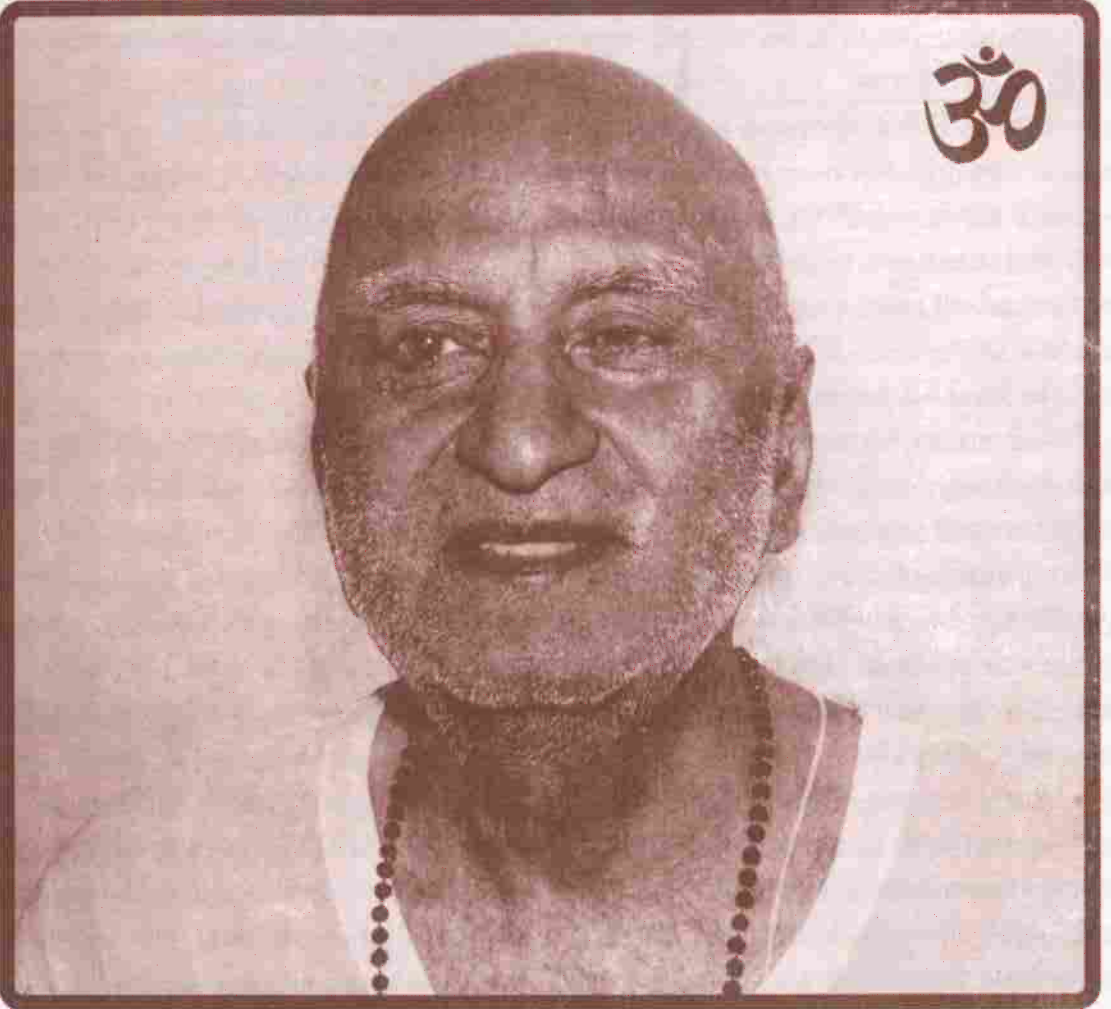


॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

रुतभिरा

आत्मनो हिताय जगतः सुभाय



‘योग’ त्रिक्षा लावीओ, ‘त्रिक्षु’ बनी गुरुद्वार;
मुमुक्षु जरूर पाभशे, सौनो मुजभां भाग.

ભાવના વિનાનો કર્મકાંડ વાંઝિયો રહે છે

ગ્રાહક કહે : એક ડઝન સોપારી આપજો ને.

દુકાનદારે સરસ મજાની વીણીવીણીને સોપારીઓ આપી. ગ્રાહક એ સોપારીઓ જોઈને કહે : “આવી નહીં, પૂજા માટેની સાવ નાની નાની આપો.”

દુકાનદાર કહે : “પુરુષોત્તમ માસ છે અને ભગવાનની પૂજા માટે લઈ જાઓ છો તો સારી સોપારી જ લઈ જાઓને!”

ઉપરોક્ત સંવાદ, મનુષ્યની ધનની અને સમજણની કંજૂસાઈનો ખ્યાલ આપે છે.

લગ્નમાં લાખ-અડધો લાખનો ખર્ચ કરવા મનુષ્ય તૈયાર થાય છે પરંતુ ભગવાન માટેની કે બ્રાહ્મણ માટેની સોપારી તો ફેંકી દેવી પડે તેવી જ પસંદ કરે છે. અને થાપન માટેનું વસ્ત્ર પણ મસોતામાંય કામ ના આવે એવું લાવે છે!

ભગવાન નિમિત્તે ચીજવસ્તુઓ સાવ કચરાપટ્ટી લાવવાની અને બદલામાં ઘણી મોટી અને ઉમદા વસ્તુઓની આશાઓ રાખવાની! ભગવાનને આપતી વખતે સમજે છે કે ભગવાન તો લોઢાના કે લાકડાના છે, તેઓ ક્યાં ખાવાના કે પહેરવાના હતા? પણ જ્યારે તે પોતાની મોટી મોટી માગણીઓને પૂરી કરવા ભગવાનને પ્રાર્થના કરે છે ત્યારે ભગવાન લોઢાના કે લાકડાના છે તે વાત સાવ વિસારી દે છે! આ તેની સમજનું દેવાળું જ નીકળી ગયું કહેવાય ને? આવા વર્તનથી ભગવાન પણ વિચારે જ ને કે મને કાંઈ આપવું હોય છે ત્યારે હું તેને મરેલો લાગું છું તો પછી તે મારી પાસે કાંઈ માગે ત્યારે મારે શા માટે જીવતા થવું પડે?

આ વાતને એક દૃષ્ટાંતથી ખૂબ સારી રીતે સમજાવે —

એક ભાઈ હનુમાનજીના દર્શનની આશાએ હનુમાનજીની મૂર્તિની ઘણા વર્ષોથી પૂજા કરે. તોય સફળ ના થયા એટલે એમણે હનુમાનજીની મૂર્તિ પાસે ગણપતિની મૂર્તિ મૂકી અને તેની પૂજા શરૂ કરી. એક દિવસ તે ભાઈ ગણપતિ માટે સારામાં સારી અગરબત્તી ખરીદી લાવ્યા. ગણપતિની મૂર્તિ પાસે મોંઘી અગરબત્તી પેટાવવાની તૈયારી કરે છે ત્યાં તેમનું ધ્યાન હનુમાનજીની મૂર્તિ તરફ ગયું. તેથી તેઓ વિચારવા લાગ્યા કે “ઘણાં વર્ષો સુધી મેં હનુમાનજીની પૂજા કરી તોય તેઓએ મને દર્શન ના આપ્યાં, તો હવે આ મોંઘી અગરબત્તીની સુગંધ એમને કેમ માણવા દઉં? ગણપતિ પાસે અગરબત્તી પેટાવું તો તેની સુગંધ હનુમાનનેય મળેને?” તેથી તેણે ઊભા થઈને હનુમાનની મૂર્તિના નાકમાં રૂનાં પૂમડાં ખોસવા માંડ્યાં. એક ફોયણામાં રૂ ખોસીને બીજામાં ખોસવા જાય છે ત્યાં હનુમાનજી તેની હાથ પકડી રાખીને બોલ્યા કે —

“હં... હં... મારું નાક બંધ કરીને મને શું મારી નાખવો છે? ભગત તો આ સાંભળીને ટિગ્મૂઢ થઈ ગયા. થોડી કળ વળી એટલે કહેવા લાગ્યા — “કેટલાં વર્ષ સુધી મને હેરાન કર્યો છે! હવે તમને સુગંધ શાની આવવા દઉં?” હનુમાને જવાબમાં કહ્યું કે “ભાઈ! આજ સુધી તો તું મને પથ્થરની મૂર્તિ જ સમજતો હતો! આજે તને બીક લાગી કે રખેને, મને સુગંધ આવી જશે તો! તેથી મારા નાકમાં પૂમડાં ખોસવા લાગ્યો. આથી આજે મને ખાતરી થઈ કે તું આજે મને ચૈતન્ય-જીવતો સમજે છે. એટલે મેં તુરત તારું બાવડું પકડ્યું અને તારી સાથે વાત કરી.”

ઉપરના દૃષ્ટાંતથી ભાવનાની કેટલી કિંમત છે તેનો ખ્યાલ આવ્યો. ભાવના વિનાનો ક્રિયાકાંડ વેઠ સમાન છે અને તેથી તે વાંઝિયો છે.

अटमभर

(अटमभर अटले अनुभवयुक्त सत्यथी भरेलुं)

(अटुवनहिताय - अटुवनसुभाय)

वर्ष - २४ (जुलाई, अगष्ट, सप्टेम्बर)

VOL - XXIV 2007-2008

ISSUE - 1

संकलन : सद्गुरुसमर्पणभिक्षु

मानद् तंत्री - नैषध व्यास

पातंजल योगदर्शन - समाधिपाठ

(“मुक्ता” पुस्तकमांथी साभार)

— योगभिक्षु

पातंजलि मुनिअे योगदर्शनना समाधिपाठमां कखुं के चित्तवृत्तिओना निरोधने योग कहे छे. जिज्ञासुना मनमां प्रश्न अे ठिठे के योग तो प्राप्त करवो छे पण तेमां अड्यज्ञ छे चित्तवृत्तिओनी, तो चित्तवृत्तिओ कछि? पातंजलि मुनि ज्ञावे छे के पाप अने पुण्यना भेदवाणी वृत्तिओ पांच प्रकारनी छे; तेमनां नामो छे प्रमादवृत्ति, विपर्ययवृत्ति, विकल्पवृत्ति, निद्रावृत्ति अने स्मृतिवृत्ति. जिज्ञासु वृत्तिओने समजे छे अटले तेना मनमां बीजो प्रश्न ठिठे छे के आ पांचेय वृत्तिओनो निरोध कछि रीते करवो? पातंजलि मुनि ज्ञावे छे के अभ्यास अने वैराग्यथी वृत्तिओनो निरोध थाय छे. वणी अभ्यास अने वैराग्य विधे समश्रवतां कहे छे के वृत्तिरहित थवानी स्थिति माटे जे प्रयत्न करवो ते अभ्यास कहेवाय छे. लांभा समय सुधी, अपंडपणे अने आदरपूर्वक पालन करवाथी अभ्यास परिपक्व थाय छे. भोगवेला अने सांभलेला विषयोमांथी तृष्णारहित थई जवुं - विषयो उपर काबू करी लेवो तेनुं नाम वैराग्य छे. विषयोमांथी तृष्णारहित केवी रीते थवाय? परम पुरुषना -

ईश्वरना, गुरुना गुणानुवाद करवाथी तृष्णारहित थवाय छे.

हवे संप्रज्ञात समाधि कोने कहेवाय ते कहे छे. वितर्कविचारानंदास्मितानुगमात् संप्रज्ञातः ॥ १७ ॥

भावार्थ : वितर्क, विचार, आनंद अने अस्मितायुक्त अेकाग्रताने संप्रज्ञात समाधि कहे छे.

विस्तार : तृष्णारहितपणुं प्राप्त करी लीधा पछी केवी योग्यता प्राप्त थाय छे? चित्त केवो अधिकार भेजवी ले छे? केवा अभ्यासो माटे ते लायक बने छे? हवे चित्त समाधिना अभ्यास माटे लायक बने छे.

वितर्क, विचार, आनंद अने अस्मितामय थईने जे अेकाग्रता प्राप्त थाय छे तेनुं नाम संप्रज्ञात समाधि छे.

“संप्रज्ञात” मां सं, प्र अने ज्ञात अेवा त्रण शब्दो छे. सं अने प्र अे बे अधिकता-बोधक प्रत्यय छे. ज्ञात अटले ज्ञावुं. सं अटले सारी रीते अने प्र अटले अधिक. तेथी संप्रज्ञात शब्दनो अर्थ थयो पूब सारी रीते ज्ञावुं. संप्रज्ञात अटले ध्येयना - वस्तु-पदार्थना स्वरूपने पूब ठिंजाथी अने सयोटपणे ज्ञात करी लेवुं, ज्ञाणी लेवुं, तेना स्वरूपनुं ज्ञान प्राप्त करी लेवुं. हवे समाधिओना प्रकारनी वात

આવી રહી છે. હવે સમાધિઓના પ્રકારની વાત એટલા માટે આવી રહી છે કે ચિત્ત હવે સમાધિને લાયક થયું છે. આગળ કહેલી સાધનાઓમાંથી તે પસાર થયું, તે બધામાંથી જે હસ્તગત થયું તેથી ચિત્તમાં કેવો અધિકાર આવ્યો? એકાગ્ર થઈ શકે એવો, ગાઢ એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરી શકે એવો, સમાધિનો અનુભવ લઈ શકે એવો. આ એકાગ્રતાને ચાર પ્રકારમાં વિભક્ત કરી નાખી છે. ચિત્ત વિતર્કમય થવાથી જે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય તે વિતર્કસમાધિ, ચિત્ત વિચારમય થવાથી જે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે તે વિચારસમાધિ, ચિત્ત આનંદમય થવાથી જે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે તે આનંદસમાધિ અને ચિત્ત અસ્મિતામય થવાથી જે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય તે અસ્મિતા નામની સમાધિ કહેવાય છે. હવે તે ચારેયને વધુ સમજાવે.

વિતર્ક, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતા એટલે શું? વિતર્ક એટલે વિશેષ તર્ક. અને વિશેષ તર્ક એટલે શું? કોઈ સ્થૂળ પદાર્થ ઉપર વિશેષ તર્ક કરીને તેના મૂળ તત્ત્વ સુધી પહોંચી જવાનો પ્રયત્ન કરવો, વિશેષ તર્ક દ્વારા જે કંઈ જાણવામાં આવે તેનું પણ કારણ જાણીને જેનું કારણ ના હોય ત્યાં સુધી પહોંચી જવું; કાર્યનું કારણ ગોતતાં ગોતતાં તેની મૂળ સ્થિતિ સુધી પહોંચી જઈને લગભગ નિરોધાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લેવી. એકાગ્રતાથી જ મૂળ-સુધી પહોંચી શકાય. નહીં તો મન અનેકાગ્ર છે, અનંતાગ્ર છે, અનેક જગ્યાએ ભમી રહ્યું છે. અત્યારે અમે યોગદર્શનની કથા કરી રહ્યા છીએ ત્યારે મુખ્યપક્ષે અમારું ધ્યાન-મન યોગદર્શનની કથામાં છે, પણ ગૌણપક્ષે બીજે ઘણે બધે ભમી રહ્યું છે. જો આ કથા કરતાં કરતાં અમારું મન પ્રધાનપક્ષે બીજે ભમવા લાગે તો કથા બરાબર થઈ શકે નહીં, કથામાં ગૌણતા આવી જાય. એ જ પ્રમાણે તમે કથા સાંભળી રહ્યા છો, કથા

સાંભળતી વખતે તમારું મન-ચિત્ત કથા સાંભળવામાં મુખ્યપક્ષે એકાગ્ર છે અને ગૌણપક્ષે બીજે પણ ભટકી રહ્યું છે. જે ઘડીએ તમારું ચિત્ત કથા સાંભળવામાં અપ્રધાનપક્ષે રહે અને પ્રધાનપક્ષે બીજે ચાલ્યું જાય તો તે ઘડીએ કથા સાંભળી ના સાંભળી થઈ જાય. તો "દુવિધામે દોનોં ગયે, ના માયા મિલી ના રામ" જેવું થાય.

એકલા શરીરથી કે એકલા મનથી કોઈ કાર્યની સિદ્ધિ થઈ શકતી નથી. તન અને મન બંને સાથે હોવાં જોઈએ. તન અહીંયાં હોય અને મન જગતનાં બીજાં કાર્યોમાં ગયેલું હોય તો અહીં મનની ગેરહાજરી થઈ. તેથી એકલા તનથી કથાશ્રવણ બરાબર કરી શકાય નહીં. અને બરાબર જે શ્રવણ ન કરી શકાય તે બરાબર સમજી તો શકાય જ ક્યાંથી? બરાબર સમજવા માટે ધ્યાનપૂર્વક શ્રવણની જરૂર છે. ધ્યાનપૂર્વક શ્રવણ કરી શકીએ તે માટે તન અને મન બંનેની હાજરી હોવી જોઈએ. તન અહીંયાં હોય અને મન મિલમાં, ઓફિસમાં કે દુકાનમાં હોય તો તન અહીં એકલું રહ્યું. મન અહીં હાજર નથી. તેથી મન વિના તન એકલું કથાને સારી રીતે સાંભળી શકે નહીં અને મન દુકાનમાં ગયું તો તે એકલું ત્યાં કંઈ કામ કરી શકે નહીં. દુકાનનું કાર્ય કરવું હોય તો ત્યાં તન અને મન બંનેની હાજરી હોવી જોઈએ. મન એકલું ત્યાં છે અને તન એકલું અહીં છે તેથી ના તો તન એકલું અહીં કામ કરી શકે કે ના તો મન એકલું ત્યાં કામ કરી શકે. તેથી કહ્યું છે કે દુવિધામે દોનોં ગયે, ના માયા મિલી ના રામ. બંને જુદાં રહેવાથી ના તો માયા મળી કે ના તો રામ મળ્યા; ના તો વ્યાવહારિક કામ કરી શક્યા કે ના તો પરમાર્થનું કામ આટોપી શક્યા. માટે વ્યવહારમાં જ્યારે લાગીએ ત્યારે તન અને મન બરાબર વ્યવહારમાં લગાવી દઈએ અને જ્યારે પરમાર્થમાં, પારમાર્થિક

કથા-વાર્તા ઈત્યાદિમાં બેસીએ ત્યારે તન-મનને સંપૂર્ણપણે તેમાં લગાડી દઈએ જેથી કાર્ય સંપૂર્ણ થાય.

વિતર્કની વાત ચાલતી હતી. વિતર્ક એટલે વિશેષ તર્ક. તેને ઘડાના દ્રવ્યોંતથી સમજીએ. માટીના ઘડા પર તર્ક-વિતર્ક કરવા લાગ્યા. ઘડો રૂડો-રૂપાળો અનેક રંગોથી રંગેલો છે, તેના ઉપર અનેક ચિત્રો છે. તેવા ઘડાનું કારણ શું? તો વિતર્ક કરતાં સમજાય કે ઘડાનું કારણ માટી છે. વિતર્ક આગળ ચાલે અને માટીના કારણ અણુઓને જાણે. અણુઓનું સંગઠન-સંઘટન એનું નામ જ માટી. અણુઓનું કારણ પરમાણુ. અનેક પરમાણુઓ ભેગા થવાથી એક અણુ બન્યો. અનેક અણુઓ ભેગા થયા તેની માટી બની અને માટીને વ્યવસ્થિત કરવામાં આવી ત્યારે તેનાં ઘડો, મૂર્તિ, ઈંટો કે નળિયાં વગેરે બન્યાં. આમ અનેક ઘાટ, રૂપ, રંગ બન્યાં. પણ અનેક રૂપ-રંગ તે બધાનું મૂળ કારણ પરમાણુ છે. સમસ્ત સ્થૂળ જગત જે વિવિધ રૂપે-રંગે ભાસી રહ્યું છે તે પરમાણુઓનું જ વિસ્તરણ છે. આમ ઘડાથી શરૂ કરી તેના મૂળ કારણ પરમાણુ સુધી પહોંચી જવું તે થઈ વિતર્ક નામની સમાધિ.

બીજી આવી વિચારસમાધિ. જે રીતે ઘડા ઉપર વિતર્ક કર્યો હતો તે જ પ્રમાણે આમાં પણ વિતર્ક જ કરવાનો છે પરંતુ તેના માટેનો શબ્દ બદલાયો અને 'વિચાર' થયો. આને વિચાર શા માટે કહેવામાં આવ્યો? કારણ કે વિતર્કમાં ઘડો 'સ્થૂળ' પદાર્થ હતો અને વિચારમાં 'સૂક્ષ્મ' પદાર્થ લેવાનો છે. સ્થૂળના બદલે સૂક્ષ્મ પદાર્થ ઉપર વિતર્ક કરવામાં આવે એટલે તેનું નામ વિચાર થઈ ગયું. તેને શરીરના દ્રવ્યોંતથી સમજીએ.

જેમ ઘડાનું મૂળ કારણ ગોતી કાઢવું તેમ શરીરનું મૂળ કારણ પણ ગોતી કાઢીએ. શરીરરૂપી ઘડાનું મૂળ કારણ શું? શરીર શાનું બનેલું છે? તે

માંસ, મેદ, મજ્જા, અસ્થિ વગેરે સાત ધાતુઓનું બનેલું છે. પછી બીજા અંદરના સૂક્ષ્મ પદાર્થો જોઈએ. એમ એક એક કાર્ય અને તે કાર્યનું કારણ સમજતા જઈએ. પછી કારણનું કારણ અને તેનું પણ કારણ ગોતીએ. છેલ્લે માતા-પિતા દ્વારા શરીરની ઉત્પત્તિ, માતાપિતામાં રહેલા રજ-વીર્ય નામના તત્ત્વમાંથી શરીરનું ઉત્પન્ન થવું, વિકાસ પામવું વગેરે જાણીને શરીરનું કારણ પણ ગોતી કાઢવું. આનું નામ વિચારસમાધિ, અર્થાત્ વિચાર દ્વારા એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવી.

ત્રીજી છે આનંદસમાધિ નામની એકાગ્રતા. આનંદની સ્થિતિમાં આનંદમય થઈને એકાગ્ર થઈ ગયા.

એક ઉપર અગ્રતા તેનું નામ એકાગ્ર અને અનંત જગ્યાએ મન ભટકતું-રખડતું હોય તે અનંતાગ્ર. બધામાં મન થોડું થોડું લાગેલું હોય તેથી કોઈ પણ વાતનો નિકાલ ના લાવી શકે. લાંબા સમય સુધી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી તે 'અનંતાગ્ર'માંથી 'અમુકાગ્ર' થાય. લાખ જગ્યાએ ભટકતું હોય તેમાંથી હજાર જગ્યાએ અને હજારમાંથી સો જગ્યાએ અને સોમાંથી દશ જગ્યાએ આવે અને છેવટે એક જગ્યાએ એકાગ્ર થઈ જાય. જ્યારે મન એકાગ્ર થાય ત્યારે તે જેના ઉપર એકાગ્ર થયું હોય તેનું રહસ્ય પામીને સમાધાન મેળવી લે છે. સમાધાન મળી જાય પછી ચિત્તને તે તરફ જવાનું જ મટી જાય, તે તરફની તેની કુતૂહલ અને જિજ્ઞાસાવૃત્તિ જ ટળી જાય. કારણ કે એણે સમાધાન પ્રાપ્ત કરી લીધું છે. સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ જે કાંઈ હતું તેમાંથી ચિત્તે સમાધાન પ્રાપ્ત કરી લીધું. જ્યાં સુધી અસમાધાન છે ત્યાં સુધી જ બધી દોડાદોડી છે ને! તો, આ રીતે ચિત્તે સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મમાંથી સમાધાન મેળવી લીધું તેથી હવે એવા નિર્ણય ઉપર અવાયું કે સ્થૂળ પદાર્થ ઘડો અને સૂક્ષ્મ પદાર્થ શરીર તે હું નહીં.

શરીરેય હું નહીં અને ઘડોય હું નહીં કે જે સૂક્ષ્મ જગતના સૂક્ષ્મ પદાર્થો અને સ્થૂળ જગતના સ્થૂળ પદાર્થો છે. જગતમાં બીજું છે પણ શું? સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ એ બેથી જગત બનેલું છે તેથી શરીર અને ઘડાના માધ્યમથી આખા જગતની જાણકારી પ્રાપ્ત થઈ ગઈ. જગત હું નહીં, હું તો જગતથી જુદો. જે સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ છે તે પણ હું નહીં એવી સાચી વાતની ખબર પડી ત્યારે આનંદની ઊર્મિનો ઊભરો ચડ્યો - ખૂબ આનંદ થયો અને આનંદમાં મસ્ત થઈને એકાગ્ર થઈ ગયા; સમાધિ લાગી ગઈ.

વ્યાવહારિક બાબતોમાં પણ ઘણાં વર્ષો સુધી ભ્રમણામાં હોઈએ છીંએ અને જે દિવસે ખબર પડે કે આટલાં વર્ષોથી હું જે કાંઈ માનતો હતો, હકીકતમાં તો તેથી કાંઈક જુદું છે ત્યારે કેટલો આનંદ થાય છે! ત્યારે આ તો મનુષ્યજન્મ સાર્થક કરવાની સાચી વાતની ખબર પડી, ભ્રમણામાંથી મુક્ત થયા. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ હું નથી તો તેની સાથે મારે શી લેવાદેવા? સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ રહે તોપણ મારે શું, નષ્ટ થઈ જાય તોપણ મારે શું અને પરિવર્તન પામતું રહે તોપણ મારે શું?

‘હું’ અને ‘મારું’ એ તો કાંઈ જુદું જ છે. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મના આદાનપ્રદાનથી કે તેની પ્રાપ્તિ-અપ્રાપ્તિથી જબરજસ્ત આઘાતો લાગતા હતા, દુઃખ અને સુખ ઉત્પન્ન થતાં હતાં તે ચાલ્યાં ગયાં. તે કારણે સતત આનંદ થવા લાગ્યો. કેમ કે શોક આપનાર જે કારણ હતું તે ચાલ્યું ગયું; સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ ઉપર ‘મારો અધિકાર’, ‘મારાપણું’ હતું તે ચાલ્યું ગયું. આ થઈ આનંદસમાધિ.

વિતર્ક, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતા; આ ચાર પ્રકારની એકાગ્રતાઓ એટલે કે સમાધિઓ-સમાપ્તિઓ છે. તેને સમાપ્તિ પણ કહી છે અને સમાધિ પણ કહી છે. પણ તે બંનેનો અર્થ છે એકાગ્રતા. આપણું મન-ચિત્ત અનેકાગ્ર છે, અનંતાગ્ર

છે; તેમાંથી ધીમે ધીમે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિના અભ્યાસ દ્વારા તેને એકાગ્રતા તરફ વાળવાનું છે. એ સિવાય પણ ગુરુજનો દ્વારા આપણને જે કાંઈ પણ સાધન કે સાધના મળેલાં હોય; જપ, તપ ઇત્યાદિ અથવા તો જે કાંઈ લૌકિક કાર્ય પણ આપણને સોંપવામાં આવેલું હોય તે બધાને સંપન્ન કરવાથી પણ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. અસ્તુ.

એકાગ્રતાની પૂર્તિ

અહીં એકાગ્રતાનું પ્રકરણ ચાલી રહ્યું છે ત્યારે તેના વિષેનો થોડો વિસ્તાર ઉપયોગી નીવડશે.

અવારનવાર સાધકો એવી ફરિયાદ, એવા પ્રશ્નો કરતા હોય છે કે -

પ્રશ્ન : અમે ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ ત્યારે તો વૃત્તિઓ ખૂબ ભાગદોડ કરે છે, એટલી ભાગદોડ તો ધ્યાનમાં નથી બેઠા હોતા ત્યારે પણ નથી કરતી. આમ કેમ બનતું હશે?

ઉત્તર : ધ્યાન વખતે તમને વૃત્તિઓની જે વધુ ભાગંભાગી, વધુ ચંચળતા લાગે છે તે જ ધ્યાનમાં થોડા સફળ (થોડા ધ્યાનસ્થ) થયાની સાબિતી છે. જ્યારે ધ્યાનમાં બેઠા નહોતા ત્યારે મન અનંતાગ્ર હતું. એ વખતે મનની ચંચળતા એટલી અધિક હતી કે નોંધ લઈ જ ના શકાય. પણ ધ્યાનમાં બેઠા ત્યારે મન અમુકાગ્ર થયું, તેની અનંતાગ્રતા ટળી. જેથી આપણે તેની નોંધ લઈ શકીએ તેટલી જ તેની ચંચળતા-ભાગંભાગી રહી. મનની ભાગંભાગીની ગણતરી કરી શકીએ એટલી જ તેની ચંચળતા રહી તે જોઈ આપણે કહ્યું કે - આપણને લાગ્યું કે “અન્ય સમય કરતાં જ્યારે ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ ત્યારે વધુ ચંચળ થઈ જવાય છે.” હકીકતમાં તો તે વખતે વધુ ચંચળતા નહોતી પરંતુ તે વખતે મન અનંતાગ્રતા છોડીને અમુકાગ્ર થયું તેથી તે ચંચળતાની આપણે નોંધ રાખી શક્યા, અને તેથી લાગ્યું કે મન ધ્યાન

વખતે બહુ ચંચળ થઈ જાય છે. જેમ ભમરડો અતિશય ગતિમાં ફરતો હોય છે ત્યારે તે ગતિમય નથી લાગતો, તેની ગતિ મધ્યમ થાય છે ત્યારે જ તે ગતિશીલ જણાય છે. તેમ, જ્યારે આપણે સામાન્ય દિનચર્યાની પ્રવૃત્તિઓમાં હોઈએ છીએ ત્યારે મન એટલું બધું ચંચળ હોય છે કે જેની નોંધ લઈ જ ના શકાય. પણ ધ્યાન વખતે તેની ચંચળતા થોડી ઘટે છે તેથી આપણે તે ચંચળતાની નોંધ લઈ શકીએ છીએ, અને તેથી આપણને એમ લાગે છે કે “ધ્યાન વખતે મન બહુ ભાગભાગી કરે છે.”

માટે ધ્યાન કરનારાએ નિરાશ ન થવું. ઉપરોક્ત ખુલાસો યાદ રાખીને ઉત્સાહમાં રહેવું. (એકાગ્રતાની પૂર્તિ સમાપ્ત)

ચોથી આવે છે અસ્મિતા સમાપ્તિ. એમાં નથી તો વિતર્ક, કે વિચાર, કે આનંદ; પરંતુ આનંદ અવસ્થામાં આગળ વધતા વધતા કેવળ ‘અસ્મિતા’, અર્થાત્ ‘અસ્મિ-અસ્મિ’, એટલે કે છું, છું, છું; એમ કેવળ અસ્તિત્વનું જ ભાન રહેવું તેનું નામ અસ્મિતાસમાપ્તિ.

“અસ્મિ” શબ્દ મહાવાક્યમાં આવે છે. “અહં બ્રહ્માસ્મિ” એટલે કે અહં (હું) + બ્રહ્મ + અસ્મિ (છું), અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું. આમાં ત્રણ પદો છે; હું, બ્રહ્મ અને છું. ‘હું બ્રહ્મ’ એમ કહેતાંની સાથે જ બે છીએ એ સાબિત થાય છે - હું અને બ્રહ્મ. હું અત્યારે બ્રહ્મ નથી ત્યારે મારે કહેવું પડ્યું કે હું બ્રહ્મ છું. છું, બ્રહ્મ અને હું; એમાંથી જ્યારે ‘હું’ નીકળી જાય ત્યારે ‘બ્રહ્મ છું’ બચી રહે. બ્રહ્મ છું એમ કહેતાંની સાથે જ એક અધ્યાહાર પડેલો છે કે બીજું કોઈ નથી, માત્ર બ્રહ્મ છું. ‘હું’ તો નીકળી ગયો, હવે રહ્યું માત્ર ‘બ્રહ્મ છું’. પણ બ્રહ્મ છું એમ પણ કેમ કહેવું પડે છે? એવી પ્રતીતિ પણ શાના આધારે થાય છે કે બીજું કોઈ નથી અને બ્રહ્મ છું?

હું એ નહીં, બ્રહ્મ એ નહીં અને કેવળ છું, છું, છું - હાજરી, એક અસ્તિત્વ, અસ્તિત્વનો જ કેવળ અનુભવ, કેવળ અસ્તિત્વનું જ ભાન. અસ્તિત્વના ભાનમાં જ તન્મય-તદ્રૂપ. આવી અવસ્થાનું નામ આપવામાં આવ્યું અસ્મિતાસમાપ્તિ. અસ્મિતા એટલે અસ્મિનો ભાવ.

હું આ જગતનો કોઈ સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ પદાર્થ નથી તેની ખાતરી થતાં એક અલૌકિક દિવ્ય આનંદની ઉપલબ્ધિ થઈ અને તે આનંદમાં અને આનંદમાં પહોંચી જવાયું ‘અસ્મિ, અસ્મિ, અસ્મિ’ સુધી. ધીમે ધીમે તે આનંદનો પણ લોપ થઈ ગયો, આનંદ લેનાર જ કોઈ ના રહ્યું, આનંદનો અનુભવ કરનાર જ કોઈ ના બચ્યું; કેવળ અસ્તિત્વ જ રહ્યું. એનું નામ અસ્મિતા નામની સંપ્રજ્ઞાત સમાપ્તિ.

હવે અસંપ્રજ્ઞાત સમાપ્તિ કોને કહે છે તે સમજાવે.

વિરામપ્રત્યયાભ્યાસપૂર્વઃ સંસ્કારશેષોન્યઃ ॥૧૮॥

ભાવાર્થ : (વૃત્તિઓને) વિરામ પમાડવાની યુક્તિનો પુનઃ પુનઃ અભ્યાસ કરતાં કરતાં તેના માત્ર સંસ્કાર બચી રહે તે “અન્ય” (અર્થાત્ તેને અસંપ્રજ્ઞાત કહે છે).

વિસ્તાર : ચાર સમાપ્તિઓનો સમાવેશ સંપ્રજ્ઞાતમાં થયો. તેનાથી જે અન્ય - જુદી છે તે ‘અસંપ્રજ્ઞાત’. આ જગ્યાએ ‘અસંપ્રજ્ઞાત’ શબ્દ આવતો નથી, આ સૂત્રમાં તો “અન્ય” શબ્દ છે. આગળ જે વિતર્કાદિ ચાર કહેવામાં આવી તે સંપ્રજ્ઞાત અને હવે જે કહેવામાં આવે છે તે અન્ય, અર્થાત્, સંપ્રજ્ઞાતથી જુદી-ભિન્ન, એટલે કે અસંપ્રજ્ઞાત. અહીં અસંપ્રજ્ઞાત નામ આપણે આપી દીધું છે. આ તો યોગની ભાષા, સૂત્રાત્મક ભાષા. જેટલા બની શકે તેટલા ઓછામાં ઓછા અક્ષરોમાં

અને શબ્દોમાં ઘણું બધું કહી નાખવું, વધુમાં વધુ કલ્યાણકારી પીરસી દેવું તેનું નામ 'સૂત્ર'.

સૂત્ર કોને કહેવાય? જેને ગુજરાતીમાં સૂતર કહીએ છીએ તેને સંસ્કૃતમાં સૂત્ર કહેવામાં આવે છે. સૂત્રની સીધી-સાદી અને ટૂંકી-ટચ વ્યાખ્યા કરવી હોય તો એમ કહી શકાય કે 'ગાગરમાં સાગરને સમાવી દેવો.'

સૂત્ર એટલે સૂતર. સૂતર એટલે કપાસનો તંતુ-દોરો. અને સૂતરનો બીજો અર્થ સરળ-સીધું. કહીએ છીએ ને કે અમુક કાર્ય સમુ-સૂતર પાર ઊતરી ગયું.

માળામાં જે સૂતર રહેલું છે તેના આધારે જ બધા મણકા રહેલા છે. સૂતર ભલે આપણને દેખાતું નથી છતાં એકસો ને આઠ પારા તેના આધારે જ રહ્યા છે. સૂતર તો છુપાયેલું છે પરંતુ બધા જ મણકાઓને તે ધારણ કરી રહ્યું છે. સૂતર અતિ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં છે. રુદ્રાક્ષની માળામાં એક એક મણકો મોટા બોર જેવો હોય છે. એવા એકસો ને આઠ મણકાને લાઈનબંધ ગોઠવીએ તો કેટલી જગ્યા રોકે - કેટલું મોટું કદ થાય! પરંતુ એકસો ને આઠ મણકાઓને ધારણ કરી રાખનાર સૂતર તો અતિ સૂક્ષ્મ - અતિ પાતળું હોય છે. તે ઘણી ઓછી જગ્યામાં સમાઈ જાય છે. છતાંય તે બધાય મણકાઓને ધારણ કરી રાખે છે, પોતે સૂક્ષ્મ હોવા છતાંય ઘણા સ્થૂળ અને મોટા મણકાઓને ધારણ કરી રાખે છે, સુવ્યવસ્થિત રાખે છે અને ત્યારે જ આપણે માળાનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. પોતાના રૂપનું પ્રદર્શન કર્યા સિવાય સૂતર મણકાઓને ધારણ કરી રાખે છે ત્યારે જ માળાનો-મણકાઓનો સદ્ઉપયોગ કરી શકાય છે. આનો બધો જ આભાર અને યશ એમાં છુપાયેલા સૂતરને છે.

યોગદર્શન અને બીજા દર્શનો અને શાસ્ત્રો સૂત્રોમાં કહેવાયેલાં, ચર્ચાયેલાં, સંબોધાયેલાં છે. તે સૂત્રોમાં શા માટે છે? થોડામાં ઘણુંબધું આપણને

ભેટ-પ્રસાદી-બધિસરૂપે આપી દેવાનું છે તેથી. ઘણુંબધું આપી દેવા માટે જો ઘણા મોટા કદનું શાસ્ત્ર થાય તો ક્યારે વાંચીને સમજી શકીએ? માટે તે બધાં સૂત્રાત્મક છે.

સૂત્ર વિષે અહીં થોડું વધારે સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો. હવે મૂળ સૂત્રને આગળ ચલાવીએ.

અભ્યાસ કરતાં કરતાં તમામ વૃત્તિઓનો વિરામ કરી દેવાનો છે. જે વૃત્તિઓ આપણને કનડતી હતી, ગ્રાસ આપતી હતી, જે આપણને સદા સામાન્ય સંસારી બનાવી રાખતી હતી તેનો અભ્યાસ અને વેરાગ્ય દ્વારા એવો નિરોધ થઈ ગયો કે સંસ્કારમાત્ર શેષ બચ્યા. વૃત્તિઓને વિરામ પમાડી દીધા પછી, તેને વિરામ પમાડવાનું જે જ્ઞાન (વૃત્તિઓને કઈ રીતે વિરામ પમાડી દેવી તેની પણ એક આંતરસૂત્ર પ્રગટે છે. આંતરસૂત્રને પણ વિરામ પામવાનું અને પમાડવાનું જે જ્ઞાન) તે પણ અભ્યાસ કરતાં કરતાં કેવળ સંસ્કારરૂપે રહી જાય છે. પહેલાં વૃત્તિઓ હતી, પછી તેનો વિરામ થવા લાગ્યો. જે અનંતાગ્ર હતી તે એકાગ્ર થઈ અને પછી નિરોધ-વિરામ પામવા લાગી. વિરામ કઈ રીતે પમાડવી તેનું જે જ્ઞાન તે પણ અભ્યાસ કરતાં કરતાં છેવટે કેવળ સંસ્કારરૂપે રહી ગયું. વિરામ પમાડવાનું જ્ઞાન પણ કક્ત સંસ્કારરૂપે રહી ગયું ત્યારે ચિત્તની તે ભાવનામયતાને - તે અવસ્થાને પતંજલિ મુનિએ નામ આપ્યું "અન્ય"; જેને આપણે નામ આપ્યું અસંપ્રજ્ઞાત.

આ રીતે સંપ્રજ્ઞાત અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાપિને સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો. આવી અસંપ્રજ્ઞાત સમાપિ પ્રાપ્ત થઈ હોય એવા ભાગ્યશાળી કોણ છે? તેનો જવાબ ઓગણીસમું સૂત્ર આપે છે. આ સૂત્ર આપણે "રુતમ્બરા"ના હવે પછીના અંકમાં સમજીશું. અસ્તુ. (ક્રમશઃ)

ધ્યાનમાં એકાગ્રતા

— પ્રવિણભાઈ શાહ

ધ્યાન કરવું એટલે મનને સ્થિર કરવું, મનની ચંચળતા ઓછી કરવી, મનની એકાગ્રતા વધારવી. મન-ચિત્ત આમ તો સતત વૃત્તિઓથી ઘેરાયેલું જ રહે છે. વિષયો, વિચારો, વિકારો અને વાસનાઓમાં વિચરતું હોય છે. મનમાં સતત સંકલ્પ-વિકલ્પ, તર્ક-વિતર્ક, ખંડન-મંડન ચાલતાં જ હોય છે. ધ્યાનમાં બેસીએ એટલે આપણા મનમાં ચાલતા વિચારોનો પ્રવાહ આપણને દેખાવા લાગે, એક વિચાર આવ્યો, થોડીક વાર સ્થિર થયો ના થયો ત્યાં બીજો વિચાર આવે. વિચારની સાથે દશ્યો-ઘટનાઓ અને પ્રસંગોની હારમાળા ઊભરાયા લાગે. મન એમાંથી સુખનો કે દુઃખનો અનુભવ કરે. આપણે એ બધું સાક્ષીભાવે જોયા કરવાનું, મનને રોકવાનો કે અટકાવવાનો પ્રયત્ન કરવાનો નહિ. ધ્યાનમાં બેસીએ ત્યારે માનસિક જાપ ચાલુ હોય કે માનસિક રીતે આપણા ઈષ્ટદેવ કે આપણા શ્રદ્ધેય ગુરુ-સંતનું સ્મરણ કરતા હોઈએ તો પીમે પીમે પેલા વિચારોનું અતિક્રમણ ઓછું થતું જશે. માનસિક જાપ કરતા હોઈએ તો એ મંત્રના શબ્દો-અક્ષરો - એનો અર્થ-ભાવ વગેરે મનમાં રમવા લાગે. ઈષ્ટદેવની છબિ-મૂર્તિ-આકૃતિમાં કે આપણા શ્રદ્ધેય ગુરુ-સંતનું જીવન-દર્શન કરવામાં મન લાગે અને બીજા સાંસારિક-વ્યવહારના વિષયોમાંથી તે વિશ્રામ પામે.

યોગશાસ્ત્રમાં એકાગ્રતા કેળવવા માટે અલગ અલગ ઉપાયો સુત્રો દ્વારા સૂચવવામાં આવ્યા છે. એક સૂત્ર છે “સ્વપ્રતિદ્રાશાનાલંબનં વા ॥” ભાવાર્થ: અથવા તો સ્વપ્ર અને નિદ્રાના જ્ઞાનનું આલંબન લેવાથી (એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.)

આપણે જ્યારે જાગૃત અવસ્થામાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણી સ્થૂળ ઈન્દ્રિયો જગતના સ્થૂળ

વિષયોને સ્પર્શ કરે છે. દા.ત. આંખ જોવાનું કામ કરે છે. કાન સાંભળવાનું, નાક સુંઘવાનું અને જીભ સ્વાદ લેવાનું કામ કરે છે. પરંતુ આપણે જ્યારે સૂઈ જઈએ છીએ ત્યારે ગાઢ નિદ્રા આવે તે પહેલાં ઊંઘમાં સ્વપ્ર-અવસ્થા ચાલતી હોય છે. આ સ્વપ્ર અવસ્થામાં આપણી સ્થૂળ ઈન્દ્રિયો તો આરામમાં હોય છે પણ મન એકલું જ કાર્યરત હોય છે. મનમાં વિચારો ચાલતા હોય છે અને એ વિચારો પ્રમાણે આપણી બંધ આંખો સમક્ષ અલગ અલગ દશ્યો દેખાય છે. સ્થૂળ ઈન્દ્રિયોની હાજરી નથી છતાં પણ આપણા મનમાં જે વિચારો ચાલતા હોય છે તે પ્રમાણેનાં દશ્યો સર્જાય છે. આપણી અજાગૃત અવસ્થામાં મન જો અમુક વિચાર કરે તો તે પ્રમાણેનું દશ્ય સ્વપ્રમાં દેખાય છે. તો જો જાગૃત મન કોઈક સંકલ્પ કરે અને તે વખતે ઈન્દ્રિયોની હાજરી ના હોય તો તે સંકલ્પ પ્રમાણેનું દશ્ય સર્જી શકાય.

તો હવે જ્યારે આપણે ધ્યાનમાં બેસીએ ત્યારે એક ધ્યેય લઈને બેસીએ - મનમાં એક સંકલ્પ લઈને બેસીએ કે ધ્યાનમાં આપણા ઈષ્ટદેવની છબિ - આપણા ગુરુસંતનું દર્શન કે કોઈ એક મંત્રના શબ્દો-અક્ષરો-ભાવ દેખાય, સંભળાય, અનુભવાય. પાંચેય કર્મેન્દ્રિયોને તેના વિષયમાંથી પાછી વાળી લઈને અંતમુર્ખ થઈ જઈએ. આ રીતે સ્વપ્રાવસ્થા વખતે મન અને ઈન્દ્રિયોની જે સ્થિતિ હોય છે તેવી સ્થિતિ તેવો ભાવ મનમાં રાખીને ધ્યાનમાં બેસીએ તો સારી એવી એકાગ્રતા આવે, મન અમુક ચોક્કસ જગ્યાએ સ્થિર થાય. આને કહેવાય સ્વપ્રના જ્ઞાનનું આલંબન.

નિદ્રાવસ્થા દરમ્યાન મન અને ઈન્દ્રિયોની જે સ્થિતિ હોય છે તેવી સ્થિતિમાં મનને લઈ જઈને તેને

એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો તે “નિદ્રાજ્ઞાનાલંબન” થયું કહેવાય. આપણે જાણીએ છીએ કે ગાઢ નિદ્રામાં હોઈએ ત્યારે મન, સ્થૂળ કર્મેન્દ્રિયો કે બીજા કશાયની હાજરી હોતી નથી, સ્વપ્નો પણ આવતાં નથી, આપણે ક્યાં સૂતા છીએ કે ક્યારે ઊંઘી ગયા તેની ખબર પણ હોતી નથી. ફક્ત શૂન્યાવસ્થા કે અભાવાવસ્થા જેવું હોય છે. જ્યારે ધ્યાન કરવા આસન ઉપર બેસીએ ત્યારે અથવા ધ્યાનમાં બેઠા પછી ધીમે ધીમે મનને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ ત્યારે પેલી ગાઢ નિદ્રા જેવી સ્થિતિને યાદ કરતા જવું. મસ્તક સ્થિર રહે તંદ્રા,

નિદ્રા કે ઝોકું ના આવે અને છતાંય નિદ્રા જેવી અભાવની સ્થિતિ લાવવાનો, સંપૂર્ણ શૂન્યાવસ્થા, નિદ્રામાં હોય છે તેવું નિર્વિષયપણું લાવવાનો પ્રયત્ન કરવાનો. તો સારી એવી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ શકે.

ધ્યાનમાં અવારનવાર બેસવાથી થોડી થોડી એકાગ્રતા આવે છે, મન પ્રસન્ન રહે છે, જીવનમાં શાંતિ અને સમાધાન જેવું લાગે છે, સુખદુઃખના પ્રસંગોએ મન વિચલિત નથી થતું. અને પૂ.શ્રી ગુરુદેવના આશીર્વાદથી કલ્યાણમાર્ગમાં આગળ વધવાની પ્રેરણા મળે છે. અસ્તુ.

(પૂ.શ્રી ગુરુદેવના “મુક્તા” પુસ્તકમાંથી)

યોગાશ્રમ

— મિનિષ બી. પટેલ

અત્યારે યોગનો વિષય ખૂબ જ ચર્ચાસ્પદ અને આવકાર્ય બન્યો છે. આપણો દેશ તથા બીજા અન્ય ઘણા દેશો યોગ તરફ વળ્યા છે. તેથી મને પણ આ વિષય ઉપર લખવાની કંઈક ઈચ્છા થઈ. શીર્ષક ઉપરથી ખ્યાલ આવી જ જાય કે યોગ ઉપરનો લેખ છે. હા, લેખ તો યોગ સાથે સંકળાયેલો છે. પણ ‘યોગાશ્રમ’ એટલે શું? યોગાશ્રમ વિશે સમજવા માટે થોડું આપણા પ્રોગ્રામ તથા પ.પૂ.ગુરુજીના વિચારો વિશે જાણીએ.

આપણા ગુરુજીનું નામ યોગભિક્ષુજી છે તેવું જ્યારે કોઈ સાંભળે છે ત્યારે તે પૂછે છે કે તમારા ગુરુજી યોગ શિખવાડે છે? મારો જવાબ હા-માં સાંભળી તેનો વળતો પ્રશ્ન હોય છે કે ક્યાં અને ક્યારે? ત્યારે હું આપણા પ્રોગ્રામનું લિસ્ટ તેના હાથમાં આપીને કહું છું કે મારા ગુરુજીની વર્ષમાં આવતી યોગશિબિરોનું આ લિસ્ટ છે.

નવાઈ લાગશે પણ આ હકીકત છે. આપણે જ્યારે સ્વાધ્યાય-સત્સંગ કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપોઆપ આપણાથી યોગ થતો જ રહે છે.

ઉદાહરણ તરીકે આપણો સંગીતમય ગાયત્રીમંત્ર. ‘ગાયત્રીમંત્ર એક જ છે પણ તેને બોલનારા દરેક અલગ-અલગ સૂરમાં બોલતા હોય છે.’ આપણો સંગીતમય ગાયત્રીમંત્ર જ્યારે બોલવામાં આવે છે ત્યારે આપણું શરીર આપોઆપ અમુક પ્રકારના યોગ કરવા માડે છે. ગુરુજીએ તેમના અનુભવો તથા સતત ચિંતનનો નિયોડ આ મંત્રોમાં વણી લીધો છે. આપણને ભક્તિ સાથે શક્તિ મળે તેવો પ.પૂ. ગુરુદેવનો ઉદ્દેશ છે. સંગીતમય ગાયત્રીમંત્ર સાથે પૂ. ગુરુદેવશ્રીએ રચેલા બીજા ઘણા મંત્રો છે જે આ યોગશિબિરોમાં અવારનવાર બોલીએ છીએ. મંત્રોનું ગાન કરવાથી પ્રાણાયામ આપોઆપ થઈ જ જાય છે. આ બધામાં દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર મુખ્ય છે. દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર એ સર્વે પ્રાણાયામના નિયોડ સમાન છે. પૂ. ગુરુદેવશ્રીને દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર કરતા સાંભળવા એ એક લ્હાવો છે. શરીરની સુખાકારી અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે પ્રાણાયામ આવશ્યક છે. પણ તે કોઈ ગુરુદેવની રાહબરી નીચે થવા ઘટે. ઉપરનું સર્વે કરવા માટે કોઈ આશ્રમ જ આવશ્યક

નથી. ગૃહસ્થાશ્રમમાં આ બધું શક્ય છે.

ગુરુજી સ્વાધ્યાય પછી બધાને પ્રસાદ (ભોજન) લેવાનો હંમેશા આગ્રહ રાખે છે તેનું કારણ પણ આ જ છે. સ્વાધ્યાય દરમ્યાન બોલાયેલા મંત્રોથી પ્રજ્વલિત થયેલો જઠરાગ્નિ શાંત કરવા માટે સાત્ત્વિક અને સાદું ભોજન લેવું જ જોઈએ.

આ તો થઈ યોગ માટેની વાત. હવે આશ્રમ વિશે ગુરુજી શું કહે છે તે પણ સમજીએ.

ગુરુજીનાં પુસ્તકોમાં તથા આપણાં બેનર ઉપર આપણે હંમેશા વાંચીએ છીએ કે ઈટ-ચૂનાના આશ્રમોનો પુનરુદ્ધાર કરવાની જરૂરત કરતાં પહેલી અને વધુ જરૂરત છે જીવતા-જાગતા ગૃહસ્થાશ્રમોનો પુનરુદ્ધાર કરવાની. પ.પૂ.ગુરુજીની ઈચ્છા દરેક ઘર આશ્રમ બને તેવી છે. દરેક ઘરમાં આશ્રમ જેવી શિસ્ત, સદ્ભાવના, એકબીજા પ્રત્યેની પ્રેમ તથા સુખ-દુઃખમાં સાથે રહેવાની ભાવના હોવી જોઈએ. પ.પૂ.ગુરુજી અવારનવાર ઉદાહરણ આપીને સમજાવતા હોય છે કે આપણે શું કરીએ તો ઘરને આશ્રમ જેવું બનાવી શકાય. તો, એ અર્થમાં તો

આપણે ઘરને આશ્રમ બનાવવાનો છે, પણ સાથે સાથે યોગાશ્રમ પણ બનાવવાનો છે.

સાચી સમજણપૂર્વક સાથે મળીને ઘરમાં કરાયેલા સ્વાધ્યાય-સત્સંગથી આપણું ઘર યોગાશ્રમ બને છે. અને જો દરેક ઘર આ પ્રમાણે યોગાશ્રમમાં ફેરવાઈ જાય તો પછી બીજા કોઈ જ આશ્રમની કોઈને પણ જરૂર નહીં પડે.

પ.પૂ. ગુરુદેવશ્રીનો ઉદ્દેશ બહુ જ ઊંચો છે. તે આપણને કેમ કરીને રોગો તથા સમાજનાં દૂષણો સામે લડવું તે શીખવે છે, જો દરેક ઘર યોગાશ્રમ હોય તો. મંત્રોથી યોગ અને ગુરુદેવનાં રચેલાં ભજનોથી સાચી સમજણ પ્રાપ્ત થાય છે અને તે આપણને આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિમાંથી મુક્ત કરાવે છે.

આવો, આજે આપણે સર્વે મળીને સંકલ્પ કરીએ કે આપણે આપણા ઘરને યોગાશ્રમ બનાવીશું તથા બીજાને પણ તે કરવા માટે પ્રેરણા આપીશું, મદદ કરીશું અને પ.પૂ.ગુરુજીની વિચારધારાનું પાલન કરવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

— ગૃહસ્થાશ્રમ-પ્રવેશાર્થીને : —

વિશ્વ માટું કુટુંબ છે એ સૂત્ર ભારતીય સંસ્કૃતિના પ્રાણ સમાન છે અને એ સૂત્રની ભાવનાને વર્તનમાં મુકવા માટેનો પ્રારંભ થાય છે ગૃહસ્થાશ્રમ પ્રવેશથી.

સાચી સમજણની વાતો

— પ્રવિણભાઈ શાહ

પૂ. શ્રી ગુરુદેવના સત્સંગમાં સ્વાધ્યાય, મંત્રજાપ, ભજન, ધૂન, આરતી વગેરે કાર્યક્રમ થાય; ધ્યાન, યોગ, સાધના, સમાધિની વાતો થાય. પૂ.શ્રીનાં આશીર્વાચનમાં ગુરુજીની જ્ઞાનવાણીનો લાભ મળે. સત્-સાહિત્ય પ્રચાર-પત્રિકા, આમંત્રણ-પત્રિકા કે સદ્ધર્મપ્રેમીઓના બહારગામથી આવેલા પત્રોનું વાંચન થાય. સત્સંગ ચાલતો હોય અને જુલાઈ-૨૦૦૭

કોઈકવાર કોઈકનો ટેલિફોન આવે તો પૂ.શ્રી એમાંથી પણ જાણવા જેવી વાત સત્સંગમાં બેઠેલાંઓને કહી સંભળાવે. સ્વાધ્યાય ચાલતો હોય અને વાતમાંથી વાત નીકળે તો ત્યારે પણ ગુરુજી સ્વાધ્યાય અટકાવીને કોઈક સૂચના કે ટકોર કે ઉપયોગી માહિતી આપે અને પાછો સ્વાધ્યાય ચાલુ થાય. પાંચ-પચાસ માણસો બેઠેલાં હોય કે પાંચસો

માણસોની હાજરી હોય, આ બધી વાતો એટલી આત્મીયતાથી ઘાય અને સાંભળનારાં સૌ એટલી તન્મયતાથી સાંભળે કે ઘડીભર તો સૌને આનંદ-આનંદ થઈ જાય. આવી હળવાશની પળોમાં ઘયેલી કેટલીક સાચી સમજણની અને ઉપયોગી વાતો અહીં રજૂ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

હળવદમાં શ્રી રમેશભાઈ પાઠક ગુરુજીના અનન્ય પ્રેમી, કોઈક વાર એમને કંઈક લાભ થયો હોય તો તેની ખુશી વ્યક્ત કરવા સવારના પહોરમાં ગુરુજીને ફોન કરે. ગુરુજી નિત્યક્રમમાં-પ્રાતઃક્રમમાં વ્યસ્ત હોય તો પણ તેમની વાતો શાંતિથી સાંભળે. તેઓશ્રી ગુરુજીને બધું વિગતવાર જણાવે. ક્યારેક કંઈક દુઃખદ બીના બની હોય તો તેની પણ વાત ગુરુજીને ફોન ઉપર કરે. થોડા દિવસ પછી એ દુઃખદ વાતનો ઉકેલ થઈ ગયો હોય તો વળી પાછા સવારમાં જ ગુરુજીને ફોન ઉપર જણાવે કે - ગુરુજી! પેલું જે વિઘ્ન આવી પડ્યું હતું ને તે આપની કૃપાથી ટળી ગયું છે! પૂ.શ્રી સત્સંગમાં આજુબાજુમાં બેઠેલાંઓને પૂછે - કે બોલો આમાં ગુરુજીની કેવી સ્થિતિ થતી હશે?! અસ્તુ.

અમેરિકામાં આપણા ઓમ્ પરિવારના ગુરુપ્રેમી ભાઈશ્રી સોલંકી રહે છે. તેમનો સ્વભાવ ખૂબ જ સંતપ્રેમી, ગુણગ્રાહી અને ગુરુનિષ્ઠાવાળો. ગુરુજી અમેરિકાના પ્રવાસમાં હતા ત્યારે પૂ.શ્રીની સેવામાં તેઓ સાથે રહેતા. ઘણાં વર્ષોથી અમેરિકામાં રહે છે એટલે ત્યાંનું અંગ્રેજી સારી રીતે જાણે અને ગુરુજીનાં પ્રવચન કે વાર્તાલાપ દરમ્યાન દુભાષિયા તરીકે પણ સેવા આપે. પૂ.શ્રી એ તેમના વિષે કહેલી એક-બે વાત લખું છું, સોલંકીભાઈ એક સંતની સંસ્થામાં પ્રસંગોપાત્ત જાય એટલે તેમનાથી સારા પરિચિત અને આત્મીય. એ સંત સોલંકીભાઈને ક્યારેક ક્યારેક કહે કે સોલંકીભાઈ તમે સાધુની દીક્ષા લઈને અમારે ત્યાં

આવી જાવ! સોલંકીભાઈ બે હાથ જોડીને સંતને જવાબ આપે કે સ્વામીજી! જેમ છે એમ બરાબર છે. વળી થોડા દિવસ પછી સંતશ્રી કહે કે, તમે અમારે ત્યાં આવી જાવ. અને તેઓ બે હાથ જોડીને જવાબ આપે કે સ્વામીજી! જેમ છે એમ બરાબર છે.

એક દિવસ ફરી જ્યારે આવી વાત નીકળી ત્યારે સોલંકીભાઈએ સંતને બે હાથ જોડીને કહ્યું કે હું આપને ત્યાં આવું ખરો પણ મારી એક શરત છે.

સ્વામીજી કહે - "તમારી જે શરત હશે તે મંજૂર!"

તેઓ કહે - "હું જ્યારે પણ આવીશ ત્યારે એકલો નહિ આવું, સાથે ૧૦-૧૨ જણને લઈને આવીશ!"

સંત (હસતાં હસતાં) કહે કે એ તો બહુ જ સરસ!

સોલંકીભાઈ કહે - "મારી વાત આગળ ચલાવું હું આપને ત્યાં મારાં ૧૦-૧૨ માણસોને લઈને આવું ખરો ... પણ ..." એવું કહીને તેઓ સહેજ અટકી ગયા.

સ્વામીજીએ પ્રશ્નસૂચક ભાવે તેમની તરફ જોયું.

સોલંકીભાઈએ બે હાથ જોડીને કહ્યું - "પણ બાપજી! એવું છે ને ... બાપજી! એવું છે ને કે મને તમારા ત્યાં જો બધું ઠીક ના લાગે તો હું પાછો ચાલ્યો જાઉં અને તે વખતે હું એકલો નહિ જાઉં પણ તમારા ૩૦-૩૫ જણને મારી હારે લેતો જઈશ!"

સંત કહે - "ભાઈ, તમે ખરા જબરા હો!"

ગુરુ-સંતો સાથે આટલી આત્મીયતા હોય અને સાત્ત્વિક આનંદની આવી પ્રાપ્તિ થતી હોય તો ભૌતિક સુખ-સંપત્તિ તો ગોણ બની જાય! અસ્તુ.

એક વખત "ધર્મમેથ"માં સ્વાધ્યાય ચાલુ હતો. પૂ.શ્રી ગુરુદેવ અને આઠ-દસ જણની હાજરી હતી.

શ્રી નવીનભાઈ મહારાજ ખભે ખેસ-પંચિયું નાખીને આવ્યા હતા. ગુરુજીએ પૂછ્યું,

“નવીનભાઈ ક્યાં જઈ આવ્યા?” ‘એક યજમાનને ત્યાં. તેમના બાંપુજીનું બારમું સરાવવાનું હતું એટલે ગયો હતો. ત્યાંથી બારોબાર આવું છું.’ નવીનભાઈએ હાથ જોડીને કહ્યું.

ગુરુજી થોડીક વાર મૌન રહ્યાં.

પછી ધીર ગંભીર સ્વરમાં ગુરુદેવશ્રીએ કહ્યું,

“આપણા શાસ્ત્રોમાં સોળ સંસ્કારની વાતો આવે છે. બાળક જન્મે, મોટો થાય - ભણે ગણે - નોકરી પંથો કરે - સંસાર માંડે - કુટુંબ-પરિવાર થાય - ધર્મ-અર્થ-કામ અને મોક્ષની પ્રાપ્તિમાં જીવન વિતાવે અને છેવટે મૃત્યુ એ છેલ્લો સંસ્કાર - અંતિમ સંસ્કાર! આ સોળ પ્રકારના સંસ્કારોમાં દીકરાની વહુનું સીમંત અને બાપનું બારમું એ બે પ્રસંગો એટલે માણસના સમગ્ર જીવનની બે ચિરલ ઘટનાઓ કહેવાય, સુખ અને દુઃખની ચરમસીમા

જેવા બે પ્રસંગો કહેવાય. દીકરાની વહુનું સીમંત એટલે ખૂબ જ આનંદનો દિવસ. કુટુંબમાં એક નવા જીવનું આગમન થવાનું છે. દીકરાને ત્યાં દીકરો કે દીકરી આવે ત્યારે કોને આનંદ ના થાય? એવી જ રીતે બાપનું બારમું એટલે કુટુંબમાંથી એક સભ્યની ચિર વિદાય! આખા જીવન દરમ્યાન માવતરની જે શીળી છત્રછાયા હતી તે દૂર થઈ ગઈ. જેમની હાજરીથી ઘર ભર્યું ભર્યું લાગતું હતું તે - ધરના એક વડીલ - કુટુંબના એક મોભી - બધાંયને મૂકીને ચાલ્યા ગયા. કેટલું બધું દુઃખ થાય!

એટલે આમ જોવા જઈએ તો બંન્ને પ્રસંગોમાં બને છે શું? એકમાં જીવનું આગમન થાય છે અને એકમાં જીવનની વિદાય થાય છે! પણ હકીકતમાં તો જીવ ક્યાંયથી આવતો પણ નથી અને જીવ ક્યાં જતો પણ નથી ... બધું અહીંનું અહીં જ છે!!!” અસ્તુ.

એક અહિંસા-દ્રષ્ટા : વર્ષા

(વગર છરીએ સર્જરી)

ત્રેવીસ વર્ષ પહેલાંની વાત છે, જ્યારે મને પહેલી વાર આંખમાં ઝાંખપ વર્તાઈ; થોડે દૂરની વ્યક્તિઓ અને વસ્તુઓ પણ ધૂંધળી, અસ્પષ્ટ, જણાવા લાગી. મરીન ડ્રાઈવ પર નજીક જ રહેતા આંખના ડોક્ટર સાહેબ અશોક શ્રોફને બતાવ્યું; એમણે મોતિયાબિંદુનું નિદાન કર્યું અને ઓપરેશન કરાવવાની સલાહ આપી. પરંતુ ચશ્મા પહેરવા માત્રથી જ દૂરનાં દેશો, માણસો, વગેરે સાફ દેખાતાં હોવાને કારણે મેં શસ્ત્રક્રિયા ન કરાવી. શ્રોફ સાહેબ પાસે ત્યાર પછી અનેક વેળા આંખો તપાસાવેલી. મારું મન વાંચી લઈને એમણે દરેક વેળા કહ્યું કે મોતિયામાં કોઈ કુદરતી ઉપચાર, હોમિઓપેથિક કે આયુર્વેદિક ટીપાં કારગત લાગતાં નથી. સપ્રેમ પરંતુ ભારપૂર્વક એ મને આ બાબત

ચેતવતા રહેતા. વર્ષો ત્રીતતાં ગયાં; ગોપાણી સાહેબથી ચશ્મા મેળવતા રહી, બે દાયકા આમને આમ વિતાવ્યા.

ગત વર્ષ પેટના અલ્સર જેવી ભારે પીડાદાયક માંદગી ચાર-પાંચ મહિના સુધી ધર કરી ગઈ. ગેસ્ટ્રોસ્કોપી કરાવ્યા વિના જ મેં આ તકલીફનું નિદાન ‘હેલીકોબેક્ટર પાઈલોરી’ કરેલું. નિર્દોષ આહાર, વનસ્પતિ ઔષધ, હોમિઓપેથિક ગોળીઓ ઉપરાંત પેટ પર તડકો, માટી, પાણી-પોતાં, વગેરે કુદરતી ઉપચારો કરતા રહેતાં, તથા કપોળ સેનેટોરિઅમના નિષ્ણાત એક્વિપ્રેશરિસ્ટોની ટ્રીટમેન્ટ થકી એમાંથી પણ મુક્તિ મળી. પરંતુ ત્યાર પછી આંખની ઝાંખપ થોડી વધી હોય એવું લાગ્યું. આધ્યાત્મિક વૃત્તિના ચકુરોગ નિષ્ણાત ડૉ. કુલિન કોઠારી પાસે આંખ

તપાસાવવાનો આગ્રહ અનેક મિત્રોનો રહ્યો. તેથી ત્રણ મહિના પહેલાં (એપ્રિલ ૨૦૦૬) એમની ક્લિનીકમાં પહોંચી ગયો. તપાસમાં મોતિયા-બિંદુ તો બન્ને આંખમાં જણાયું જ; ઉપરાંત ઝામર (ગ્લોકોમા) પણ જણાયું! કોઠારી સાહેબે અમુક ટીપાં લખી આપ્યાં, જે રોજ નિયમિત નાખવાનાં હતાં; ત્રણ સપ્તાહ પછી ઓપરેશન માટે આવવાનું નક્કી કરાયું. બીજે દિવસે એક પ્રેમાળ મિત્રે આગ્રહ કર્યો કે એમનાં ભાણેજ પણ ચક્ષુરોગ નિષ્ણાત હતાં તેમને પણ મારે આંખો બતાવવી. એ ડોક્ટર બેન નિષિતા અગરવાલા, જેઓ હિન્દુજ હોસ્પિટલમાં સેવા આપે છે, તેમણે પણ બાકી તપાસને અંતે કુલિનભાઈનાં સૂચનોને જ ૧૦૦ ટકા અનુમોદન આપ્યું. અને ઓપરેશન કરાવવા સિવાય કોઈ આરો ન હતો એવું ભારપૂર્વક કહ્યું.

ફરમાવવામાં આવેલી દવાની નાનકડી શીશી ખરીદી. એ ખોલતાં પહેલાં એના કારટનમાંથી નીકળેલા અતિ-લાંબા માહિતીપત્રક તરફ મારું ધ્યાન ગયું. કાળજીપૂર્વક એ પત્રિકાનો અભ્યાસ કરતાં જણાયું કે આ ટીપાંના ઘણા બધા અખતરાઓ ઉંદર, ગીનીપીગસ, સસલાં અને વાનરો પર કરાયા હતા! પ્રાણીઓ પર કૃતાત્મર્યા પ્રયોગો કરીને શોધાયેલી દવા હું કઈ રીતે વાપરી શકું? તેની મૂંઝવણમાં બે-ત્રણ દિવસ ટીપાં નાખ્યા વિના જ વીતી ગયા. તે દરમ્યાન એક વેળા ફોન પર એક સ્નેહી જૈન બેન સાથે અન્ય એક સંદર્ભમાં વાતચીત કરતાં મેં પેલાં ટીપાંની અને પ્રાણીઓ પર અખતરા કરીને 'વિવિસેક્સન' દ્વારા તેની શોધ થયાની વાત કરી. આ બેને "જૈનોલોજી" માં Ph.D. કરેલ છે અને આયુર્વેદમાં પણ સારી જાણકારી ધરાવે છે. મેડિકલ રિસર્ચ લેબોરેટરીઝમાં પ્રાણીઓ પર આચરવામાં આવતી હિંસાથી એ સુપેરે પરિચિત છે. ડોક્ટરી સંશોધનમાં પ્રવર્તતી વ્યાપક હિંસા પ્રત્યે જૈન

સમાજમાં જે ઉદાસનીતા અને ઉપેક્ષા સેવાય છે, તે અંગે અફસોસ જાહેર કરતાં બેને જે વેધક ટીકા કરી તે આજીવન યાદ રહી જાય એવી હતી. "ન જાણે કેટલાં પ્રાણીઓને આપણે અંધાપો આપતાં હોઈશું, ફક્ત એક માનવીને અંધાપાથી બચાવવા કાજે! ન જાણે કેટલા જીવોના પ્રાણની આહુતિ આપણે આપતાં હોઈશું, એક માનવીના 'હાર્ટ-ફેઈલ્યોર'ને અટકાવી તેને 'હાર્ટ-સક્સેસ' અપાવવા કાજે!"

આ હૃદય-સ્પર્શી ટકોર મારે માટે પર્યાપ્ત હતી; અવઢવમાં રહેવાનું મારે કોઈ કારણ નહોતું. નિર્ણય લેવાઈ ગયો તે દિનથી : "નથી ટીપાં નાખવાં! નથી સર્જરી કરાવવી!" દૃષ્ટિ મળી ગઈ છે એ સુરત-નિવાસી વર્ષાબેન ગાંધીની કૃપાથી! આંતઃ ચક્ષુનાં મોતિયા-બિંદુની વગર છરીએ સર્જરી થઈ ગઈ છે!

Health is the first wealth. Do not lose it. But if you do, regain it the natural & Spiritual way.

— ડૉ. એમ.એમ.ભમગરા
લોણાવલા : જૂન ૨૦૦૬

— "ધન્ય-ધન્ય છે ભમગરાજી" —

એક અહિંસા દૃષ્ટાએ લેખ વાંચી મન ડૉ. ભમગરાજી માટે કોઈ વિશેષણ ગોતવા લાગ્યું - તેઓશ્રીને કયા વિશેષણથી નવાજવા તે બાબત ચિત્ત ચિંતવવા લાગ્યું. પણ વ્યર્થ, કોઈ પણ વિશેષણ તેમની વિશેષતાને વ્યક્ત કરી શકે તેવું ન લાગ્યું. ફક્ત "ધન્ય-ધન્ય છે ભમગરાજી તમને"... એટલા માનસિક ઉદ્દગારો કરીને મન પ્રસન્નતાની અવધિએ-સમાધિએ પહોંચી ગયું.

— યોગભિલુ

વીણેલાં મોતી

સંકલન - કાલ્ગુન પટેલ

ગુરુભક્તિ એ લોભભક્તિ કે ક્ષોભભક્તિ નથી;
એ તો પ્રેમભક્તિ છે.

* * *

જાગો હે મહાકાળ, જાગો જીવન કે જવાલ;
ભસ્મ કરો પાપી કે પાપ કો,
ધરતી પુકારે પ્રભુ આપ કો.

જાગો હે શંકર પ્રલયંકર અભયંકર જાગો!
કંકર કંકર તુમ્હે પુકારે શિવશંકર જાગો!
ઓ! દેવોં કે દેવ ગંગાધર મહાદેવ જાગો
અબ તો નીંદ ત્યાગો

* * *

કથા, સપ્તાહ, સ્મરણ, ચિંતન, મનન, ગુરુ-

સંતસેવા વગેરેનું ફળ મળ્યું તો જ કહેવાય જો
અતિહર્ષના પ્રસંગે છકી ન જઈએ અને અતિશોકના
પ્રસંગે ભાંગી ન પડીએ. અતિહર્ષનેય પચાવી લઈએ
અને અતિશોકનેય જીરવી જાણીએ.

* * *

“રે મન મુરખ તૂ, હોતા ક્યોં અધીર?
પીછે બાલક જન્મ લે, આગે ઉપજત ખીર!”

* * *

“એવો કસુંબો શું કામનો જે ચડે અને ઊતરે.
ભાંગ, પંતૂરા, ગાંજિયા ઉતર જાત પલ-છિન;
નામ રસાયન નાનકા, ચડી રહે રૈન દિન!

— યોગભિક્ષુ

વીણેલાં મોતી

(પ.પૂ. ગુરુદેવશ્રી શ્રી યોગભિક્ષુજી એ પોતાના પ્રેમીઓને પાઠવેલ પત્રો “મૃતસંજીવની”માંથી સાભાર...)

સંકલન : ડૉ. સદ્ગુરુ સમર્પણભિક્ષુ

હરિકૃપા તબ જાનિએ, દે માનવ અવતાર;
ગુરુકૃપા તબ જાનિએ, છુડાવે સંસાર (મનસે);

* * *

ગુરુ મિલા તબ જાનિએ, મિટે મોહ તનતાપ;
હર્ષશોક વ્યાપે નહીં, તવ ગુરુ સ્વયં હી આપ.

* * *

રામ ભજનમેં આલસી, ભોજનમેં હુશિયાર;
તુલસી એસે જીવકો, લાખ બાર ચિક્કાર.

* * *

પૂર્વ જન્મનાં અને પૂર્વ જીવનનાં સુકૃતના
ફળરૂપે સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે અને દુષ્કૃતના ફળ
રૂપે દુઃખની પ્રાપ્તિ થાય છે. જેમ સુખ કાયમ નથી
રહેતું તેમ દુઃખ પણ કાયમ રહેતું નથી. દુઃખ સમયે
મનને ધૈર્યપૂર્વક ઈશ્વર-સ્મરણમાં જોડી રાખવાથી

દુઃખના વધુ મોટા ચકરાવામાં પડવાથી બચી જવાય
છે. જ્યાં સ્થૂળ ઉપાયોનો અંત આવી જાય છે ત્યાંથી
પ્રભુ સ્મરણરૂપી સૂક્ષ્મ ઉપાયોનો પ્રારંભ થાય છે.

* * *

જ્યાં ચમત્કાર જેવું કંઈ નથી ત્યાં ચમત્કાર
અનુભવવો એ પણ મોટી ચમત્કાર છે. એ તો સૌ
પ્રેમીઓનું અધિકારીપણું, મહાનપણું અને ઉદારપણું
છે. બહાર દેખાતું મહાનપણું એ તો પોતાની અંદર
રહેલા મહાનપણાનું પ્રતિબિંબ માત્ર છે.

ભગવાનને મહાન તેમના ભક્તો કરે છે,
ગુરુજીને મહાન તેમના શિષ્યો કરે છે અને સંતોને
મહાન તેમના પ્રેમીઓ કરે છે અને તે બધી
અધિકારપણાની સાબિતી છે.

* * *

જુલાઈ-૨૦૦૭

સગા-સ્નેહીઓ લામા આપે તે તેમની ઉદારતા છે; ગુરુસંતો લામા આપે તે તેમનો સ્વભાવ છે; અને પરમ ગુરુ લામા ન આપે, કર્મફળો ભોગવાવે તેમાં જ આંખણું ભલું છે.

* * *

યુવાન વર્ગ જો યોગ તરફ વળે તો વિશ્વ પર ઘણો ઉપકાર થાય.

(૧) લાજણી અને દીર્ઘજીવી સુખશાંતિના તફાવતને પારખવાની કુશળતા પ્રાપ્ત થાય અને (૨) સહનશક્તિ કેળવાવીને શક્તિના ઘણા મોટા જથ્થાનો દુર્લભ થતો અટકાવી શકાય તો કલ્યાણની ઘણી નજીક પહોંચી જવાય.

પ્રેરણા આપીને વસ્તુની અસલ કિંમત સમજાવી દેવાની ફર્જ વિશેષજ્ઞોની છે. સૌ કિંમતી વસ્તુ જ પસંદ કરે છે; ઓછી કિંમતની વસ્તુ પસંદ થઈ જાય તે તો કિંમત વિષેની અજ્ઞાનતાના કારણે.

* * *

જીવનના દરેક દષ્ટિકોણમાં કમે કમે સદ્કાંતિ લાવતા રહેવાથી સાવ સહેજમાં જ કલ્યાણની ટોચ ઉપર જઈ પહોંચાય છે.

* * *

જે સ્વયં ચેતી જાય છે તે મહાવીર છે; જે અન્યોના ચેતવવાથી ચેતે છે તે વીર છે; જે ઠોકરો ખાઈ ખાઈને ચેતે છે તે ધીર છે; જે કોઈપણ રીતે ચેતતો નથી તે બધીર (બહેરો) છે. અને જે, ચેતાવનારનું ગળું પકડે છે તે ભાગ્યહીન છે. આ બધી વાતો-રહસ્યો જેને સમજાય છે તે ભાગ્યશીલ છે. આ બધું સાંભળીને ન સાંભળ્યું કરનાર વિવેકહીન છે.

* * *

અત્યારનો માનવી તો અનેક ઘા ખાઈખાઈને ચેતે તોય ઘણું. તોય તેની બલિહારી. પરદુઃખભંજકોએ હતોત્સાહ થયા વિના કાર્ય કર્યે રાખવું. મનુષ્ય યત્ન ઈશ્વર કૃપા.

* * *

ઉંમરથી મોટા તે મોટા નહીં પણ સાચી સમજણથી જે મોટા તે મોટા અને સાચી સમજણ એટલે ઉદારતા-વિશાળતા-વિનમ્રતા તથા બીજાનાં સુખ માટે પોતાનાં સુખોને જતાં કરવાની તત્પરતા. સાચી સમજણ એટલે “તારું ધાર્યું” થવા દેવા માટે “મારું ધાર્યું” મૂકી શકવાની તૈયારી.

* * *

સદ્ગુરુ દર્શન !.....?

— યોગભિક્ષુ

સાધનાકાળ દરમ્યાન પ્રામાણિક સાધકોને ધ્યાનમાં તથા તંદ્રાધ્યાનમાં અનંત પ્રેરક દશ્ય-પ્રસંગો દેખાતા હોય છે. તેનાથી તેને સાધનામાં ઉત્સાહ અને પ્રેરણા મળતાં રહે છે. સાધકોની ઉત્સાહવૃદ્ધિ અર્થે તંદ્રાધ્યાનનો એક પ્રેરક અનુભવ નીચે રજૂ કર્યો છે.

શ્રી ગાયત્રી અનુષ્ઠાનના ચૌદમા દિવસે નીચે પ્રમાણેનું પ્રેરક, અલૌકિક અને દિવ્ય દશ્ય દેખાયું -

આપેડ વયની એક બીમાર દિગંબર મૂર્તિ ઘાસની ગમ્ભાણમાં ઊભેલી હતી. એક ભાઈ તેમની

પાસે પોતાની તબિયત બતાવવા આવ્યા તો તેમની નાડ જોઈને તેઓ ગંદી ગાળ બોલ્યા કે જેનો અર્થ થતો હતો કે નાડી બરાબર નથી. બીજી વયોવૃદ્ધ દિગંબર મૂર્તિ દેખાણી. તેઓ પણ વયુ ગંદી ગાળ બોલ્યા. તેઓ બંને આપસમાં ભેટી પડ્યા. ત્યાંથી હું આગળ ચાલ્યો જતો હતો. મેં ફક્ત એક કૌપીન પહેરી હતી અને પગ સુધીનું માદરપાટનું કપડું ઓઢવું હતું. મારા શરીરને હું અધોર જંગલમાં ચાલ્યું જતું જોઈ રહ્યો હતો. પછી મારા શરીરને

થાકીને એક જગ્યાએ પડેલું જોયું. બે-ત્રણ વ્યક્તિઓ ત્યાંથી પસાર થઈ. તેમણે મને ઓળખ્યો. મેં તેમને કહ્યું કે મને...ની વાટ બતાડો. એક જણ આગળ આગળ ચાલવા માંડ્યો. અને હું તેમની પાછળ પાછળ ચાલ્યો જતો હતો. ગુફા જેવી અંધારી બે ઓરડીઓ દેખાણી. બંનેની જાળીઓ બંધ હતી. હું ત્યાં ઊભો રહી ગયો અને રોતો-રોતો આ પ્રમાણે બોલવા લાગ્યો કે, "મારા નાથ આજ મને દર્શન આપો તમે"; રોતો જાઉં અને ખૂબ જ ઊંચા સ્વરથી ઉપર પ્રમાણે બોલતો જાઉં. થોડીવારમાં તે અંધારી ઓરડીમાં પ્રકાશ થયો, બંને ઓરડીઓ બરાબર દેખાણી.

અંદર કોઈ હતું નહીં, ઓરડીઓ ખાલી હતી. મારું રોવાનું અને બોલવાનું ચાલુ જ હતું. એટલામાં એક દિગંબર મૂર્તિ પાછળના ભાગમાંથી દોડતી આવતી જણાણી. ત્યાં સુખીમાં હું લગભગ જાગૃત થઈ ગયો હતો. તે વખતે મનમાં-મનમાં ખૂબ જ ભય લાગવા માંડ્યો હતો કે હમણાં સ્વપ્ન પૂરું થઈ જશે અને મારા ગુરુજી કોણ છે તે બરોબર જોઈ નહિ શકાય. સ્વપ્ન પૂરું થઈ ન જાય તેનો પણ ખૂબ જ પ્રયત્ન ચાલુ હતો. ખૂબ જ જોરજોરથી રડતો જાઉં અને બોલતો જાઉં.... "મારા નાથ આજ મને દર્શન આપો તમે." એટલામાં તે દિગંબર મૂર્તિ પાછળના ભાગમાંથી ઓરડીમાં પ્રવેશી. જેમ જેમ ઓરડીમાં તે

નજીક આવતી ગઈ તેમ તેમ આકૃતિ સ્પષ્ટ દેખાતી ગઈ. મનમાં ખૂબ જ ડર છે કે રખેને આકૃતિ પૂરી દેખાયા સિવાય સ્વપ્ન પૂરું થઈ જશે તો? મૂર્તિ (વ્યક્તિ) નજીક આવતી ગઈ અને વધુ ને વધુ સ્પષ્ટ દેખાતી ગઈ. તેઓ ઠેઠ આગળની જાળી પાસે આવીને ઊભા રહ્યા. શરીર સંપૂર્ણ નગ્ન છે; રંગ ખૂબ જ કાળો અને થોડો ચમકતો છે, માથે જટાની અંબોડી વાળી છે, કાળા શરીરમાં દાંત ખૂબ સફેદ દેખાય છે, હજુ મૂછનો દોરો ફૂટ્યો નથી. મેં તે શરીરને ધરાઈને નીરખ્યું. પછી તરત જ સ્વપ્ન પૂરું થઈ ગયું. બંધ આંખે જ એ બધું યાદ કરવા લાગ્યો - જમણા પડખે સૂતો હતો, ડાબો હાથ ડૂંટી ઉપર હતો. માનસિક રીતે આ રટણ ચાલુ જ હતું "મારા નાથ આજ મને દર્શન આપો તમે." આજ સ્થિતિમાં સૂતાં સૂતાં એ જ રટણ ચાલુ રાખ્યું અને સ્વપ્નને ખૂબ યાદ કરી લીધું. ઊઠીને લખી લેવાનું મન થતું પણ ખાટલામાંથી ઊઠવાનું મન થતું ન હતું. આખર કરેળિયા કરીને ઊઠ્યો અને ઘડિયાળમાં જોયું તો બરાબર સાડાત્રણ વાગ્યા હતા. નોટબૂક અને બોલપેન લઈને બધું લખી નાખ્યું.

તેઓનું મોઢું લંબચોરસ હતું, મોઢા ઉપર કોઈ પ્રકરનો ભાવ હતો નહિ. તેઓ મારા સામે મીટ માંડીને જોઈ રહ્યા હતા અને હું તેમના સામે મીટ માંડીને જોઈ રહ્યો હતો.

ઓમ્ પરિવારના ઉત્સવ

ગુરુપૂર્ણિમા

ઈસ્લાબેનની વાડી,
પુષ્પકુંજ પાસે, કાંકરિયા,
મણીનગર, અમદાવાદ-૮.

૨૯-૭-૨૦૦૭

રવિવાર
સવારે ૮ થી ૨

ઓમ્ પરિવાર ટ્રસ્ટ દ્વારા પ્રકાશિત પ્રકાશનો :

૩-બ, પલિયડનગર સોસાયટી, નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩. (INDIA) ફોન: ૨૭૯૧૧૧૯૫

ગુજરાતી

	રૂ. પૈસા
૧. ગુરુમહિમા (યોગરહસ્યોથી ભરપૂર) (બીજી આવૃત્તિ)...	૫૫.૦૦
૨. મુક્તા (પાતંજલ યોગદર્શન - સમાધિપાદ) (બીજી આવૃત્તિ)	૩૮.૦૦
૩. શાંતા (પાતંજલ યોગદર્શન - સાધનપાદ)	૬૦.૦૦
૪. મારાં ગુરુદેવ (જીવન અને સાધનાની અનુભૂતિ) (બીજી આવૃત્તિ)...	૧૬.૦૦
૫. ઈશ્વરની ઓળખ (ઈશ્વર કોને કહી શકાય?) (ઓમ્ વિષેની સંપૂર્ણ માહિતી) (ત્રીજી આવૃત્તિ)	૯.૦૦
૬. મંત્રવિજ્ઞાન અને ધ્યાન...	૨૦.૦૦
૭. સત્સંગ-પરાગ	૨.૦૦
૮. નિર્જર ઝરુ કો ગેભથી (વિશ્વઅશાંતિના અતિ સુખ કારણોની મૌલિક રજૂઆત) (બીજી આવૃત્તિ)	૧૫.૦૦
૯. કિસકો લાગુ પાય ?	૫.૦૦
૧૦. સ્વાધ્યાય (ત્રીજી આવૃત્તિ)	૧૦.૦૦
૧૧. મારે સમાજને બેઠો કરવો છે. (બીજી આવૃત્તિ)...	૯.૦૦
૧૨. પ્રેરણાસિંધુ (બીજી આવૃત્તિ)...	૨૦.૦૦
૧૩. પ્રેરણાસિંધુ (શ્રી ગુરુપ્રેમભિક્ષુજીના પ્રેરણાદાયી પત્રો).	૮.૦૦
૧૪. કડવું અમૃત (બીજી આવૃત્તિ)...	૪૦.૦૦
૧૫. મૃતસંજીવની	૩૫.૦૦
૧૬. વિજળીના ઝખકારે	૯૦.૦૦
૧૭. આધ્યાત્મિક ગરબા (ક્રાંતિકારી તબખદી)	૧૫.૦૦
૧૮. ઓમનારાયણના ચિત્રો (મોટા)	૫.૦૦
૧૯. ઓમનારાયણના ચિત્રો (નાના)	૩.૦૦
૨૦. પૂ. યોગભિક્ષુજી + પ્રણવપદનો ફોટો	૫.૦૦
૨૧. પ્રણવપદનો ફોટો	૩.૦૦

રૂતમ્બરા (ત્રિમાસીક) લવાજમ : વાર્ષિક રૂ. ૩૦.૦૦, આજીવન રૂ. ૫૦૦.૦૦

હિન્દી

૧. નિર્જર ઝરા કો ગેભસે (વિશ્વઅશાંતિના અતિ સુખ કારણોની મૌલિક રજૂઆત)	૧૦.૦૦
૨. ઈશ્વરકી પહચાન (ઓમ્ વિષેની વિસ્તૃત માહિતી- પાતંજલ યોગદર્શન-સમાધિપાદના સુત્ર ૨૪ થી ૨૯)	૧૧.૦૦
૩. ક્રાંત-ચિંતન (પૂ. યોગભિક્ષુજી અને ઓ. પ્રે. પ. ટ્રસ્ટનો પરિચય)...	૧૭.૦૦
૪. મુક્તા (પાતંજલ યોગદર્શન - સમાધિપાદ)...	૫૫.૦૦

English

1. Maitri (The Yoga-secret of Universal Peace)	2.50
2. Streaming from The Invisible (The subtlest causes of world unrest)	7.00
3. Easiest is realization (Articles)...	5.00
4. Why Meditation ?...	3.00
5. Yogabhikshu - An Introduction...	5.00
6. I wish to Awaken The Society...	10.00

ઓડિયો કેસેટ - સીડી

૧. સંગીતમય ગાયત્રી મંત્ર	૩૫.૦૦	૫. ભજનો (સાદુ સંગીત)	૩૫.૦૦
૨. પૂ. યોગભિક્ષુજીના પ્રવચનો	૩૫.૦૦	૬. ઓમ્ ચાલીસા	૪૦.૦૦
૩. અલૌકિક ક્રાંતિકારી ગરબા	૩૫.૦૦	૭. ગુરુ ભાવની તથા ભજનો	૩૫.૦૦
૪. સ્વાધ્યાય (ઓમ્ પરિવાર)	૩૫.૦૦	૮. ગુરુ ભાવની તથા ભજનો (સીડી)	૩૦.૦૦

ओश्वर का बोधक (नाम) प्रणव/ओम् है ।



(समाधिपाद के श्रुती का भाषानुवाद)

- (२४) क्लेश, कर्म, कर्मफल और वासना जिसमें नहीं है असा पुरुषविशेष/चेतनविशेष ओश्वर है ।
- (२५) ओश्वर संपूर्ण सर्वज्ञ है ।
- (२६) ओश्वर पूर्वकाल के गुरुओं के भी गुरु है और काल की मर्यादा से (जन्म-मृत्यु से) पर है ।
- (२७) ओश्वर 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 ।

प्रतिस्थान : ओम् परिवार, १/अ, पत्तियङ्गनगर, नरगपुरा, अहमदाबाद-३८० ०१३ ।

● द्रष्टव्य उद्देश्य :-

(१) सर्वव्यापक परम सूक्ष्म चेतन तत्त्व के जेजुं नाम प्रणव (ओम् -ॐ) छे तेनी प्रतीति जहुजनसमाजने कराववा प्रयत्न करवो. (२) 'योग' जो प्रचार, प्रसार अने संशोधन करवा प्रयत्न करवो. (३) समाजनुं नैतिक धोरण ठीरुं लाववा माटे आध्यात्मिक ज्ञाननो साहित्य द्वारा प्रचार अने प्रसार करवानो प्रयत्न करवो. (४) आ उपरांत 'जहुजनहिताय-जहुजनसुखाय'ने लगतां कार्यो जेवां के केणवणी, तनीनी सारवार वगेरे करवा माटे प्रयत्न करवो.

To,

LM-863 NV H
NAVJIVAN HERITABLE TRUST
NAVJIVAN
AMDADVAD 380014

આદ્યસંસ્થાપક તથા આધ્યાત્મિક વંડી
પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી

PRINTED & PUBLISHED BY :-

Dr. S. S. Bhikshu for

AUMGURU PREMSAMARPANDHYANBHIKSHU PARIVAR TRUST

3/B, Palladnagar Society, Naranpura, Ahmedabad - 380 013.

Printed at : Shree Graphics, Navrangpura, Ahmedabad.

Hon. Editor : Naishadh Vyas

(Reg. No. E4416 Date 11-5-81)

I.T. Exe. U/S-80 G (5) No. H.Q. III/33 (821) 2000-01 Up to MARCH-2005.

લવાજમ દર :-

વાર્ષિક સભ્ય (ભારતમાં) ...રૂા. 30-00
આજીવન સભ્ય(ભારતમાં) ...રૂા. ૫૦૦-૦૦
વાર્ષિક સભ્ય (પરદેશમાં) ...૧૫ \$
આજીવન સભ્ય(પરદેશમાં)...૧૫૧ \$

લવાજમ મોકલવાનું તથા
“રતમભરા”ને લગતો પત્રવ્યવહાર
કરવાનું સ્થળ :-

(૧) ડૉ. સોમાભાઈ એ. પટેલ

૩/બ, પલિયડનગર
સેન્ટ ગ્રેવિયર્સ હાઈસ્કૂલ રોડ,
નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩.

(૨) નૈષઘભાઈ સી. વ્યાસ

“સ્વામ્રય”,
૩, ગંગાધર સોસાયટી,
રામબાગ 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 વ્યવસ્થાપકોને અંક મોકલવામાં
સરળતા રહે.

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