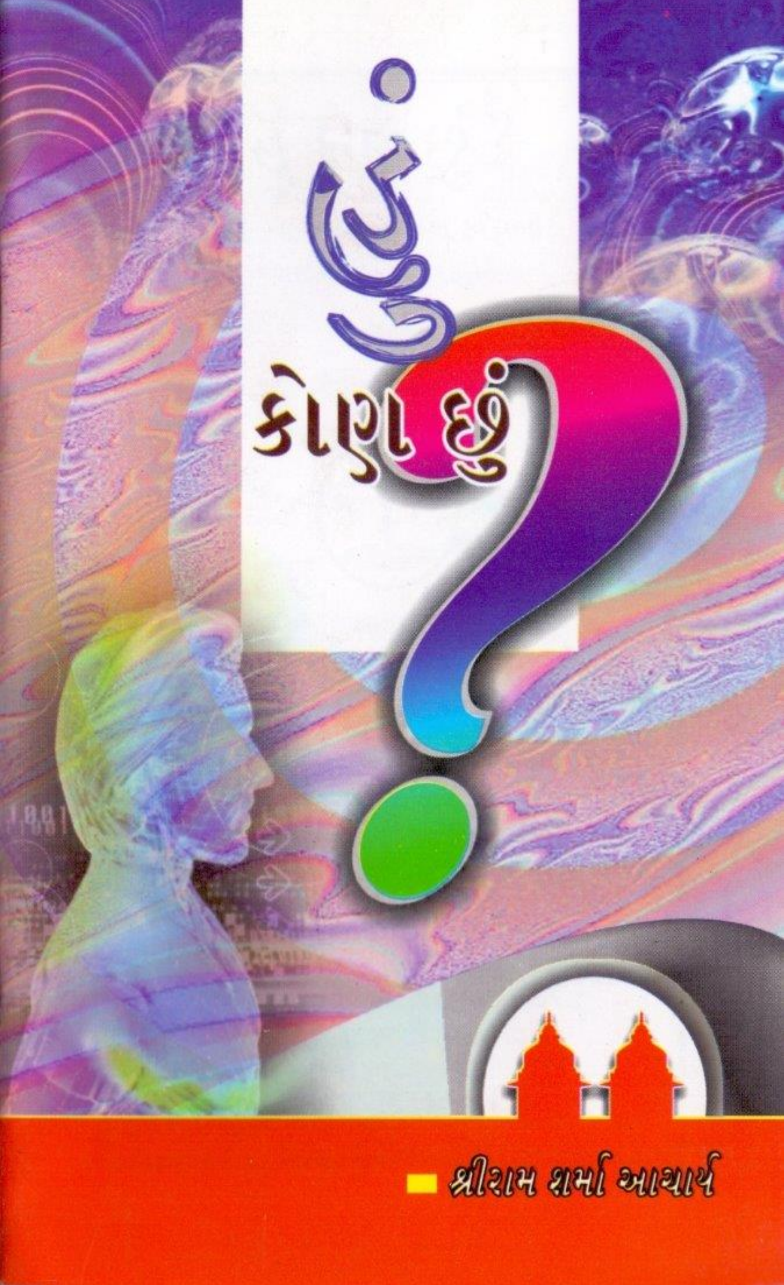
હું
કોણ છું ?
શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

હું કોણ છું ?

પોતાના આત્માના સાચા સ્વરૂપનો ખ્યાલ આપતું અપૂર્વ પુસ્તક

: લેખક :

પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

પ્રકાશક

યુગ નિર્માણ યોજના વિસ્તાર ટ્રસ્ટ

ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા.

ફોન (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૧૨૮, ૨૫૩૦૩૯૯

મો૦ ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૭, ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૯

ફેક્સ (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૨૦૦

: પ્રાપ્તિસ્થાન :

શાખા અમદાવાદ

ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ, પાટીદાર સોસાયટી,

જૂના વાડજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩

ફોન ૦૭૯-૨૭૫૫૭૨૫૨

સુધારેલી આવૃત્તિ - ૨૦૧૦ **કિંમત રૂા.૧૨.૦૦**

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

પ્રકાશક
યુગ નિર્માણ યોજના વિસ્તાર ટ્રસ્ટ
ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા.
ફોન (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૧૨૮, ૨૫૩૦૩૯૯
મો૦ ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૭, ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૯
ફેક્સ (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૨૦૦

લેખક :
પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

કિંમત રૂા. ૧૨.૦૦

સન્ ૨૦૧૦

મુદ્રક :
યુગ નિર્માણ યોજના પ્રેસ,
મથુરા (ઉ૦ પ્ર૦)

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

પ્રસ્તાવના

આ સંસારમાં જાણવા જેવી ઘણી વાતો છે. વિદ્યાનાં અનેક ક્ષેત્રો છે, સંશોધન માટે, માહિતી મેળવવા માટેના ઘણા રસ્તા છે. વિજ્ઞાનનાં એવાં કેટલાયે પાસાં છે જે જાણવાં મનુષ્ય માટે જરૂરી છે. શા માટે? કેવી રીતે? ક્યાં? ક્યારે? આ બધા પ્રશ્નો દરેક ક્ષેત્રમાં માનવીએ ઊભા કર્યા છે. આ જિજ્ઞાસુવૃત્તિને લીધે જ માનવીએ અત્યાર સુધી આટલું બધું જ્ઞાન મેળવ્યું છે અને સાધનસંપન્ન બન્યો છે. સાચે જ જ્ઞાન જીવનની દીવાદાંડી છે.

જાણકારીની બધી વાતોમાં પોતાની જાતની જાણકારી મેળવવી સર્વશ્રેષ્ઠ છે. આપણે દુનિયાની અનેક વાતો જાણીએ છીએ અથવા જાણવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પણ આપણે એ તો ભૂલી જ જઈએ છીએ કે આપણે પોતે શું છીએ? પોતાની જાતને જાણ્યા વિના જીવન ડામાડોળ, અનિશ્ચિત અને કાંટાળું બની જાય છે. પોતાની વાસ્તવિક જાણકારી ન હોવાથી માણસ ન વિચારવા જેવી વાતો વિચારે છે અને ન કરવા જેવાં કૃત્યો કરે છે. સાચા સુખ અને સાચી શાંતિનો રાજમાર્ગ એક જ છે અને તે છે આત્મજ્ઞાન.

આ પુસ્તકમાં આત્મજ્ઞાનની સમજ આપવામાં આવી છે. “હું કોણ છું?” આ પ્રશ્નનો જવાબ શબ્દોથી નહીં, પણ સાધના દ્વારા હૃદયંગમ કરાવવાનો પ્રયત્ન આ પુસ્તકમાં કર્યો છે. આ પુસ્તક અધ્યાત્મમાર્ગના પ્રવાસીઓને ઉપયોગી રસ્તો ચીંધશે એવી મને આશા છે.

- શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

પહેલો અધ્યાય

કઃ કાલ કાનિ મિત્રાણિ કો દેશઃ કૌ વ્યયાડડગમૌ ।
કશ્ચાહં કા ચ મે શકિતરિતિચિન્ત્યં મુહુર્મુહુઃ ॥
– ચાણક્ય નીતિ-૫-૧૮

કયો સમય છે, મારા મિત્રો કોણ છે, શત્રુ કોણ છે, કયો દેશ (સ્થાન) છે, મારી આવક તથા ખર્ચ શું છે, હું કોણ છું, મારી શક્તિ કેટલી છે વગેરે બાબતોનો બરાબર વિચાર કરતા રહો. બધા તત્ત્વદર્શીઓએ જ્ઞાનનું એક જ સ્વરૂપ બતાવ્યું છે અને તે છે "આત્મબોધ" પોતાના સંબંધમાં પૂરી જાણકારી મેળવી લીધા પછી આ સંસારમાં કંઈ જાણવા જેવું બાકી રહેતું જ નથી. જીવ હકીકતમાં ઈશ્વર જ છે. વિકારોમાં બંધાઈ જવાના કારણે તે વિકૃત સ્વરૂપે દેખાય છે, પરંતુ તેની અંદર તો અમૂલ્ય ખજાનો છુપાયેલો છે. તે શક્તિનું કેન્દ્ર છે અને તે એટલો સક્ષમ છે કે આપણે તેની કલ્પના પણ કરી શકતા નથી. આ દુનિયાનાં બધાં દુઃખોનું મૂળ કારણ એ છે કે આપણે પોતાની જાતને જાણતા નથી. જ્યારે આત્મસ્વરૂપને ઓળખી લઈએ છીએ ત્યારે કોઈ દુઃખ રહેતું નથી. આત્મસ્વરૂપનો અનુભવ કર્યા પછી તે કહે છે –

નાહં જાતો જન્મ મૃત્યુઃ કુતો મે, નાહં પ્રાણઃ ક્ષુત્પિપાસા કુતો મે ।
નાહં ચિત્તં શોકમોહૌ કુતો મે, નાહં કર્તા બંધમોક્ષૌ કુતો મે ॥

હું ઉત્પન્ન થયો જ નથી, પછી મારાં જન્મ અને મૃત્યુ કેવાં ? હું પ્રાણ નથી, તો પછી મને ભૂખતરસ ક્યાંથી

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

લાગે ? હું ચિત્ત નથી, તો પછી મને શોક અને મોહ શેના ? હું કર્તા નથી, તો પછી મારે બંધન અને મોક્ષ કેવાં ?

જ્યારે તે જાણી જાય છે કે હું કોણ છું ? ત્યારે તેને વાસ્તવિક જ્ઞાન થાય છે અને બધી વસ્તુઓને સાચા સ્વરૂપે જોઈ તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકે છે. ગમે તે દષ્ટિકોણથી વિચારવામાં આવે તો સમજાશે કે આત્મજ્ઞાન જ સર્વસુલભ અને સર્વોચ્ચ જ્ઞાન છે.

કોઈ વ્યક્તિને એમ પૂછવામાં આવે કે આપ કોણ છો ? એટલે તરત એ વ્યક્તિ પોતાની જાતિ, કુળ, ધંધો, હોદ્દો કે સંપ્રદાયનો પરિચય આપી દેશે. "હું બ્રાહ્મણ છું, પટેલ છું, ઠાકોર છું, વૈષ્ણવ છું, જમીનદાર છું, વેપારી છું વગેરે જવાબ આપશે. વધુ પૂછતાં તે પોતાનાં નામઠામ વગેરે વિગતોની ઊંડાણથી માહિતી આપશે. પ્રશ્ન પૂછ્યો એટલે આવો જવાબ મળ્યો એવું નથી. હકીકતમાં જવાબ આપનાર પોતાની જાતને એવો જ માને છે. શરીરભાવમાં માનવી એટલો તલ્લીન થઈ ગયો છે કે તે પોતાની જાતને શરીર જ માની બેઠો છે.

વંશ, વર્ણ, ધંધો કે હોદ્દો શરીરનો હોય છે. શરીર એ માનવીનું વસ્ત્ર અથવા હથિયાર છે, પણ ભ્રમ અને અજ્ઞાનના લીધે માનવી પોતાને શરીર જ માને છે અને શરીરના સ્વાર્થને પોતાનો સ્વાર્થ માની લે છે. આ ગૂંચવણમાં જ જીવન અનેક પ્રકારની અશાંતિ, ચિંતાઓ અને આધિ, વ્યાધિ તથા ઉપાધિઓનું ઘર બની જાય છે.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

માનવી શરીરમાં રહે છે એ સાચું છે, પણ શરીર એ માનવી નથી એ પણ એટલું જ સાચું છે. જીવનના અંતકાળે જ્યારે પ્રાણ નીકળી જાય છે ત્યારે શરીર જેમનું તેમ પડી રહે છે. તેમાં કોઈ વસ્તુ ખૂંટતી ન હોવા છતાં મૃત શરીર બેકાર બની જાય છે. થોડો સમય રહેવા દેતાં લાશ સડવા લાગે છે, દુર્ગંધ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમાં જીવાત પડી જાય છે. શરીર તેનું તે જ છે. જ્યાંનું ત્યાં જ છે, છતાં પ્રાણ નીકળી જતાં તેની આવી દુર્દશા થાય છે. આ સાબિત કરે છે કે માનવી શરીરમાં નિવાસ તો કરે જ છે, પણ હકીકતમાં તે શરીરથી જુદો છે. આ જુદા અસ્તિત્વને "આત્મા" કહે છે. વાસ્તવમાં તે જ મનુષ્ય છે. હું કોણ છું ? નો સાચો જવાબ એ છે કે "હું આત્મા છું"

શરીર અને આત્મા જુદા છે તેવી વાતો આપણે બધાં સાંભળીએ છીએ, તેને માનીએ છીએ. કદાચ કોઈ એવો વિરોધ કરે કે શરીરથી જીવ જુદો નથી. આપણે સૈદ્ધાંતિક રીતે તો માનીએ છીએ કે જીવ અને શરીર અલગ અલગ છે, પણ વ્યવહારમાં આપણે એવું કરતા નથી. પોતે જ શરીર છે એવો વ્યવહાર બધાં કરતાં હોય છે. શરીરને થયેલ નુકસાનને પોતાનું નુકસાન માની લે છે અને તેને થયેલો લાભ પોતાને થયો છે તેમ માને છે. કોઈ વ્યક્તિને ઝીણવટથી જોઈએ અને નોંધીએ કે તે શું વિચારે છે ? શું કહે છે ? શું કરે છે ? તો ખબર પડશે કે તે પોતાના શરીર સંબંધે જ વિચારે છે. એને લગતી જ વાતો કરે છે અને પોતાના શરીરને કેન્દ્રમાં રાખી કામ કરે છે, એણે શરીરને જ "હું" માની લીધું છે.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

શરીર આત્માનું મંદિર છે. તેની સ્વસ્થતા, સ્વચ્છતા અને સગવડો માટે કામ કરવું જરૂરી છે, છતાં આપણે આપણા શરીર માટે જ વિચારીએ, એને જ આપણું રૂપ માની લઈએ અને આપણા વાસ્તવિક રૂપને ભૂલી જઈએ છીએ એ ખોટું છે. પોતાની જાતને શરીર માની લેતાં શરીરને થતાં લાભ-નુકસાનને પોતાનાં માની લઈએ છીએ અને વાસ્તવિક હિતને ભૂલી જઈએ છીએ. આ ભુલભુલામણીનો ખેલ જીવનને ઝેર જેવું બનાવી દે છે.

આત્મા શરીરથી જુદો છે. શરીર અને આત્માના સ્વાર્થ પણ જુદા જુદા છે. શરીરના સ્વાર્થોનું પ્રતિનિધિત્વ ઇન્દ્રિયો કરે છે. દસ ઇન્દ્રિયો અને અગિયારમું મન આ બધાં શરીરને કેન્દ્રમાં રાખીને જ વિચારે છે અને કામ કરે છે. સ્વાદિષ્ટ ભોજન, સુંદર કપડાં, મનોહર દશ્ય, મધુર સંગીત, સ્વરૂપવાન પત્ની એવા કેટલાય પ્રકારના ભોગવિલાસની એ ઇન્દ્રિયોને આકાંક્ષાઓ હોય છે. ઊંચું પદ, હોદ્દો, અઢળક ધનસંપત્તિ, પ્રતિષ્ઠા, ઠાઠમાઠ આ બધી મનની આકાંક્ષાઓ છે. આ બધી ઇચ્છાઓ સંતોષવામાં જ સમગ્ર જીવન ખર્ચાઈ જાય છે. જ્યારે આ ઇચ્છાઓ તીવ્ર બને છે ત્યારે માનવી કોઈ પણ ભોગે તેમને સંતોષવાનું નક્કી કરે છે. સારાનરસાનો ભેદ વિવેકબુદ્ધિ ગુમાવી બેસે છે અને તે કોઈ પણ ભોગે સ્વાર્થ સાધે છે. બધાં પાપોનું મૂળ કેન્દ્રબિંદુ જ આ છે.

શરીરભાવમાં જાગૃત રહેતો માનવી જો આહાર, ઊંઘ, ભય અને મૈથુનનાં સામાન્ય કાર્યોમાં રચ્યોપચ્યો રહે તો એવું

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

પશું જેવું જીવન જીવવાનો કાંઈ અર્થ નથી. એમાંય જો તેની ઈચ્છાઓ થોડી તીવ્ર બને, તે ઉત્સુક બને તો તે માણસ પશુ નહીં, પરંતુ શેતાન બની જાય છે. અનીતિપૂર્વક સ્વાર્થ સાધતાં તે સહેજેય ખચકાતો નથી કે ડરતો નથી. આ રીતે માણસ જાતે સુખી રહી શકતો નથી અને બીજાને સુખેથી રહેવા દેતો નથી. કામ અને લોભ એવાં તત્ત્વો છે કે તેમને કેટલાય ભોગ આપો છતાં તે અતૃપ્ત જ રહે છે. જેટલું ભોગવે છે એટલી જ તૃષ્ણાની સાથોસાથ અશાંતિ, ચિંતા, કામના અને વ્યાકુળતા વધ્યા કરે છે. આ ભોગોથી જે સુખ મળે છે તેનાથી અનેકગણું દુઃખ મળે છે અને આગળ જતાં પાપ, તાપ, તૃષ્ણા તથા અશાંતિ તરફ માનવીને ઢસડી જાય છે.

જીવનની વાસ્તવિક સફળતા અને સમૃદ્ધિ આત્મભાવમાં જાગૃત રહેવામાં છે. જ્યારે માનવી પોતાને આત્મા માને છે ત્યારે તેની ઈચ્છા, આકાંક્ષા અને લગન જેનાથી આધ્યાત્મિક સુખ મળે છે તેવાં કાર્યો પ્રત્યે વળે છે. આપણે જોઈએ છીએ કે ચોરી, હિંસા, વ્યભિચાર, છળકપટ કે અનીતિભર્યાં કાર્યો કરતાં અંતઃકરણમાં જે એક પ્રકારનો ખળભળાટ મચી જાય છે, પાપ કરતાં પગ ધ્રૂજે છે અને હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે, એનો અર્થ એ થાય છે કે આવાં કૃત્યોને આપણો આત્મા પસંદ કરતો નથી. આવાં કૃત્યો આત્માના સ્વાર્થ અને ઉત્કર્ષની વિરુદ્ધ છે, પણ જ્યારે માનવી પરોપકાર, પરમાર્થ, સેવા, મદદ, દાન, ઉદારતા, ત્યાગ અને તપથી ભરેલાં પુણ્યકાર્યો કરે છે ત્યારે તે ખૂબ જ સંતોષ, હળવાશ, શાંતિ, આનંદ અને

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ઉલ્લાસ અનુભવે છે. આનો અર્થ એ થાય છે કે આવાં પુણ્યકર્મો આત્માના સ્વાર્થનાં છે, આત્માના ઉત્કર્ષ માટેનાં છે અને આત્મા આવાં જ કાર્યો પસંદ કરે છે. આત્માનો અવાજ સાંભળનાર અને તે પ્રમાણે ચાલનાર હંમેશાં પુણ્યકર્મ કરે છે. પાપ તરફ તેમની પ્રવૃત્તિ હોતી નથી અને તેથી જ તેઓ નીચ કાર્ય કરતા નથી.

આત્માને સત્કર્મોથી તરત જ સુખ મળે છે. શરીરનું મૃત્યુ થયા બાદ જીવને સદ્ગતિ મળે તે માટે કરેલાં કાર્યો સત્કર્મ જ હોય છે. આલોક અને પરલોકમાં આત્મિક સુખશાંતિ સત્કર્મોના આધારે જ મળે છે. આ માટે આત્માનો સ્વાર્થ પુણ્યકર્મોમાં હોય છે. શરીરનો સ્વાર્થ તેનાથી વિરુદ્ધ છે. ઇન્દ્રિયો અને મન સંસારના ભોગો વધુ ને વધુ ભોગવવા ઇચ્છે છે. આ કાર્યપ્રણાલી અપનાવવાથી માનવી નાશવંત શરીરની ઇચ્છાઓ પૂરી કરવામાં જ પોતાનું જીવન ખર્ચી નાખે છે અને પાપનાં પોટલાં બાંધ્યે રાખે છે. એનાથી શરીર અને મનને તો આનંદ મળે છે, પણ આત્માએ આલોક અને પરલોકમાં યાતનાઓ જ ભોગવવી પડે છે. આત્માના સ્વાર્થનાં કાર્યોમાં શરીરે પણ દુઃખ તથા કષ્ટ ભોગવવાં પડે છે. તપ, ત્યાગ, સંયમ, બ્રહ્મચર્ય, સેવા, દાન વગેરે કાર્યોથી શરીરની કડક પરીક્ષા થાય છે. આ રીતે આપણે જોઈએ છીએ કે શરીરનો સ્વાર્થ અને આત્માનો સ્વાર્થ તદ્દન વિરોધી છે. એ બે વચ્ચે મેળ ખાતો નથી. એકનું દુઃખ બીજાનું સુખ બની રહે છે.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

આ બે પરસ્પર વિરોધી તત્ત્વોમાંથી આપણે ગમે તે એક પર પસંદગીનો કળશ ઢોળવાનો છે. જે વ્યક્તિ પોતાને શરીર માને છે તે આત્માના સુખની પરવા કરતી નથી અને શરીરસુખ માટે ભૌતિક સંપત્તિ તથા ભોગસામગ્રી એકઠી કરવામાં જ આખું જીવન વેડફી નાખે છે. આવા લોકોનું જીવન પશુવત્, પાપરૂપ અને નીચ કક્ષાનું હોય છે. ધર્મ, ઈશ્વર, સદાચાર, પરલોક, પુણ્ય, પરમાર્થ વગેરેની ચર્ચા તેઓ ભલે કરે. પણ વાસ્તવમાં તેમનું પુણ્ય અને પરલોક તેમના અંગત સ્વાર્થમાં જ હોય છે. પ્રતિષ્ઠા માટે પોતાનું અભિમાન સંતોષવા તથા બીજા પર ધાક જમાવવા તેઓ ક્યારેક ધર્મનો આશરો લે છે. આમ તો તેમનું મન સદાય શરીરનો સ્વાર્થ સાધવામાં જ લાગેલું હોય છે, પણ જ્યારે મનુષ્ય આત્માના સ્વાર્થને સ્વીકારે છે ત્યારે તેની પરિસ્થિતિ સમૂળગી બદલાઈ જાય છે. ભોગ અને એશઆરામ એને બાળકોની રમત જેવાં લાગે છે. શરીર, જે ખરેખર તો આત્માનું વસ્ત્ર કે હથિયાર છે તેવા અમૂલ્ય જીવનને તે બરબાદ કરવા તૈયાર થતો નથી. આત્મભાવમાં જાગૃત માનવી પોતાની જાતને આત્મા માને છે અને આત્મકલ્યાણનાં,આત્માની ભૂખ સંતોષવાનાં કાર્યોમાં જ તેને રસ પડે છે અને તેવાં કાર્યો કરવા તે પ્રયત્નશીલ રહે છે. તેને આવાં પુણ્યકાર્યોમાં પોતાના સમયની એકેએક ક્ષણનો ઉપયોગ કરવાની તમન્ના રહે છે. આ રીતે શરીરભાવમાં પ્રવૃત્ત માનવીનું જીવન પાપ તથા પશુતા તરફ ઢસડાય છે, જ્યારે આત્મભાવમાં જાગૃત માનવીનું જીવન પુણ્ય તરફ,

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

દેવત્વ તરફ વળે છે. બધા જાણે છે કે આલોક અને પરલોકમાં પાપનું પરિણામ દુઃખના રૂપમાં જ અને પુણ્યનું પરિણામ સુખના રૂપમાં જ ભોગવવું પડે છે. પોતાને આત્મા માનનાર માનવી સદા પરમાનંદની સ્થિતિનો રસાસ્વાદ માણતો રહે છે.

જેને આત્મજ્ઞાન થઈ જાય છે તે નાની મોટી ઘટનાઓથી પ્રભાવિત થતો નથી. એવા બનાવોથી તે ઉત્તેજિત થતો નથી કે વિહ્વળ પણ થતો નથી. લાભ, નુકસાન, જીવન, મરણ, વિરહ, મિલન, માન, અપમાન, લોભ, કામ, ક્રોધ, ભોગ, રાગ, દ્વેષ વગેરેનો કોઈ પણ બનાવ તેને વિચલિત કરી શકતો નથી, કારણ કે તે જાણે છે કે આ બધા બનાવો પરિવર્તનશીલ સંસારમાં રોજ બન્યા કરે છે. ઇચ્છિત વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ સદાય પ્રાપ્ત થતી નથી. કાળચક્રના પરિવર્તન સાથે સાથે અનિચ્છિત ઘટનાઓ પણ બન્યા કરે છે. તેથી આવાં પરિવર્તનોને, આવા બનાવોને એક મનોરંજનની જેમ, નાટકના રંગમંચની જેમ, કુતૂહલ અને હળવાશથી મૂલવવાં જોઈએ. આત્મજ્ઞાની કોઈ અજૂગતી ઘટના બનતાં બેચેન થતો નથી. તે આવાં માનસિક સંકટોથી સહજ રીતે બચી જાય છે, જ્યારે આવા જ પ્રસંગોથી શરીરભાવવાળો માનવી સદા વ્યથિત અને બેચેન રહે છે, ક્યારેક ઉત્તેજિત થઈ આત્મહત્યા જેવાં પગલાં પણ ભરે છે.

જીવનને શુદ્ધ, સરળ, સ્વાભાવિક તેમ જ પુણ્ય પ્રતિષ્ઠાથી ભરપૂર બનાવવાનો એક જ રાજમાર્ગ છે કે આપણે આપણા

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

શરીરભાવમાંથી ઊંચા ઊઠીએ અને આત્મભાવમાં જાગૃત થઈએ. તેનાથી સાચું સુખ, શાંતિ અને જીવનલક્ષ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. અધ્યાત્મવિદ્યાના તત્ત્વચિંતકોએ આ તથ્યનો ખૂબ અનુભવ કર્યો છે અને તેથી પોતાની સાધનામાં પ્રથમ સ્થાન આત્મજ્ઞાનને જ આપ્યું છે. હું કોણ છું ? આ પ્રશ્ન પર વિચાર કરતાં ફક્ત એક જ જવાબ મળે છે કે હું આત્મા છું. આ ભાવ જેટલો દઢ હોય તેટલા જ તેના વિચારો અને કાર્યો આધ્યાત્મિક અને પુણ્યશાળી બનતાં જાય છે. આ પુસ્તકમાં એવી જ સાધનાઓ બતાવી છે, જેના દ્વારા આપણે આપણા આત્મરૂપને ઓળખીએ અને હૃદયમાં કંડારી લઈએ. આત્મજ્ઞાન થતાં એ સાચો માર્ગ મળે છે, જેના પર ચાલી આપણે જીવનલક્ષ્યને, પરમપદને સહેલાઈથી મેળવી શકીએ છીએ.

આત્મસ્વરૂપને ઓળખવાથી મનુષ્ય જાણી જાય છે કે હું સ્થૂળ અથવા સૂક્ષ્મ શરીર નથી, આ મારાં કપડાં છે. મનની ઈચ્છાઓ, એની ચેતના એ મારાં ઓજારો છે. તે મારું બંધન નથી. હું તે બધાંથી બંધાયેલો નથી. સાચી વાત સમજાતાં જ બધો ભ્રમ ભાંગી જાય છે અને વાંદરો મુઠ્ઠીમાંનું અનાજ છોડી દે છે. આપે એ વાત સાંભળી હશે કે એક સાંકડા મોંવાળા ઘડામાં અનાજ ભર્યું હતું. વાંદરાએ તે અનાજ લેવા ઘડામાં હાથ નાંખ્યો અને મુઠ્ઠી ભરી તે અનાજ કાઢવા લાગ્યો. સાંકડા મોંને લીધે હાથ ઘડામાં ભરાઈ ગયો અને બિચારો વાંદરો ચીસો પાડતો રહ્યો કે અનાજે મારો હાથ પકડી રાખ્યો છે, મને છોડાવો, પણ જેવી તેને ખબર પડી કે મેં જ મુઠ્ઠીમાં

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

અનાજ પકડી રાખ્યું છે, એટલે મુઠ્ઠી ખોલી કે તરત જ અનાજે વાંદરાનો હાથ છોડી દીધો. કામ, ક્રોધ, વગેરે આપણને સતાવે છે, કારણ કે આપણે તેમની ગુલામી સ્વીકારી લીધી છે. જે દિવસે આપણે તેની સામે બંડ પોકારીશું તે જ દિવસે ભ્રમ ભાંગી જશે. ઘેટાં સાથે ઊછરતું સિંહનું બચ્ચું પોતાને પણ ઘેટું જ માનતું હતું. જ્યારે તેણે પાણીમાં પોતાનું પ્રતિબિંબ જોયું ત્યારે તેને ખબર પડી કે હું ઘેટું નથી, પણ સિંહ છું. આત્મસ્વરૂપનું ભાન થતાં જ તેનું ઘેટાપણું તાત્કાલિક દૂર થઈ ગયું. આત્મદર્શનની મહત્તા કંઈક આવી જ છે. જે તેને જાણી લે છે તે પોતે જેનાથી હરહંમેશ પીડાતો હતો તે બધાં દુ:ખદારિદ્રથી છુટકારો મેળવી લે છે.

આ સંસારમાં જાણવા યોગ્ય વસ્તુઓ અનેક છે, પણ એ બધામાં મુખ્ય પોતાની જાતને જાણવી તે છે. જેણે પોતાને જાણી લીધો એણે જીવનનું રહસ્ય સમજી લીધું છે. ભૌતિક વિજ્ઞાનના સંશોધકોએ અનેક આશ્ચર્યજનક સંશોધનો કર્યાં છે. કુદરતની અંદર છુપાયેલી વિદ્યુતશક્તિ, ઈશ્વરશક્તિ, પરમાણુશક્તિ વગેરે શોધી કાઢી છે. અધ્યાત્મજગતના મહાન સંશોધકોએ જીવનસિંધુનું મંથન કરી આત્મારૂપી અમૃત મેળવી લીધું છે. આ આત્માને જાણનાર સાચો જ્ઞાની બની જાય છે અને તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરનાર વિશ્વવિજયી, માયાતીત કહેવાય છે. દરેક વ્યક્તિનું કર્તવ્ય છે કે તે પોતાને જાણે, હું કોણ છું ?એ પ્રશ્ન પોતાની જાતને પૂછે અને વિચાર, મનન તથા ચિંતનપૂર્વક એનો સાચો જવાબ મેળવે. પોતાના સાચા

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

સ્વરૂપની ખબર પડવાથી આપણે પોતાનાં વાસ્તવિક હિત-અહિત સમજી શકીએ છીએ. વિષયાનુરાગી સ્થિતિમાં જીવ જે વાતોમાં લાભ જુએ છે તેના માટે લલચાય છે. આ જ લાભને આત્માનો અનુરાગી તુચ્છ માને છે, નુકસાનકારક માને છે. માયામાં રાચતો જીવ જે વાતોથી દૂર ભાગે છે તેમાં આત્મપરાયણ માણસને રસ વધતો જાય છે. આત્મસાધનાના રાજમાર્ગનો પથિક પોતાની અંદરની આંખો ખોલી શકે અને તે જીવનનાં મહત્ત્વપૂર્ણ રહસ્યોને સમજીને શાશ્વત સત્ય તરફ પૂરા જોશ અને ઉમંગથી ઝડપી કદમ માંડતો ચાલ્યો જાય છે.

અનેક સાધકો અધ્યાત્મના માર્ગે આગળ વધવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પણ તેમને ફક્ત અધૂરી સાધના જ શીખવવામાં આવે છે. મનુષ્ય પોતાને સાચી રીતે ઓળખે તો જ તેનો નશો ઊતરી શકે. જે ઈલાજથી દર્દી માત્ર હાથપગ હલાવવા બંધ કરે કે તેની આંખોની લાલાશ દૂર થઈ જાય તે ઈલાજ સંપૂર્ણ નથી. યજ્ઞ, જપ, તપ, દાન, વ્રત, અનુષ્ઠાન વગેરે સાધનાઓ લાભદાયી છે. એમની ઉપયોગિતા વિષે પણ કોઈ શંકા નથી, છતાં તે માત્ર પૂરતું નથી. તેનાથી પવિત્રતા વધે છે, સદ્‌ગુણ વધે છે, પુણ્ય વધે છે, પણ એ ચેતના મળતી નથી, જેના દ્વારા બધા પદાર્થોના વાસ્તવિક રૂપની ખબર પડે અને બધો ભ્રમ ભાંગી જાય. આ પુસ્તકમાં મારો ઉદ્દેશ્ય સાધકને આત્મજ્ઞાનની ચેતના માટે જાગૃત કરવાનો છે, કારણ કે હું માનું છું કે મુક્તિ માટે આનાથી સારો, સહેલો અને ચોક્કસ રસ્તો બીજો કોઈ હોઈ શકે જ નહીં. જેણે આત્મસ્વરૂપનો

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

અનુભવ કરી લીધો, સદ્‌ગુણો તેના દાસ બની જાય છે અને દુર્ગુણો ક્યાં ચાલ્યા જાય છે તેની ખબર પણ પડતી નથી.

આત્મદર્શનનું આ અનુષ્ઠાન સાધકને ઊંચે ઉઠાવશે. આ અભ્યાસની મદદથી તેઓ જ્યાં ઊભા હતા ત્યાંથી ઊંચે ચઢશે. આ ઊંચા શિખરે પહોંચી તે જોશે કે દુનિયા કેટલી વિશાળ છે. મારો પ્રભાવ ઘણો વધારે છે, મારું રાજ્ય વિશાળ વિસ્તારમાં ફેલાયેલું છે. જેટલી ચિંતા અત્યાર સુધી હતી તેનાથી અનેકગણી વધુ ચિંતા હવે મારે કરવાની છે. હું પહેલાં જે વસ્તુઓને જોતો હતો તેનાથી ઘણી વધારે વસ્તુઓ મારી છે. હવે સાધક વધુ ઊંચા શિખરે ચઢે છે અને અનુભવે છે કે મારી પાસે હજુ આનાથી વધારે સંપત્તિ તો નથી ને ? જેમ જેમ તે ઊંચે જાય છે, તેમ તેમ તેને વધારે ને વધારે વસ્તુઓ પોતાની લાગે છે. અંતે તે સર્વોચ્ચ શિખરે પહોંચીને સમગ્ર વિશ્વમાં બધી જ ચીજવસ્તુઓને પોતાની અનુભવશે. અત્યાર સુધી તેને એક બહેન, બે ભાઈ, માબાપ, બે ઘોડા, દસ નોકરોના પાલનની ચિંતા હતી. હવે તેને હજારગણાં પ્રાણીઓના પાલનની ચિંતા થાય છે. આ અહમ્‌ભાવનો વિસ્તાર છે. બીજા તત્ત્વજ્ઞાનીઓ આને જ અહમ્‌ભાવનો નાશ કહે છે. વાત એક જ છે. ફરક માત્ર કહેવા-સાંભળવામાં છે. રબ્બરના ફુગ્ગામાં હવા ભરીને રમતાં બાળકો તો તમે જોયાં હશે. એમાંથી એકાદ ફુગ્ગો લઈ હવા ભરો. જેટલી હવા ભરતા જશો તેટલો તે ફુગ્ગો મોટો થતો જશે અને ફાટવાની તૈયારીમાં આવી જશે. થોડી વધારે હવા ભરાતાં

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

તે ફુગ્ગાને ફોડીને પોતાના વિરાટરૂપ આકાશમાં ભરેલા મહાન વાયુતત્ત્વમાં મળી જશે. આત્મદર્શનની આ જ પ્રણાલી છે. આ પુસ્તક તમને બતાવે છે કે આત્મસ્વરૂપને જાણો અને તેનો વિસ્તાર કરો. બસ, આ સૂત્રમાં એ મહાવિજ્ઞાન છુપાયેલું છે, જેના આધારે અધ્યાત્મના અલગ અલગ માર્ગો બનાવવામાં આવ્યા છે. કોઈપણ પ્રકારની સાચી સાધનાથી કોઈ પણ જગ્યાએ, કોઈ પણ રીતે પ્રાપ્ત થતા ફળનું એ બીજ છે.

આત્માના વાસ્તવિક રૂપને એકવાર જોઈ લેનાર સાધક પાછો નથી ફરતો. પાણીની તરસથી વ્યાકુળ માનવી, જેનો જીવ પાણી માટે તરફડિયાં મારતો હોય તેવો માનવી ગંગાનું શીતળ જળ છોડી શું ફરીવાર વેરાન રણમાં આવવાની ઇચ્છા રાખે ખરો કે જ્યાં તરસના કારણે દરેક ક્ષણે મૃત્યુ જેવી અસહ્ય વેદના સહન કરવી પડે છે ? ભગવાન કહે છે **"યદ્‌ગત્વા ન નિવર્તતે તદ્ધામ્ પરમં મમ ।"** જ્યાં જઈને પાછા આવવાનું શક્ય નથી એ મારું ધામ છે. સાચે જ ત્યાં પહોંચ્યા પછી એકપણ ડગલું પાછા વળાતું નથી. યોગભ્રષ્ટ થવાનો ત્યાં પ્રશ્ન જ નથી. ઘેર પહોંચ્યા પછી શું કોઈ વ્યક્તિ ઘેર જવાનો રસ્તો ભૂલી શકે ?

કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, વગેરે વિકારો અને ઇન્દ્રિયોની વાસના મનુષ્યના આનંદમાં બાધક બની તેને દુઃખમાં નાખી દે છે. પાપ અને બંધનનું મૂળ એ જ છે. પતન એનાથી જ થાય છે અને જીવ ધીરેધીરે અધોગતિ તરફ ઢસડાય છે. જુદા જુદા અધ્યાત્મમાર્ગોની વિરાટ સાધનાઓ આ દુષ્ટ

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

શત્રુઓને હરાવવાના ચક્રવ્યૂહ સમાન છે. અર્જુનરૂપી મનને આ મહાભારતમાં પ્રવૃત્ત થવા ભગવાન લલકારે છે.

આ પુસ્તકના આગલા અધ્યાયોમાં આત્મદર્શન માટે જે સરળ સાધનાઓ બતાવી છે તે કરવાથી આપણે સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓ ન પહોંચી શકે એવા સ્થળ સુધી ઊંચે ઊઠી શકીએ છીએ. જ્યારે દુર્ગુણો રહેશે નહીં ત્યારે જે બાકી રહેશે તે માત્ર સદ્‌ગુણો જ હશે. આમ આત્મદર્શનનું સ્વાભાવિક ફળ દૈવીસંપદા પ્રાપ્ત કરવાનું છે. આત્મસ્વરૂપનો, અહં- ભાવનો વધુ ને વધુ વિસ્તાર થતાં રબ્બરના ફુગ્ગાની જેમ બંધન તૂટી જશે અને આત્મા પરમાત્મામાં ભળી જશે. આ ભાવાર્થ જાણીને ઘણા સાધકો નિરાશ થશે અને કહેશે કે આ તો સંન્યાસીઓનો માર્ગ છે. જેઓ ઈશ્વરમાં લીન થવા માગે છે અથવા પરમાર્થની સાધના કરવા માગે છે, તેમના માટે આ સાધનાઓ ઉપયોગી છે. આનો લાભ માત્ર પારલૌકિક છે, પણ આપણા જીવનનો બધો કાર્યક્રમ ઈહલૌકિક છે. આપણો દૈનિક કાર્યક્રમ ધંધો, નોકરી, જ્ઞાન મેળવવું, ધન મેળવવું, મનોરંજન વગેરે છે. એમાંથી થોડો સમય આપણે પારલૌકિક કાર્યો માટે ફાળવી શકીએ છીએ, પરંતુ આપણી મોટાભાગની જીવનચર્યા સાંસારિક કામોમાં વ્યસ્ત હોય છે. તેથી આપણા જીવનના મોટા ભાગના કાર્યક્રમોમાં આનો શો લાભ ઉઠાવી શકીએ ?

ઉપરોક્ત શંકા સ્વાભાવિક છે, કારણ કે આપણી વિચારધારા અત્યારે એવી ગૂંચવાઈ ગઈ છે કે લૌકિક અને પારલૌકિક સ્વાર્થોના બે ભાગ પાડવા પડે છે. વાસ્તવમાં

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

એવા કોઈ ભાગ પાડવાની જરૂર જ નથી. જે લૌકિક છે તે જ પારલૌકિક છે. બંને એક જ સિક્કાની બે બાજુની જેમ જોડાયેલા છે, પેટ અને પીઠની જેમ જોડાયેલા છે. આમ છતાં હું તમારી સંપૂર્ણ વિચારધારાને ખોટી પાડવા માગતો નથી. અહીં તો એટલું જ કહેવું વાજબી માનું છું કે આત્મદર્શન વ્યાવહારિક જીવનને સફળ બનાવવાનો સર્વશ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. આત્મોન્નતિ સાથે જ સાંસારિક ઉન્નતિ પણ જોડાયેલી છે. જેની પાસે આત્મબળ છે એની પાસે બધું જ છે અને તમામ પ્રકારની સફળતા તેનાં ચરણોમાં આવીને આળોટશે.

વ્યક્તિ પોતાના આત્મસ્વરૂપને ઓળખે, પોતાના ગૌરવને જાણે, પોતાના હક્કો શોધે અને પોતાના પરમપિતાની અમૂલ્ય સંપત્તિના વારસા માટે પોતાનો દાવો નોંધાવે. યોગનું આ સ્વાભાવિક અને સાધારણ રહસ્ય છે. સીધો, સાદો, સાચો અને નુકસાન વગરનો આ માર્ગ છે. આ મહાન વાત દરેકના ધ્યાનમાં આવવી જોઈએ કે પોતાની શક્તિ અને સાધનોની કાર્યક્ષમતાની જાણકારી કોઈ પણ કાર્યની સફળતા કે નિષ્ફળતા માટે અત્યંત આવશ્યક છે, કારણ કે ઉત્તમમાં ઉત્તમ બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય પણ જ્યાં સુધી વસ્તુઓના સ્વરૂપને સારી રીતે જાણતો નથી ત્યાં સુધી કોઈ નિર્ણય લઈ શકતો નથી.

અધ્યાત્મશાસ્ત્ર કહે છે, “ હે અવિનાશી આત્માઓ ! તમે તુચ્છ નહીં પણ મહાન છો ! તમારે ભીખ માગવાની જરૂર નથી. તમે બીકણ તથા નમાલા પણ નથી. તમે અનંત શક્તિશાળી છો. તમારે બળની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

જે સાધનો લઈને તમે અવતર્યા છો તે બધાં અચૂક બ્રહ્માસ્ત્રો છે. તેમની શક્તિ અનેક ઈન્દ્રવજ્ર કરતાં ય વિરાટ છે. સફળતા અને આનંદ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. ઊઠો ! પોતાને, પોતાનાં હથિયારોને અને કર્તવ્યોને સાચી રીતે સમજી લો, ઓળખી લો અને બુદ્ધિપૂર્વક જોડાઈ જાવ. પછી જુઓ કે તમારે જે જોઈએ છે તે તમને મળે છે કે નહીં તમે કલ્પવૃક્ષ છો, કામધેનુ છો અને સફળતાની સાક્ષાત્ મૂર્તિ છો. ભય અને નિરાશાનો એક નાનકડો અંશ પણ તમારી અંદર મૂક્યો નથી. આ લો, તમારા અધિકારો સંભાળો."

આ પુસ્તક તમને બતાવશે કે તમે શરીર નથી, જીવ નથી, પણ ઈશ્વર છો. શરીરની,મનની જેટલી પણ મહાન શક્તિઓ છે એ તમારાં હથિયાર છે. ઈન્દ્રિયોના તમે ગુલામ નથી, ટેવો તમને વિવશ કરી શકતી નથી. માનસિક વિકારોનું કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી. પોતાને અને પોતાનાં વસ્ત્રોને બરાબર ઓળખી લો. પછી જીવનો સ્વાભાવિક ધર્મ તે બધાંનો સાચો ઉપયોગ કરવા લાગશે. દૃઢ મનોબળવાળી તત્ત્વદર્શી બુદ્ધિથી દરેક કાર્ય કુશળતાપૂર્વક થઈ શકે છે. આ જ કર્મ કૌશલ્ય યોગ છે. ગીતાજી કહે છે - **યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્** । તમે એવા જ કુશળ યોગી બનો, લૌકિક અને પારલૌકિક કાર્યોમાં તમે તમારું યોગ્ય સ્થાન પ્રાપ્ત કરતાં સફળતા મેળવી શકો અને નિરંતર વિકાસ તરફ આગળ વધતા રહો, એ જ આ સાધનાનો ઉદ્દેશ્ય છે.

ઈશ્વર આપને આ માર્ગે જવા પ્રેરણા આપે.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

બીજો અધ્યાય

"નાયમાત્મા પ્રવચનેન લભ્યો ન મેધયા ન બહુના શ્રુતેન ।

- કઠો.૧-૨-૨૩

આ આત્મા પ્રવચનથી, બુદ્ધિથી કે બહુ સાંભળવાથી પ્રાપ્ત થતો નથી.

પ્રથમ અધ્યાય સમજી લીધા પછી તમને ઈચ્છા થઈ હશે કે એ આત્માનાં દર્શન કરવાં જોઈએ, જેને જોયા બાદ આ જગતમાં બીજું કંઈ જોવાનું બાકી રહેતું નથી. આ ઈચ્છા પણ સ્વાભાવિક જ છે. શરીર અને આત્માનો સંબંધ જ એવો છે કે વધુ ધ્યાનથી જોવાથી ઘણી હકીકતો જાણી શકાય છે. શરીર ભૌતિક સ્થૂળ પદાર્થોનું બનેલું છે, પણ આત્મા સૂક્ષ્મ છે. પાણીમાં તેલ રેડીએ તો તેલ ઉપર જ તર્યા કરશે. લાકડાના ટુકડાને તળાવમાં ખૂબ ઊંડે સુધી નાખી આવીએ, તો પણ તે ઉપર આવવા જ પ્રયત્ન કરશે, કારણ કે તેલ અને લાકડાના પરમાણુ પાણીના પરમાણુ કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ છે. ગરમી ઊંચે જાય છે. આગની જવાળાઓ ઊંચે ઊઠે છે. પૃથ્વીનું ગુરુત્વાકર્ષણ ન તો તેમને નીચે રોકી શકે છે કે ન તો વાયુનું દબાણ તેમને ઉપર જતાં રોકી શકે છે. શરીરની સરખામણીએ આત્મા સૂક્ષ્મ છે, તેથી તે શરીરમાં બંધાઈ રહેલો હોવા છતાં શરીરમાં જ ઓતપ્રોત થવાના બદલે તે ઉપર ઊઠવા જ પ્રયત્ન કરે છે. લોકો કહે છે કે ઇન્દ્રિયોનો ભોગ એને લલચાવે છે, પણ આ વાત સાચી નથી. સત્યનાં દર્શન કરવાની યોગ્ય

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

સગવડ અને શિક્ષણ ન હોવાથી માનવી જખ મારીને પોતાની આંતરિક તૃષ્ણા છિપાવવા વિષયભોગોનો કાદવ પીએ છે. જો તેને એક વાર પણ આત્માનંદનો ચસ્કો લાગી જાય, તો તે ગમે ત્યાં ભટકે જ શા માટે ? હું જાણું છું કે આ લીટીઓ વાંચતાં તમારું મન જેમ વિરહમાં ઝૂરતો પ્રિયતમ પોતાની પ્રિયતમાના સમાચાર જાણવા ઉત્સુક હોય તેવું ઉત્સુક થઈ રહ્યું છે. આ એકમાત્ર એવી ખૂબ જ મજબૂત સાબિતી છે કે માનવીની આંતરિક ઇચ્છા આત્મસ્વરૂપ ઓળખવા માટેની જ હોય છે. આત્મા શરીરમાં રહેવા છતાં તેની સાથે ઓતપ્રોત થઈ શકતો નથી, પણ અવારનવાર પોતાની કોઈક ખોવાઈ ગયેલી વસ્તુને શોધતો ફરે છે. બસ, ગમે ત્યાં ભટક્યા કરે છે. તેને ખબર નથી કે હું શું શોધું છું ? મારું કંઈક ખોવાઈ ગયું છે એવો અનુભવ કરે છે. ખોવાયેલી વસ્તુના અભાવમાં દુ:ખી થાય છે, પણ માયાના પડદા પાછળ છુપાયેલી એ વસ્તુને તે જાણી શકતો નથી. મન ઘણું ચંચળ છે. તે સહેજ વાર પણ એક જગ્યાએ ચોંટતું નથી. બધા તેની ફરિયાદ તો કરે જ છે, પણ મન આટલું ચંચળ કેમ છે તે કોઈ જાણી શકતું નથી. તે પોતાની ખોવાયેલી વસ્તુ માટે ધમાચકડી મચાવે છે. કસ્તુરી મૃગ કોઈ અદ્‌ભુત સુગંધ અનુભવી તે મેળવવા દિવસરાત ભાગ્યા કરે છે, ભાગ્યા જ કરે છે. એક ક્ષણનો પણ તે વિશ્રામ કરતું નથી. આવી જ હાલત મનની છે. જો તે જાણી જાય કે કસ્તુરી મારી નાભિમાં જ રહેલી છે, તો તે બધી ચંચળતા છોડી આનંદથી ઝૂમી ઊઠશે.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

આત્મદર્શનનો અર્થ પોતાની સત્તા, શક્તિ તથા સાધનોને સાચા સ્વરૂપે મગજમાં એટલી ગાઢ રીતે આંકી લેવાનાં છે કે જિંદગીમાં ક્યારેય તેમને ભૂલી ન જવાય. પોપટના જેવી ગોખણપટ્ટીમાં તમે હોશિયાર થઈ શકો છો, આ પુસ્તકમાં આપ્યું છે તેનાથી દસગણા જ્ઞાન જેટલું ભાષણ તમે આપી શકો છો,સચોટ દલીલો તમે કરી શકો છો, શાસ્ત્રોની ભૂલો તમે શોધી શકો છો, પણ આ બધું આત્મમંદિરના એ દરવાજા સુધી જ જાય છે, જ્યાંથી આગળ ક્યાં જવું, કઈ રીતે જવું એની તમ઼ને ખબર પડી શકતી નથી. પોપટ પંડિત ન થઈ શકે. શાસ્ત્રોએ સ્પષ્ટતા કરી છે કે આત્માનો ઉપદેશ બુદ્ધિથી કે બહુ સાંભળવાથી મળી શકતો નથી.'' હવે જ્યારે તમે આટલું વાંચી ચૂક્યા છો ત્યારે મને ખાતરી છે કે તમે કોઈનાથી ભરમાઈ તો નહીં જ જાવ. આજે હું તમારી સાથે કોઈ દલીલો કરતો નથી. જો તમને આ વિષયમાં રસ જાગે અને આત્મદર્શનની ઈચ્છા થાય, તો મારી પાસે ચાલ્યા આવો. બાકી તમારો અમૂલ્ય સમય વેડફશો નહીં.

આત્મદર્શનની નિસરણી પર ચઢતા પહેલાં સૌ પ્રથમ તમે સમતળ જમીન પર આવો. જ્યાં આજે તમે ભટકી રહ્યા છો, ત્યાંથી પાછા આવો અને જે જગ્યાને પ્રવેશદ્વાર કહે છે ત્યાં સ્થિર થાવ. માની લો કે તમે તમારું બધું જ્ઞાન ભૂલી ગયા છો અને નવેસરથી કોઈ પાઠશાળામાં દાખલ થઈ બારાખડી શીખી રહ્યા છો. આમાં તમારું અપમાન ન માનો. તમારું અત્યાર સુધીનું જ્ઞાન ખોટું નથી. તમે ઉર્દૂભાષી હો અને ઉર્દૂ ઘણું

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ભણ્યા હો તો પણ કે જો તમે હિંદી ભાષા દ્વારા લાભ મેળવવા માગતા હો તો પણ તમે એકદમ એ હિંદી ભાષામાં લખાયેલાં દર્શનશાસ્ત્રો વાંચવા મંડી પડશો નહીં, પણ હિંદી બારાખડી શીખવાની જ શુભ શરૂઆત કરશો. હું મારા માનનીય અને જ્ઞાની જિજ્ઞાસુઓની પીઠ થાબડીને બે ડગલાં પાછા હઠવાનું કહું છું, કારણ કે તેનાથી પ્રથમ નિસરણી પર પગ મૂકી શકશો અને સરળતાથી ઝડપી ગતિએ ઊંચે ચઢવા લાગશો.

તમારે વિચાર કરવો જોઈએ કે જ્યારે "હું" કહું છું ત્યારે "હું" નો શો અર્થ થાય છે ? પશુ, પક્ષી તેમ જ અન્ય અવિકસિત પ્રાણીઓમાં આ "હું"ની ભાવના હોતી નથી. ભૌતિક સુખદુ:ખનો તો તેઓ અનુભવ કરે છે, પણ પોતાની બાબતમાં કાંઈ જ વિચારી શકતાં નથી. ગધેડાને એ ખબર નથી કે મારી પીઠ પર આટલો બધો બોજ શા માટે લાદવામાં આવ્યો છે ? બોજ લાદનાર અને મારે શો સંબંધ છે ? કઈ રીતે મારી સાથે અન્યાય થઈ રહ્યો છે ? આવી કંઈ જ ખબર હોતી નથી. તે તો વધારે બોજ લદાતાં દુ:ખનો અને ખોરાક માટે લીલું કુમળું ઘાસ મળે ત્યારે આનંદનો અનુભવ કરે છે, પણ આપણી જેમ તે વિચારી શકતું નથી. આ જીવોમાં શરીર જ આત્મસ્વરૂપ હોય છે. ક્રમશ: પોતાનો વિકાસ કરતાં કરતાં માનવી આગળ વધ્યો છે, છતાં કેટલા માનવીઓ આત્મસ્વરૂપને જાણે છે ? પોપટના જેવી ગોખણપટ્ટીની વાત અલગ છે. લોકો આત્મજ્ઞાનની ચર્ચા સાંભળી ટેપરેકોર્ડરની જેમ મગજમાં ઠાંસી તો લે છે અને અવારનવાર તેનાં અવતરણો

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

તથા દાખલા ટાંકતા હોય છે. એવા માનવીઓ ઘણા છે, જેઓ આત્મા બાબતે કંઈ જ જાણતા નથી, પણ તેમનામાં વિચારવાની શક્તિ જાગી ગઈ છે. તેમનો સંસાર આહાર, નિદ્રા, ભય, મૈથુન, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરે સુધી જ મર્યાદિત છે. આ સમસ્યાઓને ઉકેલવાની યોગ્યતા તેમણે પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. મૂઢ માનવી વિષયભોગોથી તૃપ્ત થઈ જાય છે, તો પોતાની જાતને બુદ્ધિશાળી ગણાવનારાઓ તેમાં સુંદરતા લાવવા પ્રયત્ન કરે છે. મજૂરને બળદગાડામાં બેસવા મળે તો પોતાનું સૌભાગ્ય સમજે છે, તો ધનવાન મોટરમાં બેસીને પોતાની બુદ્ધિ પર ખુશ થાય છે. વાત એકની એક જ છે. બુદ્ધિનો જે વિકાસ થયો છે તે ભોગવિલાસને ઉન્નત અને વધુ આકર્ષક બનાવવામાં જ થયો છે. સમાજના મોટા ભાગના સભ્ય નાગરિકો માટે શરીર જ આત્મા છે. તેઓ મનના સંતોષ ખાતર ધાર્મિક રૂઢિઓ પાળે છે, પણ તેમને આત્મજ્ઞાન સાથે કોઈ જ સંબંધ નથી. દીકરીના લગ્નમાં પૈઠણ આપવાને પુણ્યકાર્ય માને છે, પરંતુ આવાં પુણ્યકાર્યોથી કયો માણસ પોતાના નિશ્ચિત લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શક્યો છે ? યજ્ઞ, તપ, જ્ઞાન, લોકજીવન કે સમાજવ્યવસ્થા માટે તે કરતા રહેવું તે ધર્મ તો છે, પણ તેનાથી આત્માની પ્રાપ્તિ થઈ શકતી નથી. આત્મા એટલો સૂક્ષ્મ છે કે રૂપિયા, પૈસા, પુત્ર, પુત્રી, દાન, માન, પૂજા જેવી બહારની વસ્તુઓ તેના સુધી પહોંચવામાં સંપૂર્ણ અસમર્થ છે. પછી આ બધાં દ્વારા આત્મજ્ઞાન કઈ રીતે મેળવી શકાય ?

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

આત્માની પાસે પહોંચવાનાં જે સાધનો આપણી પાસે છે તે ચિત્ત, અંતઃકરણ, મન, બુદ્ધિ વગેરે જ છે. આત્મદર્શનની સાધના એમના દ્વારા જ થઈ શકે છે. શરીરમાં બધે જ આત્મા વ્યાપેલો છે. તેનું કોઈ વિશેષ સ્થાન નથી. જે રીતે આત્માની આરાધના કરવામાં મન, બુદ્ધિ વગેરે સમર્થ થઈ શકે છે તેવી રીતે તેનાં સ્થાન અને સ્વરૂપનું દર્શન માનસલોકમાં પ્રવેશ કરવાથી જ થઈ શકે છે. માનસલોક પણ સ્થૂળ લોકના જેવો જ છે. તેમાં આ બાહ્ય દુનિયાનો પડછાયો જ મોટા ભાગે જોવા મળે છે. હમણાં આપણે કલકત્તાનો વિચાર કરતા હતા, હવે આપણે હિમાલયના પર્વતની શેર કરવા લાગ્યા. હમણાં જેમનો વિચાર કરતા હતા તે સ્થૂળ કલકત્તા કે હિમાલય ન હતાં, પણ માનસપટ પર વ્યાપ્ત તેની છાયા હતી. આ છાયા ખોટી નથી હોતી. પદાર્થોનું સાચું અસ્તિત્વ ન હોય તો તેમની કલ્પના થઈ શકતી નથી. આ માનસલોકને ભ્રમ ન માનવો જોઈએ. આ તે જ સૂક્ષ્મ ચેતના છે કે જેની મદદથી દુનિયામાં બધાં કાર્યો ચાલે છે. એક દુકાનદારને જે દેશમાંથી માલ ખરીદવાનો હોય તે દેશની યાત્રા પોતાના માનસલોકમાં કરે છે અને માર્ગમાં આવનારી મુશ્કેલીઓને અંગે વિચારી લે છે. આ અડચણો દૂર કરવાના ઉપાયો પણ શોધી લે છે અને પછી જ સ્થૂળ દેહે માલ ખરીદવા પરદેશ જાય છે. ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક ચેતનાઓ માનસલોકમાંથી આવે છે. કોઈના મનમાં કેવા ભાવ પેદા થઈ રહ્યા છે ? કોણ આપણા માટે શું વિચારે છે ? આપણો ક્યો સંબંધી કેવી દશામાં છે ? વગેરે

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

વાતોને માનસલોકમાં પ્રવેશ કરીને આપણે ૮૦% જેટલી સાચી રીતે જાણી શકીએ છીએ. આ વાત સાધારણ લોકોના કામકાજની થઈ. લોકો ભવિષ્યને જાણી લે છે, ભૂતકાળની હાલત બતાવે છે, પરોક્ષ જ્ઞાન ધરાવે છે. આ બધી ઈશ્વરીય ચેતનાઓ માનસલોકમાંથી જ આવે છે. આ ચેતનાઓને ગ્રહણ કરી તેમને જીભ દ્વારા પ્રગટ કરવામાં આવે છે. જો આ માનસિક ઈન્દ્રિયો ન હોત તો માનવી ચાલતા ફરતા પૂતળા જેવો, યંત્રમાનવ (રોબોટ) જેવો જ હોત. પાંચ કિલોગ્રામ માટી અને ૧૦ લિટર પાણીથી બનેલા આ પૂતળાનો આત્મા અને સૂક્ષ્મ જગત સાથે સંબંધ જોડનારી ચેતના એ માનસલોક જ માનવી જોઈએ.

હવે મારો પ્રયત્ન એ હશે કે તમે માનસલોકમાં પ્રવેશ કરી આગળ વધો અને ત્યાં બુદ્ધિનાં દિવ્ય ચક્ષુઓ દ્વારા આત્માનું દર્શન કરો અને તેનો અનુભવ કરો. દુનિયાભરના બધા સાધકોનો આ એક જ માર્ગ છે. તત્ત્વદર્શન બુદ્ધિની મદદથી માનસલોકમાં પ્રવેશ કર્યા બાદ જ થાય છે. તેના સિવાય બીજો કોઈ ટૂંકો રસ્તો આજ દિન સુધી કોઈએ શોધી કાઢ્યો નથી. પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ જ યોગનાં ઉચ્ચ પગથિયાં છે. આધ્યાત્મિક સાધક કે યોગી યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ એમ અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ કરે છે. હઠયોગી નેતિ, ધોતિ, બસ્તિ વગેરે પ્રયોગો કરે છે. અન્ય સાધકો બીજાં સાધનોનો આશરો લે છે. આ બધું શારીરિક મુશ્કેલીઓ દૂર કરવા માટે જ છે. શરીરને તંદુરસ્ત રાખવું

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

એટલા માટે જરૂરી છે કે સ્વાસ્થ્યની તકલીફો માનસિક અભ્યાસમાં અડચણ ઊભી ન કરે. હું મારા સાધકોને શરીરસ્વાસ્થ્ય રાખવાનું કહું છું. આજની પરિસ્થિતિઓમાં શારીરિક કસરતોના કઠોર પ્રયોગોની નકલ કરવાથી કોઈ ખાસ ફાયદો નહીં થાય. ધુમાડાથી ઘેરાયેલા શહેરી વાયુમંડળમાં રહેનાર વ્યક્તિને ઉગ્ર પ્રાણાયામ કરવાની સલાહ આપવી એ ખોટું છે. ફળો અને મેવા ખાઈને પર્વત પ્રદેશની નદીઓનું અમૃતજળ પીનારા અને ઈન્દ્રિયભોગોથી દૂર રહેનારા સ્વસ્થ સાધકો હઠયોગનો જે કઠોર વ્યાયામ કરે છે તેની નકલ કરવાનું તમને કહું તો હું પાપમાં પડીશ અને હકીકતો જાણ્યા વિના એવી શારીરિક કઠોરતા અપનાવતા સાધકો પેલી દેડકીનું ઉદાહરણ બનશે. એક દેડકીએ એક ઘોડાને પગે નાળ જડાવતાં જોયો. તેને પણ ઘોડાની જેમ પગે નાળ જડાવવાનું મન થયું,નાળ જડાવતાં જ દેડકી મરી ગઈ. સ્વસ્થ રહેવાના સામાન્ય નિયમો બધાં જાણે છે. આ નિયમોનું કઠોરતાથી પાલન કરવું જોઈએ. જો કોઈ રોગ હોય તો કુશળ ચિકિત્સક પાસે જઈ તેનો ઈલાજ કરાવવો જોઈએ. આ આત્મજ્ઞાનની સાધના માટે કોઈ એવી ખાસ શારીરિક યોગ્યતાની જરૂર નથી. સ્વસ્થ રહો, હસતા રહો એટલું જ પૂરતું છે.

સારું ! હવે ચાલો સાધના તરફ વળીએ. કોઈ એકાંત સ્થળ શોધો. જ્યાં કોઈ પ્રકારનો ડર અથવા લલચાવનારાં આકર્ષણો ન હોય તે સ્થળ ઉત્તમ છે. તદ્દન એકાંત સ્થળ મળે તો તે શ્રેષ્ઠ જ છે, પણ બધે એવું સ્થળ મળવું શક્ય નથી.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

જેથી શક્ય એટલું નિર્જન, શાંત સ્થળ શોધવું જોઈએ. આ કામ માટે રોજ નવું સ્થળ બદલવાના બદલે એક જગ્યા નક્કી કરવી ઉત્તમ ગણાય. વન, પર્વત, નદીનો કિનારો વગેરેની સગવડ ન હોય તો સ્વચ્છ નાનો ઓરડો આ કામ માટે પસંદ કરો, જ્યાં તમારું મન સાધનામાં લાગી જાય. આરામથી બેસો.નાડીઓ પર દબાણ આવે તે રીતે ન બેસો. બિનજરૂરી છાતી કાઢી, ગળું ફુલાવી, હાથ મરડી કે પગને કસીને એકબીજા પર ચડાવી બેસવાનું નથી, કારણ કે આવી અવસ્થાને લીધે તમારા શરીરને દુઃખ થશે, પીડા થશે અને શરીર વારંવાર આ પીડાની ફરિયાદ મનને જણાવી તેને વિચલિત કરી નાખશે. શરીરને બિલકુલ ઢીલું કરી નાખવું જોઈએ, જેથી માંસપેશીઓ શાંત રહે અને શરીરનો પ્રત્યેક ભાગ શિથિલતા, શાંતિ અને આરામનો અનુભવ કરે. આ રીતે બેસવા માટે આરામખુરશી સારી છે. ખાટલા પર આડા પડવાથી પણ કામ ચાલશે. માથું ઊંચું ટેકવવું જરૂરી છે. ઓશીકા અથવા અન્ય કોઈ વસ્તુનો ટેકો લઈ દીવાલના આધારે પણ બેસી શકાય. તમને જે રીતે માફક આવે તે રીતે બેસો, પણ એ સતત ખ્યાલ રાખો કે શરીર રૂના ઢગલાની જેમ ઢીલું રહે અને કોઈ પણ અવયવની સારસંભાળ માટે સહેજેય પ્રયત્ન ન કરવો પડે. આ અવસ્થામાં જો સમાધિ આવવા લાગે તો શરીર ગમે તે બાજુ ઢળી પડે તેવી બીક ન રહે એ રીતે બેસી શરીરને આરામ અને મનને શાંતિ અનુભવવા દો. શરૂઆતમાં આ અભ્યાસ ખાસ પ્રયત્નોથી કરવો પડે છે. પછી ટેવ પડી

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

જતાં સાધક જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે શાંતિનો અનુભવ કરી શકે છે. પછી ભલે તે ગમે તે સ્થળે તથા ગમે તેવી અવસ્થામાં હોય. સાવધાન રહો. આ દશા તમને સ્વપ્ન જોવા માટે કે કલ્પનાજગતમાં ઈચ્છો ત્યાં ઊડવા માટે બતાવી નથી કે કોઈ ઈન્દ્રિયવિકારને આ એકાંત જંગલમાં કબડ્ડી રમવા દેવા પણ નથી બતાવી. ધ્યાન રાખો. તમારી આ ધ્યાનાવસ્થાને પણ નિયંત્રણમાં રાખવાની ટેવ પાડવાની છે, જેથી તમે જ્યારે ઈચ્છો ત્યારે આ અવસ્થામાં આવી શકો. આગળ જતાં આ ધ્યાનાવસ્થા ચેતનાનું જ એક અંગ બની જશે, પછી હંમેશાં તેની જાતે જ આવી જશે. તે વખતે તેને ધ્યાન દ્વારા લાવવી નહિ પડે. આના લીધે ભય, દુઃખ,ક્લેશ, શંકા, ચિંતા વગેરેમાં પણ સાધક અનાયાસે આવી ધ્યાનમુદ્રામાં આવી જતાં દુઃખ, ક્લેશથી બચી જશે.

હા, તો ઉપરોક્ત ધ્યાનાવસ્થામાં આવી તમારા બધા વિચારોને 'હું' પર એકઠા કરો. કોઈ બહારની વસ્તુ કે કોઈ વ્યક્તિ સંબંધે બિલકુલ વિચાર ન કરશો. ભાવના એવી કરો કે મારો આત્મા વાસ્તવમાં એક સ્વતંત્ર પદાર્થ છે. તે અનંત બળવાન, અવિનાશી તથા અખંડ છે. તે એક સૂર્ય છે, જેની આજુબાજુ મારો પોતાનો સંસાર ફરી રહ્યો છે. જેવી રીતે આ સૃષ્ટિમાં સૂર્યની ચારે બાજુ બધા ગ્રહો નિરંતર ફર્યા કરે છે તે રીતે મારો સંસાર મારા આત્માની ચારેય બાજુ ફરી રહ્યો છે. પોતાને સૂર્ય જેવું પ્રકાશવાન કેન્દ્ર માનો. પોતાના માનસલોકરૂપી આકાશમાં પોતાના આત્માને સૂર્યરૂપ માની

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

કેન્દ્રની જેમ સ્થિર થાઓ અને આત્મા સિવાય બીજી બધી વસ્તુઓને ગ્રહોની જેમ તમારા આત્માની આજુબાજુ ફરતી નિહાળો. તે બધી મારાથી બંધાયેલી છે, હું તેમનાથી બંધાયેલો નથી. મારી શક્તિથી હું આ બધાનું માર્ગદર્શન કરી રહ્યો છું, સંચાલન કરી રહ્યો છું, છતાં તે વસ્તુઓ મારી નથી કે હું પોતે તે વસ્તુઓ નથી. સતત પરિશ્રમથી, અનુભવથી થોડા દિવસો બાદ આ ચેતના દૃઢ બનશે.

આ ભાવના પણ જુઠી કે કાલ્પનિક નથી. વિશ્વનો દરેક જડ-ચેતન પરમાણુ બરાબર ફર્યા કરે છે. સૂર્યની આસપાસ પૃથ્વી વગેરે ગ્રહો ફરે છે અને સમગ્ર મંડળ એક અદૃશ્ય ચેતનાની પરિક્રમા કરે છે. હૃદયની ચેતનાના લીધે લોહી આપણા શરીરની પરિક્રમા કરે છે. શબ્દ, શક્તિ, વિચાર કે અન્ય પ્રકારના ભૌતિક પરમાણુઓનો ગુણ પરિક્રમા કરતાં કરતાં આગળ ધપવાનો છે. આપણી આજુબાજુ પ્રકૃતિનો આ સ્વાભાવિક ગુણ પોતાનું કામ કરે છે. જે પરમાણુને આપણી જરૂર હશે તે સ્વાભાવિક રીતે આપણી આજુબાજુ ફરશે, કારણ કે ચેતનાનું કેન્દ્ર આપણે છીએ. આ સ્વાભાવિક ચેતનાને હૃદયમાં કંડારી લેવાથી તમને તમારામાં કોઈ વિચિત્ર પરિવર્તન જણાશે. તમને એવું લાગશે કે ચેતનાનું કેન્દ્ર હું છું અને મારો સંસાર, મને સંબંધિત ભૌતિક પદાર્થો બધું મારી આજુબાજુ ફરી રહ્યું છે. મકાન, કપડાં, ઘરેણાં, ધનદોલત બધાં મને સંબંધિત તો છે, મને લાગેવળગે છે, પણ તે મારામાં ઘૂસી શક્યાં નથી. મારાથી બિલકુલ અલગ છે. પોતાને ચેતનાનું

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

કેન્દ્ર માનનારો પોતાને માયાથી સંબંધિત તો માને છે, પણ પાણીમાં પડેલા કમળના પાનની જેમ સહેજ ઊંચે ઊઠેલો રહે છે, તેમાં ડૂબતો નથી. જ્યારે તે પોતાને તુચ્છ, અશક્ત અને બંધાયેલા જીવના બદલે ચેતનસત્તા અને પ્રકાશપુંજ માને છે ત્યારે તેને અનુરૂપ વસ્ત્રો તથા અલંકારો મળી જાય છે. બાળક મોટું થાય છે ત્યારે તેના નાનાં કપડાં ઉતારી નાખવામાં આવે છે. પોતાને હીન, નીચ અને અભિમાની તુચ્છ જીવ માનશો ત્યાં સુધી એને લાયક જ કપડાં તમને મળશે. લાલચ, ભોગેચ્છા, કામેચ્છા, સ્વાર્થ વગેરે ગુણો તમારે પહેરવા જ પડશે, પણ જ્યારે પોતાના સ્વરૂપને મહાન માનશો ત્યારે આ કપડાં નિરર્થક બની જશે. નાનું બાળક પહેરેલાં કપડાંમાં ઝાડો-પેશાબ કરવામાં કંઈ લાજશરમ અનુભવતું નથી, પણ એ જ બાળક મોટું થતાં જો ભૂલેચૂકેય પહેરેલાં કપડાંમાં ઝાડોપેશાબ કરી નાખે તો શરમાઈ જાય છે. તેને ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે. કોઈ બીમારીને લીધે તે આવું કરે તે બનવાજોગ છે. આમ છતાંય તેને જાત પર ધિક્કાર થશે. નીચ વિચાર, હીન ભાવનાઓ, પાશવિક ઇચ્છાઓ અને સ્વાર્થ એ એવા ગુણ છે, જેમને જોઈ આત્મચેતનામાં વિકસિત થયેલો માનવી ઘૃણા અનુભવે છે. તેને તેના શરીરને અનુરૂપ ગુણો મળી જ જાય છે. ઉદારતા, વિશાળતા, દયા, સહાનુભૂતિ વગેરે જ એને લાયક વસ્ત્રો બની રહે છે. દેડકો મોટો થતાં જ તેની લાંબી પૂંછડી આપોઆપ ખરી જાય છે તેવી રીતે દુર્ગુણો વિદાય લે છે અને વયોવૃદ્ધ હાથીના દાંતની જેમ સદ્‌ગુણો ધીમે ધીમે વધ્યા કરે છે.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

પોતાને પ્રકાશપુંજ અનુભવવા માત્ર દલીલો કે તર્કથી કામ ન ચાલે કારણ કે આપણી દલીલો આંધળી અને લંગડી હોય છે. જેમને આપણે પિતાજી કહીને બોલાવીએ છીએ, એ જ આપણા સાચા પિતા છે એવું દલીલોના આધારે સાબિત કરી શકાતું નથી. આથી યોગાભ્યાસના દૈવી અનુષ્ઠાનમાં આવી દલીલોનો ત્યાગ કરવો પડે છે અને ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ અપનાવવાં પડે છે. થોડા સમય માટે આ દલીલોને વિદાય આપો. વિશ્વાસ રાખો. આ લીટીઓનો લેખક તમે ફસાઈ જાવ કે કોઈ નુકસાન થાય એવો માર્ગ બતાવતો નથી. તેમને ચોક્કસ વિશ્વાસ છે અને તે સોગંદપૂર્વક તમને કહે છે કે, “મારા પર વિશ્વાસ રાખનાર સાધક ! આ સાચો રસ્તો છે, મારો જોયેલો રસ્તો છે. આવ, મારી પાછળ પાછળ ચાલ્યો આવ, તને ક્યાંય ધકેલી નહીં દઉં, પણ એક સાચા સ્થળે પહોંચાડી દઈશ” ધ્યાનાવસ્થામાં આ સાધના વારંવાર કરી માનસલોકમાં પ્રવેશ કરો. પોતાને સૂર્ય સમાન પ્રકાશમાન સત્તાના રૂપમાં જુઓ અને તમારો સંસાર તમારી આજુબાજુ ફરતો નિહાળો. આ અભ્યાસ સતત કરતા રહો અને હ્રદય પર પણ આંકી લો. ઉપરાંત એ કક્ષાએ પહોંચો કે જ્યાં તમે કહો કે ‘હું’, તો તેની સાથે જ મનમાં ચેતના, વિચાર, શક્તિ અને પ્રતિભા સાથેનું કેન્દ્ર સ્વરૂપ ચિત્ર પણ જાગે, સંસાર પર દૃષ્ટિ કરો તો તે આત્મસૂર્યની પરિક્રમા કરતો દેખાય.

ઉપરોક્ત આત્મદર્શનમાં સહેજ ઝડપ આવે એ માટે એક બીજી વિધિ બતાવું છું. ધ્યાનની અવસ્થામાં બેસી પોતાના જ

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

નામનો વારંવાર, ધીમે ધીમે ગંભીરતાથી અને સ્વેચ્છાએ જપ કરો. આ અભ્યાસથી મન આત્મસ્વરૂપ પર એકાગ્ર થશે. લોર્ડ ટેનિસને પોતાની આત્મશક્તિ આ રીતે જાગૃત કરી હતી. તેઓ લખે છે : આ ઉપાયથી મેં થોડુંક આત્મજ્ઞાન મેળવ્યું છે, પોતાની વાસ્તવિકતા અને અમરતાને જાણી છે અને મારી ચેતનાના મૂળ સ્રોતનો અનુભવ કરી લીધો છે.

કેટલાક જિજ્ઞાસુઓ આત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન કરતાં કરતાં "હું" ને શરીર સાથે જોડી દઈ ખોટી ધારણા કરે છે, જેના લીધે તેમની સાધના નિષ્ફળ જાય છે. આ મુસીબત દૂર કરવી જરૂરી છે.

ધ્યાનાવસ્થામાં ભાવના કરો કે હું શરીરથી અલગ છું. શરીરનો ઉપયોગ માત્ર વસ્ત્ર અથવા તો હથિયાર તરીકે કરું છું. શરીરને પહેરવાનાં કપડાં તરીકે માનવા પ્રયત્ન કરો. અનુભવ કરો કે શરીરનો ત્યાગ કર્યા પછી પણ 'હું' તો મોજૂદ જ છું. શરીરનો ત્યાગ કર્યા બાદ તેનાથી ઊંચા સ્થળેથી શરીરને જોવા પ્રયત્ન કરો. શરીરને એક ખાલી માળાના રૂપમાં જુઓ, જેમાંથી તમે સહેલાઈથી આવ જા કરી શકો છો. એવો અનુભવ કરો કે શરીરના પેલા ખાલી ખોખાને હું જ સ્વસ્થ, બળવાન, દૃઢ અને ગતિશીલ બનાવું છું, શરીર પર હું જ રાજ્ય કરું છું અને મારી પોતાની ઈચ્છા અનુસાર તેને ઉપયોગમાં લઉં છું. હું શરીર નથી, તે મારું વસ્ત્ર જ છે. જેમ ભાડાના કોઈ મકાનમાં આપણે વિશ્રામ કરતા હોઈએ, તે જ રીતે આપણે આપણા શરીરમાં વિશ્રામ કરીએ છીએ એમ માનો. શરીર

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ભૌતિક પરમાણુઓનું બનેલું છે અને અણુઓને હું જ આકર્ષિત કરી રહ્યો છું. ધ્યાનમાં શરીરને સંપૂર્ણ ભૂલી જાઓ અને 'હું' પર સમગ્ર ભાવના કેન્દ્રિત કરો. ત્યારે તમને ખબર પડશે કે આત્મા શરીરથી અલગ છે. આ અનુભવ કરી લીધા બાદ જ્યારે તમે 'મારું શરીર' શબ્દો વાપરશો ત્યારે તે અગાઉના કરતાં કોઈક જુદા જ અર્થમાં વાપરતા હશો.

આ ભાવનાનો અર્થ એવો નથી કે તમે શરીરની ઉપેક્ષા કરવા માંડો.આ તો મહા અનર્થ થશે. શરીરને આત્માનું પવિત્ર મંદિર માનો. તેની રીતે રક્ષા કરો, સ્વસ્થ અને સુદઢ બનાવો, એ તમારું પરમ કર્તવ્ય છે.

શરીરથી અલગ થવાની ભાવના જ્યાં સુધી સાધારણ રહે છે ત્યાં સુધી સાધકને મનોરંજન મળે છે, પણ જેવી તે દઢ બને છે કે તરત જ મૃત્યુ થયા જેવો અનુભવ થાય છે અને સાધના સ્થળે બેઠાં બેઠાં ખુલ્લી આંખે જે વસ્તુઓ જોઈ શકતા નથી તે વસ્તુઓ દેખાશે. સૂક્ષ્મ જગતની થોડી ધૂંધળી ઝલક દેખાય છે અને કેટલીક પરોક્ષ વાતો તથા દૈવી દશ્ય દેખાવા માંડે છે. આવી સ્થિતિમાં સાધક ગભરાઈ જાય છે. આમાં ડરવા જેવું સહેજેય નથી. સાધનામાં ઝડપી પ્રગતિ અને કોઈ પૂર્વસંચિત સંસ્કારોને લીધે આ ચેતનાને સહેજ ઢંઢોળતાં તે એકદમ જાગૃત થઈ ગઈ છે. આ અવસ્થાએ ક્રમશઃ અભ્યાસથી પહોંચીએ ત્યારે કોઈ નવાઈ લાગતી નથી. સાધનાની ઉચ્ચ શ્રેણીએ પહોંચતા કોઈ પણ અભ્યાસીને તે યોગ્યતા મળી જાય છે, જેના વડે તે શરીરથી ઊંચે ઊડી શકે છે અને શરીરમાં રહી જે

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

દૃશ્યો જોવાં અશક્ય છે તે બધાં જોઈ શકે છે. આ અવસ્થામાં અભ્યાસી શરીરનો સંબંધ તોડી નાખતો નથી. જેવી રીતે કોઈ ઓરડામાં બેઠેલી વ્યક્તિ બહાર શું ચાલી રહ્યું છે તે જોવા ઓરડાની બારીમાંથી ડોકિયું કરવા પોતાની ડોક બહાર કાઢે છે અને જોઈ લીધા બાદ પોતાની ઇચ્છા મુજબ ડોક અંદર ખેંચી લે છે તે રીતે આ સાધનાનો અભ્યાસી કરી શકે છે. નવા સાધકોને આવો અનુભવ જગાડવાની પરવાનગી આપતો નથી, કારણ કે આ તો ઘણા આગળ વધ્યા બાદનો અનુભવ છે. ઉચિત સમય આવશે ત્યારે હું પરોક્ષ દર્શનનું શિક્ષણ પણ આપીશ. અહીં તો માત્ર એટલા માટે આનો ઉલ્લેખ કર્યો છે, જેથી કોઈ સ્વયંભૂ આવી ચેતના જાગે તો તેવા વખતે તે ગભરાઈ ન જાય.

જીવ અમર છે એવું મોટા ભાગના લોકો માને છે. એ લોકોએ એ જાણવું જોઈએ કે આ વાત કોઈ આધાર વિનાની નથી, પણ સાબિત કરી શકાય તેવી છે. તમે ધ્યાનમુદ્રામાં એવી કલ્પના કરો કે 'હું' મરી ગયો. કહેવા સાંભળવામાં તો આ વાત સામાન્ય જણાય છે. જે સાધકોએ પાછલાં પાનાંની વિગતો પ્રમાણે ભાવનાઓનો અભ્યાસ કર્યો છે તેમના માટે આ મરી જવાની કલ્પના મુશ્કેલ નથી, પણ જ્યારે તમે આવું કરવા બેસશો ત્યારે કહેશો કે તે અવસ્થામાં જવાતું નથી. આવી કલ્પના કરવી અશક્ય છે. તમે શરીરના મરી જવાની કલ્પના કરી શકો છો, પણ સાથે જ ખબર પડશે કે તમારો 'હું' મર્યો નથી, પણ દૂર ઊભો ઊભો મૃત શરીરને જોઈ રહ્યો

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

છે. આ રીતે ખ્યાલ આવશે કે કોઈપણ રીતે 'હું' મરી જવાની કલ્પના કરી શકતા નથી. વિચારબુદ્ધિ જીદ પકડે છે કે આત્મા મરી શકતો નથી. તેને જીવના અમરત્વ પર પૂરો વિશ્વાસ છે અને ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરો, પણ તે પોતાના અનુભવનો ત્યાગ કરવા તૈયાર નહીં થાય. કોઈ આઘાત લાગીને કે ક્લોરોફોર્મ સૂંઘીને બેભાન થઈ જઈએ, તો પણ 'હું' તો જાગૃત જ રહે છે. જો આમ ન થતું હોત તો જાગૃત અવસ્થામાં આવતાં જ તેને કેમ ખબર પડી જાય છે કે પોતે કેટલો સમય બેહોશ રહ્યો ? બેભાન અવસ્થા કે નિદ્રાની કલ્પના થઈ શકે છે, પણ જ્યારે 'હું'ના મોતની વાત આવે છે ત્યારે ચારે બાજુએથી તેના અસ્વીકારનો પડઘો જ પડ્યા કરે છે. આ કેટલા આનંદની વાત છે કે જીવ પોતે અખંડ અને અમર હોવાની સાબિતી આપણી અંદર જ સુદૃઢ રીતે ધારણ કરીને બેઠો છે.

પોતાને અમર, અખંડ, અવિનાશી અને ભૌતિક લાગણીઓથી અવિચલિત માનવો એ આત્મદર્શનનું જરૂરી પાસું છે. આની અનુભૂતિ કર્યા વિના સાચો આત્મવિશ્વાસ થતો નથી અને જીવ પોતે લાંબા કાળથી સેવેલી તુચ્છતાની ભૂમિકામાં લપસી પડે છે, અભ્યાસનો બધો પ્રયત્ન ધૂળમાં મળી જાય છે. એટલા માટે એકાગ્રતાપૂર્વક સાચી રીતે અનુભવ કરો કે હું અવિનાશી છું. આ અનુભવ બરાબર ન કરી શકો ત્યાં સુધી આગળ ના વધો. થોડા આગળ વધો કે તરત જ તમારા સ્વરૂપની ફરીથી પરીક્ષા લો. આ ભાવના આત્મસ્વરૂપના સાક્ષાત્કારમાં ઘણી મદદરૂપ નીવડે છે.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ધ્યાનાવસ્થામાં આત્મસ્વરૂપને શરીરથી અલગ કરો અને ક્રમશઃ તેને આકાશ, હવા, અગ્નિ, પાણી અને પૃથ્વીની પરીક્ષામાંથી સફળતાપૂર્વક બહાર નીકળતો જુઓ. કલ્પના કરો કે મારા શરીરની ઝંઝટ છૂટી ગઈ છે અને હું સ્વતંત્ર થઈ ગયો છું. હવે તમે આકાશમાં ઈચ્છાપૂર્વક પક્ષીની જેમ ઊંચે નીચે જ્યાં ઈચ્છો ત્યાં ઊડી શકો છો. હવાના વેગથી તમારી ગતિમાં કોઈ અવરોધ આવતો નથી અને હવાના અભાવે જીવ જોખમમાં પણ મુકાતો નથી. કલ્પના કરો કે ઘણી તીવ્ર અગનજ્વાળા સળગી રહી છે અને તમે તેમાંથી હસતા મોંએ પસાર થઈ જાઓ છો. જીવને આગ કઈ રીતે સળગાવી શકે ? આગની ગરમી તો માત્ર શરીરને ઈજા પહોંચાડી શકે છે. આ રીતે પાણી અને પૃથ્વીની અંદર પણ જીવ પહોંચી શકે છે. કોઈ પણ તત્ત્વ તમને સ્પર્શી શકતું નથી અને તમારી સ્વતંત્રતામાં સહેજ પણ અડચણ પેદા કરતું નથી.

આ ભાવનાથી આત્માનું સ્થાન શરીરથી માત્ર ઊંચે જ ઊઠતું નથી, પર શરીરને પ્રભાવિત કરતાં પાંચ તત્ત્વોથી ઊંચે ઊઠે છે. જીવ જુએ કે હું દેહ નથી, પણ દેહના નિર્માતા પંચતત્વથી પણ પર છું. અનુભવની આ ચેતનામાં પ્રવેશ કરતાં તમને ખાતરી થશે કે તમારો નવો જન્મ થયો છે. તમારી અંદર નવીન શક્તિનો સંચાર થતો અનુભવાશે. હવે એવો વિશ્વાસ થશે કે જે વસ્તુઓથી અત્યાર સુધી હું ડર્યા કરતો હતો તે વસ્તુઓ મને ડરાવી શકતી નથી. તે બધાંનો

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

પ્રભાવ માત્ર શરીર સુધી છે. જ્ઞાન અને ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા શરીર માટેનો આ ભય પણ દૂર કરી શકાય છે.

વારંવાર સમજી લો. પ્રાથમિક શિક્ષણનો બીજમંત્ર 'હું' છે. આનો પૂરો અનુભવ કરી લીધા પછી જ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના માર્ગે આગળ ધપી શકશો. તમારે અનુભવ કરવો પડશે કે તમારી સત્તા શરીરથી અલગ છે. પોતાને સૂર્ય સમાન શક્તિનું એક વિરાટ કેન્દ્ર માનો. તેની આજુબાજુ તમારો સંસાર ઘૂમી રહ્યો છે તે જુઓ. આનાથી નવીન શક્તિ આવશે, જેનો અનુભવ તમારી નજીકનાં બધાં જ કરી શકશે. તમે જાતે સ્વીકાર કરશો કે હવે હું સુદૃઢ થઈ ગયો છું અને જીવનની આંધીઓ મને વિચલિત કરી શકતી નથી. એટલું જ નહીં, એનાથી પણ આગળ વધી શકશો. પોતાની આત્મિક ઉન્નતિ દ્વારા તમે જીવનની એ આંધીઓને શાંત કરી શકશો અને તેના પર તમારી હકુમત, તમારું રાજ્ય પણ સ્થાપી શકશો.

આત્મજ્ઞાની દુનિયાનાં ભયાનક દુઃખો વચ્ચે પણ હસતો રહે છે અને એ દુઃખોનો આનંદ માણતાં દુઃખોને કહેશે "જાઓ, ચાલ્યાં જાઓ, જે અંધકારમાંથી તમે ઉત્પન્ન થયાં છો તેમાં વિલીન થઈ જાઓ." ધન્ય છે તે સાધક, જેણે 'હું' ના બીજમંત્રની સિદ્ધિ મેળવી લીધી છે.

જિજ્ઞાસુઓ ! શરૂઆતના આ શિક્ષણનો અભ્યાસ કરવા હવે મારાથી વિખૂટા પડી જાઓ. પ્રગતિ ધીમી લાગે તો ઉતાવળ ન કરશો. આગળ ધપવામાં ડગ પાછાં પડે તો નિરાશ

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ન થશો. આગળ જતાં તમને બમણો લાભ મળશે. સિદ્ધિ અને સફળતા તમારા માટે છે, તે તમને મળવાની જ છે. વધો, શાંતિ સાથે થોડો પ્રયત્ન કરો.

: યાદ રાખો :

- હું શક્તિ અને પ્રતિભાનું કેન્દ્ર છું.
- હું વિચાર અને શબ્દશક્તિનું કેન્દ્ર છું.
- મારો સંસાર મારી ચારે બાજુ ફરી રહ્યો છે.
- હું શરીરથી અલગ છું.
- હું અવિનાશી છું. મારો નાશ થઈ શકે નહીં.
- હું અખંડ છું. મારું કશું જ બગડી શકે નહીં.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ત્રીજો અધ્યાય

ઇન્દ્રિયાણિ પરાણ્યાહુરિન્દ્રિયેભ્યઃ પરં મનઃ ।
મનસસ્તુ પરા બુદ્ધિર્યો બુદ્ધેઃ પરતસ્તુ સઃ ॥

– ગીતા ૩/૪૨

શરીર કરતાં ઇન્દ્રિયો સૂક્ષ્મ છે, ઇન્દ્રિયોથી મન સૂક્ષ્મ છે અને મનથી સૂક્ષ્મ આત્મા છે. આત્મા સુધી પહોંચવા માટે ક્રમશઃ પગથિયાં ચડવાં પડશે. પાછલા અધ્યાયમાં આત્માને શરીર અને ઇન્દ્રિયોથી પર અનુભવવાનું સાધન બતાવ્યું હતું. આ અધ્યાયમાં મનનું સ્વરૂપ સમજવા અને આત્માને તેનાથી અલગ સાબિત કરવાનો મારો પ્રયત્ન રહેશે. પ્રાચીન દર્શનશાસ્ત્ર મન અને બુદ્ધિને અલગ અલગ માને છે. આધુનિક દર્શનશાસ્ત્રો મનને જ સર્વોચ્ચ કક્ષાની બુદ્ધિ માને છે. આ વિવાદમાં તમારે પડવા જેવું નથી. બંનેનો મતભેદ એટલો નજીવો છે કે ઉપરછલ્લી નજરે બધું એકનું એક જ લાગે છે. બંને પ્રકારનાં શાસ્ત્રો મનને સ્થૂળ અને બુદ્ધિને સૂક્ષ્મ માને છે. સાધકોની સગવડ માટે બુદ્ધિને મનની ઉચ્ચ કોટિમાં ગણાવું છું અને આગળ તેનો અભ્યાસ કરાવું છું.

અત્યાર સુધી તમે જાણી લીધું છે કે આપણાં ભૌતિક આવરણો, વસ્ત્રો કયાં કયાં છે. હવે આ પાઠમાં એ બતાવવાનો પ્રયત્ન કરું છું કે અસલી અહં 'હું'થી કેટલો જુદો છે. આ સૂક્ષ્મ પરીક્ષા છે. ભૌતિક આવરણોનો અનુભવ જેટલી સહેલાઈથી કરી શકાય છે એટલી સહેલાઈથી સૂક્ષ્મ

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

શરીરમાંથી આપણા વાસ્તવિક અહંને છૂટો પાડવો મુશ્કેલ છે. આના માટે થોડી વધુ યોગ્યતા અને ઉચ્ચ કક્ષાની ચેતના જોઈએ. ભૌતિક પદાર્થોથી જુદા થવાનો અનુભવ થયા બાદ પણ 'અહં' સાથે લપેટાઈ ગયેલું સૂક્ષ્મ શરીર ગૂંચવાડા ઊભા કરે છે. કેટલાક લોકો મનને આત્મા માને છે. આગળ ઉપર હું મનની વ્યાખ્યા તો નહીં કરું, પણ એવો ઉપાય બતાવીશ કે જેનાથી સ્થૂળ શરીર અને 'હું'ના ટુકડે ટુકડા કરી શકો અને તેમાંથી 'અહં' કોને કહેવાય તે શોધી શકો. તેમાં અલગ અલગ વસ્તુઓ કઈ કઈ છે એ તમે મન દ્વારા સમજી શકશો. તમે આના માટે મનને મજબૂર કરી શકો છો કે તે તમારા આ પ્રશ્નોના સાચા જવાબ આપે.

શરીર અને આત્મા વચ્ચેની ચેતના મન છે. સાધકોની સગવડ માટે હું મનને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચું છું પ્રવૃત્ત મન, પ્રબુદ્ધ મન અને સર્વોચ્ચ મન.

પ્રવૃત્ત મન પશુ, પક્ષી વગેરે અવિકસિત જીવો અને માનવીમાં સમાનરૂપે કામ કરતું જોવા મળે છે. આને ગુપ્ત અથવા સુષુપ્ત મન પણ કહે છે. શરીરનું સ્વાભાવિક જીવન ચલાવ્યે રાખવું એ એનું કામ છે. આપણી જાણકારી વિના પણ શરીરનું કાર્ય આપોઆપ ચાલ્યા કરે છે. ભોજનની પાચનક્રિયા ચાલ્યા કરે છે, લોહીનું પરિભ્રમણ થયા કરે છે; લોહી, માંસ, ચરબી, હાડકાં, વીર્ય વગેરે બન્યા કરે છે; મળત્યાગ, શ્વાસ, ઉચ્છ્વાસ, પાંપણો ખૂલવી, બંધ થવી વગેરે કાર્યો આપોઆપ થયા કરે છે. ટેવો પડી જવાનું કામ પણ આ

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

મન દ્વારા જ થાય છે. આ મન કોઈ વાતને મોડી પકડે છે, પણ જેને તે પકડે છે તેને સહેલાઈથી છોડતું નથી. આપણા પૂર્વજોના અનુભવ અને આપણો પશુજીવનમાંથી ઉચ્ચ કક્ષાએ પહોંચતાં સુધીનો અનુભવ આ મનમાં જ ભેગો થાય છે. જ્યારે મનુષ્ય એક અલ્પબુદ્ધિવાળું સામાન્ય પ્રાણી હતું તે વખતે તેનામાં ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, ઝઘડાની વૃત્તિ, સ્વાર્થ, ચિંતા વગેરે સામાન્ય વૃત્તિઓ આ મનના ખૂણામાં પડી રહેતી હતી. પાછલા અનેક જન્મોનો નીચ સ્વભાવ જેને પ્રબળ પ્રયત્નોથી દૂર કરાયો નથી તે આ મનમાં જમા છે. આ એક અદ્‌ભુત અજાયબ ઘર છે, જેમાં બધી જ જાતની વસ્તુઓ જમા છે. કેટલીક સારી અને અમૂલ્ય વાતો છે, તો કેટલીક સડેલી, ગંદી બાબતો પણ છે. જંગલી માનવી, પશુ અને દુષ્ટોમાં જે લોભ, હિંસા, ક્રૂરતા, આવેશ તથા અધીરાઈ હોય છે તે પણ સૂક્ષ્મ રીતે આ મનમાં જ હોય છે. એ વાત જુદી છે કે કેટલાક મનુષ્યો ઉચ્ચ મન દ્વારા આ વૃત્તિઓને અંકુશમાં રાખે છે. રજસ્ અને તમસ્ વૃત્તિઓ આ મન સાથે જ સંબંધ ધરાવે છે. ઈન્દ્રિયોના ભોગ, અભિમાન, ક્રોધ, ભૂખ, તરસ, કામેચ્છા, નિદ્રા વગેરે આ 'પ્રવૃત્ત મન'નાં જ રૂપ છે.

'પ્રવૃત્ત મન'થી ઊંચો મનનો બીજો વિભાગ છે, જેને 'પ્રબુદ્ધ મન' કહેવાય છે. આ પુસ્તક વાંચતા તમે આ 'પ્રબુદ્ધ મન'નો જ ઉપયોગ કરી રહ્યા છો. મનના આ ભાગનું કામ વિચારવું, વિવેચન, તુલના, કલ્પના, દલીલબાજી, નિર્ણય, હાજરજવાબીપણું, બુદ્ધિમત્તા, ચતુરતા, અનુભવ, પરીક્ષણ

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

વગેરે છે એ યાદ રાખો. જેવી રીતે 'પ્રવૃત્ત મન' એ અહં નથી, તેવી જ રીતે 'પ્રબુદ્ધ મન' પણ અહં નથી. થોડીવાર વિચાર કરીને તમે સહેલાઈથી પ્રબુદ્ધ મનને અહંથી અલગ પાડી શકો. આ નાના પુસ્તકમાં બુદ્ધિના ગુણધર્મોનું વિવેચન ન થઈ શકે. આ વિષયમાં વિશેષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાવાળા લોકો મનોવિજ્ઞાનના શ્રેષ્ઠ ગ્રંથોનું અધ્યયન કરી શકે છે.

મનનો ત્રીજો અને અતિ મહત્ત્વનો વિભાગ સર્વોચ્ચ મન છે, જેને 'અધ્યાત્મ મન' કહે છે. આનો વિકાસ મોટા ભાગના લોકોમાં થયો હોતો નથી. મને લાગે છે કે તમારામાં આ 'અધ્યાત્મ મન' થોડું થોડું વિકસી રહ્યું છે અને એટલા માટે આ પુસ્તક ઘણા રસથી વાંચી રહ્યા છો, તેમ જ તેમાં આપેલી વિગતો તથા માહિતી અંગે રસ દાખવો છો. મનના આ ભાગને આપણે ઉચ્ચતમ ભાગ માનીએ છીએ અને આધ્યાત્મિકતા, આત્મપ્રેરણા, ઈશ્વરીય સંદેશ, પ્રતિભા વગેરેના નામે ઓળખીએ છીએ. ઉચ્ચ ભાવનાઓ મનના આ ભાગમાં ઉત્પન્ન થઈ ચેતનામાં પહોંચે છે. પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, દયા, કરુણા, ન્યાય, નિષ્ઠા, ઉદારતા, ધર્મપ્રવૃત્તિ, સત્ય, પવિત્રતા, આત્મીયતા વગેરે ભાવનાઓ આ મનમાંથી આવે છે. ઈશ્વરની ભક્તિ પણ અહીંથી જ ઉદ્દભવે છે. ગૂઢ તત્ત્વોનું રહસ્ય આ મન દ્વારા જ જાણી શકાય છે. આ પાઠમાં જે સ્પષ્ટ 'અહં'ની અનુભૂતિના શિક્ષણનો પ્રયત્ન હું કરી રહ્યો છું તે આ 'અધ્યાત્મ મન'ના ચેતનાક્ષેત્ર

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે, પણ એ ભૂલો નહીં કે મનનો આ સર્વોચ્ચ ભાગ પણ એક વસ્ત્ર સમાન જ છે. 'અધ્યાત્મ મન' પણ અહં નથી.

તમારે એવા ભ્રમમાં ન પડવું જોઈએ કે હું કોઈ મનની નિંદા અને કોઈની સ્તુતિ કરી રહ્યો છું અને તેને ભારરૂપ કે અવરોધરૂપ સાબિત કરું છું. ખરેખર આવું નથી. બધાં આવું જ વિચારે છે કે મનની મદદથી જ તમે તમારી વાસ્તવિક સત્તા અને આત્મજ્ઞાન સુધી પહોંચ્યા છો અને આગળ પણ તેની સહાયતાથી જ તમારો માનસિક વિકાસ કરી શકશો. જો તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે તો મનનો દરેક ભાગ તેના સ્થાને ખૂબ જ સારો છે.

સામાન્ય લોકો હજુ સુધી મનના નીચલા ભાગોનો જ ઉપયોગ કરે છે. તેમના માનસલોકમાં હજુય એવાં અસંખ્ય ગુપ્ત તથા પ્રગટ સ્થળો છે, જેની સ્વપ્નમાં પણ કલ્પના થઈ શકતી નથી. તેથી કઠોરતાથી વર્તવાને બદલે કેટલાક તત્ત્વજ્ઞાનીઓ સાધકને આ ગુપ્તશક્તિને ક્રિયાશીલ બનાવવા માટેનો ઉપદેશ આપે છે.

તમને જે શિક્ષણ આપવામાં આવી રહ્યું છે તે મન દ્વારા જ સમજી શકાય, ધારણા કરી શકાય અને મન દ્વારા જ સફળતા મેળવી શકાય એવું છે. એટલા માટે જ હું સીધેસાધો તમારા મન સાથે વાતો કરી રહ્યો છું કે "હે મહોદય ! તમારી ઉચ્ચ કક્ષાએથી આવતા જ્ઞાનને ગ્રહણ કરો અને તેના પ્રવેશ માટે તમારા દરવાજા ખોલી નાખો" હું મારી બુદ્ધિથી પ્રાર્થના

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

કરું છું કે ભગવતી ! તમારું ધ્યાન એ મહાતત્ત્વ પર લગાવો અને સત્યના અનુભવો, તમારા આધ્યાત્મિક મન દ્વારા મળનારી દૈવી ચેતનાઓમાં ઓછો અવરોધ ઊભો કરો.

અભ્યાસ

સુખ અને શાંતિપૂર્વક ઉચ્ચ મનની ઉચ્ચતમ કક્ષા દ્વારા આપને મળનારા દિવ્યજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પ્રત્યેના આદર સાથે બેસો.

પાછલા પાઠમાં તમને મેં સમજાવ્યું હતું કે 'હું' શરીરથી અલગ કોઈક માનસિક વસ્તુ છે, જેમાં વિચાર, ભાવના અને વૃત્તિઓ ભરેલી છે. હવે તેનાથી આગળ વધવાનું છે અને અનુભવ કરવાનો છે કે આ વિચારવા યોગ્ય વસ્તુઓ આત્માથી અલગ છે.

વિચાર કરો કે ક્રોધ, દ્વેષ, મમતા, ઈર્ષ્યા, ઘૃણા, ઉન્નતિ વગેરે અસંખ્ય ભાવનાઓ મગજમાં આવ્યા કરે છે. તેમાંથી દરેકને તમે જુદી પાડી શકો છો, તપાસી શકો છો, વિચારી શકો છો કે ખંડિત કરી શકો છો. આ ભાવનાઓના ઉદય, વેગ અને અંતને પણ સમજી શકો છો. થોડા દિવસના અભ્યાસથી પોતાના વિચારોની પરીક્ષા કરવાનો એવો અભ્યાસ મેળવી લેશો કે જાણે તમે તમારા કોઈ મિત્રની ભાવનાઓ ઉદય, વેગ અને અંતનું પરીક્ષણ કરી રહ્યા છો. આ બધી ભાવનાઓ તમારા ચિંતનકેન્દ્રમાં ભેગી મળશે. આપ તેમના સ્વરૂપનો અનુભવ કરી શકો છો અને તેમને

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ફંફોસીને તથા ફેરવીફેરવીને જોઈ શકો છો.અનુભવ કરો કે આ ભાવનાઓ તમે નથી. આ ફક્ત એવી વસ્તુઓ છે, જે તમે મનના થેલામાં ભરી ફર્યા કરો છો. હવે તેમનો ત્યાગ કરી આત્મસ્વરૂપની કલ્પના કરો. આવી ભાવના સરળતાથી કરી શકશો.

આ માનસિક વસ્તુઓને અલગ કરી તમે તેમના પર વિચાર કરી રહ્યા છો. એનાથી એ સાબિત થાય છે કે તે વસ્તુઓ તમારાથી અલગ છે. અલગ કરવાની ભાવના ધીમે ધીમે અભ્યાસથી સતત વધતી જશે અને છેવટે એક મહાન આકારમાં પ્રગટ થશે.

એવું ના વિચારશો કે હું આ શિક્ષણ દ્વારા એ બતાવી રહ્યો છું કે ભાવનાઓનો કેવી રીતે ત્યાગ કરવો. જો તમે આ શિક્ષણની મદદથી દુષ્પ્રવૃત્તિઓને ત્યાગવાની ક્ષમતા મેળવી શકો તો ઘણા આનંદની વાત છે, પણ મારું એવું મંતવ્ય નથી. હું તો અત્યારે એ સલાહ આપવા માગું છું કે તમારી સારીનરસી બધી વૃત્તિઓને જેમની તેમ રહેવા દો અને એવો અનુભવ કરો કે 'અહં' આ બધાંથી અલગ અને સ્વતંત્ર છે. જ્યારે તમે 'અહં' ના મહાન સ્વરૂપનો અનુભવ કરી લો ત્યારે પાછા વળો અને જે વૃત્તિઓ અત્યાર સુધી તમને ગુલામીમાં જકડી રાખતી હતી તે હવે જાતે તમારી ગુલામ બની રહી છે. તમે તેના માલિક બની યોગ્ય ઉપયોગ કરો. પોતાની વૃત્તિઓને 'અહં'થી અલગ પાડવાના અનુભવમાં તમે ગબડી પડો તો પણ ગભરાશો નહીં. અભ્યાસ પૂરો કર્યા

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

બાદ ફરી પાછા આવશો ત્યારે તેમાંથી સારી વૃત્તિઓને ઈચ્છાનુસાર ઉપયોગમાં લઈ શકશો. અમુક વૃત્તિએ મને ખાસ બાંધી રાખ્યો છે, હું તેનાથી કઈ રીતે છૂટી શકું ? આવી ચિંતા ન કરશો. આ વસ્તુઓ બહારની છે. તેના બંધનમાં બંધાતા પહેલાં 'અહં' હતો અને પછી પણ 'અહં' છે. જો પોતાને અલગ કરી તમે તેમનું પરીક્ષણ કરી શકતા હો, તો તેમને એક જ ઝાટકે અલગ પાડી ફેંકી ન શકો ? ધ્યાનમાં લેવા જેવી એ વાત છે કે તમે એ વાતોનો અનુભવ અને વિશ્વાસ કરી રહ્યા છો કે 'હું' બુદ્ધિ અને આ શક્તિઓનો ઉપભોગ કરી રહ્યો છું. આ શક્તિઓને વસ્ત્ર કે ઓજાર માનું છું. મનનો સ્વામી 'અહં' છે.

ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક મનમાંથી આવેલી પ્રેરણા પણ આ રીતે અભ્યાસ કરી શકાય છે. તે માટે તેને પણ અહંથી અલગ માનવી પડશે. તમે શંકા કરશો કે ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક પ્રેરણાનો ઉપયોગ આ રીતે ન કરી શકાય, તેથી શક્ય છે કે તે પ્રેરણા 'અહં' કઈ રીતે હોઈ શકે ? હાલ હું આ વિષયમાં કોઈ ચર્ચા કરવા માગતો નથી, કારણ કે તમે આધ્યાત્મિક મનની થોડીક જાણકારીને બાદ કરતાં હજુ તે સંબંધે કંઈ જ જાણતા નથી. સાધારણ મનની સરખામણીમાં આ મન ઈશ્વરીય ભૂમિકા સમાન છે. જે તત્ત્વદર્શીઓએ અહં જ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે અને જેઓ પ્રગતિની ઊંચામાં ઊંચી હદ સુધી પહોંચી ગયા છે એવા યોગીઓ કહે છે "અહં આધ્યાત્મિક મનથી ઉપર રહે છે અને અહં પોતાની

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

જ્યોતિથી આધ્યાત્મિક મનને પ્રકાશિત કરે છે.'' જેવી રીતે પાણીમાં પડતું સૂર્યનું પ્રતિબિંબ સૂર્ય જેવું જ દેખાય છે, પણ સિદ્ધ સાધકોનો એવો અનુભવ છે કે તે માત્ર ઝાંખી છબી છે. ચમકતું આધ્યાત્મિક મન જો પ્રતિબિંબ હોય તો 'અહં' અખંડ જ્યોતિ છે, જે આ ઊંચા મનમાં ઉત્પન્ન થતો આત્મિક પ્રકાશ મેળવે છે અને તેથી જ તે પ્રકાશમાન લાગે છે. આવી અવસ્થામાં તેને 'અહં' માની લેવાની ભૂલ થઈ જાય છે. હકીકતમાં તે 'અહં' શાશ્વત પ્રકાશમાન એક પ્રકાશમણિ છે,જે કપડાના ટુકડાથી લપેટાયેલો હોઈ પોતાનો પ્રકાશ બહાર ફેલાવી શકતો નથી. આ કપડાં જેમ જેમ દૂર થાય છે તેમ તેમ પ્રકાશ વધારે સ્પષ્ટ થતો દેખાય છે, છતાં પણ કપડાં દૂર થાય કે તે ઢંકાયેલો રહે તેનાથી મણિના સ્વરૂપમાં કોઈ ફેરફાર થતો નથી.

આ ચેતનામાં લઈ જવાનો એટલો જ હેતુ છે કે 'અહં'ની સર્વોચ્ચ ભાવનામાં જાગી તમે એક ઉન્નત આત્મા બની જાવ અને તમારાં આ વસ્ત્રોનો સાચો ઉપયોગ કરવા લાગો. જે જૂનાં, બિનજરૂરી, ફાટી ગયેલાં વસ્ત્રો છે તેમને ઉતારીને ફેંકી શકો અને નવીન તેમ જ અદ્ભુત ઓજારો લઈ તે વડે તમારી સામેનાં કાર્યોને સરળતાથી તથા ઉમંગથી પૂરાં કરી શકો, પોતાને સફળ અને વિજેતા બનાવી શકો.

એટલો અભ્યાસ અને અનુભવ કરી લીધા બાદ તમે પૂછશો કે હવે શું બાકી રહ્યું, જેને અહંથી જુદું ગણીએ. એના જવાબમાં એટલું જ કહેવાનું છે : વિશુદ્ધ આત્મા. એની સાબિતી એ છે

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

કે પોતાના 'અહં'ને શરીર, મન વગેરે પોતાની વસ્તુઓથી અલગ કરવા પ્રયત્ન કરો. નાની ચીજોથી માંડી તેનાથી સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મથીય સૂક્ષ્મ, તેનાથી અલગ વસ્તુઓ છોડતાં છોડતાં વિશુદ્ધ આત્મા સુધી પહોંચી શકશો. શું હજુય તેનાથી પણ અલગ કંઈક છે ? કશું જ નહીં. વિચાર કરનાર, પરીક્ષા લેનાર અને પરીક્ષાની વસ્તુઓ એક જ ન હોઈ શકે. સૂર્ય પોતાનાં કિરણો પોતાની ઉપર જ ચમકાવી શકે ખરો ? તમે વિચારવાની કે પરીક્ષાની વસ્તુ નથી, છતાં તમારી ચેતના કહે છે : 'હું છું'- આ જ આત્માના અસ્તિત્વનો પુરાવો છે. પોતાની કલ્પનાશક્તિ, સ્વતંત્રતા શક્તિનો ઉપયોગ કરી આ 'અહં'ને અલગ પાડવાનો પ્રયત્ન કરો, છતાંય હારી જશો અને તેનાથી આગળ નહીં જઈ શકો. પોતાને તમે મૃત્યુ પામેલા નહીં માની શકો. આ વિશુદ્ધ આત્મા અવિનાશી, અવિકારી, ઈશ્વરીય સમુદ્રનું બિંદુ તથા પરમાત્માનું કિરણ છે.

હે સાધક ! તારા આત્માનો અનુભવ મેળવવામાં સફળ થા અને સમજ કે તું સૂતેલો દેવતા છે. પોતાની અંદર કુદરતની એક મહાન સત્તા છુપાયેલી છે, જે હાથ જોડીને તારી આજ્ઞાની રાહ જોઈ રહી છે. આ સ્થાન સુધી પહોંચતા થોડો સમય લાગશે. પ્રથમ પગથિયું ચડતાં પણ થોડી વાર લાગશે, પણ આધ્યાત્મિક વિકાસની ચેતનામાં પ્રવેશ કરતાં જ આંખો ખૂલી જશે. આગળનું એક એક ડગ સ્પષ્ટ થશે અને પ્રકાશ પ્રગટ થતો જશે.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

આ પુસ્તકના આગલા અધ્યાયમાં હું બતાવીશ કે વિશુદ્ધ આત્મા પણ સ્વતંત્ર નથી. તે પરમાત્માનો એક અંશ છે અને પરમાત્મામાં કઈ રીતે ઓતપ્રોત થઈ રહ્યો છે. આ જ્ઞાન મેળવતા પહેલાં તારે તારી અંદર 'અહં'ની ચેતના જગાડવી પડશે. મારા આ શિક્ષણને માત્ર શબ્દો સમજી તેની ઉપેક્ષા ન કરીશ. એક મામૂલી વ્યાખ્યા સમજી તેનો અનાદર કે તિરસ્કાર ન કરીશ. આ એક ખૂબ જ સાચી વાત બતાવી રહ્યો છું. તારો આત્મા આ લીટીઓ વાંચતાં આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની પ્રાપ્તિના માર્ગ તરફ આગળ વધવા ઉતાવળો થઈ રહ્યો છે તેને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપ અને આગળ કદમ ઉઠાવ.

અત્યાર સુધી બતાવેલી માનસિક કસરતોનો અભ્યાસ કરી લીધા પછી 'અહં'થી અલગ પદાર્થોનો તને ખ્યાલ આવી જશે. આ સત્યને પ્રાપ્ત કર્યા બાદ પોતાને તું મન અને વૃત્તિઓનો માલિક માનવા લાગીશ. ત્યારે આ બધી ચીજોને પૂરી શક્તિ અને પ્રભાવ સાથે કામમાં લગાડવાનું સામર્થ્ય મેળવીશ.

આ મહાન તત્ત્વની વ્યાખ્યામાં મારા આ વિચારો અને શબ્દો ઊણા ઊતરેલા લાગશે; સસ્તા, શિથિલ અને નિમ્ન સ્તરના લાગશે, કારણ કે આ વિષયનું વિવેચન થઈ શકે એવું નથી. વાણીની ગતિ ત્યાં સુધી પહોંચતી નથી. ગોળની મીઠાશ જીભના શબ્દોથી કઈ રીતે સમજાવાય? મારો પ્રયત્ન માત્ર એટલો છે કે તું ધ્યાન અને રસ જગાડી આ માનસિક કસરતોમાં લાગી જા, તેનો અભ્યાસ કરવા માંડ. આવું

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

કરવાથી મન વાસ્તવિકતાનું પ્રમાણ મેળવતું જશે અને આત્મસ્વરૂપમાં દઢ થતું જશે. જ્યાં સુધી જાતે અનુભવ ન થાય ત્યાં સુધી જ્ઞાન એ જ્ઞાન નથી. એકવાર સત્યનું દર્શન થશે, તો પછી તે દૃષ્ટિ બહાર જશે નહીં અને તને ખોટી દલીલો કરવાનું મન પણ નહીં થાય.

હવે તારે પોતાને ગુલામ નહીં, પણ માલિક માનવો પડશે. તું રાજા છે અને મન તારો નોકર છે. મન દ્વારા જે અત્યાચારો અત્યાર સુધી તારા પર થયા છે તે બધાને એક ઝાટકે ફેંકી દે અને પોતાને તેનાથી મુક્ત થયેલો માન. તને આજે રાજ્યસિંહાસન સોંપવામાં આવી રહ્યું છે. દઢતાપૂર્વક આજ્ઞા આપ કે સ્વભાવ, વિચાર, સંકલ્પ, બુદ્ધિ, કામનાઓ બધા કર્મચારીઓ તારા શાસનનો સ્વીકાર કરે અને નવા મૈત્રીકરાર પર સહી સિક્કા કરે કે અમે બધાં વફાદાર નોકરોની જેમ અમારા રાજાની આજ્ઞા માનીશું અને રાજ્યના બંદોબસ્તને સર્વોચ્ચ અને સુંદર બનાવવામાં સહેજ પણ પાછી પાની નહીં કરીએ.

લોકો સમજે છે કે અમને અમારા મને એવી સ્થિતિમાં નાખી દીધા છે કે અમારી વૃત્તિઓ અમને ખરાબ રીતે ઉકરડામાં, કાંટા તથા ઝાંખરાંમાં ઢસડી જાય છે અને જાતજાતની વેદના આપી દુઃખી બનાવે છે. સાધક આ દુઃખોથી છુટકારો મેળવશે, કારણ કે તે આ બધાથી પરિચિત છે અને પરિસ્થિતિ પર કાબૂ મેળવવાની યોગ્યતા તેણે મેળવી લીધી છે. કોઈ મોટી મિલ હોય, જેમાં સેંકડો હોર્સપાવરવાળું

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

એંજિન અને તેમના વડે ચાલતાં સેંકડો વિરાટકાય મશીનો અને અસંખ્ય નાનામોટા ભાગો કોઈ પણ અજાણ્યાને ડરાવી શકે છે. અજાણ્યો માનવી આવી જગ્યાએ જતાં જ ગભરાઈ જશે કે ક્યાંક કોઈ મશીનમાં હાથપગ પેસી ગયા તો નાહકના ઉપાધિમાં મુકાઈ જઈશું, પણ પેલો એંજિનિયર જે બધી યંત્રસામગ્રીને સંપૂર્ણપણે જાણે છે, એંજિન ચલાવવાના તથા તેને નિયંત્રણમાં લેવાના બધા સિદ્ધાંત સમજે છે તે કારખાનામાં પ્રવેશતાં સહેજ પણ ગભરાતો નથી અને રૂઆબ સાથે આ રાક્ષસ જેવાં લાગતાં મશીનો પર હાથીના મહાવત જેવી કે સાપ પર મદારીની જેમ હકૂમત જમાવશે. આટલા મોટા કારખાનાની જવાબદારી લેતાં એને ડર નહીં, પણ ગૌરવ થશે. તે પ્રસન્નતાપૂર્વક સાંજે મિલમાલિકને હિસાબ આપશે કે થોડા સમયમાં જ શ્રેષ્ઠ કક્ષાનો માલ કેટલો તૈયાર કરી દીધો છે. તેની ગજ ગજ ફૂલેલી છાતી પરથી જાણે સફળતાનો ગર્વ ટપકી રહ્યો હોય એવું લાગે છે. જેણે પોતાના 'અહં' અને વૃત્તિઓને સંપૂર્ણપણે જાણી લીધાં છે તે આવો જ બાહોશ એંજિનિયર છે. વધારે દિવસોનો અભ્યાસ અદ્‌ભુત શક્તિ આપે છે. જાગૃત મન જ નહીં, પરંતુ તે સમયે પ્રવૃત્ત મન તથા ગુપ્ત મન પણ અભ્યાસી થઈ ગયું હોય છે અને તે જે આજ્ઞા મેળવે છે તે મુજબ અજાણતાં પણ ચૂપચાપ વર્ત્યા કરે છે. ગુપ્ત મન જ્યારે આ બધાં કાર્યો પૂરાં કરી સામે મૂકે છે ત્યારે નવો સાધક ચોંકી ઊઠે છે કે આ અદૃશ્ય સહાયતાથી બન્યું છે, આ દૈવી ચમત્કારથી જ બન્યું છે, પણ યોગીઓ

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

જાણે છે કે આ તમારી અપરિચિત યોગ્યતા છે. એનાથી અનેકગણી પ્રતિભા હજુ તમારામાં સુષુપ્ત પડેલી છે.

સંતોષ અને ધૈર્ય રાખો ! કામ મુશ્કેલ તો છે જ, પણ તેના પછી જે સફળતા મળશે તેનો લાભ ઘણો વધારે છે. જો તમે તમારું, પદ, સત્તા, મહત્ત્વ, ગૌરવ, શક્તિની ચેતના વગેરે વર્ષોના કઠોર અભ્યાસ તથા મનનથી મેળવી શકો તો પણ તમારે તે મેળવવાં જ જોઈએ. જો તમે આ વિચારોમાં મારી સાથે સંમત હો તો ફક્ત આ પુસ્તક વાંચીને જ સંતોષ ન માનશો. અધ્યયન કરો, મનન કરો, આશા રાખો, સાહસ કરો અને ગંભીરતાથી આ સાધનાપથ પર ચાલવા માંડો.

આ પાઠના મુખ્ય મુદ્દા

- 'હું' સત્તા છું, મન મારે પ્રગટ થવાનું વસ્ત્ર છે.
- 'હું' મનથી અલગ છું, તેનો આશ્રિત નથી.
- 'હું' મનનો ગુલામ નહીં, માલિક છું.
- 'હું' બુદ્ધિ, સ્વભાવ, ઇચ્છા અને અન્ય માનસિક સાધનોને મારી ઇચ્છાથી ત્યાગી શકું છું. તેના પછી જે કંઈ રહે છે તે 'હું'છું.
- 'હું' અજરઅમર, અવિકારી અને એકરસ છું.
- 'હું' છું.......

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ચોથો અધ્યાય

ઈશાવાસ્યમિદં સર્વં યત્કિંચ જગત્યાં જગત્ ।

- ઈશાવાસ્યો. -૧

સંસારમાં જે કંઈ છે તે બધું જ ઈશ્વરથી ઓતપ્રોત છે.

પાછલા અધ્યાયોમાં આત્મસ્વરૂપ અને તેનાં આવરણોથી જિજ્ઞાસુને માહિતગાર કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ અધ્યાત્મમાં આત્મા અને પરમાત્માનો સંબંધ બતાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ. અત્યાર સુધી જિજ્ઞાસુ સાધક 'અહં'નું જે રૂપ સમજી શક્યો છે તે રૂપ વાસ્તવમાં તો તેનાથી ઘણું મહાન છે. વિશ્વવ્યાપી આત્મા, પરમાત્મા, મહત્ તત્ત્વ, પરમેશ્વરનો અંશ માત્ર છે. તેમાં કોઈ જ ભેદ નથી.

તમારે હવે એવો અનુભવ કરવો જોઈએ કે 'હું' પોતાને જેટલો સમજતો હતો, તેના કરતાં ઘણો જ વિશાળ છું. 'અહં'ની મર્યાદાઓ સમસ્ત બ્રહ્માંડના છેડા સુધી પહોંચે છે. તે પરમાત્મા શક્તિની સત્તામાં સમાયેલો છે અને તેમાંથી, જેવી રીતે માતાના પેટમાંથી ગર્ભસ્થ શિશુ પોષણ મેળવે છે તે રીતે 'અહં' પોષણ મેળવે છે. તે પરમાત્માનું નિજ તત્ત્વ છે. તારે આત્મા અને પરમાત્માની એકતાનો અનુભવ કરવો પડશે અને ધીમે ધીમે તારા 'અહં'ને વિસ્તારીને ઘણો મહાન બનાવવાનો અભ્યાસ કરવો પડશે. તું આમ કરીશ તો જ એ ચેતનામાં તું જાગી જઈશ, જ્યાં પહોંચી યોગીઓ કહે છે: 'સોહમ્' (હું તે છું).

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

આવો, હવે આ નવો અભ્યાસ શરૂ કરાવું. પોતાની ચારે બાજુ નજર ફેલાવ અને અંતઃચક્ષુથી જેટલે દૂર સુધીના પદાર્થોને જોઈ શકાય તેમને જોવા પ્રયત્ન કર. તને ખ્યાલ આવશે કે એક મહાન વિશ્વ ચારે બાજુ ઘણે દૂર દૂર સુધી ફેલાયેલું છે. સામાન્ય રીતે તું જાણે છે તેવું વિશ્વ નથી, પણ તે ચેતનાનો અફાટ સાગર છે. પ્રત્યેક પરમાણુ આકાશ અને ઈશ્વર તત્ત્વમાં નિરંતર ગતિ કરતો આગળ વધે છે. શરીરના તત્ત્વો સતત બદલાયા કરે છે. આજે જે રાસાયણિક પદાર્થો એક વનસ્પતિમાં છે તે કાલે ભોજન દ્વારા આપણા શરીરમાં પહોંચશે. બીજે દિવસે મળરૂપે બહાર નીકળી અન્ય જીવોના શરીરનું અંગ બની જશે. ડૉક્ટરો કહે છે કે શારીરિક કોષો દરેક ઘડીએ બદલાયા કરે છે. જૂના નાશ પામે છે અને નવા બનતા જાય છે. શરીર બહારથી જોતાં તો એવું ને એવું જ દેખાય છે, પણ થોડા સમયમાં તે બિલકુલ બદલાઈ જાય છે અને તે વખતે જૂના શરીરનો એક કણ પણ બાકી રહેતો નથી. વાયુ, જળ અને ભોજન દ્વારા નવીન પદાર્થો શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને શ્વાસ તેમ જ મળમૂત્ર ત્યાગ દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. ભૌતિક પદાર્થો પોતાના નિયમ પ્રમાણે વહ્યા કરે છે. નદીના તળિયે બેઠેલા કાચબાના શરીર પરથી નવી જળધારા વહ્યા કરે છે. છતાં કાચબો માત્ર એવું અનુભવે છે કે પાણીએ મને ઘેરી રાખ્યો છે. હું પાણીમાં પડેલો છું. આપણે પણ આ નિરંતર વહેતી કુદરતની ધારાથી જોઈએ તેટલા માહિતગાર હોતા નથી, છતાં એક પળ પણ થોભ્યા

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

વિના કુદરતની ધારા સતત વહ્યા જ કરે છે. આ ધારા માનવીના શરીર સુધી જ સીમિત નથી, પણ બીજા જીવો, વનસ્પતિ અને જેને આપણે જડ માનીએ છીએ તે પદાર્થોમાંથી પણ પસાર થઈ એ ધારા આગળ વધ્યા કરે છે. દરેક ચીજ હર ઘડી બદલાઈ રહી છે. તમે ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરો, પણ આ પ્રવાહના એક ટીપાને સુધ્ધાં એક ક્ષણ માટે પણ તમે રોકી શકતા નથી. આ ભૌતિક સત્ય આધ્યાત્મિક સત્ય પણ છે. ફકીરો એટલા માટે તો કહે છે "આ દુનિયા 'આવનજાવન' છે."

ભૌતિક દ્રવ્યપ્રવાહને તમે સમજી ગયા હશો. આ વાત માનસિક ચેતનાને પણ લાગુ પડે છે. વિચારધારા, શબ્દાવલિ, સંકલ્પ વગેરેનો પ્રવાહ પણ એ રીતે ચાલુ રહે છે. જે વાતો એક જણ વિચારે છે તે જ વાત બીજાના મનમાં પણ આવે છે. દુરાચારીઓના અડ્ડાનું વાતાવરણ એટલું બધું ઘૃણા ઉપજાવનારું હોય છે કે ત્યાં જતાં જ માનવીનો શ્વાસ રૂંધાય છે. શબ્દધારા હવે વૈજ્ઞાનિક યંત્રોના નિયંત્રણમાં આવી ગઈ છે. રેડિયો, ટેલિફોન, વાયરલેસ વગેરે શબ્દતરંગોનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે. મગજમાં આવતા જતા વિચારોનાં ચિત્રો હવે લઈ શકાય છે, જેનાથી ખબર પડે કે માનવી કયા વિચારોને ગ્રહણ કરી રહ્યો છે અને કેવા વિચારો છોડી રહ્યો છે. વાદળોની જેમ વિચારપ્રવાહ આકાશમાં વહ્યા કરે છે અને માનવીની આકર્ષણશક્તિ દ્વારા ખેંચાઈ શકે છે યા તો ફેંકાઈ શકે છે.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

આ વિજ્ઞાન ઘણું મહત્ત્વનું છે, ઘણું વિશાળ છે.તેનું વર્ણન આ નાના પુસ્તકમાં કરવું શક્ય નથી.

મનનાં ત્રણેય અંગો પ્રવૃત્ત મન, પ્રબુદ્ધ મન અને આધ્યાત્મિક મન પણ પોતાના સ્વતંત્ર પ્રવાહો ધરાવે છે, એટલે કે એમ માનવું જોઈએ કે **'નિત્યઃ સર્વગતઃ સ્થાણુરચલોડયં સનાતનઃ ।'** આત્માને બાદ કરતાં બાકીના બધા શારીરિક અને માનસિક પરમાણુઓ ગતિશીલ છે. આ બધી વસ્તુઓ એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે ફર્યા કરે છે. જેમ શરીરનાં જૂના તત્ત્વો આગળ વધી જાય છે અને નવાં આવે છે તેવું જ માનસિક પદાર્થોની બાબતમાં પણ સમજવું જોઈએ. એક દિવસ તમારો નિશ્ચય હતો કે આજીવન બ્રહ્મચારી રહીશ અને આજે તમે વિષયભોગથી સહેજ પણ ધરાતા નથી. તે દિવસે નિશ્ચય કરેલો કે અમુક વ્યક્તિનું ખૂન કરી નાખીશ, જ્યારે આજે તેના જિગરી દોસ્ત બની બેઠા છો. તે દિવસે કહી રહ્યા હતા કે કોઈ પણ રીતે ધન મેળવવું જોઈએ, પણ આજે બધું છોડી સંન્યાસી બની રહ્યા છો. એવાં અસંખ્ય પરિવર્તનો થયા કરે છે. શા માટે ? એટલા માટે કે જૂના વિચારો જતા રહ્યા અને નવા વિચારો આવી ગયા.

વિશ્વની દૃશ્ય અદૃશ્ય બધી વસ્તુઓની ગતિશીલતાની ધારણા, અનુભૂતિ અને નિષ્ઠા એવો વિશ્વાસ કરાવે છે કે સંપૂર્ણ સંસાર એક છે. એકતાના આધાર પર તેનું નિર્માણ થયેલું છે. મારી પોતાની વસ્તુ કંઈજ નથી અથવા તો આ સમગ્ર વસ્તુઓ મારી છે. નદીના ધસમસતા વહેણ વચ્ચે

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

તમને ઊભા રાખીને પૂછવામાં આવે કે પાણીના કેટલા અને કયા કયા પરમાણુ તમારા છે ? ત્યારે તમે વિચારશો કે પાણીની ધારા સતત વહી રહી છે. પાણીના જે પરમાણુ આ સમયે મારા શરીરને સ્પર્શી રહ્યા છે તે આંખના પલકારામાં ક્યાંના ક્યાં વહી જશે. જળધારા સતત મને સ્પર્શીને જઈ રહી છે, એટલે કાં તો સંપૂર્ણ જળધારાને મારી ગણાવું કે મારું કંઈ જ નથી એમ ગણાવું ?

આ સંસાર જીવન અને શક્તિનો સમુદ્ર છે. જીવ એમાં રહીને પોતાના વિકાસ માટે આગળ વધે છે અને પોતાની જરૂરિયાત મુજબની વસ્તુઓ અપનાવે છે યા તો છોડી દે છે. કુદરત જીવંત છે. જેને આપણે ભૌતિક પદાર્થ કહીએ છીએ તેનાં બધાં પરમાણુ જીવંત છે. તે બધા શક્તિથી ઉત્તેજિત થઈને ચાલે છે, વિચારે છે અને જીવે છે. આ જીવંત સમુદ્રની સત્તાના લીધે જ આપણે બધાં ગતિશીલ છીએ. આપણે બધાં એક જ તળાવનાં માછલાં છીએ. વિશ્વવ્યાપી શક્તિ, ચેતના અને જીવનના પરમાણુ વિભિન્ન અનુભૂતિઓને ઝંકૃત કરી રહ્યા છે.

ઉપરોક્ત અનુભૂતિ આત્માનાં વસ્ત્રો અને સાધનોના વિસ્તાર માટે પૂરતી છે. આપણે વિચારવું જોઈએ કે આ બધાં જ મારું શરીર છે. આ બધાંમાં અને મારા શરીરમાં એક જ ચેતના ઓતપ્રોત થઈ રહી છે. જે ભૌતિક વસ્તુઓ સુધી તમે તમારાપણું મર્યાદિત રાખી રહ્યા છો તેનાથી હવે ઘણે દૂર આગળ વધવાનું છે અને વિચારવાનું છે કે "આ વિશ્વસાગરનાં

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

અમુક જ ટીપાં મારાં છે એ મનનો ભ્રમ છે. મેં એટલું મોટું વસ્ત્ર પહેર્યું છે કે જેના પાલવમાં સમગ્ર સંસાર ઢંકાયેલો છે." આ આત્મશરીરનો વિસ્તાર છે. તેનો અનુભવ તમને એ કક્ષાએ લઈ જશે, જ્યાં પહોંચેલો માનવી યોગી કહેવાય છે. ભગવદ્ ગીતા કહે છે -

સર્વ ભૂતસ્થમાત્માનં સર્વભૂતાનિ ચાત્મનિ ।
ઈક્ષતે યોગયુક્તાત્મકા સર્વત્ર સમદર્શનઃ ॥

- ગીતા-૬-૨૬

સર્વવ્યાપી અનંત ચેતનામાં એકીભાવથી સ્થિતિરૂપ યોગથી યુક્ત થયેલા આત્માવાળો તથા બધાંને સમભાવથી જોનારો યોગી આત્માને બધાં પ્રાણીઓમાં અને બધાં પ્રાણીઓને આત્મામાં જુએ છે.

આપણાં વસ્ત્રોનો વિસ્તાર સંપૂર્ણ જીવોનાં બાહ્ય સ્વરૂપોમાં આત્મીયતાનો અનુભવ કરે છે. આત્માની આત્માઓમાં આત્મીયતા તો છે જ. આ બધાં એકબીજા સાથે પરમાત્મસત્તા દ્વારા બંધાયેલાં છે. આ એકતા જ ઈશ્વરની બિલકુલ નજીક છે. અહીં આપણે પરમાત્માના દરબારમાં પ્રવેશ મેળવવાને પાત્ર અને પરમાત્મામાં વિલીન થવાને યોગ્ય બની જઈએ છીએ. આ અવસ્થા વર્ણવી શકાય તેવી નથી. અવર્ણનીય આનંદની ચેતનામાં પ્રવેશ કરવો એ સમાધિ છે અને તેનું ચોક્કસ પરિણામ આઝાદી, સ્વાતંત્ર્ય, સ્વરાજ્ય, મુક્તિ અને મોક્ષ છે.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

એકતાનો અનુભવ કરવાનો અભ્યાસ

ધ્યાનમગ્ન થઈને ભૌતિક જીવનપ્રવાહ પર ધ્યાન ધરો. અનુભવ કરો કે સમસ્ત બ્રહ્માંડોમાં એક જ ચેતનાશક્તિ વહી રહી છે અને તેમાંથી જ પાંચ તત્ત્વો બન્યાં છે. ઈન્દ્રિયો દ્વારા જુદા જુદા પ્રકારનાં જે સુખદુઃખોનો અનુભવ થાય છે તે એ તત્ત્વોની જુદીજુદી રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ છે, જે ઈન્દ્રિયોના તારો સાથે ટકરાઈ અલગ અલગ પરિસ્થિતિઓ અનુસાર ઝંકાર ઉત્પન્ન કરે છે. બધા લોકોનું મૂળ તત્ત્વ એક જ છે અને બીજાની જેમ હું પણ તેમાંથી ગતિ મેળવી રહ્યો છું. આ એક કામળો છે, જેમાં લપેટાઈને આપણે બધાં બાળકો બેઠાં છીએ. આ સત્ય હકીકતને સારી રીતે કલ્પનામાં લાવો, બુદ્ધિથી આ સ્થિતિનો બરાબર અનુભવ કરો, સમજો અને હૃદયમાં ઉતારી લો.

સ્થૂળ ભૌતિક પદાર્થોની એકતાનો અનુભવ કર્યા બાદ સૂક્ષ્મ માનસિક તત્ત્વોની એકતાની કલ્પના કરો. તે પણ ભૌતિક દ્રવ્યની જેમ એક જ તત્ત્વ છે અને તમારું મન એક વિરાટ મનનું એક ટીપું માત્ર છે. જે જ્ઞાન અને વિચાર મગજમાં ભરેલાં છે તે હકીકતમાં તો બધે જ વ્યાપેલા જ્ઞાન અને વિચારધારાના થોડાક પરમાણુ માત્ર છે અને તેમને પુસ્તકો દ્વારા, ગુરુમુખેથી કે આકાશમાં વહેતા ઈથરના પ્રવાહમાંથી પ્રાપ્ત કર્યા છે. આ પણ એક અખંડ ગતિમાન શક્તિ છે અને તેનો ઉપયોગ કાચબાની જેમ કરીએ છીએ.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

નદીને તળિયે પડી રહેલો કાચબો અવિરત ગતિએ વહેતા નદીના જળમાંથી થોડું પાણી પીએ છે અને પછી તેમાં જ મૂત્ર રૂપે ત્યાગ કરી દે છે તેવું તમે કરી રહ્યા છો. આ સત્યને હૃદયમાં પચાવો અને મગજમાં સ્પષ્ટ રીતે આંકી લો.

પોતાનાં શારીરિક અને માનસિક વસ્ત્રોના વિસ્તારની ભાવના દૃઢ થતાં જ સંસાર તમારો અને તમે સંસારના બની જશો, કોઈ વસ્તુ પરાઈ નહીં લાગે. આ બધું જ મારું છે અને મારું આમાનું કંઈ જ નથી. એ બે વાક્યોમાં તમને કોઈ ફરક નહીં લાગે. વસ્ત્રોની ઉપર આત્માને જુઓ. આત્મા નિત્ય, અખંડ, અમર, અપરિવર્તનશીલ અને એકરસ છે. તે જડ, અવિકસિત, નીચ પ્રાણીઓ, તારા, ગ્રહો, બ્રહ્માંડોને પ્રસન્નતાથી અને આત્મીયતાથી જુએ છે. પારકો, તિરસ્કારને પાત્ર કે ઘૃણાને પાત્ર, છાતીએ લગાડવાને પાત્ર કોઈ પદાર્થને જોતો નથી, પોતાનું ઘર અને પક્ષીઓના માળામાં તેને કોઈ ફરક લાગતો નથી. આવી ઉચ્ચ કક્ષાએ પહોંચી જવું એ માત્ર આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ અથવા પરમાત્માને માટે જ નહીં, પણ સાંસારિક લાભ માટે પણ જરૂરી છે. ઊંચાઈના આ શિખરે પહોંચી માનવી સંસારના સાચા રૂપને ઓળખી શકે છે અને તેવી પરિસ્થિતિઓમાં કોની સાથે કેવો વ્યવહાર કરવો તે પણ જાણી શકે છે. સદ્‌ગુણોનો ખજાનો શોધવો પડતો નથી. ઉચ્ચ ક્રિયાઓ, કુશળતા, સદાચાર વગેરે શીખવાં પડતાં નથી, પણ ફક્ત આ જ વસ્તુઓ તેની પાસે બાકી રહે છે

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

અને જીવનને દુઃખી બનાવનારો ખરાબ સ્વભાવ ક્યાંનો ક્યાંય નાસી જાય છે.

અહીં પહોંચેલો માનવી સ્થિતપ્રજ્ઞ બની જાય છે. તે જુએ છે કે બધા અવિનાશી આત્માઓ જે અત્યારે સ્વતંત્ર, તેજ સ્વરૂપ અને ગતિવાન દેખાય છે તે બધાંની મૂળ સત્તા એક જ છે. અલગ અલગ ઘડાઓમાં એક જ આકાશ તત્ત્વ ભરેલું છે અને જળપાત્રોમાં એક જ સૂર્યનું પ્રતિબિંબ ઝળકી રહ્યું છે. જોકે બાળકનું શરીર અલગ છે, છતાં તેના બધા જ અવયવો તેના માબાપના અંશથી જ બનેલા છે. આત્મા સત્ય છે, પણ તેની સત્યતા પરમેશ્વર છે. વિશુદ્ધ અને મુક્ત આત્મા પરમાત્મા છે, આટલે પહોંચી જીવ કહે છે. "સોહમસ્મિ" એટલે કે તે પરમાત્મા હું છું. તેને અનુભૂતિ થઈ જાય છે કે સંસારનાં બધાં સ્વરૂપોની નીચે એક જીવન, એક બળ, એક સત્તા તથા એક વાસ્તવિકતા છુપાયેલી છે.

સાધકોને ચેતનામાં જાગૃત થવા વારંવાર અપીલ કરું છું, કારણ કે "હું શું છું ? આ સત્યતાનું જ્ઞાન મેળવવું એ સાચું જ્ઞાન છે. જેણે સાચું જ્ઞાન મેળવી લીધું છે તેનું જીવન પ્રેમ, દયા, કરુણા, સહાનુભૂતિ, સત્ય અને ઉદારતાથી ભરેલું હોવું જોઈએ. શેખચલ્લીની કલ્પનાર કે પોપટિયા ગોખણપટી કે પોથીપાઠથી શો લાભ મળી શકે ? સાચી સહાનુભૂતિ જ સાચું જ્ઞાન છે અને સાચા જ્ઞાનની પરીક્ષા જીવનવ્યવહારમાં તેને ઉતારવામાં જ હોઈ શકે.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

આ પાઠના મુદ્દા

- મારી ભૌતિક વસ્તુઓ એક મહાન તત્ત્વની ઝલક માત્ર છે.

- મારી માનસિક વસ્તુઓ એક અખંડ માનસતત્ત્વનો અંશ માત્ર છે.

- ભૌતિક અને માનસિક તત્ત્વો નિર્વિઘ્ને વહી રહ્યાં છે, તેથી મારી વસ્તુઓને કોઈ જ બંધન નથી. સમસ્ત બ્રહ્માંડની વસ્તુઓ મારી છે.

- અવિનાશી આત્મા પરમાત્માનો જ અંશ છે અને વિશુદ્ધ રૂપમાં આત્મા પરમાત્મા જ છે.

- હું વિશુદ્ધ થઈ ગયો છું, પરમાત્મા અને આત્માની એકતાનો અનુભવ કરી રહ્યો છું

"સોહમસ્મિ - હું તે છું"

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

પૂજ્ય ગુરુદેવ પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્યજીએ યુગ નિર્માણ યોજનાનો ઉદ્દેશ્ય ઘોષિત કર્યો કે આપણે દરેક મનુષ્યને દેવતા બનાવવાનો છે અને ધરતીને સ્વર્ગ જેવી બનાવવાની છે. આજની વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં આ સંકલ્પને પૂરો કરવા માટે તેમના નીચેના સાહિત્યનો સ્વાધ્યાય કરવો જોઈએ.

(૧) સફળ જીવનની દિશાધારા
(૨) પ્રબુદ્ધ નારીઓ આગળ આવે
(૩) સ્વાધ્યાય મંડળોની સ્થાપના એક કલ્પવૃક્ષ
(૪) પ્રજ્ઞા અભિયાનનો યોગવ્યાયામ
(૫) એમને કે જેઓ પચાસના થઈ ગયા
(૬) સુખ અને પ્રગતિનો આધાર આદર્શ પરિવાર
(૭) સંપૂર્ણ ક્રાંતિ માટે યુવાનોની તૈયારી
(૮) જીવનની સર્વોપરી આવશ્યકતા આત્મજ્ઞાન
(૯) સફળ જીવનની દિશાધારા
(૧૦) યોગચિકિત્સા માર્ગદર્શિકા
(૧૧) ગુરુગીતા (સમગ્ર)
(૧૨) પોતાનો દીપક સ્વયં બનો
(૧૩) ઋષિચિંતનનાં સાંનિધ્યમાં
(૧૪) ચેતનાની શિખરયાત્રા ભાગ - ૧
(૧૫) ચેતનાની શિખરયાત્રા ભાગ - ૨
(૧૬) યુગગીતા ભાગ - ૧
(૧૭) યુગગીતા ભાગ - ૨
(૧૮) બાળકોનું નિર્માણ પરિવારની પ્રયોગશાળામાં

મુદ્રક : યુગ નિર્માણ યોજના પ્રેસ, મથુરા.

Read/ Download/ Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar) on aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org