રામ રક્ષાસ્તોત્રં : શરીર અને મનને સ્વસ્થ રાખનારી ઔષધિ

ધર્મ દર્શન
બાળકૃષ્ણ વડનેરે

રામ નામ એક જીવંત મંત્ર છે, સિદ્ધ મંત્ર છે. એટલે બે અક્ષર રામ સદૈવ મુખમાં રહે માટે પ્રાર્થના છે.

27. રામાય રામભદ્રાય રામચંદ્રાય વેધસે |
રઘુનાથાય નાથાય સીતાયાઃ પતયે નમઃ ||

અર્થઃ રામ, રામ ભદ્ર, રામચંદ્ર વેધસ, રઘુનાથ નાથ એવાં જેનાં નામો છે તે સીતાપતિને મારા નમસ્કાર છે.

28. શ્રી રામરામ રઘુનંદન રામરામ
શ્રી રામરામ ભરતાગ્રજ રામરામ
શ્રી રામરામ રણકર્કશ રામરામ
શ્રી રામરામ શરણં ભવ રામરામ ||

અર્થઃ હે રઘુનન્દન શ્રીરામ, હે ભરતજીના શ્રેષ્ઠ બંધુ શ્રીરામા, હે સંગ્રામક્ષેત્રમાં કઠોર થનારા શ્રીરામા.

હે રામશ્રી તું અમારો રક્ષણકર્તા બનજો.

29. શ્રી રામચંદ્ર ચરણૌ મનસાસ્મરામિ
શ્રી રામચંદ્ર ચરણૌ વચસા ગૃણામિ
શ્રી રામચંદ્ર ચરણૌ શિરસા નમમિ
શ્રી રામચંદ્ર ચરણૌ શરણં પ્રપદ્યે ||

અર્થઃ હું શ્રીરામચંદ્ર પ્રભુના ચરણનું મનથી સ્મરણ કરું છું. શ્રીરામચંદ્રના ચરણનું મસ્તક નમાવીને નમન કરું છું અને વાણીથી સ્તવન કરું છું તથા હું શ્રીરામચંદ્રના ચરણમાં શરણ થયો છું.

30. માતા રામો મત્પિતા રામચંદ્રઃ
સ્વામી રામો મત્સખા રામચંદ્રઃ |
સર્વસ્વં મે રામચંદ્રો દયાલુઃ
નાન્યં જાને નૈવ જાને ન જાને ||

અર્થઃ મારી મા અને મારા પિતા રામચંદ્ર છે. મારો સ્વામી અને મિત્ર રામચંદ્ર છે. એટલું જ નહીં મારું સર્વસ્વ જ દયાવાન રામચંદ્ર છે. બીજા કોઈને હું જાણતો નથી, બિલકુલ જાણતો નથી કોઈને જાણતો નથી.

31. દક્ષિણે લક્ષ્મણો યસ્ય વામે ચ જનકાત્મજા |

પુરતો મારુતીર્યસ્ય તં વંદે રઘુનંદનમ્ ||

અર્થઃ જેમની જમણી બાજુમાં બંધુ લક્ષ્મણ છે અને ડાબી બાજુએ જનકનંદિની સીતાજી છે અને સ્વયં હનુમાન જેમની સામે ઊભા છે તે રઘુનંદનને હું વન્દન કરું છું.

32. લોકાભિરામં રણરંગધીરં રાજીવ નેત્રં રઘુવંશ નાથમ્ |
કારુણ્ય રૂપં કરુણાકરં તં શ્રીરામચંદ્રં શરણં પ્રપદ્યે ||

અર્થઃ બધાંને આનંદ આપનારો, રણક્ષેત્રમાં ધૈર્ય રાખનારો, કમળસમ આંખોવાળા અને દયાની મૂર્તિ એવા શ્રીરામ કરુણાસાગરને હું શરણ છું.

33. મનોજવં મારુતતુલ્યવેગં જિતેંદ્રિયં બુદ્ધિમતાં વરિષ્ઠમ્ |

34. કૂજંતં રામરામેતિ મધુરં મધુરાક્ષરમ્ |
આરુહ્ય કવિતા શાખાં વંદે વાલ્મીકિ કોકિલમ્ ||

અર્થઃ (મહર્ષિ વાલ્મીકિને વન્દન છે) કવિતાની ડાળી પર બેસીને ‘રામ-રામ’ એવા મધુર મીઠા શબ્દોનું ગુંજન કરનારા વાલ્મીકિ રૂપી કોયલને હું વન્દન કરું છું.

35. આપદામપહર્તારં દાતારં સર્વ સંપદામ્ |
લોકાભિરામં શ્રીરામં ભૂયો ભૂયો નમામ્યહમ્ ||

અર્થ : આપત્તિનો સમૂળ નાશ કરીને લોકોને આનંદ આપનારો એવો સમ એને હું વારંવાર નમસ્કાર કરું છું.

36. ભર્જનં ભવબીજાનામર્જનં સુખસંપદામ્ |
તર્જનં યમદૂતાનાં રામ રામેતિ ગર્જનમ્ ||

અર્થ- રામનામની ગર્જના સાંસારિક દુઃખ બીજાને બાળનારી છે અને સુખસંપદાની પ્રાપ્તિ કરનારી છે તથા યમદૂતોને ભય આપનારી છે.

37. રામો રાજમણિઃ સદા વિજયતે રામં રમેશં ભજે |
રામેણાભિહતા નિશાચરચમૂ રામાય તસ્મૈ નમઃ
રામાન્માસ્તિ પરાયણં પરતરં રામસ્યાદાસોડસ્મ્યહં| રામે ચિતલયઃ સદા ભવતું ભો રામ માયુદ્ધર ||

રાજશ્રેષ્ઠ રામને સદૈવ વિજય મળે છે એ રમાપતિ એટલે કે સીતાપતિ રામને હું ભજું છું. રાક્ષસ સેનાનો નાશ કર્યો એ શ્રીરામને હું નમસ્કાર કરું છું. આમ પણ મને રામથી કોઈ શ્રેષ્ઠ છે એમ લાગતું નથી. હું રામનો દાસ છું. મારું ચિત્ત, મન હંમેશ રામમાં રમમાણ રહે. હે રામ મારો ઉદ્ધાર કરો.

38. શ્રીરામ રામરામેતિ રમે રામે મનોરમે |
સહસ્રનામ તત્તુલ્યં રામનામ વરાનને ||

શ્રી મહાદેવ મા પાર્વતીને કહે છે, ‘‘હે સુવદને,

રાક્ષસ સેનાનો નાશ કર્યો એ શ્રીરામને હું નમસ્કાર કરું છું. આમ પણ મને રામથી કોઇ શ્રેષ્ઠ છે એમ લાગતું નથી.

રામ-રામ-રામ રામ એવા નામોચ્ચારથી હું મારા ચિત્તને આનંદ આપનારા રામમાં તલ્લીન બની જાઉં છું. શ્રીરામનું નામ તો (વિષ્ણુના) સહસ્ત્રનામ સાથે એકરૂપ થનારું છે.

વિરામઃ ઈતી શ્રી બુધકૌશિક વિરચિત રામરક્ષાસ્તોત્રં સંપૂર્ણમ્||

એમ બુધકૌશિક કવિ ઋષિએ રચના કરેલું શ્રીરામરક્ષાસ્તોત્ર સંપૂર્ણ થયું છે. તે શ્રી સીતા -રામચંદ્રના ચરણોમાં અર્પણ છે.

આ સંપૂર્ણ રામરક્ષાસ્તોત્ર મોઢે કરવાની પ્રતિજ્ઞા લઈને રોજ રામરક્ષાસ્તોત્ર બોલવાથી તે મુખોદમત થાય છે અને અગરબત્તીની જે રક્ષા પડે છે તે ડબ્બામાં રાખીને રોજ કપાળે અને છાતી પર તિલક કરવાનું યાદ રાખવું. કોઈ પણ નરનારી, સંબંધી, બાળવૃધ્ધ માંદગીમાં હોય તો રામરક્ષાનો પાઠ કરશો અને રક્ષાનું તિલક દર્દીને કરશો તો તેની પીડા નીકળી જાય છે. જય શ્રીરામ.

શિવચરિત્ર

પંચામૃત
નીલાક્ષી પરીખ

શિવજીની ઉદારતાનાં દર્શન કરીને ભગવાને અજામિલને છોડાવ્યો - તેવી જ રીતે દેવરાજને પણ યમદૂત લઈ જતા હતા. શિવદૂત આવ્યા. આમ તો પાપનો ભરેલો ઘડો હતો પણ હવે તો શિવપુરાણનો ભરેલો. અજાણપણે ઝેર પણ પી જઈએ તો મારે તો અજાણપણે પીધેલું અમૃત અમર કરી જ દે ને? અમૃતનો એ જ તો સ્વભાવ છે. શિવદૂત આવ્યા. આમ પણ એ પણ બિલકુલ શંકર જેવા દેખાય. ત્રિપુંડ, અપૂર્ણ અંગ ભસ્મ લેપિત, શિર પર જટા, રૂદ્રાક્ષની માળા -એ ગયા યમદૂત પાસે ને યમદૂતોને મારી; પીટી ભગાડ્યા, દેવરાજને છોડાવ્યો. ધુંધુકારીએ તો વાયુરૂપધારી બનીને કથા સાંભળી છે. એણે જ પોતાની મુક્તિનો ઉપાય પૂછ્યો છે. ગોકર્ણને કહ્યું છે - આપ મને પ્રેતયોનિથી છોડાવો. ગોકર્ણ સૂર્યનારાયણની પ્રેરણાથી 7 દિવસીય ભાગવત સંભળાવ્યું ને ધુંધકારીએ વાંસની ભીતર રહીને સાંભળ્યું. એક જ જગ્યાએ, નિરાહાર રહીને, મુમુક્ષુ બનીને, અન્યોએ પણ સાંભળ્યું પણ દેવરાજે તો એવો કોઈ પ્રવાસ કર્યો નથી. ન મુમુક્ષા, ન કથા સાંભળવવાની વૃત્તિ. એ તો પડ્યો હતો - બીમાર, કરાહતો, કણસતો પણ કાનમાં કથા પડી. ને કલ્યાણ થયું. પેલી કથા યાદ કરો. ચોર ચોરી કરવા ગયો. ન મળ્યું કંઈ. શિવાલયમાં ગયો. તાંબાની જલધારિ જોઈ. લેવા શિવલિંગ પર ચઢ્યો ને શિવજી પ્રગટ થયા! અતિ પ્રસન્ન! માંગ માંગ શું આપું? ચોર ગભરાયો કે ત્રિશૂળ થી માથુ અલગ કરી નાંખશે પણ આ તો માંગવાનું કહે ! સાંભળેલું તો ખરું કે ભોળા છે પણ આટલા ભોળા! વિચાર્યુ ન હતું. ચોરે કહ્યું - ચોરી કરવા આવ્યોને આપ પ્રસન્ન ! ભોલે બાબાએ કહ્યું - લોકો આવે. જળ, દૂધ, દહીં, બિલીપત્ર ચઢાવે જ્યારે તું ખુદ ચઢી ગયો! પ્યારે ! તું મારો થયો. તારા જેવી પૂજા કોઈએ નથી કરી. આવા ભોળા! ઔઢરધની, ઉદાર ભગવાન શંકર! બિંદુકને ચંચુલાની કથા આવે એમાં શિવજીની કૃપા કેવી અકારણ ઉત્તરેને શિવ કેવા ઉદાર તે ચર્ચા છે. આવો, શિવ અંકીર્તન કરીએ - ‘‘નમ શિવાય ૐ નમઃ શિવાય, હર હર ભોલે નમ; શિવાય’’ આપણી ભીતર શિવ છે. પ્રત્યેક

શરીર મંદિર છે દેહ દેવાલય છે. દરેકનો આત્મા શિવ, મતિ ગિરજા છે. મતિ શિવમાં લાગેલી હોમ. મતિએ નિશ્ચય કર્યો હોય. એ નિશ્ચય કરનારું તત્ત્વ છે શું? ‘‘ બરઉં સંભુ નત રહઉં કુંવારી ’’ કોટિ જન્મ સુધી અમારી એ જ રટ છે બરું તો શંકરને. શિવ - રતિ રૂપ જે મતિ છે, શિવ ચરણોમાં જેનો અનન્ય અનુરાગ છે એને કોઈ હલાવી ન શકે. શિવપુરાણ અને રામચરિત માનસમાં પણ કથા છે જ્યારે પાર્વતી તપસ્યા કરે, શિવ પ્રાપ્તિ કરવા તો સ્વયં સપ્તર્ષિ પરીક્ષા કરવા આવે. પાર્વતીની મતિને ચલિત કરવા શિવની અયોગ્યતા બતાવે, વિષ્ણુ આદિ સુયોગ્ય વર છે તારે માટે એવું સમજાવવા માટેની ચેષ્ટા કરે. ખુદ શિવજીએ જ સપ્તર્ષિને પરીક્ષા કરવા મોકલ્યા છે એવી કથા પણ છે. શંકરજીના કહેવાથી સપ્તર્ષિ ગયા છે. પાર્વતીના શિવપ્રેમની પરીક્ષા કરે છે. શિવના અવગુણોનું વર્ણન કર્યું છે.

વિષ્ણુના ગુણગાન કર્યા છે. યાદ રહે, એક જ તત્ત્વનાં બે રૂપ છે. ભકતની જે રૂપમાં રતિ છે, નિષ્ઠા છે, એ અનન્ય હોય. જ્ઞાનમાં સમાનતાને મહત્ત્વ અપાય પણ ભકિતમાં સમાનતા નહીં, અનન્યતા હોય. ભગવાન પણ અનન્ય ભકતના યોગક્ષેમનું વહન કરે. બધાનો આદર, બધાનો સ્વીકાર, બધાની સેવા પણ પોતાના ઈષ્ટ, પોતાના પ્રિયતમ પ્રતિ અનન્યતા હોય. પોતાના ગુરુ પ્રત્યે, પોતાના સદગુરુ પ્રત્યે અનન્યતા. ભકિત એને કહે. પત્ની પતિ સંબંધી જેટલા લોકો છે એ બધાનો આદર કરે, પતિના પિતા, માતા, ભાઈ, બહેન સૌનો આદર. બધાની સેવા પણ કરે. એ માટે કરે કે મારો પતિ પ્રસન્ન થાય. જો એની સેવાથી સાસુ-સસરા પ્રસન્ન

શિવપુરાણ અને રામચરિત માનસમાં પણ કથા છે જ્યારે પાર્વતી તપસ્યા કરે, શિવ પ્રાપ્તિ કરવા તો સ્વયં સપ્તર્ષિ પરીક્ષા કરવા આવે છે

હોય તો નિશ્ચિતરૂપે પતિ પ્રસન્ન થવાનો જ. એ શેના માટે? પતિની પ્રસન્નતા માટે. સાધકે જે સત્કર્મ, પુણ્ય કર્મ કર્યા હોય અંતે ફળ એ જ ઈચ્છે કે મારા ઈષ્ટ, આરાધ્યના ચરણોમાં મારો અનુરાગ વધે. પૂજન ગંગાજીનું કરે સીતાજી પણ માંગે રામચરણમાં અનુરાગ. હાથ ફેલાવે તીર્થરાજ પ્રયાગ સમક્ષ શ્રી ભરતજી પણ એમની પાસે પણ યાચના રામચરણ અનુરાગની કરે. કહે ‘માંગઉં ભીખ ત્યાગિ નિજ ધરમુ’ તીર્થરાજ પ્રયાગ છે તો ચતુર્વિધ પુરુષાર્થના દાતા. માંગે છે માટે ભીખ. એ સ્વયં નથી આપતા. ‘આરત કાહિ ન કરહુ કુકરમુ’ દુઃખી કશું કુકર્મ ન કરે? ભૂખ્યો કશું પાપ ન કરે? અમે રઘુવંશી છીએ, માંગતા નથી ભીખ ન માંગીએ કારણ અમારા ધર્મને અનુરૂપ નથી. પણ ભરતજી કહે- આજે હું મારો ધર્મ, મારી પરંપરા છોડીને હાથ ફેલાવી હે તીર્થરાજ? તમારી પાસે ભીખ માંગું છું. શ્રી ભરતજીની વાત સાંભળી તીર્થરાજ પ્રયાગરાજ પ્રમુદિત થયા. સાધારણતયા અહીં મારી સમક્ષ જે આવે તેને હું આપું, મેળવીને એ કૃતકૃત્ય થાય. આજે મારી પાસે એવો સાધક, એવો માંગનાર આવ્યો છે એ જે માંગશે એને આપીને હું કૃતકૃત્ય થઈ જઈશ. શ્રી ભરતજી માંગે- ‘અરથ ન ધરમ ન કામ રુચિ ગતિ ન ચહઉં નિરબાન.’ ક્રમ જુઓ સામાન્ય રીતે આપણે ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ આ ક્રમમાં શબ્દો બોલીએ પણ ભરતજીની વાત સાંભળો. મને અર્થ ન જોઈએ. જે જે ક્રમમાં છોડયું છે તે ક્રમમાં આ ન જોઈએ એવું કહે. અર્થ ન જોઈએ નહીં તો રાજયસત્તા સામે ચાલીને મારી પાસે આવી. મેં ન સ્વીકારી. ગુરુદેવશ્રી વસિષ્ઠજીએ ભરી સભામાં સમજાવ્યું કે રામે પિતાની આજ્ઞાનું પાલન કર્યું. વનવાસ સ્વીકાર્યો. ભરત તમે પણ પિતાની આજ્ઞા માની આ રાજગાદી સ્વીકારી લો. મોટાભાઈના રસ્તે ચાલો. પિતાની આજ્ઞાનું પાલન કરો. જે અનુચિત-ઉચિતનો વિચાર ત્યજી પિતૃ આજ્ઞાનું પાલન કરે તે સુયશ, સુખનો પાત્ર બને. પરલોકને પણ ધન્ય કરે. આ તારો ધર્મ છે. મને તો ન જોઈએ પણ ગુરુજીએ કહ્યું એટલે સ્વીકારી લઉં એવું ન કર્યું ભરતે.

‘તજઉં ન નારદ કર ઉપદેશુ’ સો વાર સ્વયં મહેશ આવીને કહે તો પણ હું એમની વાત ન સાંભળીશ હુંતો મારા ગુરુ દેવર્ષિ નારદે જે ઉપદેશ આપ્યો છે, આદેશ આપ્યો છે તદનુસાર ચાલીશ. તપસ્યા ન છોડું. આ છે ગુરુનિષ્ઠા.

(પૂ. રમેશભાઈ ઓઝા (પૂ. ભાઈશ્રી)ના સત્સંગને આધારે)