

જય પરમાત્મા



બોધે સમર્થઃ શ્રુતિપારગામી
યો બ્રહ્માનિષ્ઠાગ્રપદપ્રકાશી ।
ક્ષમાબ્ધિરેષો નતદીનબન્ધુઃ
તં વલ્લભવ્યાસમહો નમામઃ ॥

જેઓ બોધ આપવામાં સમર્થ છે, શાસ્ત્રમાં પારંગત છે, બ્રહ્માનિષ્ઠોના અગ્રસર એવા પદનો પ્રકાશ કરનારા છે, ક્ષમાના સાગર અને નમ્ર એવા દીન પુરુષોના નાથ છે, તે (સદ્ગુરુ) વલ્લભ વ્યાસને અમો પ્રણામ કરીએ છીએ.

યદાત્મબોધેન ચ ધોડશાનિ
વિકીર્ણતત્ત્વાનિ મિલન્તિ સઘઃ ।
યદાર્ષદૃષ્ટ્યાશુ તમો વિનશ્યતિ
સ્મૃજિલાલાં તમહં નમામિ ॥

જેમના આત્મબોધથી વિખરાયેલા ૧૬ તત્ત્વો (પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ પ્રાણ અને મન) જલદી એકત્ર થાય છે અને જેમની આર્ષદૃષ્ટિથી અંધકાર વિનષ્ટ થાય છે, તેવા (ગુરુદેવ) રમુજીલાલને હું પ્રણામ કરું છું.

૨

વર્ષ-૧૦, અંક-૨, સંવત ૨૦૧૦ મહા વદ-૧૩

ગુરુવાર તા. ૨૭-૨-૨૦૧૪

છુટક નકલ રૂા.૫-૦૦, વાર્ષિક લવાજમ રૂા.૬૦-૦૦

Chetavni (GUJ) RNI No. GUJ GUJ / 2005 / 16095

Postal Regd. No.GAMC-1507/2012-2014 Valid up to 31-Dec-2014

Posted at Ah'd PSO On 27th of Every Month

(ગતાંગથી ચાલુ...)

- * જેને ગુરુમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા હોય છે અને જે ગુરુ સમક્ષ પોતાની સંપૂર્ણ શરણાગતિ સ્વીકારે છે, તે શિષ્યમાં ગુરુ પોતે પ્રવેશ કરીને તેના હૃદયમાં પૂર્ણ બ્રહ્મપ્રકાશ પ્રગટાવે છે અને તેને દિવ્ય આત્મતેજ આપે છે. તેથી સર્વ સિદ્ધિનું શાશ્વત શાંતિનું મૂળ ગુરુસંતોષ છે. પરંતુ ગુરુ સંતુષ્ટ ત્યારે થાય છે કે જ્યારે ગુરુની શિષ્ય પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે અને ગુરુમાં એકરૂપ બનીને ગુરુનો જ બની જાય છે.
 - * સદ્ગુરુ તો આપણી સાથે જ છે. આ જગતનો જ્યારે અંત આવશે ત્યારે પણ અજર અને અમર સદ્ગુરુ તો હશે જ. કલ્પાંતે પણ સદ્ગુરુશ્રી તો હશે જ તેઓશ્રી સાક્ષાત્ છે. તેઓશ્રીના વચનો કદી અફળ જતાં નથી. અને તેઓશ્રીની યાદ - અનુભૂતિ તો શાશ્વત છે, માટે પ્રિય એવા સદ્ગુરુશ્રીમાં સદંતર વિશ્વાસ રાખો, શ્રદ્ધા રાખો.
 - * જે શિષ્ય સાચી રીતે આચરણ કરે તે સદ્ગુરુમય થઈ જાય છે અને સાથે સાથે તેની બુદ્ધિ સ્થિર થઈ જાય છે.
 - * હે પ્રભુપ્રેમી મુમુક્ષુઓ! તમો સદ્ગુરુમાં આત્મસમર્પણ કરો, તેઓની શરણાગતિ સ્વીકારો, તો જ પરમબ્રહ્મસુખનો અનુભવ થશે. સદ્ગુરુનું વર્ણન અશક્ય છે. સદ્ગુરુનું વર્ણન ન થઈ શકે. તેઓના ભાવો વર્ણવી શકાય એમ નથી.
 - * સદ્ગુરુ તો શિષ્યનું સર્વસ્વ છે. માટે સદ્ગુરુને શરણે જનારો શિષ્ય પોતાના જીવનને ઉજ્જવળ બનાવી શકે છે. માટે આપણે બધા સદ્ગુરુશ્રી વલ્લભરામના શરણમાં જઈ, આપણું મસ્તક ઝુકાવી આપણા જીવનને સદ્ગુરુમય બનાવીએ.
- સદ્ગુરુની કૃપા :-**
- * સદ્ગુરુની કૃપા વિના કોઈ પણ પોતાનો પરમાર્થ સિદ્ધ કરી શકતો નથી. સદ્ગુરુની કૃપા વિના રજ અને તમ ધોવાઈ જઈ નિર્મળ થવાતું નથી અને બ્રહ્મજ્ઞાનમાં દઢતમ નિષ્ઠા પણ થતી નથી.
 - * સમગ્ર વેદશાસ્ત્ર પારંગત હોય, યોગાદિનો પણ ખૂબ અભ્યાસ કરેલો હોય, પણ એ બધાની સફળતા સદ્ગુરુકૃપા હોય તો જ છે.
 - * કમાઈ તો આપણા પરિશ્રમથી કરવાની છે, પણ જ્યાં સુધી સદ્ગુરુકૃપાની મહોર તે પર લાગતી નથી, ત્યાં સુધી ભગવાનના દરબારમાં તેની કોડી પણ કિંમત થતી નથી.

- * અત્યંત સૂક્ષ્મ અને વિશુદ્ધ બુદ્ધિદ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્ત હોવા છતાં, સૂક્ષ્મ અહંકાર સદ્ગુરુના ચરણ ગ્રહ્યા વિના નિઃશેષ થતો નથી.
- * શ્રીરામ અને શ્રીકૃષ્ણ જેવાને પણ શ્રીગુરુચરણનાં કમળોનો આશ્રય લેવો પડ્યો, તો બીજાની વાત શી કરવી ?
- * વેદશાસ્ત્ર, પુરાણ અને સંત બધાં આ વિષયમાં એક સ્વરે ઉચ્ચારે છે કે સદ્ગુરુ મનુષ્ય નથી પણ તે સાક્ષાત્ બ્રહ્મનો અવતાર છે. એમના આશીર્વાદ સિવાય જિજ્ઞાસુની કમાણી સફળ નથી.
- * સાધનચતુષ્ટસંપન્ન જિજ્ઞાસુ ભલે હોય, પરંતુ સદ્ગુરુ વિના આવાગમન છૂટતું નથી. સદ્ગુરુનું શરણ લેવા માટે ભાગવત્કારનું કથન છે. તેથી કહ્યું છે કે:-
(સખી)
સુંદર સદ્ગુરુ જગતમેં, પર ઉપકારી હોય;
નીચ ઊંચ સબ ઉદરૈ, શરણ જુ આવે કોય.
- * પરમાત્માનુભવ સત્પુરુષનાં ચરણ ગ્રહણ કરવાનું વેદોએ કહ્યું છે.
- * પડગ વેદ અને શાસ્ત્રવિદ્યા જેને કંઠાગ્ર છે અને ગદ્યપદ્ય કવિત્વમાં પણ જે ચતુર છે, પરંતુ જો સદ્ગુરુનાં ચરણારવિંદમાં તેનું મન નથી લાગ્યું, તો એ સર્વ વિદ્યાદિથી શું ફળ ? અર્થાત્ કાંઈ નહિ.
- * સદ્ગુરુશ્રી બોલતા-ચાલતા બ્રહ્મ છે. તેઓશ્રીની ચરણધૂલિમાં લોટ્યા વગર કોઈ પણ કૃતકૃત્ય થયું નથી. દીન અધિકારીઓ પર તન, મન અને વાણીથી તેઓશ્રી ભારે દયા દર્શાવે છે, શિષ્યનાં ભવબંધન કાપી નાંખે છે, અને અહંકારની છાવણીને છિન્નભિન્ન કરી નાંખે છે.
- * સદ્ગુરુશ્રી શબ્દજ્ઞાનમાં પારંગત હોય છે, બ્રહ્મજ્ઞાનમાં સદા ધૂમતા રહે છે, અને આત્મભાવે શિષ્યને બોધ કરાવવામાં સમર્થ હોય છે.
- * “ૐ વલ્લભ, ૐ રમુજી”॥, કોઈ ગાયા કરે;
મારું ચિત્ત એ સૂણી, તણાયા કરે.
મારે દિન નથી, મારે રાત નથી;
મારે સંધ્યા નથી, કે પ્રભાત નથી.
મારે હુંયે નથી, મારે તુંયે નથી;

મારે “ૐ વલ્લભ ૐ રમુજી”॥, સિવાય કશુંયે નથી.

વલ્લભ ધ્યાનપ્રકાશ

(પરમબ્રહ્મનિષ્ઠ વલ્લભરામ સૂર્યરામ વ્યાસજીના શ્રીમુખની વાણી)

ધ્યાનનું સાધન મન છે અને મનને રહેવાનું સ્થળ શરીર છે. આમ શરીર અને મન એ બન્ને સાધન થયાં. શરીર એ સ્થૂલ અને મન સૂક્ષ્મ સાધન ગણાય છે. સૂક્ષ્મ સાધન વધારે શક્તિશાળી અને તીવ્ર સાધન છે અને પ્રગતિ માટે અતિ ઉપયોગી છે, છતાં પણ શરીરના સહારા વિના મન કાર્યશીલ બની શકતું નથી. આથી આ સાધનોમાં જો કાંઈ ખામીઓ હશે તો ધ્યાનમાં અવશ્ય વિધ્નો આવશે.

ધ્યાનમાં આવતા અવરોધો

- (૧) ધ્યાન કરનાર સાધકનું શરીર અવશ્ય ખડતલ જોઈએ. શરીર પ્રત્યેક સંજોગોમાં સ્થિર અથવા તો સમતોલ રહી શકે એવું હોવું જોઈએ.
- (૨) વધારે પડતા ઉપવાસ કે વધારે ભોજન કરવાની ટેવ એ પણ વિધ્ન છે. ધ્યાન કરનારે તો મધ્યમ માર્ગ અપનાવવો જોઈએ. આ ઉપરાંત ભોજનની યોગ્યતા માટે તેણે હંમેશ જાગ્રત રહેવું જોઈએ. ધ્યાનનો સાધક ગમે તેવો આહાર લેતો નથી પરંતુ ભોજનથી સાત્ત્વિકતા અવશ્ય જુએ છે.
- (૩) વધારે શ્રમ અને વધારે પડતી આળસ પણ ધ્યાનના સાધક માટે યોગ્ય નથી. શ્રમમાં, ઊંઘમાં, આહારમાં, વાતોમાં અને વ્યવહારમાં ધ્યાનના વટેમાર્ગુએ જીવનની પ્રત્યેક દિશામાં મધ્યમ માર્ગ અપનાવવો જરૂરી છે. ધ્યાનીએ સ્વસ્થતાના નિયમોનું અવશ્ય પાલન કરવું. આથી તે કોઈ રોગનો ભોગ બને નહિ.
- (૪) શરીર તરફ વધારે પડતું ધ્યાન “દેહાધ્યાસ” પણ ધ્યાનની પ્રગતિમાં વિધ્નરૂપ બને છે. મારે દાઢી કરવાની છે, વાળ બરાબર ઓળેલા નથી અને મારાં કપડાં વ્યવસ્થિત નથી વગેરે. આવી ચંચળતા ધ્યાનમાં નડતરરૂપ બને છે.
- (૫) ધ્યાનીએ લોકોની સાથે હળવા-મળવાનું ઓછું કરી નાખવું જોઈએ. દુનિયાદારીની વાતોથી મન વધારે બહિર્મુખ (બાહ્ય વિષયોમાં આસક્ત) બને છે અને ધ્યાનના સમયે તે ચંચળ બને છે.
- (૬) વાદવિવાદ કે ચર્ચામાં ઊતરવાનું ધ્યાની માટે વાજબી નથી. આથી પણ મન વધારે

ચંચળ બને છે.

(૭) ધ્યાનીના મિત્રો ખાસ કરીને ધર્મિષ્ઠા હોવા જોઈએ. નબળી અસર જલદીથી થઈ શકે છે. માટે આ દિશામાં પ્રગતિ ઈચ્છનારે તેના મિત્રોથી સાવધ રહેવું જોઈએ. કેમ કે મનુષ્ય દોષને ઝટ ગ્રહણ કરે છે. સાધકે બીભત્સ દશ્યો, ઉત્તેજિત કરે તેવા સંગીત અને સિનેમા વગેરેથી દૂર રહેવું જરૂરી છે.

(૮) ધ્યાનીએ વર્તમાનપત્રો વાંચવાથી દૂર રહેવું જોઈએ, કારણકે એકાંતમાં રહીને પણ જો વર્તમાનપત્રો વાંચવામાં આવે તો મનની શાંતિને ખલેલ પહોંચતાં એકાગ્રતાનો ભંગ થાય છે.

(૯) ઘણી નબળાઈઓ ધ્યાન કરનારમાં પ્રથમ હોય છે, તેમાંની એક છે: બીજાની ખોડખાંપણ જોવાની ટેવ. હંમેશા સામાનાં સદ્ગુણ જોવા અને દોષો પોતાના જ જોવા. ગુરુદેવ કબીરજીના શબ્દો યાદ રાખવા જેવા છે:-

“બુરા દેખન મૈં ચલા, બુરા ન દિખા કોઈ;

જો દીલ ખોજુ અપના, મુજસે બુરા ન કોઈ.”

(૧૦) ધ્યાન કરનારે દિવસનું જીવન અને રાત્રિનું જીવન બન્ને જુદાં છે એમ માનવું ન જોઈએ. ધ્યાનીના જીવન, વિચાર અને વ્યવહાર વગેરેની અસર ધ્યાન પર અવશ્ય થવાની જ છે. જેમ દૂધમાં ખાંડ નાખીએ પણ ખાંડને ન હલાવીએ તો દૂધમાં મીઠાશ ને મધુરતા આવતાં નથી, તેમ ધ્યાનીએ પોતાના જીવનને પ્રભુ-સદ્ગુરુ તરફથી મળેલી આજ્ઞા, નિત્યનિયમ, આરતી, મંત્રજાપ, ધર્મના પુસ્તકોના અધ્યયનથી રંગી નાખવાનું છે અગર તો પ્રભુ-સદ્ગુરુના રંગે રંગાઈ જવાનું છે. પ્રભુ-સદ્ગુરુનું અસ્તિત્વ કેવળ પૂજામાં સ્વીકારવું અને પૂજા. ધ્યાન સિવાયના જીવનમાં તેમનું અસ્તિત્વ ન સ્વીકારવું અગર તેઓથી ન ડરવું, એ ધર્મિષ્ઠ જીવન નથી. ધ્યાનમાં પ્રગતિ કરવા માટે જીવન અવશ્ય સાત્ત્વિક બનાવવું.

-: ધ્યાન માટે સમયની મર્યાદા :-

સમયની મર્યાદા તો સાધકની તૈયારી, તીવ્રતા અને સમજણ પર આધારિત છે. કોઈ સુંદર સ્થાન કે જે શાંત હોય, બહુ ગરમ કે બહુ ઠંડું ન હોય તેમજ ત્યાં આવશ્યક સુવિધાઓ પ્રાપ્ત હોય તેવું સ્થાન ધ્યાનની સાધના માટે પસંદ કરવું જોઈએ. આટલું કરવા છતાં વિકાસ દેખાતો ન હોય તો હતાશ થવું નહિ. કારણકે વિશ્વનો એક

એટલ (નિત્ય) નિયમ છે કે શક્તિનો કદી લય થતો નથી પણ તેનું પરિવર્તન જ થાય છે. એટલે સાધકે જે મેળવ્યું છે તે એક યા બીજા રૂપે તેની પાસે જ રહેવાનું છે.

(૧) સાધક સાંસારિક પ્રવૃત્તિમાં હોય, નોકરી ધંધે જવાની ધમાલમાં હોય, આર્થિક પ્રશ્ન મુઝવતો હોય. કુટુંબકલેશ હોય, પરિવાર સારો ન હોય, માયાવી પ્રવૃત્તિથી મન મુઝવાતું હોય અને તામસિક વિચારો ભરપૂર હોય તેવી સ્થિતિમાં ધ્યાન કરવા ન બેસવું એજ હિતાવહ છે.

(૨) દરરોજ મળસકે ૩.૦૦ કલાકથી માંડી ૬.૦૦ કલાકના ગાળામાં ધ્યાન કરવા અવશ્ય બેસવું. આપણા ઋષિમુનિઓએ આ સમયને બ્રાહ્મમુહૂર્ત નામ આપ્યું છે. આ સમયે ઈથરવાયુ વાય છે, તે ગમે તેવા ચંચળ મનને સ્થિર કરી દે છે. વળી ઝાડ, પર્વત, નદીઓ પોતાની ચોખ્ખી હવા આ સમયમાં જ બહાર કાઢે છે. આ સમયે રાજસિક અને તામસિક માનવીઓ હજી પ્રવૃત્તિમાં પડ્યા હોતા નથી. રાત્રિ દરમ્યાન વાતાવરણ શાંત બની ગયું હોય છે, તે હજી શાંત હશે. બહારનો કોલાહલ પણ ઓછો હશે. વળી મન પણ રાત્રિના આરામ પછી શાંત હશે. આ ઉપરાંત અતિ મહત્વની વાત તો એ છે કે આ સમયમાં જ ઋષિમુનિઓ અને યોગીઓ વગેરે ધ્યાન કરવા બેસે છે, તેમના વિકસિત મનમાંથી સાત્ત્વિક, શક્તિશાળી અને પ્રેરણાત્મક સ્પંદનો નીકળે છે અને તે ચોતરફ પ્રસરે છે. આ સ્પંદનો ધ્યાનમાં બેઠેલાને સહાય કરે છે. તેથી આ સમય ધ્યાન માટે બહુ જ અનુકૂળ છે. ગુરુદેવ કબીરજીએ ઠીક જ કહ્યું છે કે:-

“પહેલે પહોરે સબલોક જાગે, બીજે પહોરે ભોગી;
ત્રીજે પહોરે તસકર જાગે, ચોથે પહોરે યોગી.”

(૩) મધ્યાન કાળ બપોરે સ્ટન્ડર્ડ ટાઈમ ૧૨.૩૯ થી ૧૨.૪૬ સુધી અભયજીત નક્ષત્ર આવે છે. એને ગોરખમૂર્ત પણ કહેવામાં આવે છે. આ વખતે અવશ્ય ધ્યાનમાં બેસવું. અગર ન બને તો ગમે તે ઠેકાણે હો ત્યાં અંતરથી “બ્રહ્માનંદં પરમસુખદં” નો શ્લોક બોલી ત્રણવાર ગુરુમંત્ર, ત્રણવાર મહામંત્ર ને ત્રણવાર લઘુમંત્ર અવશ્ય અંતરથી જપવા.

(૪) સંધ્યાકાળે એટલે સૂર્યાસ્તિ થાય તે વખતે પણ નંબર (૩) માં જણાવ્યા પ્રમાણે જ વર્તવું.

(૫) રાત્રે સૂતી વેળા બધા કાર્યથી પરવારી બીજી વાર ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

બને તો પૂજાના ઓરડામાં અગર તો ખાટ પર સૂતા સૂતા પણ અભ્યાસ થાય તો સારું. આથી ઊંઘ દરમ્યાન પણ મન સાત્ત્વિક રહેશે. જેઓ દુનિયાની પ્રવૃત્તિમાં નથી અને એકાંતમાં રહીને ધ્યાનનોજ અભ્યાસ કરતા હોય છે, તેઓ તો દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર દરેક પહોરના અંતે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે છે.

- (૬) ધ્યાનના સમયે પેટ ખાલી હોવું જોઈએ, કારણકે સામાન્ય રીતે ભોજન લીધા પછી પ્રમાદ(અળાસ) વધે છે. ભોજનના પાચન માટે લોહીની પેટમાં વધારે જરૂર પડે છે અને તેથી મગજને ઓછું લોહી મળે તો મનને કાર્ય કરવામાં આળસ આવે. આથી ભોજન પછીનો સમય તો જરા પણ અનુકૂળ ન ગણાય.
- (૭) આ ઉપરાંત શૌચ (મળત્યાગ) વગેરે કાર્ય પૂર્ણ કરી, શક્ય હોય તો સ્નાન કર્યાપછી જ ધ્યાનનો અભ્યાસ શરૂ કરવો જોઈએ. આ એટલા માટે કે પેટ સાફ થયું નહિ હોય તો પેટમાં ગડબડાટ રહેશે. અને એકાગ્રતામાં વિક્ષેપ કરશે. સ્નાન કરવું જોઈએ એવું કોઈ બંધન નથી પરંતુ સ્નાનથી મન પરથી ઊંઘની અસર સંપૂર્ણપણે જતી રહેશે. જો ઊંઘની અસર ન હોય તો ઠંડા પાણીથી હાથ, મોં ધોઈને બેસી શકાય. ધ્યાનના સાધકે કોઈ પણ ક્રિયા કે વિધાનને સમજ્યા વિના અનુકરણ કરવું જોઈએ નહિ. અહીં સમજી લેવું જરૂરી છે કે આ બધું ઊંઘની અસર ઓછી કરી મનને તૈયાર કરવા પૂરતું જ છે.

-: ધ્યાનનું સ્થાન :-

- (૧) ધ્યાન માટે અલગ જ ખંડ રાખવો જોઈએ. સ્નાન કરી સાધકે મંત્રોનો ઉચ્ચાર કરતાં કરતાં પોતાના ધ્યાનના ખંડમાં પ્રવેશ કરવો. ધ્યાનનો ઓરડો જુદો જ રાખવો, તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે જે સ્થાનમાં બેસવું હોય તેનું બાહ્ય વાતાવરણ તથા સૂક્ષ્મ વાતાવરણ સાત્ત્વિક હોવું જોઈએ.
- (૨) પૂજાના અગર ધ્યાનના ઓરડામાં ગમે તે વ્યક્તિને પ્રવેશ કરવા દેવી જોઈએ નહિ, કેમ કે તેના તામસિક સ્પંદનો તે ખંડના સૂક્ષ્મ વાતાવરણને અશુદ્ધ કરી દે છે. તે ખંડને તો તાળું વાસી બંધ જ રાખવો જોઈએ.
- (૩) આ ઓરડામાં સદ્ગુરુ વલ્લભરામે લખેલાં પુસ્તકો અવશ્ય રાખવાં; અને તેનું અધ્યયન પણ ત્યાં જ કરવાનું રાખવું જોઈએ. દરેક લીટીનું શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન અવશ્ય કરવું. સાધક પોતાના મનની સર્વ વૃત્તિઓને એક એક લીટી પર કેન્દ્રિત કરે

તો એને નવા નવા અર્થો અને ભાવો જાણવાના મળશે, કેમ કે સદ્ગુરુએ પોતાની જ્ઞાનયોગશક્તિ વાણીમાં પણ ઉતારી છે. જેથી તેના વિશુદ્ધ સ્પંદનો વાતાવરણને વધારે પવિત્ર બનાવશે.

- (૪) આ ખંડમાં સદ્ગુરુના, ઝૂંકારના ફોટાઓ (કાચ મઢાવ્યા વિનાના) રાખવા જોઈએ કે જે ધ્યાનીને પ્રેરણા આપશે. ત્યાં બને તો અખંડ ચોખ્ખા ઘીનો દીવો કરવો જોઈએ.
- (૫) આ ખંડમાં ચોખ્ખા દ્રવ્યથી બનાવેલી શુદ્ધ અગરબત્તી અથવા તો ધૂપનો ઉપયોગ નિયમિત કરવો કે જેથી હવામાન સુગંધિત રહેશે.
- (૬) આ ઓરડો ઠંડો હશે તો સાધક ત્યાં વધારે સમય સહેલાઈથી બેસી શકશે. આની કંઈક વ્યવસ્થા રાખવી જોઈએ. ત્યાં પ્રકાશ તથા હવાની હેરફેર સારા પ્રમાણમાં થવી જોઈએ.

- : ધ્યાનીનું આસન અને તેનું સ્થાન :-

- (૧) આ ઓરડામાં પણ ધ્યાનીનું સ્થાન એક જ જગ્યાએ રાખવું જોઈએ. શા માટે ? જેવી રીતે આપણે કોઈ પાળેલા પ્રાણીને કોઈ કાર્ય કરવા તૈયાર કર્યું હોય અને તે પ્રાણી આપણને તે કાર્ય માટેની તૈયારી કરતાં જુએ એટલે તે પણ તેની તૈયારી કરશે. તે પ્રમાણે અલગ ખંડ અને નિયત આસન પર ધ્યાની બેસશે એટલે મન સમજી જશે કે ધ્યાની ધ્યાન માટે તૈયારી કરે છે. આથી તે પણ તૈયાર થઈ જશે.
- (૨) આસનની જગ્યા નક્કી થયા પછી, તેના પર શું પાથરવું જોઈએ તેનો વિચાર કરવો જરૂરી છે. આ આસન બહુ ઊંચું નહિ તેમજ બિલકુલ જમીન પર પણ નહિ હોવું જોઈએ. ઊંચું હશે તો નવો સાધક કદાચ ઝોલું આવે અને પડી જાય. બિલકુલ જમીન પર શા માટે નહિ ? કેમકે તેથી ધ્યાન દરમ્યાન જીવજંતુનો વિક્ષેપ દૂર થાય છે.
- (૩) આસન બિલકુલ સ્થિર હોવું જોઈએ. એ જરા પણ હલે તો પછી શરીર કેવી રીતે સ્થિર રહી શકે ? શરીર સ્થિર ન રહે તો મન પણ સ્થિર રહી શકે નહિ.
- (૪) આ ઉપરાંત આસન પર પાથરવા માટે કુશગ્રાસ, તેના પર મૃગચર્મ અથવા વ્યાઘ્રચર્મ અને તેના પર વસ્ત્ર અને તે પણ બને ત્યાં સુધી રૂનું, કેમ કે આપણું હૃદય ચાલે છે ત્યારે તેમાં વીજળીનો પ્રવાહ પેદા થાય છે. આવી જ રીતે જ્યારે મન વિચાર કરે છે, ત્યારે તેમાં વીજળીનો પ્રવાહ પેદા થાય છે. અને એક જ વિચાર પર મનને એકાગ્ર કરવામાં આવે ત્યારે તે પ્રવાહ વધારે પ્રમાણમાં પેદા થાય છે. અને જેમ જેમ એ

પ્રવાહ વધે તેમ તેમ ધ્યાનમાં સફળતા વધારે પ્રાપ્ત થાય છે. હવે શરીરમાં વીજળીનો પ્રવાહ પેદા થાય અને જો આપણે કોઈ પણ એવી વસ્તુ જેવી કે પૃથ્વીને અડીએ તો પ્રવાહ તે રસ્તે વહી જશે. આથી શરીરને એવી રીતે રાખવું જોઈએ કે તેનો પ્રવાહ પૃથ્વીમાં જઈ શકે નહિ. આથી શરીર અને પૃથ્વી વચ્ચે ઉપર આસન માટે જે વસ્તુ બતાવવામાં આવી છે તે રાખવાથી વીજળીનો પ્રવાહ તેના દ્વારા વહી શકશે નહિ. જેવી રીતે વીજળીના તારની આસપાસ રબર રાખવામાં આવે છે, તેવી જ આ પ્રક્રિયા છે.

- (પ) ગરમ ધાબળાને ઠ-વડો કરીને તેના પર એકબીજું વસ્ત્ર પાથરીએ તો તે બધી રીતે અનુકૂળ રહેશે અને આપણા સિદ્ધાંતનું સર્વાંશ પાલન થશે.
- (દ) હાલ્યા-ચાલ્યા વિના બેસી શકીએ તેવું આસન ચાલે. ઋષિમુનિઓ અને યોગીઓએ પોતાના અનુભવથી આપણને બતાવ્યું છે કે પદ્માસન, સિદ્ધાસન અને રાજાસનમાં વધારે સહેલાઈથી બેસી શકાય. આસનની ટેવ ઘડી ઘડી બદલવી જોઈએ નહિ.
- (૭) આસનની સ્થિરતા તો સાધકની સફળતામાં સહાય કરશે. ને આસનમાં બેઠા પછી શિર, ગરદન અને કમર એક સીધી લીટીમાં રહેવા જોઈએ. આમ થશે તો સાધક વધારે સમય બેસી શકશે. કારણ કે એથી શરીર ગુરુત્વાકર્ષણની લાઈનની અંદર રહેશે અને સ્નાયુઓને કાર્ય કરવું પડશે નહીં. સાધક આગળ કે પાછળ નમશે એટલે એ લીટી આગળ પાછળ જશે અને તેથી તેને સીધી લીટીમાં લાવવા સ્નાયુઓને પ્રયત્ન કરવો પડશે. સ્નાયુઓ થાકી જશે અને તેથી સાધક પણ થાકી જશે. અને થાક લાગે એટલે સ્થિર રહી શકાય નહીં.
- (૮) સાધકે પૂર્વ કે ઉત્તર દિશામાં પોતાનું મુખ રાખી બેસવું જોઈએ. અગાઉ જણાવી ગયા કે એકાગ્રતા દરમ્યાન વીજળીનો પ્રવાહ પેદા થાય છે. આ કાર્યમાં સફળતા થાય એવો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ઉત્તર ધ્રુવથી દક્ષિણ ધ્રુવ તરફ વીજળીનો પ્રવાહ નિયમિત વધ્યા કરે છે, અને તેથી જો ઉત્તર તરફ મુખ હશે તો એનો લાભ મળશે. પૂર્વ દિશામાં મુખ રાખવાનું કારણ એ છે કે પૂર્વમાં સૂર્યના આગમન પહેલાં તેના પહેરેગીરની માફક સાત્ત્વિક સ્પંદનોનો પ્રવાહ શરૂ થઈ જાય છે.
- (૯) આ બધાની સાથે સાથે નિયમિતતા પણ ધ્યાનના સાધક માટે ઘણી જ અગત્યની વસ્તુ છે. માટે તેને વળગી રહેવું જોઈએ. (વધુ આવતા અંકે)

આત્મા પાપ અને બંધનને કેમ પામે છે ?

ઈન્દ્રિયો જડ છે તેથી તે પોતાની મેળે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકારની આજ્ઞા અને મદદ સિવાય કંઈ જ કરી શકતી નથી. કારણ કે ઈન્દ્રિયો તો માત્ર જડ હથિયાર છે પણ ઈન્દ્રિયોને મળતા સુખનો અને આનંદનો મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અહંકાર દ્વારા આનંદ મેળવનાર અને આનંદનું સુખ ભોગવનાર આત્મા છે. તેથી જ પાપ પુણ્યનો જવાબદાર અને ભોગવનાર આત્માને માનેલો છે. જેમ કોઈ માણસ બીજા માણસને હથિયાર વડે મારી નાખે ત્યારે તે ગુનેગાર ન્યાયાધીશને કહે છે કે, આ માણસનું ખૂન મેં કર્યું નથી પણ મારાં તલવાર આદિ હથિયારે કર્યું છે, માટે હથિયારને ફાંસીની સજા આપો. ત્યારે ન્યાયાધીશ કહે છે કે, હથિયાર પોતાની મેળે ચાલી શકતું નથી માટે હથિયાર વાપરનારને સજા કરવી પડે. ત્યારે ખૂન કરનાર કહે છે કે મારા અમુક હાથે આ હથિયાર ચલાવ્યું છે માટે તેને સજા કરો, પણ મારા ગળાએ કોઈ અપરાધ કર્યો ન હોવાથી ગળાને સજા કરાય નહિ. ત્યારે ન્યાયાધીશને કહેવું પડે છે કે હાથ વગેરે ઈન્દ્રિયો જડ છે પણ તેને હથિયાર વાપરવા જેણે આજ્ઞા કરી છે તેને સજા કરવી પડે. એમ કહી ગુનેગારની દલીલો ન માનતાં તે મનુષ્યના દેહ અને આત્માને અલગ કરવા તેને ફાંસીએ ચઢાવે છે, તેમ ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર માત્ર આત્માની ચેતના વડે હલનચલન કરે છે, પણ તેઓ પોતાની મેળે હલનચલન કરતાં નથી. જેમ એક ઘડિયાળ વાપરનારે તેના મિત્રને કહ્યું કે, આ ઘડિયાળ મને નિયમસર ચોક્કસ વર્તાવ કરાવે છે અને મને નિયમમાં રાખે છે. તેના મિત્રે કહ્યું કે હું મારી ઘડિયાળને નિયમમાં રાખીને તેની પાસે સમય બતાવવાનો ચોક્કસ વર્તાવ કરાવું છું. તે પછી બંનેએ વિચાર કરી નિર્ણય કર્યો કે જો આપણે ઘડિયાળને ચાવી આપી નિયમિત ચલાવીએ તો જ તે આપણને સમય બતાવીને નિયમિત ચલાવે છે. માટે ઘડિયાળને ચાવી આપવી તથા સમયાનુસાર આજ્ઞા ન બનતાં કામ કર્યું જવું તે આપણી ફરજ છે. ઘડિયાળ આપણને હાથ પકડીને કામ કરવા મોકલી શકે તેમ નથી. માટે ઘડિયાળના સમય પ્રમાણે વ્યવસ્થિત કામ કરવાં હોય તો જ ઘડિયાળ પહેરવી અગર પાસે રાખવી, નહિ તો શોભા માટે ઘડિયાળ રાખવી નહિ. આ પ્રમાણે જો આત્મામાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારરૂપી ઘડિયાળને સન્માર્ગે દોરવારૂપી ચાવી આપવાની શક્તિ હોય તો તે તેને સદ્ગતિ અપાવે છે. પરંતુ તેનામાં સદ્બુદ્ધિ અને સત્કર્મરૂપી ચાવી આપવાની શક્તિ ન હોય તો ખોટો ટાઈમ બતાવનાર ઘડિયાળની માફક મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારરૂપી યંત્રો આત્માને અનિયમિત, સ્વેચ્છાચારી, વ્યસની, દુર્ગુણી અને કુકર્મી બનાવે છે. માટે યોગશાસ્ત્રે મનને, બુદ્ધિને અને છેવટે ચિત્તને કુમાર્ગમાં જતાં અટકાવવું અને સન્માર્ગે દોરવું, તેને જ 'યોગ' માનેલો છે. આ રીતે મનાદિનો નિરોધ કરી જે કલેશ ત્યજીને અવિચળ સાચો આનંદ પ્રાપ્ત થાય તેવાં કર્મો કરે તે જ 'યોગી' છે. એવાં કર્મમાં રત (એટલે આસક્ત) રહીને જે માયામાં લલચાઈ મોહાસક્ત કે વિષયાસક્ત થયા વિના યોગમાં નિમગ્ન રહે છે તેને 'જીવન્મુક્ત' કહેલો છે.

છુટક નકલ રૂા. ૫-૦૦
વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૬૦-૦૦

Chetavni (GUJ) RNI No. GUJ GUJ / 2005 / 16095
Postal Regd. No.GAMC-1507/2012-2014 Valid up to 31-Dec-2014
Posted at Ah'd PSO On 27th of Every Month



શરણાગતિનું તત્ત્વરહસ્ય

દરેકે પોતાના આત્મકલ્યાણ માટે તે પરમાત્માનું જ ધ્યાન કરવું જોઈએ. માટે પરમાત્માનું સાચું શરણ સ્વીકાર્યા વિના અને તેના શરણમાં જ સર્વભાવ સમર્પણ કર્યા વિના ઓછા યા વત્તા અંશે ધર્મધ્યાન નિષ્ફળ જાય છે. માટે મેળવેલા મંત્રોનું તત્ત્વરહસ્ય સમજીને તેના ઉચ્ચાર પ્રમાણે આત્માનો તેવો ભાવ કરવો જોઈએ. એટલે કે “ૐ” શબ્દ બોલતાં ઉકાર, મકાર, અકાર અને અર્ધમાત્રામાંથી મળેલાં પચ્ચીસ તત્ત્વોના માયાવી ભાવોનો ત્યાગ કરી ઓમ્ના મથાળે આવેલા બિન્દુમાં લક્ષ્ય લઈ જવો. અને તે બિન્દુ સ્વરૂપ પરમાત્મામાં તન્મય, તદાત્મ્ય ભાવ ઉત્પન્ન કરીને ૐ બોલ્યા પછી “પરમાત્મા” શબ્દ બોલવો અને તે પછી “હું તમારે શરણે છું”, એ શબ્દ આત્માના પૂર્ણભાવથી બોલવો. એ રીતે કરવાથી સર્વોત્કૃષ્ટ “શરણાગતિનું પાત્રત્વ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.” અને તેજ પ્રમાણે “ૐ” શબ્દ બોલી, પરમાત્મામાં સર્વભાવ સ્થિર કરી. બિન્દુ માંઆત્મલક્ષ્યાં સ્થિર કરી “પોતાના આત્માનું કલ્યાણ કરવાવાળા તથા જન્મમરણના ફેરા નિવારવાળા પરમ સદ્ગુરુને શરણે હું છું.” એ રીતે ભાવપૂર્વક મંત્ર બોલી દરેકે પોતાનું કલ્યાણ સાધવું જોઈએ. “સાચા શરણ જનારને જેના શરણની અપેક્ષા રાખતો હોય તેના સિવાય બીજા કોઈમાં ભાવ રાખવાનો અધિકાર નથી. પણ આત્મામાં જેટલા ભાવ હોય તેટલા તમામ જેના શરણે ગયા હોઈએ, તેમાં જ (તમામ ભાવોને) સમાવી દેવા જોઈએ. આ શરણાગિતનું તત્ત્વરહસ્ય છે.”

વર્ષ-૧૦, અંક-૨, સંવત ૨૦૭૦ મહા વદ-૧૩ ગુરુવાર તા. ૨૭-૨-૨૦૧૪

માલિક, મુદ્રક/પ્રકાશક અને તંત્રી : જયવર્ધન રમુજીલાલ વ્યાસ

વલ્લભવાડી રામબાગ, મણીનગર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૮.

દ્વારા તા. ૨૭-૨-૨૦૧૪ ના રોજ પ્રસિધ્ધ કર્યું.

ચેતવણી કાર્યાલય

: વલ્લભવાડી, રામબાગ, મણીનગર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૮.

મુદ્રણ સ્થળ

: ભવાની ઓફસેટ, ૩/૨૦, કેલાસ એસ્ટેટ, ઓઢવ, અમદાવાદ-૩૮૨૪૧૫.