કઠોપનિષદ

શિબિર-૮

પ્રવચન-૧   તા. ૨૮-૧૨-૨૨   સવાર

અધ્યાય-૨   તૃતીય વલ્લી

બ્રહ્મજ્ઞાનથી અમરતા

જનરલ

દશ્ય - અદશ્ય

* મનુષ્યભવની સાર્થકતા શેમાં છે?
  - યથાર્થ પરાક્રમ - જ્ઞાનીનું પરાક્રમ
  - દશ્યને અદશ્ય (ઉદાસીન) / અદશ્યને દશ્ય (તાદાત્મ્ય)
* પત્રાંક - ૬૪૮
  - જ્ઞાનીનાં વચન મીઠાં   દા.ત. ડાયાબિટીસ નહીં
  - પ્રેરણા / માર્ગદર્શન   દા.ત. ઈન્જેક્શન
* ટૂંકાં છતાં મહત્ત્વનાં
  - દા.ત. અત્તર દા.ત. ટેલિગ્રામ દા.ત. મેળવણ
  - મોહનાશ   દા.ત. અગ્નિ - પાણી

---

* યથાયોગ્ય વિચાર કરવાથી
  - પોતા સાથે જોડો - આત્મસાત્ કરો
  - દા.ત. કૉફી - સાકર - હલાવું - મીઠી
* દશા પરિવર્તન
  - દા.ત. ભરતકામની જેમ ગૂંથાય
  - સાધનદશા - જ્ઞાનદશા પ્રગટે

I)

* જગત - સંસાર
  - બ્રહ્મ / સ્વયં   દા.ત. સ્ક્રીન
    દા.ત. સ્ત્રી - પત્ની પ્રક્ષેપણ
  - ઊપજે મોહ વિકલ્પથી - સંસાર
* પ્રયોજન - રુચિ - માન્યતા અનુસાર
  - જ્ઞાન / નોંધ - મહિમા / જેનો - અર્થ / વ્યર્થ
  - દા.ત. કપડાં   દા.ત. શૉપિંગ મૉલ
    દા.ત. સંવત્સરી / ટપાલપેટી   દા.ત. દાગીના
* જગત એક - સંસાર અનેક
  - દા.ત. ઘોંઘાટ / સંગીત = ખેલ / ખલેલ
  - દા.ત. ૭ જગત / ૧ છાપરું = અતિક્રમણ

---

* દૃષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ
  - મન દેખાડે તેમ   દા.ત. સંત તુલસીદાસ
    દા.ત. વારાણસી - ઈસ્ત્રી
  - અવચેતન   દા.ત. મુલ્લા મનોચિકિત્સક
* પ્રક્ષેપણ - આકર્ષણ
  - આરોપવું ખેંચાવું દા.ત. કેક
  - જાગીને જોઉં તો જગત દીસે નહીં

અદશ્ય - દશ્ય

II)

* આત્મા - દેહ
  - નિરંતર - નિકટ
  - એક ક્ષેત્રે - દરેક ભવમાં
* ભિન્ન જ રહે છે
  - સંયોગમાત્ર જ છે
  - દા.ત. શાલ   દા.ત. પાણી તેલ

---

* દેહાભિમાનના કારણે
  - દા.ત. કેળું - છાલ - ગર
  - તત્ત્વદૃષ્ટિ રાખો
* અદશ્ય તેથી વિસ્મરણ
  - દા.ત. અભિનેતા - પાત્રો
  - પક્ષ બદલો
* આત્મચિંતન - આત્મભાવના
  - વિચાર - ભાસન - વેદન
  - સતત નજરાયા કરે

નિષ્કર્ષ

* પરમતત્ત્વ અદશ્ય - પૌદ્ગલિક પદાર્થ દશ્ય
  - જ્યારે પદાર્થ અદશ્ય - પરમાત્મા દશ્ય
  - તે દિવસે સત્યની અનુભૂતિ થાય
* તેથી પરમ અવસ્થામાં જ્ઞાનીએ કહ્યું
  - જગત મિથ્યા / માયા / ભ્રમ છે
  - જેમ અજ્ઞાની ઈશ્વર / આત્માને કહે છે

---

* દૃષ્ટિનો ખેલ
  - જ્ઞાનીને - જગત છૂટી જાય છે
  - અજ્ઞાનીને - ઈશ્વર છૂટી જાય છે
* પશુ - પાશમાં બંધાયેલો
  - જાનવર નથી - બંધાયેલો
  - મિથ્યાદૃષ્ટિથી બંધાયેલો
* પશુતાથી ઉપર ઊઠવાનું છે
  - મનુષ્યભવ - એક અવસર છે
  - દા.ત. શીર્ષાસનમાં - સીધા ચાલવું

શ્લોક - ૧

શ્લોકનો પરિચય

* આપણી તરફ વહેતી કોઈ ફૂલની સુગંધ
  - માત્ર તે છોડ / વૃક્ષની હયાતીનો જ નહીં
  - પરંતુ તેને ટકાવી રાખતાં મૂળોનો પણ ખ્યાલ આપે છે
* તેમ વિશ્વનાં નામ-રૂપના અવલોકનથી
  - તે સર્વના મૂળને તારવી કાઢવા
  - શ્રુતિ ઇચ્છે છે
* આમ, દશ્યમાન અને અનુભૂત
  - કાર્યના અદશ્ય કારણનો નિર્દેશ કરવા માટે
* સમગ્ર જગત અશ્વત્થ વૃક્ષ સમાન
  - સત્‌માંથી વિસ્તર્યું છે એ સંદર્ભમાં
  - એક સુંદર ઉપમા અહીં પ્રસ્તુત કરી છે

---

* અશ્વત્થ વૃક્ષનું વર્ણન કરવા માટે
  - મહર્ષિ વ્યાસે પણ ભગવદ્ ગીતાના
  - ૧૫ અધ્યાય - પ્રારંભિક ૩ શ્લોક પ્રયોજ્યા છે
* ભગવદ્ ગીતામાં રૂપક
  - અહીંથી લેવામાં આવ્યું છે
  - અંતિમ સત્ય, અંતર્ગત સત્ય વિષે

---

* મૂળ ઉપર છે || શાખાઓ નીચે છે
  - મૂળ સ્રોતનું પ્રતીક છે
  - શાખા અભિવ્યક્તિનું પ્રતીક છે
* મૂળ જોઈ ન શકાય - અનુમાન - શાખાઓ પરથી
  - બ્રહ્મ જોઈ ન શકાય - અનુમાન
  - જગતને જોઈને
* અંતર્ગત સત્ય બ્રહ્મ છે
  - જે અનુત્પન્ન - શાશ્વત
  - સદા પ્રકાશિત ચૈતન્ય

---

* બ્રહ્મને સમજાવવાની વિવિધ રીતો
  - દા.ત. ગોળી છોડ્યા કરો
    એક લક્ષ્યને વીંધશે

અશ્વત્થ વૃક્ષ

* સંસારને અશ્વત્થ (પીપળ) વૃક્ષની ઉપમા આપી છે
  - પીપળનું વૃક્ષ વિસ્તૃતપણે વિકસિત
  - મજબૂત બાંધાનું - દીર્ઘ આયુ ધરાવતું
* આથી બહુલતાના વિશ્વની
  - સરખામણી કરવા માટે આના સિવાય
  - કોઈ અન્ય વૃક્ષની ઉપમા આપી શકાય નહીં

---

* અન્ય કારણ એ છે કે અશ્વત્થ
  - અ + શ્વ + ત્થ
    નહીં આવતી કાલ સ્થિત રહેનાર
  - ભવિષ્યમાં રહેનાર નથી - અસ્થાયી, અનિત્ય
* નાશવંત વિષયોના જગતનો નિર્દેશ
  - બ્રહ્મથી અન્ય સર્વ કોઈ અનિત્ય છે
  - આત્મજ્ઞાન દ્વારા બાધ થઈ શકે છે
    (વિલય થતાં નહિ વાર - સંસાર)

---

* સનાતન?
  - સંસારવૃક્ષનું છેદન શક્ય છે, સરળ નથી
  - વૈરાગ્યરૂપી અસંગ શસ્ત્રની અનિવાર્યતા છે
  - માત્ર આત્મબોધથી જ શક્ય છે
  - વિવેક / વૈરાગ્યની કુહાડીથી તેનો છેદ ઉડાડી શકાય છે
  - સનાતન = સદા અસ્તિત્વ ધરાવે - હંમેશા રહ્યું છે

---

* તે એક વિચિત્ર વૃક્ષ છે
  - મૂળ ઉપર છે
  - શાખા નીચે જાય છે - સર્વ દિશાઓમાં વિકસે
* બ્રહ્મ કારણ છે - સંસાર કાર્ય છે
  - આપણે નીચે જઈએ છીએ - જગતમાં અટવાયેલા છીએ
  - આપણાં કાર્યો આપણને જગતથી બાંધે છે
* જગતનું મૂળ શોધો
  - બ્રહ્મને અનુભવશો
  - તો ફરીને આવવાનું નહીં
* ઇચ્છાઓ પર કાપ મૂકો - વૈરાગ્ય કેળવો
  - તમે બ્રહ્મ સાથે એક થશો
  - અંતિમ સત્ય (અંતર્મુખ અવલોકતાં)

ઊર્ધ્વ મૂલં	સર્વ તેને આશ્રિત - અતિક્રમણ શક્ય નહીં
* દા.ત. વંશવૃક્ષનું ચિત્ર - પ્રથમ પ્રપિતામહ - પછી પુત્રો, પુત્રી - પછી પૌત્રો, પૌત્રીઓની શાખાઓ * ચિત્રમાં ઉપર મૂળ હોય છે વૃક્ષમાં - પણ અહીં 'ઉપર' એવો અર્થ નથી કરવાનો - પરંતુ 'આદરભાવ'નો નિર્દેશ છે સાર / મુખ્ય / સ્રોત	* સંસારની ઉત્પત્તિ - સ્થિતિ - લય - બ્રહ્મમાં જ આશ્રિત છે - સત્યસ્વરૂપ - શુભ્ર - શુદ્ધ - જ્યોતિર્મય છે * જે બ્રહ્મ - સંસારવૃક્ષનું મૂળ છે - શુક્ર છે - શુભ્ર છે - શુદ્ધ છે - સત્ય છે
* મૂળ - અતિ પવિત્ર હોવાથી - ઊર્ધ્વ - બ્રહ્મમાંથી સંસારનું વૃક્ષ પોતાની - શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે * સમગ્ર વિશ્વનું મૂળ 'સત્'માં જ રહેલું છે - પરમસત્માંથી જ તે પોતાનું પોષણ - પ્રાપ્ત કરે છે - એમ સમજવું * આમ, સતત પરિવર્તન પામતો સંસાર - વૃક્ષનાં મૂળ ઊંચાં છે - સૂક્ષ્મ છે - સૂક્ષ્મ અને અદૃશ્ય હોવાથી ઊંચે રહ્યું * સંસારવૃક્ષનું મૂળ - સાર શું છે? - સંસારવૃક્ષનું જે કારણ હોય છે - સંસારવૃક્ષનો સર્જનહાર ઈશ્વર છે * તે ઊંચે છે - સૂક્ષ્મ, સારભૂત છે - સંસારવૃક્ષનું મૂળ પરબ્રહ્મ કે - સોપાધિક બ્રહ્મ કે ઈશ્વર * અસાર સંસારનો સાર છે - બ્રહ્મ છે - જેનું કોઈ કારણ નથી - સત્યસ્વરૂપ - અમૃત - અવિનાશી છે	* સંસારનું કારણ હોવાથી - બ્રહ્મ જેવા - કારણનું કદાપિ અતિક્રમણ થઈ શકે નહીં - માટે કહ્યું - तत् न अत्येति कश्चन * કોઈ પણ તેનું અતિક્રમણ કરી શકતું નથી અને સર્વ તેનામાં જ આશ્રિત છે - તે બ્રહ્મ છે - તે સર્વ વિભાવભાવ તેના આધારે - ઉત્પત્તિ લય * તેની પર કોઈ જઈ શકે નહીં - બ્રહ્મને કાંઈ અતિક્રમી ન શકે - વાસનાનું અતિક્રમણ થઈ શકે - આ અંતિમ સત્ય છે - માત્ર ઉત્તેજનાની સંવેદના * આ અંતિમ સત્ય છે - બ્રહ્મ - આ તે છે જેના વિષે તેં પૂછ્યું હતું - एतद् वै तत्
* આમ, મૂળ (કારણ) બ્રહ્મ છે - સંસાર કાર્ય છે - બ્રહ્મ કારણ છે * જગત - પ્રાતિભાસિક છે - બ્રહ્મ - પારમાર્થિક સત્ય છે - એ જ સાર - સત્વ - તત્ત્વ છે	* આ પરમતત્ત્વની પાર જવાનો કોઈ ઉપાય નથી - જે અંતિમ સત્ય છે - જેની પાર કાંઈ નથી - અનુભૂતિમાં ધન્યતા છે * હવે આવતા બે મંત્રોમાં - બ્રહ્મનું સ્વરૂપ દર્શાવ્યું છે - બ્રહ્મ જગત સંબંધ વિસ્તારથી

શ્લોક - ૨

બ્રહ્મજગત સંબંધ - બ્રહ્મ ભયે અનુશાસન

બ્રહ્મના ભયે અનુશાસન	અમરત્વ પામે છે
I) બ્રહ્મ જગતનું કારણ * પ્રાણસ્વરૂપ બ્રહ્મથી જ જગત પ્રગટેલું છે - બૃહદારણ્યક / કેનોપનિષદમાં પણ કહ્યું - બ્રહ્મને પ્રાણનો પ્રાણ કહેલો છે * પાંચે પાંચ પ્રાણ - પ્રાણ / અપાન / સમાન / ઉદાન / વ્યાન - પોતાની ક્રિયા - બ્રહ્મની સત્તાથી પ્રવૃત્તિ કરે છે * પ્રાણ તો જડ છે - કાર્ય કરી શકે નહીં - બ્રહ્મની સત્તાથી જ ક્રિયાશીલ બને છે - ઈન્દ્રિયો પણ - તેથી બ્રહ્મ પ્રાણોનો પ્રાણ કહેવાય	* આમ, જગતની પ્રવૃત્તિઓનો - પ્રવર્તક / નિયામક માત્ર બ્રહ્મ જ છે - તેના ભયથી સર્વ પોતપોતાના કાર્યમાં રત રહે છે
* આમ, બ્રહ્મ જ જગતની ચેષ્ટાનું - સર્વ ભૂતોની ચેષ્ટાનું કારણ છે - આખું જગત બ્રહ્મનો ખેલ છે * સમગ્ર વિશ્વ એ અભિવ્યક્તિ છે - પૂર્ણ બ્રહ્મની - જગત બ્રહ્મના સૂર પર નૃત્ય કરે છે * પ્રાણ = બ્રહ્મ - જગતનું મૂળ - આજે અસ્તિત્વ - કાલે પ્રલય થતું વિશ્વ - જેમાંથી ઉદ્‌ભવ્યું છે - તે શાશ્વત સત્ બ્રહ્મ છે	* બ્રહ્મ શક્તિનું પ્રતીક છે - મહા ભયનો સ્રોત - દા.ત. રસ્તો - ગતિ મર્યાદા - પોલીસ ઊભા હોય - ટિકિટ આપે - તેથી ભયના કારણે નિયમોનું પાલન * રૂપક તરીકે કહ્યું - ભયમાંથી - નિયમોનું પાલન - દા.ત. શિક્ષકની હાજરી - બાળકો સારી રીતે વર્તે - કોઈ અવજ્ઞાની હિંમત ન કરે * બ્રહ્મના ભયના કારણે - બધા અનુસરે - બધું યોગ્ય રીતે સંચાલિત - વિશ્વનું / પર્યાવરણનું સંતુલન સચવાય છે
* પરમકૃપાળુદેવ - દા.ત. ઊપજે મોહ વિકલ્પથી ... વિલય થતાં નહિ વાર - વિભાવ આત્મામાંથી - વિભાવથી સમસ્ત સંસાર	* વિશ્વમાં એક નિયમ છે - તે અનુસાર સર્વ - કાંઈ અસ્તવ્યસ્ત નહીં - બધું લયબદ્ધ - નિયમથી બધું નિયંત્રિત * આ નિયમ - બ્રહ્મ કહેવાય - દા.ત. જાણે કે પાછળ ચાબુક ઉગામીને - ઊભો હોય (કર્મ સ્વભાવે પરિણમે)
II) ભયસ્વરૂપ * પ્રાણસ્વરૂપ બ્રહ્મ મહાન ભયરૂપ (महत् भयम्) છે - દા.ત. જાણે કે હાથમાં વજ્ર ઉગામી ઊભેલા હોય - તેના ભયથી સંસારની સર્વ પ્રવૃત્તિઓ - વિના વિલંબે - વિના વિઘ્ને - વિના વિશ્રામે ચાલ્યા જ કરે * સંસારચક્ર ચાલ્યા કરે - તેના ભયથી - સૂર્ય તપે / નદીઓ વહે / ચંદ્ર પ્રકાશે / વાયુ ગમન / પૃથ્વી ધરા પર ફરે / રાત-દિવસ થાય / પૃથ્વી સૂર્યની પ્રદક્ષિણા / ઋતુઓ બદલાય / વર્ષા થાય / અનાજ પાકે વગેરે	III) અમરત્વ * પરિવર્તનના ખેલનું મૂળ કુટસ્થ બ્રહ્મને - જે અનુભવે છે તે અમરત્વ પ્રાપ્ત કરે છે - બ્રહ્મને જાણનારો જન્મમરણથી મુક્ત * જેઓ બ્રહ્મને સમજે - બ્રહ્મના નિયમોના સ્રોતરૂપે - અમર બને * બ્રહ્મને ન જાણવાથી - શરીરને આપણે પકડીએ છીએ - જે બ્રહ્મને જાણે - શરીરને ન પકડે - તેથી મૃત્યુ નહીં - મરણભયથી મુક્ત * જે આત્મા અનુસાર - જીવનને અનુશાસિત - સાક્ષીભાવે જીવે છે - તે જન્મમરણથી મુક્ત થાય છે

<u>શ્લોક - ૩</u>

બ્રહ્મના ભયથી બધી શક્તિઓ કાર્યાન્વિત

<u>સૂર્ય બ્રહ્મના ભયથી કાર્ય</u>

* ૧ ૨ ૩ ૪ ૫
સૂર્ય / અગ્નિ / વાયુ / ઈન્દ્ર / મૃત્યુદેવ

- સૌ સમર્થ દેવતા હોવા છતાં તેમાંથી
- કોઈ પણ સ્વતંત્ર રીતે કાર્ય કરવા સમર્થ નથી

* તે સૌનો નિયંતા બ્રહ્મ જ છે

- તેનાથી જ તેમને સત્તા / સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે
- તેના ભયથી સર્વ પોતાના કાર્યમાં કાર્યાન્વિત થાય છે

* સૌ દેવતાઓએ પોતપોતાનું કાર્ય

- બ્રહ્મના ભયથી સંભાળવું પડે છે
- તેઓ બ્રહ્મના નિયંત્રણમાં જ છે

* <u>સૂર્ય - પ્રકાશે છે</u>

- આકાશમાં રહે છે
- ગ્રહો તેની પ્રદક્ષિણા કરે છે
- ઉદય-અસ્ત થાય છે
- જેથી રાત-દિવસ મળે છે
- જગતને ભિન્ન ભિન્ન ઋતુ પ્રાપ્ત

* <u>અગ્નિ - તપે છે</u>

- ઉષ્ણતા પ્રદાન કરવી પડે છે
- કદાપિ ઠંડો થઈ શકે નહીં

* <u>વાયુ - ગગનમાં વિહાર કરે છે</u>

- વાદળોને એક સ્થળેથી
- અન્ય સ્થળે ધકેલવાં પડે છે
- ભિન્ન ભિન્ન દિશાઓમાં વર્ષા કરવી પડે છે
- નિરંતર વહેવું પડે છે

* <u>ઈન્દ્ર - નિયંત્રણ કરે છે</u>

- રાજા હોવા છતાં અન્ય દેવોનાં
  કાર્યનું નિરીક્ષણ કરવા
  હાથમાં વજ્ર લેવું પડે છે

* <u>મૃત્યુદેવ - પ્રાણ પાછળ ભાગે છે</u>

- પ્રાણીઓના પ્રાણ હરવા માટે
  દોડાદોડ કરવી પડે છે
- પ્રાણીમાત્રના વિનાશની વ્યવસ્થા
  કરવી પડે છે

<u>તેઓની મરજીને સમર્પિત</u>

* સર્વ દેવતાઓ પોતપોતાના

- સ્વધર્મનું પાલન કરવા કાર્યાન્વિત
- થાય છે કારણ કે સૌને બ્રહ્મનો ભય છે

* આમ, પરબ્રહ્મ સર્વનો નિયંતા છે

- અને તેના ભયથી સર્વ દેવતાઓ
- પોતાના નિયમોનું પાલન કરે છે

* પરમેશ્વરે સર્જેલા પ્રકૃતિના અફર નિયમનું

- સૌએ પાલન કરવું પડે છે
- કંઈ પણ અન્ય કરવામાં સ્વતંત્ર નથી

* બ્રહ્મ જ સર્વના શાસક - નિયંતા છે

- ભલે પ્રકૃતિ / માયા જગતનું કાર્ય કરે છે
- પરબ્રહ્મની અધ્યક્ષતાની અનિવાર્યતા રહે છે
- માયાનું સર્જન બ્રહ્મ જ કરે છે
- બ્રહ્મ જ નિયમોનું સર્જન કરે છે
- તે પ્રમાણે સૌએ પોતાનું કાર્ય કરવા સદા સક્રિય
  રહેવું પડે છે

* બ્રહ્મના બળ અને ભયના કારણે

- અગ્નિ બળે - સૂર્ય પ્રકાશે - વાયુ વહે
- ઈન્દ્ર શાસન કરે - મૃત્યુ તમારી પાછળ ભાગે

* પ્રકૃતિની બધી શક્તિઓ પરથી - સંચાલન કેટલું વ્યવસ્થિત

- તમે બ્રહ્મના અસ્તિત્વનું અનુમાન કરી શકો
- અંતર્ગત સત્ય

* તેથી, જીવે બધામાં ઈશ્વરનો હાથ જોવો

- તેઓની મરજીને સમર્પિત
  અને શાંત સ્વીકાર દા.ત. Uketamo
- તો બ્રહ્મ તમારી સમક્ષ પ્રગટ થશે

પ્રવચન-૨ તા. ૨૮-૧૨-૨૨ બપોર

જનરલ

બે ધારાઓ

* પરમાત્મા તરફ યાત્રા - બે ધારાઓ
  - પરમાત્મા છે - પ્રેમસ્વરૂપ, ભયસ્વરૂપ
  - બન્ને એકબીજાથી વિપરીત છે
* સંત તુલસીદાસ - જિસસ
  દા.ત. ભય વિના હોઈ ન પ્રીતિ
  દા.ત. પરમાત્મા પ્રેમ છે - જ્યાં ભય
  પ્રેમ નહીં

---

* આપણે સમજીએ
  - દા.ત. પિતા-માતા
* પિતાનો પ્રેમ - શરતી - તેથી ભય
  - દા.ત. પરીક્ષા પાસ નહીં - પ્રેમ બંધ
  - તેથી આદર અને ભય - બન્ને રહે
* માતાનો પ્રેમ - બિનશરતી - ભય નહીં
  - દા.ત. નાપાસ - છતાં પ્રેમ બંધ નહીં
  - તેથી કોઈ ભય નહીં
* પશ્ચિમમાં - પૂર્વમાં
  - પરમાત્મા પિતા તરીકે - હે પિતા!
  - પરમાત્મા માતા તરીકે - હે ગુરુમા!

---

* પ્રેમની અનુભૂતિ વિના - વિસર્જનાત્મક
  - દા.ત. હિટલરને માતા-પિતા પાસેથી ન મળ્યો
  - ખાલી હતો - હિંસક - વિશ્વયુદ્ધ
* પ્રેમની અનુભૂતિથી - સર્જનાત્મક
  - દા.ત. યુવક યુવતીને પ્રેમ - ઘર સજાવવા
  - પ્રેમ હોય સર્જનાત્મક - ન હોય વિધ્વંસ

---

* માત્ર પ્રેમ / અનુશાસન નહીં - સલાહ નહીં - બાળકોને
  - માત્ર પ્રેમ - ઝેરીલો બની જાય
  - પ્રેમ - અધિકાર છે, હક છે, કર્તવ્ય નહીં
* માત્ર અનુશાસન / પ્રેમ નહીં - તો
  - વિદ્રોહ - સંઘર્ષ - દમન
  - વિશ્વમાં પ્રેમની ભીખ માંગ્યા કરે

કુશળ પરવરિશ

* માતા-પિતાએ સંતુલન રાખવું જોઈએ
  - ખૂબ કડક - દમિત, વિકૃત
  - ખૂબ નરમ - સ્વચ્છંદી, જિદ્દી
* પરવરિશ કળા છે
  - મનોવૈજ્ઞાનિક કહે - સંતુલન
  - દા.ત. નટ દોરડા પર
* સંતુલન ન ચૂકો
  - માત્ર પ્રેમ - મફત મળે છે તેથી સ્વચ્છંદી
  - માત્ર અનુશાસન - વિદ્રોહી બને છે
* કુશળ પરવરિશ - ક્યારે? કેવી રીતે?
  - ભયભીત તો પ્રેમ - પ્રેમસ્વરૂપ
  - સ્વચ્છંદી તો ભય - ભયસ્વરૂપ

---

* વિરોધી
  ક્રિશ્ચૅનિટી - જૂડેઇઝમ
  - પરમાત્મા પ્રેમસ્વરૂપ - ક્રિશ્ચૅનિટી
  - પરમાત્મા ભયસ્વરૂપ - જૂડેઇઝમ
* જ્યૂઝ જેમ યમે કહ્યું
  - હાથમાં શસ્ત્ર - જરાક ભૂલ સજા
  - જરાક નારાજ તો ક્રોધિત થશે
* વિરાટ ઊર્જા ભયંકર છે
  - જો અનુકૂળ નહીં વર્તો - તો કૃપાપૂર્ણ નહીં
  - નષ્ટ કરી દેશે
* ધર્મ વિજ્ઞાન / ગણિત સમાન છે
  - કવિતા / પ્રેમ જેવું નહીં
  - પરંતુ નિયમ દા.ત. ગુરુત્વાકર્ષણ - વિપરીત તો હાડકાં ભાંગે
* નિયમ પ્રેમપૂર્ણ નથી
  - પરમાત્મા શાશ્વત નિયમ છે
  - નિયમ અનુસાર વર્તવું કે નુકસાન
* બે દૃષ્ટિ છે
  - જ્ઞાનમાર્ગી - નિયમ તરીકે જુએ
  - ભક્તિમાર્ગી - કરુણાવંત તરીકે જુએ
  } બન્ને માટે દુશ્મન નહીં

તમારા પર નિર્ભર

* પરમતત્ત્વ શાશ્વત નિયમ તરીકે ગણશો

- માત્ર સ્તુતિ - વિપરીત વર્તન
- પરિણામ ભોગવવાં પડશે

* તેનું કારણ - સંદેશ

- સ્વયંને બદલો - માત્ર પ્રાર્થના નહીં
- ખુશામદ નહીં - આચરણ બદલો

* દા.ત. નદીની ધારા

- અનુકૂળ તો સાગર - મોક્ષ
- વિપરીત તો નહીં પહોંચાય - સંસાર

* ભયસ્વરૂપ કહેવા પાછળ હેતુ

- વિચારથી લડતા નહીં
- પ્રેમપૂર્ણ સમર્પણ કરજો

---

* પરમાત્મા ભયસ્વરૂપ નથી

- અહંકાર / મોહ - પરમાત્માથી ભયભીત છે
- દા.ત. બુંદ સાગર - કારણ કે નષ્ટ થશે

* બુંદ સાગરમાં વિલીન - ૨ દૃષ્ટિ

- બુંદ નષ્ટ - વિરાટ બનશે
- ભય થશે - પ્રેમ થશે

---

* પ્રેમસ્વરૂપ કે ભયસ્વરૂપ

- આપણા પર નિર્ભર - (આપણી દૃષ્ટિ)
- પરમાત્માનો સ્વભાવ નથી - તમારો સ્વભાવ તમારી તૈયારી

* જે મટવાને રાજી - પ્રેમસ્વરૂપ
જે મટવાને રાજી નહીં - ભયસ્વરૂપ

- આપણી તૈયારી પર નિર્ભર
- દા.ત. ઈસુ મટવા તૈયાર - શૂળી પર
- તેથી તેમની વ્યાખ્યા પ્રેમસ્વરૂપ છે
- આપણી ધારણા - ભગવાનની વ્યાખ્યા - આપણું માનસિક પ્રતિબિંબ

* પ્રેમનો અર્થ છે વિસર્જન

- ડૂબવાની / મટવાની તૈયારી
- અહંનો નાશ

* જો તૈયાર નહીં - ભયરૂપ

- પ્રેમ નહીં કરી શકો
- શાંતિ / સુખ નહીં અનુભવો

પરમાત્મા તટસ્થ છે

* અહંકાર ભય ઉત્પન્ન કરે છે - તેથી

- પાછો જૂના કિનારે - નાસ્તિક બને
- ધાર્મિક તોપણ સદા ભયભીત રહે

* અહંને બચાવવાની કોશિશના કારણે

- પરમાત્મા ભયસ્વરૂપ ભાસે છે
- તે માત્ર તમારું પ્રક્ષેપણ છે - તેઓ તટસ્થ છે

---

* પરમાત્મા તો તટસ્થ છે - ન ભયરૂપ
- ન પ્રેમરૂપ

- આપણી મનોદશા - વૃત્તિની સમજ - તૈયારી
- ડરતાં હો કે ઝંખતાં હો...

* પરમાત્મા - તટસ્થ ઊર્જા છે - તત્ત્વ છે

- તેમનો કોઈ પક્ષ નથી
- આપણો ચુનાવ છે - પસંદગી છે

* જેમ જેમ નિકટ આવીએ

- તેમ તેમ નિર્વિકાર ભાસવા લાગશે
- ન ભયરૂપ, ન પ્રેમરૂપ

* બન્ને અધૂરી દૃષ્ટિ

- યમની (મૃત્યુ - ભયરૂપ) ... અહં નાશ
- બ્રહ્માની (નવજીવન - પ્રેમરૂપ) ... શુદ્ધ દશા જન્મ

શ્લોક - ૪

આત્મજ્ઞાન વિના પુનઃ પુનઃ જન્મ ધારણ

દેહપતન પહેલાં આત્મજ્ઞાન

* સત્સ્વરૂપના અજ્ઞાનના કારણે
  - દેહાદિમાં તાદાત્મ્ય - સ્વરૂપ ન સમજ્યે
  - પામ્યો દુઃખ અનંત
    દા.ત. શ્રી આત્મસિદ્ધિ શાસ્ત્ર - ગાથા ૧
* દુઃખનો અંત આત્મજ્ઞાન થકી
  - આત્મસ્વરૂપ સાથેનું તાદાત્મ્ય
  - મનુષ્યભવની પરમ સિદ્ધિ છે
* મનુષ્યજન્મનું માહાત્મ્ય સમજાવતાં કહે
  - દેહપતન / મૃત્યુ પહેલાં
  - પ્રબળ પુરુષાર્થ કરી આત્મસાક્ષાત્કાર કરી લેવો જોઈએ
* આત્મસાક્ષાત્કાર થયે
  - જન્મમરણાદિ દુઃખનો અંત
  - પરિભ્રમણમાં પુનઃ ફસાતો નથી
* દા.ત. સ્વપ્નમાંથી જાગી ગયા પછી
  - સ્વપ્નમાં પાછળ પડેલા વાઘથી છૂટકારા
    માટે કોઈ પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી

---

* આ જીવનમાં જો જીવને ભાન થાય
  - સાચા સ્વરૂપનું - મૃત્યુ પહેલાં
  - સાંસારિક બંધનથી મુક્ત થશે
* આસક્તિ ગઈ - જો કર્મ બાકી
  - અલ્પ જન્મ કદાચ લેવા પડે
  - સંપૂર્ણ કર્મમુક્તિ માટે
* પરંતુ મુક્તિ પામશે
  - શરીરની હાજરીમાં
  - તેથી જીવન્મુક્ત કહેવાય
* તેથી, શરીર પડે (મૃત્યુ) તે પહેલાં
  - જો તમે બ્રહ્મને અનભવશો
  - તો તમે સંસારથી મુક્ત થશો
* સંચિત કર્મના નાશ પછી
  - વિદેહમુક્તિ પામશો
  - પ્રારબ્ધકર્મ બાકી છતાં જીવન્મુક્તિ

ન પામે તો ભ્રમણ

* જો જીવન દરમ્યાન ન કરી શક્યો
  - તો મુક્તિ નહીં મળે
  - પરંતુ જન્મ-મરણનું ચક્ર મળશે
* કારણ કે અજ્ઞાનના લીધે
  - અતૃપ્ત વાસના માટે
  - અનેક યોનિઓમાં ભટકવું પડશે
* ચોર્યાસીના ફેરા પ્રાપ્ત થશે
  - વિવિધ લોકમાં જાઓ - સ્વર્ગ, નરક
  - પશુ - પક્ષી કે પથ્થર પણ
* જો મૃત્યુ પહેલાં ન પામી શકો
  - નવા શરીરને ધારણ કરવા લાયક
  - પુનર્જન્મને યોગ્ય

---

* મનુષ્યજન્મ નિષ્ફળ જશે
  - માટે કોઈ પણ ભોગે પ્રયત્ન કરવો
  - દા.ત. સમુદ્રમાં મોતી
* દુર્લભ મનુષ્યપણાનો - સદુપયોગ કરવો
  - કારણ કે મનુષ્યયોનિમાં કર્મ કરવાની સ્વતંત્રતા છે
  - ઉચ્ચ બૌદ્ધિક શક્તિ છે
* અન્ય યોનિ ભોગયોનિ છે
  - દેવ કે નારક હોવાથી
  - ચિત્તશુદ્ધિ માટે અવકાશ નથી

---

* વીજળીના ચમકારા જેવા મનુષ્યજીવનમાં
  - વિલંબ કર્યા વિના - સર્વસ્વ હોમીને
  - સાક્ષાત્કાર માટે પ્રયત્ન કરવો
* છેવટની ઘડી સુધી પ્રયત્નો
  - ચાલુ રાખવા   દા.ત. શ્રી સોભાગભાઈ જેમ
  - સત્ય અને મહાન પ્રયત્નો કરવા
* ખૂબ પરિશ્રમ કરવા માટે
  - આ મંત્ર પ્રોત્સાહિત કરે છે
  - તકનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો

શ્લોક - ૫

સ્થાનભેદથી આત્મદર્શનમાં તારતમ્ય

મનુષ્યલોકમાં - દર્પણ

* આગલા મંત્રમાં
  - આપણે પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપની અનુભૂતિ કરવી જોઈએ
  - આપણા જીવનની સર્વોત્કૃષ્ટ સિદ્ધિ છે
* આ મંત્રમાં
  - માનવદેહમાં થયેલી અનુભૂતિ વધુ પવિત્ર
  - અન્ય ક્ષેત્ર કરતાં - વિવિધ લોકની વાત

---

* પૃથ્વીલોકમાં - માનવ તરીકે
  - ઉત્કૃષ્ટ મન / બુદ્ધિ ઉપકરણ તરીકે મળ્યાં
  - ચેતનાની અનુભૂતિ સ્પષ્ટ - સંપૂર્ણ - સંતોષપ્રદ શક્ય છે
* દા.ત. જેમ દર્પણમાં પ્રતિબિંબ સ્પષ્ટ દેખાય
  - કારણ કે દર્પણની સપાટી
  - હલનચલનવાળી હોતી નથી
* તેમ મનુષ્યદેહસ્થિત જે શુદ્ધ અંતઃકરણ છે
  - તે પણ હલનચલનવાળું નહીં
  - ચંચળતારહિત હોય છે તો બ્રહ્મદર્શન સ્પષ્ટ
* મળ-વિક્ષેપરહિત શુદ્ધ અંતઃકરણમાં
  - બ્રહ્મદર્શન સ્પષ્ટ થાય છે
  - તેથી દેહપતન પૂર્વે બ્રહ્મદર્શન કરી લેવું જોઈએ
* આવો દેહ વારંવાર મળતો નથી તેથી
  - સદુપયોગ કરવો જોઈએ - કોઈ અભાગિયો
  - મૂર્ખ જ સદુપયોગ ન કરી વારંવાર જન્મમરણ નિમંત્રે છે
* જેનું મન વિક્ષેપયુક્ત હોય તેનું
  - મન દોડાદોડ કરતું હોવાથી બ્રહ્મદર્શન અશક્ય
  - દોડાદોડને તિલાંજલિ આપી સાક્ષાત્કાર માટે પ્રયત્ન કરવા
* આમ, શુદ્ધ દર્પણ જેવું જેનું શુદ્ધ અંતઃકરણ હોય
  - તેને બ્રહ્મદર્શન થાય - મનુષ્યદેહ અતિમૂલ્યવાન
  - બ્રહ્મદર્શન માટે ઉપયોગ કરી લેવો જોઈએ
* આ જન્મમાં - તમે બ્રહ્મદર્શન કરી શકો
  - જેમ દર્પણમાં તમે પ્રતિબિંબ જુઓ
  - यथा आदर्शे तथा आत्मनि

પિતૃલોકમાં - સ્વપ્ન
ગંધર્વલોકમાં - જળ પ્રતિબિંબ

* પિતૃલોકમાં   દા.ત. ૧ સ્ટાર હોટલ
  - પુણ્યકર્મના ફળસ્વરૂપ પિતૃલોક પ્રાપ્ત થાય
  - કામનાથી કર્મ કરવાથી તો પિતૃલોક પ્રાપ્ત થાય
* ત્યાં બ્રહ્મદર્શન   દા.ત. સ્વપ્નમાં દર્શન તેવું
  - અસ્પષ્ટ - અલ્પકાલીન
  - કારણ ત્યાં વૈરાગ્યનો અભાવ હોય છે
* જેનું મન ભોગાસક્ત હોય - વિક્ષિપ્ત હોય
  - ભૌતિક પદાર્થોમાં દોડાદોડ કરતું હોય
  - તેને સ્પષ્ટ આત્મદર્શન થતું નથી
* ત્યાં અનુભવ કરી શકો
  - આત્માને સ્વપ્નની જેમ અસ્પષ્ટ

---

* ગંધર્વલોકમાં ૫ સ્ટાર હોટલ (પરીઓનું ક્ષેત્ર)
  - પિતૃલોક કરતાં વધુ સારું સ્વર્ગ
  - પરંતુ ત્યાં બ્રહ્મદર્શન
* દા.ત. જળમાં પ્રતિબિંબ જેવું
  - મેલું - અસ્થિર - અસ્પષ્ટ
  - કારણ કે જળની સપાટી સ્થિર નથી
* સપાટી ચંચળ અને મેલી હોય તો
  - જેને ગંધર્વલોક પ્રાપ્ત થાય છે તેનું
  - મન અસ્થિર, ચંચળ, ભોગાસક્ત હોય છે
* તેથી ત્યાં સ્પષ્ટ આત્મદર્શન થઈ શકે નહીં
  - તે પાણીમાં જોવા સમાન
  - લહેરો હશે
  - પ્રતિબિંબ અસ્પષ્ટ અને ખંડિત હશે
* ગંધર્વલોકમાં સુખમાં ખોવાય
  - તેથી મન ભોગાસક્ત અને ચંચળ હંમેશાં ઉત્તેજિત રહે
  - તેથી બ્રહ્મદર્શન કઠિન છે
  - જેમ વહેતાં પાણીમાં તમારું પ્રતિબિંબ જોવા સમાન

બ્રહ્મલોકમાં - તડકા છાયા

* બ્રહ્મલોકમાં ૭ સ્ટાર હોટલ

  - બ્રહ્મદર્શન સ્પષ્ટ અને શુદ્ધ થઈ શકે
  - ઊર્ધ્વગતિ કહેવામાં આવે છે

* ત્યાં આત્મદર્શન દા.ત. તડકા છાયા

  - જેમ સ્પષ્ટ ભિન્ન જણાય છે
  - કારણ કે ગહન ઉપાસના અને
    ઉત્તમ પુણ્યકર્મના પ્રતાપે પ્રાપ્ત

* તેથી ત્યાં અંતઃકરણ શુદ્ધ હોય છે

  - વિકારરહિત હોય છે - જાગૃત હોય છે
  - તેથી બ્રહ્મદર્શન સંભવે છે

* બ્રહ્મલોકમાં આત્મદર્શન છે

  - એકદમ સ્પષ્ટ જેમ છાંયો અને તડકો
  - પરંતુ ખૂબ પુણ્ય જોઈએ ત્યાં જવા

* શંકા : જો બ્રહ્મલોકમાં આત્મદર્શન
  સ્પષ્ટ સંભવ છે તો શા માટે

  - બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ ન કરવી?

* સમાધાન : બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ

  - ગહન કર્મ અને કઠિન ઉપાસનાથી
  - પ્રાપ્ત થાય છે

* બ્રહ્મલોકમાં ગયા પછી ત્યાં વર્ષો સુધી

  - પુણ્યફળ ભોગવવા રોકાવું જ પડે
  - જ્યાં સુધી સમાપ્ત થાય નહીં
  - જ્યાં સુધી કલ્પનો અંત આવે નહીં
  - ત્યાં સુધી ત્યાં રોકાવું જ પડે

* આવા અતિ દીર્ઘ રોકાણ માટે

  - બ્રહ્મલોકમાં રહેવા કરતાં
  - મનુષ્યયોનિમાં ગુરુમુખે શ્રવણ કરી
  - અંતઃકરણ શુદ્ધ થતાં આત્મજ્ઞાન
  - પ્રાપ્ત કરવું સરળ છે કારણ કે
  - આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં
  - વિના વિલંબે - તત્કાળ મોક્ષ સંભવ છે

ઉપનિષદનું આહ્વાન

* સ્વર્ગોમાં - આત્માનુભૂતિ

  - નીચા સ્વર્ગો - અસ્પષ્ટ
  - ઉચ્ચ સ્વર્ગો - સ્પષ્ટ

* આ જીવનમાં તે કરો - પરંતુ જો ન કરી શકો

  - આવતા ભવમાં શક્ય - ઉચ્ચ સ્વર્ગમાં
  - ત્યાં આત્મજ્ઞાન પામી શકો

* પણ બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ માત્ર

  - અત્યંત વિશેષ પુણ્ય અને શુદ્ધિ દ્વારા
  - બહુ સરળતાથી પ્રાપ્ત નહીં

* તેથી આત્મદર્શન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ

  - અહીં અને અત્યારે
  - દેવલોકમાં કઠિન

* તેથી મહાન પ્રયત્ન કરો

  - આ ભવમાં - અહીં અને અત્યારે
  - બીજા ભવની પ્રતીક્ષા ન કરો

* ખબર નથી કયો ભવ

  - વિલંબ ન કરો - પ્રમાદ નહીં
  - ખબર નથી ક્યારે દેહ પડશે

* સખત મહેનત કરો

  - મહાન અને સત્ય પુરુષાર્થ
  - અનુભૂતિ અહીં વધુ સરળ અને સ્પષ્ટ છે

* આ ઉપનિષદનો આહ્વાન છે

  - અહીં અને અત્યારે કરો
  - ઢીલાશ ન કરો

શ્લોક - ૬

ઈન્દ્રિયથી પોતાને ભિન્ન જાણી - શોકને પાર

ઈન્દ્રિયોથી આત્માની ભિન્નતા જે જાણે છે

* આપણી અંદર બિરાજમાન
- શાશ્વત - કૂટસ્થ સત્ - આત્મસ્વરૂપથી
- ઈન્દ્રિયો સ્પષ્ટપણે ભિન્ન છે

① ઈન્દ્રિયો કેટલાં કારણોમાંથી ઉત્પન્ન
- જ્યારે આત્મા કારણરહિત
- સ્વાભાવિક તત્ત્વ છે - અજન્મા અનાદિ

* ઈન્દ્રિયો ઉત્પન્ન થયેલી
- સક્રિય અને વિષયભોગ કરનારી છે
- આત્મા અક્રિય / નિષ્ક્રિય છે

* ઈન્દ્રિયો સુષુપ્તકાળે લય પામનારી
- જાગૃતાવસ્થામાં ઉદય પામનારી છે
- આત્મા ઉદય / અસ્ત વગરનો છે

* દેહેન્દ્રિયના જન્મ પહેલાં પણ
- આત્મા હતો - કદી અભાવ નહોતો
- મૃત્યુ પછી પણ અભાવ થતો નથી

* ઈન્દ્રિયો ઉત્પન્ન અને લય થાય
- ૫ ઈન્દ્રિય અને મન
  ગાઢ નિદ્રા ... સ્વપ્ન ... જાગૃત
  છએ જાય ... પાંચે જાય ... છએ રહે

② પાંચ વિભિન્ન ઈન્દ્રિયો પણ
- એકબીજાથી ભિન્ન છે - કર્મમાં, ધર્મમાં, ભોગમાં
- સ્વભાવ ભિન્ન - માત્ર મર્યાદિત શક્તિ

* પાંચે જ્ઞાનેન્દ્રિય તેના પાંચ વિષયોને
- ભિન્ન ભિન્નરૂપે ગ્રહણ કરે છે
- દા.ત. આંખ - કાન - નાક - જીભ - ત્વચા
  રૂપ   શબ્દ   ગંધ   સ્વાદ   સ્પર્શ

* પ્રત્યેક ઈન્દ્રિય - પોતપોતાના વિષયગ્રહણ
- આત્મા તે સર્વથી અસંગ
- માત્ર જાણનારો - ભોક્તા નથી

* ઈન્દ્રિયોના કર્મમાં - ભોગમાં
- આત્મા સાક્ષીરૂપે માત્ર જાણે છે
- ભિન્ન રહે છે

તે ધીરપુરુષ શોક કરતો નથી

* આમ, ઈન્દ્રિયો પોતે તો સ્વયં ભિન્ન છે
- ભિન્ન કારણોમાંથી તે ઉદય / અસ્ત — ઉત્પન્ન લય થાય છે

* જ્યારે આત્મા
- અજન્મા - અમર છે
- માત્ર સાક્ષીરૂપ - જ્ઞાનસ્વરૂપ છે

* જે વિવેકી પુરુષ ઈન્દ્રિય / આત્માનો ભેદ જાણે છે
- તે કદી શોક કરતો નથી
- દુઃખ કે શોકનું કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી

* તે સદા માટે તમામ દુઃખોથી પરે જાય
- દુઃખોના સાગરને તરી જાય છે
- અસંગ સાક્ષીરૂપ આત્મામાં લીન રહે છે

* સમજીને / ભાન થતાં
- ઈન્દ્રિયોની આત્માથી ભિન્નતા
- વિવેકી તેમાં એકત્વ / તાદાત્મ્ય કરતા નથી

* એકત્વના અભાવમાં
- ૫ ઈન્દ્રિય - કોઈ શારીરિક પીડા ન અનુભવાય
- મન - માનસિક / ભાવનાત્મક પીડા ન અનુભવાય

* કોઈ પણ કર્મકૃત પરિસ્થિતિ
- સાક્ષી રહે સહભાગી નહીં
  તેનાથી પ્રભાવિત ન થાય
- દા.ત. કષ્ટ દુઃખ
  દા.ત. સ્ફટિક રંગાયેલું લાગે
  પરંતુ તેનાથી પ્રભાવિત નહીં

* ભિન્નપણે જાણે - તાદાત્મ્યપણે નહીં
- તેથી ચેતના શાંત / સ્થિર રહે
- દુઃખી થતા નથી - શોકની પાર જાય

* ઈન્દ્રિયો ચલિત - ભોગ તરફ દોરે
- ઘણી ઊર્જાનો વ્યય - બ્રહ્મ માટે ઊર્જા નહીં
- સુખ પણ અનિત્ય - તેથી ચંચળતા, મલિનતા

* વિવેકી વિષયોમાંથી ઉપયોગ ખેંચે
- દા.ત. કાચબાની જેમ અને
- તેમાં એકત્વ / તાદાત્મ્ય / ગૂંચવાય નહીં

પ્રવચન-૩ તા. ૨૯-૧૨-૨૨ સવાર

જનરલ

પશુ - દેવ - મનુષ્ય

* મનુષ્યયોનિની એક વિશેષતા છે
  - મધ્યમાં છે - ચાર રસ્તા
  - નીચે નરક - ઉપર દેવતા - બન્નેમાં જઈ શકે
    પશુ
* નીચે દુઃખ - ઉપર સુખ
  - એકલું દુઃખ - દુઃખમુક્તિની આશા નહીં
  - એકલું સુખ - મુક્ત થવાની ઈચ્છા નહીં
* મધ્યવર્તી જ - ક્રાંતિકારી બની શકે
  - દુઃખનો બોધ - સુખની આશા છે
  - દુઃખની પ્રતીતિ - સુખનું સ્વપ્ન હોય

* ભારતીય સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામ ક્રાંતિકારી
  - દા.ત. ગાંધીજી, પંડિત નહેરુ, શ્રી અરવિંદ
    જેઓ પાછા ફર્યા - પશ્ચિમમાં શિક્ષિત થઈને
  - ભાન થયું અને સ્વતંત્રતા ઈચ્છી
* નેતાજી સુભાષચંદ્રએ સંસ્મરણોમાં લખ્યું
  - જ્યારે ગોરાઓને પોતાનાં જૂતાં પૉલિશ કરતાં જોયા
  - ગુલામ હોવું અનિવાર્ય નથી - સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરી શકાય

* દેવો - ભૌતિક સુખ - મોક્ષ કોશિશ નહીં
  - પરિવર્તન ન જોઈએ - ક્રાંતિ નહીં
  - દા.ત. તેથી અંગ્રેજોએ મંત્રીમંડળમાં સ્થાન આપ્યું -
    સંતુષ્ટ - ક્રાંતિ નહીં
* સુખી - રૂપાંતરણ ન જોઈએ
  - તેથી દેવો - અપ્સરામાં વ્યસ્ત
  - મોક્ષની સાધના નહીં - મુક્ત થતો નથી
* પશુ - મોક્ષની કોશિશ નહીં - નરક અતિશય દુઃખી
  - મૂર્ચ્છા સઘન છે - સુખની આશા નહીં
  - તેથી ક્રાંતિ નહીં

* દુઃખ કે સુખની અતિશયતામાં
  - ઝંખના / પુરુષાર્થ થતો નથી
  - મનુષ્ય - રૂપાંતરણ માટે ઝંખે
* અનુભવે - તેથી ઝંખે
  - દુઃખની પીડા - સુખમાં કંટાળો
  - દા.ત. ચંદ્ર - સમાચાર - કંટાળ્યા

અંતરસુખ તો હમણાં જ

* સુખ દુઃખ - બન્ને ઉત્તેજના છે
  - બન્નેમાં મન વિચલિત - કંપિત
  - આનંદનો સાધક = બન્ને ઉત્તેજનાથી મુક્તિ ઈચ્છે
* સુખમાં - એટલી ઉત્તેજના
  - લોકો મરે - દા.ત. હૃદયહુમલાથી મૃત્યુ
    દા.ત. ગરીબોમાં નહીં
  - અચાનક સુખથી આઘાત પહોંચે - દા.ત. ૧૦ કરોડ લૉટરી

* સુખ - તીવ્ર ઉત્તેજના - પ્રિય
  - પરમાત્માનું વિસ્મરણ થાય
  - દુઃખમાં તો હજી યાદ
* ભક્ત - દુઃખ ઈચ્છે (જુનૈદ કુંતી)
  - જેથી છૂટવાની ભાવના થાય
  - પરમાત્માનું સ્મરણ રહે

* જો સમજી જાય કે
  - સુખની પાછળ દુઃખ છે
  - તો સત્સુખનો પ્રયત્ન થાય
* મનુષ્યયોનિમાં ત્રણ માર્ગ ખૂલે -
  - દુઃખ - સુખ - મુક્તિ
  - પરિભ્રમણ કે મોક્ષ
* જો મોક્ષપુરુષાર્થ ચૂકી જાય તો
  - પાછી મનુષ્યયોનિ ક્યારે મળશે
  - ચાર રસ્તા પર ચૂકી જાય
* દા.ત. દિલ્લી કેટલી દૂર છે
  - તે આધાર રાખે છે - જ્યાં મુખ ત્યાંથી
  - બહુ દૂર - જો બદલો તો બહુ પાસે છે
* મનુષ્ય તેજીથી ઝડપથી ભાગ્યા કરે છે
  - જો સંજોગો - બહિર્મુખ - ખૂબ સમય
  - જો આત્મા - અંતર્મુખ - અધુના
* જીવન્મુક્ત - વિદેહમુક્ત
  - હમણાં - જીવતાં છતાં મુક્ત
  - દેહ છોડ્યા પછી સિદ્ધશિલા પર

શ્લોક - ૭, ૮

સર્વથી ભિન્ન - જાણીને મુક્ત / બ્રહ્મપ્રાપ્તિ

ઉત્તમ અને ભિન્ન

* આ બે મંત્રનું પ્રયોજન

  - અંતર્યાત્રામાં સાધક ઇન્દ્રિય - મન - બુદ્ધિથી પરે જઈ
  - 'પુરુષ'ને પામી જીવન્મુક્ત થાય છે

* જેમ ભીતરથી બહાર - તેમ બહારથી ભીતર

  - દા.ત. ધરમપુર આવવું - રસ્તો એક - દિશા
  - દા.ત. સીડી ઊતરો - સીડી ચઢો - દિશા
  - દા.ત. બરફ - પાણી - વરાળ = ગરમ કરવું
    વરાળ - પાણી - બરફ = ઠંડું કરવું
  - ઊલટી યાત્રા કરવાની છે

* ઇન્દ્રિયોથી આત્મા સુધી સરકવાનું છે

  - જે ઉપયોગ ઇન્દ્રિય સુધી ગયો છે
  - તેને ક્રમથી ઇન્દ્રિયોથી પાછો વાળવાનો છે

* તો જ તેને

  - મુક્તિ - અમરત્વ - સુખ - શાંતિ પ્રાપ્તિ
  - તે માટેનો ક્રમ અહીં સમજાવ્યો છે

* મંત્ર ૭ અને મંત્ર ૮નો પૂર્વાર્ધ

  - નિર્દિષ્ટ બાબતોની વિસ્તૃત ચર્ચા
  - અધ્યાય ૧ - વલ્લી ૩ (પર્યુષણ) કહેવાઈ ગયું છે - તેથી સંક્ષેપમાં

* અહીં શબ્દ 'પરમ્' છે - જેનો અર્થ છે

  - ઉત્તમ અથવા સૂક્ષ્મ
  - સ્થૂળ દેહ કરતાં ઇન્દ્રિયો
  - ઇન્દ્રિય કરતાં મન
  - મન કરતાં બુદ્ધિ
  - બુદ્ધિ કરતાં શુદ્ધાત્મતત્ત્વ (સ્વરૂપ)

* દા.ત. ઘોડા - લગામ - સારથિ - રથિનમ્-સ્વામી
  ઇન્દ્રિયો - મન - બુદ્ધિ - આત્મા
  - શરીર રથ છે

* પુરુષ - પરમાત્મા - શુદ્ધાત્મસ્વરૂપ

  - સર્વવ્યાપક અને અલિંગ છે
  - તે જાણ્યે શું થાય તે મંત્ર ૮ના ઉત્તરાર્ધમાં બતાવ્યું છે

અલિંગ - સર્વવ્યાપક = જાણીને મુક્ત / બ્રહ્મપ્રાપ્તિ

* સર્વવ્યાપક - ①

  - શ્રેષ્ઠ - સૂક્ષ્મ - વ્યાપક - ઉત્તમ
  - સર્વવ્યાપક

* અલિંગ - ②

  - કોઈ પણ ચિહ્ન કે નિશાન નથી
  - દા.ત. ધુમાડાથી અગ્નિનું અનુમાન

* કોઈ ભૌતિક એંધાણ નહીં

  - જે ઇન્દ્રિયો દ્વારા ગ્રહણ થઈ શકે
  - લિંગરહિત, રંગરહિત
  - સ્ત્રી, પુરુષ ન કહી શકાય
  - લાલ કે ભૂરો ન કહી શકાય
  - કોઈ ભૌતિક ગુણધર્મો નહીં

* <u>તેનો અર્થ એમ નથી થતો કે તેનું અસ્તિત્વ નથી</u>

  - કે ગ્રહણ ન થઈ શકે કે અનુભવી ન શકાય
  - તે સ્વયંપ્રકાશક છે - ગ્રહણ કરવા સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ જોઈએ

* જેને જાણીને જીવાત્મા / જીવધારી મનુષ્ય

  a) જીવન્મુક્ત થઈ
  b) અમૃતમય બ્રહ્મને પામે છે / બ્રહ્મ બની જાય છે

* શાસ્ત્ર / ગુરુની મદદથી

  - તે ગ્રહણ કરી શકાય
  - શુદ્ધ - શાંત - સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ દ્વારા

* અપરોક્ષાનુભૂતિ થતાં -

  - હૃદયગ્રંથિના બંધનથી મુક્ત થશો
  - અને અમરત્વ પામશો

* જીવધારી - દેહધારી હોવા છતાં મુક્ત

  - જીવતાં છતાં - મુક્તિ અહીં અને અત્યારે
  - હવે પુનર્જન્મ નહીં

* મૃત્યુ પછી - વિદેહમુક્તિ

  - અમૃતમય બ્રહ્મને પામે છે
  - હું બ્રહ્મ છું - એમ અનુભવે

શ્લોક - ૯

અલિંગ આત્માનું દર્શન કઈ રીતે થાય

ચક્ષુથી નહીં - સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી - અમર બને

I)

* ચક્ષુ વગેરે જ્ઞાનેન્દ્રિયનો વિષય નથી
  - 'ચક્ષુ' - તમામ જ્ઞાનેન્દ્રિયના પ્રતીક
  - તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે
* ચર્મચક્ષુથી જોઈ શકાતું નથી
  - જ્ઞાનેન્દ્રિયથી આત્માને જાણી શકાય નહીં
  - આત્મા ઇન્દ્રિયગમ્ય નથી
* ઇન્દ્રિયો આત્મદર્શન માટે અસમર્થ છે
  - ભૌતિક ચર્મચક્ષુ આત્માને ન જોઈ શકે
  - અન્ય ભૌતિક પદાર્થોની જેમ આત્માને ન જોઈ શકે
* આત્માને કોઈ રૂપ કે આકાર તરીકે ન જોઈ શકાય
  - ન ગ્રહણ કરી શકાય
  - આંખો, કાન, ગંધ, રસ, સ્પર્શ દ્વારા

II)

* પ્રશ્ન થાય કે જો આત્મદર્શન
  - ઇન્દ્રિયોથી અસંભવ છે
  - તો આત્મદર્શન થાય કઈ રીતે
* આત્મા વાચાતીત - અવર્ણનીય હોવાથી
  - મન - બુદ્ધિ - વાણી પણ તેને
  - જાણી શકે તેમ નથી

* તાત્પર્ય સમજવું કે
  - સ્થૂળ બુદ્ધિ દ્વારા આત્મદર્શન અસંભવ
  - માત્ર સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ દ્વારા પમાય
* શાંત - શુદ્ધ - સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી
  - બ્રહ્મદર્શન શક્ય છે
  - આત્મા સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ દ્વારા ઉપલબ્ધ થાય
* જે બ્રહ્મદર્શન કરે - અમર થાય છે
  - અમરત્વ પામે / જન્મમરણથી મુક્ત
  - તેનો અર્થ એમ નહીં કે સદા માટે શરીરમાં રહેશે - મૃત્યુનો કોઈ ભય નહીં
* મનન - નિદિધ્યાસન કરવાથી
  - શ્રવણ, ચિંતનથી પરે ભાસન કરી
  - અંતે વેદન - અપરોક્ષાનુભૂતિ કરે છે

મનન / નિદિધ્યાસનથી - ધ્યાન

* મનન - પુનરાવર્તન ચિંતન - મૌલિક
  - ઉધાર નહીં - પરંતુ સ્વવિચારણા
  - તો પ્રતીતિ બને
* આજ્ઞા નહીં - સ્વવિવેક પ્રગટે
  - તમારી પ્રતીતિ - તમારી માન્યતા
  - મુખપાઠ બધું ખરી પડે
* પરંપરા કુળધર્મ - લોકસંજ્ઞાના કારણે નહીં
  - અંતરશોધ - અંતરઝંખનાના કારણે
  - આંખ ખૂલી જાય સત્ય પ્રત્યે
* નિર્ભય - ઉત્સાહી - ઉદ્યમી
  - ચિંતનની ભૂમિકા સુધી પહોંચે
  - પછી પ્રયોગ દ્વારા વેદનની

* ઔષધ - વિચાર, ધ્યાન
  - દા.ત. ગાડી - ઘર સુધી - ઘરમાં
  - ભાસન - વેદન થાય
* જ્ઞાયકભાવને પ્રવૃત્તિમાં પણ સંભાળે
  - દા.ત. ગર્ભવતી સ્ત્રીની જેમ
  - નિરંતર સ્મરણ - જાગૃતિ
* આનંદઘનજી - કબીરજીએ કહ્યું
  - દા.ત. પનિહારીનું ધ્યાન - સજગતા મહાત્મા બુદ્ધ
  - ગુરુ નાનકે કહ્યું સુરતિ - સ્મૃતિ સતત રાખવી
* ધ્યાન - સવારની બેઠક નહીં - પરંતુ
  - આખો દિવસ સ્મરણ ધૂન ચાલે - ભીતર ચાલ્યા કરે
  - અંતરંગ વિશુદ્ધિનું - ફળ છે - નિયમ નહીં
* જેમ જેમ હોશ વધશે - હોશપૂર્ણ થશો
  - વાસનાની પકડથી મુક્ત
  - ઉદયમાં તટસ્થ - પૂર્વસંસ્કાર નષ્ટ
* જાગૃતિ ઊંડી થાય
  - પરિણામે અમૃતતત્ત્વ અનુભવે
  - કેવળજ્ઞાન પામે - અફર પ્રયત્નશૂન્ય

શ્લોક - ૧૦

કઈ સ્થિતિને પરમગતિ કહેવાય?
પરમ અવસ્થા કઈ રીતે પમાય?

ઈન્દ્રિય મન થંભે

* પરમગતિ - સમાધિ અવસ્થા
  - આત્મદર્શન કે પરમગતિનો અધિકારી કોણ
  - તાદશ્ય ચિત્ર - અહીં ઉપસાવવામાં આવ્યું છે
* પ્રસ્તુત મંત્રમાં સમજાવ્યું છે કે
  - સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ દ્વારા બ્રહ્મદર્શન સંભવ હોય
  - તો તેવી સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય કઈ રીતે?

---

* જ્ઞાનાનિ નો અર્થ - જ્ઞાન નહીં - પરંતુ ઈન્દ્રિયો
  - જ્યારે જ્ઞાનેન્દ્રિય કર્મેન્દ્રિય પોતાના વિષયભોગનો
  - વ્યાપાર બંધ કરે છે
* ઈન્દ્રિયોનો સ્વભાવ છે કે જેમાં
  - રાગ ત્યાં દોડે - દ્વેષ ત્યાંથી દોડે
  - ઈન્દ્રિયોની દોડ નિરંતર ચાલુ રહે છે
* જ્યાં સુધી ઈન્દ્રિયવિષય વ્યાપાર ચાલુ હોય
  - ત્યાં સુધી મન પણ પાછળ ખેંચાઈ
  - દોડાદોડ કરતું રહે છે
* તેથી મન વિક્ષિપ્ત રહે છે
  - ઈન્દ્રિયોનું નિયમન થતાં મનની
  - ૯૦% પ્રવૃત્તિ ઘટી જાય છે
* પછી માત્ર સ્મૃતિઓ અને કલ્પનાઓનું જ
  - નિયમન થતાં મન સહિત
  - તમામ જ્ઞાનેન્દ્રિય વિરમી જાય છે

---

* તેથી કહ્યું - ज्ञानानि मनसा सह
  - જ્ઞાનેન્દ્રિય મન સાથે સ્થિર / વિરમે છે
  - મન જ્યારે બહિર્મુખતા છોડી અંતર્મુખ થાય છે
* તેવા અંતર્મુખી મનમાં સંકલ્પવિકલ્પોનો
  - અભાવ થાય - વિક્ષેપ શાંત થાય
  - એકાગ્રતાની વૃદ્ધિ થાય
* ત્યારે બ્રહ્મદર્શનનો અધિકારી થાય
  - પરંતુ માત્ર ઈન્દ્રિય - મન વિરમે તેટલું
  - પૂરતું નથી - બુદ્ધિની ચેષ્ટા પણ બંધ થવી જોઈએ

બુદ્ધિ પણ - પરમગતિ પ્રાપ્ત

* જેની પાસે વિવેકબુદ્ધિ હોય તે
  - મનને વિષયદોડથી અટકાવે / થંભાવે છે
  - મનની ચંચળતા / વિક્ષેપ શાંત કરવામાં વિવેકબુદ્ધિ મહત્ત્વની
* વિવેકબુદ્ધિ દ્વારા મન ઉપર નિયંત્રણ થાય ત્યારે
  - શમ = વિકલ્પોનું શાંત થવું
  - દમ = ઈન્દ્રિયોનું નિયમન / નિયંત્રિત થવું
* મન - ઈન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રિત થતાં
  - પોતપોતાના વ્યાપારથી નિવૃત્ત થઈ / શાંત થઈ
  - આત્મામાં એકાગ્ર બને છે

---

* પછી બુદ્ધિ કોઈ પણ ચેષ્ટા કરતી નથી
  - ચેષ્ટાશૂન્ય બુદ્ધિ જ સૂક્ષ્મબુદ્ધિ છે
  - આવી બુદ્ધિવાળો આત્મદર્શનની ચેષ્ટા પણ કરતો નથી
* બુદ્ધિ જ્યારે કોઈ ચેષ્ટા કરે નહીં
  - તેનું કાર્ય કરતી પણ થંભી જાય
  - શાંત થઈ જાય - બિલકુલ ધબકતી ન હોય
* ત્યારની અવસ્થાને પરમ અવસ્થા
  ત્યારની સ્થિતિને પરમ ગતિ
  - આત્માનુભૂતિ - અપરોક્ષાનુભૂતિ
  - તરીકે શ્રુતિ ઓળખાવે છે

---

* અંતિમ ધ્યેય / ગંતવ્ય પ્રાપ્ત
  - ઈન્દ્રિય - મન - બુદ્ધિનો નિરોધ થતાં
  - અનુશાસન - સત્સંગઘોલન - ધ્યાન
    ઈન્દ્રિય મન બુદ્ધિ
    નિરોધ

a) જ્યારે ઈન્દ્રિયો અને મન
  - ભટકે નહીં, પદાર્થો પાછળ ભાગે નહીં પરંતુ
  - સ્થિર - શાંત - વિરામ - એકાગ્ર બને

b) જ્યારે બુદ્ધિની પ્રવૃત્તિ પણ અટકે
  - અહં બ્રહ્માસ્મિ - જે માનસિક પ્રવૃત્તિરૂપે શરૂ થયું હતું
  - જીવંત અનુભવ બને
    બ્રહ્મમાં રમણતા - પ્રયત્ન વિના

---

* પથ્થર સમાન સ્થિર - સ્વરૂપસ્થિતિ
  - પરમ અવસ્થા પ્રાપ્ત
  - માત્ર શુદ્ધ ચૈતન્ય રહે - વિચારો / લાગણીઓ વિના
    કેવળ ચૈતન્ય રહે - શુદ્ધભાવમાં

* જેમ જેમ અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય
  - ઈન્દ્રિય દ્વારા વહેતી ઊર્જા
  - વ્યર્થ વ્યય નહીં થાય
* જો ઊર્જા સ્વયં તરફ
  - ઉપયોગ અંતર્મુખ
  - સ્વરૂપ સન્મુખ - સ્થિર થાય
* ઈન્દ્રિયો
  - ધ્યાન ચલિત - પ્રવૃત્તિમાં રાચે
  - બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર માટે ઊર્જા નહીં
* વિવેકી ઉપયોગ ખેંચે
  - દા.ત. કાચબાની જેમ
  - એકત્વ / તાદાત્મ્ય / ફસાય નહીં

---

* એક ઈન્દ્રિય ઓછી - શક્તિ સંક્રમિત થાય
  - દા.ત. અંધ સામાન્ય વ્યક્તિ કરતાં સારો સંગીતકાર
* દા.ત. હેલેન કેલર
  - અંધ - બહેરી - મૂંગી
  - સમસ્ત ઊર્જા હાથ દ્વારા
  - વ્યક્તિઓને સ્પર્શ કરી ઓળખી શકે
  - એકવાર સ્પર્શ - ૧૦ વર્ષ પછી પણ
  - હાથ - અત્યંત સંવેદનશીલ
* વિજ્ઞાન પણ માને છે
  - ઊર્જાનું સંક્રમણ
  - એક દ્વારથી બીજામાં

* યોગ કહે
  - જ્યારે ભીતર વળે
  - દિવ્ય અનુભૂતિ
  - સુગંધ / ધ્વનિ / દૃશ્ય
* કબીરજીએ કહ્યું
  - ઈન્દ્રિયાતીત અનુભૂતિમાં
  - દા.ત. ૧૦૦૦ સૂર્ય એકસાથે ઉદિત થયા હોય
* બધી ઈન્દ્રિય ઊર્જા
  - ભીતર વળે - દિવ્ય અનુભૂતિ
  - નિજાનંદની મસ્તી
* તે મસ્તીમાં - પરમ ભોગમાં
  - બહારનું બધું ફિક્કું
  - વ્યર્થ ભાસે

પ્રવચન-૪ તા. ૨૯-૧૨-૨૨ બપોર

જનરલ

અક્રિયામાં સ્થિર - આનંદ પ્રાપ્ત

* જ્યારે સર્વ ક્રિયા અટકી જાય
  - શરીર - ઇન્દ્રિય - મન - બુદ્ધિ
  - હલનચલન / કંપન / ચેષ્ટા નહીં
* જ્યારે સંપૂર્ણ અક્રિય બને
  - ન કરવાપણું કે ન બનવાપણું
  - હોવાપણાનો અનુભવ
* તેને પરમગતિ કહેવાય છે
  - જ્યાં ગતિ અટકી જાય છે
  - ગતિ હોય ત્યાં સુધી દુર્ગતિ કહેવાય

---

* સ્વભાવ - માત્ર ઉદ્‌ઘાટિત - ઉપલબ્ધિ નહીં
  - દા.ત. પડદો ખેંચવાનો છે
  - દા.ત. ઝરણાં ઉપર પથ્થર - હટાવવાનો છે
* આત્માનો સ્વભાવ છે - સચ્ચિદાનંદ
  - કંઈ કરવાથી પ્રાપ્ત નહીં થાય
  - અક્રિયાથી પ્રાપ્ત / પ્રગટ થાય છે

---

* સર્વ ધ્યાનપ્રયોગમાં - ક્રિયા (ડાઇનૅમિક મેડિટેશન)
  - જેથી તમે થાકો
  - શરીર - મન - બુદ્ધિ અટકી જાય
* ધ્યાનપ્રયોગનાં આગલાં ચરણ
  - તૈયારી છે
  - અક્રિય સ્થિતિમાં સરવા માટે

---

* જ્યારે શરીર - મન - બુદ્ધિની ક્રિયા અટકે
  - સ્વરૂપ સાથે અનુસંધાન થાય
  - દા.ત. રેડિયો - ટ્યૂનિંગ - સંગીત શરૂ

ઉપલબ્ધિ અટકવાથી

* સંસારમાં દોડીને ઉપલબ્ધિ થાય છે
  - પરમાર્થમાં અટકીને ઉપલબ્ધિ થાય છે
  - જે સ્થિર થયો - તે પહોંચ્યો છે
* ભૌતિક પ્રાપ્ત કરવા - ચેષ્ટા કરવી પડે
  - પરમાત્મા પ્રાપ્ત કરવા
  - ચેષ્ટારહિત થવું પડે
    (પસંદગીશૂન્ય પ્રયત્નશૂન્ય જાગૃતિ)

---

* પ્રયાસ કરનાર ડૂબે છે
  - દા.ત. નદીમાં પ્રયાસ - ડૂબે
  - જીવિત - મડદું - ઉપર આવે
  - નદીમાં ડૂબવાનું કારણ
  - નદી નથી - આપણી ચેષ્ટા છે
  - નિશ્ચેષ્ટ (મડદું) તો તરવા લાગશો

---

* ધર્મ - અચાહ, પ્રયાસરહિત
  - ચાહના, પ્રયાસ, પસંદગી, પ્રયત્ન - સંસારપથ
  - અચાહ, અપ્રયાસ - મોક્ષપથ

શ્લોક - ૧૧

સાચો યોગ શું છે?

યોગ શું છે?

* અંતરમાં ઊતરવા માટેની

- પ્રક્રિયા - સાધના - પદ્ધતિ
- તેનો આ મંત્રમાં નિર્દેશ છે

* યથાર્થપણે થાય તો

- ઐશ્વર્ય પ્રગટ
- દુઃખનો વિયોગ થાય

* યોગ = આત્મસ્થિરતા

- જ્યાં અક્રિયતા છે
- શરીર ઇન્દ્રિય - મન - બુદ્ધિ (બી. એમ. આઈ.)

* યોગનું પ્રયોજન - સાચું હોવું જોઈએ

- સ્વરૂપસ્થિરતા - બીજું કાંઈ નહીં
- દા.ત. વિશ્વામિત્ર - ગાય - વસિષ્ઠ

* દેહ તાદાત્મ્યતાથી

- આદિ-અંતવાળો માને - દેહનો ધર્મ છે
- આત્મા તો અનાદિ અનંત છે

* ઇન્દ્રિય તાદાત્મ્યથી

- કર્તાભોક્તા માને - ઇન્દ્રિયનો ધર્મ છે
- આત્મા - પરનો અકર્તા અભોક્તા છે

* મન તાદાત્મ્યતાથી

- સુખી દુઃખી છું - મનનો ધર્મ છે
- આત્મા તો સદા અસંગ છે

* યોગાવસ્થાની - સ્થિતિ તો

- દેહ - ઇન્દ્રિય - મનની પરે જઈ
- સ્વરૂપસ્થિતિ (પ્રવૃત્તિશૂન્ય)

* ઇન્દ્રિયમનની વ્યાપારશૂન્ય સ્થિતિ

- અચળ - સ્થિતિ સ્થિતિ = ઇન્દ્રિયધારણા
- स्थिराम् इन्द्रियधारणाम्

નિરંતર અભ્યાસ

* अप्रमत्तः तदा भवति

- પ્રમત્ત = ઇન્દ્રિયોને વિષયદર્શન માટે પ્રવૃત્ત કરવી
- અપ્રમત્ત = ઇન્દ્રિયો વિષયદર્શનથી મુક્ત ॥ ચિત્ત શાંત હોય

* પ્રમાદી તેને કહેવાય

- વ્યાપારમાં રત - ભોગમાં આસક્ત
- મન વિક્ષિપ્ત = બહિર્મુખી હોય

* અપ્રમાદી તેને કહીએ

- પ્રમાદરહિત હોય - ઇન્દ્રિય, મન, બુદ્ધિ ચેષ્ટાશૂન્ય હોય
- તે જ આત્મદર્શનનો અધિકારી છે

* યોગ વિકાસ / ક્ષીણતાને આધીન છે

- ઉદય-અસ્ત તેથી
- દૃઢતાથી અભ્યાસ કરો

* આત્મામાં ઉદય-અસ્ત નથી

- પરંતુ યોગજન્ય સમાધિમાં ઉદય / અસ્ત
- તેથી અભ્યાસમાં અપ્રમત્ત રહેવું

* યોગ ઉદય-અસ્તવાળો હોઈને

- દૃઢ અભ્યાસ
- અપ્રમત્ત જાગૃતિ

* સતત ચોટ લાગવાથી

- દા.ત. પથ્થર પણ રેતી બની જાય
- દા.ત. નિરંતર ઘસાય દોરી - કાપા

* જ્યાં સુધી ધ્યાન - શ્વાસરૂપ ન બને

- સતત ચાલતું રહે - પ્રયત્ન વિના
- ત્યાં સુધી શ્રદ્ધા / નિષ્ઠા - પ્રયત્ન

* વારંવાર આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયે

- પરમ અવસ્થા પ્રાપ્ત
- પ્રયત્નશૂન્ય અવસ્થા પ્રાપ્ત

* સહજ સમાધિ રહે - પરમ અવસ્થા

- ત્યાં સુધી નિરંતર અભ્યાસ
- જ્યાં સુધી પ્રયત્નશૂન્ય ન પ્રાપ્ત

* ઉદય-અસ્ત વિનાની સ્થિતિ

- અપ્રતિપાતી યોગ
- ત્યાં સુધી પ્રમાદરહિત અભ્યાસ કરવો

શ્લોક - ૧૨, ૧૩
અસ્તિથી અસ્મિની યાત્રા (સાધનાનું સ્વરૂપ)

ગ્રહણ ન થઈ શકે - શબ્દો, મન, આંખો દ્વારા	બે પગથિયાં
a) આત્મા વાચાતીત છે - માટે આત્મા વાણીનો વિષય નથી - વાણી - ન વર્ણવી શકે - જાણે પણ જણાવી શકાય નહીં * અવર્ણનીય છે - તમે રાજી થાઓ છો - કારણ કે પહેલાંથી - તમે માનો છો - તેથી વાત બેસે છે * દા.ત. કમ્પ્યૂટરમાં ભર્યું - પાછું આવે - તેમ પહેલાંથી જે જાણો - તેને વાગોળો	* સૌથી ઉચ્ચ મંત્ર - આ આખા શાસ્ત્રમાં - આ તમારા જીવનનું ધ્યેય હોવું જોઈએ - અસ્તિથી અસ્મિની યાત્રા * આત્માનુભૂતિ - બાહ્ય ઉપલબ્ધિ નથી a) આંતરિક અનુભૂતિ છે b) જ્યારે ઇન્દ્રિય અને મન પરાવૃત્ત થાય છે તર્કના પ્રયાસોનો અંત આવે છે c) તમામ શક્તિઓ ભીતર એકાગ્ર થાય છે d) અંતર્મુખ થયે અપરોક્ષાનુભૂતિ થાય છે
b) આત્મા અતર્ક્ય છે - તર્કનો વિષય પણ નથી - અનુમાનજન્ય નથી તેથી - મન પણ આત્માને જાણી શકે નહીં * મન તેનું મનન કરી શકે છે - જેને તમે જાણો છો - જેને નથી જાણતા - તેનું મનન નહીં * માત્ર સ્મૃતિની પુનરુક્તિ - જે અજ્ઞાત - તેને મન વાગોળી શકે નહીં - મનની પાર ગયા વિના તે જ્ઞાત નહીં c) આત્મા અરૂપી હોવાથી - ચક્ષુ પણ આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે નહીં - ઇન્દ્રિયો દ્વારા ન ગ્રહણ કરી શકાય	* પ્રથમ પગથિયું - અસ્તિ a) આત્માના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર b) હોવાપણાની પ્રતીતિ * ચૈતન્ય અસ્તિત્વ ધરાવે a) દેહ - ઇન્દ્રિય - મન - બુદ્ધિથી પરે b) સર્વ ઉપાધિરહિત - નિરુપાધિક c) નિર્વિકાર - શુદ્ધ - અસંગ d) દેહાદિ સંયોગો - રાગાદિ વિકારોથી ભિન્ન e) પૂર્ણ શુદ્ધ ચૈતન્ય * તત્ત્વભાવે સ્વીકાર a) કર્મકૃત ભાવોથી ભિન્ન b) વિશુદ્ધ ચૈતન્ય - સાક્ષી માત્ર
નિષ્કર્ષ * આમ, આત્માને ગ્રહણ કરવો શક્ય નથી - શબ્દો - વિચારો - દૃષ્ટિ દ્વારા - દા.ત. શબ્દો દૃષ્ટિ ઉપર કરી સૂર્યને જોવા પ્રેરિત કરી શકે - પરંતુ સૂર્યને પ્રગટ ન કરી શકે	* શાસ્ત્ર અને બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ થકી - આંતરશુદ્ધિ વધારતાં જ્યારે તેના - અસ્તિત્વનો સ્વીકાર થાય ત્યારે યાત્રાનો આરંભ થાય * अस्ति इति - આત્મા છે - હું વિદ્યમાન - ચૈતન્યમય અસ્તિત્વ તરીકે -સર્વ અનુભવોમાં આ ચૈતન્યમય અસ્તિત્વનું ભાન કરો * સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ દ્વારા સમજાય કે - આત્મા છે અને સદાકાળ રહેશે - તેને તેની પ્રાપ્તિ થાય છે * આત્મા નથી - એ વિપરીત જ્ઞાન છે - જેઓ કહે છે કે આત્મા નથી - ચૈતન્યતા વિના તેમ જાણી / કહી કઈ રીતે શકે દા.ત. શ્રી આત્મસિદ્ધિ શાસ્ત્ર - ગાથા ૫૮ - તેમનું આ કહેવું જ - અસ્તિત્વ સિદ્ધ કરે છે

<u>અસ્તિત્વના સ્વીકારથી યાત્રા પ્રારંભ</u>

* બીજું પગથિયું - અસ્મિ
  - તેવો આત્મા તે હું છું
  - તેવો અંતરંગ સ્વીકાર
* શાસ્ત્ર અને ગુરુબોધ થકી
  - અસ્તિથી અસ્મિ
  - સમજણ અને જાગૃતિ
* આ શ્રદ્ધા સાધના તરફ દોરી જાય
  - અંતર્મુખતા જે
  - અનુભૂતિ તરફ દોરે

* આમ, પ્રથમ નિશ્ચયપૂર્વક ગ્રહણ
  - આત્માના અસ્તિત્વનો દૃઢ નિશ્ચય થવો જોઈએ
  - હાર્દિક પ્રતીતિ થવી જોઈએ
* તેમ થવાથી - તમે ખેંચાતા જશો
  - તમારો પ્રેમ બની જશે - રૂપાંતરણ થવા લાગશે
  - જીવન દાવ પર લગાવી દેશો
* તેની સાથે એકરૂપ / અનુભવ કરવા
  - પીગળવા લાગશો
  - સતત અનુસંધાન થવા લાગશે

<u>ખૂબ સાવધાની રાખવી</u>

* મનન અને નિદિધ્યાસન (ધ્યાન) દ્વારા
  - શુદ્ધાત્માની સતત જાગૃતિ
  - જીવંત અનુભવ તરફ દોરી જાય
* આમ, શાસ્ત્ર દ્વારા આત્માનું પરોક્ષજ્ઞાન કરી
  - નિદિધ્યાસનના બળે આત્માનું અપરોક્ષજ્ઞાન થાય છે
* જે અસ્તિત્વને સ્વીકારે
  અને પોતાને શુદ્ધાત્મા તરીકે ઓળખે
  - અનુભવી શકે - બ્રહ્મ તેઓને ઉપલબ્ધ છે

* નિત્ય સંભાળ જરૂરી છે
  - દા.ત. બીજ વાવો તો વૃક્ષ, ફૂલ, ફળ આવે
  - બીજ વાવી
* પથ્થર આવે - પક્ષી આવે - પવન આવે
  - તો ઊગવું મુશ્કેલ - સાવધાનીથી સંભાળ જરૂરી
  - ભાવ હજી નાનો છે - કોઈ તોડી ન જાય
* કુસંગ અને પ્રમાદથી સાવધાન
  a) નાસ્તિકો, વિલાસીઓનો સંગ ન કરવો
  b) તેના સંગનો રંગ લાગતાં વાર નહીં લાગે
  c) અભ્યાસ છૂટે - શ્રદ્ધા પણ છૂટી જાય
  d) સ્વરૂપાનુસંધાનમાં પ્રમાદ ન આવે
  e) ધ્યાનાભ્યાસની અખંડતા ન તૂટે
* જેણે બીજ વાવ્યું નથી - તેને કોઈ ભય નથી
  - જેણે બીજ વાવ્યું છે - તેણે ખૂબ જાગરૂકતા રાખવી
  - નિરંતર સાવધાન (સતર્કતા, સજગતા)
* બીજ નષ્ટ ન થાય
  - શ્રદ્ધા - મહિમા - અભ્યાસ છૂટી ન જાય

શ્લોક - ૧૪

અમર ક્યારે થવાય? ફળશ્રુતિ

કામનાત્યાગથી

* હવે - ૨ મંત્રો દર્શાવે

  - આ જ્ઞાનનું ફળ
  ↓
  - તમારા સાચા સ્વભાવની સમજણ

* બધી ઈચ્છાઓ તમને છોડી જાય

  - તમારી સાચી માન્યતાના કારણે
  - તેઓ તમારાથી દૂર જાય

* તેને દૂર કરવાની જરૂર નથી

  - તે જતી રહેશે
  - ખરી જશે
  - સમ્યગ્જ્ઞાન / તત્ત્વજ્ઞાન / તત્ત્વભાવ પામ્યે

* ન નિયંત્રિત / નિગ્રહ

  - સાચા જ્ઞાનનો અભાવ દર્શાવે
  - સાચી સમજ → વૈરાગ્ય → અપરોક્ષાનુભૂતિ

* કામનાઓ શું છે?

  - સુખ પામવાની વૃત્તિ કારણ કે
  - જીવન દુઃખથી ભરેલું છે - તે મટાડવા

* બહારથી / સંયોગથી સુખી થવું છે

  - આ નાસ્તિકની / ભૌતિકવાદીની યાત્રા છે
  - કામનાપૂર્તિથી દુઃખ મટે

* આસ્તિકની માન્યતા છે કે

  - કામનાઓ મટે તો દુઃખ મટે
  - ભીતરના સુખની ખોજથી - કામના વિસર્જન

* ભીતરનો બોધ - તો બહારના રસ્તા પર

  - દોડાદોડ મટે
  - જેટલો ગહન - કામનાઓ ખરવાં લાગે

અમરત્વની પ્રાપ્તિ

* શાસ્ત્રો જણાવે છે કે વાસનાઓનો ક્ષય

  - તે જ મોક્ષ કહેવાય - કારણ કે અતૃપ્ત વાસનાઓ જ પુનર્જન્મનું કારણ છે

* વાસનાના અભાવમાં - પુનર્જન્મનો પણ અભાવ થવાથી જન્મમૃત્યુનું ચક્ર સમાપ્ત થાય છે

  - આવાગમનના ફેરા મટે - તે જ મુક્તિ કહેવાય

* કામનાનો ક્ષય કેવી રીતે? ક્યારે?

  - જ્યારે સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ કે દૃઢ વિવેક દ્વારા
  - ઈન્દ્રિયવિષયોનું અનિત્ય / અસારપણું સમજાય

* ત્યારે વિષયોનો ત્યાગ થાય

  - વાસનાઓને વિહાર કરવાનું મેદાન ન રહે
  - ત્યારે કામનાના સંસ્કાર નિવૃત્ત થાય છે

* નિષ્કામ અવસ્થા એ જ કૈવલ્યાવસ્થા છે

  - મનુષ્યદેહમાં આ જ જન્મમાં - મનુષ્યલોકમાં જીવતા છતાં
  - આ અવસ્થાએ પહોંચી શકાય છે

* મનુષ્ય આ જન્મમાં જ

  - ઐશ્વર્યની અનુભૂતિ કરીને
  - જીવન્મુક્તિ પામી શકે છે દા.ત. પૃથ્વી ઉપરના પ્રભુ

* અમર બને

  - શરીર મરણધર્મા જ રહેશે
  - પણ હવે તમે પોતાને શરીરરૂપે નહીં ઓળખો - પરંતુ શુદ્ધાત્મારૂપે

* દેહ અમર બનવાની વાત નથી કરતા

  - મૃત્યુનો ભય જતો રહેશે

* મૃત્યુનો અનુભવ જુદો છે

  - કારણ કે આત્મા - અદેહી સાથે તાદાત્મ્યના કારણે
  - દેહધારી આત્મા અમર બને

* તેથી કેન્દ્રિત રહો

  - દા.ત. મેરે તો ગિરધર ... દૂસરો ન કોઈ
  - માત્ર મોક્ષ અભિલાષ

શ્લોક - ૧૫

શાસ્ત્રોનો સાર - હૃદયગ્રંથિ નાશ

હૃદયગ્રંથિ નાશથી કામના નાશ

* આગલા મંત્રના અનુસંધાનમાં અંતિમ ઉપદેશ આપતાં આ મંત્રમાં કહે છે
  - કામના નાશ માટે હૃદયગ્રંથિનું છેદન
  - અવિદ્યા - કામ - કર્મ એકત્રિતપણે હૃદયગ્રંથિ તરીકે ઓળખાય છે
* હૃદયગ્રંથિ એટલે
  - બે બાજુ બે છેડા હોય
  - વચ્ચે ગાંઠને ગ્રંથિ કહેવાય
* હૃદયની ગ્રંથિ - કાવ્યાત્મક અભિવ્યક્તિ
  - ગાંઠની જેમ - તે મજબૂત બંધન છે
  - સર્વ દુઃખનું કારણ
* આ ગાંઠને છેદવી પડશે
  - જો ખોટી રીતે ખોલવાનો પ્રયત્ન કરશો
  - વધુ ગાઢ - સૂક્ષ્મ બને

(૧) અવિદ્યા - આત્મ અજ્ઞાન

- અહં (હું શરીર) મમ (મારી સંપત્તિ)
- કર્તૃત્વ (હું કર્તા) ભોક્તૃત્વ (હું સુખી-દુઃખી)

* શાશ્વત આત્મસ્વરૂપના બોધના અભાવે
  - દેહ - ઈન્દ્રિય - મન - બુદ્ધિમાં એકત્વ
  - હું શુદ્ધાત્મા - તેનું વિસ્મરણ

૨ કામનાઓ - ઉત્તેજનાઓ

- અવિદ્યાના કારણે ઉત્તેજના / વાસના જાગે
- દા.ત. દોરીમાં સર્પનો ખ્યાલ - ભાગવાની ઈચ્છા

૩ કર્મ - પ્રવૃત્તિ

- કામનાપૂર્તિ માટે પ્રયત્નો
- મનુષ્યને બહિર્મુખી રાખે

* આધ્યાત્મિક સ્તરે - માનસિક સ્તરે - બાહ્ય જગતના સ્તરે
  ↓ ↓ ↓
  - અવિદ્યા - કામના - કર્મ
  - કર્મ જાય - જ્યારે કામના જાય - જ્યારે અવિદ્યા જાય
* હૃદયગ્રંથિ છેદન માટે
  - મુખ્ય સાધન છે સત્સંગ
  - અને અંતર્મુખતાનો અભ્યાસ

અમરત્વ પ્રાપ્ત કરે છે
આ જ સનાતન ઉપદેશ છે

* કર્મના કારણે કર્મફળની પ્રાપ્તિ
  - ભોગવવા પુનઃ જન્મ ધારણ
  - તેથી હૃદયગ્રંથિ બંધનરૂપ - તોડવી આવશ્યક
* મનુષ્ય જીવન દરમ્યાન જ્યારે તે છેદે છે
  - જીવન્મુક્તિનો અનુભવ થાય છે
  - પૃથ્વી ઉપરના પ્રભુ!!
* જ્યારે દેહાધ્યાસ છૂટે
  - ઈચ્છાઓ દૂર થાય - મન ન ભટકે
  - વિકાર - વિક્ષેપ - વિકલ્પના અભાવમાં - બ્રહ્મ પર કેન્દ્રિત
* કામનાશૂન્ય થતાં અમર બને
  - નિષ્કામી થતાં - બ્રહ્મજ્ઞાની બને - બ્રહ્મજ્ઞ
  - તેને જીવન્મુક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે
* જો સર્વથા નાશ નહીં તો - ઓછામાં ઓછું
  - ગ્રંથિને ઢીલી કરવા જેટલો તો પ્રયત્ન આ ભવમાં કરો
  - દર્શનમોહ - ચારિત્રમોહ

* આ છે કેન્દ્રિય / સનાતન
  - ઉપનિષદોનો સંદેશ
  - આ છે સંપૂર્ણ બોધ - સંક્ષેપમાં
* આટલું જ્ઞાન મુક્તિ માટે આવશ્યક અને પૂરતું છે
  - ન અટપટું / ન જટિલ
  - ગ્રહણ કરવા મુમુક્ષુતા જોઈએ
* કેન્દ્રિત થવું જોઈએ - સાચો સાધક
  - તેને ગ્રહણ કરવા અને
  - તેને અનુભવના સ્તરે લઈ જવા

* આ જ સંપૂર્ણ વેદાંતશાસ્ત્રનો સાર છે
  - આદેશ છે - ઉપદેશ છે - સંદેશ છે
  - તેથી વધુ કોઈ મહાન ઉપદેશ નથી
* શાસ્ત્રોનો સનાતન ઉપદેશ આ જ છે
  - હૃદયગ્રંથિ છેદીને પોતાની ભીતર રહેલ
  - શાશ્વત તત્ત્વની અનુભૂતિ કરો

પ્રવચન-૫ તા. ૩૦-૧૨-૨૨ બપોર

<u>શ્લોક - ૧૬</u>

<u>મરણોત્તર ગતિ સંદર્ભે</u>

<u>શ્લોકનો પરિચય</u>

* મંત્ર - અસ્થાને લાગે
  - સંદર્ભમાં નહીં
  - સમજવા માટે કુંડલિની જ્ઞાન જોઈએ
* હઠયોગના પાયારૂપ આ મંત્ર છે
  - અર્થ સમજવો મુશ્કેલ છે
  - ઘણાં શાસ્ત્રો - આ વિદ્યા માટે
* વૈદિકકાળમાં - કદાચ આ જ્ઞાન
  - સર્વ સામાન્યપણે પ્રવર્તતું હશે
  - આથી યમરાજે - સામાન્યપણે નિર્દેશ
* મંત્રની વિસ્તૃત છણાવટથી
  - ઉપનિષદની ધારામાં વિક્ષેપ પાડે છે
  - આમ છતાં - સંક્ષિપ્તમાં જોઈએ

---

* પ્રસ્તુત મંત્રમાં - કહેવાય છે
  - મરણોત્તર ગતિ સમજાવવામાં આવી છે
  - નચિકેતાનો પ્રશ્ન - મૃત્યુ પછી શું થાય?

---

* હઠયોગમાં = નાડી વિજ્ઞાનની મુખ્યતા છે
  - ભૌતિક શરીરમાં નથી - આધુનિક તબીબી જ્ઞાન સ્વીકારતું નથી
  - સૂક્ષ્મ શરીરમાં પ્રાપ્ત - ઊર્જા શરીર કહેવાય
* ભૌતિક(સ્થૂળ)ની ભીતર - વિદ્યુત (સૂક્ષ્મ) શરીર છે
  - જે સ્થૂળ શરીર - સાથે સંબંધિત છે પરિણામ ભૌતિક શરીર પર પડે છે
  - વિદ્યુત શરીર - તૈજસ શરીર સૂક્ષ્મ શરીર - લિંગ દેહ કહેવાય
* ભૌતિક શરીર નષ્ટ થતાં - નષ્ટ થતું નથી
  - બીજા જન્મમાં રહે છે - જ્યારે મુક્તિ
  - ત્યારે નષ્ટ - પછી નવો જન્મ નથી

---

* હઠયોગ કહે છે - મનુષ્યના હૃદયમાંથી
  - ૧૦૧ નાડીઓ નીકળે છે
  - નાડી = ઊર્જાની ચેનલ - શિરા ધમનીઓ નહીં
* ભૌતિક નહીં - સૂક્ષ્મ
  - ભૌતિક શરીરમાં દેખાય નહીં - તેથી ન જોઈ શકો
  - માટે ડૉક્ટરો / સર્જનો તેને ન જોઈ શકે

<u>નાડી વિજ્ઞાન - હઠયોગ</u>

* ૧૦૧ ૭૨,૦૦૦ નાડીમાં વિભાજિત
  - ઊર્જાની ચેનલો - આખા શરીરમાં
  - શરીરમાં નાડીઓ - આંખો દ્વારા ન દેખાય
* આ ૧૦૧ (મુખ્ય) નાડીમાં
  - ૧ મસ્તકના કેન્દ્રસ્થાન (બ્રહ્મરંધ્ર) સુધી જાય
  - ૧૦૦ શરીરમાં બધી દિશાઓમાં જાય
* ૧ નાડી - સુષુમણા નાડી કહેવાય
  - કરોડરજ્જુની સંપૂર્ણ સમાંતરે આવેલી છે
  - મસ્તકના કેન્દ્રસ્થાન સુધી વિસ્તરેલી છે
  - ઍપેક્સ કહેવાય - બહુ અગત્યની નાડી

---

* રશિયન દાર્શનિક - કિર્લિઅન - કિર્લિઅન ફોટોગ્રાફી
  - દા.ત. જેમ એક્સ-રે - હાડકાંના ફોટાઓ
  - તેમ કિર્લિઅન ફોટાઓ - વિદ્યુત શરીરના ફોટાઓ
* બીમારી પકડી શકે
  - વિદ્યુત શરીરથી ભૌતિક શરીર સુધી પહોંચતાં ૬ મહિના
  - ૬ મહિના પહેલાં બીમારી પકડી શકે
* જો નિદાન - સરળતાથી ઉપચાર
  - વિદ્યુત શરીર મંદ પડે - ઊર્જા અત્યંત મંદ પડે
  - દા.ત. નાક દેખાતું બંધ થાય વગેરે

---

* સૂક્ષ્મ - વિદ્યુત - તૈજસ - ઊર્જા દેહ
  - એક આભામંડળ નિર્મિત કરે
  - તેનાથી આંતરિક અવસ્થા જણાય
* જેટલી ઊર્જા - સુષુમણા દ્વારા ઊર્ધ્વ
  - મૂલાધારથી મસ્તક - કામકેન્દ્રથી સહસ્રાર સુધી
  - રૂપાંતરણ થાય - દિવ્યતાની અનુભૂતિ
* હઠયોગ વિવિધ પદ્ધતિઓ દર્શાવે
  - દા.ત. આસન (શીર્ષાસન) - પ્રાણાયામ વગેરે
  - જેથી ઊર્જા મસ્તક તરફ જાય
* ગુરુત્વાકર્ષણથી આકાશીય આકર્ષણ
  - દા.ત. જમીન પર પગ - ગુરુત્વાકર્ષણનું ખેંચાણ ગયું
  - દા.ત. ઊર્જા ભીતરના જગતમાં પ્રવેશ સંસારને ન સ્પર્શે
* ગુરુત્વાકર્ષણથી આકાશીય આકર્ષણ
  - ભીતર અદ્ભુત લાગે
  - ભીતર દિવ્ય લાગે

---

* મસ્તક શાંત - અવકાશ સર્જાય
  - ઊર્જા તે તરફ ભાગે
  - દા.ત. પાણી ખાડો - પાણી આવે
* હઠયોગ - રાજયોગ
  - આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા દ્વારા
  - શ્રવણ-મનન-નિદિધ્યાસન દ્વારા - માન્યતા, વિચારમાં બદલાવ
* કઠોપનિષદ - મુખ્યતાએ રાજયોગ
  - અધ્યાત્મયોગ
  - માત્ર એક મંત્ર આ માટે

મૃત્યુના સમયે

* આ મંત્રમાં - કહ્યું

- જો આત્મા નીકળે
  - બ્રહ્મરંધ્રમાંથી
  - ૧૧મા દ્વારમાંથી
  - રાજદ્વારમાંથી
- ઊર્ધ્વગમન દ્વારા અમરત્વ પ્રાપ્ત કરે

* જો બીજાં દ્વારોમાંથી

- ૧૦૦ નાડી દ્વારા
- સાંસારિક જીવનમાં પુનર્જન્મ

---

* અજ્ઞાની

- બધી ઊર્જા જ્ઞાનેન્દ્રિય કર્મેન્દ્રિય તરફ
- મૃત્યુ વખતે બીજાં ૧૦ દ્વારોમાંથી જાય
- નીચ ગતિ / યોનિ પ્રાપ્ત કરે

* જ્ઞાની

- જો સુષુમણા દ્વારા - બ્રહ્મરંધ્રને ભેદીને
- અમરત્વ પ્રાપ્ત

* સાપેક્ષ અમરત્વ

- બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ - અલ્પ મર્યાદિત - નિરપેક્ષ અમરત્વ નહીં
- દીર્ઘકાળ - અતિ પુણ્યોદયે પ્રાપ્ત

* બ્રહ્મલોકના નિવાસી

- કલ્પ પૂરો થાય ત્યાં સુધી
- પ્રલયકાળ સુધી - પછી પરમ અવસ્થા પામે છે

કેવળજ્ઞાની - છદ્મસ્થ જ્ઞાની - અજ્ઞાની

* જો પૂર્ણજ્ઞાન પ્રાપ્તિ - જીવતાં છતાં

- જીવન્મુક્તિ (કેવળજ્ઞાનના અર્થમાં)
- શ્રુતિએ - તમામ માર્ગ નકારી કાઢ્યા છે

* સ્વયં બ્રહ્મ બની જાય

- આવી સંપૂર્ણ / સમગ્ર મુક્તિને
- કૈવલ્યમુક્તિ કહેવાય છે

* આ નિરપેક્ષ અમરતા છે

- પછી પુનઃ જન્મ નહીં
- આત્મજ્ઞાન વિના કેવળજ્ઞાન નહીં

* તેઓની મરણોત્તર ગતિ જ નથી

- દેહપાત પછી વિદેહમુક્તિ છે
- ન અન્ય યોનિ - ન બ્રહ્મલોક પ્રાપ્તિ

---

* કેવળજ્ઞાનીને

- બ્રહ્મલોક તરફ ગતિ પણ નથી
- કોઈ કર્મ બાકી નહીં - તેથી કોઈ પુનઃ જન્મ નહીં

* તેમને દેહપાત પછી

- નિર્વાણપદ
- મરણોત્તર ગતિ હોતી જ નથી

---

* છદ્મસ્થ જ્ઞાનીને

- સુષુમણા નાડી વડે ઊર્જા - બ્રહ્મરંધ્રમાંથી
- બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ

---

* અજ્ઞાનીને

- અન્ય ૧૦૦ નાડી - ૧૦ દ્વારો
- અન્ય યોનિની પ્રાપ્તિ

---

* જીવન્મુક્ત (કેવળી) - નિરપેક્ષ મુક્તિ

- જે મૃત્યુ પશ્ચાત્ નહીં - જીવતાં જ મુક્તિ પ્રાપ્ત
- તેમની સ્તુતિ કરવામાં આવી છે

* તાત્પર્ય - જેમના પ્રાણ સુષુમણા નાડી દ્વારા

- તે ઊર્ધ્વલોકગમન - બ્રહ્મલોક પામે
- બાકીના નિમ્ન યોનિ - સંસારમાં ભટકે છે

શ્લોક - ૧૭

ઉપદેશનો ઉપસંહાર - દૃષ્ટાંત સહિત ભિન્નતા

પરિચય - આત્મા	અલગ કરવું - ઉપમા
* હવે છેલ્લા ૨ મંત્ર - આ આખા ઉપનિષદનો સાર આપે - ગ્રંથનો નિષ્કર્ષ દા.ત. શ્રી આત્મસિદ્ધિ શાસ્ત્ર સાથે સરખામણી * અહીં સંવાદ પૂરો થાય - યમ / નચિકેતા - યમનો ઉપદેશ અહીં સમાપ્ત - આવતામાં આખ્યાયિકાનો ઉપસંહાર - ઉપનિષદ કર્તા દ્વારા * ઝંઝટમાં ન પડો - હઠયોગ - નાડી વિજ્ઞાન - કેન્દ્રિત થાઓ શુદ્ધાત્મા પર જે	* આત્મા અનાત્માનો વિવેક દર્શાવવા - અત્રે ઉપયોગમાં લેવાયેલ રૂપક / ઉપમા - ઉપનિષદની શૈલી સ્પષ્ટ કરે છે * નચિકેતા - તેની મારફત સર્વ સાધકોને - શરીર સાથેની ભ્રામક તાદાત્મ્યતાથી - પરમ ચૈતન્યને અલગ કરવાનો ઉપદેશ
* અંતરાત્મા તરીકે મનુષ્યના હૃદયમાં - અંગૂઠાના માપ જેટલો - હૃદયાકાશમાં બિરાજમાન છે * ઉપાધિના દૃષ્ટિકોણથી આ કથન છે - વ્યક્તિનું હૃદય તેની મુઠ્ઠીના માપનું હોય છે - મુઠ્ઠીમાં સૌથી ઉપર અંગૂઠો હોય છે * માટે અંતરાત્માને ઉપાધિના દૃષ્ટિકોણથી - અંગુષ્ઠપ્રમાણ કહ્યો છે - સૌના હૃદયમાં / હૃદયાકાશમાં છે	* ખૂબ જ ધૈર્યપૂર્વક જેમ - દા.ત. મુંજ ઘાસથી તેની મધ્યે રહેલી શલાકા સળી - તોડ્યા વગર - ધીરેથી બહાર ખેંચી - તેનું સ્વરૂપ જાણી શકાય * તેમ આત્માને ધૈર્યપૂર્વક - દેહ અને વિભાવના આવરણથી - ભિન્ન કરી - તેનું સ્વરૂપ જાણી શકાય છે * મુંજ નામના કૂણા ઘાસનાં પાંદડાંમાંથી - તેના અતિકૂણા સૂક્ષ્મ ગર્ભને તારી કાઢવું - બહુ નાજુક / સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયા છે
* ધ્યાનમાર્ગની પ્રારંભિક અવસ્થામાં - ધ્યાનને સહાયરૂપ થાય તે માટે - આત્માના આકાર / કદનો ખ્યાલ આપવામાં આવ્યો છે * વાસ્તવમાં - આત્મા તો - નિરાકાર છે - માત્ર સાધકોને તેમના - ધ્યાન સાધવામાં સહાયરૂપ થવા ખાતર આમ વર્ણન	* તેથી ખૂબ કૌશલ્યની આવશ્યકતા છે - સમગ્ર પ્રક્રિયા પાર પાડવા માટે - તેમ ભેદજ્ઞાન પણ સૂક્ષ્મ બુદ્ધિની અપેક્ષા રાખે છે * ખૂબ ધૈર્ય અને સૂક્ષ્મતાથી - દેહ - ઈન્દ્રિય - મન - બુદ્ધિથી - આત્માને છૂટો પાડવાનો છે * હું દેહાદિ સંયોગ નથી - દેહભાવ રાગાદિ વિકાર નથી - જીવભાવ - છૂટો પાડવાનો છે
* નચિકેતાને ઉપદેશ દેતાં યમ કહે છે - આત્મા પંચકોશોની પરે છે - તેથી વિવેકપૂર્વક એ દિવ્ય તત્ત્વને - તેનાથી અલગ કરવા માટે - સીધો આદેશ આપીને - યમરાજ તેમની ઘોષણા સમાપ્ત કરે છે	* ખૂબ ધૈર્ય - એકાગ્રતા - કળા - શુદ્ધ ચૈતન્યને ભિન્ન કરો - શરીર - ઈન્દ્રિયો - મન - બુદ્ધિ - લાગણીઓથી * દેહભાવ, જીવભાવથી - આત્મભાવ - શુદ્ધ ચૈતન્ય અનુભવો - વિચારો / લાગણીઓ / વિકારોથી રહિત

<u>ભેદજ્ઞાનથી અભેદતા</u>

* જીવે શુદ્ધાત્માને અલગ કરવો જોઈએ

- પોતાનાં શરીર અને લાગણીઓથી
- દેહ, વિકાર - શુદ્ધ આત્મા વચ્ચે ભેદ કરો

* સર્જરી જેવું લાગે!!

- હું કોણ છું? શરૂ કરો
- નેતિ નેતિથી - સર્વ અનાત્માને બાદ કરતાં
- જે બાકી રહે તે જ છે
- વિશુદ્ધ અમૃતમય આત્મા
- શુક્રમ્ (શુદ્ધ) અમૃતમ્ (અમૃતસ્વરૂપ)

* ભેદજ્ઞાનથી શરૂ કરો

- તેને અલગ કરીને
- શુદ્ધાત્મામાં અભેદ થાઓ

* તેને અનુભવો

- અજન્મા - શાશ્વત - અજર
- અપરિવર્તનશીલ - કૂટસ્થ - ધ્રુવ તત્ત્વ
- સ્વયંજ્યોતિ ચૈતન્ય
- શાંત - શક્તિશાળી - આનંદમય
- સત્ ચિત્ આનંદરૂપે ઓળખવું

* તે વિશુદ્ધ છે = રાગાદિ વિકારરહિત
તે અમૃતમય છે = અવિનાશી છે
તે ચૈતન્ય છે = જ્ઞાન

* તે માટે શ્રવણ - મનન - નિદિધ્યાસન

a) સત્સંગ - શાસ્ત્રાભ્યાસ કરો
b) ચિંતન મનન
c) ધીરજપૂર્વક ધ્યાન
  - વારંવાર પ્રમાદ વિના
  - હતાશા કંટાળ્યા વિના કરવું

* તેને મુલતવી ન રાખો

- તેને અનુભવો
- અહીં અને અત્યારે

<u>પ્રેરણાત્મક</u>

* પરમાત્મા ભીતર છે - સાગર ભીતર છે

- દા.ત. કૂવો ખોદવો પડે
- પછી તાજું પાણી કાઢતાં જાઓ - નિતનવીન આનંદ

* માટી - કાંકરાનું આવરણ ખસાડવું પડે

- દેહભાવ / જીવભાવ ખસાડવો
- મનન / નિદિધ્યાસન - ધ્યાનાભ્યાસ દ્વારા

* કબીરજીએ કહ્યું

- 'દોનોં હાથ ઉલેચીએ'
- પર્યાયમાં આનંદની અભિવ્યક્તિ

* શુદ્ધાત્મા / પરમાત્મા ભીતર છે

- પરંતુ દેહાદિ સાથે એકદમ નિકટ / તાદાત્મ્ય
- એકત્વ થઈ ગયું છે

* આ એકત્વને તોડો

- સર્વ દુઃખનો અંત
- આસક્તિ નહીં - પણ તાદાત્મ્ય

* દા.ત. ફરીદને મંસૂર વિષે પૂછ્યું

- જ્યારે હાથ પગ કપાયા - હસતા હતા
  મરતી વખતે પણ - સ્મિત કરતા હતા
  વિશ્વાસ નથી આવતો - કઈ રીતે શક્ય
- ૨ નાળિયેર લાવવાનું કહ્યું - એક સૂકું
  તાજું તોડીને ટોપરું કાઢવાનું કહ્યું
  શક્ય નહીં - સૂકામાં શક્ય
- કહે કે મંસૂર સૂકા નાળિયેર જેવા હતા
  કોપરું કોચલું અલગ હતા (એમના જ્ઞાનમાં)
  કોચલાને નુકસાન થયું - ટોપરાને નહીં

* તમારા જ્ઞાનમાં - અલગ કરો

- શુદ્ધ ચૈતન્યને
- દેહાદિ સંયોગ - રાગાદિ વિકારથી
- આનંદને અનુભવો
- આ ઉપનિષદનો આ સાર છે

શ્લોક - ૧૮

આખ્યાયિકાનો ઉપસંહાર - તમે પણ કરી શકો

અંતિમ મંત્ર વિષે	નચિકેતાને પ્રાપ્તિ
* પાછળના મંત્રમાં અવ્યય इति - નિર્દેશે છે કે સંવાદ ત્યાં સમાપ્ત થઈ ગયો છે - આ મંત્ર ઉપનિષદકર્તાનો છે * યમ અને નચિકેતા વચ્ચેનો સંવાદ - પૂર્ણતાને પામ્યો - તે પૂરતો છે - તે પર્યાપ્ત છે	* નચિકેતાએ બ્રહ્મવિદ્યાને આત્મસાત્ કરી - સમજી અને અનુસરી - અને બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું * તેણે ગ્રહણ કર્યું - અભ્યાસ કર્યો - પ્રાપ્ત કર્યું - બ્રહ્મત્વ અને અમર બન્યો - મૃત્યુના ભય - કામનાઓથી મુક્ત
* જે બધું કહી શકાય - તે એક અધિકારી ગુરુ દ્વારા - સ્પષ્ટપણે કહેવાયું * અને સ્વીકારાયું / ગ્રહણ કરાયું - નચિકેતા જેવા અધિકારી શિષ્ય દ્વારા - જેનામાં સાધકના ગુણો હતા	* મૃત્યુ પર વિજય મેળવ્યો - આ સત્સંગ પછી - પાછો જાય - પરંતુ અમર બને (મૃત્યુભયમુક્ત) * મૃત્યુના ઘરમાંથી પાછો ફર્યો - બીજા નહીં - તે ફર્યો - કારણ કે બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું - અમરત્વ
* આ આધ્યાત્મિક ઉપદેશ / સત્ય - યોગવિદ્યા બ્રહ્મવિદ્યા કહેવાય છે કારણ કે - બ્રહ્મસ્વરૂપ અને બ્રહ્મસાક્ષાત્કારની વિધિ દર્શાવવામાં આવી છે * વેદાંત જટિલ નથી - ઘણો સમય જોઈએ - સાચા મુમુક્ષુ બનવા અને તેને ગ્રહણ કરવા * નહીં કારણ કે વેદાંત - જટિલ કે અટપટું છે એટલે - પરંતુ આપણા ખોટા સંસ્કારના કારણે * સમર્થ શિષ્ય - નચિકેતા - યમ પાસેથી બ્રહ્મનું જ્ઞાન - આત્મસાત્ અને અનુસરણ કરી શક્યો	* યમાચાર્ય દ્વારા જે બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ અપાયો - તેનું યથાર્થ શ્રવણ કરી નચિકેતા - આત્માને જાણી સ્વયં બ્રહ્મરૂપ થઈ ગયો - બ્રહ્મને અભેદરૂપે જાણે તે બ્રહ્મ થઈ જાય છે - શ્રવણ-મનન-નિદિધ્યાસનની પ્રક્રિયા દ્વારા તેણે - આત્માની અપરોક્ષાનુભૂતિ કરી * विरजः = વિકારશૂન્ય થયો - વિશુદ્ધ થયો - દોષો, વિકારો, કર્મો - અશુદ્ધિઓથી મુક્ત થયો * विमृत्युः = મૃત્યુરહિત થયો - આત્મા જાણ્યો માટે અમર / દેહના ધર્મોનો ત્યાગી - જીવતાં જ મુક્તિ મેળવી - જીવન્મુક્ત * આમ, અંતિમ ઉપદેશમાં સ્પષ્ટ કહ્યું - મુક્તિ શક્ય અહીં અને અત્યારે - સમય / સ્થાનની રાહ જોવાની જરૂર નથી - આત્મજ્ઞાન જ મુક્તિ છે - તત્કાળ શક્ય છે - સમયની રાહ / પ્રવાસ જરૂરી નથી

તમે પણ તેને પ્રાપ્ત કરી શકો બધા તેને પ્રાપ્ત કરી શકે	પ્રેરણાત્મક - મારું વક્તવ્ય
* નિષ્કર્ષમાં શ્રુતિ જાહેર કરે છે કે - જેવી રીતે ભૂતકાળમાં નચિકેતાને આત્મજ્ઞાન થયું હતું તેવી રીતે - વર્તમાન કે ભવિષ્યમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ આત્મજ્ઞાનનો અધિકારી થઈ શકે છે - એ નિર્વિવાદ છે * જો વૈદિકકાળમાં કોઈ એકાદ સાધકે યમરાજ જેવા ગુરુ પામીને આત્માનુભૂતિ કરી - તો આપણે એને એક ઐતિહાસિક આકસ્મિક ઘટના માનતે * પણ શ્રુતિ અહીં ભારપૂર્વક કહે છે કે - જે કોઈ યોગવિદ્યાને આરાધશે - તેને પણ આ પદ પ્રાપ્ત થશે - ખંત અને ધૈર્યથી નચિકેતાની જેમ ઉપાસના - તેને આજે પણ - અપરોક્ષાનુભૂતિ થઈ શકે	* જે યમે નચિકેતાને કહ્યું - મેં તમને કહ્યું - નચિકેતાને જે પ્રાપ્ત થયું - તમને પણ થઈ શકે * આશ્વાસન પાકું છે પણ કદમ માંડો તો - સાંભળવાથી કે વિચારવાથી નહીં - ચાલવાથી - કમજોર છીએ એવી ચિંતા ન કરતા * એક એક ડગલાંથી - હજારો માઈલની યાત્રા પૂરી - એકવારમાં - એક જ પગલું ભરવાનું છે - દા.ત. ટેકરી - મંદિર - ફાનસ - ફકીર - બોધ * જેટલી તમારી ક્ષમતા છે - કાર્યાન્વિત કરો - વિચારતાં ન રહો - પ્રયાસ કરો - જેને પ્રાપ્ત કરવું છે - તે ભીતર મોજૂદ જ છે
* જે સમજે છે - ઉપદેશ જે નચિકેતાએ ગ્રહણ કર્યો હતો - અમરત્વ પામશે * જે કોઈ તેનો અભ્યાસ કરશે - બ્રહ્મજ્ઞાન / અપરોક્ષાનુભૂતિ પામશે - અને શુદ્ધ, અમર બનશે * આપણે બધા કૃપાપાત્ર છીએ - જ્ઞાની ઋષિઓનું પ્રાચીન જ્ઞાન - ઉપદેશ મેળવવા	* તારું સ્વરૂપ અમૃત છે - પોતાને મરણધર્મી માન્યો છે - ક્ષણમાં ભ્રાંતિ તૂટી શકે - અનંત જન્મે પણ ન તૂટે એવું બને - તમારા પર નિર્ભર છે * તીવ્રતા / પ્રગાઢતા / દઢતા નચિકેતા જેવાં - કિંમત / મૂલ્ય ચૂકવવા તૈયાર? - દાવ પર લગાવવા તૈયાર? * નચિકેતાની જેમ તમે પણ - સર્વ વિકારરહિત થઈ બ્રહ્મમય થઈ શકો - તેના જેવી સરળતા, નિર્દોષતા, શ્રદ્ધા, ખપ, પ્રલોભનમાં અડગતા, અભીપ્સા, ધૈર્ય, તીવ્ર મુમુક્ષુતા હોય તો - નચિકેતાને જે થયું - તમને પણ થઈ શકે * નચિકેતાની જેમ સાંભળવા અહીં આવ્યા - નચિકેતાની જેમ ભરાઈને પાછા ફરો - એવી પરમકૃપાળુદેવને પ્રાર્થના / આશિષ માંગું છું * પરમકૃપાળુદેવના યોગબળે આત્મસિદ્ધિ સર્વેને - અવશ્ય થશે * આપણે બધા શાંતિપાઠ / અંતિમ પ્રાર્થના કરીએ a) જો ન સમજાયું / કે ખોટી રીતે સમજાયું તે દૂર થાઓ - મિચ્છામિ દુક્કડમ્ ક્ષમાપના b) અને આશીર્વાદની યાચના કે - સત્યનો સ્વીકાર અને તેનો અભ્યાસ કરી શકીએ - છેલ્લી વાર શાંતિપાઠ