Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

àª¶à«àª àª¯à«àª àª¦àª°à«àª àªµà«àª¯àªà«àª¤àª¿àª¨à« àª²àª¾àª-àªàª°à«àª¤àª¾ àªà«?
Category : Gujarati - àªà«àªàª°àª¾àª¤à«
Published by senthil on Mar. 07, 2010

પ્રકાશક નાં બે બૉલ:

શું યોગ દરેક વ્યક્તિને લાભકર્તા છે?
આમ તો યોગ દરેકને માટે ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ યોગનાં મૂળ હિન્દુ શાસ્ત્રોમાં છે. હિન્દુ પદ્ધતિઓ અને ઈશ્વર સાથેની ઍકરૂપતા કેમ સાધવી ઍ યોગ શીખવે છે. કાળજી રાખી ઍની સાધના કરવી ઘટે.

સદગુરુ બોધીનાથ વેલનસ્વામીજીનું આ અંગે શું કહેવું છે તે આપણે હવે તેમના શબ્દોમાં જોઈેઍ.

April/May/June, 2010

Read this article in: English | Spanish | Gujarati | Tamil | Marathi

મેલબોર્નેમાં મળેલી વિશ્વનાં સર્વ ધર્મોની પાર્લમેન્ટ દરમ્યાન અમને તેની ઍક પેનલમાં સહભાગી થવાનો અવસર મળ્યો. પેનલ નો વિષય હતો: "યોગ સાધના ઍટલે છૂપી રીતે હિન્દુ ધર્મનો અંગીકાર કરવો કે પછી સૌને માટે તનમન ની તંદુરસ્તીનો માર્ગ." વિવિધ ધર્મોનાં પ્રતિનિધિઓ વચ્ચે વિચારોની આપ લે માટેનાં સૌથી મોટા આ મેળાવાડા માં ઉપર જણાવેલી પેનલસહ ઘણી બધી પેનલ રચાઈ હતી જેનુ હાર્દ હતું: જુદા જૂદા ધર્મો અને સંસ્કૃતિઓ વચ્ચે આદાન- પ્રદાન. દુનિયામાં "યોગ" ઘણો લોકપ્રિય થતો જાય છે ત્યારે તેનાં પર વિચારણા થાય ઍ સ્વભાવિક હતું અને તેનાં પરિણામો પણ તમને રસપ્રદ જણાશે.

સર્વધર્મીય પાર્લમેન્ટે યોગનાં વિષય અને તે અંગેનાં મુદ્દાઓની રુપરેખા આ રીતે નક્કી કરી: "છેલ્લા થોડા દાયકાઓમાં યોગનુ વિજ્ઞાન દુનિયાનાં ફલક ઉપર અત્યંત વિકસ્યું છે. આનું કારણ લોકોનાં શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય માં તેનાથી થતા ફાયદા છે. હિન્દુ ધર્મ શીખવે છે કે યોગનાં આઠ પગથિયાં છે, જેમાં લોકપ્રિય બનેલાં આસનો તેનો ઍક ભાગ છે. યોગનો ઉદભવ ભલે હિન્દુ હોય, તેને

page 1 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

અમલમાં મુકનારા બધા ધર્મોમાં છે. ઍકલા અમેરીકામાં વિસ લાખ લોકો તેનું પાલન કરે છે અને દુનિયાભરમાં તો કરોડો તેનું અનુકરણ કરતાં હ્શે. આમ છતાં યોગનું હિન્દુ મૂળ અને તેની ક્રિયામાં આવતા ઔહમ્ જેવા મંત્રોચ્ચારને લીધે ઍવા સંદેહ ઉદભવે છે કે યોગ પ્રક્રિયા અને સાધના હકીકતમાં હિન્દુ ધર્મ અંગીકાર કરવા પ્રેરે છે. પરન્તુ હિન્દુ ધર્મ ઍક બહુજન હીતકારી, અસ્ન્કુચિત અને ધર્મ પરિવર્તન ને ઉત્તેજન ન આપનારો ધર્મ છે. હિન્દુત્વ શીખવે છે કે યોગનું પરિપાલન કરવા અને તેનાં લાભો લેવા કોઇઍ પોતાનો ધર્મ ત્યજી હિન્દુ ધર્મ અંગીકાર કરવાની જરૂર નથી. ધર્મ પરિવર્તનનો ભય કેટલો વ્યાજબી છે? શું યોગનું પાલન કે સાધના બીજા ધર્મનાં સિદ્ધાંતોથી વિરોધાભાસી છે? જુદા જુદા ધર્મ વચ્ચે ચર્ચા- વિચારણા દ્વારા ગમે તે ધર્મની વ્યક્તિઓ યોગ ક્રીયાઓ દ્વારા મળતા બેસુમર ફાયદાઓ મેળવી શકે? આ કાર્યક્રમનો આશય જુદા જુદા ધર્મોની પ્રણાલીઓ સમજવી અને યોગ સાધના સહુ કોઈ કરી શકે તેવું પાયાનું વાતાવરણ ઉભું કરવું ઍ હતો."

રેવ. ઍલેન ગ્રેસ ઑબ્રિયન, આધ્યાત્મિક સંસ્થાનાં ડાઇરેક્ટર અને ક્રિયા યોગ પ્રણાલીના આચાર્ય પેનલની ચર્ચાઓનાં સંચાલક પદે હતાં. પેનલનાં પાંચ સભ્યો ઍ અલગ અલગ મંતવ્યો રજૂ કર્યા હતાં. ડૉ. અમિર ફરીદ ઇશાક, મલેશિયાનાં સૂફી ધર્મપાલકે કહું કે તેમનું તારણ્ય છે કે પોતાના ધર્મ જોડે તોડ જોડ કર્યા વગર સૂફી યોગ નો અભ્યાસ કેરી શકે, શરત ઍટલી કે કઈ ક્રીયાઓ પસંદ કરવી તે અંગે તેઓ ઍ બાબત ધ્યાનમાં રાખે કે આશય ઈશ્વર સમીપ જવાનો છે નહીં કે ઈશ્વર સાથે ઍક થવાનો.પ્રોફેસર ક્રિસ્ટૉફર કે. ચેપલે તત્વજ્ઞાનની દ્રષ્ટિ ઍ પાતંજલી યોગ સુત્રો અનુસાર યોગનાં લક્ષ્યાંકો ક્યાં છે તેની માહિતી આપી. તેમણે જૈન અને બુદ્ધ ધર્મમાં યોગનું સ્થાન હોવાનું જણાવ્યું જેનાથી ઍમ કહી શકાય કે સૈકાઓ પહેલા યોગ હિન્દુ ધર્મની સીમાઓ વટાવી ચૂક્યો છે. ઑસ્ટ્રેલિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગનાં લે બ્લાસકીઍ ઍ વાત ઉપર ભાર મૂક્યો કે યોગ પ્રક્રિયાની ચર્ચા કરતી વખતે તેનું જે પાયાનું આધ્યાત્મિક તત્વ છે, તેનાંથી યોગને વિખૂટું ન પાડવું જોઇઍ. સુહાગ શુક્લા જેઓ પોતે હિન્દુ છે અને અમેરીકામાં ઉછર્યા છે, તથા હાલ હિન્દુ અમેરિકન ફાઉંડેશન નાં સભ્ય છે તેમણે તો ઍવો હઠાગ્રહ સેવ્યો કે યોગ અને તેનો ધ્યાન માર્ગ ઍ અગત્યની હિન્દુ પ્રક્રિયાઓ છે - અને તે ધર્મનો અવિભક્ત હિસ્સો છે. મારી રજુઆતમાં ઍ વાતની નોંધ લેવાઈ કે આજે જે લોક્પ્રિય યોગની વિચારધારાઓ પ્રવર્તે છે તે યોગ ઍટલે ઈશ્વર સાથે ઍકરૂપ થવાનો તથા ગૂઢ અગમ્યતાનો માર્ગ જેમાં ધ્યાનનીક્રિયા થકી આખરે આત્મા અને ઈશ્વર ઍક છે ઍવો અનુભવ થાય છે.

યોગ: ઈશ્વર સાથેની ઍકરૂપતા નું ગૂઢ રહસ્ય.

યોગ ની સંજ્ઞા જાત જાતની હિન્દુ પ્રક્રિયાઓ માટે વપરાય છે. તેથી યોગની ચર્ચા કરતી વખતે ઍ સ્પષ્ટ કરવાનું ઉપયોગી થાય કે ચોક્કસ કયા યોગની ચર્ચા થઈ રહી છે. પેનલની ચર્ચામાં જે યોગનો નિર્દેશ છે તેને સામાન્ય રીતે અષ્ટાંગ યોગ તરીકે ઓળખાય છે. અષ્ટ ઍટલે આઠ અને અંગ ઍટલે શરીરના અવયવ. માન્યતા ઍ છે કે યોગની આ પ્રણાલીમાં ઍક પછી ઍક આઠ પ્રક્રિયાનો સમાવેશ થાય છે. પાતાંજલી ઋષિ ઍ પહેલી વ્યક્તિ હતાં કે જેમણે સૌ પ્રથમ ચાલી આવતી અર્વાચીન યોગ પ્રણાલીને પદ્ધતિસર રીતે રજૂ કરી. પોતાનાં નામાંકિત સાહિત્યિક રૂપ યોગ સુત્રો દ્વારા

page 2 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

તેમણે આ કાર્ય ઈસુનાં ૨૦૦ વર્ષ પૂર્વે કર્યું. મારી આ રજુવાતમાં હું જ્યારે યોગ શબ્દનો ઉપયોગ કરું છું ત્યારે મારો નિર્દેશ અષ્ટાંગ યોગ તરફ છે.

વામદેવ શાસ્ત્રી લેખક તરીકે જાણીતા છે. તે જેઓ યોગ, જ્યોતિષ અને આયુર્વેદનાં લેખક તરીકે જાણીતા છે, કહે છે કે "યોગ ના દ્વારા ચિંતન અને ધ્યાન પ્રક્રિયા બહુ જાણીતી નથી. આજે યોગ મોટા ભાગે તેનાં આસનો માટે સૌથી વધુ લોકપ્રિય છે. જ્યારે તેની સરખામણીમાં બુધ્ધ ધર્મ તેની ધ્યાન પ્રણાલીઓ અને ખાસ કરીને ઝેન અને વીપાસના જેવા ધ્યાન માર્ગો માટે વધુ જાણીતો છે. પશ્ચિમમાં ઘણાં લોકો જેમણે યોગનો અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ પણ ધ્યાન માટે તો બુધ્ધ ધર્મની ધ્યાન પધ્ધતિઓ તરફ ઍ જાણ્યા વગર વળે છે કે ધ્યાન નાં યોગિક તેમજ વેદાંતિક માર્ગો છે જે અસલથી કેવળ યોગ પ્રક્રિયાનો ભાગ છે ઍટલુંજ નહીં પરન્તુ યોગ શિક્ષણનાં પાયરુપ છે. ૨૦૦ યોગ સુત્રો માંથી કેવળ ત્રણ જ સુત્રો આસનો અંગે નાં છે. મહત્તમ સુત્રો ધ્યાન, તેની પધ્ધતિ અને પરિણામો અંગેનાં છે."

યોગનાં ધ્યાન માર્ગને સમજવા માટે સંક્ષેપમાં તેનાં આઠ અંગો કે કક્ષાઓ પર દ્રષ્ઠિક્ષેપ કરવો મદદરૂપ થાય. પહેલુ અંગ યમ ઍટલે કે સંયમપુર્વક નીતિમત્તા જેનો સૌથી મહત્વનો અંશ ઍટલે અહિંસા. બીજું અંગ નિયમ જેમાં નિશ્ચિત ધાર્મિક વિધિઓનું પાલન જેવીકે ઘરના મંદિરની મુર્તિઓની નિયમિત પૂજા અને મંત્ર્રોચ્ચારનો સમાવેશ થાય છે. આસન ઍ ત્રીજું અંગ જેમાં જુદી જુદી શારીરિક ક્રીયાઓ જે ઘણી પ્રચલીત છે અને નિયમિત કરાતી હોય છે અને જેને હઠ યોગ કહેવાય છે તે છે. બાકીનાં પાંચ અંગો ધ્યાન, પ્રાણાયામ, શ્વાસ નિયમન, પ્રત્યાહાર, વિરકત્તા, ધરણા, ઍક્ચિત્તતા, ધ્યાન, અંતરમુખતા તેમજ સમાધી, પરમાનંદ સ્થિતિ અને પ્રભુ સાથેની ઍક્તા અંગેનાં છે.

કેટલીકવાર ઍવું કહેવામાં આવે છે કે યોગનું મૂળ હિન્દુ છે. વનસ્પતીશાસ્ત્ર સાથેની તુલના વિકસવતાં હું સ્વીકારીશ કે હા, યોગનું મૂળ શાસ્ત્રોમાંનો તેનો ઉદભવ હિન્દુ છે. પરંતુ યોગનું તત્વ, તેની પદ્ધતિઓ તે પણ હિન્દુ છે. યોગનું ફુલ- ઈશ્વર સાથેની ઍકતા અને ગૂઢ અગમ્યતા ઍ પણ હિન્દુ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીયે તો યોગ, તેની સંપૂર્ણ ભવ્યતા સાથે આધુનિક હિન્દુત્વનો ઍક ભાગ છે.

દુનિયાભરમાં આજે હિન્દુ સમાજો ઠેર ઠેર મોટાં પ્રમાણમાં યોગનું પાલન કરે
છે. હિન્દુ સિવાયનાં અન્ય ધર્મી પણ યોગનું પાલન કરે છે ઍ હકીકત ને લીધે યોગ કાંઇ હિન્દુ પદ્ધતિ મટી જતી નથી. આ સંદર્ભમાં આપણે બુધ્ધ ધર્મની લોકપ્રિય વીપાસના પધ્ધતિ સાથે સરખામણી કરીઍ. બુધ્ધ ધર્મી ન હોય તેવા લોકોઍ વીપાસના પધ્ધતિ અપનાવી છે તેથી તે કાંઇ બુધ્ધ ધર્મની પધ્ધતિ કે બુધ્ધ ધર્મમાંથી ઉદભવેલી પધ્ધતિ મટી જતી નથી.

page 3 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

શું હિન્દુ ન હોય તેવા લોકો યોગનો લાભ લઈ શકે? દેખીતી રીતેજ હિન્દુ સિવાયનાં ઇત્તર ધરમીઓ સહિત વધુને વધૂ લોકો આજે આ શક્ય છે તેવું સ્વીકારે છે. દાખલા તરીકે ન્યૂસવિક ઑગસ્ટ ૨૦૦૯ માં ઍક મંતવ્ય વ્યક્ત કરતા લેખનું શીર્ષક હ્તું: "આપણે બધાં હવે હિન્દુ છીઍ." તે લેખમાં બોસ્ટન યુનિવર્સિટીનાં ધર્મ વિષયનાં અધ્યાપક સ્ટીફન પ્રોથેરોનું ઍવુ મંતવ્ય ટાંકેલું કે "અમેરિકનોનો ઝુકાવ દિવ્યતાની હાટડી માંથી જે ગમે તે લેવાનો છે. તેઓ કહે છે કે જુદા જુદા ધર્મોમાંથી તમે જે ગમે તે પસંદ ઍટલા માટે નથી કરતા કેમકે બધા ધર્મો સરખા છે. ઍ રુઢિચુસ્તતા નથી પણ વ્યવહારુ નીતિ છે. જો યોગમાં જવાથી ફાયદો થાય તો ઉત્તમ અને ખ્રિસ્તી ચર્ચની પ્રાર્થનાથી લાભ થાય તો તે ઉત્તમ, અને જો ખ્રિસ્તી ચર્ચની પ્રાર્થના સાથે સાથે યોગમાં જવા ઉપરાંત વળી બુધ્ધ ધર્મની વીપાસનાથી કામ થતું હોય તો તે પણ ઉત્તમ."

જોકે ઍ પણ સાચું છે કે કેટલાક ધર્મનાં નેતાઑઍ તેમનાં અનુયાયીઓ યોગ ક્રીયાઓ કરે તેનો વિરોધ કર્યો છે. દાખલા તરીકે વેટીકને પાછલા કેટલાક વર્ષોમાં યોગની સામે સંખ્યાબંધ ચેતવણીઓ જાહેર કેરી છે. ૧૯૮૯ માં વેટીકને અનુયાયીઓને ચેતવણી આપી કે ઝેન અને યોગ જેવી ક્રીયાઓ કરવાથી ઍવી શારીરિક ગ્રંથી બંધાય કે જે ખ્રિસ્તી પ્રાર્થનાનાં મૂળ ઉખડે. ઈશ્વરમાં પ્રેમ ઍ જે ખ્રિસ્તી મનોધારા નો આશય છે તે વાસ્તવમાં કોઈ પદ્ધતિ કે ક્રીયાઓથી આત્મસાત્ ન કરી શકાય.

૨૦૦૮માં મલેશિયાની આગળ પડતી ઇસ્લામિક કૌંસિલે ઍક ફતવો બહાર પાડી દેશનાં મુસ્લિમોને ઍ ડરથી યોગનું પાલન કરવા પર પ્રતિબંધ મૂક્યો હતો કે યોગનું હિન્દુ મૂળ તેમને લલચાવી શકે. કૌંસિલનાં અધ્યક્ષ અબ્દુલ શુકોર હુસૈને આ પ્રતિબંધનો ખુલાસો કર્યો. "અમે ઍ મતનાં છીઍ કે યોગ જેનું મૂળ હિન્દુ ધર્મમાં છે તેમાં શારીરિક કસરતો, ધાર્મિક તત્વો, મંત્રજાપ અને પ્રાર્થના ઍ બધાનો આંતરિક શાંતિ મેળવવા માટે અને અંતમાં પ્રભુ સાથે ઍકરૂપ થવાનો સમાવેશ થાય છે. અમારા માટે યોગ ઍક મુસ્લિમનાં ધર્મ તરફની નિષ્ઠાનો નાશ કરે છે. શારીરિક કસરતો મેળવવાનાં બીજા રસ્તાઓ છે જેમકે તમે સાઇકલિંગ કરી શકો કે તરવા જઈ શકો."

વેબસાઈટો ની છણાવટ માં ઍક બીજું માહીતીસભાર ઉદાહરણ હાથ આવ્યું. ઈંગ્લેન્ડનાં હેન્હેમ ખાતેનાં સેંટ મેરી ચર્ચનાં વિકાર રેવ્રન રિચર્ડ ફરે ૨૦૦૧ માં ઍક ઍવો નિર્ણય લીધો કે જે ઈસેક્સ ગામ અને અન્યત ચર્ચાનો વિષય બન્યો. યોગનાં રસિયા ઍવા ૧૬ ઉત્સાહી જણનાં જુથ ઉપર તેમણે ચર્ચનાં હોલમાં યોગ શિક્ષણ લેવા ઉપર પ્રતિબંધ મૂક્યો. તેમણે કહ્યું કે "યોગ ઍ બિનખ્રિસ્તિ પદ્ધતિ છે. હું ઍ સ્વીકારું છું કે કેટલાક લોકો માટે ઍ કેવળ ઍક કસરત છે. પરંતુ ઘણીવાર તે પુર્વની ગૂઢ અગમ્યતા સહિતની બીજી આધ્યાત્મિક વિચારધારા તરફ દોરતું મુખ્યા દ્વાર બની રહે છે."

page 4 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

જે ખ્રિસ્તી અને મુસ્લિમ નેતાઓનો ઉપર ઉદાહરણ રૂપે અમે ઉલ્લેખ કર્યો તેમણે ઍવી તો કોઈ દહેશત ઉચ્ચારી નથી કે યોગની ક્રીયાઓનાં પરિણામે હિન્દુ ધર્મમાં તેમનાં લોકોનું પરિવર્તન થાય છે. અને છતાં પણ ત્રણે જણાઍ ઍવી ચિંતા ઉત્ચ્ચારી કે યોગની પધ્ધતિ તેમનાં ધર્મનાં સિધ્ધન્તોથિ વિપરીત છે. જેમકે અબ્દુલ હુસેને જણાવ્યું "યોગ મુસ્લિમ ધર્મનો નાશ કરે છે."

આનાંથી સંભવત: પ્રશ્ન ઉદભવે છે કે " યોગનાં સિધ્ધાંતો શું છે?" આનો અધિકૃત જવાબ ઘણાં નામાંકિત આધુનિક યોગ ગુરુઓમાંનાં ઍક શ્રી બી. કે. આયંગરનાં શિક્ષા લેખોમાંથી મળે છે. તેમની યોગ પધ્ધતિ જેને આયંગર યોગ કહેવાય છે તે ઘણી લોકપ્રિય છે. આ લોકપ્રિયતા તેમની વેબસાઇટ ઉપર જે તેમનાં યોગનાં હજારો શિક્ષકોની યાદી આપી છે તેનાં ઉપરથી ફલિત થાય છે. તેમનાં શિક્ષા લેખમાં " યોગ શું છે?" ઍ વારંવાર પુછાતા પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં તેઓ કહે છે કે " યોગ ઍ ભારતીય ફિલસૂફિની છ પધ્ધતીઓમાંની ઍક પધ્ધતિ છે. યોગ શબ્દનો મૂળ સંસ્કૃત શબ્દ "યુજ" માંથી ઉદભવ્યો છે. યુજ ઍટલે ઍક્ત્રિત થવું. આધ્યાત્મિક ફલક ઉપર તેનો અર્થ વ્યક્તિગત આત્માનું વૈશ્વિક બ્રહ્મમાં ઍકરૂપ થવું. પાતંજલી ઋષિ ઍ તેમનાં યોગ સૂત્રોમાં આ વિષયનું આવું નિરૂપણ કરેલું છે."

બીજા ઍક લોકપ્રિય યોગ ગુરુ અને વિક્રમ યોગના સ્થાપક શ્રી વિક્રમ ચૌધરી ઍ ઍજ પ્રમાણે પોતાની વેબસાઈટ પર યોગની વ્યાખ્યા કરતાં જણાવ્યું કે "યોગ ઍટલે વ્યક્તિગત આત્મા (આત્મન) નું વૈશ્વિક આત્મા (આત્મન) માં મિલન. તેઓ જણાવે છે કે "આત્મન" અને "બ્રહમન" ઍ હિન્દુ વિચારધારાઓની સંજ્ઞા ઓ મનનાં સંદર્ભમાં યોજાય છે પરંતુ વાસ્તવમાં તે ઍકરૂપ છે."

દેખીતી રીતે યોગની પધ્ધતિઓ જેવીકે "ઓહમ્" નો મંત્રોચ્ચાર- કેવળ ઍજ યોગને હિન્દુ બનાવતી નથી પરંતુ તેનું સ્વયં તત્વજ્ઞાન, યોગની ફિલસૂફી જેનું ધ્યેય ગૂઢ અગમ્યતાનો અનુભવ કરવો અથવા વધુ સ્પષ્ટ રૂપે કહીયે તો આત્માની પરમાત્મા સાથેની ઍકરૂપતાનો અગમ્ય અનુભવ કરવો ઍ છે અને કેન્દ્રસ્થાને રહેલી તેની આ વિશેષતા તેને અસ્સલ હિન્દુ બનાવે છે.

સારાંશ: યોગને તેનાં તત્વજ્ઞાન. અધ્યાત્મ અને સસ્કૃતિ સ્વરૂપનાં પાયા નાં મૂલ્યોવિહોણી શારીરિક કસરતની પધ્ધતિ ગણવી ઍ મૂર્ખતા છે. આત્મજ્ઞાનની આ મહાન પ્રણાલિનાં મૂળ સ્પષ્ટ રીતે હિન્દુ શાસ્ત્રોમાં છે. દરેક રીતે ઍનો માર્ગ ધાર્મિક પધ્ધતીનો છે અને ઍનું ધ્યેય દિવ્યપ્રકાશ અને આત્મચેતના પામવામાં
છે. બીજા જે ધર્મોનાં અનુયાયીઓને તેમનાં ધાર્મિક નેતાઓનાં જણાવ્યા પ્રમાણે ઈશ્વર સાથેની ઍકરપતા અને અગમ્યતા સ્વીકાર્ય ન હોય તેમનાં માટે આ સલાહરૂપ માર્ગ ન પણ હોય. જેઓ ઉદાર ધર્મો સાથે જોડાયેલાં છે અને જેમને વિધિસરનાં કોઈ ધાર્મિક બંધનો ન હોય તેઓ ચોક્કસરૂપે યોગ પધ્ધતિનો શારીરિક રીતે, માનસિક રીતે અને આધ્યાત્મિક રીતે તેનો લાભ લઈ શકે. અલબત્ત, યોગ માર્ગે જનારાઓ માટે

page 5 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

ઍક સાવધાની, ધીરે ધીરે જે કાઈં અસ્તિત્વમાં છે તેની વધુ ને વધુ ઍકરૂપતા સ્વીકારવા તૈયાર રહેવું પડશે!

page 6 / 6