|| હરિઃૐ ||

ધ્યેય અને ધ્યાન

પૂજ્ય શ્રીમોટા
હરિઃૐ
હરિઃૐ આશ્રમ-સુરત

- પૂજ્ય શ્રીમોટા

॥ હરિઃૐ ॥

ધ્યેય અને ધ્યાન

પૂજ્ય શ્રીમોટા

સંપાદક
રમેશ ભટ્ટ

હરિઃૐ આશ્રમ પ્રકાશન, સુરત

❑ પ્રકાશક : **ટ્રસ્ટીમંડળ,**
હરિઃૐ આશ્રમ, (સ્થાપના વર્ષ ૧૯૫૬)
કુરુક્ષેત્ર મહાદેવના મંદિરની બાજુમાં,
જહાંગીરપુરા, રાંદેર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫.
ફોન : (૦૨૬૧) ૨૭૬૫૫૬૪, મો. : ૯૭૨૭૭ ૩૩૪૦૦
Email : hariommota1@gmail.com
Website : www.hariommota.org

© હરિઃૐ આશ્રમ, સુરત, નડિયાદ.

❑ **આવૃત્તિ વર્ષ પ્રત**

આવૃત્તિ	વર્ષ	પ્રત
પ્રથમ	૨૦૦૦	૩૦૦૦
બીજી	૨૦૧૦	૧૦૦૦
ત્રીજી	૨૦૧૫	૧૦૦૦

❑ પૃષ્ઠ : ૧૬ + ૧૦૦ = ૧૧૬

❑ કિંમત : **રૂ. ૧૦/-**

❑ **પ્રાપ્તિસ્થાન :** હરિઃૐ આશ્રમ, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫
હરિઃૐ આશ્રમ, નડિયાદ-૩૮૭ ૦૦૧

❑ મુદ્રણશુદ્ધિ : **શ્રી જયંતીભાઈ જાની**

❑ ડિઝાઈનર : **મયૂર જાની**
મો. : ૯૪૨૮૪૦૪૪૩૨

❑ ટાઈપસેટિંગ : **અર્થ કૉમ્પ્યૂટર,**
૨૦૩, મૌર્ય કૉમ્પ્લેક્સ, સી. યુ. શાહ કૉલેજ સામે,
ઈન્કમટેક્સ, અમદાવાદ-૧૪,
મો. : ૦૯૩૨૭૦૩૬૪૧૪

❑ મુદ્રક : **સાહિત્ય મુદ્રણાલય પ્રા. લિ.**
સિટી મિલ કંપાઉંડ, કાંકરિયા રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૨૨
ફોન : (૦૭૯) ૨૫૪૬૯૧૦૧

॥ હરિઃૐ ॥

સમર્પણાંજલિ

(ત્રીજી આવૃત્તિ)

વિરલ, ધ્યાનયોગી, અનુભવી
પૂજ્ય શ્રીમોટાના ગુરુભાઈ,
શ્રીકેશવાનંદજી ધૂણીવાળા દાદાના શિષ્ય
પરમ આદરણીય
શ્રીકેશવાનંદજીના ચરણ કમળોમાં
વંદનપૂર્વક
'ધ્યેય અને ધ્યાન'ની આ ત્રીજી આવૃત્તિ
સમર્પિત કરતાં અમો ધન્યતાની
લાગણી અનુભવીએ છીએ.

તા. ૧૨-૧૧-૨૦૧૫
નૂતન વર્ષ, સં. ૨૦૭૨
કારતક સુદ એકમ

ટ્રસ્ટીમંડળ,
હરિઃૐ આશ્રમ, સુરત

॥ હરિઃૐ ॥

શ્રેયાર્થી માટે અભ્યાસપોથી

(સંપાદકીય)

પૂજ્ય શ્રીમોટાનું પ્રગટ થયેલ વિપુલ પત્રસાહિત્ય આધ્યાત્મિક જીવન પ્રત્યે ગતિ કરવા ઝંખતા શ્રેયાર્થી માટે પ્રેરક તથા માર્ગદર્શક છે. એથીય વિશેષ એનું મૂલ્ય છે. તેઓશ્રીનાં બધાં પુસ્તકો ખરા અર્થમાં પ્રૅક્ટિસ બુક્સ (અભ્યાસપોથીઓ) છે. આધ્યાત્મિક સાહિત્ય વાંચવાથી તથા એનું હાર્દ સમજવા માટે મથવાથી, એવા સાહિત્યના કર્તાના હૃદય સાથે આપણાં મનબુદ્ધિ સ્પર્શ પામે છે. એ રીતે એ સમય સત્સંગમાં પસાર થાય છે, પરંતુ માત્ર આટલું જ સાધન કરવાથી જીવનની ઊર્ધ્વગતિ થતી નથી, પરંતુ એમણે દર્શાવેલા સાધનના નિયમિત અભ્યાસથી ધીમે ધીમે થતી જીવનની ઊર્ધ્વગતિ અનુભવાય છે.

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ શ્રેયાર્થી માટે જ લખ્યું છે અને ભાગવતી હેતુથી એવું લખાણ પ્રગટ થવા દીધું છે. પૂજ્ય શ્રીમોટાએ દર્શાવેલી સાધનાપદ્ધતિ સમજવા માટે કેટલાક શબ્દોના અર્થો સ્પષ્ટ કરવા જોઈએ.

(૧) શ્રેયાર્થી એટલે પોતાના શ્રેય માટે ઝંખના ધરાવનાર. શ્રેય એટલે કલ્યાણ. કલ્યાણ એટલે આત્માનો અનુભવ. આત્માના અનુભવને લક્ષણ અને સ્વભાવથી પારખી શકાય. આત્માનું લક્ષણ આંતરિક શાંતિ. આત્માનો સ્વભાવ આનંદ. તાત્પર્ય કે આંતરિક શાંતિ (મન, બુદ્ધિ અને વૃત્તિની શાંતિ) તથા હૃદયમાં અકારણ દિવ્ય આનંદ અનુભવાય એ સ્થિતિ આત્મસ્થિતિ તરીકે ઓળખાય.

(૨) સાધના અંગે આપણામાં ઘણી અધૂરી અને અસ્પષ્ટ સમજ પ્રવર્તે છે. પૂજ્ય શ્રીમોટાએ દર્શાવ્યું છે કે સાધ્યની સ્પષ્ટતા વિના સાધના થઈ શકે નહિ. આ માટે તેઓશ્રીએ જીવનના ધ્યેય અંગે

સ્પષ્ટ થવા વારંવાર સમજાવ્યું છે. શ્રેયાર્થીએ શેનો અનુભવ કરવાનો છે ? એનું સાધ્ય શું છે ? એના જીવનનો ધ્યેય શો છે ? એ સ્પષ્ટ કરીને, એ ધ્યેય ફળે એ રીતે તમામ ક્રિયા પ્રત્યે સભાન રહેવા પર ખાસ ભાર મૂક્યો.

આથી, સાધ્ય અથવા તો ધ્યેયને સાકાર કરવા માટે જેનો પણ આશ્રય લેવાય એને 'સાધન' કહેવાય. એમાં જપ, સ્મરણ, પ્રાર્થના, નિવેદન, ભજન, કીર્તન, ધ્યાન, ત્રાટક વગેરેનો સમાવેશ થાય. પોતાના જીવનનું ધ્યેય સ્પષ્ટ થયા પછી જ, એના પ્રત્યે સંપૂર્ણ સભાન બનીને તથા રહીને જે સાધનનો અભ્યાસ નિયમિત થયા કરે એ ક્રિયાને સાધના ગણાય ખરી. માત્ર આ જ સાધના છે એ પણ અધૂરો અર્થ છે.

(૩) પૂજ્ય શ્રીમોટાએ જીવનના અમુક જ ભાગ પૂરતી ક્રિયામાં સાધનાને મર્યાદિત કરી નથી. તેઓશ્રીએ સાધનાને જીવનની પ્રત્યેક ક્રિયા સાથે સાંકળવાની રીત દર્શાવી છે. જેથી સાધનાક્રિયા દરમિયાન જે આંતરિક શુદ્ધિ તથા શક્તિ જાગૃત થાય એની કર્મમાં પ્રતિષ્ઠા થાય તો જ એ શક્તિનો અનુભવ હૃદયમાં ઊંડો ઊતરતો અનુભવાય.

મળેલાં કર્મમાં આંતરિક શક્તિને પ્રતિષ્ઠિત કરવાની પદ્ધતિ પ્રત્યે શ્રેયાર્થી ગાફેલ રહે છે અને પોતે સાધક છે એવો ખ્યાલ રાખે છે, એમાં કેવી સૂક્ષ્મ ભ્રમણા અને દંભ રહેલાં છે, એનું સ્પષ્ટ દર્શન પૂજ્ય શ્રીમોટાએ કરાવ્યું છે.

આ પરથી શ્રેયાર્થીએ સાધનાની પ્રક્રિયાને આ રીતે ટૂંકમાં સ્મરણમાં દૃઢ કરવી જોઈએ.

સાધ્ય – સાધન–(૧) સાધના–સાધક–(૨) સાધના.

આમાં (૧) સાધના એટલે સ્વભાવ-પ્રકૃતિને અનુરૂપ હોય તેવા સાધનનો અભ્યાસ. (૨) સાધના એટલે સાધન + અભ્યાસ = સાધનાભ્યાસથી પ્રગટ થતી-છતી થતી-શક્તિનો જીવનવહેવારમાં વિનિયોગ કરવા માટે સંપૂર્ણ જાગૃતિ અને પુરુષાર્થ.

આવી જાગૃતિને લીધે આંતરિક મનબુદ્ધિમાં મથામણ, મંથન, સંગ્રામ અને યથાયોગ્ય નિર્ણય માટે અનિવાર્ય એવા વિવેકનો ઉપયોગ કરવાની મૂંઝવણ પણ અનુભવાય. આવી પળે શુદ્ધિ પામતાં રહેલાં અંતઃકરણોની ગતિવિધિ પ્રત્યે પૂરેપૂરા સજાગ રહેવા છતાં દિશા ન સૂઝે ત્યારે પ્રાર્થના વગેરે સાધનનો ઉપયોગ પણ ગુરુની કરુણાથી સૂઝે છે. આમ, જેનું સમગ્ર જીવન પોતે નક્કી કરેલા ધ્યેય તરફ ગતિ કરતું અનુભવાય અને વિકાસનાં લક્ષણોથી પ્રમાણિત થતું થાય એમ એમ 'આત્મા'ને નાણી શકાય છે.

• • •

આપણે આત્મા વિશે જાણીએ એ જરૂરી છે, પરંતુ જ્યારે સાધનના અભ્યાસથી આત્માને નાણીએ એટલે કે પરખીએ એ માર્ગસૂચક સ્તંભ સમાન છે. અંતે તો આત્માને માણવાનો છે મતલબ કે આપણું સ્વ-રૂપ એ આત્મા છે અને આત્મસ્વરૂપ એ આનંદરૂપ છે. એવા અનુભવ તરફ ગતિ થતી જાય તો સાધના ફળવાની દિશા તરફ છે એમ પ્રમાણાય.

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ આથી જ શ્રેયાર્થીને 'ધ્યેયની સ્પષ્ટતા' અને ક્રિયામાત્રના 'હેતુની સભાનતા' માટે વારંવાર કહ્યું છે. પૂજ્ય શ્રીમોટાએ નામસ્મરણ, પ્રાર્થના, ભજન, કીર્તન, આત્મનિવેદન વગેરે સાધનાના અભ્યાસની રીત અને એ સાધનોનું યથાયોગ્ય છતાં વિવેકપૂર્વકનું સંકલન કરવાનું પણ સમજાવ્યું છે.

તેઓશ્રીએ ધ્યાન તથા ત્રાટક વિશે લખ્યું છે ખરું, પરંતુ આ સાધનો વિશે તેઓશ્રીએ વારંવાર લખ્યું નથી. માત્ર સરેરાશ શ્રેયાર્થીને યોગ્ય હોય એટલા જ પ્રમાણમાં લખ્યું છે. વળી, સમજ્યા વિના અને ધ્યેયની સ્પષ્ટતા વિના આ સાધનોનો અભ્યાસ થાય તે પણ યોગ્ય નથી એમ પણ સૂચવ્યું છે, કેમ કે ધ્યાન વિશે તો સમાજમાં ઘણી અસ્પષ્ટતાઓ વરતાય છે. 'આજકાલ તો જે તે બધાં આંખો

બંધ કરીને ધ્યાન કરતા હોય છે એવી માન્યતામાં સપડાઈ ગયા છે.' એવી એક નોંધ પૂજ્ય શ્રીમોટાએ કરી છે. આથી, નિમિત્તયોગે ધ્યાન વિશે લખવાનું થયું ત્યારે પૂજ્ય શ્રીમોટાએ અત્યંત સ્પષ્ટતાથી ધ્યાનનો અર્થ, એની પૂર્વતૈયારી, એ ક્રિયાની રીતો, ધ્યાન દરમિયાન થતા અનુભવો વગેરેની પૂરતી સમજ આપીને શ્રેયાર્થીને યોગ્ય દિશા તરફ પ્રેર્યો છે.

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ ટૂંકી પણ વ્યાપક અર્થ દર્શાવતી વ્યાખ્યા આપતાં કહેલું, 'ધ્યાન એ ક્રિયા નથી, પણ અવસ્થા છે, સ્થિતિ છે.' 'ધ્યાન એટલે એકાગ્રતા.' આ સૂત્રો ચિંતનીય છે. શ્રેયાર્થી શેનું ધ્યાન ધરે છે ? તો એનો જવાબ 'ધ્યેયનું ધ્યાન' ધરે છે. આથી, ધ્યાનનો ઉપક્રમ આ પ્રમાણે સમજવાનો. ધ્યેય–ધ્યાન–ધ્યાતા. આ ત્રણેય એકરૂપ છે. ધ્યેયનું ધ્યાન ધારણ કરે એ જ ધ્યાતા છે. જ્યારે જીવનનું ધ્યેય નિરંતર ધ્યાનમાં રહ્યા કરે છે એ ધ્યાન અવસ્થારૂપ બને છે. ધ્યાતાનું એટલે કે ધ્યાન કરનારનું આવું લક્ષ રહ્યા કરે એ જાગૃતિ છે.

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ ધ્યાનની પૂર્વતૈયારી માટે દરેક પ્રકારનાં કામમાંથી પરવારી શક્ય તેટલું નિશ્ચિંત રહેવાય એવી યોજના કરવી જોઈએ એમ દર્શાવ્યું છે. જો જીવનને ઉન્નત કરવાની ગરજ અને રસ હોય તો આવી પૂર્વતૈયારી થઈ શકે છે. એ પછી સમય અને સ્થળ નિશ્ચિત કરવાં જોઈએ. દક્ષિણાભિમુખ કે પૂર્વાભિમુખની સ્થિતિ રાખવા સૂચવ્યું છે. વળી, મળશુદ્ધિની અનિવાર્યતા જણાવી છે.

તેઓશ્રીએ ધ્યાન માટે સુખાસન સૂચવ્યું છે. શરીરની સ્થિતિ બેસવા માટે અનુકૂળતાવાળી ન હોય તો સૂતાં સૂતાં પણ ધ્યાનમાં જઈ શકાય. મતલબ કે શ્રેયાર્થીને શરીર સ્થિર રાખવામાં જે સ્થિતિ અનુકૂળ લાગતી હોય તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. ધ્યાન દરમિયાન શરીર જરાય તંગ ન બને કે રહે એવી સ્થિતિમાં સ્થિર રહેવું જોઈએ.

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ ધ્યાનના અનેક પ્રકારો છે એમ સૂચવ્યું છે. આથી, શ્રેયાર્થી પોતાને એકાગ્ર થવા અને લીન થવા જે પ્રકાર અનુકૂળ જણાય તે લઈ શકે છે. ધ્યાનના પ્રકારોમાં નિરાકારનું ધ્યાન ઉત્તમ ગણાવ્યું છે.

ધ્યાન માટેનું ઉત્તમ કેંદ્ર હૃદય છે. સૂક્ષ્મ હૃદય છાતીના મધ્ય-ભાગથી સહેજ જમણી બાજુ છે.

ધ્યાન માટે શરીર સ્થિર રહે એવી સુખભરી સ્થિતિમાં બેસીને આંખ બંધ કરીને જપ કરવાનું તથા પ્રાર્થના કરવાનું સૂચવ્યું છે.

'કૃપાગંગા તારી નીરવ કરજો મુજ મન, પ્રભુ.' અથવા 'કૃપાગંગા તારી, સતત ઊતરો હું-પર પ્રભો !' એમ પ્રાર્થના કર્યા કરવી. જપ અને પ્રાર્થના કરતાં કરતાં એ બંને આપોઆપ બંધ થાય અને નક્કી કરેલા કેંદ્ર પર લક્ષ રહે એમ થવા દેવું.

ધ્યાન માટેનો સમયગાળો નિશ્ચિત કરવો અને એટલો સમય તો દૃઢ જ રહેવું. શરીર દુ:ખે કે વિચારો ગમે તેમ દોડે તોપણ નિશ્ચિત સમય પહેલાં ધ્યાનમાંથી ઊઠવું નહિ.

ધ્યાન દરમિયાન વચ્ચે જપ કે પ્રાર્થના કશું ન થાય. ધ્યાન માટેનું એક જ લક્ષ રહેવાના પુરુષાર્થમાં મચ્યા રહેવાથી, ધ્યાનના આરંભ પૂર્વે કરેલી પ્રાર્થનાથી 'કૃપાગંગા' પોતાની અકળ શક્તિથી શ્રેયાર્થીને સહાયરૂપ થવા માંડે છે. શ્રેયાર્થીને પુરુષાર્થ અને કૃપાનાં આવાં જોડકાંનો આછો આછો અનુભવ થાય છે. આવો અનુભવ સાધનના અભ્યાસમાં વેગ લાવવા રસ, ધગશ, ઉમંગ અને તત્પરતા જન્માવે છે.

જે ઉમંગ અને તત્પરતા વધે છે એનો ઉપયોગ એ ધ્યાનથી નીપજનારાં પરિણામો પામવાની વૃત્તિ વધારવામાં ન જાય એ શ્રેયાર્થીએ ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે. ધ્યાન દરમિયાન મનના વિચારો, બુદ્ધિનાં તર્ક, દલીલ, યુક્તિ-પ્રયુક્તિથી અકળાઈ જવાનું

નથી. બુદ્ધિનાં યુક્તિ-પ્રયુક્તિ તો વૃત્તિઓનાં સુંવાળા, રૂપાળાં અને ભાવતાં ભોગને પણ તૈયાર કરે છે. આથી, ધ્યાન દરમિયાન 'ધ્યાતા' તો માત્ર એના 'ધ્યેય'ને જ જાણે છે. અંદરથી જે બધું ઊભરે છે એ મન, બુદ્ધિ અને પ્રાણની શુદ્ધિ માટે થતી પ્રક્રિયાનું પરિણામ છે. સારું તથા નરસું-એવા ભેદ પાડ્યા વિના, ગમા-અણગમાને વચ્ચે આવવા દીધા વિના, પોતાની જાતને અપરાધી કે અધમ ગણ્યા વિના આ બધું તટસ્થભાવે 'જોયા કરવાનું' રાખવાનું છે. આ રીતે જોવાની ક્રિયાથી તટસ્થતા કેળવાય છે. એમાંથી એક પ્રકારની શક્તિ પેદા થાય છે. આ બધું 'જોનારો' આમ તો 'આત્મા' છે, પણ એના પૂરા ગુણધર્મવાળો આત્મા નથી. જ્યારે 'તટસ્થતા'-સંપૂર્ણ એકાગ્રતાવાળી અને કેંદ્રિતતાના લક્ષણવાળી બને અને ધ્યાનના સમય સિવાયના સમયગાળા દરમિયાન એવી તટસ્થતાનો ઉપયોગ રહ્યા કરે એ ખૂબ જરૂરી છે. આપણી આસપાસ બનતી ઘટનાઓ તથા એનાથી આપણાં અંતરમાં જન્મતી પ્રતિક્રિયાઓ પ્રત્યે આપણાથી કેટલા તટસ્થ રહેવાય છે એટલું જ શ્રેયાર્થીએ તપાસતા રહેવાનું છે.

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ ધ્યાનના અભ્યાસ માટે દર્શાવેલી આ પદ્ધતિ અત્યંત સ્પષ્ટ અને સીમાચિહ્નદર્શક છે. આ પુસ્તકમાં અનેક વખત શ્રેયાર્થીને આ અંગે સમજાવ્યું છે તથા એમાં આવનારાં વિઘ્નો પ્રત્યે પણ સાવધ કરાયો છે.

આ સાધનનો ઉપયોગ કરનાર શ્રેયાર્થી શ્વાસોશ્વાસ પર દૃષ્ટિ સ્થિર રાખવાનો પ્રકાર અપનાવે તો ધ્યાનના અન્ય પ્રકારોમાં આ પ્રકાર સરળ ધીમે ધીમે સહજ થઈ જાય એવો છે. શ્વાસોશ્વાસ નિરાકાર છે. શ્વાસોશ્વાસ અનુભવાય છે, પરંતુ દેખાતો નથી. એની આવનજાવન સહજ છે. એમાં પ્રયત્ન શક્ય નથી. તેમ જ શ્વાસોશ્વાસની થતી રહેતી ક્રિયા માટે અહંકાર થવો પણ શક્ય નથી. શ્રેયાર્થીએ આ પ્રકારના

ધ્યાન માટે શ્વાસ-ઉચ્છ્‌વાસના ગાળા માટે કે એને રોકવા માટે પ્રયત્ન કરવાનો નથી. શ્વાસોશ્વાસ સહજ રીતે ચાલે છે એ તરફ દૃષ્ટિ સ્થિર કરવા પુરુષાર્થ થતાં રહેતાં કૃપાશક્તિનો આપોઆપ સહયોગ થાય છે અને નિયમિત લાંબાગાળાના અભ્યાસ પછી શ્વાસોશ્વાસ તથા નાડીનો વેગ શાંત થતો અનુભવાય છે. મન ધીમે ધીમે શાંત બની રહ્યું છે એનું આ ચિહ્‌ન છે.

મન શાંત થતાં એ સ્થિર થશે અને એકાગ્રતા અનુભવાશે. આવી એકાગ્રતાવાળું મન 'ચૂપ' થવાની સ્થિતિમાં આવશે. પૂજ્ય શ્રીમોટાએ મનને ચૂપ કરવાની અવસ્થાનો આદર્શ આપ્યો છે. ધ્યાન સાથે શ્રેયાર્થી માટે મૌનએકાંતનું સેવન ખૂબ જરૂરી છે, કેમ કે એ ઘણાં જ સહાયક છે. આપણી નજર અને વાણી મારફત ઘણું જ મૂલ્યવાન ઓજસ વેડફાઈ જાય છે. જેટલા પ્રમાણમાં આવો ઘસારો રોકાય એટલા જ પ્રમાણમાં શ્રેયાર્થીને પોતાના સાધનાભ્યાસમાં વેગ અનુભવાય.

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ 'સાધનામર્મ'માં ટૂંકો જીવનધ્યેય દર્શાવ્યો છે. 'પ્રભુચિંતવન સિવાયના સર્વ આગ્રહો છોડો. નમ્રતા કેળવો, શૂન્ય થવાનું ધ્યેય રાખો.' (સાધનામર્મ નં.૫) આમાં પ્રભુ જ માત્ર ચિંતનીય છે. બધું જ એની સત્તા હેઠળ એટલે કે પ્રભુના 'હોવાપણા' થકી જ બની રહ્યું છે અને ચાલી રહ્યું છે. કોઈ ક્યાંય કશાયનો કર્તા નથી.' એવી પ્રભુચિંતવનની નિરંતરતા પ્રગટતાં અન્ય આગ્રહો આપમેળે મોળા પડતા જશે. આગ્રહો અહંકારનું લક્ષણ છે. મનબુદ્ધિ અહંકાર કરે છે. આમ, આગ્રહો (આગ્રહ, હઠાગ્રહ, પૂર્વગ્રહ, મતાગ્રહ અને સત્યાગ્રહ વગેરે) વિદાય થતાં થતાં અહંકારનું જોર ઘટતાં મનબુદ્ધિની શુદ્ધિ થાય, પણ અહંકાર તો અનંત માથાંવાળો છે. માટે, જીવનમાં-સંસારમાં અત્યંત નમ્રતા કેળવવાનો અભ્યાસ પાડવો જોઈએ. નમ્ર થવું એટલે દબાઈ-ચંપાઈ

જવું કે લેવાઈ જવું એવો અર્થ શ્રેયાર્થીએ કરવાનો નથી, પરંતુ સર્વશક્તિમાન માત્ર પ્રભુ જ છે એવા આંતરિક દઢતાવાળા વલણથી પ્રાકૃતિક વિકૃત અવરોધો સામે નમ્રભાવે અડગ રહેવાનું છે. અને ભગવાનનો જય નિશ્ચિત છે એવી શ્રદ્ધા દઢ અને ઊંડી ઉતારવાની છે. 'પોતે' કે 'પોતાપણું' જેવું કશું નથી. માટે, માન, અપમાન, સ્વમાન સુધ્ધાંનું સમર્પણ કરતાં કરતાં શૂન્ય બની રહેવાનું ધ્યેય રાખવાનું છે.

આ પ્રકારની જાગૃતિપૂર્વકની સાધના ન થાય તો ધ્યાન જેવા સાધનથી ભયંકર અહંકાર પોતાનું નવું રૂપ ધારણ કરીને શ્રેયાર્થીને ભીષણ ઊંડી ખાઈમાં ધકેલી દેશે. પરિણામે કલ્પી ન શકાય એવા વહેવારોમાં ફસાઈ જશે. આમાંથી બચવા માટે સૌથી પ્રથમ તો સાધનાની ગુપ્તતાની અનિવાર્યતા વિશે પૂજ્ય શ્રીમોટાએ સમજાવ્યું છે. સાધનાની ગુપ્તતા જાળવવા માટે મહેનત કરવાની જરૂર નથી, કેમ કે શ્રેયાર્થીએ તો એને રોજિંદા આહારવિહાર જેટલી સહજ અને સાહજિક માનવી જોઈએ. ઊઠવું-બેસવું-જમવું વગેરે ક્રિયાઓ વિશે આપણે બીજાઓ સમક્ષ વાતો કરતા નથી, એ જ પ્રમાણે સાધના અંગેની સાહજિક ગુપ્તતા જાળવવાની છે. આમાં સમાન ધ્યેયવાળા-સમાનાર્થી-શ્રેયાર્થી સાથેનો વિનિમય (જરૂર પૂરતો) અપવાદ ગણાવાયો છે.

શ્રેયાર્થી નિયમિત રોજના બે થી ત્રણ કલાક ભક્તિભાવે ધ્યાન જેવા સાધનનો અભ્યાસ કર્યા કરે ત્યાર પછી એને રસ, તલ્લીનતા, ગાઢતા વગેરેનો અનુભવ થાય છે, આથી, કોઈ પણ સાધન સ્વીકાર્યા પછી અને એના પદ્ધતિસરના લાંબાગાળાના અભ્યાસ સુધી અખૂટ ધીરજનો ગુણ શ્રેયાર્થીએ જીવતો રાખવાનો છે. નહિતર ભ્રમણામાં અટવાઈ જતાં વાર નહિ લાગે. ધ્યાન દરમિયાન દૃશ્યો, પ્રકાશ, ધ્વનિ માટેની પૂર્વધારણા ન રખાય અને ધ્યાનના અભ્યાસથી

કેળવાતી અનુભવમાં આવે તો ત્યાં થોભાય નહિ. આ માટે તટસ્થતાનો ઉપયોગ કર્યા કરવાનો છે.

લાંબા સમયના ધ્યાનના અભ્યાસમાંથી શું શું અનુભવાય છે, એની વિગત પૂજ્ય શ્રીમોટાએ આપી છે, એ શ્રેયાર્થીને પોતાની જાતતપાસ માટે ખપમાં લાગશે. આધ્યાત્મિક જીવનનાં રહસ્યો, તથ્યો, મર્મ, હાર્દ વગેરે પર નવો પ્રકાશ થાય છે અને બુદ્ધિમાં અનોખો પ્રકાશ અનુભવાય છે. આવા બુદ્ધિપ્રકાશનું પ્રદર્શન કરવાનો લોભ અને મોહ શ્રેયાર્થીને પછાડનારો છે. આથી, આસન-સ્થિરતાથી કેળવાયેલા સંયમનો ઉપયોગ કરવાનું પૂજ્ય શ્રીમોટા સૂચવે છે. શ્રેયાર્થીની ઉત્તરોત્તર પ્રકાશિત થતી સમજણનો ઉપયોગ પોતાના વહેવારમાં પ્રતિષ્ઠિત કર્યા કરવાનું રાખવું. શ્રેયાર્થીનાં પલટાયેલાં દૃષ્ટિ, વૃત્તિ અને વલણ વહેવારમાં કેટલા પ્રમાણમાં જીવંત બને છે એનું ધ્યાન રાખવું એ પણ ધ્યાનના પરિણામનું લક્ષણ છે.

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ પોતાની સાધના દરમિયાન ધ્યાનના તમામ પ્રકારોને સિદ્ધ કરેલા હતા. એ હકીકત એમની સાધનાકથામાં તેઓશ્રીએ વર્ણવેલી છે. એમાં અનુભવદશા પ્રાપ્ત થયા પછીના ધ્યાનના બે પ્રયોગો જાણીતા છે. (૧) બનારસમાં નૌકાવિહાર દરમિયાન સોનાનાં ઘરેણાંનો વિચાર મુકાયો, ચોરી કરનાર વ્યક્તિ ધ્યાનમાં દેખાતાં પાછા સોંપી દીધા. (૨) પોતાની માતા સૂરજબાના અવસાન પછી એમનો જન્મ કન્યારૂપે કાશીમાં ક્યાં થયો એની જાણકારી માટેની ક્રિયાને ધ્યાનનો પ્રકાર ગણાવી શકાય.

આ બંને ઘટનાઓ ૧૯૪૦-'૪૧ દરમિયાનની હતી. એ પછીના સમય દરમિયાન તો (૧૯૭૬ સુધી) તેઓશ્રીને ખુલ્લી આંખે ધ્યાન અને સમાધિની દશા પ્રવર્તતી હતી.

આ અભ્યાસપોથી માત્ર વાંચવા પૂરતી નથી, પરંતુ આ સાધન અંગે સ્પષ્ટતા પામીને એ મુજબ અભ્યાસ કરનાર માટે છે. એક શ્રેયાર્થીએ પૂજ્ય શ્રીમોટાએ ધ્યાન વિશે જે લખ્યું છે એ પદ્ધતિથી અભ્યાસ કર્યો છે. એથી એના જીવનમાં કેટલુંક પરિવર્તન અનુભવાયું છે. એવા શ્રેયાર્થીની પ્રતીતિની આ લખનારને જાણ હોવાથી આ પુસ્તકની આટલી વિસ્તારથી પ્રસ્તાવના કરી છે. જો કોઈ પણ શ્રેયાર્થી આ સાધન પોતાના સ્વભાવને અનુરૂપ છે એમ સ્વીકારતો હોય તો આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલી રીતોનો અમલ કરી અભ્યાસ કરવા પ્રેરાશે અને જો એમ કરવા લાગી જશે તો આ અભ્યાસ-પોથીનું પ્રકાશન સાર્થક થશે.

૧૯૪૦-'૪૧ દરમિયાન લખાયેલા પૂજ્યશ્રી મોટાના આ પત્રોમાંથી આવું સંકલન સાઠ વર્ષ પછી થાય છે. **'જીવનદર્શન', 'જીવનસંશોધન'** અને **'જીવનપગરણ'** પુસ્તકોમાંથી આ સંકલન થયું છે. એ સંદર્ભગ્રંથોનાં ટૂંકાં નામ જે તે પેરેગ્રાફના અંતે મૂક્યાં છે. વળી, આ સાધનથી જે પ્રતીતિ થઈ છે એની ભૂમિકા પર આનું સંકલન-પ્રકાશન થયું છે એ શુભ સંકેત છે. આથી, કોક શ્રેયાર્થીને આ લખાણ આત્માનુભવ તરફ આગળ વધવા પથદર્શક અને પોતાની સ્થિતિ સમજવા સૂચકસ્તંભ રૂપ બની રહેશે એવી શ્રદ્ધા છે.

તા. ૭-૧૦-૨૦૦૦ **રમેશ ભટ્ટ**
વિજયાદશમી

॥ હરિઃૐ ॥

નિવેદન

પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં પુસ્તકોમાંથી **'ધ્યાન'** વિશેનું આ સંકલન 'ધ્યેય અને ધ્યાન' પ્રગટ કરતાં આનંદ થાય છે. શ્રેયાર્થીના અભ્યાસમાં સહાયરૂપ તથા માર્ગદર્શક બની રહે એવી દૃષ્ટિથી શ્રી.રમેશભાઈ ભટ્ટે આ સંકલન કર્યું છે. આ પુસ્તક શ્રેયાર્થી માટેની અભ્યાસપોથી તરીકે ઓળખાવાયું છે, તે યથાર્થ છે. આ કાર્યમાં શ્રી પ્રભુદાસ જાની અને શ્રી કમલેશભાઈ શેઠની સહાય મળી છે એ નોંધપાત્ર છે.

પુસ્તકના પ્રકાશનમાં એક શ્રેયાર્થીએ સહાય કરી છે. તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

આ પુસ્તકની મુદ્રણશુદ્ધિનું કાર્ય શ્રી જયંતીભાઈ જાનીએ પૂરા સદ્‌ભાવથી, ખંતથી અને ચોકસાઈપૂર્વક કર્યું છે, તે બદલ અમો તેમના ખૂબ ખૂબ આભારી છીએ. સાહિત્ય મુદ્રણાલયના શ્રી શ્રેયસભાઈ વિષ્ણુપ્રસાદ પંડ્યાએ પૂજ્ય શ્રીમોટા પ્રત્યેના ભક્તિભાવથી આ પુસ્તકનું મુદ્રણ કરી આપ્યું છે. તેઓશ્રીના આવા અમૂલ્ય અને ઉદારતાભર્યા સહયોગના કારણે જ પૂજ્ય શ્રીમોટાનો અક્ષરદેહ ઘણી ઓછી કિંમતે સમાજચરણે મૂકી શકીએ છીએ. શ્રી શ્રેયસભાઈ પંડ્યાના અમો ખૂબ ખૂબ આભારી છીએ.

આ પ્રકાશનને જીવનવિકાસની તીવ્ર ઇચ્છા સેવનાર સદ્‌ભાવીઓ આવકાર આપશે એવી અમને શ્રદ્ધા છે.

તા. ૧૨-૧૧-૨૦૧૫ **ટ્રસ્ટીમંડળ**
નૂતન વર્ષ, સં. ૨૦૭૨ હરિઃૐ આશ્રમ, સુરત
કારતક સુદ એકમ

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પૃષ્ઠ
	ખંડ : ૧	
૧.	માનવીજીવનનું શ્રેષ્ઠ ધ્યેય	૨
૨.	આગ્રહ	૫
૩.	આત્મવિશ્વાસ	૧૦
૪.	નમ્રતા અને શરણભાવ	૧૩
	ખંડ : ૨	
૧.	સાધના અંગેનાં સૂચનો	૧૮
૨.	ધ્યાનનો હેતુ	૨૦
૩.	ધ્યાનનો ઉપયોગ	૨૫
૪.	ધ્યાનમાં એકાગ્રતા	૨૯
૫.	ધ્યાનમાં વિચારોની હારમાળા	૩૩
૬.	પ્રાર્થના : ધ્યાનનો પ્રકાર	૩૬
૭.	ધ્યાનમાં એકાકારપણું	૪૦
૮.	ધ્યાનમાં શ્વાસોશ્વાસ	૪૩
૯.	ધ્યાન માટે સમયગાળો	૪૪
૧૦.	ધ્યાનથી ભાવનાવૃદ્ધિ	૪૮
૧૧.	સાધન પ્રત્યે આગ્રહ	૫૩
૧૨.	મનની સ્વસ્થતા	૫૬
૧૩.	ધ્યાન વિશે વિશેષ	૬૩
૧૪.	ધ્યાન માટે ખાસ	૬૭
૧૫.	જીવનયોગ	૭૧
૧૬.	ધ્યાન અને રોજનું જીવન	૭૩
૧૭.	આત્મલક્ષીપણું	૭૬
૧૮.	ધ્યાનમાં પ્રગતિ અને સાવધાની	૮૧

ધ્યેય અને ધ્યાન

❑

પૂજ્ય શ્રીમોટા

‘હું સર્વત્ર વિદ્યમાન છું.’

- શ્રીમોટા

‘જીવનદર્શન’, ૧૦મી આ., પૃ. ૩૮૨

॥ હરિઃૐ ॥

ખંડ-૧

ધ્યેય

■

(ગઝલ)

મળે જે જે બધું એની ભૂમિકા નીજમાં રહી છે,
પ્રમાણી એમ જે વર્તે હૃદય જ્ઞાની બને છે તે.

પ્રભુના ભાવના દોરે જીવનકેરા પ્રસંગોને,
પરોવ્યા જે કરે હૈયે, પૂરો યોગી બને છે તે.

ગમે તેવું ભલે બનતાં, જીવનના ધ્યેયને કર્મે,
પૂરો આકાર દે ભાવે, હૃદયના ધ્યાની સાચા છે.

શ્રીમોટા

‘પ્રણામપ્રલાપ’, આ.ત્રીજી, પૃ. ૨૬

૧. માનવીજીવનનું શ્રેષ્ઠ ધ્યેય

આપણા જીવનનું-મનુષ્યમાત્રના જીવનનું-ધ્યેય શ્રીભગવાનના ભાવનો અનુભવ કરી એનામય બની જઈને એના યંત્ર બની જવું. ને પછીથી એ જેમ ચલાવે તેમ ચાલવું, ને એમ પાછું અનુભવ્યા કરવું (હૃદયથી) એ જ (ધ્યેય) હોવું જોઈએ એમ મને પોતાને તો લાગે છે. દરેક જણે પોતાનું જીવનધ્યેય નક્કી કરી લેવું ઘટે. ને નક્કી કર્યા પછી આપણી સર્વશક્તિ તેની પાછળ ખર્ચી દેવાની રહે છે. સતત પુરુષાર્થ, એ જ લઢણ, એ જ રટણ, એ જ સર્વસ્વ, એવી ધૂન પેદા કરવાની રહે છે. એટલે તમારી વૃત્તિ કે પ્રકૃતિ પ્રમાણે કયો માર્ગ તમને ગમશે તે તમારે નક્કી કરી લેવાનું રહે છે. (પગરણ, પૃ. ૭)

એક વખત આપણે આપણો જીવનનો માર્ગ નક્કી કરી લેવો જોઈએ. જીવનના મર્મ અને અર્થ શા માટે છે તે હૃદયથી-હૃદયના વલોવણથી-મનોમંથનથી-એક વખત નક્કી કરી લેવું જોઈશે ને એક વખત તે પ્રમાણે નક્કી થઈ જતાં પછીથી તે પ્રમાણેનાં આપણાં ભાવ, વર્તન અને પુરુષાર્થ રહેવાં ઘટે. (પગરણ, પૃ. ૧૧)

તમે હમણાં જે જપયજ્ઞ શરૂ કર્યો છે, તે જો હમણાં માંડી વાળી શકો તો તેમ કરવા મારી તમને ભલામણ છે, કારણ કે હમણાં તો બને તેટલો બધો સમય જાગ્રત રહીને મનની ગતિને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરો તથા હવે પછીના જીવનનાં વલણ ને ધ્યેય બાબતની ચોખવટ દિલ સાથે કરતા રહો. તે જ બાબતનું સતત ચિંતવન કર્યા કરો અને મન સાથે તે બાબતની બરાબર પૂરી સમજૂતી કરી લો. એમાં જે કંઈ શંકા ઊઠે એનું પણ

પ્રેમભાવથી સમાધાન કરી લો. જીવનનાં અર્થ અને રહસ્ય શેમાં રહેલાં છે એ બધું ચોક્કસપણે સમજી લેવાનું રાખો. બધી બાજુથી વિચાર કરી કરીને, લાભ-ગેરલાભ, જય-પરાજય (જોકે આમાં ગેરલાભ કે પરાજય જેવું છે જ નહિ) વિચારી આપણે પગલું ભરવાનું રાખીએ. જપ કરવા માંડશો તો ઉપલું વિચારવા માટેની જે તટસ્થ ભૂમિકા જોઈએ તે નહિ રહી શકે. એટલે મારી તો હૃદયની ઈચ્છા છે કે હમણાં તમે જીવનના ધ્યેય વિશે જ ચિંતવનમાં રહ્યા કરો અને એના વિચારોનું જ મંથન મનમાં કર્યા કરો. એને જ ઘૂંટ્યા કરો ને મનમાં થતા, ઊઠતા બધા વેગોને નિહાળ્યા કરો ને એમ જોવાતાં જોવાતાં જે નીરખાય એનું ઊંડું પૃથક્કરણ કર્યા કરો ને એમાંથી પછી સાર કાઢવાનું હાલ તો શીખવાનું છે.

મન આપણને પોતાની ઉપરના થર-પોપડા ઉકેલવા દેતું નથી. મનની ઉપરવટ થઈને એના અનેક પ્રકારના પોપડા ઉકેલીને આપણે એના સ્વરૂપને ઓળખવાનું રહે છે. એમાં તો એવી ગડભાંજો હોય છે કે એ તો પ્રત્યક્ષ અનુભવશો ત્યારે જ સમજણ પડવાની છે. જો કોઈ કહે, ‘એમાં તો કશી ગડભાંજો નથી ને મથામણો પણ નથી’ તો એટલું કહેવાનું છે : ‘એણે એ જાતનો કરવો જોઈતો યોગ્ય પુરુષાર્થ ને એ બાજુનું યોગ્ય ચિંતવન ખંતપૂર્વક કર્યાં નથી.’ બાકી, મનહૃદયની વલોવણની ક્રિયામાં કશુંક ને કશુંક તો ઉપર તરી આવવું જ જોઈએ. ને તે આપણે સતત જાગ્રત રહીને જે જે પ્રતિકૂળ હોય એને શ્રીપ્રભુનાં ચરણકમળે સમર્પણ કરી દઈએ, ને જે જે સાચું હોય એટલે કે જીવનને રચનાત્મક કામમાં પ્રેરે એવું હોય એનો સાધનામાં

ઉપયોગ કરી, તે પણ એને જ સમર્પણ કરીને આપણે તો ખાલી ને ખાલી જ રહ્યા કરવાનું છે. (પગરણ, પૃ. ૧૩-૧૪)

આપણે આ બાબતમાં જે કંઈ કરવાનું છે, તે અત્યંત નમ્ર, દીનભાવે ને કોઈ જાણે નહિ તેમ જ કરવાનું છે. તે કોઈને જણાવવાનું પ્રયોજન પણ શું હોય ? આપણે ખાઈએ છીએ, શ્વાસ લઈએ છીએ, ઊંઘીએ છીએ વગેરે નૈસર્ગિક ક્રિયાઓ કરીએ છીએ તે વિશે થોડા જ કંઈ કોઈને ઉલ્લેખ કરીએ છીએ? એવી જ રીતે જીવનમાર્ગનું સાધન સ્વાભાવિકપણે, સહજપણે કર્યા કરવાનું છે. એવું કંઈક કરીએ છીએ તેવું ભાન થાય કે રહે તે પણ ખોટું છે ને એવું ભાન થવું કે રહેવું તે તો ઊલટું જીવનની પ્રગતિને રોકનારું છે.

વળી, ક્યાંયે અંધશ્રદ્ધા રાખવાની નથી. જે કંઈ કરીએ તે સમજીને જ્ઞાનપૂર્વક કરવાનું છે ને તે પણ પ્રભુપ્રીત્યર્થે ને એની કૃપા જ કરાવે છે એવો હૃદયથી ભાવ રાખ્યા કરવાનો છે. એટલે પુરુષાર્થ કરવા છતાં જાણે કરતા જ નથી. અને જે જે કંઈ કરીએ, વિચારીએ, વર્તીએ તે તે બધું શ્રીપ્રભુને જ સમર્પણ કરી દેવાનું રહે છે ને ખાલી જ રહ્યા કરવાનું છે.

શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ ને પ્રેમ એ આપણું જીવનભાથું છે. એટલી જ માત્ર મૂડી પાસે રાખવાની હોય છે. બીજું બધું ખોવાની તૈયારી કરવાની છે. આમાં પડતાં પહેલાં તમારા મનને તમારે ખૂબ ચકાસી જોવાનું છે ને તે બાબતની તૈયારી કરી લેવાની છે. (પગરણ પૃ. ૧૮-૧૯)

૨. આગ્રહ

તમને ઘણી વાર આગ્રહ ન રાખવા સારુ લખ્યું છે, પણ આગ્રહ ક્યાં રાખવો ને ક્યાં ન રાખવો એ વિવેક સમજવા જેવો છે. આપણે જે સાધના કરીએ છીએ તેને તો મંકોડા કે કીડીની માફક વળગી રહેવું. એ માટેનો આગ્રહ જેટલો વધારે દૃઢ એના યોગ્યપણામાં રાખી શકાય તેટલો વધારે રાખ્યા કરવાનો છે. એના આગ્રહથી જે કામ થયા કરે તેનાથી ઘડતર થશે ને તેમાંથી રસ ઉત્પન્ન થશે. જેમ સોનાના રસને ઢાળવાને મજબૂત નાળ હોય છે, તેમ આપણે પણ શ્રીભગવાનના રસને આકાર લેવા માટે યોગ્ય નાળ બનવું પડશે. ત્યાં આપણો આગ્રહ રાખ્યે નહિ ચાલે, કેમ કે સોના માટેની નાળ અને આ નાળમાં ફેર છે. જેવી નાળ આપણે બન્યા હોઈશું તેવો આકાર થશે જ એવું આપણી બાબતમાં નહિ બને, કારણ કે જે કંઈ રસ રૂપે તૈયાર થયું હશે તે રસ તો એવો છે કે એને અનુરૂપ ભૂમિકા આપણે જો ન બનાવી શકીએ તો જે કંઈ થોડોઘણો રસ ઉદ્‌ભવ્યો હશે તે પણ પોતાને લાયક receptive પાત્ર-વાસણ-તૈયાર ન હોવાને લીધે ઓસરી જશે.

આ કારણસર આપણે એક સાથે બે પ્રકારની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવાનું છે. એક તો આપણે જે કંઈ કરતા રહીએ તેમાં ઉત્તરોત્તર પ્રેમ, રસ, ભાવની વૃદ્ધિ કર્યા કરીએ અને તેમાં દૃઢ થતા જઈએ ને બીજું, એને માટેની ભૂમિકા રચાવા માટે વધારે ને વધારે આપણે અંતર્મુખ થવાનું પણ રહે છે. આ પણ પહેલાના જેટલું જ જરૂરી છે. આપણામાં મન જે રમત રમી રહેલું છે તે બધું જોવું જ પડશે, બરાબર નીરખી નીરખીને

સમજવું પડશે, અને મનને પૂરું સંયમમાં લાવવું પડશે. મન આપણું સરદાર થઈ બેઠું છે. મન ને ઇંદ્રિયોના દોરવ્યા આપણે કામો કરીએ છીએ. એમાં કારણભૂત તેઓ છે, આપણે નથી. આપણે એ રીતે ટેવાયેલા છીએ તેને બદલે યમુનાગતિ ઊલટી કરવી પડશે. મન અને ઇંદ્રિયોને પડેલી ટેવોના જોકે આપણે ગુલામ બનેલા છીએ તોપણ એ એવાં લુચ્ચાં છે કે આપણે ગુલામ બન્યા છીએ એવું ભાન સરખું પણ આપણને થવા દેતાં નથી. કેટલાકને એવું એનું ભાન થાય છે તો એની સામે થવાનું બળ હોતું નથી. એ બળ આપણી સાધનામાંથી મળે છે. એ બળનો ઉપયોગ પાછો આમાં (અંતર્મુખ થવામાં તથા શ્રદ્ધા, પ્રેમ વગેરેની વૃદ્ધિમાં) સતત કર્યા કરવાનો છે. જો તેમ ન કરીએ તો એ જામેલું બળ ઉનાળાનાં વાદળાંની પેઠે વીખરાઈ જાય છે અને આપણે હતા તેવા ને તેવા જ ખાલી હાથ ઘસતા રહીએ છીએ. ઊલટું મન, ઇંદ્રિયો વગેરેનું ચઢી વાગે છે. માટે, આપણને મળેલા બળનો ઉપયોગ અંતર્મુખ થવામાં સતત વાપર્યા કરવાનો છે.

આ એક મોટામાં મોટી ચાવી છે. આપણામાં જે ગુરુની પ્રથા પડેલી છે તે એટલા માટે છે કે એ આવી ચાવી બતાવતા રહે છે. જો આપણે સ્પષ્ટપણે અંદરની રમત સમજતા થઈશું નહિ અને એનાથી પર થવાનો સતત પ્રયત્ન નહિ થાય તો આપણું કર્યું કારવ્યું ફળવાનું નથી. ત્યારે પ્રશ્ન ઊઠે કે જે બિચારો ગામડિયો હોય, અભણ ને અજ્ઞાન હોય, ને જેને આવી કશી ગતાગમ હોતી નથી, તે જો ભગવાનનું નામ લીધા કરતો હોય અને ભજનકીર્તન ભાવથી કરતો હોય તો આવી ગતાગમ ન હોવાને લીધે શું એનું બળ બધું વેડફાઈ

જશે ? પણ ના. તેમ નથી થતું, કારણ કે એક તો એવો ગામડિયો સરળ હોય છે. આપણા જેટલી complexes ગ્રંથિઓ કે ગૂંચોને આડીઅવળી બુદ્ધિની વક્રતા એને હોતી નથી. વળી, તેનામાં સરળપણું સવિશેષ હોવાથી ને ભાવનાપ્રધાન હોવાથી તેમ જ પોતાનામાં જ રચ્યોપચ્યો વધુ રહેતો હોવાથી એનામાં બળ અથવા ગતિનો સંગ્રહ વધારે થાય છે. એ બળસંગ્રહ જ એની સમજણનાં દ્વાર ખોલી દે છે. આપણામાં પણ તેમ થાય, પરંતુ જે કંઈ થોડું થોડું બળ જામ્યા કરે એનો ઉપયોગ જો આપણે આવી રીતે કરતા હોઈએ તો સારી રીતે ચરી પાળવાને લીધે જેમ દવાનો ગુણ એકદમ થાય છે, તેમ ઉપરની શરતે બળની અસર ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે અને પુરુષાર્થમાં રત થતા જઈએ છીએ તથા એમાં મંદતા આવવાનો સંભવ ઓછો થતો જાય છે. (પગરણ, પૃ. ૧૮૫-૧૮૭)

આપણે કંઈ કશામાં આગ્રહી વૃત્તિ રાખવાની નથી, વિચારમાં પણ નહિ અને મનમાં પણ નહિ. કોઈ કહે કે આમ છે તો ભલે તેમ હોય, કોઈ કહે કે આમ નથી તો ભલે તેમ ન હોય. જે કામ આપણું સમજ્યા છીએ તેમાં તો મરણિયો નિર્ધાર પ્રકટાવવાનો છે ને રાખવાનો છે. કઈ રીતે જીવન-વિકાસનું કર્મ આગળ ધપે એ તરફ સમગ્ર ને સંપૂર્ણ એકાગ્ર ને કેંદ્રિત લક્ષ આપવાનું છે, અને ધ્યેયની ભાવનાનુસાર જે કંઈ ઊગે, સૂઝે તે પ્રમાણે જીવનમાં વર્તવાનો મક્કમ નિર્ધાર રાખવાનો છે. તેમાં આવતા અંતરાયોને છેદી, કાપી, નાખવાના છે. ત્યાં કશું બાકી કે ઢીલું મૂકવાનું નથી. જીવનધ્યેય માટેનો આગ્રહ એટલે એકનિષ્ઠાપૂર્વકનું એકાગ્ર ને કેંદ્રિત જીવનવહન,

એવો અર્થ 'આગ્રહ'નો કરવાનો છે. શક્તિ અને બુદ્ધિને તથા અંતરનાં કરણોને પણ 'બહુશાખા' અને 'અનંત' થવા દેવાનાં ને વેરવિખેર થઈ જવા દેવાનાં નથી. તેમને વાળી વાળીને એક જ પટમાં વહેતા થાય તે આપણું જીવનકાર્ય છે. તે માટેનો આગ્રહ તો જરૂર રાખવાનો છે, પણ તે સિવાય કશામાં આગ્રહ રાખવાનો નથી. તો કોઈ બુદ્ધિવાળા કહેશે કે 'એ તો બેઠક વિનાના ગોળવા જેવો છે. કંઈ સિદ્ધાંત-બિદ્ધાંત મળે નહિ ! એવો માનવી શા કામનો !' એમ કોઈ કહે તો તેમને કહેવા દો. આપણે તો પેલી એક સિવાય બીજી બધી બાબતોમાં અનાગ્રહ રાખવાનો છે. બુદ્ધિવાળા અને પોતાને સિદ્ધાંતવાળા ગણતા માનવીને આ ગોળી ગળવી અઘરી છે, પણ એ ગોળી ગળવાથી ઊલટી શક્તિ વધે છે એવો અનુભવ આ માર્ગના દરેક પ્રવાસીને થયો છે. ને બીજાનો પ્રેમ મળે છે ને તેથી તે શક્તિનો લાભ પણ આપણને મળે છે તે જુદું.

એક સિવાય બીજી બધી બાબતોમાં નિરાગ્રહનો આગ્રહ (?) કેમ રાખું છું ? કેમ કે એક તો સાધનાના ક્ષેત્રમાં 'આગ્રહ'નો અર્થ જુદો છે : (આગળ બતાવ્યું છે તેમ) ધ્યેયમાં એકનિષ્ઠાપૂર્વકનાં એકાગ્રતા ને કેંદ્રિતતા તથા વચમાં આવતાં વિઘ્નોને પાર કરવાની તત્પરતા. બીજું, બીજી બાબતોમાં-જેમ ને રાજકારણ, સમાજસેવા, તત્ત્વજ્ઞાનના વાદ પણ-એ બધાંમાં આગ્રહ એટલે એક પ્રકારનું સૂક્ષ્મ હુંપણું, પછી ભલેને તે વિસ્તૃત સમજણના પ્રકારનું હોય ! ધર્મમાં પણ આવા પ્રકારનો આગ્રહ હોય છે. અમારો જ ધર્મ સાચો (કે ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક માન્યતા) અને તે પ્રમાણે બીજા જીવે તો એમનું કલ્યાણ થાય કે જલદી કે વધારે કલ્યાણ થાય એવો મતાગ્રહ

હોય છે. તે ઉપરાંત, સમાજરચના, અર્થકારણ કે રાજ્યપ્રકરણમાં પોતપોતાની સમજણ પ્રમાણેનો દૃઢ આગ્રહ પ્રવર્ત્યા કરે છે ને તેમાં અહમ્‌યુક્ત વૃત્તિ પ્રાધાન્ય પણ ભોગવે છે. અને તેથી એક બીજા વાદ પરત્વે અને એક બીજા દેશ પરત્વે ગુપ્ત અને જાહેર સંઘર્ષણો ચાલ્યા કરે છે. એમ અનેક પ્રકારની ચોક્કસ ચોકઠામાં પુરાયેલી દૃઢ માન્યતાઓ અનેક ક્ષેત્રમાં પ્રવર્તે છે. જીવનસાધના એટલે તો કેવળ નિર્બંધ રીતે સર્વાન્તર્યામી અને સર્વજ્ઞ આપણને દોરે તે રીતે દોરાવાની જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકની જીવંત ચેતનાત્મક મુલાયમતાવાળી આંતિરક પ્રક્રિયા. તેમાં શુદ્ધ નિર્ભેળતા પ્રકટી જાય, એટલે કે પ્રકૃતિનાં સત્ત્વ, રજસ્‌ ને તમસ્‌ એ ત્રણ ગુણથી પ્રેરાઈને જીવનવહન થવાને બદલે કેવળ આત્મા કે પુરુષ કે ઈશ્વરથી પ્રેરાતું જીવન થઈ જાય, સંપૂર્ણપણે જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકનું એનું સાધન કે યંત્ર થઈ જવાય, તેવું જીવન જિવાય, તદ્રૂપ થઈ જવાય, એનું નામ સાધના કે સિદ્ધિ. તેમાં અંતિમ સત્ય આ જ છે કે આ જ હોઈ શકે એવી સમજણને સ્થાન નથી. આમ, એમાં કોઈ વાદનું ખંડન કે મંડન હોતું નથી, જ્યારે કોઈ પણ પ્રકારની ફિલસૂફીમાં તો તેમ હોય છે. એ દૃષ્ટિએ જોતાં તો જ્યાં ફિલસૂફી (એના પ્રચલિત અર્થમાં) પૂરી થાય છે, ત્યાંથી સાચી સાધનાની શરૂઆત થાય છે.

વળી, તમે લખો છો કે ('ચર્ચા ચાલતી હતી તે દરમિયાન) અંતરમાં જપ-ધારણા ચાલુ હતાં, હવે, એવું થવું શક્ય નથી. જો વાસ્તવિકપણે તેમ હોત તો આટલો રસ તમે બિલકુલ લઈ શક્યા ન હોત, ને તમારાથી ત્યારે તેમાં આટલી આગ્રહવૃત્તિ સેવી શકાઈ ન હોત.

(સંશોધન, પૃ. ૧૨૯-૧૩૧)

૩. આત્મવિશ્વાસ

કોઈ કામ લેવું તો તે શ્રદ્ધા રાખીને લેવું જોઈએ. અને તે કામ પ્રેમથી સંપૂર્ણપણે પાર ઉતારી શકીશ એવા નક્કર આત્મવિશ્વાસથી તે લેવું જોઈએ. સાધનામાં જીવતાજાગતા આત્મવિશ્વાસનું કામ છે. જેને પોતાને આત્મવિશ્વાસ નથી તે જગતમાં પણ કંઈ કશું કરી શકનાર નથી. પ્રકટેલા દૃઢ આત્મવિશ્વાસ વિનાના થયેલા કર્મમાં કશા ભલીવાર પ્રકટતા નથી. આત્મવિશ્વાસ હોયા વિના સાહસ, હિંમત, બળ, પરાક્રમ, ધીરજ વગેરે ગુણ છતા થઈ શકતા નથી. કોઈ પણ કર્મ કરવાને માટે આત્મવિશ્વાસ ઘણું મોટું જરૂરનું સાધન છે. જેને દૃઢ આત્મવિશ્વાસ પ્રકટેલો છે કે ‘આ કર્મ તો પ્રભુકૃપાથી તો મારાથી જરૂર થઈ શકવાનું છે’, તેને કર્મની આરપાર નીકળી જવાને હૈયામાં ઉમળકો પ્રગટે છે. કર્મમાં પ્રકટતી મુશ્કેલીઓ અને ગૂંચનો તે પ્રેમથી અને સરળતાથી ઉકેલ કાઢતો રહે છે. તે ક્યાંયે અટકવાનું તો જાણતો જ નથી. તેની દૃષ્ટિ કર્મમાં એકાગ્ર ને કેંદ્રિત થયેલી પ્રવર્તે છે, અને કર્મની પેલી પાર પણ સોંસરવી નીકળતી હોય છે. સાધનામાં આત્મવિશ્વાસ એ તો એક મોટામાં મોટું હથિયાર છે.

આજે દેશમાં ને દુનિયામાં જે વાતાવરણ ઊભું થયેલું છે તે આ વાદોના ઝઘડાનું પરિણામ છે. આપણે બધાંએ સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખ્યા વિના આજ લગી સત્યાગ્રહમાં જે કામો કર્યાં (મનમાં અનેક પ્રકારના રાગદ્વેષ હોવાથી) તેનું પરિણામ અત્યારે દેશ ભોગવી રહ્યો છે. બગડેલું કર્મ આપણે સવિશેષ

મહેનત કરીને સુધારી શકીએ છીએ, પરંતુ તે વાત તો અહીં અપ્રસ્તુત છે. તમે પોતે લખો છો કે પૂજ્ય ગાંધીજીના કાર્યક્રમમાં તમને પહેલેથી પૂરેપૂરી ૧૦૦ ટકાની શ્રદ્ધા ન હતી, એટલે કે એવી અશ્રદ્ધા કે અધૂરી શ્રદ્ધાને કારણે તમે પૂરેપૂરા ફળીભૂત ન થઈ શક્યા. એવી અશ્રદ્ધાને પરિણામે કરીને આપણામાં પૂરેપૂરો આત્મવિશ્વાસ ન પ્રકટી શક્યો, તો બહેતર છે કે એવી રીતે કોઈ પણ કર્મનો આરંભ ન થાય. શ્રદ્ધા વિના આત્મવિશ્વાસ પણ ન પ્રકટી શકે તો પછી આંતરિક બળની તો વાત જ શી કરવી ? જે કોઈને પોતાનામાં દૃઢ વિશ્વાસ પ્રકટી શકતો નથી, તે કંઈ કશામાં ફતેહમંદ થઈ શકવાનો નથી. એટલે આવા સાધનાના કર્મમાં તો શ્રદ્ધાની વિશેષ ને વિશેષ પરમાવશ્યકતા છે. એ જેને ન પ્રકટતી હોય તેને માટે આ માર્ગ નથી. (સંશોધન, પૃ. ૧૩૨-૧૩૩)

આ સાથે કેટલાક મુદ્દાઓ લખી મોકલ્યા છે :-

૧. પ્રત્યેક કાર્ય ઉત્સાહથી, પ્રેમથી કરવું. મનના સંકોચ સાથે ના કરવું.

૨. પ્રત્યેક કામ, વાત, વિચાર, સંબંધ, વહેવાર વગેરે અમુક ખાસ હેતુસર જ કરવો ને તે હેતુ આપણા કાર્યને વેગ આપનારો હોવો જોઈએ. કંઈ પણ 'અમસ્તું' ન કરવું. જે કંઈ કરીએ તે જાગૃતિ સાથે કરવું.

૩. શુદ્ધ ભાવ રાખવો. સ્થૂળનો ખ્યાલ ના કરવો.

૪. આપણા મૂળ કાર્યમાં જ એટલો બધો આગ્રહ રાખવો કે જેથી બીજા બધા આગ્રહો છૂટી જાય.

૫. પ્રત્યેક પ્રસંગ, સંબંધ વગેરે પાછળ ભગવાનનો હેતુ

સમજવો, ને આપણા કલ્યાણ માટે જ તે ઘટાવવો.

આપણા આગ્રહો છૂટી જવાની ધન્ય પળ લાવવાની વાત જેમ આપણા પોતાના હાથમાં છે તેમ ભગવાન પર પણ તે આધાર રાખે છે. આપણે જો સમર્પણભાવે ને શરણભાવે રહીને તટસ્થતાપૂર્વક આપણો પુરુષાર્થ કર્યા કરીશું તો શું શું આપણે નથી કરવાનું તે પણ આપણને સૂઝ્યા કરશે. વળી, જે બધા આગ્રહો આપણામાં છૂપી રીતે રહેલા છે, ને જ્યારે જ્યારે ઉપર તરી આવી પોતાનું જોર કરતા જણાય, ત્યારે જો આપણે સાક્ષીભાવ અને જાગૃતિ રાખી શકતા હોઈએ તો 'આ આપણો આગ્રહ છે' એવો ખ્યાલ તરત જ આવે, ને તે વિચાર જ આપણને તેમ કરતાં જરૂર અટકાવે. જે કંઈ નવાં પરિણામ નીપજવાનાં છે તે કંઈ ઉપરથી, અધ્ધરથી પડવાનાં નથી કે કોઈ બીજામાંથી આવવાનાં નથી, પણ આપણા પોતામાંથી જ ઉદ્ભવવાનાં છે. (પગરણ, પૃ. ૧૫૮-૧૫૯)

ભગવાન આપણને કેવી કેવી રીતે મદદ કરતો રહે છે, ને એ આપણને મદદ કરવા હાજરાહજૂર પ્રત્યક્ષ ઊભો જ છે એવા અનુભવ જીવનમાં થતાં આપણામાં તેની સુખદ છાયા દઢ થાય છે ને તેની અસર કશા કોઈ બનાવોથી ભૂંસી ભુંસાઈ શકાતી જ નથી. એ તો ચિરંજીવ થઈને જ રહે છે. પ્રભુ દયાળુ છે ને સૌથી મોટો છે, એ માત્ર કલ્પના નથી, પણ સંત, ભક્ત અને અનુભવી પુરુષોનું અનુભવેલું વચન છે. ભગવાન તમને એવા અનુભવનું નવનીત ચખાડો એ જ પ્રાર્થના છે. (પગરણ, પૃ. ૧૦૪)

૪. નમ્રતા અને શરણભાવ

જેમ જેમ આપણને ભગવાનના ભાવમાં રસ પડતો જાય તેમ તેમ આપણે વધારે ને વધારે નમ્ર થતા રહેવાનું છે. જો દિલમાં ક્યાંય એમ ભાવ આવ્યો કે 'હવે મારાથી ઘણું સરસ આગળ વધાયું છે', અથવા કોઈ આપણા વખાણ કરે એમાં ઊંડું ઊંડું પણ જો સ-રસ લાગ્યું, તો માર્યા ગયા સમજવું. જેમ ભસ્મ કે માત્રા ખાતા હોઈએ પણ જો કંઈ પરેજીથી વિપરીત એવું ખાઈ લીધું તો એ ગુણ માટે ખાધેલી ભસ્મ કે માત્રા ઊલટી ફૂટી નીકળે છે ને આપણને જ હેરાન કરે છે, જેમ પૂ. ગાંધીજી કહે છે કે અહિંસા તો બેધારી તલવાર છે તેમ. તેથી જો એ સાચી રીતે વાપરી શકાય તો ગુણ કરે ને જો એના પથ્ય પ્રમાણે ન વાપરે તો વાપરનારને પણ નુકસાન કરે છે. તેવું જ આમાં છે. જો સહેજ અભિમાન કે 'હું ઠીક કરી શકું છું', 'મારો ઠીક આમાં પ્રવેશ થઈ શક્યો છે' એવા કોઈ જાતના વિચારો આવ્યા ને જો પોષાયા તો કર્યું કારવ્યું ધૂળ મળી જવાનું એટલું ખ્યાલમાં તમને રહે માટે આટલો ઉપોદ્‌ઘાત કર્યો છે. પહેલાં પણ લખ્યું હતું, પણ ફરીથી વળી પાછું લખું છું કે જેથી એની ગંભીરતા તમે ખ્યાલમાં રાખ્યા કરો. આપણે તો તદ્દન શૂન્યવત્ થઈ જવાનું છે. આપણું હુંપણું જ્યાં સુધી આપણામાં રહેશે ત્યાં સુધી ભાગવતભાવ ત્યાં ઉદ્‌ભવી શકવાનો નથી જ. આપણે જે કંઈ કરતા હોઈએ તે કર્યા કરીએ છીએ એવો ખ્યાલ પણ આવ્યા વિના સહજભાવે, સ્વાભાવિક રીતે એ થયા જાય-બન્યા જાય- એવી ટેવ આપણને પડવી જોઈએ.

વળી, જેમ જેમ આપણે આગળ જતા જઈએ તેમ તેમ આપણે એ ભાગવતભાવનો આપણામાં સંપૂર્ણપણે આવિર્ભાવ

કરવાને માટે ખૂબ તમન્ના ને જિજ્ઞાસા વધાર્યા જ કરવાં જોઈએ, પણ તે સાથે તેની કોઈ પ્રકારની ચિંતા કે વલવલાટ ન હોવાં ઘટે. જો તમન્ના ને જિજ્ઞાસાનું જોશ વધ્યા ન કરે તો આગળ પણ નહિ જ વધી શકાય. તમન્ના ને જિજ્ઞાસારૂપી આપણા સઢમાં જોશરૂપી પવન જેટલા પ્રમાણમાં ભરાશે તેટલા પ્રમાણમાં આપણું નાવ ઉતાવળું કે ધીમું ચાલ્યા કરશે. (પગરણ, પૃ. ૧૦૪-૧૦૫)

સવારસાંજ નિયમિત પ્રાર્થના કરવાનું રાખવું. દિવસ દરમિયાન પણ કંઈ એવું લાગે કે અનુભવાય ત્યારે પ્રાર્થના કરવી. એમાં 'આપણને સારા વિચારો આવે, આપણાથી કોઈનું પણ ભૂંડું ન થાઓ, હંમેશાં આપણાથી બધાંનું ભલું થયા કરો' એમ ભગવાનને અરજ કરવાનું રાખવું. (પગરણ, પૃ. ૭૨)

આપણે સાબરમતી આશ્રમમાં સાથે હતા ત્યારે તમે એકવાર કહેલું કે આ જીવે બતાવેલી સાધનામાં તમે સ્થિર થયા છો ને હવે એમાં રત રહેશો અને ચળાશે નહિ, પરંતુ ત્યારે જ તમને પ્રભુકૃપાથી ચેતવ્યા ને ચેતાવ્યા હતા કે પ્રકૃતિથી તમે ચળી શકો એવા છો. આપણી એ વાતચીત યાદ છેને ? આવા પ્રસંગથી એટલું તમને કંઈ નહિ તો સમજણમાં ઊગ્યું તે પણ આનંદની વાત છે. બાકી, આ જીવનું તો હવે એના નિમિત્ત, એના સાધન બની જે કોઈ એની કૃપાથી સંબંધમાં આવે તેને તેનામાં રહેલા પરમ તત્ત્વનું ભાન જગાડવાનું કામ છે. (સંશોધન, પૃ. ૧૨૭)

આંતરિક શક્તિ મેળવીએ અને પછીથી શ્રીભગવાનના યંત્ર બની જઈએ અને પછીથી તેની આ ગૂઢ રહસ્યમય

રચનામાં, લીલામાં આપણે તેના હેતુના હથિયાર બની જઈએ, અને જે હેતુનો ભાગ ભજવવાને માટે શ્રીભગવાનની કૃપાથી આપણે સર્જાયેલા હોઈએ તે હેતુને પ્રેમભક્તિથી સાધ્યા કરીએ, પરિપૂર્ણ કર્યા કરીએ, એવો જીવનનો હેતુ પણ દિલમાં દિલથી ખ્યાલમાં રાખ્યા કરવાનો છે. જીવનના આદર્શને સદાય વિસ્તારની પાંખો છે. આદર્શ જેમ જેમ આપણે ભાવનાથી પામવાનો પ્રયત્ન કરીએ, તેમ તેમ આદર્શનું તાદશ્યપણું થતું જતું અનુભવાય છે. આદર્શને સંપૂર્ણપણે એકસામટો એકસમયે પૂરેપૂરો અનુભવી શકાય એવું બનવાની શક્યતા ઘણી ઓછી છે. પ્રભુકૃપાથી આદર્શની ઝાંખી થાય ને એવા પ્રકારનાં દર્શનથી જીવનમાં તે પરત્વેનું આકર્ષણ એકાગ્રતાની ઉત્કટતાથી પ્રગટે અને તેના પરત્વેનું ઘણું આકર્ષણ દિલથી પ્રગટે તે હકીકત સાચી છે, અને આદર્શ આટલો ને આવો જ છે, એમ શરૂ શરૂમાં ભલે આપણે સ્વીકારીએ, પરંતુ સાચી રીતે તો તેનો પણ અંત નથી હોઈ શકતો.

તમે જ્યારે ધ્યાનમાં બેસશો, ત્યારે આપણે પ્રેમભાવે સાથે જ છીએ. ખૂબ પ્રેમભાવ રાખશો. આ પ્રેમભાવ માગું છું તે મારે કારણે નહિ. હું તો ભગવાનની કૃપાથી એનું ભજન કરતાં કરતાં અને જીવનવિકાસની સાધના કરતાં કરતાં, પ્રભુની કૃપાથી પ્રેમનું એકાદું કિરણ નાનકડા સળેકડા જેટલું પામ્યો છું ખરો, એટલે તમારી કનેથી તમારા દિલનો જે પ્રેમભાવ હું માગું છું તેનું કારણ તો એ જ છે કે આપણા દિલમાં જે પ્રકારની અને જે પરત્વે ખરેખરી દિલમાં દિલથી દિલની ભાવના પ્રગટેલી હોય, તેના વચનની યથાર્થતા આપણે યોગ્ય

રીતે સ્વીકારી શકવાનાં છીએ ને એટલા જ માટે હું તમારો પ્રેમભાવ માગું છું.

એવો દિલનો દિલમાં દિલથી પ્રેમભાવ પ્રગટ્યા વિના સદ્‌ગુરુના જીવનવિકાસની સાધનાની ભાવનાના સંસ્કારને આપણે કદી ઝીલી શકવાનાં નથી. તેના સંસ્કાર જરૂર ચિત્તમાં પડવાના તો ખરા, પણ તેનું અસલ સ્વરૂપ પલટાઈ જવાનું, કારણ કે આપણે હજી જીવદશાવાળા રહેલા હોવાથી પેલાની ભાવનાના સંસ્કારને તેની યથાર્થતાના પ્રમાણમાં કદી પણ સ્વીકારી શકીએ એવી શક્યતાવાળા આપણે પ્રગટેલા હોતા નથી. અને કદાચ ધારો કે આપણી બુદ્ધિ સ્વીકારે, તો તે સ્વીકારે છે તે પણ માત્ર ઉપરછલ્લી રીતે. આપણે કોઈ ચેતનામાં નિષ્ઠા પામેલા મુક્તાત્માના સંબંધમાં હોઈએ, તો જ્યાં સુધી તેના પરત્વેની આપણા દિલમાં પ્રેમભક્તિની જ્ઞાનયુક્ત નિષ્ઠા પ્રગટેલી હોતી નથી, ત્યાં સુધી આપણે તેને આપણી રીતે જ સમજવાનાં છીએ. તેના જીવનના એવા કેટલાયે સાચેસાચ પ્રગટેલા પ્રસંગોનું હાર્દ અને તેવા પ્રગટેલા તેના પ્રસંગ ઉપરથી અનુભવે પુરવાર થઈ જતું તેનું ઇંદ્રિયાતીતપણું ઘડીક વાર આપણને લાગશે ખરું, ઘડીક વાર આપણને અહોભાવ પણ પ્રગટાવશે, પરંતુ તે બધું આપોઆપ પાછું ઊડી જશે. એટલે તે સંસ્કારોને આપણા જીવનમાં કામ કરતા બનાવી દેવાને માટે આપણે તેવા ચેતન પુરુષ પરત્વે જ્ઞાનની ભાવનાથી અને હેતુના જ્ઞાનભાન સાથે તેની પ્રત્યે પ્રેમભક્તિવાળા બની જઈએ તે ઘણું ઘણું જરૂરી છે. (દર્શન, પૃ. ૨૦-૨૧)

❑

॥ હરિઃૐ ॥

ખંડ-૨

ધ્યાન

■

(અનુષ્ટુપ)

લાખો વાર કંઈ બોધ સાંભળ્યા કરશો ભલે,
જશો કોટિય વારે છો સંતનાય સમાગમે.

શાસ્ત્રનાં ચિંત્વનો ઊંડાં ને અભ્યાસ કરો કર્યા,
તોયે ના તે પમાવાનું વિના કૈં સાધના કર્યા.

જ્વલંત સાધનામાં જે પોતાનું સર્વ હોમશે,
તેવો સૌના સ્વભાવેથી વર્તવું જુદું જાણશે.

સાધના માત્ર ઉપાય એકલો એક ત્યાં ખરો,
શક્તિને પામવાકેરો, ફાંફાં બીજાં બધાં ગણો.

શ્રીમોટા

'કર્મગાથા', આ.બીજી, પૃ. ૪૪-૪૫

૧. સાધના અંગેનાં સૂચનો

ચા પીધા પછી શૌચ જઈ આવી નાહી ધોઈને ધ્યાનમાં બેસો છો, ત્યારે પૂર્વાભિમુખે બેસી આનંદની ભાવનાની કે ચેતનાની લહેરો જેમ આ શરીરના હૃદયપ્રદેશ પર એકાગ્ર દૃષ્ટિ રાખીને આ જીવ ત્યાં હતો ત્યારે લેતા હતા, તેમ હવે તમારા શરીરના હૃદય પર એકાગ્ર ને કેંદ્રિત લક્ષ રાખી રાખીને તેવી ચેતનાલહરીઓને લઈને તેની સ્મરણધારણા કરી કરી આનંદવૃત્તિ રાખીને તે ચેતનાપ્રવાહને ઉપર લઈ જવાનું રાખશો.

હાલમાં તો શરીર જ્યાં સુધી સારું થયું નથી ત્યાં સુધી બપોરે જરાક આડા પડવાનું રાખ્યું છે તે ભલે રાખ્યું, પરંતુ હંમેશને માટે તેમ ન કરવું. મોં ધોઈને પાછા ધ્યાનમાં થોડો વખત ગાળ્યા પછીથી તમારા કામ પર આવવાનું રાખશો. (સંશોધન, પૃ. ૩૮)

ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલાં જો વિચારો ખૂબ ઊભરાયા કરતા હોય, ત્યારે તેવી વેળાએ એમ ને એમ તેમને રાખીને ધ્યાનમાં કદી પણ ન બેસવું. 'તો વખત થઈ ગયો હોય તો શું કરવું?' અરે, પણ ભાઈ સાહેબ ! આપણે ધ્યાનમાં અમુક અમુક સમયે બેસવું છે એવો જો જાગ્રત ખ્યાલ નિશ્ચિતપણે રહ્યા કરતો હોય તો તે સમય પહેલાં ચેતીને આપણે મનને શાંત પાડવાના જાગૃત પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. અને આવું કરનારને પોતાને તો તેની સમજણ પડે.

કોઈક વળી એમ પણ માને છે કે કોઈ ગુરુ એવા હોય છે કે શિષ્યની લાયકાત ન હોવા છતાં પોતાની શક્તિના પ્રભાવથી

તેને સંપૂર્ણ બનાવી દે છે, પણ મારી સમજણ ને અનુભવની હકીકત એ બાબતમાં જુદા પ્રકારની છે. કાં તો ગુરુ પરનાં શ્રદ્ધાવિશ્વાસ ને ભાવ શિષ્યમાં જીવંત પ્રકટેલાં હોય, તો એમાંથી જ એક પ્રકારનું એકાગ્રતાનું જોશ પ્રકટે છે અને એવાં શ્રદ્ધાવિશ્વાસ ને ભાવનું પ્રેમભક્તિપૂર્વક અનુશીલન ને પરિશીલન તે કર્યા કરતો હોવાથી તેમાંથી એક પ્રકારની શક્તિ પ્રકટે છે, એવી શિષ્યની દશા પ્રકટેલી હોવાથી, સદ્‌ગુરુનો તેના પરત્વે પ્રકટેલો પ્રેમ અને તેના પર તેનો ઊછળતો ઉમળકો તેને તેવા બનાવી દેવામાં પ્રેરણાત્મક અને મદદગાર નીવડી શકે છે, અથવા તો શિષ્ય અંદરથી તો વધારે તેજસ્વી અને જ્વાળામુખી જેવી ધગધગતી તમન્નાવાળો હોય એટલે અંદરથી પાકી ગયેલી દશામાં હોય તોપણ એમ બની જવા સંભવ છે. અને આ કામ ઝટ પૂરું થઈ ગયેલું હોય એટલે દુનિયાને એમાં કંઈક પ્રભાવ જણાય. બાકી, એમ એકદમ 'ચડ ચૂલા ખીચડી ખાઉં' બનવું સંભવિત નથી. સઘળો આધાર પોતાની સ્થિતિ ઉપર છે. અલબત્ત, એમાં બીજાની મદદ, પ્રેરણા, ભાવ વગેરે જીવંત ઉમેરો કરી શકે છે ખરાં. એકલા અથડાઈ મરીએ એના કરતાં કોઈ આંગળી ચીંધનાર હોય તો ફેર પડી શકે છે, પણ તેમાં પણ સદ્‌ગુરુ ઉપરની જીવંત શ્રદ્ધા જ એને દોરતી હોય છે. બાળકનામાં જ્યારે ચાલવાની એક નૈસર્ગિક urge-પ્રેરણાત્મક ગોદાટી પ્રગટેલી હોય છે ત્યારે તેની ચાલવાની શક્તિને જન્મ આપવામાં તેવું આંગળી પકડવાનું મદદરૂપ થઈ શકે છે. આ હકીકત પણ સમજવા જેવી છે. એટલે સાચી રીતે તો આપણામાં એવી urge પણ પ્રગટી ગયેલી હોવી જોઈશે.

સાધનાકાળમાં જે પ્રકારની ગડમથલ થઈ છે, એ બધી ગડમથલને નિવારવાને પ્રભુકૃપાથી જે જે પુરુષાર્થ કરવાનું બન્યા કરતું, તેવો પુરુષાર્થ થતાં જતાં એની પ્રાર્થના પણ વારંવાર કર્યા કરવાનું બનતું. ખરેખરા દિલના પુરુષાર્થ વિના પ્રાર્થનાથી કશો અર્થ સરતો નથી. પ્રભુકૃપાથી સાચી દિશાનો પુરુષાર્થ થતો અને તેમ થતાં આપમેળે પ્રાર્થના કરવાનું દિલ, દિલમાં કંઈક કંઈક થતાં પ્રગટ્યા કરતું. (સંશોધન, પૃ. ૪૦૯-૪૧૧)

૨. ધ્યાનનો હેતુ

ધ્યાન અમુક જાતનું જ થવું જોઈએ એવો આગ્રહ મનમાં ન રાખવો. જે કંઈ થાય તે જોયા કરવું ને એમાંથી જે કંઈ ભાવના કે ભાવ મળે તે સાધનામાં વાપરવો. અમુક લાગણી કે અમુક થાય તો જ એ ધ્યાન ઉત્તમ ગણાય એવો કોઈ પણ આગ્રહ મનમાં રાખવાનો નથી. ધ્યાનનો અર્થ તો એટલો જ છે કે વિચારો-લાગણી અથવા અન્ય ભાવો-બહારના અંગે કે જગતના સંબંધને અંગે કે ઈંદ્રિયો, મન, ચિત્ત ને છેવટે પ્રાણના સંસ્કારોને અંગે-આપણને આવે છે એનાથી પર થવાય અને તે સ્વાભાવિક રીતે ઉદ્ભવતા મટે, લગભગ અદૃશ્ય થાય, ત્યારે જ આપણને અંતરના અવાજની સમજણ પડતી જાય. ત્યારે જ આપણને હૃદયના સાચા ભાવોની ખબર પડે, તથા એનો ભાવ, અસર ને એનો પ્રદેશ અને એનું સર્વદેશીયપણું સમજાય.

(૧) ધ્યાન તો આપણા અંતરની શોધ (inward search) માટે થાય. (૨) સમર્પણની ભાવના માટે, (૩) blankness-ખાલીપણું, નિર્વિચારતા કેળવવા માટે, (૪) લય થઈ જવા

માટે, (૫) પ્રાર્થનાના mood (ભાવ-તરંગ) જેવું થાય.-આમ, ધ્યાનના પણ અનેક પ્રકારો હોય છે. તેથી એકમાં આમ થયું ને એક વખતે આવું થયું તેથી બીજી વખતે તેમ થવું જ જોઈએ એવી સ્થિતિચુસ્તતા એમાં નથી. જે થાય તે જોયા કરવું. જે કંઈ મળે ને સ્ફુરે કે જાગે એને સાધનાના ભાવમાં-વેગ ઊર્મિ, જોશ વધારવાના ઉપયોગમાં જ લીધા કરવું. ધ્યાનમાં (સર્વપ્રકારના) એકાગ્રતાનો ભાવ એ મુખ્ય વસ્તુ છે. જો તે હોય (એ એક મુખ્ય ને આવશ્યક શરત છે) તો ધ્યાન થયું ગણાય ખરું. એકાગ્રતા ન હોય કે ન અનુભવાય ત્યારે ધ્યાન થયું ન ગણાય. એકાગ્રતા સાથે ધ્યાન હોય ત્યારે ઑર લીન થવાય ને રસ આવે ને ખૂબ ઊંડું ઊંડું ઊતરાય, ને ત્યાં સ્થિર થવાય. તે સ્થિરતા જડતાવાળી નહિ પણ ચેતન સ્ફુરંતી હશે.

ચોકસાઈ એ સારી છે, પણ એને હવે વ્યાવહારિક બાબતમાંથી ખેંચીને અંદર લઈ જવી એ વધારે સારું છે. કદાચ કોઈ વસ્તુનો ખ્યાલ નહિ રહે તો ચાલશે, પણ આપણે જે ચોકસાઈ અંદરનાની રાખવાની છે ત્યાં સર્વ ચોકસાઈ આપણે વાપરતા થઈ જવાનું છે. આપણામાં રહેલી સર્વ શક્તિ એમાં વાપરતા થઈ જવાનું છે. આપણામાં રહેલી સર્વ શક્તિ એમાં ગુમાવી-ખપાવી-દેવાની છે. આપણા દેખીતા દુર્ગુણો પણ આમાં આપણને ખપ આવી શકે એમ છે. દા.ત. મારામાં ભુલકણો સ્વભાવ છે. મેં એને એની પરાકાષ્ઠાએ જવા દઈને જે ભૂલી જવાનું છે તેને તેના કામમાં-તે ભૂલી જવાના કામમાં લીધો છે, ને એથી મને કશું નુકસાન થયું નથી, પણ એ બધું સંપૂર્ણ જ્ઞાનપૂર્વક કરવાનો છે. (પગરણ, પૃ. ૩૩-૩૫)

ધ્યાન સમયે તંદ્રા આવવા લાગે ત્યારે મોં પર પાણીની છાલકો મારવી. વળી, ચોખ્ખા પાણીમાં આંખો ઉઘાડી રાખીને મોંને થોડી વાર બોળી રાખવું. ને પછીથી ધ્યાનમાં બેસવાનું રાખવું. મનમાં ભાવ આણવા દેવાનો કે હવે એ (તંદ્રા) આવવાની નથી જ. એમ એનાથી પર થવા આપણે મથવાનું. એમ પ્રત્યેક બાબતમાં સમજી વિચારીને આપણે જ્ઞાનપૂર્વક એનાથી પર થતા જવાનું છે, ને એવો અનુભવ વારંવાર કરીને તેને દૃઢ કરવાનો છે. એમ કરતાં કરતાં આપણને વિશ્વાસ પણ તેવો બેસતો જશે.

તમને અનુભવ કરતાં કરતાં એ બધું આપોઆપ સમજાઈ જશે જ, સમજાઈ જવું જોઈએ. હું તો માત્ર તમને આંગળી ચીંધી શકું. બહુ તો શરૂઆતમાં થોડી ધગશ, શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસ આ બાબતમાં બેસાડાવી શકું: 'ભાઈ ! આ બાબત સાવ ગપાષ્ટક નથી. એ પણ એક તત્ત્વ છે. ને એમાં જે રસ છે, આનંદ છે, તે બીજા બધાં કરતાં કંઈ ઑર તરેહનો છે. (પગરણ, પૃ. ૩૭)

ધ્યાન દરમિયાન -

'જાગો હૃદે જીવન ચેતનશક્તિ તારી'

એવો ભાવ રાખશો. એ લીટી મનમાં (કે મોટેથી પણ) ગવાય પણ ખરી. માત્ર મન એકાગ્ર, હૃદયમાં કેંદ્રિત હોવાં જોઈએ. તમને બીજા વિચારો ઓછા આવતા હોય તો જાપ વગેરે ચાલુ રાખશો અને જો એમાં લીન થવાય તો ભલે થવાય.

ધ્યાનમાં કોઈ ખાસ પ્રકારની લાગણી થાઓ કે ન થાઓ. એ તરફ લક્ષ જ ન આપશો. માત્ર એમાંથી આપણે સતત

જાગૃતિ મેળવીએ ને સાધનામાં વેગ મેળવવાની શક્તિ મેળવીએ તો તે બહુ છે. તે સમય દરમિયાન જો આપણા આગ્રહો, મંતવ્યો, લાગણીઓ, વિચારો, આપણા વહેવાર-સંબંધો વગેરે બધું જ સાચા અર્થમાં લય પામે તો તેટલી વેળા આપણી અંદરની ચેતનાશક્તિનો consciousnessનો-જેને હું ભગવાનનો ભાવ કહું છું તેનો-આપણને સ્પર્શ થાય, જાણ થાય, અનુભવ થાય. એટલા પ્રમાણમાં આપણને સાધનાનો રસ ને રંગ લાગ્યા જ કરશે.

આપણે હંમેશાં મનનાં વલણોની ઉપર રહીને જ જે તે કંઈ કરવાનું છે. એનું કહ્યું માનીને નહિ, પણ આપણે તે કરવાનું હતું માટે જ કરવાનું છે, એમ ખ્યાલમાં દઢાવવાની ટેવ પાડવાથી મન પોતાના આગ્રહો, મંતવ્યો, દષ્ટિબિંદુઓ, સમજણ, અનુભવો વગેરે માટે આગ્રહ રાખવાનું છોડી દેશે. (પગરણ, પૃ. ૪૧-૪૨)

ભગવાન સૌનો છે તો મથતાનો શા માટે ન હોય ? મથતાનો તો સૌથી પહેલો છે. જે મથે છે એને એનો અનુભવ થાય છે, પણ જેમ હીરા તોળવાનો કાંટો બહુ જ નાજુક હોય છે એટલે એને સહેજ હવામાન લાગતાં તે સ્થિર રહી શકતો નથી ને હાલ્યા કરે છે તેમ આપણે મથતા હોઈએ તેવી સ્થિતિમાં આપણા મનની તુલા સ્થિર ન રાખ્યા કરીએ તો એવો અનુભવ આપણને ન થાય. આમ, મનની સ્થિરતા સાધનામાં જરૂરી છે.

ધ્યાનમાં કોઈ પણ પ્રકારની ઊથલપાથલ થવા દેવાની નથી. ધ્યાનમાં સમયની ગણતરી એ મુખ્ય માપ નથી, ઊંડાણનો ખ્યાલ રાખશો. તે ખ્યાલને પણ મહત્ત્વ આપવાનું નથી.

ધ્યાનમાં વીજળીના કડાકા (જેવા અનુભવ) થયા તે જાણ્યું. વરસાદ આવવા પહેલાં એવું એવું તો ઘણુંયે થાય, પણ એને વિશે કંઈ જ કશો ખ્યાલ કરવાનો નથી. માત્ર જે જે કંઈ થયા કરે તે મને જણાવતા રહેશો.

ખૂબ પ્રેમભાવ રાખીને જે કંઈ કર્યા કરો છો તે જોરથી કર્યા કરો. વધારે ચિત્ત આપ્યા કરો. બને એટલો બધો સંસર્ગ બધાં સાથે બંધ કરો. પ્રેમભાવ બધાં પ્રત્યે રાખવાનો હોય, પણ બીજી રીતે સંસર્ગ બંધ કરવા. બને એટલું પોતાનામાં જ મસ્ત રહેવાનું રાખો. કોઈને કંઈ પણ પૂછવાપણું નથી. તમે જ તમારા ગુરુ છો ને પ્રભુ છો. તમને જે કંઈ સૂઝે તે પૂછવાનું રાખશો. તમને 'જપ'નું સૂઝ્યું છે તે યોગ્ય જ છે, ને એમ જ થયા જશે. એવું કંઈ સૂઝે તે સારું હોય કે ન હોય તોપણ જણાવ્યા કરશો. ઊંઘમાંથી જાગતાં જ સ્મરણ થયું તે પણ ઠીક, પણ આદર્શ તો ઊંઘમાં પણ સ્મરણ રહે તે છે. પ્રત્યેક હૃદયના ધબકારા સાથે રહે તેવું આપણે કરવાનું છે.

મનને વારંવાર ટકોર્યા કરશો-દીવાની વાટને જેમ સંકોરવી પડે છે તેમ. પ્રત્યેક પળે અંતરથી સમર્પણ કર્યા કરો. કશામાં 'બેપણું' થવા દેશો નહિ. 'આમ થયું માટે આમ, કે તેમ થયું માટે તેમ', એમ વિચારોનું ઘોળાવાપણું થવા ન દેશો. કશા કંઈ વિચારો ઉદ્‌ભવવા દેશો નહિ. જેમ થયા જતું હોય તેમ ભલે થયા કરે. આપણે તો આપણો ભાવ ઉત્તરોત્તર બઢાવ્યા કરવાનો છે, ને તે પણ મન, બુદ્ધિ આદિ કરણોને વધારે ને વધારે શરણે સર્વભાવે બનાવી દઈને જ, ને નમ્રતાની છેલ્લી હદ સુધી જઈને. ખૂબ લળીલળીને ભગવાનની પ્રાર્થના કર્યા કરશો.

'કૃપાગંગા તારી, સતત ઊતરો હું-પર પ્રભો !'

ભગવાન તો પ્રગટ થવા આતુર છે, પણ આપણે આતુરપણું પ્રગટાવવા જે ચેતનપણું રાખવું જોઈએ તેટલા ચકોર ને જાગ્રત સર્વ બાજુથી રહી શકતા નથી એ જ મોટી ખોડ છે. (પગરણ, પૃ. ૪૩-૪૫)

૩. ધ્યાનનો ઉપયોગ

ધ્યાનમાં અમુક વખત થયો માટે પૂરું કરવું એમ ન રાખશો. જ્યારે જ્યારે ધ્યાનમાં રહેવાયા કરાતું લાગે ત્યારે વખતને કારણે ધ્યાન છોડી ન દેવું ને પછીથી એનો ઉપયોગ સાધનાના બળમાં કર્યા કરવાનું રાખશોજી.

(પગરણ, પૃ. ૪૫)

કોઈ પણ કર્મ કયા હેતુથી ને કેવા ભાવ સાથે માનવી કરે છે, તે તેની જીવનકક્ષાનું એક માપલક્ષણ છે. કર્મ કર્યા વિના તો ચાલતું જ નથી ને ચાલવાનું પણ નથી. તો જે કર્મ આપણે ભાગે કરવાનું આવે તે કર્મથી ને તે કર્મ દ્વારા જીવનનો હેતુ સતેજ થતો રહે એવી રીતે તે કરવું ઘટે. ધ્યાન પ્રાર્થનાદિ સાધનની જેમ, આવી રીતની કર્મના આચરણની કળા એ પણ એક બળવાન સાધન છે. ઘણું ઘણું શીખવાનું, જાણવાનું ને અનુભવવાનું કર્મ દ્વારા પણ જીવનમાં મળે છે, એટલે જ મારી વિનંતી છે કે આપણે કર્મ કરતાં કદી પણ કંટાળવું નહિ. જો કર્મ કરતાં કંટાળો પ્રગટ્યો, તો તેવું કર્મ અનેકગણું વધારે આપણને ચોંટવાનું છે અને વળગવાનું છે. એટલે જે કર્મ કરીએ તે શ્રીપ્રભુપ્રીત્યર્થનો હેતુ સાથે રાખીને કરીએ,

અને તેવો હેતુ ફળે તેવી રીતે ને તેવા ભાવે કરીએ, એટલું ખાસ લક્ષમાં રાખવાનું છે.

ધ્યાનમાં કોઈ કલ્પના આવે તો એમાં આપણે કંઈ લક્ષ આપવાનું નથી ને રાખવાનું નથી. ધ્યાનમાં તો સ્થિર ભાવે જ રહ્યા કરવાનું છે. ઊલટું, જે પ્રગટે તેનો તે વેળાએ ઉત્કટ ઈન્કાર કરવાનો છે. અને બહુ બહુ તો તેને તટસ્થતાથી, સમતાથી જોયા કરવાનું છે, પરંતુ હવે તો અગાઉ કાગળમાં લખ્યું છે તેમ શાંતિ, પ્રસન્નતા, સ્થિરતા, તટસ્થતા, સમતા આદિ ન નીપજતાં હોય ને યદ્વાતદ્વા થતું હોય તો ધ્યાન એકલું ન કરતાં નામસ્મરણ જે ઉત્તમ સાધન છે, તે કરવાનું ચાલુ રાખશો.

તમે તમારે ચલાવ્યે રાખો. હવે નકામા ચગડોળે ચઢવાનું નથી, તેમ જ નિરાશામાં ડૂબી જવાનું પણ નથી. જો આ જીવથી છૂટા થઈ જવામાં આનંદ પ્રગટતો લાગે તો તેમ કરવા પણ સંપૂર્ણપણે સ્વતંત્ર છો. કોઈ કોઈનાથી બંધાયેલું નથી. આ જીવ તો એનાથી બંધાયેલો છે ને એનામાં છે ને હવે તેવા જીવનના અંતરભાવને વિસ્તારની કળામાં પ્રગટાવવાનો કાળ છે. એટલે તેવી રીતે પ્રેરાઈ શકવાનું બનતું હોવાથી જીવનના હેતુ અર્થે જે જે સ્વજન આપમેળે પ્રભુકૃપાથી મારી કને આવેલાં છે, તેમનામાં પણ તે ભાવે પ્રેરાયેલો રહું છું ખરો, પરંતુ તમે છૂટા છો. કૃપા કરીને મનને સ્થિર કરવાનું રાખો. આ શું ? ને આ શા ખેલ ? એને જેમ દોડવાનું સૂઝે છે તેમ આપણે પણ કાં એની પાછળ દોડીએ છીએ ? બહુ બહુ તો એના ખેલ જોયા કરો ને સ્થિર રહો એટલી પ્રાર્થના છે. જે કરવાનું હોય તે કરી

ચૂકવું. પછી એના વિચારો ઉદ્ભવતા હોય તો તેમાં સમાધાન પ્રગટાવવું. (દર્શન, પૃ. ૧૩૪-૧૩૫)

તમારે પોતાએ તમારું પોતાનું તટસ્થતાપૂર્વક નિરીક્ષણ અને પૃથક્કરણ સાફ સાફ કરતાં રહેવું જોઈશે. આપણે પોતે આપણું પોતાનું વિચારી શકવાને જરૂર શક્તિમાન છીએ. આપણને પ્રગટતા વિચારો, વૃત્તિઓ, જુદી જુદી વ્યક્તિના સંબંધોને કારણે થતા આઘાતપ્રત્યાઘાતો આ બધાં જેમ જે રીતે તે પ્રગટે, તેમ નીરખતાં આપણે આપણી પોતાની જીવદશા કેવા પ્રકારની છે, તે સમજી શકીએ એમ છીએ. અમારી સમજણે તો કોઈ અગાડી કે પછાડી નથી. પ્રભુકૃપાથી સાથમાં જ છીએ.

પરંતુ સાચી વાત તો એ છે કે સર્વ કંઈ કરવા છતાં તેની લહેર તો અંતરમાં અંતરથી જીવતીજાગતી રહ્યા કરે, અંતરને અજવાળ્યા કરે, એવી જાતની એકાગ્રતા અને હૃદયમાં હૃદયથી તે પરત્વેની કેંદ્રિતતા આપણામાં પ્રગટેલા હોવાં જોઈશે, તે આપણે ખાસ ખ્યાલમાં રાખવાનું છે. ધારો કે ધ્યાનમાં ખૂબ એકાગ્રતા પ્રગટી, પણ તેમાંથી જો ઊઠ્યા પછી આપણે તેને ભૂલી જઈએ અને આપણો ચાલતો પ્રવાહ અટકી જાય, બીજાં બહારનાં કામોમાં મશગૂલ થઈ જવાય ને આપણા મહત્ત્વના કર્મનું ભાન જો આપણાથી ભૂલી જવાય, તો ધ્યાનમાં પ્રગટેલી એકાગ્રતા ને કેંદ્રિતતા યોગ્ય કામ આપતાં નથી એમ સમજવાનું છે, અને તેટલે અંશે તે ઓછા ઉપયોગના છે. હજી તેમની કાર્યસાધકતા અને કુશળતા યોગ્ય પ્રકારની નીવડેલી નથી તેમ સમજવાનું છે. રોજબરોજના કર્મવહેવારમાં, સંબંધમાં, સંપર્કમાં

વગેરે વગેરેમાં આપણાં મનબુદ્ધિ કેવી કેવી ભૂમિકામાં વિચરે છે, ને રહ્યા કરે છે અથવા તો તેની ચઢઊતર વચ્ચે કેટલું અંતર રહે છે, તેના પરથી પણ ધ્યાનમાંનાં પ્રગટેલાં એકાગ્રતા ને કેંદ્રિતતા કેવાં પ્રકારનાં છે તે આપણને સમજાઈ જશે. ધ્યાનનો હેતુ નીરવતા કેળવવાનો છે. નીરવતા કંઈ એમ ને એમ પ્રગટતી નથી. તટસ્થતા, સમતા, તેની સાથે સાથે અનાસક્તિ, નિરાગ્રહ વગેરે જીવનમાં પ્રત્યક્ષપણે પ્રગટ્યા કરે ત્યારે ધ્યાનનો ઉઠાવ આપણને રોજબરોજનાં કામમાં પણ ખપમાં લાગી શકે છે.

ધ્યાનમાં બેસવાનો એક હેતુ જેમ નીરવતા પ્રગટાવવાનો છે, તેમ તેનો બીજો હેતુ નીરવતાની સ્થિતિ આપણો કર્મવહેવાર થતાં થતાં પણ જોખમાય નહિ અને કર્મ આપમેળે સહજપણે થયા કરે, તેવી શક્તિ જાગ્રત કરવાનો છે. ધ્યાનથી કરીને જીવનકક્ષા ઊંચી થાય અને આપણને એનું જ્ઞાનભાન રહે ને એવા જ્ઞાનભાનની લહરી સતત એકધારી સર્વકાંઈ કરતાં કરતાં જીવતીજાગતી રહ્યા કરે તેને માટે પણ ધ્યાનનું સાધન ઉત્તમ છે. આજકાલ તો જે તે બધાં ધ્યાન કરવાને બેસી જતાં જોયેલાં છે. જેમ વેપાર કરવાને મૂડીની આવશ્યકતા ઘણી ઘણી છે, તેમ ધ્યાનને માટે પણ તેની શરૂઆત કરતાં પહેલાં આપણાં મનાદિકરણમાં એકાગ્રતા કેળવાયેલી હોય તે ઘણું જરૂરનું છે. એકાગ્રતા કેળવાયા વિના ધ્યાન થવાની શક્યતા નથી. (દર્શન, પૃ. ૧૭-૧૮)

૪. ધ્યાનમાં એકાગ્રતા

તમારી સાથે સ્થૂળપણે આ જીવ ત્યાં હતો અને રાત્રે સૂતા પહેલાં ધ્યાનમાં બેસતા ત્યારે ધ્યાનમાં ને ધ્યાનમાં તંદ્રા ને તે પછી નિંદ્રા પણ આવી જતી. અને તે અંગે મેં તમને ટોકવાનું પણ કરેલું છે. આમ થવું તે તામસ અને જડતાનું લક્ષણ છે. સવારે ધ્યાનમાં બેસો છો ત્યારે પણ તે આપણા પર સવાર થઈ જાય છે, હજી ધ્યાનમાં એકાગ્રતા પ્રકટતી નથી તેમ છતાં, તેવી તંદ્રા, તંદ્રા નથી પણ એકાગ્રતા છે, એવો ભાસ આપણને મન કરાવશે, માટે આપણે જાગ્રત થવું. ધ્યાનમાં જો એવી જીવંત એકાગ્રતા પ્રકટતી હોય, તો તેમાંથી તો અત્યંત સ્ફૂર્તિ ને શક્તિ પ્રકટે છે. શરીર હળવું હળવું થઈ જાય છે. અને ધ્યાનમાંથી પ્રકટેલી એકાગ્રતાની અસર મનાદિકરણમાં પણ થોડીઘણી પ્રકટે છે. ધ્યાનમાં પ્રકટેલી એકાગ્રતાની ઘેરી અસરથી તેટલા કાળ પૂરતું મન સંકલ્પ વિકલ્પ કરતું મટી જતું હોય છે. પ્રાણમાં આવેશ ને આવેગ પ્રકટતા નથી હોતા. એકાગ્રતાનો એવો પ્રભાવ છે. એવી એકાગ્રતા થતાં કંઈ કશામાં આપણે ભેરવાઈ પડતા નથી. એટલે ધ્યાનની એકાગ્રતામાં ને તંદ્રામાં ઘણો ઘણો ફરક છે. તંદ્રા એ તો નર્યું તામસ છે, ને આપણામાં તો ઘણું ઘણું નર્યું તામસ ભરેલું છે કે જે તામસનો તાગ હજી આપણને સાંપડેલો નથી. જેમ કૂતરું પોતાના શરીર પર પાણી પડતાં કેવું આખું શરીર ધૂણાવીને ખંખેરીને પાણી કાઢી નાખે છે, તેમ ધ્યાનમાં તંદ્રા પ્રકટતાં આપણે શરીરને ખંખેરી નાખી અંતરથી અંતરમાં સતેજ થઈ જવાનું રાખવાનું છે. ધ્યાનમાં આ એક મોટું ભયસ્થાન છે. ઊંઘ આવી જાય તે તો જાણે

ઠીક, તેની તો ખબર પડે, પણ એક પ્રકારની તંદ્રા એવી આવી જાય છે કે જેને અર્ધી ઊંઘની દશા કહેવાય, ને જેમાં આપણી દેહચેતનાની દશામાં આવે છે તેવા વિચારો આવતા લાગતા નથી, એટલે સાધકને દેખાય કે પોતે ધ્યાનની ગાઢ દશામાં છે, પરંતુ ખરી રીતે તો પોતે તંદ્રામાં પડ્યો હોય. ધ્યાનની એકાગ્રતામાં આંતરિક ચેતનાની સ્ફૂર્તિ સતેજ થતી હોય છે. ધ્યાનની એકાગ્રતાની દશાથી તો ઓર પ્રસન્નતા પ્રકટે છે. શરીરમાં પ્રાણચેતનાનો સંચાર અનુભવાય છે. મનમાં સવિશેષ ઉત્સાહ પ્રકટેલો અનુભવાય છે. લક્ષણથી ધ્યાનની એકાગ્રતા ને તંદ્રાનો ફરક સમજી શકાય એવો છે.

વળી, તમે ધ્યાનમાં 'શૂન્ય' રહેવાનો પ્રયત્ન કરો છો (જોકે વિચાર તો આવે જ છે તેમ છતાં) તે પ્રયત્ન હાલમાં તો યોગ્ય પ્રકારનો નથી. ધ્યાનની તે તો છેલ્લામાં છેલ્લી કક્ષા છે. શૂન્ય એટલે કંઈ કોઈ નકારાત્મક ભાવ નથી. શૂન્યની તો એક એવી કક્ષા છે કે જેમાં કંઈ કશું ન હોવા છતાં એવું एक કશું પ્રકટે છે કે જેમાંથી બીજું બધું પ્રકટી શકે. આપણે હાલ જે પ્રકારની જીવદશામાં છીએ તેવાને માટે તે પ્રકારનું ધ્યાન થવું કદી પણ શક્ય નથી. એટલે હાલમાં તો તેને બદલે ધ્યાનમાં એક જ ભાવ ધારવાનો પ્રયત્ન કરી જુઓ. જ્યાં સુધી આપણી જીવદશા છે ત્યાં સુધી અવ્યક્તને ગ્રહણ કરવાનું ઘણું ઘણું અઘરું છે. સાકારને ગ્રહણ કરવું સહેલું ને રચનાત્મક છે. એટલે આપણે જીવનમાં જેવા થવાનો દિલમાં ધગધગતો આદર્શ રાખ્યો હોય તેનો સતત ખ્યાલ પ્રકટાવ્યા કરવો. ધ્યાનમાં એક પ્રકારનો જ ભાવ જીવંત પ્રકટ્યા કરે એવો અભ્યાસ શરૂશરૂના

ગાળા માટે ઉત્તમ છે. તે પછીથી સદ્‌ગુરુના હૃદય પર પ્રેમભક્તિપૂર્વક લક્ષ રાખ્યા કરીને તેમાં જ્ઞાનપૂર્વક લય પામ્યા કરવું તે અભ્યાસ પણ જરૂરનો છે. ધ્યાનમાં હોઈએ તે વેળા તેમ જ બાકીના રોજિંદા કર્મવહેવારમાં તથા સમયમાં અનેક પ્રકારના વિચારોની જે પરંપરા જાગે તેમાં ન ભળવાનો જાગ્રત પ્રયત્ન કર્યા કરવો તે પણ એક પ્રકારનું ધ્યાન છે. પ્રાર્થના પણ એક પ્રકારનું ભાવાત્મક ધ્યાન છે. ધ્યાનના ઉપયોગથી કરીને આપણે નીરવતા પ્રાપ્ત કરવાની છે. એટલે જીવનના રોજિંદા કર્મવહેવારમાં અને આંતરિક કરણોની પ્રવૃત્તિમાં જાગૃતિપૂર્વક જેટલી શાંતિ ને પ્રસન્નતા રાખી શકીશું તેટલા પ્રમાણમાં ધ્યાનમાં આપણે મગ્ન થતા જવાના છીએ તે લક્ષમાં રાખશોજી.

ધ્યાનની યોગ્યતા પ્રકટાવવાને કાજે રોજિંદા સકળ વહેવારમાં આપણે જાગ્રત રહ્યા કરવાનું છે. મનથી નિઃસંગ જેટલું રહી શકાય તેટલું ઉત્તમ. નિઃસંગનો સ્થૂળ અર્થ તો અંતરમાંનાં પ્રાકૃતિક તત્ત્વોનો અપરિગ્રહ છે એ તો લખ્યું છે. ધ્યાનમાં જો સાચી એકાગ્રતા પ્રકટાવવી હોય તો દિવસના બીજા સમયમાં બને તેટલા શાંત, નિસ્તરંગ, નિર્વિકારી, અનાસક્ત, નિર્મમ આપણે બનવાનું છે. બહારના કોઈ પણ પ્રસંગથી આઘાત થતાં કોઈ પણ પ્રકારની અશાંતિ ન જાગે એ પણ નિઃસંગનો અર્થ છે. શરૂશરૂમાં એવું પણ બને છે કે એકલા એકલા રહેવાયા કરવામાં એક પ્રકારનો ઓથાર લાગી જાય છે. કંઈ કશું ગમતું નથી. આને નિઃસંગ કહી જ ન શકાય. નિઃસંગ એટલે આપણે એકલા રહેતા હોઈએ, ને કોઈની સાથે મળતા કરતા ન હોઈએ,

કોઈની સાથે વાતો ન કરતા હોઈએ તેનું નામ નિઃસંગ નથી. સાચી નિઃસંગતા જ્યારે પ્રકટે છે, ત્યારે તો મનાદિકરણ પોતાના પ્રાકૃતિક ધર્મોના વહેવારમાંથી મુક્તિ મેળવે છે ને દિલમાં પ્રસન્નતા સ્ફુર્યા કરે છે.

જ્યારે વધારે ભાર જેવું લાગે ત્યારે આ માર્ગની વાતો જે કોઈને આ બાબતમાં રસ હોય ને આપણી સાથે પ્રેમભાવ હોય એવા પાસે જઈ સત્સંગની વાતો દિલથી કરશો તો ભાર હળવો થઈ જશે. મન પાછું પ્રફુલ્લ થઈ જશે, તાજું થશે. આવો અનુભવ તો એની કૃપાથી તમને કરાવ્યો છે. જે કંઈ અનુભવ થાય અને તેથી કરીને મનની સ્થિતિ પલટાય તો તે અનુભવ પણ સદ્‌ગુરુ છે.

Frankness એટલે કે દિલનું ખુલ્લાપણું એ પણ આ માર્ગનું એક સૌથી સબળમાં સબળ સાધન છે. પ્રભુકૃપાથી આપણી વચ્ચેનો સંબંધ ઘણા કાળથી છે એટલે ખુલ્લા રહેવાની સરળતા તમને સારી પેઠે મળી છે. તેમ છતાં એવું ખુલ્લા થવાપણું ને હવે જે જાતનું ખુલ્લાપણું થવાનું છે તેમાં તફાવત છે તે તો તમે સમજશો. મિત્રના પ્રકારનું ખુલ્લા થવાપણું એ પાયારૂપ જરૂર નીવડી શકે છે. સાચી રીતે ખુલ્લા થવાપણું તો મનાદિકરણોના પ્રાકૃતિક ધર્મોનું ઓગળી જવું તે.

હજી ધારણા તો ધ્યાનાદિમાં પણ ટકતી નથી. જપયજ્ઞની ધારણામાં સારી પેઠે ભંગ પડે છે. માત્ર આનંદવૃત્તિ રહે છે, પણ એ વૃત્તિનો સદુપયોગ થતો નથી. એવી પ્રકટતી આનંદવૃત્તિના વહેણનો જ્ઞાનપૂર્વક ઉપયોગ જપની ધારણા ઊંડા ભાવથી થાય એવી રીતે ને તે દિશામાં કરવાનો છે. એવી

ધ્યાનની પ્રકટતી આનંદવૃત્તિને આડીતેડી રીતે વાપરી નાખવાની નથી. વીખેરાઈ જવા દેવાની નથી.

રાત્રે સૂતી વખતે ને સવારના ધ્યાનના સમયે સદ્‌ગુરુને ખૂબ હૃદયની પ્રેમભક્તિથી ઉમળકાથી યાદ કરશો તો આનંદ પ્રકટશે. કોરી કોરી સ્મૃતિ શા ખપની ? દિલમાં ઉમળકો ભર્યોભર્યો હોય ને વારીવારી જવાય એવો પ્રેમભાવ પ્રકટે તો તો ઓથારબોથાર ક્યાંયે ભાગ્યો જાય ! આ માર્ગ તો છે પ્રેમનો માર્ગ. તેમાં તો પ્રેમભાવની અગત્યનું મૂલ્યાંકન થઈ જ ન શકે. હૃદયના એવા ભાવથી સદ્‌ગુરુના દિલમાં દિલ પરોવવાનું સાધકથી જો બની શકે તો તે ઘણું હિતાવહ ને આવશ્યક છે. (સંશોધન, પૃ. ૮૧-૮૬)

૫. ધ્યાનમાં વિચારોની હારમાળા

ધ્યાનમાં જે વિચારો ઊગે તે તો, નદીના કિનારા ઉપર આપણે બેઠા હોઈએ ને જેમ નીચે પાણી વહ્યા જતું જોયા કરીએ છીએ, તેમ વિચારોને સાક્ષીભાવે માત્ર જોયા કરવાના છે. દા.ત. તમને કોઈ વ્યક્તિ કે પ્રસંગ બાબત એક વિચાર પ્રગટ્યો, તો તે ભલે પ્રગટ્યો, પરંતુ તે પછી એના આનુષંગિક Corresponding, એની સાથે સંકળાયેલા બીજા વિચારો પ્રગટે, તો જાણવું કે તે વ્યક્તિ કે વિચારની બાબતમાં આપણને આસક્તિ છે ને આપણે એમાં રસ લીધો કહેવાય. એક વિચાર ઊડતો ઊડતો એક છૂટીછવાઈ નાની વાદળી જેમ ઝડપથી આવીને ચાલી જાય તેમ આવીને ઊડી જાય કે પસાર થઈ જાય, તો તો કશો વાંધો નહિ, પરંતુ એ વિચારમાં રસપૂર્વક ભાગ ન લેવાય, અને ગાઢાં વાદળ પાછળ બીજાં વાદળ દોડી

આવે છે તેવી રીતે તે આપણા અંતરના આકાશને ઘેરી ન લે તે આપણે જોવાનું છે. એક જ વિચાર આવીને પસાર થઈ જાય એવો જ્ઞાનપૂર્વકનો અભ્યાસ કેળવ્યા કરવાનો છે. વિચાર કર્યા વિના કર્મ કેમ થઈ શકે, એવું કદાચ તમે પૂછો, તો વિચારની સાંકળની પરંપરા ન પ્રગટે એવા પ્રકારનો જ્ઞાનયુક્ત એકધારો અભ્યાસ જ્યારે પ્રગટે છે, ત્યારે કર્મયોગ યોગ્ય ભાવથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીતે એકાએક થઈ શકે એવી ભાગવતી પ્રેરણા અથવા અંતઃસ્ફુરણા મળ્યા કરતી હોય છે. તે વેળા એ કર્મ કરવાને માટે એક પછી એક વિચારનાં પગલાંની જરૂર ઉદ્‌ભવતી નથી. તે વેળાએ કર્મ કરવાને માટે વિચાર પ્રગટે જ છે એવું કશું નથી હોતું. વિચારનો ભાવ પ્રગટીને તે ભાવ કર્મમાં પ્રેરાઈ કર્મને પરિપૂર્ણ કરાવે છે. અને એવા પ્રકારનો જીવંત અભ્યાસ પ્રગટતાં તે પછી વિચારોની હારમાળા પ્રગટતી વિલીન થઈ જતી હોય છે. માટે, જાગ્રત રહીને આપણે જે કર્યા કરવાનું છે તે આ. એકાદ બે વિચારો પ્રગટ્યા કે તુરત સફાળા જાગ્રત થઈ જઈએ ને તેની હારમાળા ઊપજવા માંડે એટલામાં જ તેનાથી કેમ કરીને અટકી જઈએ તેના વિશે વિશેષ સાવધાની પ્રગટાવીએ.

ધ્યાનનો કોઈ એક જ પ્રકાર હોઈ શકતો નથી. અગાઉ તમને લખ્યું છે તેમ આપણા જીવનની ભૂમિકામાં સળંગપણે એકાગ્રતાનો ભાવ (અને નહિ કે અમુક પળોએ) પ્રગટ્યા વિના ધ્યાન થવું શક્ય હોતું નથી, અને ધ્યાન એટલે શું તેનો પણ આપણને યોગ્ય ખ્યાલ પ્રગટેલો હોતો નથી. ધ્યાન કોનું, શા માટે, કેવી રીતે કરવું એ બધાંની સમજણ યથાયોગ્યપણે

બહુ ઓછાને પ્રગટેલી હોય છે. આજકાલ તો જે તે બધાં આંખો મીંચીને બેસી જાય છે ને તેને ધ્યાન કહેતા હોય છે. ધ્યાનને માટે પણ અમુક નિશ્ચિત સમય, નિશ્ચિત સ્થળ ને મુખ્ય તો નિશ્ચિત પ્રકારની સળંગ એકાગ્રતાભરી મનોદશા, એ બધું ઘણું ઘણું જરૂરનું છે. એક અઠવાડિયામાં એકવાર એવા પ્રકારનું ધ્યાન રાખવું કે જે વિચાર તે વેળા આવે, તેને આવવા દેવા, ને એમાં રસ લીધા વિના સાક્ષીભાવે રહ્યા કરવાનો અભ્યાસ કેળવવો. જે કંઈ આવે-સારું કે નરસું-તેને પ્રેમભક્તિભાવે, હેતુના જ્ઞાનભાન સાથે, સમર્પણ કર્યા કરવું. આવી રીતે તે તે વિચારના સમર્પણની સળંગ હારમાળા ચાલ્યા કરે એ એક પ્રકારનું ધ્યાન. વળી, એક ધ્યાન એવા પ્રકારનું પણ હોય છે કે જેમાં આપણા પોતાના સદ્‌ગુરુના હૃદય પરત્વે તે એકાગ્ર ને કેંદ્રિત થયેલું રહ્યા કરે અને તેવો ભાવ ત્યારે એકધારો સળંગ જીવતોજાગતો પ્રગટેલો રહ્યા કરે. વળી, એક ધ્યાન શૂન્યત્વનું પણ હોઈ શકે. પરંતુ તે શૂન્યત્વ પાછું કેવળ કોરું ને અભાવાત્મક તો ન જ હોઈ શકે, એ શૂન્યાવકાશ એટલે કશું જ કંઈ નહિ એવું નથી તેમાં પણ એક પ્રકારનો ગૂઢ ભાવ વ્યાપી રહેલો હોય છે.

ધ્યાનથી કરીને એકાગ્રતા ને કેંદ્રિતતા પ્રગટે એટલું જ નહિ પણ તટસ્થતા, સમતા, પ્રસન્નતા આદિ પણ પ્રગટે છે, અને તેનો ઉપયોગ રોજબરોજના જીવનના વહેવારવર્તનમાં સમજી સમજીને કર્યા કરવાનો છે. એટલે કે આપણે જે કંઈ કર્યા કરીએ તે શાંતિથી, પ્રસન્નતાથી, સમતાથી, તટસ્થતાથી કર્યા કરીએ ને એવો અભ્યાસ જો જ્ઞાનપૂર્વક કેળવ્યા કરવાનું

રાખ્યા કરીએ તો ધ્યાનમાં વિશેષ ને વિશેષ ઊંડું ઊતર્યા કરવાનું બનતું જતું હોય છે. આ તો લોક સવારમાં અડધો પોણો કલાક કે કલાક ધ્યાન કરે એટલે કે જાણે બધું જ પતી ગયું, પરંતુ તે યોગ્ય ન ગણાય. ધ્યાનમાંથી ફલિત થતાં પરિણામને આપણે વહેવારવર્તનમાં પ્રગટાવતા રહીએ, તેમ જ ધ્યાનમાંથી ફલિત થતી ભાવનાના પ્રકારને પણ વહેવારવર્તનમાં ભાનપૂર્વક પ્રગટાવતા રહીએ તો તેનાથી પણ એક પ્રકારની ધ્યાનની સળંગતા પ્રગટેલી રહ્યા કરે છે. ધ્યાનમાં ભાવાત્મક શૂન્યાવકાશનો અનુભવ થવો એ તો માગી લે છે દીર્ઘકાળનો સદ્‌ભાવપૂર્વક સેવાયેલો નિરંતર અભ્યાસ. (દર્શન, પૃ. ૭૩-૭૬)

૬. પ્રાર્થના : ધ્યાનનો પ્રકાર

વળી, એક પ્રકારનું ધ્યાન એવી રીતે પણ થઈ શકે કે જેમાં પ્રાર્થનાની ભાવનાનું એકધારું જીવતુંજાગતું અનુસંધાન દિલમાં દિલથી પ્રગટ્યા કરે. પ્રાર્થનાનો ભાવ પ્રાર્થનાના કાવ્યમાં કોઈક એકાદ લીટીમાં પ્રગટેલો હોય અને તેના રટણમાંથી જે ભાવ પ્રગટે, તે ભાવ પાછો અંતરના મનાદિ-કરણોમાં ઓતપ્રોત થઈ જાય, તરબોળ થઈ જાય અથવા તેને પચાવી લે, તો તેને પણ ધ્યાન કહી શકાય. વળી, અમુક પ્રગટેલા ભાવાત્મક શબ્દો, શ્લોક કે પ્રાર્થના કે ભજનથી અથવા જુદે જુદે પ્રસંગે જુદાં જુદાં નિમિત્તકારણોથી પ્રાર્થના કરવાનું દિલ થાય ને તેવી વેળાએ ભલે પ્રાર્થનાના અનેક શબ્દો ઊગ્યા કરે અને વાક્યોની ભલે હારમાળા ચાલ્યા કરે તોપણ તેવી વેળાએ તે પ્રાર્થનાના પ્રકારનો એક ઊંડો ભાવ દિલમાં દિલથી જીવતોજાગતો જો રહ્યા કરતો હોય, ને તેવો

ભાવ કોઈ લાગણીના પરિણામે ઊપજેલો ભલેને હોય પણ તેનાથી કરીને હૃદય ભીનું ભીનું ગદ્‌ગદ થઈ જતું હોય, અને પ્રાર્થના થયા જ જતી હોય, તો એવા પ્રકારનો જે એક અખંડ સળંગ ભાવ દિલમાં જામેલો રહ્યા કરતો હોય, તે પણ એક પ્રકારનું ધ્યાન છે. દિલમાં દિલથી એકાગ્રતાથી પ્રગટેલી પ્રાર્થના એ પણ એક પ્રકારનું ધ્યાન છે. પ્રાર્થનામાં દિલની ભાવનાનું તત્ત્વ વિશેષ પ્રગટેલું હોવાથી તેનાથી કરીને જે ભાવ પ્રગટે છે, તે ભાવની ઉત્કટતાને પરિણામે એકાગ્રતા ને કેંદ્રિતતા કેળવાતી જતી હોય છે, એવી એકાગ્રતા ને કેંદ્રિતતા જે ધ્યાનથી કેળવાય છે તે પ્રાર્થનાના તેવા ભાવથી પણ કેળવાતી હોય છે, એટલે પ્રાર્થનાથી આવું જે થયા કરે તે પણ ધ્યાનનો એક પ્રકાર ગણી શકાય.

જીવનવિકાસની જે ઝંખના પ્રગટેલી હોય છે, એ ઝંખનાને સદાય ચેતનવંતી રાખવાને માટે ધ્યાન કે પ્રાર્થનાના સાધનની સળંગતા જરૂરી છે. ધ્યાનથી કે પ્રાર્થનાથી એવા પ્રકારની ઝંખનાને જીવતી રાખી શકાય છે ને તે વધારે ને વધારે ભભૂકતી રહ્યા કરે છે. સાધનના તેવા જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકના અભ્યાસથી આવું જે પરિણામ પ્રગટે છે તે કંઈ નાનુંસૂનું નથી, અને આખરે તો એવી ભભૂકેલી અગ્નિની જ્વાળા જેવી ઝંખના જ આપણને સતત એકધારું જીવનવિકાસના પ્રવાહમાં આકર્ષી આકર્ષીને ગતિશીલ રખાવ્યા કરે છે, પરંતુ આપણે ઝંખના ને ભાવનાનો તફાવત સમજવો જરૂરનો છે. મેં સાધના અંગે કશું જ સાહિત્ય વાંચ્યું નથી તેથી તેમાંના યોગ્ય ભાવને માટે કયો યોગ્ય શબ્દ વાપરવો તે હું જાણતો નહિ હોવાથી તે ભાવને

યોગ્ય એવો શબ્દ હું વાપરી શકતો નથી. તેની મને જાણ છે.

ઝંખના નિમ્નગામી હોય છે ને ઊર્ધ્વગામી પણ હોય છે. પરંતુ ભાવનાનું તેવું હોતું નથી. ભાવના તો ઊર્ધ્વગામી જ હોય છે. એવી ભાવનાને પ્રજ્વલિત ચેતાવેલી રાખવાને આવા પ્રકારના સાધનના અભ્યાસની ઘણી ઘણી જરૂર. સાધનના અભ્યાસમાંથી જે ભાવ પ્રગટે છે, તે ભાવની પ્રેરણા જીવનવહેવારવર્તનમાં ઉપયોગમાં પરિણમે ત્યારે તે સાચી કક્ષાની પ્રગટેલી છે એમ પ્રમાણવું. એટલે કે ધ્યાનના સાધનમાંથી પ્રગટેલાં એકાગ્રતા, કેંદ્રિતતા, સમતા, શાંતિ, પ્રસન્નતા વગેરે વગેરેનો આપણે સમજી સમજીને રોજિંદા વહેવારવર્તનમાં ઉપયોગ કર્યા કરીશું, તો તેની તેવી શક્તિ અનેકગણી પ્રગટવાની છે. વળી, ધ્યાન પૂરું થયા પછીથી જે એક પ્રકારની ઘૂમરી રહે છે તે ઘૂમરીનો ઉપયોગ હૃદય ઉપર લક્ષ રાખીને ભાવાત્મક સ્મરણ કર્યા કરવામાં કરીએ, તો તેનું જોશ ખપમાં વિશેષ લાગી જાય છે.

આવી રીતે સાધનના અભ્યાસમાંથી પ્રગટેલાં પરિણામનો ઉપયોગ થતાં થતાં તે જ સાધનના અભ્યાસનો ભાવ વહેવારવર્તનમાં પણ સળંગપણે પ્રગટેલો રહ્યા કરે છે. આમ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, ત્રાટક, સ્મરણ આદિ સાધનના અભ્યાસના ભાવને આપણે જેમ જેમ તેને વર્તનકળામાં ઉપયોગ કરતા જઈશું, તેમ તેમ તેવા ભાવની કળા વિશેષ ને વિશેષ ખીલવાની છે. અરે ! કોઈ પણ પ્રકારની 'સારી' સમજાયેલી કે 'નરસી' ગણાતી લાગણી વગેરેના અંતરમાં ઊઠતા દરેક પ્રવાહનો સદુપયોગ એકાગ્રતા ને કેંદ્રિતતા પ્રગટાવે એ રીતે

કર્યા કરવાનો છે. ‘બાવો બેઠો જપે ને જે આવે તે ખપે,’ એ કહેવતનો અર્થ તો નકારાત્મક છે, પરંતુ આપણે તેને સવળા અર્થમાં લેવાનો છે. જેનો તેનો સાધનના અભ્યાસના ભાવમાં ઉપયોગ કર્યા કરીને તે કેમ કરીને વિશેષ ને વિશેષ બળવત્તરપણે પ્રગટ્યા કરે ને આપણને ટટાર કરાવીને બેઠા કરે, તે જ એકમાત્ર આપણને તો ખરેખરું ખપનું છે. પછી તો, ગમે તે પ્રવૃત્તિમાં આપણે ભલેને હોઈએ, તોપણ ત્યાં ત્યાંથી આપણને ભગવાનનો ભાવ જ મળ્યા કરવાનો છે, તે નક્કી જાણશોજી.

आ જીવ પર તમને જ્યારે દિલમાં દિલથી ભાવ થાય, ત્યારે તમારે કવિતા વગેરે કરવી નહિ, કારણ કે એથી પ્રગટેલી ભાવનાને બહાર વહી જવાને માટે એક outlet (નેળ) આપણે બનાવી આપીએ છીએ, ને એવી રીતે તે પાણી બહાર વહી જતું હોય છે, પરંતુ આપણે તો એવા પ્રગટતા ભાવનાના પ્રવાહને અંતરના બાગના ફળફૂલના ક્યારા ને રોપાને પાવાનું કરવું ઘટે. એને કવિતા વગેરે દ્વારા બહાર વહી ન જવા દેવાય. પ્રેમભાવ કાવ્ય દ્વારા વ્યક્ત થશે તો જ સારું એવું કંઈ થોડું જ છે ? (દર્શન, પૃ. ૭૭-૮૦)

તમને મિત્રો,સગાં વગેરે સાથેની વાતો દરમિયાન અંદરથી જપ કેવો ચાલે છે તેની પરીક્ષા લેવાનું મન થાય તો તેમ જરૂર કરજો. જ્યાં ત્યાં કરીને પ્રેમથી, ભાવથી, એને દઢ કરવામાં લાગી જજો ને કશાથી છેતરાવાનું રાખશો નહિ. જે કંઈ કરો તે સર્વ પ્રકારે વિચારીને કરવાનું રાખશો. આપણું મધ્યબિંદુ દુનિયામાં નથી પણ આપણામાં છે. એનું સતત ભાન આપણે

રાખવાનું છે. આપણી દૃષ્ટિ આપણામાં રાખવાની છે. આપણે તો આપણું જે તે કંઈ પ્રેમભાવથી કરી ચૂકો ને એમાં જ સંતોષ માનો. બીજા શું કરે છે એની કશી પરવા કે વિચાર સરખો પણ ન કરવાની ટેવ પાડો. તે જ આપણે માટે સારું છે.

૭. ધ્યાનમાં એકાકારપણું

૧. જ્યારે ધ્યાનમાં એકાગ્રતા થાય છે ત્યારે ખરી રીતે તો મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત-બધું લય પામી જાય છે, ને એમનો સુમેળ જામે છે. ધ્યાનની શરૂઆતમાં તમારે ચિત્તને-લક્ષને હૃદય ઉપર રાખવું હશે, પણ એકાગ્રતા જામતાં તો એ બધું ભળી જાય છે.

૨. અત્યંત લાંબે સમયે બે સ્નેહી-પ્રેમી-જનોના મિલાપ સમયે બંનેને દિલમાં એક પ્રકારની પ્રેમોર્મિ સ્ફુરે છે, ત્યારે એની ઉત્કટ ભાવનાનું જોશ એટલું બધું ઉદ્‌ભવે છે કે એ મિલાપ પહેલાંના ગમે તેટલા ગંભીર વિચારો પણ ક્યાંય અદશ્ય થઈ જાય છે, જાણે હતા જ નહિ. ને એ જ ઉત્કટ ઊર્મિને લીધે આપણને ત્યારે પ્રેમનો રોમાંચ થાય છે ને એની અસર જ્ઞાનતંતુ ઉપર થાય છે, કેમ કે લાગણીનું ત્યારે પૂર આવેલું હોય છે. એના જેવું જ લીનતા કે એકાગ્રતાનું છે. પેલો સુમેળ જ્યારે સધાય છે ત્યારે આપણી અંદર કંઈક ઑર પ્રકારનું ચેતન જાગે છે એની તનમનાટી બધે પ્રસરે છે.

૩. ધ્યાન વખતે શરૂઆતમાં તો આપણું લક્ષ હૃદય ઉપર રાખવાનું. એમ કરતાં કરતાં જો વિચારોનો સંપૂર્ણ લય થઈ જશે ને મન, ચિત્ત તથા આપણા સંસ્કારો વગેરેમાંથી આપણાથી છૂટા થઈ જવાય એવી blankness (શૂન્યતા કે ખાલીપણું) એ

બધાંમાં આવી ગઈ હશે તો તો આપણે કશી ખોજ કરવાની રહેશે જ નહિ. જે કંઈ અસલ સ્વરૂપે આપણે છીએ તે જ આપોઆપ સહજ રીતે ત્યાં જ છે ને ત્યાં જ અનુભવાશે. આપણને બધાંને જે અવળચંડો રંગ ચઢેલો છે ને જેને લીધે દૃષ્ટિમાં જુદાં જુદાં સ્વરૂપો જણાય છે, એ રંગ જતો રહેવાને લીધે પછીથી તો જે અસલ સ્વરૂપ પડેલું જ છે તે જ આપોઆપ જણાશે. એને માટે તો કશી મહેનત કરવાપણું નથી. જે કંઈ મહેનત કરવાની છે તે ઉપર કહ્યાં તે તે અંગો સાથે કરવાની છે. physical heart (સ્થૂળ શરીરનું હૃદય) અને પેલા heart (સૂક્ષ્મ હૃદય) વચ્ચે સંબંધ હશે કે નહિ તેની મને તો કશી ગતાગમ નથી. ભગવાનનું નામ લઈ જાણવાનું જાણું છું. ઝાઝી બીજી કશી ગતાગમ નથી. યોગશાસ્ત્રો વાંચ્યાં નથી. તમારે એ બધું જાણવું હોય તો કોઈ જાણકાર પંડિતને પૂછવું જોઈએ. આપણે તો અનુભવ સાથે કામ કરવાનું છે. એનાથી કામ સર્યું કે ગંગા નાહ્યા. ચૂંથણાં એ તો દાકતરો કે વિદ્વાનોનું કામ. આપણે તો રસ લેવાનું જાણીએ. એનો અર્થ એમ નથી કે તમને જે જાણવાનું ગમે તે તમારે મને ન પૂછવું, પણ મને જે રીતે આવડશે તે તમને જણાવીશ, બાકી, આવું કંઈ મને આવડે નહિ. એવું ઝાઝું વાંચ્યું નથી. અનુભવમાં તો મેં તમને બતાવ્યું હતું ત્યાંથી (શરીરના તે ભાગથી) ભાવ ઉદ્ભવતો હોય એમ લાગે છે.

જ્યાં સુધી આપણે સમજપૂર્વક ને જ્ઞાનપૂર્વક મનથી પર થઈને વિચારતા નહિ થઈએ ત્યાં સુધી આપણો દી વળવાનો

નથી. એ માટે આપણે બને તેટલું મનથી વિચારવાનું ઓછું કરી દેવું જોઈએ. ધ્યાન કે પ્રાર્થના સિવાયના વખતમાં પણ આપણે મનને અભ્યાસને માટે પાંચ પાંચ મિનિટ (અરે ! શરૂઆતમાં તો બેત્રાણ મિનિટ) તદ્દન શાંત ને ખાલી (blank) રાખવાને મથવું, ને પછીથી પણ જે વિચારો આવતા હોય (ન આવતા હોય તો સારું પણ એ અઘરું છે) તેને એની મેળે એમ ઊગવા ન દેવા પણ આપણે જ મનને કહેવું કે 'ચાલ, હવે તારે જેટલા વિચારો કરવા હોય એટલા કરી લે.' ત્યારે એને સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા આપવી, પણ આપણે ત્યારે એ વિચારો સાથે ભળી જવું નહિ અને જરા પણ રસ લીધા વિના, તટસ્થભાવે, સાક્ષી તરીકે, બધું નીરખવાનું રાખ્યા કરવું. પછીથી એનું આપણે પૃથક્કરણ કરવું ને શું યોગ્ય હતું ને શું ન હતું તે વિચારવું, ને તે પ્રમાણે મનને પછીથી સમજાવવું. આ અભ્યાસ આપણે મનથી પર છીએ એવી સ્થિતિ-દશા-કક્ષાને પરિણામવા માટે જરૂરી છે. મન પ્રત્યેક વસ્તુ આપણી ધારી કરે ને એના દોરવાયા આપણે ન દોરવાયા કરીએ, એ જાગ્રત રહીને જોયા કરવાની ઘણી જરૂર રહે છે. મનના ભેદ ને રમત, ખેલ જબરાં છે. કોઈ ને કોઈ રીતે એ આપણને અંધારામાં રખાવ્યા કરે છે. (પગરણ, પૃ. ૮૦-૮૩)

ધ્યાનમાંથી આપણને વધારે ને વધારે ઉત્સાહ અને આનંદ મળતો જાય છે કે નહિ તે અનુભવતા રહેવું. ઘાંચીના બળદની જેમ ઘાણીની ઘરેડમાં આપણે બધું કર્યા કરવાનું નથી. તમે તો વેપારી છો એટલે એ વૃત્તિ તમારામાં ખીલેલી છે, તો એનો ત્યાં ઉપયોગ કરશોજી. (પગરણ, પૃ. ૪૭)

૮. ધ્યાનમાં શ્વાસોશ્વાસ

૧. ધ્યાનમાં સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસોશ્વાસ ધીમા પડતા જશે ને છેવટે તો તદ્દન શાંતપણે ચાલશે. જો ધ્યાન આપણે યોગ્યપણે કરતા જતા હોઈશું તો પ્રાણાયામના નિયમો આપોઆપ એમાં પળાયા જશે, પણ છેવટે તો શ્વાસોશ્વાસ તદ્દન લય પામ્યા જેવી સ્થિતિનો થશે.

૨. ધ્યાનમાં ઝણઝણાટી થાય છે તે ખોટું નથી. ગરમીને માટે દિવેલ ઘસવાનું શરૂ કર્યું ? ઝણઝણાટી વગેરે જે થાય તે થવા દો. તેની પરવા કરવી નહિ કે ચિત્તને ધ્યાનના સમયે એ તરફ જવા ન દેવું.

૩. ધ્યાન વખતે ધ્યાન જ. પ્રાર્થના કરવાનું મન થાય ત્યારે પ્રાર્થના. જે કરતા હોઈએ એના ભાવને જ પ્રધાનપણે વળગી રહેવાનું. એકમાં બીજાને ઘૂસવા ન દેવાય.

૪. ધ્યાનાવસ્થા છોડવાની ઈચ્છા ન થાય (એટલી લીનતા એમાં જામી હોય) તો બીજા કાર્યક્રમને જતો કરવો, કારણ કે આપણા બધા જ કાર્યક્રમ ધ્યાનની વૃત્તિને વેગ આપવા પૂરતા જ છે. જે સમયે કાર્યક્રમ આપણી વૃત્તિને બાધક નીવડે ત્યારે હમણાં કાર્યક્રમને ફગાવી દેવાનો છે. પછીથી તો, અંતે તો, સતેજ સમાધાનવૃત્તિ થઈ ગયા બાદ, બધાં કામમાંયે આપણે આપણું કામ (સાધના) કરતા થઈ જઈ શકીશું. કોઈ કાર્યક્રમ આપણી વૃત્તિના વેગને બઢાવવા કરતાં વધારે મહત્ત્વનો નથી. હા, એવો કાર્યક્રમ હોય કે જે ન કરીએ તો આપણી વૃત્તિને આઘાત લાગે તો એ કાર્યક્રમ જતો ન કરવો.

૫. વૃત્તિનું મૂળ, વિચારતાં વિચારતાં હાથ લાગે. એકમાંથી બીજામાં, બીજામાંથી ત્રીજામાં એમ ઊતરતા જવું એટલે મૂળની ખબર પડશે જ.

૬. જે કોઈ મથે છે એને એની ભૂલ તુરત સમજાઈ જાય છે. ભગવાનની કૃપા જ એને જે કંઈ કરવું ઘટતું હોય તે કરાવે છે.

૯. ધ્યાન માટે સમયગાળો

ધ્યાનનો સમય ત્રણ કલાક સુધી લઈ જવાનો. તે કેવી રીતે કરવું તે કામ તમારું છે. ધ્યાનમાં જ્યાં સુધી વધારે રહી શકાય ત્યાં સુધી રહેવાનું. બીજો વખત (બીજાં કામ માટે) ન મળે તો કંઈ વાંધો નહિ. તમે ક્યાં કોઈને બંધાયેલા છો ? આપણે કામ કરવાનું તો છે જ, પણ જેમ કોઈ વિજ્ઞાની એક પ્રયોગ કરવા મથે છે ત્યારે પહેલાં તો એની જ પાછળ સતત મથતો રહે છે, ને તેને જ્યારે ફતેહ મળે ત્યાર પછી એની Laboratory (પ્રયોગશાળા)માં એ મન ફાવે ત્યારે જાય છે એવું જ આપણું છે.

'સ્મરંતાં સ્મરંતાં થવું એક ધ્યાન'

મારી તો આ રીત છે. ધ્યાનમાં જતાં જપ ઉપર ભાર રાખવાનો નથી. હલકું ઉપવસ્ત્ર આપણે ઓઢ્યું હોય ને પવન આવતાં જેમ તે આપોઆપ ઊડી જાય છે, તેમ ધ્યાનમાં જવામાં જપ મદદ કરશે ને લીન થવાતાં એ બંધ થયો છે કે કેમ, એની આપણને ખબર ભલે ન રહે. એ ખબર રાખવા એ પર ચિત્તનું લક્ષ લઈ જવાની જરૂર નથી, પણ ચિત્તનું લક્ષ તો જ્યારે પૂરી લીનતા અનુભવાય ત્યારે અંદરની જે

Conciousness છે, ચૈતન્ય છે, એ અનુભવવામાં રાખવાનું છે. તમને થોડા વખત પછી એ ચેતનાશક્તિનો સહેજ ઝાંખો અનુભવ ભગવાનની કૃપા હશે તો થશે, પણ આશા ન સેવશો. જે થયા કરે તે અનુભવવું. આપણે આનંદથી વર્ત્યા જવાનું છે.

ધ્યાનમાંથી છૂટ્યા બાદ જે ઘૂમરી રહ્યા કરે છે એનાથી જપ, ધારણાનો ભાવ ખૂબ ઊંડો હૃદયસ્થ કરીને વધાર્યા જશો, એ જે થાય છે (ઘૂમરી) તે તો નફાનું ધન છે, એને તો મૂડી વધારવામાં જ વાપરવાનું છે. તમને ભવિષ્યમાં આમાં જ રસ લાગે તો કશી પણ ચિંતા કર્યા વિના મુ...ભાઈની રજા લઈ જોશો કે બેએક માસ સંપૂર્ણ છૂટ મેળવશો-જો સારોયે દિવસ એમાં ગાળી શકાય એવું લાગતું હોય ને ખૂબ તમન્ના એમાં રહી શકતી હોય તો જ.

જ્યારે ધ્યાનમાં ન હોઈએ ત્યારે જાપને વળગી રહેવાનું, પણ ધ્યાનમાં તો કશાનો આગ્રહ રાખવાનો નથી, જોકે શરૂઆતમાં ધ્યાનમાં જતાં જતાં હરિઃૐ, હરિઃૐનું સ્મરણ થવા દેવું, પણ તે પણ એના પર ઝોક દીધા વિના, ભાર રાખ્યા વિના, એટલે તમે માગો છો તેમ જ થશે.

તમે લખો છો કે 'હૃદય ઉપર એકાગ્રતાથી ધ્યાન ધરીને blankness (ખાલીપણું) રાખવાથી મને તરત ઘૂમરી ચઢે છે ને વિચારો ચાલ્યા જાય છે યા કમી થઈ જાય અને નવીન જાતની આનંદની ઝણઝણાટી આખા શરીરે વ્યાપી રહે છે.' એ સાચું છે, પણ એથી સંતોષાઈ જશો નહિ. જે જે અનુભવો થાય તે જણાવ્યા કરશો,પણ કશી કોઈ વૃત્તિમાં આનંદ ભોગવી

લઈ તે ખપાવી દેશો નહિ. જે કંઈ આનંદની વૃત્તિ થાય, ઘૂમરી ચઢે કે નશો ચઢે, તો એ બધાંથી આપણા મુખ્ય સાધનને વેગ આપવાનો છે, એ ધ્યાનમાં રાખશો. એ જે કંઈ મળે કે મળશે તેને જો આડફંટે વાપર્યું તો પછી દેવાળું કાઢવા વારો આવશે તે જાણશો. કશી કોઈ વૃત્તિમાં સંતોષાઈ જવાનું નથી.

હવે, એક બીજી વાત. તમો લખો છો કે 'blankness રાખવાથી વગેરે' પણ Blankness is a state which can be experienced by going into meditation or is a state which can be brought about by mind-control ધ્યાનમાં જવાથી અનુભવી શકાય કે મનોનિગ્રહથી આણી શકાય એવી એક પ્રકારની સ્થિતિ તે વિચારશૂન્યતા.

મન પરના સંયમને લીધે blankness-વિચારશૂન્યતા આણી શકાય. તે પછીથી જો ધ્યાનમાં જવાય તો ધ્યાન સુંદર થાય જ, ને તે પહેલાંની સ્થિતિમાં એટલે કે એટલો ને એવો કાબૂ ન કેળવાયો હોય તે વેળાએ blanknessની સ્થિતિ ધ્યાનમાં જવાથી ઉદ્‌ભવાવી શકાય છે. એટલે એ બાબતમાં કશી કોઈ ભ્રમણામાં ન રહેશો. કશું કંઈ અર્ધસત્ય સ્વીકારશો નહિ. જે કંઈ અનુભવો થાય તે જ્ઞાનપૂર્વક અનુભવવાનું આપણે રાખવાનું છે. (પગરણ, પૃ. ૪૯-૫૪)

દરરોજ ધ્યાન વખતે મનને હળવું જ રાખવું, જેમ તદ્દન ઝીણો ઉપરણો કે ખેસ હોય ને જરાક પવન આવતાં ઊડી જાય તેમ, પાણીમાં તરતું ફૂલ હોય તેમ. મનને આપણે દિવસના બીજા સમયમાં પણ એવી જ રીતે રાખવાનું છે.

સૂતાં સૂતાં ધ્યાન કરો છો તે વેળા હરવખતે પગને તળિયેથી જ કંઈક સંચાર થતું અનુભવાય છે ? કે કોઈ વાર બીજે સ્થળેથી પણ થાય છે ?

તમે લખો છો, કે એક દિવસ ધ્યાનમાં એક કલાક થવા છતાં લીનતા આવી જ નહિ. બીજા સંજોગો સાનુકૂળ હતા, તેમ છતાં પણ, તો એનો અર્થ તો એ કે શરીરમાં કોઈ પણ વિક્રિયા તે દિવસે હતી ? પણ અત્યારે એટલા દિવસની વાત તમને શી રીતે યાદ પણ રહે ? વિચારો આવે ને આપોઆપ પાછા જતા રહે છે ને ટકતા નથી એ બધું સારું છે, પણ એનાથી ઊંધી પરિસ્થિતિ આવે તોપણ આપણે તો આપણામાં જ વધારે મસ્તીમાં રહ્યા કરવાનું રાખવાનું છે.

વિચાર કે ખ્યાલ માત્ર આવ્યો હોય, ને જો તે થોડી વાર ટક્યો તો અભ્યાસને લીધે પડેલી ટેવથી એમાં ઊંડાણ, ભાવ, જોશ આવી જાય છે, એટલે એ વિચાર જોરવાળો થાય છે. જે વિચારની પાછળ ગતિ છે એ તો ઉઠાડવાનો જ. એટલા માટે જ આપણામાં જાગેલા બળને આપણામાં જ પાછું ને પાછું આપણે રેડ્યા કરવાનું છે, ને એમ દ્વિગણું-ત્રિગણું-બનાવ્યા કરવાનું છે.

આપણો સહવાસ વધે તો વધુ નિકટતા જરૂર કેળવી શકાય, પરંતુ એ તો આપોઆપ બન્યા કરશે. જો શરીરથી પાસે રહેવાયા કરવાથી જ ભાવની વૃદ્ધિ થતી હોત તો તો આ ભાવની મર્યાદા ઘણી જ ઓછી થઈ જાય. ચિત્ત, મન, પ્રાણ વગેરેને સ્થૂળને જ પકડવાની જે ટેવ આપણામાં પડેલી છે એને અંગે કરીને આપણને એવું દિલ રહ્યા કરે છે. પણ

આપણે એવો કશો વિચાર કરવાનો નથી. જે વેળાએ જે થશે તે પ્રમાણે એની કૃપાથી વર્તીશું ને આપણે શરણભાવમાં રહ્યા કરવાનો પ્રેમભક્તિયુક્ત સતત પ્રયત્ન કર્યા કરતાં હોઈશું તો એ જ ભગવાન આપણને જેની જેની જેવી જેવી જરૂરિયાત હશે તે બધી આપશે જ ને જે શિખવાડવાનું હશે તે સુઝાડશે જ.

૧૦. ધ્યાનથી ભાવનાવૃદ્ધિ

૧. જે ભાવનાને આપણે વધાર્યા કરવી હોય ને જેની જરૂર આપણને લાગતી હોય તે ભાવના પણ ધ્યાનથી વધી શકે છે, પણ એના કંઈ hard and fast ચોકઠામાં પુરાઈ જાય એવા સજ્જડ નિયમો ન હોઈ શકે. ક્યાં સુધી એ ભાવના એ રીતે રાખવી એ દરેક વ્યક્તિ પોતે સમજી શકે. દરરોજ નવી નવી ભાવના રાખવાથી તો કંઈ ખાસ ફાયદો ન થાય. તેવી રીતે આપણને જે નડતરરૂપ ભાવના હોય તેને sublimate (તેનું ઉચ્ચ પરિવર્તન) કરવાને માટે પણ ધ્યાનનો ઉપયોગ થઈ શકે છે, પણ ધ્યાન સિવાયના સમયે એ ભાવનાના ખ્યાલને એવી રીતે વળગી ન રહેવાય કે જેથી આપણા મુખ્ય કામની (જાપ-ભાવ વગેરે) વેગ-પ્રવૃત્તિથી એનો ભાર અને જાગૃતિ વધી જાય. એ ભાવનાની અસર માત્ર છાયા પૂરતી રહે ને આપણને એ બાબતમાં ચિનગારી પુરાવ્યા કરે એટલું જ.

૨. ધ્યાન વખતે લીનતા રહે ને પાછી જતી રહે એનો જે અર્થ તમે કરો છો ને જે ટેવ પાડો છો તે બરાબર છે. આપણો પ્રયત્ન તો તેવી લીનતા એકધારી રહ્યા કરે એ માટેનો જ રહેવો ઘટે. જ્યારે જ્યારે તેવો ભાવ લીનતામાં ઓછો લાગે

ત્યારે હૃદયે ધ્યાન દઈને એને સંકોરવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરવાનો છે. જેમ મનને સંકોર્યા વિના (દીવાની દિવેટને સંકોરીએ નહિ તો એને મોગરો બાઝેલો હોય છે તે વધ્યા કરે છે ને દીવાનું તેજ ઘટતું જાય છે તેમ સંકોર્યા વિના) ચાલવાનું નથી તેવું જ પ્રત્યેકમાં આપણે સમજવાનું છે.

૩. ધ્યાનમાં લીનતા હોય એ વખતે હૃદય ઉપરથી લક્ષ ખસી જાય તો અને તેથી કરીને લીનતા ઓછી થઈ ન જાય તોપણ, લક્ષ તો હૃદય ઉપર જ રખાયા કરાય તે વધારે સારું છે, ને એવો પ્રયત્ન થાય તેમાં કશું જ ખોટું નથી. જોકે પહેલાં મેં લખેલું કે લીનતા રહ્યા કરે તો લક્ષ ગમે ત્યાં ભલેને હોય, પણ એ પ્રમાણે કરવું હવે તમારે માટે ઠીક નથી.

૪. ગઈ કાલે ‘ઉત્તરરામચરિત’ની વાત નીકળી હતી. તેમાં બીજા રસો ભળેલા હોવા છતાં પ્રધાનતઃ તો એક જ રસ-કરુણ-છે, એવી રીતે ભલે ગમે તે ભાવના ધારી હોય પણ એના ઊંડાણમાં તો જપ હોય જ. એ તો જેમ આપણો શ્વાસોશ્વાસ ચાલ્યા કરે છે તેમ થઈ જવું જોઈએ. ભાવ ને જપ બંને એકીસાથે રાખી શકાય, રાખવા યોગ્ય પણ છે.

૫. ‘તમો પ્રત્યેનાં શ્રદ્ધા, પ્રેમ, તથા તમન્ના, સરળતા, નિર્દોષતા, પ્રેમનું જોશ આદિ ભાવો રાખવા યોગ્ય ખરા કે નહિ ?’ રાખો તો કશું જ ખોટું નથી, પણ તે શ્રદ્ધાથી થવું ઘટે. એની પાછળનો ભાવનો પડઘો પ્રેમનો જ હોવો જોઈએ. એ પાછળનો જેવો હેતુ હશે તેવું જ એનું રૂપાંતર થશે.

૬. જેમ ધ્યાનમાં બિલકુલ વિચાર આવવા ન ઘટે, પણ તે કંઈ એકદમ બનતું નથી પણ ઘણા અભ્યાસ પછી સાધ્ય

થાય છે, પહેલી પાંચ મિનિટ ભલે પ્રારંભિક તૈયારીની રહે, એનો કશો વાંધો નથી. આદર્શના અંતને એકદમ છેડે જઈને પહોંચી શકાય નહિ. એ માટે તો સતત ચીવટાઈ ભરેલા અભ્યાસની જરૂર રહેશે.

૭. 'લીનતામાં જપ જતો રહે' એટલે ત્યારે આપણી ચેતનાની સ્થિતિ માત્ર બદલાતી હોય છે. તેવી તેવી પ્રત્યેક ચેતનાની કક્ષામાં પણ આપણે તેમાં ભળી જવાનું નથી. જો ભળી જવાય તો ત્યાંથી આપણો વિકાસ અટકી પડે.

જપ તો પ્રત્યેક હૃદયના ધબકારા સાથે એકાકાર થઈ જવો ઘટે, ને હૃદયના ધબકારામાં સમાઈ જવો ઘટે. જેમ જેમ એ સ્થિર થતો જશે ને એમાં પૂરતો ભાવ આવતો જશે તેમ તેમ એ હૃદયના ધબકારા સાથે ભળી જતો લાગ્યા કરશે.

૮. ખોરાક બાબતમાં તો અત્યંત ખારું, ખાટું ને તીખુંતમતમતું ન હોય તો સારું. તદ્દન સહેલાઈથી પચી શકે એવું લેવાનું હોય તો ઠીક. સામાન્ય રીતે બધા લોકો જેવું ખાતા હોય તેવું એટલે આપણા દરરોજના ખોરાકમાં જરાતરા જ ફેરફાર કરી લેવાનો હોય તો વાંધો નથી. કશું સ્વાદની દૃષ્ટિએ ખાવાનું રાખવાનું નથી.

૯. ખોરાક, વાતાવરણ, સોબત, અભ્યાસ, સ્થળ વગેરેની અસર હોય છે ખરી, પણ મુખ્યત્વે તો આપણી જ તમન્ના ને જિજ્ઞાસા ખરો ભાગ ભજવે છે તે જાણશો. ચિત્તશુદ્ધિને માટે નિરાસક્તભાવે કર્મ કર્યા કરવાનું આપણે રાખીશું તો ઘણો લાભ મળ્યા કરશે. જેમ આપણાથી ભાવપૂર્વક ધપાતું જવાશે તેમ બીજામાં પણ તેની અસર આવ્યા વિના રહેશે નહિ.

બહારના બીજા કશા ઉપર આપણે કશી મહત્તા આપવાની નથી. મહત્તા તો આપણા કામમાં જ આપવાની છે. એમાં જેમ જેમ જીવ ઊંડો ઊતરતો જશે, લગની-રસ લાગતાં જશે તેમ તેમ બધું આપોઆપ આપણને જે કંઈ સમજાવાનું હશે તે સમજાતું જશે.

૧૦. જપ સુંદર ને સાત્ત્વિક તો અંદરથી ચાલ્યા કરતો હોય તે જ સારો, પણ જેમ આદર્શને એકદમ પહોંચી શકાતું નથી ને પગલે પગલે, ડગલે ડગલે જવાય છે તેમ પહેલાં થોડો સમય જે રસ્તે ત્યાં પહોંચવાની શક્યતા લાગતી હોય તે રસ્તે જવાનું રાખવું. હાલના તબક્કે જીભ હલાવવાનું રાખશો તો વાંધો નથી, પણ તે એના ધ્યેયને કદી પણ ભૂલ્યા વિના. યાંત્રિક, જડ ટેવ ત્યારે જ પડે છે કે જ્યારે એના મૂળ હેતુને આપણે વિસારે મૂક્યો હોય છે.

૧૧. આપણા અર્થમાં 'ધારણા' એ તો અમુક કર્મમાંથી પરિણામ પામનારી અસર છે. મુખ્ય તો હૃદયના ધબકારા સાથે જપ થયા કરે ને તે પણ ખૂબ ભાવાવેશ સાથે એ જરૂરનું છે. ધ્યાન વખતે આપણા ચિત્તનું લક્ષ હૃદય ઉપર હોય તે જરૂરનું છે, તે જાણશો.

જગતના વહેવારમાં એટલા તો પ્રશ્નો ઊઠે છે, કે એ બધાનો ઉકેલ આપણે કરવા બેસીએ કે કરવા જઈએ તો આપણે એમાં ને એમાં જ ગૂંચાઈ પડીએ ! પણ કોઈક સવાલ મનમાં ઊઠે ને એનું જો સમાધાન ના કરીએ તો એ કોકડું જેમનું તેમ પડી રહેશે. માટે, જે થાય તેનો ઉકેલ કરી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવો, એટલે મનમાં કંઈ પણ રહે નહિ.

આપણે જગત પ્રત્યે બેપરવા બનવાનું નથી તેમ એવી વૃત્તિ પણ નથી કેળવવાની. એવો ખ્યાલ સરખો પણ દિલમાં ન હોવો જોઈએ, પણ જે આપણી પાસે છે એ કામ કેવી રીતે આપણે પાર પાડીએ છીએ એમાં જ, એ રીતે, એટલા પ્રમાણમાં આપણે જગતનો ઉકેલ કરીએ છીએ. તેમ છતાં કોઈ લાગણી વધારે વાર મનમાં રહ્યા કરે તો એ લાગણીને દૂર કરવા માટે પ્રાર્થના કરી લેવી. અથવા તો જે રીતે એને સંતોષી શકાય તે રીતે એને કાઢી નાખવાને મથવાનું આપણે રાખવું જોઈએ.

સૂવાની સ્થિતિમાં ધ્યાન જ્યારે કરવાનું હોય છે, ત્યારે તંદ્રા આવી જવાનો સંભવ રહે છે જ, પણ જો તે વખતે પહેલાં આપણે મનને એકાગ્ર કરી શકીએ, ને એકરસ ભાવે આપણે ડૂબવાનું કરી શકીએ તો તંદ્રા નહિ આવે, કારણ તે તંદ્રા મનના તદ્દન બહારના કે ઉપરના થર ઉપર જ વસે છે, કે અસર કરે છે. માણસ ઊંઘતો હોય છતાં અંદર પોતાનામાં રચ્યો રહેલો હોય એમ પણ બને છે, પણ તે આપણે માટે અત્યારે નહિ.

વિચારોના વમળમાં તણાઈ જવાય ત્યારે જાણવું કે આપણું મન દ્વિધા પામેલું છે, અને એનું એકાગ્રપણું ઘટેલું હોવું જોઈએ, એટલું જ નહિ પણ રસવૃત્તિનું સ્થળ અંદરથી બહારમાં ફરેલું હોવું જોઈએ. એવું થાય ત્યારે આપણે આપણું પૃથક્કરણ કરી લેવું ઘટે. તેમ છતાં પણ (એવું કેટલીક વાર બને છે) ન સમજાય તો ભગવાનને આપણે અસલની ભાવદશા વધારવા સારું પ્રાર્થના કર્યા કરવી ને તે મેળવ્યા વિના જંપીને બેસવું નહિ, ને એ બાબતમાં મંડ્યા જ રહેવું. (પગરણ, પૃ. ૧૨૫-૧૩૧)

૧૧. સાધન પ્રત્યે આગ્રહ

આપણા સાધન પ્રત્યે તો આપણે આગ્રહ રાખવાનો હોય જ. એના પ્રત્યે તો સોએ સો ટકા આગ્રહ રાખવાનો છે. ધ્યાન વખતે સંકલ્પશક્તિને કામે લગાડવી જોઈએ. એક પ્રત્યે આગ્રહ રાખ્યા કરીને એના સિવાય સર્વ પ્રત્યે અનાગ્રહવૃત્તિ આપણે કેળવવાની છે. તે ઉપરાંત, જેનાથી આપણા સાધનમાં ભાવ વધે એ પ્રત્યે પણ આપણને રસ રહે તે સ્વાભાવિક છે ને યોગ્ય છે. હા ! જરૂર આગળ જતાં સાધકની એક એવી સ્થિતિ આવે છે કે જ્યારે એને જીવન કે જીવવા પ્રત્યેનો આગ્રહ પણ જતો રહે છે, છૂટી જાય છે. કશાય પ્રત્યે ત્યારે આગ્રહ રહેતો નથી, પણ તે વૃત્તિ આપણે માટે હાલ તો જરૂરની નથી.

ફોટા બાબત તમને વિગતવાર લખ્યું હતું. આપણે જે કંઈ કરવાનું છે, તે જ્ઞાનપૂર્વકની શ્રદ્ધાથી કરવાનું છે. જાણેઅજાણે પણ એથી અંધશ્રદ્ધા વધવાનો સંભવ રહે છે. એની પાછળની તમારી ઊંડી પ્રેમવૃત્તિ હું જોઈ શકું છું. જેટલું આંખ નજીક હોય તે હૃદય નજીક હોય છે એવું સામાન્યપણે કહેવાય છે, પણ હકીકતમાં તેમ નથી હોતું. તમે જાતે જ જરા ઊંડું પૃથક્કરણ આ બાબતમાં કરશો તો તમને સ્પષ્ટ જણાઈ આવશે જ.

તમે ધ્યાનની બાબતમાં વિગતવાર લખો છો એમાં કશું ખોટું નથી. માત્ર આપણામાં એનું ભાન રહેવા ના દેવું, કે મનમાં કે ચિત્તમાં એવું ન રાખ્યા કરવું કે આવું આવું થાય તો જ સારું કે નરસું થયું ગણાય. જે કંઈ ત્યારે અનુભવો-પ્રકાશ, અવાજ

કે રમ્ય દર્શનો થાય-એમાં જરા મન ભળી જાય નહિ એટલી ખબરદારી આપણે રાખવાની છે. જ્યારે જ્યારે લીનતા ને એકાગ્રતા જામે ત્યારે ઊંડું ઊંડું ઊતરતા જવું, ને જ્યાં સુધી ખ્યાલ રહ્યા કરે ત્યાં સુધી ભગવાનના ભાવનો ખ્યાલ રાખવો. એ પણ ઊડી જાય તો ઊડી જવા દેવો ને શું થાય છે તે તટસ્થપણે જોયા કરવાનું રાખવું.

'ભગવાનનો ભાવ' એટલે શું ? એમ તમને કદાચ થશે. જેમ આપણને કોઈ અત્યંત વહાલું હોય ને એનું સ્મરણ થતાં એક જાતનું વહાલપ આપણામાં ઊભરાઈ આવે છે એવું,-પણ અનેકગણું-વહાલપ આપણને ભગવાન પ્રત્યે હૃદયમાં ત્યારે રહ્યા કરવું જોઈએ. એના પ્રત્યે ખૂબ પ્રેમ આપણામાં વિકસ્યા કરવો જોઈએ.

એ પ્રેમ વિકસાવવા માટે જ વૈષ્ણવ સંપ્રદાયમાં એનાં અંગત પાઠપૂજા, સેવા ને ભજન-કીર્તનો થયા કરતાં હતાં. 'આત્મનિવેદન'ની પ્રથા પણ એ જ માટે છે. જે કંઈ બને, થાય, ઈચ્છાઓ સ્ફુરે, જેવું થવું હોય, જે જોઈતું હોય, માગવું હોય,-આ બધું જ એને જ કહ્યા કરવાનું આપણે રાખવાનું છે. કોઈ દલીલ કરે કે એથી શું થવાનું છે ? આપણે આપણા મિત્રને કે સ્નેહીઓને આપણી ઉપાધિઓ, મુશ્કેલીઓ, ગૂંચો કહી નાખીએ છીએ ત્યારે આપણું દિલ એક પ્રકારનું હળવું થયેલું આપણને નથી લાગતું ? મિત્ર કંઈ દુઃખ લઈ લે છે ? ના, પણ એની લાગણી, પ્રેમ ને સહાનુભૂતિની ભાવના આપણી સાથે ભળે છે એટલે આપણને હળવાપણું લાગે છે. તો ભગવાન તો મિત્ર કરતાં પણ વધારે છેને ?

વળી, આપણે જે કંઈ બધું કર્યા કરીએ એમાં ઉત્સાહ હોવો જોઈએ-થવો જોઈએ. ઉમંગ, હોંશ આમાં બહુ જરૂરી છે. ક્યાંયે 'મિકેનિકલ' (સંચાની માફક) કશું ન થવું જોઈએ. વળી, એ બધું કરવામાં ક્યારે પણ 'એ કરીએ છીએ' એવો ખ્યાલ પણ ન આવી જાય એવી રીતે એ બધું સ્વાભાવિકપણે સહજ રીતે થયા કરવું જોઈએ ને સમર્પાવું જોઈએ.

ધ્યાન પછી તમને હાથપગના અસ્તિત્વનો ખ્યાલ જતો રહે છે એનું કારણ કે એ બધા ભાગો એકની એક સ્થિતિમાં રહ્યા કરતા હોવાથી એમ બનવા પામે છે, તે જાણશોજી.

મનને એકદમ થાળે પાડવું એ કામ અઘરું છે. ગીતામાં પણ છે કે 'મનને વશમાં રાખવું તે પવનને કબજામાં રાખવા જેટલું અઘરું છે. માટે હે ભગવાન ! એનો ઉપાય મને બતાવો.' આમ, અર્જુન, ભગવાનને પૂછે છે. એવા મનને 'અભ્યાસ' અને 'વૈરાગ્ય' એ બેથી વશમાં લાવી શકાશે. (એવો જવાબ શ્રીભગવાન આપે છે.) 'વૈરાગ્ય' એટલે દરેકમાં જ્યારે જ્યારે મન જાય ત્યારે ત્યારે એને એમાંથી પાછું ખેંચી આણવું તે, અથવા મારી સમજણ પ્રમાણે તો એનો અર્થ વધારે ઊંડો છે. દરેક બાબતમાં એને એવી ટેવ પાડવી કે એ રસ ન લે, એટલે કશામાં પણ એને રાગ ન રહે કે રાગ ન થાય એવી પરિસ્થિતિમાં એને રાખ્યા કરવું, અથવા આપણે પોતે જ એની ઉપરવટ સદાય રહેવાનું શીખ્યા કરવાની ટેવ પાડ્યા કરીએ. એવું તો જ બને કે જો મનને એકમાં જ (ભગવાનમાં જ) પરોવાઈ રહેવાની ટેવ આપણે પાડ્યા કરતા હોઈએ. પહેલપહેલાં તો ઘણો કંટાળો આવે ને મન બળવો કર્યા કરે

છે, પણ આપણે એની સતત ભાઈબંધી રાખ્યા કરીએ ને પ્રેમમિલાવટથી એને સંકોર્યા કરીએ, ટકોર્યા કરીએ અને તે પણ રચનાત્મક રીતે તો આપણને એ જરૂર મદદકર્તા નીવડશે.

એના પર ખૂબ પ્રેમ-આસ્થા વધારતા જશો. ગમે તેવી સ્થિતિમાં પણ, અવળચંડા સંજોગોમાં પણ, એના પરનો ભરોસો આપણે કાયમ રાખવાનો છે. (પગરણ, પૃ. ૯૧-૯૪)

તમને જે લખ્યું છે, તે તદ્દન યોગ્ય છે. તમારે એક મહિનો બસ દીધે રાખવું. નવું જણાય ને અનુભવાય તો જ લખવું, નહિતર નહિ. મનને સ્થિર કરવાને અને તેની તુલા શાંત રાખવાને તેવા પ્રકારના પ્રયત્નમાં મંડ્યા રહેવું. ભાવપૂર્વક જ્ઞાનપૂર્વક પ્રયત્ન કર્યા કરવાનો છે. (દર્શન, પૃ. ૧૩૬)

૧૨. મનની સ્વસ્થતા

તમે મનની સ્થિતિ બાબત વિગતવાર બધું લખો છો, તે ખોટું તો નથી, પણ મનના ઊભરા બધા ઠલવાઈ જાય, તો તેથી કરી તે બધું નીકળી જાય છે એવી માન્યતામાં ભ્રમણા છે. નીકળી ગયું તો ત્યારે જ ગણાય કે તે બાબતના કોઈ સંસ્કાર કે વિચાર, વૃત્તિ, વલણ કદી પણ ન જાગે. તમે મનનાં મનથી આવેગ સાથે જે વિચારપરંપરા જગવો છો, અથવા તો જાગે છે, તે યોગ્ય નથી. ટ્રેનનો સમય થઈ ગયો હોય ત્યારે જેમ કોઈ એક માનવી ગાડી પકડવાને માટે હાંફળોફાંફળો થઈને આમતેમ યદ્વાતદ્વા તૈયારી કરે ને બીજો કોઈ અંદરની સમતુલા જાળવી રાખીને ઉતાવળ કરે, તો તે બંને સ્થિતિમાં ફરક છે, તેવી રીતે આપણે શાંતિ, સ્વસ્થતા, ધીરજ વગેરે પ્રકારની

સમતુલા જાળવવાને કેળવાવું પડશે. આપણી મેળે જે કંઈ કરીએ તેમાં દિલ દઈએ તે સાચું છે, પરંતુ દિલ દીધેલું ત્યારે જ ગણાય કે જેમાં મક્કમતા, દૃઢતા, નિશ્ચય, ભાવના વગેરે પ્રગટેલાં હોય. કર્મમાં હાંફળાફાંફળાપણું, બેબાકળાપણું, કદી પણ ન પ્રગટવાં ઘટે. આપણાં પ્રકૃતિ ને સ્વભાવ વડે તેમ થતું હોય તો તે દોષ છે. તેનો સ્વીકાર પ્રકૃતિ ને સ્વભાવ પાસે કરાવવાની ખાસ જરૂર. પૂરા ખંતથી, ઉત્સાહથી, ધીરજથી, નિશ્ચયથી તેવી રીતે જે કંઈ બને તે કર્યા કરવું. એવું કર્યા કરવામાં બધો જ પ્રેમભાવ ને દિલ પરોવાઈ ગયેલાં હોવાં જોઈએ, પરંતુ તે સાથે સાથે તેના પરિણામને માટે અધીરા, ચંચળ કે અસ્વસ્થ ન થઈ જઈએ.

જેમ જેમ મનમાંની અનેક વિચારની પરંપરાઓ અટકતી જશે ને શાંત થવાતું જવાશે, તેમ તેમ શ્રીભગવાનની કૃપા અવતરણ થતી કે છતી થતી જાય છે, એનો અનુભવ પ્રત્યક્ષપણે થશે. નાહકના બળાપા ને ઉધામા કરવાના નથી. તમને યાદ છે કે એકવાર તમે કહેલું કે તમને કેટલાંક વર્ષો ઉપર બે સાધ્વી બહેનો મળેલાં, તેમની તરફ જરા ભાવપૂર્વક તમે જોયેલું, એટલે થોડીવાર પછી તેમાંનાં એકે આપમેળે તમને કહેલું કે ‘મૌન રખો, શક્તિ બઢ જાયેગી,’ તે મૌન તે સ્થૂળપણે મૂગા રહેવું તે નહિ. એ મૌન એટલે તો હાલના તબક્કે વિચારોના ખળભળાટ, પ્રાણનાં પ્રચંડ વાવાઝોડાં, બુદ્ધિમાં શંકા, સંશય અને અનિશ્ચિતતાના પરિણામે જન્મતી ગડમથલો, સંસ્કારોનું ઊભળ્યા કરવું ને અહમ્‌ની જોરદાર જીવદશાની પ્રેરણાઓ. આ બધાંમાંથી મુક્તિ મેળવવી તે મૌન. પ્રભુકૃપાનો

આવિર્ભાવ આવા પ્રકારની પ્રગટેલી નીરવતાની ભૂમિકામાંથી જ થઈ શકવાનો છે, તે નક્કી માનજો.

'શરીર નબળું છે ને તે સારું હોત તો આમ કરત, આમ થાત, ને તેમ થાત એવા ઊથલપાથલ કરાવતા વિચારથી ભરેલી શરીર બાબતની ઝંખના પણ હવે વધારે વખત કરવાની નથી. ઝંખના તો રાખો, પરંતુ તે ધ્યેય પરત્વે. શરીરને કારણે કામ અટકી શકતું જ નથી. પહેલાંના કરતાં તો શરીર તમને સારું કામ આપે છે, તેની તમે ના નહિ પાડી શકો. ધ્યેયને પ્રાપ્ત ન કરી શકવાનું એકમાત્ર કારણ જો શરીર હોય, તો તો રોગી, દુઃખી, દર્દી કદીયે ભગવાનને ભજી જ ન શકેને ? ના, તેમ નથી... આપણી જીવદશાના સ્વભાવનું ને પ્રકૃતિનું આવરણ એટલે કે જે કંઈ શુદ્ધ આત્મતત્ત્વનો પ્રકાશ પડવામાં આપણી અંદર પડદારૂપ છે, તેનાં અનેક લક્ષણોમાંનું કે આવિર્ભાવોમાંનું એક લક્ષણ તે વ્યક્તિનું શરીર છે. જેમ તેનાં પ્રકૃતિ ને સ્વભાવનાં લક્ષણ ને આવિર્ભાવ તેની બુદ્ધિ, તેનું મન વગેરે છે, તેમ તેનું શરીર પણ છે. આ રીતે જોતાં ને સમજતાં ધ્યેયપ્રાપ્તિને જે આડે આવે છે, તે તો પ્રકૃતિ ને સ્વભાવ છે, ને શરીર તો તે પ્રકૃતિ ને સ્વભાવનું અંગ માત્ર છે. એટલે પ્રકૃતિ ને સ્વભાવ ઊર્ધ્વગામી થાય તે જ મહત્ત્વનું આપણું કર્મ છે. આપણે જે સાચવવાનું છે, તે અંદરનાં કરણોને- મન, બુદ્ધિ વગેરેને. આંતરિક કરણો જ્યારે ચેતનાના પ્રકાશથી આલોકિત થાય છે, ત્યારે તે તે કરણો તેને (ચેતનાને) અનુસરવા માંડે છે. તેવી ભૂમિકામાં શરીર પણ તેને અનુસરવા માંડે છે. તેથી કરીને 'શરીરને લીધે જ કશું બનતું નથી,' એમ માનવું

નહિ, પરંતુ આપણાં પોતાનાં પ્રકૃતિ ને સ્વભાવ તેવા પ્રકારનાં છે. તેને લીધે પ્રગતિ થતી નથી, તેવું ભાન પ્રગટાવવાનું રાખવું. શરીર, પ્રકૃતિ ને સ્વભાવને વશ છે. તે પ્રકૃતિ ને સ્વભાવને અનુસરે છે. જીવદશાના માનવીમાત્રનું તેવું હોય છે. શરીર નથી ચાલી શકતું તે આળસ અને પ્રમાદને કારણે. ૧૯૩૯ના જુલાઈની ૬ઠ્ઠી તારીખના દિવસે તમારું પહેલવહેલું અનુષ્ઠાન થયું, ત્યારે મેં તમને કહેલું કે 'ઘોર તામસની સ્થિતિ છે.' ત્યારે તમને ઘણું ઘણું આશ્ચર્ય થયું હતું, પરંતુ ખરી હકીકત તો એ છે કે શરીરની સ્થિતિને કારણે પ્રગતિમાં વાંધો પ્રગટી શકતો નથી. પ્રગતિમાં વાંધો પ્રગટે છે, તે તો સ્વભાવ ને પ્રકૃતિને લીધે જ.

અલબત્ત, જે જાગી ગયેલો ચેતનપુરુષ છે, તેનું શરીર પણ તેની જાગી ગયેલી ચેતના પ્રગટ કરે છે, પરંતુ તેવો ચેતનપુરુષ શરીરે રોગી હોય તેમ છતાં આત્માનુભવની મુક્ત કે આત્મનિષ્ઠ દશામાં તેવો ચેતનપુરુષ હોઈ શકે છે. એના શરીરને રોગી હોવાનાં કારણો સાધારણ માનવીના રોગી હોવાનાં કારણોથી જુદાં હોઈ શકે છે.

આત્મસ્થિતિ કે આત્મનિષ્ઠની કક્ષા એટલે ચેતનની પૂર્ણતાનો આવિર્ભાવ. તે પછીથી પણ એવા ચેતનપુરુષનો વિસ્તાર સહજપણે પ્રગટતો જ રહે છે ખરો. તેવો ચેતનપુરુષ કે મુક્તાત્મા તેના શરીરના પાર્થિવપણાથી તો મુક્ત થઈ ગયેલો હશે જ, એટલે કે નીરોગી કે રોગી શરીરમાં વાસ કરતો હોવા છતાં તે સર્વભાવે વિસ્તાર પામતો જતો હોય છે. શરીરનું નીરોગી હોવું કે લાંબું ટકવું, તે આત્મસ્થિતિનું માપલક્ષણ

નથી. આત્મતત્ત્વ અવર્ણનીય છે, છતાં તેને વર્ણવાય તો તે સર્વથી પર એવું સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ અને સ્થૂળાતિસ્થૂળ તત્ત્વ છે. જ્યારે જીવદશામાં ચેતન છે તો ખરું, પણ તે જીવદશાનું. જે શરીર છે તેમાં જે ચેતન છે તે તો મળ, વિક્ષેપ, આવરણથી આચ્છાદિત થયેલું છે. એવા કારણ વડે કરીને આત્મતત્ત્વના આવિર્ભાવ પામવાપણાની શક્યતા, સ્વભાવતઃ એવા મળ-વિક્ષેપથી આચ્છાદિત શરીર હોય ત્યાં નથી. ચેતનામાં નિષ્ઠા પામેલા આત્માઓને શરીરનું બંધન નથી. શરીરની મર્યાદા તેઓએ સ્વીકારેલી છે ખરી, પરંતુ પ્રસંગ પડ્યે શરીરની મર્યાદાને પણ તેઓ ફગાવી શકે છે. એવાને શરીર હોવાની અનિવાર્યતા પણ નથી. તેથી શરીર ટક્યા જ કરે એવી ખેવના પણ તેમને નથી.

આ તો બધી અત્યાર પૂરતી આડકથા થઈ. એમાંથી પ્રસ્તુત તો એટલું જ છે કે શરીર આત્મતત્ત્વના પ્રગટ થવાપણામાં કે વિકાસમાં બાધક નીવડે છે એવું નથી. જો તે નીવડતું લાગતું હોય તોપણ ખરી રીતે તો તે માનવીની સમગ્ર પ્રકૃતિના એક કરણ, કે અંગ તરીકે. આમ, ખરી રીતે તો એનાં પ્રકૃતિ ને સ્વભાવ જ બાધક છે, નહિ કે શરીર. અંતરનાં મનાદિકરણોની માફક શરીર તો એક કરણ-સાધન-છે. કોઈનાં પ્રકૃતિ ને સ્વભાવ શરીર દ્વારા નડતાં હોય, તો કોઈનાં બુદ્ધિ દ્વારા અને કોઈનાં પ્રાણ દ્વારા નડતાં હોય છે, પરંતુ નડતર તેનું શરીર કે બુદ્ધિ કે પ્રાણ છે એવું નથી. સાચી રીતે તો નડનાર તેનાં તેનાં સમગ્ર પ્રકૃતિ ને સ્વભાવ છે. એટલે એના પર જ આપણે વિશેષ લક્ષ રાખવાનું છે, તે લક્ષમાં રાખશોજી. (દર્શન, પૃ. ૧૩૬-૧૪૦)

તમારા ધ્યાનનો અનુભવ જાણ્યો. ગમે તેવા આકરા અનુભવ થાય-બળી જવાતું હોય-તોયે ધ્યાનમાંથી ઊઠવું નહિ. એમાં તો અચલ રહેવું, સ્થિર જ રહેવું. આસન અદલબદલ કર્યા કરવું નહિ. પહેલાં બેસતી વખતે જે જાતનું સુખાસન ગમે તે લેવું ને પછી તો છેક સુધી એમાં જ ખેંચ્યા કરવું. કોઈ પણ ભોગે ફેરવવું નહિ, ભલે ગમે તે થાય. પછીથી, ધ્યાન પૂરું થયે, કમ્મરે કે જ્યાં દુઃખતું હોય ત્યાં માલિશ કરવાનું રાખવું ને તે જરૂર કરવું. શરીરની સંભાળ એ રીતે રાખવાની છે, નહિ કે ધ્યાન વખતે. આવી બાબતમાં ખૂબ જ અડગ રહેવાનું છે. શ્વાસ ધીમો પડી જાય છે ને ધ્યાન લંબાવવાની ઇચ્છા રહે છે તો તે લંબાવ્યે જ રાખશો, ને જ્યાં સુધી સરળપણે, કંટાળો ન આવે ને રસ રહ્યા કરે એમ રહેવાય ત્યાં સુધી ધ્યાન ચાલુ રાખશો. સમય ક્યાંથી કાઢવો એ શોધવું તે કામ મારું નથી. તે કામ તમારું છે.

જપનું કામ કેમ ઢીલું હોય ? જે પ્રકારનું ધ્યાન કરો છો એમાંથી તો ઘણી જ ઊર્મિ, શક્તિ ને આનંદ મળ્યાં કરવાં જોઈએ, તો એનાથી તો જપ સારો ચાલે જ. વળી, જપમાં (હરિઃૐના) 'હરિઃ' બોલવામાં દિવસે દિવસે આપણને ઉમળકો વધ્યે જવો જોઈએ.

આપણું મન એવું છે કે એને પોતાને જે કરવું છે એની તરફેણની દલીલો તો એવી સુંદર રીતે રજૂ કર્યા કરશે કે ઘડીભર તો એનું સાચું છે એમ માની લેવાનું મન થયા કરશે, પણ આપણે બહુ વિચારી-તોલીને ચાલવાનું છે.

તમારે માટે કોઈ ગમે તે ધારે કે હું ગમે તે ધારું, તે માટે

તમારે કશી પરવા કરવાની જરૂર નથી. તમને તમારા mission માટે (પ્રભુએ આદેશ આપેલા જીવનકાર્ય માટે) ધગશ ઉત્પન્ન થઈ છે કે નહિ ? ને જો થઈ છે તો તે સાચે ને યોગ્ય રસ્તે વહી રહી છે કે નહિ ? એ જ મહત્ત્વનું છે. ‘સાચે ને યોગ્ય રસ્તે’ એ વળી કેમ જણાય ? તો એમ કે જો આપણે વધારે ને વધારે પ્રભુપરાયણ રહી શકતા હોઈએ : આગળ પાછળના વાતાવરણથી ને પ્રસંગોથી અલિપ્ત રહેવાયા કરાતું હોય : મન ઝાઝી લેવડદેવડમાં ન પડ્યા કરતું હોય : ‘આપણામાં જ આપણે ભલા’ એવી વૃત્તિ રહ્યા કરતી હોય : ને ભગવાન આગળ આપણે કંઈ જ નથી. આપણે તૃણવત્ પણ નથી, માત્ર શૂન્ય છીએ એમ થયા કરતું હોય : એના શરણમાં જ લઈ લેવાનું એને વારેવારે કહેવાયા કરતું હોય- તો આપણે ઠીક ઠીક રસ્તે છીએ એમ સમજવાનું છે.

આપણો સંબંધ પણ ભગવાનનો ભાવ પ્રગટાવવાની બાબતમાં જો દૃઢતર થતો હોય તો આનંદથી વધવા દેવો ને જો તેમ સત્ય ન પુરવાર થતું હોય તો તે સંબંધને પણ પ્રેમથી દૂર કરવાનું આપણે રાખવાનું છે.

ગંભીર હોવા છતાં આપણે પ્રસન્નચિત્ત તો રહેવું જ જોઈએ. આપણું હલનચલન દિવેલ પીધેલા મોઢાવાળાના જેવું ન રહેવું જોઈએ.

નિત્ય સ્મરણની યાદી જોઈ, તે ત્યાં (પૂજાની ઓરડીમાં) મૂકી છે તે ઠીક છે. સ્મરણ કરવામાં કે દિવસમાં ત્રણ વાર જોઈ જવામાં એની ઈતિકર્તવ્યતા નથી, એ તો તમે સમજતા હશો જ. એની પાછળ જેટલાં જોશ, ભાવ ને તમન્ના આપણાં હશે તેટલું સારું પરિણામ આપણને લાગશે.

ધ્યાનમાં તમને જે એકાગ્રતા થાય છે, ને લીનપણું આવે છે તે વેળા તમે હજી ખૂબ ઊંડા ઊતરવાનું રાખો, ને પછી મન, હૃદય, ચિત્ત ને પ્રાણ એ બધાંથીયે પર એવી કોઈક inner consciousness (આંતર્ચેતના)ના ભાવનો તમને અનુભવ થાય છે ખરો કે કે કેમ તે જુઓ. જો તે કંઈક ત્યારે પકડાતું હોય તો સાધનામાં એકદમ ઝડપી પ્રગતિ આવી જશે, ને ઘણો ફાયદો થશે, પણ કલ્પનાથી એ વસ્તુ પકડવાની નથી તેમ જ એવા આભાસ થાય એને સત્ય તરીકે ગ્રહણ પણ કરી લેવાના નથી. મનની લીલા પણ ભારે છે. જે સત્ય છે એને એ અસત્ય ઠરાવે છે, ને અસત્ય છે તેને સત્ય પણ ઠરાવે છે એવું એ છે.

આ કારણસર એ positive creative force (ખરેખરી સર્જનાત્મક શક્તિ)નો અનુભવ પ્રત્યક્ષ કર્તવ્યક્ષેત્રમાં ઊતરી સર્વાંગપણે અનુભવાય ત્યાં સુધી આપણે ધ્યાનમાંથી હઠવાનું નથી. 'હે મનવા ! ખોજ કરે તો જડે.' (પગરણ, પૃ. ૫૮-૬૦)

૧૩. ધ્યાન વિશે વિશેષ

ધ્યાન, માત્ર શાંતપણે બેસી રહેવા માટે જ નથી. મનને મૂગું કરવા માટે ધ્યાન ઘણું જ મદદ કરે છે. એ તો એનો તાત્કાલિક ફાયદો છે, તેમ જ અંતર્મુખ થતાં એ આપણને માર્ગ બતાવે છે તથા મનથી આપણે પર છીએ એ ત્યારે આપણને સમજાય છે. ધ્યાન એટલે જ આપણા આંતર્તત્ત્વની ખોજ.

બહુ ઉગ્ર એવા હળવા ધ્યાનમાં મનની ચાલબાજી પણ આપણે જાણી શકીએ છીએ. ધ્યાનમાંથી આપણને વધારે શક્તિ, આનંદ ને નૂતનતા મળ્યા કરે છે. તે ઉપરાંત, આપણા

દૃષ્ટિબિંદુમાં પણ તે ફરક પાડનારું ધીમે ધીમે નીવડે છે. વળી, આત્મવિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાને તે વધારે દૃઢ કરે છે એ ફાયદો તો છે જ, પણ સૌથી મહત્ત્વનો એનો મૂળ હેતુ તો અંદરનાની (આત્મા)ની ખોજ માટેનો છે.

એ અંદરનું તો ત્યારે જ મળશે કે જ્યારે આપણે તદ્દન નિરાગ્રહી, નિરાસક્ત, નિરભિમાની થઈ જઈશું, ત્યારે જ મળશે, તે વિના નહિ. આપણે આપણા ધારી લીધેલાં, માની લીધેલાં, કલ્પી લીધેલાં ધોરણો, મતાગ્રહો, બંધનો, સમજણો, દૃષ્ટિબિંદુઓ, અનુભવો, ખ્યાલો, વિચારો, વાતાવરણો, સમાજ ને સમાજની પ્રત્યક્ષ અસરો-એ બધાંને છોડી દઈશું, એટલું જ નહિ પણ એનાથીયે પર જઈને આપણે રહી શકીએ એવા થવા લાગીશું ત્યારે જ અંદરની વસ્તુ સમજાવા માંડશે.

આપણને એવી ટેવ પડી ગઈ છે કે કંઈક થયું કે ફટ દઈને એના મત કે અભિપ્રાય બાંધી દેવા તૈયાર થઈ જઈએ છીએ. મનની એ દશા આપણે માટે સારી નથી, એટલું જ નહિ, પરંતુ અવરોધ કરનારી છે. જે કંઈ થાય તે ભલે થયા કરતું. આપણે એમાં મત કે અભિપ્રાય કશા કંઈ બાંધવા લલચાવું નહિ. જ્યાં જ્યાં કે જ્યારે એવું થાય કે તરત મનને વારવું. એવો સતત જ્ઞાનપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાનો છે.

દિવસના બીજા સમયમાં પણ જપ-ધારણામાં વેગ, ઉત્સાહ ખૂબ ખૂબ ચાલુ રાખવાને પ્રભુકૃપાથી મથ્યા કરશો.

આ જમાનો બુદ્ધિનો છે, એટલે જ્યાં સુધી બુદ્ધિથી કંઈ ન સમજાય કે ન ગ્રહણ થાય ત્યાં સુધી આપણે ડાહ્યા લોકો ડગલું ભરવાની ના પાડીએ છીએ, પણ આ જમાનામાં આપણે કેવા

આંધળા, મૂર્ખા બનેલા છીએ એની ખબર ભાગ્યે જ લોકોને હશે. એટલે હવે બુદ્ધિથી કંઈક સમજાવવા પ્રયત્ન પણ કરી શકાય તો કરું, જોકે મારામાં એનો છાંટો પણ નથી. 'like attracts like.' ('સમાનશીલ વ્યસનેષુ સખ્યમ્') એ તો જાણીતી વાત છે. વળી, રેડિયોનું ખેંચાણ જ્યાં રેડિયો જેવું યંત્ર ગોઠવાયું હશે ત્યાં જ થશે. બીજે નહિ થાય. એટલે આપણે like (ભગવાનને અનુકૂળ) થઈએ તો જ આપણે આકર્ષાઈ શકીએ એ તો 'એક ને એક બે' જેવી વાત છે. એ તો ગળે ઊતરી જાય એવું છે. એટલે આપણો બધો પ્રયત્ન એ like સાથે તદ્રૂપ થવામાં જ લાગી જવો જોઈએ. જેટલું બીજી બાજુએ જઈએ એટલાં ફાંફાં છે, ને શક્તિને ઊંધે માર્ગે લઈ જવાપણું છે. એ તો એના જેવું થાય કે આપણે સાઈકલ ઉપર ખૂબ જોરમાં જતા હોઈએ ને એમાં થોડુંક નજીવા જોરવાળું અથડાય તોપણ આપણે ધબાક કરતાંને સાઈકલ સાથે ગબડી પડીએ છીએ, તેમ આમાં પણ જાણેઅજાણે માર્ગથી અલગ પડવાપણું આપણને ભારે નુકસાન કરે છે.

એ માર્ગથી અલગ કરાવનારું આપણને અનેક રીતે આવી મળે છે. જો આપણે જાગ્રત ન રહી શકીએ તો મન જ આપણને અફળાવે છે, તે નહિ તો આપણો અહંકાર vanity-મિથ્યાભિમાન આપણને પછાડે છે. ખૂબી તો એ થાય છેકે આપણે જાણે સીધે જ રસ્તે છીએ એમ એ લગાડ્યા કરે છે. માટે, એ બધું સાચવવાનું છે, તે સંભાળશો. ભગવાનની પ્રાર્થના એને માટે ખૂબ જરૂરની છે. તેની સાથે અંગત સંબંધ ખૂબ વધાર્યા કરવો.

ખૂબ નમ્રતા કેળવશો, ભલે કોઈ એનો ઊંધો અર્થ કરે. સંપૂર્ણ શૂન્ય થયા વિના આપણે કશું મેળવી શકવાના નથી. હું તો કહું છું કે એક વખત આપણે આપણી મનની લીલાઓ નીરખવા પૂરતા તો પર થાઓ. એટલું થતાંયે છક્કડ ખાઈ જવાય એવું છે, પણ પુરુષાર્થીને ને ખંતીલાને કશું જ અઘરું નથી, કારણ કે પછીથી તો એ જેમ જેમ ડગ ભરતો જાય છે તેમ તેમ એને એમાં રસ મળતો જાય છે, ને એ રસ જ પછીથી તો એને પંથે રાખ્યા કરે છે, પણ એ રસ આપણે આપણામાંથી ઉત્પન્ન કરાવવાનો છે.

ધ્યાનમાં શૂન્યતાના periods (સમયના ગાળા) આવે છે, તે તંદ્રા છે કે કેમ એ તમે પુછાવો છો. એ બાબતમાં લખવાનું કે ત્યારે બધું dull (સુસ્ત-એદીપણાવાળું) લાગ્યા કરતું હોય તો તંદ્રા સમજવી ને જો શૂન્યતા હોવા છતાં ચેતનપણું લાગતું હોય તો તે તંદ્રા નહિ. મનનું સાક્ષીપણું ત્યારે કામ કર્યા કરતું જણાતું હશે જ. ધ્યાનની શૂન્યતામાં પણ જડતા ન હોવી જોઈએ. જડતા હોય તો તંદ્રા સમજવી. ધ્યાનમાં હો છો ત્યારે પગમાં કે કોઈક ઠેકાણે ભારે દર્દ થતું હોય એવા અનુભવો થાય છે, પણ એને ગાંઠશો નહિ. એ તો તમને ધ્યાનમાંથી છોડાવવાના પ્રયત્નો છે. તમે તમારે સ્થિરપણે પ્રેમભાવથી બધું કર્યા કરશો. ખરી મઝા તો ત્યારે આવશે કે જ્યારે એના તરફ તમારું લક્ષ્ય પણ જાય નહિ.

૧. ધ્યાનને અંતે પ્રાર્થના જરૂર થઈ શકે.

૨. પ્રાર્થના વખતે ચિત્ત કે લક્ષ હૃદય ઉપર રાખવું.

૩. જે દિશા તરફ મુખ કરીને બેસવાથી તમને વધારે લહેર પડે તેમ કરશો.

૪. મુખ્ય સાધન જપ, ધારણા, શરણભાવ ને સમર્પણ.

હવે, તમે એમ કરશો કે કોઈ સારી ફિલ્મ કંપનીનું એકાદ સારું ચિત્રપટ ત્યાં આવે ત્યારે જોવા જશો ને ત્યાં અનુભવી જોશો કે પેલામાં ધ્યાન જવા છતાં કેટલી વાર જપ તૂટે છે, અને જપ ભાવમાં કેવોક થાય છે ! સિનેમા જોવા જવામાં સંકોચ ન રાખશો, હોં ! જોકે તમને તેવું થાય તે હું સમજું છું, પણ આપણે ભાવ-ના વિકાસાર્થેની પ્રવૃત્તિમાં સંકોચ રાખવો નહિ. પછી મને લખવાનું રાખશો. ખૂબ લહેરમાં રહેશો ને સર્વ શક્તિ, ઉત્સાહ, આનંદ, પ્રેમ આપણા કામ પાછળ જ ખર્ચવાનું સતત લક્ષ રાખ્યા કરશોજી... (પગરણ, પૃ. ૬૦-૬૪)

૧૪. ધ્યાન માટે ખાસ

એણે દીધાં સુખસગવડો જિંદગી મ્હાણવાને,
એણે દીધી સવલત બધી હૈયું બ્હેલાવવાને,
એણે કેવાં મન, હૃદય ને ચિત્ત દીધાં ઉદાત્ત !
નિત્યે એવા પ્રિય પ્રભુતણો ખૂબ આભાર ધાર.

૧. ધ્યાન વખતે આસન બદલવું ન જોઈએ. જ્યારે ઠીક ન હોય અથવા આરામ લઈને સહેલાઈથી તે કરવું હોય ત્યારે સૂતાંસૂતાં પણ થઈ શકે. સૂતાં સૂતાં પલાંઠી વાળીને કરવું સારું, બાકી, લાંબા પગ કરીને અંગૂઠે અંગૂઠો અડાડીને પણ થઈ શકે.

૨. ધ્યાન માટે આસનની જરૂર શરૂઆતમાં જ રહે છે. પછીથી જ્યારે સાધક એમાં તરબોળ બની જાય છે, એમાં એ સંપૂર્ણ લીન થઈ જાય છે, ત્યારે કોઈ જાતના આસનની એને જરૂર રહેતી નથી, પણ ત્યાં સુધી આસનની

જરૂર એને રહે છે. આપણી પ્રત્યેક ટેવથી આપણે આપણી will-power (સંકલ્પશક્તિ) કેમ વધે તે જોઈને આપણું કામ નક્કી કરવાનું રાખવું.

ધ્યાનમાંથી ચેતનાશક્તિનો પ્રવાહ સચરાચરપણે વહેતો અનુભવાય છે તે ખરું છે, પણ જો એમ બને તો જેને આપણે inner consciousness-આંતર્ચેતના કહીએ એ શક્તિની કંઈક ઝાંખી-અનુભવ આપણને થવો ઘટે જ. કેટલીક વખત એ અનુભવાય છે હૃદયના મધ્ય ભાગમાંથી, કેટલીક વખત બ્રહ્મરંધ્રમાંથી ને કેટલીક વખત પગના અંગૂઠામાંથી પણ.

પણ આ બધાંની કશી મહત્તા આપણે આંકવાની નથી. આપણે તો વેપારી રહ્યા. જે કંઈ મળે કે અનુભવાય એથી આપણા કામને કેટલું ઉત્તેજન મળે છે ને એમાં જ સતત ઉત્કટપણું ને ઉત્કટપણું કેટલા વેગ ને જોશવાળું રહે છે ને સમર્પણ ને શરણભાવ કેટલો સંપૂર્ણ બન્યો રહે છે એ આપણું માપ રાખવું. જો એ વધતાં જતાં લાગતાં હોય તો એ ધ્યાનનો ચેતનાપ્રવાહ સાચો, નહિતર એમાં કંઈક ભ્રમણા છે એમ સમજવાનું છે. એ ચેતનાપ્રવાહ સાચો સ્ફુરતાં આપણો દૃષ્ટિકોણ બદલાતો જશે, નવી દૃષ્ટિ મળ્યા કરશે ને નવી શક્તિ સ્ફુર્યા કરશે.

૩. ધ્યાન વખતે હજી અવાજો સંભળાતા રહે છે, એનો અર્થ હજી સંપૂર્ણ એકાગ્રતા નથી થતી. જોકે એનો અર્થ એવો નથી કે ધ્યાનમાં જાણી જોઈને મૂઢપણે રહેવાનું છે. મૂઢપણું સંપૂર્ણ આપણી ઇંદ્રિયોનું કેળવવાનું છે. મનની શૂન્યતા તો જેમ જેમ ધ્યાનમાં આગળ વધતા જઈએ તેમ તેમ આપોઆપ

થતી જવી જોઈએ, ને એનાં (મનનાં) અંગઉપાંગો પણ સાથે સાથે ધ્યાનમાં રસ લેતાં બનવાં જોઈએ. આપણે કોઈ ગૂંચ ઉકેલવાને કશાકમાં ગુલતાન બની જઈએ છીએ, અથવા એવું કામ આવે છે જ્યારે આપણે સંપૂર્ણ રીતે એમાં જ પરોવાઈ જઈએ છીએ, ત્યારે સામાન્યપણે બીજું બધું આપણી આસપાસ બનતું હોય છે તેમ છતાં પેલા કામની તીવ્રતાને લીધે, એમાં જ ગરકાવ થઈ ગયેલા હોવાને લીધે, તે વાતાવરણથી આપણે અજાણ રહીએ છીએ, ને કોઈ બોલાવતું હોય છે, છતાં સાંભળતા નથી ને ઓચિંતું કોઈ વધારે જોર કરીને બોલાવે છે તો જરાક એમાંથી ઝબકી જવાઈને ઉત્તર દેવાય છે. સામાન્ય કામમાં પણ ઊંડું ઊતરાતાં આમ બને છે તો ધ્યાનમાં તેથી વધારે બનવું જોઈએ. એવી (ધ્યાનસ્થ) સ્થિતિમાં કોઈ દેવતા ચાંપી દે તો એની ઇંદ્રિયોને એથી દાઝવાનું નહિ બને એમ તો ન બને, પણ એથી એના દુખાવાને પ્રાધાન્ય તે નહિ આપે, એટલું પણ ખરું કે ધ્યાનમાં એવા એકાએક ઓચિંતા આઘાતથી કોઈ વાર ઘણું નુકસાન થવા સંભવ રહે છે.

૪. ધ્યાન વખતે ભાવો જાગે તે પણ ઠીક નહિ, ગમે તે તબક્કે abstract (અવ્યક્ત ને નિરાકાર) ભાવ જાગે તે ઠીક. પણ દા.ત. ત્યારે મારા પ્રત્યે પણ પ્રેમભાવ જાગે તો તે ન આવવા દેવો, પણ ભગવાનનો ભાવ રહે ને કામ કરે એમ જ હોવું જોઈએ.

૫. ધ્યાન વખતે વિચારની લહરીઓ આવતી હોય ત્યારે એના મૂળ સુધી જઈ શકાતું હોય ને મૂળને પરિવર્તન કરાવીને એને ભાવનાના રૂપમાં ફેરવી શકાતું હોય તો સારું, પણ ધ્યાન

વખતે શરૂશરૂમાં એ બધું થવું ઘણું અઘરું છે. ધ્યાનને બદલે, ને જે એનો હેતુ છે એને બદલે, વિચારોનાં મૂળ શોધવામાં પડી જશે-કે પડી જવાશે. એટલે એને આવવા દઈને એને વહી જવા દેવાને એના succeeding thoughts (અનુગામી વિચારો)માં પડી ન જવાય એ આપોઆપ ખ્યાલમાં રહી શકે તો ઘણું સારું.

૬. મેં ધ્યાન રાખ્યું હતું તેથી ધ્યાન સારું થયું એવા ખ્યાલ આપણે ન રાખવા. ભગવાન સૌનો છે. તમારો પણ છે. તમે જે કંઈ ધારો તે કરી શકો એમ છો જ. હું તો નાચીજ, પામર, પતિત છું. મારો એવો દાવો નથી કે હું જ કંઈ કરાવી શકું છું. હા, પહેલાં....ભાઈને એવું એવું હકીકતની યથાર્થતામાં રહીને લખતો હતો, પણ અનુભવે જોયું કે હજારો વાર એવા વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરાવવાનાં કારણો આપો તોપણ જ્યાં સુધી આપણને પોતાને જ એ ઊગતું નથી ત્યાં સુધી એ બધાં નકામાં ફાંફાં છે. માટે, તમે તમારે જે કંઈ બને તે શરણભાવે કર્યા કરી, નિરાસક્તપણે, નિરભિમાની રહીને અત્યંત પ્રેમભાવ સાથે કર્યા કરશો. મારી તમને લોકોને સ્મરણમાં રાખવાની રીત નોખી છે, એ કદાચ તમને સમજાયું હશે. એટલે જ હવે હું કંઈ આ બાબતમાં લખતો નથી. તમને તમારી મેળે એ બાબતમાં જ ભાન જાગે તે જ ખરું, બાકી તો આનંદ છે.

૭. 'ધ્યાન હપ્તાથી રાખી શકાય ?' એમ તમે પૂછો છો. એમાં આપણે મનથી પહેલાં જેટલું બેસવું હોય, ધારો કે એક કલાક, તો તેટલો સમય તો બેસવું જ. તે પછીથી વધારે મન થાય તો વધુ બેસવું પણ કશું યદ્વાતદ્વા ન બનવું જોઈએ. બધું

વ્યવસ્થિત યોજના મુજબ થવું જોઈએ પણ તે એકમાત્ર જડ નિયમ તરીકે નહિ.

૮. ધ્યાનમાં ગમે તે વિચારો આવે તે સારું નહિ. એમાં કક્ષા કે ભૂમિકાનો વિચાર જ ન કરવો. નહિતર વળી ભ્રમણામાં રહેશો કે ચાલો ખરાબ વિચારો કરતાં સારા વિચારો આવે છે એટલું તો સારું જને ?

૯. કશું કામ કંટાળાથી ન કરવું જોઈએ. એ કંટાળાને પ્રેમની ભાવના વધારી વધારીને જીતી લેવો જોઈએ. ધ્યાનમાં સમયનું ભાન નથી રહેતું એટલે અંશે તમને કંટાળો નથી આવતો એમ સમજાય છે. (પગરણ, પૃ.૬૫-૬૯)

૧૫. જીવનયોગ

તમને ધ્યાનમાં હરિનો અર્થ સૂઝ્યો કે ‘પાપને હરનાર તે હરિ’. એ અર્થના ભાવનું પારાયણ ધ્યાનમાં કે સ્મરણમાં કરવાનું નથી. બીજા કોઈ વખતમાં જરૂર કરી શકાય. ધ્યાનમાં ને સ્મરણમાં તેમ ન કરવાનું કહું છું તેનું કારણ તો એ કે ‘હરિ’નો એકલો એકમાત્ર તે જ ગુણ છે એવું કશું નથી. આથી કરીને તમે જે હરિનો ભાવાર્થ લખ્યો છે તેવા ભાવની ધારણા સ્મરણમાં રાખ્યા કરીએ તો હરિના તત્ત્વને સંકુચિત અર્થમાં લઈ લીધું ગણાય. આપણે આપણાં પાપને ‘હે હરિ ! તું હરી લે,’ એવી પ્રાર્થના કરીએ તે પણ યોગ્ય નથી, કારણ કે ए પોતે કર્મને પ્રેરનાર કારણ છે, કર્મ પણ છે, કર્મનો કાયદો પણ છે ને કર્મનું પરિણામ પણ છે. અને જો આ સમજણ સાચી હોય તો આપણે કંઈ કશાથી ભાગી છૂટવાનું કરીએ, અથવા તો તેનાથી બચી જવાને માટે પ્રાર્થના કરીએ

તો તેમ બની શકતું હોતું નથી. તેવાં તેવાં કર્મને redeem થયા કરવાને માટે - કર્મનું પ્રક્ષાલન થવાને માટે - સંપૂર્ણ સમતાથી, શાંતિથી, પ્રસન્નતાથી તે તે કર્મને સ્વીકારી પ્રેમભાવે ઉમળકાથી તે વેઘા કરીએ તો તેનું પ્રક્ષાલન આપમેળે પૂરેપૂરું થઈ જાય છે.

સમર્પણનું જ્ઞાન ને ભાન તો પળેપળ રાખવું એ સાધનાના ભાવમાં ઘણું ઘણું જરૂરનું છે. સમર્પણનો ભાવ રોજબરોજની દિનચર્યામાં જો ઓતપ્રોત થવા માંડે તો તેમાંથી જે એકાગ્રતાની અને ભાવનાની શક્તિ પ્રગટે છે, તે આપણામાં અંતર્મુખતા પ્રગટાવવાને બહુ જ મદદગાર બની શકે છે. તે પછીથી તેનો ભાવ નિત્યના કર્મવહેવારમાં પણ રહી શકતો અનુભવી શકીશું ને આવી સ્થિતિ પ્રગટતાં નિત્યના નિયમ પ્રમાણે થતા રહેતા ધ્યાનમાં આપણને ઘણી મદદ મળે છે. ધ્યાનની અસરથી મંતવ્યો, આગ્રહો, સમજણો, મૂલ્યાંકનો, દૃષ્ટિબિંદુઓ વગેરે વગેરે પ્રગટતાં આપણને તટસ્થ રહી શકવાની કળા પ્રાપ્ત થતી હોય છે. એવા પ્રકારનો જ્ઞાનમૂલક અભ્યાસ દૃઢ થતાં થતાં ઉપરનું તેવું બધું પ્રગટતું પણ હોતું નથી. આપણાં મનાદિકરણ એ પ્રમાણે જ્યારે વર્તતાં હોતાં નથી, ત્યારે જ નીરવતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાની શક્યતા હોય છે. ધ્યાનના રોજબરોજના અભ્યાસની ઉત્કટતાના કારણે થોડીક વેળા એવી સ્થિતિ ઓછીવત્તી કદાચ પ્રગટે, પણ તે રોજબરોજના વહેવારમાં સાચેસાચી નીરવતા પ્રગટાવી શકતી નથી. એવી સંપૂર્ણ ભાવાત્મક ને ચેતનાત્મક નીરવતા મનાદિકરણમાં પ્રગટ્યા વિના ચેતનનો અનુભવ થવો કદાપિ શક્ય નથી.

(દર્શન, પૃ. ૧૧૩-૧૧૪)

૧૬. ધ્યાન અને રોજનું જીવન

ધ્યાનના પ્રકારોમાં એકબીજાનો ખીચડો ન કરી દેવો. જીવનવિકાસ પરત્વેની સાધનાનો ભાવ પ્રગટાવવામાં અને તેને જીવતો રાખવામાં અનેક પ્રકારનાં જેમ સાધન છે, તેમ ધ્યાન પણ એક સાધન છે. ધ્યાનમાં જે તટસ્થતા, સમતા, ધૈર્ય, શાંતિ, પ્રસન્નતા પ્રગટતાં હોય છે, તે તે બધું આપણે નિત્યનાં રોજબરોજનાં વહેવારવર્તનમાં સમજી સમજીને પ્રગટાવ્યા કરીશું, તો ધ્યાન ઉત્તમમાં ઉત્તમ પ્રકારનું પ્રગટ્યા કરવાનું. સવારમાં અમુક નિશ્ચિત સમયે અમુક સમય સુધી ધ્યાન કર્યું એટલે બસ પત્યું, એવા ધ્યાનનો જીવનવિકાસની સાધનામાં કશો અર્થ સરતો નથી. સામાન્ય રીતે લોક તો જીવનના ભાગલા પાડી નાખે છે, પણ તે બિલકુલ યોગ્ય નથી. ઊલટું સંપૂર્ણ અયોગ્ય છે. જો ધ્યાનમાં ભાવ પ્રગટેલો હોય તો તેની અસર થોડીઘણી પણ આધારમાં પ્રગટેલી અનુભવાય ને તે અસર વિચાર, વાણી, વર્તનમાં પ્રગટ્યા કરતી લાગે. એવી રીતે ધ્યાનમાંથી પ્રગટતા જતા પરિણામનો સમજી સમજીને ઉપયોગ થયા કરે, તો સાધન સમયના જીવનની અને તે પછીના જીવનમાં એક જીવંત ભાવનાની સાંકળ પ્રગટેલી આપણે અનુભવી શકીશું. બાકી તો અમુક સમયે સાધનાનું કોઈક સાધન કરીએ, ને બાકીના બીજા બધા જ સમયમાં આડુંઅવળું ગમે તેમ વર્તીએ ને યદ્વાતદ્વાપણું તેમાં ચાલુ રહ્યા કરતું હોય તો તેથી કરીને તો ઊલટી ભાવનામાં ઘણી ઘણી ક્ષતિ પ્રગટે છે. એવું જો બન્યા કરતું હોય તો ધ્યાનમાં, સાધનાના અભ્યાસમાં તન્મય થવાની શક્યતા મુદ્દલે

હોતી નથી, અથવા તો પ્રગટી શકતી નથી એવો મારો તો અનુભવ છે.

પ્રભુકૃપાથી જ્યારે સ્મરણમાં મને અખંડતા, સળંગતા પ્રગટેલી ન હતી, અને દિવસના ઘણા કલાકો સુધી જ્યારે સ્મરણ પ્રગટેલું રહેતું ન હતું, તે તે વેળા તે સિવાયના જીવનના બીજા ગાળામાં જે જે વૃત્તિઓ, વિચારો ઊઠતા, તેનાથી કરીને મને પોતાને મારી ભાવનાનું સ્ખલન થતું વારંવાર અનુભવાતું હતું. જેમ જેમ સ્મરણભાવનામાં સળંગતા પ્રગટી જવા માંડી અથવા તો દિવસના ૧૪-૧૫ કલાક સ્મરણભાવના પ્રગટવા માંડી તે પછીના ગાળામાં ભાવનાનું જોશ ઑર અનેરા ભાવનું પ્રગટતું. સ્મરણની ભાવના અખંડ અને સળંગ પ્રગટે છે, ત્યારે પણ એટલે કે તેવી ભૂમિકામાં પણ ભાવનાની સળંગતા કંઈ પ્રગટી ગયેલી હોતી નથી. સ્મરણમાં અખંડતા અને સળંગતા પ્રગટ્યા પછીથી ભાવનામાં કેમ કરીને અખંડતા અને સળંગતા જીવતીજાગતી પળેપળ તેના ઉત્કટ પ્રમાણમાં ઝળહળ્યાં કરે તેનું ભાન પ્રભુકૃપાથી મને પ્રગટતું. સ્મરણમાં સળંગતા જ્યારે પ્રગટે છે, ત્યારે ભાવનાને પ્રગટાવવામાં ઝાઝી કશી મહેનત પડતી નથી. પ્રત્યેક કંઈ જે તે કરવામાં ભાવનાના બળથી તે થયા કરે એવો ખ્યાલ આપમેળે પ્રગટે છે, ને કોઈક વાર તેવું થતું હોતું નથી, તો તુરત જાગી પણ જવાય છે. આવી રીતે ભાવનાનો એક યજ્ઞ પ્રગટ્યા કરે છે ને તે પછીથી તેમાં પણ સળંગતા પ્રગટવા માંડે છે.

આ બધું લખવાનો હેતુ તો એ છે કે ધ્યાનનો હેતુ અથવા તો સાધનના અભ્યાસનો હેતુ, તેવા સાધનના અભ્યાસ

સિવાયના જીવનના બીજા ગાળામાં તે તે પ્રકારના સાધનની ભાવનાને સળંગપણે પ્રગટાવવામાં રહેલો છે. આમ જો થયા કરે, તો જ જીવનમાં ભાવનાની એકતારતા ને એકતાનતા પ્રગટી શકે ને તો જ ભાવનામાં સળંગતા પ્રગટી શકે. સાધન કરતી વખતે ભાવના પ્રગટે ને તેના સિવાયના જીવનના બીજા ગાળામાં ભાવનાનું જો ખૂન થયા કરે, તો પછી આ બંને પરસ્પર વિસંવાદી રીતથી ભાવનામાં એક એવા પ્રકારની ક્ષતિ પ્રગટે છે કે જેથી ભાવનાનો ઉચ્છેદ જ થયા કરતો હોય છે. તેથી સાધકે સાધનાના જુદા જુદા પ્રકારના સાધનના અભ્યાસમાં જેટલું મહત્ત્વનું લક્ષ આપવાનું છે, તેનાથીયે વિશેષ લક્ષ અને વિશેષ ચેતનવંતું લક્ષ રોજબરોજનાં થતાં રહેતાં વહેવારવર્તનમાં રાખ્યા કરવાનું છે ને એના પરત્વેનો તેનો વિશેષ જ્ઞાન-ભક્તિપૂર્વકનો ઝોક પૂરેપૂરો વળી ગયેલો હોવો જોઈશે. જો આવું બનવાનું ન થયા કરતું હોય તો ધ્યાનનો કે એવા બીજા કોઈ સાધનના અભ્યાસનો કશો અર્થ નથી. આ માર્ગને તો હું એક પ્રત્યક્ષ જીવનસાધનાનો માર્ગ ગણું છું, ને તેથી જ એને 'જીવનયોગ' કહું છું.

ધ્યાનથી સાક્ષીભાવની ભાવના કેળવાતી જતી હોય છે. અને તેવો સાક્ષીભાવ આપણા રોજબરોજના વહેવારવર્તનમાં પ્રગટ્યા કરે તેનું ભાન પણ રાખવાનું છે. જો તેમ થયા કરતું હોય ને એવો અભ્યાસ લાંબા ગાળા સુધી જો થયા કરેલો હોય, તો જ આપણે જે તે કંઈ ઊપજશે, તેનાથી નોખા રહી શકવાની કે થઈ શકવાની કળા અને શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકવાનાં છીએ. વેપારી જેમ વેપારમાંથી નફો મેળવીને તેનો મૂડીમાં

ઉમેરો કરે છે અને પાછો તેનાથી કરીને વધારે વેપાર ખેડે છે, તેવી રીતે આપણે કર્યા કરવાનું છે.

ધ્યાનના સમયે સ્મરણભાવની ધારણા રહે ત્યાં સુધી રહેવા દેવી. લીન થવાતાં તે જતી રહે તો જવા દેવી. તેને પકડી રાખવાનું તો કરવું જ નહિ. લીન થવાતાં થવાતાં કશું જ કે કંઈ કશાનું ભાન ન રહે અને તેમ છતાં અંતરમાં અંતરથી ભાવથી ભાવમાં સચેતન રહેવાયા કરાય તે ઘણું જરૂરનું છે. (દર્શન, પૃ. ૧૧૫-૧૧૮)

૧૭. આત્મલક્ષીપણું

તમે રોજ જે પ્રાર્થનાઓ મોકલો છો, તે પરથી પણ જોઈ શકાય છે કે હૃદયમાં ઊભરાતી લાગણીનો યોગ્ય ઉપયોગ થઈ શકતો નથી, ને મનના નચાવ્યા નાચો છો. આ જીવ ત્યાં હતો ત્યારે પણ તમને કહ્યું હતું કે 'તમે એકલું સ્મરણ કર્યા કરશો તોયે બસ છે.' પરંતુ દિલમાં તમને એમ રહ્યા કરે છે કે 'બીજાં સાધનમાં હું નબળો નીવડ્યો, વગેરે વગેરે.' તમારે કશું એવું ધારવાની જરૂર જ નથી. તમારે જે કંઈ કરવું હોય તે પ્રેમથી કર્યા કરો, પરંતુ તે પછી તેના ઉપરના આમ કે તેમ વિચાર કરવાનું છોડી દો. કેટલીય વાર તમે મને પૂછ્યું હતું, 'મારું ધ્યાન કેવું થયું હતું?' તોપણ તે કહેવાની સાફ ના પાડી હતી. તેમ છતાં હજી પણ એવા પ્રકારના ભ્રમણાના કૂપમાં ક્યાં સુધી ફર્યા કરશો ? મારા વહાલા ! જે કંઈ કરવાનું છે તે ઉમળકાથી કર્યા કરો. ધ્યાન પણ ન કરવાનું ફાવતું હોય તો મૂકો તેમાં પૂળો. એકલું ભાવાત્મક સ્મરણનું સાધન કંઈ નાનુંસૂનું નથી. જે કંઈ થયા કરે તે ઉમળકાથી થવા દો ને

પાછું પ્રેમથી ભગવાનને સોંપ્યા કરો. કંઈક નવું અનુભવો કે નવી ભાવના, નવી સમજણ ઊગે ત્યારે તો જરૂર લખવું. સાધનની બાબતમાં તે કર્યા કરવા સિવાય બીજા વિચાર જ આપણે કરવાના નથી. અને થાય તો તે પરત્વે કશું મહત્ત્વ આપણે પ્રગટાવવાનું કે પ્રગટવા દેવાનું નથી.

પરાવલંબી કે પરલક્ષી બનવાનું આપણું દૃષ્ટિબિંદુ નથી, આત્મલક્ષી થવાનું છે. આપણે આપણી મેળે આપણા પોતા પર આધાર રાખતા ને તે પછી જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકની નમ્રતા કેળવી કેળવીને ને રાખીને શીખવાનું રાખીએ તો કેટલું ઉત્તમ ! તેવું કેટલી વાર પ્રેમથી તમને કહેલું છે ! માટે, હવે તો તમે પત્ર લખવાનું પણ બંધ કરો તોયે વાંધો નથી. જોકે એમ લખું તો પાછા તમે તર્કવિતર્કે ચઢી જશો. એટલે માત્ર મનના ઊભરા કાઢી નાખવા પૂરતા પત્ર લખવા હોય તો ભલે લખશો.

ધ્યાનમાં કવિતા કરવાનું કેટલીક વાર ઊગે એ સ્વાભાવિક છે, કારણ કે કવિતાનું ઉદ્‌ભવસ્થાન ઊર્મિ છે, પરંતુ કવિતા લખવાની ઊર્મિ ધ્યાનમાં પ્રગટે ત્યારે તેનો સદુપયોગ એ રીતે કરવાનો છે કે એ ઊર્મિને દિલમાં દિલથી વધારેમાં વધારે એકાગ્ર થવામાં વાપરવી. ધ્યાન કરતી વેળાએ કવિતા લખવાની ઊર્મિ પ્રગટે, તો ધ્યાન છોડીને કવિતા લખવા બેસી ન જવું. ધ્યાન પૂરું થાય તે પછી જો તે યાદ રહે તો તે લખી લેવી, પરંતુ ધ્યાન દરમિયાન તો નહિ જ. કયું ગૌણ અને કયું પ્રધાન તેનો વિવેક આપણે રાખવાનો છે. વળી, ધ્યાનમાં સમયની ગણતરી કંઈ કશી કરવાની નથી, એ પણ મેં તમને જણાવ્યું છે.હવેથી કેટલો સમય ધ્યાન ચાલ્યું તે લખશો નહિ ને તમે પણ એની ગણતરી કરશો નહિ.

આ જીવ પ્રતિ ભાવ આવે છે, એનાથી લાગણી, ઊર્મિ તો સ્ફુરે છે, પરંતુ એને વેરવિખેર કરી દેવાય છે. માટે, તમને લખ્યું છે કે તમારે માત્ર સ્મરણભાવ ઉપર ધ્યાન રાખ્યા કરવાનું છે.બીજાનું જોયા કરવાની ટેવને સદંતર છોડી દો. નહિતર જાતે દુઃખી થયા કરશો. 'આપણે નાલાયક નીવડ્યા' એવા ખોટા ખ્યાલો દોડાવવાના હોય નહિ. ઊલટું એવા પ્રકારની લઘુતાગ્રંથિ (inferiority complex)માંથી મુક્ત થવાનું છે. આવી લઘુતાગ્રંથિ ઊપજવાનાં જુદાં જુદાં ઘણાં કારણો હોઈ શકે છે. બીજાથી સાધનાનાં સાધન સારી રીતે થઈ શકે છે. એવી રીતે બીજાનું જોયા કરવાની ટેવમાંથી આપણામાં 'લઘુતાગ્રંથિ' પ્રગટવાની શક્યતા છે. આપણામાં પણ ચેતનવંતી પ્રાણવાન શક્તિ પ્રગટે, તો આપણે પણ તેમ કરવાને સમર્થ છીએ, એવી ઈચ્છાશક્તિને સબળ કરવાની છે. દ્વિધાપણું આપણે નહિ છોડી શકીએ તો આપણને તે કોણ છોડાવી શકવાનું છે ? હજી આપણને કોઈક અમુકના જેવા થવાની લાલસા થયા કરે છે, એને તો સમૂળગી ફગાવી દેવી પડશે. આપણે જે છીએ તેમાંથી જ દિલમાંનું ચેતનવંતું એક જન્મવાનું ને થવાનું છે. માટે, બીજા શું કે કેટલું કરે છે કે કરી શકે છે, એવા વિચાર કર્યા કરી આપણે નાસીપાસ થવાનું નથી. વળી, માત્ર બહાર દેખાતા સાધનાના પ્રયત્નોથી તે માનવીની અંદરની સાધનાનું માપ ન કઢાય, તેમ તેની કક્ષાનું માપ પણ આપણાથી કાઢી શકાવાનું નથી. આપણે તે કાઢવા કે માપવા જઈએ, તો તેથી કરીને આપણને પોતાને જ અન્યાય પણ કરી બેસીએ અને તેનાથી કરી ગ્લાનિ કે નિરાશા ઊપજવાની. બીજા પરત્વેનાં

દૃષ્ટિ, વૃત્તિ ને વલણ આપણે તો સમજી સમજીને અંતર્મુખતા કેળવવામાં વાળ્યાં કરવાનાં છે.પોતે જેમ જ્યાં ઊભો હોય, ત્યાંથી આગળ જવાના હેતુથી પોતાના જ દોષોનું નિરીક્ષણ કર્યા કરી તેમાંથી મુક્ત થવાવા સારુ આપણે તે પ્રકારના પ્રયત્નની સાથે પ્રાર્થનાના સાધનનો પણ ઉપયોગ કરવાનો છે.

હવે, તમારે માત્ર સ્મરણભાવનું સાધન કર્યા કરવાનું છે, ને સમર્પણભાવનું તો ખરું જ. જ્ઞાનભક્તિભાવે જેટલું અંતર્મુખ થવાય ને રહેવાય તેટલું ઉત્તમ. પ્રાર્થનાનું સાધન તો છે જ. ધ્યાન બાબતમાં જો સ્પષ્ટ ન લખું તો વળી આપણે આડાઅવળા વિચારે ચઢી જઈશું કે આ તો vote of censure (નાલાયકીનો મત) થયો. એટલે ખાસ લખું છું કે ધ્યાનમાંથી જો જાગ્રતિ, એકાગ્રતા, શાંતિ, પ્રસન્નતા, તટસ્થતા, સમતા, ધૈર્ય વગેરે પ્રકારનાં રચનાત્મક લક્ષણો ઉત્પન્ન થતાં હોય કે વધતાં હોય તો ધ્યાન કરવાનું રાખશો, પરંતુ જો એમાંથી વિચારની તુલા સ્થિર ન રાખી શકાય એવી સ્થિતિ ઊપજતી હોય,તો બહેતર છે કે એવું ધ્યાન કશું ન કરવું. જે સાધનથી કરીને તે સાધનનો હેતુ જ ફળી શક્તો ન હોય અને તે સાધનથી એવી સ્થિતિ જો ન ઉત્પન્ન થતી હોય ને ઊલટી સ્થિતિમાં આપણે પરિણામ પામતા જતા હોઈએ, તો એ સાધન જ મૂકી દેવું યોગ્ય ગણાય. અથવા તો તે કરવાનાં રીત અને ભાવમાં ક્યાં આપણો દોષ છે, તે શોધી કાઢી તેને યોગ્ય રીતે કરવાની કળા પ્રાપ્ત કરવી ઘટે. સાધન પોતે ખોટું હોવાનો ઓછો સંભવ છે. સાધનને અને તેને કેવાં કેવાં યોગ્ય પગલાંથી આચરવું તે જાણી લેવું જરૂરનું ખરું, પરંતુ ડગલે ને પગલે કોઈ આપણને ચલાવ્યા

કરે તેવું તો કદી કાળ કોઈનાથી બની શકવાનું નથી. આપણા પોતાનામાં એવો દિલનો ભાવ પ્રગટે છે, ત્યારે તે પ્રકારનું સાધન બતાવાતાં આપણાથી તેમ બની શકતું હોય છે.

આપણે વિચારોના ચગડોળે બહુ ચઢી જઈએ છીએ. એટલે પ્રથમ તો આપણે એના ઉપર કાબૂ મેળવવાનું કરવું જોઈશે. એના ઉપાય તરીકે આપણે આપણા મનને નિહાળ્યા કરવું જોઈશે. હવે તમે પત્ર લખો ત્યાં સુધી અહીંથી કશું નહિ લખાય. આમાં vote of censure (નાલાયકીનો મત) જેવું કશું નથી. માત્ર આપણે આપણી જાતને વધારે તટસ્થતાથી ઉત્તમ રીતે નિહાળી શકીએ, તેની કેળવણીને માટે આ પગલું છે. કૃપા કરીને આપણે તો સર્વ પ્રકારે નિશ્ચિંત બનવાનું છે.

આ જીવ માટે જે પ્રેમની ઊર્મિ તમને ઊઠે છે તેનો જો સાધનાની પ્રગતિમાં ઉપયોગ ન થઈ શકતો હોય, તો તેવી ઊર્મિ સાબુના ફીણના પરપોટા જેવી ગણાયને ? પ્રેમોર્મિ તો શક્તિ છે. તે આપણું ઉત્તમ સાધન છે. ધારો કે આ જીવ માટે તમને પ્રેમની ઊર્મિ દિલમાં પ્રગટી તો તેવા ગાળાના સમયમાં તેવા પ્રકારની જાગેલી પ્રેમની ઊર્મિથી મારામાં તમારું દિલ એકાગ્રતાથી પરોવાયેલું અનુભવાય તોપણ તે પ્રેમોર્મિનું પ્રગટેલું યથાયોગ્યપણું સમજી શકાય. કોઈકના પરત્વે પ્રગટેલી પ્રેમોર્મિ તો આપણને તેનામાં એકતાનતાથી પરોવી દઈ શકે છે. એવી દિલમાં દિલથી પ્રગટેલી પ્રેમની ભાવના તો પરસ્પરની દિલની નિકટતા પ્રગટાવે છે. એવી પ્રેમની ભાવના તો ભેદને ઘટાડે છે. આ જીવ પરત્વેની તમારામાં પ્રગટતી પ્રેમની ઊર્મિને શક્તિરૂપ સમજીને કૃપા કરીને તેનો ઉપયોગ કરવાનું આપણે લક્ષમાં લેવાનું છે.

આપણને અધિકાર છે માત્ર કર્મ કરવાનો, અને તે કર્મ પણ એવી રીતે કરવાનું છે કે તે કર્મ કરતી પળે મનમાં આમ કે તેમ કોઈ પણ પ્રકારના દ્વિધાભાવ કે અન્યથાપણાના વિચારો પ્રગટવા ન ઘટે. કર્મને જીવનહેતુના ભાવને લક્ષમાં રાખીને કર્યા કરવાનું છે. આપણને જે કંઈ સૂઝ્યું છે, તે કર્યા કરીએ ને એમાં જ બધું લક્ષ ને બધી શક્તિ પરોવીએ, એટલું જ આપણે માટે યોગ્ય છે ને એ પૂરતું છે. કર્મના પરિણામને ખ્યાલમાં રાખ્યા કરવાથી તો ખોટી અધીરાઈ પ્રગટે છે ને એ તો મનની વિહ્વળતા ને ચંચળતાનું એક લક્ષણ છે. એથી કરીને તો આપણને જે જોઈએ છે, તે જ ઊલટું વધારે ગુમાવી બેસીએ છીએ, કેમ કે મનની વિહ્વળતા ને ચંચળતાના સ્વભાવને આપણે વધારે સતેજ કરવાનું રાખીએ છીએ, જ્યારે આપણો હેતુ તો મનની તુલા સ્થિર રાખવાનો છે.

(દર્શન, પૃ. ૧૨૩-૧૨૯)

૧૮. ધ્યાનમાં પ્રગતિ અને સાવધાની

ધ્યાનમાં એકાગ્રતા નથી આવતી, વિચારો હજી ઘણા ઘણા આવે છે, તેનું કારણ તે સમયમાં ભાવમાં એકાગ્રતા, કેંદ્રિતતા ને પરિણામે હૃદયમાં ઊંડાણ નથી પ્રકટ્યાં તે છે, પણ આપણે ત્યારે સવિશેષ લક્ષ રાખીને ધ્યાનમાં તેના તારમાં જ લગાતાર જાગૃતિથી મથ્યા કરવાનું છે. આપણા દિવસના રોજિંદા થતાં રહેતાં કર્મમાં જીવનવિકાસના હેતુનું લક્ષ જેટલું વધારેમાં વધારે એકધારું પ્રકટ્યા કરે અને તેમાં હૃદયનો ભાવ જીવતોજાગતો બન્યા જાય તેટલા પ્રમાણમાં આપણું ધ્યાન ઉત્તમ થયા કરવાનું છે. ધ્યાનમાં ઉત્તમતા અને સહજતા પ્રકટાવવાને માટે આપણે

આપણા રોજિંદા કર્મવહેવારમાં દિલની ધારણા ધ્યેયમાં રાખ્યા કરવાને લગાતાર જ્ઞાનપૂર્વક મથ્યા કરવાનું છે. પળેપળ જાગૃતિ રાખવાની છે. કોઈ સુંદર દશ્ય કે ચિત્ર કે રસ પડે એવું પુસ્તક વાંચવામાં આપણે તલ્લીન થઈ જઈએ છીએ, ત્યારે બીજા વિચારો આપણામાં પ્રવેશતા નથી. એવી રીતે જ્યારે આપણને જીવનમાં આપણા ધ્યેય પરત્વે એવો રસ પ્રકટે છે, ત્યારે એની મેળે એકાગ્રતા, તલ્લીનતા ને તન્મયતા પ્રકટ્યા કરે છે. 'ખાટલે ખોડ' તો એ છે કે હજી આપણને જીવન પરત્વેનો સાચો, ખરેખરો, ઊંડામાં ઊંડો પૂરો રસ પ્રકટ્યો નથી. આપણે બધાં હજી આમતેમ ફાંફાં માર્યા કરીએ છીએ. સાચા જીવનને પ્રાપ્ત કરવાની હજી આપણને કશી પડી નથી. એની જો તાલાવેલી લાગે તો બીજા આડાતેડા વિચારો આપમેળે બંધ થાય. કોઈ નૈસર્ગિક રમ્ય દશ્ય જોવામાં આવતાં સહજપણે તેમાં રહેલા સૌંદર્યની કદર કરવાની ને તેનો ઉપભોગ કરવાની રસવૃત્તિ થાય છે, તેથી કરી તેમાંથી રસ ને તેમાંથી ભાવ પેદા થાય છે એટલે ત્યારે વિચારો નથી પ્રકટતા, પણ ધ્યાનમાં કે ત્રાટકમાં આપણને કોઈ પણ પ્રકારનો રસ પ્રકટ્યો નથી, અને તેવો અનુભવ ન થતો હોવાથી તેમાં રસ કે ભાવનું સર્જન ન થાય એટલે એકાગ્રતા ન પ્રકટે તે સમજાય તેવું છે. આપણા જીવનનાવની દિશા બદલાઈ જવાની ઘણી ઘણી જરૂર છે. આપણું જે તરફ મોં વળેલું હોય છે, તેની પ્રત્યક્ષનું દેખાય છે. જ્યાં સુધી જીવનવિકાસના ધ્યેયનું સતત મનનચિંતવન એકધારું થતું ન અનુભવાય, ત્યાં સુધી જાણવું કે જીવનવિકાસનું ધ્યેય હજી આપણાથી સાચા ભાવે સ્વીકારાયું નથી. દિવસના બીજા

સમયમાં અનેક પ્રકારના આંતરિક પ્રવાહોમાં અને રોજિંદા કર્મવહેવારમાં મનાદિકરણો રસ લેતાં હોય છે એટલે પછી ધ્યાનમાં એકાગ્રતા ને કેંદ્રિતતા કેમ કરીને પ્રકટી શકે ? કોઈ પણ વિષયનો અભ્યાસ વધતાં વધતાં તે વિષય સહેલો થાય છે ને તેમાં રસ પણ ઉત્પન્ન થાય છે, તેવી રીતે ધ્યાનનો ખંતપૂર્વકનો જાગૃતિપૂર્વક અભ્યાસ વધતાં વધતાં તેમાં અનેરો આનંદ ને રસ જામે છે. જેમ જેમ રોજિંદા સકળ પ્રકારના કર્મવહેવારમાં ને કરણોના આંતરિક વ્યાપારમાં જ્ઞાનપૂર્વકની તટસ્થતા અને સમતા પ્રકટતી જશે તેમ તેમ ધ્યાનમાં વિચારોના પ્રવાહોનો ધસારો ઓછો ને ઓછો જોરમાં થતો જવાનો ને પછી તેમાંથી એક પ્રકારનો ચેતનમય શૂન્યત્વનો અનુભવ જરૂર થવાનો.

એકીટસે જોઈ રહેવાથી એકાગ્રતા સર્જાય છે. તેનો અનુભવ કરવા માટે એક ઉપાય અજમાવી જોશો. તમને જે કોઈ ભજન ખૂબ સારું લાગતું હોય ને પ્રિય લાગતું હોય તે ભજન એમ ને એમ ભાવથી ગાજો, અને બીજી વખત એ જ ભજન કશાક પર આંખને સ્થિર કરીને મીંચાવા દીધા વિના ભાવથી ગાજો. બંને વખતના ભાવનું ઊંડાણ સરખાવજો. જ્યારે ભાવમાં ઘણી ઘણી એકાગ્રતા પ્રકટે છે ત્યારે આંખ એની મેળે સ્થિર રહે છે. આંખને તે વેળા સ્થિર કરવી પડતી નથી. એવી જ રીતે જ્યારે આપણને જીવનસાધનામાં ખરેખરો રસ પડે છે ને તેથી તેમાં એકાગ્રતા જામે છે, ત્યારે સાધના કરવી પડતી નથી. ત્યારે તે તો સહજમેળે થયે જાય છે.

આપણને જે કોઈ વૃત્તિ ઊપજે તેમાં તણાઈ જવાની ટેવ પડેલી છે. કશોક આઘાત થયો તો તેમાં તણાઈ જઈ ગમગીનીમાં ગરકાવ થઈ જઈશું. કશોક હર્ષનો પ્રસંગ આવ્યો, તો તેના ઊભરામાં જાતને ગુમાવી દઈશું, પરંતુ હવે તો તેમ થતાં આપણે જાગ્રત બનવાનું છે. પૂરેપૂરા જાગ્રત ન રહી શક્યા તો તો જીવદશા જ રહેવાની છે, તે નક્કી જાણશો. આ માર્ગમાં જાગૃતિની ઘણી ઘણી જરૂર છે. જે જાગી શકે છે તે જીવી શકે છે, બાકીના નહિ. શરૂઆતમાં સાધકને જે આનંદ રહે છે તે તો નદીના મૂળ જેવો છે. ભરૂચ આગળ આવડી મોટી થઈ જતી નર્મદા નદી એના મૂળ આગળ તો એટલી નાની ને સાંકડી હોય છે કે તેને હરણથી કૂદી પણ જઈ શકાય. જીવનસાધના પણ એક નદી જેવી છે. જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકનો જીવતો અભ્યાસ વધતાં વધતાં તે મોટી અને પહોળી થતી જાય છે ને ઊંડી પણ થતી જાય છે. જે આનંદ થયો તેનો ઉપયોગ સાધનાના અભ્યાસમાં જ્ઞાનપૂર્વક કર્યા કરવાનો છે. આનંદમાં તણાઈ જવાનું નથી, તેનો ઉપભોગ કરવાનો નથી, પણ ધ્યાનમાંથી પ્રકટતા આનંદભાવોનો ઉપયોગ વધારે એકાગ્ર ને કેંદ્રિત થવાપણામાં કરવાનો છે. મનની ચાલબાજીને અને બીજા આંતરિક પ્રવાહોને સમતા પ્રકટાવી પ્રકટાવી કેળવી કેળવીને નીરખ્યા કરવાનું છે. બાકી, **'મનને'**માં લખ્યું છે તેમ તે તો–

ઘડીમાંહી આકાશગંગે ચઢાવે,
તણાયા કદી, તો બૂરા હાલ આવે.

માટે, આનંદવૃત્તિમાં મનના તણાયા તણાઈ જવાનું નથી તે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે.

આજે તો ધ્યાનથી આનંદવૃત્તિ છે, પણ કાલે કોઈ બીજી એનાથી ઊંધી જ વૃત્તિ પણ પ્રકટે, એવા અનુભવ પણ થાય. અવળા અનુભવ થાય ત્યારે કૃપા કરીને અકળાવું નહિ. એને પણ એક passing phase ગણી પસાર થતા જતા વાદળની જેમ જવા દેવાનું છે, તે જાણશો. કંઈ પણ કશામાં ભરાઈ ન પડીએ ને તેની ઘેરી છાયા આપણને ફરી ન વળે તે બાબતમાં તો સતત જાગતા રહેવાનું છે. જેમ તેમ કરીને જીવનધ્યેય પરત્વેની ભાવના રોજિંદા કર્મવહેવારમાં અખંડિતપણે વહ્યા કરે અને આંતરિક કરણોના જીવપ્રકારના પ્રવાહમાં ન તણાઈએ તથા તેમાં તટસ્થતા, સમતા, શાંતિ, પ્રસન્નતા પ્રકટ્યા કરે અને તેમ કરવાને હૃદયથી જાગૃતિપૂર્વક પ્રભુકૃપાથી મથાયા જવાય તેનું નામ સાચી સાધના છે. જે જે કંઈ જીવદશાનું હોય કે પ્રકટે તેનો જો જાગૃતિથી તે તે પળે ઇનકાર થયા જાય અને જો તેની લાંબી પરંપરા ન ચાલે અને મનાદિકરણ ભાવનામાં એકાગ્રતાથી રમ્યાં કરતાં અનુભવાય, તો ઇનકાર થયેલો છે એમ સાચી રીતે ગણી શકાય. કંઈ કશા વમળમાં મનાદિકરણ ડૂબેલાં ન રહે અથવા ડૂબતાં હોય તે વેળા જાગૃતિથી ચેતી જવાય અને ઇનકાર કરીને ફરીથી સ્વસ્થ થવાની કળા પ્રાપ્ત થાય ને એવી કળામાં અખંડતા પ્રગટે તે વેળાથી સાચી સાધનાની શરૂઆત થાય છે. (સંશોધન, પૃ. ૬૦-૬૪)

હજી આપણને બીજાઓના અભિપ્રાય પર જોવાનું મન રહ્યા કરે છે. એવી વૃત્તિ આપણામાંથી જેટલી વહેલી વિદાય લે તેટલું વધારે સારું છે. આ જીવે હજી સુધી સાધનાની બાબતમાં તમને મનગમતાં વચનો કહ્યાં કર્યાં છે, તે એટલા માટે કે

તમારું માનસ હાલકડોલક ન થયા કરે. આપણા વિશે કોઈ સારું બોલે તો તે તમને ઘણું ગમે છે, પણ તેવો સ્વભાવ યોગ્ય નથી. તેનાથી પણ આપણે મુક્ત થવું ઘટે, તેવું સાંભળવાનો આપણે પ્રેમપૂર્વક ઇનકાર કરવો ઘટે. તમારી પ્રકૃતિ કે સ્વભાવનો એકદમ સામનો કરવાથી કશું ન વળી શકે. એટલા માટે તમારી પ્રકૃતિ કે સ્વભાવનો સામનો કરવાનું હાલમાં રાખ્યું નથી. આપણાથી જરાક જેટલું થવાયું હોય તો एની કૃપાથી વધારે થઈ શકીએ તો કેવો ગજબ થઈ જાય !' એમ દૃઢાવીને તે જ પળે એવું બધું જેની માલિકીનું હોય એને જ સમજી સમજીને સમર્પણ કરી દઈને વધારે ને વધારે જ્ઞાનપૂર્વક પૂરેપૂરા નમ્ર થવાને હૃદયના ઉમળકાથી તત્પર બન્યા કરવું. નમ્રતા એટલે કાયરતા નથી. સાચી નમ્રતામાં તો તેજસ્વિતા અને શૌર્ય પ્રકટે છે.

ધ્યાનમાં આવતા વિચારોના ઉપાયો તો સૂચવ્યા જ છે. બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે એકનિષ્ઠાથી પૂરેપૂરું વર્તાયા વિના અનુભવ તો કેવી રીતે પ્રકટી શકે ? ને વર્તવામાં કોઈ પણ જાતની એકધારા તો પ્રકટતી નથી તે મોટામાં મોટી ખાટલે ખોડ છે.

હવે, બીજી એક વાત : જ્યારે પણ તમને ગમગીનીનો mood (લાગણીનો આવેશયુક્ત આવેગ) આવે (એવા mood પહેલાં તો ઘણા ઘણા આવતા ને તેની અસર લાંબો કાળ ટકતી, પરંતુ હવે જ્યારે તે પ્રકટે) કે તુરત આશ્રમમાંથી દૂર જઈને મોટેથી હરિઃૐ બોલશો અથવા સદ્‌ગુરુને હૃદયમાં હૃદયથી પોકારશો તો ગમગીનીની વૃત્તિ ક્યાંયે અદૃશ્ય થઈ જશે ને પાછો આનંદ પ્રકટશે.

હજી તમને જપની સ્મરણભાવના એકધારી ચાલુ રહેતી નથી ને ટકતી પણ નથી. ધ્યાનમાં પણ ધારણા સતત પૂરતી રહેતી નથી. આ બધું લખીને મારે તમને નિરુત્સાહ નથી કરવા, પરંતુ વિશેષ જાગ્રત કરવા છે. કંઈ થાઓ કે ન થાઓ, પણ જે એકવાર લીધું છે, તે અખંડપણે પ્રેમભક્તિના આનંદથી ચલાવ્યા કરશો. આટલા ટૂંકા ગાળામાં પણ તમને એનાં પ્રત્યક્ષ પરિણામો મળ્યાં છે એની તમે ના પાડી શકો તેમ નથી. કેટલાકને તો કર્મે નિરાશામાં બાથોડિયાં મારવાં પડે છે. અને સાધનામાં એવો પણ ગાળો પ્રકટે છે કે જેમાં નિરાશાનો પાર પણ ન દેખાય, પરંતુ આપણે જે ધ્યેય દિલ પર ધર્યું છે, તેમાં જો સાચી રીતે ને ભાવથી વળગેલા રહી શકીએ ને તેના પ્રેમસાગરમાં પૂરેપૂરું ઝંપલાવીએ અને તેમાં સંપૂર્ણપણે ફના થઈ જઈને ન્યોછાવર થઈ જઈ વારીવારીને એનાં ચરણકમળમાં જો લય પામતા બની જઈએ તો કશી કોઈ પણ પ્રકારની ફરિયાદ રહે નહિ. (સંશોધન, પૃ. ૧૨૨-૧૨૪)

બાળકને જોતાં એના જેવી નિર્દોષતા જીવનમાં પ્રગટો, કોઈ પ્રેમી ખરા હૃદયના પ્રેમભાવવાળું જોઈએ તો એમના જેવો ખરેખરો પ્રેમ પ્રભુ પરત્વે આપણા જીવનમાં પ્રકટો, કોઈ સાચેસાચા કાર્યરત એવા જીવને જોઈએ તો એના જેવી લઢણ આપણા ધ્યેય પરત્વે આપણને પ્રકટો, કોઈ સાધુ પુરુષને આપણે જોઈએ તો એમના જેવી સાધના કરવાની તીવ્ર તત્પરતાવાળી ભાવના અને શક્તિ અને એવું ઓજસ આપણા જીવનમાં પ્રભુકૃપાથી પ્રકટો, કોઈ નિર્મળ ભાવનાવાળાં બહેન કે મા જોઈએ તો એમના જેવી નિર્મળતા આપણામાં પ્રકટો,

કોઈક નૈસર્ગિક સુંદર દશ્ય જોઈએ તો એના જેવો પ્રભુનો આવિર્ભાવ આપણામાં પણ ઉદ્‌ભવો, નદીને જોતાં એ જેવા ઉત્સાહ ને ઉન્માદથી અવિરતપણે ધસારાબંધ જેમ પોતાના ધ્યેય પ્રતિ ધસ્યા કરે છે તેવું આપણા પોતાના જીવનમાં થાઓ, કોઈ બે ખરા મિત્રને જોઈને તેમના જેવો મૈત્રીભાવ, સખાભાવ, પ્રભુ પરત્વે જીવનમાં જાગો-એવા એવા અનેક જીવનમાં મળતા પ્રસંગો અને દશ્યો જ્યાં જ્યાં નજરે પડે ત્યાં ત્યાં એવો ભાવ જાગૃતિ રાખીને, પ્રકટાવીને, હૃદયમાં કેળવીને, ધ્યેયનો હેતુ ફળાવવા અર્થે તે તે પ્રકારની હૃદયથી પ્રાર્થના કરવી તે પણ એક મોટું સાધન છે. આ પ્રમાણે आ જીવે કર્યા કરેલું છે. એટલે તમને વિગતવાર લખ્યું છે. અને તમે તે કરતા રહો એટલા માટે પણ લખ્યું છે. આવા પ્રકારના ભાવ આપણને જીવનમાં મદદકર્તા નીવડે છે, એટલે એ પ્રકારનો જ્ઞાનાત્મક અભ્યાસ તમે જરૂર પાડશો.

તમે ધ્યાનમાં એકાગ્ર સ્થિતિ, આગળપાછળનું બધું ભાન ભૂલી જાઓ એવી, માગો છો, નિરંતર પ્રેમભક્તિપૂર્વકના એકધારા જીવતાજાગતા અભ્યાસની સળંગતામાંથી તે સ્થિતિ પ્રકટી શકે. ખાલી અધીરા બનવાનું આમાં કામ નથી. હવેથી ધ્યાનમાં ૫-૬ કલાક એકસામટું કદી બેસશો નહિ. ખાઈને કદી પણ બેસવું નહિ. સાધનાની જ ધૂન રોજિંદા કર્મવહેવારમાં પ્રકટ્યા કરે અને તે લક્ષમાં રહ્યા કરે તો તે ઉત્તમ. એવી ભાવની નિરંતરતા રોજિંદા કર્મવહેવારમાં જેમ જેમ જીવતીજાગતી પ્રકટ્યા કરશે, તેમ તેમ ધ્યાનમાં ઊંડું ઊતરાતું જવાશે જ. ધ્યાનમાં ઊંડું નથી ઊતરાતું એટલું વાતાવરણ

આપણું કાચું છે. તમે કહેશો કે 'એકાદ ધક્કો મારોને !' આપણો પૂરો હૃદયપલટો થશે ત્યારે તો એવા ધક્કા મળ્યા કરે છે એનો પણ જ્ઞાનાત્મક અનુભવ થશે. અત્યારે તો એવા ધક્કા મોકલાતા હોય અને તે પાછા ફરતા હોય, એટલે તેવું કશું લખવાનો કંઈ અર્થ નથી.

બાળક જ્યારે માબાપ પાસે કંઈક માગે છે, હઠ લે છે, ત્યારે માબાપ તેને આપે છે ખરાં, પણ એવી હઠ કોઈ રસ્તે જનારો કરે છે,-ને બાળક કરતાંયે તે વધારે માથાકૂટ કરતો હોય ને એની હઠમાં બાળક કરતાં ઉત્કટપણું પણ વધારે હોય, તેમ છતાં તેની તેવી હઠ પૂરી થતી નથી, કારણ કે બાળક ને માબાપ વચ્ચે જે હૃદયભાવનો સંબંધ બંધાયેલો છે, તેવો ભાવપ્રેમસંબંધ પેલા બીજા માણસ સાથે બંધાયેલો હોતો નથી. તેવી રીતે સાધનામાં મહત્ત્વની હકીકત-સાધનાનો હેતુ-એવો ભાવસંબંધ કેળવી કેળવીને પ્રકટાવવાનો છે. આપણી વચ્ચે એવો હૃદય હૃદયનો ભાવસંબંધ કેળવાઈને પ્રત્યક્ષ પ્રમાણમાં જીવતો બને અને તે આપણા રોજિંદા કર્મવહેવારમાં પ્રકટ્યા કરે, ત્યારે ખરો સ્પર્શ અને સત્સંગ અનુભવાય. મારા પોતાના સદ્‌ગુરુની સાથે દિલમાં દિલથી આ પ્રકારના ભાવાત્મક સૂક્ષ્મ પ્રયોગ કરી કરીને મેળવી મેળવીને આ અનુભવ જે મળેલો છે તે તમને પ્રેમભાવે તમારા અંતરમાં ઉતારવાને માટે નમ્રભાવે લખું છું. પ્રત્યક્ષ પ્રયોગ કરી જોવાથી સાચેસાચું સમજાશે. માટે, કૃપા કરીને ધીરજપૂર્વક ખંત અને ઉત્સાહથી કરી જોવામાં આપણે મંડવાનું છે.

આપણે જેવા થઈશું તેવો ए આપણને બનાવશે. બનાવવાપણું આમાં નથી. એટલે કે જેવા હોઈશું ને જે ભાવ પ્રકટાવીશું તે રીતે છતા થવાના છીએ તે જાણશોજી. (સંશોધન, પૃ. ૩૭૫-૩૭૮)

❑ ❑ ❑

તમને શરીરમાં ગૅસ (વાયુ) થયા કરે છે. તે માટે નીચેનો પ્રયોગ કરી જોજો. ધ્યાનમાં સ્થિર થઈને તદ્દન ટટાર બેસીને નાભિની નીચેના ભાગ ઉપર તથા વચમાં ને થોડુંક ઉપર એમ એટલા ભાગ ઉપર ચિત્તવૃત્તિ બધી એકાગ્ર કરીને વાયુનો નાશ થવાની ભાવના કેળવશો અથવા એ વાયુ તમને સાનુકૂળ થાય એવી ભાવના ખમાવશો તો જરૂર ફાયદો થશે. પ્રયોગ કરવાથી સાચી સમજણ પ્રકટે છે, પણ આમાં એકાગ્રતાપૂર્વકના ધ્યાનની ખાસ જરૂર છે. (સંશોધન, પૃ. ૨૪૪)

॥ હરિઃૐ ॥

સાધનામર્મ

૧. મુખથી કે મનમાં જાગૃતપણે જપ, સાથે સાથે હૃદયપ્રદેશે ધ્યાન તથા ચેતનના ચિંતન સહ ભાવાત્મક ભાવનું રટણ.
૨. પ્રત્યેક પળે સતત સમર્પણ, સારું તેમ જ નરસું-બંનેનું.
૩. સાક્ષીભાવ, જાગૃતિ, વિચારોની સાંકળ ન જોડો.
૪. બને તેટલું વધુ વાચિક અને માનસિક મૌન રાખો, કેળવો અને ખૂબખૂબ શરણભાવ જીવનમાં ચેતનાપૂર્વકની જાગૃતિથી કેળવ્યા કરો.
૫. આગ્રહો—પ્રભુચિંતન સિવાયના સર્વ આગ્રહો છોડો, નમ્રતા કેળવો, શૂન્ય થવાનું ધ્યેય રાખો.
૬. ખૂબ ભાવપૂર્વક હૃદયસ્થ રહીને આર્દ્ર અને આર્તભાવથી પ્રાર્થના કરો, ભગવાનને સર્વ સુખદુઃખ જણાવતા રહો, તેની સાથે આત્મનિવેદન દ્વારા અંગત ખૂબ ગાઢો સંબંધ બાંધો, મનમાં કશુંયે ઘોળાવા ન દો. ખાલી રહો.
૭. આવી પડતાં કામો પ્રભુનાં સમજો, જરાયે કચવાટ વિના ખૂબ પ્રેમપૂર્વક તે કરો. પ્રત્યેક પ્રસંગ-બનાવ આપણા કલ્યાણ અર્થે જ છે અને પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ આપણા પોતાના જ વિકાસાર્થે થવી ઘટે. પ્રત્યેક પ્રસંગ પાછળ પ્રભુનો ગૂઢ, શુભ સંકેત રહેલો છે.
૮. આત્મલક્ષી-અંતર્મુખી થાઓ, માત્ર પોતાની દુનિયામાં વસો. જાણી-જોઈને જાતને સંડોવવા દો નહિ.
૯. પર (પારકાંની) સેવા પ્રભુની સેવા સમજો, સેવા લેનાર, સેવા દેનાર ઉપર, સેવા કરવાની તક આપીને ઉપકાર કરે છે. રામે આપ્યું છે અને રામને દઈએ છીએ, ત્યાં 'મારું મારું ' ક્યાં રહ્યું ? તારું આ જગતમાં છે શું ?
૧૦. પ્રત્યેક કાર્ય, પ્રત્યેક વાતચીત, વ્યવહાર આપણા ધ્યેયને વેગ આપે એવા ખાસ હેતુસર, હેતુનું લક્ષ જીવતું રાખીને કરવાં. વાંચતી-લખતી વખતે અને પ્રત્યેક કર્મ કરતી પળે ભાવની સ્મરણ ધારણાનો અભ્યાસ કેળવ્યા કરો.
૧૧. વૃત્તિનું મૂળ શોધો, તેનું પૃથક્કરણ કરો. તેમાં ભેળવાયા વિના તેને તટસ્થતાપૂર્વક અને સ્વસ્થતાપૂર્વક નિહાળો.
૧૨. પ્રભુની પ્રત્યેક કળા, સૌંદર્ય, રમ્યતા, વિશુદ્ધતા આદિ પ્રસાદીઓમાં રહેલા ભાવનું, તેને તેને અનુરૂપ ભાવનું, આપણામાં ત્યારે અવતરણ

થવા પ્રાર્થના કરવી.

૧૩. ઊર્મિ, આવેશ અને લાગણીને એમ ને એમ વહી જવા ન દો, તેમ જ તેમાં ભેળવાઈ પણ ન જાઓ. તેનો સાધનામાં ઉપયોગ કરો, તાટસ્થ્ય કેળવો.

૧૪. જમતી વખતે અને પાણી પીતી વખતે જીવનમાં ચેતનશક્તિના અવતરણ-ભાવની પ્રાર્થના કરવી, શૌચ, પેશાબ આદિ ક્રિયાઓ સમયે વિકારો, નબળાઈઓ ઇત્યાદિના વિસર્જનભાવની પ્રાર્થના કરવી.

૧૫. સ્થૂળનો ખ્યાલ ત્યજીને સૂક્ષ્મતત્ત્વને નજર સામે રાખો. વૃત્તિની શુદ્ધિ કરો, ભાવની વૃદ્ધિ કરો.

૧૬. પ્રભુ સચરાચર છે. आत्मवत् सर्वभूतेषुની ભાવના કેળવો.

૧૭. પ્રત્યેક વ્યક્તિ અને વસ્તુની ઊજળી બાજુ જુઓ. કોઈનાય કાજી ન થાઓ, કશાય ઉપર ઝટ અભિપ્રાય ન આપો, વાદવિવાદ ના કરો, પોતાનો આગ્રહ ન રાખો, બીજાઓમાં શુભ હેતુઓનું આરોપણ કરો, માનસિક અને સાર્વત્રિક ઉદારતા જીવનમાં પ્રગટાવો, ખૂબ પ્રેમભાવ કેળવો, પ્રકૃતિનું રૂપાંતર કરવાનું છે, તે લક્ષમાં રાખીને પ્રકૃતિવશ ન થતાં કર્મોની ઉપરવટ વર્તો. ફળની આસક્તિ છોડો. પોતાને થતા અન્યાયો-આવી પડતાં દુઃખો-આદિનું મૂળ પોતામાં જ છે એમ દઢાવો, ગુરુમાં પ્રેમભક્તિભાવ દઢતર કર્યા કરો. અભીપ્સા, ઇન્કાર અને સમર્પણનો ત્રિવેણીસંગમ ઉદ્ભવાવો, સદાય પ્રસન્નતા પ્રવર્તાવો, કૃપા અને પુરુષાર્થના યુગલને જીવનમાં ઉતારો, પ્રત્યેક કર્મના આદિ, મધ્ય અને અંતમાં પ્રભુની સ્મૃતિ પ્રગટાવો, મન નિઃસ્પંદ કરો, રાગદ્વેષ નિર્મૂળ કરવાની જાગૃતિ રાખો, થયેલા આધ્યાત્મિક અનુભવો પ્રત્યક્ષ રોજિંદા વહેવારમાં જીવતા કરો, ક્યાંયે કશામાંથી ભાગવાનું ના હોય, યદચ્છા જે આવી મળે તે પ્રભુપ્રસાદી ગણીને તેને વધાવી લો. ક્યાંય કોઈની સરખામણી ના કરો, અનુકૂળ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ એ મનની ભ્રમણા છે, જીવનસાધના સારુ સર્વ કંઈ સાનુકૂળ જ હોય છે, પ્રભુમય-તેના મૂક યંત્ર-થવાની જ બસ એક ઉત્તેજના હવે જીવનમાં રાખો.

૧૮. કર્મમાં, કર્મનું મહત્ત્વ નથી, પરંતુ જીવનના ભાવનું સતત એકધારું, જીવતું ચિંતન રહ્યા કરે એ સવિશેષપણે મહત્ત્વનું છે. તેવો જીવતો અભ્યાસ કર્મ કરતી પળે કેળવવો. - **શ્રીમોટા**

॥ હરિઃૐ ॥

પૂજ્ય શ્રીમોટાના જીવનની મહત્ત્વની તવારીખ

જન્મ : તા. ૪-૯-૧૮૯૮, ભાદરવા વદ ચોથ, સંવત ૧૯૫૪
સ્થળ : સાવલી, જિ. વડોદરા, નામ : ચૂનીલાલ,
માતા : સૂરજબા, પિતાઃ આશારામ, અટક : ભાવસાર.

૧૯૧૬ : પિતાનું અવસાન.

૧૯૦૫ થી ૧૯૧૮ : તૂટક અભ્યાસ-સાથે આકરી મજૂરી.

૧૯૧૯ : મૅટ્રિક પાસ.

૧૯૧૯-૨૦: વડોદરા કૉલેજમાં.

તા. ૬-૪-૧૯૨૧: કૉલેજ ત્યાગ.

૧૯૨૧ : ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ.

૧૯૨૧ : વિદ્યાપીઠનો ત્યાગ. હરિજન સેવાનો આરંભ.

૧૯૨૨ : ફેફરુંના રોગથી કંટાળીને ગરુડેશ્વરની ભેખડ ઉપરથી આત્મહત્યાનો પ્રયાસ, દૈવી બચાવ, 'હરિઃૐ' જપથી રોગ મટાડવાનો સફળ પ્રયોગ.

૧૯૨૩ : 'તુજ ચરણે' તથા 'મનને'ની રચના.

૧૯૨૩ : વસંતપંચમીએ પૂ. શ્રીબાળયોગીજી દ્વારા દીક્ષા. શ્રીકેશવાનંદ ધૂણીવાળા દાદાનાં દર્શને - સાંઈખેડા ગયા. રાત્રે સ્મશાનમાં સાધના અને દિવસભર પ્રભુપ્રીત્યર્થે હરિજન સેવા.

૧૯૨૬ : લગ્ન-હસ્તમેળાપ વખતે સમાધિનો અનુભવ.

૧૯૨૭ : હરિજન આશ્રમ, બોદાલમાં સર્પદંશ-પરિણામે 'હરિઃૐ' જપ અખંડ થયો.

૧૯૨૮ : 'તુજ ચરણે' ની પ્રથમ આવૃત્તિનું પ્રકાશન.

૧૯૨૮ : પહેલી હિમાલય યાત્રા.

૧૯૨૮ : સાકોરીના પૂ. શ્રીઉપાસની બાબાનું નડિયાદમાં આગમન, એમના આદેશ મુજબ સાકોરી જવું-ત્યાં મળમૂત્રની પથારીમાં સાત દિવસ.

૧૯૩૦ : મનની નીરવતાનો સાક્ષાત્કાર.

૧૯૩૦ થી '૩૨ દરમિયાન સાબરમતી, વીસાપુર, નાસિક અને યરવડા જેલમાં. હેતુ-દેશસેવાનો નહિ, સાધનાનો. સખત પરિશ્રમ અને લાઠીમાર દરમિયાન પ્રભુસ્મરણ-મૌન. વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવા વીસાપુર જેલમાં સરળ ભાષામાં શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતાનું વિવરણ લખ્યું-'જીવનગીતા'

૧૯૩૪ : સગુણ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર.

૧૯૩૪થી ૧૯૩૯ દરમિયાન હિમાલયમાં અઘોરી બાવા પાસે જવાનું બન્યું, ધુંવાધારના ધોધની પાછળની ગુફામાં સાધના. ચૈત્ર માસમાં ૨૧ છાણાંની ૨૧ ધૂણી ધખાવી નર્મદાકિનારે ખુલ્લામાં શિલા ઉપર નગ્ન બેસીને સાધના, શીરડીના સાંઈબાબાનું પ્રત્યક્ષ દર્શન-આદેશ-સાધનાના અંતિમ તબક્કાનું માર્ગદર્શન.

૧૯૩૯ : તા. ૨૯-૩-૧૯૩૯ : રામનવમી, સંવત : ૧૯૯૫ કાશીમાં નિર્ગુણ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર. હરિજન સેવક સંઘમાંથી રાજીનામું. 'મનને'ની પ્રથમ આવૃત્તિનું પ્રકાશન.

૧૯૪૦ : (તા. ૯-૯-૧૯૪૦) વિમાનમાર્ગે અમદાવાદથી કરાંચી જવાનો ગૂઢ હુકમ.

૧૯૪૧ : માતાનું અવસાન.

૧૯૪૨ : હરિજન સેવક સંઘમાંથી છૂટા થયેલા, છતાં હરિજન કન્યાછાત્રાલય માટે મુંબઈમાં ફાળો ઉઘરાવ્યો. બે વખત સખત પોલીસમાર-દેહાતીત અવસ્થાના પુરાવા.

૧૯૪૩ : ૨૪, ફેબ્રુઆરીમાં ગાંધીજીના પેશાબના ઝેરી જંતુઓનું પોતાના પેશાબમાં દર્શન. નૈમિત્તિક તાદાત્મ્યનો અનુભવ.

૧૯૪૫ : હિમાલયની યાત્રા-અદ્‌ભુત અનુભવો.

૧૯૪૬ : હરિજન આશ્રમ, અમદાવાદ મીરાંકુટિરમાં મૌનએકાંતનો આરંભ.

૧૯૫૦ : દક્ષિણ ભારતના કુંભકોણમ્‌માં કાવેરી નદીને કિનારે હરિઃૐ આશ્રમની સ્થાપના.

૧૯૫૪ થી સુરતના કુરુક્ષેત્રમાં એક ઓરડીમાં મૌનએકાંતનો આરંભ.

૧૯૫૫ : (તા. ૨૮-૫-૧૯૫૫) નડિયાદ, શેઢી નદીને કિનારે હરિઃૐ આશ્રમની સ્થાપના.

૧૯૫૬ : (તા. ૨૩-૪-૧૯૫૬) સુરત, કુરુક્ષેત્રમાં હરિઃૐ આશ્રમની સ્થાપના.

૧૯૬૨થી ૧૯૭૫ : શરીરના અનેક રોગો-સતત પ્રવાસ સાથે ૩૬ અધ્યાત્મ-અનુભવ ગ્રંથોનું લેખન-પ્રકાશન.

૧૯૭૬ : ફાજલપુર-મહીનદીના કિનારે શ્રી રમણભાઈ અમીનના ફાર્મ હાઉસમાં તા. ૨૩-૭-૧૯૭૬ના રોજ માત્ર છ જણની હાજરીમાં આનંદપૂર્વક દેહત્યાગ. પોતાનું 'ઈંટ-ચૂનાનું સ્મારક ન કરવાનો આદેશ' અને આ નિમિત્તે મળેલી રકમનો ઉપયોગ દૂર ગુજરાતનાં પછાત ગામોમાં પ્રાથમિક શાળાના ઓરડાઓ બંધાવવાના લોકફાળામાં કરવાની સૂચના.

॥ હરિઃૐ ॥

॥ હરિઃૐ ॥

આરતી

ૐ શરણચરણ લેજો, પ્રભુ શરણચરણ લેજો,
પતિત ઉગારી લેજો (૨) કર ગ્રહી ઉર લેજો. ...ૐ શરણ.

મનવાણીના ભાવો, કર્મ વિશે ઊતરો, પ્રભુ (૨)
મન, વાણી ને દિલને (૨) કૃપાથી એક કરો. ...ૐ શરણ.

સર્વ મળેલાં સાથે, દિલ સદ્‌ભાવ ઊગો, પ્રભુ (૨)
છો અપમાન થયાં હો (૨) ત્યાંયે ભાવ બઢો. ...ૐ શરણ.

નિમ્ન પ્રકારની વૃત્તિ, ઊર્ધ્વગમન કરવા, પ્રભુ (૨)
પ્રભુકૃપાથી મથાજો (૨) ચરણશરણ ગ્રહવા. ...ૐ શરણ.

મનના સકળ વિચારો, પ્રાણતણી વૃત્તિ, પ્રભુ (૨)
બુદ્ધિતણી સૌ શંકા (૨) ચરણકમળ ગળજો. ...ૐ શરણ.

જેવા દિલ હોઈએ પ્રભુ, તેવા દેખાવા, પ્રભુ (૨)
મતિ મુજ ખુલ્લી રે’જો (૨) સ્પષ્ટ જ પરખાવા. ...ૐ શરણ.

દિલમાં કંઈક ભર્યું હો, તે થકી બીજું ઊલટું, પ્રભુ (૨)
કદી પણ મુજથી ન બનજો (૨) એવી મતિ દેજો. ...ૐ શરણ.

જ્યાં જ્યાં ગુણ ને ભાવ, દિલ ત્યાં મુજ ઠરજો, પ્રભુ (૨)
ગુણ ને ભાવની ભક્તિ (૨) દિલ મુજ સંચરજો. ...ૐ શરણ.

મન,મતિ,પ્રાણ પ્રભુ ! તુજ ભાવ થકી ગળજો, પ્રભુ (૨)
દિલમાં તુજ ભક્તિની (૨) છોળો ઊછળજો. ...ૐ શરણ.

-શ્રીમોટા

આશ્રમમાં ઉપલબ્ધ પુસ્તકોની યાદી

નંબર	પુસ્તકોના વિભાગ	ટોટલ પુસ્તકો
૧.	ગદ્ય પુસ્તકો	૧૪
૨.	પદ્ય પુસ્તકો	૫૧
૩.	શ્રીમોટા-ટેપવાણી	૧૮
૪.	શ્રીમોટા પ્રવચન-વાણી	૭
૫.	સ્વજનોને પત્રો આધારિત પુસ્તકો	૯
૬.	સ્વજનોની અનુભવકથા તથા સ્મૃતિગ્રંથ	૮
૭.	સંકલિત પુસ્તકો	૨૨
૮.	જીવનકવન	૧૧
૯.	અન્ય પુસ્તકો	૧૪
૧૦.	હિંદી પુસ્તકો	૧૫
૧૧.	અંગ્રેજી પુસ્તકો	૨૨
૧૨.	કેલેન્ડર (દીવાલ અને ટેબલ)	૧

પૂજ્ય શ્રીમોટા વિરચિત ગદ્ય પુસ્તકો

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	જીવનસંગ્રામ	૧૯૪૬
૨.	જીવનંસંદેશ	૧૯૪૮
૩.	જીવનપાથેય	૧૯૪૯
૪.	જીવનપ્રેરણા	૧૯૫૦
૫.	જીવનપગરણ	૧૯૫૧
૬.	જીવનપગથી	૧૯૫૧
૭.	જીવનમંડાણ	૧૯૫૨
૮.	જીવનસોપાન	૧૯૫૨
૯.	જીવનપ્રવેશ	૧૯૫૩
૧૦.	જીવનપોકાર	૧૯૫૪
૧૧.	હરિજન સંતો	૧૯૫૪
૧૨.	જીવનમંથન	૧૯૫૬
૧૩.	જીવનસંશોધન	૧૯૫૭
૧૪.	જીવનદર્શન	૧૯૫૯

પૂજ્ય શ્રીમોટા વિરચિત પદ્ય પુસ્તકો

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	મનને	૧૯૨૨
૨.	તુજ ચરણે	૧૯૨૩
૩.	નર્મદાપદે	૧૯૨૭
૪.	જીવનગીતા (નાની)	૧૯૩૨
૫.	હ્દયપોકાર	૧૯૪૪
૬.	જીવનપગલે	૧૯૪૪
૭.	શ્રીગંગાચરણે	૧૯૪૫
૮.	કેશવ ચરણ કમળે	૧૯૪૬
૯.	કર્મગાથા	૧૯૪૬
૧૦.	પ્રણામ પ્રલાપ	૧૯૪૭
૧૧.	પુનિત પ્રેમગાથા	૧૯૪૭
૧૨.	જીવનગીતા (મોટી)	૧૯૫૩

૧૩. આર્તપોકાર ૧૯૫૪
૧૪. અભ્યાસીને ૧૯૬૭
૧૫. જિજ્ઞાસા ૧૯૭૦
૧૬. ભાવ ૧૯૭૧
૧૭. જીવનઝલક ૧૯૭૧
૧૮. જીવનસૌરભ ૧૯૭૧
૧૯. જીવનઅનુભવગીત ૧૯૭૧
૨૦. જીવનસ્મરણ ૧૯૭૧
૨૧. શ્રદ્ધા ૧૯૭૧
૨૨. જીવનલહરી ૧૯૭૧
૨૩. જીવનતપ ૧૯૭૨
૨૪. જીવનરસાયણ ૧૯૭૨
૨૫. જીવનઆહ્લાદ ૧૯૭૨
૨૬. રાગદ્વેષ ૧૯૭૨
૨૭. નિમિત્ત ૧૯૭૨
૨૮. ગુણવિમર્શ ૧૯૭૨
૨૯. જીવનસ્પંદન ૧૯૭૩
૩૦. જીવનરંગત ૧૯૭૩
૩૧. જીવનકથની ૧૯૭૩
૩૨. જીવનસ્મરણસાધના ૧૯૭૩
૩૩. જીવનમથામણ ૧૯૭૩
૩૪. પ્રેમ ૧૯૭૩
૩૫. મોહ ૧૯૭૩
૩૬. કૃપા ૧૯૭૩
૩૭. સ્વાર્થ ૧૯૭૩
૩૮. શ્રીસદ્‌ગુરુ ૧૯૭૩
૩૯. કર્મઉપાસના ૧૯૭૩
૪૦. જીવનચણતર ૧૯૭૪
૪૧. જીવનઘડતર ૧૯૭૪
૪૨. જીવનપગદંડી ૧૯૭૪
૪૩. જીવનકેડી ૧૯૭૪
૪૪. ભાવકણિકા ૧૯૭૪
૪૫. ભાવરેણુ ૧૯૭૪
૪૬. ભાવજ્યોતિ ૧૯૭૪
૪૭. ભાવપુષ્પ ૧૯૭૪
૪૮. ભાવહર્ષા ૧૯૭૫
૪૯. જીવનપ્રભાત ૧૯૭૫
૫૦. જીવનપ્રવાહ ૧૯૭૫
૫૧. મૌનાર્થીને માર્ગદર્શન ૨૦૦૩

●

પૂજ્ય શ્રીમોટા ટેપવાણી

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	શેષ-વિશેષ	૧૯૮૯
૨.	જન્મ-પુનર્જન્મ	૧૯૮૯
૩.	તદ્રૂપ-સર્વરૂપ	૧૯૯૦
૪.	એકીકરણ-સમીકરણ	૧૯૯૦
૫.	જીવતા નર સેવીએ	૧૯૯૧
૬.	અગ્રતા-એકાગ્રતા	૧૯૯૧
૭.	જોડા-જોડ	૧૯૯૨
૮.	અન્વય-સમન્વય	૧૯૯૨
૯.	શ્રીમોટાવાણી ૧ થી ૧૪ (૭ પુસ્તકો)	૧૯૯૨ થી ૧૯૯૫
૧૦.	ગ્રહ-ગ્રહણ	૧૯૯૩
૧૧.	દક્ષિણ ભારતનાં સ્વજનોને સંબોધન	૨૦૦૬
૧૨.	શ્રી ઝીણાકાકા સાથે વાર્તાલાપ	૨૦૧૫

●

પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં પ્રવચનનાં પુસ્તકો

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	શ્રીમોટા સાથે વાર્તાલાપ	૧૯૭૯
૨.	મૌનએકાંતની કેડીએ	૧૯૮૨
૩.	મૌનમંદિરનું હરિદ્વાર	૧૯૮૩
૪.	મૌનમંદિરનો મર્મ	૧૯૮૪
૫.	મૌનમંદિરમાં પ્રભુ	૧૯૮૫
૬.	મૌનમંદિરમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા	૧૯૮૫
૭.	મૌનમંદિરમાં હરિસ્મરણ	૨૦૧૫

●

પૂજ્ય શ્રીમોટાનાં સ્વજનોને પત્રો આધારિત પુસ્તકો

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	મુક્તાત્માનો પ્રેમસ્પર્શ	૧૯૮૦
૨.	શ્રીમોટાની દાંપત્ય-ભાવના	૧૯૮૦
૩.	સંતહૃદય	૧૯૮૩
૪.	ધનનો યોગ	૧૯૮૪
૫.	પગલે પગલે પ્રકાશ	૧૯૮૯
૬.	સમય સાથે સમાધાન	૧૯૯૩
૭.	શ્રીમોટા-પત્રાવલિ ૧/૨	૧૯૯૫
૮.	કેન્સરની સામે	૨૦૦૨
૯.	હસતું મૌન	૨૦૦૪

●

સ્વજનોની અનુભવકથા

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	આશ્રમની અટારીએથી	૧૯૮૧
૨.	શ્રીમોટાની સાથે સાથે	૧૯૯૦
૩.	શ્રીમોટા સાથે હિમાલયયાત્રા	૧૯૯૪
૪.	શ્રીમોટાની મહત્તા	૧૯૯૫
૫.	મળાયું પણ ભળાયું નહિ	૧૯૯૫
૬.	મળ્યા-ફળ્યાની કેડી	૨૦૦૧
૭.	**મોટા** - મારી મા	૨૦૦૩

●

સ્મૃતિગ્રંથ

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	જીવનસ્ફુલિંગ	૧૯૭૩

●

સંકલિત પુસ્તકો

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	જીવનપરાગ	૧૯૬૩
૨.	સંતવાણીનું સ્વાગત (તમામ પુસ્તકોની પ્રસ્તાવનાનું સ્વતંત્ર પુસ્તક)	૧૯૭૭
૩.	અંતિમ ઝાંખી	૧૯૭૮
૪.	વિધિ-વિધાન	૧૯૮૨
૫.	સુખનો માર્ગ	૧૯૮૩
૬.	પ્રાર્થના	૧૯૮૪
૭.	લગ્ને હજો મંગલમ્	૧૯૮૫
૮.	નિરંતર વિકાસ	૧૯૮૭
૯.	સમર્પણગંગા	૧૯૮૯
૧૦.	જન્મ-મૃત્યુના રાસ	૧૯૮૯
૧૧.	નામસ્મરણ	૧૯૯૨
૧૨.	શ્રીમોટા અને શિક્ષણ	૧૯૯૪
૧૩.	ફનાગીરીનો નિર્ધાર	૧૯૯૬
૧૪.	પૂજ્ય શ્રીમોટા વચનામૃત ૧ થી ૪ (૧ પુસ્તક)	૧૯૯૬
૧૫.	પ્રસન્નતા	૧૯૯૭
૧૬.	ભગતમાં ભગવાન	૨૦૦૦

૧૭. દુર્લભ દેહ મનુષ્યનો ૨૦૦૭
૧૮. દૈવાસુર સંગ્રામ ૨૦૦૭
૧૯. પ્રસાદી (ગુજરાતી) ૨૦૦૮
૨૦. પૂજ્ય શ્રીમોટાના બે બોલ (તમામ પુસ્તકોમાંથી લેખકના બે બોલનું સ્વતંત્ર પુસ્તક) ૨૦૧૪
૨૧. જીવનયોગ ભાગ ૧ અને ૨ ૨૦૧૬
૨૨. બુદ્ધિ ૨૦૧૭

●

જીવનકવન

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	શ્રીમોટા-જીવન અને કાર્ય ભાગ-૧,૨	૧૯૭૫
૨.	પારસલીલા	૧૯૭૫
૩.	તરણામાંથી મેરુ	૧૯૭૬
૪.	વિદ્યાર્થી **મોટા**નો પુરુષાર્થ	૧૯૮૯
૫.	મહામના અબ્રાહમ લિંકન	૧૯૯૩
૬.	પ્રેરક વિભૂતિ મહાત્મા ગાંધી	૧૯૯૪
૭.	શ્રીકેશવાનંદજી ધૂણીવાળા દાદા	૧૯૯૬
૮.	ગોધરાના બાપજીનું જીવનચરિત્ર	૧૯૯૮
૯.	મારી સાધનાકથા	૨૦૦૫
૧૦.	પૂજ્ય શ્રીમોટાના વહાલા ઝીણાભાઈ	૨૦૦૫
૧૧.	જીવન સાર્થકતાની કેડીએ પૂજ્ય શ્રીમોટાના વહાલા 'ભાઈ' શ્રી નંદુભાઈની સંક્ષિપ્ત જીવનવિકાસગાથા ભાગ-૧ અને ૨	૨૦૨૦

●

અન્ય પુસ્તકો

નં.	પુસ્તક	પ્ર.આ.
૧.	શ્રીમોટાચરણે	૧૯૭૦
૨.	બાળકોના **મોટા**	૧૯૮૦
૩.	શ્રીમોટા ચિત્રકથા	૧૯૮૭
૪.	આહુતિ મંત્ર અને આરતી	૧૯૯૫
૫.	હરિઃૐ આશ્રમ શ્રીભગવાનના અનુભવ કાજેનું સ્થળ	૧૯૯૬
૬.	કૃપાયાચના શતકમ્	૧૯૯૬
૭.	ધ્યેય અને ધ્યાન	૨૦૦૦
૮.	ચિદાકાશ	૨૦૦૦
૯.	પ્રાર્થના પોથી	૨૦૧૦
૧૦.	શ્રીમોટા ઉપલબ્ધિ અને ઉપદેશ	૨૦૧૪
૧૧.	શ્રીમોટાચરણે આંતર પ્રવેશ	૨૦૧૬
૧૨.	શ્રીમોટાચરણે ત્રિભાષી (ગુ. હિં. અં.)	૨૦૧૮
૧૩.	બધું આપણામાં જ છે	૨૦૧૮
૧૪.	સમર્થ સદ્‌ગુરુ પૂજ્ય શ્રીમોટા	૨૦૧૮

●

हरि:ॐ आश्रम में उपलब्ध हिंदी पुस्तकों का लिस्ट

क्रम	पुस्तक	प्र.आ.
१.	पूज्य श्रीमोटा एक संत	१९९७
२.	कैंसर का प्रतिकार	२००८
३.	सुख का मार्ग	२००८
४.	दुर्लभ मानवदेह	२००९
५.	प्रसादी	२००९
६.	नामस्मरण	२०१०
७.	हरि:ॐ आश्रम (श्रीभगवान के अनुभव का स्थान)	२०१०
८.	श्रीमोटा के साथ वार्तालाप	२०१२
९.	विवाह हो मंगलम्	२०१२
१०.	बालकों के **मोटा**	२०१२
११.	विद्यार्थी **मोटा** का पुरुषार्थ	२०१२
१२.	मौनमंदिर का मर्म	२०१३
१३.	मौनमंदिर का हरिद्वार	२०१३
१४.	मौनएकांत की पगडंडी पर	२०१३
१५.	मौनमंदिर में प्रभु	२०१४

●

English books available at Hariom Ashram Surat.
January - 2020

No.	Book	F. E.
1.	At Thy Lotus Feet	1948
2.	To The Mind	1950
3.	Life's Struggle	1955
4.	The Fragrance Of A Saint	1982
5.	Vision of Life - Eternal	1990
6.	Bhava	1991
7.	Nimitta	2005
8.	Self-Interest	2005
9.	Inquisitiveness	2006
10.	Shri Mota	2007
11.	Rites and Rituals	2007
12.	Naamsmaran	2008
13.	Mota for Children	2008
14.	Against Cancer	2008
15.	Faith	2010
16.	Shri Sadguru	2010
17.	Human To Divine	2010
18.	Prasadi	2011
19.	Grace	2012
20.	I Bow At Thy Feet	2013
21.	Attachment And Aversion	2015
22.	The Undending Odyssey (My Experience of Sadguru Sri Mota's Grace)	2019

●

॥ હરિ:ૐ ॥

એકાગ્ર દૃષ્ટિનો પ્રયોગ

એકીટસે જોઈ રહેવાથી એકાગ્રતા સર્જાય છે. તેનો અનુભવ કરવા માટે એક ઉપાય અજમાવી જોશો. તમને જે કોઈ ભજન ખૂબ સારું લાગતું હોય અને પ્રિય લાગતું હોય તે ભજન એમ ને એમ ભાવથી ગાજો અને બીજી વખત એ જ ભજન કશાક ઉપર આંખને સ્થિર કરીને મીંચાવા દીધા વિના ભાવથી ગાજો. બંને વખતના ભાવનું ઊંડાણ સરખાવજો. જ્યારે ભાવમાં ઘણી ઘણી એકાગ્રતા પ્રગટે છે ત્યારે આંખ એની મેળે સ્થિર રહે છે. આંખને તે વેળા સ્થિર કરવી પડતી નથી. એવી જ રીતે જ્યારે આપણને જીવનસાધનામાં ખરેખરો રસ પડે છે અને તેથી તેમાં એકાગ્રતા જામે છે ત્યારે સાધના કરવી પડતી નથી. ત્યારે તે તો સહજમેળે થયે જાય છે.

- શ્રીમોટા

'જીવન સંશોધન', ચોથી આ., પૃ.૫૪

કિંમત : રૂ. ૧૦/-