

શ્વાસમાં હરિનો વાસ	2
૧. શરીર અને જીવન	3
૨. ખોરાક	5
૩. ચિત્ત	6
૪. અહમ્ અને આત્મા	7
૫. આત્મશક્તિ	8
૬. સત્ય	9
૭. સત્યની શોધ	10
૮. હું કોણ ?	11
૯. નિશ્ચયબુદ્ધિ	12
૧૦. આનંદ	13
૧૧. મૌન એકાંત સાધના	14
(૧)	14
(૨)	15
(૩)	16
(૪)	17
(૫)	17
(૬)	18
(૭)	18
(૮)	19
૧૩. જપ	21
૧૪. પ્રાણાયામ	22
૧૫. ધ્યાન	23
૧૬. તપ-ત્યાગ	24
૧૭. દાન	25
૧૮. ભય	26
૧૯. હઠ	28
૨૦. ઐક્યતા	29

॥ॐ॥

શ્વાસમાં હરિનો વાસ

દયાનંદ તીર્થ (દાસાનુદાસ)

આબુરાજ અન્નક્ષેત્ર પ્રકાશન  
બજાણા રોડ, મુ. પાટડી, જિ. સુરેન્દ્રનગર.  
ફોન: ૦૨૭૫૭ ૩૩૨૬૨.

## ૧. શરીર અને જીવન

આપણને માનવ શરીર મળ્યું છે. પણ હજુ તેમાં માનવતા ભરવાની બાકી છે. આપણામાં આ પણે પૂર્ણ માનવતા ભરવી હોય તો આપણે આપણામાંથી જડતા, પાશવતા અને દાનવતાને વિદાય કરવી જોઈએ.

ભગવાને આપણને માનવજીવન આપ્યું છે પણ હજુ આપણે માનવ નથી-કંઈક અંશે જડ છીએ (અઘોરી ની માફક અભાનપણે લાંબો ટાઈમ ઊઠીએ છીએ); કંઈક અંશે દાનવ છીએ (જાણ્યે અજાણ્યે પણ આપણા સ્વાર્થ માટે કે જિદ્દી સ્વભાવવશ અન્ય જીવોને કષ્ટ આપીએ છીએ); કંઈક અંશે પાશવ છીએ. (આપણો કશો જ સ્વાર્થ ન હોય, જિદ્દ ન હોય તો પણ આપણા વાણીવર્તનથી અન્યને કષ્ટ આપીએ છીએ);

કંઈક અંશે માનવ છીએ ખરા (કેમકે ક્યારેક કોઈનું દુઃખ જોઈને અપણે દુઃખી થઈએ- છીએ ક્યારેક કોઈને મદદરૂપ થઈએ છીએ-ક્યારેક વડીલો સાથે વિનયવિવેકથી વર્તીએ છીએ અને- ક્યારેક ઈશ્વરનું ભજન કરીએ છીએ ) છતાં પણ સંપૂર્ણપણે આપણા અંતરમાં માનવતા પ્રગટાવીને શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવું એ આપણી મુખ્ય ફરજ છે. ॐ

જો માનવદેહ મળવા છતાં પણ આપણને પશુ કે રાક્ષસ થવું પડે છે અને તે વખતે આપણને ખૂબ જ સહન કરવું પડે છે. તો પછી આ જન્મે જ આપણે સહન કરી લેવાની, ક્ષમા, આપવાની દયા રાખવાની, વિવેકે-મર્યાદાથી બોલવો-ચાલવાની અને અંતરની તથા દેહ ની પવિત્રતા સાચવી ને જીવવાની ટેવ કેમ ન પાડવી ?

જો આપણે સંપૂર્ણ માનવતાથી જીવીએ તો આપણું જીવન દેવો કરતા પણ ઉત્તમ ગણાય અને જીવનમાં ખૂબ જ શાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય. ઈશ્વર પ્રેમ સ્વરૂપ છે, આપણે ઈશ્વરમાંથી જ વિખૂટા પડેલા જીવો છીએ. તેથી આપણે પ્રેમ ઈચ્છીએ છીએ. આપણા ઊડાણમાં પ્રેમતત્ત્વ પડેલું જ છે; ફક્ત તેને પ્રગટ કરીને જીવનમાં ઉતારવા નુ છે. પ્રેમ સિવાય તો કોઈપણ જીવ જીવી શકતો જ નથી, પરંતુ બધા જ જીવો ક્ષણિક પ્રેમથી જ સંતોષ માને છે અને તેથી જ તેમના જીવન મા અશાંતિ અને ઉદ્વેગ ઉભરાતા હોય છે. જ્યા પ્રેમ છે ત્યા શાંતિ છે, આનંદ છે, કરુણા છે. પ્રેમી માનવી પ્રેમને વિસ્તૃત કરવા માટે કરુણાવશ થઈ રહે છે. જ્યારે કામી માનવી કામને ભોગવી નાખવા માટે વિલ્વળતાને વશ થઈ રહે છે. કામી ને પ્રેમીની બન્નેની બહારની ક્રિયા સરખી હોય છે છતા તેઓની અંતરમાં રહેલી ભાવનાઓમાં આભ-જમીન જેટલું અંતર હોય છે. આપણે આપણા અંતરમાં પ્રેમ પ્રગટાવવા માટે સદા પવિત્ર વિચારો કરવા, સદા પવિત્ર વાંચન કરવું, સદા પવિત્ર વાતો કરવી અને સદા પવિત્ર સહેવાસ રાખવો. તો જ આપણે પવિત્રતાથી ભરેલી કીચાઓ કરી શકીએ અને સદા આનંદમાં રહી શકીએ.

જળથી સ્નાન કરવું, તે શરીર ની શુદ્ધિ છે. પણ પવિત્ર વાંચવું તે મન બુદ્ધિને શુદ્ધ કરવા માટેની ક્રિયા છે.

આત્મામાંથી પ્રગટેલો પ્રેમપ્રવાહ મનબુદ્ધિમાં થઈને દેહ, ઈન્દ્રિયોમાં થઈને પાછો આત્મામાં લય પામે છે. તેથી શરીર અને મન નિરોગી રહે છે. આપણાથી કોઈ રાજી ન થાય તો કાંઈ નહિ પણ આપણા ઉપર કોઈ નારાજ થાય તેમ ન કરવું. 'વ્હાલી' લખવું તો સહજ છે. વ્હાલ રાખવું મુશ્કેલ છે; અને જીવનભર વ્હાલ લાવવું એ તો અતિ મુશ્કેલ છે. છતાં પણ આત્મામાંથી પ્રગટ થયેલું નિઃસ્વાર્થ વ્હાલ અનેક જન્મો સુધી ટકે છે જેને પવિત્ર પ્રેમ કહેવાય.

આપણા આત્માની જાગૃતિ થાય ત્યારે આપણો વિચાર વાણીમાં આવે અને વાણી વર્તન માં આવે. આ રીતે આપણા વિચાર વાણી અને વર્તનમાં જરાય ફેર ના પડે; તેમજ જરાય અંતર ન રહે ત્યારે માનવું કે હવે આપણા આત્માની જાગૃતિ થઈ છે. અરે, ક્યારેક તો વિચાર જ સીધો વર્તન માં આવે. કેમકે વાણી તો સાંભળનાર હોય ત્યારે જ બોલવી પડે ને? છતાં પણ ક્યારેક મૂંગી વાણી એટલે કે મધ્યમાં વાણી નીકળે પણ ખરી.

આપને આટલાથી જ ન્યાલ થઈ ગયા એવું ના માનવું. કેમકે વિશ્વમાં એક આત્મા સર્વત્ર વ્યાપી રહેલો છે. ભલે બધાની સાથે આપણો મેળ ન બેસે પરંતુ કોઈ પણ એક વ્યક્તિ સાથે તો આપણા આત્માની ઐક્યાતા થવી જ જોઈએ. એ પછી ધીરે ધીરે તેની અનેક આત્માઓ સાથે ઐક્યાતા જોડતા રહેવું. મતલબ કે અનેક મા ઓત પ્રોત થઈ જવું. અનેકની ઐક્યતાનો રસ લૂંટવા મળે ત્યારે જાણવું કે હવે આપણો આત્મા પૂર્ણ પણે જાગૃત છે. પછીનું જીવન કેવળ આપણે નથી પણ જૈની જેની સાથે આપણને આત્મીયતા છે તે સર્વ માટે જ આપણું જીવન છે, અને પોતાના માટે જીવન જીવવું એ જીવન નથી કેવળ જડતા છે. અનેકને માટે જીવવું એ માનવતા છે અને વિશ્વ માટે જીવવું એ દિવ્યતા છે.

હવે આત્માની જાગૃતિનો પડઘો બહારના જીવનમાં પડે છે અને જેમ વિચાર, વાણી, વર્તન સમાનતા ધારણ કરે તેમ અન્ય સાથેની આત્માની ઐક્યતાનો પડઘો પણ બહારના જીવનમાં પડે છે. એવા બે આત્માઓના વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં સમાનતા આવે છે. પણ ખાસ યાદ રાખજો, બધા જ વિચારોનું સમાનતાપણું નહિ, કેમકે બંનેનાં શરીર જુદાં છે; પ્રકૃતિ અને વ્યવહાર પણ જુદાં છે. પ્રકૃતિ પણ ઘણી જાતની હોય છે : આધ્યાત્મિક, વ્યાવહારિક, જ્ઞાનવાળી, અજ્ઞાનવાળી પ્રકૃતિઓ. આમ એ જુદી જુદી 'પ્રકૃતિઓ' જુદા જુદા માણસોમાં બધી જ રીતે તો મળતી ન હોય ને! પરંતુ એ બે વચ્ચેની આધ્યાત્મિક અને જ્ઞાનવાળી જે પ્રકૃતિઓ જ મળતી હોય એટલે જ બે જીવાત્માઓ વચ્ચેની જે આધ્યાત્મિક અને તે પણ જ્ઞાનવાળી પ્રકૃતિમાંથી પ્રગટ થયેલા જે વિચારો હોય એ જ વિચારો, એને લગતી વાણી અને વર્તનમાં સમાનતા રહેવાની. બંને વચ્ચેની સાચી આત્મીયતાની એ નિશાની છે. બાકીનાં વિચાર, વાણી, વર્તનમાં ભેચ રહેવાનો જ એવા બે જીવોની આત્મીયતાવાળા શુદ્ધ આત્માની સમાનતા પૂર્ણપણે હોવાની જ. આજની કેટલીક વાતો ભલે આજે ન સમજાય તોપણ ભવિષ્યમાં એ વાતોનો અંતરમાં ઉદય થવાનો જ. ॐ વંદન વંદન વંદન

॥ૐ॥

## ૨. ખોરાક

શરીરનો ખોરાક અનાજ છે. મનબુદ્ધિનો ખોરાક માન છે. આત્માનો ખોરાક આનંદ છે. જેમ જેમ માન વધુ મળે છે તેમ તેમ શરીરના ખોરાક ની પરવાહ રહેતી નથી. જ્યારે આત્માનો આનંદ મળે છે ત્યારે માનની પરવાહ રહેતી નથી તેથી આત્માનો આનંદ ભોગવનાર જીવાત્માને ખાવાની કે માન મેળવવાની બહુ પરવાહ હોતી નથી.

પાણી એ પણ શરીરનો ખોરાક છે. જે પ્રાણતત્ત્વ ખોરાકમાંથી આપણને મળે છે તે પાણીમાંથી પણ મળી રહે છે.

ખોરાકના સ્વાદમાંથી આનંદ મેળવનારને એક ટાઈમ એવો આવે છે કે સ્વાદ છોડવો પડે છે. માન પ્રાપ્તિથી આનંદ મેળવનારને પણ એક ટાઈમ એવો આવે છે કે માનની ઈચ્છાને છોડી દેવી પડે છે. પણ આત્માનો આનંદ મેળવનારને જીવનભર તે આનંદની ઈચ્છાને છોડવી પડતી નથી.

“જે ખોરાક સ્વાદને વશ થઈને ખાઈએ છીએ તે બનાવટી સ્વાદ વાળો ખોરાક કોઈક દિવસ આપણને ખાઈ જાય છે -બિમારી બક્ષે છે.”

॥ૐ॥

### ૩. ચિત્ત

ચિત્તનો ધર્મ છે જોવું. કંઈક પ્રસંગ બને તો જુએ તેથી તે કાંઈક બને એમ ઈચ્છે છે. તેને વૃત્તિ કહેવાય છે. ચિત્ત એ વાયુ તત્ત્વનું બનેલું છે. આ રીતે ચિત્તમાંથી ઊઠેલી વૃત્તિ ઉપર મનબુદ્ધિ જાતજાતના તર્ક-વિતર્કો કરે છે. પણ નક્કી એટલું જ કરી શકે છે કે જેટલું ચિત્તમાંથી પ્રગટ થયું હોય. આ રીતે ચિત્તની સત્તા તળે જ મનબુદ્ધિ જાતજાતની ક્રિયા શરીર પાસે કરાવે છે. આ બધું આત્માની સત્તા તળે જ થાય છે અને આત્મા તો સર્વવ્યાપી છે એટલે ચિત્તમાં રહેલો આત્મા દષ્ટા કહેવાય છે.

॥ૐ॥

## ૪. અહમ્ અને આત્મા

આત્મા એ સર્વવ્યાપી તત્ત્વ હોવા છતાં દેહ, ઈન્દ્રિયો અને મનબુદ્ધિ દ્વારા તેને એક વ્યક્તિપણું સ્પર્શવાથી અહમ્તત્ત્વ પ્રગટ થયું તે આકાશતત્ત્વમાંથી પ્રગટ થયેલું છે. આત્મામાંથી અલગ થયેલું અહમ્ ચિત્તમાં હોય ત્યારે 'હું હું' કરે છે, પણ તે સાત્ત્વિક 'હું' હોવાથી 'હું દષ્ટા છું', 'આનંદનો ભોક્તા છું', એવો ભાવ પ્રગટાવે છે. પરંતુ એ જ અહમ્ જ્યારે મનબુદ્ધિમાં આવે છે ત્યારે તે હું બુદ્ધિશાળી છું, મારામાં સ્મરણશક્તિ તીવ્ર છે-હું અન્ય કરતાં પણ વધુ માનપાન ભોગવી શકું છું. આવા ભાવ પ્રકટાવે છે, ત્યારે તે અહંકાર કહેવાય છે. ધીરે ધીરે જ્યારે એ અહમ શરીરમાં જઈને 'હું ! બળવાન છું. માલદાર છું. અમલદાર છું વેપારી છું.' ઈત્યાદિ દેહાધ્યાસનું અહમ્પણું પ્રગટ થયેલું શુદ્ધ વ્યક્તિત્વ રૂપી અહમ જુદી જુદી રીતે અહંકાર અને અભિમાનમાં ફેરવાઈ જાય છે. છતાં પણ જીવનો સ્વભાવ છે કે 'થાકે ત્યારે પાકે'. શરીર નબળું પસવાથી તેમજ મનબુદ્ધિ પણ મંદ પડવાથી છેવટે પોતાના મૂળ સ્વરૂપ તરફ પાછો વળે છે. થઈ ગયેલી ભૂલોનો પશ્ચાતાપ કરે છે અને તે રીતે આગળ વધે છે. અનેક જન્મોથી થાકતો થાકતો આવેલો જીવ પાછો એક જન્મે જરૂર આત્મલક્ષી બને છે. તે વેળા તેને જગત તેમ જ જીવન બધું સરળ લાગે છે. તર્કવિતર્કો ઊઠતા નથી. અહંકાર કે અભિમાન પ્રગટતું નથી અને સહજભાવે આનંદિત જીવન જીવે છે. ઐ

આનંદ આનંદ આનંદ

'જગત પ્રાણી-પદાર્થોનું બનેલું છે. જીવન પ્રસંગોનું બનેલું છે.'

॥ૐ॥

## ૫. આત્મશક્તિ

આત્મામાંથી વહન થતી આત્મશક્તિ પોતાની માયા રચીને, વિસ્તૃત બનીને, વિવિધ નામ ધારણ કરે છે

પ્રથમ તો ચેતનાશક્તિ કહેવાય છે. તેના બે ભાગ પડે છે :

(૧) જ્ઞાનશક્તિ (૨) ક્રિયા શક્તિ

(૧) જ્ઞાનશક્તિમાંથી મનનશક્તિ, વિચારશક્તિ, સ્મરણશક્તિ, પ્રેરણાશક્તિ વગેરે વગેરે પ્રગટ થાય છે. તેમાંથી જ ચિત્ત મન, બુદ્ધિ બને છે.

(૨) ક્રિયાશક્તિમાંથી દેહ, ઈન્દ્રિયો બને છે અને તેના જુદા જુદા અવયવોમાં જુદી જુદી રીતની શક્તિ પ્રગટેલી હોય છે. જેમ કે નેત્રને જોવાની, કાનને સાંભળવાની, નાકને સૂંઘવાની, જીભને સ્વાદ સમજવાની, હાથને પકડવાની વગેરે વગેરે.

॥ૐ॥



## ૬. સત્ય

સત્ય ત્રણ પ્રકારનું : સમષ્ટિ સત્ય, વ્યક્તિ સત્ય ને સંપૂર્ણ સત્ય. આરીતે જુદી જુદી કક્ષાના જીવો માટે સત્ય ત્રણ ભાગે વહેંચી તેને સમજાવે. અવતારી પુરુષો સંપૂર્ણ સત્ય પાળી શકે છે. આપણે વ્યક્તિ સત્ય પાળી શકીએ છીએ.

આપણને જે કંઈ સત્ય લાગ્યું ને બીજાને કહી બતાવવું ખરું, પણ તે આપણી રીતેજ વર્તે એવી બળાત્કારે તેને આજ્ઞા કરવી નહીં. 'જીવો અને જીવવા દો', આ તો વ્યક્તિ સત્ય થયું. હવે દેવોને જે સમજાયું તે તેમના માટે તેમ જ આપણને બધાને માટે આ કાળ પૂરતું સત્ય હોય છે અને તે મુજબ જીવવા થી શાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. માટે જ આપણે દેવપુરુષોના માર્ગે અનુસરીને દિવ્યતાને પામીએ છીએ. આ તો સમષ્ટિ સત્ય થયું. તેથી જ કેટલાક દેવ જેવા માણસો જે કાંઈ કહે છે તે સંસારી જીવો ગ્રહણ કરે છે. અને પોતાના જીવનમાં ઉતારવા પ્રયત્ન કરે છે.

આપણે જ્યાં સુધી દેવ જેવા બન્યા નથી ત્યાં સુધી બીજાને આપણા જેવું જીવન જીવવાને કહેવું હકદાર નથી. અવતારી પુરુષોનું સત્ય તો કેવળ પૂર્ણ શાંતિ અને પૂર્ણ આનંદ જ છે. કેમ કે તેમના જીવનમાં પૂર્ણ ત્યાગ, પૂર્ણ તપ (અખંડ તપ) અને પૂર્ણ જ્ઞાન હોય છે. તેમના સત્યને વાણી નથી-કેવળદષ્ટિ સત્ય છે. તેથી તેમની દષ્ટિ પડતાં જ તેમનું સત્ય બધા દેવો, બધા જીવો, બધા પશુઓ એક સરખી રીતે સમજી શકતાં હતાં.

આજ્ઞા કરવી એ કરતાં વર્તનમાં ઉતરવું એ શ્રેષ્ઠ ઉપદેશ છે માટે જે સત્ય જાણ્યું હોય એને જીવનમાં જડી દો.

આનંદ આનંદ આનંદ

### ૭. સત્યની શોધ

સત્ય એ તો ઈશ્વરનું સ્વરૂપ છે. સત્યમાં પ્રેમ અને પ્રેમમાં સત્ય ઓતપ્રોત છે. જ્યાં સત્ય નથી ત્યાં પ્રેમ નથી - જ્યાં પ્રેમ નથી ત્યાં સત્ય નથી.

કુદરતને ખોળે અનંત આકાશની છત્રછાયા તળે ઝાડ, પહાડ અને પશુ પક્ષીમાં તે શોધવું સરળ પડે છે. માટે જેમ અને તેમ કુદરતની ગોદમાં જ વધુને વધુ નિવાસ કરવો. સંસાર લેણદેણનો છે, પ્રકૃતિનો છે, એટલે લેણદેણ ખપાવવા માટે સંસાર જરૂરનો છે; પણ સત્યની શોધ માટે તો કુદરતને ખોળે નિવાસ કરવો એ જ વધુ શ્રેષ્ઠ છે.

॥ૐ॥

## ૮. હું કોણ ?

હું આત્મા છું. પરમાત્માનો એક અંશ છું. અનંત આનંદનો ભોક્તા છું.  
શરીર એ મારે અન્ય જીવો સાથેનાં આજ સુધી બંધાયેલાં લેણદેણ ખપાવવાનું સાધન છે. મન બુદ્ધિ એ મહારા સલાહકાર છે. ચિત્ત એ આબધી ઈશ્વરની માયાને જ્ઞાનદષ્ટિએ કરીને જોવાનું સાધન છે અને આત્મા જે અનંત પરમાત્માનો અનંત આનંદ લૂંટીને ફક્ત આનંદમય થઈ ગયો છે તે 'હું'છું. ઐં જ્યારે હું આત્મા પરમાત્મામાં એકરૂપ થઈ જવાને યોગ્ય બનીશ ત્યારે મારી આજુબાજુ દેહ - ઈન્દ્રિયો - મન -બુદ્ધિ -ચિત્ત અને મારું વ્યક્તિ -અહમ નહી હોય. ઐં એવી સ્થિતિવાળાને મુક્ત આત્મા કહે છે.  
આનંદ આનંદ આનંદ

॥ૐ॥

### ૯. નિશ્ચયબુદ્ધિ

જગત ક્રિયાશીલ છે. માટે જીવાત્મા પણ ક્રિયાશીલ છે. અનંતની સત્તા તળે ક્રિયા થયા કરે છે. આપણે તો તેના દ્વષ્ટા છીએ. જરૂર આપણા દેહનો તે ક્રિયામાં હિસ્સો છે એટલે દેહ ક્રિયાની સાથે ભળે છે ખરો. છતાં પણ દેહ એ આપણે નથી. આપણે તો ક્રિયાના દ્વષ્ટા છીએ.

જે થવાનું છે તે જ થાય છે એવું દઢ જ્ઞાન થઈ જાય તો ક્રિયાનો થાક દેહને તેમજ મનબુદ્ધિને લાગે નહિ.

'પળ, સ્થળ અને પ્રસંગ આ બધું નક્કી જ હોય છે.'

થવા દો. જોયા કરો. આ બધું બરાબર છે. વ્યવસ્થિત છે.

॥ૐ॥

## ૧૦. આનંદ

આનંદ પ્રાપ્તિ એ જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય છે. આનંદ બે રીતે મળે છે. જ્યારે આપણું અહમ પોષાય છે ત્યારે પણ આનંદ થાય છે, પણ વળી તે અહમ ઘવાય છે ત્યારે ઉદ્વેગ થાય છે. પરંતુ જો અહમ ઘસાઈ ગયા પછી આનંદ પ્રાપ્ત થાય તો તે આનંદ કદાપિ નષ્ટ થાય નહીં. અહમ જ્ઞાને કરીને જ ઘસાય છે અને પોતે પોતાના જીવનમાં સ્થિર થવાથી જ જ્ઞાન પ્રગટે છે.

'જ્યાં સુધી આપણે બીજાનાં જીવનમાં ડોદિયાં કરીએ છીએ ત્યાં સુધી જ્ઞાનથી વંચિત રહીએ છીએ.'

પદાર્થો નાશવંત છે માટે પદાર્થોથી મેળવેલો આનંદ પણ ક્યારેક નાશ પામે છે. આત્મા અમર છે. તેથી આત્માનો મેળવેલો આનંદ નિત્ય રહી શકે છે.

॥ૐ॥

## ૧૧. મૌન એકાંત સાધના

મૌન, એકાંત અને ઉપવાસરૂપી ત્રિવેણી સંગમમાં ડૂબકી મરવાથી સાધકના અંતઃકરણના બધા જ મળ - વિક્ષેપો ધોવાઈને સાફ થઈ જાય છે. ૐ

મૌન : જીભનું મૌન પરિપક્વ થયા પછી મન-બુદ્ધિનું પણ મૌન પાળવું જોઈએ. એટલે કે બોલવું નહિ તે બહારનું મૌન અને વિચારવું નહિ તે અંદરનું મૌન.

ઉપવાસ : શરૂઆતમાં સાદો અને અલ્પ ખોરાક થૂલી, દૂધ-ભાત, દૂધ-રોટલી એવા સાત્ત્વિક ખોરાક બાદ બિલકુલ ખોરાકનો ત્યાગ કરવો અને અંતમાં ખોરાક લેવાનો વિચાર સુદ્ધાં ન આવવો જોઈએ. ઉપવાસનું પણ વિસ્મરણ થાય ત્યારે જ આપણા ઉપવાસ સંપૂર્ણપણે સિદ્ધ થયા એમ કહી શકાય.

એકાંત : શરૂઆતમાં એક જ સ્થાન પર ને દરરોજ એક જ સમયે સાધના-આરાધનામાં બેસવું. પછી એક જ સ્થાન પર દિવસમાં ગમે તે ટાઈમે બેસવું પણ નજર સામે તે સ્થળની અને આરાધનાની જ યાદ રહેવી જોઈએ. અંતમાં તો એકનો પણ અંત તેનું જ નામ સાચું એકાંત. મતલબ કે 'એકલો જ બે ઠો છું - કોઈ પણ અન્ય માનવનું કે અન્ય કોઈપણ પ્રાણી પદાર્થનું પ્રતિકૂળ વાતાવરણ સત્તાવતું નથી.' આ રીતે જે હુંપણાનો વિચાર કે સ્મરણ તેનો પણ નાશ થવો જોઈએ. તો જ આપણું એકાંત સાચું છે એમ કહી શકાય. ૐ

થાક ક્રિયાનો નહિ પણ વિચારોનો છે.

॥ૐ॥

સાધનાવિચાર

(૧)

વિદ્યા વિનાનો માનવી પશુ જેવો છે. સ્કૂલમાં ભણીએ છીએ તે વિદ્યા કહેવાય છે. એ રીતે ઘર કામમાં મદદ કરવી એ વિદ્યા કહેવાય છે. રસોઈ બનાવવામાં તથા પીરસવામાં પણ ચપળતા રાખવી એને વિદ્યા કહેવાય.

વધુ પડતું જમવું એ હાનિકારક છે, તેમ વધુ પડતું પીરસવું એ પણ હાનિકારક છે કેમ કે સામાને વધુ પડતું ખાવું પડે તો એના શરીરને હાનિ થાય અને ન ખાય અને રહેવા દે તો અન્નદેવનું અપમાન થયું કહેવાય.

જ્યારે કુરસદ મળે ત્યારે મોઢા ઉપર મૌનનું અને નેત્રો ઉપર શૂન્યતાનું તાળું લગાવતાં રહેવું.

જીવનવ્યવહારમાં અન્નદેવ એ શ્રેષ્ઠ દેવ છે. અન્નથી અને જળથી તો આપણે જીવનને મજબૂત રીતે જીવી શકીએ છીએ અને વાયુ તથા પ્રકાશ વધુ પ્રમાણમાં લેવા પણ અન્નતો જોઈતા પ્રમાણમાં જ લેવું. સ્વાદને વશ થઈને વધુ પડતું ખાવાથી આપણું તન અને મન બંને બગડે છે.

જેમ ધ્યાનમાં બેસવા માટે પૂર્ણ એકાંતની જરૂર છે તેમ વિદ્યાભ્યાસ - વાંચન માટે એકાંતની જરૂર છે. ચિત્તમાં સ્થિર બનીને વાંચવાથી વાંચેલું સારી રીતે યાદ રહે છે. 'અતિ સર્વદા વર્જિતમ' એ રીતે વધુ પડતા સહવાસો રાખવા એ આપણા જીવનને બોજારૂપ છે. ખપ પૂરતાં એકાદ બે મિત્રો રાખવા કે જેથી આપણને પ્રસંગોપાત સલાહ-સૂચના તથા સાંત્વન મળી રહે.

જેમ ખોરાકમાં મિતાહારીપણું શ્રેષ્ઠ છે તેમ બોલવામાં પણ મિતભાષીપણું શ્રેષ્ઠ છે. ખપ પૂરતું જ બોલવું, સત્ય બોલવું અને વિનય, વિવેક સચવાઈ રહે એ રીતે મીઠાશથી નમ્રતાપૂર્વક સર્વેની સાથે બોલવું જોઈએ.

માતાપિતા એ આપણા શ્રેષ્ઠ દેવી-દેવતા છે, શ્રેષ્ઠ ગુરુ છે, વંદનીય છે-માટે સદા એમની આજ્ઞા પાળવી. આપણા ભાઈ-બહેનો એ જ આપણા શ્રેષ્ઠ મિત્રો છે માટે ઘરમાં બધાની સાથે હળીમળીને રહેવું. મોટા ઓની દરેક પ્રસંગે સલાહ લેવી અને નાનાંઓની દરેક પ્રસંગે સંભાળ રાખવી.

બહાર હરવાફરવામાં પણ આપણા નીકટના પોતાના જ માણસો સાથે ફરવું અને કુરસદે તેમની જ સાથે બેસવું- ઊઠવું. વાણીમાં મીઠાશ, માતાપિતાની આજ્ઞા અને અન્ય સર્વે નાનામોટા પ્રત્યેનો વિવેક ખાસ સાચવવો. જેના ગુણ- દુર્ગુણ આપણે જાણતા નથી તેના સહેવાસમાં વધુ પડતું રહેવું એ ક્યારેક હનિકર્તા છે. એ કરતાં કુરસદે સારું વાંચન વાંચવું એ શ્રેષ્ઠ છે. એમાં આપણને ઘણું જ જાણવાનું મળે છે.

શ્રેષ્ઠ પુરુષોના જીવનચરિત્રો વાંચીને તેમના જેવું જીવન જીવવા માટે દૃઢ આગ્રહ રાખવો. પરગામમાં, એકાંતમાં અને અંધકારમાં અજાણ્યાનો સહવાસ આપણને હાનિકર્તા છે.

જેમ નાની ઉંમરમાં આપણામાં બાળકપણું હોય છે તેમ પુખ્ત ઉંમરે .અપણામાં સ્ત્રીપણું અને ‘મા’ પણું પ્રાપ્ત હોય છે. લગ્ન પહેલાં આપણે આપણામાં ભૂલેચૂકે પણ સ્ત્રીપણું પ્રગટે નહિ તેને માટે વધુમાં વધુ માતૃત્વ પ્રગટાવવું જોઈએ. ઈશ્વરની સાધના એકાંત અને અંધકારમાં થાય છે અને વ્યવહારની ભૂલો પણ એકાંત અને અંધકારમાં જ થાય છે માટે એકાંત અને અંધકારથી પૂર્ણ જાગૃત રહેવું.

મા એટલે બાળકને જન્મ આપનાર જ નહિ. પણ બાળકને પ્રેમ આપનાર, સંસ્કાર આપનાર, આશ્રવાસન આપનાર પણ મા કહેવાય છે અને જો થતી ઉંમરમાં આપણામાં આ રીતનું ‘મા’પણું પ્રગટે તો જ્યારે આગળ ઉપર આપણે સંસારી બનીએ ત્યારે આપણા બાળકોનો ઉછેર કરવામાં ‘મા’પણું એટલું બધું સહાયક નીવડે છે કે આખું કુટુંબ આપણી સાથે બાળક જેવા નિર્દોષ ભાવથી વર્તે છે. અને જીવનમાં શાંતિ, સંતોષ અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આપણે આપણા જીવનમાં સૌપ્રથમ પ્રેમને પ્રગટાવતાં શીખવું જોઈએ પ્રેમ વિનાનું જીવન એ મૃત્યુ કહેવાય છે. પણ યાદ રાખો પ્રેમ પવિત્ર છે, વિશાળ છે અને નિઃસ્વાર્થ છે.

ધ્યાનમાં બેસવાની ટેવ થયા પછી ઘરમાં નાનાં મોટાં બધાંની લાગણીપૂર્વક સંભાળ રાખવા માટે ધ્યાન રાખો. એ પણ એક પ્રકારની ભક્તિ જ છે અને તેમાં પણ પ્રેમપૂર્વક ધ્યાન રાખવું એ તો શ્રેષ્ઠ પ્રભુભક્તિ છે. કેમકે પ્રેમ એ તો પ્રભુનો દિવ્ય પ્રકાશ છે. એ પ્રેમથી જ પરમાત્માને જાણી શકાય છે, પામી શકાય છે અને પ્રેમથી જ આપણું જીવન દિવ્ય બને છે. પ્રેમ એ આત્મામાંથી નીકળતું પવિત્ર ઝરણું છે અને તેમાં આપણે આપણા તન-મનને સ્નાન કરાવીને શુદ્ધ રાખવાનાં છે. જ્યાં પ્રેમ નથી ત્યાં જીવન નથી. પણ એક જાતનું વેઠ છે, ઢસરડો છે. જ્યાં પ્રેમ છે ત્યાં રાગ નથી, દ્વેષ નથી, વિકાર નથી. જીવનને દિવ્ય બનાવવું હોય તો બધા સાથે પ્રેમથી વોં. યાદ રાખજો એમાં ખૂબ સહનશક્તિ જોઈશે... હાં કે !

(૨)

જીવનમાં શાંતિ, સંતોષ અને આનંદની પ્રાપ્તિ માટે ધ્યાનયોગ શ્રેષ્ઠ છે. ધ્યાન એટલે આપણી દષ્ટિનું દષ્ટા પુરુષ સાથેનું મિલન. નેત્ર દ્વારા બહાર દૂરદૂર જતી નજરને પાછી વાળીને અંતઃકરણમાં સ્થિર કરવાથી તે નજર મટી જઈને દષ્ટિ કહેવાય છે. દષ્ટા પુરુષ એટલે ચિત્ત. ચિત્તનો ધર્મ છે જોવાનો. આપણા જીવનની બધી જ ક્રિયાઓને ચિત્ત દ્વારા જોઈ રહેવાથી ચિત્તમાં રહેલી ચેતના એ દષ્ટાપુરુષ કહેવાય છે. (ને લલાટ સ્થાને ભૂકુટિની મધ્યમાં દષ્ટાની સાથે આપણે આપણી દષ્ટિને સ્થિર કરવી તેને ધ્યાન કહેવાય છે. આમ જોઈએ તો નેત્ર અને લલાટમાં જવા માટે પ્રથમ તો નેત્રમાંથી નાભિમાં, પછી હૃદયમાં અને પછી કંઠમાં થઈને લલાટમાં જવાનું હોય છે. એ રીતે વ્યવસ્થિતપણે ક્રમેક્રમે ઉપર જવાથી આપણાં મનબુદ્ધિ શાંત બને છે. જે માણસો નેત્રમાંથી સીધા જ લલાટમાં જાય છે તેનાં મનબુદ્ધિ ચંચળ રહેવાથી તેઓ સ્થિરતાનો અનુભવ પામી શકતા નથી. ઉપરાંત તેમના માથાના બંને તરફનાં ભૂજ જ દુઃખ છે. શ્વાસ માં હરિનો વાસ છે. જે શ્વાસને ઓળખે છે તે ઈશ્વરને ઝટ ઓળખી શકે છે, કેમકે શ્વાસનો સ્વામી પરમાત્મા છે. તેથી આત્મા-પરમાત્માનું ઐક્ય સાધવા માટેનું શ્રેષ્ઠ સાધન શ્વાસો શ્વાસમાં સ્થિરતા સાધવાપણું છે. દુનિયાને ઓળખવી હોય તો તમે તમને ઓળખો અને તેને માટે શરીરને સ્થિર કરો, મનને ચૂપ કરો, દષ્ટિને અંતરમુખ કરો.

સિદ્ધિઓ મેળવવા સાધના મૂળાધારથી શરૂ થાય છે કેમ કે ત્યાં રિદ્ધિ સિદ્ધિના સ્વામી ગણપતિનું સ્થાન છે. પરંતુ આત્માનો અનંત આનંદ મેળવવાની સાધના નાભિથી શરૂ થાય છે કેમકે ત્યાં બ્રહ્મા છે, હૃદયમાં વિષ્ણુ છે અને લલાટમાં મહેશ છે. એથી આગળ અનંત શક્તિ છે અને અંતે અનંત ઈશ્વર છે.

નાક દ્વારા લીધેલો શ્વાસ નાભિમાં જાય છે. નાભિમાં સમાનવાયુ રહેલો છે. જ્યારે શ્વાસ નાભિમાં જાય છે ત્યારે નાભિમાં રહેલો સમાનવાયુ હૃદય તરફ જાય છે. હૃદયમાં પ્રાણવાયુ રહેલો છે. જ્યારે સમાનવાયુ હૃદયમાં જાય છે ત્યારે હૃદયમાં રહેલો પ્રાણવાયુ કંઠ તરફ જાય છે. કંઠમાં ઉદાનવાયુ રહેલો છે. જ્યારે પ્રાણવાયુ કંઠમાં જાય છે ત્યારે કંઠમાં રહેલો ઉદાનવાયુ લલાટ તરફ જાય છે લલાટમાં ચિત્તનું સ્થાન છે. ચિત્ત એટલે ચેતનાનો કિનારો. જ્યારે ઉદાનવાયુ લલાટમાં જાય ખે ત્યારે લલાટમાં રહેલી ચેતના મહા ચેતનામાં ભળી જાય છે. મહાચેતના એટલે ચંદામૃતથી અલક્ષ સુધીનો ચેતનાનો સમૂહ. ઊં

અનંત શક્તિ છે અને અંતે અનંત ઈશ્વર છે અને આ રીતે આપણી ચેતના એટલે કે લલાટમાં ચિત્ત સ્થાને રહેલો દષ્ટા પુરુષ, અનંત ચેતનામાં દર્શન પામીને અનંત આનંદના મહાસાગરની દિવ્ય શાંતિ અને દિવ્ય આનંદને પ્રાપ્ત કરે છે. એ વખતે આપણી દષ્ટિનું નામ બદલાઈ જાય છે અને તેને સુરતા કહે છે, મહાપુરુષો કહી ગયા છે કે 'જેની સુરતા શામળિયા સાથે, વદે વેદ વાણી રે...' આ જગ્યાએ શામળિયો એટલે અનંત ચેતનાનો મહાસાગર. તેનો રંગ શ્યામ છતાં સુંદર છે, ઝળહળતો તેજપુંજ છે.

જ્યાં દષ્ટા,દષ્ટિ અને દશ્ય એકમેકમાં ઓગળી જાય છે ત્યાં જીવાત્માને સમાધિ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. તે વેળા આપણે બીજાના ગુણ અને આપણા અવગુણ સતત જોયા કરીએ તો જ ગુણિયલ થઈએ. જીવ મટીને શિવ થઈ જઈએ છીએ. પણ કેટલો કાળ? એક ક્ષણમાત્ર. આ રીતે ક્ષણમાત્રના શિવતત્વના સ્વાનુભવનો આનંદ આપણને રાત-દિવસ રહ્યા કરે છે.

જીવનમાં પ્રાપ્ત થતા પ્રસંગો તો અલ્પકાળમાં જ બને છે. પણ તે પ્રસંગોમાંથી પ્રાપ્ત થતા હર્ષ કે શોકની યાદી મૃત્યુપર્યંત રહે છે. એ રીતે આ ધ્યાનનો આનંદ આપણને જીવનભર યાદ રહે છે અને જ્યારે યાદ આવે ત્યારે ચોવીસે કલાક જાણે આપણે કોઈ દિવ્ય આનંદને લૂંટતા હોઈએ એવો અનુભવ થયા કરે છે. ઐં ઐં ઐં

(૩)

શ્વાસ એ તો આપણા જીવનનો આધાર છે. શ્વાસની આવાજાવ બંધ પડે તો આપણું મૃત્યુ થાય અને લોકો આપણા દેહને બાળી મૂકે. દેહનું શ્રેષ્ઠ ધન શ્વાસ છે. સામાન્ય રીતે સરેરાશ એક મિનિટના ૧૫ શ્વાસો શ્વાસ ચાલતા હોય છે. થાકેલો માણસ થાક ઊતારવા માટે એક લાંબો શ્વાસ લે છે અને મૂકે છે. એમ જ આપણે પણ જીવનનો થાક ઊતારવા માટે ચાલો, દિર્ઘ શ્વાસો શ્વાસ લઈએ અને મૂકીએ. ફક્ત શ્વાસની એકગણ ગણતરી કરવાથી એક મિનિટના આઠ શ્વાસો શ્વાસ ચાલતા હોય છે. ધીરે ધીરે ટેવાઈ જઈએ ત્યારે તો એક મિનિટનો એક જ શ્વાસો શ્વાસ ચાલે છે. શ્વાસો શ્વાસ તો આત્મા વચ્ચેનું અંતર કાપવાની કરવત છે. પ્રથમ તો -

પ્રાતઃકાળે ઊઠીને હાથ, પગ, મોં, ધોઈને (બને તો શૈયક્રિયા પતાવીને) એકાંતમાં શાંતસ્થાને આસન નાખીને સુખાસન વાળવું. પલાંઠી જેમ બને તેમ પહોળી રાખવી. બંને ઢીંચણ જમીન સાથે અડેલા રાખવા અને તેના ઉપર બંને હાથના છેડા મૂકવા. તર્જની અને અંગૂઠા વડે જ્ઞાનમુદ્રા બનાવવી. કોણીમાંથી હાથ વળી ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું. ગુદાદ્વાર પાસે એક નસ હોય છે. (ત્રણ આંગળની) તેને જમીન સાથે અડાડીને ટટ્ટાર બેસવું કમ્મરમાંથી વળી ન જવું. તેમજ છાતીનો ભાગ વધુ પડતો બહાર કાઢવો નહિ. તેમજ માથું ખોળા તરફ સ્થેજ ઢળતું રાખવું. મોઢેથી શ્વાસ કઠી લેવો નહિ. ભગવાને મોઢું તો ખાવા-બોલવા માટે આપ્યું છે અને શ્વાસ લેવા નાક! મોં વાટે શ્વાસ લેનાર લાંબા કાળે બહેરો બની જાય છે. શ્વાસ બહુ જ ધીમેથી લેવો. લઈ રહ્યા પછી તેને રોકવો-તેથી ફેફસા અને હૃદયને મજબૂત બનવાનો મોકો મળે છે. પછી તે શ્વાસને બહુ જ ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. પછી થોડો વિસામો લેવો. પછીપાછો ધીરે ધીરે શ્વાસ લેવો. શ્વાસ લેવાની ક્રિયાને પૂરક કહે છે. શ્વાસ કાઢવાની ક્રિયાને રેચક કહે છે. શ્વાસને અંદર રોકવાની ક્રિયાને આંતરકુંભક કહે છે. આ રીતે પૂરક-કુંભક-રેચકની ક્રિયા પૂરી થાય ત્યારે એક શ્વાસો શ્વાસ થયો કહેવાય. આ રીતના શ્વાસો શ્વાસ શરૂમાં એક મિનિટ પછી બે અને પછી પાંચ મિનિટનો અભ્યાસ કરવો. તે પાકું થયા પછી બીજે દિવસે શરૂમાં પાંચ મિનિટ પછી દસ મિનિટ અને પંદર મિનિટનો અભ્યાસ કરવો. તે પાકું થયા પછી દરરોજ સર્ળગ અટધો કલાકની ટેવ પાડવી. અમુક દિવસો પછી જેમ જેમ આપણને શ્વાસો શ્વાસની ક્રિયા સહજ અને સરળ લાગે, તેમતેમ ટાઈમની માત્રા વધારવાની સાથે સાથે શ્વાસો શ્વાસની દીર્ઘતા વધારવા પણ ધ્યાન રાખવું.

શરૂમાં આપણી દષ્ટિને નાભિસ્થળે સ્થિર રાખવી જોઈએ. પછી ધીરે ધીરે આપણને હૃદયમાં રહેલા પ્રાણનું ભાન થાય અને પ્રાણની ગતિનું જ્ઞાન થાય, ત્યારે આપણી દષ્ટિને હૃદય સ્થળે સ્થિર રાખવી જોઈએ. પછી ધીરે ધીરે આપણને લલાટમાં રહેલી ચેતનાનું ભાન થાય છે અને ચેતનાની ગતિનું જ્ઞાન થાય ત્યારે આપણી દષ્ટિને લલાટમાં સ્થિર રાખવી જોઈએ. બસ, પછીથી આપણે કશું જ કરવાનું નથી-થવા દેવાનું છે. જેમ જેમ આપણી સ્થિરતા વધતી જશે તેમ તેમ તરેહ તરેહનાં દશ્યો દેખાય છે, તરેહતરેહના આદેશો મળે



છે: એટલે કે અંતરવાણી સંભળાય છે અને તરેહતરેહના રંગો મિશ્રિત જુદા જુદા પ્રકાશ દેખાવા માંડે છે. તેને યોગી લોકો 'નાદશ્રવણ' અને 'જયોતિદર્શન' કહે છે.

એક વાત ખાસ યાદ રાખવી કે એ બધું સંભળાય અને દેખાય એમાં જરાયે ધ્યાન રાખવું નહિ- કેમકે એ બહુ જ હાનિકારક છે. એદરથી મળતા આદેશો અને અંદર દેખાતાં દશ્યો, ઘણી જાતનાં હોય છે. તેમાં આત્મદર્શન પછીનાં દેખાતાં દશ્યો અને મળતા આદેશો આપણું તથા અન્યનું હિત સાધનારા હોય છે. પણ એ તો હજુ બહુ જ આગળ ઉપરની વાત છે. હાલમાં તો કશું જ જોવું નથી. કશું સાંભળવું નથી. ફક્ત જે અનુભવ આપમેળે થાય તે આપણી ખનગી નોટમાં લખી રાખવો. ॐ આનંદ આનંદ આનંદ

(૪)

જ્યારે એક મિનિટમાં એક શ્વાસોશ્વાસ થાય ત્યારે આપણા શરીરની અને મનની સ્થિરતા થઈ એમ માની શકાય અને ત્યારબાદ ક્ષણિક ધ્યાનાવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. ધ્યાન એટલે વર્તમાનમાં સ્થિતિ. તન-મનના દેવતાઓ પાછા વળીને ચિત્તમાં લય પામે અને ચિત્તના દેવતા જાગૃત બને અને તેની દષ્ટિ ચેતના સાથે જોડાય. આ રીતે ચિત્ત અને ચેતનાનો સંયોગ તેનું જ નામ ધ્યાન. જેમ કામાંધ માણસો શરીરથી શરીર સાથે ભોગ ભોગવીને આનંદ પામે છે. એટલે તો વારંવાર કહેવું પડે કે તમે તમારા ભોગોમાં પ્રેમ અને આત્મીયતા કેળવો તો તમારા તે ભોગ ભોગ મટીને યોગ બની જશે. ભોગમાં ક્ષણિક આનંદ છે, ભોગમાં તનમનને થાક લાગે છે; જ્યારે યોગમાં તન-મનને સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. ભોગમાં ખોવાનું હોય છે જ્યારે યોગમાં મેળવવાનું હોય છે. ચિત્તમાં સ્થિર થઈને આત્મીયતા, ઐક્યતા અને પ્રેમ પ્રગટ કરીને તેમાં સ્થિર બનીને ભોગવેલા તનમનના યોગ-સહજયોગ કહી શકાય. ॐ

હે સંસારી જીવો, આપને સંસાર છોડવાની જરૂર નથી. સંસારના ભોગો છોડવાની જરૂર નથી. વળી સંસાર ઉપર તિરસ્કાર કરવાની જરૂર નથી. જે સંસાર જીવનમાં નુકસાન કરે છે એ સંસાર બહારનો નહિ પણ તમારી અંદરનો સંસાર છે અને તન ઉપર કાબૂ મેળવીને એ અંદરના સંસારને તમારે પ્રેમમાં અત્મીયતામાં રંગી દેવાનો છે. પ્રેમ ના રંગે રંગાયેલો સંસાર, સંસાર નથી પણ સન્યાસ છે. એદરનો સંસાર રાગ અને દ્વેષથી બનેલો છે તેને પ્રેમ અને ઐક્યતામાં ફેરવી દો. પછી બહારનો સંસાર ખપાવો. જુઓ તો ખરા, કેટલું સહેલું થઈ જાય છે! બહારનો સંસાર તો આપણે અન્ય ઘણા જીવોની સાથે બાંધેલા લેણદેણ ખપાવવાની રણભૂમિ છે. એ તો ખપાવે જ છૂટકો. પણ પહેલાં તમે તમારા અંદરના સંસારને પ્રેમના રંગમાં રંગી નાખો પછી જુઓ મઝા... બહારના સંસારમાં તમને ઈશ્વરની લીલા સિવાય બીજું કશું જ દેખાશે નહિ. પછી તમે જ કહેશો કે 'સંસાર અસાર નથી, જીવનનો સાર છે!' ॐ

(૫)

પ્રાણની ઊર્ધ્વગતિ કંઠ સુધી છે અને પ્રાણની અધોગતિ નાભિ સુધીની છે. હવે એથી આગળ વધીએ. ચેતનાની ગતિનું મુખ્યા કેંદ્ર લલાટ છે. ચેતનાની ઊર્ધ્વગતિ ચંદામૃત સુધી છે, અને ચેતનાની અધોગતિ ત કંઠ સુધીની છે. સામાન્ય રીતે આપણે જેને હવા કહીએ છીએ તેમાં શ્વાસ, પ્રાણ અને ચેતના એવા ત્રણ નામથી આપણે નાક, હૃદય અને લલાટ કહીએ છીએ. જેમ આપણે જીવવા માટે ખોરાક ખાઈએ છીએ અને પ્રાણ પીએ છીએ તેમ આપણી આજુબાજુની ખાલી જેવી દેખાતી જગ્યામાંથી હવા લઈએ છીએ તે હવા જ્યારે નાકમાં આવે છે ત્યારે તેને ઉચ્છ્વાસ કહીએ છીએ. તે શ્વાસ આપણા શરીરમાં નાભિ કેંદ્રે જાય છે ત્યારે તેને સમાનવાયુ કહીએ છીએ કેમકે નાભિમાં રહેનારા કાયમી વાયુને યોગમાર્ગમાં સમાનવાયુ કહેવાય છે. સમાનવાયુ મનને પોષણ આપે છે, પ્રાણવાયુ બુદ્ધિને પોષણ આપે છે અને અપાનવાયુ બેઠકને પોષણ આપે છે.

ગુદાદ્વારે જે ચક્ર આવેલું છે તેને મૂળાધાર ચક્ર કહે છે. ત્યાં રિદ્ધિસિદ્ધિના સ્વામી ગણપતિની બેઠક આવેલી છે. જેઓ સિદ્ધિ પામવાની સાધના કરે છે તેમને પ્રથમ મૂળાધાર ચક્રને જાગૃત કરવું પડે છે. પણ જેઓ પ્રભુપ્રીતિ અર્થે સાધના કરે છે તેઓને તો નાભિચક્રને જાગૃત કરીને જ સાધનાની શરૂઆત કરવાની હો

ય છે. હવે આગળ જઈએ તો કંઠમાં રહેલો ઉદાનવાયુ વાણીને પોષણ આપે છે અને આખા શરીરમાં ભ્રમણ કરતો વ્યનવાયુ આપણી તમામ નાડીઓને અને જ્ઞાનતંતુઓને પોષણ આપે છે. આપણા જીવન જીવવાનો આધાર વિચાર, વાણી,વર્તન, પ્રાણ અને લાગણી ઉપર છે. તમાં મુખ્ય વિચાર છે. વિચાર બુદ્ધિમાંથી પ્રગટે છે અને બુદ્ધિ પ્રાણથી પોષાય છે. એટલે ટૂંકમાં જીવનનો મુખ્ય આધાર પ્રાણવાયુ ઉપર છે. જેનો પ્રાણ મજબૂત તેનું જીવન મજબૂત. જેનો પ્રાણ શુદ્ધ અને દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ ઉપર હોય છે. માટે જ પ્રથમ શ્વાસોશ્વાસ ઉપર વિજય મેળવો.

આપણા શરીરનાં બધાં જ યંત્રો તથા મન-બુદ્ધિનું નિયંત્રણ ચાલુ રાખવા માટે પ્રતિપળે પ્રાણતત્ત્વનો વપરાશ થાય છે. અને એ પ્રાણતત્ત્વ આપણે શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા આપણી સામેના વાતાવરણમાંથી મેળવવાનો હોય છે. જે માણસો જલદી જલદી શ્વાસ લે-મેલ કરે છે તેઓ બળવાન હોય છે.

સામાન્ય રીતે એક કલાક માં આપણે ૮૦૦ શ્વાસની લે-મેલ કરતા હોઈએ છીએ, પરંતુ જ્યારે એ ક્રિયા સભાનપણે કરીએ ત્યારે એક કલાકમાં આપણે ૬૦૦ શ્વાસની લે-મેલ કરતા હોઈએ છીએ. જ્યારે વ્યવસ્થિત રીતે આસન વાળીને શ્વાસ કેળવીએ છીએ ત્યારે એક કલાકમાં આપણે ૩૦૦ શ્વાસની લે-મેલ કરીએ છીએ. હવે જેમ જેમ એકાગ્રતા વધુ બને તેમ તેમ શ્વાસની ગતિ દીર્ઘ બને અને શ્વાસની સંખ્યા ઓછી થાય. એ રીતે પૂર્ણ એકાગ્રતાએ એક કલાક માં આપણે ૬૦ શ્વાસોશ્વાસની લે-મેલ કરીએ છીએ. સંસારમાં રહીને સાધના કરનારને માટે આટલું બસ છે. કેમકે એ રીતે સ્થિર અને ચૂપ થવાથી અને શ્વાસમાં એકાગ્રતા સાધવાથી ક્યારેક ક્યારેક વચ્ચે વચ્ચે ધ્યાનની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. ધ્યાન એટલે ભૂત-ભવિષ્યનું વિસ્મરણ, શરીરનું અને સ્થાનનું વિસ્મરણ અને કેવળ ચિત્તનું વર્તમાનમાં સ્થિર રહેવાપણાના આનંદનું જ સ્મરણ. આનંદ એજ આપણું મૂળ સ્વરૂપ છે. આનંદ એજ આપણું ઉત્તમ ધન છે. આનંદ એજ આપણા જીવનનો ધ્યેય છે. આનંદ માટે જ બધા જીવે છે. જીવનમાંથી જો આનંદની ઝંખનાનો લય થાય તો જીવન મૃત્યુ માં ફેરવાઈ જાય છે. ૐ

(૬)

(યુવાની ની સાધના) હા, હવે આ રીતે આપણે જે દીર્ઘ શ્વાસ લઈએ છીએ તેમાંથી પ્રાણ જુદો પડી ને તે હૃદયમાં જાય છે અને પ્રાણમાંથી ઓજસ જુદુ પડી ને તે લલાટમાં જાય છે અને લલાટમાં રહેલો ઓજસનો વિપુલ જથ્થો મસ્તકના મધ્ય ભાગમાં રહેલા ચેતનાના મહાસાગરમાં ભળી જાય છે. આ રીતે પ્રત્યેક દીર્ઘ શ્વાસે આપણી ચેતનામાં મજબૂતી આવતી જાય છે. હવે જેમ આપણા શરીરની, મનની, બુદ્ધિની અને ચિત્તની ક્રિયાઓ ઓછી થાય તેમ તેમ ચેતનાનો વપરાશ પણ ઓછો થાય અને દીર્ઘ શ્વાસ કરીને ચેતનાની આવક વધતી જાય તો આપણી મજબૂત બનેલી ચેતનાનું અનંત બળ આપણી સુરતાને પ્રાપ્ત થાય છે અને એ બળવાન બનેલી સુરતા આપણા મૂળ - સ્વરૂપને શિવ સ્વરૂપને -શૂન્ય સ્વરૂપને - જોવા - જાણવા ભાગ્યશાળી બને છે. અને આ રીતે આપણે પોતે પોતામાં જ સ્થિર થઈને, પોતાને પામી શકીએ છીએ. બસ, જેણે પોતાના આત્માને જાણ્યો તે પરમાત્માને પણ જાણવાનો. જેને જાણવા બાદ બીજું કશું જ જાણવાનું રહેતું નથી. જ્યાં ઈચ્છા માત્રનો લય થઈ જાય, ત્યા આત્મા - પરમાત્માનું લગ્ન થયું જ સમજો. ૐ

જો આપણને ખોરાકમાં સાત્ત્વિકતાની જરૂર હોય તો વગર માંગ્યે મળેલા ખોરાકમાં પાણી નાંખીને તેને નિઃસ્વાદ કરીને ખાવું અને હવાની જરૂર હોય તો આકાશની સામે દ્રષ્ટિ રાખીને દીર્ઘ શ્વાસ દ્વારા મેળવવી. સ્વભાવમાં જો સાત્ત્વિકતાની વૃદ્ધિ કરવી હોય તો ભલે પશુ પંખીના સહેવાસમાં રહેજો પરંતુ માણસોથી દૂર રહેજો. કેમકે તે કૂતરા કરતાં પણ વધુ ઈર્ષાળુ અને સાપ કરતાં વધુ ઝેરી અને વાઘ કરતાં વધુ ઠંડ સક હોય છે. ૐ

(૭)

આધ્યાત્મિક માર્ગે ધરતી આપણી માતા છે. પાણી આપણો પિતા છે અને વધુમાં વાયુ આપણો ગુરુ છે. આ ત્રણેથી શ્રેષ્ઠ આકાશ - એ આપણો સદ્ગુરુ છે. માટે જ સાધકે વધુને વધુ સ્થિરતા હૃદયાવકાશ અને ચિદાકાશમાં જ રાખવી. સાધનામાં અન્યની હાજરી તો હાનિકર્તા છે જ પણ અન્યનું સ્મરણેય હાનિકર્તા હોય છે. બહારના જગત સાથે થતો ચેતનાનો વપરાશ બંધ થાય એ જ આપણને લાભ . કેમ કે તેથી આપણા માં ચેતનાનો જથ્થો આપણને જાતજાતની પ્રતીતિઓ આપે છે, જાતજાતની પ્રેરણાઓ આપે છે અને જાત જાતનાં દશ્યો દ્વારા માર્ગદર્શન આપે છે. એ રીતે સાધનામાં આગળ વધવાનું બળ મળે છે અને છેવટે આપણી દષ્ટિ બદલાઈ જઈને સુરતા બને છે. સુરતાનો ચેતના સાથે મેળાપ થતાં જ એક અનેરો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે જેમાં જીવનનો રસ રહેલો છે, સર્થકતા રહેલી છે. જીવાત્મા જ્યારે જગત સાથેનો સંબંધ બંધ કરે છે ત્યારે તેના ભાવના પ્રદેશમાંથી જગત સાથેની ભાવનાઓનો લય થઈ જાય છે. વળી દેહ સાથેના અનુસંધાનને છોડીને વધુ અંતરમુખ બને છે ત્યારે તેના ભાવના પ્રદેશમાંથી દેહભાવની ભાવનાઓનો લય થઈ જાય છે. એ જ રીતે મન, બુદ્ધિ, ચિત્તની ભાવનાઓને પણ તેના સ્થાને છોડી દે છે.

હવે આપણે જ્ઞાન દષ્ટિથી આ વાતનું મંથન કરીએ તો સમજાશે કે આપણા ભવનાપ્રદેશમાંથી જગત, દેહ, મન, બુદ્ધિ અને ચિત્ત સાથેની ભાવનાઓ જ્યાં ને ત્યાં સહુસહુને સ્થાને છૂટી ગઈ અને આપણે અંતરમુખ થતાં થતાં છેવટે ચેતનાને દરવાજે જઈને ઊભા રહ્યા તે વખતે આપણી પાસે ફક્ત અનંતને જાણવા અને માણવાની જ ભાવનાઓ હશે-અને સાથે સાથે ચેતનાનું બળ હશે. પછી તેમ જ કહો, દિવ્ય અનુભવ, દિવ્યા જ્ઞાન .ને દિવ્ય આનંદ પ્રાપ્ત થાય કે નહીં? એક વાત ખાસ યાદ રાખજો કે ઈશ્વર સહજ છે. તેને માર્ગ પણ સહજ છે. જરાપણ મુશ્કેલ લાગે તો માનજો કે આપણે અવળે માર્ગે ચડી ગયા છીએ.

(૮)

જે રસનો અનુભવ યોગીઓ ચેતનાપ્રવાહમાં દષ્ટિ જોડીને મેળવે છે તે રસનો અનુભવ ભોગીઓ ચેતનાના અનંત પ્રવાહમાંથી થોડી ચેતના છૂટી પાડીને તેને અધોગામી બનાવે છે જેને વીર્ય અને રજ કહે છે. પછી તે અધોગામી બને ચેતનારૂપી વીર્યને ભોગ ભોગવીને તેની બહિર્ગતિ ચાલુ કરે છે અને એ રીતે તે ગતિથી તેને રસના જાણવા બાબતનો અને તેની ગતિને માણવા બાબતનો સંતોષ થાય છે, પણ એ સંતોષ ક્ષણિક હોય ત્યાં દિવ્યબળ પ્રાપ્ત થાય છે જ્યારે અલ્પ શાંતિથી જે બળ હોય છે તે વપરાઈ જતું હોવાથી થકાવટ પ્રાપ્ત થાય છે. ઊં

સેવા, પૂજા, સ્તુતિ, પ્રાર્થના, સાધના કે આરાધનાના માર્ગમાં શરીરની અને મનની સ્થિરતા આવશ્યક છે. એ જ રીતે બેસવા માટેનું એક જ સ્થાન અને એક જ ટાઈમ પણ આવશ્યક છે. વાત જરા મોટી છે પણ પૂર્ણપણે આગળ ઉપર જરૂર સમજાશે. 'પિન્ડે એ બ્રહ્માંડમાં જે કાંઈ છે એ બધું આપણા પિન્ડમાં પણ છે -સારું પણ અને નરસું પણ.

નરસા ઉપર વિજય મેળવવાનો છે અને સારાને જીવનમાં પ્રગટાવવાનો છે. દેવલોકમાં રહેલા દેવી દેવતાઓ સાથે સંબંધ ધરાવનારા તત્ત્વો આપણા હૃદયથી કંઈ સુધીમાં સ્થિતિ ધરાવે છે તેથી તે ભાગને આપણા શરીરમાંનો દેવલોક કહે છે. સાધક જ્યારે પોતાના દેહ ઈન્દ્રિયોમાંથી પાછો વાળીને ધાસો ધાસ દ્વારા એ હૃદય પ્રદેશમાં પ્રવેશે છે ત્યારે એને દિવ્ય આનંદ તથા દિવ્ય શાંતિનો સ્વાનુભવ થાય છે. પરંતુ કુદરતનો નિયમ છે કે માનવની દષ્ટિ શરીરના કોઈ પણ એક ભાગમાં એક જ જગ્યાએ સ્થિર રહી શકતી નથી. તેથી ક્યારેક હથપગમાં, ક્યારેક નાભિમાં અને ક્યારેક હૃદયપ્રદેશમાં ફર્યા જ કરે છે. છતાં પણ હૃદયમાં દિવ્ય તત્ત્વો સાથેની સ્થિરતાની અને તેમાંથી મળતા આનંદની સતત યાદ રહે તો અન્ય નરસા તત્ત્વોની યાદી અપોઆપ જ દૂર થઈ જાય છે. હવે એ હૃદયમાં રહેલા દિવ્યતત્ત્વો ટેવાઈ જાય છે, કેમ કે તેને આપણી દષ્ટિનો સ્પર્શ ગમે છે. તેમાં તેઓને પણ આનંદ આવે છે. તમને યશ કે આ વળી કેવું? આપણી દષ્ટિ દેવોને ગમે છે પણ જેમ આપણે આપણી સંપત્તિ શરીરથી ભોગવીએ છીએ તેમ દેવો તેમની સંપત્તિને દષ્ટિથી ભોગવે છે. તેથી તો તેમનું જીવન દષ્ટિમય વની જાય છે. અને જ્યારે જગતમાંથી, દેહમાંથી અને ઈન્દ્રિયોમાંથી પાછી વળેલી, છતાં પણ એ બધા રંગોથી રંગાયેલી આપણી દષ્ટિને જ્યારે દેવોની દષ્ટિ જુએ છે ત્યારે આપણી દષ્ટિ માં રહેલા સ્થિરતાના આનંદને તેથી તેમની દષ્ટિ દ્વારા પીએ છે અને આનંદ માણે છે. હે તો તે બંધાણી થઈ

ગયા એટલે રોજ એ જ ટાઈમે તેઓ આપણી દષ્ટિની રાહ જુએ છે. હવે જો એ ટાઈમે આપણી દષ્ટિને તેઓ ન જોઈ શકે તો નિરાશ થાય છે -નરાજ થાય છે અને આપણને આળસ તના પ્રમાદની બક્ષિસ આપે છે.

મોટે ભાગે આપણે અનુભવીએ છીએ કે એક દિવસની આળસ ધીરે ધીરે સદાને માટેની આળસ પણ બની જતી હોય છે. જો જાગૃત રહીએ તો, અત્યારે આ વાત કદાચ નહિ સમજાય પણ, જ્યારે દેહ,ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, શ્વાસ અને પ્રાણ- આ બધા સ્થિર થઈને જ્યારે ધ્યાનની અવસ્થા આપણને પ્રાપ્ત થશે ત્યારે તો જરૂર સમજાશે જ.

હાલ તો એટલું જ યાદ રાખવાનું છે કે દરરોજ એક જ સ્થળ અને એક જ ટાઈમ રાખવાથી આપણને આનંદ આવે, પ્રોત્સાહન મળે, ઉત્સાહ વધે અને આંખોમાં દિવ્યાતા આવે. ઉપરાંત બીજા નરસા તત્ત્વો એકમેકની સાથે ઘર્ષણ પામીને નષ્ટ થાય અથવા તો આપણને છડીને વિશ્વની અનંતતામાં ફેલાઈ જાય. ગમે તે રીતે પણ આપણને છોડી દે એ વાત તો સો ટકા સત્ય છે પરિણામે જીવન સરળ, સહજ અને નિર્મળ બની જાય.

ૐ આનંદ આનંદ આનંદ

॥ૐ॥

### ૧૩. જપ

જપ એટલે જંપી જવામાં મદદ કરનારી ક્રિયા. શરીરથી તેમજ મનબુદ્ધિથી જંપી જવામાં કોઈપણ ઈષ્ટદેવનું નામસ્મરણ શરીર આપણને સહાય કરે છે. જે ઈષ્ટદેવના જપ જપતા હોઈએ, તે ઈષ્ટદેવે જે જાતનો દિવ્ય આનંદ પ્રાપ્ત થાય તો માનવું કે આપણા જાપ સાચા છે અને જો તે જાતનો આનંદ પ્રાપ્ત થાય ન તો માનવું કે આપણા જાપ ઠીક નથી. મનને ભટકતું રાખીને કરેલા જપ કરતાં પહેલાં મનને સ્થિર કરતાં શીખો.

મનનું સ્થાન નાભિ છે અને નાભિ એ શ્વાસોશ્વાસનું મધ્યકેન્દ્ર છે અને નાભિમાંથી છોડેલો ઉચ્છ્વાસ નાસિકા દ્વારા બહાર જાય છે. દરેક શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની વચ્ચે થોડીક સ્થિરતા પણ છે. હવે બહારના મનને શ્વાસ લેતી વખતે તેની સાથે જોડી દો. તે શ્વાસની સાથે નાભિમાં જશે. જ્યાં સુધી શ્વાસ નાભિમાં સ્થિર રહેશે ત્યાં સુધી મનને પણ નાભિમાં ગમી જશે અને જરૂર જગતમાંથી પાછું વળશે. પછી તમારા જાપ-જપ બરાબર ફળદાયી નીવડશે. માટે જ શ્વાસોશ્વાસને પણ અજપાજપ કયે છે-મતલબ કે જપવા પડે નહિ છતાં સતત ચાલ્યા જ કરે છે, શ્વાસને ચલાવવામાં કશી જ મહેનત પડતી નથી. એ તો એની મેળે જ ચાલુ છે ફક્ત આપણે તેમાં ધ્યાન રાખવાનું છે. ॐ  
॥ૐ॥

## ૧૪. પ્રાણાયામ

આપણી દષ્ટિ પ્રાણતત્ત્વમાં સ્થિર થવી તેને પ્રાણાયામ કહે છે. બળાત્કારે નાક દબાવીને પ્રાણાયામ કરતાં પહેલાં સહજ પ્રાણાયામ કરવો. શ્વાસ લીધા પછી અને ઉચ્છ્વાસ મૂકતાં પહેલાં જે ગાળો રહે છે તે વેળા આપણી દષ્ટિ રોકાયેલા શ્વાસની સાથે સ્હેજે નાભિમાં સ્થિર બને છે. નાભિમાં રોકાયેલો શ્વાસ ઊદ્વગામી બનીને હૃદયમાં રહેલા પ્રાણને મળે છે તે વેળા સાથે સાથે આપણી દષ્ટિ પ્રાણતત્ત્વમાં સ્થિર બને છે. બસ, એનું જ નામ સહજ પ્રાણાયામ !

શરૂઆતમાં કદાચ નાભિમાં રોકાયેલા શ્વાસ સાથે દષ્ટિ સ્થિર ન બની શકે તો ઉચ્છ્વાસ કાઢ્યા પછી અને શ્વાસ લેતાં પહેલાં ખાલી જગતમાં એટલે કે સંમુખ ઉચ્છ્વાસની સ્થિરતામાં દષ્ટિને સ્થિર કરવો. ઉચ્છ્વાસની ગતિ નાસિકાથી વધુમાં વધુ સોળ આંગળ દૂર હોય છે માટે તે કરતાં વધુ દૂર જવું નહિ. આ રીતે સહજ પ્રાણાયામના બે પ્રકાર થયા :

(૧) આંતર-કુંભક પ્રાણાયામ

(૨) બહિર-કુંભક પ્રાણાયામ

કુંભક એટલે સ્થિર થવું તે. શ્વાસ લેવાની ક્રિયાને પૂરક અને શ્વાસ કાઢવાની ક્રિયાને રેચક કહેવાય છે. પૂરક અને રેચક વચ્ચેના અંતરને આંતરકુંભક અને રેચક અને પૂરક વચ્ચેના અંતરને બહિરકુંભક કહે છે.

હવે શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની વચ્ચેનું અંતર વધારવું અને તેને માટે પ્રથમ ધીરે...ધીરે... શ્વાસ લેવો અને ધીરે...ધીરે... શ્વાસ કાઢવો. બસ, જ્યાં શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની ગતિ ધીમી પડશે ? ત્યાં કુંભકની માત્રા વધતી જશે. શરૂમાં ભલે એક સેકન્ડનો જ કુંભક થતો હોય. છતાં પણ અભ્યાસે કરીને પાંચ સેકન્ડ, પછી દસ, વીસ અને છેવટે ત્રીસ સેકન્ડનો કુંભક થઈ જશે. હવે શ્વાસ, કુંભક અને ઉચ્છ્વાસનું એવું પ્રમાણ છે કે દસ સેકન્ડમાં શ્વાસ લેવો-ત્રીસ સેકન્ડ રોકવો અને વીસ સેકન્ડમાં કાઢવો. આ રીતે એક મિનિટનો એક શ્વાસોચ્છ્વાસ કહેવા. સામાન્ય રીતે આપણા એક મિનિટના પંદર શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલે છે. જો તેથી વધુ ચાલે તો અશક્તિ વધુ છે એમ માનવું અને જો એથી ઓછી સંખ્યામાં ચાલે તો તંદુરસ્તી વધુ છે એમ માનવું. જો એક મિનિટમાં એક શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલે તો જાણવું કે તેમાં સાત્ત્વિકતા વધુ છે અને તે આત્મલક્ષી બનવા યોગ્ય છે.

॥ૐ॥

## ૧૫. ધ્યાન

ધ્યાન તો પોતે પોતાની ચેતના શક્તિનું જ ધરવાનું છે. ચેતના એ આપણું મૂળ સ્વરૂપ છે અને એ જ પરમ આનંદને પામવાનું મુખ્ય સાધન છે.

જેની ચેતનાનો વ્યર્થ વિચારોમાં, વ્યર્થ વાણીમાં, વ્યર્થ દોડાદોડીમાં અને વ્યર્થ મોજશોખના ઉપભોગમાં થાય છે તે જીવાત્માને પરમ સુખની એટલે કે ઈશ્વરી આનંદની પ્રાપ્તિ અસંભવ છે. માટે ચેતનાનો પ્રવાહ ખોટો વહન થતો રોકીને તેમાં દષ્ટિ સ્થિર કરીને ચેતનાના સ્વરૂપને તેમજ ચેતનાના આનંદને જાણી લેવો તેનું જ નામ ધ્યાન છતાં પણ જ્યાં સુધી આપણામાં એટલું જ્ઞાન ન હોય ત્યાં સુધી જેઓ ચેતનામાં સ્થિર રહીને ઈશ્વરી અનંત આનંદને પામી ગયા હોય તેવા મહાપુરુષોનું ધ્યાન ધરવું અને સાથે સાથે તીવ્ર તાલાવેલી સહિત તે મહાપુરુષ પ્રત્યે એવો ભાવ જોડવો કે તમારા જેવો આનંદ પ્રાપ્ત થવા માટેનું મને યોગ્ય માર્ગદર્શન, યોગ્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાઓ.

આ રીતે પ્રાણમાં સ્થિર થવું તે પ્રાણાયામ અને ચેતનામાં સ્થિર થવું તે ધ્યાન કહેવાય. પ્રાણનું સ્થાન હૃદયમાં છે અને ચેતનાનું સ્થાન લલાટમાં છે.

ૐ આનંદ આનંદ આનંદ

॥ૐ॥

## ૧૬. તપ-ત્યાગ

તપ એટલે ઈશ્વરના વિરહાગ્નિમાં તપીને શુદ્ધ થવું તે. ખાવાપીવા ઉપરથી, પહેરવાઓઢવા ઉપરથી, જોવાજાણવા ઉપરથી, હરવાફરવા ઉપરથી અને કહેવાસાંભળવા ઉપરથી વૃત્તિઓ પાછી વાળી ને કેવળ ઈશ્વરી આનંદની પ્રાપ્તિ માટે વિરહમાં ડૂબી જવાય તેનું નામ તપ કહેવાય છે. તપનો ધ્યેય કીર્તિપ્રાપ્તિ નહિ પણ ઈશ્વરી આનંદની પ્રાપ્તિ હોય છે. કીર્તિ માટે કરેલું તપ ઈશ્વરી આનંદથી વંચિત રાખે છે. ॐ ॐ ॐ

સાચો ત્યાગ એ મળત્યાગ છે-જેમ સંડાસ ગયા પછી ત્યાગ કરેલા મળને ફરી ફરી યાદ કરતા નથી, તે રીતે આપણા જીવનમાં જે કાંઈ વધુ મહત્ત્વનું નથી તેનો ત્યાગ કરવો અને ભૂલી જવું એ જ સાચો ત્યાગ છે. ત્યાગ તો જીવનને હળવું બનાવનાર છે પણ જો ત્યાગ યાદ રહે અને અભિમાન પોષાય તો તે ત્યાગ નથી પણ રાગનોય બાપ છે.

આ રીતે દર્શન, સેવા, જપ, તપ, ત્યાગ અને દાન એ બધા જગતમાંથી આપણી દષ્ટિને પાછી વાળી ને આત્મલક્ષી બનવે છે. જીવનમાં આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે, માટે એ બધું કરીને ભૂલી જવું. ફક્ત આત્માનો આનંદ જ યાદ રાખવો.

કોઈ પણ વસ્તુ ત્યાગ કરતાં પહેલાં નક્કી કરી લેવું જોઈએ કે આ ત્યાગ સમજપૂર્વકનો છે કે દેખાદેખીનો છે. દેખાદેખીનો ત્યાગ ભુલાતો નથી અને અંતે તે ત્યાગ રાગમાં ફેરવાઈ જાય છે.

આનંદ આનંદ આનંદ

॥ૐ॥



## ૧૭. દાન

અભિમાનપૂર્વક આપેલું દાન એ દાન નથી પણ સમાજનું અપમાન છે. દાન એ તો આપણા અંતરની શાંતિ માટે આપવાનું હોય છે અને તરત જ ભૂલી જવાનું હોય છે. સમાજમાંથી જ આપણી પાસે આવેલું છે અને તે વધુ પડતું ભેગું થયું છે માટે તેને સમાજમાં વહેતું મૂકવું જોઈએ. આ રીતની સમજ સાથે થઈ ગયેલું દાન આપણને શાંતિ અને આનંદ તરફ લઈ જાય છે.

કર્તાપણારૂપી, ભોક્તાપણારૂપી આત્મા આનંદસ્વરૂપ છે. જેમ જેમ દષ્ટિ જગત તરફ જાય છે તેમ તેમ ઈચ્છાઓ પ્રગટે છે અને સારા-નરસાપણાના ભાવો જાગે છે. તેથી આત્મા આનંદથી દૂર થતો થતો ઉદ્દેગમાં ફસાય છે.

અહંકાર અને ઈચ્છાથી જગત બન્યું. જગતમાંથી અંતઃકરણ જુદું પડે. અંતઃકરણમાંથી મન, બુદ્ધિ અને ચિત્ત જુદાં પડે છે. મનબુદ્ધિમાંથી કર્મેન્દ્રિયો છૂટી પડે છે. ચિત્તમાંથી જ્ઞાનેન્દ્રિયો જુદી પડે છે. એની આ જુબાજુ ભાવનાનો પ્રદેશ હોય છે. તે ભાવનાઓ બે જાતની હોય છે : કર્તાપણાની અને ભોક્તાપણાની. તેમાંથી લાગણી પ્રગટે છે. લાગણીથી સુખીદુઃખી થઈએ છીએ. અંતે થાકીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.ૐ

થાકે ત્યારે પાકે.

આનંદ આનંદ આનંદ

॥ૐ॥

## ૧૮. ભય

ઈશ્વરનું એક નામ અભય છે. અભય એટલે નિર્ભયકર્તા શ્રેષ્ઠ સ્થિતિ. નિર્ભય તને કહેવાય કે જે જગતના કોઈ પણ પ્રાણી પદાર્થથી કે પ્રસંગથી ભયભીત થતો નથી પરંતુ અભય તેને કહેવાય કે જેનાથી જગતના જીવજંતુ પક્ષી કે પ્રાણી ને જરાયે ભય લાગતો નથી. હવે અભય એવા ઈશ્વરને જોવા જાણવા અને અનુભવવા માટે પ્રથમ નિર્ભય થવું જોઈએ.

'સંપૂર્ણપણે નિર્ભયતા પ્રાપ્ત થતાં જ આપોઆપ ભયપણું ધીરે ધીરે આવવા માંડે છે.'

જીવમાત્રને ચાર ભય છે :

(૧) વટલાઈ જવાનો

(૨) ચોરાઈ જવાનો

(૩) લોકેષણનો

(૪) મૃત્યુનો

સમાજમાં નાતજાતના ભેદ પાડીને કંઈકને શ્રેષ્ઠ અને કંઈકને કનિષ્ઠ કરાવ્યા પછી કનિષ્ઠનું ધન શ્રેષ્ઠ માનવી ખાય તો વટલાઈ જાય આ રીતની પ્રથા ચાલુ થઈ. પરંતુ દેશકાળ બદલાય એમ પ્રથા બદલવી જોઈએ. નહિ તો પછી 'સાપ ગયા ને લીસોટા રહ્યાં' એવું આધળિયું જ્ઞાન મજબૂત બની જાય. કોઈપણ પ્રથાનો ધ્યેય જાણી લેવો જોઈએ. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિથી આજસુધીમાં પ્રથા તો વારંવાર બદલાતી હોય છે છતાં તેનું ધ્યેય કદાપિ બદલાતું નથી. જીવનમાં મુખ્ય ધ્યેય એક હોય છે કે આનંદમાં વિક્ષેપ નાખીને ઉદ્દેગ ઉપજાવે તેવા આહાર-વિહારનો ત્યાગ કરવો. જ્યારે નાતજાતનું બંધારણ થયું ત્યારે જે ન્યાતને શ્રેષ્ઠ માની હતા તે માનવોમાં શ્રેષ્ઠ વિચાર, શ્રેષ્ઠ વાણી અને શ્રેષ્ઠ વર્તન હતા. તેમાં વિક્ષેપ ન પડે તે માટે તે બીજા કનિષ્ઠ વિચાર, વાણી અને વર્તનવાળા માનવોના સહવાસથી દૂર રહેતા અને ભૂલે ચૂકે પણ તેમના આહારવિહારમાં મીકસ નહોતા થતા. એ કાળ માટે એ વાજબી હતું જ. આ કાળમાં ઉચ્ચ માની લીધેલી ન્યાતમાંના માનવીમાં શું નીચ વિચાર નથી? અથવા નીચ માની લીધેલી ન્યાતમાંના માનવીમાં શું ઉચ્ચ વિચાર નથી?

માટે મિથ્યા ભય રાખવો છોડીને, વિવેકદષ્ટિ જોઈને, જેના વિચારો, આપણા વિચારો સાથે સમાનતા ધરાવતા હોય તેની સાથેના આહારવિહારથી ભય કદાપિ રાખવો નહિ.

હવે બીજો ભય ચોરીનો. તેને ટાળવા માટે દ્વંડપણે માનવું જોઈએ કે ચોરી એટલે શું? વધુ ધન કે સમાનવાળો માણસ ચૂપચાપ ધન-સામાન લઈ જાય તેનું નાક ચોરી કહેવાય છે. પરંતુ આપણે બીજાની જરૂરિયાતોનો ખ્યાલ કર્યા વિના અહંકારયુક્ત આસક્તિયુક્ત અને મમત્વે કરીને આપણી સાચી જરૂરિયાતો ઉપરાંત ઘણું બધું ભેગું કરી નાંખીએ તો શું આપણે કુદરતના ચોર નથી? ચોર છીએ જ અને માટે જ 'ચોરને ત્યાં ચોરી થાય' એમાં ખોટું શું છે? એવો ભય રાખવાનો હોય જ નહિ. જે ધન કે પદાર્થો આપણને સહજપણે પ્રાપ્ત હોય છે અથવા જે આપણા ભાગ્યમાં ભોગવવાનું જ હોય છે તેની તો કદાપિ ચોરી થતી જ નથી. તેથી એ ભય પણ નકામો છે.

જે સંપત્તિ મળવા બાબતના, સાચવવા બાબતના, વધારવા, વાપરવા અને ચોરાઈ જવા બાબતના તર્કવિતર્કો આપણને મૂઝવતા હોય તે સંપત્તિ આપત્તિની માતા છે એમ નક્કી માનવું. 'સહેજે આવે, સહેજે જાય. સહેજે વધે, સચવાય અને વપરાય તે જ સાચી સંપત્તિ છે. જે તારું છે તેને તારું કેવું? જે તારું નથી તે તાળામાંથી પણ જાય છે. ઐં

હવે લોકેષણનો ભય જોઈએ. આપણે નામધારી એક જીવ છીએ. નામની એક બાજુ નામના છે જ્યારે બીજી બાજુ નામી છે. નામના મેળવવા પ્રયત્ન કરશો તો નામી નહિ મળે. પરંતુ નામી (પરમાત્મ) મેળવવા પ્રયત્ન કરશો તો સહેજે નામના (કીર્તિ) પ્રાપ્ત થશે. આ રીતે નામી તરફ નજર રાખવાથી નામી અને નામના બંને પ્રાપ્ત થાય છે. તો પછી કેવળ નામના તરફ શા માટે નજર રાખવી?

નરસિંહ, મીરાં, ધ્રુવ, પ્રહ્ લાદ વગેરેએ નામી તરફ નજર રાખી તો તેમને સહેજે નામના પ્રાપ્ત થઈ. હજી સુધી આપણે તેઓની નામનાને ગાઈએ છીએ! માટે લોકેષણની લાલચ ને નિંદાનો ભય છોડો. શ્રી કબીરજીએ કહ્યું છે કે ઈશ્વરી આનંદને પામવો હોય તો 'નિંદા, સ્તુતિ જગતકી-દોનોં કે સિર ધૂલ.

જો તું જગતની સ્તુતિ સાંભળીશ તો અભિમાની થઈશ અને જો જગતની નિંદા સાંભળીશ તો ક્રોધી થઈશ. અભિમાની અને ક્રોધી કદાપિ ઈશ્વરી આનંદને પામી શકતા નથી ઉપરાંત ઉદ્દેગના વમળમાં અટવાઈ મરે છે. માટે નિંદા અને સ્તુતિ ઉપર ધૂળ વાળ અને આગળ જા. ૐ આનંદ આનંદ આનંદ હવે, મૃત્યુના ભયને વિચારીએ. ' મૃત્યુ એટલે દેહ સહિત જીવાત્માનું સ્થળાંતર-રૂપાંતર થવું તે. ' મૃત્યુ ઘણી જાતના છે. ઉચ્છ્વાસ એ પણ ક્ષણિક મૃત્યુ જ છે. પરંતુ તેમાં આપણું જરાયે સ્થળાંતર થતું નથી. અને સૂક્ષ્મ રીતે જીવનું થયેલું રૂપાંતર આપણી આ નજરે દેખાતું નથી તેથી તેનો ભય લાગતો નથી. ઈંક, બગાસું, લપસી જવું, પડી જવું ઇત્યાદિ કંઈ પણ પ્રસંગ અચાનક બને છે તે પણ ક્ષણિક મૃત્યુ જ છે. તે વખતે જીવાત્મા આ શરીર તમજ સંજોગોથી ક્ષણભર અભાન બનીને અંતઃકરણના ઊંડાણમાં જતો રહે છે. પરંતુ તુર્ત જ પાછો દેહમાં તેમ જ જગતમાં જેમ હતો તેમ વ્યવસ્થિત આવી જવાથી તેનો પણ ભય લાગતો નથી. મતલબ કે અભાન મૃત્યુનો ભય નથી. બસ, કેવળ ભય છે અજ્ઞાનતાના સભાનપણાનો.

દરેક જીવાત્મામાં પોતામાં રહેલ અજ્ઞાનનું અજ્ઞાનપણું હોય છે ત્યાં સુધી એ સતાવતું નથી. પરંતુ જ્યારે પોતામાં રહેલા અજ્ઞાનનું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે તે અજ્ઞાન બહુ જ સતાવે છે, પશ્ચાત્તાપ કરાવે છે અને રડાવે છે. તેથી અજ્ઞાનતાની સભાનતામાં ભય રહેલો છે. માટે અજ્ઞાન દૂર કરીને જ્ઞાન મેળવો.

જેમ નિદ્રાથી આખા દિવસનો આ શરીરનો લાગેલો થાક ઊતરે છે તેમ આખા જીવનનો આ મનબુદ્ધિને લાગેલો થાક મૃત્યુથી ઊતરે છે.

' નિદ્રા પન નાનું મૃત્યુ જ છે. અને એ રીતે મૃત્યુ એ મોટી નિદ્રા છે. ' ફેર એટલો જ છે કે નિદ્રામાં અભાન રૂપાંતર છે અને સ્થળાંતર જરાયે નથી. તેથી ભય નથી. જ્યારે મૃત્યુમાં રૂપાંતર જરાયે નથી પણ સ્થળાંતર મોટું છે.

શરીરનું તેમજ આજુબાજુના સંજોગોનું વિશેષપણે સ્થળાંતર અને રૂપાંતર તેનું જ નામ ' મૃત્યુ ' . મૃત્યુમાં જીવનું જરાયે સ્થળાંતર-રૂપાંતર નથી કેમકે મૃત્યુ અને જન્મની વચ્ચે એક ક્ષણનો પણ જીવભાવની દષ્ટિએ ટાઈમ જ નથી. દેહથી લાગતું સ્થળાંતર જીવને જરાયે હોતું નથી. કેમ કે દેહ તો પાંચ ફૂટના અભ્યાસથી ટેવાયેલો છે. જ્યારે જીવ તો પોતાની રચેલી વિશાળ સૃષ્ટિમાં અનેત માઈલોની લંબાઈ-પહોળાઈ-ઉંચાઈ અને ઊંડાણમાં વ્યાપ્ત છે. જેમ આપણી દષ્ટિ પગના અંગુઠા ઉપર સ્થિર હોય અને ત્યાંથી તુર્ત જ મસ્તકની શિખા ઉપર આવી જાય તો શું તેને દૂરપણું લાગે ? ના. કારણ કે તે તો દેહના અણુઅણુમાં એક સરખી વ્યાપ્ત છે. એમ જીવ પણ દેવલોકમાં મૃત્યુ લોકમાં તેમજ અન્ય સ્થળોએ એક સરખો વ્યાપ્ત હોવાથી તેને જરાયે દૂરપણું કે બદલવાપણું લાગતું જ નથી. પણ જ્યાં સુધી આપણે એટલી બધી વિશાળતામાં આપણી દષ્ટિને વિશાળ બનાવી નથી ત્યાં સુધી આપણને મૃત્યુનો મિથ્યા ભય લાગે છે. તેમાં પણ મૃત્યુ કરતાં તો આ દેહે કરીને જે જે જીવો પ્રત્યે અને પદાર્થો પ્રત્યે મમત્વ બાંધ્યું તને છોડવાનો વધુ ભય લાગતો હોય છે.

જો આપણી દષ્ટિ દેહભાવમાંથી મુક્ત થઈને જ્ઞાને કરીને જીવભાવમાં અને તેની વિશાળસૃષ્ટિમાં જોડાઈ જાય તો આવા અનેક મૃત્યુનો પણ જરાયે ભય લાગે નહિ.

॥ૐ॥

૧૮. ૭૪

હઠ એ જીવભાવનો સ્વભાવ છે. જે હઠથી બીજાના જીવને દુઃખ થાય તે હઠ તામસી કહેવાય એ ખરું. છતાં પણ સાત્ત્વિક હઠ એ માનવમાત્રના જીવનને ઉત્તીર્ણ બનાવનાર એક શ્રેષ્ઠ સ્વભાવ છે. ઈશ્વરની અનંતરચનામાં આપણે ભાગેજે કંઈ પાઠ ભજવવો હોય છે તેને આપણે ભાગ્ય કહીએ છીએ. સાત્ત્વિક હઠ એટલે શું ? એમાં દેખાદેખી હોતી નથી. અહંકાર હોતો નથી. તર્કવિતર્કો હોતા નથી. નમ્રતા હોય છે. નિશ્ચયબળ હોય છે અંતરની પ્રેરણા હોય છે. ઉત્સાહ હોય છે.

જે હઠમાં દેખાદેખી- અહંકાર- તર્કવિતર્ક બીજાને દુભવવાપણું તથા પોતાને બળતરાપણું હોય તે તામસી હઠ અને જે હઠમા નમ્રતા -નિશ્ચયબળ અંતરની પ્રેરણા-ઉત્સાહ વગેરે હોય તે હઠ સાત્ત્વિક હ ઠ કહેવાય છે.ૐ

ભાગ્ય એટલે ભોગવવું એટલું જ નહીં પરંતુ વિચારવું, બોલવું, વર્તવું લાગણી થવી અને જ્ઞાન થવું એ બધું જ ભાગ્ય કહેવાય. તનું બીજું નામ છે પ્રારબ્ધ.

હવે પુરુષાર્થ એટલે શું ? પ્રારબ્ધની ઉપર જણાવેલી ક્રિયાઓમાંથી નિવૃત્ત થતાં જે ફાજલ સમય અભાનતામાં જતો રહે છે તેમાં જાગૃત રહીને પોતે પોતામાં સ્થિર થઈને, પોતાના આત્મસ્વરૂપનો આનંદ લૂટવો તે પુરુષાર્થ (પુરુષ-અર્થ)-પ્રકૃતિને ઓળંગી જવી તે.

હવે આપણે જે પાઠ ભજવવાનો છે તે વિશેના વિચારો આપણને ઊઠતા જ હોય છે અને તે વિચારોને ક્રિયાના રૂપમાં લાવવા માટેની શક્તિ પણ આપણને પ્રાપ્ત હોય છે. તે ક્રિયાના પરિણામ ભોગવવા માટેનું સહજ જ્ઞાન પણ આપણને પ્રાપ્ત હોય છે. આપણે આપણા જ વિચારોથી આપણી જ શક્તિથી અને આપણાં જ જ્ઞાનથી આપણું જીવન જીવવું એ આપણું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. તેને વળગી રહેવા હઠની ખાસ જરૂર છે.

કેટલીક વખત આપણા જીવનમાં બીજા જીવો તરફથી અંતરાયો, આજ્ઞાઓ તેમજ હઠાગ્રહો, બળાત્કાર થતા હોય છે તે વખતે જો આપણામાં અહંકાર સિવાયની સાત્ત્વિક હઠ હોય તો કોઈની તાકાત નથી કે તેઓ આપણને આપણા માર્ગમાંથી ચલિત કરીને તેમની આજ્ઞામાં દબાવી શકે.

માટે જ હઠ એ જીવનની મુખ્ય મૂડી છે. પણ હઠ સાત્ત્વિક હોવી જોઈએ.

ગાંધીજી હઠીલા હતા પરંતુ એ અભિમાની ન હતા. પોતાના અંતરમાંથી ઉઠેલા વિચારને તે કદી ફરવા દેતા નહીં. તેથી જ તેઓ તેમના આ જીવનમાં પોતાના ધ્યેયને સિદ્ધ કરી શક્યા. જગતને અશક્ય લાગતાં કાર્યો તેઓ અંતરઆત્માના વિશ્વાસથી અને અહંકાર વિનાની હઠથી, નમ્રતાપૂર્વક સહેજે શક્ય બનાવી શક્યા.

આનંદ આનંદ આનંદ

॥ૐ॥

## ૨૦. ઐક્યતા

અનંત બ્રહ્માંડમાં મૂળતત્ત્વ તો એક જ છે, પરંતુ એક જ તત્ત્વના અસંખ્ય અણુઓ બનીને. તે અણુ ઓ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં એક બીજા સાથે મળવાથી મૂળ એકની જ સત્તા તળે અનેકપણું ઉત્પન્ન થયું અને એ અનેકમાંથી અનેક જાતની ભવનાઓ પ્રગટ થઈ. આ વિશ્વ કેવળ ભાવનાઓથી સભર ભાવના ઓથી સભર ભરેલું છે. આપણી અંદર અને બહાર ખીચોખીચ ભાવનાઓ હોય છે. આપણો દેહાધ્યાસ વધુ હોય ત્યાં સુધી દેહને લગતી અને જગતના અન્ય પ્રાણી પદાર્થોને લગતી ભાવનાઓ વધુ હોય છે. પણ એમ કરતાં કરતાં જો આપણે આત્માના અભ્યાસી બનીએ તો આત્માની શક્તિ, આત્માનું જ્ઞાન, આત્મદષ્ટિ વગેરે આપણને લગતી તેમજ 'અન્ય જીવાત્માઓને પણ એવું બધું શ્રેષ્ઠ તત્ત્વ સમજાય તો સારું'. એ રીતે અન્ય જીવાત્માઓને લગતી ભાવનાઓ વધુ હોય છે. આ સ્થિતિએ પહોંચ્યા પછી આપણને સ જાતીય જીવાત્માઓનો જ સહવાસ થાય છે. બહારનું જુદી જુદી રીતનું બંધાઈ ગયેલું પ્રારબ્ધ જુદી જુદી રીતે ખપાવવા છતાં પણ તે બધાઓની અંદરની આત્મા માટેની ઘગશ એક સરખી જ હોય છે. તેથી એક મેકમાં સમાનતા પ્રગટે છે. જેમ દેહના અભ્યાસીઓ દેહના સંબંધીઓના દેહાધ્યાસના કાર્યોમાં ભાગીદાર તેમજ સહાયકર્તા બની શકે છે તેમ આત્મીયતાના અભ્યાસીઓ આત્મીય સંબંધીઓની આત્મીય સહાયનામાં પણ ભાગીદાર તેમજ સહાયકર્તા બની શકે છે. ખાસ યાદ રાખવાનું કે આ બધું બનવા માટે ઐક્યતાની ખાસ જરૂર છે. કેટલાંક જીવો વિશ્વકલ્યાણ માટે પ્રાર્થના અને યજ્ઞ કરતા હોય છે. પણ જ્યાં સુધી આપણે આપણા જીવનનું કલ્યાણ સાધ્યું નથી, આપણા આત્માને ઓળખ્યો નથી, ત્યાં સુધી અન્યનું કલ્યાણ કરવાની ક્રિયાઓ કેવળ લોકેષણ તરફ લઈ જાય છે.

ઈસુએ વિશ્વકલ્યાણ ઈચ્છ્યું હતું. તેનામાં અન્ય જીવોનાં દુઃખ, દર્દ અને દરિદ્રતા ઓછાં કરીને પોતાની જાતે તે દુઃખ દર્દ અને દરિદ્રતા ભોગવી લેવાની તાકાત હતી અને તેથી જ તે ઘણાં જીવોને ઈશ્વર ગામી જીવન જીવતા બનાવી શક્યા હતા.

બીજાના જીવનમાં આવતા અંતરાયોના ભાગીદાર બનીને, તે અંતરાયોને પોતાની જાત ઉપર લઈને સહજપણે ખપાવી નાખવાની જ્યાં સુધી આપણામાં તાકાત નથી ત્યાં સુધી કોઈના જીવને આત્મલક્ષી બનાવવાની ઈચ્છા કરવી તે કેવળ મૂર્ખતા છે.

મહાપુરુષો કહી ગયા છે : દયા રાખવી એ આપણી ફરજ છે. પણ તેને માટે તાકાતવાન થવું એ પ્રથમ ફરજ છે. જ્યાં સુધી તમારામાં રહેલી શક્તિનાં તમે શારીરિક તેમજ માનસિક ઉપભોગમાં ખર્ચ કરતા હો છો ત્યાં સુધી તમે બીજા તરફ જે દયા રાખો છો તે કેવળ વ્યર્થ દેખાવ જ છે અને એ રીતે તાકાત વિનાની ઉપજેલી દયા ડાકણ બનીને તમારા અંતઃકરણને ફોલી ખાતી હોય છે. માટે જ પહેલાં સ્વાર્થ પછી પરમાર્થ. પોતાના સ્વરૂપને જાણવું તે સ્વાર્થ. પરમતત્ત્વ ઈશ્વરને જાણવો તે પરમાર્થ. બસ, જ્યારે તમે દઢપણે 'આ બધું ઈશ્વર છે' એમ જાણશો ત્યારે તમને તમારી આજુબાજુનું જગત ઈશ્વર સ્વરૂપ આનંદકારી દેખાશે.

જેણે પોતાના પિંડના ઊંડાણમાં ઊતરીને પોતાના સ્વરૂપને જોયું નથી, જાણ્યું નથી, અનુભવ્યું નથી તે ઈશ્વરની ગમે તેટલી વાતો કરે છતાં પણ ઈશ્વરી આનંદથી વિમુખ હોય છે એમ માનજો.

જેના જેવો દિવ્ય આનંદ પ્રાપ્ત કરવો હોય તેના જેવું જીવન જીવો અને તેના જેવું જીવન માટે સતત તેનું ચિંતવન રાખો. જરૂર તમે તેના જેવું જીવન જીવીને તેના જેવો દિવ્ય આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

॥ૐ॥

ગળી જવું

જો તમારે કોઈ સાચા સંતના અંતઃકરણમાં ઊંડેઊંડે સમાઈ જવું હોય,

તો તમે જેમ બને તેમ

તેના દેહથી દૂર રહેજો

અને સ્મરણથી સતત ઓતપ્રોત રહેજો.

એક પણ ધ્યાસ તેના સ્મરણ સિવાય જવા દેશો નહિ.

જુઓ તો ખરા,

તેની બધી જ દિવ્ય તાકાત અને દિવ્ય ભાવનાઓનો સાચો વારસો મળે છે કે નહિ.  
એટલું જરૂર યાદ રાખજો કે  
આવી રીતનો ઉત્તમ લાભ  
દેહભાવી સાધક કદાપિ મેળવી શકતો નથી.  
માટે એવા મિથ્યાભાવને છોડો.  
દેહભાવથી સાચો સંત કદાપિ રાજી થશે નહિ.