

॥ वरद हस्त प्रभु तमारो मद्राय रडेजो जवनसडारो ॥



## ॥ अध्यात्म ॥

(आध्यात्मिक विकासनी नवी ज क्षितिज फोलतुं मासिक)

संस्थापक : परम पूज्य योगेश्वरज्ज

प्रकाशक : सर्वमंगल येंरिटेबल ट्रस्ट

आद्य तंत्री : श्री नारायण ज्ञानी

संपादक : श्री तरला देसाई-डॉ. अरुणा ठाकर

व्यवस्थापक : श्री आशिष वी. गोडिल P.966 466 9052

मुद्रण : वृन्दा लूपेन्द्र पटेल, OLD L.I.G 167, आनंदनगर, भावनगर-५

लेफो मोकलवानुं स्थान : ३०१/मूर्तिधाम ड्रीम्स, भगवती नर्सरीनी बाजुमां,  
डी.के.पटेल डोल सामे, नारणपुरा, अमदावाड-१३

अध्यात्म' ईमेल अड्रेस : avgohil1@gmail.com

वेब साईट 'SWARGAROHAN.ORG'

ग्राडकोने 'ग्राडक नंबर' सरनामा साथे लपवामां आवे छे ते नोंधी लेवो.

'अध्यात्म' दर मासनी १ तारीफे प्रसिद्ध थशे.

आ अंकना टाईटल पेईज साथे कुल पानां ६८.

छूटक नकल ८-००। दस वर्ष माटे २५०/-

विदेशमां वार्षिक रू. १६५०/-। दस वर्ष माटे १६,५००/-

'अध्यात्म'मां अध्यात्मविषयक लेफो, भजनो, गीतो आवकार्य छे.

'अध्यात्म'नुं वार्षिक लवाजम बंध करेल छे. तेने बढले नवा बननार ग्राडके ओछामां ओछा बे वर्षनुं लवाजम रू. ५०/- भरवानुं रडेशे.

आ लवाजम ड्राफ्ट अथवा मनीऑर्डरथी नीयेना सरनामे मोकलवानुं रडेशे :

सर्वमंगल येंरिटेबल ट्रस्ट

'स्वर्गारोहण', दांता रोड, अंबाज्ज. ता. दांता, ज्ज : बनसकांठा

पिन कोड : ३८५११० फोन नं. ०२७४८-२६२२६८

॥ સૂર્ય સામે જ પ્રકાશ્યો છે, આંખ ઊઠાવો ॥

એક માણસ રામાનુજ પાસે ગયો. તેને રામાનુજે પૂછ્યું; 'તું શું ચાહે છે ? તું શેની તલાશમાં છે ?' તેણે ત્વરિત ઉત્તર આપ્યો; 'પરમાત્માને.' અને ઊમેર્યું 'હું દુન્યવી પ્રેમની ઝંઝટમાં પડ્યો જ નથી. પૂરો ધાર્મિક છું. કોઈ મિત્ર, માતાપિતા, ભાઈ-બહેન સાથે આસક્તિ રાખી જ નથી. કેવળ પરમાત્માને જ શોધું છું. બ્રહ્મચારી છું. સાત્વિક ભોજન કરું છું.'

રામાનુજે કહ્યું; 'અરે ભાઈ, પ્રેમને થોડો જાણ્યો હોત તો પરમાત્માનો રસ્તો ખૂલી જાત. ક્ષુદ્રમાં વિરાટની ખનક ઊઠે છે. પ્રેમની ક્ષણોમાં શાશ્વતીની અસાધારણ દેદીપ્યમાન જ્યોત પ્રજ્વળે છે. એ પરમાત્માને પામવાનો રસ્તો છે. આ એક જ સંભાવના છે. હીરો તરાશાય, સોનું હોય તો શુદ્ધ કરી શકાય. પ્રેમ જ પ્રાર્થના બની જાય. વિરાટ રૂપ આંખની ક્ષણની ખુમારીમાં ય દેખાશે. પ્રેમ અનુભવતાં જ ખબર પડશે કે, પ્રભુ સિવાય બીજું કશું છે જ નહિ.'

ભગવાનના નામનો જપ મનને સત્વથી ભરી દે છે. એ મનના અંધકારમાં પ્રકાશ પ્રગટાવે છે. અને ચિત્તની બધી નકારાત્મકતા નષ્ટ કરવા શક્તિમાન છે. કુદરતમાં પછી ચોતરફ એનાં જ દશ્યો અગણિતરૂપો દેખાશે. પ્રત્યેક સ્થાને ઉત્સવ !

પરંતુ જોવા આંખ-દષ્ટિ જોઈએ. સૂર્ય સામે જ પ્રકાશ્યો છે, આંખ ઊઠાવો. પ્રકાશ (જાણ્યો) જોયો તો જાણો ને માણો, પ્રેમ આવ્યો તો ઓળખો. એનું સરનામું ક્યાં પૂછો ? પ્રેમ જ પ્રાર્થના ! જે દરવાજેથી આવી છે એ પ્રતીક છે પરમાત્માના અસ્તિત્વની !



—સંકલન

॥ ॐ योगेश्वराय नमः ॥ ॥ ॐ मा सर्वेश्वर्यै नमः ॥



॥ मे, २०२४ ॥

प्रश्न : હું કોણ છું ?

ઉત્તર : સપ્ત ધાતુઓનો બનેલો 'સ્થૂળદેહ' હું નથી. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ એ પાંચ વિષયોને ગ્રહણ કરનારી કર્ણ, ત્વચા, નેત્ર, જિહ્વા અને નાસિકા એ 'પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો' હું નથી.

વચન, ગમન, દાન, મલવિસર્જન અને આનંદનાં પંચવિધ કાર્યો કરનારી વાક્, પાદ, પાણિ, વાયુ અને ઉપસ્થ એ 'પાંચ કર્મેન્દ્રિયો' પણ હું નથી. શ્વાસાદિ પંચ વૃત્તિવાળું 'વાયુપંચક' હું નથી. 'વિચાર કરતું મન' પણ હું નથી.

સર્વ વિષયો-વૃત્તિઓને છોડીને માત્ર વિષય વાસનાઓના સંગમાં રહેતું 'અજ્ઞાન' પણ હું નથી.

પ્રશ્ન : જો હું આમાંનું કંઈ ન હોઉં તો, હું છું કોણ ?

ઉત્તર : 'હું આ નથી, હું આ નથી' એમ કહીને, ઉપલી સર્વ ઉપાધિઓનો નિષેધ કર્યા પછી, જે એકમાર્ગ 'ચૈતન્ય' અવશેષ રહેછે, તે જ હું છું.

—શ્રી રમણ મહર્ષિનો અધ્યાત્મબોધ

# अनुक्रम

निवेदन	७
१. श्रीयोगेश्वरकथामृत	श्री'मा' सर्वेश्वरी ८
२. पालनपुरां १८८८मां पू.श्री'मा'अे करेलुं श्रीरामशिलापूजन	श्री शंकरानंदज्ज ११
३. श्रीरामकृष्ण साथे रामलल्लानो अद्भुत यैतन्यनातो संकलन	१३
४. अध्यात्म : स्वशिक्षाणी साधना	श्री विमला ठकार १५
५. साधनानो समन्वय	श्रीयोगेश्वरज्ज २१
६. अनुष्ठानो अने आत्मोन्नति	" २४
७. कर्म विशे	" २६
८. साधनामां उपवास	" २८
९. योग अने ज्ञान	" ३०
१०. आत्मज्ञगृति	" ३२
११. ज्ञातमडेनत ने संयम	" ३४
१२. ज्ञान विशे	" ३७
१३. गति विशे	" ४१
१४. आश्रमनो विचार	" ४३
१५. आत्मानो अनुभव	" ४६
१६. शब्द अने भाव	" ४६
१७. भक्तिमहिमा	" ४८
१८. ध्यान विशे	" ४८
१९. साक्षात्कार विशे	" ५०
२०. शरीरथी त्मिन्न आत्मा	" ५२
२१. कुंडलिनी विशे	" ५५
२२. शंकरनुं दर्शन	" ६३
२३. 'स्वर्गारोडण'मां पू.श्री'मा'ना टीक्षापर्वे सत्कर्म संकलन	६५

નિવેદન : ‘તમે તમને જ મળો’—પરમ પ્રેમમયી ‘મા’નો પ્રેમસંદેશ

જે સતત આત્મરત છે, પોતાનામાં જ મસ્ત છે, વ્યસ્ત છે. એ પછી ન્યૂજર્સીમાં હોય કે ન્યૂયોર્કમાં, લોસ એન્જલસમાં હોય કે પનામામાં, કે કોઈ બ્રાઉનવેલિમાં, સ્થૂળની મર્યાદા એમને કદી નથી નડતી. બદલાતી મોસમ પણ એમના પર કોઈ પ્રભાવ પાડતી નથી. સ્થળ-કાળમુક્ત ચરમ ચૈતન્ય સદા-સર્વદા આનંદવિહારમાં મગ્ન, પ્રસન્નતાનો વિસ્તાર અનુભવી રહે છે. આપણાં પરમ પ્રેમમયી ‘મા’ અત્યારે આઠે પ્રહર આવી મૌન પરમાનંદની અવસ્થામાં છે, ત્યારે તેઓશ્રીની એકમાત્ર ઈચ્છા પોતાનાં સર્વ બાળકો પર એમનાં પ્રેમવર્ષણ-અમૃતછંટકાવ કરી. એમને તમે સૌ ‘અમૃતસ્ય પુત્રાઃ’ છો, એવું ભાન કરાવવાની છે. ‘તમે શું કરવા આવ્યા છો અને શું કરી રહ્યા છો ? એ વિશે સજગ-સાવધાન કરી; અંધારામાંથી પરમ તેજે, અસત્યમાંથી પરમ સત્યે, મહામૃત્યુમાંથી અમૃત સમીપે લઈ જવા, દોરી જવા, મથી રહ્યાં છે.’

કરુણામયી ‘મા’નાં સર્વ આધ્યાત્મિક અભિયાનો જિજ્ઞાસુઓને પોતાના મનગમતા સાધનાપથ પસંદ કરી, એ માર્ગે સ્થિર, દૃઢ સંકલ્પ રહેવા પ્રેરી રહ્યાં છે.

સાધનાનો આરંભ દરેક સાધક ‘સ્વ’ની ઓળખાણથી કરે. સર્વપ્રથમ ‘તમે તમને જ મળો.’ જાતને મળવા appointment લો. તમે કોણ છો ? એ પહેલાં જાણી લો, સમજી લો.

તમારો આત્મા-પરમાત્મા તમારી ભીતર જ પ્રતિષ્ઠિત છે. પરંતુ એ આવરણોથી ઢંકાયેલો છે. એટલે પહેલાં તો એ આવરણો દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો. શરીર, મનની ગતિવિધિઓને બરાબર સમજી લઈ, એમને દુશ્મન નહિ, મિત્ર બનાવી, એની મર્યાદાઓમાંથી મુક્ત થઈ જાઓ. વ્રત, નિયમ, ઉપવાસો, ભજન-કીર્તન, ગ્રંથપારાયણ, મંત્રજપ, આસનો-યોગાસનો, જ્ઞાન, કર્મ, ભક્તિમાંથી જે અનુકૂળ આવે એ સાધન અપનાવો. અને એની મદદથી ચિત્તશુદ્ધિ સાધો.

શરીર-મનના શુદ્ધીકરણથી જ આત્મા આવિર્ભૂત થાય છે.



# ॥ श्रीयोगेश्वरकथामृत ॥

દક્ષિણ આફ્રિકાનો પુણ્યપ્રવાસ—દિન ૧૨૫

તા. ૨૧-૩-૮૩, રવિવાર, ફાગણ સુદ સાતમ સં. ૨૦૩૯

## મોરિશીયસથી મુંબઈ

સવારે નવ વાગ્યે અમે અમારા સામાન સાથે તૈયાર હતાં. આજે ભારતીય રાજદૂત (હાઈકમિશનર) શ્રી પ્રેમસીંગ સાથે મુલાકાત ગોઠવાઈ હતી, જેના આયોજક શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ હતા.

અમારા ઉતારા ઉપરથી અમારો સામાન શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈને ત્યાં ફેરવવામાં આવ્યો. કારણ કે અહીં ઘર બંધ હોય તો ચોરી થવાનો ભય રહે છે.

દશ વાગ્યે ભારતીય દૂતાવાસના મુલાકાત-ખંડમાં મુલાકાત શરૂ થઈ તે પહેલાં શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈની દુકાને જવાનું તથા ત્યાંના બજારમાંથી પસાર થવાનું બન્યું.

શ્રી પ્રેમસીંગે પૂ.શ્રીને નમસ્કાર કરી અમારું સ્વાગત કર્યું.

મુલાકાતના પ્રથમ વાક્યમાં જ એ રાજદૂત પૂ.શ્રીને વિનંતિ કરે છે: આપ અહીં એક અઠવાડિયું રોકાઈ જાઓ. પૂ.શ્રીએ એ અંગે કારણ સમજાવીને ના પાડતાં કહ્યું: ભવિષ્યમાં જાઈશું.

પછી નીચે મુજબ હિન્દીમાં પ્રશ્નોત્તરી થઈ:

શ્રી પ્રેમસીંગે નીચે મુજબના પ્રશ્નો પુછ્યા:

(૧) આપ કયા કયા વિષય ઉપર પ્રવચન આપો છો?

(૨) આપની વિદેશયાત્રામાં આર્થિક સહાય કોણ કરે છે?

(૩) આપે સંન્યાસ ક્યારે લીધો?

(૪) હિમાલયમાં આપે કોની પાસે રહીને સાધના કરી?

(૫) આપ શિષ્ય બનાવો છો?

(૬) મારે હવે આ કાર્યક્ષેત્ર છોડી દેવું છે. આપ શી સલાહ આપો છો?

(૭) ગુરુની કૃપા તો જરૂરી છે ને?

(૮) પ્રભુના ભરોસે આ કાર્યક્ષેત્ર છોડીને સંન્યાસ લઈએ તો

પ્રભુ રસ્તો ન બતાવે?

(૯) આપ કોને ગુરુ માનો છો?

(૧૦) હું આજકાલ ઘણી માનસિક અસ્વસ્થતા અનુભવું છું. આપ આશીર્વાદ આપો કે મને શાંતિ થાય.

પૂ.શ્રી સાથે આ ભારતીય રાજદૂતને સત્સંગ કરવામાં ખૂબ જ આનંદ આવ્યો. એમની એક પ્રધાન સાથેની મુલાકાત સાડા અગિયારે નક્કી થઈ હતી તે એમણે ફોનથી રદ કરાવી.

પૂ.શ્રીએ એમની સાથે વાતો કરતાં કહ્યું: આપ યુનિવર્સિટીમાં ભણ્યા ને હવે સર્વિસ કરો છો. આપને ભારત સરકાર પગાર આપે છે. એ રીતે અમે પણ નાનપણથી પ્રભુને જાણ્યા ને પ્રભુની નોકરી કરીએ છીએ. એટલે, પ્રભુ અમારું ધ્યાન રાખે છે.

અમે બે વાર વિદેશ આવ્યા ત્યારે સંસ્થાઓએ ટિકિટ મોકલી હતી. બાકીની ત્રણ વિદેશયાત્રાઓ અમે અમારા ખર્ચે કરી.

તમારું કાર્યક્ષેત્ર સારું છે. જનતાની સેવા થાય છે. છોડવાની જરૂર નથી. વરસમાં એકાદ માસ શાંતિથી એકાંતમાં રહો, ને ફરી નવી શક્તિ-નવી પ્રેરણા સાથે કામ કરો.

કાર્યક્ષેત્ર છોડતાં પહેલાં થોડી ભૂમિકા બનાવવી જોઈએ. નહીં તો પ્રભુ-માર્ગે પણ, તે એક નવો સંસાર હોઈ અવનવી ઉપાધિઓ ઊભી થાય છે.

પૂ.શ્રીએ પોતાને અલૌકિક દિવ્ય ગુરુનાં દર્શન થયેલાં તેની વાત કરી.

એ રાજદૂતને શાંતિ માટે પૂ.શ્રીએ દેવીનો મંત્ર પ્રદાન કર્યો.

મુલાકાત ઘણી લાંબી ચાલી. રાજદૂત સત્સંગપ્રેમી હોવાથી એમણે પૂ.શ્રીના સત્સંગનો સારો લાભ ઉઠાવ્યો.

સાડા બારે મુકામે આવી ગયાં. ભોજન લઈ ઉતારા ઉપર સાડા ત્રણ વાગ્યા સુધી આરામ કર્યો.

પૂ.શ્રી પોતાના કપડાં જાતે ધોઈને ઈસ્ત્રી કરે છે.

ઉતારા ઉપર શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ અમને લેવા માટે આવ્યા ત્યારે પૂ.શ્રીને પ્રણામ કરી પૈસાનું કવર શ્રીચરણોમાં ધર્યું. પૂ.શ્રીએ તેનો સાભાર અસ્વીકાર કરી, ‘પ્રસાદી છે’ એમ કહીને

તે ક્વર પાછું આપી દીધું.

શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈએ કહ્યું: આપના એક જ દિવસના સત્સંગ ને સમાગમથી મને ઘણું બધું પ્રાપ્ત થયું છે, ઘણી બધી શાંતિ મળી છે ! તો, આપના ઋણનો હું કેવી રીતે બદલો વાળી શકું?

ત્યારબાદ પુસ્તકોની વાતો થાય છે.

‘ફરી આવવાનું થાય ત્યારે અહીંનો કાર્યક્રમ જરૂર રાખજો.’ એવા સદ્ભાવભર્યા ઉદ્ગારો સાંભળી અમે એરપોર્ટ ઉપર જવા વિદાય લીધી.

જરૂરી વિધિમાંથી પસાર થઈ એર ઈન્ડિયાના ૭૧૨ નંબરના પ્લેનમાં સાત ને પંદર મિનિટે બેઠાં.

મોરિશીયસથી મુંબઈ ૪,૭૪૦ કિલોમીટર દૂર છે. સાડા પાંચ કલાકનો એ માર્ગ છે. પચ્ચીસ હજાર ફૂટની ઊંચાઈએ અમારું પ્લેન ઊડવા લાગ્યું.

લગભગ અઢી કલાક ડાયરીનું લેખન કર્યા બાદ આરામ કર્યો.

વિદેશની યાત્રાનો આજનો છેવટનો દિવસ આ રીતે પરિસમાપ્તિએ પહોંચ્યો.

સાડા પાંચ કલાકના માર્ગમાં અંતરથી સતત પ્રાર્થના થતી રહી: પ્રભુ! માતાને શાંતિ ધરો. ગંભીર બીમારીમાંથી કંઈક મંગલ માર્ગ ધરો. મમતામાંથી, વાસનામાંથી, દુઃખમાંથી મુક્ત કરો.

છેવટે મુંબઈ આવી ગયાં ત્યારે મોરિશીયસની ઘડિયાળમાં એક વાગવાની તૈયારી હતી, ડરબનની ઘડિયાળમાં અગિયાર વાગવાની તૈયારી હતી. મુંબઈની ઘડિયાળમાં બે ને વીસ થવાની તૈયારી હતી.

બરાબર એકસો પચ્ચીસમા દિવસે અમે ભારતની પુણ્યભૂમિ ઉપર હવે થોડી ક્ષણોમાં જ ઊતરીશું.

જય હરિ!

હરિ: ૐ



—શ્રી‘મા’ સર્વેશ્વરી

## ॥ પાલનપુરમાં ૧૯૮૮માં પૂ.શ્રી‘મા’એ કરેલું શ્રીરામશિલાપૂજન ॥

‘અયોધ્યામાં મંદિર તો ભગવાન શ્રીરામની ઈચ્છા હશે ત્યારે બનશે જ.  
પરંતુ હે પ્રભુ, બને તેટલું ઓછું લોહી વહેવડાવજો.’ —પૂ.શ્રી‘મા’

ઈ.સ.૧૯૮૮માં વિશ્વહિંદુ પરિષદ દ્વારા આખાયે રાષ્ટ્રમાં ‘શ્રીરામશિલાપૂજનના’ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. તેના ભાગરૂપે ગુજરાતના બનાસકાંઠા જિલ્લામાં આવેલ પ્રસિદ્ધ તીર્થધામ અંબાજીમાં દાંતારોડ પર આવેલ ‘સ્વર્ગારોહણ’ તીર્થમાં પ.પૂ.શ્રી‘મા’ સર્વેશ્વરી ઉપસ્થિત હતાં. વિશ્વ હિન્દુપરિષદ દ્વારા એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું કે વધુમાં વધુ સંતોને હાથે ‘શ્રીરામશિલા’નું પૂજન થાય અને આશીર્વાદ મળે તેમ કરવું અને આ જવાબદારી શ્રી રેવાશંકરભાઈ પુરોહિત (સ્વામી શંકરાનંદ) અને શ્રીભીમજીભાઈ પટેલને સોંપવામાં આવી.

અનુકૂળ સમયે હું અને શ્રી ભીમજીભાઈ પટેલ શ્રીરામશિલા લઈને ‘સ્વર્ગારોહણ’ પહોંચી ગયા. થોડીવાર બેઠકખંડમાં બેઠા. ત્યાં પૂ.શ્રીમા પધાર્યા. અને પોતાના સહજ પ્રસન્નચિત્તે અમને આવકાર્યા. અમે પ્રણામ કર્યા. અમે શ્રીરામશિલા જમીન પર મૂકી રાખી હતી. પૂ.શ્રી‘મા’એ એ તરફ જોયું અને કહ્યું આ શું છે? શ્રીરામશિલા કપડામાં વિંટાળેલી હતી. શ્રીરામશિલા પરથી કપડું અળગું કરીને પૂ.શ્રી‘મા’ને બતાવતાં કહ્યું કે, આ શ્રીરામશિલા છે. અને આપ એનું પૂજન કરી આશીર્વાદ આપો જેથી શ્રીરામમંદિર જલ્દીથી બની જાય. આ પૂજીત શ્રીરામશિલાઓ શ્રીરામમંદિર નિર્માણના પાયામાં વપરાશે.

શ્રીરામશિલા તરફ જોતાં જ પ.પૂ.શ્રી‘મા’ થોડાં નારાજ થયાં હોય એવું લાગ્યું પૂ.શ્રી‘મા’એ તરત જ આદેશ કર્યો કે પહેલાં આને બન્ને હાથથી ઊંચકીલો અને અધ્ધર હાથમાં જ રાખીને ઊભા રહો. અમે શ્રીરામશિલાને ઊંચકીને ઊભા રહ્યા. પછી પૂ.શ્રી‘મા’એ કહ્યું કે જે શિલા પર ‘શ્રીરામ’ લખવામાં આવ્યું એ શિલા હવે સામાન્ય શિલા રહી નથી. એ હવે ભગવાન શ્રીરામનું સ્વરૂપ થઈ ગઈ. એને આમ નીચે ન મૂકાય. થોડો

વિવેક રાખવો. અમે આખા ઝિલ્લામાં અનેક સ્થળોએ સંતો અને ગ્રામજનોના હાથે પૂજન કરાવ્યું હતું. પરંતુ પૂ.શ્રી‘મા’એ જે સન્માન શ્રીરામશિલાને આપ્યું એવું કોઈ જગ્યાએ નહોતું જોયું.

એ પછી પૂ.શ્રી‘મા’એ નાનો પાટલો મંગાવ્યો. તેના પર આસન બિછાવ્યું. એ પછી શ્રીરામશિલાને એના પર મૂકવા કહ્યું. પૂજનની સામગ્રી અમારી સાથે હતી જ. પૂ.શ્રી‘મા’એ પુષ્પ, કંકુ, અબીલ, ગુલાલ વગેરેથી પૂજન કર્યું. પૂ.શ્રી‘મા’એ આશીર્વાદ આપતા કહ્યું કે; ‘મંદિર તો ભગવાન શ્રીરામની ઈચ્છા હશે ત્યારે બનશે જ. પરંતુ હે પ્રભુ, બને તેટલું ઓછું લોહી વહેવડાવજો.’

ત્યારબાદ શ્રીરામશિલા લઈને અમારા પાલનપુર જવા રવાના થતાં પહેલાં પૂ.શ્રી‘મા’એ કહ્યું કે શ્રીરામશિલા યથાસ્થાને મૂકવામાં ન આવે ત્યાં સુધી જેના પણ હાથમાં શ્રીરામશિલા હોય અંશે ચંપલ પહેરવા નહિ. અમે પૂ.શ્રી‘મા’ની આજ્ઞાનું પાલન કર્યું અને પાલનપુર જવા નિકળી ગયા.

‘શ્રીરામશિલાપૂજન’ના કાર્યક્રમ પછી કારસેવા અર્થે અયોધ્યા જવાનો કાર્યક્રમ હતો. ત્યારે બધાંને એમજ લાગતું હતું કે ત્યાં બધા રાષ્ટ્રીય નેતાઓ પણ આવશે અને પોલીસનો સખત બંદોબસ્ત રહેશે. તેથી કોઈ તોફાન કે કંઈ અજુગતું થશે નહિ. માટે જેને પણ કારસેવામાં જવાનું હોય નિઃશંક થઈને જવું. પરંતુ ભવિષ્યની ગતામાં જાણે પૂ.શ્રી‘મા’એ ડોકિયું ના કરી લીધું હોય એમ એમના મુખમાંથી શબ્દો નિકળી ગયા કે ‘હે પ્રભુ, બને તેટલું ઓછું લોહી વહેવડાવજો.’ અને એ જ થયું. કારસેવાના યજ્ઞમાં અનેક કારસેવકોની આહુતિ અપાઈ ગઈ. હાલાકિ અમે તો ત્યાંથી જનારા બધાંને કહ્યું હતું કે સાવધાન રહેજો કંઈક તો બનશે જ; નહીં તો પૂ.શ્રી‘મા’ એમ કહે નહીં.

‘જય કૃપાળુ મા !’



—શ્રીશંકરાનંદ

॥ श्रीरामकृष्ण સાથે રામલલ્લાનો અદ્ભુત ચૈતન્યનાતો ॥

સ્વામી શ્રીનિખિલેશ્વરાનંદજી ‘જીવનનું સત્ય’માં નોંધે છે તેમ; ‘એકવાર દક્ષિણેશ્વરમાં જટાધારી નામના રામાયતી સાધુ આવ્યા ત્યારે શ્રીરामકૃષ્ણદેવને વાત્સલ્યભાવે સાધના કરવાનું મન થયું. જટાધારીએ તેમનો આગ્રહ જાણીને પોતાના ઈષ્ટમંત્રની દીક્ષા આપી. જટાધારી તો વર્ષોથી ‘રામલલ્લા’ નામની બાળમૂર્તિની સેવા કરતા હતા. શ્રીરामકૃષ્ણ આ મૂર્તિને જીવતી-જાગતી નિહાળતા, તેની સાથે રમતા, વાતચીત કરતા. આ મૂર્તિ વિશે શ્રીરामકૃષ્ણ એવી અદ્ભુત વાતો કહેતા. કે આપણા મનમાં શંકા જાગે કે શું ખરેખર આવું બની શકે?’

પરંતુ ‘શ્રીરामકૃષ્ણ લીલાપ્રસંગ’ના લેખક સ્વામી શારદાનંદજીએ બધી વાતો ચકાસીને આ ગ્રંથમાં નોંધી છે, એટલે વિશ્વસનીય લાગે છે. શ્રીરामકૃષ્ણ કહેતા: ‘દિવસો જવા લાગ્યા, તેમ તેમ મારા ઉપર રામલલ્લાની પ્રીત વધતી ચાલી. (હું) જેટલી વાર બાબાજીની સમીપ હોઉં તેટલી વાર લગી તે ત્યાં રહે અને રમ્યા-કૂઘા કરે. જેવો (હું) ત્યાંથી ઊઠીને મારે ઓરડે આવું તેની ભેગો તેય સાથે આવી જાય. હું ઘણી ના પાડું પણ સાધુની પાસે રહે નહિ.’

શરૂશરૂમાં તો મેં વિચાર્યું કે ભ્રમણાને લીધે આવું બધું દેખાય છે. નહિ તો બાબાજીના આટલા વખતના સેવિત ઠાકોરજી, જેની એ ભાવભક્તિથી સેવા કરે છે, એ ઠાકોરજી એમના કરતાં મને વધારે ચાહે, એવું બની શકે? પણ જોતો, સાચેસાચ જોતો,

તમને બધાંને જોઉં છું એવી રીતે જોતો કે રામલલ્લા મારી સાથે ઘડીમાં અગાડી તો ઘડીમાં પછવાડે ચાલતો-નાચતો આવે છે. ક્યારેક તો વળી કેડે ચડવાની હઠ કરે. તો ક્યારેક કેડે તેડેલો હોઈ કેમેય કરીને રહે નહિ.

એક દહાડો એને માટે મારા મનમાં કેટલું દુઃખ થયેલું. હું કેટલું રડેલો તેની તો વાત થાય તેમ નથી. તે દિવસે રામલલ્લા હઠે ચડેલો, એ જોઈને મેં એને ધાણી ખાવાને આપી. એમાં ડાંગરના બે-ચાર દાણા રહી ગયેલા. થોડી વાર પછી જોઉં તો એ ધાણી ખાતાં ખાતાં ડાંગરનાં ફોતરાં વાગીને એની જીભમાં ચીરો પડેલો ! એવું તો મને દુઃખ લાગ્યું, એને ઊંચકીને હું રડવા માંડ્યો. એનું મોઢું બે હાથમાં લઈને બોલવા લાગ્યો : ‘જે મુખમાં માતા કૌશલ્યા ક્યાંક એને લાગી ન જાય એમ વિચારીને ખીર, મલાઈ, માખણ પણ અતિ સંભાળથી ખવડાવતાં; તે મુખમાં મને આવું હલકું ધાન ખાવા દેતાં મનમાં ખટકો પણ થયો નહિ !’ શિષ્યોને સંબોધીને આ વાત કરતાં કરતાં શ્રીરામકૃષ્ણના મનમાં પહેલાંનો સંતાપ ખળભળી ઊઠ્યો અને તેઓ રૂદન કરવા લાગ્યા !

કહેવાય છે કે, શ્રીરામકૃષ્ણદેવની મહાસમાધિ પછી અષ્ટધાતુનિર્મિત એ રામલલ્લાની મૂર્તિ વર્ષો સુધી કલકત્તાના દક્ષિણેશ્વર કાલી મંદિરમાં હતી પછી અચાનક અંતર્ધ્યાન થઈ ગઈ.

કેવી અદ્ભુત રામલલ્લાની લીલા !

—સંકલન



## ॥ अध्यात्म : स्वशिक्षણની સાધના ॥

‘અર્થિત્વમ એવ અધિકાર :’ કોઈપણ ચીજને માટે હૃદયમાં ઈચ્છા જાગી ઊઠવી એ અધિકારનો પ્રારંભ છે. અધ્યાત્મને જાણવાની, જાણ્યા પછી એને જીવવાની પ્રામાણિક ઈચ્છા જેના હૃદયમાં છે તે વ્યક્તિ અધ્યાત્મની અધિકારી બની જાય છે.

જો કે, કેવળ જાણી લેવા માત્રથી જીવનમાં પરિવર્તન નથી આવતું. આપણે જે કંઈ જાણ્યું તેને જીવવું પડે છે. જીવનની સફળતા, કૃતાર્થતા કેવળ બુદ્ધિપૂર્વક તત્ત્વને જાણી લેવામાં નહિ પણ સઘળી ઈન્દ્રિયો સમેત એ તત્ત્વને જીવવામાં છે.

જિજ્ઞાસુ જ્ઞાનાર્થી પણ હશે સાથે સાથે જીવનાર્થી પણ હશે. એ જાણવા પણ ઈચ્છશે સાથોસાથ જીવવા પણ ઝંખશે.

હૃદયને આત્મવિશ્વાસથી ભરી દો.

તમારા સૌમાં ધ્યાન માટેની યોગ્યતા છે, પાત્રતા છે એવો આત્મવિશ્વાસ તમારા અંતરમાં જાગવો જોઈએ. પહેલેથી જ જો ગાંઠ વળી ગઈ કે ધ્યાન તો ભારે અઘરી ચીજ, આપણા બરની વાત નહિ, આપણું ગર્જું નહિ, આવી લઘુતાગ્રંથિ જાતમાં ગંઠાઈ જશે તો આત્મવિશ્વાસને માથું ઊંચકતાં અઘરું પડશે. શરીરનાં નિષેધાત્મક તત્ત્વોને ઝાઝી મચક આપવી ના જોઈએ. આપણામાં વિધાયક, સર્જનશીલ શક્તિઓનો ભંડાર છુપાયેલો પડ્યો છે, એ બધી શક્તિઓને વહેતી કરવાની છે. રસોઈ કરવી હોય તો તેને માટેનો સરસામાન એકઠો કરવો પડે છે ને ? તો અધ્યાત્મમય જીવન જીવવા માટે પણ સામાન ભેગો કરવાનો છે.

### પૂર્વતૈયારીની સાધનસામગ્રી

માનવમાં પશુતા છે તો તે કેટલી છે ? પશુ પાસે કાયા છે આપણને પણ કાયા મળી છે. બંને પાસે પંચમહાભૂતોનો દેહ છે. ક્ષુધા, તૃષ્ણા, નિદ્રા, કામવાસનાના આવેગ-સંવેગ છે. આનો નિષેધ થઈ શકે તેમ નથી.

## કુદરતી આવેગોને ઘટતું મહત્ત્વ જ શોભે

માણસને ભૂખ લાગે છે, તેને આહારની સાથે સંબંધ છે. એને શરીરના આરોગ્યની સાથે જોડી દઈ, એમાંથી મુક્ત થઈ જવું જોઈએ. નહિ તો આહારની સામગ્રી એકઠી કરવામાં, અને વિવિધ રસોઈ બનાવવામાં જ જિંદગી પૂરી થઈ જશે.

‘આહાર’ શબ્દ બુદ્ધિ-ઈન્દ્રિયોને પણ લાગુ પડે છે. દરેક ઈન્દ્રિયને પોતપોતાનો વિષય છે. આંખનો વિષય છે રૂપ, શ્રુતિનો વિષય છે નાદ, બુદ્ધિનો વિષય છે વિચાર. મનનો વિષય છે ભાવના, સંવેદન, વાસના આઘાત-પ્રત્યાઘાત ત્વચાનો વિષય છે સ્પર્શ. ઘ્રાણનો વિષય છે સુગંધ-દુર્ગંધ. આ વિષયો તરફ ખેંચાણ રહે એ સ્વાભાવિક છે, કુદરતી છે. એટલે નિષેધ નહિ, ખંડન નહિ પણ એનું જીવનમાં શું કેટલું સ્થાન છે તે સમજી લઈએ અને એની યોગ્યતા જેટલું જ મહત્ત્વ આપીએ.

### ‘તસ્માત્ યોગી ભવાર્જુન’

આપણી સંસ્કૃતિમાં મનુષ્યમાત્રને ‘યોગી’ બનવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થયો છે. ‘યોગી એટલે યુજ-જોડાયેલો.’ યોગી બાહ્ય ઈન્દ્રિયો દ્વારા બહારના વિષયો સાથે જોડાયેલો હશે. મનથી વિચાર તેમજ શબ્દસૃષ્ટિ સાથે અને ઈન્દ્રિયો શાંત હશે, મન ગતિશૂન્ય હશે ત્યારે ‘આત્મસત્તા’ સાથે જોડાયેલો હશે. આમ માણસે ભીતર અને બહાર જોડાયેલા રહેવાનું છે.

### ઈન્દ્રિયો સાથે સમ્યક્ વ્યવહાર

ઈન્દ્રિયોનો બાહ્ય વિષયો સાથેનો વ્યવહાર ભદ્ર હશે. આસક્તિભર્યો, લોલુપતાભર્યો નહિ હોય. શરીરને ધારણ કરવા માટે જરૂરી હશે તેટલો એ સંબંધ રહેશે જે સુખદ, ચારુ, સમજણપૂર્વકનો હશે.

ઈન્દ્રિયોના વિષયો સાથેના સંબંધમાં પશુતાનું તત્ત્વ આવે છે. આંખે કશુંક જોયું, ખેંચાણ થયું. મન દોડ્યું. સુંદર ચીજ ગમી જાય ત્યાં સુધી દોષ નથી પણ આગળ વધીને મન કહે કે મારે

આ જોઈએ, તે ના જોઈએ એમ દોડાદોડ કર્યા કરે તો એ ચીજમાં મન બંધાઈ જાય.

આવું જ બુદ્ધિનું. બુદ્ધિએ અનેક વિચારો ગ્રહણ કરી લીધા. પુસ્તકો, ધર્મગ્રંથો, બધાંનો સ્મૃતિમાં સંઘરો. મન મશગૂલ થઈ ગયું પરિગ્રહમાં, વિચારોના સંઘરામાં !

### પશુતા-મનુષ્યતા વચ્ચેની લક્ષમણરેખા

ઈન્દ્રિયોને, મનને જે સુખ મળે છે તેને ટાળી શકાતું નથી. સુંદર ફૂલ જોતાં ચિત્તમાં પ્રસન્નતા રેલાઈ, મધુર નાદ સાંભળતાં હૃદય નાચી ઊઠ્યું. પરંતુ એ સંબંધને આપણે ‘સંયમ’ની ભૂમિકા ઉપર લઈ જવાનો પુરુષાર્થ કરવાનો છે. એને ઉચિત સ્થાનથી તસુભાર વધારે સ્થાન આપવાની જરૂર નથી. એમાં જીવનની શક્તિ, સમયનો અપવ્યય નથી કરવો.

### પ્રકૃતિ પ્રમાણે આહાર

શરીર ધારણ કરવા માટે શું જરૂરી છે, શું અનુકૂળ પ્રતિકૂળ છે તે અંગે દરેકે પોતાનું શરીર તપાસી લેવું પડશે. જેમ સત્ત્વ, રજ, તમ છે તેમ કફ, વાત, પિત્ત હોય છે. દરેકે પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર આહાર લેવાનો છે. અહીં કશુંય અવૈજ્ઞાનિક નહિ ચાલે.

જીવનમાં શિસ્ત, અનુશાસન ના હોય, જ્યારે જેવી ઈચ્છા થઈ તેને આધીન થયા એવો વ્યવહાર રાખ્યા પછી અધ્યાત્મ પામવું અશક્ય. પ્રકૃતિને સમજી, સમજાવી, તેનો સહયોગ લેવાનો છે.

માનવમાં પશુતા છે તો મનુષ્યતા પણ છે. માણસને ચાર પગે ચાલવું નથી પડતું. પશુના જેના પગ હતા તે તેના હાથ થઈ ગયા છે. મસ્તક એનું આકાશમાં ને પગ પૃથ્વી પર છે ! ભગવદ્સત્તામાં વિહાર કરનારું મસ્તક-માનવ આકૃતિમાં પ્રગટ થતી મનુષ્યતાએ આગળ ક્યાં જવાનું છે તે પણ સમજવાનું છે.

વળી, ‘મનનાત્ મનુષ્યઃ’ મનનશક્તિને લીધે મનુષ્ય, મનુષ્ય છે. જે જોયું તે સમજી લીધું, એની સાથેનો પોતાનો સંબંધ ચકાસી લીધો અને મારાથી જે વ્યવહાર થશે તેની અસર મારા પર અને સમાજ પર કેવી થશે તેનું મનન તે કરી શકે છે.

બીજી પ્રધાન શક્તિ મનુષ્યમાં જાણેલું સમજવાની શક્તિ છે. આમાં જ માનવતાનું રહસ્ય સમાયેલું છે. માનવને જે આકૃતિ મળી છે તેમાં ઈન્દ્રિયગત શક્તિની સાથેસાથે સમજવાની અવ્યક્ત શક્તિ પણ પડેલી છે એટલે જે જીવશે તે સમજપૂર્વક જીવશે. આમ એનામાં મેધા, પ્રજ્ઞા, ધૃતિ-સ્મૃતિ. કેટલું શ્રીયુક્ત તેનું જીવન !

માણસ સમજણથી જ અનવધાનમાંથી સત્માનતામાં આવે છે. હું શું કરું છું, શા માટે કરું છું. આ બધું સમજવાનો પ્રયત્ન કરવાથી તેનામાં જવાબદારીનો ભાવ આવે છે. તે પોતાનાં કર્મોનાં પરિણામોનો અંદાજ બાંધી શકે છે. એ આત્મવંચના નથી થવા દેતો, સમજણની સાથે સંવાદ સાધે છે.

આમ, ધ્યાનાર્થીની પૂર્વતૈયારીમાં ‘હું મનુષ્ય છું ને મનુષ્ય હોવાને નાતે મારા પર જે કાંઈ જવાબદારી આવે છે તેને સંભાળતાં હું જીવીશ.’ એ ભૂમિકામાં આવી જાય છે.

આ ભૂમિકા બાંધ્યા વિના દશ-દશ કલાક ધ્યાનમાં બેઠા રહેવાથી કંઈ નહિ વળે. ખાવા બેઠા ને જીભ પર સંયમ નહિ તો દશ-પંદર મિનિટનો એ અસંયમ તમારા ચાર કલાકના જપ, મૌન, ધ્યાન પર પાણી ફેરવી દેશે.

અસંયમ ભીતરના સંતુલનને ડગમગાવી દે છે. અંતર્બાહ્ય સંતુલિત અવસ્થા એટલે જ ધ્યાનાવસ્થા. સંતુલનમાં જીવનનો પ્રસાદ છે, સૌંદર્ય છે.

આમ ખાવા-પીવામાં, સૂવામાં કસરત કરવામાં, બેસવા-ઊઠવામાં પહેરવા-ઓઢવામાં, જીવનની તમામે તમામ ક્રિયાઓ જવાબદારીપૂર્વક કરવાની જવાબદારી માણસ પર આવે છે. આ

થશે તો તેની સમજવાની શક્તિ સતેજ રહેશે ને ઈન્દ્રિયોની શક્તિ પણ ઝાંખી નહિ પડે. બધી શક્તિ તત્પર ને ચપલ બનશે.

### લૂલી બધો દાટ વાળે છે

વાણીનો અનિયંત્રિત દુર્વ્યવહાર જે રીતે માણસ કરે છે તેમાં ભારે અવિવેક આવી જાય છે. લોકો મંદિરમાં જાય છે, સાધુસંતો પાસે જાય છે પણ જેવા મંદિરની બહાર નીકળ્યા અને કુટુંબીજનો, સ્વજનો, મિત્રો, પડોશી સાથે જે વાણીનો વ્યવહાર થાય છે એમાં એટલું તો પાપ થાય છે, અસત્ય, અન્યાય થાય છે કે ના પૂછો વાત !

જેવી રીતે વિષય આહારથી રાસાયણિક અસંતુલન નીપજે છે તેવી રીતે વાણીના દુર્વ્યવહારનું નાડીતંત્ર પર વિપરીત પરિણામ ઊપજે છે. અને જીભ તો બેય બાજુથી દાટ વાળી મૂકે છે. ખાવાપીવામાંય ગરબડ ને બોલવામાં પણ ગરબડ ! વાણી જેવી ખૂલે કે ત્યાં એક ચોકી મૂકી દો. એ કશું જૂઠું તો નથી કહી રહીને ? એની તકેદારી રાખો. વાણીમાં સરળતા, ઋજુતા, પ્રાંજલતા લાવો પછી જુઓ એનો જાદુ ! તમારું જીવન અંદરથી હળવું ફૂલ થઈ જશે. નિખાલતા-નિર્દોષતાનું અમૃત એની આંખોમાંથી ઝરવા માંડશે.

### ‘સત્યમ્ વદ, પ્રિયમ્ વદ’

વાણી વગર આપણું કામ તો નહિ ચાલે તો જરૂર પડશે ત્યારે બોલીશું. યથાર્થ હશે તે બોલીશું. આત્મસ્તુતિ અને પરનિંદાથી બચીશું. જૂઠ, પાખંડથી સંભાળીશું. આટલું થશે તો જીવન નિર્મળ, નિષ્કલંક થશે. એકેએક શબ્દ માપીને-તોલીને બોલીએ.

વાગ્યજ્ઞમાં પ્રભુપૂજનાં પુષ્પોરૂપે શબ્દોનો ઉપયોગ કરીએ. ગીતામાં કહ્યું છે તેમ; ‘વાણી અનુદ્વેગકારી, સત્ય, પ્રિય અને હિતકારી હોય.’ વાત એટલી જ કે મોઢું ખોલીએ તો જવાબદારીપૂર્વક ખોલીએ.

## ભગવદ્સત્તા બીમાંના વૃક્ષસમી

માનવના પિંડમાં અને બ્રહ્માંડમાં જે ભગવદ્સત્તા છે તે બીમાં છૂપાયેલા વટવૃક્ષસમી છે; જે અનુભવગમ્ય છે. શરીર, મન તથા બુદ્ધિને પ્રશિક્ષિત કરીને જ ધ્યાનાવસ્થામાં દાખલ થવાય. આ જ છે સ્વશિક્ષણસાધના.

વિક્ષેપોને દૂર કરવા સાધના છે, પ્રાપ્તિ માટે નહિ.

ઈન્દ્રિયો જ્યારે વિષયો સાથે સંબંધમાં આવે છે ત્યારે અસંતુલન પેદા થાય છે, ક્ષોભ પેદા થાય છે, આ જ છે વિક્ષેપ. આવા વિક્ષેપોને નિવારવાનું જે શિક્ષણ છે તેને પૂર્વજોએ સાધના કહી.

પશુતાને પારખી, મનુષ્યતાને સમજી, પછી જવાબદારીપૂર્વક આપણામાં રહેલાં પશુતત્ત્વો સાથે વ્યવહાર કરવો તથા માનવીય શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવો આ બંને કળા આપણે પ્રાપ્ત કરવાની છે. ત્યારપછી જ ધ્યાનાવસ્થાને સમજવા માણસ અધિકારી બને.

અધ્યાત્મ માટેની આપણી આકાંક્ષાને અનુકૂળ આપણી ઈન્દ્રિયોને બનાવવી પડશે નહિ તો જાણી તો લીધું પણ જાણેલું જીવવા માટેની તત્પરતા નહિ હોય તો વ્યક્તિત્વ છિન્નભિન્ન થઈ જાય. બુદ્ધિ ઘણું બધું જાણી લે પણ એમાંથી ઈન્દ્રિયો કશું આચરી ન શકે તો એમાંથી એક અસંતોષ પેદા થાય છે. વળી ભગવદ્સત્તા આપણી અંદર સમાયેલી છે. એ જીવનનું, પ્રેમનું રસાયણ છે તે પિંડમાં પણ છે અને બ્રહ્માંડમાં પણ છે.

—શ્રી વિમલા ઠકાર  
(અવધૂતપ્રસાદી)



## ॥ સાધનાનો સમન્વય ॥

**પ્રશ્ન :** મને એક પ્રશ્ન કેટલાય વખતથી ઊઠ્યા કરે છે. સાધનામાં જ્ઞાન, ભક્તિ તથા યોગના જુદા જુદા અભ્યાસક્રમનું વર્ણન કરવામાં આવે છે. તે અભ્યાસક્રમો પ્રમાણે પ્રત્યેક સાધક પોતાની રુચિ તથા પ્રકૃતિને અનુસરીને કોઈ પણ એક સાધના-માર્ગનો આધાર લેતો હોય છે. તેથી જીવનનો વિકાસ સધાય છે. તે સાચું છે. પરંતુ જેને જ્ઞાન, ભક્તિ તથા યોગના ત્રણે પ્રકારના માર્ગોમાં રસ હોય તેને માટે કોઈ સમન્વયકારી સાધના-પદ્ધતિ છે ખરી ?

**ઉત્તર :** જરૂર છે.

**પ્રશ્ન :** તે પદ્ધતિ કયી છે તે સંબંધી પ્રકાશ પાડી શકશો ?

**ઉત્તર :** જ્ઞાન, ભક્તિ અને યોગની સમન્વયકારી સાધના પદ્ધતિમાં આટલી વસ્તુઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે : (૧) નામ-જપ તથા પ્રાર્થના (૨) આત્મવિચાર તથા જ્ઞાનના જુદી જુદી જાતના ગ્રંથોનો અભ્યાસ (૩) યોગનાં જુદા જુદાં આસનો, નાડી શોધન જેવી પ્રાણાયામની ક્રિયાઓ, ષણ્મુખી જેવી મુદ્રાઓ (૪) તથા નિયમિત ધ્યાન.

એ બધો અભ્યાસક્રમ પરસ્પર મદદરૂપ થાય એવી રીતે ગોઠવી શકાય છે. અને ગોઠવવો જોઈએ.

**પ્રશ્ન :** એવો અભ્યાસક્રમ ગોઠવવામાં મદદ મળે એ માટેનું માર્ગદર્શન આપી શકશો ?

**ઉત્તર :** એ અભ્યાસક્રમના અનુસંધાનમાં રોજ સવારે વહેલા બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠીને પહેલાં પ્રાર્થના તથા જપ કરવા જોઈએ. તે

પછી આસન, પ્રાણાયામ અને મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તે પછીથી જ્ઞાનના ઉત્તમ પ્રેરક ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરી શકાય. રોજ રાત્રે વધારે ભાગે જપ તથા ધ્યાન અને પ્રાર્થનાનો આધાર લઈ શકાય. આસન તથા પ્રાણાયામથી શરીર સ્વસ્થ, સુદૃઢ અને નીરોગી બને છે, જપ અને પ્રાર્થનાથી એકાગ્રતામાં મદદ મળે છે, મુદ્રાથી મનની ચંચળતાનું શમન થાય છે, અને ધ્યાનથી મનની શાંતિ તથા આત્માનો સાક્ષાત્કાર સહજ બને છે. આત્મવિચાર અને જ્ઞાનના ગ્રંથોના અભ્યાસથી અંતર્મુખવૃત્તિનો ઉદય થાય છે.

**પ્રશ્ન :** આ બધાં સાધનોનો સમન્વય કરવાથી આત્મવિકાસની સાધનામાં મદદ મળી શકે અથવા એ સાધના ઝડપથી થઈ શકે ખરી ? એમાં વહેલી તકે પ્રગતિ કરવાની શક્યતા વધે ખરી ?

**ઉત્તર :** એ બધાં સાધનોનો સમન્વય આત્મવિકાસમાં મદદરૂપ જરૂર થાય છે, પરંતુ એથી સાધકની સાધના ટૂંકી થાય છે અથવા ઝડપી બને છે, એવું નથી કહી શકાતું. સાધનાનો અભ્યાસક્રમ એકાંગી હોય છે કે અનેકાંગી અથવા સમન્વયકારી, તેની શીઘ્ર સફળતાનો સઘળો આધાર સાધકની લગની, તમન્ના, વિકાસ કરવાની તત્પરતા અને પુરુષાર્થપરતા પર રહે છે. સાધનાને સફળ કરવાની ઉત્કટ આકાંક્ષા સૌને માટે અનિવાર્ય છે એ સિવાયની સાધના સરળ કે સફળ નથી થઈ શકતી. ટૂંકી પણ નથી બનતી. સાધક ગમે તેવા અભ્યાસક્રમને અપનાવે તો પણ.

**પ્રશ્ન :** વ્યક્તિગત રીતે તમે સાધનાના સમન્વયમાં માનો છો કે કોઈ એક જ પ્રકારની સાધનામાં ?

ઉત્તર : વ્યક્તિગત રીતે કહું તો મને સાધનાના સમન્વયકારી અભ્યાસક્રમમાં વધારે રસ છે, એવો અભ્યાસક્રમ આકર્ષક અને આશીર્વાદરૂપ લાગે છે, પરંતુ એનો અર્થ એવો નથી કે કોઈ એક પ્રકારની સાધનાને હું નથી માનતો કે એની મહત્તાને નથી સમજતો.

પ્રશ્ન : એક જ પ્રકારની સાધનાની મહત્તા શી છે ? એથી એનો આશ્રય લેનાર સાધકને શો લાભ થાય છે ?

ઉત્તર : કોઈ એક જ પ્રકારની સાધનાનો આશ્રય લઈને આગળ વધનારો સાધક સહેલાઈથી આગળ વધી શકે છે. એનું લક્ષ બીજી આડવાતોમાંથી કે પેટા વસ્તુઓમાંથી નિવૃત્ત થઈને પોતે પસંદ કરેલી મુખ્ય સાધના પર કેન્દ્રિત થઈ જાય છે. એ પોતાનો સમગ્ર સમય ને પોતાની સમસ્ત શક્તિ પોતાની રુચિ અથવા પ્રકૃતિ પ્રમાણેના અભ્યાસક્રમ પાછળ શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વક લગાડી શકે છે, અને એને લીધે પ્રમાણમાં ઘણા ઓછા સમયમાં સફળતા મેળવે છે. એની આગળ જે એક જ પ્રકારનો આત્મવિકાસનો નિશ્ચિત અભ્યાસક્રમ હોય છે એની અંદર પૂરતો રસ લઈને એ લાગી શકે છે.

પ્રશ્ન : એને લીધે એકાંગી નથી થવાતું ? એવું વલણ સર્વાંગીણ વિકાસમાં બાધક નથી બનતું ?

ઉત્તર : ના નથી બનતું. ગમે તે પ્રકારના જ્ઞાન, ભક્તિ કે યોગના અભ્યાસક્રમનો આધાર સમજ સાથે નિષ્ઠાપૂર્વક લેવાથી સર્વાંગીણ વિકાસ સાધવામાં મદદ મળે છે. એવો અભ્યાસક્રમ બાધક નથી થતો પરંતુ સાધક જ થઈ જાય છે.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



## ॥ अनुष्ठानो अने आत्मोन्नति ॥

**જિજ્ઞાસુ :** શાસ્ત્રમાં મંત્રોનાં અનુષ્ઠાનો કરવાની સૂચના આપવામાં આવી છે. એ સૂચનાઓને અનુસરીને કેટલાક લોકો જુદીજુદી જાતના અનુષ્ઠાનો કરે છે એવાં અનુષ્ઠાનોથી આત્મોન્નતિ થઈ શકે છે ?

**જવાબ :** થઈ પણ શકે ને ના પણ થઈ શકે.

**જિજ્ઞાસુ :** કેવી રીતે ?

**જવાબ :** જુદાંજુદાં અનુષ્ઠાનો મોટે ભાગે શાને માટે કરવામાં આવે છે તે જાણો છો ? એમનો આધાર લેનાર આત્મોન્નતિની આકાંક્ષાથી પ્રેરાઈને એમનો આધાર ભાગ્યે જ લેતા હોય છે. જો આત્મોન્નતિની કામનાથી પ્રેરાઈને એમનો આશ્રય લેવામાં આવે તો થોડા કે વધારે પ્રમાણમાં આત્મોન્નતિ જરૂર થાય. એમાં કશો સંદેહ નથી. અનુષ્ઠાનોનું પ્રમુખ પ્રયોજન એ જ હોવું જોઈએ. જીવનની વધારે ને વધારે શુદ્ધિ સાધીને, મન તેમજ ઈન્દ્રિયોનો કાબૂ કરીને, પરમાત્માના પ્રેમને પ્રબળ બનાવવાનું, ને છેવટે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરીને પરમશાંતિમાં પ્રતિષ્ઠિત થવાનું. પરંતુ એ પ્રયોજનને યાદ રાખીને એની પૂર્તિને માટે પ્રયત્નો કરનારા સાધકો ઘણા ઓછા હોય છે. મોટા ભાગના સાધકો તો જુદી જુદી આકાંક્ષાઓ રાખીને અનુષ્ઠાનો કરતા હોય છે.

**જિજ્ઞાસુ :** જુદીજુદી આકાંક્ષાઓ રાખીને એટલે ?

**જવાબ :** લૌકિક આકાંક્ષાઓ પરમાત્માના સાક્ષાત્કાર સિવાયની બીજી દુન્યવી આકાંક્ષાઓ રાખીને. કોઈ ધન, વૈભવ કે ઐશ્વર્ય મેળવવા માટે અનુષ્ઠાન કરે છે, કોઈ સત્તા કે પદ માટે, કોઈ રોગના નિવારણ માટે, કોઈ દીર્ઘ જીવન માટે, કોર્ટના કેસોને જીતવા માટે, પુત્રની પ્રાપ્તિની કે ઈચ્છાનુસાર લગ્નની લાલસાથી, શત્રુને હરાવવા માટે, કોઈક પ્રકારની ખાસ સિદ્ધિ મેળવવા માટે, અને એવી એવી કેટલીય ઈચ્છાઓને પૂરી કરવા માટે એવાં અનુષ્ઠાનો કરતા હોય છે. એમને આત્મોન્નતિની એટલી

બધી ઈચ્છા જ નથી હોતી એટલે ગમે તેટલાં અનુષ્ઠાન કરે તો પણ એમના પરિણામે આત્મોન્નતિ કેવી રીતે થાય ? માણસે પોતાના લક્ષ્યને પોતાની મેળે જ ટૂંકું રાખ્યું હોય છે. એથી આગળનું કશું મેળવવાની એની ઈચ્છા જ નથી હોતી. અનુષ્ઠાન કરવાનો આરંભ કરતાં પહેલાં જ એ નક્કી કરી લે છે કે આ અનુષ્ઠાનની મદદથી મારે આ વસ્તુ મેળવવી છે. એને માટેનો સંકલ્પ પણ એ કરી લે છે. એમાં આત્માની ઉન્નતિનો કે આત્માના સાક્ષાત્કારનો સંકલ્પ પણ એ કરી લે એમાં આત્માની ઉન્નતિનો આત્માના સાક્ષાત્કારનો સંકલ્પ જ ક્યાં હોય છે ?

**જિજ્ઞાસુ :** તો શું અનુષ્ઠાનો આત્મસાક્ષાત્કાર કરાવી શકે ?

**જવાબ :** એ એમાં મદદરૂપ જરૂર બની શકે.

**જિજ્ઞાસુ :** કેવી રીતે ?

**જવાબ :** આત્માના સાક્ષાત્કારની ભાવનાને પ્રકટાવીને અને પ્રબળ બનાવીને. કેવળ આત્મોન્નતિને માટે કરવામાં આવતાં અનુષ્ઠાનો જીવનની શુદ્ધિ સાધીને તથા સાત્ત્વિકતાને વધારીને આત્માભિમુખ થવામાં મદદ કરે છે.

**જિજ્ઞાસુ :** બીજાં લૌકિક આશયોવાળાં અનુષ્ઠાનોથી એ આશયો પૂરા થાય છે કે નથી થતા ?

**જવાબ :** પ્રત્યેક વખતે પૂરા થાય છે જ એવું નથી હોતું.

**જિજ્ઞાસુ :** કેમ ?

**જવાબ :** એનાં કારણો કેટલાંય છે. અનુષ્ઠાનની વિધિમાં દોષ, બીજી કોઈ નિયમપાલનની ત્રુટિ, પ્રારબ્ધકર્મની પ્રતિકૂળતા, એવાં જુદાં જુદાં કારણો કહી શકાય. પરંતુ ધારો કે એ કારણો દૂર થાય ને અનુષ્ઠાન સફળ થાય તો પણ શું ? જીવનનો આદર્શ બીજી સામાન્ય કે અસામાન્ય ઈચ્છાપૂર્તિઓ કરતાં ઘણો મોટો છે એ યાદ રાખીને એવી ઈચ્છાપૂર્તિની લાલસાને વધારવા કરતાં આત્માની ઉન્નતિની અભિલાષાને વધારવાનું જ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જીવનનું કલ્યાણ એમાં જ છે.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



## ॥ કર્મ વિશે ॥

**પ્રશ્ન :** કર્મ ભલેને ગમે તેટલું ઊંચું એટલે કે આત્મોન્નતિની સાધનાનું કે આત્મવિકાસનું હોય તો પણ તેથી કર્તાપિણાનો અહંકાર પેદા ના થાય ?

**ઉત્તર :** એનો બધો જ આધાર કર્મના કર્તાની ઉપર રહેતો હોય છે.

**પ્રશ્ન :** કેવી રીતે ?

**ઉત્તર :** કર્મ કરનાર અહંભાવનો આધાર લઈને કર્મ કરતો હોય અને આ કાર્ય મારા વિના થઈ શકે તેવું છે જ નહિ, કોઈ બીજું એને કરી શકે તેમજ નથી એવી ભાવનાને સેવતો હોય તો તેથી અહંકાર પેદા થાય છે ને પેદા થયેલો અહંકાર બળવાન બને છે. એ ઉપરાંત, કર્મના પરિણામ રૂપે બીજી કેટલીક બદીઓ પણ પેદા થાય છે. પરંતુ એની ભાવના જો જુદી હોય છે તો એવો અહંકાર નથી થતો ને જુદી જુદી બદીઓ પણ નથી પેદા થતી.

**પ્રશ્ન :** એ જુદી ભાવના કેવી હોય છે ?

**ઉત્તર :** એવી ભાવનાની પાછળ લેશપણ અહંકાર નથી હોતો. એ ભાવનામાં સ્થિતિ કરનારો સાધક સમજે છે કે જે પણ કર્મો થાય છે તે ઈશ્વરની કૃપા, પ્રેરણા તથા શક્તિથી જ થઈ રહ્યાં છે. એને માટેનું માર્ગદર્શન ઈશ્વર જ આપી રહ્યા છે પોતે તો એક વાહન અથવા માધ્યમ છે. ઈશ્વરના હાથમાં હથિયારરૂપ છે. જડ વાંસળી જેમ પોતાની મેળે કશું જ નથી કરી શકતી પરંતુ એના વગાડનારની ઈચ્છા પ્રમાણે એની રુચિ અને શક્તિનું પ્રતિબિંબ પાડતાં વાગે છે ને વિવિધ સ્વરોને પ્રકટ કરે છે, તેમ એ સમજે છે કે એની અંદર અને બહાર રહીને ઈશ્વરની જે

અનંત શક્તિ કામ કરે છે તે જ જુદાં જુદાં કર્મોની સૃષ્ટિ કરવામાં સહાયતા કરે છે. પછી એમાં કર્તાપણાનો અહંકાર રાખવાનો અવકાશ જ ક્યાં રહે છે ?

**પ્રશ્ન :** જરા પણ નથી રહેતો ?

**ઉત્તર :** આરંભમાં જે થોડો ઘણો અહંકાર રહે છે તે વિવેક વધતાં અને અનુભવ બળવાન બનતાં કે સહજ થતાં દૂર થાય છે. સાધક તદ્દન નમ્ર થઈ જાય છે. ઈશ્વર જ બધું કરે-કરાવે છે એવું એ માને છે ને અનુભવે છે.

**પ્રશ્ન :** એવી માન્યતાથી સામાન્ય માણસને લાભ થાય ખરો ?

**ઉત્તર :** જરૂર થાય.

**પ્રશ્ન :** શો લાભ થાય ?

**ઉત્તર :** જે માણસ એવું માને છે ને સમજે છે કે ઈશ્વરની કૃપા તથા શક્તિ દ્વારા જ બધાં કર્મો થયા કરે છે ને પોતે તો કેવળ હથિયાર કે માધ્યમમાત્ર છે તે સદાય જાગ્રત રહે છે ને ઉત્તમ પ્રકારનાં કર્મોને કરવાનો જ આગ્રહ રાખે છે. ઈશ્વર કદી કુકર્મ કરવાની પ્રેરણા ના આપી શકે એવું સમજીને એ કુકર્મમાંથી મુક્ત રહે છે. કોઈવાર કુકર્મ કરવાની ઈચ્છા થાય તો પણ એ ઈચ્છા ઈશ્વરની છે એવું એ નથી માનતો અને એને તાબે પણ નથી થતો. ઈશ્વર સત્યમય તથા મંગલમય છે એવું માનીને પોતાના જીવનને સત્યપરાયણ કરવા ને મંગલમય બનાવવા એ તૈયાર રહે છે. એ લાભને કાંઈ જેવો તેવો લાભ ના ગણી શકાય.

**પ્રશ્ન :** કર્મ કરવાનું આવશ્યક છે ?

**ઉત્તર :** પોતાના ને બીજાના ઉત્કર્ષને માટે કર્મ કરવાનું અત્યંત આવશ્યક છે. ધર્મ અથવા અધ્યાત્મ અને જ્ઞાન, ભક્તિ

તથા યોગને નામે આપણે પ્રજાને પ્રમાદી, આળસુ અને અકર્મણ્ય થવાનો ઉપદેશ કે સંદેશ ના આપી શકીએ.

**પ્રશ્ન :** આત્મવિકાસની ઊંચી અવસ્થાએ પહોંચ્યા પછી પણ કર્મ રહી શકે છે ?

**ઉત્તર :** એવી અવસ્થા પર પહોંચ્યા પછી કર્મ સ્વાભાવિક થાય છે કે સહજ બની જાય છે. એ કર્મ બીજાના કલ્યાણનું કર્મ હોય છે. એ જગતને માટે ઉપયોગી અને આશીર્વાદરૂપ ઠરે છે.

**પ્રશ્ન :** કર્મના પરિણામે બીજી ક્યી બદીઓ પેદા થવાનો સંભવ રહે છે ?

**ઉત્તર :** અહંતા, મમતા, આસક્તિ, સ્વાર્થવૃત્તિ, અંગત રાગદ્વેષ પદ-પ્રતિષ્ઠાની લાલસા, ધન તેમજ સત્તાની લાલચ, વિષયોના ઉપભોગની તૃષ્ણા અને એથી પ્રેરાઈને થતો માનવતારહિત અનીતિપૂર્ણ વ્યવહાર.

**પ્રશ્ન :** દેશની સમૃદ્ધિ, ને સુખકારી માટે કર્મની આવશ્યકતા છે ?

**ઉત્તર :** કર્મની આવશ્યકતા જરૂર છે, પરંતુ આંખ મીંચીને બુદ્ધિને ગીરવે મૂકીને કરવામાં આવતા અહંકારયુક્ત જડ કર્મ કરતાં જાગ્રત, માનવતાપૂર્ણ, વિવેકયુક્ત કર્મની, સત્કર્મની અથવા કર્મયોગની આવશ્યકતા અધિક છે. દેશનું ગૌરવ વધારવા તથા તેને સમૃદ્ધ ને સુખી કરવા જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં એવા કર્મયોગીઓની કે સત્કર્મપરાયણ સાચા પુરુષોની ખૂબ જ મોટી આવશ્યકતા છે. એ દિશામાં ઉત્તરોત્તર આગળ વધવાને બદલે આઝાદી પછી આપણે પાછળ પડતા જઈએ છીએ. એ પરિસ્થિતિ દેશને માટે સારી તો નથી જ.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



## ॥ साधनामां उपवास ॥

**प्रश्न :** आत्माविकासनी साधनामां उपवासथी कोई मद्द मणे छे भरी ? मणती डोय तो केवीक मणे छे ?

**उत्तर :** आत्माविकासनी साधनामां, साधक जे ज्ञानत डोय तो उपवासथी मद्द मणवी शके छे. आरोग्यनी दृष्टिमे लात्म पछोये छे; ऐनी असर मन पर थती डोय छे. प्रमाद तथा आणस ओछां थवाथी उपवास दरम्यान दिवसे तथा राते मनने वधारे सारी रीते परोवी शकाय छे.

**प्रश्न :** उपवास दरम्यान इणाडार करी शकाय ?

**उत्तर :** केवल पाणी पर के दूध पर रहीने उपवास करवानुं सर्वश्रेष्ठ छे, परंतु जेमनाथी ऐवी रीते उपवास ना करी शकाय, ते ऐकाद वार इण लईने अथवा इणाडार करीने उपवास करी शके छे. पण ते इणाडार ખૂબ જ સાદો અને થોડો, આણસ ઉત્પન્ન ના કરે તેવો હોવો જોઈએ. આજે કેટલાક લોકો કરે छे તેમ પेट ભરીને ભારેખમ इणाडार करवाथी साधनामां मद्द मणी शकती नथी. ऐथी शरीरना आरोग्यनो छेतु पण सरतो नथी. उपवासना नामने ખાતર જ કેવળ ઉપવાસ કરવામાં આવે छे.

**प्रश्न :** उपवास विषे कोई भीजुं जरूरी मार्गदर्शन आपशो ?

**उत्तर :** उपवास करनारे मनने निर्मण अथवा सात्त्विक करवा तरफ़ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ, કેટલાક સારા નિયમો પાળવા જોઈએ. તથા ભૂલેચૂકે પણ કોઈ કુકર્મ ના થાય તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ઉપવાસના દિવસે જૂઠું ના બોલાય, કોધ ના કરાય, કોઈની સાથે છેતરપીડી ના થાય. કોઈને દુઃખ ના પહોંચાડાય કે નુકશાન ના થાય, કોઈને અન્યાય ના કરી બેસાય, અનીતિયુક્ત વ્યવહાર ના થાય તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ઉપવાસ ના હોય તે દિવસો દરમ્યાન પણ એવા શુદ્ધ વ્યવહારના માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ, પરંતુ ઉપવાસ

દરમ્યાન તો તેની ખૂબ જ તકેદારી રાખવી જોઈએ. તો જ ઉપવાસ આત્મિક વિકાસમાં મદદરૂપ બની શકે; નહિ તો રૂઢિ કે પરંપરાનું જડરૂપ ધારણ કરે.

## ॥ યોગ અને જ્ઞાન ॥

**પ્રશ્ન :** કેટલાક લોકો કહે છે કે યોગ અને જ્ઞાન પરસ્પર વિરોધી છે. તો તે બાબતમાં તમારો અભિપ્રાય કેવો છે તે જણાવશો ?

**ઉત્તર :** યોગ અને જ્ઞાન પરસ્પરવિરોધી છે એવી માન્યતા બરાબર નથી. એ બંને વિરોધી નથી પરંતુ અવિરોધી અને પૂરક છે એ બંનેનું ધ્યેય કે પ્રાપ્તવ્ય એક જ છે—સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર; અને બંને પોતપોતાની રીતે એની સિદ્ધિમાં ફાળો આપે છે. પક્ષીની બે પાંખ અને માનવીની બે આંખ શું પરસ્પરવિરોધી છે ? બે પાંખને લીધે પક્ષીની ને બે આંખને લીધે માનવની શોભા છે. પક્ષીને ઊડવા અને માનવને સારી રીતે જોવા માટે એ કામ લાગે છે. એવી રીતે જ્ઞાન જેને શાસ્ત્રાધ્યયન તથા ચિંતનમનનની પ્રક્રિયાદ્વારા બૌદ્ધિક રીતે સમજાવે છે તેને યોગ અનુભવની એરણ પર કસીને સાચું ઠરાવે છે. મને તો એ બંનેમાં કશો વિરોધ નથી દેખાતો. જ્ઞાન પણ છેવટે તો સ્વરૂપના સાક્ષાત્કાર અને સ્વરૂપની નિષ્ઠા માટે છે અને યોગની સાધનાનું પ્રયોજન પણ એ જ છે.

**પ્રશ્ન :** બૌદ્ધિક જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પછી યોગસાધનાની આવશ્યકતા રહે છે ખરી ?

**ઉત્તર :** બૌદ્ધિક જ્ઞાનથી આત્માનો અપરોક્ષ અનુભવ નથી થતો. એવા અનુભવ વિના જ્ઞાન અધૂરું રહે છે. અંતિ શાંતિ નથી મળતી ને જીવન ધન્ય પણ નથી બનતું. પરમશાંતિની પ્રાપ્તિ માટે ને સ્વરૂપના સાક્ષાત્કાર દ્વારા જીવનને કૃતાર્થ કરવા માટે ધ્યાનાદિ યોગસાધનાની આવશ્યકતા છે. બૌદ્ધિક જ્ઞાનથી શંકાસમાધાન થાય છે, સહેજ સંતોષ મળે છે, તત્ત્વની સમજ

સાંપડે છે, પરંતુ તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર નથી થતો. ત્યાંથી આગળ ચલાવીને યોગની સાધના પરમ તત્ત્વનો કે સનાતન સત્યનો સાક્ષાત્કાર સહજ કરી દે છે; બૌદ્ધિક જ્ઞાનને અનુભવમાં પરીણત કરે છે. એટલા પૂરતી એની આવશ્યકતા છે જ.

**પ્રશ્ન :** ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં યોગ આત્માની શુદ્ધિ માટે છે એવું કહેવામાં આવ્યું છે તે સાચું છે ?

**ઉત્તર :** સાચું છે. છઠ્ઠા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે યોગમાત્મવિશુદ્ધયે । એ કથન પ્રમાણે યોગ આત્માની અથવા પોતાની જાતની વિશુદ્ધિને માટે છે એ સાચું છે. પરંતુ યોગની સાધના આત્માના દર્શન કે સાક્ષાત્કાર માટે પણ છે એ ખાસ યાદ રાખવાનું છે. પોતાની જાતની પૂરેપૂરી વિશુદ્ધિની સિદ્ધિ થતાં આત્મદર્શન શક્ય અથવા સહજ બને છે એટલે ગીતાના એ કથનને એવા વિશાળ અર્થમાં લેવાની જરૂર છે.

**પ્રશ્ન :** યોગની સાધનાના અતરંગ અને બહિરંગ એવા બે પ્રકાર પાડી શકાય ખરા ?

**ઉત્તર :** પાડવાની એટલી બધી અનિવાર્ય આવશ્યકતા નથી તો પણ આવશ્યકતા જણાતી હોય તો પાડી શકાય. તે પ્રમાણે યમ અને નિયમ અંતરંગ સાધન છે, આસન તથા પ્રાણાયામ બહિરંગ સાધન છે, અને પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિને અંતરંગ સાધનાનાં અંગો કહી શકાય.

**પ્રશ્ન :** ઋત્વે જ્ઞાનાન્ન મુક્તઃ । ‘જ્ઞાનસિવાય મુક્તિની પ્રાપ્તિ નથી થતી’ એવું કહેવામાં આવે છે તે સાચું છે ?

**ઉત્તર :** સાચું છે, પરંતુ એ વાક્યમાં જે જ્ઞાનનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે તે જ્ઞાન શાસ્ત્રજ્ઞાન કે ચિંતનમનનાત્મક બૌદ્ધિક જ્ઞાન નથી પરંતુ આત્માનું અપરોક્ષ જ્ઞાન છે. આત્મદર્શનના પરિણામે થનારું આત્માનું પ્રત્યક્ષ અનુભવાત્મક જ્ઞાન મુક્તિના સીધા સચોટ કારણરૂપ થઈ પડે છે.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



## ॥ आत्मज्ञगृति ॥

प्रश्न : आत्माने जगववो अेटले शुं ?

उत्तर : आत्माने जगववो अेटले आत्मानી सुधुम शक्तिने ज्ञात्रत करवी. दुन्यवी विषयोमां डूबेला ने भान भूलेला मानवने पोताना ज्वननुं कल्याण शेमां रडेलुं छे तेनी ખબર नथी. कोईवार कोईने ખબर डोय छे तो ते प्रमाणे यालीने ज्वननुं कल्याण करवानी सूऊ-शक्ति के समज नथी डोती. अे माछिती मेणवीने ज्वननुं परम कल्याण करी लेवुं अथवा करवानो प्रयत्न करवो अेटले आत्माने जगववो. अविद्याडूपी अंधकारनो अंत आणीने अंत:करणे आत्मज्ञानना अजवाणाथी अजवाणी देवुं.

प्रश्न : अेवी आत्मज्ञगृति पोतानी मेणे थई शके ?

उत्तर : शामाटे ना थई शके ? पोतानी मेणे आत्मज्ञगृति करनारा केटलाय सत्पुरुषो संसारमां थई गया छे.

प्रश्न : छतांपण कोई पोतानी मेणे आत्मज्ञगृति ना करी शके तो ?

उत्तर : तो ते बीज बडारनी मद्द मेणवीने आगण वधी शके छे.

प्रश्न : बडारनी मद्द अेटले ?

उत्तर : स्वाध्याय, सत्संग, तीर्थाटन, देवदर्शन वगरे. अे अधां साधनो ज्वननी शुद्धि साधीने ज्वनने उदात्त करवामां ने ईश्वरपरायण बनाववामां मद्द पडोयाडे छे अेमनो सायो लाभ अे ज छे. अेमने लीधे आत्मानी ज्ञगृति सहेली बने छे.

प्रश्न : जेना ज्वनमां आत्मज्ञगृति थई डोय तेनां लक्षणो केवां डोय छे ? अेने केवीरीते ओणभी शकय ?

उत्तर : आत्मज्ञगृतिवाणा पुरुषनुं मन डिंडी शांतिथी संपन्न, प्रसन्न अने वासना तथा विकारथी रहित डोय छे. अे अहंता, ममता आसक्ति अने रागद्वेषथी मुक्त डोय छे. अेना ज्वनमांथी डिंडी निर्भगता टपकती डोय छे. अेनुं आत्मानुसंधान निरंतर यालु रडे छे. अेने ओणभवानुं काम धार्या जेटलुं सहेलुं नथी. ईश्वरनी

પૂર્ણ કૃપા હોય અથવા એવા મહાપુરુષની અનુકૃપા હોય તો જ એમનો વાસ્તવિક સ્વરૂપને ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં ઓળખી શકાય અને ઓળખીને એમનો આવશ્યક લાભ પણ ઊઠાવી શકાય. મારા પોતાના અંગત અભિપ્રાય પ્રમાણે તો એવા મહાપુરુષનાં લક્ષણોની ચર્ચા અથવા ચર્ચાવિચારણા કરવાને બદલે એ લક્ષણોને પોતાના જીવનમાં ઉતારવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. એવી કોશિશ કરવાથી જ લાભ થશે.

**પ્રશ્ન :** પ્રત્યેક પુરુષ પોતાના આત્માને જગાડી શકે ?

**ઉત્તર :** શા માટે ના જગાડી શકે ? આત્મજાગૃતિનો માર્ગ સૌ કોઈને માટે ઉઘાડો છે. ફક્ત એને માટેની ઉત્કટ ઈચ્છા કે ભાવના જોઈએ. એવી ઈચ્છા કે શુભ ભાવનાથી પ્રેરાઈને પ્રામાણિક પુરુષાર્થ કરવામાં આવે તો આત્માને જરૂર જગાડી શકાય ને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરીને કૃતાર્થ બની જવાય. આત્મજાગૃતિ અથવા આત્મસાક્ષાત્કારના મંગલમય માર્ગે આગળ વધવાની સ્વતંત્રતા સૌ કોઈને છે. એમાં કોઈના પર કોઈપણ પ્રકારનો પ્રતિબંધ નથી.

**પ્રશ્ન :** આત્મજાગૃતિ સંપૂર્ણપણે સધાય છે ત્યારે શું થાય છે ?

**ઉત્તર :** પોતાની અંદર અને બહાર રહેલા પરમાત્મતત્ત્વનો સ્વાનુભવ સાધકને સારુ સહજ બને છે. એના પરિણામે અવિદ્યાનો અંત આવે છે અને ભેદભાવનું તેમજ અશાંતિનું શમન થાય છે. લૌકિક-પારલૌકિક લાલસાઓ તથા વાસનાઓ પછી નથી સતાવી શકતી.

**પ્રશ્ન :** આ યુગમાં એવી અસાધારણ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થઈ શકે ?

**ઉત્તર :** જરૂર થઈ શકે. આત્મવિકાસમાં કોઈપણ યુગ વચ્ચે નથી આવતો. આ યુગમાં પણ આત્મોન્નતિની અસાધારણ અવસ્થા પર પહોંચેલા પુરુષો અનેક થયા છે. તમે પણ ધારો તો એમનામાંના એક થઈ શકો. આ યુગની પોતાની કેટલીક આગવી વિશેષતાઓ છે. તેમનો સમુચિત લાભ ઉઠાવીને બીજાની જેમ તમે પણ આત્મોન્નતિ જરૂર સાધી શકો.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



## ॥ જાતમહેનત ને સંયમ ॥

**પ્રશ્ન :** જાતમહેનતથી સંયમ સધાય ને ? સંયમ એટલે બ્રહ્મચર્યનો અર્થ છે.

**ઉત્તર :** એ ખ્યાલ અધૂરો છે કે જાતમહેનતથી સંયમ સધાય છે. હા, એટલું ખરું કે જાતમહેનતથી સંયમમાં મદદ મળી શકે. મહેતન કરો એટલી વખત શરીર ને મન કામમાં રોકાયેલું રહી શકે. પણ તેટલાથી જ કાંઈ સંયમ પૂરો થતો નથી ખૂબ મહેનત કરનાર પણ સંયમી હોતા નથી એ વાત ખેડૂતોના દૃષ્ટાંતથી સમજી શકાય છે. આ આપણી સામે જ બે ખેડૂતો રહે છે આખો દિવસ ખેતરમાં મહેનત કરે છે. તેમના જેવી જાતમહેનત બીજું કોણ કરવાનું હતું ? છતાં તમે જુઓ છો કે વરસે, દોઢ વરસે તેમને ત્યાં સંતાનનો ઉમેરો થતો જ જાય છે. આનું કારણ શું ? એટલે માનવું જ પડશે કે સંયમનો મુખ્ય આધાર શરીર નહિ પણ મન પર છે. એ મનને વિશુદ્ધ કરી પલટાવી ના શકાય ત્યાં સુધી સંયમ પાળવાનું મુશ્કેલ બને. આના સમર્થનમાં તમે શરીરથી જે જરાપણ શ્રમ કરતા નથી તેવા નિર્વિકાર સાધુસંતોના દૃષ્ટાંત લઈ શકો. તેમનાં મન કેળવાયેલાં છે, શુદ્ધ છે, એટલે તે સંયમી રહી શકે છે. એટલે જાતમહેનતની સાથેસાથે આપણે મુખ્ય ધ્યાન મનની વિશુદ્ધિ પ્રત્યે આપવું જોઈએ.

**પ્રશ્ન :** ઘણા સંન્યાસીઓ કહે છે કે યોગ કે મોક્ષની સાધના માટે ત્યાગ કરીને જંગલમાં જવું જોઈએ. તે વિશે આપનો શો અભિપ્રાય છે ?

ઉત્તર : મોક્ષસાધના માટે જંગલમાં જવું જ જોઈએ એવો દુરાગ્રહ અસ્થાને છે. જેની જેવી પ્રકૃતિ તે પ્રમાણે તેને માટે ત્યાગ કે સંસારના નિયમ હોઈ શકે છે. પણ એક વાત નક્કી છે કે તમે સંસારમાં રહો તો પણ સંસાર તમારામાં રહેવો ના જોઈએ. સંસાર એટલે રાગ ને દ્વેષ. મમતા ને આસક્તિ. કામ ને ક્રોધ. લોભ ને અભિમાન. પામરતા ને સંકુચિતતા. સાધના કરવા માટે માણસે આ ઝેરી તત્ત્વોમાંથી મુક્ત થવાનું છે એ ચોક્કસ છે. તે વિના જંગલમાં પણ માણસ સાધના કરી સફલતાનો આનંદ મેળવી શકે નહિ.

સંસારમાં રહીને તમે નિષ્કામ કર્મયોગની સાધના કરી શકો છો. સાત્ત્વિકતાની પ્રાપ્તિ કરી ભગવદ્ભાવ કેળવી શકો છો એ પછી આગળની જે સાધના છે તેનો માર્ગ પણ ઈશ્વર તમને બતાવશે. મૂળ વસ્તુ અંદરનો ત્યાગ છે તે થવો જોઈએ. બહારનો ત્યાગ કર્મના સંજોગો પર આધાર રાખે છે.

પ્રશ્ન : એક ઠેકાણે હું કથા સાંભળતો હતો ત્યારે સાથેસાથે હાથમાં માળા રાખી જપ પણ કરતો હતો. તે જોઈને કથા કરનાર પંડિતજી નાખુશ થયા ને કહેવા લાગ્યા કે તમારે મન એક છે કે બે. મેં કહ્યું, મન તો એક જ છે. તેમણે કહ્યું, તો પછી એક મનથી બે કામ કેવી રીતે થાય ? માળા મૂકીને કેવલ કથાશ્રવણ કરો. પણ મેં તો માળા ના મૂકી. ઉલટું પંડિતજીને કહ્યું કે હું માળા ફેરવવાની સાથેસાથે તમારી કથા પણ સાંભળી શકું છું. તમને માળાનો રસ મળ્યો નથી. તેથી જ તમે આમ ગુસ્સામાં બોલો છો. તો શું કથાશ્રવણ ને મંત્રજપ એકસાથે ના થઈ શકે ?

ઉત્તર : જરૂર થઈ શકે સાચું છે કે મન એક છે. પણ મનની વૃત્તિઓ અનેક છે. તે વૃત્તિઓ એક જ સાથે અનેક પદાર્થોનું ચિંતન કરે છે. તે વૃત્તિને કેળવવાથી કોઈ પણ બાહ્ય કામ કરતાં ઈશ્વરસ્મરણ કે જપ અથવા આત્મનિષ્ઠા ચાલુ રહી શકે છે. તેમાં કોઈ રીતે દોષ આવતો નથી. સાધકે એ જ અવસ્થાએ પહોંચવાનું છે. સંસારનું કોઈપણ કામ કરતાં કરતાં મનને ઈશ્વરનાં ચરણોમાં કે આત્માની નિષ્ઠામાં રાખવાની ટેવ માણસે પાડવાની છે. એવી ટેવ પાડવાથી હર સમય તૈલધારાવત્ ઈશ્વરાનુસંધાન ચાલુ રહે છે. ને માણસ બાહ્ય ક્રિયાઓથી નિર્લિપ્ત રહેવાનું બલ મેળવે છે. એટલે કોઈપણ ક્રિયા કરતાંકરતાં જપ ચાલુ રાખી શકાય છે. હા, તમારે એવો અભ્યાસ કેળવવો જોઈએ કે જપની એકાગ્રતા ને કથાશ્રવણ જેવા ઉત્તમ કર્મનો આનંદ બંનેમાં તમે મનોવૃત્તિને સંગીન રીતે જોડી શકો. નહિ તો નહિ સાંભળી શકો સારી પેઠે કથા, ને નહિ થાય સુંદર રીતે મંત્રજપ. આવી એકાગ્ર મનોદશા પ્રાપ્ત ના થાય ત્યાંલગી ઈશ્વરપરાયણતા તરફ લઈ જાય તેવું એક જ કામ એકીસાથે કરવું જોઈએ. તેથી વધારે લાભ થશે.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



‘માલા તો કર મેં ફિરૈ, જીભ ફિરૈ મુખ માંહિં  
મનુવાં તો ચહું દિસિ ફિરૈ યહ તો સુમિરન નાહિં’

## ॥ જ્ઞાન વિશે ॥

**પ્રશ્ન :** મને જ્ઞાન વિશે કાંઈ ઉપદેશ આપો.

**ઉત્તર :** જ્ઞાનના કયા સિદ્ધાંતનો ઉપદેશ જોઈએ છે તે તમારે જણાવવું જોઈએ. તે વિના એમનેમ કાંઈ જ ઉપદેશ આપી શકાય નહિ. કેમકે અમારો ધંધો ઉપદેશ આપવાનો નથી. જ્ઞાન તો અપાર છે. જ્ઞાનીઓએ તેને સાગરની ઉપમા આપી છે. જ્ઞાન કાંઈ તળાવ કે કૂવો નથી. તે તો અગાધ દરિયો છે. વળી તેના સિદ્ધાંતરૂપી તરંગો પણ એટલા જ અપરંપાર છે. એટલે તમારે શો ઉપદેશ જોઈએ છે તે પ્રશ્ન ચોક્કસપણે પૂછવો જોઈએ.

વળી ઉપદેશ ગમે તે માણસ આપી શકે નહિ. જેનામાં શાસ્ત્રજ્ઞાન હોય, અથવા જેણે વિચાર ને મનન દ્વારા જ્ઞાનનો નિર્ણય કર્યો હોય, ને તે જ્ઞાનને જીવનમાં ઉતાર્યું હોય, તે જ પુરુષ જ્ઞાન આપી શકે ને યથાયોગ્ય આપી શકે. ગીતાએ આવા પુરુષને માટે તત્ત્વદર્શી શબ્દ મૂક્યો છે. તત્ત્વ એટલે આત્મા, પરમાત્મા, શરીરમાં રહેલું ચેતન. તેનું જેણે પોતાના શરીરમાં ને જડચેતનમાં બધે દર્શન કર્યું હોય, તે તત્ત્વદર્શી. આવો પુરુષ જે ઉપદેશ આપે તે અનુભવનો જ હોય એટલે તે યથાર્થ હોય, પ્રેરક હોય, ને સીધો તેમજ સચોટ હોય.

**પ્રશ્ન :** તો પછી તમને ફાવે તે વાતનો ઉપદેશ આપો.

**ઉત્તર :** આ તો એવું થયું કે ડૉક્ટરને ત્યાં જઈને કહીએ કે તમને ફાવે તે દવા આપો. એમ કાંઈ દવા મળે ? દર્દ કહેવું પડે, પરીક્ષા કરાવવી પડે, પછીથી દવા મળી શકે. ગંગામાં પાણી હોય પણ તેને લેવા હાથ લંબાવવો પડે કે પાત્ર ભરવું પડે. એમનેમ ક્યાંથી કામ થાય ?

જ્ઞાનપ્રાપ્તિને માટે ગીતા ત્રણ આવશ્યકતા પર ભાર મૂકે છે. પ્રથમ તો જ્ઞાનીના ચરણોમાં પ્રણામ કરવા જોઈએ. એટલે એ

દ્વારા જાહેર થાય છે કે જિજ્ઞાસુએ પોતાનો મદ, અહંકાર, છોડી દીધો છે, ને પોતે નમ્ર થયો છે. આ પછી પ્રશ્ન કરવા પડે છે. ને સાથેસાથે સેવા પણ કરવાની હોય છે. કેમકે સેવાથી જ જ્ઞાની પ્રસન્ન થાય છે, તે ગૂઢમાં ગૂઢ રહસ્ય પણ જિજ્ઞાસુ આગળ પ્રકટ કરી દે છે. વિનાપૂછ્યે મેં તમને જ્ઞાનની આટલી વાત તો જણાવી દીધી. હવે કાંઈ વિશેષ પૂછવું હોય તો કહો.

**પ્રશ્ન :** અદ્વૈત જ્ઞાન કે જ્ઞાન વિશે વળી કાંઈક કહો. સાંભળવાનું ઘણું મન થાય છે.

**ઉત્તર :** હાલ તો ગમે તેવો માણસ બેચાર જ્ઞાનના ગ્રંથો વાંચીને અદ્વૈત જ્ઞાનની વાતો કરવા મંડી જાય છે. પંચદશી, પંચીકરણ, વિચારસાગર ને એવાએવા વેદાંતના બેચાર ગ્રંથ વાંચ્યા એટલે બધા જ માનવા બેસી જાય છે કે અમે જ્ઞાની થઈ ગયા, ને સીધા ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’ પદે પહોંચી ગયા ! પરંતુ એ તો જ્ઞાનની ભ્રમણામાત્ર છે. જે જ્ઞાન જીવનમાં કામ લાગી શકે નહિ, જેનાથી જીવન શુદ્ધ, ઉજ્જવલ ને બલવાન બની શકે નહિ. જીવનમાં જે અનુભૂત બની શકે નહિ, ને જે જ્ઞાન જીવનમાં કર્મમાં મૂર્ત થાય નહિ, તે જ્ઞાનને છેવટનું જ્ઞાન કહી શકાય નહિ. આજે તો વેદાંતની વાતો કરનાર માણસોમાં કામ, ક્રોધ, પંડિતાઈનું અભિમાન ઘર ઘાલીને બેઠું હોય છે વાતો થાય છે ‘અમારામાં ને બ્રહ્મમાં કાંઈ જ ભેદ નથી’ એવી, પરંતુ ગુણ સ્વભાવ બધું સાધારણ માણસના જેવું હોય છે પછી તેમને કેવલ પોપટિયા વાણીને લીધે બ્રહ્મ કેવી રીતે કહી શકાય ? વેદાંત તો કહે છે કે “બ્રહ્મવિદ બ્રહ્મૈવ ભવતિ” જે બ્રહ્મને જાણે છે તે બ્રહ્મ જ થઈ જાય છે. બ્રહ્મની જે શક્તિ, બ્રહ્મનો સ્વભાવ, તે બધું તેનામાં આવી જાય છે. માણસ પામરતાથી ઉપર ઊઠી મહાન ને છેવટે વિરાટ બને છે. ને બંધનમાંથી મુક્ત બની પરમશાંતિને પ્રાપ્ત કરી લે છે.

જ્ઞાન ને વિચાર કે જીવનની વાસ્તવિકતા વચ્ચેનું અંતર શા માટે રહે છે તેનું કારણ છે, જ્ઞાનપ્રાપ્તિની જે ભૂમિકા આપણે ત્યાં નક્કી થઈ છે તેનું પાલન આપણામાં ભાગ્યે જ થાય છે. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં પહેલાં માણસને બીજી કેટલીક તૈયારીઓ કરવી પડે છે તે તૈયારી થયા પછી જ જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો અધિકાર આવ્યો ગણાય છે. આ તૈયારી કેવી હોવી જોઈએ તે વિશે ટૂંકમાં વિચારીએ.

પહેલું પગથિયું વિચાર કે વિવેક છે વિવેક એટલે સારું ને નરસું, સત્ય કે અસત્ય, વિનાશી ને અવિનાશીને પારખવાની શક્તિ.

બુદ્ધિમાન માણસો વિવેકી પુરુષને હંસની ઉપમા આપે છે. હંસ વિશે કહેવાય છે કે તેની આગળ દૂધ ને પાણી મૂકો તો દૂધને તે પાણીથી છૂટું કરી દે છે. આને નીરક્ષીર વિવેક પણ કહે છે. આ વિવેક સંસાર ને જીવનમાં હંમેશાં જાગૃત રાખવાનો છે, સંસારમાં સાચું શું છે ને ખોટું શું છે, શું કરવું હિતાવહ ને શું કરવું નુકશાનકારક છે, આ બધું દૃશ્યજગત વિનાશી છે કે અવિનાશી, તેનો સ્વસ્થ ચિત્તે વિચાર કરવાનો છે. આવો વિચાર કરીને બેસી રહેવાથી કાંઈ વળતું નથી. વિચાર દ્વારા જેને સાચું માન્યું છે તેને જીવનમાં અપનાવવાનો ને અનુસરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

જ્યાં વિચાર દ્વારા નક્કી થયું કે જગતની બધી જ વસ્તુ વિનાશી છે, પરિવર્તનશીલ છે, કેવલ ચેતનસત્તા કે ઈશ્વર જ સત્ય છે, એટલે માણસ ઈશ્વરમાં પ્રેમ વધારવાનો ને સંસારની વસ્તુઓમાંથી રાગને દૂર કરવાનો. આને વૈરાગ્ય કહે છે વૈરાગ્ય એટલે વિરાગ. વિરાગના બે અર્થ છે. એક તો રાગનું વિગત થવું ને બીજું રાગનું વિશેષપણે હોવું. એટલે ઈશ્વરમાં રાગ વધે ને સંસારના ક્ષણભંગુર પદાર્થોમાં રાગ ને મમતા ઘટે. તે વૈરાગ્ય. આ બીજું પગથિયું.

આ પછી આવે છે શમ ને દમ. શમ એટલે મનનો નિગ્રહ. મનની ચંચલતા દૂર થાય, કામ, ક્રોધ, અભિમાન, માનાપમાન જેવાં દ્વંદ્વોની મન પર થતી અસર અને તેનાથી મન પર થાય ત્યારે મનોનિગ્રહ સિદ્ધ થયો ગણાય. આમાં જપ, ઉપાસના, સત્સંગ ખૂબ મદદ કરે છે. આની સાથેસાથે દમનું મહત્વ મનાયું છે. દમ એટલે ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું, આંખથી બધે પ્રભુનું રૂપ જોવા ટેવ પાડવી, કાનથી સત્સંગ-વાર્તા કે કથાશ્રવણ કરવું. વાણીથી સત્ય ને મધુર બોલવું, સ્વાદ જય કરવો. એ બધાનો દમમાં સમાવેશ થાય છે.

આ પછી આવે છે ઉપરતિ. સંસારના પદાર્થોમાંથી મન ઉપરામ થઈ જાય, સંસારની ગડમથલમાંથી મન દૂર હઠી જાય, તે ઉપરતિ છે. પછી તિતિક્ષા. સુખદુઃખ, ટાઢતાપ, માન-અપમાન, જે પરિસ્થિતિ મળે તેમાં સ્વસ્થચિત્તે રહેવું, તેનું નામ તિતિક્ષા. શાસ્ત્ર કે ગુરુના વચનમાં અથવા પોતાની શક્તિમાં કે ઈશ્વરમાં પૂર્ણ વિશ્વાસ તે શ્રદ્ધા. પોતાના માર્ગ વિશે કોઈ શંકા ના હોવી તેનું નામ સમાધાન.

ને છેલ્લે આવે છે મુમુક્ષુત્વ એટલે મુક્તિ મેળવવાની, શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા.

સાધકે આ બધાં અંગોને જીવનમાં ઉતારવાં પડે છે. તે પછી જ તે જ્ઞાનનો અધિકારી બની શકે છે. આવી પ્રાથમિક તૈયારી ના થાય ત્યાં લગી માણસે સંધ્યાપૂજા, ઉપાસના જેવા નિત્યકર્મ કરવાં જોઈએ, અથવા હૃદયશુદ્ધિ સાધી દૈવી સંપત્તિની પ્રાપ્તિ માટે પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. આવી તૈયારી કર્યા પછી મુક્તિની તીવ્ર ઈચ્છાવાળા, સ્વસ્થ ચિત્તના, સાધકે જ્ઞાનોપદેશ લેવા સદ્ગુરુ પાસે જવું જોઈએ.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



## ॥ ગતિ વિશે ॥

**પ્રશ્ન :** ગીતામાં એક ઠેકાણે કહ્યું છે કે અંતસમયે જેવી ભાવના થાય તેવી ગતિ થાય છે. ને વળી કહે છે કે જીવનનાં બધાં જ કર્મ પ્રમાણે માણસને ફલ મળે છે. તો તે બેમાં સાચું શું માનવું ?

**ઉત્તર :** બેય વસ્તુ સાચી છે ને બંનેનો વિચાર એકસાથે જ કરવાનો છે. અંતકાલે માણસ જે ભાવના કરે તે પ્રમાણે તેની ગતિ જરૂર થાય છે. પણ તેવી ભાવના કાંઈ તરત થઈ જાય નહિ. જીવનભર માણસ જેનો વિચાર કે અભ્યાસ કરે, તે જ વસ્તુ તેના સૂક્ષ્મમનમાં સમાઈ જવાની ને અંતકાલે પણ તેની જ ભાવના થવાની. તમે સાધારણ સંસારી માણસનો વિચાર કરો. તેને ઊંઘમાં પણ સંસારનાં સ્વપ્ન આવે છે. તે સંસારનો જ તે બકવાદ કરે છે. તે જ પ્રમાણે જેણે જીવનભર ઈશ્વરસ્મરણ કર્યું હોય, તેને ઈશ્વરસ્મરણ અનાયાસે થવાનું ને અંતકાલે તેનું મન ઈશ્વરમાં જ જવાનું. મરણ પહેલાં માણસો દસદસ પંદર દિવસથી બેભાન થઈ જાય છે, મરણ સમયે બોલવાના હોશકોશ ઊડી જાય છે, રગ ખેંચાય છે, ને મૂઝવણ થાય છે, આવે વખતે સારી ભાવના તેને ક્યાંથી થાય ? એ તો હંમેશની ઈશ્વરસ્મરણની જેને ટેવ હોય તે જ ઈશ્વરસ્મરણ કરી શકે. ને પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરી શકે. માટે છેવટની વૃત્તિ સુધારવા જીવનની હંમેશની વૃત્તિ ને પ્રત્યેક ક્રિયાને સુધારવાની જરૂર છે

ગીતાના આ વિશે બે સુંદર શ્લોકો છે—

“અંતકાલે ચ મામેવ સ્મરન્મુક્ત્વા ક્લેવરમ્,

યઃ પ્રયાતિ ત્યજન્દેહં સ યાતિ પરમંપદમ્ ॥”

જે અંતકાલે મારું સ્મરણ કરતાં દેહ છોડે છે તે મને પ્રાપ્ત કરી લે છે; પણ તે સ્મરણ એકદમ નહિ થાય. જીવનભર દુષ્કર્મો કર્યા હશે તો જીવ તેમાં જ જશે. માટે

“તસ્માત્ સર્વેષુ કાલેષુ મામનુસ્મર યુદ્ધ ચ ।

મય્યર્પિત મનોબુદ્ધિ ર્યા મેવેશ્યશ્યસંશયઃ ॥”

“તું હરસમય મને યાદ કરજે ને જીવનસંગ્રામમાં તારા વ્યવહાર કરજે. તેમ કરવાથી તારાં મનબુદ્ધિ મારામાં જોડાઈ શકે ને પછી તું છેવટે મને જ પ્રાપ્ત થઈશ એમાં શંકા નથી.”

આ માટે હમણાં જ થઈ ગયેલા મહાત્મા ગાંધીજીનું દૃષ્ટાંત લો. તેમને માથે દેશના કામનો કેટલો ભાર હતો ? છતાં જ્યારે તેમને ગોળી વાગી ત્યારે તેમના મુખમાંથી ‘મારા દેશનું શું થશે ?’ એવો અવાજ નીકળવાને બદલે ‘હે રામ’ એવા જ શબ્દો નીકળ્યા. કેમકે એ મહાપુરુષે જીવનભર તનથી કર્મ કરતાં કરતાં મનથી રામરામ ચાલુ રાખ્યું હતું. ને હૃદયમાં રામને રાખી રામના રસથી ચિત્તને ભરી દીધું હતું. આવી રીતે જીવનને ઉત્તમ ભાવનાપરાયણ ને ઈશ્વરપરાયણ બનાવવાની જરૂર છે.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



## ॥ आश्रमનો વિચાર ॥

**પ્રશ્ન :** એક પ્રશ્ન પૂછવાનું લાંબા વખતથી મન થાય છે. ખરી રીતે તો એમ છે કે પહેલાં બ્રહ્મચર્યાશ્રમ, પછી ગૃહસ્થાશ્રમ, પછી વાનપ્રસ્થાશ્રમ ને છેવટે સંન્યાસાશ્રમ કરવો જોઈએ. તમે શરૂઆતથી જ ત્યાગ કરી હિમાલયમાં રહો છો તે ગૃહસ્થાશ્રમની ફરજ ચૂક્યા છો એમ ના કહેવાય ?

**ઉત્તર :** અમે કોઈ પણ ફરજ ચૂક્યા નથી ઉલટું, માનવમાત્રની જે ઉચ્ચોચ ફરજ છે—પરમાત્માની પ્રાપ્તિ ને તે માટે પુરુષાર્થ, તે ફરજનું અમે પાલન કરી રહ્યા છીએ. આ માનવશરીર તેને જ માટે છે. તે કરવું એટલે પરમાત્મદર્શન કરવું એજ જીવનનો સર્વોચ્ચ પુરુષાર્થ છે. તે સાધવા માટે પુરુષાર્થ કરવો એ માનવની સૌથી પ્રથમ ને છેવટની ફરજ છે. તે ફરજ જ અમે બજાવી રહ્યા છીએ.

તમે જે આશ્રમના ક્રમ વિશે કહ્યું તે ક્રમ શાસ્ત્રોમાં બતાવ્યો છે. તેવા ક્રમ પ્રમાણે ચાલવામાં સાધારણ માનવનું હિત રહેલું છે. પરંતુ તેનાથી જુદો એવો બીજો ક્રમ પણ શાસ્ત્રો બતાવે છે તે ક્રમ કેંક ઊંચી કોટિના પુરુષો માટે છે. જેમને સંસારના વિષયોમાં પ્રીતિ નથી, કામિનીકાંચન કે લૌકિક વાહવાહની જેને ઈચ્છા, સ્પૃહા કે વાસના નથી, જેને જણાયું છે કે સંસારની બધી જ વસ્તુ વિનાશી છે, જીવન ક્ષણભંગુર છે, ને એક ઈશ્વર જ અવિનાશી ને પ્રાપ્ત કરવાયોગ્ય છે, તેની પ્રાપ્તિ વિના જીવનમાં સુખશાંતિ સંભવિત નથી. એ જ્ઞાન જેને સારી પેઠે થઈ ગયું છે, ને જેનું મન ઈશ્વરપ્રાપ્તિ કે આત્મદર્શન માટે લાલાયિત છે, તેને માટે તો શાસ્ત્રો બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાંથી જ સીધા ત્યાગનો ઉપદેશ કરે છે. “જે

ક્ષણે સંસારમાંથી મન ઊઠી જાય ને ઈશ્વરપ્રાપ્તિ માટે અંતર આતુર થાય તે જ ક્ષણે ત્યાગ કરી ઈશ્વર માટે સાધના કરવા એકાંતમાં ચાલ્યા જવું” એમ શાસ્ત્રો કહે છે. “યદહરેવ વિરજેત્ તદહરેવ પ્રવ્રજેત્” એ આ સંબંધી વિખ્યાત શાસ્ત્રવચન છે. અલબત્ત, આટલી બધી ઊંચી યોગ્યતા હરેકમાં હોતી નથી, પણ કેટલાક બડભાગી પુરુષોમાં બાળપણથી હોય છે પણ ખરી. એ વાત ભૂલવા જેવી નથી. શંકરાચાર્ય, શુકદેવ, અષ્ટાવક, ધ્રુવ, પ્રહ્લાદ, વિવેકાનંદ, એકનાથ ને જ્ઞાનેશ્વર તેમજ દયાનંદ સરસ્વતી, એ બધા આવા બડભાગી મહામાનવનાં ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ છે ને એવા પુરુષો કોઈપણ કાળે પ્રકટી શકે છે. તેમને માટે આશ્રમોના ક્રમનો દુરાગ્રહ રાખવો અસ્થાને છે. તે જ વાત અમારા સંબંધી લાગુ પડે છે.

હવે જો બીજી રીતે વિચાર કરશો તો જણાશે કે આશ્રમનો જે ક્રમ આપણે ત્યાં પ્રાચીનકાલમાં હતો તે આજની પરિવર્તન પામેલી દશામાં શક્ય નથી. આજે માણસનું આયુષ્ય ૧૦૦ વર્ષનું છે જ નહિ. તો પછી ૧૦૦ વર્ષની વય નિર્ધારિત કરીને ગોઠવેલો ક્રમ આજે શું ખપ લાગશે ? તે ઉપરાંત આજની પરિસ્થિતિમાં શાસ્ત્રોક્ત રીતે આશ્રમપાલન તદ્દન અસંભવ જેવું છે. શાસ્ત્ર કહે છે કે વાનપ્રસ્થાશ્રમીએ વનમાં જવું જોઈએ ત્યાં (સ્ત્રી હોય તો) સ્ત્રી સાથે રહી વનમાં ફલ ફૂલ ને કંદમૂળ ખાવાં જોઈએ. પણ અત્યારે વનમાં ફલફૂલ જ મળે તેવી સ્થિતિ નથી તો તેવા નિયમનું પાલન ક્યાંથી થવાનું હતું ? એટલે પલટાયેલી દશામાં આપણે વિચાર કરીને સમયને અનુકૂળ વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. એનો અર્થ એમ નથી કે આશ્રમધર્મનું ચોકઠું ઉડાડી દેવું. આશ્રમની વ્યવસ્થા માનવ વિકાસમાટે જરૂરી છે. પણ વર્ષોનો

જે ક્રમ છે તેમાં આપણે પુનર્વિચાર કરવો પડશે. બ્રહ્મચર્યાશ્રમ તો ૨૫ વર્ષનો જ રહેવો જોઈએ. તે તો ખૂબ જરૂરી છે. પણ ગૃહસ્થાશ્રમમાં એવી વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ કે માનવને ત્યાગની જરૂર ઓછી રહે. ગૃહસ્થાશ્રમમાં ભોગનો સમય તદ્દન મર્યાદિત હોવો જોઈએ. તે વાનપ્રસ્થને બદલે તદ્દન સંન્યાસ હોવો જોઈએ, આના વધારામાં, ત્યાગની ઈચ્છાવાળા પુરુષે ગૃહસ્થાશ્રમમાં જ કેળવણી મેળવતાં વચ્ચે વચ્ચે વાનપ્રસ્થાશ્રમનો આનંદ લૂંટવા એકાંતનો આશ્રય લેતા રહેવું જોઈએ.

આ તો આપણે જરા બીજી વાતપર ઉતરી ગયા. પણ મુખ્ય વિચારવાની વાત તો એ છે કે જેને ઈશ્વરપ્રાપ્તિ કરવી હોય તેણે તો એકપણ દિવસ નકામો ખોવાને બદલે સંસારના મોહની સાંકળ તોડીને ‘જાગ્યા ત્યાંથી સવાર’માની બનતી વહેલી તકે ઈશ્વરપ્રાપ્તિના સાધનમાં લાગવું જોઈએ. આ શરીરનો શો વિશ્વાસ છે ? તે ક્યારે પડી જશે તે કોણ કહી શકે તેમ છે ? ને જે કામ જુવાનીમાં થાય છે તે લાંબી ઉંમરે કે વૃદ્ધાવસ્થામાં ભાગ્યે જ થાય. તપ, જપ ને ઊંડી સાધના કરવા મજબૂત મન જોઈએ. કટાઈ ગયેલું શરીર ને નિર્બળ મન ઈશ્વરપ્રાપ્તિ ના કરી શકે. ને વિષયભોગમાં બધી જ શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય પછી નીરસ શરીરથી તમે પ્રભુ કરતાં મૃત્યુને વહેલા મેળવવા લાયક રહો છો માટે બુદ્ધિશાળી પુરુષે તો જરાય રાહ જોયા વિના વહેલામાં વહેલી તકે ઈશ્વરપ્રાપ્તિ માટે પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. ને છેલ્લા જીવનમાં પ્રાપ્તિનો આનંદ માનવાની સાથે સાથે બીજાને માર્ગદર્શક થવું જોઈએ.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



## ॥ आत्मानो अनुभव ॥

प्रश्न : आत्मा છે તો પછી દેખાતો કેમ નથી ?

ઉત્તર : હવામાં સેંકડો જંતું છે. પણ તે તમને દેખાય છે ? પણ જો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જુઓ તો દેખાય એમ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીનું કહેવું છે. કેમકે આ જંતું ઘણાં સૂક્ષ્મ છે. તેવી જ રીતે આત્મા અત્યંત સૂક્ષ્મ છે. તેને જોવા માટે વૃત્તિની સૂક્ષ્મતાની જરૂર છે. યોગી કે જ્ઞાની કહે છે કે આવી સૂક્ષ્મ વૃત્તિ સમાધિ દરમ્યાન થઈ શકે છે. જેનું હૃદય ખૂબ શુદ્ધ થઈ ગયું હોય તેને જ સમાધિ થઈ શકે છે. ને તેવા જ પુરુષો સમાધિદશામાં પરમાત્મતત્ત્વને જોઈ શકે છે : શંકરાચાર્ય વિવેકચુડામણિ નામના ગ્રંથમાં આજ વાત કહે છે. ને ગીતા પણ કહે છે કે મૂઢ માણસો આ આત્માને જોઈ શકતા નથી, પણ જેમના જ્ઞાનચક્ષુ ઊઘડી ગયાં હોય તે જ માણસો પ્રયત્ન કરતાં કરતાં શરીરની અંદર રહેલા આત્માને જોઈ શકે છે. ગીતાના શ્લોકો આ જ ભાવાર્થને કહી રહ્યા છે :

“ઉત્ક્રાંત સ્થિતં વાપિ ભુંગના વા ગુણાન્વિતમ્,  
વિમૂઢા નાનુપશ્યન્તિ પશ્યન્તિ જ્ઞાનચક્ષુષઃ ॥  
યતન્તો યોગિનિશ્ચૈનં પશ્યન્ત્યાત્મન્યવસ્થિતમ્ ।”

\*

## ॥ શબ્દ અને ભાવ ॥

પ્રશ્ન : એક વિદ્વાને કહ્યું છે કે કૃષ્ણ કૃષ્ણ કરવાથી કંઈ ના વળે. કૃષ્ણ શબ્દનો અર્થ જાણ્યા વિના કાંઈ ફલ ના મળે. તો શું પ્રભુના

નામનો અર્થ જાણ્યા વિના તે જપીએ તો તેનું ફળ ના મળે ?

ઉત્તર : તમે કહો છો તે વિદ્વાન જ્ઞાની છે. એટલે જ્ઞાનની રીતે તેમણે આ વિચાર રજૂ કર્યો છે. પણ ભક્તનું એવું નથી. પ્રભુના નામજપનો રસ વધારે ભાગે ભક્તપુરુષ માણે છે. તેવા ભક્તને પ્રભુના કોઈયે નામનો અર્થ જાણવાની જરૂર નથી. તે જાણે તોયે ભલે, તેથી વધારે આનંદ આવશે પણ નહિ જાણે તોયે ખોવાનું તો કે જ નથી. જે નામ પોતે જપે છે કે સ્મરે છે, તે નામ પ્રભુનું નામ છે; એટલું જ જાણવું ભક્તને માટે પૂરતું છે. પોતે પ્રભુનું મધુર નામ રટી રહ્યો છે એથી વધારે અર્થ ભક્તને જાણીને શું કરવું છે ? તે તો પ્રભુના નામને આનંદથી ગાય છે, ઉલ્લાસથી જપે છે ને સ્મરણના રસથી તરબોળ બને છે. તેનાથી તેને પ્રભુની પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે.

પછી જરૂર હોય તો પ્રભુ પોતે જ તેને પોતાના અર્થ ને પોતાનું રહસ્ય જણાવે છે. બાકી શબ્દાર્થમાં પડવાથી ભાવ કરતાં બુદ્ધિની કસરત જ વધારે સૂઝે છે, ને શંકા વધારે છે. પ્રભુ તો કેવલ વિશ્વાસથી મળે છે. પ્રભુના નામમાં અટલ વિશ્વાસ એ જ પ્રેમીની મૂળભૂત આવશ્યકતા છે. આની સાથે હૃદયશુદ્ધિ સાધવા-કામ, ક્રોધ, દ્વેષ, અભિમાન, મમતા વગેરેને દૂર કરવા-પ્રયાસ કરવો જોઈએ. નામના અર્થ નહિ જાણો તો ચાલશે. પણ હૃદયશુદ્ધિ અને વિશ્વાસ વિના પ્રભુ નહિ મળે. અંધારાનું આવરણ દૂર કરો એટલે પ્રકાશરૂપી પ્રભુ તરત જ દેખાશે. આ જ જરૂરી છે ને આની પર જ ભાર મૂકવાનો છે.



## ॥ ભક્તિમહિમા ॥

**પ્રશ્ન :** શાસ્ત્રોમાં વાંચવામાં આવે છે કે કેટલાક સંતો કે ભક્તોને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થયો હતો. તેવી રીતે આજે પણ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે ખરો ?

**ઉત્તર :** જરૂર થઈ શકે. તે સંતો ને ભક્તોની જેમ આજે પણ કોઈ સાચા દિલથી યોગ્ય પુરુષાર્થ કરે, તો પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. એ સંબંધી શંકા રાખવાનું કોઈ કારણ નથી.

**પ્રશ્ન :** પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કેવી રીતે થાય છે ? સાકાર કે નિરાકાર રૂપે ?

**ઉત્તર :** બન્ને રૂપે થઈ શકે છે. સાધક કે ભક્ત પરમાત્માને જે રૂપે જોવા માગે છે તે રૂપે જોઈ શકે છે. પરમાત્માને કેવા રૂપે જોવા અથવા અનુભવવા એ સાધકની રુચિનો સવાલ છે.

**પ્રશ્ન :** એને માટે મુખ્યત્વે ક્યાં સાધનોનો આધાર લેવો જોઈએ ?

**ઉત્તર :** પરમાત્માને સાકારરૂપે જોવા માગનારે મુખ્યત્વે પ્રાર્થના ને ભક્તિનો આધાર લેવો જોઈએ. એમની મદદથી છેવટે ઉત્કટ પ્રેમ જાગી ઊઠે છે ત્યારે દર્શનનો લાભ મળી શકે છે. એવો પ્રેમ વરસોની એકધારી સાધનાથી પ્રકટ થાય છે. જે પરમાત્માને નિરાકારરૂપે અનુભવવા માગતા હોય, તેમણે ધ્યાનની સાધના કરવી જોઈએ. બંને જાતના સાધકોએ હૃદયશુદ્ધિ તો સાધવી જ જોઈએ. હૃદય-શુદ્ધિ સાધનામાં એક અત્યંત અગત્યની આવશ્યકતા છે. એ વિના ઈશ્વરનું દર્શન કે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર ના થઈ શકે.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



## ॥ ધ્યાન વિશે ॥

પ્રશ્ન : ધ્યાન કેવી રીતે કરવું ?

ઉત્તર : પદ્માસનમાં બેસીને કે પલાંઠી વાળીને, આંખ મીચીને, જપ કરતાં કરતાં કે જપ કર્યા વિના, શાંતિપૂર્વક બેસીને ધ્યાન કરી શકાય છે.

પ્રશ્ન : ધ્યાન કરતી વખતે કોઈ મૂર્તિને યાદ કરી શકાય ખરી ?

ઉત્તર : જરૂર યાદ કરી શકાય. એ ધ્યાન કરનારની રુચિ પર આધાર રાખે છે.

પ્રશ્ન : ધ્યાન કરતી વખતે મન દોડાદોડ કરે છે. તેનું કારણ શું ?

ઉત્તર : હૃદયની શુદ્ધિનો અભાવ, અભ્યાસની ખામી, અને સાંસારિક વસ્તુઓ માટેની લાલસા, આસક્તિ કે રાગવૃત્તિ. એ ઓછી થતી જાય, અને પરમાત્મા પ્રત્યેનો પ્રેમ વધતો જાય, તેમ મન શાંત થતું જાય છે, સ્થિર થાય છે, ને છેવટે વશ થાય છે.

પ્રશ્ન : એ માટે કોઈ બીજો ઉપાય પણ છે ?

ઉત્તર : બીજો ઉપાય નિરંતર ને દિલના ઊંડાણમાંથી કરાતી પ્રાર્થનાનો છે. એથી પણ મનની એકાગ્રતામાં મદદ મળે છે. તે ઉપરાંત સત્સંગ પણ મનને નિર્મળ ને પછી સ્થિર કરવામાં ખૂબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

પ્રશ્ન : ધ્યાનનું ફળ શું ?

ઉત્તર : સમાધિ. ધ્યાન કરતાં કરતાં મન જ્યારે છેક શાંત થઈ જાય છે, ત્યારે શરીરનું ભાન ભૂલી જવાય છે, જ્યાં બેઠા

હોઈએ તે વાતાવરણ ને સ્થાનનું ભાન પણ ભૂલી જવાય છે. કાળ કે કેટલા વખત લગી બેઠા તે સમયનું ભાન પણ નથી રહેતું. શરીર જડ જેવું બની જાય છે, અને ઈન્દ્રિયોનાં બધાં કામ અટકી પડે છે. એ સમાધિ કહેવાય છે. શરીર ત્યારે નીચે નથી પડી જતું, પણ એવું જ સ્થિર રહે છે. એવી સમાધિદશા કોઈકને જ મળી શકે છે. કરોડોમાંથી કોઈકને જ.



## ॥ સાક્ષાત્કાર વિશે ॥

**પ્રશ્ન :** પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર એટલે શું ?

**ઉત્તર :** પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર એટલે પરમાત્માનું દર્શન.

**પ્રશ્ન :** એવું દર્શન સાધકને પોતાની અંદર થાય છે કે પોતાની બહાર ?

**ઉત્તર :** અંદર પણ થાય ને બહાર પણ થઈ શકે છે. આત્મારૂપે અંદરનું દર્શન સમાધિદશામાં થતું હોય છે.

સમાધિદશામાં સૂક્ષ્મ મન દ્વારા આનંદસ્વરૂપ, શાંતિસ્વરૂપ, ને ચેતનસ્વરૂપ, આત્મતત્ત્વનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે. અને સમાધિમાંથી જાગ્યા પછી સંસારમાં પણ બધે એ આત્મતત્ત્વની ઝાંખી થાય છે. જ્ઞાની કે યોગીનું દર્શન એવી જાતનું હોય છે.

**પ્રશ્ન :** મન તો પરમાત્માને પહોંચી શકતું નથી એમ કહેવામાં આવે છે. તો પછી મનથી એમનો અનુભવ કેવી રીતે થઈ શકે છે ?

ઉત્તર : મન પરમાત્માને જાણી, અનુભવી, કે પહોંચી શકતું નથી, એમ કહેવામાં આવ્યું છે તે બરાબર છે. પરંતુ તે તો રાગ ને દ્વેષથી ભરેલા, મમતા, અહંતા તથા આસક્તિવાળા મનને માટે કહેવામાં આવ્યું છે. મન જ્યારે રાગ ને દ્વેષથી મુક્તિ મેળવે છે, અહંકાર, મમતા અને આસક્તિથી રહિત બને છે, તથા સદ્વિચાર ને સર્વ પ્રકારના સદ્ભાવોથી સંપન્ન થાય છે, ત્યારે તે નિર્મળ અથવા તો સાત્ત્વિક થયું એમ કહેવાય છે. એવા નિર્મળ થયેલા મનથી પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે.

પ્રશ્ન : એ સાક્ષાત્કાર બહાર કેવી રીતે થઈ શકે છે ?

ઉત્તર : બે રીતે. એક તો જે જે પદાર્થ દેખાય છે તે તે પદાર્થ પરમાત્માના સ્વરૂપ જેવો છે. અથવા એની અંદર અને એના રૂપે પરમાત્મા જ રહેલા છે, એવો અનુભવ સહજ રીતે થયા કરે છે. એવો અનુભવ મન અથવા બુદ્ધિ દ્વારા જ થાય એવું નથી હોતું. શરીરમાં રહેલો આત્મા બીજા પદાર્થોમાં રહેલા આત્માનો અનુભવ કોઈપણ જાતની સ્મૃતિ વિના આપોઆપ જ કર્યા કરે છે. તે નિર્ગુણ સાક્ષાત્કાર કહેવાય છે. એ ઉપરાંત એક બીજો સગુણ સાક્ષાત્કાર પણ છે. તે બહાર ને અંદર બંને રીતે થતો હોય છે.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



## ॥ शरीरथी भिन्न आत्मा ॥

प्रश्न : शरीरथी भिन्न आत्मा छे वात साथी छे ?

उत्तर : वरसो पहेलां तमे आ प्रश्न पूछ्यो छोट तो ठीक छुंतुं. परंतु छेवे तो कोछपण बुद्धिमान अथवा तो विचारशील माणसने अे बाअत संदेह नथी रख्यो. शरीरथी भिन्न आत्मा छे अे वात साथे छेवे अघा ज संमत थाय छे. लगतमग शिष्ट कहेवाता अघा ज धर्मना मनुष्यो, दुनियाना प्रमुअ धर्मो छिंदु धर्म, ख्रिस्ती धर्म, पारसी धर्म, तथा ईस्लाम ने बुद्ध धर्म सौ कोछ शरीरथी अलग अेवा आत्माना अस्तित्वने स्वीकारे छे. त्मारतमां पण जे जुद्धा जुद्धा धर्मो तथा धर्मप्रणेताओ, उपदेशको, आचार्यो अने दार्शनिको छे, ते केटलाक सिद्धांतोना संबंधमां भिन्नभिन्न मत के अभिप्राय धरावता छेवा छतां, आत्माना अस्तित्वना विषयमां अेकमत छे. अे विशे अेमनी वख्ये अेकता छे.

प्रश्न : अे आत्मा बुद्धिगम्य छे के अनुभवगम्य ?

उत्तर : बुद्धिगम्य पण अरो अने अनुभवगम्य पण अरो.

प्रश्न : केवी रीते ?

उत्तर : बुद्धिथी आत्माना अस्तित्वने अने आत्माना महिमाने समज्ण शकाय छे. अेटला पूरतो अेने बुद्धिगम्य कही शकाय. शास्त्रोना श्रवण-मननथी अथवा तो पठनपाठनथी अेनो निश्चय करवामां मदद मणे छे. सद्गुरु के सत्पुरुषोनी साथेना विचारविनिमयथी पण अेना संबंधी स्पष्ट निश्चय करी शकाय छे. बुद्धिथी अेने समज्ण ने समज्णवी शकाय छे. परंतु अेकली

બુદ્ધિથી આત્માનો સાંગોપાંગ કે છેવટનો નિર્ણય નહિ થઈ શકે. આત્મા ક્યાં છે, કેવો છે તે કેવી શક્તિ કે યોગ્યતાવાળો છે, તે જાણવા માટે પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિના પ્રદેશમાં પ્રવેશવું પડશે. એટલે તો મન, બુદ્ધિ અને બીજી ઈન્દ્રિઓથી પર બનવું પડશે. જ્યાં સુધી બુદ્ધિ તથા મનની સાંકડી શેરીમાં જ રમ્યા કરશો અને ભાતભાતની ચર્ચાવિચારણા કે તર્કવિતર્ક કર્યા કરશો, ત્યાં સુધી આત્માનું સાચું જ્ઞાન થવું મુશ્કેલ છે. જે જ્ઞાન થશે તે જ્ઞાન તમારા પોતાના સ્વાનુભવને પરિણામે પ્રાપ્ત થયેલું નહિ હોય, પરંતુ પુસ્તકીયા કે કોઈકની પાસેથી શ્રવણ કરેલું. હવે એવું જ્ઞાન આત્માને સમજવામાં મદદ કરશે, સમાધાન પણ પૂરું પાડશે અને નિશ્ચયશક્તિને મજબૂત બનાવશે પરંતુ પરમ શાંતિનું દાન નહિ કરે, દ્વંદ્વોથી મુક્તિ નહિ આપે, ને સમ્યક્ દર્શનનો લાભ આપીને અભેદભાવમાં પ્રતિષ્ઠિત પણ નહિ કરે. એ તો જુદાં જુદાં પકવાનોની માહિતી મેળવવા જેવું થશે; કે જે માહિતીથી મોંમાં પાણી છૂટશે, પરંતુ ભૂખ નહિ મટે, ને પેટ નહિ ભરાય. આત્માની એવી માહિતી પછી ભલેને એ ગમે તેટલો ઊંચી કોટિનો હોય તો પણ, જીવનનું કલ્યાણ તો નહિ જ કરે. એ કલ્યાણની કેડી તરફ માત્ર અંગુલીનિર્દેશ કરશે એટલે એવું જ્ઞાન મેળવીને પોતાને કૃતાર્થ માનીને બેસી રહેવાને બદલે, આત્માનો સાક્ષાત્કાર અથવા તો અપરોક્ષાનુભવ કરવા તૈયાર થવું જોઈએ. આત્મા એ રીતે અનુભવાય છે એ વાત યાદ રાખવાની છે.

**પ્રશ્ન :** આત્માનો સાક્ષાત્કાર અથવા તો અપરોક્ષાનુભવ કેવી રીતે થઈ શકે ?

ઉત્તર : તમે એટલું તો સમજી શકશો કે શરીરથી ભિન્ન આત્મા શરીરની અંદર જ હોવો જોઈએ અને એટલા માટે જ એનો સાક્ષાત્કાર કરવો હોય તો તે શરીરની અંદર જ થઈ શકે, અલબત્ત, આત્મા શરીરની બહાર પણ વિશ્વમાં બધે જ વ્યાપક છે. છતાં પણ આપણા શરીરમાં એ આપણી નજીકમાં નજીક રહેલો છે. એટલે શરીરની અંદર એને સ્વાભાવિક રીતે જ અને સહેલાઈથી જોઈ શકાય. બહારની દુનિયાને જેમ આપણે બહારની આંખની મદદથી જોઈ શકીએ. એને દિવ્ય ચક્ષુ પણ કહી શકાય. એવા આત્મદર્શન અથવા તો આત્માનુભવને માટે ધ્યાનમાં બેસવાની ટેવ પાડવી પડશે. એ ધ્યાન એક બે દિવસનું નહિ પણ વરસોનું જોઈશે. વરસોના નિયમિત ધ્યાનથી જ્યારે ચિત્તની સંપૂર્ણ શુદ્ધિ સાધ્ય થશે અને એકાગ્રતા સહજ બનશે, ત્યારે શરીરનું ભાન ભૂલાવનારી સમાધિદશાની પ્રાપ્તિ થશે, અને એ દશામાં આત્માનો અપરોક્ષ અનુભવ થશે. પછી તો અપરોક્ષ અનુભવ કરવાની ચિત્તની સૂક્ષ્મ વૃત્તિનો પણ વિલય થશે, ને કેવલ આત્મા જ પ્રકાશી રહેશે. કોઈ અનુભવનાર નહિ, અનુભવ નહિ અને અનુભવની પ્રતિક્રિયાએ નહિ, એ અવસ્થા મળતાં જીવન ધન્ય ને મુક્ત બનશે. તમે સનાતન શાંતિ ને આનંદની મૂર્તિ બની જશો. કોઈ શંકા શેષ નહિ રહે.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



નંગ સાથે કોઈ પ્રાર્થના જપ ન કરો તો નંગને કોઈ પ્રાપ્તિનો યશ ન આપી શકાય. ખરેખર તો ભગવાનનું આરાધન જ લાભ પહોંચાડે છે.

## ॥ कुंडलिनी विशे ॥

**प्रश्न :** कुंडलिनी शुं છે ?

**ઉત્તર :** કુંડલિની શરીરની અંદર રહેલી શક્તિ છે. એનો ઉલ્લેખ મુખ્યત્વે યોગના ગ્રંથોમાં આવે છે, યોગના કેટલાક ગ્રંથોમાં જે છ ચક્રોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, તે ચક્રોની ભાષામાં વાત કરીએ તો, એ કુંડલિની શક્તિ કરોડરજજુની નીચેના ભાગમાં આવેલા મૂલાધાર નામના ચક્રમાં રહેલી છે. એટલા માટે એને મૂલાધારશાયિની કહેવામાં આવે છે. વળી તે સાપના જેવા આકારવાળી, અને ગૂંચળાં વાળીને પડેલી છે. અટલે એને ભુંજગાકારધારિણી પણ કહે છે.

**પ્રશ્ન :** એ શક્તિ શું દરેકમાં હોય છે ?

**ઉત્તર :** દરેકમાં હોય છે. પરંતુ સુષુપ્ત દશામાં હોય છે. અને એને જાગ્રત કરવી પડે છે. જાગ્રત કરવી પડે છે એટલું જ નહિ, પણ ઉર્ધ્વગામી કરીને એકેક ચક્રમાંથી પસાર કરીને છેવટે મસ્તકમાં રહેલા છેલ્લા સહસ્રદલ ચક્રમાં પ્રસ્થાપિત કરવી પડે છે. ત્યાં એની પ્રસ્થાપના કરવાથી નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. અને જીવન ધન્ય બને છે. કોઈકોઈ યોગગ્રંથોમાં એને શિવ અને શક્તિનો મેળાપ પણ કહેવામાં આવે છે. અથવા તો પુરુષ તથા પ્રકૃતિનો સંયોગ.

**પ્રશ્ન :** કુંડલિનીનું ઉત્થાન શું દરેક સાધકે કરવું જ પડે ?

**ઉત્તર :** કરવું જ પડે એવું કશું નથી. યોગમાર્ગના કુંડલિનીના ઉત્થાનનો મહિમા સવિશેષ હોવાથી, એ માર્ગના સાધકને એની જાગૃતિ ઈરાદાપૂર્વક કરવી પડે છે. જ્યારે જ્ઞાન

અને ભક્તિમાર્ગના મુસાફરો એને માટે કોઈ વિશેષ પ્રયાસ નથી કરતા. છતાંપણ, વિકાસના અમુક તબક્કા પછી, એમની અંદર એ સહજ રીતે અથવા આપોઆપ જ જાગી જાય છે. દરેક સાધકમાં કુંડલિનીની જાગૃતિ તો થાય છે જ. પરંતુ દરેક સાધકને તેની ખબર નથી પડતી. કેમકે દરેક સાધકને એના અભ્યુત્થાનનું બહુ મહત્વ નથી હોતું. જે એના અભ્યુત્થાનાને અત્યંત મહત્વનું માને છે, અને એને માટે ભરચક કોશિશ કરે છે, એવા યોગમાર્ગના સાધકોને જ એની જાગૃતિનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થઈ શકે છે. બીજાને નહિ.

**પ્રશ્ન :** કુંડલિનીનું જાગરણ કયા ઉપાયોથી થઈ શકે છે, તે કહી બતાવશો ?

**ઉત્તર :** કેટલીક વાર દીક્ષા આપતી વખતે, ગુરુ પોતે જ પોતાની વિશેષ શક્તિ અને અનુકંપાથી, શિષ્યની કુંડલિની શક્તિને જગાડી દે છે. એવી શક્તિ બહુ ઓછા મહાપુરુષોમાં હોય છે. અને અનુકંપાને માટે યોગ્ય એવા શિષ્યો પણ ઓછા મળે છે. છતાં પણ એ પ્રક્રિયા સાચી છે. પ્રાચીન ભારતમાં એ પ્રકારની દીક્ષાઓ અપાતી. તેવી દીક્ષા દરમિયાન ગુરુ દૃષ્ટિપાત કરીને, શબ્દોચ્ચાર કરીને, સ્પર્શ કરીને કે કેવળ સંકલ્પ દ્વારા, કુંડલિની જાગરણ કરી દેતા. હવે એ પદ્ધતિનો મોટેભાગે લોપ થયો છે એમ નહિ કહી શકાય. ભારતમાં એવા મહાપુરુષો આજે પણ છે અને કોઈ ધન્ય કાળે, કોઈક સદ્ભાગી સાધકોને, એમનો મેળાપ થઈ રહે છે. એ કૃપા કરે તો એવી દીક્ષા કોઈને પણ મળી શકે. પરંતુ કેવળ કુંડલિનીની જાગૃતિથી જ કાંઈ સાધનાની છેવટની કક્ષાએ નહિ પહોંચી જવાય. એને માટે તો, એ પછી પણ, ભારેમાં ભારે પુરુષાર્થ કરવો પડશે. જાગ્રત થયેલી

કુંડલિની કોઈક કારણથી વળી પાછી શાંત થઈને પૂર્વવત્ દશાએ ના પહોંચી જાય, તેને માટે ખૂબખૂબ ધ્યાન રાખવું પડશે. નહિ તો બધી મહેનત નકામી જશે.

**પ્રશ્ન :** જાગ્રત થયેલી કુંડલિની વળી પાછી શાંત બની જાય ખરી ?

**ઉત્તર :** જરૂર બની જાય. સાધક જો પ્રમાદી બની જાય, કોઈ કારણથી વિકાસ કરતો અથવા તો નિયમિત સાધના કરતો અટકી જાય, તો તેવું બની શકે છે. ઘણા સાધકોના જીવનમાં એવું બનેલું છે.

**પ્રશ્ન :** કુંડલિનીની જાગૃતિ બીજા કયા ઉપાયોથી થઈ શકે ?

**ઉત્તર :** કેટલાંક આસનોથી, જપથી, ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામથી, હૃદયની શુદ્ધિ થવાથી, તથા યોગની કેટલીક મુદ્રાઓથી થઈ શકે છે. આસનોમાં ખાસ કરીને શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન, તથા પશ્ચિમોત્તાસન મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. મુદ્રાઓમાં તડાગી મુદ્રા તથા પશુમુખી મુદ્રા ભારે ઉપયોગી નીવડે છે.

**પ્રશ્ન :** કુંડલિનીનું જાગરણ થાય છે ત્યારે કોઈ વિશેષ અનુભવ થાય છે ખરો ?

**ઉત્તર :** એક નહિ પરંતુ અનેક જાતના અનુભવ થાય છે.

**પ્રશ્ન :** એ અનુભવ કેવા હોય છે ?

**ઉત્તર :** અત્યંત વિલક્ષણ.

**પ્રશ્ન :** વિલક્ષણ એટલે ?

**ઉત્તર :** એકદમ અસાધારણ અથવા તો સામાન્ય માણસને સહેલાઈથી ના સમજાય તેવા.

**પ્રશ્ન :** એવા અનુભવોમાંથી એકાદ બેની ઝાંખી કરાવી શકશો ?

**ઉત્તર :** જરૂર. કુંડલિનીનું જાગરણ થવાથી રોમેરોમમાં પ્રકાશ ફરી વળે છે. બધી જાતની જડતા દૂર થાય છે અને એક પ્રકારનો અવર્ણનીય રસ કે આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલીકવાર સાધકને પોતાના કરોડરજ્જુમાંથી કે પીઠ પાછળથી કાંઈક ઉપર ચઢતું હોય એવું લાગે છે. કીડીની હાર ઉપર ચઢતી હોય એવો અનુભવ થાય છે. તો કોઈવાર બારણાને કોઈ ખખડાવતું હોય એમ પીઠ પાછળ ઉપર, નીચે કે વચ્ચે ક્રમે ક્રમે અવાજ થાય છે. એના પરથી અનુમાન થાય છે કે કોઈક નવી શક્તિ જાગીને ક્રિયાશીલ બની રહી છે. એ શક્તિ બીજી કોઈ નહિ પણ કુંડલિની છે.

**પ્રશ્ન :** કુંડલિની શક્તિની જાગૃતિના પરિણામરૂપે, સાધનાની પ્રક્રિયામાં કાંઈ ફેર પડે છે ખરો ?

**ઉત્તર :** સાધનાની પ્રક્રિયામાં તો કાંઈ ફેર નથી પડતો. પરંતુ સાધનાના સ્વરૂપમાં ફેર પડી જાય છે.

**પ્રશ્ન :** સાધનાના સ્વરૂપમાં ફેર પડે છે એટલે ?

**ઉત્તર :** એનો અર્થ બહુ જ સાદો છે. જે સાધના પહેલાં શુષ્ક લાગતી હોય છે, તે કુંડલિની જાગૃતિ પછી રસવતી બની જાય છે. સાધકને એમાં અનેરો આનંદ આવે છે. મનની સ્થિરતા, એકાગ્રતા, કે તલ્લીનતાને એ વધારી દે છે. પહેલાં તો સાધકનું મન ભ્રાતભ્રાતના સંકલ્પવિકલ્પો કરતું હોય છે. એ સ્થિર પણ નથી થતું. પરંતુ કુંડલિનીનું જાગરણ થયું એટલે બધી પરિસ્થિતિ જ બદલાઈ જાય છે. હવે સાધકને મનની ચંચલતા અથવા તો અસ્થિરતાનો પ્રશ્ન નથી નડતો. પંખી જેવી રીતે વિશાળ વ્યોમમાં

પોતાની પાંખને પહોળી કરીને પ્રસન્નતાથી ઊડે છે, એવી રીતે સાધક જ્યારે અંતર્મુખ થાય છે અને જપ, ધ્યાન કે પ્રાર્થના જેવી સાધનામાં બેસે છે, ત્યારે બધી જ જાતથી બાહ્ય વૃત્તિને ભૂલીને, સાધનામાં લીન બને છે. એકાકાર થાય છે કે ડૂબી જાય છે.

**પ્રશ્ન :** કુંડલિનીના જાગરણને પરિણામે પ્રકાશનું દર્શન થાય છે ખરું ?

**ઉત્તર :** કોઈ કોઈ સાધકને થાય છે અને કોઈને નથી પણ થતું. પ્રત્યેક સાધકને અનુભવોના એકસરખા ક્રમમાંથી પસાર થવાનું નથી હોતું. છતાં પ્રકાશના દર્શનનો અનુભવ પણ એક અનુભવ છે ખરો અને ઘણો સારો અનુભવ છે.

**પ્રશ્ન :** કુંડલિની જ્યારે જુદાં જુદાં ચક્રોમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે શું થાય છે ?

**ઉત્તર :** દરેક ચક્રમાંથી પસાર થવાના પરિણામરૂપે સાધકને વિશેષ પ્રકારના અનુભવો અને વિશેષ શક્તિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. દાખલા તરીકે, મૂલાધાર ચક્રમાંથી પસાર થઈને કુંડલિની જ્યારે નાભિચક્રમાં આવે છે, ત્યારે દૈવી ભાવને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. એ જ્ઞાનને લિપિબદ્ધ કરવાની શક્તિ પણ એને આવી મળે છે. મણિપુર ચક્રમાંથી તથા સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાંથી કુંડલિની પસાર થાય છે, ત્યારે ધ્યાન દરમ્યાન વિવિધ પ્રકારના અનેરા અનુભવો થાય છે; નાદ સંભળાય છે, ભૂખતરસ ઓછાં થાય છે, મળમૂત્ર પણ ઘટી જાય છે, શરીર કાંતિ ધારણ કરે છે, વદન પર તથા લોચનમાં અલૌકિક પ્રકાશ પથરાઈ જાય છે, સંસારના વિષયો પરથી મન તદ્દન ઉપરામ થાય છે, અને આસક્તિ ઘટી જાય છે, તથા મનની બધી જ વૃત્તિઓ ઈશ્વરપરાયણ બની રહે છે. આજ્ઞાચક્રમાંથી પસાર થતી કુંડલિની ભૂતભાવિનું જ્ઞાન કરાવે

છે તથા સમર્થ મહાપુરુષોની સાથેનો પ્રત્યક્ષ સંબંધ સ્થાપિત કરે છે. જ્યારે કુંડલિની બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય છે ત્યારે નિર્વિકલ્પ સમાધિ અને પરમાત્મા સાક્ષાત્કારનો અનુભવ મળે છે.

**પ્રશ્ન :** જે ભક્ત હોય તેમને કુંડલિનીનો અનુભવ થાય છે કે કેમ ? અને થાય છે તો કેવી રીતે ?

**ઉત્તર :** કુંડલિનીનો ઉલ્લેખ મુખ્યત્વે યોગના ગ્રંથોમાં મળે છે. યોગના ગ્રંથોમાં તેના પ્રત્યે વધારે ધ્યાન આપવામાં આવ્યું છે અથવા તો એમ પણ કહી શકાય કે યોગસાધનાના ગ્રંથોમાં જ તેના પ્રત્યે ધ્યાન અપાયું છે. અને બીજામાં નહિ. પરિણામે ભક્તિમાર્ગના ગ્રંથોમાં તેનો નામનિર્દેશ નથી મળતો એમ કહીએ તો ચાલે અને એટલા માટે જ ભક્તિમાર્ગના સાધકો કુંડલિનીના ઉત્થાનને બહુ મહત્ત્વ નથી આપતા. કુંડલિનીના ઉત્થાનને માટેની પ્રક્રિયાઓ પણ તે સાધકો નથી કરતા.

**પ્રશ્ન :** તો પછી, ભક્તિમાર્ગના સાધકોને કુંડલિનીનું જાગરણ નથી થતું એમ જ કહેવાય ને ?

**ઉત્તર :** એમ ન કહી શકાય. કુંડલિનીના જાગરણને માટે તે કોઈ વિશેષ પ્રયાસ નથી કરતા, અને કુંડલિનીના જાગરણ તરફ તેમનું કોઈ વિશેષ લક્ષ પણ નથી હોતું, છતાં પણ કુંડલિનીનું જાગરણ તેમના જીવનમાં આપોઆપ જ થઈ રહે છે. આપોઆપ એટલે કોઈ વિશેષ પ્રકારના દેખીતા પરિશ્રમ વિના મેં પહેલાં કહ્યું હતું તેમ, મંત્રજપને લીધે પણ કુંડલિની જાગૃતિ એવી રીતે થતી હોય છે. ફક્ત તેના તરફ ધ્યાન નહિ હોવાથી, તેમને તેની ખબર નથી પડતી એટલું જ. કુંડલિની તેનું ઉત્થાન અને એવી બીજી ક્રિયાઓ તરફ ધ્યાન આપવાને બદલે તે ઈશ્વર અને ઈશ્વરને માટેના પ્રખર પ્રેમના પ્રાકટ્ય તરફ જ ધ્યાન આપતા

હોય છે. ને પરિશ્રમ પણ તેને માટે જ કરે છે. એ જ એમનું લક્ષ્ય હોય છે. અને એમાં જ એમનો સંતોષ કે આનંદ હોય છે.

**પ્રશ્ન :** કુંડલિનીના જાગરણને પરિણામે પ્રાપ્ત થતા એ બધા અનુભવો તમને મળ્યા છે ખરા ?

**ઉત્તર :** આ તો તમે વ્યક્તિગત ચર્ચામાં ઊતરી પડ્યા !

**પ્રશ્ન :** તો પણ, તમને હરકત ન હોય તો, કહેવાની કૃપા કરશો તો આનંદ થશે, અને જાણવાનું મળશે.

**ઉત્તર :** હું બધું અનુભવના આધાર પર જ બોલું છું કે કહું છું, એ વાત મેં પહેલાં પણ કરી છે. એટલા પરથી તમે ઘણું ઘણું સમજી શકશો, તમારી આગળ મેં જે અનુભવોનું વર્ણન કર્યું છે. તે અનુભવો મને મારી સાધનાદશા દરમિયાન થઈ ચૂકેલા છે. નહિ તો તેમનું વર્ણન હું આવી રીતે ન કરત.

**પ્રશ્ન :** તો પછી, કુંડલિનીની જાગરણના પરિણામો એમના જીવનમાં દેખાય છે ખરાં ?

**ઉત્તર :** એ પરિણામોની પણ એમને એટલી બધી નથી પડી. એ પરિણામોનું નિશાન રાખીને એ આગળ નથી વધતા. છતાં પણ, કુંડલિનીનું સહજ જાગરણ થવાથી, એમના જીવનમાં એ પરિણામો પ્રકટ થાય છે, દેખાય છે, કે અનુભવાય છે. એને લીધે, જપ, ધ્યાન કે પ્રાર્થના અને ઈશ્વરસ્તવન કરવાથી એમને એક પ્રકારનો અવર્ણનીય આનંદ આવે છે. અને ઊંડી શાંતિ મળે છે. મનની એકાગ્રતા એમને માટે સહજ બની જાય છે, એમના રોમેરોમમાંથી રસના કુવારા ફૂટે છે. ઈશ્વરસ્મરણમાં બેસતી વખતે એમનું મન જરા પણ દોડાદોડ નથી કરતું, ઈશ્વરમાં તલ્લીન થઈને એ બીજું બધું જ ભૂલી જાય છે. એ ઉપરાંત, એમને કેટલીક અસાધારણ શક્તિઓની પણ પ્રાપ્તિ

થાય છે. કીર્તન કરતાં, અને સાચી કે ઉત્કટ ભક્તિનો ઉદય થતાં, એમને એક પ્રકારની ભાવસમાધિનો પણ લાભ થતો હોય છે. ‘ભાવસમાધિ’ની એ દશા કુંડલિની જાગરણને પરિણામે જ પ્રાપ્ત થતી હોય છે. એ વખતે મનની ઈશ્વરમાં તદાકારવૃત્તિ થવાથી, દેહભાન સહજ રીતે જ ભૂલાઈ જાય છે. ઊંડા ધ્યાન પછી યોગીને દેહાધ્યાસથી પર થવાથી જે દશા લાંબે વખતે પ્રાપ્ત થાય છે. તે દશા ભક્તિમાર્ગના સાધકને એમ ભાવની પ્રબળતાને લીધે પ્રાપ્ત થતી હોય છે. એ બંને પ્રકારની દશા કુંડલિનીની જાગૃતિ વિના નથી મળી શકતી. ભક્ત કુંડલિની જાગરણ પ્રત્યે જરા પણ દિલચસ્પી નહિ લેતો હોવા છતાં કુંડલિની જાગરણ અને એનાં આનુષંગિક પરિણામોથી કોઈપણ રીતે વંચિત તો નથી જ રહી શકતો.

**પ્રશ્ન :** ભક્તની વાત તો સમજી શકાઈ. પરંતુ જ્ઞાનીના સંબંધમાં શું સમજવું? જ્ઞાની કુંડલિની શક્તિમાં માને છે કે નહિ?

**ઉત્તર :** જ્ઞાનમાર્ગમાં પણ કુંડલિનીનું મહત્ત્વ નથી માનવામાં આવ્યું. જ્ઞાની પણ એટલા માટે, એ શક્તિના ઉત્થાન માટે કોઈ વિશેષ પ્રયાસ નથી કરતા. છતાં પણ અમુક, ભૂમિકાએ પહોંચ્યા પછી, જ્ઞાનીની અંદર પણ કુંડલિનીની જાગૃતિ થઈ જાય છે. અને એનાં પરિણામો પણ પ્રકટ થાય છે, ધ્યાનના ઊંડા રસની જે અનુભૂતિ જ્ઞાનીને થાય છે, તે કુંડલિનીના જાગરણ વિના ન જ થઈ શકે, જ્ઞાની કુંડલિનીની કિંમત સમજે કે ન સમજે, તે કામ તો કરવાની જ.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



## ॥ शंकरनुं दर्शन ॥

प्रश्न : ભગવાન શંકરનું દર્શન થઈ શકે ખરું ?

ઉત્તર : જરૂર થઈ શકે. તેમાં કોઈ જાતના સંદેહને સ્થાન જ નથી.

પ્રશ્ન : શું કરવાથી થઈ શકે ?

ઉત્તર : આ માટે મુખ્યત્વે બે વસ્તુ કરવાની જરૂર છે. એક તો તમારી અંદર જે અમંગલ તત્ત્વો કે અવગુણો છે, તેને કાઢી નાખીને મંગલ તત્ત્વો એટલે સદ્ગુણોની પ્રતિષ્ઠા કરો. અસત્યને બદલે સત્ય, દ્વેષને બદલે પ્રેમ, ચંચલતાને બદલે સ્થિરતા ને ધીરજ તેમજ વિષયપરતાને બદલે વિષયોની નિર્લિપ્તતાને કેળવો. દુર્વિચારને સ્થાને સુવિચાર ને સદ્ભાવનાની સ્થાપના કરો. ને સંકુચિતતાનો ત્યાગ કરી હૃદય તેમજ બુદ્ધિને બનતી વિશાળ બનાવો. ટૂંકમાં શાસ્ત્રોએ જેને દૈવી સંપત્તિ કહી છે તે મેળવીને તમારા જીવનને શિવસ્વરૂપ કે કલ્યાણકારક બનાવો.

આની સાથે સાથે બીજી મહત્વની વાત પાર્વતી બનવાની છે. આનો અર્થ એમ નથી કે તમારે સ્ત્રી બની જવું પડશે. કહેવાનો ભાવાર્થ એ જ છે કે જેમ પાર્વતીએ હિમાલયને ત્યાં જન્મ લઈ શંકરને પ્રાપ્ત કરવાનો મક્કમ નિરધાર કર્યો હતો, તેમ તમે પણ આ સંસારમાં જન્મીને વિવેકના પ્રદેશમાં જાગો ત્યારથી જ શિવસ્વરૂપ પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટે સંકલ્પ કરી લો. પાર્વતીજીની જેમ મનોમન શિવને જ વરી લો. આ પછી પાર્વતીજીએ જેમ શિવને પ્રસન્ન કરવા કઠોર તપ કર્યું. રાતદિવસ તનમનને એકાગ્ર કરીને શિવને પ્રાર્થવા માંડ્યું, તેમ તે પ્રભુનું

સ્મરણ કરતાં ને તેને માટે પ્રાર્થતાં તમે તપ કરો. પાર્વતીજી જેવાં કષ્ટો તમારે સહેવાનાં નથી, પણ તેમની જેમ એકમનથી શંકરની આરાધનામાં જ લાગી જવાનું છે. તમારું મન સંસારના બધા જ પદાર્થોમાંથી હઠીને કેવલ શિવમાં લાગવું જોઈએ. તમારી રગેરગમાં 'શિવ શિવ'નો અખંડ ધ્વનિ ચાલવો જોઈએ. ને શંકરની જ ભાવનામાં જ તમારે લીન બનવું જોઈએ. સંસારના ભોગવૈભવને ને વિનાશશીલ પદાર્થોને અરે ઉમાની જેમ સામ્રાજ્યના ઐશ્વર્યને પણ શંકરને માટે તમારે ગૌણ ગણવા જોઈએ, ને એક શિવને માટે તમારા અંતરમાં વિરહની ભયંકર જવાલા જાગી જવી જોઈએ. આનું નામ જ તપ. પાર્વતીએ આવું જ તપ કર્યું હતું. તેનું હૃદય આવા જ તપનું બનેલું હતું. આવી લગની ને પ્રેમભાવનાને કેળવો તો ભગવાન શંકર તમને જરૂર મળે. પાર્વતીના તપચરિત્રમાંથી આ જ શિક્ષા મળે છે. તેને ગ્રહણ કરી તમે પણ પાર્વતી બનો. તમે જ્યાં પાર્વતી બન્યા એટલે શંકર દૂર રહી શકે જ નહિ. પાર્વતીથી શંકર દૂર રહી શકતા જ નથી એ નિયમ છે. આ નિયમ પ્રમાણે આજલગી કેંક બડભાગીએ શંકર ભગવાનનાં દર્શન કર્યાં છે, ને તમે પણ જરૂર કરી શકશો.

—શ્રીયોગેશ્વરજી



જેમણે લગ્ન ના કર્યું હોય તેમણે જો તેમને પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા હોય ને ઈશ્વરપ્રાપ્તિની ઝંખના હોય તો, અવિવાહિત જ રહેવું જોઈએ. અવિવાહિત રહીને બેસી રહેવું ના જોઈએ પણ પરમાત્માના પ્રેમરંગે રંગાઈ જવું જોઈએ. પોતાની પ્રત્યેક પળનો ઉપયોગ તેમણે પરમાત્માની પાસે ને પાસે પહોંચવાની સાધના માટે જ કરવો જોઈએ.

॥ श्रीशैलम्ना पू.श्री‘मा’ना सहज दीक्षापर्वनुं ॥

तेजकिरण

‘स्वर्गारोહण’मां सत्कार्यरूपे प्रसर्तुं

आपणां परम पूज्य‘मा’ ढाल विदेशमां छे. पण स्थल-  
काणनी मर्यादा ऐमने क्यां ? ऐ आपणी संमुभ नथी पण  
आपणी योतरङ्ग छे. तेओश्रीनी सूक्ष्म उपस्थितिनी सुगंध  
‘स्वर्गारोहण’मां सदैव अनुभववाय छे. अने ऐटले ज १८  
जान्युआरी, प.पू.‘मा’नो दीक्षादिन कोठपण पूर्वआयोजित  
कार्यक्रम विना सहसा संपन्न थयो अने बहु अनोप्री रीते  
उजवायो.

आ शुभदिन निमित्ते ‘स्वर्गारोहण’मां पधारेला शांत  
ऋषिवर्यसमा श्रीशांतिभाईऐ आ पर्व निमित्ते अंबाजनी  
कोलेजना आदिवासी विद्यार्थीओ माटे स्वेटर-मङ्गलर वितरणनी  
ईच्छा प्रगट करी, केनेडाथी पधारेला श्री जयंतीभाई-श्री  
उर्मिलाभडेने ऐमां सहयोग धर्यो. श्री विजयभाईनी ચીકીનો  
प्रसाद हुंमेशनी जेम ऐमां सहज उमेरायो. श्री अजयभाईना  
आयोजन कौशल्यथी अने उपस्थित भाविक ભક્તોथी आ  
ट्यूकडो-मधुर अवसर यादगार बनी गयो.

कार्यक्रमना प्रारंभमां ‘स्वर्गारोहण’ना सर्वमंगल ट्रस्टनी  
विविध प्रवृत्तिओनी आछी जलक अपाई. पछी आभाये तीर्थनी

મહત્તા જેમની દિવ્યતા, પવિત્રતા અને અવિશ્રાન્ત સાધનાને કારણે છે એવાં ‘અનન્ય આધ્યાત્મિક ઐશ્વર્ય’થી ઓપતાં પરમ ગુરુદેવપ્રભુ શ્રીયોગેશ્વરજી તેમજ પરમ પ્રેમમયી ‘મા’ સર્વેશ્વરીના પ્રભુ તેમજ પ્રભુનિર્મિત સકલ સૃષ્ટિ-સાથેના પ્રેમભર્યા નાતાના વિશિષ્ટ ઉલ્લેખથી સર્વ વિદ્યાર્થીઓના હૃદયમાં આ તીર્થની એક અનુપમ છબી કંડારી આપી; જેથી એમને સમજાય કે આ સ્વેટર-મફલર હકીકતમાં જગતના તાપ-સંતાપથી રક્ષવા કાજ પ્રાપ્ત ઉભય સંતોની કૃપાપ્રસાદનાં પ્રતીકો છે.

વર્ષો પહેલાં શ્રીશૈલમ્માં સંપન્ન થયેલ ‘એક સહજ દીક્ષાપર્વનું તેજકિરણ’ આજે જાણે અંબાજીના વિદ્યાર્થીઓ માટે એક સત્કાર્યરૂપે અજવાળું પાથરી, શાશ્વતીનો પ્રકાશ રેલાવી ગયું.

—સંકલન



“પંઢરીના મંદિરમાં વિક્કલ અકળાણા.  
 ક્યાં ગયો ખેસ ક્યાં છે મારા જામા ?  
 ઊઠો ઊઠો રખુમાઈ, લ્યોને ઓવારણાં  
 જાઉં છું હું સામે, આવ્યા છે જ્ઞાનરાણા !”