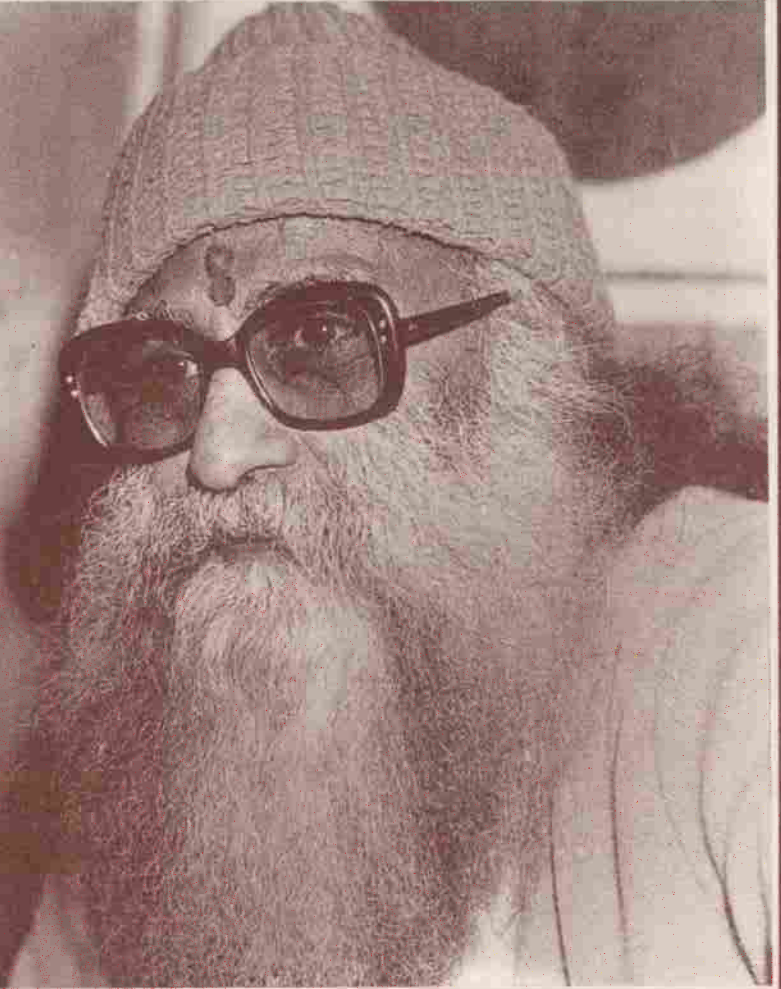


॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

रुतभभरा

आत्मनो हिताय जगतः सुभाय



‘योग’ भिक्षा लावीओ, ‘भिक्षु’ जनी गुरुद्वार;
मुमुक्षु जइर पामशे, सौनो मुजमां भाग.

॥ॐ॥

॥तस्य वाचकः प्रणवः॥

गुरुपूर्णिमा मહોत्सव

सद्धर्मप्रेमी श्री...

परमगुरु ओम् परमात्मानી कृपाथी अने प.पू. गुरुदेव श्री योगभिक्षुञ्जना आशीर्वादधी गुरुपूर्णिमा मહोत्सव उजववानुं निधरिब छे. ते ७ दिवसे 'कडवुं अमृत' (आवृत्ति त्रीञ्ज) पुस्तकनुं विमोचन पाण थशे.

सर्वे गुरुप्रेमीओ, सद्धर्मीओ तथा समस्त ओम् परिवारने आ मહोत्सवने लाब लेवानुं लार्दिक आमंत्रण छे.

समय : सवारे ७=०० थी ३=०० सुधी

तारीख: ३०-७-८६ ने मंगणवार

स्थण : छिन्नाभेननी वाडी,
पुष्पकुंज पासै, कांकरिया,
मणिनगर,
अमदावाढ - ३८० ०२८.

कार्यक्रम आयोजकोना,
७४ नारायाण,
७४ ओम् गुरुदेव.

(ऋतम्भरा એટલે અનુભવયુક્ત સત્યથી ભરેલું)

(બહુજનહિતાય - બહુજનસુખાય)

જુલાઈ - ઓગષ્ટ - સપ્ટેમ્બર (ત્રિમાસિક)

VOL - VII (96-97)

ISSUE - I

માનદ્ તંત્રી - વેષઘ વ્યાસ

શાંતા

(પાતંજલ યોગદર્શન - સાધનપાદ)

-યોગભિક્ષુ

પાતંજલિ મુનિએ સાધનપાદમાં અષ્ટાંગયોગનાં પ્રથમ પાંચ અંગોનું- યમ (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિચ્છદ), નિયમ (શીય, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન), આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારનું - વર્ણન કરેલ છે. અષ્ટાંગ-યોગનાં આ પાંચ અંગો બહિર્અંગો કહેવાય છે. બાકીના ત્રણ અંગો - ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ અંતરંગો છે.

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો સમાવેશ પાતંજલિ મુનિએ વિભૂતિપાદમાં કર્યો છે. કારણકે ધારણા દ્વારા વિભૂતિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. ધ્યાન અને સમાધિ પણ એક મહાન વિભૂતિ છે. 'સ્વરૂપમાં સ્થિર થવું' તેનાથી બીજી કોઈ મોટી સિદ્ધિ નથી, વિભૂતિ નથી. અને સ્વરૂપસ્થ, સમાધિ દ્વારા થઈ શકાય છે. સ્વરૂપસ્થ થવું તેનું નામ જ સમાધિ છે.

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ વિભૂતિપાદમાં આવતાં હોવા છતાં તેને સાધનપાદમાં જ સમજી લઈએ છીએ. જેથી અષ્ટાંગયોગના સાધકને-વિજ્ઞાસુને-વાંચકને આઠે અંગ વાંચવાનો-સમજવાનો લાભ મળી શકે. તેમને એમ ન લાગે કે યોગદર્શન વાંચવાનું અધૂરું રહી ગયું.

વિભૂતિપાદ (ત્રણ સૂત્રો)

વિભૂતિપાદનું પ્રથમ સૂત્ર છે -

દેશર્થયથિતસ્ય ધારણા ॥ ૧ ॥

ભાવાર્થ : ચિત્તને (કોઈ એક) દેશમાં બાંધી દેવું તેનું નામ ધારણા.

વિસ્તાર : શરીરના અંદરના અથવા શરીરના બહારના

કોઈ એક દેશમાં, સ્થાનમાં ચિત્તને બાંધી દેવું, ચિત્તને સ્થિર કરી દેવું તેનું નામ ધારણા છે.

ધારણાને માનસિક ત્રાટક કહી શકાય. ત્રાટકમાં ચર્મચક્ષુઓ દ્વારા કોઈ એક વસ્તુને અપલક જોવાની હોય છે. માનસિક ત્રાટક એટલે કોઈ વસ્તુને, કે કોઈ આકૃતિને બંધ ચક્ષુએ, સૂક્ષ્મ આંખોથી કલ્પનાની દૃષ્ટિથી જોવી તે. સ્થૂળ ત્રાટક અયોગ્ય રીતે થાય તો આંખો નબળી પડે અથવા આંધળા થવાય. ત્યારે માનસિક ત્રાટકમાં આવો કોઈ ભય નહીં.

ધારણાનો આ પ્રકાર અતિ સરળ, સૌ સમજી શકે તેવો અને સમજીને પ્રયોગાત્મકરૂપે કરી શકાય તેવી રીતે બતાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. શરીરમાં ત્યાં પણ માનસિક ત્રાટક કરવામાં આવે છે ત્યાં વત્તાઓછા પ્રમાણમાં પ્રાણ અને વૃત્તિઓ પણ સ્થિત-સ્થિર થઈ જાય છે.

તત્ર પ્રત્યેકતાનતા ધ્યાનમ્ ॥ ૨ ॥

ભાવાર્થ : તેમાં (ધારણામાં) એકતાનતા તેનું નામ ધ્યાન છે.

વિસ્તાર : માનસિક ત્રાટક કરતા હોઈએ અર્થાત કોઈ આકૃતિને કોઈ દેશમાં કલ્પીને માનસિક ચક્ષુથી જોતા હોઈએ ત્યારે થોડી વાર તો તે આકૃતિ દેખાય પણ પછી તુરત જ બીજું કોઈ દેખાવાનું શરૂ થઈ જાય. નક્કી કરેલ આકૃતિને જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ અને થોડી જ વારમાં બીજું દેખાવા લાગે ત્યાં ચુપી તે ધારણા કહેવાય છે. પણ ત્યારે તેમાં એકતાનતા આવી જાય અર્થાત નક્કી કરેલી આકૃતિને ઈચ્છા હોય ત્યાં ચુપી માનસિક ચક્ષુઓ દ્વારા જોઈ શકીએ, વચ્ચે વચ્ચે

બીજી આકૃતિ ઊપરે જ નહીં, દેખાય જ નહીં તેવી સ્થિતિને ધ્યાન કહે છે. અસ્તુ.

ધ્યાન એ કોઈ સહેલો વિષય છે ? અષ્ટાંગયોગનું સાતમું અંગ તે ધ્યાન. અને તેના પછી સમાધિ. ધ્યાન અને સમાધિ, એ બંનેમાં કોઈ ફરક જ નથી; કેવળ માત્રાનો જ ફરક છે. જ્યારે ધ્યાન ગઢ અવસ્થાએ, પ્રગઢ અવસ્થાએ પહોંચે, અતિશય ઊંડું ઊતરી જવાય ત્યારે તેને સમાધિ કહેવામાં આવે છે. સમાધિ ઉપર છલ્લી હોય ત્યારે એ જ ધ્યાન છે. મહાત્માઓ કહે છે કે ધ્યાન કરો, ધ્યાન કરો; લોકો કહે છે કે ધ્યાન નથી લાગતું, ધ્યાન નથી લાગતું. ધ્યાન લાગે કઈ રીતે ? ધ્યાન કરવું કઈ રીતે ? સીધા જ મેટ્રિકમાં બેસી જઈએ તો ગમે એટલાં વર્ષ કે ગમે એટલા જન્મે પણ પાસ થઈએ ? પ્રથમ પગથિયેથી જ ચઢવું જોઈએ. સીધેસીધા જ ધ્યાન-સમાધિનું અંગ પકડીને તેમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરે એવા તો અપવાદો હોય. અનેક જન્મોથી અભ્યાસ કરતાં કરતાં ધોડો અભ્યાસ અધૂરી રહી ગયો હોય તેને પૂર્ણ કરવા જન્મ ધારણ કરેલો હોય, છ કે સાત અંગ પરિપૂર્ણ કરી લીધાં હોય, માત્ર એક-બે અંગ જ બાકી રહ્યાં હોય તેઓ સીધો અભ્યાસ કરી શકે. એ સિવાય સીધો અભ્યાસ ઘાય ક્યાંથી ?

ધ્યાન અષ્ટાંગયોગનું સાતમું અંગ છે. આગળ વધીને એ જ સમાધિ થઈ જાય છે. સમાધિ એટલે મનુષ્ય-જીવનની પરિપૂર્ણતા, પૂર્ણ શાંતિ, પૂર્ણ સમાધાનનો જેમાં અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે એવી એક સ્થિતિ, આત્મસાક્ષાત્કાર, પરમાત્મસાક્ષાત્કાર. એ કોઈ સીધેસીધો ન થાય. આપણે ડૉક્ટર કે એન્જિનિયર થવું હોય તો પણ એકદે એકથી શરૂઆત કરવી પડે છે; કેટલા માસ્તરો, સ્નેહીઓ અને મિત્રોની સહાયતા લેવી પડે છે. અક્ષરજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં કરતાં ધીરે ધીરે ડૉક્ટર કે એન્જિનિયરની ડિગ્રી મેળવાય છે અને પછી તેની પ્રેક્ટિસ કરીને તેમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. તો, આ તો આધ્યાત્મિક લાઈનની વાત છે, યોગની વાત છે. આધ્યાત્મિક લાઈનમાં પણ આગળ વધતાં વધતાં છેવટે યોગમાર્ગમાં આવવાનું થાય છે. એવા યોગમાર્ગનું સાતમું અંગ જ 'ધ્યાન' તેની ચારે બાજુ ફરિયાદ ઊઠી રહી છે કે અમે આમ કરીએ છીએ, તેમ કરીએ છીએ તોય અમને ધ્યાન નથી લાગતું, ધ્યાન નથી થતું. ધ્યાન લાગે જ નહીં. આ તો સીધું જ મેટ્રિકમાં કે બી.એ.માં બેસવા જેવી વાત થઈ !

મારી ઈચ્છા છે કે હું વડાપ્રધાન બનું, વડાપ્રધાનની ઈચ્છા પણ મને વડાપ્રધાન બનાવવાની છે ; મને વડોપ્રધાન

બનાવી ખુરશી પર પણ બેસાડી દીધો. પણ તેથી શું ? પછી કારોબાર કેવી રીતે ચલાવવો ? જે કોઈએ વડાપ્રધાન તરીકે મને તૈયાર જ ન કર્યો હોય તો શું વળે ? નામમાત્રનો વડોપ્રધાન. બિનઅનુભવના કારણે ખુરશી ઉપરથી ક્યાંય ફેંકાઈ ગયો. આપણીયે ઈચ્છા હોય ધ્યાન કરવાની અને કોઈસંતનીયે ઈચ્છા હોય ધ્યાન કરાવવાની, તો એટલાથી જ કોઈ ધ્યાન થઈ જતું નથી. બંનેની ઈચ્છા હોવા ઉપરાંત ક્રમપૂર્વકનો આગંડ અભ્યાસ હોવો જોઈએ; વર્ષો અને જન્મોની ધીરજ હોવી જોઈએ. જેમ રોજ નાવું-ખાવું, નોકરીએ જવું એ સહજ-સ્વભાવિક રીતે કરીએ છીએ તેમ સાધના એ પણ સ્વભાવ થઈ જવો જોઈએ. ક્ષણની ઈચ્છા રાખ્યા સિવાય અને કંટાળ્યા સિવાય એકધારું મચી પડવું જોઈએ; તો સાધનામાં ટકી શકાય. ક્યારે ક્ષણ મળે, ક્યારે ક્ષણ મળે એવી લાલચુ રીતે સાધના કરે તે સાધનામાં ટકી જ શકે. સાધના એ તો દિનચર્યાનું-જીવનચર્યાનું એક અંગ થઈ જવું જોઈએ.

બીજી વાત એ નક્કી કરી લેવાની છે કે આપણે જો જોઈએ છે તે કોની પાસે છે ? ધારો કે આપણે ઘડું જોઈએ છે તો પ્રથમ તો આપણે ગમે તે પ્રકારે, ચોક્કસપણે એ નક્કી કરી લેવું જોઈએ કે જે જાતના ઘડું આપણે જોઈએ છે તે કોની પાસે છે ? તેની પાસેથી પ્રાપ્ત કરવાની વાત તો પછી આવે છે. જે એની પાસે હોય જ નહીં અને એ કેવળ અભિનય જ કરતો હોય તો ગમે તેટલાં વર્ષો અને ગમે તેટલા જન્મો આપણે શ્રમ કરીએ, નિરાશા જ મળવાની. ધ્યાનનું પણ એવું છે. જેઓ ધ્યાન વિષે કોઈ જાણતા જ નથી તે આપણને ધ્યાનની રીત ક્યાંથી આપવાના હતા ? પ્રથમ વાત એ છે કે આપણે જો જોઈએ છે તે, આપણે જેમની પાસે જઈએ છીએ તેમની પાસે છે કે નહીં તે નક્કી થઈ જવું જોઈએ. બસ, પછી ચિંતાને કોઈ કારણ નથી. પછી આપણા અધિકાર પ્રમાણે આપણને જરૂર મળશે. પછી તો તેમનો બતાવેલો અભ્યાસ આપણો દિનચર્યાનો ક્રમ થઈ જવો જોઈએ. બીજાને પ્રાપ્ત થયું અને મને હલુ કેમ પ્રાપ્ત નથી થતું એવું અપેક્ષા ન રાલે. બીજાનો અધિકાર વધુ હતો. તેણે ગયા જન્મમાં પચાસ પ્રાપ્ત કરી લીધા હતા તેથી હવે તેને પચાસ જ પ્રાપ્ત કરવાના બાકી રહ્યા હતા; અને તેં ફક્ત બે જ પ્રાપ્ત કર્યા હતા તેથી તારે અઠ્ઠાણું બાકી હતા. જેને અતિ અલ્પ જ પ્રાપ્ત કરવાનું બાકી હોય તે આપણા કરતાં પાછળથી અભ્યાસ શરૂ કરે તોય આપણાથી આગળ નીકળી જાય.

તો, પ્રથમ એ નક્કી કરવાનું રહ્યું કે આપણે જે જોઈએ છે તે, જેની પાસે આપણે જઈએ છીએ તેની પાસે છે કે નહીં. એક વખત નક્કી થઈ જાય કે હા, તેમની પાસે છે ; તો પછી સમર્પણ. પછી આપણે વધુ મગજમારીની કાંઈ જરૂર નહીં. પછી તો તન-મન-ધન, વિચાર-વાણી-વર્તન બધું જ અર્પણ-સમર્પણ. 'જે કાંઈ ઘાય તે સારા માટે' એવી બુદ્ધિથી જીવન વ્યતીત કરી નાખવાનું. અપીરાઈ નહીં, ક્ષણની અપેક્ષા નહીં.

આપણને એવા પણ વિચાર આવે કે આપણે અધિકારી ન હોઈએ તોય ગુરુ-સંતો તો શક્તિશાળી છે ને ? તો, તેઓ આપણને તરત અધિકારી કેમ બનાવી ન દે ? જેમકે -

શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને વિરાટપુરુષનું દર્શન કરાવ્યું હતું. અર્જુનની તો લાયકી ન હતી. તેને તો ચર્મચતુ હતો. ચર્મચતુથી જો વિરાટપુરુષનું દર્શન કરવામાં આવે તો તે કૃટી જાય. તેથી શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને દિવ્યચક્ષુ આપ્યાં અને પછી વિરાટદર્શન કરાવ્યું. કૃષ્ણ અર્જુનને વિરાટદર્શન કરાવવા ઈચ્છે છે ત્યાર પહેલાં તેને એવો તૈયાર કરે છે કે તે એ દર્શનને ઝીલી શકે, બ્રહ્મણ કરી શકે, સમજી શકે, મસ્તકમાં સમાવી શકે. તો, આ પ્રમાણે સંતો આપણને તૈયાર કેમ ન કરે તેવો પ્રશ્ન થાય. આવી જાતજાતની દલીલો ઊઠે. જ્યાં દલીલો, શંકાઓ અને શાસ્ત્રાર્થ છે ત્યાં સાક્ષાત્કાર નથી. સાક્ષાત્કાર કેવળ સમર્પણમાં છે. એક વખત નક્કી થઈ જાય કે આપણે જે જોઈએ છે તે અમુક વ્યક્તિ પાસે છે પછી તેમના તરફ કેવળ સમર્પણભાવ, કદી શંકા નહીં. શાઓમાં એવી સ્થિતિને અલ્પિચારિણી ભક્તિ કહી છે. સહેજ પણ શંકા ઊઠે એટલે અલ્પિચારિણી ભક્તિ થઈ જઈ. જેના તરફ શંકા ઊઠે તેના તરફનો પ્રેમ ઘટવા લાગે અને તેથી તેનાથી છેટા રહેવા લાગીએ. જે વસ્તુ જેની પાસેથી પ્રાપ્ત કરવાની છે તેનો સંપર્ક જ તૂટી જાય, તેમની પાસે જ ન જઈએ તો પછી કાંઈ પ્રાપ્ત થાય જ શક્ય ? અસ્તુ.

વિરાટદર્શનની વાત આજળ ચલાવીએ. અર્જુન શ્રીકૃષ્ણને જેમ ભગવાન માનતા હતા તેમ બીજા ઘણા બધા તેમને ભગવાન માનતા હતા. અર્જુનની સાથે સાથે તે બધાને પણ શ્રીકૃષ્ણે કેમ વિરાટદર્શન ન કરાવ્યું ? કારણકે દિવ્ય ચક્ષુ માટે કેવળ અર્જુન જ અધિકારી થયો હતો. અધિકાર વિના દિવ્ય ચક્ષુ પણ કઈ રીતે આપવાં ? અતિ ઊંચા પ્રકારની સમજણ તમને સૌને આપવી હોય પણ તેને તમે બ્રહ્મણ કરી શકો એટલી તમારી બ્રહ્મણશક્તિ જ ન હોય તો તે સમજણને તમારામાં રેડવી

કઈ રીતે ? અજરો તો બાવન છે અને એ બાવન અજરની અંદર રહીને જ, એ બાવન અજરોના માધ્યમથી જ, એ બાવન અજરોની બહારનું અનંત ગણું વ્યક્ત કરવાનું છે અને સમજાવવાનું છે. તેથી સમજણ પરે જ કઈ રીતે ? તે માટે જે જેટલો અધિકારી તેને તે રીતે તૈયાર કરવામાં આવતો હોય છે. તૈયાર કરનાર આપણને કદી કાંઈ કહેતા નથી કે હું તમને તૈયાર કરી રહ્યો છું અને તૈયાર થતો જતો હોય તેને ખબર પડતી નથી કે હું તૈયાર થઈ રહ્યો છું. એકઝી ઘૂંટતાં ઘૂંટતાં ક્યારે મેડિકમાં આવી ગયા તેની ખબર પણ ન પડે એટલી સ્વાભાવિકતાથી સંતો આપણને તૈયાર કરતા હોય છે. સૌ-સૌના અધિકાર પ્રમાણે તેને તેઓ પ્રાપ્ત કરતા જતા હોય છે. જેમ એકડિયામાં બેઠેલો વિદ્યાર્થી ધીમે ધીમે આજળ વધતો જતો હોય છે, તો કોઈ બે-પાંચ વાર નાપાસ થતો હોય છે, તો કોઈ સાવ અભણ રહી જતો હોય છે, તો કોઈ નાપાસ થવાથી નિરાશ થઈને ભાગવાનું છોડી દેતો હોય છે. આમાં પણ આવું બધું બનતું હોય છે. ધ્યાન એ કાંઈ સહેલી વાત નથી કે એ કોઈને તરત શીખવાડી દેવામાં આવે અને એ તરત તૈયાર થઈ જાય. ધ્યાન તો સાતમું અંગ છે. 'ધ્યાન' આવતાં સુખીમાં તો અષ્ટાંગ-યોગ પૂરો થઈ જાય છે.

ધારણા છઠ્ઠું અંગ છે. ચિત્તને શરીરના અમુક દેશમાં સ્થિર કરી દેવું તેનું નામ ધારણા. ધારણામાં એકતાનતા થઈ જવી તેનું નામ જ ધ્યાન. ચિત્તનું કોઈ એક પ્રદેશમાં બંધન કરી દેવું, કોઈ એક પ્રદેશનો આશરો લઈને તેમાં ને તેમાં જ રમમાણ કરવું; મન એક પ્રદેશમાંથી ભાગીને ઓફિસમાં જાય, બેરો-છોકરામાં જાય, વિપયોમાં જાય, રમતમાં જાય, આમાં જાય, તેમાં જાય, ત્યાંથી પાછું લાવીને નિશ્ચિત પ્રદેશમાં ચોટાડીએ; ઘડીક તેમાં ચોંટે અને વળી પાછું ભાગે, વળી પાછું એ પ્રદેશમાં ચોટાડીએ. આવી સ્થિતિ ત્યારે ચાલતી હોય ત્યારે તેને ધારણા કહેવામાં આવે છે. અને ત્યારે મન ક્યાં કોઈ જગ્યાએ ભાગે નહીં, જ્યાં ચોટાડ્યું હોય ત્યાં એકતાન થઈને ચોટાડીને ચોંટેલું જ રહે એનું જ નામ ધ્યાન છે. અને એ ધ્યાન અતિશય ગાઢ થાય ત્યારે તેને જ સમાધિ કહે છે. જ્યાં બિલકુલ પવનની અવરજવર ન હોય ત્યાં પ્રજાટાવેલો દીવો કેવો સુસ્થિર રહે છે ! એક વાસણમાંથી બીજા વાસણમાં તેલની ધાર કરતા હોઈએ તો તે ધાર કેવી અખંડ રહે છે ! ત્યારે ધારણા નિર્વાતદીપસમ અથવા તેલધારાવત્ થવા લાગે ત્યારે તેનું જ નામ ધ્યાન છે.

ધ્યાનની બીજી વ્યાખ્યા છે “ધ્યાનમ્ નિર્વિષયમ્ મનઃ” - મનને વિષયરહિત કરી નાખવું તેનું નામ ધ્યાન છે. આ વ્યાખ્યા પ્રમાણે વિચારીએ તો કોનું મન વિષયરહિત છે ? સૌ ધ્યાન કરવા બેસી બેઠીએ છીએ. તો શું આપણું મન નિર્વિષય થયું છે? વિષયરહિત થવા માટે તો આવડી મોટી સાધના કરવાની છે. આ આખો અષ્ટાંગયોગ એટલા માટે જ છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તૈય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ; આ પાંચ ઉપાંગો યમના અને શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય તથા ઈશ્વરપ્રણિધાન; આ પાંચ ઉપાંગો નિયમનાં. યમ-નિયમનાં આ દસે ઉપાંગોને સિદ્ધ કરીએ પછી આસન આવે. ઓછામાં ઓછું દોઢ-બે કલાક સ્થિરપણે બેસી શકીએ પછી પ્રાણાયામ આવે. યોગ સિદ્ધ કરવાનું અતિ ઉપયોગી અંગ છે પ્રાણાયામ. ખૂબ કઠિન. યમ-નિયમો પાકા ન કર્યા હોય તો પ્રાણાયામમાં હાથ નંખાય નહીં. પ્રાણાયામ સિદ્ધ કર્યા પછી પ્રત્યાહાર. ઈન્દ્રિયોનાં મોઢાં જે બહારની બાહ્ય ખુલ્લાં હતાં તે અંદરની બાહ્ય ખુલ્લાં ઘઈ જવા. ઈન્દ્રિયો પહેલાં બહારથી આહારને ગ્રહણ કરતી હતાં, હવે તે અંદરથી આહારને ગ્રહણ કરતી ઘઈ ગઈ. કાન ધ્વનિરૂપી આહારને, નાક સુગંધરૂપી આહારને, જીભ સ્વાદરૂપી આહારને, ચામડી સ્પર્શરૂપી આહારને અને આંખ દષ્ટિરૂપી આહારને બહારથી ગ્રહણ કરે છે. ઈન્દ્રિયોનાં મોઢાં બહાર ખુલ્લાં છે તેથી બહારનું ગ્રહણ કરે છે. અંદરથી ખુલ્લાં થાય ત્યારે અંદરનું ગ્રહણ કરે; તેનું નામ પ્રત્યાહાર. આહારને પાછી વાળી દેવો અર્થાત્ જે રીતે ગ્રહણ કરે છે તેથી ઊલટી રીતે ગ્રહણ કરે. પ્રત્યાહાર પછી ધારણા આવે અને ધારણામાં પરિપક્વતા તેનું નામ ધ્યાન છે. ધ્યાન આટલું કઠિન છે. તે કાંઈ સહેજ પ્રયત્નથી પ્રાપ્ત ન થઈ જાય. પરંતુ કઠિન છે તેથી કાંઈ આપણે નિરાશ થવાની જરૂર નથી કે “ઓ હો હો ! આમાં તો આપણું કામ જ નહીં. આમાં તો આપણે સફળ થઈએ જ અર્થથી?” જેઓ સફળ થયા છે તે કાંઈ બેચાર માસમાં થઈ જયા છે ? અરે ! અત્યારે આપણે જે ભૌતિક સ્થિતિમાં, ભૌતિક ઉન્નતિમાં છીએ તે કાંઈ બેચાર મહિનામાં થઈ ગઈ છે ? આપણાં માતાપિતા કેવી સ્થિતિમાં હતાં, કેટલું ભાણેલાં હતાં, કેવા ગામડામાં રહેતાં હતાં, ઘરના સંસ્કાર કેવા હતાં? આપણે તેમની બીજી પેઢી તેથી આપણને થોડા વધુ સુધારા અને શોધોનો લાભ મળ્યો, તેથી થોડી વધુ ભૌતિક ઉન્નતિ કરી શક્યા. આપણા મોટાબાપાની પેઢીને તો ઘણા ઓછા ભૌતિક લાભો મળ્યા હતા. આમ, કેટલા જન્મો

અને કેટલી પેઢીઓ પછી, અને આપણે પણ જન્મ ધારણ કર્યા પછી ક્યાં ક્યાં રખડતા-રવડતા આ સ્થિતિમાં છીએ. અને જે આમાં પણ સહેજ કચાશ કે ગફલત કરીએ તો પાછા કેંકાઈ જઈએ. પરંતુ જે, ખીલાને પકડીને રહે છે - જે દાણાઓ ઘંટીના ખીલાનો આશ્રય કરીને રહે છે, તે ઘંટીનાં બે પડ વચ્ચે દબાઈ જતા નથી. જોણે આધ્યાત્મિક વાર્ધન લીધી છે અને સદ્ગુરુનો-સંતોનો આશરો લીધો છે તથા તેઓના પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ ઉપદેશ પ્રમાણે જ પોતાનું જીવન બનાવી નાખ્યું છે એને પછી કદી ભૌતિક અવનતિ પણ નથી આવતી. તેઓ તો ધીમે ધીમે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તરફ આગળ વધતા જાય છે. અસ્તુ.

ધ્યાન મહાકઠિન છે તેથી કાંઈ આપણે નિરાશ નથી થઈ જવાનું. આપણે જે કરવાનું છે તે વિષે જે આપણને સાચી માહિતી હોય તો આપણે પૂર્ણ તૈયારી કરી શકીએ. ધરમ અનાજની ભરેલી કોટીઓને બતાવીને માએ દીકરીને કહ્યું કે આ બધું અનાજ તારે દળવાનું છે. આ સાંભળીને દીકરી તો હરેરી ગઈ. ત્યારે માએ કહ્યું કે, એક દિવસે નહીં, રોજ પાન્સેર-પાન્સેર કરીને બધું દળવાનું છે. ધીમા કમથી જોમ હજારો માણ અનાજ દળાઈ જાય છે તેમ રોજના અભ્યાસથી મહાકઠિન કાર્યો પણ પૂરાં થઈ જાય છે. એકડો-બગડો ઘૂંટતા હોઈએ છીએ ત્યારે એવો વિચાર આવે કે મારે શ્રેષ્ઠ્ય એટ ધવાનું છે તો હરેરી જઈએ. એકડો-બગડો-તગડો કરતાં કરતાં સો સુધી અને એક એક ધોરાણ કરતાં કરતાં શ્રેષ્ઠ્ય એટ અને ડબલ શ્રેષ્ઠ્ય એટ અને પછી જ્ઞાનવિજ્ઞાનની વાર્ધન લઈને તેમાં પણ પારંગત થઈ જઈએ છીએ. આ બધું ક્યારે કરી શક્યા ? જે એકડાની શરૂઆત કરી તો. મહાકઠિનમાં કઠિન હોય તો પણ ‘કરતાં જળ કરોળિયો’ - જે સાચા સંત આપણા હાથમાં આવી જાય, તેમની સાચી ઓળખાણ થઈ જાય અને પછી એમને મૂકીએ નહીં તો જમે ત્યારે પણ મૂળ સ્થાનને પ્રાપ્ત કરીને જ રહીએ.

ધ્યાન વિષે ખૂબ પ્રશ્નો થાય છે. પરંતુ અમે આવા કઠિન વિષયો ઉપર ક્યારેક જ બોલીએ છીએ. પણ અધિકાર ન હોય તો હરેરી જવાય. આજે એટલા માટે બોલી રહ્યા છીએ કે બહાર ચારે બાજુ આ વિષે જે પ્રચાર ચાલી રહ્યો છે એમાં તમને પણ કાંઈ જમ પડે. બહાર તો અનંત પ્રકારના પાખંડો ચાલતા હોય; એમાં આપણે કેટલા પાખંડોનું સમાધાન કરી શકીએ ? આપણે તો આપણી વાર્ધનથી જ કામ. આજુબાજુ જે યતું હોય તે ભલે થાય. તેથી આપણે શું ? આપણે આપણી વાર્ધન

પાકી કરી હોય તેથી આનુબાનુ ગમે તે ચાલતું હોય તે આપણામાં ઘૂસે જ શેનું? જે વાઈન પાકી ન હોય તો ઘડીમાં આ ઘૂસે અને ઘડીમાં તે ઘૂસે. અહીંથી શાહપુર સુધી ચાલતા જવું હોય તો પરચાસ ડગલાં ચાલીએ એટલે એક ધ્વનિ સાંભળીએ. ઘોડા આગળ વધીએ ત્યાં બીજે ધ્વનિ સંભળાય. ઘોડા આગળ વધીએ ત્યાં કોઈ ખેલ-તમાશા, નટ-નાટક, તોફાન-મસ્તીનાં દશ્યો આવે અને આપણા મગજમાં ઘૂસે. પણ જે આપણી વાઈન પાકી થઈ ગયેલી હોય તો મગજમાં બીજું ઘુસવાની કોઈ જગ્યા જ ન રહી હોય.

તો આમ, આ રીતે સાર્થી સમજાણને પહેલાં પ્રાપ્ત કરવાની છે; સાચું જ્ઞાન પહોં છે એ પહેલા સમજવાનું છે. અને એક વખત સાચું સમજાઈ ગયું પછી તે સમજાણને અને સમજવનારને સમર્પિત થઈને રહેવાનું છે. પછી બીજું કંઈ કરવાનું રહેતું નથી. વિવેકાનંદે રામકૃષ્ણની કેટલાય સમય સુધી પરીક્ષા કરી હતી કે તેઓ ગુરુ થવાને યોગ્ય છે કે નહીં. પરીક્ષા બેટલી કરવાની હતી એટલી કરી લીધી પછી પતી ગયું. પછી તો એમની સાથે એવા એકાકાર થઈ ગયા કે રામકૃષ્ણની કેન્સરની ગાંઠમાંથી જે પરુ નીકળતું હતું તે પણ પીવા તૈયાર થઈ ગયા! આપણે આવું કંઈ કરવાનું નથી. આ તો એક દષ્ટાંત છે. તે વખતે તેવું થયું હશે કે કેમ તે પણ નારાયણ જાણે. અમુક વાતને સચોટ રીતે સમજવવા માટે પણ અતિશયોક્તિ થતી હોય છે. આખી જિંદગી સુધી કંઈ પરીક્ષા કરવાની નથી હોતી. મેટ્રિકમાં ફર્સ્ટ ક્લાસ ફર્સ્ટ આવેલા વિદ્યાર્થીની પણ બેમાંચ વર્ષ પછી પરીક્ષા લઈએ તો એ નાપાસ થાય. જે પરીક્ષા પહેલાં આપી હતી, અત્યારે તો તેનું તત્ત્વજ્ઞાન જ યાદ હોય. છોતરાં-છોતરાં કંઈ યાદ નથી રહેતા. પરીક્ષા કરવામાંય કુશળતા હોવી જોઈએ. વિદ્યાર્થી હોઈએ ત્યારે તો પરીક્ષા લેવાવાળાને પરીક્ષા લેવી છે અને વિદ્યાર્થીને પરીક્ષા આપવી છે. ત્યારે સંત અને જિજ્ઞાસુ એ બેમાં તો જિજ્ઞાસુને, સંત યોગ્ય છે કે નહીં તેવી પરીક્ષા કરવાની ઈચ્છા છે પણ સંતને જ્ઞાન જિજ્ઞાસુની પરીક્ષામાં બેસવાની ઈચ્છા છે? તેઓ જ્ઞાન કહે છે કે તમે મારી પાસે આવો. તેથી જે પરીક્ષા કરવાની વૃત્તિ હોય તો પણ કુશળતા રાખવી પડે. નહીં તો પરીક્ષા કરતાં કરતાં મોટો દ્રોહ કરી બેસીએ; બેભાનપણે, અશિષ્ટપણે વર્તીએ અને તેથી સંતોને મનમાં ઉરિ

ઉરિ પણ જે દુઃખ થાય તો આપણને તેમની મહાદ્રોહ લાગી જાય.

અમારા એક સ્નેહી છે. તેઓ મહાકુશળ છે. તેઓ એટલા બધા બુદ્ધિશાળી કે પોતાના આખા પ્રદેશમાં વખાણાઈ ગયેલા. પૈસો પ્રાપ્ત કરવા માટે જુદા જુદા હુન્નરો પ્રાપ્ત કરવામાં તેમણે કાંઈ બાકી ના રાખ્યું, તોય તેમની પાસે પાંચસો રૂપિયાની મૂડી ન થઈ. બચપણ, જુવાની અને બુદ્ધિપા સુધી મથતા રહ્યા અને અનેકોને, અનેક પ્રકારના હુન્નરો અને કળાઓ શીખવાડી દીધાં. તે સૌ પૈસાદાર થઈ ગયા. પરંતુ તે સ્નેહી પાસે કાંઈ પૈસો ન થયો. તે જ પ્રદેશના એક સંતપ્રેમી દાદા તેમના વિષે કહેતા કે "એ ભાઈને કોઈ સંતનો દ્રોહ લાગી ગયો હોવો જોઈએ. નહીં તો આવો બુદ્ધિશાળી! આપણે જોની સલાહ લઈએ તેની આવી સ્થિતિ! સાવ સામાન્ય મનુષ્યો પણ તેમની પાસેથી કળા શીખીને ઘરનાં મકાનો બનાવીને બેસી ગયા અને એમની ગાંઠે પાંચસો રૂપિયા પણ નહીં!? કહો ના કહો પણ તેમને કોઈ સંતનો જરૂર દ્રોહ લાગી ગયો હોવો જોઈએ." આ તો એક દષ્ટાંત આપ્યું. એટલા માટે કે આપણે પણ કોઈ સંતનો દ્રોહ ન લાગી જાય એ પ્રમાણે કાળજીથી વર્તવું જોઈએ. આપણે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું છે આપણા સમાધાન માટે, શાંતિ માટે, મનુષ્યજીવનની સાર્થકતા કરવા માટે. કોઈ સાથે આપણે વાદવિવાદ, હારજીત કે શકસંજ નથી કરવો. આપણે તો સત્સંજ કરવો છે. સત્સંજમાં તો કેવળ આનંદ જ હોય. અસ્તુ.

આજકાલ ધ્યાનનો જે પ્રચાર થઈ રહ્યો છે - જે રીતનું ધ્યાન થઈ રહ્યું છે અહીં એ ધ્યાનની વાત નથી. અત્યારે જે ધ્યાનની વાત છે તે અષ્ટાંગયોગનું સાતમું અંગ છે. આગળનાં છ અંગોને પરિપક્વ કરીને સાતમા અંગમાં પ્રવેશાય. હાલમાં જે ધ્યાન થઈ રહ્યું છે, જે ધ્યાન કરાવાઈ રહ્યું છે તે પ્રકાર આગળનાં અંગોને યડતાં મૂકીને સીધો જ સાતમા 'ધ્યાન' નામના અંગનો અભ્યાસ છે. ધ્યાન કઠિન છે એમ કહી રહ્યા છીએ તે અષ્ટાંગયોગનું ધ્યાન છે. સીધેસીધો જ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી શકે એવા અધિકારી અતિ અલ્પ હોય છે. તે કઠિન છે તેથી આપણે પ્રાપ્ત ન કરી શકીએ એમ નથી. પહેલાં પણ 'ધ્યાન' ઘાગાએ સિદ્ધ કર્યું હતું, હાલમાં પણ ઘાગાએ સિદ્ધ કર્યું છે અને હવે પછી પણ ઘાગાએ સિદ્ધ કરશે.

આમ વિચારીએ તો આપણે જે કાંઈ કાર્યો, કર્મો આખા દિવસની દિનચર્યામાં કરીએ છીએ એ કાંઈ ધ્યાન વગર થઈ શકે નહીં, એકેએક બાબતમાં ધ્યાન રાખવું જરૂર છે. અમે જે કાંઈ બોલી રહ્યા છીએ એ ધ્યાનપૂર્વક બોલી રહ્યા છીએ. જો એમાં બેધ્યાન થઈ જઈએ તો અમારે જે બોલવાનું છે તે બોલી શકાય નહીં. તમે સી જે કાંઈ સાંભળી રહ્યા છો તે એકધ્યાન થઈને સાંભળી રહ્યા છો. જો તમારું ધ્યાન બીજે ખેંચાય તો અમારું બોલેલું બરાબર સાંભળી શકી નહીં. આ પ્રમાણે સવારથી સાંજ સુધી આપણે જે કાંઈ કરીએ છીએ તે ધ્યાનમય થઈને જ કરી શકીએ છીએ. આ દૃષ્ટિએ જોતાં સવારથી સાંજ સુધી આપણે ધ્યાનમય જ રહીએ છીએ. છતાં પણ હાલમાં કહેવું પડે છે કે ધ્યાન કરો, ધ્યાન કરો. શા માટે કહેવું પડે છે ? ધ્યાન તો થઈ જ રહ્યું છે. જે ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે અને જે ધ્યાન અનાયાસે થઈ રહ્યું છે તે બંને બિન્ન છે.

જે ધ્યાન અનાયાસે થઈ રહ્યું છે - જે ધ્યાન દિનચર્યામાં કરીએ છીએ તે બહિર્મુખ છે. તે વખતે આપણે બહારના પદાર્થોનું જ ધ્યાન કરીએ છીએ. તે ધ્યાન આપણે ઈન્દ્રિયોનાં બહારનાં મોઢાંઓનો ઉપયોગ કરીને જ કરીએ છીએ. જે ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે તે અંતર્મુખ ધ્યાન છે. દિનચર્યામાં અનાયાસે થતું ધ્યાન બહિર્મુખ છે અને પ્રયત્નપૂર્વક કરાવવામાં આવતું ધ્યાન અંતર્મુખ છે. અંતર્મુખ ધ્યાનથી આપણી અંદરનો દિવ્ય-અલૌકિક ખજાનો જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. આંખ બહારના જગતને જુવે છે, કાન બહારના જગતને સાંભળે છે; એ પ્રમાણે દરેક ઈન્દ્રિય પોતપોતાના બહારના વિષયોનું શ્રદ્ધા કરે છે - બહારના વિષયોનો આહાર કરે છે. પરંતુ ત્યારે પ્રયત્નપૂર્વક ધ્યાન કરવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં ઈન્દ્રિયોને બહારના વિષયોનો આહાર છોડાવીને તેમના મોઢાંને અંતર્મુખ કરવાનાં છે, તેમનાં મોઢાંને અંદરથી ખોલવાનાં છે કે જેથી ઈન્દ્રિયો અંદરનો અનુભવ લઈ શકે. 'પિંડે સો બ્રહ્માંડે અને બ્રહ્માંડે સો પિંડે' એમ કહેવાય છે. પિંડમાં જે કાંઈ છે તે વિરાટ સ્વરૂપે બ્રહ્માંડમાં છે અને બ્રહ્માંડમાં જે કાંઈ છે તે સઘળું સૂક્ષ્મરૂપે પિંડમાં છે. ઈન્દ્રિયોને અંતર્મુખ કરવાથી પિંડમાં જે કાંઈ છે તેનો અનુભવ થાય છે અને તેથી આખા બ્રહ્માંડનો અનુભવ થાય છે. કારણકે સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડ

સૂક્ષ્મરૂપે પિંડમાં ધરબાયેલું છે. ઈન્દ્રિયોની બહિર્મુખતાથી સમસ્ત બહારના જગતનો ખ્યાલ નહીં આવી શકે કારણકે તે અનંત છે. અખિલ બ્રહ્માંડમાં જે કાંઈ છે તે જાણવાનો સહેલો ઉપાય એ છે કે પિંડને જાણવો. અને પિંડને જાણવા માટે ઈન્દ્રિયોનાં અંદરનાં મોઢાં ખોલવાં પડે, પ્રત્યાહાર કરવો પડે. આ રીતે અખિલ બ્રહ્માંડનો અનુભવ આપણે આપણા ઘરમાં બેઠા બેઠા જ કરી શકીશું. અષ્ટાંગયોગનું ધ્યાન કઠિન છે પણ એનું ફળ મહાન છે.

કુદરતનો એક નિયમ છે કે એક ભરાય તો બીજું ખાલી થાય. જેમકે એક ખાલી લોટાની હવાને બહાર કાઢી નાખવી હોય તો એમાં પાણી ભરવું પડે. ખાલી લોટામાં પાણી રેડવા માંડીએ, તો જેમ જેમ તેમાં પાણી ભરાતું જાય તેમ તેમ હવા બહાર નીકળતી જાય. તેવી જ રીતે, તેમાંથી પાણી બહાર કાઢીએ ત્યારે, જેમ જેમ પાણી બહાર નીકળતું જાય તેમ તેમ હવા લોટામાં ભરાતી જાય. ઈન્દ્રિયોને બહારની અને અંદરની, બંને બાજુ મોઢાં છે. આંખોને ખોલીએ છીએ ત્યારે તે તેનું બહારનું મોઢું છે, ત્યારે તે બહારના જગતને જુવે છે. પણ તેને જો બંધ કરી અંદર જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે તેનું અંદરનું મોઢું ખૂલે છે. આ બેમાંથી આપણે જે કરવું હોય તે કરી શકીએ છીએ. બહારનું મોઢું બંધ કરી દેવાથી અંદરનું મોઢું આપોઆપ જ ખૂલી જાય છે અને અંદરનું મોઢું બંધ થઈ જવાથી બહારનું મોઢું આપોઆપ જ ખૂલી જાય છે.

જે ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે તે અંતર્મુખ છે. અને સવારથી સાંજ સુધીની દિનચર્યામાં અનાયાસે જે ધ્યાન થાય છે તે બહિર્મુખ છે, બહારના વિષયોનું છે.

પ્રથમ તો આપણે શાની શોધ કરવાની છે ? જેમની પાસે આપણે જઈએ છીએ તેમની પાસે આપણે જે જોઈએ છે તે છે કે નહીં ? તે માટે ઘઉંનું દ્રષ્ટાંત આપું હતું. આપણે ઘઉં જોઈતા હોય તો જેની દુકાને તે લેવા ગયા છીએ તેની દુકાને છે કે નહીં ? તે વેપારી તો પોતે કહી રહ્યો છે કે મારે ત્યાં સારામાં સારા ઘઉં છે; તારું પેપરોમાં ખૂબ જાહેરાત પણ આપી છે, તેની દુકાને મોટાં મોટાં બોર્ડો પણ લગાવેલાં છે અને તેથી આપણે તેની દુકાને ઘઉં લેવા ગયા. હવે આપણે શું નક્કી કરવાનું છે ? તેની પાસે ઘઉં છે કે નહીં ? એ નક્કી થઈ જાય કે હા, ઘઉં છે તો પછી હવે એ જાણવાનું છે કે ઘઉંની કિંમત શું છે ? તે કિંમત આપણે આપી શકીએ છીએ કે નહીં તે વાત ત્યાર

પછી આવે છે. સર્વ પ્રથમ તો એ જાણવાનું છે કે તેની જાહેરાતો મુજબ તેની પાસે ઘઉં છે કે નહીં. આટલી બધી જાહેરાતો કરવા છતાં તેની પાસે શે ઘઉં જ ન હોય, એ વેપારી શે પાખંડ જ કરતો હોય તો આપણને ઘઉં ક્યાંથી મળવાના હતા ? આખી કિંદગી કે ઘણા જન્મો આપણે તેની પાછળ કર્યા કરીએ પરંતુ એની પાસે જ જ નથી તે આપણને આપે કઈ રીતે ? તો, પ્રથમ તો આપણે એ નક્કી કરી લેવાનું છે કે જોને ત્યાં આપણે ઘઉં લેવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ - આપણે એમ સમજી રહ્યા છીએ કે આની પાસે ઘઉં છે તે સાચું છે ? આ એક મહત્વની બાબત છે, ત્યાર પછી બીજી બાબત.

છાપામાં જાહેરાતો વાંચી, દુકાન પર લખેલાં બોર્ડ જોયાં કે અહીં સારામાં સારા ઘઉં મળે છે; અને તેથી આપણે ની દુકાને ગયા. જતાંની સાથે અથવા તેની સાથેના થોડા દિવસના, કે ઘોડા મહિનાના, કે ઘોડાં વર્ષોના પરિચય પછી આપણને એવું નક્કી થયું કે ઘઉં તો આની પાસે નથી. તો પછી આપણે શું કરવું ? આપણને આઘાત લાગ્યો, ઘણો સમય તેની પાછળ વેડફાઈ ગયો હોવાથી ઘણો મોટો આઘાત લાગ્યો. આપણે નિરાશ થઈ ગયા, નાસીપાસ થઈ ગયા અને તેમાંથી ગુરસો પ્રગટ્યો અને વેર લેવાની વૃત્તિ જાગી. અહીં જ સાવધાન થઈ જવાની જરૂર છે. ચાહે અલ્પ સમય પછી કે ચાહે દીર્ઘ સમય પછી ખબર પડે કે આની પાસે ઘઉં નથી, બસ પતી ગયું; તેથી નથી તો આપણે નિરાશ થવાનું, કે નથી તો આપણે ઉદાસ થવાનું, કે નથી તો આપણે તેની સાથે વેરવૃત્તિ રાખવાની. જે વેર લેવા આપણે પ્રવૃત્ત થઈએ તો ઘણો બધો સમય એમાં જ ચાલ્યો જાય. મનુષ્યજન્મ આપણે આટલા માટે લીધો હતો ? કોઈનું વેર વાળવા માટે સમય બરબાદ કરવાનો હતો ? ભાઈ ! ફલાણી દુકાને આવું બોર્ડ ચડાવેલું છે પણ એ માણસ પાખંડી છે. એની દુકાને ઘઉં નથી માટે કોઈ જશો નહીં. આમ તેનો પ્રચાર કરવા, તેને ઉઘાડો પાડવા હાથમાં ડંડો લઈને ફરતા ફરીએ તો આપણા કિંમતી સમયનું શું ? શું આવા જુલ્લક કામમાં મનુષ્યજન્મનો સમય બરબાદ કરવાનો છે, ગુમાવી નાખવાનો છે ? ના. જ્યાં આપણને ખબર પડી કે તેની પાસે ઘઉં નથી એટલે પતી ગયું. ઘઉં મળે છે એવાં બોર્ડ ઘણી દુકાને લગાવેલાં હતાં. એમાંથી એક આ દુકાન તપાસવાની મટી ગઈ. પછી બીજી જગ્યાએ. ત્યાં એનું એ, તો પછી ત્રીજી જગ્યાએ. પેલાને ઉઘાડો પાડવા કે તેના તરફ વેરવૃત્તિ રાખીને તેને ત્રાસ આપવા

આપણે આપણો સમય બરબાદ કરવાનો નથી. સમયનો ખોટો વ્યય ન કરતાં આપણે જોઈએ છે તે માટે ફરી પ્રયત્ન-પુરુષાર્થ શરૂ કરી દેવાનો છે. આ તો એક સ્થૂળ દષ્ટાંત છે. તેની દુકાને જવું અને ઘઉં માંગવા અને તેણે ઘઉં બતાવ્યા તેથી ખબર પડી કે તેની પાસે ઘઉં છે. પણ ઘઉંને બદલે બાજરી કે જુવાર ઈત્યાદિ બતાવે તો એની તો આપણને ખબર પડી જાય. આ સ્થૂળ વાતોની તો ખબર પડે છે પણ જો સૂક્ષ્મ વાત - જેની પાસેથી આપણે યોગવિદ્યા શીખવી છે, જેની પાસેથી આપણે ધ્યાન શીખવું છે, ધ્યાન કઈ રીતે લાગે તેની કળા આપણે જેની પાસેથી પ્રાપ્ત કરવાની છે - તે બધું તેની પાસે છે કે નહીં એની ખબર કઈ રીતે પડે ? આ તો સૂક્ષ્મ વસ્તુ છે. એની તો આપણી પાસે કોઈ કસોટીયે નથી.

પરમાત્માની આપણને કુદરતી બક્ષિશ છે કે અમુક સમયના સંસર્ગ અને પરિચય પછી કોઈ એવી અંતઃસ્ફુરણા, કોઈ એવી પ્રેરણા દ્વારા આપણને ખબર પડે છે કે જે વિદ્યા માટે આપણે આ સંત પાસે આવીએ છીએ તે વિદ્યા તેમની પાસે છે કે નહીં. એવી ખબર પડવાનો સમય સૌ માટે જુદો જુદો નક્કી થયો હોય છે. અમુક ભાઈને અમુક સમયમાં ખબર પડી જાય, તો બીજા ભાઈને એટલા સમયમાં ખબર ન પડે; તો ત્રીજા ભાઈને ઓછો સમય લાગે. કોઈ બે મનુષ્યના પરિચયમાં આપણે આવીએ. એક મહાબુદ્ધિશાળી છે અને બીજો મહામૂર્ખ. બાહ્ય દેખાવથી તો બંને બરાબર લાગે છે પણ પરિચયથી ખાતરી થઈ જાય છે કે એક બુદ્ધિશાળી છે અને એક મૂર્ખ. પણ આ ખબર જેટલા સમયમાં આપણને પડી તેનાથી બીજાને વધુ સમય પણ લાગે અને ત્રીજાને ઓછો સમય પણ લાગે. અંતઃસ્ફુરણાનું આંતરિક બંધારણ કોનું કેવા પ્રકારનું છે તેના પર આ વાત અવલંબિત છે. વહેલે કે મોડે ખબર જરૂર પડે છે. અસ્તુ.

પહેલી વાત, ધ્યાન સહેલું નથી. બીજી વાત, સહેલું નથી છતાંય પ્રાપ્ત નથી થતું એમ નહીં. ત્રીજી વાત, સવારથી સાંજ સુધી આપણે કુદરતી રીતે જ ધ્યાન કરતા હોઈએ છીએ છતાંય 'ધ્યાન કરો - ધ્યાન કરો' એમ શા માટે કહેવામાં આવે છે ? એટલા માટે કે કુદરતી ધ્યાન થાય છે એ બહિર્મુખ છે, એ વિષયનું ધ્યાન છે. અને જો ધ્યાન પ્રયત્નપૂર્વક કરીએ છીએ તે અંતર્મુખ ધ્યાન છે, તે આંતરજાતનું ધ્યાન છે. ચોથી વાત, જેની પાસેથી આપણે એ ધ્યાનની વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવાની છે તેની પાસે

તે છે કે નહીં, તેના માટે સાવધાન રહેવાનું છે. વળી ધ્યાન તો સાતમું અંગ છે. પ્રથમનાં દસ ઉપાંગો અને છ અંગો પરિપક્વ થયા પછી સાતમું 'ધ્યાન' છે. ધ્યાનમાં દહતાની પ્રાપ્તિ એટલે સમાપ્તિ. જો આપણને ધ્યાન કાળવા માંડ્યું, જો આપણે ધ્યાનમાં સ્થિર થઈ શક્યા તો અષ્ટાંગયોગ આપણે પ્રાપ્ત કરી લીધો. શું આવું બની શકે? સર્વ સામાન્ય મનુષ્ય આવું ધ્યાન કરી શકે?

લાલમાં જે સીધીસીધા ધ્યાનમાં બેસાડવામાં આવે છે તેની શું ઉપયોગિતા છે? તેના માટે એમ કહી શકીએ કે અષ્ટાંગયોગનું જે ધ્યાન, આધ્યાત્મિકતાની ઊંચામાં ઊંચી સીડીરૂપી જે ધ્યાન, તેમાં જ્યાં માટેનો આ પાણ એક પ્રયત્ન. કોઈપણ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે અભ્યાસ અને વેરાન્ય જરૂરી છે, જેને સાદી ભાષામાં કહીએ તો તે તપ છે. તપ વિના કાંઈ જ પ્રાપ્ત થતું નથી. અધિકારી ન હોઈએ છતાંય આજળનાં છ અંગોને છોડીને સીધા જ ધ્યાન કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ - જેમકે આંખો બંધ કરીને પલાંટી વાળીને બેસીને જે કાંઈ પ્રયત્ન કરીએ છીએ તે - અષ્ટાંગયોગનું સાચું ધ્યાન પ્રાપ્ત કરવાનું તથા સાચું ધ્યાન પ્રાપ્ત કરાવનાર તપ છે. સીધીસીધા ધ્યાનને આ રીતે આપણે તપ કહી શકીએ. ધ્યાનરૂપી તપ કરતાં કરતાં જ્યારે તપનો અમુક જથ્થો આપણી પાસે ભેગો થઈ જાય, પુણ્યનો અમુક જથ્થો એકઠો થઈ જાય ત્યારે સત્પુરુષોની મેળાપ થઈ જવાનો યોગ પ્રાપ્ત થાય છે. લાલમાં આપણે જે કાંઈ ભૌતિક ઉન્નતિ કરી છે તે શાના કારણે કરી છે? સન્કર્મો તથા તપ દ્વારા કરી છે. લાલમાં જે સીધીસીધા ધ્યાનનો પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે તેને આપણે તપમાં ગણાવી શકીએ પરંતુ એવી ભૂલ તો ન કરીએ કે પલાંટી વાળી, આંખો બંધ કરી જે રીતે આપણે બેસીએ છીએ તેને જ અષ્ટાંગયોગના ધ્યાનમાં પ્રવેશ સમજી લઈએ. જે તેમાં પ્રવેશીએ તો સંપૂર્ણ સમાધાન પ્રાપ્ત હોય. પછી મનની, ચિત્તની કે વૃત્તિઓની ભારદોડ હોય જ શાની? એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ભટકવાની મનોવૃત્તિ થાય જ ક્યાંથી? 'મને ધ્યાન નથી થતું' એવી ફરિયાદ કોઈએ કોઈને કરવી જ શા માટે પડે?

તો આમ, ધ્યાન વિષે જે કાંઈ વધુમાં વધુ કહેવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે તે એટલા માટે કે જિજ્ઞાસુ સાર્થક બરાબર સાવધાન થઈ જાય, કોઈને ઉતારી પાડવા માટે કે કોઈની નિંદા કરવા માટે આ વાત નથી કહેવામાં આવી. આ વાત એટલા માટે કહી રહ્યા

છીએ અને સાંભળી રહ્યા છીએ - વાંચી રહ્યા છીએ કે તેથી સાવધાન થઈ જવાય અને મહામૂલો મનુષ્યજન્મ એવે ન જાય. શાસ્ત્રી કહે છે કે ચોર્યાશી લાખ જન્મો પછી મનુષ્યજન્મ પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા આત્મિક સુખ પ્રાપ્ત કરવામાં છે અને આત્મિક સુખની પ્રાપ્તિ યોગ દ્વારા જ સંભવે છે; અને ધ્યાન એ યોગનું એક અંગ છે. આપણે ધ્યાન બાબતમાં જે સાચું સમજી લીધું છે એને બીજા જિજ્ઞાસુઓને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ. પરંતુ જે એમ માનીને બેઠા છે કે અમે જે કાંઈ કરીએ છીએ એ સાચું જ છે, અમને બીજું કાંઈ શીખવાની ઈચ્છા જ નથી એના માટે ખોટો આગ્રહ ન રાખીએ. તેની સાથે શરૂઆતમાં કે વિવાદમાં કે દાખલાદલીલમાં ઊતરીને આપણો સમય બરબાદ ન કરીએ. આપણી પાસે સાચી કસોટી આવી ગઈ છે. જેના પાણ સંપર્કમાં કે જે પાણ પરિસ્થિતિમાં આવીએ ત્યારે તેને તે કસોટીથી કસીએ. સંતોએ કહ્યું છે ને કે, 'સાર સારકો જાહી રહે, થોથા દીપે ઉગાઈ.'

ધ્યાનને આનુષંગિક વાતોને વિસ્તારપૂર્વક કહેવામાં આવી. વિશિષ્ટ વ્યક્તિના પરિચયમાં જે જિજ્ઞાસુઓ છે તેને પાણ આવી વાતો ક્વચિત જ સાંભળવા મળતી હોય છે. આપણે જે કાંઈ સાંભળ્યું છે તેને ખૂબ સારી રીતે સુમેજવાનો અને જીવનમાં ઉતારવાનો તથા સાચા જિજ્ઞાસુઓને ભેટ આપવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો અમારું બોલેલું તથા તમારું સાંભળેલું સાર્થક થશે. અમારું બોલેલું એટલે તે અમારું પોતાનું થોડું છે? અમને પાણ અહેતુકી કૃપાવાળા પરોપકારી સજ્જનો દ્વારા તે પ્રાપ્ત થયું હશે. અમારું પોતાનું કાંઈ છે જ નહીં. યોગદર્શનમાં પતંજલિ કહે છે "અથ યોગાનુશાસનમ્" એટલે કે 'અમે યોગશાસ્ત્રનું અનુશાસન આપી રહ્યા છીએ. આમાં અમારું શાસન નથી. જે યોગશાસ્ત્ર અમે કહી રહ્યા છીએ તે અમને પરાપૂર્વથી આજળના આચાર્યો દ્વારા મળેલું છે તે તમને કહી રહ્યા છીએ.' આજે અમે જે કાંઈ કહી રહ્યા છીએ તે અમારું પોતાનું પરાક્મ નથી, તે અમારી પોતાની શોધ નથી. એ તો અમને ઉપરથી ભેટ મળતું આવ્યું છે તે અમે તમને આપી રહ્યા છીએ. આમ પ્રત્યક્ષ-અપ્રત્યક્ષરૂપે અમને પાણ કૃપા દ્વારા જે કાંઈ પ્રાપ્ત થયું છે અને અંદર સંગ્રહાયેલું છે તેને તમારી સમજ મૂકવાનો પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે; અને એમાં પાણ જેના ભાગ્યમાં જેટલું હશે તેટલું તોણે

ધ્યાનપૂર્વક સાંભળ્યું હશે. જે સાંભળેલું છે તેને મનજગમાં બરાબર ચોંટાડી દેવું જોઈએ. જે એમ લાગે કે ભૂલી જઈએ એમ છીએ તો નોટબુકમાં લખી લેવું જોઈએ. જેમ કોઈ સ્ત્રીઓનો કે સ્વોકોનો રોજ પાઠ કરીએ છીએ કે કોઈ મુદ્દાની-મહત્વની બાબતને રોજ યાદ કરતા રહીએ છીએ તો એક કાળ એવો આવે છે કે તે ઠંડકમાં બરાબર ચોંટી જાય છે. પછી તેનું કદાં વિસ્મરણ થતું નથી.

: એકાગ્રતાપ્રાપ્તિના યોગ ઉપાયો :

ઘણા બધા સાધકોની એ ફરિયાદ છે કે ધ્યાન નથી લાગતું, એકાગ્રતાનો આનંદ નથી અનુભવાતો. તે માટે યોગ સ્વાનુભવયુક્ત ઉપાયો નીચે રજૂ થયા છે.

(૧) ચાર-પાંચ મિનિટ અર્ધ-સર્વાંગાસન કરવાથી પ્રાણપ્રવાહ બ્રહ્મરંધ્ર તરફ વહેતો થઈ જાય છે. પછી તુરત ધ્યાનમાં બેસવાથી એકાગ્રતાપ્રાપ્તિમાં સરળતા પડે છે.

(૨) સતત દશ-પંદર મિનિટ ગાયત્રી મંત્રના વાચિક જપ કરીને પછી માનસિક ચક્રો દ્વારા તે બધા અક્ષરોને અનુક્રમે જોવાનો પ્રયત્ન કરવાથી પણ અચાનક જ એકાગ્રતાની ભૂમિમાં સરી જવાય છે. અભ્યાસના પરિષકવ કાળે બધા અક્ષરો વિદ્યુતવત્ દર્શાય છે. વિદ્યુતના અક્ષરોથી લખાયેલો હોય તેવો આખો મંત્ર દેખાવા લાગે તે સ્થિતિ ઘણી સારી છે. એ વખતે વ્યવિધ્યુતની અધિકતા થઈ હોય છે. તે સ્થિતિને 'મંત્રદ્રષ્ટા'ની સ્થિતિ સાથે સરખાવી શકાય.

(૩) સતત દશ-પંદર મિનિટ સુધી વાચિક દીર્ઘ પ્રાણવોચ્ચાર કરીને ધ્યાનમાં બેસવાથી પણ એકાગ્ર જલદી થઈ શકાય છે. અ...ઉ...પછી મ્ આવે ત્યારે બંને હોઠ બંધ થઈ જાય છે. એ બંધ સ્થિતિમાં જ પ્રશ્નાસ પૂરો થાય ત્યાં સુધી ગુંજરવ કરવો. શ્વાસ પૂરો થઈ જાય ત્યારે અ...ઉ... અને મ્ ની બીજી આવૃત્તિ કરવી. એ પ્રમાણે દશપંદર મિનિટ ઓમનો વાચિક જપ કરીને ધ્યાનમાં બેસી જવાથી સફળતા સારી મળે છે. જે વખતે બંધ હોઠથી 'મ્' નો ગુંજરવ શાલતો હોય છે ત્યારે મેરુદંડમાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ એવાં દિવ્ય કંપનો-સ્પંદનો થાય છે કે જેનાથી સત્ત્વગુણમાં અને વિદ્યુતપ્રવાહમાં વૃદ્ધિ થઈને બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચેલ સુપુમ્ગ્ના પ્રભાવિત થાય છે. તેથી દીર્ઘ એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૪) કોઈ કોઈ ગુરુસંતનિષ્ઠાયુક્ત સાધકો પોતાના વીતરાજ ગુરુસંતોમાં એવી અત્યભિચારિણી નિષ્ઠા-ભક્તિ રાખતા હોય છે કે તે માત્ર તેનાથી જ એકાગ્રતામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી લેતા હોય છે. એવી દિવ્ય નિષ્ઠાભક્તિનો ઉદય કોઈ સૌને થવો સહેલો નથી. તેના માટે જત જીવન અને જત જન્મોના સંસ્કાર અને સુકૃતનો જથ્થો હોવો જરૂરી છે. એવા સંનિષ્ઠ સાધકો પોતાના વીતરાજ ગુરુજનોની તીવ્રતમ યાદમાત્રથી વીતરાજ થઈને એકાગ્ર થઈ શકે છે. જે વખતે ગુરુદેવની તીવ્ર યાદનો ઊભરો શિષ્યના ડંવારે ડંવાડા સુધી પ્રસરી જાય હોય છે ત્યારે તેને સ્પર્શ કરનારને તથા તેની આસપાસ ધ્યાનમાં બેસે છે તેને ધ્યાન લાગવામાં, એકાગ્ર થવામાં સહાયતા મળે છે. એ વખતે સદગુરુની તીવ્ર યાદનો ઊભરો એટલો જોરદાર હોય છે કે જે સૂક્ષ્મરૂપે શરીરની બહાર નીકળીને વાતાવરણમાં ફેલાય છે. તેની અસર વત્તાઓછા પ્રમાણમાં આસપાસના બધા જીવો ઉપર થાય છે. પોતાના ગુરુજનો સાથે પ્રેમના તારથી અંકેત સાધી ચૂકેલા આવા સાચા શિષ્યો-સાધકો જવલ્લે જ હોય છે. તેમને સાચી રીતે ઓળખી લેવા તે પણ મહાભાગ્યની નિશાની છે.

ગુરુનિષ્ઠાનું બીજ

ગુરુનિષ્ઠાનું બીજ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે બચપણથી જ વ્યક્તિમાં હાજર હોય છે. યોગ્ય કાળે તે પરિષકવ થઈને અલોકિક ફળદાતા બને છે. તે વિષે અમારો એક સ્વાનુભવ જાણાવીએ.

અમે ગુજરાતી ચોથા ધોરણમાં ભણતા ત્યારનો એક પ્રસંગ સૂચક છે. અમારા હરિશંકર માસ્તરે, કે જેઓ યોગ સમયથી બહારગામથી આવેલા તેમણે, આખા વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને પ્રશ્ન કર્યો કે આપણા આખા વર્ગમાં વધુમાં વધુ હસમુખો વિદ્યાર્થી કોણ છે ? તેઓ પોતે ખૂબ હસમુખા સ્વભાવના હતા. તેથી અમે ઊભા થઈને ડરતાં ડરતાં કહ્યું કે સાહેબ, વધુમાં વધુ હસમુખા આપ છો, ત્યારે તેમણે કહ્યું કે વધુમાં વધુ હસમુખો તું છે.

ભણવામાં અમે ખૂબ મંદ. ખૂબ સ્મૃતિયાળ સ્વભાવ. ઘેર આપેલું લેસન કર્યા વિના નિશાળે ગયા. લેસન નહીં કરવાના કારણે માસ્તરે સાથળમાં ખૂબ ચોટ્ટિયા ભર્યાં, જેથી સાથળમાં લોકોનાં ચકામાં ઊપસી આવ્યાં. અમે ઘેર ગયા. પિતાશ્રી તો નોકરી અર્થે બહારગામ હતા. તેથી મોટા બાપા કેશવજી બાપાને

ચોટકાની વાત કરીને લીલાં ચક્રમાં બતાવ્યાં. કેશવજી બાપા પૂર્ણ ભક્તકોટીનો જીવ, તોય લીલાં ચક્રમાં જોઈને ઊંકળી ઊઠ્યા. તરત જ તેમણે માથે પાઘડી મૂકી, કસોવાળું કેડિયું પહેર્યું અને હાથમાં લાકડી લઈ અને મને કહે, 'ચાલ નિશાળે'. હું તેમનો હાથ પકડીને દોરીને નિશાળે લઈ ગયો. તેમણે માસ્તરને શાંતિથી કહ્યું કે 'હરિલાલ! છોકરાના ભાગ્યમાં ભાગવાનું હશે તો ભાગશે, પણ ભાગાવવા માટે આવા ચોટકા ભરો તે સારું ન કહેવાય'. બસ, આટલું કહીને અમે પાછા ઘરે વળી નીકળ્યા.

ભાગવામાં સાવ મંદ, કારણકે ભાગવામાં રસ જ નહીં. છતાંય ચોથા ધોરાણમાં મોહનલાલ માસ્તરે અમને વર્ગના મોનિટર બનાવેલા. તેમણે અમારામાં મોનિટર તરીકેની લાયકાત જોઈ હશે. માસ્તર પોતે ખૂબ શાંત પ્રકૃતિના. તેમની ગેરહાજરીમાં એક તોફાન કરતાં છોકરાને શાંત કરવા કદાચ અમે તેને ટપલી મારી હશે. માસ્તર આવ્યા પછી તે છોકરાએ અમારા વિષે માસ્તરને ખૂબ ફરિયાદ કરી. માસ્તરે તેને તોફાન કરવા બદલ ટપકો આપવાને બદલે ઉપરથી એમ કહ્યું કે 'મોનિટરે તને ઘપ્પડ મારી છે ને? તું તેને ઘપ્પડ લગાવ.' તે છોકરો તો ઘપ્પડ મારવા અમારા તરફ ધસ્યો અને નજીક આવીને પૂરજોશથી અમારા ગાલ ઉપર એવો તમાચો લગાવ્યો કે ઘડીક તો અમને કાંઈ દેખાયું નહીં, પછી લાલપીળાં દેખાયાં અને કાનમાં સમ... અવાજ ગુંજી રહ્યો. થોડી વાર પછી કાનનો અવાજ બંધ થયો અને આંખોથી દેખાવા લાગ્યું. એ વખતે માસ્તર સાહેબ અમને સંબોધીને કહી રહ્યા હતા કે 'અરે! તું તો સાવ મૂર્ખ છે, પેલો લાફો મારવા આવે છે તોય ચાંભલાની જેમ સ્થિર થઈને ઊભો રહ્યો છે! એ વખતે મોઢું આઘુંપાઈું કરીને તેનો લાફો ચુકાવી દેવો જોઈએ ને?' મને લાફો પડ્યા પછી માસ્તરને પણ ખૂબ ખૂબ દુઃખ થયું હોય તેમ લાગ્યું.

તે છોકરાને તો અમે રમતમાત્રમાં ભોંય ભેગો કરી દઈ શકીએ તેમ હતા. અમારું શરીર ખાસું બળવાન હતું. પરંતુ ત્યારે અમારા માસ્તરે જ (ગુરુજીએ જ) અમને લાફો મારવાનો પેલાને આદેશ આપ્યો પછી અમારાથી તેનો લાફો ચુકાવાય કેમ? લાફો ચુકાવવાનો વિચાર પણ કેમ કરાય? માસ્તર સાહેબના આદેશ મુજબ લાફો ખાઈ જ લેવો જોઈએ ને? અમારા મનમાં આવા બધા વિચારો ચાલતા હતા તેની ખબર બિચારા માસ્તર

સાહેબને ક્યાંથી હોય?

આ પ્રસંગથી, સૂક્ષ્મ ગુરુનિષ્ઠાબીજ કેવી રીતે અને ક્યારથી કામ કરતું હોય છે તેનો આછો ખ્યાલ આવી શકે છે. અસ્તુ.

આજ્ઞાચક્ર પર માખી

અમારે આ પ્રમાણે બનતું. ધ્યાનમાં બેસીએ કે એક માખી જમે ત્યાંથી આવીને મસ્તક ઉપર જમે ત્યાં બેસી જાય. મસ્તક ઉપરથી ધીમે ધીમે કપાળ ઉપર આવે. કપાળ ઉપર આઘીપાછી થઈને છેવટે બે નેણોની વચ્ચે - આજ્ઞાચક્ર ઉપર આસન જમાવી દે અને પોતાના પગ થોડા થોડા આઘાપાછા કરતી રહે. ત્યાં માખીના પગનો સ્પર્શ થતો રહેવાથી મન-ધ્યાન નેણો વચ્ચે જ રહ્યા કરે. થોડી વાર પછી માખી પોતાનું હલનચલન સંપૂર્ણ બંધ કરીને સ્થિર થઈ જાય. એ વખતે અમે પણ સંપૂર્ણ સ્થિર થઈ ગયા હોઈએ. માખી ત્યારે નેણો વચ્ચે આવે નહીં ત્યારે એવા વિચારો આવે કે નેણો વચ્ચે કોઈ ચીકાણો પદાર્થ લગાવીને માખીને ત્યાં ચોટાડી દેવી જોઈએ, જેથી માખીનો થોડો થોડો સ્પર્શ ત્યાં થયા કરે અને તેથી વૃત્તિ સતત આજ્ઞાચક્રમાં રહ્યા કરે. પણ તુરત જ વિવેકબુદ્ધિ તેમ કરવાની સમ્મત ના પાડે અને એવા ખોટા વિચારો, બીજા જીવને ત્રાસ આપવાના વિચારો ઉપર ખૂબ તિરસ્કાર વરસાવે.

પરંતુ આ માખી-પ્રકરણથી આમ વિચારીને આનંદ અને સમાધાન થતાં કે કુદરત આ રીતે ધ્યાનમાં સહાયતા કરે છે. ચુમ્માલીસમા સૂત્રમાં કહ્યું છે કે સ્વાધ્યાયથી ઈષ્ટ દેવતા જોરે સંબંધ થાય છે. તો આ રીતે ઈષ્ટ દેવતા સહાયતા નહીં કરતા હોય તેમ કેમ કહી શકાય?

આ પ્રકરણથી બીજું પણ એક રહસ્યોદ્ઘાટન થતું કે નેણોની વચ્ચે તિલક કે ચાંદલો કે બીજું જે કાંઈ ચિહ્ન કરવામાં આવે છે તે પ્રારંભ અવસ્થાના સાધકોને ધ્યાનમાં સહાયતા કરવા માટે જ કરવામાં આવે છે. કારણકે તેનાથી ત્યાં કાંઈક ચોટવું છે તેવું લાગ્યા કરે અને ત્યાંની ચામડી પણ જરા જરા ખેંચાયા કરે તેથી વૃત્તિ ત્યાં રહ્યા કરે. તેથી એ નક્કી થયું કે બે નેણો વચ્ચે જે કાંઈ ચિહ્ન, જે પ્રકારે પણ કરવામાં આવે છે તે ધ્યાનમાં સહાયતા પહોંચાડવાનો એક પ્રકાર જ છે.

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસે ત્યારે પૂજ્યું કે ધ્યાન ક્યાં કરવું

ત્યારે તોતાપુરીએ એક કાચનો ટુકડો છૂટો મારેલો, જે સમઘ્રુષ્ણનાં નેણો વચ્ચે લાગેલો અને ઘોડો ઘા થઈ ગયેલો. પછી તોતાપુરીએ કહ્યું કે ધ્યાન ત્યાં (નેણો વચ્ચે) કરવું. આ પ્રસંગ પણ સૂચક છે. અસ્તુ.

ધ્યાનાવસ્થામાં કોઈ વાર તો એવું પણ બનતું કે શરીર ઉપર માખી બેઠી હોય તેને ષકડવા દીવાલ ઉપરથી ગરોળી કૂદકો મારીને શરીર ઉપર પડે અને ચમકાવી દે ! ક્યારેક માખી અને અમે પરસ્પર હાથે ચડીએ. માખી કપાળમાં બેસે અને અમે કપાળની ચામડી ઊંચી-નીચી કરીને તેને ઉડાડી દઈએ. તે પાછી તુરત ત્યાં આવીને બેસી જાય. અમે ફરી પાછા ઉડાડીએ. પછી અમને એવા વિચાર આવે કે આ વખતે આવીને બેસે ત્યારે ઉડાડવી જ નથી, સહન કરી લેવું છે. તો તે વખતે તે આવે જ નહીં.

(૫) દશ-પંદર મિનિટ દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ કરીને પછી ધ્યાનમાં બેસી જવાથી પણ સારી સફળતા મળે છે. એ વખતે "સમકાષશિરોગ્રીવં" રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો અર્થાત્ આસનમાં બોદા હોઈએ ત્યારે શરીર, ગરદન અને મસ્તક ત્રણે સમ રાખવાં, સરખાં રાખવાં; મસ્તક, કે ગરદન, કે શરીર વળી ગયેલું - ઝૂકી ગયેલું ન હોવું જોઈએ. અસ્તુ.

આરોહ-અવરોહયુક્ત ધ્યાન

મન-ચિત્ત અતિ ચંચળ છે. તે જ મનન કરે ત્યારે મન, ચિંતન કરે ત્યારે ચિત્ત, નિર્ણય લે ત્યારે બુદ્ધિ અને હયાતીની પ્રતીતિ વખતે અહંકાર કહેવાય છે. બુદ્ધિશાળી તે છે કે જે મનની ચંચળતાને લક્ષમાં લઈને તેની જોડે કામ લે. મન સ્વભાવથી જ ચંચળ છે તેથી તેનો સ્વભાવ બદલાવી નહીં શકાય. તેથી મનને અસ્થિર તો થવા દેવું પણ તેની પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે નહીં પણ આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે, આપણે નક્કી કરેલા સ્થાનમાં. જેમકે -

જે પહેલવાનો છે. બંનેમાં સમાન શક્તિ છે પણ એકમાં બુદ્ધિ વધુ છે. બંને કુસ્તીમાં ઊતરે છે. ઓછી બુદ્ધિવાળો સામાને પછાડવા જતજતના દાવ અજમાવે છે અને ખૂબ શક્તિથી લડે છે. ત્યારે વધુ બુદ્ધિવાળો બુદ્ધિપૂર્વક ધીરજથી સામાના દાવને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઓછી બુદ્ધિવાળાએ વધુ બુદ્ધિવાળાને પછાડવા જોવો અને જે તરફ આંચકો માર્યો કે

તે જ વખતે વધુ બુદ્ધિવાળાએ એવો અને એ તરફ જ આંચકો મારીને ઓછી બુદ્ધિવાળાને ભોંપભેગો કરી દીધો. પ્રતિસ્પર્ધાની તાકાતની સાથે પોતાની તાકાત ભેળવીને આસાનીથી વિલય પ્રાપ્ત કરી લીધો. ધ્યાનમાં પણ આ રીત અજમાવીને સહેજમાં સફળ થઈ શકાય છે.

આસનસ્થ થઈને જમાગા પગના અંગૂઠાથી ધ્યાનની શરૂઆત કરવી. મન, તેના સ્વભાવ મુજબ ઘોડો સમય ત્યાં સ્થિર રહીને બીજા ભાગવા તૈયાર થશે. એ વખતે તેને ભાગવા દેવાનું, રોકવાનું નહીં. નહીં તો મનની સ્થિતિ ખૂબ દબાયેલી સિંચ્રંગ જેવી થશે. ખૂબ દબાયેલી સિંચ્રંગ તૂટી જાય છે અથવા છટકે છે, છટકીને ઘાયલ કરે છે. મનને તૂટવા પણ ન દેવું કે છટકવા પણ ન દેવું. તેને બીજા સ્થાનમાં જવા દેવું પણ સ્વચ્છંદપણે નહીં, આપણા અનુશાસન પ્રમાણે. અંગૂઠામાંથી મન ભાગવાની તૈયારી કરે કે તુરત પગની પેનીમાં સ્થિર કરવું. એ જ પ્રમાણે ત્યારે ત્યારે મન અસ્થિર થવાની તૈયારી કરે કે તુરત જ સ્થાન બદલવું. પેનીમાંથી પિંડીમાં, પછી હીંચણમાં, પછી સાથળમાં, પછી વિંજસ્થાનમાં, પછી નાભિમાં, પછી હૃદયસ્થાનમાં, પછી કંઠસ્થાનમાં, પછી નાકની આગળી ઉપર, એ જ પ્રમાણે પછી ક્રમે ક્રમે નીચે ઊતરીને અંગૂઠા સુધી આવવું. ધ્યાનનો આ પ્રકાર ખૂબ પ્રભાવશાળી અને નિરાપદ છે.

ધ્યાન વખતે મનની અતિ ચંચળતા

પ્રશ્ન : ધ્યાનમાં બેસીએ ત્યારે, સામાન્ય સ્થિતિ કરતાં પણ મન વધુ ભાગભાગ કરે છે. એવું કેમ બનતું હશે ? તે માટે શું કરવું ?

ઉત્તર : તમારી વાત સાચી છે. ધ્યાન વખતે ઘોડી-ઘોડી એકાગ્રતા થવા લાગે છે ત્યારે એમ જ લાગે છે કે મન ખૂબ ભાગભાગ કરે છે. પરંતુ હકીકતમાં તેમ નથી હોતું. વધુ ભાગભાગ લાગવી એ મન ઘોડું ઘોડું સ્થિર થઈ રહ્યું છે તેની સાબિતી છે. ધ્યાન અવસ્થા કરતાં સામાન્ય અવસ્થામાં મન ઓછું ભાગભાગ કરતું લાગે છે. એ વખતે એવું લાગે છે એટલું જ, ખરેખર તો તે વખતે મનની ભાગભાગ અનંત ગણી હોય છે. એ વખતે મનની એટલી બેહદ ચંચળતા-ભાગભાગી હોય છે કે તેની ઘોડી પણ નોંધ નથી રાખી શકાતી. તેની ભાગભાગી આપણી ષકડમાં જ નથી આવી શકતી. જેમ કોઈ અતિશય

ગતિમાન વસ્તુ સ્થિર લાગે છે, આંખ તેની નોંધ લઈ શકે તેટલી તેની ગતિ ઓછી થાય છે ત્યારે જ તે ગતિશીલ લાગે છે.

ધ્યાનમાં ન હોઈએ ત્યારે મન અનંતાગ્ર લોચ છે, અનંત જગ્યાએ ભટકતું હોય છે. જ્યેથી તે નોંધ રાખી શકવાની હદની બહાર હોય છે. તેથી તેવી સ્થિતિ આપણને અતિ ચંચળ નથી લાગતી. ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ ત્યારે મન ધીમે ધીમે અમુકાગ્ર થાય છે, તેની ચંચળતાને આપણે લક્ષમાં લઈ શકીએ છીએ, તેની ભાગંભાગીને આપણે ગણતરીમાં રાખી શકીએ છીએ અને તેથી મન અતિ ચંચળ લાગે છે. ધ્યાન વખતે મન અતિ ચંચળ લાગે છે ત્યારે તો તે સ્થિરતા તરફ હોય છે, ઓછું ચંચળ હોય છે. અમુકાગ્ર થતું થતું મન છેવટે એકાગ્ર થઈ જાય છે. નિયમિત અભ્યાસના મહાવરાથી જે મન લાખો સ્થનોમાં ભટકતું હતું તે ધીમે ધીમે હજારો સ્થાનમાં અને તેમાંથી ધીમે ધીમે સેંકડો સ્થાનમાં અને તેમાંથી સો, પચાસ, પચીસ અને દસ-પાંચ સ્થાનોમાં આવીને એકાગ્ર થઈ જાય છે. મન જ્યારે હજારો અને લાખો સ્થાનોમાં ભટકતું હોય ત્યારે તો તેની નોંધ લઈ જઈ રીતે શકાય? નોંધ લઈ શકવાની આપણી અસમર્થતાના કારણે મનને અચંચળ કઈ રીતે કરી શકાય? પણ જ્યારે તે પચીસ-પચાસ જગ્યાએ રમતું હોય ત્યારે તેની ગણતરી આપણે કરી શકીએ. તેની ગણતરી કરી શકવાની આપણી સમર્થતાના કારણે તેને ચંચળ અને અસ્થિર કઈ રીતે કરી શકાય?

ઉપરોક્ત ધ્યાન વિષેની સહસ્યમય વાતો દીર્ઘકાળના અભ્યાસથી આપોઆપ સમજાઈ જાય છે.

માળા ધ્યાનમાં સહાયક છે

પ્રશ્ન : જ્વળ કરતી વખતે માળાની શું જરૂર છે? માળા ફેરવવામાં મન રોકાયેલું રહે છે તેથી મન જ્વળમાં બરાબર એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. મને તો માળા વિના જ જ્વળ કરવામાં વધુ આનંદ આવે છે.

ઉત્તર : અનુષ્ઠાનકાળમાં જ્વળમંત્રો ગણવાના હોય છે તેથી માળાની જરૂર પડે છે. તમો માળા વિના જ જ્વળમાં સ્થિર થઈ શકતા હો તો તમારે માળાની જરૂર નથી. પરંતુ જેનું મન અનંતાગ્ર, અતિ ચંચળ છે તેને તો માળા ખૂબ ઉપકારી છે, સહાયક છે. તે પણ એક, ધ્યાનનો જ પ્રકાર છે. જ્વળ વખતે મન સતત જ્વળમંત્રમાં તલ્લીન રહી શકતું નથી. એ વખતે મન

એટલી સહજતાથી વહેવારમાં-પ્રપંચમાં સરકી જાય છે કે તેની બિલકુલ ખબર રહેતી નથી. અને પછી પ્રપંચમાં લાગેલું મન અંતે ધાકીને તંદ્રાનિદ્રાના ઝોકે ચડી જાય છે અને તેમાં સ્વપ્નો પણ જોવા લાગે છે; અને આ રીતે અસાવધાન સાધકને અહોભાવમાં (!) ડૂબકાં ખવડાવે છે. પરંતુ જ્વળ વખતે જો માળા રાખી હોય તો આવી સ્થિતિ આવવાની સંભાવના ખૂબ ઓછી થઈ જાય છે. કારણકે માળા ફેરવતી વખતે એકવિધતા તૂટી જાય છે તેથી શિથિલતાજનિત તંદ્રા-નિદ્રાની સંભાવના અતિશય ઘટી જાય છે. જ્યેકે -

મનમાં જ્વળ ચાલુ છે, એક મંત્ર પૂરો થાય એટલે આંખનીઓ માળાનો એક માણકો ફેરવે છે અને આખી માળા પૂરી થાય એટલે માળાને પલટાવવી પડે છે. મંત્ર પૂરો થાય એટલે માળા-માણકો ફેરવવાનું ધ્યાન રાખવું પડે છે અને માળા પૂરી થાય ત્યારે માળાને પલટાવવાનું ધ્યાન રાખવું પડે છે. આ રીતે સતત ધ્યાન થતું રહે છે; ભલે ધ્યાન-સ્થાન બદલાતું રહે. જો મન તંદ્રાનિદ્રાને વશ થાય કે પ્રપંચમાં બીજા ભાગે તો ઉપરોક્ત ત્રણેય ક્રિયાઓ કમબલ્દ્ર ન થઈ શકે. તે માટે બરાબર જાગૃત રહેવું જ પડે. તો, આ રીતે જ્વળ વખતે માળા ખૂબ જરૂરી છે. અસ્તુ.

ધ્યાનનો રોજ પ્રયત્ન કરવો તેને જ એક સફળતા સમજી લેવી જોઈએ. ધ્યાન કેવું અને કેટલું થાય છે તેની ફિક્કર બહુ ન કરવી જોઈએ. અંતરંગ સૂક્ષ્મ ગતિવિધિઓનું સાચું તોલમાપ કાઢવું સરળ નથી. બાકી તો સૌના મનથી સૌ સવાશેર છે.

તદેવાર્થમાત્રનિભાસિં સ્વરૂપશૂન્યમિવ સમાપ્તિઃ ॥૩૧॥

ભાવાર્થ : અર્થમાત્ર જ ભાસમાન થાય અને સ્વરૂપથી શૂન્ય થઈ જાય તે સમાપ્તિ.

વિસ્તાર : માનસિક ત્રાટકથી જે આકૃતિ જોઈ રહ્યા છીએ તે હવે સતત દેખાય છે, વચ્ચે વચ્ચે અન્ય દશ્યો નથી ઊપસી આવતાં. આવો અભ્યાસ દીર્ઘકાલ, અખંડપણે અને સત્કારપૂર્વક ચાલી રહ્યો છે. આવા અભ્યાસમાં હવે એવી સ્થિતિ આવવા લાગી છે કે એ આકૃતિ દેખાવી શકાય બંધ થઈ જાય છે. નથી તો આકૃતિનું ભાન રહેતું કે નથી તો જોવાવાળાનું, બંનેનો લય થઈ જાય છે. તે વખતે અલોકિક, દિવ્ય એકાગ્રતા જ બની

રહે છે. તેમાં જ સ્થિર થઈ જવાય છે. તેનું નામ સમાધિ.

આવી સ્થિતિમાં વારંવાર સ્થિર થવાનો અભ્યાસ કરવાથી દૈન્યમાં એક એવા પ્રકારનું સમાધાન ઉત્પન્ન થાય છે કે જે સતત સાથે રહે છે. પછી જીવનમાં લાભ-હાનિ, સુખ-દુઃખ જેવું કંઈ નથી લાગતું. તેથી આટે પહોર અખંડ શાંતિ બની રહે છે.

સાવધાન

દીર્ઘકાળના અભ્યાસથી એટલી બધી એકાગ્રતા થઈ જાય છે, તદ્દરૂપ-તન્મય થઈ જવાય છે કે પછી તેનું નામ જ નિરોધ-અવસ્થા થઈ જાય છે. તદ્દરૂપતાના કારણે 'જેનારો' અને 'જેવાનું' એમ બે નથી રહેતાં, બંને એક થઈ જાય છે. જે 'જેનારો' જ ન હોય તો 'જેવાનું' કોણ જુએ? 'જેવાનું' જ ન હોય તો 'જેનારો' શું જુએ?

અભ્યાસમાં, તંદ્રા-નિદ્રાના કારણે પણ દ્રષ્ટા અને દર્શનો વિલય થઈ જતો જણાય છે પણ તે સમાધિ નથી. મોટા ભાગના સાધકોને તંદ્રા-નિદ્રા છેતરી જાય છે. તંદ્રા-નિદ્રા તમોગુણની અધિકતા છે જ્યારે સમાધિ સત્ત્વગુણની. ગીતામાં જે કહ્યું છે કે "સમકાય-શિરોગ્રીવં" તે સરસ કસોટી છે. સમાધિ અવસ્થામાં ધડ, ડોક અને મસ્તક; ત્રણેય સમ-અવસ્થામાં અર્થાત્ એકસીધમાં રહે છે. ધડ, ડોક કે મસ્તક વળેલાં નથી હોતાં. તંદ્રા-નિદ્રામાં આ ત્રણેયની સમ-અવસ્થા રહી જ નથી શકતી. માટે તંદ્રા-નિદ્રાથી સાવધાન રહેવાની જરૂર છે.

જપ, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ

જે ઈષ્ટમંત્ર માનસિક વાણી દ્વારા રટાતો રહે તે જપ છે; જે દેવનો મંત્ર હોય તેની આકૃતિને અમુક દેશમાં જ અમુક સમય માનસિક દૃષ્ટિથી જોવી તે ધારણા છે; તે આકૃતિ માનસિક

દૃષ્ટિ સતત જોતી રહે તે ધ્યાન છે અને અભ્યાસના પરિપકવ કાળે તે બધાનો એકી સાથે વિલય તે સમાધિ છે, તેનું જ નામ "તદા દ્રષ્ટુઃ સ્વરૂપે અવસ્થાનમ્".

સમાધિ વિષે ખોટી માન્યતાઓ

સમાજમાં સમાધિ વિષે અનેક પ્રકારની માન્યતાઓ અને ગેરસમજાગો પ્રવર્તે છે. ઘણા એમ માનતા હોય છે કે સમાધિસિદ્ધ પાસે ચમત્કારો તો હોય જ. જે ચમત્કારો ન હોય તો સમાધિ સિદ્ધ થઈ છે એમ કહેવાય જ કેમ? પરંતુ સામાન્ય જનમાનસ એ સમજી જ કેવી રીતે શકે કે ચમત્કાર જેવાનું, બતાવવાનું કે પ્રાપ્ત કરવાનું પ્રલોભન જ ન રહેવું એ કેટલો મોટો ચમત્કાર છે?! ખરેખર તો ચમત્કાર અને સમાધિ પરસ્પર વિરોધી છે. તેના માટે યોગસૂત્ર છે કે "તે સમાધાવુપસર્ગા વ્યુત્થાને સિદ્ધયઃ". ચમત્કારો અને સિદ્ધિઓ તો સમાધિમાં વિદ્ય છે, સમાધિનો ભંજ છે. જેમાં ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેય સુદ્ધાં લય પામી જાય છે પછી તેમાં બીજું - ચમત્કાર અને સિદ્ધિઓ - રહે જ ક્યાંથી? સમાધિથી ભલેને ઊંચામાં ઊંચા પ્રકારનું સુખ મળતું હોય પણ જે તે ભૌતિક હોય તો તેને દિવ્ય-અલૌકિક કેવી રીતે કહી શકાય? સમસ્ત ભૌતિકતામાંથી બહાર નીકળવાનો સ્વાનુભવ કરવા માટે તો સમાધિમાં પ્રવેશ કરવાનો છે.

જગૃત, તંદ્રા, નિદ્રા, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને મૃત્યુ અવસ્થાથી સમાધિ ભિન્ન છે. સમાધિને 'આ નથી, તે નથી, પેલું નથી' એમ નિષેધમુખથી કહેવાનો કાંઈક પ્રયત્ન થઈ શકે છે. કોઈ સમાધિસ્થ, સમાધિનું વર્ણન કરવાનો પ્રયત્ન કરે તો તુરત વ્યુત્થાનઅવસ્થા-જગૃતઅવસ્થા આવી જાય છે. તેથી સમાધિ-અવસ્થાના જે કાંઈ વર્ણનો હશે તે સમાધિ અવસ્થાથી ઊંચરતી અવસ્થાનાં જ હશે. અસ્તુ. ઓમ...ઓમ...ઓમ...

જેગીડા તારી શાલ બહુ કામગુજારી

કાવ્ય - રાઘવજીભાઈ લ. પટેલ

પ. પૂ. ગુરુદેવે ખંડેરાવપુરા ગામમાં જ્ઞેમની મેડી ઉપર અમુક સમય યોગસાધના કરેલી અને ખૂબ ઊંચા અનુભવો પ્રાપ્ત કરેલા તે, શ્રી રાઘવજીભાઈ લક્ષ્મણદાસ પટેલ ગયા વર્ષે મોતિયાનું ઓપરેશન કરાવવા અમદાવાદ આવેલા, તે વખતે તેઓશ્રી માનસિક રીતે ખૂબ અશાંત હતા; ત્યારે પ. પૂ. ગુરુદેવ

શ્રી યોગભિક્ષુજી તેમની ખબર પૂછવા ગયેલા અને તેમને આશિષ આપીને શાલ ઓઢાડેલી. તેથી તેઓ હર્ષવિભોર થઈ ગયેલા. ત્યાર પછી થોડા દિવસો તેમણે પોતાનો અનુભવ અને ઉમળકો આ "જેગીડા તારી શાલ બહુ કામગુજારી" માં ઠાલવીને ગુરુદેવને ચરણે ધર્યો. તે દ્વારા સૌને પ્રેરાણા મળે એટલા માટે તે

કાવ્ય અહીં પ્રગટ કરીએ છીએ. જામડાના એક સીંધા-સાદા ખેડૂતે ગુરુનિષ્ઠામાં મસ્ત બનીને કેટલી બધી સુંદર ભાવના રજૂ કરી છે !

જેગીડા તારી શાવ બહુ કામાગુજારી

(આવ્યા છે ગોકુળ તારવા છબીલો લાલ.. એ રાગ)

શાવ બહુ કામાગુજારી, જેગીડા તારી શાવ બહુ કામાગુજારી.
તને વંદન કરે છે નરનારી, જેગીડા તારી શાવ બહુ કામાગુજારી.
શાવ ઓઢાડી મને આનંદ આપ્યો રે,

મનની વિટંબાણાઓ ટાળી રે, જેગીડા તારી શાવ...

ખોબલા જેવડા ખંડરાવપુરામાં,

યોગવિદ્યા વિસ્તારી, જેગીડા તારી શાવ...

યોગસાધના માટે કુટિર બનાવી,

ઉપર ધજા ફરકાવી, જેગીડા તારી શાવ...

ઓમ્પરિવારની સ્થાપના કીર્તી,

લોકકલ્યાણ- ભેખધારી, જેગીડા તારી શાવ...

ટાંક તલાવડીમાં સ્નાન બહુ કીર્તી,

પાવન કર્યું એનું વારિ, જેગીડા તારી શાવ...

શેઠ લક્ષ્માણભાઈ, મુખી માધુભાઈ,

સેવા કરે છે અતિ સારી, જેગીડા તારી શાવ...

ત્રીજા રવજીભાઈ, ચોથા રાઘવજી,

જામ તાણાં નર-નારી, જેગીડા તારી શાવ...

દેશ-વિદેશના લોક જોને ખોળતા,

એવા મળ્યા જેગી બ્રહ્મચારી, જેગીડા તારી શાવ...

તારા તે યોગનો મહિમા જાણીને,

રાઘવજી જય વારીવારી, જેગીડા તારી શાવ...

પૂ. ગુરુદેવ સાથે યાત્રાધામ અંબાજીમાં

-શશીકાંત પટેલ

અમારા કુટુંબમાં મારા માતાપિતાની પહેલેથી એવી ભાવના કે આખા કુટુંબે વર્ષમાં એક વખત યાત્રાધામ અંબાજી જવું. માતા-પિતાની ભાવનાને ઠેસ ન પહોંચે તે હેતુથી, શક્ય હોય ત્યાં સુધી આ નિયમ પાળવાનો અમે પ્રયત્ન કરીએ. અમે અંબાજી જવાના હોઈએ ત્યારે પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગભિશુજીને વિનંતી કરીએ કે જે અનુકૂળતા હોય તો આપ અમારી સાથે પધારો. અને પૂજ્યશ્રીને અનુકૂળતા હોય તો પધારે પણ ખરા.

ગુરુકૃપાએ મારા કુટુંબીજનોની માનસિક સ્થિતિ એવી છે - સૌ એ વાત સમજે છે કે પૂજ્યશ્રીના પરમ પાવનકારી ચરાણકમળમાં જ સર્વ તીર્થયાત્રાઓ સમાયેલી છે. સંજોગોને-પરિસ્થિતિને આધીન થઈને જે બહારગામ જવાનું યાત્રાધામ જે પૂજ્યશ્રી સાથે હોય તો જ બહારગામ જવાનો સાચો આનંદ-ઉત્સાહ રહે છે, નહીં તો માત્ર ઔપચારિકતા ખાતર જતા હોઈએ તેવું લાગે છે. અરનુ.

અમારા કુટુંબના નિયમ મુજબ એક વખત અંબાજી જવાનું નક્કી થયું. પૂજ્યશ્રી સાથે આવવાના હતા તેથી મેં નક્કી કર્યું કે હું સવારે વહેલી બસમાં અંબાજી જઈને સારા, શાંત, સ્વચ્છ અને હવાઉજાસવાળા ગેસ્ટહાઉસમાં ઉતારાની સગવડ કરી રાખું અને પૂજ્યશ્રી માટે રસોઈની પણ વ્યવસ્થા કરી નાખું. પૂજ્યશ્રી મારા કુટુંબીજનો સાથે મોડી બસમાં અંબાજી આવે.

રહેવા-જમવાની સગવડ થયેલી હોય તેથી તેઓને તકલીફ ન પડે. આમ વિચારીને હું સવારની પહેલી બસમાં અંબાજી પહોંચ્યો. ત્યાં રસોઈની વ્યવસ્થા કરી ઉતારા માટે જગ્યા શોધવા નીકળ્યો. અંબાજીમાં બીડ બહુ તેથી ચારે બાજુ ફરવા છતાં રહેવાની જગ્યા ક્યાંય ન મળી.

પૂજ્યશ્રીની બસનો આવવાનો સમય થતાં હું બસસ્ટેન્ડે પહોંચ્યો. થોડી વારે બસ આવી. બસમાંથી પૂજ્યશ્રી અને મારા કુટુંબીજનો ઊતર્યા. જે ધર્મશાળામાં મેં રસોઈની વ્યવસ્થા કરી હતી તે ધર્મશાળામાં અમે સૌ પહોંચ્યા. સૌએ બોજન-પ્રસાદ લીધો. બોજન કર્યા બાદ પૂજ્યશ્રીએ મને પૂછ્યું, “ભાઈ, ઉતારાની વ્યવસ્થા ક્યાં કરી છે ? ચાલો ત્યાં જઈને આરામ કરીએ.” મારા પ્રયત્નો નિષ્ફળ ગયેલા તેથી હું હતાશ હતો. મેં ગુરુજીને કહ્યું કે ઘણી તપાસ કરવા છતાં હું ઉતારાની જગ્યા મેળવવામાં નિષ્ફળ ગયો હતો. આ સાંભળી પૂજ્યશ્રી પાંચેક મિનિટ શાંતિથી બેઠા પછી મને કહે કે -

“જુઓ, ફરીને ઉતારા માટે તપાસ કરો. આપણે તો અહીં માતાજીના દરબારમાં થોડા દિવસ આધ્યાત્મિક આનંદ લેવા આવ્યા છીએ. જે આપણે અહીં રોકાઈએ તેવી માતાજીની ઈચ્છા હશે તો સગવડ મળશે અને તેમની ઈચ્છા નહીં હોય તો સગવડ નહીં મળે; તો પાછા અમદાવાદ જઈશું.”

અમે અગાઉ અંબાજી આવ્યા ત્યારે પૂજ્યશ્રી સાથે રેવા પ્રભુસદન ગેસ્ટહાઉસમાં ઊતરેલા. ત્યાંની સગવડ અને આહુબાહુનું વાતાવરણ ખૂબ સુંદર હતું; પૂજ્યશ્રીને પણ ખૂબ ગમેલાં. તેથી હું અને મારાં પત્ની રેવા પ્રભુસદન ગેસ્ટહાઉસમાં ફરી તપાસ કરવા ગયાં. ગેસ્ટહાઉસના મહેતાજીને મળી અને રૂમ માટે પૂછ્યું. મહેતાજીએ કહ્યું કે “આહુનું બુકિંગ કરાવેલ યાત્રાળુઓ આવ્યા નથી તેથી ડબલ-રૂમની સગવડવાળી ઉતારી ખાલી છે.” અમે રૂમ જોયો. ગુરુકૃપા ! આ રૂમમાં જ અગાઉ અમે ઊતર્યા હતા અને અત્યારે પણ તે જ રૂમ અમને મળતો હતો. અમે મહેતાજીને હા પાડી દીધી અને પૂછ્યું કે સાત-આઠ દિવસ માટે આ રૂમ મળશે ? કારણકે અમારે અંબાજીમાં સાત-આઠ દિવસ રોકાણ કરવાનું હતું. મહેતાજીએ કહ્યું કે “અત્યારે તો ચોવીસ કલાક માટે આપું. જો બુકિંગ કરાવેલ યાત્રાળુઓ નહીં આવે તો વધુ દિવસો માટે આ રૂમ આપીશ.” અમે રૂમ રાખી લીધો. ધર્મશાળાએ જઈ પૂજ્યશ્રીને જાણવું. સરસામાન લઈ, જીપમાં બેસી અમે રો ગેસ્ટહાઉસ ઉપર પાછા આવ્યા. રૂમમાં સામાન ગોઠવી આરામ કરવા લાગ્યા.

આરામ કરતાં કરતાં મને વિચાર આવ્યો કે ત્યારે અંબાજી આવવાનું નક્કી થયું ત્યારે મારા મનમાં એમ થયું કે હું અંબાજી વહેલો આવી જઈ અને યોગ્ય ઉતારાની વ્યવસ્થા મારી રીતે કરું. આવા અહમ્ભાવ સાથે હું વહેલો આવી ગયો. પરંતુ ઘણી કોશિય કરવા છતાં ઉતારાની વ્યવસ્થા ન થઈ. આથી ઘણો હતાશ અને નિરાશ થયો. પૂજ્યશ્રી આગળ મેં મારી નિષ્ફળતા અને અસમર્થતાની કબૂલાત કરી. આમ, અહમ્ભાવ સદંતર ચાલ્યો ગયો. ત્યારપછી પ્રથમ પ્રયાસે જ વધુમાં વધુ સગવડતાવાળી જગ્યા અમને મળી કે જ્યાં પહેલાં પણ મેં તપાસ કરી હતી પરંતુ જગ્યા મેળવવામાં નિષ્ફળ ગયેલો. તો, આ પ્રસંગ ઉપરથી મુખ્ય બોધપાઠ એ લેવાનો છે કે ગુરુસંતો સાથે રહેવા છતાં જો મનમાં અહમ્ભાવ રાખીશું તો કોઈપણ કાર્યમાં આપણને સફળતા નહીં. મળે. પરંતુ સંપૂર્ણપણે તેમની શરણાગતિ સ્વીકારીશું તો અનાયાસે અકસ્મત્કરમાંથી સફળતા સાંપડશે.

સાંજે પૂજ્યશ્રીએ શિવ અને શક્તિ વિષે તાત્ત્વિક સમજણ આપતાં કહ્યું કે -

“ઈશ્વર કહો કે ઈશ્વરી કહો, શિવ કહો કે શક્તિ કહો, ભગવાન કહો કે ભગવતી કહો; તે બધું એક જ છે. પરંતુ જુદા

જુદા દેશ, કાળ અને સમાજને અનુરૂપ, ઋષિમુનિઓએ લોકકલ્યાણ અર્થે પરમાત્માના જુદાં જુદાં નામ અને મૂર્તિના માધ્યમ દ્વારા લોકોને પરમ ચૈતન્ય તત્ત્વને ભજવા પ્રેર્યા છે. તેથી દેશ, કાળ અને સમય મુજબ એ તત્ત્વ જુદાં જુદાં નામે ઓળખાયું. બાકી તો, તે પરમ ચૈતન્યતત્ત્વ નથી તો સ્ત્રીલિંગ કે નથી તો પુલ્લિંગ; તે તો છે આલિંગી. તેનો વાચક, તેનું નામ ઓમ છે.”

પૂજ્યશ્રીના સાંનિધ્યમાં જ્યાં પણ હોઈએ ત્યાં સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, મંત્રધૂન, ધ્યાન વગેરેનો કાર્યક્રમ નિયમિત થતો જ હોય. એ મુજબ ગેસ્ટહાઉસમાં પણ આ પ્રકારનો કાર્યક્રમ નિયમિત થવા લાગ્યો. દરરોજ ગાયત્રીમંત્રની લયબદ્ધ ધૂન પણ થતી હતી. આ કાર્યક્રમ બે દિવસ ચાલ્યો ત્યાં તો ગેસ્ટહાઉસમાં કામ કરતા કામદાર ભાઈઓ પણ કામ કરતા કરતા ગાયત્રીમંત્રની ધૂન બોલવા લાગ્યા. અમે આ વાત પૂજ્યશ્રીને કરી. પૂજ્યશ્રી કહે કે, “ત્યારે સત્સંગ-ભજન નિયમિત થાય ત્યારે તે સ્થળની આસપાસના વાતાવરણમાં સાત્ત્વિક આંદોલનો ફેલાય છે જેની અસર તે વાતાવરણમાં રહેતા જીવો ઉપર થાય છે અને તેઓ પણ સાત્ત્વિક આચરણ કરવા પ્રેરાય છે.” અસ્તુ.

મારા કુટુંબીજનો અને હું ગેસ્ટહાઉસના ભોજનાલયમાં પ્રસાદ લેતા. પૂજ્યશ્રી માટે પણ મીઠા-મરચા વગરની રસોઈ ત્યાંના ભોજનાલયમાં જ બનતી. ચાર-પાંચ દિવસના રોકાણ પછી એક દિવસ પૂજ્યશ્રીએ કહ્યું કે “ભાઈ! ઘણા વખતથી ગાજરનો રસ પીધો નથી. આજે તો અમારે ગાજરનો રસ પીવો છે તો તેની વ્યવસ્થા કરો.” હું મૂંઝાયો. મનમાં થયું કે રસ કાઢવાનું મશીન તો છે નહીં તો પછી રસ કઈ રીતે કાઢવો ?! મેં આ વાત પૂજ્યશ્રીને જાણાવી. પૂજ્યશ્રી કહે કે “એમાં મૂંઝાવા જેવું કંઈ નથી. ગામમાં જઈને તપાસ કરો. કોઈ હોટલ કે રેસ્ટોરન્ટવાળા પાસે મશીન હોય તો તેને પૈસા આપીને રસ કઢાવી લાવો.” હું ગામમાં ગયો. ત્યાં તપાસ કરી પણ મશીનનો મેળ પડ્યો નહીં. પરંતુ તપાસ કરતાં કરતાં એવી છીણી મળી કે જેના ઉપર ફળ છીણતાં ફળની માવા જેવી લૂગદી થઈ જાય અને તેને નિચોવીએ તો રસ નીકળે. મેં પ્રયોગ ખાતર થોડાં ગાજર લઈને તેનો રસ કાઢી જોયો. રસ બરાબર નીકળતો હતો તેથી મેં છીણી ખરીદી લીધી અને થોડાં ગાજર લઈ ઉતારે ગયો. ઉતારે જઈ રસ કાઢ્યો અને પૂજ્યશ્રીને આપ્યો. પૂજ્યશ્રી ગાજરનો રસ પીને તુપ્ત થયા. પછી કહે કે, “હાથ ! હવે શાંતિ

ધઈ."

ઉપરોક્ત પ્રસંગ વાંચીને અમુક વાંચકોને એમ ધ્યાય કે પૂજ્યશ્રી આચરણપૂર્વક અમુક વસ્તુ આવા કે પીવા માટે શા માટે કહેતા હશે ? સંત-જીવન ગાળતાં ગાળતાં આવો આચરણ શા માટે ? તેમની આ શંકાનું નિવારણ કરવા બાણાવું કે મારો પૂજ્યશ્રી સાથેનો અનેક વર્ષોનો સંગાથ છે અને તે દરમ્યાન મેં અનુભવ્યું છે કે તેઓને અમુક વસ્તુ જોઈશે જ, કે અમુક વસ્તુ નહીં મળે તો નહીં ચાલે એવું કાંઈ જ હોતું નથી. તેઓને તો જાગ્યરનો રસ મળે તોય આનંદ અને ન મળે તોય આનંદ હોય છે. ક્યારેક શિષ્યો-ભક્તો પાસેથી તેઓ અમુક વસ્તુનો આચરણ સાથે છે તેનું કારણ શું છે ? તેનું કારણ શિષ્યોને-ભક્તોને તૈયાર કરવાનું છે. ક્યારેક અમુક વસ્તુ આપાણને પ્રાપ્ત ના થાય ત્યારે આપણે હતાશ ન થવું જોઈએ. આપણે તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે યોગ્ય પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ, પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને વેકલ્પિક રીતે એ વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવો જોઈએ. આવી ક્ષમતા આપણામાં આવે તે માટે ગુરુસંતો સદા પ્રયત્નશીલ હોય છે. દરેક મનુષ્ય સાથે તેઓ આવું વલણ નથી સખતા પરંતુ તેઓને પૂરેપૂરી ખાતરી ધઈ ગઈ હોય કે આ મારો ભક્ત બરાબર પાકો ધઈ ગયો છે અને જમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ તે અકળાઈને મારાથી દૂર નહીં જાય ત્યારે ભક્તના કલ્યાણ માટે ધઈને તેઓ હકકથી આવું વર્તન કરતા હોય છે. અને ગુરુસંતો જ્યારે શિષ્ય-ભક્ત ઉપર હકક ત્યારે જ તે બરાબર તૈયાર ધઈ ગયો છે એમ કહેવાય. આ જ ભક્તની સાચી પ્રાપ્તિ છે. બાકી, સંતોને તો શું છે ? સંતની વ્યાખ્યા કરતા પૂજ્યશ્રી ઘાગી વાર કહે છે કે -

ત્રીન ટૂક કોપિનકો, અરુ બિન ભાજી લોન ;
તુલસી રધુવર ઉર બસે, ઈન્દ્ર બાપડો કોન ?

"સંતોની સ્થિતિ આવી હોય છે. તેઓ સમાજ વચ્ચે રહેતા હોવાથી સમાજની મર્યાદા જાળવવા તથા શરીરનું રક્ષણ કરવા માટે વસ્ત્રો પહેરે છે, નહીં કે શોભા વધારવા; શરીરને ટકાવવા માટે ભોજન કરે છે, નહીં કે સ્વાદ માટે. સંતોના દૃઢ્યમાં તેમના આરાધ્ય દેવ બિરાજેલા હોય છે. તેઓ સતત નિજનંદમાં જ, આત્માનંદમાં જ મસ્ત હોય છે; પરમતત્ત્વ સાથે લવલીન હોય છે. આવા સંતો પાસે મોટા ધન-કુબેરોની, તેમની ધનદોલતની કે દુનિયાના ભૌતિક શુભ-સાહ્યબી-વેલવની કાંઈ જ વિસાત નથી."

સંતોની આવી સ્થિતિ હોવા છતાં તેઓ તેમના લાયક

ભક્તો-શિષ્યો પાસે અમુક વસ્તુઓની માંગણી કરે છે; તે એટલા માટે નહીં કે પોતે માંગેલી વસ્તુને પ્રાપ્ત કરે અને પોતાની ઈચ્છાને પોષે પરંતુ એટલા માટે કે પોતાના ભક્તો-શિષ્યો એ રીતે તૈયાર થાય. અસ્તુ.

અંબાજી યાત્રાધામની નજીક ગબ્બર નામનો પર્વત આવેલો છે. ત્યાં પણ માતાજીનું સ્થાન છે. યાત્રાળુઓ ત્યાં પણ દર્શનાર્થે જતા હોય છે. એક દિવસ અમે પણ પૂજ્યશ્રી સાથે ગબ્બર ચડવાનો કાર્યક્રમ બનાવ્યો. પર્વતની છેક ટોચે પહોંચવા માટે લગભગ એક હજાર પગધિયાં ચડવાનાં હોય છે. અમે ધીરે ધીરે આ કપરું ચઢાણ ચઢીને ઉપર પહોંચ્યા. ઉપર જઈને એક મોટી શિલા ઉપર સી બેઠા. થોડા સમય બાદ પૂજ્યશ્રીએ કહ્યું કે -

"ભાઈ ! આપણે આટલો પરિશ્રમ કરીને ઉપર આવ્યા. અમને લાગે છે કે આ પર્વતનું નામ ગબ્બર છે તે અપભ્રંશ થયેલું છે. વાસ્તવમાં તેનું નામ જબ્બર હશે. જબ્બર એટલે જબરું. તો, આ જબરું-કપરું ચઢાણ ચઢીને આપણે ઉપર આવ્યા, માતાજીનાં દર્શન કરવા. ક્યાં માતાજીનાં દર્શન કરવાનાં છે ? આ ગોખમાં જ મૂર્તિ છે તેનાં દર્શન કરવાનાં છે ? ગોખમાં મૂર્તિ મૂકી છે તે તો એક પ્રતીકમાત્ર છે. શેનું ? પરમ શક્તિનું. વાસ્તવમાં તો અહીં આ ઊંચા પર્વત ઉપર આવીને એ પરમ શક્તિની લીલાનું દર્શન કરવાનું છે. આ દૂર દૂર નજર પહોંચે ત્યાં સુધી ફેલાયેલી ગિરિમાળા, વન, ઉપવન, ઝાડ, પાન, તળાવ, સરોવર વગેરેનાં દર્શન કરવાનાં છે અને એમ કરીને પ્રકૃતિના સ્વચિત્તાને મનોમન વંદન કરવાના છે."

પૂજ્યશ્રીની આ લાક્ષણિકતા છે. તેઓ સતત એ વાતનું ધ્યાન સાથે છે કે લોકો ધર્મના નામે ફક્ત અંધશ્રદ્ધાને જ પ્રાધાન્ય ના આપે. તેથી જ તેઓ સાચી સમજાણના પ્રદાન દ્વારા ધર્મ સાથે વાણાચેલ સૂક્ષ્મ આધ્યાત્મિક સહસ્યોને પણ સમજાવતા હોય છે. એક જ સ્થાને આપણે અનેક વખત યાત્રા કરી હોય છતાં જ ન જોયું હોય અને ન સમજ્યા હોઈએ તે બધું, પૂજ્યશ્રીના સાંનિધ્યમાં તેઓની સાથે યાત્રા કરવાથી સમજાઈ જાય છે. આ મારો વર્ષોનો અનુભવ છે.

તો, આ રીતે યાત્રાધામ અંબાજીની અમારી યાત્રા સાચા અર્થમાં સફળ રહી. ઓમ્ભગવાનને એવી પ્રાર્થના કે જ્યારે પણ યાત્રા કરાવે ત્યારે પૂજ્યશ્રી અમારી સાથે હોય. અસ્તુ.

श्रीश्वर का बोधक (नाम) प्रणव/ओम् है।



(समाधिद्वार के द्वारों का भाववृत्त)

- (२४) क्लेश, कर्म, कर्मफल और वासना जिसमें नहीं है ऐसा पुरुषविशेष/चेतनविशेष श्रीश्वर है।
- (२५) श्रीश्वर संपूर्ण सर्वज्ञ है।
- (२६) श्रीश्वर पूर्वकाल के गुरुओं के भी गुरु है और काल की मर्यादा से (जन्म-मृत्यु से) पर है।
- (२७) श्रीश्वर का नाम प्रणव/ओम् है।
- (२८) अर्थ के चिन्तन सहित ओम् का जप करना।
- (२९) चिन्तन सहित जप करने से अन्तरायों का अभाव और आत्मसाक्षात्कार होता है।

प्रथमपाठ - ओम् कीर्तन, १/३, समिकानगर, गानगुण, अरुणाचल-१८० ५११।

● द्रष्टव्य उद्देश्य :-

(१) सर्वव्यापक परम सूक्ष्म चेतन तत्त्व के जेजु नाम प्रणव (ओम् - ॐ) छे तेनी प्रतीति लडुवनसमायने कराववा प्रयत्न करवो. (२) 'योग' नो प्रचार, प्रसार अने संशोधन करवा प्रयत्न करवो. (३) समायनु नैतिक धोरण छेरुं लाववा माटे साध्यात्मिक ज्ञाननो साहित्य द्वारा प्रचार अने प्रसार करवानो प्रयत्न करवो. (४) आ उपरांत 'लडुवनहिताय-लडुवनसुखाय'ने लगतां कार्यो जेवां के केजवणी, तणीणी सारवार वगेरे करवा माटे प्रयत्न करवो.



આલસંસ્થાપક તથા આધ્યાત્મિક વડા
પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી

PRINTED & PUBLISHED BY :-

Dr. S. S. Bhikshu for

AUMGURU PREMSAMARPANDHYANBHIKSHU PARIVAR TRUST

1/A, Paliadnagar Society, Naranpura, Ahmedabad - 380 013.

Printed at: Kunal Offset, Odhav, Ahmedabad.

Hon. Editor : Naishadh vyas

(Reg. No. E/4416 Date 11-5-81)

I.T.E.U. 80-G (5) No. H.Q. - III 33-163/92-93 up to March 1995

લવાજમ દર :-

વાર્ષિક સભ્ય (ભારતમાં) -----	રૂ. ૧૫-૦૦
આજીવન સભ્ય (") -----	રૂ. ૨૫૦-૦૦
વાર્ષિક સભ્ય (પરદેશમાં) -----	૧૨ \$
આજીવન સભ્ય (") -----	૧૦૧ \$

લવાજમ મોકલવાનું સ્થળ :-

- (૧) ડૉ. સોમાભાઈ એ. પટેલ
૧/અ, પલિયડનગર,
સેન્ટ ઝેવિયર્સ હાઈસ્કૂલ રોડ,
નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩.
- (૨) નૈષઘભાઈ સી. વ્યાસ
"સ્વાશ્રય",
૩, ગંગાધર સોસાયટી, રામભાગ પાછળ,
મણીનગર, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૮.

સૂચના :-

- (૧) લવાજમ ચેક દ્વારા અથવા મનીઓર્ડર દ્વારા
"ઓ. પ્રે. પ. ટ્રસ્ટ" ના નામે મોકલવું. સાથે
આપનું પૂરું નામ, સરનામું શુદ્ધ અક્ષરોમાં
લખી મોકલવું.
- (૨) જે સભ્યનાં રહેઠાણનાં સ્થળ બદલાયાં હોય
તેમણે તેમના નવા રહેઠાણનું પૂરું સરનામું
લખી મોકલવું જેથી વ્યસ્થાપકોને અંક
મોકલવામાં સરળતા રહે.
- (૩) "રુતમ્ભરા" ને લગતો પત્રવ્યવહાર નીચેના
સરનામે કરવો.
નૈષઘભાઈ સી. વ્યાસ
"સ્વાશ્રય",
૩, ગંગાધર સોસાયટી, રામભાગ પાછળ,
મણીનગર, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૮.

પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી
સાથેના સંસ્મરણો તથા પ્રેરક
પ્રસંગો આવકાર્ય છે.

LM-318 NV H
NARENDRA R. DAVE