોય છે, ત્યારે પોતાની તમામ ઈન્દ્રિયો ઉપર અદ્દ્ભુત કાબુ પ્રાપ્ત કરે છે. એની એકાગ્રતાને દુનિયાની કોઈ તાકાત તોડી શકતી નથી. ધ્યાન કેવી રીતે કરવું એ બગલા પાસેથી શિખવું જોઈએ.

કૂકડો : કૂકડા પાસેથી માનવે ૪ ગુણ ગ્રહણ કરવા જોઈએ ૧) સમયસર જાગે છે ૨) બીજાને જગાડે છે ● આજની સૂર્યવંશી યુવાપેઢીને કૂકડો બ્રાહ્મ મુહૂર્તે ઉઠવાનો બોધ આપે છે. હવે તો વિજ્ઞાન પણ સ્વીકારે છે રાત્રિનાં ૯ થી સવારે ૪ વચ્ચે જે ઉંઘ લેવામાં આવે તે દિવસનો બધો થાક ઉતારી નાખે છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ તન અને મનનાં તમામ રોગો નાશ પામે છે. સવારે બ્રાહ્મ મુહૂર્તે ઉઠીને ધ્યાન-પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. ૩) અન્યાયનો સામનો કરે છે ૪) પોતાની ઉપર આક્રમણ કરનારને ક્ષમા આપતો નથી. ● આજે ઘણા લોકો વાત વાતમાં સમાધાન કરવાની, સમતા રાખવાની શિખામણ આપે છે, પરંતુ જેઓ ધર્મ અને સંસ્કૃતિનાં વિધ્વંશક છે, અન્યાયી છે તેની સાથે કદી સમાધાન કરાય નહિં..! અને ક્ષમાનું દાન પણ કરાય નહિં. ચાણક્ય કહે છે તેમની સામે તો યુદ્ધ કરીને તેમને ખતમ જ કરવાના હોય - જેઓ દ્રોહીઓ સાથે સમાધાન-ક્ષમાની વાતો કરે છે તે અહિંસક નથી પણ કાયર-નિર્માલ્ય છે.

કાગડો : કાગડામાંથી ૫ ગુણ ગ્રહણ કરવા જોઈએ.

૧) છૂપાઈને પ્રેમાલાપ કરવો ● કૂતરા-કબૂતર જાહેરમાં રતિક્રિડા કરતા જોવા મળે છે, પણ કાગડાઓ પોતાની વાસનાનું જાહેરમાં પ્રદર્શન કરતાં નથી. આજે મેટ્રો સીટીઓમાં જાહેર સ્થળો પ્રેમની અભિવ્યક્તિનાં સ્થાન બની ગયા છે.

૨) પોતાના માળામાં નિયમિત ખાદ્ય પદાર્થોનો સંગ્રહ કરવો ● જેમને જીવતાં રહેવું છે, તેમણે ભવિષ્યની ચિંતા કરવી જોઈએ, ભવિષ્ય માટે નાની રકમ પણ બચાવવી જોઈએ, જેથી મુશ્કેલીમાં ભૂખે મરવાનો કે બીજા પાસે હાથ લંબાવવાનો-લાચારીનો પ્રસંગ આવતો નથી.

૩) કાગડો સતત સાવધાન રહે છે ● જેથી એનો શિકાર થઈ શકતો નથી, કાગડાની સહેજ નજીક જઈએ કે એ તરતજ ઉડી જાય છે. આપણે પણ સતત સતર્ક રહેવું જોઈએ, ગફલતમાં રહેવું નહિં, જેથી કોઈ નુકશાન ન પહોંચાડી શકે.

૪) કોઈનો વિશ્વાસ કરતો નથી ● રાજકારણમાં અને ધંધામાં ટકી રહેવું હોય તો આ ગુણ જરૂરી છે. સત્તા કે પૈસાની બાબતમાં સગા ભાઈનો પણ વિશ્વાસ કરવો નહિં.

૫) જાતભાઈને મદદ કરવાનો ગુણ છે. ● આપત્તિ આવે ત્યારે કાં-કાં કરીને પોતાના જાતભાઈને ભેગા કરી દે છે અને બીજા કાગડાઓ પણ બધા કામો પડતા મૂકીને તેની મદદમાં જાય છે. જે કોમમાં કે જ્ઞાતિમાં પોતાના જાતભાઈને મદદ કરવાનો ગુણ છે, તે જ્ઞાતિનો ઝડપી વિકાસ થાય છે.

કૂતરો : કૂતરા પાસેથી ૬ બાબતો શીખવી જોઈએ.

૧) કૂતરો ભોજન મળે ત્યારે પેટ ભરી જમી લે છે.

૨) ખાવાનું ન મળે, ત્યારે પણ સંતોષથી રહે છે... મધ્યમ વર્ગે આ કળા શીખવી જોઈએ. સંસારમાં બધા દિવસો એક સરખા નથી હોતા, પુણ્યનાં ઉદયમાં સુખ આવે તો નિર્લેપ ભાવે ભોગવી લેવું અને પાપના ઉદયમાં દુઃખ આવે તો હાયવોય કરવી નહિં.

૩) ગમે ત્યારે ઘસઘસાટ ઉંઘી શકે છે.

૪) જરાક સળવળાટ થાય કે જાગી જાય છે, જેણે ઘણા બધા કાર્યો કરવા છે, તેને શ્વાન નિદ્રા હોવી જોઈએ. ગાંધીજી પણ ગમે ત્યારે ઉંઘી અને જાગી શકતા હતા.

૫) માલિક પ્રત્યે વફાદાર હોય છે. બંગલાનો ચોકીદાર કદાચ રાતે સૂઈ જાય, પણ કૂતરો જાગીને માલિકની સંપત્તિની ચોકી કરે છે.

૬) તે માટે લડવું પડે તો કૂતરો પીછેહઠ કરતો નથી.

ગધેડો : માણસ જાત જેને હલકુ પ્રાણી માને છે તે ગધેડા પાસેથી પણ ૩ ગુણ ગ્રહણ કરવા જોઈએ.

૧) ગધેડો ગમે તેટલો થાકેલો હોય તો પણ માલિકનું કામ કરવાની ના પાડતો નથી.

૨) ગધેડા જેવું મહેનતુ પ્રાણી ભાગ્યે જ બીજું જોવા મળશે. માટે જ આજે પણ ગામડામાં માલ-સામાનની હેરફેર માટે ગધેડાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જે નોકરો આળસ કરતાં નથી તેઓ

માલિકને પ્રિય બને છે. ગધેડા ઠંડી-ગરમી-વરસાદ-તોફાનની પરવા કર્યા વિના પોતાનું કામ કર્યે જાય છે. ફરિયાદ કરતાં નથી.

૩) જે કાંઈ મળે તેનાથી સંતોષ માને છે.

જેને મોટો વહેવાર કરવો છે, તેને તો સર્વ પ્રકારના લોકોની જરૂર પડે છે, જુદા જુદા લોકોને વશ કરવા માટે આ ૨૦ ગુણ ઉપરાંત લોભીને ધન આપીને, અભિમાનીને હાથ જોડીને, મૂર્ખને તેની ઈચ્છા મૂજબ કાર્ય કરીને, વિદ્વાનને ન્યાયી વાત જણાવીને વશ કરવા. જેવો જેનો સ્વભાવ, તેવી રીતે તેને વશ કરવાની પદ્ધતિ હોય છે. ગરજે ગધેડાને પણ બાપ કહેતા શરમ નહિં એ લોકો જ દુનિયા ઉપર રાજ કરે છે.

ઉન્નતજીવનનો અમોઘ સરળ ઉપાય સંકલ્પ-શક્તિ

આજના યુગનો સૌથી મોટો કોઈ રોગ હોય તો તે ''ડીપ્રેશન''. આબાલ-વૃદ્ધ-સ્ત્રી-પુરુષો-બાળકો ઈચ્છા મૂજબ કે બેમર્યાદ અપેક્ષાઓ પૂર્ણ ન થતાં આત્મવિશ્વાસ-શ્રદ્ધા ગુમાવીને નિરાશા-હતાશાથી પીડાઈ રહ્યાં છે. તેનું મુખ્ય કારણ છે ''સંકલ્પ-શક્તિ'' (Resolution) નો અભાવ.

આપણે મનથી કોઈ વિચાર કરીયે, કોઈ વસ્તુ મેળવવાની ઈચ્છા કરીયે, કોઈ કલ્પના-મનોરથ કે ક્રિયા-પ્રવૃત્તિ કરવા માટે દઢ નિશ્ચય-નિર્ણય-વ્રત-નિયમ-પ્રતિજ્ઞા કરીયે આ બધાને સંકલ્પ (Resolution) કહેવાય.

દુનિયામાં જે કોઈ અવનવા સંશોધનો-કાર્ય થઈ ગયા કે થઈ રહ્યા છે, તેનાં બેઝમાં સંકલ્પ જ છે. કોઈપણ કાર્ય કરવું હોય તો તે પહેલા એનું મોડલ (Idiality) મનમાં સંકલ્પરૂપે તૈયાર થાય છે, પછી જ વાસ્તવિક (Reality) પરિણામ રૂપે નજરઅંદાજ થાય છે.

મનુષ્ય પોતાના સંકલ્પથી જ ઉભો થાય છે અને ઉન્નતિ સાધી શકે છે. દા. ત. ● પરમતારક પરમાત્મ મહાવીરદેવે દઢ સંકલ્પથી જ ૧૨ા વર્ષની કઠોર સાધના કર્યા બાદ કેવળજ્ઞાન મેળવ્યું અને વિશ્વનાં માર્ગદર્શક બન્યા ● મહાત્મા ગાંધીજીએ દઢ સંકલ્પપૂર્વક દાંડીકૂચ કરીને સ્વરાજ મેળવ્યું. ● વિશ્વનાં મહાન વૈજ્ઞાનિક આલ્બર્ટ આઈન્ટાઈને દઢ સંકલ્પપૂર્વક પુરુષાર્થ કરીને દુનિયાને અનેક સંશોધન આપ્યાં. ● આઈઝેક ન્યૂટને દઢ સંકલ્પપૂર્વક ૧૬ વર્ષનો અથાક પુરુષાર્થ કરીને બલ્બનો ફીલામેન્ટ શોધી કાઢ્યો અને દુનિયાને લાઈટનાં ઝગમગાટથી ભરી દીધી. ● ઈશુખ્રિસ્તે પણ કહ્યું છે - "As a man thinks, so he is" મનુષ્ય જેવો વિચાર કરે છે, તેવોજ બને છે. ● નેપોલિયને પણ કહ્યું છે - સાચામાં સાચું અને ખરામાં ખરું ડહાપણ (હોંશિયારી) તે દઢ સંકલ્પ છે.

In Short..! કુંભાર જેમ હાથની કરામતથી સંકલ્પ દ્વારા જ માટીનાં

પિંડામાંથી મનગમતું શિલ્પ તૈયાર કરે છે, તેમ મનુષ્ય પણ પોતાની સંકલ્પ-શક્તિ દ્વારા પોતાના જીવનને ઈચ્છા પ્રમાણેનો ઘાટ આપી શકે છે.

આ વિશ્વમાં એવી કોઈ કલા-હુન્નર-વ્યવસાય કે પદ નથી કે જે સંકલ્પ-શક્તિથી સિદ્ધ ન કરી શકાય. Where there is a will, There is a way જ્યાં હૃદયની ઊંડી ઈચ્છા હોય છે, ત્યાં કોઈને કોઈ માર્ગ નીકળી જ રહે છે.

સત્સંગ-ભજન-કીર્તન-પ્રાર્થના-પૂજા-શુભઆરાધના-ઉપાસના આ બધાંનો (Original) મૂળ ઉદ્દેશ એકજ છે, કે સદ્‌વિચારોનું પોષણ થાય, જેનાંથી શુભ સંકલ્પો જાગે અને આ શુભ સંકલ્પ-શક્તિથી સર્વકાર્ય સિદ્ધ થઈ શકે છે.

તે માટે આશાવાદી બનો, વિચારીને કાર્ય કરવાની ટેવ પાડો, જ્ઞાન મેળવો, નિયમિતતા કેળવો, સમયનું મૂલ્ય સમજો, ચિત્તવૃત્તિઓને એકાગ્ર રાખો, આત્મનિરીક્ષણ કરતા રહો, શરીરને નિરોગી બનાવો, પુરુષાર્થ ન છોડો, આત્મવિશ્વાસ રાખો.

ટૂંકમાં સંકલ્પશક્તિ એ ખરેખર એક અજાયબ શક્તિ છે, અને તેના વડે સર્વ કાર્યની સિદ્ધિ થઈ શકે છે. સંકલ્પ-શક્તિ વધારવા માટે નીચેના પ્રયોગો અજમાવી જોવા જેવા છે.

૧) કોઈપણ કામ નિયત સમયે શરૂ કરવું અને નિયત સમયે પૂર્ણ કરવું.
૨) વિઘ્નો આવવા છતાં કામને છોડવું નહીં.
૩) બાગ-બગીચામાં ફરવા ગયા હોઈએ ત્યાં વૃક્ષોની લીલી ઘટા સામે એકીટશે જોયા કરવું, આ પ્રક્રિયા ૧૦ મિનિટ ચાલુ રાખવી.
૪) બંને ભ્રકુટિઓની વચ્ચે એક કાળું ટપકું કરવું અને દર્પણમાં મુખ જોઈ પેલા કાળા ટપકાં પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી. ૩-૪ મિનિટથી વધારીને આ સમયને ૧૦ મિનિટનો કરવો, આંખમાં ઝળઝળિયાં આવી જાય તે લૂછીને ફરી પણ પ્રયાસ કરવો, પણ અનુક્રમે આગળ વધવાનું રાખવું.
૫) કોઈપણ કામ નિર્ભય બનીને કરો.
૬) દૃષ્ટિને સ્થિર કરતા શીખો. બે-ત્રણ મિનિટથી માંડીને દશ મિનિટ સુધી એ ક્રિયા ચાલુ રાખો. નિયમિત પ્રયાસ કરવાથી સંકલ્પ-શક્તિ વધે છે, અને તેના પરિણામો આશ્ચર્યકારક આવે છે.

તમે જૈન છો જ તો જરા વિચારો..!

- ૧ બટાકા-કાંદા વિગેરે ખાવાથી એક અબજ ગાયોને મારી નાખવાનું પાપ લાગે છે.
- ૧ બટાકા વિગેરેને રાંધવાથી ૧ કરોડ પંચેન્દ્રિય જીવોને બાળી નાખવાનું પાપ લાગે છે.

આમ જીભનાં સ્વાદથી કંદમૂળ ખાવાથી કે ખવડાવવાથી અનંતા જન્મ હલકા ભવોમાં દુર્ગતિનાં દુઃખ ભોગવવા પડે છે. જો કંદમૂળમાં આટલું પાપ લાગે તો આજના મોર્ડન અભક્ષ્યોમાં જ્યાં ત્રસ જીવોની હિંસા રહેલી છે, એ તો ખવાય જ કેમ ..?

એલોપથી જ્યાં હારે છે, ત્યાં આ વનસ્પતિઓ જીતે છે...!

જ્યાં એલોપથીએ (ડોક્ટરોએ) હાથ ખંખેરી નાંખ્યા હોય ત્યાં તીર જેવો ઉપચાર કરતી ઘરઆંગણાની મહત્ત્વની પણ સાવ સસ્તી એવી અગિયાર વનસ્પતિઓ

[redacted]

તુલસીને સૌ કોઈ ઓળખે છે. જે ભાગ્યશાળીના ઘરનું આંગણું શોભાવે છે. એટલે એ આંગણાની ઔષધિ છે. આપણી માતા છે. નારદે જેની સ્તુતિ કરી છે. આ તુલસી અનુપાન ભેદથી સંસારના તમામ દર્દોનો નાશ કે છે. કારણ રોગના જંતુઓ તુલસીથી ૧૫ ફુટના ઘેરાવામાં આવતા નથી, આવે તો નાશ પામે છે. દા. ત. મૃત માનવના મુખમાં તુલસી દલ અને ગંગાજળ મુકવામાં આવે છે. કારણકે તેના મુખમાંથી જે રોગના જંતુઓ નીકળે તે આજુબાજુ બેઠેલા ડાઘુઓને નુકશાન કરે નહીં. તુલસી દલ અને ગંગાજળથી રોગના જંતુઓ તુરંત જ નાશ પામે છે. આ છે આપણાં ઋષિમુનિઓની દીર્ઘદષ્ટિ. તેમણે આ પ્રથા દાખલ કરી છે.

તુલસી, પીપળો અને દેશી ગાય ચોવીસ કલાક પ્રાણવાયુ આપે છે. તેનાથી ગીચ વસ્તીમાં વાહનો અંને વસ્તીમાં વાહનો અને કારખાનાથી ઘેરાયેલા આંગણામાં તુલસી હોવાથી પુરતા પ્રમાણમાં તે ઘરોમાં રહેતા તમામને પ્રાણવાયુ મળી રહે છે. જેથી ઋષિઓએ દરેક ઘરમાં તુલસી અને ગાય અવશ્ય હોવી જોઈએ તેવો આગ્રહ કરેલો છે. કહેવત છે કે... ''જ્યાં તુલસી અને ગાય ત્યાં દરદ જાય''

૧) **શરદી :** તુલસીના પાન અને મરીનો ક્વાથ બનાવી સવાર સાંજ પીવાથી ચોક્કસ શરદી મટે છે.

૨) દરરોજ બ્રશ કરી દસ પાન તુલસીના ચાવીને ખાવાથી જિંદગી પર્યંત દાંત, પેઢા, મુખના રોગો થશે નહીં અને પાચનશક્તિ સતેજ રહેશે.

૩) તુલસીની માંજરનો ધુમાડો કરો, મચ્છર અને રોગના જંતુ મરી જશે.

૪) તુલસીના બીની ખીર કરી ખાવ, નપુંશક પુરૂષ મરદ બની જશે.

૫) એક દિવસથી એક વરસ બાળકના તમામ દર્દમાં તુલસી આપો. ડોક્ટર પાસે દોડવું નહીં પડે, દર્દ વાર અનુપાન ગોઠવજો.

૬) ખાવાની તમામ વસ્તુમાં તુલસીના એક એક પાન નાંખી પાંચ મિનિટ બાદ જમવાથી, તમામ ખાદ્ય સામગ્રીમાંથી રોગના જંતુઓ નાશ થયા હશે જ.

૭) ડોક્ટરોએ હમણા તાવના નવા નામ આપ્યાં છે. ડેંગ્યુ અને ચીકનગુનીયા, આપણા ચરક ભગવાને તાવના પચ્ચીસ પ્રકારમાં આ ડેંગ્યુ અને ચીકનગુનીયાનો સમાવેશ કરેલો છે. અને આ બન્ને તાવની રામબાણ દવા તુલસી બતાવી છે.

[redacted]

આને કુંવારપાઠું અને કુંવારી પણ કહે છે. આંગણામાં જરૂર વાવો.

૧) દાઝ્યાનું મહા ઔષધ છે. જેવા તેવા દાઝેલાને બે દિવસમાં સાજા કરે છે. આખા શરીરે દાઝેલાના આખા શરીરે ત્રીસ મિનિટ કુંવાર ઘસો તરત જ બળતરા શાંત થઈ જશે અને દર્દી ઊંઘી જશે. આટલું ઝડપી કામ એલોપથી કરી શકતી નથી. સાથે ત્રિફળા ગુગળ આપજો.

૨) સ્ત્રીઓના એમ. સી. ના તમામ દર્દોને આ કુંવાર મટાડે છે. અને તે પણ ઝડપી. તેમજ જે સ્ત્રીને બે કે ત્રણ મહિના એમ. સી. ચડી ગયું હોય તે પણ ઝડપથી રેગ્યુલર કરે છે.

૩) યકૃત એટલે લીવર પીલ્હા અથવા બરોળ અથવા બળેલની આ રામબાણ દવા છે. ભૂખ પણ લગાડે છે.

૪) પેટના દુ:ખાવામાં કુંવારનો ગર્ભ અને અજમા અને સંચળ ગરમ કરી ખાવાથી જૂનામાં જૂનો પેટનો દુ:ખાવો ચાર દિવસમાં જ નાબૂદ કરે છે.

[redacted]

અરડુસીનું સંસ્કૃત નામ **"વાસા"** અને ઉધરસનું સંસ્કૃત નામ **"કાસ"** છે.

૧) ''જ્યાં હોય વાસ તો શું કરે કાસા'' જેના ફળીયામાં અરડુસી હોય ત્યાં ઉધરસ હોય નહીં અને જો થાય તો આ વાસાને મટાડતા વાર લાગતી નથી.

૨) **ક્ષય (ટીબી) :** આ દર્દ ચોથા સ્ટેજમાં હશે તો પણ અરડુસીનો રસ સદંતર નાશ કરે છે. સાથે અરર્ક રવૈયા અને લવીંગની ગોળી બનાવી આપવી.

૩) **ખંજવાળ :** અરડુસીનો રસ અને અરડુસીના પાનની ચટણીથી સિદ્ધ કરેલ તેલ ઘસવાથી કંડુનો નાશ કરે છે.

[redacted]

સંસ્કૃત શબ્દ છે. તેના પર્યાય નામો ધ્રોખળ, ધ્રો અને ધરો કહે છે.

૧) દુર્વાની બગીચા અને બંગલામાં લોન બનાવે છે. દુર્વાને પગે કચરે છે. પણ તે તેના ગુણને જાણતો નથી. ગણપતિજીની પૂજામાં ધ્રોખળ અચુક જોઈએ. જે પતિ-પત્નીને દસ-પંદર વર્ષ થયા છતાં ખોળો ન ભરાતો હોય તો દુર્વાનો પ્રયોગ કરે સો એ સો ટકા સંતાન થશે. સ્ત્રીએ પ્રયોગ કરવો અને પુરૂષમાં હોય તો પુરૂષે પ્રયોગ કરવો. બન્નેમાં ખામી હોય તો બન્નેએ દુર્વાના શરણે જવું. જે સ્ત્રી અને પુરૂષોના દોષો ડોક્ટરો સારા ન કરી શક્યા હોય તે દુર્વા દૂર કરે છે. વીર્ય બનાવશે. શુક્ર જંતુ બનાવશે, શુક્ર જંતુ જિવીત રાખશે અને શુક્ર જંતુને ગતિ આપશે અને સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં તમામ રોગોનો નાશ કરશે.

૨) **રતવા :** જે સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં રતવા હોય તેનો સદંતર નાશ કરે છે. રતવાથી બાળકો જન્મીને મરી જાય

છે. અથવા જન્મતા પહેલા જ મરી જાય છે. આનો ઉપાય દુર્વા છે.

૩) જે સ્ત્રી પિત્તના એટલે (એ.સી.ડી.ટી) ના રોગથી પીડાતા હોય તેને દુર્વા સ્વસ્થતા બક્ષે છે. તે નિર્વિવાદ સત્ય છે.

૪) ડાયાબીટીશ : આજે ડાયાબીટીશે જગતને ભરડો લીધો છે. એલોપથીથી મધુમેહ કાબુમાં રહે પણ મટે નહીં તો તેને દુર્વા ચેલેન્જ કરે છે. મારે શરણે આવો અને જુઓ ચમત્કાર.

૫) નસ્કોરી ફુટવી : દુર્વાનો સ્વરસ નાકમાં નાખો અને ૧૫ દિવસ તે રસ પીવરાવો. નસ્કોરીનું દર્દ જળમૂળમાંથી જશે.

[redacted]

સંસ્કૃત નામ પુનર્નવા છે. પુનર્નવા એટલે પુનઃ પુનઃ શરીરના કોશોને નવા બનાવે તે પુનર્નવા.

૧) પેશાબના તમામ દર્દોને નાશ કરવાનો ગુણ છે.

૨) સ્ટોનને તોડી મુત્ર માર્ગે બહાર કાઢે છે.

૩) શોથ (સોજા) ના નાશ માટે ઉત્તમ છે.

૪) આંખનાં રોગોમાં સાટોડીના મૂળ ઘસી આંજવું.

૫) પાંડુ કમળો અને હેમોગ્લોબીનની ઉત્તમમાં ઉત્તમ દવા છે.

[redacted]

આને ઓફીસ ટાઈમ પણ કહે છે. કારણ આના ફુલ અગિયાર વાગ્યે ખીલે છે અને છ વાગ્યે કરમાય છે. બાળકોના દર્દોની રામબાણ દવા છે, અને વૃદ્ધોના દમનો દમ તોડવામાં ઉત્તમ છે.

[redacted]

આને લજામણી પણ કહે છે. આના પાનને આંગળી અડાડવાથઈ તુરંત બીડાઈ જાય, રીસાઈ જાય, લજાઈ જાય, જેથી તેને રીસામણી કહે છે. આ વનસ્પતિ ઉપરથી જ આપણા જગદીશચંદ્ર બોઝે વનસ્પતિમાં જીવ છે તે સાબીત કરેલું.

૧) ગુદભ્રંસ : જે બાળકની ગુદા બહાર નીકળે તેન આમળ કહે છે. આનો રસ ૩ થી ૪ દિવસ લગાવવાથી ચોક્કસ બેસી જાય છે.

૨) સ્ત્રીઓની લાહી વા, રક્ત પ્રદર તાબડતોબ બંધ કરે છે.

૩) સ્ત્રીઓનું ગર્ભાશય (અંગ) બહાર નીકળે તેને અંદર બેસાડી દેવામાં આ ઔષધિ ઉત્તમ છે.

[redacted]

આ ફુલ હિમાલયમાં અને મક્કા-મદીનામાં થાય છે. આ ફુલ પ્રથમ યુનાની હકિમો લાવ્યા. તેમણે આ ફુલનું નામ મરિયમ ફુલ રાખ્યું. ત્યારથી ફુલ એ જ નામથી ઓળખાય છે. આ ફુલમાં એક વિશેષ ગુણોએ અનેકવાર ચમત્કાર બતાવ્યો છે. જે સ્ત્રીને સીઝેરીયન કરાવવાની જરૂર

પડે તેના માટે આ ફુલ આશીર્વાદ સમાન છે. માતા અને બાળકના જીવ બચાવે છે. સીઝેરીયનના કેશમાં અનેકવાર ખાત્રી કરી છે. ગર્ભાશય મૂખ સાંકડું હોય કે બાળક આડું હોય, અવળું હોય, ગર્ભાશયમાં ચોટેલું હોય, તે તમામ કેશમાં અમોને જશ અને જર અપાવ્યા છે. આ ફુલને સ્ત્રીઓ માટે પ્રભુએ પ્રસાદી રૂપ ભેટ ધરી છે. તેથી ચિકિત્સકે જવા આવવાના ખર્ચ સિવાય કાંઈ લેવું જોઈએ નહીં, કારણકે ઈશ્વરે મોકલેલી આ પ્રસાદી છે, અને દરેકને ફ્રી આપવી જોઈએ એવો ઋષિઓનો આદેશ છે.

[redacted]

બીલીપત્ર ભગવાન શંકરને ચડે છે.

૧) બીલીપત્ર મધુમેહ (ડાયાબીટીશ) નો જડમૂળથી નાશક કરનાર જડીબુટ્ટી છે. ડાયાબીટીશથી આવેલી અશક્તિ પાછી લાવે છે. મધુમેહવાળને 'સેક્સ' નાબુદ થાય છે જેને આ બીલી ફરી લાવે છે.

૨) કાનની બહેરાશ દૂર કરવાનો અજબ ગુણ છે.

૩) તમામ અતિસાર (ઝાડા-મરડો) મટાડવામાં એટલી શક્તિશાળી છે, જેના વખાણ કરવા શબ્દો જડતા નથી. ડો. મુઈદીશ શરીફ-સર્જન બ્રિડનસાહી-સર્જન મેજર નીકરે અતિસાર મટાડવામાં આ બુટી ચમત્કારિક છે, તેમ વખાણ કર્યા છે.

૪) બીલી જુનું ઘી સુધારવામાં અતિ ઉપયોગી છે.

૫) પારાની અને તાંબાની શ્વેત તેમજ રક્ત વર્ણી ભસ્મ બનાવવામાં અતિ ઉત્તમ છે.

[redacted]

સંસ્કૃતમાં ચંચુ - ગુજરાતીમાં છુછ અને તળપદી ભાષામાં બહુફળી કહે છે. કારણકે તેમાં બહુ જ અતિ ફળ હોય છે.

૧) સ્ત્રીઓના તમામ પ્રદરની ઉત્તમ દવા છે. કમરના દુઃખાવાની રામબાણ દવા છે. પીંડીની કળતર, આંખી ઝાંખપ, હાથ-પગની બળતરા, મોઢામાં શોષ અને છાતીના ધબકારા વધે છે ત્યારે વાપરવા જેવું ઉત્તમ ઔષધ છે.

૨) પુરૂષની ધાતુ પુષ્ટિ કરવાનો અજબ ગુણ છે. ઈન્દ્રિયની કમજોરી દૂર કરે છે. કમર અને પીંડીની કળતર મટાડે છે. સ્વપ્ન દોષ વગેરે માટે રામબાણ બુટી છે.

બહુફળીના વખાણ જૈનોના મહારાજશ્રી અનંતદેવ સુરી જતિએ તેમના પુસ્તક રસચિંતામણી નામનાં ગ્રંથમાં કર્યા છે.

[redacted]

સંસ્કૃત કાકમાચી કહે છે. છોડ થાય છે. ફળ કાળા થાય છે. મોટી પીલુડીના ઝાડ થાય છે. પણ નાની પીલુડીનો જ દવામાં ઉપયોગ કરવો.

૧) **સોથ :** (સોજા) મટાડવાનો પીલુડીમાં અજબ ગુણ છે. જૈન મુનિશ્રી જનકમુની મહારાજના હોઠના સોજા એક જ દિવસમાં મટાડેલા.

૨) **લીવર :** લીવર અને બરોળના રોગે મટાડવામાં આ અદભૂત દવા છે. સાથે

હાર્ટ ડીઝીસ હોય તો તેમાં અચુક ફાયદો કરે છે.

૩) **ખરજવું :** ખરજવા ઉપરાંત સંધીવા, ગઠીયો વા, જલોદર, પ્રમેહ, કફ, હરસ અને કોઢને પણ મટાડે છે. ઝેરી ઉંદર કરડવાથી થતા રોગોનો નાશ કરવાનો અજબ ગુણ ધરાવે છે.

હે વનસ્પતિ તમે આયુષ્ય, બળ, યશ, તેજસ્વિતા, પ્રજા, પશુ અને ધન તેમજ બ્રહ્મને જાણવાની અને સમજવાની ઊંચી તેજસ્વી બુદ્ધિ અમને આપો.

—ગુણવંત છો. શાહ

વિવિધ પ્રકારની નવકારવાળી (માળા) થી થતા લાભનું વર્ણન

- સુતરની નવકારવાળીનો જાપ સુખ આપે છે.
- ચાંદીની નવકારવાળીનો જાપ શાંતિ આપે છે.
- સોનાની નવકારવાળીનો જાપ સૌભાગ્ય આપે છે.
- મોતીની નવકારવાળીનો જાપ આરોગ્ય આપે છે.
- શંખની નવકારવાળીનો જાપ ૧૦૦ ગણો લાભ આપે છે.
- પ્રવાળની નવકારવાળીનો જાપ ૧,૦૦૦ ગણો લાભ આપે છે.
- સ્ફટિકની નવકારવાળીનો જાપ ૧૦,૦૦૦ ગણો લાભ આપે છે.
- મોતીની નવકારવાળીનો જાપ ૧,૦૦,૦૦૦ ગણો લાભ આપે છે.
- સોનાની નવકારવાળીનો જાપ ૧૦ કરોડ ગણો લાભ આપે છે.
- ચંદનની નવકારવાળીનો જાપ ૧૦૦ કરોડ ગણો લાભ આપે છે.
- રત્નની નવકારવાળીનો જાપ ૧૨,૦૦૦ કરોડ ગણો લાભ આપે છે.

પ્લાસ્ટીકની, લાકડાની નવકારવાળી ન વાપરવી, તે શૂન્ય ફળ આપે છે.

કરજાપ અનંતગણુ ફળ આપે છે.

આપણું કર્તવ્ય

દેશી ગાય અમારી માતા છે, છતાં રોજ કતલખાનામાં કપાય છે. ગાય બચશે તો દેશ ધર્મ બન્ને બચશે. આ માતા આપણને પંચગવ્ય (દૂધ-દહીં-ઘી-ગૌમૂત્ર-ગોબર) આપે છે, જે પૃથ્વી પરનું અમૃત છે. સર્વ જીવો - મનુષ્યો માટે વરદાન છે.

આવી ગાયમાતાને બચાવવી આપણું પરમ કર્તવ્ય છે. આપણા સ્વાર્થ માટે પણ..

"તે માટે આપણે શું કરવું જોઈએ ?"

૧) દેશી ગાયનું દૂધ અને તેનું વલોણાનું ઘી વાપરવું જોઈએ. એનાંથી કોલસ્ટ્રોલ વધતું નથી.

૨) ખાવામાં ઘઉંનો વપરાશ ઓછો, એનો

મેંદો આરોગ્યને નુકશાન કરે છે. એનો ચારો ગાય ખાતી નથી. એને બદલે ઉનાળામાં જુવાર, શિયાળામાં બાજરી સ્વાસ્થ્ય માટે સારા છે એનો ચારો ગાય ખાય છે.

૩) કપડા સુતરાઉ-ખાદી વાપરવા જોઈએ. જે દરેક ઋતુમાં આપણી ચામડી માટે સારા છે અને એના કપાશિયા ગાય ખાય છે.

૪) પેટ્રોલ-ડીઝલ-કેરોસીનનો વપરાશ ઓછો કરો કારણકે એની આયાતનાં બદલામાં પશુ-પક્ષી-માંસ-મટનની નિર્યાત કરવી પડે છે.

૫) આપણા ઘરમાં શાકભાજી-ફ્રુટના કચરા ગાયને ખવડાવાય તો ગંદકી ન થાય, ગાયનું પેટ ભરાય, જીવદયા થાય, સરકારને કચરા ઉપાડવામાં મદદ મળશે. નજીકની ગૌશાળામાં જઈને આ બધું કરી શકાય...!

૬) હોસ્પીટલમાં જઈએ તો રોગની સંભાવના છે, પણ ગૌશાળા એવી જગ્યા છે, જ્યાં રોગની સંભાવના જ નથી. કદાચ આપણામાં કોઈ રોગ હોય તો પણ ત્યાંની સુગંધથી શ્વાસથી પણ રોગ નષ્ટ થાય છે. સંસારમાં ગાય જ એક એવું દિવ્ય પ્રાણી છે જે નિઃશ્વાસમાં ઓક્સિજન આપે છે. જેનાં ૧ લીટર દૂધમાં ૮ રૂા. ની સુવર્ણભસ્મ છે, જેનાથી પ્રતિકાર શક્તિ (Emunity Power) વધે છે. રોગ નાશક છે.

૭) ૧૦ ગ્રામ ગાયના ઘી નો દીવો પ્રગટાવવાથી ૧ લાખ ટન ઓક્સિજન (O_2) અને ઓઝોન મળે છે. લાઈટનાં પ્રકાશથી નિસ્તેજ દેવી-દેવતા-પરમાત્માનાં પ્રતિમાજી દીવાથી પુનઃ સતેજ પ્રભાવયુક્ત બને છે માટે જયણાપાલન મંદિરશુદ્ધિ ઓક્સિજન-ઓઝોન માટે પણ ગાયનાં ઘી નો વપરાશ કરવો જોઈએ.

૮) ગીરની ગાયના ઘી થી ઓપરેશનથી ગયેલી દૃષ્ટિ પણ પાછી આવી છે અને માથમાં કાળા ચળકતા વાળ ઉગ્યા છે. ગૌમૂત્રથી કેન્સર મૂળથી ખતમ થયું છે, જ્યાં એલોપથી દવા નિષ્ફળ નિવડી છે, ત્યાં પંચગવ્ય રામબાણ અકસીર ઔષધ નિવડ્યું છે. હજારો લોકોનાં જાત અનુભવ છે. લુણી-વડાલા-પુના-અમદાવાદ જેવા ઘણા સ્થળોએ પંચગવ્ય સારવાર કેન્દ્રો છે. વૈદ્યોની સલાડ પ્રમાણે સારવાર કરવાથી અસાધ્ય એવાં ૧૦૦૮ રોગો મટી ગયા છે. આવી ગાય માતાને બચાવવી આપણી કર્તવ્ય છે, આપણા સ્વાર્થ માટે પણ.

માનવ શરીર પરમપિતા પરમાત્માનું શ્રેષ્ઠ મંદિર છે, તેના દ્વારા પરોપકારનાં ઉત્તમ કાર્યો કરવા જોઈએ. તેને ગમે તેમ વાપરીને અકાળે વૃદ્ધ બની - રોગોથી ઘેરાઈ જવું તે પરમાત્માનો મહાઅપરાધ છે, માટે....

બસ આટલું જ કરો....!

પૃથ્વી : થોડીવાર ઉઘાડા પગે જમીન પર ચાલો. કોઈકવાર કુદરતી જમીન - ચટાઈ - સંથારા પર સુવાથી શરીર સ્ફૂર્તિવાળું બને છે.

જલ : સવારે ઉઠીને ૧/૨ લીટર અને આખા દિવસમાં ૩ લિટર પાણી પીવો. ● જમ્યા પહેલા અને જમ્યા પછી જ અડધા કલાકે પાણી પીવું જોઈએ.

અગ્નિ : દરરોજ સવારે થોડીવાર સૂર્યનો તાપ લેવાથી ચામડી જીવંત અને મન પ્રફુલ્લિત બને છે.● ઘરમાં હંમેશા સૂર્યપ્રકાશ આવવો જોઈએ. સૂર્યપ્રકાશ શરીરને વિટામીન-ડી આપી ક્રિયાશીલ બનાવે છે.

વાયુ : શુદ્ધ હવા મેળવવા ઘરની બારીઓ ખુલ્લી રાખો. ખુલ્લી હવામાં સુવો. સૂર્યોદય પહેલાં ખુલ્લી હવામાં ફરો. ● ખુલ્લા વાતાવરણમાં અને સ્વચ્છ હવા મળે તે રીતે દૈનંદિન કામકાજ કરો.

આકાશ : શરીરમાં આકાશનો પ્રતિનિધિ ઉપવાસ છે. અઠવાડીયે એકવાર માત્ર ઉકાળેલું પાણી લઈ ઉપવાસ કરો. ● ઉપવાસથી મન શાંત થાય છે. શરીર શુદ્ધ થાય છે. ઈન્દ્રિયો ગતિશીલ થાય છે.

વ્યાયામ : પ્રાણાયામ, સૂર્યનમસ્કાર અને યોગાસન કરવાથી લોહીનું ભ્રમણ વ્યવસ્થિત બને છે. ● સવારે ૧૫ મીનીટ હળવો વ્યાયામ, ઝડપથી ચાલવું સ્વસ્થ શરીર માટે જરૂરી છે.

માલિશ : તલ, સરસવ કે ક્ષીરબલા તેલથી શરીરને અઠવાડીયે એકવાર માલિશ કરાવો. ● માલિશથી પ્રત્યેક અંગ પુષ્ટ બને છે. માલિશ પછી ૩૦ મીનીટ સૂર્યપ્રકાશ લેવાથી શરીર ક્રિયાશીલ બને છે.

ભોજન : દિવસમાં ફક્ત બે વખત બપોરે અને સાંજે કુદરતી તત્ત્વોવાળું શાકાહારી ભોજન જ લેવું જોઈએ. સાંજનું ભોજન સૂર્યાસ્ત પહેલા લાભદાયી છે. ● ફ્રીઝ કે કોલ્ડ સ્ટોરેજની સંઘરેલી વસ્તુઓ નુકશાનકર્તા છે, તેથી તાજી વસ્તુઓ જ લેવી જોઈએ. ● ભોજન કરતી વખતે મૌન રહેવું, એકાન્ત સ્થળે અને શુદ્ધ વાતાવરણમાં સ્વચ્છતા જાળવી ભોજન કરવું. ક્રોધ કે હતાશા કરેલું ભોજન નુકશાન કરે છે. ભૂખ્યા પેટમાં ૨૫% જગ્યા ખાલી જ રાખવી જોઈએ. ● રા સુતી વખતે ઈશ્વરનું સ્મરણ કરતાં, બધી જ સાંસારીક બાબતો ભૂલી જવી જોઈએ.

સદાચાર : સૃષ્ટિનાં કોઈપણ જીવને મન, વચન કે શરીરથી દુઃખ ન પહોંચે, આપણી જાત પર સંયમ રહે અને સૌ સાથે પ્રેમ કેળવાય તેમ જીવો. ● ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, અભિમાન કે ઘૃણા ત્યજો. ● સત્યનિષ્ઠ વચનો બાલો અને સદાચાર આચરણ કેળવો. ● જીવનનિર્વાહ માટે જરૂરી કરતાં વધારાની વસ્તુઓ, સંપત્તિનો સંગ્રહ ન કરતાં પરોપકાર-દાન દ્વારા સમાજની ભલાઈ અને સમાજના વિકાસમાં યોગદાન આપો. ● શરીર, પ્રાણ, ઈન્દ્રિયો અને મનને, લોભ અને તૃષ્ણા છોડી, કાબુમાં રાખી પ્રસન્નતાથી રહેતાં શીખો. ● આત્મજ્ઞાન કરાવતાં શાસ્રોનું પઠન-પાઠન, ચિંતન-મનન, ઉશ્વરની નિકટતાનો અનુભવ, કર્મફળ ભોગવતાં કર્મની નિર્જરા જ સુખી જીવનનો મહામંત્ર છે. ● સામાયિક-પૂજા-સત્સંગ-ધ્યાન-ભજન-જાપ-પ્રાર્થનાથી આત્મબળ વધે છે. સાત્વિકતા આવે છે, નિરાશા અને માનસિક વિકારો દૂર થાય છે, માટે ૧૦ મીનીટ નિયમિત રીતે પરમાત્માનું ધ્યાન-પૂજન કરો. ● દિવસ દરમ્યાન બે કલાક આત્મ-પ્રવૃત્તિ કરવી જ જોઈએ, જેનાથી ચિત્તપ્રસન્ન રહે છે.

સરસ્વતી ગીત

હે શારદે મા ... હે શારદે મા ...અજ્ઞાનતા સે હમેં તાર દે મા
તું સ્વરકી દેવી, યે સંગીત તુજસે, હર શબ્દ તેરે, હર ગીત તુજસે,
હમ હૈ અકેલે, હમ હૈ અધુરે, તેરી શરણ મેં, હમેં પ્યાર દે મા ॥૧॥
હે...૦

મુનિયોં ને સમજી, ગુણિયોં ને જાણી, સંતો કી ભાષા, આગમ કી વાણી,
હમ ભી તો સમજેં, હમ ભી તો જાને, વિધાકા હમકો અધિકાર દે મા ॥૨॥
હે...૦

તું શ્વેતવર્ણી કમલ પે બિરાજે, હાથોં મેં વિણા મુકુટ સીર પે છાજે
મનસે હમારે મિટા દે અંધેરે, હમકો ઉજાલેકા પરિવાર દે મા ॥૩॥
હે...૦

માતૃવત્સલા સા. ચંદ્રોદયાશ્રીજી મ.સા.

જ્ઞાનને પ્રકાશની, અજ્ઞાનને અંધકારની ઉપમા આપાયેલી છે.
પ્રકાશમાં ગતિ પ્રગતિ છે. અંધકારમાં અવરોધ અને પતન છે.
પ્રકાશમાં સમાધાન છે, અંધકારમાં શંકા-કુશંકા છે.

સમ્યગ્ જ્ઞાનની સર્વાધિક મહત્તા એટલા માટે છે કે એનાથી
વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં પવિત્રતા અને પ્રસન્નતા આવે છે.
ક્લેશ, અશાન્તિ અને અસંતોષ દૂર થાય છે.

જ્ઞાન સાથે ભક્તિ ભળે છે. ત્યારે પરમાત્મા પ્રત્યે પૂર્ણ સમર્પણ ભાવ
પ્રગટે છે. હૃદય નમ્ર અને સરલ બને છે. સ્વાર્થ ગૌણ બને છે અને
પરમાર્થ પરોપકાર પ્રધાન... બને છે.

સર્વ આગમ-ગ્રન્થોનો સાર પરમાત્મ ભક્તિ છે. તેના દ્વારા જ
પ્રભુની કૃપા- આપણા અન્તરમાં ઉતરે છે અને પ્રભુનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

જીવનમાં ભક્તિ રસને માણો અને તેમાં ડૂબો. તમારી
તમામ વ્યાધિ-વેદના- હીનતા- દીનતા અને દરિદ્રતા દૂર થઈ જશે
અને આંતરિક શાન્તિ, સ્વસ્થતા કાયમી બની જશે.
જીવનમાં ભક્તિનો પ્રારંભ સ્વામી-સેવક ભાવ થી થાય છે;
તે ભક્તિ ભાવ પ્રગાઢ બને છે ત્યારે પ્રભુનું દર્શન-
અને મિલન થાય છે.

કલાપૂર્ણસૂરિની અનુવંદના-ધર્મલાભ.

પારસ પ્રિંટર્સ, મું-૪, ૨૩૮૨ ૭૨ ૯૩