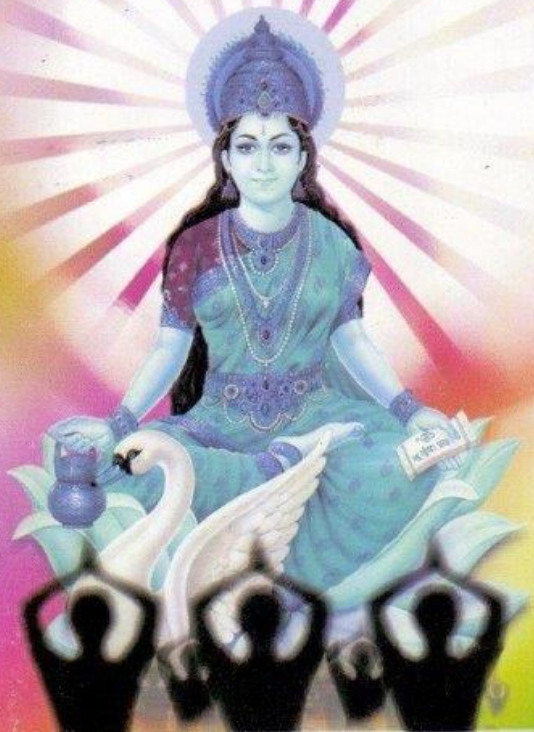


# गायत्रीनी अनुष्ठान तथा पुरश्चरण साधनाओ



— पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

# गायत्रीनी अनुष्ठान तथा पुरश्चरણ साधनाओ

लेखक :

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

प्रकाशक :

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट  
गायत्री तपोभूमि, मथुरा.

ફોન (०५६५) २५३०१२८, २५३०३८८  
मो० ०८८२७०८६२८७, ०८८२७०८६२८८  
ફેक्स (०५६५) २५३०२००

प्राप्ति स्थान

शांभा अमदावाદ

गायत्री ज्ञानपीठ, पाटीदार सोसायटी,  
જૂના વાડજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩  
ફોન ૦૭૮-૨૭૫૫૭૨૫૨

સુધારેલી આવૃત્તિ-૨૦૧૧

કિંમત રૂ. ૯.૦૦

# અનુક્રમણિકા

અ.નં.	પ્રકરણ	પાન. નં.
૧.	અનુષ્ઠાન-ગાયત્રી ઉપાસનાનું ઉચ્ચ સોપાન	૧
૨.	ઢે નવરાત્રિઓ ગાયત્રી ઉપાસનાનાં માંગ્યા વગરનાં ઢે વરદાન	૭
૩.	સામૂહિક સાધનાનો યોગ્ય અવસર નવરાત્રિ પર્વ	૧૨
૪.	ગાયત્રી અભિયાન સાધના	૧૯
૫.	ગાયત્રીની ઉઘાપન સાધના	૨૨
૬.	મંત્રલેખન સાધના	૨૫
૭.	સ્ત્રીઓ માટે થોડાક વિશેષ અનુષ્ઠાન	૨૭
૮.	મનોનિગ્રહ અને બ્રહ્મ પ્રાપ્તિ માટે	૨૮
૯.	કુમારિકાઓ માટે આશાસ્પદ ભવિષ્યની સાધના	૨૮
૧૦.	સઘવાઓ માટે મંજળકારી સાધના	૨૯
૧૧.	ઢાળકોનું સુખ આપનારી સાધના	૩૦
૧૨.	સાઘકો માટે કેટલાક આવશ્યક નિયમો	૩૧
૧૩.	ચાંદ્રાચલ તપની શાસ્ત્રીય પરંપરા	૩૬
૧૪.	પરમ પવિત્રતાદાયક ચાંદ્રાચલ તપ	૩૮
૧૫.	ચાંદ્રાચલનું સામાન્ય વ્રત વિઘાન	૩૯
૧૬.	પાપ પરથી પડદો દૂર કરો (કબૂલાત કરવી)	૪૦
૧૭.	ચાંદ્રાચલમાં વાળ કપાવવાનો સંસ્કાર	૪૩
૧૮.	શાસ્ત્રોક્ત આઘાર	૪૩
૧૯.	પ્રાચશ્ચિતનો અતિ મહત્ત્વનો પંચ	૪૪
૨૦.	ચાંદ્રાચલ વ્રત અને ગાંચનો સંપર્ક	૪૬
૨૧.	ઘર્મ પ્રચાર માટે પદયાત્રા-તીર્થયાત્રા	૪૭

## અનુષ્ઠાન-ગાયત્રી ઉપાસનાનું ઉચ્ચ સોપાન

એક મનુષ્ય પ્રશ્ન પૂછે છે કે હે આર્ય ! એવી કઈ ઉપાસના છે જેનાથી જીવન ગૌરવવંતું બને. એને માટે ગોપથ બ્રાહ્મણમાં જણાવ્યું છે કે-

તેજો વૈ ગાયત્રી છન્દસાં તેજો  
સ્થન્તરમ્ સામ્નામ્ તેજશ્ચતુ  
વિંશસ્તો માના તેજ એવં તત્સમ્યક્,  
દધાતિ પુત્રસ્ય પુત્રસ્તેજસ્વી ભવતિ ॥

બધા દેવોનું તેજ ગાયત્રી છે, સામવેદનો આ છન્દજ ૨૪ સ્તોત્રોનું દિવ્ય તેજ છે જેને ધારણ કરવાથી વંશ પરંપરાગત તેજસ્વીપણુ ચાલુ રહે છે.

હિન્દુઓ માટે ખાસ જરૂરી પ્રક્રિયા સંઘ્યા વંદનની છે. તે અહીંથી જ શરૂ થાય છે. આ બ્રહ્મ તેજને ધારણ કરનારા હિન્દુઓ શૌર્ય, સાહસ અને સ્વાભિમાનની દૃષ્ટિએ કોઈથી હારતા નથી, કોઈ હરાવી શક્યું નથી. ભારતનો કર્મયોગ જગ વિખ્યાત છે, અહીંનું કૌટુંબિક જીવન, ચારિત્ર અને સદાચાર વ્યક્તિઓની નિષ્ઠા જ્યાં સુધી માનવવંશ ચાલુ રહેશે ત્યાં સુધી અજર અમર બની રહેશે, આ બધું ગાયત્રી ઉપાસનાનું જ સત્પરિણામ છે.

દુર્ભાગ્યની વાત છે કે સમય પરત્વે આ પવિત્ર પરંપરા તૂટતી જવાથી જાતીય જીવનમાંથી તેજ ઓછું થતું ચાલ્યું અને પ્રાણ વગરનું બની ગયું છે. પરંતુ યુગ નિર્માણ યોજનાએ હવે એ અંધકારને દૂર કર્યો છે. લાંબા સમય સુધી પોતાના જીવનનિર્વાહનું સાધન બનાવીને બંધનમાં રાખી, ભ્રમણાઓમાં ભ્રમણાઓ અને મહાન વિજ્ઞાનથી લોકોને વંચિત (દૂર) કર્યા છે. હવે એવું રહ્યું નથી. ગાયત્રી ઉપાસનાનો પવિત્ર લાભ દરેક મેળવી શકે છે. સવાર, મધ્યાહ્ન અને સાંયકાળ માટેનું સાધના વિધાન નક્કી છે. પોત પોતાની સગવડ પ્રમાણે વધુ ઓછા પ્રમાણમાં ગાયત્રી ઉપાસનાનો મફતમાં લાભ લઈ શકે છે.

ઉચ્ચ સ્તરનું બ્રહ્મતેજ, સિદ્ધિ અને પ્રાણને વધુ પ્રમાણમાં મેળવવો હોય, કોઈ સાંસારિક કઠણાઈ દૂર કરવી હોય અથવા કોઈ સકામ કાર્ય કરવું

હોય એને માટે ગાયત્રીની વિશેષ (ખાસ) સાધનાઓ કરી શકાય છે. આ ક્રિયાને અનુષ્ઠાનના નામથી ઓળખી શકાય છે. જ્યારે પરદેશમાં જવું હોય ત્યારે રસ્તામાં જરૂરી ભોજન સામગ્રી, ખર્ચ માટે ધન સાથે રાખવાની જરૂર પડે છે. જો આ જરૂરી ખર્ચ સાથે ન રાખવામાં આવે તો મુસાફરી કષ્ટદાયક બને છે. અનુષ્ઠાન એક પ્રકારનો રસ્તાનો ખર્ચ છે. એ સાધના કરવાથી સંપત્તિ ભેગી થાય છે. એને સાથે લઈને કોઈ પણ નૈતિક કે આધ્યાત્મિક કાર્ય કરવામાં આવે તો જીવનયાત્રા ઘણી સરળ થઈ જાય.

બાળક આખો દિવસ મા, મા કરીને પોકાર પાડયા કરે છે. માતા દિવસ ભર બેટા, લાલા કહીને એનો ઉત્તર આપ્યા કરે છે, એ લાડ, પ્રેમ, દિવસભર ચાલુ રહે છે, પણ જ્યારે કોઈ ખાસ આવશ્યકતા પડે છે, કષ્ટ થાય છે, કઠણાઈ આવે છે, કે મદદની જરૂર પડે છે, ત્યારે બાળક વધુ બળપૂર્વક ખાસ અવાજથી માતાને બોલાવે છે, એ ખાસ (વિશેષ) અવાજ સાંભળીને માતા પોતાનાં બધાં કાર્યો છોડી દઈને બાળક પાસે દોડી આવે છે અને એને મદદ કરે છે. અનુષ્ઠાન કરનાર સાધકનો પણ એવો જ અવાજ છે. જેમાં વિશેષ પ્રકારનું આકર્ષણ હોય છે, એ આકર્ષણથી ગાયત્રી શક્તિ ખાસ રૂપે સાધક પાસે આવે છે.

સાંસારિક કઠણાઈઓમાં, માનસિક મુંઝવણોમાં, અંતરના ઉદ્વેગોમાં ગાયત્રી અનુષ્ઠાનથી અસાધારણ મદદ મળે છે. એના પ્રભાવથી માનસિક ભૂમિમાં ભૌતિક પરિવર્તન થાય છે તથા કઠણાઈઓનો યોગ્ય નિકાલ (ઉપાય) થઈ જાય છે. ઉપાસકમાં એવી બુદ્ધિ પ્રતિભા, સમજ, અને દૂરદર્શિતા થાય છે જેને લીધે તેને એવો રસ્તો મળી રહે છે કે તે કઠણાઈઓ દૂર કરવામાં રામબાણ ઈલાજ થઈ પડે છે. ભ્રમિત મગજમાં અસંગત, અસંભવ અને જરૂર વગરના વિચારો, કામનાઓ માન્યતાઓ દાખલ થઈ જાય છે જેને લીધે વ્યક્તિ કારણ વગર દુઃખી થાય છે. ગાયત્રી સાધનાથી મગજની એવી શુદ્ધિ થઈ જાય છે કે જેમાં પ્રથમ જે વાતો ખાસ જરૂરી લાગતી હતી તે જ વાતો બિનજરૂરી અને અયોગ્ય લાગે છે, તે વળાંક લે છે, આ પ્રમાણે એ માનસિક પરિવર્તન એટલું બધું આનંદદાયક સાબિત થાય છે કે જે પ્રથમ કલ્પના કરીને ભ્રમણામાં અટવાયા કરતા હતા અને કામનાઓ પૂરી થવા છતાં

પણ સુખ મળતું ન હતું. અનુષ્ઠાન દ્વારા આવી જ રીતે જ્ઞાત અને અજ્ઞાત રીતે ફેરફાર થાય છે. જેને લીધે દુઃખ ચિંતાઓથી ઘેરાયેલા મનુષ્ય થોડાક સમયમાં સુખ-શાંતિનું સ્વર્ગીય જીવન જીવવાની સ્થિતિએ પહોંચી જાય છે.

દૈન્યરોગ શોક ચિંતાનાં વિરોધાક્રમણાપદમ્ ।

કાર્ય ગાયત્ર્યનુષ્ઠાનં ભયાનાં વારણ્ય ચ (૪૧)

-ગાયત્રી સંહિતા

દીનતા, રોગ, શોક, વિરોધ, આક્રમણ, આપત્તિઓ અને ભયને દૂર કરવા માટે ગાયત્રીનું અનુષ્ઠાન કરવું જોઈએ.

જાયતે સ સ્થિતિરસ્માન્મનોડભિલાષાયાન્વિતાઃ ।

યતઃ સર્વડભિજાયન્તે યથા કાલે હિ પૂર્ણતામ્ (૪૨)

અનુષ્ઠાનથી એવી સ્થિતિ પેદા થાય છે કે જેનાથી દરેક મનવાંચ્છિત ઈચ્છાઓ યોગ્ય સમયે પૂરી થાય છે.

અનુષ્ઠાનં વૈ તસ્માત્ ગુમાધ્યાત્મિક શક્તયઃ ।

ચમત્કારમયાં લોકે પ્રાપ્યન્તેડનેકધા બુધઃ (૪૩)

-ગાયત્રી સંહિતા

અનુષ્ઠાનથી સાધકોના જીવનમાં ચમત્કાર સાથે અનેક પ્રકારની આધ્યાત્મિક ગુણ શક્તિઓ પેદા થાય છે.

અનુષ્ઠાનના ત્રણ પ્રકાર છે. (૧) લઘુ (નાનો) (૨) મધ્યમ અને (૩) પૂરેપૂરું. લઘુ અનુષ્ઠાનમાં ૨૪ હજાર જપ નવ દિવસમાં પૂરા કરવા પડે છે. મધ્યમ સવા લાખ જપનું હોય છે એને માટે ૪૦ દિવસનો સમય નક્કી છે. પૂર્ણ અનુષ્ઠાન ૨૪ લાખ જપનું હોય છે. એમાં લગભગ એક વર્ષ જાય છે.

મંત્ર જપ માફક મંત્રલેખનનું પણ અનુષ્ઠાન કરી શકાય છે.

મંત્રલેખન અનુષ્ઠાનમાં બધા નિયમો જપ અનુષ્ઠાન જેવા જ હોય છે. મંત્રલેખન સાધનાના સંબંધમાં ખાસ વિવરણ આજ પુસ્તકમાં આગળ આવશે. મંત્રલેખન અનુષ્ઠાનમાં બધા નિયમ જપ અનુષ્ઠાન જેવા જ હોય છે. ફક્ત જપની જપની જગાએ લેખન કાર્ય કરવાનું હોય છે એક મંત્રલેખન દશ મંત્રોનાં જપ બરાબર માનવામાં આવે છે. તે પ્રમાણે ૨૪૦૦૦ જપની જગાએ ૨૪૦૦ એને ૧૨૫૦૦૦ ની જગાએ ૧૨૫૦૦ તેમજ ૨૪૦૦૦૦૦ની

જગાએ ૨૪૦૦૦૦ મંત્રલેખન કરવામાં આવે છે.

લઘુ અનુષ્ઠાન નવ દિવસમાં દરરોજ ૨૭ માળાના હિસાબે પૂરું થાય છે. મધ્યમ અનુષ્ઠાન સવા લાખ જપનું ૪૦ દિવસમાં દરરોજ ૩૩ માળાના હિસાબે કરવું જોઈએ. ૨૪ લાખનું અનુષ્ઠાન જો એક વર્ષમાં પૂરું કરવું હોય તો દરરોજ છાસઠ (૬૬) માળા કરવી જોઈએ. બીજી રીત એ છે કે ૨૪ હજારનાં એકસો અનુષ્ઠાનોમાં કે સવા લાખનાં ૨૦ અનુષ્ઠાનો છુટક છુટક કરીને પણ પૂરું કરી શકાય છે.

અનુષ્ઠાન પૂરું થયા પછી એની પૂર્ણાહુતિ ગાયત્રી યજ્ઞથી થાય છે. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે જપના સતાંશ (સોમો ભાગ) ભાગની આહુતિઓ આપવી, પણ જો અનુષ્ઠાનના દસમાં ભાગના વધુ જપ કરવામાં આવે તો આહુતિઓની સંખ્યા માટે પ્રતિબંધ નથી. સગવડ પ્રમાણે આહુતિઓ આપીને અનુષ્ઠાન પૂરું કરી શકાય છે, અનુષ્ઠાન કોઈપણ શુભ દિવસે શરૂ કરી શકાય છે. એને માટે રવિવાર, ગુરુવાર અને પડવો, પાંચમ, એકાદશી અને પૂર્ણિમાની તિથિઓ શુભકારી ગણાય છે. એમાં પણ તિથિ કે વાર ઉત્તમ (શુભ) હોય તો ચાલી શકે છે. ચૈત્ર અને આસો માસની નવરાત્રિઓમાં ૨૪ હજારનાં લઘુ અનુષ્ઠાન કરવા વધુ યોગ્ય છે. એમ તો ગમે ત્યારે પોતાની સગવડ પ્રમાણે કરી શકાય છે.

અનુષ્ઠાન શરૂ કરતાં દરરોજ ગાયત્રીનું આહ્વાન અને વિસર્જન કરવું. એમાં ભાવના અને નિવેદન મુખ્ય બાબતો છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક 'ભગવતી' જગ જનની, ભક્ત વત્સલા, ગાયત્રીને આમંત્રણ આપવું એવી પ્રાર્થના સંસ્કૃત કે માતૃભાષામાં કરવી જોઈએ. વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ કે પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર કરીને તેઓ કૃપા કરીને પધાર્યા છે. વિસર્જન કરતી વખતે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ કે આદિશક્તિ, ભયહારિણી, શક્તિદાયિની, માતાજી, હવે આપ અહીંથી પધારો, આ ભાવના પણ 'સંસ્કૃત' કે માતૃભાષામાં કરી શકાય છે. આ પ્રાર્થનાની સાથે સાથે એવો વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ કે આપણી પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર કરીને પોતે અહીંથી પાછાં ગયાં છે.

એક નાની ઓટલી કે બાજઠ પર આસન પાથરીને, ફૂલોથી શણગારવું, એના પર મા ગાયત્રીની સ્થાપના કરી છે એવી ભાવના કરવી જોઈએ. સાકાર

ઉપાસના સમર્થન કરનારા ભગવતીનો ફોટો કે મૂર્તિને ફૂલોના આસન પર સ્થાપન કરી મૂકવી (સ્થાપના કરવી). નિરાકારના ઉપાસકે આકાર વગરની ભગવતી શક્તિનું સ્થાપન કર્યું છે એવી કલ્પના કરવી. ઘણા સાધકો અગરબત્તી દીપક અગ્નિની સાક્ષીએ ભગવતી કે ચેતન જ્વાળાનાં દર્શન કરે છે અને એનું સ્થાપન ફૂલ, અગરબત્તી કે દીપક પર કરે છે (કલ્પના કરે છે). વિસર્જન કરતી વખતે મૂર્તિને શયન કરાવવું જોઈએ. ફૂલોનું જળાશય કે કોઈ પવિત્ર સ્થળે વિસર્જન કરવું જોઈએ.

ઉપરોક્ત વિધિ પ્રમાણે સવારે પૂર્વ તરફ મુખ કરીને દભના આસન પર બેસવું, પાણીનું વાસણ પાસે રાખવું, અગરબત્તી કે દીપક જપ કરતી વખતે સળગતો રાખવો, ઓલવાઈ જાય તો દિવેટ કાઢી નાખીને નવી દિવેટ મૂકવી, ઘી કાઢવાની જરૂર નથી.

પુષ્પના આસન પર ગાયત્રીનું સ્થાન કરીને પૂજા કર્યા પછી જપની શરૂઆત કરવી. દરરોજ આ પ્રમાણેનો ક્રમ ચાલુ રાખવો. સ્થાપના, પૂજા અનુષ્ઠાન સમયે દરરોજ કરવી. જપ વખતે શ્રદ્ધા રાખવી. મન સ્થિર કરવું જોઈએ, મનને ભટકવા દેવું નહીં. એને માટે પહેલાં જણાવેલી ભાવના કરવી, ગાયત્રીનું ધ્યાન કરવું, જપ ચાલુ રાખવા. સાધનાનું આ એક ખાસ જરૂરી અંગ ધ્યાનમાં મન લગાવવાથી સ્થિર થાય છે અને ભટકતું નથી. જો આઘુ પાછું થવા પ્રયત્ન કરે તો રોકીને વારંવાર ધ્યાન ભાવના પર લગાવવું જોઈએ. એનાથી દિવસે દિવસે એકાગ્રતા વધતી જશે.

એક સમય અન્નાહાર, એક સમયે ફળાહાર, બે સમય દૂધ અને ફળ. એક સમય આહાર, એક સમય દૂધ, ફળ, ફક્ત દૂધ લેવું. આ બધામાંથી જેને જે અનુકૂળ હોય તે શક્તિ પ્રમાણે આચરણમાં મૂકે અને સાધનાની શરૂઆત કરી શકે છે. સવારે બાહ્ય મુહૂર્તમાં ઉઠીને, શૌચ, સ્નાનથી પરવારીને ઉપર જણાવેલ નિયમો પ્રમાણે આગળ વધવું જોઈએ.

## બે નવરાત્રિઓ ગાયત્રી

### ઉપાસનાનાં માંગ્યા વગરનાં બે વરદાન

ગાયત્રી ઉપાસનાનો સામાન્ય સમય તો દરેક દિવસ, દરેક પળ છે. એના જપ રાત્રે પણ કરી શકાય છે દિવસે પણ. દિવસે ઉપાંશું અથવા



આંગળીઓ કે માળાથી ગણતરી કરતા જઈ કરી શકાય છે. મુખથી મધ્યમ ઉચ્ચારણ કરતા જપ કરવાનું વિધાન છે અને રાત્રે માનસિક જપ કરવા. મંત્ર લેખન પણ એક પ્રકારના માનસિક જપ છે. ગાયત્રીની તાંત્રિક સાધનાઓ પણ રાત્રે કરી શકાય છે. અસ્વસ્થ અને આપત્તિ કાળમાં, રસ્તે ચાલતાં કે પથારીમાં સૂતાં સૂતાં પણ માનસિક જપ કરી શકાય છે. એ બધામાં કોઈ વિધિ નિષેધ નથી, પણ જો કોઈ મુહૂર્તની વાત હોય તો ગાયત્રી ઉપાસના માટે જેટલો યોગ્ય અવસર નવરાત્રિઓનો હોય છે, એટલો બીજો નથી. વર્ષમાં બે નવરાત્રિઓ ગાયત્રી માતાનાં વણમાંગ્યા બે વરદાન છે. એ સમયે એમનો કોમળ પ્રાણ પ્રવાહ ધરતી પર વહેતો રહે છે. વૃક્ષ, વનસ્પતિ નવાં પાન ધારણ કરે છે. જીવ જંતુઓમાં નવું ચેતન આવે છે. વિધિપૂર્વક કરેલી નવરાત્રિની સાધના કરવાથી આરોગ્યમાં ઘણો વધારો થાય છે. અસાધ્ય રોગો પણ નવરાત્રિ અનુષ્ઠાનથી દૂર થાય છે.

જુદાં જુદાં ધાનની (અનાજ) વાવણી કરવાનો આ સમય છે. એટલે આ સમયે ખેડૂતો કાળજી રાખીને વાવણી કરે તો અનેક ગણો ફાયદો થાય છે. એમ તો કોઈપણ અનાજ, કોઈપણ સમયે વાવી શકાય છે અને તે ઉગીને ઉછરી પણ જાય છે. પણ ઋતુ અનુકૂળ ન હોય તો એ વધુ પ્રમાણે ફૂલીફાલી શકતાં નથી. ગર્ભાધાનનો ઋતુકાળનો સમય ઘણો લાંબો હોય છે. પછી એ સ્થિતિ ચાલી જાય છે. વસંતમાં કુદરતી પ્રવાહ એવો હોય છે જેમાં ઝાડ, છોડ પર પશુપક્ષીઓ અનાયાસ મસ્ત બની જાય છે. એમનામાં ફળવા, ફાલવાનો ઉત્સાહ વગર પ્રયત્ને ઉમટી આવે છે. માળી આ સમયે ઘણા કામમાં રહે છે બાગબગીચાની સાફ સુફી, નિંદવા, ગોડવા માટે આ સમયે વધુ સાવધાન રહે છે. પ્રાણીઓમાં મોટા ભાગનું ગર્ભાધાન વસંત ઋતુમાં થતું હોય છે. કુદરતી પ્રેરણાનો પ્રવાહ પ્રવાહિત થતો રહે છે, જે જુદાં જુદાં કાર્યો માટે વિશેષ રૂપથી યોગ્ય હોય છે. આ અનુકૂળ સ્થિતિમાં કરવામાં આવેલા પ્રયત્નો ધાર્યા કરતા વધુ સફળ થાય છે હવાનું રૂપ પીઠ પાછળ હોય તો મુસાફરી સરળ બને છે સામે હોય તો મહેનત અને સમય વધુ લાગે છે. ગાયત્રીની વિશેષ સાધના માટે બંને નવરાત્રિઓનું મહત્ત્વ અનેક ગણું વધારે છે. કોઈપણ સમયનો નિષેધ નથી, પણ વિશિષ્ટતાની દૃષ્ટિએ આ વધુ યોગ્ય અવસર છે. અનુષ્ઠાન.

પુરશ્ચરણ જેવી સાધનાઓ માટે સમય વધુ અનુકૂળ માનવામાં આવ્યો છે. જે લોકો બીજા સમયે સાધના કરી શકતા નથી તેઓ આવા પ્રયત્નો કરે છે કે નવરાત્રિઓનું પર્વ ખાલી ન જવા દેવું, એ સમયે કંઈને કંઈક કરવા માટે કોઈને કોઈ પ્રકારની વ્યવસ્થા કરીને દરેક વ્યક્તિ સમય કાઢે છે.

ભગવાનનું નામ ગમે ત્યારે લઈ શકાય છે. એને માટે કોઈ રોકટોક નથી. સવારે-સાંજે, સંધ્યાકાળ એને માટે વધુ યોગ્ય માન્યો છે. સંધ્યાવંદનનું નામ નિત્યકર્મ છે, એને માટે નક્કી સમયનું મહત્ત્વ આપતાં કહેવામાં આવે છે કે દિવસ અને રાત્રિના મિલનનો સમય જે એ સમયે આવે છે એ સંધિકાળ કહેવાય છે. સંધ્યાકાળે જે કાર્ય કરવામાં આવે છે (પૂજા વગેરે) તેને સંધ્યાનું નામ આપ્યું છે. સંધ્યાનું પુણ્ય અને પ્રભાવ બીજા સમયની ઉપાસનાની સરખામણી કરતાં વધુ માનવામાં આવે છે. રાત-દિવસના મિલનના સમય પ્રમાણે ઋતુઓનો મિલન કાળ પણ કેટલાક કાર્યો માટે વધુ ઉપયોગી માનવામાં આવે છે. એમ તો ઋતુઓ છ છે, ત્રણ પણ મનાય છે. પણ ખરેખર તો તે બે જ છે-એક ઠંડીની બીજી ગરમીની. એ બંનેનો મિલન સમય આશ્વિન અને ચૈત્ર નવરાત્રિઓમાં બે વાર આવે છે. એને ઋતુ સંધ્યા કહેવાય છે. શાસ્ત્રોમાં જણાવ્યું છે કે જે પ્રમાણે ઋતુકાળમાં નારીને ગર્ભધારણ કરવાની સંભાવના વધુ છે એ જ પ્રમાણે ઋતુઓના ઉમંગનો નવરાત્રિકાળ આધ્યાત્મિક સાધનાઓ માટે ખાસ રૂપથી ફળદાયક હોય છે.

નવરાત્રિ પર્વ શક્તિપર્વ કહેવાય છે. બ્રાહ્મી શક્તિ એક જ છે અને તે છે 'ગાયત્રી' એ ત્રિપદાની ત્રણ ધારાઓ સરસ્વતી, લક્ષ્મી, દુર્ગાના નામથી પ્રખ્યાત છે. સાધનાની પ્રાચીન પરંપરા ગાયત્રી ઉપાસનાની છે. મધ્યકાળમાં સંપ્રદાયો દ્વારા એનાં અનેક રૂપ શરૂ થયાં છે અને શક્તિ દેવીઓના નામે અનેક નામ અને રૂપો પ્રગટ થયાં છે, છતાં પણ (મુખ્યતા) પ્રધાનતા તો ગાયત્રીને આપવામાં આવી છે. સનાતન પરંપરાઓની પૂરેપૂરી અવગણના, સામ્પ્રદાયિક અંધેર વગેરે પણ કહી શકાય. શક્તિના અનેક રૂપ પોતપોતાનાં ક્ષેત્રોમાં ચાલે છે. છતાં પણ ઉચ્ચસ્તરની પરંપરા ગાયત્રી ઉપાસનાની રહી છે. બંને નવરાત્રિઓને ગાયત્રી ઉપાસના માટે સર્વશ્રેષ્ઠ, યોગ્ય માનવામાં આવે છે.

શક્તિની ઉપાસના માટે જુદા જુદા રીતરિવાજો, જુદા જુદા રૂપમાં આખાએ ભારતભરમાં જોવા મળે છે. એને માટે દરેક જગ્યાએ નવરાત્રિઓને યોગ્ય પર્વ માનવામાં આવે છે. બંગાળમાં દુર્ગા પૂજા, ગુજરાતમાં અંબાજીના ગરબા. રાજસ્થાનમાં ગણગૌરનો ઉત્સવ ગામેગામ, ઘેરેઘેર, વ્યક્તિગત અને સામૂહિક રીતે ઉજવવામાં આવે છે. તે એટલે સુધી કે નાની છોકરીઓ પણ ઝાંસીના નામે સુતમુખ જાતિના રૂપે એની પૂજા સ્થાપના કરીને વ્રત ઉપવાસ કરે છે. ઉત્તરપ્રદેશ, મધ્યપ્રદેશમાં વિજયાદસમી સુધી રામલીલાઓ થાય છે. શસ્ત્ર (હથિયાર)નું પૂજન અને દુર્ગા વંદનના રૂપમાં આ પર્વ ઘણો ધામધૂમથી ઉજવાય છે. સૈનિકો માટે આ સૈન્ય પર્વ છે. દુર્ગા સપ્તશતીનો પાઠ આ દિવસોમાં કરવા-કરાવવામાં આવે છે. આ દિવસોમાં ઘણી જગ્યાએ મોટા મોટા મેળા ભરાય છે. એમાં કોઈને કોઈ રૂપે શક્તિ પૂજા મુખ્ય હોય છે. ભારતમાં અનેક જગ્યાએ નાની મોટી શક્તિપીઠો છે. એમાં દુર્ગા અને બીજી અનેક દેવીઓના રૂપમાં ભગવતીની સ્થાપના કરવામાં આવે છે. એ બધામાં ખાસ પૂજા-સ્થાપના સમારંભો અને પૂજન-વંદન ખાસ કરીને નવરાત્રિઓમાં થાય છે. લંકા વિજય, સીતા વિજયની રામલીલાઓ પણ એને લીધે જ એ દિવસોમાં કરવામાં આવે છે.

અશ્વિન અને ચૈત્રના શુકલ પક્ષમાં પડવાથી લઈને નોમ સુધીના નવ દિવસો સુધી આ પર્વ ઉજવવામાં આવે છે. એનો સંબંધ તિથિઓઓની વધઘટ કે આગળ પાછળ હોતો નથી. એટલે ઉપાસના ક્રમ નવ દિવસનો હોય છે. એટલે સાધનાનાં પરિણામ પણ એક સરખાં આવે છે. સમારંભોની પ્રચારની દૃષ્ટિએ અશ્વિન નવરાત્રિનું મહત્ત્વ કંઈ વધુ છે. પણ તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ ચૈત્ર નવરાત્રિનું મહત્ત્વ પણ એટલું જ વધુ છે. એટલું જરૂરી છે કે વર્ષમાં બે વખત સાધના કરી શકતા નથી તેઓ આસો માસને વધુ મહત્ત્વ આપે છે. નવું વર્ષ અને રામનવમીનો સમાવેશ નવરાત્રિમાં હોવાથી ચૈત્રી નવરાત્રિનું મહત્ત્વ કોઈપણ પ્રકારે ઓછું નથી.

અશ્વિનમાં નવી ફસલ પાકે છે અને ચૈત્રમાં વૈશાખી (ઉનાળુ) પાક તૈયાર થાય છે. મકાઈ, બાજરી, ડાંગર વગેરે વરસાદથી પાકતાં અનાજ ખાસ કરીને આ સમયે ઘરમાં આવે છે. ચૈત્રમાં ઘઉં, જવ, ચણા, વટાણા વગેરે

ધાન, તુવેર, અડદ વગેરે કઠોળ અને તલ, સરસવ વગેરે તેલીબીયાં આ દિવસોમાં પાકે છે. કુદરતે આપેલાં અનેક અનુદાનોની અનેક સંપદાઓનો ઉપહાર પણ એ જ સમયે મનુષ્યના હાથમાં આવે છે. જડી બુદ્ધિઓની ફસલ આ દિવસોમાં પોતાની પ્રૌઢાવસ્થામાં હોય છે. આ સમયે ફૂલોનું ઉત્પાદન પણ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. જંગલો અને મનુષ્યોએ બનાવેલ બાગ-બગીચાઓમાં વધુ ફૂલો આ સમયે ખિલતા હોય છે. વૃક્ષો પણ ફૂલફળથી આજ દિવસોમાં જૂલતાં જોવા મળે છે. મધના મધપુડા આ દિવસોમાં રસદાર હોય છે. એવા બીજા મહિનાઓમાં હોતા નથી. કંદમૂળનું ઉત્પાદન પણ આ ઋતુઓમાં વધુ હોય છે. ગાજર, મૂળા, ડુંગળી, બટાકા, શક્કરીયાં વગેરે નવરાત્રિઓમાં મળે છે એટલાં બીજા સમયે મળતા નથી. ભૂગોળવેત્તાઓ જણાવે છે કે પનિજ સંપત્તિ ધરતીના અંતરાળમાં હંમેશાં એક સરખી રહેતી નથી. એના વિકાસમાં ભરતી ઓટ ખાસ કરીને આ જ મહિનાઓમાં આવે છે.

દબાઈ ગયેલા રોગ બહાર નીકળવા માટે ખાસ કરીને આ દિવસોમાં જોરદાર બને છે એટલે જ તાવ, ખાંસી, સળેખમ વગેરેનું જોર જેટલું આ દિવસોમાં રહે છે એટલું જ બીજા સમયે રહેતું નથી. આયુર્વેદથી શરીર શોધન માટેની કલ્પ ચિકિત્સા (સારવાર) વર્ષમાં આવા સમયે થતી હતી. પેટ અને લોહીની ખરાબીઓ દૂર કરવા માટે યૂનાની ચિકિત્સામાં જુલાબનો એક કોર્સ હોય છે. ચિકિત્સકોનું કહેવું છે કે રોગનું મૂળ કાઢીને ફેંકી દેવા માટે શરીર શોધનનાં પંચ કર્મ વમન (ઉલ્ટી) વિરેચન, સ્વેદન, સ્નેહન વગેરેમાં આ દિવસોમાં જે સફળતા મળે છે એટલી બીજા સમયે મળતી નથી. આકાશ પણ આ સમયે નિર્મળ (ચોખ્ખું) રહે છે. પરિણામે ખગોળવેત્તા પોતાના પ્રત્યક્ષ ગ્રહ ગણિત માટે આ સમયની રાહ જોતા હોય છે અને બધાં કામ છોડીને આકાશમાં રહેલા ગ્રહ નક્ષત્રો પર નજર રાખીને બેસી રહે છે.

આધ્યાત્મિક સાધનાઓ માટે નવરાત્રિઓથી વધીને બીજો કોઈ ખાસ અવસર હોતો-આવતો નથી. સ્થૂળ પ્રકૃતિ જેમ ભૌતિક પ્રગતિ અનુકૂળતાઓ પ્રમાણે ઉમેટે છે એ જ પ્રમાણે સૂક્ષ્મ પ્રકૃતિમાં ચેતનાત્મક ઉપલબ્ધિઓ માટે આ સમયે વિશેષ અનુકૂળતાઓ રહે છે. સાધના માટે કોઈ રોકટોક નથી.

દરેક દિવસ ઈશ્વરનો છે અને બધા જ ઉત્તમ છે. પણ આત્મશોધન અને આત્મોકર્ષ માટે સાધના પથ પર સાધકનાં બંને ડગલાં જેટલી સફળતા સાથે ઉપડે આગળ વધે છે, એવો સમય હંમેશ માટે રહેતો નથી. એટલે જ સાધનાની સફળતા માટે રુચિ રાખનારા વર્ષમાં બે વખતે આવનારા પવિત્ર પર્વોને હાથમાંથી જવા દેવા માગતા નથી. એની રાહ અને તૈયારી પ્રથમથી જ કરી નાખે છે.

નવરાત્રિ ઉપાસનામાં પણ સામાન્ય રીતે ૨૪ હજાર જપ લઘુ અનુષ્ઠાનવાળામાં નિયમોનું પાલન કરવાનું હોય છે. પણ જો સંભવ હોય તો એ સમયે ઉપાસના નિયમોનું કડકાઈથી પાલન કરવું જરૂરી છે. કેમ કે એ સમયે શરીરમાં નવું ચેતન સંચારિત થાય છે. એ જ પ્રમાણે શરીરનાં નાડી ગુચ્છકો પણ સક્રિય રહે છે. ખોરાકની અનિયમિતતાથી એમાં ચંચળતા વધે છે. જેનાથી અનુષ્ઠાનમાં બ્રહ્મચર્ય તૂટવાનો સંભવ રહે છે. માટે આ મુદત દરમ્યાન ગમે તે ઉપવાસનો ક્રમ ચાલુ રાખી શકાશે.

- (૧) એક સમય ફળ, એક સમય દૂધ અથવા ફક્ત ફળ અને દૂધ લેવું.
- (૨) એક સમયે ગળ્યું ભોજન, બીજા પ્રહરે રસદાર ફળ કે થોડાં દૂધ-છાશ જે પ્રવાહી મળી શકે તે લેવાં.
- (૩) બંને સમય હલકું સુપાચ્ય મીઠા વગરનું ભોજન.
- (૪) મીઠું અને સાકર, ગોળ વગરનું અસ્વાદ ભોજન એમાંથી ગમે તે એકનું આચરણ કરવું. અનુષ્ઠાનના છેલ્લા દિવસે સામૂહિક હવન, પ્રસાદ અને કન્યા ભોજન આપવું જોઈએ. પછી અનુષ્ઠાન વ્યક્તિગત કેમ ન હોય, બ્રાહ્મણ ભોજન માટે ગાયત્રી સાહિત્ય વહેંચવું. એવું સાહિત્ય ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરાથી મંગાવી શકાશે.

## સામૂહિક સાધનાનો યોગ્ય અવસર નવરાત્રિ પર્વ

નવરાત્રિ પર વ્યક્તિગત કરતાં સામૂહિક રૂપમાં અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો એનું મહત્વ ઘણું વધી જાય છે. પ્રાચીન કાળમાં એવાં અનુષ્ઠાનો કરવામાં આવતાં હતાં. કેટલીક જગાએ તો આજે પણ નવરાત્રિ પર્વ ઘણાં ગામો ભેગા મળીને ઉજવે છે. જ્યાં આ પ્રથા ચાલતી નથી ત્યાં એક મંડપ

બાંધીને સામૂહિક રીતે નવરાત્રિ પર્વ ઉજવવું જોઈએ, સામૂહિક હવનનો ક્રમ દરરોજ ચાલે તો ઘણું સારું નહીં તો છેવટે એક દિવસે તો કરવો જ.

કેટલાંક કામ એવાં હોય છે કે ખાસ કરીને વ્યક્તિગત રીતે થઈ શકે છે. બીજા માણસો ભાગીદાર બને તો એનાથી એને વિક્ષેપ પડે છે. એને કોઈ એકાન્તમાં જઈને તે કરવામાં આવે છે. પણ બીજાં બધાં કામ હળીમળીને કરવામાં આવે છે. માનવ રચના જ એવી છે કે કેટલાંક કાર્યો અરસપરસ મળીને કરવાં પડે છે. મળમૂત્રનું વિસર્જન, સ્નાન, શયન, જેવાં થોડાંક કાર્યો કે જે બીજાઓને અરુચિ પેદા કરે છે તે એકાન્તમાં કરવાં પડે છે. જે જાણકારી મેળવીને બીજા માણસને નુકસાન કરે છે એવાં કામો જમીનમાં ધન દાટવા પ્રમાણે ગુપ્ત રાખવામાં આવે છે. સારી યોજનાઓ તો દરેકને બતાવવામાં આવે છે અને એને માટે સલાહ સૂચન માંગવામાં આવે છે. પણ કોઈ કાવત્રુ કરવું હોય, ખરાબ કાર્ય કરવું હોય તો એ ષડયંત્ર બીજા ન જાણી જાય એ માટે છાનું રાખવામાં આવે છે.

ઉપાસનાનું એક સ્તર પણ એવું જ છે જેમાં વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગ માફક એકાન્તની જરૂર પડે છે. પણ આ ખાસ સ્થિતિ કોઈ વીરલાને જ ખાસ શોધખોળ માટે થોડોક સમય મળે છે. સામાન્ય રીતે ભૌતિક અને આત્મિક પ્રગતિ માટેનાં દરેક કાર્યો હળીમળીને (સંપીને) પૂરાં કરવાં પડે છે. એમાં આનંદ પણ આવે છે. એમાં સારી સફળતા પણ મળે છે. એમાં સન્માન પણ મળે છે કે જે અરસપરસના સાથ સહકારથી કરવામાં આવે છે. ઉપાસનાના સંબંધમાં પણ એ જ વાત છે.

સામૂહિક પ્રાર્થનાને આખા સંસારમાં બધા જ ધર્મોમાં પહેલેથી જ મહત્ત્વ આપવામાં આવી રહ્યું છે. ખ્રિસ્તીઓ સામૂહિક પ્રાર્થના રવિવારે ગિરજાઘરમાં કરે છે. મુસલમાનો મસ્જિદમાં ભેગા થાય છે એક નક્કી સમયે, નિયત કરેલી વિધિ પ્રમાણે, એકી સાથે એ કાર્ય પૂરું કરે છે. ઈદ-બકરી ઈદ જેવા પર્વ સામૂહિક પ્રાર્થના પૂજાના રૂપમાં સમ્પન્ન થાય છે. જેઓ રોજ મસ્જિદમાં જતા નથી તેઓ સત્રાહમાં એક દિવસ શુક્રવારે ત્યાં જવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. ખ્રિસ્તીઓમાં હસવું, ખુશ રહેવું, એક બીજાને મળવું, ભેગા મળી ઉપાસના સમ્પન્ન કરવી વગેરે કાર્યો કરવામાં આવે છે. જો આ કાર્યો

બધા જુદા જુદા બેસીને કરે તો આનંદ મળવો તો દૂર રહ્યો પણ મનસ્થિર થવું કઠણ બને છે.

યહુદી, પારસી, બૌદ્ધ વગેરે દુનિયાના બીજા બધા ધર્મોમાં ઉપાસના પર્વ હળીમળીને સંપન્ન કરવામાં આવે છે. પ્રાચીન કાળમાં યોગ વિજ્ઞાનની કેટલીક શોધખોળ પોતાના ખાસ પ્રયોગો અને શોધ કરવા માટે એકાન્તની આવશ્યકતા પડતી હતી અને તેથી જંગલમાં જઈને ખાઈઓમાં-ગુફાઓમાં ચાલ્યા જતા હતા. પણ આ પ્રયોગો કોઈ વિશેષ વ્યક્તિઓ માટે જ જરૂરી હતા, બાકીના માટે તો બધી અધ્યાત્મ સાધનાઓ એક સાથે મળીને જ સંપન્ન થતી હતી.

સુત શૌનક સંવાદોમાં નૈમિષારણ્ય વગેરે ક્ષેત્રોમાં હજારો ઋષિઓ એકત્ર થતા અને સત્સંગનો ક્રમ ચલાવવાનું પ્રસિદ્ધ છે. પુરાણની ચર્ચા એવી જ જ્ઞાન વાર્તાઓમાં સંપન્ન થતી હતી. વાનપ્રસ્થો માટે મોટાં વિશાળ આરણ્યકોની વ્યવસ્થા હતી. જેમ ગુરુકુળમાં વિદ્યાર્થીઓ હળીમળીને ભણતા હતા. એ પ્રમાણે વાનપ્રસ્થ સંન્યાસી પણ એ આરણ્યકોમાં રહીને અધ્યયન, સાધના કરતાં હતા. તીર્થોની રચના એ પ્રયોજનો માટે થઈ હતી કે ત્યાં જઈને સામાન્ય વ્યક્તિઓ પણ સાધના અને શિક્ષણ સત્રમાં ભળીને આત્મશુદ્ધિ કરી શકે.

ઉપાસના પણ એવું જ કાર્ય છે જેમાં સામૂહિકતા અપનાવવાથી ઘણો આનંદ આવે છે. ઘણી વધુ સફળતા પણ મળે છે. મંદિરોમાં સામૂહિક રીતે આરતીની પરંપરા આદિકાળથી ચાલી આવી છે. પાઠશાળાઓમાં અભ્યાસ કરતાં પહેલાં બાળકો સામૂહિક પ્રાર્થના કરે છે, પર્વોનું નિર્માણ કરવાનો ઉદ્દેશ પણ એ જ છે કે જ્યાં લોકો હળીમળીને ધર્મ કાર્ય કરવાનું મહત્ત્વ સમજે. વસંતપંચમી, શિવરાત્રી, હોળી, રામનવમી, ગંગાદશેરા, ગુરુપૂર્ણિમા, બળેવ, જન્માષ્ટમી, વિજયાદસમી વગેરે બધાં પર્વો પર દરેક જગાએ પોત પોતાના રિવાજ પ્રમાણે ઉત્સવો ઉજવવામાં આવે છે અને એકત્ર થયેલા લોકો હળીમળીને પરંપરાગત ધર્મ કાર્યો સંપન્ન કરે છે.

મેળાના રૂપમાં હાલમાં તો મનોરંજન તેમજ ધંધાદારી ધંધો થયો-બન્યો છે એને શરૂ કરનારાઓનું પ્રયોજન રહ્યું નથી. એની પાછળ કયો ઉદ્દેશ

છુપાએલો છે ? એને માટે થોડાક ઊંડા ઉતરી શોધીએ તો એક તથ્ય જાણવા મળશે કે ધર્મધારણાને પ્રોત્સાહન આપી પ્રેરિત કરવી.

સામૂહિક પ્રયત્નો કરવાથી વધુ સગવડ અને વ્યવસ્થા, સફળતા મળી શકે છે. સાથે સહુથી મોટી વાત એ છે કે મન સ્થિર થઈને લાગ્યું રહે છે, ઉત્સાહ વધે. એમ વિચારવું ભૂલ ભરેલું છે કે એકાન્તમાં જ મન લાગે છે. સાચું તો એ છે કે ચિત્તમાં ઉચાટ થવો એ જ મોટી કઠણાઈ છે, સમૂહમાં તો બીજા મન સાથે આપણું મન પણ દોરડાથી બંધાયેલું રહે છે અને ટોળામાં ઉડતાં પક્ષીઓ માફક એક જ દિશામાં ઉડતું રહે છે. પણ એકાકી પંખેરું એકલા રહેનારા પશુની માફક ખિન્ન, ઉદ્વેગવાળા દેખાય છે એ પ્રમાણે એકાકી મન પણ ઉદાસ, નિરસ, દુઃખી બની રહે છે.

સુખ અને દુઃખનું જોડું હોય છે; કરોડપતિ અને દરેક સાધનોથી ભરપુર વ્યક્તિ પણ જો એકલા રહે તો બધાં સાધનો હોવા છતાં પણ તે ઉદાસ રહેશે. બીજાના સાથ સહકાર વગર પ્રસન્નતાનો અનુભવ થશે નહીં. જંગલોમાં કદી કદી કોઈ જાનવર ટોળામાંથી વિખુટું (છુટું) પડીને એકલું રહેવા લાગે તો એ ખરાબ કાર્ય કરતાં જ એને પોતાના સમાજની પરંપરાઓથી હાથ ધોવા પડે છે. વનમાં રહેનારા જાણે છે કે જંગલમાં રહેનાર ટોળાબંધ જાનવરો કેટલાં ભયંકર હોય છે. તેઓ કારણ વગર મનુષ્યો તેમજ બીજા પશુઓ પર હુમલો કરે છે. એમને જોતાં જ જંગલીઓ એમનાથી દૂર જવાનો પ્રયત્ન કરે છે. મનુષ્યોમાં પણ અકડાઈ ભરેલી પ્રવૃત્તિ જ્યાં હશે એવા લોકોમાં સંકિર્ણતા, સ્વાર્થપરતા, અનુદારતા, નિષ્કૃરતા જેવી દુષ્પ્રવૃત્તિઓ જોવા મળશે. તેઓ કોઈના કામમાં આવશે નહીં, એમને કોઈ સાથ સહકાર પણ આપતા નથી પરિણામે તે બધા અને પોતે બધા સામે ફરિયાદ કરતા રહેશે.

નવરાત્રિ પર્વ સામૂહિક ઉપાસનાનું પર્વ છે. સાધના માટે પ્રકૃતિગત અનુકૂળતા અને સૂક્ષ્મ જગતમાં એ દિવસોમાં વિશિષ્ટતાનું ધ્યાન રાખીને એ સમયે વધુ સાધનામય રહે છે. આ પ્રયત્નો અને પરિસ્થિતિ સારી રીતે તાલ મેળવવા માટે હોય છે.

નવરાત્રિ સાધનામાં પ્રકૃતિ પ્રમાણેની અનુકૂળતાની વાત જેટલી મહત્ત્વપૂર્ણ છે એટલી જ ઉપયોગિતા સામૂહિક સાધના પ્રસાર પ્રચલનની પણ



છે. આ પર્વ બધે સ્નેહ સહકારના વાતાવરણમાં સંપીને ઉજવવામાં આવે છે. એમાં ઉત્સાહ આનંદની ભરતી ઓટ આવે છે તે સહકારના ચુમ્બકત્વ ભર્યા વાતાવરણથી જ પેદા થાય છે. દરેક જુદા જુદા પોતાની પિપુડી વગાડે તો એટલાથી ઉમંગ અને ભાવભરી ઝણઝણાટીનાં દર્શન થવાં અશક્ય બને છે.

નવરાત્રિમાં રામલીલા, રાસલીલા, સમશતી પાઠ, ભાગવત પરાયણ, અખંડ ભજન, જેવાં ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો ચાલતાં હોય છે. એનાથી જે વાતાવરણ પેદા થાય છે એનાથી લોકમાનસને ખાસ દિશા માટે માર્ગદર્શન મળે છે. રામલીલાના મેળામાં હનુમાન, કાળી વગેરેનાં મહોરાં અને ધનુષ્ય, તીર વગેરે વેચાતાં મળે છે. બાળકો એને ઘણા પ્રેમથી ખરીદે છે અને રામ લક્ષ્મણની જેમ તીર ચલાવવા હનુમાનની જેમ ઊછળકૂદ કરવાનો અભિનય કરે છે. આ આચરણ કોઈના કહેવાથી કરવામાં આવતું નથી. પણ માનવ સ્વભાવ અનુકરણીય છે એ જ પ્રમાણે બીજાં ધર્માનુષ્ઠાનોમાં પણ એની સાથે જોડાયેલી પ્રેરણાઓનો પ્રભાવ પડે છે. લોક માનસને પ્રભાવિત કરવા અને એમને શ્રેષ્ઠતા તરફ લઈ જવા માટે તત્ત્વદર્શકોએ ધર્માનુષ્ઠાનની પરંપરામાં સામૂહિક્તાનો ઉલ્લાસ જોડ્યો છે. આ પરંપરા દરેક દૃષ્ટિથી દૂરંદેશિતાથી ભરેલી અને ઉપયોગી છે-એમ સમજીને શરૂ કરી છે.

નવરાત્રિના પવિત્ર પર્વ પર પ્રાચીનકાળમાં ગાયત્રી ઉપાસના માટે જ પ્રસંગ મળતો હતો. જુદાપણું, સંપ્રદાયિક્તાના ઉન્માદનું દાન છે. સનાતન સંસ્કૃતિમાં તો પૂરેપૂરી રીતે એકરૂપતા, એક નિષ્ઠા, એક દિશા, એક લક્ષ્ય જ નક્કી થયેલાં છે. એ જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનનો આધાર હતો. વેદ અને ઉપાસનાનું પૂરેપૂરું તત્ત્વજ્ઞાન અને વિધિ-વિધાન ગાયત્રીની ઉપાસનાની ધરી પર પરિભ્રમણ કરતાં હતાં. એ સમર્થ સર્વ સામાન્ય માટે દૈનિક સંધ્યાવંદનના રૂપમાં ગાયત્રી મંત્ર જ ઉપાસનાનો મેરૂદંડ હતો. વિશિષ્ઠ સાધકો માટે એ જ કલ્પવૃક્ષ નીચે ઈષ્ટ સફળતાઓની સાધના માટે યોગ્ય આશ્રય મળતો હતો. યોગી અને તપસ્વી એના આધારે પોતાનું મહાલક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરતા હતા. દેવતાઓ અને અવતારો માટે પણ શક્તિનું ઝરણું એ જ મહાયજ્ઞ હતું. ત્યારે બીજું કંઈ વિચારવા જેવું ન હતું કે ભટકતા માટેની ભૂલ ભુલામણી પણ ન હતી. એવી સ્થિતિમાં સામાન્ય કે ખાસ ઉપાસનામાં રુચિ રાખનારા સાધક

એક જ માર્ગે ધીમેથી કે ઝડપભેર ચાલતો હતો. નવરાત્રિ પર્વ પર જ્યાં એવી સાધનાઓ-યોજનાઓ બનતી હતી ત્યાં સામૂહિક આધાર પર આયોજન કરવામાં આવતાં હતાં.

સંસ્કૃતિનું પુનઃ જાગરણ, ઉત્થાન કરવા માટે આ પવિત્ર પ્રભાતમાં આપણે પોતાની ભુલાઈ ગયેલી પરંપરાઓને ફરીથી શોધી કાઢવા અને એને સજીવ બનાવવાની આવશ્યકતા છે. એ દૃષ્ટિથી જાગૃત આત્માઓએ નવરાત્રિ પર્વ અને ગાયત્રી ઉપાસનાનું સામૂહિક આયોજન કરવા મજબૂત પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ભ્રમણાઓની જંજાળમાંથી નીકળીને નિશ્ચિત લક્ષ્ય તરફ ચાલી નીકળવું એ એક જ ઉપાય છે.

નવરાત્રિ સાથે દુર્ગાવતરણની વાત જોડેલી છે. અસુરોથી ભયભીત થયેલા દેવતાઓ પ્રજાપતિ પાસે જાય છે અને પૂછે છે કે અમે બધા સદ્ગુણોથી સંપન્ન હોવા છતાં દુષ્ટ અસુરોના હાથે હારીએ છીએ એનું કારણ શું છે ? બ્રહ્માજીએ સીધો ઉત્તર આપ્યો કે સંગઠન અને પરાક્રમના અભાવથી બીજા ગુણો હોવા છતાં તે નિષ્પ્રાણ બની રહે છે. સંકટમાંથી છૂટવા અને વર્ચસ્વ મેળવવા માટે સંગઠિત અને પરાક્રમી બનવા ઉપરાંત બીજો કોઈ માર્ગ નથી. બધા દેવતા સંમત થયા. એક યોજના બનાવી અને પરાક્રમની દેવી દુર્ગાનું અવતરણ સંભવિત બન્યું. એ દેવીના પ્રહારોથી તરત જ અસુરોનો પરાજય થયો, અત્યારે પણ એ જ સ્થિતિ છે. દેવત્વ હારે છે અને દૈત્યો ડગલેને પગલે જીત મેળવે છે. એમાં દૈત્ય ઉચ્ચ કોટિના છે એમ નથી, પણ ખરી વાત એ છે કે દેવ પક્ષને સંગઠિત થવાની જરૂર સમજાતી નથી અને પરાક્રમ માટે ભોળપણ બતાવવાથી દૈત્યોએ એને દુર્બળતા માની અને વારંવાર આક્રમણ કર્યાં. ટૂંકમાં આજની દુર્ગતિભરી સ્થિતિનું મૂળ કારણ એ જ છે. એનું નિરાકરણ પણ ત્યારે થાય કે જ્યારે દુર્ગાવતરણનું પુનરાવર્તન થાય. ગાયત્રી જયન્તી પર એ મહાશક્તિનું, પતિત પાવની ગાયત્રી ગંગાનું અભિનંદન કરવામાં આવે છે. નવરાત્રિમાં એનો ઉત્તરાર્ધ પૂરો થાય છે. અસુરોનું નિકંદન કરનારી દેવીના પ્રચંડ ભર્ગને જીવિત, જાગૃત, સક્રિય કરવા માટેનો આ યોગ્ય સમય છે. નવરાત્રિની દુર્ગા પૂજાથી સાધકોને બ્રહ્મવર્ચસની પ્રેરણા મળી રહે છે.

સામૂહિકતાની શક્તિથી બાળક, વૃદ્ધ, અજ્ઞાની, જ્ઞાની દરેક પરિચિત

છે. દોરા મળીને દોરડું, ઈટોથી મકાન બનાવવાની વાત દરેક જાણે છે. મનુષ્યોના સમૂહોનો સમાજ કહેવાય છે એ કોણ જાણતું નથી. છૂટા પડેલા ધર્મ પ્રેમીઓને એક ઝંડા નીચે લાવીને સંગઠિત બનાવવના પ્રયાસ નવરાત્રિની સામૂહિક સાધનાના માધ્યમથી સારી રીતે કરી શકાય એમ છે. વિખુટા પડેલાને એકઠા કરવા, ઉદાસીને પરાક્રમી બનાવવા માટેની પ્રેરણા નવરાત્રિ કે નવદુર્ગાનો ઘણો જૂનો ઇતિહાસ એક જુદું ન પડી શકે એવું અંગ છે. જૂનાને આધુનિક બનાવવા માટે નવરાત્રિની સાથે જોડાયેલ દુર્ગાવતરણનો કથા-પ્રસંગ સારી રીતે ચરિતાર્થ કરી શકાય એમ છે. આ વાત એટલા માટે નહીં કે આપણે પહેલાની માફક મહાનતા મેળવવી છે, પરંતુ એટલા માટે જરૂરી છે કે સંગઠન અને પરાક્રમ વગર યુગની સમસ્યાઓનું સમાધાન કદી થશે નહીં.

એક સમયે એક કાર્ય માટે એક મનથી જે કાર્ય કરવામાં આવે છે એનો પ્રભાવ અને ફળ અસાધારણ હોય છે. કોઈ ભારે પથ્થરને ઉપાડવા માટે મજૂરો એક સાથે મળીને જોર કરે છે, એને માટે ‘હઈશો’ જેવું કંઈક બોલે છે. સામાન્ય પ્રયત્નોથી, સામાન્ય ગતિથી કામ કરવા કરતાં એ પ્રમાણે કામ કરવાથી વધુ સરળતાથી થાય છે. એક સાથે જોર કરવાથી શક્તિ વિજ્ઞાનનો વિદ્યાર્થી સારી રીતે જાણે છે કે એનું પરિણામ કેવું આવે છે. નવરાત્રિ પર્વના પ્રાતઃકાળે સાધકો જ્યારે એક જ વિધિથી એક જ ઉપાસના કરે છે ત્યારે એનું પરિણામ સામાન્ય કરતા કંઈ વધારે સારું આવે છે.

પુલો પર ચાલનાર સૈનિકોને કદમ મેળવીને ચાલવાની મનાઈ કરવામાં આવે છે. એક જ સમયે, એક ક્રમથી કરવામાં આવતી મુસાફરીના શબ્દ તરંગો એટલા વિચિત્ર હોય છે કે એના પ્રભાવથી પુલ તૂટી પડે છે. સામૂહિક ઉપાસનામાં એક જ ક્રમનો શબ્દ પ્રવાહ દરેક દષ્ટિએ ઉપયોગી હોય છે.

બીજા ધર્મોમાં આ સમય સાધનાને ઘણું જ મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. નમાઝ વખતે સમયના પાલન માટે ઘણું જોર આપવામાં આવે છે. બીજના ચંદ્રનાં દર્શન કરવાનું વિશેષ મહત્ત્વ મનાય છે. એમાં એક જ સમયે, એક જ મનોવૃત્તિને જગાડવાનો પ્રયત્ન છે. એના પ્રત્યાઘાત સૂક્ષ્મ જગતમાં ઘણા અનુકૂળ પડે છે. અનુકૂળ વાતાવરણ બને છે. એના પ્રભાવથી દરેક પ્રાણી અને

પદાર્થ પ્રભાવિત થાય છે.

સારા ઉદ્દેશો માટે સામૂહિક પ્રયત્નોની શક્તિનો તત્ત્વજ્ઞાનીઓએ સ્વીકાર કર્યો છે. અવતારોએ પણ એને પોતાની સાથે રાખ્યો છે. રામે રીંછ, વાનરો અને ગીધ, ખિસકોલીઓનો સહયોગ લીધો હતો. ગોવર્ધન ઉપાડવામાં કૃષ્ણને પણ લોકશક્તિનો સાથ લેવો પડ્યો હતો. બુદ્ધ અને ગાંધીની સફળતાઓમાં લોક સહકારને પ્રત્યક્ષ જોઈ શકાય છે. ઋષિઓએ લોહી ભેગું કરીને ઘડો ભર્યો ત્યારે એના દ્વારા અસુરોનો નાશ કરવાનું સૂત્ર સંચાલન કરનાર સીતાજીનો જન્મ થયો હતો. યુગ પરિવર્તન પણ એવું જ અવતારી પ્રયોજન છે. એમાં ધર્મપ્રેમી જાગૃત આત્માઓ દ્વારા સામૂહિક સાધના કરવાની આવશ્યકતા છે. એનાથી સંગઠન માટે ઘણી અસાધારણ મદદ મળશે.

સવારમાં પક્ષીઓ હળીમળીને કિલ્લોલ કરે છે અને સૂર્યના આગમનને અભિવંદન કરે છે. મેઘગર્જના થતાં બધા મોર એના સ્વાગત માટેનો જયઘોષ કરે છે. વસંતમાં ખાસ કરીને બધે મોર ટહુકે છે, કોયલ બોલે છે. નવયુગના આ વસંતી પ્રભાવમાં શક્તિના અવતરણનું સ્વાગત પણ જાગૃત આત્માઓએ હળમળીને કરવું જોઈએ. સાધના જ પુરુષાર્થ છે, નળનીલની જેમ આપણે પણ યુગસેતુ બાંધવાનો છે. એના પથ્થર અને ઝાડ એકત્ર કરવામાં આપણામાંથી કોઈએ પાછળ રહેવું જોઈએ નહીં. નવરાત્રિના પવિત્ર પર્વનો આ કાર્ય માટે મહત્ત્વપૂર્ણ અને યોગ્ય સમય છે. એમાં સામૂહિક સાધનાના રૂપમાં આપણે બધાએ આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ.

### ગાયત્રી અભિયાન સાધના

વિશેષ સાધનાના રૂપમાં ચોવીસ હજાર અને સવા લાખ જપનાં અનુષ્ઠાન ઘણા લોકો કરે છે. એમાં આગળનું ૨૪ લાખનું અનુષ્ઠાન પુરશ્ચરણ લોકોને કઠણ લાગે છે. એમાં દરરોજ લગભગ છ કલાક સાધનામાં લગાવવા પડે છે. જે સાધક લાંબા સમય માટેની સાધનાનો સંકલ્પ કરવાની ઈચ્છા રાખે છે અને દરરોજ કલાક બે કલાક કરતાં વધારે સમય લગાવવાની સ્થિતિમાં હોઈ શકતા નથી, એમને માટે એક વર્ષની 'ગાયત્રી અભિયાન' સાધના ઘણી જ યોગ્ય છે. એની અંદર એક વર્ષમાં નક્કી કરેલી તપશ્ચર્યાઓ સાથે પાંચ

લાખ ગાયત્રી મંત્રના જપ પૂરા કરવામાં આવે છે.

આ સાધના અભિયાનમાં જપની સંખ્યા વધારે નથી. છતાં પણ લાંબા સમય સુધી શ્રદ્ધાભર્યો સાધના ક્રમ સાધકના આંતરિક ઉત્કર્ષની દૃષ્ટિએ ઘણો જ મહત્વપૂર્ણ છે. આ એક વર્ષની તપશ્ચર્યા સાધકને મહાશક્તિ સાથે એકાકાર કરી દે છે. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ સાથે કરવામાં આવેલી અભિયાનની સાધના પોતાનું ફળ આપ્યા વગર રહેતી નથી. 'અભિયાન' એક એવું તપ છે, જે સાધકને ગાયત્રી શાન્તિથી ભરી દે છે. પરિણામે સાધકને પોતાની અંદર અને બહાર, ચારે તરફ એક દૈવી વાતાવરણ ફેલાઈ હોવાનો અનુભવ થાય છે.

એક વર્ષમાં પાંચ લાખ જપ પૂરા કરવાનું અભિયાન કોઈ પણ મહિનાથી શુકલ - સુદ પક્ષમાં એકાદશીથી શરૂ કરવું જોઈએ. 'ગાયત્રી અવતરણ શુકલ પક્ષની દસમની મધ્ય રાત્રે થયું હતું. એટલે અભિયાન શરૂ કરવા માટે એ જ મુદૂર્ત શુભ અને ઉત્તમ છે. જે એકાદશીએ શરૂઆત કરવામાં આવે એનાથી એક વર્ષ પછી એ જ એકાદશીએ આ વ્રત પૂરું કરવું જોઈએ.

મહિનાની બંને એકાદશીઓએ ઉપવાસ કરવો જોઈએ. ઉપવાસમાં દૂધ, દહીં, છાશ, ફળ, શાક વગેરે સાત્ત્વિક પદાર્થો લઈ શકાય છે. કોઈ એક સમય ભોજન કરે તો એ પણ ચાલી શકે છે. બાળક, વૃદ્ધ, ગર્ભવતી કે અશક્ત સાધકે બે વાર સાત્ત્વિક ખોરાક લેવો. ઉપાસનાના દિવસે પાણી વધુ વાર પીવું જોઈએ.

બંને એકાદશીના રોજ ચોવીસ માળા જપ કરવા અને સામાન્ય દિવસોએ દરરોજ દસ માળા જપ કરવા. વર્ષમાં ત્રણ સંધ્યા હોય છે. એને નવરાત્રિઓ કહે છે. નવરાત્રિઓમાં ચોવીસ, ચોવીસ હજારનાં ત્રણ અનુષ્ઠાન કરવાં. જેમ દરરોજ, સવાર, મધ્યાન, સાંચકાળની ત્રણ સંધ્યા હોય છે, એમ વર્ષભરમાં ત્રણ નવરાત્રિઓ આવે છે. વર્ષના અંતમાં અને શિયાળાની શરૂઆતમાં અશ્વિન શુકલ એકમથી નવમી સુધી, શિયાળાના અંતે ગ્રીષ્મની શરૂઆતમાં ચૈત્ર શુકલ એકમથી નવમી સુધી ગ્રીષ્મના અંતમાં અને વર્ષની શરૂઆતમાં જેઠ શુકલ એકમથી નવમી સુધી આ ત્રણ નવરાત્રિઓ છે. દશમના રોજ ગાયત્રી જપ્યંતી હોય છે. તે દિવસ પૂર્ણાહુતિનો દિવસ છે, જેથી

નવરાત્રિ સાથે જોડી દીધો છે. તે પ્રમાણે દસ દિવસની આ સંધ્યાઓમાં દરરોજની ચોવીસ માળા પ્રમાણે ચોવીસ હજારનું એક અનુષ્ઠાન થાય છે. આ પ્રમાણે એક વર્ષમાં પાંચ લાખ જપ પૂરા થાય છે. સંખ્યાનો હિસાબ નીચે પ્રમાણે પણ સારી રીતે સમજી શકાય છે.

(૧) બાર મહિનાની ચોવીસ એકાદશીઓ-દરરોજની ચોવીસ માળાના હિસાબે  $૨૪ \times ૨૪ = ૫૭૬$  માળા.

(૨) દસ દસ દિવસની કુલ ૩૦ દિવસની ત્રણ નવરાત્રિમાં દરરોજ ૨૪ માળાનાં હિસાબે  $૩૦ \times ૨૪ = ૭૨૦$  માળા.

(૩) વર્ષના ૩૬૦ દિવસમાંથી ઉપરના  $૩૦ + ૨૪ = ૫૪$ . ઓછા કરતાં બાકીના ૩૦૬ દિવસ. દરરોજ દસ માળાના હિસાબે ૩૦૬૦ માળા.

(૪) દરેક રવિવારે પાંચ માળા વધારે કરવાની હોય છે. આ પ્રમાણે વર્ષના  $૫૨ \times ૫ = ૨૬૦$  માળાઓ વધુ થાય. આ પ્રમાણે બધી મળીને  $૫૭૬ \times ૫ = ૨૬૦$  માળાઓ વધુ થાય. આ પ્રમાણે બધી મળીને  $૫૭૬ + ૭૨૦ + ૩૦૬૦ + ૨૬૦ = ૪૬૧૬$  માળાઓ થાય. એક માળામાં ૧૦૮ મણકા હોય છે માળા  $૪૬૧૬ \times ૧૦૮ = ૪૯૮૫૨૮$  કુલ જપ થાય. પાંચ લાખમાં લગભગ ૨૮૦૦ ઓછા થાય. ચોવીસ માળા પૂર્ણાહુતિના દિવસે વિશેષ જપ અને હવન કરીને પૂરા કરવા.

આ પ્રમાણે પાંચ લાખ જપ પૂરા થાય છે. ત્રણ નવરાત્રિઓમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવું, પલંગ પર ન સૂવું, હજામત જાતે બનાવવી, ચામડાના બૂટ ન પહેરવા, મધ, માંસ ન લેવાં વગેરે બાબતો માટે ખાસ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. બાકીના દિવસોમાં સામાન્ય નિયમો ચાલુ રાખવા.

આ અભિયાન પૂરું કરવાની બીજી વિધિઓ પણ છે. પહેલી વિધિ એ છે કે જે ઉપર બતાવવામાં આવી ચૂકી છે. બીજી વિધિમાં સામાન્ય રીતે ૧૧ માળા દરરોજ કરવી. રવિવાર અને બીજા અવકાશના દિવસોમાં ૨૪ માળા. જો અવકાશના દિવસે વધુ ન કરવી હોય તો ૫ લાખને ૩૬૦ દિવસોમાં ફાળવી નાખવા. લગભગ દરરોજ ચૌદ માળાનો હિસાબ લાગે છે. વર્ષમાં પાંચ લાખનાં જપ પૂરા કરવા સરળ બને છે. એમાં પોતાની સગવડ પ્રમાણે કમ નક્કી કરી શકાય છે. પણ તે નિયમિત ચાલવો જોઈએ, ભંગ ન થવો જોઈએ.

વર્ષ પૂરું થયે હવન કરવો. એમાં એક હજાર આહુતિ આપવી જરૂરી છે, વધુ જેટલી આપવી હોય તેટલી આપવી. દર માસે, દર સપ્તાહે હવન કરવાની સગવડ થઈ શકે તો ઘણું ઉત્તમ. અભિયાન સાધનામાં બ્રહ્મચર્ય, ઉપવાસ, ભૂમિશયન વગેરે નિયમ અનિવાર્ય તો નથી, છતાં પણ એનું જેટલું વધુ પાલન થાય એટલું વધુ ફાયદાકારક છે. અભિયાન સાધનામાં કોઈ દિવસ ભંગ પડે તો એની પૂર્તિ આગળના દિવસે કરી લેવી, પણ દસ માળા પ્રાયશ્ચિતની વધુ કરવી જોઈએ.

અભિયાન એક પ્રકારનું લક્ષ્ય વેધ છે, એને માટે કોઈ માર્ગદર્શક અને શિક્ષકની જરૂર રહે છે. જેથી વચમાં જે અનુભવો થાય એના માટે સલાહ સૂચન મેળવી શકાય. કેટલીક વાર પ્રગતિમાં વિઘ્ન જેવું જણાય ત્યારે એનો ઉપાય માર્ગદર્શક પાસેથી જાણી શકાય છે. એકલા યાત્રા કરવી એના કરતાં જાણીતા માર્ગદર્શકની મદદ લેવાથી હરહંમેશ લાભ મળે છે.

### ગાયત્રીની ઉદ્યાપન સાધના

ગાયત્રી એક ઘણા ઉચ્ચ પ્રકારનું આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન છે. એનાથી આપણા માનસિક દોષ-દુર્ગુણોને દૂર કરીને અંતઃકરણને નિર્મળ બનાવી શકાય છે. આ કાર્ય દરેક માટે સહજ છે. એના સિવાય જો ઊંડાણમાં આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં ઉતરીએ તો અનેક પ્રકારની ચમત્કાર રિદ્ધિઓ-સિદ્ધિઓ મળી શકે છે. ભૌતિક દૃષ્ટિએ સકામ કામનાઓ માટે, સાંસારિક કઠણાઈઓનું સમાધાન કરવા તેમજ સુખ-સગવડો મેળવવા માટે પણ મહત્વપૂર્ણ મદદ લઈ શકાય એમ છે. એ સાધનાઓ પૈકી ઘણાનો ઉલ્લેખ પાછળ કરવામાં આવ્યો છે.

વિશેષ આત્મ શક્તિ મેળવવા માટે વધુ સમય જરૂરી છે. ઘણી વ્યક્તિઓની સ્થિતિ એવી છે કે તેઓ થોડો સમય પણ કાઢી શકતા નથી. એમની જીવનચર્યા ઘણી અવ્યવસ્થિત હોય છે અને તેઓ કાયમ કામમાં લાગ્યા રહેતા હોય છે. વ્યાવહારિક જીવનની કઠણાઈઓ એને સુખી થવા દેતી નથી. કમાણી કરવામાં, સામાજિક વ્યવહારો નિભાવવામાં, કૌટુંબિક જવાબદારીઓ પૂરી કરવામાં, બગડેલી પરિસ્થિતિ સુધારવામાં, અનેક ચિંતાઓને લીધે એમનો સમય અને શક્તિનો એટલો બધો વ્યય થાય છે કે

જ્યારે એમને નવરાશ મળવાનો સમય થાય ત્યારે તેઓ પોતાને થાકેલા-પાકેલા, અશક્ત, શિથિલ અને મહેનતના ભારથી ભરપૂર હોવાનું અનુભવે છે. એટલે એ સમયે એમને એમ થાય છે કે જાણે છાનામાના પડી રહીએ. કોઈ એમને બોલાવે નહીં, જેથી થાક ઉતારી શકાય. ઘણી વ્યક્તિઓનાં મગજ અશક્ત, થોડી શક્તિવાળાં હોય છે. તેઓ નજીવા કામોમાં પોતાની શક્તિનો વ્યય કરી નાખે છે એટલે તેઓના હાથ-પગ શિથિલ થઈ જાય છે.

સામાન્ય રીતે દરેક આધ્યાત્મિક સાધનાઓ માટે ખાસ કરીને ગાયત્રી સાધના માટે ઉત્સાહ અને શક્તિશાળી શરીરની જરૂર પડે છે. જેથી સ્થિરતા, દૃઢતા, એકાગ્રતા અને શાંતિ સાથે મન સાધનામાં લગી શકે. આ સ્થિતિમાં ઘણી સાધનાઓ સફળ થાય છે. પણ કેટલાક જ લોકો એવા હોય છે કે જે આવી સ્થિતિ મેળવી શકે છે. અસ્થિર, અવ્યવસ્થિત મનથી સાધના કરવામાં આવે તો સારું પરિણામ આવતું નથી અધૂરા મનથી કરેલી ઉપાસના અધૂરી રહે છે.

એવાં સ્ત્રી-પુરુષો માટે એક સરળ પણ અતિ મહત્ત્વપૂર્ણ સાધના ‘‘ગાયત્રી ઉદ્યાપન’’ છે. એને ધંધાવાળા, કામકાજવાળા વ્યક્તિઓ પણ કરી શકે છે. કહેવાય છે કે ટીંપે ટીંપે સરોવર ભરાય. થોડી થોડી આરાધના કરવાથી થોડાક સમયમાં આ સાધના શક્તિ ભેગી થાય છે.

દર મહિને અમાસ અને પૂર્ણિમા બે દિવસ ઉદ્યાપનની સાધના કરવી પડે છે. ગમે તે મહિનાની પૂર્ણિમાથી એની શરૂઆત કરી શકાય છે. એક વર્ષ પછી એ જ પૂર્ણિમાએ એની પૂર્ણાહુતિ કરવી જોઈએ. એનો કાર્યક્રમ નીચે પ્રમાણે છે-

(૧) ગાયત્રી ઉદ્યાપન માટે સુયોગ્ય, સદાચારી, ગાયત્રી વિદ્યાના જાણકાર બ્રાહ્મણની બ્રહ્મા તરીકે નિમણુંક કરવી.

(૨) બ્રહ્માને ઉદ્યાપન શરૂ કરતી વખતે અન્ન, વસ્ત્ર, પાત્ર અને યથાશક્તિ દક્ષિણા આપવી.

(૩) દરેક અમાસ અને પૂર્ણિમાના રોજ સાધકની જેમ બ્રહ્મા પણ પોતાને ત્યાં રહીને યજમાનને મદદ કરવા માટે એ જ પ્રમાણેની સાધના કરે. યજમાન અને બ્રહ્માએ નિયમોનું પાલન એક સરખું કરવું જોઈએ, જેનાથી



બંને મળીને સાધના પૂર્ણ થાય.

(૪) એ દિવસે બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ.

(૫) એ દિવસે ઉપવાસ કરવો, પોતાની સ્થિતિ અને આરોગ્યનું ધ્યાન રાખીને એક ટાણું, ફળાહાર કે દૂધ સાથે રહેવું. તપશ્ચર્યા અને પ્રાયશ્ચિત્તમાં આ વાત વિસ્તાર સાથે લખેલી છે.

(૬) તપશ્ચર્યા પ્રકરણમાં જે નિયમ, વ્રત પાલન કરી શકાય, એ પ્રમાણે પાલન કરવું. એ દિવસે પુરુષોએ હજામત કરવી અને સ્ત્રીઓએ તેલ નાખી માથું ઓળવું બંધ છે. (પ્રતિબંધ છે.)

(૭) એ દિવસે સવારે નિત્યકર્મથી પરવારીને સ્વચ્છતા સાથે સાધનામાં બેસવું. ગાયત્રી સંધ્યા કરીને, ચિત્ર કે મૂર્તિનું પૂજન, ધૂપ, નૈવેદ્ય વગેરે દ્વારા પૂજન કરવું. યજમાને બ્રહ્માનું ધ્યાન ધરીને મનોમન પ્રમાણ કરવા. બ્રહ્માએ એજ પ્રમાણે યજમાનને આશીર્વાદ આપવા. પછી ગાયત્રી મંત્રનો જપ શરૂ કરવો. એક હજાર જપ કરવા માટે દસ માળા કરવી પડે છે. પાસે અગ્નિ રાખીને એમાં ધૂપ કરવો, ધીનો દીવો સળગતો રાખવો.

(૮) જપ પૂરા થયા પછી કપૂર, ધીની બત્તીથી આરતી કરવી. ઉપરાંત મિષ્ઠાન્નનો ભોગ ધરાવવો અને પ્રસાદ તરીકે વહેંચી દેવો.

(૯) પાણીનો સૂર્યાધ્ય તરીકે ઉપયોગ કરવો.

(૧૦) આ કામમાં લગભગ બે કલાક જશે. દર પંદર દિવસે આટલો સમય કાઢવો કઠણ નથી. જેઓ વધુ ઘંધાદારી છે એમણે સૂર્ય ઊગતા પહેલાં આ કાર્ય કરી લેવું. સાંજે સમય મળે તો એ સમયે પણ કરી શકાય. સાંજે સંધ્યા વગેરેની ખાસ જરૂર નથી. પણ સવાર કે સાંજ એક સમય નક્કી હોવો જોઈએ. જેથી યજમાન અને બ્રહ્મા એક સાથે કાર્ય કરી શકે.

(૧૧) કોઈક વાર સૂતક વગેરેને લીધે સાધના ન થઈ શકે તો બીજીવાર એ ખોટ પૂરવા બમણી સાધના કરવી. યજમાનનું કાર્ય બ્રહ્મા અને બ્રહ્માનું કાર્ય યજમાન કરી શકે છે.

(૧૨) અમાસ, પૂર્ણિમા સિવાયના દિવસોમાં પણ જપ ચાલુ રાખવાં જોઈએ. વધુ ન થાય એમ હોય તો સ્નાન કરતાં કે ત્યાર પછી ઓછામાં ઓછા ૨૪ મંત્ર મનમાં જપવા જોઈએ.

(૧૩) ઉઘાપન પૂરું થતાં એ જ પૂર્ણિમાએ ગાયત્રી પૂજન, હવન, જપ અને કન્યા ભોજન કરાવવું, લોકોને ગાયત્રી સાહિત્ય વહેંચવું. પૈસા કરતાં જ્ઞાનદાનનું પુણ્ય સો ગણું વધું છે. આ યુગમાં દાન યોગ્ય વ્યક્તિઓ ઘણી થોડી છે. મોટા ભાગના દાનનો દુરુપયોગ થાય છે માટે જ્ઞાનદાન જ સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

## મંત્રલેખન સાધના

મંત્રલેખન દરેક માટે સરળ છે અને એ દરેક સાધનાઓ કરતાં વધુ શ્રેષ્ઠ અને ફળદાયક પણ છે. શબ્દ વિજ્ઞાન, સ્વરશાસ્ત્રની સૂક્ષ્મ ધારાઓ ગાયત્રી મહામંત્રમાં જે રીતે વિજ્ઞાન સંમત છે, એવો સંગમ બીજી ઉપાસના કે મંત્રમાં નથી. સાધનામય બનેલા યોગીઓ અને તપસ્વીઓએ પોતે પ્રયોગ, પરીક્ષા અને અનુભવો મેળવીને એના આધારે જે તુલનાત્મક ઉત્કૃષ્ટતા જોઈ છે, એનાથી પ્રભાવિત થઈને એમણે આ મહાશક્તિની સર્વોપરિતા બતાવી છે. આ નિષ્કર્મ અત્યારે પણ જેમનો તેમ છે. ફક્ત જપ-પૂજન જ નહીં પણ અપેક્ષિત સાધના ક્રમ અપનાવીને ગમે ત્યારે ગમે તે આ સાધના કરે તો એનો અનુભવ શાસ્ત્રમાં બતાવેલ શ્રેષ્ઠતાને સમર્થન આપનારો હશે. શાસ્ત્રોમાં ડગલેને પગલે ગાયત્રી મહામંત્રની મહત્તા સ્થાપિત કરેલી છે.

દેવોપનિષદ્, સ્કંદ પુરાણ, બ્રહ્મ સંઘ્યા, ભાષ્ય, ઉશનાસંહિતા, વિશ્વામિત્ર કલ્પના પાને પાન ગાયત્રી જપના મહિમાથી ભરપૂર છે. દેવી ભાગવતમાં તો એક મતે ભગવતી ગાયત્રી માતાનું વિસ્તારપૂર્વકનું વર્ણન આપેલું છે. ગાયત્રી જપથી સાંસારિક કષ્ટોથી મુક્ત થવાય છે. ગાયત્રીની સિદ્ધિઓ મનુષ્યને અનેક પ્રકારની ભૌતિક અને દૈવી સંપદાઓ આપે છે.

જેનું આટલું બધું મહત્ત્વ અને પુણ્ય પ્રભાવ છે ત્યાં કેટલીક મર્યાદાઓ અને બંધનો પણ છે. ગાયત્રી ઉપાસનાનું એક નામ સંઘ્યાવંદન પણ છે. જેનો અર્થ એવો થાય છે કે ભ્રૂ.પ્રહરોના સંધિકાળમાં કરવામાં આવતી ઉપાસના. આજના યુગની પરિસ્થિતિ એવી છે કે દરેકને સવાર-સાંજ ઉપાસના માટે સમય મળી જાય એ આવશ્યક નથી. રાત્રે નોકરી કરનાર, સ્ત્રીઓ વધુ સમય સુધી જેઓ બેસી ન શકે એમ હોય તેવા માટે નિયમિત ઉપાસના કરી શકે એવી સગવડ કેવી રીતે હોઈ શકે ? એનો અર્થ એ થયો કે એવા લોકોને માંના

અનુગ્રહથી વંચિત રહેવું. મહાન ઋષિઓએ આ કઠણાઈનું સમાધાન કરવા માટે મંત્રલેખન સાધનાનો માર્ગ કાઢ્યો છે. જેઓ કમાણીના બંધનોને લીધે જપની વ્યવસ્થા ન કરી શકે એમ હોય તેઓ ગાયત્રી મંત્રલેખનનું કાર્ય કરીને આત્મ કલ્યાણનો રસ્તો સારી રીતે પસાર કરી શકે છે, એને માટે જુદું ઉપાસના સ્થાન, પહેરવેશ, મર્યાદાઓમાં પણ છૂટ રાખવામાં આવી છે. પવિત્રતાનો ત્યાગ તો ન કરી શકાય પણ સ્વચ્છતાપૂર્વક ગમે ત્યાં ગમે તે સમયે બેસીને કોઈ પણ મંત્રનું લેખન કાર્ય કરી શકે છે. શાસ્ત્રો કહે છે-

માનવો લભતે સિદ્ધિ કારણાદ્વિજપ સ્યવે ।

જપનો મંત્ર લેખસ્ય મહત્વં તુવિશિષ્યતે ॥

જપ કરવાથી મનુષ્યોને સિદ્ધિ મળે છે પણ જપ કરતાં વધુ મહત્ત્વ મંત્ર લેખનનું છે.

યજ્ઞાત્રાણ સ્થિતિર્મન્ત્રે જપન્મંત્રસ્યજાગ્રતિ ।

અતિ પ્રકાશ વાંશ્ચૈવ મંત્રોભવતિ લેખનાત્ ॥

યજ્ઞથી મંત્રોમાં પ્રાણ આવે છે, જપથી મંત્ર જાગૃત થાય છે અને લેખનથી મંત્રની શક્તિ આત્મામાં પ્રકાશિત થાય છે.

સિદ્ધોમાર્ગો અનેકસ્યુઃ સાધનાયાસ્તુ સિદ્ધયે ।

મંત્રાણાં લેખનં ચૈવ તત્ર શ્રેષ્ઠં વિશેષતઃ ॥

સાધના સિદ્ધ કરવાના અનેક માર્ગ છે. એમાં પણ મંત્રલેખનનું કાર્ય વિશેષ ઉત્તમ છે.

શ્રદ્ધયા યદિ વૈ શુદ્ધં ક્રિયતાં મન્ત્ર લેખનમ્ ।

ફલં તર્હિ ભવેત્તસ્ય જપાત્ દશાઃ ગુણાધિકમ્ ॥

જો શ્રદ્ધા સાથે શુદ્ધ મંત્ર લખવામાં આવે તો જપ કરતાં દસ ગણું ફળ મળે છે. 'ગાયત્રી લેખસ્ય વિધાનાચ્છદ્વેડન્વહમ્' દરરોજ શ્રદ્ધા સાથે ગાયત્રી મંત્રનું લેખન કરવાથી વેદમાતા ગાયત્રી સાધક પર વધુને વધુ પ્રસન્ન થાય છે.

મંત્ર જપ કરતાં હાથમાં માળાના મણકા ફેરવતાં આંગળીઓ અને બોલવા માટે જીભનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. પણ મંત્ર લેખનમાં હાથ, આંખ, મન, મગજ વગેરેને કામ કરવું પડે છે, એનાથી મન વધુ એકાગ્ર બને છે. મનને ભટકવાની વાત ઓછી થાય છે. મનને વશ કરીને, ચિત્તને એકાગ્ર

કરીને મંત્ર લખવામાં આવે તો સુંદર લાભ મળે છે. એટલે એનું મહત્વ વધુ છે.

મંત્રલેખન માટે મથુરા ગાયત્રી તપોભૂમિમાં ૧૦૦૦ મંત્રલેખન કરવાની પુસ્તિકા ખાસ તૈયાર કરવામાં આવી છે. એની કિંમત બે રૂપિયા છે. બજારમાં મળતી નોટોનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. મથુરાથી એક બે પુસ્તિકાઓ મંગાવવામાં ટપાલ ખર્ચ વધી જાય છે. માટે વધુ વ્યક્તિ ભેગા મળીને પચાસ બુકો મંગાવી શકે છે. યજ્ઞાયોજકોએ પણ આ પુસ્તકો મંગાવી લેવી જોઈએ અને મંત્ર સાધના કરનાર જ્ઞાસુઓની ઇચ્છા પૂરી કરવી જોઈએ.

મંત્રલેખનની પુસ્તિકા પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા કરેલી મૂર્તિઓ જેવી છે. માટે એને ગમે તે સ્થળે મૂકી રાખવી નહીં. એમ કરવાથી શ્રદ્ધાનું અપમાન થાય છે. આ એક પ્રકારની ઉપેક્ષા પણ છે. પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા કરેલી મૂર્તિઓને વિધિ સાથે પવિત્ર તીર્થોમાં નદીઓમાં પધરાવવાનું વિધાન છે. એ જ નિયમ આ પુસ્તિકાને લાગુ પડે છે, જેમને ત્યાં એનું સ્થાપન કરવા જેવું પવિત્ર સ્થાન ન હોય, તેઓએ પુસ્તિકાઓ મથુરા મોકલી આપવી જોઈએ. ત્યાં એમની વિધિસર આરતી થાય છે.

મંત્રલેખન સાધનામાં જપ કરવા કરતાં કેટલીક વધુ સગવડ રહે છે. એમાં ષટ્કર્મ વગેરે કરવાં પડતાં નથી. જો કરવામાં આવે તો વધુ ફાયદો થાય છે. ગમે ત્યાં સ્વચ્છ સ્થાને બેસીને હાથ-મુખ ધોઈને જમીન, પથારી કે ખુરશીમાં બેસીને મંત્રલેખનનું કામ કરી શકાય છે. પૂજાના સ્થાન પર આસન પર બેસીને મંત્રલેખન કરવું એ બધા કરતાં વધુ સારું છે. મંત્રલેખન માટે પેન (કલમ) પણ જુદી રાખવામાં આવે તો વધુ સારું.

### સ્ત્રીઓ માટે થોડાક વિશેષ અનુષ્ઠાન

પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓ વધુ લાગણી પ્રધાન હોય છે. એટલે સામાન્ય પીડામાં તે વધુ ઉદ્વેગી બને છે. બાળકોના કલ્યાણ માટે અને પતિના દુઃખો દૂર કરવા હર હંમેશ ચિંતા કરે છે. આપણા દેશમાં સ્ત્રી જાતિનું જીવન ઘણું ઉપેક્ષિત છે. કન્યાઓના લગ્ન માટે માતા પિતાને જે કષ્ટ વેઠવું પડે છે એનાથી સ્વાભાવિક રીતે કન્યાઓને આત્મહીનતાનો અનુભવ થાય છે. દુર્ભાગ્યે જો

એમનો આશ્રય દૂર થાય તો એમના પર દુઃખના ડુંગર તૂટી પડે છે. એવા અવસરો પર ભગવતી ગાયત્રીનાં અનુષ્ઠાન, પુરશ્ચરણ એમને માટે ઘણા કલ્યાણકારી બને છે. એ વાતનો અભ્યાસ અમે ઘણા લાંબા સમયથી કરતા આવ્યા છીએ. લાંબા સમયના અનુભવથી અમને વિશ્વાસ થયો છે કે પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ ગાયત્રીની સાધના કરે તો વધુ જલદીથી સફળ થાય છે. એમની મંગળકારી ભવિષ્યની સંભાવનાઓનો વિકાસ થાય છે. સ્ત્રીઓ માટે અહીં કેટલાક ખાસ અનુષ્ઠાનો લખીએ છીએ. જે સમય પરત્વે કામ લાગે છે. એમાં કષ્ટોથી છુટકારો થાય છે.

### મનોનિગ્રહ અને બ્રહ્મ પ્રાપ્તિ માટે

વિધવા બહનો આત્મ સંયમ, સદાચાર, વિવેક, બ્રહ્મચર્ય પાલન, ઈન્દ્રિય નિગ્રહ અને મનને કાબૂમાં રાખવા માટે ગાયત્રી સાધનાનો બ્રહ્માસ્ત્રના રૂપમાં પ્રયોગ કરી શકે છે. જે દિવસથી આ સાધના શરૂ કરવામાં આવે છે, એજ દિવસથી મનમાં શાંતિ, સ્થિરતા, સદ્બુદ્ધિ અને આત્મસંયમની ભાવના પેદા થાય છે. મન પર કાબૂ આવે છે. ચિત્તની ચંચળતા દૂર થાય છે. સતોગુણ વધે છે ઈચ્છાઓ, રુચિઓ, ક્રિયાઓ, ભાવનાઓ બધા જ સતોગુણી, શુદ્ધ અને પવિત્ર થતાં જાય છે. ઈશ્વર પ્રાપ્તિ, ધર્મનુરક્ષણ, તપશ્ચર્યા, આત્મકલ્યાણ અને ઈશ્વરાધનામાં મન ખાસ રૂપથી લાગે છે. ધીરે ધીરે એ સાધ્વી, તપશ્વીની, ઈશ્વર પરાયણ અને બ્રહ્મવાદિની જેવી સ્થિતિએ પહોંચે છે. ગાયત્રીના રૂપમાં એને ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર થતો જાય છે અને આત્માને શાંતિ મળે છે. સઘવાની સરખામણીમાં એને વધુ સુખ મળે છે.

સવારમાં સહન થઈ શકે એવા પાણીથી સ્નાન કરવું, વધુ ઠંડુ કે વધુ ગરમ પાણી અયોગ્ય છે. આ નિયમ સર્વ સામાન્ય છે તે દરેકને લાગુ પડે છે. સ્નાન કર્યા પછીથી ગાયત્રી સાધના કરવા બેસવું. પાસે તાંબાનો લોટો પાણી ભરીને મૂકવો જપ માટે તુલસીની માળા અને દર્ભના આસન પર બેસવું. વૃષભારુઢ શ્વેત વસ્ત્રધારી, ચાર હાથવાળી, દરેક હાથમાં અનુક્રમે માળા, કમંડળ, પુસ્તક અને કલ્પમનું પુષ્પ હોય, પ્રસન્ન મુખ હોય એવી પ્રૌઢાવસ્થાવાળી ગાયત્રીનું ધ્યાન ધરવું. આ ધ્યાન સદ્ગુણો માટે ખાસ જરૂરી છે.

### કુમારિકાઓ માટે આશાસ્પદ ભવિષ્યની સાધના

કુમારી કન્યાઓ પોતાના દાંપત્ય જીવનમાં સુખ-શાંતિ મેળવી શકે એને માટે ભગવાનની ઉપાસના કરી શકે છે. પાર્વતીજીએ મન માન્યો પતિ મેળવવા માટે નારદજીએ આપેલા નિર્દેશ પ્રમાણે તપ કર્યું હતું. નવરાત્રિમાં શ્રદ્ધાળુ કુટુંબોની કન્યાઓ ભગવતીની આરાધના કરે છે. ગાયત્રીની ઉપાસના દરેકને માટે મંગળકારી છે.

ગાયત્રીના ચિત્ર કે મૂર્તિને નાના આસન પર મૂકીને એની પૂજા દેવ મૂર્તિઓની જેમ કરવી. પૂજા વિધિના બધાં સાધનો એક થાળમાં રાખવાં. આરતી કરવી, મૂર્તિને ચાંદલો કરવો. પણ ચિત્ર હોય તો એને ચંદન વગેરે ન લગાવવું, જેથી તે મેલું ન બને. આંખો બંધ કરીને ધ્યાન કરવું. મનમાને મનમાં ઓછામાં ઓછા ૨૪ મંત્રનો જપ કરવો. ગાયત્રી મંત્ર કે ચિત્ર ન હોય તો એને માટે મથુરા ગાયત્રી તપોભૂમિમાં લખવું. આ સાધના કુમારી કન્યાઓ માટે સૌભાગ્ય આપનારી હોય છે.

### સઘવાઓ માટે મંગળકારી સાધના

પોતાના પતિ સુખી, સમૃદ્ધ, સંપન્ન, સ્વસ્થ, પ્રસન્ન, લાંબા આયુષ્યવાળા બનાવવા માટે સઘવા સ્ત્રીઓ ગાયત્રીનું શરણું લે છે. એનાથી પતિનો બગડેલો સ્વભાવ, વિચાર, આચરણ, શુદ્ધ થાય છે. બુદ્ધિ સાત્ત્વિક થાય છે. તે ગૃહસ્થ ધર્મનું પાલન કરે છે. આનાથી સ્ત્રીઓના સ્વભાવમાં એવું આકર્ષણ પેદા થાય છે કે જેનાથી તે દરેકને પ્રેમાળ લાગે છે અને એનો સારો ચમત્કાર થાય છે. બગડેલું આરોગ્ય, ધરના બીજા માણસોનું આરોગ્ય, આર્થિક તંગી, દરિદ્રતા, વધેલો ખર્ચ, ઓછી થયેલી આવક, ઉપદ્રવો વગેરેને શાન્ત કરવા સ્ત્રીઓએ ગાયત્રી ઉપાસના કરવી જોઈએ. પિતાના કુળમાં અને પતિના કુળમાં બંને પક્ષો માટે આ સાધના ઘણી જરૂરી છે.

સવારથી બપોર સુધીમાં આ ઉપાસના કરી લેવી જોઈએ. પાણી પી શકાય, પણ જ્યાં સુધી સાધના ન કરી હોય ત્યાં સુધી ભોજન ન લેવું જોઈએ. શુદ્ધ શરીર, મન અને શુદ્ધ કપડાં પહેરીને પૂર્વ તરફ મુખ રાખી બેસવું જોઈએ. કેસરવાળું ચંદન પોતાના હાથે ઘસવું અને કપાળે, હૃદયે, કંઠ પર, ચંદન - ચાંદલા કરવા. ગાયત્રીના ચિત્ર કે મૂર્તિની સ્થાપના કરીને એની વિધિ પ્રમાણે પૂજા કરવી. પૂજા માટે બધી વસ્તુઓ પીળા રંગની હોવી જોઈએ. પ્રતિમા પર

પીળું કપડું, પીળાં ફૂલ, પીળા ચોખા, મગજના લાડુ વગેરે પીળા પદાર્થોનો ભોગ ધરાવવો. કેસરનું ચંદન, આરતી માટે પીળું ઘી (ગાયનું હોય છે), જો ન મળે તો ઘીમાં કેશર મેળવવું, પૂજા કાર્યમાં પીળા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો. આંખો બંધ રાખીને પીળા આકાશમાં, પીળા સિંહ પર પીળાં વસ્ત્રધારી ગાયત્રીનું ધ્યાન કરવું, પૂજા સમયે બધી વસ્તુ પીળી ન મળે તો ઓછામાં ઓછું એક કપડું પીળું રાખવું. આમ પીતલવર્ણ ગાયત્રીનું ધ્યાન કરતાં ઓછામાં ઓછા ૨૪ ગાયત્રી મંત્ર જપવા. જ્યારે સમય મળે ત્યારે મનમાં ભગવતીનું ધ્યાન કરતા રહેવું. દર મહિનાની પૂર્ણિમાએ વ્રત રાખવું. દરરોજના આહારમાં એક વસ્તુ પીળા રંગની હોવી જોઈએ. શરીરે કદી કદી હળદર લેપન કરીને સ્નાન કરવું વધુ સારું છે. આ સાધના દામ્પત્ય જીવન માટે ઘણી લાભદાયક છે.

### બાળકોનું સુખ આપનારી સાધના

જેમનાં બાળકો રોગી રહેતાં હોય, ટૂંકા આયુષ્યમાં મરી જતાં હોય, ફક્ત કન્યાઓ કે પુત્ર થતા હોય, ગર્ભપાત થતો હોય, ગર્ભ ન રહેતો હોય, વંધ્યત્વ લાગુ પડ્યું હોય, બાળકો આળસુ, મંદબુદ્ધિ, દુર્ગુણી, ઉચ્છૃંખલ, કુમાર્ગગામી હોય તેઓ વેદમાતાના શરણમાં જઈને એમાંથી છુટકારો મેળવી શકે છે. અમારી પાસે એવા સેંકડો દાખલા છે કે જેમાં સ્ત્રીઓએ વેદમાતા ગાયત્રીના ચરણોમાં શરણું લઈને સંતાન સુખ માંગ્યું છે અને એમની ઈચ્છા મા ભગવતીએ પૂરી કરી છે. માતાના ભંડારમાં કોઈ વસ્તુની ખોટ નથી. એની કૃપાથી મનુષ્ય દુર્લભમાં દુર્લભ વસ્તુ મેળવી શકે છે. કોઈ વસ્તુ એવી નથી કે જે માતાની કૃપા થતાં ન મળી શકે.

જે સ્ત્રીઓ ગર્ભવતી હોય એમણે સવારમાં સૂર્યોદય પહેલાં કે રાત્રે સૂર્યાસ્ત પછીથી પોતાના ગર્ભમાં સવિતાનો-સૂર્યનો પ્રચંડ પ્રકાશ પ્રવેશે છે, એવું ધ્યાન કરવું. મનમાં ગાયત્રી જપ કરવા, એથી એનું બાળક તેજસ્વી, બુદ્ધિમાન, ચતુર અને લાંબા આયુષ્યવાળું થશે.

સવારમાં કમર સુધી, કેડે-ભીનું વસ્ત્ર (કપડું) રાખીને શાંત ચિત્તે ધ્યાન કરવું અને યોનિમાર્ગમાં થઈને ગર્ભાશયમાં પહોંચતો ગાયત્રીના સૂર્ય પ્રકાશ-કિરણોનું ધ્યાન કરવું, આંખો બંધ રાખવી. આ સાધનાથી જલદી ગર્ભ સ્થાપિત થાય છે. કુંતીએ આ સાધનાના બળે ગાયત્રી (સૂર્યભગવાન)ને

આકર્ષિત કરીને કુમારી અવસ્થામાં કર્ણનો જન્મ આપ્યો હતો. આ સાધના કુમારી કન્યાઓએ કરવી નહીં.

સાધનામાંથી ઉઠીને સૂર્યને અર્ધ આપવો અને એમાંથી એક આયમની પાણી પીવું. આ પ્રયોગથી વાંઝણી સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરે છે. જેમનાં બાળકો મરણ પામતા હોય કે ગર્ભપાત થતો હોય એમનું દુઃખ દૂર થાય છે અને બાળકનો જન્મ થાય છે.

રોગી, મંદબુદ્ધિ, આળસુ, ચિડિયાં હોય એવાં બાળકોને ખોળામાં લઈને હંસવાહિની, ગુલાબી કમળ પુષ્પથી લદાયેલી, હાથમાં શંખ, ચક્ર હોય એવી ગાયત્રીનું ધ્યાન કરવું, મનમાં જપ કરવા. માતાના જપનો પ્રભાવ બાળક પર પડે છે. બાળક નાનું હોય તો સાધના સમયે બાળકને ધવરાવવું બાળક મોટું હોય તો એના માથે હાથ ફેરવવો. બાળકોના કલ્યાણ માટે ગુરુવારનું વ્રત લાભદાયક છે. સાધનામાંથી ઉઠીને પાણીથી સૂર્યને અર્ધ આપવો. થોડું પાણી બાળક પર છાંટવું.

### **સાધકો માટે કેટલાક આવશ્યક નિયમો**

ગાયત્રી સાધકો માટે કેટલીક જરૂરી જાણકારી નીચે આપવામાં આવે છે.

(૧) સાધના સમયે શરીર પર ઓછામાં ઓછાં કપડાં હોવાં જોઈએ, વધુ ઠંડી હોય તો શાલ કે કામળો ઓઢીને બેસવું સારું છે, પણ ચુસ્ત કપડાં ન પહેરવાં.

(૨) સાધના માટે એકાંત, ખુલી હવા આવે એવી જગા હોવી જોઈએ. ખેતર, બગીચો, જળાશયનો કિનારો, દેવાલય આ કાર્યો માટે યોગ્ય સ્થળ હોય છે. પણ જો એવું સ્થાન ન મળે તો ઘરમાં એક સ્વચ્છ જગાએ પણ બેસી શકાય છે.

(૩) ઉપાસનાના સમયે હંમેશાં સીધા (ટટ્ટાર) બેસવું. વાંકા વળીને બેસવાથી મેરૂદંડ (કરોડ) વાંકો થાય છે અને સુષુપ્ત્તા નાડીમાં પ્રાણને આવવા જવામાં વિઘ્ન ઊભું થાય છે.

(૪) આસન વગર જમીન પર સાધના કરવા બેસવું નહીં. એનાથી સાધના સમયે પેદા થનાર વિદ્યુત જમીનમાં ચાલી જાય છે. ઘાસ, પાંદડાંનું



આસન સર્વશ્રેષ્ઠ છે. દર્ભનું આસન કે ચટાઈ, દોરડીથી બનેલું આસન વધુ ઉત્તમ છે. પેછીં સુતર કે ગરમ આસનનો નંબર આવે છે. ઉન કે ચામડાંનાં આસનો તાંત્રિક સાધનામાં વપરાય છે.

(૫) માળા તુલસી કે ચંદનની જોઈએ, રૂદ્રાક્ષ, લાલ ચંદન, શંખ વગેરેની માળા ગાયત્રીના તાંત્રિક પ્રયોગો માટે છે.

(૬) માળામાં જપ વખતે મેરૂનું ઉલ્લંઘન ન કરવું. એક માળા પૂરી થાય કે કપાળે આંખોએ લગાવી પછીથી શરૂઆત કરવી. આમ માળા પૂરી થતાં મેરૂ આગળથી ઉલટાવવી.

(૭) સાધના માટે ચાર વાતોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું—(અ) ચિત્તની એકાગ્રતા માટે માતાના ચિત્ર કે મૂર્તિનું ધ્યાન કરવું. (બ) માતા પ્રત્યે ઊંડી શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ હોવો જોઈએ. અવિશ્વાસ, શંકાથી પૂરતું ફળ મળતું નથી. (ક) દૃઢતા સાથે સાધના કરવી. ઉત્સાહ પ્રસન્નતા રાખવી. જલદી લાભ મેળવવા ઉતાવળ ન કરવી. બીજી સાંસારિક બાબતોને દૂર રાખવી. (દ) નિયમિતતા એ સાધનાનો જરૂરી નિયમ છે. ગમે તે સંજોગોમાં કોઈને કોઈ રૂપે, હરતાં ફરતાં પણ માતાની ઉપાસના કરવી જોઈએ. કોઈપણ દિવસ ભૂલ ન થવી જોઈએ અને ખાલી ન પડવો જોઈએ. સમય પણ એક જ રાખવો. કદી સવારે, કદી સાંજે એવી અનિયમિતતા ન કરવી. આ ચાર નિયમો માટે ખૂબ ખૂબ કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

(૮) સવારે સાધના માટે પૂર્વ તરફ મુખ રાખીને બેસવું સાંજે પશ્ચિમ તરફ મુખ રાખવું યોગ્ય છે.

(૯) પૂજા માટે ફૂલ ન મળે તો ચોખા કે નારિયેળનું છીંણ કામમાં લેવું. જો કોઈ વિધિમાં રંગીન ફૂલની જરૂર પડે તો ચોખા કે કોપરાના છીંણને કેસર, હળદર, ગેરૂ, મેંદી જેવા દેશી રંગોથી રંગવા. પરદેશી અશુદ્ધ વસ્તુથી બનેલા રંગોનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

(૧૦) મળ, મૂત્ર કે બીજા કોઈ અનિવાર્ય કાર્ય માટે સાધનાની વચમાં ઉઠવું પડે તો સ્વચ્છ પાણીથી હાથ - મોં ધોઈને ફરીથી બેસવું અને એના પ્રાયશ્ચિત માટે એક માળાનો વધારે જપ કરવો.

(૧૧) કોઈ દિવસે અનિવાર્ય કારણને લીધે સાધના બંધ રાખવી પડે

તો બીજા દિવસે એક માળા દંડ સ્વરૂપે વધુ કરવી.

(૧૨) જન્મ કે મૃત્યુના સુતકમાં તે પૂરું થતાં સુધી જપ બંધ રાખવા. માનસિક જપ કરવા. જો આ પ્રમાણેનો સમય આવે તો અનુષ્ઠાન સ્થગિત કરવું. સુતક પૂરું થયા પછી ફરીથી શરૂઆત બાકી હોય ત્યાંથી કરવી. એમાં વિઘ્ન પડવાના પ્રાયશ્ચિત માટે એક હજાર જપ વધુ કરવા.

(૧૩) સાધકનો આહાર વિહાર સાત્ત્વિક હોવો જોઈએ. આહારમાં સતોગુણી, સાદા, સુપાચ્ય, તાજા અને પવિત્ર હાથોથી બનેલા પદાર્થો હોવા જોઈએ. વધુ મરચાં, મસાલાવાળા, તળેલું, પકવાન, મિષ્ઠાન, વાસી, માંસ, નશો કરે એવા અભક્ષ્ય, ગરમ, દાહક, અનીતિથી પેદા કરેલા, ગંદા મનુષ્યોના હાથે બનાવેલા, તિરસ્કારથી આપેલાં ભોજન લેવાં નહીં.

(૧૪) જેમ બને તેમ વ્યવહાર કુદરતી, ધાર્મિક, સરળ અને સાત્ત્વિક રહે એ ઉત્તમ છે. કેશન, રાત્રે વધુ ઉજાગરા કરવા, દિવસે સૂવું, સિનેમા, નાચ, પરનિંદા, કલહ, દુરાચાર, આળસ, નિષ્ક્રુતા, પ્રમાદ, મદ, મત્સરથી જેમ બને તેમ દૂર રહેવું.

(૧૫) સાધના પછી વધેલાં પૂજાનાં ફૂલ માળા, ચોખા વગેરેને ગમ્મે ત્યાં ન ફેંકી દેવા. એને કોઈ તીર્થ, નદી, જળાશય, દેવ મંદિર, કપાસ, ડાંગરના ખેતરો વગેરેમાં નાખવાં જોઈએ. નૈવેદ્ય વહેંચી દેવું, પાણી સૂર્યને અર્ધ્ય આપી ચડાવવું.

(૧૬) વેદોક્ત યૌગિક દક્ષિણમાર્ગી ક્રિયાઓમાં અને તંત્રોક્ત વામમાર્ગી ક્રિયાઓમાં ઘણું અંતર છે. યોગમાર્ગી સરળ વિધિઓ આ પુસ્તકમાં લખી છે. એમાં બીજા કોઈ ખાસ વિશેષ કર્મકાંડની જરૂર નથી. શાપમોચન, ક્વચ, કલિક, અર્ગલ, મુદ્રા, અંગ, ન્યાસ વગેરે કર્મકાંડ તાંત્રિક સાધનાઓ માટે છે. આ પુસ્તકના આધારે સાધના કરનાર માટે એની કોઈ જરૂર નથી.

(૧૭) વેદ મંત્રોનું સસ્વર ઉચ્ચારણ કરવું યોગ્ય હોય છે. પણ બધા ગાયત્રીનું સસ્વરથી ઉચ્ચારણ કરી શકતા નથી. એટલે જપ એવી રીતે કરવા જોઈએ કે ગળામાં અવાજ ચાલુ રહે, હોઠ હાલતા રહે પણ પાસે બેઠેલા મનુષ્યને પણ સ્પષ્ટ રીતે મંત્ર સંભળાય નહીં. આ પ્રમાણે કરેલા જપ બંધનથી

મુક્ત છે.

(૧૮) સાધનાની અનેક વિધિઓ છે. અનેક લોકો અનેક પ્રકારે જપ - સાધના કરે છે. આપણી સાધના વિધિ બીજાને બતાવીશું તો કંઈને કંઈ ભૂલ કાઢશે. સંદેહ પેદા કરીને ભ્રમમાં નાખશે. આ માટે સાધના વિધિ દરેકને ન બતાવવી જોઈએ. જો બીજા મતભેદ પ્રગટ કરે તો આપણે આપણા સાધના ગુરુનો આદેશ પ્રથમ માનવો. જો કોઈ દોષની વાત હશે તો એનું પાપ અને જવાબદારી સાધના ગુરુ પર રહેશે. સાધક તો નિર્દોષ અને શ્રદ્ધાળુ હોવાથી સાચી સાધનાનું ફળ મેળવશે. વાલ્મિકી રામ નામ જપીને ઋષિ બન્યા હતા.

(૧૯) ગાયત્રી સાધના માતાના ચરણ સ્પર્શ સમાન છે, તે કદી નિષ્ફળ જતી નથી. ઉલ્ટું પરિણામ પણ આવતું નથી. ભૂલ થાય તો કોઈ નુકસાન થવાનો સંભવ નથી. માટે ભય રાખ્યા વગર પ્રસન્નતા સાથે ઉપાસના કરવી જોઈએ. બીજા મંત્રો વિધિસર ન જપવામાં આવે તો નુકસાન કરે છે, પણ ગાયત્રીમાં આ વાત નથી. તે સર્વ સુલભ, ઘણી સુગમ અને દરેક પ્રકારે સુસાધ્ય છે. હા, તાંત્રિક વિધિથી કરવામાં આવતી ઉપાસના માટે પૂરેપૂરું કર્મકાંડ જરૂરી છે. એમાં ફેરફાર થવાથી નુકસાન થાય છે.

(૨૦) અનુષ્ઠાન સમયે કેટલીક ખાસ તપશ્ચર્યા કરવી પડે છે. તપશ્ચર્યાનું મહત્ત્વ અને સ્વરૂપ આજ પુસ્તકમાં બીજી જગાએ આપેલું છે. જપની જેમ તપ પણ જેટલું થઈ શકે એટલું ફાયદાકારક છે. પણ આધુનિક જીવન ક્રમમાં વધુ કઠણ તપ અનુકૂળ થતું નથી. છતાં પણ અનુષ્ઠાનો સાથે કંઈક નિયમ રાખવો જોઈએ. આજના સમયમાં સર્વોપયોગી ઓછામાં ઓછી તપશ્ચર્યાઓના રૂપમાં પાંચ નિયમો આપ્યા છે.

(ક) અનુષ્ઠાન સમયે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. આત્મ નિયંત્રણ માટે આંતરિક શક્તિને વ્યવસ્થિત કરવા માટેનું આ મુખ્ય સાધન છે.

(ખ) ઉપવાસનો ક્રમ રાખવો, જેમાં પ્રવાહી પદાર્થ પર રહેવું. ફળ, શાક લેવાં, એક સમય આહાર લેવો, અસ્વાદ વ્રત રાખવું. પોતાની શ્રદ્ધા અને શક્તિ પ્રમાણે જે તે ક્રમ ચાલુ રાખવો.

(ગ) ખાટલામાં કે પલંગ પર ન સૂવું, જમીન પર સૂવું. આ તિતિક્ષા વૃત્તિનો વિકાસ થાય એ માટેનું તપ છે.

(ઘ) પોતાની સેવા પોતે કરવી. આપણું કામ બીજા પાસે ન કરાવવું. હજામત બનાવવી, કપડાં ધોવાં વગેરે કામ પોતે કરવું. આ સ્વાવલંબન અને સેવાવૃત્તિના વિકાસ માટે છે. પોતાના શરીર કે કપડાંને બીજા સ્પર્શે - અડકે નહીં તે માટે બને એટલી કાળજી રાખવી.

(ચ) ચામડાના બુટ વગેરે ન પહેરવા, અનુષ્ઠાન સમયે વધુ સમય ઉઘાડા પગે ચાલવું, પણ ચામડાના બુટનો ઉપયોગ ન કરવો. મોટા ભાગે ચામડું હિસાથી મેળવામાં આવે છે, એમાં કૂરતાના સંસ્કાર રહે છે. સાધકે સદ્ભાવના અને સંવેદનાના વાતાવરણમાં રહેવું જોઈએ. સાર્વભૌમ આત્મિયતાની દૃષ્ટિએ આ સાધના અપનાવવામાં આવે છે.

(૨૨) તપ અને હવનની જેમ અનુષ્ઠાનો સાથે દાનની પરંપરા જોડેલી છે. દાન એ દેવતાનું પ્રતીક છે. કંઈને કંઈ દાન આપવું જ જોઈએ. તે ગમે તેને આપવું નહીં. કોઈ વ્યક્તિને એના કલ્યાણ માટેની ભાવનાથી પ્રેરિત થઈને વિચારપૂર્વક આપવામાં આવેલું સાચું દાન છે. દાનમાં ખાસ કરીને જળદાન, અન્નદાન, વસ્ત્રદાન વગેરેનું મહત્ત્વ વધુ છે. પણ એ બધા કરતાં વધુ મહત્ત્વનું દાન 'જ્ઞાનદાન' છે.

ગાયત્રી સાધના સાથે દાન આપવાનો રિવાજ રાખવો, એ યોગ્ય અને ઉપયોગી પ્રક્રિયા છે. ગાયત્રી ઉપાસના જેવી મહાન કલ્યાણકારી સાધનાને લોકો ભૂલી ગયા છે, એનું મૂળ કારણ ગાયત્રીના મહત્ત્વ, મહાત્મ્ય અને વિજ્ઞાનથી લોકો અજાણ છે. જાણકારી આપવાથી ફરીથી સંસારમાં ગાયત્રી માતાનો દિવ્ય પ્રકાશ ફેલાશે અને જે લોકો નીચી કક્ષાએ પહોંચ્યા છે તેઓ મહાપુરુષો બનશે. એટલે ગાયત્રીનું જ્ઞાન ફેલાવવું એ પણ અનુષ્ઠાન પ્રમાણે પવિત્ર અને પુણ્યનું કામ છે.

ગાયત્રીનાં સસ્તાં પુસ્તકો અગર બીજાં નાનાં મોટાં પ્રકાશનોમાંથી શ્રદ્ધા પ્રમાણે ૨૪, ૧૦૮, ૨૪૦, ૧૦૦૮, ૨૪૦૦ ની સંખ્યામાં ધાર્મિક પ્રકૃતિના મનુષ્યોને વંચાવવાં, દાન આપવું કે ખરીદાવવાં એ 'જ્ઞાનદાન' છે. મકરસંક્રાંતિ, નવરાત્રિઓમાં, ગાયત્રી જયંતી, ગંગા દશેરા, જન્મ દિવસ, પૂર્વજોના શ્રાદ્ધ, પુત્ર જન્મ, વિવાહ, સફળતા, ઉન્નતિ, વ્રત, ઉત્સવ વગેરે શુભ પ્રસંગોએ આવું 'જ્ઞાનદાન' કરતાં રહેવું એ એક પ્રકારે માતાને પ્રસન્ન

કરવાની શ્રદ્ધાંજલિ છે. અન્નદાન કરતાં બ્રહ્મદાનનું ફળ હજાર ગણું વધું છે.

## યાંદ્રાયણ તપની શાસ્ત્રીય પરંપરા

ગાયત્રી ઉપાસનામાં ૨૪ હજાર મંત્ર જપનું લઘુ અનુષ્ઠાન કરવાની દૃષ્ટિથી જે મહત્ત્વ નવરાત્રિ સાધનાઓનું છે ‘સવાલક્ષ’ જપમાં પણ એ મહત્ત્વ યાંદ્રાયણ વ્રતનું છે. યાંદ્રાયણ એટલે કે એક પ્રકારે ચંદ્રની કળામાં વધ-ઘટ થાય છે. એ પ્રમાણે પોતાના આહાર ક્રમમાં વધ-ઘટ કરવી, માટે એને પડવા (એકમ)થી પૂર્ણિમા સુધી કરવામાં આવે છે. આસો, શ્રાવણ, ચૈત્ર આ ત્રણ મહિના એને માટે ઘણા ઉત્તમ છે. સગવડ પ્રમાણે અંગ્રેજી તારીખો પ્રમાણે પણ કઠિક યાંદ્રાયણ વ્રત કરી શકાય છે.

ધર્મશાસ્ત્રમાં પાપ નિવારણ કરવા માટે અને પુણ્ય પ્રવૃત્તિ માટે બંને ઉદ્દેશોને પૂરા કરવા માટેનું આ યોગ્ય સાધન યાંદ્રાયણ વ્રત બતાવ્યું છે. એ પુણ્ય પ્રક્રિયાના પાંચ મુખ્ય ભાગ છે- ૧. એક મહિના સુધી આહારમાં વધઘટ કરવી, ૨. ગુમ પાપોનું પ્રગટીકરણ કરવું (જાહેરાત કરવી), ૩. આંતરિક પરિવર્તન કરી શકાય એવા વાતાવરણમાં રહીને આજ્ઞાનું પાલ કરવું. ૪. અંતઃકરણ શુદ્ધ કરે એવા યોગાભ્યાસનું તપ કરવું, ૫. દુષ્કર્મોથી થતી ક્ષતિને પૂરી કરવી અને પુણ્યમાં વધારો કરવાથી પરમાર્થતા વધારવી. આ કાર્યો પૂરાં કરવાથી યાંદ્રાયણ વ્રત પૂરું થાય છે. ફક્ત એક માસના ઉપવાસ કરવા એ યાંદ્રાયણ વ્રત નથી. એક મહિનાથી નક્કી કરેલી સાધનામાં એ પાંચનો સમાવેશ જરૂરી છે.

(૧) પૂર્ણિમાથી બીજી પૂર્ણિમા સુધી એક મહિનાનો ઉપવાસ કરવાનો છે. પૂર્ણિમાના રોજ પૂરતો આહાર લેવો એનો ચૌદમો ભાગ કૃષ્ણ પક્ષમાં દરરોજ ઘટાડવો પડે છે. શુકલ પક્ષમાં એ જ ક્રમથી વધારવાનો છે. અભ્યાસ (ટેવ) વગરના લોકો માટે ‘શિશુ’ યાંદ્રાયણ કરાવવામાં આવે છે અને મનસ્વી લોકોને યતિ યાંદ્રાયણ. એને આરોગ્યમાં વધારો કરવા માટે શારીરિક કાયાકલ્પ જેવો પ્રયોગ કહે છે. એનાથી રોગનું મૂળ નીકળી જાય છે. પવિત્ર સાત્ત્વિક હવિષ્યાન્ન પેટમાં જવાથી વિચાર શુદ્ધિ અને સદ્ભાવમાં વધારો કરવાનો ઉદ્દેશ્ય સારી રીતે પૂરો થાય છે. પંચગવ્ય સેવન, ગોમૂત્રથી સંસ્કારિત હવિષ્યાન્નનો આહાર વગેરેના માધ્યમથી ગાયનો સંપર્ક પણ સાધી શકાય છે.

તરસ મટાડવા માટે ફક્ત ગંગાજળ પીવાનું હોય છે.

(૨) પાપોની જાહેરાત કરવી એને ફક્ત બ્રહ્મવર્યસના કુલપતિ પાસે જ કબુલાત કરવાની છે. માનસિક રોગ દૂર કરવા માટે આ મોટો અને ઉત્તમ ઉપચાર છે. જે પાપ કરવામાં આવ્યાં છે એની શુદ્ધિ માટે શું કરવું જોઈએ. એની સલાહ મેળવવી એ એનું એક અંગ છે.

શીર્ષ સંસ્કાર આ કાર્ય માટે છે. માથુ પૂરેપૂરું તો મુંડાવી શકાય નહીં, પણ નાના વાળ તો જરૂર કરાવી શકાય છે. એનું તાત્પર્ય એ છે કે સંચિત દુષ્ટ વિચારોનો ત્યાગ કરવો. બાળકોને મુંડન સંસ્કાર કરાવવામાં આવે છે એ પણ પૂર્વજન્મ-જન્માંતરોની પશુ વૃત્તિઓને મગજમાંથી દૂર કરવાના ઉદ્દેશ્યથી કરવામાં આવે છે. વાળ કપાવવા ઉપરાંત ગોમૂત્ર, ગોમય વગેરે મંત્ર વિધાન સાથે મુંડન સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. સાધકને એવો અનુભવ થાય છે કે આ ધર્મ કાર્યની સાથે એના માનસિક સંસ્થાનમાં ઘણો ફેરફાર થઈ રહ્યો છે.

(૩) વાતાવરણનો મનુષ્ય પર ઘણો પ્રભાવ પડે છે. વ્યક્તિત્વના પરિવર્તન માટે વાતાવરણનો ફેરફાર જરૂરી છે. બ્રહ્મવર્યસ આરણ્યકમાં આવી જ પૂરતી વ્યવસ્થા છે. પરિમાર્જન, સંરક્ષણ અને અભિવર્ધન એ ત્રણે ઉદ્દેશ્ય પૂરો કરનારી ત્રિવેણી અહીં વિદ્યમાન છે. દિનચર્યા સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, મનન, ચિંતનનાં ચારે તત્ત્વો જોડેલાં છે. શારીરિક અને માનસિક સંયમ, અનુશાસનની કઠણ વિધિ વ્યવસ્થાનું પાલન કરવું પડે છે. પ્રવચન અને પરામર્શનો દૈનિક લાભ મળે છે. દિનચર્યા એટલી શિસ્તબદ્ધ અને વ્યવસ્થિત રહે છે કે એ માળખામાં બંધ બેસતા થનાર ભવિષ્યમાં પોતાની જાતનું સર્વતોમુખી પ્રગતિ માટેનું ઘડતર કરી શકે છે. વાતાવરણનો પ્રભાવ અભિનવ પરિવર્તનના રૂપમાં દરરોજ અનુભવે છે. આ પ્રમાણેનું વાતાવરણ બીજા મળે તો ત્યાં કરવા માટે કોઈ હરકત નથી.

(૪) અંતઃકરણમાં દૈવી સંસ્કારોનાં મૂળ ઊંડાં ઉતારવા માટેનો યોગાભ્યાસ અને તપ સાધના ચાંદ્રાયણ વ્રતની સાથે સાથે કરવાં પડે છે. સવા લાખ ગાયત્રી જપનું પુરસ્કારણ ખાસ કરવું જરૂરી છે. ગાયત્રી યજ્ઞ દરરોજ નહીં તો છેલ્લે જરૂર કરવો જોઈએ.

(૫) પાપોથી થયેલી ક્ષતિને પૂરવા માટે અને પુણ્યની સંપત્તિ ભેગી

કરવા ચાંદ્રાયણ વ્રતથી પૂર્ણાહુતિના રૂપમાં કુટેવનો ત્યાગ અને કંઈક પરમાર્થ કરવાનો સંકલ્પ કરવો પડે છે. સંગ્રહનું અંશદાન, તીર્થયાત્રાના રૂપમાં ધર્મ પ્રચારનું શ્રમદાન પવિત્ર કાર્યોમાં સહકાર આપવો વગેરે પગલાં લેવા માટે સલાહ સૂચન આપવામાં આવે છે. જેની મદદથી અંતઃકરણમાં પરિવર્તન થયાની છાપ પ્રત્યક્ષ જોવા મળે છે. આંતરિક કાયાકલ્પ, ચાંદ્રાયણ તપશ્રયાનો ઉદ્દેશ્ય છે. આ કલ્પના ક્ષેત્ર સુધી મર્યાદિત ન રહે, પણ વ્યવહારમાં જોવા મળે. એને માટે કંઈક રચનાત્મક પગલાં લેવા માટે એવી જ સલાહ આપવામાં આવે છે. જે ચાલુ પરસ્થિતિઓમાં સફળતા સાથે શક્ય બની શકે. મળેલા સારા સંસ્કારોને પાકટ કરવા બીજા પાસે ફેરફારનું પ્રમાણપત્ર મેળવવા થોડાંક સાહસિક પગલાં પણ ભરવાં પડે છે. એ જ ચાંદ્રાયણની પૂર્ણાહુતિ છે.

શાસ્ત્રો-પુરાણોમાં ચાંદ્રાયણ તપની મહત્તા ઠેકઠેકાણે જોવા મળે છે. જીવનમાં થઈ ગયેલી ભૂલોને લીધે અંતઃકરણમાં ચઢી ગયેલો મેલ દૂર કરીને શુદ્ધ કરવા માટે એને અમોઘ સાધન માનવમાં આવે છે. એનું સમર્થન આ પ્રમાણે છે.

### પરમ પવિત્રતાદાયક ચાંદ્રાયણ તપ

ધર્મશાસ્ત્રોમાં પ્રાયશ્ચિત માટે અનેક કર્મકાંડ વિધિઓ બતાવવામાં આવી છે. એ બધામાં ઉપવાસની તપશ્રયાને અગ્રિમ સ્થાન આપ્યું છે. ગીતામાં ‘ઉપવાસથી વિષયોની નિવૃત્તિ થવાનું જણાવ્યું છે. લોભ, લાલચ અને મોહ, વાસના અને તૃષ્ણા એ જ છે કે જેને આંતરિક ઝેરનાં બીજ કહેવાય છે. જેને લીધે અનેક દુષ્કર્મો થાય છે. એજ આંતરિક દુષ્ટતાનો વિષય કહેવાય છે. વિષયોના નિરાકરણ માટે ઉપવાસનું કઠોર શાસન અપનાવવું પડે છે. એ ઉપરાંત આહારમાં સાત્ત્વિકતાનો સમાવેશ કરવો પડે છે. મનની પ્રવૃત્તિઓનું નિર્માણ થવામાં અનેક બીજ રૂપ હોય છે. આહારની સાત્ત્વિકતાથી મનને શાંત અને સુસંસ્કારી બનાવવામાં સફળતા મળે છે. આ બધું ઉપવાસની મર્યાદાથી બને છે. પ્રાયશ્ચિત વિધાનનું પ્રથમ પગથિયું એ જ છે. પણ વાત એટલેથી પૂરી થતી નથી.

પ્રાયશ્ચિત માટે બીજા વિધાનો પણ છે. જેમ કે પાપની કબૂલાત કરવી. બીજાને કરલું નુકસાન ભરપાઈ કરવું વગેરે મુખ્ય છે. જે કરવામાં

આવ્યું હતું એ ફરીથી ભવિષ્યમાં ન બને, એની પ્રતિજ્ઞા પણ લેવી પડે છે. આ બધું દંડનું પ્રકરણ-એ પ્રાયશ્ચિતનો એક પક્ષ-પાસુ છે. બીજો પક્ષ છે-શ્રેષ્ઠતાની સાધનાનો સમન્વય જેથી દૂર કરવામાં આવેલા કુસંસ્કારોને સ્થાને શ્રેષ્ઠ સંસ્કાર રહી શકે. એ પુણ્યના વિધાનને રચનાત્મક કાર્યમાં લગાવવામાં આવે. ફક્ત પાપ કરવું બંધ કરવું કે દંડ ભોગવી લેવો એટલું પૂરતું નથી, પણ જે પ્રયત્નો દુષ્કર્મ માટે ચાલી રહ્યા હતા તે શ્રેષ્ઠ કાર્ય માટે કામ કરતા થાય ત્યારે સમજવું કે પૂરેપૂરું પ્રાયશ્ચિત થયું છે.

પ્રાયશ્ચિત વિધાનમાં ચાંદ્રાયણ વ્રતને પ્રધાનતા આપવામાં આવી છે. એના બે પક્ષ (પાસાં) છે. - એક પરિશોધન, બીજું અભિવર્ધન. એ સાધનાથી સંચિત પાપ કર્મો અને કુસંસ્કારોનો નાશ થાય છે અને આત્મોર્કષ માટે પ્રબળ પ્રયત્નો પણ શરૂ થાય છે. અવાંચ્છનીયતાનો નાશ અને ઉપયોગિતાનું સર્જન એ બે કાર્યો ચાંદ્રાયણ સાધનાથી થાય છે. એટલા માટે દંડ વિધાન સાથે તપ પણ કરવું પડે છે. પાપ નિવારણ કરવું એ પણ એક અંગ છે.

### ચાંદ્રાયણનું સામાન્ય વ્રત વિધાન

શાસ્ત્રોમાં પ્રાયશ્ચિત પ્રકરણમાં ઘણા પ્રકારના કર્મકાંડોનું વર્ણન છે.

કૃચ્છ, અકિકૃચ્છ, સૌમ્ય કૃચ્છ, પાદ કૃચ્છ, મહાકૃચ્છ, કૃચ્છાતિ કૃચ્છ, પર્ણ કૃચ્છ, સાંતાપન કૃચ્છ, તૃપ કૃચ્છ, સાંતાપન, મહાસાંતાપન, પ્રાજાપત્ય, પરાક, બ્રહ્મકૃચ્છ વગેરે વિધાનોનો ઉલ્લેખ છે. એ બધામાં ચાંદ્રાયણ વ્રતને સહુ પહેલું સ્થાન છે. એની ક્રિયા દરેક જાણે છે.

એકૈ કૈ દ્વાસયેત્પિંડં કૃષ્ણે, શુક્લે ચ વર્દ્ધયેત્ ।

ઈન્દુક્ષયેન ભુંજીત્ એવં ચાન્દ્રાયણો વિધિ ॥

-વશિષ્ઠ

પૂર્ણિમાના દિવસે પૂરેપૂરો ખોરાક લેવો અને પછી એક ગ્રાસ ઓછો કરતા જવું, અમાવસ્યાને દિવસે અને પડવાનો દિવસે નિરાહાર (ખોરાક બંધ) રહેવું. પછી એક એક ગ્રાસ વધારતા જઈને શુક્લ પક્ષના ચૌદ દિવસોમાં પૂરો ખોરાક લેવો.

ગ્રાસ એટલે કે મરઘીનાં ઈંડા જેટલો તથા મુખમાં જેટલો ખોરાક એક



વખતમાં રહે એટલો.

કુકકુટોઽ પ્રમાણંયદ્ યાવદ્ વાસ્ય મુખે વિશેત્ ।  
એતત્પ્રાસં વિજાનીયુઃ શુદ્ધયથે કાયશોધનમ્ ॥

-અત્રિ

મરઘીના ઈંડા જેટલો સગવડતા સાથે મુખમાં રહી શકે એટલો મોટો ગ્રાસ (કોળિયો) ચાંદ્રાયણમાં લેવો જોઈએ.

ગ્રાસની ઝંઝટમાં પડ્યા સિવાય એ વાત ઉત્તમ છે કે પૂર્ણિમાને દિવસે જેટલો ખોરાક લીધો હોય, એનો ચૌદમો ભાગ કૃષ્ણ પક્ષમાં ઘટાડતા જવું અને શુકલ પક્ષમાં એ જ પ્રમાણે વધારતા જવું.

નિત્ય સ્નાયી મિતાહારી ગુરુદેવ દ્વિજાર્યકઃ ।  
પવિત્રાણિ જપેચ્ચૈવ જુહુયાચ્ચૈવ શક્તિતઃ ॥  
પ્રીહિણાષ્ટિક મુદ્રગાશ્ચ ગોધૂમ સતીલયવાઃ ।  
ચરુ ભૈક્ષ્યં સકતુવ્રણાઃ શાકાંધૃત દધિ પયઃ ॥

-અગ્નિ પુરાણ

દરરોજ સ્નાન કરવું, ભૂખ કરતાં ઓછું ખાવું, ગુરુદેવ બ્રહ્મ પરાયણોનું અભિવાદન કરવું, પવિત્ર રહેવું, જપ કરવા, હવન કરવો.

જવ, ચોખા, મગ, ઘઉં, તલ, હવિષ્યાન્ન, શાક, દૂધ, દહીં, ઘી પર નિર્વાહ કરવો.

ચાંદ્રાયણના પ્રકાર ચાર છે- (૧) પિપીલિકા (૨) યવમધ્ય (૩) યતિ (૪) શિશુ. એ ચારેના નિયમો એક સરખા છે. પણ આહાર સંબંધી કઠોરતા વત્તી ઓછી છે. તપશ્ચર્યા ઘણી કઠણ છે પણ શિશુ વ્રતમાં શરીર અને મનની સ્થિતિ પ્રમાણે સરળતા રાખી છે.

## પાપ પરથી પડદો દૂર કરો (કબુલાત કરવી)

પાપની કબુલાત કરવાની ક્રિયાનું એક સ્વરૂપ મુંડન કરાવવું. બીજું પગલું કબુલાત કરવી. એ ફક્ત કોઈ સત્પાત્ર પાસે જ કરવાની છે. જાહેરમાં કબુલાત કરવાનું સાહસ હોય તો એ બધા કરતાં ઉત્તમ છે. પણ એનાં વ્યભિચાર માટે સાથીદારની માહિતી પ્રગટ ન કરવી.

પાપ પર પડેલો પડદો દૂર કરીને પ્રગટ કરવાની વિધિ શાસ્ત્રોમાં છે-

યથા યથા નરોડધર્મ સ્વયં કૃત્વાયડનુભાષતે ।

તથા તથા ત્વયેવાહિ સ્તેનાધર્મેણ મુચ્યતે ॥

-મનુસ્મૃતિ

જેમ જેમ મનુષ્ય પોતાના અધર્મોથી જાહેરાત કરે છે તેમ તેમ તે એમાંથી સાપ કાંચળી ઉતારે છે તેમ મુક્ત થતો જાય છે.

સમત્વે સતિ રાજેન્દ્ર તયોઃ સુકૃત પાપેયાઃ ।

ગૂહિત્તસ્ય ભવેદ્ વૃદ્ધિ કીર્તિતસ્ય ભવેત્ ક્ષયઃ ॥

-મહાભારત

હે રાજેન્દ્ર ! જ્યારે પાપ - પુણ્ય બંને એક સમાન હોય છે ત્યારે જેને ગુપ્ત રાખવામાં આવે છે, તેમાં વધારો થતો જાય છે અને જેની કબુલાત (જાહેર) કરવામાં આવે છે તેનો ક્ષય થતો જાય છે.

તસ્માત્ પ્રકાશયેત્ પાપં સ્વધર્મ સતતં ચરેત્ ।

કલીબો દુઃખી ચ કુષ્ટી ચ સમ જન્માનિ વૈનરઃ ॥

પાપને છુપાવવાની મનુષ્ય સાત જન્મો સુધી કોઢી, દુઃખી, નપુંસક થાય છે. માટે પાપની કબુલાત કરવી સારી છે.

આચક્ષાણેનતત્પાપમેતત્કર્માસ્મિશાધિમામ્ ॥

તે પોતાને મોઢે પાપની કબુલાત કરે અને પોતાને અને એવાં કાર્ય કરનારને દંડ કરવા જણાવે.

કૃત્વા પાપં ન ગૂહેત્ ગુહ્યમાનં વિવદ્ધતે ।

સ્વલ્પં વાથ પ્રભૂતં વા ધર્મવિદ્ધયો નિવેદયેત્ ॥

તે હિ પાપેકૃતે વેદ્યા હન્તારશ્રૈવ પાપ્નામ્ ।

વ્યાધિતસ્ય યથા વેદ્ યા બુદ્ધિમન્તો રુજાપહાઃ ॥

-પારાશર સ્મૃતિ

પાપ છુપાવવું નહીં, છુપાવવાથી એમાં વધારો થાય છે. પાપ નાનું હોય કે મોટું, પણ ગમે તે ધાર્મિક પુરુષ પાસે પ્રગટ કરવું. એમ કરવાથી પાપનો નાશ થાય છે.

રહસ્યં પ્રકાશ્યં ચ ।

- પ્રાયશ્ચિતેન્દ્ર શેખર

પાપં નશ્યતિ કીર્તનાત્ ॥

- ધર્મ સિન્ધુ

રહસ્યો પરથી પડદો ઉપાડીને જાહેર કરવાં જોઈએ, જેથી પાપ પ્રગટ કરવાથી ધોવાઈ જાય છે.

તસ્માત્ પાપં ન ગુહ્યેત્ ગુહમાનં વિવર્ધયેત્ ।

કૃત્વાતત્ સાધુરગમેયતેતત્ શમયન્ત્યુત્ ॥

-મહાભારત અનુ.

માટે પોતાના પાપને છુપાવવું નહીં, છુપાવેલું પાપ વધે છે. જો કદી પાપ થઈ જાય તો સાધુ પુરુષોને કહી દેવું. તેઓ એની શાંતિ કરે છે.

તદ્દ યદિહ પુરુષસ્ય પાપં કૃતમ્ભવતિ તદા ।

નિષ્કરોતિ યદિ હૈ ન દપિ રહસીવ કૂર્વન્મન્યતેથ ।

હૈ નં દાવિરેવ કરોતિ તસ્યાદ્વાવ પાપંનકુર્યાત્ ॥

-જૈમિનીયયોપનિષદ્ બ્રાહ્મણ

જ્યારે મનુષ્યમાં દિવ્ય વાણી નીકળે છે ત્યારે તે પોતાના પાપ પ્રગટ કરે છે. જે છૂપાં રાખ્યા હતાં તેને પણ પ્રગટ કરે છે.

દુષ્કર્મોથી અંતઃકરણમાં ખરાબ પ્રભાવ પડે છે. તે કુકર્મો ચેતનાના ઊંડાણમાં ઉતરીને કુસંસ્કારના મૂળ નાંખે છે અને એ ક્ષેત્રનો નાશ કરે છે. એનાં માઠાં પરિણામ સમય પરત્વે, આધિ - વ્યાધિ, અકસ્માત વગેરે દુર્ઘટનાઓના રૂપે જોવા મળે છે.

મનોવિજ્ઞાન પ્રમાણે આંતરિક ભૂમિનો વિનાશ કરનાર સહુથી મોટું કારણ ખરાબ વર્તન છે. દુષ્કર્મો કરતી વખતે બીજા સાથે છળકપટ કરવું પડે છે. જો કોઈ જાણી જાય તો એમાં સફળતા ન મળે. એના સિવાય, રાજદંડ, સમાજ દંડથી બચાવા માટે કુકર્મોને છુપાવવામાં આવે છે. તે શરીરે ફોલ્લાની જેમ ફૂટી નીકળે છે. એ પ્રમાણે એ કુકર્મો પણ અનેક પ્રકારે માનસિક અને શારીરિક રોગ પેદા કરીને જીવન ભર દુઃખી કરે છે. જ્યાં સુધી એને પ્રગટ ન કરવામાં આવે ત્યાં સુધી આંતરિક દ્વન્દ્વ ચાલુ રહે છે.

શુદ્ધિ માટે કબુલાત કરવી એ પણ એક ઉપાય છે. જે કુકર્મ કરવામાં આવે એને પ્રગટ કરવું જરૂરી છે પણ જેઓ સજ્જન અને ઉદાર હોય, ગુન્હાને ધીરજ સાથે સાંભળી શકે અને તિરસ્કાર ન કરે અને પોતાના પેટમાં રાખે એની

પાસે જાહેર કરવું જોઈએ. પ્રગટ કરનારની નિંદા ન કરવા દે, લોક નિંદામાંથી બચાવે, સ્નેહ સાથે સલાહ સૂચના આપે અને સુધારવામાં મદદ કરે એવાં મનુષ્યો જ્યાં સુધી મળે ત્યાં સુધી પ્રગટ ન કરવું યોગ્ય ગણાશે. ઈસાઈ ધર્મમાં મરતાં પહેલાં પાપોનો સ્વીકાર, કનફેક્શનને જરૂરી ધર્મકાર્ય માન્યું છે. પાદરીને બોલાવવામાં આવે છે. એકાંતમાં મરણ પથારીએ પડેલો મનુષ્ય જીવનભરનાં પોતાનાં બધાં પાપો વિસ્તારપૂર્વક કહે છે અને જીવ હળવો કરે છે. પાદરીને પિતા કહે છે. એમનામાં કડૂણા હોય છે. તેઓ ધૈર્ય અને શાંતિથી સાંભળે છે અને ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરે છે. એમના મનમાં ઘૃણા હોતી નથી.

### ચાંદ્રાયણમાં વાળ કપાવવાનો સંસ્કાર

ચાંદ્રાયણ શરૂ કરતી વખતે માથું મુંડાવવું એવું વિધાન છે. એટલું ન બની શકે તો વાળ નાના કરાવવા. એનાથી મગજમાં રહેલા જુના વિચારો બદલાય છે. અહીં વાળને વિચારોનું પ્રતીક માન્યું છે એટલે બાળકોના મુંડન સંસ્કારની જેમ ચાંદ્રાયણમાં સ્થાન આપ્યું છે. એનો ઉદ્દેશ્ય એ છે કે પૂર્વ જન્મના કુસંસ્કારો દૂર કરવામાં આવે છે, એથી મનુષ્યતાનું ગૌરવ મળે છે. તીર્થમાં જઈને મુંડન કરાવવું એટલે કે મસ્તકમાં જે કુસંસ્કારો હતા તેને બદલી નાખવામાં આવ્યા છે. એજ પ્રમાણે મરણના - શોકના દુઃખદાયી વિચારોમાંથી છુટવા માટે શ્રાદ્ધ સમયે મુંડન કરાવવામાં આવે છે.

ચાંદ્રાયણ શરૂ કરતી વખતે મુંડન કરાવવાનું વિધાન છે. જે એમ ન કરી શકે તેણે વાળ નાના કરાવવા એના બે ઉદ્દેશ્ય છે. એક પશુવૃત્તિનો ત્યાગ કરવો, દુર્બુદ્ધિ છોડવાની પ્રતીક પ્રતિજ્ઞા છે. બીજું પાપોની કબુલાત કરવી. એથી સમાજમાં પ્રતિષ્ઠા જાળળી રાખવા અને પાપ છુપાવી રાખવાના પાપમાંથી છુટવાનો સંકેત છે.

દરેક જાણે છે કે મુંડન સંસ્કારમાં બાળકોને ગાયનું મૂત્ર, ગોબર અને પંચગવ્યથી ધોવા-સિંચવામાં આવે છે (નવડાવવામાં). ચાંદ્રાયણમાં પણ એ સમયે મસ્તકનો પંચગવ્યથી સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. પ્રથમ ગોરસ ચોપડવામાં આવે છે, પછી સગવડ પ્રમાણે કાર્ય કરવામાં આવે છે. પણ કોઈને કોઈ રૂપે આ કાર્ય કરવું જરૂરી છે.

## શાસ્ત્રોક્ત આધાર

શિરસં કૃત્તનં પુદ્ધે મુંડનં તદ્દેદેવહિ ।  
વેદેડપિ સ્થિરમેતદ્ધિ સમાનં સમુદાહતમ્ ॥

-યોગિની તંત્ર

શિર છેદન અને મુંડન એક કાર્ય છે. વેદમાં એ બંને કાર્યને એક સરખાં કહ્યા છે.

શ્મશ્રુકેશાન્ વાપયેત્ ભૃવેડક્ષિ લોમશિખાવર્જમ્ નખાનનિ કૃત્ત્ય ।

-વશિષ્ઠ

વ્રતની શરૂઆતમાં દાઢી, મૂંછ અને માથાના વાળને કપાવવા જોઈએ. ભ્રમર અને ચોટલી ન કપાવવાં.

આ બધાં વચનોમાં ચાંદ્રાયણવ્રત કરનારા માટે મુંડનની ઈચ્છા ન હોય તો એની લંબાઈ ઘટાડવી જરૂરી છે.

### પ્રાયશ્ચિતનો અતિ મહત્વનો પંથ

પાપોમાં ત્રણ પ્રકારનાં મુખ્ય પાપ હોય છે. (૧) અપરાધ વગર બીજાને સતાવવું કે એના પર આક્રમણ કરવું. (૨) વ્યભિચાર-બળાત્કાર (૩) આર્થિક શોષણ, અપહરણ, ચોરી, બેઈમાની.

પાપ કર્મોના પ્રાયશ્ચિત માટે વ્રત, ઉપવાસ કરીને શારીરિક કષ્ટ સહન કરવાં, તિતીક્ષા કરવી. પણ ક્ષતિને પૂરી કરવા માટે તો પુણ્ય કર્મ કરવાં પડે છે. જેથી પાપની ખાઈને પૂરી શકાય, પાપ પુણ્યનું પલ્લુ સરખું થાય. દુષ્ટપ્રવૃત્તિઓને સત્પ્રવૃત્તિઓની સમાનતામાં લાવી શકાય. દુષ્ટકર્મ કરીને બીજાને નુકસાન કર્યું હોય, સમાજમાં ભ્રષ્ટતા ફેલાવી હોય, વાતાવરણ ઝેરી બનાવ્યું હોય તો એને ત્યારે જ દૂર કરી શકાય કે જ્યારે સત્પ્રવૃત્તિઓનો વધારો કરનારાં પુણ્ય કાર્યો કરવામાં આવે. સમાજને સુખી, ઉન્નત બનાવનારી પ્રવૃત્તિઓનો વધારો કરવો આવશ્યક છે. એને માટે ધન અને સમય લગાવવાં જોઈએ. ધર્મ પ્રચારની પદયાત્રા કરીને લોકોને પ્રેરણા આપવા જેવું પવિત્ર કાર્ય કરવું જોઈએ.

વ્યભિચારથી કરેલાં-થયેલાં પાપો માટે નારીને નીચ સ્થિતિમાંથી ઉગારવા માટે, એને સમર્થ અને યોગ્ય બનાવવા માટે જેટલો પુરુષાર્થ થઈ શકે

એટલો કરવો જોઈએ.

આર્થિક ગુના માટે અનીતિથી કરેલી કમાણી એના માલિકને પાછી દેવી જોઈએ અથવા સત્કાર્યો વધારવા માટે લગાવવી જોઈએ, આ આર્થિક દાનને પ્રાયશ્ચિત વિધાનનું આવશ્યક અંગ માન્યું છે. આમ અનીતિથી કરેલી કમાણી પોતાને માટે કે પોતાના કુટુંબ માટે સમય પરત્વે ભયંકર દુઃખ ઊભું કરે છે. ભલે પછી તાત્કાલિક કંઈ ન થાય.

જે કમાયા છે એનો સંગ્રહ કરવામાં આવે, અનીતિથી પેદા કરેલી સગવડો ન ત્યાગવી, ફક્ત મગરનાં આંસુની જેમ વ્રત, ઉપવાસ જેવાં કાર્યો કરીને એનાથી ચલાવી લેવું, એટલાથી કંઈ જ ન બની શકે. વ્રત, ઉપવાસ આત્મા પરી ચઢી ગયેલો મેલ - કચરો ધોવાના કામમાં આવે છે. ક્ષતિ પૂરી કરવા માટે એ કામ પૂરું ન કરી શકાય. ચાલુ પરિસ્થિતિઓમાં જેટલું વધુ સંભવ હોય એને માટે સાહસ કરીને કાર્ય કરવું જોઈએ. ઘટનાઓથી થયેલું નુકસાન દંડથી પૂરું કરી શકાય છે. રેલવે અકસ્માતમાં મરણ પામનારને સરકાર વળતર આપે છે. પ્રાયશ્ચિતના વિધાનમાં દાનનું મહત્વ છે. દાનમાં ગાયનું દાન, અન્નદાન, વગેરે ઘણા ઉપાયો બતાવ્યા છે.

સર્વસ્વ દાનં વિધિવત્સર્વ પાપ વિશોધનમ્ ।

-કુર્મ પુરાણ

અનીતિથી કરેલી કમાણીનું દાન કરવાથી પાપનું નિવારણ થાય છે.

દતૈ વાપહૃતં દ્રવ્યં ધત્મિકસ્યાભ્યુપાપતઃ ।

પ્રાયશ્ચિતં તતઃ કુર્યાત્ કલુષસ્ય પાપનુત્તયે ॥

-વિષ્ણુસ્મૃતિ

જેના પૈસા ચોરવામાં આવ્યા હોય તેના પાછા આપી દેવા એ ચોરીનું પ્રાયશ્ચિત છે.

પાછા આપી શકાય એમ ન હોય તો એમાંથી મોટો ભાગ સત્કર્મો માટે ખર્ચી નાખવો.

પ્રાયશ્ચિતમાં ઉપવાસની જેમ દાન પણ જરૂરી છે. બંને એક બીજાનાં પૂરક છે.

પ્રાણઃ પ્રતિગંહ કૃત્વા તદ્દનં સદ્ગતિં નયેત્ યજ્ઞાદ્વા પતિતોદ્ધાર

પુણ્યાત્મ ન્યાય રક્ષણેવાપી કૂપ તડાગેષુ બ્રહ્મકર્મ સમ્ સૃજેત્ ।

-અરૂણ સ્મૃતિ

અયોગ્ય ધન ભેગું કર્યું હોય તો એને યજ્ઞ, પતિતોના ઉદ્ધાર માટે, ન્યાયના રક્ષણ માટેના પવિત્ર કાર્યો માટે વાવ, કૂવા, તળાવ વગેરે માટે બ્રહ્મ કાર્યમાં ખર્ચો નાખવું.

તેનોદપાનં કર્તવ્યં રોપણીયસ્તથા વટઃ । -શાતા.

સચ્છાસ્ત્ર પુસ્તકંદઘાત્ વિપ્રાય સદક્ષિણામ્ । -પારાશર

વાપી, કૂપ તડાગાદિ દેવતાયતનાનિ ચ ।

પતિતાન્યુદ્ધરેઘસ્તુ વ્રત પૂર્ણ સમાચરિત્ ॥ -યમ

સોપિ પાપ વિશુદ્ધયર્થ ચરેચ્યાન્દ્રાયણ વ્રતમ્ ।

વ્રતાન્તે પુસ્તકં દઘાત્ ધેનુવત્સ સમિન્વિતમ્ ॥ -શાતા.

સુવર્ણ દાનં ગોદાનં, ભૂમિદાનં તથૈવ ચ ।

નાશયન્ત્યાશુ પાપાનિ અન્ય જન્મ કૃતાન્યપિ ॥ -સમ્વર્ત

આ વાક્યોમાં સત્સાહિત્ય વહેંચવું, યજ્ઞ, વિદ્યાદાન, વૃક્ષારોપણ કરવું, કૂવા, તળાવ, દેવાલય વગેરે બંધાવવાં, દુઃખીઓની સેવા કરવી, અન્યાયનો સામનો કરવો વગેરે માટે વધુને વધુ ઉદારતા સાથે દાન કરવું. ગાયનું ગૌરવ શાસ્ત્રમાં વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ બતાવ્યું છે, એટલે ગાયના દાન માટે પ્રાયશ્ચિત વ્રતમાં એને જોડેલું છે.

ગોદાનં ચ તથા તેષુ કર્તવ્યં પાપ શોધનમ્ । વૃદ્ધસૂર્યારૂણ સંખ્યા પ્રજાપત્યા ન્યાવર્તનીયાનિ ભવન્તિ તત્ર તાવત્ યત્ર યાવત્ સંખ્યયા ગોદાન્ય વર્તનીયાનિ । -સૂર્યારૂપા

જે વ્રતોમાં જેટલાં પ્રાજાપત્ય વ્રતોની સંખ્યા નક્કી છે એમાં એટલી જ ગાયોનું દાન આપવાનું જણાવ્યું છે.

દિલીપ અને એમની પત્નીએ મહર્ષિ વશિષ્ઠના આશ્રમમાં રહીને ગાયો ચરાવવાનું વ્રત લીધું હતું. ગાયના સંપર્કમાં જે પ્રભાવ રહેલો છે એનાથી પણ સાત્ત્વિકતામાં વધારો થઈને પાપોનો ક્ષય થાય છે.

### ચાંદ્રાયણ વ્રત અને ગાયનો સંપર્ક

ચાંદ્રાયણ સાથે ગાયનો સંપર્ક જોડાયેલો છે. આમાં અનેક કાર્યો એવાં

છે કે જેમાં ગાય કોઈને કોઈ રીતે સાથે લઈને ચાલવું પડે છે.

પ્રથમ ચાંદ્રાયણ કરનારે સહુપ્રથમ પંચગવ્ય લેવું પડે છે. એના ઉપરાંત બીજી કોઈ વસ્તુ લઈ શકાય છે. પંચગવ્ય એટલે કે ગાયનું દૂધ, દહીં, મૂત્ર, ગોબર, ગોમયનું મિશ્રણ. એમાં ગંગાજળ અને તુલસીનાં પાન પણ નાખવામાં આવે છે.

તત્રાપ્યશક્તા ચૈકેન પંચગવ્યં પિબેતતઃ । પંચગવ્યેન શુદ્ધયતિ ।

-આપસ્તંવ

શુદ્ધયતે પંચગવ્યેન પીત્વા તોયમકામતઃ । (સમ્વર્ત)

મૃત્તિકા શોધનં સ્નાનં પંચ ગવ્યં વિશોધનમ્ । (અંગિરા)

ગોમુત્રં, ગોમયં, ક્ષીરં, દધિ, ધૃતં કુશોદકમ્ ।

નિર્દિષ્ટં પંચગવ્યન્તુ પવિત્રં પાપનાશમ્ ॥ (સમ્વર્ત)

પતિતંત પ્રેક્ષિતં વાપિ પંચગવ્યેન શુદ્ધયતિ । (અત્રિ)

શ્રૃષ્ટું પાંડવ તત્ત્વેન, સર્વપાપ પ્રણાશનમ્ ।

પાપિનો યેન શુદ્ધયન્તિ તત્તે વક્ષ્યામિ સર્વશઃ ।

યથાવત્કર્તુ કામોયસ્તસ્ય યં પ્રથમંનુ યઃ ।

શોધયેતુ શરીરં સ્વંપંચગવ્યે પવિત્રતઃ ॥ (બુદ્ધ ગૌતમ)

આ ચાંદ્રાયણ વ્રત બધાં પાપોનો નાશ કરનારું છે. કામનાઓ પૂરી કરનારું છે, એની શરૂઆતમાં પંચગવ્યથી પવિત્ર બનવું જોઈએ.

### ધર્મ પ્રચાર માટે પદયાત્રા-તીર્થયાત્રા

પાપનું નિવારણ કરવા અને પુણ્ય વધારવા માટે તીર્થયાત્રાને પ્રાયશ્ચિત સાથે જોડી છે. તીર્થયાત્રાનો મૂળ ઉદ્દેશ્ય ધર્મ પ્રચારનો છે. દૂર દૂરનાં ક્ષેત્રોમાં જઈને લોક સંપર્ક સાધવા, લોકમાનસમાં ધર્મધારણાને હૃદયમંગ કરવાના શ્રમદાનને તીર્થયાત્રા કહેવાય છે. સત્પુરુષોના સાન્નિધ્યમાં પ્રેરણાવાળા વાતાવરણમાં રહીને આત્મોત્કર્ષ કરવો એ પણ તીર્થયાત્રા છે. ગુણ, કર્મ અને સ્વભાવને શુદ્ધ કરવા માટે કરવામાં આવતા પ્રયાસો પણ તીર્થ કહેવાય છે. તીર્થ એટલે તરવું. પોતાની સાથે સાથે બીજાને તારવાના પ્રયાસો કરવા એને પણ તીર્થ કહે છે.

આજે તો કહેવાનાં તીર્થો છે, ફક્ત મંદિરોમાં દર્શન અને નદી



વગેરેમાં સ્નાન સુધી મર્યાદિત છે. એ ફક્ત પર્યટન છે. એનાથી તીર્થયાત્રાનો ઉદ્દેશ્ય પૂરો થતો નથી. સારી પ્રવૃત્તિઓનો વધારો કરવા પગે ચાલીને ફરવું એ તીર્થયાત્રા છે. શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય સુધારવા માટે જરૂરી છે. સાથે શ્રમદાનથી સત્કાર્યો કરતાં જવું જોઈએ. એ બધું ધ્યાનમાં રાખીને તીર્થયાત્રાને પરમાર્થ કહી છે.

નૃણાં પાપકૃતાં તીર્થ પાપસ્ય શમનં ભવેત્ ।

યથોક્ત ફલદં તીર્થ ભવેચ્છુદ્ધાત્મનાં નૃણામ્ ॥

પાપીઓનાં પાપ તીર્થોમાં જવાથી નાથ પામે છે. જેમનું અંતઃકરણ શુદ્ધ છે એમને માટે તીર્થ વધુ ફળદાયક છે.

તીર્થાન્યનુસરન્ ધીરઃ શ્રદ્ધાયુક્તં સમાહિતઃ ।

કૃતપાપો વિશુદ્ધશ્ચેત્ કિં પુનઃ શુદ્ધ કર્મકૃત્ ॥

જે તીર્થનું સેવન કરે છે ધીરજ અને શ્રદ્ધા સાથે એકાગ્ર ચિત્ત રહે છે, તે પાપી હોય તો પણ શુદ્ધ બને છે. તો પછી શુદ્ધ કર્મ કરનારની તો વાત જ શી કરવી.

તીર્થાનિ ચ તથોક્તેન વિધિના સંચરન્તિયે ।

સર્વદ્વન્દસદ્ધા ધીરાસ્તે નરાઃસ્વર્ગગામિનઃ ॥

જે વિધિ પ્રમાણે યાત્રા કરે છે તે સ્વર્ગમાં જાય છે.

યાવત્ સ્વસ્થોઽસ્તિ મે દેહો યાવન્નેન્દ્રિયવિકલ્લવઃ ।

તાવત્ સ્વ શ્રયસા હેતુઃ તીર્થયાત્રાં કરોમ્યહમ્ ॥

જ્યાં સુધી શરીર સ્વસ્થ છે, જ્યાં સુધી આંખ, કાન વગેરે ઈન્દ્રિઓ સક્રિય છે ત્યાં સુધી શ્રેય મેળવવા માટે તીર્થયાત્રા કરવાનો નિશ્ચય કરું છું.

તીર્થયાત્રા ભારતીય સંસ્કૃતિનો પ્રાણ છે. પણ એને તપના રૂપમાં કરવી જોઈએ. આજે તો પર્યટન મનોરંજન માટે લોકો ફરતા હોય છે. એમાં પાપશોધન તો થતું જ નથી, ઉલટું પાપમાં વધારો થાય છે. સંસ્કૃતિ ટકાવી રાખવા માટે આ સંસ્થા દ્વારા રજ શક્તિપીઠો (તીર્થો)ની સ્થાપના થઈ છે. તીર્થ સેવન કરવાની જિજ્ઞાસા રાખનારે એનો લાભ લેવો અને ચાંદ્રાયણ તપ સંપન્ન કરવું જોઈએ.

