

॥ ॐ श्रीपरमात्मने नमः ॥

सुख समाधि भरी

(युप-साधन)



परमश्रद्धेय स्वामीशु श्रीरामसुभद्रासु महाराजता
व्यतोमांथी संगृहीत

॥ ॐ श्रीपरमात्मने नमः ॥

सहज समाधि बली

(सुष-साधन)

(परमश्रद्धेय स्वामीजी श्रीरामसुभद्रासजी महाराजनां
वचनोमांथी संगृहीत)

त्वमेव माता च पिता त्वमेव
त्वमेव बंधुश्च सखा त्वमेव ।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव
त्वमेव सर्वं मम देवदेव ॥

संकलनकर्ता — राजेन्द्र कुमार धवन
अनुवादक — अनंतभाई भुसा



गीता प्रकाशन

माया बजार, पश्चिमी झाटक, गोरखपुर-273 001 (उ.प्र.)

फोन : 09389593845, 07668312429

e-mail: radhagovind10@gmail.com; pbramhachari@gmail.com

website: www.gitaprkashan.org

પ્રાક્કથન

આ યુગના અપ્રતિમ મહાપુરુષ પરમશ્રદ્ધેય સ્વામી શ્રીરામસુખદાસજી મહારાજના જીવનનું એકજ ધ્યેય હતું કે મનુષ્યમાત્રનું જલ્દીમાં જલ્દી તથા સુગમતાપૂર્વક કલ્યાણ કેવી રીતે થાય ? આ વિષયમાં એમણે અનેક ક્રાંતિકારી ઉપાયોની શોધ કરી અને એનાથી સાધકોને પરિચિત કરાવ્યા. એમાંથી એક ઉપાય છે - 'યુપ-સાધન'. યુપ-સાધનનું તાત્પર્ય કેવળ વાણીથી જ યુપ થવાનું નથી, ઈન્દ્રિયો-મન-બુદ્ધિથી પણ 'યુપ' (ક્રિયારહિત, અસંગ, શાંત) થઈ જવાનું છે. આ સાધનમાં કાંઈ કરવું પડતું નથી, પરંતુ કરવાનો ત્યાગ કરવો પડે છે. તાત્પર્ય એ છે કે આ કરવાનું સાધન નથી, પરંતુ સમજવાનું સાધન છે.

સાગરમાં રહેવાવાળી એક નાનીશી માછલીના મનમાં એક જિજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઈ. તેણે તેની માને પૂછ્યું કે હું ઘણા દિવસોથી 'સાગર' નામ સાંભળી રહી છું. પણ આ સાગર કોણ છે અને ક્યાં રહે છે ? માએ ઉત્તર દીધો કે હું પણ નાનપણથી 'સાગર' નામ તો સાંભળતી આવી છું, પણ મને એના બારામાં કાંઈ ખબર નથી. મેં આ વિશે ક્યારેય વિચાર જ નથી કર્યો. ચાલો, મારી સખીઓને પૂછી જોઉં. તેણે પોતાની સખીઓને પૂછ્યું તો એમનો પણ આ જ ઉત્તર હતો કે આ વિષે તો અમે ક્યારેય વિચાર્યું જ નથી. હા, એક બૂઢી માછલી છે, તે કદાચ સાગરના બારામાં જાણતી હોય. ચાલો, જઈને તેને જ પૂછીએ.

કેટલીક માછલીઓ તો એમ કહીને અટકી ગઈ કે આપ જ તે બૂઢી માછલીની પાસે જાઓ, અમારે સાગર સાથે શું લેવા દેવા ?

કેટલીક માછલીઓ તમાશો જોવાના ઉદ્દેશ્યથી તેમની સાથે નીકળી પડી. બધી મળીને તે બૂઢી માછલીની પાસે ગઈ અને પૂછ્યું કે આ સાગર કોણ છે? આપ આ બારામાં કાંઈ જાણતાં હોય તો બતાવો. બૂઢી માછલીએ હસતાં હસતાં કહ્યું - “અરે પગલીઓ ! જેમાં તમારો-અમારો બધાંનો જન્મ થયો છે, જેમાં આપણે રાત-દિન રહીએ છીએ, જેમાં આપણે સૌ જીવી રહ્યાં છીએ અને જેમાં આપણે સૌ એક દિવસ વિલીન થઈ જવાના છીએ, જે આપણી અંદર બહાર બધી જગ્યાએ પરિપૂર્ણ છે, જેની સત્તાથી જ આપણી સત્તા છે, જેનાથી આપણે ક્યારેય અલગ થઈ શકતા નથી, અને જે આપણને આપણી ચારે તરફ દેખાઈ રહ્યું છે, એ જ તો સાગર છે !”

કેટલીક માછલીઓને તો આ વાત સમજમાં ન આવી. તેઓ મૌન થઈને એક-બીજીનું મોઢું જોવા લાગી. થોડી સમજદાર માછલીઓની આંખો આશ્ચર્યથી ખુલ્લીને ખુલ્લી રહી ગઈ. પણ પેલી નાનકડી જિજ્ઞાસુ માછલી સાગરના ધ્યાનમાં ખોવાઈને ચુપ થઈ ગઈ. તેને ખરેખર સાગરનો બોધ થઈ ગયો !

ચુપ-સાધન એ સિદ્ધાંત ઉપર આધારિત છે કે આપણે જ્યાં છીએ, ત્યાં જ પરમાત્મતત્ત્વ છે. જે તત્ત્વ બધી જગ્યાએ પરિપૂર્ણ છે, નિત્ય પ્રાપ્ત છે, તેને માટે કોઈ સાધન કરવાનું બનતું જ નથી. તેને માટે તો એકમાત્ર ‘ચુપ’ (બહાર—અંદરથી અક્રિય) થવાનો જ ઉપાય છે. ચુપ થયા સિવાય બીજું કરીએ પણ શું ? ‘ચુપ’ એટલા માટે થવાનું છે કે આપણને જે જોઈએ છે તે પરમાત્મતત્ત્વ આપણામાં છે અને અત્યારે છે. તે સ્વયં દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, શરીર દ્વારા નહીં. જેવી રીતે આકાશ સ્વાભાવિક રીતે સ્થિત રહે છે. વાયુ સ્વાભાવિક રીતે વહે છે, પૃથ્વી સ્વાભાવિક રીતે સ્થિત છે, તેવી જ રીતે પરમાત્મતત્ત્વ સ્વાભાવિક રીતે સ્થિત છે, એમાં કરવાનું શું છે ? તત્ત્વજ્ઞાન થતું નથી, એ તો છે. એને માટે એ જ કરવાનું છે કે કાંઈ કરવાનું નથી. ‘ચુપ’ થવાથી સ્વતઃ તેનો અનુભવ થઈ જાય છે.

પરમાત્મતત્ત્વ અક્રિય છે; આથી અક્રિય થવાથી જ તેનો અનુભવ થાય છે. પરમશ્રદ્ધેય શ્રીસ્વામીજી મહારાજે આ વાસ્તવિકતા તરફ આપણી દષ્ટિ ફેરવાવી છે કે જે સમયે આપણે કાંઈપણ ચિંતન કરીએ છીએ, તે સમયે આપણી સ્થિતિ સંસારમાં હોય છે અને જે સમયે આપણે કાંઈપણ ચિંતન કરતા નથી, તે સમયે આપણી સ્થિતિ પરમાત્મામાં હોય છે. કારણ કે આપણે જે કરણોથી ચિંતન-મનન-ધ્યાન વગેરે કરીએ છીએ, તે કરણ પ્રકૃતિનાં છે, પરંતુ પરમાત્મતત્ત્વ પ્રકૃતિથી સર્વથા અતીત છે. સાધક ગમે તે કરે, અંતમાં તેણે ‘ચુપ’ થવું જ પડશે. એટલા માટે પરમશ્રદ્ધેય શ્રીસ્વામીજી મહારાજ વારંવાર કહેતા હતા કે પરમાત્માની પ્રાપ્તિ જડતા (શરીર-ઇન્દ્રિયો-મન-બુદ્ધિ) દ્વારા થતી નથી, પરંતુ જડતાના ત્યાગ (સંબંધ-વિચ્છેદ)થી થાય છે.

જેવી રીતે સંસારમાં કોઈ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટે આપણે ઘરેથી નીકળીએ છીએ અને દોડતાં-દોડતાં તે લક્ષ્ય સુધી પહોંચીએ છીએ તેવી રીતે પરમાત્મતત્ત્વ સુધી પહોંચવાનું નથી હોતું. કારણકે જ્યાંથી આપણે દોડવાનો આરંભ કરીએ છીએ ત્યાં જ લક્ષ્ય (પરમાત્મતત્ત્વ) છે—

દૌડ સકે તો દૌડ લે, જબ લગિ તેરી દૌડ ।

દૌડ થક્યા ધોખા મિટ્યા, વસ્તુ ઠૌડ—કી—ઠૌડ ॥

વાસ્તવમાં આપણે આપણા વાસ્તવિક ઘર (પરમાત્મા)થી બહુ દૂર નીકળી ચૂક્યા છીએ, ભટકી ગયા છીએ; આથી હવે આપણે ક્યાંય જવાનું નથી, પરંતુ આપણે જ્યાં પહોંચેલાં છીએ, ત્યાંથી પાછા ફરીને ત્યાં જ જવાનું છે, જ્યાંથી આપણે ચાલ્યા હતા ! જ્યાંથી આપણે યાત્રાનો આરંભ કરેલો ત્યાં જ આપણું લક્ષ્ય છે, યાત્રાનો આરંભ જ એક મોટી ભૂલ હતી, જેણે આપણને લક્ષ્યથી બહુ દૂર કરી દીધા ! જેવી રીતે કોઈ મૃગ કસ્તૂરી મેળવવા માટે

દોડધામ કરે તેવી જ આપણી યાત્રા હતી ! અથવા કોઈ પોતાના ઘરમાં બેઠેલો હોવા છતાં પોતાના ઘરનો માર્ગ પૂછે ! વાસ્તવમાં મંજિલ ત્યાં જ છે, જ્યાં મુસાફર છે ! આપણે કાંઈ પણ ખોયું નથી અને આપણે કાંઈ મેળવવાનું પણ નથી—

खोया कहे सो बावरा, पाया कहे सो कूर ।

पाया खोया कुछ नहीं, ज्यों—का—त्यों भरपूर ॥

તાત્પર્ય એ છે કે જે આપણું છે અને આપણામાં છે તેને મેળવવા માટે એક ડગલું પણ ચાલવાની આવશ્યકતા નથી. જેમ કોઈ વ્યક્તિ નિદ્રા માટે પરિશ્રમ કરતી નથી, પરંતુ પરિશ્રમ છોડીને અક્રિય થવાથી નિદ્રા પોતાની મેળે આવે છે, તેવી જ રીતે ‘યુપ’ થવાથી અસત્ના સંસ્કાર આપમેળે મટી જાય છે. જેવી રીતે પાણીમાં ભળી ગયેલી માટીને હાથથી નીચે બેસાડવા ઈચ્છીએ તો તે નીચે બેસવાનું તો દૂર રહ્યું, ઊલટું તે વધારે ફેલાઈ જશે. તેને નીચે બેસાડવાનો કોઈ પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી. એને છોડીએ નહીં તો આપોઆપ બેસી જશે. એવી જ રીતે આપણે સત્તા (સત્તા)ને છોડીએ નહીં, કોઈ ક્રિયા ન કરીએ તો અસત્ના સંસ્કાર આપોઆપ મટી જશે.

આશ્ચર્યની વાત છે કે જે સાધ્યને આપણે પહાડની જેટલું માની લીધું છે, તે એક તણખલાની આડમાં ઘુપાયેલ છે -

तेरा साहिब है घट मांही, बाहर नैना क्यों खोले ।

कहत कबीर सुनो भाई साधो, साहिब पाया तृण—ओले ॥

આ તણખલું યુપ-સાધનથી બળી જાય છે અને વાસ્તવિક તત્વ પ્રકટ થઈ જાય છે.

યુપ-સાધનની વાત ભિન્ન-ભિન્ન રૂપોથી શાસ્ત્રોમાં પણ મળે છે. અને અનેક અનુભવી સંતોની વાણીમાં પણ મળે છે, પણ ગૌણરૂપમાં મળે છે. પરમશ્રદ્ધેય શ્રીસ્વામીજી મહારાજે કરણ-નિરપેક્ષ-શૈલી અપનાવીને આ સાધનને મુખ્યતાથી પ્રકટ કર્યું છે.

કોઈ કોઈ લોકો યુપ-સાધનને ધ્યાનનો જ એક પ્રકાર સમજે છે, પણ વાસ્તવમાં યુપ-સાધન ધ્યાન નથી, પરંતુ આમાં ધ્યાનનો ત્યાગ છે. યુપ-સાધન અને ધ્યાનમાં બહુ મોટો ફરક છે. આપણે કોઈનું પણ ચિંતન કરીએ છીએ તો તે ધ્યાન હોય છે. જ્યારે કોઈનું પણ ચિંતન ધ્યાન નથી કરતા, ત્યારે યુપ-સાધન થાય છે. પરંતુ જેમના અંતઃકરણમાં ક્રિયાનું મહત્ત્વ રહેલું છે, તેમના માટે યુપ-સાધન કરવાનું તો દૂર રહ્યું, આને સમજવું પણ મુશ્કેલ છે !

યુપ-સાધન એકમાત્ર એવું સાધન છે, જેને માનવમાત્ર અપનાવી શકે છે. કારણકે આમાં કોઈ દેશ, વેશ, જાતિ, મત, સંપ્રદાય, ધર્મ, વિદ્યા, યોગ્યતા વગેરેનો આગ્રહ નથી. આ બધા ભેદ ‘કરવાનું’ ને લીધે જ થાય છે. ‘ન કરવાનું’માં કોઈ ભેદ રહેતો નથી, બધું એક થઈ જાય છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં પરમશ્રદ્ધેય શ્રીસ્વામીજી મહારાજ દ્વારા યુપ-સાધનના વિષયમાં કહેવાયેલ અથવા લખાવાયેલ વાતોનું સંક્ષિપ્ત સંકલન કરવામાં આવ્યું છે, જેનાથી જિજ્ઞાસુ સાધકને યુપ-સાધન સંબંધમાં બધી સામગ્રી એક જ જગ્યાએ ઉપલબ્ધ થઈ જાય. શ્રીસ્વામીજી મહારાજે સમય સમય પર યુપ-સાધનના વિષયમાં જે વાતો વ્યક્તિગત રૂપથી કહી હતી, તેમને પણ ‘યુપ-સાધન-સૂત્ર’ નામથી આ પુસ્તકના અંતમાં આપવામાં આવી છે.

સંકલન હોવાને કારણે આ પુસ્તકમાં પુનરુક્તિ હોવી સ્વાભાવિક છે. પરંતુ ઉપયોગી સમજીને આ પુનરુક્તિઓને હટાવવામાં નથી આવી. આશા છે, જિજ્ઞાસુ સાધક આ પુસ્તકના અધ્યયન-મનનથી લાભ મેળવશે.

શ્રીરામનવમી

વિ. સં. ૨૦૬૯

નિવેદક—

રાજેન્દ્ર કુમાર ધવન

॥ ॐ श्रीपरमात्मने नमः ॥

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ-संख्या
पહેલો અધ્યાય	૦૯
બીજો અધ્યાય	૧૬
ત્રીજો અધ્યાય	૧૯
ચોથો અધ્યાય	૨૩
પાંચમો અધ્યાય	૨૫
છઠ્ઠો અધ્યાય	૨૯
સાતમો અધ્યાય	૩૨
આઠમો અધ્યાય	૩૪
નવમો અધ્યાય	૩૭
દસમો અધ્યાય	૩૯
અગિયારમો અધ્યાય	૪૬



સહજ સમાધિ ભલી

પહેલો અધ્યાય

બહાર-અંદરથી યુપ થઈ જવું એ ‘યુપ-સાધન’ છે. અંદરથી એમ વિચાર કરી લો કે મારે કાંઈ કરવાનું છે જ નહીં, ન સ્વાર્થ, ન પરમાર્થ, ન લૌકિક, ન પારલૌકિક, કાંઈ પણ કરવાનું નથી. આવો વિચાર કરીને બેસી જાઓ. બેસવાનો ઉત્તમ સમય છે— નિદ્રામાંથી ઊઠ્યા પછીનો પ્રાતઃકાળ. નિદ્રામાંથી ઊઠતાંવેંત જ ભગવાનને નમસ્કાર કરીને બેસી જાઓ. જેવી રીતે ગાઢ નિદ્રામાં લેશમાત્ર પણ કાંઈ કરવાનો સંકલ્પ ન હતો, તેવી રીતે જ જાગ્રત-અવસ્થામાં લેશમાત્ર પણ કરવાનો સંકલ્પ ન રહે. ચિંતન, જપ, ધ્યાન, વગેરે કાંઈપણ કરવાનું નથી. પરંતુ ‘ચિંતન વગેરે નથી કરવાનું’— આ સંકલ્પ પણ નથી રાખવાનો; કારણ કે ‘ન કરવું’નો સંકલ્પ રાખવો પણ ‘કરવું’ છે. વાસ્તવમાં ‘ન કરવું’ સ્વતઃસિદ્ધ છે. મનબુદ્ધિ વગેરેનો સ્વીકાર કરવાથી જ ‘કરવું’ થાય છે.

હવે લેશમાત્ર પણ કાંઈ કરવાનું નથી— એવો વિચાર કરીને યુપ થઈ જાઓ. જો મન માને નહીં તો ‘બધી જગ્યાએ એક પરમાત્મા પરિપૂર્ણ છે’ - આમ માનીને યુપ થઈ જાઓ. સગુણની ઉપાસના કરતા હો તો ‘હું પ્રભુના ચરણોમાં પડ્યો છું.’— એમ માનીને યુપ થઈ જાઓ. પરંતુ આ બીજા નંબરની વાત છે. પહેલા નંબરની વાત તો એ છે કે કાંઈ કરવાનું જ નથી. આ પ્રમાણે યુપ થવાથી અંદર કોઈ સંકલ્પવિકલ્પ હોય, કોઈ વાત યાદ આવે તો તેની ઉપેક્ષા કરવી, વિરોધ ન કરવો. તેમાં ન રાજી થવું, ન નારાજ થવું; ન રાગ

કરવો, ન દ્વેષ કરવો. શાસ્ત્રવિહિત સારા સંકલ્પ આવે તો તેનાથી રાજી ન થવું અને શાસ્ત્રનિષિદ્ધ બૂરા સંકલ્પ આવે તો તેનાથી નારાજ ન થવું. સ્વયં પણ તે સંકલ્પોની સાથે ચોંટવું નહીં અર્થાત્ તેમને પોતાના ન માનવા.

આપ કહો છો કે મન બહુ ખરાબ છે, પણ વાસ્તવમાં મન સારું અને ખરાબ હોતું જ નથી. સારો અને ખરાબ સ્વયં જ હોય છે. સ્વયં સારો હોય તો સંકલ્પ સારા થાય છે અને સ્વયં ખરાબ હોય તો સંકલ્પ ખરાબ થાય છે. સારું અને ખરાબ— આ બંને જ પ્રકૃતિ સાથેના સંબંધથી થાય છે. પ્રકૃતિ સાથેના સંબંધ વિના નથી સારું હોતું અને નથી બૂરું હોતું. જેમ સુખ અને દુઃખ બે ચીજ છે. પરંતુ આનંદમાં બે ચીજ નથી. અર્થાત્ આનંદમાં નથી સુખ, નથી દુઃખ. આવી જ રીતે પ્રકૃતિ સાથેના સંબંધથી રહિત તત્ત્વમાં નથી સારું, નથી બૂરું. એટલા માટે સારું અને બૂરુંનો ભેદ કરીને રાજી અને નારાજ ન થવું.

સંકલ્પ આવે અથવા જાય, તેમાં પહેલેથી જ એ વિચાર કરવો કે વાસ્તવમાં સંકલ્પ આવતો નથી, ઊલટાનો જાય છે. ભૂતકાળમાં આપણે જે કામ કર્યાં છે, તેમની યાદ આવે છે. અથવા ભવિષ્યમાં કાંઈક કરવાનો વિચાર પકડી રાખ્યો છે, ત્યાં જવાનું છે, તે કામ કરવાનું છે, એની યાદ આવે છે. આ પ્રમાણે ભૂત અને ભવિષ્યની યાદ આવે છે, જે અત્યારે છે જ નહીં. વાસ્તવમાં તેની યાદ નથી આવી રહી, ઊલટાની સ્વતઃ જઈ રહી છે. મનમાં જે વાતો જામી છે, તે નીકળી રહી છે. આથી આપ તેની સાથે સંબંધ જોડતા નહીં, તટસ્થ થઈ જાઓ. સંબંધ ન જોડવાથી આપને તે સંકલ્પોનો દોષ લાગતો નથી અને તે સંકલ્પો પણ આપમેળે નષ્ટ થઈ જશે, કારણ કે ઉત્પન્ન થવાવાળી વસ્તુ સ્વતઃ નષ્ટ થાય છે— આ નિયમ છે.

સંસારમાં કેટલાંય પુણ્યકર્મ થાય છે, પણ આપણને એનાથી પુણ્ય મળે છે ? એવી જ રીતે સંસારમાં કેટલાંય પાપકર્મ થાય છે, પણ શું આપણને એનાથી પાપ લાગે છે ? નથી લાગતું. શા માટે નથી લાગતું ? કારણ કે આપણો તેમની સાથે સંબંધ નથી. તેમની સાથે આપણો સહયોગ નથી. જેવી રીતે સંસારમાં પુણ્યપાપ થઈ રહ્યાં છે, તેવી જ રીતે મનમાં સંકલ્પવિકલ્પ થઈ રહ્યા છે. આપણે તેમને કરતા નથી અને કરવા ઈચ્છતા પણ નથી. આપણે તેમની સાથે ચોંટી જઈએ છીએ તો તેમનાં પુણ્ય અને પાપની, સારા અને ખરાબની સંજ્ઞા થઈ જાય છે, આનાથી એનું ફળ પેદા થઈ જાય છે અને તે ફળ આપણે ભોગવવું પડે છે. આથી તેમની સાથે ભળો નહીં. અનુમોદન ન કરવું, વિરોધ ન કરવો. સંકલ્પવિકલ્પ ઊઠે છે, તો ઊઠવા દો. આ કરવું છે અને આ નથી કરવું— આ બંનેને છોડો. ગીતામાં લખેલું છે ‘**नैव तस्य कृतेनार्थो नाकृतेनेह कश्चन**’ (૩/૧૮). કરવાનો કે ન કરવાનો— બંનેનો જ આગ્રહ ન રાખો. કરવાનો આગ્રહ રાખવો પણ સંકલ્પ છે અને ન કરવાનો આગ્રહ રાખવો એ પણ સંકલ્પ છે. કરવું પણ કર્મ છે અને ન કરવું પણ કર્મ છે. કરવામાં પણ પરિશ્રમ છે અને ન કરવામાં પણ પરિશ્રમ છે. આથી કરવું અને ન કરવું— બંને સાથે જરા પણ કોઈ સંબંધ ન રાખીને ચુપ થઈ જઈએ તો પ્રકૃતિ સાથેનો સંબંધ છૂટી જાય છે અને સ્વતઃ પરમ વિશ્રામ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે, કારણકે ક્રિયારૂપથી પ્રકૃતિ જ છે. તે ક્રિયા ભલે શરીરની હોય, ભલે મનની હોય, બધી પ્રકૃતિની જ છે. આ રીતે બહાર-અંદરથી ચુપ થઈ જઈએ તો જેને તત્ત્વજ્ઞાન કહે છે, જીવન મુક્તિ કહે છે, સહજ સમાધિ કહે છે, તે સ્વતઃ થઈ જશે.

उत्तमा सहजावस्था मध्यमा ध्यानधारणा ।

कनिष्ठा शास्त्रचिन्ता च तीर्थयात्राऽधमाऽधमा ॥

— નાનામાં નાનું સાધન તીર્થયાત્રા છે. તેનાથી ઊંચું શાસ્ત્રચિંતન છે. શાસ્ત્રચિંતનથી ઊંચી ધ્યાનધારણા છે. અને ઊંચામાં ઊંચી સહજાવસ્થા (સહજ સમાધિ) છે.* તે સહજાવસ્થામાં આપ પહોંચી જશો !

સહજાવસ્થા નથી જાગ્રત, નથી સ્વપ્ન, નથી સુષુપ્તિ, નથી મૂર્ચ્છા અને નથી સમાધિ. સુષુપ્તિ અને સહજાવસ્થામાં ફરક એ છે કે સુષુપ્તિમાં તો બેહોશી રહે છે, પણ સહજાવસ્થામાં બેહોશી નથી રહેતી, ઊલટાનો હોશ રહે છે, જાગૃતિ રહે છે, જ્ઞાનની એક દીપ્તિ રહે છે - ‘આત્મસંયમયોગાગ્નૌ જુહ્વતિ જ્ઞાનદીપિતે’ (ગીતા ૪/૨૭)

વાસ્તવમાં યુપ થવાનું નથી, ઊલટાનું યુપ તો સ્વાભાવિક છે. જેમને વેદાંતના સંસ્કાર છે, તેઓ સમજી જશે કે આત્મા કર્તા નથી, ભોક્તા નથી, આવી સહજાવસ્થા સ્વાભાવિક છે.

યુપ હો તે સમયે જો નિદ્રા આવવા લાગે તો જપકીર્તન કરવાનું શરૂ કરી દો, ઊભા થઈ જાઓ. પરંતુ જ્યાં સુધી નિદ્રા ન આવે ત્યાં સુધી ‘કાંઈ કરવાનું નથી’— આમાં જ (યુપ) રહો. એકબે સેકંડ પણ

* પ્રવૃત્તિ (કરવું) અને નિવૃત્તિ (ન કરવું)— બંનેય પ્રકૃતિના રાજ્યમાં છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિ સુધી બધું પ્રકૃતિનું રાજ્ય છે; કારણ કે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાંથી પણ વ્યુત્થાન થાય છે. ક્રિયામાત્ર પ્રકૃતિમાં જ થાય છે અને ક્રિયા થયા વિના વ્યુત્થાન થવાનો સંભવ જ નથી. આથી ચાલવું, બોલવું, જોવું, સાંભળવું વગેરેની જેમ બેસવું, ઊભા રહેવું, મૌન થવું, સૂવું, મૂર્ચ્છિત થવું અને સમાધિસ્થ થવું પણ ક્રિયા છે. તાત્પર્ય એ છે કે જ્યાં સુધી પ્રકૃતિનો સંબંધ છે, ત્યાં સુધી સમાધિ પણ કર્મ જ છે, જેમાં સમાધિ અને વ્યુત્થાન— આ બે અવસ્થાઓ હોય છે. પ્રકૃતિ સાથેનો સંબંધ-વિચ્છેદ થાય પછી કોઈ અવસ્થા હોતી નથી, ઊલટાનું ‘સહજ સમાધિ’ અથવા ‘સહજાવસ્થા’ હોય છે, જેમાંથી ક્યારેય વ્યુત્થાન થતું નથી.

સહજાવસ્થા વાસ્તવમાં અવસ્થા નથી, ઊલટાનું અવસ્થાથી અતીત છે. અવસ્થાતીત કોઈ અવસ્થા હોતી નથી. અવસ્થાભેદ પ્રકૃતિમાં છે, સ્વરૂપમાં નહીં. એટલા માટે સહજાવસ્થાને સૌથી ઉત્તમ કહેવામાં આવે છે.

આ પ્રમાણે યુપ થઈ જાઓ તો ખૂબ લાભ છે. જો અડધી મિનિટ યુપ થઈ જાઓ તો ખૂબ શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. યુપ રહેવામાં જે શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે, તે શક્તિ કરવાથી ક્યારેય ઉત્પન્ન નથી થતી, ઊલટાનું કરવામાં તો શક્તિ ખર્ચાય છે. આપણે કામ કરતાં કરતાં થાકી જઈએ છીએ તો પછી સૂઈ જઈએ છીએ.

ગાઠ નિદ્રામાં બધો થાક દૂર થઈ જાય છે અને મનમાં, ઈન્દ્રિયોમાં, શરીરમાં તાજગી આવી જાય છે, કરવાની શક્તિ આવી જાય છે. આવી જ રીતે પ્રલયમાં યુપ થઈ જઈએ છીએ તો સર્ગનું સામર્થ્ય આવી જાય છે. મહાપ્રલયમાં યુપ થઈ જઈએ તો મહાસર્ગનું સામર્થ્ય આવી જાય છે. આ પ્રમાણે જેટલું પણ સામર્થ્ય છે તે એકેએક ‘ન કરવાથી’ આવે છે. ‘ન કરવું’ જ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે, જે નિત્ય પ્રાપ્ત છે. ‘ન કરવા’નું જે માહાત્મ્ય છે, તે ‘કરવા’નું છે જ નહીં, ક્યારેય થયું જ નથી, ક્યારેય થશે પણ નહીં અને થઈ શકે જ નહીં. ‘ન કરવું’માં જે સામર્થ્ય છે, તે ‘કરવું’માં છે જ નહીં. કારણ કે ‘કરવું’નો આરંભ અને અંત હોય છે; આથી ‘કરવું’ અનિત્ય છે. પરંતુ ‘ન કરવું’નો આરંભ અને અંત હોતા નથી, આથી ‘ન કરવું’ નિત્ય છે.

થોડા દિવસ વિચાર કર્યા વિના આ યુપ થવાની અટકળ આવતી નથી. આપ થોડા દિવસ વિચાર કરશો, તો સમજમાં આવશે. હમણાં સમજમાં ન આવે તો પણ ‘આવી સહજાવસ્થા હોય છે’ - એમ માની લો. આ સહજાવસ્થાનું વર્ણન શાસ્ત્રોમાં અને સંતોની વાણીમાં પણ બહુ ઓછું આવે છે. સીંથલ (રાજસ્થાન)માં શ્રીહરિરામદાસજી મહારાજ થઈ ગયા. તેમની વાણીમાં આવે છે -

સહજાં મારગ સહજ કા, સહજ કિયા વિશ્રામ ।

‘હરિયા’ જીવ ર સીવ કા, એક નામ અરુ ઠામ ॥

સહજ તન મન સહજ પૂજા । સહજ સા દેવ નહીં ઔર દૂજા ॥

તેમણે પોતાનો પરિચય પણ આ પ્રમાણે દીધો—

હરિયા જૈમલદાસ ગુરુ, રામ નિરંજન દેવ ।

કાયા દેવલ દેહરો, સહજ હમારે સેવ ॥

‘શ્રીજૈમલદાસજી મહારાજ અમારા ગુરુ છે. જે પ્રકૃતિથી અત્યંત અતીત છે, તે રામ અમારા દેવ છે. આ શરીર અમારું દેવળ (દેવસ્થાન) છે. સહજ (કાંઈ ન કરવું) જ અમારી સેવા છે.’

કબીરદાસજી મહારાજની વાણીમાં આવે છે—

સાધો સહજ સમાધિ ભલી ।

ગુરુ—પ્રતાપ જા દિન તૈં ઉપજી, દિન—દિન અધિક ચલી ॥

જહૈ—જહૈં ડોલોં સોઙ પરિકરમા, જો કુછ કરોં સો સેવા ।

જબ સોવોં તબ કરોં દણડવત, પૂજોં ઔર ન દેવા ॥

કહોં સો નામ, સુનોં સો સુમિરન, ખાવ—પિયોં સો પૂજા ।

ગિરહ—ઉજાડ એક સમ લેખોં, ભાવ ન રાખોં દૂજા ॥

આંખ ન મૂંદોં, કાન ન રૂંધોં, તનિક કષ્ટ નહિં ધારોં ।

ખુલે નૈન પહિચાનોં હૈંસિ—હૈંસિ, સુન્દર રુપ નિહારોં ॥

સબદ નિરંતર સે મન લાગા, મલિન વાસના ત્યાગી ।

ઠઠત—બૈઠત કબહૂં ન છૂટૈ, એસી તારી લાગી ॥

કહ કબીર યહ ઝનમનિ રહની, સો પરગટ કરિ ભાઈ ।

દુખ—સુખ સે કોઈ પરે પરમપદ, તેહિ પદ રહા સમાઈ ॥

આવી સહજવસ્થાની પ્રાપ્તિનો ઉપાય છે— બહાર-અંદરથી યુપ થઈ જવું અર્થાત્ કાંઈ ન કરવું. કાંઈ ન કરવાથી બધું જ કાંઈ થઈ જાય છે.

આપણે કાંઈ જ કરવાનું નથી— પહેલાં કાંઈ કરવાનું ન હતું, હમણાં કાંઈ કરવાનું નથી, પછી પણ કાંઈ કરવાનું નથી. ભગવાનનું

પણ ચિંતન કરવાનું નથી. ભગવાનના ચરણોમાં પડી જવાનું છે, પણ ચરણોનું ચિંતન કરવાનું નથી. ન સંસારનું ચિંતન કરવાનું છે, ન ભગવાનનું. મનનું નિરીક્ષણ પણ કરવાનું નથી. મનની સાથે આપણો સંબંધ માનીએ તો જ મનનું નિરીક્ષણ કરવાનું રહે, પરંતુ મનની સાથે આપણો સંબંધ છે જ નહીં. આથી મનની તરફ જોવાનું જ નથી. આ કોઈ મામૂલી બાબત નથી, બહુ જ ઊંચી બાબત છે. આ સર્વ સાધનોનું અંતિમ સાધન છે. કાંઈ ન કરવામાં બધાં સાધન એક થઈ જાય છે. જેવી રીતે અબજો રૂપિયાનો અંશ એક પૈસો છે, તેવી રીતે જેને પરમાત્મતત્ત્વની પ્રાપ્તિ, જીવનમુક્તિ, સહજ સમાધિ કહે છે, તેનો આ અંશ છે.



॥ ૐ શ્રીપરમાત્મને નમઃ ॥

પરમશ્રદ્ધેય સ્વામીજી શ્રીરામસુખદાસજી મહારાજના મુખ્ય સિદ્ધાંતો

૧. મનુષ્યમાત્રને પરમાત્મપ્રાપ્તિનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે.
૨. મનુષ્ય જે વર્ણ, આશ્રમ, ધર્મ, સંપ્રદાય, વેશ-ભૂષા વગેરેમાં છે, ત્યાં રહીને જ તે પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.
૩. મનુષ્ય પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. એને માટે તેને પરિસ્થિતિ બદલવાની આવશ્યકતા નથી.
૪. પરમાત્માની પ્રાપ્તિ સાંસારિક વસ્તુઓની પ્રાપ્તિની જેમ નથી. સાંસારિક વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ તો કર્મ કરવાથી થાય છે, પણ પરમાત્માની પ્રાપ્તિ પોતાને માટે કશું ન કરવાથી થાય છે. પરમાત્મપ્રાપ્તિમાં ભાવ તથા વિવેક મુખ્ય છે, ક્રિયા નહીં.
૫. પરમાત્માની પ્રાપ્તિ જડતા (શરીર-ઇન્દ્રિયો-મન-બુદ્ધિ)ના દ્વારા નથી થતી, બલકે જડતાનો ત્યાગ કરવાથી થાય છે.

બીજો અધ્યાય

લોકો મનને રોકવા માટે બહુ મહેનત કરે છે, પણ મન રોકાતું નથી. મનને રોકવાનું નથી. મનને રોકવાનું તો નથી અને ચલાવવાનું પણ નથી. મન જેવું છે તેવું છોડી દો, તેની ઉપેક્ષા કરી દો, ઉદાસીન થઈ જાઓ. પછી સંકલ્પવિકલ્પ આપોઆપ મટી જશે. તેઓ તો આપોઆપ જ મટી રહ્યા છે. જાણી જોઈને તેમને મટાડવાની આદત શા માટે વહોરી લો છો? તેમને મટાડવાની યેષ્ટા કરવી એ જ તેમને સત્તા આપવા જેવું છે.

ભગવાને ગીતામાં પોતાના તરફથી ક્યાંય એમ નથી કહ્યું કે મનને વશમાં કરવા માટે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ઊલટાનું ‘શનૈઃ શનૈરુપરમેત્’ (ગીતા ૬/૨૫) પદોથી ઉપરામ થવાનું કહ્યું છે. મનને પકડવાના વિષયમાં અર્જુને પૂછ્યું ત્યારે જ ભગવાને તેને બતાવ્યું કે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી આ મનને પકડી શકાય છે. (ગીતા ૬/૩૩-૩૫). અર્જુને બે શ્લોકોમાં પ્રશ્ન કર્યો અને ભગવાને બે શ્લોકોમાં જ ઉત્તર આપી દીધો. ભગવાન કોઈપણ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં આટલું થોડું બોલ્યા જ નથી. બે શ્લોકોમાં પણ ભગવાને કેવળ અડધા શ્લોકમાં જ ઉત્તર દીધો અને અડધા શ્લોકમાં અર્જુનની વાતનું સમર્થન કર્યું. પછી ભગવાને સમજાવ્યું કે મનને માત્ર પકડવાથી મુક્તિ નથી મળતી, મનને વશમાં કરવું જોઈએ—

અસંયતાત્મના યોગો દુષ્પ્રાપ્ત ઇતિ મે મતિઃ ।

વશ્યાત્મના તુ યતતા શક્યોઽવાસુમુપાયતઃ ॥

‘જેનું મન વશમાં નથી, ઉચ્છૃંખલ છે અર્થાત્ સાંસારિક ભોગોમાં જેની રુચિ છે, તેના વડે યોગ પ્રાપ્ત કરવો અઘરો છે. પરંતુ જેનું મન વશમાં છે, એવા યત્ન કરવાવાળા સાધકને યોગ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.’ મનને વશમાં કરવું એનો અર્થ એ નથી કે હું મનને પકડી લઉં, એકાગ્ર કરી લઉં. મનના વશમાં ન થવું એ જ મનને વશમાં કરવું છે. આ પ્રમાણે ભગવાને ઈન્દ્રિયોની તથા રાગદ્વેષની વશમાં ન થવાની વાત કહી છે—‘રાગદ્વેષવિયુક્તૈસ્તુ.....પ્રસાદમધિગચ્છતિ ॥’ (ગીતા ૨/૬૪) ‘ઇન્દ્રિયસ્યેન્દ્રિયસ્યાર્થે.....પરિપન્થિનૌ ॥’ (ગીતા ૩/૩૪). વશમાં ન થવું એનો અર્થ એ છે કે તેના કહેવા મુજબ કામ ન કરવું અને તેની દશા જોઈને ચિંતિત ન થવું. તે જેમ વહે છે, તેમ વહ્યા કરે. સ્વયં તેનાથી અલગ રહેવું, તટસ્થ રહેવું. વાસ્તવમાં આપ તેનાથી તટસ્થ જ છો. આપ તેની સાથે રહેતા નથી. તે તો બદલાય છે, પણ આપ બદલાતા નથી. આપ બિલકુલ તેનાથી અલગ છો. આ રીતે તેને પોતાનાથી અલગ જાણવાનું છે.

મન ચંચળ હોવાથી આપનું શું બગડી ગયું ? આપ તો જેવા હતા તેવા છો અને તે વહી રહ્યું છે. આ પણ એક તમાશો છે. મનને ઠીક કરવામાં ઘણાં વર્ષ વીતી જાય છે, પણ ઠીક થતું નથી. ઠીક કેમ થાય ? તે ઠીક થાય એવું છે જ નહીં, આપ તો ઊલટાના તેને બળ આપો છો, તેને ચંચળ બનાવો છો અને કહો છો કે મનને રોકીએ છીએ. સંસારને યાદ કરો છો અને કહો છો કે ભગવાનનું પૂરું ભજનધ્યાન કરીએ છીએ. કલાક સુધી એકાંતમાં બેઠા, તો તેમાં કેટલી વાર ભગવાન યાદ આવ્યા ? ભગવાનને તો યાદ કરવા પડે છે, પણ સંસાર આપોઆપ યાદ આવે છે. આ વિષયમાં એક વાત ખૂબ શાંતિથી સમજવાની છે કે જે આપોઆપ યાદ આવે છે, તેની જવાબદારી તમારા ઉપર નથી હોતી. આથી આપોઆપ જે યાદ

આવે છે, તેમાં ફોગટના શું કામ ગૂંચવાઓ છો ? સ્ફુરણા આપોઆપ ઉત્પન્ન થાય છે અને આપોઆપ શાંત થઈ જાય છે, આપ શા માટે આફતમાં પડો છો ? કરવાથી માણસની જવાબદારી બને છે. જેને આપ કરતા જ નથી, ઊલટાનું જે આપોઆપ થઈ જાય છે, તેની જવાબદારી આપ પર નથી. આપ જુવાનમાંથી બૂઢા થઈ ગયા, તો તેની જવાબદારી શું આપના ઉપર છે કે આપ બૂઢા શા માટે થઈ ગયા ? આપે ભૂલ કેમ કરી ? આવી જ રીતે આપ સંસારને યાદ કરતા નથી, પણ સંસાર આપોઆપ યાદ આવે છે તો આની જવાબદારી આપ પર નથી. એટલા માટે આપ પોતાના તરફથી કાંઈ પણ ચિંતન ન કરો - ‘ન કિચ્છિદપિ ચિન્તયેત્’ (ગીતા ૬/૨૫) ચિંતન થઈ જાય તો તે જેમ આવ્યું છે તેમ જ ચાલ્યું જશે. આપ તેમાં કાંઈ દખલ ન કરો. આ ખૂબ જ ઉત્તમ યુક્તિ છે. આપના વિશ્વાસને માટે કહું છું કે અમને તો આ યુક્તિ બહુ વર્ષો પછી મળી છે. આપ તો આ યુક્તિને હમણાં જ કામમાં લઈ લો. મનની ઉપેક્ષા કરી દો. બસ, આપ યોગ્ય ઠેકાણે આવી ગયા. મનની સાથે મળીને તેને એકાગ્ર કરવાની યેષ્ટા કરવી એ એટલો ઉત્તમ ઉપાય નથી. કારણ કે એમ કરવાથી તેને સત્તા મળશે, તેને મહત્ત્વ મળશે. જે છે જ નહીં, તેનો નાશ કરવાની યેષ્ટા કરવાનો અર્થ છે— તેને ‘છે’ માનવું.



ત્રીજો અધ્યાય

અધ્યયન વખતે પણ મારી એ ખોજ રહી છે કે જીવનું કલ્યાણ કેવી રીતે થાય ? મને જ્યારે આ વાત મળી કે પરમાત્મતત્ત્વ કરણનિરપેક્ષ છે, ત્યારે મને ખૂબ લાભ થયો, ખૂબ પ્રસન્નતા થઈ. આપ આ વાત પર આરંભથી જ ધ્યાન આપશો તો ખૂબ સારું રહેશે. તત્ત્વ વૃત્તિના કબજામાં આવશે નહીં. પ્રકૃતિની વૃત્તિ પ્રકૃતિથી અતીત તત્ત્વને કેવી રીતે પકડશે ? આથી આ વિચાર આપ પાકો કરી લો કે તત્ત્વની પ્રાપ્તિ કરણનિરપેક્ષ છે, કરણ-સાપેક્ષ નથી. કરણનિરપેક્ષને આપણે કેવી રીતે માનીએ ? કરણના તરફથી આપ યુપ થઈ જાઓ. કરણને ન સારું સમજો. ન હલકું સમજો. જો કર્તા કરણને ગ્રહણ ન કરે તો કર્તા કરણથી સ્વતઃ અલગ છે. કરણથી પોતાને અલગ અનુભવીને યુપ થઈ જાઓ. જો બની શકે તો સેકંડ, બે સેકંડ યુપ થઈ જાઓ, ચિંતન જરાપણ ન કરો— ‘આત્મસંસ્થં મનઃ કૃત્વા ન ક્વિચ્છિદપિ ચિન્તયેત્’ (ગીતા ૬/૨૫). કાંઈ પણ ચિંતન નહીં કરો તો આપની સ્થિતિ સ્વરૂપમાં રહેશે. આ બહુ જ ઉત્તમ સાધન છે.

આપણે કાંઈ પણ ચિંતન નથી કરતા, પણ ચિંતન થઈ જાય તો શું કરીએ ? આ વિષયમાં એક વાત વિશેષ ધ્યાન દેવાની છે કે જ્યારે કોઈ ચિંતન આવે છે, ત્યારે સાધક તેને હટાવે છે. સાધન કરવાવાળાની પ્રાયઃ આ જ પ્રવૃત્તિ રહે છે કે બીજી વાત યાદ આવે તો તેને હટાવો અને પરમેશ્વરમાં લગાવો. આ પ્રવૃત્તિથી જલ્દી સિદ્ધિ મળતી નથી, સાધક જલ્દી સફળ થતો નથી. સફળતાની યાવી આ છે કે તે ચિંતનની ઉપેક્ષા કરી દો. કોઈ ઊંચી કે નીચી વૃત્તિ

આવે તો તેને મહત્વ ન દો. વૃત્તિને ન હટાવો અને ન લગાવો. હટાવશો તો વૃત્તિને મહત્વ મળશે અને લગાવશો તો વૃત્તિને મહત્વ મળશે. વૃત્તિને મહત્વ દેવાથી જડતાનું મહત્વ આવશે, સ્વરૂપનું મહત્વ નથી રહેતું. આ માર્મિક વાત છે. આપની દૃષ્ટિ આ તરફ વળે, એટલા માટે કહું છું કે આ વાત મને બહુ પ્રિય લાગી છે, બહુ ઉત્તમ લાગી છે. આનાથી બહુ લાભ થાય છે.

મનબુદ્ધિની ઉપેક્ષા કરો. એમાં સારું નબળું કાંઈ પણ આવે, કાંઈ પણ ચિંતન ન કરો. જે ચિંતન આવી જાય, તેની ઉપેક્ષા કરી દો. તેની સાથે વિરોધ ન કરો, તેને હટાવો નહીં, પકડો નહીં. જો આ ઉપેક્ષા કરવાની અટકળ આવડી જાય તો બહુ લાભ થશે. ચિંતનથી ઉદાસીન થઈ જાઓ. તેને ન ભલું સમજો, તેને ન બૂરું સમજો. ભલું સમજવાથી સંબંધ જોડાય છે. અને બૂરું સમજવાથી પણ સંબંધ જોડાય છે. જેઓએ ભગવાનને પ્રેમ કર્યો, તેમનો પણ ઉદ્ધાર થયો અને જેઓએ ભગવાનની સાથે વેર કર્યું, તેમનો પણ ઉદ્ધાર થયો. પરંતુ જેઓએ કાંઈ પણ નથી કર્યું, તેમનો ઉદ્ધાર નથી થયો. આથી સંસારને પ્રેમ કરશો તો ફસાશો, વેર કરશો તો ફસાશો, કારણકે પ્રેમ અથવા વેર કરવાથી સંસારનો સંબંધ થઈ જાય છે. સંસારનો સંબંધ તોડવો એ જ્ઞાનયોગની ખાસ વાત છે.

વિવેક સત્-અસત્નો નિર્ણય કરે છે. આથી વિવેકને મહત્વ આપીને અસત્ની ઉપેક્ષા કરી દો. વૃત્તિઓ પેદા થાય છે અને નષ્ટ થાય છે, આ કારણથી એ અસત્ છે. જેની ઉત્પત્તિ વિનાશ થાય છે તથા જેનો આરંભ અને અંત હોય છે, તે અસત્ છે. જે અસત્ છે, તે આપોઆપ મટી જાય છે. આથી એને મટાડવાની પ્રવૃત્તિ કરવી તદ્દન નિરર્થક છે. જે ઉત્પન્ન થયું છે, તેનું ખાસ કામ નાશ પામવાનું જ છે. દીકરો પેદા થયો તો તેનું આવશ્યક કામ શું છે ? આવશ્યક

કામ છે— મરવું ! તે મોટો થશે કે નહીં, તેના વિવાહ થશે કે નહીં, તેને દીકરા દીકરી થશે કે નહીં— એમાં શંકા છે. પણ તે મરશે કે નહીં— એમાં શંકા નથી. આથી તેનું ખાસ કામ મરવું એ જ છે. આ જ પ્રમાણે વૃત્તિ પેદા થઈ તો નાશ થવું એ જ તેનું મુખ્ય કામ છે. આથી તેને નષ્ટ કરવા માટેની પ્રવૃત્તિ કરવી, બળ લગાવવું, બુદ્ધિ લગાડવી, સમય આપવો એ તદ્દન મૂર્ખતા છે અને તેને રાખવાની યેષ્ટા કરવી એ પણ મૂર્ખતા છે. જે ચીજ રહેવાની જ નથી, તેને રાખવાની ઈચ્છા કરવી એ જ તો મહાન દુઃખ છે. પરંતુ આપણા ભાઈ ચેતતા જ નથી, શું કરીએ ? રાખવાની ઈચ્છા કરવાની તો નથી અને હટાવવાની પણ ઈચ્છા કરવાની નથી; પરંતુ આપણા કર્તવ્યનું પાલન કરવાનું છે, જેનાથી બધાંને સુખ થાય, આરામ થાય. જે આપોઆપ મટી જાય, રહે નહીં, તેની ઉપેક્ષા કરી દો— ‘देखो निरपख होय तमाशा ।’ આ બહુ જ લાભની વસ્તુ છે. આથી બુદ્ધિથી તટસ્થ થઈ જાઓ કે અમારે આની સાથે લેવાદેવા નથી. તટસ્થ થઈ શકાતું નથી— એમ માનશો નહીં. હમણાં એવું દેખાય છે કે આનાથી આપણે અલગ થઈ શકતા નથી, પણ એવી વાત નથી. આ માટે યુક્તિ બતાવી કે આપ બુદ્ધિના છો કે બુદ્ધિ આપની છે ? આ મામૂલી વાત નથી, બહુ જ કામની વાત છે. આપણે બુદ્ધિના નથી, બુદ્ધિ આપણી છે. આપણી બુદ્ધિ છે; આથી એને આપણે કામમાં લઈએ કે ન લઈએ. પરંતુ આપણે બુદ્ધિના હોઈએ તો મુશ્કેલી થઈ જાત.

વૃત્તિની ઉપેક્ષા કરો તો આપની સ્વરૂપમાં સ્થિતિ સ્વતઃસિદ્ધ છે. પરંતુ વૃત્તિનો નિરોધ કરવામાં બહુ અભ્યાસ કરવો પડે છે. વૃત્તિની ઉપેક્ષામાં કોઈ અભ્યાસની જરૂર નથી. ગીતાનો યોગ શું છે ? — ‘समत्वं योग उच्यते’ (૨/૪૮). ‘સમ’ નામ પરમાત્માનું

છે. પરમાત્મામાં સ્થિત થવું એ ગીતાનો યોગ છે અને ચિત્તવૃત્તિ-ઓનો નિરોધ કરવો એ યોગદર્શનનો યોગ છે. આપ કહો છો કે મન અટકતું નથી. પણ મન રોકવાની આવશ્યકતા નથી. આવશ્યકતા છે પરમાત્મામાં સ્થિત થવાની. જ્યાં તમે યુપ હો છો, ત્યાં તમે પરમાત્મામાં જ છો અને પરમાત્મામાં જ રહેશો; કારણ કે કોઈ પણ ક્રિયા, વૃત્તિ, પદાર્થ, ઘટના, પરિસ્થિતિ શું પરમાત્મા વિના થઈ શકે છે ? વસ્તુ, વ્યક્તિ, પદાર્થ, ઘટના વગેરેની ઉપેક્ષા કરી દો તો પરમાત્મામાં જ સ્થિતિ હશે. હા, આમાં નિદ્રા-આળસ નહીં હોવા જઈએ. નિદ્રામાં તો અજ્ઞાન (અવિદ્યા)માં ડૂબી જશો. ઊંઘ પૂરી થશે ત્યારે કહેશો કે— ‘મને કાંઈ જ ખબર ન હતી.’ પણ આપ તે સમયે પણ હતા જ. આપ નિદ્રા-આળસમાં તો યુપ હો છો પરંતુ ચાલતા, ફરતા પણ યુપ થઈ જાઓ, કાંઈ પણ ચિંતન ન કરો. આ ગીતાનો યોગ છે. આનાથી બહુ જ જલ્દી સિદ્ધિ મળશે. યોગદર્શનના યોગમાં બહુ જ સમય લાગે છે. આપ પરમાત્મામાં વૃત્તિ લગાડશો તો વૃત્તિ આપનો પીછો છોડશે નહીં, વૃત્તિ સાથે રહેશે. આથી મનબુદ્ધિની ઉપેક્ષા કરો, તેમનાથી ઉદાસીન થઈ જાઓ. હમણાં લાભ જુઓ નહીં કે થયું તો કાંઈ નથી ! આપ આની ઉપેક્ષા કરી દો. દવાનું સેવન કરશો તો તે ગુણ કરશે જ.



योथो अध्याय

प्रकृतिना संबંધ વિના તત્ત્વનું ચિંતન, મનન વગેરે થઈ શકતાં નથી. આથી તત્ત્વનું ચિંતન કરશો તો ચિત્ત સાથે રહેશે. મનન કરશો તો મન સાથે રહેશે, નિશ્ચય કરશો તો બુદ્ધિ સાથે રહેશે. દર્શન કરશો તો દૃષ્ટિ સાથે રહેશે, શ્રવણ કરશો તો શ્રવણેન્દ્રિય સાથે રહેશે, કથન કરશો તો વાણી સાથે રહેશે. આવી જ રીતે ‘છે’ ને માનશો તો માન્યતા અને માનવાવાળો રહેશે અને ‘નહીં’ નો નિષેધ કરશું તો નિષેધ કરવાવાળો રહેશે. કર્તૃત્વાભિમાનનો ત્યાગ કરશો તો ‘હું કર્તા નથી’— આ સૂક્ષ્મ અહંકાર રહી જશે અર્થાત્ ત્યાગ કરવાથી ત્યાગી (ત્યાગ કરવાવાળો) રહી જશે. એટલા માટે ન માન્યતા કરો, ન નિષેધ કરો, ન ગ્રહણ કરો, ન ત્યાગ કરો, ઊલટાનું જેવા છો, તેવા રહો અર્થાત્ ‘છે’ માં સ્થિર થઈને બહાર-અંદરથી યુપ થઈ જાઓ. યુપ થવું છે— આ આગ્રહ (સંકલ્પ) પણ ન રાખો, નહીં તો કર્તૃત્વ આવી જશે, કારણ કે યુપ સ્વતઃસિદ્ધ છે.

હું, તું, આ, તે— આ ચારેયને છોડી દો તો એક ‘છે’ (સત્તામાત્ર) બાકી રહે છે, તે ‘છે’માં સ્થિર (યુપ) થઈ જાઓ તથા પોતાના તરફથી કાંઈપણ ચિંતન ન કરો, ન રાગ કરો, ન દ્વેષ કરો; ન રાજી થાઓ, ન નારાજ થાઓ. ન સારું માનો, ન બૂરું માનો. તેને ન પોતાનું માનો, ન પોતાનામાં માનો, ઊલટાનું તેની ઉપેક્ષા કરી દો, તેનાથી ઉદાસીન થઈ જાઓ. વાસ્તવમાં તે પોતાનામાં નથી. તેની સાથે રાગદ્વેષ કરવો એ દ્વંદ્વ છે. આ દ્વંદ્વ તત્ત્વના અનુભવમાં મુખ્ય વિઘ્ન છે—‘તૌ હ્યસ્ય પરિપન્થિનૌ’ (ગીતા ૩/૩૪).

આ રીતે જો એકબે સેકંડ પણ યુપ (સત્તામાત્રમાં સ્થિર) થઈ જવાય તો તેનાથી એક શક્તિ મળશે, જે સંયોગની રુચિનો, સંસારની આસક્તિનો નાશ કરી દેશે. કારણકે અક્રિય તત્ત્વમાં અપાર શક્તિ છે. બધી શક્તિઓ અક્રિય તત્ત્વ ('છે')માંથી જ પ્રગટ થાય છે. તેમાં જ સ્થિત રહે છે અને તેમાં જ લીન થઈ જાય છે. સંસારમાં પ્રત્યેક ક્રિયાને અંતે અક્રિયતા આવે છે અને તે અક્રિયતાથી જ ફરીથી ક્રિયા કરવાની શક્તિ મળે છે. જેવી રીતે, બોલતાં બોલતાં થોડી વાર યુપ થઈ જઈએ તો ફરીથી બોલવાની શક્તિ આવી જાય છે. ચાલતાં ચાલતાં થાકીને પડી જઈએ તો થોડીવાર અટકવાથી ફરીથી ચાલવાની શક્તિ આવી જાય છે. આખો દિવસ કામ કરી-કરીને રાતે સૂઈ જઈએ તો શરીરમાં ફરીથી તાજગી, કાર્ય કરવાની શક્તિ આવી જાય છે. આ પ્રમાણે પ્રત્યેક ક્રિયા, વૃત્તિ વગેરેના સંધિકાળમાં તે અક્રિય તત્ત્વ ઝળકે છે—

सब वृत्ति हैं गोपिका, साक्षी कृष्ण स्वरूप ।

सन्धिमें झलकत रहे, यह है रास अनूप ॥

તે અક્રિય તત્ત્વમાં યુપ થઈ જાઓ તો તે સ્વતઃસિદ્ધ તત્ત્વનો અનુભવ થઈ જશે. વાસ્તવમાં યુપ સ્વતઃ, સ્વાભાવિક અને સહજ છે. આમાં કોઈ પ્રયત્ન કરવાનો નથી, ઊલટાનું કેવળ 'નહીં'ની અસ્વીકૃતિ કરવાની છે.



पांचमो अध्याय

परमात्मतत्त्वની પ્રાપ્તિનું શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ સાધન છે— યુપ થવું અર્થાત્ કાંઈ પણ ચિંતન કરવું નહીં, આ સર્વોપરી કરણનિરપેક્ષ સાધન છે. ચિંતન કરવાથી જ સંસારનો સંબંધ ચોંટે છે. કારણ કે ચિંતન કરવાનો, વૃત્તિ લગાડવાનો અર્થ છે— નાશવાન, પરિવર્તનશીલ વસ્તુને મહત્વ દેવું. નાશવાનને મહત્વ દેવું, તેની આવશ્યકતા માનવી. તેની સહાયતા લેવી એ જ તત્ત્વપ્રાપ્તિમાં મુખ્ય અડચણ છે. અવિનાશીની પ્રાપ્તિ નાશવાન દ્વારા થતી નથી. ઊલટાનું નાશવાનના ત્યાગથી થાય છે. જડ દ્વારા ચેતનની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થઈ શકે ? અસત્ દ્વારા સત્ની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થઈ શકે ? પરિવર્તનશીલ દ્વારા અપરિવર્તનશીલની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થઈ શકે ? ક્ષણભંગુર દ્વારા તદ્દન નિર્વિકાર તત્ત્વની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થઈ શકે ? નાશવાન, જડ, અસત્, પરિવર્તનશીલ, ક્ષણભંગુરથી સંબંધ-વિચ્છેદ થાય ત્યારે તત્ત્વની પ્રાપ્તિ સ્વતઃ જ છે. આથી નાશવાનને મહત્વ આપવાનો, તેની સહાયતા લેવાનો ભાવ સાધકે આરંભથી જ નહીં રાખવો જોઈએ. શાસ્ત્રમાં આવે છે— ‘**देवो भूत्वा देवं यजेत्**’ ‘દેવતા થઈને દેવતાનું પૂજન કરો.’ આથી અક્રિય અને અચિંત્ય થઈને જ અચિંત્ય તત્ત્વને પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

ગીતામાં આવે છે—

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ।

(ગીતા ૬/૨૫)

‘પરમાત્મસ્વરૂપમાં મન(બુદ્ધિ)નું સમ્યક પ્રકારથી સ્થાપન કરીને પછી કાંઈપણ ચિંતન ન કરવું.’

તાત્પર્ય એ છે કે સંપૂર્ણ દેશ, કાળ, ક્રિયા, વસ્તુ, વ્યક્તિ, અવસ્થા, પરિસ્થિતિ, ઘટના વગેરેમાં એક જ પરમાત્મતત્ત્વ ‘છે’ (સત્તા)— રૂપથી જેમનું તેમ પરિપૂર્ણ છે. દેશ, કાળ વગેરેનો તો અભાવ છે, પણ પરમાત્મતત્ત્વનો નિત્ય ભાવ છે. આ પ્રમાણે સાધક પહેલાં મનબુદ્ધિથી આ નિશ્ચય કરી લે કે ‘પરમાત્મતત્ત્વ છે.’ પછી આ નિશ્ચયને પણ છોડી દે અને ચુપ થઈ જાય અર્થાત્ કાંઈપણ ચિંતન ન કરે. ન તો સંસારનું ચિંતન કરે, ન સ્વરૂપનું ચિંતન કરે અને પરમાત્માનું પણ ચિંતન ન કરે. કાંઈપણ ચિંતન કરશે તો સંસાર આવી જ જશે. કારણકે કાંઈપણ કરવાથી ચિત્ત (કરણ) સાથે રહેશે. કરણ સાથે રહેશે તો સંસારનો ત્યાગ નહીં થાય. કારણ કે કરણ પણ સંસાર જ છે. આથી ‘ન ક્વિચ્છિદપિ ચિન્તયેત્’ (કાંઈપણ ચિંતન ન કરવું)— આમાં કરણ સાથેનો સંબંધ-વિચ્છેદ છે, કારણ કે જ્યારે કરણ સાથે નથી રહેતું, ત્યારે અસલી ધ્યાન થાય છે. સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ચિંતન કરીએ તો પણ વૃત્તિ રહે જ છે. વૃત્તિનો અભાવ થતો નથી. પરંતુ કાંઈ પણ ચિંતન કરવાનો ભાવ ન રહેવાથી વૃત્તિ આપમેળે શાંત થઈ જાય છે. આથી સાધકે ચિંતનની સર્વથા ઉપેક્ષા કરવાની છે.

કાંઈપણ ચિંતન ન કર્યા પછી જો આપોઆપ કોઈ ચિંતન આવી જાય તો સાધકે તેની સાથે ન રાગ કરવો, ન દ્વેષ કરવો, ન તેને સારું માનવું, ન ખરાબ માનવું અને ન પોતાનામાં માનવું. ચિંતન કરવું નહીં, પણ ચિંતન થઈ જાય તો તેનો કોઈ દોષ નથી. હવા આપમેળે વહે છે, શિયાળો-ઉનાળો આવે છે, ચોમાસું આવે છે તો તેનો આપણને કોઈ દોષ લાગતો નથી. દોષ તો કરવાથી લાગે છે. આથી ચિંતન થઈ જાય તો તેની ઉપેક્ષા કરો, તેની સાથે પોતાને ભેળવો નહીં અર્થાત્ એમ ન માનવું કે મારામાં ચિંતન થાય છે અને ચિંતન મારું છે. ચિંતન મનમાં થાય છે અને મનની સાથે મારો કોઈ સંબંધ નથી.

ચિંતન ન કરવાનો પણ આગ્રહ સાધકે રાખવો નહીં જોઈએ. એમાં ન મન લગાવવાનો આગ્રહ હોય, ન મન હટાવવાનો આગ્રહ હોય, ન મનને સ્થિર કરવાનો આગ્રહ હોય, ન મનની ચંચળતા મટાડવાનો આગ્રહ હોય, ન કોઈ વૃત્તિને લાવવાનો આગ્રહ હોય, ન કોઈ વૃત્તિને હટાવવાનો આગ્રહ હોય, ન આંખકાન ખોલવાનો આગ્રહ હોય, ન આંખકાન બંધ કરવાનો આગ્રહ હોય; ન કાંઈ કરવાનો આગ્રહ હોય, ન કાંઈ ન કરવાનો આગ્રહ હોય— ‘નૈવ તસ્ય કૃતેનાર્થો નાકૃતેનેહ કશ્ચન’ (ગીતા ૩/૧૮). આ પ્રમાણે કોઈ પણ આગ્રહ ન રાખીને સાધક ઉદાસીન થઈ જાય તથા યુપ થઈ જાય.

જેમ ઊંઘવા માટે કોઈ પ્રવૃત્તિ, પરિશ્રમ કરવો પડતો નથી, ઊલટાનું સ્વતઃસ્વાભાવિક ઊંઘ આવે છે, એવી જ રીતે યુપ થવા માટે કોઈ પ્રવૃત્તિ કરવાની નથી, ઊલટાનું સ્વતઃસ્વાભાવિક યુપ, શાંત થઈ જવાનું છે. સાધક દિવસમાં ઘણીવાર, કામ કરતાં કરતાં એકબે સેકંડ માટે પણ યુપ, શાંત થઈ જાય તો તેને વાસ્તવમાં યુપ થવાનું આવડી જશે. અર્થાત્ જડતા સાથેનો સંબંધ-વિચ્છેદ તથા સ્વતઃસિદ્ધ તત્ત્વનો અનુભવ થઈ જશે. પછી તે બધાં કાર્ય કરતો હોય છતાં પણ નિરંતર યુપ રહેશે, આ સમાધિથી પણ ઊંચી ‘સહજાવસ્થા’ છે. અવસ્થાના સંસ્કારવાળાઓને સમજાવવા માટે આને ‘સહજાવસ્થા’ કહીએ છીએ. પણ વાસ્તવમાં આ અવસ્થા નથી, ઊલટાનું અવસ્થાતીત છે. કારણકે અવસ્થા પ્રકૃતિમાં હોય છે, તત્ત્વમાં નહીં. વાસ્તવમાં યુપ સાધનથી સાધક સહજાવસ્થા (સહજ સમાધિ), તત્ત્વજ્ઞાન, જીવનમુક્તિ, ભગવદ્-દર્શન વગેરે જે ઈચ્છે છે, તે તેને મળી જાય છે. યુપ થવાથી સાધક સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ— ત્રણેય શરીરોથી સુગમતાપૂર્વક અતીત થઈ જાય છે તથા તેનો અહમ્ આપોઆપ મટી જાય છે. કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ,

ભક્તિયોગ વગેરે કોઈ પણ યોગમાર્ગનો સાધક ભલે ને હોય, યુપ-સાધન બધાંને માટે અત્યંત ઉપયોગી છે. યુપ-સાધન બધી શક્તિઓનો ખજાનો છે; કારણ કે સર્વ શક્તિઓ અક્રિય તત્ત્વમાંથી જ પેદા થાય છે અને તેમાં જ લીન થાય છે. આ સાધનથી એક વિલક્ષણ શાંતિ મળે છે, જેનાથી રાગદ્વેષાદિ દોષોને દૂર કરવાનું સામર્થ્ય સ્વતઃ આવે છે અને અનુકૂળતા-પ્રતિકૂળતાની અસર પડતી નથી. આટલું જ નહીં, જે લાભ ધર્મમેઘ સમાધિથી પણ નથી થતો, તે લાભ યુપ-સાધનથી થઈ જાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે યુપ-સાધન સર્વ સાધનોનું અંતિમ સાધન છે, જેનાથી પૂર્ણતા થઈ જાય છે. અર્થાત્ ‘વાસુદેવઃ સર્વમ્’ (સર્વકાંઈ પરમાત્મા જ છે)— આવો અનુભવ થઈ જાય છે.



ઇઠ્ઠો અધ્યાય

પોતાની સત્તા (હોવાપણું) સત્ છે અને હું-પણું (અહંકાર) અસત્ છે. અસત્નો ત્યાગ કરવાથી સત્નો સંગ અર્થાત્ સત્માં પ્રેમ થાય છે, સત્નો સાક્ષાત્કાર થાય છે, સત્માં નિષ્ઠા થાય છે, સત્માં સ્થિતિ થાય છે. વાસ્તવમાં અસત્ નિરંતર આપણો ત્યાગ કરી રહ્યું છે. જે નિરંતર આપણો ત્યાગ કરી રહ્યું છે, તેનો જ ત્યાગ કરવાનો છે અર્થાત્ તેનાથી વિમુખ થવાનું છે. શરીર નિરંતર આપણો ત્યાગ કરી રહ્યું છે, પ્રાણ નિરંતર આપણો ત્યાગ કરી રહ્યો છે, મન-બુદ્ધિ-ઇન્દ્રિયો નિરંતર આપણો ત્યાગ કરી રહ્યાં છે. આપણે નિરંતર જીવી રહ્યાં છીએ - આ તો વહેમ છે, પણ આપણે નિરંતર મરી રહ્યાં છીએ. આ સાચી વાત છે. શરીર નિરંતર આપણાથી અલગ થઈ રહ્યું છે - આ જ તેનું નિરંતર મરવું છે. આપણે સ્વયં એમના એમ જ છીએ, સ્વયંની જે સત્તા બાળપણમાં હતી, તે જ આજે પણ છે. પરંતુ શરીર જે બાળપણમાં હતું તે આજે છે— એમ આપણે કહી શકતા નથી. શરીર તે જ નથી. મન-બુદ્ધિ-ઇન્દ્રિયો તે જ નથી, ભાવ એ જ નથી, સિદ્ધાંત એ જ નથી, સામગ્રી એ જ નથી, સાથી એ જ નથી, દેશ (સ્થાન) એ જ નથી, કાળ એ જ નથી, અવસ્થા એ જ નથી. પરિસ્થિતિ એ જ નથી; પરંતુ હું સ્વયં તે જ છું જે પહેલાં હતો. ‘હું તે જ છું’— આમાં સ્થિતિ હોવી એનું નામ જ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ છે. આને જ જીવનમુક્તિ, તત્ત્વજ્ઞાન, કલ્યાણ, ઉદ્ધાર કહે છે. આ જ અસલી સત્સંગ છે. આનો ઉપાય એ છે કે જ્યારે સુષુપ્તિમાંથી જાગ્રતમાં આવો અર્થાત્ ઊંઘમાંથી જાગી જાઓ ત્યારે પોતાની પથારી ઉપર સુખપૂર્વક બેસી જાઓ. અને જાગ્રતમાં સુષુપ્તિનો અનુભવ કરો.

તાત્પર્ય એ છે કે જેવી રીતે સુષુપ્તિમાં કાંઈપણ યાદ રહેતું નથી, અહમ્ પણ યાદ નથી હોતો, તેવી રીતે જાગ્રતમાં પણ અહમ્ની યાદ ન રહે અર્થાત્ અહમ્ની ઉપેક્ષા કરી દો.

અહમ્ છે નહીં— આમાં ‘છે’ પણ અહમ્ છે અને ‘નહીં’ પણ અહમ્ છે. કારણ કે ‘નહીં’ના આધારે ‘છે’ અને ‘છે’ના આધારે ‘નહીં’ છે. તત્ત્વમાં ‘નહીં’ અને ‘છે’ બંને જ નથી અર્થાત્ તત્ત્વ નિરપેક્ષ છે. આ પ્રમાણે ‘અહમ્ છે નહીં’— આનો પણ નિષેધ કરી દો અને યુપ થઈ જાઓ. કાંઈ પણ ચિંતન કરો નહીં, ન સંસારનું, ન પરમાત્માનું, ન સ્વયંનું. જો ચિંતન આવે તો તેની ઉપેક્ષા કરી દો. જે આપમેળે આવે છે, તેના પાપપુણ્યના ભાગીદાર આપણે નથી બનતા. જેવી રીતે, સંસારમાં ઘણીયે હત્યાઓ થાય છે અને ઘણાયે ઉપકાર થાય છે. પણ આપણે ન તો હત્યાના પાપના ભાગીદાર છીએ, ન ઉપકારના પુણ્યના ભાગીદાર છીએ. કારણ કે તે થાય છે, આપણે કરતા નથી. જે થાય છે તેની સાથે આપણો સંબંધ નથી, જે થાય છે તે જાય છે. જે જાય છે, તે અસત્ છે. જે અસત્ છે, તેનો આપણાથી સ્વતઃ સંબંધ-વિચ્છેદ છે.

સંકલ્પ પહેલાં હતો નહીં, પછી પેદા થઈ ગયો અને પછી જતો રહેશે. સંકલ્પનું હોવું પણ જવામાં છે અને જવું પણ જવામાં છે. જવાના પ્રવાહને જ હોવું કહે છે. મરવાના પ્રવાહને જીવવું કહે છે. આથી જે સંકલ્પ આપમેળે થાય છે, તેની ઉપેક્ષા કરી દો. તેને ન સારો સમજો, ન ખરાબ સમજો, ન પોતાનો સમજો, ન બીજાનો સમજો, તે સદાય રહે— આ ભાવના પણ ન કરો અને તે નાશ પામે— આ ભાવના પણ ન કરો. આ જીવનમુક્ત-અવસ્થા છે. ગીતામાં આવે છે—

प्रकाशं च प्रवृत्तिं च मोहमेव च पाण्डव ।

न द्वेष्टि सम्प्रवृत्तानि न निवृत्तानि काङ्क्षति ॥

‘હે પાંડવ ! પ્રકાશ, પ્રવૃત્તિ તથા મોહ— આ બધા પૂરજોશમાં પ્રવૃત્ત થઈ જાય તો પણ ગુણાતીત મનુષ્ય ‘આ શા માટે આવી ગયા’— એવો તેમના તરફ દ્વેષ નથી કરતા અને એ બધા નિવૃત્ત થઈ જાય તો તેમના આવવાની ઈચ્છા નથી કરતા.’

મનમાં કોઈ ભાવ આવશે તો જશે— આ નિયમ છે. જે ઉત્પન્ન થયું છે, તે મરશે— આ નિયમ છે. જતું હોય તેને આપણે ભૂલથી આવેલું માની લઈએ છીએ. વાસ્તવમાં તે આવ્યું નથી, પરંતુ જઈ રહ્યું છે. ઉત્પન્ન થયું નથી, પરંતુ મરી રહ્યું છે. જે જઈ રહ્યું છે, મરી રહ્યું છે, તેને માટે શું હર્ષ અને શું શોક ? શું રાજીપો અને શું નારાજી ? જે જઈ રહ્યું છે, તેના તરફ દષ્ટિ ન રાખો, સાત્ત્વિક વૃત્તિ આવી અથવા રાજસી વૃત્તિ આવી અથવા તામસી વૃત્તિ આવી, સંયોગ થયો કે વિયોગ થયો, આવ્યું કે ગયું, કાંઈ જ ન જુઓ—

उदासीनवदासीनो गुणैर्यो न विचाल्यते ।

गुणा वर्तन्त इत्येव योऽवतिष्ठति नेङ्गते ॥

(ગીતા ૧૪/૨૩)

‘જે ઉદાસીનની જેમ સ્થિત છે* અને જેને ગુણો દ્વારા વિચલિત કરી શકાતા નથી તથા ગુણોજ ગુણોમાં વર્તી રહ્યા છે— આ ભાવથી જે પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિત રહે છે અને સ્વયં કોઈ ચેષ્ટા નથી કરતા.’

વાસ્તવમાં કાંઈ આવ્યું નથી, કાંઈ ગયું નથી, ઉત્પન્ન થયું નથી, નાશ પામ્યું નથી, પરંતુ ગુણોજ ગુણોમાં વર્તી રહ્યા છે. આપણને તેનું કાંઈ પ્રયોજન નથી. કાંઈ લેવા દેવા નથી. આ પ્રમાણે તટસ્થ રહીને યુપ, શાંત થઈ જવાય તો આપણી સ્થિતિ સ્વતઃ તત્ત્વમાં જ રહેશે. તત્ત્વમાં સ્વતઃસ્વાભાવિક સ્થિતિનું નામ જ જીવનમુક્તિ છે, કલ્યાણ છે, ઉદ્ધાર છે.



* એક પરમાત્મા સિવાય બીજી સત્તા છે જ નહીં, તો પછી કોનાથી ઉદાસીન થવું ? આથી અહીં ‘ઉદાસીનવત્’ ‘ઉદાસીનની જેમ’ કહ્યું છે.

सातमो अध्याय

परमात्मा બધી જગ્યાએ સમાન રીતથી પરિપૂર્ણ છે. આવા પરિપૂર્ણ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ ક્રિયાથી થતી નથી— આ માર્મિક વાત છે ! ક્રિયા એને માટે થાય છે, જે વસ્તુ બીજા દેશમાં હોય. પરમાત્મા સર્વ દેશમાં સર્વથા પરિપૂર્ણ છે. આથી તેની પ્રાપ્તિમાં ક્રિયા હેતુ નથી હોતી. ઊલટાની સ્થિરતા હેતુ હોય છે. ક્રિયા અને પદાર્થ સાંસારિક ઉન્નતિમાં હેતુ હોય છે. પરંતુ પારમાર્થિક ઉન્નતિમાં ક્રિયા અને પદાર્થ બાધક બને છે. ક્રિયા અને પદાર્થ આદિ-અંતવાળા છે. આદિ-અંતવાળી વસ્તુ પરમાત્મપ્રાપ્તિમાં કારણ કેવી રીતે બની શકે ? પરમાત્માની પ્રાપ્તિમાં ખાસ માર્મિક હેતુ છે— કાંઈપણ ન કરવું. આપ જ્યાં છો, ત્યાં જ યુપ થઈ જાઓ, કારણ કે ત્યાં જ પરમાત્મા છે. આથી પરમાત્મપ્રાપ્તિને માટે જ્યાં-ત્યાં ભટકવાની જરૂર નથી. પરમાત્મા સંપૂર્ણ દેશ, કાળ, વસ્તુ, ઘટના, પરિસ્થિતિ, અવસ્થા વગેરેમાં સમાન રૂપથી પરિપૂર્ણ છે. તેની પ્રાપ્તિ યુપ થવાથી, કાંઈપણ ચિંતન ન કરવાથી થાય છે.

उत्तमा सहजावस्था मध्यमा ध्यानधारणा ।

कनिष्ठा शास्त्रचिन्ता च तीर्थयात्राडधमाडधमा ॥

અર્થાત્ તીર્થયાત્રા અધમમાં અધમ છે. તેનાથી ઊંચું શાસ્ત્રચિંતન છે. શાસ્ત્રચિંતનથી ઊંચી ધ્યાનધારણા છે; અને સૌથી ઊંચી સહજાવસ્થા છે. સહજાવસ્થાથી જે ચીજ મળે છે, તે ધ્યાનધારણા, શાસ્ત્રચિંતન અને તીર્થયાત્રાથી નથી મળતી. આપ જ્યાં ધ્યાન, ધારણા, ચિંતન કરો છો, ત્યાં શું પરમાત્મા નથી ? જ્યાંથી આપનું

ચિંતન શરૂ થાય છે, ત્યાં શું પરમાત્મા નથી ? કોઈ કહી શકે તેમ નથી કે ત્યાં પરમાત્મા નથી. જે લોકો સર્વથા બહિર્મુખ છે, તેમને માટે તીર્થયાત્રા મુખ્ય છે; કારણ કે તેઓ દિવસરાત સંસારમાં જ લાગેલા છે. આથી તીર્થોમાં મંદિરોનાં, સંતોનાં દર્શન કરવાથી તેમની બુદ્ધિ શુદ્ધ થશે. નામજપ, કીર્તન, પરોપકાર, તીર્થયાત્રા વગેરે બધાં તે સ્થિતિ (સ્થિરતા) મેળવવા માટે છે. જેનામાં સ્થિરતાની, યુપ થવાની યોગ્યતા નથી, તેમણે આ સાધનો કરીને યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. ક્રિયા દ્વારા શુદ્ધિ થાય છે, પરમાત્મપ્રાપ્તિની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. છત પર ચડવા માટે સીડીની આવશ્યકતા હોય છે, પણ છત પર પહોંચ્યા પછી સીડીની શું જરૂર છે ?

જો આપ તે તત્ત્વની જલ્દી પ્રાપ્તિ ઈચ્છતા હો તો શાંત થઈ જાઓ. પ્રત્યેક ક્રિયા અક્રિયા (સ્થિરતા)માંથી જ પેદા થાય છે અને અક્રિયામાં જ સમાપ્ત થાય છે. આથી સ્થિરતા અસલી સાધન છે; કારણ કે સ્થિર વસ્તુ જ વાસ્તવમાં તત્ત્વ છે. પણ આ તરફ ઘણાં ભાઈબહેનોનું ધ્યાન જતું નથી. ચિંતન કરવાથી જ આપણે પરમાત્માથી દૂર જઈએ છીએ, પણ આ વાત દરેકને કહેવાની નથી; કારણકે આ વાતને સમજ્યા વિના તે પહેલેથી પરમાત્માથી દૂર થઈ જશે. પહેલાં આ દૃઢ નિશ્ચય કરો કે પરમાત્મા સર્વત્ર પરિપૂર્ણ છે, પછી ચિંતનનો ત્યાગ કરી દો.



આઠમો અધ્યાય

ધ્યાનયોગના બે પ્રકાર છે— (૧) મનને એકાગ્ર કરવું અને (૨) વિવેકપૂર્વક મન સાથેનો સંબંધ-વિચ્છેદ કરવો. વિવેકપૂર્વક સંબંધ-વિચ્છેદથી તાત્કાલિક મુક્તિ મળે છે. સંસારમાં ઘણુંય પાપપુણ્ય થાય છે, પણ તેની સાથે આપણો સંબંધ જ નથી, આવી જ રીતે શરીર- ઈન્દ્રિયો-મન-બુદ્ધિની સાથે પણ આપણો સંબંધ છે જ નહીં. આને ‘ઉપરતિ’ કહે છે. ચિંતન કરવાની વૃત્તિ સાથે પણ સંબંધ રાખવો જોઈએ નહીં. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં આવે છે -

सर्वं ब्रह्मात्मकं तस्य विद्ययाऽऽत्ममनीषया ।

परिपश्यन्नुपरमेत् सर्वतो मुक्तसंशयः ॥

(શ્રીમદ્ ભા.૧૧/૨૮/૧૮)

‘પૂર્વોક્ત સાધન (મન-વાણી-શરીરની સર્વ ક્રિયાઓથી પરમાત્માની ઉપાસના) કરવાવાળા ભક્તનું ‘સર્વ કાંઈ પરમાત્મસ્વરૂપ જ છે’— આવો નિશ્ચય થઈ જાય છે. પછી તે આ અધ્યાત્મવિદ્યા દ્વારા બધા પ્રકારથી સંશયરહિત થઈને બધી જગ્યાએ પરમાત્માને સારી રીતે જોતાં જોતાં ઉપરામ થઈ જાય અર્થાત્ ‘સર્વ કાંઈ પરમાત્મા જ છે’— આ ચિંતન પણ ન રહે, ઊલટાનું સાક્ષાત્ પરમાત્મા જ દેખાવા લાગે.’

સંપૂર્ણ દેશ, કાળ, ક્રિયા, વસ્તુ, વ્યક્તિ, અવસ્થા, પરિસ્થિતિ, ઘટના વગેરેમાં એક જ પરમાત્મતત્ત્વ સત્તારૂપથી જેમનું તેમ પરિપૂર્ણ છે. આ પ્રમાણે સાધક પહેલાં મનબુદ્ધિથી એ નિશ્ચય કરી લે કે ‘પરમાત્મતત્ત્વ છે.’ પછી આ નિશ્ચયને પણ છોડી દે અને યુપ થઈ

જાય. અર્થાત્ કાંઈ પણ ચિંતન ન કરે. આત્માનું, અનાત્માનું, પરમાત્માનું, સંસારનું, સંયોગનું, વિયોગનું કાંઈપણ ચિંતન ન કરે. કાંઈપણ ચિંતન કરશે તો સંસાર આવી જ જશે. કારણ કે કાંઈપણ ચિંતન કરવાથી ચિત્ત (કરણ) સાથે રહેશે. કરણ સાથે રહેશે તો સંસારનો ત્યાગ નહીં થાય; કારણકે કરણ પણ સંસાર જ છે. જો કરણ સાથે નહીં હોય, તો જ અસલી ધ્યાન થશે. સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ચિંતન કરીએ તો પણ વૃત્તિ રહે જ છે. વૃત્તિનો અભાવ થતો નથી. પરંતુ કાંઈપણ ચિંતન કરવાનો ભાવ ન રહેવાથી વૃત્તિ સ્વતઃ શાંત થઈ જાય છે. આથી સાધકે ચિંતનની સર્વથા ઉપેક્ષા કરવાની છે. જેવી રીતે પાણી સ્થિર (શાંત) થાય ત્યારે તેમાં ભળેલી માટી ધીમેધીમે આપમેળે નીચે બેસી જાય છે, તેવી જ રીતે યુપ થવાથી બધા વિકાર ધીમેધીમે આપમેળે શાંત થઈ જાય છે, અહમ્ ઓગળી જાય છે અને વાસ્તવિક તત્ત્વ (અહંરહિત સત્તા)-નો અનુભવ થઈ જાય છે.

સાધક હું, તું, આ અને તે— આ ચારેયને છોડી દે તો એક ‘છે’ (સત્તામાત્ર) રહી જાય છે. તે સ્વતઃસિદ્ધ ‘છે’નો સ્વીકાર કરી લે તથા પોતાના તરફથી કાંઈપણ ચિંતન ન કરે. જો આપોઆપ કોઈ ચિંતન આવી જાય તો તેની સાથે રાગ ન કરવો, દ્વેષ ન કરવો. ન રાજી થવું, ન નારાજ થવું, ન તેને સારું માનવું, ન ખરાબ માનવું. અને ન પોતાનામાં માનવું, ચિંતન કરવાનું નથી, પણ ચિંતન થઈ જાય તો તેનો કોઈ દોષ નથી. આપોઆપ હવા વહે છે, શિયાળો-ઉનાળો આવે છે, ચોમાસું આવે છે તો તેનો આપણને કોઈ દોષ નથી લાગતો, કારણકે તેની સાથે આપણો કોઈ સંબંધ જ નથી. દોષ તો જડતા સાથે સંબંધ જોડવાથી લાગે છે. આથી ચિંતન થઈ જાય તો તેની ઉપેક્ષા કરો, તેની સાથે પોતાને ભેળવો નહીં અર્થાત્ એમ ન માનો કે હું ચિંતન કરું છું અને ચિંતન મારામાં થાય છે. ચિંતન મનમાં થાય છે અને મનની સાથે મારો કોઈ સંબંધ નથી.

જેમ ‘આ અમુક ગામ છે’ - એવી માન્યતા દઢ થવાથી એનું ચિંતન નથી કરવું પડતું, એવી જ રીતે ‘પરમાત્મા છે’- એવી માન્યતા દઢ રહે તો પછી એનું ચિંતન નથી કરવું પડતું. જે સ્વતઃસિદ્ધ છે, એનું ચિંતન શું કરવું ? આ આત્મચિંતન કરવાથી આત્મબોધ થતો નથી, કારણ કે આત્મચિંતન કરવાથી ચિંતક રહે છે અને અનાત્માની સત્તા રહે છે. અનાત્માની સત્તા માનશું, ત્યારે તો અનાત્માનો ત્યાગ અને આત્માનું ચિંતન કરાશે !

આને ‘યુપ-સાધન’, ‘મૂક સત્સંગ’ અને ‘અચિંત્યનું ધ્યાન’ પણ કહે છે. આમાં ન તો સ્થૂળશરીરની ક્રિયા છે, ન સૂક્ષ્મશરીરનું ચિંતન છે અને ન કારણશરીરની સ્થિરતા છે. આમાં ઈન્દ્રિયો પણ યુપ છે, મન પણ યુપ છે, બુદ્ધિ પણ યુપ છે અર્થાત્ શરીર-ઈન્દ્રિયો-મન-બુદ્ધિની કોઈ ક્રિયા નથી. બધાં જ યુપ છે, કોઈ બોલતું નથી ! જે જોવાનું હતું તે જોવાઈ ગયું, સાંભળવાનું હતું તે સંભળાઈ ગયું, બોલવાનું હતું તે બોલાઈ ગયું, કરવાનું હતું તે કરાઈ ગયું, હવે કાંઈ પણ જોવાની, સાંભળવાની, બોલવાની, કરવા વગેરેની રુચિ રહી નથી— આવું થાય ત્યારે જ ‘યુપ-સાધન’ થાય છે. આ ‘યુપ-સાધન’ સમાધિથી પણ ઊંચું છે; કારણ કે આમાં બુદ્ધિ અને અહમ્ સાથે સંબંધ-વિચ્છેદ છે સમાધિમાં તો લય, વિક્ષેપ, કષાય અને રસાસ્વાદ— આ ચાર દોષ (વિઘ્ન) રહેલા છે, પણ યુપ-સાધનમાં આ દોષો રહેતા નથી. યુપ-સાધન વૃત્તિરહિત છે.



नवमो अध्याय

क्रिया અને પદાર્થ પ્રકૃતિનાં છે. જે પ્રકૃતિથી અતીત તત્ત્વ છે, તે ક્રિયા અને પદાર્થથી રહિત, સમ, શાંત છે. તે તત્ત્વને જ આપણે પ્રાપ્ત કરવું છે. તે તત્ત્વ બધાંની અંદર સમાયેલું છે. પરંતુ મનુષ્યની બુદ્ધિ ક્રિયા અને પદાર્થમાં જ લાગેલી છે !

મેં સંસ્કૃત વ્યાકરણનો અભ્યાસ કરેલો છે. વ્યાકરણમાં વિષયને યાદ કરવો પડે છે. મેં યાદ કર્યું છે અને તેના સૂત્ર મને આજ સુધી યાદ છે. મેં આ પ્રમાણે યાદ કરેલ. એકદોઢ કલાક ખૂબ ગોખીને પછી ચુપ થઈ ગયો. પછી આખો દિવસ બીજું કામ કર્યું. પછી રાતે સૂતી વખતે તે પાઠને પુસ્તક વિના બહુ મુશ્કેલીથી બોલીને સૂઈ ગયો. સવારે ઊંઘમાંથી ઊઠતાંવેંત જ તેને બોલવા માંડયો. તો તે બહુ સુગમતાથી ધડાધડ યાદ આવી ગયો ! ક્યાંય અટક્યો જ નહીં ! મેં આ અનુભવ કરેલો છે. આપ પણ અનુભવ કરીને જુઓ. તાત્પર્ય છે કે ચુપ થવામાં બહુ જ શક્તિ છે. બધી શક્તિઓ ચુપ રહેવાથી જ પેદા થાય છે. આપ ચાલતાં ચાલતાં થાકી જાઓ છો તો થોડી વાર બેસી રહેવાથી ફરીથી ચાલવાની શક્તિ મળી જાય છે. વાંદરો ચાલતાં ચાલતાં બેસી જાય છે, પછી ચાલવા માંડે છે. તાત્પર્ય એ છે કે વિશ્રામ વિના આપનું કોઈ કાર્ય થતું નથી. ચાલવાથી શક્તિ ખર્ચાય છે, બેસવાથી શક્તિ સંચિત થાય છે. બોલવાથી શક્તિ ખર્ચાય છે, ચુપ રહેવાથી શક્તિ સંચિત થાય છે. બધાંએ ચુપ થવું પડે છે. ‘ચુપ’નો કોઈ નિષેધ કરી શકતું નથી.

આપ કોઈ પણ કામ કરો તે પહેલાં ચુપ થઈ જાઓ. ચુપ, શાંત થવાનો સ્વભાવ બનાવી લો. કાંઈ પણ ચિંતન કરો નહીં, ન

આત્માનું, ન પરમાત્માનું, ન સંસારનું. આમાં બહુ વિલક્ષણ, અલૌકિક શક્તિ છે. આ પ્રમાણે અડધી મિનિટ, પા મિનિટ પણ યુપ થયા પછી કામ કરો તો આપનું કામ બહુ જ ઉત્તમ થશે. લૌકિક અને પારમાર્થિક બંને લાભ થશે. વ્યવહાર પણ સારો થશે, પરમાર્થ પણ સારો થશે. પરંતુ ઊંઘ નહીં આવી જવી જોઈએ. ઊંઘમાં તે શક્તિ નથી. ઊંઘથી વિશ્રામ તો મળે છે, શરીર સ્વસ્થ થાય છે, પણ પરમાત્માની પ્રાપ્તિ થતી નથી.

સત્સંગ સાંભળતાં પહેલાં યુપ થઈ જાઓ, પછી સાંભળશો તો સત્સંગ બહુ જ સમજાઈ જશે. બોલતાં પહેલાં યુપ થઈ જાઓ, પછી બોલો તો બહુ જ ઉત્તમ વાતો આવશે. તે ‘યુપ’માં સાક્ષાત્ સચ્ચિદાનંદઘન પરમાત્મા છે. જે મુક્તિને, જ્ઞાનને આપ પ્રાપ્ત કરવા ચાહો છો, તે પેલા ‘યુપ’માં છે. યુપ થવામાં એક વિલક્ષણ શક્તિ છે. તે શક્તિ સાક્ષાત્ પરમાત્મા સ્વયં છે.



દસમો અધ્યાય

(પ્રશ્નોત્તરી)

પ્રશ્ન : યુપ-સાધન સુગમતાપૂર્વક કેવી રીતે થાય ?

સ્વામીજી : મારે બેસવું છે, યુપ-સાધન કરવું છે— એવો સંકલ્પ રાખવાથી યુપ-સાધન ઉત્તમ નથી થતું; કારણ કે વૃત્તિમાં ગર્ભ રહેલો છે. મારે કાંઈ નથી કરવાનું— આ પણ ‘કરવું’ જ છે. યુપ-સાધન ત્યારે ઉત્તમ ગણાય, જ્યારે કાંઈપણ કરવાની રુચિ ન રહે. જે જોવાનું હતું, જોઈ લીધું; સાંભળવાનું હતું, સાંભળી લીધું; બોલવાનું હતું, બોલી લીધું. આ પ્રમાણે કાંઈપણ જોવાની, સાંભળવાની, બોલવાની વગેરેની રુચિ ન રહે. રુચિ રહેવાથી યુપ-સાધન ઉત્તમ નથી રહેતું.

પ્રશ્ન : કાંઈ કરવાની રુચિ ન રહે તો સિદ્ધિ થઈ ગઈ, તો પછી સાધન કેવી રીતે થશે ?

સ્વામીજી : સિદ્ધિ થવાથી રુચિ નથી રહેતી— આટલી જ વાત નથી, પરંતુ અસત્ની સત્તા જ ઊઠી જાય છે ! કરવાની રુચિ રહેતી નથી, ન કરવાની રુચિ રહેતી નથી— ‘**नैव तस्य कृतेनार्थो नाकृतेनेह कश्चन**’ (ગીતા ૩/૧૮). આથી રુચિ ન રહેવાથી જ સિદ્ધિ નથી થતી, પરંતુ અસત્ની સત્તા ન રહેવાથી સિદ્ધિ થાય છે. સર્વથા રુચિ ન મટે તો પણ યુપ-સાધન થઈ શકે છે.

પ્રશ્ન : યુપ-સાધનમાં બાધક શું છે ?

સ્વામીજી : પદાર્થ અને ક્રિયાનું આકર્ષણ અર્થાત્ પદાર્થની આસક્તિ અને કરવાનો વેગ યુપ-સાધનમાં બાધક છે.

પ્રશ્ન : યુપ-સાધન અને સમાધિમાં શું ફરક છે ?

સ્વામીજી : યુપ-સાધન સમાધિથી શ્રેષ્ઠ છે; કારણ કે આનાથી સમાધિ કરતાં જલ્દી તત્ત્વપ્રાપ્તિ થાય છે. યુપ-સાધન સ્વતઃ છે. પુરુષાર્થસાધ્ય નથી, પણ સમાધિ પુરુષાર્થસાધ્ય છે. યુપ થવામાં બધું એક થઈ જાય છે, પણ સમાધિમાં બધું એક થતું નથી. સમાધિમાંથી સમય જતાં સ્વતઃ વ્યુત્થાન થાય છે, પણ યુપ-સાધનમાં વ્યુત્થાન થતું નથી. યુપ-સાધનમાં વૃત્તિ સાથેનો સંબંધ-વિચ્છેદ છે, પણ સમાધિમાં વૃત્તિની સહાયતા છે.

પ્રશ્ન : યુપ-સાધનમાં ચિંતનની ઉપેક્ષા કોણ કરે છે ?

સ્વામીજી : ઉપેક્ષા સ્વયં કરે છે, જે કર્તા છે અર્થાત્ જેનામાં કર્તૃત્વ છે. સિદ્ધ થઈ જાય પછી તે સ્વભાવ બની જાય છે, તેનું કર્તૃત્વ રહેતું નથી.

પ્રશ્ન : ઉપેક્ષા અથવા સાક્ષીનો ભાવ તો બુદ્ધિમાં જ રહેશે ને ?

સ્વામીજી : ભાવ તો બુદ્ધિમાં જ રહેશે, પણ તેનું પરિણામ સ્વયં(સ્વરૂપ)માં મળશે, જેવી રીતે યુદ્ધ તો સેના કરે છે, પણ વિજય રાજાનો કહેવાય છે. ઉપેક્ષાથી, ઉદાસીનતાથી સ્વયંનો જડતા સાથેનો સંબંધ-વિચ્છેદ થાય છે.

પ્રશ્ન : જાગ્રત-સુષુપ્તિનાં કયાં લક્ષણો છે ?

સ્વામીજી : જ્યારે ન તો સ્થૂળશરીરની 'ક્રિયા' હોય, ન સૂક્ષ્મશરીરનું 'ચિંતન' હોય અને ન કારણશરીરની 'નિદ્રા' તથા 'બેહોશી' હોય, ત્યારે જાગ્રત-સુષુપ્તિ હોય છે. જાગ્રત-સુષુપ્તિ અને યુપ-સાધન એકજ છે.

સમાધિમાં તો લય, વિક્ષેપ, કષાય અને રસાસ્વાદ— આ ચાર દોષો (વિઘ્ન) હોય છે, પણ જાગ્રત-સુષુપ્તિમાં આ દોષો નથી રહેતા. ધ્યેય પરમાત્માનું હોવાથી જ્યારે સાધકની વૃત્તિઓ પરમાત્મામાં લાગી જાય છે, ત્યારે જાગ્રત-સુષુપ્તિ હોય છે. આમાં સુષુપ્તિની

માફક બાહ્ય જ્ઞાન નથી રહેતું, પણ અંદર જ્ઞાનનો વિશેષ પ્રકાશ (સ્વરૂપની જાગૃતિ) રહે છે.

પ્રશ્ન : મન, બુદ્ધિ અને અહમ્ના સંસ્કાર કેવી રીતે દૂર થાય ?

સ્વામીજી : મન, બુદ્ધિ અને અહમ્ને છંછેડો નહીં. તેમને જુઓ નહીં, ઊલટાનું એક ‘છે’ ને જુઓ. એકદેશિતા મટી જાય— આ પણ જુઓ નહીં. કાંઈ પણ ન જુઓ, ચુપ થઈ જાઓ, પછી બધું સ્વતઃ ઠીક થઈ જશે. સમુદ્રમાં બરફના ડુંગર તરતા હોય તો તેમને ઓગાળવાના નથી, રાખવાના નથી. આને સહજાવસ્થા કહે છે.

પ્રશ્ન : આપણી સત્તામાં એકદેશિતા દેખાય છે, તે કેવી રીતે ધૂટે ?

સ્વામીજી : એકદેશિતા છોડવા માટે ‘છે’ને પકડવું જોઈએ. વસ્તુઓ અલગ-અલગ અને એકદેશી હોય છે, પણ એ બધામાં ‘છે’ એક જ હોય છે. કલ્પિત વસ્તુઓ મટી જાય છે અને ‘છે’ રહી જાય છે. તે ‘છે’ ની ઉપર બધી વસ્તુઓ દેખાય છે. જેવી રીતે છે મનુષ્ય, છે વસ્તુ વગેરે. પરંતુ વસ્તુઓની ઉપર ‘છે’ માનવાથી ‘છે’ સમજમાં નથી આવતું, જેમ મનુષ્ય છે, વસ્તુ છે વગેરે.

સત્તા એક જ છે. તે જ એક સત્તા એકદેશી થવાથી આપણું સ્વરૂપ છે અને સર્વદેશી થવાથી પરમાત્મા છે. શરીરના સંબંધથી આપણી સત્તા દેખાય છે અને સંસારના સંબંધથી પરમાત્માની સત્તા દેખાય છે. શરીર-સંસારનો સંબંધ ન રહે તો એકજ ચિન્મય સત્તા રહી જાય છે અને શરીર-સંસારની સત્તા લુપ્ત થઈ જાય છે. કારણકે શરીર-સંસાર અસત્ છે.

સ્વયં પરમાત્માનો જ અંશ છે. આથી જેમ પાણીનો લોટો સમુદ્રમાં મેળવી દઈએ, તેમ જ સ્વયંને પરમાત્માને અર્પિત કરીને ચુપ થઈ જઈએ. તો તે એકદેશિતા આપોઆપ મટી જશે.

પ્રશ્ન : યુપ-સાધનના સમયે મનમાં સંકલ્પવિકલ્પ હોય, તો શું કરવું ?

સ્વામીજી : સૌથી પહેલાં આ વાતને સમજો કે સંકલ્પવિકલ્પ મનમાં થાય છે, પોતાનામાં નથી હોતા. મન પ્રકૃતિનું કાર્ય છે, આપ પરમાત્માના અંશ છો. આથી સંકલ્પવિકલ્પની સાથે આપનો સંબંધ નથી. મનમાં સંકલ્પવિકલ્પ થાય તો તેમની ઉપેક્ષા કરો. સંકલ્પવિકલ્પનો વિભાગ જુદો છે, આપનો વિભાગ જુદો છે. સંકલ્પવિકલ્પ આપના નથી, આપ સંકલ્પવિકલ્પના નથી.

સંકલ્પવિકલ્પ થતા હોય તો તેમનો વિરોધ ન કરો, ન સમર્થન કરો; ન તેમને સારા સમજો, ન ખરાબ સમજો, ઊલટાનું તેમની ઉપેક્ષા કરી દો. તેમનો વિરોધ કરશો તો સંબંધ જોડાઈ જશે, સમર્થન કરશો તો સંબંધ જોડાઈ જશે. ભગવાનની સાથે જેણે પ્રેમ કર્યો, તેનું પણ કલ્યાણ થઈ ગયું અને જેણે વેર કર્યું, તેનું પણ કલ્યાણ થઈ ગયું; પરંતુ જેણે કોઈ સંબંધ બાંધ્યો નહીં, તેનું કલ્યાણ નથી થયું.

એક પરમાત્મતત્ત્વ બધી જગ્યાએ નક્કર રીતે પરિપૂર્ણ છે આમાં સ્થિત થઈને— યુપ થઈ જાઓ. આમાં મન નથી લગાડવાનું. આ યુપ-સાધન બહુ જ ઉત્તમ છે, પણ ઊંઘ, આળસ આવી જાય, ચિંતન થઈ જાય તો ઠીક નથી. આ સાધન જો હાથ લાગી જાય તો સમજી લો કે ભાગ્ય ખુલી ગયું. એક દિવસમાં વિલક્ષણતા થઈ જશે. આને શેઠજી (શ્રીજયદયાલજી ગોચંદકા) ‘અચિંત્યનું ધ્યાન’ અને સ્વામી શ્રીશરણાનંદજી ‘મૂક સત્સંગ’ કહે છે.

યુપ-સાધનની પૂર્વે સંકલ્પવિકલ્પ મટાડવા માટે, મનને શાંત કરવા માટે બે સ્થૂળ ક્રિયાઓ છે.

(૧) થોડીવાર માટે વારંવાર પલકોને પટપટાવો અર્થાત્ આંખોને વારંવાર ખોલો અને બંધ કરો.

(૨) રેચન કરીને બાહ્ય કુંભક કરો અર્થાત્ શ્વાસને ત્રણ-ચાર વખત જોરથી બહાર કાઢીને પછી શ્વાસને બહાર જ રોકી દો. થોડીવાર આમ રહીને પછી ધીરેધીરે શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો.

આ ઉપાયોથી જ્યારે મન શાંત થઈ જાય, ત્યારે એમ નિશ્ચય કરો કે દસે દિશાઓમાં, બધી જગ્યાએ એક પરમાત્મા જ 'છે' (સત્તા)—રૂપથી પરિપૂર્ણ છે, અને તે આપણા છે. પછી આ નિશ્ચયને પણ છોડીને બહાર-અંદરથી યુપ થઈ જાઓ.

પ્રશ્ન : યુપ, શાંત ન થઈ શકવાનું કારણ શું છે ?

સ્વામીજી : કારણ છે— મૂર્ખતા. કરવાથી થશે એમ માનવું મૂર્ખતા છે. વાસ્તવમાં શાંત થવામાં કોઈપણ અસમર્થ છે જ નહીં.

શાંત થવાથી જ વિકાસ થાય છે. શાંત નહીં થઈએ તો વિકાસ નહીં થાય, દ્વાસ થશે. કારણ કે સંસાર નિરંતર પરિવર્તનશીલ છે. આમાં કાંઈ પણ સ્થિર નથી. આથી જો વિકાસ નહીં થાય તો દ્વાસ થશે; કારણકે વિકાસ ન થવાથી તે પોતાની જગ્યાએ સ્થિર તો રહેશે નહીં !

સંસારનું કામ 'કરવું' એ છે. પરમાત્માનું કામ 'ન કરવું' એ છે. 'ન કરવું' એ તત્ત્વજ્ઞાન છે, અને 'કરવું' એ મૂર્ખતા છે. આથી મનવાણીથી યુપ થઈ જાઓ. પછી બધું ઠીક થઈ જશે.

પ્રશ્ન : યુપ થઈ જવાથી શું કારણશરીર સાથે સંબંધ રહે છે ?

સ્વામીજી : હું શાંત રહું— એવો ભાવ થવાથી કારણશરીર સાથે સંબંધ રહે છે. આ ભાવ ન રહે તો કારણશરીરનો સંબંધ છૂટી જશે. પરમાત્મતત્ત્વ સ્વાભાવિક છે, તેમાં કારણશરીર અથવા વ્યક્તિ નથી. હું શાંત છું— આ ભાવમાં કારણશરીર છે.

એક 'સાધન વિશ્રામ' છે, જે પરિશ્રમના સંદર્ભમાં છે. તેમને માટે કહ્યું છે કે ચાલતાંફરતાં શાંત થવાનો સ્વભાવ બનાવો. એક

‘સાધ્ય વિશ્રામ’ છે, જે સંદર્ભરહિત છે. તેને માટે ગોસ્વામીજીએ કહ્યું છે, ‘પાયો પરમ બિશ્રામુ’ (માનસ, ઉત્તર.૧૩. ઇં.)

પ્રશ્ન : એક સાધકને યુપ થતાંવેંત ભય લાગે છે. આનું કારણ શું ? જો ભય લાગે તો સાધકે શું કરવું જોઈએ ?

સ્વામીજી : આપણી પાસે કાંઈક છે— એવું માનવાથી જ ભય લાગે છે. ભયનું કારણ શરીર પ્રત્યે રાગ છે કે ક્યાંક શરીર છૂટી ન જાય ! પરંતુ સાધકે ભયને મહત્ત્વ આપવું જોઈએ નહીં. કારણ કે અભય તો હંમેશાં રહે છે, પણ ભય આગંતુક છે. એટલું જ નહીં, અભય દ્વારા જ ભયની પ્રતીતિ થાય છે. વાસ્તવમાં ભય આવતો નથી, ઊલટાનો મટે છે. ભયને સમયે અભય થવું અથવા ભયની પહેલાં રાગ દૂર કરવો આટલું સાધકે કરવું જોઈએ.

પ્રશ્ન : યુપ-સાધનમાં મને શાંતિ મળે છે, પણ આપ કહો છો કે શાંતિનો પણ ભોગ કરવો જોઈએ નહીં. શાંતિ તો મળે છે, પણ તેનો ભોગ કરવો જોઈએ નહીં— આનું તાત્પર્ય શું છે ?

સ્વામીજી : પારમાર્થિક માર્ગમાં જો કોઈ વિઘ્ન આવે તો તે સુખભોગમાંથી જ આવે છે. માર્ગમાં જ સુખ ભોગવશો તો સિદ્ધિ કેવી રીતે મળશે ? જ્યાં આપ સુખ ભોગવશો, ત્યાં અટકી જશો.

શાંતિ આરંભમાં છે, જે કર્મયોગનું ખાસ ફળ છે. સંસારના સંબંધથી અશાંતિ થાય છે, પણ સંસારના સંબંધના ત્યાગથી શાંતિ મળે છે. શાંતિમાં સાંસારિક સુખ કરતાં વિલક્ષણ સુખ મળે છે. જો સાધક શાંતિનું સુખ ભોગવશે તો ત્યાં જ અટકી જશે. આમાં એક વાત ચોક્કસ છે કે થોડો સમય અટક્યા પછી આપ આપોઆપ આગળ ચાલશો. શાંતિ તરફ આપની સ્વતઃ અરુચિ થઈ જશે. પરંતુ આમાં સમય લાગશે. આનાથી આગળ સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય ત્યારે અખંડ આનંદ મળે છે. જો અખંડ આનંદનું સુખ લેશો તો આગળ

ભક્તિ (પરમાત્મપ્રાપ્તિ)નો અનંત આનંદ નહીં મળે. અખંડ આનંદની પણ ઉપેક્ષા કરશો, ત્યારે ભક્તિનો રસ મળશે. તાત્પર્ય એ છે કે કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ વગેરે બધામાં સુખભોગ બાધક છે. સાધક જ્યાં સુખ લે છે, ત્યાં અટકી જાય છે.

પ્રશ્ન : સ્વતઃ જે આનંદ આવે છે, તેનું શું કરવું ?

સ્વામીજી : તેની ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ. તેમાં અસંતોષ રાખો કે આટલું જ નહીં, વિશેષ થવું જોઈએ. આપોઆપ કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ, ધ્યાનયોગ વગેરેથી સુખ થશે, પણ એનાથી સંતોષ ન માનવો અને તેને મટાડવાનું પણ નથી. તેમાં અટકવાનું નથી, આગળ ને આગળ વધવાનું છે. તે સુખ ત્યાજ્ય પણ નથી અને ગ્રાહ્ય પણ નથી, પરંતુ ઉપેક્ષા કરવા યોગ્ય છે. પરંતુ સંસારનું સુખ ત્યાજ્ય છે. કારણ કે સાંસારિક સુખ એ દુઃખનું મૂળ હોવાથી દુઃખ દેશે, પણ સાધનજન્ય સુખ દુઃખ નહીં આપે, ઊલટાનું અટકાવશે. સુખ મળવું જોઈએ, પણ તેનો સંગ રહેવો જોઈએ નહીં. જ્ઞાન થવું જોઈએ, પણ તેનો સંગ રહેવો જોઈએ નહીં. સુખ અને જ્ઞાનનો સંગ જ બાંધે છે—
'સુખસન્નેન બધ્નાતિ જ્ઞાનસન્નેન ચાનઘ' (ગીતા ૧૪/૬).

જ્યાં સુધી જડતાની સાથેનો સંબંધ-વિચ્છેદ થતો નથી, ત્યાં સુધી, પરમાત્મામાં તલ્લીનતાથી મળતું સુખ પણ બાધક છે, સાધકની ઊંચામાં ઊંચી અવસ્થા હોય તો પણ બંધન રહેશે. સાધકમાત્રે આ વાત યાદ રાખવી જોઈએ કે કોઈની પણ સાથે સંબંધ જોડવાનો નથી. જો તે પોતાનું કલ્યાણ ઈચ્છતો હોય તો કોઈની પણ સાથે જરા પણ સંબંધ ન જોડે. વાસ્તવમાં ન સંસાર બાધક છે. ન માયા બાધક છે, ન અવિદ્યા બાધક છે, પરંતુ સંબંધ જ બાધક છે. કોઈની પણ સાથે સંબંધ જોડવાથી આપણું પતન થાય છે. આમાં શંકા નથી.



अगियारमो अध्याय

(युप-साधन-सूत्र)

१. युप थवुं, मूक सत्संग, सलज समाधि, सलजवस्था, अप्रयत्न, जग्रत-सुषुप्ति, समता, विश्राम, ऐकला थवुं— आ भधुं ऐक ज ऐ.

२. युप-साधनमां न शरीरनी क्रिया ऐ, न मननी क्रिया ऐ, न बुद्धिनी क्रिया ऐ. वाशी पश युप ऐ, मन पश युप ऐ, बुद्धि पश युप ऐ. कोरुं ओलतुं नथी, सौ ज युप ऐ.

३. तत्त्व तो स्वतःसिद्ध ऐ. केवण युप थवानुं ऐ.

४. सर्व कांरुं यिन्मय ऐ— आना अनुभवनो उपाय ऐ ऐ के युप अर्थात् यितनरहित थरुं जओ. यितन करशो तो जडनो सलारो लेवो ज पडशे.

५. युप थवुं ऐ जग्रतसुषुप्ति ऐ. सुषुप्तिमां तो वृत्ति अविद्यामां लीन थरुं जय ऐ, पश जग्रतसुषुप्तिमां वृत्ति लीन थती नथी.

६. 'युप' थवुं सर्वश्रेष्ठ साधन ऐ. साधन पश आ ज ऐ अने साध्य पश आ ज ऐ. आ समाधि करतां पश श्रेष्ठ ऐ; कारण के आमां बुद्धि अने अहम् साथेनो संबंघ-विस्थेद ऐ.

७. युप-साधन सर्व साधनोनी भूमि ऐ. आमांथी ज सर्व साधनो उत्पन्न थाय ऐ.

८. युप-साधन अंतिम साधन ऐ. अंते साधकने युप थवुं ज पडे ऐ.

९. कर्मयोग, ज्ञानयोग अने भक्तियोग— त्रशेय साधनोना अंतमां साधक युप थरुं जय ऐ.

૧૦. યુપ-સાધન જ્ઞાનમાં પણ થાય છે અને ભક્તિમાં પણ. સાધકની નિષ્ઠા જે યોગમાં હોય, તેમાં યુપ-સાધન પુષ્ટિ આપે છે. પરંતુ યુપ-સાધન સૌની પ્રકૃતિને અનુકૂળ નથી આવતું.

૧૧. યુપ થવું એ સત્સંગ છે.

૧૨. નિરંતર યુપ રહેવું જ જીવનમુક્તિ છે.

૧૩. યુપ રહેવામાં પુરુષાર્થ કે પ્રવૃત્તિ નથી. કારણ કે યુપ-સાધન ‘કરવું’નું સાધન નથી, ઊલટાનું ‘હોવું’નું સાધન છે. યુપ-સાધન થઈ જાય છે, કરી શકાતું નથી. જે કરી શકાય છે, તે યુપ-સાધન હોતું નથી.

* * *

* * *

* * *

૧૪. યુપ-સાધનનો ઉત્તમ સમય છે— પ્રાતઃકાળ ઊંઘ ઊડ્યા પછીનો સમય. કારણ કે રાતે સૂતી વખતે કાંઈ પણ ન કરવાના સંસ્કાર હોય છે.

૧૫. ન નિદ્રા હોય, ન બેહોશી હોય, ન આળસ હોય, ન વિક્ષેપ હોય, પરંતુ સ્વચ્છ વૃત્તિ હોય, ત્યારે યુપ-સાધન થાય છે. જો ઊંઘ આવતી હોય તો યુપ-સાધન નહીં કરવું જોઈએ.

૧૬. યુપ-સાધન એકાંતમાં એ જગ્યાએ કરવું જોઈએ, જ્યાં કોઈના આવવાની સંભાવના ન હોય; કારણકે ‘કોઈ આવી ન જાય’— આ ભાવ પણ વિઘ્ન પહોંચાડે છે.

૧૭. યુપ-સાધનમાં ચિંતન કે ધ્યાન કોઈનું પણ કરવાનું નથી, ન સંસારનું, ન પરમાત્માનું. કોઈનુંય ચિંતન કરશો તો સંસાર આવી જ જશે, જડતાનો સહારો લેવો જ પડશે. સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ચિંતન કરીએ ત્યારે પણ વૃત્તિ રહે છે, વૃત્તિનો અભાવ નથી હોતો, પરંતુ કાંઈપણ ચિંતન ન કરવાનો ભાવ હોવાથી વૃત્તિ શાંત થઈ જાય છે.

૧૮. ચિંતન તત્ત્વપ્રાપ્તિમાં ખાસ વિઘ્ન છે. ચિંતન કરવું, વૃત્તિ લગાડવી એ વાસ્તવમાં નાશવાન, જડ, પરિવર્તનશીલને મહત્ત્વ દેવું છે. નાશવાનનું મહત્ત્વ જ મુખ્ય વિઘ્ન છે, આના સિવાય બીજું વિઘ્ન શક્ય જ નથી.

૧૯. આપમેળે કોઈ ચિંતન આવી જાય તો તેની સાથે રાગ ન કરવો, ન દ્વેષ કરવો. તેને ન સારું સમજો, ન ખરાબ સમજો. તેનું ન માન કરો, ન વિરોધ કરો. તેને પોતાનામાં પણ ન માનો, ઊલટાની તેની ઉપેક્ષા કરો. તેના તરફ ધ્યાન ન દો. તેને સારું-ખરાબ સમજવું જ ખાસ વિઘ્ન છે; કારણ કે આ દ્વંદ્વ છે.

૨૦. સાધક પહેલાં બુદ્ધિથી આ નિશ્ચય કરી લે કે સંપૂર્ણ દેશ, કાળ, ક્રિયા, વસ્તુ, વ્યક્તિ, અવસ્થા, પરિસ્થિતિ, ઘટના વગેરેમાં એક પરમાત્મતત્ત્વ સત્તા રૂપથી જેમનું તેમ પરિપૂર્ણ છે. પછી તેણે આ નિશ્ચયને પણ છોડી દેવો અને યુપ થઈ જવું અર્થાત્ કાંઈપણ ચિંતન ન કરવું. આત્મા, અનાત્મા, પરમાત્મા, સંસાર, સંયોગ, વિયોગ વગેરે કોઈનું પણ ચિંતન ન કરવું. કારણ કે તે કાંઈપણ ચિંતન કરશે તો ચિત્ત(કરણ)-ની સાથે સંબંધ રહેશે. કરણની સાથે સંબંધ રહેશે તો સંસાર(જડ)-નો ત્યાગ નહીં થાય; કારણ કે કરણ પણ સંસાર જ છે.

૨૧. મારે યુપ થવું છે - આ ભાવ પણ ન રહે. મારે કાંઈપણ નથી કરવું - આ પણ 'કરવું' જ છે. 'હું કાંઈ પણ ચિંતન નહીં કરું'— આનાથી કર્તૃત્વ આવી જાય છે. કર્તૃત્વ આવશે તો પ્રકૃતિ આવશે. પ્રકૃતિ આવશે તો બંધન આવશે. આથી ન યુપ થવાનું છે, ન ધ્યાન કરવાનું છે, ન મન લગાડવાનું છે; બસ સ્વતઃ 'છે'...!!

૨૨. જેવી રીતે બાળક સ્વભાવિક રીતે ખેલે છે, એવી રીતે યુપ-સાધન સ્વાભાવિક હોવું જોઈએ.

૨૩. નિરંતર યુપ, શાંત, એકલા (વસ્તુ, વ્યક્તિ અને ક્રિયાથી અસંગ) રહેવાનો સ્વભાવ બનાવો અર્થાત્ સાથે કોઈ ન રહે; ન મન રહે, ન બુદ્ધિ રહે, ન અહમ્ રહે. એકલા હોવાથી આપણે પરમાત્માની સાથે થઈ જશું. પાંચ-દસ મિનિટ પણ એકલા થઈ જાઓ તો મજા આવી જશે.

૨૪. દિવસમાં ઘણીવાર કામ કરતાં કરતાં, થોડીથોડી વાર માટે યુપ, શાંત થઈ જાઓ, કાંઈપણ ચિંતન ન કરો. આમ કરવાથી યુપ થવાનું આવડી જશે. પછી ક્રિયા કરવામાં અને યુપ થવામાં કાંઈપણ ફરક રહેશે નહીં.

૨૫. વાસ્તવમાં યુપ નિરંતર છે. સ્વયં સ્વતઃ જ યુપ છે. પરંતુ આમ કહેવાથી લોકો શીખી જશે, અનુભવ નહીં થાય ! લોકોમાં કરવાના સંસ્કાર છે, તેથી તેઓ કરવાની વાત જ પસંદ કરે છે. આથી દિવસમાં ઘણીવાર યુપ થવાની વાત કહેવાય છે. વાસ્તવમાં આ અભ્યાસ નથી, પરંતુ જાગૃતિ છે, સત્સંગ છે.

૨૬. વૃત્તિએ સંસારને તો છોડી દીધો અને પરમાત્માને પકડી શકી નથી, ત્યારે યુપ સાધન થાય છે.

૨૭. જે બોલવાનું હતું, બોલી લીધું; સાંભળવાનું હતું, સાંભળી લીધું; જોવાનું હતું, જોઈ લીધું. હવે કાંઈ પણ બોલવાનું, સાંભળવાનું, જોવાનું, કરવાનું વગેરેની રુચિ રહી નથી. આવું થાય ત્યારે યુપ-સાધન ઉત્તમ થાય છે.

૨૮. યુપ-સાધન કરતી વખતે ‘**નૈવ કિચ્છિત્કરોમીતિ**’ (ગીતા ૫/૮). ‘હું કાંઈ પણ નથી કરતો’— આ ભાવ સતત રહેવો જોઈએ.

૨૯. પ્રત્યેક ક્રિયાના આદિ અને અંતમાં આપણે સ્વતઃ યુપ (અક્રિય) હોઈએ છીએ, પણ ક્રિયા કરવા માટે અક્રિય થઈએ છીએ, અટકીએ છીએ, જેનાથી ફરીથી ક્રિયા કરવાની શક્તિ મળે છે. પરંતુ સાધકને અક્રિય થવા માટે યુપ થવાનું છે, ક્રિયા કરવા માટે નહીં.

૩૦. નામજપ, કીર્તન વગેરે કરવાથી બહારના સંસ્કાર દૂર થાય છે અને યુપ થવાનું સામર્થ્ય આવે છે.

૩૧. ‘યુપ’માં પણ રમણ કરવાનું નથી અર્થાત્ ચિંતન ન કરવાનો પણ કોઈ હેતુ રાખવાનો નથી.

૩૨. યુપ થવાથી શાંતિ મળે તો તેનાથી સુખ પણ નથી લેવાનું અને તેને મટાડવાનું પણ નથી. તેમાં સંતોષ પણ નથી માનવાનો. સુખ લેવાથી તે સ્થિતિ નથી રહેતી, કાં તો ઊંઘ આવી જાય છે, અથવા સ્ફુરણા પેદા થઈ જાય છે.

* * *

* * *

* * *

૩૩. મારું કાંઈ પણ નથી, મારે કાંઈપણ જોઈતું નથી અને મારે પોતાને માટે કાંઈ કરવાનું નથી— આવું માનવાથી યુપ-સાધન સ્વતઃ થાય છે.

૩૪. મળવાવાળી અને વિખૂટું પડવાવાળી વસ્તુ પોતાની અને પોતાને માટે નથી હોતી— આવો વિચાર કરીને યુપ, શાંત થઈ જાઓ. પછી ઠીક અનુભવ થઈ જશે.

૩૫. આવશ્યક કાર્યને પૂરું કરી દો અને અનાવશ્યક અથવા નિષિદ્ધ કાર્યનો ત્યાગ કરી દો તો સ્વતઃ યુપ થઈ જશે.

૩૬. પરમાત્મા અહીં છે, અત્યારે છે, આપણા છે અને આપણામાં છે— આમ માનીને યુપ થઈ જાઓ.

૩૭. આપણે છીએ ત્યાં પરમાત્મા છે— એમ કરીને યુપ થઈ જાઓ.

૩૮. એક પરમાત્મા ‘છે’ રૂપથી પરિપૂર્ણ છે અર્થાત્ એક સત્તાની સિવાય કાંઈ પણ નથી— આમાં યુપ થઈ જાઓ.

૩૯. ‘હું’ ને સ્થાને પણ ‘છે’ છે અને ‘તું, આ, તે’ ને સ્થાને પણ ‘છે’ છે. તે ‘છે’ અર્થાત્ સત્તામાત્રમાં યુપ થઈ જાઓ.

૪૦. એક સચ્ચિદાનંદધન પરમાત્મા જ પરિપૂર્ણ છે; તેના સિવાય અન્ય કોઈ થયું નથી, છે નહીં, થશે નહીં— એમ જોઈને ચુપ થઈ જવું.

૪૧. સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ-કારણ-શરીરસહિત સર્વ કંઈ વાસુદેવ જ છે આવો વિચાર કરીને પછી આ વિચારને પણ છોડીને ચુપ થઈ જાઓ. વિચારને પકડી રાખો નહીં.

૪૨. આપણી સમજમાં ન આવે તો પણ ‘વાસુદેવઃ સર્વમ્’ ‘સર્વ કંઈ વાસુદેવ જ છે.’ એમ માની લો. સમજવામાં જોર લગાડવાથી વિપરિત ભાવના દઢ થાય છે. આથી સમજવા કરતાં માનીને ચુપ થવું ઉત્તમ છે.

૪૩. સંસારની નિવૃત્તિ પણ સ્વતઃ છે અને પરમાત્માની પ્રાપ્તિ પણ સ્વતઃ છે અર્થાત્ જેનો ત્યાગ કરવાનો છે, તે છૂટી ગયેલું છે અને જેને પ્રાપ્ત કરવાનું છે, તે મળેલું છે— આવો વિચાર કરીને ચુપ થઈ જાઓ.

૪૪. મેં કાંઈ કર્યું નથી, કાંઈ કરી રહ્યો નથી, મારે કાંઈ કરવાનું નથી, હું કાંઈ કરીશ નહીં— આવો વિચાર કરીને ચુપ થઈ જાઓ.

૪૫. કાંઈ કરવાનું, જાણવાનું અને મેળવવાનું બાકી નથી— એવો સંતોષ રાખીને ચુપ થઈ જાઓ.

૪૬. અનંત બ્રહ્મા ઉત્પન્ન થઈ થઈને લીન થઈ ગયા— આ સ્વાભાવિક જ્ઞાન જેનામાં છે, તેમાં ચુપ થઈ જાઓ. તેમાં ‘અનંત બ્રહ્મા ઉત્પન્ન થઈ થઈને લીન થઈ ગયા’— આનો પણ અભાવ થઈ જશે.

ભક્તિની દૃષ્ટિએ—

૪૭. હું ભગવાનના ચરણોમાં પડેલો છું— આવો ભાવ કરીને ચુપ થઈ જાઓ. પછી ચરણોનું ચિંતન પણ ન કરો. આ ભક્તિમાં ચુપ-સાધન છે.

૪૮. ‘હે નાથ ! હે મારા નાથ !’ બોલીને ચુપ થઈ જાઓ, પછી ભગવાનની કૃપાથી બધું ઠીક થઈ જશે. એમ માનો કે જેને ‘મારા નાથ’ કહ્યા છે, ચુપ થવામાં તેની જ શક્તિ અને દયા છે.

૪૯. ભગવાનનો જ અંશ સ્વયં છે. આથી અંશસહિત ભગવાનને અર્પિત થઈને ચુપ થઈ જાઓ; જેમ પાણીનો લોટો સમુદ્રમાં મેવવી દીધો.

* * *

* * *

* * *

૫૦. થોડો સમય ચુપ રહીને ‘કરવા’ અને ‘ન કરવા’થી પર થઈ જાઓ. પછી બહુ વિલક્ષણ શક્તિ આવશે અને કામકોઠાદિ તરત મટી જશે.

૫૧. જેમ પાણી શાંત થઈ જાય પછી તેમાં ભળેલી માટી ધીરેધીરે આપમેળે નીચે બેસી જાય છે, તેમ જ ચુપ થયા પછી બધા વિકાર ધીરેધીરે આપોઆપ શાંત થઈ જાય છે, અહમ્ ઓગળી જાય છે અને વાસ્તવિક તત્ત્વ (અહમ્ રહિત સત્તા)નો અનુભવ થઈ જાય છે.

૫૨. થવાવાળું જે ચિંતન છે તે ચુપ થવાથી જ મટી શકે છે.

૫૩. આપણામાં નિર્દોષતા વાસ્તવમાં છે, સદોષતા છે એ માની લીધેલું છે. ચુપ થવાથી આ નિર્દોષતાનો અનુભવ સ્વતઃ થઈ જાય છે.

૫૪. ચુપ થવાથી તત્ત્વમાં સ્વાભાવિક પ્રિયતા થશે. પ્રિયતા થવાથી કામનો નાશ થઈ જશે.

૫૫. ચુપ થવાથી તાત્ત્વિક વાતો સમજમાં આવી જાય છે અને અનુભવ પણ થઈ જાય છે.

૫૬. ચુપ થવાથી મન આપોઆપ શાંત થઈ જાય છે. અર્થાત્ તેની સાથેનો સંબંધ-વિચ્છેદ થઈ જાય છે.

૫૭. જેટલા ચુપ, શાંત, નિર્વિકલ્પ રહેશું, તેટલી જ નાશવાનનો ત્યાગ કરવાની શક્તિ આવશે.

૫૮. યુપ થવાથી સમસ્યાનું સમાધાન મળી જાય છે.

૫૯. યુપ થવાથી આપોઆપ પરમાત્મતત્ત્વમાં સ્થિતિ થાય છે.

૬૦. યુપ થવાથી તત્ત્વજ્ઞાન થઈ જાય છે.

૬૧. યુપ થવાથી સંસારનું ખેંચાણ મટી જાય છે અને સ્વતઃ સ્વાભાવિક પ્રેમ પ્રગટ થઈ જાય છે; જેવી રીતે—રોગમાંથી ઊઠ્યા પછી પ્રેમ અધિક થાય છે, કથા-સત્સંગ સાંભળવાનું ગમવા માંડે છે.

૬૨. યુપ થવાથી ગીતાનો અર્થ પ્રગટ થઈ જાય છે.

૬૩. યુપ થવાથી સત્તા (સત્તા)માં આનંદનો અનુભવ થવા લાગે છે. સત્તામાં આનંદનો અનુભવ થવાથી સુખેચ્છા મટી જાય છે.

૬૪. યુપ થવાથી પોતાનામાં જ પોતાના પ્રભુની પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે.

૬૫. યુપ થવાથી ‘છે’ (સત્તામાત્ર)માં સ્થિતિ થઈ જાય છે અને અહમ્ મટી જાય છે.

૬૬. યુપ થવાથી આપોઆપ ‘વાસુદેવઃ સર્વમ્’નો અનુભવ થઈ જાય છે.

૬૭. પરમાત્માની સાથે જીવમાત્રના સ્વતઃસિદ્ધ સંબંધનું નામ ‘નિત્યયોગ’ છે. આ સ્વતઃસિદ્ધ નિત્યયોગની પ્રાપ્તિ યુપ, અક્રિય થવાથી થાય છે.

૬૮. કરણસાપેક્ષ સાધનવાળા પણ યુપ-સાધન કરી શકે છે. કારણકે તત્ત્વમાં કરણ નથી હોતું. આથી યુપ થવાથી કરણ સ્વતઃ છૂટી જાય છે.

૬૯. યુપ થવાથી કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ વગેરે બધા યોગ સિદ્ધ થઈ જાય છે.



चित्रं वटतरोर्मूले वृद्धाः शिष्या गुरुर्युवा ।
गुरोस्तु मौनं व्याख्यानं शिष्यास्तु छिन्नसंशयाः ॥

(દક્ષિણામૂર્તિસ્તોત્રમ્ ૧૨)

કેવું આશ્ચર્ય છે ! વટવૃક્ષની નીચે વૃદ્ધ શિષ્ય અને યુવાન ગુરુ બિરાજમાન છે. ગુરુના મૌન વ્યાખ્યાનથી શિષ્યોના બધા સંશય મટી ગયા છે !

(તાત્પર્ય એ છે કે શિષ્ય ક્રિયા કરતાં કરતાં વૃદ્ધ થઈ ગયો, પણ જ્ઞાન થયું નહીં. પરંતુ ગુરુ યુવાન છે, તેને જ્ઞાન છે. યુપ થયું એ જ મૌન વ્યાખ્યાન છે, જેનાથી બધા સંશય મટી જાય છે.)

॥ ॐ श्रीपरमात्मने नमः ॥

આધાર-ગ્રન્થ-સૂચી

૧. સાધક-સંજીવની
૨. સાધન-સુધા-સિન્ધુ
૩. કલ્યાણકારી પ્રવચન
૪. સત્સંગકા પ્રસાદ
૫. સહજ સાધના
૬. સાધન ઔર સાધ્ય
૭. જિન ખોજા તિન પાઈયા
૮. પ્રશ્નોત્તરમણિમાલા
૯. સીમાકે ભીતર અસીમ પ્રકાશ

मूल पुस्तकमें जो विशेषता होती है, वह अनुवादमें नहीं आ पाती । अनुवादमें प्रायः लेखकके कई भाव पूरी तरह व्यक्त नहीं हो पाते । इसलिये जिज्ञासु पाठकोंसे निवेदन है कि यदि उन्हें हिन्दी भाषाका ज्ञान हो तो वे मूल हिन्दी पुस्तकको भी अवश्य पढ़नेकी कृपा करें ।