

- આધ્યાત્મિક વિકાસની નવી જ ક્ષિતિજ ખોલતું ગુજરાતી માસિક છૂટક નકલ ૮-૦૦ વાર્ષિક લવાજમ દેશમાં રૂ. ૨૫/- આજીવન ૨૫૧/- વિદેશમાં વાર્ષિક રૂ. ૫૦૦/ (વિમાનથી) આજીવન ૫૦૦૦/-
- સંસ્થાપક : પ. પૂ. યોગેશ્વરજી સર્વમંગલ ચે. ટ્રસ્ટ (રજી. અમદાવાદ).
 - તંત્રી-સંપાદક : શ્રી નારાયણ હ. જાની.
 - પ્રકાશન અને પ્રાપ્તિસ્થાન : 'અધ્યાત્મ' પ્લોટ નં. ૧૬૮૮ બી. સરદારનગર, ભાવનગર-૧. ફોન : ૨૫૭૨૫૦૨, ૨૫૬૫૮૧૧
 - ADHYATMA email Address: adhyatma_editor@yahoo.co.in
 - You can know about Shree Mahatmajji & Shree Maa from Website "SWARGAROHAN.ORG"
 - અધ્યાત્મના સહાયક સ્વજનો : ૧. શ્રીગોરધનભાઈ કલોલા (કલ્યાણ) ૨. શ્રી જયોત્સ્નાબેન બી.ત્રિવેદી. ૩. શ્રી આશીષ ગોહિલ.
 - તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક : નારાયણ હ. જાની.
 - મુદ્રણસ્થાન : રાધેશ્યામ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, LIG167, આનંદનગર, ભાવનગર-૧
- ★ લેખકોને નિમંત્રણ ★
- અધ્યાત્મમાં લેખો, ભજનો કે ગીતો મોકલાવવા લેખકોને નિમંત્રણ છે. અધ્યાત્મની ભાવનાને અનુરૂપ જ લેખો સ્વીકારવામાં આવશે.
 - લખાણ કાગળની એક બાજુ ને સારા મોટા અક્ષરે લખેલું હોવું જરૂરી છે.
- ★ અધ્યાત્મ અંગે સૂચનો ★
- ગ્રાહકોને ગ્રાહક નંબર સરનામા સાથે લખવામાં આવે છે તે નોંધી લેવો.
 - 'અધ્યાત્મ' જો આપને ગમ્યું હોય તો આપના પરિચિત વર્ગમાં તેના ગ્રાહકો વધે તેવું આપ કરતાં રહેશો.
 - લવાજમ માટે મનીઓર્ડર, ડીમાન્ડ ડ્રાફ્ટ 'સર્વમંગલ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ'ના નામનો શ્રીનારાયણ હ. જાની, ૬ વૃન્દાવન ફ્લેટ, હવેલી પાસે, આતાભાઈ, ભાવનગર(ફોન-૨૫૭૨૫૦૨)ને મોકલવા વિનંતી છે.
 - 'અધ્યાત્મ' દર માસની ૧૭ તારીખે પ્રસિદ્ધ થશે. કોઈ કારણે એકાદ અઠવાડિયા સુધી અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા પછી અત્રે જણાવવું. સિલિકમાં હશે તો જરૂર મોકલી અપાશે.
 - પત્રવ્યવહાર કરતી વખતે ગ્રાહક નંબર લખવાથી વધુ સરળતા રહેશે.
 - 'અધ્યાત્મ' અંગે કોઈ સૂચનો કરવાના હોય તો નિઃસંકોચ કરવા અનુરોધ છે.
 - આગલા મહિનાના અંત સુધીમાં જે ગ્રાહકોનાં નામ અત્રે મળી જશે, તેમને તે પછીના મહિનાની તા. ૧૭ મી એ અંક રવાના કરવામાં આવશે.

You can know about Shree Mahatma Yogeshwarji & Shree Maa Sarweshwari from Website 'swargarohan.org'

✽ અનુક્રમણિકા ✽

સદ્ભાવભરી સહાય	સેવક ટ્રસ્ટી	૩
ભાવન પંક્તિના શ્રીગુરુભગવંતના દિવ્યદેહને નમસ્કાર	મા સર્વેશ્વરી	૪
શ્રી યોગેશ્વર કથામૃત	મા સર્વેશ્વરી	૮
બગડી દોને અમારી (કાવ્ય)	પરમાર્થી	૧૬
ગરવો ઉત્સવ ગુરુપૂર્ણિમાનો	જયોત્સ્નાબેન ત્રિવેદી	૧૭
ૐકારની વિચારણા	શ્રી યોગેશ્વરજી	૨૧
એક અભિનવ પારાયણ(૫)	જયોત્સ્નાબેન ત્રિવેદી	૨૩
પૂ. મા સાથે સ્વીટઝરલેન્ડની યાત્રા	શ્રી અર્પિતાબેન	૨૭
યોગી બ્રહ્મની મુલાકાત(૪)	પોલ બ્રન્ટન, અનુ. યોગેશ્વરજી	૩૫
ઉપાસની બાબાનું પ્રથમદર્શન	પૂ. મોટા	૪૦
God grasp our hand and take us high	Gargi	47
My and thirty youths stay with Maa in Canada	Gopi	50
યોગાસનો-સૂર્ય નમસ્કાર	હરિદાસ મૂળજી નિર્મળ	૫૩
પ્રાર્થનાનો પ્રત્યુત્તર	ડૉ. પ્રકાશ ગજજર	૫૮
રસેશ્વરી	શ્રી યોગેશ્વરજી	૬૧





સદ્ભાવભરી સહાય

મોરબી તાલુકાના વતની અને હાલ અમદાવાદ નિવાસી શ્રી કમલેશભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ કચ્છ/મોરબી વિસ્તારના ભૂકંપ સમયે પૂ.શ્રી માના વિશેષ પરિચયમાં આવ્યા. ભાઈઓની સત્યપથથી સ્વર્ગારોહણ પદયાત્રા દરમ્યાન તેમણે વિશેષ સેવા આપેલી. પૂ.શ્રી મા પ્રત્યે વધતી અનન્ય શ્રદ્ધાથી પ્રેરાઈ તેઓનો પરિવાર ૨૦૧૧માં સત્કર્મમાં સહયોગી બન્યો.

પરિવારના સભ્યો તેમનાં પત્ની શ્રીમતી મંજુલાબેન, પુત્ર અંકુર, —પુત્રવધૂ મીરલ, દીકરી/જમાઈ જલ્પાબેન અને અમનભાઈ પણ સ્વર્ગારોહણના કાર્યક્રમો દરમ્યાન ઉપસ્થિત રહી સેવા કાર્યોમાં સહયોગ ધરતા રહે છે.

ઓગસ્ટ—૨૦૧૨ના અંકની પ્રસિદ્ધિ માટેનો ખર્ચ શ્રી કમલેશભાઈના પરિવારજનો તરફથી પ્રાપ્ત થયો છે. તેમના આ સહયોગ બદલ આભાર. પૂ.શ્રી મા પ્રભુને પ્રાર્થના કે તેમના કાર્યમાં સહયોગ ધરનાર પરિવારજનોનું સઘળા પ્રકારે કલ્યાણ કરો, શાંતિ ધરો.

સો વક ટૂ સ્ટી,
સર્વમંગલ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ

૪

અધ્યાત્મ

બાવન પંક્તિના શ્રીગુરુભગવંતના દિવ્યદેહને નમસ્કાર

—મા સર્વેશ્વરી

જો કોઈ અજાણ્યા પૂછે કે;

પ્રશ્ન : નવનિર્માણમાં ભૂમિપૂજન કરાવ્યું?

ઉત્તર : હા.

પ્રશ્ન : કયા પ્રસિદ્ધ આચાર્ય પાસે કરાવ્યું? અરે! સ્વર્ગારોહણમાં તો બધા જ સાધકો શાસ્ત્રી અને બધા જ ભક્તો આચાર્ય. બધા જ બાળકો બાવની બોલ્યાં એટલે પૂજન થઈ ગયું.

પ્રશ્ન : આજે પ્રારંભે શું કર્યું?

ઉત્તર : બાવની.

પ્રશ્ન : વૃક્ષારોપણ પ્રસંગે શું કરો છો?

ઉત્તર : બાવની.

પ્રશ્ન : નિત્ય પ્રાર્થનામાં શું ગાવો છો?

ઉત્તર : બાવની.

પ્રશ્ન : સ્વર્ગારોહણમાં આજકાલ કઈ કઈ ઋતુઓ ચાલે છે?

ઉત્તર : સેવાની ઋતુ. બાવનીની ઋતુ, સત્સંગ—દર્શનની ઋતુ.

પ્રશ્ન : આજકાલ સ્વર્ગારોહણનો મુખ્ય કાર્યક્રમ શું હોય છે?

ઉત્તર : ઉત્તરમાં કહી શકાય બાવની.

જ્યાં ને ત્યાં દરેક પર્વે, —દરેક પ્રસંગે વિવિધ ક્ષેત્રે માત્ર ને

ઓગસ્ટ : ૨૦૧૨

૫

માત્ર બાવનીનું જ ગાન, બાવનીના જ પાઠ.

સૌ ગાતા રહે છે, એ બાવન પંક્તિની શ્રી ગુરુભગવંતની પ્રશસ્તિ. એ બાવન ફૂલોની ફૂલમાળા.

સૌ એ બાવન પંક્તિની સ્તુતિમાળ ગાઈ ગાઈને શ્રી ગુરુભગવંતની ષોડષોપચાર પૂજા કરી રહ્યા છે.

એ બાવન પંક્તિની સ્તુતિમાળ જાણે શ્રી ગુરુભગવંતની વાડમયી આરતી છે. એ સ્તુતિની બાવન જ્યોત એક એક જાણે જીવોના સર્વ પાપોને શોધી શોધીને ભસ્મીભૂત કરતી સંહારક શક્તિ.

એ સ્તુતિની બાવન પંક્તિ જાણે એ શ્રી ગંગાજળના બાવન તામ્રપાત્રો, જેનાથી શ્રી ગુરુભગવંતના શ્રી ચરણકમળનું પ્રક્ષાલન કરી રહ્યા છે.

આ સ્તુતિની બાવન પંક્તિ સર્વોત્તમ બીજ છે. જેની સ્વર્ગારોહણની ધરતીના કણ કણમાં વાવણી થઈ રહી છે. કોઈક ધન્ય ક્ષણે એ ઊગશે, એ ફળશે, એ અમરવેલ ઉપર દર્શનનું સર્વોત્તમ ફળ પણ એક ધન્ય ક્ષણે પ્રાપ્ત થશે જ.

નાનાં, મોટા, યુવાનો સૌને એ સ્તુતિ પ્રિય લાગે છે. મુખપાઠ પણ થઈ ગયો છે.

એ પાવન સ્તુતિ સ્વર્ગારોહણના પ્રારંભકાર્યે જાણે શ્રી ગુરુભગવંતનું સ્તોત્ર બને.

સ્વર્ગારોહણના પૂર્ણવિરામ પામતાં કાર્યમાં એ હર હર મહાદેવ હરનું જયઘોષ (એ પાવન સ્તુતિ) બની જાય છે.

વૃક્ષદેવતાનાં વિસર્જન પર્વે એ પાવન સ્તુતિ, ક્ષમાપન સ્તોત્ર

૬

અધ્યાત્મ

બની જાય છે.

તો વૃક્ષદેવતાનાં સ્થાનાંતરમાં એ પાવન સ્તુતિ ગૃહપ્રવેશના વાસ્તુના શ્લોકો બની જાય છે.

સર્વ નાના મોટા પ્રસંગોની વધામણીનો એ મંગલ દીવો બની જાય છે.

ત્રિતાપે શેકાતાં સાધકો માટે એ પાવન સ્તુતિ હિમશિલા બની જાય છે.

સર્વ પ્રકારના અસાધ્ય રોગોનું એ અમોઘ, અક્સીર ઔષધ બની જાય છે.

દર્શનની સૂક્ષ્મ સીડી પણ આ જ સ્તુતિ.

મોક્ષનું સર્વોત્તમ સાધન પણ આ જ સ્તુતિ.

ભક્તોનું કલ્પવૃક્ષ પણ આ જ સ્તુતિ.

હા! આ જ સુધી અનેક ભક્તોની શુભકામના આ જ સ્તુતિએ કલ્પવૃક્ષ બનીને પૂર્ણ કરી છે.

આ સ્તુતિનો એક એક અક્ષર જાણે ભવસાગર પાર કરતાં એક એક નૌકા.

આ સ્તુતિ જાણે શ્રી ગુરુભગવંતનો ચિન્મય આવિર્ભાવ.

એ સ્તુતિની પ્રથમ પંક્તિ છે શ્રી ગુરુભગવંતનું મસ્તક.

શ્રી યોગેશ્વર જય ગુરુદેવ

તો એ સ્તુતિની અંતિમ પંક્તિ છે શ્રી ગુરુભગવંતના ચરણ કમળ.

રક્ષો ભવસાગરતણાં વિઘ્નો થકી તમામ

એ સ્તુતિ શ્રી ગુરુભગવંતની શેષશૈયા છે. શ્રી

ઓગસ્ટ : ૨૦૧૨

૭

ગુરુભગવંતનો દિવ્યદેહ વિશ્રામ લેતાં લેતાં એ બાવન પંક્તિના આસને પ્રસરી રહ્યો છે.

એ સ્તુતિ શ્રી કૃષ્ણપ્રભુની વાંસળી. અરે! શ્રી ગીતાજીનું સુખ ધરનારી છે.

એ સ્તુતિમાં ભગવાન શિવજીનું શિવમહિમ્નસ્તોત્ર પણ પથરાયેલું છે.

અરે! પરાત્પરશક્તિનું દુર્ગાસપ્તશતિનું રસાયન પણ આ જ સ્તુતિમાં મળે છે.

એ સ્તુતિની બાવન પંક્તિ જાણે બાવન અવતારોની લીલાકથા સંભળાવતું ભાગવત છે.

સ્વર્ગારોહણના નવનિર્માણની કરોડરજજુ પણ આ બાવન પંક્તિના સ્તુતિમાળ જ બની રહી છે.

એ સ્તુતિમાળમાં સર્વેશ્વરીના સુખધામ બીરાજે છે, વિહરે છે.

જેટલા અક્ષરો એટલા શ્રી ગુરુભગવંતના ચરણકમળ છે, કર્ણ કમળ છે. એટલે જ એ અગણિત કર્ણપ્રદેશે સૌની સ્તુતિનું શ્રવણ કરી લે છે. અગણિત નેત્રપ્રદેશે સૌને જોયા કરે છે, માણ્યા કરે છે. અગણિત કરકમળથી સૌને અખંડ આશીર્વાદ ધર્યા કરે છે. અગણિત ચરણકમળથી દોડી દોડી સૌના દુઃખ દળતા રહે છે. એ સ્તુતિમાં કેટલાંક અભય વચનો પણ જઈને વસ્યાં છે.

૧. શાંતિ મળે.

૨. ચિંતા ટળે.

૮

અધ્યાત્મ

૩. જડતા ટળે.

૪. ભીતિ ટળે.

૫. વહન થાય છે યોગક્ષેમ—મનોરથ બને સફળ તમામ. આ પાંચ મહાતીર્થ ભક્તોના પ્રાણસમા છે.

એ સ્તુતિ બાવન ઓરડાનો રાજમહેલ છે. જેમાં શ્રી ગુરુભગવંતનો નિત્ય નિવાસ છે.

એ સ્તુતિ બાવન કલ્પવૃક્ષનું તારક ઉપવન છે.

દરેક અક્ષરના વળાંક એ શ્રી ગુરુભગવંતની ત્રિભંગ અવસ્થા છે.

હે! બાવન પંક્તિના શ્રી ગુરુભગવંતના દિવ્યદેહ, આપને નમસ્કાર. વારંવાર નમસ્કાર. નમસ્કાર હે ગુરુભગવંત આપના પ્રકટ સ્વરૂપને. પ્રણામ, પ્રણામ, પ્રણામ.



✽ સ્થાપત્ય કન્સ્ટ્રક્શન ✽

પ્રો. મનીષ હરિભાઈ ભોજાણી,

બિલ્ડર્સ એન્ડ ડેવલપર્સ,

મધુર કોમ્પ્લેક્સ, શનાળા રોડ, મહારાજા ટાઈલ્સ સામે,

મોરબી—૩૬૩૬૪૧.

ફોન : (ઓફિસ) ૨૨૧૩૮૧, (રહેઠાણ) ૨૩૦૨૨૨.

અધ્યાત્મ

વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો, સદાય રહેજો જીવન સહારો

—મા સર્વેશ્વરી

વર્ષ : ૩૫ ઓગસ્ટ—૨૦૧૨ અંક ૧૧

શ્રી યોગેશ્વર કથામૃત

—મા સર્વેશ્વરી

સ્થળ:—૨, સરદારનગર, ભાવનગર

તા. ૨૫/૪/૮૨ રવિવાર

પૂ.શ્રી રાતે ૧ વાગ્યે મળસ્કે ૪ વાગ્યા સુધી જપ ધ્યાન માટે બેઠા. સર્વેશ્વરીને રાતે ૧ વાગ્યે પૂ.શ્રી જગાડે છે પણ ભરનિદ્રામાં હોવાથી આજે પૂ.શ્રી એકલા જ જપધ્યાનમાં બેઠા છે. સવારે ૬ થી ૭ સર્વેશ્વરી મૌન રાખી ફરવા જાય છે. મૌનમાં જપ સારા થાય છે.

પૂ.શ્રી શીર્ષાસન કરી રહ્યા છે, ત્યારે સર્વેશ્વરી ૭ વાગ્યે ઉતારા ઉપર આવી જાય છે. સ્નાન વ્યાયામથી નિવૃત્ત થઈ પૂ.શ્રી લેખનકાર્ય માટે બેઠા છે.

આજે શ્રી નારાયણભાઈ જાનીને ત્યાં નવચંડીની પૂજા છે. જેથી પૂ.શ્રીના દર્શનવંદન માટે પૂ.શ્રી પાસે તેઓએ મંજૂરી લીધી છે. પરિણામે આજે ૮ વાગ્યે પૂ.શ્રીને ચંદનતિલક ને પુષ્પહાર અર્પણ કરી વંદન કરે છે. પતિપત્ની બન્ને શ્રદ્ધાળુ છે. પૂ.શ્રીના

ઘણાં જૂના પરિચિત છે. એકસરખો ભક્તિભાવ વરસોથી તેઓ ધરાવે છે.

સાડા અગીયાર સુધી પૂ.શ્રી લેખનકાર્ય ચાલુ જ રાખે છે. આજે ભોજનમાં પૂ.શ્રી શીરો ને વેફર લે છે. ભોજનબાદ મુલાકાત શરૂ થાય છે. મેદાનમાં એક વૃક્ષ નીચે બે ખુરશી અને સામે પાથરણું નાંખવામાં આવ્યું છે. આજે રવિવાર છે. મુલાકાતીઓ સારા છે.

આજે શ્રી બાલુભાઈની વર્ષગાંઠ છે. પૂ.શ્રીને પ્રણામ કરે છે. પૂ.શ્રી તેમને આશીર્વાદ આપતાં કહે છે, “તન, મન, ધન”ની વૃદ્ધિ થાય, હજુ તો નાના છો. શ્રી બાલુભાઈ ૫૫ વર્ષ પૂરા કરી ૫૬માં પ્રવેશે છે.

આજે મુલાકાતમાં ટી.વી.ના કાર્યક્રમની, વિદેશની, અંગ્રેજીની, ઠંડીની, વાતો થઈ. પ્રસાદ વિતરણ થયું. સૌ છૂટા પડ્યા.

આજે નવચંડી યજ્ઞ હતો. પૂ.શ્રીએ શ્રી નારાયણભાઈની વિનંતીને માન્ય રાખી યજ્ઞની સમાપ્તિ પ્રસંગે ફરી હાજરી આપી.

સર્વેશ્વરીને છ ભૂદેવો જે યજ્ઞ કરાવતા હતા તેમને કંઈક આપવાની ઈચ્છા થઈ. પૂ.શ્રીએ મંજૂરી આપી. જેથી ભૂદેવોને ૧૧ રૂા. દરેકને આપવામાં આવ્યા.

પૂ.શ્રીએ આરામ કર્યો. સાંજે એક કલાક પૂ.શ્રીએ લેખનકાર્ય કર્યું. સર્વેશ્વરીએ મનુસ્મૃતિનું વાચન કર્યું.

સાંજે દરરોજની જેમ પ્રવચન થયું. ત્યારે વરસાદ થોડો વરસ્યો. પ્રવચનમાંથી આવ્યા બાદ ભોજન લીધું. પછી આરામ.

૨૬/૪/૮૨ સોમવાર ભાવનગર

આજે સવારે ૬ થી ૭ ના ફરવા જવાના મૌન કાર્યક્રમમાં તન્નેશ્વર મહાદેવ જવાનું બન્યું. મંદિર ઉંચી ટેકરી ઉપર આવેલું છે. ત્યાં થોડું ધ્યાનમાં બેઠાં. ઉતારાથી તે સ્થાન પર ચાલીને પહોંચતાં અડધો કલાક થાય છે.

પૂ.શ્રી સમયસર સ્નાન વ્યાયમ કરી લેખનકાર્યમાં પ્રવૃત્ત થયા છે. રામાયણનું કાવ્યલેખન ચાલી રહ્યું છે.

આજે ભોજનમાં રોટલી ને શાક પૂ.શ્રીએ લીધાં. ભોજન બહાર ખુલ્લા મેદાનમાં લેવામાં આવે છે. પાછળથી મુલાકાત પણ ત્યાં જ શરૂ થાય છે.

ગુંદાના ઘટાદાર વૃક્ષની નીચે ખુરશી ઉપર પૂ.શ્રી બેઠા છે. મુલાકાતીઓ પ્રણામ કરીને સૌ બેઠાં છે.

આજે શ્રી બકુભાઈ શેઠ અને તેમનાં ધર્મપત્ની પણ આવ્યાં છે. તેમના શરીરની કોઈ ફરિયાદની વાત થઈ. પૂ.શ્રીએ તેના અનુસંધાનમાં કહ્યું :—

સુરતમાં મા સર્વેશ્વરીના ઘરમાં થોડાં સુવાક્યો છે. તેમાંનું એક સુવાક્ય સરસ છે. “આ દિવસો પણ ચાલ્યા જશે.” સુખના દિવસો પણ જશે ને દુઃખના પણ જશે. વાદળાં આકાશમાં કાયમ નથી, તેમ દિવસો પણ ચાલ્યા જશે.

પણ સત્કર્મ સાથે રહે. દાન, પુણ્ય, સત્સંગ, પ્રભુસ્મરણ કરો એ સાથે જ રહે. સત્કર્મ આ જન્મે સહાય કરે. બીજા જન્મે સાથ ધરે. રૂપ, યૌવન, ધન ચાલ્યું જશે. એક સત્કર્મ જ સાથે રહેવાનું.

બીજું વાક્ય છે ‘તું ચિંતન કર એ ચિંતા કરશે.’

તારે પ્રભુનું ચિંતન કરવું. પ્રભુ તારી ચિંતા કરશે.

આજે પૂ.શ્રીએ વાત નીકળતાં ન્યુયોર્કના પૂ.શ્રીના યજમાનની સેવાભાવના, પ્રભુપ્રાર્થનાની ટેવની વાત કરી.

આજે અધ્યાત્મ જ્યાં છપાય છે, તે પ્રેસના માલિકને પ્રેસમાં કામ કરતાં બહેનો પૂ.શ્રીના દર્શન કરવા આવ્યાં છે. પૂ.શ્રીએ તેમને પ્રેસનું કામ કરતાં કરતાં પ્રભુસ્મરણ કરવાની વાતો કરી.

વળી પ્રેસના માલિક શ્રીનથ્યુરામ શર્માના ભક્ત છે. તેમને પૂ.શ્રીએ શ્રીનથ્યુરામ શર્મા વિષે પ્રસંગો લખવાની પ્રેરણા આપી.

પ્રશ્ન : મૌન રાખવાથી પોતાને જ લાભ થાય. બીજાને ન થાય તેનું શું?

પૂ.શ્રી : મૌનમાં પ્રભુભક્તિ વધારો. પછી તે ભક્તિના બળે સંકલ્પશક્તિ આપશે. તે સંકલ્પશક્તિથી બીજાની સેવા થશે. કંઈ પૂછવું છે તો પૂછવા વિના જ જવાબો મળી જાય છે. મૌનમાં ઘણી શક્તિ, નિરંતર સ્મરણ મૌનમાં કરી શકો તો તે ઉત્તમ, સંકલ્પશક્તિ વધે. શાંતિ મળે.

લોકોને મળવાનું ઓછું કરી જેને મળવાનું છે તે પ્રભુને જ મેળવવા મૌનમાં વધુ સમય આપો. મૌન દરમ્યાન ત્રૂટીઓ જુઓ. તેને દૂર કરવાની તૈયારી કરો. શક્તિ મૌનથી સચવાઈ રહે. જૂઠું બોલવાથી બચી જવાય. ક્રોધ પ્રગટ કરવા છતાં અટકે. મિથ્યાભાષણથી બચ્યા, નિંદામાંથી બચ્યા તો તે સેવા થઈને?

જપ કરવા બેસો ત્યારે તો દરેક મૌન રાખે તે જરૂરી છે. વળી સત્સંગમાં, મંદિરમાં, સુતી વખતે, સ્નાન સમયે મૌન રાખો. આ બધા સમયે મૌન કોઈપણ રાખી શકે.

સ્મશાનમાં જાઓ ત્યાં મૌન રાખો. ત્યાં સારા નરસા ચોપડા ઉઘાડવાને બદલે તે ચોપડા બાળો, એવું સ્મશાનની ચિંતા શીખવે છે. તે શીખો, વૈરાગ્યના વિચારો કરો. એ દરમ્યાન મૌન જ

રાખો. દૈનિક જીવનમાં પણ અમુક કલાક મૌન રાખી શકો. લાભ જ થશે.

પ્રશ્ન: વિદેશમાં અંગ્રેજબહેન ધ્યાનમાં બેઠાં ને શાંતિ મળી તો તેમાં આપે તે બહેનને કશું કર્યું હશે?

પૂ.શ્રી: શરીર ખૂબ ગરમ હોય. મન પણ ગરમ હોય પણ એક જ મિનિટ ગંગામાં મૂકો તો ઠંડક. ગંગામાં એવી શક્તિ છે.

દુર્ગંધ ગમે તેવી ભયંકર હોય, પણ એક સુગંધીદાર બાગમાં જાઓ તો આપોઆપ સુગંધ મળવા માંડે.

સંતો પાસે જઈએ તે કહે કે બેસો. શાંતિ મળશે, તો શાંતિ મળશે જ, શાંતિ મેળવવાની તે આત્માની ઈચ્છાને તેમાં સંતનું સાંનિધ્ય સાંપડે એટલે આપોઆપ શાંતિ મળે જ.

જે કામ વરસોથી કરવા મથીએ છીએ તે સંતના સાંનિધ્યે થોડા સમયમાં થઈ જાય.

સંતના સાંનિધ્યે મળેલી શાંતિ કેટલી ટકે તે જુદી વાત છે. પણ શાંતિ મળે છે ખરી, પછી તે શાંતિને ટકાવવા નિયમિત સાધન ભજન થવું જોઈએ.

પ્રશ્ન: એક પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે અમુક મંત્ર ન જપો ત્યાં સુધી તમારો વિકાસ થશે જ નહીં.

પૂ.શ્રી: એ અજ્ઞાન ભરેલી માન્યતા છે. વિકાસ કેટલો થયો તે જાણવા તમારો કેટલો વિકાસ છે તે જરૂરી છે. તમારો વિકાસ થયો હશે તો જ તમે કોઈના વિકાસને જાણી શકશો.

કોઈપણ મંત્ર જપો, પણ તેમાં શ્રદ્ધા ભક્તિ જ મહત્વની છે. જપ માટે લગની લાગવી જોઈએ.

વાલ્મિકીએ ક્યો મંત્ર જાપ્યો? છતાં તેનો વિકાસ થયો જ ને! આદર્શ ગુરુ તો એ છે કે જે પોતાને ગમે તે મંત્ર કોઈના પર

લાદતો નથી. પણ તેના મંત્રમાં ગુરુ પોતે સહાયક બનવા તૈયાર થાય છે.

દરેકને પોતાના અલગ અલગ મંત્ર ગમે છે. તે જપ છે, તેમાં તેનું કલ્યાણ છે.

ભાવનગરના જ એક કુટુંબને આઠેક વર્ષ ઉપર સ્વપ્ન આવ્યું, કે તમે મને ભૂલી ગયાં. હું તમારી કુળદેવી છું. મારી પૂજા કરો. તો તમને શાંતિ મળશે. મારું સ્થાન ધોળકા તાલુકાના સરોડા ગામમાં છે.

તે ભાઈઓને અશાંતિ હતી, જેથી ધોળકા આવી તપાસ કરી તો સરોડા પાસે જ હતું. ત્યાં આવ્યા તો ત્યાં બ્રહ્માણીમાતાના ટેકરા ઉપર દેવીનું સ્થાન ઉપેક્ષિત પૂજ્યા વિનાનું જોવા મળ્યું. સ્વપ્ન સાચું પડ્યું. તે ભાઈઓએ સેવા પૂજાનો કાયમ માટે પ્રબંધ કર્યો. તેઓની મુશ્કેલી હળવી થઈ ગઈ.

એટલે દરેકને એક મંત્ર યોગ્ય નથી. દરેકનો પોતપોતાની રીતે વિકાસ થાય. મા સર્વેશ્વરી પોતે જ વરસોથી ઠું યોગેશ્વરાય નમઃ જપતા હતાં તો તેમનો એ મંત્રથી જ વિકાસ થયો.

મુંબઈમાં વલીયા બ્રધર્સમાં એક ચોકીદાર છે તેણે મા સર્વેશ્વરીનો ફોટા જોઈ કહ્યું, આ કોઈ સ્ત્રી નથી. આ જગદંબા છે. પ્રણામ કરો.

એ જ ચોકીદારે વોરા કંપનીમાં એક હસ્તપ્રત મળતી ન હતી, તો તેણે ચોક્કસ સ્થાન સાથે તે બતાવી આપી હતી.

કંઈક પૂર્વસંસ્કારો હશે તો તેને એવી શક્તિ મળી છે. અનંત શક્તિ છે. ક્યાંય એ પ્રગટ છે. ક્યાંયેક તે છૂપાયેલી છે.

પૂ.શ્રીએ ઉતારા ઉપરના ઓરડામાં આવ્યા. આજે સૌરાષ્ટ્ર સમાચારમાં પૂ.શ્રીના પ્રવચનની નોંધ આવી હતી. જે નાનુરામ

દૂધરેજીયાએ પૂ.શ્રીને બતાવી. પૂ.શ્રીએ તે જોઈ. છાશ પીધી. થોડો આરામ કર્યો.

સાંજે ૧ કલાક લેખનકાર્ય કર્યું. પ્રવચન દરમ્યાન આજે પણ વરસાદ પડ્યો. પ્રવચનમાંથી આવતાં સરોડા સ્વાગતની વાત નીકળી, જેમાં પૂ.શ્રીએ કહ્યું. તે સૌની ભાવના ઘણી સારી હતી અને ઘણાંનાં ભાગ્યો ભેગાં થાય જેથી સત્કર્મ સફળ થાય.

કલ્પુ(શ્રી જીતુભાઈ ગાંધી વડોદરાની દીકરી) અમારી સાથે જ હતી. પૂ.શ્રીએ તેને જપ કર્યા, માળા કરી એમ પૂછ્યું. એના અનુસંધાનમાં વાત કરતાં પૂ.શ્રીએ કહ્યું કે જીતુભાઈના પિતાજી પોતાના છોકરાઓને એક જ વાત કહે કે સુખી થવું હોય તો સંતની સેવા કરજો. ઘણીવાર પરિવારમાં એક જ આત્મા હોય તેના પુણ્યથી આખો પરિવાર સુખી થાય છે.

ઉતારા ઉપર આવ્યા ત્યાં વીજળી બંધ હતી. મીણબત્તી ને ફાનસથી હળવો નાસ્તો લીધો. પૂ.શ્રીએ વિદેશયાત્રા દરમ્યાન ભોજનમાં શું લેતા તેની વાતો શ્રી નારાયણભાઈને કરી. વળી સર્વેશ્વરી સાથે રહે છે. તે જવાબદારી છે એમ કહી પોતે કેવી કાળજી રાખે છે તે વાત કરી. બોલ્ટનનાં એક બહેનને થયેલો અનુભવ પૂ.શ્રીએ કહ્યો.

દશ વાગી ગયા. ત્યાં તો લાઈટ આવી ગઈ. નારાયણભાઈ, સરસ્વતીબહેન, કલ્પુ વગેરે વિદાય થયાં. પૂ.શ્રીએ આરામ કર્યો. સર્વેશ્વરીએ નોંધ કરી આરામ કર્યો.

(ક્રમશઃ)



બગડી દોને અમારી

—પરમાર્થી

હે ગિરિધારી, દશા અમારી, બગડી દોને અમારી!
અણઆવડતથી અટવાયા અમે આફતમાં અણધારી!

હે ગિરિધારી.....ટેક

મારગ મંગલ માની દોડ્યા

ખીણે જઈ ખોટકાયા,

કૂદી ઝઝૂમી થાક્યા એવા

કળણમાંહે ખૂંપાયા!

ઉઠાવો ઉપર કરુણા સાગર તમે છો સંકટહારી!—૧

મુક્ત ગગનનો માણવો'તો મારે

એ કદિન વિમલ વિહાર:

વસવું'તું નીડબાંધી હરદમ

ક્ષિતિજની ઓલી પાર!

કૃપા વિહોણાં ફણ્યાં ન શેણાં મોજ બની અવિચારી!—૨

સાંજ ઢળી ખગ વળતા નીડમાં

નિરખી વાધે વિષાદ:

કહીં મંજિલ? કહીં પડ્યા અમે અહીં?

કોણ સુણો ફરિયાદ?

તારી રટણા ભાંગો ભ્રમણા, પ્રીત જાગો અલગારી!—૩



ગરવો ઉત્સવ ગુરુપૂર્ણિમાનો

—જ્યોત્સ્નાબેન ત્રિવેદી

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ગુરુપૂર્ણિમાનું પર્વ એક અનોખું સ્થાન ધરાવે છે. ગુરુ શબ્દનો અર્થ થાય છે પ્રકાશમાં લઈ જનાર. અંધારામાંથી જે તત્ત્વ પ્રકાશ તરફ લઈ જાય તે ગુરુ તત્ત્વ આપણા ઋષિ મુનિઓ અને શ્રી દત્ત ભગવાને તો જડ ચેતન પશુ પંખી બધે જ આ તત્ત્વ વિસ્તારી દીધું. અને એવો એક સંદેશ ધરી દીધો કે કોઈ ભગવાં વચ્ચે ધારી કે શ્વેત વચ્ચે ધારી ત્યાગી, આશ્રમ નિવાસી નહીં, પૃથ્વી પટે કે અંતરીક્ષે જળવિહારી કે વાયુમાં વિહરનારી નાનામાં નાની અસ્તિત્વ ધારી વસ્તુ કે જીવ પણ ગુરુ બની શકે.

શ્રી યોગેશ્વર પરિવારમાં પ્રભુને સમર્પિત મુખ્ય ત્રણ ઉત્સવો છે. ગુરુપૂર્ણિમા, ૧૫ ઓગસ્ટ અને ૧૮ માર્ચ. સ્વર્ગારોહણ તીર્થ ભૂમિ પર આ ઉત્સવોનું આયોજન થતું રહે છે. ગુરુ તીર્થની સેવા એ જ સાચી ગુરુભક્તિ, એ વિચારની રૂએ તારીખ પહેલી જુલાઈની રાત્રિથી જ આ ઉત્સવ પ્રારંભ પામ્યો. સાધના અને સેવાના સોહામણાં પુષ્પોથી તેને શણગારવામાં આવ્યો. શ્રમયજ્ઞથી તેના શ્રી ગણેશ થયા. ઉપસ્થિત સર્વ સાધક ભાઈ બહેનોએ ખૂબ પ્રેમથી અને ઉત્સાહથી તેરસની રાત્રિએ તે ઉજવ્યો. તા—૨જી જુલાઈએ પણ પૂર્વ રાત્રિનું એ યજ્ઞકાર્ય પૂર્ણાહૂતિ પર પહોંચાડવા લગભગ પ્રાતઃ વંદના પછી ચાર કલાક તે યજ્ઞ ચાલ્યો. આ રીતે પૂ.માની સતત હાજરી અનુભવતાં અનુભવતાં આ સુંદર શ્રમયજ્ઞ પૂર્ણાહૂતિ પામ્યો.

તા. ૨જીની રાત્રે ૧૨ વાગ્યાથી આ ઉત્સવના બીજા

ભાગની શરૂઆત થઈ. પૂ.શ્રી મા વિરચિત અને અનુપ્રાણિત પૂ. પ્રભુની ૧૧ બાવનીઓનું સમૂહ ગાન થયું. સહુએ ખૂબ પ્રેમથી તે વંદના કરી. તેનું મહાત્મ્ય શ્રી રાજુભાઈ જાનીએ પૂ.શ્રી માના જ શબ્દોમાં આલેખાયેલું તેનું મહાત્મ્ય વાંચી સંભળાવ્યું. (આ અંકના પ્રારંભમાં અન્યત્ર તે છપાયું છે.) સહુ ગદ્ગદ્ થઈ ગયા. અને તેનો પ્રત્યેક શબ્દ અને ચરણ ભાવથી શ્રી ગુરુ ચરણે સમર્પવા માંડ્યા. આ કાર્યક્રમ રાત્રે બે વાગે પૂર્ણ થયો. કેટલાંક સાધક ભક્તોએ પોતાની સાધના ત્યારથી જ શરૂ કરી દીધી તો કેટલાકે વિશ્રામ લીધો. મનની આંખ માને નિહાળ્યા કરતી હતી. તો દૂર પરદેશ વસતાં માને સાથે સંગાથે રાખીને જ્યાં કરતી હતી. તો આપણાં ભૌતિક ચક્ષુઓ માને સતત શોધ્યાં કરતાં હતાં. સ્વર્ગારોહણના પ્રત્યેક કણમાં વિરાજેલાં મા કયા કણમાંથી પ્રગટ થાય તેની સહુ પ્રતીક્ષા કરી રહ્યા હતા, એમ કહીએ તો ચાલે.

તા. ત્રીજી જુલાઈ અને ગુરુપૂર્ણિમાના દિને ધ્યાનથી અને નિત્ય વંદના, પ્રભાત ફેરીથી દેવેશભાઈ દવેના મંજીલ સ્વરથી આ પુણ્યોત્સવ પ્રારંભ પામ્યો. પૂ.શ્રીની અમૃતવાણી અને પૂ.શ્રીમાની વિડિયો કેસેટનાં દર્શન અને શ્રવણનો પણ લાભ સહુએ લીધો. પૂ.શ્રી માએ જણાવ્યું કે દીક્ષા પછી પોતાની ધીમી ગતિએ ચાલતી સાધનાએ કેવો વેગ પકડ્યો! તેનું સ્વમુખે જ વર્ણન તેમાં કર્યું છે.

ત્યાર પછી સહુ પોતાની વ્યક્તિગત સાધનામાં જોડાયા. કોઈએ માળા, તો કોઈએ પ્રણામ, કોઈએ ગુરુ લીલામૃતનું પારાયણ, તો કોઈ પ્રદિક્ષિણા તો કોઈએ બાવનીનું પારાયણ. આમ વિવિધ નિયમો વડે પોતાના આ ઉત્સવને સજાવી દીધો. સહુ પોતાની સાધનાના નિયમો પૂર્ણ કરીને પછી જ આ

તીર્થભૂમિની રજા લેશે, એવો સંકલ્પ પણ કર્યો અને પૂ. માની આજ્ઞા પણ પાળી.

ભોજન પ્રસાદ પછી પૂ.શ્રી માની ૧૧ બાવનીનું ગાન ફરીથી થયું. બ્હેનોએ પાંચ બાવનીઓ ગાઈ તો ભાઈઓએ પણ પાંચ ગાઈ. છેલ્લું એક સહુએ સાથે મળી ગાઈ. આમ સહુ સંકીર્તનની મસ્તીમાં ડૂબી ગયાં. બ્હેનોમાં સુકૃતિ, જયુબ્હેન, મયૂરી બ્હેન, ગાયત્રી, સરોજબ્હેન ભક્ત સહુ પોતાના સુમધુર કંઠે આરતી ઉતારી તો ભાઈઓમાં અશ્વિનભાઈ કાકા, આશીષ જોષી, અજયભાઈ કલોલા, રામ ભાઈ, વિજયભાઈ કનેરિયા તો નાના મોટા સહુએ ખૂબ પ્રેમથી તેનું ગાન કર્યું. સાંજે ચાર વાગ્યે આ સ્તોત્ર ગાન પછી કાર્યક્રમ પૂર્ણાહૂતિ પામ્યો.

રાજુભાઈ જાનીએ સવારે જ આ સ્વર્ગારોહણની પુણ્યભૂમિનો મહિમા ગાતો ૨૦૦૫માં ગુરુપૂર્ણિમા પર આવેલો સંદેશો વાંચી સંભળાવ્યો. અહીં ઉપસ્થિત રહેલા સાધકો પોતાની જાતને ઉપસ્થિત રહેવા માટે ધન્ય ધન્ય માનવા લાગ્યા.

ગુરુનું પ્રવચન સાંભળીને પ્રથમ પ્રવચનનાં શ્રવણ માત્રથી ગુરુને ગુરુ સ્થાને પ્રસ્થાપિત કરનાર માની ગુરુ ભક્તિને સહુ મનોમન વંદી રહ્યા. ગુરુભક્તિના એ ઘૂંટ, મા ઘૂંટી ઘૂંટીને આપણને જ પીવડાવી રહ્યાં છે તે માટે સહુ તેમનો ખૂબ કૃતકૃત્યતાપૂર્વક આભાર માની રહ્યાં હતાં. ગુરુ ચરણની ભક્તિ અને નમસ્કાર માત્ર નમસ્કાર ન રહેતાં જીવનનો પ્રાણ ને આધાર બની ગયાં. શરીરના અણુ પરમાણુમાં અને પ્રત્યેક ક્ષણમાં જાણે ગુરુ પધારી ગયા. શ્વાસમાં પ્રશ્વાસમાં વિરાજી ગયા. એ ગુરુ તત્ત્વ સઘળે વ્યાપી ગયું અને આપણા જીવનમાં પણ તે કેવી રીતે પ્રસ્થાપિત કે વિસ્તારિત કરાય તેની ગુરુ ચાવી

પણ પૂ.મા આપણને બતાવતાં રહ્યાં. અને તેટલેથી ન અટકતાં આપણે તેમ કરીએ છીએ કે નહીં તેમ આપણા જીવનમાં સતત ડોકિયું કરીને આપણને જગાડતાં રહ્યાં. સિદ્ધાંત કે વિચાર આચારમાં મૂકવા પ્રોત્સાહિત કરતાં રહ્યાં. આપણે જ આપણા ચોકીદાર, એવું જાગ્રતિનું અણમોલ સૂત્ર આપીને એક ઊર્ધ્વ જીવન કેવી રીતે શક્ય બને તેની પાયરીઓ ચઢાવતાં રહ્યાં.

‘માધવ ક્યાંય નથી’ નવલકથામાં પ્રભુને શોધવા નીકળેલા નારદજી ક્યારે સ્વયં પ્રભુ બની ગયા, તેમ પૂ.મા પણ જાગૃતિપૂર્વક સ્વયં પ્રભુ બની ગયાં છે. પ્રભુરૂપ બની ગયાં છે. સતત લોકકલ્યાણ સાધકોનું કલ્યાણ તેમના દૃઢ્યે રાખીને પાસે હોય કે દૂર, તેમનું યોગક્ષેમ વહન કરતાં રહ્યાં છે. સર્વ આપત્તિઓમાં તેમનું ઢાલ બનીને રક્ષણ કરતાં રહ્યાં. સહુમાં નવું જોમ, નવું ચેતન સંચારિત કરતાં, હસતાં, રમતાં પ્રભુને માર્ગે સહજ રીતે દોરી રહ્યાં છે. કોઈને ઠોકર વાગે તો ઉચકીને ખમ્મા ખમ્મા કરતાં માએ ગુરુભક્તિનો અદ્ભુત પદાર્થપાઠ શીખવી રહ્યાં છે.

આવાં માને માટે મા સિવાય કોઈ બીજું વિશેષણ ન શોભે. સર્વ વિશેષણ જ્યાં વામણાં બની જાય અને શબ્દો અક્ષમ બની જાય, એવાં માના શ્રી ચરણે કોટિ કોટિ પ્રણામ. સંસાર અંધકારમાંથી પ્રકાશના પંથે દોરી જાશે. ભવસાગરમાં ડૂબવાની ચિંતા નથી, કારણ આપ તો શિવ શિવા છો. આપના હૈયે સહુનું કલ્યાણ કલ્યાણ અને કલ્યાણ જ વસે છે. અમને સતત સન્માર્ગે દોરતાં રહેજો. અમારાં સર્વ દોષો ને માત્ર માફ ન કરતાં દૂર કરી દેજો અને આપને અભિપ્રેત એવાં જ બનાવજો. એજ પ્રાર્થના—અસ્તુ.



ઐકારની વિચારણા

—શ્રી યોગેશ્વરજી

આ ઉપનિષદના પહેલા અધ્યાયના પહેલા ખંડમાં ઐકાર વિશે થોડીક ઊંડતી વિચારણા કરવામાં આવી છે. ઋષિ કહે છે કે ‘આ સંસારનાં સર્વે ભૂતોનો સાર પૃથ્વી છે; પૃથ્વીનો સાર પાણી છે; પાણીનો સાર અન્ન છે; અન્નનો સાર માનવ, માનવનો સાર તેની વાણી, વાણીનો સાર ઋગ્વેદના મંત્રો, તેનો સાર સામવેદના મંત્રો તેમજ સામવેદનો સાર ઐકાર છે.’ એ ઐકાર બધાના સારરૂપ છે. તેથી તેની પૂજા પરમાત્માની પેઠે જ કરવી જોઈએ. ઐકારની પૂજા ને ઉપાસના કરનારને બધી જાતની સમૃદ્ધિ ને સંપત્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. એ ઐકારનો મહિમા કેટલો બધો મોટો છે! ત્રણે વેદના મંત્રો ઐકારથી શરૂ થાય છે; યજ્ઞમાં બધા પ્રકારની પ્રાર્થનાનો પ્રારંભ પણ ઐકારથી જ થાય છે; ઐકાર શબ્દ આજ્ઞા ને સંમતિના અર્થમાં પણ વપરાય છે; યજ્ઞની જુદી જુદી ક્રિયાઓમાં ઊંચા સ્વરથી ગાનાર પણ ઐકારથી જ પોતાના ગીતનો પ્રારંભ કરે છે. એ બધી ક્રિયા, પદ્ધતિ કે પ્રવૃત્તિ પરથી ઐકારનું મહત્ત્વ વત્તેઓછે અંશે સમજી શકાય છે.

ઐકાર પરમાત્માના પ્રતિનિધિરૂપ છે, પરમાત્માના સારરૂપ ને પરમાત્માનો સૂચક છે. એટલે તેની ઉપાસના કરવાથી તેમજ એના જપ ને ધ્યાનનો આધાર લેવાથી પરમાત્માની પ્રાપ્તિ સહેલાઈથી થઈ શકે છે ને પરમાત્માની પાસે પહોંચી પણ શકાય છે. આપણે ત્યાં સાધકોનો એક વિશાળ ને વિવેકી વર્ગ ઘણા લાંબા વખતથી ચાલ્યો આવે છે જે કેવળ ઐકારને જ સર્વસ્વ સમજે છે જે તેના ધ્યાન ને જપમાં જ જીવન વિતાવે છે. બીજી કોઈ જ સાધના, ફિલસૂફી કે વિચારધારામાં તેમને રસ નથી

હોતો. ઉપનિષદકાળની જેમ પાછળથી પણ આ પરંપરા ચાલુ રહી છે ને તેની ઝાંખી આપણને પાતંજલ યોગદર્શન તેમજ ગીતામાં સહેજે થઈ શકે છે.

ઐકારના જપ ઐકાર ટૂંકો હોવાથી બહુ જ સારી રીતે, સહેલાઈથી ને અસરકારક રીતે થઈ શકે છે. તેનો આધાર લેવાથી ધ્યાન પણ સુંદર રીતે થયા કરે છે. ચિત્તની એકાગ્રતાને માટે એ અત્યંત અકસીર છે. ઐકારના કેવળ જપ કરવામાં આવે તેને બદલે ઐકારનું ધીમા સ્વરે રસપૂર્વક ગાન થાય તો વધારે લાભ થાય છે. તેના સુમધુર ને શાંત ધ્વનિ સાથે મન સહેલાઈથી એક થાય છે, એકાગ્ર બનીને પરમાનંદમાં નાહવા માંડે છે ને ઊંડી શાંતિનો અનુભવ કરે છે. એ પ્રયોગ રસપૂર્વક ને નિયમિત રીતે કરવા જેવો છે. લાંબા વખતના એકધારા ને એવા અભ્યાસથી સાધકને છેવટે સમાધિનો લાભ મળે છે ને તેનું જીવન ધન્ય બને છે. એથી વધારે સંપત્તિ ને સમૃદ્ધિ બીજી કઈ છે? ભૌતિક સંપત્તિથી સંપન્ન માણસ પણ આંતરિક શાંતિની ઈચ્છા રાખતો જ હોય છે ને તેવી શાંતિ વિના જીવન તરફનો એનો અસંતોષ ચાલુ જ રહે છે. ઐકારની મદદથી પરમાત્માની સાથેનો સંબંધ સ્થાપિત થવાથી, જો સાધકની ઈચ્છા હોય તો તેને ભૌતિક સંપત્તિ ને સમૃદ્ધિની પણ પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે. તેવી સંપત્તિને મેળવવાની ઈચ્છા ઘણા સાધકોને હોય છે. તેવા સાધકોને અવગણવાની, અધૂરા માનવાની અથવા હસી કાઢવાની જરૂર નથી. તેમને પણ શાંતિ, સ્નેહ ને સહાનુભૂતિથી સમજવાની જરૂર છે. માણસ જ્યાં સુધી ભૌતિક જગતમાં જીવે છે ત્યાં સુધી તેના પ્રશ્નોની તે ઉપેક્ષા કરી ન શકે; તેમની પ્રત્યે આંખમીંચામણાં કરીને બેસી રહેવાની વૃત્તિ તેને ન પોસાય ને એવી વૃત્તિનું તે સમર્થન પણ ન કરે એ દેખીતું છે. આપણે એવી આશા પણ ન રાખવી જોઈએ.

એક અભિનવ પારાયણ(પ)

—જ્યોત્સ્નાબેન ત્રિવેદી

પ્રકરણ : ૫૪ ધર્મશાળાનું રાજનામું ૧, ૨

આ પ્રકરણનો બીજો ભાગ રોજ વાંચવા જેવા છે.

ભાગ-૩

પૂ.મા લખે છે કે પૂ.શ્રીએ ધર્મશાળા છોડી તો પ્રકાશનો પંથ મળ્યો. નહીંતર જીવનભર માતાજીનું ધ્યાન રાખત. આપણે માટે જ પ્રભુએ ધર્મશાળા છોડી. ૧૧ વાગ્યાનો સમન્સ છે. બધાં માની કોર્ટમાં હાજર થઈ જાય છે. સમન્સ અંગે સમજી ગયા કે શું? સમન્સ કોનો ક્યારે આવે એ ખબર નથી. જાગાણીભાઈ જગાડી ગયા. સવારે ઉઠ્યા ત્યારે કલ્પના ક્યાં હતી કે આ છેલ્લો દિવસ છે? હવે તો સૂત્ર બદલવું પડશે. કલ હો ન હો નહીં, ક્ષણ હો ન હો. પળમાં પ્રાણ છોડીને ચાલી નીકળ્યા. દેહનું પણ મહત્ત્વ ના રહે. “અમે તો રમતા જોગી રામ, અમારે દુનિયાથી શું કામ?” આપણે સલામ ભરીએ તે પહેલાં તે જ ભરી દે. દેહ આપણો જૂનો જર્જરિત લાગતો હશે. ખરડાયેલો લાગતો હશે, એટલે નવા ઘરની શોધમાં ઉપડી જાય. પ્રભુની કેટલી બધી કૃપા છે? કેટલા બધા લોકો જીવનભર ગંગાજી આવી શકતા નથી અને આપણે બધાં પ્રભુની પસંદગીનાં પાત્રો છીએ. એટલે આપણને અહીં ઉતાર્યા છે. પ્રકાશપંથનું પારાયણ અમે તો ઘણીવાર કર્યું, ગંગા કિનારે બેસીને, બદરીનાથમાં કર્યું, એવું હેમલભાઈ કહે છે. માને છે કે મારું પારાયણ તો ક્યારનુંય થઈ ગયું. તે બધાં વ્યક્તિગત પારાયણ અને આ સમૂહ પારાયણમાં આસમાન જમીનનો ફરક છે. એકલા જમો ને મિત્ર સાથે જમો કે સમૂહમાં, તે બંનેના

આનંદ જુદા હોય છે. ચાલો, હવે નજીક જ છે. દેવકીબાઈની ધર્મશાળા એકાદ કલાકમાં પૂ.શ્રી કહેવાના છે, “મા તુજે સલામ.”

અમે માતાજીની અસ્થિ વિર્સજન યાત્રામાં ઋષિકેશ આવ્યાં. ખાસ દેવકીબાઈની ધર્મશાળા પૂ.શ્રીએ બતાવી. તે પાટ પણ બતાવ્યો જે પાટ ઉપર પૂ.શ્રી બેઠા અને બધાં સ્મરણો તાજાં કર્યાં. એ રીતે ટીહરીનું મંદિર અને ધર્મશાળા પણ બતાવી. ઉતરકાશીમાં મહાદેવનું સ્થાન પણ બતાવ્યું. મહાપુરુષો તો પૃથ્વી પર પ્રગટ થઈને પોતાને સોંપાયેલું કાર્ય કરીને વિદાય થતા રહે. હવે રહી આપણી વાત. આપણે કેટલું ને કેવું તેમના પગલે ચાલવું જોઈએ તે નક્કી કરી લેવું પડે, નહીંતર હજારો અવતારો આવે ને જાય. આપણે તો એવા જ કોરા રહી જઈએ. કિનારે ક્યાં સુધી ઊભા રહેવું? જરાક ઉતરોને, હૃદયને મહાપુરુષના ઉપદેશને ઝીલવા સજ્જ કરો. આ પારાયણ પર્વ નથી, સજ્જવટને શણગારનું પર્વ છે. પોતે જ જાતને સજાવીને પ્રભુને ધરી દેવાની છે.

પ્રકરણ ૫૫ : દશરથાયલ માટે પ્રસ્થાન

૧૯૪૩ નવેમ્બરમાં પૂ.શ્રી ધર્મશાળા છોડે છે. ૧૯૪૩, ૧૩ નવેમ્બરે અમારો જન્મદિવસ. અમને લાગે છે કે પ્રભુએ અમારા માટે જ ધર્મશાળા છોડી છે. જો મેનેજર તરીકે હોત તો માને ક્યાંથી મળત? એટલે ૧૯૪૩ નવેમ્બરમાં જ એ યોજના અમલમાં મૂકાઈ. કેટલી બધી અડગ શ્રદ્ધા! ખીસ્સામાં પાઈ નથી. આગળ કોઈ કાંઈ પ્રકારની સગવડ નથી. માત્ર અને માત્ર રામ ભરોસે નીકળી પડવું, એક યુવાન માટે કેવું અચરજ પમાડે તેવું છે! આપણને કોઈ કહે, ચાલો ઘર છોડીને હરિદ્વાર જ આવી ગયા છો, તો હવે ઘરે ના જતાં. હિમાલયમાં આગળ પ્રભુ પર

શ્રદ્ધા રાખીને નીકળી પડો. બધા જ ના પાડે. કોઈ કહે મારે ભણવાનું છે—નોકરી છે—મારા ઘરે મા બાપ છે—સંતાનો છે—મારો સંસાર છે—અમારાથી નીકળાય તેમ નથી. જાણે પૂ.શ્રીનું આ પગલું એમના અવતારી કાર્યમાં લખાયેલું જ હતું. કેટલો બધો પ્રેમ હોય તો જ નીકળી શકાય. ચંપકભાઈને પણ વંદન કરવા જેવા છે. કેવો શ્રદ્ધાભર્યો મિત્રભાવ! આ બધા જ પ્રસંગો અદ્ભુત અલૌકિક લાગે. ધર્મશાળા ના ઘોડત તો “પ્રકાશને પંથેનું” સર્જન ના થાત. ને “પ્રકાશના પંથેના” હોત તો આપણે અહીં ના હોત. એક જ ગ્રંથ આપણને કેવી યાત્રા કરાવે છે! રાજીવને તો ઘરમાંથી જન્મ પહેલા પૂ.શ્રી પ્રસાદમાં મળે. કેવો અદ્ભુત યોગ છે! રાજીવ સરસ વાંચે છે. શ્રદ્ધા ભક્તિથી વાંચે છે. સમજ પૂર્વક—જાગવા વાંચે છે. જાણે પ્રભુએ જાની પરિવારમાંથી રાજીવની પસંદગી કરી. વાંચન માટે—પારાયણ માટે, આવા સુપાત્ર પ્રભુ જ શોધી લાવે. ચાલો, તો હવે દશરથાયલ ચઢીએ.

પ્રકરણ : ૫૬ દશરથાયલ પર્વત ઉપર

ચંપકભાઈની સાથે—પૂ. પ્રભુ—દશરથાયલ ઉપર

- (૧) સમાધિનો અનુભવ.
- (૨) મારી માળા ગુમ થાય છે.
- (૩) રીંછની મુલાકાત.

પૂ. માની સ્લેટ :-

દક્ષિણભારતની યાત્રામાં અમને સામે ચાલીને પૂ. શ્રીએ એક દિવસ કહ્યું “મારે તમને મંત્ર દીક્ષા આપવી છે. દીક્ષાનો એ પ્રસંગ અલૌકિક હતો. તેની વાત હમણાં નથી કરવી, પણ દીક્ષા પછી પૂ. શ્રીએ માને એક માળા આપી.” માને પૂ. શ્રીએ કહ્યું “માતાજી આ માળા બદરીનાથથી લાવ્યાં છે. અમે તે માળા

પ્રસાદ તરીકે સ્વીકારી અને દોઢ વર્ષ એ માળાથી જપ કર્યા. પછી તો પૂ. શ્રીની સાથે રહેવાનું બન્યું. એ માળા માએ પછી પૂ. શ્રીને આપી. પૂ. શ્રીએ એ જ માળા ૧૯૮૪ સુધી વાપરી. માળા માને મળી તે પછી પૂ. શ્રીને મળી ને પૂ.શ્રી રોજ ૧૦૦ માળાનો નિયમ અચૂક પાળતા. ગમે તેટલા અવરોધ હોય તો પણ ૧૦૦ માળા કરે, એટલે કરેજ. નિયમિતતા એમનું એક આગવું પાસું હતું. હવે બીજી વાત.

પૂ. શ્રી તો દશરથાયલ પર રહેતા. નિર્ભય બનીને રહ્યા એટલે એમને તો ક્યાંય ડર ના લાગે, પણ આપણા મન અંતરે કેવો ડર પેસી જાય, તેની વાત છે. અમે જાંબિયા પ્રવચન પ્રવાસ પૂરો કરીને પાછાં કાલ્વે નામના શહેરમાં આવી ગયાં. અમારા મોટાભાઈએ કહ્યું—“ચાલો, જાંબિયાના જંગલ વિસ્તારમાં—કુદરતી રીતે પશુઓ ત્યાં જોવા મળે. તે સ્થળે ભાઈ અમને પ્લેનમાં લઈ ગયા.” પૂ. શ્રીને પણ આવવા આગ્રહ કર્યો, તો તેમણે હા પાડી. રાતે જંગલમાં જ્યાં અમારો મુકામ હતો, ત્યાં ૭. ૮ કાચી ઝૂંપડીઓ હતી. જંગલમાં એ રીતે રાત વિતાવી. અમારે માટે જંગલમાં આ રીતે રાત વીતાવવાનો આ પહેલો પ્રસંગ હતો. પૂ.શ્રીની કુટિયા નજીક જ હતી. પાસે જ ભાઈની કુટિયા ને બીજી બાજુ અમારી કુટિયા. અમને તો આખી રાત ઊંઘ ના આવી. ખૂબ ખૂબ ડરમાં રાત વિતાવી. પૂ. શ્રીને સવારે મળ્યાં તો પૂ. શ્રીએ કહ્યું, “હું તો જાગતો જ હતો. મારી કુટિયાની બહારથી ૨—૩ પશુઓ અથડાઈને ગયા, પણ પોતે તો નિર્ભય એટલે દશરથાયલ જેવું લાગ્યું હશે. અમે તો ક્યારે સવાર પડે તેની રાહ જોતાં હતાં. ડર કે બીકનું સામ્રાજ્ય કેવું હોય, તે તો ડરપોક હોય તે જ જાણે.”

(ક્રમશઃ)

પૂ.મા સાથે સ્વીટઝરલેન્ડની યાત્રા

—શ્રી અર્પિતાબેન

ૐ મા પ્રભુ

કલાકાર સંગે કલાકૃતિની યાત્રા.

પૂ. મા સંગ સ્વીટઝરલેન્ડની યાત્રા.

ધરતી પરના સ્વર્ગની, ધરતી પર વિહરતા જગન્નાથ સાથે યાત્રા કરવાનું પરમ ભાગ્ય અસીમ કૃપા થકી ૧૦ જીવોને સાંપડ્યું. પૂ. માની પરમ કરુણાથી હું એ સદ્ભાગી ૧૦માં સામેલ થઈ. તારીખ ૧૦મી જૂનથી ૨૫મી જૂન ૨૦૧૨માં પૂ. મા સાથે સ્વીટઝરલેન્ડની યાત્રા અથવા તો પૂ. માના જ શબ્દોમાં : “સ્વીટઝરલેન્ડમાં મહારાસનું સંનિધિ સુખ પામ્યાં. યાત્રામાં પૂ. મા પ્રભુ સાથે સહ યાત્રીઓ હતા : શ્રી જગુભાઈ, શ્રી અનિલભાઈ, શ્રી દેવાંગભાઈ, શ્રી સુમિતભાઈ, શ્રી ભારતીબેન, શ્રી અંશુબેન, શ્રી નીરૂબેન, ક્ષીપ્રા બેન, બેન રક્ષિતા અને અર્પિતા.

પૂ.માએ આ યાત્રા ન્યુજર્સીથી શરૂ કરી. સ્વીઝ એરલાઈન્સમાં સાડા સાત કલાકની મુસાફરી, અમેરીકાના પાંચ સભ્યો સાથે કરી ને વિમાનમાં દાખલ થતા જ જણાવ્યું કે આખી ફ્લાઈટ ભરેલી ફૂલ છે. એક પણ સીટ ખાલી નથી. હવે પૂ. પ્રભુને પૂ. માના અંકે બીરાજી યાત્રા કરવી પડશે એવું લાગ્યું. પરંતુ પાંચ જ મિનિટમાં જે માત્ર એક જ સીટ ખાલી હતી એ આપણને મળી ગઈ. જેથી પૂ. પ્રભુને એક સ્વતંત્ર સીટ મળી રહી. પૂ. મા કહે ‘પ્રભુ જ પોતાની જગ્યા શોધી લે છે.’

વિમાનમાં ૨૧૬ જેટલા યાત્રીઓ છે. રાત્રે ૧૦:૩૦ વાગ્યે

પ્રારંભ પામેલી આ ૭:૩૦ કલાકની ઉડાનમાં બધા જ યાત્રીઓ નિંદ્રાધીન થઈ ગયા, પરંતુ પૂ.માએ સઘળો સમય સતત રોજનીશીની નોંધના લેખનમાં અને મંત્રજપમાં દૃટાર બેસીને જ વિતાવ્યો! પૂ.માએ ન તો એક મિનિટ માટે પણ આંખ મીંચી કે ન તો વિશ્રામ કર્યો, કે ન કંઈ ફળ, દૂધ જળ કે ન તો અન્ય કંઈ સ્વીકાર્યું! સ્વીટઝરલેન્ડના સવારે ૧૧:૩૦ વાગ્યે ઝયુરીક પહોંચી ગયાં.

યાત્રાનો ક્રમ આ પ્રમાણે રહ્યો :

તા. ૧૧ જૂન થી—૧૫ જૂન.....ઝયુરીક,

તા. ૧૬ જૂન થી—૨૦ જૂન.....ઈન્ટરલેકન

તા. ૨૧—૨૨ જૂન.....મોન્ટ્રો

તા. ૨૩—૨૪ જૂન.....બર્ન

તા. ૨૫મીએ વિદાય.

સ્વીટઝરલેન્ડ પ્રાકૃતિક સૌંદર્યથી ઉભરાતો દેશ છે. અહીંની સ્વચ્છતા તો વંદનને યોગ્ય છે. લીલીછમ હરિયાળી સર્વત્ર પથરાયેલી, લીલાં લીલાં ખેતરો ને જ્યાં નજર પડે ત્યાં રંગબેરંગી ફૂલો, હિમાચ્છાદિત પર્વતમાળાઓ, તેમાંથી ફૂટતાં તોફાની ઝરણાં, કલકલ વહેતી નદીઓ, શાંત, પ્રશાંત સરોવરો....પ્રકૃતિ જાણે અહીં જ મસ્તીથી નિરાંતે વેકેશન મનાવવા રોકાઈ ગઈ હોય એવું લાગે! તો આવા સ્વર્ગીય નૈસર્ગિક, સૌંદર્યમાં આપણા સુંદરતાના સ્વામી ‘પૂ.મા’ને વિચરણ કરી આ સૌંદર્યને દૈવી બનાવવું ગમે તે સ્વભાવિક છે.

આ યાત્રામાં પૂ. માનાં છેક નિકટથી ૧૫ દિવસ દર્શન થયાં. પૂ. મા એટલે મા જ. એમને એવું થાય કે બાળકોને શું ધરું ને શું ન ધરું? મારાં વ્હાલાં બાળકોને ક્યાં લઈ જઈ ને શું બતાવી દઉં!

સાથે સાથે પૂ. માના તો દરેક નિયમ અતિ ચુસ્ત રીતે ચાલતા રહ્યા. પ્રણામ, માળા, મંત્રજપ, નિર્જળાવ્રત, ફળદૂધ ને રોજનીશીમાં નોંધલેખન. જે બાળકો સાથે નથી આવ્યા, તેમના માટે પૂ. મા સ્વહસ્તે નિયમિત, વિગતવાર લાંબી નોંધ દરરોજ લખતાં જ રહ્યાં. અમને ૧૦ જણને અનુકૂળ થઈ પૂ. મા યાત્રામાં જોડાતાં રહ્યાં. એક પણ દિવસ એમ નથી કહ્યું કે આજે બધા જ રૂમમાં રહો, અમને શ્રમ પડ્યો છે, તો યાત્રામાં રજા, કે આજે બધા સાધના દિન મનાવો. પૂ. મા સતત અમને જ પૂછતાં રહે ‘ક્યાં જવાનું છે? કેટલા વાગે નીકળવાનું? તમે શું જમ્યાં? તમને ભૂખ લાગી છે? સતત અમારી ચિંતા, અમારી કાળજી. પૂ. માને આવતી કાલની યાત્રાના પ્રારંભનો સમય આપીએ એટલે એ સમયના ટકોરે પૂ. મા ગાડીના પાર્કિંગમાં આવી ઊભાં જ હોય. ભલે રાત્રે ઉજાગરો કેમ ના કર્યો હોય! પૂ. માના જ શબ્દોમાં “પૂ. માની ગતિમાં સ્થિરતાનાં” દર્શન થયાં. પૂ. મા યાત્રામાં ગતિમાન હતાં, પણ પૂ. માની સ્થિરતા જળવાઈ રહેલી દેખાઈ.

યાત્રાના પ્રથમ દિનથી પૂ. માએ “અધ્યાત્મનો અનસ્ત સૂર્ય”નું પારાયણ શરૂ કરાવી આ મુસાફરી ને પર્યટનમાંથી યાત્રામાં પરિવર્તિત કરી. રોજ પૂ. મા જ્યારે સમય મળે ત્યારે, જ્યાં અનુકૂળતા મળે ત્યાં પારાયણ કરાવતાં રહ્યાં. કોઈક દિવસ વિશ્રામ સ્થળની હોટેલની રૂમમાં, તો કોઈક દિવસ સરોવર કિનારે, તો કોઈક દિવસ પહાડની ટોચ પર આવેલા ચર્ચના પ્રાંગણમાં, કોઈક દિવસ સરોવર કિનારે, તો કોઈક દિવસ શ્રી ગંગાજીની ફૂલચટ્ટીની યાદ અપાવતી તોફાની નદીના કિનારે. પારાયણની સાથે સાથે પૂ. મા, પૂ. માને થયેલા આધ્યાત્મિક

અનુભવો પર પ્રકાશ પાડતાં રહે. આમ, પૂ. મા અને પૂ. પ્રભુને સમજવાની, એમને ઓળખવાની અમારી યાત્રા ચાલતી રહી.

પૂ. માના મન, અંતર ગુરુભક્તિથી જ બનેલાં છે, મઢેલાં છે. “યોગેશ્વરનું હૃદયે ધ્યાન”—એવા માના પણ સતત દર્શન થતાં રહ્યાં. લુર્સન શહેરના વિશાળ સરોવરમાં એક લાંબા સમય માટેની અમે ‘બોટ રાઈડ’ લીધી હતી. યોખ્યા ભુરા આસમાનનું પ્રતિબિંબ જીલતું સ્વચ્છ આસમાની પાણી. ચારે તરફ હરિયાળી પર્વતમાળ ને એમાં મંદ ગતિથી ચાલતી અમારી બે માળની નૌકા. જાણે આપણને કોઈ દોરેલા સુંદર ચિત્રમાં શાંતિથી લઈ જતી હતી. પૂ. મા એ આહ્લાદક દૃશ્યને માણતાં માણતાં પ્રસન્ન હતાં ને અમારી પાસે ત્યારે એક નવા રાગમાં “શ્રી યોગેશ્વર સ્તવન માળા”ની જેટલી પણ પંક્તિ આવડતી હોય તે ગવડાવતાં રહ્યાં. પૂ. માએ એ દિવસની નોંધમાં લખ્યું કે “આજનું સુંદર દૃશ્ય જોઈ હરિયાળીના સ્વામી જેવા હરિ, સુંદરતાના સ્વામીનું સ્મરણ રહ્યાં કર્યું.” પૂ. મા જ્યાં જાય, જે જુએ, તેમાં કદી ખોવાઈ નથી જતાં. પૂ. મા દરેક દૃશ્યમાં પોતાની સ્થિરતામાં સ્થિર રહીને જ એને મૂલવે અને માણે છે. જેમ કે તારીખ ૧૭મી જૂન ૨૦૧૨ના રોજ, ‘ટ્રમલબેક ફોલ્સ’ના નામે એક પ્રચંડ ધોધ જોવા ગયાં હતાં. એ નિહાળીને પાછા ફર્યા કે તરત ગાડીમાં બેસતાવેંત પૂ. માએ એક સુંદર પદની રચના કરી : “ગુરુ કૃપાની સરવાણી વહી રહી છે જુવો જરી.” એ પદમાં એ ધોધની અને આપણા જીવનમાં વરસતી ગુરુકૃપાની સરખામણીની આ વાત છે. અરે, હું તો એમ માનું છું કે એ પદમાં “ગુરુકૃપા” એટલે તો ખરેખર આપણા જીવનમાં પૂ. માની જ એ વાત છે. પૂ. મા એ પદમાં આપણને

એમના અગણિત ઉપકારોની સ્મૃતિ કરાવે છે અને પૂ. મા જ આપણા જીવનની, જીવવાની જડીબુટ્ટી છે, એવો ઈશારો કરે છે.

યાત્રામાં મોન્ટ્રો પહોંચ્યાં ત્યારે, ભાઈ દેવાંગ પૂ. માને જણાવે છે કે અહીં બાજુમાં જ ‘લેવુ’ નામના પહાડ પર દ્રાક્ષની ખેતી છે. એ ‘યુનેસ્કો વર્લ્ડ હેરીટેજ સાઈટ’ છે, કારણ કે એ જીવતા છોડવાઓથી બનેલી દુનિયાની અજાયબી જેવું જોવાલાયક સ્થળ છે. તો પૂ. મા તરત જ કહે “તો પછી જીવતા સંતો, જેમનું જીવન જ અજાયબી જેવું છે. તેમના નામ આ વર્લ્ડ રેકોર્ડમાં નથી સામેલ થતાં?”

આમ ડગલેને પગલે પૂ. મા આપણને રમુજ કરાવવામાં પૂ. મા પ્રભુ કોણ છે એની ઓળખ આપતાં રહે છે. આપણે સજાગ રહીને વાતનો મર્મ સમજવો પડે. નહીં તો હસવામાં આવી અમુલખ ખજાના જેવી શીખ ખોવાઈ જાય. જેમકે ‘કાઈયે’ની ચોકલેટ ફેક્ટરી વિશે નોંધ કરતાં પૂ. મા લખે છે : “આ ચોકલેટનું સામ્રાજ્ય આપણને યાદ કરાવે છે કે આપણે મધુરા બની જવાનું છે! ને મધુરતાના સ્વામીને પ્રસન્ન કરવાના છે” તો ચોકલેટ ફેક્ટરીમાં ખોવાયેલા અમને દસને આપણને સૌને, પૂ. મા જ આવી સ્થિરતાભરી, અલિપ્ત શીખ ધરી શકે.

પૂ. મા અંતરયામી છે. આપણી અંતરની પ્રાર્થનાઓ, આપણા મનનાં સ્પંદનો કેવી ત્વરાથી ઝીલે છે, એના પુનઃ દર્શનો આ યાત્રામાં થતાં રહ્યાં. એક વાર અમે સાંજે વિશ્રામ સ્થળ તરફ પાછા ફરી રહ્યા હતાં અને વરસાદ શરૂ થયો ને તેની સાથે જ સુર્યદેવ પ્રકાશિત થતા રહ્યા. રક્ષિતા, બેન ક્ષીપ્રા અને હું અમે ગાડીમાંથી ચારેય તરફ આકાશમાં મેઘધનુષ શોધતાં હતાં,

પણ અમને ક્યાંયે ના દેખાય. તો રક્ષિતા પૂ. માને કહે “મા એક રેઈનબો હો જાયે” ને ખરેખર એજ ક્ષણે ફરી બારીમાંથી બહાર જોતાં એક ૧૮૦ ડિગ્રી નું ઘૂંટી ઘૂંટીને રંગો ભર્યા હોય એવું મેઘધનુષ અમારી સામે હતું! અમે આનંદથી બોલી ઉઠ્યાં, ‘ઠું મા’. પૂ. મા અમને જોઈને માત્ર હસી રહ્યાં, જાણે કહેતાં હોય કે બસ માંગ્યું તો આટલું જ? ને પછીની થોડીજ ક્ષણોમાં તો બીજું થોડું ઝાંખું, પણ સંપૂર્ણ મેઘધનુષ અમને દેખાયું! આમ પૂ. મા આપણને આપણી પ્રાર્થના, ઈચ્છા કરતાં બમણું કે એથી પણ વધારે જ આપી દે છે.

બીજો એવો એક પ્રસંગ યાદ આવે છે. મોન્ટ્રોથી જે દિવસ પ્રસ્થાન હતું, ત્યારે પૂ. માએ રક્ષિતા અને મને પૂ. માની રૂમમાં સાથે પ્રણામ કરવા બોલાવ્યાં. પ્રણામ કરતાં કરતાં મારા મનમાં ભાવ થયો કે “કે હવે યાત્રા તો બે ત્રણ દિવસમાં સમાપ્ત થશે, તો મા હવે મારે તમારી રોજનીશીની નોંધ અહીં જ વાંચી લેવી છે. તો હું હવે મા પાસે રોજનીશી માંગીને વાંચી લઈશ.” આવો વિચાર કરતાં લગભગ દશેક પ્રણામ થયા હશે, ત્યાં જ પૂ. મા પોતે પ્રણામ કરતાં અટકે છે અને બેગમાંથી પૂ. મા મને તેમની રોજનીશી કાઢી આપી ને ધરે છે ને મને આજ્ઞા કરે છે કે અહીંજ બેસીને વાંચ! પૂ. મા પોતે પાછાં પ્રણામ કરવા લાગ્યાં, રક્ષિતા અને ક્ષીપ્રા પ્રણામ કરી રહ્યાં છે ને હું ત્યાં પૂ. માના અચરજથી દર્શન કરતાં ડાયરી વાંચતી રહી!

પૂ. માના સંકલ્પથી કે ઈશારાથી આપણને કેવી અનુકૂળતા મળી રહે છે એવો પણ અનુભવ માણ્યો. અમે ટ્રમલબેક ફોલ્સ જતાં રસ્તે એક બોર્ડ પસાર કર્યું, ‘એર ગ્લેશીયર્સ.’ પૂ. માએ તાત્કાલિક યુટર્ન મરાવી ત્યાં તપાસ કરી આવવા કહ્યું. એ એક

ઓગસ્ટ : ૨૦૧૨

૩૩

હેલીકોપ્ટરની રાઈડ આપતી કંપની હતી. પૂ. માએ અમને ઝડપથી ઉતરીને હિમાચ્છાદિત પર્વતોને ટોચ સુધી લઈ જતા એ હેલીકોપ્ટરમાં બેસવાની આજ્ઞા કરી. તરત જ ત્યાંની વ્યવસ્થાપક બેને કહ્યું કે અમારી પાસે આખા દિવસમાં હમણાં જ પાંચ મિનિટમાં સ્લોટ ખાલી છે. ત્યાર બાદ અમે આખા દિવસ માટે બુક છીએ! તરત અમે નામ નોંધાવી દીધાં ને તરત એક હેલીકોપ્ટર તો વડીલોને લઈને ઉડી પણ ગયું. પછી છેલ્લી ઘડીએ પૂ. માએ અમને યુવા બાળકોને ખુશ કરતા અમારી સાથે જોડાઈને એ હેલીકોપ્ટરની રાઈડ કરી! પૂ. મા સાથે એક હેલીકોપ્ટરમાં! ૮૦૦૦ ફુટની ઉંચાઈએ જતા એ હેલીકોપ્ટર કરતાં વધારે ઉંચાઈએ—સાતમા આસમાને ઉડીને ઉલ્લાસ અનુભવતાં રહ્યાં. પૂ. માની કેવી યોજના! કેવી સંકલ્પ શક્તિ કે જ્યારે પૂ. માએ અમને તપાસ કરવાનું કહ્યું ત્યારે જ એમની પાસે એ કંપની પાસે બે રાઈડનો અવકાશ હતો, બાકી બધું બુક.

આ રીતે પ્રકૃતિ અને તેના સ્વામી કલાકૃતિ અને તેના કલાકારના સુંદર મધુરા દર્શન કરતાં બે અઠવાડિયાં વીતી ગયાં. ૨૫મી જૂને યાત્રા સમાપ્ત પામી. પૂ.મા કેનેડાના વિમાનમાં, અમે અમેરિકાના વિમાનમાં, રક્ષિતા, સમિત ભારતના વિમાનમાં, સૌએ જોવા જતાં તો વિવિધ દિશામાં પ્રસ્થાન કર્યું, પરંતુ પ્રાર્થના તો એજ રહી કે હે મા, તમારા તરફ જ ગતિ કરાવતાં રહેજો, તમારા ભણીજ, તમારી સાથે જ યાત્રા કરાવતાં રહેજો.

યાત્રામાં ગુરુકૃપાનો યાંદલિયો અમને સતત રક્ષતો રહ્યો. સર્વ સ્થળે અનુકૂળતા, અનુકૂળતા, અનુકૂળતા. કોઈ માંદા ના પડ્યાં. બે ડાયાબીટીસના દર્દી હતા, છતાં કોઈની સુગર વધી કે

૩૪

અધ્યાત્મ

ઓછી ના થઈ. બે ગાડી જાતે ચલાવીને અજાણ્યા દેશ, અજાણ્યા પ્રદેશમાં ફર્યા, ના અકસ્માત થયો, ના પોલીસે પકડ્યા, ના દંડ થયો, ના કોઈ પડી ગયું, ના સામાન ખોવાયો. એક ફોન ખોવાયો તો બે જ કલાકમાં મળી ગયો! ટૂંકમાં કહીએ તો 'Anything that can go wrong, did not go wrong!' ને અમારી યાત્રા, યાત્રીઓ રક્ષાયેલા રહ્યા. એનું કારણ એ જ કે આ યાત્રા પૂ. મા પ્રભુએ ઘડી, પૂ. મા પ્રભુ સૂત્રધાર, પૂ. મા પ્રભુથી વીંટળાયેલી, રક્ષાયેલી, પૂ. મા પ્રભુની પ્રસાદી સમી હતી. યાત્રાના અંતે એ જ પ્રાર્થના કે તમારી સાથે રાખો. આવી તકો આપતાં રહો. તમારી લીલાનાં દર્શન કરાવતાં રહેજો.

“અમ વચ્ચે રહેજો, સુંદર એવાં સદાય સ્મિત રેલાવતાં.”
પ્રણામ, અર્પિતા.



ફોન : દુકાન : ૨૨૫૮૮૧૨ ઘર : ૨૬૬૪૦૭૮
મોબાઈલ : ૯૩૭૪૭૧૦૩૦૪
દીપક સી. મહેતા

❖ કૃષ્ણા ફિલ્મ્સ એન્ડ સ્ટુડિઓ ❖

૧, શ્યામ એપાર્ટમેન્ટ, કાકડીઆ કોમ્પ્લેક્ષ પાસે,
ઘોડદોડ રોડ, સુરત-૩૯૫૦૦૧

યોગી બ્રહ્મની મુલાકાત(૪)

(ગતાંકથી ચાલુ) પોલ બ્રન્ટન, અનુ. યોગેશ્વરજી
'બરાબર.' બ્રહ્મે હા પાડી.

પશ્ચિમના લોકોને માફક આવે તેવી છતાં ધીરજપૂર્વકનો અભ્યાસ માગી લેનારી બ્રહ્મે કરી બતાવેલી એક બીજી ક્રિયાનો ઉલ્લેખ પણ અહીં કરું. એ આસન કરતી વખતે યોગી પગને લંબાવીને બેસે છે, બંને હાથ ઊંચા કરે છે અને આંગળીઓના અગ્રભાગને વાળી દે છે. પછી શ્વાસ બહાર કાઢતાં કમર સુધીનું શરીર ઉપર ઉઠાવી આંગળીની મદદથી પગના અંગૂઠા પકડી રાખે છે. જમણા પગનો અંગૂઠો જમણા હાથની આંગળીથી પકડે છે ને ડાબા પગનો અંગૂઠો ડાબા હાથની આંગળીથી. એ પછી ધીરેથી મસ્તક નીચે નમાવીને સાથળ કે ઘૂંટણ પર લગાડી રાખે છે. થોડા વખત સુધી એવી અનોખી અવસ્થામાં રહીને ધીમેધીમે એ પૂર્વદશામાં પાછા ફર્યા.

'આ આખું આસન એકસાથે ના કરતા.' એમણે મને ચેતવણી આપી : 'મસ્તકને ઘૂંટણ પાસે બહુ જ ધીરેધીરે લાવવાનો પ્રયાસ કરો. આ આસન સિદ્ધ કરતાં થોડાં અઠવાડિયાં લાગે તોપણ એકવાર એને સિદ્ધ કરી લો તો વરસો સુધી કશી મુશ્કેલી નહીં લાગે.'

મને જણાયું કે આપણે આશા રાખીએ તે પ્રમાણે એ આસનથી કરોડરજજુ બળવાન બને છે, કરોડરજજુની નબળાઈથી પેદા થતી જ્ઞાનતંતુઓની તકલીફો મટી જાય છે અને લોહીના ભ્રમણની દૃષ્ટિએ પણ ચમત્કારિક સાબિત થાય છે.

બીજા આસન દરમ્યાન બ્રહ્મે જમીન પર બેસીને પોતાના પગને ઘૂંટણથી પાછા વાળ્યા. એમના પગનાં તળિયાં ગુદાની નીચે આવી ગયાં. પછી માથું પાછળ નમાવીને ખભા જમીનને લગાડ્યા. બન્ને હાથને માથાની નીચે રાખીને માથું ટેકવી રાખ્યું. દરેક હાથ બાજુના ખભાને વળગી રહ્યો. થોડી મિનિટ સુધી એ દશામાં રહીને, એમાંથી મુક્ત થઈને એમણે મને સમજાવ્યું કે જ્ઞાનતંતુનાં જે કેન્દ્રો ગળામાં, ખભામાં તથા પગમાં છે તેમને આ આસનથી અનુકૂળ અસર પહોંચે છે અને છાતીને પણ લાભ થાય છે.

સામાન્ય અંગ્રેજને મન સામાન્ય ભારતવાસી દુર્બળતાના નમૂનારૂપ, તીખા તાપ અને અધૂરા ખોરાકની નબળી ઊપજરૂપ હોય છે. છતાં પુરાતનકાળથી ભારતમાં શરીરસુધારણાની આવી ધ્યાનપૂર્વકની તૈયાર કરેલી દેશી પદ્ધતિ અસ્તિત્વ ધરાવે છે એ જાણીને આશ્ચર્ય થયા વિના રહેતું નથી. આપણી પશ્ચિમી પદ્ધતિઓની ઉપયોગિતા સંબંધમાં આજે પણ શંકા કરી શકાય તેમ નથી. એમની કિંમત વિશે સ્વપ્નમાં પણ બે મત નથી. છતાં એનો અર્થ એવો તો નથી જ કે એ પદ્ધતિ સંપૂર્ણ છે અને શારીરિક વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય તથા રોગનિવારણ વિશે એમનો અભિપ્રાય આખરી છે. ઊલટું, પોતાની વૈજ્ઞાનિક સંશોધનની વિશ્વસનીય પદ્ધતિઓની સાથેસાથે પશ્ચિમની પ્રજા જો ધૂળમાં ઢંકાયેલી પરંપરાગત યોગવિદ્યાની કેટલીક ક્રિયાઓ અપનાવે તો આપણા શરીરનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન આપણને મળી શકે, એટલું જ નહીં, પરંતુ આરોગ્યમય જીવનનું પરિપૂર્ણ રાજ્ય પણ પ્રાપ્ત થઈ શકે.

છતાં પણ મને ખબર છે કે બારેક આસન કરતાં વધારે

આસનો આપણે સહેલાઈથી નહીં કરી શકીએ અને તે માટે આપણને સમય પણ નહીં મળે. બીજાં સિત્તેર જેટલાં આસનો અતિશય ઉત્સાહી અભ્યાસીઓ જ કરવા પ્રેરાય તેવાં છે અને તે પણ સહેલાઈથી વળે એવા કોમળ અવયવો અને અંગોવાળા અભ્યાસીઓ જ.

બ્રહ્મે પોતે જ કબૂલ કર્યું કે : ‘મને નિત્ય અભ્યાસ કરતાં બાર વરસ લાગ્યાં છે. એવી રીતે મેં ચોસઠ આસન સિદ્ધ કર્યાં છે. મને યુવાવસ્થામાં આસનોનો અભ્યાસ કરવાનું સદ્ભાગ્ય સાંપડ્યું છે એ સારું થયું છે, કારણ કે પુત્ર વયનો માણસ એ આસનો કરવાની કોશિશ કરે તોપણ ભારે વ્યથા ભોગવે. ઉંમરલાયક માણસનાં હાડકાં, સ્નાયુઓ અને ચામડી કઠોર બની જતાં હોવાથી, એમને ઇંછેડવાથી દુઃખ થાય છે, તોપણ સખત પ્રયત્નોથી આસનો સિદ્ધ કરી શકાય છે એ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે.’

એટલું કહીને બ્રહ્મે એક આસન કરી બતાવ્યું. બુદ્ધની અનેક પ્રતિમાઓ અને છબીઓ પરથી પશ્ચિમની દુનિયા એનાથી પરિચિત છે. ટટ્ટાર બેસીને જમણા પગને એમણે ડાબા પગના સાથળ ઉપર મૂક્યો સાથળ અને પગની વચ્ચેની ભાગમાં. પછી ડાબા પગને વાળીને જમણા સાથળ પર મૂક્યો ત્યારે એની પાની પેટના નીચેના ભાગને અડી હતી. પગનાં તળિયાં ઉપર બેઠેલાં હતાં. એ દેખાવ કળાત્મક અને પદ્ધતિસર હતો. મને થયું કે આવા આકર્ષક આસનને માટે પ્રયાસ કરવા જેવો છે ખરો.

મેં એમનું અનુકરણ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો અને બદલામાં મારે ઘૂંટણના સખત દર્દનો પુરસ્કાર મેળવવો પડ્યો. એક ક્ષણને માટે પણ મારાથી એ સ્થિતિમાં બેસી નહીં શકાય એવી મેં

ફરિયાદ કરી. ભૂતકાળમાં કોઈક દુકાનની બારી પાસે મુકાયેલી આકર્ષક કાંસાની મૂર્તિમાં બુદ્ધનું એ આસન મને કેટલું બધું સુંદર અને ઉત્તમ લાગતું! પરંતુ હવે એનો જાતઅનુભવ કરવાનો વખત આવ્યો ત્યારે નીચેના અવયવોને વાળવાની ક્રિયા એટલી બધી કઠિન લાગી! બ્રહ્મનું સ્મિતપૂર્વકનું ઉત્તેજન મારામાં ઉત્સાહ પેદા ના કરી શક્યું. મેં એમને જણાવ્યું કે મારા પ્રયત્નો મુલતવી રાખવા પડશે.

‘તમારા સાંધા સખત છે.’ એમણે જણાવ્યું : ‘એ આસનનો ફરીવાર અભ્યાસ કરતાં પહેલાં ઘૂંટણ તથા ઘૂંટીઓ પર થોડું તેલ ઘસજો. તમે ખુરશી પર બેસવા ટેવાયેલા હોવાથી એ આસનથી તમારાં અંગોને તકલીફ થશે. દરરોજનો થોડો અભ્યાસ ધીમેધીમે મુશ્કેલી દૂર કરશે.’

હું એ આસન કદી પણ કરી શકીશ કે કેમ તેની મને શંકા છે.

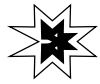
‘એ અશક્ય છે એવું ના કહેતા. તમને તે માટે લાંબો વખત લાગશે ખરો. પરંતુ છેવટે તમે તેને સિદ્ધ કરી લેશો. સફળતા અચાનક આવે છે અને એક દિવસ તમે તેને મેળવીને નવાઈ પામશો.’ (મારે એ વાત કહેવી જોઈએ માટે કહું છું કે બુદ્ધના એ આકર્ષક આસનથી મુગ્ધ થઈને આઠ મહિનાના કઠોર પરિશ્રમ પછી મેં એને સાધવામાં સફળતા મેળવી. એ પછી મારી તકલીફ દૂર થઈ ગઈ.)

‘હું એને માટે પ્રયાસ કરું તે બરાબર છે?’

‘જરૂર. પદ્માસન—અમે એને એ નામથી ઓળખીએ છીએ એટલું બધું અગત્યનું છે કે બીજાં આસનોનો સાધક ત્યાગ કરે તોપણ એનો ત્યાગ કરવાનું યોગ્ય નથી મનાતું. આગળ વધેલા

યોગીઓ એ આસનમાં જ ધ્યાન કરવા બેસતા હોય છે. એનું એક કારણ એ છે કે યોગી ગાઢ સમાધિમાં ડૂબી જાય તોપણ એનું શરીર એને લીધે સ્વસ્થ રહે છે. સમાધિની એ દશામાં સિદ્ધ યોગીઓ ઈચ્છા પ્રમાણે પ્રવેશ કરી શકે છે. પરંતુ શરૂઆતના સાધકોને એ દશાની પ્રાપ્તિ એકાએક જ થતી હોય છે. પન્નાસન પગને અકબંધ રાખે છે અને શરીર ટટ્ટાર તથા શાંત કરે છે. અસ્વસ્થ અને ઉત્તેજિત શરીર મનને પણ અસ્વસ્થ કરે છે, પરંતુ પન્નાસનમાં તો આત્મસંયમ અને આરામનો અનુભવ થાય છે. જેને આપણે ઘણી કિંમતી સમજીએ છીએ એ માનસિક એકાગ્રતા એ આસનમાં સહેલાઈથી પ્રાપ્ત થાય છે. વળી એ આસનમાં બેસીને જ અમે પ્રાણાયામની ક્રિયા કરીએ છીએ. એને લીધે શરીરની અંદરની સુષુપ્ત આત્મશક્તિ જાગી ઊઠે છે. અજ્ઞાત શક્તિ જાગે છે ત્યારે લોહીનો શરીરમાં નવેસરથી સંચાર થાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓની ક્રિયા કેટલાંક મહત્વનાં કેન્દ્રમાં તીવ્ર રીતે થવા માંડે છે.’

આટલા સ્પષ્ટીકરણથી મને સંતોષ થયો. આસનોનો અમારી વચ્ચેનો વાર્તાલાપ મેં બંધ કર્યો. બ્રહ્મે અત્યાર સુધીમાં શરીરને જુદીજુદી રીતે વાળીને, મારી માહિતી માટે શરીર પર પોતાના પ્રભુત્વનો થોડોક પરિચય આપવાના આશયથી, અલગઅલગ પ્રકારનાં કેટલાંય ભયંકર અઘરાં આસન કરી બતાવેલાં. એ બધી અટપટી ક્રિયાઓ કરવાની અને એમના પર પ્રભુત્વ મેળવવાની ધીરજ તથા સમય પણ કયા પશ્ચિમવાસીમાં છે?



ઉપાસની બાબાનું પ્રથમદર્શન

—પૂ. મોટા

પૂ. મોટા નડિયાદમાં હરિજન સેવાની પ્રવૃત્તિ સાથે સંકળાયેલા. તેમને કોઈકે કહ્યું કે નડિયાદથી થોડે દૂર ખેડા તરફ જતા તળાવના કિનારે કોઈ સાધુ સૂતેલા છે. મસ્ત શરીર છે પણ શરીર ઉપર કોઈ વસ્ત્ર નથી. કોઈની સાથે કંઈ બોલતા નથી. પૂ. મોટાને આ સાંભળી આશ્ચર્ય થયું. તે સમયમાં કોઈપણ સાધુ કે સંતની સેવા કરવા પૂ. મોટા હંમેશા તત્પર રહેતા. તેમણે વિચાર્યું કે આવી વ્યક્તિ કાં તો ગાંડી હોય અથવા તો કોઈ અવધૂત હોય. જે હોય તે, પૂ. મોટા તો તેમની પાસે પહોંચી ગયા. જઈને પગે લાગ્યા ને થોડે દૂર બેઠા. પેલા તો સૂતેલા.

શરૂમાં તેમણે શ્રી મોટા સામે જોવાની દરકાર સુદ્ધાં ન કરી. પરંતુ શ્રી મોટા તો શાંતિથી બેસી રહ્યા. એટલે તેઓએ કહ્યું મને ગામમાં લઈ જા. ને માળ પર ઉતાર. શ્રીમોટાને એક હકીમ સાહેબ સાથે પરિચય હતો. તેમને મળ્યા ને હકીકત જણાવી કે એક અવધૂત ઓલિયા જેવા સંત છે. તેમને ગામમાં મારે ઉતારો આપવાનો છે. આપ મને તેમાં મદદ કરો. હકીમ સાહેબ ભલા માણસ હતા. તેમણે કહ્યું, “મારો મેડો ખાલી છે. તેમાં તેમને ઉતારો આપી શકાય. પરંતુ અમારાં ઘરમાં ઔરતો છે, એટલે એવાં નગ્ન સાધુને કેવી રીતે વસ્તીમાં દિવસે લવાય?”

પૂ. મોટાએ એના ઉકેલમાં સૂચવ્યું કે હું રાતના સમયે ઘોડાગાડીમાં તેમને લઈ આવું અને ઘોડાગાડીને મકાનના ઓટલા સુધી લાવી, મહાત્માને દાદર ચઢાવી દઈ દાદરનું ઢાંકણું વાસી દઈશું.

એ પ્રમાણે રાતનું અંધારું થતાં ઘોડાગાડીમાં હું મહાત્માને લઈ આવ્યો. વળી તેમને વિનંતી કરી કે દાદર ચઢો ત્યાં સુધી આ કંતાનનો ટુકડો કમ્મરે વીટલો રાખજો. સારા નસીબે મહાત્મા તે વાત માની ગયા. અને ગોઠવણ પ્રમાણે તેઓને રાતના સમયે ઘોડાગાડીમાં પૂ. મોટા લઈ આવ્યા ને તેમને મેડાનો દાદર ચઢાવી દીધો.

તે પછીની જે વાત છે તે પૂ. મોટાના શબ્દોમાં જ જોઈએ.

આ વિગતો વર્ષો પહેલાં અમે પૂ. મોટાના જીવનમાં વાંચેલી, તેની યાદદાસ્તને આધારે લખી છે.

તેથી તેમાં ક્યાંય થોડી હકીકત ફેર હોય તો ક્ષમા કરે. પૂ.શ્રી મોટાને છેલ્લે ઉત્તરસંડા પાસે તેઓ પોતાની મેળે ઘોડાગાડીમાંથી ઉતરી ગયા ત્યાં સુધી તેમને આ મહાત્મા કોણ છે ને ક્યાંના છે, તે ખબર નહીં. એટલે તેઓએ છેલ્લે જણાવ્યું કે તેઓને લોકો ઉપાસની મહારાજ તરીકે ઓળખે છે ને તેઓ સાકૂરીમાં રહે છે. તે વખતે પૂ. મોટાને ભારતમાં આ સાકૂરી ક્યાં આવ્યું, તે પણ ખબર નહીં.

મહારાષ્ટ્રના પ્રખ્યાત યાત્રાધામ ‘શિરડી’થી ત્રણ કિલોમીટર ‘સાકૂરી’ આવેલું છે. ત્યાં ઉપાસની બાબાનો આશ્રમ છે. શ્રી ઉપાસની બાબા પછી તેમના શિષ્યા ગોદાવરી માતાજી એ આશ્રમનાં અધ્યક્ષા રહ્યાં. આજે તો તેઓ નથી, પરંતુ અનેક બહેનો અપરણિત રહી એ આશ્રમમાં રહી સાધનાપારાયણ જીવન જીવે છે.

હવેની વિગત, પૂ.મોટાના શબ્દોમાં. “હરિભાવ” માસિક મે, ૧૨ના અંકમાંથી સાભાર. —તંત્રી

શ્રીઉપાસની મહારાજનું શરીર બહુ સ્થૂળ હતું. જાડું હતું. ઉપર ચડાવી દીધા પછી તો કંતાન કાઢી નાખ્યું. એમણે પછી પેલું દાદરની ઉપર ઢાંકણું હોય, વાસી દેવાનું, મેં તે વાસી દીધું. દાદર, બારી બધું વાસી દીધું. પછી બેઠો હું. ને કંઈ ખાવા—બાબાનું મૂકી રાખેલું, ઘેરથી લાવેલો તે, રોટલો હતો, શાક હતું ને દૂધ. એમણે તો કંઈ ખાધું કર્યું નહીં. પાણી પીવાનું આપ્યું તે પીધું. દૂધેય ના પીધું, રોટલોય નહીં, કાંઈ નહીં. મને કહે, ‘તું ખાઈ જા.’ મારાથી તો કંઈ એટલું બધું ખવાય નહીં. હું તો બહુ ઓછું ખાતો ત્યારે. (મહારાજ) જરાક રહીને કહે, ‘ગાયને ખવડાવી આવ અને ગાયનું મોઢું ધોઈને આવજે.’ પછી ગાય ખોળવી પડી. કોને ત્યાં ગાય છે તે આપણે કેવી રીતે જાણી શકીએ? ગમે તેમ નાખી કે બીજાને આપી ન દેવાય. એણે કહ્યું તે પ્રમાણે જ કરવું પડે, કાયદો એવો અમારો. અત્યારે કોઈ પાળે નહીં. કહ્યા પ્રમાણે કોઈ પાળનાર નહીં. આજે બધા અમસ્તા લઈ મંડેલા, પણ અમારે તો તે કહે તે પ્રમાણે જ કરવાનું એવો કાયદો. શાક, આ—તે પ્રમાણે જ કરવાનું એવો કાયદો. શાક, આ—તે બધું દઈ દીધું. અને પછી તપેલીમાં દૂધ મૂક્યું તે ગાયને પિવડાવી દીધું. તેઓએ કહ્યા પ્રમાણે પછી ગાયનું મોં—બો ધોયું, પગે લાગીને પછી આવ્યો. પછી મને કહે, ‘હવે તું સૂઈ જા.’ સૂવાથી ઊંઘ તો આવે નહીં. તેઓ ઘડીકમાં આમ જાય ને ઘડીકમાં આમ જાય, ને મેં પેલાં બધા ટટ્ટીને—એકીને માટે વાસણ મૂક્યા તેમાં જાય નહીં અને અહીં—તહીં એકી કરે. અહીં જાણે કે કેટલી બધી વાર બેકી કરી એમણે, ખાય—પીવે કંઈ નહીં. બે દિવસ પાણી પીધું, પછી પાણીએ છોડી દીધું અને એટલી બધી વાર ટટ્ટી જાય કે બધું હું સાફ કરું કારણ કે ગંદું તો રખાય નહીં! પારકે ઘેર રહીએ આપણે એટલે બધું

સાફ કરું. એક બે વાર કહી જોયું ખરું. પ્રાર્થના કરીને કે, ‘પ્રભુ આ બધી સગવડ મૂકી છે તો અહીં કરો તો સારું.’ પણ તે માને નહીં કંઈ. હવે એ તો કેટલો બધો કંટાળો આવે, આપણા જેવા માણસને એ સેવા કરવી બહુ દુર્લભ છે. થાય નહીં માણસથી, જ્યાં સુધી આપણને એના પરત્વે ભક્તિ જાગી ન હોય ત્યાં સુધી.

પછી પાંચ છ દિવસ થઈ ગયા પછી મહારાજ કહે કે, ‘ખાવું છે.’ રાત્રે હોં, પણ જુઓ ખુબી સાહેબ! રાત્રે—મધરાત્રે બાર ને એકની વચ્ચે કહે, ‘ખાવાનું લાવ.’ તે વખતે અમારે તો આપવું જ જોઈએ, અમારો તો કાયદો એવો. હું સાંજે ઘેર તો જમું નહીં તેથી ઘેરથી મારું ખાવાનું અહીં લઈ આવું—મહારાજ પાસે. મને એમ ખરું કે ગમે ત્યારે ખાવાનું માગે તો આપણે શું આપીએ? આ લોકોનું કશું ઠેકાણું નહીં. મને તો ગુરુમહારાજે હુકમ કરેલો કે, ‘સાલા, તારે ગૃહસ્થી તરીકે રહેવાનું છે.’ એટલે હું તો ગમે તેમ વર્તતો નથી, ગુરુમહારાજનો હુકમ એટલે. કેમ કે ગમે તેમ વર્તીએ તો તો કોઈ આપણને સંઘરેય નહીં ને કોઈ ભાવેય ન રાખે ને રામ તારી માયા! આ તો બધાની સાથે હળીમળીને પ્રેમથી રહું છું તે રહેવા દે, બાકી અમારા વેશ પ્રમાણે જો વર્તું—અવધૂતના વેશ પ્રમાણે, તો કોઈ પાસેય ના આવે.

હવે મારે જમવાનું છે તે હું ત્યાં લઈ જઉં—બાપજી પાસે, બહુ ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવા માટે. એટલે એમ ને એમ ઢાંકીને રાખી મૂકું. પછી ખાવાનું માગ્યું એટલે મેં તો લઈને આપ્યું. ત્યારે કહે, ‘સાલા આ તો તારું છે, મારા માટેનું લાવ.’ ઓ તારી! એને માટેનું તો ઘેર મારે જાઉં ત્યારે. લગભગ અડધો—પોણો માઈલ મારું ઘર દૂર. હું ઊતર્યો ઝપાટાભેર ને દોડતો દોડતો શ્વાસભેર ગયો. મારી બાને સાંકળ ખખડાવીને ઉઠાડી. તે

બોલી, ‘અત્યારે શું છે મારા રડ્યા?’ મેં કહ્યું, ‘બા, ખાવા માગે છે—મહાત્મા.’ તેણી બોલી, ‘તારા મહાત્માય મૂઆ તારા જેવા અક્કલ વગરના છે.’ બે ચાર ચોપડી દીધી. તેણીએ. મેં કહ્યું, ‘એમ ના કહીશ. જે હોય તે મને આપી દે.’ એટલે રોટલો, શાક ને એ બધું હતું, દૂધ તો હતું નહીં રાત્રે, પણ દાળ પડેલી હતી. મગની દાળ મહીં લસણ નાખી અને કરેલી—રોટલાની સાથે ખાવા, તે લાવ્યો અને બાપજીને આપ્યું. ખાધું એમણે તો. ખાધું ને પછી મને કહે, ‘જા, હવે પાન લઈ આવ.’ ઓ તારી! અત્યારે કેવી રીતે, રાત્રે એક વાગ્યે પાનની દુકાન ક્યાં હોય? પછી વિચાર કર્યો કે, ‘સાલુ સ્ટેશન પર હોય. મેલ(ગાડી) આવ—જાવ કરે એટલે ત્યાં અગાડી હોય દુકાન, ત્યાં જવા દે.’ પાછો દોડતો—દોડતો ગયો ઝપાટાભેર. મને મનમાં થયું, ‘લેવા દેને બે—ત્રણ પાન. ‘ફરીથી લાવ’ એમ કહે તો એટલે હું ચારેક પાન લઈ ગયો. મહારાજને માટે. ખાધું નહીં પાન એમણે તો, લઈને નાંખી દીધું એક તો. પછી કહે, ‘બીજું લાવ, તે તું ખાઈ જા.’ તે આપણે ખાધું. ત્રીજું માગ્યું તે એમણે ખાધું. ચોથું માગ્યું નહીં. મતલબ કે બધું એમનું કોઈ બુદ્ધિપૂર્વક મળે નહીં.

એક વખત કહે કે, ‘માલપૂડા લાવ.’ હવે એમ તો કહેવાય નહીં કે, હું ગરીબ માણસ ક્યાંથી લાવું? લાવવા જ જોઈએ અમારે તો. પછી હું તો ગયો સંતરામ મહારાજમાં. અમારે ત્યાં સંતરામ મહારાજનું મોટું મંદિર છે. મહારાજને પગે લાગ્યો. મને ઓળખે, મહારાજની સાથે મારે સંબંધ સારો. મેં કહ્યું, ‘ઓલિયા આવ્યા છે ને માલપૂડા માંગે છે’ તો કહે, ‘આપણે સવારે જ કર્યા છે. હજુ, લઈ જા થાળી ભરીને,’ મેં કીધું, ‘થાળી ભરીને શું કરે?’ તો કહે, ‘લઈ જા.’ હું લઈ ગયો થાળી ભરીને, પછી પોતે (મહારાજે) ખાધા અને કહ્યું, ‘માલપૂડા સારા કર્યા

છે.’ મેં કહ્યું, ‘આ તો સંસ્થાના છે, સંતરામ મહારાજને ત્યાંથી.’ એ ત્રણ વખત ખાધા. પણ પેલું પાંચ દિવસ ખાતા ન હતા ત્યારે ટટ્ટી ગયા—ટટ્ટી ગયા. એટલું બધું ટટ્ટી ગયા કે મારો વાળી—વાળીને ડૂચો નીકળી ગયેલો, પણ આ ખાધું તે પછી બિલકૂલ નહીં. રામ તારી માયા. એકીયે ના જાય ને ટટ્ટીય ના જાય. મારું બેટું જુઓ આ ખૂબી!

પછી તે મને કહે, ‘હવે મારે જતા રહેવું છે અહીંથી.’ મેં કહ્યું, ‘અત્યારે દિવસે ના બને પ્રભુ, આ મુસલમાનોનો લત્તો છે, એટલે હું તમને સાંજે અથવા તો વહેલી સવારે લઈ જઈશ. પહેલા ઘોડાગાડીનું બધું નક્કી કરી આવું. આટલું મારે કહેવું પડે છે, માફ કરજો. આપના હુકમ પ્રમાણે જ મારે વર્તવું જોઈએ. પણ આ પારકાંને આધીન છુંને હું, બીજાને ત્યાં હું છું, મારું ઘર નથી આ, નીકર તો લઈ જાત તમે કહો ત્યારે.’ પછી કહે કે, ‘સારું ત્યારે.’ માની ગયા. તે તો કહે, ‘સવારે પાંચ વાગ્યે લઈજા, એમ નહીં, આઠ વાગ્યે લઈજા સવારે.’ પછી મેં કહ્યું, ‘સારું પ્રભુ, એમ કરો.’ એમના વિકલ્પ નહીં કે બીજી સલાહ—સૂચનાય આપણાથી અપાય નહીં ત્યાં. અહીં તો બધા હજાર સલાહ સૂચના આપી દે છે, મને હોં! હું કોઈને આપતો નથી. પણ મને સલાહ આપનારા ઘણાં મળે છે બધા. હશે, ચાલો ભાઈ સારું.

એટલે હકીમ સાહેબને વાત કરી કે, ‘આવું કહે છે મહારાજ.’ તો તે કહે કે, ‘પેલું કંતાન તેં વિંટાળેલું તે વિંટાળ જેને હવે અહીંથી જતા જ એ તો હું બધાને કહી દઈશ.’ પછી હું ગાડી લઈ આવ્યો, છેક દાદરના બારણા સુધી ગાડી લઈ આવ્યો, છેક દાદરા સુધી ગાડી ઊભી રાખીને પછી મહારાજને પગે લાગ્યો ને પ્રાર્થના કરી કે, ‘આટલું પ્રભુ કૃપા કરીને વીંટી લો તો

મોટી મહેરબાની થાય તમારી, પછી જેવી તમારી મરજી.’ વીંટી લીધું એમણે તો. પછી ધીરે ધીરે રહીને બેસાડી દીધા. અંદર ને હું બહાર બેઠો. જોડે આપણાથી ના બેસાય, અદબ રાખવી પડે સાહેબ! આજે તો કોઈ અદબમાં માને નહીં આજકાલનાં લોકો તો. એમને અંદર જ બેસાડ્યા અને હું પેલો ગાડી હાંકેને, તેની જોડે બહાર બેઠો. પછી મને થયું, ‘હવે ક્યાં લઈ જવા?’ કંઈ દિશામાં તેને લઈ જવા તે શી ખબર આપણને? મેડા ઉપર તો કંઈ મેં પૂછેલું નહીં ને અક્કલ ચાલેલી નહીં. આડુંઅવળું કંઈ પૂછીએ ને કંઈક ગુસ્સે થઈ જાય તો? ઘોડાગાડીમાંથી બહાર નીકળ્યો હું તો. મારા મનમાં થયું કે, ‘આ ઉત્તરસંડાની સડકે લઈ જવા દો.’ એટલે નડિયાદથી વડોદરા બાજુથી સડક આવેને, એ બાજુએ. પછી અડધોક માર્ઈલ જેવા ગયા હોઈશું કે ગાડી ઊભી રખાવી. ઊતરી ગયા અંદરથી એમની મેળે. હુંયે ઊતરી ગયો. ગાડીવાળાને મેં કીધું, ‘જા તું જા. પૈસા પછી હું તને આપી દઈશ.’ ગાડીવાળો તો ઓળખે મને. પછી હું મહારાજની જોડે ગયો થોડે સુધી. થોડે સુધી ચાલ્યો પછી કહે કે, ‘મારે ઘેર ચાલ.’ મેં કહ્યું ‘ક્યાં અગાડી તમારું ઘર પ્રભુ?’ તે કહે, ‘સાકોરી.’ સાકોરી—બાકોરી આપણે તો કંઈ જાણેલું નહીં. તેઓ કહે, ‘મારા શરીરનું નામ’ ‘ઉપાસની મહારાજ’, ત્યારે મને ખબરી પડી કે આનું નામ ‘ઉપાસની મહારાજ છે.’

એટલે આની પાછળનો કહેવાનો હેતુ એ છે કે આવા માણસોની પ્રેમભક્તિ ભાવે શુશ્રુષા કરવી—સેવા કરવી એ સહેલું કામ નથી. અક્કલ ગમે તેટલી વાપરો તોય એનો મિજાજ બધો સાચવવો આપણા માટે બહુ સરળ નહીં—બહુ સહેલું નહીં. બહુ અઘરું. આપણને એમાં બહુ ઝાઝી ગતાગમ ન પડે.



God grasp our hand and take high.

Gargi

Jai Krupalu MAA. Pranam to MAA.

“No matter how high the Divine exists, for children He will down, grasp our hand and take us high.”–MAA

Pujya MAA remained true to her word as she grasped the hands for her beloved children from all across America and Canada and brought us to Nanbhuvan (Maberly, Ontario, Canada), From the ages of 11 to 27, each of the youth brought with them a unique story of their connection with MAA. For an entire week, the youth spent time together singing, learning, sharing, dancing (garba), laughing, and playing—all in MAA–Prabhu’s name. We set out on a 3–day yatra to Quebec city. Montreal, and Ottawa where we all bonded via one common focal point—our love for MAA. That bond could be physically seen through our raksha(protection) bands that MAA had given to each yatri prior to departure.

It was wonderful to see all the talents that MAA has graced her children with. The overwhelming love that MAA has showered on each of these souls is indescribable. Everyone is at a delicate stage in their lives, Where they could

be swayed in either direction. MAA sent devotees such as Shipra Ben, Hitesh Bhai to share their vast knowledge on MAA, spirituality, Hinduism, and answer whatever question we may have.

The main question that seemed to resonate throughout the week was, “how do we remain from dwindling on the spiritual path(as it is difficult to find a perfect between our spiritual lives and worldly lives?)” The answer began with MAA’s lesson on pranam. She stated that for every hour, if we give Prabhuji one minute then he will protect us for the next 59 minutes.

Throughout the day in whatever work we do (whether is school work, or house chores), and then end our day with prayer. We should thank God for remaining with us throughout the day and ask forgiveness for mistake made. By learning to incorporate God into everything we do, it becomes difficult to sway from the path of spirituality. This is a lesson that we will all carry with us for the rest of our lives.

Naturally, at the beginning of the week everyone was shy to mingle with new faces, however by the end, all the youth were very well acquainted with each other. As a group of 20–25 youth, we even did a program for MAA including a play on Prabhuji and a song/dance to Vande Mataram. MAA stated that this was the first play

on Prabhuji's life to be done in English and further went to say that we should prepare 108 more. All of the kids partook in Vande Maataram and in there we bowed to Pujya MAA multiple times as she watched from the balcony. MAA stated that even though most of the youth were born in Canada or America; from this performance, it seems as though everyone was born in India.

There was a wonderful energy running through all the youth and that is when I felt the unity. MAA There was a sense of reverence not just for Pujya MAA or Mother India, but also a reverence for the souls she had brought together. These youth are the future of MAA parivaar and I am ever grateful to her for bringing us all together. I pray that we are able to spread her message/teachings to our kids, grandkids, and all generations. Thank you MAA for giving me this opportunity to be with you and the youth. MAA ne koti koti Pranam.

Jai Krupalu MAA.

Your child,

Gargi



My and thirty youths stay with Maa in Canada

—Gopi

Jai Krupalu MAA, MAA ne pranam

Every summer vacation and winter break for the past couple of years I save to spend time with MAA. With MAA's grace I have been able to come to Canada five times. Youth gathered at Nanbhuvan, with MAA's wish, from all over the US and Toronto. Pujya MAA arrived to Maberly from Switzeland on june 25th and bhaktos were flying/driving in starting as early as the next day. The following 10 days, 30+youth were going to come to Maberly and stay in MAA's presence and go on a yatra to Quebec city, Montreal, and Ottawa. Most of the youth had never met one another, but one common trait we all shared, that would bring us close together, was the love and respect for Pujya MAA-Prabhu.

If not for, most of us would never get to come to Canada and travel the country. This summer's yatra was 2 night and 3 days long. July 2nd at 8:30am we were all gathered on MAA's balcony for well wishes to commence our yatra. She mentioned the importance of Pranaam and the benefits we reap when we do them. MAA said if

we give 1 minute of every hour to Pranaam and the benefits we reap when we do them. MAA said if we give 1 minute of every hour to Prabhu, He will protect you for the 59–minutes. She did 11 pranaams with us and gave all 41 yatris a triragi colored wrist band which said “Om MAA Rakshamam, Om Yogeshwaray Namh:” and prasad. When the yatra started the kids were shy and the bus was quiet, but as we played games, sang bavanis/dhoons, and had discussions, everyone started to open up and mingle with one another.

During this yatra MAA was not physically there with us but we still felt she was with us because when she called, the timing would be perfect. First night in Levis, Quebec, we were at a 24 hour restaurant for satsang and dinner. We had just finished a discussion lead by Hiteshbhai and were waiting for our food to come when MAA called. She asked what we were doing and said to do garba while we wait. She was watching.

Many of the adults and youth were sad that we would not have MAA’s darshan this Guru Purima since it was on July 3rd, but I believe we did. Out of our 3 day yatra, Only on the day of Guru Purnima did we visit any churches. We did not plan to visit churches because it was Guru Purima; it was just with MAA–Prabhu’s grace

that this happened. Jesus Christ, MAA, Prabhu are all one, so seeing MAA in another form was just wonderful. We all got the opportunity to sit inside both the Notre Dame Basilica and St. Joseph Oratory churches and do personal silent prayers. The first one was located in downtown Montreal in the midst of busy evening traffic: the latter was on a hill named Mount Royal and had a serene atmosphere. Both were peaceful and gorgeous inside. A few of us were able to put a donation and light a small candle, similar to making an offering to MAA–Prabhu with a divo and prayers.

Once we came back to Maberly from the yatra, MAA was eagerly waiting for us in front of the house with other satsangis, doing garba in the parking lot. Over the next few days the kids/youth read chapters from the Steps Towards Eternity and discussed each chapter. At night we would have youth satsang and talk our first memory with MAA, how MAA has changed us, or when our paradigm shift happened (that very moment that we felt an intense change or pull toward her.) Youth satsang allows all of us to one another and express things that sometimes we cannot communicate to adults.

I pray that MAA continues to call all these youth again to her and forever pulls us closer and closer towards her.

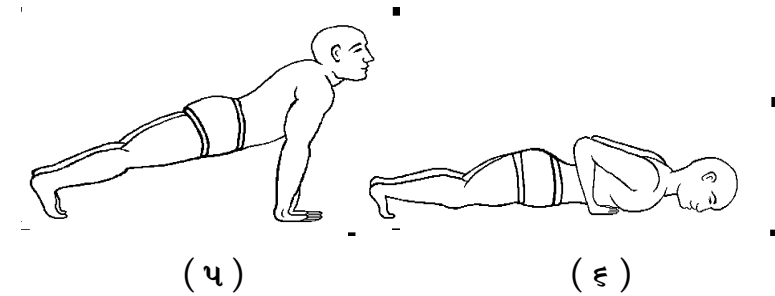
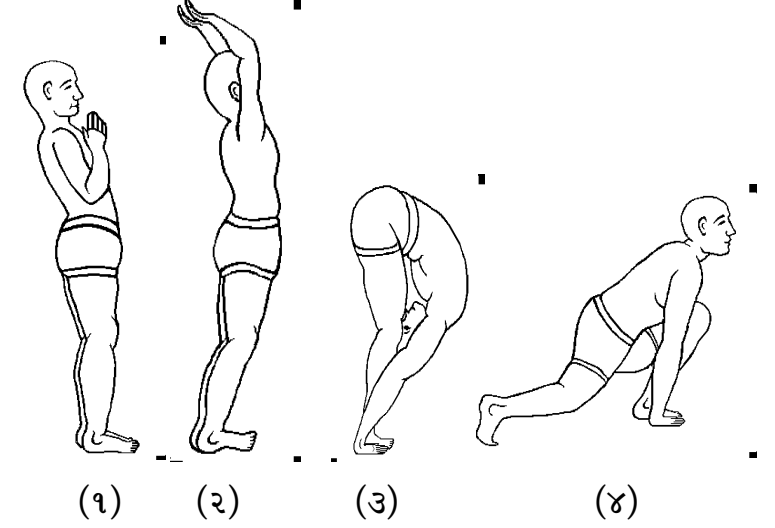


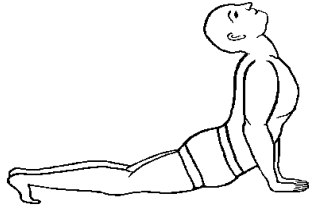
યોગાસનો—સૂર્ય નમસ્કાર

—હરિદાસ મૂળજી
નિર્મલ

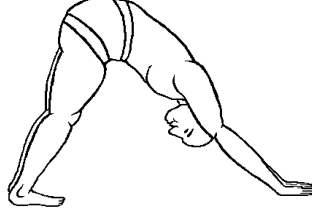
સૂર્ય નમસ્કાર એટલે સૂર્યનારાયણ ભગવાનની ઉપાસના. સૂર્ય નમસ્કારમાં કુલ બાર સ્થિતિઓ છે. શરીરનાં દરેક અંગને બારે સ્થિતિથી કસરત મળી રહે છે. સહેલાઈથી થઈ શકે તેવી બાર અવસ્થા નીચે મુજબ છે. સ્મરણ કરી સૂર્ય નમસ્કાર કરીએ તો વ્યાયમ અને સૂર્યની પ્રાર્થના બન્ને થઈ શકે. સવારે પ્રાતઃકાળે પૂર્વ દિશામાં ઉભા રહી સૂર્ય નમસ્કાર કરવા. સૂર્ય નમસ્કાર શરૂઆતમાં ચાર વખત કરી ધીમે ધીમે તેની સંખ્યા, સમય અને શક્તિ પ્રમાણે વધારતા જવું. નિયમિત સૂર્ય નમસ્કાર કરવાથી નીચે દર્શાવ્યા મુજબનાં લાભો આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ.

૧. શરીરમાં ખૂબ જ સ્ફૂર્તિ રહે છે.
૨. ચામડીના રોગો મટે છે.
૩. કરોડરજ્જુ સ્થિતિસ્થાપક થવાથી કમરના રોગો મટે છે.
૪. ગળાના રોગો મટે છે. કાકડા મટે છે.
૫. આંખોનું તેજ વધે છે.
૬. પેટના રોગો—કબજિયાત આદિ મટે છે.
૭. ધાતુ ક્ષીણતામાં ફાયદો થાય છે.
૮. બહેનો સૂર્યનમસ્કાર નિયમિત કરે તો માસિકની અનિયમિતતા દૂર થાય છે.
૯. પગમાં કળતર, સંધિવા જેવા રોગોનો નાશ થાય છે.

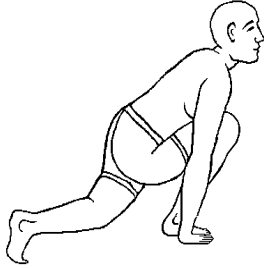




(૭)



(૮)



(૯)



(૧૦)



(૧૧)

સૂર્ય નમસ્કારમાં નીચેની બાર સ્થિતિઓ આવે છે.

૧. શરૂઆતમાં પૂર્વાભિમુખ ઉભા રહીને પગ અને ગોઠણ સાથે રાખવાના. બન્ને હાથ છાતી આગળ રાખવાના, પેટને જરા અંદર સંકોચવાનું અને શ્વાસને રોકવાનો. (ક્રમાંક નં. ૧)

૨. બન્ને હાથ સાથે રાખી ધીરે ધીરે મસ્તક પાસે લઈ જઈને પાછળની બાજુ નમવા પ્રયત્ન કરવો. આમાં ખ્યાલ રાખવો કે કમર સુધીનો ભાગ સ્થિર રહેવો જોઈએ. પાછળ નમતી વખતે ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવો. (ક્રમાંક નં. ૨)

૩. હાથ અને મસ્તક બન્ને સાથે રાખી ધીરે ધીરે આગળ નમવું નીચે નમી હથેળીને સીધી જમીન પર રાખવા પ્રયત્ન કરવો. મસ્તકને નીચે ઘૂંટણ તરફ નમાવી કપાળ વડે ઘૂંટણનો સ્પર્શ કરવો, અને ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢવો. (ક્રમાંક નં. ૩)

૪. બન્ને હાથ પગને સમાન્તર રાખી જમણો પગ પાછળ લઈ જવો. જમણા પગનું ઘૂંટણ જમીનને અડેલો રાખવો. ડાબો પગ બન્ને હાથ વચ્ચે રહેશે બન્ને હાથની હથેળી જમીન પર સ્થિર રહેશે. કમરનો ભાર પાછળના પગના ઘૂંટણ પર રહેશે અને છાતીને આગળ તરફ ખેંચવી અને મસ્તકને પાછળ તરફ લઈ જઈને શ્વાસ લેવો. (ક્રમાંક નં. ૪)

૫. આમાં ડાબો પગ પાછળ લઈ જવાનો અને બન્ને પગ સાથે રાખવાના. પગનાં અંગુઠા, આંગળીઓ ઉપર રહેવા પ્રયત્ન કરવાનો. બન્ને હાથ સ્થિર અને ટકાર રાખવાના. શરીર ગરદન સાથે સમાન્તર રહેશે. આમાં શ્વાસને રોકી રાખવાનો. (ક્રમાંક નં. ૫)

૬. આમાં પ્રથમ પગનાં ઘૂંટણ, ત્યારબાદ છાતી અને પછી

કપાળ જમીનને અડાડવાના. પેટ અને કમરનો ભાગ જમીનથી ઉંચે રાખવાનો. નીચે આવ્યા બાદ ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડવાનો. (ક્રમાંક નં.૬)

૭. આમાં બન્ને પગ સાથે રાખીને જમીનને અડાડેલા રાખવાનાં. મસ્તક તથા છાતીને જમીન પરથી ઉંચે લઈ જઈને શ્વાસ લેવો. (ક્રમાંક નં.૭)

૮. બન્ને હાથને હલાવ્યા સિવાય કમરનાં ભાગને અને પેટને ઉંચે કરી માથું નીચે તરફ નમાવવું અને પગની એડી જમીનને અડાડી દેવી. ત્યારબાદ ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડવાનો. (ક્રમાંક નં.૮)

૯. બન્ને હાથની હથેળી સ્થિર રાખી ડાબો પગ ઉપાડી બન્ને હાથની વચ્ચે લઈ જવો. જમણો પગ પાછળ જ રહેવો જોઈએ. આની અવસ્થા આકૃતિ નંબર ચાર મુજબ રહેશે. શ્વાસ લેવાનો. (ક્રમાંક નં.૯)

૧૦. જમણો પગ આગળ લાવી બન્ને પગ સીધા રાખવાના. હથેળી જમીનને અડાડી કપાળ ઘૂંટણને અડાડવાનો અને ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડવાનો. (ક્રમાંક નં.૧૦)

૧૧. હાથ અને મસ્તક ધીરે ધીરે ઉપર તરફ લઈ જવાના. કમર સુધીનો ભાગ સ્થિર રાખી પાછળની બાજુ નમવા પ્રયત્ન કરવાનો. શ્વાસ લેવાનો. (ક્રમાંક નં.૧૧)

૧૨. બન્ને હાથ નીચે તરફ લાવી છાતી આગળ રાખવાના અને ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડવાનો. (ક્રમાંક નં.૧૨)

સૂર્ય નમસ્કારનાં નીચે મુજબનાં બાર મંત્રો છે.

- | | |
|------------------|---------------------|
| ૧. ઐ મિત્રાય નમઃ | ૭. ઐ હિરણ્યગભાય નમઃ |
| ૨. ઐ રવયે નમઃ | ૮. ઐ મરીચયે નમઃ |
| ૩. ઐ સૂર્યાય નમઃ | ૯. ઐ આદિત્યાય નમઃ |
| ૪. ઐ ભાનવે નમઃ | ૧૦. ઐ સવત્રે નમઃ |
| ૫. ઐ ખગાયે નમઃ | ૧૧. ઐ અર્કાય નમઃ |
| ૬. ઐ પુષ્ણે નમઃ | ૧૨. ઐ ભાસ્કારાય નમઃ |

ઉંઘતા રહેવું એ કળીયુગ છે, જાગ્યા પછી બગાસાં ખાવાં એ દ્વાપર છે, અને બેઠા રહેવું તે ત્રેતા છે, ઉઠીને પોતાના લક્ષ્ય માટે કામે લાગી જવું એજ “સતયુગ” છે. માટે લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા ચાલતા રહો. —યોગેશ્વરજી

જેમણે પોતાના આચરણ, વિચારો અને ભાવનાઓમાં આદર્શવાદ તથા ઉત્કૃષ્ટતાનો સમાવેશ કર્યો છે, તેઓ સંત છે. —યોગેશ્વરજી

❀ સંદીપ વેલ્ડીંગ વર્ક્સ ❀

ગ્રીલ, દરવાજા, તેમ જ મેઈન ગેટના સ્પેશ્યાલીસ્ટ તેમ જ

દરેક જાતનું રીપેરીંગ કામ કરનાર.

મોદી બંગલા, ઉમરા જકાત નાકા પાસે, સુરત-૩૯૫૦૦૭

પ્રાર્થનાનો પ્રત્યુત્તર

—ડો.પ્રકાશ ગજજર

સતત શુભચિંતન

સાચા જીવનફિલસૂફીમાં એક મહાન સત્ય એ પ્રચલિત છે કે ‘આપણો પ્રત્યેક વિચાર એક સશક્ત ઊર્જાકેન્દ્ર જેવો હોય છે. પ્રત્યેક વિચાર બહાર જઈને પાછો આવે ત્યારે બરાબર એના જેવા જ અસંખ્ય સંવાદી વિચારો સાથે એ આપણી પાસે પાછો આવે છે.’

તો આનંદ અને સુખના આપણે કરેલા વિચારો, સુખ અને આનંદનાં વધારે સબળ આંદોલનો સાથે આપણા પ્રતિ અચૂક આવે જ. સ્વાસ્થ્યના વિચારો પાછા આવીને આપણા શરીરના પ્રત્યેક કોષને વધારે સશક્ત અને નિરામય બનાવે. સમૃદ્ધિના વિચારો સમૃદ્ધિનાં ઊર્જાઆંદોલનો ઉત્પન્ન કરે. એવું જ પ્રેમ શ્રદ્ધા, શાંતિ, આનંદ, માધુર્ય, આશા, ધૈર્ય અને સફળતા વિષેના વિચારોનું છે. જેવા વિચાર આપણી અંદરથી બહાર જાય એવાં જ સુંદર પરિણામો આવવાનું શરૂ થાય. વહેલું મોડું કદાચ થાય. પણ પરિવર્તન અને પડઘાનો નિયમ અકાટ્ય છે. એમાં રજમાત્ર ફેર ના પડે.

વિચારનાં નક્કર પ્રતિબિંબ આવે ને આવે જ, એ નિયમનો મને ખ્યાલ હોવાથી હું સુંદર વિચારોને જ મારા મનમાં પ્રગટવા દઉં છું ને બહાર વહેવા દઉં છું. હું સુખ, સ્વાસ્થ્ય, સમૃદ્ધિ, પ્રેમ અને આનંદ જેવા ઉત્તમ વિષયો પર જ વિચારું છું. ‘ઈશ્વરની શક્તિ સર્વત્ર કાર્ય કરે છે. પ્રાર્થનાના વિષયો પર જ વિચારું છું.’ પ્રાર્થના નિષ્ફળ જતી નથી. ઈશ્વર પરમ મંગલમય છે. હું પરમ શાંતિનો અનુભવ કરું છું...’ ઈત્યાદિ વિચારોને જ હું મારા

મનમાં સ્થાન આપું છું. આ બધું ઊર્જાવલય અનેકશઃ ગુણાકાર પામીને મને પાછું મળે છે. વિચારની આ ઈશ્વરદત્ત શક્તિનો ઉપયોગ મને પોતાને ને અન્યને આશિષ આપવા માટે હું સતત કરતો રહું છું.

શ્રદ્ધામય પ્રાર્થના

મારા દૈનિક જીવનના વ્યવહારોમાં અને મારાં ભાવિ સ્વપ્નોના આયોજનમાં મારી શ્રદ્ધા મને બરાબર મદદરૂપ થાય છે. એના અજવાળે મારો જીવનપથ પ્રકાશિત અને સરળ બનતો જાય છે.

હું ઘેરથી બહાર નીકળું ત્યારે શ્રદ્ધાપૂર્વક પ્રાર્થના કરું છું કે મારાં કામ સરસ રીતે પતાવીને હું પાછો આવીશ. મારાં સ્વજનોને પણ સલામતી, સફળતા અને શાંતિના આશીષ સતત મળતા રહેશે એવી મારી પ્રાર્થના હોય છે.

પરમાત્મા મારા જીવનમાં ક્રિયાશીલ છે એ શ્રદ્ધા સાથે હું મારાં સ્વપ્ન અને અપેક્ષાઓને મારી પ્રાર્થનાઓમાં પ્રગટ કરું છું. પરમાત્માની વિરાટ ચેતનાશક્તિ મારા હૃદયની તમામ ઉચિત ઈચ્છાઓ પૂરી કરે જ છે.

મને સમજાઈ ચૂક્યું છે કે શ્રદ્ધા એટલે આશા રાખેલી વસ્તુઓ મળવાની ખાત્રી, અને જે અદૃશ્ય છે એ પણ પ્રાપ્ત થવાનું જ છે એવો અચળ વિશ્વાસ, મારા અંતરતમમાં આ શ્રદ્ધા એક ઊંડી સમજણ પ્રગટાવે છે. માટે જ તો મારી અંદર અખંડ ધીરજ ધમધમતી રહે છે. હું મારાં દૈનિક કાર્યો કરું, ફરજો બજાવું, મારાં સ્વપ્નને સાકાર કરવાનો પ્રયાસ કરું, મારાં સ્વજનો માટે તેમજ આખા વિશ્વ માટે સફળતા અને સર્વાંગી સુખની પ્રાર્થના કરું ત્યારે મારી શ્રદ્ધામય પ્રાર્થના દ્વારા હું ઈશ્વરીય શક્તિને મારા જીવનમાં પ્રાયોજિત કરું છું.

રસેશ્વરી

(ગતાંગથી ચાલુ)

—શ્રી યોગેશ્વરજી

એમનું મહાન, વિરાટ, સેવાસૌરભ ભરેલું, વ્યક્તિત્વ સૌને સારું શિક્ષાપ્રદ થઈ પડતું.

માટીમાંથી માનવી અને માનવીમાંથી દેવ બનાવવાની એમાં શક્તિ હતી.

એને માટે એ દિશાપ્રદિશામાં પંકાતા.

કૃષ્ણે ને બળરામને એમને ત્યાં શાસ્ત્રાધ્યયન તથા શસ્ત્રાસ્ત્રોની સુયોગ્ય શિક્ષા માટે રાખવામાં આવ્યા.

એ સુંદર ગુરુકુળમાં કૃષ્ણને સુદામા સાથે ગાઢ પ્રીતિ થઈ.

★ ★ ★

શુભ સમાચાર

સુદામા સાધારણ સ્થિતિનો બ્રાહ્મણપુત્ર હોવા છતાં સુતીક્ષ્ણ બૌદ્ધિક પ્રતિભાથી સંપન્ન હતો.

ગુરુકુળમાં એ સઘળા વિદ્યાર્થીઓમાં અગ્રગણ્ય ગણાતો.

એનું ચારિત્ર્ય પણ ઉત્તમ અને નિષ્કલંક હતું.

શાસ્ત્રોના અધ્યયનમાં તો એ નિષ્ણાત હતો જ પરંતુ સાથે સાથે વિશુદ્ધ સ્નેહની પ્રતિમારૂપ હતો.

એની એ વિશેષતાઓને લીધે કૃષ્ણ ને બળરામ એની પ્રત્યે ખાસ આકર્ષાયા અને એ પછી તો એમની વચ્ચેનો પ્રેમ વધતો ગયો.

કૃષ્ણ અને સુદામા બે વિભિન્ન શરીરના એક જ આત્મા

જેવા દિનપ્રતિદિન નજીક આવતા ગયા.

બંનેને એકમેક વગર ચાલતું નહીં કે ચેન જ ના પડતું.

બંને સાથે જ ફરવા જતા, સાથે જ રમતા, સાથે જમવા બેસતા, સૂતા, ને ગુરુસેવામાં આગળ રહેતા.

ગુરુ સાંદીપનીનો પણ એ બંનેના પર ખૂબ જ સ્નેહ હતો.

એક વાર ગુરુએ એમને વેદપાઠ પૂરો કરાવીને પૂછ્યું :

‘તમારે ઘેર જઈને પણ તમે એકમેક પ્રત્યે એવો જ પવિત્ર ને પ્રખર પ્રેમ રાખશો શું?’

કૃષ્ણે હસતાં હસતાં ઉત્તર આપ્યો :

‘ના. આવો પ્રેમ તો કેવી રીતે રાખી શકાય?’

‘તો પછી તું સુદામાને ભૂલી જઈશ? ને સુદામા પણ...’

સુદામા વચ્ચે જ બોલી ઊઠ્યો :

‘હું તો કૃષ્ણને કદી પણ, ક્યાંય, કોઈયે પરિસ્થિતિમાં નહીં ભૂલી શકું.’

‘ભૂલવાની વાત જ ક્યાં છે?’ કૃષ્ણે ગુરુને ઉદ્દેશીને કહેવા માંડ્યું.

‘તો પછી તારા કથનનો અર્થ તો એવો જ થાય છે.’

‘એવો નથી થતો.’

‘તો પછી?’

‘મારા કહેવાનો આશય એટલો જ છે કે પ્રેમ ગમે તેનો ને ગમે તેવો હોય તોપણ કાયમને માટે એકસરખા સ્વરૂપમાં રહી શકે છે? એ કાં તો વધે કે પછી ઘટે. અમારો પ્રેમ ઘટશે નહીં પરંતુ વધતો રહેશે.’

સાંદીપનીને શાંતિ થઈ.

સુદામાના મુખમંડળ પર પણ સ્મિત ફરી વળ્યું. એણે કહ્યું :

‘ચતુરાઈમાં કૃષ્ણને કોઈ જ પહોંચે તેવું નથી. એ બધાથી ચઢી જાય છે. એટલું ખરું કે એની ચતુરાઈ વિવેકયુક્ત ને નિર્દોષ હોય છે.’

સાંદીપનીએ જણાવ્યું :

‘ગુરુકુળનું અત્યારનું જીવન તમારા સમસ્ત ભાવિ જીવનના નિર્દેશરૂપ છે. અત્યારે સાંપડેલા શુભાશુભ સંસ્કારો ચિરસ્થાયી થઈને તમારા જીવનમાં ટકી રહેશે તેમ અત્યારે પ્રકટેલો પ્રેમ અને વેરનો, સહાનુભૂતિ ને ધિક્કારનો, સ્વાર્થ તથા સેવાવૃત્તિનો પરિપાક પણ દીર્ઘજીવી ઠરશે. ગુરુકુળની મિત્રતા સંપૂર્ણ જીવનની મિત્રતા બની જવી જોઈએ. એમાં ભરતી આવે તે ભલે પરંતુ ઓટ કદાપિ ના આવવો ઘટે.’

ગુરુદક્ષિણાના સુઅવસર પર એમણે કહ્યું :

‘દક્ષિણા સ્થૂલની પેઠે સૂક્ષ્મ પણ હોય છે. સ્થૂલ દક્ષિણા તો જુદા જુદા વિદ્યાર્થીઓ તરફથી જુદી જુદી અપાશે, પરંતુ સૂક્ષ્મ દક્ષિણાના માહાત્મને નથી ભૂલવાનું. સૂક્ષ્મ દક્ષિણા સદ્વિચારોની ને સદ્ભાવોની છે અને એની અસર ઘણે લાંબે સુધી પહોંચે છે. જીવન પોતાને જ માટે નથી, બીજાને માટે પણ છે, એ સત્યનું સ્મરણ કરીને બીજાને ઉપયોગી થવા માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. તમારું જીવન પણ એવી રીતે લોકોપયોગી થાય એવું ઈચ્છું છું. ગુરુદક્ષિણામાં એ જ માગું છું.’

કૃષ્ણે, બળરામે તથા સુદામાએ લોકસેવાનો ફરીવાર સંકલ્પ કર્યો ત્યારે ગુરુનું અંતર આનંદી ઊઠ્યું.

એમણે એમને અંતઃકરણપૂર્વકના આશીર્વાદ આપ્યા.

ગુરુકુળમાંથી છૂટા પડતી વખતે ક્ષિપ્રા નદીના પાવન પ્રશાંત તટપ્રદેશ પરથી આગળ વધતાં કૃષ્ણે સુદામાને સ્નેહપૂર્વક કહ્યું :

‘સુદામા, જીવનના પુણ્યપ્રવાસમાં કદી કદી યાદ કરજે ને મને મળતો રહેજે.’

સુદામાનાં નેત્રો છલકાઈ ઊઠ્યાં. એ ભાવપૂર્ણ સ્વરે બોલ્યો:

‘તને તો રોજ રોજ, પળે પળે ને ક્ષણે ક્ષણે, યાદ કરીશ. કદી પણ નહીં ભૂલી શકું. મળીશ પણ જરૂર પરંતુ ક્યારે મળાશે તે વિશે કશું જ નહીં કહી શકાય. તું તો સમૃદ્ધિશાળી હોવાથી તારું જીવન શરૂઆતથી જ સરળ છે, પણ મારું જીવન એટલું સરળ ક્યાં છે? મારે તો જીવનનું નવેસરથી ઘડતર કરવાનું છે. એ ઘડતર કોણ જાણે કેવું થશે ને કેવો પરિશ્રમ માગી લેશે!’

‘પરિશ્રમ તો મારું જીવન પણ માગી લેશે. એનો માર્ગ પણ ધાર્યા જેટલો સરળ નથી જ. એને અધિકાધિક સરળ કરવા કોણ જાણે કેટલીય વિપત્તિ કે મુશ્કેલીઓ સામે ઝઝૂમવું પડશે! પરંતુ એની મને ચિંતા નથી. હું એથી ટેવાઈ ગયો છું. રહી સમૃદ્ધિશાળી હોવાની વાત. તો સુદામા, મારી સમૃદ્ધિ તારી જ સમૃદ્ધિ છે. એનો ઉપયોગ બીજાને માટે તેમ તારે માટે પણ થઈ શકશે. તારો અધિકાર તો એની ઉપર સૌથી પહેલો ને વિશેષ રહેશે.’

‘સાચેસાચ?’

‘હા. સાચેસાચ. તું જ્યારે ધારે ત્યારે એની યથાર્થતાની કસોટી કરી શકે છે.’