

ॐ योगेश्वराय नमः



योगेश लाड

अध्यात्म



वर्ष : २२

फ़ेब्रुआरी - २००१

अंक : ५

* પામો પ્રેરણા સ્મશાન ચિતાથી *

સ્મશાનમાં સળગનારી ચિતા શું કોઈ સાધારણ વસ્તુ છે? ના. બીજાને માટે તે તદ્દન સાધારણ વસ્તુ હશે પણ મારે માટે તો વાત તેથી ઊલટી જ છે. મને તો તે સદાને માટે અસાધારણ લાગી છે અને આજે પણ લાગ્યા કરે છે. કેમ કે એમાં અપાર શિક્ષા ને આપૂટ પ્રેરણાની સામગ્રી સમાયેલી છે. વિવેકથી ભ્રષ્ટ થયેલા અથવા તો અવિવેકથી અંધ થયેલા માણસને તે જાણે કે પોતાની પ્રજ્વલિત જ્યોતિથી જાગ્રત કરે છે ને કહે છે કે સંસારના સારા ને નરસા, નાના ને મોટા બધા પદાર્થોનો અંત આવો છે. સૌનું છેવટનું પરિણામ સરખું છે. વિનાશના અગ્નિમાં આખરે બધા પદાર્થો હોમાઈ જવાના છે. માટે તેમનો મોહ મિથ્યા છે. અરે, આ સુંદર અને આકર્ષક દેખાતું શરીર પણ છેવટે તો ચિતાની અવસ્થાને પામવાનું છે. સ્મશાનની ચિતામાં સળગીને ભરિસ્મભૂત થઈને છેવટે શાંત થવાનું છે. માટે તેની મમતા ને તેનો અહંકાર છોડ. તેના મોહનો ત્યાગ કર. તેને માટે ન કરવાનાં કામો કરવાનું મૂકી દે. બળ, રૂપ, યૌવન કે ધન કશાનું ગુમાન ન કરીશ. ભલભલાં બળવાન, રૂપવાન, ધનવાન ને યુવાન સ્ત્રી-પુરુષો પણ ચિતામાં સ્વાહા થઈ ગયાં છે. માટે અહંકારનો ત્યાગ કર, ભલાઈને ગ્રહણ કર અને આ દુનિયાની કર્મભૂમિમાં એવાં કર્મ કર જેથી મૃત્યુની છાયા પડવા છતાં, મૃત્યુની સોડમાં સૂતા છતાં પણ અમર બની જાય.

યોગેશ્વરજી

* પ્રાર્થના *

ગુજરાત ઉપર વરસેલી ભૂકંપની વિપત્તિમાં હે પ્રભુ જેમણે ચિરવિદાય લીધી છે તે સૌને પરમશાંતિ આપો. જેની જેની રક્ષા થઈ છે છતાં ઈજા પામ્યા છે તે તે સૌને સહન કરવાની શક્તિ આપો.

જેમણે જેમણે સઘળું ગુમાવ્યું છે તેમને તેમને નિત નવી હિંમત ને શ્રદ્ધા આપો. તે સૌને બેઠા કરવા હે પ્રભુ આપની કૃપા વરસાવો.

સૌના સંકટો શાંત થાઓ. સૌનું સર્વપ્રકારે મંગલ થાઓ. સૌનું કલ્યાણ થાઓ. સૌને સુખ શાંતિથી સમૃદ્ધ કરો.

— મા

(૧) ભૂકંપ રાહત સેવાનું કાર્ય સર્વમંગલ ચેરીટીબલ ટ્રસ્ટે પૂ. મા શ્રી સર્વેશ્વરીની પ્રેરણાથી પ્રારંભ કર્યું છે તેની વિગત આવતા અંકે આપવામાં આવશે.

(૨) તા. ૧૮-૩-૦૧ ના રોજ પૂ. શ્રીના નિર્વાણદિને સાધક ભાઈબહેનો માટે વિનામૂલ્યે દંતયજ્ઞનું આયોજન સ્વર્ગારોહણમાં કરવામાં આવ્યું છે. તે દિવસે હાજર રહેનારાને તેનો લાભ મળશે.



અધ્યાત્મ

આધ્યાત્મિક વિકાસની નવી જ શ્રિતિજ ખોલતું ગુજરાતી માસિક છૂટક નકલ ૪-૦૦ વાર્ષિક લવાજમ દેશમાં રૂ. ૨૫-૦૦ વિદેશમાં રૂ. ૨૫૦-૦૦ (વિમાનથી)

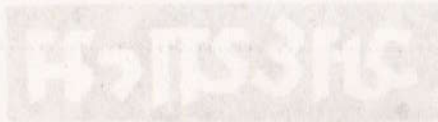
- ⊗ સંસ્થાપક : પ. પૂ. યોગેશ્વરજી સર્વમંગલ ચે. ટ્રસ્ટ (રજી. અમદાવાદ).
- ⊗ તંત્રી-સંપાદક : શ્રી નારાયણ હ. જાની.
- ⊗ પ્રકાશન અને પ્રાપ્તિસ્થાન : 'અધ્યાત્મ' પ્લોટ નં. ૧૬૮૮ બી. સરદારનગર, ભાવનગર-૧.
- ⊗ તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક : નારાયણ હ. જાની. ફોન : ૫૬૫૮૧૧
- ⊗ મુદ્રણસ્થાન : રાધેશ્યામ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, ૫૩/૫૪ સી-૧, બોરડીગેટ, ભાવનગર-૧. ફોન : ૫૧૬૫૫૧

● લેખકોને નિમંત્રણ ●

⊗ અધ્યાત્મમાં લેખો, ભજનો કે ગીતો મોકલાવવા લેખકોને નિમંત્રણ છે. અધ્યાત્મની ભાવનાને અનુરૂપ જ લેખો સ્વીકારવામાં આવશે. ⊗ લખાણ કાગળની એક બાજુ ને સારા મોટા અક્ષરે લખેલું હોવું જરૂરી છે. બીજાં સામયિકોમાં પ્રસિદ્ધ થયેલ લેખોની નકલો ન મોકલાવવા વિનંતી છે.

● 'અધ્યાત્મ' અંગે સૂચનો ●

⊗ ગ્રાહકોને ગ્રાહક નંબર સરનામા સાથે લખવામાં આવે છે તે નોંધી લેવો. ⊗ 'અધ્યાત્મ' જો આપને ગમ્યું હોય તો આપના પરિચિત વર્ગમાં તેના ગ્રાહકો વધે તેવું આપ કરતાં રહેશો. ⊗ 'અધ્યાત્મ' દર માસની ૧૭ તારીખે પ્રસિદ્ધ થશે. કોઈ કારણે એકાદ અઠવાડિયા સુધી અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા પછી અત્રે જણાવવું. સિલિકમાં હશે તો જરૂર મોકલી આપશે. ⊗ પત્રવ્યવહાર કરતી વખતે ગ્રાહક નંબર લખવાથી વધુ સરળતા રહેશે. ⊗ 'અધ્યાત્મ' અંગે કોઈ સૂચનો કરવાના હોય તો નિઃસંકોચ કરવા અનુરોધ છે. ⊗ દર મહિનાની તા. ૧૦ સુધીમાં જે ગ્રાહકોનાં નામ અત્રે મળી જશે, તેમને તા. ૧૭ મી એ અંક રવાના કરવામાં આવશે.



* અનુક્રમણિકા *

અભિનંદનીય સહાય	તંત્રી	૩
શ્રી યોગેશ્વર કથામૃત	મા સર્વેશ્વરી	૪
સંત સમાગમ	યોગેશ્વરજી	૯
પ. પૂ. સંત શ્રી રણછોડદાસજીના જીવનના પ્રેરક પ્રસંગો	સ્વ. પરમાર્થી	૧૭
DEVOTION	Adarsh Gopal	૨૪
ભક્તિ	ધીરુભાઈ આચાર્ય	૨૫
How I go to be on this Shibir	Yogesh Lad	૨૬
આ શિબિરમાં હું કેવી રીતે જાઉં છું.	ધીરુભાઈ આચાર્ય	૩૧
ભગવાન રમણ મહર્ષિ	સ્વામી માધવતીર્થ	૩૫
માનવશરીર	હરીશભાઈ કોન્ડેક્ટર	૪૪
ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ્-૩	યોગેશ્વરજી	૪૭
સવાલ પૂછે જીવ-જવાબ આપે શિવ	ડો. બી. જી. જાગણી	૫૧
યોગસાધનામાં આસનોની આવશ્યકતા	ડો. પ્રકાશ ગજ્જર	૫૫
રામકથા	યોગેશ્વરજી	૬૨



* અભિનંદનીય સહાય *

અધ્યાત્મ માસિકના ફેબ્રુઆરી, ૨૦૦૧ ના અંકની પ્રસિદ્ધિનો બધો ખર્ચ, પ. પૂ. મા શ્રી સર્વેશ્વરીની પ્રેરણાથી, પનામાના સત્સંગ મંડળ તરફથી આપવામાં આવી રહ્યો છે. આ સત્કાર્યમાં પનામાના શ્રી વસંતભાઈ પી. ભક્ત અને શ્રી ગુલાબબેન ભક્તનો ફાળો ઉલ્લેખનીય છે, સત્સંગ મંડળનાં જે કોઈ ભાઈબહેનોએ અધ્યાત્મને સહાય કરી છે, તે સહુ ખરે જ અભિનંદનને પાત્ર છે. મા-પ્રભુ તેઓનું સર્વ પ્રકારે મંગલ કરે એ જ પ્રાર્થના. અત્યારે તેમ જ અગાઉ પરદેશના સત્સંગપ્રેમી ભાઈબહેનો તરફથી સહાય મળેલી એટલે તો રોજ રોજ વધતા જતા ભાવો વચ્ચે પણ અધ્યાત્મ છેલ્લાં ૨૧ વર્ષોથી આટલા સામાન્ય લવાજમના દરે વાંચકોને આપી શક્યા છીએ. આથી સહાય કરનાર સહુના અમે આભારી છીએ.

— તંત્રી



અધ્યાત્મ

વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો, સદાય રહેજો જીવન સહારો

—મા સર્વેશ્વરી

વર્ષ : ૨૨

ફેબ્રુઆરી-૨૦૦૧

અંક : ૫

શ્રી યોગેશ્વર કથામૃત

મા સર્વેશ્વરી

તા. ૧૮/૮/૮૧ મંગળવાર, શ્રાવણ વદ ત્રીજ, ૨૦૩૭

સ્થળ : શ્રી હિન્દુ મંદિર, લેસ્ટર શહેર, ઈંગ્લેન્ડ

વિદેશની ધરતી ઉપર નીચે મુજબનો કાર્યક્રમ ગોઠવાઈ પણ ગયો.

તા. ૯-૮-૮૧ થી ૧૫-૮-૮૧ રગ્બી.

તા. ૧૭-૮-૮૧ થી ૨૯-૮-૮૧ લેસ્ટર શ્રી હિન્દુમંદિર.

તા. ૩૦-૮-૮૧ થી ૬-૯-૮૧ પ્રેસ્ટન.

તા. ૭-૯-૮૧ થી ૧૩-૯-૮૧ બોલ્ટન.

તા. ૧૪-૯-૮૧ થી ૧૮-૯-૮૧ લેસ્ટર શ્રી સનાતનમંદિર.

તા. ૧૯ પછી લંડનના આમંત્રણનો સ્વીકાર કરવાનો રહેશે.

અગિયાર દિવસથી આ યાત્રા ખૂબ સ્વસ્થતા ને પ્રસન્નતાથી ચાલી રહી છે. આ શહેરમાં શ્રી વિજ્યાબેન જોશીને ત્યાં ભોજનની વ્યવસ્થા થઈ એ મુજબ અહીંથી ગાડીમાં પંદર મિનિટના માર્ગે ભોજન માટે જવાનું બનશે.

જ્યાં પણ હોઈએ ત્યાં નિયમિત માળા, વ્યાયામ, લેપનનો ક્રમ અવિરતપણે ચાલ્યા જ કરે છે. આજે સવારે દૂધ જાતે જ ગરમ કરીને લીધું.

લોકો કામ ઉપરથી સાંજે ૪-૩૦ કે રાત્રે ૯-૦૦ વાગ્યે પણ પોતાના ઘરે આવે. જીવન આખું યંત્રવત્ કાર્યરત લાગે.

આજે સાડાઅગીયારની બેઠકમાં એક બેન મળવા આવે છે. લેપનમાંથી પૂ. શ્રી દશેક મિનિટ ઉપર જ નિવૃત્ત થયા છે. તે બેનના પાંચ પુત્રપુત્રી હોવા છતાં, તેમની જે દર્દભરી વાતો હતી તે સાંભળી તેને થોડું સાંત્વન આપ્યું. બાર વાગ્યે શ્રી ગોવિંદભાઈ ભોજન માટે ગાડી લઈને લેવા આવી ગયા.

આજના ભોજનમાં ખીચડી, શાક, કઢી ને બાજરાનો રોટલો શ્રી વિજ્યાબેનને ત્યાં લીધો. એ બેન ખૂબ ભાવિક છે. સાંજે પૂ. શ્રી શું લેશે તેની એમને ચિંતા હતી. પૂ. શ્રી સાંજે ફળદૂધ જ લેશે એવું જાણતાં જ તેમણે સર્વેશ્વરીને ખાસ આગ્રહ કરીને કેળાં, સફરજન, પેર, સંતરા પૂરતાપ્રમાણમાં આપ્યાં. શ્રી વિજ્યાબેનના આગ્રહ સામે સર્વેશ્વરીએ તે ફળો સ્વીકારવા પડયાં.

સનાતનમંદિરના ૮૮ નંબરના એ અતિથિગૃહમાં ફરી આવી ગયા. થોડો આરામ કરી ફરી લેપન કર્યું. સાંજે પ્રવચનમાં જવાનું બન્યું.

થોડા વહેલા નીકળીને લેસ્ટર શહેરમાં લાંબા માર્ગે થઈ મંદિરે

જવાનું બન્યું. આ શહેરમાં ગુજરાતીઓની ઘણી દુકાનો છે. નાનાં નાનાં શહેરો અહીંની ફેક્ટરીઓમાંથી માલ લઈ જાય છે. અહીં હિન્દુમંદિર, સનાતનમંદિર, શક્તિમંદિર, જ્વારામમંદિર આવેલાં છે. વળી વિવિધ સત્સંગ મંડળો પણ ચાલે છે. અહીંથી સૌ માઈલ દૂર હરેકૃષ્ણમંદિર પણ આવેલું છે. એ બધી વાતો જાણવા મળી.

મંદિરમાં બેઠક ઉપર ગયા ત્યારે દરરોજની જેમ શ્લોકો બોલી ફૂલોસાથે પૂ. શ્રી યોગેશ્વરજીનું તથા સર્વેશ્વરીનું સ્વાગત થયું. ચંદનથી તિલક કરી આ મંદિરમાં પ્રવચન કરનાર સંતપુરુષને ફળ પણ આપવામાં આવે છે. અહીં પુષ્ટિમાર્ગની સેવાપૂજા છે. મંદિરમાં હાલ કોઈ પૂજારી નથી. બેનો જ પૂજનું કાર્ય સંભાળે છે.

પ્રવચન બાદ ચારપાંચ બેનો ધ્યાન વિષે જાણવાની ઈચ્છાથી પૂ. શ્રીની સાથે થોડી વાતો કરે છે. પ્રવચનમાં એ વિષય ઉપર ચર્ચા કરો એવી વિનંતી થઈ.

મંદિરમાં દરરોજ બપોરે ૨-૩૦ થી ૫-૦૦ બેનો ભજનો કરે છે. મંદિરની આજુબાજુ પંજાબીઓ વસે છે. બેનો દૂર દૂરથી ભજન માટે આવે છે.

પ્રવચનબાદ ઉતારા ઉપર આવી ગયા. દૂધ ને ફળ લઈ આરામ કર્યો. ૨૭બીના પ્રમાણમાં અહીંની જનતા સત્સંગમાં ખાસ રસ ધરાવતી હોય એવું લાગતું નથી.

તા. ૧૯/૮/૮૧ બુધવાર, શ્રાવણ વદ ચોથ, ૨૦૩૭

સ્થળ : શ્રી હિન્દુ મંદિર, લેસ્ટર શહેર, ઈંગ્લેન્ડ

આજે પણ નિયમ મુજબ વ્યાયામ, ગીતાપાઠ થયો. લેખન-બાદ સમયસર ભોજન પણ લીધું. ભોજન બાદ સંતો, અધ્યાત્મની વાતો થઈ. ઉતારા ઉપર આવ્યાં ત્યારે શ્રી ગોવિંદભાઈને

અધ્યાત્મના બે અંકો જોવા માટે આપ્યા.

બપોરે થોડો આરામ કરી સાંજે લેખનકાર્ય એક કલાકસુધી પૂ. શ્રી કરે છે. આજકાલ રામચરિતમાનસનો ગુજરાતી કાવ્યાનુવાદ પૂ. શ્રી કરી રહ્યા છે. જેમાં આજે શૂર્પણખાની વાત આવે છે. રામ યુદ્ધ માટે પડકાર કરે છે. એ વાતની અયોગ્યતા અંગે પૂ. શ્રી સર્વેશ્વરી સાથે ચર્ચા કરે છે.

રામચરિતમાનસની એકેએક ચોપાઈનો સમજપૂર્વક વ્યવસ્થિત અભ્યાસ પૂ. શ્રી જાણે કરી રહ્યા છે. રામચરિતમાનસનું કાવ્યતત્ત્વ ને ઈતિહાસતત્ત્વ વિશેની મૂલવણી પૂ. શ્રીની દૃષ્ટિએ થઈ રહી છે. રામનું જે સર્વોત્તમ સ્થાન છે તે કાવ્યમાં ઘણીવાર જળવાયું નથી એ અંગે પૂ. શ્રી કહેવા લાગ્યા.

“કોને આ બધી વાત કહું? રાવણ પણ નથી. રામ પણ નથી. અરે, તુલસીદાસ પણ નથી. કાવ્યની દૃષ્ટિએ ઘણી ઘણી જગ્યાએ અયોગ્યતા છે. પણ મારે તો અનુવાદ કરવાનો એટલે કરું છું. જ્યાં અતિશય અયોગ્ય હોય ત્યાં તે લીટીઓ જુદી રીતે મૂકું છું.”

સાંજે છ થી સાત મળવાનો સમય છે. સર્વેશ્વરીનાં બેન શ્રી કમળાબેન મળવા આવે છે. થોડી વાતો થાય છે.

આજના પ્રવચન પહેલાં દરરોજની જેમ બંનેનું ફૂલ ને ફળથી સ્વાગત થયું. પ્રવચનમાં પ્રહ્લાદ, એક સંતનો અનુભવ અને નવધાભક્તિની વાતો આવી. શ્રી ગોવિંદભાઈએ અધ્યાત્મ માસિકની વાતો જનતાને કહી. પ્રવચન અને જાહેરાત બાદ દરરોજની જેમ શ્રોતાઓએ સમૂહપ્રાર્થના કરી. સૌ પ્રણામ કરી છૂટા પડે છે.

પ્રવચન બાદ ઉતારા ઉપર આવી ગયા. ફળ દૂધ લઈ આરામ.

લેસ્ટરની બાયબ્રેરીમાં પૂ. શ્રીના ઘણાં પુસ્તકો છે. પુસ્તકો વાંચીને પૂ. શ્રીને મળવા આવનાર આજે પણ હતાં. હિન્દુમંદિર પણ લાયબ્રેરી ધરાવે છે. શહેરની મ્યુનિસીપાલટી ગુજરાતી પુસ્તકો પણ વસાવે છે. ત્રણ વરસે તે પુસ્તકો પાણીના મૂલ્યે વેચી દે છે ને નવાં ગુજરાતી પુસ્તકો વસાવે છે. પુસ્તકો સારાં ને નવાં જ હોય છે પણ જૂનાં ગાણીને મ્યુનિસીપાલટી તેને કાઢી નાંખે છે.

(ક્રમશઃ)

પ્રારંભમાં સાધકે ધ્યાન કરવું પડે છે. તેમાં ધીમે ધીમે પ્રગતિ સધાતાં ધ્યાન કરવું પડતું નથી. ધ્યાન આપોઆપ થઈ જાય છે.

યોગેશ્વરજી

ધ. : ૪૬૩૪૩૧

ઓ. : ૩૬૨૪૩૭

: ૪૮૦૪૨૮

: ૩૬૦૩૭૬

ખેતીની સિચાઈ માટે વિશ્વસનીય એન્જીન

“સત્યવાન” તથા “ચંદન”

૬, ૮ તથા ૧૦ હો. પા.

-: બનાવનાર :-

કનેરીયા એન્જીનીયરીંગ વર્ક્સ

૧/W, ભક્તિનગર ઈન્ડસ્ટ્રીઅલ એસ્ટેટ, રાજકોટ-૩૬૦૦૦૨

સંત સમાગમ

યોગેશ્વરજી

કુંડલિનીનો અનુભવ

જેમ ભારતમાં તેમ ભારતની બહારના દેશોમાં પણ યોગ-વિદ્યાના રસિયા અથવા તો અધ્યાત્મમાર્ગના મુસાફરો થાય છે જ.

એમાંના કેટલાય ઊંચી કોટિની જિજ્ઞાસાવૃત્તિથી પ્રેરાઈને આ દેશોમાં આવે છે તો કેટલાક એમના દેશમાં રહીને જ સાધનાના ક્ષેત્રમાં આગળ વધવાના પ્રયાસો કરે છે.

એમની પ્રકૃતિ ને રૂચિ ભિન્ન ભિન્ન હોવા છતાં, યોગની સાધનામાં એમને વધારે રસ હોય છે. એ સાચું છે અને પોતા-પોતાની રૂચિ કે પ્રકૃતિ પ્રમાણેના પથપ્રદર્શકની પ્રાપ્તિ પણ એમને થઈ રહે છે.

પરંતુ કોઈ કોઈ જિજ્ઞાસુ સાધક એવા પણ હોય છે જેમને યોગ્ય માર્ગદર્શક નથી મળતા અને એને લીધે એ એકલે હાથે જ પ્રયોગો કર્યા કરે છે.

ખોટું વર્ણન

અમેરિકાના એવા જ એક પ્રયોગવીરને ભારતના યોગગ્રંથોનો અભ્યાસ કરીને પ્રશ્ન થયો કે યોગના ગ્રંથોમાં જે મૂલાધાર ચક્રમાં રહેલી, સર્પાકાર કુંડલિની શક્તિનું વર્ણન કરવામાં આવે છે અને જે જુદાં જુદાં છ ચક્રોનો ઉલ્લેખ છે તે ચક્રો તથા કુંડલિની શક્તિ શરીરમાં ખરેખર છે કે પછી તેમનું ખોટું જ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે? જો તેમની હયાતી હોય તો તેમનું દર્શન શરીરમાં

થવું જ જોઈએ, નહિ તો પછી તેમનું વર્ણન કોઈ પણ જાતના આધાર વિના જ મનમાની રીતે, કરવામાં આવ્યું છે એમ માની લેવું જોઈએ.

બસ પછી તો શું?

પ્રયોગવીર કોઈ સાધારણ માણસ ન હતા, પરંતુ ડોક્ટર હતા.

પોતાની જિજ્ઞાસાવૃત્તિને સંતોષવાનો એમણે સંકલ્પ કર્યો. અને એ જ સંકલ્પના અમલ માટે એક વિચિત્ર પ્રકારની પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી.

એમણે શું કરવા માંડ્યું તે જાણો છો?

તમે કદાચ તેની કલ્પના પણ નહિ કરી શકો, પરંતુ તેમણે મરેલા માણસના શરીરને મેળવીને ચીરવા માંડ્યું.

આખા શરીરને ચીરી નાંખ્યું, પરંતુ એમને જે જોઈતું તે ના મળ્યું. ચક્ર કે કુંડલિની કશું જ નહિ દેખાયું.

છતાં પણ એ હતાશ થાય એવા કયાં હતા?

એવી જ રીતે ઊંડી જિજ્ઞાસા અને અદમ્ય ઉત્સાહ વૃત્તિથી પ્રેરાઈને, એમણે બીજા મડદાંને ચીર્યું, ત્રીજાને ચીર્યું, ચોથાને ચીર્યું, અને એ પ્રમાણે બીજાં કેટલાય મડદાંને ચીરી નાંખ્યાં.

વિશ્વાસ ઊઠી ગયો

તો પણ એમને કુંડલિની કે ચક્ર કશાનો અનુભવ ના થયો ત્યારે એમની ધીરજ તૂટી. યોગના ગ્રંથો પરથી એમનો વિશ્વાસ ઊઠી ગયો અને એ જ્યાં ત્યાં તથા જેને તેને કહેવા માંડ્યા કે ભારતના યોગગ્રંથો ખોટા છે અથવા તો વધારે પડતા મિથ્યા વર્ણનોવાળા છે.

પરંતુ જેના દિલમાં સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવાની સાચી લગની હોય છે તેને ઈશ્વર એક કે બીજી રીતે અને વહેલી કે મોડી મદદ કરે છે જ. એ એક અચૂક નિયમ છે. એ પ્રમાણે એ દિવસોમાં ભારતના એક પ્રતિભાશાળી અનુભવી, મહાન યોગી સ્વામી યોગાનંદ અમેરિકાના પ્રવાસે ગયા.

તે દરમિયાન પેલા પ્રયોગવીર છતાં પ્રયોગ કરીને થાકેલા તેમ જ પ્રયોગો પરથી શ્રદ્ધા ખોઈ બેઠેલા ડોક્ટર એમના સંપર્કમાં આવ્યા.

વિષય નીકળતાં એમણે યોગાનંદની આગળ પોતાની યોગ-માર્ગની અશ્રદ્ધા વ્યક્ત કરી. ને ચક્રો તથા કુંડલિની બધું ખોટું છે એવું કહી બતાવીને પોતે કરેલા પ્રયોગોનો ઈતિહાસ કહી સંભળાવ્યો.

અંદરની સાધના

યોગાનંદે કહ્યું કે યોગના ગ્રંથોની વાતો ખોટી નથી, પરંતુ તમારી પ્રયોગ કરવાની પદ્ધતિ ખોટી છે. તેથી જ તમને નિરાશા થઈ છે. જે યોગ્ય માર્ગદર્શન મેળવીને સાચી દિશામાં પ્રયાસ કરો તો ગ્રંથોમાં કહેલા અનુભવો તમને જરૂર થઈ શકશે. કુંડલિની, ચક્ર ને આત્મા સૂક્ષ્મ પદાર્થો હોવાથી, હજારો મડદાંને ચીરશો તો પણ નહિ જોઈ શકો. એમના અનુભવ માટે તો અંદરની સાધનાનો આધાર લેવો પડશે.

યોગાનંદે ડોક્ટરની ઈચ્છા પ્રમાણે એમને યોગની દીક્ષા આપી ને સાધનાનો ક્રમ બતાવ્યો.

એ સાધનાના પરિણામરૂપે એ લાંબે વખતે કુંડલિની ને ચક્રોનો અનુભવ કરી શક્યા ત્યારે એમને સમજાયું કે બધી વાતો સાચી છે.

પછી તો એમણે કુંડલિની પર પોતાના અનુભવના આધાર પર એક પુસ્તક લખ્યું. ધી સરપન્ટ પાવર.

સાધના કે યોગની શાસ્ત્રીય વાતોને કોઈ પણ જાતના વ્યક્તિગત અનુભવ કે એ અનુભવ માટેના અખંડ અભ્યાસવિના મિથ્યા માનતા ને મનાવનારા માણસો આ પ્રસંગમાંથી કાંઈ ધડો લેશે ખરા? એમને માટે ને બીજા બધાને માટે આ પ્રસંગ બોધપાઠ-રૂપ છે.

પ્રીતમદાસનો પરચો

ચરોતરના સંદેસર ગામમાં રહેનારા ભક્ત કવિ પ્રીતમદાસ.

એ પ્રજ્ઞાયક્ષુ હતા એવું કહેવામાં કેવળ રૂઢ શબ્દનો પ્રયોગ જ નથી થઈ રહ્યો. પરંતુ સાચી વાત કહેવાઈ રહી છે, કારણ કે એમના અંતરચક્ષુ ઊઘડી ગયાં હતાં. બહારનાં જડ કે સ્થૂલ લોચન બંધ હોવા છતાં અને જન્મથી જ બંધ હોવા છતાં એમને ઈશ્વરની પરમ કૃપાથી દૈવી દૃષ્ટિની પ્રાપ્તિ થયેલી. યોગદર્શનમાં જેને ઋતંભરા પ્રજ્ઞા કહેવામાં આવે છે, અને જે કેવળ મનના ઈશ્વરાનુગ્રહ પ્રાપ્ત પુરુષોને પ્રાપ્ત થાય છે તેની પ્રાપ્તિ તેમને થઈ ચૂકેલી.

છતાં પણ એ રૂઢ ભાવમાં યોગી ન હતા. પરંતુ ભક્ત હતા. ભક્તિદ્વારા એમણે ઈશ્વરનો અનુગ્રહ પ્રાપ્ત કરેલો. એમને ઈશ્વરની ઝાંખી થયેલી, ઈશ્વરના દર્શનનો આસ્વાદ મળેલો, અને એમની ઉપર ઈશ્વરની સંપૂર્ણ કૃપા થયેલી એમ કહીએ તો ચાલે.

એમના ભાવભક્તિથી ભરપૂર પદો ગુજરાતી સાહિત્યમાં સુપ્રસિદ્ધ છે અને અત્યંત સન્માનનીય સ્થાન ધરાવે છે તોપણ એ જેટલા મહાન કવિ હતા એથી યે મહાન ભક્ત હતા. ભક્તિદ્વારા

ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરીને એ સિદ્ધવસ્થાએ પહોંચ્યા હતા.

એ સિદ્ધવસ્થાની પ્રતીતિ કરાવતા કેટલાય પ્રસંગો એમના જીવનમાં બનેલા છે. એમાંથી એક સુંદર પ્રસંગનું સ્મરણ કરી અહીં આપીએ.

કહે છે કે ઈશ્વરના પૂર્ણ કૃપાપાત્ર પ્રીતમદાસ એકવાર મુસાફરી કરવા માટે નીકળેલા.

મુસાફરી કરતા કરતા માર્ગમાં એમના રથની સામે કોઈ મહંતનો રથ આવતો દેખાયો.

એ મહંત કોઈક બીજા મોટા સ્થાનના મહંત હતા. એટલે એમનો રથ હાંકનારે પોતાના ગુરુને મોટા માની રથ એક તરફ પાછો હઠાવવા ના પાડી.

પરંતુ પ્રીતમદાસના શિષ્યો પણ એમ ક્યાં પાછા પડે એવા હતા? એમને મન પ્રીતમદાસથી શ્રેષ્ઠ કે શક્તિશાળી સંત બીજા કોઈ નહોતા. એટલે એમણે પણ પ્રીતમદાસના રથને એક તરફ લઈને પેલા મહંતના રથને રસ્તો ના આપ્યો.

બંને રથ ત્યાં જ અટકી પડયા.

સામેના રથવાળા મહંતના શિષ્યો પ્રીતમદાસને માટે જેમ કહે તેમ બોલીને પોતાના ગુરુની વંધારે પડતી પ્રથંસા કરવા લાગ્યા.

પ્રીતમદાસને થયું કે મહંત અને એમના શિષ્યમંડળના મનમાં ઘણો ઘમંડ છે. જે દૂર કરવો જોઈએ.

દેવયોગે એ વખતે એક ઘટના બની.

એ બંનેના રથની વચ્ચેના રસ્તામાં એક મરેલું કબૂતર પડેલું હતું.

પ્રીતમદાસને એની ખબર પડી એટલે એમણે કહ્યું, 'તમારા મહંતને પોતાની શક્તિ કે યોગ્યતાનું અભિમાન હોય તો પોતાની શ્રેષ્ઠતા પુરવાર કરી બતાવવા માટે એ આ મરેલા પક્ષીને જીવન પ્રદાન કરે તો હું એમને માર્ગ આપી, સૌ પહેલાં આગળ વધવા દઉં.'

મહંતમાં એવી કોઈ શક્તિ ન હોવાથી એ કશું જ ન કરી શક્યા.

છેવટે પ્રીતમદાસે કહ્યું, 'મારી અંદર પણ એવી કોઈ વિશેષ શક્તિ તો નથી પરંતુ ઈશ્વર સર્વ શક્તિમાન છે ને ધારે તે બધું કરી શકે છે. મને એમનામાં પૂરેપૂરો વિશ્વાસ છે.'

એમ કહીને એમણે મરેલા પક્ષી પર કપડું ઢાંક્યું તથા ઈશ્વરનું સ્મરણ કરીને પાણી છાંટ્યું કે તરત જ સૌના દેખતા એક અસાધારણ આશ્ચર્ય થયું ને પક્ષી જીવંત બની પાંખો ફફડાવી ઊડી ગયું.

એ જોઈને બધા આભા બની ગયા ને પ્રીતમદાસને પગે લાગ્યા.

પ્રીતમદાસને કોઈ જાતનું અભિમાન ન હતું. મહંતના મિથ્યાઅભિમાનને ગાળવા માટે જ એમણે એટલી શક્તિનું પ્રદર્શન કરેલું. બાકી વ્યક્તિગત શક્તિ કે સિદ્ધિના પ્રદર્શનની લાલસા તો એમને હતી જ નહિ.

મહંતનો અહંકાર ઓગળી ગયો.

પ્રીતમદાસના રથને એમણે પોતાના રથની પહેલાં જવા દીધો.

વધુમાં એ પ્રીતમદાસના પ્રેમી તથા પ્રશંસક બની ગયા.

મોટાઈનું અભિમાન સૌને માટે ખરાબ છે. એમાં જે સંત કે મહંતે તો એથી મુક્ત જ રહેવું જોઈએ અને એની અસર નીચે કદાપિ ન આવવું જોઈએ, એવો ઉપદેશ આપીને પ્રીતમદાસે આગળ પ્રયાણ કર્યું.

ગુજરાત એમને માટે ગૌરવ લઈ શકે એવા તે સાત્ત્વિક સંત હતા.

પ્રાર્થના કેવળ સુરીલો રાગ નથી. પ્રાર્થના કોઈ સંગીતશાસ્ત્રવિશારદ ઉસ્તાદની, રાગરાગિણી નથી. પ્રાર્થના તો એ વિચારો અને ભાવોનું પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રવાહીકરણ પોતાના હૃદયને પરમાત્મા પ્રત્યે વહેતું કરવાની પ્રશાંત પ્રસન્ન પ્રક્રિયા છે.

યોગેશ્વરજી

દીપક સી. મહેતા
કૃષ્ણગા ફિલ્મ્સ એન્ડ સ્ટુડીઓ.

૧, શ્યામ એપાર્ટમેન્ટ, કાકડીઆ કોમ્પ્લેક્સ પાસે,
ઘોડદોડ રોડ, સુરત-૩૯૫૦૦૧.

મા સર્વેશ્વરી જ્યોતિષ કાર્યાલય

આપના જન્માક્ષર દ્વારા તમારા જીવનની ભૂતકાળ-વર્તમાનકાળ અને ભવિષ્યની મુંઝવતી કોઈપણ સમસ્યાના નિવારણ માટે સ્પષ્ટ-સચોટ અને પ્રમાણભૂત માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.

દેશ તથા ખાસ કરીને પરદેશના જન્માક્ષર તદ્દન આધુનિક સંશોધિત શોધખોળ મુજબ વલ્ડબેસ્ટ કોમ્પ્યુટરાઈઝ્ડ તેમજ સ્વહસ્ત નિર્મિત જન્મપત્રિકા જન્મસ્થળના અક્ષાસ-રેખાંશ અને સૂર્યોદય પરથી શુધ્ધ-સુક્ષ્મ-સચોટ ખગોલ સિધ્ધ જન્માક્ષર, વર્ષપત્રિકા તથા સંપૂર્ણ લાઈફ રીડીંગ વાળી જન્મપત્રિકા બનાવી આપવામાં આવે છે.

જન્મ કુંડલીમાં થતાં અશુભયોગો, તાંત્રિક-પિતૃદોષો, આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિ તેમજ સર્વ અનિષ્ટોના નિવારણ માટે, કાર્યસિધ્ધી-મનોરથ પૂર્તિ જેવા અનુષ્ઠાનો, વાસ્તુ-નવચંડી-મૂર્તિઓની પ્રાણપતિષ્ઠા જેવા યજ્ઞો, માંગલિક તથા મરણોત્તર ક્રિયાઓ શ્રદ્ધાને શાંતિપૂર્વક સાત્વિક-નિર્વ્યસની બ્રાહ્મણો દ્વારા સ્વયં કરીઆપવામાં આવે છે.

બહારગામથી પત્રદ્વારા માર્ગદર્શન મેળવવા માટે

★ તમારું સંપૂર્ણ નામ, સરનામું, જન્મ તારીખ-સમય-સ્થળ તેમજ રૂા. ૨૫૧/- નો MO કે DD મોકલાવવો.

★ અમને રૂબરૂ મળતાં પહેલાં એપોઈન્ટમેન્ટ લેવી ખૂબ જરૂરી છે.

શ્રી વિજયભાઈ પંડિતજી

જ્યોતિષાચાર્ય (ડબલ ગોલ્ડ મેડાલીસ્ટ)

પ્રોફેસર (જ્યોતિષ વિભાગ) એમ.એસ.યુ.નિ.

મા સર્વેશ્વરી જ્યોતિષ કાર્યાલય.

યોખંડી, ભીડભંજન હનુમાનજીના મંદિર પાસે, વડોદરા-૧૭.

ફોન નં. ૯૧-(૦૨૬૫) ૪૩૬૨૧૬, ફેક્સ નં. ૪૩૫૩૭૧

EMAIL : MAA PANDITJI@USA.NET

સમય : દરરોજ સાંજે ૪થી ૮ રવિવારે રજા.

પ. પૂ. સંત શ્રી રાણછોડદાસજીના જીવનના

પ્રેરક પ્રસંગો

સંકલન : સ્વ. પરમાર્થી

પ્રસંગ-૨૪ : સુનિ અચરજ ન માનિહાંદિ

પૂજ્યશ્રીએ જામનગર-કિલેશ્વરમાં સં. ૨૦૦૫ ના મહા વદ પાંચમ અને ગુરુવારે, ઈ. સ. ૧૯૪૯ ની આખરમાં, બે મહિનાનું કાષ્ટમૌન લીધું.

આ મૌન દરમિયાન એક વાર ત્યાં એક અઘોરી સાધુ આવ્યા. પૂજ્યશ્રીને ખલેલ પહોંચાડવાની અને તેઓશ્રી બંધ ઓરડાની અંદર શું કરે છે તે જોવાની એમની નેમ લાગી.

ભક્તોએ ના કહેવા છતાં, આ મહાત્મા પૂજ્યશ્રી જે ઓરડામાં બિરાજ્યા હતા તે ઓરડાની બારીમાંથી અંદર જોવા ઉપર ચડ્યા. પરંતુ એ કંઈ પણ જોઈ શકે તે પહેલાં એ બારીમાંથી એક ભયંકર સાપે ફૂંકાડો માર્યો. મહાત્મા ડરના માર્યા નીચે ઊતરી ગયા અને તરત ત્યાંથી ભાગી છૂટ્યા.

કિલેશ્વરમાં પૂજ્યશ્રી સેવામાં કલકત્તાવાળા ભીમજીબાપા રહ્યા હતા. બાપા દરરોજ સવારે લોટ અને શાકભાજી ઓરડાનાં બારણાં બહાર મૂકી દે. કૂવામાંથી તાજું પાણી સીંચીને ઘડો ભરીને તે પણ ત્યાં મૂકે. ચાર દિવસે એક વખત વસ્તુઓ લેવાનો પૂજ્યશ્રીનો નિયમ સ્વાશ્રયી રહેવાની એમની તીવ્ર ઈચ્છા. તેથી એ ચોથે દિવસે રાત્રે અઢી વાગ્યે દરવાજા ખોલીને કૂવા પાસે જાય અને જાતે પાણી સીંચીને ઓરડામાં લઈ જાય. ભીમજી બાપા

ઘણી વાર પોતાના ઓરડાની બારીમાંથી આ જુએ. પરંતુ કંઈ બોલી શકે નહિ.

છેલ્લે દિવસે બાપાનું મન રાખવા એમણે ભરેલા ઘડાનું પાણી સ્વીકારીને એમની સેવાને સાર્થક બનાવી.

પ્રસંગ-૨૫ : જાકે રાખો સાંઈયાં

ભાડવા દરબાર ચંદ્રસિલજીએ પૂજ્યશ્રી માટે પોતાના ગામની બહાર, ખેતરની માટી અને છાણનું મિશ્રણ કરીને, ગુફા જેવો એક આશ્રમ બનાવેલો, અને નિયમમાં બેસવાની સગવડ માટે એમાં જમીનની નીચે એક ભોંયરું પણ બનાવ્યું હતું.

એક દિવસ રાત્રે નવ વાગ્યે પૂજ્યશ્રી નિયમ પૂરો કરીને ભોંયરામાંથી બહાર આવ્યા. બહાર ૩૦-૪૦ ભક્તો એમની રાહ જોઈને બેઠા હતા.

આવીને બિરાજ્યા તો ખરા, પરંતુ રોજની જેમ સત્સંગ અને રામાયણની શરૂઆત ન થઈ.

ભક્તોએ તેઓશ્રી સામે જોયું. પૂજ્યશ્રીના ચહેરાપર થોડી વ્યગ્રતા જણાતી હતી. એ વારેવારે જમણા હાથથી ડાબા હાથની પહેલી આંગળીપર ખંજવાળ્યા કરતા હતા.

ચંદ્રસિલજીએ પૂછ્યું : ‘આપ આજે કંઈક વ્યગ્ર દેખાઓ છો, બાપુ! કંઈ તકલીફ થાય છે? આપની સેવામાં મારી કંઈ ભૂલ તો નથી થઈ ને?’

જવાબમાં પૂજ્યશ્રી બોલ્યા : ‘નીચે જાકર જરા દેખ આઓ તો! લગતા હે, કિસીને ઉંગલી પર કાટ ખાયા હે.’

તરત ચંદ્રસિલજી ભોંયરામાં દોડ્યા. ફાનસ લીધું. આસન

નજીક જઈને જોયું તો ત્યાં હાથના પંજા જેવડો મોટો ભયંકર કાળો વીંછી મરેલી હાલતમાં ચત્તોપાટ પડ્યો હતો. ચંદ્રસિલજીને કમકમા આવી ગયાં. તેમણે એને હાથથી પકડ્યો અને ધીરે રહીને પૂજ્યશ્રી પાસે લાવી મૂક્યો.

પૂજ્યશ્રીએ કહ્યું : ‘દેખો તો, ભગવાન કી કેસી લીલા હે? ઈસને મુઝે કાટા. પરંતુ વહી મર ગયા મેં ક્યાં કરું?’

ચંદ્રસિલજી ભયમિશ્રિત અવાજે બોલ્યા : ‘બાપુ! આવા કાળા વીંછી તો સાપથીય વધુ ઝેરીલા હોય છે. ભાડવામાં અવારનવાર નીકળે છે, અને જેને કરડે એના રામ રમી જાય છે.’

જવાબમાં તેઓશ્રીએ મંદ સ્મિત કર્યું.

પ્રસંગ-૨૬ : નેત્રયજ્ઞના શ્રીગણેશ : ચિત્રકૂટ

ચિત્રકૂટ એ વખતે ભયંકર વનપ્રદેશ કહેવાતો. સિલ, વાઘ, દીપડા અને ચિત્તા જેવા હિંસક પશુઓ ધોળે દિવસેય ત્યાં દેખાતાં. એટલે સ્વયંસેવકો ચિત્રકૂટમાં આવ્યા ત્યારે જ બધાને પરિસ્થિતિથી વાકેફ કરીને પૂજ્યશ્રીએ એમને માટે એક ‘લક્ષ્મણરેખા’ દોરી આપી હતી. એ રેખાની-એ હદની-બહાર જવાની દરેકને સખત મનાઈ હતી : પૂજ્યશ્રીએ નિશ્ચિત કરી આપેલી હદ ઓળંગીને અંદર આવવાની કોઈ રાની પશુની જિગર નહોતી.

કેમ્પમાં કામ ઓછું થયા પછી આખરી દિવસોમાં પૂજ્યશ્રી બધા ભક્તોને અનસુયાજીમાં લઈ ગયા. પહેલાં જૂરી નદી આવી. જૂરીમાં આવેલી પોતાની તપસ્યાકાળની કુટિયા, આંબો અને બોરનાં ઝાડ વગેરે દેખાડયાં. પછી થોડીક જમીન ખોદીને એમાંથી શક્કરિયાં જેવું કંદમૂળ કાઢીને કહ્યું : ‘જબ મેં યહાં રહતા થા તબ યહ ખાતા થા. યહ ખાને સે પોષણ મિલતા ઔર ભૂખ

નહીં લગતી. ચાંદની રાત મેં મેં નદીકિનારે ધ્યાન મેં બેઠા રહતા. કઈ બાર ભાલુ, ચિત્તા, શેર આદિ યહાં પાની પીને આતે થે. નદીકિનારે કઈ બાર મેં ગિર પડતા થા. પરંતુ આંખ ખૂલને પર ખુદ કો કુટિયા મેં પાતા થા.'

ત્યાં બધાંને પૂરી, શાક ને બુંદી જમાડયા પછી પૂજ્યશ્રીએ કૌતુક કર્યું. એમની પાસે એક હાંડલી પડી હતી. એમાં થોડાં રસગુણાં હતાં. ભક્તોની સંખ્યા લગભગ ૭૫ જેટલી. બધાંને પાંચ-પાંચ, છ-છ વાર રસગુણાં આપવા છતાં એ ખૂટયાં નહિ. દ્રોપદીના ચીરની જેમ હાંડલીમાંથી રસગુણાં નીકળતાં જ ગયાં. હાંડલી જાણે અક્ષયપાત્ર ન બની ગઈ હોય! આખરે ખાતાં ખાતાં સહુ થાક્યા. પેટ પર હાથ ફેરવી બધાંએ વધુ ખાવાની ના પાડી.

પૂજ્યશ્રીએ હસતાં હસતાં કહ્યું : 'બસ, અબ નહીં હે. આખરી દો હી બચે હે. બોલો, કિસકો દૂં?'

છેણાં બે રસગુણાં પૂજારાભાઈને આપીને તેઓશ્રીએ હાંડલી ત્યાં જ ફેડી નાંખી.

પ્રસંગ-૨૭ : નેત્રયજ્ઞના શ્રીગણેશ : ચિત્રકૂટ

નેત્રયજ્ઞમાં કુલ ૮૦૦૦ દર્દીઓને તપાસવામાં આવ્યા. એમાંથી ૧૦૦૦ થી વધુ ઉપર શસ્ત્રક્રિયા થઈ. ૮૬ ટકાની સફળતા સાથે જ્યારે તારીખ ૧૩ ડિસેમ્બર યજ્ઞની પૂર્ણાહુતિ થઈ ત્યારે દેવકરણભાઈને યાદ આવ્યું કે આજે મારી માની પુણ્યતિથિ છે!

પૂર્ણાહુતિ માટે પૂજ્યશ્રીએ કેવો ઉત્તમ દિવસ પસંદ કર્યો! તે દિવસે કુંડ પર 'પંચકોશી ભંડારો' કરવામાં આવ્યો. આસપાસના ૨૫ કોસના વિસ્તારમાં રહેતા સાધુસંતોને ભોજન કરાવવામાં

આવ્યું. નેત્રયજ્ઞ જેવો જ સરસ અને તૃપ્તિદાયક અન્નયજ્ઞ પણ થયો. માજીનું સાચું તર્પણ સાચી સેવા-ચિત્રકૂટમાં થઈ.

પૂર્ણાહુતિને દિવસે ભાવવશ સ્વરે સૌને કહ્યું : 'ભગવાન રાઘવેન્દ્ર સરકાર કી પરમ કૃપાસે યહ કાર્ય આજ નિર્વિઘ્ન સમાપ્ત હો ગયા. આપ સબને તન, મન, ધનસે સેવા કી, મુઝે ખૂબ સંતોષ દિયા. જિન લોગોં કો નઈ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત હુઈ ઉનકા ઉદ્ધાસ આપ લોગોંને દેખા. હર પર ઉપકાર કર કે ઉન્હોને અપની સેવા કરને કા હમં મૌકા દિયા, ઈસીલિયે હમ કાર્ય કર શકે! આપ લોગોંને જો સેવા કી, વહ બેમિસાલ હે. મેં બદલે મેં આપકો ક્યાં દે સકતા હું?'

'બાપુ! આપના ચરણકમળની ભક્તિ અને સેવા કરવાની શક્તિ આપો.' એક ભક્તે કહ્યું.

'અચ્છી બાત હે, ભગવાન કી દયાસે આપ સબ લોગ ખૂબ સેવા કર સકેંગે. શરીરસંપત્તિ ઔર ધનસે ભી સુખી રહેંગે. અપના દૂસરા કેમ્પ મધ્યપ્રદેશ કે ગુના ગાંવમેં હોગા.'

'નેત્રયજ્ઞ કો સાધારણ વસ્તુ નહીં સમજના. ઈન લાચાર ઔર બેજાર દરિદ્રનારાયણોં કી હૃદયપૂર્વક કી ગઈ સચ્ચી સેવા ઔર ઉનકે આશીર્વાદ મેં તુમ્હારે સબ પાપોં કો ધોને કી શક્તિ હેં. આપ લોગોંસે જાને અનજાને જો પાપ હોતે હેં ઉનકો ધોને કે લિયે યહ ગંગાજલ ઔર સાબુન કા કામ કરેગા.'

પૂજ્યશ્રીના આ અમોઘ આશીર્વાદ, સાપ અને નોળિયાની પેલી પ્રસિદ્ધ વાતની યાદ અપાવે છે. બંનેની લડાઈ થાય ત્યારે સાપ ખીજમાં આવીને નોળિયાને કરડે. નોળિયો તરત પોતાના દરમાં દોડે ને ત્યાં રહેલી 'નોળવેલ' સુંઘી આવે. નોળવેલને

પ્રતાપે સાપનું ઝેર ઊતરી જાય અને એ ફરી પાછો લડવા માટે સજ્જ બની જાય.

પૂજ્યશ્રીની કૃપાથી નેત્રયજ્ઞ જેવાં પરમાર્થ કાર્યો આપણે માટે પણ નોળવેલની ગરજ સારી થકે.

સંસારના દંભ, વિશ્વાસઘાત, છળ, કપટ, જૂઠ જેવા સાપ આપણને કરડે ત્યારે એનું ઝેર આપણી રગોમાં ફેલાવું અટકે એ માટે એના મારણ તરીકે નેત્રયજ્ઞ જેવી અમર નોળવેલનું દાન પૂજ્યશ્રીએ આપણને કર્યું.

ખરે જ, એમની અપાર અહેતુકી કૃપાનો કોઈ અંત નથી.

[શ્રી દમયંતી સેજાલના મારા ગુરુદેવના આધારે]

શ્રી યોગેશ્વર કૃપા

સંદીપ વેલ્ડીંગ વર્ક્સ

ગ્રીલ, દરવાજા, તેમ જ મેઈન ગેટના સ્પેશ્યાલીસ્ટ

તેમ જ

દરેક જાતનું રીપેરીંગ કામ કરનાર.

મોદી બંગલા, ઉમરા જકાત નાકા પાસે, સુરત-૩૯૫ ૦૦૭

ફોન : ૨૨૮૨૩૧

જે દુઃખ પ્રભુનું સ્મરણ કરાવે છે એવા દુઃખથી દૂર શા માટે ભાગવું છે? આત્માભિમુખ બનનારું મન ક્રમે ક્રમે શાંત પ્રશાંત બનતું જાય છે. આમ તે બાધકને બદલે સાધક બને છે.

યોગેશ્વરજી

સૌજન્ય :

YOGA & TOTAL HEALTH CENTRE

ડો. હિમાંશુ પાઠક,

શ્રી હેમીના પાઠક.

“ નિરાંત ”

૩૨, દિવાળીબાગ સોસાયટી, સૂર્યપુર સોસાયટી પાછળ,
રાંદેર રોડ, સુરત-૩૯૫ ૦૦૮

ફોન : (૦૨૬૧) ૭૭૮૨૮૩

મોબાઈલ : ૯૮૨૪૦૪૩૦૩૩

E-mail :

hpathakji@yahoo.Com

* DEVOTION *

At Maa's Shri Charan, I bring
This flower of devotion.
With all my failings, all my weaknesses
An all my goodness all my humility;
And all my compassion for humanity.
Maa Prabhu brings us to these
beautiful natural scenes.
My soul merges with this Beauty!
The pull, the lure is so strong
that I have to force myself
To follow the schedule. To pen this down.
I wonder, If I could stay here all day!
"Yes", cries my soul
"Perlraps", cries my mind.
"May be", cries my body.
The body is at peace. The mind is at peace.
I and Nature are ONE
These moments of Unity
Become longer and longer.
I bring this flower of Peace, Love
at your feet Maa.
Please accept it with all my Devotion.
— Adarsh Gopal

ભક્તિ

મૂળ લેખક : આદર્શ ગોપાલ
અનુવાદ : ધીરુભાઈ આચાર્ય

માના શ્રી ચરણોમાં હું અર્પું છું આ ભક્તિનું પુષ્પ.
સાથે મારી બધી વિકૃતતાઓ, મારી બધી નબળાઈઓ, અને
મારી બધી સજ્જનતા મારી બધી જ નમ્રતા અને માનવતા
પ્રત્યેની મારી સઘળી અનુકંપા.
મા અમને લાવ્યાં છે. આ પ્રકૃતિના સૌંદર્ય—સભર સ્થાને અને
મારો આત્મા એ સૌંદર્યમાં લીન થાય છે.
એવાં છે ખેંચાણ અને આકર્ષણ કે મારે મારી જાતને પરાણે
ઘડીયાળ અને સમયપત્રને વશ થઈ આ લખવું પડે છે.
હું વિસ્મિત છું કે હું અહીં પૂરા દિવસો રહી શકી! "હા" કહે
છે. મારો આત્મા,
"કદાચ" કહે છે મારું મન, "હોય" કહે છે મારું શરીર.
દેહ શાંત છે, મન શાંત છે, મારું પ્રકૃતિ સાથે સધાયું છે
એક્ય, જે એક્યની ક્ષણો વધુ અને વધુ લંબાતી રહે.
મા તવ ચરણે ધરું છું, આ સ્નેહ અને શાંતિનું પુષ્પ, કૃપા
કરી સ્વીકારો, મારા પૂર્ણ ભક્તિભાવને.

HOW I GO TO BE ON THIS SHIBIR

Yogesh Lad, Canada.

I will start by telling you how I was very fortunate to be able to come to this very special shibir. My original plan was to work during this summer, and if the opportunity was there, take a few computer courses. I wanted to attend this Shibir, but I thought it might be better if I work and try earn some money for education etc. I didn't go to summer school because I had taken all of the courses for that term. So I looked towards on finding a job, perhaps even thinking along the lines of setting my career off. As time went by, I sent resumes, but I didn't receive any phone calls.

As days past, I decided to make some banners for this Shibir. I would look at the video and try to think of new or different ways on how I could make things even more attractive than they were last year. So as the days passed, I'd sent resumes, go shopping

for materials and come back and work until the late nights creating a banner, sign or picture.

Soon it was mid June and the situation was the same as before. However this time, I started craving to attend this shibir. I took a long look at myself and decided I really need to change things in my life.

In Pujya Maa's heart, I will always be her child, but now at the age of 23, I look at what is happening in the present and thinking alot about my future. Pujya Maa says that each of us have a seed inside. Each seed needs sunshine, water in order for it grow. My sunshine and water has always been Pujya Maa Sarveshwari. Since the age of 13, I have grown alot, and I have blossomed in many ways I'd never imagine possible. Right now, I feel as though I've stopped growing. That energy that always lived within me was not there anymore.

So after some thought and encouragement from my parents and even more from Prabhudas uncle, who tried to book my ticket

the day the shibir was announced, I finally decided to attend. And if I attended, it would be for the entire 28 days. I wanted to have the full experience. So the ticket was booked and everything was set. I was excited and at the same time nervous.

A week before the shibir, I had the opportunity to receive darshan from Pujya Maa in New Jersey. The satsung went well, but after leaving, I had this feeling inside me and something wasn't sitting right. When I usually see Pujya Maa, I am overwhelmed, my confidence in all aspects of life rise beyond expectations. This time something was not right, it felt things were coming to a close, and that there would be a lot of changes. And the opportunity to see Pujya Maa is decreasing with each and every year.

Pujya Maa showed us a video of a shibir she had in late May of this year, just a month before this shibir. The pictures of that shibir are here to view, you have to take a look at them. About 125 youth attended, some starting from the age of 3. Watching that video, you realize how much of importance

Pujya Maa is to them. How much work that still remains in India. The way Pujya Maa plays with the children, teasing them with candy, embracing them as if they were all her own children, you don't see that anywhere else. You saw the other day on how much work and effort Pujya Maa put into the Medical camp they had. And if you look at the date, you should notice that is roughly one year after her accident. Did you know notice how fast she was working? walking? how her mind was focused on getting the current task done. A pure saint in the midst of people serving water. Even after inserting screws into both ankles, and receiving that "GIFT" of pain she describes, she has never been so full of energy, so focused on getting things done.

This Shibir might be one of the last in North America. I was so lucky to attend Ambaji Shibir, Florida Yatraa, Edmonton Yatraa, Alaska Yatraa and numerous special days where I got to spend an entire day with Maa, at Niagra falls, or camp.

However, so much of Pujya Maa's time

goes into planning the Shibir that not only interrupt her prayers, but also its very demanding health wise. So in thinking that, I decided I have to go now regardless of what is happening in Toronto. And now if you think about it, when will a devotee have the opportunity to stay with their Guru in such close quarters for 28 days in the summer away from civilization!!!

We all should be fortunate for each hour Pujya Maa gives us, and on a typical day she is with us 5 to 7 hours. Not to mention her surprises, walks and drop ins!!!

So now the shibir has started and I'm truly happy to be here and just be a participant. I'm feeling better and happier each and every day not trying to think of the sad day when this shibir will end.

આ શિબિરમાં હું કેવી રીતે જાઉં છું.

મૂળ લેખક : યોગેશ લાડ

અનુવાદ : ધીરુભાઈ આચાર્ય

આ ખૂબ વિશિષ્ટ શિબિરમાં આવવાનું કેવી રીતે શક્ય બન્યું તે માટે હું કેટલો ભાગ્યશાળી હતો તે હું તમને કહીશ. આ ઉનાળામાં કામ કરવાનું અને જો તક મળે તો થોડું કોમ્પ્યુટર અભ્યાસકાર્ય કરવાનું મારું મૂળ આયોજન હતું. પણ મેં એમ વિચાર્યું કે શિક્ષણ વગેરે માટે જો કામ કરી થોડા પૈસા રળું તો વધારે સારું. હું ગ્રીષ્મ શાળામાં ગયો નહીં, કારણ કે તે સત્રના તમામ અભ્યાસક્રમ મેં પૂરા કરી નાંખ્યા હતા. આથી મેં નોકરી શોધવાનું નક્કી કર્યું અને એમ પણ વિચાર્યું કે હું મારી કારકીર્દિ પણ ઘડી શકું. સમય વહેતો ગયો, હું અરજીઓ કરતો રહ્યો પણ મને કોઈ પ્રત્યુત્તર મળ્યો નહીં.

દિવસો વીતતા હતા એટલે આ શિબિર માટે મેં થોડા ફ્લક (બેનર્સ) બનાવવાનું નક્કી કર્યું. હું વીડીયો જોતો અને ગત વર્ષ કરતાં પણ વધારે આકર્ષક વસ્તુઓ કેવી રીતે બનાવી શકું તેવી વિવિધ અથવા નવી રીતો અંગે વિચારવા પ્રયત્ન કરતો. આથી દિવસો વીતતા હતા તેમ હું સામગ્રી ખરીદવા જતો અને પાછો આવી ચિત્ર અને ફ્લક તૈયાર કરવાનું કામ મોડી રાતસુધી કરતો.

તુરત અર્ધો જૂન માસ વીતી ગયો અને પરિસ્થિતિ પહેલા જેવી જ હતી. છતાં ય આ વખતે શિબિરમાં ઉપસ્થિત રહેવાની ઝંખના શરૂ થઈ. મેં મારી જાત પ્રત્યે નજર નાંખી અને મારા જીવનમાં પરિવર્તન લાવવાની મને ખરેખર જરૂરીયાત લાગી.

પૂજ્ય માના હૃદયમાં તો હું સદૈવ તેમનો શિશુ જ રહીશ પણ અત્યારે ૨૩ વર્ષની ઉંમરે હું વર્તામાનમાં શું બની રહ્યું છે તે પ્રત્યે નજર કરું છું અને ભાવિ વિષે ઘણું બધું વિચારું છું. પૂજ્ય મા કહે છે આપણા દરેકમાં એક બીજ રહેલું છે. આ દરેક બીજને ઊગવા માટે સૂર્યપ્રકાશ અને પાણીની જરૂર છે. મારા સૂર્યપ્રકાશ અને પાણી તો પૂજ્ય મા સર્વેશ્વરી જ હંમેશાં રહ્યાં છે. ૧૩ વર્ષની વય પછી હું ઘણો મોટો થયો અને જે શક્ય નહોતું ધાર્યું તેવો ઘણો બધો વિકાસ સાધ્યો. આ ક્ષણે જ મને એમ લાગે છે જાણે કે જે ઉર્જા મારામાં હંમેશાં જીવંત હતી તે હવે ત્યાં ન હતી.

તેથી થોડી વિચારણા બાદ અને મારા માતા-પિતાના અને ખાસ કરીને પ્રભુદાસ કાકા જેમણે શિબિરની જાહેરાત થઈ તે દિવસની ટિકિટ ખરીદવા પ્રયત્ન કર્યો હતો તેઓના પ્રોત્સાહન બાદ મેં શિબિરમાં ઉપસ્થિત રહેવાનો આખરી નિર્ણય કર્યો. અને જો હાજર રહું તો પૂરેપૂરા ૨૮ દિવસો જ રહું તેમ નિર્ણય કર્યો. સંપૂર્ણ અનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરવા હું ઈચ્છતો હતો. તેથી ટિકિટ ખરીદાઈ ગઈ અને બધું ગોઠવાઈ ગયું. હું રોમાંચિત સાથોસાથ થોડો અસ્વસ્થ પણ હતો.

શિબિરના એક સમાહ પહેલાં ન્યૂ જર્સીમાં પૂજ્ય માના દર્શન કરવાની તક મળી હતી. સત્સંગ સારી રીતે થયો પણ છૂટા પડ્યા પછી મારામાં એવી ઊર્મિઓ જાગી કે કાંઈક બરાબર જામતું નથી. સામાન્ય રીતે જ્યારે હું માને જોઉં ત્યારે આવિર્ભૂત થઈ જાઉં છું અને જીવનના દરેક પહેલુંમાં ધારણા બહારની મારી શ્રદ્ધા જાગે છે. આ વખતે કાંઈક બરાબર ન હતું. એમ લાગતું હતું કે બાબતોનો અંત આવી રહ્યો છે અને ઘણાં બધાં પરિવર્તનો

થશે. અને વર્ષ પ્રતિ વર્ષ પૂજ્ય માને મળવાની તક ઘટી રહી હતી.

આ શિબિરના એક મહિના પહેલાં જ આ વર્ષે મેં માસના અંતમાં જે શિબિર થઈ હતી તેની વીડીયો ફીલ્મ પૂજ્ય માએ અમને બતાવી. તે શિબિરનાં ચિત્રો, જેવા માટે અહીં છે તે તમે જોઈ શકો છો. આશરે ૧૨૫ યુવાનો જેમાં ૩ વર્ષની વયના પણ હતા તેમણે શિબિરમાં ભાગ લીધો હતો. તે વીડીયો જોતાં તમે જાણશો કે મા તેઓને માટે કેટલાં પૂજ્ય છે! કેટલું બધું કાર્ય હજુ ભારતમાં બાકી છે. જે રીતે પૂજ્ય મા બાળકો સાથે રમે છે તેમને કેન્ડી આપતાં ચીડવતાં અને બધાંને ભેટી પડતાં જાણે કે તેઓ બધાં પોતાનાં જ બાળકો હોય! તમને આલું બીજ ક્યાંય જોવા નહીં મળે. બીજે દિવસે તમે જોયું કે તેઓએ જે મેડીકલ કેમ્પ યોજ્યો હતો તેમાં માએ કેટલો શ્રમ અને કાર્ય કર્યું હતું. તમે જો એ દિવસની તારીખ જોશો તો તમે જાણશો કે તેમને અકસ્માત નડ્યા પછી આશરે એક વર્ષમાં જ થયું હતું. તમે જોયું કેટલી ઝડપથી તેઓ કામ કરતાં હતાં? ચાલતાં હતાં? અને હાથ પરનું કાર્ય પૂરું કરવામાં તેમનું મન કેટલું કેન્દ્રિત હતું. સેવાભાવી લોકો વચ્ચે એક સાચા સંત. બંને પગમાં સ્કૂ બેસાડેલા હતા છતાં પણ તેને દર્દની “ભેટ” મળવાનું વર્ણન કરતાં. તેઓ આવા સ્ફૂર્તિલાં કદી ન હતાં અને અત્યારે કાર્ય સંપન્ન કરવામાં જ નિમગ્ન હતાં.

આ શિબિર ઉત્તર અમેરિકામાં કદાચ છેલ્લી જ હતી. હું અંબાજી શિબિર, ફ્લોરિડા યાત્રા, એડમન્ટન યાત્રા, અલાસ્કા યાત્રા વગેરેમાં હાજરી આપવા ભાગ્યશાળી હતો. અને નાયગ્રા ધોધના કેમ્પમાં પૂજ્ય માના સાન્નિધ્યમાં એક આખો દિવસ વીતાવ્યો હતો.

શિબિરના આયોજન પાછળ પૂજ્ય માનો ઘણો બધો સમય જાય છે તે તેમની પ્રાર્થનાઓમાં બાધારૂપ બને છે એટલું જ નહીં પણ તેમના આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ ચિંતારૂપ છે. આમ વિચારીને અત્યારે ટોરન્ટોમાં શું બની રહ્યું છે તેની પરવા કર્યા વગર મેં હવે જવાનો નિર્ણય કર્યો હતો. નગર-જીવનથી દૂર ગ્રીષ્મમાં પૂરા ૨૮ દિવસોસુધી એક ભક્તને તેના ગુરુના સાન્નિધ્યમાં રહેવાની તક મળે તે અંગે હવે તમે જ વિચાર કરો. પૂજ્ય મા આપણને જે દરેક કલાક આપે છે તે માટે આપણે ભાગ્યશાળી છીએ અને ખાસ દિવસે તો તેઓ પ થી ૭ કલાક સાથે રહે છે. તેમાં તેમના ઓચિંતા આગમનોનો તો નિર્દેશ પણ નથી કરતો.

તો હવે શિબિર શરૂ થઈ ગઈ છે. અને તેના એક શિબિરાર્થી તરીકે હાજર રહેવા બદલ હું ખરેખર ખૂબ જ સુખી છું. મને ખૂબ સારું લાગે છે અને દિન પ્રતિ દિન હું વધારે સુખનો અનુભવ કરી રહ્યો છું. અને જ્યારે આ શિબિર પૂરી થશે તે દુઃખદ દિવસનો વિચારનો પ્રયત્ન પણ કરતો નથી.

* સુવાક્યો *

માણસ માટે વિલાસ જેવું કાંતિલ જેર એક પણ નથી.

ફળ વર્તમાનમાં મળે અને, વર્તમાનમાં તમે જે પુરુષાર્થ કરો છો તેનું ફળ ભવિષ્યે મળે, ભૂતકાળમાં તમે કરેલા પુરુષાર્થનું—એવો જ પ્રારબ્ધનો ક્રમ છે. મનોબળ સિદ્ધિનો પ્રાણ છે.

ભગવાન રમાણ મહર્ષિ

સ્વામી માધવતીર્થ

મહર્ષિમાં વૈરાગ્ય નાની ઉંમરથી ઘણો હતો. તે પોતે નૈમિક બ્રહ્મચારી છે, કુટુંબ જેવું તેમણે કંઈ જોયું નથી; તેથી તેમને ઉપર જણાવેલ જ્ઞાન મેળવવામાં ખાસ મોટી અગવડ લાગી નથી. એટલું જ નહિ પણ કોઈ પૂર્વજન્મના પુણ્યને યોગે માત્ર ૧૭ વર્ષની નાની ઉંમરે તે પોતાના આત્માને દેહથી જુદો જોઈ શકતા હતા. તે પછી તે અનુભવમાં તેમણે લગભગ ૫૦ વર્ષ સુધી રમાણ કર્યું. ધ્રુવડને દિવસે અંધારું દેખાય છે. તે માણસ થાય તો તેને વૃત્તિ વગર, પ્રયત્ન વગર અજવાળું સહેજ દેખાય છે. તેવી જ રીતે જ્યારે માણસને આત્મજ્ઞાન થાય અને તેમાં નિષ્ઠા થાય ત્યારે બ્રહ્મભાવ સહજ સ્ફુર્તો કરે છે.

યા નિશા સર્વભૂતાનામ્ તસ્યાં જાગર્તિ સંયમી ।

શ્રી મહર્ષિ જિજ્ઞાસુને કહે છે : 'હું કોણ?' એ પ્રશ્ન પોતાને પૂછવો, પછી એ પ્રશ્ન જ્યાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તે તરફ લક્ષ રાખી ત્યાં વૃત્તિને લઈ જવી એટલે આવરણ ભંગ થઈને સ્વરૂપનો પ્રકાશ થશે. એ અભ્યાસની રીત છે પણ તેની સાથે અનાત્માના પ્રત્યય દૂર કરવા માટે વૈરાગ્યની રીત પણ દૃઢ કરવી જોઈએ. તેમને પોતાને માટે વૈરાગ્ય કેળવવાની ખાસ જરૂર રહી નહોતી; કારણ કે વૈરાગ્ય તો એમના સ્વરૂપમાં આવી ગયો છે. પણ બીજા સાધક માટે આવા અભ્યાસની સાથે વૈરાગ્ય પણ વધારવાની જરૂર છે.

એક માણસે મહર્ષિની રીત પ્રમાણે બુદ્ધિથી એવો તર્ક કરવા માંડ્યો કે 'હું કોણ? હું કોણ?' પણ તેને કાંઈ અનુભવ થયો નહિ, ઊલટું મનમાં ગભરામણ થઈ, તેણે એ વાત મહર્ષિને કહી. મહર્ષિએ જવાબ આપ્યો કે એ વાત માત્ર બુદ્ધિથી નહિ પણ લાગણીથી અનુભવમાં લેવાની છે, 'હું છું' એ વિચારને ધારણ કરનાર પણ હું શુદ્ધ ચૈતન્ય છું એવી ભાવનાથી અંદર ઊંડા ઊતરી અનુભવ લેવાનો છે.

જેઓને આવી રીતે અનુભવ લેવાનું અધરું લાગે છે અને સ્થિતિ બંધાતી નથી તેમને મહર્ષિ કહે છે, કે અનાત્માનો નિષેધ કરતાં શીખો, એટલે ઉપર કહેલી રીતે જીવનો વાચ્યાર્થ એ માત્ર સ્વરૂપ નથી; દેહ, ઈન્દ્રિય, પ્રાણ, મન વગેરે હું નથી. જે હું નથી તેને ભૂલવાથી જે હું છું તેની ખબર પડશે. એ રીતે જીવના લક્ષ્યાર્થનો અનુભવ થશે. તેને જ સચ્ચિદાનંદ કહે છે. આ રીતે મન શાંત થઈ જશે. મનની શાંતિ સાથે જગત પણ મિથ્યા લાગશે. ઊંઘમાં મન નથી તો જગત નથી. સ્વપ્નમાં મન છે તો જગત છે. જાગૃતમાં પણ મન છે તો જગત છે, તેથી મનની સાથે જગત રહે છે. જે દશામાં જગત દેખાય છે તે દશામાં મન છે અને જે દશામાં મન છે તે દશામાં આત્માનો અનુભવ સ્પષ્ટ મળશે નહિ. જ્યારે આત્માનો અનુભવ આવશે ત્યારે જગત જુદા દૃશ્ય તરીકે રહી શકશે નહિ. તે વખતે મન અને જગત મિથ્યા થઈ જશે. મિથ્યા એટલે જે ખોટું હોય છતાં સાચા જેવું દેખાય, તેનાથી વ્યવહાર થાય અને જે બીજી દશામાં બાધ પામે.

એવી મિથ્યા વસ્તુઓમાં જ્યારે મન ભમે છે ત્યારે તે નબળું પડી જાય છે. જો એવી મિથ્યા વસ્તુના વિચાર મનની પાસેથી દૂર

કરી શકીએ તો મનમાં ઘણી શક્તિ આવે છે. દરેક વિચારનું કારણ શોધી તેમને મૂળથી પકડી દૂર કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, સાથે સાથે બીજાના કામની વચ્ચે ડખલ કરવાની ટેવ છોડવી જોઈએ.

એક દિવસે એક જિજ્ઞાસુએ શ્રી મહર્ષિને નીચે પ્રમાણે પ્રશ્નો પૂછ્યા હતા અને તેમના જવાબ તેમણે નીચે પ્રમાણે આપ્યા હતા:-

પ્રશ્ન : હું કોણ છું? ક્યાંથી આવ્યો? વગેરેનો મનથી સતત જપ કરવો કે એકબે વખત તે પ્રશ્ન મન આગળ રજૂ કરીને, અહંકારના મૂળમાં ઊતરવું અને જગતના વિચાર બંધ કરવા?

ઉત્તર : હું કોણ? હું કોણ? એવો જપ કરવો નહિ. એક વખત એ પ્રશ્ન મન આગળ મૂકીને પછી 'હું'નું મૂળ શોધવું અને બીજા વિચાર બંધ કરવા. કોઈ માણસનું નામ દેસાઈ હોય તો 'હું દેસાઈ છું, હું દેસાઈ છું' એવો જપ કરવાની જરૂર નથી; તેમ હું બ્રહ્મ છું એવો જપ કરવાની પણ જરૂર નથી. બધી સાધનામાં મનને શાંત રાખવાનું છે. જપથી મન શાંત રહેશે નહિ. તે કરતાં મનના દ્રશ્યને એટલે સાક્ષીનો બ્રહ્મરૂપે અનુભવ લેવો અને બ્રહ્મનો સાક્ષી તરીકે અનુભવ લેવો.

પ્રશ્ન : પ્રાણાયામ નિયમસર કરવો કે નહિ? તેની સાથેસાથે કોઝહમ્નો પ્રશ્ન લેવો કે નહિ? તે પ્રશ્ન વખતે પ્રાણનું બહાર જવું-આવવું થાય તે તરફ ધ્યાન આપવું કે નહિ?

ઉત્તર : પ્રાણાયામ કરવાની ખાસ જરૂર નથી. પ્રાણ તરફ ધ્યાન રાખ્યા વગર 'હું કોણ?'ની શોધ કરી શકાય તો વધારે સારું. જેઓ મનને કોઈ પણ રીતે એકાગ્ર નથી કરી શકતા તેમને માટે

પ્રાણાયામ છે. જ્યારે મનોબળ વધે ત્યારે પ્રાણાયામની જરૂર રહેશે નહિ. પ્રાણાયામ એ મનરૂપી ઘોડાને વશ રાખવાની લગામ છે.

જ્ઞાની માટે પ્રાણાયામની જરૂર નથી. તેમને માટે અનાત્મ બુદ્ધિ હઠાવવી એ રેચક પ્રાણાયામ છે અને સ્વરૂપમાં સ્થિતિ કરવી એ કુંભક પ્રાણાયામ છે.

પ્રશ્ન : હું કોણ? એ પ્રશ્ન કોને લાગુ થાય છે?

ઉત્તર : એ પ્રશ્ન અહંકારને લાગુ થાય છે, આત્માને લાગુ થતો નથી.

પ્રશ્ન : કોઝહમ્ની તપાસ સાથે શિવોઝહમ્ એમ બોલવું કે નહિ? અથવા મન, બુદ્ધિ, શરીર વગેરે હું નથી એમ બોલવું કે નહિ?

ઉત્તર : શોધ વખતે એવા ઉત્તર મનને દેવા નહિ.

જવાબ અંદરથી આવવા દેવો. અહંકારનો જવાબ સાચો નથી, જ્ઞાનમાર્ગે તપાસ કરી (પ્રશ્નનો જવાબ ન આવે ત્યાં સુધી) પ્રશ્ન પૂછ્યા કરો, એ તપાસને ધ્યાન કહે છે. તેમાંથી જે નિષ્ક્રિય શાંત જ્ઞાનમય દશા ઉત્પન્ન થશે તેને જ્ઞાન કહે છે.

પ્રશ્ન : હાલમાં મારા ગુરુના કહેવા પ્રમાણે હું સગુણ મૂર્તિનું ધ્યાન કરું છું અને જપ પણ કરું છું. હવે ‘હું કોણ?’ની તપાસ માટે મારો અધિકાર થયો છે કે નહિ?

ઉત્તર : ‘હું’ એ પણ ગુરુમંત્ર છે. બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં કહેલું છે કે ભગવાનનું પહેલું નામ ‘હું’ હતું. અહમ્નામાભવત્, ઐં પણ પાછળથી થયેલ છે. આત્મા હમેશાં હું હું કરે છે. વળી જપ કરનાર વગર કોઈ જપ જણાતો નથી. હુંનો જપ બધા કર્યો

કરે છે. તેના તરફ લક્ષ રાખવાથી ધ્યાન સારું થઈ જશે. ધ્યાનનું ફળ જ્ઞાન છે; છતાં તમારે સગુણ ઉપાસના ચાલુ રાખવી હોય તો રાખો. જેને જે સાધન ફેવે તે તેને માટે ઠીક છે.

પ્રશ્ન : હું જપ, મંત્ર, લેખન, કીર્તન, ભજન, સ્વાધ્યાય અને ઉપદેશનું કામ કરું છું અને ધાર્મિક બોધ છપાવીને તેનો પ્રચાર કરું છું. એ કામ મારે ચાલુ રાખવું કે કેમ? એટલે કે જ્યારે ‘હું કોણ?’ની તપાસ કરું ત્યારે તેની સાથે એ બધાં કામ ચાલુ રાખવાં કે કેમ?

ઉત્તર : ‘હું કોણ’ની તપાસ છોડ્યા વગર એ બધાં કામ ચાલુ રાખવાનું ગમે તો કરો. તમારા પ્રારબ્ધ પ્રમાણે કામ થયા કરશે. જપકીર્તન, લોકસેવા વગેરે શાને માટે છે તે પહેલાં સમજી લેવું જોઈએ. તમે જેવા છો તેવા થઈને રહો, ખરો જપ એ નિત્ય વસ્તુ છે. જપ અને ભગવાન એક છે. નામ અને નામીનો અભેદ છે. તે બાબતમાં ભક્ત નામદેવે સારો ખુલાસો કરેલો છે. તે કહે છે કે :

“નામ આકાશ સુધી બધા લોકમાં અને વિશ્વમાં વ્યાપ્ત છે. તેને કોણ માપી શકે? અજ્ઞાની જીવો ૮૪ લાખ યોનિમાં ભટકે છે, નામદેવ કહે છે, કે નામ અમર છે, રૂપ ઘણાં છે અને નામ સર્વરૂપ છે.”

“નામ રૂપમય છે અને રૂપ નામમય છે. તે બંને અભિન્ન છે. નામથી વધારે મોટો મંત્ર નથી. નામ કેશવ છે. ભક્તને તેની ખબર છે.”

“જેને ખરા ‘હું’ની ખબર છે તેને નામના માહાત્મ્યની ખબર છે. પોતાના નામની જેને ખબર નથી તેને વ્યાપક તત્ત્વના નામની

પણ ખબર નથી. જે પોતાને જાણે છે તે નામને સર્વત્ર દેખે છે. નામ અને નામી અભિન્ન છે. તેમાં ભેદ જોવો એ માયા છે. સંતોને પૂછીને ખાતરી કરો.”

“જ્ઞાનથી કે ધ્યાનથી નામના તત્ત્વની ખબર પડશે નહિ માટે ગુરુનું શરણ લો. એમ જાણો કે હું નામ છું. હુંને શોધી તેમાં ડૂબી જાઓ. ત્યાં ભેદ નથી. દ્વેત અને અદ્વેતથી પર નામ છે. નામ પરબ્રહ્મ છે, ત્યાં ભેદ નથી.”

પ્રશ્ન : મારી હાલની દશામાં શ્રદ્ધા, દીનતા, શરણભાવ, જોઈએ તેટલાં છે કે નહિ? તે અપૂર્ણ હોય તો તેને કેમ પૂર્ણ કરવાં?

ઉત્તર : તમે પૂર્ણ જ છો. અપૂર્ણતાના વિચાર છોડો. કાંઈ નાશ કરવાનું નથી. અહંકાર એ સાચી વસ્તુ નથી. પ્રયત્ન પણ મન કરે છે. મન પણ સાચું નથી, જેમ રજ્જુમાં ભૂલથી દેખાતા સર્પને મારીને કાઢવો પડતો નથી તેમ મનને મારવાની જરૂર નથી. મનનું સ્વરૂપ સમજવાથી મન અદૃશ્ય થશે. નિત્ય નિવૃત્તિની નિવૃત્તિ છે.

પ્રશ્ન : મારે સિદ્ધાસન, કુશાસન વગેરે કરવાં કે નહિ?

ઉત્તર : આત્મામાં નિષ્ઠા કરવી એ ખરું આસન છે. તે આસનમાં સ્થિર થાઓ. આત્મા કયા આસન ઉપર બેસે? આસન વગર આત્મજ્ઞાન ન થાય એ વાત ખોટી છે. આત્માને આસનની જરૂર નથી. આસન અમુક પ્રકારનું જ જોઈએ. એવી જરૂરિયાતો મનને ચંચળ બનાવી દે છે.

પ્રશ્ન : મારે સ્વાધ્યાય માટે કયાં કયાં પુસ્તકો વાંચવાં?

ઉત્તર : આત્મા એ જ ખરું પુસ્તક છે. તે પુસ્તકમાં તમે ગમે ત્યારે દૃષ્ટિ કરી શકો છો. તે કોઈ લઈ જઈ શકે તેમ નથી. જ્યારે કુરસદ મળે ત્યારે આત્મા તરફ વળો. પછી જે વાંચવું હોય તે વાંચજો.

પ્રશ્ન : ધ્યાનમાં થાક, બીક, ચિંતા વગેરે આવે તો તેને મૂળથી કેવી રીતે દૂર કરવાં?

ઉત્તર : એ શંકા કોને થાય છે તેની તપાસ કરો! એ પ્રમાણે તપાસ કરતાં તે જતાં રહેશે. તે અનિત્ય ભાવ છે. તેના તરફ ધ્યાન ન રાખો. જ્યારે દ્વેતનું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે બીક ઉત્પન્ન થાય છે. તમારા સિવાય બીજા છે એવું જ્યારે લાગે છે, ત્યારે બીક વગેરે લાગે છે. મનને આત્મા તરફ વાળશો, તો બીક વગેરે જતાં રહેશે. ચાલુ સ્થિતિમાં મન ચંચળ છે, તે દશામાં એક બીક કાઢશો તો બીજી બીક ઉત્પન્ન થશે અને તેનો અંત આવશે નહિ. ઝડપનાં પાંદડાં એક પછી એક તોડવામાં મહેનત પડશે. બધી વૃત્તિઓનું મૂળ અહંકાર છે. તેને દૂર કરી શકો, તો બધાં પાંદડાં, ડાળી વગેરે સૂકાઈ જશે.

ખોટા સંસ્કાર માટે દવા લેવા કરતાં ખોટા સંસ્કાર પડે નહિ તેની સંભાળ રાખો.

પ્રશ્ન : આપની પાસે બેસતી વખતે મનને કેવું રાખવું કે જેથી તે આપના આત્માની અસર લઈ શકે?

ઉત્તર : મનને શાંત રાખો, તે પૂરતું છે. અહીં આ ઓરડામાં શાંત બેસવાથી તમને આધ્યાત્મિક મદદ મળશે. બધી ક્રિયાને છોડવી એ બધી ક્રિયાનું લક્ષ્ય છે. મન શાંત થશે ત્યારે આત્માની શક્તિ અનુભવમાં આવશે. આત્માના તરંગ બધે વ્યાપ્ત છે. જ્યાં

મન શાંત હોય ત્યાં તેનો અનુભવ આવવા લાગે છે.

પ્રશ્ન : હુંનું મૂળ શરીરમાં છે?

ઉત્તર : અહંકાર શરીરમાં છે તેથી તેની તપાસ પહેલાં શરીરમાં થાય છે. જ્યારે તેનું મૂળ જડથે ત્યારે અંદર બહાર જેવું કાંઈ રહેશે નહિ. હૃદયમાં તપાસ કરવી તેનો અર્થ હુંમાં તપાસ કરવી. હું અને હૃદય એક જ છે.

પ્રશ્ન : એ હૃદય શરીરમાં જમણી તરફ છે?

ઉત્તર : જ્યાંથી હું ઉત્પન્ન થાય છે તે હૃદય એટલે જ્ઞાનનું કેન્દ્ર સમજવું.

પ્રશ્ન : આપની દૃષ્ટિ સાથે મારી દૃષ્ટિ મેળવું તો ઠીક, કે આપના મુખ તરફ દૃષ્ટિ રાખવી તે ઠીક, કે આપની પાસે આંખો બંધ કરીને બેસવું તે ઠીક કે કોઈ વસ્તુ ઉપર મનને એકાગ્ર કરવું?

ઉત્તર : તમારા સ્વરૂપ તરફ દૃષ્ટિ રાખો. આંખો બંધ હોય કે ઊઘાડી હોય તે વાત જરૂરની નથી. બધે એક છે તેથી આંખ બંધ રાખો કે ઊઘાડી રાખો તે સરખું જ છે. ધ્યાન રાખવું હોય તો અંદરના અહમ્ તરફ રાખવું. તે આત્મા છે. તેને આંખ નથી, તેથી આંખની ઊઘાડ-બીડની જરૂર નથી. આત્મજ્ઞાન થશે ત્યારે જગતના વિચાર આવશે નહિ. તમે ઓરડામાં બેસો ત્યારે ઓરડાની બારી ઊઘાડી હોય કે બંધ હોય તે સરખું જ છે. તેમ આત્મભાવે રહો એટલે આંખ બંધ હોય કે ઊઘાડી હોય તે સરખું જ છે. બહારની ક્રિયા થાય કે ન થાય તે જરૂરની વાત નથી.

પ્રશ્ન : ધ્યાન વખતે અને ધ્યાન પછી જગતના દુઃખી માણસોના વિચાર મને બહુ આવે છે.

ઉત્તર : તમારામાં અહંકાર છે કે નહિ તેની પહેલાં તપાસ કરો. અહંકારને એ વિચાર આવે છે અને તેનાથી નબળાઈ લાગે છે; માટે શરીરનું અભિમાન કેમ આવ્યું તેની તપાસ કરો. બધા દુઃખનું કારણ શરીરનું અભિમાન છે. જ્યારે અહંકારની તપાસ કરશો, તેના મૂળની ખબર પડશે અને તે દૂર કરી શકશો, ત્યારે તમે પૂછેલા પ્રશ્નોના જેવા કોયડા રહેશે નહિ. આટલા પ્રશ્નો થયા પછી એક માણસે એવો પ્રશ્ન પૂછ્યો કે જે માણસો નીતિથી રહેતા હોય, ધાર્મિક હોય, તેમને ખરાબ સ્વપ્ન આવતાં હશે કે નહિ?

ઉત્તર : તેવાં સ્વપ્ન આવી શકે છે, જે પૂર્વના સંસ્કારોનું પરિણામ છે. પણ જ્ઞાની પુરુષો સારું કે નરસું એ બન્નેની ઉપર જાય છે.



સુવાક્યો

પુરુષાર્થ વિના પ્રારબ્ધ સંભવતું નથી, ને પ્રારબ્ધ વિના કૃળ સંભવતું નથી.

પિતા વિના જેમ સંતાન સંભવતું નથી તેમ પુરુષાર્થ વિના પ્રારબ્ધ સંભવતું નથી.

પ્રારબ્ધ તો પુરુષાર્થની પાછળ પાછળ ચાલનાર દાસ જેવું છે.



માનવશરીર

હરીશભાઈ કોન્દેક્ટર

પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ બ્રહ્માદ્વારા આ સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું છે, તેમાં અનેકજાતનાં પશુઓ, પક્ષીઓ, કીટ-પતંગો, જળચર જગતની અસંખ્ય જાતની માછલીઓ, વિવિધ રંગ, આકાર અને પરિમલ પ્રસરાવતાં પુષ્પો, ફળફળાદિ આપતાં વૃક્ષો, અસંખ્ય વનસ્પતિઓ, વેલો, નરી આંખે ન દેખાતી અનેકવિધ જીવજંતુ સૃષ્ટિ વગેરે અસ્તિત્વ ધરાવે છે; પરંતુ તે બધા કરતાં ચઢિયાતું, સૌથી શ્રેષ્ઠ સર્જન હોય તો તે માનવશરીરનું છે, તેમ ઊંડાણથી વિચાર કરતાં સહજ સમજાય છે. તેથી જ માનવશરીરને સર્જન-હારની સર્વોત્તમ કૃતિ કહેવામાં આવે છે.

તેના વિવિધ અંગો તથા તેમનાં કાર્યો એટલાં બધાં રહસ્યમય અને આશ્ચર્ય પમાડે એવાં છે કે સેંકડો વર્ષોથી માનવી અનેક વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોદ્વારા પણ તેનો પૂરો તાગ મેળવી શક્યો નથી. શરીરનાં અંગો જેવાં કે મગજ, હૃદય, ફેફસાં, કીડની, આંખ, જીભ, આંતરડાં ઇત્યાદિની ગૂઢ, સૂક્ષ્મ અને અવિરત ચાલતી ક્રિયાઓનો થોડો પણ અભ્યાસ કરવાથી ગમે તેવા નાસ્તિકનું મસ્તક પણ તેનું સર્જન કરનાર ઈશ્વર આગળ ઝૂકી પડે છે.

ઈશ્વરે માનવને આપેલી અમૂલ્ય ભેટ એટલે માનવશરીર. આ શરીર ભલે રોગોથી ગ્રસ્ત થનારું અને ક્રમે ક્રમે ક્ષીણ થઈ એક દિવસ સદાને માટે અટકી જનારું નાશવંત હોય કે તેનાં નવદારો મારફત સતત ગંદકી ફેંકતું હોય, પરંતુ તેથી તેની ઉપેક્ષા કરવી કે

તેનો અનાદર કરવો જરાપણ વ્યાજબી નથી. શરીર ગંદકીનું ઘર જરૂર છે, પરંતુ એ સાથે એ ન ભૂલવું જોઈએ કે તેમાં પરમાત્માનો પરમ પ્રકાશ રહેલો છે; પરમાત્મા પોતે માનવશરીરરૂપી મંદિરમાં બિરાજે છે. શરીરનું વધુ પડતું લાલનપાલન ભલે ન કરીએ, કે તેમાં આસક્તિ કે માયા ભલે ન રાખીએ, પરંતુ તેની જરૂરી સારસંભાળ રાખી તેનું કાળજીપૂર્વક જતન કરીએ તે ખૂબ આવશ્યક છે.

આપણાં શાસ્ત્રોએ માનવદેહને ખૂબ મોંઘો અને દુર્લભ ગણ્યો છે. કહેવામાં આવ્યું છે કે ચોર્યાસી લાખ યોનિઓમાંથી અનેકવિધ કષ્ટો વેઠી પસાર થયા બાદ જ માનવદેહની પ્રાપ્તિ થાય છે. ફક્ત માનવને જ ભગવાને બુદ્ધિ આપી છે, જેની મદદથી તે સારા-સારનો વિવેક કરી, નરમાંથી નારાયણ બની શકે છે. સંત શિરો-મણી ગોસ્વામી તુલસીદાસે તેથી જ ગાયું છે કે:-

“બડે ભાગ માનુષ તન પાવા,
સુરદુર્લભ સદ્ગ્રંથન ગાવા.”

મોટું ભાગ્ય હોય તો જ દેવોને પણ દુર્લભ તેમ જ સત્શાસ્ત્રો જેનું અર્હાનશ ગુણગાન ગાતાં થાકતાં નથી તેવો માનવદેહ પ્રાપ્ત થાય છે. આદ્યશંકરાચાર્યે પણ આ જગતમાં ત્રણ વસ્તુઓ અતિ-શય દુર્લભ ગણાવી છે. (૧) મનુષ્યશરીર. (૨) મુક્તિની ઇચ્છા અને (૩) સત્સંગ. તેથી જ આપણા ઋષિમુનિઓએ પણ શરીર-માઠાં *खलु धर्मसाधनम्* । કહ્યું છે. ફક્ત ધર્મસાધના જ શા માટે? સંસારની કોઈ પણ ભૌતિક કે આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ કરવા માટે શરીરની આવશ્યકતા પ્રથમ સ્થાને છે. “પહેલું સુખ તે જાતે નથી” એવી આપણી કહેવત આ જ વસ્તુ કે વાતને પુષ્ટિ આપે છે.

ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ, આત્મસાક્ષાત્કાર કે મોક્ષ એ આપણા જીવન-

નું અંતિમ લક્ષ્ય છે, અને તેની પ્રાપ્તિ માટે શાસ્ત્રોએ બતાવેલ જ્ઞાન, ભક્તિ, કર્મ કે યોગમાર્ગમાં પ્રવૃત્ત થવા માટે શરીરરૂપી સાધન સ્વસ્થ હોવું ખૂબ આવશ્યક છે.

ભગવાને આપણને ફક્ત શરીર જ નથી આપ્યું, તે સાથે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અંતરાત્મા પણ છે. તો સ્વસ્થ માનવ કોને કહેવો? તેની સંપૂર્ણ વ્યાખ્યા આપવી મુશ્કેલ છે. જેના શરીર, મન, બુદ્ધિ, આત્મા પ્રસન્ન છે, જેના વાત-પિત્ત-કફ સપ્રમાણ રહે છે, જે ઋતુએ ઋતુને માણી શકે છે (એટલે કે શિયાળાની ઠંડીને હસતાં હસતાં આવકારે છે, તો ઉનાળાના પ્રખર તાપને તિરસ્કારતો નથી તેમ જ ચોમાસાના આકાશ-અવનીને એક કરતા વરસાદને પણ પ્રેમથી સ્વીકારે છે-સકારે છે), જેને ખોરાકનું પાચન સરળતાથી થાય છે-સાચી ભૂખ લાગે છે, તેમ જ પ્રગાઢ નિદ્રા માણી શકે છે, છતાં સદાયે ચપળ, તેજસ્વી-હળવાફૂલ જેવો છતાં તંદુરસ્ત રહી પોતાને જાણે આવેલી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ આસાનીથી કરી શકે છે, તેને સ્વસ્થ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી.

સ્વસ્થ રહેવું દરેકને ગમે છે, કારણ કે તે તેનો જન્મજાત સ્વભાવ છે. પરંતુ ફક્ત ઈચ્છા કરવાથી કે કલ્પનાવિહાર કરવાથી તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થતી નથી. તે માટે યોગ્ય દિશામાં પ્રયત્નો કરવા પડે છે. એ પ્રયત્નો કે પ્રયાસ કરવામાં આજસ કે બેદરકારી મોટાભાગના માણસો સેવતા હોય છે, અને તેથી જ સ્વસ્થ કે તંદુરસ્ત રહેવું તેમને માટે સ્વપ્નવત્ બની જાય છે. સ્વસ્થ રહેવામાં સહાયભૂત થતાં કેટલાક પરિબળોને માણસે મેળવીને તેને દૈનિક જીવનનો ક્રમ બનાવવો જોઈએ.

આ અંગે આપણે ક્રમશઃ વિચાર કરીશું.

(ક્રમશઃ)

ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ્-૩

યોગેશ્વરજી

(૫) સોનેરી ઢાંકણ

જીવનની ઉન્નતિ માટે કર્મની જરૂર છે, પરંતુ તે કર્મ વિવેકપૂર્વકનાં હોવાં જોઈએ. વળી કર્મ કરતાં કરતાં ઈશ્વરનું સત્ સ્મરણ થયા કરવું જોઈએ. વળી કર્મદ્વારા પરમાત્માને ઓળખવાની દૃષ્ટિ હોવી જોઈએ. કર્મ કરતાં કરતાં મનની નિર્મળતા વધે ને પરમાત્માનો પ્રેમ વધે એટલે પરમાત્માના પ્રકાશની ઝાંખી કરવાનું કામ માણસને માટે સહજ થઈ જાય છે. ને પરમાત્માની પોતાની અંદર ને બહાર બધે ઝાંખી કરવાથી જીવન સુખી થાય છે. જે માણસ મનની શુદ્ધિનો ને પરમાત્માની અનુભૂતિનો માર્ગ મૂકી દે છે તેને દુઃખી થવું પડે છે ને તે ઘોર અંધકારમાં રમ્યા કરે છે. જીવનની ઉન્નતિ, મુક્તિ ને પૂર્ણતા તેને મળી શકતી નથી.

એટલે ઉપનિષદના ઋષિએ સત્યરૂપી પરમાત્માની અનુભૂતિ માટે પ્રાર્થના કરી છે.

પરમાત્મા પોતાની અંદર જ છે. પરંતુ સૌને પ્રત્યક્ષ નથી. અજ્ઞાનના આવરણથી કે કર્મસંસ્કારોના સમુદ્ધથી તેમનું સ્વરૂપ ઢંકાયેલું છે. તેને જ સોનેરી ઢાંકણ કહેવામાં આવે છે. સંસારના સુખની લાલસા ને પદાર્થોની વાસના સોનેરી ઢાંકણ જેવી છે. માણસને તે મોહિત કરે છે, પરવશ કરે છે, એટલું જ નહિ પણ પરમાત્માના સાક્ષાત્કારથી વિમુખ કરે છે. તેથી પ્રભાવિત થયેલો માણસ ભાન ભૂલે છે, જાગ્રત ન હોય તો વિવેકને ખોઈ બેસે છે, ને પરમાત્માના અનુભવથી વંચિત રહે છે. સોનું જેમ આકર્ષક ને

મોહક છે તેમ સંસારના વિવિધ વિષયો પણ આકર્ષક ને મોહક છે. તેમાં પરમાત્માનો પ્રકાશ ને રસ જરૂર છે પરંતુ તે ગૂઢ દશામાં છે. એટલે પ્રથમ દૃષ્ટિએ તેનું દર્શન ને જ્ઞાન દુર્લભ છે. એટલે મોટાભાગના લોકો તો બહારના વિષયોથી મોહીને સત્ય કે પ્રેમરૂપી પરમાત્માના પ્રકાશની ઝાંખી કરવાનું સૌભાગ્ય ખોઈ બેસે છે. તેથી જ પરમાત્માનું દર્શન આટલું બધું અઘરું કે દુર્લભ છે.

આની વધારે સમજૂતી માટે રામાયણના પેલા પ્રસિદ્ધ પ્રસંગનો બધી જાતના પૂર્વગ્રહો છોડી દઈને વિચાર કરવાની જરૂર છે. સીતા પંચવટીમાં રામની સાથે બેઠાં છે, ત્યારે એકાએક સુવર્ણમૃગ તેમની નજરે પડે તેને જોઈને તેમને મોહ થાય છે, ને તે રામની પાસે તેના ચર્મની માગણી કરે છે. તેવા ઉત્તમ મૃગનું આકર્ષક ચર્મ મેળવીને તેની કંચૂકી કરવાની સીતાની ઈચ્છા છે. તટસ્થ રીતે વિચાર કરીએ તો આવી ઈચ્છા સીતા જેવી પ્રેમમૂર્તિ મહાન સ્ત્રીને માટે બહુ સારી ન ગણાય. કેમ કે કુદરતને ખોળે ખેલનારા નિર્દોષ પ્રાણીની હત્યા તેમાં સમાયેલી છે. તેવી હિંસા વસુધાને કુટુંબ જેવી માનનારી ને બધા જીવો તરફ પોતાના આત્મા જેવો ઉત્તમ ને પ્રેમમય વ્યવહાર કરવાની શિખામણ આપનારી ભારતીય સંસ્કૃતિને માટે નામોશીરૂપ ગણાય. સીતા તે જ સંસ્કૃતિની મહાન પ્રતિનિધિ છે. તેને માટે તેવી ઈચ્છા જરાય શોભાસ્પદ ન કહેવાય, છતાં સીતાએ તે માટેનો આગ્રહ ચાલુ રાખ્યો ને રામે તેનો વિરોધ પણ ન કર્યો. રામ સીતાને સમજાવી શકત કે જીવોની અકારણ હિંસા આપણા જેવા વનવાસીને ન શોભે, માટે મૃગના ચર્મનો ને તેની કંચૂકીનો મોહ મૂકી દેવો જોઈએ. પરંતુ રામે તે પ્રમાણે સમજાવવાનો પ્રયાસ ન કર્યો. મારીચનું મૃત્યુ ને સીતાનું હરણ તો બીજા કોઈ પણ સંજોગોમાં થઈ શકત, પરંતુ મૃગને મારવાની ઈચ્છા ને સીતાની સાધારણ ઈચ્છા પૂરી કરવા મૃગની થયેલી

હિંસા ઉત્તમ કોટિની નથી જ લાગતી. પરંતુ રામ ને સીતા બંને જાણે કે ભાન ભૂલી ગયાં. રામાયણનો આ પ્રસંગ કહે છે કે રામ ને સીતા જેવાં પણ સોનેરી મૃગને જોઈને ભાન ભૂલી ગયાં તો પછી સાધારણ માણસનો શો હિંસાબ ! સંસારના સોનેરી વિષયોને જોઈને સાધારણ માણસ ભાન ભૂલે ને સત્યને વીસરી જાય તેમાં નવાઈ જેવું છે શું !

ને એ મોહની કિંમત સીતાએ થોડા જ વખતમાં કેટલી ભારે ચૂકવવી પડી તેની બધાને ખબર છે જ. સીતાનું હરણ થયું, પ્રાણથી પણ ખારા રામથી તેને છૂટા પડવું પડ્યું, ને દિવસો સુધી દુઃખી થઈને રાવણની લંકામાં રહેવું પડ્યું. શ્રી રામ ફરી મળ્યા ત્યારે જ તે દુઃખ દૂર થયું. જીવ પણ તે પ્રમાણે સંસારની સોનેરી માયાથી મોહિત થયો છે. અવિદ્યા કે અહંકાર જનિત અજ્ઞાને તેનું હરણ કર્યું છે. પરમાત્માથી તે વિખૂટો પડી ગયો છે. પરમાત્માને ભૂલી ગયો છે. તેથી તે દુઃખી છે. સંસારના ચક્રમાં—આ ભયંકર અશોકવનમાં—શોક કરતો તે ફર્યા કરે છે. પરમાત્માની સાથે તે ફરી સંબંધ બાંધે ત્યારે જ સુખી થઈ શકે ને શાંતિ મેળવે.

આને માટે અંતરના ઊંડાણમાંથી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. પરમાત્માને માટે તલસવું જોઈએ. પરમાત્માને ઓળખવાનો જરૂરી પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. પ્રાર્થના ને યોગ્ય પુરુષાર્થથી અંતર નિર્મળ બનશે ને પરમાત્માનું દર્શન પણ સુલભ થઈ રહેશે.

ધર્મ, સંપ્રદાય કે સાધનાનો હેતુ આટલો જ છે. અંતરને નિર્મળ કરી, તે પરના સોનેરી પડદાને દૂર કરી, પરમાત્માની પાસે પહોંચવામાં ને પરમાત્માની અનુભૂતિ કરવામાં તે મદદરૂપ થાય છે. જેટલા પ્રમાણમાં આ કામ કરાવી શકે તેટલા જ પ્રમાણમાં તે પ્રાણવાન મનાય છે ને ઉત્તમ ગણાય છે.

(૬) મોહમાંથી મુક્તિ

જેને પરમાત્માનું દર્શન થઈ ગયું ને સંસારમાં સર્વત્ર તે દર્શન કરવાનું દિવ્યચક્ષુ મળી ગયું તે શોક, મોહ, ભય ને બંધનથી મુક્તિ મેળવે છે. ઉપનિષદોમાં એ મહત્ત્વની વાતનું વર્ણન ઠેર ઠેર કરવામાં આવ્યું છે ને આ ઉપનિષદ્ પાણ તેમાં અપવાદરૂપ નથી. સંસારમાં જે સર્વત્ર પરમાત્માને જુએ છે તે મોહની મુક્તિ મેળવે છે. તેના હૃદયમાં સૌને માટે પ્રેમ હોય છે. વળી પરમાત્માના પ્રતીક માનીને તે સૌની સાથે સ્નેહ કરે છે ને સંબંધ બાંધે છે. તેથી તેમાં અવિવેકી થવાનો કે ભાન ભૂલવાનો અથવા મોહના તત્ત્વના પ્રવેશનો કોઈ જ સંભવ નથી. તેનું જીવન નિર્મળ, સરળ, નિષ્કપટ ને પ્રભુમય બની જાય છે. ઉપર નીચે, અંદર ને બહારના તથા સારા ને નરસા બધા જ પદાર્થોમાં તે પરમાત્માની ઝાંખી કરે છે.



સુવાક્યો

અપમાન ગળી જવામાં જેટલા પ્રમાણમાં સંયમ જોઈએ, તેના કરતાં ઘણા વધારે પ્રમાણમાં માન જીવવામાં સંયમ જોઈએ.

હૃદય પટે જામેલી રજ આંખના આંસુથી ધોવાઈ જાય છે.

ચારિત્ર્ય વિનાનું જીવન કદી આદર્શરૂપ બની શકતું નથી.

જીવનમાં ઉતારવા માટે જ આદર્શ છે, વ્યવહારમાં આચરવા માટે જ આદર્શ છે, કાગળ ઉપર છપાઈને પડયા રહેવા માટે નહિ.

સવાલ પૂછે જીવ-જવાબ આપે શિવ

યોગેશ્વરજી

(પૂ. યોગેશ્વરજીએ ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રના ૧૦૦ જેટલા પુસ્તકો લખ્યાં. પ્રત્યેક પુસ્તકમાં સાધકરૂપી જીવની મથામણોનો જવાબ શિવ એટલે કે પ્રભુ યોગેશ્વરજીએ આપેલ છે. કેટલાક પુસ્તકો તો પ્રશ્નોત્તરીરૂપે પ્રકાશિત થયાં છે. આ પુસ્તકોમાંથી સંકલન કરીને આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ ધપનારા માટે પ્રશ્નોત્તરીરૂપે 'સવાલ પૂછે જીવ-જવાબ આપે શિવ'ની લેખમાળામાં કંઈક ને કંઈક અમૃત પીરસવાનો નમ્ર પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

ડૉ. બી. જી. જગણી

પ્રશ્ન : ઈશ્વર કે આત્મા તો સર્વવ્યાપક છે, તે તો અમને પ્રાપ્ત જ છે. તેને મેળવવાનું બાકી જ ક્યાં છે?

ઉત્તર : તમારી વાત જ્ઞાનના સિદ્ધાંતની દૃષ્ટિએ સાચી છે પણ વાસ્તવિકતાની દૃષ્ટિએ સાચી નથી. અદ્વૈત જ્ઞાનના મહાન પ્રચારક શંકરાચાર્ય પણ આ સિદ્ધાંત કહી ગયા છે. પણ સાથે સાથે તેમણે કહ્યું છે કે વર્તમાન કાળમાં માણસ કઈ ભૂમિકામાં છે તે શોધી કાઢી આગળ વિકાસ કરવાની જરૂર છે. આ માટે ષટ્સંપત્તિની પ્રાપ્તિ તેમ જ તે પછી આત્માજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવા તેમણે કહ્યું છે. તે ઉપરાંત, આત્મસાક્ષાત્કાર માટે એકાંતમાં ધ્યાનદ્વારા સમાધિસુધી પહોંચવાની આવશ્યકતા પણ તેમણે સ્વીકારી છે. આટલી કક્ષાએ પહોંચ્યા પછી જ ઈશ્વર કે આત્મા સર્વવ્યાપક છે. એવી પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિ થઈ શકે છે. તે વિના કેવળ બોલવાથી કે સિદ્ધાંતના

રટણથી કંઈ જ વળતું નથી. આટલી કક્ષાએ પહોંચશો પછી બીજા જ તમને કહેશે કે તમે ઈશ્વરપ્રાપ્ત ને કૃતકૃત્ય છો. તમે ના પાડશો તોપણ જ્ઞાની પુરુષો નહિ માને, ને છૂપાવવા જશો તોપણ તમારી ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક દશા ગુણગ્રાહી પુરુષોથી ગુમ નહીં રહી શકે. બાકી તમારી પોતાની જાહેરાતથી કોઈ ભ્રમમાં પડીને તમને આત્મદર્શી પુરુષ માની લેશે એમ માનશો નહિ, પણ તમારા વર્તનદ્વારા થવા દેવાની છે એ ભૂલવાનું નથી. ને વર્તન જ તેનું મુખ્ય વાહન છે.

પ્રશ્ન : ઈશ્વર કેમ મળતા નથી?

ઉત્તર : આ વાત મને કેટલીયવાર પૂછવામાં આવે છે. તે વિશે મેં યથાશક્તિ કહ્યું પણ છે. એ સૌનો સાર એટલો જ છે કે ઈશ્વરને મેળવવાની તીવ્ર ઈચ્છા આપણામાં જાગી નથી. એટલે ઈશ્વર આપણને મળતા નથી. ઈશ્વર માટે ઉત્કટ ઈચ્છા જાગે, તેને માટે કોઈ પ્રયાસ કરે, રડે ને પ્રાર્થે, તો ઈશ્વર તેને જરૂર મળે. પણ એવી ઉત્કટતા માણસમાં ક્યાં છે? ઈશ્વર ન મળવાનું કારણ આમાં જ રહેલું છે. ઈશ્વરવિના હજી માણસને બીજા પદાર્થોની જરૂર ખૂબ જ છે. રાતદિવસ માણસ તેને જ માટે દુનિયામાં દોડધામ કરે છે. ઈશ્વર માટે તેવી દોડધામ કોણ કરે છે? આજે તો માણસના હૃદયમાં વિકાર ને વાસના ઘર કરીને રહેલાં છે. આવા ગંદા ઉતારામાં ઈશ્વર ક્યાંથી ઊતરી શકે? હૃદયને સાફ કરીને પ્રભુને માટે ખાલી કરવું જોઈએ. પ્રેમના સૂરથી પ્રભુને આમંત્રણ આપવું જોઈએ.

તે વિના પ્રભુ ક્યાંથી મળે?

પ્રભુને માટે રાતદિવસ કોણ બેચેન બને છે? સંસારની

ચિંતામાં માણસને ઊંઘ પણ નથી આવતી: સ્વપ્નમાં પણ ઘણી-વાર સંસારના દૃશ્યો ઊભા રહે છે, પણ ઈશ્વરની ચિંતામાં ઊંઘ ન આવી એવું બન્યું? ઈશ્વરની ચિંતા સ્વપ્નમાં ઊભી રહી? ઈશ્વરના પિપાસુ ભક્તો ઈશ્વરના વિરહમાં દિવસો સુધી સુષ્પે સૂઈ શકતા નથી. એવી તમારી સ્થિતિ થઈ?

સત્યાનાથ વળી જાય ત્યારે માણસ કેવો ગાંડો થઈ જાય છે? ઈશ્વર માટે આવું ગાંડપણ લાગ્યું? કોઈ સ્નેહીનું મૃત્યુ થતાં માણસ રડવાકૂટવા માંડે છે, તેને ખાવાનું ગમતું નથી. બધે અકારું અકારું લાગે છે, ને આપઘાત કરવા ઊભો થઈ જાય છે. ઈશ્વરને માટે એક વાર પણ રડવું આવ્યું? એક પણ આંસુ પડ્યું? ખાવાપીવાનું નીરસ લાગ્યું? શરીરનો ભોગ આપવા ઈચ્છા થઈ? જીવન એક દિવસ પણ ઈશ્વરવિના ભારરૂપ લાગ્યું? આપણે તો સંસારના વિષયોમાં આનંદ કરીએ છીએ. ઈન્દ્રિયગમ્ય જગતમાં જ આનંદ માનીએ છીએ. પણ તે વિનાશી છે એમ સમજી અવિનાશી ઈશ્વરને મેળવવા કમ્મર કસતા નથી. ઈશ્વરની ભૂખ આપણને લાગી નથી. પછી ઈશ્વર ક્યાંથી મળે? નાના બાળકોની વાત તો તમને ખબર હશે. કેટલીક વાર તેમને રાતે કે મધરાતે ભૂખ લાગે છે. તે રડીને માને ઊઠાડે છે. માને ઊંઘ ગમે તેટલી પ્રિય લાગતી હોય, તોપણ તેને ઊઠાચાવિના છૂટકો નથી. મોટા માણસો પણ રાતે ભૂખ્યા થતાં ચૂલો સળગાવી રસોઈ તૈયાર કરે છે. તે વિના તેમને ઊંઘ આવતી જ નથી. આવી ભૂખ આપણને ક્યાંથી જાગી છે? આવી ભૂખ જાગશે એટલે ઈશ્વર આપણાથી દૂર નહિ રહી શકે. આપણને પ્રેમપૂર્વક જરૂર મળશે એ નક્કી છે.

૧૯૪૫ માં હું દક્ષિણેશ્વર ગયેલો ત્યાં રામકૃષ્ણદેવના ઓરડા-માં બેસતાંવેત મારી દશા વિચિત્ર થઈ જતી. નાના બાળકની જેમ ધુસકે ધુસકે રડી પડાતું. કલાકોસુધી આવું રુદન એકધારું ચાલતું. મંદિરના પૂજારી તેમ જ બીજા માણસો ભેગા થઈ જતા. તેમણે આવો વિચિત્ર માણસ જોયો ન હતો. આ રુદનનો આનંદ અજબ છે. અરે, એનું એક જ આંસુ અતિ પાવનકારી છે. એ આંસુ જો માણસ પાડી જાણે તો ઈશ્વર તેના પ્રેમદોરે જરૂર બંધાઈ જાય, ને તેનો પોતે ઋણી બને. પણ આપણામાં ઈશ્વર માટેનો તલસાટ ક્યાં છે? ચૈતન્ય મહાપ્રભુ, રામકૃષ્ણદેવ, મીરાં, તુકારામ ને તુલસીદાસ જેવો પ્રેમ—તેના સોમા ભાગનો પણ પ્રેમ આપણામાં ક્યાં છે? પછી ઈશ્વર ક્યાંથી મળે? ઈશ્વર માટેની તીવ્ર ઈચ્છા ને તેને માટેનો પરમ પ્રેમ જગાવવાથી ઈશ્વર જરૂર મળી શકે છે. આજ લગી એ જ રીતે મળ્યા છે.

પ્રશ્ન : મહાપુરુષો તેમ જ શાસ્ત્રો સાધકને જન્મ, જરા, વ્યાધિ ને મૃત્યુનો વારંવાર વિચાર કરવાનું શું કામ કહે છે?

ઉત્તર : કેમ કે વારંવારના વિચારથી વિવેક જાગે છે. જીવનમાં આ ચારે વસ્તુ રહેલી છે. માણસ જો તે વિશે સારી પેઠે વિચાર કરે તો સંસારમાં આસક્ત થવા જેવું તેને કશું જ લાગે નહિ. જરા, વ્યાધિ ને મૃત્યુના હાથમાં જનારા શરીરદ્વારા પછી તે કેવળ વિષયસુખ ભોગવવાને બદલે ઈશ્વરના ચરણોનો પ્રેમી બને, ને આ શરીરથી પરમાત્મદર્શન કરીને પરમસુખ ને મુક્તિનો આનંદ મેળવી લે. જીવનમાં જાણોની જેમ વળગેલા માણસને એ વિના એટલે કે મૃત્યુ, જરા ને વ્યાધિના વિચારવિના વૈરાગ્ય થવાનો લેશ પણ સંભવ નથી. આ વૈરાગ્ય પછી જ ઈશ્વરદર્શન કે આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. □

આસનોની આવશ્યકતા

ડૉ. પ્રકાશ ગજ્જલ

સાબિના એક સ્વીસ છોકરી. એ અમારા આશ્રમમાં આવી ગઈ એ એક ચમત્કાર જ હતો. ચાર કલાકને અંતે તો એનું વિમાન ઊપડવાનું હતું. આ અગાઉ અમારી વચ્ચે કોઈ પરિચય નહીં. અમારું મિલન કોઈ બીજા જ પ્રયોજને થયેલું. ત્યાં યોગની વાત નીકળી. સાબિનાએ પૂછ્યું :

‘તમે મને કોઈ યોગના જાણકારની મુલાકાત કરાવી શકો?’

‘મને થોડો રસ ખરો.’

‘તો મને યોગ ના શીખવો?’

‘ચાર કલાકમાં ના શીખાય.’

‘એમ તો મેં યોગગ્રંથોનો અભ્યાસ કર્યો છે. પણ મારે તો પ્રત્યક્ષ શીખવું છે. ‘તે શાને વિશે વાંચ્યું?’ ‘આસનો અને પ્રાણાયામ વિશે.’

‘એ સાવ અપૂરતું કહેવાય. તમારે ત્યાં યોગવિદ્યાને માત્ર આસનો અને પ્રાણાયામ પૂરતી જ મર્યાદિત ગણી લેવાની ભૂલ કરવામાં આવી છે એ બરાબર નથી.’

‘તો યોગ એટલે શું?’

‘એની સાદી સમજણ હું તને આ ચાર કલાકમાં ના આપી શકું.’

અલબત્ત, હું જાણતો હતો કે આ જોટયુગમાં અરધા કલાકમાં યોગનું સમગ્ર જ્ઞાન આપી દેનારા મહાયોગીઓ આપણે ત્યાં પાક્યા છે. એમના ચેલકાઓ યોગેશ્વરો બનીને પાંગરી રહ્યા છે. પણ એથી આ મહાન વિદ્યાને—અને માનવજાતને—પણ ભારે નુકસાન થાય છે. સાબિનાએ પૂછ્યું :

‘શું આસન—પ્રાણાયામ નકામાં છે?’

‘એવું કાંઈ નથી.’

‘એનાથી શરીર સુધરેને?’

પણ એમાં મદદરૂપ થનાર આસન અને પ્રાણાયામમાં જ યોગની ઈતિશ્રી માની લેવાનું બરાબર નથી. એ સાચું છે કે આપણને એ ખૂબ ઉપયોગી થાય તેમ છે, માટે એમને ટાળીએ તો નહીં જ.

પવનારમાં પરમધામ આશ્રમમાં એક બહેન સાધના માટે ગયેલાં. એનું શરીર જોઈને વિનોબાજી કહે : ‘બેટા, શરીર—સાધના કરો.’

‘ના, મારે તો એનો મોહ ટાળવો છે.’

‘શરીર—સ્વાસ્થ્ય મેળવવાના પ્રયત્નને મોહની સાથે કાંઈ લેવાદેવા નથી.’

‘પણ મારે તો યોગ સાધવો છે.’

‘સાચો યોગ શરીરથી આઘા રહેવાનું પસંદ ના કરે.’

‘શા માટે?’

‘સ્વસ્થ શરીર એ સુખી જીવનની પહેલી શરત છે. અને સાધના કાંઈ કોઈને દુઃખી કરવા માટે નથી હોતી.’

શરીર સ્વાસ્થ્યની સાધનાને આપણે આ દૃષ્ટિએ જોઈ શકીએ તો કેવું સારું! મને યાદ છે કે વેદમાં એક સ્થળે શરીરને ‘અમૃત-ના કુંભ’ તરીકે ઓળખાવવામાં આવ્યું છે. ગુરુ નાનકે એને અમૃતનો કુંપો ગણ્યો છે. યોગી હરનાથ સ્વયં શરીરને અમૃત કહેતા હતા. આ વિશે હું જેમ જેમ ઊંડો ઊતરતો જાઉં છું તેમ તેમ સમજાય છે કે, શરીર એ ખરેખર અમૃતવેલ છે. એનાં મૂળ અમૃતના અભિજ જ છલકાવ્યાં કરે છે.

આવા શરીરની અવગણના નથી કરવાની, તો આળપંપાળ પણ નથી કરવાની. જે શરીર આપણને સાધનામાં ઉપયોગી થઈ શકે એ જ વિરોધી પણ થઈ શકે એ યાદ રહે. સ્વસ્થ શરીરથી રોજરોજનાં કામો સરળતાથી અને કાર્યક્ષમતાપૂર્વક થઈ શકે છે એ પણ ભૂલવાનું નથી. વીસમી સદીનો સાધક વેજ્ઞેબલ યોગી છે. એ વ્યવહાર જગતની સંપૂર્ણ ઉપેક્ષા ભાગ્યે જ કરી શકે.

હર્ષીકેશના દિવ્ય જીવન સંઘમાં સ્વામી શિવાનંદ પાસે કોઈ સાધક યોગ શીખવા માટે જાય તો પહેલાં એને શરીરની સંભાળ વિશે ખ્યાલ આપવામાં આવતો.

‘પણ હું તો શરીરથી પર જવા માગું છું.’ બ્રહ્મચારી રુદ્રદત્તે કહ્યું.

‘એ માટે પણ શરીર જોઈશે.’

‘પણ મારે એનું કામ નથી.’

‘શરીરને તમારું કામ છે તેનું શું? એ જે બરાબર નહીં હોય તો મન પાસેથી કામ લેવાનું અઘરું થઈ પડશે.

‘આવું શા માટે હોવું જોઈએ?’

‘એમ જ હોય છે. આ સનાતન નિયમ છે. મનની સ્વસ્થતા-

નો ઘણો આધાર તનની સ્વસ્થતા ઉપર છે. આ નિયમનો ભંગ કરીને સાધના નહીં થાય.’

છતાં કેટલાક લોકો અજ્ઞાનમાં, ગેરસમજણમાં કે અતિ-ઉત્સાહમાં શરીરની અવગણના કરીને સીધા જ મનની સાધનામાં લાગી જાય છે. કેટલાક એનાથી પણ ઊંચો કૂદકો મારીને આત્માએ વળગે છે. પણ એમનો આ કૂદકો નિરર્થક જાય છે. પાયા વગર ઈમારત ચણાય જ શી રીતે?

એક સાધક મને કહે : ‘મારે બધાં જ આસનો શીખવાં છે.’

‘કોઈ નહીં શીખવી શકે.’

‘તમે પણ નહીં?’

‘હું એટલે? યોગના કે આસનોના નિષ્ણાત હોવાનો મારો કોઈ દાવો નથી.’ ‘બીજું કોઈ જ ના શીખવી શકે?’

‘બધાં આસનો માટે તો એમ જ કહેવું રહ્યું. એ કોઈને ય ના આવડે. આનું એક કારણ એ છે કે, કોઈ બધાં આસનો નથી જાણતું. આસનો અસંખ્ય છે. કોઈ પણ એક માણસ માટે બધાં આસનોની જાણકારી શક્ય પણ નથી.’

અને એવી ઉપરછઠ્ઠી જાણકારી મેળવવાનો અર્થ પણ શો? આપણી પાસે આ વિશે ખૂબ માહિતી ભેગી થાય એથી કાંઈ આપણો ઉદ્ધર ના થઈ જાય. એટલે જરૂર પૂરતાં આસનો જ જાણવાં જોઈએ.

‘તો આટલાં બધાં આસનો શા માટે હશે?’ એક મિત્રે દલીલ કરી.

‘એનાં ઘણાં કારણ છે. પણ આ તબક્કે તારે એ સમજવાની

જરૂર નથી. જગતમાં કરોડો ટન અનાજ છે. એમાંથી તારે કેટલું કામનું?’

‘આ તો દલીલ થઈ.’

‘એ તારી દલીલના જવાબરૂપે છે. બાકી દરેક આસનનું કોઈ વિશેષ મહત્ત્વ હોય છે જ. એમની વિવિધતા શરીરના વિવિધ ભાગોને પ્રભાવિત કરવા માટે હોય છે. દરેક આસનનો કોઈ વિશેષ ઉપયોગ પણ હોય છે.’

પણ આપણે એ સમજી રાખીએ કે સામાન્ય સાધક માટે આસન યોગનો પાયો રચવા માટે છે. સાધના માટે શરીર વધારે લાયક બને અને વગર થાક્યે, કાર્યક્ષમતાપૂર્વક સાધના થઈ શકે એ વધારે મહત્ત્વનું છે.

નીલા અમારે ત્યાં ધ્યાન શીખવા માટે આવી ત્યારે એનું એકદમ સુદૃઢ શરીર જોઈ હું ચકિત થઈ ગયેલો.

એણે પૂછ્યું : ‘મારે યોગાસનોની શી જરૂર?’

‘કેમ?’

‘મેં પાશ્ચાત્ય વ્યાયામથી આવું સુદૃઢ શરીર બનાવ્યું છે. તમે મારા સુગઠિત સ્નાયુ તો જુઓ?’

‘સ્નાયુઓનું સુગઠન સારી વાત છે, પણ એટલું પૂરતું નથી. યોગસાધના માટે એ સ્નાયુગઠનની જરૂર છે એના કરતાં ઘણી વધારે જરૂર શરીરની અંદરનાં તંત્રોને સુબદ્ધ બનાવવાની છે.’

‘પણ હું માર્ઠલોના માર્ઠલો સુધી દોડીને પણ થાકતી નથી.’

‘યોગસાધનામાં દોડવાનું વધારવાનું નહીં, બંધ કરવાનું હોય છે.’

‘તો શું મારી વ્યાયામસાધના એળે ગઈ?’

‘ના, ભગવાન કૃષ્ણ તારી મદદમાં છે.’

‘કૃષ્ણ મારી મદદમાં?’

‘હાસ્તો! એમણે કહ્યું જ છે કે કોઈ પણ સત્યરુપાર્થ એળે નથી જતો. એટલે તારા સુગઠનનો લાભ મળશે જ.’

નીલાને મેં પૂરક આસન વ્યાયામ શીખવીને સુગઠનનો લાભ બરાબર અપાવ્યો. મોટા વ્યાયામવીરોનો પણ અનુભવ છે કે મનની સતત ચાલ્યા કરતી માગણીઓ સુગઠિત શરીર પણ પૂરી કરી શકતું નથી. રોજિંદા સંઘર્ષમાં એ લાંબે ગાળે થાકી જાય છે. એને જે સર્વાંગી શક્તિ મળવી જોઈએ એ સ્નાયુબદ્ધ શરીરમાંથી પણ નથી મળતી. આ રીતે માત્ર શરીરના બાહ્ય ભાગો અને તેમાં પણ સ્નાયુઓને જ નજર સામે રાખીને કરવામાં આવેલો વ્યાયામ યોગસાધકને ખાસ ઉપયોગી થઈ પડતો નથી.

યોગસાધનામાં સ્નાયુઓના બળનો ઝ્રઝ્રે ઉપયોગ નથી. સ્વસ્થતાથી કલાકો સુધી બેસવું અને નિયંત્રિત રીતે શ્વાસ લેવા એ યોગમાં મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. આ કામ ઘણી વખત સાવ નબળા શરીરવાળા પણ સારી રીતે કરી શકે છે. પાશ્ચાત્ય વ્યાયામ-પદ્ધતિઓ વડે જેમના સ્નાયુ વજ્ર જેવા બની ગયા હોય તેમને એ સિદ્ધિ વધારે ઉપયોગમાં ના પણ આવે.’

આમ આસનો અને અન્ય વ્યાયામ વચ્ચે નોંધપાત્ર તફાવત પડી જાય છે. તો આપણે જેનાથી વધારે લાભ થાય અને યોગ-માર્ગે સારી રીતે ગતિ થઈ શકે એવો માર્ગ વધારે પસંદ કરવો જોઈએ ને?

મોગલસરાયના એક અનાથાશ્રમનો એક છોકરો. સારંગ એનું નામ. આ સારંગને આસનો કરતો જોવો એ એક લહાવો

હતો. મેં જોયું કે એનું શરીર એણે રબર જેવું બનાવી દીધું હતું. મેં એને પૂછ્યું : ‘તું પ્રાણાયામ પણ કરે છે?’

‘એટલે શું?’

‘આશ્ચર્ય. આટલાં સરસ યોગાસન જાણનારા તને પ્રાણાયામની પણ ખબર નથી!’

‘યોગમાં એનું ખૂબ મહત્ત્વ છે.’

‘એ કાંઈ લાભ કરે?’

‘પણ મારે યોગી બનવું નથી.’

‘પ્રાણાયામમાં રુચિ દાખવનારે યોગી બનવું જ જોઈએ એવો કોઈ સનાતન નિયમ નથી. આસનોની સાથે પ્રાણાયામ ભળે એટલે શરીર અને મન માટે એક અનોખી વ્યાયામપદ્ધતિ મળી જાય છે. તારે એ સંયોજનનો લાભ લેવો જોઈએ.’

સારંગને ગળે એ ઊતરી ગઈ. એના આશ્રમના સંચાલકને મેં વાત કરી. માત્ર દસ જ દિવસમાં એણે ત્રણ મુખ્ય પ્રાણાયામ હસ્તગત કરી લીધા. મારે કહેવું જોઈએ કે એના જેવા ત્વરિત ને ઉત્સાહી શીખનારા સાધકો ઓછા મળશે.

સારંગ ગયે વર્ષે અચાનક જ મને પ્રયાગમાં મળી ગયેલો. જોતાં જ એ ખુશ થઈ ગયો. શરીર તાંબા જેવું, આંખો ચમકતી અને પાર વગરનો ઉત્સાહ, પ્રાણાયામનાં વખાણ કરતાં થાકે નહિ. મને વિશેષ આનંદ તો એ વાતનો થયો કે, એણે અનાથાશ્રમમાં આસન અને પ્રાણાયામ શીખવવાના વર્ગો શરૂ કર્યા હતા. એને સમજાઈ ગયું હતું કે આ પદ્ધતિમાં શરીરના સાંધા, પ્રત્યેક અંગ, ગંધિઓ અને નાડીતંતુઓનો સમાવેશ થઈ જાય છે. એણે આ સરસ રીતનો બરાબર લાભ લેવાનું નક્કી કર્યું હતું. (ક્રમશઃ)

રામકથા

(ગતાંકથી ચાલુ)

યોગેશ્વરજી

(શ્રી યોગેશ્વરજીની સિદ્ધ કલમે આલેખાયેલ રામકથા)

લક્ષ્મણના રથના ઘોડા ધીમી ગતિએ ચાલવા માંડયા.
સીતાને અરણ્યમાં એકલી છોડીને આગળ વધવાનું એમને
પણ જાણે કે ન ગમ્યું.

એ અવારનવાર પાછું ફરીને જોવા લાગ્યા.

મુંગાં પ્રાણીઓને પણ પવિત્ર પ્રેમની એવી અસર થવા માંડી
તો પછી લક્ષ્મણનું અંતર એની અસરથી અલિપ્ત કેવી રીતે રહી
શકે?

એની આંખમાંથી અશ્રુપાત થવા લાગ્યો.

એ અયોધ્યાની દિશામાં આગળ વધતો ગયો તેમ તેમ એને
અનેક પ્રકારના સારા નરસા વિચાર આવવા માંડયા.

રામનું આ કાર્ય ઉચિત છે કે અનુચિત એનું મંથન એના
મનમાં ચાલુ થયું.

એને એ કાર્ય અનુચિત જ લાગવા માંડયું.

એની સાથે સાથે એ સીતાના પવિત્ર પ્રેમભાવની પ્રશસ્તિ
કરતો રહ્યો. એના અનુરાગમય અંતરમાંથી નીકળેલા ઉદ્ગારોને
વારંવાર યાદ કરીને એણે અનેરી લાગણીનો અનુભવ કર્યો.

એનું હૃદય કહેવા લાગ્યું : 'રામ મહાન છે, ખરેખર મહાન
છે, અસામાન્ય છે, પરંતુ સીતા પણ કાંઈ ઓછી મહાન કે

અસામાન્ય નથી, એમનાથી પણ વધારે મહાન અથવા અસામાન્ય
છે.'

નિષાદનો પ્રસંગ

લક્ષ્મણના વિદાય થયા પછી સીતા એકાંત અરણ્યમાં એકલી
પડી. એને અયોધ્યાના ને બીજા વિચારો આવવા લાગ્યા.

પરંતુ એ ધોર અરણ્યમાં એને માટે લાંબા વખત લગી
એકલા રહેવાનું નહોતું લખાયેલું.

સૂર્યાસ્તનો સમય થતાં જ એને કોઈનો પગરવ સંભળાયો.

એ સાંભળીને એનું મન હર્ષ અને આશંકાના મિશ્રિત ભાવથી
ભરાઈ ગયું.

વનમાં રહેતા રાક્ષસોનો એને પૂરતો અનુભવ હતો.

પગરવ તદ્દન પાસે આવીને અટકી ગયો એટલે એણે સાશંક
દૃષ્ટિથી પાછળ જોયું તો એના આશ્ચર્યનો પાર ન રહ્યો.

કોઈ વૃદ્ધ, પ્રાતઃસ્મરણીય મુનિવરને પોતાના શિષ્યો સાથે
એણે પોતાની પાસે ઊભેલા જોયા.

એમની શાંત પ્રસન્ન મુખાકૃતિ અને સુંદર જટા તથા દાઢીએ
એમને માટે આદરભાવ પેદા કર્યો.

પરંતુ સીતાને યાદ આવ્યું કે, રાવણ પણ પંચવટીમાં પોતાની
પાસે તપસ્વીના જ વેશમાં આવેલો ને?

એનું કાળજું કંપી ઊઠ્યું.

એ જ વખતે એ મુનિવરે પ્રશ્ન કર્યો : 'દેવી તું કોણ છે અને
અરણ્યમાં આવી રીતે એકલી શા માટે બેઠી છે? તારા
રૂપરંગપરથી તો તું કોઈક રાજકન્યા લાગે છે?'

સીતા લાગણીવશ બનીને કાંઈ ન બોલી ને રડવા લાગી એટલે મુનિએ કહ્યું : 'પુત્રી, તું બહુ ચિંતાનુર ને દુઃખી લાગે છે. પરંતુ હવે તારે દુઃખી થવાનું કોઈ કારણ નથી. હું તારો પિતાતુલ્ય છું. મારું નામ મહર્ષિ વાલ્મિકી છે. અહીં બાજુમાં જ મારો આશ્રમ છે. તું કોઈ પણ જાતના સંકોચવિના મારી સાથે ચાલ ત્યાં તારી સર્વ પ્રકારે સેવા થશે ને તને શાંતિ મળશે.'

સીતા રામના શબ્દોનું સ્મરણ કરીને મહર્ષિ વાલ્મિકીના દર્શનથી પોતાને કૃતાર્થ માનીને, એમને વંદન કરીને ઊભી રહી.

મહર્ષિની જિજ્ઞાસાના જવાબમાં એણે જણાવ્યું : 'હું રામની પત્ની જનકપુત્રી સીતા છું.'

'જનકપુત્રી સીતા?'

'હા. સંજોગવશાત્ રામે મારો ત્યાગ કરવાથી મારે વનમાં આવવું પડ્યું છે.'

'તું તો રામ અને લક્ષ્મણ સાથે ચૌદ વરસનો વનવાસ વેઠીને અયોધ્યામાં આવી હતી ને!'

'સાચું છે. પરંતુ તમારા જેવા મહાપુરુષના દર્શનનો યોગ બાકી હશે એટલે ભાગ્ય મને વળી પાછું વનમાં લઈ આવ્યું છે.'

'રામનું હૃદય તને ફરી વાર એકલી વનમાં મોકલવા માટે ભલું તૈયાર થઈ શક્યું? જેને માટે આટલો બધો પ્રેમ તેનો જ ત્યાગ? મહાપુરુષોના અંતરને કોણ જાણી શકે છે? એ કુસુમથી કોમળ અને કુલીશ કરતાં પણ કઠોર થઈ સકે છે. પરંતુ પુત્રી, રામે તારો ત્યાગ કર્યો તો તારો કોઈ અપરાધ થયેલો?'

(ક્રમશઃ)

* પ્રાર્થનાથી પ્રભુ પીગળે *

પ્રાર્થનાની અસર થાય છે ખરી? મને લાગે છે કે હવે એ બાબતમાં સમજુ માણસોને સંદેહ નથી રહ્યો. એ વિશે ઘણું ઘણું કહેવાઈ ને લખાઈ ચૂક્યું છે. સાચા દિલની પ્રાર્થના ઈશ્વર જરૂર સાંભળે છે. એક સાધારણ માણસ પણ પ્રાર્થનાથી પીગળીને ધારી મદદ કરવા તૈયાર થાય છે તો આ તો ઈશ્વર છે. કૃપાનિધાન, દયાસાગર ને સર્વશક્તિમાન. માણસની સાચી પ્રાર્થના તે શા માટે ના સાંભળે? વહેલો કે મોડો પણ પ્રાર્થનાનો ઉત્તર તે અવશ્ય આપે છે. કેટલીકવાર પ્રાર્થનાનો ધારેલો ઉત્તર નથી મળતો તો માણસ નિરાશ થાય છે ને ઈશ્વરમાંથી શ્રદ્ધ ખોઈ બેસે છે. પણ તેમાં નિરાશ થવાનો પ્રશ્ન જ નથી. માણસની બધી જ ઈચ્છા ને પ્રાર્થના તેના ને બીજાના હિતમાં મદદકારક જ હોય છે એવું નથી. ટૂંકી દૃષ્ટિને લીધે માણસ તેનો વિવેક સહેલાઈથી કરી શકતો નથી. એટલે તેને ને બીજાને માટે હિતકારક ને જરૂરી ના હોય એવી ઘણી યે વસ્તુની પ્રાર્થનાને ઈશ્વર નામંજૂર કરે છે. તેવે વખતે માણસે તેની અંદરની શ્રદ્ધા ખોઈ બેસવા તૈયાર થવાનું નથી, પણ બધા જ સંજોગોમાં ઈશ્વરની ઈચ્છાને મંગલ માનીને પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરતાં શીખવાનું છે. આખરે તો ઈશ્વરની ઈચ્છાનુસાર જ બધું થાય છે. આપણું કામ તો તેની પાસે આપણા કેસની રજૂઆત કરવાનું કે આપણી ઈચ્છાની અભિવ્યક્તિ કરવાનું જ છે. આપણો એ અધિકાર ને સ્વભાવ છે.

યોગેશ્વરજી

* ચિતા એક યુનિવર્સિટી *

સ્મશાનની ચિતાની અંદર પ્રેરણાના જુદા જુદા કેટલાય પાઠો સમાયેલા છે. ચિતા એક જાતની યુનિવર્સિટી છે. એમ કહીએ તો પણ જરાયે અતિશયોક્તિભર્યું નથી. ફક્ત માણસ-માં જરીક જાગૃતિ જોઈએ. એની આંખ ઊઘાડી લેવી જોઈએ. આ જગતમાં ઘણાં માણસો એવાં છે જે ઊઘાડી આંખે પણ અંધ જેવું જીવન જીવી રહ્યાં છે. મતલબ કે પોતાની આસ-પાસની દુનિયામાંથી તે કોઈ નક્કર શિક્ષા મેળવી શકતા નથી. પોતાની આજુબાજુ વાતાવરણ કે પ્રસંગોમાંથી પ્રેરણા મેળવી-ને પોતાના અનુભવ ને જ્ઞાનના ભંડારને ભરપૂર કે સમૃદ્ધ કરી શકતાં નથી. પરિણામે આ વિશાળ સંસાર તેમને માટે વિશેષ સહાયકારક થઈ શકતો નથી. પરંતુ જાગૃત માણસોની વાત જુદી છે. તે તો પોતાની આસપાસની સામાન્યમાં સામાન્ય ઘટનામાંથી પ્રેરણા મેળવી લે છે ને માનવજીવન તથા કુદ-રતના નાના-મોટા ક્રમમાંથી કેં ને કેં બોધપાઠ ગ્રહણ કરે છે. તેમનું શિક્ષણસ્કૂલ કે કોલેજની ચાર દીવાલો પૂરતું જ સીમિત રહેતું નથી. અથવા તો અમુક ગ્રંથોના ચિતનમનનમાં જ પૂરું થતું નથી. તેમની જેમ સાધારણ માણસો પણ જાગૃત બને તો ચિતાનું દૃશ્ય ને તેની સ્મૃતિ તેના જીવનમાં જરૂર ક્રાંતિ કરી દેશે. જીવનની પ્રેરણા પૂરી પાડી, વર્તમાન જીવનને અવનવો ઓપ આપવા તૈયાર કરશે. પરિણામે જીવન ઘણી જાતની બદી ને વિકૃતિ તથા કેટલાય પ્રકારના અનર્થોમાંથી મુક્તિ મેળવશે. “એક દિન જાના રે ભાઈ ! આખર મિટ્ટીસે મિલ જાના, એક દિન જાના રે ભાઈ !”

યોગેશ્વરજી

પ્રામિસ્થાન:-વ્હોટ નં. 1688 બી. સરદારનગર, ભાવનગર-1.