

❁ અનુક્રમણિકા ❁

| | | |
|----------------------------|------------------------|----|
| અભિનંદનીય સહાય | મા સર્વેશ્વરી | ૩ |
| શ્રી યોગેશ્વર કથામૃત | મા સર્વેશ્વરી | ૪ |
| ગુરુની આવશ્યકતા છે કે નહિ? | યોગેશ્વરજી | ૧૦ |
| યોગ અને આરોગ્ય | ડો. કુંદન આશિષ ગોહિલ | ૧૬ |
| શ્રી રામકૃષ્ણ બોધામૃત | યશસ્વીભાઈ ય. મહેતા | ૨૫ |
| અધ્યાત્મનો અર્થ | પ્રા. મનુ એસ. પ્રજાપતિ | ૨૭ |
| હૃદયરોગના દરદીઓની સારવાર | દિનેશ વોરા | ૩૦ |
| મુંડક ઉપનિષદ્ | મહાત્મા યોગેશ્વરજી | ૩૪ |
| સાંઈ ઉત્તર આપજો | ભૂપતરાય ઠાકર | ૩૯ |
| ત્યાગ | યોગેશ્વરજી | ૪૨ |
| તર્કવિતર્ક | પરમાર્થી | ૪૩ |
| પરમયોગી ભગવાન શંકર | યોગેશ્વરજી | ૪૫ |
| પ્રેરક પ્રસંગો | કનૈયાલાલ ઝિંજુવાડિયા | ૫૭ |
| રસેશ્વરી | યોગેશ્વરજી | ૬૧ |



❀ અભિનંદનીય સહાય ❀

હે યોગેશ્વર ગંગ પાવન વહો મારા હૃદે સર્વદા,
ગાઉં નિત્ય ગુણાનુવાદ, ગુરુ હે સ્વીકારજો વંદના.

★ ★ ★

પરમાર્થી તાપે શ્રમિત, આવ્યો તારે દ્વાર,
શીતળ છાંયે માવડી, પાજે અમૃતધાર.

-પરમાર્થી

કપૂરાના ભક્તપુરુષ જેમને પૂ. શ્રી યોગેશ્વરજીએ જ્ઞાનીભક્ત
પરમાર્થી કહ્યા, શ્રી કબીરસાહિત્યની પરબડીસમા, કવિ,
સમાજસેવક તરીકે અને સાચા સાધક તરીકે જીવન દીપાવ્યું.

તે શ્રી ઈશ્વરભાઈ પરમાર્થીની પાવનસ્મૃતિમાં
શ્રી મણિબેન પરમાર્થી

જયંત-મધુ-સારંગ-ગોપી પરમાર્થી

પંકજ-દક્ષા-ચિન્મય-ભક્તિ-અચ્યુત પરમાર્થી
બ્રાઉન્સવીલ-ટેક્સાસ-યુ.એસ.એ.

(કપૂરા)

આ જુલાઈ-૨૦૦૩ ના માસનો અધ્યાત્મનો રસથાળ
પૂ. શ્રી ગુરુદેવ શ્રી યોગેશ્વરજીના શ્રી ચરણોમાં
અર્પણ કરે છે.

★ ★ ★

હે પરમાર્થી પરિવાર, પ્રભુના આશીર્વાદ સાથે
ધર્મ-સત્કર્મ ઘસાઈને ઉજળા થઈ સૌને દીપાવતા રહો.

-મા સર્વેશ્વરી

વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો, સદાય રહેજો જીવન સહારો

-મા સર્વેશ્વરી

વર્ષ : ૨૪

જુલાઈ-૨૦૦૩

અંક : ૧૦

શ્રી યોગેશ્વર કથામૃત

તા. ૧૦-૧૦-૮૧ શનિવાર, આસો સુદ બારસ, ૨૦૩૭,
સ્થળ : ટોરન્ટો શહેરથી કોર્નવોલ

આજે ટોરન્ટોથી લગભગ પાંચસો માઈલ દૂર જવાનું છે.
શ્રી સુરેશભાઈ પોતાના કેનેડાના નિવાસ દરમ્યાન પોતાની ગાડીમાં
ટોરન્ટો છોડી કોઈ શહેરમાં ફરવા ગયા નથી. આજે પ્રથમવાર
પૂ. શ્રી સાથે જોડાય છે.

ટોરન્ટોથી ૪૬૦ કિલોમીટર દૂર ઓટાવા શહેર. ઓટાવા
કેનેડાની રાજધાની છે. ખૂબ લાંબી સફર છે.

માર્ગમાં અર્ધો કલાક રોકાયા. દૂધ, નાસ્તો વિગેરે લીધું.
માર્ગમાં શ્રી વિમળાબેને યમુનાષ્ટક, સર્વાષ્ટકનો પાઠ કર્યો. સત્સંગ-
ની વાતો થઈ.

આજે સુરેશભાઈ પ્રથમવાર શહેરની બહાર ગાડી ચલાવે

છે. પૂ. શ્રી સાથે હતા જેથી તેમને હિંમત ને વિશ્વાસ મળ્યા કરતો હતો. તેઓ ગાતા હતા—

પ્રભુ મને પાજો રે પ્રેમનો પ્યાલો.

મારી સાથે યોગેશ્વરજી છે પ્રેમનો પ્યાલો.

મારી સાથે મા બેઠાં છે પ્રેમનો પ્યાલો.

શ્રી વિમળાબેનની ચિંતાનો જવાબ સુરેશભાઈ આ રીતે ગાઈને આપતા હતા. વળી માર્ગમાં સૌની વિનંતીને માન આપી સર્વેશ્વરી પોતાના આધ્યાત્મિક અનુભવોની વાત કરે છે.

માર્ગમાં ચારે તરફ કુદરતી સૌંદર્ય વેરાયેલું હતું. કેનેડામાં શિયાળો શરૂ થઈ રહ્યો છે. વૃક્ષોના લાલ પાંદડાં હવે લાલ કે પીળા રંગ ધારણ કરી રહ્યાં છે. જેથી કોઈક લીલા, કોઈક લાલ, કોઈક પીળા રંગના વૃક્ષોની વિવિધ હારમાળા સૌંદર્યમાં વધારો કરે છે.

સવારથી ગાડી ચાલુ હતી. બે વાગ્યે ઓટાવા આવી ગયા.

ઓટાવા શહેરમાં રીડો નામની નદી. નદીકિનારે પાલમિન્ટ હાઉસ છે. પાલમિન્ટ હાઉસ ઉપર આ દેશનો ધ્વજ ફરકતો દેખાય છે. લાલ, સફેદ ને લાલ એમ અનુક્રમે ત્રણ રંગ તેમાં છે. મધ્યમાં સફેદ રંગમાં મેપલ નામના વૃક્ષનું પાંદડું દોર્યું છે.

ઓટાવા શહેરની પોણા ત્રણ લાખની વસ્તી છે. રસ્તા પહોળા ને સ્વચ્છ છે. રીડો નદી બે રાજ્યોની વચ્ચે વહે છે. એક તરફ ઓન્ટારિયો રાજ્ય બીજી તરફ ક્યુબેક રાજ્ય છે. વચ્ચે પૂલ છે. પૂલ પસાર કરીને ક્યુબેક રાજ્યની હદમાં ગયા તો ત્યાં ફેન્યભાષામાં બધાં બોર્ડ વાંચવા મળ્યાં. ક્યુબેકમાં ફેન્યભાષાનું મહત્વ છે, જ્યારે ઓન્ટારિયો રાજ્યમાં ફેન્યભાષાને એક વિષય તરીકે શાળામાં લઈ શકાય છે.

પાલમિન્ટ હાઉસ અંદરથી જોયું. એની લાયબ્રેરી ખૂબ વિશાળ છે. તેને જોવા હજારો મુસાફરો આવે છે. ગાઈડ સૌને માર્ગદર્શન આપે છે.

ઓટાવાથી ફરીને પાંચ વાગ્યે કોર્નવોલ શહેરમાં આવી ગયા. ઓટાવાથી તે નેવું માઈલ દૂર છે. કોર્નવોલ નાનકડું શહેર. ચાર જ ગુજરાતી પરિવાર અહીં છે. જેને ત્યાં ઉતારો હતો તે શ્રી નંદુભાઈએ ઘરમાં પ્રવેશતાં જ સ્વાગત કર્યું. નંદુભાઈ કહેવા લાગ્યા:—મહાત્માજી. આ ઘર તમારું છે. તમને જે જે રીતનું ફાવે ને જે જે જરૂરી હોય તે બધું જ ઉપયોગમાં લેજો.

સાંજે સાત વાગ્યે પ્રવચન હતું જેથી ખૂબ ઝડપથી ખીચડી શાક બનાવી ભોજન લીધું. પૂ. શ્રીનું હિન્દીમાં પ્રવચન હતું. પ્રવચન બાદ થોડી પ્રશ્નોત્તરી થઈ. પછી આરામ.

તા. ૧૧-૧૦-૮૧ રવિવાર, આસો સુદ તેરસ, ૨૦૩૭,

સ્થળ : કોર્નવોલથી મોન્ટ્રીયલ શહેર.

સવારે નવ વાગ્યે મોન્ટ્રીયલ જવા નીકળ્યા. દોઢ કલાકની મુસાફરી કરી ૬૫ માઈલ દૂર મોન્ટ્રીયલ આવી ગયા. માર્ગમાં ભજનો ગાયાં. શ્રી નંદુભાઈને ભજનો ગાવાનો શોખ હતો. માર્ગમાં સેન્ટલોરેન્સ નામની મોટી નદી પણ આવી.

હિન્દુ મીશનના મંદિરમાં પૂ. શ્રીનું હિન્દીમાં પ્રવચન થયું. શ્રોતાઓ ઘણી મોટી સંખ્યામાં હાજર હતા. પ્રવચન પહેલાં ભજનધૂન થયાં. પ્રવચન પછી સર્વેશ્વરીએ હિન્દી ભજનો ગવડાવ્યાં.

પ્રવચન બાદ હિન્દુમીશનના પ્રમુખ શ્રી શર્માજીએ આવતી કાલે પણ પ્રવચન આપવાની આગ્રહભરી વિનંતી કરી. પ્રવચનને

ખૂબ સારો આવકાર મળ્યો હતો. ગુજરાતી સમાજના પ્રમુખે પણ ગરબાના સમૂહ કાર્યક્રમમાં પૂ. શ્રીને સાંજે હાજરી આપવા વિનંતી કરી. સમયના અભાવે તે વિનંતીનો સ્વીકાર ન થયો.

પ્રવચન બાદ મોન્ડ્રીયલના જોવાલાયક સ્થળો જોયાં. ઓલોમ્પિક રમતનું જાણીતું સ્થળ જોયું. જેમાં ૩૫-૪૦ હજાર પ્રેક્ષકો બેસી શકે છે. વળી સેન્ટ જોસેફ ચર્ચ જોયું.

સેન્ટ જોસેફ ચર્ચ ઘણી ઊંચાઈ પર આવેલું છે. એ સ્થાન ઉપર જવા માટે જમીનથી સો પગથિયાં ચઢવાં પડે છે. પાંચ ઈલેક્ટ્રીક દાદર ચઢવાથી ચર્ચના છેક ઉપરના ભાગમાં જઈ શકાય. જ્યાંથી મોન્ડ્રીયલ શહેર આખું દેખાય. ચર્ચમાં એક માળ ઉપર પ્રાર્થનાનો હોલ છે. એક માળ ઉપર ઈસુના જીવનનાં સુંદર ચિત્રોનું કાયમી પ્રદર્શન છે. વળી એક માળ ઉપર વિશાળ પ્રમાણમાં મીણબત્તીઓ જલતી જોવા મળે છે. એક સ્થાન એવું પણ જોવા મળ્યું કે જ્યાં પોતાની ઈચ્છા પૂર્ણ થાય એવી પ્રાર્થના લખીને ચિઠ્ઠીઓ બધા મૂકતા હતાં. લગભગ બધા જ ત્યાં પોતાની નાની મોટી ઈચ્છાઓની ચિઠ્ઠી ઘડીવાળીને તે સ્થાનમાં નાંખતા હતાં. તે ઈચ્છા પ્રભુ પૂરી કરશે એવી શ્રદ્ધાથી.

ઉતારા ઉપર થોડું રોકાયા. આરામની યોજના હતી. પણ પૂ. શ્રીએ સત્સંગની થોડી વાતો ભજન સાથે સંભળાવી. પછી કોર્નવોલ આવવા મોન્ડ્રીયલથી વિદાય થયા.

કોર્નવોલમાં રાત્રે ભાખરી શાક બનાવ્યાં ને ભોજન લીધું. આજે સવારે અહીંથી દૂધ પીને નીકળ્યા હતા તે છેક રાતે ભોજન લીધું.

આજે માર્ગમાં શ્રી નંદુભાઈનો આઠ વર્ષનો પુત્ર કેતન પણ

સાથે હતો. તે અતિશય બુદ્ધિશાળી છે. પૂ. શ્રીને એ નાનકડો બાળક પ્રશ્નો પૂછે છે.

પ્રશ્ન : તમે ભગવાનને જોયા છે?

પ્રશ્ન : તેના ફોટા તમે પાડ્યા છે?

પ્રશ્ન : ભગવાન ક્યાં રહે છે?

પ્રશ્ન : ભગવાન કેવા દેખાય?

પ્રશ્ન : ભગવાન કેવું બોલે?

પ્રશ્ન : ભગવાન ગુસ્સો કરે?

પ્રશ્નો આશ્ચર્ય ને આનંદ આપે એવા હતાં. પૂ. શ્રીએ તેને સંતોષ થાય એવા બાળસહજ જવાબ આપ્યા. આ નાનકડો બાળક ઈસુખ્રિસ્ત જ ભગવાન છે એવું દઢપણે માને છે. કૃષ્ણ, રામને એ ભગવાન માનતો નથી. શાળામાં શિક્ષણના સંસ્કારો ખ્રિસ્તી ઢબના હોવાથી તે એવું માને તે સ્વાભાવિક છે.

શ્રી નંદુભાઈ અને કપિલાબેન બંને નોકરી કરે છે. એક નાની બેબી છે. તેની સંભાળ માટે એક કેનેડિયન સ્ત્રી આવે છે. જેને અઠવાડિયે પચાસ ડોલર બેબીસીટરના કામ માટે આ દંપતિ આપે છે.

મોન્ડ્રીયલ શહેર એ ક્યુબેક નામના રાજ્યનું મોટું શહેર છે. જેમ ઓન્ટારીયો રાજ્યનું મોટું શહેર ટોરન્ટો છે. કેનેડા નવ રાજ્યોનો બનેલો દેશ છે. કેનેડાની સર્વોપરી સત્તા ઈંગ્લેન્ડની રાણી જ ધરાવે છે.

અહીંથી મોટર માર્ગે ન્યુયોર્ક પણ જવાય. ઘણાં અહીં ન્યુયોર્કથી ફરવા આવે છે.

સાંજે ભોજન બાદ પૂ. શ્રી પંદર વીસ મિનિટ બેસે છે.

સત્સંગની વાતો થાય છે. સર્વેશ્વરીનાં ભજનો ટેપ કરવાની નંદુભાઈની ઈચ્છા છે, જેથી સર્વેશ્વરી ભજન ગાય છે. વળી વચ્ચે વચ્ચે તે ભજનો કેવી રીતે લખાયાં તેની વાત કરતાં કરતાં આધ્યાત્મિક અનુભવની વાતો ચાલે છે, અને એમાં સાડા બાર વાગી ગયા. ખ્યાલ જ ન રહ્યો. ઉપર જવાનું બને છે પછી આજની ડાયરીની નોંધ લખી એટલે સહજ રીતે એક વાગી ગયો. પછી રાત્રે આરામ.

(ક્રમશઃ)



જે પ્રજા વિચાર, ભાવ ને ચારિત્ર્યની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ બને છે તે પ્રજાનો ભૌતિક વિકાસ પણ અજોડ અને અનેરો ઠરે છે. —યોગેશ્વરજી

ફોન : ૨૩૨૧૦૭૦૭, ૨૩૨૨૧૮૧૦

મોબાઈલ : ૯૮૨૫૧૩૭૩૫૫

દીપક સી. મહેતા

❖ કૃષ્ણા ફિલ્મ્સ એન્ડ સ્ટુડિઓ ❖

૧, શ્યામ એપાર્ટમેન્ટ, કાકડીઆ કોમ્પ્લેક્સ પાસે,

ઘોડદોડ રોડ, સુરત-૩૯૫૦૦૧

ગુરુની આવશ્યકતા છે કે નહિ?

યોગેશ્વરજી

(આ વર્ષે ગુરુપૂર્ણિમા તા. ૧૩-જુલાઈ-૨૦૦૩ ના રોજ છે. વળી પૂ. મા પણ ભારતમાં છે, ત્યારે ભક્તોને તેમના સાન્નિધ્યમાં આ પર્વનિમિત્તે દોડી જવાનું મન થાય તે સ્વાભાવિક છે.

પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગેશ્વરજીએ આધ્યાત્મિક સાધનામાં ગુરુની આવશ્યકતા છે કે નહિ તે વિષે પોતાના વિચારો સુચારુરૂપે પોતાના લખાણોમાં વ્યક્ત કર્યા છે. ગુરુપૂર્ણિમાના આધ્યાત્મિક પર્વને અનુલક્ષીને આ અંકમાં તેઓશ્રીના આ વિચારો રજૂ કરવામાં આવ્યા છે, તે વાચકોને ગમશે એવી આશા છે. —તંત્રી)

ગુરુની આવશ્યકતા છે કે નથી એ પ્રશ્ન કોઈ કોઈ સાધકને સતાવ્યા કરે છે. કોઈ કોઈ સાધક તરફથી એ પ્રશ્ન પૂછાય છે પણ ખરો. આમ તો એ પ્રશ્નમાં ન સમજાય એવું અટપટું કશું જ નથી, અને એ પ્રશ્ન એમને એટલો બધો ન સતાવત; પરંતુ એમને માટે એ સમસ્યા એટલા માટે ઊભી થઈ છે કે એમના પોતાના વિચારો સ્થિર નથી, અને કેટલાક નામાંકિત, પ્રમાણભૂત તેમ જ વિશ્વસનીય પુરુષો તરફથી એવા વિચારો વહેતા કરવામાં આવે છે કે ગુરુની આવશ્યકતા બિલકુલ નથી. ગુરુ આપણો ઉદ્ધાર કરી શકે એમ નથી. માટે ગુરુ કરવાનો કે કોઈને ગુરુરૂપે માનવાનો કોઈ અર્થ નથી. પરમસત્યનો પાવન પ્રકાશ માણસની અંદર છે, અને એને આખરે તો પોતાની અંદરથી જ પ્રાપ્ત થવાનો છે. એ પ્રકાશનું પ્રાકટ્ય કોઈ બીજું નથી કરાવી શકવાનું. માટે

બાહ્ય ગુરુની ઈચ્છા રાખવી નકામી છે. માણસે પોતે જ પોતાના ગુરુ થવાનું છે.



એવા વિચારોના શ્રવણમનન તથા વાચનના પરિણામરૂપે એમના મનમાં હલચલ પેદા થાય છે ને ખળભળાટ મચે છે. એમની માન્યતા ને શ્રદ્ધાના પાયા હાલવા માંડે છે. ગુરુ માટેની ઊંડી ભાવના કે લાગણી એમના દિલમાંથી મટતી નથી, અને સાથે સાથે નામાંકિત તથા પ્રમાણભૂત કહેવાતા પેલા માન્ય ઉપદેશકોના ઉપદેશ પણ એમને ગળે જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં નથી ઉતરતા. એટલે એમની દશા ત્રિશંકુના જેવી થઈ જાય છે. નથી એ ગુરુનો કે ગુરુ કરવાની ભાવનાનો ત્યાગ કરી શકતા, કે નથી ગુરુમાં જેવી જોઈએ તેવી શ્રદ્ધા જાગ્રત કરી શકતા. હિંચકાની પેઠે એમની ચિત્તવૃત્તિ ચંચલ બનીને આમતેમ ઝૂલ્યા કરે છે ને સ્થિરતા ધારણ કરી શકતી નથી. એવા માણસો શંકાશીલ બને, ભ્રાંતચિત્ત થાય, કિંકર્તવ્યવિમૂઢ બને, અને કોઈ વાર અવસર આવતાં પોતાના આત્મસંતોષને માટે, ગુરુની આવશ્યકતા છે કે નથી એવો પ્રશ્ન પૂછે અને એ પ્રશ્નના ઉત્તરની આશા રાખે એ તદ્દન સ્વાભાવિક છે.



આપણે ત્યાં પ્રગતિવાદ અથવા તો આધુનિકતાને નામે હમણાં હમણાં જે નવો પવન વાવા માંડ્યો છે તેની એક મોટી ખાસિયત એ છે કે તે જૂનાનો સદંતર વિરોધ કરે છે, અને એને ઠેકાણે નવું આવવું જોઈએ એવો આગ્રહ રાખે છે. જૂના વિચારો, સિદ્ધાંતો, રિવાજો, ગ્રંથો અને જૂની વ્યવસ્થાઓ તથા સંસ્થાઓ તેને માન્ય નથી. માટે તેમને ઉખેડી નાખીને કે નિર્મૂળ કરીને

નવાની સંસ્થાપના કરવાનો તે આગ્રહ રાખે છે. જૂનું તેટલું બધું સોનું છે એમ કહેવાનો આશય નથી. જૂનામાં ક્યાંક કંચન હોય તો ક્યાંક કથીર પણ હોઈ શકે : ક્યાંક પવિત્ર પારદર્શક પાણી હોય તો ક્યાંક તેના પર જામેલી લીલ પણ હોય : ક્યાંક પ્રજ્વલિત પાવક હોય, ક્યાંક કેવલ સ્ફૂલિંગ હોય, તો ક્યાંક રાખ પણ હોય : એમાં અવલોકન, સંશોધન ને સુધારણા માટે અવકાશ હોઈ શકે. એ માટેનો પ્રામાણિક પ્રયાસ આવકારદાયક અને સ્તુત્ય પણ કહેવાય. તેને બદલે જૂનું બધું કથીર છે, માલ વગરનું છે, અને ઉપેક્ષા કરવાયોગ્ય કે કાઢી નાખવા જેવું છે, તથા એ જૂનું છે માટે જ એનો વિરોધ કે ઉપહાસ કરવા જેવો છે, એવું જક્કી ને જડ વલણ અખત્યાર કરવામાં આવે, અને એને જ પ્રગતિવાદ અથવા તો આધુનિકતાની નિશાની માનવામાં આવે, ત્યારે એવા વલણ સાથે આપણે સંમત ન જ થઈ શકીએ અને એવી આધુનિકતાને અંજલિ પણ ન આપી શકીએ. જૂના અને નવા—પ્રાચીન અને અર્વાચીન—બંનેનો વિચાર પોતાની બુદ્ધિથી તો કરવો જ પડશે. જૂનામાં બધું સારું ન લાગતું હોય તો બધું ખરાબ પણ નથી. અને એવી જ સ્થિતિ નવાની પણ છે. એમાં પણ સારાનરસાનું સંમિશ્રણ જ છે. એટલે બંનેની બાબતમાં હંસક્ષીરન્યાયને કામે લગાડવો પડશે. જૂનાને ખાતર જૂનાનો આગ્રહ અથવા અસ્વીકાર, અને નવાની ખાતર જ નવા પ્રત્યે સૂગ અથવા શ્રદ્ધા એ બંને પ્રકારનાં ભયસ્થાનોમાંથી માણસે બચવાનું છે.



બીજી એક અગત્યની વાતનો ઉલ્લેખ કરી લઉં? જેને પ્રાચીન કહેવામાં આવે છે તે વિચારો, ભાવો, માન્યતાઓ,

સિદ્ધાંતો, સંસ્થાઓ અને વ્યવસ્થાઓની પાછળ અનુભવનું પીઠબળ છે. આટલાં બધાં વરસોસુધી તે જીવંત છે તેનું કારણ, કેટલાક કહે છે તેમ, કેવળ પરંપરા, રૂઢિ કે અંધશ્રદ્ધા નથી, કિન્તુ તેમની પોતાની તર્કબદ્ધતા, શક્તિ ને સંગીનતા છે. એટલે તો વારંવારના વિરોધ છતાં તે આજે પણ જીવંત છે. તેમને સહાનુભૂતિથી સમજવાની કોશિશ કરવાને બદલે કાંઈક નવું કહી કે કરી નાંખવાની ધૂન કે લગનમાં તેમનો વગર વિચાર્યો વિરોધ જ કર્યા કરશો તો તેમને ધારો છો તેમ ઉખેડીને ફેંકી તો નહિ જ શકો; પરંતુ લોકોના મહામહેનતે ઊભા કરેલા વિશ્વાસને હલાવી નાંખશો અને એવી રીતે નુકસાન પહોંચાડશો એ તો નક્કી જ. લોકોને જ્યાંસુધી તમે કોઈ નવી ને વધારે સારી વ્યવસ્થા નહિ આપો ત્યાંસુધી જૂનાનો અંત આણવાના કામમાં તમને સફળતા નહિ જ મળે. તમારી એવી પ્રવૃત્તિથી કોઈ વિશેષ હેતુ પણ નહિ સરે.



ગુરુની આવશ્યકતાનો સ્વીકાર પૂરતા ચિંતનમનન અને અનુભવ પછી કરવામાં આવ્યો છે. આત્મિક ઉન્નતિની અભીપ્સા વાળી વ્યક્તિને ગુરુની આવશ્યકતા છે જ. ખાસ કરીને યોગના માર્ગમાં તો ગુરુ વિના ચાલે જ નહિ. ગુરુ વિના માર્ગ કોણ બતાવશે, ઉત્સાહ કોણ આપશે, ગૂંચ કોણ ઉકેલશે અને મંઝિલ પર પહોંચવાનું પીઠબળ કોણ પૂરું પાડશે? સંસારના મોટા ભાગના માણસો ગુરુની મદદ વિના ભાગ્યે જ આગળ વધી શકશે. તેનાથી ડરવાનું ને તેનો વિરોધ કરવાનું શું કામ છે? તે તો પિતાતુલ્ય છે, માયાળુ માતા છે, મિત્ર છે, અને માર્ગદર્શક છે. ગુરુની સંસ્થામાં કોઈ દોષ દેખાતા હોય તો તેમને દૂર કરવાના પ્રયાસ જરૂર કરો,

પરંતુ ગુરુનો અથવા તેની પાછળની લોકોપયોગી ભાવનાનો વિરોધ શા માટે કરો છો? એવો વિરોધ કદાપિ સફળ નહિ થઈ શકે.



જીવનમાં એક એવો તબક્કો પણ આવશે જ્યારે બાહ્ય ગુરુની જરૂર નહિ રહે. પરંતુ તે ક્યારે? મન જ્યારે નિર્મળ ને સાત્ત્વિક બનશે અને ઈન્દ્રિયોનો સંયમ સહજ થશે, ત્યારે એવું મન માર્ગદર્શકનું કામ કરી શકશે. હૃદયની શુદ્ધિ સધાતાં અંદર રહેલા ઈશ્વરની સાથે સંબંધ બંધાશે, અને ઈશ્વરની પ્રેરણા તથા ઈશ્વરનું પથપ્રદર્શન પ્રાપ્ત થશે. શુદ્ધ થયેલું હૃદય અને એમાં રહેલો ઈશ્વરી પ્રકાશ જ પછી ગુરુનું કામ કરશે. એવા વિશાળ અર્થમાં કહી શકાય કે માણસ પોતે જ પોતાનો ગુરુ થઈ શકશે. કવિ દયારામે ગાયું પણ છે કે ‘મન તણો ગુરુ મન કરીશ તો સાચી વસ્તુ જડશે, દયા દુઃખ કે સુખ માન પણ સાચું કહેવું પડશે.’ પરંતુ એવી ઊંચી ભૂમિકા પર પહોંચેલા સાધકો કેટલા? આંગળીના વેઢા પર ગણી શકાય એટલા પણ ભાગ્યે જ મળી શકે. મોટાભાગના લોકો તો હજુ તદ્દન પ્રાથમિક દશામાં, આરંભની ભૂમિકામાં જ જીવી રહ્યા છે. તે પોતાના પ્રકાશદાતાને ઝંખે છે. માર્ગદર્શકની માગણી કરે છે. શ્રદ્ધાસ્પદને માટે શ્રદ્ધાભક્તિથી પ્રાર્થના કરે છે. આગળ વધવાની ઈચ્છા રાખે છે, પરંતુ પ્રગતિનો સાચો ને સ્પષ્ટ ખ્યાલ ન હોવાથી આગળ નથી વધી શકતા. કોઈ આગળ વધ્યા છે તો કોઈ ક્યાંક અટકી પડ્યા છે. એવા બધા લોકોને ગુરુની જરૂર રહેવાની જ. તે બહારના ગુરુને બદલે અંદરના અથવા મનના ગુરુ નહિ કરી શકવાના. એવી રીતે વિકાસ પણ નહિ કરવાના. એટલે તો મનના ગુરુ માટેની ભલામણ કરનાર

દયારામને પણ બહારના ગુરુ કરવા પડ્યા હતા. પહેલાં બહારના ગુરુ, પછી અંદરના. બહારના ગુરુમાં શ્રદ્ધાભક્તિ રાખનારે અંદરના ગુરુનો સંબંધ છેવટે તો કરવો જ રહેશે. એનો સંપર્ક સાધી ચૂકેલા કોઈક ગણ્યાગાંઠ્યા વિરલ સાધકો બાહ્ય ગુરુ નહિ કરે તો ચાલશે, બાકી આત્મિક ઉન્નતિના રાજમાર્ગ પર આગેકૂચ કરવા માગતા બીજા જીવોને તો બાહ્ય ગુરુની આવશ્યકતા રહેશે જ રહેશે. એમાં કાંઈ ખોટું પણ નથી.



★ અગ્નિવિના દેહને બાળી નાંખનારી બાબતો ★

- (૧) કુગ્રામમાં વાસ.
- (૨) કુળહીન મનુષ્યની સેવા.
- (૩) ખરાબ ભોજન.
- (૪) ક્રોધમુખી પત્ની.
- (૫) મૂર્ખ પુત્ર.
- (૬) વિધવા થયેલી પુત્રી.
- (૭) પત્નીનો વિયોગ.
- (૮) સ્વજનથી અપમાન.
- (૯) દેવાદાર સ્થિતિ.
- (૧૦) દરિદ્રતા આવતાં પ્રિય મિત્રની વિમુખતા.



યોગ અને આરોગ્ય

ડો. કુંદન આશિષ ગોહિલ

યોગ એટલે જોડાણ. આ શબ્દની ઉત્પત્તિ ‘યુજ’ ધાતુમાંથી થઈ છે. કોઈ ઉંધે માથે લટકે અને શીર્ષાસિન કરે તો તેટલાથી કંઈ યોગી થવાતું નથી. ઉંધે માથે તો ચામાચીડિયું પણ આખો દિવસ અને આખું જીવન લટકી રહે છે. પરંતુ તેને આપણે યોગી કહેતા નથી. આ યોગ એટલે ભૂખ્યા રહેવું કે બહુ ખાવું, ઊંઘવું જ નહીં કે બહુ ઊંઘવું, બોલવું જ નહિ કે બસ બોલ્યાં જ કરવું કે આવી અસંતુલિતતાને યોગ ન કહેવાય. ગીતા આને માટે ‘યુક્ત’ શબ્દનો પ્રયોગ કરે છે. યુક્તાહાર—વિહાર આહાર અને વિહારમાં સંતુલન હોવું જોઈએ. માટે જ કહેવામાં આવ્યું કે ‘સમત્વં યોગ ઉચ્યતે’—જીવન વ્યવહારનું સંતુલન એટલે યોગ.

આ સિવાય શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને યોગની બીજી ખૂબ જ સુંદર અને સચોટ વ્યાખ્યા કરી છે, યોગ: કર્મસુ કૌશલમ્, કર્મમાં કુશળતાને પણ ‘યોગ’ કહેવામાં આવ્યો છે. આ કર્મકૌશલ એટલે શું? જે કંઈ પણ કાર્ય આપણે કરીએ તે ચોક્કસ હોવું જોઈએ. ઠીલુંપોચું નહીં. જે કરો તે પાકું કરો અને ખૂબ વ્યવસ્થિત કરો. આમ યોગનો અર્થ કર્મકુશળતા અર્થાત્ કર્મ વ્યક્તિગત હોય કે પારિવારિક, સામાજિક હોય કે લૌકિક, નાનામાં નાના કામમાં સંપૂર્ણ જાગૃતિ કેળવી શકાય તો યોગ શબ્દનો અર્થ સાર્થક થાય.

આ સર્વસાધારણ સમજણ સિવાય જે ખૂબ જ મહત્ત્વનું અને યોગનું ઉચ્ચતમ પાસું મહર્ષિ પતંજલિ કથિત વ્યાખ્યા ‘યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ’ છે. યોગ એટલે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો તે.

યોગનો અર્થ છે સુખ અને શાંતિ. સમૃદ્ધિ, ઉન્નતિ, ઉત્કર્ષ અને આત્મ ચેતનામાં શાશ્વત સ્થિતિ અને તેનાથી વિપરિત બધું એટલે દુઃખ, અશાંતિ, અવનતિ અને આત્મવિમુખતા. ઈશ્વર પ્રાપ્તિના માર્ગનું નામ જ યોગ.

કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ, ધ્યાનયોગ વગેરે યોગના પ્રકાર છે. માનવજીવનમાં કોઈપણ કાર્યને સાર્થક કરવું હોયતો શરીરની સ્વસ્થતા હોવી જ જોઈએ. આ સ્વસ્થતા જે આપી શકે તે હઠ યોગ. અને પરમ લક્ષની પરમોચ્ચ સ્થિતિમાં સ્થાપે તે રાજયોગ. પૂ. મા સર્વેશ્વરીએ આ પરમ લક્ષની પ્રાપ્તિ કરેલ છે, જે આપણે જોઈ શકીએ છીએ.

પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિ એ જ માનવજીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય હોય કે ન હોય, પરંતુ જીવનનાં નાના મોટા કોઈ પણ કામને સરળતા કે સહજતાથી પાર પાડવા માટે માત્ર શરીર જ પહેલું અને અગત્યનું સાધન છે. તેમ કહીએ તો કામ નહીં ચાલે. શરીર નિરોગી, સ્વસ્થ, મન પ્રસન્ન, બુદ્ધિ સ્થિર અને ચિત્તમાં કામ પાર પાડવાની રુચિનું હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

એક સારા વિદ્યાર્થી, ગૃહસ્થી, એન્જિનીયર, ડોક્ટર, વકીલ, કલાકાર કે સમાજસેવક. જીવનમાં વિવિધ સોપાનો અને દિશાઓની કુશળતાપૂર્વકની ઉપલબ્ધિ નીરોગી શરીર વડે અને સ્વસ્થ મન વડે જ સંભવી શકે. તન અને મનની સ્વસ્થતા માટે યોગની આવશ્યકતા છે જ.

માનવજીવનમાં સુખ અને દુઃખનું કારણ મન જ છે. બાહ્ય જગતને આંખ જોઈ શકે છે પરંતુ મનને તો મન જ જોઈ શકે. આ સ્થૂળ જીવનમાંથી સૂક્ષ્મ જીવનમાં પ્રવેશવા માટે યોગની આવશ્યકતા છે.

કોઈ પણ કામ કરવું હોય તો મનની શાંતિ અત્યંત જરૂરી છે. એકાગ્રતા અને સ્વસ્થતા પણ ખરાં જ. આ બધું યોગથી સંભવી શકે. થોડાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ નિશ્ચિત સમયે અને નિયમિતપણે કરવામાં આવે અને યમ અને નિયમ સાથે કરવામાં આવેલી સાધનાથી; શરીર, મન અને પ્રાણનું અનુશાસન, ઈન્દ્રિયોનું અનુશાસન પ્રાપ્ત થાય છે. ઈન્દ્રિયો અનુશાસિત થાય એટલે મન તથા બુદ્ધિ અને બુદ્ધિથી પર જે અગોચર તત્ત્વ આત્મા છે, તેનું અનુસંધાન પણ સાધી શકાય છે.

આજે સમગ્ર વિશ્વની અગત્યની સમસ્યા હોય તો માનસિક તનાવ છે. યોગનો અભ્યાસ શારીરિક, માનસિક તનાવ ઘટાડે છે અને શરીરની સુપુષ્ટ શક્તિઓનો વિકાસ કરે છે. સર્વસાધારણ દૈનિક જીવનની જરૂરિયાતો ભૂખ લાગવી, કબજાયાત ન હોવી, ઊંઘ સારી આવવી, ગુસ્સો ન આવવો, વધુ પડતા લાગણીશીલ ન હોવું વગેરે ફરિયાદો દૂર થાય છે. ટૂંકમાં આત્મસંયમની બધી જ પૂર્તિ આ યોગ કરી શકે છે. માણસને માણસ બનવાનું પાયાનું કામ યોગ કરે છે અને જો માનવ માનવીય સ્વભાવને છોડી પાશવી કે દાનવ સ્વભાવનો બન્યો હોય તો તેનામાં રહેલી તામસિક વૃત્તિનું શમન યોગદ્વારા થાય છે. અને તે રાજસિક વૃત્તિઓને યોગ સાત્ત્વિક વૃત્તિઓમાં પરિણિત કરે છે.

આપણી રોજિંદી જિંદગીમાં ઘર કામ કરીએ છીએ, વેક્યુમ ક્લીનર ઉભા ઉભા વાપરીએ, કપડાં વોશિંગ મશીનમાં ધોવાય, રસોડું ઉભું છે, શૌચાલય પણ ઉભડક. આમાં ક્યાંય પણ ગોઠણ વાળીને બેસવાનો પ્રસંગ આવતો જ નથી. આ રીતે આપણા ગોઠણના સાંધાઓને કસરત ભાગ્યે જ મળે છે.

વળી આપણું રોજિંદુ જમવાનું પણ બદલાય ગયું છે. બ્રેડ, પીઝા, પાઉં, પનીરની આઈટમો અને ચાઈનીઝ—પંજાબી ખાણાના રવાડે ચડેલા જીવ. રોજ ચોકલેટ, આઈસ્ક્રીમ, કોક વગેરે ખાઈને કચરો પેટમાં પધરાવે છે. આમાં ક્યાંય પણ સાત્ત્વિક ભોજન શાક, રોટલી, છાશ, દહીં, ખીચડીનો ઉલ્લેખ થતો નથી. બેઠાંડું જીવન અને મેદ વૃદ્ધિ પછી તો હાઈ કોલેસ્ટેરોલ, હાઈ ગ્લીસરોઈડ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર જેવા રોગ થાય છે. હાઈ સોસાયટીના હાઈ ફાઈ યુગમાં શરીરની નવી—નવી ફરિયાદો થયા જ કરે.

આપણા શરીરમાં જે ક્રિયાઓ ચાલે છે તેને છ ભાગમાં વહેંચવામાં આવેલ છે.

૧. શ્વસન તંત્ર એટલે રેસ્પીરેટરી સીસ્ટમ.
૨. રુધિરાભિસરણ તંત્ર એટલે કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર સીસ્ટમ.
૩. પાચન તંત્ર એટલે ડાયજેસ્ટિવ સીસ્ટમ.
૪. અસ્થિ તંત્ર એટલે ઓર્થોપેડીક સીસ્ટમ.
૫. સંવેદન તંત્ર એટલે નર્વસ સીસ્ટમ.
૬. ઉત્સર્ગ તંત્ર અથવા જનાઈરોયુરીનરી સીસ્ટમ.

આ બધી સીસ્ટમ કે તંત્ર ઉપર યોગાસનો અને પ્રાણાયામની પ્રક્રિયાઓનો સારો એવો પ્રભાવ પડે છે. લાગણીઓ ઉપર નિયંત્રણ, ક્રોધશમન, મનની એકાગ્રતા, ભાવુકતા પર કાબૂ, માનસિક ક્ષમતા, રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે, વિપરિત સંજોગોમાં સંતુલન પ્રદાન કરવાની ક્ષમતા યોગાસન અને પ્રાણાયામનાં અભ્યાસથી પ્રાપ્ત થાય છે.

આમ થોડો સમય પણ જો નિરંતર યોગાભ્યાસ, સાધના, ધ્યાનનો દૈનિક મહાવરો રાખવામાં આવે તો રોજિંદી જીવનની

ઘણી વિટંબણાઓને નિવારી શકાય. જો પ્રામાણિકપણે યોગાસન—ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો અનેક રોગોથી મુક્ત થઈ શકાય.

જો પદ્ધતિસર, વૈજ્ઞાનિક રીતે સરળતાથી, સહજતાથી રસપૂર્વક યોગાભ્યાસ કરાવવામાં આવે, તો મુમુક્ષુને તેના લાભની અસર પણ થોડા જ દિવસોમાં જણાઈ આવે છે. વ્યક્તિને શરીરમાં હળવાશ, મનની પ્રસન્નતા, ભૂખ લાગવી, પેટ સાફ આવવું, ગાઠ નિંદ્રા આવવી અને તન, મન અને અંતરમાં પ્રસન્નતા દેખાશે.

યોગનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી વ્યક્તિની પ્રતિભામાં અસાધારણ ફેરફાર થશે અને વ્યક્તિગત જીવન અને સામાજિક જીવનમાં પણ તે વધુ પ્રમાણિક બનશે. તેને નવજીવનની પ્રાપ્તિ થશે.

યોગથી થતા અનેક લાભ

૧. સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે, શારીરિક સક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય. તેનાથી કાર્યક્ષમતા વધે છે.
૨. માનસિક તનાવ સામે રક્ષણ મળે છે.
૩. સ્થૂળતા નિયંત્રિત કરે છે.
૪. હૃદયને મસાજ થાય છે.
૫. શરીર અને મન બંને સ્વસ્થ અને તાજાં રાખે છે.
૬. શ્વસનતંત્ર સબળ બનાવે છે.
૭. હૃદયની કાર્યક્ષમતા વધારે છે.
૮. મસ્તિષ્ક અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ. આસનો તથા પ્રાણાયામની અસરવડે નિયમિત રક્તસંચારને કારણે સંવેદન ગ્રંથિઓ, સ્નાયુઓ, રક્તવાહિનીઓ માંસપેશીઓની પરસ્પર સંવેદનશીલતામાં તાલબદ્ધતા આવે છે.

૯. ધોરી નસ તૂટે તો તેનો રક્તપ્રવાહક તાત્કાલિક બંધ થાય, ગ્લુકોઝની કાર્યક્ષમતા વધુ સક્ષમ થાય, શરીરનો મેદ ઘટે, કોલેસ્ટ્રોલ ઘટે, દીર્ઘાયુ અને સ્વાસ્થ્યની ભેટ મળે.

વ્યક્તિગત અને સામાજિક અનુશાસન

- યમ એટલે અહિંસા.
- સત્ય, અસ્તેય—(ચોરી ન કરવી.)
- બ્રહ્મચર્ય—(પવિત્ર અને સારા વિચાર, સારું વર્તન, સારો વ્યવહાર.)
- અપરિગ્રહ—(સમગ્રહખોરી ન કરવી.)
- નિયમ—એટલે શૌચ—આંતર અને બાહ્ય શુદ્ધિ.
- સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય.
- ઈશ્વર, પ્રણિધાન—(ઈશ્વરને સર્વસમર્પણ.)

વ્યક્તિના જીવનને નિર્મળ બનાવી, સાચા અર્થમાં યોગિક જીવનની દીક્ષા આપે છે.

યૌગિક ઉપચાર

કોઈ પણ રોગના ઉપચાર માટે યોગવિદ્યા અને યૌગિક જ્ઞાના અભ્યાસ પૂર્વે તમે જે કાંઈ કરવા માંગો છો તે સંબંધી તમામ તબીબીજ્ઞાન ધરાવતા યોગશિક્ષક અને ડોક્ટર બંનેની સલાહ લઈ અભ્યાસ શરૂ કરો, તો અવશ્ય લાભ થશે.

રોગો અંગે યૌગિક સારવાર

આના માટે જે મુખ્ય જરૂરી વાત છે કે તબીબી સહાય ઉપરાંત ભોજનમાં કાળજી, અને યૌગિક વ્યાયામ—આ ત્રણેયનો સાથ મળે તો જ આ સારવારથી લાભ થાય છે. દર્દીની બીમારી શરૂઆતના તબક્કામાં હોય—અથવા તો સાજો ન થવામાં હોય

ત્યારે યૌગિક સારવાર જરૂરથી મદદરૂપ થાય છે. નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રાર્થના સાથે થતો પ્રામાણિક યોગાભ્યાસ અદ્ભુત સહાયરૂપ થાય છે.

વિવિધ રોગમાં ઉપયોગી આસનો

અસ્થમા (દમ):—સૂર્યનમસ્કાર, મત્સ્યાસન, ભૂજંગાસન, ધનુરાસન, શવાસન.

હાઈપરટેન્શન (બ્લડપ્રેશર):—શશાંક આસન, સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ.

મેનોપોઝ:—ત્રિકોણાસન, તીર્થક તાડાસન, ભૂમિ આસન.

કમરનો દુઃખાવો:—બદ્ધનૌકાસન, કટિઉત્થાન આસન, ઉષ્ટ્રઆસન.

વ્યસન:—ધ્યાન, ચક્રાસન.

પિત્તવિકાર:—વજ્રાસન, યોગમુદ્રા, શીતલી પ્રાણાયામ, શીતકારી પ્રાણાયામ.

સ્થૂળતા:—હલાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન.

માથાનો દુઃખાવો:—વિપરિતકરણીમુદ્રા, એકપાદ—ઉત્તાન—પાદાસન, ઉત્તાનપાદાસન, સર્વાંગાસન.

ડાયાબીટીશ:—શંખપ્રક્ષાલન ક્રિયાઓ, આકર્ષધનુરાસન, કાકાસન, જાનુશિરાસન, બદ્ધપશ્ચિમોત્તાનાસન, વિપરિત પશ્ચિમોત્તાનાસન, પાદહસ્તાસન, શિરઅંગુષ્ઠાસન, મયૂરાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન.

થાઈરોઈડ:—સિંહાસન.

રતવા:—પન્નાસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન, સુખાસન.

યાદશક્તિ:—શીર્ષાસન.

પુરુષોની પ્રજ્ઞોત્પત્તિની સમસ્યા:—કર્ણપીડાસન, ગોદોહન-મુદ્રા, પાદઅંગુષ્ઠાસન.

હાડકાઓનું બરડ થવું:—સેતુબંદ, શલભાસન, સુખ-વજાસન.

પગની નસોનું ફૂલી જવું:—અર્ધપવન મુક્તાસન, નૌકાસન, પવનમુક્તાસન, ઉર્ધ્વમુખ પશ્ચિમોતાનાસન.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ અર્જુનની શંકાનું સમાધાન કરતાં કહ્યું છે કે મનને વશ કરવાનું કામ છેક જ કપરું છે. તોપણ તદ્દન અસંભવ નથી. માટે મનને વશ કરી શકાય તેમ છે જ નહિ, ને ગમે તેટલી મહેનત કરીશું તોપણ મનનો સંયમ થઈ શકવાનો જ નથી, એમ માનીને બેસી રહેવાની, હિંમત હારવાની કે નિરાશ કે નાસીપાસ થવાની જરૂર નથી. રણમાં લડવા નીકળતા પહેલાં જ રણની મુસીબતો, યુદ્ધની કઠોરતા ને શત્રુના બળની વાત સાંભળીને સૈનિકના હાથ-પગ ઢીલા થઈ જાય ને તેનું કાળજું કંપવા માંડે તો તેનાથી યુદ્ધ કરાય જ કેવી રીતે? યુદ્ધના મેદાનમાં તે પ્રવેશ કેવી રીતે કરી શકે? શાળામાં દાખલ થતાં પહેલાં જ વિદ્યાર્થી તેનાથી ભણી શકવાનું નથી એવી ધારણા કરે તો તેનાથી આગળ કેવી રીતે વધી શકાવાનું?

સાધકનો આત્મવિશ્વાસ જેટલો પણ વધારે પ્રમાણમાં ને મજબૂત હોય છે તેટલો જ તેનો માર્ગ સરળ ને સહેલો બની જાય છે. આત્મવિશ્વાસ એક એવી મૂડી છે કે તેની મદદથી બીજી અનેક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

પૂ. શ્રી યોગેશ્વરજીએ મહર્ષિ પતંજલિકૃત યોગદર્શન પુસ્તકમાં યોગની સુંદર વ્યાખ્યા આપી છે. આ રહ્યો તેમનો ભાવાર્થ:—

“સાધનાની મદદથી નિરોધની દશાને પામેલું મન જ્યાં ઉપરામ કે શાંત થાય છે ત્યાં અથવા તે દશામાં તે આત્માનો અનુભવ કરે છે ને આનંદ આપે છે. તે વખતનું સુખ અનંત, ઈન્દ્રિયાતીત હોય છે. છતાં બુદ્ધિ તેને સમજી અને અનુભવી શકે છે. તે વખતે ચિત્ત તદ્દન સ્થિર થઈ જાય છે ને આત્માને જાણી લે છે. આત્માના એવા અનુભવ પછી કોઈ ભારે દુઃખ પરે તોપણ ચલિત થવાતું નથી. એવા અનુભવને પરિણામે બધી જાતનાં દુઃખનો નાશ થાય છે. અથવા દુઃખમાંથી કાયમ માટે મુક્તિ મળે છે. એવા દુઃખનો નાશ કરીને સંપૂર્ણ સુખ આપનારી ને આત્માનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરાવનારી અવસ્થાને જ યોગ કહેવામાં આવે છે, અને તેની પ્રાપ્તિ માટે સાધકે મક્કમ મનથી જરૂર પ્રયાસ કરવો જોઈએ.”



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-૩૯૫૦૦૭

ફોન : ૨૩૨૨૮૨૩૧

શ્રી રામકૃષ્ણ બોધામૃત

સંચય : યશસ્વીભાઈ ય. મહેતા

● જાદુગર સ્ટેજ ઉપર સિંહ લાવી તેને ગાયબ કરી શકે છે તો પછી અચિંત્ય અને અનંત શક્તિમાન પરમાત્મા પોતાના જ સ્વરૂપ-માંથી અગણિત બ્રહ્માંડો, સૂર્યમાળાઓ, નક્ષત્રો, અનંત જીવ સૃષ્ટિ વગેરે પ્રકટ કરી પોતાનામાં જ અદૃશ્ય કરી શકે, તેમાં શું નવાઈ!

● આ જગત—જીવલીલા અનંત કાળથી ચાલે છે અને તેના જ અંશથી બનેલ પશુ—પંખી—માનવ—દેવ—દાનવ, ગંધર્વ વગેરે ને તે કઈપુતળીની જેમ નચાવે, ધાર્યા અભિનય કરાવે તેમાં શું નવાઈ? આ લીલાના અનેક રંગ છે. રમ્ય અને ભયાનક, મધુર અને કટુ. બધા મનને અને તનને મથી નાખે તેવા.

● જે અદાથી તે સંતનો અભિનય કરે છે તેવી જ છટાથી તે શઠનો, ખલનાયકનો પણ કરે છે. દ્વૈતની દુનિયામાં બધાં જોડલાં જોવા મળે. મુર્ખ ને ચતુર, અમીર—ગરીબ, પવિત્ર—અપવિત્ર, શુભ—અશુભ, ન્યાયી—અન્યાયી, શોષીત અને શોષણખોર, દર્દી અને ડોક્ટર, સંપ અને ટંટાફિશાદ. આ દ્વૈતનું અનંત વૈવિધ્ય છે.

● ષડ્રસ સંપન્ન છે આ પ્રભુની લીલા. સ્વપ્નમાં દેખાતું ભયાનક સ્વપ્ન ભલે ખોટું હોય પણ જાગ્રત થયેલાની છાતી ધડક ધડક એમ જોરથી ધબકે છે. આ સ્વપ્ન જ હતું તેવી પ્રતીતિ થઈ કે ભય અદૃશ્ય બની જાય છે.

● જડ—ચેતન બધું આ પરમાત્માનો જ અવતાર છે. અને એકમેકમાં ઓતપ્રોત છે. પરમાત્માનો અનુભવ કરવા બંનેની

જરૂર પડે છે. વિવેકાનંદે કદાચ આની અનુભૂતિ કર્યા પછી જ પ્રશ્ન કર્યો : અરે, મુર્ખ શિરોમણિઓ! ભગવાનને શોધવા માટે ક્યાં ક્યાં ભટકશો? આ તમારી સામે તે વિવિધ સ્વાંગો સજીને ઊભો છે. પતિત, દલિત, દુઃખી, ચોર, શઠ આ દુઃખના દરિયામાં ડૂબતો ડૂબતો તે જ તમને સાદ પાડે છે. તેની સેવા કરો.

● આ સાદ જે સાંભળે છે તે ભક્તિ, જ્ઞાન, યોગ, કર્મ : આ ચારેય યોગના સમન્વયથી કે કોઈ પણ એક માર્ગ દ્વારા પોતે તરી જાય છે. બીજા અનેકને તારે છે. તે મહાત્મા બને છે. મહાપુરુષ બને છે. અવતાર બને છે. તે વિવેકાનંદ બને, મા આનંદમયી કે મા સર્વેશ્વરી બને. યુગ—યુગાંતરથી તેઓ જુદા જુદા નામરૂપો ધારણ કરીને આવે છે ને જનસમાજના પથપ્રદર્શકો બને છે. કોઈ પણ યુગ આવા અવતારી ભક્તો, સંતો, યોગીઓ કે મહાપુરુષો વિનાનો હતો નહિ, છે નહિ અને રહેશે નહિ. તેમનાં શ્રી ચરણોમાં આપણા નિત્ય પ્રણામ.

● આ સંસાર ‘અનિત્યમ્ —અસુખમ્’ છે. એમાં એકવાર આવી ગયા પછી તો ‘ઈમં પ્રાપ્ય ભજસ્વ મામ્’ જ કરવું રહે છે. આ દેહ જ સંસારનું નક્કર રૂપ છે. ઘૃણ્ય પદાર્થોથી ભરેલું આ શરીર અવિદ્યાની સત્તા આપણી ઉપર ચાલતી હોય ત્યાં સુધી મોહક અને સર્વસ્વ હોય તેવું જ લાગે છે. પરંતુ કાદવમાં કમળ ઉગે છે તેમ પરમાત્મા અંતર્યામીરૂપે તેમાં જ રહે છે ને પ્રકટ થાય છે.



અધ્યાત્મનો અર્થ

પ્રા. મનુ એસ. પ્રજાપતિ

અધ્યાત્મનો અર્થ છે ‘માનવ શરીરની અંદરની શક્તિઓ.’

પ્રાણ વ્યાનોડ્વાન ઉદાન: સમાન: પાંચે પ્રાણ શરીરની અંદર જ કાર્ય કરે છે. કાન, ત્વચા, આંખ, વાણી એ ચાર ઈન્દ્રિય અને મન એનો અધિષ્ઠાતા. એની તુલના અહીં કરેલી છે. પ્રાણ સૂક્ષ્મ છે, આ ઈન્દ્રિય એનાથી સ્થૂલ છે. અને તેનાથી સ્થૂલ ચામડી, માંસ, સ્નાયુ, હાડકા, મજ્જા છે. એ બધા આ શરીરની અંદર જ છે. એનાથી સ્પષ્ટ થાય છે. અધ્યાત્મનો અર્થ શરીરની અંદરની શક્તિ છે.

તૈતરીય ઉપનિષદના ત્રીજા અનુવાકમાં જે અધ્યાત્મ કહેલું છે તે આ પ્રમાણે છે. **અધરા હનુ: પૂર્વરુપમ્। ઉત્તરા હનુરુત્તરુપમ્। વાક્સન્ધિ:। જિહ્વા સંધાનમા ઇત્યધ્યાત્મમા।** ૭।—નીચલી હનુ પર્વરૂપ છે. ઉપરની હનુ ઉત્તરરૂપ છે. એ બંનેને જોડનારી વાણી છે. એ બંનેને જોડનારું સાધન જીભ છે. આ શરીરનું રૂપ છે.

તૈતરીય ઉપનિષદના સાતમા ખંડમાં જે અધ્યાત્મ કહ્યું છે તે આ પ્રમાણે છે. પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન આ પાંચ પ્રાણ, બે આંખ, કાન, મન, વાણી, ત્વચા એ પાંચ ઈન્દ્રિય અને ચામડી, માંસ, સ્નાયુ, હાડકાં, મજ્જા એ શરીરની પોષકધાતુ છે. એ બધા શરીરની અંદર જ છે. અધિભૂતના પદાર્થો દ્વારા જ અધ્યાત્મનો અર્થ બને છે. એનો સંબંધ જાણવો જરૂરી છે. એનો કોઠો નીચે પ્રમાણે છે.

અધિભૂત (અધિ દૈવત) અધ્યાત્મ (શરીર શક્તિ)

દ્યુલોક
અંતરિક્ષ
વાયુ
ચંદ્રમા વિદ્યુત

પૃથ્વી
આકાશ
વાયુ
અગ્નિ
સૂર્ય આદિત્ય
આપ (પાણી)
પૃથ્વી
વૃક્ષ, વનસ્પતિ

શિર
છાતી
મન
પંચપ્રાણ (પ્રાણ, અપાન,
વ્યાન, ઉદાન, સમાન)
પગ
કાન
ત્વચા (ચામડી)
વાણી, ઉષ્ણતા
આંખ
જીભ, રસ, રક્ત, વીર્ય
નાસિકા, સ્થૂલભાગ, અસ્થિ
વાળ (કેશ)

ઉપર્યુક્ત કોઠાથી સમજ પડે છે કે અધિભૂતના કયા પદાર્થોમાંથી અધ્યાત્મના કયા પદાર્થો બન્યા છે. વિશ્વદેહથી આ પિંડદેહ બન્યો છે. ઐતરેય ઉપનિષદમાં આ વર્ણન વિસ્તારથી આપેલું છે. વાયક ત્યાં એ વર્ણન જુએ અને સમજે કે કેવી રીતે અધિભૂતથી અધ્યાત્મ બન્યું છે. એ જોઈને વિશ્વની સાથેનો પોતાનો સંબંધ સમજવો જોઈએ. આ તૈતરીય ઉપનિષદના અધિદૈવતને માટે અધિભૂત શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે. બીજી જગ્યાએ એને જ અધિદૈવત કહ્યો છે.

ઉપનિષદોમાં આ સંબંધને બતાવીને જ બધું વર્ણન કરેલું હોય છે અને વારંવાર બતવાયું હોય છે. મનુષ્ય શરીરનો વિશ્વમાં અનન્ય સંબંધ છે.

પાંચ મહાભૂત, પાંચ પ્રાણ, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ જન એ મુજબ સર્વત્ર પાંચનો સમૂહ છે. એ સર્વત્ર છે એ

જોઈને એનું કાર્ય તપાસવું જોઈએ. વિશ્વ શરીરની સાથે પોતાના શરીરની ઈન્દ્રિયોનો સંબંધ વિચાર દ્વારા જાણવો જોઈએ.

વિશ્વમાં ઋષિએ આ પંચીકરણ જોયું અને ઘોષિત કર્યું કે આ બધું પંચીકૃત છે. ઋષિએ સર્વત્ર પાંચના સમુદાયને કાર્ય કરતા જોયા અને બધાને કહ્યું કે આજે બધા આ પંચીકરણને જાણતા થયા છે જેને પહેલાં જાણવું અત્યંત કઠિન હતું.

બહારના સૂર્ય, વાયુ વગેરેથી શરીરની અંદરના ચક્ષુ, પ્રાણ વગેરેના અંગ પરિપુષ્ટ બને છે. આ રીતે વિશ્વની સાથે પોતાની અનન્યતા અભિન્નતા જોવી જોઈએ. એ જ જ્ઞાન છે.



❀ સ્થાપત્ય કન્સ્ટ્રક્શન ❀

પ્રો. મનીષ હરિભાઈ ભોજાણી

બિલ્ડર્સ એન્ડ ડેવલપર્સ

મધુર કોમ્પ્લેક્ષ, શનાળા રોડ, મહારાજા ટાઈલ્સ સામે,

મોરબી-૩૬૩૬૪૧

ફોન : (ઓફિસ) ૨૨૧૩૮૧, (રહેઠાણ) ૨૩૦૨૨૨, ૨૨૬૯૦૩

કબીર આશ્રમ દ્વારા સ્થપાયેલી જામનગરની “સમર્પણ હાર્ટ હોસ્પિટલ”માં બાયપાસ સહિતની કોઈપણ સર્જરી વિના જ

હૃદયરોગના દરદીઓની સારવાર

દિનેશ વોરા

(અમારા સ્નેહી સુરતના ડૉ. રમેશ વી. હજારીએ, એમ. એસ; એફ. આર. સી. એસ. (લંડન) ફૂલછાબ, રાજકોટમાં પ્રસિદ્ધ થયેલ આ લેખ મોકલ્યો છે. એ હેતુથી કે આજના તનાવ-યુક્ત જીવનમાં ઘણા માનવો હૃદય રોગના ભોગ બને છે ને તેઓને બાયપાસ સર્જરીનો આધાર લેવો પડે છે, જેનો ખર્ચ ઘણાને માટે શક્તિ બહારનો હોય છે. તેવી પરિસ્થિતિમાં જામનગરની કબીર આશ્રમ દ્વારા ચલાવાતી ‘સમર્પણ હાર્ટ હોસ્પિટલ’માં જે ‘ઈઈપીસી’ના સાધન દ્વારા જે સારવાર આપવામાં આવે છે ને જેનું પરિણામ સારું છે તેની જાણકારી અધ્યાત્મના વાચકોને મળી રહે તે હેતુથી અહીં તે છાપ્યો છે. જો કોઈ એકાદને પણ તે ઉપયોગી થશે તો અમારો પરિશ્રમ સફળ લેખાશે. —તંત્રી)

જામનગરના જાણીતા કબીર આશ્રમ દ્વારા નિર્માણ પામેલી અને શ્રીરામ કબીર શાંતિ આરોગ્ય સેવા મંદિર ટ્રસ્ટ સંચાલિત ‘સમર્પણ હાર્ટ હોસ્પિટલ’માં કબીર આશ્રમના મહંતશાસ્ત્રી શ્રી જગદીશદાસજીના પ્રયાસોથી હૃદયરોગના દરદી બાયપાસ સહિતની કોઈ પણ સર્જરી વિના જ સાજા કરવાની સુવિધા અર્થે રૂા. ૧.૧૦ કરોડના ખર્ચે ઉપલબ્ધ કરાયેલા અત્યાધુનિક “ઈઈપીસી” મશીન દ્વારા દરદીઓની સારવારના સાનુકૂળ પરિણામો મળી રહ્યાં છે.

ગુજરાતમાં પ્રથમ

હૃદયરોગની અત્યારની જુદી જુદી સારવાર પદ્ધતિઓ દરદીઓ માટે ખૂબ જ મોંઘી પડે છે. તેમાંય બાયપાસ સર્જરી માટે રૂા. ત્રણ લાખ આસપાસનો ખર્ચ થાય છે. આવા દરદીઓ માટે ‘ઈઈપીસી’ (એનહાન્સ એકસ્ટર્નલ કાઉન્ટર પલ્સેશન) મશીન-દ્વારા સારવાર ખર્ચ અને અન્ય રીતે ખૂબ જ રાહતરૂપ નિવડી શકે છે. એવો સંબંધિત નિષ્ણાત તબીબોનો અભિપ્રાય છે. અમેરિકામાં વસો મેડીકલ ઈન કોર્પોરેશન ઈન્ડસ્ટ્રીઝ દ્વારા આ મશીન વધુ આધુનિક બનાવાયું છે. વિશ્વના અનેક દેશોમાં આ મશીનદ્વારા સારવાર ઉપલબ્ધ થઈ છે. ભારતમાં છેલ્લા બે વર્ષમાં નવી દિલ્હીની એસ્કોર્ટ હોસ્પિટલ અને ભોપાલની પીપલ્સ જનરલ હોસ્પિટલ એ બે સ્થળોએ જ આ મશીનો વસાવાયા છે. જ્યાં આ સારવાર માટે ૨૦૦ થી ૩૦૦ દરદીઓનું વેઈટીંગલીસ્ટ રહે છે. ગુજરાતમાં સહુ પ્રથમ જામનગરની સમર્પણ હાર્ટ હોસ્પિટલમાં તે ઉપલબ્ધ કરાયું છે.

સારવાર કઈ પ્રકારની?

સમર્પણ હાર્ટ હોસ્પિટલના તબીબ વર્તુળોના જણાવ્યા અનુસાર આ મશીનથી સારવાર લેતા દરદીઓ ઉપર કોઈ પ્રકારની શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવતી નથી. માત્ર મશીનદ્વારા પગની નળીઓ ઉપર ચોક્કસ પ્રકારનું પ્રેશર આપવાની અને આનુષંગિક પ્રક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે. હૃદયમાં જમા થયેલા કોલેસ્ટ્રોલના કારણે હૃદયની કાર્યવાહીમાં અવરોધ થતો હોય છે. બાયપાસ સર્જરીમાં શરીરના અન્ય ભાગોમાંથી નળીઓ લઈ હૃદયમાં ગોઠવવામાં આવે છે. જ્યારે ‘ઈઈપીસી’ મશીનદ્વારા

હૃદયમાં સ્નાયુઓને ક્રિયાશીલ કરી, નાની નાની નસોમાં લોહીની પરિભ્રમણ પ્રક્રિયાને ઝડપી રીતે સુધારવામાં આવે છે. જે નસોને કુદરતી રીતે ખોલીને અવરોધ દૂર કરી કુદરતી બાયપાસ કરાવી આપે છે. આ મશીન દ્વારા અત્યાર સુધી જેટલા દરદીઓએ સારવાર લીધી છે તે તમામના પોઝીટીવ રિપોર્ટ આવ્યા છે.

આ સારવાર શરૂ થતાં પહેલા કલર ડોપ્લર ઈકો ટેસ્ટમાં દરદીનું હૃદય કેટલા ટકા કામ કરે છે તે જાણવામાં આવે છે અને ટી.એમ.ટી. ટેસ્ટમાં દરદીની ક્ષમતાની માપણી કરવામાં આવે છે.

માત્ર ૩૫ દિવસની સારવાર

આ સારવાર માટે દરદીને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડતું નથી. બાહ્ય દરદી તરીકે દરદીએ ઈઈપીસી મશીનદ્વારા ૩૫ દિવસ સુધી દરરોજ એક કલાક સારવાર લેવાની થાય છે. આથી દર્દીની રોજિંદી કામગીરીમાં કોઈ ખલેલ પડતી નથી. ખાવા-પીવામાં કોઈ પરેજી પાળવાનું કહેવામાં આવતું નથી. ખાસ કરીને ડાયા-બીટીસ અને ક્રિડનીની તકલીફ વાળા દરદીઓ માટે બાયપાસ સર્જરી તકલીફરૂપ રહે છે ત્યારે ઈઈપીસીની સારવાર સુવિધા સાનુકુળ બની રહે છે. આ સારવારની સાથે તબીબોદ્વારા કહેવામાં આવતી કસરતો અને યોગાસન પણ હૃદયની તકલીફોની સારવાર માટે ઉપયોગી બની રહે છે. ઈઈપીસીદ્વારા સારવાર માટે દિલ્હી-ભોપાલમાં રૂા. ૭૦ હજાર જેટલો ચાર્જ લેવાય છે. જામનગરમાં આ સાર્વજનિક હોસ્પિટલમાં રૂા. ૩૫ હજાર જેટલો રાહત ચાર્જ લેવાય છે.

ભાવિ આયોજન

સમર્પણ જનરલ હોસ્પિટલના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી શ્રી વસ્તાભાઈ જેઠાભાઈ કેશવાલાના જણાવ્યા અનુસાર નજીકના ભવિષ્યમાં

સમર્પણ હોસ્પિટલમાં રૂા. આઠ લાખના ખર્ચે બ્લડબેંક શરૂ થશે. એ માટે હોસ્પિટલ સ્ટાફના દસ સભ્યોએ અત્યારથી જ રક્તદાન માટેની નોંધણી શરૂ કરી દીધી છે. ભવિષ્યમાં કેન્સર અને ઓર્થોપેડિક હોસ્પિટલ માટેનું આયોજન પણ વિચારાયું છે.

તેમણે જણાવ્યું હતું કે, 'શ્રી કબીર આશ્રમના મહંત શાસ્ત્રી શ્રી જગદીશદાસજી મહારાજ તથા સંસ્થાના ટ્રસ્ટીઓ વગેરે દ્વારા સમર્પણ હોસ્પિટલ સંકુલમાં જ વિવિધ પ્રકારના દરદો અંગે દરદીઓને ઉચ્ચતમ સારવાર મળી રહે તે માટે જહેમત ઉઠાવાઈ રહી છે.



❖ પૂ. શ્રીના જન્મદિનની ઉજવણી ❖

પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગેશ્વરજીના જન્મદિન ૧૫ મી ઓગસ્ટની ઉજવણી આ વર્ષે પ. પૂ. મા શ્રી સર્વેશ્વરીની સંનિધિમાં સ્વર્ગારોહણ, અંબાજી ખાતે સર્વમંગલ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટદ્વારા કરવામાં આવશે.

એનો વિગતવાર કાર્યક્રમ ટ્રસ્ટ તરફથી ધ્યાન કેન્દ્રોને અલગ રીતે જણાવવામાં આવશે. આ ઉજવણીમાં સર્વ સાધક ભાઈબહેનોને ભાગ લેવા નિમંત્રણ છે.

—સેવક ટ્રસ્ટી



મુંડક ઉપનિષદ

મહાત્મા યોગેશ્વરજી

(૧૦) જીવ ને શિવ

બે પક્ષીની સાથે સરખામણી

એ રેખાચિત્ર ત્રીજા મુંડકના પહેલા ખંડમાં આવે છે. તેની શરૂઆતમાં જ ત્રણ શ્લોકોમાં ઋષિએ જે કહેવાનું છે તે તદ્દન અસરકારક રીતે કહી દીધું છે. તે શ્લોકની ભાષા સુંદર, સાદી છતાં સુમધુર ને ભાવવાહી છે. ઉપનિષદોમાં જે કેટલાક મનને ગમી જાય ને હૈયે વસી જાય તેવા ભાષા, રચના ને ભાવની દૃષ્ટિએ સુંદર શ્લોકો છે તેમાં એ શ્લોકોનું સ્થાન અત્યંત આગળપડતું ને અગત્યનું છે. માટે તે વાચકો ને વિદ્વાનોમાં ખૂબ જ પ્રિય થઈ પડ્યા છે. કેટલાક લોકોના ભાષાસંબંધી વિચારો બહુ વિચિત્ર હોય છે. તે લોકો ધર્મ ને તત્વજ્ઞાન તથા શિષ્ટ કોટીના સાહિત્ય માટે પ્રમાણમાં અઘરી ને ન સમજાય તેવી ભાષાને પસંદ કરે છે, ને તેની ભાષા તેવી જ હોય તેમ માને—મનાવે છે; પરંતુ ખરેખર તેવું નથી. સાચો લેખક ને સાહિત્યકાર એ જ છે જેની કલમ સરળતાથી ચાલ્યા કરે છે, ને જેના વિચાર ગંગાના નિર્મળ પ્રવાહની પેઠે સર્વસુલભ સ્વરૂપે વહ્યા કરે છે, તે પોતે ભાવની મહાન ને ગૂઢમાં ગૂઢ અનુભૂતિ કરતો હોય છે. પરંતુ તે ભાવનાને સહેલામાં સહેલી શબ્દાવલિમાં વ્યક્ત કરે છે—તેવી અભિવ્યક્તિ તેને માટે સહજ ને સ્વભાવસિદ્ધ હોય છે; તેવી કળામાં તે કુશળ હોય છે. ને તેમાં જ તેની મહાનતા છે. ધર્મ, તત્વજ્ઞાન ને ઊંચા સાહિત્યનો પ્રકાશ જનતાના સર્વસાધારણ સ્તર સુધી પહોંચાડવો હોય તો સાહિત્યકારે

જે કહેવાનું હોય તે બને તેટલી વધારે સરળ ને સચોટ ભાષામાં કહેતાં શીખવાની જરૂર છે. સહેલી ભાષાની સૂગ સેવવી નકામી છે. સરળતાથી વિચારોને વ્યક્ત કરવાની કળા પ્રયત્નસાધ્ય છે, ને લાંબા વખતના એકધારા અભ્યાસથી સિદ્ધ થઈ શકે છે.

ઋષિએ અહીં અત્યંત સરળ ભાષામાં જે કહેવાનું છે તે ખૂબ ભાવમય રીતે રજૂ કર્યું છે. તે કહે છે કે શરીરરૂપી વૃક્ષમાં જીવાત્મા ને પરમાત્મારૂપી બે પક્ષી બેઠેલાં છે. તે જોડિયા મિત્રો જેવાં છે. વૃક્ષની બે ડાળી પર તે બેઠાં છે. તેમાં જે નર પક્ષી (જીવ) છે તે કર્મનું સુમધુર ફળ ખાધા કરે છે. સારામીઠા ફળના સ્વાદથી તે હરખાય છે, ગેલમાં આવી જાય છે, ને ખાટું કે અધકચરું ફળ ચાખીને દુઃખી થાય છે. એ પ્રમાણે તેની પ્રવૃત્તિ ચાલ્યા કરે છે. પોતાની અસ્થિરતા ને અશાંતિથી બેચેન બની જાય છે. તે વખતે તેની નજર પોતાની તદ્દન પાસે છતાં જરા ઉપર ને દૂર બેઠેલા પોતાના જ જેવા બીજા પક્ષી પરમાત્મા પર પડે છે. તેને જોઈને તેને નવાઈ લાગે છે. કેમ કે તે તદ્દન શાંત ને સ્થિર છે. હર્ષ ને શોકના ઝૂલામાં ઝૂલવાનું તેને માટે બાકી નથી રહ્યું. ત્યારે તે પક્ષી જીવાત્માને ભાન થાય છે કે સમસ્ત વૃક્ષ એ પરમાત્માને આધારે જ ટકી ને વિકસી રહ્યું છે, ને તે પરમાત્માની જેમ પોતાની અંદર તન્મય થવાથી જ શાંતિ મળી શકે છે. બહારના કર્મો ને તેનાં ફળોમાંથી મનને ઉપરામ કરી દઈ તે પરમાત્માને જાણવાથી ને તેના મહિમામાં મગ્ન બની તેની સાથે એકતા સ્થાપીત કરવાથી જ શોકથી છૂટી શકાય છે, ને પરમાનંદના ભાગી થવાય છે. આવું જ્ઞાન થવાથી તેની બધી જ ભ્રમણા ભાંગી જાય છે, ને પરમાત્માની સાથે એકતાનો અનુભવ કરીને તે પરમ શાંતિનો સ્વામી બને છે.

આ નાની વાતમાં માનવજીવનનો સર્વસાધારણ સાર સમાઈ જાય છે. માણસ પણ આ સંસારમાં અનેક પ્રકારનાં કર્મ કરે છે, ને પછી પોતે જ ખેડેલા ને વાવેલા જીવનખેતરનો પાક ચાખે છે. કોઈવાર સારું તો કોઈ વાર ખરાબ ફળ તેને ભાગે આવે છે, ને તેથી કોઈવાર તે હસે છે તો કોઈ વાર રડે છે. જીવનનું મહાન નાટક આમ ચાલ્યા કરે છે, ને તેમાં તે નટની પેઠે રમે છે. અશાંતિ ને શાંતિ, સુખ ને દુઃખ ને પતન તેમ જ ઉત્થાન એ નાટકમાંથી છૂટીને તે સદાને માટે પ્રસન્નતા ને શાંતિનો શ્વાસ ક્યારે લે? તેની ઘણીયે ઈચ્છા છે જીવને ધન્ય કરવાની ને સ્થિરતાની પ્રાપ્તિ કરવાની, પરંતુ વાત વધારે ને વધારે વિપરીત ને વિકટ બનતી જાય છે. શાંતિની સમસ્યા દિન પ્રતિદિન વધારે ને વધારે જટિલ થતી જાય છે. તેનું કારણ તેની પોતાની જ પ્રવૃત્તિ છે. અહંતા ને મમતા, રાગ ને દ્વેષથી રંગાઈને તે કર્મ કરે છે, ને પોતાના અસલ સ્વરૂપને નથી ઓળખતો. સ્વાર્થ ને મોહનો શિકાર બનીને તે ફર્યા કરે છે, ને પરમાત્માથી દૂર ને દૂર જતો જાય છે. નીતિ, સદાચાર ને માનવતાના સહજ ધર્મને નેવે મૂકીને તે શ્વાસ લે છે, ને આંખો મીચીને કર્મ કર્યા કરે છે. તેને બદલે વિવેકી બનીને ને આત્મ-નિરીક્ષણનો અભ્યાસ વધારીને તે પ્રવૃત્તિ કરતાં શીખે ને તે પ્રવૃત્તિ તેના તેમ જ બીજાના હિત માટે થાય તેની તકેદારી રાખે, તો કર્મમય જગતમાં રહીને, જીવનનું નાટક કરતાં કરતાં પણ, તેને માટે શાંતિ ને મુક્તિ મેળવવાનું કામ જરાય મુશ્કેલ નથી. જે કર્મ થાય છે તે યાંત્રિક ન બની જાય, ને નુકશાનકારક ન થાય, પણ ચેતનવંતું, પ્રાણપ્રદાયક ને ઉન્નતિકારક થાય, તેમ જ પરમાત્માની પૂજા ને અનુભૂતિના પ્રસાદરૂપ બની જાય, તેનું ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. તેમ થાય તો જીવ ક્લેશમાંથી મુક્તિ મેળવી શિવ-

સ્વરૂપ બની જાય. માનવના વિચાર, તેની વાણી ને તેનું વર્તન મંગલમય ને નિર્મળ થાય એટલે તે શિવસ્વરૂપ જ થઈ જાય છે. કર્મ કે સાધનાની મદદથી તેણે એમ ત્રિવિધ રીતે મંગલ થવાની જરૂર છે.

આ શ્લોકને બીજા ભાવમાં પણ લઈ શકાય છે. સાધારણ માણસ સંસારમાં સુખદુઃખ ભોગવે છે. તે તેનાથી મહાન પરમાત્મદર્શી ગુરુને જુએ છે, ને આ જ સંસારમાં તેમણે જે મહત્તા મેળવી છે તેનો વિચાર કરીને ગુરુની મદદથી મંગલમય બની બધી જાતનાં દુઃખ ને બંધનમાંથી મુક્તિ મેળવે છે.

સ્વભાવની શુદ્ધિ સાધવામાં આવે એટલી જ વાર છે; મન, વચન ને વર્તનમાં આમૂલ પરિવર્તન કરવામાં આવે એટલી જ વાર છે; પ્રેમ, ભક્તિ, જ્ઞાન કે ધ્યાનનો આધાર લઈને, પોતાની અંદર ને બહાર બધે રહેલા પરમાત્માને ઓળખવામાં આવે એટલી જ વાર છે; એવું નથી કે જીવનની કાયાપલટ કે સ્વભાવનો સુધાર કરીને પરમાત્માને ઓળખ્યા પછી તેવો સુધાર નિરર્થક થઈ પડે છે. સ્વભાવશુદ્ધિ સાધકદશા ને સિદ્ધાવસ્થા બંનેમાં ચાલુ રહે છે, ફેર એટલો કે સાધકદશામાં તે જરા પ્રયત્નસાધ્ય હોય છે; પરંતુ સિદ્ધાવસ્થાએ પહોંચ્યા પછી તે તદ્દન સહજ થઈ પડે છે. સ્વભાવની ઉત્તરોત્તર શુદ્ધિ કરવામાં આવે તો પોતાની અંદર રહેલો પરમાત્માનો પ્રકાશ આપોઆપ અનુભવાય છે; સાધકને શિવસ્વરૂપ પરમાત્મા સાથે એક થતાં પછી વાર નથી લાગતી. એક પદમાં આ ભાવને એક જ્ઞાની ભક્તે બહુ સારી રીતે સમાવી લીધો છે. તે કહે છે કે હે જીવ, તને શિવ થતાં વાર શેની છે?

શિવ થતાં શી વાર છે, જીવ તને

શિવ થતાં શી વાર છે?

હું—મારું તજવું ને પ્રભુ પ્રભુ ભજવું,
જૂઠો સકળ સંસાર છે. —જીવ, તને.
વૈરાગ્ય રાખવો ને બ્રહ્મરસ ચાખવો,
રહેવું પરાની પાર છે;
સાર અસાર વિચાર કરી લેવો,
એમાં શું મોટો ભાર છે? —જીવ, તને.
સત્ ચિત્ આનંદ જોવો સરવમાં,
જડ દુઃખ મિથ્યા માર છે;
સહજ ઉપાય પણ રહેવું સીધા,
માર્ગ ખાંડાની ધાર છે. —જીવ, તને.
નિજ સ્વરૂપ માની નિર્ભય થવું,
ત્યાંથી તે કોણ કાઢનાર છે?
'કરક' રહેવું બેધડક થઈને,
શિવ સહુનો સરદાર છે. —જીવ, તને.



❀ લેખકોને સૂચના ❀

‘અધ્યાત્મ’ માટે જે લેખો મોકલાવો તે મોટા સુવાચ્ય અક્ષરે અને આંકેલા ફૂલસ્કેપના કાગળ ઉપર એક જ બાજું લખી મોકલવા વિનંતી છે, જેથી કંપોઝીટરોને સરળતા રહે.

— તંત્રી

સાંઈ ઉત્તર આપજો

ભૂપતરાય ઠાકર

પ્રશ્ન અકળામણ કરે છે સાંઈ ઉત્તર આપજો,
જીવ ગભરામણ કરે છે સાંઈ ઉત્તર આપજો.

૦ શિવજી રૂખડા.

જીવનમાં અનેકાનેક, વારંવાર, અવારનવાર સંઘર્ષ—ઘર્ષણ, અવરોધ—વિરોધ, સુખ—દુઃખ, કુટિલ—જટિલ, વ્યાવહારિક—સાંસારિક, તકલીફ. વિજયના દ્વન્દ્વ હોય છે, આવે છે, જાય છે. મન કાંઈ વિચારે અને શરીર કાંઈ આચરે એવી દ્વિવૃત્તિ, પ્રવૃત્તિભરી સ્થિતિનુંય નિર્માણ થાય છે. હતાશા અને આશા વચ્ચે ઝૂલવાનું, ઝૂરવાનું, ઝઝૂમવાનું બન્યા કરે. આવી મથામણે અને સફળતા વચ્ચે અનેકાનેક ‘યક્ષ પ્રશ્ન?’ ઉદ્ભવતા રહે છે. આનું નામ જિંદગી!

આ જીવનઘટમાળમાં આવતી પ્રશ્નમાળના તો ક્યારેક ઉકેલ, ઉત્તર, ઉપાય, જવાબ જડતા નથી. ‘કૂટ પ્રશ્ન’ બની અવરોધક—વેધક બને ત્યારે—અર્જુન બની, કૃષ્ણ શરણમાં જવું પડે છે. ‘ઈશ્વર આમાંથી ઉકેલ આપો, માર્ગ બતાવો... બીજું શું?’ એમ આસ્થાનો સહારો લેવો પડે. જીવને ગભરામણ થાય, અકળામણ થાય, સાંઈ શરણે જવું પડે!

સંસારના રંગ—રાગ અને તેના આલેખન અને રેશમી દોરાની જાળ! જીવને આ બધું ભરમાવે છે. લોભ—મોહ, માયા—મમતા, આસક્તિમાં અટવાઈ જવાય છે. રેશમી દોરાની ગાંઠ છૂટતી નથી, રંગ આલેખન, રંગ ચિતરામણ, રંગ વિસ્તરણમાં

જીવ લોભાય છે. ત્યારે સાંઈનો સહારો માંગવો રહ્યો.

‘હવે હું આ રંગરાગમાંથી કેવી રીતે છૂટીશ?’નો જવાબ માગવો પડે.

માણસ જન્મે છે અને કાંઈને કાંઈ વળગણ કે સગપણને જાત સાથે ચિપકાવી દે છે. આવરણ અને આભરણ તેનો પડછાયો બની જાય છે. આ બધા સાંસારિક—વ્યાવહારિક હોય છે જે જાતથી જુદાં થઈ શકતા નથી. આમ તો આ દુન્યવી વળગણ છોડવા ય ગમતા નથી અને સાચવવા કે રાખવાની ય અપેક્ષા નથી એવી દ્વિધાભરી સ્થિતિમાં પ્રશ્ન બની ઊભો રહે છે :

‘આ પડછાયાથી વિંટળાયેલા, આ પથરાના પડછાયાથી અળગા કેમ થવાશે?’

ઈશ્વરને કહેવું પડે : ‘આ પડછાયાથી, પડછાયાના વળગાડથી મુક્ત કરજો...’

દુનિયામાં આવી ‘બાળોતિયા’થી લપેટાયેલો આ દેહ જલ્દીથી જગતના અનેક આવરણોથી લપેટાય જાય છે. કફનના કપડાસુધી પહોંચતા પહોંચતા તો તેણે આ સંસારમાં સર્કસના તંબુ જેટલું વિસ્તરણ કરી દીધું હોય અને પછી એ બધું સમેટવાનું, સંકેલવાનું ટાણું ન મળે ત્યારે હતાશા આવે.

‘હે સાંઈ, આ માયાનગરીમાંથી અમરાપુરી જવાનો મને માર્ગ બતાવ...’ એમ આર્તનાદ કરવો પડે!

કોઈ પરમ પુનિત પળે, મનને સ્થિરતા મળે ત્યારે ચિત્તને ચોખ્ખું કરવાની પ્રબળ ઈચ્છા જન્મે છે. ચિત્તને ચોખ્ખું ચણાક ઉટકીને ઉજળું ઘસીને ચળકતું, વિછળીને ચોખ્ખું કરવાની સૌને પળ મળે છે.

આ પળે ‘છોને વણ ઉટક્યું રહ્યું!’ની આસક્તિ પણ ઉપજે છે છતાં સ્થિર—ધીર મન આ ચિત્તને ચમકતું કરવા ઝંખે છે, ઈચ્છે છે.

વળગણના ગંદવાડ—એઠવાડ દૂર થઈ શકે ત્યારે જ સાંઈ સહાયક બને છે.

નિર્મળ—નિર્મોહી, નિર્દોષ, નિર્વિકાર, નિર્દેશ થયેલા ચિત્તમાં કોઈ ડાઘ રહેતો નથી. કોઈ પ્રશ્ન જીવને ગભરાવતો નથી. કોઈ અથડામણ, મથામણ રહેતા નથી.

ગાંઠ છૂટી જાય છે, રંગ—રાગના ચિતરામણ ભૂંસાઈ જાય છે, પડછાયા વિખરાય જાય છે, પથારા સમેટાય જાય છે, તંબૂ સંકેલાય જાય છે, માયાનગરી ઊઠી જાય છે. ‘સાંઈ સહાયક’ થાય પછી જીવ સદ્ગતિ પામે છે. બધા જ પ્રશ્નોના, કૂટ પ્રશ્નોના, યક્ષ પ્રશ્નોના જવાબ સાવ સરળ—સહજ થઈ જાય છે.

જ્યાં લગી આત્મતત્ત્વ ચિન્થો નહીં,
ત્યાં લગી સાધના સર્વ જૂઠી.

○ નરસિંહ મહેતા.

આત્મતત્ત્વની જાગૃતિ, શ્રદ્ધાશક્તિની જાગૃતિ, સ્વની જાગૃતિ તરફનો અહીં સંકેત સ્પષ્ટ છે.

હળવાફૂલ થયેલા મનને આનંદલોક મળે છે!



❖ ત્યાગ ❖

સંસારીએ ત્યાગ કર્યો.

ધન છોડ્યું, ઘર છોડ્યું, કુટુંબ છોડ્યું,
નામ છોડ્યું, ઠામ છોડ્યું, વેશ બદલ્યો.

પર્વતની એકાંત ઘોર ગુફામાં વૃક્ષો વચ્ચે વાસ કર્યો.
નીચે નાની નદી,

ઉપર પુષ્પો તથા વૃક્ષોની પંક્તિ, આકાશ.

ગામથી પર્વત પાસે જ હતો.

રોજ બપોરે ટ્રેનના ટાઈમે ગુફાની બહાર
બેસવાનું શરૂ કર્યું.

પ્રતીક્ષા કરવા.

દિવસો વીતી ગયા. નિરાશા થઈ.

દુનિયા કેવી છે? એ ખખડ્યો;

છેક જ સ્વાર્થી, અજ્ઞાની.

કોઈ સંબંધી, સ્વજન મળવા, ખબર પૂછવા,
આવતું જ નથી.

એની આંખમાંથી અશ્રુ સરી પડ્યું.

ઈશ્વરને થયું મારી પ્રતીક્ષા તો આ કરતો જ નથી,
મારે માટે તો રોતો જ નથી;

મળવા જવું હોય તોય કેવી રીતે જઉં?

—યોગેશ્વરજી

(અપ્રગટ સાહિત્ય ‘દર્પણ’માંથી)

ॐ તર્કવિતર્ક ॐ

(અનુષ્ટુપ)

વાગ્યું તીર પગે તેમાં મૃત્યુ વળી થતું હશે?
 બ્રાન્ત માનસ શંકાઓ કરે છે જાત જાતની!
 ગળાના કેન્સરે પામ્યા મરણ રામકૃષ્ણ તો
 સંતત્વમાં કરી શંકા વગોવે વાત સંતની!
 લૂંટ્યા આશ્રમમાં ચોરે શ્રી રમણમહર્ષિને—
 લક્ષણો હોય શું એવા જ્ઞાની ઉત્તમ સંતના?
 દૈવી શક્તિતણી લીલા કેં માનુષી સ્વરૂપની
 નિહાળી બ્રાન્તિમાં ડૂબે ગેરસમજથી ઘણા.
 ઢાંકી દે સૂર્યને કેવાં કાળાં ભમ્મર વાદળો
 છવાતું જાય અંધારું ચારે દિશે કહીં લગી!
 તથાપિ સૂર્યની શક્તિ ઓછી થાય લગીર ના,
 હટતાં વાદળો સત્વર પાછું તેજ રહે ઝગી!
 સામર્થ્ય સમજયો તેવું સંત મહાપુરુષનું,
 તર્કવિતર્ક બગાડે છે જીવન મૂઢ લોકનું!
 તર્કવિતર્ક જગાડે છે શંકાશીલ સ્વભાવને,
 બંધાતાં વાદળો એમ ભીતરમાં છવાઈને!
 હરદિન જુઓ તો તે સૂર્યને ઢાંકવા મથે,
 મનના વાયુની લહેરે વિખરાતાં રહે બધે!

ઝાંખું ઝાંખું ભલે તેજ તોય છે સર્વ સૂર્યનું,
 નહીં કે વાદળોનું તે, જેનું સ્વરૂપ ધૂમ્રનું,
 ઓઢાડવી ગમે જેને પિછોડી અંધકારની!
 અહો, તેની કને આશા રાખે છે કોણ તેજની?
 સંત તો સૂર્ય જેવા છે, નિમગ્ન નિત કાર્યમાં!
 નહીં રીસ, નહીં ચીડ, રહે નિષ્પક્ષ ઉર્ધ્વમાં!
 નિરપેક્ષ સદા સેવા મૌનપણે કર્યા કરે,
 ઘસારો વેઠતા પોતે પોષવા જીવ સૃષ્ટિને!
 પોઢાડે તે ઊઠાડે છે, પ્રેરે છે કર્મમાં સદા,
 પ્રભુની દિવ્ય લીલાનો મહિમા ગાય સર્વદા!

—પરમાર્થી

★ પૂ. શ્રી યોગેશ્વરજીની અમૃતવાણી ★

જપ ને ધ્યાન તમે ૨૪ કલાક તો ન જ કરી શકો
 ને! સવારે એક કલાક જપ કરો, પછી આજીવિકાનું કામ
 પણ કરો. તે કામ કર્તવ્યભાવે, સમજપૂર્વક, જાગૃતિ સાથે
 કરો ને સાથે સાથે પ્રભુસ્મરણ પણ કર્યા કરો. ઘરે આવો
 તે પછી એક કલાક જપ કરો તો એ રીતે વ્યવહાર ને જપ
 સાથે થઈ શકે. ક્રોધ, કામ, રાગ, દ્વેષ, સ્વાર્થવૃત્તિ
 વ્યવહારમાં ઓછાં કરવા માંડો તો જપ—ધ્યાન સારી રીતે
 થઈ શકે. જપ ને ધ્યાનમાં વિચારો આવે ત્યારે શ્વાસ સાથે
 ધ્યાન કરો.

પરમયોગી ભગવાન શંકર

યોગેશ્વરજી

શ્રાવણ માસ એટલે હિન્દુઓ માટે ભગવાન શંકરની સઘન ઉપાસનાનો મહિનો. આ દિવસો દરમ્યાન ભગવાન શંકરની ખાસ પૂજા થાય. પરંતુ એ ઉપાસનામાં ભગવાન શંકર વિષેની સાચી સમજ જો ઉપાસકમાં પાંગરે તો એની એ આરાધના જીવંત બની, ખૂબ ફળદાયીરૂપ ઠરે.

આપણા સહુના આવા કલ્યાણ ને લક્ષમાં રાખી પૂ. યોગેશ્વરજીએ ભગવાન શંકર વિષે સાચી સમજ આપતી જે વાતો લખી છે, તે વાચકોને ઉપયોગી ઠરશે, એમ વિચારી અત્રે રજૂ કરેલ છે.

—તંત્રી

ભગવાન શંકર યોગીઓના યોગી, પરમયોગી, યોગ યોગેશ્વર કહેવાય છે. યોગમાર્ગના સાધકો અને સિદ્ધયોગીઓ એમને પરમગુરુ તરીકે માનીને એમનીદ્વારા પ્રેરણા, આદરભાવ રાખે છે. એમને પરમપૂજ્ય સમજે છે. જ્ઞાનમાર્ગની અભિરુચિ-વાળા અને અદ્વૈતજ્ઞાનમાં આરાધક પરમજ્ઞાનીઓ પણ એમને પરમારાધ્ય તરીકે સ્વીકારે છે.

ભગવાન શંકરના નામ પરથી સૂચિત થાય છે તે પ્રમાણે, ભગવાન શંકર કલ્યાણ કરનારા અથવા કલ્યાણ સ્વરૂપ છે, પરંતુ આપણે એમને એવા ભાગ્યે જ સમજીએ છીએ એટલે તો એમના સ્વરૂપસંબંધી જુદી જુદી કલ્પના તથા ભાવના કરીએ છીએ. એ બધી કલ્પનાઓ તથા ભાવનાઓ કેટલીકવાર વાસ્તવિકતાઓથી વેગળી હોય છે અને જીવનઘડતરના મંગલમય મહાકાર્યમાં

મદદરૂપ નથી થઈ શકતી. એને બદલે જો વાસ્તવિકતાની ધરતીપર ઊભા રહીને શંકર ભગવાનના રહસ્યમય રૂપનો વિચાર કરીએ તો મોટી મદદ મેળવી શકીએ.

ભગવાન શંકરના સ્વરૂપનું જે ચિત્રણ કરવામાં આવે છે તેનો વિશાળ રીતે વિચાર કરીએ તો શું જાણવા મળે છે? શંકરને ત્રિનેત્ર કહેવામાં આવે છે. એમના કપાળમાં ત્રીજું નેત્ર છે. એ ત્રીજું નેત્ર બીજું કાંઈ જ નથી પરંતુ પાતંજલ યોગદર્શનમાં જેને ઋતંભરા પ્રજ્ઞાનું ઉત્તમ નામ આપવામાં આવ્યું છે તે જ છે. એને અંતરની આંખ પણ કહેવામાં આવે છે. અલૌકિક દિવ્ય દષ્ટિ, દ્વયની શુદ્ધિ સાધીને સમાધિની અદ્ભુત અતીન્દ્રિય અવસ્થામાં ઈશ્વર સાથે એકરૂપ થઈ ચૂકેલા યોગીપુરુષને ઋતંભરા પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ થાય છે. એવી પ્રજ્ઞાની અથવા તો સત્યમયી બુદ્ધિશક્તિની પ્રાપ્તિ થતાં સત્ય અને અસત્યનો નિર્ણય કરવાનું કામ એને માટે સરળ તથા સહજ બને છે. એ કદી ભ્રાંતિ કે શંકામાં નથી પડતો એની સમસ્ત સંશયગ્રંથી છેદાય જાય છે. એ પ્રજ્ઞાશક્તિ સૂર્યજેવી ઉગ્ર નથી હોતી પરંતુ ચંદ્ર જેવી શીતળ હોય છે. માટે જ એને ચંદ્ર સાથે સરખાવામાં આવે છે, એવી પ્રજ્ઞાશક્તિની પ્રાપ્તિ માટે જીવનમાં પુરુષાર્થ કરવાનો છે. જો સમુચિત દિશામાં પુરુષાર્થ કરવામાં આવે તો એની પ્રાપ્તિ સહજ બની જાય. શંકરની ત્રીજી આંખમાંથી એવી પ્રેરણા મેળવવાની છે.

ત્રીજી આંખ આજ્ઞાયકના સ્થાને આવેલી છે કે યોગીનું આજ્ઞાયક યોગસાધનાના પરિણામે પરિપૂર્ણપણે ઉઘડી જાય છે ત્યારે એમાંથી અનેક પ્રકારની આશ્ચર્યકારક અલૌકિક શક્તિઓનો આવિર્ભાવ થાય છે. એ ત્રિકાળદર્શી બને છે, એને ભૂત, ભવિષ્ય

ને વર્તમાનનું જ્ઞાન મળે છે, સિદ્ધ મહાપુરુષોનો દેવદુર્લભ દર્શન-લાભ મળે છે, અને સમાધિ તથા શાંતિ સાંપડે છે.

ભગવાન શંકરે પોતાની જટામાં ગંગામાતાને ધારણ કરી છે એ શું સૂચવે છે? ભગીરથે પુષ્કળ પ્રયાસ કરીને સ્વર્ગમાં વહેનારી ગંગાને પૃથ્વીપર ઉતારી એ વાત સુપ્રસિદ્ધ છે. એ ગંગા કેટલાયનું કલ્યાણ કરે છે. એવી રીતે સદ્ભાવ તથા સદ્વિચારની પતીતપાવની પ્રેમમયી ગંગાને ભગીરથ પ્રયાસ કરીને આપણે આ પૃથ્વીપર ઉતારવાની છે. એ પ્રેમમયી મધુમયી સદ્ભાવભરી ગંગા આપણા જીવનમાંથી અદૃશ્ય થઈ છે. એને અંતરના ઊર્ધ્વલોક-માંથી પ્રકટાવીને આપણે ઝીલી નથી શકતા. એને લીધે આપણા વ્યક્તિગત, સમષ્ટિગત અને રાષ્ટ્રીય જીવનમાં જેવી જોઈએ તેવી મધુરતા, પિવત્રતા, પ્રીતિ, સહકારભાવના, સંવાદિતા અને એકતાનું દર્શન નથી થતું. જીવનમાંથી રસકસ તથા મંગલતા સૂકાતા જાય છે.

નીલકંઠ શંકર સમુદ્રમંથનના પરિણામરૂપે પેદા થયેલા, સમસ્ત સૃષ્ટિના સર્વનાશની શક્યતાવાળા, ભયંકર વિષનું પાન કરીને સૌને સંદેશ આપી રહ્યા છે કે સંસારમાં મળી આવતા ચિંતા, નિંદ્રા, કષ્ટ, પ્રતિકૂળતા, નિરાશાને નિષ્ફળતારૂપી વિષનું નિર્ણયતાપૂર્વક, બનતી સ્વસ્થતા, શાંતિ તથા પ્રસન્નતાથી, પાન કરતાં શીખજો. એ તમને ડરાવે, ડગાવે કે હતપ્રભ ના કરે તેનું ધ્યાન રાખજો. જીવનમાં વિષ અને અમૃત બને છે. હજમ કરતાં શીખશો તો આખરે અમૃતનો અમુલખ આસ્વાદ પણ પામી શકશો. જીવન વિષનું વમન કરવા માટે નથી, પરંતુ અમૃતના આસ્વાદને માટે જ મળેલું છે.

શંકરને મુંડમાળા ધારણ કરતા તથા શરીરે ભસ્મલેપન કરતા કહેવામાં આવ્યા છે. ભસ્મની પાછળ વૈરાગ્યનો અથવા અનાસક્તિનો ભાવ સમાયેલો છે. સંસારની વિનાશશીલતાના પ્રતીક જેવી ભસ્મનું લેપન કરીને શંકર સૌને સ્મરણ કરાવે છે કે સંસારના સઘળા પદાર્થો વિનાશશીલ, ભસ્મિભૂત થનારા અથવા અસાર છે, માટે કોઈયે પદાર્થમાં આસક્ત ના થશો કે મમતા ના બાંધશો. સંસારના વિવિધ વિષયોની વચ્ચે તટસ્થ તથા સાક્ષીભાવે રહેતા શીખજો. કશામાં કેદ ના થતા કે કશાથી ભાન પણ ના ભૂલતા. સંસારની વિનાશિતાનો વિચાર કરીને તમારા કર્તવ્યનું પાલન કરતાં કરતાં અંતરને એનાથી અલગ રાખજો. મુંડમાળા સ્મશાનની સૂચક તથા કાળની નિશાનીરૂપ છે. શંકર મુંડમાળાને ધારણ કરે છે એનો ભાવાર્થ એટલો જ છે કે શંકર મૃત્યુંજય છે. કાળના સ્વામી છે. એમની ઉપર કાળનું શાસન નથી ચાલતું. એ અમૃતમય છે. એમનો આધાર લઈને જીવનને સાધનામય બનાવીને, આપણે પણ અમૃતમય થઈએ અથવા મૃત્યુંજય બનવાની પ્રેરણા પામીએ એવો એમાં સંદેશ સમાયેલો છે. એ સ્મશાનવાસી બનીને સૂચવે છે કે આખરે તો સ્મશાનનો જ આશ્રય લેવાનો છે. માટે વર્તમાન જીવનનો સદુપયોગ કરવો અને એ ઘડી કે પળ આવી પહોંચે એ પહેલાં પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરીને જીવનની સાર્થકતાને સાધી લેવી.

કલાકારો અને ચિત્રકારોએ શંકરની સાથે સાપને પણ જોડી દીધા છે. એની પાછળ પણ ઊંડું રહસ્ય રહેલું છે. સાપ ઝેરી છે. સંસારમાં રહેલા વેરઝેર, કલેશ તથા પ્રતિકૂળ પરિબળોનું એ પ્રતીક છે. શંકર ભગવાનનો એ વાળ પણ વાંકો નથી કરી શકતાં. તેવી રીતે સંસારની ટીકાઓ, નિંદાઓ, પ્રતિકૂળતાઓ, આફતો,

યાતનાઓ અને સંસારનાં વેરઝેર કાંઈ જ ના કરી શકે; પોતાના મૂળ માર્ગમાંથી ને સત્યની નિષ્ઠામાંથી આપણને ચલાવી ના શકે; તેવી તૈયારી આપણે કરી લેવાના છે. એવી યોગ્યતા મેળવી લઈએ તો જીવન આનંદમય બની જાય ને દ્વંદ્વોમાંથી ક્રમે ક્રમે મુક્તિ મેળવાય.

યોગમાર્ગમાં કુંડલિનીશક્તિને કરોડરજજુની નીચેના ભાગમાં મૂલાધાર ચક્રમાં રહેલી, મૂલાધારશાયિની ભુજંગાકારધારિણી, માનવામાં આવી છે. કુંડલિનીશક્તિને જગાડીને ક્રમે ક્રમે ઉર્ધ્વગામિની બનાવીને બંને ભ્રમરની મધ્યના પ્રદેશમાં ને છેવટે મસ્તકમાં રહેલા સહસ્રદલ કે બ્રહ્મરંધ્રચક્રમાં પહોંચાડવામાં આવે છે. કુંડલિનીશક્તિ ત્યાં પહોંચે છે ત્યારે નિર્વિકલ્પ સમાધિ સાંપડે છે અને સ્વાત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે. કુંડલિનીશક્તિ મૂલાધારમાંથી જાગીને ઉર્ધ્વારોહણ કરે છે ત્યારે જુદાં જુદાં ચક્રોમાંથી પસાર થતી વખતે સાધકને જુદા જુદા અલૌકિક અનુભવો કરાવે છે અને શાંતિ આપે છે. સાધકની કાયાપલટ થઈ જાય છે. ભગવાન શંકર તો યોગીઓના યોગી અથવા પરમારાધ્ય છે. એમની કુંડલિનીશક્તિ સંપૂર્ણપણે જાગ્રત થઈને મસ્તકસુધી પહોંચી ગઈ છે એવું સૂચવવા માટે જ એમના અંગપર મૂલાધારથી માંડીને મસ્તકપર્યંત સર્પોને મૂકવામાં આવ્યા છે. સર્પનું એવું આધ્યાત્મિક અર્થઘટન કરવાની આવશ્યકતા છે. એવું અર્થઘટન ઉપયોગી થઈ પડશે.

સાક્ષાત્કારી પરમાત્મદર્શી પરમાત્મનિષ્ઠ મહાયોગી કામના કુપ્રભાવથી મુક્ત હોય છે. માટે જ ભગવાન શંકરને સ્મરહર કહેવામાં આવ્યા છે.



શંકર યોગીના યોગી, જ્ઞાનીના જ્ઞાની, ભક્તોના પરમારાધ્ય તથા ભક્ત છે. એમણે નંદીને એમના વાહનરૂપે રાખ્યો છે. એની પાછળ ઊંડું રહસ્ય રહેલું છે. ભારત જેવા ખેતી પ્રધાન દેશમાં ગાય અને એના પરિવારની ઉપેક્ષા ઉચિત નથી પરંતુ એમની સેવા અત્યંત અનિવાર્ય છે. તો જ ખેતીવાડી સમૃદ્ધ બની શકશે ને પ્રજા સુખી બનશે એવો સર્વોપયોગી શકવર્તી સંદેશ આપવા માગનારા શંકર નંદીને પોતાની પાસે ના રાખે તો બીજા કોને રાખે? પોઠિયાદ્વારા એ યોગીઓને તથા અન્ય સૌને પરહિતની પ્રેરણા પૂરી પાડે છે.

એ પદ્માસનમાં વિરાજીને સંસારના વિરોધાત્માસી વાયુમંડળની વચ્ચે વસવા છતાં એથી અલિપ્ત રહેવાની અને અહર્નિશ આત્મનિષ્ઠ બનવાની પ્રેરણા પ્રદાન કરે છે.

લોકોની અવિચારિતા કે કરુણતા તો જુઓ. એવા શ્રેષ્ઠ જીવનોપયોગી સંદેશની દીક્ષા લેવાને બદલે મોટાભાગના લોકોએ શંકરની સાથે ભળતી વાતોને જોડી દીધી છે ને શંકરને વ્યસની તરીકે પણ ચીતરી બતાવ્યા છે. એમની સાથે ભાંગ, ગાંજા તથા ચલમનો સંબંધ બાંધી દીધો છે. એથી અધિક દુઃખદ બીજું શું હોઈ શકે? જે પ્રજા પોતાના દેવતાને પણ વ્યસની કહી બતાવે અને એમને નામે વ્યસનને પોષે કે પ્રોત્સાહિત કરે એ પ્રજા શીલવાન તથા બળવાન ક્યાંથી બને? શંકર તો કલ્યાણકારક છે. એમનામાં એવા અમંગલ તત્ત્વો નથી ભરેલાં. એમને સાચા અર્થમાં સમજવાની આવશ્યકતા છે. તો જ એમની સેવાપૂજા—આરાધના જીવનમાં નવો પ્રાણ પૂરનારી અને જીવનને જયોતિર્મય કરનારી થઈ શકે.

શંકર ભગવાન કલ્યાણકારક છે એટલે આપણે પણ શિવસ્વરૂપ કે કલ્યાણકારક થવું જોઈએ. આપણા મનમાં, અંતરમાં, અણુઅણુમાં, લોચનમાં, વચનમાં, વર્તનમાં, બધે કલ્યાણ ને કલ્યાણ જ ટપકવું જોઈએ. શ્રવણથી શુભ કે મંગલ સાંભળીએ, આંખથી મંગલ અવલોકીએ, વાણીથી મંગલ બોલીએ, અને મનથી મંગલ વિચારીને કર્મોદ્ધારા મંગલને આકાર આપીએ, ત્યારે આપણે શિવના સાચા ઉપાસક થયા કહેવાઈએ. એવી ઉપાસના આવશ્યક છે.



પરમાર્થપ્રેરક પરમજ્ઞાનપ્રદાયક મુક્તિકારક ભગવાન શંકરને લાખો લોકો પૂજે છે, ભજે છે, સેવે છે. એમના સ્તવન, મનન, રટણમાં ગૌરવ ગણે છે. પંચાક્ષર મંત્ર ઐં નમઃ શિવાયના જપ એમના અનુગ્રહને માટે અક્ષીર મનાય છે. શિવમહિમ્ન-સ્તોત્રમાં શંકરના પરમકૃપાપાત્ર ભક્ત પુષ્પદંતે કહ્યું જ છે કે શંકરથી શ્રેષ્ઠ શીઘ્ર કૃપા કરનાર કોઈ દેવ નથી, મહિમ્નસ્તોત્રથી ઉત્તમ બીજી કોઈ સ્તુતિ નથી, ઐં નમઃ શિવાય કરતાં ઉત્તમ કોઈ મંત્ર નથી, અને ગુરુથી ઉત્તમ કોઈ તત્ત્વ નથી.

મહેશાન્નાપરો દેવો, મહિમ્નો નાપરા સ્તુતિઃ,

અધોરાન્નાપરો મંત્રો, નાસ્તિ તત્ત્વં ગુરોઃ પરમ્.

એવી અડગ અનંત શ્રદ્ધાભક્તિવાળા ભક્તોપર ભગવાન શંકરની અનુગ્રહવર્ષા વરસે છે.

એમના દિવ્ય સ્વરૂપના મર્મને તાજો કરીએ અને જીવનની સર્વતોમુખિ સમુન્નતિ માટે એમનો અનુગ્રહ માગીએ.

કૌંપીનપંચકમ્ સ્તોત્રમાં આદ્ય શંકરાચાર્ય મહારાજે જણાવ્યું છે કે જે પવિત્ર પંચાક્ષર મંત્રના જપ કરે છે, સંસારના સ્વામી શંકરનું દૃઢયમાં ધ્યાન ધરે છે, અને જીવનનિર્વાહને માટે પ્રામાણિક પુરુષાર્થ કરતાં ઓછામાં ઓછા પરિગ્રહનો આધાર લે છે, તે સાચેસાચ અને સૌથી વધારે ભાગ્યશાળી છે.

પંચાક્ષરં પાવનમુચ્યરન્તઃ, પતિં પશૂનાં હૃદિ ભાવયંતઃ,

ભિક્ષાશના દિક્ષુ પરિભ્રમન્તઃ, કૌંપીનવંતઃ ખલુ ભાગ્યવંતઃ.

ભગવાન શંકરનાં મંદિરોમાં લિંગપૂજાની ખાસ પદ્ધતિ પરંપરાગત રીતે ચાલી આવે છે—પણ તેના રહસ્ય અને નિષ્કર્ષ તેમ જ સંદેશ તરફ આપણું ધ્યાન ગયું છે ખરું? કોઈક વિચારશીલ પુરુષોનું લક્ષ એ તરફ ખેંચાયું હશે— તો ઘણા એ તરફ ઉદાસીન જ રહ્યા હશે.

કેટલાક લોકો લિંગપૂજાની પદ્ધતિને અશ્લીલ માને છે, તો અમુકને એમાં ‘વામમાર્ગ’ની અસર લાગે છે. શિવલિંગની એ પૂજા—પદ્ધતિ સ્ત્રી—પુરુષોનાં ગુપ્ત અંગોની જ પૂજાનો પુરસ્કાર કરતી હોય એમ, કેટલાક લોકો એના તરફ તિરસ્કાર બુદ્ધિથી પણ જુએ છે, અને તેને અસંસ્કારિતાની નિશાની તરીકે સમજે છે. આમ હોવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ ‘લિંગપૂજા એ શું છે?’ એ પ્રશ્ન પર વિચાર કરવાનું મન થાય છે.

ભારતમાં શિવલિંગની પૂજાપદ્ધતિનો પ્રારંભ ક્યારથી થયો એનો નિર્ણય કરવાનું કોઈ સ્પષ્ટ સાધન આપણી પાસે નથી. જો એ પૂજાપદ્ધતિને વામમાર્ગના એક પ્રતિક તરીકે માનીએ તો એનો પ્રારંભ વામમાર્ગ અસ્તિત્વમાં આવ્યો તે પછી થયો એમ માનવું પડે. પુષ્પદંતે તે લખેલા ‘શિવમહિમ્ન સ્તોત્ર’ના પેલા વર્ણનપ્રમાણે

માનીએ તો એનો પ્રારંભ પ્રાગૈતિહાસિક કાળમાં થયો હશે એમ સ્વીકારવું પડે. જો એને સાંખ્યદર્શનના, પ્રકૃતિ અને પુરુષના સંયોગના સિદ્ધાંતના આધારે ઊભી થયેલી પૂજા માનીએ તો એને સાંખ્યદર્શન જેટલી જૂની કહેવી પડે. એના નિર્ણયનો પ્રશ્ન આપણા માટે એટલો બધો મહત્વનો નથી જેટલો એ પૂજાના સંદેશનો છે—માટે આપણે એની જ વિચારણા કરીશું.

શિવપૂજાની પદ્ધતિમાં મુખ્યત્વે શું છે? નીચે ‘યોનિ’ છે અને ઉપર ‘લિંગ’ છે. યોનિ સ્ત્રીનું અને લિંગ પુરુષનું પ્રતીક છે—એ બેઉનો સંયોગ કરવામાં આવ્યો છે. ભક્તો એની પૂજા—અર્ચના કરે છે—ઉપાસના ય થાય છે. એના પર પુષ્પો તથા બીલીપત્રો પણ ચડાવે છે, અને પાણી પણ રેડે છે ઉપરથી જોતાં તો પૂજા કરવાની આ ક્રિયા તદ્દન સાધારણ દેખાય છે—પણ એનો શાંતિથી વિચાર કરવામાં આવે તો એમાં ઊંડું રહસ્ય હોવાની પ્રતીતિ થાય છે. સાંખ્યશાસ્ત્રનો પ્રકૃતિ અને પુરુષના સંયોગથી સૃષ્ટિના સર્જનનો સિદ્ધાંત ગીતાજીમાં ખૂબ જ સુંદર રીતે રજૂ કરતાં કહેવાયું છે :

‘મમ યોનિ: મહદ્ બ્રહ્મ, તસ્મિન્ગર્ભ દધામ્યહં;
સંભવ: સર્વ ભૂતાનાં, તતો ભવતિ ભારત.’

‘હે અર્જુન! પ્રકૃતિ મારી યોનિ છે. એની અંદર હું ગર્ભધાન કરું છું અને તેનાથી જ આખી સૃષ્ટિનું સર્જન થાય છે.’

પુરુષ પ્રકૃતિની સહાયથી સૃષ્ટિનું સર્જન કરે છે એ તત્ત્વ-જ્ઞાનના મૂળ સિદ્ધાંતને મૂર્તિમંત કરવા માટે આવી રીતે લિંગપૂજાનું બાહ્યસ્વરૂપ યોજવામાં આવ્યું છે. લિંગ પુરુષવાચક અને યોનિ પ્રકૃતિ સૂચક છે. એમાં કોઈને વિકાર, વાસના કે કામભાવનાની ગંધ આવતી હોય અને તેથી તિરસ્કારવૃત્તિ પેદા થાય તો એમાં

તેનું અજ્ઞાન જ રહેલું છે. લિંગપૂજાના સાચા ભાવ અથવા રહસ્યને ખોટી રીતે સમજવાનું જ એ પરિણામ છે. આ રીતે જોતાં શિવ-લિંગની પૂજા અશ્લીલતા કે કામુકતાની પૂજા નથી—કોઈ સંસ્કારી પ્રજા એવી પૂજા ન કરે—એવી પૂજાની કલ્પના પણ ભારતના મહાપુરુષોને નથી આવી. શિવલિંગની પૂજા તો પુરુષ—પ્રકૃતિના સિદ્ધાંતો સાથે સંકળાયેલી ભાવના તથા પરમાત્માની વિરાટ શક્તિની છે. એ રીતે વિચારવામાં આવે તો એના પ્રત્યે ‘સૂગ’ નહિ થાય, પણ એનો લાભ લઈ, તેમાં વણાયેલા આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંત સાથે એકાત્મતા અનુભવી શકાશે. પરંપરાથી ચાલતી આવેલી એ પૂજાપદ્ધતિ ઘણી જ સારગર્ભિત અને ઉપયોગી છે. તોપણ આપણે એનો સાર સમજવાનું છોડી દીધું છે. એટલે આપણે માટે એ નિર્જીવ બની છે.

શિવલિંગ પાણી રેડવાની કે પાણીની ચાલુ ધારા કરવાની પ્રથા પણ ચાલુ છે. એનું રહસ્ય શું હશે?

કેટલાક એમ કહે છે કે ભગવાન શંકરે વિષપાન કર્યું ત્યારથી એમના અંગમાં જે અસહ્ય દાહ પેદા થયો છે તેને શાંત કરવા, એમના પર પાણીની ધારા કરવામાં આવે છે. તો વળી બીજા કેટલાકનું મંતવ્ય એવું છે, કે કૈલાસ જેવા હિમાચ્છાદિત અને અત્યંત ઠંડા પ્રદેશમાં રહેનારા શંકરને બીજે ગરમી લાગે છે એટલે એમને ઠંડક આપવાના હેતુથી પાણીની એ ધારા કરવામાં આવે છે. આમ ઉપાસકો તથા વિદ્વાનો પોતપોતાની ભાવના અને સમજ પ્રમાણે એ બાબત સ્પષ્ટીકરણ કરતા હોય છે. આમ છતાંય એ સ્પષ્ટીકરણ આપણે માટે પ્રેરક નથી થતું.

આપણે તો એનું એવું સ્પષ્ટીકરણ જોઈએ જે પ્રેરક હોય

અને આપણા જીવનને જોમવંતુ પણ બનાવી શકે આપણે જાણીએ છીએ, કે જીવનની સ્થિરતા, સ્વસ્થતા, સલામતી, સંવાદિતા તથા સ્વાસ્થ્ય શક્તિનો આધાર, પુરુષ અને સ્ત્રી બેઉ પોતાનાં એ અગત્યનાં અંગોનો સંયમ સાધે એના ઉપર રહેલો છે. તે અંગોને સ્વચ્છંદી બનાવવાથી એ વ્યક્તિ તથા સમાજને બરબાદીને માર્ગે લઈ જાય છે.

ગીતાજીમાં કહેવાયું છે, કે:—“કામ અને ક્રોધના શરીરમાં પેદા થતા આવેગોને જે મનુષ્ય જીવનમાં સહન કરે છે— અથવા સંયમી બનીને એને કાબૂમાં રાખે છે તે જ સુખી બને છે અને ‘યોગી’ પણ તે જ થઈ શકે છે.”

શિવલિંગ પર પાણીની સતત કરાતી ધારામાં એ ઉમદા સંદેશ સમાયેલો છે. એમાંથી પ્રેરણા મેળવીને આપણે આપણા આવેગોને કાબૂમાં રાખતાં શીખવાનું છે. સંયમ, સાધના, ભક્તિ અને જ્ઞાનના પવિત્ર પાણીથી આપણા અણુએ અણુને અલૌકિક તથા અમૃતમય કરી નિર્વિકાર, નિર્લેપ, સ્થિતપ્રજ્ઞ દશાની પ્રાપ્તિ કરવાની છે, એ સંદેશને સમજી, ગ્રહણ કરી, એ પ્રમાણે વર્તન કરીશું તો જીવન સુખી બનશે, કાર્યોમાં સફળતા મળતી જશે, અને એ રીતે કરેલી શિવપૂજા પણ શોભી ઊઠશે.

આજે કેટલાક નવા બંધાતા શિવમંદિરોમાં લિંગને બદલે ભગવાન શંકરની પ્રતિમા મૂકવામાં આવે છે. એક અનોખા પ્રયોગ તરીકે એ આવકારદાયક ભલે હોય પરંતુ એની પાછળ લિંગપૂજા બાલિશ છે—વિલાસિતા પ્રેરક છે—અને દેહનાં ગુપ્ત અંગોની પૂજા છે એવા આધાર વગરના તેમ જ ઉત્પટાંગ ભ્રામક ખ્યાલો જ પ્રવર્તતા હોય એ બરાબર નથી.

શિવલિંગની પૂજા પસંદ પડે કે ના પડે—અને તેનો આધાર આપણે લઈએ યા ના લઈએ તોપણ એની પાછળ જે દાર્શનિક સિદ્ધાંત અને સંયમની દૃષ્ટિ છે એને તો સમજી લેવી જરૂરી છે. એ સમજવાથી આપણને અવશ્ય લાભ થશે.



ચિત્તમાં વિક્ષેપ એ આત્મિક સાધનાની પ્રગતિમાં મોટી નડતરરૂપ બને છે. એટલે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં તેમાં આવો વિક્ષેપ ઊભો ન થાય તેનું સાધકે ધ્યાન રાખવું.

યોગેશ્વરજી

ધર : ૨૪૬૩૪૩૧

ઓફિસ : ૨૩૬૨૪૩૭

: ૨૪૮૦૪૨૮

: ૨૩૬૦૩૭૬

ખેતીની સિંચાઈ માટે વિશ્વસનીય એન્જીન

“સત્યવાન” તથા “ચંદન”

૬, ૮ તથા ૧૦ હો. પા.

—: બનાવનાર :—

કનેરીયા એન્જીનીયરીંગ વર્ક્સ

૧/W, ભક્તિનગર ઈન્ડસ્ટ્રીયલ એસ્ટેટ, રાજકોટ-૩૬૦૦૦૨

પ્રેરક પ્રસંગો

સંકલન : કનૈયાલાલ ઝીંજુવાડિયા

શ્રી કૃષ્ણે દર્શન દીધાં ત્યારે રામદાસે શું કહ્યું?

શ્રી રામદાસ મારી નાની ઓરડીમાં મને મળવા આવતા, (શ્રી દિલીપકુમાર રાયને) અને મિત્રની પેઠે સાદડી ઉપર મારી જોડે જ બેસી જતા, અને મોં પર આનંદ ઉલ્લાસ સાથે કૃષ્ણની જ વાતો કર્યે જતા. વાત કરતાં જે હસે, જે હસે!

એ કહેતા. ‘પણ રામનાં કેવળ દર્શનથી સંતોષ નહિ માનતા! એનાં દર્શન થાય એટલું બસ નથી, રામે જ્યારે પહેલીવાર રામદાસને દર્શન દીધાં, અને હાથમાં બંસી લઈ ચારે તરફ નાચવા લાગ્યા, ત્યારે રામદાસે એમને આવું જ કહ્યું હતું.’ રામદાસ કહે. ‘નહિ પ્રભુ, તમે મને આમ પટાવો એ નહિ ચાલે! રામદાસને પાછો અંધારામાં નાંખી, તમે પાછા અદૃશ્ય થઈ જાઓ એ નહિ ચાલે!’

★ ★ ★

કોઈ પગે પડે તોય શું, ને લાત મારે તોય શું?

એકવાર રામદાસ મધ્ય ભારતમાં એક રાજાને ત્યાં મહેમાન થયા હતા. રાજારાણી તેમનાં ભક્ત હતાં, તેમણે એમનું ધામધૂમથી સ્વાગત કર્યું. આખું શહેર સંતનાં દર્શને ઊમટ્યું. શહેરમાં એમની શોભાયાત્રા કાઢવામાં આવી. ભાટચારણો અને પંડિતોએ એમની સ્તુતિનાં ગીતો રચીને ગાયાં. રામદાસનો મુકામ રાજમહેલમાં હતો, છતાં રોજ તેઓ ગરીબતવંગર સૌને એકસરખા ભાવથી મળતા.

થોડા દિવસ પછી રામદાસને આગળ પ્રવાસે જવાની ઈચ્છા થઈ. તેમને તીર્થયાત્રાએ જવું હતું. રાજાએ એમને માટે રેલગાડીમાં પોતાનું ખાસ સલૂન આપવાનું કહ્યું, પરંતુ રામદાસે ત્રીજા વર્ગમાં જ પ્રવાસ કરવાનો આગ્રહ રાખ્યો, એટલે એમના માટે ત્રીજા વર્ગની ટિકિટ લેવામાં આવી.

ટ્રેનમાં ખૂબ જ ભીડ હતી અને એક ડબામાં થોડી જગા હતી, ત્યાં કેટલાક અણઘડ મુસલમાનો બેઠેલા હતા. તેઓ પોતાની જોડે કોઈ હિંદુ સાધુને બેસાડવા રાજી નહોતા. પરંતુ રાજાના સિપાઈએ જોર કરીને રામદાસને ડબામાં દાખલ કરી દીધા. રામદાસ જરા પણ ડર્યા વિના રામના ભરોસે અંદર દાખલ થયા. ગાડી જેમ આગળ જતી ગઈ, તેમ ડબામાં ભીડ વધતી ચાલી, છેવટે રામદાસને એક ખૂણામાં ખૂબ સંકોચાઈને બેસવું પડ્યું. પરંતુ એટલી જગા પણ એમને મળે એ બીજાઓથી ખમાયું નહિ. તેમણે હલ્લો મચાવ્યો. છેવટે રામદાસ પાટલી પરથી ઉતરી નીચે કોકું વળીને બેઠા. આથી તો તોફાનીઓને મજા પડી ગઈ. તેમણે એમને બીકણ ભિખારી માની લઈ એમની મશ્કરીઓ કરવા માંડી, અને ‘એઈ! એઈ!’ કરી એમને પડખામાં લાતોનો ઘોંચપરોણો પણ કરવા માંડ્યો. રામદાસની આંખોમાં આંસુ આવી ગયાં, અને આનંદથી ઊભરાતા હૃદયે એ બોલ્યા, ‘હે રામ! તારી લીલા અકળ છે!’ કાલે રાતે રાજાઓ રામને પગે પડતા હતા, અને આજે જે આવે છે તે રામદાસને લાત મારતું આવે છે! તારા ભક્તોની સાથે ખેલવું તને બહુ ગમે છે!’

એ નાગ નથી, રામ પોતે છે!

બીજા એક પ્રસંગની વાત કરતાં તેમણે મને કહ્યું, (શ્રી રામદાસ અને શ્રી દિલીપકુમાર રાય વચ્ચે સત્સંગ ચાલી રહ્યો

છે.) ‘એક વખત રામદાસ એકાંત સ્થળે આવેલા એક મંદિરમાં કેટલાક સાધુઓની સાથે, રામની સ્તુતિમાં ભજનો ગાતા હતા. (સ્વામી રામદાસ પોતાને માટે ‘હું’ શબ્દનો પ્રયોગ ન કરતાં રામદાસ શબ્દનો પ્રયોગ કરતા. તેવી જ રીતે પૂ. મોટા પોતાની જાત માટે ‘આ જીવ’ શબ્દ પ્રયોગ કરતા.) એવામાં એક ખૂણામાંથી મોટો નાગ આવતો દેખાયો. નાગને જોઈને સાધુઓ બીને ભાગ્યા, પણ રામદાસ તો મસ્તીમાં હતા, એ ત્યાંથી ખસ્યા નહિ. કહે, ‘અરે, તમે લોકો કેમ ભાગો છો! આ તો રામજી પોતે નાગનું રૂપ લઈને આપણાં ભજન સાંભળવા આવ્યા છે. ચાલો આપણે એમને ભજન સંભળાવીએ!’ પણ પેલાઓએ કશું સાંભળ્યું નહિ. તેઓ બૂમો પાડતા રહ્યા. ભાગી આવો રામદાસ! ભાગી આવો! મૂર્ખાઈ ન કરો વગેરે વગેરે! પરંતુ રામદાસ તો ભાવાવેશમાં ભજન ગાતા જ રહ્યા. નાગ એમની છેક નજીક આવ્યો; ત્યારે રામદાસે એને ગોળની કાંકરી ધરી. નાગે પ્રસન્ન થઈ રામદાસના હાથમાંથી ગોળ ખાધો. ભાવાવેશથી રામદાસની આંખો ભીની થઈ. તે બોલી ઊઠ્યા. ‘તારી લીલાનો પાર નથી, રામ! તું કેવી ગમ્મત કરે છે! આખી જિંદગી તેં મને ખવડાવ્યું છે અને આજ તું મારી પાસે ખાવાનું માગી ખાય છે!’

રામદાસની કૃપાથી સમાધિનો અનુભવ

આ પ્રસંગ ઈ. સ. ૧૯૫૪ ની સાલનો છે. અમે (દિલીપકુમાર રાય અને તેમના શિષ્યા શ્રી ઈંદિરાદેવી) તે વખતે (આ પ્રસંગ બન્યો ત્યારે) અલાહાબાદમાં ત્યાંની હાઈકોર્ટના મુખ્ય ન્યાયાધીશ મારા સ્નેહી ડો. બી મલ્લિકને ત્યાં રહેતાં હતાં. હું ઘણીવાર એમની આગળ પપ્પા રામદાસની વાત કરતો. એમના

મુખ પર કેવો પ્રકાશ હતો તેની વાત કરતાં હું કદી થાકતો નહિ. તે રાતે પણ મેં એમને ઘણી વાતો કરી હતી. તે પછી હું ઊંઘવા માટે પથારીમાં પડ્યો. એકાએક મારી ઊંઘ ઊડી ગઈ. મેં રામદાસનો અવાજ સાંભળ્યો ‘આવ—આવ—અહીં ઉપર!’ તરત ચમત્કાર થયો! મારું તાળવું ઊઘડી ગયું અને તીરની પેઠે મેં મને આકાશ ભણી છૂટતાં જોયો! પછી એકાએક મને ભાન થયું કે હું મારા શરીરમાંથી બહાર નીકળ્યો હતો! ખરેખર એ સમાધિનો આનંદ હતો. એણે મારાં રોમરોમને આનંદથી ભરી દીધું. હાડ-માંસના પિંજરામાંથી મુક્તિનો સુખાનુભવ! એ સુખનું, એ આનંદનું વર્ણન કરવું અશક્ય છે. એ તો અનુભવ્યું હોય તે જ જાણે! માણ્યાવિના મનાય નહિ એવી એ વાત છે! હું જ્યારે મારા શરીરમાં પાછો આવ્યો ત્યારે પણ આનંદની લહેરીઓ શમી નહોતી. ઈંદિરાને આ અનુભવની વાત કરતાં મારી આંખોમાં હર્ષનાં અશ્રુ આવી ગયાં. તે પછી મેં જ્યારે રામદાસને કહ્યું કે કૃષ્ણની કૃપાના ચિહ્નરૂપે તમે મને મળ્યા હતા ત્યારે તેમણે માત્ર હાસ્ય કર્યું અને મને ફરી આશીર્વાદ આપ્યા.

(‘અનંતના યાત્રીઓ’માંથી)



રસેશ્વરી

(ગતાંકથી ચાલુ)

શ્રી યોગેશ્વરજી

કંસ વિચારમાં ડૂબી ગયો.

‘ત્યારે આકાશવાણી અવશ્ય ફળશે?’

‘હા.’

‘એમાંથી છૂટવાનો કોઈ રસ્તો જ નથી?’

‘ના. તું અહંકારની ઘોર નિદ્રામાં સૂતો છે તેમાંથી હું તને બની શકે તો જગાડવા માગું છું આ પૃથ્વીપર હવે તારે વધારે નથી રહેવાનું. તારું મરણ હવે વધારે દૂર નથી જ. માટે સત્કર્મોના સુંદર અનુષ્ઠાનથી તારા શેષ જીવનને સુધારી લે. તારા પિતા ઉગ્રસેનને સમસ્ત પ્રજા ચાહે છે. એમને કેદ કરીને તથા રાજ્યને કબજે કરીને તે ભારે અનર્થ કર્યો છે. તારું મંગલ ચાહતો હોય તો એમને છોડી દે ને રાજ્યની ધુરા સુપ્રત કર.’

‘આપ આ શું કહી રહ્યા છો? આપનું મગજ ઠેકાણે તો છે ને? કે પછી ભગવન્નામસંકીર્તનરસના ઘેનને લીધે...’

નારદજી વચ્ચે જ બોલ્યા :

‘હું જે કહું છું તે સાચું અને તારા હિતનું જ કહી રહ્યો છું.’

‘મારા હિતનું?’

‘હા. પરંતુ તારું પોતાનું મગજ ઠેકાણે નથી. એ અહંકાર, મદ, મત્સર, મોહ અને વિષયાસક્તિમાં ડૂબેલું હોવાથી એને બધું ઊલટું સમજાય છે અને એ સત્ય ગ્રહણ નથી કરી શકતું. હું મારી ફરજ બજાવવા માટે જ આવી પહોંચ્યો છું. એ ફરજને અનુલક્ષીને તને જ કાઢવાની કોશિશ કરી રહ્યો છું. તારે જાગવું કે

ના જાગવું તે તારા હાથની વાત છે. જાગીશ તો તને મહા-મૂલ્યવાન લાભ થશે; નહિ જાગે તો ઘોર, અતિઘોર હાનિ પહોંચશે. જે માર્ગે જવું હોય એ માર્ગે ખુશીથી જઈ શકે છે.’

દેવર્ષિ શાંત રહ્યા.

વિશેષ બોલવાનો કોઈ અર્થ ન હતો.

દર્શન અને સંવેદન

દેવર્ષિ નારદ કંસના મુખમંડળ તરફ અનિમેષ નેત્રે નિહાળી રહ્યા.

એ મુખમંડળ મિથ્યાભિમાન, મોહ અને મમત્વથી મંડિત હતું.

એમાં કશું સાનુકૂળ પરિવર્તન ના દેખાયું.

કંસના આતિથ્યનો અંગીકાર કરીને દેવર્ષિ પરમાત્મસ્મરણના સ્વર્ગીય સુધારસમાં સ્નાન કરતા ચાલી નીકળ્યા ત્યારે કંસના અંતરમાં જાગેલું મંથન પરાકાષ્ટાપર પહોંચી ગયું.

દેવર્ષિનાં વચનો એને વારંવાર યાદ આવવા લાગ્યાં.

એ વચનોની અસર એના અંતર પર ઘણી પ્રતિકૂળ થઈ.

એના મન, અંતર અને આત્મામાં—અણુએ અણુમાં ભયંકર ભૂકંપ થવા માંડ્યો.

વિચારો, ભાવો અને ઊર્મિઓનો જવાલામુખી ફાટી નીકળ્યો.

સંકલ્પવિકલ્પના પરપોટા મનમાં ઉપરાઉપરી પેદા થવા ને ફૂટવા લાગ્યા.

‘નારદ પોતાના મનમાં શું સમજે છે?’ એ મનોમન બબડવા માંડ્યો; ‘એ મને સાવધાન કરવા ને મારા મંગલનો માર્ગ બતાવવા આવ્યા હોવાનો દાવો કરી ગયા, પરંતુ એમને ખબર નથી

કે હું સાવધાન જ છું ને મારા મંગલનો માર્ગ સારી રીતે ને સંપૂર્ણપણે સમજું છું. એ માર્ગે જ આગળ વધું છું. એ મને શું માર્ગદર્શન કરી શકવાના હતા? એમની પ્રત્યેના અતિશય આદરભાવને લીધે મેં એમના શબ્દોને સાંભળી લીધા, બાકી જો એમને જડબાતોડ જવાબ આપત તો એમનું અપમાન થાત.’

કંસ હસવા લાગ્યો ને બોલ્યો :

એ મને બુદ્ધિનો બારદાન સમજતા લાગે છે! નહિ તો મારા પિતાને બંધનમુક્ત કરવાનો ને રાજ્યધુરા સુપ્રત કરવાનો ઉપદેશ આપી શકે ખરા? એ મને હાથે કરીને ખાડામાં પાડવા માગે છે. હું એવો અબુધ નથી કે જે શાખા પર બેઠો છું એ જ શાખાને કાપી નાંખું.

આકાશવાણીની યથાર્થતાને યાદ કરાવીને એ મને ડરાવવા અને ધાર્યું કરાવવા માગે છે પરંતુ હું એવો કાચી માટીનો ક્યાં છું કે એમ વાતવાતમાં ડરી જઉં? હું તો જરૂર પડ્યે એમને પણ કેદ કરી શકું તેમ છું. દેવકીનાં સંતાન મારાથી વધારે શક્તિશાળી કદાપિ ના હોઈ શકે. છતાં એનો ઉપાય પણ મારી પાસે છે જ. મેં સઘળી શક્યતાઓનો વિચાર કરી રાખ્યો છે.

હા.

એણે એ જ વખતે એક ભયંકર, મહાભયંકર, સંકલ્પ કર્યો.

એને થયું કે દેવકીના કોઈ પણ બાળકને જીવતું જ ના રહેવા દઉં તો?

એક બાળકને મોટા થવાની તક મળે તો તે બીજા સાથે સહયોગ સાધીને ભવિષ્યમાં કોઈ વાર મારો વિરોધ કરી શકે ને? આકાશવાણી પ્રમાણે દેવકીનું આઠમું સંતાન મારું વિરોધી થવાનું હોય અને મારા મૃત્યુનું કારણ બનવાનું હોય તોપણ દેવકીનાં બીજાં

સંતાનો જીવતાં હોય તો એ એને શક્ય તેટલી સહાયતા કરે જ. માટે વધારે સારું તો એ જ છે કે દેવકીના કોઈયે બાળકને જીવતું જ ના રહેવા દઉં. નારદે મને સાવધાન રહેવાનો આદેશ આપ્યો છે તો એવી રીતે સંપૂર્ણ સાવધાન બની જઉં અને એમને બતાવી દઉં કે હું પણ મારો સ્વાર્થ સમજી શકું છું, તથા તેને સિદ્ધ કરવા માટે બનતું બધું જ કરી છૂટું છું!

એ ઉપરાંત એક બીજી વાત પણ એટલી જ મહત્વની છે.

એ વાતનો અમલ પણ મારા લાભમાં હોવાથી વહેલી તકે અથવા અત્યારે જ કરી લઉં.

દેવકી તથા વસુદેવ બંનેને કેદ કરીને એમની નાનીમોટી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિને નિયંત્રણમાં રાખું અને એમનું પર્યાપ્ત ધ્યાન રાખીને એમને કોઈ પણ પ્રકારની વિઘાતક પ્રવૃત્તિ ના કરવા દઉં.

સંકલ્પને નિશ્ચયમાં પરિણામતાં વાર ના લાગી.

એના સારાસારને સમજવાની શક્તિ એનામાં નહોતી રહી.

એ સારને અસાર સમજવા લાગ્યો ને અસારને સાર. હિતને અહિત તથા અહિતને હિત. શુભને અશુભ માનવા માંડ્યો અને અશુભને શુભ.

એ જ દિવસે એણે દેવકી અને વસુદેવને ગોવર્ધનના સુંદર, શાંત, પવિત્ર પ્રદેશમાંથી મથુરા બોલાવ્યાં ને કારાવાસમાં કેદ કર્યાં. લોકોપવાદની અથવા પ્રજાના વિરોધની પરવા એણે ના કરી.

(ક્રમશઃ)

