25 સત્સંગ
ગુજરાતમિત્ર તથા ગુજરાતદર્પણ

નવચેતનાનું પર્વ નવરાત્ર

સમગ્ર બ્રહ્માંડ-સૃષ્ટિ 'શકિત'નાં વિવિધ સ્વરૂપોથી વ્યાપ્ત છે અને તેની અનેકવિધ લીલા-પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા તથા કૃપા પામવા શક્તિ ઉપાસના ભક્તો કરે છે. તેમાં નવરાત્ર વિશેષ પર્વ છે.ગરબાથી માંડીને દુર્ગાસપ્તશતી(ચંડીપાઠ), માતાજીની સ્તુતિઓ, મંત્રોનો જપ, વિશેષ મંત્ર સાધના, અનુષ્ઠાન, હવન, ઉપવાસ, માતાજીનું ઘટસ્થાપન, જ્વારારોપણ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આ સહુમાં શ્રદ્ધા અને ભાવનાનું સ્થાન વિશેષ છે.

સનાતન પરંપરામાં પર્વ માત્ર ઉલ્લાસ, અનુષ્ઠાન અને સામાજિક ઉજવણીનો અવસર નથી તે મનુષ્યના શરીર, મન, બુદ્ધિ, આચરણ, સમાજ અને પ્રકૃતિના સંતુલનને પુનઃસ્થાપિત કરનારી સુવ્યવસ્થિત જીવન પદ્ધતિઓ છે એ જ કારણે ભારતીય પર્વ પરંપરામાં કાળ, ઋતુ, આહાર, સાધના, પર્યાવરણ, કૃષિ અને અધ્યાત્મ એકબીજાથી અલગ નથી પરંતુ પરસ્પર એકબીજા સાથે સંકળાયેલા જણાય છે. નવરાત્ર સાથે સંકળાયેલા વિવિધ પાસાં અંગે શ્રી શ્રી ૧૦૦૮શ્રી મૌનીબાબા

ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ તથા ગુરુકુળ, જમ્મુ-(જમ્મુ -કશ્મીર)ના મુખ્ય ટ્રસ્ટી તથા ફેલો રિસર્ચર, (ઈન્ડિક સ્ટડીઝ,સ્ટડી સેન્ટર,જવાહરલાલ નહેરુ યુનિવર્સિટી નવી દિલ્હી)ડૉ.અભિષેક કુમાર ઉપાધ્યાયે નવરાત્રના મહિમા વિશે પાઠવેલ લેખ અનુસાર વર્ષમાં બે ગુપ્ત નવરાત્ર છે જ્યારે ચૈત્ર અને શારદીય નવરાત્ર ખૂબ જાણીતા છે. વ્યાપક પ્રમાણમાં ઉજવાય છે. શારદીય નવરાત્રનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. દેવી ભાગવતમાં કહ્યું છે કે, 'શરત્કાલે મહાપૂજા ક્રિયતે યા ચ વાર્ષિકી' એટલે કે શરદઋતુમાં સંપન્ન થનારી આ વાર્ષિક મહાપૂજાનું મહત્ત્વ વિશેષ છે. નવરાત્રને માત્ર દેવી આરાધનાના નવ દિવસના રૂપમાં જોવામાં આવે તો તેના વ્યાપક સ્વરૂપનો એક મોટો ભાગ આપણી દ્રષ્ટિથી દૂર રહી જાય છે. હકીકતમાં આ મહાપર્વ ખગોળીય કાલચક્ર, આયુર્વેદિક અનુશાસન, શરીર વિજ્ઞાન, મનોવિજ્ઞાન, પર્યાવરણીય જાગૃતિ, કૃષિ સંસ્કૃતિ, બોધ અને આધ્યાત્મિક સાધના આ તમામ પાસાંઓને એક દોરામાં પરોવે છે. પહેલું પાસું- ખગોળીય વિજ્ઞાન, ભારતીય પરંપરામાં કાળપુરુષને બાર માસ, છ ઋતુઓ, ચોવીસ પર્વ, ચોવીસ પક્ષ તથા 360 માં વિભાજીત ગણ્યા છે. એ રીતે સંપૂર્ણ સંવત્સર- વર્ષ એક વિરાટ કાલચક્રના રૂપમાં જોવામાં આવે છે. ભારતીય કાલ ગણનામાં સંવત્સર માત્ર સમયની ગણનામાં નહીં પરંતુ ઋતુ અને જીવનના ચક્રને દર્શાવે છે. ભારતીય ઋષિઓએ પ્રકૃતિમાં આવનારા સંક્રમણકાળોને ખૂબ જ ઝીણવટથી ઓળખ્યા છે. વર્ષમાં ઋતુસંધિઓ, સૂર્યની ગતિમાં થતાં પરિવર્તન, માનવજીવન પર પણ પ્રભાવ પાડે છે. માર્ચ તથા સપ્ટેમ્બરની આસપાસ વિષુવ સંધિઓ આ દ્રષ્ટિએ મહત્ત્વની છે. શારદીય નવરાત્ર શરદ સંક્રમણની આસપાસ આવે છે જ્યારે પ્રકૃતિ એક ઋતુમાંથી બીજી ઋતુમાં પ્રવેશે છે. જેને કારણે વાયુમંડળમાં તાપમાન, ભેજ અને જૈવિક પરિસ્થિતિમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન જોવા મળે છે. આ ઋતુ સંધિને માત્ર બાહ્ય પરિવર્તન નહીં ગણીને શરીર અને પર્યાવરણના પુનઃસંતુલનનો સમય ગણ્યો છે એટલા માટે નવરાત્રમાં આહાર, સંયમ, ઉપવાસ, યજ્ઞ, જપ, ધ્યાન અને સાત્ત્વિક દિનચર્યાના વિધિવિધાન દેખાય છે. જેને આધુનિક ભાષામાં ઋતુ પરિવર્તન વ્યવસ્થાપન કહી શકાય.

શારદીય નવરાત્ર સાથે ઐતિહાસિક અને આધ્યાત્મિક પરંપરા જોડાયેલી છે, ભગવાન શ્રીરામ દ્વારા શક્તિ આરાધના અને વિજય પૂર્વે દેવી ઉપાસનાનો પ્રસંગ જોડાયેલો છે, જે પાછળ મૂળ સંદેશ એ છે કે, ધર્મના વિજય માટે શક્તિ અને સાધના બંને આવશ્યક છે અને એ ભાવભૂમિ પર નવરાત્ર પછી વિજયયાદશમી એટલે કે સાધના પછી વિજય

બીજું પાસું- આયુર્વેદ અને શરીર વિજ્ઞાન, દેહના નવ દ્વારોની શુદ્ધિ. નવરાત્રનો સમૂહ આપણી ભીતર પ્રતીકાત્મકતા ધરાવે છે. ભારતીય દર્શનમાં માનવ શરીરને 'નવદ્વારપુરી' કહેવામાં આવ્યું છે. બે આંખ, બે નાસિકા, બે કાન, મુખ અને ઉત્સર્જન તથા પ્રજનન સાથે સંકળાયેલ બે દ્વાર. આ બધાં શરીરનાં બાહ્ય દ્વાર છે. આપણે રોજ સ્નાન તો કરીએ છીએ પરંતુ અંતઃકરણનું સ્નાન ક્યારે કરીએ છીએ? નવરાત્ર એ અંતઃશુદ્ધિની તક આપે છે. આયુર્વેદની દ્રષ્ટિએ ઋતુ પરિવર્તન વખતે આહાર અને દિનચર્યામાં પરિવર્તન શરીરને અનુકૂલન સાધવામાં મદદરૂપ બને છે. નવરાત્ર એટલે માત્ર ઉપવાસ નહીં પણ આહાર, વિહાર અને ઈન્દ્રિય વ્યવહારમાં અનુશાસન સ્થાપિત કરવાનું માધ્યમ છે. ભારે અને અસાત્ત્વિક આહારને બદલે ફળાહાર, શિંગોડા, સુરણ વગેરેનું સેવન પાચન તંત્રને થોડો આરામ આપે. શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક આહારથી મનની વૃત્તિઓ પર સારો પ્રભાવ પડે. બુદ્ધિ અને મનની શુદ્ધિ, સાત્ત્વિક વિચાર, સંયમિત વ્યવહાર અને સાધનાના માધ્યમથી અંતઃકરણ નિર્મળ બનાવી શકાય. ત્રીજું પાસું- મનોવિજ્ઞાન, ઈન્દ્રિય સંયમ જ સાધનાની સિદ્ધિ. ભારતીય દર્શન મુજબ મનુષ્ય પ્રકૃતિના ગુણોથી પ્રભાવિત થાય છે અને પોતાની ઈન્દ્રિયોના માધ્યમથી બાહ્ય જગત સાથે સતત જોડાયેલો રહે છે. નવરાત્ર આ સતત બાહ્યમુખી પ્રવૃત્તિને થોડા સમય માટે અંતર્મુખી બનાવવાની પ્રેક્ટિસ છે. બીજા શબ્દોમાં નિરંતર ડિજિટલ સંપર્ક, તનાવ, ચિંતા,અસ્થિર ધ્યાન અને મોબાઈલ-ટી.વી. મનોરંજનની અધિકતાના માહોલમાં નવરાત્રની સાધના માનસિક શાંતિ, સ્વસ્થતા બક્ષે છે. પ્રત્યાહાર-ધારણા, ધ્યાનથી અંતર્મુખી ચેતનાનો વિકાસ થાય છે. અખંડ દીપક સામે કરવામાં આવતું ત્રાટક પણ પરંપરાગત યોગ સાધનામાં એકાગ્રતા વધારવાની પ્રેક્ટિસ માનવામાં આવે છે. આ દ્રષ્ટિએ નવ દિવસના નવરાત્ર વ્યક્તિને ડિજિટલ સંયમ, વાણી સંયમ, આહાર સંયમ, વિચાર સંયમની ટેવ પાડી શકે છે. નવરાત્ર એટલે માત્ર દેવીના બાહ્ય દર્શનનું પર્વ નહીં પરંતુ આપણી અંદર રહેલી અથાગ શક્તિઓને ઓળખવાનું, સાધવાનું પર્વ છે. ચોથું પાસું- પર્યાવરણ વિજ્ઞાન, યજ્ઞ અને વાયુમંડળની શુદ્ધિ, ઋતુ પરિવર્તન દરમિયાન દૂષિત થયેલા વાયુમંડળને શુદ્ધ કરવા ઘી, જવ, તલ, ગુગળ, ચંદન, કપૂર આંબા વગેરેની સમિધા જેવી પરંપરાગત હવન સામગ્રીથી કરવામાં આવતા યજ્ઞ- હવન થીઉત્પન્ન થતાં ધુમાડા હવામાં રહેલી અશુદ્ધિઓ દૂર કરી વાયુમંડળ શુદ્ધ કરે છે એ વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોમાં પણ પુરવાર થયેલું છે.

ધર્મ મર્મ
શ્રીજીવ વ્યાસ

નવરાત્રીની નવદેવીઓ માત્ર પૂજનીય સ્વરૂપ નથી પરંતુ માનવ જીવનના વિવિધ ગુણોની પ્રતીકાત્મક અભિવ્યક્તિના રૂપમાં પણ સમજી શકાય. **મા શૈલપુત્રી-** હિમાલયની પુત્રી, જીવનમાં ધૈર્ય, સ્થિરતા અને અડગ સંકલ્પનો સંદેશ આપે છે.

મા બ્રહ્મચારિણી- (સંયમ), બ્રહ્મ એટલે કે પરમ જ્ઞાન અને ચારિણી એટલે તેના અનુરૂપ આચરણ કરનારી. જ્ઞાન ત્યારે જ સાર્થક થાય જ્યારે તેને જીવનમાં અમલમાં મૂકવામાં આવે.

મા ચંદ્રઘંટા- (નિર્ભયતા) સાધકનું મન ભયને બદલે સાહસ અને વિવેકને જન્મ આપે છે.

મા કુષ્માંડા- (સૃજનશીલતા), સૃષ્ટિ સર્જનની શક્તિના રૂપમાં કુષ્માંડા. રચનાત્મકતા, નવોન્મેષનો આપણને સંદેશ આપે છે.

મા સ્કંદમાતા- (સંરક્ષણ). માતૃત્વ માત્ર સંતાનનું સંરક્ષણ નહીં એ જીવન સંસ્કૃતિ, ગાય, જળ, વન અને સમસ્ત પ્રાણીજગતના સંરક્ષણની ભાવના છે.

મા કાત્યાયની- નેતૃત્વ. અન્યાયનો પ્રતિરોધ અને ધર્મની સ્થાપનાનું સાહસ નેતૃત્વનું મૂળ છે.

મા કાલરાત્રી- નકારાત્મકતાનો વિનાશ. અજ્ઞાન, ભય, આળસ, વ્યસન અને નકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓથી મુક્તિ. આત્મવિજયની દિશામાં પગલું.

મા મહાગૌરી- પવિત્રતા. આહાર, વિચાર, વાણી અને વ્યવહારની શુદ્ધતા વ્યક્તિના ચારિત્ર્યનું નિર્માણ કરે છે.

મા સિદ્ધિદાત્રી- સિદ્ધિ. કોઈ જ્ઞાન, કૌશલ્ય કે સાધનામાં નિપુણતા અને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવી એ જ વાસ્તવિક સિદ્ધિ છે. આમ નવરાત્રની નવ દેવીઓ જીવન મૂલ્યોનો પાઠ શીખવે છે.

શારદીય નવરાત્ર સાથે ઐતિહાસિક અને આધ્યાત્મિક પરંપરા જોડાયેલી છે. ભગવાન શ્રીરામ દ્વારા શક્તિ આરાધના અને વિજય પૂર્વે દેવી ઉપાસનાનો પ્રસંગ જોડાયેલો છે. જે પાછળ મૂળ સંદેશ એ છે કે, ધર્મના વિજય માટે શક્તિ અને સાધના બંને આવશ્યક છે અને એ ભાવભૂમિ પર નવરાત્ર પછી વિજયયાદશમી એટલે કે સાધના પછી વિજય.કૃષિ અને અન્ન સંસ્કૃતિ- શરદ ઋતુ ભારતીય કૃષિચક્રમાં પણ મહત્ત્વની છે. ખેતરોમાં નવા પાકની તૈયારી અને અન્ન પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા ભારતીય જીવનનો અભિન્ન હિસ્સો છે. નવરાત્રમાં વાવવામાં આવતા જ્વારા આપણી કૃષિ સંસ્કૃતિનું પ્રતીક છે. જવ ભારતીય પરંપરામાં અતિ પ્રાચીન અન્ન છે એટલે જવારા માત્ર ધાર્મિક પ્રતીક નથી તે અન્ન, કૃષિ, પ્રકૃતિ અને જીવન પ્રત્યે કૃતજ્ઞતાની જીવંત અભિવ્યક્તિ છે. નવરાત્ર શક્તિ આરાધના-સાધના, ઐશ્વર્ય, ધર્મ અને મોક્ષની સમન્વિત ચેતનાનું મહાપર્વ ગણાય છે. ખૂબ વ્યાપકપણે લોકજીવનમાં વણાયેલું છે. શારદીય નવરાત્રમાં માતા સમક્ષ દીવો પ્રગટાવવા સાથે આપણી અંદર પણ એક દીવો પ્રગટાવીએ તો નવરાત્રની સાધના સાર્થક થશે. નવરાત્ર શક્તિ ઉપાસના સાથે એ પણ શીખવે છે કે શક્તિ માત્ર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે જ નહીં પણ સ્વયં પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે છે. **'ઈદં ન મમ.'**