

- You can know about Shree Mahatmaji & Shree Maa from Website "SWARGAROHAN.ORG"

☆ અનુક્રમણિકા ☆

મધમાખી બનો	શ્રી યોગેશ્વરજી	૩
શ્રી યોગેશ્વર કથામૃત	મા સર્વેશ્વરી	૭
‘સભાન શાશ્વતી’	પ્રો. તરલા દેસાઈ	૧૨
સમંદરને પેલે પાર	મા સર્વેશ્વરી	૧૮
Maa's guidance on meditation to Shri Zoran—a canadian	Zoran Markovic	૨૪
કેનેડાના સાધક શ્રી ઝોરનને પૂ. માએ ધ્યાન અંગે આપેલું માર્ગદર્શન	તંત્રી	૩૩
માતાજીના પ્રેરક જીવનપ્રસંગો	શ્રી યોગેશ્વરજી	૪૨
નેપાલી બાબા સાથે આધ્યાત્મિક પ્રશ્નોત્તરી	ભાણદેવજી	૫૬
તપસ્યા	ડૉ. કાલિદાસ પ્રજાપતિ	૬૦
સત્યેશ્વરને	અનામી	૬૪

○

ॐ ભક્તિસુધા ॐ

પ્રભુસેવામાં હાથપગ, રહો ઉદ્યુક્ત સદાય;
દોષભરેલા કૃત્યમાં, વરતો નહિ જરાય. ૪૩
પ્રભુસેવામાં શરીર ને, સામગ્રી વપરાય;
લોભ અનાદર દૂર થઈ, રહો ઉમંગ સદાય. ૪૪
દ્વેષ કોઈ પ્રાણીતણો, મમ ઉરમાં નવ થાય;
દયા મૈત્રી મુદિતા સદા, મુજ મનમાં ઊભરાય. ૪૫

(મહારાજશ્રીનથુરામશર્મા)

મધમાખી બનો

શ્રી યોગેશ્વરજી

મેં પસંદ કરેલા વિષયનું શીર્ષક વાંચીને કોઈને થશે કે શું આપણે ફરીવાર મધમાખી બનવાનું છે અથવા તો મધમાખીના શરીરમાં પ્રવેશ કરવાનો છે? માનવશરીરનો મહિમા સત્પુરુષો તથા સત્શાસ્ત્રોએ વિવિધ રીતે વર્ણવી બતાવ્યો છે. એ શરીર જેને તેને અને જ્યારે ત્યારે નથી મળતું. એની શક્તિ અને શક્યતા ઘણી મોટી છે. તુલસીદાસે રામાયણમાં એને ‘સાધનધામ’ તથા ‘મોક્ષનું દ્વાર’ કહ્યું છે. એની મદદથી પોતાના અને બીજાના હિત માટેનો પુરુષાર્થ કરી શકાય છે. એવા સુંદર, સર્વોત્તમ શરીરનો ત્યાગ કરીને મધમાખીના કે એવા બીજા કોઈ હીન ગણાતા શરીરનો સ્વીકાર કરવાના પ્રસ્તાવ પર વિચાર પણ કોણ કરે?

સાચું છે. એવા વિચારો કે મનોભાવોની સાથે આપણે અવશ્ય સંમત થઈશું. આપણે પોતે પણ માનવશરીરને મૂકીને મધમાખીના શરીરમાં પ્રવેશવાનો પ્રસ્તાવ કોઈની આગળ રજૂ નથી કરતા. આપણે તો મધમાખી બનતાં શાખવાની વાત જ કરી હંયા છીએ. એટલે માનવ તરીકે શ્વાસ લેતા રહીને, માનવ તરીકેનું અલગ અસ્તિત્વ મટાડી દીધા વિના, મધમાખી પાસેથી ગુણ ગ્રહણ કરી, એની જેમ જીવનમાં જરૂરી ફેરફાર કરવાની સૂચના જ આપી રહ્યા છીએ. એટલે એ સંબંધી અન્યથા ને નિરર્થક ભય રાખવાનું કોઈ કારણ નથી.

ત્યારે મધમાખી પાસેથી આપણે સૌંએ કયો ગુણ ગ્રહણ કરવાનો છે? કોઈ વળી બોલી ઊઠશે કે તમે પણ ખરા નીકળ્યા! મધમાખી જેવા તુચ્છ જંતુ પાસેથી કોઈ વિશેષ ગુણ કે ઉપદેશ

ગ્રહણ કરે એ વિચાર જ કેટલો બધો શરમજનક અને હાસ્યાસ્પદ લાગે છે? માણસ જો મધમાખીને ગુરુ કરશે તો એનું ગૌરવ શું રહેશે?

પરંતુ એવી દલીલ નિરાધાર છે. કવિ દલપતરામે કહ્યું છે કે ‘લેવી નાના પાસેથી પણ ચાતુરીની વાર્તા.’ એ પ્રણાણે સાધારણ લાગતા પ્રાણી કે પદાર્થની પાસેથી પણ જો કોઈ જીવનોપયોગી પ્રેરક સંદેશ મળે તો તેને ગ્રહણ કરવામાં હરકત ના હોવી જોઈએ. સારી વાત તો દરેકની પાસેથી શીખી શકાય છે. દત્તાત્રેયે પણ મધમાખીને ગુરુ કરીને એની પાસેથી પરિગ્રહ અથવા મમતા ના કરવાનો પદાર્થ પાઠ પ્રાપ્ત કરેલો. એ હકીકત શ્રીમદ્ ભાગવતમાં વિસ્તારથી વર્ણવેલી છે. મધમાખીઓએ તૈયાર કરેલું મધ એમના કામમાં ના આવ્યું અને બીજાએ લૂંટી લીધું. એ જોઈને દત્તાત્રેયને સર્વ પ્રકારના પુરુષાર્થો તથા પરિગ્રહો પરથી વૈરાગ્ય થયો. પરંતુ આપણે તો મધમાખી પાસેથી એક બીજી જ વાત શીખવાની છે.

મધમાખી ફૂલ પર બેસે છે અને મધ એકઠું કરે છે; એટલે કે સાર ગ્રહણ કરે છે. એવી રીતે આપણે સૌંએ સારગ્રાહી થવાનું છે. મધમાખીએ તૈયાર કરેલા મધપૂડાને જોઈને આપણને કેટલું આશ્ચર્ય થાય છે! એ મધપૂડાની પાછળ એનો કેટલો બધો એકધારો ઉદ્યમ રહેલો છે? એવી રીતે જો આપણે પણ સંસારમાંથી શુભને ગ્રહણ કરીએ અને એવી સંચિત સૌંરભમાંથી મધપૂડા જેવું રસવંતું મધુમય જીવન તૈયાર કરીએ તો કેટલો બધો લાભ થાય? પ્રત્યેક વ્યક્તિ જો પોતાની મેળે સર્વોત્તમ જીવનનો એવો મધપૂડો તૈયાર કરે તો જીવન સ્વર્ગસુખદ બની જાય એમાં સંદેહ નથી. ત્રિગુણાત્મિકા પ્રકૃતિમાંથી પેદા થયેલી આ સૃષ્ટિ એક-

સરખી અને એકસરખા સ્વરૂપવાળી નથી. એમાં ફેરફારો થયા જ કરે છે. તેમ જ એ શુભ—અશુભના સંમિશ્રણરૂપ છે. એવી સૃષ્ટિમાં શ્વાસ લેતા લેતાં શુભ તથા સત્યનું જ દર્શન તેમ જ ગ્રહણ કરવાની ટેવ પાડવી આવશ્યક છે. સંસારમાં સર્વત્ર ને સૌમાં વત્તા કે ઓછા પ્રમાણમાં કાંઈ ને કાંઈ શુભ તો હોય છે જ. દુષ્ટ અથવા અધમ કહેવાતા મનુષ્યોમાં પણ કેટલાક સારા ગુણો જોવા નથી મળતા એમ નહિ. એ શુભ અથવા સદ્ગુણોનું દર્શન કરતાં શીખવાની તથા એ મનુષ્યો વિશે અંતિમ અભિપ્રાય આપતાં પહેલાં એમની પ્રત્યે આંખમીંચામણાં નહિ કરવાની અને એમાંથી કોઈને કોઈ જીવનોપયોગી સંદેશ ગ્રહણ કરવાની કળામાં કુશળ બનવાની જરૂર છે. મધમાખી બનતાં શીખવાનું કહીને આપણે એ જ હકીકત તરફ અંગુલિનિર્દેશ કરવા માગીએ છીએ.

પરંતુ બધા માણસો એવી રીતે મધમાખી જેવા નથી બની શકતા. કેટલાક અથવા મોટા ભાગના માણસો એવા હોય છે કે બીજાનું સારું નથી જોઈ શકતા, સારું બોલી કે લખી નથી શકતા; અને એથી આગળ વધીને બીજાની અંદર જે શુભ હોય તેની ચર્ચાવિચારણા કરવાને બદલે જે થોડુંક પણ અશુભ હોય તેની જ ચર્ચા કર્યા કરે છે. અને બીજામં કશું અશુભ જેવું ના હોય તો પણ, પોતાની સ્વભાવ સહજ પરંપરાગત અશુભ જોવાની ખાસિયતને લીધે, ના હોય ત્યાંથી અશુભ શોધી કે જોડી કાઢીને પણ, વાણી તથા કલમદ્વારા તેનો પ્રચાર કરતા ફરે છે. એવા માણસોની ગુણગ્રાહકતા તદ્દન બુઢી બની ગઈ કે મરી ગઈ હોય છે. એમની આંખ અને એમના અંતરમાં અમીને બદલે વિષ વ્યાપ્યું હોય છે. તે જ બધે ઠલવાયા કરે છે. કોઈને માટે બે વાક્યો વખાણનાં કે કદરનાં બોલવાનો અવસર આવશે તો પણ

તે પછી તરત જ એમના વિરુદ્ધનું કાંઈક કહી બતાવશે ત્યારે એમને ચેન પડશે. વિરોધ, ટીકા કે નિંદાનાં થોડાં વાક્યોથી જ એ પોતાના વક્તવ્યની પૂર્ણાહુતિ કરશે. એ પદ્ધતિ જ એમને પસંદ પડશે, મીઠી મધ જેવી લાગશે, ને બીજી પ્રશસ્તિની પદ્ધતિ એમને માફક જ નહિ આવે. કાગડાની જેમ એમનું મન હંમેશા બુરાઈનો જ આશ્રય લે છે અને બુરાઈમાં જ આનંદ માને છે.

કોઈ વાર કોઈક સ્વાર્થી હેતુની સિદ્ધિ થતાં, કોઈ વાર કોઈ પૂર્વગ્રહનો લીધે, સંકુચિતતાને પરિણામે, સાચી વસ્તુ સમજી શકવાની શક્તિના અભાવને લીધે, પ્રકૃતિને લીધે, કે એવા કોઈ બીજી કારણને લીધે માણસ મધમાખી જેવો બનીને બીજાના ગુણ નથી જોઈ શકતો, કારણ ગમે તે હોય, પણ બીજાના ગુણ ના જોવાની ને ના મૂલવવાની એ વૃત્તિ તથા પદ્ધતિ આવકારદાયક કે કલ્યાણકારક તો નથી જ એ સાચું છે. સમજી માણસે એ વૃત્તિ કે પદ્ધતિનો અંત આણ્યે જ છૂટકો છે. કોઈ વાર એવું પણ બને છે કે એક વાર બીજાના ગુણ જોનાર તથા તેને માટે પેટ ભરીને તેની પ્રશંસા કરનાર પાછળથી તેનું ઘસાતું બોલે છે તથા તેની વિરુદ્ધ પ્રચાર કરે છે. એની પાછળ નાનું કે મોટું, સાચું કે ખોટું કારણ ગમે તે હોય, પરંતુ એ પણ માનવમનની નબળાઈનો જ એક પ્રકારનો પડઘો પાડે છે. જરૂર વગર કાયમ માટે કોઈની પ્રશંસા જ કર્યા કરવી એવું કહેવાનો આપણો ઉદ્દેશ જરા પણ નથી; આપણે તો એ હકીકત પ્રત્યે ધ્યાન ખેંચવા માગીએ છીએ કે માણસે ટીકાખોર વૃત્તિ ને નિંદાની પ્રવૃત્તિનો રસ કાયમને માટે છોડી દેવો જોઈએ. એ વૃત્તિ કદી પણ કલ્યાણકારક નથી થઈ શકતી.



વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો, સદાય રહેજો જીવન સહારો

—મા સર્વેશ્વરી

વર્ષ : ૩૦

ઓક્ટોબર : ૨૦૦૭

અંક ૧

શ્રી યોગેશ્વર કથામૃત

—મા સર્વેશ્વરી

તા. ૩૧-૧૨-૮૧ બુધવાર, પોષ સુદ ચોથ,

વિ. સં. ૨૦૩૮, સ્થળ : નોર્થ બરગન, ન્યુ જરસી.

સવારે સમયસર સ્નાન કરી લે છે, પછી પૂ. શ્રી દરરોજની જેમ વ્યાયામ કરે છે. લેખનકાર્ય શરૂ થઈ જાય છે. આજે દૂધ પીધા પછી પૂ. શ્રી થોડી બેચેની અનુભવે છે, એટલે થોડો આરામ ફરજિયાત કરવો પડે છે.

આજે સાડાઅગીયારની મુલાકાતમાં પૂ. શ્રી પોતાના મંત્રજપ બાકી હોવાથી માળા હાથમાં લઈને આવે છે. ત્યાં શ્રીભગવાનજીભાઈનો લોસ એંજલસથી ફોન છે. તેઓ કહે છે, ‘આપ ગયા તો અમને ગમતું નથી.’ પૂ. શ્રીએ કહ્યું, ‘સ્થૂળ રીતે તો કોઈ કોઈની પાસે કાયમ રહી શકતું નથી. ફોટાઓ છે ને? તેની પાસે બેસવું, તેની સામે વાતો કરવી.’ વળી બીજી પણ થોડી

વાતો થઈ. આજે મુલાકાતની બેઠકમાં ડાયરીનું એક પાનું વાચ્યું. ચાર-પાંચ બેનો હોય છે. તેઓ કોઈ પણ પ્રશ્ન પૂછતાં નથી, છતાં પૂ. શ્રીએ થોડી હિમાલયની વાતો કરી. સમય થતાં ઉભા થયા.

ખીચડી, શાકનું ભોજન આજે બનાવ્યું હતું. જેથી ખીચડી, શાક ને દૂધ લઈ લીધા. પૂ. શ્રીના ઓરડામાં જ ચટાઈ પાથરી ત્યાં નીચે જ ભોજન લઈ લેવાનું બને છે. આજે ભોજન બાદ કેનેડાથી એક સત્સંગપ્રેમી ભાઈનો ફોન આવે છે. પૂ. શ્રી સાથે વાતો થાય છે. તે ભાઈએ પોતાના જીવનમાં જે દરરોજ છ બાટલી દારૂ પીવાની આદત હતી તે પૂ. શ્રીના સાંનિધ્યે છોડી દીધી હતી તે અંગે એમણે ફોન પર કહ્યું, ‘ક્રીસમસમાં પાર્ટીમાં જવાનું બન્યું. લોકોએ કટાક્ષબાણ માર્યા, ખાવા-પીવા આગ્રહ કર્યો પણ આપની કૃપાથી પીવાની ઈચ્છા જ ન થઈ! પાર ઉતરી ગયો. એવી જ કૃપા આપ વરસાવતા રહેજો. અહીં, ટોરન્ટો ફરી પધારો.’ ફોનની વાતચીતથી આનંદ થયો. પૂ. શ્રીના સત્સંગે એકાદ જીવન પણ સુધરી જતું હોય તો પૂ. શ્રીનો વિદેશ-યાત્રાનો શ્રમ સફળ છે.

આજે ભારતથી ઈલાબેનનો પત્ર હતો. પૂ. શ્રીએ કહ્યું, ‘આ જીવનો આત્મા ઘણો ઉંચો છે. કેવો સરસ પત્ર લખે છે.’ ભોજન બાદ આરામ કરતાં પૂ. શ્રીએ કહ્યું, ‘લોસ એંજલીસમાં પેલા ભાઈ જેને કોઈએ મંત્ર આપેલો અને તે ગુપ્ત રાખવાનો એવો નિયમ હતો, તે ભાઈ ધ્યાનની પદ્ધતિ શીખવા આવ્યા.’ પછી વળી બીજે અઠવાડીયે પાછા આવ્યા ને કહેવા લાગ્યા, ‘મારે હવે તમને મારો મંત્ર કહેવો જોઈએ એવું લાગે છે! મને એક યોગીના ઓસ્ટ્રેલીયન શીષ્યે ‘આયેંગા’ મંત્ર આપેલો.

પૂ. શ્રીએ કહ્યું, ‘આર્યેંગા’ તો કોઈ હિન્દી, સંસ્કૃત, ગુજરાતીમાં મંત્ર જ નથી! બધા મંત્રો મોટે ભાગે સંસ્કૃતમાં જ હોય છે. એનો અર્થ તો મને પણ ખબર નથી. અને અર્થ જાણ્યા વગર તમે મંત્ર જપો છો એ નવાઈની વાત છે.

તે ભાઈ : આપ મને અર્થ સમજાય એવો મંત્ર આપો એ માટે હવે હું સમજણપૂર્વક તૈયાર છું.

પૂ. શ્રીએ તે ભાઈને ‘સોડહમ્’ મંત્ર, અર્થ વિગેરે સમજાવ્યા. એ મંત્ર વિષે પૂ. શ્રીએ રમૂજભરી વાતો કરી. થોડો આરામ કરી પૂ. શ્રીએ ફરી લેખનકાર્ય શરૂ કર્યું.

આજથી સર્વેશ્વરી ૨૫૦ માળા કરી પાંચ દિવસમાં એક સવાલાખ જપનું અનુષ્ઠાન કરવાનો નિર્ણય કર્યો. જેથી મંત્ર-જપમાં આજે ઘણો સમય પસાર કરે છે.

ન્યુયોર્કના આ ઉતારા ઉપર આખા ઘરમાં જુદા જુદા પ્રભુના સ્વરૂપોની તસ્વીરો દિવાલ ઉપર જોવા મળે છે. વળી એક તરફ ટેબલ ઉપર ‘સારા બનો ને સારું કરો’ પૂ. શ્રીના ફોટાવાળા કાગળો જોવા મળ્યા જે વડોદરાના રાજુભાઈ પુરોહિતે છપાવ્યા છે. તેમાં પૂ. શ્રીનું લખાણ પણ છે. તે કાગળો અહીં ટેબલ ઉપર જોવા મળ્યા. પરદેશની ધરતી ઉપર પણ આવા કાગળો, જે વડોદરાથી બહાર પડેલા, તે જોવા મળે ત્યારે વિશેષ આનંદ થાય અને શ્રી રાજુભાઈને ધન્યવાદ આપવાનું મન થાય છે.

આજે કિસમસને લીધે હોલ મળ્યો નથી. પરિણામે ઉતારા ઉપર પ્રવચન રાખ્યું છે. બેઠક રૂમમાં ૧૦૦ જેટલા ભાઈબેનો સ્વાભાવિક રીતે બેસી શકે તેવું લાગે છે.

પ્રવચન પહેલાં જ શ્રી સુરેશભાઈ પરીખનો ફોન કેનેડાથી

આવ્યો. ‘પ્રભુ ફરી કેનેડા પધારો. તમારા ચરણોમાં જ લઈ લો.’ વિગેરે વાતો તે ભાઈએ કરી. આજે ટિકીટની મુદત વધારવાની વાત અંગે, કદાચ ૨૦ મી તારીખ સુધી રહેવાનું બનશે એ જાણી શ્રી સરોજબેનને ખૂબ આનંદ થયો. તેમણે કહ્યું, ‘અમારા અહોભાગ્ય કે, આપ વધુ રોકાશો. હજી પણ બે માસ રહી જાઓ. અમને સત્સંગનો લાભ મળશે.’

‘અધ્યાત્મ’ના અંકો જોઈને કહેવા લાગ્યા, ‘આપણે પણ આજીવન સત્ય થઈ જઈશું. ૧૯૭૬ માં અમે પણ ભારત આવ્યા હતાં પણ ત્યારે મહાત્માજી સાથે પરિચય થયો ન હતો. નહીં તો ૧૯૭૭ માં પૂ. શ્રીનો લાભ અમને મળી જાત.’ અહીંના યજમાન પતિ-પત્ની બન્ને સેવાભાવી ને મિલનસાર છે. એટલે તા. ૨૨ મી સુધી રોકાવવાનું થાય તો પણ વાંધો નહીં આવે. શ્રી વિનોદભાઈએ પહેલેથી જ ત્રણ અઠવાડિયા અહીં માટે માગ્યા હતાં ને ઈશ્વરની કૃપાથી એમની ભાવના પૂર્ણ થશે!

આજે પ્રવચન ‘ભક્તિ’ ઉપર જ થયું. પ્રવચન બાદ પૂ. શ્રીએ થોડી માંદગીની વાતો કરી. પ્રવચન બાદ દૂધ, ફળ, તલસાંકળી લઈ આરામ કર્યો.

શ્રી વિનોદભાઈ કોલોજમાં ભણતા ત્યારથી જ પુસ્તકમાંથી વાંચીને પ્રાણાયામ કરતા. પરિણામે હમણાં હમણાં જ્યારે પ્રામાયામ કરે ત્યારે ત્યારે શુભ-અશુભ પ્રસંગોના વિચારો ઓચિંતા જ આવવા માંડે ને તે પ્રમાણે જ પાછળથી અશુભ ઘટનાઓ બનતી તેઓએ જોઈ. પરિણામે તેઓએ પ્રાણાયામ છોડી દીધા. પૂ. શ્રી આગળ તેમણે આ મૂંઝવણ રજૂ કરી. પૂ. શ્રીએ તેમને હળવા પ્રાણાયામ કરવાની અથવા જે રીતે પોતે પ્રાણાયામ કરે છે તેની માત્રા ઓછી કરવાની સૂચના આપી.

ઓક્ટોબર : ૨૦૦૭

૧૧

વળી સરોજબેનને પણ મંત્રજપ અંગે કંઈક પૂછવું છે. પણ હજી ઘણા દિવસો બાકી છે એટલે જોઈશું, એમ તેઓ પોતે વિચારે છે.

દરરોજની જેમ પૂ. શ્રી આરામ કરે છે. વળી થોડી જ વારમાં દરરોજની જેમ ધ્યાનમાં પણ પલંગ ઉપર જ બેસે છે. આંટા મારે છે, હાથમાં માળા રાખે છે. આમ રાત્રીનો ક્રમ એ રીતે શરૂ થાય છે. હરિ: ઠું.

(ક્રમશઃ)



‘મારું કશું નથી’નો સ્વીકાર કરવાથી માણસ ‘નિર્મમ કે નિર્મળ’ બની જાય છે. ‘મારે કશું જોઈતું નથી’નો સ્વીકાર કરવાથી નિષ્કામ કે નિઃસ્પૃહ બની જાય છે. ‘મારે મારા માટે કશું કરવું નથી’ના સ્વીકારથી નિરહંકાર બની જાય છે.

—ભગવદ્ગીતા

શ્રી યોગેશ્વર કૃપા

❀ સંદીપ વેલ્ડીંગ વર્ક્સ ❀

ગ્રીલ, દરવાજા, તેમ જ મેઈન ગેટના સ્પેશ્યાલીસ્ટ

તેમ જ

દરેક જાતનું રીપેરીંગ કામ કરનાર.

મોટી બંગલા, ઉમરા જકાત નાકા પાસે, સુરત-૩૮૫૦૦૭

ફોન : (૦૨૬૧) ૨૨૫૪૮૮૨, ૨૨૫૮૮૦૪

૧૨

અધ્યાત્મ

‘શ્રી રમણ મહર્ષિ સાથેના વાર્તાલાપો’

‘સભાન શાશ્વતી’

સંપાદન : પોલ બ્રન્ટન—વેંકટશમૈયા

અનુવાદ : પ્રો. તરલા દેસાઈ

યોગ અને પ્રાણાયામ

[માનસિક પ્રવૃત્તિઓનો નિગ્રહ યોગની સર્વ પદ્ધતિઓને લાગુ પડે છે. માત્ર રીતો અલગ અલગ હોય છે. જ્યાં સુધી લક્ષ્ય પરત્વે પ્રયત્ન કરવો પડે છે તેને ‘યોગ’ કહે છે. પ્રયત્ન યોગ છે. નિગ્રહ સિદ્ધ કરવાના ઘણા બધા રસ્તાઓ છે. સર્વપ્રથમ તો મનની જ શોધ દ્વારા જ્યારે મનની તલાશ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની પ્રવૃત્તિઓ આપમેળે અટકી જાય છે. આ જ્ઞાનની પદ્ધતિ છે. શુદ્ધ ચિત્ત એ આત્મા છે. મનના મૂળને શોધવું એ બીજી પદ્ધતિ છે. મૂળને ‘ઈશ્વર’ ‘આત્મા’ કે ‘ચૈતન્ય’ કહી શકાય. ત્રીજી પદ્ધતિમાં એક વિચાર પરની એકાગ્રતા અન્ય સર્વ વિચારોનો વિલય કરી દે છે. છેવટે એ વિચાર પણ અદૃશ્ય થાય છે.]

પ્રશ્ન : મહર્ષિ હઠયોગ કે તાંત્રિક વિદ્યા માટે શું કહે છે?

મહર્ષિ : મહર્ષિ આવી કોઈ પ્રવર્તમાન પદ્ધતિની ટીકા કરતા નથી. મનના શુદ્ધિકરણ માટે બધી પદ્ધતિઓ સારી છે. અને કેવળ શુદ્ધ ચિત્ત જ આ પદ્ધતિ સમજી શકવા અને તેના અભ્યાસને વળગી રહેવા સમર્થ હોય છે.

પ્રશ્ન : જુદા જુદા યોગોમાં કયો શ્રેષ્ઠ છે?

મહર્ષિ : ‘ઉપદેશસાર’ની દસમી કડી જુઓ. બધા યોગો

એવટે 'આત્મવિચાર' તરફ દોરે છે અને આત્મનિષ્ઠ રહેવાનું શિખવે છે.

પ્રશ્ન : યોગ અભિગમની સારી પદ્ધતિ છે?

મહર્ષિ : અંતે લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાને એક જ અભિગમ છે અને તે આત્મસાક્ષાત્કાર દ્વારા જ છે. તો બીજા માર્ગે સમય શા માટે વેડફવો અંતિમ લક્ષ્યે લઈ જતા એ શ્રેષ્ઠ માર્ગે જ કેમ ન જવું? આડાતેડા રસ્તા કરતાં સારું છે કે સર્વદા અંતિમ માર્ગ પર જ રહેવું. જે આત્મા છે એનું ધ્યાન ધરો, બસ. સર્વમાં આત્માને જુઓ. સાહજિકતાથી કાર્ય કરો, કહો કે તેને તે કરવા દો. અને તે હંમેશ કરશે. પરિણામની પરવા ન કરો, જે સાચું છે તે કરો અને છોડી દો.

પ્રશ્ન : યોગમાં શેનું એકત્વ હોય છે?

મહર્ષિ : તમે શોધક છો. એ કોઈ વસ્તુ કે જેના વડે એકતા સાધવાની છે એ તમારાથી અલગ છે? તમે આત્માથી જ્ઞાત છો જ. તેને શોધી કાઢો અને તે શાશ્વતી સુધી વિસ્તરશે. એ થાઓ.

પ્રશ્ન : યોગ એટલે એકત્વ, પણ એકત્વ કોનું શેની સાથે?

મહર્ષિ : બરાબર. યોગ પહેલાં ભેદ અને પછી એક વસ્તુનું બીજી સાથેનું એકત્વ સૂચવે છે. કોનું કોની સાથે સાયુજ્ય સાધવાનું છે? યોગમાં તમે શોધક છો, જે કંઈ તમારાથી અલગ છે તેની સાથે સાયુજ્ય શોધો છો પણ તમારો આત્મા તમને સંલગ્ન છે અને તમે તે જાણો છો. તે શોધો અને તે રહો. પછી તે શાશ્વતી તરીકે વિસ્તરશે અને યોગ વગેરેનો પ્રશ્ન રહેશે નહિ. વિયોગ કોને છે તે શોધી કાઢો.

પ્રશ્ન : સૂર્ય માર્ગ શું છે? ચંદ્ર માર્ગ શું છે? એ બેમાંથી સરળ કયો?

મહર્ષિ : સૂર્ય માર્ગ એ જ્ઞાન છે. ચંદ્ર માર્ગ એ યોગ છે. યોગીઓ માને છે કે, શરીરમાં ૧૨૦૦૦ નાડીઓના શુદ્ધિકરણ પછી સુષુમ્ણા પ્રવેશે છે. અને ચિત્ત સહસ્ર ચક્ર સુધી પહોંચે છે. જ્યાં અમૃત ઝરે છે. આ બધા માનસિક ખ્યાલો છે. મન આમેય ખ્યાલોની દુનિયાથી ગ્રસ્ત હોય છે. આ યોગના આકારમાં હવે વધારે સારા ખ્યાલો ઉમેરવામાં આવ્યા છે. આ સર્વનો હેતુ બધા જ વિચારોને હટાવી કેવળ એક જ વિચાર મનુષ્ય શુદ્ધ આત્મા કે નિરપેક્ષ ચૈતન્ય છે એ દેહ કરવાનો છે. તો પછી સીધા ત્યાં કેમ ન જવું? જે અસ્તિત્વ ધરાવે જ છે એમાં નવા કાલ્પનિક ખ્યાલો શા માટે ઉમેરવા?

પ્રશ્ન : પ્રાણાયામ એટલે શું?

મહર્ષિ : 'પ્રાણ' આત્મા, ચૈતન્ય, આત્માનો સમકક્ષ છે કારણ તે તે જીવનપ્રવાહ છે. 'મન' અને 'પ્રાણ' એક જ મૂળમાંથી ઉદ્ભવે છે. 'પ્રાણાયામ' એ શ્વાસ દ્વારા શરીર, ઈન્દ્રિયો અને બુદ્ધિનો નિરોધ છે. મન આમ અંકુશિત થાય છે અને અભ્યાસવડે ધીમે ધીમે નાશ પામે છે. કમશ: મન મંદ થાય છે અને પછી અ—ભાન શૂન્યાવકાશ સર્જાય છે ને મૂર્છા કે તંદ્રા જેવી અવસ્થા સર્જાય છે. જો કે, આ સહજાવસ્થા હોય છે છતાં જે વ્યક્તિએ મનોનિગ્રહ નથી કર્યો હોતો તેને ઝોકું આવી જાય છે કે તેમાં ખોવાઈ જાય છે. એ સાચું છે કે આ ગાઢ શાન્તિની અવસ્થા છે પણ એ તત્કાલીન છે, જ્યારે તે વિલય પામે છે ત્યારે યોગી તેને પાછી મેળવવા ચાહે છે અને તે ફરી શ્વાસ નિયંત્રિત કરવા લાગે છે. યોગી માટે પ્રાણાયામથી પર જઈ સીધો મનોનિગ્રહ કરવો અને 'કાયમી શાંતિ'—'સહજ સમાધિ' પ્રાપ્ત કરવી આવશ્યક છે. નહિ કે તત્કાલીન સમાધિ!

મૂળ વાત મનને શાન્ત કરવા અને સ્થિર કરવા અને ભટકવા નહિ દેવાની છે. તેના માટે પ્રાણાયામ સૂચવાયા છે. પણ તે મનને અંકુશમાં રાખવા સહાય કરે છે એટલા પૂરતા જ પ્રાણાયામ ઉપયોગી છે. જે માનસિક શાંતિ શોધે છે તેને માટે આ પૂરતા છે. પણ જેમને સિદ્ધિઓ જોઈએ છે તેમના માટે વધારે વિગતવાર અને અટપટા—ગહન પ્રાણાયામ છે.

પ્રાણાયામ તેમને માટે છે જેઓ પોતાના મનોનિગ્રહ માટે સમર્થ નથી. આ હેતુ માટે સાધુઓનો સત્સંગ અત્યંત શ્રદ્ધેય માર્ગ છે. હઠયોગમાં વર્ણવ્યા છે એવા જ પ્રાણાયામ જરૂરી નથી, જે ભક્તિ કે ધ્યાનમાં અધિક્ષિત છે એમને માટે શ્વાસનો થોડોક અંકુશ મનોનિગ્રહ માટે પર્યાપ્ત છે. મન સવાર છે અને શ્વાસ અશ્વ છે. પ્રાણાયામ એ અશ્વર પરની લગામ છે; જેના દ્વારા સવાર પર પણ કાબૂ રહે છે. તે જરાક જ થાય તો ચાલે. શ્વાસ નીરખવાથી પણ એ થઈ શકે. મનને અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાંથી ખેંચીને શ્વાસ નીરખવા કેન્દ્રિત કરવાથી શ્વાસ અંકુશિત થશે અને મન પણ! તમે રેચક અને પૂરક કરવા સમર્થ ન હો તો ચિંતા ન કરો, ધ્યાન વખતે થોડીકવાર શ્વાસ અંકુશિત કરવાથી સારુ પરિણામ આવશે. શ્વાસની હલચલ નીરખવાથી શ્વાસની નિયમિતતા સાધી શકાશે. એ જ રીતે જો મન નીરખવામાં આવશે તો વિચારો વિલય પામશે. એના માટે જ ખરેખર મનની ખોજ છે.

જેવી રીતે થોડુંક ધ્યાન શ્વાસનિયંત્રણ સાથે છે એના થી ઊલટું પણ શક્ય છે. થોડાક શ્વાસનિરોધ પછી મન ભટકતું અટકે છે. મનોનિગ્રહ શ્વાસના અંકુશ પર સહજ પ્રભાવ પાડે છે.

જે ગુરુની સંનિધિ વિના જાતે અભ્યાસ કરે છે તેમના માટે

શ્વાસ નિયંત્રણ ખાસ યોગ્ય છે. કારણ કે ગુરુ જેવા પરમ સમર્થની સંનિધિમાં મનોનિગ્રહ તત્કાળ સધાય છે.

જ્યારે જીવન પર ભય તોળાય છે ત્યારે માણસ પોતાને બચાવવા હાંફળો—ફાંફળો થઈ જાય છે તે જ રીતે પ્રાણાયામમાં જ્યારે શ્વાસ રોકવામાં આવે છે ત્યારે મન બાહ્ય પદાર્થોથી ટેવાયું હોવા છતાં એમાં પડવાની હિંમત કરી શકતું નથી. આમ જ્યાં સુધી શ્વાસ રોકાયેલો રહે છે તેને માટે વિરામ હોય છે.

જેના પર બેઉ આધારિત છે એ વિચાર અને શ્વાસોચ્છ્વાસ એક જ જીવનપ્રવાહના બે અલગ—અલગ અંશો છે. જો શ્વાસોચ્છ્વાસનું બળજબરીપૂર્વક દમન કરાય તો વિચાર તેને અનુસરે છે અને એક મુખ્ય વિચાર પર કેન્દ્રિત થાય છે. જો વિચાર બળપૂર્વક હંફાવાય અને એક કેન્દ્ર પર સ્થિર કરાય તો શ્વાસોચ્છ્વાસની વેગીલી પ્રક્રિયા પણ ધીમી પડે છે અને કમશ: જીવનની સતતતા માટે જરૂરી હોય એટલી લઘુતમ માત્રમાં જ તે સ્થિર થાય છે. આમ મન સૂક્ષ્મને ગ્રહી એમાં જ ભળી જાય છે.

શ્વાસનિરોધ મનને શાન્ત કરે છે, પછી જુઓ કે શાન્તિથી સત્માન કોણ છે? યાંત્રિક પ્રાણાયામ લક્ષ્ય સુધી લઈ જઈ શકે નહિ. તે કેવળ સહાયક છે. યાંત્રિક રીતે કરતી વખતે મનમાં સાવધ રહો, ‘હું’ વિચાર યાદ રાખો અને મૂળને શોધો. પછી તમને જણાશે કે પ્રાણ જ્યાં રૂબે છે ત્યાં ‘હું’ વિચાર ઉદ્ભવે છે. તે ઉદ્ભવે છે અને સાથે રૂબે છે. ‘હું’ વિચાર ‘પ્રાણ’ની સાથે જ રૂબી જશે. સમાંતરે બીજો પ્રકાશવંત અને શાશ્વત ‘હું’ પ્રગટ થશે જે સતત અને અસ્ખલિત હશે. એ લક્ષ્ય છે.

ઈશ્વર, ભક્તિ, જ્ઞાન વગેરે જુદાં જુદાં નામે ઓળખાય છે.

ઓક્ટોબર : ૨૦૦૭

૧૭

જ્યારે પ્રયત્ન સધાય છે ત્યારે તે સ્વયં તમને લક્ષ્ય સુધી લઈ જશે.

પ્રશ્ન : આત્મખોજ, ભક્તિ અને શ્વાસનિરોધ—આ ત્રણ પદ્ધતિઓમાં ભેદ અને પ્રભાવ શો છે?

મહર્ષિ : કુંભક મનોનિગ્રહ—વિચારોના ઘ્રાસ કે નિયંત્રણ માટે સહાયક છે. કોઈ વ્યક્તિ પ્રાણાયામ—(રેચક, પૂરક અને કુંભક કે કેવળ કુંભકનો અભ્યાસ)નો અભ્યાસ કરે કે બીજી વ્યક્તિ—એક જ્ઞાની મનોનિગ્રહથી પ્રાણનિરોધ કેર અને કુંભકમાં આપોઆપ પરિણમે. શ્વાસ લેવો અને મૂકવો એ પણ પ્રાણાયામ છે. આ પદ્ધતિઓ માત્ર દેખાય છે ત્રિપરિમાણી! હકીકતમાં તેઓ એક છે કારણ કે એ એક જ લક્ષ્ય સુધી લઈ જાય છે. તેમ છતાં તે વ્યક્તિની વાસનાઓ—સંસ્કારો તેમ જ સાધકની કક્ષા પ્રમાણે અલગ—અલગ રીતે અપનાવાય છે.

શ્વાસનિરોધ એવા માટે છે જે પોતાના વિચારોનું નિયંત્રણ સીધી રીતે કરી શકતા નથી. કારની બ્રેકની જેમ એ કાર્ય કરે છે. પ્રાણાયામ આગળ વ્યક્તિએ અટકી નથી જવાનું પણ એકાગ્રતા અને કેન્દ્રીકરણ તરફ વધવાનું છે. આસનો શ્વાસનિરોધને સહાયક છે, જે એકાગ્રતા માટે સહાયકારી નીવડે છે. તેથી હઠયોગ પણ શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા છે.

પ્રશ્ન : શ્વાસની નિયમિતતા કેમ જરૂરી છે?

મહર્ષિ : શ્વાસનું કેન્દ્રીકરણ કે તેની નિયમિતતા કેવળ મનોનિગ્રહ માટે છે. જેથી તે ભટકે નહિ.

પ્રશ્ન : નાદયોગના અભ્યાસ વખતે મને ઘંટારવ કે પડઘા જેવા માનસિક ધ્વનિ સંભળાય છે.

મહર્ષિ : જો તમે પદ્ધતિને નિરપેક્ષતાથી જોશો તો તમારી

૧૮

અધ્યાત્મ

જાત તેમાં ખોવાઈ જવાનો સંભવ છે. એક અવાજ પછી બીજો અવાજ આવશે અને એ તમને લયની સ્થિતિમાં લઈ જશે. જો તમે તમારા અંતરાત્માને દૃઢ રીતે વળગી રહેશો તો તમે તેમને સાંભળો છો કે નહિ એનું મહત્ત્વ રહેશે નહિ. કર્તાને દૃષ્ટિમાં રાખો. નાદયોગ ચોક્કસ એકાગ્રતાની પદ્ધતિઓમાંની એક છે પણ એ પ્રાપ્ત કર્યા પછી આત્મા પર એકાગ્ર થાઓ. જો તમે કર્તાનું દૃશ્ય ચૂકી જશો તો લયમાં જતા રહેશો.

★ ★ ★

એક વ્યક્તિએ કહ્યું કે, બે ભ્રમરની મધ્યમાં એકાગ્રતા કરવા છતાં તેને કોઈ પ્રગતિ થતી જણાતી નથી.

મહર્ષિ : જો તમે દૃશ્ય પર એકાગ્ર થાઓ તો દ્રષ્ટા નજરમાં રહેતો નથી. પણ જો દ્રષ્ટા હંમેશાં યાદ રહે તો બધું સારું થશે.

પ્રશ્ન : યુરોપિયનો માટે કોઈ વિશિષ્ટ આસન સૂચવાયું છે?

મહર્ષિ : દરેક વ્યક્તિની માનસિક સજ્જતા પ્રમાણે તે છે. એનો કોઈ ચોક્કસ નિયમ નથી. એટલું સ્પષ્ટ સમજી લેવું જોઈએ કે, આસનો, ચોક્કસ સમય કે અન્ય ઉપકરણો ધ્યાનના અભ્યાસ માટે અનિવાર્ય નથી.

જ્ઞાનીના માર્ગ માટે આસનો આવશ્યક નથી. તે કોઈ પણ જગ્યાએ કોઈ પણ આસનમાં અભ્યાસ કરી શકે.

★ ★ ★

ઈશ્વરમાં અધિષ્ઠાન એ જ સાચું આસન છે.



સમંદરને પેલે પાર

(ગતાંકથી ચાલુ)

મા સર્વેશ્વરી

પૂ. મા શ્રી સર્વેશ્વરીની ન્યુઝીલેન્ડ અને ઓસ્ટ્રેલિયા યાત્રા-
તા. ૨૩-૫-૦૫, હવાઈનથી કેયુઆઈ.

દિવસ-૧૬

આજે સ્નાન, પ્રણામ થઈ ગયા. આઠ વાગે બસ હાજર થઈ ગઈ. એરપોર્ટ પહોંચી ગયા. માત્ર ૨૫ મિનિટનું પ્લેન હતું. તે આ ટાપુથી ઉડીને KAUAI ટાપુ પર પહોંચવાનું હતું. શ્રી હાના સાથે હતા.

એરપોર્ટ ઉપર ૧ ગ્રુપ ફોટો લીધો. આ ટાપુ ઉપર પણ પહોંચ્યા. બસ હાજર હતી. આજે બસના ચાલક જુદા હતા. આ ટાપુને ગાર્ડન આઈલેન્ડ પણ કહે છે.

અહીં પોઈપુબીય સુંદર છે. અહીં કોફીનાં ખેતરો છે. કેરી છે, પપૈયાં છે, કેળાં છે, લીચી છે.

સોંદર્ય માણવા જ તો આ વિહાર છે. જાણે સમંદર સંતાકુકડી રતો રમતો દરેક ખૂણે અચાનક દર્શન આપતો અહીં જોવા મળે છે. વિશાળ સ્વચ્છ જળરાશિ.

શ્રી હરિએ ક્યારે આટલું બધું પાણી બનાવ્યું હશે? કેવી રીતે બનાવ્યું હશે? શું એમને આપણી સેવામાં હાજર રહેવામાં પરિશ્રમ ના પડ્યો હોય!

સજીવ સૃષ્ટિએ કદી સમંદરદેવને સન્માનવાનો કોઈ વિશેષ કાર્યક્રમ દરરોજ વિચાર્યો છે? ધરતીને લીલીછમ રાખવામાં શ્રી હરિએ કેટલો બધો પરિશ્રમ ઉઠાવ્યો! શું એનું સન્માન સૌ નિત્ય કરે છે?

આ ટાપુ ઉપર એક શિવમંદિર છે. સોળ દિવસની યાત્રામાં આજે આ પ્રથમ મંદિરનાં દર્શન પામીશું.

પહેલા ગાડી ત્યાં જ લીધી. ૧૫, ૨૦ મિનિટમાં તો ત્યાં પહોંચી ગયાં.

આગળ રોડ ઉપર જ ૧ નાનું બોર્ડ જોવા મળ્યું. લાગ્યું છેક નાનું સ્થાન હશે. પગદંડી હતી જ. માટે સૌ એના ઉપરથી પસાર થઈને મંદિરે પહોંચી ગયા.

આગળ તો લાગે કે નાની ઝૂંપડી જેવું હશે પણ જેમ જેમ આગળ વધીએ તેમ તેમ જોવા મળે કે આ તો ઘણું મોટું સ્થાન છે.

પશુપતિનાથનું સ્મરણ કરાવે એટલા મોટા નંદીદેવ બિરાજ્યા હતા.

સફેદ સ્ફટિકમાં લગભગ ૩ ફૂટ ઊંચા શિવલિંગમાં શિવ બિરાજ્યા હતા. મંદિરમાં ધીમા અવાજે ગાયત્રીમંત્ર ને બીજા શ્લોકોની ટેપ ચાલુ હતી. ૩, ૪ વિદેશી ભાઈબેનો શાંતિથી બેઠા હતા.

પૂજારી ગર્ભદ્વારમાં ઉભા હતા. દક્ષિણ ભારતના પ્રસિદ્ધ વેશમાં નીચે સફેદ ધોતી અને ઉપર ખુલ્લું શરીર તેના પર ત્રિપુંડના સફેદ પટ્ટા. ઓળખ માટે એટલું પૂરતું હતું.

અહીં યાત્રાની મંડળી પણ મૌન ધરીને બેસી ગઈ. ‘મા’ પણ આજે તો પન્નાસન વાળીને બેઠા.

હવાઈનમાં પ્રથમ હિન્દુ મંદિર જોઈને આનંદ થયો.

દશ મિનિટ બેઠા પછી વંદન કરી મંદિરની બહાર જેવાં ‘મા’ આવે છે કે ‘મા’ પૂજારી તમારા આશીર્વાદ માગે છે અને આપણી સાથે એક બેનને ગાઈડ તરીકે મોકલે છે. એક યાત્રી એ સમાચાર આપે છે. ‘મા’ને નવાઈ લાગી.

પૂજારી તો ગર્ભદ્વારમાં ઉભા હતા. ‘મા’ને જોતાં એ બહાર આવ્યા જ્યાં સૌ બેઠા હતા. આપણા ભાઈઓ પણ બેઠા હતા. તેમને સામેથી તે પૂછતા હતા,

આ કોણ છે?

આપના ગુરુ લાગે છે?

હા, અમારા હોલી મધર છે.

એમનો પરિચય?

બે ત્રણ વાક્યોમાં પરિચય અપાઈ ગયો. એટલે પૂજારીએ કહ્યું,

અમારે એમના આશીર્વાદ જોઈએ છે. અમારા વિકાસ પામતા નવાસ્થાનમાં એમના પુનિત પગલાં પડે એવું અમે ઈચ્છીએ છીએ. માટે એક બેન ગાઈડ તરીકે (આજે રજા છે છતાં) આપ સૌની સાથે મોકલીએ છીએ. જેથી દરેક સ્થાનને એમની ચરણ રજ મળે.

અને સાચે જ ઈશાની નામની એક બેન ગાઈડ તરીકે આવે છે. તેણે પંજાબી ડ્રેસ સાથે કપાળે ચાંદલો કર્યો હતો. ખૂબ નમ્ર ને પ્રેમાળ લાગે છે. હવાઈચન છે.

અંગ્રેજીમાં દરેક સ્થાનની વિસ્તૃત સમજ આપતા આપતા એ પાછળના વિસ્તારમાં સૌને દોરી જાય છે.

આ સ્થાનનો થોડો ઈતિહાસ પણ બનાવે છે. જાણે કોઈ પ્રકૃતિ મુનીનાં શાંત તપોવનમાં પ્રવેશતા હોઈ એવું વાતાવરણ લાગે છે. વિવિધ પ્રકારની વનસ્પતિ ને લીમડા, આંબા, રૂદ્રાક્ષના વૃક્ષોથી છવાયેલું એ સ્થાન સાચે જ સાધના માટે સારું લાગે છે. ઝરણાંઓ ને તળાવ ને નાનકડી નદી, વનરાજીથી હરિયાળું લાગે છે.

આ સ્થાનના સ્વપ્નદ્રષ્ટા લંકાના છે. તેમને સ્વપ્ન આવેલું કે આ સ્થાનમાં એક શિવલિંગ છે. જમીનમાં ખોદકામ કરીને જ મળ્યું. તેનો આકાર થોડોક શિવલિંગ જેવો છે. તેની પણ અહીં શિષ્યો પૂજા કરે છે. મંદિરમાં સ્ફટીકનું શિવલિંગ છે. આ સ્વયંભૂ શિવલિંગ બહાર છે.

બીજું પણ એક શિવલિંગ નર્મદાજીમાંથી અહીં લાવ્યા છે. તેનો આજે સૌએ પાસે વહેતા ઝરણામાંથી ઘડો ભરીને ગંગાજળ માનીને એ શિવલિંગ ઉપર અભિષેક કર્યો. અભિષેક કરવો છે? એવો પ્રશ્ન ઈશાનીએ જ કર્યો જેથી શિવમાનસપૂજા ને મંત્રગાન સાથે યાત્રામાં પ્રથમવાર પૂજન કર્યું.

અહીં રૂદ્રાક્ષનાં ૩૫ વર્ષ જૂનાં વૃક્ષોનું વન છે. ભૂરા રંગના તે ફળો વૃક્ષ નીચે પથરાયેલાં હતાં. યાત્રીઓએ લીધાં. વિશ્રામ સ્થળે આવી ધોઈને સૌએ આરોગ્યાં. બોર જેવો એનો સ્વાદ હતો.

પંચમુખી રૂદ્રાક્ષનાં વૃક્ષો અહીં વિશેષ છે.

વિશાળ જમીન છે. ભારતના મહાબલીપૂરમ્ના કારીગરો ત્યાં નવા મંદિરના બધા જ શિલ્પો, સ્તંભો તૈયાર કરી રહ્યા છે. ત્યાંથી સ્ટીમર દ્વારા અહીં આવે છે. ઘણું મોટું ભવ્ય મંદિર અહીં આકાર લઈ રહ્યું છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિનો પ્રથમ ધર્મધ્વજ હવાઈનની ધરતી ઉપર આ પ્રથમ જ હશે. ભગવાન શિવના આરાધકો કે હિન્દુધર્મી સૌને માટે આ સ્થાન આશીર્વાદરૂપ ઠરશે.

લગભગ એક કલાક એ વિશાળ જમીન પર ફર્યા. વિવિધ વનરાજીનું સૌંદર્ય અનોખું હતું.

વિદાય વેળાએ બેન ઈશાની ‘મા’ને ભેટી પડી. હાથ જોડ્યા

ઓક્ટોબર : ૨૦૦૭

૨૩

ને પછી ભાવવિભોર બનીને બાળક જેમ 'મા'ને વળગી પડે ને પોતાનો પ્રેમ વ્યક્ત કરે તેવું એ દશ્ય હતું.

ક્યારે કોને અંતરે શ્રી હરિ પ્રવેશીને પોતાનાં પ્રભુપ્રેમને પવિત્રતાથી વ્યક્ત કરે તે કોણ કહી શકે?

ઈશાની સાથે જ એવી નિર્દોષ, શ્રદ્ધાળુ, બાળક જેવી હતી.

પૂજારીને જે સહજ કુતૂહલ કે પ્રકાશ ધરીને જગાડી શકે તે જ શ્રી હરિ આ ઈશાનીના પવિત્ર પ્રેમમાં પણ વ્યક્ત થઈ જ શકે ને?

આજે રજા હતી. ઈશાનીની કોઈ ફરજ ન હતી. છતાં ખૂબ ભાવથી, શાંતિથી સૌને આ સ્થાન બતાવ્યું.

શ્રી હરિ જ એ રીતે વરસતો હતો. એ વાત કેટલા સમજી શકે? સ્વીકારી શકે?

એ સ્થાનની ઝંકૃતિ માણી સૌ આગળ ચાલ્યા. ત્યાં તો માર્ગમાં બે દશ્યો માણવાનાં હતાં. તે નીચે ઉતરીને સૌ માણી રહ્યા હતા.

આજનો દિવસ ઝડપથી વિદાય થઈ ગયો. પ્રણામ, પ્રણામ, પ્રણામ પ્રભુ સ્વીકારો અમારા લક્ષ્મીકોટી પ્રણામ સ્વીકારો.

(ક્રમશઃ)



૨૪

અધ્યાત્મ

Maa's guidance on meditation to Shri Zoran—a canadian

Zoran Markovic
Toronto, Ontario

Dear Maa,

I am so lucky to have the opportunity to feel your Presence. On that occasion, you have transferred something to me. My feelings came back and now I understand what they were. I will tell you about that at the end of this letter.

That night after I met you I was meditating like never before and all day yesterday & today I can hear clearly the buzzing 'hum' sound. It is enough just to put attention to my awareness and the sound is there. I can do my usual work and the sound stays with me. But there is something more to that sound. It comes with the understanding that there is pure awareness which observes that sound, and that my way is to go with that awareness. When I am in meditation, on that particular point I try to do nothing, just to be. And then expansion comes. I can repeat this experience very easily. It seems that only the buzzing sound keeps awareness

attached to the body. I will certainly investigate this point more.

In your Presence it was very difficult for me to construct any questions. My mind could not work coherently. In this letter I would like to introduce myself, without any notion of “my achievement” because my main work now is to get rid of “I”.

My name is Zoran Markovic, born on March 27, 1965 in a small city in Serbia, former Yugoslavia. I am married and I have a daughter. My awakening happened exactly on January 1st 2002, when I had an exceptional vision of an enormous golden planet located somewhere behind the moon. The vision lasted about 15 minutes, with intuitive knowledge that I am seeing a dying planet and that I do not have time & my life must be changed. Until that day I was a clear example of selfishness and ego-centeredness, just looking for pleasure.

Being very practical self-oriented person I did not believe in miracles or “visions” or anything of that sort, so I searched the internet about information regarding planets, comets, moon phases etc.. I could not find any valuable information related to what I saw, but I did find

The Emerald Tablets of Thoth the Atlantindian (the book about alchemy, the field of occultism). I was fascinated by it and that is how my work on myself started.

During 2002 & 2003 I read complete works of Plato, Theosophy, Occultism (which I did not like too much). I did not like the artificial secrecy they wanted to convey. My major concern was to extract from those teachings only things that can help me. On those days I strongly believed that I will be able to travel on astral planes and acquire some supernatural power. I accomplished everything in my life so why can not I accomplish astral travel? That is how I thought..

I stopped watching television, going out and I broke all social events. I spent all my free time on studies. I continued the readings and I got knowledge of Karma and Raja Yoga. I read all books from Vivekananda, Juddu Krishnamurti and Rajnish (Osho) and got acquainted with all kinds of sorcery techniques from ancient Mexico by reading Carlos Castaneda books. But from all these books and practice I still did not know what self-realisation is all about.

In late 2003 I discovered Gurdjieff's (a mystic from Russia) teachings which changed my view

about work on myself. Immediately I started self-observation and self-remembering practice. In just couple of months I was shocked to see that I am not the person I imagined to be, that inside myself there are more than 100 persons, and not only are the thoughts not mine, but also the feelings are not mine, everything is a mechanical response. It was quite a shock to experience that.

One of the practices I used to do in that period was to write down all thoughts, what I am conscious of, and then later review it. I saw clearly that I was a complete idiot. Other important practice (found as sorcery tradition in ancient Mexico) that I used to perform in 2003 was to recapitulate my whole life. The practice is to sit down and breathe from left to right (very deep breathes) and while breathing see my interaction with other people. I prepared the list of all people I could remember that I have met in my life and I tried to remember one by one every interaction with them. The breath from left to right brought my emotional energy back to me and from right to left removed foreign energy from me and returned to the person that I recapitulated. I finished the practice six months

later by recapitulation of my mother and father. I remembered all events that took place when I was 5 years old. With this practice I accomplished two things, I became more energized, more “fluid”, not so self important and I laughed at all kinds of idiocy I used to do. The second thing accomplished with this practice was that I understood that only one thing is never changed in my life and that is the sense of “I AM” is the same when I was 5 years as it is now.

In March of 2004 I discovered the book “I Am That” by Sri Maharaj Nisargadatta where all answers were given to me. I consider Maharaj to be my guru and I love Him with all my heart because he put me on the path of Real knowledge. I also completely understand the teachings of Ramana Maharishi and I performed Self-Inquiry practice.

Dear Maa, you asked me how long I have been practicing meditation and my answer was 4 years. That was not true. I started with real meditation last year (around June 2004) after reading Maharaj’s books. At present, I am performing two kinds of meditations. first one is the sitting meditation, with open eyes, hands in Yoga Mudra position in the tradition of Zen

Japanese monks. The second (sometimes before, sometimes after sitting meditation) is laying down meditation, where I do absolutely nothing. I call the laying down meditation “training for death”. I do not want to be born again, I had it enough and I want to be ready for death, I want to die in full awareness so I am training myself to be aware of my awareness.

To continue my story, final turning point in my inner quest was November 23, 2004. I was practicing “having no head” exercise, where I tried to put my attention not the things I see but to the point from where I see things, in short, to replace me with everything visible and to try to see that all comes from nothingness inside my head (the abstract idea behind this practice is : “we can not see our heads, so stop imagining that we have head, instead see that there is nothingness from where we see”. This is one of Sufi practice (yes I studied Sufism as well). It is very difficult to perform because when attention is placed in the source of seeing, the thoughts are halted, but also breathing completely stops. All week I was struggling to normally breathe while putting my attention inward and then it happened. I consciously tasted my inner being.

My awareness did not expand in usual sense (like meditation), but the knowledge “I am”, the presence, first created some kind of tunnel, or cylindrical structure, felt deep in the centre of the brain, so I observed the space outside of my “I AM” sense and then “I” became knowledge, understanding, pure love. I was in a streetcar full of people and all that vanished. Besides the feeling which is not possible to describe, I was surprised that this feeling is not new to me and that we all have this feeling all the time. We are all One... I then clearly understand the words of Ramana Maharishi that we are self-realised right here and right now.

From that day I stopped reading all books and I started fierce fight against my old self. I tried to disrupt my habits, remove routines, and that work continues up to June this year where I realized the mistake that I can not remove something that exists only as imagination (ego) and that I have to place all my energy into “I AM” sense into observation of awareness. So I increased meditation (30 to 60 minutes a day) and do all kinds of practice during the day just to be conscious of my consciousness. Also, I started exercise Yoga postures (Ashtanga yoga)

in order to make my body more suitable for new energy, released from meditation. I feel that energy all around and inside the body. I must say that in last three years my physical body is completely changed. I felt pain and unusual energy almost everywhere, all kind of vibrations, light flashes in front of eyes, lion roaring sound in head, electricity passing through arms and legs, trembling movements of muscles in back, shoulders etc. I am not concerned with this, I consider this fortunate and I know that I am on the right path.

I would like to finish this letter (with so many “I” in it) with one correction. When I met you, my question regarding energy is wrongly translated. I did not ask you to lend me your energy I asked that if you can see my energy what would be your advice to me. (When I say energy I mean an inner-seeing).

Two weeks ago I wished to meet an enlightened person and my wish is granted. I met you. While I was meditating in your presence I understood the meaning of the event. You have showed me what I need to do now. I saw you and I saw pure will. I understood that all I have done was just preparation and that I need

to increase meditation multiple times. I understood clearly that it is not the practice will make me perfect but by meditation I can make my practice perfect. My pain in legs was just indication of all my impurities. I wanted to see you yesterday and today but I feel unworthy of your Presence. I promise that will see you in the future, even if I need to come to India to do so. But then, I will come as a different being. I know what I need to do now. I can only say : Thank-You.



માણસ જો અહંનો ત્યાગ કરી દે તો પછી તેને માટે જગત રહેશે નહિ. બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થયા પછી સર્વત્ર પરમાત્મતત્ત્વની અનુભૂતિ થશે.

—ભગવદ્ગીતા

ફોન : દુકાન : ૨૨૫૮૮૧૨ ઘર : ૨૬૬૪૦૭૮

મોબાઈલ : ૯૩૭૪૭૧૦૩૦૪

દીપક સી. મહેતા

❖ કૃષ્ણા ફિલ્મ્સ એન્ડ સ્ટુડિઓ ❖

૧, શ્યામ એપાર્ટમેન્ટ, કાકડીઆ કોમ્પ્લેક્સ પાસે,
ઘોડદોડ રોડ, સુરત-૩૮૫૦૦૧

કેનેડાના સાધક શ્રી ઝોરનને પૂ. માએ ધ્યાન અંગે આપેલું માર્ગદર્શન

અંગ્રેજી સંપાદન : ઝોરન માર્કોવીક
ગુજ.અનુવાદ : તંત્રી

હાલા પ્રિય મા,

મારું પરમ સદ્ભાગ્ય કે મને આપના સાન્નિધ્યમાં આવવાની તક મળી. એ અવસરે મારામાં “કશોક ફેરફાર કરી દીધો.” એ બદલાવમાંથી મારી આંતર પ્રતીતિ પુનઃ પૂર્વવત્ થઈ અને ત્યારે તે “શું હતું” તે મને સમજાયું. હું “તે” આ પત્રની પૂર્ણાહુતિમાં જણાવીશ.

આપની મુલાકાત પછીની તે રાતે, પહેલાં કદી નહિ તે રીતે ગઈ કાલે અને આજે હું એકધારુ ધ્યાન કરતો રહ્યો. તે અવસ્થામાં હું એક પ્રકારનો ગુંજારવ સ્પષ્ટપણે સાંભળી શક્યો. તે અવાજ મારા ધ્યાન પ્રત્યે મને સજાગ રાખવા માટે પૂરતો છે. એ નાદ ચાલુ રહે છતાં હું મારું રોજીંદુ કાર્ય પૂર્વવત્ કરી શકતો. તે નાદમાં કંઈક વિશેષતા છે તે નાદને કોઈ સાંભળનારી સ્પષ્ટ સભાનતા છે તેવી સમજ સાથે તે ફરી રહ્યો છે અને મારે તે સભાનતાના માર્ગે જ જવાનું છે જ્યારે હું ધ્યાનમાં હોઉં છું ત્યારે હું મારા અસ્તિત્વના અહેસાસ વગર કશું કરવા પ્રવૃત્ત થતો નથી, તે પછી વિસ્તારની અવસ્થા આવે છે. ખૂબ સહેલાઈથી હું આ અનુભૂતિનો ફરી ફરી અનુભવ કરી શકું છું મને એવું લાગે છે કે આ નાદ જ અંતરાત્મા પ્રત્યેની આપણી સભાનતાને જોડી રાખે છે. આ મુદ્દા અંગે હું જરૂરથી સંશોધન કરીશ.

આપની ઉપસ્થિતિમાં મારા પ્રશ્નોને મારે કેમ ગોઠવવા તેની

ખૂબ મુશ્કેલી હું અનુભવતો. તે અવસ્થામાં મારું મન સુસ્પષ્ટ રીતે કામ નહોતું કરતું. આ પત્રમાં મારી ઉપવબ્ધિઓની વાતોના વર્ણન વિના મારો પરિચય આપવાનું મને ગમશે, કારણ કે મારું મુખ્ય કર્તવ્ય મારા ભૌતિક અહંથી મુક્ત થવાનું છે.

મારું નામ ઝોરન મારકોવીક છે. પહેલાંના યુગોસ્લાવિયાના સરબીઆ નામના નાના શહેરમાં ૨૭, માર્ચ, ૧૯૬૫ ના રોજ મારો જન્મ થયો. હું પરિણિત છું ને મારે એક દીકરી પણ છે. મારામાં આત્મિક જાગૃતિ તારીખ ૧ જાન્યુ, ૨૦૦૨ ના રોજ આવી ત્યારે મને ચંદ્રની પાછળ કોઈક સ્થળે એક ખૂબ જ મોટા એવા સુવર્ણ ગ્રહનું અભૂતપૂર્વ દર્શન થયું. આ દૃશ્ય લગભગ પંદર મિનિટ રહ્યું. ત્યારે મને અંતઃસ્ફુરણથી જણાયું કે હું એક નષ્ટ થતાં ગ્રહને જોઈ રહ્યો છું અને મારી પાસે સમય નથી તેમ જ મારે મારો જીવનરાહ બદલવો જોઈએ. તે દિવસના દર્શન સુધી હું સ્વાર્થી અને અહંવાદી હતો, ફક્ત ભૌતિક સુખોમાં રાચતો રહેતો.

વાસ્તવવાદી (સ્વકેન્દ્રી) વ્યક્તિ હોવાને લીધે હું કોઈ ચમત્કારો કે દર્શનોમાં શ્રદ્ધા ધરાવતો ન હતો તેથી ઈન્ટરનેટ ઉપર મેં ગ્રહો, ધૂમકેતુઓ ચંદ્ર વગેરે ગ્રહો વિષે માહિતી શોધવા માંડી, પરંતુ તેમાંથી મેં જે જોયું હતું તે સંબંધી કોઈ ઉપયોગી થાય તેવી હકીકત સાંપડી નહિ. પરંતુ મને એક પુસ્તકની ભાળ મળી જેનું નામ હતું “એમેરલ્ડ ટેબલેટ્સ”—લેખક એટલાન્ટીયન થોથ Atlantindian Thoth આ પુસ્તકનો વિષય છે. રસાયણ વિદ્યા અને રહસ્યવાદ. તે પુસ્તક પ્રત્યે હું આકર્ષાયો ને એ રીતે મારા પ્રત્યેના મારા કામનો આરંભ થયો.

વર્ષ ૨૦૦૨-૨૦૦૩ વચ્ચે મેં પ્લેટોનાં બધાં જ પુસ્તકો,

તેમ જ થિયોસોફી રહસ્યવાદ (જે મને ખાસ ન ગમ્યું) ના પુસ્તકો વાંચ્યાં. તેઓ જે સમજાવવા માંગતા હતા, તે બનાવટી ગુપ્તતા જાળવાની વાત મને ન રૂચી. મારો મુખ્ય ઉદ્દેશ એ હતો કે તેમાંથી મને ઉપયોગી થાય તેવી વાતો તારવી કાઢવી. તે દિવસોમાં હું ખાત્રીપર્વક માનતો કે હું આકાશી ગ્રહો ઉપર પ્રવાસ કરી શકીશ અને ચમત્કારિક શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરીશ. જ્યારે જીવનમાં હું બધું જ પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ થયો છું તો આ અવકાશી સફર શું કામ પ્રાપ્ત નહિ કરી શકું? આવી મારી વિચારસરણિ તે વખતે હતી.

મેં ટેલિવિઝન જોવાનું, બહાર જવાનું તેમ જ સામાજિક પ્રસંગોમાં ભાગ લેવાનું બંધ કરી દીધું. મારા બધા ફાજલ સમયને મેં અભ્યાસમાં જોડી દીધો. વાંચવાનું મેં શરૂ કરી દીધું અને 'કર્મ' અને રાજયોગ વિષે જાણકારી મેળવી લીધી. મેં, વિવેકાનંદ, જે. કૃષ્ણમૂર્તિ અને રજનીશજીના બધાં પુસ્તકો વાંચ્યાં અને મારી જાતને કાર્લોસ કાસ્ટાનેડાની ભૂવાઓની તજજ્ઞતાથી પણ માહિતગાર કરી દીધી. પરંતુ આ બધાં વાંચન અને અભ્યાસને અંતે પણ આત્મસાક્ષાત્કાર શું છે, તે જાણવા ના મળ્યું.

૨૦૦૩ ના અંતભાગમાં મેં રશિયાના અજ્ઞેયવાદી ગુર્જીફના ઉપદેશો વિષે વાંચ્યું, જેણે હું મારી પર જે પ્રયોગો કરી રહ્યો હતો તેમાં બદલાવ આણ્યો. તે પછી મેં તુર્ત જ આત્મનિરીક્ષણ અને આત્મસ્મૃતિનો અભ્યાસ કરવા માંડ્યો. માત્ર બે મહિનાના ગાળામાં જ મને આઘાતપૂર્વક જણાયું કે હું મારી જાત વિષે જે ધારતો હતો તે હું નથી. મારી અંદર તો ૧૦૦ કરતાં વધારે વ્યક્તિત્વો છૂપાયેલા છે, વિચારો જ નહિ, લાગણીઓ પણ

મારી નથી. આ બધું જાણે યાંત્રિક પ્રતિસાદ માત્ર છે. આ અનુભવ મારા માટે ભારે આઘાતજનક હતો.

તે વખતે હું જે પદ્ધતિઓનું અનુસરણ કરતો તેમાં મારામાં ઉદ્ભવતા વિચારો વિષે સજાગ હતો તે ટાંકી લેતો અને પછી તેની સમીક્ષા કરતો. તેનાથી મને સમજાયું કે હું ખરેખર મૂર્ખ જ હતો. બીજી જે અગત્યની પદ્ધતિ હું અનુસરતો તે પ્રાચીન મેક્સીકોની હતી, જેમાં જાદુટાણાની વિદ્યાનો સમાવેશ થતો. તે પ્રમાણે ૨૦૦૩ ના વર્ષમાં મારા સમગ્રજીવનને અમુક ચોક્કસ નિયમોમાં ઢાળવા માંડ્યો હતો. આ પદ્ધતિમાં બેસીને ડાબા નસકોરાથી પછી જમણા નસકોરાથી ઉંડાણથી શ્વાસ લેવાનાં. આ ક્રિયા કરતાં એ નિરીક્ષણ કરતા રહેવાનું કે બીજા લોકો પ્રત્યે મારો વ્યવહાર કેવો રહે છે મને જે યાદ હતા અને જેમને હું મળ્યો હતો તે બધાં જ માણસોની મેં એક યાદી બનાવી. અને તે પછી તેમને વારાફરતી યાદ કરવા માંડ્યો. તે દરેકની સાથેના વ્યવહારને પણ.

ડાબા પછી જમણા નસકોરાવડે શ્વાસ લેવાના પરિણામે મારી સંવેદનાની શક્તિ મને પુનઃ પ્રાપ્ત થઈ અને જમણા પછી ડાબા નસકોરાવડે શ્વાસ લેવાથી જે બીજાઓની શક્તિ હતી તે—તેઓ પ્રતિ પાછી વળી ગઈ, જેમની સાથે મેં પરસ્પરના વ્યવહારોનું અમુક શરતોથી પુનઃગઠન કર્યું હતું. મારા માતા અને પિતા સાથેના પરસ્પરના વ્યવહારોને પુનર્ગઠિત કરી છ મહિનામાં મેં તે પદ્ધતિ પૂરી કરી. હું પાંચ વર્ષનો હતો ત્યારથી અત્યાર સુધીની બધી જ ઘટનાઓને મેં યાદ કરી. આ પદ્ધતિ પૂરી કરી. હું પાંચ વર્ષનો હતો ત્યારથી અત્યાર સુધીની બધી જ ઘટનાઓને મેં યાદ કરી. આ પદ્ધતિથી મને બે ફાયદા થયા. એક મને નવીશક્તિ

સાંપડી અને હું પરિવર્તનશીલ બન્યો. જો કે પોતાની જાતની મહત્તા વધારવા માટે નહિ. આ પછી હું જે બધી મૂર્ખાઈઓ કરતો તે પ્રત્યે મને હસવું આવ્યું. જે બીજી મહત્ત્વની વસ્તુ આ પદ્ધતિથી સમજી શક્યો તે એ કે—જીવનમાં મારા સ્વ સિવાય બધું બદલાયું છે તે તો હું પાંચ વર્ષનો હતો, ત્યારથી અત્યાર સુધી એક સરખું જ રહ્યું છે.

૨૦૦૪ ના માર્ચમાં “સોહહમ્” (I am That) નામનું નિસર્ગદત્ત મહારાજનું પુસ્તક મારા હાથમાં આવ્યું. જેમાં મારા બધા જ પ્રશ્નોના ઉત્તરો સાંપડ્યા. આથી હું તેઓને મારા ગુરુ માનું છું અને હું તેમને હૃદયપૂર્વક પ્રેમ કરું છું, કારણ કે તેઓએ ‘સાયું જ્ઞાન’ શું છે તેની સમજ આપી મને જીવનના યોગ્ય માર્ગ પર મૂક્યો. હું હવે રમણ મહર્ષિના ઉપદેશોને પૂરી રીતે સમજી શકું છું અને ‘હું કોણ’ની પૃષ્ઠાની સાધન પદ્ધતિનો મેં અમલ કર્યો છે.

હે મા, આપે મને પૂછ્યું કે છેલ્લા કેટલાં વર્ષોથી હું ધ્યાન કરું છું અને મેં જવાબ આપ્યો, ૪ વર્ષથી પણ તે સાચું ન હતું. મારા ખરા ધ્યાનની શરૂઆત ગયા વર્ષે જૂન ૨૦૦૪ થી મહારાજશ્રીનાં પુસ્તકો વાંચ્યા પછી થઈ. અત્યારે હું બે પ્રકારની ધ્યાનની પદ્ધતિને અનુસરું છું. એક પદ્ધતિમાં હું બેસીને ધ્યાન કરું છું—આંખ ઉઘાડી રાખી સાધુઓની જાપાનીઝ ઝેન પદ્ધતિ પ્રમાણે હાથોને યોગમુદ્રામાં રાખીને કઠીક પહેલાં કે કઠીક પછી સૂતાં સૂતાં ધ્યાન કરું છું—જેમાં હું કશું જ કરતો નથી. (તનથી કે મનથી). આ સૂઈને ધ્યાન કરવાની પદ્ધતિને હું ‘મરણ સમયની તાલીમ’ લેખું છું, કારણ કે મારે ફરી જન્મવું નથી. આટલું પૂરતું છે અને હું મરવા માટે તૈયાર છું. પૂરી સત્માનતા સાથે હું મરવા

માગું છું તેની તાલીમ હું મારી જાતને આપી રહ્યો છું—જે છે આત્મિક સત્માનતા અંગેની જાગૃતિ.

મારી વાત આગળ ચલાવું. મારી આંતરિક ખોજનું આખરી પરિવર્તન ૨૩, નવેમ્બર ૨૦૦૪ માં આવ્યું. “મસ્તિષ્ક નથી” એવી સાધના હું કરી રહ્યો હતો. તેમાં મેં મારું ધ્યાન હું જે વસ્તુઓ જોઉં છું તે પ્રત્યે નહિ, પરંતુ જે કેન્દ્રથી આ વસ્તુઓ જોઉં છું તે તરફ વાળ્યું. ટૂંકમાં દરેક વસ્તુ દેખાય છે તેમાં મારી જાતને મૂકવાનું—તેમ જ મારા મસ્તિષ્કમાં જે શૂન્યાવકાશ છે તેમાંથી આ બધું આવે છે તે જોવા પ્રયત્ન કરવો. આ પદ્ધતિમાં સૂક્ષ્મ વિચાર છે કે “આપણે પોતે આપણા મસ્તકને જોઈ શકતા નથી, તો આપણને માથું છે તે વિચારવાનું જ બંધ કરી દો.”

એને બદલે વિચારો કે જે શૂન્યાવકાશ છે તેમાંથી આપણે જોઈએ છીએ. આ એક પ્રકારની સૂઝી પરંપરાની પદ્ધતિ છે, જેનો મેં અભ્યાસ કર્યો છે. આનો અમલ કરવો અઘરો છે કારણ કે જોવાનું જે ઉદ્ભવસ્થાન છે તે તરફ તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો કે વિચારો અટકી જાય છે. આ ઉપરાંત શ્વાસ પણ પૂર્ણપણે સ્થંભી જાય. એક આખું અઠવાડિયું મારા ચિત્તને અંતરમુખ કરતાં મારી શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયાને સહજ કરવા મથતો રહ્યો, ત્યારે તે સંભવિત બન્યું. મેં સજાગપણે મારી અંતરમુખતાની ચકાસણી કરી. મારી જાગૃતિ—રોજીંદા અર્થમાં વિસ્તાર ના પામી—જેવું ધ્યાનમાં બને છે તેમ. કિન્તુ મારા ‘સ્વ’નો બોધ, અને હયાતીએ પ્રથમ મગજના એક ભોંયરા જેવી—ગોળાકાર રચના ઉડાણકેન્દ્રમાં બનાવી હોય એવું અનુભવાયું. તેથી મેં નિરીક્ષણ કર્યું કે મારા ‘સ્વ’ના અસ્તિત્વની બહાર અવકાશ સર્જાય છે ને પછી ‘મારું હુંપણું’ (મારી ચેતના) જ્ઞાન, સમજ

અને પવિત્ર પ્રેમમાં પરિવર્તિત થઈ ગયું. તે વખતે માનવોથી ભરેલી બસમાં હું મુસાફરી કરતો હતો, પણ તે બધું અદૃશ્ય થઈ ગયું. આ ઉપરાંત, જેને શબ્દોમાં વર્ણવું શક્ય નથી તેવી લાગણી જે મારે માટે અને આપણા બધા માટે બધી વખત અનુભવાતી હોય, તેવી નથી, તેનાથી મને વિસ્મય થયું. આપણે બધા એક જ છીએ તે પછી મને રમણ મહર્ષિના એ શબ્દો સ્પષ્ટ રીતે સમજાયા કે “આપણે બધા અત્યારે અને અહીં આત્મસાક્ષાત્કારી જ છીએ.”

તે દિવસ પછી મેં પુસ્તકો વાંચવાનું બંધ કરી દીધું અને મારી ભૌતિક અસ્તિત્વની ભાવનાવાળી જાત પ્રત્યે ઉગ્ર સંગ્રામ શરૂ કર્યો. મારી ટેવોમાં ફેરફાર કરવાને ચીલાચાલુ જીવનશૈલીને દૂર કરવા પ્રયત્ન કર્યો, તે કામ આ વર્ષના જૂન મહિના સુધી ચાલુ રહ્યું. જ્યારે મને મારી ભૂલ સમજાઈ કે આપણી ભીતર એવું કંઈ છે જે અહંની કલ્પનારૂપે રહે છે જેને આપણે બદલાવી શકતા નથી. તેમ કરવામાં મારે મારી આત્મશક્તિને સભાનતા-પૂર્વકના નિરીક્ષણ માટે મારી બધી જ શક્તિને કામે લગાડવી પડશે. તેથી મેં મારા રોજના ધ્યાનના સમયને ૩૦ મિનિટથી વધારી ૬૦ મિનિટ કર્યો જેથી મારી આત્મિક ચેતના પ્રત્યે મારી સભાનતા આખો દિવસ રહે, તેવી બધા પ્રકારની સાધના કરવા માંડી. આ ઉપરાંત અષ્ટાંગ યોગ પ્રમાણેના આસનો કરવા માંડ્યાં, જેથી મારું શરીર ધ્યાનની પરિણામે પેદા થતી નવી ઉર્જા ધારણ કરવા સક્ષમ બને. હું અનુભવું છું કે મારા શરીરની અંદર અને બધે આસપાસ ભરપૂર શક્તિ રહેલી છે. મારે કબૂલવું જોઈએ કે છેલ્લા ત્રણેક વર્ષમાં મારું ભૌતિક શરીર પૂર્ણપણે બદલાઈ ગયું છે. પરિણામે શરીરના બધા ભાગોમાં પીડા

તેમ જ અસામાન્ય શક્તિસંચારનો મેં અનુભવ કર્યો છે—બધા જ પ્રકારનાં સ્પર્દનો, દૃષ્ટિ સમક્ષ વિદ્યુતના ચમકારા, મસ્તકમાં સિંહ ગર્જના જેવા નાદો, શરીરના હાથો તેમ જ પગોમાં વિદ્યુતશક્તિનો સંચાર, વાંસા અને ખભાના સ્નાયુઓમાં ધ્રૂજારી હું અનુભવું છું. આ બધાની મને કોઈ ચિન્તા નથી, હું મારી જાતને ભાગ્યશાળી લેખું છું. કે હું જીવનના સાચા રાહ પર છું.

આ પત્રને હવે મારે પૂરો કરવો પડશે, જેમાં ઘણીવાર ‘હું’નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં એક સુધારો કરવાનો છે. જ્યારે હું આપને મળ્યો ત્યારે મારા શક્તિ અંગેના પ્રશ્નનો સાચો અનુવાદ થયો ન હતો. આપ મને આપની શક્તિ ઉછીની આપો, એવું મેં કહ્યું ન હતું. મેં તો માત્ર એમ પૂછ્યું હતું કે જો આપ મારી ઊર્જાને જોઈ શકતાં હો તો તે અંગે આપનું શું માર્ગદર્શન છે. (હું જ્યારે શક્તિ કે ઊર્જાની વાત કરું છું ત્યારે તે મારી આંતર દર્શનની શક્તિના સંદર્ભમાં છે.)

બે અઠવાડિયા પહેલા મારામાં આત્મિક જાગૃતિવાળી વ્યક્તિને મળવાની ઈચ્છા જાગેલી અને મારી તે ઈચ્છા મંજૂર રખાઈ હોય તેમ મારે આપને મળવાનું થયું, આપના સાન્નિધ્યમાં હું જ્યારે ધ્યાન કરતો હતો, ત્યારે તે ઘટનાનું મૂલ્ય શું છે તે મને સમજાયું. હવે મારે શું કરવાની જરૂર છે તે આપે મને દર્શાવ્યું. આપનું મેં દર્શન કર્યું ને મને જણાયું કે પવિત્ર ઈચ્છા કેવી હોય મને એ સમજાયું કે અત્યાર સુધી મેં જે કંઈ કર્યું તે માત્ર પ્રારંભિક તૈયારીરૂપ છે અને હવે આગળ વધવા માટે ધ્યાનની માત્રાને અનેકગણી વધારવી આવશ્યક છે. મને એ પણ સ્પષ્ટ સમજાયું કે અભ્યાસ કરવાથી પૂર્ણતા હાંસલ થાય છે એમ નહિ, પરંતુ ધ્યાનની માત્રા વધારવાથી મારા અભ્યાસની પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી

ઓક્ટોબર : ૨૦૦૭

૪૧

શકું. મારા પગોમાં થતી પીડા એ મારામાં રહેલી અશુદ્ધિઓની સૂચક હતી. ગઈ કાલે અને આજે મને આપને મળવાની ઈચ્છા થિ, પરંતુ મને લાગે છે કે આપના દર્શનને માટે હું હજી અપાત્ર છું. હે મા, હું આપને ખાત્રી આપું છું કે ભવિષ્યમાં આપને, અહીં કે જરૂર પડશે તો ભારત આવીને, મળીશ. પણ ત્યારે હું તદ્દન અલગ બદલાયેલ વ્યક્તિ હોઈશ. હવે મારે શું કરવાનું છે તે મને સમજાઈ ગયું છે. તે માટે હે મા, આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર.

— ઝોરન માર્કોવીક

નોંધ : આ અનુવાદને મઠારવામાં ને યોગ્ય શબ્દાવલિ પૂરી પાડવામાં પ્રો. તરલાબેન દેસાઈનો સહકાર સાંપડ્યો છે, જે બદલ તેમનો આભારી છું.

— તંત્રી

આપણું અસ્તિત્વ અહંકાર પર નિર્ભર નથી, અહંકાર સિવાય પણ અસ્તિત્વ તો રહી શકે છે જે બ્રાહ્મીસ્થિતિ કહેવાય છે.

—પૂ. શ્રી મોટા

આ દિવસો પણ ચાલ્યા જશે.

✳ સ્થાપત્ય કન્સ્ટ્રક્શન ✳

પ્રો. મનીષ હરિભાઈ ભોજાણી,

બિલ્ડર્સ એન્ડ ડેવલપર્સ,

મધુર કોમ્પ્લેક્સ, શનાળા રોડ, મહારાજા ટાઈલ્સ સામે,

મોરબી-૩૬૩૬૪૧.

ફોન : (ઓફિસ) ૨૨૧૩૮૧, (રહેઠાણ) ૨૩૦૨૨૨.

૪૨

અધ્યાત્મ

માતાજીના પ્રેરક જીવનપ્રસંગો

શ્રી યોગેશ્વરજી

(પ. પૂ. માતાજી જ્યોતિર્મયીનો નિર્વાણ દિન ૪ ઓક્ટો-બરના રોજ આવે છે. તે દષ્ટિએ પ. પૂ. મહાત્મા શ્રી યોગે-શ્વરજીએ પૂ. માતાજીને શ્રદ્ધાંજલિરૂપે જે પ્રસંગો લખ્યા છે તે અહીં રજૂ કરીએ છીએ. પૂ. માતાજીને સારી રીતે સમજવામાં તે મદદરૂપ થશે, એવું અમારું નમ્ર મંતવ્ય છે.

જય જય શ્રી જ્યોતિર્મયી માત,
વંદુ તુજનો વારંવાર.

—તંત્રી)

મુરારીલાલની સેવા (૧)

માતાજી હિમાલયના દેવપ્રયાગનગરમાં સૌથી પહેલાં મારી સાથે એમના સાસુના સ્વર્ગવાસ પછી સંસારનાં ખાસ બંધનોમાંથી મુક્તિ મેળવીને શાંતિપૂર્વક રહેવાં આવ્યાં ત્યારે એમનું કામ ધાર્યા કરતાં ઘણું કપરું હતું.

એમને હિંદી કે ગઢવાલી ભાષા આવડતી નહોતી, અને દેવપ્રયાગમાં કોઈને ગુજરાતીનું જ્ઞાન ન હતું.

મારું સમગ્ર મન એ વખતે અને એ પછી વરસો સુધી એકાંતિક સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમમાં મળેલું હોવાથી હું અધિકાંશ એક આસન પર ધ્યાનમાં જ બેસી રહેતો. મોટે ભાગે મૌનવ્રત રાખતો હોવાથી એમની અથાવ અન્ય કોઈની સાથે ખાસ વાર્તાલાપ ના કરતો. મારી પાસે દસપંદર દિવસે એકાદ-વાર ભાગ્યે જ કોઈક પ્રેમી સેવાભાવી સત્સંગી પુરુષ આવતા.

એટલે એમને એ એકાંત અરણ્યના અમારા આવાસ સ્થાનમાં એકલા જ રહેવું પડતું. રસોઈનું, કપડાં ધોવાનું, વાસણ ઉતકવાનું, કામ પણ આરંભમાં એમને જ કરવું પડતું. રાતે એ સ્થાન ભયંકર લાગતું. રાતે અમે દીવો પણ ના કરતાં. અમારા આશ્રયસ્થાનની આજુબાજુ અવારનવાર સાપ, વાઘ, રીંછ આવી જતા. એવા સઘળાં સંજોગોમાં ત્યાં રહેવાનું કામ ખૂબ જ કપરું તથા કષ્ટપ્રદ હતું. ઈશ્વરની અનુકંપા અને મજબુત મનોબળ વિના એવા સ્થાનમાં રહેવાનું સહેલું ન હતું. માતાજી મારી સાથે રહેતાં એ ત્યાંની જનતાને અતિશય આશ્ચર્યકારક લાગતું. એમણે તો મારી સાથે સદાને માટે રહેવાનો નિર્ણય કરેલો. સુખ આવે કે દુઃખ, સંપત્તિ મળે કે વિપત્તિ, અને સંજોગો અનુકૂળ હોય કે પ્રતિકૂળ, એમણે તો નિરધારેલું કે ગમે તે ભોગે પણ મારી સાથે જ રહેવું છે.

એ એકાંત શાંત પર્વતીય સ્થાનમાં એ મારી સાથે બે વરસ રહ્યાં ત્યારે એમને બે વાર ચા પીવાની ટેવ હતી. ચા પણ ખૂબ જ કડક જોઈતી. કોઈની બનાવેલી ચા કેટલીકવાર પસંદ ના પડતી તો, એ પોતાની હાથે ફરીવાર પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણેની ચા બનાવી લેતાં. દેવપ્રયાગમાં હું મારા આશ્રયસ્થાનને છોડીને વધારે ભાગે ક્યાંય જતો નહીં એને મારા સમગ્ર સમયને અંતરંગ સાધનામાં જ પસાર કરતો, એટલે ચાને માટે દૂધ લેવા એમને જ જવું પડતું. રોજ સવારે અમારી કુટિરથી નીકળને પર્વતના વાંકાચૂંકા ચઢાણ—ઊતરાવવાળી કપરી કેડીએથી પસાર થઈને એ દેવપ્રયાગના બસ સ્ટેન્ડ પાસેની દુકાને જતાં ને દૂધ લઈને પાછાં ફરતાં. એ કષ્ટ સાધ્ય કેડી પરથી પસાર થતાં ને પાછા આવતાં એમને શ્રમ તો લાગતો જ. પરંતુ બીજો કોઈ વિકલ્પ ન

હતો. ચા પીવી હોય તો દૂધ લેવા માટે જવું જ જોઈએ એવી પરિસ્થિતિ હતી.

એમાંય વરસાદની ઋતુમાં પગદંડીનો રસ્તો ભીનો ને ચીકણો થયો હોય ને કોઈકવાર વચ્ચે વચ્ચેથી કપાઈ ગયો હોય ત્યારે તો એમની ખૂબ જ કપરી કસોટી થતી. એમ થતું કે દૂધ લેવા રોજરોજ નીચે જવું ના પડે ને કોઈ સ્થાનપર દૂધ પહોંચાડે તો સારું. પરંતુ એવી રીતે દૂધ કોણ પહોંચાડે?

એમને થયું કે સર્વસંગ પરિત્યાગ કરીને મેં આ એકાંત અરણ્યમાં વાસ કર્યો છે તો ઈશ્વર મને મદદ કરશે. એ તો દીનબંધુ છે. દયાળુ છે. એ જરૂર કોઈક વ્યવસ્થા કરશે.

મને એમણે એમના મનોભાવોને કહી બતાવ્યા. મેં એમને જણાવ્યું કે તમારી ભાવનાને લક્ષમાં લઈને ઈશ્વર તમને જરૂર સહાયતા પહોંચાડશે.

બીજે દિવસે એ વરસતા વરસાદમાં પર્વતની પગદંડી પરથી દૂધ લેવા માટે પસાર થતાં ત્યારે દૂર દેવપ્રયાગના રસ્તા પરથી ત્યાંના પોલીસ ઈન્સ્પેક્ટર શ્રી મુરારીલાલે એમને જોઈ લીધાં. સાંજે કુટિરપર આવીને એમણે ભારે સંવેદનશીલ સહાનુભૂતિભર્યા સ્વરે માતાજીના પર્વત પ્રવાસનું કારણ પૂછ્યું. મારી વાત સાંભળીને એ તરત જ બોલી ઉઠ્યા. માતાજી દેશમાંથી નવાં જ આવેલાં છે. એમને રોજ રોજ આવી રીતે કપરી કેડી પરથી પસાર થવા ના દેવાય. કોઈ વાર આફતમાં પડી જાય તો જોખમ થાય. એમને દૂધ માટે જવું પડે છે, તો આવતી કાલથી રોજ સવારે અમારા પોલીસ સ્ટેશનનો પોલીસ અહીં દૂધ પહોંચાડશે. માતાજીને નીચે જવાની આવશ્યકતા નહીં રહે.

માતાજી એમ કોઈની સેવા લેવા સહેલાઈથી તૈયાર થાય તેમ

ઓક્ટોબર : ૨૦૦૭

૪૫

ન હતાં એટલે બોલ્યા : તમે મારે માટે શા માટે કષ્ટ ઉઠાવો છો?

મુરારીલાલે જણાવ્યું : એ કષ્ટ નથી આનંદ છે. અમે તમારાં બાળકો છીએ. તમારી સેવા કરવાનું અમારું કર્તવ્ય છે. અમને આટલી સેવા અવશ્ય આપો.

માતાજીએ ઘણી આનાકાની કરી તો પણ મુરારીલાલે એમનો આગ્રહ ચાલુ જ રાખ્યો.

છેવટે એમની સાચી સેવાભાવનાને નિહાળી મેં એમને દૂધ પહોંચાડવા માટે અનુમતિ આપી. બીજા દિવસથી રોજ પ્રભાતે પોલીસે દૂધ પહોંચાડવા માંડ્યું એટલે માતાજીને એ કઠોર કર્મમાંથી મુક્તિ મળી.

બીજે વરસે પણ આરંભથી અંત સુધી એ જ કમ ચાલુ રહ્યો.

એ પ્રસંગમાં માતાજીના સ્વભાવનાં દ્વિવિધ પાસાંઓનું પ્રતિ-બિંબ પડે છે. એક તો ગમે તેવા કપરા સંજોગોમાં પણ પોતાનું કાર્ય પોતે જ કરી લેવાની આત્મનિર્ભર થવાની અને ઈશ્વર પર વિશ્વાસ રાખી એમની મદદ માગવાની ભાવના. અને બીજું પોતાને માટે બીજાને કષ્ટ ના આપવાની. બીજાને તકલીફમાં ના મૂકવાની તમન્ના. એમના એ ગુણો એમના જીવનના અંતસમય સુધી એમના વિશદ વિશાળ વ્યક્તિત્વનું અવિભાજ્ય અભિન્ન અંગ બનીને રહેલા. એમના જીવનમાં તાણા ને વાણાની પેઠે ભળી ગયેલા.

વાણીની વેધકતા (૨)

વરસો પહેલાંની વાત છે. આજથી લગભગ ત્રીસેક વરસ પહેલાંની ઈ. સ. ૧૯૫૦ની મુંબઈની.

એ વખતે અમે મુંબઈમાં માધવાબાગના સેનિટોરિયમમાં થોડાક સમયને માટે એક સત્સંગી ભાઈ સાથે રહેલા.

૪૬

અધ્યાત્મ

માતાજીને એ વખતે એક દિવસ દાંતનો દુખાવો થયો. એ સી. પી.ટેન્ક પર આવેલા એક ડોક્ટરના દવાખાનામાં ગયા.

ડોક્ટર થોડાક વાચાળ તર્કવિતર્કની ટેવવાળા તથા ટીકા ખોર હતા. એમણે માતાજીને વાત વાતમાં પૂછ્યું : મહાત્માજી તો હિમાલયમાં રહીને સાધના કરે પરંતુ તમે શું કરો?

માતાજીએ શાંતિથી છતાં પણ સત્વર પ્રત્યુત્તર પૂરો પાડ્યો, એમની સેવા કરું. ડોક્ટરને સંતોષ ના થયો. એમણે એમણે એમના સ્વભાવને અનુસરીને વ્યંગાત્મક વાણી પ્રહારો કર્યા; તમે મહાત્માજીની સેવા કરો કે એ તમારી સેવા કરે? કોણે કોની સેવા કરવી જોઈએ?

માતાજીએ જણાવ્યું એ મારી સેવા કરે ને હું એમની કરું અમે બંને અમારી સૂજ, સમજ તથા શક્તિ પ્રમાણે એકમેકની સેવા કરીએ છીએ એમાં ખોટું શું છે?

ડોક્ટરની વાણી બંધ થઈ. એમની તર્કશક્તિ કુઠિત બની.

મારી પાસે પહોંચીને માતાજીએ એ આખોય પ્રસંગ કહી બતાવ્યો, ત્યારે મારું માન એમને માટે વધી ગયું. મને થયું કે એક સાધારણ અક્ષરજ્ઞાન વાળી ગ્રામમાતાએ એક શહેરી ડોક્ટરને શાંત કરી દીધા. એમની વાણીમાં એવી વેધકતા હતી અને અનુભૂતિનો રણકો.

નિરધાર (૩)

દેવપ્રયાગના શાંત એકાંત પર્વત પ્રદેશના નિવાસસ્થાનમાં માતાજી ગુજરાતના એક સાધારણ પછાત જેવા ગામડામાંથી સૌથી પહેલાં મારી સાથે રહેવા આવ્યાં, ત્યારે એમને માટે એ અનુભવ એકદમ અવનવો હતો. એવા એકાંત અરણ્યમાં એ કદી રહ્યાં ન હતાં. ગુજરાતની ભૂમિમાં તો વરસો સુધી વસ્યાં

હોવાથી એની સાથે એમની એક પ્રકારની આત્મીયતા હતી. પરંતુ હિમાલયની ધરતી એમને માટે સદેહે જ અન્ય લોકમાં જવા જેવી અનોખી હતી. એ પ્રાચીન ગૌરવવાળી ઋષિમુનિ-સેવિત દિવ્ય ભૂમિમાં એ મારે લીધે જ મારી સંપૂર્ણ સંમતિથી આવેલાં. એમના મનમાં મારી સાથે રહેવાનો અને યેન કેન પ્રકારેણ રહેવાનો દૃઢ સંકલ્પ હોવાથી એ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં પણ બનતી સ્વસ્થતાપૂર્વક રહી શક્યાં અને ક્રમે ક્રમે એ પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થઈ શક્યાં.

જંગલની અમારી કુટિર કાચી અને છેક જ નાની હતી. એમાં અમારી બંનેની પથારી થતી અને વચ્ચે એક વેંત જેટલી જગ્યા બાકી રહેતી. નવી જગ્યામાં સ્વાભાવિક રીતે જ રાતે એમને સંતોષકારક રીતે ઉંઘ ના આવતી, એટલે રાતનો કેટલોય વખત એ જાગીને પાસાં ફેરવીને પસાર કરતાં.

આરંભના થોડાક દિવસો સુધી એવું ચાલ્યું. એ પછી એક દિવસ એમણે મને જણાવ્યું કે તમે રાતે સુતા હો એવું નથી લાગતું. રાતે જ્યારે પણ બારીના સાધારણ અજવાળામાં જોઉં છું, ત્યારે તમે બેઠેલા જ દેખાવ છો. તમે સુતા નથી?

મેં એમને જણાવ્યું કે મેં દિવસોથી રાતે જાગવાની અને ધ્યાનાદિ કરવાની ટેવ પાડી છે. જીવનમાં જો અલ્પ સમયમાં સાધનાનાં મહત્ત્વનાં સોપાનોને સર કરવાં હોય તો ઉંઘમાં થોડોક કાપ મૂકવો જોઈએ અથવા નિદ્રાની ઉપર વિજય મેળવવો જોઈએ. અને શક્ય એટલા સઘળા સમયનો સદુપયોગ સાધનાત્મક અભ્યાસના અનુષ્ઠાન માટે કરવો જોઈએ.

“તો પછી તમને ઉંઘ નથી આવતી? અને ઉંઘ ના આવે તો સુસ્તી નથી લાગતી? અમે તો એકાદ દિવસ બરાબર ના ઊંઘીએ તો માથું ભારે થઈ જાય.”

મેં કહ્યું : “તમારી ને મારી વાત જુદી છે. તમે આવશ્યકતાનુસાર નિદ્રા જરૂર લો. મને તો એવી ટેવ પડી હોવાથી સારું લાગે છે. વળી, ધ્યાનની શાંત, અતિશાંત—અંતરંગ અલૌકિક અવસ્થામાં આવશ્યક આરામ મળી રહે છે. એટલે સુસ્તીનો કે માથું દુખવાનો કોઈ સવાલ જ નથી રહેતો.”

મારા સ્પષ્ટીકરણને એ સારી પેઠે સંતોષકારક રીતે સમજી ગયાં. એટલે એમણે કોઈ પ્રતિદલીલ ના કરી. એ શાંત જ રહ્યાં.

મેં વધારે સ્પષ્ટતા કરતાં કહ્યું, “ગુજરાતમાંથી આપણે આટલે બધે દૂર, હિમાલયના પુણ્યપ્રદેશમાં આવ્યા છીએ તે આહાર વિહાર પર સંયમ સાધીને બનતો આત્મવિકાસ કરવા માટે જ આવ્યા છીએ. ઉંમર, ઉત્સાહ, જ્ઞાન, વાયુમંડળ, સંજોગો બધું જ સાધનાના અનુષ્ઠાન માટે અનુકૂળ છે. માટે પ્રમાદને પરિત્યાગીને સાધનાના પવિત્ર પંથે પ્રયાણ કરવું જોઈએ.”

એમને પ્રસન્નતા થઈ. એ પછી એમણે એવી પૃચ્છા ના કરી. એમને એ વાર્તાલાપ પરથી પ્રેરણા મળી અને વખતના વીતવા સાથે એ પણ રોજ પ્રભાતે વહેલાં ઉઠતાં ને ગીતાપાઠ તથા નામ—જપ કરતાં થયાં. એમને ખરેખર થયું કે એકાંતવાસનો સમ્યક્ સદુપયોગ કરીને જીવનનો બને તેટલો આધ્યાત્મિક વિકાસ સાધવો જોઈએ.

એમનો એ નિરધાર છેવટ સુધી કાયમ રહેલો અને અધિક-તર સફળ થયેલો.

કર્તવ્યની ભાવના (૪)

આત્મિક અભ્યુત્થાનના મંગલમય માર્ગે આગળ વધનારા સર્વ સંગ પરિત્યાગી વિવિકતાવાસી આત્માઓના સંબંધમાં વધારે ભાગે એવું જાણવા મળે છે કે એ પોતાની વ્યક્તિગત સુખાકારી,

શાંતિ, સમૃદ્ધિ, અને સમુન્નતિમાં જેટલો રસ રાખે છે તેટલો એમના સ્વજનોની કે કુટુંબીઓની સુખાકારી, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સમુન્નતિમાં નથી રાખતા. એવા રસને કેટલીકવાર માયા, અંતરાય, વિક્ષેપ અથવા ભ્રમણામાં પણ ખપાવે છે. માતાજીના સંબંધમાં પરિસ્થિતિ એથી ઉલટી હતી. એમનું વ્યક્તિત્વ અથવા મનનું બંધારણ જ એવા પ્રકારનું ઘડાયેલું કે પોતાની સમુન્નતિ અને સુખશાંતિની સાથે સાથે એ કુટુંબીજનોની સુખશાંતિ તથા સમુન્નતિનો ખ્યાલ રાખતાં અને એને માટે પ્રયત્નો પણ કરતાં રહેતાં એમના સાંસારિક કહેવાતા પ્રસંગોએ પણ એ ઉપસ્થિત રહીને મદદરૂપ થવાનો પ્રયત્ન કરતાં.

હિમાલયમાં મારી સાથે રહેવાં આવ્યાં તે પછી અને ઋષિ-કેશમાં વસતાં હતાં, ત્યારે એકવાર અમદાવાદથી તારાબેનનો કાગળ આવ્યો. બેનને નજદીકના ભવિષ્યમાં આવનારી સુવાવડ વિશે લખવામાં આવેલું. અને જણાવેલું કે કોઈ જ કરનારું નથી, તમારા સિવાય બીજા કોને લખું? તમે આ અવસર પર મારી પાસે હો તો મને કશી ચિંતા ના રહે.

માતાજીની કર્તવ્યભાવના એ પત્રને વાંચીને જાગી, સળવળી ને પોકારી ઉઠી. એમને થયું કે બેનની મદદે જવું જોઈએ.

પરંતુ બીજી તરફ મારો પ્રશ્ન પણ વિચારવાનો હતો. થોડા જ વખતમાં નવરાત્રીના પર્વ દિવસોનો પ્રારંભ થવાનો હતો. એ દિવસો દરમિયાન મારો વિચાર પાણી પર ઉપવાસ કરવાનો હતો. એવે વખતે એમનું મારી પાસે રહેવાનું આવશ્યક હતું. મને છોડીને જવાનું એમને ઉચિત નહોતું લાગતું. એ કોઈ સમુચિત નિર્ણય પર નહોતાં પહોંચી શકતાં.

મને એમના મનોમંથનની વાત કરી તો મેં એમને જણાવ્યું કે

બેનની સેવા માટે અમદાવાદ જવાનો વિચાર સારો છે. માટે જરૂર જાવ. મારે ઉપવાસ કરવાના છે એ સાચું; એવે વખતે તમે હો તો સારું એ પણ સાચું; મને તમારી ઉપસ્થિતિથી મોટી મહા મૂલ્યવાન મદદ મળે એ પણ સાચું; છતાં પણ બેનની આવશ્યકતા મારા કરતાં અધિક છે. મારે તમારા વિના ચાલી શકશે. એને નહીં ચાલે, એની સેવાનું પણ આપણુ કર્તવ્ય છે.

આખરે એમણે નિર્ણય કર્યો.

એ અમદાવાદ માટે વિદાય થયાં. દેવપ્રયાગના એક ભાઈને મેં એમની સાથે દિલ્હીસુધી મોકલ્યા.

ત્રણચાર દિવસમાં જ નવરાત્રીનો આરંભ થયો. મારા પાણી પરના ઉપવાસ શરૂ થયા. એ વરસે વધારેમાં વધારે ૧૦૧ દિવસના ઉપવાસ ચાલ્યા. અગિયાર દિવસ પાણીપર અને શેષ સઘળા પાશેર જેટલા દૂધપર. એ સુદીર્ઘ ઉપવાસના દિવસો દરમિયાન મારે દાદેરાદૂન પાસેના કોલાગઠ ગામમાં, મહેસાણા ને મહુવામાં રહેવાનું થયું. માતાજી બેનની સુવાવડનું કાર્ય સફળતાપૂર્વક પતાવીને લગભગ ત્રણ મહિના પછી મહેસાણા આવી પહોંચ્યાં. એમના મુખ પર કર્તવ્ય પાલનનો સંતોષ છવાયેલો.

મણિનગરમાં બેનનું મકાન પ્રમાણમાં નાનું હોવા છતાં ત્યાં ઉતરવાનો ને રહેવાનો માતાજીનો આગ્રહ રહેતો. એમને લાગતું કે બેનને ને એમના પરિવારને અમારા સહનિવાસથી સંસ્કારો સાંપડે, સત્સંગ મળે, ને બીજી રીતે મદદ થાય. નાના મકાનમાં ઉતરવાની અગવડને એ અગત્ય આપતાં નહીં. મારો પણ એમને સહયોગ રહેતો.

એવો હતો એમનો કુટુંબ પ્રેમ. એવી અસાધારણ હતા એમની કર્તવ્ય ભાવના.

શ્રદ્ધા (૫)

માતાજી જેમ જેમ મારી સાથે રહેતાં ગયાં તેમ તેમ એમનો પ્રાણ પ્રસન્નતાથી પુલકિત બનતો ગયો. એમના જીવનના પૂર્વના પુણ્યોદયથી સાંપડતાં વિરલ અવસરથી એ સંપૂર્ણપણે સભાન હતાં. એ સભાનવૃત્તિને લીધે એમનો અંતરાત્મા એક પ્રકારની ઊંડી શાંતિનો અનુભવ કરતો.

એમની શ્રદ્ધા પણ દિનપ્રતિદિન પાંગરતી અને બળવાન બનતી ગઈ. મારી કોઈપણ વાતમાં એમને શંકા ના થતી, અને હું જે પણ કહું એને અનુસરવાનો એ નિખાલસ રીતે પ્રયત્ન કરતાં. એમને વિશ્વાસ હતો કે હું જે કાંઈ કહું છું કે કરું છું તે કલ્યાણકારક જ હોય છે. એ પરમાત્મા પ્રેરિત હોવાથી કદી પણ હાનિકારક નથી હોતું. સદા શ્રેયસ્કર જ હોય છે.

એ શ્રદ્ધાનું દર્શન એમના જીવનમાં ડગલે ને પગલે થયા કરતું.

મારે પાણી પરના ઉપવાસ કરવાના હોય ને હું કહું કે જગદંબાની પ્રેરણા હોવાથી કરવા પડશે એટલે એ સમજી જતાં ને કોઈપણ પ્રકારનો વિરોધ ના કરતાં એ પોતે મારી સુચનાનુસાર, ઉપવાસના સઘળા દિવસો દરમિયાન રોજ બંને વાર એમને માટે ભોજન બનાવતા. ઉપવાસ ગમે તેટલા લાંબા ચાલે તો પણ એમાંથી મને ચલાયમાન કરવાના પ્રયત્નો ના કરતાં, ઉલટું મારો મનોરથ પરિપૂર્ણ થાય અને ઉપવાસનો સુખદ સ્વેચ્છાપૂર્વક અંત આવે એ માટે ધીરજપૂર્વક પ્રાર્થના કરતાં.

ઈ. સ. ૧૯૬૪-૬૫ દરમિયાન અમદાવાદમાં તારાબેનની તબિયત ખૂબ જ કથળેલી. મગજ પર એવી અસર થઈ ગયેલી કે થોડા થોડા વખતે બહાર જવાનું ને ડોક્ટરોને મળવાનું મન થતું.

ચિત્ત ભ્રમ જેવું થઈ ગયેલું. ડોક્ટરની દવા કામમાં નહોતી આવતી. અમે મસૂરીનગરમાં હતાં ત્યારે માતાજી બેનની સ્વાભાવિક રીતે જ ચિંતા કરતાં. એકવાર એમણે બેનની સારવાર માટે અમદાવાદ જવાનો સંકલ્પ કર્યો. મારી રજા માગી. મેં કહ્યું કે જવું હોય તો જઈ આવો. અહીં તમારી એટલી આવશ્યકતા નથી.

માતાજીએ અમદાવાદ જવાની તૈયારી કરી. એમને દહેરાદૂન સુધી મૂકવા તથા ટ્રેનમાં બેસાડવાની પણ વ્યવસ્થા કરી.

જે દિવસે એમને નીકળવાનું હતું તે દિવસે વહેલી સવારે એ સ્નાનાદિથી નિવૃત્ત થયાં એટલે મેં જણાવ્યું. હમણાં જ મેં પરમાત્માનો સંપર્ક સાધ્યો તો જણાયું કે તમારે અત્યારે અમદાવાદ જવાની આવશ્યકતા નથી. આગળ પર આપણે બંને સાથે જઈશું. બેનની તબિયત એટલી બધી ચિંતાજનક નથી.

એમણે જવાનો વિચાર તરત જ માંડી વાળ્યો ને કહ્યું : તો પછી મારે નથી જવું. ઈશ્વરની ઈચ્છા હોય તો જ જવું છે. ઈશ્વરની ઈચ્છા નથી તો એમાં પણ કાંઈ ને કાંઈ મંગલ જ હશે. મને એમની મંગલમયતામાં અને તમારા શબ્દોમાં શ્રદ્ધા છે.

કેટલી બધી શ્રદ્ધા, સરળતા, સહજતા!

અમદાવાદથી સમાચાર આવ્યા કે પરિસ્થિતિ એટલી બધી ગંભીર અથવા નાજુક નથી. હમણાં નહીં અવાય તો ચાલશે.

એ પછી બીજે મહિને અમે બંને એક અન્ય કાર્ય પ્રસંગે અમદાવાદ ગયાં અને ત્યાં થોડા દિવસો રહીને મસૂરી પાછા ફર્યા.

માતાજીને સંતોષ થયો.

એવી હતી એમની શ્રદ્ધા. અણિશુદ્ધ, અચળ, અસાધારણ એ શ્રદ્ધાને લીધે એ અસીમ આત્મશક્તિથી અલંકૃત બની શકેલાં.

અલૌકિક અધ્યાત્મભાવના (૬)

માતાજી અઢી વરસ જેટલા સુદૈર્ઘ્ય સમયના વિયોગ પછી અમે ગોઠવેલા કાર્યક્રમને અનુસરીને હિમાલયનાં ચાર સુપ્રસિદ્ધ ધામો બદરીકેદાર, ગંગોત્રી, યમનોત્રીની યાત્રા કરવા માટે આવી પહોંચ્યાં ત્યારે અમારા બંનેનો મેળાપ ઉત્તરાખંડના ઉત્તરકાશી નામે શાંત એકાંત સુંદર સ્થળમાં થયો. ઉત્તરકાશીની બિરલા ધર્મશાળામાં ચંપકભાઈ સાથે અમે દોઢેક કલાક વાતચીત કરી. બિરલા ધર્મશાળામાં એ વખતે ભારતના ઈશ્વરદર્શી સુપ્રસિદ્ધ સંત શ્રી નારાયણ સ્વામી ઉતરેલા. એ આગળ યાત્રા કરીને ગંગોત્રી જવાના હતા. એ મહાપુરુષ કેવળ કૌપીન પહેરતા. ગુજરાતમાં નર્મદાતટપરના ચાંદોદ-કરનાળી ક્ષેત્રમાં બારેક વરસ સુધી મૌનવ્રતપૂર્વક એકાંતવાસ કરીને અવિરત ભગવદ્ભજન કરવાથી એમને ભગવાન નારાયણનો સાક્ષાત્કાર થયેલો.

એમના સત્સંગસમાગમનો સુર દુર્લભ સુખદ લાભ લઈને હું માતાજી સાથે ઉત્તરકાશી ગામની એક તરફ આવેલી ઉજેલા વિસ્તારમાંની મારી કુટિર તરફ ચાલ્યો.

માતાજીને મને મળીને સંતોષ, શાંતિ તથા પ્રસન્નતા થાય એ સ્વાભાવિક હતું. એમના મુખમંડળ પરથી એ સ્પષ્ટ દેખાતું.

એમને માટે એ વાત નવી હતી. છતાં પણ એમની વિશિષ્ટ પ્રકારની આધ્યાત્મિક ભૂમિકાને લીધે એ વાતને એ સહેલાઈથી સુચારુ રૂપે સમજી શક્યાં. એ ભાવનામાં સ્થિતિ કરવાનું સહેલું નહોતું. તો પણ વરસોના અભ્યાસ પછી એમાં એ સ્થિતિ કરી શક્યાં. ઉત્તરકાશીના મેળાપ પછી એ મને મહાત્માજી કહીને જ

બોલાવતાં. પત્રોમાં પણ એવી રીતે સંબોધન લખતાં. ઘેરથી નીકળતી વખતે કપાળે તિલક કરી પુષ્પમાળા પહેરાવતાં અને આંખમાં અશ્રુસાથે રસ્તા પર લાંબા અંતર સુધી ચાલતાં વિદાય આપતાં.

કુટિરમાં પ્રવેશીને બીજી કેટલીક આનુષંગિક વાતચીત કર્યા પછી મેં માતાજીને કહ્યું કે તમે તમારી જાતને માતા તરીકે ને મને પુત્ર તરીકે માનશો તો તમારી વૃત્તિ તથા દૃષ્ટિ સીમિત અને સાંસારિક રહેશે એટલે તમને જેવો ને જેટલો આધ્યાત્મિક લાભ થવો જોઈએ તેવો ને તેટલો આધ્યાત્મિક લાભ નહીં થાય. તમારી મનોવૃત્તિ તથા દૃષ્ટિને ઉદાર, ઉદાત્ત ને વિશાળ રાખશો ને મને પરમાત્માના પ્યારા ભક્ત કે સંત તરીકે માનશો તો તમને વિશેષ લાભ પહોંચશે. એને માટે હૃદયને થોડુંક ઉદાત્ત બનાવવું પડશે ખરું, પરંતુ પરિણામે એવી દૃષ્ટિ શ્રેયસ્કર થઈ પડશે.

પાછળથી મારી સાથે વસતાં થયાં ત્યારે પણ મારા પ્રત્યેક જન્મ દિવસે ને નૂતન વરસે વહેલી સવારે મારું ચંદન પુષ્પાદિથી પૂજન કરીને આશીર્વાદ માગતાં ને સદ્ભાવના વ્યક્ત કરતાં. દેશમાં કે પરદેશમાં સર્વત્ર એમનો વ્યવહાર એવો જ ઉદાત્ત રહેતો. અન્યને પ્રસંગોપાત એ કેટલીકવાર કહેતાં કે આપણે તો એમને જન્માવવામાં નિમિત્ત બન્યાં છીએ એટલું જ. એ કાંઈ આપણા નથી પરંતુ સર્વના છે. સર્વને માટે છે. સૌનું કલ્યાણ કરવા માટે પધાર્યા છે. આપણે માતા થયાં અને એમને સમજી શક્યાં એ આપણું સદ્ભાગ્ય. આ સોનેરી અવસરનો લહાવો લઈને બડભાગી બનીએ.

કેવી ઉત્તમ અલૌકિક અધ્યાત્મભાવના? એક માતાને માટે એવી સદ્ભાવનાનું સેવન સહેલું નહોતું. એમના જીવન દ્વારા

ઓક્ટોબર : ૨૦૦૭

૫૫

એમણે એ સિદ્ધ કરી બતાવ્યું. એમનું શરીરધારણ સાર્થક થયું.

એટલા માટે જ એવી અલૌકિક આત્મભાવનાને લીધે જ એમણે એમના જીવનના અંતિમ દિવસોમાં પણ અનેકને અનેકવાર કહેલું કે મને જીવનનો મોહ નથી. મૃત્યુનો ભય કે શોક નથી. મહાત્માજીની પાસે છું એટલે હું ઠેકાણે છું. મને નિરાંત છે. સાક્ષાત ભગવાન મારી સેવા કરે છે. એ તો મારા કપિલ ભગવાન છે. મારું શરીર છુટી જશે તો પણ મને તેનું દુઃખ નથી. શાંતિ છે. એક દિવસ તો સૌએ જવાનું જ છે. પરંતુ મહાત્માજી મારી પાસે છે. એટલે મને સંપૂર્ણ શાંતિ છે. મારી સદ્ગતિ થઈ ગઈ છે. મારું જીવન ધન્ય બની ગયું.

ધન્યતાની એવી જ આત્મસંતોષજનક સતત સ્વાનુભૂતિ સાથે એમણે પોતાના પાર્થિવ શરીરને સંપૂર્ણ શાંતિપૂર્વક પરિત્યાગ્યું.



૫૬

અધ્યાત્મ

નેપાલી બાબા સાથે આધ્યાત્મિક પ્રશ્નોત્તરી

ભાણદેવજી

પ્રશ્ન : સાધનાનું સર્વોચ્ચ સ્વરૂપ કયું છે?

ઉત્તર : મને તો ભગવન્નામજપ સર્વોચ્ચ સાધન લાગે છે. બીજા સાધનો ખોટાં કે મૂલ્યહીન છે, તેમ નથી. પરંતુ મને જપસાધન સૌથી વધુ અનુકૂળ લાગે છે. નામજપ સર્વજન સુલભ અને સર્વદા ઉપલબ્ધ સાધન છે.

પ્રશ્ન : ભગવન્નામજપ સ્વયંપર્યાપ્તિ સાધન છે કે તેની સાથે અન્ય સાધનોનો સહયોગ આવશ્યક છે?

ઉત્તર : બીજાં સાધનોનો સહયોગ લેવામાં આવે તો કશું ખોટું નથી, પરંતુ નામજપ એક પણ સ્વયંપર્યાપ્તિ છે. નામજપ કરનાર પાસે અન્ય આવશ્યક સાધનો આપોઆપ આવે છે. જેમ દોરીનો એક છેડો હાથમાં આવે તો આખું ફીંડલું હાથમાં આવી જાય છે, તેમ નામજપની દોરી હાથમાં આવી જાય તો બીજાં સાધનો આપોઆપ ખેંચાઈ આવે છે.

પ્રશ્ન : નામજપ યંત્રવત્ કરીએ તો પણ તે સ્વયંપર્યાપ્તિ છે?

ઉત્તર : જેમણે નામજપ કર્યું નથી, અને જેઓ નામજપ કરવા ઈચ્છતા નથી, તેમણે ઊભી કરેલી આ ભ્રામક દલીલો છે. સાધક પોતાના ઈષ્ટદેવના નામનો જપ કરે એટલે ઈષ્ટદેવના શ્રીવિગ્રહની આકૃતિ તેના ચિત્તમાં ઊભી થાય જ છે. આ જ રૂપચિંતન છે. ઈષ્ટદેવની લીલાઓ ચિત્તમાં ઉપસ્થિત થાય જ છે. આ જ લીલા ચિંતન છે. ઈષ્ટદેવના ગુણ ચિત્તમાં ઉપસ્થિત થાય જ. આ જ ગુણચિંતન છે. ભગવાનના નામનો જપ કરીએ એટલે ભગવાનના ગુણનું ચિંતન, રૂપનું ચિંતન, લીલાનું ચિંતન

આદિ ભગવદ્ ચિંતન થાય જ છે. નામજપમાંથી ભગવદ્ ચિંતન વિકસે છે, અને ભગવદ્ ચિંતનની ધારા પ્રગાઢ બનતાં ભગવાન સાથે સાધકની તદાકરતા સિદ્ધ થાય છે. ધ્યાન, સમાધિ—આ બધું તેમાંથી આપોઆપ સિદ્ધ થાય છે. અરે! જેનું નામ લઈએ છીએ તે જ આપણને હવે શું કરવું તે બતાવે છે. આપણે અજ્ઞાની છીએ તે તો અજ્ઞાની નથી ને! નામજપ તો ચાવી છે, તેનાથી અધ્યાત્મનો ખજાનો ખૂલશે.

નામજપ વિશે ચર્ચા કરીને તેના મહિમાને ન સમજી શકાય, નામજપ કરવાથી જ તેના મહિમાને સમજી શકાય છે.

પ્રશ્ન : અધ્યાત્મપથ પર ચાલીએ એટલે માર્ગમાં અનેક વિઘ્નો પણ આવતાં હોય છે? આ વિઘ્નોનો ઉપાય શું છે?

ઉત્તર : અરે! અધ્યાત્મ પથ પર આપણે એકલા નથી. જેનું નામ લઈએ છીએ તે પણ દરેક ડગલે સાથે જ છે. ભગવાન અધ્યાત્મપથનાં અંતમાં જ છે તેવું નથી, તે પ્રારંભથી અંત સુધી સતત સાથે છે આપણે માત્ર આપણા જોર પર અધ્યાત્મપથ પર ચાલવાનું નથી. તેના જોર પર, તેની કૃપાને આધારે ચાલવાનું છે. જે વિઘ્નો આવે છે, તે તો આપણને સહાય કરવા તે જ મોકલે છે, અં; વિઘ્નોનું કાર્ય પૂરું થાય એટલે વિઘ્નોને દૂર પણ તે જ કરી દે છે.

પ્રશ્ન : ગિરનાર સિદ્ધોની ભૂમિ છે, તેમ કહેવાય છે. આપ ગિરનારમાં લગભગ ચાલીશ વર્ષથી સાધના કરો છો. આપનો આવો કોઈ અનુભવ છે?

ઉત્તર : ગિરનાર તો સિદ્ધોનું સરોવર છે. અમે તો નિત્ય તેમાં સ્નાન કરીએ છીએ, અરે! તેમાં જ રહીએ છીએ. આ સિદ્ધોની કૃપાદષ્ટિ નીચે જ અમારું જીવન અને અમારી સાધના

ચાલે છે. માછલીને પાણીનો અનુભવ પૂછો તો તે શું જવાબ આપે!

જુઓ આ સામે દેખાય છે ને? તેનું નામ સિદ્ધ શિખર છે. આ સિદ્ધોનું મિલનસ્થાન છે. ગિરનારમાં રહેતા સાચા સાધકોની અને તેમની સાધનાની સંભાળ ગિરનારી સિદ્ધો રાખે છે.

પ્રશ્ન : ગિરનારી સિદ્ધો એટલે કોણ?

ઉત્તર : ગુરુદત્તાત્રેય સિદ્ધ પરંપરાના આદ્ય પ્રવર્તક અને સિદ્ધોના પણ ઉપાસ્ય છે. મત્સ્યેન્દ્રનાથ, ગોરખનાથ આદિ નાથયોગી પણ સિદ્ધો જ છે. જુઓ આ સામે જ બેઠા તે દાતાર બાપુ પણ સિદ્ધ છે. દત્ત અને દાતારની જુગલજોડી છે. આ ઉપરાંત દીપડિયા બાબા, ભૂરીમા, તાપડિયાબાબા આદિ ઉચ્ચ કોટિના સાધકોએ આ ગિરનાર ભૂમિમાં સાધના કરી છે.

પ્રશ્ન : ગિરનારમાં આવ્યા પછી આપ આપના ગુરુ મહારાજ અને ગુરુભાઈઓને મળવા માટે ક્યારેય ગયા છો?

ઉત્તર : હળવામળવાનું સાંસારિક સંબંધોમાં શોભે, ગુરુ અને ગુરુભાઈઓ સાથેના સંબંધો સાંસારિક સંબંધો નથી. અમારા સંબંધો લાગણી પર પ્રતિષ્ઠિત નથી. અમે તો બાજુમાં જ રહેતા હોઈએ તો પણ મહિનાઓ સુધી મળીએ નહિ, તેમ બને. ગુરુ મહારાજનું શરીર તો શાંત થઈ ગયું, પરંતુ ગુરુભાઈઓ સાથે કોઈ વાર કુંભમેળામાં મળવાનું બને છે.

પ્રશ્ન : ગિરનાર સાથે આપના સંબંધનું સ્વરૂપ શું છે?

ઉત્તર : અરે! ગિરનારની આ ભૂમિ તો અમારી આધ્યાત્મિક માતા છે. અધ્યાત્મપથ પર જે પગલાં મંડાયા તે અહીં આ સિદ્ધ ભૂમિમાં મંડાયા છે. ગિરનાર સાથે મારું જીવન એક રસ બની ગયું છે. અમારે મન ગિરનાર કોઈ પર્વત નથી. એ તો અમારે મન જીવતો જાગતો સિદ્ધ પુરુષ છે. અમે ગિરનારના ખોળામાં

સલામત છીએ. હિમાલયમાં વસતાં કેટલાક સાધુઓ કોઈ વાર હિમાલય આવી જવાનું કહે છે. પરંતુ આ ગિરનાર જ અમારો હિમાલય છે.

પ્રશ્ન : આપ ગિરનારમાં કોઈ એક જ સ્થાન પર રહેવાને બદલે બે ત્રણ સ્થાનોમાં રહ્યા છો. એમ કરવું કેમ જરૂરી બન્યું?

ઉત્તર : કોઈ એક સ્થાને માણસોની અવરજવર બહુ વધી જાય એટલે હું વધુ દુર્ગમ સ્થાનમાં ચાલ્યો જઉં છું. ક્યારેક માના ખોળાની ડાબી બાજુ બેસીએ કે ક્યારેક માના ખોળાની જમણી બાજુ બેસીએ. બંને એક જ વાત છે.

પ્રશ્ન : ગિરનારના દૈવતને કેવી રીતે અનુભવી શકાય?

ઉત્તર : કોઈ પણ સ્થાનનું દૈવત રાત્રે જાગ્રત હોય છે. દિવસે માણસોની અવરજવર, ધાંધલધમાલમાં સ્થાનું દૈવત અનુભવી શકાય નહિ. રાત્રે, જ્યારે બધા ચાલ્યા જાય કે સૂઈ જાય ત્યારે એકાંત સ્થાન શોધીને ભજન કરવા બેસવું જોઈએ. તે વખતે સ્થાનનું દૈવત અનુભવી શકાય છે. બહારના આવરણને ભેદીને અંદર પ્રવેશીએ ત્યારે ગિરનારનું દૈવત અનુભવી શકાય છે. ગિરનાર એટલે આ સ્થૂળ પર્વત જ નહિ. પર્વત તો ગિરનારનો બાહ્ય દેહ છે. તેને ભેદીને અંદર પહોંચીએ ત્યારે સમજાય છે કે ગિરનાર તો એક દેવતા છે. તે દેવતાનો સંપર્ક થાય તો ગિરનારનું દૈવત અનુભવી શકાય છે. ગિરનારી મહારાજની કૃપા થાય તો ગિરનારનું દૈવત અનુભવી શકાય છે.

આમ મોડી રાત સુધી અમારો સત્સંગ ચાલ્યો. આખરે આ ગિરનારી આકાશમાં સિદ્ધો વિહરતા હશે, દત્તશિખર પર સિદ્ધ મંડળીની મહત્વની બેઠક મળી હશે—તેવી મધુર કલ્પના કરતાં કરતાં અમે સૂઈ ગયા.



તપસ્યા

ડૉ. કાલિદાસ પ્રજાપતિ

સંસ્કૃત 'તપ' ધાતુ પરથી તપ શબ્દ બને છે. તપનો અર્થ છે તપવું. તપસ્યા એ તપવાની પ્રક્રિયા સૂચવે છે. સ્થૂળ રીતે જોઈએ તો ખાણમાંથી નીકળતા સોનાને, હીરાને શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા દ્વારા નવા રૂપ રંગ આપવામાં આવે છે, ત્યારે જ તેનો ચળકાટ માનવોનાં ચિત્તને હરે છે. સૂક્ષ્મ રીતે જોઈએ તો આત્મા પણ દિપ્રકાશ સંપન્ન હીરો છે. પણ વિકારોના આવરણમાં તેનું સત્ત્વ ઢંકાઈ ગયું છે. જેમ રાખને દૂર કરતાં સળગતો અંગારો આપણું ધ્યાન ખેંચે છે તે રીતે આત્મા ઉપરનાં વ્યર્થ આવરણોને ભેદવાની, તેને પૂર્ણ શુદ્ધિ બક્ષવાની ક્રિયા તે જ તપ છે.

સમય પરિવર્તનની સાથે કાર્ય કરવાની પદ્ધતિમાં પણ પરિવર્તન આવે છે. પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓએ જે તપ કર્યા તે આજે શક્ય નથી. ઘર ગૃહસ્થમાં ન્યારા પ્યારા રહીને કમલપુષ્પ સમાન પવિત્ર જીવન જીવનાર સાધકોએ લૌકિક અને અલૌકિક જવાબદારીઓના અશ્વો પર રહીને, તેની સમતુલા જાળવીને તપ કરવાનું છે. તેથી સમગ્ર દિનચર્યાને એવી રીતે ગોઠવવી પડે કે જેથી બંને કાર્યોને ન્યાય આપી શકીએ.

દેહ અને આત્માની ભિન્નતાની અનુભૂતિ કરતાં આત્મા જ અગ્રસ્થાને રહે છે. આત્મા જ શરીરના માધ્યમદ્વારા સર્વ કાંઈ કરે છે. આત્મા જ શરીરના માધ્યમદ્વારા સર્વ કાંઈ કરે છે. આમ છતાં પુરુષાર્થની સરળતા માટે આપણે તપના ત્રણ પ્રકાર પાડી

શકીએ. (૧) માનસિક તપ (૨) વાચિક તપ અને (૩) શારીરિક તપ.

: માનસિક તપ :

મનની ગતિ ઉપર જ સાધકની ઉન્નતિ કે અવનતિ રહેલી છે. પણ મન જો મન્મનાભવના મંત્રને સાકાર કરતું હોય તો સ્થિતિ સંપન્ન રહે, પણ દરેક સાધકના મનની ગતિનો આલેખ ભિન્ન છે. જ્યાં મનને યોગ્ય દિશા, કાર્ય આપવામાં આવે ચે. ત્યાં સુખ, શાંતિ અને પ્રાપ્તિ છે. પણ મન જ્યારે વિકારોના પાશમાં બંધાય છે ત્યારે જ તેની વ્યથા અને કતા શરૂ થાય છે. જે માનવ માટે દુઃખ, અશાંતિ, અસ્વસ્થતાનું કારણ બને છે. તેથી તપસ્યાદ્વારા મનને સ્ફટિક જેવું નિર્મળ બનાવીએ. જેમાં આત્માના સર્વ ગુણો અને સર્વ શક્તિઓનું સંપૂર્ણ પ્રતિબિંબ નિહાળવા મળે, સર્વ પ્રત્યે આત્મિક દષ્ટિકોણ, સર્વ પ્રકારના બંધનોથી મુક્ત સ્થિતિ રહેવી જોઈએ. જ્યાં દેહધારીઓ સાથે દુન્યવી પ્રીતિ કે આકર્ષણ હશે ત્યાં શાશ્વત પ્રસન્નતા જોવા નહીં મળે. તેથી સર્વ પ્રકારની આસક્તિથી પર રહેવાનું છે. સુખ સગવડો માટેનાં ભૌતિક સાધનો કે આવાસો પ્રત્યેની પણ આસક્તિ ના રહે. હું આજ સેવા કરું એની પણ આસક્તિ નહીં, બંધન નહીં, પરમાત્માનું કાર્ય છે અને પરમાત્મા જ કરાવી રહ્યા છે. હું તો નિમિત્ત માત્ર છું. તે માટે મારો આગ્રહ, હઠાગ્રહ કે પૂર્વગ્રહ પણ ના હોય, એટલી હળવી સ્થિતિ રહેવી જોઈએ. આમ બુદ્ધિસ્વચ્છ હોય, પ્લેઈન હોય તો જ યાદ ટકી શકે છે. વર્તમાન સમયે તપસ્યાથી લાઈટ માઈટ બનીને મનસા સેવા માટેની તૈયારી કરવાની છે. સમેટવાની શક્તિની તીવ્રતા વધશે, ઉપરામવૃત્તિ રહેશે, તો જ અશરીરીઅવસ્થા ટકી શકશે.

: વાચિક તપ :

વાચિક તપ પણ મહત્વપૂર્ણ છે. ‘કમ બોલો, ધીરે બોલો, મધુર બોલો’ આ વાચિક તપનો પુરુષાર્થ છે. મૌન એ પણ વાચિક તપ છે, પણ માત્ર વાણીનું જ મૌન ન રહેતાં મનમાં કોઈ વ્યર્થ, નિરર્થક વિચારો પણ ન ચાલવા જોઈએ. મનમાં ઈશ્વરીય યાદ અને વિશ્વ કલ્યાણના જ વિચારો ચાલે. વાણી જ મિત્રો અને શત્રુઓ બનાવે છે. સાધકની વાણીમાં જીવોનાં દુઃખો, અશાંતિ દૂર કરી તેને શીતળતા બક્ષવાની શક્તિ હોય. આંતરિક સ્થિતિ જો સંપન્ન અને પરિપક્વ હશે, તો જ મુખમાંથી મધુર-વાણી, અમૃતવાણી નીકળશે. કોઈ પણ આત્મા પ્રત્યે ઈર્ષ્યા દ્વેષ નહીં હોય. સમાન દષ્ટિ, શુભભાવના અને શુભકામના હશે, તો જ વાણીમાં તેનું પ્રતિબિંબ પડશે, વાણીમાં કડવાશ આવે, કટાક્ષ કે ટીકા (ટાન્ટ) આવે, નિંદા કુથલી આવે તેનો અર્થ એ જ કે આંતરિક અવસ્થામાં હજુ ઊણપ છે. પુરુષાર્થમાં ઢીલાશ છે. કથની અને કરણીમાં ભિન્નતા છે, જ્યારે જ્યારે આપણે વાણી ઉચ્ચારીએ ત્યારે પૂરી સભાનતા સાથે, તેના આદિ, મધ્ય, અંતનો વિચાર કરીને ઉચ્ચારીએ. સમજપૂર્વક, સદ્ભાવપૂર્વક, સન્માન અને સૌજન્ય જળવાય તે રીતે વાણીનો વ્યવહાર કરવાની ટેવ પાડીએ. વાચિક તપમાં સંપન્નતા આવતાં તેના અનેક ફાયદાઓનાં મીઠાં ફળો આપણે ચાખી શકીશું.

: શારીરિક તપ :

‘શરીરમાદ્યં ખલુ ધર્મ સાધનમ્’ અર્થાત્ શરીર જ ધર્મીયરણ-નું માધ્યમ છે. શરીરરૂપી સાધનને પરમાત્માની થાપણ સમજી તેની સર્વ કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા યોગી જીવનને અનુરૂપ દિવ્ય વ્યવહાર થાય. તેથી જ દેવતાઓનાં સર્વ અંગોને કમળની ઉપમા આપવા-

માં આવી છે, દા. ત. મુખારવિંદ, કરારવિંદ વગેરે. તેથી સાધકનું શરીર ચૈતન્યમંદિર બને તે માટેનું તપ તે શારીરિક તપ છે. સાથે સાથે યોગીઓએ જિહ્વારસને પણ જીતવો જોઈએ. આસક્તિવશ ભોજન કે ખાદ્ય પદાર્થો પ્રત્યેની લોલુપતા ન રહેવી જોઈએ. એકવાર પ્રસિદ્ધ ન્યાયાધીશ મહાદેવ ગોવિંદ રાનડેને તેમનાં પત્નીએ કેરી આપી. કેરી ખૂબ જ મીઠી હતી. રાનડેને તે ભાવતી હતી તેથી એક કેરી ખાઈ ગયા અને પત્નીને કહ્યું કે કેરી બહુ મીઠી છે પછી તેઓ વાંચવામાં તલ્લીન થઈ ગયા. એમનાં પત્નીએ આગ્રહ કર્યો કે તમને કેરી ભાવે છે, તો બીજી લોને કેરીનો ટોપલો પડ્યો છે. પણ તેમણે એ લેવાનો ઈન્કાર કર્યો અને જણાવ્યું કે માણસે સ્વાદેન્દ્રિયના ગુલામ ન બનવું જોઈએ. આહાર અને નિદ્રા ઉપરનું નિયમન જરૂરી છે. સાથે સાથે વિશ્વપરિવર્તનના ભગીરથકાર્યમાં દધીચિઋષિની જેમ સર્વસ્વ ન્યોછાવર કરવું તે પણ શારીરિક તપની ચરમસીમા છે.

પતંજલિએ યોગસૂત્ર ૨, ૪૩ માં જણાવ્યું છે કે ‘તપા-ચરણથી અશુદ્ધિ ક્ષય થતાં શરીર અને ઈન્દ્રિયોની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.’



સત્યેશ્વરને

‘અનામી’

ગાંધી! તમારા સત્ના પ્રયોગો,
અનન્ય! ન્યારા! અવનિ વિષે દીઠા;
તદર્થ સર્વાધિક દીધ ભોગે,
સેવાર્થ આનંદ થકી લઘ્વા મીઠા.

સત્યાર્થ સેવી શી અતંદ્ર જાગ્રતિ!
પ્રત્યેક વૃત્તિની કીધી પરીક્ષા;
દયા, કરુણાની સ્વીકારી દીક્ષા,
ક્રમે ક્રમે વર્ધિત વિમલા મતિ.

અતિક્રમી ભૌતિકતા-ક્ષિતિજો,
વિશાળ આ વિશ્વ વિષે શું વિસ્તર્યા!
પ્રજા પ્રજાનાં દિલ લીલયા હર્યા,
ગુલામને મુક્તિ-સુધા પીતા કર્યા.

સત્યેશ્વરે ઈશ્વર સત્ય કીધો,
ને સત્યના પાત્ર થકી પ્રભુ પીધો.

