

રાજયોગ શિવિર પ્રવચનમાલા

લગન માં મગન



राजयोग शिबिर प्रवचनमाला

शिव



परमपिता

परमात्मा

* प्रकाशक *

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी धर्मशरीय विश्व-विद्यालय
पांडव भवन, माउण्ट आबु, राजस्थान

* प्रकाशक :

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी
ईश्वरीय विश्वविद्यालय
पांडव भवन,
माउन्ट आबु (राजस्थान)

* मुद्रक :

ओमशांति प्रेस
ज्ञानामृत भवन, शांतिवन, तणेटी,
पो. ओ. मुद्दरला,
आबुरोड - 309 024
(राजस्थान).

© Copyright : Brahma Kumaris Ishwariya Vishwa-Vidyalyaya,
Mount Abu (Rajasthan)

No part of this book may be printed without the permission of
the publisher.

‘રાજયોગ શિબિર પ્રવચનમાળા’ના પ્રકાશન પ્રસંગે શુભેચ્છા સંદેશ

વર્તમાન વિજ્ઞાન અને યંત્રયુગમાં ભૌતિક સુખોની અભિવૃદ્ધિ થઈ છે. બાહ્ય રીતે જોઈએ તો સંસ્કૃતિ અને શિષ્ટાચારમાં પરિવર્તન આવ્યું છે. પણ આંતરિક રીતે જોતાં માનવ નિષ્પ્રાણ બની ગયો છે. પોતાનાં નૈતિક મૂલ્યોને તે ગુમાવી રહ્યો છે. તેથી આજે સમગ્ર વિશ્વમાં દુઃખ, અશાંતિ અને માનસિક ખેંચતાણના ઓળા પથરાઈ રહ્યા છે.

પશ્ચિમના દેશોની ઊંઘ હરામ થઈ ગઈ છે. તો અહીં પૂર્વના દેશોએ પોતાની સંસ્કૃતિ, યોગ, ધ્યાન, સમાધિ આદિને વિસારી દીધાં છે. પોતાની અસલ પ્રાચીન પરંપરાની ખોટ પૂરી કરવા માટે નકલી ઉપાયોનો આધાર લેવામાં આવી રહ્યો છે. પરિણામ સ્વરૂપ આજે નૈતિક મૂલ્યોની આધારશિલા તૂટી રહી છે. અશિસ્ત, હિંસા, દ્વેષ આદિ આસુરી પ્રવૃત્તિઓ આજે તીવ્ર રીતે વધી રહી છે. તેથી માનવની સૌથી મોટી સેવા એનામાં સહનશીલતા, સંતોષ, ધૈર્ય, નમ્રતા, પ્રેમ, ભ્રાતૃભાવ આદિની ભાવનાઓ જાગૃત કરીને કરી શકાય છે. આજે એક જબરદસ્ત વિશ્વવ્યાપી આધ્યાત્મિક ક્રાંતિની જરૂર છે.

અમે વિશેષ આનંદના સમાચાર આપીએ છીએ કે આ ક્રાંતિના સૂત્રધાર સૌ આત્માઓના પિતા કલ્યાણકારી ‘શિવ’ પરમાત્મા સૌ આત્માઓ પ્રત્યે રહેમની ભાવના રાખી આ વિશ્વરંગમંચ પર આવી ચૂક્યા છે. અને તેઓ પોતાનાં બાળકોને-આત્માઓને આત્મિક સ્વરૂપનો, સ્વયંનો પરિચય તથા કર્તવ્યનું જ્ઞાન, સૃષ્ટિના આદિ, મધ્ય અને અંતનું જ્ઞાન તથા સહજ રાજયોગનું શિક્ષણ સ્વયં બાપ, ટીચર અને સદ્ગુરુ બનીને આપી રહ્યા છે. એક દિવ્ય અનુભવ કરાવી રહ્યા છે. સદ્ભાવના, પ્રેમ, સદાચાર અને દિવ્યતાની સ્થાપના

માટે એક અપૂર્વશક્તિ પ્રદાન કરી રહ્યા છે.

આ અલૌકિક શક્તિ અને દિવ્ય અનુભૂતિને હૃદયંગમ કરવાનો સરળ પ્રયોગ છે 'સહજ રાજયોગ શિબિર'. આજે આ રાજયોગના અભ્યાસ દ્વારા અસંખ્ય ભૂલેલા, ભટકેલા તથા પરમાત્માથી વિખૂટા પડેલા આત્માઓ પોતાના પિતા પરમાત્મા સાથે મિલન મનાવીને અતીન્દ્રિય સુખનો લાભ લઈ રહ્યા છે. બાલ બ્રહ્મચારિણી, રાજયોગિની બ્રહ્માકુમારી ચંદ્રિકાબેને પુસ્તકના રૂપે લખીને આ પ્રયોગને સર્વજન-સમૂહને ઘેર બેઠાં તેનો અભ્યાસ કરવાનું સરળ બનાવ્યું છે. ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને યોગની અનુભૂતિ કરીને વિશ્વના સમગ્ર આત્માઓ પોતાની ચિરકાળની તૃષ્ણા તૃપ્ત કરીને સ્વયં પરમાત્મા સાથે પોતાનો સાચો સંબંધ જોડે અને ભવિષ્યમાં સ્વર્ગીય દુનિયામાં દેવી-દેવતા બની પોતાનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર પ્રાપ્ત કરે એવી અમારી હાર્દિક શુભ કામનાઓ છે.

ૐ શાંતિ

રાજયોગિની દાદી પ્રકાશમણિજી

મુખ્ય પ્રશાસિકા

રાજયોગિની દાદી જાનકીજી

સંયુક્ત મુખ્ય પ્રશાસિકા

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય

પાંડવ ભવન, માઉન્ટ આબુ (રાજસ્થાન)

રાજયોગ શિબિર

પરમાત્માના અતિ પ્રિય સ્નેહી આત્મબંધુઓ, આજે આ રાજયોગ શિબિર પ્રવચનમાળામાં હું આપનું સહર્ષ સ્વાગત કરું છું. વળી આપ યોગ જિજ્ઞાસાવૃત્તિ ધરાવનાર આત્માઓની યોગમાર્ગે સફળતા પ્રાપ્ત થાઓ એવી ભાવના ઈશ્વર સમક્ષ રજૂ કરું છું અને હવે ઈશ્વરમિલનની અનુભૂતિ થાય એવા સંકલ્પથી રાજયોગ શિબિરના કાર્યમાં બુદ્ધિરૂપી કદમ ઉઠાવીએ.

સર્વ પ્રથમ આ રાજયોગ શિબિરનો આધાર, લક્ષ અને નિયમો વિચારીશું. પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયની સ્થાપના ૧૯૩૭ માં થઈ અને ત્યારથી તે આજ સુધીમાં વિદ્યાલય પાસે જો અમૂલ્ય ખજાનો હોય તો તે જ્ઞાનધન અને યોગશક્તિનો છે. આ વિશ્વ વિદ્યાલયની અનેકવિધ સેવાઓમાનું એક સાધન એટલે રાજયોગ શિબિર. આ રાજયોગ શિબિરનો આધાર કોઈ વ્યક્તિના વિચાર, કોઈ શાસ્ત્રનો આધાર કે કોઈ સંત-મહાત્માઓની અનુભૂતિ કે અંતઃસ્ફુરણા નથી. પરંતુ આત્માઓના પિતા પરમાત્માએ સ્વયં સાકાર માધ્યમના મુખેથી ઉચ્ચારેલાં વચનો છે. રાજયોગ એ સર્વ યોગોમાં શ્રેષ્ઠ યોગ અથવા તો યોગોનો રાજા છે. પરંતુ યોગની અનેક સ્થિતિમાંથી પસાર થતો રાજયોગ અને એનું જ્ઞાન શબ્દશઃ જાણવું અતિ આવશ્યક છે. સર્વ પ્રથમ યોગ માટે કેવા પ્રકારના જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે તે આપને સમજાવવામાં આવશે. અને તેથી પ્રથમ કક્ષામાં યોગ એ જ્ઞાનયોગ કહેવાય છે. યોગનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાના કારણે બુદ્ધિ જ્ઞાનમાં રમણ કરે છે અને પછી તે જ્ઞાનની સત્યતા બુદ્ધિમાં સ્પષ્ટ થવાને કારણે બુદ્ધિથી પરમાત્મા સાથે સંબંધ સ્થાપિત થાય છે. આત્મા બુદ્ધિથી પરમાત્માને યાદ કરે છે. માટે એને બુદ્ધિયોગ કહેવાય છે. બુદ્ધિ જે વાતને સ્વીકારી લે છે તેની સ્મૃતિ વારંવાર આવે છે. અને તેથી કર્મ કરતાં પણ બુદ્ધિમાં આત્મિક સ્વરૂપની સ્મૃતિ અને પરમાત્માની યાદ રહે છે, માટે તેને કર્મયોગ કહેવાય છે. યોગનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત

થવાના કારણે બુદ્ધિ જ્ઞાનમાં રમણ કરે છે અને પછી તે જ્ઞાનની સત્યતા બુદ્ધિમાં સ્પષ્ટ થવાને કારણે બુદ્ધિથી પરમાત્મા સાથે સંબંધ સ્થાપિત થાય છે. આત્મા બુદ્ધિથી પરમાત્માને યાદ કરે છે. માટે એને બુદ્ધિયોગ કહેવાય છે. બુદ્ધિ જે વાતને સ્વીકારી લે છે તેની સ્મૃતિ વારંવાર આવે છે. અને તેથી કર્મ કરતાં પણ બુદ્ધિમાં આત્મિક સ્વરૂપની સ્મૃતિ અને પરમાત્માની યાદ રહે છે, માટે તેને કર્મયોગ કહેવાય છે. કર્મ એ જીવનનો અતિ સ્વાભાવિક ક્રમ છે. અને હર કર્મમાં પરમાત્માની સહજ યાદ રહેવાથી તે સહજયોગ બને છે. અને આ સહજયોગ દ્વારા આત્મા પોતાની કર્મઠન્દ્રિયો પર વિજય મેળવી કર્મન્દ્રિયોનો રાજા બને છે માટે તેને રાજયોગ કહેવામાં આવે છે. ઈશ્વરીય જ્ઞાન એ આ રાજયોગ શિબિરની આધારશિલા છે. બીજો પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે આવી શિબિરો યોજવા પાછળ શું લક્ષ્ય રહેલું છે. પરમાત્મા દ્વારા સ્થપાયેલા આ વિશ્વ વિદ્યાલયમાં યોગના શિક્ષણ દ્વારા હજારો જીવાત્માઓના જીવનમાં પવિત્રતા, સુખ અને શાંતિનો અમૂલ્ય લાભ મળ્યો છે, અને તેની અનુભૂતિ આપના જેવા યોગ ઈચ્છુક આત્માઓને અલ્પ સમયના જ્ઞાન દ્વારા અને તેની સાથેના બુદ્ધિના જોડાણથી પ્રાપ્ત થાય એ ભાવનાથી આ શિબિર-પ્રવચનમાળાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

ત્રણ દિવસની આ રાજયોગ શિબિરમાં કેટલાક નિયમોનું સંયમપૂર્વક પાલન કરવામાં આવે તો જ તેની યથાર્થ અનુભૂતિ થઈ શકે. જેમ એક મ્યાનમાં બે તલવાર ન રહી શકે તેમ યોગ અને ભોગ બંને પરસ્પર વિરોધી છે. અને તેથી યોગના અનુભવ માટે ભોગનો ત્યાગ કરવો જ ઘટે. જ્યારે સમય અને શક્તિનો ભોગ આપી જ રહ્યા છો તો દૈઢ સંકલ્પથી નિયમપાલન પણ કરશો જ એવી આશા રાખું છું. સર્વ પ્રથમ યોગ શબ્દ જ પવિત્રતાનો સૂચક છે. અને માટે યોગી જીવન બનાવાનો પ્રથમ નિયમ એટલે જ પવિત્રતા. બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન એટલે પતિપત્નીના સંબંધમાં પણ માતા-પુત્ર તથા ભાઈ-બહેન જેવા

પવિત્ર વ્યવહારનો સંકલ્પ. જેમ સિંહણનું દૂધ સોનાના પાત્રમાં જ રહી શકે, તેમ યોગનું જ્ઞાન પવિત્ર બુદ્ધિમાં જ રહી શકે અને માટે આજના દિવસે વધુ નહીં તો માત્ર ત્રણ દિવસ યોગ શિબિરની સમયમર્યાદા સુધી પણ મન, વચન, કર્મથી પવિત્રતાની પ્રતિજ્ઞા અતિ આવશ્યક છે. આપણા ઘરમાં વાર-તહેવાર હોય યા તો કોઈ સંત-મહાત્માનું આગમન થવાનું હોય તો પણ પવિત્રતાનો આગ્રહ સેવીએ છીએ તો અહીં તો સ્વયં પરમાત્મા સાથે મન, બુદ્ધિ દ્વારા મિલન મનાવવાના સંકલ્પમાં છીએ તેથી પણ પવિત્ર સંકલ્પોથી, પવિત્ર વિચારોથી જ તેના સમીપ જવાનો અને મિલન મનાવવાનો અનુભવ કરી શકાશે. માટે પવિત્રતા એ યોગ માટે અતિ આવશ્યક નિયમ છે. અને બીજો તેટલો જ મહત્વનો નિયમ એટલે અન્નશુદ્ધિ. પ્રચલિત માન્યતા છે કે જેવું અન્ન તેવું મન. આપણી ધર્મભાવનામાં ભગવાનને ધરાવેલા પ્રસાદનું ખૂબ મહત્વ હોય છે, કારણ કે તે ઈશ્વરને માટે બનાવેલો હોય છે. તેથી તેમાં આપણી સુંદર ભાવના રહેલી હોય છે. પરંતુ યોગ ઈચ્છુક આત્માએ તો પરમાત્માની યાદમાં બનાવેલું શુદ્ધ અને શાકાહારી ભોજન ગ્રહણ કરવું જોઈએ. કારણ હાથ દ્વારા ભોજન બનાવીએ છીએ ત્યારે મનમાં જે ભાવો હોય છે તે ભોજનમાં સૂક્ષ્મ રૂપે હાથનાં વાયબ્રેશન દ્વારા દાખલ થઈ જાય છે. જેમ રામકૃષ્ણ પરમહંસે વિવેકાનંદને જમણા પગના અંગૂઠાથી સ્પર્શ કરી યોગશક્તિનું દાન કર્યું ત્યારે પગ દ્વારા તે શક્તિનો સીધો સ્પર્શ થયો, તેમ ભોજન બનાવતાં તો હાથ દ્વારા વહન થતી ભાવનાઓ ભોજનમાં પ્રવેશી જાય છે. માટે જ ઈશ્વરસ્મૃતિમાં બનેલું ભોજન સ્વીકાર કરવું જોઈએ. આગળ જોતાં યોગી માટે સંગ એ પણ એક મહત્વનું પરિબળ છે. કહેવાય છે કે જેવો સંગ તેવો રંગ. એને માટે સત્સંગનું મહત્ત્વ વર્ણવવામાં આવ્યું છે. “સંગ તારે અને કુસંગ ડુબારે” તેથી યોગીનો બુદ્ધિનો સંગ પરમાત્મા પિતાની સાથે હોવો આવશ્યક છે, કારણ કે પરમાત્મા જ એક સત્ય છે, પરમાત્મા જે કરાવે તે સત્ય અને વ્યવહારમાં સાચા મિત્રો, સારા વિચારો, સારાં પુસ્તકો અને વિવેકપૂર્ણ વાતોનો સંગ કરવો. આ

સાથે ચોથો અને મહત્વપૂર્ણ નિયમ એ કે જેનાથી જીવન એ દિવ્યગુણોનો ગુલદસ્તો બને છે, અર્થાત્ કે દિવ્યગુણોની ધારણા. આત્મા પોતે દિવ્ય છે. સત્, ચિત્, આનંદ સ્વરૂપ છે. વળી આત્માનો પરિચય મળતાં આપ જાણી શકશો કે આત્મા એ બહુ જ ઊંચી હસ્તી છે તો, સ્વયંના અને ઈશ્વરના ગુણોનું મનનચિંતન કરવાથી જીવન એ દિવ્યગુણોથી ભરપૂર બની જાય છે. આ નિયમોનું પાલન કરવાથી સ્વયંની સંયમશક્તિમાં વૃદ્ધિ થશે, નિયમમાં રહેલી શક્તિની અનુભૂતિ થશે. સંકલ્પશક્તિની દૃઢતાની અનુભૂતિ થશે, અને તેથી આગ્રહપૂર્વક આપ સર્વને વિનંતી છે કે આ નિયમોને દૃઢતાપૂર્વક વળગી રહેશો. તો હવે આપણે બધા જ એક મિનિટ માટે પરમાત્મા પિતાની યાદમાં બેસી આ નિયમોનું પાલન કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ લઈએ. સંકલ્પ આપણો, સિદ્ધિદાતા તો પરમેશ્વર છે. હિંમતે મર્દા તો મદદે ખુદા. તો ચાલો, એક મિનિટ માટે બુદ્ધિને આત્મિક સ્વરૂપમાં એકાગ્ર કરો અને પરમાત્માની સાક્ષીએ પ્રતિજ્ઞા કરીએ, “હે પરમપિતા પરમાત્મા, હું આપનો બાળક આજે સંકલ્પ કરું છું કે યોગની અનુભૂતિ માટે હું મન, વચન અને કર્મથી પવિત્ર જીવન વ્યતીત કરીશ, શુદ્ધ શાકાહારી ભોજન લઈશ. વધારેમાં વધારે સમય આ જ્ઞાનના અધ્યયન માટે કાઢીશ. અને દિવ્યગુણોનું સ્મરણ કરીશ.” તો દૃઢસંકલ્પથી નિયમ-પાલન તો કરશો જ એવી આશા રાખું છું.

રાજયોગમાં આત્માનું સ્થાન

આજનો આપણો પ્રથમ વિષય છે રાજયોગમાં આત્માનું સ્થાન. કોઈ પણ પ્રકારના યોગમાં ચાર વાતોનું જ્ઞાન અતિ આવશ્યક છે. પછી તે રાજયોગ હોય કે હઠયોગ હોય. યોગમાર્ગમાં સાધક, સાધના, સાધન અને સાધ્યની સ્પષ્ટપણે સમજ હોવી ઘટે. આપણા રાજયોગમાં શરીરને યોગ શીખનાર આત્માના સાધન તરીકે સ્વીકારવામાં આવે છે. દેહરૂપી સાધનનો આધાર લઈ સાધક આત્મા યોગસાધના કરે છે અને યોગીનું લક્ષ્ય છે જેની સાથે યોગ લગાવે

છે તેના જેવા જ બનવું. પરમાત્માને મળવું એના કરતાં પરમાત્મા જેવા બનવું એ મહત્વપૂર્ણ બાબત છે. ઈશ્વર પછી બીજા નંબરે યોગીને ગણવામાં આવે છે અને તેથી યોગીનું સાધ્ય એટલે ઈશ્વરના જેવા ગુણ અને કર્તવ્યને ધારણ કરવાં. આટલું સમજ્યા પછી હવે આપણે યોગ શું છે તે સમજીશું. યોગ શબ્દનો સરળ અર્થ યાદ એવો થાય છે. એના બીજા અર્થમાં યોગ એટલે જોડાણ, મિલન, સંબંધ આવા અનેક પ્રકારનાં અર્થ ઘટાવી શકાય. હવે આ યોગ શીખવાની ઈચ્છા કોને થઈ? જ્યારે કે વ્યક્તિના જીવનમાં યાદ એ સ્વભાવ છે. માતાપિતાની યાદ, સ્નેહી સ્વજનોની યાદ, સારા-નરસા પ્રસંગોની યાદ, ભૂત-ભવિષ્યની યાદ સહજભાવે આવે છે. અને જેવી યાદ તેવા અનુભવો-મિલન કે વિયોગ, સુખ કે દુઃખ, સફળતા કે નિષ્ફળતાના રૂપમાં અનુભવે છે, તો એનાથી વળી બીજી કઈ એવી યાદ હોય જેને મનુષ્ય આત્મા ઝંખે છે. આત્મા પોતે કોઈ ચિર સુખ-શાંતિની ઝંખનામાં છે. દેહ, દેહના સંબંધો અને દેહના ધર્મોની યાદ દુઃખ અથવા અશાંતિમાં પરિણામે છે; કારણ કે દેહના સંબંધો વિનાશી છે. દેહના ધર્મો પતનના માર્ગે લઈ જાય છે, અને સંબંધોમાંથી નિઃસ્વાર્થ સ્નેહ સમાપ્ત થઈ ચૂક્યો છે. તેથી કરીને આત્માને એવી કોઈ યોગ શીખવાની ઈચ્છા જોગ્યત થઈ છે કે જેનાથી સદાકાળની સુખ-શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય. તો સર્વ પ્રથમ આપણે સાધક આત્માઓએ સ્વયંને ઓળખવો પડશે. ગુજરાતી કવિ નરસિંહ મહેતાએ કહ્યું છે કે “જ્યાં લગી આત્માતત્વ ચીન્યો નહીં ત્યાં લગી સાધના સર્વ જૂઠી.” જીવનની ગમે તેટલી ઊંચી સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરીએ પરંતુ આત્માની ઓળખ ન હોય તો તેની એકડા વિનાનાં મીઠાંની જેમ કોઈ કિંમત નથી. સોક્રેટીસે કહ્યું કે Know Thyself - તું તારી જાતને ઓળખ. પરમાત્માએ પણ અર્જુનને કહ્યું : સ્વધર્મે નિધેનમ્ શ્રેયઃ પરધર્મો ભયાવહઃ। એટલે કે હે અર્જુન, તું આત્મસ્થિતિમાં રહીશ તો તારું કલ્યાણ થશે. આ બધા ઉદાહરણોથી સ્પષ્ટ સમજી શકાય કે આત્માની ઓળખ અતિ આવશ્યક છે. તો આત્મજ્ઞાન એટલે શું? આત્મજ્ઞાન એટલે પોતાની જાતને

ઓળખવી. સામાન્ય રીતે તો દરેકને પોતાની વ્યાવહારિક ઓળખ હોય છે, અને તેના આધારે વ્યવહાર બરોબર ચાલે છે. પરંતુ પરમાર્થ તરફ પગલાં માંડતી વખતે કોઈ વિશેષ ઓળખની જરૂર પડે છે. જેવી રીતે મોટરને ચલાવનાર ડ્રાઈવર મોટરથી અલગ અસ્તિત્વ ધરાવે છે તેવી જ રીતે શરીરરૂપી મોટરને ચલાવનાર ડ્રાઈવર મોટરથી અલગ અસ્તિત્વ ધરાવે છે, એટલું જ નહીં, તેનો અલગ પરિચય પણ છે. વ્યાકરણની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો પણ હું અને મારું બંને અલગ છે. “હું” બોલનાર માલિકી ધરાવે છે. જ્યારે “મારું” શબ્દ જેના ઉપર માલિકી છે તેના માટે વપરાય છે. જ્યારે આપણે ‘મારું શરીર’ એમ બોલીએ છીએ ત્યારે મારું કહેનાર શરીરનો જ માલિક છે. તે કોઈ અલગ સત્તા છે જે શરીરને ચલાવે છે. તે ઉપરથી નક્કી થાય છે કે શરીર તો યોગમાર્ગમાં આગળ વધવા માટેનું નિમિત્ત-સાધન છે. અને એ સાધનની મદદથી સાધના કરનાર હું આત્મા - સાધક છું. જેવી રીતે શરીર પાંચ તત્ત્વો પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશનો સમૂહ છે તેવી જ રીતે આત્મા એટલે મન, બુદ્ધિ તથા સંસ્કારનો સમૂહ. મનનું કામ છે વિચાર કરવાનું. બુદ્ધિનું કામ છે મનમાં વિચારોને Control કરવાનું અને નિર્ણય કરવાનું એટલે બીજા શબ્દોમાં કહી શકાય કે મનરૂપી તોફાની બાળકને Control કરનાર બુદ્ધિ રૂપી મા છે, અર્થાત્ મનના કરેલા સંકલ્પો પર વિવેકબુદ્ધિથી નિર્ણય કરનારી શક્તિ એટલે બુદ્ધિ અને બુદ્ધિએ કરેલા નિર્ણયના આધારે કરેલા કર્મની ઊભી થતી અસર, છાપ એટલે સંસ્કાર. આમ, આત્મા એ મન, બુદ્ધિ અને સંસ્કાર સહિત ચૈતન્ય શક્તિ છે. વર્તમાન સમયે આત્મા પોતાને દેહ સમજવાને કારણે મનનાં સંકલ્પો દેહ-અભિમાનનાં, બુદ્ધિ દેહના ધર્મોવાળી એટલે કે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકારયુક્ત બની ગઈ છે. અને વિકારોથી યુક્ત બુદ્ધિએ કરેલાં કર્મોનું પરિણામ દુઃખ અને અશાંતિના સંસ્કારોમાં પરિણમે છે. મન માટે જ કહેવાય છે કે મન: એવમ્ મનુષ્યાણામ્ કારણમ્ બંધ મોક્ષયો: । મન અર્થાત્ કે મનનું વલણ એ જ બંધન અને મુક્તિનું કારણરૂપ છે. મન જ્ઞાન

દ્વારા સમજપૂર્વક એટલો જ સંકલ્પ કરે કે હું દેહ નથી, પરંતુ હું એક ચૈતન્ય જ્યોતિર્મય પ્રકાશસ્વરૂપ આત્મા છું, અજર, અમર, અવિનાશી છું, સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપ છું અને હું આત્મા પોતાના અસલી સ્વરૂપમાં આદિ, અનાદિ સ્વરૂપમાં જ્ઞાનસ્વરૂપ, પ્રેમસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ, સુખસ્વરૂપ, શાંતિસ્વરૂપ, પવિત્રતા સ્વરૂપ અને શક્તિસ્વરૂપ છું. આવા જ્ઞાનયુક્ત વિચારોથી ગઈ કાલ સુધી ભટકતું મન મનનચિંતન દ્વારા એકાગ્ર સ્થિતિનો અનુભવ પ્રાપ્ત કરે છે. એક હિન્દી કવિએ લખ્યું છે કે “મન હી દેવતા મન હી ઈશ્વર મનસે બડા ન કોઈ.” જો આપણું મન સ્વીકારે કે કોઈ દૈવી તત્ત્વ છે અથવા કોઈ ઈશ્વરીય શક્તિ છે તો તેની અનુભૂતિ પણ કરી શકાય. માટે હવે ભૂલેલા મનને આપણે યાદ અપાવીએ કે હે મન, તું દેહ નથી પણ આત્મા છે. આત્માના સ્વરૂપમાં સ્થિત થવા માટે પૂર્ણ પરિચય હોવો જોઈએ. વ્યક્તિને જોતાં શરીર દેખાઈ આવે છે. નામ પૂછી લેવાય છે. વધુ સંપર્કથી તેના ગુણોનો પરિચય મળે છે. પરંતુ આત્મા એ તો અતિસૂક્ષ્મ જ્યોતિર્મય ચૈતન્ય સત્તા છે. એનાં દર્શન ન હોય પણ ઓળખ જરૂર હોય. આત્મા માટે એમ કહેવાય છે કે તું તારી જાતને ઓળખ. ઓળખવું એટલે જાણવું. જન્મ-મરણના ચક્રમાં આવવાને કારણે બધા જ આત્માઓ અજ્ઞાનના ગાઢ અંધકારમાં આવી ગયા છે. પરમાત્મા સિવાય આત્માના ત્રીજા જ્ઞાનનેત્રને કોણ જાગ્રત કરે? એક કવિએ બહુ કરુણતાપૂર્વક ઈશ્વર પાસે પ્રાર્થના કરી ‘એક જ દે ચિનગારી મહાનલ એક જ દે ચિનગારી’ અને તે ચિનગારી એટલે આત્મજ્ઞાનની સમજરૂપી ચિનગારી. પરમાત્મા પિતાએ આપેલો આત્માનો પરિચય અને માત્ર તેની સ્મૃતિ પણ અનુભૂતિ કરાવી શકે તેમ છે. તો પ્રથમ જોઈએ કે આત્માનું સ્વરૂપ શું છે. દેહ વ્યક્ત છે, આત્મા અવ્યક્ત છે, દેહ વિનાશી છે, જ્યારે આત્મા અવિનાશી છે. આત્મામાં જ કાર્ય કરવાની શક્તિ છે. આત્માના ચાલ્યા જવાથી શરીર મૃતદેહ કહેવાય છે, શરીર દ્વારા જોનાર, બોલનાર, સાંભળનાર આત્માને આપણે જોઈ નથી શકતા પરંતુ જાણી શકીએ છીએ, અનુભવી શકીએ છીએ અને માનવું

જ પડે છે કે શરીરને ચલાવનાર કોઈ ચૈતન્ય સત્તા અથવા શક્તિ છે. આ આત્માનું સ્વરૂપ પ્રકાશમય બિંદુ છે. શરીરમાં કોઈ એક કેન્દ્ર છે, જ્યાંથી આત્માની શક્તિ કાર્ય કરે છે. કોઈ પણ શક્તિની વ્યાપકતા ગમે તેટલી વિશાળ હોય પરંતુ જ્યાંથી તે શક્તિનું વહન થાય છે તેવું એક કેન્દ્રબિંદુ અવશ્ય હોય છે. માટે આત્માનું સ્વરૂપ એ બિંદુ સ્વરૂપ છે. હવે પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે આ બિંદુ રૂપ આત્મા શરીરના કયા ભાગમાં અને ક્યાં નિવાસ કરે છે. સાધારણ માન્યતા એવી છે કે આત્મા શરીરમાં બધે જ વ્યાપક છે. અને બીજી એક એવી માન્યતા પણ છે કે આત્માનું નિવાસસ્થાન હૃદય છે, પરંતુ આત્માનું વાસ્તવિક નિવાસસ્થાન બે ભ્રમરોની વચ્ચે છે. અને તેની યાદમાં આજે પણ પૂજાવિધિ કરીએ ત્યારે મસ્તકમાં તિલક કરીએ છીએ. વળી જીવનનાં મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્યો અને શરીરનું સંચાલન મસ્તકમાંથી થાય છે. વિચારોનું મનન કરવાનું અને એકાગ્રતાનું કાર્ય મસ્તિષ્ક કરે છે. આત્મા એ શરીરમાં બ્રૂકુટી તપ્ત પર વિરાજમાન છે. પણ એક શંકા ઉદ્ભવે છે કે જ્યારે આત્માને શરીર નથી હોતું ત્યારે આત્મા કયા સ્થાનેથી આવીને પ્રવેશ કરે છે. આ સાકારલોકથી પાર સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાથી પાર, આકારી દેવલોકથી પણ પાર લાલ પ્રકાશથી ભરપૂર એવું શાંતિધામ છે, જેને બીજા શબ્દોમાં પરમધામ, મુક્તિધામ, બ્રહ્મલોક અથવા નિર્વાણધામ પણ કહેવાય છે, તે આત્માનું અવિનાશી ઘર છે, જ્યાંથી આત્મા આવી શરીર ધારણ કરે છે અને શરીરનાં કાર્યોથી મુક્ત થતાં વળી પાછો સ્વધામ જાય છે. આમ આપણે બધાં જ્યોતિર્ભય બિંદુ સ્વરૂપ આત્માઓ છીએ. પરમધામનાં નિવાસી છીએ. અને સ્વધર્મ એ શાંતિ છે, તથા આત્માના પોતાના અનાદિ ગુણો જ્ઞાન, પ્રેમ, આનંદ, સુખ, શાંતિ, પવિત્રતા અને શક્તિ છે. તથા સ્વધામ પરમધામ છે. પરંતુ એક પછી બીજું, ત્રીજું, એમ શરીર ધારણ કરી જન્મ-મરણનાં ચક્રમાં આવતાં સ્વધર્મને, સ્વદેશને ભૂલી જવાના કારણે આત્મા દુઃખી અને અશાંત બની ગયો છે માટે હવે આપણું કર્તવ્ય છે : ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરી ગણો. જાગ્યા ત્યારથી સવાર સમજો. આપણે પોતે આત્મનિશ્ચય

કરીએ અને વારંવાર આ સ્મૃતિને કાયમી કરીએ તો આપણે જે ઈચ્છીએ છીએ તેની અનુભૂતિ કરી શકીશું.

હવે આ આત્માની, જ્ઞાનની અનુભૂતિ માટે આપણે બધાં આત્મિક સ્મૃતિનો અભ્યાસ કેળવીએ. આત્માનો પરિચય મળ્યા પછી આત્માની અનુભૂતિ કરવા માટે વિશેષ પ્રકારે અભ્યાસ કરવાનો હોય છે. જેમ બાળપણમાં એકડો શીખતી વખતે એકડો પાડીને તેના પર ઘૂંટવાથી શીખી જવાય છે તેવી જ રીતે હું આત્મા છું; અજર, અમર, અવિનાશી છું; સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપ છું. હું આત્મા મન, બુદ્ધિ, સંસ્કાર સહિત ચૈતન્ય સત્તા છું. શરીરરૂપી રથનો રથવાન છું. સર્વ કર્મેન્દ્રિયોનો રાજા છું. હું આંખ નથી પરંતુ આંખો દ્વારા જોનાર આત્મા છું, મુખ નથી પરંતુ મુખ દ્વારા બોલનાર, કાન દ્વારા સાંભળનાર, ચૈતન્ય સત્તા આત્મા છું. આમ જોવાની, બોલવાની, સાંભળવાની, સમજવાની, વિચારવાની, અનુભવ તથા વર્ણન કરવાની આ બધી જ મારી શકિતઓ છે. હું આત્મા એક ચૈતન્ય શકિત છું. આમ, વારંવાર ઊઠતાં, બેસતાં, ખાતાં-પીતાં, દરેક કર્મ કરતાં પોતાને આત્મા સમજવાથી, આત્મિક સ્મૃતિમાં રમણ કરવાથી અભ્યાસ દ્વારા આત્માની અનુભૂતિ થાય છે. હવે આપણે બધા આત્મિક સ્વરૂપની સ્મૃતિમાં બેસીશું. પરંતુ તે પહેલાં એક સૂચના છે કે અહીં જ્યારે યોગમાં સ્થિત થઈએ છીએ ત્યારે આંખો બંધ કરવાની નથી. પરંતુ તમારી સામે બેસનાર યોગ શિક્ષકની બ્રૂકુટીમાં, મસ્તિષ્કમાં તથા નેત્રોમાં આંખોને એકાગ્ર કરો, કારણ કે દૃષ્ટિ એ આત્માના ભાવોને વહન કરવાનું એક શ્રેષ્ઠ સાધન છે. એમ કહેવાય છે કે જેવી દૃષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ. દૃષ્ટિ અને વૃત્તિનો સૃષ્ટિ અને તેના વાતાવરણ ઉપર પ્રભાવ પડે છે. એક કવિએ લખ્યું કે ‘ભર્યા હો યાદ ખૂણે ખ્વાબ.’ યા કેવળ ખુમારીથી હૃદયના ભાવ આંખોમાં સદા પરખાઈ આવે છે. આત્માના ભાવો દૃષ્ટિ દ્વારા સૃષ્ટિમાં વહન કરવા ખાતર પણ યોગમાં ખુલ્લી આંખો રાખવી આવશ્યક છે. સાધારણ રીતે

ઈશ્વર-પ્રાર્થનામાં લોકો આંખ બંધ કરે છે. પરંતુ તેમાં કેટલાંક ભયસ્થાનો છે. નિદ્રા આવી જાય છે. નેત્રપટ પર વિચિત્ર છબીઓ આવી જાય છે. અને અજાગ્રત મન બુદ્ધિના પ્રવાહને બદલી નાંખે છે. પરંતુ ખુલ્લી આંખે બેસવાથી અને સામી વ્યક્તિના યોગયુક્ત પ્રવાહને દૃષ્ટિના માધ્યમ દ્વારા ગ્રહણ કરવાથી એકાગ્ર દૃષ્ટિથી મનની એકાગ્રતા સહજ કેળવી શકાય છે. વળી ખુલ્લી આંખોએ સ્મૃતિ-સ્વરૂપ રહેવાનો અભ્યાસ કેળવવાને કારણે કર્મ કરતાં પણ યોગ અભ્યાસ ચાલુ રહે છે, નિરંતર યોગનિષ્ઠ બની રહેવા માટે આખા દિવસનો થોડોક સમય પણ નિષ્ઠાપૂર્વક યોગમાં બેસવું જરૂરી છે. યોગ-અભ્યાસ વખતે સામી બેઠેલી વ્યક્તિની ભ્રૂકુટીના મધ્ય ભાગ પર દૃષ્ટિને ખુલ્લી રાખી એકાગ્રતાપૂર્વક નિશ્ચય કરવો કે હું આત્મા છું. શરીર ધારણ કરનાર દરેક વ્યક્તિ આત્મા છે. હું આત્મા આત્માને જોઈ રહ્યો છું. આમ પોતાને શરીરભાનથી અલગ કરીને બુદ્ધિથી આત્મનિશ્ચય કરી સ્વરૂપની સ્થિતિમાં અને સ્વચિંતનમાં સરી જવાથી અન્યોન્ય એક આત્માને દિવ્ય ગુણોનું સૂક્ષ્મ રીતે આદાન-પ્રદાન થાય છે. સ્ત્રી-પુરુષનું ભાન ભૂલાઈ જાય છે. આત્મા-આત્મા, ભાઈ-ભાઈના સંબંધની સ્મૃતિ પરિપક્વ બને છે. અને પાવન દૃષ્ટિથી સૃષ્ટિ પણ પાવન બની જાય છે, તો ચાલો સુખાસનમાં બેસી, ગરદન સીધી કરી, ખુલ્લા નેત્રથી હું આત્મા ભ્રૂકુટીરૂપી આસન પર વિરાજમાન જ્યોતિર્મય બિંદુ છું એ ભાવની અનુભૂતિ કરીએ.

રાજયોગમાં પરમાત્માનું સ્થાન

આપણે સૌએ આત્માનો પરિચય મેળવ્યો અને આત્મિક સ્મૃતિની અનુભૂતિનો અભ્યાસ પણ કર્યો. પરંતુ વ્યક્તિનો જેટલો સમય પોતાને યાદ કરે તેના કરતા વધુ સમય બીજાઓની યાદમાં જતો હોય છે. દેહ અને દેહના સંબંધથી મુક્ત બનેલી બુદ્ધિને પરમાત્માની યાદનો સહારો અતિ આવશ્યક છે. યોગ શબ્દ જ સૂચવે છે કે બે આત્માઓનું જ્ઞાનયુક્ત મિલન. આમ,

રાજયોગમાં બે પાત્રો છે : આત્મા અને પરમાત્મા. યોગમાં આત્માનાં સ્થાન અને જ્ઞાનનું જેટલું મહત્ત્વ છે તેટલું જ મહત્ત્વ પરમાત્માનું પણ છે; કારણ કે આત્માએ બુદ્ધિથી પરમાત્માને યાદ કરવાના છે. પરમાત્મા સાથે સર્વ સંબંધો સ્થાપિત કરવાના છે. જીવનમાં આવનારી દરેક યાદનો કોઈ આધાર હોય છે. પરિચિત વ્યક્તિની યાદ આવે, સંબંધની સ્મૃતિ આવે. સ્નેહ બુદ્ધિને ખેંચે અથવા તો કોઈ વિશેષ પ્રાપ્તિ પણ યાદનો અનુભવ કરાવે અને આમ જોતાં આખા દિવસમાં ભાગ્યે જ આપણે પરમાત્માને યાદ કરતા હોઈશું અને તે પણ ભયં અથવા તે પ્રલોભનની વૃત્તિથી. પણ તેનાથી કોઈ ખાસ પ્રાપ્તિની તો અનુભૂતિ નથી થતી. ઈશ્વર સાકાર શરીરધારી નથી માટે આપણો એમની સાથે કોઈ લાગણીનો સંબંધ જોડાયેલો પણ નથી માટે પરમાત્માની યાદ સ્વાભાવિક રીતે ન આવે એ બહુ સામાન્ય વાત છે. તેથી કરીને યોગમાં પરમાત્માનો પૂર્ણ પરિચય અથવા પૂર્ણ સમજ મેળવવાં એ પ્રથમ આવશ્યક અંગ છે. પરમાત્મા શબ્દ અર્થસૂચક છે. પરમ એટલે કે ઊંચામાં ઊંચી હસ્તી. વિશ્વના તમામ આત્માઓમાં ગુણ, કર્તવ્ય, શક્તિ અને સ્થિતિમાં સર્વશ્રેષ્ઠ આત્મા એટલે જ પરમાત્મા. પરંતુ સમય અનુસાર પરમાત્મા વિશેના ખ્યાલ બદલાતા જાય છે. અને તે ખ્યાલ દિનપ્રતિદિન વધતા જ જાય છે. “તુંડે તુંડે મતિ ભિન્ના”-મસ્તકે મસ્તકે મત જુદા. કેટલાંક લોકો પરમાત્મા અને આત્માને એક જ ગણે છે. કેટલાંક સમગ્ર વિશ્વનાં સર્વ નાનાંમોટાં જીવોને પરમાત્માના અંશ કહી સર્વવ્યાપક કહે છે. કેટલાંક પરમાત્માના અસ્તિત્વને સ્વીકારવા તૈયાર જ નથી. કેટલાંક દેહધારી જ્યોતિર્ધરોને પરમાત્મા માને છે. કેટલાંક સત્યને જ પરમાત્મા માને છે. તો વળી કેટલાંક રામ-કૃષ્ણ જેવા દેવતાઓને પરમાત્મા કહી તેમનું પૂજન કરે છે. આ બધા મતોથી સામાન્ય માનવી આજે મૂંઝાઈ ગયો છે. માટે પરમાત્માનો યથાર્થ પરિચય આવશ્યક છે. આ પ્રસંગે મને એક નાનકડી વાર્તા સ્મૃતિમાં આવી ગઈ. એક વખત પાંચ આંધળાને રસ્તે જતાં એક હાથી મળ્યો. આ પાંચે આંધળાઓએ હાથીનાં જુદાં જુદાં અંગોને સ્પર્શ

કર્યો, અને પોતપોતાનો અભિપ્રાય આપ્યો. જેણે હાથીની પીઠને સ્પર્શ કર્યો તેણે કહ્યું, હાથી તો દીવાલ જેવો છે. જેણે પગને સ્પર્શ કર્યો તેણે કહ્યું, હાથી થાંભલા જેવો છે. ત્રીજાએ પૂંછડીને સ્પર્શ કર્યો અને કહ્યું કે હાથી દોરડા જેવો છે. આમ, હાથીની બાબતમાં આપેલા આંધળાના અભિપ્રાયમાં એકનો પણ અભિપ્રાય સત્ય ન હતો, કારણ કે તેમનો અભિપ્રાય અધૂરો હતો. તેવી જ રીતે અલ્પજ્ઞ મનુષ્યોએ પરમાત્મા બાબત આપેલ અભિપ્રાયોમાં આવી હકીકતે સ્થાન લીધું છે. માટે જ જ્યારે ધર્મની અતિગ્લાનિ થાય છે ત્યારે સત્ ધર્મની સ્થાપના અર્થે અને અધર્મના વિનાશ અર્થે સ્વયં પરમાત્મા જ પોતે સાકાર માધ્યમ દ્વારા પોતાનો યથાર્થ પરિચય આપે છે. પરમાત્માના પરિચયને સાંભળતી વખતે કેટલાંક સર્વમાન્ય સત્યો જે પરિચયની યથાર્થતાને સિદ્ધ કરે એવાં છે તેને નિશ્ચયના આધાર રૂપે સ્વીકારવાથી પરિચયની યથાર્થતા સમજાશે. સર્વ પ્રથમ તો પરમાત્મા એ સર્વ ધર્મના આત્માઓના પિતા છે. માટે તેમનો સત્ય પરિચય એવો હોવો જોઈએ જે બધાને માટે સ્વીકાર્ય હોય; કારણ કે પરમાત્મા કોઈ એક ખાસ સંપ્રદાયના પિતા નથી. બીજું, તે અવ્યક્ત, અજન્મા, અકર્તા અને અભોક્તા હોઈ, તથા કર્મબંધનથી રહિત હોય. જેમના કોઈ માતા-પિતા, ગુરુ, સખા અને બંધુ ન હોય, જે વિશ્વનાં આત્માઓનાં પિતા-માતા અને સદ્ગુરુ હોય, જે સર્વગુણોના સાગર, સર્વ શક્તિવાન અને સૃષ્ટિની સ્થાપના અર્થે પાલન અને વિનાશની શક્તિના રચયિતા હોય. તો હવે જોઈએ કે આવી હસ્તીનો સત્ય અને યથાર્થ પરિચય શું છે?

પરમાત્માનું સ્વરૂપ :

આત્મા એ જ્યોતિર્બિંદુ છે, અને પરમાત્મા એ આત્માઓના પિતા છે. તેથી પરમાત્મા પણ જ્યોતિર્મય બિંદુ છે. કારણ પરમાત્મા પોતે પણ એક આત્મા છે. પરંતુ ગુણ અને કર્તવ્યને આધારે તેમને પરમાત્મા કહેવાય છે. જગતના જુદા જુદા સંપ્રદાયના લોકોએ ઈશ્વરનું જ્યોતિ સ્વરૂપ સ્વીકાર્યું છે

તેમાં બે મત નથી. ખ્રિસ્તી ધર્મના આદ્ય સ્થાપક ઈશુ ખ્રિસ્તે કહ્યું કે 'ગોડ ઈઝ લાઈટ', ગુરુનાનકજીએ કહ્યું કે પરમાત્મા અકાલ મૂર્ત છે. અર્થાત્ એ કાળનાં બંધનથી મુક્ત છે અને ઝૂંકાર છે. મક્કામાં હજ કરવા જતાં મુસ્લિમો લિંગાકાર સંગે અસ્વદના પવિત્ર પથ્થરને સન્માને છે. ભારતનાં બધાં જ શિવાલયમાં શિવલિંગની પૂજા થાય છે અને તેમને જ્યોતિર્લિંગમ કહેવાય છે. એટલે કે જ્યોતિની યાદમાં બનાવેલું લિંગ. આ બધી વાતો પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે પરમાત્મા પોતે જ્યોતિર્લિંગ સ્વરૂપ છે. પરમાત્માનાં નામ બાબત વિચારણા કરતાં ત્રણ શબ્દોનો સમૂહ આપણા મસ્તકમાં ટંકરાય છે : સત્યમ્, શિવમ્, સુંદરમ્, પરમાત્મા છે એ સત્યને સિદ્ધ કરવા માટે સત્યમ્ શબ્દ વપરાયો. પરમાત્માને સાકાર દેહ નથી માટે સુંદરમ્ શબ્દ, પરમાત્માના ગુણો માટેનો સૂચક શબ્દ છે શિવમ્, અર્થાત્ કલ્યાણકારી. પરમાત્મા કલ્યાણકારી શક્તિ છે. અને માટે તેમને શિવ અર્થાત્ કલ્યાણના સુંદર શબ્દોથી સંબોધવામાં આવે છે. પરમાત્માનું જેવું નામ છે તેવું જ કામ છે. તેઓ જ્ઞાન અને યોગ દ્વારા વિશ્વના આત્માઓનું કલ્યાણ કરે છે. માટે તેમનું ગુણવાચક અને કર્તવ્યવાચક નામ છે. જેમ એક ડોક્ટર મૃત્યુશૈયા પર પડેલા માનવીને બચાવી લે તો તે તેનો જીવનદાતા-પિતા છે તેવી જ રીતે શિવ પરમાત્મા આપણને આત્માઓને અજ્ઞાન-અંધકારમાંથી જ્ઞાનનું ત્રીજું નેત્ર આપી પ્રકાશ તરફ લઈ જાય છે. માટે પરમાત્મા એ જ્ઞાનદાતા-પિતા છે. અને તેથી પ્યારમાં આપણે તેમને શિવબાબા કહીએ છીએ. બા (મા) જેટલો પ્યાર કરે તેના કરતાં ચોથા ભાગનો પ્યાર કરે તેને બાપા કહેવાય. પરંતુ બા કરતાં ડબલ પ્યાર કરે તેનું નામ બાબા. પ્યારમાં આપણે તેમને શિવબાબા કહીશું, કારણ કે તે આપણા આત્માઓના પિતા છે. અહીં એક વાતની સ્પષ્ટતા કરી લઈએ કે શિવ કહેતાં શંકર સમજવાનું નથી કારણ શિવ અને શંકરમાં મહાન અંતર છે. શિવ નિરાકાર પરમાત્મા છે, જ્યારે શંકર દેવતા છે. શિવ પિતા પરમધામના રહેવાસી છે, જ્યારે શંકર દેવતા આકારી સૂક્ષ્મ વતનના વાસી છે. શિવ પરમાત્મા સ્વયંભૂ છે. શંકર તપસ્વીમૂર્ત

છે. વિનાશની શક્તિને સંપન્ન કરવા માટે દેવતા શંકર પણ પરમાત્મા શિવનું ધ્યાન ધરે છે. શિવ પિતા માટે કહેવાય છે કે ઓમ્ નમઃ શિવાય અથવા શિવ પરમાત્માયૈ નમઃ અથવા શિવાય નમઃ; જ્યારે શંકર માટે કહેવાય છે કે શંકર દેવતાયૈ નમઃ આકારી મનુષ્યો અને સાકારી દેવતાઓના પિતા નિરાકાર શિવ પરમાત્મા છે. અર્થાત્ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, શંકરના રચયિતા પણ શિવ પરમાત્મા છે અને માટે તેમને ત્રિમૂર્તિ શિવ કહેવાય છે.

હવે જોઈએ કે આ પિતા કેવા ગુણોથી અને કઈ શક્તિથી વિશ્વના આત્માઓનું કલ્યાણ કરે છે. જો કે તેમના ગુણ અને કર્તવ્યની મહિમા માટે કહેવાય છે કે સર્વ સમુદ્રોની શાહી બનાવી, સર્વ જંગલોની કલમ બનાવી અને પૃથ્વીના પટનો કાગળ બનાવી જ્ઞાનની દેવી સરસ્વતી તેમનો મહિમા પૂરો કરી શક્યાં નહીં. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે સ્વરૂપમાં બિંદુ હોવા છતાં ગુણોમાં સિંધુ છે. પરમાત્મા જ્ઞાનના સાગર, પ્રેમના સાગર, પવિત્રતાના સાગર, આનંદના સાગર, સુખના સાગર, શાંતિના સાગર છે. પરમાત્માના ગુણોનો અનુભવ બુદ્ધિથી વારંવાર સમજપૂર્વક વર્ણન કરવામાં આવે તો જ અનુભવી શકાય. એ પિતા પરમધામના વાસી છે, જેને મૂળ વતન અથવા બ્રહ્મલોકના નામથી પણ ઓળખી શકાય. પરમાત્મા પરમધામના વાસી છે. એ સત્યજ્ઞાન બુદ્ધિમાં રહે અને વારંવાર પરમધામમાં યાદ કરવામાં આવે તો બુદ્ધિનું ઊર્ધ્વાકરણ થાય. પરમધામની પરમ શાંતિની અનુભૂતિ થાય અને અંતર્મુખતાયુક્ત એકાગ્રતાની અનુભૂતિ થાય. આમ આપણે જોયું કે પરમાત્માનું નામ શિવબાબા છે. પરમાત્માનું રૂપ જ્યોતિર્બિંદુ છે. એ પિતાનું સર્વોચ્ચ નિવાસધામ પરમધામ છે. અને સર્વગુણોના સાગર છે. હવે પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે આવા નિરાકાર પિતા આપણને સાકાર આત્માઓને અને સાકાર મનુષ્ય સૃષ્ટિનાં તત્ત્વોને કયા પ્રકારે સેવા આપે છે, જેના કારણે આખું જગત તેમને પિતા તરીકે સ્વીકારે છે. કહેવાય છે કે જ્યારે પરમાત્માને સૃષ્ટિ રચવાનો

સંકલ્પ ઉત્પન્ન થયો ત્યારે પ્રથમ ત્રણ દેવતાઓની રચના કરી અને બ્રહ્મા દ્વારા સત્ ધર્મની સ્થાપના, શંકર દ્વારા અધર્મ અને અધર્મી તત્ત્વોનો વિનાશ અને વિષ્ણુ દ્વારા દૈવી સૃષ્ટિની પાલનાનું કર્તવ્ય કરાવ્યું. તે ક્યો સમય હશે કે જ્યારે પરમાત્માને એકી સાથે આવાં ત્રણ કર્તવ્યો કરવાની ફરજ પડી. વર્તમાનયુગ તરફ દૃષ્ટિપાત્ કરતાં એમ લાગે છે કે આ કટોકટીના સમયે દુઃખ, અશાંતિના વાતાવરણમાં જ્યારે ધર્મના નામે અધર્મની વૃદ્ધિ થઈ રહી છે; અનીતિ, બ્રહ્મચાર, અનાચાર, જુઠાણું વિશ્વવ્યાપક બન્યાં છે, પાંચ વિકારોનું ભૂત દરેક માનવમાં પ્રવેશી માનવને દાનવ બનાવી બેઠું છે ત્યારે પરમાત્માએ આવવું જ જોઈએ. આમ પણ હળાહળ કળિયુગે માનવને રાક્ષસ બનાવી દીધો છે. દેશ કે દુનિયાની એક પણ વ્યક્તિ કે પાસું પતનથી મુક્ત નથી. ભટકતું મન, રોગી શરીર, ધનની અછત, ગરીબી, વેપારમાં કાળાબજાર, ધર્મમાં અંધશ્રદ્ધા અને કર્મબ્રહ્મ બનેલા માનવો ક્યાં જઈને પહોંચશે? અરેરે! હવે તો આ પતન સિવાય કાંઈ જ દેખાતું નથી. આવી દુઃખની આહ સાંભળી જાણે-અજાણે ઈશ્વરને કરેલા પોકારને સાંભળી દયાના સાગર એ પિતા સાધારણ માનવીના દેહનો આધાર લઈ જ્ઞાન દ્વારા આત્માની જ્યોતિ જગાવે છે. ૧૯૩૭માં આ વિશ્વવિદ્યાલયની સ્થાપના થઈ. ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધ તનનો આધાર લઈ દિવ્ય કાર્ય અર્થે તે વૃદ્ધ તનને સ્વર્ગ સ્થાપનાના કાર્ય અર્થે પિતાશ્રી બ્રહ્મા એવું નામ આપ્યું. અને બ્રહ્મા પિતાના મુખ દ્વારા આપેલું જ્ઞાન એટલે જ આપ જે સાંભળી રહ્યા છો તે રાજયોગનું શિક્ષણ. વિદ્યાલયની આદિમાં સતત ચૌદ વર્ષ સુધી ત્યાગ અને તપસ્યાનું જીવન વ્યતીત કરનાર એવાં ગણ્યાંગાંઠ્યાં બાળકો દ્વારા ઈશ્વરીય કાર્યનો આરંભ થયો અને આ કાર્ય દ્વારા હું તો એટલું નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકું છું કે પરમાત્મા આપણને આ જે યોગ શીખવે છે તેના સતત અભ્યાસથી માનવ દેવ બને છે, નર્ક સ્વર્ગ બને છે અને સમગ્ર સૃષ્ટિ પર સુખ-શાંતિનું રાજ્ય આવે છે, સૃષ્ટિ સ્વર્ગ બનશે. તો ખુશીની વાત છે કે આ જ્ઞાન દ્વારા તમે ઈશ્વરનાં બાળકો છો, આત્માઓ છો એ નવી સ્મૃતિથી નવો જન્મ

પ્રાપ્ત થવાની ક્ષણ આવી મળી છે. આપણે ઈશ્વરને શોધવા નીકળ્યા હતા અને ઈશ્વરે આપણને શોધી નાખ્યા. તો આત્મબંધુઓ! હવે એક નવો યુગ, નવા વિચારો, નવીન ક્રાંતિ અને નવી દુનિયાના સોપાન તરફ આપણે આગળ વધીએ. આપણા માટે યુગ બદલાઈ રહ્યો છે. આ સંઘર્ષ અને સંગમનો કાળ છે. આ આસુરી વૃત્તિ અને દૈવી વૃત્તિનો સંઘર્ષ, કળિયુગ અને સતયુગનો સંગમ છે. અત્યારે જ પરમાત્મા આવીને કહે છે: હે બાળકો! અજ્ઞાનની નિદ્રાને છોડો, પોતાને એક જ્યોતિસ્વરૂપ આત્મા સમજો. આ વિશાળ વિશ્વને એક ખેલ સમજો. આ નાટકનો અંતિમ યુગ ચાલી રહ્યો છે. માટે પોતાને વિશ્વ પરિવર્તનનો એકમ સમજી સ્વયંનું પરિવર્તન કરો. તમારા જ સંકલ્પોથી સૃષ્ટિનું પરિવર્તન થનાર છે. માટે પોતાનો મહાન આત્મા, પરમાત્માના સંતાન આત્મા દેવાત્મા સમજો અને માટે આ સંધિકાળ કલ્યાણકારી પુરુષોત્તમ સંગમયુગ કે જ્યારે કલ્યાણકારી પરમાત્મા આવી પુરુષોમાં ઉત્તમ નરને નારાયણ, નારીને શ્રી લક્ષ્મી અને માનવને દેવ સર્જે છે.

પરમાત્માનો પરિચય મળ્યો અને આટલું સાંભળ્યા બાદ એટલો સ્પષ્ટ નિર્ણય કરી શક્યા હશે કે પરમાત્મા કોઈ દેવતા નથી, ધર્મસ્થાપક નથી. પરંતુ સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિવાન જગતના માતાપિતા, સત્ગુરુ અને સર્વ આત્માઓના પિતા છે. પરિચય પછીનું બીજું પગથિયું છે પરમાત્મા સાથે આત્માનો સંબંધ. આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચે અંતર શું? અને આ અંતર મિટાવી પરમાત્માની અનુભૂતિનું સાધન કયું? પરમાત્મા સાથેના સંબંધ જોડવાની રીત વ્યાવહારિક અને સરળ છે. મા બાળકને કૂખેથી જન્મ આપે છે. પરમાત્મા મુખ દ્વારા જ્ઞાન આપીને બ્રહ્મમુખ દ્વારા જન્મ આપે છે. અને એમ જોતાં આપણે બધા બ્રહ્મામુખ વંશાવલી બ્રાહ્મણો છીએ. શાસ્ત્રોમાં એમ કહેવાય છે કે પરમાત્માએ બ્રહ્મામુખે જ્ઞાન આપ્યું અને તેથી આપણે પરમાત્મા દ્વારા જ્ઞાનવિધિથી એડોપ્ટ થયેલા (દત્તક લેવાયેલા) બાળકો બન્યા. જન્મ આપ્યો એટલે પરમાત્મા આપણી મા છે. યોગ દ્વારા સર્વ ગુણો અને સર્વ શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરવાની વિધિ શિખવાડે

છે માટે પરમાત્મા આપણા પિતા છે. યોગ દ્વારા વિકારોને જીતવાનું શિક્ષણ આપે છે. માટે પરમાત્મા આપણા પરમ શિક્ષક છે. મુકિત અને જીવનમુકિત, ગતિ અને સદ્ગતિ કરે છે તેથી તે આપણા સત્ ગુરુ છે. સાધારણ માધ્યમનો આધાર લઈ મિત્રભાવે વ્યવહાર કરે છે માટે સંખા છે, અને આત્મરૂપી સીતાઓના મુકિતદાતા રામ છે. આમ, ઈશ્વર પરમાત્માની સાથે આપણા સર્વ સંબંધો હોવા છતાં માત્ર વિસ્મૃતિના કારણે દેહના સંબંધોમાં આસક્ત થઈ ગયા હતા. આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચે રૂપ, ગુણ, કર્તવ્ય વગેરેનું ઘણું સામ્ય છે અને તેથી આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચેની સ્નેહપૂર્ણ અનુભૂતિ સ્મૃતિના આધારે કરી શકાય તેમ છે. સમાન સમાન ગુણધર્મવાળાઓને આકર્ષે છે. આત્મા અને પરમાત્માના આ સમજપૂર્વકના પરિચયથી બન્ને વચ્ચે સંબંધ અને સંપર્ક સ્વાભાવિક રીતે સ્થપાય છે. સંબંધને યાદ કરવાથી સ્નેહની અનુભૂતિ થાય છે. સ્નેહીની યાદમાં એટલી શક્તિ છે કે એમને યાદ કેમ કરવા એ પ્રશ્ન નથી ઉદ્ભવતો. સાચા સ્નેહી અને સંબંધીની બધી જ વાતો નામ, રૂપ, ગુણ, ધામ અને કર્તવ્ય બધું જ પ્રિય હોય છે. સ્નેહીને ખાતર જીવન સમર્પણ પણ સહજભાવે થઈ જાય છે. પરમાત્મા તો પ્રેમના સાગર છે જ. તેના સ્નેહનો અનુભવ કરવા માટે ભૂલાયેલા સંબંધોને ફરીથી સ્થાપન કરો. માટે દેહના સંબંધોથી બુદ્ધિને ઉપરામ કરી મનથી વારંવાર સંકલ્પ કરો કે હે બાબા, આપના આ દિવ્ય પરિચયથી હું ખૂબ જ પ્રભાવિત થયો છું. દિવ્યબુદ્ધિના ચક્ષુ સમક્ષ પરમાત્માને પ્રત્યક્ષ રાખી પરમધામમાં તેમને યાદ કરો. વારંવાર પરમાત્માના ગુણોનો મહિમા કરો. માબાપથી વિખૂટું પડેલું બાળક પુનઃમિલન થતાં બીજું બધું ભૂલી જઈ માને બાઝી પડે છે. હાથ સાથ છોડતો નથી. હવે બુદ્ધિરૂપી હાથ દ્વારા પરમાત્મા બાપનો હાથ અને સાથ પકડી લો. હવે પરમાત્મા સાથે તર્ક ન કરો, દલીલ ન કરો, શંકા, કુશંકાઓ પેદા ન કરો. તેનાથી તો દિલના ટુકડા થઈ જશે. ખૂબ સ્નેહપૂર્વક નિશ્ચયાત્મક બુદ્ધિથી સંકલ્પ કરો કે હું સર્વશક્તિવાન પિતાનું સંતાન છું. એ ખુમારી રાખી પરમાત્મા પાસેથી સર્વ પ્રકારની શક્તિની

અનુભૂતિ કરો. માતાપિતા સાથે લુપ્ત થયેલો સંબંધ ફરીથી જોડવા માટે મંત્ર, જંત્ર, માળા-જાપ કે હઠક્રિયા આદિ કરવાની જરૂર નથી. માત્ર દિલ અને દિમાગ ખુલ્લાં કરી સાચા હૃદયનાં પ્રેમથી સ્વીકારી લો કે હે પિતા! હું તમારું જ બાળક છું. જેવો છું તેવો તમારો જ છું. પરંતુ હવે આપના જેવા જ ગુણ અને શક્તિઓને ધારણ કરી આપનું જ બાળક બનીશ. આપણે એક કદમ ભરીશું, તો પરમાત્મા હજાર કદમની મદદ કરશે. વારંવાર પરમાત્મા સાથે સ્નેહપૂર્ણ સંવાદ દ્વારા મન અને બુદ્ધિને તેમના જ પરિચય, ગુણ અને કર્તવ્યમાં એકાગ્ર કરો જેથી ઈશ્વરીય યાદનું સુખ, પવિત્ર જીવનની અનુભૂતિ અને દિવ્યગુણોની ધારણા સહજ રીતે થશે. ચાલો, એ પિતાની યાદની મસ્તીમાં મસ્ત થઈ જઈએ. હું એક આત્મા છું. જ્યોતિર્બિંદુ સ્વરૂપ છું. મારા પિતા પરમાત્મા છે. અનેક જન્મોથી જે પિતાને શોધતો હતો તે પિતાનો સત્ય પરિચય પ્રાપ્ત કરી પોતાને ધન્ય અનુભવું છું. ઓહો! સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા ગણોથી પાર અખંડિત શાંતિ, પરમશાંતિથી ભરપૂર એવું આ પરમધામ. મારા પિતા જ્યોતિર્બિંદુ શિવબાબા અહીં જ વિરાજમાન છે. બાબા, આપ દયાના સાગર છો. જ્ઞાનના સાગર છો. પ્રેમના સાગર છો. સુખ-શાંતિ-પવિત્રતાના સાગર છો. હું આત્મા આપનું સંતાન જ્ઞાન સ્વરૂપ, પ્રેમ સ્વરૂપ, પવિત્રતા સ્વરૂપ છું. સર્વશક્તિવાન પિતાનું સંતાન છું.

રાજયોગનો આધાર અને વિધિ

રાજયોગમાં આત્માનું સ્થાન અને પરમાત્મા પિતાના પરિચયને જાણ્યા પછી આ યોગનો જીવનમાં અભ્યાસ કેળવવા માટે તેનો આધાર અને વિધિ સમજવાં અતિ આવશ્યક છે.

માનવીનું જીવન એ યાદોના આધારે બનેલું છે. મનુષ્ય એક મિનિટ, એક સેકન્ડ પણ સ્મૃતિ વગર જીવી શકતો નથી. જાગ્રત તથા અજાગ્રત સ્થિતિમાં

પણ મન, બુદ્ધિમાં વ્યક્તિ, વસ્તુ, પ્રસંગ કે પરિસ્થિતિની યાદ આવે જ છે. યાદ અર્થાત્ યોગ, એ એક પ્રકારનું વિજ્ઞાન છે. અને તેથી જેમ કર્મ અને ફળ એ અવિનાશી નિયમ છે તેમ જેવી યાદ તેવી અનુભૂતિ. સર્વ પ્રથમ યાદનું વિજ્ઞાન એવું કહે છે કે સ્મૃતિ એ એક ઓટોમેટિક અને પરિવર્તનશીલ છે. દા. ત., નાનું બાળક જન્મે છે ત્યારે તેની માને યાદ કરવા યોગ શીખવવામાં નથી આવતો અને છતાં જન્મતાંની સાથે જ તે તેની માને યાદ કરે છે. માતાની હૂંફમાં રહે છે. તે જ બાળક થોડું મોટું થાય છે એટલે પિતાને યાદ કરે છે. મિત્રો સાથે રમતો થાય એટલે તેની પ્રીતિ મિત્રો સાથે થાય છે. અને તેનો બુદ્ધિયોગ રમતગમત અને મિત્રોમાં લાગે છે. પરંતુ તે જ બાળક વિદ્યાર્થીવયમાં વિદ્યા, વિદ્યાલય, વિદ્યાર્થીઓ અને અભ્યાસમાં મન પરોવે છે. લગ્નજીવન પછી પત્નીને યાદ કરે છે, વૃદ્ધત્વ પામતાં પુત્ર-પૌત્ર આદિને યાદ કરે છે. પણ અસહ્ય એવી રોગની પીડા થાય તો તેને ડોક્ટરની સ્મૃતિ આવે છે. મૃત્યુશૈય્યા પર પડેલો માનવી અંતે ઈશ્વરને યાદ કરે છે. આમ જન્મથી મૃત્યુ સુધી યાદનાં પાત્રો અને પ્રસંગો બદલાતાં રહે છે. અને તેનાથી એટલું સ્પષ્ટ થાય છે કે જ્યાં જ્યાંથી સ્નેહની પ્રાપ્તિ થાય, કોઈ સંબંધ હોય તો તે યાદ આવે છે. આમ તો જીવનમાં આવનારી ઘણી બધી યાદો હોય પરંતુ તેમાં મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારની યાદ હોય છે. એક યાદ એવી હોય કે જેને કરવી પડે. બીજી યાદ બેઠા બેઠા આવી જાય પણ ત્રીજી એક યાદ છે કે જે સતાવ્યા કરે છે. મતલબ અથવા તો સ્વાર્થ હોય તો યાદ કરવી પડે છે. દા. ત. મારે કોઈની પાસે કોઈ કામ કઢાવવાનું હોય અને હું યાદ કરું ને કહું કે હું આપને બહુ જ યાદ કરું છું તો તે સ્વાર્થની યાદ છે. પ્રસંગ પૂરતી જ યાદ છે. પરંતુ કેટલીક વાર યાદ ન કરવા છતાં આવી જાય છે. આપણા જીવનમાં દુઃખના પ્રસંગે કોઈએ સાથ આપ્યો હોય, સહયોગ આપ્યો હોય, મદદ કરી હોય તો તેની યાદ આવી જાય છે. પરંતુ ત્રીજી અને મહત્વની યાદ જે સતાવી જાય છે તે છે સ્નેહીજનની યાદ. સ્નેહીની યાદ કરવી નથી પડતી. તેનાં બોલચાલ, રહેણીકરણી, ગુણ અને વિશેષતાઓ બધું યાદ

આવે છે. અને તેમાં કોઈ પ્રકારની પ્રાપ્તિની અનુભૂતિ થાય છે માટે તે યાદ ભુલાતી નથી. અર્થાત્ યોગનો આધાર છે સ્નેહ અને પ્રાપ્તિ. જેની સાથે સ્નેહ હોય છે તેની સાથે સ્નેહની રીત નિભાવવા માટે પણ કોઈને કોઈ સંબંધ સ્થાપિત કરી લઈએ છીએ અથવા જોડીએ છીએ, કારણ કે સંબંધની સ્મૃતિ સદાકાળ રહે છે. જેમ મિત્ર એ કોઈ સંબંધ નથી, પરંતુ સ્નેહના સંબંધ સ્વરૂપે મિત્ર બનાવી દીધો. આમ વિધિ છે સંબંધ જોડવાની. આ તો દેહ અને દેહના સંબંધોનો આધાર અને વિધિ જોયાં. પરંતુ આત્મા અને પરમાત્માના યોગનો આધાર શું છે અને તેના માટે વિધિ કઈ? આત્માનિરાકાર છે અને આત્માના પિતા પરમાત્મા જેની સાથે બુદ્ધિનો યોગ જોડવો છે તે પણ નિરાકાર છે, તો નિરાકાર આત્માનું એ નિરાકાર પરમાત્મા સાથે સ્મૃતિનું જોડાણ કેવી રીતે કરવું? આત્મા અને પરમાત્માની સ્મૃતિનું જોડાણ ત્યારે જ થાય કે જ્યારે જ્ઞાન દ્વારા આત્માને નિશ્ચય થાય કે હું એક જ્યોતિસ્વરૂપ આત્મા છું અને સાચા અર્થમાં મારા સર્વ સંબંધી એક પરમાત્મા જ છે. અન્ય યોગો કરતાં રાજયોગ એ સરળ યોગ છે. તેમાં બાહ્ય ઉપચાર, મંત્ર, જંત્ર, આસન, પ્રાણાયામ યા શાસ્ત્ર-અધ્યયનની આવશ્યકતા નથી. માત્ર બુદ્ધિથી જ નિશ્ચય થાય કે જે પરમાત્મા પિતાને હું અનેક જન્મોથી શોધતો હતો તે જ પિતા આ સૃષ્ટિ પર આવીને સાકાર બ્રહ્મા પિતાના માધ્યમ દ્વારા પોતાનું કર્તવ્ય કરાવી રહ્યા છે અને એ પિતા સાથે સમજપૂર્વક સર્વ સંબંધો જોડવા, દેહ અને દેહના સંબંધોમાંથી વૈરાગ્યવૃત્તિ ધારણ કરીને આત્માના સત્ય સ્વરૂપમાં રહી સત્ય સ્વરૂપ પરમાત્મા સાથે એક એક સંબંધ વિધિપૂર્વક જોડવો. પરમાત્મા પિતા છે. હું આત્મા તેમનો પારલૌકિક બાળક છું. કોઈ પણ કાર્ય વિધિપૂર્વક કરવામાં આવે તો જ તેમાં સિદ્ધિની અનુભૂતિ થાય છે. આ યોગ દ્વારા પરમાત્મા જેવા બનવું એ સિદ્ધિનું અંતિમ લક્ષ્ય છે. અને આ લક્ષ્યને હાંસલ કરવા માટે પરમાત્મા પિતામાં રહેલા તમામ ગુણ અને શક્તિઓની ગહન સમજ પ્રાપ્ત કરવી પડશે. પ્રાથમિક અવસ્થામાં જ્ઞાનનું મનનચિંતન કરવાનું હોય છે. અનેક જન્મોથી

દેહ અને દેહના સંબંધોને યાદ કરવાની આદત હોવાને કારણે યાદમાં સંઘર્ષો ઊભા થશે. ક્યારેક આત્મિક સ્મૃતિ અને ઈશ્વરની યાદ રહેશે તો ક્યારેક સંસારના વિચારો પણ આવશે. પરંતુ તેથી ગભરાવાનું કોઈ કારણ નથી. કારણ આ પરિવર્તન ધીમે ધીમે થશે. જેમ જેમ પરમાત્માની યાદ દ્વારા તેમના ગુણોમાં રમણ કરીશું તેમ તેમ બુદ્ધિ એકાગ્રતાને ધારણ કરતી જશે. અને પરમાત્મા સાથે નિકટ સંબંધનો અનુભવ થશે. ધીમે ધીમે યાદ એટલી પ્રબળ બનતી જશે કે યાદ કરવી નહીં પડે. પરંતુ તે આવી જશે. તેના પ્રત્યેના અત્યંત સ્નેહને કારણે ભૂલવા ઈચ્છીએ છતાં ભૂલી નહીં શકીએ અને આ સ્થિતિમાં પરમાત્મા પિતા સાથે અતિ નિકટનો સંબંધ હોવાનો અનુભવ કરી શકીશું. આપણું સર્વસ્વ પરમાત્મા જ છે. અને હવે આપણું આ જીવન પરમાત્માના કર્તવ્ય માટે જ છે, પરમાત્મા આવીને આપણને યોગનું જ જ્ઞાન આપે છે. પરમાત્માની ઈચ્છા છે કે આપણે પવિત્ર યોગી બનીએ, ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે મને ધ્યાની કરતાં જ્ઞાની અને જ્ઞાની કરતાં યોગી વધુ પ્રિય છે. આપણું જીવન જ યોગ બની જાય. યોગની અનુભૂતિ માટે જીવનક્ષેત્ર લક્ષ બની જાય. અર્થાત્ બુદ્ધિમાં એ લક્ષ રહે કે મારે જે કાંઈ કરવું છે, જે કાંઈ મેળવવું છે તે યોગ દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરીશ. જીવનમાં આવતાં નાનાંમોટાં કાર્યોને કરવા છતાં બુદ્ધિમાં એ સ્પષ્ટ રહે કે હવે પછીનું મારું દરેક કાર્ય એ પરમાત્માના સ્વર્ગ સ્થાપવાના કાર્ય અર્થે જ કરીશ. યોગી કર્મમાં કુશળ કહેવાય છે, કારણ તે દરેક કાર્ય પરમાત્માની યાદમાં રહીને જ કરે છે. કર્મમાં યોગની સ્થિતિ લાવવા માટે મુખ્ય ચાર વાતોનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ : (૧) કાર્ય પ્રત્યેની સ્પષ્ટ સમજ (૨) કર્તવ્યમાં શુદ્ધ ભાવના (૩) ઈશ્વરમાં અતિ સ્નેહ અને (૪) અતૂટ શ્રદ્ધા. આ ચાર વાતો ધ્યાનમાં રાખી પરમાત્માની યાદમાં રહી કર્મ કરીએ તો સફળતા અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. અને આમ યોગ દ્વારા જ જીવન સરળ બનતાં દિલથી ઈશ્વર માટેનો સ્નેહ વધુને વધુ ઉત્કટ બનતો જાય છે, અને આ સ્નેહની ઉત્કટતામાં પરમાત્મા સિવાય કાંઈ જ દેખાતું નથી. જેમ મીરાંએ કહ્યું, 'મેરે તો ગિરિધર ગોપાલ

દૂસરા ન કોઈ' તેમ આત્માની મસ્તી પરમાત્મામાં જ લાગી રહે છે. સંકલ્પથી સંબંધ જોડાય છે, અને સંબંધ દ્વારા પ્રાપ્તિનો અનુભવ થાય છે. પરમાત્મા પિતા દ્વારા આટલી ઊંચી પ્રાપ્તિ થવાને કારણે મનનો અવાજ નીકળે છે : ઓહો! પિતા આપની મારા પર કેટલી અપાર દયા છે. આપને મળી હું ધન્ય બની ગયો છું. બસ બાબા, હવે તો આપની આજ્ઞાઓ પર ચાલી આપના જેવા ગુણ અને શક્તિઓને ધારણ કરીશ. આપ જ મારાં માતાપિતા, ગુરુ, બંધુ, સખા સર્વસ્વ છો. આ પ્રાથમિક અવસ્થામાં ઈશ્વરમિલનની ખુશીની વાતોથી દિલ ગદ્ગદ્ થઈ જાય છે. પરંતુ માત્ર અહીં યોગ પૂર્ણ નથી થતો. યોગની પૂર્ણતા એટલે કે જ્યાં આત્મા પોતાને સર્વગુણોથી સંપન્ન, ૧૬ કળાઓથી સંપૂર્ણ અને શક્તિસંપન્ન અનુભવ કરે, આપણે આપણા જીવનને નિરંતર યોગીજીવન બનાવવાનું છે. અને યોગ અર્થાત્ મન, બુદ્ધિ અને સંસ્કારોનું સંપૂર્ણ પરિવર્તન. કહેવાય છે કે યોગીનું મન અમન કહેવાય છે. અર્થાત્ તેને એવા કોઈ સંકલ્પની ઉત્પત્તિ થતી નથી કે જેમાં મન બંધનનો અનુભવ કરે. કોઈ પણ સંકલ્પ બંધનનો અનુભવ કરાવે, બુદ્ધિ પર બોજ અનુભવાય અને તે વારંવાર આત્મિક સ્વરૂપથી નીચે લઈ આવે તો તે યોગીનો સંકલ્પ નથી. મનના સંપૂર્ણ પરિવર્તન માટે શું કરવું જોઈએ? સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો સંકલ્પશક્તિ એટલે જ મન અને મન એટલે જ સંકલ્પ. મનના સંકલ્પોની ગતિ તેની પ્રિય વસ્તુઓ, વ્યક્તિ કે પ્રાપ્તિમાં સ્વાભાવિક રીતે જ જાય છે. ફરક માત્ર એટલો જ છે કે ભોગીઓને પ્રિય વસ્તુ અને યોગીઓને પ્રિય વસ્તુમાં મહાન અંતર છે. એક દારૂડિયો સ્પષ્ટપણે જાણે છે કે દારૂ પીવો એ સારું કામ નથી. તેનું અંતિમ પરિણામ નુકશાન જ છે. પરંતુ દારૂના નશામાં પોતાની જાતને ભૂલી જઈ દુઃખોની વિસ્મૃતિ થાય છે માટે તેનું મન વારંવાર તે કુટેવમાં ખેંચાયા કરે છે. કારણ દુઃખોને ભૂલવાનો તેની પાસે બીજો કોઈ ઈલાજ નથી. પરંતુ જ્ઞાન દ્વારા સમજેલું મન સંકલ્પ કરે કે યોગમાં સર્વ પ્રાપ્તિ છે. પરમાત્મા દાતા છે અને હું એમનું બાળક છું. આમ ઈશ્વરમાં મન લગાડવાથી મનની શાંતિ અને સુખ

પ્રાપ્ત થાય છે. દરેક સંકલ્પ કરતાં પહેલાં આટલી વાતો વિચારી લેવી જોઈએ કે જ્ઞાન દષ્ટિથી મેં જે સંકલ્પ કર્યો છે તે સત્ય સંકલ્પ છે? જો એ સંકલ્પમાં બંધનનો અનુભવ થાય તો તે જ્ઞાનથી વિપરીત સંકલ્પ હશે. માટે શુદ્ધ સંકલ્પ, પરમાત્માની યાદમાં કરેલો સંકલ્પ અને યોગીજીવન બનાવવાનો સંકલ્પ કરવો જોઈએ. મન ઈશ્વરપ્રિય બની જાય, ઈશ્વરની યાદમાં જ લાગેલું રહે, કારણ કે ઈશ્વરની યાદ પ્રિય છે. એટલું જ નહીં પણ ઈશ્વરની યાદ કલ્યાણકારી છે; જેની યાદથી વૃત્તિઓનું પરિવર્તન થઈ જાય છે. પરમાત્મા કલ્યાણકારી છે, અને તેમને યાદ કરતાં કરતાં આપણી દષ્ટિ, કૃતિ, સ્મૃતિ, આકૃતિ, નૈન-ચૈન બધું જ કલ્યાણકારી બની જાય છે. ગીતામાં કહ્યું છે કે તેરા મન દર્પણ કહેલાયે ભલે બૂરે સારે કર્મો કો દેખે ઔર દિખાયે....જ્યાં સુધી મન અર્થાત્ સંકલ્પથી દૃઢ નિશ્ચય ન થાય ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ પરિવર્તન સંભવિત નથી. માટે મનનો મંત્ર સદૈવ એ જ રહે કે બાબા હું જેવો છું તેવો આપનો જ છું. મારો સંસાર આપ જ છો. અને આપ જેવા છો તેવો જ હું બનીશ. આમ દૃઢ સંકલ્પ અને અતૂટ નિશ્ચય તે યોગનો પ્રથમ આધાર છે.

મનનાં સંકલ્પો તો શ્રેષ્ઠ હોય પણ સાથે બુદ્ધિ એકમત થાય તો જ મન-બુદ્ધિ પરમાત્મામાં એકાગ્ર થઈ શકે. મનની પાસે તો માત્ર સંકલ્પશક્તિ જ છે પણ બુદ્ધિ એટલે વિવેકશક્તિ. અત્યારે આપણી બુદ્ધિમાં અનેક પ્રકારનાં સૂક્ષ્મ અભિમાનોએ સ્થાન લીધેલું છે, બુદ્ધિ ઉપર વિકારોના પ્રભાવનું આવરણ આવી ગયું છે અને જો આ બુદ્ધિ પવિત્ર બને તો જ પરમાત્માની યાદ સ્થાયી સ્વરૂપ ધારણ કરે. પરમાત્મા પિતાની યાદને વ્યાવહારિક સ્વરૂપ આપવું પડશે. જીવનનાં દરેક કાર્યોનો નિર્ણય લેતાં પહેલાં પરમાત્મા પિતાના જ્ઞાન અને ગુણને બુદ્ધિમાં રાખી એક યોગીનાં કર્મો કેવા પ્રકારનાં હોય તે વિચાર્યા પછી જ કર્મ કરવાં. જ્યારે બુદ્ધિનો યોગ બાબા સાથે હોય છે ત્યારે બુદ્ધિમાં ઈશ્વર પિતાના ગુણોની અનુભૂતિ થાય છે. તેથી બુદ્ધિની સમજશક્તિ જ્ઞાનની

પરાકાષ્ટાએ પહોંચે છે. કેટલીક વાતો બુદ્ધિ સ્વીકારે છે છતાં જેટલી દૃઢતાથી કરવા માંગીએ અને જે ગતિથી કરવા ધારીએ છીએ તે નથી થતું, તેનું કારણ શું? આત્મા અનેક જન્મોથી દેહ અને દેહના સંબંધોમાં અને દેહના ધર્મોને પરવશ થઈ ગયો છે. અનેક જન્મોના સંસ્કારોએ ઘર કર્યું છે, તેથી કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ઈર્ષ્યા આદિના સંસ્કારો વારંવાર દેહના ભાનમાં લઈ આવે છે. આપણો યોગ તોડી નાંખે છે. ક્યારેક સ્વયંના તમોપ્રધાન સંસ્કારો, ક્યારેક સંપર્કમાં આવનાર વ્યક્તિ અને વાતાવરણના સંસ્કારનો પ્રભાવ આપણી એ ઈશ્વરીય મસ્તીને ઉતારી નાંખે છે. માટે જ્યાં સુધી સ્વયંના આસુરી સંસ્કારોનું પરિવર્તન ન થાય ત્યાં સુધી તે યોગ પૂર્ણ યોગ નથી. હવે આ સંસ્કાર પરિવર્તનની વિધિ શું છે.

જ્ઞાનથી આપણે સમજીએ છીએ કે આપણે આત્માઓ છીએ અને આત્માના અસલી સંસ્કાર, દૈવી સંસ્કાર અર્થાત્ જ્ઞાન, પ્રેમ, પવિત્રતા, સુખ અને શાંતિના છે તથા શરીરધારણ કરનાર દરેક આત્માના આદિ ગુણો આવા દિવ્ય જ છે. માટે સ્મૃતિરૂપી દીપક સદૈવ એમ યાદ રાખે કે મારો આગલો જન્મ તો સમાપ્ત થઈ ગયો, દેહના જૂના સંસ્કારોની અન્તિમ સંસ્કારવિધિ થઈ ગઈ; કારણ આ મારો નવો જન્મ છે. હું દેહ નથી, આત્મા છું અને પરમાત્માના સંસ્કારો તે જ મારા સંસ્કારો છે. જેમ પરમાત્મા પોતાના દિવ્ય ગુણોથી આત્માઓને પાવન બનાવે છે તેમ અન્ય આત્માઓનાં સંસ્કારોનું પરિવર્તન કરવાની જવાબદારી મારા શિરે છે. એવી સ્મૃતિથી અન્યના સંસ્કારોના પ્રભાવમાં ન આવતાં બીજાના ઉપર યોગ અને આત્મિક સ્થિતિના શીતળ સંસ્કારોનો પ્રભાવ પડશે. આમ યોગ દ્વારા મન, બુદ્ધિ અને સંસ્કારોનું પરિવર્તન થાય છે. યોગીનાં નયન દિવ્યતાનો, વાણી મધુરતાનો અને કર્મ અલૌકિકતાનો અનુભવ કરાવે છે. યોગી એટલે ઈશ્વરનો પ્રતિનિધિ. તે ઈશ્વરના ગુણોનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. પરમાત્મા નિરાકાર છે. સર્વગુણોના

સાગર છે. અને પિતાની સાથે જો સર્વ સંબંધ જોડીને સંબંધની અનુભૂતિ કરીએ તો તે જ યોગયુક્ત થવાની સર્વોચ્ચ વિધિ છે. બીજું પરમાત્માના પરિચયની અર્થસહિત સ્મૃતિ દ્વારા પરમાત્મા જેવી સ્થિતિ, અને સ્વરૂપનો અનુભવ કરાવે છે. પ્રથમ તો સ્વયંના જ્યોતિર્બિંદુ સ્વરૂપને બુદ્ધિમાં રાખી હું કોણ છું, અને કોનો બાળક છું, તથા મારો સ્વધર્મ શું છે તે યાદ રાખવાથી આત્મા પોતાના સ્વધર્મો, પવિત્રતા અને શાંતિનો અનુભવ કરે છે. બીજા નંબરે આ સૃષ્ટિ એક નાટક છે, હું પાર્ટધારી એક્ટર છું, હવે પાછા પરમધામ જવાનું છે, સ્મૃતિથી પરમધામની પવિત્રતાનું આકર્ષણ રહે છે. પાછા ઘરે જવાની સ્મૃતિથી સહજ વૈરાગ્યવૃત્તિ જાગૃત થાય છે તથા કળિયુગી વિશ્વમાં રહેતા દરેક આત્માને પરમાત્મા દ્વારા વરદાનમાં મળતાં સુખ, શાંતિ અને પવિત્રતાનું મારે વિશ્વના આત્માઓને દાન કરવાનું છે એ સ્મૃતિમાં રહેવાથી સેવાભાવના જાગૃત થાય છે.

રાજયોગ દ્વારા વિકારો પર વિજય

રાજયોગનો આધાર અને વિધિના પ્રવચનમાં આપણે જોઈ ગયા કે પરમાત્મા પિતાની યાદ કરવાની વિધિ શું છે. પરમાત્મા એ આપણા સર્વ સંબંધી તો છે જ પણ એક મહાન સર્જન પણ છે. શરીરને આત્માનો બનેલો માનવ સદૈવ એવી ઈચ્છા તો રાખે જ કે તનની તંદુરસ્તી હોય અને મનની શાંતિ હોય. જો તન અને મનનાં સુખ-શાંતિ ન હોય તો જીવનમાં કાંઈક ઊણપ લાગે અને એ ઊણપને પૂરવા માટે વ્યક્તિ પ્રયત્નશીલ રહે છે. શરીર અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો વિચાર કરતા એક સર્જનને એ સંપૂર્ણ રીતે સમજ હોય છે કે શરીર એટલે પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય. શરીરમાં રોગ નથી. રોગ એ શરીરનો ધર્મ નથી. માટે શરીર હોય માટે રોગ હોવો જોઈએ એ સત્ય નથી. માટે શરીરમાં પ્રવેશેલા રોગોનું નિદાન કરવા માટે ડોક્ટરો છે, સર્જન્સ છે, હોસ્પિટલો છે.

રોગ આવવાનાં મૂળભૂત કારણોમાં પ્રકૃતિના નિયમોનું ઉલ્લંઘન,

અતિશય મહેનત કે અતિશય આરામ, અતિશય ખોરાક લેવો કે ઘણા ઉપવાસો કરવા, અશુદ્ધ વાતાવરણમાં રહેવું, અસ્વચ્છતા અને અનિયમિત જીવન તથા શારીરિક નબળાઈ આવાં સંખ્યાબંધ કારણોને લીધે રોગ શરીરમાં સ્થાન લે છે. જેવી રીતે રોગ એ ધર્મ નથી તેમ વિકાર આત્મામાં નથી. વિકારોને જીતી શકાય છે. સંયમથી કાબૂ કરી શકાય છે, પરંતુ તે શકિત માત્ર પરમાત્મા સર્જન જ ધરાવે છે. રોગ, રોગનું નિદાન, રોગ પ્રવેશવાનાં કારણો અને નિવારણોનો જાણકાર હોય તેવો સર્જન રોગોથી મુક્તિ અપાવે. તેવી જ રીતે વિકાર શું છે, ક્યો વિકાર છે, વિકાર પ્રવેશવાનું કારણ શું અને તેનું નિવારણ કરવાની વિધિ કઈ હોઈ શકે? આટલું જ્ઞાન જેને ઉપલબ્ધ છે તે જ વિકારોમાંથી મુક્તિ અપાવી શકે. બધા જ વિકારોનું મૂળ ઉદ્ભવસ્થાન અજ્ઞાનથી પરિણમેલું દેહભાન છે. અને જ્યારે આ સત્ય ભુલાઈ જાય છે કે શરીર એ આત્માનું સારી રીતે કાર્ય કરવાનું એકમાત્ર સાધન છે ત્યારે તે પોતાને દેહ સમજી લે છે. અને દેહના ધર્મોને વશ થઈ આત્મા વિકારોને વશીભૂત થઈ ભોગી અને રોગી બની જાય છે. આત્માને લાગુ પડેલા રોગોએ ઘણું મોટું સ્વરૂપ ધારણ કરી લીધું છે. અને એની પીડાથી વ્યક્તિ, પરિવાર અને આખું વિશ્વ દુઃખ અને અશાંતિના ઊંડા શ્વાસ લઈ રહ્યું છે, આખુંયે વિશ્વ એક મોટી હોસ્પિટલ બની ગયું છે, કોઈ મનનો રોગી છે, તો કોઈ તનનો રોગી છે. દુઃખહર્તા પરમાત્મા સિવાય આ વિકારોમાંથી મુક્તિ કોણ અપાવી શકે? તેવો કોઈ સર્જન વિશ્વભરમાં દેખાતો નથી કે જે વિકારોથી મુક્તિ અપાવે માટે જ ભક્તોએ ભગવાનને પ્રાર્થના કરી છે કે “વિષયવિકાર મિટાવો પાપ હરો દેવા.” પરંતુ આમ કહેવાથી પરમાત્મા વિષય-વિકાર મિટાવી દેતા નથી. પરંતુ આપણો પોકાર સાંભળી પરમાત્મા પિતા વિષય-વિચાર મિટાવવાનું જ્ઞાન આપે છે, સમજ આપે છે. પરમાત્મા પિતા કહે છે : હે બાળકો! આત્માનાં અસલી સ્વરૂપ અને શુદ્ધ સ્વરૂપ એ સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપ છે. પરંતુ સ્વરૂપની વિસ્મૃતિના કારણે દેહ અને દેહના આકર્ષણમાં આવવાથી તમે બાળકો કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર, આળસ

અને ભય આવા અનેક પ્રકારના રોગોના ભોગ બની ગયાં છે, માટે તેની સાચી સમજ પ્રાપ્ત કરીને ભોગથી ઉત્પન્ન થયેલાં આ રોગનું નિવારણ યોગ દ્વારા જ થઈ શકશે. કામવિકારને ગીતામાં આત્માના મહાન શત્રુ તરીકે નિર્દેશવામા આવ્યો છે. કામવિકાર જ ક્રોધ અને લોભ જેવા અન્ય વિકારોને જન્મ આપે છે. કામી મનુષ્ય કામવિકારને વશ થવાને કારણે પોતાનું ઓજસ ગુમાવી બેસે છે. શરીર નિર્બળ બને છે. અને નાની વયમાં વૃદ્ધત્વને ધારણ કરે છે. આ કામવિકારની ઉત્પત્તિ સ્ત્રી અને પુરુષ એવી દૈહિક દૃષ્ટિથી થાય છે. કામવિકારની પીડા અસહ્ય અને આદિ, મધ્ય અને અંતં દુઃખ આપનારી હોય છે. તેથી કરીને તો સૂરદાસજીએ કામના ઊઠતા વેગને રોકવા માટે પોતાનાં નેત્રોને ફોડી નાંખ્યાં હતાં. પરંતુ પરમાત્મા કહે છે કે, નેત્રોને ન ફોડો, કામવિકારને જીતવા માટે પોતાને શરીરથી અલગ જ્યોતિર્બિંદુ આત્મા સમજો. અન્ય શરીરધારી વ્યક્તિઓ પણ આત્માઓ જ છે. અને બધા જ આત્માઓ એક પરમાત્માનાં બાળકો છે. પરમાત્મા પવિત્રતાના સાગર છે. અને આત્મા પોતે પણ તેના પવિત્રતાના ગુણોવાળો શક્તિસ્વરૂપ છે. તેથી વારંવાર આત્મનિષ્ઠ બની હું પરમાત્મા પિતાનો બાળક છું અને પવિત્રતા એ મારો સ્વધર્મ છે એવા સ્મૃતિસ્વરૂપ બનવાથી કામ જેવા મહાશત્રુ પર વિજય મેળવી શકાય છે. પરંતુ સ્મૃતિનો પ્રવાહ અખંડિત રહે તે માટે કેટલીક વાતોમાં સાવધાની કેળવવી જરૂરી છે. આંખો દ્વારા અશ્લીલ ચિત્રો ન જોવાં, કામવૃત્તિને જાગ્રત કરે તેવું વાંચન ન વાંચવું. ઘરમાં દેવી-દેવતાઓનાં ચિત્રો દૃષ્ટિએ પડે તેવી રીતે ટાંગવા જેને જોતાં પવિત્રતાની ભાવના જાગે. પવિત્ર અને શુદ્ધ ભોજન સ્વીકાર કરવું. શરીરને આત્મારૂપી મૂર્તિને વિરાજમાન થવાનું મંદિર સમજો. મંદિરમાં ભૂત પ્રવેશી ન શકે. આવી સુંદર ભાવના સ્થાપિત કર્યા પછી કામવિકારનું ભૂત સંકલ્પમાં પણ સ્થાન નહીં લે. અહીં કદાચ આપના મનમાં શંકા ઉદ્ભવી શકે કે જો બધા જ પવિત્ર બની જશે તો સંસારનું શું થશે? સૃષ્ટિમાં આદિકાળમાં અર્થાત્ કે જ્યારે શ્રી લક્ષ્મી, શ્રી નારાયણનું દૈવી સ્વરાજ્ય હતું

ત્યારે ભોગશક્તિથી નહીં પરંતુ સંકલ્પશક્તિથી સંતતિ ઉત્પન્ન થતી હતી. કામવિકાર એ તો વિકૃતિ છે માટે આવી કોઈ શંકાને સ્થાન હોઈ શકે નહીં. તેથી મન, વચન અને કર્મથી પવિત્રતા એટલે કે સાચા બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન કરવું. પરમાત્મા પિતા નિરાકાર છે. એ નિરાકાર પિતાને યાદ કરતાં કરતાં નિરાકારી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે, જેના કારણે દૈહિક આકર્ષણ મટી જાય છે. આત્મા પૂર્ણ પવિત્રતા સ્વરૂપ બની જાય છે. આમ પવિત્રતાના ગુણને ધારણ કરવા માટે હું નિરાકાર, અશરીરી જ્યોતિર્મયબિંદુ આત્મા પવિત્રતાના સાગર નિરાકાર શિવપિતાનું સંતાન છું, એ સ્મૃતિના સ્વરૂપને ધારણ કરો. આમ કામવિકારને તો જીતી લઈશું. સંસારમાં એવા કેટલાય સંત-મહાત્મા છે જેઓ સંસારથી દૂર રહી, ઘર-ગૃહસ્થીનો ત્યાગ કરી કર્મની પવિત્રતાનું તો પાલન કરે જ છે. પરંતુ ક્રોધ જીતવો અતિ મુશ્કેલ છે. ઋષિમુનિઓ માટે, સંતજનો માટે પણ ક્રોધ પર વિજય અશક્ય બન્યો છે. વળી અજ્ઞાનવશ બનેલો માનવ ક્રોધ એ કોઈ ગૌરવ કરવાની વસ્તુ હોય એમ કહે છે કે મારો ક્રોધ તો શંકર જેવો છે. પણ ક્રોધી મનુષ્ય માટે કહેવાય છે કે ક્રોધ રાક્ષસ જેવો છે. ક્રોધી મનુષ્ય ક્રોધવશ માનસિક સમતોલન ગુમાવી બેસે છે. વિચારશક્તિ નિર્બળ બની જાય છે. સ્મૃતિશક્તિનો નાશ થાય છે. ગમગીની, અશાંતિ અને બેચેનીનો ભોગ બની જવાય છે. કહેવાય છે કે જેના ઘરમાં ક્રોધ હોય તેના ઘરમાં માટલાનું પાણી પણ સુકાઈ જાય છે. આમ ક્રોધ એ સર્વનાશનું મૂળ છે.

હવે જોઈએ કે આ ક્રોધની ઉત્પત્તિનાં કારણો ક્યાં ક્યાં છે, અને તેનું નિવારણ શું હોઈ શકે? પ્રથમ તો કામથી જ ક્રોધ જન્મે છે, ક્રોધથી મૂઢતા આવે છે. મૂઢતાથી સ્મૃતિ નાશ પામે છે. અને સ્મૃતિનાશ એ સર્વનાશને સર્જે છે. વિસ્મૃતિ એ જ આત્માના પતનનું કારણ બને છે. તો આવા પ્રકારે ઉત્પન્ન થતા ક્રોધને જીતવા માટે પહેલાં કામ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવો પડશે. વળી ક્યારેક બીજાઓને તથા અવગુણને જોવાથી પણ ક્રોધ કરીએ છીએ. ત્યારે

વિચારવું જોઈએ કે આપણામાં આટલા બધા અવગુણો હોવા છતાં પરમાત્મા આપણી પર ક્રોધ નથી કરતા, તો બીજાઓ ઉપર ક્રોધ કરવાનો મને શું અધિકાર? વળી અવગુણ એ તો અજ્ઞાનતાનું કારણ છે તો તે આત્માની પણ એટલી સમજ આવી જાય કે તે એક શાંત સ્વરૂપ આત્મા છે. ગુણોના સાગર પિતાનું સંતાન છે, તો તેના અવગુણો નાશ પામે. વળી બીજાના અવગુણોને જોતાં રહેમભાવના જાગૃત થાય કે ગુણોના સાગર પરમાત્માની યાદીમાં રહી ગુણસ્વરૂપ બની અન્ય આત્માઓને હું ગુણોનું દાન આપું. ક્યારેક શરીરમાં અતિશય પીડા કે કષ્ટ થાય અને તેને સહન કરવાની શક્તિ ન હોય તોપણ ક્રોધ આવે તે સમયે વિચારવું જોઈએ કે આ તો મારાં જ કરેલાં કર્મોનું ફળ છે માટે એને ભોગવ્યે જ છૂટકો. જો હસીને ભોગવીશ તો વધી નથી જવાનું અને રડીને ભોગવીશ તો ઘટી નથી જવાનું. ઈશ્વરની યાદથી અને તેને જ્ઞાનમાં મનન કરવાથી રોગનું દુઃખ હોવા છતાં પણ દુઃખ હલકું થઈ જાય છે. આમ જોતાં ક્રોધ આવવાનાં અગણિત કારણો છે. પરંતુ આપણી એ સ્મૃતિ રહે કે હું તો શાંતિના સાગર પિતાનું બાળક છું. અને અશાંત, ક્રોધી આત્માઓને શીતળતા અને શાંતિનું દાન આપવામાં હું સહાયક સર્જન છું. આ સ્મૃતિથી આપણો ક્રોધ તો જિતાઈ જ જશે. પણ ક્રોધના દર્દનું પણ નિવારણ કરી શકાશે. એનાથી આગળ જઈએ તો કહે છે કે “લોભને ન હોય થોભ.” અનેક પ્રકારના લોભે આજે માનવીને ઘેરી લીધો છે. ધન કમાવાનો લોભ, નામ અર્થાત્ કીર્તિ કમાવાનો લોભ, સારું સારું ખાવાનો લોભ અને સારા દેખાવાનો લોભ. આમ લોભે અતિ સંપ્રહવૃત્તિ મનુષ્યમાં પેદા કરી દીધી છે, પણ પાપનો બાપ એટલે જ લોભ. કહેવાય છે કે જ્યાં લોભિયા હોય ત્યાં ધૂતારા ભૂખે ન મરે. લોભી મનુષ્ય છતી આંખે જ આંધળો હોય છે. પૈસા કમાવા માટે અનીતિનો આશરો લેવો પડે છે તોપણ તે પાછું વળીને જોતો નથી. આ લોભની વૃત્તિ અલ્પકાળનાં સુખો સંતોષવાની વૃત્તિને કારણે ઉદ્ભવે છે. પણ જો આટલું યાદ રહે કે આપણે એકલા આવ્યા છીએ અને એકલા જ જવાનું છે તો લોભ પર વિજય મેળવી

શકાય. આગલા જન્મમાં એકત્રિત કરેલી ધનસંપત્તિ આ જન્મમાં લાવી શક્યા નથી અને આ જન્મની કમાણી આવતા જન્મમાં કામ આવવાની નથી. માટે શ્રેષ્ઠ કર્મો દ્વારા પરમાત્માની યાદ દ્વારા અતીન્દ્રિય સુખ-શાંતિનો લાભ મળવાથી લોભનો નાશ થાય છે. વળી અનેક પ્રપંચ કરી ધનસંપત્તિ મેળવી સુખ-શાંતિ મેળવવા માટે જે યજ્ઞ કરવામાં આવે છે તે સુખ અને શાંતિ માત્ર પોતાને આત્મા સમજી પરમાત્મા પિતાને યાદ કરવાથી વિનામૂલ્યે પ્રાપ્ત થાય છે. ધનસંપત્તિથી પ્રાપ્ત કરેલી સુખ-શાંતિ વિનાશી છે. પરમાત્માના અખૂટ ખજાનામાંથી મળેલો લાભ અવિનાશી છે. આ અખૂટ ખજાનાનો લાભ લેવાની વૃત્તિ રહે તો લોભવૃત્તિ છૂટી જાય. આ લોભથી મુક્તિ મેળવવા યાદ રાખવું જોઈએ કે હું વિશ્વના માલિક પિતાનો બાળક છું. વિશ્વના પિતાની તમામ ધન, સંપત્તિ ઉપર મારો અધિકાર છે. પરમાત્માનો અખૂટ જ્ઞાનખજાનો એ મારી મિલકત છે. આ જગતમાં ઈશ્વર મળ્યા પછી કશુંયે અપ્રાપ્ત નથી. આવી સ્મૃતિથી લોભવિકાર પર વિજય મેળવી શકાય છે. લોભને જીત્યા પછી એનાથી પણ મહાભારી વિકાર એ છે મોહ અને મમતા. મોહની ઉત્પત્તિ 'મારા' શબ્દમાંથી થાય છે. જે જે વસ્તુને તમે તમારી માનવાની શરૂઆત કરો છો તેવો જ વિકાર જન્મ લે છે. કરોળિયો પોતાના મુખમાંથી કાઢેલી લાળમાંથી જાળ બનાવે છે. અને પછી તેમાંથી નીકળવા ફાંફાં મારે છે તેમ માનવી પણ જે જે વ્યક્તિ, વસ્તુ અથવા સાધનમાં મારાપણાનો ભાવ આરોપે છે તેમાં મોહ અને મમતા આવતી જાય છે પરિણામે એ વસ્તુથી દૂર થવાનો વિચાર દુઃખને જન્મ આપે છે. મારા શરીરથી માંડીને સમગ્ર જગતમાં જે કંઈ મારું છે તેને ભૂલવા માટે ખૂબ મહેનત કરે છે. અને તેથી સહજ તો એ છે કે આપણે એ સ્મૃતિમાં રહીએ કે જ્યારે દેહ પણ મારો નથી તો અન્ય કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુ પર હું મારો અધિકાર ક્યાં સુધી રાખી શકીશ? માટે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે હું કોઈનો નથી અને મારું કોઈ નથી. આ દેહ પણ મારો નથી. જગતમાં મારું કહેવાય એવું કોઈ જ નથી. હું ઈશ્વર પિતાનું બાળક છું. ઈશ્વર જ મારા

સર્વ સંબંધી છે. અને જે કાંઈ ઈશ્વરનું છે તે મારું છે. આ શુદ્ધ ભાવનાથી દુઃખ ઉત્પન્ન કરવાવાળા મોહ અને મમતા ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. વળી અહંકાર એ બધા વિકારોનો રાજા છે. અશુદ્ધ અહંકાર વિનાશી વસ્તુ, વૈભવ કે સ્થિતિનું અભિમાન સદાકાળ ટકતું નથી. અહંકાર એ દુઃખનું કારણ છે. પરંતુ શુદ્ધ ગૌરવ એ ઉન્નતિનું સાધન છે. ઈશ્વરીય બાળક હોવું એનાથી બીજી ગૌરવવંતી વાત કઈ હોઈ શકે? વળી પરમાત્માના બાળક આત્મા સમજવાથી, આત્માના સ્વરૂપની મહાનતામાં રહેવાથી દેહભાન અને દેહ અભિમાન નાશ પામે છે. અર્થાત્ યોગ દ્વારા ક્રોધને શાંતિથી, કામને પવિત્રતાથી, લોભને લાભથી, મોહને સ્નેહથી, અહંકારને મહાનતાથી જીતી શકાય છે. પરમાત્મા આ બધા ગુણોના સાગર છે, અને હું તેમનું દિવ્ય સંતાન છું એટલે આ સર્વ ગુણો પર મારો અધિકાર છે. આ સ્મૃતિ સ્વરૂપ બનવાથી વિકારો પર વિજય મેળવી શકાય છે. આમ એક જ પિતાની યાદ આત્માને વિકારોથી મુક્તિ અપાવે છે; સ્વના ગુણોમાં, દિવ્યતાઓમાં સ્થિત કરે છે કારણ એ જે વ્યક્તિ જેને યાદ કરે છે, બુદ્ધિમાં જેનો સંગ રહે છે તેવો જ રંગ લાગે છે. આમ સર્વ ગુણોના સાગર પરમાત્મા પિતાને યાદ કરતાં કરતાં એક ગુણસંપન્ન આત્માની અનુભૂતિ કરે છે.

ઓ શિવબાબા, સર્વ ગુણોના સાગર બાબા, વિકારોથી મુક્તિ અપાવનારા પિતા, હું આપનું સંતાન આત્મા છું. અજ્ઞાનવશ વિકારોના ઘેરા વાદળમાં ઘેરાયેલો આજે હું જ્ઞાનજ્યોતિને પામ્યો છું. હું આત્મા છું. સર્વ આત્માઓ એક જ પિતાનાં બાળક છીએ, એ પવિત્ર ભાવનાથી હું કામ-વિકારને જીતી સંપૂર્ણ પવિત્રતા સ્વરૂપ આત્માની અનુભૂતિ કરીશ. બાબા આ ક્રોધ રૂપી મહા રાક્ષસને શાંતિની શક્તિથી જીતી શકીશ. શાંતિની શીતળતાથી આસપાસ વિશ્વના તમામ આત્માને શીતળતાની શક્તિ અર્પીશ. અલ્પકાળના સુખની દોડમાં આંધળો બની લોભ વશ થઈ ગયેલો હું લોભનું દાન કરું છું.

બસ, બાબા, હવે હું તારી પાસે આવ્યો કે આવ્યો. જીવતાં જીવત હું આ સૃષ્ટિથી મરી ગયો છું. બસ બાબા, તારી પ્રાપ્તિ થયા પછીથી હવે મને કોઈ ઈચ્છા રહી નથી.

રાજયોગ દ્વારા દિવ્યગુણોની ધારણા

વર્તમાન સમયે મનુષ્યોનું જીવન અવગુણોની ખાણ જેવું બની ગયું છે. ન ઈચ્છવા છતાં વિકારો અને અવગુણથી જીવન દુઃખી અને અશાંત બની ગયું છે. બધા જ વિકારોનું મૂળ દેહ અભિમાન છે. તથા બધા અવગુણોનું કારણ બહિર્મુખતા છે. પરચિંતન પતનની જડ છે, તથા આત્મચિંતન ઉન્નતિની સીડી છે. આજે માનવનું જીવન વાતવાતમાં તારું અને મારું, સ્વાર્થવૃત્તિ, લડાઈ-ઝઘડા, જૂઠાણું, ઈર્ષ્યા અને અદેખાઈ, વેર, દ્વેષ, નિંદા, કુથલી, કટુવચનો જેવા અનેક અવગુણોથી ભરાઈ ગયું છે. માનવી ઈચ્છે છે કાંઈ અને કરે છે કાંઈક, વિચારે છે એક અને વર્તે છે બીજું. વળી મન-વચન-કર્મમાં સામ્યતા રહી નથી. અને તેથી વ્યક્તિ નથી પોતે પોતાનાથી સંતુષ્ટ, નથી બીજાઓથી સંતુષ્ટ થતી કે નથી બીજાઓને સંતુષ્ટ કરી શકતી. આજે દરેક માનવ પોતાને શ્રેષ્ઠ બનાવવા તો ઈચ્છે છે. પરંતુ શ્રેષ્ઠતા લાવે ક્યાંથી? રાજયોગના જ્ઞાન અને અભ્યાસથી જીવનમાં દિવ્યતા આવવાની આશા બંધાય છે. કવિશ્રી સુન્દરમે કહ્યું છે કે, “હું માનવી માનવ થાઉં તો ઘણું.” કારણ આજે માનવમાંથી માનવતા પણ મરી પરવારી છે. તે લગભગ દાનવ જેવો બની ગયો છે. દાનવને દેવ ઘડવો, આસુરી શક્તિનું દૈવી શક્તિમાં પરિવર્તન કરવું, એ કાર્ય પરમાત્મા સિવાય કોઈ ના કરી શકે. પરમાત્માના ઈશ્વરીય જ્ઞાન દ્વારા જીવન પરિવર્તનનો આરંભ થાય છે. સર્વગુણોને જીવનમાં લાવવાનો પ્રથમ આધાર એટલે પોતાને દેહ નહીં પણ આત્મા સમજવો. પોતાને આત્મા સમજવાને કારણે દેહભાનથી ઉત્પન્ન થતા વિકારોને જીતવાની ક્ષમતા આવતી જાય છે, તથા આત્માના અનાદિ ગુણો- જ્ઞાનસ્વરૂપ, પ્રેમસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ, સુખસ્વરૂપ, શાંતિસ્વરૂપ તથા શક્તિસ્વરૂપ આ ગુણોની ગહન

અનુભૂતિ થતી જાય છે. માનવી માટે એક જ મન અને એક જ બુદ્ધિ છે. અને તેથી એક જ સમયે એક જ વાત વિચારી શકે છે. જેમ યોગ દ્વારા આત્માના ગુણોની અનુભૂતિ થતી જાય છે તેમ વિકારોનું પ્રાબલ્ય ઘટી જાય છે. અને ગુણોની અનુભૂતિથી આત્મિક શક્તિ જાગૃત થાય છે, પરમાત્માનો પરિચય મળતાં ઈશ્વરીય મતની સમજ પ્રાપ્ત થાય છે. આ સમજ એટલે કે જ્ઞાન. ઈશ્વરીય જ્ઞાન દ્વારા મનુષ્ય અંતર અને મહામંત્રની સમજ પ્રાપ્ત કરે છે. અંતર એટલે કે સાર અને અસાર, યથાર્થ અને અયથાર્થ, સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ, દેહ અને આત્માનું અંતર સ્પષ્ટ જણાઈ આવતાં દષ્ટિ વિશાળ બની જાય છે. અને મન્મનાભવનો મંત્ર, મન પરમાત્મામાં લગાડવાની વિધિ દ્વારા જીવનનું સાચું રહસ્ય સમજાય છે અને પરિણામે ક્રમશઃ આત્મામાં પોતાનાં અસલી સ્વરૂપ અનુભવાતાં જાય છે જે આત્માના અનાદિ ગુણોની વિસ્મૃતિના કારણે લુપ્ત થઈ ચૂક્યા છે. પરંતુ જ્યારે યોગમાં વારંવાર યાદ કરે છે કે “હું એક આત્મા છું અને જ્ઞાનના સાગર પિતાનું બાળક છું તથા દેહ વિનાશી છે અને આત્મા અવિનાશી છે, અને આત્મા પોતાના અસલ સ્વરૂપમાં દેવતા છે.”-આ સ્મૃતિ આવતાં આત્મા પોતાના જ્ઞાન સ્વરૂપને ધારણ કરે છે, અને તેથી પોતાને દેવ સમજવાને કારણે આવેલા બધા જ અવગુણો અને અનિષ્ટો દૂર થાય છે. જ્ઞાન દ્વારા જીવનમાં આશાનું કિરણ ફૂટે છે. આત્મસંતોષ આવે છે કે “ઓહો! હું ફરીથી દેવ બની શકીશ!” પોતાના વિસ્મૃત થયેલા ગુણો સ્મૃતિની શક્તિ દ્વારા જીવનમાં સ્થાન લેતા થાય છે. તો હવે પરમાત્માની યાદ દ્વારા આદિ-અનાદિ ગુણોની ધારણા સહજ અને સરળ થઈ જાય છે. યાદની યુક્તિઓ દ્વારા જીવનનું પરિવર્તન થાય, કાંટામાંથી ફૂલ અને બગલામાંથી હંસની જેમ દાનવમાંથી દેવ સર્જાય. આત્માના અનાદિ ગુણો છે- જ્ઞાન, પ્રેમ, આનંદ, સુખ, શાંતિ, પવિત્રતા અને શક્તિ. આ ગુણો આત્મામાં છે જ. પરંતુ પોતાને દેહ સમજવાને કારણે તેનાથી વિપરીત એવા અવગુણો, વિકારો, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકાર પ્રવેશી ગયા છે. પ્રેમસ્વરૂપ આત્મા જ્યારે પ્રેમના સાગર

પરમાત્માની યાદમાં લવલીન બને છે ત્યારે પ્રેમના સાગરની મહાનતા સમજાય છે. પરમાત્મને સર્વ આત્માઓ ઉપર પ્રેમ છે અને તેથી કોઈ પણ જાતના સ્વાર્થ વિના પરમાત્મા આપણો પોકાર સાંભળી સૃષ્ટિ પર આવે છે, અને આપણને જ્ઞાન અને યોગનું શિક્ષણ આપે છે. આવી નિષ્કામ સેવા એ દિવ્યપ્રેમની નિશાની છે. પ્રેમના સાગર પરમાત્માને મળવાથી આપણામાં સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રેમની ધારણા થાય છે. સર્વપ્રથમ તો આવા પિતાના મિલનથી, અનુભૂતિથી આત્મ પ્રેમવિભોર બની જાય છે, વળી ઈશ્વરમિલનના આનંદમાં મોહ અને મમતા નાશ પામે છે. અને ઈશ્વરીય પ્રેમના પરિણામ સ્વરૂપ તેની દૃષ્ટિમાં પણ નિષ્કામ પ્રેમ ટપકે છે. સર્વના તરફ આત્મિક સ્નેહની દૃષ્ટિથી જુએ છે. નિર્મળ પ્રેમની ગંગા તેના દિલમાં વહે છે. પ્રેમના સાગર પિતાનું સંતાન આત્મા પોતે જ પોતાના પ્રેમસ્વરૂપના ગુણને ધારણ કરે છે. આ પ્રેમસ્વરૂપ આત્મા ઈશ્વરમિલન અને ઈશ્વરીય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થવાથી એક અલૌકિક આનંદનો અનુભવ કરે છે. આ આનંદનો અનુભવ એ કદાચ લાખો રૂપિયા ખર્ચવાથી નથી મળતો તેથી આ આનંદ માટે પોતે પોતાને ભૂલી જાય છે. પોતાની ખામીઓ અને અવગુણોને ભૂલી જાય છે. ઈશ્વરને મળ્યાથી જીવનમાં એક એવો ચમત્કાર થાય છે કે જાણે એને અવગુણની સાથે સો ગાઉનું અંતર છે. આનંદ દ્વારા તે દુઃખ અને ગમગીનીને વીસરી જાય છે. ઈશ્વર-મિલનથી પ્રગટેલો આનંદ અતીન્દ્રિય સુખનો અનુભવ કરાવે છે. અને આમ આનંદસ્વરૂપ આત્મા એ સુખની લહેરોમાં તણાઈ જાય છે. અહો! કેવી અમૂલ્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ! વળી સુખનાં સર્વોચ્ચ સાધનો, જેના આધારે સામાન્ય માનવી પોતાને સુખી સમજે છે. સ્વાસ્થ્ય, સમૃદ્ધિ, ઊંચી સ્થિતિ અને સારાં સંબંધો હોય તથા ભૌતિક સાધનો હોય તો સુખી સમજે એવો માનવી જ્યારે ઈશ્વરની સાથે પોતાના સર્વ સંબંધો જોડે છે ત્યારે તે પોતાને જગતમાં સર્વશ્રેષ્ઠ ભાગ્યશાળી અનુભવે છે. જ્ઞાન અને ગુણોના અવિનાશી ખજાનાને પ્રાપ્ત કરી પોતાને અખૂટ પ્રાપ્તિઓનો ભંડાર સમજવા લાગે છે. તથા દેવાત્મા બનવાની

સ્મૃતિમાં એ સ્વર્ગનાં સુખોનો અનુભવ કરે છે. તેનો જીવનનો દષ્ટિકોણ બદલાઈ જાય છે, ભૌતિક સુખો ક્ષણિક અને અલ્પકાલીન તથા દુઃખનું કારણ છે એમ સમજાઈ જાય છે, અને પોતે અવિનાશી અતીન્દ્રિય આત્મિક સુખમાં રમણ કરે છે. આવી દિવ્યગુણોની અનુભૂતિથી ઈચ્છાઓનો નાશ થાય છે. સર્વપ્રકારની ઈચ્છા રહિત સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં એના માટે ઈચ્છાનું કોઈ કારણ, દુઃખ અને અશાંતિનાં કારણો સમાપ્ત થઈ જાય છે. તથા આત્મા સુખ અને શાંતિની અનુભૂતિ કરે છે. પોતાના અસલી શાંતિ ધર્મનો અનુભવ થાય છે. શાંતિના સાગર પિતાની યાદની મસ્તીની લહેરોમાં લહેરાવાથી પરમ શાંતિ અનુભવે છે. આ બધા ગુણોની સાથે પવિત્રતા તેનો જીવનમંત્ર બને છે. અને પવિત્રતા એ સર્વ દિવ્ય ગુણોની ચાવી છે. વિકારો પર વિજય મેળવવાના દૃઢ સંકલ્પના ફળ સ્વરૂપે અનાદિ ગુણોની અનુભૂતિ થાય છે. આ તો થયા આત્માના અનાદિ ગુણો. જેનો અનુભવ છે પણ વર્ણન કે દર્શન નથી થતું પણ કેટલાક સાકારી ગુણો છે, જેની ઊણપ વ્યવહારમાં સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે-જે ગુણો ન હોય તો જીવન સરળતાપૂર્વક વ્યતીત નથી થતું-એવા ગુણો એટલે નિર્માણતા, ગંભીરતા, સરળતા, મધુરતા, હર્ષિતમુખતા, ગુણગ્રાહકતા, સહનશીલતા, અંતર્મુખતા, સંતુષ્ટતા, ઉદારતા અને નિર્ભયતા. આવા બધાંયે ગુણોની જીવનમાં ખૂબ જરૂર છે. વ્યક્તિનું મૂલ્યાંકન તેના ગુણ અને અવગુણથી જ થાય છે. કહેવાય છે ને જેવું લક્ષ તેવાં લક્ષણ અને જેવા ગુણ તેવું ગાયન. યોગ દ્વારા સર્વ પ્રથમ સ્વાભાવિક રીતે કેળવવાનો ગુણ તે અંતર્મુખતા છે; કારણ આત્મા પરમાત્માને યાદ કરતાં કરતાં આંતરિક સુખોની અનુભૂતિમાં ખોવાઈ જાય છે તેથી પહેલાં બુદ્ધિ જે બાહ્ય સુખો માટે ભટકતી હતી તે ભટકવાનું સમાપ્ત થઈ જાય છે. આમ, અંતર્મુખ બનેલી બુદ્ધિમાં વિવેકશક્તિ-નિરક્ષીર વિવેકનો ગુણ આવી જાય છે. અને તેથી આત્મચિંતનમાં સાચું સુખ છે એવી અનુભૂતિ થાય છે. કહેવાય છે, “અંતર્મુખી સદા સુખી.” પરમાત્મા પિતાને યાદ કરતાં કરતાં પરમાત્માના ગુણોને ધારણ કરવાની એક

અજબ શક્તિ આત્મામાં જાગ્રત થાય છે, અને પરિણામે તે અન્ય આત્માઓ પર ગુણોનો પ્રભાવ પાડી શકે છે. જેમ મનુષ્ય આત્માઓમાં અનેક અવગુણ અને વિકારો હોવા છતાં પરમાત્મા પિતા એને જ્ઞાન દ્વારા આત્માના શુદ્ધ અને સત્ય અવિનાશી સ્વરૂપને જ જુએ છે. વળી જ્ઞાન દ્વારા આત્માઓને અનુભૂતિ કરાવે છે કે આત્મા એ સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપ છે, તેમ પરમાત્માની યાદમાં રમણ કરનાર આત્માઓને પણ અન્ય આત્માઓના આત્મિક ગુણોનું દર્શન થાય છે.

શરીરધારી વ્યક્તિને “આત્મા છે” એમ જોઈ શકાય છે. અને પરિણામે અનેક આત્માઓના ગુણોને ગ્રહણ કરતાં કરતાં ગુણગ્રાહક વૃત્તિને કારણે દોષદૃષ્ટિનો, અવગુણગ્રાહી દૃષ્ટિનો નાશ થઈ જાય છે, વળી જેમ ઈશ્વર સર્વ આત્માઓના ઉપર રહેમ કરે છે, અપકારીઓ ઉપર પણ ઉપકાર કરે છે, અજ્ઞાની આત્માઓ ઉપર જ્ઞાનવર્ષા કરે છે તેવી જ રીતે જેનું ત્રીજું જ્ઞાનનું નેત્ર ખૂલી ગયું છે તેવા આત્માઓ અજ્ઞાની મનુષ્ય ઉપર રહેમ દૃષ્ટિથી જુએ છે; કારણ વિકારો અને અવગુણ એ આત્માને લાગુ પડેલા રોગો છે. રોગનું નિવારણ થઈ શકે તેમ યોગની શક્તિ દ્વારા સર્વ પ્રકારના અવગુણો અને ખામીઓ પર વિજય પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. એવી સમજના કારણે તેઓ બીજાને પણ જ્ઞાન-દાન દ્વારા અવગુણોથી મુક્ત કરે છે, અર્થાત્ કે પરમાત્માની જેમ આત્માઓના કલ્યાણ માટે નિષ્કામ ભાવે પોતાનું જીવન સમર્પણ કરે છે. આમ, અંતર્મુખતા, ગુણગ્રાહકતા, રહેમદિલ જેવા અનેક બીજા ગુણો ધારણ કરવાથી દિનપ્રતિદિન જીવનવ્યવહાર સરળ અને શ્રેષ્ઠ બનતો જાય છે. તેના જીવનના દરેક કર્મોમાં અને કર્મ ઈન્દ્રિયોમાં યોગની ઝલક સ્પષ્ટપણે અનુભવાય છે. આત્મા-આત્મા, ભાઈ-ભાઈ અને એક પિતાનું સંતાન છે એ સ્મૃતિથી પાવન દૃષ્ટિ અને દૃષ્ટિ દ્વારા સૃષ્ટિના પરિવર્તનનું, સ્વયંના પરિવર્તનનું તથા અન્યના પરિવર્તનનું, કાર્ય તીવ્રગતિથી કરે છે. વાણી દ્વારા મધુરતા, સત્યતા અને જ્ઞાનનો અન્ય આત્માઓને લાભ આપે છે-એવી મધુર

વાણી જેને બીજા શબ્દોમાં વરદાની વાણી કહી શકાય કે જે આત્માઓને પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિત કરે છે. વળી તેનાં જીવનનાં દરેક કર્મોમાં અલૌકિકતાનો અનુભવ થાય છે, કારણ કે ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને યોગના આધારે અલૌકિક દૃષ્ટિ, દેહના સંબંધોની વિસ્મૃતિ તથા વિકારોથી થયેલી મુક્તિના કારણે તે સાધારણમાંથી અસાધારણ માનવી બને છે. લૌકિકતામાંથી અલૌકિકતાનો અનુભવ થાય છે. વળી જેમ જેમ મન પરમાત્મામાં પરોવાતું જાય છે તેમ તેમ પરમાત્માના જેવા નિરાકાર, નિર્વિકારી અને નિરહંકારી ભાવને ધારણ કરતો જાય છે. બધું કરવા છતાં પોતે ઈશ્વરીય કાર્યને નિમિત્ત-સાધન માત્ર છે એમ સમજે છે. સર્વ કંઈ પ્રાપ્ત હોવા છતાં તેને ઈશ્વરની થાપણ સમજે છે. અને આત્મિક સ્વરૂપનાં સ્મરણથી નિર્વિકારી સ્થિતિને ધારણ કરે છે. પરિણામ સ્વરૂપ યોગી પોતે પોતાના જીવનથી આત્મસંતોષ અનુભવે છે. દિવ્યગુણોથી બીજાઓને સંતુષ્ટ કરવાની અમોઘ શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. કહેવાય છે, “સંતોષ જેવું બીજું કોઈ સુખ નથી.” વળી આવા સંતુષ્ટતાના ગુણને ધારણ કરનાર આત્માઓમાં પોતાને ઈશ્વરનું નિમિત્ત માધ્યમ સમજનાર આત્માઓમાં એક વિશેષ ગુણનું દર્શન થાય છે, અને તે છે નિર્માણતા. વ્યક્તિ જેટલી મહાન બનતી જાય છે, જેટલી દિવ્ય બનતી જાય છે અને ઈશ્વરની સમીપ જાય છે તેટલો જ ઈશ્વરનો આભાર માને છે કે “હે પ્રભુ, ઉપકાર આપનો છે કે આપના આવા શ્રેષ્ઠ કાર્યમાં મને નિમિત્ત બનવાનું સૌભાગ્ય મળ્યું.” જેમ ઈશ્વર વિશ્વ પરિવર્તનનું કાર્ય કરે છે અને છતાં પોતાના બાળકો આગળ તો સેવકભાવ જ દર્શાવે છે તેવી રીતે વિશ્વની સેવામાં પોતાને સમર્પણ કરી દેવા છતાં આવા શ્રેષ્ઠ આત્માઓ નિર્વિકારી, અતિનમ્ર અને સેવાધારી હોય છે. યોગીના ચહેરા પર સદૈવ નિષ્કપટ હાસ્ય જોવા મળે છે. અને હર્ષિત ચહેરો એ મુખનો શૃંગાર કહેવાય છે કે “Face is the index of mind” -હર્ષિત ચહેરો એ યોગીજીવનની ખુશીનું દર્પણ છે. એ બીજાઓનાં પણ હર્ષ અને ખુશીનાં વાયબ્રેશન દ્વારા સૂક્ષ્મ સેવા કરે છે. આમ માત્ર એક પરમાત્માની યાદથી

અનેકાનેક ગુણ ધારણ થાય છે. જેમ સૂર્યકિરણ પાણીનાં બુંદ પર પડે છે તો સપ્તરંગી મેઘધનુષ્ય બનાવે છે, પાણીમાં રહેલા સુષુપ્ત રંગોને દૃશ્ય બનાવે છે, તેમ બુદ્ધિમાં આત્મિક સ્મૃતિ અને પરમાત્માની યાદ રૂપી કિરણ પડવાથી આત્મામાં સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડેલા સર્વ ગુણો અને દિવ્યતાઓ અનુભવાય છે. અને જીવન એ દિવ્ય અનુભૂતિનું માધ્યમ બની જાય છે. ચાલો, હું અને તમે આપણે સૌ એ દિવ્ય પથ પર પ્રારંભ કરીએ. મંજિલ લાંબી છે, પરંતુ કેડી સ્પષ્ટ છે, પરમાત્મા પિતાનો સાથ છે અને યોગની દિવ્ય શક્તિ છે. આપણે સર્વગુણ સંપન્ન, દિવ્યગુણ મૂર્તિ જીવન, દૈવી જીવનને ફરીથી યાદ કરીએ : અહો! કેવું સુંદર એ જીવન હતું જ્યારે સૃષ્ટિ સ્વર્ગ હતી. માનવ દેવ હતો. કાયા કંચન હતી. પ્રકૃતિ સતોપ્રધાન હતી. આત્માનો એ આધાર શૃંગાર, નયનોની પવિત્રતા, હોઠો પર મધુર હાસ્ય, વાણીમાં મધુરતા, હર કર્મમાં અલૌકિકતા. અહો! એ જીવન મને ફરીથી સાંપડ્યું છે. શિવબાબા, આ આપની મધુર યાદ, દિવ્ય ગુણોનું આવાહન, આ સાકાર સૃષ્ટિ પર હું એક દેવદૂત છું. દિવ્યગુણોનો સંદેશ આપવો એ મારો જીવન મંત્ર છે.

ઓમ્ શાંતિ:

રાજયોગ દ્વારા શક્તિઓની પ્રાપ્તિ

યોગનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં આત્માની ઓળખ એ પ્રથમ પગથિયું છે. આત્માના મુખ્ય ગુણોમાં એક ગુણ એટલે કે આત્મા શક્તિસ્વરૂપ છે. આત્મા પોતે એક ચૈતન્ય શક્તિ છે, અને હું આત્મા છું એ સ્પષ્ટ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં આત્માની સંકલ્પશક્તિ અને વિવેકશક્તિ જાગ્રત થાય છે. યોગી રાજયોગ દ્વારા ભવિષ્યમાં તો જીવન મુક્ત દેવપદ પ્રાપ્ત કરે જ છે, પરંતુ એટલું જ નહિ, વર્તમાન સમયમાં યોગ અભ્યાસ દ્વારા જીવનમાં અનિવાર્યપણે આવશ્યક અને બહુમૂલ્ય એવી શક્તિઓનો ખજાનો પણ પ્રાપ્ત કરે છે. આત્મામાં ત્રણ પ્રકારની શક્તિઓ મુખ્ય કાર્ય કરે છે. સાકાર શક્તિઓ જેમ

કે બોલવાની શક્તિ, સાંભળવાની શક્તિ, કર્મ કરવાની શક્તિ-આ બધી જ આત્માની કર્મ ઈન્દ્રિયો દ્વારા કાર્ય કરતી શક્તિઓ છે. ભોગી આત્માની આ શક્તિઓ ભોગવિલાસના માર્ગે વપરાય છે. જ્યારે યોગી કર્મ ઈન્દ્રિયો દ્વારા શક્તિઓને પોતાનામાં ભરે છે. જેમ કે ભોગી સિનેમા જોઈને શક્તિ વાપરી નાખે છે. ત્યારે યોગી પવિત્ર આત્માઓની નિર્મળ દૃષ્ટિથી શક્તિ ભરે છે. ભોગી વાણીના વ્યર્થ વ્યવહારથી બોલવાની શક્તિનો ખોટો ઉપયોગ કરે છે ત્યારે યોગી વાણી દ્વારા જ્ઞાન-દાન કરી તેમાંથી પ્રાપ્ત થતી ખુશી દ્વારા શક્તિ ભરે છે. ભોગી સંસારની વાતો, પરચિંતનની વાતો, નિંદાં-કુથલીની વાતોમાં સમયને વ્યર્થ કરે છે. ત્યારે તે સમય દ્વારા યોગી જ્ઞાન શ્રવણ દ્વારા શક્તિઓનો ખજાનો ભરે છે. આમ, ભોગી શક્તિઓનો વ્યય કરે છે ત્યારે યોગી એક તરફ શક્તિઓ જમા કરે છે અને અન્ય તરફ સાકાર કર્મ ઈન્દ્રિયો દ્વારા-સેવા દ્વારા આત્મામાં શક્તિઓનો સદુપયોગ કરે છે. યોગ દ્વારા શક્તિની પ્રાપ્તિની વાત સાંભળતા ઘણી વાર ચમત્કારી સિદ્ધિનો ખ્યાલ આવી જાય છે. જેમ કે દૂરના દૃશ્યનું દર્શન કરવું, દૂર રહી ધારેલા સ્થળના અવાજો સાંભળવા, પાણી પર ચાલવું અને હવામાં ઊડવું અથવા દૂર રહી પદાર્થની ગતિ વિચારમાત્રથી નિયંત્રિત કરવી વગેરે. પરંતુ જેણે આવી અનેક વિભૂતિઓનું પોતાનાં શાસ્ત્રોમાં વર્ણન કર્યું છે તે ઋષિ પતંજલિએ પોતે જ આવી સિદ્ધિઓને બાધક તથા આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં પીછેહઠ કરાવનારી ગણી છે ત્યારે ખરેખર યોગ દ્વારા આત્માની જે શક્તિઓને વિકસાવવામાં આવે છે તે મનબુદ્ધિની શક્તિ, વિચાર-સંકલ્પની શક્તિ, દૃઢતાની શક્તિ, જીવન પરિવર્તનની શક્તિ, નિર્ણય કરવાની શક્તિ, પરખશક્તિ, સહન કરવાની શક્તિ અને સામનો કરવાની શક્તિ. આમ રાજયોગ દ્વારા ઘણી બધી શક્તિઓ આવે છે. હવે આ એક એક શક્તિની ધારણા જીવનમાં કેમ કરવી તેના ઉપર આપણે જોઈશું. દા.ત., સહનશીલતા. દિનપ્રતિદિન સંબંધની સ્વસ્થિતિ અને પરિસ્થિતિની વિષમતાઓ વધતી જાય છે. તેને પહોંચી વળવા માટે સહનશીલતા ખૂબ જરૂરી છે.

સહનશીલતા એ મહાનતાની નિશાની છે, અને તેનાથી જ્ઞાન અને યોગની અવસ્થાની પરીક્ષા થાય છે. અનેક સંતો અને મહંતોએ સહનશીલતાનાં ઉદાહરણ પૂરાં પાડ્યાં છે. પરંતુ આપણે તો પ્રવૃત્તિમાં રહી આ શક્તિને પ્રાપ્ત કરવાની છે. માટે એમ સમજવું જોઈએ કે આ વિશ્વ એક બેહદનું નાટક છે. દરેક આત્માઓ પોતાના સંસ્કારો પ્રમાણે ખેલ ભજવી રહ્યા છે. મારો ખેલ એ સાક્ષી ભાવે ગુણદાન અને જ્ઞાનદાનનો છે. જેમ આંબાના વૃક્ષ પર પથ્થર મારવામાં આવે તો તે સામેથી કેરી આપે છે, અપકારના બદલામાં ઉપકાર કરે છે. મીરાંએ વિષનો પ્યાલો પી લીધો, ઈશ્વરના સ્નેહ ખાતર તેણે માન-અપમાનને પણ સહી લીધાં. તેમ સહનશીલ આત્માઓમાં ક્ષમાનો ગુણ વિશેષ ભાવે હોય છે. તેઓ બદલો નથી લેતા પરંતુ અપકારીને ઉપકારથી, નિંદકને મહિમાથી, અસફળતાનું પરિણામ સફળતા દ્વારા આપી પોતાનાં શ્રેષ્ઠ કર્મોથી સહનશીલતાનું ઉદાહરણ પૂરું પાડે છે. માટે જ કહેવાય છે કે, “ક્ષમા વીરસ્ય ભૂષણમ્”. આવા સહનશીલ આત્માઓ ક્ષમાશીલ હોય છે ક્ષમા એ વીરોનું ભૂષણ છે. સહનશીલતા એ જીવનનો સર્વશ્રેષ્ઠ શૃંગાર છે. તેનું ઉદાહરણ કાઈસ્ટે પણ આપ્યું છે, કે જ્યારે તેમને ક્રોસ પર ચઢાવવામાં આવ્યા ત્યારે તેમણે કહ્યું કે, ‘પ્રભુ! આ આત્માઓને ક્ષમા કરો-માફ કરો.’ એનાથી આગળ જે સહનશીલ છે, જેની બુદ્ધિમાં સદૈવ ઈશ્વરનું સ્મરણ છે તેનામાં બીજી મહત્વની શક્તિ આવે છે તે-સમાવવાની શક્તિ. જેમ સાગર તેના ઉદરમાં બધું સમાવી લે છે તેમ યોગીનાં ચિત્ત અને વૃત્તિ પણ વિશાળ, ગહન અને સ્થિર હોવાના કારણે તે માન, અપમાન, સ્તુતિ, નિંદા, સુખ, દુઃખમાં સમાન રહે છે. ગુણીએ તેના ગુણ ન છોડવા જોઈએ.

ગુણોથી અન્યમાં પરિવર્તન ન લવાય તો જ્ઞાન અને યોગની કસોટી કઈ? પરમાત્માએ ઉદાર દિલથી માનવના કેટલા અપકાર સહન કરી લીધા છે. જેવી રીતે બીમાર તરફ રહેમદિલ બનીએ છીએ તેમ અવગુણો પર પણ

દયાભાવ બતાવવાનો છે. આમ યોગીનું દિલ સાગર જેવું વિશાળ હોવાને કારણે તે પોતાની બુદ્ધિની ગુહ્યતામાં સઘળું સમાવી લે છે. પરમાત્માને યાદ કરતાં કરતાં ત્રીજી અને ખૂબ જ આવશ્યક શક્તિ જે જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં જરૂરી છે એવી નિર્ણયશક્તિ આવે છે. સામાન્ય માનવી નાની નાની વાતમાં મૂંઝવણ અનુભવતો હોય છે. આ કરું કે ન કરું? શું કરું અને કેમ કરું? શું કરવાથી ક્યું પરિણામ આવશે? આવી મૂંઝવણોમાં માનસિક શક્તિનો વ્યય કરે છે. જીવનની સફળતા અને નિષ્ફળતાનો આધાર નિર્ણયશક્તિ ઉપર છે. જ્ઞાન અને યોગ દ્વારા જ્યારે મન સ્થિર અને પવિત્ર થાય છે અને બુદ્ધિ સતોપ્રધાન બને છે ત્યારે બુદ્ધિ સચોટપણે નિર્ણય લઈ શકે છે. એમ કહેવાય છે કે ડોક્ટરની સાથે રહેતાં રહેતાં કમ્પાઉન્ડર પણ ડોક્ટર બની જાય છે તેવી જ રીતે પરમાત્માની યાદમાં રહેતાં યોગી પણ પરમાત્મા જેવી જ નિર્ણયશક્તિવાળો બની જાય છે અને પછી તેના જીવનમાં આ પ્રશ્ન નથી રહેતો કે શું કરું અને શું ના કરું. વળી જ્ઞાનદૃષ્ટિથી તેને એટલી સ્પષ્ટ સમજ હોય છે કે આ સૃષ્ટિ એક નાટક છે. અને એ નાટકની અંદર દરેક વસ્તુ ગતિવિધિ પ્રમાણે થયા જ કરે છે. આમ, પોતાને નાટકનો એક પાર્ટીધારી સમજવાને કારણે સ્થિતપ્રજ્ઞની સ્થિતિમાં તેના દરેક નિર્ણયો સ્પષ્ટ જ્ઞાનયુક્ત વિવેકબુદ્ધિથી કરેલા હોય છે. માટે સફળતા તેનાં ચરણોમાં ઝૂકેલી હોય છે, આમ, યોગ દ્વારા ખૂબ જ સુંદર નિર્ણયશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. નિર્ણય કર્યા પછી માનવીએ પોતાના જીવનમાં કરવાનાં કાર્યોની અંદર, વ્યવહારમાં જ્યારે તે અન્ય સાથે સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે તેને વ્યક્તિની પરખ, પરિસ્થિતિની પરખ અને પોતાની પરખ ખૂબ આવશ્યક છે. યોગી પરમાત્માની યાદમાં રમણ કરે છે. માટે તેની બુદ્ધિ સ્વચ્છ થઈ જાય છે. અને જેમ હીરાપારખુ ઝવેરી હીરાને પારખી શકે છે, હીરાનું મૂલ્ય કાઢી શકે છે, તે પ્રમાણે એક યોગી પરમાત્માને યાદ કરતાં કરતાં સ્વચ્છ બુદ્ધિને ધારણ કરે છે. અને આ સ્વચ્છ બુદ્ધિ દ્વારા તે વ્યક્તિની પરખ, પરિસ્થિતિની પરખ, પ્રસંગોની પરખ સહજભાવે કળી જાય છે. અને તે પ્રમાણે

વ્યવહાર કરવાને કારણે જીવનમાં સફળતાનો અનુભવ કરે છે. જ્ઞાન અને યોગથી પવિત્ર બનેલી બુદ્ધિ દર્પણનું કામ કરે છે. પરમશક્તિમાં જ વિવેકશક્તિ રહેલી છે. અને તેના આધારે યોગી રાજહંસની જેમ નીરક્ષર, સારાં-નરસાંને અલગ કરી યોગ્યની પસંદગી કરે છે. વિવેકથી ભ્રષ્ટ થયેલા આત્માઓનું પતન થાય છે. પરંતુ આ પરમશક્તિ વિવેક દ્વારા પ્રાપ્ત થતા આનંદને સદા અનુભવાવે છે. આનાથી આગળ જોઈએ તો વ્યક્તિના જીવનમાં એક મહત્વની શક્તિ તે છે સામનો કરવાની શક્તિ. જીવનમાં ચોર, ડાકુ, નિષ્ફળતા વગેરે ભયનો તો સામનો કરવા પડે છે. પણ તેમાં સૌથી વિશેષ ડર પોતાના અથવા કોઈના મૃત્યુનો છે. વાસ્તવિક રૂપે અજર-અમર-અવિનાશી આત્માને ભય શું હોય? પરંતુ સર્વભયનું કારણ શરીર અને તેના ધર્મો છે. ડર તો શરીરનો પડછાયો છે. ભયનાં તરંગો અન્યને પણ ડરાવે છે. આત્મિક સ્મૃતિ, અભય દ્વારા કોઈ પણ ભયનો હસતા મુખે સામનો કરી શકાય છે. વળી મૃત્યુ એ તો જીવનનો ક્રમ છે. જે જન્મ્યું છે તે મરવાનું જ છે. સૂર્ય ઊગે છે તે આથમવાનો જ છે. આમ, સૃષ્ટિના ક્રમની અંદર પરિવર્તન નથી થવાનું માટે વ્યક્તિએ તેની સમજશક્તિમાં ફરક કરવો પડશે. શરીર એ એક-વસ્ત્ર પરિધાન અને વસ્ત્ર-પરિત્યાગની ક્રિયા છે. તો આત્મા શરીર છોડે, મૃત્યુશૈયા પર જાય તો તેમાં શોક કરવાને કોઈ કારણ નથી. કારણ આ જન્મનાં સંબંધો સાથે તેનો હિસાબ પૂર્ણ થાય છે. આ વિશાળ સૃષ્ટિના એક રૂમમાંથી બીજા રૂમની અંદર તે પોતાના જીવનનું કાર્ય શરૂ કરે છે. મૃત્યુ એ જીવનનો અંત નથી પરંતુ તે નવા જીવનની શરૂઆત છે તેથી જ્યારે આપણો સંબંધી કોઈ અન્ય પરિવારમાં એક લાડકવાયું સંતાન બનીને જાય તો આપણને ખુશી થવી જોઈએ. તેના સુખે સુખી થવું જોઈએ, ન કે દુઃખી. પણ અહો! વિધિની વિચિત્રતા કેવી છે કે તે આત્મા જે ઘરમાં જઈ આનંદ માણે છે, મીઠાઈઓ વહેંચાય છે, આનંદના ગીત ગવાય છે, ત્યારે આપણે શોકનાં રોદણાં રડીએ છીએ. આવા પ્રસંગે જો માત્ર આપણને એટલું જ યાદ રહે કે તે આત્મા છે.

આત્મા અજર-અમર-અવિનાશી છે. તે ક્યારેય મૃત્યુને પામતો નથી. મૃત્યુ એ તો શરીર છોડવાની ક્રિયા-માત્ર છે. તો મૃત્યુ જેવા મહાન ભયનો સામનો પણ નિર્ભય આત્મા કરી શકે છે. વળી જીવનમાં સારા-નરસા પ્રસંગે વ્યક્તિને અન્યના સહયોગની જરૂર પડે છે, અને સહયોગ આપવાની પણ જરૂર પડે છે. યોગી ઈશ્વર પછી બીજા જ નંબરે ગણાય છે. પરમાત્મા વિશ્વ પરિવર્તનમાં પોતાનો સહયોગ આપે છે. યોગી એટલું સ્પષ્ટપણે જાણે છે કે આ વિશ્વપરિવર્તનનું કાર્ય એ વિશ્વના દરેક આત્માઓનું છે. અને સહયોગરૂપી એક એક આંગળીથી જ આં નર્ક એ સ્વર્ગ બને છે. અહીં આપની પાસે પણ એક આંગળી માંગવાની હિમ્મત કરું તો અચકાતા નહીં.

ઈશ્વર પોતાનાં બાળકો પાસે એક જ આંગળી માગે છે કે બાળક, તું એક પવિત્ર-યોગી બની જા. માત્ર તારા જીવનને જ યોગી બનાવવાનો સહયોગ આપ તો એક એક કરતાં અનેકનું જીવન એવું દિવ્ય બની જશે. આમ, યોગ દ્વારા સહયોગની શક્તિ આવે છે. એનાથી આગળ જોઈએ, કળિયુગી સંસારમાં વિસ્તરેલી મોહજાળ અને માયાજાળ એ બધું આપણે ક્યાં સાથે લઈ જવાના હતા? અને આ બધાથી બુદ્ધિને સમેટવાની છે. યોગ દ્વારા આ સમેટવાની શક્તિ કેવી રીતે આવે? ઉદાહરણ તરીકે જોઈએ તો કાયબો એક અતિ સાધારણ પ્રાણી છે. પણ તેનામાં એટલી સમજ છે કે કાર્ય કરતી વખતે તે ઈન્દ્રિયોને ખોલે છે, અને કાર્ય સમાપ્ત થતાં તે પોતાની ઈન્દ્રિયોને સમેટી લે છે.

શિવ મહાદેવના મંદિરમાં કાયબાને અગ્રસ્થાને બતાવવામાં આવે છે, તેનું કારણ એક જ છે કે જેમ કાયબો એ ઈન્દ્રિયોને સંકેલી લે છે તેમ આપણે પોતાની કર્મ-ઈન્દ્રિયોને સંકેલી લઈએ, વિસ્તારને સમાવી લઈએ, અને પોતાની અંદર શ્રેષ્ઠ કર્મો શ્રેષ્ઠ સંસ્કારોને ભરી લઈએ. કાયબો એ આપણને ઈન્દ્રિયો પર સંયમનો અને વિસ્તારને સંકોચવાનો પાઠ ભણાવે છે. આપણે પણ કાર્ય કરતી વખતે હું આત્મા શરીર દ્વારા કાર્ય કરું છું. અને કાર્ય પૂરું થયું

એટલે ‘હું આત્મા છું’ એ સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ જવું જોઈએ. દિવ્ય જીવન વારંવાર નથી મળતું. વળી આ ક્ષણ વહી ગયા પછી પાછી આવતી નથી. એને માટે સફળતાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય એ દરેક ઈચ્છે છે. પરંતુ આ સફળતાની શક્તિ માટે એકાગ્રતાની શક્તિની આવશ્યકતા છે. અર્જુનને મત્સ્યવેધ કરવાનો હતો ત્યારે પૂછવામાં આવ્યું કે તને શું દેખાય છે. ત્યારે તેણે જણાવ્યું કે માછલીની એક આંખ જ મને દેખાય છે. અને આવી એકાગ્રતાથી તે મત્સ્યવેધમાં સફળ થયો. તેવી જ રીતે જીવનમાં લક્ષ્ય તરફ એકાગ્રતા હોય, બુદ્ધિમાં કાર્ય પરત્વેનું પૂર્ણ ધ્યાન હોય તો આ શક્તિ સહજ રીતે આવે છે. વળી આત્મા સમજીને પરમાત્માને યાદ કરવા, પોતાને એક જ્યોતિર્મય બિંદુ સમજવું અને આત્મિક મનન દ્વારા એકાગ્રતાને ધારણ કરવી એ ખૂબ સરળ બની જાય છે. એનાથી આગળ જોઈએ તો, આ વિશાળ સંસારની અંદર આપણે આપણી જાળ પ્રસારીને બેઠા છીએ. મન અનેક પ્રકારનાં સંબંધોમાં, પ્રલોભનોમાં, સાધનોમાં અને સિદ્ધિઓમાં વહેંચાઈ ગયેલું છે, પરંતુ જ્યારે આપણે જઈશું ત્યારે આમાંનું કોઈ જ સાથે આવવાનું નથી. બધું જ સમેટીને ચાલ્યા જવું પડશે. જેમ એક મુસાફર એક શહેરથી બીજા શહેર તરફ ભ્રમણ કરે તો તે પોતાના બોરી બિસ્ત્રાને સમેટી લે છે. આપણે પણ ઘરમાંથી બહાર જઈએ તો આખું ઘર ઊંચકીને નથી જતા, માત્ર આવશ્યક ચીજો સાથે લઈ લઈએ છીએ. ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને પરમાત્માની યાદ દ્વારા આપણે એટલું તો સ્પષ્ટપણે કહી શકીએ કે કદાચ સંબંધો, સંપત્તિ, સાધનોને સાથે ન લઈ જઈ શકીએ, પરંતુ સંબંધો સાથેના શુદ્ધ વ્યવહારથી શ્રેષ્ઠ સંસ્કારોને, સાધનો અને શક્તિ દ્વારા કરેલી આત્માઓની સેવા દ્વારા કલ્યાણના સંસ્કારને તથા પરમાત્મા માટે કરેલા સમર્પણ ભાવથી વિનાશી વસ્તુઓને, અવિનાશી સંસ્કારના સ્વરૂપે સાથે લઈ જઈ શકીએ. તેથી હવે મારે કહેવું જોઈએ કે આ સૃષ્ટિ નાટકનો અંતિમ સમય ચાલી રહ્યો છે. કળિયુગના અંતિમ સમયમાં હળાહળ દુઃખોના કાળમાં આપણે જીવી રહ્યા છીએ. કાળનો પંજો ક્યારે આ

કળિકાળને ખતમ કરી નાખશે તેનો કોઈ ભરોસો નથી, માટે નવીન શક્તિ, નવીન વિચારો, નવજીવન તરફ પગલાં પાડવા માટે ગઈકાલ સુધીના જીવનને સમેટી લઈએ. આજે નવો વિચાર, નવો સંકલ્પ, નવી શક્તિ અને દિવ્યતાઓને ધારણ કરીએ. તે આવશે યોગ દ્વારા. યોગી જીવનમાં સર્વ શક્તિઓની પ્રાપ્તિ સહજ રીતે જ થાય છે, કારણ કે પરમાત્મા એ જ સર્વશક્તિવાન છે. જેમ ડીસ્ચાર્જ થયેલી બેટરીને રિચાર્જ કરવા માટે જનરેટર સાથે જોડાણ કરવામાં આવે છે તેમ આ આત્મારૂપી ડીસ્ચાર્જ થયેલી બેટરીને સ્પિરિટ્યુઅલ જનરેટર પરમાત્મા સાથે જોડીએ. આમ, પરમાત્મા સાથે જોડાયેલી બુદ્ધિ એ સાત્ત્વિક બને છે, સતોગુણને ધારણ કરે છે, શક્તિઓને ધારણ કરીને સમાવી લે છે. તથા એ શક્તિઓ દ્વારા પોતાની પૂર્ણતાનું આવાહન કરે છે. તો “હું એક શક્તિ સ્વરૂપ આત્મા છું, સર્વશક્તિવાન પિતાનું બાળક છું, શક્તિ એ મારો જ ખજાનો છે, અને એ શક્તિ દ્વારા વિશ્વના આત્માઓને ફરીથી એક વખત સુખ-શાંતિનું વરદાન આપું.” આમ વારંવાર પોતાની ભુલાયેલી શક્તિઓનું આવાહન અને એ શક્તિઓ દ્વારા સેવાભાવનાથી જીવન એ સર્વ શક્તિ સંપન્નની અનુભૂતિ કરાવશે અને આ જીવન એ ઈશ્વરનો અમૂલ્ય પ્રસાદ, ઈશ્વરની ભેટ, ઈશ્વરની દિવ્ય ભેટરૂપ બની જશે.

