

तंत्री तथा संपादक :

दीपक देसाई

वर्ष: ४, अंक : ५

अखंड क्रमांक : ४१

मार्च २००९

संपर्क सूत्र :

त्रिमंदिर, सीमंथर सीटी,
अहमदाबाद-कलोल हाइ वे,
पो.ओ. : अडालज,

जि. : गांधीनगर-३८२४२१

फोन : (०७९)३९८३०१००

e-mail :

dadavani@dadabagwan.org

अहमदाबाद : (079) 27540408

वडोदरा : (0265) 2414142

मुंबई : 9323528901

राजकोट त्रिमंदिर :

9924343478, 9274111393

U.S.A. : 785-271-0869

U.K.: 07956476253

Website

www.dadashri.org

www.dadabagwan.org
Publisher, Owner & Printed by :

Deepak Desai on behalf of
Mahavideh Foundation

5, Mamtapark Society,
Bh. Navgujarat College,
Usmanpura, Ahmedabad-14.

Printer/Press :

Mahavideh Foundation

Basement, Parshvanath
Chambers, Nr.RBI,
Usmanpura, Ahmedabad-14.

सबस्क्रिप्शन (सदस्यता शुल्क)

१५ साल का

भारत : ८०० रुपये

यु.एस.ए. : १५० डॉलर

यु.के. : १०० पाउन्ड

वार्षिक

भारत : १०० रुपये

यु.एस.ए. : १५ डॉलर

यु.के. : १० पाउन्ड

भारत में D.D. / M.O.

'महाविदेह फाउन्डेशन' के
नाम से भेजे।

दादावाणी

उपवास-उणोदरी का महत्व, आत्मसाधना में

संपादकीय

हमारे आचरण की प्रत्येक क्रिया के पीछे कोई न कोई उद्देश्य रहा होता है। उद्देश्य की समझदारी के बिना की गई क्रिया से मनोवांछित परिणाम की प्राप्ति संभव नहीं है। शास्त्र या पुराणों पर आधारित क्रियाओं के पीछे जो सिद्धांत रहे होते हैं, उनकी वैज्ञानिक समझदारी उन क्रियाओं के निर्धारित परिणाम प्राप्त करने में सहायक होती है।

हमारे समाज में धार्मिक क्रिया के अनुसंधान में किए जानेवाले उपवास, उणोदरी, आयंबील या दिन में एक बार भोजन आदि व्रत के पीछे रहे वैज्ञानिक सिद्धांत की सही समझ क्या हमें है? लोकसंज्ञा के आधार पर किए जानेवाले ऐसे व्रत-उपवास को भगवान ने 'ढोर लांघन' (बिना समझ के उपवास) कहा है।

हमारे शास्त्रों-पुराणों में, आरोग्य और अध्यात्म दृष्टि से उपवास का विशेष महत्व बताया गया है। आध्यात्मिक उन्नति हेतु किए जानेवाले ऐसे व्रत अवश्य फलदायी है। ऐसे तप से जागृति बढ़ती है, पुण्य की कमाई होती है और भौतिक फल की प्राप्ति होती है, मगर आत्मानुभूति असंभव है। आत्मानुभूति तो 'आत्मा का ज्ञान' जानने पर ही होती है। यदि 'ज्ञान' नहीं हो, तो आत्मसाधना हेतु किए गए व्रत से देह को चाहे उतने कष्ट दिए जाएँ, किंतु वे सब निरर्थक सिद्ध होते हैं।

आयुर्वेद की दृष्टि से, उपवास या दिन में एक बार भोजन, इसका महत्व कम नहीं है मगर उसके पीछे सही समझ का होना नितांत आवश्यक है। उपवास से शरीर की अंदरूनी मैल नष्ट होती है, तंदुरुस्ती बढ़ती है, जागृति में वृद्धि होती है जिससे ब्रह्मचर्य पालन में सहायता मिलती है और धर्मसाधना सुचारु रूप से होती है। आत्मविकास हेतु किए जानेवाले उपवास ज्ञानी को पूछकर करने चाहिए, और तंदुरुस्ती हेतु किए जानेवाले उपवास वैद्य को पूछकर करने चाहिए, ताकि उस तप से इच्छित फल की प्राप्ति हो सके।

उपवास आदि तप के क्या मानें हैं? उसका महत्व क्या है? इस तप को कौन, कब, कैसे, किस मात्रा में करे? इसकी सही जानकारी ज्ञानीपुरुष के ज्ञानबोध के आधार पर यहाँ प्राप्त होती है, जिसे यहाँ संकलित करने का विनम्र प्रयास किया गया है। परम पूज्य दादा भगवान द्वारा उद्बोधित, विविध सत्संग ज्ञानधारा के अंशों को एकत्र करके यहाँ संकलित किया गया है, इसके पीछे इतना ही उद्देश्य है कि हमें इस संबंध में विस्तृत समझ की प्राप्ति हो। यह कोई नियम या आज्ञा नहीं है। इसके बारे में यदि कोई द्विधा या मुश्किल हो, तो प्रत्यक्ष सत्संग में उसका समाधान प्राप्त करके उसके बाद फिर आचरण में लेना ही योग्य रहेगा।

परम पूज्य दादाश्री के कथनानुसार, उपवास आदि आहार नियमन को यथार्थ समझदारी के साथ यदि हमारे जीवन में उतारा जाए तो अवश्य लाभदायी होगा। जिसके फल स्वरूप, हमारी आहार व्यंजनों के प्रति रही मूर्च्छा, रसास्वाद लोलुपता, अनियमित आहार और उससे होनेवाली शारीरिक तकलीफें, अत्याहार से उत्पन्न प्रमाद, अजागृति आदि, मोक्षमार्ग और आत्मसाधना के बाधक कारणों से मुक्त होने में अवश्य उपयोगी सिद्ध होंगी इसी अभ्यर्थना के साथ।

दीपक देसाई ...

पाठकों से...

‘दादावाणी’ सामायिक में मुद्रित पाठ्य सामग्री मूलतः गुजराती ‘दादावाणी’ का हिन्दी रूपांतर है। कोष्ठक में दिए गए शब्द या तो अंग्रेजी शब्द का अर्थ है अथवा शब्द का तात्पर्य स्पष्ट करने हेतु वृद्धित किए गए वाक्यांश है। यहाँ पर ‘आत्मा’ शब्द को गुजराती और संस्कृत की तरह पुल्लिंग में प्रयोग किया गया है। पाठक जहाँ पर भी चंदुभाई नाम का प्रयोग हुआ है, वहाँ पर खुद को समझें। ‘दादावाणी’ के इस अंक में अगर कोई बात आप समझ न पाएँ तो प्रत्यक्ष सत्संग में पधार कर समाधान प्राप्त करें। भाषांतर में कोई कमी नज़र आए तो हमें सूचित करने की कृपा करें। ऐसी क्षतियों के लिए हम आपके क्षमाप्रार्थी हैं।

उपवास-उणोदरी का महत्व, आत्मसाधना में

अहंकार जाने पर हुए सहज

प्रश्नकर्ता : दादाजी को अट्टावन के साल में सुरत के स्टेशन पर ज्ञान प्रकट हुआ उसके घंटे-दो घंटे पहले, क्या ऐसा कोई खयाल आया था कि ऐसा कुछ होनेवाला है?

दादाश्री : चोविहार (सूर्यास्त के पश्चात् अन्न या पानी ग्रहण नहीं करना, ऐसा व्रत) गाड़ी में कर लिया था और मेरे साथ सेवा में जो रहा करते थे, वे भाई, सुरत के स्टेशन पर गाड़ी से उतरकर पानी से बरतन धोने गए थे। मैं बेंच पर बैठा था और मुझे यह ज्ञान उदय में आया, एकदम से फरटि के साथ। वे भाई कुछ बोले-करे नहीं और उदय पूरा हुआ, उसके बाद समझ में आया।

प्रश्नकर्ता : मगर ज्ञान होने से पहले आप जो करते थे, उससे अब तो थोड़ा ज्यादा करना चाहिए न?

दादाश्री : नहीं, वह तो अहंकार को लेकर किया था सब। अब अहंकार गया इसलिए ऐसा कुछ करने की ज़रूरत ही नहीं न। किसी की ज़रूरत ही नहीं है। ऐसा कुछ बाधक ही नहीं है। भगवान ने ऐसा क्यों कहा था? मतलब सबसे अच्छा आहार कौन-सा? तब कहे, कि जो आहार पुद्गल को पुष्ट नहीं करता और कषाय पैदा नहीं करता, वह। ऐसा आहार मतलब दाल-भात, सब्जी आदि। उसे खाने की भगवान ने ‘ना’ नहीं कही है।

दादाजी ने कौन-से तप किए?

प्रश्नकर्ता : आपको ज्ञान प्रकट हुआ तो उसके लिए आपने कितनी साधना की थी?

दादाश्री : यह तो अनंत अवतार की साधना का फल है। फिर भी, इस अवतार की भी साधना शामिल है।

प्रश्नकर्ता : क्या आपने व्रत, नियम, उपवास किए थे?

दादाश्री : सारी ज़िंदगी में मुझसे एक उपवास भी नहीं हुआ है। हम निरंतर उणोदरी तप करते हैं। यह हमारी खोज-बीन है। निरंतर उणोदरी, वह हमेशा के उपवास समान है। यदि बारह प्रकार के तप करने जाए तो कब अंत आएगा?

मेरी प्रकृति ही ऐसी है कि बचपन से मुझसे एक उपवास नहीं हो सकता है। एक उपवास तो क्या किंतु दिन में यदि एक ही बार भोजन किया हो तो भी मुझे मुश्किल होती है, इसलिए मैंने ऐसा भी नहीं किया। मुझे पता है कि मेरी प्रकृति ऐसी है। फिर भी, मुझे १९५८ में आत्मज्ञान हुआ तब तक मुझसे जो बन पड़ता था वह मैं किया करता था। जब से मैंने जाना कि तीर्थंकरों ने कहा है कि ऐसा-ऐसा करना चाहिए, वैसा मैं करता आया हूँ। यानी पानी कैसा पीना चाहिए? तो उबला हुआ पानी पीया करता था। सदा के लिए, धंधे पर जाना हो वहाँ भी उबला हुआ पानी साथ ले जाता था। पानी की बोतल साथ रखा करता था और चोविहार करता था

दादावाणी

मतलब सूर्यनारायण के अस्त होने से पहले खा लेना और कंदमूल नहीं खाना। ऐसे तीन नियम मैं पालन करता था। अन्य कुछ मुझसे नहीं हो पाया।

यह ज्ञान होने के बाद सब बंद हो गया। फिर उदयानुसार जो हो सो हो, संयोगानुसार। हमें, ऐसा करना या नहीं करना, ऐसा भाव नहीं है।

यदि उपवास से ज्ञान होता तो कई अस्सी-अस्सी उपवास करते हैं। (बिना समझे) ऐसा करने से तो उलटे अज्ञान फैला है।

प्रतिबद्ध करनेवाला कौन?

प्रश्नकर्ता : हमारा आत्मा परमात्मा है, तो आत्मा-परमात्मा की प्राप्ति हेतु, उपवास, अठ्ठाई आदि करके शरीर को कष्ट देना कहाँ तक सही है?

दादाश्री : यदि देह को सूखा डाले तो भी आत्मा प्राप्त हो सके ऐसा नहीं है। आत्मा प्राप्त करने के लिए तो आत्मा का ज्ञान होना जरूरी है। आत्मा क्या है, यह ज्ञान हमें जानना चाहिए। आत्मा का ज्ञान जान लें तो सारी समस्या हल हो जाए। उपवास, अठ्ठाई आदि, चाहे कैसे भी तप करके शरीर को तपाकर सूखा डालें, तब भी कुछ होनेवाला नहीं है। देह को कष्ट देते हैं उससे भौतिक सुखों की प्राप्ति होती है।

यानी, उपवास करते हैं, अठ्ठाई करते हैं, वह गलत वस्तु नहीं है। उपवास तो हरएक व्यक्ति को करने चाहिए। जब हमें ऐसा लगे कि बात सुनते समय हमारी अजागृति रहती है तब एकाध उपवास करना फायदेमंद रहता है।

प्रश्नकर्ता : आत्म विकास की साधना में उपवास से कोई मदद मिलती है क्या?

दादाश्री : आत्म विकास की साधना में उपवास समझदारी से करना चाहिए। खुद की समझदारी से उपवास करना वह गुनाह है। उपवास,

ज्ञानीपुरुष को पूछकर करना चाहिए। आत्मसाधना के लिए ज्ञानी से पूछना, और शारीरिक तंदुरुस्ती के लिए वैद्य से पूछना।

प्रश्नकर्ता : प्रत्येक धर्म में उपवास करने को कहा ही जाता है, तो ऐसे उपवास करने को किस कारण से कहा जाता है?

दादाश्री : जीव भान में ही नहीं रहता न! खुद कौन है इसका किसी प्रकार का भान नहीं है उसे। जागृत ही नहीं है न! आँखें खुली है फिर भी अजागृत है। प्रत्येक जीव, सारे संसार के लोग, साधु-आचार्य सभी खुली आँखों अजागृत है, इसलिए उन्हें सभान करने उपवास करने को कहा गया है। उपवास करने से थोड़ी जागृति आती है, वर्ना आहार करने पर तो ब्रान्डी (एक प्रकार का मद) हुआ करती है। और निरंतर ब्रान्डी के (उस मद के) नशे में ही रहा करते हैं। भोजन से मनुष्य बेभान होता है और उपवास से भान में आता है।

प्रश्नकर्ता : नाभि के पास जो मणिकूट चक्र है, उपवास करने से वहाँ पर से आवरण हट जाते हैं और दिव्य आनंद प्राप्त होता है। तब क्या इसलिए उपवास किए जाते हैं?

दादाश्री : ऐसे उपवास तो बराबर है। उपवास करने से, सुख किस में से आता है, इसका हमें पता चलता है। सुख पुद्गल में से आता है या किसी अन्य जगह से आता है इसका हमें भान होता है।

उपवास का वैज्ञानिक रहस्य

प्रश्नकर्ता : हमारे जीवन में उपवास का क्या महत्व है?

दादाश्री : उपवास करने से, जो अजीर्ण हुआ हो तो वह जल जाता है और जागृति रहती है। शरीर में यदि कोई मुश्किल पैदा हुई हो, कुछ

दादावाणी

विकार हुए हों, तो उपवास उन विकारों को जला डाले और विकारों के जलने से मनुष्य स्थिर हो सकता है। हाँ, विकारों को लेकर ही मनुष्य अस्थिर होता है। किंतु उपवास भी प्रमाण से होना चाहिए। चाहे उतने करे, वह नहीं चलता। शरीर के अनुसार प्रमाण होना चाहिए। शरीर रचना के आधार पर, कितने उपवास करना इसका निर्धारण करना चाहिए। चाहे वैसे उपवास किया करना उसका कोई तात्पर्य ही नहीं है।

प्रश्नकर्ता : उपवास के सही मानें तो ऐसे हैं कि आहार कम करना अथवा तो निराहार रहना, उपवास का ऐसा अर्थ होता है। लेकिन, थोड़ा-सा कम मात्रा में सात्विक आहार लेकर उपवास किया जाए तो क्या वह सार्थक होगा?

दादाश्री : 'संपूर्ण आहार नहीं लेना' इसके जैसा उत्तम कुछ भी नहीं है। और 'थोड़ा-सा सात्विक आहार लेना' उसके बजाय एकबार (जरूरत के मुताबिक) भोजन करके फिर पानी पीने की छूट है। शेष चाय आदि सब नहीं लेना। एक ही बार भोजन लेना, और वह भी सादा भोजन ही लेना चाहिए। आहार अपने आप में मादक वस्तु है। किसी भी प्रकार का आहार हो, मगर वह मादक वस्तु है इसलिए उसकी मादकता सारी उतर आती है। मगर वह फिर जागृति को पोषणकर्ता नहीं हो तो सब व्यर्थ है। उससे शरीर ठीक होता है, मन को ज़रा अच्छा करे, उतना ही। लेकिन फिर जागृत नहीं रहे और सो जाए, क्योंकि बिना खाए तो छुटकारा ही नहीं है न? और एकबार संपूर्ण जागृत होने के बाद, एकबार आँख खुल जाने के बाद फिर भले ही खाएँ-पीयें (सात्विक और शाकाहारी खान-पान), कुछ बाधक नहीं है।

यानी एकबार शरीर शुद्ध कर डालिये, किसी भी राह, शरीर शुद्ध कर डालिये, एक-दो उपवास करके। मगर उपवास कैसा होना चाहिए? प्युअर

(शुद्ध) होना चाहिए। सिर्फ थोड़ा-सा पानी ले सकते हैं।

उपाय, बंधन तोड़ने के

इस देह को हम रोज़ाना खिलाया करते हैं, उसके बजाय यदि एक दिन उसे भूखा रखें तो शरीर स्वस्थ रहे, मन अच्छा रहे, सब अच्छा रहे। यह नुकसानकारक नहीं है। जिसे मोक्ष चाहिए, उसे इस प्रकार उपवास की जरूरत है किंतु उसका अभिनिवेश नहीं होना चाहिए। जिसे मोक्ष प्राप्त करना है, उसे यह जानना है कि क्या वह खुद बंधनग्रस्त है या नहीं? फिर यह जानना है कि यह बंधन किस आधार पर हुआ है? यह बंधन कैसे टूटे? इसके उपाय मालूम करने चाहिए।

बंधन तोड़ने के उपाय में तो, जो मुक्त हुए हैं उनसे जाकर हमें बंधन तोड़ने का उपाय पूछना चाहिए कि, 'साहब, आप मुक्त हुए हों तो मैं आपके साथ बैठूँ। वर्ना, मुझे वक्त क्यों बरबाद करना चाहिए? अन्यथा आप बंधनग्रस्त और मैं भी बंधनग्रस्त, फिर हमारा ताल-मेल कैसे बैठेगा?' 'मैं मुक्त हुआ हूँ' ऐसा कहनेवाला कोई मिला तुझे?

प्रश्नकर्ता : यह आपका सत्संग मिला है।

दादाश्री : बस फिर, 'हम' मुक्त हुए हैं ऐसा हम कहते हैं। और यदि तुझे मुक्ति चाहिए तो तू आना। इसकी कोई फ़ीस नहीं होती और भगवान के मुक्तिमार्ग में फ़ीस जैसा कुछ होता ही नहीं। क्योंकि ज्ञानीपुरुष वे कहलाएँ कि जिन्हें लक्ष्मी की भीख नहीं होती, कीर्ति की भीख नहीं होती, शिष्यों की, विषयों की भीख नहीं होती, किसी चीज़ की भीख नहीं होती, तब ज्ञानी का पद प्राप्त होता है।

समझदारीपूर्वक के उपवास

लोग तो उपवास करते हैं और साथ में कषाय भी करते हैं। कषाय करने हों तो उपवास मत करना

दादावाणी

और उपवास करना हो तो कषाय मत करना। बिना आर्तध्यान और रौद्रध्यान के उपवास होना चाहिए। और यह तो, जिस दिन उपवास नहीं हो उस दिन यदि दो बजे तक खाने को नहीं मिलता तो शोर मचा दें कि 'यह गाँव ही ऐसा है कि यहाँ हॉटेल तक नहीं है!' वास्तव में, सँभाल लेने का यह सही वक्त और सही जगह है। अरे, वीतराग द्वारा कहा गया उपवास करने पर मन उछलना बंद हो जाएगा। यदि शादी-ब्याह में मजेदार खाना-पीना मिलता हो, तब वहाँ, 'आज मेरा उपवास है' कहकर नहीं खाए, लोग ऐसे हो गए हैं। किसी बात की सुध ही नहीं है लोगों को, कि किस संयोग में उपवास करना चाहिए। जब खाना नहीं मिले या फिर पसंदीदा भोजन नहीं मिले तब तप करना। भोजन तो अपने समय पर हाज़िर हो ऐसा है। और जब नहीं मिले, तब समझ लीजिए कि आज भोजन मिलने के आसार नहीं है, इसलिए आज उपवास। मगर लोग तो क्या करेंगे कि भूख लगने पर 'लक्ष्मी लॉज' देखकर ऊपर चढ़ेंगे और कहेंगे, 'यह लॉज तो गंदा है। ये लोग भी गंदे हैं।' ऐसा कहकर फिर नीचे उतर जाएँगे और कषाय करेंगे। खाना-पीना, सारे मसाले आपके लिए तैयार है। लोग ऊब जाँ उतनी सामग्री है मगर आ क्यों नहीं मिलता? क्योंकि अंतराय लाया है। बत्तीस जात का भोजन आ मिले ऐसा है मगर शुद्ध घी डाली हुई खीचड़ी भी नसीब नहीं होती, क्योंकि ऐसे अंतराय लाए हैं।

यह पूरा वीतराग मार्ग लाभालाभ का मार्ग है। धर्म के पाँच आने भी व्यर्थ जाने मत देना। एक ओर उपवास करे और कहता फिरे कि दो उपवास है और पाँच उपवास है, और फिर दूसरी ओर बेटे के साथ झगड़ने लगे कि, 'आज अभी तक दुकान पर नहीं गए?' अरे, दुकान को क्या तोप के मुँह बाँधना है? तू अपना उपवास का ख्याल कर। बेटा कहेगा 'आज मैं नहीं जा पाया।' इस पर वह पिता झगड़ने लगेगा। इस ओर माताजी उपवास करके एक कमरे

में बैठी हो और दूसरे कमरे में काँच के गिलास फूटने की आवाज़ सुनाई दी तो पूछेगी, 'क्या हुआ बहू, क्या फूटा?' बहू कहेगी, 'माताजी, आपका आत्मा फूटा।' एक गिलास फूटा हो तो चित्त वहाँ पहुँच जाए। ये सभी निरा घाटा ही करते रहते हैं।

उपवास है प्राकृत धर्म

इस देह को नहलाना, धुलाना, खिलाना, उपवास करवाना आदि सभी प्राकृत धर्म हैं। प्राकृत धर्म का पता-ठिकाना नहीं होता। क्योंकि वह निजसत्ता के बाहर का धर्म है।

यह तो कैसा है, कि बिना जुलाब की दवाई लिए दस्त हो जाए और जुलाब रोकने की दवाई नहीं ली हो तो भी दस्त बंद हो जाए, ऐसा प्रकृति का काम है।

यानी, जिसे जो अनुकूल आता हो ऐसा आहार तो लेना ही होगा न? हरएक की प्रकृति को अनुकूल आए ऐसा आहार तो लेना पड़े। आपको यदि अनुकूल हो तो तप का आहार लेना और अनुकूल नहीं हो तो मत लेना। तप भी आहार है। फिर भी, यदि आपको अजीर्ण हो जाए तो उपवास करना। भगवान से आहार का कोई लेना-देना नहीं है। आत्मा को उपवास की क्या ज़रूरत है? और लोग तो उपवास करे और कहे कि आत्मा हेतु करता हूँ। आत्मा कहता है कि उसमें मेरे ऊपर क्या उपकार किया? यानी, आपको ऐसा लगे कि 'यह तप करना है', तो करना।

ऐसे उपवास का क्या महत्व?

प्रश्नकर्ता : जिस दिन मैं उपवास करूँ उस दिन सुबह उठते ही मन में ऐसा विचार आता है कि 'आज कोई मेरे हिस्से का काम कर दे तो अच्छा।' ऐसा क्यों होता है?

दादाश्री : ऐसा भिखारीपन रखने के बजाय

दादावाणी

तप नहीं करना बेहतर। भगवान ने ऐसा नहीं कहा है कि स्वाश्रयी बनने के बजाय पराश्रयी बनो।

प्रश्नकर्ता : उपवास किया हो और तब कोई चीज़ खाने को मन करे तब मैं कहूँ कि 'आज मेरा उपवास है, मगर यह मेरी पसंदीदा वस्तु है इसलिए रख छोड़ना, कल खाएँगे' भीतर में ऐसा रहता हो तो क्या उसका दोष लगता होगा?

दादाश्री : ऐसा करने से तो, जो खानेवाला होता है वह खाकर छूट जाता है और नहीं खानेवाला बंधन में आता है। इसमें बंधन नामक दोष लगता है। जो खाता है वह बँधता नहीं है। खाने के बाद वह उसे भूल जाता है। 'कल खाएँगे' वाला खाता नहीं है फिर भी उससे चिपका रहता है इसलिए वह बंधन में आता है। यानी, यह कर्म जब उदय में आएगा तब वह चार पैर के साथ होगा (जानवर गति में जाएगा)। यह तो धर्म में पागलपन प्रवेश कर गया है, ऐसा कहा जाए न! वक्र और जड़ क्यों कहे? 'कल खाऊँगा' कहता है यही वक्र और जड़। अरे, यह तो बहुत बड़ी जिम्मेदारी मोल ली कहलाए। 'कल खाऊँगा' कहा मतलब रात में रसोईघर की अलमारी याद आएगी। उसमें जो रखा है उसे कल खाएँगे, यह ध्यान रहा करे। ऐसा ध्यान क्या से क्या कर डाले! दो पैरों में से चार पैर कर डाले (मनुष्य में से जानवरगति में जाना पड़े)।

आत्मा को उपवास होते हैं?

इसलिए यह सब समझना तो पड़ेगा न? ऐसा गप्प चलता है कहीं? गप्प हाँकते रहें। 'आपने' (आत्मस्वरूप से) कभी खाया ही नहीं तो उपवास कैसे करते हैं? खाया है कभी?

प्रश्नकर्ता : किस खाने की बात करते हैं? क्या खाने की बात करते हैं?

दादाश्री : ये जो खाद्यपदार्थ खाते हैं उन सभी की।

प्रश्नकर्ता : खाना तो खाते हैं।

दादाश्री : हाँ, यानी आप खानेवाले हैं इसलिए खाते हैं, आप खुद खानेवाले हुए हैं।

'हमने' कभी खाया कुछ? कभी कुछ नहीं खाया! यह भाई भी, 'कभी नहीं खाया' ऐसा कहते हैं।

यदि आप चंदुलाल हैं तो आप 'फ़ॉरिन'(पर) को 'होम'(स्व) मानते हैं। आप हैं फ़ॉरिन में और उसे होम मान बैठे हैं। 'यही मेरा घर', 'वह सब मेरा', 'मैं ही जीवित हूँ', 'मैं ही मर जाऊँगा', 'मुझे बचाना' आदि आपको ऐसा हो गया है। आपका स्थान बदल गया है। इसलिए, खाता है फ़ॉरिन किंतु होम के ऊपर आरोप आता है आपका।

यानी मैं 'आपको' भी, 'खानेवाला वह मैं नहीं हूँ' ऐसा कर दूँगा। यदि आप खाते हों तो आपको उपवास करने पड़ते हैं।

प्रश्नकर्ता : तो ऐसा जल्दी कर दीजिए न?

दादाश्री : जल्दी की एक बात आपको बताता हूँ। एक लड़का अमरिका से (ब्याहने) आया था, उसने बीस-पच्चीस कन्याओं को देखा मगर उसे पसंद नहीं आई कोई। इसलिए उसके पिता बेचारे परेशान हो गए। फिर एकबार एक स्टेशन पर उसे एक कन्या दिखलाई। उसे देखकर लड़का खुश हो गया। लड़की के माता-पिता से वह कहने लगा, 'मुझे पसंद है, अभी के अभी शादी कर दीजिए।' लड़के का पिता समझ गया कि, 'यह पागलपन पर उतर आया है, अभी के अभी शादी कर दीजिए मतलब क्या स्टेशन पर ब्याह रचाता होगा कोई?' लड़का तो कहने लगा, 'अभी के अभी शादी रचाइये, यहाँ के यहाँ कर डालिये।' फिर सभीने उसे समझाया कि 'ऐसा पागलपन दिखलाएगा तो कन्या नहीं देंगे। कुछ मुहूर्त आदि निकालना पड़े कि नहीं? अभी के अभी होता है कहीं?'

सच्चा उपवास

प्रश्नकर्ता : सच्चा उपवास कैसे किया जाए?

दादाश्री : सच्चा उपवास? वह तो पिछले दिन ही तय करना पड़े, पिछली रात से ही तय करना पड़े कि 'कल सबेरे से मेरा उपवास है।' उपवास करते समय रात से तय करने के बाद उसमें फेरफार नहीं होना चाहिए। दूसरे दिन मुँह में पानी तक नहीं डालना (यह बात दादाश्री ने सैद्धांतिक रूप से कही है। सब अपनी अपनी क्षमता के अनुसार पालन करें)। फिर जैसे दिन में जागते हैं वैसे रात में भी जागते बैठे रहना और एक भी इन्द्रिय को खुराक नहीं देना। आँख को खुराक नहीं देना, कान को खुराक नहीं देना। आँख को क्या खुराक देते हैं? अखबार आया कि आँख को खुराक मिल गई। अखबार वह आँखों की खुराक कहलाए। कान को खुराक नहीं देना, रेडियो, टेपरिकार्डर आदि नहीं सुनना।

प्रश्नकर्ता : तो उस दिन नौकरी पर नहीं जाना क्या?

दादाश्री : हो सके तो नौकरी पर नहीं जाएँ तो अच्छा। यानी ऐसा उपवास छुट्टी के दिन ही करना। यदि सच्चा उपवास करें तो बहुत सुंदर उपवास होता है। उस दिन मौन रहना। बोलना बंद रखना। सिर्फ बाथरूम और संडास जाने की छूट, अन्य सबकुछ बंद रखना चाहिए।

प्रश्नकर्ता : दादाजी, यदि ऐसे उपवास किया जाए तो करनेवाले का चित्त खाने-पीने में ही रहा करेगा न?

दादाश्री : नहीं, ऐसा नहीं होता, वह तो आपको अभी ऐसा लगे। मगर उपवास के दिन अंदर का वातावरण ऐसा होता है कि सब सेफसाइड हो जाए। अंदर जो भूख लगे वह लगने के बाद बंद हो जाएगी, आपको शांति रहेगी, आनंद रहेगा। एकबार

करके देखिये तब आपको पता चलेगा। यानी, मन थाली में और खाने में रहे ऐसा नहीं होना चाहिए। कुछ समय ऐसा रहेगा मगर फिर वह खलास हो जाएगा। फिर तो आपको जिसमें रखना होगा उसमें रहेगा।

प्रश्नकर्ता : उस दिन कीर्तन और जप कर सकें?

दादाश्री : सब कर सकते हैं। सबकुछ करते रहना। केवल, लोगों के साथ व्यावहारिक बातें नहीं कर सकते। आत्मा संबंधी सारी बातचीत हो सकती है, हमारी आप्तवाणी आदि ऐसी पुस्तकें भी पढ़ सकते हैं।

प्रश्नकर्ता : उपवास के दिन बीबी-बच्चों के साथ व्यवहार हो सकता है या नहीं?

दादाश्री : नहीं कर सकते। उस दिन हमें, मानों हम मेहमान हों ऐसे बरतना चाहिए। घरवालों को हमसे कोई हरकत नहीं होनी चाहिए। घर के लोग खाते हों या जो भी कुछ करते हों, उन्हें करने देना। हमें हुकम नहीं चलाना है। हम तो मानों गेस्ट हों, ऐसे हमें बरतना चाहिए। सारा दिन कोई मंत्र, कोई जप आदि करते रहना चाहिए।

उपवास उपयोगपूर्वक

प्रश्नकर्ता : कितने उपवास करना यह हम खुद स्वानुभव से तय करें या अन्य कोई हमसे उसके बारे में बताएँ?

दादाश्री : स्वानुभव से करना है मगर स्वानुभव से करते नहीं हैं न? होड़ लगाते हैं, स्पर्धा से करते हैं। 'उसने चार किए तो मैं आठ करूँगा।' यह रेसकॉर्स (स्पर्धा) थोड़े ही है? उपवास वह रेसकॉर्स की वस्तु नहीं है। स्वशक्ति अनुसार, खुद की शक्ति अनुसार करने चाहिए मगर रेसकॉर्स नहीं होना चाहिए।

दादावाणी

प्रश्नकर्ता : तीन दिन, नौ दिन, एक महीना, तीन महीने के लिए उपवास करने में आते हैं, वह क्या है?

दादाश्री : उपवास अच्छी वस्तु है। मगर उपवास किस के लिए हैं? जिसने बहुत खाया-पीया हो उसके लिए उपवास है। जो बेचारे कंट्रोल का अनाज खाकर पड़े रहते हैं उनको उपवास क्या? भगवान ने उपवास करने को गलत नहीं कहा है। भगवान ने कहा है कि उपवास करना मगर उपवास के तारण में आत्मा नहीं मिला तो ऐसे उपवास व्यर्थ गए समझिये! उपवास के तारण में आत्मा नहीं मिला, सम्यक्त्व जैसा कुछ नहीं हुआ तो उपवास का फल संसारफल मिलेगा। उसका पुण्य मिलेगा। अनंत अवतार से उपवास करते आए हैं। नासमझी में किए गए उपवास को भगवान ने 'लाँघन' (घरणा) कहा है। बिना उपयोग के किए गए सारे उपवास आपके व्यर्थ गए हैं। हम यदि तपवालों के साथ बैठेंगे तो तप करना रास आएगा ही। आत्मा तो आहारी है ही नहीं। इसका स्पष्टीकरण तो एकबार आत्मा जानने के बाद ही होगा। वर्ना स्पष्टीकरण होनेवाला ही नहीं। भगवान ने कहा है कि उपयोगपूर्वक एक उपवास होगा तो काम होगा।

आपको तो 'स्वरूप का ज्ञान' प्राप्त हुआ है इसलिए आप तो शुद्धात्मा के उपयोगपूर्वक उपवास कर पाएँगे। शुद्ध उपयोगपूर्वक हो सके। आपके पास तो 'वस्तु' (आत्मा) हाथ में आई हुई है। पतंग की डोर आपके हाथ में है। उसे पलटा नहीं खाने देना यह आपके हाथों में है। एक उपवास हो सके तो एक करके देखिये। फिर उसका आस्वाद तो लीजिए। रविवार का दिन हो, कहीं आना-जाना नहीं हो, तब करना। उसमें फिर, सोकर पड़ा रहना नहीं होता, सोने में उपयोग नहीं रहता न? और यह तो शुद्ध उपयोगपूर्वक उपवास करना है। सारा दिन हमारे पद-आरती आदि पढ़ते रहे (बोले) तो बाहर

भी शुद्ध और अंदर भी शुद्ध रहेगा। अन्यथा हमारी पाँच आज्ञा का अवलंबन लेना। ऐसे सारा दिन गुज़ार देंगे तो आपको उपवास किया है ऐसा लगेगा भी नहीं। भूख लगी है ऐसा रहा करे, तो वह उपयोग चूकने पर ही ऐसा होता है। भूख लगी है ऐसा जानें, मगर वेदना नहीं होती। वेदना होने पर उपयोग चूके कहलाए, और 'जानें' तो उपयोगपूर्वक कहलाए। कुछ लोगों को तो उपवास के दिन बहुत अच्छा महसूस होता है। शाता वेदनीय लगती है। यानी यह सब बिलीफ़ (मान्यता) पर आधारित है।

'शुद्ध उपयोगी और समताधारी, ज्ञान-ध्यान मनोहारी, कर्म कलंक को दूर निवारी, जीव ब्याहे शिवनारी।'

भगवान ने कहा कि एक उपवास शुद्ध उपयोगपूर्वक होने पर पूरे साल का उपयोग एकसाथ प्राप्त होता है। उपवास के लिए पिछली रात से ही ताला लगा देना (यानी कुछ खाना-पीना नहीं)। रात में निश्चय करके सो जाना कि अगले दिन शुद्ध उपयोगपूर्वक उपवास करना है। हमारी आज्ञा ले, उसके बाद 'मैं शुद्धात्मा हूँ', 'मैं शुद्धात्मा हूँ' के लक्ष्य में सारा दिन रहे और हमारी आज्ञा के पाँच वाक्यों में रहे। इस प्रकार छत्तीस घंटे उपवास करे तो पूरे सालभर का शुद्ध उपयोग प्राप्त होता है। भगवान ने कहा है कि यदि तुझे ज्ञान नहीं हो और उपवास करेगा तो भी कई रोग मिट जाएँगे। कुछ लोग तो रथ पर सवारी करने के लिए उपवास करते हैं। अरे, तेरे शरीर की पसलियाँ तो दिखाई दे रही हैं फिर ऐसा क्यों करता है? वह तो कोई तगड़ा मनुष्य रहा उसके काम का है। भगवान द्वारा कहा गया उपवास गलत नहीं है, वह तो बड़ी सुंदर बात है मगर किस के लिए कहा गया था? यह मैंने आपको स्वरूप का ज्ञान दिया है इसलिए आप उपवास करेंगे तो वह भगवान के कहे अनुसार होगा। और जिसने सबेरे शुद्ध दूध पीया हो, भोजन में असली घी खाया हो, जब कंट्रोल का अनाज

दादावाणी

नहीं था, कंट्रोल का घी नहीं था, मिलावटवाला माल नहीं था उन दिनों जो भोजन करते थे उनको भगवान ने उपवास करने को कहा था। आज के ये जंतु तो भूख से मरे हुए ही हैं, उनको क्या उपवास करना? उनमें ताकत ही कहाँ है? हड्डी-पसली तो दिखाई दे रही है। फिर भी दो-तीन उपवास करने में हर्ज नहीं है।

सही क्रीमत, उपयोगपूर्वक के उपवास की

प्रश्नकर्ता : अभी अमरिका के राष्ट्रपति ने किसी से कहा कि 'हिन्दुस्तान में लोग दो-दो, तीन-तीन महीने बिना खाए रह सकते हैं, किंतु हमारे यहाँ तो कोई एक उपवास तक नहीं कर सकता है। हमें हिन्दुस्तान जाना चाहिए।'

दादाश्री : उनके यहाँ नहीं रह सकते। वहाँ कैसे रह सकें? यहाँ तो सभी जानते हैं कि हवा में शक्ति है, सभी में शक्ति ही है। इस शक्ति से जी सकते हैं सही, पोषण नहीं मिलता मगर जी तो सकते हैं। उन लोगों से नहीं रहा जाता, उसका कारण यही है कि वहाँ यह अकुलाहट सहन नहीं होती। यहाँ के लोग सहन कर सकें। यहाँ अहंकार बहुत भारी है न! अरे! सम्मान-कीर्ति मिले इसके खातिर कई दिनों के उपवास करें। जब कि वे तो पाँच दिन के उपवास भी नहीं कर पाएँ, उनका काम नहीं। इसके लिए तो बड़ा अहंकार चाहिए, बड़ा जबरदस्त।

भगवान ने कहा था कि यदि एक उपवास भी शुद्ध उपयोगपूर्वक हुआ तो अरबों उपवास के बराबर क्रीमत है। देह का क्या दोष है? इसने बेचारे ने क्या गुनाह किया है? देह का कोई गुनाह नहीं है।

प्रश्नकर्ता : उपवास करने से पुण्य तो बंधता है न?

दादाश्री : मगर वह कैसा उपवास?

प्रश्नकर्ता : खाना नहीं, वह। यह धर्म का उपवास आए दिन करते हैं न, वैसा।

दादाश्री : किस ने कहा कि पुण्य बंधता है?

प्रश्नकर्ता : शास्त्रकारों ने लिखा है और हमारी बुद्धि ने सोचा।

दादाश्री : वे उपवास आज्ञानुसार होते हैं।

किसी की भी आज्ञा नहीं चलती। यानी, अन्क्वॉलिफाइड की आज्ञा नहीं चलती। क्वॉलिफाइड (लायक) चाहिए। क्वॉलिफाइड चाहिए कि नहीं? क्योंकि आज्ञा करनेवाला सम्यक्त्व को प्राप्त होना चाहिए, चौथे गुणस्थान में होना चाहिए।

उपवास में आंतरिक उपयोग

देह को उपवास कराने के बाद हमें अपने उपयोग में रहना चाहिए।

उपवास का अर्थ क्या है? उपयोग। भूखों मारने हेतु उपवास नहीं है यह। सारा कचरा जल जाए और शरीर स्वस्थ रहे इसलिए एकाध उपवास किया जाए तो अच्छा है। (ज़रूरत से) ज्यादा उपवास से तो उलटे रोग घुस जाए फिर।

उपवास से क्या होता है? इस देह में जो कचरा जम गया हो वह जल जाए। उपवास के दिन वह जमा हुआ कचरा जल जाता है। उपवास के दिन यदि वाणी की बहुत छूट नहीं हो तो वाणी का कचरा जल जाता है और मन तो सारा दिन सुंदर प्रतिक्रमण किया करता है। इसलिए अन्य सब कचरा भी जलता ही रहता है। यानी उपवास बहुत काम में आता है। सप्ताह में एक दिन, रविवार के दिन उपवास करना। फिर दो दिन का साथ में नहीं करना, वर्ना रोग प्रवेश कर जाए। उपवास करें उस दिन आनंद का अनुभव होता है!

प्रश्नकर्ता : उपवास किया हो उस रात को अलग ही तरह का आनंद लगता है, उसका क्या कारण है?

दादाश्री : बाहर का सुख नहीं ले इसलिए

अंदर का सुख उत्पन्न होता ही है। यह तो बाहरी सुख लेते हैं इसलिए अंदर का सुख प्रकट नहीं होता है।

प्रश्नकर्ता : खाने में से सुख लेने जाए, इसलिए फिर अन्य सब फीका ही लगता है।

दादाश्री : अन्य में फिर रहा ही क्या? सारी जीभ की ही झँझट है न! जीभ और यह स्त्री परिग्रह, दो ही झँझटें हैं न! अन्य कोई झँझट ही नहीं है न! कान को तो सुना तो भी क्या और नहीं सुना तो भी क्या? आँख से देखने का लोगों को बहुत भाए मगर वह आपको बहुत रहा नहीं है। आँख के विषय नहीं रहे न? सिनेमा देखने नहीं जाते न?

प्रश्नकर्ता : नहीं, दादाजी।

आज्ञापूरवक का उपवास

प्रश्नकर्ता : जागृतिपूरवक का उपवास किसे कहा जाए?

दादाश्री : कोई जागृत मनुष्य हो उसके निमित्त से किया गया उपवास जागृतिपूरवक का उपवास कहलाए। मैं आज जागृत हूँ। इसलिए मेरे शब्द से उपवास किया जाए तो वह जागृतिपूरवक का उपवास कहलाए।

प्रश्नकर्ता : उपवास करना हो तो क्या वह आपकी आज्ञा लेकर करना?

दादाश्री : हम किसी को आज्ञा करके नहीं कहते कि तू उपवास करना, मगर आप उपवास करना चाहें तो उसका निश्चय करके हमारे पास से आज्ञा ले जाना। आज्ञा से, वचनबल से, आपका कार्य पूर्ण होता है।

प्रश्नकर्ता : दादाजी, आप कभी यहाँ (मुंबई में) हाज़िर नहीं हों और तब उपवास करने की इच्छा होने पर क्या आपके चित्रपट के पास से आज्ञा ले ली जाए?

दादाश्री : हाँ, आज्ञा लेकर करने में हर्ज नहीं है। आप बुलाएँ तो हाज़िर होऊँ ऐसा है, मगर आपको बुलाना आता नहीं है न!

अक्रम में उपवास का स्थान

प्रश्नकर्ता : स्वरूपज्ञान प्राप्त किया है वे महात्मा उपवास करे तो क्या फ़ायदा होगा?

दादाश्री : बहुत फ़ायदा होता है, एक उपवास से पूरे साल का फल मिले। मगर जागृति बहुत रखनी पड़े।

मैंने पूरी ज़िंदगी में एक भी उपवास नहीं किया है। हाँ, चोविहार किए थे, बाकी कुछ नहीं किया था। मेरी पित्त प्रकृति है इसलिए एक उपवास नहीं होता। हमें अब उपवास की ज़रूरत भी क्या है? हम आत्मा हो गए हैं। अब यह सब पराया है, पराये देश का और फ़ॉरिन डिपार्टमेंट में हमें इतनी सारी झँझट क्यों? यह तो जिसे ब्रह्मचर्यव्रत लेना है उसके लिए ये सारी झँझटें हैं, वर्ना हमारे 'पाँच वाक्यों' (पाँच आज्ञा) में तो यह सब समा जाता है। ये पाँच वाक्य ऐसे हैं कि उनसे निरंतर संयम परिणाम रहे। लोग जो संयम रखते हैं, वह तो संयम ही नहीं कहलाए। उसे व्यवहार संयम कहा जाए, लोग जिसे व्यवहार में देख सके, वह ऐसा संयम होता है। जब कि हमारा तो सच्चा संयम है। मगर लोग 'आप संयम में हैं' ऐसा नहीं कहेंगे, क्योंकि आपको निश्चय संयम है। निश्चय संयम वह मोक्ष का कारण है और व्यवहार संयम वह संसार का कारण है, संसार में ऊँची पुण्याई बँधवाए।

अब हम सब को उपवास की ज़रूरत नहीं है, मगर 'हमारा ज्ञान' ऐसा है कि उपवास में बहुत जागृति रहे। अच्छा काल हो और उपवास हो तो कैवल्यज्ञान हो जाए, मगर यह काल ही ऐसा नहीं है न!

उपवास, आज्ञापालन में सहायक

प्रश्नकर्ता : दादाजी, आप कहते हैं कि आज्ञा

दादावाणी

बहुत सीधी है, सरल है, यह बात बराबर है, लेकिन पहली और दूसरी आज्ञा में निरंतर रहना यह कोई आसान बात है क्या?

दादाश्री : रहने के बारे में ऐसे कोई हर्ज नहीं है, किंतु फिर भी आप उपवास करके देखना कि रहा जाता है या नहीं रहा जाता? क्योंकि, भोजन लिया कि फिर डोझिंग होने लगता है।

हम आपसे इतना ही कहते हैं कि यह विज्ञान किसी अवतार में नहीं मिला है और अब मिला है तो सँभालकर रखना। अक्रम है यह, और घंटेभर में आत्मज्ञान पा सकें ऐसा है। कभी भी अशांति नहीं हो, ऐसा, निरंतर समाधि में रहना हो तो रह सकें। यदि नहीं रहा जाए तो मुझसे पूछिए कि किस जगह बाधक होता है, फिर मैं बता दूँगा कि यह उपाय करना।

उपवास, आहार की दारू उतारे

जीव निरंतर अभानता में ही बरतते हैं। दृष्टि ही भोजन में लगी रहती है। (पहले के किए गए आहार का) नशा उतरा नहीं कि फिर से दाल-भात, रोटी-सब्जी अंदर डालते हैं, फिर उसकी दारू बनती है। वह तो पाँच-सात दिन उपवास करे, तब दारू कम होती है या खतम हो जाती है। तब उसे पता चले कि, ओहो! यह क्या है! तब भान होता है।

इसलिए भगवान ने उपवास करने की सूचना की है। किंतु इस काल के जीव उपवास करके दिन में सो जाते हैं और लोगों पर चिढ़ते रहते हैं। उपवास उपयोगपूर्वक होने चाहिए।

उपवास, विषय के फॉर्स को रोकने में मददकर्ता

विषय तो खुली पाशवता है। इतना जीत लिया मतलब काफ़ी हो गया। इसलिए प्रतिदिन मन में ऐसा तय करना कि एक बार इसे जीतना

है, और इस समय, जीता जाए ऐसा है। इस दादाजी के हाथों तले हर किसी मनुष्य से जीता जा सके ऐसा है। कसौटी के अवसर आने पर दो-तीन उपवास कर डालना। जब कर्मों का ज़ोर बढ़ जाए और तब उपवास किया कि वह ज़ोर बंद हो जाए।

प्रश्नकर्ता : मतलब, क्या उपवास करने पर विषय के फॉर्स सब कम हो जाते हैं क्या?

दादाश्री : सारे बंद हो जाएँ। यह सारा आहार का ही फॉर्स है। सिर्फ यह (विषय का) गुनाह ऐसा है कि जो नहीं चला लिया जा सकता। यह तो अनंत अवतार खलास कर डाले, सब धूल में मिला दे। मतलब, इतना जीत लिया तो समझो बहुत हो गया।

उपवास भी संयम होने पर ही उपयोगी

प्रश्नकर्ता : उपवास करने पर हमेशा वृत्तियाँ संयम में रहे इसके लिए क्या कोई ठोस प्रमाण है?

दादाश्री : हाँ रहे। मगर यह तो उसके संयम पर निर्भर करता है, उसके संस्कार पर निर्भर करता है।

प्रश्नकर्ता : संस्कार का गठन करना पड़े न? क्योंकि पूर्व भव का ऐसा कुछ लेकर ही नहीं आया हो तो?

दादाश्री : नहीं। यदि वह संयम लेकर आया हो, तो वह जब उपवास करे तब यदि आप उसे जलेबी आदि सब दिखलाएँ तो भी उसका चित्त उसमें नहीं जाए, ऐसे भी मनुष्य हैं।

प्रश्नकर्ता : तो फिर सत्संग से क्या उनमें कुछ जागृति आती है?

दादाश्री : हाँ, वह इस सत्संग में रोज़ाना रहा करे तब उसकी पूर्णता होती है। उसका उपाय ही सत्संग, और केवल सत्संग है।

दोष धोड़ये, उपवास के दिन

प्रश्नकर्ता : रविवार के दिन उपवास क्यों करना?

दादाश्री : रविवार का उपवास किस लिए करते हैं? विषय का प्रतिपक्षी हुआ है। विषय खुद की ओर आए ही नहीं। (उपवास करने पर पेट भूखा रहे और इसलिए आहार का नशा नहीं चढ़ता, इसलिए डोझिंग नहीं होता और जागृति रहती है। वृत्तियाँ अपने काबू में रहती हैं।) इसलिए विषय का प्रतिपक्षी हुआ, तब से ही निर्विषयी हुआ। यह मैं इनको विषय के प्रतिपक्षी ही बनाता हूँ। क्योंकि इनसे ऐसे ही विषय छूटे ऐसा नहीं है। यह तो सारे दुष्काल के पचपचे कहू कहलाएँ। इनसे ऐसे छूटनेवाला नहीं है, इसलिए फिर दूसरे रास्ते करने पड़े न?

संयम धारण करना यह तो बहुत बड़ी वस्तु है। यह तो 'ज्ञानी' की आज्ञा से संयम धारण होगा। वर्ना यह मार्ग व्यवहारसंयम का नहीं है, यह तो ज्ञानमार्ग है। यह तो हम आज्ञा देकर संयम करवाते हैं। आज्ञा में बर्ते इसलिए संयम होता है।

इसलिए हम विषय के दोषवालों से कहते हैं, विषय के दोष हुए हों, अन्य दोष हुए हों, उसे कहें कि रविवार को तू ऐसे उपवास करना और सारा दिन इन्हीं दोषों के विचार करके उन्हें धोया करना। सामायिक करना, प्रतिक्रमण और पश्चाताप करना। ऐसे, आज्ञापूर्वक करने से सारे दोष कम हो जाएँ।

कषाय करने हेतु नहीं, कषाय निकालने हेतु उपवास

यह देह जो धारण हुई है, मतलब देह तो अपना लेकर आई होगी न? हिसाब तो लेकर आई होगी न? दाढ़ी उगाने की इच्छा नहीं होती फिर भी उग जाती है। तब क्या रोटियाँ नहीं मिलेगी? यदि

कभी यह प्रकृति रूटे तो घड़ीभर में खुली आँखों की लाइट बंद हो जाए बिलकुल, ऐसा यह जगत है। यदि लाइट चालू रहती है, तो रोटियाँ क्यों नहीं मिलेगी? आपका व्यवस्थित ऐसा है जो सबकुछ लेकर आया है। यानी फिक्र-चिंता करने जैसा नहीं है।

फिर भी 'व्यवस्थित' (सायन्टिफिक सरकमस्टेन्शियल एविडन्सीस) के ऊपर आधार रखकर कभी बैठ नहीं जाना। 'व्यवस्थित' को अपने ऊपर बिठाना। उसके ऊपर बैठ गए तो भेष बन जाएगा। जब खाना नहीं मिला उस दिन वीतराग भगवान की बताई गई आज्ञानुसार आराधनपूर्वक का उपवास। किंतु यह तो, जिस दिन खाना नसीब हुआ हो तब कहे, 'आज तो मेरा उपवास है' और दूसरे दिन जब ठीक से खाना नहीं मिला हो, तब फिर थाली में अमुक खाना परोसने पर कषाय किया करे कि, 'यह कहाँ से लाए ऐसा? यह बासी ठंडी रोटियाँ और यह सब?' अरे! कषाय करने हो तो उपवास मत करना और उपवास करना है तो कषाय मत करना। कषाय करने के लिए उपवास नहीं करने हैं। कषाय निकालने के लिए उपवास करने हैं।

प्रतिक्रमण के बाद दंड के रूप में उपवास

पिछले अवतार में जो भूल हुई थी, उस कारण से इस अवतार में दृष्टि से आकर्षण हो जाता है। हमें दृष्टि नहीं डालनी हो तो भी दृष्टि पड़ जाती है। दृष्टि पड़ने के बाद हमें नहीं खींचने देना हो फिर भी मन खींच जाता है। मतलब पहले का हिसाब है इसलिए ऐसा सब होता है, वहाँ हम प्रतिक्रमण करके छूटें, फिर भी दृष्टि पड़ जाए तो फिर से प्रतिक्रमण करें, ऐसे सौ-सौ बार प्रतिक्रमण करें तब छूट पाएँ। कुछ पाँच प्रतिक्रमण से छूटें, कुछ एक प्रतिक्रमण से भी छूट जाएँ।

प्रश्नकर्ता : प्रतिक्रमण करने के बाद भी वहाँ

दादावाणी

आकर्षण होता है तो वह कमजोरी ही है न? या फिर नीयत चोर हो जाती है? या फिर मन-बुद्धि-चित्त-अहंकार खुद को ठगना चाहते हैं?

दादाश्री : प्रतिक्रमण करने पर भी कार्य हो जाए, तो फिर वह 'व्यवस्थित' है। फिर भी अगर अधिक हो जाए तो उसके लिए विशेष उपवास आदि करके दंड लेना चाहिए, यह बेधना कहलाए। गोली मारें और इग्जैक्ट निशाने पर लगे, ऐसा यह बीधना कहलाए। इससे कर्म नहीं बँधता। यानी, जहाँ फिर से भूल हो जाए वहाँ पर हमें प्रतिक्रमण करना चाहिए, और साथ में ऐसी कोई दूसरी शिक्षा स्वीकार करनी चाहिए। हमारे मन को जो खाना अच्छा लगता हो उसे उस दिन कम कर डालना, (उणोदरी करवाना) ऐसी कोई शिक्षा करनी चाहिए।

नीयत चोर है, इसलिए मन ठगता है

हमारी आज्ञा में रहें तो आपको सहज ही कृपा मिले। दादाजी को कुछ लेना नहीं है और कुछ देना भी नहीं है। आप आज्ञा में रहें तो हम जानें कि इन लोगों ने आज्ञा में रहकर रोशन किया।

यह तो नीयत चोर है, नीयत ही खोटी है। कोई मनुष्य यदि पाँच-सात दिन से भूखा हो तो क्या वह लड़ाई में जाएगा? नहीं, क्यों? क्योंकि मन पिघल गया होता है। वैसा ही इस विषय का है। मन पिघल गया मतलब ठंडागार!

प्रश्नकर्ता : लेकिन दादाजी, उपवास करता हूँ उस दिन मुझसे स्कूटर भी बराबर उठाया नहीं जाए ऐसा लगता है।

दादाश्री : यह सारी वकालत कहलाए। यहाँ पर वकालत नहीं करनी चाहिए। यह तो बचाव कहलाए। यहाँ बचाव करना नहीं होता न?

प्रश्नकर्ता : नहीं, यह मैं बचाव नहीं करता किंतु आपके आगे प्रकट करता हूँ।

दादाश्री : मगर यह सब बचाव कहलाए। यहाँ बचाव करना नहीं होता। यहाँ पर कहाँ जेल में डालनेवाले हैं? यह तो खुद के मन में ऐसा हो जाए कि अब उपवास किया इसलिए यह हो जाएगा, ऐसा हो जाएगा, वैसा हो जाएगा, इसलिए ऐसा हो जाए। उपवास तो बहुत शक्ति देता है। यह तो मन तुम्हें ठगता है, उलटी पटरी पर ले जाता है।

मन कंट्रोल से बाहर, तो करना पड़े उपवास

इसलिए अब आप रीत बदलेंगे तो वेदना कम होगी। त्यों-त्यों अंदर से ज्यादा सुख आएगा। क्योंकि बाहर उलझने पर अंदर से सुख का आना कम होता है।

यह 'पड़ोसी' (फाइल नंबर एक) कुछ जानते नहीं है यह बात तय है न? और 'हम' (आत्मा) जानकार हैं। पड़ोसी को मालूम नहीं है कि सिर दुःखता है। मालूम हमें हैं। इसलिए 'हम' 'पड़ोसी' से कहें कि, 'सिर दुःखता है यह हम जानते हैं। अभी उतर जाएगा। शांति रखिए।' फिर कंधा थपथपा देना। पड़ोसी को तो हमें सँभालना चाहिए न? यदि मालपूआ अच्छा हो, शुद्ध घी हो तो दो खिला भी देना। 'खाकर सो जाइये' कहना। गधा खेत खाए तो जुलाहा मार क्यों खाए?

प्रश्नकर्ता : इसमें गधा कौन है?

दादाश्री : इसमें सारा दोष मन का है। मन की चंचलता को लेकर बेचारे पेट को भूखों मरना पड़ता है। मन गधा है इसमें। पेट जुलाहा है। दोष मन का है और लोग पेट को सजा देते हैं। पकौड़े-जलेबी देखने पर मन 'आउट ऑफ कंट्रोल' होता है, इसलिए पेट में अफारा होता है। फिर दूसरे दिन तबीयत खराब होती है इसलिए फिर उपवास करना पड़ता है। फिर धर्म के नाम पर उपवास करे या चाहे किसी के नाम से करे, मगर उपवास तो करना पड़े न!

क्या साधक के लिए उपवास की उपयोगिता है?

प्रश्नकर्ता : मौन, अल्पाहार, उणोदरी, एकांतवास, क्या ये सारे साधन उपयोगी हैं?

दादाश्री : हाँ, साधक के लिए उपयोगी है।

प्रश्नकर्ता : मौन-उपवास, क्या यह मन की शांति का साधन है?

दादाश्री : मन की शांति के लिए अच्छे हैं। मौन रहने से मानसिक बल बढ़ता है। उपवास करने से शारीरिक बल बढ़े, मनोबल बढ़े। यह सब लाभकर्ता ही है। जो अनुकूल हो, वह हम करें।

कौन-सा अच्छा?

प्रश्नकर्ता : उपवास करना अच्छा या कुछ दान करना अच्छा?

दादाश्री : दान करना माने खेत में बोना, खेत में बोकर आना ताकि उसका फल मिलेगा। और उपवास करने पर अंदर की जागृति बढ़ेगी। लेकिन भगवान ने शक्ति अनुसार उपवास करने को कहा है।

एकादशी का माहात्म्य

प्रश्नकर्ता : यह जो एकादशी करते हैं उसका क्या महत्व है?

दादाश्री : यह एकादशी करते हैं उसका भी साइन्स है। एकादशी तो किसे कहें? पाँच कर्मेन्द्रिय, पाँच ज्ञानेन्द्रिय और ग्यारहवाँ मन, इन सभी को एक दिन काबू में रखने होते हैं। यह तो एकादशी के दिन पति से लड़े कि आप यह नहीं लाए और वह नहीं लाए। इसे एकादशी की ऐसा कैसे कहा जाए? ऐसी एकादशी करने पर धर्म मिले ऐसा नहीं है। हमारी आज्ञा में रहकर एक एकादशी करे तो दूसरी करनी ही नहीं पड़े।

यह दादाई एकादशी, जिंदगी में एकबार जो करे तो उसका कल्याण हो जाए ऐसा है। एकबार 'दादा' के नाम पर होनी चाहिए।

दादाई एकादशी

प्रश्नकर्ता : दादाई एकादशी कैसे करना?

दादाश्री : पाँच कर्मेन्द्रिय, पाँच ज्ञानेन्द्रिय और ग्यारहवाँ मन, उनको निराहार रखना। आँख, कान, मुँह, स्पर्श वे ज्ञानेन्द्रिय और हाथ, पैर, संडास आदि कर्मेन्द्रिय और ग्यारहवाँ मन, उन सभीको एक दिन आहार नहीं देना। कान से सुना जाए मगर हमें सुनने नहीं जाना है। आँख से दिखाई दे मगर हमें उठकर देखने नहीं जाना है। सारा दिन कुछ नहीं करना है। मन को बिलकुल आहार नहीं देना।

प्रश्नकर्ता : चलना-फिरना हो सके?

दादाश्री : नहीं, कुछ भी नहीं कर सकते।

प्रश्नकर्ता : सो सकते हैं क्या?

दादाश्री : लेट सकते हैं।

प्रश्नकर्ता : नींद आने लगे तो?

दादाश्री : तो फिर खड़े हो जाना। चौबीस घंटे निरंतर जागृति में व्यतीत करना। ऐसे एक ही एकादशी की जाए तो आत्मा अलग ही हो जाए।

प्रश्नकर्ता : ऐसा पालन करना मुश्किल है।

दादाश्री : आप निश्चय करेंगे तो पालन होगा ही।

प्रश्नकर्ता : पाँच कर्मेन्द्रिय, पाँच ज्ञानेन्द्रिय का तो समझे दादाजी, मगर मन का क्या? वह तो भ्रमण करता ही रहता है न?

दादाश्री : करने दीजिए भ्रमण, हमें उसे आहार नहीं देना है। उसे निराहार रखना। फिर कान को आहार नहीं देना। आँख को आहार नहीं देना।

दादावाणी

किताब लेकर बैठ जाना और 'दादा, दादा' बोलते रहना वह भी मुँह से नहीं बोलना है, मन में दादा का स्मरण चलता रहे अविरत। यदि ऐसे एक एकादशी करे तो इकट्ठा फल मिले। और यह आम तौर पर तो एकादशी करे तब भी फलाहार के नाम पर तिन्नी के लड्डू, शुद्ध घी की पूरियाँ, कढ़ी, सब्जी तरह-तरह की, उलटे उस दिन ज्यादा खाते हैं।

प्रश्नकर्ता : मतलब एकादशी कब से करनी है, सुबह से लेकर दूसरे दिन सुबह तक करनी है?

दादाश्री : हाँ, बस।

प्रश्नकर्ता : पिछली रात को सोना नहीं है क्या?

दादाश्री : पिछली रात को सो जाना।

प्रश्नकर्ता : क्या रात में बारह बजे के बाद में सोना?

दादाश्री : वह तो दस बजने के बाद जब सोना चाहो सो जाना।

प्रश्नकर्ता : उस दिन मौन रखना है न? कुछ बोलना नहीं है न?

दादाश्री : नहीं, बोल तो नहीं सकते न! सभी को निराहार रखना है, मन को भी निराहार रखना है। वह क्या सोचता है उसे हमें देखा करना है। उसमें तन्यमाकार होने पर उसे आहार मिला कहलाए। एक दिन में तो मन बहुत सारा जीत लिया जाएगा। एक ही सूरमा ऐसा निकला जो आकर कहने लगा कि, 'मुझे दादाई एकादशी करनी है।' 'अरे, तू कहाँ से जान लाया एकादशी के बारे में?' कहता है, 'पुस्तक में लिखा है ऐसा, अब तो करके ही छोड़ूँगा।' हमने कोई आज्ञा नहीं की थी। वह अपने आप आकर मुझसे कहने लगा कि पुस्तक में लिखे अनुसार मुझे एकादशी करनी है। 'अरे, कैसे करेगा तू?' 'करूँगा।' उसने एकादशी की और

उसकी शक्ति इतनी तो बढ़ गई कि कुछ मत पूछिये। अजूबा है न! ऐसा, कैसे हो पाए? ऐसी एक एकादशी करे तो फिर सारी जिंदगी आम एकादशी करने की ज़रूरत ही नहीं रहे। लोग तो आराम से एकादशी के दिन खा-पीकर मोज़ उड़ाते हैं! उलटे उस दिन तो रोज़ की तुलना में अच्छा खाना मिले।

उपयोगपूर्वक का एक ही उपवास...

उदयानुसार सब करना। अब ऐसे उदय आएँगे। एक-एक दिन के उपवास के, दिन में एक बार भोजन करने के, ऐसे उदय आएँगे। लेकिन, ऐसा उदयानुसार करना। हमें खुद ऐसे संयोग खड़े नहीं करने हैं।

उदय आने पर उपवास करना और फिर सारा दिन शुद्धात्मा के उपयोग में रहना। भगवान ने कहा है कि, शुद्ध उपयोगपूर्वक यदि (ऐसा) एक ही उपवास होता है तो कल्याण हो जाए।

आयंबील, एक वैज्ञानिक वस्तु

प्रश्नकर्ता : तप करें, उपवास करें, आयंबील करें उससे क्या होता है?

दादाश्री : इससे शरीर शुद्ध होता है और मन की शुद्धि होती है। वाणी भी अच्छी होती है और कभी वाणी बिगड़ भी जाए। भूखे पेट तो जलन निकाले न! और अच्छा भोजन करने के बाद यदि ऐसा (भला-बुरा) बोलने को कहें तो भी नहीं बोले।

प्रश्नकर्ता : यह जो आयंबील है वह भगवान महावीर के समय से है या फिर कब से है?

दादाश्री : आयंबील तो साइन्स है। ऋषभदेव भगवान के समय से है। वह आत्मधर्म हेतु नहीं है। शरीरधर्म हेतु है। वह शरीर को स्वस्थ रखने हेतु है। जिसका शरीर ज़हरिले द्रव्यों के कारण स्वस्थ नहीं हो वह आयंबील करे। वह पद्धति अनुसार होना

दादावाणी

चाहिए। एक ही वस्तु, एक ही धान्य खाना चाहिए। दूसरा धान्य नहीं खाना है। आयंबील वह सही मानों में बताया गया है। जैसे कि तीर्थकर भगवान के महल में से एक 'यही कमरा' बराबर रहा है। (भगवान की कही गई अनेक बातों में से यह बात सही अर्थ में रही है।)

प्रश्नकर्ता : आयंबील में यह जो विधियाँ करते हैं, माला गिनते हैं, यह सब बराबर है?

दादाश्री : आयंबील से उनका कोई लेना-देना नहीं है। वे सब फिर अलग वस्तुएँ हैं। आयंबील माने क्या? एकबार एक ही धान्य खाना और भगवान के मंत्र जपा करना, इतना ही। आयंबील माने, मंत्र जाप नहीं करता हो और एक ही धान्य दिन में एकबार खाए, तो भी आयंबील किया कहलाए। वह तो कोई भी कर सकता है। एक धान्य खाकर रहना यह तो बड़ा शारीरिक तप है। उससे हर तरह के पोइज़न (ज़हर), सारे द्रव्य जलकर खलास हो जाएँ, वह सबसे अच्छा है। यह तो तीर्थकरों की साइन्टिफिक खोज-बीन है। इसलिए जैनों से कहा करता हूँ कि आप कितने भाग्यशाली हैं कि यह आयंबील आपके यहाँ बचा हुआ है। अभी भी एक धान्य खाते हैं और उससे शरीर अच्छा रहता है। आयंबील से कुछ चर्मरोग मिट जाते हैं। कोढ़ के लिए भी आयंबील फ़ायदेमंद है।

प्रश्नकर्ता : कई लोग सालों तक आयंबील करते रहते हैं, उससे क्या फ़ायदा होता है?

दादाश्री : आयंबील अमुक समय तक करने पर ही फ़ायदा रहता है। बहुत लम्बे अरसे तक करने पर फिर नुकसान होता है। शरीर में अन्य द्रव्यों की, विटामिनों की कमी हो जाती है। सबकुछ नॉर्मालिटी में चाहिए।

भगवान ने षट्स भोजन करने को कहा है।

और यह तो एक ही रस। भगवान ने कहा था कि षट्स भोजन करना। शरीर की प्रकृति षट्स की बनी हुई है। तब क्या आयंबील हमेशा करने की चीज़ है?

फिर सारा भक्तगण सराहना करे कि, 'महाराज, रोज़ आयंबील करते हैं।' इससे फिर दूसरे के मन में भी ऐसा हो कि मैं भी प्रतिदिन करूँ क्योंकि मान मिले न? अरे, आयंबील कहीं प्रतिदिन किया जाता होगा? यह शरीर षट्स भोजन से बना है। षट्स अंदर जाने ही चाहिए। किंतु लोग अक्लमंद है न, इसलिए कहेंगे 'कड़वा रस रास नहीं आता।' इसलिए फिर कड़वी दवाई पीनी पड़े।

यह सब उपवास आदि करने से क्षयोपशम होता है। स्वाद का क्षयोपशम होता है, यानी दिन-ब-दिन स्वाद कम होता जाए। मतलब स्वादेन्द्रिय को जीतने के लिए यह सब करते हैं। और दूसरा, कि यदि सही तरीके से आयंबील किया जाए तो शरीर के किसी भी प्रकार के रोग हों वे सारे नष्ट हो जाते हैं। आयंबील यदि सच्चे रूप से करे तो ज़हरिले रोग आदि सब निकल जाएँ। हाँ, आयंबील तो भगवान ने जीवंत वस्तु रखी थी।

प्रश्नकर्ता : सच्चा आयंबील कैसा होता है?

दादाश्री : एक ही समय आहार, एक ही वस्तु लेना है। दूसरी वस्तु ही नहीं।

प्रश्नकर्ता : वह भी बिना नमक की न?

दादाश्री : नमक आया तो दूसरी वस्तु आई। या तो सिर्फ नमक खाइये या तो सिर्फ चावल खाइये।

प्रश्नकर्ता : सिर्फ नमक खाएँ तो नहीं चले न?

दादाश्री : हाँ, नमक खाइये न, कौन मना करता है? किंतु नमक कौन खाता है? लोग तो दो-

दादावाणी

दो, तीन-तीन चीजें खानेवाले, वे एक ही वस्तु नहीं खाते हैं। दो-तीन चीजें साथ खाते हैं।

मेरा कहना यह है कि रुचे भी कैसे? तरह-तरह के लोग हैं। आर्यबील में तो एक ही धान्य खाने को कहा है मगर ये लोग तो मुँग और रोटी दो खाते हैं।

उणोदरी तप

प्रश्नकर्ता : जीवन में मोक्षमार्ग पर आगे बढ़ने के लिए यदि उपवास नहीं हो सके तो यथाशक्ति क्या करना चाहिए?

दादाश्री : उणोदरी करना।

प्रश्नकर्ता : उणोदरी माने क्या?

दादाश्री : आप यदि चार रोटी खाते हों तो पहले तीन रोटी खाइये। फिर दो रोटी खाइये। वह उणोदरी कहलाए। यह पेट, पूरा भर देने के लिए नहीं है।

प्रश्नकर्ता : पर्याप्त भोजन नहीं डालेंगे तो धर्म का पुरुषार्थ कैसे कर पाएँगे?

दादाश्री : उणोदरी मतलब भूख लगे तब खाना, किंतु भूखे पेट रहने को नहीं कहा है। उणोदरी से डोझिंग नहीं होता (नींद के झोंके नहीं आते)। उणोदरी उत्तम वस्तु है। भोजन के चार हिस्से कर देना। दो हिस्से खुराक के, एक हिस्सा पानी का और एक हिस्सा खुला छोड़ देना। वायु संचार के लिए पेट में जगह नहीं रही तो जागृति खतम हो जाएगी। जागृति नहीं चूकना उसका नाम उणोदरी। उपवास तो पेट में बहुत जमाव हो गया हो, शरीर बिगड़ा हो तो करना। वह अनिवार्य नहीं है।

उणोदरी यानी हमें मात्रा समझ में आए कि आज भूख बहुत लगी है इसलिए तीन लड्डू खा

सकेंगे, तब फिर उसमें से एक लड्डू कम कर देना। कभी ऐसा लगे कि दो लड्डू खा सकेंगे तो उस समय एक और पाव लड्डू खाना। मात्रा हमारी समझ में आए उसमें हमें कम कर देना है वर्ना सारा दिन डोझिंग होता रहेगा। मूलतः जगत के लोग एक तो खुली आँखों सो रहे हैं और ऊपर से यह डोझिंग होता है। फिर जागृति और इसका मेल कैसे बैठेगा? इसलिए उणोदरी समान कोई तप नहीं है। भगवान ने बहुत ही उत्तम मार्ग दिखलाया है कि उणोदरी करना (भरपेट मत खाना, पेट में थोड़ी जगह रखना)। कोई आठ लड्डू खाता हो तो उसे पाँच लड्डू खाने चाहिए। कोई प्रतिदिन एक लड्डू खाता हो और वह यदि कहे कि, 'मैं तो एक ही लड्डू खाता हूँ' तो यह भी नहीं चलेगा। उसे पौन लड्डू खाना चाहिए। मतलब वीतरागों ने बहुत सयानेपन से एक-एक वाक्य कहा है कि जो जगत को हितकर होता रहे।

'दादा' का उणोदरी तप

हमसे कोई कहे कि 'आज रात के तीन बजे तक जागना है, थोड़ा खा लीजिए न?' तो मैं रोटी और दूध खा लूँगा। क्योंकि अंदर जगह है ही, अंदर कुछ भी नहीं मिलेगा। बिलकुल खाली। यह दो रोटियाँ अभी खायीं, मगर वह भी छोटी पूरियाँ जितनी। और दूध भी, सवा सौ-डेढ़ सौ ग्राम जितना।

दूध तो अभी तीन दिनों से लेता हूँ। आम तौर पर मैं दूध नहीं लेता। कितने सालों से मैंने दूध लिया ही नहीं। दूध नहीं, घी नहीं, ऐसा कुछ भी नहीं। ज्यादातर तो दूध-घी से ही अफरा होता है। दादा ने कितनी बार खाया तू जानता है?

प्रश्नकर्ता : नहीं जी।

दादाश्री : सुबह नाश्ता किया, फिर खाना खाया, दोपहर को फिर नाश्ता किया, चाय पी। रात

दादावाणी

में रोटी और दूध लिया। इस समय भी यह थोड़ा खा रहा हूँ। पाँच बार तो खाते हैं दादा और फिर कहेंगे उणोदरी तप, काहे का उणोदरी तप?

प्रश्नकर्ता : फिर भी उणोदरी तप ही है न?

दादाश्री : दूसरों से तो खाया ही नहीं जाए। खाना रुचे ही नहीं। फिर से खाना कैसे रुचे? आप कितनी बार खाते हैं?

प्रश्नकर्ता : दो बार। कभी-कभी सबेरे नाश्ता करता हूँ।

दादाश्री : अधिक बार खाना आपको अनुकूल नहीं आए। आप वक्त पर अपना हिसाब चूकता कर देते हैं और मैं देखकर सब लेता हूँ (खाता हूँ)। किंतु मैं यह जानूँ कि ये सभी, निश्चित समय पर ही खाएँ ऐसे लोग हैं।

प्रश्नकर्ता : अब खुराक सारी कम हो गई है।

दादाश्री : कम करें तो अच्छा है।

उपवास से उणोदरी बेहतर

हमने आखिर तक उणोदरी तप रखा था। दिन में दोनों बार ज़रूरत से कम ही खाना, सदा के लिए। कम ही खाना ताकि अंदर जागृति निरंतर रहे। ऐसा है कि आत्मा आहारी नहीं है, मगर यह देह, पुद्गल है जो वह आहारी है और यदि देह भैंस जैसी हो जाए, पुद्गल शक्ति यदि बढ़ जाए तो आत्मा को निर्बल कर डाले।

प्रश्नकर्ता : उणोदरी और ब्रह्मचर्य के बीच क्या कनेक्शन है?

दादाश्री : उणोदरी से हमें जागृति ज्यादा रहती है, इसलिए ब्रह्मचर्य रहेगा ही न! उपवास करने से उणोदरी बेहतर है। मगर हमें 'उणोदरी रखना चाहिए' ऐसा भाव रखना है और भोजन

बहुत चबा-चबाकर खाना है। आप पहले जितने समय में दो लड्डू खाते थे, उतने समय में आपको एक लड्डू खाना है। मतलब समय उतना ही लगे किंतु खाएँ कम। 'मैंने खाया' ऐसा भी रहे और उणोदरी का लाभ मिले। बहुत बार चबाने से बहुत ही अच्छा फ़ायदा होता है।

उणोदरी हमेशा चाहिए

प्रश्नकर्ता : उणोदरी करने का जब बहुत मन करता हो तभी ज्यादा खाया जाता है।

दादाश्री : उणोदरी तो हमेशा के लिए रखना चाहिए। बिना उणोदरी के ज्ञान जागृति नहीं रहती। यह जो आहार है वह अपने आप में ही दारू है। हम जो आहार लेते हैं उसकी अंदर दारू होती है, फिर सारा दिन दारू का कैफ़ रहा करे और कैफ़ रहे इसलिए जागृति बंद हो जाए।

प्रश्नकर्ता : खाने के बाद दो-चार घंटे पर फिर भूख लगने पर अन्य सब माँगें।

दादाश्री : मगर वह आहार ऐसा लेना कि भूख नहीं लगे, ऐसा शुष्क आहार लेना कि जिसमें दूध, घी, तेल आदि पुष्टिकारक आहार सामग्री बहुत नहीं आती हो। यह दाल-भात, कढ़ी आदि खाना, वे बहुत पुष्टिकारक नहीं होते।

उणोदरी भी नियमबद्ध

प्रश्नकर्ता : जब उणोदरी करते हैं तब खाने के बाद दो-तीन घंटे पर अंदर खाने की इच्छा हुआ करती है। फिर ऐसा होता है कि अंदर कुछ डालें, जो मिले सो।

दादाश्री : यानी अकेला पड़ने पर फिर फँका लगाए (थोड़ा-सा खा ले)। यही देखना है न! सामने चाहे कितने ही व्यंजन पड़े हों फिर भी, अकेला पड़ने पर भी छूए तक नहीं, ऐसा होना चाहिए। समय पर ही खाना, उसके अलावा बीच में

दादावाणी

किसी चीज़ को छूना नहीं होता, बिना समय के जो खाते हैं उसका कोई अर्थ ही नहीं है! वह सब मिनिंगलेस है। ऐसा करने पर जीभ भी बहके, फिर रहा क्या? नादारी निकले। यहाँ खाने की सारी वस्तुएँ पड़ी हो मगर हम किसी चीज़ को नहीं छूते। यदि छूआ और मुँह में डाला तो फिर ऑटोमेटिक शुरू हो जाए, यदि सिर्फ छूआ तो भी शुरू हो जाए। आपको तो इतना ही तय करना है कि हमें छूना नहीं है, तो गाड़ी पटरी पर रहेगी। वर्ना पुद्गल का स्वभाव ऐसा है कि यदि भोजन करने बिठाए और चावल आने में ज़रा देर हुई हो तो लोग दाल में हाथ डालेंगे, सब्ज़ी में हाथ डालें और मुँह में डालते रहें। मानों बड़ी चक्की हो वैसे अंदर डाला करें। अरे, चावल आने तक बैठिए न आराम से, मगर बैठ नहीं सकते न! दाल में हाथ डालेंगे वर्ना फिर चटनी चाटेंगे, बड़ी मिल के मालिक होंगे तब भी। यह पुद्गल का स्वभाव ही ऐसा है, नियम में नहीं रह पाए। इसमें लोगों का कोई कसूर नहीं है। और जिसे नियम में रहना आया, उसका तो कल्याण हो गया।

हम उपवास नहीं करते, किंतु नियम में रह पाए कि 'इतना ही खाना, फिर बंद।' फिर यदि कोई ढोकले बनाकर लाया हो, तो भी 'नहीं'। ढोकले के लिए रुचि भी है और हम चार गुना खा सके ऐसा भी है, किंतु 'नहीं'।

प्रश्नकर्ता : यह नियम जागृति के आधार पर रहे न?

दादाश्री : जागृति तो सबको होती है, लेकिन वह जो स्वाद के रंग में रंगा है न, वहाँ कंट्रोल नहीं रह सके। वहाँ कंट्रोल रहना मुश्किल है। वह तो, खुद जितना आत्मा रूप होता जाए, तब अपने आप कंट्रोल आता जाए।

बिगड़े जठर, दबाव से

एक भाई से मैंने पूछा, 'आपका शरीर इतना

मज़बूत है तो आपकी खुराक कितनी होगी?' उन्होंने कहा, 'दादाजी, एक चपाती और इतना-सा भात।' मैंने पूछा, 'बस, इतना मज़बूत शरीर होने पर भी?' तब कहे, 'मुझसे कुछ ज्यादा खाया नहीं जाता है और खाता भी नहीं हूँ।'

मतलब, शरीर को जितना ज्यादा खिलाया जाए उतना खाने की इस शरीर को आदत हो जाती है। फिर जठर फूल जाने पर उसमें नहीं डाले तो फिर भूख लगती रहे। ज्यादा खाने से जठर फुल जाता है। मतलब फिर फूले हुए जठर में तो अंदर इतनी वायु भर जाती है कि दर्द होने लगता है।

उणोदरी जागृतिपूर्वक

जो पसंद करना चाहें वे उणोदरी पसंद करें। उणोदरी से सारा दिन जागृति रहे। उपवास से क्या होता है कि दूसरे दिन फिर दबाकर खाए। उपवास में पेट खाली हो गया होता है और उसे दूसरे दिन फिर भरने लगे, पूरा भर जाए तब तक।

उणोदरी माने क्या? कि भूख से अंदर सुलगता जाए, तब भीतर खुराक डालते जाना। सुलगता जाए और अंदर डालते जाएँ और निरंतर जागृति होती है। हम इस समय भोजन करना चाहें तो कर सकें। मुझसे कोई कहे कि, 'चलिए वहाँ भोजन करने,' तो भोजन कर लेंगे।

प्रश्नकर्ता : हाँ जी, कर लेंगे क्योंकि थोड़ा ही डालना है न?

दादाश्री : एक रोटी, थोड़ा दूध खा सकते हैं।

प्रश्नकर्ता : जैसे कि 'ज्यादा नहीं खाना है' ऐसा तय किया, फिर जागृति रखी, ऐसे प्रत्येक कार्य में जागृति रखनी पड़े न?

दादाश्री : ऐसा उपयोग रखा वही जागृति।

सबसे उत्तम...

प्रश्नकर्ता : एक वस्तु छोड़ने पर जागृति बढ़ती है इसलिए आइस्क्रीम खाना छोड़ दिया है।

दादाश्री : किंतु अपवाद के लिए किसी दिन छूट रखना।

हमेशा नियम में यदि अपवाद नहीं हो तो आग्रह हो जाता है। और आग्रह वह तो पोइज़न है।

प्रश्नकर्ता : सही है, मतलब बाहर तो सब जगह बंद ही रखना, कहीं आइस्क्रीम खाना ही नहीं।

दादाश्री : बाहर तो छूना तक नहीं। यह तो कभी, किसी दिन दो-तीन महीने में एकाध बार खा लेना, ऐसा रोजाना नहीं करना।

प्रश्नकर्ता : और वह भी खुद की इच्छा से नहीं, अनायास आ पड़ा तो ही! जैसे की आज हुआ!

दादाश्री : आ पड़ा ऐसा नहीं, ऐसे तो कईबार आ पड़ेगा, किंतु ऐसा नहीं करना है। तीन महीने में एकाध दिन, बारह महीने में दो-तीन बार ऐसा हो जाए। अपवाद! आज एक हुआ, अब दूसरे एक-दो रहे शेष। किसी भी वस्तु के लिए ऐसे पकड़ नहीं पकड़ना कि उसका आग्रह हो जाए।

प्रश्नकर्ता : हाँ जी, अब बराबर समझ में आया।

दादाश्री : और चीजों की क्या कमी है? कितनी तरह के सब्जी-दाल आते हैं, खाया करो न? लेकिन सबसे उत्तम वस्तु क्या है? खाना, मगर अल्प मात्रा में खाना। मगर यह भान नहीं रहता इसलिए आप ज़रूरत से ज्यादा खा लेते हैं।

प्रश्नकर्ता : वही तो। ऐसा ही होता है।

दादाश्री : यानी आप यह सब तय करें,

‘इतना ही खाना है, ज्यादा नहीं खाना है’ ऐसा तय करने की ज़रूरत है। (यदि उस समय ऐसा भान रहता हो तो) ऐसा क्यों करना पड़े?

बहुत चबाने पर उणोदरी रहे

प्रश्नकर्ता : यह उणोदरी बहुत अच्छी वस्तु है, तो इसके लिए क्या थोड़ा कम खाना चाहिए?

दादाश्री : हाँ, हमने अभी जो खाया वह उणोदरी कहलाए, हम अभी यदि और खाना चाहें तो उससे दो-तीन गुना खा सकते हैं।

प्रश्नकर्ता : किंतु हमें तो खाते समय ही अंदर से आवाज़ आती रहे। एक ओर खाना चलता हो तभी अंदर से कहे, ‘अभी थोड़ा और चाहिए, थोड़ा और लो’ ऐसे माँग ही आती रहे। फिर हम सोचते रहें कि क्या लेना, कुछ तो लेना पड़ेगा, ऐसे।

दादाश्री : ऐसा है कि, मन हमारे कहे अनुसार करे वह अच्छा कहलाए। ऐसे में हमारा चलन(प्रचलन) होता है घर में। और यह तो इस देह में भी हमारा कोई चलन नहीं है? कहते हैं, ‘नहीं चलती देह के आगे हमारी।’ तब मैंने कहा, ‘जब भाषण सुनने जाते हैं वहाँ यदि मन कहे कि, ‘संडास जाना है।’ तब वहाँ क्यों नहीं जाते?’ वहाँ पर तो जबरदस्ती बंद कर देते हैं न!

प्रश्नकर्ता : यह सच कहा आपने। वह बात सही है। वहाँ पर तो कैसे भी करके (मन के शोर को) काबू कर लें। यानी चलन रखने की शक्ति है ऐसा उसका अर्थ हुआ कहलाए!

दादाश्री : सारी शक्तियाँ हैं। सिर्फ नीयत चोर है। पेशाब करने जाने में मन क्यों नहीं बाधक होता? क्योंकि वहाँ ‘जगह चली गई तो? (ऐसा खयाल आता है)’ इसलिए छोड़िए न, रहने दीजिए।

दादावाणी

मन बहुत ही शोर मचाए, फिर उसे धीरे से कहना कि 'जो होना हो सो हो, शोर मत मचाना'।

वह भाई कहते हैं, 'कम खाने से मेरा पेट खाली रहता है।' इस पर मैंने कहा, 'खूब चबा-चबाकर खाना इसलिए पूरा पेट भर जाए।' पूरी चबाकर खाने पर अंदर जाकर खुराक फूले। एक मनुष्य थाली भरकर खीचड़ी खाता है और दूसरा मनुष्य कटोरी भर ही खीचड़ी खाता है यानी कटोरी भर खीचड़ी यदि चबाकर खाए न तो थाली भर जितना फल देती है।

प्रश्नकर्ता : ठीक कहा आपने।

दादाश्री : इसलिए हम, खुराक को चबाकर खीर जैसा बनाते हैं और फिर निगलते हैं। क्या आपकी समझ में आया? हर एक निवाले को चबाकर खीर जैसा कर दें और फिर वह रस अंदर जाने दें (उसे निगलें)।

प्रश्नकर्ता : रबड़ी।

दादाश्री : रबड़ी जैसा बनाकर आगे भेजते हैं। तैयार रबड़ी और स्वाद भी ऐसा मजेदार आता है। बड़ा मजेदार स्वाद आता है।

आप समझे न? सारा भोजन मुँह में रबड़ी जैसा बनाकर फिर रस अंदर जाने देता हूँ।

प्रश्नकर्ता : उसमें थ्योरी (सिद्धांत) ऐसी है कि एक निवाला चालीस बार चबाना चाहिए। यानी खुराक पानी जैसा हो जाना चाहिए। अंग्रेजी सूत्र में कहते हैं, 'पानी चबाइये, खुराक पीजिए'।

उसे कहा 'ढोर लांघन'

(तप करता हो) उस व्यक्ति से हम पूछें कि, 'क्या तबियत खराब है इसलिए भूखे रहते हैं?' तब वह कहेगा, 'मैं तप करता हूँ।' 'कितने दिन भूखे रहेंगे?' तब कहें, 'चार दिन।' फिर आप तप करने

के बाद तपे हुए होंगे या ठंडे होंगे? अरे, तपे हुए ही रहते हैं। फिर ऐसे तपे हुए (पिता से) लाचार होकर बेटों ने यदि कुछ कहा हो, तो वह पिता ऐसी अगन निकाले कि बेटे सोचने लगे कि 'इसके बजाय पिता नहीं हो तो अच्छा।' भगवान ने कहा था कि यदि पेट में दर्द हो, अजीर्ण हुआ हो तो दिन में एकबार का भोजन खाना। ज्यादा खाएगा तो भी पोइझन (जहर) है और नहीं खाएगा तो भी पोइझन है। इसलिए भगवान ने उणोदरी तप करने को कहा था। वह ऐसे, कि यदि चार रोटी खाते हों तो तीन रोटी से शुरूआत करना और चावल कम खाना, तो आपको तप करने की ज़रूरत नहीं है। जीवित रहें, उतनी खुराक पेट को देना। अफ़रा हो, वह गुनाह है। एक ओर खीर खायी हो और दूसरी ओर सत्संग में ऐसा बताया हो कि इतना पाठ करना, इसलिए सोते-सोते पाठ करने जाए तो सुस्ती होने लगे। सुस्ती हो उतना खाना ही नहीं चाहिए।

यह जो बिना उपयोग के उपवास करते हैं, बहुत दिनों तक भूखे रहते हैं उसे तो भगवान ने 'ढोर लांघन' (बिना समझ के उपवास) कहा है। मगर वह कष्ट का सेवन है इसलिए फल दिए बगैर नहीं जाएगा, फलस्वरूप देवगति मिलेगी। और यदि खा-पीकर मजे करेंगे, तो उसका भी फल मिलेगा। भगवान ने नॉर्मल (मध्यस्थ) रहने को कहा है। सहज मार्ग पर चले जाइये, ऐसा कहा है, किंतु भगवान की बात कोई समझा ही नहीं और लोग नासमझी में तप करते हैं।

अधिक आहार से आए जड़ता

ज्यों-ज्यों आहार कम होता जाए त्यों-त्यों प्रमाद कम होता जाए और बुद्धि का डिवेल्लपमेंट (विकास) होता जाए। आहार कम होने से शारीरिक रचना में बिगाड़ आया। पहले के ज़माने में चाय नहीं थी इसलिए खुराक इतनी ज्यादा थी कि मनुष्य बैल जैसे हो जाते थे और बुद्धि भँस

जैसी हो जाती थी। मगर वे लोग मेहनत बहुत कर सकते थे। हाथ में लिया हुआ काम कड़ी मेहनत से पूरा करते थे। अधिक आहार से बुद्धि मोटी हो जाए, सूक्ष्मता उड़ जाए।

भोजन के समय एडजस्टमेंट

प्रश्नकर्ता : भूख नहीं होने पर भी खाए, वह भूख कैसी?

दादाश्री : वह तो टेस्ट (स्वाद) के लिए खाए, वह भूख नहीं है। टेस्ट की भूख है आपकी।

प्रश्नकर्ता : हाँ जी, टेस्ट की भूख है। फिर अधिक मात्रा में खा लें। भूख नहीं लगी हो और उसके बावजूद खाए तो क्या वह मन की भूख कहलाए?

दादाश्री : वही टेस्ट की भूख है।

प्रश्नकर्ता : टेस्ट की?

दादाश्री : हमें भूख नहीं थी फिर भी हमने दोपहर को खाया। तब मन में ऐसा था कि 'आज शाम को या रात को यदि खाएँगे तो भारी पड़ेगा, उसके बजाय इस समय थोड़ा खा लें,' उस हिसाब से खाया, भूख नहीं लगी थी फिर भी खाया। ऐसा सब संयोगों पर आधार रखता है। किसी और हिसाब (हेतु) से होता है। किंतु लोगों का तो ज्यादातर टेस्ट के हेतु से ही खाना होता है, टेस्ट के खातिर ही खाते हैं सभी।

प्रश्नकर्ता : ऐसा हिसाब तो हमें होता ही नहीं! 'भारी पड़ेगा आदि' हिसाब तो होता ही नहीं है।

दादाश्री : आपको ऐसा होता ही नहीं न, ऐसा भान ही नहीं है न।

वे सारी मान्यता की झंझटें

प्रश्नकर्ता : हम मन के कहने के अनुसार

यदि खाएँ, तो सोते समय, तीन गुना खा लिया हो ऐसा लगे। और कम खाने पर ऐसा लगे कि पेट में अभी भी भूख लगी है।

दादाश्री : मगर तू सो नहीं जाता?

प्रश्नकर्ता : वैसे तो मैं भोजन के बाद आधा घंटा सो जाता हूँ, मगर दो-तीन घंटे के बाद ऐसा लगे कि कम खाया है इसलिए भूख लगी है। कम लगता है, पेट खाली हो गया हो ऐसा लगे, अंदर ऐसे शोष पड़े। ऐसा रहा करे कि बहुत कम खाया है।

दादाश्री : इससे क्या होनेवाला है? क्या सुबह होते ही मर जाएगा?

प्रश्नकर्ता : यानी ऐसे कमजोरी जैसा लगे। ऐसा लगे कि कुछ खाना पड़ेगा।

दादाश्री : खा लेना। खजूर की दो टुकड़े खाकर खानी पी लेना। ऐसा-वैसा करके (मन को) मना लेना। पहले से ही इतना ज्यादा खाते आए हो, इसलिए ऐसा होता है।

भोजन के अनुभव से निकले सारांश

आज तो भोजन में हमें रुचे ऐसा दूसरा कुछ नहीं था। सब्जी थी वह ली थोड़ी-सी। छाछ तो मुझे रुचती नहीं है इसलिए थोड़ी ली थी।

प्रश्नकर्ता : मुझे यह विचार आया था कि अभी आप इतना सा ही खाते हैं, तब फिर रात में आपको भूख लगे न? रात में फिर, भूख लगी है, क्या ऐसा लगे?

दादाश्री : लगेगा ही। हमें अनुभव में आए कि क्या हुआ है और क्या नहीं। मगर उसमें क्या घाटा होनेवाला है?

प्रश्नकर्ता : हाँ जी, मर नहीं जाएँ।

कम खाने पर, आम तौर पर जो अनुभव होता

दादावाणी

है कि रात में सोने के बाद तकलीफ़ होती है, शोष पड़ता है, ऐसा जो कहते हैं, वे यदि दो-चार दिन या सप्ताह का अनुभव करें और कन्फ़र्मेटरी टेस्ट (निर्णयात्मक कसौटी) करें तो पता चले कि (कम खाने पर भी) सप्ताह के बाद ऐसा कोई असर नहीं होता है।

दादाश्री : दो-तीन दिन के बाद कुछ नहीं लगता। वह तो खाली बिना वजह ही हिल जाता है। दो दिन के बाद कुछ भी नहीं रहता। कुछ भी नहीं रहे फिर, ऐसा नियम है। कम खाया और रात में कड़ी भूख लगी इसलिए रात के दो बजे तक नींद नहीं आए, फिर सो गए, सुबह उठे तब पेट भरा हुआ था।

प्रश्नकर्ता : सबेरे प्रोब्लेम नहीं होता। रात में भोजन के बाद थोड़ा, घंटेभर के लिए प्रोब्लेम होता है। सुबह उठने के बाद ऐसा लगे कि हमें किसी प्रकार की तकलीफ़ नहीं है।

दादाश्री : अरे! सुबह पेट भरा हुआ होता है। रात के दो बजे कड़ी भूख लगी होती है, भीतर अगन जलती हो, फिर थककर सो जाँ, सुबह जागें

तब पेट भरा हुआ होता है। भीतर वायु भर जाती है। जैसे गुब्बारे में भर जाए, वैसे। अमुक समय तक खुराक नहीं लिया जाए तो वायु हो जाती है फिर।

प्रश्नकर्ता : बराबर है, ऐसा ही होता है।

आख़िर ध्येय तो आज्ञापालन का ही

प्रश्नकर्ता : दादाजी, अभी भी कईबार थोड़ा ज्यादा खा लेते हैं। मगर उसका प्रतिक्रमण हो जाता है।

दादाश्री : उसमें हर्ज नहीं है।

प्रश्नकर्ता : हम प्रतिक्रमण ऐसे करते हैं कि, 'हे दादा भगवान, मैंने उणोदरी करने का जो नियम लिया है, उसका भंग हुआ है, उसके लिए मैं क्षमा चाहता हूँ।' इस प्रकार करें तो चलेगा न?

दादाश्री : मतलब, आप नियम में हैं (नियम से ही जुड़े हैं) और देह वह नियम से बाहर गया है। क्योंकि आप प्रतिक्रमण करवाते हैं न, इसलिए आप नियम में हैं यह निश्चित है। हमें आज्ञा पालन करनी है, वह निश्चय डिगना नहीं चाहिए।

जय सच्चिदानंद

Form No. 4 (Rule No.8)

Information about 'Dadavani' Hindi Magazine

- 1. Place of Publication :** 5, Mamtapark Society, B/h. Navgujarat College, Usmanpura, Ahmedabad-380014
- 2. Periodicity of Publication :** Monthly
- 3. Name of Printer :** Mahavideh Foundation (Printing Division), **Nationality :** Indian, **Address :** Basement, Parshvanath Chamber, Near New R.B.I. Usmanpura, Ahmedabad-380014
- 4. Name of Publisher :** Deepak Desai on behalf of Mahavideh Foundation, **Nationality :** Indian, **Address :** 5, Mamtapark Society, B/h. Navgujarat College, Usmanpura, Ahmedabad-380014
- 5. Name of Editor :** Deepak Desai, **Nationality :** Indian, **Address :** same as above.
- 6. Name of Owner :** Deepak Desai on behalf of Mahavideh Foundation, **Nationality :** Indian, **Address :** same as above.

I, Deepak Desai hereby declare that the above stated information is correct to my knowledge and belief.

sd/-

Date : 15-03-2009

Deepak Desai on behalf of Mahavideh Foundation
(Signature of Publisher)

आत्मज्ञानी पूज्य दीपकभाई के सानिध्य में आगामी सत्संग कार्यक्रम

अहमदाबाद

१९-२०-२१ मार्च शाम ६-३० से ९ सत्संग और २२ मार्च (रवि) शाम ५-३० से ९ - ज्ञानविधि
स्थल : संस्कार केन्द्र ग्राउन्ड, टागोर होल के पास, पालडी, अहमदाबाद. संपर्क : 079-27540408

त्रिमंदिर अडालज में हिन्दी में आध्यात्मिक ज्ञानशिविर

दि. ३० अप्रैल से ३ मई २००९, समय : हर रोज सुबह ९-३० से १२, शाम ४-३० से ७

दि. १ मई दोपहर ३-३० से ७ - ज्ञानविधि

सूचना : शिविर में भाग लेने हेतु फोन (079)39830400 पर या नजदीकी सत्संग सेन्टर पर दिनांक १५ अप्रैल २००९ तक रजिस्ट्रेशन करवाना आवश्यक है। जिन्होंने रजिस्ट्रेशन करवाया है, उनके लिए ही रहने तथा भोजन की सुविधा उपलब्ध होगी। अपने साथ किसी भी प्रकार का कीमती सामान न लाएँ।

सुरत

८-९ और ११ मई रात ८-३० से ११ सत्संग और १० मई (रवि) शाम ७-३० से ११ - ज्ञानविधि
स्थल : उमियाधाम मंदिर, वैशाली सिनेमा के पास, ए.के. रोड, सुरत. संपर्क : 9374716989

गोधरा

२२-२३ मई शाम ७-३० से १० सत्संग और २४ मई (रवि) शाम ६-३० से १० - ज्ञानविधि
स्थल : न्यू इरा हाइस्कूल कम्पाउन्ड, सायन्स कालिज के पास, गोधरा. संपर्क : 9924343468

पूज्य नीरूमाँ को देखिए टी.वी. चैनल्स पर

- भारत + 'स्टार प्लस' पर हर रोज सुबह ६-३० से ७ - विज्ञान, शाश्वत सुख का (हिन्दी में)
+ 'दूरदर्शन' (नेशनल) पर सुबह ७-३० से ८ (गुरू-शुक्र) 'नई दृष्टि, नई राह' (हिन्दी में)
+ गुजरात में 'दूरदर्शन' पर हर रोज दोपहर ३-३० से ४ (अन्य राज्यों में डीडी-गुजराती पर उसी समय)
+ 'आस्था इन्टरनेशनल' पर हर रोज दोपहर १-३० से २ (गुजराती में)

USA + 'TV Asia' पर हर रोज सुबह ७ से ७-३० EST (गुजराती में)

USA-UK + 'Aastha International' पर हर रोज सुबह ८ से ८-३० (गुजराती में)

Africa + 'Aastha International' पर हर रोज सुबह १०-३० से ११ (गुजराती में)

+ समग्र विश्व में (भारत के अलावा) सोनी टीवी पर (सोम से शुक्र) सुबह ७ से ७-३० (हिन्दी में)

पूज्य दीपकभाई को देखिए टी.वी. चैनल्स पर

भारत + 'Zee Gujarati' पर हर रोज सुबह ७ से ७-३० (गुजराती में)

+ 'दूरदर्शन' डीडी-गुजराती पर हर रोज रात ९ से ९-३० - 'ज्ञानप्रकाश' (गुजराती में)

+ 'आस्था इन्टरनेशनल' पर हर रोज रात ३ से ३-३० (गुजराती में)

U.S.A. + 'SAHARA ONE' पर सोम से शुक्र ९ से ९-३० AM EST (गुजराती में)

USA-UK + 'Aastha International' पर हर रोज रात ९-३० से १० (गुजराती में)

Africa + 'Aastha International' पर हर रोज रात १२ से १२-३० (गुजराती में)

दादावाणी

Pujya Deepakbhai Desai - UK SATSANG SCHEDULE (2009)

<u>Date</u>	<u>Day</u>	<u>Time</u>	<u>City</u>	<u>Venue</u>
26 Mar 09	Thursday	7:30 - 10:00 PM	Leicester	
27 Mar 09	Friday	7:30 - 10:00 PM	Leicester	<u>Shree Ram Mandir,</u> Tilda Upper Hall, Hildyard
28 Mar 09	Saturday	6:00 - 10:00 PM	Leicester - GNAN VIDHI	Road, Leicester
29 Mar 09	Sunday	9:30 AM - 12:00 Noon 4:30 - 7:00 PM	Small Bhagwan Pratishta Satsang	LE4 5GG
31 Mar 09	Tuesday	7:30- 10:00 PM	London	<u>Navnat Vanik Association,</u> Printing House Lane, Hayes, UB3 1AR
01 Apr 09	Wednesday	7:30 - 10:00 PM	London	
02 Apr 09	Thursday	7:30 - 10:00 PM	London	
03 Apr 09	Friday	7:30 - 10:00 PM	London	<u>Brent Town Hall,</u> Forty lane, Wembley, HA9 9HD
04 Apr 09	Saturday	6:00 - 10:00 PM	London - GNAN VIDHI	
05 Apr 09	Sunday	4:30 - 7:00 PM	Follow up satsang	
06 Apr 09	Monday	7:30 - 10:00 PM	ENGLISH SATSANG	<u>Kingbury High School,</u> Stag Lane, Kingsbury, London, NW9 9AT
09 Apr 09	Thursday			
10 Apr 09	Friday	Shibir timing details	<u>MAHATMA SHIBIR,</u> Please contact Utkarsh	Little Canada, PGL Centre,
11 Apr 09	Saturday	to be advised nearer	Vanjani for bookings and	New Road, Wootton Bridge,
12 Apr 09	Sunday	the time.	more details on	Ryde, Isle of Wight, PO33
13 Apr 09	Monday		+447723085095	4JP
10 Jul 09	Friday	7:30 - 10:00 PM	London	<u>Barnhill Community High</u>
11 Jul 09	Saturday	6:00 - 10:00 PM	London - GNAN VIDHI	<u>School,</u> Yeading Lane, Hayes, Middlesex, UB4 9LE.
12 Jul 09	Sunday	8:00 AM - 9:00 PM	GURUPURNIMA CELEBRATIONS	
FOR FURTHER INFORMATION ON ALL SATSANG ACTIVITY PLEASE CONTACT :				
Varshaben Shah - 020 8427 3374 or 07956 476253 & Leicester Contact - Trushaben - 0116 2208081				