॥ વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો, સદાય રહેજો જીવનસહારો ॥

॥ અધ્યાત્મ ॥

(આધ્યાત્મિક વિકાસની નવી જ ક્ષિતિજ ખોલતું માસિક)

સંસ્થાપક : પરમ પૂજ્ય યોગેશ્વરજી

પ્રકાશક : સર્વમંગલ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ

આદ્ય તંત્રી : શ્રી નારાયણ જાની
સંપાદક : શ્રી તરલા દેસાઈ-ડૉ. અરુણા ઠાકર
વ્યવસ્થાપક : શ્રી આશિષ વી. ગોહિલ P.9428222357
મુદ્રણ : રાધેશ્યામ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, LIG 167, આનંદનગર, ભાવનગર-૫
લેખો મોકલવાનું સ્થાન : ૩૦૧/મૂર્તિધામ ડ્રીમ્સ, ભગવતી નર્સરીની બાજુમાં, ડી.કે.પટેલ હોલ સામે, નારણપુરા, અમદાવાદ-૧૩
અધ્યાત્મ' ઈમેઈલ એડ્રેસ : avgohil1@gmail.com
વેબ સાઈટ 'SWARGAROHAN.ORG'
ગ્રાહકોને 'ગ્રાહક નંબર' સરનામા સાથે લખવામાં આવે છે તે નોંધી લેવો.
'અધ્યાત્મ' દર માસની ૧૭ તારીખે પ્રસિદ્ધ થશે.
આ અંકના ટાઈટલ પેઈજ સાથે કુલ પાનાં ૬૮.
છૂટક નકલ ૮-૦૦। આજીવન **૨૫૧**/–
વિદેશમાં વાર્ષિક રૂા. **૧૬૫૦/–**। આજીવન **૧૬,૫૦૦/–**
'અધ્યાત્મ'માં અધ્યાત્મવિષયક લેખો, ભજનો, ગીતો આવકાર્ય છે.
'અધ્યાત્મ'નું વાર્ષિક લવાજમ બંધ કરેલ છે. તેને બદલે નવા બનનાર ગ્રાહકે ઓછામાં ઓછા બે વર્ષનું લવાજમ રૂા. ૫૦/– ભરવાનું રહેશે.
આ લવાજમ ડ્રાફ્ટ અથવા મનીઓર્ડરથી નીચેના સરનામે મોકલવાનું રહેશે :

સર્વમંગલ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ

'સ્વર્ગારોહણ', દાંતા રોડ, **અંબાજી.** તા. દાંતા, જી : બનાસકાંઠા

પિન કોડ : ૩૮૫૧૧૦ ફોન નં. ૦૨૭૪૯-૨૬૨૨૬૯

॥ પ્રાર્થના કરવા માંડો ॥

"પ્રાર્થના પ્રત્યે પ્રીતિ અથવા અભિરુચિ પેદા થઈ હોય તો એટલાથી જ ઈતિકર્તવ્યતા માનીને બેસી રહેવાને બદલે પ્રાર્થના કરવાનો આરંભ કરવો જોઈએ. ઔષધિ ગમે એટલી અકસીર હોય તો પણ અવલોકન કરીને જ બેસી રહેવામાં આવે અને એનો જીવનોપયોગી આવશ્યક ઉપયોગ ના થાય તો દરદ કેવી રીતે ટળે ? સરિતા સમીપમાં જ હોય અને સ્વાદુ સુધાસભર સલિલથી સંપન્ન હોય તો પણ એનો આસ્વાદ લેવામાં આવે જ નહીં તો ? પુષ્પોનું ઉપવન હોય સુંદર, પરંતુ એમાં પ્રવેશ જ ના કરાય તો એનો આનંદ કેવી રીતે મળે ? પ્રાર્થનાની અભિરુચિને કેળવીને એનો નિયમિત રીતે નિત્યનિરંતર લાભ લઈને જીવન પરિવર્તનની પ્રવૃત્તિ કરીએ તો જીવનનું સાફલ્ય કે સાર્થક્ય સાધી શકાય."

–શ્રી યોગેશ્વરજી

॥ ૐ યોગેશ્વરાય નમઃ ॥
॥ ૐ મા સર્વેશ્વર્યૈ નમઃ ॥

આ અંકની વિશેષતા

॥ શ્રી યોગેશ્વરજીની પ્રાર્થનાવિચારણા ॥

'પ્રાર્થના અ-મની અવસ્થા છે. જ્યાં મન નથી, વાસના નથી, કામના નથી; એ નિઃશબ્દ ભાવાવસ્થાનું નામ જ પ્રાર્થના છે. જ્યારે આપણું હૃદય આવી પ્રાર્થનાથી છલોછલ હોય છે, ત્યારે પરમાત્મા આપણી નિકટ-નિકટતમ હોય છે. આ જ તો પરમાત્માનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.'

—સંતકવિ કબીર

અનુક્રમ

નિવેદન		૫
૧. વરદ હસ્ત-મહિમ્નસ્તોત્ર	'મા' સર્વેશ્વરી	૬
૨. શ્રી યોગેશ્વરકથામૃત	'મા' સર્વેશ્વરી	૧૧
૩. પ્રાર્થનાનો શુભારંભ	શ્રી યોગેશ્વરજી	૧૫
૪. પ્રાર્થનાનું સ્વરૂપ અને પ્રકાર	"	૧૮
૫. પ્રાર્થનાનાં આવશ્યક અંગો	"	૨૨
૬. પ્રાર્થનાની વિધિ	"	૩૩
૭. પ્રાર્થનાની વિવિધતા	"	૩૬
૮. પ્રાર્થના : વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ	"	૪૫
૯. પ્રાર્થનામાં ઉપવાસ	"	૫૦
૧૦. કળિકાળની સર્વોત્તમ સાધના	"	૫૩
૧૧. ઉપનિષદની અનુપમ પ્રાર્થના	"	૫૭
૧૨. પ્રાર્થનાવિષયક પ્રશ્નોત્તરી	"	૫૯
૧૩. સિંહાસન ખાલી કરો	હસીદની બોધકથા	૬૪

॥ સંદર્ભગ્રન્થો ॥

શ્રી યોગેશ્વરજીરચિત

- ઉપનિષદનો અમર વારસો
- પ્રાર્થના સાધના છે
- ધર્મનો સાક્ષાત્કાર

નિવેદન : પ્રાર્થના કરવાની નહીં, થવાની વાત છે.

પ્રાર્થના કોઈ ક્રિયા નથી. એ શબ્દોમાં આવર્તિત કરવાની નથી; એ એક નિઃશબ્દ અવસ્થા છે.

પ્રાર્થનાનો કોશગત અર્થ છે 'માગવું.' એટલે આપણે પ્રાર્થના ત્યારે કરીએ છીએ જ્યારે કંઈ માગવું હોય. હકીકતમાં માગ્યા વિના ઈશ્વરે આપણને કેટલું બધું આપ્યું છે ! આપણું આખું જીવન જ એણે આપેલી સોગાદ છે. આપણો એક એક શ્વાસ એની ઈનાયત છે. એટલે પ્રાર્થના કૃતજ્ઞતા માટે થઈ શકે. એને માટે પૂજ્યશ્રી 'મા' સર્વેશ્વરીરચિત 'વરદ હસ્તની મળી છે સહાય' પદ ઉત્તમ દૃષ્ટાંતરૂપ છે. અલબત્ત, પૂજ્યશ્રી 'મા' જ એને 'પરમાત્માનો પ્રસાદ' કહી સૂચવી દે છે તેમ, 'ધન્યવાદ'નો કોઈપણ પર્યાય સાંકડો પડે એટલો વિશાળ એનો અનુગ્રહ છે; તેથી સાચી પ્રાર્થના શબ્દથી પરે જ રહે.

પ્રાર્થનાનો પર્યાય 'ઉપાસના' શબ્દ સંકેતે છે તેમ આમાં મુખ્ય આસન નહીં, ઉપ (ગૌણ) આસન પર બેસવાનું છે. અર્થાત્ સ્વયંની લઘુતા જાણી જે મહાન છે તે પરમ શક્તિની પિછાન કરવાની છે. પૂ.શ્રીમાએ આ ગંભીર વાત 'મને નાનો નાનો બનાવી દો' એ નાનકડા પદમાં સરલતાથી સ્ફુટ કરી છે.

આમ તો 'સંપૂર્ણ પ્રેમમય ભાવદશા' એ જ સાચી પ્રાર્થના છે. પરમાત્મા આવી પ્રાર્થનાથી દૂર રહી શકતો નથી. તેથી જ કહ્યું છે કે; 'પ્રાર્થના હશે તો ખાલી નહીં જાય, બસ, પ્રાર્થના હોવી જોઈએ. હૃદયમાંથી આવિર્ભૂત હશે તો પ્રગટ થતાં જ અથવા પ્રગટ થતાં પહેલાં જ પૂરી થઈ જશે.'

'I prayed so much I turned into prayer.
Whoever looks into my face remembers to pray.'

॥ વરદ હસ્ત-મહિમ્નસ્તોત્ર ॥

[વર્ષો પહેલાં પરમ પૂજ્યશ્રી'મા' સર્વેશ્વરીથી પ્રગટ થયેલું એક 'નમ્રાતિનમ્ર નિવેદન'-('વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો સદાયે રહેજો જીવનસહારો' અર્થાત્ પ્રભુનો વરદ હસ્ત સમગ્ર સૃષ્ટિ માથે સદા હોય જ છે, ત્યાંથી ખસેડીને-ઊંચકીને પોતાના માથે સ્થાપવાનો કોઈ આગ્રહ નથી. માત્ર એ સદાયે પોતાનો જીવનસહારો રહે એવી સૂક્ષ્મ અભીપ્સા છે; જે સર્વ-સમર્પણભાવમાં ઝબકોળાયેલી છે.)—પ્રભુએ એવું પ્રેમપૂર્વક સ્વીકાર્યું કે, એ પ્રાર્થનાની પરિપૂર્તિએ પૂ.'મા'ના સમગ્ર જીવનને શાશ્વત સંતૃપ્તિ ધરી દીધી. તેથી તેઓશ્રીથી સહજ નિખાલસ એકરાર થઈ ગયો. 'વરદ હસ્તની મળી છે સહાય.'

ઈ.સ.૧૯૭૮માં દક્ષિણ ભારતની યાત્રાના માર્ગમાં પૂજ્યશ્રી 'મા' સર્વેશ્વરીથી સમર્થ સદ્ગુરુ શ્રી યોગેશ્વરજીના શ્રી હસ્તકમળને ઉદ્દેશી 'વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો' પદ શું રચાયું કે એ 'વરદ હસ્ત' તેઓશ્રીના જીવનના લાંબા પટ પર અખંડ વરસી રહ્યો. એ દુર્લભ પ્રસાદ પામી પૂજ્યશ્રી 'મા' કેવાં ધન્ય બની રહ્યાં છે; એ 'ધન્યતાનો સહજ ઉદ્ગાર' અચાનક તા.૬-૭-૨૦૧૯ના રોજ વિદેશની યાત્રામાં 'વરદ હસ્તની મળી છે સહાય' પદરૂપે પ્રગટ્યો.

આ બંને પદોને 'પરમાત્માનો પ્રસાદ' અનુભવતાં પૂજ્યશ્રી 'મા'ની 'શબ્દસંનિધિ' માણીએ અને સાથે સાથે તેમણે દર્શાવેલા 'વરદ હસ્તનો મહિમા' દ્વારા 'વરદ હસ્ત—મહિમ્નસ્તોત્ર'ની અદ્ભુતતા અનુભવીએ.]

॥ વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો ॥

વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો,
સદાયે રહેજો જીવન સહારો
કર કમળનાં કૃપા કિરણથી
અંતર અજવાળજો અમારું
રાગ ને દ્વેષ, કામ ને ક્રોધ
હઠાવી જીવન કરી દો ન્યારું.
પાપ ત્રિતાપ ક્લેશ કપાજો,
જ્યોતિ જગાવો નિર્મળ હૃદયમાં.
પાવન જીવન સદા સમર્પો,
પ્રભુ તમારા ચરણકમળમાં.
દિવ્ય સ્વરૂપનાં દર્શન કાજે,
શ્રદ્ધા ને ભક્તિ ભરી દો સ્વામી.
કૃપાની વર્ષા વરસાવો નેહે,
સરિતા રહે કે સાગરને પામી.

॥ વરદ હસ્તની મળી છે સહાય ॥

વરદ હસ્તની મળી છે સહાય
જીવનના ખૂણે ખૂણે પ્રસરી છે હાશ

પરિપૂર્ણ બની છે જીવનની આશ
આઠે પ્રહર અમે રમીએ છે રાસ

વરદ હસ્તની કેવી છે કમાલ ?
વિપત્તિ સઘળી ભરે છે સલામ

જન્મોજન્મ ગુરુઅંકે નિરાંત
અભય હસ્તનો સાચો સંગાથ

સપના સમો અહીં લાગે સંસાર
સર્વેશ્વરીના સળગાવ્યા સંતાપ

॥ 'વરદ હસ્ત'નો મહિમા ॥

ઍરપોર્ટ જતાં ૬/૭/૨૦૧૯

નિયમ મુજબ યાત્રાના આરંભે વરદ હસ્ત ગાવાની પરંપરા વર્ષોથી ચાલે છે આજે વરદ હસ્ત ગાતાં ગાતાં મન વિચારમાં ખોવાયું.

આ સમર્થ સદ્‌ગુરુનો વરદ હસ્ત આપણા મસ્તકે ના હોત તો ?

અને એ વિચારો સાથે ગાડીમાં બેઠાં દશ મિનિટમાં જ આ શબ્દો આપોઆપ મન-અંતરે પ્રગટ્યા. સ્લેટમાં લખ્યા વિના રહી ના શકાયું. અને પરમ સખાની યોજના મુજબ ક્ષીપ્રાબેનથી ઝીલ્યા વિના રહી ના શકાયું.

આ પદનો વિષય પણ પરમાત્માનો. આ પદના શબ્દો પણ પરમાત્માના. 'મા'ની કલમને નિમિત્ત બનાવવાનું કાર્ય પણ પરમાત્માનું. અને એનો રાગ નક્કી કરવાનું પણ પરમાત્માનું જ કાર્ય છે.

દરેક વખતે પંક્તિ રાગમાં જ અવતરે છે, પ્રગટે છે. કદી 'મા' એ રાગ પસંદ કરીને પદો લખ્યાં હોય તેવું બન્યું નથી. સૂક્ષ્મ અવકાશમાંથી શબ્દો એની ઇચ્છા મુજબ એના સમયે એના રાગમાં જ પ્રગટે. મનઅંતરમાં અવકાશેથી જ પધારે અને તે જ શબ્દો 'મા'ની કલમે યાત્રા કરે.

હવે આ 'વાસ્તવિક સત્ય' છે. એટલે જ એ પદ પરમાત્માનાં છે એ શબ્દો પરમાત્માના છે એ રાગ પણ પરમાત્માની જ પસંદગીના છે.

પરમસખાનો આજનો પ્રસાદ આ માને પણ ગમ્યો. દક્ષિણ ભારતની યાત્રામાં માર્ગમાં લખાયેલું પદ :

'વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો
સદાયે રહેજો જીવન સહારો.'

એ પદ પણ પરમાત્માનો જ પ્રસાદ હતો. તે વરદ હસ્ત જીવનના લાંબા પટ ઉપર અખંડ વરસી રહ્યો છે.

આવજો કહેવા ઊંચા થયેલા હાથનો પ્રભાવ ક્ષણજીવી હોય છે. અહીં વરદ હસ્ત માટે પ્રસારેલો પવિત્ર કરકમળ ૧૯૭૮ થી સતત 'મા'ના મસ્તકે અખંડ નિવાસ કરી રહ્યો છે, એ વરદ હસ્તને સ્થળ, કાળ, સંજોગ, દેશ, વિદેશ, રાત, દિવસના કોઈ વિક્ષેપ નડ્યા નથી.

એ દિવ્ય અલૌકિક વરદ હસ્તનું આયુષ્ય કેવું હશે ? એ વરદ હસ્તની અલૌકિક શક્તિ કેવી હશે ? સમગ્ર સૃષ્ટિની રક્ષા કરવાના મંત્રથી એ વરદ હસ્ત સુશોભિત હશે ? શું એ વરદ હસ્ત માત્ર 'મા'ના મસ્તકે જ પ્રદક્ષિણા કરતો હશે ? શું આ અનંત જન્મોની યાત્રામાં એવા વરદ અભય હસ્તની માગણી હશે ? પ્રાર્થના હશે ? વિનંતિ હશે કે જરૂરિયાત હશે ? કે પછી માત્ર 'મા' જ પરમાત્માના પરમપ્રિય હશે તો જ એવાં પદ લખાવીને પોતાની અજર અમર હાજરીનો અહેસાસ કરાવતા હશે ?

હે વરદ અભય હસ્ત ! તારો પ્રાદુર્ભાવ સૃષ્ટિના આરંભથી જ થયો હશેને ? એવા વરદ હસ્ત કેટલા હશે ? ક્યાં હશે ? કોણ કોણ એ વરદ હસ્તના આશીર્વાદથી વિભૂષિત થયા હશે ?

કોની પાસે એની નોંધ હશે ? કોના હુકમથી એ વરદ હસ્ત કાર્યરત થતા હશે ? માત્ર એક જ જમણો કરકમળ જ આવો સમર્થ શક્તિશાળી છે તો બન્ને કરકમળ જેના જેના જીવનમાં પ્રસન્નતાથી મસ્તકે પધરાવતા હશે તે તો સૃષ્ટિના દેવ જ બની જતા હશેને !

દેવના વરદ હસ્ત જ્યાં જ્યાં દૈવી સ્પર્શ કરે તે તે દેવ જ બની જાય ને !

વરદ હસ્તનો પ્રસાદ પામવા પાત્રતા પણ ખૂબ જરૂરી છે. સ્પર્શ કર્યા વિનાનો દૂરથી વરદ હસ્તની એ મુદ્રાવાળો પ્રસાદ ત્રિલોકે પણ દુર્લભ છે.

એવા દુર્લભ પ્રસાદને પામી આ 'મા' તો ધન્ય થઈ ગયાં. પરમ ધન્ય બની ગયાં.

૧૯૭૮ થી આજે ૨૦૧૯ અ-ધ-ધ-ધ ચાલીસ, એકતાલીસ વર્ષથી એ વરદ હસ્તની છત્રછાયામાં. 'અખંડ આનંદ', 'અખંડ શાંતિ', 'અખંડ સુખ' આ 'મા' માણી રહ્યાં છે. ને હજી તો અનંત જીવનમાં એ છાયા અમર બનીને દૈવી સંગાથ ધરશે જ એવી અડગ શ્રદ્ધા છે જ.

હે વરદ અભય કરકમળ ! તને અમારા સૌના પ્રણામ હો. પ્રણામ હો. પ્રણામ હો. લક્ષકોટી જન્મોના અમારા પ્રણામ હો. પ્રણામ હો. પ્રણામ હો. આપની અનંત શક્તિને પ્રણામ હો. પ્રણામ હો. પ્રણામ હો. અદ્રશ્ય રહીને એ વરદ હસ્તથી વરસતી કૃપાને પ્રણામ હો. પ્રણામ હો. પ્રણામ હો. એ વરદ અભય હસ્ત જેમનો છે તે દેવાધિદેવના શ્રી ચરણે પ્રણામ હો. પ્રણામ હો. પ્રણામ હો. એ વરદ હસ્તના કૃપાકિરણના એક એક કણને પ્રણામ હો. પ્રણામ હો. પ્રણામ હો.

છેલ્લા ૪૧ વર્ષમાં આ'મા' જ્યાં જ્યાં વિચર્યા ત્યાં ત્યાં વરદ હસ્ત પ્રત્યેક શ્વાસે પડખે જ રહ્યો. એ વરદ હસ્ત 'મા'ના મસ્તકે ના હોત તો આ જીવન મરણની આવૃત્તિ સમું હોત.

હે વરદ હસ્ત ! તારા અનંત ઉપકારો છે. તારો ચારે દિશાથી જય જયકાર હો. તારી સમર્થ શક્તિને પ્રણામ હો. પ્રણામ હો. પ્રણામ હો.

—'મા' સર્વેશ્વરી

॥ શ્રી યોગેશ્વરકથામૃત ॥

દક્ષિણ આફ્રિકાનો પુણ્યપ્રવાસ–દિન ૬૯
તા. ૨૪-૧-૮૩, સોમવાર, મહા સુદ દશમ ૨૦૩૯
જોહાનિસબર્ગ-લેનેશિયા

આજે મારે મૌનવાર હતો. અહીં પણ એ નિયમ નિયમિત પળાય છે. ભોજન સમયે પણ ખાસ વાંધો આવતો નથી. રસોડામાં ભોજન બનાવી લેવાનું બને છે ત્યારે થોડું લેખન કરીને કામ લેવું પડે છે.

આજે મુલાકાત ન હતી. પૂ.શ્રીના ફોટાઓ પાડવાની શ્રી મગનભાઈની ઈચ્છા હતી. તેમણે ફોટાઓ પાડ્યા.

બપોરે અઢી વાગ્યે શહેરમાં રામેશ્વર મહાદેવના હૉલમાં મહિલા મંડળનો એક કાર્યક્રમ હતો. તેમાં પૂ.શ્રીનું પ્રવચન હતું.

રામેશ્વર મહાદેવ જતાં પહેલાં રામજી મંદિર, જે ૧૯૪૫માં સ્થપાયેલું અને જે સાતમા માળે છે ત્યાં જવાનું બન્યું. ત્યાં શ્રી રામકૃષ્ણદેવનો ફોટો હતો. પૂ.શ્રીએ જોતાં જ કહ્યું કે, ઓહ! અહીં તો ક્યારનાય આપણે આવી ગયેલા છીએ. મંદિરના સ્થાપકના ઘરમાં પણ શ્રી રામકૃષ્ણદેવ ને વિવેકાનંદની ઘણી મોટી તસવીરો હતી. ત્યાં દશ-પંદર મિનિટ રોકાયા પછી રામેશ્વર મંદિરમાં આવ્યાં.

સ્વાગત બાદ પ્રવચન થયું. પ્રવચન બાદ બહેનો તરફથી નીચેના પ્રશ્નો પુછાયાઃ

હોળીનો તહેવાર શા માટે ?

દીવો શા માટે પ્રગટાવાય છે?

મૂર્તિપૂજાની જરૂર ખરી ?

મરણોત્તર ક્રિયા કરવી જોઈએ કે નહીં ?

પૂ.શ્રીએ સંતોષકારક ઉત્તરો આપ્યા. પાંચ વાગ્યે ત્યાંથી વિદાય થયાં. ઉતારા ઉપર આવીને થોડોક આરામ કરીને, બટાકાપૌંઆ ને ફળોનો નાસ્તો કર્યો.

સાડા સાત વાગ્યે મુલાકાત હતી, જેમાં લગભગ પચાસ ભાઈબહેનોએ ભાગ લીધો. પૂ.શ્રીએ પંદર-વીસ મિનિટ ધ્યાન કરાવ્યું. પછી પ્રશ્નોત્તરી શરૂ થઈ.

પ્રશ્નો :

પરાવાણી ક્યાંથી નીકળે ?

સાત્ત્વિક ખોરાક કયો છે?

સ્વપ્નમાં જે સંતો દર્શન દે તે કઈ વાણી બોલે ?

ક્રોધને દૂર કરવા શું કરવું ?

મુસ્લીમો પોતાની આવકમાંથી દશ ટકા દાન નિયમરૂપે કરે છે. શું આપણા કોઈ શાસ્ત્રમાં એવો નિયમ નથી?

દમ માટે કોઈ ખાસ આસન છે?

‘ૐ નમઃ શિવાય’ જપ કરું છું પણ ધ્યાન વિષ્ણુનું કરું છું, તો ચાલે?

મારા ગળામાં ગાંઠ નીકળી છે. તેનો કોઈ વ્યાયામ-ઉપચાર છે?

પૂ.શ્રીએ બધા જ પ્રશ્નોના જવાબો ખૂબ સારી રીતે આપ્યા, જેનો ટૂંકસાર નીચે મુજબ હતો.

પૂ.શ્રી :

(૧) વાણીના ચાર પ્રકાર છેઃ વૈખરી, મધ્યમા, પશયન્તી ને પરા.

મન, બુદ્ધિ ના પહોંચે તે પરા. સ્વામી વિવેકાનંદને પ્રવચનના મુદ્દા કોઈ દિવ્ય શક્તિ સંભળાવતી ને તેઓ નવા જ વિષય ઉપર પણ પ્રવચનો આપી શકતા. મહાપુરુષો, પરમાત્મદર્શી સંતો પરા વાણી જ બોલે છે, જે એમના દ્વારા પરમાત્મા જ બોલે છે.

અમારે પ્રવચન માટે બોલવાનું હોય છે ત્યારે શક્તિને પ્રાર્થના કરીએ છીએ, હે મા ! તમે બોલો. અને એ રીતે બોલાય છે.

(૨) શીરો, ખીર, સાત્ત્વિક ખોરાક છે. દાળભાત, શાક, રોટલી પણ સાત્ત્વિક ખોરાક છે. ઈંડા ને માંસ સાત્ત્વિક નથી.

(૩) સ્વપ્નમાં જે સંતો બોલે તે દેવવાણી કહેવાય.

(૪) ક્રોધ થાય તેની પાછળ ઘણાં કારણો હોય છે. જેવાં કે, મગજમાં લોહીનું ભ્રમણ ઓછું થતું હોય; સાચું કરનાર સામે કોઈ ખોટું કરે; પોતાનું ધારેલું ના થાય વગેરે. એ કારણો શોધીને તેના ઉપાયો કરવા. કામ ને ક્રોધ પ્રબળ બને ત્યારે ઠંડા પાણીનો પ્રયોગ ઉત્તમ છે.

(૫) મુસ્લીમોની નમાજ એ આપણું અનુકરણ છે. આપણી હિન્દુ સંસ્કૃતિ સૌથી જૂની છે. એમાંથી જ એ શીખ્યા છે.

આપણું જૂનું સાહિત્ય ‘મનુસ્મૃતિ’ છે. તેમાં આવકના દશમા ભાગનું દાન કરવાનું કહ્યું છે. આપણે તે પાળતા નથી.

કેટલાક પાળે છે. પણ અમે તો દશ ટકા શું, પચાસ ટકા દાન કરીએ છીએ. અમારે તો કોઈ ધંધો કે દુકાન નથી; છતાં શહેરમાંથી જે મળે તેમાંથી અમે જરૂર હોય તેવી સંસ્થાને અર્ધી રકમ તે જ શહેરમાં આપી દઈએ છીએ.

(૬) દમ માટે ખાસ કોઈ આસન નથી.

(૭) શિવ ને વિષ્ણુ એક જ છે.

(૮) ગળાની ગાંઠ માટે ડૉક્ટરને મળો. અવિદ્યાની ગાંઠ માટે અમે બતાવીએ તેમ ધ્યાન કરો.

આજે પ્રશ્નોત્તરી રાતના સાડા નવ સુધી ચાલી. સૌને આનંદ આવ્યો.

એક ભાઈએ સર્વ સંપ્રદાયોને એક કરવા, જો પૂ.શ્રી પ્રવચન આપે તો સંપ્રદાયોમાં, વાડાઓમાં વહેંચાયેલો હિન્દુ સમાજ એક બને એવું સૂચન પણ કર્યું.

સૌએ સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરીને વિદાય લીધી.

ઓરડામાં જઈને અમે દૂધ પીને આરામ કર્યો.

હરિઃ ૐ

—‘મા’ સર્વેશ્વરી

સર્વમાં પરમાત્માનો તણખો છે, એ તણખો ગમે તેવા અંધારામાં રહે પણ છેવટે તો એ જે મહાન અગ્નિનો તે છે; તે સિવાય તે કોઈ સ્થાનમાં વિરમી શકતો નથી. તેથી જ કહ્યું છે; ‘Love is the Divine Essence in man and is due to God alone.’

॥ પ્રાર્થનાનો શુભારંભ ॥

પ્રાર્થનાનો શુભારંભ ક્યારથી ને કોની દ્વારા થયો એના વિશે માહિતી મેળવવાનું કોઈ સુનિશ્ચિત સાધન આપણી પાસે નથી તો પણ અનુમાન અને શાસ્ત્રાધ્યયનના આધાર પર એટલું અવશ્ય તારવી શકાય કે પ્રાર્થનાનો શુભારંભ અથવા પ્રાદુર્ભાવસમય પ્રાગૈતિહાસિકકાળ અથવા વેદકાળ જેટલો જૂનો છે. માનવ સુવિચારશીલ અને સુસંસ્કૃત થયો ત્યારથી પ્રાર્થનાના મહત્ત્વને સમજતો ને પ્રાર્થના કરતો થયો એવું કહી શકાય. પ્રાર્થના એના મનોભાવોની અને અંતરની ઊર્મિઓની અભિવ્યક્તિનું સહજ સાધન બની, જીવનના આધ્યાત્મિક અભ્યુત્થાનનું અંતરંગ અંગ બની. પરમાત્માના પ્રત્યક્ષ પરિચય અથવા અનુગ્રહના અલૌકિક અનુભવ માટે પ્રાર્થના પરમશ્રેયસ્કર સેતુ થઈ. એની મદદથી એને પ્રેરણા તથા શાંતિ મળી અને એના જીવનના આધ્યાત્મિક વિકાસનો માર્ગ મોકળો થયો.

પ્રાર્થનાનો પરિચય આપણને સૌથી પહેલાં વેદમાં થાય છે. વેદમાં અને ઉપનિષદમાં પ્રાર્થનાના જુદા જુદા મંત્રો મળે છે. વેદ વિશ્વસાહિત્યના પ્રાચીનમાં પ્રાચીન ગ્રંથો હોવાથી એમાં પ્રતિનિધિત્વ પામેલી પ્રાર્થનાઓને વિશ્વની પ્રાચીનમાં પ્રાચીન પ્રાર્થનાઓ કહી શકાય. એ પ્રાચીનતમ હોવાની સાથે સાથે પરમ પ્રાણવાન પણ છે. એવી એક પ્રાણવાન છતાં ટૂંકામાં ટૂંકી પ્રાર્થના આ પ્રમાણે છે :

ૐ અસતો મા સદ્‌ગમય.
તમસો મા જ્યોતિર્ગમય.
મૃત્યોર્માઽમૃતં ગમય.

(હે પ્રભુ, મને અસત્યમાંથી સત્ય તરફ લઈ જાવ. હું પરમ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરી શકું એવી કૃપા કરો. મને અવિદ્યારૂપી અંધકારમાંથી પ્રજ્ઞાના પરમ પાવન પ્રકાશમાં, પરમાત્માની પરમ જ્યોતિ પ્રત્યે લઈ જાવ. મૃત્યુના વિષમ વિષચક્રમાંથી બહાર કાઢીને અવિનાશી અમૃતપદ પ્રતિ લઈ જાવ.)

મહાકવિ ન્હાનાલાલે એનો સરસ ભાવાનુવાદ (કરતાં જે કાંઈ લખ્યું છે તે ખાસ ઉલ્લેખનીય છે :)

અસત્યોમાંહેથી પ્રભુ પરમસત્યે તું લઈ જા,
ઊંડા અંધારેથી પ્રભુ પરમતેજે તું લઈ જા;

મહામૃત્યુમાંથી અમૃત સમીપે નાથ લઈ જા,
તુંહીનો હું છું તો તુજ દરશનાં દાન દઈ જા.

ગાયત્રી મંત્ર દ્વારા પણ વેદના ઋષિઓએ પ્રાર્થનાને પ્રવાહિત કરી છે. એ મંત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે, 'હે સર્વ શક્તિમાન સર્વજ્ઞ પરમાત્મા, અમે તમારા પરમ પાવન પ્રકાશનું ધ્યાન ધરીએ છીએ. તમે અમારી બુદ્ધિ, વૃત્તિ તથા ચેતનાને પ્રેરિત કરો.'

ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદમાં જણાવ્યું છે :

'માયાના સુવર્ણસદૃશ આવરણથી પરમ સત્યનું સ્વરૂપ ઢંકાયેલું છે. એ આવરણને હે સર્વપોષક પરમાત્મા, તમે દૂર કરો જેથી અમે તમારું દેવદુર્લભ દર્શન કરી શકીએ.'

'હિરણ્મયેન પાત્રેણ સત્યસ્યાપિહિતં મુખમ્,
તત્ત્વં પૂષન્નપાવૃણુ સત્યધર્માય દૃષ્ટયે.'

વૈદિક સાહિત્યમાં એક બીજી પ્રાણવાન પ્રેરક પ્રાર્થના છે :

'હે વિશ્વના અધીશ્વર પરમાત્મા, અમારાં દુષ્કર્મોને દૂર કરો. જે કાંઈ કલ્યાણકારક હોય એનું અમને દાન કરો.'

'ૐ વિશ્વાનિ દેવ સવિતુર દુરિતાનિ પરાસુવ.
યદ્ ભદ્રં તન્નાસુવ.'

પ્રાર્થનાનાં એવાં એવાં અનેક ઉદાહરણો આપી શકાય, પરંતુ વિસ્તાર-ભયને લીધે આપવાની આવશ્યકતા નથી લાગતી.

રામાયણ, ભાગવત તથા ગીતા જેવા પ્રાચીન સદ્ગ્રંથોમાં પણ પ્રાર્થનાના પ્રતિધ્વનિ એક અથવા બીજી રીતે અવારનાર સાંભળવા મળી શકે છે. એ મહાગ્રંથોનું અવલોકન અથવા અધ્યયન કરવાથી એ સહેલાઈથી સુચારુરૂપે સમજી શકાય છે.

પ્રાર્થનામાં નિષ્ફળતાનો અનુભવ થવાનું કારણ એ છે કે, આપણને 'કુદરતી શક્તિ' પર અવિશ્વાસ છે. એક સ્ત્રી બારીમાંથી બહાર જોતી હતી. એના ઘર સામે જ સુંદર પહાડ ઊભો હતો તેથી દૃશ્ય ઘણું જ સુંદર લાગતું હતું, પરંતુ એણે પ્રભુને પ્રાર્થના કરી કે; 'આ પહાડ વચ્ચેથી ખસે તો સારું. મારા ઘરમાં સરસ ઠંડો પવન તો આવે. હે પ્રભુ, મારું આટલું નાનું કામ તું ના કરી શકે ?' એણે આંખો ખોલી તો પહાડ ત્યાં ને ત્યાં જ હતો. એ બોલી, 'મને તો ખાતરી જ હતી કે આ પહાડ જરાય નહીં ખસે. પ્રાર્થનાથી કંઈ પહાડ હટતા હશે ?'

॥ પ્રાર્થનાનું સ્વરૂપ અને પ્રકાર ॥

પ્રાર્થનાનું કલેવર, માળખું અથવા સ્વરૂપ અમુક જ પ્રકારનું હોવું જોઈએ એવું થોડું છે ? એની અંદર શ્લોકો કે ગીતો હોય છે પરંતુ પ્રત્યેક સમયે શ્લોકો કે ગીતો હોવાં જ જોઈએ, એમના સિવાય પ્રાર્થના થઈ જ ના શકે, અથવા એ પ્રાર્થનાનું અવિચ્છિન્ન અનિવાર્ય અંગ છે, એવું નથી સમજવાનું. શ્લોકો તથા ગીતો વગરની પ્રાર્થના પણ હોઈ શકે છે. એવી પ્રાર્થના માનવની પોતાની સહજ ભાષામાં કરાતી હોય છે.

બાળકને ભૂખ લાગે છે ત્યારે એ માતાની પાસે પહોંચીને પોતાની ઇચ્છાની અભિવ્યક્તિ શ્લોકોમાં, ગીતમાં કે કવિતામાં કરવાને બદલે સાનુકૂળ શબ્દપ્રયોગ દ્વારા સહજ રીતે જ કરતું હોય છે. એવી ભાવાભિવ્યક્તિ દેખીતી રીતે જ ગદ્યમાં થતી હોય છે. એવી રીતે આદર્શ પ્રાર્થના હૃદયની સીધી ભાષામાં, સ્વાભાવિક ઉદ્ગારો દ્વારા કરાતી હોય છે. હૃદયના ભાવો પરાકાષ્ઠા પર પહોંચતાં કેટલીક વાર શબ્દો શાંત થાય છે, ભાષા વિરમી જાય છે, બાહ્ય ઉદ્ગારોનો કે વૈખરી વાણીનો અંત આવે છે. કોઈ વાર મૌન સ્વાભાવિક બને છે તો કોઈ વાર આંખમાંથી અશ્રુ સરે છે. અંતરનો એ મૂક સંદેશો સફળ ઠરે છે. પ્રાર્થનાના એ પ્રબળ પ્રેમપૂર્ણ પ્રવાહો પોતાની પ્રતિક્રિયાને પેદા કરે છે. એ મૂક પડછંદા પોતાના પ્રતિઘોષને પેદા કરે છે. પરમાત્માની પરમકૃપાની કામના કરનારા અથવા પરમાત્માના સાક્ષાત્કારની અસીમ અભીપ્સાવાળા આત્માની પ્રાર્થનાનો પ્રકાર મોટે ભાગે

એવો જ હોય છે. જેને માટે એનો આધાર લેવામાં આવે છે એ એના ભાવને સમજી જાય છે, એને સાંભળે છે અને માન્ય રાખીને એનો ઉત્તર પણ આપે છે.

એના સિવાયની લૌકિક-પારલૌકિક પ્રયોજનથી પ્રેરાઈને, લૌકિક-પારલૌકિક હેતુની પૂર્તિ કે સિદ્ધિ માટે થનારી પ્રાર્થનાઓના સંબંધમાં પણ એવું જ સમજવાનું છે. એવી પ્રાર્થનાઓ પણ પ્રામાણિક, આદર્શ, મૂક અને અમોઘ હોઈ શકે છે.

પ્રાર્થનામાં સૌથી મહત્ત્વની મૂલ્યવાન નોંધપાત્ર વાત ભાષા, તાલબદ્ધતા, એના ગદ્યપદ્ય સ્વરૂપ કે સંગીત અથવા સંગીતરહિતતાની નથી પરંતુ ભાવમયતાની છે એ યાદ રાખવું જોઈએ. એ કેવા ને કેટલા આરોહ અવરોહ સાથે કરવામાં આવે છે, જોરથી બોલીને કરવામાં આવે છે કે ધીમેથી, સમૂહમાં કે વ્યક્તિગતરીતે એકાંતમાં, એના કરતાં કેવા ભાવથી, કેવી સંવેદનશીલતાથી, લગનપૂર્વક, અનન્ય ભાવે, એક અનિવાર્ય આવશ્યકતા તરીકે કરવામાં આવે છે કે નહીં એનું જ મહત્ત્વ વિશેષ છે. એ જ વાત વિશેષ નોંધપાત્ર છે. એને સંગીત સાથે, આરોહ-અવરોહપૂર્વક ભાષાના જ્ઞાનભંડારસહિત ના કરવામાં આવે તો કાંઈ નહીં, પ્રેમપૂર્વક કરવામાં આવે એ આવશ્યક છે.

એક સત્પુરુષના સત્સંગ સમારોહમાં એક સન્નારીને કોઈક ભજન ગાવા માટે સૂચવવામાં આવ્યું તો એણે સંકોચમાં પડીને જણાવ્યું કે મને બહુ સારું ગાતાં નથી આવડતું. મારો કંઠ એટલો બધો સારો નથી અને મારું અક્ષરજ્ઞાન પણ અલ્પ છે.

સત્પુરુષે એને જણાવ્યું કે હરકત નહીં. કાલાવાલા પ્રભુને

વહાલા. અહીં કાંઈ પરીક્ષા આપવાની નથી. જેવું આવડે તેવું ગાવ.

સન્નારીએ સંકોચને છોડીને સહજ રીતે જ ગાવા માંડ્યું.

ગાતાં ગાતાં એ એટલી બધી ભાવવિભોર બની ગઈ કે એની આંખમાંથી અશ્રુ સરવા લાગ્યાં. શ્રોતાઓનાં હૈયાં પણ હાલી ઊઠ્યાં. સૌને ઊંડી શાંતિનો અનુભવ થયો.

સત્પુરુષે અને અન્ય સૌએ એને સાબાશી આપી.

અંતરના સાચા પ્રબળ પ્રેમભાવની અભિવ્યક્તિ એક સત્પુરુષની દૃષ્ટિએ એટલી બધી અગત્યની અથવા આવકારદાયક થઈ પડી તો સર્વેશ્વર સર્વાન્તર્યામી પ્રેમાર્ણવ પરમાત્માની દૃષ્ટિએ કેટલી બધી અગત્યની, આવકારદાયક, અભિનંદનીય થઈ પડે ? સંસારના સામાન્ય અથવા અસામાન્ય માનવો પર એની અસર એવી અસાધારણ પડી તો પરમાત્મા પર એનો પ્રભાવ કેવો પ્રબળ પડે ? એક સત્પુરુષે સંગીતને, તાલને, રાગને, છંદને, કંઠને કે અક્ષરજ્ઞાનને એટલું બધું મહત્ત્વ આપવાને બદલે ભાવની નૈસર્ગિક અભિવ્યક્તિને જ અગત્ય આપી તો પછી પરમાત્મા તો એવી નૈસર્ગિતાને અગત્ય આપે જ એમાં શંકા જેવું કશું જ નથી. ભગવાન ભાવને જુએ છે. એકલા ભાષાવૈભવને, સંગીતની સિદ્ધહસ્તતાને કે પાંડિત્યને નથી જોતા. માટે જ કહ્યું છે કે,

વ્હાલો પ્રેમને વશ થયા રાજી રે
એમાં શું કરે પંડિત ને કાજી,
વ્હાલો પ્રેમને વશ થયા રાજી.

એટલે પ્રાર્થના કરનારે અંતરના સુષુપ્ત ભાવોને જાગ્રત કરવા, પોષવા, પ્રબળ બનાવવા અને પ્રામાણિકપણે પ્રવાહિત કરવા તરફ વધારે ને વધારે ધ્યાન આપવું જોઈએ. ભાવ વગરની ઉપર ઉપરની કૃત્રિમ પ્રાર્થનાપ્રવૃત્તિ પણ નકામી તો નહીં જ જાય. આરંભમાં કદાચ કેટલાક કાળ સુધી એવી પ્રવૃત્તિ પણ કરવી પડશે. એમ કરતાં કરતાં લાંબા વખતે ભાવ પ્રકટશે ને પ્રાર્થના સાચી અને સહજ પ્રામાણિક તથા પ્રેમપૂર્ણ બનશે. પરંતુ પ્રાર્થનાને એવી બનાવવાનો ખ્યાલ તો રાખવો જ જોઈએ.

પ્રાર્થના વ્યક્તિગત અથવા સમષ્ટિગત બંને પ્રકારની હોઈ શકે છે. બંને પ્રકારની પ્રાર્થના લાભકારક છે. બંને પ્રકારની પ્રાર્થનાના પરિણામે પવિત્ર પરમાણુઓ પેદા થાય છે, અને શાંતિ તથા પ્રેરણાની પ્રાપ્તિ સહજ બને છે. શુદ્ધ સંકલ્પો અને શબ્દોમાંથી જે સ્પંદનોનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે તે વાયુમંડળને ને મનને વિશદ બનાવે છે. આત્માને અનુપ્રાણિત અથવા આલોકિત કરે છે.

છતાં પણ વ્યક્તિગત કે સમષ્ટિગત પ્રાર્થનાની પરિપાટી યાંત્રિક, જડ કે રૂઢ બની ના જાય તેનું પણ ધ્યાન રાખવાનું છે. પ્રાર્થના સમજપૂર્વક ને બનતા રસપૂર્વક કરવામાં આવે એ આવશ્યક છે. એ પરંપરા, શોખ અથવા વ્યસન ના બને એને માટે સાવધ રહેવાનું છે. નહીં તો એ વિકાસનું અમોઘ અસરકાર સાધન નહીં બની શકે.

॥ પ્રાર્થનાનાં આવશ્યક અંગો ॥

ઈશ્વરમાં વિશ્વાસ

'સંસારના સર્વે જીવોને સુખશાંતિની સંપ્રાપ્તિ થાવ, સૌ રોગરહિત બનો, સૌ આત્મા-કલ્યાણના મંગલ માર્ગે આગળ વધો, કોઈને કોઈ પણ પ્રકારનું દુઃખ ના પડો. સૌ સંકટોમાંથી મુક્તિ મેળવો, મંગલની પ્રાપ્તિ કરો; સૌ પોતપોતાના મનોરથની સિદ્ધિ કરો, અને સર્વે સર્વ પ્રકારે આનંદ કરો. દુર્જન સજ્જન બનો, સજ્જનને શાંતિ મળો. જેને શાંતિ સાંપડી હોય તે બીજાને અશાંતિ તેમજ બંધનમાંથી મુક્ત કરવાની કોશિશ કરો. મુક્ત હોય તે અન્યને પણ મુક્ત કરો.'

'હું સંસારના સર્વે જીવોને ક્ષમા આપું છું. એ સઘળા મને પણ ક્ષમા આપે. સૌ પ્રાણીઓ પ્રત્યે મારો પ્રેમભાવ હો. કોઈના પ્રત્યે દ્વેષભાવ ના હો.'

એવી અને એ પ્રકારની સર્વને માટેના સદ્‌ભાવની પ્રાર્થનાઓને બાદ કરીએ અને એ સિવાયની બીજી કામનાયુક્ત પ્રાર્થનાઓનો વિચાર કરીએ તો નિશ્ચયાત્મક રીતે, કોઈપણ પ્રકારના સંકોચ સિવાય કહી શકાય કે ઈશ્વરમાં વિશ્વાસ એ પ્રાર્થનાનું અનિવાર્ય આવશ્યક અંગ છે. પ્રાર્થના માટેની એ એક મહત્ત્વ મૂળભૂતની આવશ્યકતા છે. પ્રાર્થના કરનાર જ્ઞાત અથવા અજ્ઞાત રીતે પણ સ્વીકારે છે કે સંસારનું શાસન કરનારી, સંસાર પણ નિયંત્રણ રાખનારી, અને માનવજીવનનું સંચાલન, સંવર્ધન, સંરક્ષણ કરનારી એક અસાધારણ અલૌકિક શક્તિ છે. એ સર્વશક્તિમાન પરમ શક્તિને પરમ ચેતનાનું કે પરમાત્માનું

નામ આપો અથવા ઈશ્વરનું કે બીજું કોઈ નામ આપો, એથી એના અસ્તિત્વમાં અને એ અસ્તિત્વના વિશ્વાસમાં કશો ફેર નથી પડતો. એવો વિશ્વાસ હોય જ નહીં તો પ્રાર્થના કોને ઉદ્દેશીને, કોના પ્રત્યેની શ્રદ્ધાભક્તિથી પ્રેરાઈને કરવામાં આવે ? પ્રાર્થના કરનાર પોતાની પ્રાર્થનાને સહાનુભૂતિસહિત સાંભળનારી પરમાત્માની પરમ શક્તિ છે એવું માનીને પ્રાર્થના કરે છે અને અંતરના અવ્યક્ત અજ્ઞાત ભાવોને કોઈ પણ પ્રકારના સંકોચ સિવાય એની આગળ વહેતા કરે છે.

પ્રત્યુત્તરમાં વિશ્વાસ

પ્રાર્થના દ્વારા પ્રકટ કરાતા મનોભાવોને કે વિચારોને ઈશ્વર સાંભળે છે એટલું જ નહીં પરંતુ એમના સમ્યક્ પ્રત્યુત્તરો પણ પ્રદાન કરી શકે છે ને કરે છે, એવા અખંડ વિશ્વાસની પણ પ્રાર્થનાની અંતરંગ સાધનામાં આવશ્યકતા પડે છે.

પ્રાર્થનાનો પ્રત્યુત્તર મળતાં કેટલીક વાર કાંઈક અંશે. વિલંબ થતો લાગતો હોય તો પણ એનો ઉત્તર મળશે જ, પ્રાર્થના પોતાનું ધારેલું કામ કરશે જ, એ નિરર્થક નહીં થાય, એવા અવિચળ વિશ્વાસથી પ્રાર્થના કરનારે સંપન્ન બનવું પડે છે. આરંભમાં પ્રાર્થના સંભળાય છે કે કેમ તેની સમજ નથી પડતી. પરંતુ પ્રાર્થનાની સાધના જેમજેમ આગળ વધે છે તેમ તેમ એનાં રહસ્યોનું ઉદ્‌ઘાટન અધિકાધિક પ્રમાણમાં થતું જાય છે અને એવી અમોઘ અસરનો અનુભવ થાય છે. એ સંભળાય છે તથા સફળ બને છે એવી પ્રતીતિ થાય છે. પછી તો પ્રાર્થનાનો પ્રત્યુત્તર તત્કાળ મળે એવી અનોખી અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થઈ રહે છે. એ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ માટે અનેક પ્રકારની આકરી

અગ્નિપરીક્ષામાંથી પસાર થવું પડે છે.

ઉત્કટતા

પ્રાર્થનાની ઉત્કટતા તથા પ્રામાણિકતા પર એની સફળતાનો આધાર હોય છે. દ્રૌપદીની પ્રાર્થના કેટલી બધી પ્રામાણિક, પ્રેમપૂર્ણ તથા ઉત્કટ હતી તે મહાભારતના પ્રસંગ પરથી સમજી શકાય છે. કૌરવોની રાજ્યસભામાં એની સુરક્ષા ભયમાં મુકાઈ ત્યારે સુરક્ષા માટેના પોતાના પ્રયત્નોને અપૂરતા સમજીને એણે પરમકૃપાળુ પરમાત્માની પ્રાર્થનાનો આધાર લીધો. એને માટે પ્રાર્થના સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ જ ના રહ્યો. એનું પરિણામ કેવું શકવર્તી આવ્યું એ આપણે જાણીએ છીએ. પરમાત્માએ એની પ્રાર્થનાને સાંભળીને એનો સમ્યક્ સંતોષકારક પ્રત્યુત્તર પ્રદાન કર્યો. દ્રૌપદીની રક્ષા થઈ. પંચવિષયોથી અથવા પોતાની પાશવી પ્રકૃતિથી પીડાતો જીવ પણ પોતાના પરિત્રાણને માટે સર્વાન્તર્યામી સર્વેશ્વર પરમાત્માનું શરણ લે છે, સ્મરણ કરે છે, ને પ્રાર્થના દ્વારા એમની મદદની માગણી કરે છે, ત્યારે એ માગણી નકામી નથી જતી. એને એમની અલૌકિક મદદ મળી રહે છે.

પ્રાર્થનાની ઉત્કટતા કે પ્રામાણિકતા કાંઈ એકાદ બે દિવસમાં નહીં આવે. એને માટે સાચા દિલની સુદીર્ઘ સમયની પ્રેમપૂર્ણ પ્રાર્થનાની આવશ્યકતા રહેશે. વળી પ્રાર્થનાની અસાધારણ આવશ્યકતા અથવા અનિવાર્યતા પર પણ એનો આધાર રહેશે. પ્રાર્થના જેટલી અનિવાર્ય હશે એટલી જ સહજ અને ઉત્કટ બનશે. ભાગવતમાં વર્ણવવામાં આવેલી ગજેન્દ્રની પ્રાર્થના અત્યંત અનિવાર્ય હતી. સરોવરમાં સ્નાન અને સ્વૈરવિહાર કરતાં એને એકાએક ખબર પડી કે પોતાનો પગ મગરના મુખમાં

સપડાયો છે. કેટલી બધી કરુણ પીડાજનક પરિસ્થિતિ ? મગરના મુખમાંથી મુક્તિ મેળવવાના એના બધા જ પ્રયત્નો નિષ્ફળ ગયા ત્યારે એની પીડાનો પાર રહ્યો નહીં. એના જીવન અને મરણની વચ્ચે સ્વલ્પ જ છેટું રહ્યું. એની સઘળી આશા પર પાણી ફરી વળ્યું ત્યારે એણે પૂર્વજન્મના શુભ સંસ્કારોના પ્રભાવથી પ્રેરાઈને પરમકૃપાળુ પરમાત્માની પ્રાર્થનાનો આશ્રય લીધો. એવી પ્રાર્થના કેટલી બધી ઉત્કટ કે તીવ્ર હોય તે સહેલાઈથી કલ્પી શકાય છે. એ પ્રાર્થના અમોઘ બની. પરમાત્માની પરમ કૃપાથી મગરનો નાશ થયો અને ગજેન્દ્રને મુક્તિ મળી. એની પ્રાર્થના એટલી બધી આતૂરતાપૂર્વકની અને ઉત્કટ હતી કે એને સંભળાતાં ને ફળતાં વાર ના જ લાગી.

કોઈ માનવને પાણીની તરસ લાગે છે ત્યારે એની અવસ્થા કેટલી બધી કરુણ, આર્ત, અસહાય થાય છે ? એના મનમાં પાણી પાણીના જપ ચાલ્યા કરે છે. એનું સમસ્ત મન પાણી પ્રત્યે કેન્દ્રિત થાય છે. પાણી સિવાય એને કશું સૂઝતું કે ગમતું નથી. એ પાણીને પામવાના બધા જ પ્રયત્નો કરી છૂટે છે અને પાણીને પામે છે ત્યારે જ શાંતિ પામે છે ને નિરાંત અનુભવે છે. ભુખ્યાને ભોજન વિના ચેન નથી પડતું. એનું સમસ્ત ધ્યાન ભોજન પ્રત્યે કેન્દ્રિત બને છે. પ્રાર્થનાની પ્રબળતાનું પણ એવું જ સમજી લેવાનું છે. જે પરમાત્માના અનુગ્રહને માટે આતુર બને છે એ અંતરના ઊંડાણમાંથી પ્રાર્થે છે. એની પ્રાર્થનાનો પ્રત્યુત્તર મળે છે અને એની ઉપર અનુગ્રહનો વરસાદ વરસે છે ત્યારે જ એને ચેન પડે છે. તાપથી તપેલા પ્રવાસીને શીતળ છાયા સિવાય સંતોષ વળતો નથી તેવી રીતે એને એના સિવાય સંતોષ નથી

વળતો. એના જીવનનો વાસ્તવિક આનંદ, રસ, પરિતોષ એમાં જ રહેલો હોય છે.

પ્રાર્થનાની પ્રબળતાના પરિણામે આગળ વધતાં કેટલીક વાર ભાવવિભોર બની જવાય છે, દેહભાન ભૂલી જવાય છે, અને ઊંડી સમાધિમાં ડૂબી જવાય છે. પ્રાર્થના ઉત્તરોત્તર પવિત્ર પ્રેમને પ્રકટ કરે છે, પરમાત્માની પરમ કૃપાનો અનુભવ કરાવે છે, ને શાંતિ આપે છે. એને લીધે છેવટે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર પણ શક્ય બને છે.

ધીરજ

પ્રાર્થનાની સાધનામાં ધીરજની આવશ્યકતા હોય છે. આજે કરેલી પ્રાર્થના આજે ને આજે, કાલે અથવા બનતી વહેલી તકે ફળશે જ એવી આશા ના રાખી શકાય. એ વહેલી ફળે પણ અને ના ફળે એવું પણ બની શકે. પ્રાર્થના વહેલી તકે ના ફળે તો નિરાશ થવાનો અવસર આવી શકે છે. પ્રાર્થનામાંથી પ્રેમ અને વિશ્વાસ મંદ પડે કે મટી જાય એવું પણ બની શકે છે. પ્રાર્થના સંભળાતી જ નથી અને સંભળાતી હોય તો ઉત્તર વિનાની રહી જાય છે એવી શંકા જાગી શકે છે. પ્રાર્થના ધારેલા સમય દરમિયાન ધારેલો પ્રત્યુત્તર પ્રદાન ના કરે તો પણ કેટલીક વાર મન નિરાશ થાય છે અને શ્રદ્ધાના પાયા હાલવા લાગે છે. પ્રાર્થનાની પ્રતિક્રિયા એવી પ્રતિકૂળ ના થાય એ આવશ્યક છે. એટલા માટે જ ધીરજને કેળવવાની આવશકતા છે. જમીનમાં નાખેલું બીજ તરત ને તરત જ ઊગી નીકળે એવું કેવી રીતે માની શકાય ? બીજ જમીનની અંદર રહીને પોતાનું પ્રાકૃતિક

કાર્ય કરતું જ હોય છે, પરંતુ તે કાર્યની અસર બહાર નથી દેખાતી. એ અસરને અવલોકવા માટે ઓછીવત્તી ધીરજની આવશ્યકતા રહે છે. સૂર્યકિરણો દ્વારા શોષાતા સમુદ્રના પાણીની વરાળ બને છે, એનાં વાદળ બંધાય છે, અને વાદળમાંથી વરસાદ વરસે છે, પરંતુ એ બધી પ્રક્રિયા એકાદ પળમાં થાય છે ખરી ? એને કેટલો બધો સમય લાગે છે ? તો પણ એ પ્રક્રિયા મોટે ભાગે અદૃશ્ય છતાં ચોક્કસપણે થતી હોય છે. પૃથ્વી પર થનારા ધરતીકંપોનું પણ એવું જ છે. એ કાંઈ એકાદ બે દિવસમાં નથી થતા. એ દૃષ્ટિગોચર બને છે તે પહેલાં ભૂગર્ભમાં કેટલીય ક્રિયાઓ તેમજ પ્રતિક્રિયાઓ થયા કરે છે. સંતાનના જન્મ પહેલાં માતાને કેવી આકરી અગ્નિપરીક્ષામાંથી પસાર થવું પડે છે ? કેટલી બધી હિંમત, તિતિક્ષા, ધીરજ માગી લે છે. કહો કે એથી પણ અધિક હિંમત ને ધીરજ માગી લે છે. પ્રાર્થનાનો ઇચ્છા પ્રમાણેનો પ્રત્યુત્તર પ્રાપ્ત થાય તો પણ અને ઇચ્છા પ્રમાણેનો પ્રત્યુત્તર પ્રાપ્ત ના થાય તો પણ, મન વધારે પડતું ઉલ્લસિત અથવા અહંકારી બને નહીં, અથવા ડગીને વિશ્વાસરહિત થાય નહીં, એટલા માટે તિતિક્ષાની આવશ્યકતા પણ હોય છે. જેને પ્રાર્થનાની અમોઘતા અથવા અસરકારકતામાં શ્રદ્ધા હોય છે એ તો પ્રાર્થનાનો પ્રત્યુત્તર વહેલો મળે કે મોડો મળે તો પણ પ્રાર્થનાના પ્રેમનો અથવા વિશ્વાસનો પરિત્યાગ નથી કરી શકતો. એ પોતાની પ્રાર્થના ચાલુ જ રાખે છે. એ એનો સ્વાભાવિક ક્રમ બની જાય છે. એના સિવાય એને શાંતિ નથી મળતી. પ્રાપ્તિ અથવા અપ્રાપ્તિથી લેશ પણ વિચલિત થયા વિના એ પોતાના કર્તવ્યને ચાલુ રાખે છે.

ઈશ્વરની સર્વશક્તિમત્તામાં શ્રદ્ધા

પ્રાર્થના કરનારને ઈશ્વરની સર્વસમર્થતામાં સતત અને અખંડ વિશ્વાસ હોય છે. એ સમજે છે કે પોતે જેમની શરણાગતિ સ્વીકારે છે, મદદ માગે છે, અને પ્રાર્થના કરે છે તે ઈશ્વરની શક્તિ અનંત છે. એ કર્તુમ્ અકર્તુમ્, અન્યથા કર્તુમ્ સમર્થ છે. જે ધારે તે કરી શકે છે. ભક્તકવિ ધીરા ભગતના શબ્દોમાં કહીએ તો :

ચાહે અમીરને ભીખ મંગાવે
રંકને કરે રાય,
સ્થળને સ્થાનક જળ ચલાવે,
જળસ્થાનક સ્થળ થાય.
તરણાનો તો મેરૂ રે
મેરૂનું તરણું કરી દાખવે.

ઈશ્વર પોતાની પીડાને, પોતાનાં દુઃખોને દૂર કરવા, પોતાની સઘળી ઇચ્છાઓને પૂર્ણ કરવા અને પોતાને સંરક્ષવા, સમુદ્ધારવા, તેમજ સર્વ પ્રકારે સફળ મનોરથ કરીને સુખશાંતિ સમર્પવા તથા જીવનને કૃતાર્થ કરવા સંપૂર્ણપણે સમર્થ છે એવી સમજણ હોવાથી જ માનવ એમનું શરણ લેવા અને એમની આગળ આત્મનિવેદન કરવા તૈયાર થાય છે. એની સમજ અને એમાંથી સમુદ્ભવતી તથા સુદૃઢ બનતી શ્રદ્ધા પ્રાર્થનાનું પરમ પ્રેરક પોષક બળ બની રહે છે.

ભક્તકવિ દયારામની વાણીમાં સૂર પુરાવીને એ એટલા માટે જ પ્રાર્થે છે કે-

અરજ સાંભળો અનાથ જનની

શ્રવણે શ્રીરણછોડ,
એક વાર સન્મુખ જુઓ શામળા
તો પહોંચે મારા મનના કોડ.

ભગવાન પાસે પહોંચવાની પ્રવૃત્તિ કરનારો સાધક શરણાગતિભાવથી ભરપૂર બનીને જણાવે છે કે મારા કર્મોનો વિચાર કરશો તો મને નથી લાગતું કે મારો ઉદ્ધાર થઈ શકે. હું તો અવગુણસાગર છું, રંક છું, અને તમે હરિ છો. માટે મનને મોટું રાખશો તો જ મારા મનોરથ પૂરા થઈ શકશે ને મારું કલ્યાણ થશે. મારી પોતાની શક્તિ તથા યોગ્યતાથી મારાથી નથી તરાય તેમ. તમારા અહેતુક અલૌકિક અનુગ્રહનો જ મારે તો આધાર છે.

જો મારાં કૃત સામું જોશો
તો ઠરશે બરાબરી,
રત્નગુંજા ક્યમ હોય બરાબર-
હું તો રંક ને તમો હરિ.

પ્રાર્થનાનું પરિણામ જેમ જેમ પ્રત્યક્ષ થતું જાય છે અથવા અનુભવાતું જાય છે તેમ તેમ પ્રાર્થના કરનારની ભાવના તથા શ્રદ્ધા વધારે ને વધારે જોર પકડતી જાય છે. એને લાગે છે કે પરમાત્મારૂપી પરમ કલ્યાણકારક કલ્પવૃક્ષની નીચે પોતે સદા સલામત છે. 'હરિ તો મારો ધીંગો ધણી' ભગવાનની શક્તિ અસીમ છે. એમનો અમુલખ આશ્રય લેવાથી પોતાને કોઈ પ્રકારની ચિંતા નથી સતાવતી, કશી જ ભીતિ નથી લાગતી, કોઈ આશંકા નથી જાગતી, એવો ભાવ એના મનમાં કાયમ રહે છે.

ભગવાન પોતાની પ્રાર્થના કરનારને શાંતિ આપવા, સુખ સમર્પવા, મંગલ માર્ગદર્શન પૂરું પાડવા, પ્રેરણા તથા પ્રકાશ પહોંચાડવા સમર્થ છે એવી અચળ સજીવ શ્રદ્ધાભક્તિ સિવાય કોઈ પણ સાધકને માટે પ્રાર્થના કરવાનું ને પ્રાર્થનાની સાધનાને વળગી રહેવાનું કામ અશક્ય જેવું છે.

ઈશ્વરની સર્વશક્તિમત્તામાંથી જ પ્રાર્થનાની અમોઘતા પેદા થાય છે. પ્રાર્થનાની અમોઘતાનો વિચાર પ્રાર્થનાનો આધાર લેનારને માટે અસાધારણ આલંબનરૂપ થઈ પડે છે. એ આલંબન એની અંદર અવનવી અનોખી શક્તિનો સંચાર કરે છે.

નિયમિતતા અને નિરંતરતા

પ્રાર્થના કોઈ પણ હેતુની સિદ્ધિ માટે, અમુક પ્રયોજનની પૂર્તિ માટે, અમુક સુનિશ્ચિત સમયે સુનિશ્ચિત સંજોગોને લક્ષમાં લઈને પણ થતી હોય છે. એવી પ્રાર્થના પ્રસંગોપાત થયા કરે છે. સતત અથવા સદાને માટે નથી થતી. પરંતુ સહજ પ્રાર્થના સતત રીતે સદાય થતી હોય છે. એવી પ્રાર્થના અધિક ઉપયોગી. ઉપકારક અથવા લાભકારક ઠરે છે. જેમ શ્વાસને લેવાનું કાર્ય છેક જ સ્વાભાવિક અથવા સહજ રીતે થયા કરે છે તેમ એવી પ્રાર્થના પણ શ્વાસોચ્છ્વાસે થતી રહે છે. એવી પ્રાર્થનાને માટે આરંભમાં થોડોક જાગૃતિપૂર્વકનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. પરંતુ પાછળથી કોઈ પણ પ્રકારના વિશેષ પ્રયત્નની આવશ્યકતા નથી પડતી.

પ્રાર્થનાના પ્રેમીએ નિયમિત રીતે પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આજે ઉત્સાહ પ્રકટવાથી, પ્રાર્થનાનો પ્રેમ પેદા થવાથી, ને પ્રાર્થનાનો મહિમા અલ્પ અથવા અધિક પ્રમાણમાં સમજવાથી પ્રાર્થના કરી અને કાલે ના કરી, અમુક સમયે કરી

અને પછી એ સમયે ના કરી, એવી પ્રમાદમૂલક વૃત્તિ પ્રાર્થનાના પ્રેમીને માટે ઉપયોગી નથી. પ્રાર્થનાને નિયમિત રીતે કરવાનો આગ્રહ આખરે આશીર્વાદ રૂપ ઠરે છે. એથી મનને એ જ વખતે પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પડે છે, મન સહેલાઈથી સ્થિર થાય છે, પ્રાર્થનામાં રસ લેતું બને છે, અને ઉત્તરોત્તર શાંતિ અનુભવે છે. પ્રાર્થનાનો પ્રેમ પ્રબળ બનતાં એવી સ્થિતિ ઊભી થાય છે કે સુનિશ્ચિત સમયે પ્રાર્થના કરવામાં નથી આવતી તો ચેન જ નથી પડતું. કાંઈક મહત્ત્વનું ખોવાઈ ગયું, એનાથી વંચિત રહેવું પડ્યું, એવું લાગ્યા કરે છે.

નિરંતર અથવા સતત પ્રાર્થનાને માટે નિયમિત પ્રાર્થના અનિવાર્ય અતિશય આવશ્યક અથવા ઉપયોગી છે. નિયમિત રીતે કરવામાં આવતી પ્રાર્થનાની અગત્યને ઓછી ના આંકી શકાય. નિયમિત પ્રાર્થનાને જો અંકુરની ઉપમા આપીએ તો સતત પ્રાર્થનાને છોડ કે વૃક્ષ કહી શકાય. નિયમિત પ્રાર્થનાને ઉષાકાળ કહીએ તો સતત પ્રાર્થનાને સૂર્યોદયનું નામ આપી શકાય. નિયમિત પ્રાર્થના શૈશવાવસ્થા તો સતત પ્રાર્થના યૌવન છે એવું કહી શકાય.

પ્રાર્થના જો નિયમિત રીતે ન થાય તો પ્રાર્થના કરવી જ નહીં એવા નિર્ણય પર નથી પહોંચવાનું. નિયમિત રીતે કરવામાં આવતી પ્રાર્થના ઉપયોગી, આશીર્વાદરૂપ, કલ્યાણકારક છે ખરી, પરંતુ એવી પ્રાર્થના ના થાય તો પણ અનિયમિત પ્રાર્થના પણ કરવી તો ખરી જ. પ્રાર્થના ગમે તે સમયે ને ગમે તે સ્વરૂપમાં કરવામાં આવે તો પણ કલ્યાણકારક ઠરે છે ને નુકશાનકારક નથી બનતી એ સદાય યાદ રાખવું. આરંભમાં

અનિયમિત રીતે કરાતી પ્રાર્થના ક્રમેક્રમે પ્રાર્થનાની અભિરુચિ કે પ્રીતિ વધતી જાય છે તેમતેમ નિયમિત બનતી જાય છે.

કેટલીક સંસ્થાઓ કે સ્કૂલોમાં રોજ નિયમિત રીતે પ્રાર્થના કરવાનો નિયમ હોય છે. એ નિયમ એકંદરે જોતાં ઘણો સારો છે. કેટલાકને એ નિયમ ખૂબ જ કંટાળાજનક અથવા અરુચિકર લાગે છે. એને લીધે પ્રાર્થનાનો પ્રેમ કેળવાય છે એવું પણ નથી કહી શકાતું. તો પણ આગળ પર યાંત્રિક રીતે પળાતો એ નિયમ કેટલીક વાર ઉપયોગી ઠરે છે, એને લીધે સારી ટેવ બને છે, ને લાભ થાય છે.

પ્રેમ

પ્રેમ પ્રાર્થનાનું એક અન્ય અગત્યનું અંગ કહેવાય છે. પ્રેમ પ્રાર્થનાનો પ્રાણ છે. પ્રેમપૂર્વક કરાતી પ્રાર્થના જલદી ફળે છે, આનંદ આપે છે, શાંતિ બક્ષે છે. પ્રેમપૂર્વક કરવામાં આવતી પ્રાર્થનામાં એક પ્રકારની અવનવી અમોઘ શક્તિ પેદા થાય છે. એટલે પ્રાર્થનાને બને તેટલા પ્રેમપૂર્વક કરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. એની પાછળ ઊંડો ઉમળકો હોવો જોઈએ.

એવો ઉમળકો કે પ્રેમ વાતવાતમાં, ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં, નહીં જાગે. એને માટે અનેક પ્રકારના અનુભવોમાંથી પસાર થવું પડશે. થોડીક સાધના, આરાધના કે તપશ્ચર્યાની આવશ્યકતા રહેશે.

પ્રેમનો પ્રાદુર્ભાવ સાધકને માટે અમોઘ આશીર્વાદરૂપ સાબિત થશે ને જીવનનું કલ્યાણ કરશે. એનાથી પ્રેરાઈને થનારી પ્રાર્થનાથી પરમાત્મા સાથેનું અંતરંગ અનુસંધાન સધાશે. એવા અનુસંધાનને માટેની ચોક્કસ ભૂમિકા તૈયાર થશે.

॥ પ્રાર્થનાની વિધિ ॥

પ્રાર્થનાની કોઈ વિધિ છે ખરી ? એને માટેનાં કોઈ ચોક્કસ વિધિ-વિધાનો છે ખરાં ? એવા પ્રશ્નો અવારનવાર પૂછવામાં આવતા હોય છે. એવા પ્રશ્નોના પ્રત્યુત્તરમાં સ્પષ્ટીકરણ કરવાનું કે પ્રાર્થનાની વિશિષ્ટતા જ એ છે કે એની કોઈ વિશેષ વિધિ નથી હોતી. પ્રાર્થના કોઈ ચોક્કસ દિશા તરફ મુખ રાખીને, આસન પર બેસીને કરાવી જોઈએ એવું નથી. ધૂપદીપ, અગરબત્તી અથવા નૈવેદ્ય સાથે થવી જોઈએ એવું પણ નથી. એનો આધાર આંખને બંધ કરીને લેવાવો જોઈએ એમ પણ નથી. એવું પણ નથી કે એની સાધના સ્નાન કર્યા વિના ના થઈ શકે. એના અનુષ્ઠાનને માટે અમુક વિશિષ્ટ પ્રકારનાં વસ્ત્રો પહેરવાં જોઈએ એવો નિયમ પણ નથી બાંધી શકાતો. એ સ્નાન કરીને, વિશિષ્ટ વસ્ત્રો પહેરીને, ધૂપદીપ-અગરબત્તી-નૈવેદ્ય અથવા પુષ્પાદિ સાથે, આસન પર બેસીને કે કોઈ ચોક્કસ દિશા તરફ મુખ રાખીને થઈ શકે ખરી, પરંતુ એ બધું એને માટે અનિવાર્ય નથી. એ સ્નાન કર્યા વિના, આસન પર બેઠા સિવાય, હાલતાં ચાલતાં કે અન્ય કોઈ પણ કામ કરતાં, ધૂપદીપ-અગરબત્તી-નૈવેદ્ય અથવા પુષ્પાદિ સિવાય પણ કરી શકાય છે. એને માટે કોઈ બાહ્ય ઉપકરણોની કે વિધિવિધાનની આવશ્યકતા નથી હોતી. બહારની વસ્તુઓ કરતાં અંદરની યોગ્યતા કે ભૂમિકા સાથે જ એનો સંબંધ વધારે હોય છે.

પ્રાર્થનાનો પ્રેમ પ્રકટાવવા, મનને પ્રસન્ન અને એકાગ્ર કરવા, તથા વાતાવરણને વિશુદ્ધ અથવા સાનુકૂળ બનાવવા,

કોઈને સુંદર ચિત્રો, પુષ્પો કે અન્ય સુગંધિત દ્રવ્યોની આવશ્યકતા લાગે તો એમનો આધાર લેવાની સંપૂર્ણપણે સ્વતંત્રતા છે; પરંતુ એમનો આધાર ના લેવો હોય તો એનું કોઈ બંધન પણ નથી.

પ્રાર્થનાની સાચી વિધિનું મૂળ તો માનવનું ભાવભરપૂર મન અથવા એનું સંવેદનશીલ શ્રદ્ધાભક્તિપરાયણ પ્રેમ પરિપ્લાવિત અંતઃકરણ છે. એવા મન અને અંતઃકરણથી અલંકૃત બનીને કરવામાં આવતી પ્રાર્થના પ્રામાણિક અને હૃદયસ્પર્શી હોય છે. એનો આવિર્ભાવ અણુઅણુમાંથી ને પ્રાણના પ્રત્યેક પરમાણુમાંથી થતો હોય છે. એવી પ્રાર્થના વખતે અંતર અતિશય આર્દ્ર બની જાય છે, અશ્રુની પ્રાણવાન પરંપરામાં પ્રવાહિત થાય છે, પોકારમાં પ્રકટ બને છે. તો ભાવાનુભૂતિની પરાકાષ્ઠા પર પહોંચીને કોઈવાર દેહાતીત દશાને અનુભવે છે.

એથી વિશેષ વિધિ બીજી કોઈ જ નથી.

પ્રાર્થના બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં, સવારે કે સાંજે કરાવી જોઈએ એવું પણ નથી. બ્રાહ્મમુહૂર્તનો, વહેલી સવારનો કે સાંજનો સમય શાંત હોવાથી પ્રાર્થના તથા એવી અન્ય અંતરંગ સાધનાને માટે અત્યંત અનુકૂળ મનાય છે એ સાચું છે, પરંતુ એ પણ એટલું જ સાચું છે કે પ્રાર્થના જ્યારે ને જ્યાં પણ કરવામાં આવે છે ત્યાં ને ત્યારે મનમાં બ્રાહ્મમુહૂર્ત બની જાય છે. એ આવશ્યકતાનુસાર અથવા આવશ્યકતા ના હોય તો પણ સહજ સ્વભાવથી પ્રેરાઈને ગમે તે સમયે ને ગમે તે સ્થળે કરી શકાય છે.

એનો આશ્રય સર્વાવસ્થામાં લઈ શકાય છે.

એને માટે કોઈ વિશેષ વિધિની આવશ્યકતા નથી. છતાં પણ

વિધિનો આગ્રહ રાખવો જ હોય તો-ખાસ કરીને આરંભમાં-એ આગ્રહ આવો હોઈ શકે : પ્રાર્થનાના સાધકે સૌથી પહેલાં સ્વચ્છ થઈને પવિત્ર સ્થાનમાં આસન પર બેસવું. મનની પ્રસન્નતા, શાંતિ તથા સ્થિરતા માટે આવશ્યક લાગે તો ધૂપદીપ, તથા પુષ્પો રાખવાં. પ્રાર્થનાના પ્રારંભને માટે આંખ બંધ કરવી. એવું શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વક સમજવું કે જેમની પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે તે પરમાત્મા સામે જ છે દૂર નથી. એ દેખાય કે ના દેખાય તો પણ આપણને અહર્નિશ જોયા કરે છે. એમની આગળ આત્મનિવેદન કરવા કે પોતાના અંતરના ભાવોની અભિવ્યક્તિ કરવા તૈયાર થવું. એની પહેલાં પરમાત્માનું સ્મરણ કરવું અને પરમાત્માને મનોમન પ્રણામ કરવા. પ્રાર્થનાની પરિસમાપ્તિ પછી પણ પરમાત્માને પરમ પ્રેમપૂર્વક પૂજ્યભાવે પ્રણામ કરીને આસન પરથી ઊભા થવું.

પ્રાર્થનાના સાધકે કોઈપણ પ્રકારની ચિંતા કે ભીતિ વગર ખૂબ જ શાંતિપૂર્વક પ્રાર્થના કરવા બેસવું જોઈએ. મનમાં ઉમળકો હોવો જોઈએ ને ઉલ્લાસ. પરમાત્માનું શરણ સ્વીકાર્યા પછી શાંની ચિંતા, શાનો ભય, શાને માટે અશાંતિ? સર્વાન્તર્યામી સર્વેશ્વર સર્વશક્તિમાન પરમાત્મા પોતાને સર્વ પ્રકારે સર્વસ્થળે સહાયતા પહોંચાડતા તૈયાર છે એવો શરણાગત સાધકનો વિશ્વાસ હોવાથી એમને યાદ કરતી વખતે અને એમની પ્રાર્થનાનો આધાર લેતી વખતે એ એક પ્રકારની ઊંડી નિરાંત અનુભવે છે અને એના પરિણામે પ્રકટનારી સહજ પ્રસન્નતામાં સ્નાન કરે છે.

॥ પ્રાર્થનાની વિવિધતા ॥

પ્રાર્થનાનો આત્મા એક જ છે, પરંતુ એની પાછળની ભાવનાની, દૃષ્ટિની, વૃત્તિની, અને એના બાહ્ય સ્વરૂપની વિવિધતાનો વિચાર કરતાં એ પણ વિવિધતાવાળી દેખાય છે. એ વિવિધતાનો વિચાર કરવા જેવો છે. એવી વિચારણા ખૂબ જ રસપ્રદ થઈ પડશે ને નવો પ્રકાશ ધરશે.

ભગવદ્ગીતામાં ભક્તોને ચાર પ્રકારના કહ્યા છે : આર્ત ભક્ત, જિજ્ઞાસુ ભક્ત, અર્થાર્થી ભક્ત તથા જ્ઞાની ભક્ત. પ્રાર્થના કરનારા આત્માઓને અને એમની દ્વારા કરવામાં આવતી પ્રાર્થનાને પણ એવી રીતે ચાર વિભાગોમાં વહેંચી શકાય.

પ્રથમ પ્રકારની પ્રાર્થના આર્ત પ્રાર્થના છે. આર્ત પ્રાર્થના કોઈપણ પ્રકારના દુઃખથી પ્રેરાઈને, એ દુઃખના નિવારણની ઈચ્છા અથવા આકાંક્ષાથી કરવામાં આવે છે. એવી પ્રાર્થના કાયમી ના હોય પરંતુ કામચલાઉ હોઈ શકે. દુઃખના નિવારણના પ્રયોજનથી પ્રેરાઈને કરાતી હોવાથી દુઃખનો અંત આવતાં એનો પણ અંત આવે છે. કોઈવાર એવું પણ બને છે કે દુઃખથી પ્રેરાયલી પ્રાર્થનાના પરિણામે દુઃખ દૂર ના થાય તો પ્રાર્થનામાંથી શ્રદ્ધા હાલવા માંડે છે અને પ્રાર્થનાને મૂકી દેવાનું મન થાય છે. દુઃખ પોતાના કર્મસંસ્કારોને લીધે આવે છે, અને પ્રાર્થનાથી એનો અંત આવતો ના દેખાય તો પણ એને શાંતિ, ધીરજ ને હિંમતથી સહન કરવાની શક્તિ સાંપડે છે, એટલે એવી રીતે પણ દુઃખ

હળવું બને છે, એવી સમજણનો અભાવ હોવાથી પ્રાર્થનામાંથી અને જેમને ઉદ્દેશીને એ કરવામાં આવે છે એ ઈશ્વરમાંથી વિશ્વાસ ઊઠી જાય છે. આર્ત પ્રાર્થનાનું એ એક મોટું ભયસ્થાન અથવા જોખમ છે. પ્રાર્થનાના સાધકે એમાંથી બચવાનું છે.

પ્રાર્થનાનો આધાર કોઈક દુઃખ, વિઘ્ન, સંકટ, પીડા કે પ્રતિકૂળતાથી પ્રેરાઈને લેવામાં આવે એમાં કશું ખોટું નથી. માનવને માટે એ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ દુઃખ, વિઘ્ન, સંકટ, પીડા કે પ્રતિકૂળતામાં જ પરમાત્માનું શરણ લેવાનું ને પ્રાર્થના કરવાનું બરાબર નથી. પરમાત્માનું શરણ સર્વાવસ્થામાં સર્વસ્થળે લેવાવું જોઈએ અને પ્રાર્થનાનો આધાર પણ એવી રીતે દેશકાળાબાધિત હોવો જોઈએ. પરમાત્માની પ્રીતિ, ભક્તિ, શરણાગતિ તથા પ્રાર્થનાની પ્રવૃત્તિ જીવનની એક અનિવાર્ય આવશ્યકતા બની જવી જોઈએ.

આર્ત પ્રાર્થનામાં એક બીજી પણ શક્યતા સમાયેલી છે. એવી પ્રાર્થનાના પરિણામે ઓછીવત્તી રાહત મળે કે દુઃખ, દરદ, વિઘ્ન, સંકટ, પીડા અથવા પ્રતિકૂળતા દૂર થાય છે તો એને લીધે ઈશ્વરની શ્રદ્ધાભક્તિ અથવા નિષ્ઠા વધે છે, પ્રાર્થનાની અસરકારકતામાં અથવા અમોઘતામાં વિશ્વાસ વધે છે, પ્રાર્થનાનો પ્રેમ વધે છે, અને જે પ્રાર્થના પ્રસંગોપાત થયા કરતી કે શ્રદ્ધાભક્તિ બળવત્તર બનતાં સદાને માટે થયા કરે છે. આર્ત પ્રાર્થનાનું એ એક સારું આવકારદાયક પરિણામ કહી શકાય. એવું પરિણામ આવે એ ઇચ્છવા જેવું છે.

❀

જિજ્ઞાસુ સાધકની પ્રાર્થના કાંઈક જાણવા માટે કે કોઈક વ્યક્તિ અથવા વિષયની માહિતી મેળવવા માટે કરાતી હોય છે. એવી પ્રાર્થના પ્રસંગોપાત કરાતી હોય છે. જિજ્ઞાસુવૃત્તિનું શમન થતાં એનો પણ અંત આવે છે. એવી પ્રાર્થનાથી જીવનનું કાયમી કલ્યાણ નથી થઈ શકતું. એક જાતની જિજ્ઞાસાનું શમન થાય છે એટલે બીજી જાતની જિજ્ઞાસાનો ઉદય થાય છે. એવી રીતે જિજ્ઞાસાવૃત્તિનું મીઠું ચક્ર ચાલ્યા કરે છે.

કોઈ સાધક મંત્ર મેળવવા માટે, સદ્‌ગુરુના સમાગમ માટે, પોતાના વ્યાવહારિક કે પારમાર્થિક જીવનના માર્ગદર્શક માટે, અથવા આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે પ્રાર્થના કરે તો તે પ્રાર્થનાને જિજ્ઞાસાથી પ્રેરાયેલી પ્રાર્થના જ કહી શકાય. એવી પ્રાર્થનાથી પરમાત્મા પ્રત્યેનો પ્રેમ વધે અને પ્રાર્થનાની શ્રદ્ધા બળવાન બનીને પ્રાર્થનાને રોજના જીવનમાં વણી લેવાની પ્રેરણા મળે તો એ સારું ગણાય. એવું બની શકે છે. એવું ના બને તો એમ પણ થાય કે જિજ્ઞાસાવૃત્તિના શમન સારું શરૂ થયેલી પ્રાર્થનાનો જિજ્ઞાસાવૃત્તિના શમન સાથે જ અંત આવે. જિજ્ઞાસુ સાધકની પ્રાર્થના એવી રીતે નિત્યપ્રાર્થના નથી થઈ શકતી.

રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવના જીવનમાં એક તબક્કો એવો પણ આવેલો જ્યારે તે જગદંબાને પ્રાર્થના કરતા કે મા, વેદોમાં, ઉપનિષદોમાં, દર્શનશાસ્ત્રોમાં અને પુરાણ ગ્રંથોમાં જે કાંઈ છે તે મને જણાવી દે. શાસ્ત્રોના રહસ્યને તારી ઇચ્છા હોય તો કૃપા કરીને તું મારી આગળ પ્રકટ કર મને તો કશું આવડતું નથી. તારા વિના માટે બીજા કશાની જરૂર નથી. છતાં પણ તને એવું

લાગતું હોય કે મારા માટે શાસ્ત્રજ્ઞાનની આવશ્યકતા છે તો તે તું જ મને પૂરું પાડ.

અને એવી પ્રાર્થનાનું પરિણામ એ આવ્યું કે રામકૃષ્ણદેવ જ્ઞાનસ્વરૂપ બની ગયા. એમના શ્રીમુખમાંથી શાસ્ત્રજ્ઞાનનાં રહસ્યો નીકળવા માંડ્યાં. ધર્મશાસ્ત્રોનો અર્ક નીકળવા લાગ્યો. એમની ઉપર માની એવી અસાધારણ અનુગ્રહવર્ષા થઈ કે મોટા મોટા પંડિતો, વિદ્વાનો ને સાક્ષરો પણ એમના જ્ઞાનામૃતનું પાન કરીને આશ્ચર્યચકિત અને મંત્રમુગ્ધ બની ગયા.

બીજાના સંબંધમાં પણ એવું બની શકે છે.

રામકૃષ્ણદેવની પ્રાર્થના મુખ્યત્વે, મૂળભૂત રીતે, જગદંબાના દર્શનને માટે ને જગદંબાની આધિકાધિક કૃપાની પ્રાપ્તિ માટે હતી, પરંતુ એમાંથી પ્રેરણા તથા પ્રોત્સાહન પ્રાપ્ત કરીને જે શાસ્ત્રજ્ઞાનના રહસ્યની ઉપલબ્ધીને માટે પ્રાર્થના કરે છે તેની પ્રાર્થના પણ સફળ થાય છે. પરમાત્મારૂપી પરમ કલ્પવૃક્ષની છત્રછાયામાં જે કોઈ પહોંચે છે તેની સઘળી શુભ કામનાઓ પૂરી થાય છે. એકવાર ગમે તે કારણે, ગમે તેમ કરીને પણ એમનું શરણ લેવું તથા સ્મરણ કરવું જોઈએ.

❀

આ લોકના કે પરલોકના નાના કે મોટા, સાધારણ કે અસાધારણ, કોઈપણ વિષય કે પદાર્થની પ્રાપ્તિની કામનાથી પ્રેરાઈને જે પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે તે પ્રાર્થનાને અર્થાર્થી પ્રાર્થનાનું નામ આપવામાં આવે છે. અર્થ એટલે પ્રયોજન. પરમાત્માની પ્રાપ્તિ સિવાયનું કોઈપણ અન્ય પ્રયોજન. માનવો

ધનની, વૈભવની, ઐશ્વર્યની, યશની, સાંસારિક સુખોપભોગની, વિજયની, સૌન્દર્યની, યૌવનની, સ્વર્ગની, રિદ્ધિસિદ્ધિની પ્રાપ્તિની આકાંક્ષા રાખતા હોય છે. એ આકાંક્ષાની પૂર્તિ માટે પોતાની રીતે પ્રયત્નો પણ કરે છે. એવા પ્રયત્નો કોઈવાર સફળ થાય છે તો કોઈવાર નિષ્ફળ જાય છે, ને કોઈવાર આંશિક રીતે સફળ થાય છે તો કોઈવાર સંપૂર્ણપણે.

એવી પ્રાર્થનાને પણ પોતાનું ભયસ્થાન હોય છે. જે પ્રયોજનથી પ્રેરાઈને એનો આધાર લેવામાં આવે છે તે પ્રયોજનની પૂર્તિ થતાં પ્રાર્થનાની પ્રવૃત્તિ પણ મંદ કે તદ્દન બંધ પડે છે. એવી પ્રાર્થનાના પરિણામે ઈશ્વરની કૃપામાં વિશ્વાસ વધતો હોય અને ઈશ્વરની અહેતુકી અચિંત્ય અનંત શક્તિનો વિચાર કરવાથી ઈશ્વરનો તેમ જ પ્રાર્થનાનો પ્રેમ બળવાન બનતો હોય તો તો કશી હરકત નથી. એવું બને પણ ખરું અને ના પણ બને. ઈશ્વરની પરમ કૃપાથી કોઈવાર એવું પણ બને છે કે આ લોકના ને પરલોકના જુદા જુદા ભોગપદાર્થોની ક્ષણભંગુરતા અથવા અસારતા અનુભવના આધાર પર આપોઆપ સમજાતી જાય છે ને મન એમની અંદરથી ઉપરામ થાય છે. એવું મન છેવટે સર્વ તરફથી ઉપરામ બનીને ભગવાનને જ ભજવા, પ્રેમ કરવા, ને પ્રાર્થવા માંડે છે. બીજાં બધાં જ બહારનાં પ્રયોજનો ગૌણ બની જાય છે અથવા બંધ પડે છે; કેવળ પરમાત્માની કૃપાપ્રાપ્તિનું, પરમાત્માના સાક્ષાત્કારનું, પ્રયોજન જ શેષ રહે છે. એ પ્રયોજનને નજર સમક્ષ રાખીને આગળ ચાલનારા શરણાગત સાધકની સંભાળ સર્વ પ્રકારે

પરમાત્માની પરમ શ્રેયસ્કરી સર્વ શક્તિમયી સનાતની શક્તિ પોતે જ રાખે છે; એના સઘળા લાડકોડ પૂરા કરે છે; અને એનો વાળ પણ વાંકો નથી થવા દેતી. એનું મનઅંતર અહર્નિશ પરમાત્મામાં જ જોડાયેલું રહે છે.

ગીતામાં ભગવાનને ભજનારા ચારે પ્રકારના ભક્તોને સત્કર્મ પરાયણ કહેવામાં આવ્યા છે તે ખૂબ જ સૂચક છે. ભગવાનને ભજનારો ભક્ત ગમે તેવા પ્રયોજનથી પ્રેરાઈને ભજતો હોય તો પણ સર્વોત્તમ સંસ્કારોથી સંપન્ન હોય છે. એના સૌભાગ્યનો સૂર્યોદય થયો હોય છે. તેવી રીતે પ્રાર્થના કરનારા સાધકોનું પણ સમજી લેવું. એમની પ્રવૃત્તિ પવિત્ર હોય છે અને એમના સુંદર શુભ કલ્યાણકારક કર્મ-સંસ્કારોની પરિચાયક.

ગીતામાં ભગવાનની સાથે સતત રીતે જોડાયેલા એકનિષ્ઠ ભક્તિવાળા જ્ઞાની ભક્તનો મહિમા અન્ય ભક્તો કરતાં વધારે માનવામાં આવ્યો છે. ભગવાને એને પોતાનો આત્મા કહ્યો છે. એને આદરભાવની સવિશેષ અંજલિ આપી છે. એ જ વાત પ્રાર્થના કરનારા જ્ઞાની સાધકના સંબંધમાં પણ કહી શકાય. પ્રાર્થના કરનારા આર્ત, જિજ્ઞાસુ, અર્થાર્થી અને જ્ઞાની પુરુષોમાં જ્ઞાની પુરુષને શ્રેષ્ઠ અને આદરભાવનો વિશેષ અધિકારી કહી શકાય. જ્ઞાની પુરુષની પ્રાર્થના અન્યના કલ્યાણને માટે તથા આત્મસાક્ષાત્કારની સિદ્ધિ માટે અને આત્મવિકાસ માટેની મદદ મેળવવા માટે હોય છે. જ્ઞાની પુરુષ પ્રાર્થના પ્રત્યેના પ્રેમથી પ્રેરાઈને કર્તવ્યભાવે નિયમિત રીતે પ્રાર્થના કરે છે. એને પોતાને કાંઈ મેળવવાનું હોય કે ના હોય તો પણ પ્રાર્થના કરવાનો એનો

સહજ સ્વભાવ બની જાય છે. એનાથી પ્રાર્થના કર્યા સિવાય રહેવાતું જ નથી. પ્રાર્થના સિવાય એને ચેન પડતું નથી ને શાંતિ નથી મળતી. પ્રાર્થના દ્વારા એ પ્રેરણા, પ્રકાશ અને મંગલમય માર્ગદર્શન મેળવે છે. પ્રાર્થના એની સ્વાત્મ શાંતિની પિપાસાને શમાવનારી પુણ્યશાળી પવિત્ર પરબ બની જાય છે. પરમાત્માની સાથેના સંપર્કને સંસ્થાપિત કરનારી પગદંડી થાય છે. એક એવું અવનવું દૈવી દ્વાર થાય છે જેની મારફત એને નવી હવાની, નવી શક્તિની, નવી સ્ફૂર્તિની, ચેતનાની, તાજગીની, પ્રાપ્તિ થાય છે.

❀

પ્રાર્થનાનો આશ્રય લેનારા સાધકોના અથવા એમની પ્રાર્થનાના પ્રકારોને આપણે સ્વાભાવિક રીતે જ સકામ તથા નિષ્કામ એવા બે પ્રકારોમાં સમાવી શકીએ. નિષ્કામ પ્રાર્થના એટલે સર્વ હિતની અને પરમાત્માને માટેની, આત્મવિકાસ અથવા આત્મશાંતિ માટેની પ્રાર્થના, અને સકામ પ્રાર્થના એટલે પરમાત્મા, પૂર્ણતા કે પરમ શાંતિ સિવાયની અન્ય સાંસારિક વસ્તુઓ કે વિષયોને માટેની પ્રાર્થના. બંને પ્રકારની પ્રાર્થનાઓ પોતપોતાના સ્થાનમાં વિશિષ્ટ છે તથા પોતપોતાની રીતે ઉપયોગી તેમ જ ઉપકારક છે. આત્મ વિકાસના માર્ગમાં જેમજેમ આગળ વધવામાં આવે છે તેમતેમ નિષ્કામ પ્રાર્થનાનો પ્રેમ વધવા માંડે છે.

સકામ પ્રાર્થના છેવટે નિષ્કામ પ્રાર્થના તરફ લઈ જાય છે. ક્રમે ક્રમે લઈ જશે.

તો પણ આપણે સકામ પ્રાર્થનાનો અનાદર નથી કરતા. એનું

મૂલ્ય ઓછું નથી આંકતા. પ્રાર્થના પ્રાર્થના છે. પછી તે સકામ હોય કે નિષ્કામ. પ્રાર્થનામાં પ્રકારોની ચિંતામાં પડવાને બદલે પ્રાર્થનાની પ્રક્રિયાને મહત્ત્વની માનીએ એ જ બરાબર છે.

કેટલાક કહે છે કે પરમાત્મા તો અંતર્યામી છે; પછી એમની પ્રાર્થના કરવાનું શું કામ છે ? પ્રાર્થના સિવાય પણ એ જે કરવાનું છે તે ના કરે ?

આપણે કહીએ છીએ કે કરે. પરંતુ આપણો સ્વભાવ પ્રાર્થના કરવાનો હોય છે. પરમાત્મા અંતર્યામી છે પરંતુ આપણે પણ પ્રાર્થના કર્યા વિના, આત્મનિવેદન કર્યા વિના નથી રહી શકતા. પરમાત્માનું કામ પરમાત્મા કરે છે અને આપણે આપણું કામ કરીએ છીએ. એમાં જ આપણી શોભા છે.

માતા બાળકની સંભાળ રાખે છે ને બાળક પ્રત્યેના સહજ સ્નેહથી પ્રેરાઈને બાળકની બધી જ આવશ્યકતાઓ સમય સમય પર સુચારુરૂપે પૂરી કરે છે. બાળકને એને માટે ખાસ ચિંતા કે મહેનત કરવી પડતી નથી. માતા પોતાનો સ્વાભાવિક ધર્મ બજાવે છે. તો પણ બાળક કેટલીક વાર કોઈક વસ્તુની માગણી કરે છે, એને માટે રડીને, કકળીને, કે હઠ કરીને માતાનું ધ્યાન ખેંચે છે, અને માતાનું ધ્યાન એ છતાં પણ ના ખેંચાય કે એ છતાં પણ માતા ના માને તો એના વાળ અથવા એનાં વસ્ત્રો તાણીને તેમ જ એવી અન્ય રીતરસમોને અજમાવીને માતાને પોતાનું ધાર્યું કરાવવા માટે બાધ્ય બનાવે છે. બાળકને માટે એવી પદ્ધતિઓ અયોગ્ય નથી મનાતી. માતાનો સ્વભાવ બાળકની સંભાળ રાખવાનો છે. બાળક માતાની પાસે નિશ્ચિંત અથવા

નિષ્ક્રિય હોય છે. તો પણ બાળક પોતાના સહજ સ્વભાવથી પ્રેરાઈને પોતાના મનોભાવોને પ્રકટ કરે છે. જીવ તથા શિવનું પણ એવું જ સમજવાનું છે. જીવની શિવ સદા સંભાળ રાખે છે; જીવ શિવ પાસે સુરક્ષિત છે; તો પણ જીવ શિવની આગળ પોતાના સંકલ્પો, ભાવો, વિચારો, મનોરથોને રજૂ કરે છે. એમની પૂર્તિ માટે પ્રાર્થના કરે છે. એને માટે એ સહજ હોય છે. એમાં કશું અનુચિત નથી હોતું. જીવ જો પોતાના અંતરના અંતરતમની અભિવ્યક્તિ શિવની આગળ નહીં કરે તો બીજા કોની આગળ કરશે ? બીજું એને માટે છે જ કોણ ? બીજાનું મૂલ્ય કે મહત્ત્વ એને માટે કેટલું ? સોય જેમ લોહચુંબક પ્રત્યે આકર્ષાય છે તેમ એ શિવ પત્યે અતૂટ, અખૂટ, અનંત, અનિર્વચનીય, અગમ્ય આકર્ષણનો અનુભવ કરે છે. સૂર્યનાં સુકોમળ કિરણો કમળ પર પડે છે અને કમળનાં દલ પ્રકટ બને છે. એ બંને પ્રક્રિયાઓ અનાયાસે, આપોઆપ થાય છે.

પરંતુ પ્રાર્થનાની એ પ્રક્રિયા કેવળ તર્કથી નહીં સમજાય. એને કોઈપણ પ્રકારના પૂર્વગ્રહથી પિડાયા વિના તટસ્થ રીતે સમજવા માટે એકલું મસ્તિષ્ક જ નહીં પરંતુ દિલ જોઈશે. થોડીક સંવેદનાની અને એથી પ્રેરાઈને થનારી અલ્પ પણ અનુભૂતિની આવશ્યકતા રહેશે એટલે શંકા-કુશંકાના મિથ્યા કુચક્રમાં પડવાને બદલે, જે પણ ભૂમિકા પર હોઈએ એ ભૂમિકા પરથી પ્રાર્થના કરવાની આવશ્યકતા છે. પ્રાર્થના જ પ્રાર્થનાના જુદાંજુદાં રહસ્યોનું સુયોગ્ય સમયે, સુયોગ્ય રીતે ઉદ્‌ઘાટન કરે છે અને એના વિશે અવનવો પ્રકાશ ધરે છે.

॥ પ્રાર્થના : વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ ॥

વિજ્ઞાનની ભાષામાં કહીએ તો કશું નકામું નથી જતું. જે પદાર્થ એક સ્વરૂપે અદૃશ્ય થતો દેખાય છે તે બીજા સ્વરૂપે વ્યક્ત થાય છે. કોઈપણ પદાર્થ કે વસ્તુનો સર્વનાશ થતો નથી. પદાર્થ કે વસ્તુનું રૂપાંતર થાય છે એટલું જ. બોલાયેલા શબ્દોનું પણ એવું જ છે. એ શબ્દો નાશ પામ્યા છે એવું કદાપિ ના કહી શકાય. મુખમંડળમાંથી પ્રકટ બનીને બહાર નીકળતા ને ફેલાતા શબ્દો આજુબાજુના વાયુમંડળમાં વિલીન થતા દેખાય છે તો પણ તેમનો સર્વનાશ નથી થતો. એ એમની એક અવસ્થાને છોડીને બીજી અવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે. અમર હોય છે. જો યોગ્ય ઉપકરણો કે સાધનાનો આધાર લેવામાં આવે તો એમનો પ્રતિઘોષ પડે છે અથવા એ પુનઃ પ્રત્યક્ષ બને છે. ટૅલિફોન તથા રેડિયાની પદ્ધતિ દ્વારા એ પુરવાર થયું છે. ભારતીય ઋષિઓ એટલા માટે જ શબ્દ અથવા નાદને બ્રહ્મ અથવા પરમાત્મા સ્વરૂપ કહેતા હતા. એનો એક અર્થ એ છે કે પરમાત્માની પેઠે નાદનો પણ નાશ નથી થતો.

શબ્દનું સૂક્ષ્મ ને મૂળ સ્વરૂપ સંકલ્પ છે. એથી જે વાત શબ્દને લાગુ પડે છે તે સંકલ્પના સંબંધમાં પણ સાચી ઠરે છે. શબ્દની પેઠે સંકલ્પનો પણ નાશ નથી થતો. મનની અંદર ઉત્પન્ન થયેલો સંકલ્પ પણ મનની મુખ્ય ભૂમિને છોડીને આજુબાજુના વાયુમંડળમાં વ્યાપી જાય છે.

શબ્દો અને સંકલ્પો વાતાવરણમાં પ્રસરીને વાતાવરણને પ્રભાવિત કરે છે અથવા અમોઘ અસર પહોંચાડે છે. ભાવો,

ઊર્મિઓ, આકાંક્ષાઓ, વિકારો શબ્દો કે સંકલ્પોની અવકાશમાં અથવા આજુબાજુના વાતાવરણમાં થનારી અસરો અથવા પેદા થનારાં સ્પંદનો વિશે આધુનિક વિચારકોએ તેમ જ વૈજ્ઞાનિકોએ પર્યાપ્ત પ્રકાશ પાડ્યો છે. એ અસરો શુભ અને અશુભ તો કોઈવાર સંમિશ્રિત સ્વરૂપની હોય છે. ભાવો, ઊર્મિઓ, આકાંક્ષાઓ, વિકારો, શબ્દો કે સંકલ્પોના સ્વરૂપ પ્રમાણે જ એમના પ્રત્યાઘાતો પડતા હોય છે.

મનમાં સ્ફૂરતા ભાવો, સંકલ્પો, વિચારો તથા બોલાયેલા શબ્દોની શક્તિ અનંત છે. હિપ્નોટીઝમ, મેસ્મેરીઝમ, પ્લાન્ચેટ અથવા મૃતાત્માઓની આહ્‌વાનવિદ્યાએ એ પુરવાર કર્યું છે. એટલા માટે જ કહેવાય છે કે સંકલ્પો, વિચારો, ભાવો પર પ્રભુત્વ પ્રસ્થાપિત કરનારા એક મહાપુરુષ કોલાહલમાં કે કોલાહલથી દૂર એકાંત અરણ્યમાં, સરિતાવર્તી શાંત તટપ્રદેશ પર, કે ગિરિની દૂરની ગુફામાં બેસીને કોઈ વ્યક્તિ કે સમષ્ટિને સારુ સંકલ્પ કરે તો એ એની પાસે રહેતી કે કોસો દૂર વસતી વ્યક્તિ અથવા સમષ્ટિને અસર પહોંચાડે છે. એની દ્વારા જે પરમાણુઓ પ્રસારિત કરવામાં આવે છે અથવા આંદોલનોની પરંપરા વહેતી થાય છે એ દૂર-સુદૂર સુધી ફરી વળે છે અને પરિસ્થિતિને પ્રભાવિત કરીને ઘટનાચક્રને બદલી શકે છે. શુદ્ધ સત્ય સંકલ્પવાળી વ્યક્તિ એવી રીતે દૂર રહીને પણ માનવ જાતિની મોટી મહામૂલ્યવાન સેવા કરી શકે છે.

બોલાયેલી કે ના બોલાયેલી, શબ્દ દ્વારા સાકાર બનેલી કે સંકલ્પ, ભાવ કે વિચારના રૂપમાં અવ્યક્ત જેવી રહેલી પ્રાર્થના

દ્વારા એવી રીતે ધાર્યા કરતાં ઘણું મોટું કલ્યાણ કાર્ય કરી શકાય છે. એની મદદથી ઘણાં સારાં પરિવર્તનો લાવી શકાય છે.

એટલે પ્રાર્થના કરનારની જવાબદારી ઘણી વધારે છે. એ જે ભાવો, વિચારો કે સંકલ્પોને વહેતા કરે છે તેમાંથી વાતાવરણનું સ્વરૂપ ઘડાતું હોવાથી એણે ઉત્તમ પ્રકારના તંદુરસ્ત વિચારો, ભાવો કે સંકલ્પોને વહેતા કરવાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

વિચાર એક મહાન શક્તિ છે. ઈશ્વર તરફથી માનવને જન્મની સાથે મળેલી મહામૂલ્યવાન બક્ષીસ છે. અમુલખ આશીર્વાદ છે. વરદાન છે. અભિશાપ નથી. એ શક્તિનો તિરસ્કાર કરવો નકામો છે. એનો સમુચિત વિકાસ તેમ જ સદુપયોગી કરવાની આવશ્યકતા છે.

કેટલાક વિચારકો વિચારને સર્વ અનર્થોનું કારણ માનીને, એને આત્મવિકાસમાં અવરોધક સમજીને, વિચારરહિત બનવાનું શીખવે છે. પરંતુ વિચારરહિત બનવું એ જીવનનું ધ્યેય નથી. સમાધિદશાની અનુભૂતિ માટે વિચારરહિત બનવાનું આવશ્યક અથવા આવકારદાયક હોય છે અને સમાધિની અલૌકિક અવસ્થામાં વિચારરહિત રહેવાય છે એ સાચું છે, પરંતુ જાગૃતિદશામાં વ્યાવહારિક જીવનમાં તો વિચાર રહેવાના જ, અને રહે એમાં કશું ખોટું પણ નથી. માનવ આખો વખત વિચારરહિત બનીને બેસી ના શકે. બેસે એ આવકારદાયક, અનુકરણીય, ઇચ્છવા યોગ્ય પણ નથી. વિચારશક્તિનો વિવેકપૂર્વક આધાર લેવાથી વ્યાવહારિક ને સાધનાત્મક જીવનમાં મહત્ત્વની મદદ મળે છે. એ શક્તિનો તિરસ્કાર નહીં પરંતુ પુરસ્કાર કરવાની આવશ્યકતા છે.

❋

પ્રાર્થના દ્વારા વિચારો, સંકલ્પો, ભાવો પવિત્ર બને છે ને ઉત્તમતા ધરે છે. એને લીધે ધ્યાન ને સમાધિ સહજ બને છે. ધ્યાનની સાધનામાં મન સૌથી પ્રથમ બાહ્ય પદાર્થો કે વિષયોમાંથી પાછું વળે છે, ઉપરામ બને છે અને કોઈ એક વિચાર, ભાવ, મંત્ર કે ઈશ્વરીય રૂપમાં અથવા શરીરના સ્થાનવિશેષમાં કેન્દ્રિત થાય છે. એ પછી એકાગ્રતાની અભિવૃદ્ધિ થતાં ધ્યેય પદાર્થ પ્રત્યે પ્રવાહિત થાય છે, અને ક્રમશઃ શરીર, ઇન્દ્રિયો, બુદ્ધિ, અહં અને અસ્મિતાથી ઉપર ઊઠે છે અથવા અતીત બની જાય છે. ભાવાતીત તથા વિચારાતીત થાય છે. પ્રાર્થનાની મદદથી ક્રમે ક્રમે અને અનાયાસે એવા અંતરંગ વિકાસની સિદ્ધિ થાય છે, સાધક ઊંડી ભાવસમાધિમાં ડૂબી જાય છે. તો પણ જીવનના જરૂરી ધારણપોષણને માટે એ વિચારશક્તિથી વંચિત નથી રહેતો.

વિચારશક્તિનો ગુલામ બનવાને બદલે એ એનો સ્વામી થાય છે. આવશ્યકતા પ્રમાણે વિચારનો આધાર લે છે અને આવશ્યકતાનુસાર વિચારરહિત રહે છે. પરંતુ વિચારશક્તિનો અનાદર નથી કરતો અથવા એને મિથ્યા નથી માનતો. અનાવશ્યક, અનુપયોગી, અંતરાયરૂપ નથી સમજતો.

❋

વિચારો, ભાવો તથા સંકલ્પોની શક્તિ અતિશય અસાધારણ છે. એમને પ્રાર્થનાના રૂપમાં પ્રવાહિત કરવાથી મોટો લાભ થાય છે. એમ કહો કે પ્રાર્થના કરનારને પોતાને ને બીજાને મહામૂલ્યવાન મદદ મળે છે. એવી રીતે કિંમતી કલ્યાણકાર્ય થાય છે. એટલા માટે જ આપણે વ્યક્તિગત તથા સમષ્ટિગત

પ્રાર્થનાની ભલામણ કરીએ છીએ. સમજદાર, સંવેદનશીલ, સહાનુભૂતિસંપન્ન, સાત્ત્વિક મનોવૃત્તિના માનવો વ્યક્તિગત અથવા સામુહિક રીતે નિત્ય નિયમિત રીતે અન્યની સુખાકારી, શાંતિ, સમુન્નતિ તથા સદ્‌બુદ્ધિ ને સમૃદ્ધિ સારું પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડે તો? સંસારને કેટલો બધો લાભ થાય? વિશ્વનું વાયુમંડળ વધારે ને વધારે વિશુદ્ધ બને. ઉદાત્તતા ધારણ કરે. એટલા પ્રમાણમાં ઓકસીજનનો વિસ્તાર કે પ્રસાર થાય. એ સેવા પણ સમજવામાં આવે તો કાંઈ નાનીસૂની નથી. બહારથી શાંત દેખાતું એ સેવાકાર્ય અત્યંત અસરકારક અમોઘ કલ્યાણકાર્ય થઈ પડે.

પ્રાર્થનાની નાનીમોટી, સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ, બહિરંગ અથવા અંતરંગ, વ્યક્તિગત કે સમષ્ટિગત, પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન પ્રદાન કરવાની આવશ્યકતા છે. ઠેરઠેર પ્રાર્થનાની પરમ પવિત્ર પ્રામાણિક પરમ કલ્યાણકારિણી પ્રવૃત્તિ યોજાવી જોઈએ. એનો વ્યાપ જેટલો પણ વધે તેટલો આવકારદાયક થશે ને શ્રેયસ્કર બનશે. એના પ્રસાર માટે જેટલું પણ કરીએ એટલું ઓછું છે.

જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શૉ કહેતા; 'મારે માટે જીવન 'ટૂંકી મીણબત્તી' નથી, એક 'ભવ્ય મશાલ' છે. જે પલભર મારા હાથમાં આવી છે ને ભવિષ્યની પ્રજાને સોંપતાં પહેલાં શક્ય એટલી મારે એને પ્રજ્વલિત કરવી છે.'

॥ પ્રાર્થનામાં ઉપવાસ ॥

પ્રારંભમાં સામાન્ય રીતે સાધારણ ભાવભક્તિથી કરાતી પ્રાર્થના વખતના વીતવાની સાથે અસાધારણ ભાવભક્તિથી ભરપૂર અને પ્રબળતમ પ્રેમભાવથી પરિપ્લાવિત બને છે. એવી પ્રાર્થના ઉત્કટતા તથા સતતતા ધારણ કરે છે. એનો આધાર લેનાર એની સાથે એવો તો ઓતપ્રોત થઈ જાય છે કે એને એના સિવાય બીજો કશો ખ્યાલ જ નથી રહેતો. એનો વેગ પ્રગાઢ બનતાં સાધક પોતાના મનોરથની પૂર્તિ કે સિદ્ધિ માટે સંવેદનશીલ અને આતુર બને છે. મનોરથની કે ધ્યેયની પૂર્તિ કે સિદ્ધિમાં વિલંબ થતાં એ એને માટે સર્વસમર્પણ કરવા તૈયાર થાય છે, અને પ્રાર્થના સાથે એના જ સહાયક સાધન તરીકે અનશનનો આધાર લે છે. એ દ્વારા પોતાની પ્રાર્થનાને અધિક અસરકારક, અમોઘ અથવા પ્રબળ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

અનશનની એવી સાધનાત્મક પ્રવૃત્તિ કેટલીક વાર કરાતી હોય છે તો કેટલીક વાર કોઈપણ પ્રકારના પૂર્વ વિચાર વિના સહજ રીતે અથવા અનાયાસે થઈ જાય છે. મધુવનમાં ભગવદ્દર્શનની ભાવનાથી પ્રવેશેલા ધ્રુવની ભક્તિભાવના વૃદ્ધિ પામીને પરાકાષ્ઠા પર પહોંચી ત્યારે એ એમની એકનિષ્ઠા આરાધના સાથે અનશન વ્રતનો આરંભ કર્યા સિવાય રહી શક્યા નહીં. એ કઠોર વ્રત ધ્યેયસિદ્ધિ પર્યંત ચાલુ જ રહ્યું. રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ જગદંબાના દર્શન માટે પ્રેમપૂર્ણ પ્રાર્થના કરતાં. એ પ્રાર્થનાની પરાકાષ્ઠાની પળો દરમિયાન એમનું મન આહાર, વિહાર, વાર્તાલાપ ને નિદ્રા પરથી ઉપરામ થઈ જતું. દિવસ તથા રાત ક્યાં ને કેવી રીતે વીતતાં તેનો તેમને ખ્યાલ પણ નહોતો રહેતો. કોઈવાર એ ભોજન કરતા તો કોઈવાર કરી જ ના

શકતા. એમને થતું કે માના દર્શન વિના શરીરને પોષવાનો શો અર્થ અને દર્શન માટે પણ ક્યાં સુધી પોષવું ?

સાધનાત્મક જીવનમાં એવી અવસ્થા આવી શકે છે. એવી અવસ્થા જીવન વિકાસના કલ્યાણકાર્યમાં સાધક બનતી હોય તો તેનું સપ્રેમ સાદર સ્વાગત કરાવું જોઈએ.

ધ્યેયસિદ્ધિને માટે પ્રાર્થનાની સાથે સાથે કરાતા ઉપવાસની પાછળ પવિત્ર ને પ્રબળ પરમાત્મા પ્રેમ હોય છે, સમજપૂર્વકનો સત્યાગ્રહ હોય છે, ત્યાગ અથવા સમર્પણભાવ અને મક્કમ મનોબળ હોય છે. શ્રદ્ધાનું પીઠબળ તો એને પ્રાપ્ત હોય છે જ. એની સાધનામાં ધીરજ ને હિંમત તથા તિતિક્ષા પણ અનિવાર્ય હોય છે.

એ બધાં પૂરક પરિબળોની સાથે કરાતા ઉપવાસ સાથેની પ્રાર્થના અમોઘ ઠરે છે ને ધાર્યા કરતાં વહેલી સફળ બને છે.

તો પણ પ્રાર્થનાની સાધનામાં અનશન અનિવાર્ય જ છે એવું નથી. પ્રાર્થનાની સાધના સંપૂર્ણ જ છે. એ સઘળા હેતુને સિદ્ધ કરે છે. તો પણ એને વિશેષ વેગવાન બનાવવા માટે અનશન જેવા સાધન વિશેષની આવશ્યકતા લાગે તો એનો આધાર લઈ શકાય છે. એની આવશ્યકતા અથવા અનાવશ્યકતા સંબંધી સાધકે સ્વયં નિર્ણય કરી લેવો જોઈએ. એવો નિર્ણય સહેલાઈથી ના કરી શકાય તો અન્ય સ્વાનુભવસંપન્ન સત્પુરુષનું અથવા અંતસ્થ આત્માનું મંગલ માર્ગદર્શન માગવું જોઈએ.

❀

સાધકે અનશનની આસક્તિમાં કે સમજ સિવાયની સંમોહ વૃત્તિમાં પડીને શરીરને સૂકવી નાંખવાની નિરર્થક હોડમાં ના પડવું જોઈએ. અનશન સાધ્ય નથી પરંતુ જીવનના સાધનાત્મક

સુવિકાસનું સંભવિત સાધન છે એ સદાય યાદ રાખવું જોઈએ. એ વાતનું વિસ્મરણ થવાથી લાભને બદલે હાનિ થવાની શક્યતા સવિશેષ રહે છે. એ સંબંધમાં ભગવાન બુદ્ધની જીવનકથા આદર્શ ઉદાહરણ ઉપસ્થિત કરે છે.

કહે છે કે બોધીની પ્રાપ્તિ પહેલાં ભગવાન બુદ્ધે સુદીર્ઘ સમયપર્યંત કઠોર ઉપવાસોનો આધાર લીધો. એથી એમનું શરીર સ્વાભાવિક રીતે જ ખૂબ જ કૃશ તથા નિર્બળ બની ગયું. એમને માટે ઊભા થવાનું ને હરવાફરવાનું પણ અશક્ય થઈ ગયું. એક દિવસ એ અશક્તાવસ્થાને અનુભવતાં બોધિવૃક્ષ નીચે બેઠા હતા ત્યારે ત્યાંથી ગાયિકાઓનું વૃંદ પસાર થયું. એમના ગીતનો ધ્વનિ પ્રેરક હતો. એ ધ્વનિ દ્વારા સૂચવવામાં આવેલું કે હે વીણાને વગાડનારા, વીણાના તારને એટલા બધા બળપૂર્વક તાણશો અથવા વગાડશો નહીં કે તાર તૂટી જાય ને ગીત જાગે જ નહીં. અને તાર પર અંગુલિને એટલી બધી ધીરેથી કે મંદ ગતિથી ના મૂકશો કે તારમાં કોઈ જાતની ઝંકૃતિ જ પેદા ના થાય. અંગુલિનો ઉપયોગ એવી કુશળતાપૂર્વક સરસ રીતે કરજો કે સ્વરની સરસ સ્વર્ગીય સૃષ્ટિ ઊભી થાય.

ભગવાન બુદ્ધે ગીતના એ મંગલમય પરમ પ્રેરક સંદેશને સાંભળીને વિચાર્યું કે આ સ્વર મારી પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિ પ્રત્યે અંગુલિ નિર્દેશ કરે છે ને કહે છે કે શરીરનું લાલનપાલન અને શરીરની ઉપેક્ષા બંને બરાબર નથી. એથી સાધનામાં મદદ નથી મળતી. એમણે મધ્યમ માર્ગનો આધાર લેવાનો અને યોગ્ય આહારવિહાર દ્વારા શરીરનું આવશ્યકતાનુસાર ધ્યાન રાખવાનો નિર્ણય કર્યો. કિસા ગોતમીએ અર્પણ કરેલી ખીરને આરોગ્યા પછી એમને બોધિની પ્રાપ્તિ થઈ.

❀

॥ કળિકાળની સર્વોત્તમ સાધના ॥

આત્મોન્નતિની સાધનાનાં સાધનો વિવિધ છે. જ્ઞાન, ભક્તિ, યોગ તથા કર્મયોગના નામથી એ સાધનોને ઓળખવામાં અને ઓળખાવવામાં આવે છે. (એ સાધનોના રહસ્યને સુચારુરૂપે જાણનારા મહાપુરુષો જણાવે છે કે કળિકાળમાં અનેક પ્રકારના દોષો અને વિરોધી વાયુમંડળની વચ્ચે વસનારા સામાન્ય માનવને માટે) ભક્તિયોગનું સાધન સરળ, સચોટ, સીધું, સર્વોત્તમ છે. ભક્તિનો આશ્રય સાક્ષર-નિરક્ષર, રાયરંક, નીરોગીરોગી, આબાલવૃદ્ધ સૌ કોઈ લઈ શકે છે એટલું જ નહીં, એની મદદથી કળિયુગના દોષોમાંથી મુક્તિ મેળવીને પરમાત્માના પરમાનુગ્રહને પામીને જીવનવિકાસના સર્વોચ્ચ સુમેરુશિખર પર આસીન બની શકે છે. જ્ઞાન, ભક્તિ, યોગ તથા કર્મના ચતુર્વિધ સાધનામાં ભક્તિનું સાધન સૌથી સહજ અથવા સ્વાભાવિક છે, અને સંતસમાગમ, હરિકથાશ્રવણ તથા નામસ્મરણ એનાં અનિવાર્ય અંગ અથવા હૃદય તેમજ પ્રાણ છે. એમાં પણ ભક્તિમાર્ગમાં નામસ્મરણનો મહિમા ખૂબ જ મોટો માનવામાં આવે છે. કળિયુગમાં નામનો જ આધાર કહેવાય છે.

‘કલૌ કેવલ નામ આધારા.’

એ ઉક્તિ પ્રસિદ્ધ છે.

‘હરે ર્નામ હરે ર્નામ હરે ર્નામૈષ કેવલમ્,
કલૌ નાસ્ત્યેવ નાસ્ત્યેવ નાસ્ત્યેવ ગતિરન્યથા.’

‘હરિનું નામ, હરિનું નામ, એકમાત્ર હરિનું નામ.

કલિયુગમાં બીજી કોઈ રીતે સાધકની સદ્‌ગતિ નથી થતી.’

શ્રીમદ્ ભાગવતમાં, રામાયણમાં, અને અન્યત્ર નામનો મહિમા કહી બતાવવામાં આવ્યો છે. ગીતાના દસમા અધ્યાયમાં ‘યજ્ઞાનાં જપયજ્ઞોઽસ્મિ.’ એટલે સર્વ પ્રકારના યજ્ઞોમાં નામજપરૂપી યજ્ઞ મારું સ્વરૂપ છે એવું કહીને નામના મહિમાને ગાવામાં આવ્યો છે. પરમાત્માના પરમ કૃપાપાત્ર પ્રાતઃસ્મરણીય સંતપુરુષોએ પણ પોતાના સદુપદેશો દ્વારા અને પદોમાં એની મહત્તા, મંગલમયતા તથા શ્રેષ્ઠતાને વર્ણવી છે.

નામજપન ક્યોં છોડ દિયા ?
કામ ન છોડા, ક્રોધ ન છોડા,
સત્ય વચન ક્યોં છોડ દિયા ?
નામજપન ક્યોં છોડ દિયા ?
જૂઠે જગમેં દિલ લલચાકર
અસલ વચન ક્યોં છોડ દિયા ?
કોડીકો તો ખૂબ સમ્હાલા
લાલ રતન ક્યોં છોડ દિયા ?
જેહિ સુમિરનસે અતિસુખ પાવે
સો સુમિરન ક્યોં છોડ દિયા ?
ખાલસ એક ભગવાન ભરોસે
તનમનધન ક્યોં ન છોડ દિયા ?
નામજપન ક્યોં છોડ દિયા ?

કબીર સાહેબે સરસ ભાવમય શબ્દોમાં ભલામણ કરી છે કે હે ભાઈઓ, રામ-ગોવિંદ તથા હરિને ભજો. સંતતિ, સંપત્તિ,

સુખની પ્રાપ્તિને માટે એમનું જ સ્મરણ કરો. એમાં પૈસા ખરચાવવાના નથી, તથા મંત્ર, તપ કે કઠોર કષ્ટસાધ્ય અભ્યાસની પણ આવશ્યકતા નથી પડવાની.

ભજો રે ભૈયા રામ ગોવિંદ હરિ.

ગુરુ નાનકદેવે સરળ છતાં સુમધુર સારગર્ભિત ભાષામાં જણાવ્યું છે કે મારા મન, સ્મરણ કર. તારી ઉંમર હરિના નામ વગર વ્યર્થ પસાર થઈ રહી છે. કૂવો પાણી વિના, ગાય દૂધ વિના, ધરતી વરસાદ વિના, પંડિત વેદ વિના, દેહ નયન વિના, રાત ચંદ્ર વિના, મંદિર દીપક વિના, વૃક્ષ, ફળ વિના શોભતું નથી, એમની કિંમત અધુરી છે, તેમ ભગવન્નામના સુમધુર સુખદ સ્મરણ સિવાય માનવજીવન ગમે તેવું હોય તો પણ શોભા વગરનું અને અપૂર્ણ છે. માટે નામસ્મરણ કર.

સુમિરન કર લે મેરે મના,
તેરી બીતી જાતી ઉમર હરિ નામ વિના.

અન્ય ભક્તોએ તથા સંતપુરુષોએ પણ ભગવન્નામના ગૌરવગાનને સમુચિત શબ્દોમાં યથાર્થ રીતે ગાઈ બતાવ્યું છે. એનો સાર એટલો જ કે કળિયુગમાં નામસ્મરણનું સાધન સર્વશ્રેષ્ઠ છે. સંસારસાગરને તરવા કે સહેલાઈથી પાર કરવા માટે નૌકારૂપ છે. સર્વ પ્રકારનાં દુઃખોમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે એક અમોઘ રસાયન છે. એનો આશ્રય લેવાથી સર્વ પ્રકારે સુખી થવાય છે, શાંતિ પમાય છે, ને કળિકાળના વિભિન્ન દોષો તેમજ કિલ્મિષોથી બચાય છે. ભગવન્નામ કલ્પવૃક્ષનું કામ કરે છે. એનો આશ્રય લેનાર સુખી, શાંત, સંપત્તિશાળી, સફળ

મનોરથ બને છે. સાચા અર્થમાં ધની ને ધન્ય થાય છે.ભગવન્નારૂપી કામધેનુનું સેવન કરવાથી સર્વે કામનાઓ પૂરી થાય છે. નામના પારસસ્પર્શે અનેક આત્માઓને અવનવા અવતાર આપ્યા છે. એમની અંદર આમૂલ પરિવર્તન આણ્યાં છે. એમને અલિપ્ત બનાવ્યા છે. સુવર્ણસદશ દોષરહિત સર્વોત્તમ સ્વરૂપ ધર્યાં છે.

એ ભાવો, વિચારો અને અભિપ્રાયો સંપૂર્ણપણે સાચા છે. આપણે એમની સાથે સંમત છીએ. તો પણ એમના જ અનુસંધાનમાં બીજી રીતે જણાવીએ છીએ કે વર્તમાનકાળના વિષમ વિપરીત વાતાવરણમાં મોહમાંથી મુક્તિ મેળવવા, ક્લેશ તથા શોકસાગરને તરવા, શાંતિ પામવા, મનને અચંચળ અને એકાગ્ર બનાવવા, અને પરમાત્માની પરમકૃપાને અનુભવવા, પ્રાર્થના જેવું સીધું, સરળ, સરસ, સચોટ સાધન બીજું કોઈ જ નથી. નામસ્મરણમાં કે નામજપમાં રસ લેનારે પણ પ્રાર્થના કરતાં શીખવું જોઈએ. એથી એને લાભ જ થશે. આપણે જો સમજપૂર્વક નિયમિત રીતે સદા પ્રાર્થના અને પ્રાર્થના જ કરતાં શીખીએ તો બીજી કોઈ જ સાધનાની આવશ્યકતા ના રહે; એ એક જ સાધનથી આત્મવિકાસના પાવન પથ પર પ્રયાણ કરીને આગળ વધી શકીએ અને પૂર્ણતાને પામી શકીએ.

પ્રાર્થના પોતે જ એક સ્વતંત્ર, સુંદર, સંપૂર્ણ સાધન અથવા સાધના છે. એની મદદથી પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર પણ થઈ શકે છે. એને માટે કાંઈ જ કઠિન અથવા અશક્ય નથી.

॥ ઉપનિષદની અનુપમ પ્રાર્થના ॥

हिरण्यमयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम् ।
तत्त्वं पूषन्नप्रावृणु सत्यधर्माय दृष्टये ॥

[ભાવાર્થ : ઉપનિષદના સુવિશાળ સાહિત્યમાં જે જુદી જુદી શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વકની પ્રાર્થનાઓ છે તેમાં આ શ્લોકમાં કરવામાં આવેલી નાની સરખી છતાં ખૂબ જ મહત્ત્વની પ્રાર્થનાનો સમાવેશ સહેલાઈથી કરી શકાય. આ પ્રાર્થના પ્રાણવાન અને અનોખી છે. એનો ભાવ ઘણો ગૂઢ, હૃદયસ્પર્શી છે. તેમાં જીવનના સાચા સાધકના નિર્મળ અંતરોદ્‌ગાર છે.]

જીવનનું મૂળભૂત મહત્ત્વનું ધ્યેય પરમાત્માની પ્રાપ્તિનું છે. એ તે અત્યારસુધીની વિચારણા પરથી સમજાઈ ગયું. પરંતુ એ પરમાત્માની પ્રાપ્તિ થાય કેવી રીતે? પરમાત્માનું પરમધામ જ્યોતિર્મય સૂર્યમંડળથી ઢંકાયેલું છે. એ સૂર્યમંડળમાં થઈને પરમાત્માના પરમધામમાં પ્રવેશીને પરમાત્માની પાસે પહોંચાય છે. પરમાત્માની પરમ કૃપા સિવાય એવો પ્રવેશ શક્ય નથી બનતો. એનો બીજો અર્થ એવો પણ લઈ શકાય કે અહંતા, મમતા, મોહાદિ અવિદ્યા માયાના આવરણથી પરમાત્માનું સ્વરૂપ ઢંકાયેલું છે. કબીરસાહેબે એ સંદર્ભમાં જણાવ્યું છે કે 'ઘુંઘટ કે પટ ખોલ રે, તોહે પિય મિલેંગે' પ્રિયતમ પરમાત્મા તારી પાસે, ખૂબ જ પાસે, પ્રાણની પણ પાસે છે, પરંતુ તારા મુખમંડળની આગળ ઘુંઘટ હોવાથી તને તેનું દર્શન નથી થઈ શકતું. એ ઘુંઘટને દૂર કરી દે એટલે પરમાત્માનું દેવદુર્લભ દૈવીદર્શન સહજ બનશે.

અવિદ્યાના એ અતિ ગાઢ આવરણને દૂર કરવા માટે પરમાત્માનું પ્રેમપૂર્ણ પ્રાર્થના સિવાય બીજો માર્ગ જ કયો છે? સાધક જપ કરે છે, તપ કરે છે, સ્વાધ્યાય તથા તીર્થાટન અને અનેક સાધનોનો અથવા અભ્યાસક્રમોનો આધાર લે છે, તોપણ છેવટે સમજે છે કે પોતાની વ્યક્તિગત શક્તિ અથવા યોગ્યતાથી એ પરમાત્માની પ્રાપ્તિ નથી કરી શકે તેમ. અસહાય બનીને આખરે એ પ્રાર્થનાનો આધાર લે છે. અને પ્રાર્થના ઉત્કટ બનતાં આખરે એને પરમાત્માની પરમશક્તિની મદદ મળે છે; એને લીધે અવિદ્યાના આવરણમાંથી મુક્તિ મેળવીને એ પરમાત્માની પાસે સહેલાઈથી પહોંચી શકે છે. એનું જીવન પરમાત્માના સાક્ષાત્કારથી સાર્થક બને છે.

પરમાત્માને માટે આ શ્લોકમાં 'સત્ય' શબ્દનો પ્રયોગ કરાયેલો છે. એ શબ્દ ખૂબ જ સુંદર છે. એ ઉપરાંત 'પૂષન્' શબ્દ પણ પ્રયોજાયો છે. પરમાત્મા સમસ્ત સૃષ્ટિના ધારણ-પોષણ કરનારા હોવાથી શરણાગત સાધક એમની પ્રાર્થના દ્વારા પોતાને પર્યાપ્ત પોષણ પૂરું પાડીને એમના સાક્ષાત્કાર માટે સ્વાભાવિક રીતે જ કામના કરે છે. એથી અધિક આદર્શ, ઉત્તમ અને કલ્યાણકારક કામના બીજી કઈ હોઈ શકે?

પ્રાર્થનાની શક્યતા કે શક્તિ એટલી બધી અપરિમિત છે, એનો ખ્યાલ પ્રાર્થનાના એ ઉદ્‌ગારો પરથી સહેલાઈથી આવી શકે છે. પ્રાર્થના જીવનો શિવ સાથે સંબંધ કરાવનારો સેતુ છે, અને એનો ઉપયોગ એવી રીતે કરવામાં આવે એનાં એની સફળતા સમાયેલી છે. પ્રાર્થનાનો આધાર આત્મવિકાસને માટે અથવા અન્યની સુખાકારી, શાન્તિ તથા સમુન્નતિ માટે લેવાય એ આવશ્યક છે. એમાં જ એની શોભા છે.

॥ પ્રાર્થનાવિષયક પ્રશ્નોત્તરી ॥

પ્રશ્ન : વર્તમાન સમયમાં તમારી દૃષ્ટિએ આત્મકલ્યાણ, આત્મવિકાસ અથવા આત્મશાંતિને માટેનું અકસીર, અમોઘ, સર્વોત્તમ સાધન કયું છે ?

ઉત્તર : સૌથી સરળ, સહજ, સચોટ, સર્વોત્તમ સાધન પ્રાર્થનાનું છે.

પ્રશ્ન : પ્રાર્થનાનું ?

ઉત્તર : હા.

પ્રશ્ન : કેટલાંક શાસ્ત્રો ને સંતોએ નામજપનો મહિમા વધારે કહ્યો છે અને નામસ્મરણના સાધનને વર્તમાન સમયને માટે સર્વોત્તમ કહ્યું છે.

ઉત્તર : નામસ્મરણનું સાધન પ્રાર્થનાથી અવિરોધી છે, છતાં પણ પ્રાર્થનાના સાધન પર જેટલો પણ ભાર મૂકીએ એટલો ઓછો છે. એ સાધન નવું નથી. સંસ્કૃતિના ઉષઃકાળથી શરૂ થયેલું છે. મોટા મોટા ભક્તોએ એમનાં કેટલાંક પદો કે ભજનોના રૂપમાં એમના અંતરના ભાવોથી અભિવ્યક્તિ કરીને પરમાત્માની પ્રાર્થનાઓ જ કરી છે. એ દ્વારા પરમાત્માના અનુગ્રહને અનુભવવાની કોશિશ કરીને એમાં અલ્પ અથવા અધિક પ્રમાણમાં સફળતા પણ મેળવી છે. આજે પણ એ સાધનનો આધાર લઈ શકાય છે. પ્રાર્થનાનું એક જ સાધન પૂરતું છે.

પ્રશ્ન : પ્રાર્થના કેવી રીતે કરવી ?

ઉત્તર : સહજ રીતે કરવી જોઈએ. પ્રાર્થના શ્લોકના રૂપમાં ભજન કે ગીતના સ્વરૂપમાં, પોતાની ભાષામાં બોલીને અથવા મૂક રીતે મનમાં જ કરી શકાય, પરંતુ એ કરાવી જોઈએ સ્વાભાવિક રીતે સ્વાભાવિક રીતે કરવામાં આવતી પ્રાર્થનાને પહેલાં થોડીક વાર લાગશે. એવી પ્રાર્થના પ્રાર્થનાનો સાચો પ્રેમ પ્રકટ્યા પછી પાછળથી થશે. આરંભમાં તો અસ્વાભાવિક અથવા કૃત્રિમ પ્રાર્થનાનો જ આધાર લેવો પડશે. એવી પ્રાર્થના પણ નકામી નહીં જાય. થોડો પણ લાભ કરશે જ.

પ્રશ્ન : પ્રાર્થના માટેનો કોઈ નિશ્ચિત સમય હોવો જોઈએ ખરો ?

ઉત્તર : હોય તો સારું છે. ખાસ કરીને શરૂઆતમાં પ્રાર્થનાનો ચોક્કસ સુનિશ્ચિત સમય રાખવામાં અને એને ખૂબ જ ચીવટપૂર્વક વળગી રહેવામાં આવે તો તેથી લાભ થાય છે.

પ્રશ્ન : કેવો લાભ થાય છે ?

ઉત્તર : પ્રથમ લાભ તો એ થાય છે કે મનને નિશ્ચિત સમયે પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પડે છે. એ વખતે મન એને માટે તૈયાર રહે છે. બીજો લાભ મનની એકાગ્રતાનો છે. જેમ જેમ પ્રાર્થનાનો પ્રેમ વધે છે તેમ તેમ એકાગ્રતા વધે છે, સમયનો સદુપયોગ થાય છે, અને માનસિક શાંતિ મળે છે. મન અથવા અંતર ભાવમય બને છે. નિયમિત રીતે નિશ્ચિત સમયે પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડવાથી મન માટે પ્રાર્થનામાં જોડાવાનું સહેલું બને છે. મનમાં એક પ્રકારનો અંતરંગ પ્રવાહ પેદા થાય છે. એ પ્રવાહ આખરે કલ્યાણકારક ઠરે છે. પછી તો પ્રતિ પળે અને પ્રતિ સ્થળે પ્રાર્થના

થયા કરે છે. એને માટે કોઈ નિશ્ચિત સમયની આવશ્યકતા રહેતી નથી. સમગ્ર જીવન પ્રાર્થનામય બને છે. પળે પળે પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રવાહિત થાય છે.

પ્રશ્ન : પ્રાર્થના કરનારને જ્ઞાન કે ધ્યાનની આવશ્યકતા રહે છે ?

ઉત્તર : પ્રાર્થના કરનાર જ્ઞાન કે ધ્યાનની રુચિ રાખે અને જ્ઞાન કે ધ્યાનનો આધાર લે તો કશી હરકત નથી. એથી લાભ જ થાય છે. પરંતુ પ્રાર્થના કરનારને માટે એમનો આધાર લેવાનું અનિવાર્ય નથી. એ પ્રાર્થનાનો આધાર લે છે એટલું પૂરતું છે. પ્રાર્થનાની શક્તિ અને શક્યતા એટલી બધી અનંત છે કે એને લીધે જ્ઞાન તથા ધ્યાન આપોઆપ આવે છે. પ્રાર્થનાની મદદથી હૃદય સંવેદનશીલ અને ભાવવિભોર બનતાં ભાવસમાધિની પ્રાપ્તિ આપોઆપ થાય છે, અને આત્મજ્ઞાનની આકાંક્ષા હોય છે તો તે પણ ઈશ્વરની કૃપાથી આપોઆપ મળી રહે છે.

રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ જગદંબાને રોજ પ્રાર્થના કરતા કે મા વેદોમાં, ઉપનિષદોમાં, ગીતા, રામાયણાદિ પુરાણ ગ્રંથોમાં જે કંઈ કહ્યું છે તેનું રહસ્ય મને તું જ બતાવી દે. મારામાં જ્ઞાન, ભક્તિ, યોગ, જપ, તપનો છાંટોય નથી. તારી અહેતુકી કૃપાનો જ મારે આધાર છે. કૃપા કરીને મને તારું દૈવી દર્શન આપ. એ પ્રાર્થનાના પરિણામે એમને માનું દૈવી દર્શન તો થયું જ પરંતુ સાથે સાથે એવું આત્મજ્ઞાન પણ મળ્યું કે એમના શ્રી મુખમાંથી આત્મજ્ઞાનનાં જે અસાધારણ રહસ્યો નીકળતાં એમને સાંભળીને એ જમાનાના મોટા મોટા પંડિતો અને વિદ્વાનો પણ

આશ્ચર્યચકિત તેમજ મંત્રમુગ્ધ બની જતા. જ્ઞાન વિજ્ઞાનના શાસ્ત્રસંમત ગૂઢાતિગૂઢ રહસ્યોને એ ખૂબ જ સ્વાભાવિક સરળમાં સરળ સુસ્પષ્ટ ભાષામાં રજુ કરતા. એ જ્ઞાન વિજ્ઞાનનું મૂળ પ્રાર્થનામાં અને એની દ્વારા વરસનારી માની અલૌકિક કૃપામાં હતું. પ્રાર્થનાની શક્તિ એવી ચમત્કારિક છે. એનો લાભ કોઈપણ લઈ શકે છે.

પ્રશ્ન : પ્રાર્થના દ્વારા પરમાત્માનું દર્શન થઈ શકે ?

ઉત્તર : જરૂર થઈ શકે. પરંતુ પરમાત્માના દર્શન માટેની પ્રાર્થના ખૂબ જ પ્રામાણિક અને પ્રબળ હોવી જોઈએ. અંતરના અંતરતમમાંથી થનારી પ્રેમપૂર્ણ પ્રાર્થનાના પરિણામે પરમાત્માનો પાવન પ્રેમ વધે છે, લગન લાગે છે, અને પરમાત્માના પરમ દિવ્ય દર્શનની ભૂમિકા તૈયાર થાય છે. પરમાત્માના સાક્ષાત્કાર માટે પ્રેમનું સાધન અકસીર અથવા અમોઘ મનાય છે.

પ્રશ્ન : પ્રાર્થના દ્વારા પરમાત્મા સાથે સંબંધ બંધાય છે ?

ઉત્તર : બાંધવો હોય તો જરૂર બંધાય છે. પ્રાર્થના એવી રીતે સેતુ બને છે.

પ્રશ્ન : કેવી રીતે ?

ઉત્તર : પ્રાર્થના કરનારને જ્ઞાત અથવા અજ્ઞાત રીતે પરમાત્માનું અવલંબન લેવું પડે છે. એ સમજે છે કે પરમાત્મા સર્વશક્તિમાન છે અને જે એમનું શરણ લે છે અને સ્મરણ કરે છે; એની સદા રક્ષા કરે છે. એમને શાંતિ આપે છે તથા સહાયતા પહોંચાડે છે. પરમાત્માની પરાત્પર શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખીને એ એમની આગળ આત્મનિવેદન કરતાં શીખે છે. અહર્નિશ

અનુભવે છે કે આ જગતમાં જીવનની જટિલ યાત્રામાં, પોતે એકલો નથી. પરમાત્મા પોતાની પડખે છે. એ પોતાને સહીસલામત રીતે આગળ વધારવાને મદદરૂપ થવા સદા તૈયાર છે. અનુભવ વધે છે એમ એ પરમાત્મા તરફ વધારે ઢળે છે. એનો પરમાત્મા સાથેનો સંબંધ વધારે ને વધારે બળવાન બનતો જાય છે.

પ્રશ્ન : આપણે જે પ્રાર્થના કરીએ છીએ તે સંભળાય છે ખરી ?

ઉત્તર : જરૂર સંભળાય છે. તે બાબત શંકા કરવાનું કોઈ કારણ નથી. જેમ જેમ વધારે ને ઊંડા ઊતરતા જશો તેમ તેમ તમને સ્વાનુભવપૂર્વક સમજાશે કે કરેલી પ્રાર્થના સંભળાય છે ને એના આવશ્યક ઉત્તર પણ એક યા બીજી રીતે મળી રહે છે. આ વિશાળ વિશ્વની પાછળ જે ચૈતન્યશક્તિ છે, તે તમારી અંદર પણ વાસ કરે છે તથા તમારી પ્રાર્થના તે જરૂર સાંભળે છે. કોઈ બીજો પાસેમાં બેઠેલો માણસ સાંભળે તેથી પણ વધારે સહેલાઈથી, સ્પષ્ટતાથી અને સહજતાથી એ શક્તિ દરેકની દરેક પ્રકારની પ્રાર્થના સાંભળે છે.

'ફરિશ્તે આકે ઉનકે જિસ્મ પર
ખુશ્બૂ લગાતે હૈં
વો બચ્ચે રેલ કે ડિબ્બો મેં
જો ઝાડુ લગાતે હૈં'

—મનુવ્વર રાણા

॥ સિંહાસન ખાલી કરો ॥

એક મોચીએ હસીદ ફકીરને કહ્યું; 'હું બહુ મુસીબતમાં છું. કેમકે હું બહુ ગરીબ છું અને મારે પત્ની છે, બાર બાળકો છે, વૃદ્ધ પિતા છે, વિધવા બહેન છે. આ બધાંનું પાલનપોષણ મારા પર છે. બુટચંપલ બનાવવા સિવાય હું કંઈ જાણતો નથી. સવારથી સાંજ કામમાં વ્યસ્ત રહું છું. પ્રાર્થના ક્યારે કરું ? ફકીરે કહ્યું; 'જો તું બુટચંપલ બનાવે છે તો પ્રાર્થનાની તારે શું જરૂર છે ? બસ એ જ બનાવ. એ જ તારી પ્રાર્થના અને જે ગ્રાહક આવે તે તારા પરમાત્મા !' અને કહેવાય છે કે મોચી બુટચંપલ બનાવી-બનાવીને ગ્રાહકમાં પરમાત્માને જોઈ-જોઈને મટી ગયો. પરમાત્માને પામી ગયો.'

આપણે મટીશું તો એ મળશે. આપણે કેવી રીતે મટીએ છીએ તે ગૌણ છે. આપણે રહીશું તો ચૂકી જઈશું.

આપણે માત્ર સિંહાસન ખાલી કરવાનું છે, કારણ કે એક સિંહાસન પર બે નથી બેસી શકતા. ક્યાં તો આપણે ક્યાં તો પરમાત્મા ! ઉતરો સિંહાસનની નીચે અને તમે અચાનક પ્રાપ્ત કરશો-જોશો કે ત્યાં પરમાત્મા બિરાજમાન છે.

—હસીદની બોધકથા