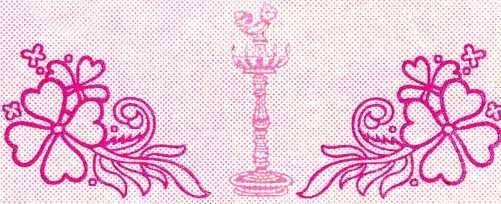


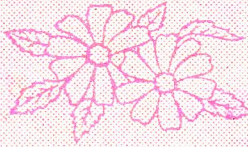
# પાથિક પ્રસાદી

( “ સાધુવેશમાં એક પથિક ” ની  
અનુપમ કૃતિઓનો સારાંશ )



:: અનુવાદ ::

શ્રી ગોવ



શ્રી ગોર આશ્રમા  
હરિદ્વાર

# પથિક પ્રસાદી

( “ સાધુવેશમાં એક પથિક ”ની અનુપમ કૃતિઓનો સારાંશ )

:: આજીવન ::

શ્રી ગોર

શ્રી ગોર ધામ

નવા દુવા

શ્રી ગોર આશ્રમ

સમ-સરોવર માર્ગ, રાની ગલી,  
હરીદ્વાર - ૨૪૯ ૪૧૦ ( યુ. પી. )



## ❀ દિવ્ય મંત્રણા ❀

❀ જો તમે ::

જો તમે ચિંતાતુર હો, તો તમે અવશ્ય કર્તવ્ય-પાલનમાં આળસુ અને પ્રમાદી હશો. જો તમે પશ્ચાતાપથી પીડિત હો, તો તમે અવશ્ય અવિચારીપણે કરાયેલી ભૂલોથી ઘેરાયેલા હશો. જો તમે કોઈક પ્રત્યે કડવા વેણનો ઉપયોગ કરતા હશો, અપમાન કરતા હશો, તો અવશ્ય તમારામાં કઠોર સ્વભાવવાળી આસુરી પ્રકૃતિ દ્રઢ થઈ હશે. તમારા કોઈપણ પ્રકારનાં દુઃખો એ વાતને સિદ્ધ કરે છે કે, તમારામાં દોષ છે અને તમારા દોષો એ વાતનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે કે તમે અજ્ઞાનમાં કર્મ કરો છો અને જો આ પ્રમાણે હોય, તો સાવધાન થઈને પોતાનાં અજ્ઞાનને જ્ઞાનમાં જુવો અને પોતાનાં સંકુચિત જ્ઞાનની સીમાઓને પાર કરીને અસીમ જ્ઞાનની તરફ ધપતા રહો.

❀ યથાર્થ મનુષ્યનાં લક્ષણો ::

પહેલાં તમે માનવધર્મ અનુસાર પોતાનો સ્વભાવ બનાવીને બાદ પોતાના વર્ણનાં ધર્મનો સ્વીકાર કરો અને પછી પોતાની જરૂરિયાતોની પૂર્તિ માટે વર્ણ-ધર્મ અનુસાર વ્યવહાર તેમજ વ્યવસાય કરતા રહો. જે મનુષ્યમાં પ્રસંગ અનુસાર ધૈર્ય ન હોય, ચોરીનો સમૂળગો ત્યાગ ન હોય, અંતર તેમજ બાહ્ય શરીરની શુદ્ધિ ન હોય, ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ ન હોય, કુશળ બુદ્ધિ ન હોય, સાથે વિદ્યા ન હોય, સત્ય પર દ્રષ્ટિ ન હોય અને જેનો કોઈ પર વિજય ન હોય, તે મનુષ્ય ધર્મપરાયાણ નથી કારણ કે ધર્મ ના ઉપરોક્ત દસ લક્ષણો જેમાં હોય છે, તે જ યથાર્થ મનુષ્ય છે.

સંસારમાં શ્રેષ્ઠ મનુષ્ય એ છે, જે સંસાર ને આધિન ન રહે. આ સંસાર માં ખૂપતાં જવું સહેલું છે, પરંતુ તેમાંથી મહાપુરૂષની સહાયતા વગર નીકળવું અતિ કઠિન છે. જ્યાં સુધી તમે સંસારના સંબંધીઓના શરીરોમાં તથા સુખદ પદાર્થોમાં આસક્ત છો, ત્યાં સુધી પોતાને પતિત જ સમજો. સંસારની આસક્તિ મદિરાપાન થી પણ વધારે ઉન્મત્ત બનાવવાવાળી છે.

જ્યાં સુધી તમે સંસારનું ચિંતન કરો છો, ત્યાં સુધી અવશ્ય તમારો સંબંધ સંસાર સાથે છે અને તમે સંસાર પાસેથી અવશ્ય કંઈક ચાહો છો. જેમને સંસારની વસ્તુ સંસાર ને અર્પણ કરી દીધી છે, તે સાંસારિક ચિંતન થી રહીત હોય છે. તમે જેટલા આત્મસંયમી બનશો, તેટલાં જ શક્તિ સંપન્ન તથા બુદ્ધિમાન અને

પ્રગતિશીલ બની શકશો, તેનાથી વિરુદ્ધ જેટલા તમે પાશવિક વૃત્તિઓને આધિન રહેશો, તેટલા જ દુઃખી મૂર્ખ અને પતિત થતા જશો.

જે તમોને ઈચ્છાનુસાર ભોગ અને માન પ્રાપ્ત હોય છે, તો તેટલાંથી જ પોતાને ભાગ્યશાળી ન સમજતા રહો, પરંતુ પોતાને પાપો, અપરાધોથી બચાવો. માન અને ભોગોની અધિકતાથી મન તરત જ મલિન થાય છે. આથી જ જેને દુનિયાના ભોગ-સુખ વધારે પ્રાપ્ત છે, તેને પરમાર્થી પુરૂષ કમભાગી સમજે છે.

જે તમે મનને મલિન કરવાવાળા ભોગ-સુખોનો ત્યાગ કરવા ઈચ્છતા હો, તો સમજી લો કે ભોગોનું મૂળ અધિક આહાર અને સ્વાદની આસક્તિમાં છે. સાધુ-મહાત્માઓએ અનુભવ કરી જોયેલ છે કે વધારે આહારથી ઠેહ અને મન બંને સ્થૂળ બને છે. શરીર અને મનની સ્થૂળતા સાધનમાં ધોર બાધક બની રહે છે, સ્મરણ શક્તિ મંદ રહે છે, દયા ન વધતા કઠોરતામાં વૃદ્ધિ થાય છે. આળસ વધે છે અને ભોગોની પ્રબળ ઈચ્છા થાય છે. આહારની અધિકતાથી રોગોમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે. આનાથી ઉલ્ટું એ પણ યાદ રાખો, અનુભવ કરીને જોઈલો કે યોગનું મૂળ આહારના સંયમમાં રહેલું છે. સંયમથી જ મન શુદ્ધ થાય છે, સાધના, પ્રભુભજનમાં સ્થિરતા આવે છે, વિનમ્રતામાં વધારો થાય છે. પીડિતો પ્રત્યે સહાનુભૂતિ જન્મે છે, ઈન્દ્રિયોનું દમન થાય છે, નિદ્રા ઓછી થાય છે, સમયનો સદુપયોગ થાય છે, શરીરનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે, થોડામાં જ નિર્વાહ થાય છે અને હૃદય ઉદાર રહે છે.

ભોગમાં આસક્ત મનુષ્યોનો સંબંધ આસુરી શક્તિઓ સાથે હોય છે અને યોગાભ્યાસી પુરૂષોનો સંબંધ દેવી શક્તિઓ સાથે હોય છે. ભોગીના પુણ્ય અનુસાર આસુરી શક્તિઓ દ્વારા ભોગ-સામગ્રીની પ્રાપ્તિમાં સહાયતા મળી રહે છે અને યોગાભ્યાસીની તપસ્યા ત્યાગની સારી ચાહના પ્રમાણે ભોગપથમાં દેવી શક્તિઓ બાધારૂપ બને છે, પરંતુ યોગપથમાં સહાયરૂપ થાય છે. દાખલા તરીકે, એક ભોગીએ માછલી ખાવાની ઈચ્છા કરી, તો તેની જાળમાં સારી માછલીઓ ફસાઈ અને એક યોગાભ્યાસીએ મીઠાઈ ખાવાની ઈચ્છા કરી, તો રસ્તામાં ઠોકર લાગવાથી બધી મીઠાઈ વેરાઈ ગઈ.

❁ રત્ન પરીક્ષણ ::

જ્યારે તમોને ક્રોધ આવે કે ઈર્ષા, દ્વેષ, ઘૃણા તથા કઠોરતાપૂર્વક તમો મન, વાણી કે શરીરથી કોઈક પર દુઃખદ પ્રહાર કરો છો, ત્યારે વિચારીને જોઈલો કે તમને કેવો લાભ થાય છે અને જે કંઈ તમે લાભ માનતા હો તો તમારી સાથે કેટલો સમય રહી શકશે ? આ પ્રશ્નનો સાચો ઉત્તર જ્યારે જોશો ત્યારે તમો ને સ્પષ્ટ



દેખાઈ જશે કે ક્રોધ વિગેરે વિકારો દ્વારા જે કંઈ પ્રાપ્ત થાય છે, તે અસ્થિર હોય છે અને તેના પરિણામમાં તમારામાં શક્તિનો વધારે લોપ અને દોષોમાં વધારો થાય છે.

તમે અસાંવધાન રહીને જેટલા વિકારોને વશ થતા જશો, તેટલા જ તે વિકારોને રોકવા કઠીન થતા જશો; કારણ કે જે ભાવનું ક્રિયારૂપમાં તમો વારંવાર પુનરાવર્તન કરો છો તે ભાવની આદત બની જાય છે; પુનરાવર્તનથી તે આદતને બળ મળતું રહે છે.

તમે ઉદાર રહીને ધન મેળવો, નિઃસ્વાર્થ ભાવથી સેવા અને ઉપકાર કરો, નિરાભિમાની રહીને દાન કરો, કપટરહિત રહીને શુભકાર્ય કરો, નિસ્પૃહી રહીને પ્રભુની આરાધના કરો, બીજને રૂચિ પ્રમાણે ઘડવાની હઠ ન કરો; પોતાને હમેશા વિનમ્ર અને કષ્ટ સહિષ્ણુ બનાવી રાખો અને સદ્ગુણ નિધાન પ્રભુના કૃતજ્ઞ રહો.

સાંસારિક વસ્તુઓ ખાતર પોતાનું અવમુલ્યન ન કરો. જે વસ્તુ માટે તમે અધિર બની જાવ છો, તે વસ્તુ સામે તમારું મૂલ્ય ઘટાવી દો છો. સમર્થ ભગવાનની આગળ પોતાને લઘુ સમજો કારણ કે તેની મહત્તા વડે પૂર્ણ થવાથી જ તમોને શાંતિ મળશે. સંસાર ખુદ અપૂર્ણ છે. તેની સામે લઘુ બનવાથી તમે લઘુ જ રહેશો. જે સ્વયં ખાલી છે તે તમોને કેવી રીતે ભરી શકશે?

પોતાની નીચતા, અશ્લીલતા, કુરતાના ફળ પોતેજ ભોગવો, પરંતુ જગતમાં તેને ફેલાવો નહિં અને પોતાની શ્રેષ્ઠતા, સુંદરતા, મધુરતા ના ફળોને સ્વયં ન ભોગવો. તેને જગતને અર્પણ કરી દો અને બધાને સુખી તથા સંતુષ્ટ થવા દો. કષ્ટસહિષ્ણુ બનો. પોતાના દુઃખો કોઈક બીજને સંભળાવીને તેને દુઃખી ન કરો, અને જે સુખ હોયતો તેને વહેંચી દો. પોતાનું દુઃખ બીજને આપવું તે કાયરતા છે, બીજનું દુઃખ લેવું એ વીરતા છે પોતાનું સુખ સ્વયં જ ભોગવવું એ દરિદ્રતા છે, અને તેને બીજને વહેંચવું એ ઉદારતા છે. જે તમે મનુષ્યોની બનાવેલી વસ્તુઓની ચાહ કરશો, તો તમે પરતંત્ર જ રહેશો, કારણકે ઈશ્વરે રચેલી વસ્તુઓ દરેકને વિના મૂલ્ય મળેલી છે. તમે ક્યારેય બીજના ભેદ ન ખોલો, આ ક્ષુદ્ર પ્રકૃતિનું કુલક્ષણ છે, તમે પોતાનાજ સુખને માટે ચિંતા ન કરો, તેનાથી ઉન્નતિમાં બાધા પડે છે.

બુદ્ધિમાન મનુષ્યો! જે તમે દુઃખથી બચવા માંગતા છો તો સુખથી વિરક્ત બનો, સુખથી વિરક્ત થવું હોય તો વિવેકી બનો, વિવેકી બનવું

હોય તો મોહનો ત્યાગ કરો, મોહનો ત્યાગ કરવા માટે તૃષ્ણા છોડો, તૃષ્ણા છોડવા માંગતા હો તો લોભ રહિત બનો, લોભ રહિત થવા માટે સુખદ વસ્તુઓનો સંગ્રહ ન કરો, સંગ્રહ રહીત થવા માટે પૂર્ણ તૃપ્ત, વિરક્ત જ્ઞાની, સત્પૂરુષ ના પ્રેમી અને શ્રદ્ધાળુ બનો શ્રદ્ધાસ્પદ દેવ ની કૃપા મેળવવી હોય તો તેની આજ્ઞાપાલન કરતી વખતે પોતાના મનમાં કયાંય ઉદાસી ન આવવા દો કારણકે તમારા મુખ ની ઉદાસીનતાથી બીજને ખિન્નતા થશે. મનની મલિનતા, દુઃખ, ઉદાસીથી ફક્ત તમારી અસફળતા અને દુર્બળતા જ પ્રજ્ઞ થાય છે અને સદ્ગુરુનું ચિંતન ન થતા પોતાનું જ ચિંતન અધિક પ્રમાણમાં થાય છે. સંસારનું સુખ, ઈચ્છતા હો, તો વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ થાય એ માટે પુણ્ય કરો. જો માન, પ્રતિષ્ઠા મેળવવા ઈચ્છતા હો, તો પોતાના અધિકારમાં રહેલી સંપત્તિની શક્તિ વડે કુટુંબ, ખતિ, સમાજ તથા દેશની સેવા કરો. સેવાનું ક્ષેત્ર જોઈતું વિશાળ હશે તેટલા જ વિસ્તારમાં યશ, માન અને પ્રતિષ્ઠાની પ્રાપ્તિ થશે. જો માન, પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરીને નિષ્કલંક રહેવા ઈચ્છતા હો તો સત્ય ધર્મથી જરાપણ વિમુખ ન બનો, ધન અને સ્ત્રીના પ્રલોભનથી બચતા રહો, પરમેશ્વરના વિધાનથી ડરીને ચાલો, શબ્દો તથા ક્રિયાઓ દ્વારા અહંકાર પ્રદર્શિત ન કરો.

જો શક્તિ ઈચ્છતા હો તો, દુર્બળતા દૂર કરવા માટે તપસ્વી બનો, મન નો નિરોધ કરો, વિષયો તરફ દોડતી જતી ઈન્દ્રિયોનું દમન કરો અને ભોગોથી વિરક્ત રહો.

શાંતિ ઈચ્છતા હો તો, સંસારમાં કોઈપણ વસ્તુ કે વ્યક્તિ પ્રત્યે રાગ તો હોય તેનો ત્યાગ કરો, પૂર્વ કરેલા પાપોનું પ્રાયશ્ચિત કરવા ઈચ્છતા હો, તો દુઃખીઓની સેવામાં શારીરિક, માનસિક કષ્ટોની પરવા ન રાખીને કઠીન તપ કરો અને ફરીથી પાપ ન થાય તે માટે વિનમ્ર તથા સહિષ્ણુ રહીને નિર્વિકાર વૃત્તિથી હૃદયમાં દરેકને માટે અખંડ પ્રેમ ધારણ કરો.

તમો ઉપર ઉઠવા માંગતા હો તો, સરલ વિનમ્ર બનો અને હંમેશા પોતાની આગળ તરફ જુઓ. પ્રયત્નમાં સફળતા ઈચ્છતા હો, તો સાચા ધર્મઅનુયાયી બનો, ગૌરવ પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છતા હો, તો ઈશ્વરની આજ્ઞા પ્રમાણે ચાલો; મહત્વ પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છતા હો, તો ગંભીરતા, દયા, સહાનુભૂતિ, સેવા વગેરે સદ્ગુણો પ્રમાણે જ વ્યવહાર કરો. માન, પ્રતિષ્ઠા, સુખ સંપત્તિ ચાહતા હો, તો પ્રકૃતિની શક્તિઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. મુક્તિ મેળવવા ઈચ્છતા હો, તો તત્ત્વજ્ઞાની બનો, જો ભક્તિ ઈચ્છતા હો, તો સંસાર થી પૂર્ણ નિરાશ થઈને કેવળ ભગવાનના જ પ્રેમી બનો. જો આ કંઈ ન ઈચ્છતા હો, પરંતુ મનની સુખદ રૂચિઓની જ પૂર્તિ



ઈચ્છતા હો અને જ્ઞાની મહાન પુરૂષોની નીતિ, રીતિ, પ્રીતિની વિરુદ્ધ ચાલતા હો, તો નરકમાં જવા માટે તૈયાર રહો.

## ॐ ધ્યાન માં રાખો ::

તમને ભલે જ્ઞાન ન થાય, પરંતુ તમારી શક્તિ, તમારી યોગ્યતા ની સીમા તમારી જ કલ્પનાથી નિર્ધારિત થયેલ છે, તમારી પોતાની સ્વતંત્ર સંકલ્પની એક સૃષ્ટિ છે. તમારા સામર્થ્યની સીમાનું કોઈ વર્ણન કરી શકતું નથી. તમારા બંધનો તમારી જ મંજૂરીથી રચાયેલા છે. વાસ્તવમાં તમે કોઈના દાસ નથી. 'તમે પોતાની સ્વતંત્રતા ને કારણે જ પરતંત્ર છો.'

તમે જેને પ્રેમ કરો; તેના મન અને શરીર ની ઉપાસના ન કરો; જેને પ્યાર કરો, તેના શરીર અને મનને લાડ ન કરવો; જેને દંડીત કરો તેનાથી ઘૃણા કે દ્વેષ ન રાખીને તેના હિત નું ધ્યાન રાખો, જેનામાં શ્રદ્ધા રાખો તેનાથી મન ના કોઈ દોષ ન છુપાવો; જેની સાથે મિત્રતા કરો, તેને સંપત્તિ-વિપત્તિ માં એકસમાન સાથ આપો.

ધ્યાન રાખો! એ મનુષ્યોની દુર્ગતિ થાય છે; જે આસુરી પ્રકૃતિની લોભી, કોધી, બીજથી દ્વેષ કરવવાવાળા વ્યક્તિઓ પ્રત્યે સ્નેહ રાખે છે, જે સજ્જનોનો વિરોધ કરે છે, જેની દુરાચાર, વ્યભિચારમાં જ રૂચિ રહે છે, જે આળસુ, ખૂબ ઉંઘવાવાળો, જડ્યુ; કામમાં વધારે સમય લગાડવા વાળો હોય છે એની પણ દુર્ગતિ થાય છે જે શક્તિ હોવા છતાં કુંટુંબ-પરિવાર નું પાલન-પોષણ કરતો નથી, જે ધન હોવા છતાં દાન કરતો નથી, યાચકને ટાળે છે, વિપૂલ પ્રમાણમાં ભોજન હોવા છતા અતિથિ સત્કાર કરતો નથી પરંતુ એકલો જ ખાય છે, એની પણ દુર્ગતિ થાય છે, જે ધનઅભિમાન ને કારણે પોતાના કુળના સંબંધીઓનું અપમાન કરે છે. કુળના અભિમાન ને કારણે પોતાના જેવા જ દેખાતા મનુષ્યની ઘૃણા કરે છે, એની પણ દુર્ગતિ થાય છે. જે શ્રેષ્ઠ વિદ્વાન વ્યક્તિઓનો આદર કરતો નથી; વિરકત જ્ઞાની પુરૂષોના ઉપદેશનો અનાદર કરે છે, વિદ્યાના અભિમાનમાં ધર્મ શાસ્ત્રોની અથવા જ્ઞાની આચાર્યોની વાતોને સારી રીતે સમજ્યા વગર તેની અવહેલના કરે છે અને તેને ઢોંગી-પાખંડી કહીને મજાક ઉડાવે છે, એની પણ દુર્ગતિ થાય છે, જે (ઋણ લઈને) દેવું કરીને પોતાની ભોગવાસનાઓની પૂર્તિ કરે છે, અથવાતો દેવું થયેલુ હોવા છતાં પોતાની જરૂરિયાતો ઘટાડતા નથી, નિર્ધન હોવા છતા જીવને તપસ્વી બનાવતા નથી, અને જે રોગી હોવા છતા ભોગોથી વિરકત થતા નથી, એની પણ દુર્ગતિ થાય છે, જે સ્ત્રી લંપટ હોય છે, જે ઘડપણમાં પણ વિવાહ કરે છે,

જે એક સુપત્ની હોવા છતાં બીજા વિવાહ કરે છે, જે અયોગ્ય સ્ત્રીને પોતાની સંપત્તિની અધિકારી બનાવે છે અને જે દુર્વ્યસની હોય છે, તેની પણ દુર્ગતિ થાય છે. જે શરીરને જ પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ સમજતાં રહે છે, નિત્ય આત્મા-પરમાત્માને જાણતા નથી, જે તૃષ્ણા, અહંકાર અને પોતાનાં દોષોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતા નથી અને જે સ્વેચ્છાચારી રહીને સત્યધર્મની અવહેલના કરે છે, તેની પણ દુર્ગતિ થાય છે.

બીજાની સહાયતા કરતી વખતે પણ એ ધ્યાનમાં રાખો કે જે વિરક્ત અને નિસ્પૃહ વ્યક્તિ તેની વગર કહ્યે યથોચિત સેવા કરો, જો ગૃહસ્થ અને ઈચ્છાવાળો હોય તો તેની ઈચ્છાનુસાર યથોચિત સહાયતા કરો; પરંતુ જે કૃપાણ, લોભી, કેવળ એકદું કરવાવાળો યાચક મળે તેને ખૂબ જ સમજી વિચારીને કંઈક આપવું.

જ્યારે તમે બીજા પાસે પોતાના શરીરની સેવા કરવો છો, ત્યારે એ વાતનો ખ્યાલ રાખો કે પોતાના હાથ-પગમાં કામ કરવાની શક્તિ હોવા છતાં ખુદ કામ ન કરતાં જ્યારે બીજા પાસેથી કામ કરાવો છો, ત્યારે તમે તે સમયે કયું વિશેષ કાર્ય કરી રહ્યા છો? જે તમે કામ ન કરતાં વ્યર્થ બેસીને બીજા પાસે પોતાના શરીરની સેવા કરાવો છો; ત્યારે ઈશ્વર તરફથી મળેલ હાથ-પગનો અનાદર કરો છો. શરીરનાં પ્રત્યેક અંગમાં શક્તિ હોવા છતાં જે પરાવલંબી બનેલ છે, તે શક્તિનો અપવ્યય કરે છે.

જ્યારે તમે શ્રેષ્ઠ શુભકર્મ કરો, ત્યારે અશ્રેષ્ઠ કે અશુભ કર્મ કરવાવાળા પ્રત્યે ઘૃણા, દ્વેષ ન કરો. કોઈ પ્રત્યે ઘૃણા કે દ્વેષ કરવાનો તમને કોઈ જ અધિકાર નથી; કારણ કે દરેક ભગવાનની સૃષ્ટિમાં વસે છે, નહિ કે તમારી સૃષ્ટિમાં.

જ્યાં સુધી તમે પદાર્થોનો સંગ્રહ કરો છો, ત્યાં સુધી લોભથી મુક્ત થયા નથી, જ્યાં સુધી લોભ છે, ત્યાં સુધી તૃષ્ણાથી મુક્ત નથી, જ્યાં સુધી તૃષ્ણા છે, ત્યાં સુધી મોહથી મુક્ત થયા નથી અને જ્યાં સુધી મોહ છે, ત્યાં સુધી તમો દુઃખોથી મુક્ત થયા નથી.

## ❁ શક્તિ નો સદ્ઉપયોગ ::

“ તમારી પાસે જેટલી સત્તા છે, તેટલી જ તમારી ઉપર જવાબદારીનો ભાર છે ”. જે તમે તે સત્તાનો ઉપયોગ જનહિતમાં ન કરતા પોતાના સુખ માટે કરતા હો તો તમે માનવસમાજ પ્રત્યે વિશ્વાસઘાત કરો છો. સત્તાધીશ માટે પાપ અને પુણ્ય બન્ને સુગમ છે. તમે જેટલા સંયમી અને સત્યઅવલંબી થઈને રહેશો, તેટલો જ પોતાની શક્તિનો પરહિતમાં સદ્ઉપયોગ કરી શકશો. તમે દરેક સ્થળે



(પ્રસંગે) પોતાની બુદ્ધિમત્તા પર ગર્વ કરીને વિશ્વાસનો તિરસ્કાર ન કરો; કારણ કે, તેનાથી તમે કુતર્કી બની જશો અને હમેંશા દરેક વાત પર વિશ્વાસને જ પ્રધાનતા દઈને વિચારનો તિરસ્કાર ન કરો; કારણ કે, તેનાથી તમે અંધવિશ્વાસી બનીને રહેશો. જ્યાં બુદ્ધિ પહોંચતી ન હોય; ત્યાં વિશ્વાસ જ કરો, અને જ્યાં સ્પષ્ટ દેખાય ત્યાં બુદ્ધિથી કામ લો. બ્રહ્મચર્ય, સ્વાધ્યાય અને તપથી પોતાની શક્તિ વધારો, તેનાથી પોતાને અને બીજાને ઉપર ઉઠાવો. જે પ્રકારે પોતાનું પતન પોતાના જ દોષોથી થાય છે, તે પ્રકારે પોતાની ઉન્નતિ સદ્ગુણ ધારણ કરવાથી થાય છે. બીજાનાં સુખ અને સુવિધાનું ધ્યાન રાખીને પોતાનો લાભ સિદ્ધ કરો, પોતાનાં સુખ અને સુવિધા માટે બીજા પર દબાણ ન કરો.

❀ દુઃખ - ઉપાય ::

“ જ્યાં સુધી તમે તમારી તકલીફોનું કારણ બીજાને માનો છો ત્યાં સુધી તમે તે તકલીફોની પાર નથી જઈ શકતા ”. પોતાના પતન અને પાપને માટે બીજાને દોષિત ગણવા એ પણ મોટો દોષ છે. જ્યાં સુધી તમારું મન સુખમાં આસક્ત રહેશે, ત્યાં સુધી તમારા દ્વારા કોઈકને તો દુઃખ પહોંચશે જ. ધ્યાન રાખો જે સુખને કારણે બીજાને દુઃખ થાય તેના પરિણામે તમારે કેટલાયે ગણું દુઃખ ભોગવવું પડશે.

તમને જ્યાં સુધી તમારા દોષોનું દુઃખપૂર્વક જ્ઞાન નહીં થાય ત્યાં સુધી એનાથી છૂટવાને યોગ્ય પ્રયત્ન નહીં કરી શકો. દોષોનું દુઃખપૂર્વક જ્ઞાન તત્વજ્ઞાની ગુરૂની કૃપાથી થાય છે, અથવા તો સહૃદયી મિત્ર દ્વારા થાય છે, અથવા તો પોતાના તરફ ઈર્ષ્યા, દ્રેષથી થતી ટીકા દ્વારા, અથવા તો અહંકાર રહિત વિનમ્ર હૃદય થવાની સાથે બીજાનાં ગુણોને જોતા રહેવાથી પણ થાય છે.

❀ નિંદા ::

બીજાની નિંદા કરવાથી તો ખૂબ જ સાવચેત રહો. આ એવું ભયાનક પાપ છે, જે ખૂબ જ સુગમતાથી થઈ જાય છે અને મોટાભાગે દેખાતું પણ નથી. એક સંતનું કથન છે કે જેવી રીતે સુકા ઘાસને ચિનગારી ભસ્મ કરી દે છે, તેવી રીતે નિંદા કરવાથી નિંદકના શુભ કર્મો નાશ પામે છે.

નિંદા માટે અનેક સ્થાન છે જ્યાં તમારે સાવધાન રહેવું જોઈએ. જેના પર ગુસ્સે થાવ તેની નિંદા થાય છે, કોઈની નિંદા સાંભળીને નિંદા થાય છે. નિંદા કરનારની ખુશી માટે પણ નિંદા થાય છે, પોતાના દોષો છુપાવવા માટે પણ નિંદા થાય છે, પોતાની સ્તુતિ માટે પણ નિંદા થાય છે, ઈર્ષાવશ નિંદા થાય છે. હંસી-

મજકમાં પણ ક્યારેક નિંદા થઈ જાય છે, કોઈના દુર્ગુણ સાંભળીને દયાવશ એનું નામ બોલાઈ જાય છે ત્યારે નિંદા થાય છે, પોતાને શુદ્ધ સમજીને કોઈ દોષીનું નામ લેવાથી પણ નિંદા થાય છે.

## ❀ સ્તુતિ ::

મોટાભાગનાં બુદ્ધિમાન લોકો જાણે છે કે નિંદા કરવી અને સાંભળવી એ દોષ છે, પરંતુ સ્તુતિ પણ એક વિદ્ય છે - આ કદાચ બધા લોકો નહીં સમજતા હોય.

સ્તુતિ એટલા માટે વિદ્ય છે કે સ્તુતિ કરવાવાળો ક્યારેક તો પોતાના અનુમાનથી અને ક્યારેક બીજાની પ્રસન્નતા માટે વધારે પડતી ખોટી સ્તુતિ કરી બેસે છે. અંદરથી જેવી લાગણી ન થાય, જેવો હર્ષ ન થાય અને જેવું અંદરથી શ્રેષ્ઠ હોવાની અનુભૂતિ ન થાય એને વધારીને ખૂબ જ ભાવ, હર્ષ, શ્રેષ્ઠતા-સ્તુતિ દ્વારા દેખાડે છે. લાગણી વિના સ્તુતિ કરવી કપટ છે અને ગુણોના યથાર્થ જ્ઞાન વિના સ્તુતિ કરવી એ અધિકાર વગરનો પ્રયાસ છે. આ ઉપરાંત તમોગુણી, રજોગુણી પ્રકૃતિવાળાની સ્તુતિ કરવાથી તેનામાં વિશેષ ગર્વ, અભિમાનની વૃદ્ધિ થાય છે. સતોગુણી કે વિનમ્ર સાધકની સ્તુતિ કરવાથી તેને પોતાના ઉપર ખેદ, ગ્લાનિ થાય છે અથવા તેને સંકોચથી દબાવું પડે છે અને જે પોતાની સ્તુતિ સાંભળે છે, તેનામાં સૂક્ષ્મ અહંકારનું પોષણ થાય છે. જે સ્તુતિમાં રસ લેવા લાગે તો ગુણોનો વિકાસ અટકી જાય છે. એટલા માટે જ સદ્ગુણી હાજરી સિવાય બીજા કોઈની સામે સ્તુતિ કરવી કે સાંભળવી નડતર ગણાય છે. આથી જ સ્તુતિ પણ ઘણુંખરું દોષ જ છે.

## ❀ દુઃખ ની કૃપા ::

કોઈપણ પ્રકારની આધિ-વ્યાધિ વિપત્તિ એ લોકો પર આવે છે કે જેઓ ધર્મ-કર્તવ્યથી વિમુખ છે, જે પોતાની મનોકામનાના દાસ છે, જે કલ્યાણસ્વરૂપ ઈશ્વરની આજ્ઞા ન માની સુખ તથા માનનાં લોભવશ પ્રપંચી લોકોની આજ્ઞા માને છે, એ લોકોને જ સંતોષવા વ્યસ્ત રહે છે અથવા જે સાત્વિક પુણ્યકર્મોને છોડી રજોગુણી, તમોગુણી રૂચિ પૂરી કરવામાં વ્યસ્ત રહે છે, જે પોતાના દોષો ઢાંકવા શ્રેષ્ઠ પુરૂષોનાં દોષ કાઢતા રહે છે, જે અહંકારની પરિધિમાં અંદરની ઈશ્વરીય સૃષ્ટિમાં પોતાની સૃષ્ટિની કલ્પના કરે છે, અને તેમાં મોહિત થાય છે, જે પ્રકૃતિથી ઉત્પન્ન વસ્તુને પોતાની વસ્તુ માનીને અભિમાની બને છે, આ પ્રકારનાં મનુષ્ય પોતાની ખત પ્રત્યે, જગત પ્રત્યે અને જગત આધાર પ્રભુ પ્રત્યે અનેક-અનેક દોષોના અપરાધી છે. આ કારણે જ આવા મનુષ્યો પર દુઃખની કૃપા થાય



છે અને આ એટલા માટે થાય છે કે એ લોકો દુઃખથી મુક્ત થઈ સદ્ગુણ પ્રાપ્ત કરે, જેનાથી શાંતિ મળી શકે.

## ❀ સ્વબોધ ::

તમે પોતે કષ્ટ સહન કરી લો પરંતુ બીજને કષ્ટ ન આપો, બીજઓના ગુણની ચર્ચા કરો, દોષની નહીં, ત્યાં સુધી કે વિરોધીના દોષોની ચર્ચા કરવાથી પણ તમારા અંતરમાં અયોગ્ય પ્રભાવ પડશે. પોતાને થયેલ હાનિનો બદલો લેવાને બદલે હાનિ પહોંચાડનારને માફ કરી શકો તો એ તમારી વીરતા, બુદ્ધિમત્તા અને ગંભીરતા છે.

જ્યારે તમે સત્ય લક્ષ્ય તરફ જઈ રહ્યા છો ત્યારે નીચે તરફ ન જુઓ, નીચે રહેવાવાળા સાથે સંબંધ ન રાખો, પોતાનાથી આગળ જનારા તરફ દ્રષ્ટિ રાખો અને તેમના માર્ગદર્શનનો સ્વીકાર કરો. કદાચ નીચે ઉતરવું પડે તો ધ્યાન રાખો કે નીચે રહેનાર ને ઉંચે લાવવા માટે નીચે ઉતરો, નીચા સ્તરે સુખમાં ન લપેટાવ. સ્વ તરફ સદા કહોર અને બીજ તરફ ઉદારતા અને વિનમ્રતા દાખવો. નસીબજોગે પોતાની માનેલી વસ્તુ નાશ પામે અથવા કોઈ પ્રિયજનનું શરીર છૂટી જાય, અથવા કોઈ પદ - અધિકાર છીનવાઈ જાય તો શોક ન કરવો કારણ કે આ બાબતોમાં જે શોક કરે છે, તે બુદ્ધિહીન-વિચારહીન પ્રાણી છે.

જ્યારે તમારી સાથે કોઈ તુચ્છ આસુરી પ્રકૃતિ થી વ્યવહાર કરે ત્યારે એની નીચતાને પોતાના નિર્મળ સ્વભાવથી ઢાંકી દેવો. આમ કરવાથી તમને પોતાને જ સંતોષ થશે. વગર વિચાર્યે ક્યારેય ન બોલો કારણ કે આનાથી મોટી મોટી મુસીબતો ઉભી થાય છે, અવિચારપૂર્વક મૌન પણ ન રહો કારણ કે આનાથી પણ ક્યાંક આળસ અને ક્યાંક શક્તિનો વ્યય થાય છે. પોતાની દ્રષ્ટિને હંમેશા વશમાં રાખો ત્યારે તમે ખરાબ ભાવના પ્રભાવથી બચી શકશો. જ્યારે વિપત્તિનો સામનો કરવો પડે ત્યારે વિનંતીભાવથી ધીરજપૂર્વક સહન કરો.

જેમાં પહેલાથી જ દોષોના સંસ્કાર રહેલા છે, તે બીજનાં દોષોથી અનાયાસ પ્રભાવિત થાય છે. આનાથી ઉલ્ટું જેમાં પહેલેથી જ ગુણોના સંસ્કાર પડેલા છે તે બીજનાં ગુણોથી પ્રભાવિત થાય છે એટલે કે દોષી દોષો ને જ ગ્રહણ કરે છે અને ગુણી ગુણો ને જ ગ્રહણ કરે છે.

ધ્યાન રહે ! કોઈ વસ્તુ બંધનકારી નથી, સંબંધની આસક્તિ બંધનકારી છે. કોઈ ક્રિયા બંધનકારી નથી, ફળની આસક્તિ બંધનકારી છે.

તમારું ચિંતન જ તમારા શુભ કે અશુભ હોવાનું દર્શાવે છે. કર્મ કરતાં કરતાં વિશ્રામનું અને વિશ્રામ કરતાં કરતાં કર્મ કરવાનું ચિંતન, ભોગોની સાથે યોગનું, અને યોગનાં માર્ગમાં ભોગનું ચિંતન, કર્તવ્ય વિધિનું પાલન કરતાં કરતા અસફળતાનું, અને કર્તવ્ય વિધિનું પાલન ન કરતા સફળતાનું ચિંતન, પ્રવૃત્તિ કાળમાં નિવૃત્તિનું અને નિવૃત્તિ કાળમાં પ્રવૃત્તિનું ચિંતન વ્યર્થ ચેષ્ટા છે, જે અવિવેક દશામાં થાય છે. તમે વિવેકબળથી બધી અનાવશ્યક ચિંતાઓ મટાડતા રહો.

## ૐ સંગ-સત્સંગ ::

સંગ કરો તો શ્રેષ્ઠ, જ્ઞાની, વિરક્ત પુરૂષનો કરો. જે મિથ્યાવાદી ની સંગતિ કરશો તો છેતરાશો. મૂર્ખનો સંગ કરશો તો એના શુભેચ્છક હોવા છતાં અહિત જ થશે. લોભીની સંગતિથી નુકશાન વેઠવું પડશે. નીચ ની સંગતિ થી સંકટમાં પડવાની સંભાવના છે. ધર્મ તથા ઘનવૃત્તિથી જ ઘનવાનોની સંગતિ, ભોગની અથવા ઘનાદિક પદાર્થોની તૃષ્ણા વધશે. બુદ્ધિહીન બળવાનોની સંગતિથી વિષમતા, પારસ્પરિક ભેદ ભાવનામાં વધારો થશે. ભોગીની સંગતિ થી વાસના, કામના પ્રબળ થશે.

યાદ રાખવા જેવી વાત છે કે જે રીતે કુકર્મ કરતાં કુસંગતિનો વધારે નિષેધ છે તે રીતે સત્કર્મ કરતાં સત્સંગ વધારે શ્રેષ્ઠ, હિતકારી છે.

પરમ શાંતિ અથવા મુક્તિ કોઈ બીજું તમને આપી ન શકે. એ તો પોતાના દોષોનો ત્યાગ, પોતાના આત્માના ગુણ, શક્તિ-વિકાસથી અને પૂર્ણજ્ઞાન સાથે પ્રેમના પ્રકાશથી આપમેળે પ્રાપ્ત થાય છે.

જે મધુર વાણીથી દાન આપે છે, જેનામાં અભિમાન રહિત જ્ઞાન છે, શ્રમયુક્ત શૂરતા છે, દરેક પ્રકારની શક્તિનો સેવામાં જ જે સદ્ઉપયોગ કરે છે એને તમે સાધારણ વ્યક્તિ ન માનો કારણકે એ બધા ગુણ દુર્લભ છે અને પુરૂષાર્થી પુણ્યવાન પુરૂષમાં જ જેવામાં આવે છે.

જ્યારે કોઈ હાનિ, પ્રિયજનનો વિયોગ થાય ત્યારે શોક કરો નહીં કારણ કે શોક કરવાથી શક્તિ નકામી વેડફાય છે. કોઈ આકસ્મિક ઘટનાથી ઘૈર્ય છોડો નહીં કારણ કે ગભરામણ થી શક્તિ-બુદ્ધિ બન્ને ઓછી થાય છે.

સંસારની જે કાંઈ શક્તિ સંપત્તિ તમારી પાસે છે એને તમે કાયમ સાથે રાખી શકતા નથી કે તમે કાયમ એની સાથે રહી શકતા નથી તેથી તે સંપત્તિ છોડી દયો અથવા શક્તિ ચાલી જાય તે પહેલાં તેનો સદ્ઉપયોગ કરી લો.



તમે ક્ષણિક ઉત્તેજના, આતુરતા, અધીરાઈને તમારા પુરૂષાર્થ વચ્ચે નડતર ન બનવા દ્યો કારણકે આનાથી શક્તિ, સ્વાસ્થ્ય અને પ્રસન્નતા નો દ્વાસ થાય છે તમે શાંતિ તથા ગંભીરતાપૂર્વક વિચારનો ડગલે ને પગલે આશ્રય લઈ તમારા પરમ લક્ષ્ય તરફ આગળ વધો. માર્ગમાં જે બીજાની ભૂલથી તમને કષ્ટ પહોંચે ત્યારે તમે બીજા તરફ દ્વેષ તથા ઘૃણા ન કરો; ન તેને કષ્ટ પહોંચાડવાની ચેષ્ટા કરો. બીજા દ્વારા આવેલ કષ્ટને સ્વયં સહન કરવું એ જ સાચું તપ છે, સહન કરવાથી શક્તિ વધે છે, પરંતુ જ્યારે તમારી સામે કોઈ સબળ, દુર્બળને સતાવતો હોય તો તમારી શક્તિથી એની રક્ષા કરો.

### ૐ પરિશ્રમ ::

દ્રઢ સંકલ્પપૂર્વક શ્રમ દ્વારા તમે ભાગ્યને પલટી શકો છો માટે “મારા ભાગ્યમાં આમ જ લખ્યું છે” એમ માનીને સંતોષી ન બનો, તમે સાચા પરિશ્રમને જુઓ તો દેખાશે કે તે પરિશ્રમ ના પસીનાથી વિધિના લેખને કેવું ઘોઈ નાખે છે ! જે તમે જીવનને પ્રેમ કરો છો તો તમારે પરિશ્રમી બનવું જોઈએ. પરિશ્રમ વિના ઊંચામાં ઊંચું જ્ઞાન વ્યર્થ છે. પરિશ્રમ એ જ પ્રેમની ઓળખાણ છે.

### ૐ આંતર સંઘર્ષ ::

તમને ધ્યાનમાં આવે કે ન આવે પરંતુ જેને તમે ચાહો છો, પ્યાર કરો છો અને જેની તમે ઘૃણા કરો છો કે જેનાથી ડરો છો, જેને તમે અતિ સુંદર માનો છો, જેની પછવાડે દોડો છો, જેનો તમે તિરસ્કાર કરો છો અને જેનાથી તમે છૂટકારો ચાહો છો જેમાં તમે રાગ દ્વેષ કરો છો આ બધી યે બાબતો તમારી અંદર એક સાથે મિશ્રિત રહે છે. આના કારણે જ તમારી અંદર ક્યારેક જાહેર ક્યારેક છૂપો સંઘર્ષ થતો રહે છે. આ સંઘર્ષનો અંત તમારી અંદર રાગ દ્વેષ નહીં રહે ત્યારે થશે. વિરોધાભાસમાં જ સંઘર્ષ અને સમતામાં શાંતિ રહે છે. સમતાપૂર્વકના વ્યવહારથી જ ત્યાગ અને જ્ઞાનનું મહત્વ પ્રગટે છે. જે સીમિત વ્યવહારમાં બંધાયેલા છે તે સમતાનો વ્યવહાર ન કરી શકે. મુક્તપુરૂષનું મહાન લક્ષણ સમતા છે. મુક્તપુરૂષ ની સાથે ક્યારેક પણ આસુરી અથવા પ્રકૃતિની ડૂર શક્તિ હુમલો કરે ત્યારે પણ તે સમતા ભાવે શાંત નિષ્ક્રિય રહે છે.

પરંતુ મુક્તપુરૂષ ની આવી શાંતિ અને નિષ્ક્રિયતા નો પ્રભાવ સંસારની એવી શક્તિઓ પર પડે છે કે જે આસુરી તથા હિંસક પ્રવૃત્તિઓનું દમન કરવામાં સમર્થ હોય. દેવીશક્તિથી સંપન્ન સમદર્શી પુરૂષ ને માટે હંમેશા દયા.

ક્ષમા અને અટલ શાંતિ જ શોભાડપ છે. અને તે અન્યાયીના અન્યાયનો પ્રતિકાર ધીરતા, ગંભીરતાપૂર્વક સમસ્થિર રહીને કરે છે.

ૐ સાવધાન ! ::

જો તમને કોઈ વિરક્ત, તત્વજ્ઞાની, સમતા દ્રષ્ટિ રાખવાવાળી બંધનમુક્ત પુરૂષ પ્રતિ શ્રદ્ધા થવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય તો એ આદર્શ પુરૂષની બાહ્ય આકૃતિ કે ચેષ્ટાનું અનુકરણ ન કરો. તેમની આંતરિક પ્રકૃતિ ના ગુણ, ભાવ અને વિચારો ને તમારા દ્વારા વ્યવહારમાં ચરિતાર્થ કરો.

જ્યારે તમે કોઈ શ્રેષ્ઠ આદર્શ પુરૂષને મળો, જેના ગુણ, કર્મ અને સ્વભાવ તમને શુદ્ધ સુંદર પ્રતીત થાય, ત્યારે એના મનનું વધુ મંથન ન કરો કારણ કે ક્યારેક ઉપરથી નિર્મળ દેખાતા પાણીને વધુ ઊંડાઈ સુધી મંથન કરવાથી નીચે જમા થયેલ કીચડ ઊપર આવે છે. એ રીતે કોઈ આદર્શ શ્રેષ્ઠ પુરૂષના મનનું મંથન કરવાથી સંભવ છે કે નીચેના સ્તરમાં રહેલા કોઈ ભાવ, સંસાર ઉપર આવીને થોડીવાર માટે નિર્મળતાને મલિન કરી દે. તમે તો બુદ્ધિમત્તાપૂર્વક પ્રત્યક્ષ જોવામાં આવતી આકૃતિ-પ્રકૃતિનો લાભ લ્યો, એના મૂળમાં શું છે તે જાણવા સમય નષ્ટ ન કરો.

તમારી પાસે જેટલું છે એટલામાં સંતોષ રાખી સંસારમાં વિરક્ત રહો બીજાની સેવામાં પૂર્ણ પ્રવૃત્તિ અને પરમ સત્યમાં પૂર્ણ અનુરાગી રહો. પરંતુ તમારી વિરક્તિ તથા પ્રવૃત્તિની અને અનુરાગની પરીક્ષા અને તમારા જ્ઞાનની, ધૈર્યની અને પ્રભુપરાયાણતાની પરીક્ષા વિપુલ સંપત્તિમાં અથવા દુઃખ વિપત્તિમાં જ થઈ શકે છે.

જો તમે પરમ પ્રેમમય અને ન્યાયી પરમેશ્વરના કઠોર વિધાન થી ડરીને સંસારના દોષો, પાપોથી બચીને ચાલશો તો સંસાર પણ તમારાથી ડરશે, તમારી ઉપર શાસન નહીં કરી શકે ; ત્યારે તમે સંસારની સંપત્તિ અથવા વિપત્તિથી વિચલિત નહીં થઈ શકો, પરંતુ જ્યારે તમે અહંકાર તથા સુખથી વશીભૂત થઈ પરમેશ્વરનાં દેવી વિધાનની અવહેલના કરશો, એનાથી નહીં ડરો ; ત્યારે સંસાર પણ તમારાથી નહીં ડરે અને નાની-મોટી વિપત્તિઓ દ્વારા તમને પીડિત કરશે. જે ઈશ્વરીય નિયમનાં શાસનમાં નથી રહેતા, એના પર સંસાર શાસન કરે છે.

જ્યારે પરમ પ્રભુ જીવને પતિત દશામાંથી ઉગારીને પાવન બનાવવા ઈચ્છે છે, ત્યારે જીવની સુખી દશામાં દુઃખ રૂપે કૃપા કરીને સેવાની પ્રેરણા આપે છે અને દુઃખી દશામાં વિચારનાં રૂપે કૃપા કરીને ત્યાગની પ્રેરણા આપે છે. પુનઃ એ અંતર્યામી પ્રભુ સંત સદ્ગુરુ રૂપે જીવને સન્માન બતાવે છે.



## ❀ સાચા મનુષ્ય નાં લક્ષણો ::

તમે મનુષ્ય છો એટલે એ વાતનું ધ્યાન રાખો અને બીજને ધ્યાન રાખવાનું કહો કે મનુષ્યની શોભા બુદ્ધિશીલતામાં છે. બુદ્ધિશીલતાની શોભા વીરતાપૂર્વક પુરૂષાર્થ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવામાં છે. વીરતાપૂર્વક પુરૂષાર્થની શોભા વિનમ્રતાપૂર્વક ક્ષમામાં છે. મહત્તાની શોભા અભિમાન રહિત હોવામાં છે. સંપત્તિની શોભા ઉદારતાપૂર્વક દાનમાં છે. શક્તિની શોભા નિષ્કામ સેવામાં છે. નિષ્કામપણાની શોભા ફળનો ભોગ ત્યાગ કરવામાં છે. ત્યાગની શોભા સત્યજ્ઞાનમાં છે. સત્યજ્ઞાનની શોભા પરમાત્માને પૂર્ણ પ્રેમ કરવામાં છે.

## ❀ સંકલ્પ ::

તમે પોતાની મુક્તિ માટે સત્યાનુશક્તિ માટે સાચી જુજાસા જગૃત કરો, એ જ તમે કરી શકો છો. આનાથી આગળ જે કંઈ થવાનું છે તે સત્યની કૃપાથી થશે. કૃપા ઉપર પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખો કારણ કે ઈશ્વરની શક્તિ તો જીવમાં સાચી ચાહનાની રાહ ખોલા કરે છે કે મનુષ્ય ક્યારે શુભ નિશ્ચય કરે, ક્યારે શાંતિ પ્રાપ્તિ માટે દ્રઢ સંકલ્પ કરે અને ક્યારે એની સહાયનો સુયોગ મળે.

સુંદર ને અસુંદર અને અસુંદર ને સુંદર માનનારું તમારું જ મન છે માટે પોતાનાં વિચારોને સુંદર બનાવીને પોતાનું બધું જ સુંદર બનાવી શકો છો.

વિચારરૂપી પ્રકાશમાં તમે સંકલ્પની આગળ જુઓ તો પરમ-પથમાં શક્તિનો દ્વાસ દેખાશે અને સંકલ્પની પાછળ જોશો તો તમને શક્તિનો યોગ પ્રતીત થશે. આ પ્રકારે સુખની આગળ મૃત્યુ દેખાશે અને દુઃખ નાં મૂળમાં આનંદના દર્શન થશે. જીવનની આગળ મૃત્યુ દેખાશે, પરંતુ જીવનના મૂળમાં અમૃત-તત્વનાં દર્શન થશે ત્યાં સુધી કહી શકાય કે આપણા જ્ઞાનની આગળ દ્રશ્ય-વિસ્તાર અને જ્ઞાનનાં મૂળમાં અજ્ઞેય સત્ય-તત્વનો અનુભવ થશે.

સાવધાન રહો ! તમારો દરેક સજીવ વિચાર જ તમારાં ભવિષ્યનો અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ સંસાર છે અને તમારું પ્રત્યેક કર્મ તમારા પૂર્વ વિચારનું વ્યક્ત રૂપ છે.

## ❀ પરીક્ષા ! ::

વિદ્રોહી શત્રુ સામે તમારી વીરતાની, કષ્ટો સામે તમારી સહિષ્ણુતાની, વિપત્તિઓ સામે તમારા ધૈર્યની, દુઃખી પીડિતો સામે તમારી દયાની,

હિંસા સામે તમારી અહિંસાની, દ્વેષી સામે તમારા પ્રેમની, અસત્ય સામે તમારી સત્યતાની, દુર્બળ સામે તમારા બળની, મૂર્ખ સામે તમારી બુદ્ધિશીલતાની, અસાધુ સામે તમારી સાધુતાની, ભોગ સામે તમારી યોગ-સિદ્ધિની, પ્રલોભન સામે તમારી જીતેન્દ્રિયતાની, જગત સામે તમારા જ્ઞાનની અને મૃત્યુ સારે તમારી મુક્તિની પરીક્ષા થઈ શકે છે.

અનિત્ય જીવન પછી આવનાર મૃત્યુ થી અસાવધાન ન રહો. સુખી દશામાં જ આગામી દુઃખથી બચવાનો ઉપાય કરી લો. સંયોગના સમયમાં પણ વિયોગ દર્શન માટે તૈયાર રહો. ક્રોધને ઘૈર્યથી જીતો. લોભને સંતોષ થી જીતો. મોહને વિવેકથી જીતો, રાગને ત્યાગથી જીતો, અને દ્વેષ ને પ્રેમ થી મિટાવો.

### ૐ સાવધ બની જુઓ સ્વપ્નમાં ::

પોતાની પાસેની સુખ-સામગ્રીને એકલા ન ભોગવો પરંતુ દુઃખી લોકોને વહેંચતા રહો. યાદ રાખો જે સુખી, દુઃખીઓને નથી જોઈ શકતો તે અંધ છે, ભાગ્યહીન છે.

જ્યાં સુધી તમને પ્રકાશમાં પોતાના કલ્યાણ નો માર્ગદિશાય છે ત્યાં સુધી ચાલી નાખો. આગળનો માર્ગ ફરી પ્રકાશમાં આપમેળે દેખાવા લાગશે. આ માટે તમે કોઈ સાથે વાદ-વિવાદ ન કરો કારણ કે વાદ-વિવાદથી જ નિંદા સ્તુતિ થાય છે. આથી ચંચળતા વધે છે. તમે સરલ, વિનમ્ર બની જ્ઞાની, ગુણી જનોનું અભિવાદન કરો, વૃદ્ધોની સેવા કરો. આનાથી આયુષ્ય, વર્ણ, બળ તથા ગુણની વૃદ્ધિ થાય છે.

તમે ધનવાન હો, તો દાની બનો; નિર્ધન હો, તો તપસ્વી બનો; સુખી હો, તો દુનિયાની સેવા કરવાનું ધ્યાન રાખો; જો દુઃખી હો, તો તૃષ્ણા નો ત્યાગ કરો; વિદ્વાન હો, તો વિનમ્ર વક્તા બનો; વિદ્યાહીન હો, તો મિતભાષી મૌન રહો; જ્ઞાનવૃદ્ધિ થાય ત્યારે ગંભીર વિનયી બનો, નિર્બલ હો, તો સહનશીલ બનો; શક્તિશાળી બની દયાળુ બનો; ગૃહસ્થ હો, તો આગળ વનસ્થ થવા કટિબદ્ધ રહો; ભોગી બનવા સાથે વિરક્ત થવાનું ન ભૂલો; મનુષ્ય હો તો દેવી સંપદા સંપન્ન બનો.

સાવધાની પૂર્વક જુઓ કે તમારા જીવન માં દુઃખ છે તો એ યાદ અપાવે છે કે હજુ સુધી તમે એ પરમ સત્યને નથી જાણ્યું કે જ્યાં પરમાનંદનો યોગ થાય છે. જે તમને ભય છે તો એ યાદ અપાવે છે કે હજુ એ પરમાશ્રય નથી મેળવ્યો જ્યાં નિર્ભયતા પ્રાપ્ત થાય છે.



તમારામાં રહેલી દુર્બળતા યાદ અપાવે છે કે તમે હજુ સુધી એ દિવ્યશક્તિ નથી મેળવી કે જ્યાં પૂર્ણ સફળતા સુલભ થાય છે. નાની નાની ચિંતાઓ યાદ અપાવે છે કે જેના દ્વારા પૂર્ણ નિશ્ચિંતા મળે છે એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત નથી કરી. મૃત્યુની ચિંતા તમને યાદ અપાવે છે જે અવિનાશી છે તે નિત્ય જીવન તમે પ્રાપ્ત નથી કર્યું.

તમે ઉત્કૃષ્ટ પ્રેમની પૂર્ણતા માટે બધા પ્રત્યે સહાનુભૂતિ રાખો. જે રીતે અથાગ સહિષ્ણુતા થી આદર્શ પ્રેમ પરિપુષ્ટ થાય છે તે રીતે સતત સહાનુભૂતિ દ્વારા પ્રેમ સાથે આદર્શ જ્ઞાન પ્રકાશિત થાય છે.

જે વ્યક્તિમાં સહાનુભૂતિ ની યોગ્યતા નથી તેની કોઈ પણ શક્તિ વડિલોની સેવા, નાના માણસોની હિતપ્રદ સહાયતા તથા સુપાત્ર ને યથોચિતદાન નથી કરી શકતી. પરસ્પર સ્નેહની સીમાની અંદર એકબીજાને સહાનુભૂતિની જે ઝલક મળે છે, એ તો મોહ અંધકારમાં ઉતરેલ કિરણ માત્ર છે.

જ્યાં સુધી માણસ તપવડે એટલો શક્તિશાળી અને ત્યાગવડે એટલો પવિત્ર નથી બની જતો કે સહાનુભૂતિ માટે યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે ત્યાં સુધી વધુમાં વધુ પુણ્યશાળી બનવા છતાં લગભગ પાપની દિશામાં ભટકતો રહે છે.

સહાનુભૂતિ ના સદ્ભાવથી ઉજ્જવળ વિશાળ હૃદયવાળો પુરુષ નાના નાના હીન જીવો તરફ સ્નેહ, દયા, કરુણા ની નજરે જુએ છે ત્યારે હાનિ પહોંચાડનારને દંડ દેવા શક્તિમાન હોવા છતાં માફ કરી દેયે છે.

ક્ષમાનો આશ્રય લઈ બુદ્ધિમાન મનુષ્ય પોતાના બળને ઉર્ધ્વમુખી કરી અભ્યુત્થાન પામે છે. શાંતિના ચાહકો તમે પણ સંતોષી બની, ક્યાંક નિરાશિમાની બની, ક્યાંક લોભ-મોહ નો ત્યાગ કરી, ક્યાંક દયા ભાવથી, ક્યાંક પરહિત ભાવથી, ક્યાંક કરુણા, ક્યાંક પ્રેમભાવથી, ક્યાંક જગતના વ્યાપારમાં મિથ્યાપણાના ભાવથી, પોતાના ઢ્રેષી, નિંદકો, શત્રુઓને ક્ષમા કરતાં પરિણામનો અનુભવ કરો. પરંતુ ક્ષમા કર્યા બાદ અહંકારને જેતા રહો.

સૂતાં-સૂતાં કે બેઠા-બેઠા જે વ્યક્તિ નાના-નાના કામને ટાળે છે, તે વ્યક્તિ મોટા સેવાનાં કામ તથા પોતાના હિતના કામ પણ ‘પછી કરીશું’ કહી ટાળતો રહે છે. આ ‘પછી’ રૂપી રોગની દવા ‘હમણાં’ છે. સમય મળ્યે કોઈ કામ યાદ આવે તો પછી કરીશું એમ કહીને ટાળવાને બદલે ‘હમણાં જ કરું છું’ એમ વિચારી પુરું કરવું જોઈએ. જ્યાં ‘પછી’ શબ્દ વાપરો છો, ત્યાં ‘હમણાં’ શબ્દનો ઉપયોગ કરો. કર્તવ્ય કર્મ, શુભ કર્મ કરવા માટે ‘હમણાં’ એ જ શુભ મુહૂર્ત છે.

આપણને સમજવવામાં આવ્યું છે કે શરીરમાં વ્યાપક, વિશ્વમાં વ્યાપક પરમાત્મા નિક્ષિય, નિર્વિકાર છે અને પ્રકૃતિ ક્રિયાશીલ છે, વિકારી છે. આત્મા અને પ્રકૃતિજન્ય બુદ્ધિના સંયોગથી અહમ નું સ્ફુરણ થાય છે. આ અહંકાર જ પરમાત્મા અને પ્રકૃતિ વચ્ચે અનોખું આવરણ છે. અહંકારની આગળ જગત અને પાછળ આત્મા છે. અહંકારની પરિધિમાં આત્માની ચેતના જુઓ અને આત્મામાં અહમનું સ્ફુરણ જુઓ-આ જ દર્શન છે. જેનાથી સ્વરૂપનો બોધ થાય છે.

## ૐ બંધન અને મુક્તિ ::

તમે તમારી ભૂલને સમજી લ્યો કે તમે તમારા બંધનોને પણ અતિ સ્નેહ કરો છો એથી જ તો તમને મૃત્યુથી ભય લાગે છે. તમે શક્તિનો દુરૂપયોગ કરો છો તેથી દુર્બળતાઓને વશ થઈ દુઃખ ભોગવો છો. પોતાની બુદ્ધિ અને વિદ્યાનો સદ્ઉપયોગ ન કરવાને કારણે તમને અજ્ઞાન અને બંધનની સીમાઓ પ્રિય છે ત્યાં સુધી તમે જ્ઞાન-પ્રકાશ અને સ્વતંત્રતા નહીં પ્રાપ્ત કરી શકો. તમને યથાર્થ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે તમારે તમારી ઈન્દ્રિય પ્રતીતિ તથા સંકીર્ણ મનોવેદના અને બૌદ્ધિક ભ્રાંતિપૂર્ણ વિચારધારાઓથી ઉપર ઉઠવું પડશે. પવિત્ર પ્રેમની સ્થિતિ માટે તમારે તમારી અહંગત વાસનાતૃષ્ટિ, ઘૃણા, દ્વેષ, સ્વરૂચિપૂર્તિની ચેષ્ટાથી ઉપર ઉઠવું પડશે. આનંદની સિદ્ધિ માટે પર અપેક્ષિત સુખ-દુઃખની સીમા પાર કરવી પડશે.

તડકામાં રહેલ વ્યક્તિને ઇંચો મળવાથી સુખદ આરામ મળે છે, આવા વિશ્રામજનિત સુખને કેટલાક લોકો શાંતિ માની લે છે. હકીકતમાં સુખ અને શાંતિમાં ફેર છે. સુખ, જગતના અનિત્ય પદાર્થોના સંગથી મળે છે. જ્યારે શાંતિ નિત્ય સત્યનાં સંગથી મળે છે. સુખ મેળવવા માટે સાંસારિક પદાર્થો નો સંગ્રહ જરૂરી છે, જ્યારે શાંતિ માટે ઉલ્ટું સંગ્રહને બદલે ત્યાગ કરવો પડે છે. વસ્તુનાં સંગ્રહમાં માણસ પરાધિન છે, જ્યારે સંગ્રહના ત્યાગ માટે સ્વાધિન હોય છે. આમ શાંતિ મેળવવી પોતાના વશમાં છે, સુખ મેળવવામાં પરવશતા છે. શાંતિ દરેકના હૃદયમાં વસે છે, પરંતુ ગહન ગંભીરતમાં ઉતરીને જ મેળવી શકાય છે. સંસારમાં જે કંઈ મહાન સત્ય છે, તે ગંભીરતમ શાંતિની પાછળ અનુભવાય છે.

હકીકતે શાંતિ મેળવવાની નથી, શાંતિ તો શાશ્વત છે અને બધાને મળેલી છે. પ્રશ્ન શાંતિ મેળવવાનો નથી, અશાંતિ દૂર કરવાનો છે-અશાંતિને ઓળખવાનો છે.

ઉપરોક્ત કથનનું તાત્પર્ય એ છે કે જ્યાં સુધી મનુષ્ય, વ્યક્તિની



ગુલામીમાંથી છૂટી સાંસારિક અંશતઃ સુખની ઈચ્છા અને તૃષ્ણાનો ત્યાગ નહીં કરે ત્યાં સુધી અશાંતિ રહેશે. અશાંતિની નિવૃત્તિમાં જ શાંતિ અનુભવાય છે.

જે તમે દુઃખથી બચવા માંગતા હો તો પાપકર્મ ન કરો અને ક્યાંય દોષ રહેવા ન દો. બધા દોષ અવિવેક ને કારણે જ થાય છે, માટે સદ્વિવેકી બનો. દુર્ભાવનો સહાયક દુર્વિચાર છે, આથી દુર્વિચાર બુદ્ધિમાં આવતાંની સાથે જ હટાવી દો. દુર્વિચારને પોષનાર ક્રુસંગ છે, આથી ક્રુસંગનો આશ્રય જ ન લો. ક્રુસંગ નિવારક સુસંગ છે, આથી સજ્જન, વિરક્ત, જ્ઞાની સત્પુરુષનાં સત્સંગી બનો. સત્સંગથી જ મનુષ્યનું અભ્યુત્થાન થતું આવ્યું છે. આથી જ હિતકારીસ્વાર્થ, પરાર્થ અને પરમાર્થની સિદ્ધિ મળે છે. જે તમે સુખ ચાહતા હો તો તમારી પાસે જે કંઈ શક્તિ છે, તેનાથી બીજાની સેવા કરો, બધાને ન્યાયપૂર્વક સુખ આપો, પુણ્યવાન, સદ્ગુણ સંપન્ન બનો કારણ કે જેટલા પણ શારીરિક માનસિક દુઃખ મળે છે, તે દોષોને કારણે જ મળે છે.

જે તમારે શક્તિ જોઈતી હોય તો બીજાની સેવા કરતાં-કરતાં કષ્ટ સહન કરી તપસ્વી બનો કારણ કે તપથી દુર્બળતા દૂર થાય છે અને શક્તિ મળે છે.

જે તમે સુખ-દુઃખથી થાકીને શાંતિ ઈચ્છતા હો તો અહમ સાથે જે કંઈ મારાપણાનો સ્વીકાર કર્યો છે તેનો ત્યાગ કરો.

જે તમે મુક્તિ ચાહતા હો તો સંસારમાં જે કંઈ અનિત્ય છે તેનો આશ્રય ન લેતાં વિરક્ત, જ્ઞાનીપુરુષનાં સત્સંગમાં સત્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો.

જે તમે ભક્તિ ચાહતા હો તો શ્રી ભગવાનને જ પોતાના જાણીને તેના જ થઈને રહો. ભગવાનને જુદા ન માનો.

જ્યાં સુધી તમે આહારમાં અતિ આસક્તિ, ભોગ ઈચ્છામાં પ્રબળતા, અમર્યાદિત નિદ્રા તથા પોતાનાં જ શરીરની રક્ષાની તરફેણ કરો છો, માત્ર વૃદ્ધશામાં જ યંત્રવત્ કામ કરવાની આદત છે ત્યાં સુધી તમે તમારામાં પશુ પ્રકૃતિની પ્રધાનતા છે એમ સમજો.

## ❁ શક્તિ નો ઉપયોગ ::

જ્યાં સુધી તમે તમારી જ શક્તિમાં વધારો ઈચ્છો છો અને મળેલી શક્તિનો પોતાનાં જ ભોગ માટે ગેરઉપયોગ કરો છો તેમજ સુખ માટે બીજા પ્રાણીઓ પ્રત્યે નિર્દયતા, દૂરતા, કઠોરતાપૂર્વક હિંસાત્મક વ્યવહાર કરો છો ત્યાં સુધી તમે તમારામાં આસુરી શક્તિ પ્રબળ છે તેમ સમજો.

જ્યારે ઊંઘ, આહાર સુખભોગમાં ઉચિત મર્યાદા રાખો છો, પોતાના તમામ અંગો પર સંયમ રાખો છો, ક્યાંય પણ શક્તિનો દૂરઉપયોગ થવા નથી દેતા, સદ્ભાવપૂર્વક શુભ કર્મ કરતાં સદ્ગુણ વધારો છો, જીવનમાં દિવ્યતા પ્રાપ્ત કરવાનું જ લક્ષ્ય છે, ત્યારે તમારામાં માનવપ્રકૃતિ જગૃત છે એમ સમજો. જ્યારે તમે સંયમિત શક્તિને અહંકારને પોષે તેવી બાબતમાં વ્યય કરવાને બદલે બીજાનાં હિતમાં, સેવામાં સદ્ઉપયોગ કરો છો, ભોગાભ્યાસને બદલે યોગાભ્યાસ કરો છો, ક્રોધને બદલે દયા-ક્ષમા, કૃપણતાને બદલે ઉદારતા, લોભને બદલે દાનશીલતા, કામનાને બદલે નિષ્કામના, મોહને બદલે ગંભીરતા-વિવેક; દ્વેષને બદલે પ્રેમભર્યાં વ્યવહાર કરો છો, જ્યારે તમારો અભ્યુદય નિઃશ્રેયસમાં પરિણમે છે, પ્રપંચમાં ઉદાસીનતા, સાંસારિક સુખ, વસ્તુ, વ્યક્તિથી વિરક્તતાનો ભાવ પ્રબળ બને છે ત્યારે તે તમને પરમ શાંતિના દ્વાર સુધી પહોંચાડે છે ત્યારે તમારામાં દેવી પ્રકૃતિની પ્રધાનતા છે એમ કહી શકાય.

### ૐ સ્વબોધ ::

જ્યારે ભિન્નતા, વ્યર્થ ઉત્તેજના, વાણીમાં કટુતા અને ક્રોધ, દ્વેષ વિગેર દુર્વિકાર પ્રબળ થઈ જાય ત્યારે તમે અસંયમી પૂરવાર થાવ છો. જ્યારે તમે બીજાનાં છિદ્રો જુઓ છો ત્યારે તમારું હલકાપણુ દેખાડો છો કારણ કે છિદ્ર તો નાનાં જંતુ જ શોધે છે, પરંતુ જ્યારે તમે બીજામાં રહેલા છિદ્રો ઢાંકો છો ત્યારે કુશળ કર્મપુરૂષ પૂરવાર થાવ છો. જો તમે કર્તવ્ય કર્મને વિધિપૂર્વક પુરું ન કરો તો આળસુ, પ્રમાદી પૂરવાર થાવ છો. જ્ઞાની ગુરૂજનોની આજ્ઞાનું પાલન ન કરવાથી તમે પતનકારી, સ્વરચ્છંદ લાગો છો. જ્યારે તમે ભયાતુર વિક્ષિપ્ત હો છો ત્યારે અવિચાર, અનાભ્યાસ અને દુર્બળતા પ્રદર્શિત કરો છો, જ્યારે તમારા મનમાં નવા ભોગવિલાસની ઈચ્છા પ્રબળ થાય છે અને તે પૂરા કરવાના પ્રયાસ કરો છો ત્યારે તમે દુઃખનાં માર્ગે જવા દરિદ્ર લાગો છો. જ્યારે ભોગ ઈચ્છાને રોકી સંતોષ રાખી, બીજાની સેવા માટે શક્તિ અને પોતાની શાંતિની ઈચ્છા રાખો છો ત્યારે તમારી ઉદારતા, ગંભીરતા અને વિચારશીલતા નો ખ્યાલ આવે છે.

જો તમે ધનવાન હોવા છતાં દાની નથી, નિર્ધન હોવા છતાં તપસ્વી નથી, વિદ્વાન છો પણ મૌન કે મિતભાષી નથી, બળવાન પણ પરિશ્રમી નથી, નિર્બળ છો પણ વિનયી નથી, સુખી પણ સેવાપરાયણ નથી દુઃખી હોવા છતાં દોષનો ત્યાગ નથી કરતા, ઘડપણમાં પણ સંસાર ઘટ્ટ્યો નથી અને મનુષ્ય હોવા છતાં ભગવાનના ભક્ત નથી તો તમે તમારા દુર્ભગ્યને પુષ્ટ કરી રહ્યા છો.



જ્યાં સુધી તમે તમારા અનાદર, અપમાન જોઈ દુઃખી થાવ છો ત્યાં સુધી તમે નિરામિમાની નથી. ધન વગેરેનો અભાવ અને નુકશાની થી દુઃખી થાવ છો તો નિર્લોભી નથી. પ્રિય સંબંધી નો વિયોગ અથવા સંબંધ તૂટી જવાથી દુઃખ થાયતો તમે મોહથી મુક્ત નથી. મનમાં કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિ થી સુખની ઈચ્છા છે, કોઈ વસ્તુ ની મનમાં ચાહ છે ત્યાં સુધી તમે નિષ્કામ નથી.

જો તમે પ્રિય સંબંધી સાથે સંબંધ તૂટવા છતાં સંતાપ ન પામો તો તમે મોહને જીતી લીધો છે.

તમારી પાસે સંઘરાયેલ ધનનું નુકશાન થવા છતાં વ્યથા ન થાય તો તમે લોભને જીતી લીધો છે.

પોતાને નુકશાન પહોચાડનારનો વિરોધ ન કરો અને માન ન આપનાર તરફ કોઈ પ્રતિભાવ આપ્યા સિવાય પ્રેમપૂર્વક વ્યવહાર કરો તો તમે ક્રોધ ને જીતી લીધો છે.

રૂપ, રસ, ગંધ, સ્પર્શ વિગેરે વિષયોના સંયોગમાં પણ મનનું માન્યા વગર ઈચ્છા ન કરવાથી તમે કામ ને જીતી લીધો છે.

જ્યારે સંસારની કોઈ પણ સુખદુઃખદ વેદનાથી ડગ્યા વગર સત્યસ્વરૂપમાં સ્થિર રહેશો ત્યારે સંસાર તમને તત્વદર્શી, સમદર્શી કહેશે.

જ્યારે તમે પ્રાણી માત્ર તરફ પ્રેમ કરશો, અહિંસાવ્રતનું પાલન એ તમારો સ્વભાવ બની જશે, કોઈ વસ્તુ આવવા કે જવાથી સંયોગ-વિયોગ નો અનુભવ નહીં કરો, ત્યારે સંસાર તમને નિત્યયોગી સમજશે. જ્યારે તમે પ્રેમમાં પરમાત્માને રોજ જોશો ત્યારે માત્ર તમને પ્રેમી જ નહીં ભક્ત તરીકે પ્રતિષ્ઠા મળશે.

## ❀ ગુરુવાક્ય ❀

- ❀ પોતાના લક્ષ્ય અથવા પ્રભુથી વિમુખ કરે તે પાપ છે. જેનાથી પતન થાય તે પાપ છે.
- ❀ સાક્ષીભાવથી મૌન રહેવાનો અભ્યાસ વધારો.
- ❀ કુવિચારથી, ઉતાવળમાં, દ્વેષથી કોઈનું ખરાબ ઈચ્છવાથી, બીનજરૂરી વસ્તુનો સંઘરો કરવાથી હિંસા બળવાન બને છે.
- ❀ અધોમુખી પ્રેમનો પ્રવાહ નીચે ઉતરી કામ બની જાય છે, ઉર્ધ્વમુખી કામ,

વિજ્ઞાનમય કોષથી ઉપર જઈ પ્રેમમાં પરિણમે છે.

- ❁ મનુષ્યમાં પ્રેમ જેટલો ગંભીર તેટલી માનવતા ઊંચી હશે પ્રેમ જેટલો છીછરો તેટલી માનવતા હલકી અને અહંકાર એટલો કઠોર અને જડ થઈ જશે.
- ❁ પ્રેમ વિનાની પંડિતાઈથી અહંકાર મજબૂત થાય છે. પ્રેમના ફેલાવા માં સાધક શૂન્ય થઈ જાય છે. શૂન્ય થતાં, પૂર્ણતા નો અનુભવ થાય છે.
- ❁ સ્વયંમાં જેનો નિરંતર વાસ છે તેને જાણવાથી પ્રેમ ઉદ્ભવે છે પ્રેમ જ મનુષ્યને પશુતાના મોહમાંથી છોડાવી પ્રભુ સુધી લઈ જાય છે.
- ❁ અજ્ઞાનમાં આપણે જે નથી તે માની લીધું છે અને બીજા જે નથી તે તેને સમજાવી દીધું છે.
- ❁ આપણી અંદર સાધનાનો આરંભ શૂન્યથી થવો જોઈએ. બહાર સાધનાનો આરંભ પ્રેમ થી થવો જોઈએ.
- ❁ પ્રેમ ત્યારે જ સંભવે જ્યારે હૃદયમાં આનંદના દ્વાર ખુલી ગયા હોય. અભાવોના પૂરેપૂરા અભાવમાં જ આનંદ બાકી બચે છે. સ્વરૂપ જ દેવી સંપદાપૂર્ણ છે.
- ❁ જે કંઈ આપણી પાસે છે એનો સેવામાં સદ્ઉપયોગ સાધના છે.
- ❁ જેનાથી દોષોની નિવૃત્તિ થાય છે એ જ ઉત્તમ સાધના છે.
- ❁ અહંતા, મમતા, આસક્તિ, કામનાની સમાપ્તિ જ સિદ્ધિ છે.
- ❁ અસ્થિર બુદ્ધિ થી આત્માનુભાવ નથી થતો. કોઈપણ પ્રકારનું ચિંતન ચાલ્યા કરવાથી બુદ્ધિ સ્થિર નથી રહેતી.
- ❁ મહાપુરૂષોને જે કાંઈપણ પરમાત્મા તરફથી મળ્યું છે તે બધુંયે તમને પણ મળી રહ્યું છે. અહંકાર હટતાં જ એના સર્વસ્વ દાન ને જોઈ શકો છો.
- ❁ અહંકાર હોવાથી અશાન્તિ છે. આ અહંકાર જ શાન્તિ શોધી રહ્યો છે. સાધકનો અહંકાર અતિસૂક્ષ્મ છે. અહંકાર ને બધું જ અને બધાથી ય વધારે જોઈએ છીએ.
- ❁ પ્રભુ માટે અતિ વ્યાકુળતા ઉપવાસ છે.
- ❁ પ્રભુ એને જ પોતાનો પ્રેમી માને છે જેણે કંઈ પકડ્યું નથી.



- ❁ જે પરમાત્માને ભૂલી ખય છે તે જ કર્તા બને છે.
- ❁ જ્યાં સુધી પોતાના આંતરિક સત્યને નથી ખાણતા ત્યાં સુધી દરિદ્ર જ રહેશે. જ્યાં સંદેહ છે, ખોજ છે ત્યાં અહંકારની દરિદ્રતા છે.
- ❁ સ્વયં થી ભાગવું અસ્વસ્થતા છે. સ્વયંમાં સ્થિર થવાથી સ્વસ્થતા આવે છે.
- ❁ આપણા માટે આ ગુરૂવાક્યો પણ મંત્ર જેવા છે.
  - ❑ જેની ઉત્પત્તિ નથી તેનો વિનાશ નથી.
  - ❑ જેનો વિનાશ નથી તે આપણાથી દૂર નથી.
  - ❑ જે ક્યારેય દૂર નથી તે આપણાંમાં જ છે.
  - ❑ જે નિત્ય નિરંતર પ્રાપ્ત છે તે જ સત્ય છે, તે જ જીવન છે.
- ❁ કંજુસાઈ, અસંયમ, આળસ, પ્રમાદ-આપણી સાથે દુર્વ્યવહાર છે.
- ❁ કામ થી જ્ઞાન ઢંકાયેલું છે. કામ ને કારણે જ વસ્તુ કે વ્યક્તિની ગુલામી રહે છે.
- ❁ જીવન નિર્માણ માટે આઠ પૂર્ણતા જરૂરી છે.
 

(૧) સદાચાર	(૨) વિવેક
(૩) બુદ્ધિયોગ	(૪) વિરાગ
(૫) હિતકારી પ્રવૃત્તિ	(૬) સેવા
(૭) સદ્વિચાર	(૮) પ્રેમ
- ❁ મમતા રહિત થવું, સંગાસકત ન થવું, પ્રભુ સાથે જ આત્મીયતા થવી, જે કંઈ સામે દેખાય એને પ્રભુનું માનવું અને પ્રભુને જ પોતાના માનવા-આ જ સાધના છે.
- ❁ દેહાતીત જીવન એ જ તમારું જીવન છે. શરીરમાં પ્રીતિ રાખવી એ શબને પ્રીતિ કરવા બરાબર છે.
- ❁ મનોમય કોષમાં અજ્ઞાનથી વિનાશકારી કર્મ બને છે.
- ❁ મહત્વાકાંક્ષી અહંકાર પોતાને આઘાત પહોંચાડ્યા કરે છે. તે પોતાના માટે જ વિચાર્યા કરે છે. તે હંમેશા સંઘર્ષ કરતો રહે છે અને ઈર્ષ્યાળુ છે.
- ❁ દરેક સંબંધમાં જે ખચત છે તેને જુઓ. સમતા, વિષમતા, ગુણ, દોષ જે કંઈ પ્રગટ થાય તેને જુઓ.

- ❁ કર્મ માટે બહાર આવવું પડે છે. જ્ઞાન માટે અંદર જવું પડે છે.
- ❁ સંસાર સાથે તમારો સંબંધ ઊઠાર થવા માટે છે. ભગવાન સાથે તમારો સંબંધ પ્રેમી થવા માટે છે. સંસાર પાસેથી કે ભગવાન પાસેથી કાંઈ ઈચ્છા ન રાખો.

## ❁ ધ્યાન માં જુઓ ::

- ❁ સંત સંગથી એ જાણી શકાયું કે ઈન્દ્રિયો દ્વારા શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ આ વિષયો ગ્રહણ થાય છે. મન દ્વારા અનુકૂળ સુખદ અનુભવમાં રાગ અને પ્રતિકૂળ તરફ દ્વેષ ઉત્પન્ન થાય છે.
- ❁ બુદ્ધિ દ્વારા દરેક વેદનાને ધ્યાનથી જોવાથી યથાર્થ જ્ઞાન થાય છે.
- ❁ સાંભળીને મનથી માની લેવું બાળક માટે સરળ છે, માની લીધેલાને બુદ્ધિવિદ્યા દ્વારા જાણી લેવું વિદ્વાન માટે પણ શ્રમ સાધ્ય છે. જાણેલાને જોવું ધ્યાન દ્વારા જ સંભવ છે.
- ❁ લગભગ આપણે બધા સાધક મનને ધ્યાનમાં લગાડવા માંગીએ છીએ જ્યારે મન નથી લાગતું ત્યારે મનની ચંચળતાથી ક્ષોભ પામી જ્યાંત્યાં પ્રશ્નો કરીએ છીએ કે મન કઈ રીતે ધ્યાનમાં સ્થિર થાય ? સંતોએ સમજવ્યું છે કે જે ચંચળ છે તેને જ મન કહે છે અને જે સદા સ્થિર રહે છે તેને ચેતન આત્મા કહે છે, તેમ છતાં તમો ધ્યાનમાં મનને કોઈ નામ રૂપ પર લગાડવા માંગો છો તો મન ત્યાં જ લાગશે કે જ્યાં તેને પ્રીતિ છે.
- ❁ જ્ઞાનરહિત અભ્યાસ કરતાં અભ્યાસ રહિત જ્ઞાન શ્રેષ્ઠ છે, અને અભ્યાસ રહિત જ્ઞાન કરતાં અભ્યાસ સહિત જ્ઞાન શ્રેષ્ઠ છે અને જ્ઞાન કરતાં પણ બધામાં પરમાત્માનું જ્ઞાન શ્રેષ્ઠ છે.
- ❁ તમે જ્યાં છો ત્યાં જાગીને જુઓ કે બધું પ્રભુની માયા છે, બધું જૂઠ છે.
- ❁ પરમાત્માથી સમસ્ત સંસાર ચાલી રહ્યો છે, તે સંસાર નથી છોડતો, જે કોઈ સંસાર છોડે છે તે વધારે વિચારવાન છે ? ક્યારેય નહીં.
- ❁ કેટલાય જન્મોમાં શ્રદ્ધા પૂરી થાય છે. કેટલાય વર્ષોમાં પ્રેમ પૂર્ણ થાય છે, ત્યારે જ્ઞાનની આગળ અહમનો આકાર હટે છે.
- ❁ એકલા રહીને જેટલું શાંત મૌનમાં રહેશો તેટલો જ વિશ્રામ અને જીવનનો અનુભવ થશે.



- ❖ એકલા હો ત્યારે કંટાળો નહીં, ભાગો નહીં, મનની પૂર્તિ કરો નહીં, જપપાઠ અધ્યયન-લેખન વિગેરે કરો નહીં, ત્યારે ચેતન આત્મામાં અનેકનો અંત થઈ આ એકાંતમાં જ એકનો બોધ થશે.
- ❖ તમે તમારા પ્રેમથી સંતુષ્ટ રહો, અશાંતિથી બચવા માટે સંકલ્પોનો ત્યાગ કરવો રહ્યો.
- ❖ તમને કોઈ કાંઈ કરે કે કહે તે તરફ જ જોવાને બદલે તેનાથી તમારી અંદર થતી પ્રતિક્રિયાને જુઓ. મનને જુઓ અને કોઈના પ્રભાવની અસર ન થવા દો.
- ❖ ધ્યાનથી મનને અને મનનાં મૂળને જુઓ. એ પણ જુઓ કે ઈચ્છા પૂરી થવાનું સુખ જ દુઃખ લાવે છે. સુખની જ ઈચ્છા ન રાખો તો દુઃખ નહીં આવે.
- ❖ આનંદની અનુભૂતિ માટે મનની સ્થિરતા જરૂરી છે. દ્વંદ્વાઘાતથી મન અસ્થિર રહે છે.
- ❖ એકલા રહી, શાંત-મૌન થઈ પોતાને જોશો, એ સ્થિતિમાં રહેશો તેટલા પ્રમાણમાં વિશ્રામમાં જીવન વૈભવ જોઈ શકશો. ધ્યાનમાં સખગ ન રહેવાને લીધે જ બીજાના વર્તનનો પ્રભાવ તમારા પર પડે છે.
- ❖ દરેક ઘટના, ઘનિ અને અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ એવા બીજાના વ્યવહાર ધ્યાનથી જોતાં પ્રતિભાવ ન થવા દો, ફક્ત મૌન દ્રષ્ટા થઈ જવ.
- ❖ સુખના અનુભવને ધ્યાનથી જુઓ તો જણાશે કે કોઈ સુખ આપનારું નથી કારણ કે આંખ વિના રૂપ ન જોઈ શકાય, રસ વિના સ્વાદ ન આવે, કાન વિના શબ્દ ન સંભળાય, પ્રીતિનાં યોગથી જ શબ્દ, સ્પર્શ, રસ, રૂપ પ્રિય લાગે છે.
- ❖ ધ્યાનથી સુખ-દુઃખની સીમા જુઓ ત્યારે જ દ્વેષ સમાપ્ત થશે અને બાકી પ્રેમ બચશે.
- ❖ પશુમાં પણ ચેતના છે, પણ જીજ્ઞાસા, અભિલાષા, અભિપ્સા નથી.
- ❖ જો તમે સાધક હો તો જે કાંઈ કરો તેમાં ફળની આશા ન રાખો. કર્તાભાવ છોડી પરમાત્માની શક્તિ, પરમાત્માના જ્ઞાન અને પ્રેમથી બધું થતું જુઓ.
- ❖ ચિત્તમાંથી ચિત્ર હટાવતા જશો ત્યારે શુદ્ધ વર્તમાન બાકી રહેશે, જે હંમેશ માટે છે. જે આપણી ચોતરફ છે, એ જ પરમાત્મા છે.

- ❖ કામ, ક્રોધ વિગેરે આસુરી શક્તિ ધ્યાનમાં સદાય અવરોધક છે. આથી આ શક્તિનાં મૂળ આત્માને, ચેતન તત્ત્વને ધ્યાનપૂર્વક પકડતાં રહેવું જોઈએ.
- ❖ આત્માનું નામ જ હૃદય છે. હૃદયમાં જ સૂક્ષ્મરૂપે વાસના બંધ છે તેને ધ્યાનથી જોવી એ જ તેમાંથી મુક્ત થવાનો ઉપાય છે. ધ્યાનમાં જ જીવન છે, અને ધર્મ પણ.
- ❖ અત્યાર સુધી ફળની ઈચ્છા રાખી કર્તા બનતા રહ્યા. હવે ફળની આશા છોડી દ્રષ્ટા બની પ્રકૃતિ દ્વારા થાય છે તે જુઓ. કર્તાની મર્યાદાને ધ્યાનથી જોવાથી અહંકારથી પાર નિકળી જશો.
- ❖ ઠંડી-ગરમી, ભૂખ-તરસ, માન-અપમાન વિગેરે સુખદ-દુઃખદ વેદના આવે છે અને ખય છે, તેમ સમજી તમે આત્મામાં સ્થિર, સ્વસ્થ અને શાંત અનુભવ કરો.
- ❖ શ્રુતિ કહે છે કે આ રીતે ધ્યાનની દ્રઢતામાં સાક્ષી, ચેતન માત્ર નિર્ગુણ તત્ત્વનો બોધ થાય છે.
- ❖ જ્યાં સુધી મન કોઈ કામ માટે નિર્ણય કરે છે, નિંદા કરે છે, માન્યતાઓ પ્રમાણે સંકોચ અનુભવે છે, ત્યાં સુધી સખગ નથી. મહત્વાકાંક્ષા જ હરિફાઈને જન્મ આપે છે.
- ❖ ધ્યાનપૂર્વક મનને જોવાથી જણાશે કે મન તેના ખાલીપણાને ભરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ભરવાનો પ્રયત્ન છૂટતાં જ ખાલીપણાનું વિસર્જન થાય છે.
- ❖ સંત સમાગમથી સમજાયું કે મન જ બધું કરે છે. મન જે કંઈ સાંભળે છે, એ માની લે છે અને તેનું જ મનન કરે છે.
- ❖ મન મૂર્તિ બનાવે છે પછી પોતાની રચનાથી ભાવ દ્વારા શક્તિ મેળવે છે. મન જ બધું બનાવે છે અને વિખેરે છે. બધું જ મન બનાવે છે પરંતુ સત્ય નથી બનાવી શકતું પણ સત્ય વિષે કલ્પના કરી લે છે. તે કલ્પનામાં જ સંતોષ માને છે. તમે એકાંત કે એકલાપણાથી ભાગો નહીં, મન કંટાળશે, સ્થળ બદલાવવાની યુક્તિ કરશે પરંતુ તમે સત્યબોધની ધીરજ પૂર્વક રાહ જુઓ, કોઈ સહારો શોધો નહીં ત્યારે મન દિવ્ય સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરશે.
- ❖ સાવધાન રહો કારણ કે એકાંત સાધનામાં અદ્ભુત અનુભવો થશે જ્યારે વ્યર્થ ચિંતન મનને અસ્થિર કરશે. જોશ આવશે, લાલચ, ઉત્કંઠા, વાસના,



મહત્વાકાંક્ષાનો વેગ ઉઠશે. ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, ક્રોધ વિગેરે શક્તિમાં તેનો દુરૂપયોગ ન થાય તેનું ધ્યાન રાખો.

❖ મન આત્મમય થઈ ખય એ જ ધ્યાન છે. દૂર રહેલા ઈશ્વર કરતાં નજીક રહેલ ઈશ્વરને ખાણી લો, શાંત રહો, આ જ સાક્ષાત્કાર છે.

❖ શરીરનું અભિમાન રાખનાર સ્ત્રી-પુરૂષ શરીરને જ જુએ છે જે આત્મામાં સ્થિર છે તે લિંગભેદ નથી જોતા, તે કામથી મુક્ત રહે છે.

❖ બ્રહ્મમાંથી અહમ સ્ફુરિત થઈ બુદ્ધિનાં સંયોગથી અહંકાર બને છે.

❖ તમે જેટલા દુઃખી થાવ છો તેટલા પરમાત્માથી વિમુખ હો છો.

❖ જેટલા તમે તમારામાં આનંદમય હો તેટલા પરમાત્માની નજીક હો છો.

❖ ભૂખ-તરસ, ક્રોધ-કામ વિગેરે ગુણદોષ એની મેળે થાય છે. તમે કર્તા બન્યા વગર ફક્ત જોતા રહો.

❖ દુઃખથી બચવું હોય તો સુખ છોડો. ગુરૂ પાસે સુખ નહીં, શાંતિ અનુભવો, ક્યાંય પણ સુખ માનવું મનનો ભોગ છે. પોતાની ચેતનામાં શાંતિનો અનુભવ ધ્યાન કહેવાય.

❖ મનની અંદર અનેક મહત્વાકાંક્ષા, પાખંડ, દંભ, લોભ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ વિગેરેનાં મૂળ છુપાયા છે. તે અનુકૂળ પ્રસંગે પ્રગટ થાય છે.

❖ અરીસામાં મોઢું ખેઈ શકાય છે તે રીતે તટસ્થ રહી જોવાથી મનની ઉત્તેજના, ઉત્કંઠા, લાલચ, ભય વિગેરે વિકાર ખેઈ શકાય છે.

❖ તમે અજ્ઞાનમાં પોતાનામાં સંતોષી હો ત્યારે બીજાનાં જેવા થવા ઈચ્છો છો ત્યારે ઈર્ષ્યા ખજે છે. તમે બીજા સાથે સરખામણી કરો છો તેથી મનને સંતાપ થાય છે.

❖ ‘હું’ સાથે ‘મારું’ જોડાવું એ જ જડ-ચેતનની ગાંઠ છે. ‘હું’ ને ખાણવાથી જ આ ગાંઠ છૂટે છે.

❖ ધ્યાનથી જુઓ કે આત્મજ્ઞાન વિશે પ્રશ્ન મનમાં ઉઠે છે કે આત્મજ્ઞાન કેવી રીતે થાય ? જ્યાંથી આ પ્રશ્ન ઉઠે છે એ જ આત્મા છે.

❖ જે એમ કહે છે કે મને આત્મજ્ઞાન નથી, હું અજ્ઞાની છું, એવું જ્ઞાન જ આત્મજ્ઞાન છે. જ્ઞાનમાં જ અજ્ઞાન દેખાય છે જ્ઞાન જ આત્માનું સ્વરૂપ છે.

- ❖ જ્ઞાનમાં જે ભરાઈ ગયું છે તે આત્મા છે. 'આ' નાં રૂપમાં જે કંઈ દેખાય છે તે અનાત્મા છે. 'આ' થી પોતાને અલગ અનુભવવો એ જ આત્માની અનુભૂતિ છે. માત્ર પોતાને જ બુદ્ધિમાં પ્રકાશિત જોવો એ આત્માનો સાક્ષાત્કાર છે.
- ❖ પોતાથી અલગ દેખાવાને સાક્ષાત્કાર નથી કહેતા. પોતાનાંથી અલગ પદાર્થને જોવો અનાત્મ સાક્ષાત્કાર છે. પોતાના ચેતનસ્વરૂપ એટલે અહમ જ્ઞાન સ્વરૂપમાં બુદ્ધિનું સ્થિર થવું આત્મ સાક્ષાત્કાર છે. પરંતુ રજોગુણી બુદ્ધિ સ્થિર નથી થતી.
- ❖ ધ્યાનથી પોતાના બનેલા રૂપને જોતાં, સ્વરૂપમાં પાછા ફરી, વિશ્રામ કરો. બીજું કંઈ બનવાનો પ્રયત્ન ન કરો.
- ❖ ધ્યાનથી જોતાં જોતાં વિચારશૂન્ય થતાં ધ્યાન ઉપલબ્ધ થાય છે. શૂન્ય થવાથી આપમેળે દર્શનના દ્વાર ખુલે છે.
- ❖ મન દ્વારા બહાર શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ-રસ વિગેરેમાં શક્તિ ઘટે છે, પરંતુ ઈન્દ્રિયોનાં વિષયો છોડી અંદર જઈ સ્થિર થવામાં મનની શક્તિ વધે છે બહાર જતી શક્તિ ને રોકવાને સંયમ કહે છે.
- ❖ અહં જ્ઞાનમાં બીજા સાથે સંબંધાઈ, હું અમુક છું, હું પુત્ર છું, પિતા-માતા, ભાઈ, ખડા-પાતળા, ધની-નિર્ધન, પાપી-પુણ્યવાન, મૂર્ખ વિદ્વાન, સુંદર-કુરૂપ, સુખી-દુઃખી માની લેવું અનાત્મ સંયોગ છે. આ બધાથી હું અલગ નિત્યમુક્ત કેવળ 'હું' માત્ર પોતાનો બોધ છે.
- ❖ જ્યારે તમને ખૂબ માન મળી રહ્યું છે, વગર માગ્યે ધન મળી રહ્યું છે, પ્રતિષ્ઠા વધી રહી છે ત્યારે સાવધાન થઈ જાવ કે ત્યારે તમારું સંચિત પુણ્ય ઘટી રહ્યું છે. જ્યારે અપમાન થઈ રહ્યું હોય ત્યારે પાપ નાશ થઈ રહ્યો છે.
- ❖ જો બંધન અને દુઃખોથી બચવું હોય, તો એવા સંકલ્પ છોડી દો જેની પૂર્તિ માટે કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિનો સહારો લેવો પડે.
- ❖ જ્યારે તમે કોઈ ને પ્રેમ કરો છો, મોહ કરો છો, ત્યારે જુઓ કે આ પ્રેમ મારા આત્માનું પ્રગટ સ્વરૂપ છે.
- ❖ હું દેહ નથી એવું ન કહો. પ્રશ્ન કરો કે શું હું આ દેહ છું ?
- ❖ જ્યારે મન ધ્યાનમાં ચંચલ બને, ધ્યાન છોડવાનો વિચાર આવે, ત્યારે ઉભા થઈ જઈ ચાલતા-ચાલતા ધ્યાનથી જુઓ કે શું થઈ રહ્યું છે ? એક કલાક ધ્યાનથી જોતા રહો. થોડા મહિના આ ધ્યાનાભ્યાસને દ્રઢ કરો.



- ❖ જ્ઞાનવાન એ છે જે નિરંતર વ્યાપક ચેતનામાં ધ્યાનસ્થ રહે છે. મન સંકલ્પોનો સમૂહ છે. ચૈતન્ય આત્માથી જ એની ઉત્પત્તિ થાય છે. અહંકાર એ જ મનમાં બેસીને કર્તા-ભોક્તા બને છે.
- ❖ કર્મયોગ ત્યારે પૂર્ણ થાય છે, જ્યારે મમતાનો ત્યાગ થાય છે, જ્ઞાનયોગની પૂર્ણતા અહંતાના ત્યાગથી થાય છે. કર્મયોગમાં પહેલા મમતા મટે છે, પછી અહંતા.
- ❖ મહત્ત્વાકાંક્ષી, ચિંતા અને ભય મુક્ત નથી રહી શકતા. ભય, ઈચ્છા, ક્રોધથી જે મુક્ત હોય તેને મુનિ કહેવાય.
- ❖ આ સદ્ગુરૂ વચનોને સમજતાં-સમજતાં તમારે સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મમાં આવવું પડે કારણ કે સૂક્ષ્મથી કારણમાં સ્થિર થઈ ધ્યાનપૂર્વક જેવું સુગમ પડે છે.
- ❖ સદ્ગુરૂ સાવધાન કરે છે કે તમે શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધનાં ભોગી ન બન્યા રહો. એ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને જુઓ, જેના દ્વારા શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ આદિ વિષયો ગ્રહણ થાય છે.
- ❖ ધ્યાનથી જેતાં એ મનને જાણો જે આ વિષયોને ગ્રહણ કરે છે અને રાગી દ્વેષી બની સુખ-દુઃખ ભોગવે છે. આ મનને બંધન-મોક્ષનું કારણ ગણવામાં આવ્યું છે.
- ❖ આત્મજ્ઞાન એટલે આત્મનિરીક્ષણ-પોતાને જેવા છીએ તેવા જેવા અહીંથી વિવેકની શરૂઆત થાય છે. વિવેકથી ગુણ-દોષનાં પ્રમાણનો ખ્યાલ આવે છે.
- ❖ મનથી મનન, બુદ્ધિથી સુરતાનો ઉદય થાય છે. હોંશમાં રહી સુરતાને સંભાળતા રહો. સુરતા દ્વારા ક્ષણ-ક્ષણમાં, કણ-કણમાં એના જ અસ્તિત્વનો અનુભવ કરો.
- ❖ જ્યારે એકાંતમાં પ્રવેશ કરો છો જ્યાં કોઈ જ દેખાતું નથી ત્યારે પરમાત્મા મોજૂદ છે.
- ❖ ભીડમાં પણ તમે તો એકલા જ છો અને પરમાત્મા સિવાય તમારી સાથે કંઈ જ નથી.
- ❖ અહમ સ્વરૂપ બિંદુને ચેતનાના સાગરમાં અનુભવવો જ યોગ છે. સંયોગ વિયોગ ભિન્ન પદાર્થોનો થાય છે. એ પણ જેઈ લોકે મંદિરમાં, તીર્થમાં જવા

માટે શ્રમ કરો છો તેના કરતાં ઓછી મહેનતે સ્વયં સુધી પહોંચી શકો છો સત્યનું દ્વાર તમે જ છો. હમણાં જોઈ લો કે પછી. જે નિત્ય, એકરસ, અવિનાશી, વિકાર રહિત છે તે જ સત્ય છે. સદા એક ચેતન સ્વરૂપનું જ સ્મરણ કરો, જે નિરંતર તમારી સાથે છે. ઈશ્વર વચન છે “એકાગ્ર મનથી જે સાધક હૃદય કમળમાં પોતાના આત્મારૂપમાં પરમાત્માનું ધ્યાન કરે છે તે મુક્તિ મેળવે છે.”

- ❖ દેહાદિ જડ પદાર્થોમાં મમતા છે ત્યાં સુધી મુક્તિ નથી મળતી. મમતા રહિત થતાં જ મુક્તિ છે. દોષ રહિત કોઈ વાચિક જ્ઞાન કથનથી મુક્ત નથી થવાતું.
- ❖ જ્યાં સુધી મનમાં સંકલ્પ ઉઠે છે, લોકોમાં શ્રેષ્ઠ હોવાની વાસના છે, સૌથી વિદ્વાન હોવાની શાસ્ત્રવાસના છે, સૌથી સુંદર-બળવાન હોવાની દેહવાસના છે ત્યાં સુધી અહંકારથી મુક્તિ નથી મળતી. ઈશ્વરભક્તિથી સહજ આત્મજ્ઞાન થાય છે. આત્મજ્ઞાનથી પ્રયાસ વિના મુક્તિ મળી જાય છે.
- ❖ મૌન વાણીનો દંડ છે. નિષ્કામકાર્ય કરવું દેહનો દંડ છે. પ્રાણાયામ મનનો દંડ છે. ત્રિદંડી સન્યાસી આ દંડ ધારણ કરે છે. વાંસનો દંડ તો બહારનું રૂપ છે. અન્ન, વસ્ત્ર, પ્રતિષ્ઠા માટે વેશધારીને તૈતર્ય ઉપનિષદમાં ઉભયભ્રષ્ટ કહ્યો છે.
- ❖ લોકવાસના, શાસ્ત્રવાસના, દેહવાસના સન્યાસીને મોક્ષમાં અવરોધક છે. સાર્યો સન્યાસી વાસનાક્ષય તથા મનના નાશની સાધનામાં રત રહે છે.
- ❖ સન્યાસી એ છે જે સંકલ્પોનો ત્યાગ કરે છે. કલ્પના નથી કરતો, જે પોતાનાં ચેતન સ્વરૂપમાં તૃપ્ત રહે છે. જે સન્યાસીવેશમાં કર્તવ્ય ચિંતન કરે છે, રાગ વિરાગ ના સંઘર્ષમાં અશાંત રહે છે. શાસ્ત્ર અધ્યયનનું જેને વ્યસન છે, તે નિત્ય સન્યાસી નથી.
- ❖ જે બધા દેવોમાં એક ચેતન તત્ત્વને જાણે છે. જે કંઈ જ ઈચ્છતો નથી, હર્ષિત શોકિત થયા વિના આત્મામાં જ શાંત રહે છે. જે ક્યારેય ગુસ્સે થતો નથી એ નિત્ય સન્યાસી છે, મોક્ષ માટે લાયક છે. જેનો છેલ્લો જન્મ છે તેમાં બ્રહ્માત્મજ્ઞાન પ્રકાશી છે. છેલ્લો જન્મ એટલે હવે પછી કશું મેળવવાનું નથી. જ્યાં વિકાસનો અંત છે તે પૂર્ણ છે. પતનનો અંત છે તે શૂન્ય છે.
- ❖ સન્યાસી અને ગૃહસ્થીના મનની સ્થિતિમાં ફેર છે. જ્યાં સુધી મન ઈચ્છાઓનો ખજાનો છે ત્યાં સુધી ગૃહસ્થી ઈચ્છાઓ સમાપ્ત થઈ એટલે



સન્યાસી.

- ❖ અસત્ય, અનિત્યથી અલગ રહી બ્રહ્મ સ્થિતિને સન્યાસ કહે છે. સંસારમાં અનિત્ય ઉત્સવ થાય છે. સન્યાસમાં નિત્ય ઉત્સવ છે. સન્યાસી હમેશાં પરમ ચેતન આત્મમય હોય છે. સન્યાસી ભૂત, ભવિષ્યથી પર રહી વર્તમાનમાં જીવે છે.
- ❖ ગેરૂ રંગના કપડા પહેરી કે દંડ લઈ સંકલ્પોનો ત્યાગ ન થાય તો તે સન્યાસી નથી. ફળની આશા સન્યાસની પૂર્ણતામાં બાધક છે. વેદમાં પ્રાર્થના કરી છે કે- 'તે સર્વ પ્રકાશક સ્વરૂપ પરમાત્મા અમને સદ્બુદ્ધિ આપે.' તમે જપ, તપ વિગેરે સાધના દ્વારા 'શુદ્ધબુદ્ધિ' સિવાય કશું ન માંગો. શુદ્ધબુદ્ધિ વડે જ તમે કર્મબંધનથી મુક્ત થશો. તમે શુદ્ધબુદ્ધિ વડે સૂક્ષ્મ સર્વશક્તિ સંપન્ન શ્રેષ્ઠ આત્માને જાણીને બુદ્ધિ દ્વારા મનને વશ કરી જીતી ન શકાય તેવા કામનો નાશ કરી શકો છો. એ જ આત્મદેવને બુદ્ધિ શુદ્ધ થવા પ્રાર્થના કરો.

## ❁ આકારોથી મુક્ત અહંજ્ઞાન ❁

❁ શુદ્ધ 'હું' જ્ઞાન ::

- ❖ સાંભળી સાંભળીને જે મનમાં ભરાઈ જાય છે, પોતાનું માની લઈએ છીએ મન એના મય થઈ જાય છે. આ તાદાત્મ્યને કારણે અહમનો આકાર-અહંકાર બની જાય છે. પોતાને બાળક, યુવાન, વૃદ્ધ, ગોરાકાળા, જડા-પાતળા, પુત્ર, ભાઈ, પતિ, પિતા વિગેરે માનવા એ જ અહંકાર છે.
- ❖ અહંકાર પોતની માન્યતા પ્રમાણે પોતાના આકારોની રક્ષા, સુવિધા માટે જે કંઈ કરે છે તે અહમ કૃતિ છે. અહંકાર જ પોતાની અહંકૃતિના ફળને ભોગવે છે. ઉઠતા, બેસતા, ચાલતા, સૂતા, લેવા-દેવા, પકડવા-છોડવા તથા ક્યાંય આવવા-જવાનાં સંકલ્પને જ અહંકૃતિ કહે છે. અહંકાર જે કંઈ બને છે તે ખોટો છે, છતાં અજ્ઞાનમાં પોતાની બનાવટથી બંધાયેલો રહે છે. અહંકાર કંઈ કરી નથી શકતો છતાં પોતાની ખોટી, નકલી કૃતિઓના કર્તા બની ભોક્તા બને છે. જે નિત્ય નિરંતર છે તેની અનુભૂતિ માટે જેનાથી દૂરી છે અને અનિત્ય છે તેનું સ્મરણ બાધક છે. મિથ્યા 'હું', અવિદ્યા, અજ્ઞાનબાધક છે. જ્યાં સુધી અહંકાર છે ત્યાં સુધી અવિદ્યા છે.
- ❖ અહંકારની પાછળ ચેતન આત્મા નિરંતર વિદ્યમાન છે. આત્માથી સૌથી નજીક અને સહેલું બીજું કંઈ નથી, શુદ્ધ ચેતન આત્મા વડે અશુદ્ધ મનાત્મા,

દેહાત્માનું તાદાત્મ્ય તોડવાનું છે.

- ❖ અશુદ્ધ આત્મા અહંકાર છે. શુદ્ધ આત્મા નિરઅહંકાર-નિરાકાર છે. અહંકાર ૪ અવિદ્યાની સીમા છે. નમસ્કારથી અહંકારનું શમન થાય છે.
- ❖ વિજ્ઞાનમય કોષમાં આત્મા પ્રકાશિત થાય છે. અહીં 'શુદ્ધ હું' નું જ્ઞાન થાય છે.
- ❖ મનના, અહમના મૂળ સ્ત્રોતને શોધો. સ્વયંનું મૂળ સ્ત્રોત સ્વયં માં છે. આ મૂળ સ્ત્રોતમાં ૪ અહમને ઓગાળી દેવો સમર્પણ છે.
- ❖ તમે હંમેશ મન, શરીર વગેરેનાં સંગથી દૂર છો, મુક્તિ 'હમણાં' અને 'અહીં' ૪ છે. ભવિષ્યમાં નથી. નિષ્કામ રહીને કર્મ કરો ત્યારે ૪ મન નિર્મળ થશે. કેવળ 'હું છું' એવો હર ક્ષણે અનુભવ થવો એ ૪ આત્માનો અનુભવ છે. 'હું' દેહ છું' - એ ભ્રમણા છે. તત્ત્વદર્શી જ્ઞાનવાનને અનેક નામરૂપ માં 'એક' નાં ૪ દર્શન થાય છે.
- ❖ તમામ આકારોમાં નિરાકાર જેવું સતતત્ત્વ દર્શન છે.
- ❖ પોતાનાં આત્મા સિવાય બીજામાં સુખ માનવું પરાધિનતા છે.
- ❖ આત્મજ્ઞાન એ ૪ પરમાત્માની અનુભૂતિનું દ્વાર છે. સંસારમાં કંઈ મેળવવું હોય તો દોડો, પરમાત્માને પામવું હોય તો આત્મામાં બુદ્ધિ સ્થિર કરો. પ્રેમ પરમાત્મા છે. જેના પર પ્રેમ છે તે પદાર્થ છે. જ્ઞાનવાન પ્રેમ પરથી પદાર્થ હટાવી લે છે. પદાર્થને ચાહનાર પરમાત્માથી વિમુખ છે. જે વિમુખ છે તે અહંકાર છે.
- ❖ જે કંઈ સુખદ લાગે છે તે ૪ દુઃખદ લાગે છે- આ વાત તમને હમણાં કે પછી ગમે ત્યારે સમજાશે. કંઈપણ 'મારું' માનવું એ આત્મજ્ઞાન ઉપર ભારરૂપ છે. એનો ભાર ઉતરશે ત્યારે ૪ તમે સત્યના શિખર ઉપર પહોંચી શકશો.
- ❖ જ્યાં સુધી ઈચ્છાઓ છે, દ્વેષભાવ છે ત્યાં સુધી બંધનથી મુક્તિ નથી.
- ❖ મારાપણું છોડી 'અહમ' માં સ્થિર થાવ. આ ૪ બ્રહ્મતત્ત્વ છે. બ્રહ્મ સિવાય જગતમાં કોઈ પદાર્થ નથી. ઈન્દ્રિયો દ્વારા જે જાણી શકાય છે તે તો પરમાત્માનું માયાવી રૂપ છે.
- ❖ સ્વયંની ચેતનસત્તા ૪ આત્મા છે, એ ૪ પરમાત્મા છે. પરમાત્મા ને પોતાનાથી અલગ ગણવાની ભૂલ ન કરો. પરમાત્મા પ્રકૃતિમાં છુપાયેલો



છે. ‘હું બ્રહ્મા છું’ એમ માનવાને બદલે ‘બ્રહ્મ જ છે’-હું નથી એમ જાણો.

- ❖ ‘હું ને શોધો. એ ક્યાંથી પેદા થઈ રહ્યો છે ? કેવો છે ? અહંકાર અસત્ છે, બ્રહ્મા સત્ છે.
- ❖ ભૂતકાળનાં મનનથી, ભવિષ્યનાં ચિંતનથી, વર્તમાનમાં ‘સ્વયં’ નું વિસ્મરણ થાય છે.

- ❖ સ્વયંનું સ્મરણ દુઃખ દુર કરવાનો ઉપાય છે. જીવનમાં જ્યાં સુધી દુઃખ છે તે પોતે સર્જેલા દોષોને કારણે છે. પરમાત્માનું જે કંઈ તમારી સાથે છે તેને કોઈ છિનવી શકતું નથી. જે છૂટે નહીં એ જ પ્રભુનું છે.

- ❖ પ્રકૃતિ પાસેથી જે મળ્યું છે તે સદા ટકી ન શકે, જે છૂટી જાય તે પ્રકૃતિનું છે. જે મળ્યું છે તેને પોતાનું માનીને અહંકાર, અભિમાન, મમતા, આસક્તિ વિગેરે અનેક દોષોને બનાવ્યા છે એને કોઈ લઈ નથી શકતું. આ બધા દુઃખદ દોષોથી તમારે મુક્ત થવાનું છે. પોતાના કારણે થયેલા દોષો તરફ દુર્લક્ષ ન સેવો એ દોષોને જુઓ અને તેનાથી મુક્ત થાવ. દોષોને છોડવાનાં નથી એ ફક્ત જોવાનાં છે. દોષ પાછળ નષ્ટ થતી શક્તિને બચાવો. એ શક્તિ વડે જ્ઞાનપ્રકાશ ઉચ્ચે ચડશે, ઉચ્ચ કેન્દ્રમાં પ્રકાશ થશે જ્યાં યથાર્થ દર્શન થાય છે.

- ❖ આત્મભાવ રહેવો એ જ સાક્ષાત્કાર છે. ‘હું છું’ એ આત્માનો જ ક્ષણે-ક્ષણે અનુભવ થાય છે એમાં જ બુદ્ધિને સ્થિર કરો. ‘હું’-ચૈતન્ય સદા ઉપલબ્ધ છે. દરેક વ્યક્તિ જાણે છે કે ‘હું છું’ પરંતુ યાદ એને કરે છે, જે દૂર છે. અહંકારથી શરૂઆતમાં સુખ મળે છે, એ જ કલેશનું મૂળ છે. આ કોઈ વિવેકીની સમજમાં આવે છે. વિવેકી જ અહંકારની માન્યતાઓમાંથી મુક્ત થાય છે. આ ખોપરી માટીની બની છે, માટીમાં મળી, જશે તેના પર કેટલીય લાતો લાગે છે પણ હમણા કોઈ લાત મારે તો અહંકાર શું નહીં કરે ? અહંકાર ન રહે એ જ શૂન્યતા છે. આ શૂન્યતા એ જ પૂર્ણતા છે. પૂર્ણતા જ દર્શનનાં દ્વાર બની જાય છે. અહંકાર, શૂન્યતા ઈચ્છતો નથી. અહંકાર શૂન્ય થતાં કોઈ પોતાનો દુઃખ મન નથી રહેતો કે મિત્ર નથી રહેતો. કંઈ પ્રિય કે અપ્રિય નથી રહેતું. જ્યારે કંઈ ગુમાવવાનું નથી ત્યારે મેળવવાપણું પણ રહેતું નથી. પોતા માટે મેળવવાનું નથી એનો બોધ બાકી રહે છે. અહંકારથી વધીને અસત્ય કંઈ નથી આથી અજ્ઞાની તેન ભરવા કાર્યશીલ છે, કોઈ એને છોડવાની ચિંતા કરે છે.

અહંકાર જ પોતાની પાછળ પરમાશ્રયી પ્રભુને જોઈ શકતો નથી કારણ મનમાં રહી કામપૂર્તિ પાછળની ઈર્ષ્યા, દ્રેષ, ક્રોધ-કલહમાં શક્તિ અધોમુખી બની રહે છે. અહંકાર પ્રેમનાં રાજ્યમાં પ્રવેશવાનો અધિકારી નથી કારણ કે ઈચ્છાઓ છે. અહંકાર પ્રેમની સુવાસ લઈ ત્યાંગ, દાન, તપ વિગેરે શુભ કર્મો દ્વારા સ્વર્ગમાં પ્રવેશ ભલે મેળવે પરંતુ સત્ય, આનંદથી વિમુખ રહે છે કારણ કે કામનાપૂર્તિ-સુખમાં આસક્ત છે જ્યાં મારાપણાની લાગણી છે એ જ અહમ્નો આકાર છે. તમે કંઈપણ પોતાનું છે એવું ન માનો.

- ❖ ચેતન આત્મામાં સ્થિર રહેવું સર્વોત્તમ ભાવ છે.
- ❖ અહંકારનું મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલિન થવું સમર્પણ છે.
- ❖ એ જ વિદ્વાન છે જે સ્વીકૃતિઓ, માન્યતાઓ, ધારણાઓથી મુક્ત છે. સુખસુવિધાનાં સાધનો હોવા છતાં આસક્તિથી મુક્ત છે.
- ❖ સર્વત્ર બધા પદાર્થોમાં રહેલ સમતત્ત્વનાં દર્શન સમત્ત્વયોગ છે.
- ❖ કર્મનાં કર્તા બન્યા વગર ફળની આશા વિના કર્મ થવાને કર્મયોગ કહે છે.
- ❖ ભજન સેવાના બદલામાં કંઈ ઈચ્છા રાખ્યા વિના ભગવાનમય પ્રેમ હોવો ભક્તિયોગ છે.
- ❖ જ્ઞાનમાં કોઈ બીજા પદાર્થથી સંબંધ ન રહે, કોઈ પોતાનું ન રહે કેવળ જ્ઞાન સ્વરૂપ બુદ્ધિમાં સમસ્થિત રહેવું જ્ઞાનયોગ છે.
- ❖ અહંકાર જ જ્ઞાનનો ભોગી, ભક્તિભાવનો ભોગી, કર્મફળનો ભોગી બને છે.
- ❖ અહંકાર કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગનું વાંચન શ્રવણ કરે છે. પરંતુ સંયોગભોગથી મુક્ત થયા વિના યોગી નથી થઈ શકાતું.
- ❖ સંકલ્પમય આત્મા અહંકાર છે. અહંકાર જ સાકારમાં નિરાકાર સુખ સંયોગનો ભોક્તા બને છે.
- ❖ જ્ઞાન એ જ છે જેમાં નિત્ય પ્રાપ્ત સત્યનો અનુભવ હોય. એ અનુભવ ધ્યાન વડે સ્થાયી થાય છે. ધ્યાન એ જ છે જે બધા સંકલ્પોનું નિવારણ કરે, સત્યમાં બુદ્ધિ સ્થિર થઈ જાય.



## ❀ વાંચીને અનુભવો ❀

❀ હું અને મારાપણું છોડાવે તે ધ્યાન ::

- ❖ તમે એકાંતમાં પોતાની સાથે રહો. ભૂતકાળને યાદ ન કરો, ભવિષ્યની ચિંતા ન કરો. વર્તમાનમાં જે થઈ રહ્યું છે તે જુઓ. વિચારોનો અંત નિર્વિચાર અવસ્થામાં થવા દો. સખગ રહેવાથી આ પ્રકારનું ધ્યાન સધાય છે. ધ્યાન, તમારા દ્વારા તમારામાં જ થાય છે.
- ❖ મનની ચંચળતાનો બોધ થતાં પાછા ફરી અંતર્મુખ થાવ. આ જ ધ્યાનાવસ્થિત થવાનો સરળ ઉપાય છે. ધ્યાન-સાધનાથી કર્તા-ભોક્તા અહંકારથી મુક્તિ મળે છે. ‘હું’ અને ‘મારાપણું’ છૂટી જાય છે. મન આત્મામય થઈ જાય એ જ ધ્યાન છે. ૨૧ થી ૨૮ વર્ષ દરમ્યાન વ્યક્તિને કોઈ મહાત્માનો સંગ થઈ જાય અને દુઃખ દોષોથી મુક્ત થવા માગે તો એ સહેલાઈથી એ પ્રમાણે કરી શકે છે.

❀ અસત થી મુક્તિ :: (બંધન અને મુક્તિ )

- ❖ મનુષ્યમાં જ્યાં સુધી બંધનમાંથી મુક્ત થવાની પ્રબળ ઈચ્છા ન હોય ત્યાં સુધી શ્રવણ, મનન કે સત્સંગ દ્વારા જ તત્ત્વજ્ઞાનની અસર નથી થતી. પરમપદ પ્રાપ્ત નથી થતું, બંધનમાંથી મુક્ત થવાની પ્રબળ ઈચ્છા વગર જે કંઈ શ્રવણ, મનન કરવામાં આવે છે એ તો ફક્ત મડદા પરનાં શણગાર જેવો વ્યર્થ છે. મુક્ત થવાની જેટલી પ્રબળ ઈચ્છા હોય તેટલું જલદી ગુરૂઉપદેશ નું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. મુમુક્ષા અર્થાત્ મુક્ત થવાની પ્રબળ ઈચ્છાથી જ તીવ્રતા આવે છે. ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે “શ્રદ્ધાવાન તત્પર હોય છે” અને ઈન્દ્રિયોને વશમાં રાખે છે તે જ્ઞાનને પ્રાપ્ત થાય છે. અનેક જન્મોનાં સંચિત પુણ્યોના પ્રભાવથી દેવ આરાધનામાં મન લાગે છે. ત્યારે આત્મદેવની કૃપાથી બંધનમાંથી મુક્ત થવાની પ્રબળ ઈચ્છા થાય છે. તે પ્રમાણે વૈરાગ્ય, શ્રદ્ધાસંપન્ન થઈ વિદ્વાન સાધક સદ્ગુરૂને શરણે જાય છે. શિષ્યત્વ ગ્રહણ કરી ગુરૂઉપદેશ દ્વારા મુક્તિ માટેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. લાખો બુદ્ધિમાન વિદ્વાનોમાં, સૂક્ષ્મ બુદ્ધિવાળા ધર્મપારાયાણ મનુષ્ય કોઈ કોઈ હોય છે. આમાંથી પણ કોઈક જ શ્રદ્ધાવાન પુરૂષ મહાત્માનો સંગ કરે છે અને શિષ્ય બને છે. જે વધારે વિચારવાન હોય છે, તે સદ્ઉપદેશ સાંભળીને તેના પ્રમાણે આચરણ કરીને અથવા સાધનામાં તત્પર હોવાનું દેખાડી શિષ્ય હોવાનું

પ્રમાણ આપે છે.

- ❖ યાદ રાખવાનું કે બધા સંબંધો મનથી માનેલા છે. તે જાણી લેવાથી છૂટી જાય છે.
- ❖ જ્ઞાનથી અહંકાર ભરવો સહેલો છે પરંતુ જ્ઞાનમાં અહંકારને જોતા રહેવું સાધક માટે અઘરું છે. ઘણા વિદ્વાનો પણ અહંકારને જોઈ શકતા નથી.

### ❁ અહંકાર ::

- ❖ અહંકાર સાથે મનની માન્યતાઓ જેટલી વધતી જાય છે, વસ્તુઓ વધતી જાય છે, જેટલી સંપત્તિ તથા ભૂમિ અને વ્યક્તિઓ, વસ્તુઓ સાથે આત્મીયતા અને પ્રીતિ વધતી જાય છે એટલો જ મોટા વિસ્તારવાળો આકાર વધતો જાય છે. આ અહંકાર જ સુખની સાથે દુઃખ ભોગવે છે. આ અહંકાર જ દુઃખોથી છૂટવા માંગે છે પરંતુ સુખાસક્તિનો ત્યાગ નથી કરી શકતો કારણ કે જે અસત્ છે તે જ અહંકારનું ક્ષેત્ર છે. આ જ અહંકાર ક્યાંક ક્યાંક ભૂમિ, ભવન, પરિવારનો ત્યાગ કરે છે પરંતુ લોભ, મોહ, અભિમાન, કામનો ત્યાગ કરી શકતો નથી. આશ્ચર્ય એ છે કે આ જ અહંકાર અજ્ઞાનથી દુઃખી બની જ્ઞાની થવા માંગે છે. રાગથી દુઃખી થઈ વૈરાગી બની જાય છે. આ જ અહંકાર ગૃહસ્થ મટી સન્યાસી બની જાય છે. ભોગીની વેશભૂષા છોડી યોગીનો વેશ ધારણ કરે છે, યોગીની વેશભૂષા છોડી તપસ્વી બની જાય છે એ જે કંઈ બને છે તેનો તે કર્તા હોવાને કારણે ભોક્તા પણ બની રહે છે. આ અહંકાર જ અસત્સંગ છે. આકારોથી મુક્ત થવાથી જ અસત્થી મુક્તિ છે. કોઈને ખિતાબ આપવો, ઈનામ આપવું, વિશિષ્ટ નામ આપવું, અભિનંદન આપવા, ધન્યવાદ/બહુમાન વિગેરે અહંકારને મજબૂત કરવાનો ખોરાક છે.
- ❖ જેટલા પણ યુદ્ધ થયા છે અને આગળ ઉપર થશે તે બધા અહંકારના સામ્રાજ્યને કારણે નિશ્ચિત છે.
- ❖ અહંકાર જ્યારે શબ્દ, સ્પર્શ, ગંધ, રસ પૈકી કોઈપણ વિષયમાં રસ લે છે ત્યારે અહંકાર ઈન્દ્રિયોમાં હોય છે. સુખ-દુઃખ ભોગવે છે ત્યારે મનમાં હોય છે જ્યારે બંધન અને દુઃખના કારણ શોધે છે ત્યારે બુદ્ધિમાં હોય છે જ્યારે આ અહંકાર સ્વયંને જાણવા માટે જાગૃત થાય છે ત્યારે પ્રજ્ઞામાં હોય છે અને જ્યારે પોતાની જ ખોજમાં લુપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે તે આત્મામય થઈ જાય છે. અહમ્ ના આકારોથી જે મુક્ત થઈ જાય છે તે જ જીવાત્મા પરમાત્મામય થઈ જાય છે.



- ❖ અહંકારમાં જે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, મદમત્સરને કારણે જે હિંસાત્મક કર્મ થાય તે બધા પાપ છે. આ પાપ જ ભજનને પૂર્ણ થવા દેતા નથી. પરંતુ સંત-ગુરૂજનોએ એવું પણ કહ્યું છે કે ભગવાનનાં ભજન સ્મરણમાં પાપ અવરોધ કરે છે પરંતુ નામ સ્મરણ કરતાં-કરતાં પાપ ક્ષીણ પણ થાય છે. આથી કોઈપણ પ્રકારે ભગવાનનું નામ, જપ સ્મરણ કરે છે અથવા પૂજા-પાઠ, યજ્ઞ-હવન વિગેરે શુભ કર્મ કરે છે તે ચોક્કસ મંગલમય છે. આ શુભકર્મ વ્યર્થ નથી જતાં. ભગવાને ગીતામાં એમ પણ કહ્યું છે કે કોઈ અતિશય દુરાચારી પણ બીજા સ્મરણ છોડી, ભજનમાં લાગી જાય છે ત્યારે તે તુરંત ધર્મત્તમા બની, શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે.
- ❖ એ પણ સમજી લેવું જરૂરી છે કે લોભી, કામી, ક્રોધી, અહંકારી જ્યાં સુધી પ્રીતિપૂર્વક ભગવાનનું ભજન નહીં કરે ત્યાં સુધી તે ભોગી જ બની રહેશે. ભક્ત નહીં બની શકે. અજ્ઞાનમાં મૂઢ બુદ્ધિવાળા અહંકારી મનુષ્યને સુખી રાખવો કોઈ માટે સંભવ નથી તેવી રીતે જ્ઞાનમાં જોવાવાળા અહંકાર રહિત જ્ઞાનવાનને દુઃખી કરવો સંભવ નથી.
- ❖ જ્ઞાનવાનને બધું પરમાત્માથી ઘેરાયેલું અને પરમાત્માની અનંત-શક્તિથી થતું હોય તેમ દેખાય છે. જ્ઞાનીને પરમાત્મા સિવાય કાંઈપણ સ્થિર દેખાતું નથી. અગણિત નામરૂપમાં પરમાત્મા જ દેખાય છે.
- ❖ આ અહંકાર પૂણ્યનાં પ્રતાપે ઈશ્વરભજન પણ કરવા લાગે ત્યારે કર્તા બની રહેવાને કારણે પોતાના પસંદ કરેલા ભગવાનને જ પામે છે. પરમાત્માને જાણી શકતો નથી. આથી જ ભગવાને ભક્તને કહ્યું છે કે બધા કર્મો મનથી મને અર્પણ કરી, મારા પરાયણ થઈ બુદ્ધિયોગનો સહારો લઈ નિરંતર મારા આત્મામાં હંમેશા ચિત્તને પરોવી રાખો.
- ❖ અનેક લોકોની માન્યતા છે કે આપણે જ પાપ કરવા નથી ઈચ્છતાં છતાં કોઈ શક્તિ જબરદસ્તીથી કરાવી લે છે. ભગવાન કહે છે કે તે શક્તિ બીજી કોઈ નહીં, તમારા મનમાં રહેલ કામ છે. આ કામ ઉપભોગનાં સુખનો ભોગી મનોમય અહંકાર જ છે. અહંકાર પહેલાં કામ ઉપભોગનાં સુખનો સ્વાદ લ્યે છે ત્યારબાદ બુદ્ધિ દ્વારા પસ્તાવો કરે છે.
- ❖ જ્યાં સુધી કંઈ કરવાનો સંકલ્પ છે, મેળવવાની લાલચ છે, કંઈક છૂટી જવાનો ભય છે ત્યાં સુધી અહંકારની જ લીલા છે. જે નિરંતર છે તે જ પરમાત્મા છે. તેમાં અહંકાર પોતાની સૃષ્ટી રચીને સુખ-દુઃખનો ભોક્તા બની રહે છે.

છે. આ સમયે જે વંચાઈ રહ્યું છે, જે સંભળાઈ રહ્યું છે, દેખાઈ રહ્યું છે તેને જ્ઞાન ન માની લેવું, જેની અંદર ખાણી શકાય કે ખોઈ શકાય તે જ જ્ઞાન સ્વરૂપ આત્મા છે.

- ❖ અહંજ્ઞાન સ્ફૂરણની ચારે તરફ જે વિનાશી પદાર્થોનાં સંગથી આકાર ખમી ગયો છે તે જ અહંકાર છે. આ કઠોરતા જ્ઞાનાગ્નિથી પીગળે છે, ગળે છે. જ્ઞાનાગ્નિથી જ્યારે અહંકાર બળે છે ત્યારે આત્મા સોનાની જેમ ચમકે છે.
- ❖ આ અહંકાર એટલો બધો દરિદ્ર/ભિખારી છે કે ગમે તેટલા ભોગ માટેનાં સાધન-સંપત્તિ મળે, ઉંચામાં ઉંચું પદ મળે પણ એનું મન ભરાતું જ નથી.
- ❖ અહંકારે ‘મારા પણા’ની દિવાલ બનાવી લીધી છે. અહંકાર જેટલો પીગળે એટલો જ પ્રેમ ભરાય છે. અહંકાર પત્થરની જેવો કઠોર છે. એમાંથી જ પ્રેમ પ્રગટ થાય છે.

### ❁ પ્રેમ અને અહંકાર :

- ❖ જે લઈને ખુશ થાય તે અહંકાર
- ❖ જે સુંદર અને પોતાને ગમતી વસ્તુ દઈને ખુશ થાય તે પ્રેમ છે.
- ❖ જે માન મેળવવા માટે પોતાનો પરિચય ગર્વ સાથે આપે તે દરિદ્ર અહંકાર છે.
- ❖ જે માન આપવા માટે વિનમ્રતાપૂર્વક સેવા માટે ઝુકે છે તે પ્રેમ છે.
- ❖ જે કોઈનાં દિલને શબ્દો દ્વારા આઘાત પહોંચાડે છે તે અહંકાર છે.
- ❖ જે હતાશ થયેલાને મધુર, પ્રીતિ ભરેલા વાક્યોથી હૃદય ખેડે છે તે પ્રેમ છે.
- ❖ જે પોતાની નજીકનાં સહવાસીઓને ત્રાસ આપે છે તે અહંકાર છે.
- ❖ જે ત્રાસેલાને પોતાની હાજરીમાં સાંત્વના આપે છે તે પ્રેમ છે.
- ❖ જે પોતાની ઈચ્છાપૂર્તિ કરવા માટેની ચતુરાઈ ખાણે છે અને તેના પ્રયોગ કરીને સફળ થાય છે તે અહંકાર છે.
- ❖ જે બીજાઓની ઈચ્છાપૂર્તિ માટે ચતુરાઈનો ઉપયોગ કરે છે તે પ્રેમ છે.
- ❖ જે મહત્વાકાંક્ષી બધાથી આગળ થવા માંગે છે તે દરિદ્ર અહંકાર છે.
- ❖ જે પોતાની પાછળ રહેલાને પોતાની આગળ રાખવા ચાહે છે તે પ્રેમ છે.



- ❖ જે ધન, માન, ભોગનાં સાધનોની વૃદ્ધિમાં જ રચ્યોપચ્યો રહે છે તે અહંકાર છે.
- ❖ જે પોતાની આયુબાજુનાં સ્વજનોની સમૃદ્ધિથી સંતુષ્ટ છે તે પ્રેમ છે.
- ❖ જે પોતામાં રહેલી વાસના, કામનાની પૂર્તિમાં રચ્યોપચ્યો રહી બીજાં પાસેથી લેતો રહે, ઈનવી લે તે અહંકાર છે.
- ❖ જે કોઈ, ભિખારી અહંકારની ઝોળીમાં યથાશક્તિ નાંખતો રહે છે તે દિવ્ય પ્રેમ છે.
- ❖ અહંકાર આંધળો છે, પકડવું ખાણું છે, જોઈ નથી શકતો.
- ❖ પ્રેમ જુએ છે, પકડેલાને ‘આ પણ માફ નથી’ એવું ખાણીને છોડતો ખય છે.
- ❖ જે કંઈ છે તે પરમાત્માનું છે, ‘માફ કંઈ નથી’ આ પ્રકારે ભારરહિત થઈને ત્યાગમય, ધર્મમય, સેવામય જીવન દ્વારા સત્યનાં શિખર પર સ્થિર રહે છે તે પ્રેમ છે.
- ❖ જેટલાં પણ પાપ થાય છે તે અહંકારની પરિધિમાં થાય છે.
- ❖ જે કંઈ પણ પુણ્ય થાય છે તે પ્રેમનાં સામ્રાજ્યમાં જ પરિપુષ્ટ થાય છે.
- ❖ આત્મ અજ્ઞાનમાં જ અહંકારની રમત ચાલે છે. શાંત, મૌન થઈને અહંકારને જોઈ શકાય છે. શાંત રહીને વર્તમાનમાં જગૃત રહીને દરેક કર્મને જોતા રહેવાથી જ્યારે અહંકાર સમાપ્ત થશે ત્યારે જ્ઞાનચક્ષુ ખૂલશે.
- ❖ અહંકાર શિષ્ય બને છે, પરંતુ મન જ ગુરૂ બની રહે છે. આથી જ્યાં સુધી મન ગુરૂ બની રહે ત્યાં સુધી અહંકાર શિષ્ય બની શકતો નથી કારણકે આ મનની જ માન્યતા છે. મનને જે પ્રિય લાગે તે જ તે કરે છે. એટલે ગુરૂની ઉપાસના થઈ શકતી નથી. આ મન જ ગુરૂની ઓથે પોતાની વાસનાપૂર્તિ કરતું રહે છે. શિષ્ય હોવામાં અને બનવામાં ઘણો મોટો તફાવત છે. અહંકાર પોતાની પૂર્તિ મોટે પોતાને અનુકૂળ ગુરૂની પસંદગી કરે છે અને સમજી વિચારીને ગુરૂ બનાવે છે. આથી આધ્યાત્મિક જગતમાં ચારે બાજુ મોટાભાગે બની બેઠેલા ગુરૂ અને બની બેઠેલા શિષ્ય વધુમાં વધુ જોવા મળે છે પરંતુ સદ્ગુરૂ અને સદ્શિષ્ય ક્યાંક જ જોવા મળે છે.
- ❖ જે અહંકારની પાર જઈને જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશમાં અહંકારની અજ્ઞાનપરિધિ ને જુએ છે તે જ જ્ઞાનસ્વરૂપ સદ્ગુરૂ છે. તે બનાવી નથી શકાતા તે હોય જ છે.

પરંતુ આવા સદ્ગુરુનાં ઉપાસક એ જ થઈ શકે છે જે પોતાના મનને શિષ્ય બનાવી લે છે. મન જ્યાં સુધી સેવા, સાધના કે ઉપાસનાની ઓથમાં પોતાની ઈચ્છાપૂર્તિમાં રસ લે છે ત્યાં સુધી અહંકાર શિષ્ય થઈ શકતો નથી. અહંકાર જ્યારે ગુરુ પસંદ કરશે ત્યારે અજ્ઞાનવશ પોતાની ઈચ્છાપૂર્તિ માટે જ કરશે. સદ્ગુરુ જ્યારે મળે છે ત્યારે તેને ગુરુ બનાવવા ફરજિયાત નથી પરંતુ શિષ્ય હોવું જરૂરી છે.

- ❖ શ્રદ્ધાની પૂર્ણતામાં જ્યારે સદ્ગુરુનાં દર્શન થાય છે ત્યારે એમ કહેવું પણ અયોગ્ય છે કે હું શિષ્ય બનીશ કે મને શિષ્ય બનાવો, પરંતુ શિષ્ય બનવાની ઉત્સુકતા અને શ્રદ્ધાની જગૃતિ અનુસાર કોઈ તરફ વિનમ્રતાપૂર્વક પૂજ્યભાવ થવો એ ઉત્કૃષ્ટ પુણ્યનું ફળ છે અને દેવી ગુણોના વિકાસનું દ્વાર છે.
- ❖ ગુરુજ્ઞાન દ્વારા જ શ્રદ્ધાવાન મનની પાર જવા માટે સમર્થ થઈ શકાય. જપ, તપ, કીર્તન, વાંચન, દાન, પુણ્ય, વિગેરે મનની પાર લઈ જતાં નથી. મન દ્વારા અહંકાર આ બધા શુભકર્મોનો ભોગી બની રહે છે અને તેને આ પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ પણ નથી આવતો.
- ❖ જ્યાં સુધી કર્તા-ભોક્તા બંને રહેશે ત્યાં સુધી મૃત્યુનો ભય છૂટશે નહીં, જ્યારે દ્રષ્ટા બની કર્મને જેતાં રહેશે ત્યારે સાક્ષાત્નો અનુભવ થવો સરળ થશે.
- ❖ આત્મામાં બુદ્ધિ સ્થિર થવાથી અસત્ પદાર્થોમાં આસક્તિ રહેતી નથી. ત્યારે ભય, ચિંતા, અશાંતિ તથા દુઃખોનો અંત થશે.
- ❖ તમારી પાસે રહેલ શક્તિ, સંપત્તિનો બીજાની ઉન્નતિ માટે ઉપયોગ યજ્ઞકાર્ય છે. ગીતામાં તેર પ્રકારનાં યજ્ઞ વર્ણવ્યા છે. ભોજનમાંથી અમુક ભાગ ગાય, કાગડા, ફૂતરા માટે કાઢવો, આવકનાં દશ ટકા જરૂરિયાતમંદ માટે વાપરવા, ચોવીક કલાક દરમ્યાન એક-બે કલાક મૌન-શાંત બેસી રહેવું વિગેરે યજ્ઞ કાર્ય છે.
- ❖ આવા બધા ધર્મકાર્ય કરીને તમે ભગવાન પાસેથી કંઈ મેળવવા ઈચ્છો છો કે ખુદ ભગવાન મળે તેવું ચાહો છો ? જે કંઈ ચાહતા હો એ માટે ભગવાને કહ્યા મુજબ કરો અને ભગવાન તરફથી જે થાય છે તે જુઓ તમે કંઈ કરો નહીં.
- ❖ વિવેકી લોકો જાણે છે અંતે ઘન અહીં છૂટી જશે પણ લોભ સાથે આવશે. પદ-અધિકાર અહીં છૂટી જશે પણ અભિમાન-ધમંડ સાથે આવશે.



ભોગવવાની શક્તિ અહીં ઘૂટી જશે પણ કામ-વાસના મન સાથે આવશે. પરિવાર અહીં ઘૂટી જશે પરંતુ મોહ-મમતા સાથે આવશે. આવા ગુરૂવાક્યો સાંભળવાની લાખો લોકોમાં શ્રદ્ધા નથી, તમારામાં છે, તો પ્રમાદ ન કરો. અત્યારે શક્તિ, સમય છે ત્યારે લોભ, મોહ, આસક્તિ, મમતાથી અહંકારને મુક્ત કરી લો. હમણાં નહીં કરો તો પસ્તાશો. મનન કરો.

- ❖ વિનાશી જડ શરીરમાં રહેનારા અવિનાશી ચૈતન સ્વરૂપ આત્માઓ ! જો હજુ સુધી ન જાણતા હો તો જાણી લો કે જે વસ્તુ કે વ્યક્તિઓને તમે તમારી માનો છો તે તમારી નથી. જે નામ રૂપ સાથે ભળીને ‘હું’ કહો છો તે ‘તમે’ નથી. જે ઘરને તમે ‘તમારું ઘર’ માનો છો તે ઘર તમારું નથી. એ તો એ દેહનું ઘર છે જેમાં તમે હાલ રહો છો. કામનાના ત્યાગ વિના નિસ્પૃહતા, નિર્મમતા નથી આવતી. બુદ્ધિ સ્થિર નથી રહેતી.
- ❖ અહંકાર જે કંઈ પસંદ કરે છે જે કર્મ વારંવાર કરે છે તેથી મોહ થાય છે, જે ને કર્મસિક્તિ કહે છે. અહંકૃતિઓના ભોગનો કોઈ જગૃત પુરૂષ જ જ્ઞાનમાં ત્યાગ કરી શકે છે. જે અશાંતિથી મુક્ત થાય છે. હવે અમને કંઈ જોઈતું નથી એમ કહી કામના, મમતા છોડી, અહંકાર જ કામના, સ્પૃહા, મમતાને કારણે અશાંત, દુઃખી થાય છે. દુઃખ આપનાર કોઈને કોઈ દોષ તમારા અહંકારમાં છે, એ દોષના ત્યાગથી જ શાંતિ સુલભ બનશે. કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ, સ્થાન દ્વારા માનેલું સુખ મળશે પરંતુ કાયમ નહીં રહે. શાન્તિ કયાંય નહીં મળે અશાન્તિ દૂર કરી શકાય છે. પ્રતિફૂળ સંગનો ત્યાગ કરવાથી, સ્થાન પરિવર્તનથી, સજ્જન, ધર્મત્ત્મા, સંત સંગથી અશાન્તિ દૂર થશે. શાન્તિ સદા સુલભ છે પણ ઢંકાઈ જાય છે.
- ❖ ધન ભલે હોય પણ લોભ ન રાખો. પરિવારમાં રહો પણ મોહ, મમતા ન રાખો. સુખદ દુઃખદ પરિસ્થિતિમાં રહો પણ રાગ દ્વેષ ન આવવા દો. આ ત્યારે જ થશે જ્યારે કંઈપણ પોતાનું નહીં માનો, વારંવાર યાદ રાખો કે આ શરીર, મન, ધન, પરિવાર, ભૂમિ, ભવન સંસાર ના પદાર્થ છે આ બધું શરીર માટે ભલે જરૂરી હોય પરંતુ આપણા નથી, આપણા માટે પણ નથી. આપણા માટે તો પરમાત્મા જ પરિપૂર્ણ આનન્દ છે.
- ❖ દુઃખી થવા છતાં માનેલા સુખદ સંબંધનો લોકો ત્યાગ નથી કરતા. અવિચારવશ અહંકાર સંસાર પાછળ વળગેલો રહે છે.
- ❖ અહંકારને કારણે અંતઃકરણ અશુદ્ધ રહે છે અને પરમાત્માનો બોધ નથી થતો.

વિનાશી વસ્તુ/વ્યક્તિમાં સંગાસક્તિ હોય અને ભય ન હોય તે અસંભવ છે. દેહ દૃટતાં પહેલાં જ કામ, ક્રોધથી ઉત્પન્ન વેગને જીતવામાં જે સમર્થ છે તે મનુષ્ય સુખી છે. ચાહતો ત્યાગ કરતાંની સાથે શાંતિનો અનુભવ થશે. ઈરછા, ભય, ક્રોધ દૂર કરો તો સદા મુક્ત છો.

## ❁ અહંકાર થી મુક્તિ ::

- ❖ મુક્તિ ચાહતા હો તો વિવેકપૂર્વક મનની સાથે ચાલો, મનનાં મૂળમાં જુઓ.
- ❖ જ્યારે સંસારની દેહાદિક વસ્તુ પોતાની નથી દેખાતી ત્યારે ‘હું’ ભાવ મટે છે. મારું કંઈ નથી એમ લાગે ત્યારે અહંકાર અને મમતાનો અંત આવે છે. મારું માનવાથી અહંકાર બને છે.
- ❖ ત્રણ મહિના સુધી ધ્યાનથી દેહને જેતા રહો ત્યારે સાકાર દેહ સાથે નિરાકાર સ્વરૂપનો બોધ થશે પરંતુ સુખાસક્તિને કારણે ધ્યાનથી જેવાની ઉત્સુકતા જ નહીં થાય.
- ❖ દ્રશ્ય જગત પાછળ અદ્રશ્ય જગતનો બોધ થવો વિવેક છે. જ્ઞાનમાં જેવાથી આ વિવેક આવે છે.
- ❖ જેની કઠોરતા, જડતા ગળી ચૂકી છે તેના પર અહંકારનો આઘાત અસર નથી કરતો. અહંકારને પ્રેમથી ભીંજવી દો. બધું જ સ્વીકારી લો. જે કંઈ બને ત્યારે ‘પ્રભુ ની મરજી’ એવો મંત્ર રટતા રહો.
- ❖ તપ, ત્યાગ વડે અહંકાર ખોવાઈ જાય છે અને નિત્ય નિરંતર સત્ય બાકી બચે છે. દેહ અને અહંકાર સાથે જન્મે છે, સાથે મરે છે. અવિદ્યાને કારણે દેહ અને અહંકારનો સંબંધ રહે છે. જ્ઞાનમાં દ્રઢ નિશ્ચય થાય છે કે આત્મા સિવાય કોઈ પરમાનંદ નથી ત્યારે મન અંતર્મુખ થાય છે.
- ❖ પરમાત્માને આંખોથી જેવાનો પ્રયત્ન ન કરો ઈન્દ્રિયોનો સહારો છોડી સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ દ્વારા મનની પાછળ નિત્ય પ્રાપ્ત આત્માનંદને જાણી લો. આ માટે ક્રમશઃ પહેલાનો અભ્યાસ છોડતા જાઓ. ધીરે ધીરે ઉપરામ થતાં જાવ. ધીરજપૂર્વક બુદ્ધિ વડે મનને આત્મામાં સ્થિર કરતાં વિનાશી નામરૂપનું ચિંતન ન કરો. મન શાંત થતું જશે એટલું પાપ કપાતું જશે રજેગુણમાંથી સતોગુણ તરફ ગતિ થશે ત્યારે અનંત બહ્મનો બોધ થશે.



## ❀ ચાર આશ્રમ ::

- ❖ ચોવીસ વર્ષ વિદ્યોપાર્જન તત્વજ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે બ્રહ્મચર્યાશ્રમ છે. ધર્મપૂર્વક વૃત્તિ ભોગવવા માટે ગૃહસ્થાશ્રમ છે. વિશેષ પ્રયત્નપૂર્વક શ્રમ કરતાં વૃત્તિનાં દ્રષ્ટા બનવા માટે વાનપ્રસ્થાશ્રમ છે. વૃત્તિની નિવૃત્તિ માટે સન્યાસ છે. આજકાલ ભણેલા લોકો કુંવારા રહી કામોપભોગથી બચવું એટલે બ્રહ્મચર્ય એવો અર્થ કરે છે. હકીકતે કામોપભોગ તો કામીનાં પતનની અંતિમ ભૂમિકા છે. પાંચેય ઈન્દ્રિયો મારફત સુખદ અનુભવ માટે મન વ્યાકુળ બને છે ત્યાંથી જ કામની શરૂઆત થઈ જાય છે. પતોન્મુખ પ્રેમ જ કામ કહેવાય. કામથી સંસારનો આરંભ અને કામ પાર કરતાં સંસારનો અંત થાય છે.
- ❖ પાંચ ઈન્દ્રિયો દ્વારા વેડફાતી શક્તિ રોકાઈને પાછી વળે છે ત્યારે યોગનું દ્વાર-ત્રીજું નેત્ર ખૂલે છે. આ નેત્ર ખૂલતાં જ કામનો પ્રભાવ સમાપ્ત થાય છે. કામથી જ્ઞાન ઢંકાયેલું રહે છે.
- ❖ જેનું વારંવાર ચિંતન તથા જેને ભોગવવામાં આવે છે એના જ સંસ્કાર દ્રઢ થાય છે. સંસ્કારથી વાસના વધે છે વાસનાના બીજ ભરાયેલા રહે છે.

## ❀ મેન :

- ❖ મનને પસંદગીનો ખોરાક આપતા રહેવાથી રસીલું રહે છે અને ઈચ્છાપૂર્તિ ન થવાથી શુષ્ક થઈ જાય છે. સાવધાનીપૂર્વક મનને સાધના, ઉપાસનામાં લગાડી રાખવું જોઈએ.
- ❖ કામ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, કલહ, નિંદા, ઘૃણા વિગેરે છિદ્રમાંથી શક્તિ વહી જાય છે. સંયમ દ્વારા આ છિદ્રોમાંથી શક્તિપ્રવાહ રોકી ઉર્ધ્વોન્મુખી કરવામાં આવે છે.
- ❖ શ્રદ્ધા એ જ સત્ય સાથે સંબંધ જોડનાર શક્તિ છે. જપ-તપ, નિયમ સંયમ, સેવા વિગેરે શુભ કર્મ શ્રદ્ધાનાં પોષક છે.
- ❖ માની લેવું, સ્વીકારી લેવું, પકડી લેવું-એ બંધનમાં પડવા બરાબર છે. જ્ઞાનમાં જોઈ લેવું એ મુક્ત થવું છે. જેમકે અજ્ઞાનમાં દોરડાને સર્પ માની ભય પામીએ ત્યારે દોરડું હોવાનું જ્ઞાન થતાં ભયથી મુક્ત થવાય છે. મુમુક્ષા ન હોય તો જ્ઞાન પણ અહંકારનો ખોરાક છે.

- ❖ મનુષ્ય આકૃતિમાં જગૃતિ, બંધનથી મુક્ત થવાની અભિલાષા, સંત મહાત્માનો સંગ-આ ત્રણ વિશેષતા આપણામાં દેવકૃપાથી જ સંભવ છે.
- ❖ મનથી શ્રદ્ધાપૂર્વક ગુરૂને માનવાવાળા ગુરૂનાં દેહમાં મોહી પડે છે. વિદ્વાન વ્યક્તિ વિચારવાન બુદ્ધિથી ગુરૂનાં જ્ઞાન સ્વરૂપમાં શ્રદ્ધા રાખે છે. તે જ ગુરૂજ્ઞાનનાં અધિકારી બને છે.
- ❖ પશુપ્રકૃતિની જડતા તૂટી, જેનામાં માનવતાનો વિકાસ થયો હોય તેનામાં શ્રદ્ધા જાગે છે. શ્રદ્ધાવાન ગુરૂવચન સાંભળી, સમજી જે કરવા યોગ્ય હોય તે કરે છે અને કરવા યોગ્ય નથી તે નથી કરતો.
- ❖ શ્રદ્ધાપૂર્વક ગુરૂવાક્યો પર વિચાર કરશો તો તમારી માંગવા માટેની પ્રાર્થના સમાપ્ત થઈ જશે. જે કંઈ મળ્યું છે તેના દાતાની દરરોજ સ્તુતિ કરશો. એમ થશે જે કંઈ મળ્યું છે તે ઘણું છે. મળેલું છૂટી જશે ત્યારે દાતા નિરંતર આપણી સાથે છે એવું અનુભવાશે.
- ❖ પરમાત્માને પામવા માટે જે કંઈ કરો તેનો અભ્યાસ વધારતા જાવ, થોડાથી સંતોષ ન માનો. પરમાત્માને પામવા માટે અનેક જન્મ નથી લાગતા પરંતુ સંસારનો, ઈન્દ્રિય-વિષયનો અભ્યાસ દ્રઢ થઈ ચૂક્યો છે. સાધના દ્વારા આ અભ્યાસ બદલવાની જરૂર છે.
- ❖ નામ, જપ, કીર્તન, મૂર્તિ પૂજા, સાકાર મૂર્તિ ઉપાસના, સત્સંગ, એકાંતવાસ, ભગવતકથાશ્રવણ, મનનચિંતન, વિગેરે પૂર્વાભ્યાસ મિટાવવામાટે છે.
- ❖ ધ્યાનપૂર્વક જુઓ કે મારા કર્યા વિના આ દેહમાં શું-શું થઈ રહ્યું છે. જ્યારે તમારામાં ચંચળતાને કારણે નિરાશા આવે ત્યારે મનને વારંવાર આત્મા ચેતન તત્ત્વમાં લગાડવાનો અભ્યાસ કરતા રહો અને રાગ રહિત થઈ જ્યાં મન જાય ત્યાંથી મનને પાછું વાળો. જે આમાં પણ ભરામણ થાય, નિરાશા આવે તો એ સમયે ફક્ત મનની ચંચળતાને જોયા કરો. સમજી લ્યો કે મન ચંચળ છે અને એને જોવાવાળો જ્ઞાનસ્વરૂપ ‘હું’ અચલ છે. ‘હું’ ચંચળ નથી. માત્ર મનના દ્રષ્ટા બની રહી, શાંત મૌન થઈ બુદ્ધિને સ્વયંમાં સ્થિર રાખો. સંકલ્પશક્તિ વધારવા માટે નિયમ પાળો કે આટલો સમય હું આંખ બંધ રાખીશ, આટલો સમય શ્વાસને જ જોઈશ, આટલો સમય મૌન પાળીશ.
- ❖ સંસારની સર્વોપર શક્તિ મન છે. મન પર વિજય પ્રાપ્ત કરવો એ જ સાધનાની સિદ્ધિ છે. મનની પાછળ પરમાત્મા અને આગળ સંસાર છે.

❖ જેમ બુરાઈનો અભ્યાસ દ્રઢ થયેલ હોઈ, છોડવો કઠિન છે તેમ થોડો સમય પૂરી શક્તિ લગાવી દઈ ભલાઈનો અભ્યાસ કરવાથી એ પણ છૂટવો મુશ્કેલ થાય છે. એક પાપી પરમાત્માનું સ્મરણ નથી કરી શકતો તેથી ઉલ્ટું એક પુણ્યશાળી ભક્ત પરમાત્માનું સ્મરણ છોડી નથી શકતો. ગુરૂજ્ઞાન દ્વારા અસત્ નો અભ્યાસ છોડી સત્નો અભ્યાસ કરો. અંતે તમામ અભ્યાસથી પણ મુક્ત થવું પડશે.

❖ જે ઈશ્વર સ્મરણ હંમેશા કરે છે તેને પરમાત્મા સુલભ છે. પંખો, બલ્બમાં પ્રકાશ, મશીન વિગેરે ચાલતાં જેઈ વિદ્યુતશક્તિનું સ્મરણ થાય છે. હું આ બધા સાધનો ચલાવું છું તેમ નથી માનતા તે રીતે શરીરમાં નાડીઓ, પ્રાણની ઘડકન, ભોજન-પાચન વિગેરે સાથે જેડાયેલ ચેતનતત્ત્વનું સ્મરણ રાખવા ઈચ્છીએ તો રાખી શકાય. આથી જે પરમાત્મા પ્રાપ્તિ દુર્લભ માનીએ છીએ તે સુલભ થઈ જાય છે.

❖ ભગવાન કહે છે કે ભોજન હું જ પચાવું છું, પરંતુ અહંકાર કહે છે મેં ભોજન કર્યું, પાણી પીધું વિગેરે પોતાને જ કર્તા માનીએ છીએ. જે ભગવાનની વાત માની લઈએ કે શરીરમાં, પ્રાણમાં, મનમાં, બુદ્ધિમાં, અહંકારમાં જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તેની પાછળ નિરંતર પરમાત્માની શક્તિનું સ્મરણ રહી શકે છે, સ્મરણથી પરમાત્મા સાથે જેડાઈ શકીએ.

❖ સાંસારિક પદાર્થો સ્મરણથી મળતા નથી તેને માટે કર્મ કરવું પડે છે. નિત્ય પ્રાપ્ત પરમાત્મા માટે કર્મની જરૂર નથી, માત્ર સ્મરણ જરૂરી છે.

❖ નામ જપમાં ક્રિયા પ્રધાન છે. નામ સ્મરણમાં ભાવની પ્રધાનતા છે.

### ❁ 'હું' કંઈ જ નથી :

❖ સાક્ષીભાવની સાધના દ્રઢ થતાં કર્તા-ભોક્તા અહંકારથી અસંગ રહેવાથી પરમાત્મા સુલભ બને છે.

❖ પુણ્યકર્મથી પાપ પ્રવૃત્તિ સમાપ્ત થયે રાગ-દ્વેષ, સુખ-દુઃખ વિગેરે દ્રઢથી મુક્ત થઈ ભજન થઈ શકે છે.

❖ નાસ્તિક લોકો ઈશ્વરમાં ન માનતા હોય, પૂજા-પાઠ ન કરવાં છતાં સુખ મારો છે પણ તેમને શાંતિ નથી મળતી.

❖ આ શરીર 'હું છું', આ વસ્તુ વ્યક્તિ 'મારી છે' - આ જ અહંકારનું બંધન છે.

❖ આ પણ મને મળે - એ લોભ છે.



❖ મળતું જ રહે એ તૃષ્ણા છે.

❖ ક્યારેય છુટી ન જાય એ આસક્તિ છે.

❖ આ માણું જ છે એ મમતા છે.

❖ જેટલો મારાપણનો વિસ્તાર એટલો અહંકાર મોટો. આ કંઈપણ માણું નથી અને હું કંઈ જ નથી - એ જ્ઞાનમાં યથાર્થ દર્શન છે.

❖ તમારા શરીરનો આકાર છે, તમે દેહને જાણનારા છો-તમારો કોઈ આકાર નથી. આકારને જે જાણે છે તે નિરાકાર છે.

### ❖ સાધના ની સરળ પદ્ધતિ ::

❖ સાધનાની સરળ પદ્ધતિ બતાવવામાં આવી છે કે સુખોપભોગનું ચિંતન હટાવી, બે નેત્રો વચ્ચે દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી શાંત બેસી કંઈ કરો નહીં. આવતા જતા શ્વાસને જુઓ. મનન, ચિંતન, વિચાર, ઈચ્છા ન કરો. ક્રોધથી દુર રહો. તમે મુક્તિનો અનુભવ કરશો. ચેતના જેટલો સમય આત્મસ્થ રહેશે તેટલો સમય શાંતિ રહેશે. શાંતિની પણ પાર જવાથી આનંદની ઝલક મળશે.

### ❖ મુક્તિ ની વિધિ ::

❖ બુદ્ધિ ત્યારે જ શુદ્ધ થાય છે જ્યારે અનેક સાથે સંબંધ ન રાખી એક આત્મા પરમાત્માનું જ મનન, ચિંતન, અને ધ્યાન થાય છે. બુદ્ધિની શુદ્ધિ માટે પાચક, સ્નિગ્ધ અને પોષક મિતાહાર જરૂરી છે.

❖ લાખો ભક્તોમાં મુક્તિનાં અધિકારી એ જ છે જે પ્રભુને જ ચાહે છે, પ્રભુથી કંઈ ઈચ્છતા નથી.

❖ જે શક્તિ કામ, ક્રોધ, લોભ, ઈર્ષ્યા વિગેરે પશુવૃત્તિઓની પોષક હતી એ જ શક્તિ ઉપર ગતિ કરે છે ત્યારે ઉદારતા, નમ્રતા, ક્ષમા, દયા, કરૂણા, સહાનુભૂતિ, સેવા બની જાય છે.

❖ ચેતનાનાં ઊંડાણમાં પદ્ધતિની જડતાથી લપેટાયેલું ચેતન બીજ, જડતા તોડી ચિન્મય પ્રકાશ દર્શન માટે માર્ગ શોધી રહ્યું છે. એ જ બીજ ઉપર તરફ ગતિ કરી જીવ બને છે અને એ જ જીવ પદ્ધતિનાં બંધનોથી મુક્ત થઈ શિવત્વમાં તન્મય થાય છે તેને તત્ત્વદર્શીઓ ચિદ્વિલાસ કહે છે.

❖ માન, પ્રતિષ્ઠા, પૂજા, તથા ધનનાં ભોગવટાથી પુણ્ય ક્ષીણ થાય છે.

- ❖ અહંકાર પરિવર્તનનો સંતોએ ઉપાય બતાવ્યો છે કે થોડા દિવસ, થોડા મહિના, એ જ વિચારનો અભ્યાસ કરો કે 'અહીં મારું કંઈ નથી, જે કંઈ મારું લાગે છે તે માયા છે. હું પરમાત્મામાં છું. આ બધું પરમાત્માની પ્રકૃતિમાં છે.'
- ❖ મનની ટેવ છે કે એ કંઈ પકડવા માંગે છે અથવા છોડવા માંગે છે. આ દ્વંદ્વમાં શક્તિનો વધુ દૂર ઉપયોગ થાય છે. કંઈક મેળવવા, કંઈક છોડવા, કંઈક બનવા કે કંઈક થવાની ઈચ્છા થાય છે. જેટલો સમય કંઈક બનવાની, મેળવવાની ઈચ્છા નથી થતી તેટલો સમય આપણે મુક્તપણાનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ.
- ❖ શૂન્ય-વિચાર રહિત થઈ ધ્યાનથી જોશું તો વ્યક્તિની સત્તા, વિશ્વસત્તા સાથે એક થઈ જાય છે આ આત્મા-પરમાત્માની અનુભૂતિ છે.
- ❖ જગતની તમામ પ્રકારની આસક્તિ સત્સંગથી નષ્ટ થઈ જાય છે. આથી સત્સંગ અને ભક્તિયોગ બન્ને સાધનોનું એકસાથે અનુષ્ઠાન કરવું જોઈએ. આ બે સિવાય સંસાર સાગર પાર કરવાનો અન્ય ઉપાય નથી.
- ❖ સદ્વિવેક, જ્યારે વિચાર શાંત થાય છે ત્યારે જાગૃત થાય છે. વિચાર ત્યારે શાંત થાય છે જ્યારે ધ્યાનપૂર્વક તેને જોવામાં આવે છે.
- ❖ ચેતનની ઉપર અશાંતિની લહેર છે, અંદર અગાધ શાંતિ છે.
- ❖ જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તેના કર્તા ન બનો.
- ❖ તમે માત્ર તમારા 'હોવાપણા' નું સ્મરણ કરો.
- ❖ જે પોતાની મેળે થઈ રહ્યું છે, તેને મનથી જોતા રહો. મનની માન્યતાઓ, ધારણાઓ જુઓ, પુરૂષ કર્તાભોક્તા નથી બધાં કર્મ પ્રકૃતિમાં થઈ રહ્યા છે.
- ❖ ભોજનનો કોળીયો મોઢામાં જતો, તેને ચવાતો, અંદર રસ ઉતરતો જુઓ.
- ❖ પોતાને અલગ રાખી, સ્તુતિ-નિંદાનો સ્વીકાર ન કરો. શરીરને એ થતું જુઓ. દેહ જડ છે. 'હું' ચેતન સ્વરૂપ છું. થોડા દિવસ આ રીતે ધ્યાનપૂર્વક જોવાથી સાક્ષીભાવમાં બુદ્ધિ સ્થિર થાય છે.
- ❖ ચેતન આત્માની શક્તિથી, સત્તાથી બધું પ્રકૃતિમાં થઈ રહ્યું છે. આપણા સત્ચિત્ત સ્વરૂપમાં કંઈ વિકાર નથી, એ સદા નિર્લેપ છે-એવું ધ્યાનપૂર્વક જુઓ. વિચારને જે જાણે તેને ચેતન્ય કહે છે. એ જ જ્ઞાનસ્વરૂપ આત્મા છે.

- ❖ કામ, ક્રોધાદિ વિકાર તેલનાં દીવામાં જલતી જ્યોત નથી કે કૂંક મારવાથી બુઝાઈ જશે. વિદ્યુતશક્તિથી બળતા બલબની જેમ તેનો સંબંધ આપણી અંદર અંતર ચેતના કેન્દ્રો સાથે છે. ત્યાં અંતરમાં ઉતરીને તેની સાથેનો સંબંધ તોડી શકાય છે. ધ્યાન એ જ અંતરમાં ઉતરીને જોવાનું સાધન છે. અંદર જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તે મનથી જોવું એ ધ્યાન છે.
- ❖ ઘણા સમયથી કામ ક્રોધાદિ વિકારોથી છૂટવાનો ઉપાય આપણે શોધતાં રહ્યા. ચિત્ત શાંત, મૌન થયે ચેતના શક્તિ ઉપર તરફ ગતિ કરે છે અને જે કેન્દ્રમાં રોકાય છે તે કેન્દ્રની સુખશક્તિ જગૃત થાય છે. સુખશક્તિ ચેતનાના સુયોગથી આસુરી કે દૈવીવૃત્તિ રૂપે ક્રિયાશીલ થાય છે. ઈચ્છાપૂર્તિ કે સંકલ્પપૂર્તિમાં જ્યારે શક્તિ નથી વપરાતી ત્યારે તે ઉપર તરફ ચડે છે. ધ્યાન એ જ માર્ગ છે.
- ❖ તમે સૂતા હો, બેઠા હો, ચાલતા હો, શ્રાસને અંદર-બહાર જતાં આવતા જોતાં હર ક્ષણે પરમાત્માનું સ્મરણ કરો.
- ❖ રોમ-રોમમાં, કણ-કણમાં, વૃત્તિઓની ઉત્પત્તિમાં, શાંતિ-અશાંતિમાં, સુખ-દુઃખ વચ્ચે પરમાત્માની સત્તા, ચેતનાનું સ્મરણ કરો.
- ❖ વિશાળવૃક્ષનાં મૂળિયાથી ટોચનાં અસંખ્ય પાન સુધી એની શક્તિ દ્વારા જ રસ પહોંચે છે. પરમાત્માની શક્તિ એક ક્ષણ પણ વિશ્રામ કરતી નથી કારણકે એ થાકતી નથી. પરમાત્મા જ આપણને જરૂરી વસ્તુ મેળવી આપે છે, બિનજરૂરી દૂર કરે છે.
- ❖ સન્માન સમયે, લાભનાં સમયે, ક્રોધ છુપાયેલો રહે છે, સુસુપ્ત હોય છે. જે અપમાન, હાનિના સમયે પ્રગટ થાય છે. તે અહંકારનો સાથી છે.
- ❖ ચેતન સત્ તત્વનાં ધ્યાનથી અસત્, અનિત્ય, વિનાશીસંગ, અભિમાન, વાસના દૂર થાય છે અને તત્વબોધ થાય છે.
- ❖ તમે પોતાને માન કીર્તિ મળે એ હેતુથી કોઈ તરફ જુઓ નહીં. માન મળે છે ત્યારે દેહને મળે છે એમ સમજો અને નામ લઈ વખાણ કરે ત્યારે તે નામના જ વખાણ કરે છે. દેહાભિમાની વ્યક્તિ માન અને નામથી ખુશ થાય છે. એ પોતાના તરફનો અપરાધ છે આવા અપરાધ આપણે કરતા જ રહ્યા છીએ.
- ❖ જે રીતે એક વિશાળવૃક્ષ આપણને દેખાય છે પણ તેના મૂળિયા નથી દેખાતા તે રીતે સદ્બુદ્ધિ હોવા છતાં અનેક પાપ અપરાધનું વૃક્ષ દેખાય છે પરંતુ



એના મૂળનો ખ્યાલ કોઈક સત્સંગી, વિવેકીને જ આવે છે.

- ❖ તમામ પાપોનું મૂળ અજ્ઞાન છે. અત્યાર સુધી આપણે વેદ, શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન ન હોવાને અજ્ઞાન માનતા હતા પરંતુ સંત સંગથી ખ્યાલ આવે છે કે પોતાના સ્વરૂપ ને ન જાણવું એ જ અજ્ઞાન છે. આ અજ્ઞાનની શરૂઆત શરીરને સ્વ-રૂપ માનવાથી થાય છે. દેહ પોતાનો માનવાથી અજ્ઞાન દ્રઢ થાય છે. દેહ ને 'હું' માનવો અને દેહને પોતાનો માનવો એ જ પાપરૂપી વૃક્ષના મૂળ છે. મૂળિયા ને જ્ઞાનમાં ન જોવા એ જ અજ્ઞાન છે. દેહાભિમાની અહંકાર અનેક પ્રકારના પુણ્યકર્મ કરે છે પરંતુ પાપના મૂળ જ્યાં સુધી કપાતા નથી ત્યાં સુધી પાપરૂપી અનેક ડાળીઓ કપાવા છતાં પાપનું વૃક્ષ લીલુંછમ રહે છે. આ પાપવૃક્ષની છાયામાં અનેક અપરાધ ને પોષણ મળે છે જેનો વિવેક, વિરલ સંતસંગી શ્રદ્ધાળુને થાય છે.
- ❖ અહંકારનું દેહમય હોવું અને વિનાશી દેહ ને જ પોતાનું રૂપ માની દેહને જ 'હું' કહેવું પ્રથમ પાપ છે. હું દેહ છું, દેહના પ્રત્યેક અંગ મારા છે આ અજ્ઞાન જ પાપ-વિસ્તાર નું મૂળ છે.
- ❖ આ દેહ હું નથી, આ દેહ મારો નથી- આ જ્ઞાન જ વિસ્તૃત પુણ્ય નું મૂળ છે.
- ❖ જે વ્યવહાર વર્તન આપણને અનુકૂળ ન હોય તેવું વર્તન બીજા સાથે ન કરવું જોઈએ.
- ❖ આપણે અજાણપણે નકામી વાતો કરીએ છીએ, નિન્દા કરીએ છીએ, ન જોવાનું જોઈએ છીએ, ન સાંભળવાનું સાંભળીએ છીએ એ રીતે મનને વિકારી બનાવીએ છીએ.
- ❖ ન જોવાની, ન સાંભળવાયોગ્ય પ્રવૃત્તિથી દૂર રહેવાથી આપણી શક્તિનો સંચય થાય છે, જેનાથી આપણા હિતકર, લાભપ્રદ કાર્યો થઈ શકે છે.
- ❖ જન્મતાની સાથે દેહ સાથે જે મળ્યું છે, જેવું મળ્યું છે, જે તમે બનાવ્યું નથી તે હવે ધ્યાનથી જ્ઞાનમાં જુઓ અને એ માટે ધન્યવાદ આપો. જે બીજા પાસે છે પણ તમને નથી મળ્યું તેની ફરિયાદ ન કરો. આ ત્યારે કરી શકશો કે જ્યારે તમારી બુદ્ધિ મોહ, લોભ, કામનાથી ઘેરાયેલી નહીં હોય.
- ❖ કામના વાસનાથી મુક્ત બુદ્ધિ જ યથાર્થદર્શી, સમ્યકદર્શી હોય છે.
- ❖ મનુષ્ય સુખ માટે ધન, સાધન, પ્રિય સંયોગ, સૌંદર્ય ભોગવવા ઈચ્છે છે. આવી વ્યક્તિ શ્રદ્ધાપૂર્વક તમારી વાત સાંભળવા તૈયાર છે ત્યારે તમે એને

એવી દિશા તરફ સૂચન કરો કે જ્યાં શાશ્વત સુખ, દૈવી સંપત્તિ, પરમપદ, હંમેશા ટકી રહે તેવું સૌંદર્ય તથા સદાય રહેનારું જીવન મળે છે.

- ❖ દોષોનું સ્મરણ કરી દિવ્યગુણોનું સ્મરણ કરો, નિત્ય ન રહેનાર દેહમાં અવિનાશી ચૈતન સ્વરૂપનું ચિંતન કરો.
- ❖ તમે કોઈ સાધકની અપવિત્ર આકૃતિનો વિચાર ન કરતાં, પ્રકૃતિની દિવ્યતા અને શુદ્ધ ચૈતનાની પવિત્રતાને ધ્યાનથી જુઓ.
- ❖ આત્મા-પરમાત્માનો બોધ થયે સંસાર છોડવો નથી પડતો, આપમેળે છૂટી જાય છે.
- ❖ જગતમાં જેટલા માલિક બની બેઠા છે તે બધાં અપરાધી છે તેમના વડે જૂઠનો જ પ્રચાર થાય છે.
- ❖ બીજાને બદલવામાં જેટલો સમય, શક્તિ લાગે છે તેનાં કરતાં ઓછા સમય, શક્તિથી પોતાને બદલી શકાય છે, પરમાત્માને પામી શકાય છે પરંતુ પાપવશ મોહથી ભરેલી બુદ્ધિ આ પુણ્યપથને નથી સમજી શકતી.
- ❖ ‘હું’ અને ‘મારું’ ની સીમામાં અટવાવ નહીં, અટકો નહીં. આની પાછળ નિત્ય પ્રકાશક ચૈતનને જાણો.
- ❖ ‘હું’ એમ કહેતા પૂર્વે શું છે ?
- ❖ ‘હું’ની ગતિ કોના આધારે થઈ રહી છે ?
- ❖ ‘હું’ ક્યાં વિલિન થાય છે ?
- ❖ જ્ઞાનમાં ‘હું’ ના આદિ, મધ્ય, અંતને જુઓ.
- ❖ અહંકાર એવી વસ્તુ નથી જેને આગમાં નાખી બાળી શકાય. અહંકાર શોધવાથી ક્યાંય મળતો નથી. અહંકાર જ્યાંથી પ્રગટ થાય છે તેને જ્ઞાનમાં જુઓ.
- ❖ ચૈતન સ્વરૂપનું શ્રવણ-મનન કરવાથી દોષ છોડવા નહીં પડે, પોતાની મેળે છૂટી જશે.
- ❖ સદ્ગુરુ એ છે જે ધન, માન, સંયોગ, ભોગની દિશાએથી પાછા વાળી કેવળ આત્મા, પરમાત્મામાં જ મન, બુદ્ધિ લગાડવા પ્રેરણા આપતા રહે છે.
- ❖ જે શિષ્ય સદ્ગુરુ પાસે બાર વર્ષ, છ વર્ષ કે ત્રણ વર્ષ રહી આજ્ઞા પ્રમાણે

ગુરૂ સેવામાં રચ્યો પરચ્યો રહે છે તે અસત્યથી મુક્ત થઈ આત્મવાન બને છે.

- ❖ અહંકારને સાવધાનીપૂર્વક જુઓ. તમે જેટલું ભજન, દાન, સેવા, તપ, ત્યાગ કરશો તેની પાછળ અહંકાર તેની વાસના-કામનાપૂર્તિ ઈચ્છશે. અહંકાર ક્યારેક ધન ઈચ્છશે, માન-નામ ઈચ્છશે. તમે શરીરને આ માટે એવું આકર્ષક બનાવશો કે જેથી જોનારા સત્યપ્રેમી થવાને બદલે તમારા મોહમાં પડશે. હિંસક પ્રાણી બીજને દુઃખ આપે છે તે પ્રકારે શક્તિશાળી પ્રાણી દ્વારા તેને દુઃખ ભોગવવું પડે છે.
- ❖ પાપનાં ભોગવટાડપે જંગલી પશુ-પક્ષીનો દેહધારણ કરી મનુષ્યો સાથે પાલતુ પ્રાણી બને છે. ભારવહન કરનાર પશુ કષ્ટ સહન કરી, મનુષ્ય બને છે. મનુષ્ય જે રીતે બીજ પ્રાણીઓને કષ્ટ આપે છે તે રીતે તેને પણ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે. સ્થૂળ દેહ છોડ્યા બાદ, માનસિક દેહથી પણ ઘણું દુઃખ ભોગવવું પડે છે. તેને નરક ભોગવટો કહે છે. માનવશરીરમાં જેટલા રોગ આવે છે તે પાપનાં જ ફળ છે. નિર્ધનતા, દરિદ્રતા પણ પાપકર્મોનાં લીધે ભોગવવા પડે છે. અજ્ઞાનમાં આનંદથી વિમુખ રહી સુખ માનવાને કારણે દુઃખ ભોગવવું પડે છે.
- ❖ ધર્મગ્રંથનાં પાઠ કરવા, અખંડ ધૂન કરવી, ભજન કરવા શુભ કર્મ છે પણ લાઉડ સ્પીકરો લગાવી આસપાસનાં લોકોની શાંતિ, નિદ્રા, એકાંત ભંગ કરવો પાપ છે. લાઉડ સ્પીકરો, માઈક ગોઠવી લોકો અહંકારની તૃપ્તિ કરે છે.
- ❖ અસંતોષી વ્યક્તિ જે કંઈ ઈનવાઈ જાય છે તે માટે દુઃખી થાય છે, પણ બચી ગયાનો વિચાર નથી કરતાં. જેનો વિયોગ થાય તેને રડે છે, સંયોગને ભૂલી જાય છે.
- ❖ અજ્ઞાનીજન પ્રીતિપૂર્વક તન, ધન, પરિવારને પોતાનાં માને છે પરંતુ જે ક્યારેય આપણાથી છૂટું પડતું નથી કે આપણને છોડતું નથી તે નિત્ય ચેતન સ્વરૂપ આત્માને પોતાના નથી માનતો.
- ❖ ધર્મ, જીવનથી અલગ નથી. જે સમસ્ત વિશ્વને ધારણ કરે છે એનાથી વિમુખ થઈને દેહને પોતાનો માનવો, દેહમય થઈ જીવવું અધર્મ છે.

### ❁ વિચાર સંચય ::

- ❖ અધમ મનુષ્ય ચાહે છે - માડું તે માડું, તાડું પણ માડું
- ❖ મધ્યમ મનુષ્ય કહે છે - માડું તે માડું, તાડું તે તાડું
- ❖ ઉત્તમ મનુષ્ય વિચારે છે - તાડું તે તાડું, માડું પણ તાડું



❖ બ્રહ્મજ્ઞ મનુષ્ય વ્યવહાર કરે છે - કંઈ તારૂં નથી કે નથી મારૂં.

- ❖ સેવા તપ વિના માનવ જીવન દોષ વાળું હોય છે. રાગ, ક્રોધચુકત પ્રવૃત્તિ હોય ત્યાં સુધી જીવન અપૂર્ણ રહે છે. ત્યાગ અને પ્રેમ દ્વારા માનવજીવન પૂર્ણ બને છે. વિષયોમાં અરૂચિ થવાથી માનવ જીવન વિરક્ત થાય છે. સત્ય વડે પરમાત્માથી અલગપણું દૂર થવાથી માનવજીવનમાં ભક્તિ સુલભ બને છે. સાંસારિક ઈચ્છા છે ત્યાં સુધી જીવનમાં પરાધિનતા રહે છે. બધી ઈચ્છાઓનાં ત્યાગ પછી સ્વાધિનતા પ્રાપ્ત થાય છે. પરિસ્થિતિ, જીવન વ્યવહારની ભૂમિ છે. પરિસ્થિતિનો સદ્ ઉપયોગ થઈ શકે છે. આ પરિસ્થિતિમાં જ આપણે મોહ, મમતા, લોભ, અભિમાનનો અભ્યાસ કરીએ છીએ, અહીં વિવેકીજન ઉદારતા, નમ્રતા, ધીરતા, ગંભીરતા અપનાવી માનવતા ઉજાવવા કરે છે.
- ❖ દિવ્ય ચિન્મય જીવન તમામ પરિસ્થિતિઓથી, અવસ્થાઓથી પર છે જ્યાં ભય-ચિંતા પ્રવેશતા નથી.
- ❖ સુંદર જીવન એ છે જ્યાં સંગનો પ્રભાવ થયા વિના નિર્લિપ્તતા હોય, નિર્મળતા, સ્નિગ્ધતા, મધુરતા, કોમળતા હોય.
- ❖ અહિત સામે અહિત ન કરવું એ માનવતા છે. અહિત સામે ભલું કરવું એ સાધુ જીવન છે.
- ❖ જે પ્રાણ દઈને બીજાની રક્ષા કરે છે તે માનવ છે. નિંદા, ઘૃણા, ઈર્ષ્યા, ઝઘડો, ક્રોધ વિગેરે છોડવાથી માનવતા પ્રગટ થાય છે.
- ❖ જેને આહાર, નિદ્રા, ભોગજનિત સુખ જ અતિપ્રિય લાગે છે તેનામાં પશુ પ્રકૃતિની પ્રધાનતા સમજવી.
- ❖ જ્યાં આહાર, નિદ્રા, ભોગ સુખ સાથે ધન, સન્માન અતિપ્રિય લાગે છે અને તે મેળવવા જે બીજાને કષ્ટ આપે છે, અપમાન કરે છે, ધન ચોરે છે, તેનામાં દાનવી પ્રકૃતિની પ્રધાનતા સમજવી.
- ❖ જ્યાં આહાર, નિદ્રા, ભોગ સુખમાં મર્યાદાનું ભાન રહે છે, સાથો સાથ સુખ સંપત્તિ માન દેવાનું ધ્યાન રહે છે, ત્યાં માનવપ્રકૃતિ પ્રધાન હોય છે.
- ❖ ભોગ સુખથી વિરક્ત થવું, ઈચ્છાઓનો ત્યાગ કરવો, દુઃખનો સદ્ ઉપયોગ છે. જે કંઈ સુખદ્ મળ્યું છે એનાથી સેવા કરવી, ઉદાર બનવું, સુખનો સદ્ ઉપયોગ છે.

- ❁ વિવેકી, કોઈ પાસેથી કંઈ ઈચ્છા રાખ્યા વિના પોતાનું જીવન એ રીતે ઘડે છે જેથી તે પરિશ્રમી બને, મન સંયમમાં રહે, ચિત્ત વિરાગી બને, હૃદય અનુરાગી બને, અહમથી તે નિરાભિમાની બને.
- ❁ આસક્તિથી જીવન પરાધિન બને છે, ક્ષોભ, શાંતિને ઢાંકી દે છે, ક્રોધ આનંદને છિન્ન ભિન્ન કરી નાંખે છે, વિસ્મૃતિએ કર્તવ્યપાલન, અમરત્વથી તથા પ્રેમથી વિમુખ કરી દીધા છે.
- ❁ ચેતનતત્ત્વ જ સત્ય, નિત્ય જ્ઞાન છે, અનંત છે, અપરિણામી નિષ્કલ્પ, નિર્વિકાર, તટસ્થ છે.
- ❁ જડત્ત્વ, પ્રકૃતિ પણ નિત્ય છે, પરંતુ તે પરિણામી, ત્રણગુણવાળી અને સક્રિય છે.
- ❁ જે રીતે આકાશમાંથી પાણી, પથ્થર વર્ષે છે પણ આકાશને કંઈ નુકશાન નથી થતું તે રીતે આકાશ સમાન નિર્લેપ ચેતનતત્ત્વથી ત્રિગુણમયી સૃષ્ટિને કોઈ નુકશાન નથી થતું.
- ❁ પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં ચેતનતત્ત્વનું નામ પરમાત્મા છે. એ જ નિર્ગુણ બ્રહ્મ, શુદ્ધ બ્રહ્મ, પરબ્રહ્મ છે. એ જ અખંડ છે, અનંત છે. પરમપુરૂષ વડે પ્રતિબિંબિત મહત્ત્વ જ રજોગુણ, તમોગુણની અધિકતાથી વિકૃત થઈ અહંકાર રૂપે વ્યક્તભાવમાં બહિર્મુખ થઈ રહ્યું છે. આનાંથી બધી જાતની ભિન્નતા ઉત્પન્ન થાય છે.
- ❁ સાધના દ્વારા જેટલી અંતર્મુખતા વધે છે તેટલા પ્રમાણમાં રજ, તમનું આવરણ હટે છે અને સત્યનો પ્રકાશ વધતો જાય છે, એ પ્રકાશમાં ચેતન તત્ત્વ વધારે તેજોમય સ્પષ્ટ થતું જાય છે. એમાં જ ચિત્તની સર્વવૃત્તિઓ નિરોધ દ્વારા વિલય પામે છે. આને જીવાત્મા, પરમાત્માનો યોગ કહે છે. જે અહમ અર્થાત 'હું' દેહાધિક વસ્તુઓનાં અભેદભાવ પૂર્વક જડમય બની જાય છે. તે જ 'હું' સંઘનું અભિમાન છોડી ચિન્મય બની જાય છે આ યોગાનુભૂતિ છે.
- ❁ સૃષ્ટિની પૂર્વાવસ્થામાં ગ્રહ સૂર્યમાં, સૂર્ય ઋષિલોકમાં, ઋષિલોક ધ્રુવલોકમાં, ધ્રુવલોક પ્રજાપતિ લોકમાં, પ્રજાપતિ લોક ઈન્દ્રલોકમાં, ઈન્દ્રલોક બ્રહ્મલોકમાં, બ્રહ્મલોક વિષ્ણુલોકમાં, વિષ્ણુલોક રુદ્રલોકમાં, રુદ્રલોક મહેશલોકમાં, મહેશલોક ઐકારમાં લય પામે છે.
- ❁ પૃથ્વી જલમાં, જલ અગ્નિમાં, અગ્નિ વાયુમાં, વાયુ આકાશમાં, આકાશ

ઈન્દ્રિયમાં, ઈન્દ્રિય તન્માત્રાઓમાં, તન્માત્રા મહાભૂતોનાં આદિ કારણમાં, આદિ કારણ મહત તત્વમાં મહતતત્વ અવ્યક્તમાં, અવ્યક્ત અક્ષરમાં, અક્ષર અંધકારમાં અને અંધકાર ચેતનતત્વમાં લય પામે છે.

- ❁ અવિદ્યા અને ઉપાધિમાં પ્રકાશિત ચૈતન્ય જ જીવ છે. વિદ્યાપાધિમાં પ્રકાશિત ચૈતન્ય ઈશ્વર છે અને ઉપાધી રહિત ચિન્માત્ર તત્વ પરમાત્મા બ્રહ્મ છે. સમષ્ટિ ચિત્તના સંબંધ ને લીધે ચેતન તત્વ ઈશ્વર કહેવાય છે. એ સર્વજ્ઞ છે. એને સગુણ બ્રહ્મ કહે છે.
- ❁ કંઈપણ શ્રમ કર્યા વિના જ્યાંથી બધું કરવા માટે બળ મળે છે તે જ પ્રાણીમાત્રના પરમાત્મા છે.
- ❁ જેના વિધાનમાં હંમેશ વધુમાં વધુ નવી સામગ્રી આપવામાં આવે છે અને ભોગવેલી જૂની વસ્તુ લઈ લેવામાં આવે છે એ જ પરમાત્મા છે.
- ❁ જે બધું આપીને દાતા રૂપે પ્રગટ નથી થતા અને અનંત દાનનો બદલો નથી ઈચ્છતા તે પરમેશ્વર છે.
- ❁ જેના શરણે જવાથી સંયોગની ગુલામી, વિયોગનો ભય દૂર થાય છે તે જ પરમાત્મા છે.
- ❁ જે સ્વયં આપણી પાસે પાપપુણ્ય નથી કરાવતા પરંતુ જેની સત્તાથી આપણે પ્રાણીમાત્ર બધું કરીએ છીએ એ પરમાત્મા છે. પ્રાય: જેનાથી વિમુખ થઈ રહી શકીએ પણ ક્યારેય ક્યાંયપણ તત્વત: ભિન્ન ન થઈ શકીએ, તે પરમાત્મા છે.
- ❁ જેમાં ઈચ્છાઓ, કામના છે તે જીવ છે અને જેના પ્રકાશમાં, જેના આધારે બધી પૂર્તિ થાય છે તે પરમાત્મા છે. સીમિતના અભિમાની છે એ જીવ છે. જેમાં અસીમ સૌંદર્ય, અનંત ઐશ્વર્ય, અપાર માધુર્ય ભર્યું છે એ પરમેશ્વર છે.
- ❁ પરમાત્માને જોવા, અનુભવવા એની જ કૃપાદ્રષ્ટિ જોઈએ એણે આપેલો બુદ્ધિયોગ જોઈએ. આ આંખોથી તો આપણે વાયુ, આકાશ પણ જોઈ શકતા નથી તો એ પરમાત્માને તો ક્યાંથી જોઈ શકાય ?
- ❁ જે આપણાથી પણ નજીક છે તેને મેળવવા ગતિની જરૂર નથી. અભિન્નતાનો બોધ જરૂરી છે.



- ❁ એ પરમાત્મા હંમેશા મળેલા જ છે પરંતુ અભિમાન, સ્વાર્થ, માન્યતાથી આપણે ઘેરાયેલા હોઈ જોઈ શકતા નથી.
- ❁ નિત્ય છે છતાં નથી મળતા અને દૂર લાગવાનું કારણ અજ્ઞાન છે. જાણી લેવાથી માનેલી દૂરી મટે છે.
- ❁ એકાંતમાં અધ્યયન મનનથી જાણી શકાયું કે જીવાત્મા, અન્નમયકોષના આવરણમાં પોતાને સીમિત વિભક્ત-તાપયુક્ત જરા વ્યાધિ જન્મ મૃત્યુવાળો માનવા લાગે છે.
- ❁ સ્થૂળ શરીર, સ્થૂળ ઈન્દ્રિયો અન્નમયકોષ છે. પાંચ કર્મેન્દ્રિયો શક્તિરૂપ પંચપ્રાણ યુક્ત પ્રાણમય કોષ છે. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય સૂક્ષ્મશરીર મનશક્તિરૂપ મનોમય કોષ છે. બુદ્ધિ અહંકાર વિજ્ઞાનમય કોષ છે.
- ❁ ચિત્ત, મહત તત્વ કારણ શરીર અજ્ઞાન આનંદમય કોષ છે.
- ❁ જ્ઞાનપ્રકાશ શુદ્ધ આત્મજ્યોતિ આત્મતત્વ છે. ચિત્ત એજ કારણ શરીર છે. કારણશરીરના સંબંધથી આત્મા જીવાત્મા તરીકે ઓળખાય છે.
- ❁ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં જીવાત્માનું સ્થાન આજ્ઞાચક્ર કહેવાય છે. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં જીવાત્માનું સ્થાન બ્રહ્મરંધ્ર છે. અહીં પ્રાણ તથા મન રહેલા છે.
- ❁ ચૈતન્ય પુરૂષ અને જડચિત્તમાં જેને અભિન્નતાનો અહેસાસ થાય છે તે સ્વયંની અસ્મિતા છે.
- ❁ સાધનાના અભ્યાસથી તમોગુણ એટલે ભય, નિદ્રા, આળસ, નિરૂત્સાહની નિવૃત્તિ થાય છે. વૈરાગ્ય થી રજોગુણ એટલે ચંચળતા, વિક્ષેપ વિગેરે કોષની નિવૃત્તિ થાય છે.
- ❁ આસન અને પ્રાણાયામની સિદ્ધિથી અથવા મારાપણા નો ભાવ દૂર થવાથી અન્નમયકોષ નું બંધન તૂટે છે.
- ❁ પ્રત્યાહાર તથા ધારણાની સિદ્ધિથી પ્રાણમયકોષ પર વિજય મળે છે. ચિત્તને એક વિષયમાં એકાગ્ર કરવાથી એટલે કે વિતર્કભાવનાથી મનોમયકોષમાં વિજય મળે છે.
- ❁ વિચાર દ્વારા પરિસ્થિતિ અથવા ઘટનાઓમાં શાંત રહેવાથી વિજ્ઞાનમય કોષમાં વિજય મળે છે. વિચારરહિત સ્થિર પ્રજ્ઞા થવાથી સત્યપૂર્ણ પ્રજ્ઞાથી આનંદમય કોષ પર વિજય પ્રાપ્ત થાય છે.

- ❁ ગુણોનું પોતાના કારણમાં લીન થઈ જવું અથવા ચિત્તશક્તિનું પોતાના સ્વરૂપમાં લીન થઈ જવું કેવલ્ય છે.
- ❁ આનંદમય કોષનાં બંધનમાં પ્રિય આનંદ-પ્રમોદ અને સુખની પ્રતીતિ થાય છે. આ અજ્ઞાનનું આવરણ, કારણ શરીર છે.
- ❁ વિજ્ઞાનમય કોષમાં અહ્મવૃત્તિ બુદ્ધિયુક્ત થઈને પોતાને કર્તા વિજ્ઞાતા, ખતિ અભિમાન ધારણ કરે છે. અભિમાની બનીને ભોકતા સુખી થાય છે.
- ❁ મનોમયકોષથી આરંભિત થઈ જીવાત્મા, મન, જ્ઞાનઈન્દ્રિયોનાં સંગથી સંશયયુક્ત, શોક, મોહયુક્ત દર્શન વિગેરેનો કર્તા માને છે. એમાં ઈચ્છાશક્તિની પ્રધાનતા છે.
- ❁ પ્રાણમયકોષનાં બંધનમાં જીવાત્મા પોતાને વક્તા, ગતિશીલ, લેવા દેવાવાળો, ભૂખ-તરસવાળો, વિકારી માને છે. આ કોષમાં ક્રિયાશક્તિ ની પ્રધાનતા છે. આ ત્રણેય સૂક્ષ્મશરીર છે.
- ❁ જેની ઉત્પત્તિ અને વિનાશ છે તેને વસ્તુ કહેવામાં આવે છે.

### ❁ વસ્તુ વ્યક્તિ સંબંધ ::

- ❁ વસ્તુ સાથેનાં સંબંધને કારણે જ જેની સાથે નિત્ય સંબંધ છે તેની વિસ્મૃતિ અને વસ્તુની સ્મૃતિ બની રહી છે. વસ્તુ એ જ છે જેને આપણે મારી કે પોતાની માનીએ છીએ, પરંતુ તે આપણને મારા કે પોતાનાં નથી માનતા. વસ્તુનાં અભેદ સંબંધથી સીમિત અહ્મની અને ભેદભાવનાં સંબંધથી સીમિત પ્યારની ઉત્પત્તિ થઈ ગઈ છે. વસ્તુ સાથેનાં સીમિત સંબંધ તૂટતાં જ સીમિત અહ્મ, સીમિત પ્યાર, વ્યાપક બને છે. આપણે અજ્ઞાનવશ વસ્તુને બેઈએ છીએ, પરંતુ વસ્તુ જેની પાસેથી સત્તા મેળવે છે એને નથી બેતાં. જે રીતે સૂર્યની સત્તાથી ઉત્પન્ન થયેલા વાદળ સૂર્યને ઢાંકી દે છે અને એના જ પ્રકાશથી છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે, એ જ રીતે પરમાત્માની સત્તાથી છિન્નભિન્ન વસ્તુઓ તરફ સંબંધ સ્થપાય છે. એની જ સત્તાથી સંબંધ વિરહેલ પાણ થઈ જાય છે.
- ❁ વસ્તુઓનાં સંબંધે યોગને ભોગમાં, જ્ઞાનને અવિવેકમાં, અને પ્રેમને અનેક અનેક આસક્તિમાં બદલી નાખ્યો છે.
- ❁ જે વસ્તુઓની આપણે પોતામાં સ્થાપના કરી છે અને જે વસ્તુઓમાં આપણે પોતાની સ્થાપના કરી દીધી છે એને હટાવી લેવા અને આપણને આપણામાંથી હટાવવા આપણે સ્વતંત્ર છીએ.

- ❁ વસ્તુ અને વ્યક્તિઓ દ્વારા સુખનો ભોગ અને સુખની આશા ચિત્તને અશુદ્ધ કરે છે. વસ્તુ, વ્યક્તિનાં સદ્ઉપયોગથી ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે. વસ્તુઓ સાથે સંબંધ તોડવાથી કામના નષ્ટ થાય છે, લોભની નિવૃત્તિ થાય છે. કોઈ વસ્તુને પોતાની ન માનવી, અસંગ થઈ જવું, વિવેકીનો પુરૂષાર્થ છે.
- ❁ પોતાને દેહ માની લેવાથી અનેક વસ્તુ/વ્યક્તિઓ સાથે સંબંધ થઈ જાય છે.
- ❁ કોઈ વસ્તુનો વિનાશ થવાથી એને દુઃખ થાય છે કે જે વસ્તુ 'મારી' સમજી જોડાયેલ હોય છે.
- ❁ સંબંધ ત્યજી દેવાથી સુખ-દુઃખનો સંબંધ તૂટી જાય છે.
- ❁ સંબંધી આ પ્રકારનાં હોય છે.
  - (૧) **ન્યાસાનુબંધી સંબંધી** એ છે કે જે લોભવશ ધન પરત ન કરવા બદલ તે જીવ પોતાનું બધું ધન વપરાઈ ન જાય ત્યાં સુધી જન્મ લેતો રહે અને મૃત્યુ પામતો રહે છે.
  - (૨) **ઋણાનુબંધી સંબંધી** એ છે કે જે વેરની વસૂલાત માટે નજીકનો સંબંધી બની કઠોર અને દૂર વ્યવહાર કરે છે જેને લાચાર થઈને સહન કરવો પડે છે.
  - (૩) **ઉદાસીન સંબંધી** એ છે કે જે નથી કંઈ લેતો, નથી દેતો, હંમેશા ઉદાસ રહે છે. આ રીતે પત્ની, પતિ, નોકર, ઘોડા, ગાય, બળદ, હાથી, પશુ, બદલો લેવા માટે સંબંધમાં આવે-જાય છે.
- ❁ જે વસ્તુમાં મમતા નથી હોતી તે અનંતને સમર્પિત થઈ જાય છે અને તેની કૃપાથી તે શુદ્ધ થઈ જાય છે.
- ❁ વસ્તુ બહાર હોય છે, સંબંધ મનથી થાય છે. વસ્તુ સાથે અલગપણાથી સંબંધમાં અભિન્નતા પ્રતીત થાય છે. વસ્તુ નષ્ટ થઈ જાય તો પણ સંબંધ તો રહે જ છે. વસ્તુઓનાં સંબંધથી ચિત્ત અશુદ્ધ થાય છે. સંબંધને કારણે જ ધન ચાલ્યું જાય છે, પણ લોભ અંદર જ રહે છે. અધિકાર ચાલ્યો જાય છે છતાં પણ અભિમાન રહે છે. સંબંધીઓનાં શરીર ચાલ્યા જાય છે, મોહ ટકી રહે છે. સંબંધ જોડવાથી જ જીવ લોભી, મોહી, અભિમાની બની જાય છે.
- ❁ જેને દેવાનું છે એને આપી દેવાથી, લેવાનું છે તે છોડી દેવાથી વસ્તુ સાથે સંબંધ તૂટે છે.
- ❁ લેવાની આશાથી તથા દેવાનાં અભિમાન રહિત થવાથી અસંગતા આવે



છે. અસંગ થવાથી મુક્તિ મળે છે.

## ❁ દોષ નિવૃત્તિ ::

- ❁ સુખાસક્તિથી, અસાવધાનીથી અનેક દોષ થાય છે.
- ❁ વર્તમાનજીવનમાં જે કંઈ મળ્યું છે તેનો દુરઉપયોગ બધા દોષોનું મૂળ છે. જે પ્રવૃત્તિથી કોઈનું અહિત થાય, અનાદર થાય, ભૂલ થાય એ દોષ છે. જીવને જેટલાં પણ દુઃખ આવે છે તે તેનાથી પેદા કરેલાં દોષોને કારણે હોય છે. દોષીની શક્તિ થી જ દોષ બળવાન બની દોષીને દુઃખ આપે છે.
- ❁ એવો કોઈ દોષ નથી જે ભિન્નતાથી પેદા ન થયો હોય. બધા દોષોનું કારણ ભિન્નતા-ભેદભાવના છે. બધા ગુણોનું કારણ પ્રીતિપૂર્ણ એકતા છે.
- ❁ દયા, ક્ષમા, કરૂણા, ઉદારતા, ઘેર્ય વિગેરે ગુણોની ઉણપમાં દોષોને પ્રોત્સાહન મળે છે. જ્યાં પ્રેમની ઉણપ છે, ત્યાં જ ગુણોની ઉણપ છે. બીજાનાં દોષ જોવાથી પણ દોષ જીવંત રહે છે.
- ❁ જેનામાં ગુણનું અભિમાન છે તેને જ બીજાનાં દોષ દેખાય છે. પોતાના દોષોનું જ્ઞાન જગૃત્તિ ઉત્પન્ન કરે છે, પરંતુ ક્યારેક પોતાનામાં ગુણોનું અભિમાન, પ્રમાદ ઉત્પન્ન કરે છે.
- ❁ દોષ કરતાં પહેલાં બધા નિર્દોષ છે, દોષ ત્યાગ કર્યા પછી એ દોષ ફરીથી ન થાય ત્યાં સુધી બધા નિર્દોષ છે. દોષયુક્ત કર્મ કરવામાં શક્તિની જરૂર છે પણ દોષ ત્યાગવામાં જરૂર નથી.
- ❁ સામેની વ્યક્તિનાં ઉદારતાનાં ગુણને કારણે પોતાને મળતા માન થી પોતે આદર યોગ્ય છે તેમ માનવામાં દોષ છે.
- ❁ જડ વસ્તુનું ચિંતન, મનન, ધ્યાન પોતે બનાવેલા દોષ છે. એ મટતાં જ ભગવદ્ ચિંતન આપમેળે થાય છે.
- ❁ દોષને લીધે ચેન ન પડવાથી દોષની નિવૃત્તિ થઈ શકે છે.
- ❁ તમામ અભિમાન ગળવાથી દોષોનો નાશ થાય છે.
- ❁ જ્યારે મનુષ્ય પોતે ઉત્પન્ન કરેલા દોષોનો ત્યાગ કરે છે ત્યારે તેનું સમગ્ર જીવન વિવેક અને પ્રેમથી પાવન થઈ જાય છે.
- ❁ બધાં દોષ સહયોગથી જ પુષ્ટ થાય છે.

- ❁ વસ્તુનાં ચિંતનથી લોભ, વ્યક્તિનાં ચિંતનથી મોહ વધે છે.
- ❁ લોભથી જડતા, મોહથી અવિવેક પુષ્ટ થાય છે.
- ❁ અધ્યયન, ધ્યાન, દાન, સત્ય, લજ્જા, સરળતા, ક્ષમા, શૌચ, આચાર, ચિત્તશુદ્ધિ, ઈન્દ્રિયવિજય આ બધા વડે તેજની વૃદ્ધિ થાય છે, દોષો અને પાપોનો નાશ થાય છે.
- ❁ જે ભલાઈને આપણે જાણીએ છીએ તે પ્રમાણે બીજા સાથે વર્તીએ અને જે બુરાઈને આપણે જાણીએ છીએ તે મુજબ આપણે બીજા સાથે ન વર્તીએ ત્યારે આપણે મેળવેલા જ્ઞાનનો આદર કરીએ છીએ. મળેલાં જ્ઞાનનાં અનાદરથી અનેક દોષોની વૃદ્ધિ થાય છે.
- ❁ બધા દોષોનું મૂળ ઈચ્છા પૂરી કરવાની લાલચ છે.
- ❁ વસ્તુ અને વ્યક્તિમાં પ્રીતિ સીમિત થવાથી અનેક દોષ વધે છે.
- ❁ જ્યાં સુધી લાલચ અને ભય હોય ત્યાં સુધી દોષ થતાં જ રહે છે.
- ❁ ગુણનો ભોગી, દોષી બની જાય છે. જેને પોતાનાં કોઈ ગુણ નથી દેખાતા તે દોષરહિત આસ્તિક છે.
- ❁ બધા ગુણોની સાથે શીતળતા છે અને દોષ વૃત્તિ સાથે તાપ છે.
- ❁ દોષો ભરેલી બુદ્ધિ વડે કામનાઓને પોષણ મળે તેમાં પ્રગતિ દેખાય છે. મોહયુક્ત પ્રવૃત્તિમાં પ્રેમ દેખાય છે, લોભવશ પ્રયત્ન, ઉન્નતિનું સાધન તથા મદયુક્ત ચેષ્ટાને આત્મસન્માન માની લેવામાં આવે છે.
- ❁ જે પોતાની દ્રષ્ટિએ દોષી છે એ જ બીજા પાસે પોતાને નિર્દોષ કહેવડાવવાની અપેક્ષા રાખે છે અને પ્રયત્ન કરે છે.
- ❁ ચિત્ત અશુદ્ધ રહેવાથી દોષ હોવાનું દુઃખ પ્રબળ નથી થતું.
- ❁ દોષોનું દુઃખ અસહ્ય ત્યાં સુધી નથી લાગતું જ્યાં સુધી દુઃખ સાથે કોઈ પ્રકારનું સુખ છે.
- ❁ સુખનો રાગ મટતાં જ દોષની ઉત્પત્તિ નથી થતી.
- ❁ જે પૂર્ણ નિર્દોષ છે એને દોષોનું ભાન નથી થતું.
- ❁ કદાચ કોઈ વ્યક્તિમાં દોષ દેખાય તો દોષોની નિંદા ભલે કરો પરંતુ કોઈને દોષી માની તેની ઘૃણા ન કરો.

- ❁ જેનામાં દોષ છે તે ઘૃણાપાત્ર નથી, તે કૃપાપાત્ર છે.
- ❁ જે કોઈને ઘૃણા કરે છે તે અનંતની ઘૃણા કરે છે કારણ કે સમસ્ત વિશ્વ તેની જ અભિવ્યક્તિ છે.
- ❁ પરદોષ દર્શનથી ઘૃણાનો જન્મ થાય છે.
- ❁ ગુણનો આશ્રય લઈ, દોષ પોતાનું અસ્તિત્વ સુરક્ષિત રાખી શકે છે.
- ❁ જે કોઈનું ખરાબ નથી ઈચ્છતો, કોઈને ખરાબ નથી કહેતો, કોઈની ઘૃણા નથી કરતો તે નિર્દોષ માનવ પૂરવાર થાય છે.
- ❁ મિથ્યાજ્ઞાનનાં નાશથી દોષોનો નાશ થાય છે. દોષોનાં નાશથી રાગદ્વેષ યુક્ત પ્રવૃત્તિનો નાશ થાય છે. પ્રવૃત્તિનાં નાશથી જન્મનું દુઃખ નથી રહેતું. પછી મોક્ષ મળે છે.
- ❁ જે બીજાનાં દોષ જુએ, દોષી પર ગલાનિ, ઘૃણા કરે છે તે ગુણોનો અભિમાની હોય છે.
- ❁ જે બીજાનાં દોષ જોઈ દુઃખી થાય છે તે અગ્રેસર છે. જે બીજાનાં દોષ દૂર કરવાનો ઉપાય જાણે છે તે ગુરૂ છે. જે તે ઉપાય અનુસાર દોષીને ચલાવવામાં સમર્થ છે તે જ શાસક છે.
- ❁ કામના ઉત્પત્તિનું દુઃખ અને પૂર્તિનું સુખ સાધકને નિવૃત્તિમય જીવનમાં નથી જવા દેતાં.
- ❁ પરમાત્મા તરફ પ્રેમ થયે કામનાનો ત્યાગ સુગમ થઈ શકે છે.
- ❁ સંકલ્પપૂર્તિ પછી મનુષ્ય એ સ્થિતિમાં આવે છે જે સંકલ્પ ઉત્પત્તિ પૂર્વે હતી.
- ❁ સુખ માટે વસ્તુ, વ્યક્તિની ચાહ કામ છે. પ્રાર્થ છે ત્યાં સુધીમાં કામરહિત થઈ જવું અત્યંત જરૂરી છે.
- ❁ કામનાયુક્ત પ્રાણી વિષયોની ગુલામીમાંથી નથી છૂટી શકતું. અહંકારમાં કામનાનો જન્મ થાય છે.
- ❁ કામનાની ઉત્પત્તિથી દુઃખ, પૂર્તિથી સુખ, નિવૃત્તિથી શાંતિ મળે છે.
- ❁ કામનાની ઉત્પત્તિ અજ્ઞાનથી, કામનાની પૂર્તિ કર્મથી અને નિવૃત્તિ જ્ઞાનથી



થાય છે.

- ❁ જે સ્થિર છે તેનાથી ગતિની ચંચળતા, કામનાનું દર્શન થાય છે અને એ સ્થિર તત્વમાં જ બધાનો અંત થાય છે.
- ❁ કામરહિત થવાથી સુખ-દુઃખનાં બંધનોનો નાશ થઈ જાય છે. ચાહરહિત થવાથી કામથી છૂટકારો મળે છે.
- ❁ જરૂરિયાત કરતા વધુ ધન વિલાસવૃત્તિને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- ❁ આસાન-પ્રાણાયામ, મહામુદ્રા, મૂલબંધ, મહાબંધ, યોનિમુદ્રા થી કામનિગ્રહ થાય છે. આ બધી સાધના ગુરૂનાં માર્ગદર્શન હેઠળ કરવી જોઈએ.

### ❁ કામ અને રામ ::

- ❁ કામનો નિગ્રહ એટલે દમન પણ ન કરવું અને ભોગ પણ ન કરવો, પરંતુ કામનું યથાર્થ જ્ઞાન મેળવવું અને તેને જોવું. દમન ન કરો એને વિદાય આપો. દમન કરવું એટલે બીજાથી છુપાવવું. વિસર્જન કરવું એટલે પોતે તેનાથી મુક્ત થવું.
- ❁ અજ્ઞાનમાં દમન છે. જ્ઞાનમાં મુક્તિ છે.
- ❁ અનશન, તપ, વિચાર, કાર્યમાં એકધારું ચોંટલા રહેવું, નિયમિત ગાઢ ઊંઘ, કામ શમનમાં સહાયક છે.
- ❁ દેહાભિમાનથી જ કામની ઉત્પત્તિ થાય છે. દેહાભિમાન ગળતા કામનો અંત આવે છે.
- ❁ શુદ્ધ સ્નેહ મોહમાં પરિણામી, કામરૂપ ધારણ કરે છે.
- ❁ કામના પૂર્તિનો સુખભોગ જ નવી કામના જન્માવે છે.
- ❁ કામના અધુરી રહે તો ક્રોધ આવે છે, અને પૂરી થાય તો લોભ, મોહ વધે છે.
- ❁ જે વસ્તુ આપણી પાસે ન હોય અથવા આપણી ન હોય તે મેળવવા તથા ભોગવવાની ઈચ્છાને 'કામ' કહે છે.
- ❁ ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ કામના સ્થાન છે અને 'સ્ત્રી' કામનું બળ છે.
- ❁ અનંત સૌંદર્યવાન પ્રભુને ન જાણવો, સીમિત સૌંદર્યમાં રસ લેવો, કામ છે. આત્માના સૌંદર્યને દેહમાં સીમિત કરનાર દેહરૂપમાં મુગ્ધ થવું કામ છે.

- ❁ દેહાભિમાની બની જે કંઈ પ્રાણી કરે છે તે કામની પ્રેરણા છે. જે કંઈ પોતાની મેળે પ્રાણી પ્રત્યે થઈ રહ્યું છે તે રામની પ્રેરણા છે.
- ❁ મનુષ્યનું લક્ષ્ય છે કામનો અંત લાવી પરમાત્મામાં રામથી અભિન્ન થવું. પરમાત્મા રામ સાથે મળવાની અભિલાષા પ્રબળ થયે કામ દૂર થઈ શકે.
- ❁ યોગથી કામ દબાઈ જાય છે. શ્રમથી શિથિલ થાય છે.
- ❁ વિચારથી કામનો બોધ થાય છે. પ્રેમથી કામનો નાશ થાય છે.
- ❁ વાસનાક્ષય અથવા સંસારનાં દુઃખમાં વધારો અથવા પ્રેમની પ્રગાઢતાથી કામનો નાશ થાય છે.
- ❁ કામનાની ઉત્પત્તિમાં અભાવ, પૂર્તિમાં જડતા અને નિવૃત્તિમાં વાસ્તવિક આનંદમય જીવન છે.
- ❁ સકામી જગતમાં આસક્ત હોય છે. નિષ્કામી પરમાત્માનો પ્રેમી હોય છે. નિષ્કામ થયા વિના માનવ નિર્દોષ નથી થઈ શકતો. નિર્દોષ થયા વિના લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ નથી થતી.

### ❁ અભિમાન - અહંકાર ::

- ❁ દોષોનો સંગ, ગુણોનું અભિમાન ભક્તિ, મુક્તિમાં બાધક છે. મોટામાં મોટો ગુણ પણ અભિમાન યુક્ત હોય તો દોષ બની જાય છે.
- ❁ જેને પોતામાં કોઈ વિશેષતા નથી દેખાતી, જે અભિમાન શૂન્ય છે તે ભક્ત છે, મુક્ત છે, એ જ પરમહંસ છે, એ જ યથથિ જ્ઞાની છે. જ્ઞાનથી અહંકાર નષ્ટ થાય છે. જાણકારી સાથે અહંકાર જોડાય છે. શાસ્ત્ર અધ્યયન લગભગ જાણકારીનો અહંકાર વધારે છે.
- ❁ પદનું અભિમાન વિચારને કુંઠિત કરી દે છે. વિવેકનાં બળથી અભિમાનનો ત્યાગ સંભવ છે. આપણો અહમ પરમાત્માના દિવ્ય પ્રવાહને રોકે છે.
- ❁ અહમની કોઈ સત્તા નથી. એ આપણો જ બનાવેલો છે.
- ❁ અભિમાનની ઉત્પત્તિ માત્ર અજ્ઞાનથી થાય છે.
- ❁ આઠ પ્રકારના અભિમાન છે. -વિદ્યા, તપ, વૈરાગ્ય, કુળ, રૂપ, ધન, બળ, અને અધિકાર.

- ❁ જેને ગુણોનું અભિમાન છે તે જ પરદોષદર્શી હોય છે અને પોતાના દોષોને દબાવે છે.
- ❁ અભિમાન જ મનુષ્યને ગરીબડો બનાવે છે.
- ❁ જેટલો અહંકાર પ્રબળ હશે એટલાં દુઃખ વધશે. અહંકારનો આધાર છે. નાશવંત પદાર્થો સાથેની આપણી એકતાનં છે. એને પોતાના માની લેવાથી અભિમાન પ્રબળ થાય છે.
- ❁ અહંકાર બધા બંધનોની ગાંઠ છે. આ ગાંઠ પ્રભુ સમર્પણથી જ કપાય છે. અભિમાન ભેદભાવ ઉત્પન્ન કરે છે. ભેદભાવ પ્રેમને મર્યાદિત કરે છે. પ્રેમ મર્યાદિત થતાં દોષોની વૃદ્ધિ થાય છે.
- ❁ શરીર, પરિસ્થિતિ, અવસ્થાને સત્ય માની લેવાથી અભિમાન સુરક્ષિત રહે છે.
- ❁ પોતાને ભગવાનનો સમજવાથી દીનતા નથી રહેતી. સાથોસાથ જે કંઈ દેખાય છે તે બધું ભગવાનનું છે, તેમ સમજવાથી અભિમાન નહીં રહે.
- ❁ મારાપણની ગાંઠ છૂટવાથી અનંત શક્તિ આપણને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આપણી જાતને જે કંઈ માની બેઠા છીએ તેને જાણી લેવાથી અહમરૂપી ઋણ તૂટે છે.
- ❁ સીમિત અહમ ભાવ અનેક પ્રકારની માન્યતાઓનો સમૂહ છે.
- ❁ અહમને અનુરૂપ મારાપણું હોય છે. હું અને મારૂં અર્થાત્ ‘અહમ’ અ નો મમ’ નો સંબંધ જ ભોગ છે. જે અનેક વ્યાધિઓ-શોક, કષ્ટનું કારણ છે.
- ❁ અહંકાર નાશક છે-નમસ્કાર-‘નમો નમો’ એટલે મારૂં કંઈ નથી. વસ્તુ રહિત અહમ શું છે? અહમ રહિત વસ્તુનું મુલ્ય શું છે? એનો વિચાર કરવો જોઈએ.
- ❁ અહંભાવ મટ્યે અનંત સાથે અભિજ્ઞતા થાય છે. વસ્તુઓમાં વધારો થવાથી અભિમાન નથી થતું. તેને પોતાની માનવાથી અને તેનો ઉપભોગ કરવાથી અભિમાનમાં વૃદ્ધિ થાય છે.
- ❁ અહંકારી પુણ્યશાળી કરતાં, વિનમ્ર પાપી આગળ નીકળી જાય છે.
- ❁ અપમાનથી તપમાં વૃદ્ધિ અને સન્માનથી તપનો ક્ષય થાય છે.
- ❁ સન્માન, બીજાં સારાપણો ભોગવટો કરવાથી અહંકાર વધે છે.



- ❁ સેવા કરવાથી અભિમાન દૂર થાય છે.
- ❁ દેહાભિમાની જ પૂજવામાં અને પૂજવામાં રસ લે છે.
- ❁ અહંકારી એવો ભિખારી છે જે ચોરી કરેલા, મહારાજાનાં વસ્ત્રો પહેરી બીજા સામે ગર્વ દેખાડે છે.

### ❁ રાગ અને દ્વેષ ::

- ❁ શરીર તથા સંસાર સાથે માની લીધેલા સંબંધને કારણે અધિકાર, હક્ક જન્મે છે. અધિકાર પૂર્તિમાં રાગ, અપૂર્તિમાં દ્વેષ થાય છે.
- ❁ જ્યાં રાગ હોય ત્યાં પાછળથી દ્વેષ ચોક્કસ થશે.
- ❁ અહમ સીમિત થઈ જવાથી રાગ દ્વેષ થાય છે.
- ❁ દોષ હોય પણ દૂર ન થઈ શકે તે રાગ છે.
- ❁ ગુણ હોવા છતાં અપનાવી ન શકાય તે દ્વેષ છે.
- ❁ રાગ તીવ્ર કર્મબંધનનું કારણ છે.
- ❁ પોતાને દેહ માનવો જ્ઞાનની ઉણપ છે. જ્ઞાનની ઉણપ અવિચાર થી થાય છે. અવિચારથી સુખની પ્રતીતિ થાય છે. સુખની પ્રતીતિથી જ રાગનો, દુઃખની પ્રતીતિથી દ્વેષનો જન્મ થાય છે.
- ❁ અનુકૂળ માનવાથી રાગ અને પ્રતિકૂળ માનવાથી દ્વેષ થાય છે. રાગ દ્વેષથી ઉત્પન્ન સંબંધ બંધનનું કારણ બને છે.
- ❁ પોતાનાં બનાવેલા સંબંધોનો વિચારપૂર્વક ત્યાગ કરવાથી રાગ દ્વેષની નિવૃત્તિ થાય છે.
- ❁ વિશ્વાસપૂર્વક પરમપ્રભુ સાથે નિત્ય સંબંધ સ્થાપવાથી પણ રાગ દ્વેષ દૂર થાય છે.
- ❁ રાગને કારણે જ ત્યજવા જેવું છે તેનો ત્યાગ નથી થઈ શકતો. રાગ દ્વેષ છે ત્યાં સુધી સ્વતંત્રતા નથી મળતી.
- ❁ સીમિત અહમમાં જ્યાં સુધી રાગ છે ત્યાં સુધી કંઈ ને કંઈ કરવાની ઋચિ થાય છે. જ્યાં સુધી કંઈ કરવાની ઋચિ થાય છે ત્યાં સુધી કંઈ મેળવવાની લાલચ થાય છે. લાલચ છે ત્યાં સુધી જીવવાની આશા રહે છે. જીવવાની આશા છે ત્યાં સુધી મરવાનો ભય રહે છે.

- ❁ રાગ રહિત થવાથી સંયોગથી થતી ગુલામી તથા વિયોગ તથા વિરહેઠનો ભય રહેતો નથી.
- ❁ રાગથી જ ભોગ પ્રવૃત્તિ થાય છે.
- ❁ મળ્યું છે તેનો સદ્ઉપયોગ કરવાથી રાગ મટે છે.
- ❁ જ્યારે અહંકાર, મમતાનો ત્યાગ થાય છે ત્યારે ઈચ્છા નથી રહેતી, રાગ નથી રહેતો. રાગ રહિત થયા પછી જ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થાય છે.
- ❁ મમતા સહિત ખ્યાર રાગ છે. અનાસક્ત થવું વૈરાગ્ય છે.
- ❁ રાગ દ્વેષથી અહમની પુષ્ટિ થાય છે. અહંકારથી ભેદભાવ વધે છે. ભેદભાવ વધવાથી સંઘર્ષ ચાલ્યા કરે છે.
- ❁ પ્રભુનાં સંબંધે બધાને પોતાનાં માની અધિકારની પૂર્તિ કરવા દેવાથી રાગ દ્વેષ મટે છે.
- ❁ સંબંધ તોડવાથી અથવા સ્વીકાર કર્યો હોય તેનો અસ્વીકાર કરવાથી રાગ દ્વેષ મટે છે.
- ❁ જેના દ્વારા સુખની પ્રતીતિ થાય છે એમાં જ રાગ થાય છે, જેમાં દુઃખ થાય છે તેનાથી દ્વેષ થાય છે.
- ❁ બેડીથી બંધાયેલો બીજા દ્વારા છૂટી જાય છે, પરંતુ રાગથી બંધાયેલો પોતા દ્વારા જ છૂટી શકે.
- ❁ જો કોઈ રાગનો ત્યાગ ન કરે તો જેની સાથે રાગ છે તે છૂટી જશે. આથી વસ્તુ-વ્યક્તિ છૂટી જાય એ પહેલા જ રાગનો ત્યાગ કરવો વિવેકીનું કર્તવ્ય છે.
- ❁ રાગ, દ્વેષ, મોહ - આ ત્રણ દોષથી કર્મ પ્રવૃત્તિ થાય છે.
- ❁ શરીર અને કોઈ વસ્તુ પર મમતાથી આસક્તિ પેદા થાય છે.
- ❁ મળેલી વસ્તુને પોતાની માનવાથી મમતા બંધાય છે, કોઈ વસ્તુને પોતાની માનવી એ જ પોતાને દીન બનાવે છે અને સમાજમાં દરિદ્રતા વધારે છે.
- ❁ જેની સાથે મમતા બંધાય છે એ સુરક્ષિત નથી રહી શકતી, તેના ઉપર પોતાનો અધિકાર પણ નથી રહેતો.

- જે રીતે ભિન્નતા મટવાથી પ્રેમ પૂર્ણ થઈ જાય છે, તે રીતે મમતા છૂટવાથી બધા પ્રકારનાં ત્યાગ પૂર્ણ થઈ જાય છે.
- મમતા રહિત થવા માટે પોતાના પાણું દૂર કરવું જરૂરી છે.
- બધાને પોતાના માનવાથી રાગ દ્વેષ છૂટી જાય છે. બધાનો માલિક એક પરમેશ્વરને પોતાના માની લેવાથી ત્યાગ-પ્રેમ પૂર્ણ થઈ જાય છે અથવા ફરી કોઈને પોતાના ન માનવાથી અંધનમાંથી મુક્તિ મળી જાય છે.
- જેનાથી મમતા રહિત થવું છે તેની સેવા અવશ્ય કરવી જોઈએ. મળ્યું છે તેમાં મમતા ન રાખવી. એનો સદ્ઉપયોગ કરવો એ સાધન છે. મમતા છૂટવાથી પ્રેમનો ઉદય થાય છે.

### ❀ દુઃખ - કારણ - ઉપાય ::

- સંસારનાં બધા દુઃખ, કષ્ટ મનુષ્યને સત્યની ખોજ માટે વિવશ કરે છે. વિચારથી ઉત્પન્ન થયેલ દુઃખ ઉન્નતિનું કારણ બને છે.
- દુઃખી વ્યક્તિ જો સુખથી વિરક્ત થઈ જાય તો આવેલું દુઃખ બધા વિકારો દૂર કરી સ્વયં દૂર થઈ જાય છે.
- જે દુઃખી થઈને દુઃખ દેવાવાળી કામનાનો ત્યાગ નથી કરતો એને જીવનમાં વારંવાર સુખનાં અંતે દુઃખ જેવું પડે છે.
- જે દુઃખથી ડરે છે તે મોટું કામ નથી કરી શકતો. સંસારની મદદથી દુઃખ ભલે દબાઈ જાય પણ મટતું નથી. દુઃખી થઈ દુઃખહારી હરિનું શરણ લેવું એ બુદ્ધિમત્તાની વાત છે.
- દુઃખી અર્જુનનાં ભાગે ભગવાન આપ્યા, સુખી દુર્યોધનનાં ભાગે ભોગ સામગ્રી આવી.
- વિચારવાન આસ્તિક સુખી થયે ભગવાનની દયા માને છે, દુઃખ આવ્યે ભગવાનની કૃપાનો અનુભવ કરે છે.
- એ યાદ રાખવું જોઈએ કે સુખ ઉદાર થવા માટે મળ્યું છે જ્યારે દુઃખ વિરક્ત ત્યાગી થવા માટે મળ્યું છે.
- પૂર્ણદુઃખી જ સંસારથી વિરક્ત થઈ શકે છે.
- સુખ અને સુખની આશા પૂર્ણદુઃખી થવા નથી દેતી. વિચારપૂર્વક



સુખનો અંત જોતાં સુખી દશામાં દુઃખીની સેવા કરી દુઃખને પૂર્ણ બનાવી શકાય છે. દુઃખની જગૃતિમાં આસક્તિઓ દૂર થાય છે.

- ❁ સુખ કાયમ રહેતું નથી, છિન્નવાઈ જાય છે. મૃત્યુ પછી પણ માનસિક દુઃખ વળગેલું રહે છે. સુખ અહીં જ છૂટી જાય છે.
- ❁ સુખનો અંત દુઃખમાં પરિણમે છે. દુઃખી ફરી એ સુખ ન ચાહે તો દુઃખનો અંત નિત્યાનંદમાં પરિણમે છે.
- ❁ પોતાને માનસિક દુઃખથી મુક્ત થવું હોય તો આપણાંથી વધુ સુખી તરફ જોવું નહીં.
- ❁ સુખ તથા સુખી લોકો તરફ ઉદાસીન થવાથી દુઃખની આગ બુઝાવા લાગે છે.
- ❁ દુઃખ થી ડરવું નહીં, બલ્કે દોષોથી ડરવું.
- ❁ દોષ ન હોય તો દુઃખ આવે જ નહીં. પૂર્ણદુઃખી જ દોષયુક્ત પ્રવૃત્તિથી મુક્ત થઈ શકે છે. સંસારથી નિરાશ થવાથી દુઃખની પૂર્ણતા આવે છે.
- ❁ મનુષ્યમાં અનેક દુઃખ મનની માન્યતાને લીધે છે. વાસનામાં અનેક પાપ અપરાધ બને છે. એના કારણે પ્રતિકૂળતાનું દુઃખ થાય છે.
- ❁ જે વિનાશી છે તેને પોતાનું માની, લોભી, મોહી, અભિમાની હોઈએ ત્યાં સુધી દુઃખ દૂર થાય નહીં.
- ❁ દુઃખ સહન કરતાં, તપનો ભાવ રાખવાથી કર્મભોગ ઝડપથી કપાય છે.
- ❁ ભોગ સુખનું યથાર્થ જ્ઞાન થવાથી અથવા સાંસારિક મદદ થી દુઃખનો અંત ન આવવાથી નિરાશા આવે છે.
- ❁ વ્યાકુળતા ના દુઃખ થી વિરક્તિ આવે છે આસક્તિ મટે છે.
- ❁ દુઃખ વિના જીવનમાં પૂર્ણતા નથી આવતી.
- ❁ દુઃખ થી ડરવાથી દુઃખ બમણું થઈ જાય છે, ન ડરવાથી અડધું થઈ જાય છે. યથાર્થદર્શી દુઃખ થી ડરતો નથી.
- ❁ જેનું ચિત્ત રાગાનુકત છે, ઢ્રેષથી દૂષિત છે મોહથી મૂઢ છે તે દુઃખી છે. તે બીજને પણ દુઃખ આપે છે.
- ❁ દુઃખ નો પ્રભાવ શુભ છે કારણકે તેનાથી પ્રાપ્ત શક્તિનો સદ્વ્યય થાય છે

અને પોતાની ભૂલ, દોષોનું જ્ઞાન થાય છે પરંતુ દુઃખના ભોગી બનવું અશુભ છે કારણ કે એનાથી પ્રાપ્ત શક્તિનો દૂરઉપયોગ થાય છે. સુખી કે દુઃખી થઈને બીજા કોઈને સુખદાતા કે દુઃખદાતા માનવો ન જોઈએ.

- ❁ જ્યારે આપણે બીજાને સુખદાતા માની લઈએ છીએ ત્યારે રાગી, મોહી બની જઈએ છીએ અને બીજાને દુઃખદાતા માની ને દ્વેષી, ઈર્ષાળુ, ક્રોધી, તથા નિંદક બની જઈએ છીએ. હકીકતમાં સુખ દુઃખ આપણા મનના માની લીધેલા છે અને આપણાં કરેલા કર્મોના ફળથી જ અનુકૂળ પરિસ્થિતિમાં સુખ અને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં દુઃખની પ્રતીતિ થાય છે.
- ❁ દુઃખ ભોગવતા આપણે સુખની આશા રાખીએ છીએ અને સુખ ભોગવતા સુખની ગુલામીમાં બંધાઈ જઈએ છીએ.
- ❁ મનોમય પુરૂષ સુખ દુઃખ ભોગવે છે. વિજ્ઞાનમય પુરૂષ ભોગના પરિણામને જુએ છે. જે પરિણામદર્શી છે તે જ જગૃત હોય છે. દુઃખનો પ્રભાવ વૈરાગ્ય પેદા કરે છે.
- ❁ કર્મથી સુખ દુઃખ નથી મળતા બલકે પરિસ્થિતિ મળે છે પરિસ્થિતિના દુરૂપયોગથી દુઃખ, સદુપયોગથી ઉન્નતિનું દ્વાર ખુલે છે.
- ❁ ભૂખ-તરસથી પ્રાણોને, ઠંડી-ગરમીથી શરીરને, મોહ-લોભ આદિ દોષ મનને કષ્ટદાયી છે.
- ❁ દુઃખી દશામાં દોષો, તથા ઈચ્છાઓ નો ત્યાગ કરવો જોઈએ.
- ❁ દોષોના આશ્રયથી દુઃખ બમણું થઈ જાય છે, દોષના ત્યાગ થી દુઃખનો અંત આવે છે.
- ❁ ત્યાગ કરવાથી દુઃખ અને સેવા કરવાથી સુખ ઉન્નતિનું સાધન બની જાય છે.
- ❁ જડ સંસાર દુઃખ આપી શકે નહીં. આનંદમય પ્રભુને ત્યાં દુઃખ છે જ નહીં, જ્યાં દુઃખ છે તે અજ્ઞાનવશ ભૂલને લીધે, ભ્રાંતિને લીધે, ઈચ્છાઓ ને લીધે જ છે.
- ❁ સુખદુઃખ નું કારણ નથી મનુષ્ય, નથી દેવતા, નથી ગ્રહ, નથી કર્મ, નથી કાળ, મન જ પરમ કારણ છે. મનથી જ સંસારચક્ર ચાલે છે.
- ❁ જો આપણે અજ્ઞાનનો અંત લાવવા માગતા હોઈએ તો મનની માનેલી વાતોને માનવાથી નહીં થાય. સંશયમાં પડ્યા રહેવાથી નહીં થાય. એનો

અંત સંતમંતવ્યો જાણવાથી, સત અસત ના વિવેક થી થશે.

- ❁ મોહનો અન્ત લાવવો હોય તો પરંપરાગત ભાવોમાં પડ્યા રહેવાથી નહીં થાયકે તૃષ્ણા, વાસના હ્યદયમાં ઉતારવાથી નહીં થાય. એનો અન્ત મોહિત બનાવનાર ભોવનાઓની નિન્દા, આલોચના, પ્રાયશ્ચિતથી થશે.
- ❁ દુઃખના ભયથી શરીરને બચાવવાની વાસનાને અભિનિવેશ કરે છે.
- ❁ દષ્ટા અને દશ્યનો સંયોગ દુઃખનું મુખ્ય કારણ છે. આ દુઃખ નું અંતિમ પરિણામ સંયોગજનિત સુખની વિરક્ત બનાવે છે અને સ્વરૂપમાં સ્થિર કરાવે છે.
- ❁ બધા દોષો નો અન્ત ત્યારે થશે, મમતા મોહ ત્યારે દૂર થશે જ્યારે શરીરની અંદર રહેલા 'હું' નું જ્ઞાન થશે.

### ❁❁ પરમ પુરૂષાર્થ ::

- ❁ ધર્મને જાણવો, ધર્મપૂર્વક અર્થની પ્રાપ્તિ કરવી, ધર્મસમ્મત કામ કરવું અને શક્તિ છે ત્યાં સુધીમાં જીવનને બંધનમાંથી મુક્ત કરવું આ ધર્મ, અર્થ કામ, અને મોક્ષ માંથી-ચાર માનવ પુરૂષાર્થ છે.
- ❁ જીવનમાં પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ પુરૂષાર્થ છે.
- ❁ વિચાર વિવેક દ્વારા 'મારાપણા' ની સીમા તોડી અહંને સર્વવ્યાપી પરમાત્મા માં લીન કરવો સાધક માટે પુરૂષાર્થ છે.
- ❁ વિવેક વિરોધી કર્મ, વિવેક વિરોધી વિશ્વાસ, વિવેક વિરોધી સંબંધનો ત્યાગ પરમાર્થનો પુરૂષાર્થ છે.
- ❁ પોતાની ભૂલો, દોષોને જાણી લઈ, દૂર કરવા એ માનવીનો દુર્લભ પુરૂષાર્થ છે.
- ❁ પોતાની મેળે જે મળ્યું છે તેમાં સંતોષ રાખનાર, હર્ષ શોકાદિ દ્રવ્ય થી પર, ઈર્ષાચિહ્નિત, સફળતા-નિષ્ફળતામાં સમાનભાવ રાખનાર પુરૂષ કર્મ કરતો હોવા છતાં બંધાતો નથી.
- ❁ કર્તવ્યનું જ્ઞાન થયે ગુરુગ્રંથની જરૂર રહેતી નથી. જે કંઈ આપમેળે બની રહ્યું છે તેમાં સંતુષ્ટ રહો.
- ❁ જે કંઈ કરવા માગો છો તેમાં સાવધાન રહો.



- ❁ બીજનો તમારા પર અધિકાર છે તેની પૂર્તિ કરવી તમારું કર્તવ્ય છે. પોતાના કર્તવ્ય પાલન માટે તમે સ્વતંત્ર છો.
- ❁ કર્તવ્યની વિસ્મૃતિમાં જ અકર્તવ્ય ઉત્પન્ન થાય છે.
- ❁ સંસારમાં જ્યાં વસ્તું, વ્યક્તિ સાથે સંબંધ છે ત્યાં કર્તવ્ય અવશ્ય છે.
- ❁ પોતાના જાણેલા દોષોના ત્યાગ થી માનવ કર્તવ્યનિષ્ઠ બની શકે છે. પરિસ્થિતિના સહયોગથી કર્તવ્ય પૂર્ણ થાય છે.
- ❁ કર્તવ્ય પરાયણતાથી રાગદ્વેષ મટે છે.
- ❁ કર્તવ્યવિજ્ઞાનના સહયોગથી સેવા પૂર્ણ થાય છે.
- ❁ મનુષ્ય જે બીજા તરફ કરે છે તે એના તરફ થઈ જાય છે.
- ❁ તપ, સ્વાધ્યાય, જપ, અનુષ્ઠાન ક્રિયાયોગ છે.
- ❁ ક્રિયાયોગ ના પ્રભાવથી સંસ્કારોનું સ્થૂળરૂપ કપાય છે અને સૂક્ષ્મ આકાર ધારણ કરે છે જે જ્ઞાનાગ્નિ થી જ બને છે.
- ❁ બધા યોગની સિદ્ધિ પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પર આધારિત છે.

### ❁ સંકલ્પ ::

- ❁ વસ્તુઓના સૂક્ષ્મરૂપ નું નામ સંકલ્પ છે.
- ❁ અશુભ સંકલ્પના ત્યાગમાં શુદ્ધ સંકલ્પની પૂર્તિનું સામર્થ્ય છુપાયું છે. સંકલ્પપૂર્તિનાં સુખનો ત્યાગ કરવાથી નિર્વિકલ્પતા પ્રાપ્ત થાય છે.
- ❁ અશુદ્ધ બીજ જરૂરી સંકલ્પના ત્યાગથી ચિત્તશુદ્ધિની સાધના શરૂ થાય છે.
- ❁ અનેક સંકલ્પનો ત્યાગ કરી જ્યારે કોઈએક સંકલ્પ ઉઠે છે તો અનાયાસે પૂરો થઈ જાય છે.
- ❁ જરૂરી સંકલ્પ એ છે જે પૂરો કરવાનું સામર્થ્ય છે અને જેનો સંબંધ વર્તમાન સાથે છે.
- ❁ જ્યાં સુધી વસ્તુ, વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિ સાથે પોતાપણાનો સંબંધ જળવાયેલો રહેશે ત્યાં સુધી સંકલ્પોની ઉત્પત્તિ, પૂર્તિ અને નિવૃત્તિ થતી રહેશે.
- ❁ સંકલ્પપૂર્તિના પ્રલોભનથી સંકલ્પ-વિકલ્પનો પ્રવાહ ચાલતો રહે છે.

❁ જ્યાં વસ્તુ વ્યક્તિ સાથે સંબંધ તૂટતો નથી ત્યાં સુધી સંકલ્પોની ઉત્પત્તિનું દુઃખ તથા પૂર્તિનું સુખ સંસારમાં રાગદ્વેષ બનાવ્યે રાખે છે.

❁ સંકલ્પપૂર્તિનું સુખ થોડીવાર માટે યાત્રા દરમિયાન વિશ્રામસ્થળ સમાન છે

એને મહત્વ ન આપવું જોઈએ.

❁ સંકલ્પપૂર્તિના સુખની ગુલામી અને અપૂર્તિનો ભય દૂર થવાથી અંતઃકરણ નિર્મળ થાય છે.

❁ અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ સુખદ તથા દુઃખદ પ્રતીત નથી થતી. સંકલ્પની પૂર્તિ માં સુખ, અપૂર્તિમાં દુઃખ પ્રતીત થાય છે.

❁ સંકલ્પોનો અભાવ જ મનનો નાશ છે.

❁ વસ્તુઓને સુંદર, સત્ય, સુખદાયક માની લેવાથી સંકલ્પ પેદા થાય છે.

❁ **અંતિમ પુકાર ( શરણાગતિ ) ::**

❁ જ્યાં સુધી નિર્બળતાનું દુઃખ, પરતંત્રતાનું દુઃખ, પરાધિનતાનું દુઃખ, પતનનું દુઃખ નથી થતું ત્યાં સુધી જીવ સર્વ સમર્થ, સ્વતંત્ર, મુક્ત, પતિતપાવન પરમાત્મા પ્રભુનું શરણ નથી લેતો તમામ પ્રકારની તાકાતથી નિરાશ થયા બાદ પરમાત્માના શરણમાં સફળતા મળે છે. શરણ જ ભક્ત નો મહામંત્ર છે, પ્રેમીનો અંતિમ પ્રયોગ છે. સાધકની સદ્ગતિનું સાધન છે.

❁ શરણ એનું લેવું જોઈએ જેમાં કોઈ પ્રકાર ની ઉણપ ન હોય, જેનો ક્યારેય વિનાશ ન થાય, જેમાં કોઈ પ્રકાર નો દોષ ન હોય.

❁ આસ્તિકની, ભક્તની, પ્રેમીની તથા સાધકની, સેવકની અને દુઃખીની અંતિમ પુકાર, બધી બાજુથી નિરાશ થયા બાદ, શરણના રૂપમાં નીકળે છે અને એ જ સફળ બનાવે છે.

❁ બધી રીતે સમર્થ પ્રભુનું શરણ લેવાથી જે કંઈ જરૂરી છે એ માંગ્યા વગર જ મળી જાય છે. જે જરૂરી નથી તે માંગવા છતાં નથી મળતું બલ્કે એનાથી બચાવી લેવામાં આવે છે.

❁ શરણાગત એ જ છે જેનામાં પોતાના પ્રભુનો અનુકૂળ સંકલ્પ હોય, જે પ્રતિકૂળ છે એનો ત્યાગ હોય, સર્વત્ર પોતાની રક્ષા માટે દંઠ વિશ્વાસ હોય, એકમાત્ર એના પ્રત્યે પોતાપણના ભાવથી સ્વીકાર્ય હોય અને સર્વસ્વ સાથે સમર્પણ હોય.

- ❁ દૈન્ય, દઠ વિશ્વાસ, આત્મસમર્પણ-આ ત્રણેય ભાવ શરણાગતમાં હોય છે.
- ❁ શરણાગતમાં આસ્થા, શ્રદ્ધા, વિશ્વાસની કમી મહાન બાધિક છે. આસ્થા, શ્રદ્ધા, દઠ વિશ્વાસ સાથે નિશ્ચિંતતા, નિર્ભયતા અને આત્મીયતા સ્વભાવ બની જાય છે જે શરણાગતની સફળતામાં મહાન સાધક છે.

## ❁ સ્મરણ-વિસ્મરણ ::

- ❁ સ્મરણ એજ છે જેમાં ક્યાંય વિસ્મરણ ન હોય.
- ❁ પરમ પ્રભુના સ્મરણમાં જગતનું વિસ્મરણ થઈ જાય છે અને જગતનું સ્મરણ રહે છે ત્યારે પ્રભુનું વિસ્મરણ થઈ જાય છે.
- ❁ જે મનમાં વસી જાય છે અર્થાત જેની સાથે સંબંધ થઈ જાય છે એનું સતત સ્મરણ રહે છે.
- ❁ મનુષ્ય પોતાનું નામ, માની લીધેલી જાતિ તથા પોતાના સંબંધીઓને જે રીતે ક્યારેય ભૂલતો નથી તે રીતે જ્યારે પરમેશ્વર ના સંબંધને ન ભૂલે ત્યારે એને સ્મરણ કહેવાય. જે રીતે સાંસારિક વસ્તુઓ, વ્યક્તિઓ પ્રત્યે સ્વીકારેલા સંબંધનું નિરંતર સ્મરણ રહે છે તે રીતે પરમાત્માનું પણ નિરંતર સ્મરણ રહી શકે છે. પરંતુ આ ત્યારે જ સંભવ છે જ્યારે પરમાત્મા સાથે સંબંધ થઈ જાય, મન લાગી જાય.
- ❁ જેની સાથે સંબંધ સ્વીકારાઈ જાય છે તેની સ્મૃતિ આપમેળે રહે છે. જેની સાથે નિત્ય સંબંધ છે તેની વિસ્મૃતિ છે અને અનિત્ય વસ્તુઓની સ્મૃતિ છે. અનિત્યની સ્મૃતિ જ નિત્ય સત્ય સંબંધની વિસ્મૃતિનું કારણ છે.
- ❁ અખંડ સંબંધ થયેજ પ્રેમપાત્ર નું નિરંતર સ્મરણ સંભવે છે.
- ❁ નામ જપ વધુમાં વધુ કરવાથી એ જ સહજસ્મરણ માં પરિણમે છે. ભગવદ્ સ્મરણ નું પરિણામ ક્રમશઃ સાધકના જીવનમાં દેખાય છે.
- ❁ જપ અને સ્મરણની પૂર્ણતામાં આઠ પરિણામ જોવામાં આવે છે.
 

(૧) પાપનો ભોધ	(૨) દોષોનું દુઃખ
(૩) દોષોનો ત્યાગ	(૪) કુસંગમાં અડચિ
(૫) સત્સંગમાં પ્રીતિ	(૬) ઓછું બોલવું
(૭) ભાવનો ઉદય	(૮) પ્રેમની પ્રાપ્તિ
- ❁ પ્રેમની પ્રાપ્તિ પછી ભગવદ્ પ્રાપ્તિ નિત્ય સુલભ થઈ જાય છે.



## ❀ ચિત્ત શુદ્ધિ ::

- પ્રભુનાં દર્શન માટે દ્રષ્ટિનું શુદ્ધ હોવું અત્યંત જરૂરી છે.
- જે કંઈ પ્રારબ્ધવશ મળ્યું છે એ અનુસાર જે કર્તવ્યપરાયણ નથી હોતો, જે બધી વસ્તુથી પર એવા અનંત સત્ય પર વિશ્વાસ નથી કરતો જે જાણવા મુજબ અર્થાત્ જ્ઞાન અનુસાર વ્યવહાર નથી કરતો તેનું ચિત્ત અશુદ્ધ હોય છે. એ જ પ્રવૃત્તિમાં પતિત થાય છે.
- સદા માટે પોતાને અથવા બીજા ખરાબ માની લેવાથી અંતઃકરણ અપવિત્ર થઈ જાય છે ત્યારે પાપ અપરાધ થાય છે.
- અંતઃકરણ શુદ્ધ થયા વિના સ્થિરતા, પ્રસન્નતા, નિર્ભયતા નથી આવતી.
- અંતઃકરણની શુદ્ધિથી સઘળી સાધના સફળ થાય છે. ચિત્તને ચંચળ કહેવાને બદલે ગતિશીલ કહેવું ખેઈએ. આ ગતિશીલ ચિત્ત સદા શાન્તિ નિત્ય રસની ખોજમાં ભટકી રહ્યું છે. ચિત્ત રસસ્વરૂપ પ્રેમાસ્પદને ચાહે છે માટે પરિવર્તનશીલ વસ્તુમાં સ્થિર રહેતું નથી.
- શાશ્વત નિત્ય વિદ્યમાન પ્રેમાસ્પદ યોગ વિના ચિત્તને ક્યાંય ચેન નહીં મળે, શાંતિ નહીં મળે.
- અપમાનનાં ભય અને સન્માનનાં લોભથી પણ અનેક પાપ પેદા થાય છે. ઈન્દ્રિયોથી જે ગ્રહણ થાય છે તેના પર વિશ્વાસ કરવાથી, મમતા રાખવાથી અંતઃકરણમાં અશુદ્ધિ આવે છે. દ્રષ્ટાનું દ્રશ્ય સાથે સંબંધમાં આવવું અશુદ્ધિ છે.
- અંતઃકરણ અશુદ્ધ થવાથી પ્રાણી માત્ર પ્રેમથી વિમુખ થઈ રાગ, દ્વેષ આદિ દોષમાં બંધાઈ જાય છે.
- પુણ્યહીન પાપીમાં ઉપેક્ષા, ઉદાસીનતાથી ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે.
- પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોનાં વિષયમાં તક્ષીન ચિત્તને પ્રપંચી કહે છે. પ્રપંચી ચિત્તમાં સત્ય તત્ત્વનું અર્થાત્ પરમાત્માનું ધ્યાન થતું નથી ત્યારે તેન પાગલ કહે છે.
- ચિત્ત ચંચળ તથા અશુદ્ધ હોવાને લીધે આનંદનો અનુભવ નથી થતો. પ્રપંચી ચિત્તમાં સ્વરૂપની વિસ્મૃતિ રહે છે.
- સંસારમાં જ્યાં પણ સુખનો અનુભવ થાય છે તે ચિત્તની એકાગ્રતામાં જ

થાય છે.

- ❁ વિનાશી વસ્તુ અર્થાત્ દેહ, ધન વિગેરેમાં ચિત્ત એકાગ્ર થવાથી વિનાશી સુખ મળે છે. અવિનાશી પરમાત્મામાં ચિત્ત એકાગ્ર કરવાથી અખંડ આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે.
- ❁ ચિત્તની બહિર્મુખતામાં સંસાર છે. વિરક્ત ચિત્તની અંતર્મુખતામાં પરમાર્થ છે.
- ❁ ચિત્ત અને વિષયનાં સંયોગથી ચિત્ત અશુદ્ધ થાય છે.
- ❁ ઈચ્છાપૂર્તિનાં સુખની લાલચ અને અપૂર્તિનો ભય અંતઃકરણનું અશુદ્ધ બનાવે છે.
- ❁ સંગ્રહનાં લોભથી, પરાધીનતાથી, સુખની આશાથી તથા સુખોપભોગ માટે સતત પરિશ્રમ કરતા રહેવાથી અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે.
- ❁ વસ્તુ, વ્યક્તિને પોતાની માનીને લોભી, મોહી બની ઋચિપૂર્તિ કરતા રહેવાથી અશુદ્ધિ વધે છે.
- ❁ આળસ, પ્રમાદથી અંતઃકરણમાં અશુદ્ધિ આવે છે.
- ❁ ભોગ, સુખની આસક્તિ અને દુઃખનાં ભયથી અશુદ્ધિ વધતી જાય છે.
- ❁ વસ્તુ, વ્યક્તિ સાથેનાં સુખની આશા તથા સંબંધના ત્યાગથી અને પવિત્રના દાનથી ચિત્તશુદ્ધિ થાય છે.
- ❁ ચિત્ત બહિર્મુખ થવાથી જે શક્તિ વૃત્તિ બની જાય છે તે જ ચિત્ત અંતર્મુખ થતાં વૃત્તિ જ શક્તિ બની જાય છે. સંયમથી શક્તિ સંચિત થાય છે. સંચિત શક્તિથી સેવા થઈ શકે છે. સેવાથી સ્વાર્થવૃત્તિ દુર થાય છે ત્યારે પરમાર્થ સિદ્ધિ સુલભ બને છે.
- ❁ બીજાનાં અધિકાર પ્રમાણે કર્તવ્ય પુરું કરી દેવાથી અને પોતાનો અધિકાર છોડી દેવાથી ચિત્ત શુદ્ધ થઈ જાય છે.
- ❁ લોભ, મોહ, અભિમાન અને કામરહિત થઈ જવાથી અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે. અંતઃકરણની બધી વૃત્તિઓની શુદ્ધિ થયે વિચારનો ઉદય થાય છે. પછી 'હું' નું જ્ઞાન થાય છે. ત્યારબાદ આપમેળે ઈચ્છાઓનો ત્યાગ થાય છે. ત્યાગની પૂર્ણતામાં જ શાંતિ મળે છે. નિષ્કામ પુણ્યકર્મ ઉપાસના ચિત્તશુદ્ધિના સાધન છે.

- ❁ જ્યાં સુધી ચિત્ત સર્વાંશ શુદ્ધ ન થાય ત્યા સુધી પોતાને વશ નથી થતું. યજ્ઞ, દાન, તપ, સ્વધર્મ, યમ નિયમ ચિત્ત શુદ્ધિના સાધન છે.
- ❁ અંતઃકરણની શુદ્ધિ માટે કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ ની જરૂર નથી ઉલટું વસ્તુ વ્યક્તિ સાથે સંબંધ છોડવાની જરૂર છે.
- ❁ તમામ સંગનો ત્યાગ શુદ્ધિનું સાધન છે.
- ❁ પવિત્રના ચિંતનથી અંતઃકરણ પવિત્ર થાય છે.
- ❁ જેની ચાહ પ્રબળ હોય તેનું ચિંતન થાય છે.
- ❁ જે મળ્યું છે તેનું વ્યર્થચિંતન કરવાથી તેનો દુરુપયોગ થાય છે. વ્યર્થચિંતનથી પ્રાપ્ત થયું છે તેનો દુરઉપયોગ થાય છે.
- ❁ વ્યર્થપ્રવૃત્તિ થી વ્યર્થચિંતન થાય છે.
- ❁ વ્યર્થચિંતન નિર્વિકલ્પ સ્થિતિમાં અથવા ધ્યાનયોગમાં બાધક છે.
- ❁ નિર્વિકલ્પ મનમાં જ પ્રિયતમ પ્રભુનો વાસ છે. આથી મનને નિર્વિકલ્પ બનાવવા માટે વ્યર્થ ચિંતનનો ત્યાગ કરવો પડશે. હંમેશા ચિંતન કરો તો પરમાત્મા નું જ કરો જે તમારાથી ક્યારેય દૂર હોતા નથી. ‘હું’ રૂપી બિંદુની અંદર આનંદ સાગર ને જુઓ.
- ❁ દમનથી બળપૂર્વક દબાવેલું ચિત્ત શુદ્ધ, શાંત નથી થતું. બળના પ્રયોગ થી શિથિલતા અવશ્ય આવી જાય છે પરંતુ ચિત્ત ક્યારેક ચંચળ થશે જ આથી એનું દમન ન કરો, માત્ર જુઓ.
- ❁ જેની સેવા કરો તેની સાથે મમતા ન બંધાય તેવી સાવધાની રાખો.
- ❁ જેને પ્રેમ કરો એની પાસે થી કંઈ અપેક્ષા ન રાખો ત્યારે ચિત્ત નિર્મળ થશે.
- ❁ જ્યાં સુધી ‘સ્વ’ રૂપની વિસ્મૃતિ છે ત્યાં સુધી ચિત્ત અશુદ્ધ છે.
- ❁ જ્યારે સચ્ચિદાનંદ ધન નું જ ચિત્તમાં ચિંતન થશે ત્યારે ચિત્ત શુદ્ધ થશે. જ્યારે ચિત્તમાં અન્ય કોઈ માટે સ્થાન નહીં રહે ત્યારે ચિત્ત શુદ્ધ થશે.
- ❁ ક્રમબદ્ધ અભ્યાસથી, વિરાગ થવાથી, અર્થ ચિંતન સહિત જપ કરતા રહેવાથી, નિયમ વિધિ સાથે પ્રાણાયામ કરવાથી, સંયમથી હૃદય-કમળમાં અથવા આજ્ઞાચક્રમાં અથવા સહસ્ત્રારમાં સુરતિ રાખવાથી, અંદર થતા દ્વનિમાં એકાગ્ર કરવાથી, વિરક્ત જ્ઞાની મહાપુરુષનાં કહેવા પ્રમાણે



ચાલવાથી, ગુરૂ તરફ પ્રગાઢ સાત્વિક શ્રદ્ધા હોવાથી ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે.

## ❀ ઈચ્છા ::

- ❀ આત્મા, પરમાત્મામાંથી વિમુખ થતાં જ દેહભાવ સ્વીકારવો પડે છે.
- ❀ તમામ પ્રકારની ઈચ્છાદેહભાવ ધારણ કરવાથી ઉત્પન્ન થાય છે તથા શરીરનાં સંબંધીઓને પોતાનાં માનવાથી ઈચ્છા વધતી જાય છે.
- ❀ ઈચ્છાથી ક્રિયાનો જન્મ થાય છે.
- ❀ ઈચ્છાઓનો સમૂહ જ સીમિત અહમભાવ છે.
- ❀ દરેક મનુષ્ય અહંકારવશ પોતાને બધાથી વધારે મહત્વ મળે તેવું ઈચ્છે છે. મહત્વાકાંક્ષા જ બધાને સંસારમાં અવળે માર્ગે લઈ જાય છે.
- ❀ ઈચ્છા છે ત્યાં સુધી રાજ-રંક બધાને માંગતા રહેવું પડે છે.
- ❀ ઈચ્છા જ ગરીબ-અમીરને કોઈને કોઈ પાસે ઝુકવા માટે લાચાર કરે છે, બધાને ભિખારી બનાવે છે.
- ❀ ઈચ્છા છોડવાથી વસ્તુ એમની એમ જ રહે છે. બંધન નથી રહેવું કારણ કે બંધન પાણી છૂટી જાય છે.
- ❀ સત્ય એ છે કે ઈચ્છા રહિત થયા વિના કોઈ પ્રેમનાં સામ્રાજ્યમાં પ્રવેશી નથી શકતું.
- ❀ જેણે ઈચ્છાનો ત્યાગ કર્યો છે તેને બધા ચાહે છે.
- ❀ અસત્ય, અનિત્યની ચાહ છોડી દેવાથી પોતાની મેળે સત્ય સાથે પ્રેમ થઈ જશે. ઈચ્છા કરવાથી ઈચ્છેલી વસ્તુ દૂર ભાગે છે. ઈચ્છા છોડવાથી પડછાયાની જેમ સંસાર પાછળ-પાછળ દોડે છે.
- ❀ જે કંઈ ચાહતો નથી તેની અંદરથી સંસાર નિકળી જાય છે.
- ❀ મનુષ્યની ચાહમાં ભેદ છે. એક એવી ચાહ છે જે કોઈ પાસેથી કોઈની પ્રશંસા સાંભળી થઈ જાય છે. એક એવી ચાહ છે જે જીવનમાં આવશ્યકતાની પ્રતીતિ થવાથી થાય છે. કેટલીક એવી વસ્તુઓની ચાહ હોય છે જે જીવનનિર્વાહ માટે જરૂરી છે.
- ❀ અનેક ઈચ્છાઓ મટી એક જ ઈચ્છા રહે છે ત્યારે તે જલદી પૂરી થઈ જાય છે. એક ચાહમાં બધી પ્રીતિ ભેગી થઈ શક્તિ બની જાય છે.

- જેને સંસારનાં બંધનથી મુક્ત થવું છે તેણે સંસાર પાસેથી કંઈ ઈચ્છવું ન જોઈએ. જો ઈચ્છા રાખવી હોય તો સંસારથી વિરક્ત મહાપુરુષની સંગતિની રાખવી. મહાપુરુષ વિતરાગની સંગતિ પણ પરમાત્માનું જ્ઞાન થવા ઈચ્છવી. મહાપુરુષ પાસે બીજી કંઈ ઈચ્છા ન રાખવી.

‘હું’ નો ત્યાગ જ અપરિગ્રહ છે-સન્યાસ છે. અજ્ઞાની ત્યાગ કરે છે. જ્ઞાનીથી ત્યાગ થાય છે. જે ત્યાગને યાદ રાખે છે તે અજ્ઞાની છે.

## ❀ ચિંતા ::

- સંસારના સ્વામીને ભૂતીને સ્વયં વસ્તુનાં સ્વામી બનવાવાળા ચિંતાથી બચી નથી શકતા.
- આસ્તિકના જીવનમાં ભય, ચિંતાનું સ્થાન નથી.
- ચિંતા એને જ થાય છે જે લોભ, મોહ, માયા, માનની તૃષ્ણાથી બંધાયેલા છે. સાંસારીક ભોગ સુખની કામના હોય ત્યાં સુધી ચિંતા દૂર થતી નથી.
- જે વ્યક્તિમાં કાર્યકુશળતાની ઉણપ છે, આસ્તિકતાની ઉણપ છે એ જ ચિંતિત રહે છે. ચિંતા મરણ પછી બાળે છે, ચિંતા જીવતા જ બાળે છે.
- જેટલું અભિમાન, લોભ, મોહ, પ્રબળ હશે તેટલી જ માનહાનિ, ધનહાનિની ચિંતા રહેશે, જે હટાવવાથી નથી હટતી.
- અત્યંત ઉદ્વેગની અવસ્થામાં મનને શાંત કરવું સરળ નથી, એવે વખતે શારીરીક શ્રમ કરવામાં આવે કે હરવા-ફરવામાં આવે અથવા સંતવાણી વાંચવાના આવે તો શક્તિનો પ્રવાહ બીજી દિશામાં ફટાઈ જાય છે.
- શોકાતુર, ક્ષુભિત, ચિંતિત ચિત્ત વારંવાર પાગલની જેમ એક ઘટનાની આસપાસ ચક્કર લગાવે છે અને પોતાની શક્તિનાં અપવ્યયને સમજી નથી શકતું.
- જો તમે જીવનને નિર્દોષ બનાવવા માંગતા હો તો જે રોગ દુઃખ પોતાની મેળે સામે આવે તેને પૂર્વ કર્મોનું પરિણામ સમજી તેને ધીરજ અને આનંદથી સહન કરતા જવ કે જે રીતે વ્યક્તિ ઋણ ચૂકવતી વખતે પ્રસન્ન રહે છે.

## ❀ સંતોષ ::

- જે પ્રસંગે ચિત્તમાં સંતોષ હોય ત્યારે દિવ્ય ચમત્કાર, અપૂર્વ દ્રશ્ય અને ઘટનાનો પ્રભાવ નથી પડતો.

❁ સંસારમાં અથવા વસ્તુ વ્યક્તિનાં સંયોગથી જે સુખ મળે છે એમાં સંતોષ રાખવો લાભપ્રદ છે. પરંતુ પરમાત્મા તરફથી જે મળે છે અથવા પરમેશ્વરનો યોગ જે ભજન, સેવાકાર્ય, પુણ્યદાન તથા ત્યાગ-પ્રેમ જે મળે છે. એમાં ક્યાંય સંતોષ રાખવો નહીં.

❁ પરમાત્માના સ્મરણ, ચિંતન, ધ્યાનમાં સંતોષ રાખવો નહીં.

❁ તૃષ્ણા જેટલી સંતોષાય તેટલી પ્રબળ ભૂખ લાગે છે.

❁ **દયા ::**

❁ બીજને સુખ આપવું દયા છે, દયા કરતા રહેવાથી, દાન કરતા રહેવાથી, ઇન્દ્રિયોના ઠમનથી સર્વસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

❁ પરમેશ્વરની પ્રાણી માત્ર પરની દયાથી બધું મળે છે. ઈશ્વરની દયા ભૂલાતાં અભિમાન આવે છે. મન પાપમાં લીન થાય છે.

❁ ભગવાનની દયા, દુઃખની કૃપાથી થાય છે.

❁ દયા, દીન અને અકિંચન પાસે જાય છે. એની સાથે બધા સદ્ગુણ રહે છે.

❁ **ઉન્નતિ ::**

❁ જીવનમાં જ્યારે કંઈ ઓછું હોવાનું દુઃખ થાય ત્યારે ઉન્નતિની અભિલાષા થાય છે.

❁ બીજના દોષનું ચિંતન ઉન્નતિનો પથ ઢાંકી દે છે. ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, ઝઘડો ઉન્નતિમાં અડચણરૂપ છે.

❁ ઉન્નતિ માટે પ્રભુની કૃપા પર વિશ્વાસ અને એની દયાથી જે દાન મળ્યું છે તેના સદ્ઉપયોગ માટે વિચાર આ બે જ માર્ગ છે.

❁ શારીરિક ઉન્નતિ માટે સદાચાર, માનસિક ઉન્નતિ માટે સેવા, આત્મિક ઉન્નતિ માટે ત્યાગ જરૂરી છે.

❁ જ્ઞાની જાણે છે કે આત્મા પાપરહિત, વૃદ્ધત્વ રહિત, શોક, મૃત્યુ, ભૂખતરસ રહિત, સત્યકામ, સત્ય સંકલ્પ છે.

❁ **જ્ઞાન પ્રાપ્તિ ::**

❁ જ્ઞાન, ઈચ્છા, ક્રિયા એ જ આત્માની ત્રણ શક્તિ છે.



- ❁ જ્ઞાનની ઉણપને લીધે પ્રાણી સંસારમાં બધું મેળવવા છતાં રંક, રિકત, ઈચ્છાયુક્ત છે.
- ❁ ધન માટે, ભોગ માટે, માન માટે શ્રમ કરતાં રહેવું એ અજ્ઞાનીનાં જીવનનો ઉદ્દેશ છે.
- ❁ જ્ઞાન અને ધ્યાન દ્વારા જેટલાં પ્રમાણમાં ત્યાગ, તપ થશે તેટલાં પ્રમાણમાં કર્મબંધન નહીં થાય. સંસારનું ચિંતન છોડી દેવાથી, શરીરની નશ્વરતા નાં દર્શન થવાથી વાસના ઉત્પન્ન થતી નથી. સ્વરૂપના સમ્યક જ્ઞાનથી કર્મબંધન કપાય છે.
- ❁ જ્ઞાનપૂર્વક શારીરિક, માનસિક પ્રતિકૂળતાઓ સહન કરવાથી કર્મબંધન અટકે છે.
- ❁ વિશ્વની શક્તિઓનું જેટલું આપણને જ્ઞાન થશે તેટલો તેનો આપણે ઉપયોગ કરી શકીએ. 'સ્વ' માં જાગૃત રહી આપણે મુક્ત રહી શકીએ.
- ❁ જ્ઞાનપ્રાપ્તિથી પ્રકૃતિનો દુર્ગમ પ્રવાહ આપણા વશમાં આવી જાય છે. અજ્ઞાનવશ આપણે પ્રકૃતિનાં પ્રવાહમાં વહી જઈએ છીએ.
- ❁ ત્રણે શરીરથી અસંગ થવાથી સ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે.
- ❁ ભોક્તાનો અંત થતાં તત્ત્વજ્ઞાન થાય છે.
- ❁ ન જાણવાથી જે જગત છે, જાણવાથી તે બ્રહ્મ છે. નિત્ય શુદ્ધ, બુદ્ધ, ચૈતન્યને જાણો. નિજ સ્વરૂપનો અનુભવ કરો જે બધી અવસ્થાઓથી પર છે.
- ❁ નિર્મલબુદ્ધિમાં યથાર્થ જ્ઞાન, પ્રજ્ઞામાં તત્ત્વ બોધ થાય છે.
- ❁ જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે જ્ઞાનીની ભક્તિ કરો.

## ❁❁ બુદ્ધિ ની સ્થિરતા ::

- ❁ કામનાઓનો ત્યાગી જે આત્માથી આત્મામાં જ સંતુષ્ટ છે એની બુદ્ધિ સ્થિર હોય છે.
- ❁ ભોગ, ઐશ્વર્યમાં આસક્ત માનવ બુદ્ધિયોગી ન થઈ શકે.
- ❁ રાગ, ભય, સ્પૃહા, ચિંતા, ક્રોધ હોય ત્યાં સુધી બુદ્ધિ સ્થિર રહેતી નથી.
- ❁ જે હંમેશા ખુશ રહે છે તેની બુદ્ધિમાં સ્થિરતા આવે છે. કાચબાની જેમ જે ઈન્દ્રિયોને સમેટી લે એની બુદ્ધિ સ્થિર હોય છે.

- ❁ આત્મામાં અનંત શક્તિ, સામર્થ્ય અને જ્ઞાન છે. બુદ્ધિયોગ દ્વારા આ બધાની પ્રગૃતિ થાય છે.
- ❁ જેની સાથે નિત્ય યોગ થાય છે તેને 'સ્વ' કહે છે. આનો બોધ સ્થિર બુદ્ધિ દ્વારા થાય છે.
- ❁ ઈન્દ્રિયજ્ઞાનના આધારે જે પ્રવૃત્તિ થાય તે મનુષ્યને દુરાચારી બનાવે છે. બુદ્ધિજ્ઞાન અનુસાર જે પ્રવૃત્તિ થાય તે મનુષ્યને સદાચારી બનાવે છે.
- ❁ હજારો જ્ઞાનીઓનું એક જ લક્ષ્ય હોય પરંતુ એક અજ્ઞાનીના લક્ષ્યો હજારો હોય છે. સંસારમાં યાત્રા કરનાર પથિકને એ લક્ષ્યનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. જ્યાં પહોંચીને યાત્રાનો અંત થઈ જાય છે.
- ❁ પોતાનાથી અલગને અભિન્ન માનવાથી આસક્તિ થાય છે અને પોતાથી અભિન્નને અભિન્ન જાણી લેવાથી ભક્તિ થાય છે.
- ❁ જે પોતાનાથી ભિન્ન છે એ બધી સંસારની વસ્તુ છે અને તે જડ છે, પરિવર્તનશીલ છે.
- ❁ જે હકીકતે નથી તેને માની લેવામાં આવે છે અને જે વાસ્તવિક સત્ય છે અને માનવાની જરૂર નથી હોતી, તે જાણી શકાય છે.

### ❁ શક્તિ અને પ્રેમ ::

- ❁ ભગવાનનાં દર્શન આત્મિક નહીં માનસિક થાય છે. સંસારમાં ભગવાન નહીં, ભગવદ્ગતા વ્યાપક છે. ભગવાન વ્યક્તિ નહીં, અખંડ શક્તિ છે.
- ❁ 'હું' ની મૂર્તિ જ્યાં સુધી તૂટતી નથી ત્યાં સુધી સાધક ભગવાનની મૂર્તિ બનાવી પૂજારી બને છે પણ થઈ નથી શકતો.
- ❁ જે અહંકારથી ભરેલો છે તે ભગવાનથી ખાલી રહે છે. ભગવાનને સમર્પિત કરવા માટે અહંકાર 'હું' સિવાય મનુષ્ય પાસે કંઈ નથી.
- ❁ પ્રેમની બધી શક્તિ હૃદયચક્ર દ્વારા પ્રવેશ કરે છે.
- ❁ દ્વેષ, ઘૃણા વિગેરે વિકારોની શક્તિ નાભિચક્ર દ્વારા પ્રવેશ કરે છે.
- ❁ જે તમારા તરફ રનેહ રાખે છે તેના તરફ એવોજ ભાવ રાખવો સહજ છે પણ તમારી સાચી ઉન્નતિ થઈ ત્યારે જ ગણાશે કે જ્યારે પ્રેમનો ભાવ ન રાખનાર તરફ તમે પ્રેમની ધારા વહેવડાવતા રહો. પ્રેમનો પૂરો ધારી એજ છે જે પોતાના

વિરોધીઓ તરફ પણ પ્રેમ રાખી શકે છે.

- ❁ પ્રેમી સાધક અધિક બદલાની અપેક્ષા વિના બધાને પ્રેમ કરવાની કળા શીખી લે, આનાથી સ્વાર્થભાવ નષ્ટ થાય છે.
- ❁ જ્યાં સુધી પ્રેમ સ્વાર્થભાવ રહિત નથી થતો ત્યાં સુધી મનુષ્ય ઈર્ષ્યા, સ્પર્ધા, વિગેરે અનેક દૂષિત વૃત્તિઓમાં ફસાઈ જાય છે.
- ❁ પ્રેમીના સૂક્ષ્મ દેહનો રંગ ગુલાબી છે જ્યાં પ્રેમમાં સ્વાર્થપૂર્તિને કારણે ઈચ્છા ભંગે છે અને ઈર્ષ્યા વિગેરે વિકાર આવી જાય છે ત્યારે ગુલાબી રંગ સાથે ભૂરો કિરમજી મેલો રંગ ભળી જાય છે. આ દિવ્યદ્રષ્ટિવાળાઓને દેખાય છે.
- ❁ વિશ્વનું વિધિવત્ સંચાલન નિઃસ્વાર્થ દેવી પ્રેમની શક્તિ દ્વારા થાય છે.
- ❁ સાચો પ્રેમી એ છે કે જેને વીતી ગયેલી પ્રપંચની ઘટના યાદ ન આવે, ભવિષ્યની ચિંતા ન રહે અને વર્તમાનમાં ક્યાંય ચેન ન પડે. પ્રિયતમનું જ ચિંતન થયા કરે.
- ❁ જેને અનેક પર વિશ્વાસ છે, અનેક સાથે સંબંધ છે તે પ્રેમ નથી કરી શકતો પણ મનની રૂચિપૂર્તિનો લોભી છે. મનુષ્ય જેનો ત્યાગ નથી કરી શકતો તેની સાથે તેને પ્રગાઢ પ્રીતિ છે એમ સમજવું.
- ❁ મનની માન્યતામાં પ્રીતિ રાખવાથી જ બધા સંઘર્ષ થાય છે.
- ❁ જ્યારે સાંસારિક વસ્તુઓ તરફ પ્રેમ થાય છે ત્યારે એ જ પ્રેમ લોભ, મોહ, અભિમાન વિગેરે દોષોમાં પલટાઈ જાય છે.
- ❁ પ્રેમની પ્રાપ્તિમાં, કામનો અંત આવે છે.
- ❁ પ્રેમવિહીન જ્ઞાનમાં જડતા આવે છે અને જ્ઞાનહીન પ્રેમથી મોહ તથા કામુકતા વધે છે.
- ❁ પ્રેમ એને કરો જે ઉત્પત્તિ-વિનાશ રહિત હોય, જે દૂર ન હોય, જેમાં જડતા ન હોય અર્થાત સત્ હોય, નિત્ય ચૈતન્ય આનંદ સ્વરૂપ હોય.
- ❁ પોતાનાં પ્રેમપાત્રની ઈચ્છા પૂરી કરનાર જ સાચો પ્રેમી બની શકે. જ્યાં પૂરો પ્રેમ હોય ત્યાં પ્રિયતમ પ્રત્યે સેવાશ્રમમાં ઉણપ નથી દેખાતી.
- ❁ ચાહરહિત જીવન આપણા માટે છે. પ્રીતિમય જીવન પ્રિયતમ પ્રભુ માટે છે.
- ❁ પ્રીતિ પ્રિયતમમાં રહે છે, પ્રિયતમ પ્રીતિમાં રહે છે. પ્રીતિ જેની સાથે થાય



તેને સુંદર બનાવી દે છે.

- ❁ પ્રેમનાં ઈચ્છુકને કોઈપણ દ્વારા પ્રેમ ન મળે તો પોતાની ખામી હોવી જોઈએ.
- ❁ પ્રેમી એ છે જે પ્રેમપાત્રની ખુશીને જ પોતાની ખુશી સમજે છે.
- ❁ મોહ એક ભયાનક માનસિક રોગ છે. પ્રેમ એ રોગ નિવૃત્તિ પછીની અવસ્થા છે.
- ❁ જગત એને જ કહે છે જેની પાસે કંઈ જ નથી. પરમાત્મા એ જ છે જેની પાસે બધું જ છે. પ્રેમી એ જ છે જેને જગત પાસે કે પરમાત્મા પાસેથી કંઈ જોઈતું નથી, અને કંઈ ન ઈચ્છવાનું ફળ પણ પ્રેમી જતું કરે છે. તેને પ્રેમનાં સામ્રાજ્યમાં પૂર્ણ પ્રવેશ મળે છે.
- ❁ જેની સાથે સંબંધ જોડાય તેની યાદ રહે, જેને યાદ રહે તેની સાથે પ્રીત બંધાય. જેની પ્રીતિ હોય તેની પ્રાપ્તિ થાય.
- ❁ પ્રેમીપાત્રની પ્રતીક્ષા જ ચિંતન છે. પ્રતીક્ષાની પ્રગાઢતા જ ધ્યાન છે.
- ❁ પૂર્ણ પ્રેમની અનુભૂતિમાં જ ઈશ્વરની અનુભૂતિ થાય છે. પ્રેમની પૂર્ણતા જ વ્યાપક પરમાત્માનાં દર્શન છે.

### ❁ વિશ્વાસ ::

- ❁ યથાર્થ જાણવું જ્ઞાન છે. એ જ્ઞાનમાં સ્થિર રહેવું વિશ્વાસ છે. પૂર્ણજ્ઞાન થયે વિશ્વાસ દ્રઢ થાય છે.
- ❁ જોયા વિના માની લેવાને વિશ્વાસ કહે છે. પરમાત્માનું જ્ઞાન થયે વિશ્વાસ બેસે છે.
- ❁ પ્રીતિ વિશ્વાસને, વિશ્વાસ પ્રીતિને દ્રઢ કરે છે. એકમાં જ વિશ્વાસ, એક સાથે જ પ્રીતિ દ્રઢ થવાથી હૃદય શુદ્ધ થાય છે. જેનો જેના પર વિશ્વાસ થાય છે તેની સાથે સંબંધ તથા પ્રીતિ થઈ જાય છે. પોતાનામાં જ વિશ્વાસને આત્મરતિ અને દેહાધિક વસ્તુઓમાં વિશ્વાસને આસક્તિ કહે છે.
- ❁ વિશ્વાસ વિના શુદ્ધિ સંભવે નહીં પરંતુ શ્રદ્ધા પ્રથમ છે વિશ્વાસ પછી છે.
- ❁ પ્રભુમાં આસ્થા રાખવાથી અસત્નું, અનેકનું ચિંતન છૂટી જાય છે. અનેકનું ચિંતન છૂટતાં જ એક પ્રભુનું ચિંતન થવા લાગે છે.
- ❁ જોયા વિના જ પરમેશ્વર પર વિશ્વાસ કરવો જોઈએ. જોયા વિના જ સંસારમાં

મનુષ્ય પિતા પર વિશ્વાસ કરે છે તો જોયા વિના પરમાત્મા પર વિશ્વાસ કેમ ન આવે ?

### ❀ આશા - અભિલાષા ::

- ❀ અનિત્ય જીવનથી તથા સંસારથી નિરાશ થવાથી તપ, ત્યાગ, પ્રાયશ્ચિત્ત પૂર્ણ થાય છે.
- ❀ આશાનો જન્મ મમતામાંથી થાય છે.
- ❀ સુખની આશા, અધિકારની લાલચમાં બાંધે છે.
- ❀ જે સંસારથી નિરાશ થઈ વિમુખ થઈ જાય છે, તેને સંસાર પકડી શકતો નથી.
- ❀ જે તમારી પાસેથી કંઈ આશા નથી રાખતો, એ જ તમારો થઈ શકે. જેની પાસે તમે કંઈ જ આશા નથી રાખતા એના જ તમે થઈ શકો.
- ❀ અનુકૂળતાની આશા ન રાખો, પ્રતિકૂળતાથી ડરો નહીં. જે પરિસ્થિતિ આવે તેનો ઉદારતાપૂર્વક, ત્યાગી બની સદ્ઉપયોગ કરો.

### ❀ સત્ત્વગુણ - રજોગુણ - તમોગુણ ::

- ❀ જે તત્ત્વનું અજ્ઞાન હશે, તેનાથી દુઃખ થશે. જે તત્ત્વનું જેટલું જ્ઞાન હશે તેટલું દુઃખ ટળશે. બધા તત્ત્વોનાં યથાર્થ જ્ઞાનથી દુઃખોનાં મૂળ કપાઈ જશે.
- ❀ સત્ત્વગુણી, રજોગુણી, તમોગુણી - ત્રણ પ્રકારની વૃત્તિઓ હોય છે.
- ❀ સત્ત્વગુણમાં જ્ઞાનપ્રકાશની, રજોગુણમાં ક્રિયાની, તમોગુણમાં જડતાની પ્રધાનતા હોય છે. પ્રકાશ જ્ઞાન, સુખ શાંતિ, શમ, દમ, તિતિક્ષા, તપ, સત્ય, દયા, સ્મૃતિ, તુષ્ટિ, અસ્પૃહા, શ્રદ્ધા, લજ્જા અને આત્મસંતોષ સતોગુણનાં લક્ષણો છે.
- ❀ રાગ, તૃષ્ણા, કર્મદુઃખ, કામ, ઈચ્છા, મદ, તુષ્ણા, ઈન્દ્રિયસુખ, મદોત્સાહ, યશ, પ્રીતિ, હાસ્ય, વીર્ય, બળ, ઉદમ, આર્શીવચન રજોગુણનાં લક્ષણો છે.
- ❀ અજ્ઞાન, મોહ, પ્રમાદ, નિદ્રા, ક્રોધ, લોભ, અનૃત, હિંસા, યાચના, દંભ, થકાવટ, કલેશ, શોક, વિષાદ, દુઃખ, આશા, ભય, અને આળસ, તમોગુણનાં લક્ષણો છે.

- ❁ તમોગુણનો રંગ કાળો છે. તમોગુણી વ્યક્તિ તીવ્ર ક્રોધી, દ્વેષી, હિંસક, નિર્દય, લડાયક, ધર્મદ્રોહી હોય છે.
- ❁ તમોગુણીની ઉન્નતિ થતાં તેનો નીલ રંગ થાય છે. આવી વ્યક્તિ મંદબુદ્ધિ, વિષય-લોલુપ, માની, માયાવી, આળસુ, છળવાળો, તીવ્રલોભી, બીજને ફસાવવામાં કુશળ હોય છે.
- ❁ રજોગુણી પ્રકૃતિનો રંગ લાલ હોય છે. તે પરનિંદક, શોકગ્રસ્ત, ભયાતુર, અપમાનકર્તા, પોતાની પ્રશંસા કરવાવાળા અને કર્તવ્યવિમૂઢ હોય છે.
- ❁ રજોગુણીની ઉન્નતિ થયે લાલ રંગની શક્તિ પીળા રંગમાં પરિણમે છે. ત્યારે તે કર્તવ્યજ્ઞાતા, સમવર્તી ભાવવાળો, દયવાન, દાની અને વિનયી બને છે.
- ❁ સતોગુણી પ્રકૃતિનો રંગ કમળ જેવો હોય છે. આવી વ્યક્તિ ભદ્ર ત્યાગી, ક્ષમાશીલ, સાધુ, ભક્ત અને શ્રદ્ધાળુ હોય છે.
- ❁ સતોગુણીની ઉન્નતિ થતાં સફેદ રંગ થાય છે. તે નિષ્પક્ષ, ભોગ-રાગ દ્વેષરહિત હોય છે. તેની બુદ્ધિ સમસ્થિત રહે છે. તે સદા પોતાનામાં સંતોષી રહે છે.
- ❁ ત્રણગુણથી ઉપર જે સ્વરૂપ છે તેનું વર્ણન કરવા, સમજવાનો અધિકાર સામાન્ય મનુષ્યને નથી.

### ❁ ૨૯ - ૨૯૩૫ ::

- ❁ સ્વરૂપનાં સમ્યક જ્ઞાનથી, શારીરીક, માનસિક પ્રતિકૂળતા સહન કરવાથી, અંદર-બહાર તપથી, પરમાત્માનાં ધ્યાનથી કર્મબંધન રોકાય છે અને કપાય પણ છે.
- ❁ મોક્ષનું સાધન જ્ઞાનપૂર્વક ધ્યાન છે અને ધ્યાનનું સાધન તપ, સત્ચર્યા શ્રવણ, વ્રત, સંયમ, એકાગ્રતા છે.
- ❁ જે પુરૂષ આત્માનું, મંત્રાક્ષરોનું, ભગવદ્વિગ્રહનું તથા સ્વરૂપનું ધ્યાન કરે છે તે જ મોક્ષ પ્રાપ્ત કરે છે.
- ❁ ધ્યાનીનાં જીવનમાં જ્યારે ઈચ્છા, વાસના, આસક્તિનો અભાવ હોય ત્યારે કર્મ બંધનકારી નથી હોતાં.
- ❁ જીવાત્મા ઉપર અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય પાંચ આવરણ ચડેલા હોવાથી પોતાનાં અંદરનાં સ્વરૂપને નથી જોઈ શકતો.



એ પાર થતાં સત્યાત્માનો બોધ થાય છે.

- ❁ ધ્યાની પોતાનાં નમ્ર સ્વરૂપને જોઈ શકે છે. ધ્યાની અનુભવી શકે છે કે હું શબ નહીં શિવ છું.
- ❁ મન ભટકે ત્યારે તેને પાછું વાળી આજ્ઞાચક્રમાં સ્થિર કરો અને દ્રશ્ય યાદ આવતાં વિચારો કે બધું ક્ષણિક છે, નશ્વર છે, બધું છોડવા લાયક છે કારણ કે અંતે બધું દુઃખ જ છે.
- ❁ ધ્યાનાભ્યાસમાં સ્થિર આસન પ્રાથમિક આવશ્યક છે. અર્ધકલાકથી શરૂ કરી, ત્રણ કલાક સુધી આસન સ્થિર રહેવું જોઈએ. દેહથી પોતે અલગ ચૈતન્યસ્વરૂપ, જ્ઞાનસ્વરૂપ અનુભવવો જોઈએ. અંદર અંધકાર દેખાય ત્યાં પ્રકાશની તીવ્ર ઈચ્છા રાખવી.
- ❁ ધ્યાનમાં પ્રકાશની પ્રતીક્ષાની તીવ્ર ઈચ્છા એકાગ્રતાપૂર્વક વધશે એટલો જલ્દી પ્રકાશ થશે. એ પ્રકાશમાં કાયાલોકનું દર્શન થાય છે. એ જ પ્રકાશમાં સૂક્ષ્મ શરીર તથા કારણ શરીર એટલે અન્નમયકોષ, પ્રાણમયકોષ, મનોમયકોષ, વિજ્ઞાનમયકોષ, આનંદમયકોષ નું દર્શન થાય છે. આ દર્શનની દ્રષ્ટિને દિવ્યદ્રષ્ટિ કહે છે. જે ત્રીજા નેત્ર શિવનેત્ર દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે.
- ❁ યમ, નિયમ, પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર એ બહારનાં સાધનો છે. ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, એ અંતરંગ સાધનો છે.
- ❁ ધ્યાન માટે દેહ દેવાલય છે, શુદ્ધ ચૈતન્ય સ્વરૂપ પરમદેવ છે. હૃદય દેવદર્શનનું દ્વાર છે, કપાળમાં બે આંખો વચ્ચે આજ્ઞાચક્ર દ્વારા એ દ્વારનો માર્ગ મળે છે. અજ્ઞાન અંધકાર દૂર થતાં જ, મોહ, મમત્વ, અભિમાન દૂર થતાં જીવ શિવમય થઈ જાય છે.
- ❁ શરીરની અંદર જુદા જુદા ચક્રોમાં ધ્યાન કરવાથી અનેક પ્રકારની સિદ્ધિ મળે છે.
- ❁ મૂલાધારમાં ધ્યાન કરવાથી આરોગ્ય તથા વિદ્યાની પ્રાપ્તિ થાય છે.
- ❁ સ્વાધિષ્ઠાનમાં ધ્યાન કરવાથી કાવ્યયોગ, કામવિજયની શક્તિ આવે છે. મણિપુરમાં ધ્યાન કરવાથી સામર્થ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. હૃદયમાં અનાહતચક્રમાં ધ્યાન કરવાથી વિવેક પ્રાપ્ત થાય છે. કંઠ-વિશુદ્ધચક્રમાં ધ્યાન કરવાથી વફૂત્વશક્તિ તથા જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થાય છે.

- ❁ ભૂમધ્ય આજ્ઞાયકમાં ધ્યાન કરવાથી વાહુસિદ્ધિ અને સહસ્ત્રારમાં ધ્યાન કરવાથી મુક્તિ મળે છે.
- ❁ લક્ષ્યનાં તદાકારતાને ધ્યાન કહે છે. હકીકતે ધ્યાન કામ નહીં, વિશ્રામ છે. એ વિશ્રામમાં કર્તાનું દર્શન થાય છે. ક્રિયા કર્મ જ કર્તાનાં દર્શનમાં અડચણરૂપ છે.

## ❁ ૨૯-૨૯૩૫ની યથાર્થ ઓળખ ::

- ❁ જ્ઞાનવૃદ્ધિ માટે બ્રહ્મચર્ય, સ્વાધ્યાય, સરળતા તથા શ્રદ્ધા જરૂરી છે.
- ❁ સ્વધર્મ અનુષ્ઠાન, પ્રતિફૂળતામાં સહનશક્તિ અને મૌન જરૂરી છે.
- ❁ શરીર, પરિવાર અને મળેલી વસ્તુમાં આસક્ત ન રહેવું, કંઈપણ પોતાનું ન માનવું, બધું અમુક ચોક્કસ સમય સુધી મળ્યું છે એમ જાણવું અને એનો સદ્ઉપયોગ કરતાં રહેવું જરૂરી છે.
- ❁ જીવન પવિત્ર, સુંદર બની રહે એ માટે યજ્ઞ, દાન, તપ, ઈશ્વરસ્મરણ, સદાચાર કરતાં રહેવું અને અહમૂને પરમાત્માને સમર્પિત કરી દેવો જરૂરી છે.
- ❁ સેવા માટે ક્રિયાનો સદ્ઉપયોગ, ભક્તિ માટે પ્રીતિનો સદ્ઉપયોગ, તત્ત્વજ્ઞાન માટે વિદ્યા વિવેકનો સદ્ઉપયોગ જરૂરી છે.
- ❁ આપણે જે થાય એને મંગલમય માની પ્રસન્ન રહેવું અને જે કર્મ કરીએ તેમાં સાવધાન રહેવું જોઈએ.
- ❁ આંતરિક રોગની નિવૃત્તિ માટે ગુરૂવચનોમાં વિશ્વાસ, સત્સંગ, ધર્મશાસ્ત્રનું મનન, નિયમિત રાત્રે કે સવારે સાધનાભ્યાસ, એકાગ્ર મનથી કર્તવ્યપાલન ભોગસુખથી વૈરાગ્ય આવશ્યક છે.
- ❁ અહંતા દૂર કરવા મમતાનો ત્યાગ જરૂરી છે.
- ❁ ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટેનું જે સાધન ન બની શકે તેનો ત્યાગ જરૂરી છે.
- ❁ અનંતશક્તિ આપણને અનેક રૂપમાં અભિવ્યક્ત કરી રહી છે. એનો અનુભવ કરવા માટે જ્ઞાન અને ધ્યાન જરૂરી છે.
- ❁ અંતઃકરણની શુદ્ધિ માટે નિત્ય નિયમપૂર્વક સાધનાભ્યાસ જરૂરી છે.
- ❁ જે નથી મળતું એ ન મળવાનું ધોર દુઃખ અને જે નથી છૂટતું એ ન છૂટવાની

પૂર્ણ વ્યથા-જરૂરી છે.

- ❁ 'હું' મટાડવા માટે પોતામાં કંઈ ન રાખવું જરૂરી છે.
- ❁ પ્રિયનો વિયોગ થાય, હાનિ થાય, અપમાન થાય ત્યારે પોતાના કર્તવ્ય ને સમજવા માટે બુદ્ધિને સ્થિર, શાંત રાખવી જરૂરી છે.
- ❁ 'હું છું' નો બોધ બધા મનુષ્યોને છે, પરંતુ 'શું છું' એ બધાને ખબર નથી. સ્વયંને જાણે જ જ્ઞાનની પ્યાસ મટે છે. પોતાને જાણવો એ જ જ્ઞાન છે. અપરિસીમ જીવનશક્તિનો અનુભવ કરવા અથવા ભક્તને ભગવાનનાં દર્શન કરવા 'હું' ને શૂન્ય બનાવી લેવું જરૂરી છે.
- ❁ યોગાનુભવ માટે ધન, સ્ત્રી, જમીન, બીજા પાસેથી સુખની અપેક્ષામાંથી મન હટાવી લેવું જરૂરી છે. આમાંથી કોઈપણ એકમાં મન ચોટેલુ રહે તો પરમાત્મામાં મન નથી લાગતું.
- ❁ વૃત્તિ શાંત થયે, દિવ્યદ્રષ્ટિ ખુલ્લે, શરીરની અંદર ગંદકી જોઈ શકાય છે. અનેક દ્રશ્યો દેખાય છે, પણ સાધકે ચમત્કારો ગુપ્ત રાખવા જરૂરી છે.
- ❁ જ્ઞાનથી ત્યાગ થઈ જાય છે. જેને ત્યાગનું સ્મરણ રહે છે તે અહંકારી છે. ત્યાં જ બધા પ્રકારનાં અહંકાર છોડવા જરૂરી છે.
- ❁ આત્માની અનુભૂતિ માટે વિચાર નહીં, જ્ઞાન જરૂરી છે. જે અજ્ઞાનને જાણે છે, તે જ જ્ઞાન છે.
- ❁ જ્યારે તમે કોઈનાં પણ કોઈપણ રીતે સંબંધી નથી ત્યારે બાકી રહે છે તે 'તમે છો'. 'તમે છો' ત્યાં સુધી સંબંધીઓ પહોંચી નથી શકતાં
- ❁ પોતાનાથી જુદા છે તેને વિચારથી જાણી શકાય છે, પરંતુ 'સ્વ' ને ધ્યાન દ્વારા જાણી શકાય.
- ❁ શબ્દથી જગતને અને શૂન્યથી સ્વયંને જાણી શકાય.
- ❁ પ્રિયતમ પ્રભુને પામવા માટે પોતાની અંદર ડૂબકી મારવી જરૂરી છે.

## :: પ્રથિઠ પ્રાર્થેય ::

❁ ' જ્ઞાન સ્વરૂપ ચેતન સ્વરૂપ હું ' ::

❁ ઉત્કટ પ્યાસ એ જ પ્રાર્થના છે. નિરાશા બાદ પૂર્ણ મૌન જ એકમાત્ર પ્રાર્થના



છે. જ્યારે કંઈ કરવાની શક્તિ નથી રહેતી ત્યારે પ્રાર્થના ઊઠે છે. પ્રાર્થના ક્રિયા નથી, અવસ્થા છે.

- ❁ સત્ય પામવા માટે કોઈ માર્ગ નથી. આપણે સત્યમાં જ છીએ. પોતાના સુધી પહોંચવાનો કોઈ માર્ગ નથી. આપણે ખાલી હોઈએ તો સત્ય હમણાં જ, અહીં જ છે. આપણે એમાં જ છીએ. દેહ, ભૂમિનો ભાગ છે. મન મનનમાં, ચિત્ત ચિંતનમાં, બુદ્ધિ વિચારોમાં, અહંકાર માનભોગમાં મગ્ન છે. આકારો છોડતાં જ માત્ર અહંજ્ઞાન શેષ રહે છે. જ્યાં અહંજ્ઞાન સ્ફૂરત થઈ રહ્યું છે ત્યાં સત્ય આત્મા પરમાત્મા છે. પરમાત્મા છે એમ માની ક્યાંય પણ અહંકાર સમર્પિત કરી શકાય.
- ❁ સત્સંગ કરવાનો નથી હોતો, થઈ જાય છે. અસત્તાનાં પૂર્ણ ત્યાગમાં સત્સંગ આપમેળે થાય છે. જે નિરંતર છે, આવે છે, જાય છે. આ 'છે' નો સંગ સત્સંગ સમજવો. જે નિત્ય પ્રાપ્ત સર્વત્ર હાજર છે તેમાં અહમ્મત્વું સ્ફુરણ થાય છે. સત્સંગ કરવા માટે ક્યાંય જવાની કે મહેનત કરવાની જરૂર નથી, જ્યાં આપણે છીએ એ જ સત્ છે. જ્યાં 'મારું' કે 'આપણાની' ભાવના થાય તે અસત્ સંગ છે.
- ❁ સંસારમાં આપણું કંઈ જ નથી, બધું પરમાત્માનું છે. આપણે પરમાત્માનાં છીએ ત્યારે આપણને કંઈ જોઈતું નથી.
- ❁ હરપળ આનંદનો અનુભવ કરો. ચંચળતા આવ્યે શૂન્ય આકાશને જુઓ. પાંપણો ખોલો અને બંધ કરો.
- ❁ જ્યારે કોઈ સંકલ્પ ઊઠે ત્યારે જુઓ કે પોતાના સુખ માટે છે તો એ ભોગ છે અને બીજાનાં સુખ માટે હોય તો એ પુણ્ય છે. બીજાનાં હિત માટે હોય તો ધર્મ છે.
- ❁ આસક્તિ હોય ત્યાં સુધી તીર્થ, જપ, પૂજા-પાઠથી સુખ મળે છે. શાંતિ નથી મળતી.
- ❁ ભૂમિ, ભવન, પરિવાર છોડવાથી આસક્તિ નથી મટતી. મમતા છોડવાથી આસક્તિ મટે છે.
- ❁ તમે જ્યાં છો, જેવા છો એમાં સંતોષ રાખો, એ જ ચાહરહિત થવાની વાત છે.
- ❁ ચેતન આત્મા જ્યારે મનોમય હોય ત્યારે ભોગ થાય છે, જ્યારે મન આત્મામય હોય ત્યારે યોગ થાય છે.

- ❁ અજાણ્યાની પ્રતીક્ષામાં બેસી રહેવું ધ્યાન છે.
- ❁ અહંકાર, મમતા, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ વિગેરે મહારોગોને પોષી રહ્યો છે. દોષોનું વાહન બની રહ્યો છે.
- ❁ કાંટામાં રહેલા ફૂલની જેમ ખીલો, એ સાધના છે.
- ❁ પ્રતિફૂલતામાં કોઈ પ્રતિક્રિયા ન કરો કારણ કે એ દેહ તરફ છે, તમારા તરફ નથી.
- ❁ 'હું જ્ઞાન સ્વરૂપ ચેતન છું' એવું મનન કરો.
- ❁ મનથી માની લેવામાં બંધન છે, પોતાનું કંઈ નથી એમ માનવામાં મુક્તિ છે.
- ❁ બીજને સુખ આપવું એ ધર્મ નહીં પુણ્ય છે. દુઃખ આપવું પાપ છે.
- ❁ જ્યાં સુધી તમે તમારા મનનું માનશો, ત્યાં સુધી શાંતિ, મુક્તિ, ભક્તિ કદાપિ નહીં મળે.
- ❁ શાંત રહેવું હોય તો કંઈ ઈચ્છા ન રાખો.
- ❁ ગુરૂત્ત્વ દેહમય હોય પણ તે દેહ નથી. આકાર સદા રહેતો નથી, બદલાયા કરે છે. નિરાકાર તત્ત્વ નથી બદલાતું. ગુરૂત્ત્વનું દર્શન જ્ઞાનમાં સંભવે છે.
- ❁ પોતાના ચેતન સ્વરૂપનું વારંવાર સ્મરણ કરો. ઘણુંખરું દેહ, નામ, ખતિનું જ સ્મરણ રહે છે.
- ❁ સમય મળતાં જ આંખ બંધ કરી શાંત થઈ, શરીર ઢીલું મૂકી, અંદર જુઓ. આનંદનો સ્ત્રોત દેખાશે. પોતાનાં ચૈતન્યમાં સ્થિર થવાથી આનંદ છે.
- ❁ પરમાત્માને, આનંદને, મેળવવાનો નથી. ખાણવાનો છે. શોધવાનો નથી ઓળખવાનો છે.
- ❁ વર્તમાનમાં રહો, ત્યાં નથી વિચાર નથી વાસના. એ જ શૂન્યમાં પૂર્ણનો બોધ થાય છે.
- ❁ સજગ રહો. જ્યાં તમે છો ત્યાં પરમાત્મા છે.
- ❁ બધી બાજુથી સતચિત્ત આનંદ જ તન, મન, બુદ્ધિ અહંકાર ને ઘેરી વળ્યા છે. ત્રણ મહિનાના અભ્યાસ પછી આનો અનુભવ થશે.
- ❁ આત્મા જ પરમતીર્થ છે. શાંત, મૌન થઈને ચેતનામાં મન બુદ્ધિ સ્થિર કરવા એજ તીર્થ સેવન છે

- ❁ એકાન્તમાં પરમાત્મા હાજર છે તેનું સ્મરણ કરો.
- ❁ મનનું ન માનો, મનને પોતાનું ન માનો. પ્રભુની મરજીમાં સંતોષી રહો. કલ્પનાની જાળથી મુક્ત રહો.
- ❁ અહંના આકાર તમારા વડે નિર્મિત છે તેને જ્ઞાનમાં જુઓ.
- ❁ સ્મરણ કરો. શરીરમાં મોટું કામ પરમાત્માની શક્તિ થી થઈ રહ્યું છે. સ્વતઃ જે છે તેનો અનુભવ કરો.
- ❁ દરેક ઘટના, સંબંધને મડદું થઈ જુઓ.
- ❁ ચેતનાથી વધારે આપણી પાસે કંઈ નથી પરમાત્મા એટલો અભિન્ન છે કે આંખ ખોલાતા જ દૂર થઈ જાય છે.
- ❁ અનેક પુસ્તકોના અધ્યયનથી જ નહીં પરંતુ પોતાના જીવનના અધ્યયનથી આત્મનિરીક્ષણ વડે સમ્યક આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.
- ❁ જ્યાં પ્રેમ છે ત્યાં અશાન્તિ, દુઃખ ની પરિસ્થિતિ નથી આવતી.
- ❁ પ્રેમ જ પરમાત્મા છે. જેની સાથે પ્રેમ છે એ પદાર્થ છે. પ્રેમ, વિનાશી પદાર્થ માં, દેહમાં અવિનાશી ચેતન ને જુએ છે.
- ❁ પ્રેમી સાધક સમર્પણ ભાવથી જીવે છે. બધી ચિંતા પ્રભુ પર છોડી દે છે. પ્રેમી સર્વત્ર આનંદોત્સવ મનાવે છે. આનંદનું સ્મરણ કરે છે.
- ❁ સમર્પણમાં જ પ્રેમ પૂર્ણ થાય છે.
- ❁ સાકાર દેહમાં ઊપાસનાનો આરંભ થાય છે. નિરાકાર સ્વરૂપમાં ઊપાસના પૂરી થાય છે.
- ❁ હું ચેતન આત્મા પરમાત્મા માં જ છું- વારંવાર મનન કરવું જોઈએ.
- ❁ મનુષ્ય એ છે જે કંઈક જાણે છે અને માને પણ છે. બધી નિર્બળતાની નિવૃત્તિ જીવનની માંગ છે.
- ❁ કેટલાક સાધક પૂછે છે કે અમે જ્યાં છીએ ત્યાં જ પરમાત્મા છે તો દેખાતા કેમ નથી? સંત એનો ઉત્તર આપે છે કે તમે આ સત્ ચેતન મારફત બધું જુઓ છો, કરો છો, ભોગવો છો. આ પરમાત્મા છે તો જ તમે છો.
- ❁ અજ્ઞાનમાં તમને સ્વયંનું ધ્યાન નથી રહેતું કારણકે ‘માફ, મારાપણું’ જેવી અનેક માન્યતાઓ વડે જ્ઞાનસ્વરૂપ ઢંકાયેલું છે.





## ‘ સ્વયં ની સ્મૃતિ ’ ::

- ❁ હમણાં જ વિચાર કરો. થોડીવાર માટે કાંઈ જ આપણું નથી એમ માનો. કોઈ વસ્તું, વ્યક્તિની યાદ આવવા ન ઈ. ત્યારે જુઓ કે તમે કોણ છો ? ‘મારું, મારાપણું’ દૂર થતાં જ તમારું કોઈ નામ કે કોઈ રૂપ કે કોઈ સંબંધ રહેતો જ નથી.
- ❁ તમે આંખોથી જે જુઓ છો એના વિશે જે કાંઈ સાંભળો છો એ જ મનથી માની લ્યો છો. એ માન્યતાથી જ અહંતા આકાર બની ગયા છે. માન્યતાની પરિધિમાં જે જીવે છે એને અહંકાર કહે છે.
- ❁ બુદ્ધિની સ્થિરતા માટે શાંત થઈ, દરેક ક્રિયા, નામ રૂપ ને પોતાનાથી અલગ ખેતા રહો.
- ❁ પોતાની સાથે આત્મા, પરમાત્મા યાદ કરો. મનને ચેતનમય જુઓ, દેહને પોતાનો ન માનો, પોતાનું રૂપ ન સમજો. જાણો અને જુઓ કે હું પરમાત્માથી ભિન્ન નથી. જપ પૂજા-પાઠ માં જ અટકી ન રહો.
- ❁ ધ્યાનથી જેવાથી આશ્ચર્ય થાય છે કે જે નિરંતર છે તે ભૂલાતું રહે છે અને જેનાથી અંતર છે તેનું સ્મરણ ચાલ્યા કરે છે.
- ❁ જે મળ્યું નથી તેની ઈચ્છા કામ છે.
- ❁ કાંટા અને ફૂલ એક જ રસથી પુષ્ટ થવા જેવા સમત્વયોગ છે. ચેતનામાં બુદ્ધિ સ્થિર થયે સમત્વયોગ સિદ્ધ થાય છે.
- ❁ પોતે હોવાનું જ્ઞાન કોને નથી? કોઈ કહી શકશે નહી, કે હું નથી.
- ❁ જ્યારે તમે કાંઈ બનશો નહીં, ઈચ્છશો નહીં, કાંઈ કરશો નહીં ત્યારે નિત્ય પ્રાપ્ત પ્રભુની અનુભૂતિ થશે.
- ❁ મનના વિશ્રામથી બુદ્ધિમાં વિચાર કરવાની શક્તિ વધે છે.
- ❁ બુદ્ધિ જ્યારે મનની પાછળ નથી ચાલતી ત્યારે સંયોગ, વિયોગ આદિથી પર, યોગમાં સ્થિર થાય છે.
- ❁ માનવું અને મનન કરવું જ્યારે સમાપ્ત થાય છે ત્યારે મનાતીત ધ્યાનનો આરંભ થાય છે.
- ❁ ચેતના જ્યારે મનોમયકોષની પાર વિજ્ઞાનમય કોષમાં પહોંચે ત્યારે ધ્યાન

માં આત્મજ્ઞાન થાય છે.

- ❁ જે કંઈ અંદરકે બહાર થાય છે એને જોતા પોતાના હોવાપણાનો બોધ ધ્યાન માં થાય છે.
- ❁ મન વડે જે ધ્યાન સઘાય છે એનાથી કલ્પના ભાવ અને પ્રેમનો સહયોગ થાય છે. પ્રજ્ઞા દ્વારા ધ્યાનથી જોવામાં આવે છે તેમાં મન નથી હોતું. મનની ગતિ સત્યમાં નથી થતી. જ્યારે મનનું મનન નથી રહેતું ત્યારે જે શેષ રહે છે તે સત્ય.
- ❁ ધ્યાનમાં કંઈપણ પકડવા, છોડવાનું નથી હોતું માત્ર અસંગ રહી જોવાનું જ છે.
- ❁ સુખ તો દુઃખમાં પલટાય જ છે પરંતુ આનંદ નિરંતર રહે છે.
- ❁ જીવન પ્રત્યે જે જગત છે તે જગત ચેતનામાં આનંદનો અનંત વિસ્તાર છે. જે સ્વયંમાં જગૃત છે એને જ અખંડ આનંદની દિશા મળે છે.
- ❁ સ્વયંની સ્મૃતિ રહે એ જગરણ છે. દરેક ક્રિયા સાથે ઉઠવા બેસતા, હરતા ફરતા, વિશ્રામમાં કામ કરતા 'સ્વ' ને ન ભૂલો. 'હું છું' એ ચેતના સતત જગૃત રહે. કોઠાદિ વિકારોમાં પણ 'હું છું' નું સ્મરણ રહે.
- ❁ કૂતરા, બિલાડા કોઈ પશુ આવી રહ્યું હોઈ ત્યારે તમે કહી દોકે 'હું છું' ત્યારે એની ગતિ બદલાઈ જશે.
- ❁ ધીરે ધીરે સાવધાન રહેવાથી કામકોઠાદિ વિકાર ક્ષીણ થવા માંડે છે. અંતમાં 'હું છું' પણ નથી રહેતો માત્ર 'હું' બાકી રહે છે.
- ❁ જે સાધક ગુરુની નજીક હોય છે તેને ગુરુ પરમાત્માનો બોધ કરાવે છે.
- ❁ ઈચ્છાપૂર્તિ ના સુખમાં અવરોધ ન આવે બાધાશક્તિનો ભય ન લાગે બાધક તરફ ક્રોધ ન આવે તેવું ક્યારેય બને નહીં.

### ❁ ' સમયક નિરીક્ષણ ' ::

- ❁ અજ્ઞાનમાં જે કંઈ માની લઈએ છીએ તે અહંકાર ને ભ્રમિત રાખે છે.
- ❁ અજ્ઞાન એ સૌ પ્રથમ પાપ છે.
- ❁ આપણે જે કંઈ ઈચ્છીએ મન તત્ક્ષણ એનો આકાર બનાવી લ્યે છે.
- ❁ મન જ્ઞાન સ્વરૂપ છે. આ જ્ઞાનમાં અનેક આકારના ભરાવાથી મન સાકાર

બની ગયું છે. જ્યાંથી અહમ ઉત્પન્ન થાય છે એ જ સત્ય, આત્મા પરમાત્મા છે. અહીં દોષ નિવૃત્તિ માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. પોતાના હોવાપણા માં આનંદિત રહો. આકાર શૂન્ય નિરાકાર જ્ઞાન જ આત્મા છે.

- ❁ તદ્દુપ થવું ચેતનાનો સ્વભાવ છે. ચેતન જ્ઞાનમાં કંઈ પણ પોતાનું પ્રતીત ન થાય એ મુક્તિ છે.
- ❁ માનેલા સુખ દુઃખ સત્ય નથી. છતાંપણ સુખની લાલચ રહે છે. દુઃખનો ભય રહે છે. સુખ માટેના રાગથી જ દુઃખ નો જન્મ થાય છે.
- ❁ કોઈને સુખદાતા ન માનો તો બધા રાગ દ્વેષનો નાશ થઈ જશે. રાગનો નાશ થતાં જ યોગની પ્રાપ્તિ અને દ્વેષનો નાશ થતા પ્રેમની પ્રાપ્તિ થાય છે. કોઈને દુઃખદાતા ન માનો, કોઈથી દ્વેષ ન કરો તો જ પ્રેમ આપી શકશો. બધાને પ્રેમ આપો. રાગદ્વેષ છોડવામાં જ માનવીનું મહત્વ છે.
- ❁ સાંભળીને જે આપણે માની લઈએ છીએ, એ જ જ્ઞાનમાં જોઈ લેવાથી જેલ લાગે છે. અજ્ઞાનમાં એ જેલની જ આપણે રક્ષા કરીએ છીએ. એને સખવીએ છીએ. બીજને બતાવીને અહંકાર પુષ્ટ કરીએ છીએ.
- ❁ દર્શન થયે પ્રેમ દ્વારા જ અહંકાર સમર્પિત થાય છે. સમર્પણની પૂર્ણતા ત્યારે થાય છે જ્યારે સંસારમાં કંઈ મારાપણું નથી રહેતું. ત્યારે આકાર રહિત અહમ શુદ્ધ મુક્ત થાય છે. સમર્પણ અહંકાર ની સાધના છે.
- ❁ સાધના દ્વારા તેજસ્વિતા વધે છે અને પૂર્ણ થાય છે. આ તેજસ્વિતાની વૃદ્ધિમાં કામ-ક્રોધ બાધક છે. કામ ઉર્જા શક્તિ છે. એ કોઈ ચિંતનમાં કે ક્રોધમાં નષ્ટ થયાં કરે છે. આ હાનિને કોઈ સાધક ગુરુજ્ઞાનમાં જોઈ શકે છે. જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશમાં જોવા માટે શુદ્ધ બુદ્ધિ રૂપી આંખ ખુલ્લી રાખવી જોઈએ.
- ❁ પોતાના વિચારો તથા કાર્યો, ભાવો પ્રત્યે જગત રહો. સમ્યક નિરીક્ષણ જગૃતિ નું સાધન બની જાય છે.
- ❁ સમ્યક નિરીક્ષણમાં કરવાનું કંઈ જ નથી, માત્ર જોવાનું જ છે. જોતા રહેવામાં વિચાર ધૂળના કણની જેમ બાધક બને છે. વિચાર કરવાથી આપણે સ્વયંથી દૂર રહીએ છીએ. વિચારશૂન્ય થયે આપણે સ્વયં માં શાંત રહીએ છીએ.
- ❁ સ્વયંમાં શાંત થતાં જ પરમાત્માની નિકટતાનો બોધ થાય છે. આને ઉપાસના કહે છે પરમાત્મા આત્મા સદા વર્તમાનમાં જ છે. હમણાં અને અહીં જ છે. જેનો ક્યારેય અભાવ નથી તે વર્તમાન ક્ષણ છે.



- ❁ પરમાત્મા હર પળે હાજર છે. વીતેલાની યાદ અને ભવિષ્યની ચિંતા, વર્તમાન ક્ષણમાં ટકતી નથી. અજ્ઞાન પહેલું પાપ છે. પાપના સંતાન ચારેબાજુથી અહંકારને ઘેરી વળે છે. પર્વત સમાન મહાન પાપ પણ આત્માના જ્ઞાનથી નષ્ટ થાય છે.
- ❁ સાધકે દેહની ચિન્તા કરવી જોઈએ નહીં. દેહની રક્ષા પ્રારબ્ધ કર્મ પોતાની મેળે કરી લે છે.
- ❁ ભૂલો નહીંકે સંસારમાં સાડું લાગે છે તે કાયમ રહેતું નથી.
- ❁ ભયંકર દુઃખથી બચવું હોય તો સુખ ભોગવવાને બદલે શક્તિનો ઉપયોગ સેવામાં કરો. જેમાં બીજનું હિત હોય તે નિષ્કામ સેવા છે. સુખપ્રદ સેવાથી પુણ્ય વધે છે. ગુરુજ્ઞાનમાં હિતનો વિવેક રાખી સેવા કરવાથી ધર્મ પૂર્ણ થાય છે. જે અપ્રાપ્ત છે તે જગત છે અને નિત્ય પ્રાપ્ત છે તે પરમાત્મા.
- ❁ લોભ છોડવાથી દરિદ્રતા નહીં રહે. નિર્મોહીમાં ભય નથી રહેતો. ગુરુજ્ઞાન માં જોઈ શકશો કે જે મળ્યું છે તે છૂટેલું જ છે. ક્યારેય છૂટવાની કલ્પના ન કરો. પ્રેમ અને આત્મીયતાના અભાવમાં પરમાત્મા દૂર લાગે છે. પણ ક્યારેય દૂર થયા નથી.
- ❁ યથાર્થ જ્ઞાન થતા સંસારમાં કંઈપણ પોતાનું લાગશે નહીં અને કોઈ ઈચ્છા નહીં રહે. ત્યારે પૂર્ણ સત્સંગ થાય છે. વસ્તુ, વ્યક્તિ ને પોતાની માની, સેવા કરવાથી દુઃખ થી મુક્તિ મળતી નથી.
- ❁ સત્યથી વિમુખ રહેવાને કારણે અહંકાર જ કાંઈ બચાવવા ઈચ્છે છે અને મેળવવા માગે છે.
- ❁ સજગ શાંત મન આનંદથી તૃપ્ત હોય છે. એકાંતસ્થાન માં કંટાળો નહીં, ભાગો નહીં, ઈચ્છા પૂર્તિ ન કરો. લખવા વાંચવાનું છોડી ફક્ત મનને જોયે રાખો. અનુભવ કરો કે હું માત્ર સત ચેતન છું અહંના આકારોને છોડી માત્ર અહં રૂપ છું. ન માડું ચિત્ત છે, ન મારી બુદ્ધિ છે, ન મારી ઈન્દ્રિયો છે, ન તો હું અહંકાર છું. અહંકાર બંધન માને છે માટે મુક્તિ ચાહે છે.
- ❁ 'હું' નાં સ્ત્રોત ને પકડો અથવા સમર્પણ કરો.
- ❁ તમે મન નથી પણ મનને જાણનાર છો. તમને હેરાન કરનારનો અનુગ્રહ માનો જે તમને સહન કરવાનો અવસર આપે છે. વિનમ્રતાથી સહન કરવું

તપ છે. અચેતનમાં દબાયેલું છે એ જ બહાર આવે છે. એને રસ્તો આપવાથી મુક્તિ મળશે. આથી બહારનીકળતા ને સાવધાનીથી જુઓ. ધ્યાનમાં ઊંડા ઉતરી સ્વયં ને જાણો. સંસારમાં આપણું કંઈ નથી. જે દેખાય છે તે માયા છે પૂર્ણ સમર્પણ જ પરમાત્મા સમીપ જવાનું દ્વાર છે. અહંકારનું વિસર્જન જ સમર્પણ છે.

- ❁ બીજને દુઃખદાતા માનશો તો પોતાની ભૂલને શોધી નહીં શકો પરિસ્થિતિને દોષ આપશો તો મનઃસ્થિતિના મૂળ નહીં દેખાય કારણ પોતાનામાં જ હોય છે પરંતુ બીજમાં તે દેખાય છે. બીજ તો અરીસાનું કામ કરે છે. એના સંગથી જે આપણી અંદર હોય તે પ્રગટ થાય છે. જે કંઈ બને તે દેખાય છે. જે કંઈ બને તે તેની પાછળ ઈશ્વરની ઈચ્છા સમજી શાન્ત રહો. અંદર કે બહાર સંધર્ષન કરો. નિર્વિકાર ચેતનાને સાધો. શાંત મનમાં જ અંતદ્રષ્ટિનું જાગરણ છે. પરમાત્મા અતિ નિકટ હોવાથી વિસ્મૃત થયો છે.

## ❁ ગુરુ વાક્ય ❁

- ❁ દુઃખને એકલા જ ભોગવી લો કારણ કે દુઃખ ભોગવી લેવાથી પાપ કપાય છે.
- ❁ તમે કોઈની ક્રિયામાં દોષ ન જુઓ-આ પાપ છે. શુભકર્મોમાં દોષ જોવા પણ પાપ છે.
- ❁ જે આવે છે, જાય છે તેની ગુલામી છોડો. મમતા છોડવાથી ગુલામી છૂટશે.
- ❁ સેવાનું સરળ રૂપ છે પોતાના સુખને અભિમાન રહિત થઈ વહેંચતા રહો.
- ❁ કેટલાક લોકો પોતાને સંતોનાં દાસ કહેવડાવે છે. અને નામની પાછળ દાસ શબ્દ લગાડે છે પરંતુ ઈચ્છા પૂરી ન થાય તો ઉદાસ થઈ જાય છે ત્યારે કોઈ વસ્તુના દાસ બની જાય છે જે અસત્, અનિત્યના, મોહી, લોભી હોય તે ઉદાસ હોય છે.
- ❁ પોતાના સિવાય બીજું કંઈ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન અધર્મ છે. આપણે સ્વયંને જ પામી રહીએ. એ સિવાય બીજું કંઈ નહીં.
- ❁ જ્યારે આપણું છે એમ માની તેની સુરક્ષા ઈચ્છીએ ત્યારે હિંસક બનીએ છીએ.
- ❁ જ્યારે તમારી જ અંદર દોષ નહીં રહે ત્યારે તમને બીજામાં દોષ નહીં દેખાય.

- ❁ વિરોધનો તુરંત પ્રતિભાવ ન આપવાથી ચોવીસ કલાકનું અંતર થવા બાદ હૃદય બદલી જાય છે.
- ❁ તમે કોઈ દુઃખીનું દુઃખ દૂર કરી શકતા હો તો કરો. પરંતુ કોઈ સુખીને જેટલું સુખ આપશો તેટલું જ તેને ક્યારેક દુઃખી થવું પડશે.
- ❁ વારંવાર મનનાં મૂળને શોધો, તે સ્થિતિમાં રહો ત્યારે મનની પાર જવું સંભવ છે.
- ❁ તમારે બહારની યાત્રામાં ઘણો સમય ગુમાવવો પડશે, પરંતુ પોતાના સુધી પહોંચવામાં ફક્ત અટકવું પડશે.
- ❁ અત્યાર સુધી ધનને, પદાધિકારને જીતીને જે નથી મળ્યું તે હારીને મળશે.
- ❁ વિવેકયુક્ત જીવન જ માનવજીવન છે.
- ❁ વિવેકથી મોહ, ભ્રમની નિવૃત્તિ થાય છે.

### ❁ ગુરૂ મંત્ર ::

- ❁ જેનું મનન કરવાથી તમારા દોષોનો નાશ થાય છે, દેવી ગુણોનો વિકાસ થાય, સદ્જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય એ જ ગુરૂમંત્ર છે.
- ❁ જેનાં સ્મરણથી દુઃખદાયી વિષયનું ઝેર દૂર થાય, પદ આસક્તિથી મુક્ત થાય એ જ ગુરૂમંત્ર છે.
- ❁ જેના ચિંતનથી પરમાત્મામાં અનુરક્તિ, દેવાગ્રહ, કૃપાનુભૂતિ થાય એ જ ગુરૂમંત્ર છે.
- ❁ જેના દ્વારા અસત્ને, સત્ને, જડચેતનને તથા પોતાના સ્વરૂપને ધ્યાનથી જોઈ શકાય તે ગુરૂમંત્ર છે.
- ❁ જેના તત્ત્વાર્થ પર વિચાર કરવાથી મન, ચિત્ત, બુદ્ધિ તથા અહંકાર પવિત્ર થઈ જાય એ જ ગુરૂમંત્ર છે.
- ❁ જેના મનનથી તમારી અભિલાષા પૂર્ણ થઈ જાય, તમે જેને ઈચ્છતા નથી તે દૂર થઈ જાય, મટી જાય, તમારી કોઈ ઈચ્છા ન રહે એ જ મુક્તિદાતા ગુરૂમંત્ર છે.

### ❁ મન ::

- ❁ મનથી સંસારમાં વધુને વધુ જાણતા માર્ગો છે. હવે એ મનને જાણી લો.



- ❁ મન જ બંધનનું કારણ છે. મન પરમાત્માની વિભૂતિ છે.
- ❁ મન જ જગતમય છે, મન જ આત્મમય, બ્રહ્મમય હોય છે, સ્વર્ગ, નર્ક, અંધારું, અજવાળું બધું એમાં જ છે
- ❁ મનની લીલા કોઈ જ્ઞાનવાન જ સમજી શકે છે.
- ❁ જે જ્ઞાનમાં તમે માની લીધું છે કે ‘હું દેહ છું’, એ સ્વીકારવાને કારણે તમે પોતાને જન્મનાર, મરનાર માનો છો, અને દેહનાં સંબંધીઓને પાલક, પોષક, સંરક્ષક માનો છો આ જ અજ્ઞાન, અવિવેક છે.
- ❁ સંસારમાં જેટલો પણ સંઘર્ષ થાય છે, જેટલી હિંસા થાય છે તે માની લીધેલું સુખ મેળવવા માટે છે. જે મળેલું છે એવું લાગે છે, પરંતુ મળ્યું નથી એની રક્ષા માટે છે.
- ❁ આ સંઘર્ષ, હિંસાત્મક યુદ્ધ, સદ્ગુણને બતાવેલી વિધિથી જ્યાં સુધી તમે જ્ઞાનમાં નહીં જુઓ ત્યાં સુધી કોટિ ઉપાય કરવા છતાં કેટલા જન્મો સુધી સત્ય આનંદ માટે ભટકતાં રહેશો. આથી અત્યારથી જ્ઞાન દ્વારા અહંકારને જાણી લ્યો અને અહંકારની પાર જઈ સ્વયંમાં જ આનંદનો અનુભવ કરો.
- ❁ દુઃખને પોતાનાં જ દોષથી આવેલું જાણી મૌન રહી ભોગવી લ્યો.
- ❁ એટલું ધ્યાન સઘાવું જોઈએ કે બહાર બધું જેવા છતાં સખગ રહેવાય અંદર આંખો બંધ થતાં મનમાં જે થઈ રહ્યું છે એના સાક્ષી રહી જુઓ.
- ❁ જ્યારે કંઈપણ નહીં દેખાય ત્યારે સ્વયંને ઓળખી શકશો.
- ❁ સ્વયંની સ્મૃતિ રહે તે જગૃતિ છે. ‘હું છું’ બસ એટલી જ હોંશ રહે. ક્રોધમાં પણ યાદ આવે કે હું માત્ર ચેતન સ્વરૂપ છું-આ જ જગૃતિ સ્વયંમાં શાંતિનો અનુભવ કરાવે છે. સ્વયંની વિસ્મૃતિ નિદ્રા છે.

## ❁ ધ્યાન થી જુઓ ::

- ❁ ધ્યાનથી જુઓ ચોવીસ કલાકમાં કેટલો સમય શાંત મૌન રહો છો. જ્યારે કોઈ નામરૂપ વસ્તુ, વ્યક્તિની યાદ નથી આવતી અને કેટલો સમય એવો વ્યતીત થાય છે જ્યારે કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિનાં સંયોગનું મન ભોગી નથી બનતું.
- ❁ ધ્યાનથી જોશો તો ખ્યાલ આવશે કે જેટલો સમય વિનાશી નામરૂપનું વિસ્મરણ થાય છે અને જેટલો સમય વિનાશી, પોતાના ભિન્ન શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસાસ્વાદનો ભોગ નથી હોતો, તેટલા સમય સુધી જે નિત્ય, નિરંતર,

સત્ય છે એનો બોધ થાય છે. કારણ કે મનની સામે જ્યારે કંઈ રહેતું નથી ત્યારે શેષ રહે છે તેનાથી મનની ગતિ થાય છે.

- ❁ બહારની યાત્રા સંસારચક્રમાં ઘૂમવાં છે, અંદરની યાત્રા જ પોતાના સુધી લઈ જાય છે. સ્વયં જ સત્યની અનુભૂતિનું દ્વાર છે.
- ❁ અપરાધ, પાપથી બચવું હોય તો સાવધાન રહો. કોઈ દ્વારા અપમાન થયે તેની પ્રતિક્રિયા ન થવા દો તો અપમાન કરનાર તરફ પાછું વળશે. પ્રતિક્રિયા ન કરવાથી પૂર્વકૃત કર્મભોગ સમાપ્ત થશે.
- ❁ પાછલા કર્મોનાં સંસ્કાર અચેતન મનમાં રહે છે. ઈચ્છાઓ હોવાથી મન શુદ્ધ નથી થતું.
- ❁ કામનાની ચિંતા ન કરતાં, મનને શુદ્ધ કરવાનો પ્રયાસ ન કરતાં, મનનાં સ્ત્રોતને જુઓ. મનનો જ્યાંથી ઉદય થાય છે એને જુઓ. આત્મબોધનાં અભાવમાં જ મન છે.
- ❁ વસ્તુ, વ્યક્તિને પોતાની માનવાથી તે છૂટી જવાનો ભય લાગે છે.
- ❁ બધું જ પ્રભુનું છે એમ જાણી લેવાથી જીવ અભય રહે છે.
- ❁ તમે ભેગા મળી તમારા ઘર આંગણે નાચો, ગાઓ, પણ બીજને તે બળજબરીથી લાઉડસ્પીકર લગાવી સંભળાવો નહીં. જે બીજને સાંભળવું ન હોય તો અપરાધ ન કરો.

## ❁ સાધના - સાધક ::

- ❁ શરૂઆતમાં પરમાર્થ સિદ્ધિ માટે સાધના કરવામાં આવે છે. તે રજોગુણની પ્રધાનતામાં થાય છે. રજોગુણી સાધક મૌન, શાંત થઈ સમાધિસ્થ ન થઈ શકે. ઉંચા અવાજે કીર્તન કરવા, પાઠ કરવા વગેરે સાધનથી રજોગુણ ધીમેધીમે સતોગુણમાં પલટાય છે ત્યારે શાંત મૌન રહેવું, ધ્યાન કરવું સરળ બને છે.
- ❁ રજોગુણી વ્યક્તિ શાંત, મૌન રહી, જપ-ધ્યાન કરશે તો અંદરની એકત્રિત શક્તિ અચાનક ક્યારેક ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, કલહ, કામોપભોગનાં મનન ચિંતનમાં નકામી જશે.
- ❁ સાધકે સાધના માટે સદ્ગુરૂ તત્ત્વજ્ઞાની મહાત્મા પાસેથી સલાહસૂચન લેવા હિતાવહ છે જે પોતાનાં મનથી સાધનાભ્યાસ કરવા લાગે છે તે દંભી, પાખંડી

બની ધન, માન, ભોગ, સંયોગમાં અટકી જાય છે. જે કીર્તન, પઠનથી મુક્તિ મળે છે. એ જ કીર્તન, પઠન પૈસા કમાવાનું, આજીવિકાનું સાધન બની જાય છે.

- ❁ મનુષ્ય દેહ મળવા છતાં જીવનાં મનમાં પશુવૃત્તિ ભરેલી હોય છે. કારણ કે આગલા અનેક જન્મ પશુયોનિમાં પસાર થયા હોય છે.
- ❁ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અકડાવું, ભાંભરવું, રાડો પાડવી, દાંત પીસવા, ફૂંફાડા મારવા, આંખો કાઢવી, મારવું, તોડવું, ફોડવું, રૂઆબ જમાવવો, બીજાને તાબામાં રાખવા વિગેરે અનેક પ્રકારની પશુવૃત્તિ સમય આવ્યે પ્રબળ થાય છે.
- ❁ મન કેટલાય વખતથી રોગગ્રસ્ત છે. એટલે શાંતિ માટે જપ, વ્રત, કીર્તન, પૂજા-પાઠ, અનુષ્ઠાન જેવી સાધનાથી મનનાં રોગ દૂર નથી થતાં. લગભગ સાધક સ્વસ્થ હોવા છતાં મનને સ્વસ્થ નથી કરી શકતાં મન રોગને પારખી નથી શકવું.
- ❁ ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, કલહ, ક્રોધ, ઘૃણાથી લોહી ઝેરી બની જાય છે. ઝેરની ગાંઠ બની જાય છે જે પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં વેદનાથી પીગળતી રહે છે. આથી હિંસક, કામી, ક્રોધીનાં શરીરમાંથી દુર્ગંધ નિકળે છે.
- ❁ જ્યારે સાધક પશુવૃત્તિને જીતી લે છે ત્યારે પ્રેમ, ઉદારતા, નમ્રતા વિગેરે દિવ્યગુણોની અનોખી સુગંધ પ્રસરે છે.
- ❁ હિંસક અનેક રોગોથી વેરાયેલો અસ્વસ્થ રહે છે. હિંસક પોતાની મેળે રોગી મનથી દુઃખી થાય છે, અશાંત રહે છે. પોતે દુઃખી હોવાથી બીજાની શાંતિમાં અવરોધ ઉભા કરે છે.
- ❁ જે કંઈ શુભ-અશુભ, વિષ-અમૃત આપણી અંદર થાય છે એ જ બહાર ફેલાય છે અને બીજા તરફ વહેવાડાવીએ છીએ.
- ❁ હિંસક મનોમય અહંકાર હંમેશા બીજાને જ શોધે છે. અહિંસક મનોમય અહંકાર આકારો સાથે અભિમાન છોડી સ્વસ્થ હોય છે.
- ❁ જો તમે સંકલ્પ પૂરો કરવાને બદલે સંકલ્પમાં સ્થિર રહેશો, સંકલ્પને જોશો તો શક્તિમાં વૃદ્ધિ થશે. વિવેક જાગશે નહીં તો શક્તિને ભોગવવામાં દુરઉપયોગ થશે. ચિંતન કરો કે હું પરમાત્માનો છું, જ્ઞાન સ્વરૂપ છું, ચૈતન્ય સ્વરૂપ છું.



- ❁ જુઓ કે ચેતના દેહ સાથે કેટલી લપેટાયેલી છે. ચેતના જેટલી વધુ પ્રમાણમાં દેહ સાથે લપેટાયેલી હશે જીવને તેટલું વધુ પ્રમાણમાં મૃત્યુ સમયે કષ્ટ થશે. દેહાભિમાની માટીનાં ભીના ગોળા જેવો છે. સિદ્ધ સૂકા ગોળા જેવો છે.
- ❁ દેહમાં કામ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ ની ગ્રંથિ મોટી તેટલું તેમાં ઝેર વધારે. આ ઝેર ઉભરાય છે અને પાગલ બનાવે છે.
- ❁ વિવેકપૂર્વક પ્રેમભાવથી, ઈચ્છા છોડી સેવા કરતાં પ્રેમમાં તૃપ્ત રહેશો, સેવાનાં બદલામાં ધન, માન, ભોગ કંઈ માંગશો નહિં તો સેવા, તમારી અંદર રહેલી વિષની ગ્રંથિઓને અમૃતમાં રૂપાંતરિત કરી નાંખશે.
- ❁ તમારી સાંસારીક ઈચ્છાઓ સંચિત પુણ્યથી પૂરી થાય છે. ભગવદ્ભક્તિ ઈચ્છતા હો તો કામના ત્યાગો, પાપ થી બચો, વિવેક દ્વારા એટલું પુણ્ય વધારો કે પાપનો તેના પર પ્રભાવ ન પડે અને અહંકાર ભગવાનને સમર્પિત થઈ જાય.
- ❁ તમે દુઃખદાયી દોષને મટાડવા ઈચ્છતા હો તો તેના સાક્ષી થઈ જાવ. શરીર કર્મમાં પ્રવૃત્ત રહે પરંતુ તમે અંદરથી સાક્ષી ભાવ દ્રઢ કરો.
- ❁ ‘હું છું’ એ સિવાય જ્યાં પણ પોતાનાપણા નો ભાવ રાખશો ત્યાં મૃત્યુ ના દુઃખ, વિયોગ અને હાનિના દુઃખનું દ્વાર ખુલે છે.
- ❁ પુણ્ય ન હોવાથી પ્રતિકૂળતા, રોગ, વિયોગ માનહાનિનું દુઃખ ભોગવવું પડે છે.
- ❁ પુણ્યના સહયોગથી અહંકાર જેટલી ઈચ્છાપૂર્તિ કરે છે તેટલું પુણ્ય ઘટે છે. અહંકાર ૪ માન, પ્રતિષ્ઠા ઈચ્છે છે.
- ❁ પોતાનામાં સ્થિર રહો આથી આસક્તિ સમાપ્ત થશે. તમે છોડો કંઈ નહીં, આત્માને જાણો.
- ❁ જુઓ ક્યાં નિર્મળ ચેતન અને ક્યાં આ મહા મલિન દેહ? તમે શરીરમાં અટકો નહીં, દેહનું મનન કરો નહીં, સદા ચેતન સ્વરૂપનું ૪ ચિંતન કરો.
- ❁ જેને ભયાનક ઘટના માનો છો, ભયાતુર ચિંતિત છો એ તમારા અહંકારનું કૃત્ય છે. જેનાથી ડરો છો ત્યાં આત્માનું સ્મરણ કરો.
- ❁ સાક્ષી સુખ દુઃખને ભોગવતા નથી માત્ર તટસ્થ રહી જુએ છે.
- ❁ અગણિત નામ રૂપ એક ૪ ચેતનસત્તા વડે પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે-આમ જોવું જ્ઞાનયોગ છે.

- ❁ દ્રઢ નિશ્ચય જ કરી લો કે હું પરમાત્માનો છું અને જે મારી સાથે છે તે પરમાત્માની પ્રકૃતિના છે.
- ❁ કંઈ પકડવા છોડવાની કોશિષ ન કરો. ફક્ત જોતા રહો ક્યારે શું આવે છે ક્યારે શું છૂટે છે.
- ❁ આપણું સર્વસ્વ એ જ છે જે આપણને ક્યારેય છોડતું નથી કે આપણાથી ક્યારેય છૂટતું નથી.
- ❁ એ જાણી લો કે જેને તમે છોડી નથી શકતા એ શું છે? જેને માફ માનો છો તે તો છૂટી જશે.
- ❁ દેહનું મનન, ચિંતન છોડી મનને ચેતન તત્ત્વમાં અથવા પોતાના સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ ભગવાનમાં લગાડતા રહો.
- ❁ સેવા, દાન, તપ અને કોઈપણ પુણ્ય કર્મથી મનુષ્યને સંપત્તિ, શક્તિ, સુયશ, સન્માન, અનુકૂળ સંયોગ ઈચ્છાપ્રમાણે ભોગ સુખનો અનુભવ થઈ શકે પરંતુ સદ્વિવેક ન હોવાથી શાંતિ, દુઃખોથી મુક્તિ, આનંદની પ્રાપ્તિ નથી થઈ શકતી. સુખભોગના અંતે દુઃખ જ આવે છે.
- ❁ વિવેક ન હોવાથી ભાગ્યવાન મનુષ્ય શરીર, ધન, ભૂમિ, ભવન, આત્મીયજનો પોતાના જીવનની સુરક્ષાનો બહુ પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ એક દિવસ મૃત્યુ તેને વ્યર્થ બનાવી દે છે.
- ❁ રક્ષા કરતાં કરતાં પોતે જ ચાલ્યો જાય છે. અવિવેક, વિનાશીની રક્ષામાં અવિનાશી ને ભૂલવાડી દે છે.
- ❁ તમે સત્સંગી હો તો પુણ્ય વૃદ્ધિ માટે જે શક્તિ સંપત્તિ તમને મળી છે એમાંનો જેટલો ભાગ દાન કરી શકાય તેટલું દાન મૃત્યુ પહેલા કરી લ્યો. મૃત્યુ બાદ પોતાની સુવ્યવસ્થા ની આશા ન રાખો.
- ❁ વીતેલાનું મનન અને ભવિષ્યનું ચિંતન કરવાથી શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. માટે હંમેશા વર્તમાન માં રહો.
- ❁ જેના મનમાં ઈચ્છાઓ વધારે હોય તે ચિંતિત રહે છે. તે વધારે કામી, લોભી હોય છે. કામીમાં શક્તિપ્રવાહ નીચેની તરફ રહે છે. પ્રેમપૂર્ણ હૃદયથી શક્તિ પ્રવાહ ઉદ્ભવમુખી થાય છે.
- ❁ શરીર છૂટતા પહેલાં સ્વયંને શોધી લ્યો. હાલ મનથી સાંભળીને પોતાને જે

માની રહ્યા છો તે તમે નથી. જેને તમાણં માનો છો તે તમાણં નથી.

- ❁ મનુષ્ય જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ, પરિવાર કે સમાજની સ્વધર્મ સમજી સેવા કરે છે અને તેનું ફળ ઈચ્છતો નથી એવી નિષ્કામભાવથી કરેલી સેવા થી જે પુણ્યસંચિત થાય છે એ પુણ્યના પ્રભાવે સંત સંગ સુલભ બને છે. અને હૃદય પૂર્વક સાત્વિક સેવા જગત થાય છે.
- ❁ સાત્વિક શ્રદ્ધાથી બુદ્ધિમાં સદ્વિવેક જગત થાય છે. ત્યારે અનેક જન્મોથી અહંકાર સાથે જોડાયેલ જે મોહ ભ્રમ દૂર થાય છે.

### ❁ આત્મ નિરિક્ષણ ::

- ❁ મોહ, ભ્રમ રહિત બુદ્ધિમાં વિનાશી પદાર્થોમાં રહેવાવાળા રાગ અવિનાશી પ્રેમ તરફ અનુરાગમાં પરિવર્તિત થાય છે. મોહવશ ટેહમાં રહેનારી આસક્તિ જ આત્મનુરક્તિ, ભગવદાનુરક્તિમાં પરિણમે છે.
- ❁ સકામ પુણ્યથી ધન, વૈભવ, પદ, પ્રતિષ્ઠા સુખ ઉપભોગ મળે છે પરંતુ શાન્તિ મુક્તિ નથી મળતી.
- ❁ તમે સંસારમાં કોઈ વ્યક્તિ વસ્તુની ધૂણા ન કરો. બધામાં રહેલી ભગવાનની સત્તા, શક્તિ ને નમસ્કાર કરતા રહો. જડ, ચેતન બધામાં ભગવદ્ સત્તાને જુઓ.
- ❁ સુખના અંતે દુઃખ ભોગવતા ભોગવતા છેવટે દુઃખ દૂર કરવા માટે, આનંદની પ્રાપ્તિ માટે તમારે પરમાત્માનું શરણ લેવું પડશે. બુદ્ધિ ઠેકાણે હોય તો અત્યારે પ્રયત્ન કરો નહીં તો થોડો સમય સુખ ભોગવી અંતે દુઃખ ભોગવ્યા પછી કરજો. પરમાનંદ પરમાત્મા તમારી સાથે છે, એમાં જ તમે છો.
- ❁ જ્યારે કોઠાદિ શત્રુઓનો વેગ પ્રબળ હોય, ત્યારે આંખ બંધ કરી જુઓ, અંદર શું થઈ રહ્યું છે. થોડો સમય માત્ર જોતા રહો, કરો કાંઈ નહીં.
- ❁ કષ્ટ ભૂલવા એનાથી ભાગવાને બદલે સહન કરો. હાનિ, અપમાન, વિયોગના દુઃખ ને સહન કરી, તપસ્વી બની શક્તિ સંચિત કરો.
- ❁ સહનશીલ થવું તપ છે. એ શક્તિને સેવામાં લગાડો. તપ થી શક્તિ વધે છે તે ભોગવો નહીં. સહનશીલતાનું ક્વચ ધારણ કરેલું જ રાખો.
- ❁ તમે એની ભ્રાન્તિમાં ન રાચતા કે વાંચન-શ્રવણ થી જે જ્ઞાન થાય છે તેનાથી સુખ દુઃખના દ્વન્દ્વ નાશ પામે છે. આ પ્રકાર ના જ્ઞાનથી અજ્ઞાન દૂર થાય



છે. આસક્તિ, મમતા મટ્યેજ દુઃખ દૂર થાય છે. આત્મામાં પ્રીતિ દ્રઢ થયે, આત્મામાં સંતોષ, તૃપ્તિ થયે, આસક્તિ તથા મમતા દૂર થાય છે.

- ❁ મૃત્યુમાં 'હું' સિવાય બધું છૂટી જાય છે. આ 'હું' પરમાત્મામાં સમર્પિત થાય છે ત્યારે સન્યાસપૂર્ણ થાય છે. મનુષ્યનો 'હું' સત્ય નથી કારણ કે તેમાં મિથ્યા આકાર ભર્યા છે. મૃત્યુ બાદ લોભ, મોહ, અભિમાન સાથે જાય છે.
- ❁ એકલા રહેવાનું સાહસ કરો. સ્વયંની શૂન્યતા જ એકાન્ત છે ત્યાં જ અનેકતાનો અન્ત થાય છે. અનેકતાના અંતમાં કેવળ જ્ઞાન શેષ રહે છે. ચિંતામાં જે ચિત્ર દેખાય ત્યારે વિચારો કે આ કાંઈપણ મારું નથી, હું એનો નથી. કાંઈ બનો નહીં, બનાવો નહીં બધી માન્યતા છોડી દો. જીવનમાં કેવળ ચૈતન્ય તત્વને જુઓ.
- ❁ એમાં જે આપમેળે થાય છે તેને થવા દો. વિરોધ ન કરો.
- ❁ આજકાલ હજારો, લાખો લોકો શ્રદ્ધાપૂર્વક પરંતુ ગુરુવિવેક વિના મરજી પડે તેમ યજ્ઞ, દાન, તીર્થ, યાત્રા, કીર્તન, દેવ આરાધના જેવા શુભકર્મ અથવા પુણ્યકર્મ કરે છે પરંતુ આ પુણ્યકર્મો વડે પાપનાશ થવો ખેઈએ તે થતો નથી કારણ કે અહંકાર કર્તા ભોક્તા બને છે.
- ❁ આપણી ચિદાનંદ સ્વરૂપ પરમાત્માનું ધ્યાન જ ભગવાનની પૂજા છે.
- ❁ શાન્ત શૂન્ય થતું એ પૂર્ણ થવાનું દ્વાર છે.
- ❁ મહાશૂન્યની સ્વીકૃતિ જ પૂર્ણ ને પામવાની સાધના છે. આ શૂન્ય તમારી અંદર છે. આ શૂન્યમાં ધ્યાન સ્થિર કરો. શૂન્યમાંથી જ બધું ઉત્પન્ન થાય છે. શૂન્યમાં જ વિલીન થાય છે.
- ❁ શૂન્ય એટલે 'કશું જ નહીં' એમ નહીં પરંતુ 'કશું જ ન રહેવું'.
- ❁ શૂન્યના ગર્ભમાં પૂર્ણ નિત્ય વિદ્યમાન છે. પૂર્ણનું જ બીજું નામ શૂન્ય છે. શૂન્ય તો પૂર્ણથી ઓત પ્રેત છે.
- ❁ શૂન્યમાં બધી સીમા, બધા ભેદ મટી જાય છે.
- ❁ વિચાર કરવાની ક્ષમતા એવા મનુષ્યમાં જ હોય છે, જે પશુ શરીર છોડી, મનુષ્ય શરીરમાં કેટલાય જન્મથી યાત્રા કરે છે, જેની બુદ્ધિ વિકસિત છે, અને અંતઃકરણ સાથે આવેલી પશુવૃત્તિ સદ્ગુણોમાં પરિવર્તન પામી છે.

- ❁ સદ્ગુરુ શિષ્યને જુએ છે, પ્રશ્નો ને નહીં.
- ❁ સતોગુણી ગુરુ અહંકાર ને તોડે છે, આત્મા સાથે જોડે છે.
- ❁ રજોગુણી ગુરુ અહંકાર ને ચમત્કાર દેખાડે છે. પોતનો ઠાસ બનાવે છે.
- ❁ તમોગુણી ગુરુ અહંકાર ને વ્યસની બનાવી શક્તિને અભિમાની બનાવે છે.
- ❁ પ્રાર્થના કર્યા વિના જન્મ મળ્યા પછી શરીરનું પોષણ થતું ગયું. સુરક્ષા થતી રહી. શરીરની વૃદ્ધિ થતી રહી. માગ્યા વગર જ આંખ, કાન, નાક, હાથ, પગ કર્મેન્દ્રિયો જ્ઞાનેન્દ્રિય મળી અને હજી સુધી સુરક્ષિત રહી. આ બધાથી અનુકૂળતાનું સુખ મળવા છતાં જો તૃપ્તિ નથી થઈ તો હવે પછી તૃપ્તિ થશે ખરી? સુખોપભોગની ઈચ્છા પૂરી થયે સંસારમાં કોઈને સંતોષ નથી થયો પરંતુ જે જ્ઞાનમાં વિચાર કરતા ઈચ્છાઓ, મમતાનો ત્યાગ કરે છે તે નિર્ભય, નિશ્ચિંત શાંત રહે છે.
- ❁ જે નિશ્ચિંત ધૃટવાનું, જવાનું છે તેને જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન અને જે આવવાનું નિશ્ચિંત છે તેનાથી બચવાનો પ્રયત્ન વ્યર્થ છે. જ્ઞાનવાન ભય અને લાલચ થી મુક્ત રહી શકે છે કારણકે તે સત્યપ્રેમી છે તેની બુદ્ધિ સ્થિર છે.
- ❁ ઈન્દ્રિયોથી મન ચડિયાતું છે. મન ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ અને ઉપભોગ કરે છે. મનથી બુદ્ધિ ચડિયાતી છે. બુદ્ધિથી અહંજ્ઞાન ચડિયાતું છે. અહંજ્ઞાન બુદ્ધિ સાથે મનમય હોય છે. મન ઈન્દ્રિયો પાછળ ચાલે છે એથી મનની માન્યતાઓને બુદ્ધિ દ્વારા અહં પોતાના જ્ઞાન માં સ્વીકાર કરવાને કારણે મોટો આકાર ધારણ કરતાં અહંકાર રૂપથી કર્તા ભોક્તા બની જાય છે.
- ❁ અહંકાર ને સુખ અત્યંત પ્રિય છે.
- ❁ અહંકાર અનેક પ્રકાર ના જ્ઞાનનો ભોગી બની રહ્યો છે.
- ❁ કંઈ ન કરવાથી તમને નુકશાન નથી થતું. ખોટું કરવાથી નુકશાન થાય છે.
- ❁ કંઈ કરવું હોય તો કોઈની સેવા કરો. કર્તવ્યનું પાલન કરો. અધિકારનો ત્યાગ કરો કંઈપણ પોતાનું હોવાનું ન માનો.
- ❁ જ્યારે પરમાત્મા બધાનો સ્વીકાર કરી રહ્યા છે ત્યારે તમે કોણ કે કોઈની ઘૃણા કરો.
- ❁ નિર્ધન, ગરીબ ને ધન આપો માન આપો. કોઈને તેના ધરે માન આપવા

જવાની જરૂર નથી પરંતુ તમારે ત્યાં કોઈ આવે તો સારા શબ્દોથી સત્કાર કરો.

- ❁ નદી પોતાનો આકાર મિટાવી સાગર બની જાય છે તેમ અહંકાર મટતા બ્રહ્મ શૈષ રહી જાય છે.
- ❁ અહંકાર ના મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન થવું સમર્પણ છે.
- ❁ સંત મળવા છતાં જે કૃપાનો આદર નથી કરતો તે મહામૂર્ખ છે.

### ❁ સહજ સાધનાપથ ::

- ❁ તમારો અહંકાર કંઈક મેળવવા માગે છે પરંતુ સદ્ગુરુ મળી જાય છે ત્યારે આપણા બધા અહંકાર ને તોડવા ઈચ્છે છે અને તમે જે કંઈ મેળવ્યું છે, પોતાનું માન્યું છે તેને નિરર્થક કરી દે છે.
- ❁ તમારો અહંકાર કયાંક પહોંચવાં માગે છે, સિદ્ધિ ઈચ્છે છે પરંતુ સદ્ગુરુ અટકી જવા સાવધાન કરે છે. સદ્ગુરુ આપતા નથી બલકે દેખાડે છે. અહંકાર મટાડવાની સહેલી યુક્તિ બતાવે છે.
- ❁ મન તમારૂં નથી માટે મન તરફ ન જુઓ. મનને દબાવો નહીં. મનની પાછળ દોડો નહીં. ત્યારે મનથી મુક્ત થઈ શકશો. આ યુક્તિ ને યાદ રાખવી સહેલી નથી કારણકે અભ્યાસ આનાથી વિપરીત થઈ રહ્યો છે.
- ❁ મનની પૂર્તિ માટે વ્યર્થ શ્રમ કરો છો કારણકે પૂર્તિ થતી જ નથી.
- ❁ તમે દેહ નથી. દેહ તમારો નથી દેહના કર્મ ધર્મ પોતાના ન માનો.
- ❁ મનથી તમે કલ્પના કરી શકો પણ સત્ય સમજી નથી શકતા જે નથી તેને 'છે' તેમ માની શકો છો પણ જાણી નથી શકતા. તમે પરમાત્મા ની મનથી કલ્પના ન કરો મનને છોડી શાંત મૌન થઈ જે પોતાની મેળે થાય છે તેજેતા રહો.
- ❁ તમે અંદર નિરીક્ષણ કરો. બીજા સાથે બેસી કેટલો સમય નકામો ગુમાવ્યો છે, જ્યારે તમારી સાથે એકાંતમાં એક કલાક બેસવામાં કંટાળી જવ છો. કોઈ સંગાથીની જરૂર હોય તો કેટલો શક્તિ સમયનો દૂરુપયોગ કરો છો. તો નિત્ય સાથી ને જાણો.
- ❁ જ્યારે તમે તમારા સુખનો આધાર બીજા પર રાખો છો ત્યારે બીજાને બાંધી રાખવા ઈચ્છો છો અથવા તેનાથી બંધાઈ જવ છો. આથી પરાધિનતા થી



મુક્ત નથી થઈ શકતા.

## ❀ મંત્ર જપ યોગ ❀

- ❀ પરમાત્માની મહાનશક્તિ સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે તેનો અનુભવ આપણે કરી શકીએ છીએ. કોઈ પણ શબ્દમાં તથા શબ્દ સ્વરૂપ મંત્રમાં પરમાત્માની અદ્ભૂત શક્તિનો ચમત્કાર જોઈ શકીએ છીએ.
- ❀ વિધિપૂર્વક ભાવસહિત મંત્ર જપ કરવાથી જાપકની અભિલાષા પૂર્ણ થાય છે. જપ દ્વારા શક્તિ કેન્દ્રિત થાય છે. શક્તિ દ્વારા સિદ્ધિ સુલભ બને છે. સમગ્ર શક્તિ અનંત શક્તિમાનની જ છે.
- ❀ જુદા જુદા દેવતાઓ સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરવા માટે મંત્ર જપનું અનુષ્ઠાન પ્રચલિત છે.
- ❀ મંત્ર જપ દ્વારા મનને જોડવું એ મંત્રયોગ છે. મંત્રજપ દ્વારા જ્યારે મનની બહિર્મુખી, વિષયાકાર, દ્રશ્યાકાર થયેલ વૃત્તિ અખંડ સત્તા માં શાંત થાય છે ત્યારે યોગ થાય છે. પરમસત્તા સાથે જોડાયેલ મનમાં ઉઠેલ સંકલ્પ ઝડપથી પૂરો થાય છે.
- ❀ મંત્રજપ કરવામાં જેટલી એકાગ્રતા, દ્રઢતા અને સિદ્ધિ માટે ઘેર્ય અને પ્રતીક્ષાની ક્ષમતા તેટલી જલ્દી સફળતા મળે છે.
- ❀ નામ જપમાં વિશેષ વિધિ વિધાન જરૂરી નથી પરંતુ મંત્રજપમાં વિશેષ વિધિ, સંસ્કાર, અનુષ્ઠાન જરૂરી છે. દેવીશક્તિ સાથે ગુપ્તપરામર્શને મંત્ર કહે છે. ગુરુના માધ્યમથી જ ગુપ્ત પરામર્શ રૂપી મંત્રથી સિદ્ધિ મળે છે. મંત્રના અક્ષર વડે ઉત્પન્ન થતા કંપન સાધકના અંતરમાં મંથન સુખશક્તિને જાગૃત કરે છે. મંત્ર દ્વારા થાય છે. એ મંથન વડે જન્મજન્મોના પાપનો નાશ થાય છે, દેવી ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે, આત્મજ્ઞાન નિષ્કામ પ્રેમ દ્વારા જીવન આનંદમય થઈ જાય છે.
- ❀ મંત્ર અનુષ્ઠાનમાં શુદ્ધ સ્થાન, એકાંત, વિઘ્નરહિત વાતાવરણ, દેવાલય, નદી કિનારો, ગુફા, પર્વતશિખર, પીપળા-વૃક્ષ વધારે અનુકૂળ છે. નિયમોનું પાલન કરી અલ્પ અને સતોગુણી આહાર જરૂરી છે.
- ❀ અનેક સંતોએ જપયોગને બધા માટે સરળ સાધન કહ્યું છે. બધા સાધન મનનો નિગ્રહ કરવા માટે છે.

- ❁ મંત્રજપ કરતાં કરતાં તેના ભાવ અને અર્થનું મનન કરવું. ઊંડાણમાં રહેલી 'યાદ' ઊલટાઈને 'દયા' બની જશે.
- ❁ જપકર્તા ને જપનું પરિણામ ભલે ન દેખાય પરંતુ મંત્રના દેવતાને
- ❁ જપકર્તાના પૂર્વકર્મનું જ્ઞાન હોય છે અને એ પ્રમાણે ફળ આપે છે.
- ❁ ગુરુમંત્ર દ્વારા કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વિગેરે આવેશોની નિવૃત્તિ થાય છે. ગુરુમંત્ર દ્વારા 'સ્વ' નું જ્ઞાન થતાં દોષો થી મુક્ત થવાય છે.
- ❁ મંત્ર દ્વારા દેવતાનું સ્મરણ કરો. દેવી શક્તિ તમારી સહાયતા કરશે. કોઈ દેવતા આવીને તમારું કાર્ય નહીં કરે પરંતુ તે તમારા મન, બુદ્ધિ કે શરીરમાં પ્રવેશી મદદ કરશે. ક્યારેક જે વ્યક્તિ સાથે તમારે સંબંધ હશે તેના મારફત દેવીશક્તિ મદદ કરશે.
- ❁ અનુભવી સંતોએ મંત્રજપની સંખ્યા નક્કી કરી છે. જેમ ટેલિકોનમાં વિદ્યુતશક્તિ છે પણ જેની સાથે વાત કરવી હોય તેનો નંબર મેળવવો પડે છે, નંબર ન મળે તો વિદ્યુતશક્તિ પ્રવાહિત હોવા છતાં વાતચીત થઈ નથી શકતી તેમ ૧૦૮ કે ૧૦૦૮ અથવા દસ, વીસ હજાર કે લાખની સંખ્યામાં જપ કરવાથી દેવતા સાથે નંબર જોડાય છે. માળા ફેરવવીએ ફોનના ડાયલ ફેરવી નંબર મેળવવાથી જેમ ઉપયોગી થાય છે.

## ❁ મૂંગા માટે ❁

### ❁ કેટલાક ઉપયોગી મંત્રો-

**મૂઠ્ઠા હોદિ વાચાલ પંગુ ચઢઈ ગિરિવર ગહન ।**

**જસુ કૃપા સો દયાલુ દ્રવઉ સકલ કલિ મલ દહન ॥**

- ❁ આ દોહા ના જપથી મૂંગાની વાણી ચાલુ થાય છે. જ્યારે તમે દુઃખ સંકટ થી વેરાઈ જવ ત્યારે શ્રદ્ધા પ્રેમ પૂર્વક પરમાત્માને પ્રાર્થના કરો અને કોઈ નામ કે મંત્ર દ્વારા પ્રભુ સાથે સંબંધ જોડો.

### ❁ સંકટ સમયે રાહત માટે :

**દીન દયાલ વિરદ સમ્ભારી ।**

**દરદુ નાથ મમ સંકટ ભારી ॥**

❀ યાત્રા ની સફળતા માટે :

ૐ સર્વેશ્વરેશ્વરાય સર્વે વિદ્ધ  
વિનાશિને મધુસૂદનાય સ્વાહા

❀ ભયાનક આપત્તિ આવી હોય અથવા અનિષ્ઠ  
આવવાની શંકા હોય તે માટે નૃસિંહ મંત્ર :

ૐ ઉત્ર વીર મહા વિષ્ણુ જ્વલન્તમ સર્વતો મુખમ ।  
નૃસિંહ ભીષણં ભદ્રં મૃત્યું મૃત્યું નમામ્યહમ ॥

❀ કષ્ટનિવારણ માટે આ મંત્ર પણ લાભપ્રદ છે.

ૐ રાં રાં રાં રાં રાં રાં રાં કષ્ટ સ્વાહા

❀ રોગનિવારક વ્યાધિનાશક મંત્ર :

ૐ અચ્યુતાય નમઃ ૐ અનંતાય નમઃ  
ૐ ગોવિન્દાય નમઃ ।

આ ત્રણેય પદ ની જપ કરતા ભાવ કરવો કે જે પોતાની મહિમાથી વિચલીત  
નથી થતા તે મહાન અચ્યુતને નમસ્કાર. તે અચ્યુત પરમાત્મા અનંત છે  
સાથોસાથ એ જ બધી ઈન્દ્રિયોમાં સત્તા ચેતના આપનાર છે તેને નમસ્કાર.  
આ ત્રણેય પદનો સૂતો કે બેસીને મનમાં જપ કરતા રહેવાથી તમામ પ્રકારની  
આધિ વ્યાધિ માં પ્રાણ શક્તિ સુલભ બને છે.

રોગની દવા ની સાથે ઉપરાક્ત જપ સહાયક બને છે. ભગવાન શંકર આ  
જપ કરતા કરતા જ ભયંકર ઝેર ગટગટાવી ગયા હતા.

❀ સર્વ કલેશહર મંત્ર :

કૃષ્ણાય વાસુદેવાય હરયે પરમાત્મને ।  
પ્રણત કલેશ નાશાય ગોવિન્દાય નમો નમઃ ॥

માત્ર શ્રી કૃષ્ણાય નમઃ જપવાથી પણ અનુકૂળતા વધે છે અને કલેશમાં  
રાહત અનુભવાય છે.



❀ ગાયત્રી રોગ, ભૂત-પ્રેત નડતર નિવારણ માટે :

સ્થાને ઋષિકેશ તવ પ્રકીર્ત્યા જગત્પ્રહૃષ્ય ત્યનુરજયતે ચ ।  
રક્ષાંસિ ભીતાનિ દિશો દ્રવન્તિ સર્વે નમસ્યન્તિ ચ સિદ્ધ સંઘાઃ ॥

આ મંત્રના ત્રણ હજાર જપ કરવા. શુદ્ધ પાત્રમાં જલ ભરી સાતવાર મંત્ર જપી જમણા હાથની તર્જની એટલે અંગૂઠાની બાજુની પહેલી આંગળી પાણીમાં ફેરવી રોગીને પીવડાવો, થોડુંક જળ શરીર પર છાંટો. નડતર દૂર થાય ત્યા સુધી દરરોજ કરો.

❀ અભિલાષા પૂરી કરવા :

ૐ હં પવન નંદનાય સ્વાહા

આ દશાક્ષર ના છ હજાર મંત્ર નદી કિનારે, શુદ્ધ સ્થળમાં સાત દિવસ કરવા. એકાન્તમાં દીપ પ્રગટાવી ઘરે પણ થઈ શકે. સાતમે દિવસે રાત્રિના અંતિમ પ્રહરમાં હનુમાનજી ભયાનક રૂપે પ્રગટ થાય છે. જપક ડરશે નહીં કે મોહ નહીં પામે તો હનુમાનજી લૌકિક કે પારલૌકિક અભિલાષા પૂર્ણ કરશે.

❀ હનુમાનજી નો બીજો મંત્ર :

ૐ ઐ હ્રીં શ્રીં નમો ભગવતે હનુમતે  
મમ કાર્યેષુ જવલ જવલ પ્રજવલ અસાધ્યં  
સાધ્યં સાધય માં રક્ષ રક્ષ સર્વ દુષ્ટેભ્યો હું ફટ સ્વાહા ।

મંગળવારથી શરૂ કરી દરરોજ સો વખત આ મંત્ર જપ કરવાથી અઘરામાં અઘરું ન્યાયયુક્ત કાર્ય સિદ્ધ થાય છે.

❀ હનુમાનજીનો ત્રીજો મંત્ર :

બુદ્ધિ હીન તનુ જનિકે સુમિરો પવન કુમાર ।  
બલ બુદ્ધિ વિદ્યા દેહું મોહિં હરહુ કલેશ વિકાર ॥

દરરોજ સો વખત જપ કરવાથી વિદ્યાર્થીની બુદ્ધિ વધે છે, વિદ્યા આવે છે, કલેશ વિકાર દૂર થાય છે.

❀ હનુમાનજીનો ચોથો મંત્ર :

પવન તનય બલ પવન સમાના ।  
બુદ્ધિ વિવેક વિજ્ઞાન નિધાના ॥

આ જપથી કોર્ટ કેસમાં જીત થાય છે.

❀ હનુમાનજીનો પાંચમો મંત્ર :

ૐ હં હનુમતે રુદ્રાત્મકાય હું ફદ્દ ।

શુદ્ધ સ્થાન માં ધીનો ઈવો પ્રગટાવી રામ-જનકીનું ધ્યાન કરતા એક લાખ જપ કરવાથી સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિ સુદલ્ભ બને છે.

❀ પરીક્ષામાં સફળતા માટે :

જિહ્વિ પર કૃપા કરહિં જિય જાની । કવિ ઉર અજિર મયાવહિં બાની ॥  
મોરિ સુધારહિં સૌ સબભાંતિ । જસુ કૃપા નહિં કૃપા અઘાતી ॥

❀ ખોલાયેલી વસ્તુ ગ્રાહી મેળવવા :

બઈ બહોરિ ગરીબ નિવાજૂ । સરલ સબલ સાહિબ રઘુરાજૂ ॥

❀ વિદ્યન નાશ માટે ::

સકલ વિદ્યન વ્યાપહિં નહિં તેહી । રામ સુ કૃપા વિલોકહિં જેહી ॥

❀ બુદ્ધિ શુદ્ધિ માટે :

તાકે યુગ પદ કમલ મનવઉં । જસુ કૃપા નિર્મલ મતિ પાવઉં ॥

❀ કલંક નાશ માટે :

રામકૃપા અવરેવ સુધારી । વિબુઘ ઘારિ ભઈ ગુણદ ગુહારી ॥

❀ સુરક્ષા માટે :

મામભિરક્ષય રઘુકુલ નાયક । ધૃત વર આપ રૂથિર કર સાચક ॥

આ મંત્રોનો જાપ ઉપરાંત હવન કરવાથી જલદી સફળતા મળે છે.

❀ મંત્ર કઈ રીતે કામ કરે છે?

મંત્ર રહસ્ય સમજવા જેવું છે. આપણી પાસે ધન હોય તો કોઈપણ કાર્ય સુગમતાથી પુરું થઈ શકે છે પણ પૈસા ન હોય તો ઉછીના લઈને કામ પુરું કરવું પડે છે. એ જ રીતે મનુષ્ય પોતાના સંચિત પુણ્ય વડે પોતાની અમિલાષા પૂરી કરે છે. પરંતુ જ્યારે પુણ્ય રૂપી પૂંજી ન હોય ત્યારે

શક્તિસંપન્ન દેવતાનું શરણ લઈ એમની દયાથી કામનાપૂર્તિ કરે છે ત્યારે તે દેવતાઓને ઋણી, દેવાદાર થઈ જાય છે.

આથી મંત્રજપ પછી સાધકે હવન, દાન કરવું જરૂરી છે. દાન કરવાથી ઋણ કપાય છે. જેટલું દાન પુણ્ય કરવામાં આવશે એટલું ઝડપથી ઋણ કપાશે. સફળતા મેળવ્યા બાદ જાપક દાન પુણ્ય તપ નથી કરતા તે ઋણી જ રહે છે અને થોડા સમયમાં એની સફળતા અસફળતામાં પલટાઈ જાય છે.

દેવ ઉપાસકે પોતાની ઈચ્છાઓ ઓછી કરી, તન વડે, ધન વડે, યોગ્યતા દ્વારા બીજાની સેવા સહાયતા કરવી જોઈએ. ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, લોભ, ક્રૂરતા, કઠોરતા વડે પાપ વધવા ન દેવું અધર્મ, પાપ, હિંસા અને બધા પાપનું મૂળ અજ્ઞાન થી સદા સાવધાન રહેવું.

### ૐ અહંકાર ::

ભક્તિની સાધનામાં સૌથી મોટી અડચણ અહંકાર છે. પરમાત્મા અને જીવાત્મા વચ્ચે અહંકાર દિવાલ બની રહ્યો છે જે યોગાનુભૂતિ નથી થવા દેતું. આ અહંકાર હટાવવા તેને સ્થાને નમસ્કાર કરવામાં આવે છે. નમઃ એટલે નમસ્કાર. અહંકાર નાશ માટે નમસ્કાર અમોઘ શસ્ત્ર છે.

નામના અંતે નમઃ લગાડવાનો ભાવ એ જ છે કે ‘હું તમારો છું’. સર્વભાવ થી તમને સમર્પિત છું. આ ભાવાર્થ થી જપ કરવો જોઈએ.

રાત્રિનો અંતિમ પ્રહર, મધ્યાહન, સંધ્યાકાળ અને મધ્યરાત્રિ જપ કરવા માટે ઉત્તમ સમય છે. નિયમપૂર્વક એક નિર્ધારિત સમયે બેસવું લાભપ્રદ છે.



## “ સાઘુવેશમાં એક પથિક ” નો સંક્ષિપ્ત પરિચય ::

પથિકજીનો જન્મ ઈ.સ. ૧૯૦૯ ની ૧૫ મી જાન્યુઆરીએ કાનપુર જિલ્લાના “ સાઢ ” ગામમાં થયો હતો. એમનું ગૃહસ્થીનું નામ ગયાપ્રસાદ ત્રિવેદી હતું. માતા-પિતાનો સ્વર્ગવાસ થઈ જતાં તેઓ ગામ બહાર જ ભોંયરૂં ખોદીને તપ કરવા લાગ્યા. થોડા સમય પછી બાલ્યાવસ્થામાં જ યોગીરાજ શ્રી નાગા બાબા નિરંકારજીનું શિષ્યત્વ ગ્રહણ કર્યું. તા. ૨૭ નવેમ્બર ૧૯૩૬ નાં દિવસે શ્રી નાગા બાબાએ ૨૫૦ વર્ષની ઉંમરે મહાપ્રયાણ કર્યા બાદ સીતાપુરથી ચાર માઈલ દુર પર્ણકુટી બનાવી પથિકજીએ તપ કર્યું. ગુરૂદેવ શ્રી નાગા બાબાએ એમનું નામ પલકનિધિ રાખેલું.

તેઓ પોતાનો કોઈ આશ્રમ, મઠ કે સંપ્રદાય ઉભો કર્યા વિના પરિવાજક રૂપે સ્વતંત્ર વિચરણ કરતા રહી અધ્યાત્મ જ્ઞાનનો પ્રસાર કરે છે. હિન્દીમાં એમના આશરે પચાસ જેટલા પુસ્તકો અને પ્રવચનો તથા ભજનોની કેસેટો છે. એમણે બાબાઓ માટે નિશાળો પણ બનાવી છે.

આ પુસ્તક નીચેનાં સરનામેથી પણ વીના મુલ્યે મળી શકશે.

### ૧. અશોક ઉપાધ્યાય

મેષજીવન આરાધના મંદિર,  
આડેસરા (કચ્છ) - ૩૭૦ ૧૫૫

### ૨. શ્રી ગોર ડામ

નવા ધુવા, માટેલ રોડ,  
તા. વાંકાનેર, જી. રાજકોટ.