

ધ્યાન વાહિની



પ્રસ્તાવના

ભગવાન શ્રી સત્યસાઈબાબાના સમકાલિન હોવું એ પરમભાગ્યની વસ્તુ છે, કારણ કે એમનું વચન સ્વયં પરમાત્માની વાણી છે. તેઓ ભક્તહૃદયોને મળવા ઉત્સુક તેમજ દીન દુઃખીઓ કે રોગપીડિતોનો ઉદ્ધાર કરવા ા હર્નિશ તત્પર રહે છે. એમનું આગમન માનવી સંબંધોમાં ધર્મ, સાધકોના હૃદયમાં શ્રદ્ધા ા ને સાધુઓમાં પવિત્રતાના સંસ્થાપન ા ર્થન થયું છે. "મહા સમાધિ પછી આઠ વર્ષે મારું ા ધૂરું મૂકેલું કાર્ય કરવા ફરી ા વતાર લઈશ" એમ શિરડી સાઈબાબાએ ઘોષિત કર્યા મુજબ, ભગવાન શ્રી સત્ય સાઈબાબાએ માત્ર ૧૪ વર્ષની કુમળી વયે પોતે એજ શિરડી સાઈબાબાનો ા વતાર છે એમ જાહેર કરી ધર્મ સંસ્થાપનનું કાર્ય શરૂ કર્યું. ભગવાન શ્રી સત્ય સાઈબાબા કોઈપણ પ્રસિદ્ધિ વગર પોતાનું દેવત્વ નાના મોટા ચમત્કારોથી પ્રગટ કરે છે એવા ચમત્કારો જેને વિજ્ઞાન પણ સમજી શકતું નથી. તેઓ વચનામૃતોથી શિખામણ આપે છે. ા શાંતને આશીર્વાદ આપે છે; આર્તને આશ્વાસન આપે છે. માર્ગ ભૂલેલા સાધકોને પોતા તરફ, ધ્યેય તરફ પરમતત્વ તરફ કૂચ કરવા ઉત્સાહિત કરે છે. એમનો એક એક શબ્દ લેખિત ઘોષિત મહાવાક્ય છે, કારણ કે એ જ આદ્ય પરમજ્ઞાની છે; આ પુસ્તકની આ ત્રીજી આવૃત્તિ છે. મૂળ તેલુગુમાં "સનાતન સારથી" માસિકમાં પ્રકાશિત થયેલી "ભગવાનના સાધકોને ાણમોલ શીખ વચનો"ની શ્રેણીનો આ અંગ્રેજી ા નુવાદ છે. બાબાનું તેલુગુ ા ત્યંત મધુર સરળ ા ને હૃદયસ્પર્શી છે. એનું ા ગ્રેજીમાં ભાષાંતર કરવામાં એમાં રહેલ ા મૃત લગભગ ચૂસાઈ જાય છે, પરંતુ તેલુગુથી તદ્દન ા જાણ છે, તેમને બાબાનાં આ દિવ્ય વચનામૃતોના થોડેગણે અંશે પણ લાભ મળે, એ આશાથી ભક્તો સમક્ષ આ ા નુવાદ મૂકું છું.

બાબાના ઉપદેશ જે વાંચે ા ને તથાવત વર્તે તે સૌ ભક્તોને સફળતા મળે ા ને પરમાત્માની કૃપાથી તે સૌ તેમનું પવિત્ર સાંનિધ્ય મેળવવા ભાગ્યશાની બને.

તંત્રી: સનાતન સારથી

એન. કસ્તુરી

□ ગુકમણિકા

પ્રકરણ ૧	૪
પ્રકરણ ૨	૭
પ્રકરણ ૩	૧૧
પ્રકરણ ૪	૧૨
પ્રકરણ ૫	૨૩
પ્રકરણ ૬	૨૬
પ્રકરણ ૭	૩૨
પ્રકરણ ૮	૩૭
પ્રકરણ ૯	૪૫
પ્રકરણ ૧૦	૫૦

ધ્યાન શા માટે?

મનુષ્યને પ્રત્યેક ક્ષણ કર્મશીલ રહેવું પડે છે. જાગે ત્યારથી સૂવે ત્યાં સુધી, જન્મે ત્યારથી મૃત્યુ પર્યંત ગમે તે કક્ષાનો માનવી હોય તે કર્મ કર્યા સિવાય રહી શકતો થી. પરંતુ દરેક વ્યક્તિએ કયા પ્રકારનું કામ કરવું જોઈએ તે સમજી લેવું જોઈએ. કર્મ બે પ્રકારનાં હોય છે.

૧. વિષયકર્મ-બંધનકર્તા કર્મ, ૨. શ્રેયકર્મ— મુક્તિ આપનારાં કર્મ. ઉત્તરોત્તર મનની શાંતિ □ ને સુખાનંદ આપી શકે એવાં શ્રેયકર્મ છોડીને આજે લોકો વ્યથા □ ને મુંઝવણ વધારનારાં વિષય કર્મોજ કરી રહ્યાં છે. ખરો □ ને સાચો માર્ગ તો બહુકર્મ કરવા છતાં આંતરિક આનંદ મળે, આત્માને સુખ મળે, તે જ છે.

બાહ્ય પદાર્થો સાથે સંબંધ ધરાવતી □ ને જેમાં ફળપ્રાપ્તિની ઇચ્છા રહેલી છે તે સર્વ પ્રવૃત્તિ વિષયકર્મ છે. આ ફળની ઇચ્છા માંથી જ “ હું ” □ ને “મારું” ની ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે. એમાં જ મોહ □ ને લાભ રૂપી રાક્ષસનો પણ ઉદભવ થાય છે. આવા વિષયકર્મને માર્ગે જનાર મનુષ્યના જીવનમાં યજ્ઞમાં ઘી હોમતાં □ ઝિ પ્રજવળે તેવી દુઃખની જ્વાળાઓ ભભૂકી ઊઠે છે. પરંતુ જે સાધકો કર્મ કરવા છતાં ફળેચ્છાનો ત્યાગ કરે છે તે □ હંભાવને જીતી શકે છે. પરિણામે સુખદુઃખાદિ દ્વંદ્વમાંથી પણ ઊગરી જાય છે. શ્રેયસૂ કર્મ, પવિત્ર, દોષમુક્ત, નિઃસ્વાર્થ □ ને □ ડગ હોય છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં જે નિષ્કામ કર્મનું વર્ણન છે તે જ આ શ્રેયસ કર્મ સત્ય, ધર્મ, પ્રેમ □ ને શાંતિને માર્ગે લઈ જનારા આ કર્મ કરતાં કરતાં જો માનવી પ્રભુ સ્મરણ કરે તો પરમશાંતિ □ ને સુખનો પણ □ ધિકારી બને.

જે મનુષ્ય આ શ્રેયસૂકરી પંથ પર ચાલે છે તેની સર્વ ઇચ્છા □ ને જરૂરિયાત પ્રભુ પૂરી પાડે છે. જેનાથી મનની શાંતિ થાય □ ને જે જે મેળવવાને તે યોગ્ય હોય તેવું સર્વ તેને મળી રહે છે. સર્વ કર્મ ફળ પ્રભુને □ પંણ કરી દેવાથી પૂર્ણ આનંદ મળે છે □ ને એજ સહેલો માર્ગ છે. જુહું બોલવું કે □ ધર્મમય આચરણ કરવું મુશ્કેલ છે પણ સત્ય બોલવામાં વધારે વિચાર કરવાની પણ જરૂર રહેતી નથી. સાહજિક રીતે જ આપણે ધર્માચરણ કરી શકીએ છીએ, સત્યવચન બોલી શકીએ છીએ. જે નથી તે બોલવા માટે બીજી □ દ્રશ્ય વસ્તુઓ ઉપજાવી કાઢવી પડે છે. એમાંથી ડર □ ને તરંગો, ચિંતા □ ને □ શાંતિ વધે છે.

માટે વિકટ સમસ્યાઓ ઉભી કરે તેવા વિષમ કર્મ માર્ગને છોડી આત્માનંદ માર્ગ, શ્રેયમાર્ગ પર ચાલવા માંડો એજ સાચો □ નંત પવિત્ર માર્ગ છે.

એને માટે ધ્યાન એ સર્વોત્તમ સાધન છે. નવા જમાનાના ઘણા લોકે ધ્યાન કેવી રીતે કરવું, □ થવા શા માટે કરવું એવા પ્રશ્ન પૂછે છે. તેઓ ધ્યાનની શુદ્ધિ કે મીઠાશ વિષે કાંઈ જ જાણતા નથી. માત્ર એની ટીકા કે મશ્કરી કરે છે. એમને જ ધ્યાન વિષે સમજાવવાની ઇચ્છાથી આજે આ કહી રહ્યો છું. સ્વભાવતઃ મનુષ્યનાં દરેક કર્મો આંતરિક □ ને બાહ્ય હોય છે. કૌટુંબિક કલહથી જેમ આત્માનો આનંદ લોપાય છે તેમ શારીરિક દર્દ કે □ ન્ય મુશ્કેલીઓથી શાંતિ લોપાય છે. એક ગાડાનો દાખલો લઈએ. ગાડું એની મેળે ચાલી શકતું નથી. એને કેળવાયેલા બે બળદ જોડવા પડે છે. વળી એ બળદ જો પોતાનો માર્ગ સારી રીતે જાણતા હોય તો વધુ સરળતાથી માર્ગ કપાય છે. જે બળદ માત્ર ગોળ ચક્રમાં જ ફર્યા હોય તે સીધા રસ્તા પર જતાં મુશ્કેલી ઉભી કરે છે. આગળ જતાજ નથી. તેવીજ રીતે અંતઃકરણરૂપી ગાડું, બુદ્ધિ □ ને મનરૂપી બે બળદોથી જોડાવું જોઈએ. બુદ્ધિ □ ને મન સમક્ષ પોતાને વધવાનો માર્ગ સ્પષ્ટ હોવો જોઈએ. અંતઃકરણને જ્યાં પહોંચવું તે ધ્યેયનો ખ્યાલ હોવો જોઈએ. આ રીતે સત્ય ધર્મ, શાંતિ □ ને પ્રેમના સુપરિચિત માર્ગ પર બુદ્ધિ □ ને મન જ્યારે સરળતાથી ચાલવા માંડે ત્યારે અંતઃકરણ પોતાના આત્માનંદ ધ્યેયને જરૂર વિનાવિલંબે પામે છે. પરંતુ વણકેળવાયેલા, □ જ્ઞાનથી અંધ બનેલ મન □ ને બુદ્ધિ અંતઃકરણને □ સત્ય □ ત્યાચાર, □ ન્યાય □ ને □ સભ્યતાના દુઃખભર્યા માર્ગ પર ખેંચી જાય છે □ ને એ રીતે જીવાત્માની સફર □ નિશ્ચિત સમય સુધી □ ટવાઈ જાય છે.

મન □ ને બુદ્ધિને સાચા પંથ પર જવા માટે કેળવવા શું કરશો? ધ્યાન □ ને જપથી આ સિદ્ધિ મેળવી શકાય છે. અંતઃકરણની વિવિધ આશા કે ઈરછાઓને વણકેળવાયેલાં બુદ્ધિ □ ને મન સંતોષી શકતાં નથી, કાબુમાં રાખી શકતા નથી તેથી મનુષ્ય નાસીપાસ □ ને નિરાશ થઈ જાય છે. માટે મનને એકજ વિચાર, એક જ ધ્યેય તરફ કેન્દ્રિત કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. પૂર્ણ શક્તિ, દૃઢ નિશ્ચયથી મનુષ્ય પોતાના ધ્યેયને પહોંચવા પ્રયત્ન કરે તો તે જરૂર પહોંચી શકે છે. નિશ્ચય કરી સર્વ શક્તિ એકત્રિત કરીને પોતાના નક્કી કરેલા ધ્યેય તરફ મનુષ્ય જાય તો ત્યાંથી કોઈપણ શક્તિ તેને ડગાવી શકતી નથી.

તરંગી મનને પ્રભુના નામસ્મરણમાં કેન્દ્રિત કરો. જેવી રીતે સૂર્યનાં □ નેક કિરણને કાચના ટુકડામાં સમન્વય કરી કાગળ પર કેન્દ્રિત કરીએ તો તે કાગળ બાળી શકે છે તેવીજ રીતે બુદ્ધિના

તરંગો □ ને મનના વિચારોને આત્મારૂપી લેન્સથી એકાગ્ર કરીએ તો મંગલ જ્યોતિનો પ્રકાશ પથરાય છે જે દુષ્ટતાને બાળી શકે છે □ ને આનંદને પ્રજવાળે છે.

વ્યવહારમાં પણ આપણે જોઈએ છીએ કે જે લોકો પોતાના ધંધા કે કામમાં એકાગ્રતા કેળવી શકે છે તેઓ હંમેશાં સફળ થાય છે. ગમે તેવાં જીવા કામો પણ કેમ ન હોય, એમાં પણ એકચિત્ત રાખવાની જરૂર પડે છે તેમ જ ગમે તેવાં મુશ્કેલ કામો પણ આજ ગુણથી પાર પાડતાં જોઈએ છીએ દરેક મનુષ્યને પ્રભુએ □ નંત શક્તિ આપી છે, પરંતુ મનુષ્ય એનો ઉપયોગ કરતો નથી. બતાવેલ માર્ગે જતો નથી ને નિષ્ફળ જાય છે. પોતાની શક્તિના સતત ખ્યાલ રાખવા માટે તેણે સત્સંગ કેળવવો જોઈએ. એવા ધર્મનિષ્ઠ મહાત્માઓના સાનિધ્યમાં રહેવું જોઈએ જે એને કુમાર્ગે જતા રોકે. સાધના-ધ્યાન □ ને જપ સતત ચાલુ રાખવાં જોઈએ. આપણી પાસે બધી જ સામગ્રી હોય પરંતુ મિષ્ટભોજન જે બનાવવાની રીત ન જાણીએ તો એ શું કામનું ? તેવીજ રીતે માનવ પોતાના ઉદ્ધાર માટે દિવ્ય જીવનની સર્વ સામગ્રીથી સમૃદ્ધ છે. પરંતુ તેનો યોગ્ય ઉપયોગ તે કરતો નથી. શક્તિ વણવાપરી વેડફાઈ જાય છે. કારણ કે મનુષ્ય □ જ્ઞાન છે. □ નંત શક્તિનો પરિચય પામવાનો જીવે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ એજ એક સત્ય છે, □ દ્વિતીય છે. પ્રકૃતિના □ ન્ય રૂપ-રૂપાંતરો, □ નેકવિધ નામે એજ એક સત્યનાં □ ન્ય રૂપો છે. મન આવા બદલાતા રૂપોમાં □ ટવાય ત્યારે ધ્યાન એ એક જ એવો ઉપાય છે જેનાથી તે સ્થિર બને.

પરમાત્માના સ્વરૂપનું ચિંતન કરવાથી ઈન્દ્રીયજન્ય પદાર્થો □ ને મિથ્યા જગતમાંથી મન પાછું હઠી જાય છે ત્યારે બુદ્ધિના બળે મનને આસક્તિમાંથી ખેંચી લેવું જોઈએ. મન જ્યારે પોતાના આત્મત્વનો એકવાર □ નુભવ કરે છે, એને ઓળખી જાય છે, ત્યાર પછી તે □ સત્ય □ સ્થિર, □ શુભ તરફ બિલકુલ ખેંચાશે નહીં. દુઃખ □ ને ચિંતાની તેના પર □ સર થશે નહીં, બલ્કે આનંદ, સુખ □ ને શાંતિની જ ઝંખના ક્યાં કરશે. પ્રકૃતિ □ ને પ્રાણ □ વિનાશી છે. બેના સમન્વયથી ઉપજેલ દરેક વસ્તુની એક □ નોખી કિંમત છે. ધ્યાનથી પરિપક્વ બનેલ મન □ ને બુદ્ધિની મદદથી જ્યારે જીવ સચ્ચિદાનંદનો સાક્ષાત્કાર કરે છે, ત્યારે જીવનમાં દિવ્ય પ્રભાવ પથરાય છે. ધ્યાનનું આવું મીઠું ફળ ચાખ્યા પછી મનુષ્ય ધ્યાન વિશે કોઈ ચર્ચા કે શંકા કરતો નથી. માટે એકવાર તમે સૌ પણ શરૂ કરો. આજે જ. ના આ ઘડીએ જ.



પ્રકરણ ૨

ધ્યાનની રીતો

ઉત્સાહપૂર્વક, શ્રદ્ધા ા ને સંભાળથી ધ્યાન કરવું. એની નિશ્ચિત પ્રણાલી મુજબ ધ્યાન કરવામાં આવે તો માત્ર સુખને ા નુભવ જ નહીં પરંતુ પ્રભુના દર્શન પણ થઈ શકે છે. વેદાન્ત શાસ્ત્રી ા ને પ્રકૃતિવાદીઓ બન્નેએ આ જાતનું સમર્થન કર્યું છે. પ્રકૃતિવાદીઓનું ધ્યેય જીવનસાધનાનો છે જ્યારે વેદાન્તીઓ સનાતન સત્ય શોધે છે. જો કે મનુષ્ય તો આ બન્નેથી બંધાયેલો છે. પ્રકૃતિ સાથે વિષયો જડાયેલા છે. સ્વરૂપ સાથે વેદાન્ત સંકળાયેલું છે. જે મનુષ્ય તો આ બન્નેથી બંધાયેલો છે. પ્રકૃતિ સાથે વિષયો જડાયેલા છે. સ્વરૂપ સાથે વેદાન્ત સંકળાયેલું છે. જો મનુષ્ય પોતાના જીવનને આંતર ા ને બાહ્ય, બંને કક્ષાએ ઉચ્ચતર પ્રકાશમય સ્તરો પર લઈ જવા માગતો હોય તો ધ્યાન એ ઉત્તમ માર્ગ છે.

ધ્યાનની રીતો: જમીનથી એક બે ઇંચ ઉંચી જગ્યાએ દર્ભનું આસન મૂકી એના પર મૃગચર્મ મૂકવું, એના પર સફેદ સ્વરછ મુલાયમ કાપડ પાથરી પદ્માસન વાળી ધ્યાન માટે બેસવું. જમણો પગ ડાબા પગની ઉપર આવવો જોઈએ ા ને ડાબો પગ જમણા પગની ઉપર, હાથ આગળની બાજુએ ા ને આંગળીઓ એકબીજાની તદ્દન પાસે રાખવી. આંખો ા ધંખુલ્લી કે સદંતર બંધ હોવી જોઈએ. ત્યાર પછી માનસિક મસાજ દ્વારા ડોક, ખભા, વાંસ સાથળ, ઘૂંટણ, પગ વગેરે. શરીરના સર્વ ા વયવોને શિથિલ કરવા. ત્યાર પછી પોતાના ઈષ્ટદેવના નામ ા ને રૂપનું ધ્યાન કરવું. નામની સાથે એમનું ઉચ્ચારણ કરવું. આ રીતે નામોચ્ચારણ સાથે એ ખ્યાલ રાખવો કે મન બીજા વિચારોમાં ભટકવા ન માંડે. ભૂતકાળના પ્રસંગોના વિચાર, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ધૃણા કે દુઃખના ખ્યાલ મનમાં લાવવા નહીં ા ને આવે તો તરતજ તેને દુર કરવા માટે પોતે પ્રયત્નપૂર્વક, ધ્યાન કરવાના પોતાના ઉત્સાહને જાગૃત કરી, તેના વિચારો શરૂ કરવા. ા લબ્ત શરૂઆતમાં થોડું મુશ્કેલ જણાશે. ધ્યાન માટે ઉત્તમ સમય પ્રાતઃકાળ ૩ થી ૫ નો છે. તે સમયે સંપૂર્ણ શાંતિ હોય છે. વહેલા જાગવા માટે જરૂર પડે તો એલાર્મ મૂકવું. ઊંઘ ન જ ઉડે તો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી લેવું; જો કે સ્નાન ા નિવાર્ય નથી.

ા ખંડિત નિયમાનુસાર ધ્યાન કરે તેના પર જરૂર જલદીથી પ્રભુકૃપા થાય છે.

ધ્યાન ા ને જપ ના ખરા ઉદ્દેશને જાણ્યા વગર, માત્ર દુન્યવી સુખ મેળવવા માટે જ તેને ઉપયોગ કરવો તે ખોટું છે. સાંસારિક સુખ મેળવી આપવાની શક્તિથી જ ધ્યાનની કિંમત ન અંકાય ધ્યાનજપ એ પ્રભુમાં એક ચિત્ત કરવાનો માર્ગ છે. ા શાશ્વત જગતનો મોહ દુર કરવામાં સાધન રૂપ છે.

માખી વગરવિચારી દરેક દિશામાં ભમે છે. તે મીઠાઈના ઢગલા પર પણ બેસે છે □ ને ઉકરડા પર પણ બેસે છે. આવી માખી જેવા □ વિચારી મનને મીઠાઈના મધુરતા □ ને ઉકરડાની ગંદકીનો ખ્યાલ જ્યારે આવે ત્યારે તે મન ધ્યાનના માર્ગે વલ્યું ગણાય. ભમરાનો દાખલો લો. તે માત્ર મધુસંચિત ફૂલ પર જ બેસે છે. બીજી તરફ નજર પણ નાખતા નથી. તેવીજ રીતે મનને પણ સંસારના ક્ષણભંગુર વિષયોમાં ભટકવા ન દેવું પણ પ્રભુના ચરણમાં જ પ્રિતી રખાવવી. નિરંતર સત્સંગમાં, ધર્મ વાંચન કે મનનમાં આનંદ લેવાની ટેવ પાડવી. આ જાતના □ ભ્યાસને, સિદ્ધિને કેટલો સમય લાગે તે તો સાધક કેટલા પ્રમાણમાં મન-વચન-કાર્યથી દ્રઢ રહે છે, તથા કેવા ઉદ્દેશથી ધ્યાન કરે છે તેના ઉપર રહે છે.

તે કેટલાં વર્ષોથી ધ્યાન કરે છે, કે કેટલા ત્યાગ કરીને ધ્યાન કરે છે, એની ગણતરી નથી હોતી. મનની શુદ્ધિ એ જ મહત્વની વસ્તુ છે. એકચિત્તે, સંસારના સુખદુઃખની પરવા કર્યા વગર, સફળતાની પૂર્વ ઇચ્છા કે ઉતાવળ વગર માત્ર, પ્રભુમય નિત્યાનંદની એક માત્ર ઝંખના સાથે જ્યારે જીવ ધ્યાનમાં ઓતપ્રોત રહે છે ત્યારે એવા નિર્મોહી આત્માને કેટલી પ્રગતિ થઈ, કેટલા પ્રમાણમાં □ હંભાવ ઓગલ્યો, એને આપોઆપ ખ્યાલ આવી જાય છે. નિયમોનું કડક પાલન, કે વ્યતીત કરેલો □ મુલ્ય સમય, એવા દુન્યવી માપદંડથી આધ્યાત્મિક ધ્યેયને પહોંચવા કરેલા ધ્યાનને માખી શકાય. જપ □ ને ધ્યાનનો તો આત્મા સાથે આત્માની શુદ્ધિ સાથે સંબંધ છે. કાળને આધીન એવી જગતની પ્રવૃત્તિઓ સાથે આત્માનુભવને સરખાવી ન શકાય. “હજુ કેમ આટલું દૂર છે?” હજુ પ્રાપ્તિ કેમ જ થઈ?” એવી □ ધીરતા મનમાં ભરીને જો જીવ ચિંતા □ ને વ્યાકુળતામાં ભરમાઈ જાય તો એવી ફળ પ્રાપ્તિની આશાથી ધરેલું ધ્યાન આધ્યાત્મિક ન કહેવાય !

આત્માનંદનો □ નુભવ, આંતરિક દિવ્ય ચક્ષુનું ખુલવું, બાહ્ય દ્રષ્ટિ આંતરમુખ બનવી, એ જ એકમાત્ર □ મૂલ્યફળ, ધ્યાન □ ને જપનું ધ્યેય છે, સાધકે આ દિવ્ય દ્રષ્ટિ મેળવવા માટે જ આશાપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો, મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો, સમયની પરવા ન કરવી, માત્ર પ્રભુકૃપા □ વતરવાની રાહ જોવી. આ રીતની વ્યાકુળતાથી વાટ જોવી એ પણ ધ્યાનનું જ વ્રત છે.” વ્રતને જરા પણ ખમચ્યાં -ડગ્યા વગર વળગી રહેવું.

સાધકો ધ્યાનમાં ત્રણ માર્ગમાંથી કોઈપણ એક ગ્રહણ કરતા હોય છે: સાત્વિક, રાજસિક કે તામસિક માર્ગ.

સાત્વિક માર્ગના સાધકો ધ્યાન □ ને જપને પોતાનો ધર્મ સમજે છે. તેમ કરતાં ગમે તેટલું કષ્ટ પડે તેનો ખ્યાલ કરતા નથી, કારણ કે તેઓ સમજે છે કે સંસાર □ ને તેનાં સુખ દુઃખ એ એક

સ્વપ્ન સમાન છે. તેઓ તો પ્રભુનું નિરંતર ધ્યાન □ ને સ્મરણ કરતા કરતા સૌ જીવોનું કલ્યાણ વાંચે છે. ધ્યાન □ ને જપનું ફળ પણ તેઓ પ્રભુની ઈચ્છા પર છોડી દે છે.

રાજસિક સાધકો પગલે પગલે ફળની □ પેક્ષા રાખે છે □ ને જો એમની મનોકામના પૂર્ણ નથી થતી તો તેમનું મન કંટાળા □ ને ક્રોધથી ભરાઈ જાય છે. ક્રમશઃ તેમની ધ્યાન □ ને જપની તૃષ્ણા મરી જાય છે.

તામસિક ધ્યાનમાર્ગે જનારાની દશા પણ બૂરી છે, એમને તો જ્યારે દુઃખની ઝડી વરસે છે ત્યારે જ પ્રભુને યાદ કરવાનો સમય મળે છે □ ને ત્યારે તેઓ □ નેક વ્રત ઉપવાસ, બાધા, માનતા, પુજાવિધિ કે દયાદાનની પ્રતિજ્ઞા લે છે. વળી જેટલા પ્રમાણમાં આપે છે તેટલા કે તેથી વધુ પ્રમાણમાં ફળની આશા રાખે છે. આવા દુષ્ટાગ્રહીઓનાં ધ્યાન – જપ કદી મનબુદ્ધિને પવિત્ર કરતાં નથી.

આજકાલ રાજસિક □ ને તામસિક ધ્યાનીઓ વધુ જોવા મળે છે. મન □ ને બુદ્ધિની શુદ્ધિ એજ ધ્યાન □ ને જપનું ધ્યેય છે. □ ને તે સાત્વિક માર્ગ પકડનારને જ મળે છે. મન □ ને બુદ્ધિ જ્યારે નિર્મળ બને છે ત્યારે આત્મજ્ઞાનની જ્યોત પ્રકાશે છે. આવી જ્યોત પ્રગટી હોય તેવા ધ્યાની તે જ ઋષિ.

"બ્રહ્મૈ વિદ્મ બ્રહ્મૌવ ભવતિ" આત્માને જાણનાર સ્વયં આત્મા છે. જીવનનું ધ્યેય, જીવનની સાર્થકતા આત્મજ્ઞાન મેળવવામાં જ છે.

મનુષ્યનું સ્થૂળ શરીર એના આંતરિક વિચારોનો આરસો છે. મનની વિકૃતિ કે માંગલ્યનો ઓછાથી તેના શરીર પર અંકાય છે. કારણ કે મનના વિચારો શરીરના હાવભાવને ગહરો સંબંધ છે. કમર કસીને, બાંય ચઢાવીને, ઉગામેલી મુઠ્ઠીએ કદી વહાલ કે ભક્તિ બતાવાય ખરી ? તેવી જ રીતે ઘૂંટણિએ પડીને □ ધ ળીડીત આંખોએ, માથા પર બંને હાથ જોડીને કદી લઢવા □ પમાન કરવા જવાય ખરું ? માટે જ આપણા ઋષિમુનિઓએ ધ્યાન □ ને જપ કરતી વેળાએ નિયત આસન ધારણ કરવાનો આદેશ આપ્યો છે. એમનો □ નુભવ છે કે એ રીતે બેસવાથી મનની ચંચળતા કાબુમાં લાવી શકાય છે. જો કે સિદ્ધ થયેલ ધ્યાનીને આસન કે મુદ્રાના કડક નિયમનું પાલન કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

જ્યાં સુધી ધ્યાનનું ધ્યેય પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી આસન વગેરેના નિયમે પદ્ધતિસર પાળવા જોઈએ.પરંતુ જ્યારે મને □ ને બુદ્ધિ સંપૂર્ણ કાબૂમાં આવી જાય—ત્યારે તમે ગમે તે સ્થળે, પલંગમાં સૂતા કે ખુરશી પર બેઠાં બેઠાં, કે પછી ગાડી કે ગાડામાં પણ ધ્યાનસ્થ થઈ શકો છો.

જેવી રીતે મોટર સાઈકલ ચલાવતાં શીખવા ઇચ્છનારને શરૂઆતમાં પોતાની □ ને રાહદારીઓની સલામતી ખાતર મેદાનમાં જ શીખવા જવું જોઈએ તેમજ સમતોલપણું જાળવવા □ મુક નિયમો પણ પાળવા જોઈએ. પરંતુ એકવાર સારી રીતે ચલાવતાં આવડી જાય પછી ગમે તે રસ્તા પર કે ભીડમાં પણ સભાનપૂર્વક નિયમોનું પાલન કરવું પડતું નથી. તેવીજ રીતે ધ્યાન—જપમાં પણ શરૂઆતમાં ખૂબ શિસ્તમય રહેવું જોઈએ. એમાં બિલકુલ ફેરફાર કરી શકાય નહિ. માટે જ રાજસિક કે તામસિક પ્રકારના ધ્યાનને ધ્યાન કહેવાય જ નહીં. સાધના સાત્વિક હોવી જોઈએ.

આધ્યાત્મિક આચરણો વિષે શબ્દોથી વર્ણન કરવું દુષ્કર છે. એ તો જ્યારે □ નુભવ થાય ત્યારે જ બરાબર સમજાય. ધ્યાન કરનારને એનો પૂરો ખ્યાલ આવી જાય છે. માત્ર કહેવાથી કાંઈ ન સરે. હું એ વિષે લખું □ ને તમે વાંચો એથી કાંઈ ધ્યાન શીખી જવાશે નહીં. ધ્યાન કરવાથી મનુષ્યને પોતાની અંદર વસેલા આત્માના દેવી સાક્ષાત્કાર થાય છે. □ જ્ઞાનનાં પડ એક પછી એક દુર થાય છે. ઇન્દ્રિયો મારફત થતા જગતના □ નુભવોમાંથી તેનું મન દુર ખેંચાઈ જાય છે. આનેજ સાચું ધ્યાન કહેવાય. પરંતુ એ માટે મનુષ્ય જાગૃત બની ઘણો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જીવન વ્યવહારમાં પેતાના દુર્ગુણો દૂર કરી સદ્ગુણો વધારવા જોઈએ. શિસ્ત □ ને ઉચ્ચ આદર્શોનું પાલન કરવું જોઈએ. ગમે તેવા સંજોગોમાં, આનંદ કે શોકના □ તિરેકમાં ન ખેંચાઈ જતાં, દુનિયા પ્રત્યે પૂર્ણ વૈરાગ્યની દૃષ્ટિ કેળવવી જોઈએ. જે કાંઈ કમ કરવું પડે તે માત્ર પોતાના શરીરનિર્વાહ માટેજ નહીં, પરંતુ આત્માનંદ વધારવા માટે કરું છું એવો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. પોતાને □ નુકૂળ આવે તથા શરીરને □ જુગતો શ્રમ ન પડે એવું આસન પસંદ કરવું જેથી મન કે શરીરતંત્ર થાકી ન જાય.

ધ્યાન કરતી વેળાએ □ નેક વિશ્ન આવે છે, મન એકચિત્ત થતું નથી □ ને વિચારોની માળા ચાલે છે, પરંતુ તે ક્રમે ક્રમે પાર થઈ જાય છે. દવા ગમે તેટલી □ સરકારક હોય તો પણ તે માંદા માણસની પથારી પાસે માત્ર મૂકવાથી □ સર નથી કરતી પરંતુ તે લખેલા ક્રમાનુસાર કેદીએ સમયસર થોડી થોડી લેવી પડે છે. સાથે સાથે બીજી □ નેક ચરી પણ પાળવી પડે છે, તો જ શરીરમાં તે દવાના ગુણ સંચિત થાય છે, રોગનો સામનો થઈ શકે છે. દવા રોગીના સમગ્ર શરીરમાં ફેલાઈ પચાવાઈ જવી જોઈએ. તો જ રોગ હઠી જાય છે. બરાબર એવી જ રીતે માત્ર સિદ્ધાંત કે વેદાન્ત જાણવાથી, પાઠ કરવાથી વ્યક્તિના દોષો દુર નથી થઈ જતા. પરંતુ જો પૂર્ણ ફળ પ્રાપ્ત કરવું હોય તો □ કુલીન □ ને જૂઠી વાસનાઓનો સંદંતર ત્યાગ કરી, વેદાન્ત □ ને સિદ્ધાંતના નિયમોનું કડક પાલન કરવું જોઈએ. ધ્યાનની સફળતાની ચાવી સાધકના આંતરિક જીવનની શુદ્ધિ છે. જેટલા પ્રમાણમાં સાધક સન્માર્ગ પર ચાલશે તેટલા પ્રમાણમાં તેના વિકાસ થશે. હું દુનિયાની દરેક ખૂણેખૂણે, દરેક વ્યક્તિ સાંભળી શકે

એટલી બુલંદ ઘોષણા કરું છું કે ધ્યાન દ્વારા પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર સર્વે કોઈ કરી શકે છે. તે િકાર કોઈ થોડા ધન્ય મનુષ્યો માટે જ નથી-આ જાણ્યા પછી તમે પણ ધ્યાન કરો િને વિકાસને માર્ગે વળી ધ્યાન કરો િને ઉન્નતિ સાધો! આત્મસાક્ષાત્કાર કરો !



પ્રકરણ ૩

ઇન્દ્રિય નિગ્રહ

જીવન પ્રત્યેના માણસના ા નુરાગ ા ને દૃષ્ટિના પ્રમાણમાં તેની જિંદગી સુખી કે દુઃખી હોય છે. મન જ આપણા સુખ કે દુઃખનું કારણ છે. એક જ વસ્તુ, પ્રસંગ કે વ્યક્તિ ા મુક સંજોગોમાં આનંદ આપે છે, તો બીજા સંજોગોમાં એ જ ા રૂચિકર લાગે છે. આવા દંભી મનને આનંદમય રહેતાં કેળવવાની જરૂર છે. નદીનાં નીર પર્વત પરથી નીચે સરતાં સરતાં ખીણમાં પડે છે. નાના નાના કેટલાય જળપ્રવાહો તેમાં આવી મળે છે, ને સ્વચ્છ પાણી મેલાં ઘેલાં બની જાય છે. તેવી જ રીતે જીવન પ્રવાહ પણ ક્ષણમાં જોશમાં તો કદીક ધીરો વહે છે. શરૂઆત-મધ્ય કે અંત-ગમે ત્યારે સુખદુઃખરૂપી ઘણાં ઝાડાટેકરા આવે છે. કોઈ એમાંથી બચી શકતું નથી. જીવન એક ા વિરત સંગ્રામ છે. એનાથી ભયભીત થવાનું નથી. પરંતુ સામી છાતીએ એનો સામનો કરવાનો છે એટલું જ નહિ પરંતુ આ ા નુભવો તો પોતાના આત્માના વિકાસ માટે વધુ જરૂરના છે એવી સમજણ માણસે કેળવવાની છે. દરેક પ્રસંગે, પ્રસન્ન રહેતાં શીખવાનું છે, તો જ બધી વિંટબણાઓ વણપ્રિછી પસાર થઈ જશે.

દરેક પળે અંદરથી ને બહારથી તરહ તરહની ઉર્મિઓ ઉઠે છે ત્યારે તે દરેકને તો જીવ સંતોષી શકતો નથી. એમાં જે બળવત્તર હોય છે તેના તરફ ધ્યાન કેન્દ્રીત થાય છે. આને જ એકાગ્રતા, ા વધાન કહેવાય. કોઈ પણ વિષયને બરાબર સમજવા માટે ધ્યાન કરવું પડે. એકાગ્રતા એ માનસિક ા વસ્થા છે. સ્વેચ્છાએ, સજાગપણે એક જ વિષય કે વસ્તુ પર એકધ્યાન થવું - મનને એકાગ્ર કરવું, તેજ ધ્યાન.

સંસારની સર્વ સુખસામગ્રીની પ્રાપ્તિ માટે પણ એકાગ્રતાની જરૂરે પડે છે. સામાન્ય જીવન જીવતો મનુષ્ય પણ જે ધ્યાનથી પોતાના કાર્ય કરે તેનાં આત્માભિમાન ા ને આત્મશ્રદ્ધા કેળવાય છે. મન સારા કે નરસા કોઈપણ વિષય પર ઢળી શકે છે. મનના આવા ા નુરાગ પ્રમાણે માણસની વર્તણૂંક પણ બદલાય છે તેથી પ્રયત્નપૂર્વક-વિવેકથી મનને શુભ વિષય પર જ કેન્દ્રીત કરવું. ને ત્યાં જ સ્થિર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. પવિત્ર ઉર્મિસ્પંદનો પર જ ધ્યાન આપવું, સારા કામની સફળતા કે નિષ્ફળતાને આધાર આ એકાગ્રતા પર જ છે.

મનને ચલિત કરતી વિષયેચ્છાઓ પર કાબૂ મેળવીને મનોબળ વધારવા માટે, એકાગ્રતા કેળવવા માટે, જે કવાયતની આવશ્યકતા છે તે ધ્યાન છે.

બે પ્રકારના જીવ છે. એક તો પેતાને હીણા ા પરાધી માને છે. બીજા પોતાને શ્રેષ્ઠ માને છે. બંને પોતપોતાની મતિભ્રામકતાથી ચિંતામગ્ન છે. બંનેને માનસિક શાંતિની જરૂર છે. બંનેની એકમાત્ર દવા ધ્યાન છે. ધ્યાનથી સમજણશક્તિ ા ને એકાગ્રતામાં સફળતા મેળવવા સાધકે ધ્યાન પ્રત્યે ઊંડો ા નુરાગ ા ને તૃષ્ણા કેળવવાં જોઈએ. એટલી આસક્તિ જોઈએ કે એમાં કોઈ પણ પ્રકારનું વિઘ્ન ા સહ્ય બને. આ ઉત્કંઠા, નિઃસંશય, સુખ ા ને દુઃખ બંનેનું કારણ બની શકે છે. સંગીત સાંભળવાની ઉત્સુકતા આનંદમાં પરિણમે છે. તેમ જ પ્રિયજનના મૃતદેહને જોવાની ઉત્કંઠા સંતોષાય ત્યારે દુઃખ થાય છે આ ઉત્કંઠા જ કાર્યને વેગ આપે છે. કાર્યના મૂળમાં ઉત્કંઠા જ સુષુપ્ત રહેલી છે. ઉત્કંઠા ની ઉગ્રતા એ જ કાર્યની સિદ્ધિનું કારણ છે. આમ ધ્યાન દરેક કાર્ય ક્ષેત્રમાં સફળતા આપી શકે છે. મહાન ઋષિઓએ આ રીતે ધ્યાનથી જ પોતાની માનસિક વૃત્તિઓને સંયમમાં રાખી, સાત્ત્વિક માર્ગે વાળી છે. પ્રભુચિંતનમાં નિરંતર મનને એકાગ્ર કરી પ્રભુમિલનની મહામૂલી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે. પહેલાં ા દમ્ય તૃષ્ણા. પછી પ્રભુસાક્ષાત્કારનું ઉચ્ચ, ધ્યેય, બાદમાં આસનાદિ નિયમોનું પાલન કરીને એકચિત્ત બની મનોવૃત્તિ પર કાબુ મેળવવો, આ છે ધ્યાનનું પરમ લક્ષ્ય.

માયાવી આસક્તિ ા ને ઇન્દ્રિયસુખનાં ઝાંઝવા જળને છોડી દેવું, વિના કારણ ભય, ા થઈની, ઇરછાઓ, શોક, ચિંતા ા ને ક્ષણિક સુખની આશા બધુંય છોડી મનને સ્વરછ કરી લેવું. આ બધું જ કુવામાંના ભૂતની જેમ ભ્રામક છે. આ સમજણ દરેક માણસને હાવી જોઈએ ા ને તે જ્ઞાન મેળવવા માટે ધ્યાન એ એક સાધન છે.

વ્યવસ્થિત ા ને સ્થિરતાપૂર્વક કરેલ ધ્યાનથી શાંતિ મળે છે. મનની વિચલિત તરંગો સ્વપ્નવત્ ા દ્રશ્ય થઈ જાય છે. તેની જગ્યાએ સ્વર્ગીય સુખાનુભવની તેજોમય સૃષ્ટિ સર્જાય છે. ઉચ્ચત્તર ા નુભવો માટેની પૂર્વ ભૂમિકા તૈયાર થાય છે. નવી સ્પષ્ટ સમજણ શકિત જાગૃત થાય છે ા ને જ્યારે ધ્યાન પરાકાષ્ટાએ પહોંચે છે. ત્યારે આ સમજણશક્તિ એટલી તો બળવત્તર બને છે કે પોતાપણું નષ્ટ થાય છે. ા હંભાવ બળીને ભરમ થાય છે. ત્યારે માત્ર “તું” જ શેષ રહે છે. આખુંય જગત મિથ્યા ભાસે છે એક જ સત્યમ્ - પ્રભુ સચ્ચિદાનંદ - પરમાત્મા-શિવોહમ્ - માત્ર રહે છે.

સત્યમ્ સૌમ્ય છે. ગહન પણ છે. એકવાર એને મેળવ્યા પછી નથી મન, નથી મનન, નથી ધ્યાન, નથી ધ્યાની, સૌ એકાકાર ઓત-પ્રોત બની જાય છે, પરમેશ્વર સાથે તાદાત્મ્ય સધાય છે. પરમ જ્ઞાનનો આવો ા નુભવ થયા પછી જ્ઞાની પેતાના આત્માનુભવ, આત્મિક સુખ સિવાય કાંઈ જ જાણતો નથી. આ રીતે સિદ્ધ થયેલ ધ્યાની પછી ા ન્ય સિદ્ધયોગીઓ સાથે જ સંબંધ રાખે છે. આ પરમપવિત્ર કક્ષા ધ્યાન ા ને ધ્યાન માત્રથી જ મળી શકે છે. ધ્યાની સ્વયં જાણે વિશ્વસર્જનહાર બની રહે છે.

એક વાર જીવ પોતાના ધારેલા ધ્યેય તરફ પ્રયાણ કરવાનું શરૂ કરે છે પછી તેને પોતાની અંદર જ આનંદ ને સંતોષનો નુભવ થાય છે. બીજી વિષયાસક્તિ ને ઇરછા, આશાઓ જે આજ દિન સુધી એ જીવને સતાવતી હતી તે સર્વ ને દ્રશ્ય થઈ જાય છે. આત્મા સર્વવ્યાપી છે એટલે ધ્યાની જીવનો આત્મા ધીમે ધીમે ને હંભાવ છોડી પોતાના મૂળગત દૈવી તૃત્વમાં ભળી જાય છે. આ જ સાચો મહાત્મા છે—જીવનમુક્ત છે... સંપૂર્ણતા એ જ આનંદ, એ જ શાંતિ. વિચારમાર્ગ વિવેકમાર્ગ જે છોડતા નથી, તેના પર પ્રભુની કૃપા થાય છે, તેને આત્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે, આવા સાધકો નિરંતર માયાવી જગતની પર રહેલ ને વિનાશી સત્યની ખોજમાં રહે છે.

જ્ઞાનેન્દ્રિયોને ત્યાં ત્યાં ભમવાની ટેવ છે. તેને કાબૂમાં રાખો, એટલે રોગનાં મૂળ કારણો નાબૂદ થશે. મનને હંમેશાં જાગૃત રાખો કે જેથી તે પોતાની કાર્યકારણી પર અંકુશ રાખે. ગુસ્સો ને ચિંતાના કારણરૂપ નેક આશંકાઓ, વિચારતરંગોને રોકી રાખતાં શીખો. આ રીતે મનનું ભ્રમણ ને ટકાવવા સતત પ્રભુનામ રટતા રહો. એ તમારી મુશ્કેલીઓ દુર કરશે. મનની પવિત્રતા વગર જ્ઞાનનો ઉદય થતો નથી. સાધકે આ આંતરદર્શન કરવું ઘટે. આંતરદર્શન તે જ દિવ્યજીવન. તંદુરસ્ત બાળક જેવી રીતે પહેલાં જોતાં — પછી ઓળખતાં ને પછી ધીમે ધીમે ધરમાં ચાલતા શીખે છે તેમ જ સાધકે પણ એક પછી એક ડગ ભરવાનાં છે. મન, શરીર ને આત્માથી તંદુરસ્ત એવો સાધક પણ જીવન રૂપી ઘોડિયામાંથી આંતરિક જીવનને જુએ છે, સમજવા પ્રયત્ન કરે છે ને જ્યારે સમજે છે ત્યારે આનંદના ને તિરેકથી તાળીયો પાડી નાચી ઉઠે છે. જેવી રીતે બાળક, સામે મુકેલ દીવાના તેજને જોઈ હાથપગ હલાવી આનંદ વ્યક્ત કરે છે તેમ સાધકનો દરેક વિચાર, શબ્દ કે કર્મ જ્ઞાનમય હોવા જોઈએ. બુદ્ધિને પણ આંતરજીવન તરફ જ કેન્દ્રિત રાખવી જોઈએ. ધ્યાન રૂપી સાધનથી જ આવી આત્મદ્રષ્ટિ સાંપડે છે.

સ્વપરીક્ષાના મુખ્ય દરવાજેથી આંતરજગતમાં પ્રવેશાય છે. ભક્તિ ને નમ્રતાના ગુણોથી યુક્ત એવા દરેક સાધકને માટે આ દરવાજો ખુલ્લો છે. જીવની ઉચ્ચતમ કક્ષાએ તે પહોંચી શકે છે.

ધ્યાની આંતરિક આનંદને ઘણા મહત્વનો ગણે છે. પરંતુ જનકલ્યાણ પણ એટલું જ ને ગત્યનું છે. દુનિયાના પીડિતોના ઉદ્ધાર કરવા માટે સાધકે પાતાનાં મન, વચન ને કાયાને બંધનમાં રાખવા પડે છે. દસ પ્રકારનાં જે પાપ ગણાવાય છે તે આ જ છે ત્રણ શારીરિક, ચાર વાચસિક ને ત્રણ માનસિક. શારીરિકમાં હત્યા, બળાત્કાર ને ચોરી આવે છે. ખોટી ને ફવા ફેલાવવી, કટુ વચન, ઇર્ષ્યાળુ વાતો ને ને સત્ય બોલવું આ ચાર વાચસિક પાપ છે. વચનથી થતાં પાપ લોભ, ને દેખાઈ ને નાસ્તિકતા છે. ધ્યાન માર્ગે જનાર માણસે ખાસ ચીવટપૂર્વક આ દસ પ્રકારના પાપથી

દૂર રહેવું જોઈએ. એણે તો એવા સદ્ગુણો કેળવવાં જોઈએ, કે જે તેને પોતાના ધ્યેય તરફ ખેંચી જાય. સાધકનાં મન ા ને વચન શુભ હોવા જોઈએ. કારણ કે તે જ મંગળ છે ા ને મંગળ છે તે જ શિવ છે. શાસ્ત્રમાં પણ આજ કહ્યું છે જે મંગળ છે સારું છે તે જ શુભ છે. જે મંગળકારી છે તે જ આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિએ યોગ્ય છે. શિવસ્વરૂપ થવા માટે શુભ એ જ સાધન છે. શુભ દ્વારા આ જગત જીતાય ા ને પરલોક પણ પ્રાપ્ત થાય છે. પોતાનું ા ને જગતનું કલ્યાણ પણ એનાથી સધાય છે. જ્ઞાનનું ફળ ા મૃત છે, ા જ્ઞાનનું ફળ દુઃખ છે. કલ્યાણ દ્વારા શાંતિ આનંદ ા ને પ્રગતિ મેળવાય છે. મનુષ્યનો પ્રથમ ધર્મ તેનાં સહજીવીઓના ઉદ્ધાર કરવાના છે. તેઓના ઉત્કર્ષ થાય એમાં બને તેટલો ફાળો આપવાની તેની પહેલી ફરજ છે. જીવન આવી સેવામાં વ્યતીત કરવાનું શાસ્ત્રોક્ત વચન છે.

બુદ્ધિ સમગ્ર સ્થૂળ જગતને આવરી લે છે. જગતના ઓછાયાથી કલુષિત થયેલી બુદ્ધિ તે જ માયા, બુદ્ધિ ચૈતન્યના સ્વરૂપમાં ઓળખાય છે. જ્યારે ચૈતન્ય પર માયાની ા સર ન પડી હોય, એટલે કે જગતની પ્રતિકૃતિ લાગી ન હોય એવું ચૈતન્ય તે ઈશ્વર કહેવાય. જે મનુષ્ય આ ઈશ્વરત્વને પહોંચવા - મેળવવા માંગતો હોય તેણે માયાથી પર રહેવું જોઈએ. પણ કેવી રીતે? વિવરણ, તર્કવિદ્યા, ઊંડી ખોજ, શુદ્ધ બુદ્ધિ આ બધી જ સામગ્રી હોવી જોઈએ. આ વિવેક - તાર્કિક બુદ્ધિ મેળવવા માટે પહેલાં તો સમસ્ત સૃષ્ટિના જીવોનું કલ્યાણ કરવાની ઈચ્છા હોવી જોઈએ.

જગત મિથ્યા છે, માયા છે. માટે જ એને “જુહું-ા સત્ય? ” એમ ઓળખાવ્યું છે. પરંતુ માત્ર જગતના મિથ્યાત્વનું જ્ઞાન કે પેતાના ા જ્ઞાન ા ધૂરાપણાનું ભાન મનુષ્યને આધ્યાત્મિક બનાવી શકતું નથી. પૂર્ણત્વને પહોંચવા માટે શુદ્ધ ચારિત્ર્ય, સર્વ સદ્ગુણો નો સમન્વય જીવનમાં હોવા જોઈએ. જેમ જમીનની ફળદ્રુપતા ઉપર તેના પાકનો આધાર છે, તેવી જ રીતે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો આધાર મનુષ્યના ચરિત્ર પર છે. સંસ્કારી જીવ જ્યારે સર્વગુણસંપન્ન બને, વિવેક – તર્ક બુદ્ધિરૂપી જળનું સિંચન થાય ત્યારે સમયસર મબલખ પાક ઉતરે એમાં નવાઈ શું? જે જમીન પર સદ્ગુણરૂપી બી નથી રોપાતાં, નથી ઉછેરાતાં, ત્યાં નકામું ઘાસ ઊગે છે, કાંટા વધે છે ા ને જ્યાં એક શોભાયમાન બગીચો થવો જોઈતો હતો ત્યાં અંધકારમય કાંટાનું જંગલ બને છે.

ભલેને આજ સુધી મનુષ્યે ા જ્ઞાત કે ા હંકારને કારણે પોતાનો વિકાસ ન સાધ્યો હોય, હજી પણ તે શરૂઆત કરી શકે છે. જિંદગીની મીઠાશની દિવ્યતાની પ્રાપ્તિનો પ્રયત્ન ગમે ત્યારે કરી શકાય છે. નિષ્ક્રિય બેસી રહેવાથી જીવન નકામું વેડફાઈ જશે, એળે જશે ા ને આળસુ મન ખોટી દિશામાં દોડશે. કાંઈ ા નર્થ કરી બેસશે. પશુવૃત્તિ ા ને પ્રભુવૃત્તિ એવી બે વિપરીત વૃત્તિઓ મનને પોત-પોતાની દિશામાં ખેંચવા પ્રયત્ન કરે છે. માટે જ સાધકે પોતાના મનને પવિત્ર માર્ગે દોરવાનો પ્રયત્ન કરવાનો

છે. એકાદ □ સાવધ પળે-□ વિચારી પગલું ભરાયું કે ગંભીર પરિણામ આવી જાય, સાધના નિષ્ફળ બની જાય.

નિર્ગુણમય જીવન ઘણીવાર જીવન મૃત્યુ સમાન બની જાય છે. એવું રસહીન જીવન ઉત્સાહ વગરનું છે. વિવેકપૂર્વક જ્યારે સાધના થતી નથી ત્યારે આવું પરિણામ આવે છે. સાધનાનું અંતિમ ધ્યેય □ લબ્ત નિર્ગુણમય સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનું છે. પરંતુ તેમાં ઉતાવળ કરવાની નથી. જબરદસ્તીથી હોકી બેસાડેલી નિષ્ક્રિયતાનું ફળ □ જુગતું આવે છે. એમાંથી ઘણા પ્રશ્નો □ ને વિટંબણાઓ ઉપજે છે □ ને પછી એનાથી ગભરાઇ, ત્રાસી, ઘણીવાર સાધક જીવહત્યાનું શરણું શોધે છે. માટે જ પહેલાં તો શુભ ગુણોનું જીવનમાં આચરણ થવું જોઇએ. ચારિત્ર્યનું ઘડતર જોઇએ. જે સાધકોએ સદ્ગુણો કેળવવા તરફ દુર્લક્ષ બતાવ્યું છે તેવા ઘણા સાધકો માર્ગ ભૂલ્યા છે, ધ્યેય વીસરી ગયા છે □ ને એવી સમસ્યાઓથી વીંટળાઈ ગયા છે, જેમાંથી કોટિ ઉપાયે પણ ઉગરી શક્યા નથી.

નિર્ગુણ સ્થિતિનો પ્રાપ્તિમાર્ગ કાંટાળો છે. કર્મ કર્યા સિવાય ક્ષણભર પણ રહી શકાતું નથી. માટે જે ક્રિયા કરીએ તે ગુણમય હોવી જોઇએ. આવી ક્રિયા મનને સર્વ ઈચ્છા છોડી મુક્ત થવામાં મદદ કરે છે. આવું નિર્વિકાર મન બીજાની સુખસમૃદ્ધિ જોઈ □ દેખાઈ કરતું નથી, બીજાને દુઃખ દેવા તૈયાર થતું નથી. બલકે જે કાંઈ સુખમય છે, સારું છે તેમાં મદદ કરવા તત્પર રહે છે. પોતે માત્ર બીજાના દુઃખે દુઃખી થાય છે. ગુના માફ કરી શકે છે. હંમેશ સત્યવચની બને છે. લોભ, મોહ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યાથી દૂર ભાગે છે. સારા-નરસાનો ખ્યાલ રાખે છે □ ને જગતના કલ્યાણ માટે હંમેશ આતુર રહે છે. આવા શુદ્ધ મનમાંથી નિરંતર વણ-ટકયો પ્રેમપ્રવાહ ફેલાય છે.

આવું મન જ્યારે ક્રમે ક્રમે ઘડાય છે □ ને અંતે સિદ્ધ થાય છે ત્યારે આપોઆપ સર્વ ગુણ દોષરહિત, શાંત □ ને પવિત્ર બને છે, પરમાત્મા એકરૂપ બને છે.

દરેક મનુષ્યને અંતરની આવી દિવ્યતા પ્રાપ્ત કરવાનો જન્મ સિદ્ધ હક □ ને શક્તિ હોવા છતાં પણ, એ કમનસીબ છે કે આ પરમાનંદનો સ્વાદ દરેક માણસ ચાખતો નથી. પવિત્રતાની આ ભૂમિકાથી તે તદ્દન □ જાણ રહે છે. શંકા, કુશંકા, આશા, નિરાશાને વાસનાઓનાં પ્રચંડ મોજાંઓ જીવને આવરી લેતાં સતત તેની આજુબાજુ ધૂધવ્યા કરે છે. એવા આ તોફાની સંસારસાગરમાં ધ્યાન એ જ એક આશ્રયદાતા ટાપુ છે.

વિષયાસકિતથી ભરપૂર એવા જગતના કાર્ય વ્યવહારની વચમાં જીવતા જીવે વેદાન્તિક સત્યોનું પાલન કરવું જોઈએ.

ખ્યાલ કરો એ સમયનો, જ્યારે હજારો વર્ષ પહેલાં આ દુનિયા પર એક તરફ વિકરાળ જવાળામુખીમાંથી સતત લાવા ઝરતો હતો, પ્રચંડ આગ સમગ્ર જગતને ભસ્મીભૂત કરવા તલસી રહી હતી, ચારેકોર સંપૂર્ણ વિનાશનાં મોજાં ધસમસતાં હતાં, મૃત્યુ □ ને ભયથી ચારે દિશાઓ થથરી ઉઠી હતી, તેવે વખતે એ જ પર્વતોની ગુફાના કોઈક અંધારા ખૂણે નાનાશા જીવંત તંતુઓ પોતાનું □ સ્તિત્વ બચાવી રહ્યા હતા. જીવનની ઝીણીશી જ્યોત આ પ્રલયકાળમાં પણ પ્રગટી રહી હતી. કેટલો ભયંકર બળવાન □ જિ એક તરફ, □ ને બીજી તરફ શાંત એકલો નજીવો જીવ તંતુ. કોના પર વિશ્વાસ મૂકત એ બે માંથી? નિ:શંક, કોઈ ન માને કે ભવિષ્યની સર્વ આશા આ તંતુમાં જ છે. કોને ખ્યાલ પણ આવે કે આ બારિક □ ણુ આવા ઝંઝાવાત ને પણ આંટી શકશે ? □ ને આપણે જોયું કે એ આત્મશક્તિ, પરમચૈતન્યનો □ ટપ □ ણુ એ ધગધગતા લાવારસ, સર્વ કાંઈ જડમૂળથી ઉખેડી નાખનારાં વાવાઝોડાં કે સમસ્ત ભૂમિ ઓછયાં કરી જવા ધસમસતો ઘેલો સમુદ્ર સર્વને હરાવી સૌથી પર બની □ ણનમ રહ્યો. એટલું જ નહીં; પણ એમાંથી કાળે કરી નવસર્જન થયું □ ને એનામાં રહેલી જીવનશક્તિના બળે એ પરમ ઐશ્વર્ય, દ્રઢ ચરિત્ર, સંગીત □ ને □ ન્ય કળાઓ, ગીત □ ને નૃત્ય, ઉચ્ચાભ્યાસ □ ને સાધના, સાધુતા □ ને એનાથી પણ આગળ વધી પ્રભુના □ વતારો સુધી વિકસિત બની ફૂલી □ ને ફાલી રહ્યો. આપણી નજર સમક્ષનું જગત □ ને એની પૂર્વકથાનો આ જ સારાંશ છે.



વિકટ સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલા મનુષ્ય માટી મોટી વાતો કરનારા દંભી માણસની શિખામણમાં ઘણી વાર ભરમાઈ જાય છે પણ એથી એનું કાયમી ભલુ થતું નથી. શાંતચિતે, આસકિત ત્યજીને ધ્યાનથી વિચારવાથી માયાવિહીન ચૈતન્યના વાતાવરણમાં ડૂબકી મારવાથી સત્ય, નિત્યાનંદ લીધે છે. ગહનાતીત શાંતિનો િ નુભવ થાય છે પરંતુ ત્યાં પહોંચવા બુદ્ધિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો પડે છે. ધ્યાનથી મેળવેલ આ સ્થાન એ જ જીવનનું ધ્યેય છે, એજ દિવ્યજીવન છે. ધ્યાથી પરમાનંદના સ્થાનની સરહદ પર પહોંચાય છે. પણ આ િ મૂલ્ય ખજાનાથી િ જ્ઞાત એવા જીવો એને મેળવવા પ્રયત્ન સુઝાં કરતા નથી.

જે જાણે તે સૌએ દ્રઢ મનથી પરમાનંદની ખોજ શરૂ કરી દેવી જોઈએ. એક વાર મનને ખાત્રી થશે કે પરમચૈતન્ય પરત્વેની આ લગની, આ ક્ષણ, િ લૌકિક શક્તિ િ ને િ વિચળ બળથી ભરપૂર છે તો તે પોતાના એને મેળવવાના પ્રયત્નને કદાપી છોડશે નહીં. િ ને ત્યારે જ સાધક વિના વિધને આત્મસાક્ષાત્કાર કરી શકશે.

આટલી પૂર્વ તૈયારી િ ને ધ્યેયના ચોક્કસ ખ્યાલ સાથે ધ્યાનથી સાધન િ ને માનસિક જપ ચાલુ કરો. ધ્યાનની બીજી ભૂમિકા છે સમાધિ. િ ષ્ટ યોગમાં ધ્યાન સાતમે સ્થાને છે. ધ્યાન સર્વ સાધનાનું મૂળ છે. એવા પરમ કલ્યાણકારી રાજમાર્ગને છોડી આડા િ વળા જવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. જાતજાતની સિદ્ધિઓ મેળવવા મનુષ્યો પ્રયત્ન કર્યા કરે છે, મેળવે પણ છે. પરંતુ તે સૌમાં આધ્યાત્મિક િ નુભવે એ જ ખરી મેળવવા લાયક સિદ્ધિ છે. કારણ કે બીજી બધી સફળતાઓ ના મૂળમાં પણ ખરી રીતે તો આધ્યાત્મિક સિદ્ધિ જ છે. એ સર્વ સિદ્ધિઓના રાજા છે. િ ને રાજા કાયદાઓ બનાવે છે. છતાં પોતે તેનાથી પર છે. તેવી રીતે સર્વ કાયદા-કાનૂનો, સત્યાગ્રહના નિયમો, પાપપુણ્યના બંધનો, સુખદુઃખના િ નુભવો આ બધું જ માત્ર જીવને લાગુ પડે છે. એવા જીવને કે જે વણકેળવાયેલા મન િ ને બુદ્ધિની ચાલે ચાલે છે, આત્માના આદેશને િ નુસરીને નહીં. આત્માના િ નુભવ પવિત્ર, નિઃસંશય, નિરપેક્ષ છે. એને જ કેળવવાનો જીવે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આત્મા સર્વ એક છે. માતા સમાન છે. આત્માને લલકારવો એ માતાને બોલાવવા જેવું છે. દરેકને માટે એ િ નુભવ શક્ય છે, બલકે દરેકને હક્ક છે. એટલે જ આત્મ સાધનાને હું આટલી િ ગત્યની માનું છું. આત્માને બ્રહ્મ તરીકે પણ ઓળખાવાય છે. આત્મવિદ્યા કે બ્રહ્મવિદ્યા દરેકે શીખવી જોઈએ.

બ્રહ્મવિદ્યાના શીખનારાને માટે કેટલાક પૂર્વગુણોની જરૂર છે. તે ગુણો, વિવેક, વૈરાગ્ય □ ને છ પ્રકારની ચારિત્ર્યસંપત્તિ છે. જે સાધકો આ ત્રણ ગુણોથી સંપન્ન છે તેમને માટે આત્માનુભવ એ મુશ્કેલ વસ્તુ નથી.

પરમાત્માની છ વિશિષ્ટતાઓ છે. સંપૂર્ણ જ્ઞાન, તીવ્રવૈરાગ્ય, □ ખંડિત સૌંદર્ય, તેજોમય શક્તિ, □ મર્યાદિત કિર્તી, □ ખંડ સુભાગ્ય, એનો સ્વભાવ સત્-ચિત્ □ ને આનંદ છે. આ જ લક્ષણો મનુષ્યમાં પણ છે, કારણ કે તેનામાં પણ આત્મા વસેલો છે. તેથી જ સમગ્ર માનવ સૃષ્ટિને આ વિલક્ષણતાનો □ નુભવ કરવાનો હક્ક પ્રાપ્ત છે. એટલું જ નહીં એનો ધર્મ પણ છે કે આ બધી જ લાક્ષણિકતાઓ વિકસાવવા તે મુક્ત બને. દુનિયાની આ જ □ શાંતિ □ ને દુઃખનું કારણ આ જ એ છે કે માણસ પોતાનો ધર્મ ચૂક્યો છે, પોતાની વિશિષ્ટતાઓ પ્રત્યે બેદરકાર બન્યો છે.

ગૃહસ્થાશ્રમી પોતાને માટે નિયત થયેલા ધર્મ, નિયમ-બંધનો મુજબ જીવતો નથી. શાસ્ત્રોમાં, મનુની સ્મૃતિમાં ગૃહસ્થધર્મના નિયમો વર્ણવ્યા છે તે પ્રમાણે સચ્ચાઈપૂર્વક મનુષ્ય વર્તતો નથી. પરિણામે □ ધર્મમય જીવન જીવતાં – જીવતાં, તેમાં આવતી નાની નાની વિટંબણાઓથી પણ તે વિચલિત થઈ જાય છે, જીવનસંગ્રામ ખેલવાનું શૂરાતન તેનામાં નથી એટલે ભાગી જઈ તે દંભી સંન્યાસના આવરણ નીચે સંતાઈ જાય છે. જો માનવ સચ્ચાઈથી પોતાને ભાગે આવેલ કર્મ કરતો રહે તો તેને ભય કે શોકથી ડરવાપણું રહે નહીં □ ને જંગલ કે ગુફામાં પલાયન થવાનું પણ રહે નહીં. પોતપોતાના કર્મક્ષેત્રે ધર્માચરણ કરી પ્રત્યેક માનવી પ્રભુને પહોંચી શકે છે.

પ્રભુસ્મરણ □ ને ધર્માચરણ બંનેનો જીવનમાં સમન્વય થવો જોઈએ. આવી ધર્મપરાયણ જિંદગી માટે દંભ – ઉચ્ચાસન કે પદવીની જરૂર નથી. એથી તો ઉલટું મનના કરેલ માર્ગે વળી જવાય છે. મન □ ને બુદ્ધિને કાબૂમાં રાખે, આત્મવિદ્યા સાધ્ય કરાવે, મનોબળ તીક્ષ્ણ કરે એવું જીવન, પ્રભુમરણને ધર્મપાલથી જ મળે છે.

દુર્વ્યસનોને મૂળમાંથી ઉખેડી દ્રઢ ચારિત્ર્ય વિકસાવવું. જેવી રીતે સેનાપતિના ઘવાવાથી તેનું લશ્કર આપોઆપ ડરીને શરણે આવે છે એવીજ રીતે □ હંભાવ- □ હંકાર નાશ થતાં □ ન્ય વિઠ્ઠલિઓ એની મેળે હટી જાય છે. એ સર્વ ક્રોધના જ રૂપો છે. એટલે જે ક્રોધને પણ જીતી શકીએ તે □ હંકાર પણ ઓગળી જાય છે. સમગ્ર સેના મરણશરણ થાય તો એકલો સેનાપતિ શું કરી શકે ? માટે ક્રોધ □ ને એમાંથી ઉદ્ભવતા બીજા દુર્ગુણોને જીતવા જોઈએ. સાધક પોતાતા મનરૂપી ક્ષેત્રને શાંત

રાખે-એમાં □ હંકાર કે ક્રોધને માટે કોઇપણ માર્ગ ખુલ્લો ન રાખે. સાધકના મુખ પર આત્માનંદ નું સનાતન સ્મિત વિકસે એટલે એનું મન શાંત રહેવું જ જોઈએ.

મનની મહેચ્છા □ ને ચિંતાનો સમૂળો નાશ થાય ત્યારે જે આ આત્માનાં દર્શન થાય. એ આત્માના દરબારને આઠ દરવાજા છે. તે દરેકમાંથી સાધકે પસાર થવાનું છે. ત્યારે જ આત્માના આનંદસિંહાસન નજીક પહોંચાય. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન □ ને સમાધિ.

જ્યારે આ આઠ પ્રકારની ક્વાયતોમાંથી મન પસાર થાય ત્યારે મનોબળ કેળવાય છે. એ રીતે કેળવાયેલું મન તે પ્રભુમય મન છે. એ જ પ્રભુનિયતિ છે. પ્રભુ માત્ર સંકલ્પથી તત્ક્ષણ, સહેલાઈથી જે ઈચ્છે તે કરી શકે છે. જ્યારે માણસ વિચાર માત્રથી કાંઈ સિદ્ધ કરી શકતો નથી. આ સંકલ્પબળ એ જ પરમસિદ્ધિની પરીક્ષા છે. મનુષ્યમાં આ શક્તિ નથી હોતી □ ને જ્યારે તે આ શક્તિની પ્રાપ્તિ કરે છે, ત્યારે તે લગભગ પ્રભુના જેટલો જ પ્રબળ બને છે. □ ને ત્યારે તે જ પ્રભુમાં લય બની ગયો એમ કહેવાય છે. આ પ્રભુમાં લીન - લય બની જવાની સ્થિતિ ધ્યાનથી પ્રાપ્ત કરાય છે.

ઉપર વર્ણવેલ □ જમાર્ગમાં ધ્યાન સાતમું □ ને સમાધિ આઠમું સ્થાન છે. આમ ધ્યાન તે સમાધિ - અંતિમ ધ્યેય તરફ લઈ જતો ઈચ્છા જતો રાજમાર્ગ છે. ધારણા □ ને ઈચ્છા એ બે જુદી ક્રિયા છે. ઈચ્છા વાસનામય જગત સાથે સંકળાયેલી છે, જ્યારે ધારણા એ આત્માના મૂળભૂત સ્વભાવ સાથે સંબંધિત છે. ઈચ્છા એટલે કોઈ વસ્તુની તૃપ્તિ માટેની ઝંખના. જ્યારે ધારણા તે વસ્તુ મેળવવાનો સંકલ્પ. બન્નેનો આધાર મનુષ્યના સંસ્કાર ઉપર છે. આત્માનો જ્યારે વિકાસ થાય ત્યારે બંને વૃત્તિઓ ઉર્ધ્વગામી થઈ જાય છે. આત્માના વિકાસ વગર માત્ર ધારણા શક્તિ □ ને ઈચ્છા શક્તિનો વિકાસ કરવામાં આવે તો મનની ત્રુટીઓ □ ને ઈચ્છિત કે સંકલ્પિત વસ્તુઓની ભેળસેળ થઈ જવાનો સંભવ છે.

ઉચ્ચ સ્થાન પરથી નીચાણનો ભાગ જોઈ શકાય છે, પણ નીચલે પગથિયેથી ઉપરનાં પગથિયાં જોઈ શકાતાં નથી. તેથી સાધકે એકએક ડગ ઉપરની તરફ ભરતા રહેવું એટલે કે આત્માના સંસ્કાર ઘડતાં ઘડતાં સંકલ્પશક્તિ મેળવી □ ને એથી આગળ વધી નૈતિક બળ કેળવવું □ ને સર્વાંતે ચિદાનંદમયી પૂર્ણ મંગળકારી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી.

બાળક ચાલતા શીખે છે ત્યારે માતા તેને ઘરમાં થોડાં થોડાં ડગલાં ભરતાં શીખવે છે. પછી જ રસ્તા ઉપર જવા દે છે. પહેલેથી જ મેટા રસ્તા પર છોડી દે તો શું થાય? શીખે કેવી રીતે? રસ્તાના

ભયસ્થાનોનું શુ? માટે સાધકે પણ પહેલાં આંતરિક ગુણો કેળવવા ને પછી નીતિબળ જેવાં બાહ્ય આચરણો સુધારવાં. આંતરશુદ્ધિ વગરના બાહ્યાચારો ક્ષણજીવી છે.

ફળેચ્છા, વાસના, કર્મ પાછળ રહેલી કામના દૂર કરવાનો સાધનાનો હેતુ છે. આ હેતુનો ખ્યાલ રાખીને સાધકે શંકા, ઉદાસી કે નિરાશાના વિચારો છોડી દેવાના છે. જે કાંઈ: સુખ દુઃખના પ્રસંગો બને છે તે તટસ્થતાથી ભયરહિત બની ભોગવવા. પોતાની અંદર ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા, આનંદ ને કામ કરવાની તમન્નાના ભાવોનો ઉદય કરવો. મન: ચક્ષુ સમક્ષ જે અંતિમ મહાન ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાનું છે તેનું ચિંતન રાખવું. હિંમતથી દરેક મુશ્કેલીનો સામનો કરવો. કારણ કે એ તો ક્ષણિક આવતા જતા તરંગો છે. એમને કાબૂમાં રાખવા એ ધીર સાધક માટે એ ન શક્ય વસ્તુ નથી. પરંતુ સાધક જરા પણ ધ્યાનચૂક થાય તો તેણે મેળવેલી બધી સિદ્ધિ નકામી જાય છે. માટે સાધકે ખૂબ ધીરજ ને ઉત્સાહથી સ્થૂલ જગતના વ્યવહાર સાચવવા સાધકો, યોગીઓ ને સંન્યાસીઓએ ઘણાં ઊંચા ચડાણ ચઢવાનાં છે. સવિર્તક, નિર્વિતક, સુવિચાર, નિર્વિચાર, સમતા વગેરે એનાં પગથિયાં છે. જગતનું જ્ઞાન એ સાચું જ્ઞાન નથી. એ તો જ્ઞાનનો આભાસ માત્ર છે. જેનું ન સ્તિત્વ જ નથી તેનું જ્ઞાન કેવું? નિત્ય બ્રહ્મનું જ્ઞાન એ જ સાચું જ્ઞાન છે ને તે ધ્યાન દ્વારા મળે છે. ધ્યાન ને યોગના નિઠ્ઠી મનની ને વાંચિત પ્રક્રિયાઓ ભરમીભૂત થાય છે ને એવા પવિત્ર થયેલા મનમાં સત્વનું, જ્ઞાનનું પૂર્ણ તેજ પ્રજ્જવળે છે. એ તેજ કરી વિલાતું નથી. આવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયેલાને કિં ભૂત: કિં ભવિષ્ય! એમને તે સર્વ કાંઈ વર્તમાન, એક ક્ષણમાં જ નુભવાય છે. જેવી રીતે શરીરને સ્વરછ કરવા સાબુનો ઉપયોગ કરો છો તેમ મનની શુદ્ધિ માટે ધ્યાન, જપ, સ્મરણ વગેરેનો મહાવરો રાખો. શરીરની તંદુરસ્તી યોગ્ય આહાર પર આધાર રાખે છે. મનને પ્રભુચિંતન-આત્મચિંતનથી સુદ્રઢ બનાવાય છે. મનના આ આહાર પર જો લક્ષ ન દઈએ તો તે સ્વૈરવિહારી બની જશે. જ્યાં સુધી મન:પ્રદેશ પર મોહમાયાના તરંગો ઉછળતાં હોય ત્યાં સુધી આંતરમન- આત્માનું નિરીક્ષણ કેવી રીતે થાય? એ તો ધ્યાન-જપના યોગ્ય આહારથી જ્યારે તરંગો શાંત થાય ને મન નિર્મળ થાય ત્યારે જ સ્પષ્ટ દેખાય. માટે મનને પ્રભુરમણથી હંમેશાં તૃપ્ત રાખો. આત્મચિંતનથી હંમેશાં વિશુદ્ધ રાખો. ધ્યાન ને સાધન સિવાય કોઈ પણ ઉપાયે મનનાં ઊડાણ ને જવાળાતાં નથી. જ્યાં પવિત્રતા, મનોબળ નથી ત્યાં આત્મા અંધકારમાં સરી જાય છે ને શાંતિ પણ મનુષ્યનો ત્યાગ કરે છે.

જે દેખાય છે તે ક્ષણભંગુર છે. આ સત્ય ધ્યાન દ્વારા દેખાય છે.

ને જાણ્યા પ્રદેશમાં માર્ગ ભૂલેલો માનવી રસ્તો શોધવા આમથી તેમ ભટકતો હોય ત્યારે જે કોઈ તેને પથદર્શન કરાવે તેનું જો તે ને પમાન યા મશ્કરી કરે તો તે શું તે યોગ્ય છે? એમ કરવાથી તે

ઉલટું નુકશાન કે નાશજ થાય છે. પરંતુ આજના માનવીની એજ ટેવ છે. પ્રેમને દૂત જે પ્રેમનો સંદેશ લઈને ચિત્તભ્રામકોને મદદ કરવા આવે છે તેમનું □ જ્ઞાનથી □ પમાન કરે છે, પ્રેમનું વિષ બનાવે છે. વિનાશને નોતરી લે છે. ધ્યાન રાખો જે સમુદ્રમાંથી રત્નો, ચંદ્ર, □ મૃત □ ને લક્ષ્મીદેવીનો ઉદ્ભવ થયો તે જ સમુદ્ર જેમના પેટાળમાંથી વિનાશકારી હળાહળ વિષ પણ પ્રગટ્યું. આવા સંજોગોમાં નરે પણ શ્રી નારાયણની જેમ શુભ છે, સુખદાયી છે તે જ પસંદ કરવાનું છે તે તો તેને □ મૃત □ ને લક્ષ્મી મળશે. જે □ ત્યંત સાહસિક છે તેવા શિવ ભલે વિષને ગ્રહણ કરે. પરમાનંદની □ દમ્ય ઇચ્છાવાળા કોઈક વિરલા જ આ સુખદુઃખરૂપી વિશાળ મોજાંઓથી ધૂધવતા સંસારસાગરને તરી શકે છે. બાકીના તો તેમાં ડુબી જઈ નહિવત બને છે.



ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિને જીતવાની શક્તિ કોઈનામાં સ્વયંભૂ હોતી નથી. એ તો પ્રભુની કૃપાનું ફળ છે □ ને આ પ્રભુકૃપા જપ □ ને ધ્યાનથી મેળવાય છે. એટલું પ્રથમ જ સમજી લેવું જરૂરી છે. દરેકને માટે પ્રકૃતિ પર વિજય મેળવવો □ શક્ય છે આ શક્તિ તો જેણે પ્રકૃતિને મુઠીમાં બાંધી છે જેના આદેશો પ્રકૃતિ પાળે છે એનામાં જ છે. પ્રકૃતિ એ જ વિશ્વનો મૂળ સિદ્ધાંત છે, સૃષ્ટિના સર્જન □ ને નિભાવનું કારણ છે. જે કાંઈ આપણે જોઈએ છીએ સ્ત્રી-પુરુષ, પશુ – પંખી વનસ્પતિ વગેરે બધું જ પ્રકૃતિ છે. આ □ નંત પ્રકૃતિમાં જે જીવંત □ મર તત્ત્વ છે - તે પુરુષ પ્રભુ છે. □ ને આ હકીકતને ધ્યાન જપથી □ નુભવ કરવો જોઈએ જેથી તે ભુલાય નહીં. આ પ્રકૃતિનો એક એવો ગુણ છે કે તે જરા પણ વિચલિત થાય તો ઘણું નુકશાન કરી બેસે; જેવી રીતે દરિયાનું તોફાન લાખો જીવોનો સંહાર કરી શકે છે તેવીજ રીતે. એવા તોફાની દરિયાને તમે મદદનીશ વગર એકલા હાથે તરી શકશો? પ્રભુની કૃપા આવશ્યક છે. માટે તારણહારને તરાપા માટે પ્રાર્થના કરો, સંસારસાગર પાર કરો.

સમસ્ત સૃષ્ટિ ક્ષણભંગુર □ સ્થાયી છે. આજે છે. કાલે ન હોય માટે અંતરથી કાંઈ પણ ચાહો તો પ્રભુને ચાહો, જેનો કદી વિનાશ નથી. એને બદલે આપણે તો ધનવૈભવ □ ને કુટુંબકબીલા માગીએ છીએ. જેને છોડીને જવાનો જ્યારે દિવસ આવશે ત્યારે આપણે શોકમાં રોતા રહીશું. ને અંતે ખ્યાલ આવશે કે □ રે, આમ રૂદન કરવા માટે શું મેં આ વસ્તુ માંગી ? ખરેખર શું માયા પ્રત્યે મને આટલી મમતા હતી કે આટલા જોરથી હું રડું છું ? માટે જીવનમાં આનંદ □ ને દુઃખ પણ આમ જ □ લપજીવી છે, પરમ □ વિનાશી તત્ત્વને ભૂલીને □ નિત્ય માટે મરી પડવું એ માણસને માટે કેટલું દુઃખદાયક છે ? માયાથી પર એવા માધવને છોડી માયાવી સંસારમાં મન લગાડવું નિષ્ફળ છે. દુઃખ એ જ એનું એક માત્ર પરિણામ છે. □ નંતની ઉપાસના એ જ પરમ કર્તવ્ય છે, એ જ નિર્વિકાર પ્રેમ છે. □ ન્ય કોઈ પણ વસ્તુ પ્રત્યેનો પ્રેમ નાશવંત છે. પ્રભુ જ સર્વ કાંઈના કર્તાહર્તા છે. એ જ આપે છે એ જ લઈલે છે, એની ઇચ્છા મુજબ, પ્રભુ જ સૌનો માલિક છે. જ્યારે બધું જ એનું છે ત્યારે કોઈ પણ વસ્તુ માટે મમતા ને માયા પરમેશ્વર પ્રતિ જ રાખો. એ સર્વ આનંદનું મૂળ છે. બીજી બધી ચીજો, સર્વ માનવો પ્રત્યે માત્ર વસ્તુ કે માનવ તરીકે જ સબંધ રાખો. એટલું જ બંધન રાખો. જેવી રીતે ભાડાના ઘરમાં રહેનાર પોતે રહે છે. તેટલા પૂરતો જ તેના પ્રત્યે આત્મીય ભાવ રાખે છે. એ તેને પોતાની માલિકીનું નથી સમજતો. કારણ કે ભાડાનો સમય પૂરો થાય કે તે વિના સંકોચ, વિના વ્યથા તેને ખાલી કરી દે છે □ ને બીજે રહેવા જાય છે.

આ રીતે વિચાર કરી જોશે તો ખ્યાલ આવશે કે તમે જેને તમારી પત્ની, તમારા બાળકો, તમારી માલમિલકત, સગાંવહાલાં તરીકે ઓળખો છો, મમતા ધરાવો છો તે થોડા સમય માટે જ તમારી સાથે છે. ગમે તેવા મોટા કરોડપતિ હોય પણ ભોજન સમયે માત્ર પેટ પૂરતું જ ખાઈ શકે છે, વધુ નહીં. યાત્રાળુ ધર્મશાળામાં રાત પૂરતો જ વાસો કરી વહેલી સવારે આગળ વધે છે. પોતાના ધ્યેયને માર્ગે એક ધર્મશાળાથી બીજી ધર્મશાળામાં મુકામ કરતો કરતો આગળ ધપે છે. તે જ દૃષ્ટિએ જીવનને પણ જોવું જોઈએ. સંસારની માયા ક્ષણિક છે. એમાં વ્યર્થ સમય □ ને શક્તિ શું કામ બગાડો છો? જે પ્રાણીને વધારે પગ છે તેઓ જમીન પર ઘસડાતાં ચાલે છે. માનવીને બે પગ છે ને છુટથી હરીફરી શકે છે. જેટલા વધારે પગ તેટલું વધારે બંધન – કડક પ્રતિબંધ આગળ વિચારો. મનુષ્ય લગ્ન કરે છે. બેમાંથી ચાર પગ બને છે □ ને પછી પુત્ર-પુત્રીનો પિતા બને છે. કેઈના સસરો ને પછી દાદાને એવી મોટી એક સેના ઉભી થઈ જાય છે. આ બધી જ જાળમાં પછી એ એવો □ ફસોસ થાય છે કે તેનો માર્ગ રૂંધાઈ જાય છે. વિકાસ □ ટકી જાય છે. □ ને બહુપગા પ્રાણીની જેમ ઘસડાવું પડે છે. એ સીધો ઉભો પણ નથી રહી શકતો. માયાવી જગતમાં એ એટલો લપટાઈ જાય છે કે પ્રભુની કૃપા મેળવવાનો સમય કે શક્તિ તેની પાસે રહેતાં નથી.

જીવનમરણના કાંઈ કેટલાય ફેરા આપણે ફરી ચૂક્યા હોઈશું. દરેક જન્મે કેટલાય સંબંધો બાંધ્યા હશે, તૂટ્યા હશે. પરંતુ □ ત્યારે શું આપણે જાણીએ છીએ? શું આપણે ગતજન્મમાં બાંધેલ પ્રેમસંબંધો ની ચિંતા કરીએ છીએ? ક્ષણ માટે પણ એને યાદ કરીએ છીએ? નહીં જ. □ ત્યારે આપણા જીવન સંબંધનો છે તેવાં જ ત્યારે પણ હશે. પરંતુ કાળે તેને ભુલાવી દીધાં. તેવી જ રીતે આ જીવનના સંબંધો, તેમાંથી ઉદ્ભવતા સુખદુઃખના □ નુભવો પણ જગત છોડવાની સાથે જ છૂટી જવાના છે □ ને બાળકોના રમતગમતના ઉદ્યાનોની જેમ માનવીનાં કર્મક્ષેત્ર પણ નિરંતર બદલાતા રહે છે. કેટલીક ક્ષોભની વાત છે કે, ક્ષણજીવી, નાશવંત, જોખમ ભરેલ જીવન મહાલવા જતાં આપણે પરમ કલ્યાણકારી પરમેશ્વરની કૃપા મેળવવાની જ ભૂલી જઈએ છીએ.

જ્યાં જુઓ ત્યાં મનુષ્ય ચિંતાથી ઘેરાયેલો છે. શું એનું દુઃખ વધારવું યોગ્ય છે? મરતા માણસની વ્યથા વધે એવું ઘાતકી કર્મ કોણ કરી શકે? દરિયો તોફાની છે. એના પર વાવાઝોડું ફરી વળે એવું કોઈ ઇચ્છે ખરું ? માટે આપણા સૌની એ ફરજ છે કે હસતું મોઢું રાખીએ □ ને ચારે તરફ હાસ્ય ફેલાવીએ. આનંદમાં રહીએ □ ને આનંદનું વાતાવરણ વિકસાવીએ. આપણા દુઃખની ચિંતાની વાતોથી, પહેલેથી જ ચિંતાગ્રસ્ત જગતને શા માટે વધુ ઝલાનિમય બનાવીએ ? દુઃખનો દિલાસો જપ □ ને ધ્યાન છે. એનાથી આપણું હૈયું હળવું કરી લઈએ, □ ને પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરના દયાસાગરમાં ડૂબકી મારીએ.

જ્યાં માત્ર રાતવાસો રહી વહેલી સવારે નીકળી જવું છે, તેવી ધર્મશાળામાં નકામી કડાકુટમાં પડયા વગર, શું કામ આગળની મુસાફરીની તૈયારી ન કરવી? જ્યારે નિરાંતની ઊંઘ ને આરામ લેવાતા હોય ત્યારે તે છોડી નક્કમાં ફાંફા મારવાથીતો ઉલટી શક્તિ ઘટે છે. જીવનની ને થઈને ક્ષણિક પિપાસાએ તરફ નકામું ધ્યાન આપવા કરતા પ્રભુના ધ્યાનમાં મગ્ન રહેવું ચિંતાથી તો સમય ને શક્તિ બંનેનો વ્યય થાય છે.

દરેક વ્યક્તિ જીવનના રંગમંચ ઉપર એક કલાકાર છે. પોતાનો ભાગ પૂરો થતાં કે પડદો પડતાં તેણે વિદાય લેવાની છે. એ મંચ ઉપર કોઈ રાજા, તો કોઈ રંક ભીખારી, કોઈ ચોર, તો કોઈ વિદુષક ! પરંતુ આ બધાંય પાત્રોના દિગ્દર્શક એક જ છે, પણ તે કાંઈ પ્રેક્ષકોની સમક્ષ આવી દોરવણી આપતા નથી, એમ કરે તો નાટકની કોઈ મજા જ ન રહે ! એ તો પડદા પાછળ રહી દરેક કલાકારને વિનાપક્ષપાત માર્ગદર્શન આપે છે. ને ભિનય, સંવાદમાં કે ભાષણમાં-જ્યારે જેને જરૂર હોય તેને ને તે પ્રમાણે. બરાબર એવી જ રીતે જગત્ત્રિયંતા પણ પ્રકૃતિના પડદા પાછળ રહી દરેક જીવને મદદ કરે છે. પ્રત્યેક કલાકાર એ બાબતનો ખ્યાલ રાખે કે વિશ્વ નિર્માતા તેમને મદદ કરવા હરપળે તત્પર છે. માત્ર નાટકકારે એના પાર્શ્વ વચનો જે ઘણીવાર ને ત્યંત ધીરેથી બોલાય છે, તે સાંભળી લેવા સદાય આતુર રહેવું જોઈએ. એની આંખ માયાના પડદા પાછળ છુપાયેલા પ્રભુના સ્વરૂપ પ્રત્યે ને કાન પ્રભુની દિવ્ય વાણી સાંભળવા નિરંતર સતેજ રાખવા જોઈએ. પરંતુ જો કલાકાર, પોતાને સોંપાયેલો ભાગ ભૂલી જઈ માત્ર પૂતળાની જેમ ઉભા રહે, પાર્શ્વમાંથી બેલાતા વાક્યો સાંભળે નહીં તો પ્રેક્ષકો હસાહસ ને તાળી બજાવી તેની ઠેકડી કરે છે. નાટક બગાડવા બદલ તેને ઠપકો પણ મળે છે. તેવીજ રીતે જીવનરૂપી નાટકમાં આપણને સોંપાયેલું કામ-આપણી ફરજ આપણે વિસરી જઈએ-પ્રભુના ને સ્તિત્વને ભુલાવી દઈએ તો આપણે ભાગે દુઃખ ને નિરાશા જ આવે એમાં નવાઈ છે?

માટે જગત્ત્રૂપી મંચ પર જે પાઠ ભજવવાના છે તે બરાબર યાદ કરી લેવો. માયાજાળ પાછળ શાશ્વત ઉભેલ પરમતત્વને યાદ રાખવું ને તેના આદેશ મુજબ વર્તન કરવું. પ્રભુના માર્ગદર્શન ને આપણા જીવનધર્મ બંને પરત્વે ધ્યાન રાખવું જોઈએ. આવી તન્મયતા ને સભાનતા માત્ર ધ્યાનથી જ આવે છે.



ગમે તેવી કપરી કસોટીની પકડમાં માણસ જકડાયેલો હોય પણ જો તે પ્રભુરમણ કર્યા કરે છે તો જરૂર તેમાંથી છૂટી શકે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ નિરંતર પ્રભુનામનો જપ ા ને પ્રભુના સ્વરૂપનું સ્મરણ કરે છે તેનો તે તે જ સ્વરૂપમાં સાક્ષાત્કાર પણ કરી શકે છે. આ બાબતમાં લેશમાત્ર પણ શંકાને સ્થાન નથી. જો કે એ યાદ રાખવું ખાસ જરૂરી છે કે યોગિક સાધના પ્રાણાયામ કે તપનો માર્ગ કાંટાળો માર્ગ છે, જ્યારે જપ ધ્યાન કે સ્મરણ દ્વારા થતી સાધનામાં ભૂલ થવાનો કે બીજા કોઈ ભયને ા વકાશ નથી. પ્રથમ બતાવેલ સાધના દરેક ધર્મ કે જાતિને માટે ા લગ પ્રકારની હોઈ શકે છે. જ્યારે નામસ્મરણમાં ભેદભાવનું નામનિશાન નથી. હિંદુ, મુસ્લિમ, ખ્રિસ્તી વગેરે ધર્મમાં બીજી બાબતમાં ભલે વિખવાદ હોય, પણ પ્રભુના નામના મહિમાની બાબતમાં ઘણો એકમત છે. દરેક પોતપોતાની ભાષામાં એક જ પરમેશ્વરના નામનું રટણ કરે છે. દરેક પોતાના ધર્મના ઈષ્ટદેવનું નામ લેતાં લેતાં માળાના મણકા ફેરવે છે. એ બધા એકે ા વાજે વિના સંશયે માને છે કે જપ, ધ્યાન ા ને સ્મરણ એ જ એક નિ:શંક ફળદાયી સાધનામાર્ગ છે.

નામ ા ને દેવ એક જ છે. પરંતુ નામની મધુરતા રૂપમાં કયાં છે ? ‘ગુલાબ’નું નામ લેતાં જ તેની સુગંધ, કોમળ પાંદડીઓ, ઘેરા રંગ મન:ચક્ષુ સમક્ષ ઉદ્ભવે છે. એમાં રહેલા કાંટા કે એને મેળવતા પડેલી મુશ્કેલી યાદ આવતી સ્થી. જો એમ ન થતાં ગુલાબનું ઉદ્ગમ, ઝાડ, પાંદડાં, ડાળી વગેરેના વિચાર કરવા માંડીએ તો ગુલાબનું ફૂલ જે તેના સૌથી વધુ મનોહર ા ને ા ગત્યનો ભાગ છે તે ભુલાઈ જશે. એ જ જુદી રીતે જોઈએ. ‘કેરીનું નામ સાંભળતાં જ તેની ા દ્વિતીય મીઠાશને ખ્યાલ આવશે. પરંતુ જ્યારે ફળ હાથમાં હોય ત્યારે તે મીઠું હશે કે ખાટું એ વિષે શંકા થાય છે. પછી એની છાલ, રસ, ગોટલો, ગોટલી વગેરેનો વિચાર કરીએ છીએ જ્યારે નામ માત્ર સ્મરીએ ત્યારે આવી વિગતોનો વિચાર કરતા નથી માત્ર તેની મધુરતા જ સંભારીએ છીએ. તેવું જ પ્રભુ ા ને તેના સ્મરણનું છે. નામસ્મરણમાં મીઠાશનું પવિત્ર સત્વ છે જ્યારે સ્વરૂપમાં માન સાથે ભયની લાગણી પણ સંભવી શકે છે. ડરાવનારા તેના ગુણોને પણ ખ્યાલ કદાચ આવી જાય. બીજું પણ એક કારણ છે નામસ્મરણ ા પનાવાવનું. નામધનથી પ્રભુના રૂપનું દર્શન કરવાનું’. જેવી રીતે સંસારમાં ધનથી ગમે તેવસ્તુ ખરીદી શકાય છે, માટે ધન એ વસ્તુઓ કરતાં વધુ ા ગત્યનું છે,

તેવી જ રીતે એક ચિત્ત બની નામરટણ કર્યા કરીએ તો ધ્યાનમાર્ગે પરમેશ્વર ઓછી મુશ્કેલીથી મળી જાય છે.

યોગિક સાધના-તપ દ્વારા ઘણી તાત્વીક સિદ્ધિઓ મળે છે, એ સિદ્ધિઓના મદમાં પ્રભુને ભૂલી જવાની ઘણી શક્યતા રહે છે. નામ, જપ ં ને ધ્યાનમાર્ગમાં આવી ભીતિ નથી. આ ત્રણેથી મનુષ્યમાં વધારેને વધારે પ્રમાણમાં પ્રેમ વિકસે છે ં ને પ્રેમ દ્વારા શાંતિ મળે છે. એકવાર મનની શાંતિ મળે એટલે ક્રમશઃ બીજા સદ્ગુણો પણ પ્રવેશે છે. યોગ તપથી ં લૌકિક શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. જપ ધ્યાનથી ં લૌકિક પ્રેમ. આ છે બે માર્ગ વચ્ચેનો તફાવત.

છતાં પશુ સાધકે આ માર્ગો વિશે સર્વની સાથે ચર્ચા કરવી નહીં; કારણ કે પ્રત્યેકને પોતાનો માર્ગ વિશેષ સારો લાગે છે. બીજે માર્ગ ગ્રહણ કરનારને જપ ં ને ધ્યાન ં થઈને લાગે છે, બહુ જ સામાન્ય જાણે નીચી કક્ષાના વિદ્યાર્થી માટેના પહેલા પહેલા પાઠ જેવો લાગે છે. જ્યારે કોઈ આપણા માર્ગ વિષે આવો ં ભિપ્રાય બતાવે ત્યારે કદાચ આપણને પોતાને પણ એ વિષે શંકા આવી જાય ં ને જ્યાં પહેલાં આનંદ મળતો ત્યાં ડર ં ને જ્યાં પ્રેમ ં નુભવાતો ત્યાં ધુણા વર્તાય. માટે પોતાના મનમાં જ વિચાર કરો કે તમને કયો શ્રેયકર લાગે છે ં થવા જેણે નામરમણને માર્ગ ં પનાવ્યો હોય તેમના ં નુભવ જાણો, પરંતુ જેની તેની જોડે ચર્ચામાં ન ઉતરો. એવી રીતે વ્યર્થ સમય બગાડવા કરતાં પ્રભુનામ લો, ઈશ્વરના રૂપનું સ્મરણ કરો, ધ્યાન કરો ં ને આનંદનું ફળ ચાખો. માત્ર સારા કે નરસા માર્ગની ચર્ચા કરવાથી ઉલટુ સાધના દ્વારા જે કાંઈ મેળવ્યું હશે તે પણ ગુમાવી દેશે.

જ્યાં સુધી પૂર્ણતા પ્રાપ્ત ન કરો ત્યાં સુધી નિરંતર ં ટક્યા વગર નામ યાદ કરો ં ને રટણ કરો. એકલાં કે ભક્તમંડળીમાં એમ કરવાથી તમે ચલિત નહીં થાવ. એક માછલીનો વિચાર કરો. તે તેના નવજાત બચ્ચાને પહેલાં બહુ જ છીછરા પાણીમાં ઉછેરે છે ં ને પછી ગમે તેવા તોફાની ઊંડા સમુદ્રમાં મોટી મોટી રાક્ષસી માછલીઓ વચ્ચે ધકેલી દે છે. તો પણ એ ત્યાં ભયરહિત બની બહાદુરીથી જીવે છે. જે પહેલેથી નાની માછલીઓને સમુદ્રમાં નાખે તો તે સાધારણ માછલીઓના મુખમાંથી પણ જીવતી ન બચે તેમ જ નામ-જપ-ધ્યાન ખૂબ ચીવટથી કરવું. તેને માટે નિશ્ચિત થયેલ નિયમપાલથી જ કરવું. બીજા સાથે ખાટી ચર્ચા ન કરવી.

આજકાલ ઘણા સાધકો નામ છોડી યોગ ા ને પ્રાણાયામના માર્ગે વળે છે. પણ તેમાં ઘણાં ભયસ્થાનો છે. યોગ્ય રીતે તેમાં આગળ વધવું ઘણું મુશ્કેલ છે. ા ને વધ્યા પછી પણ તેમાંથી મળતી સિદ્ધિ સાચવવી વધુ કઠિન છે.

કિનારા પર જાળ બિછાવીને કે પાણીની માછલીના શિકાર કરી શકે ખરો? એવી જ મૂર્ખાઈ, નામસ્મરણમાં શ્રદ્ધા છોડી શ્રદ્ધા છોડી યોગ ા ને તપ કરવા બેસનાર કરે છે. જો નામરટણનો આશરો લેશો તો આજ નહીં તો કાલ જરૂર ઇશ્વર મળશે. જેનું નામ જાણીએ છીએ તેને ઓળખવવામાં વાર સ્થી લાગતી. પરંતુ જેના નામની ખબર નથી તે વસ્તુ સામેજ હશે તો પણ ઓળખાશે નહીં. માટે ા વિરત નામ જપતા રહો - ભૂલો નહીં. નામથી પ્રેમ ઉદ્ભવે છે. પ્રેમથી પ્રભુધ્યાન હાંસલ થાય છે. પ્રેમનાં મૂળ તમારી અંદર ઉંડાં ગયાં હશે. તો પ્રેમમય પ્રભુમય પ્રભુમય તમારો જ છે. પ્રભુને મેળવવાના બીજા ગમે તેટલા માર્ગ હોય પણ આ સહેલામાં સહેલો માર્ગ છે.

નક્કી સમજજો કે જ્યારે ા મુક રોગ ા મુક સ્થળમાં ફેલાય છે ત્યારે ત્યાં જ તે રોગ નાબુદ કરવાનું ઔષધ પણ હાજર જ હોય છે. બીજે ભલે તે શોધો તો મળી આવે, પણ એટલા વિપુલ જથ્થામાં તો નહીં જ તેવી જ રીતે આ કલિયુગમાં પણ આ ખાસ ઔષધ સાંપડ્યું છે. આજ યુગમાં ભયંકર ા ન્યાય, નીતિહીન જીવન જુદું વગેરે પાપો ઠેરઠેર ઉભરાય છે. માટે જ શાસ્ત્રો પોકારી પોકારીને ઠોકી ઠોકીને કહે છે કે, આ કલિયુગમાં નામસ્મરણ સિવાય બીજો ઉપાય નથી, બીજો ગતિ નથી. ચારે યુગોમાં એટલા માટે જ કલિયુગ સર્વોત્તમ છે. નામ, જપ ા ને ધ્યાન માનવજાતિમાં પ્રસરેલા દુષ્ટોને જડમુળથી દુર કરી શકે છે, મનુષ્ય સ્વભાવનું નિયમન ા ને સંરક્ષણ કરે છે, તેથી ધ્યાનથી મેળવેલ ફળ, યોગ-યજ્ઞ કે પ્રાણાયમથી મેળવેલ સિદ્ધિ કરતાં ઉચ્ચ છે.

દરેક કામમાં એકચિત્ત થવું આવશ્યક છે. સાંસારિક સુખ કે આધ્યાત્મિક સુખની પ્રાપ્તિ માટે જે મુળભૂત શક્તિની જરૂરત છે તો તે બંને માટે સરખી જ છે. આધ્યાત્મિક એ સાંસારિકનું શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. સફળતા કે નિષ્ફળતાનો આધાર એકાગ્રતા પર છે એ પણ સાધના જ છે. સાધના બે કક્ષાની હોઈ શકે? (૧) ધ્યેયવિહીન, (૨) બહુલક્ષી, પ્રથમ પ્રકારને નિદ્રાવસ્થા કહેવાય, એને તમોગુણી પણ કહે છે. ખૂલેલી આંતર નજર જગત ા ને તેના સર્જન તરફ કેન્દ્રિત કરવી તે બહુલક્ષી સાધના, રજોગુણનું લક્ષણ છે. પરંતુ આ બંનેને છોડી મધ્ય માર્ગ ગ્રહણ કરે તે સાત્વિક ગુણી છે જેના નેત્રો નથી નિદ્રાવસ્થા જેવા બંધ કે નથી પૂરાં જાગૃત પણ ા ધં બીડિત ા ધં ખુલ્લાં

નાસિકાગ્રે કેન્દ્રિત છે તેવો સાધક મનની એકાગ્રતા ઘણી જલદી કેળવી શકે છે. ના, માત્ર નાકના ટેરવે નજરને સ્થિર કરવાથી કામ પૂરું નથી થતું. એ તો પહેલો પાઠ માત્ર છે. ત્યાર પછી નજર સમક્ષ તમારા ઇષ્ટદેવના નામ ને રૂપનું માનસદર્શન કરો એજ ધ્યાન છે.

જ્યારે આ રીતે જપ ં ને ધ્યાનમાં બેસો ત્યારે ઘણા ઘણા વિચારો મનમાંથી પસાર થાય છે. પણ એની ચિંતા ન કરો, એથી કાંઈ ખાસ નુકશાન થવાનું નથી. જ્યારે ધ્યાનમાં બેસો ત્યારે મનને ઉત્સાહીત રાખો. દઢ નિશ્ચયથી જો શરૂ કરશો તો કોઈ વિક્ષેપ નડશે નહિ. માત્ર એટલો જ ખ્યાલ રાખો કે તમે તમારા મનને પૂર્ણ પવિત્ર બનાવ્યું છે. બાહ્યાચારનો વધારે પડતો આગ્રહ ન રાખો. તમને જે પણ નામ ં ને રૂપ વધુ આકર્ષિત કરે તે જ પસંદ કરો. નામ એજ મંત્ર છે ં ને એ મંત્ર નિત્ય પવિત્ર, નિત્ય ક્રિયાશીલ ં ને સમસ્ત છે. એક દિવસ એક નામ ં ને રૂપ ં ને બીજે દિવસે બીજું, એમ મનની મોજ પ્રમાણે બદલવું નહીં. જે એક નામરૂપથી તમને પૂર્વે શાંતિ મળી, બસ, એને વિના સંશય પકડી રાખો. હૃદયકંદરામાં તે એવું તો જકડાઈ જશે કે ં હર્નિશ તમે એનો ં નુભવ કરશો ં ને પછી તો પ્રભુકૃપાથી જ બધું થયા કરશે. મજૂરને ખોદવાનું કામ આપ્યું હોય તો એની ફરજ છે કે ના કહે નહીં ત્યાં સુધી ખોદ્યા જ કરવું. એતો માળીને નકકી કરવાનું કે કેટલી માટી ક્યા વૃક્ષને નાખવી ને કેવી રીતે નાખવી. તેવીજ રીતે આદેશ તો એટલોજ છે, “નામસ્મરણ કરો,” જો આપણે તે પ્રમાણે ં હર્નિશ કર્યા જ કરીએ તો એનો કેટલો ં ને ક્યાં ઉપયોગ કરવાનો છે, તેનો તો આદેશ આપનાર, ધ્યાનગમ્ય, યોગીશ્વરને જ નિર્દેશ કરવાના છે. નામ ં ને રૂપના સ્મરણનું મહત્વ, એનાથી મનને જે ં ભ્યાસ મળે છે તેમાં છે. કસાયેલા ઘોડાને કેળવવાની શું જરૂર છે? નવા ઘોડાને વિવિધ પ્રકારે વશ કરવો પડે છે, તેવી જ રીતે ચંચળ મનને વશ કરવા માટે પ્રાર્થના, ભજન, જપ, ં ને સ્મરણ છે. શરૂઆતમાં મનરૂપી ઘોડો ઘણી દિશામાં દોડાદોડા કરવા મથે છે. સારથિને તેથી ગભરાવાની જરૂર નથી. એણે તો લગામ બરાબર ખેંચીને પકડવી જોઈએ. હતાશ થવાની કે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. નામરૂપી લગામ પૂરા વિશ્વાસથી પકડી રાખો. થોડા જ વખતમાં તમારી વાચા ં ને વિચાર બંને પર કાબૂ આવી જશે. બસ એટલો જ ખ્યાલ રાખો કે, એવી કોઈ વસ્તુને નજીક ન આવવા દો, જે તમને પ્રભુના પ્રેમમય પંથ પરથી હટાવી દે ં ને પછી જુઓ કે નામસ્મરણ કેટલું ફળદાયી છે.

પણ બી રોપ્યું કે તરતજ ફળની આશા ન રાખો. હજુ છોડ નાજુક છે. ફળના સ્વાદને ં નુભવ કરવા તેનાં પાંદડાં ને ડાળી તોઠી તેને ચૂસવા ન માંડો. એમ કરશો તો પરિપકવ ફળ ં ને તેનો સ્વાદ તમે કેમ કરી ચાખશો?

તમારી ફરજ તો નામરૂપી છોડને ઉછેરવાની છે, તેમ કરતાં કરતાં તમારે એ શંકા કરવાની નથી કે વર્ણવાય છે તેવા ગુણો તેનામાં છે કે નહિ. છોડ ફુલીફાલી વૃક્ષ થતાંની સાથે જ તમને ઇચ્છિત ફળની પ્રાપ્તિ થશે. એકાગ્રતાથી તમે નામસ્મરણને વળગી રહો. નામના રૂપને ધ્યાનમાં રાખો. બલ્યા વગર, ઠ ટકયા વગર નામસ્મરણની જાળમાં એક પણ છિદ્ર ન હોવું જોઈએ. એટલે કે નિયમિત નિરંતર જપતા રહો. એમાં આળસરૂપી છિદ્ર પડશે તે કદાચ ફળ તે છિદ્ર મારફત સરી પડશે. માટે પ્રથમ પાઠ એ જ કે મન પર પૂરો કાબુ આવે ત્યાં સુધી નામને વળગી રહો.

મનને જ્યાં દોડવું હોય ત્યાં દોડવા દો. એને શોધવા એની પાછળ તમે દોટ ન મૂકો. એટલે એ થોડો વખત તરંગો ખેંચી જાય તે તરફ નિષ્ફળ ઉઠ્યન કરી, થાકીને, હારીને તમારી પાસે આવી જશે. મન તો ઠ જ્ઞાન બાળક જેવું છે. જે માતા પાછળ બૂમો પાડતી આવે છે એમ જાણતું હોવાથી શ્રદ્ધાથી, હિંમતથી આગળ ને આગળ દોડે છે. પણ જો માને તેની પાછળ ન જુએ તો તરતજ પાછું ફરી જાય છે. ને માતાની સોડમાં લપાઈ જાય છે.

ભ્રમિત મનના વિચારતરંગો તરફ લક્ષ ન આપો. જે નામરૂપ તમે પસંદ કર્યું છે, જેની તમને ટેવ પડી છે, તેનું એકાગ્રતાથી સ્મરણ ઠ ને ધ્યાન કરો. તમારા હૃદયની શુભેચ્છાઓ ફલિત થશે. શુદ્ધિ-ઠ શુદ્ધિના નકામા ખ્યાલો મનમાંથી કાઢી નાખો. જગતમાં કશુંજ ઠ પવિત્ર નથી. સર્વવ્યાપી પરમેશ્વર જ્યારે જગતના ખૂણેખૂણે છુપાયેલો છે ત્યાં ઠ શુદ્ધ શું હોઈ શકે? ઠ ને કદાચ કોઈ વસ્તુ ચર્મ ચક્ષુને એવી જણાય તો પણ જે ક્ષણે તે પ્રભુના સ્મરણના સંપર્ક માં આવે છે તે જ ક્ષણથી પરમપવિત્ર બની જાય છે.

જવાબ આપો! જંગલમાં શૌચ માટે ગયેલા માણસને કદાચ સોનાનો ચરૂ જડી જાય તો તે પોતે ઠ શુદ્ધ છે, એમ વિચારી ચરૂને ગ્રહણ કરવાનું માંડી વાળશે? પવિત્રતા ઠ ને ઠ પવિત્રતા એ તો મનુષ્યની તે ક્ષણની માનસિક પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ છે. જ્યારે બીજાને દાન આપવાનું હોય છે ત્યારે શુભ ઠ શુભ સમયનો વિચાર કરવા રોકાઈએ છીએ, પરંતુ જ્યારે લાભ લેવાનો હોય ત્યારે દરેક ક્ષણ આપણને શુભ જ લાગે છે, મન જ આ બંને પ્રકારના વલણનું કારણ છે. એવી જ રીતે જે તમને અંતર્યામીના નામમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા હશે, પ્રેમ તો હશે શુદ્ધ-ઠ શુદ્ધનો ખ્યાલ તમને સતાવશે નહીં. પણ જો તમારા મનમાં કોઈપણ પ્રકારનો ઠ સંતોષ કે ઠ વિશ્વાસ જેવું હશે તો જાતજાતનાં ખરાંખોટાં વિધ્નો તમને હેસન કરશે. માટે શંકા છોડી કદી ન વિલાય તેવી શ્રદ્ધા વધારી, નામસ્મરણ કરો. ઠ ચૂક ખાત્રી રાખો કે દરેક વસ્તુ એના નામથી પવિત્ર બને છે.

પ્રભુ પ્રત્યે પ્રેમભાવના કેળવો. લોખંડની જંજીર તોડવી સહેલી છે, પણ આ દિવ્ય પ્રેમની કડીઓ તૂટવી મુશ્કેલ છે. ઘાતકીમાં ઘાતકી પણ લૌકિક પ્રેમને વશ થાય છે. એ જ સ્વામીની માયા છે. જો આ પ્રેમવારિનો પ્રવાહ તળાવો ને નાળાં ને બદલે દયા સાગર તરફ વળ્યો હોય તો જીવ જીવનનો ઉદ્દેશ સમજી શકે. એ જ પરમમુક્તિ છે. એ પ્રેમપ્રવાહને ભગવાનના નામરૂપમાં □ વિરત વહેતો રાખવો એ જ ખરું ધ્યાન છે. જીવનરૂપી રહેઠાણ તમારું કાયમી સ્થાન નથી, એ યાદ રાખો. તેમજ દૈહિક કે □ ન્ય વિપત્તિઓથી નિરાશ ન થાવ. □ વિનાશી, □ નંત એવા પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સાધવામાં તન્મય બની જાવ. જગત નાશવંત છે. આજ નહીં તો કાલ સર્વ કાંઈ નષ્ટ થવાનું છે મૃત્યુના દ્વારે જતા કોઈ સંગી કે સાથી રહેતું નથી. ત્યારે તો એકમાત્ર સંગાથી સહારો ઈશ્વરનો છે. એ જ સાચા સ્નેહીને એ ચિરંતન સંબંધીને, એકબે દિવસની ક્ષણભંગુર દુનિયાના રાગરંગ ખાતર ભૂલી જવો તે કેટલું મુર્ખાઈ ભર્યું છે? આપણે ઘણા જન્મજન્માંતરો ભમ્યા. એમાં કાંઈ કેટલાય પિતા-માતા, પત્ની-પુત્ર-પુત્રીઓ આપણા સંબંધી રૂપે બદલ્યાં. આજ આપણને કશુંજ યાદ નથી. તેમ જ એ લોકો પણ કાંઈ જાણતા નથી. પણ એ દરેક જન્મમાં પ્રભુ એક આપણો નિત્યનો સંબંધી રહ્યો. એ તો નિત્ય, □ ખંડ, □ નંત, □ નાદિ છે. આપણને જન્મેજન્મે મળનારો આપણી રક્ષા કરનારો-સથવારો દેનારો, એને ભૂલી જવું તે તો કેટલું □ નર્થકારી છે. ખ્યાલ કરો, જ્યારે ગાત્રો ઠીલાં પડી ગયા હોય, માબાપ, પત્ની, બાળકો એક બાજુ ઘેરાઈ ઉભા હોય □ ને તેવે સમયે મૃત્યુદૂતો સર્વ કાંઈ છોડી તત્ક્ષણ □ નંત યાત્રાએ જવા તેડવા આવી ઊભા હોય, એ સમયને યાદ કરો, □ ને એ સમય આવે તે પહેલાં જ પ્રભુના ધ્યાનરૂપી બિસ્તરો બાંધી તૈયાર રહો. કોને ખબર છે કોનો વારો ક્યારે □ ને કેવી રીતે આવશે?



પ્રકરણ ૭

આધ્યાત્મિક વિકાસ

આધ્યાત્મિક વિકાસના ત્રણ મુખ્ય તબક્કાઓ હોય છે. પહેલો □ સ્પષ્ટ. બીજો હેતુપૂર્ણ પ્રયત્નનો □ ને ત્રીજો ઉચ્ચ પ્રાપ્તિનો ત્રણે તમારા રજસ □ ને સત્વકક્ષા આ પ્રમાણે છે. સાધકે એકમાંથી બીજામાં ક્રમશઃ પસાર થવાનું છે. જો તમે ન થાય તો તે □ કુદરતી કહેવાય.

બાળપણથી કિશોરાવસ્થાનો સમય બહુ કાળજીપૂર્વક નથી જોવાતો. એની ખાસ ચિંતા ન કરવી પરંતુ કિશોરાવસ્થામાંથી મનુષ્ય પોતાના ભાવિ જીવનના □ ગત્યના કાર્યનો વિચાર કરવા માંડે છે. હજુ જો કે એ વિચાર તદ્દન □ પરિપક્વ હોય છે □ ને તેનાં કર્મ □ થઈને હોય છે. ત્યાર પછી એનામાં ધીરજ □ ને દ્રઢતા વધે છે. કાર્ય શક્તિ વધે છે. આ □ નિશ્ચિત વયગાળાના સમય દરમિયાન તેણે પરમપ્રાપ્તિના છેલ્લા ધ્યેય માટે તત્પર રહેવું જોઈએ.

તપસ્વીને પણ આ જ કાયદા પ્રમાણે આગળ વધવાનું હોય છે, પ્રથમ શક્તિની પૂજા હોય છે. તપના બીજા તબક્કામાં ભક્તિ શિવ સાથે જોડાયેલી છે એટલે કે, જ્યારે મનુષ્ય માતાની વાત્સલ્યભરી સંભાળમાંથી બહાર આવે છે જ્યારે તે આ તબક્કામાં આવે ત્યારે તેણે પહેલાં ક્રમમાં, વાત્સલ્યમય ક્રમમાં, કરતો હતો તેમ મન □ ને શરીરને મેલું ઘેલું થવા ન દેવું જોઈએ.

વયમાંનો એક એવો □ નિશ્ચિત સમય આવે છે. જ્યારે ત્યારે જગતપિતાની દેખરેખ સંરક્ષણ નીચે આવે છે. કુદરતી રીતે જ મનુષ્યના મનમાં જ ઇચ્છવાજોગ ઉર્મા ઉદભવે છે. ગર્વ, મશ્કરાપણું, હઠાગ્રહ, ઈન્તેજારી, મોહ, લોભ, શરમ, ભય, વૈરવૃત્તિ, □ ને બીજી □ નેક વૃત્તિઓથી મનુષ્ય ઘેરાયેલો રહે છે ત્યાં સુધી શિવાપર્ણ કરી શકતો નથી. આવી દુષ્ટ કામનાઓ જડમૂળથી દૂર કરવી □ થવા વ્યવસ્થીત રીતે દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સાધકને □ લબ્ધ પ્રવાહની સામે ઝઝુમવાનું છે, જે “વ્યતિરેક પ્રવાહગતિ” કહેવાય છે. પ્રવાહની સામા તરવું એટલે મળને પકડવા જવું, જ્યારે પ્રવાહી સાથે સાથે તરવું એટલે ઉદ્દગમથી દૂર ને દૂર જવું, ધ્યેયથી વિચલિત થવું.

સામા પ્રવાહે તરવું મુશ્કેલ તો છે જ પણ દરેક હલેસાએ તમે પ્રભુની વધુ ને વધુ નજીક જાવ છો, દૂર નહીં '. એમ કરતા જે શ્રમ પડે છે તે ધ્યાનરૂપી તરાપા પર બેસી દૂર કરવાનો છે. ધ્યાનથી શારીરિક નબળાઈ પણ હટાવાય છે. મનની ચંચળતા કાબૂમાં આવે છે, □ ને પ્રભુકૃપાની

બેઠક તરફ પ્રગતિ કરાય છે. પરંતુ જે સાધક સહેલો માર્ગ ગ્રહણ કરે □ ને પ્રવાહની તરફેણમાં જ તર્યા કરે તો તે આદિમૂર્તિથી દૂર, □ તિ દૂર જતો જાય છે. તેની તરફ તે પીઠ ફેરવી દે છે, આંખ ફેરવી લે છે, તેની દ્રષ્ટીની બહાર નીકળી જાય છે. આવો માણસ દુઃખથી ઘેરાય જાય એમાં શું નવાઈ?

ઉપર વર્ણ વેલ □ શુભ વૃત્તિઓ જ આ દુદર્શાનું કારણ છે. જો તેના પર કાબૂ મેળવવા પ્રયત્ન કરીએ તો પરમધ્યેય પ્રાપ્ત થઈ શકે. નહિ તો બધીજ પ્રવૃત્તિ નિષ્ફળતામાં પરિણમે. વળી જગતમાં હમેશાં સારામાણસોને જ માન મળે છે. જેનામાં સદગુણો વિકસ્યા છે તેનાથી દુષ્ટ તત્વ હમેશાં દૂર રહે છે. બાહ્ય દેખાવથી તો માત્ર પ્રાણીઓ જ આકર્ષાય. જ્યારે આંતરિક ભાવો કે જેમાંથી ચારિત્ર્ય ઘડાય છે, તે આત્મનિવાસી રામને ગમે છે. ખાલી વાહવાહ થાય એવી હલકી વૃત્તિ વિકસાવવાની મહેનત ન કરશો. પ્રભુકૃપા □ ને દિવ્ય પ્રેમનું પાન કરવા ઉત્સુક રહે. મનુષ્ય પ્રેમ નાશવંત છે. પોતપોતાના ગમા□ણગમા ઉપર □ વલંબિત છે. જ્યારે દિવ્યપ્રેમ તો તમારી શુભ ભાવના □ ને ઉચ્ચ ગુણો પર આધારિત છે. એ તમને શાશ્વત આનંદ આપી શકે છે. દુન્યવી આર્કંષણ નિરાશા □ ને દુઃખ આપનારું છે. જ્યારે □ લૌકિક સૌંદર્ય તો ચારિત્ર્યબળથી વિકસે છે, પાંગરે છે. એના જેવું મધુર બીજું કાંઈ નથી.

સત્કર્મી પુરુષોએ દુષ્ટકર્મીઓ વિષે વાતચીત પણ ન કરવી, કારણ એથી પોતાનું મન કલુષિત થાય છે. ધ્રુવ □ ને પ્રહલાદ જેવા પરમભક્તની વાર્તાથી સદગુણ વધે છે. સતી સાવિત્રી □ ને □ નસૂયાના ચરિત્ર સાંભળવાથી દુર્ગણો નાશ પામે છે. □ ને ચારિત્ર્ય ઘડાય છે. એમ થવાનું કારણ એટલું જ છે કે ભક્તો પવિત્ર હતા. તેમનું જીવન લાંછન વગરનું, નિર્મળ હતું. ઘણા સત્પુરુષોની ટીકા કરનાર, પોતાની વર્તણુકને એ રીતે સાચી ઠરાવે છે કે તેઓ તો સાધુપુરુષોને વધુ મહાન બનાવવાના હેતુથી જ તેમની ટીકા કરે છે. પરંતુ તે દુષ્ટો જાણતા નથી કે એમ કરીને તેઓ સભ્ય વ્યક્તિઓને દુષ્કર્મ કરવા પ્રેરે છે અંતે તે દુષ્કર્મનાં ફળ પોતાને જ માથે વહોરી લે છે.

બીજાની કુટેવોના વિચાર ન કરો. જો બની શકે તો તેમને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરો. તેમને સાચી શિખામણ આપો. સુમાર્ગો વાળો. જનકલ્યાણની ભાવના, ચિત્તની શાંતિ □ ને સમાજસુધારાની વૃત્તિને પ્રોત્સાહન આપો. પોતાનામાં પણ એવી વૃત્તિ કેળવો. જપ □ ને ધ્યાનથી આવી ભાવનાઓ દેઢ થશે. કારણ કે જપ □ ને ધ્યાનથી સદગુણ સાંપડે છે. બાહ્યાચાર શુદ્ધ બને છે. આંતરદૃષ્ટિ પણ પવિત્ર, ઉદર્વગામી બને છે.

સમુદ્રના તરંગો ઉપરની સપાટી પરજ ઉઢ્ઢવે છે તે પવનથી ઉદભવે છે. માટે પવનમાં એ શકિત છે એમ કહી શકાય, તેમ જ જ્ઞાની પુરુષના મનમાં ઘણા વિચારો ં ને ં ભિપ્રાયો સંગ્રહાયેલા હોય છે. જ્યારે યોગ્ય વાતાવરણ સર્જાય ત્યારે તે વિચારોને મોકળાશ મળે ં ને ચારે તરફથી તે ઉભરાય છે.

પ્રભુ પણ જે મૂર્તિ યા પ્રતિકૃતિની પૂજા કરો તેમાં પ્રત્યક્ષ થાય છે. માટે કાંઈ તે ફોટો, મૂર્તિ કે ચિત્રની પોતાની ખાસ કરામત કે નિપુણતાને લીધે નથી, એ તો જે છે તે જ રહે છે, પરંતુ ભક્તની ઉત્કટ ભાવનાને ભગવાન ઢુકરાવી નથી શકતા. સાચા ભક્ત સમક્ષ પ્રત્યક્ષ થયા વગર રહી નથી શકતા. માટે જ તે રૂપ ગ્રહણ કરે છે આશીર્વાદ આપે છે. પછી ભક્તની એ આરાધ્ય મૂર્તિ પથ્થરની, લાકડાની કે કાગળની ગમે તેની હોય, પ્રહલાદને માટે સ્તંભમાં પ્રગટ થયા, વામન એમને પથ્થરમાં જોઈ શક્યા, ં ને માર્કંડેય લિંગસ્થ પ્રભુનાં દર્શન કરી શક્યાં. પરમપુરુષ જગન્નિયતા હરિ ભક્તના સાચા દિલના પોકારને નકારી શકતો નથી. તે તત્કાળ ગમે તે રૂપમાં, ગમે તે સમયે ં ને ગમે તે સ્થળે હાજર થાય છે.

તમારે એકચિત્તે ં નન્ય નિષ્ઠાથી પ્રભુની ભકિત કરવી જોઈએ. એ નિષ્ઠા સત્વગુણીને જ સાંપડે છે ં ને સત્વગુણનો આવિસ્કાર ધ્યાનથી થાય છે. સત્સંગમાં રહો ં ને સત્સંગ દ્વારા શુભ વૃત્તિ કાળવો. જે નિરંતર પ્રભુના ગુણગાન ગાતા હોય, સત્યના આગ્રહી હોય, સેવાપરાયણ હોય, પ્રેમની મહત્તા સમજતા હોય જે નિભેદ હોય એવા પાવન પુરુષોની જ સમીપમાં રહો. તે જ ખરા ં થમાં સાધુ છે.

જેમને પ્રભુમાં શ્રદ્ધા નથી, જેઓ પ્રભુને ઓળખતા નથી, જેઓ સંસારબંધનોમાં જકડાયેલા છે ં ને વધુ ને વધુ ઉંડા ઉતરતા જાય છે, જેઓ ં સત્ય, ં ન્યાય ં ને ફૂરતાના જ ઉપાસક છે, જેઓ ધાર્મિક માણસોના માર્ગમાં કંટક બિછાવે છે, તેમના પથ પરથી તેમને દૂર ધકેલવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેવાઓથી સો સો યોજન દૂર રહો. કદાપી તેમને મિત્ર માની. ં પનાવશો, એ દુઃસંગીઓનો સાથ કરશો તો તેમને પરાણે, ક્રમને દુષ્કૃત્ય કરવા પ્રેરશે, કટુ વચનો બોલવા ઉશ્કેરશે. પરિણામે તેમને વિનાશની ખાણમાં પછાડશે.

જે મનુષ્યોને પરમાત્માને ડર નથી, પાપની ભીતિ નથી તેવા મનુષ્ય ગમે તેવું નીચ કૃત્ય કરતાં ં ચકાતા નથી. માટે જે સાચા સત્સંગી છે તે આવા હીન માણસેથી દૂર રહે છે. આ પ્રકારનો જેનામાં લેશમાત્ર પણ ભય નથી તેવાઓ સાથે સંબંધ રાખવો તે દુઃસંગ કેળવવા બરાબર

છે સાધકે એવો સત્સંગ સાધવે કે જેના સાંનિધ્યમાં લોભ ા ને મોહનો વિકાસ ન થાય, ઇચ્છાશક્તિને કાંઈ પણ મેળવવાનો મોકો ન મળે. સહેલાઈથી મળે કે ન મળે, શોધો, ા ને સત્સંગમાં જ ભળો. શાશ્વત સંતોષ ા ને તૃપ્તિ મેળવવાની ઇચ્છા રાખો. ક્ષણિક સુખ પાછળ મનને ચલિત ન થવા દો.

સાંસારિક પ્રવૃત્તિમાં ડૂબેલ માણસ સાથે વખત વીતાવવો સાધક માટે નિર્રથક છે. જો કોઈ સત્સંગી ન મળે તો બહેતર છે કે એકાંત સેવો, એનાથી કાંઈ જ નુકશાન થવાનું નથી પણ દુષ્ટજનની મિત્રતાનો તો ખ્યાલ પણ ન કરો. એમની કુટિલ વાતોમાં ન આવી જાવ ા ને બને તો તેમને પણ સુમાર્ગ બતાવો જો. તમે આ ગુણો કેળવશો તે ધ્યાન ા ને જપમાં સહેલાઈથી સફળ થઈ શકશો. ા ને તેનાં શુભ ફળ પણ જલ્દી મળશે.

જીવનમુક્ત, કાળમુખા સંસારસાગરમાં માર્ગદર્શન કરાવનાર દીવાદાંડી સમાન છે. એ આધ્યાત્મિક જ્યોતિપૂંજો, ા જ્ઞાનરૂપી અંધકારમાં ા ટવાયેલા, ફાંફા મારતા, મુસાફરનો પંથ ા જવાળે છે.

મનુષ્યમાત્ર એક જ જીવનદાતાના સંતાન છે: જેવી રીતે તળાવની અંદર ા નેક પ્રકારની માછલી, કરચલાં ને ા ન્ય જળચરો વસે છે તેવી જ રીતે ઇશ્વરરૂપી સાગરમાં જાતજાતના લાખો મનુષ્યો રહે છે. એ એક આશ્ચર્યજનક દ્રશ્ય છે. કેટલાક ા પૂર્ણ, કોઈક વળી ા ધંધવિકસિત, સંસારસાગરમાં લોભ ા ને સ્વાર્થ સાધતા આમથી તેમ ધુમે છે. ા ને એ ા જ્ઞાનીઓના ટોળામાં થોડા પૂર્ણજ્ઞાની આત્માઓ, યોગીઓ પણ જોવા મળે છે. પણ એ પરમ જ્ઞાનીઓને આત્માઓ, યોગીઓ પણ જોવા મળે છે. પણ એ પરમ જ્ઞાનીઓને ટોળામાંથી ઓળખી કાઢવા મુશ્કેલ છે. જેમ લોહીમાંથી રક્તકણો શોધવા સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની જરૂર પડે છે તેમ જ્ઞાનીઓને વીણી કાઢવા ખાસ પ્રકારનું યંત્ર જરૂરી છે ા ને એ યંત્ર જરૂરી છે ા ને એ યંત્ર તે જ ધ્યાન.

આ જગત ા ને એમાં ભરેલી ા દ્-ભુત ખૂબીઓ એ ખરેખર એક ા નોખું દ્રશ્ય છે. પણ આજના સમયમાં ઘણા ઓછા પરમ જ્યોતને શોધવા કે તેના તરફથી માર્ગદર્શન મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ા ધંજ્ઞાની સાધુ-સંતોની પાછળ ભમવા કરતાં. ગમે તે ા જાણ્યા રસ્તે આગળ વધવા કરતા, ભગવાનને જ પૂર્ણ શ્રદ્ધાથી આપણાં માતા, પિતા, ગુરૂ ા ને માર્ગદર્શક માની ચાલવું. એ કદી ખોટે રસ્તે નહીં લઈ જાય એ પરમ શ્રદ્ધા, ા લૌકિક ા નુભવ મેળવવા, ધ્યાન એ એક જ

ઉપાય છે. પરમકૃપાળુના નામ ા ને રૂપનું ા તૂટ શ્રદ્ધા ા ને નિર્મળ પ્રેમથી ચિંતન કરો. તમને જે હયે તે નામરૂપને પસંદ કરો. બસ એટલું પૂરતું છે.

આ આધ્યાત્મિક નિયમન માટે તમારે નિત્ય આનંદમય રહેવાનો ગુણ કેળવવાનો છે. સદાય સૌમ્ય સ્મિતથી શોભતું તમારું મુખ તમને ા નુપમ વિશિષ્ટતા આપશે. લોકોને તમારા પ્રત્યે ભાવ જાગશે. તેમજ ભગવાનને પણ તમારી તરફ જોવાવું ગમશે માટે નિર્દોષ, પવિત્ર મને દીનતાથી ધ્યાન કરો.

નિઃશંકા તમને જે ગમે તે પ્રાપ્ત કરી શકશો. કોઈ પણ સંજોગોમાં ક્રોધ ન કરશો. ગમે તેવી મુશ્કેલી આવે નાસીપાસ ન થશો. સૌને માનની નજરે જોજો. ભલે તે ગમે તે પદવીનો માણસ હોય, એમ કરવાથી તમારામાં વિશ્વપ્રેમની ભાવના વિકસશે ા ને ધ્યાનમાં વિનાવિધને પ્રગતિ કરી શકશો.

ઔષધ વિના દર્દ મટાડવામાં પણ ધ્યાન કામચાબ નીવડે છે. વિચક્ષણતા વધે છે ા ને આવેલ સંજોગોનું પૃથક્કરણ પણ ધ્યાની, ચોક્કસપણે કરી શકે છે ા ને સ્પષ્ટ નિદાન થવાથી ગમે તેટલી ગંભીર માંદગી પણ હટાવી શકાય છે.

મનુષ્યના બોલ હંમેશ દ્વિ ા થી હોય છે. એક તો વાસ્તવિક ા ને બીજો ગુઢાર્થ. એક મૂળ ા થ, બીજો વિશેષ ા થ. ઉપનિષદો હંમેશાં બીજા પ્રકારના ા થથી બ્રહ્મજ્ઞાન આપે છે. સાધકને મિષ્ટભાષી બનવાનું છે. શબ્દોની પાછળ ા ખૂટ શક્તિ રહેલી છે. મીઠા વચને બોલાવવાથી શત્રુને પણ પીગળાવી શકાય છે. ા ણુ ા ણુમાં ભગવાન છે. એવો સતત ખ્યાલ રાખનારને શબ્દોની મીઠાશ ઘણી ઉપયોગી થઈ પડશે. સ્નેહથી ,મહેરબાન, શ્રીમાન વગેરે સંબોધન કરવાથી, માનથી બોલાવવાથી સામી વ્યક્તિ ખુશ થાય છે ા ને આપણું મન કેટલું શાંત ા ને નિર્મળ બને છે! આવા સંતોષમય વાતાવરણમાં ધ્યાન જલદી સધાય છે.



કટુ વચનો બોલવાથી મામલો સામસામી ગાળાગાળી પર આવે છે. વાતાવરણ તંગ બની જાય છે □ ને એવા પ્રસંગથી મન ચલિત થઈ જાય છે. ધ્યાન એવા □ પવિત્ર વાતાવરણમાં થઈ શકતું નથી ઉત્સાહ □ ને આનંદથી મન ભરી દો, મીઠાશ □ ને સૌમ્યતાથી વાતચીત કરો તો જ ધ્યાનમાં મીઠા ફળ મળશે, તો જ ચારિત્ર્ય બળ કેળવાશે. શરીર કરતાં ચારિત્ર્ય જીવંત છે. સદગુણોમાં શક્તિ છે માનવ માટે એ મહાન સમૃદ્ધિ છે. એવા સર્વ ગુણસંમ્પન્ન મનુષ્યને સાક્ષાત્કાર સહેલાઈથી થાય છે ગમે તે લાભાલાભના સમયમાં પણ સંતોષી રહેવું સંતોષી નર સદા સુખી. જે રાતદિવસ ચિંતાની આગમાં બળે છે તેને કદી શાંતિ મળતી નથી. એવી માનસિક સ્થિતિમાં ધ્યાન થઈ શકતું નથી. ઈચ્છાઓરૂપી સતત જળતી આગ મનુષ્યને ભસ્મીભૂત કરી દે છે. સંતોષ એ જ એ જ સિદ્ધ ઔષધિ છે. જેવી રીતે મધ્યાહ્નના તાપથી બળતો, પરસેવાથી તરબોળ □ ને થાકેલો મુસાફર, નદીના ઠંડા પાણીમાં સ્નાન કરી શાંતિ મેળવે છે તેવી જ રીતે લોભની જ્વાળામાં વ્યાકુળ થયેલા જીવને સંતોષનાં નિર્મળ જળ સુખ આપે છે.

મનુષ્યની એકમાત્ર ઝંખના હોવી જોઈએ-આત્મસાક્ષાત્કારની તમારું મહામુલું જીવન □ ને □ નંત શક્તિઓ માત્ર ક્ષણિક સુખની સામગ્રી મેળવવામાં ગુમાવી ન દો. બધું કૃષ્ણાપેણ કરી દો. તોજ સાચો સંતોષ મળશે. જ્યારે શાંતિ, સંતોષ □ ને વિચક્ષણતા આવશે ત્યારે સાક્ષાત્કાર થશે.

સ્મરણ □ ને ધ્યાન એ બેજ એવા હથિયાર છે, જેનાથી આવી શક્તિ મળી શકે. બીજે ક્યાંય, કોઈથી પણ તમને એ મળશે નહીં. જે સંતોષી છે તેને સ્મરણ □ ને ધ્યાન સહજ મળે છે. એનાથી વધુ ગુણકારી બીજું કાંઈ જ નથી. ત્રણે વિશ્વના રાજ્ય કરતાં પણ વધુ □ મૂલ્ય, સંતોષી નર દિવ્ય પ્રતિભાનો □ નુભવ કરે છે. કલ્પતરુ □ ને કામધેનુના માલિક કરતાં પણ પ્રશાંત પુરુષ વધુ આનંદી છે. અંતરમાં ડૂબકી મારી એ પરમશાંતિનો □ નુભવ કરે છે. માટે દૈહિક સુખની તમન્ના ન રાખતાં નિત્યાનંદ આંતર શુદ્ધિ □ ને શાંતિ મેળવવા પ્રયત્ન કરો.

શરીર પ્રત્યે મોહ ન રાખો. એને માત્ર હથિયાર જ સમજો. પંચમહાભૂતોના બનેલ આ શરીરથી તમે જુદા છો. તમે તો માત્ર □ વિનાશી આત્મા છો. જે ઘરમાં તમે રહો છો તે □ જ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થયેલ શરીર તમે નથી. ઉલટાનું આ શરીર તો બધાં દુઃખ, ચિંતા □ ને પરતંત્રાનું કારણ છે

એટલું સમજી લો ॥ ને શરીરની વાસનાને કાબૂમાં રાખો, શરીરને તમારૂં ગુલામ બનાવો. તમે દેહના ગુલામ ન બનો. એને ગમે ત્યારે ત્યજી દેવા તૈયાર રહો. એની સાથે ઘણી કાળજીથી વર્તો ॥ ને એને યોગ્ય કેળવણી આપો.

આ બધું જાણવા છતાં પણ મનુષ્યને કર્મ તો કરવું પડે છે. જ્યારે શરીરને સંસારસાગર તરવા માટે નાવડી તરીકે જ વાપરવાનું છે. જ્યાં સુધી પરમતત્ત્વરૂપી કિનારે પહોંચી ન જાવ ત્યાં સુધી આ નાવડી ભાંગી ન જાય, એમાં છિદ્ર ન પડે એટલી એની દરકાર રાખવી જોઈએ. માટે જ સમયસર, યોગ્ય સાત્ત્વિક આહારવિહાર ॥ ને તંદુરસ્તી માટે જરૂરી એવી કસરત પ્રત્યે ધ્યાન રાખવું. સાધના માટે પણ આ જાતની સારસંભાળ ॥ ને નિયમપાલન જરૂરી છે. ॥ ને એ છે ધ્યાન, સ્મરણ, પૂજા ॥ ને ભજન. જ્યારે સાધનાની આવી હેતુપૂર્વક ક્રિયાઓ આચરીએ ત્યારે સર્વ દુઃખ ભૂલી આનંદમાં રહેવું. તેમ છતાં થાક કે કંટાળો લાગે તો ધ્યાન પૂરું થાય ત્યારે સાધકે પાણીમાં પલાળેલી થોડી બદામ કે મગફળી ખાવી, એનાથી શક્તિ આવે છે ॥ ને ઠંડક લાગે છે.

આમ દરેક જણે ધ્યાનની સાધના દ્વારા સંતોષના ગુણ ગુણ કેળવવો. એમ ન માનશો કે સંતોષી નર આળશુ બની જાય છે. આ સાત્ત્વિક ગુણ છે ॥ ને પ્રભુના ચિંતનને પ્રેરે છે. નકામી સ્વાર્થી ક્રિયાઓ નાબૂદ કરી શાંતિની સ્થાપના કરે છે. સાત્ત્વિક પુરુષ આંતરિક જીવન જીવે છે. આત્માના યોગથી એ નિર્બંધ નિષ્કામ કર્મ ॥ વરિતપણે કરી શકે છે. ચંચળ, ચારે બાજુ ભમતી મનની ઉર્મિઓ એકત્ર થઈ એક ધ્યેય તરફ વાળી શકે છે. પુરાતન ઋષીમુનીઓ, યોગીઓ, ભિક્ષુઓએ આ જ રીતે સંતોષના ગુણ વિકસાવી શાંતિથી જીવન ધ્યેય પ્રાપ્ત કર્યું- છે. સંતોષથી બળ ॥ ને ઉત્સાહ મળે છે, જે સાક્ષાત્કાર કરવા કરવા સાધકને માટે ॥ નિવાર્ય છે. શાતામાં રહેતા સાધકને કશાનો ભય નથી. કોઈ મુશ્કેલી નડતી નથી. જીવનની ॥ શાશ્વત ઈચ્છાઓ એને મન વિષમય છે. વિવેક, વૈરાગ્ય ॥ ને આત્મજ્ઞાનની ઝંખના એનામાં વધે છે. મીરાંબાઈનો દાખલો લો. રાધા, જયદેવ કે ગૌરાંગના જીવનચરિત્રો તપાસો, એમાંથી સત્ય સાંપડશે.

માણસના જીવનની પરિપૂર્ણતા છે આત્મસાક્ષાત્કાર. એ મેળવવા માટે મનુષ્યે વાસના રહિત થવું જોઈએ. મોક્ષ એટલે સાચા ॥ થર્મમાં વાસનાનાં બંધનોમાંથી મુક્તિ. વાસના બે પ્રકારની હોય છે. શુભવાસનામાં પવિત્રતા ભરી છે ॥ ને બીજી ॥ શુભ વાસના જેને સંતોષવાથી વધારેને વધારે ભોગ માગે છે. તે ॥ સ્થિર ॥ ને ॥ દમ્ય હોય છે.

શુભ વાસનાને સંતોષવા છતાં તે વધતી નથી ☐ ને નવાં બંધન નાખતી નથી. તે તે બાફેલા બી જેવી છે. એમાંથી નવી કુંપળો ફૂટતી નથી. તેથી જે તેને ચુસ્તપણે વળગી રહે તેને તે બ્રહ્મજ્ઞાન કરાવનારી છે. આ વાસનામાંથી જન્મતી ક્રિયામાં, મહાત્માઓનું સાંનિધ્ય, મહાન પુરુષો પ્રત્યે આદર, તેમની સાથે વાર્તાલાપ, તેમની શિખામણ પ્રમાણેનું આચરણ, દયા, કાન, પ્રેમ, સત્ય, સૌર્ય, ધીરજ આદિ ગુણો આવે છે. આ બધી પવિત્ર ઉર્મિઓ છે. જ્યારે ☐ શુદ્ધ વાસનાઓ દુર્ગુણ વધારનારી છે. નાટક સિનેમા, વગેરે હલકી વૃત્તિઓ જગાડનારાં દશ્યો જોવાની ને રાજસિક ખોરાક ખાવાની ઇચ્છા, આત્મગૌરવ ખંડિત કરે એવાં મદ્યાદિ પીણાં પીવાની તલપ કે જે ક્રોધ, લોભ, મદ મત્સર જેવા દુર્ગુણો વધારે છે. આ બધી ☐ શુભ વાસનાઓ ત્રણ પ્રકારની હોય છે. દુન્યવી, બૌદ્ધિક ☐ ને દૈહિક વાસનાવાળા મનુષ્યને સૌદર્ય, દેહસૌષ્ઠવ, ચિરયૌવન વગેરે શરીરની સુંદરતાને લગતી કામનાઓ સતાવે છે. બૌદ્ધિક કક્ષાના માનવીને પોતાના ક્ષેત્રમાં મોટાઈ, કીર્તિ, બિનહરીફ રહેવું કે એવી ઉચ્ચ પદવી ☐ પાવતી શક્તિ મેળવવાની ચિંતા રહે છે. જ્યારે દુન્યવી વાસના વાંછતા મનુષ્યને બાદશાહી સત્તા, આડંબર ☐ ને માનમતરબાની ☐ ભિલાષા-ઝંખના રહ્યા કરે છે.

આ ત્રણે પ્રકારની આસિકત મનુષ્યને સંસારચક્રમાં બાંધી રાખે છે. મનરૂપી વૃક્ષના બે બીજ છે. વાસના ☐ ને પ્રાણ, બીમાંથી વૃક્ષ થાય છે. પ્રાણ ☐ ને વૃક્ષ બી માંથી ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રાણ વાસનને લીધે ગતિમાન છે. વાસના પ્રાણ મારફત વિકસે છે.

બેમાંથી એકનો જો નાશ થાય તો બીજું જીવંત રહી શકતું નથી. મનને વાસના મુક્ત કરવા માટે ☐ જ્ઞાનનો નાશ કરવો જોઈએ. પણ આ ☐ જ્ઞાનને ☐ હંકાર નામનો પુત્ર છે ☐ ને એ ☐ હંકારમાંથી રાગ ☐ ને વાસના જન્મે છે. એ બંને સગી બહેનો જેવા છે જેવી વાસના તેવી ઇચ્છા. રાગનો ☐ થઈ થાય છે આકર્ષણ એ આકર્ષણ હું ☐ ને મારાની ભાવના જગાડે છે. એ આત્મીયતાની ભાવનામાંથી ઇચ્છાઓ ઉદ્ભવે છે ☐ ને જ્યારે એ ઇચ્છાઓ ન સંતોષાય ત્યારે ચિંતા થાય છે માટે ☐ હંકારને ત્યજી દો. ☐ હંકારને છોડવાનો ઉપાય એક જ છે ☐ જ્ઞાન દૂર કરો. સુજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનું સાધન શું ? એનો જવાબ છે ધ્યાનથી જ ☐ જ્ઞાનનો અંત આવશે. જીવનમુક્તિ તેને જ મળે છે જે ☐ જ્ઞાન, ☐ હંકાર, રાગ ☐ ને વાસનાને જીતે છે.

જે વાસના ☐ ને ઉર્મિઓને ગુલામ છે તે ☐ જ્ઞાની છે, એ નિર્માલ્ય છે. પણ હું વચન આપું છું કે તેથી તેણે ડરી જવાની જરૂર નથી. જે ક્ષણે તે વાસનાને જીતી લે છે તે જ ક્ષણે તે પોતાની દૈવી સંપત્તિ, જે તેણે બેદરકારીથી ગુમાવી દીધી છે, તે પાછી મેળવી લે છે વાસના હમેશાં હૃદયમાં

જાગે □ ને ઘણી મુસીબતો ઉભી કરે છે. પૂર્વે ભોગવેલા ભોગવિલાસની યાદ આપે છે □ ને તમે તે ફરી □ નુભવવા તલસો છો. આ તલસાટ તમારી ઇન્દ્રિયો □ ને ઇન્દ્રિયોના રાજા સમાન મનને તુરતજ કામે લગાડી દે છે. આ માનસિક પ્રક્રિયામાંથી છૂટી શકતો નથી □ ને તે વાસનાતૃપ્તિ માટે ભોગવિલાસના સાધનો એકત્રિત કરવામાં લાગી જાય છે. આ બધું જાણે આંખના પલકારામાં બની જાય છે. વાસના એટલી તો સૂક્ષ્મ રીતે છતાં દૃઢતાથી પોતાનું કામ કરે છે કે નથી તમે તે સમજી શકતા કે નથી તેને દૂર કરી શકતા. જેવી રીતે નાનકડા બીની અંદર થડ, ડાળી, પાન, ફૂલફળ બધું જ સમાયેલું છે, તેવી જ રીતે વાસનાના બીજનું પણ છે. મનુષ્યના સાંસારિક સુખનું મૂળ કારણ જ આ વાસના છે. જો તે ન હોય તો માણસનું મન શાત નિર્મળ રહે. વાસના સત્ય, આત્મા □ ને □ મરતાના માર્ગ પર કટક સમાન છે.

વાસનાનું કાર્યક્ષેત્ર પ્રકૃતિ છે. મનને પ્રકૃતિ તરફ કુદરતી આકર્ષણ છે. મનને જગતની મયા તરફ જે મમતા છે તેને મેળવવાની જે લાલસા છે તે વાસનાનું પરિણામ છે. વાસના મન દેહીક સુખ તરફ નજર પણ કરતું નથી. મન કપડાના કટકા બરાબર છે. એને જે રંગે રંગો તેવું તે રંગાય. સાત્વિક વાસના રહિત તેને સ્વેતરંગી બનાવે, રાજસિક વાસનાનો રંગ લાલ છે. જ્યારે કાળો રંગ તે તામસિક વાસનાનો દ્યોતક છે. ધ્યાન □ ને ધારણાની સાધનાથી આ મનરૂપી વાસનાના બંડલને બાળી નાખવાનું છે. ઘણા સાધકો, વર્ષોથી એકધારી ધ્યાનની, ધારણાની સાધના કરવા છતાં સફળ નથી થતા, કારણ એક જ હોઈ શકે, તેમના વાસના જડમૂળથી છૂટી નથી. આવા સાધકોએ પ્રયત્નપૂર્વક વાસનાને જીતવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. વધારે શ્રદ્ધાળુ બની સાધના ચાલુ રાખવી જોઈએ.

જો સાધકને □ શુભ ઊર્મિઓ વારંવાર સતાવતી હોય તો, મનોબળથી, સાત્વિક નિયમનથી તેને અંકુશમાં લાવવી. જીવન મુક્ત છે તેણે તો વાસનાને બાળી નાખી હોય છે. પણ ગૃહસ્થાશ્રમી તો વાસનાવૃક્ષ ઉછેરતો હોય છે. ઝેરી નાગને વશ કરવાથી ન ચાલે તેના વિષઝરા કાઢી નાખવા જોઈએ તેવી જ રીતે વાસનાનાં મૂળ ભસ્મ કરવાં જોઈએ, તો જ બ્રહ્મપ્રાપ્તિ થાય.

□ લબ્ત, પવિત્ર વાસના પણ બંધનકર્તા છે. પરંતુ તે ગમે તેટલી હોય તે પણ આડખીલીરૂપ નથી. એક કાંટાથી બીજો કાંટો કઢાય છે □ ને પછી કામ પૂરું થતાં બંને ફેંકી દેવાય છે. તેવીજ રીતે □ શુભ વાસનાને કાબૂમાં લાવવા શુભ વાસનાઓ વિકસાવ □ ને પછી બંનેથી પર થવું. આનો □ થઈ છે કે, ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ □ ને પવિત્ર □ ભિલાષા જેવી કે મોક્ષની આકાંક્ષા પણ કાળે

કરીને નષ્ટ થવી જોઈએ ત્યારે તમે તે બની શકો. જંજીર લોખંડની હોય કે સુવર્ણની તે બંધનકર્તા જ છે. જીવે તેમાંથી મુક્ત થવું જ રહ્યું. એટલે કે, સાધકે એ કક્ષા પ્રાપ્ત કરવાની છે જ્યારે શુભ કે □ શુભ એકે પ્રત્યે મોહ કે ધુણા ન પ્રગટે.

પ્રભુપ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્ન કરતા દરેક મનુષ્યે તરંગો છોડી દઢ મનથી જીવનમંત્ર સમજવો જોઈએ. મોક્ષ મેળવવા તો ઘણું કરવાનું બાકી રહે છે. જીવનમુક્ત હોય તો પણ તેનામાં ભાવના તો રહે છે જ પણ તે તળેલાં બી જેવી □ વસ્થામાં હોય છે તે એના આત્માને બંધનકર્તા નથી. જન્મમરણના ફેરા વધારનારી નથી. આપણું સૂક્ષ્મ શરીર □ જ્ઞાનનું આશન છે. તરંગો, પૂર્વગ્રહો, □ નુભવોનું ભંડોળ છે. જ્યારે આત્મા આ બધી વસ્તુઓથી પર છે. નિત્ય-પવિત્ર આત્માને નથી જાતી, નથી મન, નથી ઇન્દ્રિય કે નથી રૂપ. એટલું જ નહીં એને પ્રાણ પણ નથી. એને મૃત્યુ નથી તેમજ જીવન નથી. એવા □ મર □ જર આત્માનું ચિંતન પણ પવિત્ર જ હોયને? તેજ □ ને અંધકારનું સહ □ સ્તિત્વ હોય કદી? શુદ્ધ □ ને □ શુદ્ધ એકત્ર રહી શકે?

જગતના સર્વ કારખાનામાં મનુષ્ય શરીરરૂપી કારખાનું સૌથી આશ્ચર્યજનક છે □ ને હોય જ ને? પ્રભુ ખુદ એનો સંચાલક છે. આવા આ કારખાનામાં ઊર્મિ તરંગોને શ્રેયમાર્ગી પ્રતિક્ષાઓમાં ફેરવાય છે, □ શુદ્ધિને વીણી વીણી કાઢી નંખાય છે. હિતાવહ ઉર્મિઓ □ ને શુભ વાસનાઓને આગવું સ્થાન □ પાવ છે. એ બધા નો મુખ્ય ઉદ્દેશ વાસના માત્રને નાબૂદ કરવાનો છે. જો કે એ કામ કપરું તો છે જ.

પર્વતો ઉખેડી નાખવા સહેલા છે. પણ આ ઘર કરી બેઠેલા વાસના દૂર કરવી મુશ્કેલ છે. પરંતુ દ્રઢ મનોબળ □ ને હિંમતની સાથે શ્રદ્ધાથી આ કામ સહેલાઈથી પાર પાડી શકાય ગમે તેવું વિઘ્ન, હાડમારી કે નુકસાન વેઠવું પડે તો પણ નિશ્ચય □ ને હિંમત છોડશો નહિ. યાદ રાખો, વાસના તમને ગુલામ રાખવા મથે છે. હંમેશ માટે તમને જકડી રાખવા માગે છે. □ ફીણ કે બ્રાન્ડીના કેફ તો થોડો વખત રહે પણ. આતો જન્મોજન્મનું બંધન છે. એ બંધન તોડવા માટે જ, આત્માની મુક્તિ માટે જ ધ્યાનનું શરણ લેવાનું છે.

ઇન્દ્રિસુખના તરસ્યા જીવો જગત પર મદમસ્ત બની ધૂમે છે. તેમનામાં સારાખરાબની, સાચા ખોટાની વિવેકબુદ્ધિ હોતી નથી. આ □ દમ્ય વાસનાનાના પરિણામ પ્રત્યે તે લોકો અંધ હોય છે. લયરહિત □ ને બેશરમ બની સંસારસુખની શોધમાં, મોજશોખ એશારામની શોધમાં, તેઓ મસ્ત

છે. એમની બુદ્ધિ વ્યર્થ છે, નિષ્કર્મી સ'ગહ માત્ર છે. સતત વાસનામય જીવન વ્યતીત કરવાથી વાસનાના મૂળ વધુ ઉંડા □ ને દઢ બને છે.

માટે જ ગીતામાં કહ્યું છે કે' કર્મના ફળનો ત્યાગ કરો." વાસના વિસ્તૃત થવાનું કારણ જ એ છે કે કર્મના ફળનો આપણે નિરંતર વિચાર કર્યા કરીએ છીએ. ફળપ્રાપ્તિથી મનુષ્યમાં ગર્વ □ ને ખુમારી વધે છે. પોતાની આવી ક્ષણિક સફળતાના જોરે તે બીજા ઉપર આપખુદી કરે છે. ખોટા મદની તુમાખીમાં હલકું કે ફૂર કામ કરતા પણ □ ચકાતા નથી □ ને એમ વધુ ને વધુ મોટાઈ મેળવવા, ધનદોલત જમાવવા, નીચતાની ખીણમાં ઉંડા ઉતરતા જાય છે ધન એ જ તેમનો પરમેશ્વર બની રહે છે. પૈસા વગર ચાલી શકતું નથી એ સાચું છે પરંતુ તેની. પણ એક સીમા બાંધવી જોઈએ. □ તિશયતા ગમે તે ક્ષેત્રમાં દુઃખદાયી નિવડે છે. તે ચિંતા, દુઃખ □ ને વિનાશને માર્ગે ખેંચી જાય છે માટે કદી બેહદ ધનલાલશા રાખવી નહીં.

પ્રતિષ્ઠા, કીર્તિનો મોહ. બીજા તરફથી પોતાનાં યશગાન સાંભળવાની ઇચ્છા એ પણ મલિન વાસના જ ગણાય.

દુનિયા તો કાગડાનો માળો છે. કોઈ કાગડો ગુણ ગાશે તો કેઈ નિંદાનું થૂક ઉડાડશે. માટે માનવે નિઃસ્પૃહ બનવું. કિર્તિ □ પકીર્તિ તો □ લ્પજીવી છે. તેનાથી સુખી કે દુઃખી થવું નહીં. તો જ શાશ્વત સુખ ભોગવી શકશો. □ ને નિંદા? જુઓ તો ખરા દુનિયાએ રામ-કૃષ્ણ, વિષ્ણુ- શિવ □ ને બાબાને પણ ટીકામાંથી નથી છોડ્યા! ભગવાનનું પણ બૂરું બોલે છે ને તેમના શીરે દુષ્ટ કર્મને હલકી ઇચ્છાનું દોષારોપણ કરે છે. આવા □ સભ્ય માણસો જે પ્રભુને પડકારતાં □ ચકાતા નથી તે માત્ર માણસને છોડે શું? નજીવું કારણ એમને માટે બસ છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં ચા ખટરાગ – સતત યુદ્ધ દેખાશે. ગોરા □ ને કાળા વચ્ચે, શિવમાર્ગી □ ને વૈષ્ણવ વચ્ચે. દરેકને પોતાનો ધર્મ, પોતાનું જન્મસ્થળ □ ને સ્વયં પોતાના શરીર માટે ચાહના છે. પોતાના ક્રિયાકાંડ, પૂજાવિધિ. પોતે માનેલ ભગવાનનું સ્વરૂપ આ બધું જ તેને પ્રિય છે. એ પ્રેમ જ તેને બીજાની રીતરસમો, ધર્મ કે શ્રદ્ધા પ્રત્યે નિદાની નજરે જોવા પ્રેરે છે. જો કે એમાં પોતાના ધર્મ, પ્રેમ □ ને પ્રભુભક્તિની કામના પણ આવે છે છતાં પણ એ મલિન વાસના જ ગણાવી જોઈએ. કારણ કે તે □ કલ્યાણકારી પરિણામ ઉપજાવનારી છે.

આવી હલકી મને વૃત્તિ, જેમાં ભારોભાર □ જ્ઞાનતા ભરી છે તેને ધ્યાન □ ને જપ દ્વારા દૂર કરવાની છે. ધ્યાન-જપથી હૃદયમાં વિશાળ, સમસ્ત જગતને આવરી લેતું આત્મજ્ઞાન વિકસે છે

□ ને પેલી ક્ષણિક બંધનકર્તા વાસના હઠી જાય છે □ થવા તેનું શુભવાસનામાં રૂપાંતર થઈ જાય છે. નવાઈ જેવું છે કે મનુષ્ય દુઃખદાયી, કષ્ટમય મલિન વાસના ત્યાગી શુભ વાસના તરફ પ્રયાણ કેમ કરતો નથી! કારણ એજ કે આ લોભામણી વૃત્તિએ એને ભૂલાવામાં નાખી દે છે. પરિણામે માનવજંતુ પોતાને સત્યમાર્ગે જતો સમજે છે, સુખને રસ્તે આગળ ધપતો માને છે. જો તે આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાંચવાની ટેવ રાખે તો તેના □ જ્ઞાત મનમાં પ્રકાશ પડે. બધાં શાસ્ત્ર વાંચવાનો સમય તો ન જ મળે. કારણ કે શાસ્ત્રોઓનો પાર નથી, સમસ્ત જીવન પણ તેને પૂરાં કરવા ઓછું પડે. વળી તે સમજવા મુશ્કેલ છે. ભકિતની બધી રીત વાંચી જવી □ ને એકે જીવનમાં ન આચરવી એથી શું □ થઈ સરે ? માત્ર જ્ઞાન ખાતર વાંચનને પણ મલિન વાસનાજ કહેવાય પરંતુ સાધકે તો શાસ્ત્રના તાત્પર્યને સમજી જીવનમાં ઉતારવાનું છે.

સાંભળો ! ભારદ્વાજ ઋષિએ ત્રણ જન્મ સુધી વેદનો □ ભ્યાસ કર્યો □ ને જ્યારે તેનો ચતુર્થ જન્મ થયો ત્યારે તેણે ફરી □ ભ્યાસ શરૂ કર્યો એટલે ઇન્દ્રે પ્રસન્ન થઈ તેને બ્રહ્મવિદ્યાનું જ્ઞાન આપ્યું □ ને મુક્તિનો મંત્ર પણ આપ્યું. ત્યારે ભારદ્વાજે પોતાના શાસ્ત્રો બાજુ પર મૂક્યા □ ને ધ્યાનની કઠિન સાધનાનો અંગીકાર કરી આત્મજ્ઞાન મેળવ્યું. માટે તત્ત્વ ન સમજો તો વેદાભ્યાસ □ થઈને છે. બધું જ વાંચવાની □ ને જાણવાની ઇચ્છા પણ વિકૃતિની નિશાની છે. એક વખત દુર્વાસા ગાડું" ભરી પુસ્તકો લઈ શિવ સમક્ષ પહોંચ્યાં. ત્યારે નારદે તેમને કહેવતના ગઘેડા સાથે સરખાવ્યા માટે પુસ્તકીયા જ્ઞાન પ્રત્યે વધુ પડતો □ નુરાગ પણ □ નિચ્છનીય છે-દુર્વાસના છે.

“શાસ્ત્ર-શાસ્ત્રાર્થ, ટીકા-ટિપ્પણી સહિત ભલે □ ગણિત પુસ્તકોને □ ભ્યાસ કર્યો હોય, જ્યાં સુધી જીવનમાં તેનું આચરણ થતું નથી ત્યાં સુધી તે જ્ઞાન યર્થાથ મેળવ્યું ન ગણાય. એતો માત્ર જ્ઞાનનો આડંબર જ કહેવાય. એ કીર્તિ-મોહનું પરિણામ ગણાય.” જ્યારે દુર્વાસાએ આવા શિખામણના શબ્દો સાંભળ્યા ત્યારે તેમણે પુસ્તકોનાં એ બંડલોને દરિયામાં પધરાવી દીધાં □ ને ધ્યાનમાં ઝંપલાવી દીધું. જુઓ એવા મહાન સાધુને પણ ધ્યાન જ આત્મજ્ઞાન મેળવવાનું એકમાત્ર સાધન લાગ્યું

પરમ તત્ત્વજ્ઞાન મેળવવા માટે શાસ્ત્રવિદ્યા, વેદાભ્યાસ કે તર્કશાસ્ત્ર કશું જ કામ લાગતું નથી ઉદ્દાલકનો પુત્ર શ્વેતકેતુ એક પ્રખર પંડિત હતો. એક દિવસ પિતાએ બોલાવી શ્વેતકેતુને પૂછ્યું: “બેટા. તું એવું શાસ્ત્ર શીખ્યો છે જેનાથી બીજા સર્વ શાસ્ત્ર સમજી શકાય?” પુત્રે નકારમાં ડોકું

ધુણાવ્યુ. ત્યારે ઉદ્દાલકે તેને □ દ્વિતીય એવા બ્રહ્મજ્ઞાનનો બોધ આપ્યો, જેનાથી આત્મતત્વ જાણી શકાય છે.



પ્રકરણ ૯

મનોનિગ્રહ

માટે મનુષ્યે પોતાના મનની ગતિ, ટેવ એની વૃત્તિઓ ા ને વલણ સમજી લેવાં જોઈએ તો જ તેને વશ કરી શકશે, તો જ એ તમારા કહ્યામાં રહેશે. ત્યાર પછી તમારી સ્મરણશક્તિ, મનોબળ ા ને કલ્પનાશક્તિને નિર્મળ ા ને સતેજ કરો.

ચંચળતા મનની સ્વાભાવિક વિશિષ્ટતા છે. એ વાયુ જેવું છે તેથી જ ા જુનને કહ્યું છે કે:-

ચંચલં હિ મનઃ કૃષ્ણ

પ્રમાથી બલવદ્ દૈઢમ્

તસ્યાહમ્ નિગ્રહં મન્યે

વાયોરિવ સુદૃષ્ટરમ્ ।

ા થાત..... 'હે કૃષ્ણ! મન ચંચળ છે તે ઘણું ત્વરાથી ભાગે છે, તે ઘણું શક્તિશાળી છે. વાયુની જેમ એને વશ કરવું ઘણું મુશ્કેલ છે" ત્યારે શ્રીકૃષ્ણ જવાબ આપે છે: "ા જુન, નિઃશંક તારી વાત સાચી છે. પણ ા નન્ય ધ્યાન ા ને સાધના દ્વારા ા ને ત્યાગ વૃત્તિથી મનને કાબૂમાં રાખી શકાય છે માટે પ્રથમ સોપાન તરીકે ધ્યાનનો ા ભ્યાસ કર."

મનને કાબૂમાં લાવવા માટે વાસના ા ને ઈચ્છાને દબાવી જોઈએ. કારણકે ઈચ્છા મનને વિચલિત કરે છે, ા ને ફૂતરો મલિક પાછળ દોડે તેમ મન ઈછાપૂર્તિ માટે કેન્દ્રિયો તરફ દોડે છે નિર્બળ જીવ માયાની જાળમાં ફસાય છે. આ માયા જાળ, ક્ષણિક સુખ પાછળ ભમતાં મન ા ને તરકટી ઈન્દ્રિયોનું કારસ્તાન છે. આ બધી વેદનામાંથી મુક્તિ પામવા, વાસનાના સંક્રામાંથી છૂટવા ા ને ઈન્દ્રિયોની ગુલામી દૂર કરવા ધ્યાન જપ કરો. તોજ તમારું મનોબળ, સ્મૃતિ, કલ્પનાશક્તિ સાચી રીતે કેળવી શકશો. ધ્યાન વગર મનને વશ કરવું, મનના માલિક બનવું ા સંભવ છે. બાકીના બધા રસ્તા ગાંડાતૂર હાથીને પાતળા દોરાથી ઝુંપડામાં બાંધવા બરાબર છે. આત્મામાં મનને સ્થિર કરવા માટે ધ્યાન કરો.

પહેલાં તે ઈચ્છાના બંધનને તોડો. ઘણા સાધકે, ગૃહસ્થાશ્રમી થોડી ઘણી મોહમાયા ા ને ઈચ્છાઓ પોતાના સંતોષ ખાતર ા પનાવે છે ા ને બાકીના ત્યાગ કરે છે. મનન. ધારણા વગેરેની

સાધના કરતા હોવા છતાં તેઓ ઇચ્છાનો સમૂળો ત્યાગ કરી શકતા નથી. એમ કરવાથી તેમની ઘણી શક્તિ વેડફાઈ જાય છે □ ને તેમને સાધનાનો પૂરો લાભ મળતો નથી. જે સિદ્ધિના ઉંચા શિખરે મહામહેનતે ચઢ્યા હતા ત્યાંથી તેઓ નીચે સરી પડે છે. એવા કટોકટીના સમયે ધ્યાન મદદે આવે છે. માત્ર એકજ ઇન્દ્રિયનો નિગ્રહ કશાજ કામનો નથી. સર્વ તરફી કાબૂ મેળવવો જોઈએ. □ લબત આ ઘણું મુશ્કેલ કામ છે. □ ને ગમે ત્યારે તમને આ બધી મહેનત છોડી દેવાની ઈરછા થઈ આવે, પરંતુ હતાશ ન થશો, શમતા રાખો, આગ્રહી રહો, અંતે વિજય તમારોજ છે. પણ કેટલાક સાધકો કરે છે તેમ તમે ધારી હોય તેટલી સફળતા મળતાંજ નિયમપાલન આદિ તપસ્યા છોડી ન દેશો એ રીતે ધ્યેય સિદ્ધ ન થાય.

મન જરૂર ચંચળ છે. આમતેમ ભમે છે. પણ □ ચળ નિયમપાલન સાધનાની સતત ટેવથી તેને એકાગ્ર કરી શકાય છે. આ એકાગ્રતાને ધારણા પણ કહેવાય છે. એક વાસણમાંથી બીજા વાસણમાં □ વિરત પડતી તેલની ધાર, ધારણાનું સુંદર દૃષ્ટાંત આપી શકે છે. નવા સાધકોને ધારણા □ ત્યંત મુશ્કેલ લાગે છે. કારણ કે તેઓ થોડી સિદ્ધિ મળ્યા પછી સાધના ચાલુ રાખતા નથી. જે દિવસે તેઓ સાધના કરતા નથી તે દિવસે તેમનું મન □ શાંત રહે છે. ધારણાથી દિવ્યાનંદ, પરમતત્વનું જ્ઞાન, આંતરદૃષ્ટિ, □ નંત, ગૂઢ સત્યની ઝાંખી નિર્ભેળ સમજણ □ ને પરમેશ્વરની સાથે તન્મયતા મળે છે. આ સાધનાનું વિજ્ઞાન ત્રિલોક કરતાં પણ વધુ આશ્ચર્યકારક છે.

થોડીક પળોમાં તો માનવી કાંઈ કેટલાંય કર્મો યોજી □ ને કરી નાખે છે. એની વિચારશક્તિ □ કળ છે. એક ચીજ પર આકર્ષાય છે ને વળી ઘડીકમાં તો બીજા તરફ દોડે છે, ને તેને મળવવાની ચિંતામાં પડે છે

સાધકે મનની આ ચંચળ વૃત્તિ તરફ ખૂબ સાવધ રહેવું. જ્યારે મન આમ વિવિધ વિષયો પર ભમવા માંડે ત્યારે તેને પ્રયત્નપૂર્વક સાચી ચીજ પર કેન્દ્રિત કરવું એજ સાચો આધ્યાત્મિક સાધનાનો માર્ગ છે. જો સાધક મનને આ રીતે યોગ્ય માર્ગ પર ન લાવે □ ને જ્યાં ત્યાં ભમવા દે તો તેને મકર્દ ધ્યાની કહેવાય.

ટૂંકમાં, ધારણા □ ને ધ્યાનનું ધ્યેય મનની ચંચળતા ધીરે ધીરે ઓછી કરવી □ ને મનને એક ધ્યેયબિંદુ પર કેન્દ્રિત કરવું તે જ છે. આ જાતની સાધના લાંબો વખત ચાલુ રાખવી જોઈએ. એનાથી મળતાં આનંદ □ ને શાંતિ □ ખૂટ છે. દાખલા તરીકે જે તમે ટેબલ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હોય તો તમારા વિચારો લાકડા પર, તેની લંબાઈ, પહોળાઈ વગેરે પર, તેની આકૃતિ □ ને

બનાવટ પરત્વેજ હોવા જોઈએ. બીજા કાંઈ જ આડા વળા વિચાર વચમાં ન આવવા જોઈએ. એ વખતે જો ખાટલાના વિચાર આવે તે ટેબલનું ચિત્ર ઝાંખુ પડી જાય, ા ને ખાટલા પર પૂરું ધ્યાન ન રહે. એ રીતે બંને એકબીજા સાથે સેળભેળ થઈ જાય. આને એક ચિત્ત ન કહેવાય. તેવીજ રીતે પ્રભુના સ્વરૂપનું સ્મરણ કરો ત્યારે મન સમક્ષ સ્વરૂપના દરેક અંગનું તેની સુંદરતાનું – દિવ્યતાનું સ્મરણ કરતા કરતાં તે સર્વ વિચારોનું કેન્દ્રિકરણ કરી સમગ્ર સ્વરૂપમાં ધ્યાન એકાગ્ર કરવું. એ ધ્યાનનો માપદંડ છે. ધ્યાનની સતત ટેવ પાડ્યા પછી ધારેલું રૂપ મન સમક્ષ આબેહૂબ ખડું થાય છે. એ રૂપ તરફ નિરંતર જોતાં, જોતાં ધ્યાન કરતાં કરતાં અંતે એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે જ્યારે રૂપ ા દૃશ્ય થઈ જશે ા ને તમે સર્વસ્વ ભૂલી જશો. એ સ્થિતિ સમાધિ કહેવાય છે. એ સ્થિતિમાં જો કાંઈ એકાદ વિચાર કે ભાવના સતત રહે, તો તેને સવિકલ્પ સમાધી કહે છે. પણ જો એવો કોઈ વિચાર પણ ન રહે તો તેને પતંજલિએ રાજયોગ શાસ્ત્રમાં વર્ણવી છે તેવી ભાવનાશના સમાધિ તરીકે ઓળખાય.

મન બેશક જડ છે જેવી રીતે સ્થૂલ પદાર્થ, જેવા કે પાણી વગેરે ઉપર પ્રકાશ પડે છે ત્યારે ચમકે છે તેવી જ રીતે જડ મન આત્માના પ્રકાશથી ચૈતન્ય – સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. મનમાંથી બુદ્ધિનો પ્રકાશ રેલાય છે તેથી મન બુદ્ધિમય જણાય છે બાકી મન મૂળમાં તો ા જ્ઞાન છે. મન આત્માની જેમ સ્વપ્રકાશી નથી. મનનો પ્રકાશ આગિયા જેવો છે. જ્યારે આત્મા તો સૂર્યનો સૂર્ય છે છે., તેજોનો તેજ:પુંજ છે, એ તે પરમ જ્યોતિ, સ્વયં જ્યોતિ છે.

ધ્યાન કરતી વેળા મનને પોતાના ધ્યેયથી હટવા ન દેવું. જ્યારે જ્યારે ભાગે ત્યારે ફરીથી ધ્યાન કરતા હોઈએ તે સ્વરૂપ તરફ વાળવું. છેવટે તમારી ઈચ્છા હશે તો બધું જ એ જ સ્વરૂપમાં તાદાત્મય થઈ જશે. નિયમ મુજબ એક જ રૂપનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. તેમજ રોજ રોજ રૂપ બદલવું પણ નહિ. સાધના કરતી વખતે, ા ભાગમતા વિચારો દુઃખદાયી યાદ કે જેની યાદથી તમારી શ્રદ્ધા ડગી જાય, એવા વિચારો ન કરવા. જો કદાચ આવે તો પણ ધીમે ધીમે તે દુઃખદાયી સંજોગો કે વિચારો પણ ભગવાને આપણા કાંઈક ભલાને માટે જ સજયો હશે એમ મનને મનાવવું ા ને તેમાંથી શ્રેય ા પનાવવું.

મનની મરજી વગર ઇન્દ્રિયો કાંઈજ કરી શકતી નથી. ઇન્દ્રિયો પરતંત્ર છે. જો કાબુમાં આવી જાય તો ઇન્દ્રિય આપોઆપ બંધાઈ જાય છે. ઘણા મનને વશ કરવા માત્ર ઇન્દ્રિયનિગ્રહ કરી બેસી રહે છે. તેઓ સાચી હકીકત જાણતા નથી. ઈચ્છાનો ા ભાવ એજ ખરો સંયમ છે. ગમે તેટલા

ચોકીપહેરા વચ્ચે પણ કાબેલ ડાકુ હજાર રસ્તેથી ચોરી શકે છે તેવી જ દશા આપણી છે. ગમે તેટલા કડક નિયમપાલનથી આપણે ઇન્દ્રિયોને સંયમ રાખીએ તો પણ કુશળતાથી મન તેમને આસિકત કર્મમાં ખેંચી જાય છે. યાદ કરો, મહર્ષિ વિશ્વામિત્ર જેવા ાનન્ય તાપસ પણ ઇન્દ્રે મોકલેલ ાપ્સરાના મોહમાં ફસાઈ ગયા. માત્ર મુખ્ય દરવાજો બંધ કરી અંદરના માર્ગો ા ધંખુલ્લા રાખવાથી વિનાશ સર્જાય છે. પણ જો અંદર ાને બહારના બધાજ દરવાજા બંધ કર્યા હોય તો શાંતિથી નિદ્રા લઈ શકો છો. કારણ કે કોઈ ચોર તેમાં પ્રવેશી શકતો નથી-નુકશાન કરી શકતો નથી. સાધકે પહેલાં બાહ્ય ઇન્દ્રિય પર સંયમ કેળવવો જોઈએ. ાને પછી મન કે જે સતત વિષયકર્મમાં રચ્યુંપચ્યું રહે છે, તેને શાંતિ ાને વૈરાગ્યથી વશ કરવું. આટલું થાય તો પરમ આનંદની પ્રાપ્તિ થાય. આત્માના એના સાચા સ્વરૂપમાં દર્શન થાય માટે શ્રીકૃષ્ણ એકવાર ા જુનને કહ્યું હતું કે “ જેને ઇન્દ્રિયો પર કાબૂ મેળવવાની ઇચ્છા હોય તેણે મારામાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવી.” ઇન્દ્રિયો સ્વભાવતઃ બાહ્યદર્શી છે. તેમને કર્મનો લોભ છે. તેથી ા જ્ઞાનીને તે નિરંતર બહારના કર્મમાં લગાડે છે. સાધક, કે જેનામાં વિવેક ાને વૈરાગ્ય છે તેણે કાબેલ સારથિની જેમ ઇન્દ્રિયોની આવી કર્મ તરફની દોટમાં ચાબૂક માર ાને લગામ દ્વારા વિઘ્નો ઉભાં કરી, તેમનો માર્ગ રૂંધવો જોઈએ. કારણ કે બેકાબૂ ઇન્દ્રિયો ઘણું નુકશાન કરે છે, એનો ગુલામ બનેલ માનવ એક મિનિટ પણ ધ્યાનમાં સ્થિર થઈ શકતો નથી.

ધ્યાન ાને ધારણા માટે રૂપ મુખ્ય વસ્તુ છે. પણ રૂપની ગેરહાજરીમાં પણ રૂપનું માનસિક દર્શન કરવાની શક્તિ હોવી. જોઈએ. જેની ધારણા પૂર્ણ છે તેને માટે આ ા શક્ય નથી પણ કેટલાક, પહેલાં શુદ્ધ આચાર, સદ્ગુણો કેળવ્યા વગર જ ધારણાની તાલીમ શરૂ કરે છે, આ ા ધુરું જ્ઞાન છે. સાત્ત્વિક ગુણ ધારણા માટે ા ચૂક આવશ્યક છે. સારા ગુણોથી સમૃદ્ધ બનેલ ચારિત્ર્ય દ્વારા પહેલાં મનની શુદ્ધિ હોવી જોઈએ ાને પછી જ ધારણાનો પ્રયોગ શરૂ થવો જોઈએ, પહેલાં નહીં. એ એ રીતે મનનો મેલ દૂર કર્યા વગરની ધારણા, એ વખતનો વ્યય માત્ર છે. ઘણા મહાન પુરુષોએ આવી ભૂલ કરી જીવન બરબાદ કર્યું છે.

ધારણા કરતી વખતે બીજો ખ્યાલ એ રાખવાનો છે કે ાણગમતું રૂપ પસંદ ન કરવું કારણ કે એના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત થતું જ નથી, માટે શરૂઆતમાં તો આનંદ આપે એવું સ્વરૂપ જ પસંદ કરવું. પદ્માસન વાળી બેસવું ાને નાકના ાગ્ર ભાગ પરજ દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી. શરૂઆતમાં એક મિનિટ, પછી ત્રણ મિનિટ ાને થોડા દિવસ રહી પછી છ મિનિટ. ત્યાર પછી ત્યાર પછી થોડા દિવસ રહી નવ મિનિટ. આવી રીતે ક્રમશઃ ધ્યાનનો સમય લબાવવો, બિલકુલ ઉતાવળ ન કરવી.

પછી તો આ રીતે ઠ રધા કલાક સુધી પણ ધ્યાન કરી શકો છે, પણ સમય ઠ ને ત્વરા, ખુબ કાળજીથી, ક્રમે ક્રમે વધારવાથી સંયમ વધારે આવે છે. સમય જતાં ઠ નુભવ વધતાં, મન જલદી એકાગ્ર થઈ શકશે ઠ ને ધારણાબળ પણ વધશે. આવી એકાગ્રતા ઠ ને ધારણાબળ મેળવવા પાછળ મહેનત તો જરૂર કરવી જ પડે. છે. મનમાં માત્ર પ્રભુના વિચાર આવવા દેવા, બીજા બધાને હાંકી કાઢવા. સતત પ્રયત્ન કરવાથી તમારી દૃષ્ટિ હૃદયનિવાસી પ્રભુમાં લય થશે. એજ ધ્યાનનું પરમ દિવ્ય ફળ છે.

યોગશાસ્ત્ર પ્રમાણે ધારણા એટલે મનની એક વસ્તુ તરફ ઠ વિચલિત એકાગ્રતા. ધારણાથી જ ધ્યાન સફળ થાય છે. જ્યાં ઠ સ્થિરતા છે ત્યાં ધારણા નથી, ધારણાનો ઠ થર્થ જ એકાગ્રતા છે. એનું કારણ આનંદ છે. ધ્યાનને નામ પણ જરૂરી છે. કારણકે તેનાથી જલ્દી પ્રગતિ થાય છે. ભલે પહેલેથી પૂર્ણ શ્રદ્ધા ન જન્મે તો પણ તેનો ત્યાગ ન કરવો. પ્રયત્નથી સફળતા જરૂર મળશે જ મળશે. ધ્યાન એ દિવ્ય શક્તિ છે, એનાથી ભવરોગ-સંસારનો રોગ હઠી જશે. ધ્યાનના મુખ્ય ઠ ને મુશ્કેલ શત્રુઓ-ક્રોધ, ગર્વ, ઠ હંતા, પર દોષારોપણ વૃત્તિ, વગેરેનો સામનો કરવો. કારણ કે એમને સાગરના પ્રવાહોની જેમ ઠ ભાન પણે કામ કરવાની ટેવ હોય છે.



સાધકે ખાસ સાવધાન રહેવું કે નાની બાબતોમાં પણ ગુસ્સો ન થઈ જાય. ગુસ્સાથી પ્રગતિ □ ટકે છે. એણે તો સર્વ ચરાચર પ્રત્યે પ્રેમ □ ને સહાનુભૂતિ કેળવવી જોઈએ. તો જ તેની બીજી □ નેક કુટેવો □ ને દુર્ગુણો દૂર થઈ જશે. કારણ કે ક્રોધ એ જ સર્વ દૂષણનો નાયક છે. ક્રોધ માણસને અંધ બનાવી દે છે. માટે પ્રયત્નપૂર્વક એ મહારાક્ષસને વશ કરવો. કોઈ પોતાની ભૂલ બતાવે તો સાધકે ખુલ્લા મનથી તેનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. ભૂલનિદેશકનો આભાર માનવો જોઈએ. તેના તરફ ભૂલેયુકે પણ ધુણા ન કરવી. કારણ કે એ તો ' શુભ' ની જ ધુણા બરાબર છે □ ને "શુભ" પ્રત્યે તો હંમેશાં પ્રેમની નજરે જ જોવું જોઈએ. "□ શુભ"ને હંમેશ ત્યજી દેવું જોઈએ, નહિ કે એના તરફ ધુણાથી જેવું. ખરાબને ભૂલી જવાનું છે, એના પ્રત્યે, દુર્લક્ષ કરવાનું છે; પણ એના પ્રત્યે કદી દુશ્મનાવટ રાખવાની નથી. આવા ગુણ વિકસાવનારને જ ધ્યાનથી દિવ્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

મદ, મત્સર, મોટાઈ, ક્રોધ ટીકાવૃત્તિ વગેરે સર્વ દૂષણો ભલે વ્યક્ત ન થયાં હોય, તો પણ તે સૂક્ષ્મરૂપે મનની ભાવનાઓને કલુષિત કરતાં હોય છે. તે બધા ધ્યાનમાં ભંગ પાડે છે. જેવી રીતે લાંબા સમયથી બંધ રહેલ રૂમ ધુળ, જાળાં ને દુર્ગાથી વ્યાપ્ત હોય છે □ ને તેને રહેવાલાયક બનાવવા માટે ખૂબ સાફસુફીની જરૂર રહે છે, તેવું જ મનને પણ ધ્યાનથી સ્વચ્છ કરવું પડે છે. સાધકે આંતરયક્ષુથી મનનો તાગ મેળવવો જોઈએ □ ને યોગ્ય આચારવિચાર રૂપી ઝાડુથી, વ્યવસ્થિત રીતે, ખૂણેખૂણા નિર્મળ કરવો જોઈએ. □ ભિમાન, એક ખૂબ સબળ, મચક ન આપનારો દુર્ગુણ છે. રાજસિક પ્રકૃતિના મનમાં એનું વિષ ઊંડું □ ને વધુ વિસ્તરેલું રહે છે. ઘણી વખત ગર્વ ગળી ગયો લાગે પણ તક મળતાં તે તુરત જ પોતાની ફેણ ઉંચકે છે. માટે સાધકે એનાથી ખૂબ સાવચેત રહેવું.

ક્રોધ ગમે તેટલી નજીવી બાબતમાં ઉદ્ભવી શકે છે. સાધક જો જરા પણ બેદરકાર રહે તો તેની પ્રગતિ રૂંદાઈ જશે. માટે નમ્રતા □ ને લાગણી શીલતાના ગુણો કેળવશો તો □ નિચ્છિત વૃત્તિઓ □ લોપ થઈ જશે. કેટલાક સાધકો તો બીજા તેમની ભૂલ બતાવે ત્યારે ખૂબ ક્રોધિત થઈ જાય છે. એ તો બહુ જ નુકશાનકર્તા છે. સાધકે પોતાના અંતરયક્ષુ હમેશ ખુલ્લાં રાખવા જોઈએ. એ જો બહારની દુનિયા પ્રત્યે દષ્ટિ રાખશે તો એને પોતાની ત્રુટીઓ કદી નહીં દેખાય. □ હંકાર

એની આંતરદષ્ટિ કલુષિત કરે છે. માટે જો સાધકને ધ્યાનમાર્ગમાં ત્વરિત એને સ્થાયી પ્રગતિ કરવી હોય તો પોતાની ભૂલ બતાવનારને નમન કરવા ઘટે, □ ને પછી એ દોષ દુર કરવા પ્રયત્ન કરે છે.

□ નંત કાળથી જીવ, જિંદગીને □ હંકારથી પોષતો આવ્યો છે. તેથી ગર્વને જીતવો મુશ્કેલ છે, મનને મનગમના માર્ગે વિહરવા દીધું છે. હવે તેને કાબૂમાં લાવવું, સત્ય માર્ગે લાવવું દુષ્કર છે. □ હંભાવી માનવને □ ન્યના □ ભિપ્રાય બંધનકર્તા લાગે છે. તેને તો પોતાનું વર્ચસ્વ બીજા પર લાદવું છે તેની દ્રષ્ટિ સ્વાર્થ □ ને સ્વપ્રેમના વાદળથી છવાયેલી છે. તેને મન જેટલું 'મારું' એટલું જ 'માન્ય' છે પણ સાધકને માટે આવી વર્તણૂક ત્યાજ્ય છે. તેણે તો ચારે તરફથી ચકાસણી આવકારવી જોઈએ.

વળી સાધકે વધારે પડતા તર્ક કે વાદવિવાદમાં પડવું નહીં. એનાથી શત્રુતા વધે છે □ ને □ યોગ્ય શબ્દયુક્ત શરૂ થાય છે. જગતની માન-પદવીના મોહમાં ન ફસાવ. તેમજ જો દુનિયા તમારી કદર ન કરે તો નિરાશ કે ક્રોધાયમાન ન થાવ. આટલું પહેલાંજ શીખી લો. યશગાનથી ફૂલાઈ ન જાવ, એ જ તમારા પ્રગતિમાર્ગે મોટામાં મોટું ભયસ્થાન છે.

આવી રીતે મનની વૃત્તિઓ □ ને ટેવો સુધારો. કષ્ટદાયી વચન ન ઉચારો. □ ન્યની સ્થિતિ સમજવા, તે પ્રત્યે હમદર્દી બતાવવા તત્પર રહો. તમારે કદી □ પમાન કે ટીકાના ધૂંટડા ગળવા પડે તો હસ્તે મોઢે તે સ્વીકારી લો. પણ બીજા ગમે તેવા સ્વભાવ કે વર્તણૂકવાળા હોય, દરેક સાથે મિત્રભાવે વર્તો.

ધ્યાન □ ને ધારણાની સાધનામાં આનંદમય સ્થિતિ □ ત્યંત આવશ્યક છે, પરંતુ ઘણી એવી ઘટનાઓ તમારી આસપાસ બને છે જે તમારા આનંદને હરી લે છે. એવી ઘટનાઓથી મુક્ત રહેવા સતત પ્રાર્થના કરો. મન્ત્રોચ્ચાર-જપ એમાં સહાયક નીવડે છે. દ્વાપરયુગમાં શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું હતું કે મચ્ચિત્તાસ્થઃ દુર્ગાણિ મત્પ્રસાદાત્ તરિષ્યતિ જ્યારે મારામાં મન સ્થિર કરશો ત્યારે તમને વ્યાકુળ કરતા બધા વિચારો મારી કૃપાથી શાંત થઈ જશે.”

ધ્યાનની સાધના યુસ્ત રીતે પાળવી. “ધ્યાન” એટલે જ ‘સાધના છે. નિયમિતતા, સાત્ય નિયમપાલન એ ધ્યાન માટે જરૂરી છે. ભવરોગ નિવારવા ધ્યાન સચોટ દવા છે. એની સાથે લેવાની બીજી ઔષધિ છે સંતોષ. સંતોષથી નિત્યાનંદ, નિત્ય મહોત્સવનો □ નુભવ થાય છે. તૃષ્ણા

□ તૃપ્ત દાવાનળ છે. એ કાળે કરી માનવને ભસ્મીભૂત કરી દે છે. દુર્ભાગી, તીવ્ર તૃષ્ણાના તાપમાં બળેલ તરફડતા માનવી, સંતોષરૂપી જળાશયમાં સ્નાન કરીને શાંતિ □ ને તૃપ્તિનો □ નુભવ કરે છે.

મોક્ષ □ ને સાક્ષાત્કાર મહાલયના દરવાજે ત્રણ દરવાનો તમારી જાંચ લેવા ઉભા હશે. એ છે શાંતિ, સંતોષ □ ને વિચાર. એમાંથી એક દ્વારપાલને પણ તમે □ પનાવી શકશો તે બીજા બે તમને અંદર જવાની પરવાનગી જલદી આપશે. સર્વ પ્રથમ કક્ષાએ છે સંતોષ. એ તમારા હાથમાં હશે તો તમે સમગ્ર આનંદરૂપી મહારાજ્યના ભોકતા બનશો.

તૃપ્તિ વગર કામ □ ને લોભ ભયજનક માત્રામાં વધી જઈ વિવેકબુદ્ધિનો નાશ કરશે. ઈરછામાંથી લોભ □ ને લોભમાંથી લાલચ □ ને ભોગલાલશા જન્મે છે. આ બધું તમને ભ્રમરની જેમ એકથી બીજા વિષય પર ભગાવે છે. આવી □ વદશામાં માનવી એકાગ્રતાની શક્તિ કેવી રીતે કેળવી શકે? □ ને ધ્યાન કેવી રીતે કરી શકે ? ધ્યાન વગર પ્રભુમિલન કયાં છે? માટે મનને શિખામણ આપે. “હે મન, તું દરેક દિશામાં આમથી તેમ ભમનારું છે, મન તું એ વિષયાસક્તિ ભર્યા પદાર્થોની પાછળ પાછળ દોડાવી મારું જીવન વ્યર્થ ન બનાવ. એ કરતાં મને પ્રભુ સમક્ષ લઈ જા. મહેરબાની કરી એ તરફ સુકાન ફેરવ.” બધી તૃષ્ણા ત્યાગી, નિરંતર તૃપ્ત બની પ્રભુનામસ્વ-રૂપનું ધ્યાન કરો. એ જ શાંતિ છેએ જ સંતોષ છે.

ભૂલતા નહિ. સંતોષથી નિષ્કર્મે નહીં' બની જાવ. સંતોષ એ તો સાત્વિકગુણ છે. એ તો તેમને પ્રભુ ધ્યાન પ્રત્યે પ્રેરશે. એ તમને ભોગવિલાસની ક્ષણિક તૃપ્તિઓથી બચાવશે. એ તમારી સર્વ શક્તિ-બુદ્ધિથી ઉર્ધ્વીકરણ કરશે. સંતોષી નર હમેશાં સત્યપાલન કરશે □ ને તેથી આત્માના સાંનિધ્યમાં રહેશે. એટલે વધારે સમય સુધી, વિના વિઘ્ન કે થકાવટ, ધ્યાનમાં બેસી શકશે. ધ્યાન સિવાય મનોવૃત્તિઓના સ્વૈરવિહારને □ ટકાવવાનો કોઈ ઉપાય નથી.

એકચિત્તતા એ □ ત્યંત લાભદાયી ગુણ છે. તમારે તમારું મન કઈ દિશામાં જાય છે, કેવી રીતે ત્યાં જાય છે, કયા વિષય પર કેન્દ્રિત થાય છે વગેરેને □ ભ્યાસ કરી ધ્યાનથી તેને સાચે માર્ગે વાળવું □ ને એકાગ્ર કરતાં શીખવવું'.

તમારી આજુબાજુના □ સહાયક વાતાવરણની ચિંતા ન કરશો. આસપાસના સંજોગો □ યોગ્ય હોઈ શકે છે, પણ તેનાથી નાસવાનો પ્રયત્ન મિથ્યા છે. મનને જ કેળવીને તે મુશ્કેલીઓ

પાર કરવાની છે. ત્યાંજ રહીને ભગવાનને પ્રાર્થના કરો, વિનંતી કરો કે તે તમને તેના વિચારોથી, તેના દર્શનથી આવરી લે. જેથી આજુબાજુની વસ્તુને તમને ખ્યાલ પણ ન રહે. આરામની આશા ન રાખો. કારણ કે આરામ ધ્યાનમાં ઉપયોગી નથી. ગમે તે સ્થળને યોગ્ય માનો. જ્યાં રહો ત્યાં આનંદમાં રહો. મનથી મસ્ત રહો. કે ને પ્રભુની પ્રાર્થનામાં મગ્ન રહો. પછી તમને કુદરતી કે માનવનિર્મિત વાતાવરણ કે ડચણરૂપ નહિ લાગે. પછી કોઈ જગ્યા કે કળાવનારી કે ધુણાજનક નહિ લાગે.

ગર્વ ઘણો દગાખોર દુર્ગુણ છે. માટે એનો નજીવો કે ણસાર પણ નાબૂદ કરી નાખો. તુરંત જ એકાંતમાં ચાલ્યા જાવ કે ને ધ્યાનનું શરણ લો. એમાં જરા પણ દેરથી અંધેર થઈ જશે. કહે છે કે કે મૃત પણ કાળ વીતતાં વિષ બની જાય છે, માટે યાદ રાખો. ધ્યાન વિચલિત મનને શાંત કરે છે, પવિત્ર બનાવે છે, આનંદમય બનાવે છે જગતમાં ઘણા એવા બુદ્ધિજીવીઓ છે જે પોતાની જિંદગી પરમ ધ્યેયને માર્ગે જીવતા નથી તેથી તેઓનું જીવનનાવડું તોફાને ચઢેલા ભરદરિયે, લંગર કે સુકાન વગર, કે ટવાઈને નષ્ટ પામે છે, આવા સુજ્ઞાનીઓ પણ કે નિશ્ચિત, વિરોધી ધ્યેયને કારણે ભય, ચિંતા કે ને નિષ્ફળતાથી હારી, જીવન વ્યર્થ ગુમાવે છે. આવા લોકો બોલે છે કાંઈક, આયરે છે બીજું. ધ્યાનથી નિશ્ચિત ધ્યેય પ્રાપ્ત થાય છે, શક્તિ કે ને જ્ઞાન પણ વધે છે. મનોવૃત્તિઓ જે સાત્વિક કે ને રાજસિક કે ને તામસિક કક્ષાની હોય છે તેનું શુદ્ધિકરણ થાય છે કે ને રાજસિક કે ને તામસિક વૃત્તિઓ ધ્યાનથી દૂર થાય છે.

ધ્યાન કે જ્ઞાનરૂપી અંધકાર ભેદી પરમાત્મા સાથે મિલન કરાવશે. બ્રહ્મકથ પ્રાપ્ત કરાવશે.

