

માર્ચ ૨૦૦૯

# દાદાવાણી

છૂટક પ્રવચન રૂા. ૧૦



**‘આહારી આહાર કરે, નિરાહારી જાણે માત્ર’,  
આ જ વાક્ય આરાધને, ભણી લીધાં સર્વે શાસ્ત્ર.**

તંત્રી તથા સંપાદક :

દીપક દેસાઈ

વર્ષ : ૧૪, અંક : ૭

સળંગ અંક : ૧૬૩

માર્ચ ૨૦૦૯

સંપર્ક સૂત્ર :

ત્રિમંદિર, સીમંધર સીટી,  
અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,

મુ.પો. - અડાલજ,

જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.

ફોન : (૦૭૯) ૩૮૮૩૦૧૦૦

email : dadavani@dadabhagwan.org

અમદાવાદ : (૦૭૯)

૨૭૫૪૦૪૦૮, ૨૭૫૪૩૮૭૯

રાજકોટ : ૯૯૨૪૩૪૩૪૭૮

વડોદરા : (૦૨૬૫) ૨૪૧૪૧૪૨

મુંબઈ : ૯૩૨૩૫૨૮૯૦૧-૦૩

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

U.K. : 07956476253

Website: www.dadashri.org

www.dadabhagwan.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.

લવાજમ (ગુજરાતી)

૧૫ વર્ષ માટે

ભારત : ૬૦૦ રૂપિયા

યુ.એસ.એ. : ૧૫૦ ડોલર

યુ.કે. : ૧૦૦ પાઉન્ડ

વાર્ષિક સભ્ય

ભારત : ૭૫ રૂપિયા

યુ.એસ.એ. : ૧૫ ડોલર

યુ.કે. : ૧૦ પાઉન્ડ

D.D. / M.O. 'મહાવિદેહ  
ફાઉન્ડેશન'ના નામે મોકલવો.

# દાદાવાણી

ઉપવાસ-ઉણોદરીનું મહત્વ, આત્મસાધનામાં

## સંપાદકીય

જીવનમાં આચરણમાં લેવાની દરેક ક્રિયા પાછળ કંઈક ઉદ્દેશ્ય રહેલો હોય છે. એ ઉદ્દેશ્ય કે હેતુપૂર્વક કરાતી ક્રિયા સમજણપૂર્વકની હોય તો પરિણામ પ્રાપ્ત થયા વગર રહે નહીં. સારી સમજણના અભાવે આજે આચરવામાં આવતી ઘણી બધી ક્રિયા પૂર્ણ ફળદાયી બની શકતી નથી. આપણા સમાજમાં ધાર્મિક ક્રિયાના ભાગ રૂપે ઉપવાસ, ઉણોદરી, અગિયારસ, આયંબીલ કે એકટાણા કરવામાં આવતા હોય છે. પણ તેમાં પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કે આ વ્રત શું સારી સમજથી થાય છે ખરા? આ વ્રત-તપ કરવાનો મુખ્ય આશય શું હોવો ઘટે એ કદી આપણે બાણ્યું છે ખરું? લોકો કરે છે માટે આપણે કરો, એને ભગવાને 'ઢોર લાંઘણ' કહ્યું.

આપણા શાસ્ત્રો-પુરાણોમાં ઉપવાસનું અધ્યાત્મ કે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વિશેષ મહત્વ મૂકાયેલું છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કે આત્મા પ્રાપ્ત કરવાના આશયથી કરવામાં આવતા આવાં તપ અવશ્ય ફળદાયી છે પણ તેનાથી આત્માની અનુભૂતિ થઈ શકે નહીં. આવાં તપથી જાગૃતિ વધે, પુણ્યેની કમાણી થાય ને ભૌતિક ફળની પ્રાપ્તિ થાય પણ આત્મા તો 'આત્માનું જ્ઞાન' જાણે તો પ્રાપ્ત થાય. બાકી દેહને ગમે તેટલા કષ્ટ આપે પણ જો 'જ્ઞાન' ના હોય તો તે આત્મસાધના હેતુ માટે નિરર્થક છે.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ ઉપવાસ-એકટાણાનું મહત્વ ઓછું નથી પણ તે સારી સમજપૂર્વક હોવા જોઈએ. ઉપવાસથી શરીરનો કચરો બળે, શરીરની તંદુરસ્તી સારી રહે, જાગૃતિ વધે તેથી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળવામાં મદદરૂપ થાય તેમજ સારી રીતે ધર્મ સંબંધી સાધના થઈ શકે. એટલે કહ્યું ને કે 'આત્મવિકાસની સાધના માટે ઉપવાસ જ્ઞાની પુરુષને પૂછીને અને શારીરિક તંદુરસ્તી માટે ઉપવાસ વૈદ્યને પૂછીને કરવા જોઈએ, તો તે ઉપવાસથી થતું તપ ઇચ્છિત ફળ મેળવવા મદદરૂપ થઈ શકે.

ઉપવાસ-ઉણોદરીનું મહત્વ શું છે? અને તે કોણે, ક્યારે, કેવી રીતે કરવા જોઈએ વગેરેની સચોટ સમજણ જ્ઞાની પુરુષના જ્ઞાનબોધના આધારે અહીં પ્રાપ્ત થાય છે. આ સંકલન પાછળનો આશય એ છે કે સૌને આ અંગેની વિસ્તૃત સમજ પ્રાપ્ત થાય. આ કંઈ નિયમ કે આજ્ઞા નથી. આ સંબંધી પોતાની કંઈપણ મુંઝવણનો ખુલાસો પ્રત્યક્ષ સત્સંગમાંથી મેળવી પછી જ આચરણમાં લેવા યોગ્ય ગણાય.

પરમ પૂજ્ય દાદાશ્રીના આશય મુજબ ઉપવાસ, ઉણોદરી, આહાર નિયમનની યથાર્થ સમજણને આપણા જીવનમાં ઉતારીશું તો તે અવશ્ય ફળદાયી બની રહેશે અને પરિણામે ખોરાક પ્રત્યેની મૂર્છા, રસાસ્વાદની લોભુપતા, અતિ અને કસમયના આહાર અને તેનાથી થતા શારીરિક ગેરફાયદા, વધુ ખોરાકના પરિણામો ઉત્પન્ન થતા પ્રમાદ કે અજાગૃતિ વગેરે મોક્ષમાર્ગમાં આત્મસાધના માટેની જાગૃતિમાં બાધક પરિબળોથી મુક્ત થવા માટે આપણને જરૂરથી ઉપયોગી થઈ પડશે એજ અભ્યર્થના.

દીપક દેસાઈ ....

**ઉપવાસ-ઉણોદરીનું મહત્વ, આત્મસાધનામાં**

**અહંકાર ગયો, બળ્યા સહજ**

**પ્રશ્નકર્તા :** આપને અઠ્ઠાવનની સાલમાં સુરત સ્ટેશને જ્ઞાન પ્રગટ થયું. એનાથી આગળ કંઈ એવો ખ્યાલ હતો, એની અડધો કલાક પહેલાં, બે કલાક પહેલાં, કંઈક થવાનું હશે એવું ?

**દાદાશ્રી :** ચોવિહાર ગાડીમાં કરી લીધેલો અને એક ભાઈ સેવામાં રહેતા'તા, તે વાસણો ઘસવા ગયા, સુરતના સ્ટેશને ગાડીમાંથી ઊતરીને ઘસવાના એટલે નળે જઈને ધોઈ લાવવાનાં. હું બાંકડે બેઠો'તો અને મને આ ઉદય આવ્યું એકદમ હડહડાટ. પેલા ભાઈ બોલ્યા-કર્યા નહીં અને આ ઉદય પૂરો થયો, ત્યાર પછી સમજાયું.

**પ્રશ્નકર્તા :** પણ જ્ઞાન થતાં પહેલાં જે કરતા'તા એથી થોડું વધારે કરવું જોઈએને અત્યારે ?

**દાદાશ્રી :** ના, એ તો અહંકારે કરીને કરેલું બધું. અહંકાર ગયો એટલે ? ના, આ કશાની જરૂર જ નથી. આ કશું જ અડતું નથી. ભગવાને તો શા માટે કહેલું કે ભઈ, સારામાં સારો આહાર ક્યો ? ત્યારે કહે છે કે જે આહાર પુદ્ગલને પૃષ્ઠ ન બનાવે અને કષાય ઊભા ન કરે એવો આહાર. તે આપણા દાળ-ભાત-શાક એ ખાવાનું ભગવાને ના નથી પાડી.

**કર્યા કયા તપ દાદાએ ?**

**પ્રશ્નકર્તા :** આત્મજ્ઞાન આપને પ્રગટ થયેલું તો એની પાછળ આપે કેટલી સાધના કરેલી ?

**દાદાશ્રી :** આ તો અનંત અવતારની સાધનાનું ફળ છે. છતાં પણ આ અવતારમાંય સાધના ખરી.

**પ્રશ્નકર્તા :** આપે વ્રત, નિયમ, ઉપવાસ કરેલા ?

**દાદાશ્રી :** આખી જિંદગી મેં ઉપવાસ નથી કર્યો. અમે નિરંતર ઉણોદરી તપ કરીએ છીએ. આ

અમારી શોધખોળ છે. નિરંતર ઉણોદરી એ કાયમ ઉપવાસ જેવું છે. આ બારેય પ્રકારનાં તપ કરવા જાય તો ક્યારે પાર આવે ?

મારી પ્રકૃતિ જ એવી છે કે નાનપણમાંથી એક ઉપવાસ મારાથી થઈ શકતો નથી. એક ઉપવાસ તો નહીં, પણ એક ટંકેય દૂર કરવી હોય તો મુશ્કેલી પડે. તો એ પણ કરીએ નહીં, હું જાણું કે મારી પ્રકૃતિ આવી છે. છતાં મારાથી જે બની શક્યું તે કરતો'તો કે જ્યાં સુધી મને ૧૯૫૮માં જ્ઞાન ઉત્પન્ન થયું, ત્યાં સુધી. જ્યારથી આ જાણ્યું'તું કે તીર્થકરે કહ્યું છે કે આ પ્રમાણે હોવું ઘટે, તો પાણી કેવું પીવું જોઈએ ? ઉકાળેલું પાણી પીતો'તો, કાયમને માટે. તે ધંધા ઉપર જવાનું, ત્યાંય પાણી ઉકાળેલું જોડે લઈ જ જવાનું. પાણીનો શીશો રાખતો'તો સાથે. અને ચોવિહાર કરવાનો, તે સૂર્યનારાયણનાં આથમતાં પહેલા જમી લેવાનું. અને કંદમૂળ નહીં ખાવાનો એવા ત્રણ નિયમો હું પાળતો'તો. બીજું મારાથી થયેલું નહીં.

આ જ્ઞાન થયા પછી બધું બંધ થઈ ગયું. પછી જે ઉદય હોય એ પ્રમાણે, સંજોગો પ્રમાણે, અમારે કંઈ એવું કરવું કે ના કરવું એવો ભાવ નથી.

ઉપવાસથી જ્ઞાન થતું હોય તો ઘણાં ૮૦-૮૦ ઉપવાસ કરે છે. આ તો ઊલટું અજ્ઞાન વધારે ફેલાયું.

**પ્રતિબદ્ધ કરનારું કોણ ?**

**પ્રશ્નકર્તા :** આપણો આત્મા પરમાત્મા છે. તો આત્મા પરમાત્માને મેળવવા માટે ઉપવાસ, અઠઈ, વિગેરે કરીને શરીરને કષ્ટ આપે છે તે ક્યાં સુધી સત્ય છે ?

**દાદાશ્રી :** આ દેહને સૂકવી નાખે ને, તોય આત્મા પ્રાપ્ત થાય એવો નથી. આત્મા પ્રાપ્ત કરવા

## દાદાવાણી

માટે તો આત્માનું જ્ઞાન, આત્મા શું વસ્તુ છે એ જ્ઞાન આપણે જાણવું જોઈએ. આત્માનું જ્ઞાન જાણે ને તો બધો ઉકેલ આવી જાય છે. ઉપવાસ, અઠઈઓ એ બધું કરો, ગમે તેવા તપ કરોને, શરીર તપવી નાખો, શરીરને સૂકવી નાખો તોય કશું વળે એવું નથી. દેહને કષ્ટ આપે છે, તેનાથી ભૌતિક સુખો પ્રાપ્ત થાય છે.

એટલે ઉપવાસ કરે છે, અઠઈ કરે છે, ખોટી વસ્તુ નથી. ઉપવાસ તો દરેક માણસે કરવા જોઈએ. જ્યારે આપણને એમ લાગે કે, આપણે વાત સાંભળતી વખતે આપણને અજાગૃતિ રહે છે, તો એકાદ ઉપવાસ કરીએ તો ફાયદાકારક છે.

**પ્રશ્નકર્તા :** આત્મવિકાસની સાધનામાં ઉપવાસથી કોઈ મદદ થાય છે ?

**દાદાશ્રી :** આત્મવિકાસની સાધનામાં ઉપવાસ સમજીને કરવો જોઈએ. પોતાની સમજણથી ઉપવાસ કરવો એ ગુનો છે. ઉપવાસ જ્ઞાની પુરુષને પૂછીને કરવો જોઈએ. આત્મસાધના માટે જ્ઞાની પુરુષને પૂછવું અને શારીરિક તંદુરસ્તી માટે વૈદને પૂછવું.

**પ્રશ્નકર્તા :** દરેક ધર્મમાં ઉપવાસ કરવાનું કહે છે જ, તો એવું કયા કારણથી ઉપવાસ કરવા માટે કહેવામાં આવે છે ?

**દાદાશ્રી :** એ જીવ ભાનમાં જ નહીં રહેતો ને. 'પોતે કોણ છે' તે એને કોઈ જાતનું ભાન નથી. જાગ્રત જ નથી ને! અજાગ્રત છે. એટલા માટે ઉપવાસ કરવાનું છે. ઉઘાડી આંખે અજાગ્રત છે. આ જીવમાત્ર, આખા વર્લ્ડના લોકો, સાધુ-આચાર્યો બધાય ઉઘાડી આંખે અજાગ્રત છે. માટે એ ભાનમાં લાવવા માટે, ઉપવાસ કરવાથી ઉઘાડી આંખે થોડો જાગ્રત થાય, નહીં તો ખોરાક ખાય તે એનાથી બ્રાંડી (ખોરાકનો મેણો - દારૂ) થયા જ કરે છે અને નિરંતર બ્રાંડીમાં રહ્યા કરે છે. ખોરાકથી માણસ બેભાન થાય છે અને ઉપવાસથી ભાનમાં આવે છે.

**પ્રશ્નકર્તા :** ડૂંટી આગળ જે મણિકૂટ ચક્ર છે, તો ઉપવાસ કરવાથી ત્યાં આગળ આવરણ બધા ખસી જાય છે અને દિવ્ય આનંદ, સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે માટે ઉપવાસ કરવામાં આવે છે ?

**દાદાશ્રી :** એ ઉપવાસ તો બરોબર છે. ઉપવાસ કરવાથી શેમાંથી સુખ આવતું હોય એ આપણને માલૂમ પડે, કે પુદ્ગલમાંથી સુખ આવે છે કે બીજી કોઈ જગ્યાએથી આવે છે એનું આપણને ભાન થાય.

## વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય, ઉપવાસનું

**પ્રશ્નકર્તા :** આપણા જીવનમાં ઉપવાસનું મહત્વ શું છે ?

**દાદાશ્રી :** ઉપવાસ કરીએ તો મહીં અજાગૃતિ થયું હોય તો બળી જાય અને જાગૃતિ રહે. ઉપવાસ તો શરીરને મુશ્કેલી પડી હોય, કંઈ વિકારો થયા હોય, તો એ વિકારો બાળી મેલે થોડાક ને વિકારો બળવાથી માણસ સ્થિર થઈ શકે છે. હા, વિકારોને લઈને જ અસ્થિર થાય છે. પણ ઉપવાસ એનું પ્રમાણ હોવું જોઈએ. એ ગમે તેટલા કરે તે ના ચાલે. એનું શરીર અને પ્રમાણ બન્ને જોવું જોઈએ. શરીરનું બંધારણ કેવું છે અને કેટલા ઉપવાસ (કરવા જેવા) છે, એનું બંધારણ જોવું જોઈએ. એ ગમે તેમ ઉપવાસ કરવામાં આવે છે તે કંઈ અર્થ જ નથી.

**પ્રશ્નકર્તા :** ઉપવાસનો તો સાચો અર્થ એવો છે કે ખોરાક ઓછો લેવો અથવા તો ખાવું નહીં એવો થાય છે. પણ થોડોક સાત્ત્વિક ખોરાક લઈને કરીએ એવા ઉપવાસનો અર્થ ખરો ?

**દાદાશ્રી :** સંપૂર્ણ આહાર ના લેવો. એના જેવું એકુય ઉત્તમ નહીં, અને થોડો સાત્ત્વિક ખોરાક લેવો તેના કરતાં એક વખત (જરૂર પૂરતો) ખોરાક લઈ અને બીજું પાણી પીવાની છૂટ. બાકી યા કે બીજું વખતે મોઢું એહું કરવાનું નહીં. એ જે ખોરાક ખાવો હોય તે પણ સાદો ખોરાક ખાવો. કોઈપણ ખોરાક

## દાદાવાણી

હોય પણ તે માદક વસ્તુ છે. એટલે એની માદકતા બધી ઊતરી જાય. પણ એ જાગૃતિને પછી પાછળ પોષણ ના હોય તો નકામું છે. એ શરીરને સારું કરે, જરાક મન સારું કરે એટલું જ પણ પછી જાગૃત ના રહે તો ફરી પાછું એ ઊંઘી જાય. કારણ કે જ્યારે ત્યારે ખાધા વગર છૂટકો જ નહીં ને ! અને એક વખત સંપૂર્ણ જાગૃત થયા પછી, એક ફેરો આંખ ઊઘડી પછી ભલેને ખાય, પીવે - (સાત્વિક અને શાકાહારી ખાણું-પીણું) કશું નડતું નથી.

એટલે એક વાર શરીર આમ ચોખ્ખું કરી નાખોને. શરીરની ગમે તે રસ્તે ચોખવટ કરી નાખો, એકાદ-બે ઉપવાસ કરીને પણ. ઉપવાસ કેવો હોવો જોઈએ ? ખ્યોર હોવો જોઈએ. એકલું પાણી સ્હેજ લેવાય.

### ઉપાય, બંધન તોડવાના

આ શરીરને રોજ ખવડાવ ખવડાવ કરીએ તો એક દહાડો અણાહારી રાખીએ તો શરીર ચોખ્ખું રહે, મન સારું રહે, બધું સારું રહે. નુકસાનકારક નથી. જેને મોક્ષે જવું હોય તેને આ બધાની જરૂર ખરી પણ ઉપવાસનો અભિનિવેશ ના જોઈએ. મોક્ષે જવું હોય તો એટલું જાણવું જોઈએ કે તું બંધાયેલો છું કે નહીં ? પછી એ જાણવું જોઈએ કે આ બંધન શેના આધારે થયું છે ? આ બંધન શેનાથી તૂટે ? એના ઉપાય જાણવા જોઈએ.

બંધન તોડવાનો ઉપાય તો જે મુક્ત થયેલા હોય તેમને આપણે પૂછવું કે સાહેબ, આપ મુક્ત થયા હો તો હું તમારી જોડે બેસું. નહીં તો મારે ટાઈમ બગાડીને શું કામ છે ? નહીં તો તમે બંધાયેલા ને હું બંધાયેલો તે આપણો ક્યારે મેળ ખાય ? તને કોઈ કહેનારા મળ્યા નહીં કે હું મુક્ત થયો છું ?

પ્રશ્નકર્તા : આ તમારો સત્સંગ મળ્યો.

દાદાશ્રી : બસ ત્યારે 'અમે' મુક્ત થયા છીએ

એવું અમે કહીએ છીએ. અને તારે મુક્તિ જોઈતી હોય તો આવજે. આની ફી-બી ના હોય અને ભગવાનના મુક્તિમાર્ગમાં ફી જેવું કશું હોય જ નહીં. કારણ કે જ્ઞાની પુરુષ કોને કહેવાય કે જેને લક્ષ્મીની ભીખ ના હોય, કીર્તિની ભીખ ના હોય, શિષ્યોની, વિષયોની ભીખ ના હોય, કોઈ ચીજની ભીખ ના હોય ત્યારે જ્ઞાનીનું પદ પ્રાપ્ત થાય.

### સમજપૂર્વકતા ઉપવાસ

આ તો લોક ઉપવાસ કરે ને જોડે કષાય પણ કરે. આર્તધ્યાન ને રૌદ્રધ્યાન થયા સિવાયનો ઉપવાસ કરવો જોઈએ. જે દહાડે ઉપવાસ ના હોય તે દહાડે જો ખાવાનું બે વાગ્યા સુધી ના મળે તો બૂમાબૂમ કરી મૂકે. આ ભમરડો (ભાઈ) ઉછળ ઉછળ કરે અને બૂમો પાડ્યા કરે કે આ ગામ જ એવું છે કે અહીં હોટલ જ નથી! ખરી રીતે ખરું ટાણું તે જગ્યાએ સાચવી લેવાનું છે. અલ્યા, આ જે વીતરાગનો કહેલો ઉપવાસ કરશે તો મન ઉછળે ચઢતું બંધ થશે. અને લગ્નમાં સારું સારું ખાવા-પીવાનું હોય ત્યારે ચક્કર, 'આજે મારે ઉપવાસ છે' કહીને ઊભો રહેશે ! આવું લોક થઈ ગયું છે. આ તો કશું ભાન જ નથી લોકોને, ક્યા સંજોગમાં ઉપવાસ કરવો. જ્યારે ખાવાનું ના મળે કે ભાવતું ના મળે તો તપ તપજે. આ તો જમવાનું એને ટાઈમે હાજર થાય એવું છે. અને જ્યારે ના મળે ત્યારે સમજી જાને કે આજે ઠેકાણું પડે એવું લાગતું નથી માટે આજે ઉપવાસ. પણ આ તો શેઠ શું કરશે કે ભૂખ લાગી એટલે લોજ જોઈને ઉપર ચઢશે અને કહેશે કે આ તો ગંદી છે. આ લોક તો ગંદા દેખાય છે. તે શેઠ નીચે ઉતરી જાય ને કષાય કરે. ખાણું-પીણું, બધા મસાલા તમારા માટે તૈયાર છે. લોક કંટાળી જાય એટલી સામગ્રી છે. પણ શાથી ભેગું થતું નથી. કારણ અંતરાય લાવ્યો છે. બત્રીસ ભાતનું ભોજન ભેગું થાય એવું છે. પણ આમને તો ચોખ્ખું ઘી નાખેલી ખીચડી ભેગી ના થાય. કારણ અંતરાય એવા લાવ્યા છે.

આ આખો વીતરાગ માર્ગ લાભાલાભનો માર્ગ છે. ધર્મના પાંચ આનાયે ના છૂટકે જવા ના દેશો. ઉપવાસ કરે ને કહેતો ફરે કે બે ઉપવાસ છે ને ત્રણ ઉપવાસ છે અને છોકરા પાસે આવી તેની જોડે કકળાટ માંડે, કે કેમ આજે સવારના દુકાનમાં ગયો નથી ? અલ્યા, દુકાનને તારે શું તોપને બારે ચઢાવવી છે ? તું તારી મેળે ઉપવાસ કરને. છોકરો કહેશે કે આજે જરા મારાથી જવાયું નહીં. એટલે પેલો કકળાટ માંડે. આ બાજુ માજી આ રૂમમાં ઉપવાસમાં બેઠાં હોય ને પેલા રૂમમાં પ્યાલા ખખડ્યા એટલે, એ ‘શું થયું? શું ફૂટ્યું?’ કરે. માજી તમારો આત્મા ફૂટ્યો ! એક પ્યાલો ફૂટ્યો તો ત્યાં આગળ ચિત્ત જાય. આ બધી નરી ખોટ જ ખાય છે!

### ઉપવાસ એ છે પ્રાકૃત ધર્મ

આ દેહને નવડાવે-ધોવડાવે, ખવડાવે, ઉપવાસ કરાવડાવે એ બધા પ્રાકૃત ધર્મ છે. પ્રાકૃત ધર્મનું ઠામ-ઠેકાણું ના હોય. કારણ તે પોતાની સત્તાની બહારનો ધર્મ છે.

આ તો વગર જુલાબની દવા લીધે ઝાડા થઈ જાય અને જુલાબ અટકાવવાની દવા ના લીધી હોય તોય ઝાડા બંધ થઈ જાય, તેવું પ્રકૃતિનું કામ છે.

એ તો જેને જે માફક આવે એ ખોરાક તો લેવો જ પડેને ! દરેકની પ્રકૃતિને માફક આવે એ ખોરાક તો લેવો પડે. તને જો માફક આવે તો તપનો ખોરાક લેજે ને ના માફક આવે તો તે ના લઈશ. તપ એય ખોરાક છે. છતાં તને અજીર્ણ થાય તો ઉપવાસ કરજે. ભગવાનને ને ખોરાકને કંઈ લેવાદેવા નથી. આત્માને ઉપવાસની શી જરૂર ? આ તો ઉપવાસ કરે ને કહે કે આત્મા માટે કરું છું. આત્મા કહે છે કે એમાં મારા પર શો ઉપકાર કર્યો ? એટલે આપણને એમ લાગે કે આ તપ કરવું છે તો કરવું.

### એવા ઉપવાસનું શું મહત્વ ?

**પ્રશ્નકર્તા :** જે દહાડે હું ઉપવાસ કરું તે દહાડે સવારમાં ઊઠું ત્યારથી કોઈ મારું કામ કરી આપે તો સારું એમ થયા કરે છે.

**દાદાશ્રી :** એવું ભિખારીપણું કરવા કરતાં તપ ના કરવું સારું. ભગવાને એવું નથી કહ્યું કે સ્વાશ્રયી બનવા કરતાં પરાશ્રયી બનો.

**પ્રશ્નકર્તા :** ઉપવાસ કર્યો હોય ત્યારે કોઈ ચીજ ખાવાનું મન વર્તતું હોય ત્યારે થાય કે આજે તો મારે ઉપવાસ છે. પણ ભાવતી વસ્તુ રાખી મૂકજો, કાલે ખાઈશું તો એનો દોષ લાગતો હશે કે નહીં ?

**દાદાશ્રી :** આના કરતાં તો ખાનાર હોય છે તે ખાઈને છૂટે છે ને ના ખાનારો બંધાય છે. આને બંધન નામનો દોષ લાગે. પેલો ખાય છે ને બંધાતો નથી. એ તો ખાય છે ને પછી એને ભૂલી જાય છે અને ‘કાલે ખઈશ’વાળો ખાતો નથી છતાં એમાં ચોંટી રહે છે, તેથી એ બંધનમાં આવ્યો. એટલે આ જુઠાણું જ્યારે ઉદયમાં આવશે ત્યારે એ ચાર પગમાં હશે ! આનું નામ જ ધર્મમાં ગાંડપણ પેસી ગયું છે ને ! શા માટે વાંકા ને જડ કહ્યા ? કાલે ખાઈશ કહે છે તેનું નામ જ વાંકા ને જડ ! અલ્યા, આ તો બહુ મોટી જવાબદારી લીધી કહેવાય. ‘કાલે ખઈશ’ કહે એટલે રાત્રે પાંજરું યાદ આવે. પાંજરા (કબાટ)માં મૂક્યું છે તે કાલે ખઈશું એ ધ્યાન રહ્યા કરે. હવે આ ધ્યાન શુંનું શું ના કરે ? બે પગના ચાર પગ કરી આપે. બે પગથી પડી જવાતું હોય તેને બદલે ચાર પગ થાય તે પડી તો ના જવાયને પછી !

### આત્માને ઉપવાસ કરવાના હોય ?

એટલે આ બધું સમજવું તો પડશેને ? આમ ગપ્પું ચાલતું હશે ? ગપ્પું માર માર કરીએ ! કોઈ દહાડો ‘તમે’ (આત્મસ્વરૂપે) ખાધું નથી ને ઉપવાસ શેના કરો છો ? ખાધું છે કોઈ દહાડો ?

**પ્રશ્નકર્તા :** કયા ખાવાની વાત કરો છો ? શું ખાવાની વાત કરો છો ?

**દાદાશ્રી :** આ બધા ખોરાક ખાવ છો તે બધા.

**પ્રશ્નકર્તા :** ખોરાક તો ખાઈએ છીએ.

**દાદાશ્રી :** હા, માટે તમે ખાનાર છો, માટે ખાવ છો. તમે પોતે ખાનાર થયા છો.

‘અમે’ કોઈ દહાડો ખાધેલું ? કોઈ દહાડોય નથી ખાધું ! આ ભાઈ છે ને, તે ‘કોઈ દહાડો ખાધું નથી’, કહે છે.

જો તમે ચંદુભાઈ છો એટલે તમે ‘ફોરેન’(પર) ને ‘હોમ’(સ્વ) માનો છો. તમે છો ‘ફોરેનમાં’ અને તેને ‘હોમ’ માની બેઠા છો. ‘આ જ મારું ઘર, હું જ મરી જઈશ, હું જ જીવતો છું, મને બચાવજો.’ તેમને એ સ્થાન બદલાઈ ગયું છે ! તમારેય ખાય છે ફોરેન અને હોમને માથે આરોપ આવે છે.

એટલે ‘તમને’ય હું ના ખાતા કરી દઈશ. ખાય ત્યાં સુધી ઉપવાસ કરવા પડે બપ્પા.

**પ્રશ્નકર્તા :** તો જલદી કરી દો !

**દાદાશ્રી :** જલદીની વાત તમને કહું ? એક માણસ અમેરિકાથી આવ્યો તો તેણે ૨૦-૨૫ છોડીઓ જોઈ પણ એણે ના પાડી. તે એનો બાપ કંટાળી ગયો બિચારો. પછી દાદરના સ્ટેશન ઉપર એક ફેરો એક છોકરી દેખાડી, પેલો છોકરો ખુશ થઈ ગયો. એ છોકરીનાં મા-બાપને કહે છે, “હું ખુશી (રાજી) છું. હમણે ને હમણે લગ્ન કરી આપો.” છોકરાનો બાપેય સમજી ગયો કે “ગાંડા કાઢવા માંડ્યા, હમણે ને હમણે લગ્ન કરો એટલે ? શું આ સ્ટેશન ઉપર કરાતાં હશે ?” “અહીંને અહીં જ કરી નાખો,” કહે છે. એટલે પછી બધાએ સમજણ પાડી કે જુઓ ! આવા ગાંડા કાઢીશ તો કન્યા નહિ આપીએ. મૂહૂર્ત-બૂહૂર્ત ના કાઢવું પડે ? હમણે ને હમણે બનતું હશે ?

## સાચો ઉપવાસ

**પ્રશ્નકર્તા :** સાચો ઉપવાસ કેવી રીતે કરાય ?

**દાદાશ્રી :** સાચો ઉપવાસ ? એ તો આગલી રાતે નક્કી કરવું પડે, કે સવારથી મારે ઉપવાસ છે. તે રાતે નક્કી કર્યા પછી છે તે દૃષ્ટિ નહીં ફેરવવાની ઉપવાસ કરતી વખતે. મોઢામાં પાણી નહીં ઘાલવાનું. જેવું દિવસે જાગીએ છીએ એવું રાતે જાગતા બેસી રહેવાનું અને બધી ઈન્દ્રિયોને ખોરાક નહીં આપવાનો. આંખને ખોરાક નહીં આપવાનો, કાનને ખોરાક નહીં આપવાનો. આંખને ખોરાક શું આપે ? પેપર આવે એટલે આંખને ખોરાક મળી જાય. પેપર એ આંખનો ખોરાક ખરો કે નહીં ? એ બંને આંખનો ખોરાક કહેવાય. કાનને ખોરાક નહીં આપવાનો. રેડિયો હોય, ટેપરેકર્ડ હોય તે નહીં સાંભળવાનું ! (આ વાત દાદાશ્રીએ સૈદ્ધાંતિક રૂપે કહી છે. દરેકે પોતાની ક્ષમતા મુજબ કરવું.)

**પ્રશ્નકર્તા :** તો તે દિવસે નોકરી નહીં કરવાની એમ ?

**દાદાશ્રી :** નોકરી બને તો ના કરો તો સારું. આવો ઉપવાસ રજાને દિવસે જ કરવો. પણ સાચો ઉપવાસ કરીએ તો બહુ સુંદર ઉપવાસ થાય. તે દહાડે મૌન રહે, બોલવાનું બંધ રાખે. એકલું બાથરૂમ ને સંડાસ બે જવાની છૂટ, બીજું બધું બંધ રાખવું જોઈએ.

**પ્રશ્નકર્તા :** એ પ્રમાણે ઉપવાસ કરે, તો ખાવા-પીવામાં જ એનું ચિત્ત રહ્યા કરે ને ?

**દાદાશ્રી :** ના, એવું નહીં, એ તો તમને અત્યારથી લાગે એવું. કારણ કે અંદરનું વાતાવરણ એવું હોય છે ને કે સેફસાઈડ કરી નાખે. અંદર ભૂખ લાગી અને ભૂખ લાગે છે ને તે પછી લાગીને પછી બંધ થઈ જશે. પણ તમને શાંતિ રહેશે, આનંદ રહેશે. એક ફેરો કરી જુઓ ત્યારે ખબર પડશે. એટલે મન થાળીમાં અને ખાવામાં રહે એવું ન થઈ જવું જોઈએ.

## દાદાવાણી

થોડો વખત રહે પણ પછી ખલાસ થઈ જશે. પછી તો તમારે જેમાં રાખવું હોય એમાં રહે.

**પ્રશ્નકર્તા :** તે દિવસે કીર્તન અને જપ કરાય ?

**દાદાશ્રી :** બધું જ કરાય. બધું જ કરતા રહેવાનું. ફક્ત આમ લોકોની જોડે વ્યવહારિક વાતો ન કરાય. આત્મા અંગેની બધી જ વાતચીત કરાય. પુસ્તકોય આપણી આપ્તવાણી હોય તે વાંચી શકાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** ઉપવાસના દિવસે બૈરી-છોકરાં જોડે વ્યવહાર થાય કે કેમ ?

**દાદાશ્રી :** ના કરાય. તે દહાડે જેમ આપણે મહેમાન છીએને એવી રીતે રહેવું જોઈએ. ઘરના લોકોને કંઈ પણ આપણે હરકત ન કરવી જોઈએ. તે ઘરના લોકો ખાતાં હોય, તે એમને કરતા હોય તે કરવા દેવું. આપણે ઓર્ડર નહીં કરવાનો. આપણે તો જાણે ગેસ્ટ હોયને એવી રીતે વર્તવું જોઈએ. આખો દહાડો કંઈ મંત્ર છે, બીજું છે, ત્રીજું છે, કંઈ જપ હોય એ કર્યા કરવું.

### ઉપવાસ, ઉપયોગપૂર્વક

**પ્રશ્નકર્તા :** ઉપવાસનું પ્રમાણ એ પોતે નક્કી કરવાનું સ્વ-અનુભવથી કે બીજું કોઈ આપણને એ બાબતમાં કહે ?

**દાદાશ્રી :** સ્વ-અનુભવથી કરવાનું, પણ સ્વ-અનુભવથી કરતા નથી. આ ચડસાચડસીથી કરે છે, હરીફાઈથી કરે છે. આણે ચાર કર્યા તો હું આઠ કરું. આ રેસકોર્સ ન હોય. ઉપવાસ એ રેસકોર્સની વસ્તુ ન હોય. સ્વશક્તિ પ્રમાણે, પોતાની શક્તિ પ્રમાણે કરવા પણ રેસકોર્સ ના હોવી જોઈએ.

**પ્રશ્નકર્તા :** ઉપવાસ ૩ દિવસ, ૯ દિવસ, ૧ મહિનો, ૩ મહિનાના કરવામાં આવે છે તે શું ?

**દાદાશ્રી :** ઉપવાસ સારી વસ્તુ છે, પણ ઉપવાસ

તો જેણે બહુ જમણ જમ્યા હોય તેને ઉપવાસ હોય. આ બિચારો કંટ્રોલનું અનાજ ખાઈને પડી રહે છે એમને ઉપવાસ શો ? ઉપવાસ કરવાનું ખોટું છે એવું નથી કહ્યું ભગવાને. ભગવાને કહ્યું છે કે ઉપવાસ કરજો. ઉપવાસના તારણમાં આત્મા ના જડ્યો તો ઉપવાસ ગયા નકામા ! ઉપવાસના તારણમાં આત્મા ના જડ્યો, આત્માનું કંઈક સમકિત જેવું ના થયું તો ઉપવાસનું ફળ સંસારફળ મળશે. એનું પુણ્ય મળશે. આ તો અનંત અવતારથી ઉપવાસ કરે છે. સમજ્યા વગરનું લાંઘણ કહ્યું છે ભગવાને. ઉપયોગ વગરના ઉપવાસ કરેલા બધા તમારા નકામા ગયા છે. એ તો તપવાળા જોડે બેસીએ તો આપણને તપ કરતા ફાવે જ. આત્મા તો આહારી છે જ નહીં. આ દેહ જ આહારી છે. આનો ફોડ તો એક વખત આત્મા જાણ્યા પછી જ પડે. નહીં તો ફોડ પડે જ નહીં. ભગવાને કહ્યું છે કે ઉપયોગપૂર્વક એક ઉપવાસ થશે તો કામ થશે.

આ તમને ‘સ્વરૂપનું જ્ઞાન’ પ્રાપ્ત થયું છે એટલે તમારે તો શુદ્ધાત્માના ઉપયોગપૂર્વક ઉપવાસ થાય. શુદ્ધ ઉપયોગપૂર્વક થાય. તમારી પાસે તો ‘વસ્તુ’ (આત્મા) હાથમાં આવી છે. પતંગનો દોર તમારા હાથમાં છે. તેને ગુલાંટ ના ખાવા દેવી એ તમારા હાથમાં છે. એક ઉપવાસ થાય તો કરી તો જુઓ. પછી એના ટેસ્ટ (સ્વાદ) તો જુઓ ! રવિવારનો દહાડો હોય, ક્યાંય જવાનું ના હોય ત્યારે કરવો. એમાં સૂઈ રહેવાનું ના હોય. સૂવામાં ઉપયોગ ના રહેને ? અને આ તો શુદ્ધ ઉપયોગપૂર્વક ઉપવાસ કરવાનો છે. આખો દહાડો આ આપણા પદો-આરતી વાંચો (બોલો) તો બહારેય શુદ્ધ ને અંદરેય શુદ્ધ રહે. નહીં તો અમારી પાંચ આજ્ઞાનું અવલંબન લેવાનું. એ રીતે આખો દહાડો શુદ્ધ ઉપયોગમાં કાઢી નાખો તો તમને ઉપવાસ કર્યો હોય એવું લાગશે પણ નહીં. ભૂખ લાગી છે એમ થયા કરે તો ઉપયોગ ચૂક્યા હોય તો જ એમ થાય. ભૂખ લાગી એમ જાણે ખરું પણ



## દાદાવાણી

વેદે નહીં. વેદે તો ઉપયોગ ચૂક્યા કહેવાય ને ‘જાણે’ તો ઉપયોગપૂર્વકનું કહેવાય. કેટલાકને તો ઉપવાસને દહાડે બહુ સારું રહે છે. શાતા વેદનીય લાગે છે એટલે બિલીફ (માન્યતા) ઉપર આધાર રાખે છે.

શુદ્ધ ઉપયોગી ને સમતાધારી,  
જ્ઞાન-ધ્યાન મનોહારી,  
કર્મકલંક કો દૂર નિવારી, જીવ વરે શિવનારી.’

ભગવાને કહ્યું કે એક ઉપવાસ શુદ્ધ ઉપયોગપૂર્વક થાય તો આખા વર્ષનો શુદ્ધ ઉપયોગ ભેગો થાય.

ઉપવાસ માટે આગલી રાતે તાળું મારી દેવું (કંઈ પણ ખાવું-પીવું નહીં). રાત્રે નિશ્ચય કરીને સૂઈ જાય કે આવતી કાલે શુદ્ધ ઉપયોગપૂર્વક ઉપવાસ કરવો છે. અમારી આજ્ઞા લે, ત્યાર પછી ‘હું શુદ્ધાત્મા છું’ હું શુદ્ધાત્મા છું’ના લક્ષમાં આખો દિવસ રહે અને અમારી પાંચ આજ્ઞામાં રહે. આ પ્રમાણે ઉદ કલાક મોઢાને તાળું મારીને ઉપવાસ કરે તો આખા વરસ દહાડાનો શુદ્ધ ઉપયોગ એને પ્રાપ્ત થાય. અને ભગવાને કહ્યું કે જો તને જ્ઞાન ના હોય ને ઉપવાસ કરીશ તો અમુક કેટલાક રોગ મટી જશે.

કેટલાક તો આ રથ ઉપર બેસવા માટે ઉપવાસ કરે છે ! અલ્યા ! તારા શરીરની પાંસળીઓ તો દેખાય છે, પછી શાને માટે આવું કરે છે ? એ તો કોઈ જાડો હોય તેને કામનું છે. ભગવાને કહેલો ઉપવાસ ખોટો નથી. એ તો બહુ સુંદર છે પણ તે કોને કહ્યું હતું ? આ તમને મેં સ્વરૂપનું જ્ઞાન આપ્યું છે તે તમે ઉપવાસ કરો તો તે ભગવાનના કહ્યા પ્રમાણે થાય. નહીં તો જેણે સવારમાં ચોખ્ખું દૂધ પીધું હોય, જમતી વખતે ચોખ્ખું ઘી ખાધું હોય, જ્યારે કંટ્રોલનું અનાજ નહોતું, કંટ્રોલનું ઘી નહોતું, ભેળસેળવાળો માલ નહોતો, તે દહાડે જે જમતા હતા તેને ભગવાને ઉપવાસ કરવાના કહ્યા હતા. આજના આ જીવડાં ભૂખે મરેલા જ છે, તેને તે શા

ઉપવાસ કરવાના ? આમનામાં છે જ ક્યાં તાકાત ? આમનાં પાંસળાં તો દેખાય છે. છતાંય બે-ત્રણ ઉપવાસ કરે તો વાંધો નથી.

## ખરી કિંમત, ઉપયોગપૂર્વકતા ઉપવાસની

પ્રશ્નકર્તા : હમણાં અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિએ કોઈને કહ્યું કે હિન્દુસ્તાનના લોકો બબ્બે, ત્રણ-ત્રણ મહિના ખાધા વગર રહી શકે. તો કહે, આપણે હિન્દુસ્તાનમાં જવું જોઈએ. આપણે ત્યાં તો કોઈ ઉપવાસ કરી નથી શકતું.

દાદાશ્રી : એમને ત્યાં ન રહી શકે. એમને ત્યાં શી રીતે રહી શકે ? આ તો બધું જાણે છે કે હવામાં શક્તિ છે, બધામાં શક્તિ જ છે. આ શક્તિથી જ જીવાય છે ખરું, પોષાતું નથી, પણ જીવાય છે ખરું. હવે આ લોકોનાથી નથી રહેવાતું એનું કારણ કે ત્યાં આ અકળામણ સહન ન થાય. આ અહીંના સહન કરી શકે. અહંકારનો દાંડો ભારેને ! દાંડો બહુ જ ભારે ! અરે, માન-કીર્તિ મળે એટલા માટે ઘણાં દહાડા ઉપવાસ કરે. જ્યારે એમને તો પાંચ દહાડાય ઉપવાસ ના થાય. એમનું કામ નહીં. એ તો અહંકાર જોઈએ મોટો, જબરજસ્ત.

ભગવાને કહ્યું હતું કે એક ઉપવાસ જો કદિ શુદ્ધ ઉપયોગપૂર્વક થાય તો અબજો ઉપવાસ જેટલી કિંમત છે. દેહનો શો દોષ ? આણે બિચારાએ શો ગુનો કર્યો ? ‘આ’ બધામાંથી જો ગુનો કોઈનો ના હોય તો દેહનો છે.

પ્રશ્નકર્તા : ઉપવાસ કરવાથી પુણ્ય તો બંધાયને ?

દાદાશ્રી : કેવો પણ ઉપવાસ તે ?

પ્રશ્નકર્તા : ખાવું નહીં તે. આ ધર્મનો ઉપવાસ અત્યારે કરે છે તે.

દાદાશ્રી : કોણે કહ્યું કે પુણ્ય બંધાય છે ?

## દાદાવાણી

**પ્રશ્નકર્તા :** શાસ્ત્રકારોએ લખ્યું છે ને અમારી બુદ્ધિએ વિચાર્યું.

**દાદાશ્રી :** એ ઉપવાસ આજ્ઞાપૂર્વકનાં હોય.

ગમે તેવાં 'અન્કવૌલીફાઈડ'ની આજ્ઞા ચાલે નહીં, 'કવૌલીફાઈડ' (લાયક) જોઈએ. 'કવૌલીફાઈડ' જોઈએ કે ના જોઈએ ? કારણ કે એ કહેનાર સમકિતી જોઈએ, ચોથે ગુંઠાણે હોવા જોઈએ.

### ઉપવાસ વખતે ઉપયોગ અંતરમાં

આપણે દેહને ઉપવાસ કરાવ્યા પછી આપણે આપણા ઉપયોગમાં રહેવું જોઈએ.

ઉપવાસનો અર્થ શો છે ? ઉપયોગ, ભૂખે મારવા માટે કંઈ ઉપવાસ નથી આ. અને ક્યરો બધો બળી જાય, શરીર સારું થાય. તેય એકાદ ઉપવાસ હોય તો સારું. (જરૂરત કરતાં) વધારે ઉપવાસથી તો રોગ પેસી જાય પછી.

ઉપવાસમાં શું થાય ? ઉપવાસને દહાડે આ દેહમાં જે જામી ગયેલો ક્યરો હોય તે બળી જાય. ઉપવાસને દહાડે વાણીની બહુ છૂટ ના હોય તો વાણીનો ક્યરો બળી જાય અને મન તો આખો દહાડો સુંદર પ્રતિક્રમણ કર્યા કરતું હોય. જાતજાતનું કર્યા કરતું હોય એટલે બીજો બધો ક્યરો પણ બળ્યા જ કરે. એટલે ઉપવાસ બહુ જ કામ લાગે. પણ ઉપવાસ એનું પ્રમાણ હોવું જોઈએ. એ ગમે તેટલા કરે તે ના ચાલે. એનું શરીર અને પ્રમાણ બન્ને હોવું જોઈએ. એ ગમે તેમ ઉપવાસ કરવામાં આવે છે તે કંઈ અર્થ જ નથી. નહીં તો કંઈક રોગ પેસી જાય. ઉપવાસ કરો તે દહાડે તો બહુ સારો આનંદ થાય !

**પ્રશ્નકર્તા :** ઉપવાસ કર્યો હોય એ રાત્રે જુદી જ જાતનો આનંદ લાગે છે, એનું શું કારણ ?

**દાદાશ્રી :** બહારનું સુખ ના લે એટલે અંદરનું સુખ ઉત્પન્ન થાય જ. આ બહારનું સુખ લે છે એટલે

અંદરનું સુખ પ્રગટ થતું નથી.

**પ્રશ્નકર્તા :** આ ખાવામાંથી સુખ લેવા જાય, તે પછી બીજા બધામાં ફિક્કું જ લાગે.

**દાદાશ્રી :** બીજામાં પછી રહ્યું જ શું તે ? બધી જીભની જ ભાંજગડ છે ને ! જીભની ને આ સ્ત્રી પરિગ્રહ, બે જ ભાંજગડ છે ને ! બીજી કોઈ ભાંજગડ જ નહીંને ! કાન તો સાંભળ્યું તોય શું ને ના સાંભળ્યું તોય શું ? આંખે જોવાનું લોકોને બહુ ગમે, પણ તે તમને બહુ રહ્યું નથી. આંખના વિષય રહ્યા નહીંને ? સિનેમા જોવા નથી જતાને ?

**પ્રશ્નકર્તા :** ના, દાદા.

### આજ્ઞાપૂર્વકનો ઉપવાસ

**પ્રશ્નકર્તા :** જાગૃતિપૂર્વકનો ઉપવાસ કોને કહેવાય ?

**દાદાશ્રી :** કોઈ જાગૃત માણસ હોય તેના નિમિત્તે ઉપવાસ કરો તો તે જાગૃતિપૂર્વકનો કર્યો કહેવાય. હું અત્યારે જાગૃત છું. તે મારા શબ્દથી ઉપવાસ કરે તો તે જાગૃતિપૂર્વકના ઉપવાસ કહેવાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** ઉપવાસ કરવો હોય તો આપની આજ્ઞા લઈને કરવાનો કે ?

**દાદાશ્રી :** અમે કોઈને આજ્ઞા આપીને કહીએ નહીં કે તું ઉપવાસ કર, પણ તમારે ઉપવાસ કરવો હોય તો તેનો નિશ્ચય કરી અમારી પાસેથી આજ્ઞા લઈ જવી. આજ્ઞાથી, વચનબળથી તમારું કામ પૂરું થાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** ક્યારેક દાદા અહીં (મુંબઈમાં) હાજર ના હોય ને ઉપવાસ કરવાની ઈચ્છા થાય તો આપના ચિત્રપટ પાસેથી આજ્ઞા લઈ લેવાય ?

**દાદાશ્રી :** હા, આજ્ઞા લઈને કરો તો વાંધો નહીં. તમે બોલાવો તો હાજર થાઉં એવો છું. પણ તમને બોલાવતાં આવડતું નથીને !

### અક્રમમાં ઉપવાસનું સ્થાન

**પ્રશ્નકર્તા :** આપણા સ્વરૂપજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરેલા મહાત્માઓ ઉપવાસ કરે તો ?

**દાદાશ્રી :** ઘણો ફાયદો થાય, એક ઉપવાસથી આખા વર્ષ દહાડાનું ફળ મળે. પણ બહુ જાગૃતિ રાખવી પડે.

મારે પિત્તની પ્રકૃતિ તે એક ઉપવાસ થાય નહીં. આપણે હવે આની જરૂર શી છે તે ? આપણે આત્મા થઈ ગયા ! હવે આ બધું પરાયું, પારકા દેશનું અને ફોરેન ડિપાર્ટમેન્ટમાં આપણે શી ભાંજગડ આટલી બધી ? આ તો જેને બ્રહ્મચર્ય વ્રત લેવાનું છે, તેમને આ ભાંજગડો કરવાની. નહીં તો આપણાં ‘પાંચ વાક્યો’ (પાંચ આજ્ઞા)માં તો બધું આવી જાય છે. આ પાંચ વાક્યો એવાં છે કે એનાથી નિરંતર સંયમ પરિણામ રહે. લોકો જે સંયમ રાખે છે, એ સંયમ જ ના ગણાય. એને વ્યવહાર સંયમ કહેવાય, કે જેને વ્યવહારમાં લોકો દેખી શકે એવો હોય છે ! જ્યારે આપણે તો સાચો સંયમ છે. પણ લોકો તમને સંયમ છે એવું ના કહે. કારણ કે તમારે નિશ્ચય સંયમ છે. નિશ્ચય સંયમ એ મોક્ષનું કારણ છે અને વ્યવહાર સંયમ એ સંસારનું કારણ છે, સંસારમાં ઊંચી પુણ્યે બંધાવે.

આપણને ઉપવાસની જરૂર નથી, પણ ‘આપણું જ્ઞાન’ એવું છે કે ઉપવાસમાં બહુ જાગૃતિ રહે. સારો કાળ હોય ને ઉપવાસ હોય તો કેવળજ્ઞાન થઈ જાય. પણ આ કાળ જ એવો નથીને !

### ઉપવાસ, આજ્ઞા પાળવા સહાયક

**પ્રશ્નકર્તા :** દાદા, આપ કહો છો આજ્ઞા બહુ સીધી છે, સરળ છે એ વાત બરોબર છે, પણ પહેલી ને બીજી આજ્ઞાની અંદર નિરંતર રહેવું એ કંઈ સહેલું છે ?

**દાદાશ્રી :** રહેવાને માટે વાંધો નથી, પણ એવું છે ને ઉપવાસ કરીને જોજો, પછી રહેવાય છે કે નહીં રહેવાતું ? કારણ કે આ તો ખોરાક આવ્યો કે ડોઝિંગ થવા માંડ્યું.

અમે તમને એટલું જ કહીએ કે આ વિજ્ઞાન કોઈ અવતારમાં મળ્યું નથી. મળ્યું છે તો સાચવજો. અક્રમ છે આ, અને કલાકમાં આત્મજ્ઞાન પામે એવું છે. ક્યારેય પણ અશાંતિ નહીં થાય એવું, નિરંતર સમાધિમાં રહેવું હોય તો રહી શકે. જો ના રહેવાય તો મને પૂછો કે ભઈ, કંઈ જગ્યાએ નડે છે, તે હું કહી આપીશ કે આ પોઈન્ટ દબાવજો.

### ઉપવાસ, ખોરાકનો દારૂ ઉતારે

નિરંતર અભાનતામાં જીવ વર્તે છે. દૃષ્ટિ જ એની પેલી ને પેલી છે. (ખોરાકનો) દારૂ ઉતરતાં પહેલાં તો મહીં પાછું દાળ-ભાત ને રોટલી શાક નાખે, પાછો એનો (ખોરાકનો) દારૂ થાય. એ તો પાંચ-સાત દહાડા ઉપવાસ કરે ત્યારે દારૂ ઓછો થાય કે બંધ થઈ જાય ત્યારે એને ખબર પડે કે ઓહોહો ! આ શું છે ! ત્યારે ભાન થાય.

તેથી ભગવાને ઉપવાસ કરવાની સૂચના કરી. પણ આ કાળનો જીવો ઉપવાસ કરી અને દહાડે સૂઈ જાય અને લોકોની પર ચીઢાયા કરે. ઉપયોગપૂર્વક ઉપવાસ હોવા જોઈએ.

### ઉપવાસ, વિષયતા ફોર્સ રોકવા મદદરૂપ

વિષય એ તો ઉઘાડી પાશવતા છે. આટલું જીતી ગયા એટલે બસ થઈ ગયું. એટલે રોજ મનમાં એમ નક્કી કરવું કે, એક જ ફેરો આ જીતવું છે, બીજું કશું નહીં. અને જીતાય એવું છે અત્યારે. આ દાદાના હાથ નીચે બધાં માણસોને જીતાય એવું છે. કસોટીના કોઈવાર પ્રસંગ આવે તો, એને માટે બે-ત્રણ ઉપવાસ કરી નાખવા. જ્યારે કર્મો બહુ જોર કરે ને ત્યારે ઉપવાસ કર્યા કે બંધ થઈ જાય.

## દાદાવાણી

**પ્રશ્નકર્તા :** એટલે ઉપવાસ કરે એટલે પેલા વિષયના ફોર્સિસ બધાં ઓછા થઈ જાય ?

**દાદાશ્રી :** બધા બંધ થઈ જાય. આ બધો ખોરાકનો જ ફોર્સ છે. આ (વિષયનો) ગુનો નહીં ચલાવાય એવો. આ તો અનંત અવતારનું ખલાસ કરી નાખે, ધૂળધાણી કરી નાખે, એટલે આટલું જીવ્યો તો બહુ થયું.

### ઉપવાસ પણ સંયમ હોય તો જ ઉપયોગી

**પ્રશ્નકર્તા :** ઉપવાસ કરે તો હંમેશાં એની વૃત્તિઓ સંયમમાં રહે એવી કંઈ સત્યતા ખરી ?

**દાદાશ્રી :** હા, રહે. પણ એ તો એના સંયમ ઉપર આધાર રાખે છે, એના સંસ્કાર ઉપર આધાર રાખે છે.

**પ્રશ્નકર્તા :** સંસ્કારનું ઘડતર કરવું પડે ને, કારણ પૂર્વ ભવનું કશું લઈને ના આવ્યો હોય તો ?

**દાદાશ્રી :** ના. પણ એ સંયમ લઈને આવ્યો હોય ને, તો એ ઉપવાસ કરે ત્યારે તમે એને જલેબી ને બધું દેખાડો તો પણ એનું ચિત્ત એમાં ના જાય, એવાંય માણસો છે.

**પ્રશ્નકર્તા :** તો સત્સંગથી એનામાં કંઈ જાગૃતિ થાય ?

**દાદાશ્રી :** હા, આ સત્સંગમાં રોજ પડી રહે ત્યારે એનું પૂરું થાય. એનો ઉપાય જ સત્સંગ, સત્સંગ ને સત્સંગ.

### દોષો ઘુઓ, ઉપવાસના દહાડે

**પ્રશ્નકર્તા :** રવિવારનો ઉપવાસ શાથી કરવાનો ?

**દાદાશ્રી :** આ રવિવારનો ઉપવાસ શેને માટે કરે છે ? વિષયનો સામો થયો છે. વિષય મારા

ભણી આવે જ નહીં. (ઉપવાસ કરે એટલે પેટ ભૂખ્યું રહે ને એટલે ખોરાકનો મેણો ચઢે નહીં. એટલે ડોર્ઝીંગ થાય નહીં અને જાગૃતિ રહે. વૃત્તિઓ પોતાના કાબુમાં રહે.) એટલા માટે વિષયનો સામાવાળિયો થયો, ત્યારથી જ નિર્વિષયી થયો. આ હું આમને વિષયના સામાવાળિયા જ કરું છું. કારણ કે આમનાથી એમ વિષય છૂટે એવો નથી, આ તો બધાં દુષમકાળનાં ખદબદતાં ચીભડાં કહેવાય. આમનાથી કશું છૂટે નહીં, તેથી તો પછી બીજા રસ્તા કરવાં પડે ને ?

સંયમ ધારણ કરવો એ તો બહુ મોટી વસ્તુ છે. આ તો 'જ્ઞાની'ની આજ્ઞાથી સંયમ ધારણ થશે. નહીં તો આ માર્ગ વ્યવહાર સંયમનો નથી, આ તો જ્ઞાન માર્ગ છે. આ તો અમે આજ્ઞા આપીને સંયમ કરાવીએ છીએ. આજ્ઞામાં વર્તે એટલે સંયમ થાય.

તેથી અમે વિષયના દોષવાળાને કહીએ છીએને કે વિષયના દોષ થયા હોય, બીજા દોષ થયા હોય, તેને કહીએ કે, રવિવારે તું આમ ઉપવાસ કરજે ને આખો દહાડો એ જ વિચાર કરીને, વિચાર કરી કરીને એને ધો ધો કર્યા કરજે. સામાયિક કરજે, પ્રતિક્રમણ ને પશ્ચાત્તાપ કરજે. એમ આજ્ઞાપૂર્વક કરેને, એટલે દોષો બધાં ઓછાં થઈ જાય !

### કષાય કરવા નહીં, કષાય કાઢવા માટે ઉપવાસ

આ દેહ ધારણ થયો છે, તે દેહ તો એનું લઈને આવ્યો હશેને ? હિસાબ તો લઈને આવ્યો હશેને ? દાઢી કરવાની ઈચ્છા નથી તોય થયા કરે છે. ત્યારે રોટલા નહીં મળે ? એક ઘડીમાં જો કદી આ પ્રકૃતિ રિસાયને તો આ ઊઘાડી આંખે લાઈટ બંધ થઈ જાય બિલકુલ, એવું આ જગત છે. તો લાઈટ ચાલુ રહે છે, તો કેમ રોટલા નહીં મળે ? વ્યવસ્થિત એવું છે ને, બધું લઈને આવેલું છે તમારું. એટલે ફિકર-ચિંતા જેવું છે નહીં.

## દાદાવાણી

છતાં વ્યવસ્થિત ઉપર બેસવું નહીં કોઈ દા'ડો ય. વ્યવસ્થિતને આપણી ઉપર બેસાડવું. એની ઉપર બેસો તો તો વેશ થઈ પડશે. વ્યવસ્થિત સંભારવાનું ના હોય. જ્યારે ખાવાનું ના મળે તે દા'ડે છે તે વીતરાગ ભગવાનનું કહેલી આજ્ઞા આરાધનપૂર્વકનું ઉપવાસ. આ તો મળે, તે દા'ડે કહેશે, 'આજે મારે ઉપવાસ છે.' બીજે દા'ડે ઠેકાણું ના હોય, ત્યારે પછી અમુક અમુક મૂક્યું, ત્યારે કષાય કર્યા કરે, 'આ કંઈથી લાવ્યા આવું ? આ ઠંડા રોટલા ને આ બધું ?' ત્યારે મૂઆ કષાય કરવાં હોય તો ઉપવાસ ના કરીશ, અને ઉપવાસ કરવા હોય તો કષાય ના કરીશ. કષાય માટે ઉપવાસ નથી કરવાનાં, કષાય કાઢવા માટે ઉપવાસ કરવાનાં છે.

### પ્રતિક્રમણ પછી ઈંડ તરીકે ઉપવાસ

ગયા અવતારે જે ભૂલ થયેલી, તેનાથી આ અવતારે દષ્ટિ પડી જાય. આપણે દષ્ટિ ના પાડવી હોય તો ય દષ્ટિ પડી જાય. દષ્ટિ પડ્યા પછી આપણે ના ખેંચાવા દેવું હોય તો ય પાછું મન ખેંચાય. એટલે પહેલાંનો હિસાબ છે માટે આવું બધું થાય છે, ત્યાં આપણે પ્રતિક્રમણ કરીને છૂટીએ, તોય પાછું ફરી દષ્ટિ પડે તો ફરી પ્રતિક્રમણ કરીએ, એવું સો-સો વખત પ્રતિક્રમણ કરે ત્યારે છૂટાય. કેટલાંક પાંચ પ્રતિક્રમણથી છૂટે. કેટલાંક એક પ્રતિક્રમણથી છૂટે.

**પ્રશ્નકર્તા :** પ્રતિક્રમણ કર્યા છતાંય ત્યાં ચાલ્યું જાય, તો એ નબળાઈ જ ને ? કે પછી દાનત ચોર થઈ જાય છે ? કે મહીં, મન-બુદ્ધિ-ચિત્ત-અહંકાર પોતાને છેતરવા લાગે છે ?

**દાદાશ્રી :** પ્રતિક્રમણ કર્યા છતાં કાર્ય થઈ જાય, તો તો પછી એ 'વ્યવસ્થિત' છે. છતાં આ વધારે પડતું થાય ત્યારે એના માટે ખાસ ઉપવાસ ને એવું બધું ઈંડ લેવો જોઈએ, આને વીંધ્યું કહેવાય. ગોળી મારીએ ને એક્કેકટ જગ્યાએ વાગે એવું આ

વીંધ્યું કહેવાય. એનાથી કર્મ ના બંધાય. એટલે આ ફરી ભૂલ થાય ત્યાં આગળ તો આપણે પ્રતિક્રમણ કરવું જોઈએ, જોડે જોડે આવી બીજી કંઈક શિક્ષા લેવી જોઈએ. આપણા મનને ભાવતું હોય તે દહાડે ઓછું કરી નાખીએ, (ઉણોદરી કરાવવી) એવી કંઈક શિક્ષા કરવી જોઈએ.

### દાનત ચોર, તેથી મન છેતરે

અમારી આજ્ઞામાં રહો તો તમને સહેજે કૃપા મળે. દાદાને કશું લેવું નથી ને દેવુંય નથી. આજ્ઞામાં તમે રહો તો અમે જાણીએ કે આ લોકોએ આજ્ઞામાં રહીને દીપાવ્યું !

આ તો દાનત ચોર છે. દાનત જ ખોટી ! કોઈ માણસ પાંચ-સાત દહાડાનો ભૂખ્યો હોય, તો તે લડવા જાય ખરો ? ના, શાથી ? એનું મન ઓગળી ગયું હોય, એવું આ વિષયમાં છે. મન ઓગળી જાય, એટલે ટાઢું ટપ !

**પ્રશ્નકર્તા :** પણ દાદા, ઉપવાસ કરું છું, તે દહાડે મારાથી સ્કૂટર પણ બરાબર ઉપાડી ના શકાય એવું લાગે.

**દાદાશ્રી :** આ બધી વકીલાત કહેવાય. અહીં આગળ વકીલાત કરવાની હોય નહીં. આ તો બચાવ કહેવાય. અહીં બચાવ કરવાનો ના હોય ને ?

**પ્રશ્નકર્તા :** ના, આ હું બચાવ કરતો નથી, પણ તમારી આગળ ખુલ્લું કરું છું.

**દાદાશ્રી :** પણ આ બધા બચાવ કહેવાય. અહીં બચાવ કરવાનો ના હોય. અહીં આગળ ક્યાં જેલમાં ઘાલી દેવાનાં છે ? પોતાના મનમાં એમ ઘૂસી જાય કે હવે ઉપવાસ થયો એટલે આવું થઈ જશે, આમ થઈ જશે, તેમ થઈ જશે, તો એવું થાય. ઉપવાસ તો બહુ શક્તિ આપે. આ તો મન તને છેતરે છે, ઊંધે પાટે ચઢાવે છે.

## દાદાવાણી

### મન કંટ્રોલ બહાર, તો કરવો પડે ઉપવાસ

માટે હવે તમે રીત બદલો તો વેદના ઓછી થશે, તેમ તેમ સુખ અંદરથી વધારે આવશે, કેમ કે બહાર ગૂંચવાય તો અંદરથી સુખ આવતું ઓછું થાય.

આ 'પાડોશી' (ફાઈલ નં.૧) કંઈ જાણતા નથી એ વાતેય નક્કી છેને ? અને 'આપણે' જાણકાર છીએ. પાડોશીને કંઈ ખબર નથી કે માથું દુખ્યું, ખબર આપણને છે. એટલે આપણે કહેવું કે 'માથું દુખ્યું તે અમે જાણીએ છીએ. તે હમણાં ઊતરી જશે. શાંતિ રાખો !' પછી ખભો થાબડી આપવો. પાડોશીને તો આપણે સાચવવું જ જોઈએ ને ? અને વેદમી (પૂરણપૂરી) સારી હોય, ચોખ્ખું ઘી હોય તો બે ખવડાવી પણ દેવી ! 'ખાઈને સૂઈ જાવ' કહીએ. પાડાને વાંકે પખાલીને ડામ શા માટે ?

પ્રશ્નકર્તા : પાડો કોણ આમાં ?

દાદાશ્રી : બધો મનનો દોષ છે આમાં. મનની ચંચળતાને લીધે પેટને બિચારાને ભૂખે મરવું પડે. મન પાડો છે આમાં. પેટ પખાલી છે. દોષ મનનો છે ને લોક પેટને ડામ દે છે. ભજિયાં-જલેબી દેખે એટલે મન 'આઉટ ઓફ કંટ્રોલ' થાય. એટલે પેટમાં આફરો થાય. પછી બીજે દહાડે તબિયત બગડે એટલે પાછો ઉપવાસ કરવો પડે. પછી ધર્મને નામે ઉપવાસ કરે કે ગમે તે નામે, પણ ઉપવાસ તો કરવો પડેને !

### સાધકને ઉપવાસની ઉપયોગિતા ખરી ?

પ્રશ્નકર્તા : મૌન, અલ્પાહાર, ઉણોદરી, એકાંતવાસ, આ બધાં સાધનો ઉપયોગી ખરાં કે નહીં ?

દાદાશ્રી : ખરાં ને ! સાધકને ઉપયોગી ખરાં.

પ્રશ્નકર્તા : મૌન-ઉપવાસ એ મનની શાંતિ માટે સાધન ખરાં ?

દાદાશ્રી : મનની શાંતિ માટે સારું છે. મૌન કરવાથી માનસિક બળ વધે જરા. ઉપવાસ કરવાથી શારીરિક બળ વધે, મનોબળ વધે. આ બધું ફાયદાકર્તા જ છે. જે અનુકૂળ આવે, તે કરવું આપણે.

### ક્યું સારું ?

પ્રશ્નકર્તા : ઉપવાસ કરવો સારો કે કંઈક દાન કરવું સારું ?

દાદાશ્રી : દાન કરવું એટલે શું કે ખેતરમાં વાવવું. ખેતરમાં વાવી આવવું એટલે એનું ફળ મળશે. અને ઉપવાસ કરવાથી મહીં જાગૃતિ વધશે. પણ શક્તિ પ્રમાણે ઉપવાસ કરવાનું ભગવાને કહ્યું છે.

### અગિયારસનું માહાત્મ્ય

પ્રશ્નકર્તા : આપણે આ અગિયારસ કરે છે તેનું મહત્વ શું છે ?

દાદાશ્રી : આ અગિયારસ કરે છે તે પણ સાચન્સ છે. અગિયારસ તો કોનું નામ ? પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય અને અગિયારમું મન, આ બધાને એક દિવસ કાબુમાં રાખવાનાં હોય. આ તો અગિયારસને દહાડે ધણીને વઢે કે તમે આ ના લાવ્યા ને પેલું ના લાવ્યા, તેને અગિયારસ કેમ કરી કહેવાય ? ધર્મ તો આવી અગિયારસ કર્યે મળે તેમ નથી. અમારી આજ્ઞામાં એક અગિયારસ કરે તો બીજી કરવી જ ના પડે.

આ દાદાની અગિયારસ જીંદગીમાં એક વખત કરે તો તેનું કલ્યાણ થઈ જાય તેમ છે. એક ફેરે દાદાના નામ પર થવી જોઈએ.

### દાદાઈ અગિયારસ

પ્રશ્નકર્તા : દાદાની અગિયારસ કેવી રીતે કરવી ?

દાદાશ્રી : પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય ને

## દાદાવાણી

અગિયારમું મન એમને નિરાહારી રાખવાં. આંખ, કાન, નાક, મોં, સ્પર્શ એ જ્ઞાનેન્દ્રિય ને હાથ, પગ, પેશાબ, સંડાસની ઈન્દ્રિયો વ.વ. કર્મેન્દ્રિય ને અગિયારમું મન એમને એક દહાડો ખોરાક આપવાનો નહીં. કાને સાંભળાય તો ખરું પણ આપણે સાંભળવા જવાનું નહીં. આંખે દેખાય પણ આપણે ઊઠીને જોવા જવાનું નહીં. આખો દહાડો કશું જ કરવાનું નહીં. મનને બિલકુલ ખોરાક આપવાનો નહીં.

**પ્રશ્નકર્તા :** હલનચલન કરાય ?

**દાદાશ્રી :** ના, કશું જ ના કરાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** સૂઈ જવાય ?

**દાદાશ્રી :** આડા પડાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** ઊંઘ આવે તો ?

**દાદાશ્રી :** તો પાછા બેઠા થઈ જવું. ૨૪ કલાક નિરંતર જાગૃતિમાં કાઢવા. આમ એક જ અગિયારસ કરો તો આત્મા જુદો જ પડી જાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** આ પાળવું અઘરું છે.

**દાદાશ્રી :** તમે નિશ્ચય કરશો એટલે એ પળાય જ.

**પ્રશ્નકર્તા :** પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયનું તો સમજ્યા પણ મનનું શું દાદા ? એ તો ભ્રમણ કરે જ છે ને ?

**દાદાશ્રી :** છો ને ભ્રમણ કરતું. આપણે એને આહાર ન આપવો. એને નિરાહારી રાખવું. પછી કાનને આહાર આપવો નહીં. હાથને આહાર આપવો નહીં. આંખને આહાર આપવો નહીં. ચોપડી લઈને બેસવું અને ‘દાદા’ બોલ્યે રાખવું ને મોઢેથી બોલવાનું ય નહીં. મનમાં દાદાનું સ્મરણ ચાલ્યા જ કરે. આવી જો એક અગિયારસ કરે તો સામટું ફળ મળે. આ તો અગિયારસ કરે તોય મોરિયા ને લાડવા. પાછી પૂરીઓ

ધીની. કઢી-શાક જુદી જુદી જાતનાં, ને ઊલટું તે દહાડે વધારે ઠોકવાનું.

**પ્રશ્નકર્તા :** એટલે અગિયારસ ક્યારથી ? સવારથી લઈને બીજે દિવસે સવાર સુધી કરવાની ?

**દાદાશ્રી :** બસ, બસ.

**પ્રશ્નકર્તા :** આગલી રાત્રે સૂવાનું નહીં ?

**દાદાશ્રી :** આગલી રાત્રે સૂઈ જવાનું.

**પ્રશ્નકર્તા :** રાત્રે બાર વાગ્યા પછી સૂવાનું ?

**દાદાશ્રી :** એ તો દસ વાગ્યા પછી, જ્યારે સૂઈ જવું હોય તો સૂઈ જાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** મૌન રાખવાનું ને તે દા’ડે ? બોલવાનું નહીંને કશું ?

**દાદાશ્રી :** ના, બોલાય નહીં ને ! બધાને નિરાહારી રાખવાનાં, મનનેય નિરાહારી રાખવાનું. એ શું વિચારે છે, એને આપણે જોયા કરવાનું. એની મહીં તન્મયાકાર થાય ત્યારે એ આને આહાર મળ્યો કહેવાય. એક દહાડામાં તો મન એટલું બધું જિતાઈ જશે. એક જ શૂરવીર એવો નીકળ્યો કે ‘દાદાની કરેલી અગિયારસ કરવી’ કહે છે. અલ્યા, તું કંઈથી જાણી લાવ્યો અગિયારસ ? ‘પુસ્તકમાં લખ્યું છે ને, તેમ. હવે હું છોડું નહીં.’ અમે તો કંઈ આજ્ઞા-બાજ્ઞા કરેલી નહીં. એ તો એની મેળે જ મને આવીને કહેવા માંડ્યો કે પુસ્તકમાં લખ્યું છે. મારે અગિયારસ કરવી છે. ‘અલ્યા, શી રીતે કરીશ તું ?’ ‘કરીશ’. એણે અગિયારસ કરી તે એટલી બધી એની શક્તિ વધી ગઈ કે ન પૂછો વાત. અજાયબી છેને ! આવું ક્યાંથી થાય ? આવી એક અગિયારસ કરે તો ફરી આખી જીંદગી પેલી અગિયારસ ન કરે. આ તો લોક નિરાંતે પૂરીઓ શેની કરે છે ?

**પ્રશ્નકર્તા :** રાજગરાની.

## દાદાવાણી

દાદાશ્રી : રાજગરાની નહીં ? અને શીરો ?

પ્રશ્નકર્તા : શીંગોડાનાં લોટનો.

દાદાશ્રી : અને ભાત શાનો કરે છે ?

પ્રશ્નકર્તા : મોરિયાનો.

દાદાશ્રી : મોરિયાનો ભાત ને કઢી ! ઊલટું તે દહાડે તો સારું મળે રોજના કરતાં.

### ઉપયોગપૂર્વકનો એક જ ઉપવાસ...

હવે આપણને એવા ઉદય આવશે. એક-એક દહાડાના ઉપવાસ કરે, એકટાણાં થાય, એવા ઉદય આવશે. પણ એ ઉદય પ્રમાણે કરવાનું. આપણે ખેંચી લાવીને કશું કરવાનું નહીં.

ઉદય આવે તો ઉપવાસ કરવાનો. અને પછી આખો દહાડો શુદ્ધાત્માનો ઉપયોગ રાખવો. ભગવાને કહ્યું છે કે શુદ્ધ ઉપયોગપૂર્વક જો (આવો) એક જ ઉપવાસ થાય તો કલ્યાણ થઈ જાય !

### આયંબીલ, એક વૈજ્ઞાનિક વસ્તુ

પ્રશ્નકર્તા : તપ કરે, ઉપવાસ કરે, આયંબીલ કરે એનાથી શું થાય ?

દાદાશ્રી : શરીર શુદ્ધ થાય અને મનની શુદ્ધિ થાય. વાણી પણ સારી થાય અને વખતે વાણી બગડીયે જાય. ભૂખ્યા પેટે તો બળતરા કાઢે ! અને સારું જમાડ્યા પછી બોલવાનું કહીએ તોય (આડુંઅવળું) બોલે નહીં.

પ્રશ્નકર્તા : આ આયંબીલ જે કરવામાં આવે છે તે ભગવાન મહાવીરના વખતથી છે કે ક્યારથી છે ?

દાદાશ્રી : આયંબીલ તો સાયન્સ છે. ઋષભદેવના વખતથી છે. એ આત્મધર્મના હેતુ માટે નથી, શરીરધર્મના હેતુ માટે છે. તે શરીરને સારું

રાખવા માટે છે. જેના શરીરમાં ઝેરી દ્રવ્યોથી શરીર સારું ના હોય તે આયંબીલ કરે. એ પદ્ધતિસરનું હોવું જોઈએ. એક જ વસ્તુ, એક જ ધાન (અનાજ) ખાવાનું. બીજું ધાન ખાવાનું નહીં. આયંબીલ બહુ જ સાચું કહ્યું છે. તીર્થંકર ભગવાનના મહેલમાં આખી 'આ ઓરડી' સાચી રહી છે. (ભગવાને બોધેલી અનેક વાતોમાંથી આ વાત જળવાઈ રહી છે.)

પ્રશ્નકર્તા : આયંબીલમાં આ જે વિધિઓ કરે છે, માળાઓ કરે છે, એ બધું બરોબર છે ?

દાદાશ્રી : આયંબીલને ને એને કંઈ લેવાદેવા નથી. એ પછી જુદી વસ્તુ છે. આયંબીલ એટલે શું કે એક વખત એક જ ધાન ખાવું ને ભગવાનના મંત્ર જપ્યા કરવા એ જ. આયંબીલ એટલે મંત્ર ના જપતો હોય ને એકધાન એક ટંક ખાય તોય તે આયંબીલ કરી કહેવાય. એ તો મુસલમાનેય કરી શકે. એક ધાન ખાઈને રહે એ તો શરીરનું મોટું તપ છે. એનાથી બધી જાતના પોઈજન (ઝેર), બધાં દ્રવ્યો બળીને ખલાસ થઈ જાય, એ બહુ સારામાં સારું છે. આ તો તીર્થંકરોની સાયંટિફિક શોધખોળ છે ! એટલે જૈનોને કહ્યું છું કે તમે એટલા તો ભાગ્યશાળી છો કે આ આયંબીલ તમારે ત્યાં રહ્યું છે. બીજે બધે તો આયંબીલનું આંબેલ થઈ ગયું છે. પણ હજી એક ધાન ખાય છે. અને તેને લીધે શરીર સારું રહે. આયંબીલથી કેટલાંક ચામડીનાં દર્દો મટી જાય છે. કોઢને માટે પણ એ ફાયદાકારક છે.

પ્રશ્નકર્તા : ઘણા લોકો આયંબીલ વર્ષોના વર્ષો સુધી કરે છે તેનાથી શો ફાયદો થાય ?

દાદાશ્રી : આયંબીલ અમુક સમય સુધી કરે તો જ ફાયદો રહે. બહુ લાંબા કાળ સુધી કરે તો તે પાછું નુકસાન કરે. શરીરમાં બીજાં દ્રવ્યો, વિટામિનો ખૂટી જાય. બધું નોર્માલિટીમાં જોઈએ.



## દાદાવાણી

ભગવાને નિરાંતે ષટ્સ ભોજન કરવાનું કહ્યું છે. આ તો એક જ રસ ! ભગવાને શું કહેલું કે ભઈ, ષટ્સ ભોજન કરજે. શરીરની પ્રકૃતિ ષટ્સની બનેલી છે. આયંબીલ એ કંઈ કાયમ કરવાની ચીજ છે ?

પાછા ભગતો બધા વખાણે, કે બાપજી રોજ આયંબીલ કરે છે. બાપજીના મનમાં પણ એમ થાય કે હુંય રોજ કરું. કારણ કે માન મળેને ! અલ્યા, આયંબીલ તો રોજ થતું હશે ? આ ષટ્સ ભોજનથી થયેલું છે. છ રસ મહીં જવા જ જોઈએ. તેમાં આપણા લોક અક્કલવાળાને, તે ‘કડવો નથી ફાવતો’ કહેશે. એટલે પછી કડવી દવા પીવી પડે છે.

આ બધું ઉપવાસ કરવાથી શું થાય કે ક્ષયોપક્ષમ થાય છે. આ સ્વાદનો ક્ષયોપક્ષમ થાય એટલે દા’ડો દા’ડે સ્વાદ ઓછો થતો જાય. તે આ સ્વાદેન્દ્રિય જીતવા માટે આ બધું કરે. અને બીજું શું કે જો સાચું પેલું એ કરે ને આયંબીલ તો ગમે તેવા શરીરના રોગ હોય તે બધા નાશ થઈ જાય. આયંબીલ જો સાચી કરે તો, જેરી રોગ હોય બધું નીકળી જાય. હા, આયંબીલ તો ભગવાને જીવતી વસ્તુ મૂકેલી.

**પ્રશ્નકર્તા :** સાચું આયંબીલ કેવું ?

**દાદાશ્રી :** એક જ વખત આહાર, એક જ વસ્તુ લેવાની. બીજી વસ્તુ જ નહીં.

**પ્રશ્નકર્તા :** એ પણ મીઠા વગરની ?

**દાદાશ્રી :** મીઠું આવ્યું તો બીજી વસ્તુ આવી. કાં તો એકલું મીઠું ખાવ કાં તો એકલા ચોખા ખાવ.

**પ્રશ્નકર્તા :** એકલું મીઠું ખાવ તો ન ચાલે ?

**દાદાશ્રી :** હા, મીઠું ખાવ તો કોણ ના પાડે ? મીઠું કોણ ખાય છે ? આ લોકો તો બબ્બે, ત્રણ-ત્રણ ચીજો ભેગી ખાવાનાં. આ લોકો તો એક વસ્તુ નથી

ખાતા, બે-ત્રણ ચીજો ભેગી ખાય.

મારું કહેવાનું કે ભાવેય શી રીતે ? જાતજાતનાં લોક. પણ આ લોકો મગ ને ભાખરી બે ખાય. પેલું તો એક જ વસ્તુ ખાવાનું કહ્યું.

## ઉણોદરી તપ

**પ્રશ્નકર્તા :** જીવનમાં મોક્ષ માર્ગે આગળ જવા માટે ઉપવાસ ના થાય તો યથાશક્તિ શું કરવું જોઈએ ?

**દાદાશ્રી :** ઉણોદરી કરજો.

**પ્રશ્નકર્તા :** ઉણોદરીનો અર્થ શો ?

**દાદાશ્રી :** તમે ચાર રોટલી ખાતા હોય તો પહેલાં ત્રણ રોટલી ખાવ. પછી બે રોટલી ખાવ એ ઉણોદરી કહેવાય. આ કોઠી પેટ કંઈ ભરી દેવા માટે ન હોય.

**પ્રશ્નકર્તા :** પૂરતો ખોરાક ના ભરે તો ધર્મનો પુરુષાર્થ કેવી રીતે થઈ શકે ?

**દાદાશ્રી :** ઉણોદરી એટલે ભૂખ લાગે તો ખાજો પણ ભૂખ્યા પેટે કરવાનું નથી કહ્યું. ઉણોદરીથી ડોઝિંગ ના થાય (ઝોકાં ના આવે). ઉણોદરી સારામાં સારી વસ્તુ છે. ખોરાકના ચાર ભાગ પાડી દેવાના : બે ભાગ ખોરાક, એક ભાગ પાણી અને એક ભાગ વાયુસંચાર માટે ખુલ્લો રહેવા દેજો. નહીં તો જાગૃતિ ખલાસ થઈ જશે. જાગૃતિ ચૂકાય નહીં એનું નામ ઉણોદરી. ઉપવાસ તો અહીં બહુ ભરાવો થયો હોય, શરીર બગડ્યું હોય તો કરજો. એ ફરજિયાત નથી.

ઉણોદરી એટલે આપણને પ્રમાણ સમજાય કે આજે ભૂખ બહુ લાગી છે એટલે ત્રણ લાડુ ખવાઈ જશે. એટલે એક લાડુ ઓછો કરી નાખવો. કો’ક વખત બે લાડુ ખવાશે એવું માલમ પડે તો તે ઘડીએ સવા લાડવો ખાવો. આપણને પ્રમાણ સમજાય તેનાથી

## દાદાવાણી

આપણે ઓછું કરી નાખવું, ઊણું કરી નાખવું, નહીં તો આખો દિવસ ડોઝિંગ રહેશે. મૂળ તો જગતના લોકો એક તો ઉઘાડી આંખે ઊંઘે છે અને પછી આ પાછું ડોઝિંગ થાય. જાગૃતિ અને આને, આ બેને મેળ શી રીતે ખાય ? માટે ઉણોદરી જેવું કોઈ તપ નથી. ભગવાને બહુ સુંદરમાં સુંદર રસ્તો બતાવ્યો છે કે (પેટ) ઊણું રાખજો. કોઈ આઠ લાડવા ખાતો હોય તો એણે પાંચ લાડવા ખાવા જોઈએ. રોજ એક લાડવો ખાતો હોય તો એ કહેશે, 'હું તો એક જ લાડવો ખાઉં છું.' તોય ના ચાલે. એણે પોણો લાડવો ખાવાનો. એટલે વીતરાગોએ બહુ ડહાપણપૂર્વક એક-એક વાક્ય કહેલું કે જે જગતને હિતકારી થઈ પડે !

### દાદાનું ઊણોદરી તપ

અમને કહે કે આજ રાત્રે ત્રણ વાગ્યા સુધી જાગવાનું છે, થોડું ખઈ લોને ! તો હું રોટલો ને દૂધ ખઈ લઉં. કારણ કે મહીં જગ્યા જ પોલીને, કશું જ મહીં ના મળે, ખાલીઠપ. આ રોટલા બે ખાધા, પણ એ કહેવાય કેવા ? આવડા આવડા, એક-એક પૂરી જેવડા. પૂરીય મોટી કહેવાય અને દૂધ કેટલું ? કેટલા ગ્રામ હશે ? સવા સો-દોઢ સો ગ્રામ.

દૂધ તો હમણાં ત્રણ દહાડાથી લઉં છું. દૂધ તો હું સામાન્ય રીતે લેતો જ નથી. કેટલાય બે-બે વર્ષથી દૂધ મેં લીધું જ નથી. દૂધ નહીં, ઘી નહીં કશું જ નહીં. વધારે તો દૂધ-ઘીનો જ આ બધો આફરો છે. આ દાદાએ કેટલા વખત ખાધું તે જાણું છું ?

પ્રશ્નકર્તા : ના.

દાદાશ્રી : સવારમાં નાસ્તો કર્યો પછી છે તે જમ્યા પછી બપોરે પણ આટલો થોડો નાસ્તો કર્યો, ચા પીધી. રાત્રે પણ દૂધ અને રોટલો ખાધો. અત્યારેય આ જરાક ખાઉં છું. દાદા પાંચ વખત તો ખાય છે અને પછી કહેશે, ઊણોદરી તપ ! ઊણોદરી તપ શેનું ?

પ્રશ્નકર્તા : તોય ઊણોદરી તપ જ છેને !

દાદાશ્રી : બીજાથી તો ખવાય જ નહીં. ખાવાનું ભાવે જ નહીં, ફરી શી રીતે ભાવે ? તમે કેટલી વખત ખાવ ?

પ્રશ્નકર્તા : બે વાર. કો'ક વાર સવારે નાસ્તો કરું.

દાદાશ્રી : એ ફાવે નહીં. તમે ટંકે તમારો હિસાબ ચૂકતે કરી નાખો (દરેક ભાણે પૂરેપૂરું જમી લો) અને હું બધું જોઈને લઉં. હું જાણુંય ખરો કે આ બધા ટંકવાળા માણસ છે.

પ્રશ્નકર્તા : હવે ખોરાક બધો ઓછો થઈ ગયો.

દાદાશ્રી : સારું, ઓછું કરો તો.

### ઉપવાસ કરતાં ઊણોદરી સારી

અમે ઊણોદરી તપ ઠેઠ સુધી રાખેલું ! બેઉ ટાઈમ જરૂરિયાત કરતાં ઓછું જ ખાવાનું, કાયમને માટે ! ઊણું જ ખાવાનું એટલે મહીં જાગૃતિ નિરંતર રહે. એવું છે ને, આત્મા આહારી નથી, પણ આ દેહ છે, પુદ્ગલ છે, એ આહારી છે અને દેહ જો ભેંસ જેવો થઈ જાય. પુદ્ગલશક્તિ જો વધી જાય તો આત્માને નિર્બળ કરી નાખે છે.

પ્રશ્નકર્તા : ઊણોદરી અને બ્રહ્મચર્યને શું કનેક્શન છે?

દાદાશ્રી : ઊણોદરીથી તો આપણને જાગૃતિ વધારે રહે. એથી બ્રહ્મચર્ય રહે જ ને ! ઉપવાસ કરવા કરતાં ઊણોદરી સારી, આપણે 'ઊણોદરી રાખવી જોઈએ' એવો ભાવ રાખવો અને ખોરાક બહુ ચાવીને જમવો. પેલા બે લાડવા ખાતા હોય તો તમારે એટલા ટાઈમમાં એક લાડવો ખાવો. એટલે ટાઈમ સરખો જ લે, પણ ખવાય ઓછું. 'મેં ખાધું' એવું રહે અને ઊણોદરીનો લાભ મળે. બહુ વખત ચાવે તો લાભ બહુ સારો રહે.

### ઉણોદરી કાયમની ખપે

**પ્રશ્નકર્તા :** ઉણોદરી કરવાનું જ્યારે બહુ મન થાય છે ત્યારે જ વધારે ખવાઈ જાય છે !

**દાદાશ્રી :** ઉણોદરી તો કાયમની રાખવી જોઈએ ઉણોદરી વગર તો જ્ઞાનજાગૃતિ રહે નહીં. આ જે ખોરાક છે, તે પોતે જ દારૂ છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેનો મહીં દારૂ થાય છે, પછી આખો દહાડો દારૂનો કેફ રહ્યા કરે અને કેફ રહે એટલે જાગૃતિ બંધ થઈ જાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** ખાધા પછી બે-ચાર કલાકે પછી ભૂખ લાગે તો બીજું બધું માંગે.

**દાદાશ્રી :** પણ તે ખોરાક એવો લેવો કે ભૂખ લાગે નહીં, એવો શુષ્ક આહાર કે જેમાં દૂધ, ઘી, તેલ એવો બધો બહુ પુષ્ટિકારક ખોરાક ના આવે. આ દાળ-ભાત-કઢી ખાવું એ બહુ પુષ્ટિકારક ના હોય.

### ઉણોદરી પણ નિયમથી

**પ્રશ્નકર્તા :** આ ઉણોદરી કરીએ છીએ, તો જમી લીધા પછી બે-ત્રણ કલાકમાં મહીં ખાવાની ઈચ્છા થયા કરે છે. પછી એવું થાય અંદર કશુંક નાખીએ, જે મળે એ.

**દાદાશ્રી :** તે એકલો પડે કે ફાકો મારે પછી. એ જ જોવાનું છે ને ! અહીં ગમે તેટલું પડ્યું હોય તોય પણ એકલો પડે તોય અડે નહીં, એવું હોવું જોઈએ. ટાઈમે જ ખાવાનું, એ સિવાય બીજું કંઈ પણ વચ્ચે અડવાનું ના હોય. ટાઈમ વગર જે ખાય છે એનો અર્થ જ નહીંને ! એ બધું મીનિંગલેસ છે. એનાથી તો જીભ પણ બહેલાય, પછી શું રહ્યું ? નાદારી નીકળે. અમારે તો બધી વસ્તુ આમ પડી હોય તો પણ અમે અડીએ નહીં. કશું ના અડીએ ! આ તો અડ્યા ને મોઢામાં નાખ્યું એટલે પછી

ઓટોમેટિક ચાલુ થઈ જશે, જો અડશોને તોય ! તમારે તો એટલું નક્કી કરવાનું કે આપણે અડવું નથી, તો ગાડું રાગે ચાલે. નહીં તો પુદ્ગલનો સ્વભાવ એવો છે કે આમ જમવા બેસાડેને, તો ભાતને જરા મોડું થયું હોય તો લોક દાળમાં હાથ ઘાલે, શાકમાં હાથ ઘાલે ને ખા ખા કર્યા કરે. જાણે મોટી ઘંટી હોયને, તેમ મહીં નાખ નાખ કરે. અલ્યા ! ભાત આવતા સુધી બેસી રહેને છાનોમાનો, પણ બેસાય નહીંને ! દાળમાં હાથ ઘાલે ને ના હોય તો છેવટે ચટણી જરા જીભે ચોપડ ચોપડ કરશે, મોટા મિલવાળા હઉ ! આ પુદ્ગલનો સ્વભાવ બળ્યો એવો છે ! નિયમમાં ના રહી શકે. એમાં આ લોકોનો કંઈ દોષ નથી. અને જેને આ નિયમ રાખતા આવડ્યો, એનું કલ્યાણ થઈ જશે !

અમે ઉપવાસ નથી કરતા, પણ નિયમમાં રહી શકીએ કે ભઈ આટલું જ, પછી બંધ. હવે એ કરી લાવે છે પેલાં ઢોકળાં, તે અમે આથી ચાર ગણા ખવાય એમ છે, ભાવે છે ય એટલાં સરસ, પણ 'ના'.

**પ્રશ્નકર્તા :** તો એ નિયમ જાગૃતિના આધારે રહે ?

**દાદાશ્રી :** જાગૃતિ તો હોય જ બધાને, પણ પેલો જે સ્વાદથી જે રંગાઈ ગયેલો છે ને, ત્યાં કંટ્રોલ રહી શકે નહીં. મુશ્કેલ છે કંટ્રોલ રહેવાનું, એ જ્યારે ખુદ આત્મારૂપ જેટલો થાય, એટલામાં કંટ્રોલ આવતો જાય.

### બગડે હોજરી ભારણથી

એક ભઈને મેં કહ્યું, 'તમારું આટલું બધું શરીર મજબૂત છે, તો તમારો ખોરાક શું હશે ?' ત્યારે કહે, એક રોટલી ને આટલો ભાત. મેં કહ્યું, પણ આટલું બધું શરીર મજબૂત છે ને ! ત્યારે કહે, કશું મારાથી વધારે ખવાતું નથી ને ખાતોય નથી.

## દાદાવાણી

તે આ તો જેટલું વધારે ખાયને એટલું આ શરીરને ટેવ પડી જાય છે. એ કંઈ મહીં સીધું પીલાતું નથી, હં. પછી હોજરી ફુલી ગઈ એટલે મહીં ના ભરે તો પછી ભૂખ લાગ્યા કરે. વધારે ખાઈને હોજરી બધી ફુલી જાય. એટલે ફુલી ગયેલી હોજરીમાં તો મહીં એવો બધો વાયુ ભરાઈ જાય. તે દુઃખ થાય.

### ઉણોદરી જાગૃતિપૂર્વક

જેને પસંદ કરવું હોયને, તો ઉણોદરી. ઉણોદરીથી આખો દહાડો જાગૃતિ રહે. ઉપવાસથી શું થાય છે કે બીજે દહાડે પાછો દાબીને ઠોકે પાછો. ઉપવાસમાં આખી કોથળી ખાલી થઈ ગઈ હોય અને પછી ભરે તે આખો કોથળો ભરાય ત્યાં સુધી.

ઉણોદરી એટલે શું ? મહીં ભૂખથી સળગતું જાય, ત્યારે મહીં ખોરાક નાખતા જવાનું. સળગતું જાય ને મહીં નાખતા જવાનું અને નિરંતર જાગૃતિ હોય. અમારે અત્યારેય જમવું હોય તો જમાય. મને કોઈ કહેશે, હેડોં ત્યાં જમવા, તો જમી લઈએ.

**પ્રશ્નકર્તા :** હા, તો જમે. કારણ કે થોડું જ નાખવું છે.

**દાદાશ્રી :** એક રોટલો, દૂધ બધું ખવાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** ‘આમ વધારે ખાવું નથી’ એ નક્કી કર્યું, પછી જાગૃતિ રાખી, એવું દરેક કાર્યમાં જાગૃતિ રાખવી પડે ?

**દાદાશ્રી :** એ ઉપયોગ રાખ્યો એ જ જાગૃતિ.

### સૌથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ

**પ્રશ્નકર્તા :** એક વસ્તુ છોડી દે એટલે જાગૃતિ વધે એટલે આઈસ્ક્રીમ ખાવાનું મૂકી દીધું.

**દાદાશ્રી :** એવું છે ને કે કો’ક દહાડો અપવાદ રાખી મૂકવું.

હંમેશાં નિયમમાં અપવાદ ના હોય તો આગ્રહ થઈ જાય. તો આગ્રહ એ પાછો પોઈઝન છે.

**પ્રશ્નકર્તા :** ખરું. એટલે બહાર તો બધે બંધ જ રાખવાનું. પછી આઈસ્ક્રીમ ખાવો જ નહીં.

**દાદાશ્રી :** બહાર તો અડવાનું જ નહીં. આ તો કોઈ દહાડો, તે બે-ત્રણ મહિને એકાદ ફેરો. બીજું રોજ નહીં.

**પ્રશ્નકર્તા :** એય પોતાની ઈચ્છાથી નહીં, આવું આવી પડે તો !

**દાદાશ્રી :** એ આવી પડે તો તો ઘણાય ફેરા આવી પડશે, પણ એવું નહીં. એય ત્રણ મહિનામાં એકાદ દહાડો બાર, મહિનામાં બે-ત્રણ વખત થાય ! અપવાદ ! આજ એક થયું, હવે બીજા એક-બે રહ્યા બાકી. કોઈપણ વસ્તુની એવી પકડ ના પકડવી કે એનો આગ્રહ થઈ જાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** હા, હા, એ બરાબર હવે સમજાયું.

**દાદાશ્રી :** અને ચીજો તો કેટલી જાતનાં શાક-દાળ એ ખાવને ! સહુથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ શું ? ખાવું પણ બહુ જૂજ ખાવું, તે તો તમારે ઠેકાણે ના રહે એટલે તમે ઠોકો છો (વધારે પડતું ખાવ છો)!

**પ્રશ્નકર્તા :** એ જ, એવું જ થાય છે.

**દાદાશ્રી :** એટલે તમે આ બધું નક્કી કરો. નથી ખાવું એવું નક્કી કરવાની જરૂર. બાકી આવી જરૂર જ શેની પડે તે ?

### ખૂબ ચાવવામાં ઉણોદરી સચવાય

**પ્રશ્નકર્તા :** આ ઉણોદરી બહુ સારું છે, તો એના માટે થોડું ઓછું જમવું ?

**દાદાશ્રી :** હા, અમે અત્યારે ખાધું તે ઉણોદરી કહેવાય. હજી એથી બે ગણું ખાવું હોય તો ખઈ જવાય અત્યારે !

## દાદાવાણી

**પ્રશ્નકર્તા :** અમારે તો ખાતી વખતે જ બૂમો પડે. એક બાજુ ખાવાનું ચાલુ હોય ત્યારે મહીંથી કહે, ‘હજુ લે, હજુ તો લે’ બૂમો જ પાડે. (અંદરવાળા) શોધતા જ હોય કે કશું લેવું પડશે.

**દાદાશ્રી :** એવું છે ને, આપણા કઠ્ઠા પ્રમાણે મન કહે એ સારું ! એમાં આપણું ચલણ હોય ઘરમાં. આ તો આ દેહમાં આપણું કશું ચલણ નહીં ? ત્યારે કહે છે, દેહમાં ચલણ નથી રહેતું. ત્યારે મેં કહ્યું, ભાષણમાં જાવ છો ત્યાં આગળ મન કહેશે, ‘સંડાસ જવું છે’ ત્યાં કેમ નથી જતા ? ત્યાં મારી-ઠોકીને બંધ કરી દો છો ને !

**પ્રશ્નકર્તા :** એ ખરું કહ્યું. એ વાત ખરી. ત્યાં તો બરાબર, ગમે તે હિસાબે બધું બંધ કરી દે. એટલે ચલણ કરવાની શક્તિ છે એનો અર્થ એ થયો !

**દાદાશ્રી :** શક્તિઓ બધી છે. દાનત ચોર છે ખાલી. પેશાબ કરવામાં કેમ નડતો નથી ? ત્યારે એ જગ્યા જતી રહેશે તો ? મેલ છાલ, રહેવા દે. મન ઘણું બૂમ પાડે. પછી આમ ધીરે રહીને ‘જે થવાની હશે તે થશે, બૂમાબૂમ ના કરીશ.’ કહેશે.

એ કહે છે, ઓછું ખઉં તો કોથળી મારી પોલી રહે છે. ત્યારે મેં કહ્યું, ‘ચાવીને ખાજે, એટલે કોથળી બધી ભરાઈ જાય.’ પૂરી ખૂબ ચાવીને ખાયને, તો ખોરાક ફૂલે મહીં જઈને ! એક માણસ આટલી બધી ખીચડી ખાય છે અને એક માણસ આટલીક જ ખીચડી ખાય છે, તે આટલી ખીચડી જો ચાવીને ખાય તો પેલા જેટલું ફળ આપે.

**પ્રશ્નકર્તા :** એ બરોબર છે.

**દાદાશ્રી :** એટલે અમે ચાવી અને રીતસર બાસુંદી જેવું બનાવીને પછી અંદર મોકલીએ અમે. તૈયાર બાસુંદી અને સ્વાદેય એવો સરસ આવે. બહુ મઝાનો સ્વાદ આવે.

તમને સમજાયુંને ? ખોરાક બધો મોઢામાં

બાસુંદી જેવો કરીએ પછી રસ મહીં જવા દઉં છું.

**પ્રશ્નકર્તા :** એમાં થીયરી એવી છે કે એક કોળિયો ચાલીસ વખત ચાવવો. એટલે ખોરાક પાણી થવું જોઈએ. એનું અંગ્રેજી સૂત્ર છે (પાણી ચાવો, ખોરાક પીવો).

**દાદાશ્રી :** તે (હું ખોરાક) બાસુંદી જેવો થવા દઉં છું. ત્યાર પછી ઉતારું છું.

## એને ભગવાને કહ્યું ઢોરલાંઘણ

આપણે પૂછીએ કે ‘તબિયત બગડી તેથી ભૂખ્યા રહો છો ?’ તો તે કહેશે ‘હું તપ કરું છું.’ કેટલા દિવસ ભૂખ્યા રહેશો ? તો તે કહે, ‘ચાર દિવસ.’ તો તમે તપ કરીને તપેલા હશો કે ઠંડા ? પણ મૂઆ તપેલા જ રહે. અને એવાં તપેલાને છોકરાઓ કંઈ કહ્યું હોય તો એવો અગ્નિ કાઢે કે છોકરો વિચારે કે આના કરતાં બાપ ના હોય તો સારું ! ભગવાને કહેલું કે પેટમાં દુઃખતું હોય, અજીર્ણ થયું હોય તો એકાદ ટંક જ ખાજે. વધારે ખાઈશ એય પોઈઝન (ઝેર) છે અને નહીં ખાઉં તો એય પોઈઝન છે. તેથી ભગવાને ઉણોદરી તપ કરવાનું કહેલું. તે કેવું કે રોજ ચાર રોટલી ખાતો હોઉં તો ત્રણ રોટલી ખાઈને શરૂઆત કરવી અને ભાત ઓછો ખાજે તો તારે તપ કરવાની જરૂર નથી. પેટને ખોરાક જીવવા પૂરતો આપવો. આફરો ચઢે એ ગુનો છે. દૂધપાક પીધો હોય ને સત્સંગમાં કહ્યું હોય કે આટલો પાઠ કરજો, તે સૂતાં સૂતાં પાઠ કરવા જાય તો ઘેન ચઢે. ઘેન ચઢે એટલું ખવાય જ નહીં.

ઉપયોગ વગરના ઉપવાસને, આ બહુ દિવસો સુધી ભૂખ્યા રહે છે તેને તો ભગવાને ઢોરલાંઘણ કહ્યું છે. પણ એ કષ્ટનું સેવન છે તે ફળ વગર જાય નહીં. એનું ફળ દેવગતિ મળશે. અને ખાઈ-પીને વિલાસ કરશો તો એનુંય ફળ મળશે. ભગવાને નોર્મલ રહેવા કહ્યું. સહજ માર્ગે ચાલ્યો જા. પણ ભગવાનની વાત

## દાદાવાણી

કોઈ સમજ્યું જ નહીં ને લોકો અણસમજણથી તપ કરવા જાય છે.

### વધુ આહાર લાવે જડતા

જેમ આહાર ઘટે તેમ પ્રમાદ ઘટે અને બુદ્ધિનો ડેવલપમેન્ટ (વિકાસ) થાય. પહેલાના જમાનામાં ચા નહીં, તે ખોરાક એટલા બધા વધારે, તે પછી બળદિયા જેવા થઈ જાય. બુદ્ધિ ભેંસ જેવી થઈ જાય. છતાં એ લોકો મહેનત સારી કરી શકે. ઝાલ્યું કામ સજ્જડ મહેનતે પૂરું કરે. બહુ ખોરાકથી બુદ્ધિ જાડી થઈ જાય, સૂક્ષ્મતા ઊડી જાય.

### જમતી ઘડીએ એડજસ્ટમેન્ટ

પ્રશ્નકર્તા : ભૂખ ના હોય તોય ખાય એ ભૂખ કેવી ?

દાદાશ્રી : ટેસ્ટને માટે ખાય, ભૂખ નહીં. ટેસ્ટની ભૂખ છે તમારે !

પ્રશ્નકર્તા : હા, ટેસ્ટની ભૂખ છે. પછી વધારે પડતું ખવાઈ જાય. ભૂખ ના લાગી હોય છતાં ખાય તો એ મનની ભૂખ કહેવાય ?

દાદાશ્રી : એ જ, ટેસ્ટની ભૂખ છે.

પ્રશ્નકર્તા : ટેસ્ટની ?

દાદાશ્રી : અમે ભૂખ નહોતી લાગી તોય ખાધું બપોરે. તે મનમાં એમ કે સાંજે-રાતે ખઈશું તો બહુ ભારે પડશે, એના કરતાં અત્યારે થોડુંક ખાવ. એ હિસાબે ખાધું, ભૂખ નહોતી લાગી તોય. એવું સંજોગો પર આધાર રાખે છે. કંઈક હિસાબે હોય છે. બાકી લોકોને તો ઘણું ખરું ટેસ્ટથી જ, ટેસ્ટને માટે ખાય બધાં !

પ્રશ્નકર્તા : આવો હિસાબ તો અમારે હોય જ નહીંને ! ભારે પડશે કે એવો હિસાબ તો હોતો જ નથી.

દાદાશ્રી : ના, તમને એવો હોય જ નહીંને ! એ ભાન જ નહીં ને !

### એ બધા માલ્યતાના ડખા

પ્રશ્નકર્તા : આપણે મનના કલ્યા પ્રમાણે જો ખઈએને, આપણને ત્રણ ગણું ખવાઈ ગયું એવું લાગે સૂતી વખતે. પછી ઓછું ખઈએ તો એવું લાગે, શોષ પડે છે પેટમાં.

દાદાશ્રી : પણ તું ઊંઘી ના જઈ ?

પ્રશ્નકર્તા : એમ તો જમ્યા પછી કલાક-અડધો કલાક હું સૂઈ જાઉં પણ બે-ત્રણ કલાક પછી એવું લાગે કે આ ઓછું ખવાયું તેથી શોષ પડે છે.

દાદાશ્રી : શોષ પડે એટલે ?

પ્રશ્નકર્તા : ઓછું લાગે છે. પેટ ખાલી પડી ગયું. અંદર આમ શોષ પડે. આમ સહેજે થોડુંક જ ખાધું છે, એવું રહ્યા કરે.

દાદાશ્રી : તો પણ એ શું થાય ? મરી જાય સવારમાં ?

પ્રશ્નકર્તા : એટલે આમ અશક્તિ જેવું લાગે. પેલું આમ જાણે કે કશુંક ખાવું પડશે એવું લાગે.

દાદાશ્રી : ખઈ લેવું. બે ખજૂરના ટુકડા ખઈને પાણી પી જવું. (મનને) મનાવી લેવું જેમ તેમ કરીને. પહેલેથી જ આટલું બધું ઠોક્યું, આરોગ્યું તેથી આવું થાય.

### જમવામાં અનુભવથી નીકળે તારણ

અમારે આજે તો ભાવે એવું બીજું કશું હતું નહીં. શાક હતું તે સહેજ લીધું જરા, છાસ તો મને ફાવે નહીં એટલે મેં જરાક લીધેલી.

પ્રશ્નકર્તા : એ મને વિચાર આવ્યો કે આપ અત્યારે આટલું ખાવ છો, પછી તમને રાત્રે યાદ આવેને, પાછું ? રાતે ભૂખ લાગે, એવું થાય કે ?

## દાદાવાણી

દાદાશ્રી : તે લાગે છે જ. આપણને અનુભવ થાયને, શું થયું ને શું નહીં. પણ એમાં શી ખોટ જવાની છે ?

પ્રશ્નકર્તા : હા, મરી ના જવાય.

આ એમને જે અનુભવ થયા છે, રાત્રે ઓછું ખાય તો સૂઈ જાય ત્યારે તકલીફ પડે છે, શોષ પડે છે, એમ કહે છે. તે બે-ત્રણ-ચાર દિવસ, અઠવાડિયાનો અનુભવ કરે અને ખાતરી માટે કન્ફર્મેટિવ ટેસ્ટ (ખાતરીવાળી પરીક્ષા) થઈ જાય તો ખબર પડે કે અઠવાડિયા પછી કંઈ અસર નહિ થાય.

દાદાશ્રી : બે-ત્રણ દહાડા પછી કશું ના લાગે. એ તો ખાલી અમથો જ હલી જાય છે. બે દહાડા પછી કશું નથી રહેતું. કશું જ ના રહે પછી, નિયમ છે. ઓછું ખાધું ને રાતે ભૂખ ખૂબ કકડીને લાગી, તે રાતે બે વાગ્યા સુધી ઊંઘ ના આવી. પછી ઊંઘી ગયા, ઊઠ્યા ત્યારે પેટ ભરેલું હોય.

પ્રશ્નકર્તા : સવારે પ્રોબ્લેમ નથી હોતો. રાત્રે ખાધા પછી થોડો કલાક પ્રોબ્લેમ હોય છે. સવારે ઊઠ્યા પછી કંઈ એવું લાગે છે કે કંઈ આપણને તકલીફ નથી પછી.

દાદાશ્રી : અરે, પેટ ભરેલું હોય છે. રાતે બે વાગે ખૂબ ભૂખ લાગી હોય, મહીં લ્હાય બળતી

હોય, થાકીને ઊંઘ આવી, સવારમાં ઊઠીએ ત્યારે પેટ ભરાયેલું હોય. મહીં વાયુ થઈ જાય. કુગ્ગામાં શું થાય ? અમુક વખતે ખોરાક ન મળે એટલે વાયુ થઈ જાય પછી.

પ્રશ્નકર્તા : બરાબર છે, એવું જ થાય.

છેવટે ધ્યેય તો આજ્ઞાપાલનનો જ

પ્રશ્નકર્તા : દાદા, હજુ ઘણી વખત સહેજ વધારે ખવાઈ જવાય છે પણ એનું પ્રતિક્રમણ થઈ જાય છે.

દાદાશ્રી : એનો વાંધો નહીં.

પ્રશ્નકર્તા : અમે પ્રતિક્રમણ એવી રીતે કરીએ છીએ કે, હે દાદા ભગવાન ! મેં જે ઉણોદરી કરવાનો નિયમ લીધો છે, તેનો ભંગ થયો છે. તે બદલ હું ક્ષમા માગું છું. એ પ્રમાણે કરીએ તો ચાલે ને ?

દાદાશ્રી : એટલે આપણે નિયમને જ વળગી રહ્યા છીએ અને દેહ છે તે નિયમની બહાર ગયો છે. કારણ કે આપણે સત્સંગ કરાવડાવીએ છીએને, એટલે આપણે નિયમને વળગી રહ્યા છીએ એ નક્કી છે. આપણે તો આજ્ઞા પાળવી છે, એ નિશ્ચય ડગવો ના જોઈએ.

- જય સચ્ચિદાનંદ

## ‘દાદાવાણી’ માસિકની માહિતી - ફોર્મ નં. ૪ (રૂલ નં. ૮)

૧. પ્રકાશનનું સ્થળ : ૫, મમતાપાર્ક સોસાયટી, નવગુજરાત કોલેજની પાછળ, ઉસ્માનપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૪.

૨. પ્રકાશનનો સમય : માસિક

૩. મુદ્રકનું નામ : મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન (પ્રિન્ટિંગ ડીવીઝન), રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય,  
સરનામું : પાર્શ્વનાથ ચેમ્બર્સના બેઝમેન્ટમાં, નવી આરબીઆઈ પાસે, ઉસ્માનપુરા, અમદાવાદ-૧૪

૪. પ્રકાશકનું નામ : મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી દીપક દેસાઈ, રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય,  
સરનામું : ૫, મમતાપાર્ક સોસાયટી, નવગુજરાત કોલેજની પાછળ, ઉસ્માનપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૪.

૫. તંત્રીનું નામ : દીપક દેસાઈ, રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય, સરનામું : ઉપર મુજબ.

૬. માલિકીના નામ : મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન, રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય, સરનામું : ઉપર મુજબ.  
હું દીપક દેસાઈ, આથી જાહેર કરું છું કે ઉપરની માહિતી મારી જાણ અને માન્યતા મુજબ સાચી છે.

તા. ૧-૩-૨૦૦૮, અમદાવાદ.

મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી દીપક દેસાઈ (પ્રકાશકની સહી)

**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	<b>Shree Ram Mandir,</b> Tilda Upper Hall, Hildyard Road,
28 Mar 09	Saturday	6:00 - 10:00 PM	<b>Leicester - GNAN VIDHI</b>	Leicester LE4 5GG
29 Mar 09	Sunday	9:30 AM - 12:00 Noon 4:30 - 7:00 PM	<b>Small Bhagwan Pratishta</b> Satsang	
31 Mar 09	Tuesday	7:30- 10:00 PM	London	<b>Navnat Vanik Association,</b> 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	<b>Brent Town Hall,</b> Forty lane, Wembley, HA9 9HD
04 Apr 09	Saturday	6:00 - 10:00 PM	<b>London - GNAN VIDHI</b>	
05 Apr 09	Sunday	4:30 - 7:00 PM	Follow up satsang	
06 Apr 09	Monday	7:30 - 10:00 PM	ENGLISH SATSANG	<b>Kingbury High School,</b> Stag Lane, Kingsbury, London, NW9 9AT
09 Apr 09	Thursday			
10 Apr 09	Friday		<b>MAHATMA SHIBIR,</b> Please contact Utkarsh	<b>Little Canada,</b> <b>PGL Centre,</b>
11 Apr 09	Saturday	Shibir timing details to be advised nearer the time.	<b>Vanjani for bookings and more details on +447723085095</b>	New Road, Wootton Bridge, Ryde, Isle of Wight, PO33 4JP
12 Apr 09	Sunday			
13 Apr 09	Monday			
10 Jul 09	Friday	7:30 - 10:00 PM	London	<b>Barnhill Community High School,</b>
11 Jul 09	Saturday	6:00 - 10:00 PM	<b>London - GNAN VIDHI</b>	Yeading Lane, Hayes, Middlesex, UB4 9LE.
12 Jul 09	Sunday	8:00 AM - 9:00 PM	<b>GURUPURNIMA CELEBRATIONS</b>	

**FOR FURTHER INFORMATION ON ALL SATSANG ACTIVITY PLEASE CONTACT :**  
**Varshaben Shah - 020 8427 3374 or 07956 476253 & Leicester Contact - Trushaben - 0116 2208081**

**પૂજ્ય દીપકભાઈનો યુ.કે. તથા જર્મની સત્સંગ પ્રવાસ - માર્ચ-એપ્રિલ ૨૦૦૯**

પૂજ્ય દીપકભાઈ તા. ૨૩ માર્ચના રોજ મુંબઈથી લંડન જવા પ્રસ્થાન કરશે તથા તા. ૨૨ એપ્રિલના રોજ લંડનથી મુંબઈ પરત આવશે.



## દાદાવાણી

### પૂજ્ય દીપકભાઈના સાંતિધ્યમાં આગામી સત્સંગ કાર્યક્રમો

#### ભાવનગર

૭ માર્ચ (શનિ) સાંજે ૬ થી ૮-૩૦ - સત્સંગ તથા ૮ માર્ચ (રવિ) સાંજે ૫-૩૦ થી ૯ - જ્ઞાનવિદિ  
સ્થળ : શાંતિલાલ શાહ હાઈસ્કૂલ મેદાન, એ.વી. સ્કૂલ ગ્રાઉન્ડ, કેસન્ટ, ભાવનગર. સંપર્ક : ૯૮૨૪૨૪૮૭૮૯

#### અમરેલી

૧૦ માર્ચ (મંગળ) - સાંજે ૬-૩૦ થી ૯ - સત્સંગ તથા ૧૧ માર્ચ (બુધ) સાંજે ૫-૩૦ થી ૯ - જ્ઞાનવિદિ  
સ્થળ : જીમખાના ગ્રાઉન્ડ, એસ.ટી.ડેપો સામે, અમરેલી. સંપર્ક : ૯૪૨૬૯૮૫૬૩૮

#### સાવરકુંડલા

૧૨-૧૩-૧૪ માર્ચ - રાત્રે ૮ થી ૧૦-૩૦-સત્સંગ તથા ૧૫ માર્ચ (રવિ) સાંજે ૫-૩૦ થી ૯ - જ્ઞાનવિદિ  
સ્થળ : શ્રી કૃષ્ણકુમારસિંહજી વ્યાયામ મંદિર, મહુવા રોડ, સાવરકુંડલા. સંપર્ક : ૯૩૭૫૨૪૨૦૮૦

#### ત્રિમંદિર અડાલજ

૧૯ માર્ચ (ગુરુ) - સવારે ૭ થી ૯ - પૂજ્ય નીરુમાની પુણ્યતિથિ નિમિત્તે વિશેષ ભક્તિ  
અમદાવાદ

૧૯-૨૦-૨૧ માર્ચ - સાંજે ૬-૩૦ થી ૯ - સત્સંગ તથા ૨૨ માર્ચ (રવિ) સાંજે ૫-૩૦ થી ૯ - જ્ઞાનવિદિ  
સ્થળ : સંસ્કાર કેન્દ્ર ગ્રાઉન્ડ, ટાગોર હોલ પાસે, પાલડી. સંપર્ક : (૦૭૯) ૨૭૫૪ ૦૪૦૮-૩૯૭૯

#### ત્રિમંદિર અડાલજ ખાતે ફક્ત હિન્દી ભાષી મહાત્માઓ માટે શિબિર

૩૦ એપ્રિલ તથા ૧-૨-૩ મે - પ્રશ્નોત્તરી સત્સંગ તથા ૧ મે બપોરે ૩-૩૦ થી ૭ - જ્ઞાનવિદિ  
નોંધ : જે હિન્દી ભાષી, ગુજરાતી ભાષા નથી સમજી શકતા તેઓ માટે વિશેષ રૂપે આયોજન થયેલ છે. આ માટે નજીકના સત્સંગ સેન્ટર અથવા અડાલજ (૦૭૯-૩૯૮૩૦૪૦૦) પર ખાતે રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું આવશ્યક છે.

#### પૂજ્ય નીરુમાને નિહાળો ટીવી ચેનલ્સ પર...

- ભારત + 'સ્ટાર પ્લસ' પર હરરોજ સુબહ ૬-૫૫ સે ૭-૨૫ - (સમય મેં પરિવર્તન નોટ કરેં)  
+ 'દૂરદર્શન' (નેશનલ) પર સુબહ ૭-૩૦ સે ૮ (ગુરુ-શુક્ર) 'નई દૃષ્ટિ, નई રાહ'  
+ 'દૂરદર્શન' પર દરરોજ બપોરે ૩-૩૦ થી ૪ - ગુજરાતમાં. (અન્ય રાજ્યોમાં ડીડી-ગુજરાતી પર)  
+ 'આસ્થા ઈન્ટરનેશનલ' પર દરરોજ બપોરે ૧-૩૦ થી ૨

સમગ્ર વિશ્વમાં (ભારત સિવાય) - 'સોની' ટીવી પર સવારે ૭ થી ૭-૩૦, સોમથી શુક્ર (હિન્દીમાં)

USA + 'TV Asia' Everyday 7 to 7-30 AM EST (In Gujarati)

USA-UK + 'આસ્થા ઈન્ટરનેશનલ' પર દરરોજ સવારે ૮ થી ૮-૩૦

Africa + 'આસ્થા ઈન્ટરનેશનલ' પર દરરોજ સવારે ૧૦-૩૦ થી ૧૧

#### પૂજ્ય દીપકભાઈ દેસાઈને નિહાળો ટીવી ચેનલ્સ પર...

ભારત + ઝી ગુજરાતી પર દરરોજ સવારે ૭ થી ૭-૩૦ - 'વાત્સલ્યધારા'

+ 'દૂરદર્શન' ડીડી-ગુજરાતી પર દરરોજ રાત્રે ૯ થી ૯-૩૦ - 'જ્ઞાનપ્રકાશ'

+ 'આસ્થા ઈન્ટરનેશનલ' પર દરરોજ રાત્રે ૩ થી ૩-૩૦

U.S.A. : + 'SAHARA ONE' Mon to Fri 9 to 9-30 AM EST (In Gujarati)

USA-UK + 'આસ્થા ઈન્ટરનેશનલ' પર દરરોજ રાત્રે ૯-૩૦ થી ૧૦

Africa + 'આસ્થા ઈન્ટરનેશનલ' પર દરરોજ રાત્રે ૧૨ થી ૧૨-૩૦

માર્ચ ૨૦૦૯  
વર્ષ-૧૪, અંક-૭  
સળંગ અંક - ૧૬૩

# દાદાવાણી

Reg. no. of Newspaper 67543/95  
Reg. no. GAMC - 1143  
WPP Licence No. 229  
valid up to 31-12-2011  
LPWP Licence No. CPMG/GJ/23/2009-2011  
valid up to 21-12-2011  
Posted at AHD. P.S.O. Sorting Office Set-1  
on 1st of each month.

## જ્ઞાનીઓએ નવાજ્યાં ઊણોદરી તપ

અમે ઊણોદરી તપ ઠેઠ સુધી રાખેલું ! બેઉ ટાઈમ જરૂરિયાત કરતાં ઓછું જ ખાવાનું, કાચમને માટે ! ઊણું જ ખાવાનું એટલે મહીં જાગૃતિ નિરંતર રહે. ઊણોદરી તપ એટલે શું કે રોજ ચાર રોટલી ખાતા હોય તો પછી બે કરી નાખે. એવું છે ને, આત્મા આહારી નથી પણ આ દેહ છે, પુદ્ગલ છે એ આહારી છે અને દેહ જો ભેંસ જેવો (જાડો) થઈ જાય, પુદ્ગલશક્તિ જો વધી જાય તો આત્માને નિર્બળ કરી નાખે છે. ઊણોદરી તો કાચમ રાખવી જોઈએ. ઊણોદરી વગર તો જ્ઞાનજાગૃતિ રહે નહીં.

- દાદાશ્રી



માલિક - મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી પ્રકાશક અને મુદ્રક - શ્રી દીપકલાલ દેસાઈ દ્વારા મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન પ્રેસ - પાર્શ્વનાથ ચેમ્બર્સ, ઈન્ડમટેક્સ, અમદાવાદ - ૧૪ ખાતે છપાવી પ્રકાશન કર્યું છે.