

आनंदघननी आत्मानुभूति

६



*No
man's
knowledge
here
can go
beyond
his
experience.*



णमोत्थु णं समणस्स भगवओ महावीरस्स

श्री प्रेम-भुवनभानु-पद्म-जयघोषसूरिसद्गुरुभ्यो नमः

श्री भुवनभानुसूरि जन्मशताब्दीमे नवलुं नजराणुं - ८२

अध्यात्म योगीराज अवधूत श्री आनंदघनञ्ज महाराज प्रणीत पद्य पर परिशीलन

आनंदघननी आत्मानुभूति

(४४ पद्य)



परिशीलनकार

प्राचीन श्रुतोद्धारक प. पू. आचार्यदेव श्रीमद्विजय हेमचन्द्रसूरीश्वरञ्ज महाराजाना शिष्य

प. पू. आचार्यदेव श्रीमद्विजय कल्याणबोधिसूरीश्वरञ्ज महाराज

प्रकाशक : श्री जिनशासन आराधना ट्रस्ट



પુસ્તકનું નામ : આનંદઘનની આત્માનુભૂતિ

મૂળ કૃતિ : અલગારી અવધૂત પ. પૂ. આનંદઘનજી મહારાજ પ્રણીત ષષ્ઠ આધ્યાત્મિક પદ

વિષય : યોગસાધના

વિશેષતા : જે વિષયનું નિરૂપણ કરવા માટે ૪૦૦ પાનાનો ગ્રંથ પણ ઓછો પડે, તે વિષયને પ્રસ્તુત પદમાં માત્ર ચાર કડીમાં વણી લેવાયો છે. યોગસાધકો માટે આ કૃતિ પરમપથનું પાથેય છે. અને આત્માનુભૂતિના અર્થીઓ માટે એક અતુલ્ય આલંબન છે.

વિ. સં. ૨૦૬૭ • પ્રતિ : ૨૦૦૦ • મૂલ્ય : ૧૦૦/-

પ્રાપ્તિ સ્થાન :

- 1) શ્રી જિનશાસન આરાધના ટ્રસ્ટ, શ્રી ચંદ્રકુમારભાઈ જરીવાલા .. દુ.નં.6, બદ્રિકેશ્વર સોસાયટી, મરીન ડ્રાઈવ ઈ રોડ, મુંબઈ-400 002. ફોન : 22818390, Email : devanshjarivaia@gmail.com
- 2) શ્રી અક્ષયભાઈ શાહ .. 506, પદ્મ એપાર્ટ, જૈન મંદિર કે સામને, સર્વોદયનગર, મુલુંડ (પ.). મો. : 9594555505, Email : jinshasan108@gmail.com
- 3) શ્રી બાબુભાઈ સરેમલજી બેડાવાળા .. સિદ્ધાયલ બંગ્લોડ, સેન્ટ એન હાઈસ્કૂલ પાસે, હીરા જૈન સોસાયટી, સાબરમતી, અમદાવાદ-5. મો.: 9426585904, Email : ahoshrut.bs@gmail.com
- 4) શ્રી મેહુલ જે. વારૈયા .. 401, પાર્શ્વનાથ એપાર્ટમેન્ટ, હનુમાન ચાર રસ્તા, સ્ટેટ બેંક ની ઉપર, ગોપીપુરા, સુરત-395 001. મો. : 9374717779, Email : mehuljvaraiya@gmail.com
- 5) શ્રી દિનેશભાઈ જૈન .. રૂમ નં.૮, પહેલે માળે, ૮, મલ્હાર રાવ વાડી, દાદીશેઠ અગિયારી લેન, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ-400 002. મો.: 7738500031
- 6) પરેશભાઈ શાહ .. A/202, શિવકૃપા, લક્ષ્મીનારાયણ મંદિરની સામે, મથુરાદાસ રોડ, કાંઠિવલી (પ.), મુંબઈ - 400 062. મો. 9820017030
- 7) મલ્ટી ગ્રાફિક્સ .. 18, Khotachi Wadi, Vardhaman Bldg., 3rd Floor, V. P. Road, Prathana Samaj, Mumbai - 4. Ph.: 23873222 / 23884222. E-mail : support@multygraphics.com

Design & Printed by : **MULTY GRAPHICS**... www.multygraphics.com

योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चिह्नम्.....

कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च ।

शान्ति प्रसाद अने स्वरणी शौचता अ

शौच प्रवृत्तिनुं प्रथम विद्म ए.

नम्र सूचन

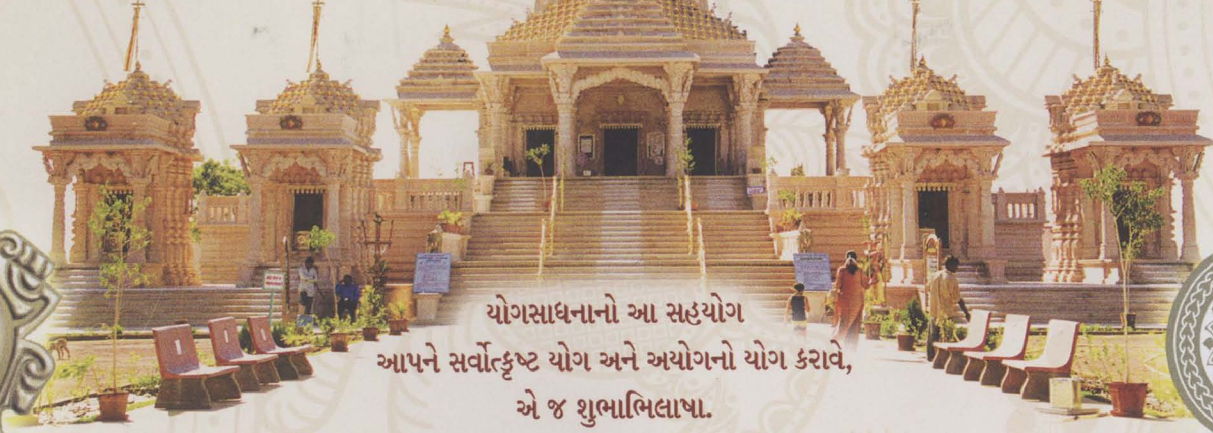
इस ग्रन्थ के अभ्यास का कार्य पूर्ण होते ही नियत समयावधि में शीघ्र वापस करने की कृपा करें जिससे अन्य वाचकगण इसका उपयोग कर सकें.

जिन मन्दिर-जल मन्दिर-जीव मन्दिर का पुण्य प्रयाग अर्थात्

पावापुरी तीर्थ-जीवमैत्रीधाम

SPONSOR (सुदृढ सहयोगी)

विश्वविख्यात श्री पावापुरी तीर्थ-ज्वमैत्री धाम निर्माता
श्री के. पी. संघवी परिवार...



योगसाधनानो आ सहयोग
आपने सर्वोत्कृष्ट योग अने अयोगनो योग करावे,
ओ ४ शुभाभिलाषा.

K. P. SANGHVI GROUP

Name of the Entity

K. P. Sanghvi & Sons

Sumatinath Enterprises

K. P. Sanghvi International Limited

KP Jewels Private Limited

Seratreak Investment Private Limited

K. P. Sanghvi Capital Services Private Limited

K. P. Sanghvi Infrastructure Private Limited

KP Fabrics

Fine Fabrics

King Empex

પરમપદનું પાથેય

અનાદિકાળથી યોગમાર્ગ
જેટલો સુપ્રસિદ્ધ છે, એટલો જ અપ્રસિદ્ધ છે.
જેટલો સુજ્ઞાત છે, એટલો જ અજ્ઞાત છે.
આ જ યોગમાર્ગના પથિકો અલ્પ સમયમાં
મોક્ષે પહોંચ્યા છે, તો આ જ યોગમાર્ગના
પથિકો ભોમિયાના અભાવે
દીર્ઘકાળ સંસારમાં ભટક્યા પણ છે.

ઇંડા-પિંગલા-સુષુમ્નાની
આંટીઘૂંટીઓ અને અષ્ટાંગ યોગની
અટપટી પરિભાષાઓ જ્યારે
અનેક સાધકોને મુંઝવી રહી છે...
ત્યારે આ જ યોગમાર્ગ પર પ્રકાશ પાડતી
પૂ. આનંદધનજી મહારાજની
આ કૃતિ એ સર્વ મુંઝવણોને
સહજતાથી સુલઝાવી રહી છે...
આ છે પરમ અવધૂતની પરમ પ્રસાદી...
આ છે પરમપદનું પાથેય...
એ આપી રહ્યા છે... આપણે ઝીલી લઈએ.

- આચાર્ય વિજય કલ્યાણબોધિસૂરિ

આતમ અનુભવ રસિક કો,
અજબ સુન્યો વિરતંત;
નિર્વેદી વેદન કરે,
વેદન કરે અનંત. ॥સાચ્વી॥

મહારો બાલુડો સંન્યાસી,
દેહ દેવલ મઠવાસી.
ઇડા પિંગલા મારગ તજી જોગી,
સુષમના ઘરવાસી;
બ્રહ્મરંધ્ર મઘી આસન પૂરી બાબુ,
અનહદ તાન બજાસી... ૧

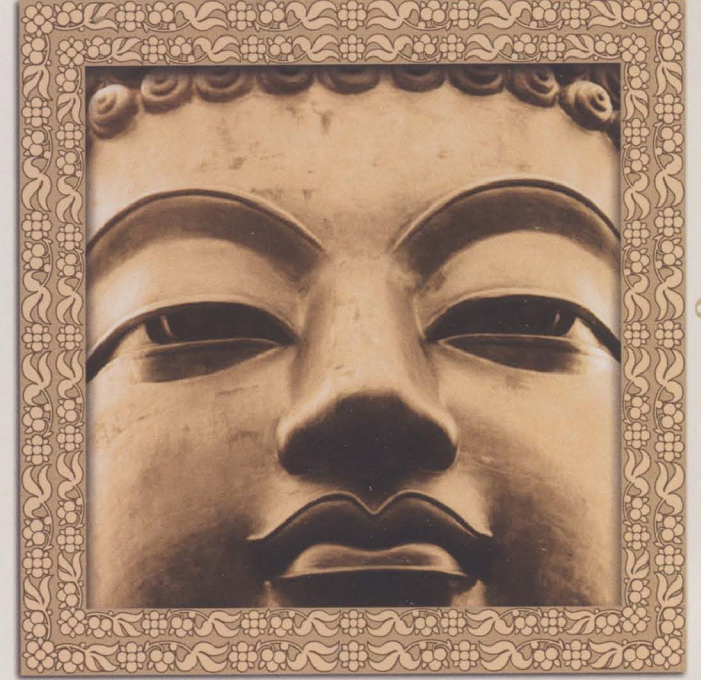
યમ નિયમ આસન જીંચકારી,
પ્રાણાયામ અભ્યાસી;
પ્રત્યાહાર ધારણા ધારી,
ધ્યાન સમાધિ સમાસી... ૨

મૂલ ઉત્તર ગુણ મુદ્રાધારી,
પર્યંકાસન ચારી;
રેચક પૂરક કુંભક સારી,
મન ઇંદ્રી જયકારી... ૩

થિરતા જોગજુગતિ અનુકારી,
આપો આપ વિમાસી;
આતમ પરમાતમ અનુસારી,
સીંઝો કાજ સમાસી... ૪

આત્માનુભૂતિનો રસિક વીતરાગ બની જાય છે.

આત્માનુભૂતિનો રસિક વીતરાગ બની જાય છે.



આત્માનુભૂતિનો રસિક વીતરાગ બની જાય છે.

આત્માનુભૂતિનો રસિક વીતરાગ બની જાય છે.

આતમ અનુભવ રસિક કો,
અજબ સુન્યો વિરતંત;
નિર્વેદી વેદન કરે,
વેદન કરે અનંત. ॥ સાચ્વી ॥

આત્માનુભૂતિના રસિકનો આ વિસ્મયજનક વૃત્તાંત અમે સાંભળ્યો છે, કે એ નિર્વેદી હોવા છતાં ય વેદન કરે છે, એટલું જ નહીં, પણ અનંત વેદન કરે છે. ॥સાખી ॥

હજારો શાસ્ત્રો, લાખો ઉપદેશો કે સેંકડો પ્રેરણાઓ જે ફળ ન લાવી શકે એ ફળ લાવી શકે છે 'રસ'. અલબત્ત શાસ્ત્ર વગેરેનું પ્રયોજન પણ 'રસ'નો આવિર્ભાવ કરવાનું છે. રસ એટલે સહજ પક્ષપાત, રસ એટલે આંતરિક અભિરુચિ, રસ એટલે નૈસર્ગિક લગાવ. એક વાર આત્માનુભૂતિનો રસ જાગે, પછી એ દિશામાં સહજ પુરુષાર્થ થાય છે.

એ પુરુષાર્થ જેમ જેમ થતો જાય, તેમ તેમ આત્મા પર લાગેલા આવરણો ધોવાતા જાય, આત્મરમણતા વિશુદ્ધતર બનતી જાય, અને ક્રમશઃ વીતરાગતાની પ્રાપ્તિ થાય. આ રીતે આત્માનુભૂતિનો રસ વીતરાગતામાં પરિણમે છે. આ જ વાતને બીજા શબ્દોમાં કહીએ, તો 'આત્માનુભૂતિનો રસિક વીતરાગ બની જાય છે.'

રાગને કારણે વિષયાભિલાષા થાય છે. ભોગતૃષ્ણા જાગે છે. જેને શાસ્ત્રીય પરિભાષામાં વેદ કહે છે. વેદના ત્રણ પ્રકાર છે -

- (૧) પુરુષવેદ :- જેનાથી સ્ત્રીભોગની ઇચ્છા થાય.
- (૨) સ્ત્રીવેદ :- જેનાથી પુરુષભોગની ઇચ્છા થાય.
- (૩) નપુંસકવેદ :- જેનાથી સ્ત્રી-પુરુષ બંનેના ભોગની ઇચ્છા થાય.

વીતરાગને આ ત્રણમાંથી એક પણ વેદ હોતો નથી. માટે તે નિર્વેદી કહેવાય છે. મહોપાધ્યાયજીએ પરમાત્માની

સ્તવના કરતા કહ્યું છે -

અપૂર્વકરણ ગુણસ્થાનક સુખકર, શ્રેણિ ક્ષપક મંડવાઈ,
વેદ તીનો કા છેદ કરાકર, ક્ષીણમોહી બનવાઈ
સખી રી આજ જીવનમુક્તિ દિલાઈ રે
આજ આનંદ કી ઘડી આઈ...

ક્ષપકશ્રેણિ પર આરોહણ કર્યા બાદ જ્યારે વેદમોહનીય કર્મનો ક્ષય કરવામાં આવે છે, ત્યારે ક્ષીણમોહવીતરાગ ગુણસ્થાનકની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યાં વર્તમાનમાં રાગની સંવેદના નથી, અને ભવિષ્યમાં રાગની શક્યતા પણ નથી. કારણ કે મોહનીય કર્મને મૂળમાંથી ઉખેડી દીધું છે. માટે વીતરાગ પરમાત્મા સંપૂર્ણતયા નિર્વેદી છે.

આશ્ચર્યની વાત હવે આવે છે.

નિર્વેદી વેદન કરે

નિર્વેદી = વેદરહિત. એ વેદન કરે, એ વિસ્મયની વાત છે. જો નિર્વેદી છે, તો પછી એ વેદન શી રીતે કરી શકે? અને જો વેદન કરે છે, તો એમને નિર્વેદી શી રીતે કહી શકાય?

સમાધાન એ છે કે અહીં જે વેદન છે, એને ભોગતૃષ્ણારૂપ નથી સમજવાનું, પણ આત્મસંવેદનરૂપ કે જ્ઞાતિક્રિયારૂપ સમજવાનું છે. ભોગતૃષ્ણાથી રહિત છે, માટે વીતરાગ ભગવંત નિર્વેદી છે, સાથે સાથે જ આત્માનુભૂતિમાં મગ્ન છે, તથા જ્ઞાતાભાવે પરિણત છે, માટે વેદન કરે છે. એટલું જ નહીં આત્માના અનંત ગુણોનું સંવેદન કરે છે. અનંત દ્રવ્ય-પર્યાયોનું જ્ઞાન કરે છે, માટે એમની સંવેદના અનંત છે.

વેદન કરે અનંત

કાવ્યની પરિભાષામાં આ અભિવ્યક્તિ શૈલીને વિરોધાલંકાર કહેવાય છે. જેમાં ઉપલી દૃષ્ટિએ વિરોધ જણાય. ‘નિર્વેદી એ જ વેદનકર્તા શી રીતે?’ આવો પ્રશ્ન થયા વિના ન રહે. પણ પરમાર્થદૃષ્ટિએ જોઈએ, તો સમાધાન એની અંદર જ સમાયેલું હોય છે.

અવધૂત આનંદઘનજીએ અહીં માત્ર વિરોધાલંકારની પ્રસ્તુતિ નથી કરી, પણ એક વેધક વાસ્તવિકતાનો પર્દાફાશ કર્યો છે. આ કડી કહેવા દ્વારા તેમણે સ્પષ્ટ ઇશારો એ કર્યો છે કે ‘તમે નિર્વેદી બની જાઓ, તો અનંત વેદન તમારા ચરણોમાં આળોટવા લાગશે. તુરુછ, ક્ષણિક, લજ્જાસ્પદ અને જુગુપ્સાજનક એવા આભાસિક સુખને લાત મારી દો, વેદમોહનીયના ઉદયને સતત વિરાગના બળથી નિષ્ફળ કરતા જાઓ, તો નિરુપમ, શાશ્વત, પવિત્ર અને ગૌરવાસ્પદ અનંત આત્મિક સુખના તમે આસામી બની જશો.

નિર્વેદી વેદન કરે, વેદન કરે અનંત ।

રાજગૃહી નગરીમાં રહેતો એક નાનો બાળક. વિનય ગુણ એને ગળથૂથીમાં મળેલો. માતા-પિતાનો ખૂબ વિનય કરે. એક વાર એણે જોયું કે એના પિતા શેઠનો વિનય કરે છે. એને લાગ્યું કે ‘શેઠ મારા પિતાથી ય મોટા છે, તો હું એમનો વિનય કરું.’ પિતાની રજા લઈને એણે શેઠનો વિનય શરૂ કર્યો.

એક વાર શેઠ એને સાથે લઈને નગરશેઠ પાસે ગયા. ત્યાં શેઠે કરેલો વિનય જોઈને એ બાળકને લાગ્યું કે, ‘શેઠ કરતાં પણ નગરશેઠ મોટા છે, તો હું એમનો વિનય કરું.’ શેઠે સહુર્ષ સંમતિ આપી. દિવસો જવા લાગ્યા, એવામાં નગરશેઠ અને મંત્રીનો ભેટો થયો. એ બાળક પૂર્વવત્ મંત્રીના વિનયમાં જોડાયો. મંત્રી સાથે એક વાર મહામંત્રી અભયકુમારને મળવાનો અવસર આવ્યો. એ બાળક અભયકુમારનો સેવક બની ગયો. એની તો એક જ ગણતરી હતી, કે વિનય કરવો અને મોટામાં મોટી વ્યક્તિનો વિનય કરવો. અભયકુમાર રોજ સવારે શ્રેણિક મહારાજાને પ્રણામ કરવા જતાં. એક વાર એ બાળકને સાથે લઈ ગયા. એ તો જોઈને આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. ‘આટલા મોટા મંત્રીશ્વર રાજાનો આટલો વિનય કરે ! તો તો અવશ્ય રાજા જ મોટો માણસ હશે.’

રાજાનો વિનય કરવાની તેની ભાવનાને અભયકુમારે વધાવી લીધી. થોડા દિવસો ગયા, ત્યાં તો રાજગૃહી નગરી પાસે શ્રમણ ભગવાન મહાવીર પધાર્યા. સમગ્ર પરિવાર સાથે શ્રેણિક રાજા પ્રભુને વંદન કરવા આવ્યા. શ્રેણિક રાજાએ કરેલો પ્રભુનો અદ્ભુત વિનય અને પ્રભુનું પરમ ઐશ્વર્ય, આ બંને વસ્તુ જોઈને એ બાળક મંત્રમુગ્ધ થઈ ગયો. પ્રભુના વિનય માટે સંયમસ્વીકારની એની ભાવના શ્રેણિક રાજાએ સાકાર કરી. પરમ વિનય કરીને તે બાળકે આત્મકલ્યાણ સાધી લીધું.

આપણે અહીં જોવી છે એ બાળકની વિવેકમતિ. જો ‘ઉંચું’ મળતું હોય, તો નીચી વસ્તુને છોડી દેતા કાચી સેકન્ડની પણ વાર ન લાગવી જોઈએ. સાંસારિક તમામ વ્યવહારોમાં આ જ નીતિને સહજતાથી અપનાવે છે માનવ. એક પગલું આગળ વધીએ, આત્મકલ્યાણને સાનુકૂળપણે આ જ નીતિનો

સદુપયોગ કરીએ. વિષ્ટાના ખાળ જેવા છે ભોગના સુખ. અને અમૃતના રસથાળ જેવા છે આત્મિક સુખ. ભોગસુખને લાત મારીને આત્મિક સુખને અપનાવી લેવામાં અર્ધ પળનો ય વિલંબ થાય, તો એમાં પરમ મૂર્ખતા સિવાય બીજું કશું જ નથી. પ્રશમરતિમાં કહ્યું છે -

ભોગસુખૈઃ કિમનિત્યૈ-ર્ભયબહુલૈઃ કાઙ્ક્ષિતૈઃ પરાયતૈઃ।
નિત્યમભયમાત્મસ્થં પ્રશમસુખં તત્ર યતિતવ્યમ્॥૧૨૨॥

ભોગસુખ અનિત્ય છે, ભયબહુલ છે, તૃષ્ણાથી કલંકિત છે, તો સાથે સાથે પરાધીન પણ છે. ધૂળ પડી આવા સુખમાં. આને જો સુખ કહેશો, તો પછી દુઃખ કોને કહેશો? દોડવું હોય, તો પ્રશમસુખની પાછળ દોડજો. આ સુખ નિત્ય છે, નિર્ભય છે, તૃષ્ણામુક્ત છે, અને સ્વાધીન પણ છે.

ક્યાં વેદોદયના દુઃખના ક્ષણિક આભાસિક પ્રતિકારરૂપ તુર્ય અને જુગુપ્સનીય ભોગસુખ? અને ક્યાં સમગ્ર વિશ્વના ભૌતિક સુખને ટક્કર મારે, એવું અનંત આધ્યાત્મિક સુખ?

નિર્વેદી વેદન કરે, વેદન કરે અનંત ।

ભોગી જેવા કોઈ દુઃખી નથી અને યોગી જેવા કોઈ સુખી નથી. ભર્તૃહરિના અંતરના આ ઉદ્દગારો જુઓ -

ધન્યાસ્તે ભુવિ યે નિવૃત્તમદના, ધિગ્ દુઃખિતાઃ કામિનઃ।

જેઓ કામવાસનાથી મુક્ત થયા છે, તેઓ જ આ ધરતી પર ધન્ય છે. હાથે કરીને પોતાની જાત પર દુઃખોના ડુંગરા ખડકી દેનારા કામીઓ ! તમને તો જેટલા ધિક્કારો આપીએ એટલા ઓછા છે.

છગન અને મગન બંને લંગોટિયા દોસ્તાર. એક વાર બસમાં મુસાફરી કરતા હતા. અચાનક મગનને કાંઈક તુક્કો

સૂઝ્યો. છગનને કહે, “આ દુનિયામાં મૂર્ખમાં મૂર્ખ વ્યક્તિ કોણ હશે?” છગને બીજી જ ક્ષણે જવાબ આપ્યો, “મારે તારી નિંદા કરવી નથી.” મગન તો હબક ખાઈ ગયો. હજી છગન યુ-ટર્ન લે, તો સારી વાત છે, એવી આશાથી એણે બીજો પ્રશ્ન પૂછ્યો, “આ દુનિયામાં બુદ્ધિશાળીમાં બુદ્ધિશાળી કોણ હશે?” ઠાવકા મોઢે છગને કહ્યું, “હું આત્મપ્રશંસામાં માનતો નથી.”

આપણે અહીં એ જોવું છે કે દરેક વ્યક્તિ પોતાને અત્યંત બુદ્ધિશાળી માને છે. પ્રાયઃ આપણી પણ આ જ સ્થિતિ છે. પણ કદી એ વિચાર્યું કે મારી બુદ્ધિની સફળતા શેમાં? શાસ્ત્રકારો કહે છે -

બુદ્ધેઃ ફલં તત્ત્વવિચારણં સ્યાત્।

બુદ્ધિનું ફળ છે તત્ત્વવિચારણા. વાસ્તવિક વસ્તુસ્વરૂપનું ચિંતન કરવું એમાં બુદ્ધિનું સાફલ્ય છે. શરબત મળતું હોય તો માણસ પાણી છોડી દેવા તૈયાર છે, મિલ્ક-શેક મળે તો શરબત છોડતા એને વાર લાગતી નથી. શ્રીખંડ મળે તો મિલ્કશેક સહજ છૂટી જાય છે. રસમલાઈની ઓફર થતી હોય તો શ્રીખંડને એ અડવા પણ તૈયાર નથી. અને જો કેરીનો રસ મળતો હોય, તો બીજું બધું છોડી દેવા એ સહજપણે રાજી છે.

આમાં ક્યાંય ઉપદેશ કામ કરતો નથી. આનું રહસ્ય છે - માણસની બુદ્ધિ, જે ઉત્કર્ષપ્રેમી છે. એને શ્રેષ્ઠતર હોય, એ જ પસંદ છે. પોસ્ટકાર્ડ, કુરિયર, ફેક્સ, ફોન, કોર્ડલેસ ફોન, પેજર, મોબાઈલ... આગળના નામો તમે ઘણા ઉમેરી શકશો. ક્યારે નવી વસ્તુ આવી ગઈ, અને પાછળની વસ્તુ છૂટી ગઈ, એનો જાણે ખ્યાલ પણ રહ્યો નહીં... હું આ અભિરુચિને છોડવાની વાત નથી કરતો. હું તો કહું છું કે આ જ



અભિરુચિમાં આગળ વધો. ક્યાંય અટકો નહીં. સુખની પાછળ જ દોડો, પણ નિયમ એટલો રાખો કે એ સુખ તુરંત કે ચીલાચાલુ ન હોવું જોઈએ. સુખ તો શ્રેષ્ઠતમ જ હોવું જોઈએ. આ દોટનું જે પૂર્ણવિરામ હશે, એ હશે આત્માનુભૂતિનું પરમ સુખ.

નિર્વેદી વેદન કરે, વેદન કરે અનંત ।

સ્વાધ્યાયમાં મગ્ન હતો એક સાધક. અચાનક એના કાને સંગીતના સૂરો સ્પર્શ્યાં. બેન્ડનો સુમધુર અવાજ, લોકોનો આનંદ-કિલ્લોલ કરતો સ્વર... સાધકનું મન ખેંચાઈ ગયું. સ્વાધ્યાય છોડીને એ ગેલેરીમાં દોડી ગયો. રોડ પરથી પસાર થતા સરઘસને જોવા - સાંભળવા લાગ્યો. સાધકનું આ વર્તન સદ્ગુરુથી છાનું ન રહ્યું.

સાંજ પડી. સદ્ગુરુએ એને બોલાવ્યો. સાધક પોતાના પ્રમાદ બદલ લજિજત હતો. પોતાને ખૂબ બાહ્યભાવ સતાવે છે. સદ્ગુરુએ એને રંગે હાથે પકડ્યો છે. પોતે એક અપરાધી છે. એવા ભાવોનું મિશ્રણ તેના ચહેરા પર સ્પષ્ટ વર્તાતું હતું.

સદ્ગુરુ શું કહેશે? ખૂબ કઠોર ઠપકો આપશે? ‘અંતર્મુખતા ખાતર મેં આપેલા સંસ્કારોની આવી અવજ્ઞા?’ આવો કોઈ હૃદયવેદક પ્રશ્ન સદ્ગુરુ પૂછશે તો? આવી અનેક મૂંઝવણોથી એ સાધકનું માનસજળ ખળભળી ઉઠ્યું હતું.

સદ્ગુરુએ મૃદુ સ્વરે કહ્યું, “આજે તું સરઘસ જોવા ગયો હતો ને...” સાધકના હૃદયના ઘબકારા વધી ગયા, સદ્ગુરુએ વાક્ય પૂરું કર્યું, “એ મને બહુ ગમ્યું.”

સાધકને મન નવી સમસ્યા ઉભી થઈ. પણ સમાધાન આપવા માટે જ તો સદ્ગુરુ બેઠા હતાં... “તારી આ રુચિ જ તને મોક્ષે પહોંચાડશે, તારી આ જિજ્ઞાસા જ તને કેવળજ્ઞાન અર્પણ કરશે.”

દિડ્મૂઠ થઈને સાધક સાંભળી રહ્યો હતો. એક બાજુ મંદ મંદ પવન રેલાઈ રહ્યો હતો, બીજી બાજુ ગુરુનાં મુખ પર મધુર સ્મિત રેલાઈ રહ્યું હતું. તો ત્રીજી બાજુ સાધકની દશા ત્રીજી જ સમસ્યામાં અટવાતી હતી.

સદ્ગુરુએ વાતસલ્યની ઉષ્માભર્યો હાથ માથે ફેરવ્યો, અને કહ્યું, “સરઘસના દૃશ્ય અને શ્રવાણની તારી જિજ્ઞાસા... એને પામવા માટેનો તારો પુરુષાર્થ જો આટલો છે, તો અનંત દૃશ્ય અને અનંત જ્ઞેયને પામવા માટે કેટલો પુરુષાર્થ હશે? એકાદ ઇન્દ્રિયના અલ્પકાલીન વિષયને માણવા માટે તું આટલો ભોગ આપી શકે છે, તો સર્વ ઇન્દ્રિયોના સર્વ કાલીન વિષયોનું સર્વ કાળ માટે જ્ઞાન કરવા તું કેટલો બધો ભોગ આપીશ !

વત્સ ! મને પૂરો વિશ્વાસ છે. આજથી તારી અંતર્મુખતા અકલ્પ્ય શિખરોને સર કરશે. પ્રતિક્ષણ તું કેવળજ્ઞાનની દિશામાં પ્રગતિ કરતો રહીશ.” અંતર્મુખતાના અતૂટ સંકલ્પ સાથે સાધકની આંખો અનરાધાર અશ્રુધારા વહાવી રહી હતી, સદ્ગુરુનો ઠૂંકાળો હાથ, હજુ પણ તેના માથે ફરી રહ્યો હતો.

નિર્વેદી વેદન કરે, વેદન કરે અનંત ।

વેદનનો એક અર્થ છે દૃશ્ય વગેરેની અનુભૂતિ. ખુલ્લી આંખે અલ્પ દેખાય છે, એના કરતા અનંતગણું જોવું હોય, તો આંખો બંધ કરવી અનિવાર્ય છે. બધેથી છેડા ફાડી લઈને જે માત્ર ‘સ્વ’માં જોડાઈ જાય, એનામાં અનંત ‘પર’ આપો આપ પ્રતિબિંબિત થઈ જાય છે.

નિર્વેદી વેદન કરે, વેદન કરે અનંત ।

અનંત વેદનની આ યાત્રાની ભૂમિકા ક્યાં બાદ હવે એ યાત્રાના માઈલસ્ટોન એક પછી એક રજુ થઈ રહ્યા છે.





Throw the worst

Get the best



महारो बालुडो संन्यासी,
देह देवळ मठवासी.

इडा पिंगला मारग तजी जोगी,
सुषमना घरवासी;

ब्रह्मरंध्र मधी आसन पूरी बाबु,
अनहद तान बजासी...१

महारो बालुडो संन्यासी...

મારો બાળ સંન્યાસી દેહમંદિરના મઠમાં વાસ કરે છે. તે યોગી ઇંડા, પિંગાલાનો માર્ગ છોડીને ‘સુષુમ્ના’ના ઘરમાં નિવાસ કરે છે. તે બાબુ બ્રહ્મરંધ્રમાં આસન પૂરીને અનાહત નાદનું વાદન કરે છે. ॥૧॥

નાનકડો રિસિ... પપ્પા સાથે દુકાને ગયો. અચાનક ખાસ કાર્યની યાદ આવતા પપ્પાને બહાર જવું પડ્યું. પાછા વળતા જોયું તો પોતાની દુકાનેથી મોટું તપેલું તેલ લઈને કોઈ માણસ જઈ રહ્યો છે. પપ્પા તો ખુશ થઈ ગયા... પુત્ર ભાગ્યશાળી છે. પહેલા જ ઘડાકે આવું વેંચાણ !!!

દુકાને જઈને રિસિને શાબાશી આપી, પછી પૂછ્યું “કેટલામાં આપ્યું?” રિસિએ સરળભાવે કહ્યું, “એક રૂપિયામાં.” પપ્પા તો સજ્જડ થઈ ગયા. એક તમાચ મારી. “મૂરખા, એક રૂપિયામાં આટલું બધું તેલ આપી દીધું?” રિસિ રડતા રડતા કહે, “ભૂલ મારી છે કે એની? એ એક રૂપિયાનું તેલ લેવા માટે આટલું મોટું તપેલું લઈને કેમ આવ્યો?”

રિસિ બાળક છે... ‘અવ્યક્ત-ચેતનો બાલ:’ જેની ચેતનાનો હજી સુધી પૂર્ણ વિકાસ નથી થયો, તેનું નામ બાળક. જે વિકસિત નથી, પણ વિકસનશીલ છે,

એનું નામ બાળક. પૂ. આનંદઘનજી મહારાજ સ્વયં અધ્યાત્મ યોગીરાજ હોવા છતાં આ પદના પ્રારંભે જ પોતાની ઓળખાણ આપે છે... અધ્યાત્મના માર્ગે પાપા પગલી માંડતો એક બાલુડો.

મહારો બાલુડો સંન્યાસી

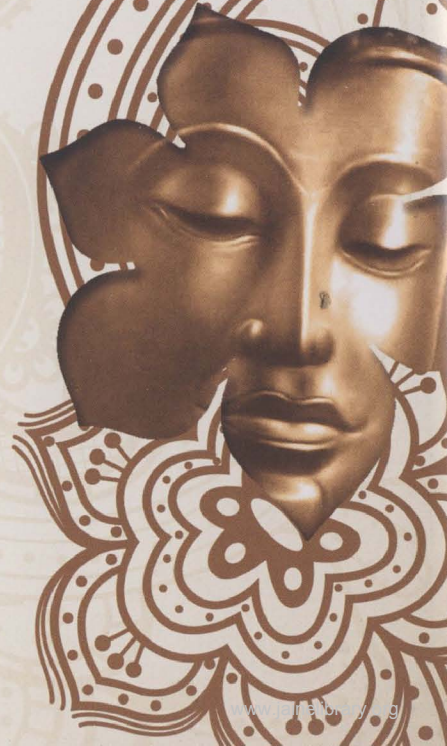
પદકારના આ વચનમાં જેટલી નમ્રતા છે, તેટલો જ સાધના માર્ગનો પ્રકાશ છે. બાળકને બુદ્ધિ ન હોય, એવું કહેવાય છે. સાધનામાર્ગમાં પગલા પાડવાની પહેલી શરત છે, બુદ્ધિનું બારમુ કરી દેજો... બાળક બની જજો. પદકાર પોતાના આત્મારામને બાલુડો સંન્યાસી કહે છે. જે સંન્યાસ લે તેને સંન્યાસી કહેવાય. સંન્યાસ શબ્દનો અર્થ પણ સમજવા જેવો છે.

સર્વસંવિન્યાસ: સંન્યાસ:।

બધી જ બુદ્ધિનો ન્યાસ કરી દેવો... બુદ્ધિને માણિયે ચડાવી દેવી... એનું નામ સંન્યાસ. બાલુડો સંન્યાસી છે, અને સંન્યાસી બાલુડો છે. છે ને મજાની વાત...

મહારો બાલુડો સંન્યાસી

ડગલે ને પગલે બુદ્ધિનો પ્રયોગ કરીને એક સાધક સાધનામાર્ગમાં અટવાતો હતો. આ એક એવો માર્ગ છે, કે જેમાં બુદ્ધિનો પ્રયોગમાત્ર દુરુપયોગ છે. દિવસો વીતતા



ગયા... અને એ સાધક અટવાતો રહ્યો.

એવટે એક સુવાર્ણ ક્ષણે તેણે સદ્ગુરુનું શરણ લીધું... સદ્ગુરુએ તેને એટલી જ વાત કહી... “જે બુદ્ધિએ તને અનંતકાળ રખડાવ્યો, એ બુદ્ધિ પર હજુ પણ તને શ્રદ્ધા છે???”

આ પ્રશ્ન એક એવો વજ્રપાત હતો, જેણે એ સાધકની બુદ્ધિના ચૂરેચૂરા કરી દીધા... ‘સર્વસંવિન્યાસઃ’ કરીને સાધના માર્ગે એણે હરાણકાળ ભરી દીધી.

ખૂબ ગંભીરતાથી વિચારજો, જે બુદ્ધિએ આપણો અનંત ભૂતકાળ બગાડી દીધો છે, એના પર આપણને હજી પણ શ્રદ્ધા છે, અને જે સદ્ગુરુ આપણો અનંત ભવિષ્યકાળ સુધારી દેવાના છે, એમના પર આપણને હજી પણ શંકા છે. અહીં એક જ પંક્તિમાં સાધનાના ત્રણ સૂત્રોને સિફતથી સમાવી દેવાયા છે...

(૧) બાલુડા બનો.

(૨) સર્વ બુદ્ધિનો ન્યાસ ‘સંન્યાસ’ કરો.

(૩) શરીરને સાધનામંદિર બનાવી લો.

મહારો બાલુડો સંન્યાસી,

દેહ દેવલ મઠવાસી.

મન જેમાં ઠરે એનું નામ મઠ. જે શરીર સાધનામંદિર બને, એ શરીરમાં મન

સહજતાથી ઠરે છે. શાંત...

પ્રશાંત... ઉપશાંત બને છે.

પરિણામે એ રાગ અને દ્વેષના ત્યાગપૂર્વક મધ્યસ્થ બને છે. આ જ વાતને અહીં અલંકારિક રીતે પ્રસ્તુત કરી છે.

ઇડા પિંગલા માર્ગ તજી જોગી

સુષમના ઘરવાસી

શરીરમાં ત્રણ માર્ગ છે એવું દર્શનવિશેષમાં કહ્યું છે. તેમાં ડાબો માર્ગ ‘ઈડા’ રાગનું પ્રતિક છે. જમણો માર્ગ ‘પિંગલા’ દ્વેષનું પ્રતિક છે. વચ્ચેનો માર્ગ છે સુષુમ્ના, જે સમભાવનું = મધ્યસ્થભાવનું પ્રતિક છે. આ માર્ગ એ જ મોક્ષમાર્ગ છે. યોગી તે છે, જે કદી આ માર્ગને છોડતો નથી. મહોપાધ્યાયજીએ અમૃતવેલની સજ્ઞાયમાં કહ્યું છે -

દેખીએ માર્ગ શિવનગરનો,

જે ઉદાસીન પરિણામ રે,

તેહ આણછોડતા ચાલીએ,

પામીએ જિમ પરમ ધામ રે. ૨૮.

‘સુષુમ્ના’નો આ સમભાવનો માર્ગ છેક ઉપર બ્રહ્મરંધ્રમાં પહોંચે છે. ‘રંધ્ર’ એટલે અવકાશ. બ્રહ્મને પ્રતિષ્ઠિત થવાનો અવકાશ એનું નામ ‘બ્રહ્મરંધ્ર’ ના વિષયમાં અનેકાનેક પ્રકારની કલ્પનાઓ અને પ્રરૂપણાઓ છે.

પણ એ પ્રજ્ઞાપણાઓનું અનુસરણ પણ શુદ્ધ આત્મારૂપ બ્રહ્મના પ્રાકટ્યનો અવકાશ કરી આપતું હોય તો જ એ સાર્થક છે. આ અવકાશ થાય તો જ સ્વસ્વરૂપની પ્રતિષ્ઠા થાય.

એક હતી સ્ટીમર. યુરોપથી અમેરિકા જઈ રહી હતી. અચાનક એ સ્ટીમરની લગોલગ એક વ્હેલ આવી યડી. એનું મોટું મોં ફાડીને એ સ્ટીમર સામે જોઈ રહી. કેપ્ટન ગભારાયો. જો આને કાંઈ આપ્યું નહીં તો...

બે જ ક્ષણોમાં એણે નિર્ણય લઈ લીધો. પોતે જેના પર બેઠો હતો એ ખુરશી લઈને એ દોડ્યો. થોડો રન-અપ લઈને એણે એ ખુરશીનો થ્રો કર્યો. ખુરશી સીધી વ્હેલના મોઢામાં અંદર જતી રહી.

પણ આ શું? વ્હેલ તો હજી એવી ને એવી મોં ફાડીને ઊભી હતી. કેપ્ટને લોકોને આત્મબલિદાન આપવા અનુરોધ કર્યો. કોઈ તૈયાર ન થયું. છેવટે લોકોએ બે નેતાઓને સમાજસેવકની રુએ આગળ ધકેલી દીધા. એક પછી એક બંનેને વ્હેલના મુખમાં પધરાવવામાં આવ્યા. પણ પરિણામ શૂન્ય. છેવટે એ કેપ્ટને પણ વ્હેલના મુખમાં ઝંપલાવ્યું, એ સીધો પહોંચી ગયો વ્હેલના પેટમાં. ત્યાંનું દ્રશ્ય જોઈને એ તો સ્તબ્ધ થઈ ગયો... બંને નેતાઓ ત્યાં ખુરશી માટે ઝગડી રહ્યા હતાં.

‘ખુરશી’નો ઝગડો અનાદિ કાળનો છે. ગામના સરપંચની ખુરશીથી માંડીને દેશના વડાપ્રધાનની ખુરશી માટેનું યુદ્ધ સતત ચાલુ ને ચાલુ છે. ખુરશી જેટલી ઊંચી છે, તેને મેળવવાનો

પુરુષાર્થ એટલો જ વધુ છે. પણ દુનિયામાં કેટલાને ખબર છે? કે ઉંચામાં ઉંચી ખુરશી કઈ? આસન જમાવવું હોય, તો ક્યાં જમાવવા જેવું છે? એ ખુરશીનું નામ છે બ્રહ્મરંધ્ર.

બ્રહ્મરંધ્ર મઘી આસન પૂરી બાબુ

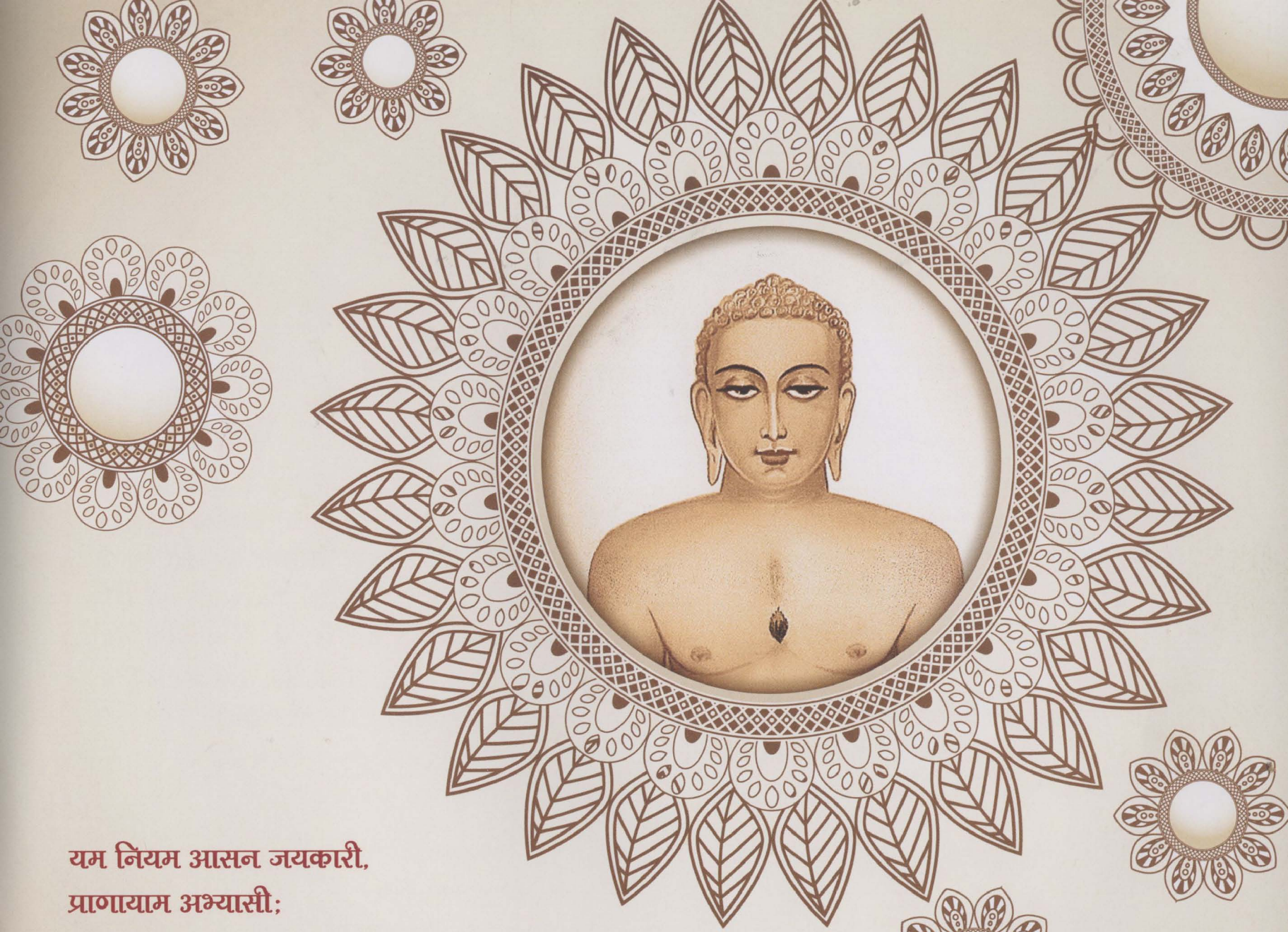
પદ-પ્રતિષ્ઠાની ખેવના હોય તો બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રતિષ્ઠિત થઈ જજો. સ્વસ્વરૂપમાં મગ્ન બની જજો. આ સ્થાનથી ઉંચુ કોઈ સ્થાન નથી. એટલું જ નહીં, એક વાર આ સ્થાન પર પ્રતિષ્ઠિત થાઓ, એટલે એના પરથી ભ્રષ્ટ થવાનો કોઈ ભય નથી. ‘બાબુ’ શબ્દનો અર્થ છે શ્રીમંત. જે બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રતિષ્ઠિત થઈ જાય છે, એના જેવો શ્રીમંત આ દુનિયામાં બીજો કોઈ નથી.

જ્યારે બ્રહ્મરંધ્રમાં આસન જમાવવામાં આવે છે, ત્યારે એક અપૂર્વ નાદ સંભળાય છે. એ નાદનું માધુર્ય એટલું સુંદર હોય છે કે તેનું વર્ણન કરવું શક્ય નથી. યોગાચાર્યોએ એને ‘અનાહત નાદ’ તરીકે સંબોધ્યો છે. પ્રાણવાયુનો જ્યારે સુષુમ્ણા નાડીમાં સંચાર થાય અને છેવટે બ્રહ્મરંધ્રમાં તેને ધારણ કરાય, ત્યારે આ અનાહતનાદ સંભળાય છે, એવું પ્રાણાયામપ્રક્રિયામાં દર્શાવ્યું છે.

અનહદ તાન બજાસી

અનહદ તાન એટલે સહજ સમાધિ. શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય, એટલે અપાર લયની પ્રાપ્તિ થાય. આ જ અપાર લયને પામવાની પ્રક્રિયા હવે અષ્ટાંગ યોગના માધ્યમથી પ્રસ્તુત થઈ રહી છે...





यम नियम आसन जयकारी,
प्राणायाम अभ्यासी;

प्रत्याहार धारणा धारी,
ध्यान समाधि समासी...२

महारो बालुडो संन्यासी...

યમ, નિયમ, જયકારી આસન અને પ્રાણાયામની અભ્યાસ કરી, પ્રત્યાહર અને ધારણાને ધારી, ધ્યાન અને સમાધિમાં સમાઈ જાય છે. ॥૨॥

યમનો
અર્થ છે પાંચ વ્રત
અને મહાવ્રત. જે આ પ્રમાણે
છે - (૧) અહિંસા (૨) સત્ય
(૩) અસ્તેય (૪) બ્રહ્મચર્ય
(૫) અપરિગ્રહ.

(૧) શૌચ
(૨) સંતોષ (૩) તપ
(૪) સ્વાધ્યાય અને
(૫) ઇશ્વર પ્રણિધાન આ
પાંચ નિયમ છે.

ત્રીજું
યોગાંગ છે આસન.

સિદ્ધાસન, પદ્માસન, ભદ્રાસન
વગેરે શરીરના સંસ્થાનો છે, તે
આસન છે. આસનથી મન સ્થિર
થાય છે. જે જે આસનથી મન
સ્થિર થાય તે આસન કરવું
જોઈએ.

પ્રાણાયામ

એ યોગનું ચોથું અંગ
છે. પ્રાણ = શ્વાસ, તેનો આયામ
= રોધ એટલે પ્રાણાયામ. જિનાગમમાં
પ્રાણાયામનો નિષેધ કર્યો છે - ઉસાસં
ળ ણિરુંભઙ્ઙા પાણ પાતંજલદર્શનમાં
તેને યોગનું એક અંગ ગણાવ્યું છે.
માટે અત્રે પણ તેનો ઉલ્લેખ
કર્યો છે.

પ્રત્યાહાર

એ પાંચમું યોગાંગ
છે. પ્રત્યાહારસ્ત્વિન્દ્રિયાણાં
વિષયેભ્યઃ સમાહતિઃ -
ઇન્દ્રિયોને વિષયોથી પાછી
ખેંચી કાઢવી, એનું નામ
પ્રત્યાહાર.

યોગનું

સાતમું અંગ છે ધ્યાન.

ધ્યાનં તુ વિષયે તસ્મિન્
એકપ્રત્યયસન્તતિઃ - એક જ
વિષયમાં એકાગ્રતાપૂર્વક જે નિરંતર
ઉપયોગની પરંપરા ચાલે, તેને
ધ્યાન કહેવાય.

ધારણા

એ યોગનું છટકું
અંગ. કોઈ ધ્યેય પર
મનને સ્થિરતાપૂર્વક બાંધી લેવું
એનું નામ ધારણા. ધારણા
તુ ક્વચિદ્ ધ્યેયે ચિત્તસ્ય
સ્થિરબન્ધનમ્।

યોગનું

આઠમું અંગ સમાધિ

છે. સમાધિસ્તુ તદેવાર્થ-
માત્રાભાસનરૂપકમ્ - સતત તે જ
વિષયનો પ્રતિભાસ થયા કરે...
ધ્યાન 'લય'માં પરિણમે, તેનું
નામ સમાધિ...

Eight Steps to
SELF EXPERIENCE.



World's most precious three *Jewels* are in the lap of Yours self.

अमरत सिद्धान्तोनुं सारबूत तत्व छे
'रव' = आप = आत्मा.
दर्शन-ज्ञान-चारित्रनी आधारशिला छे आत्मा.



आत्मा सिधेनो निश्चय ओ दर्शन छे. आत्मबोध ओ ज्ञान छे अने आत्मरम्यता ओ चारित्र छे.



યોગ એ અંગી છે. આ આઠ તેના અંગ છે. શરીરમાંથી તેના અંગો બાદ કરો તો શું બચે? અંગોનો સમુદાય એ જ તો શરીર છે. એ જ રીતે આ અંગોનો ગણ એ યોગ છે. યોગના પ્રથમ સોપાન તરીકે અહીં યમ-નિયમની પ્રવૃત્તિ કરી છે, તે સદા ય સ્મરણીય છે. આજે આસનોના ક્ષેત્રે સુદીર્ઘ અભ્યાસો થાય છે. પ્રાણાયામના સાધકો દિન-પ્રતિદિન વધતા જાય છે. ધ્યાન અને સમાધિની શિબિરો પણ હવે ઠેક ઠેકાણે થવા લાગી છે. પણ પાયાનું શું? એ પ્રશ્ન ખૂબ ગંભીર છે.

એક શહેરમાં એવી માન્યતા હતી કે બપોરે બાર વાગે એટલે સરદારજીઓની બુદ્ધિ જતી રહે. આશ્ચર્ય તો એ વાતનું હતું કે ખુદ સરદારજીઓએ પણ એ માન્યતાને અપનાવી લીધી હતી. એક વાર તેમણે નક્કી કર્યું, કે શહેરના ટાવરની ઘડિયાળમાં બાર ન વાગવા દેવા. ૧૧ વાગે બધા ત્યાં ભેગા થયા. જન્માષ્ટમીની મટકીની યાદ અપાવે એમ એક ઉપર એક ચડવા લાગ્યા. ખાસ્સા સમય પછી નીચે વાળો એક સરદારજી થાક્યો. બૂમ મારીને એણે પૂછ્યું, “અभी कितने बाकी है?” ઉપરથી જવાબ મળ્યો, “बस, सिर्फ एक.” સરદારજી કહે, “तो मैं आ रहा हूँ.”

કહેવાની જરૂર નથી કે પછી એ માનવ-મહેલ કડડબૂસ થઈને પડી ગયો. શિખર ઉત્કૃષ્ટ છે એમાં કોઈ શંકા નથી. પણ એનો ઉત્કર્ષ પાયાને કારણે છે, એ સમજવું જરૂરી છે. સમાધિ પ્રકૃષ્ટ છે, એની ના નથી, પણ એની આધારશિલા છે યમ અને નિયમ. કમનું ઉલ્લંઘન કરીને જેઓ અકમ-ચકમમાં ફસાય છે, તેઓ આત્મવંચના કરે છે.

મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી મહારાજે તો સ્પષ્ટ કહ્યું છે...

सुद्धं ज्ञाणं कओ तेसिं ?

જેઓ હિંસા, પરિગ્રહ વગેરે પાપોમાં ડુબેલા છે, તેમને શુદ્ધ ધ્યાન શી રીતે થઈ શકે? જો આગની અંદર ફૂલ તાજું ને મહેકતું રહી શકે, તો પાપોમાં પરાયાણ રહેનારને ધ્યાન અને સમાધિની પ્રાપ્તિ થઈ શકે.

માટે કમશ: આ યોગ-અંગોને આત્મસાત્ કરવા માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ. અંતિમ બે કડીઓમાં આ જ આઠ અંગોનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કરાયું છે.



A
Successful
journey
of soul to

Super Soul.



Yoga...
The right path to

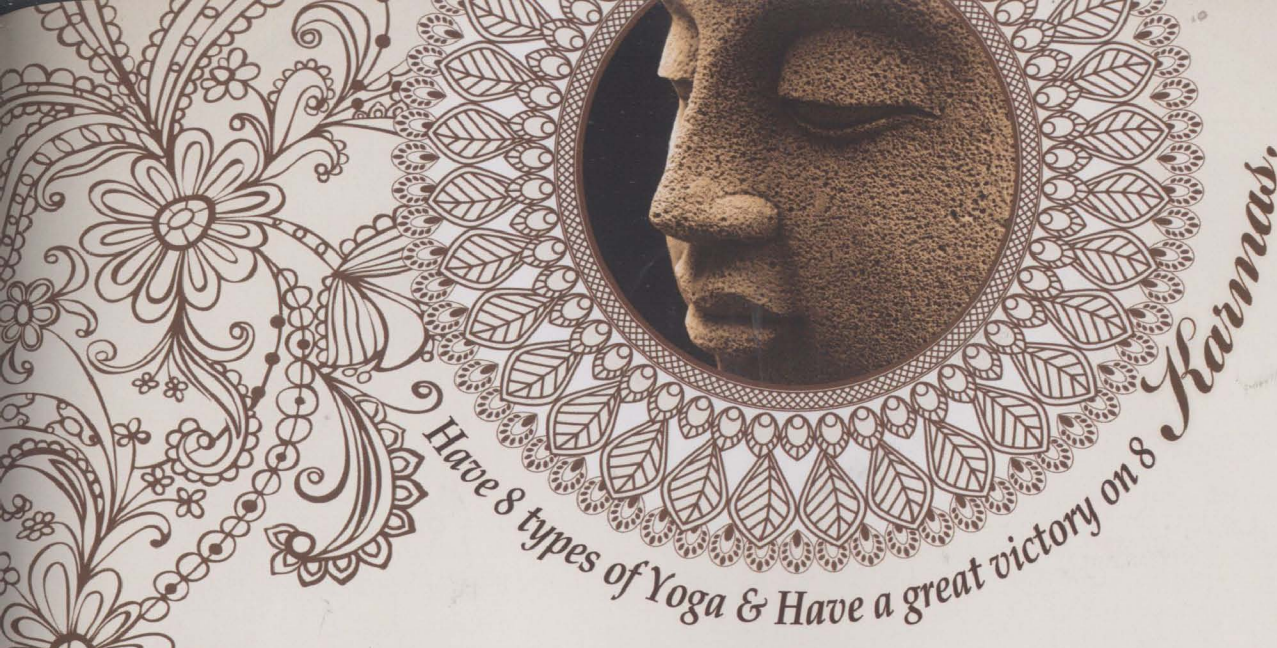
Liberation.

બાહ્યભાવોથી જે શૂન્ય બને છે,
તે આંતરભાવોથી પૂર્ણ બને છે.

જે બાહ્યભાવોથી પૂર્ણ બને છે,
તે આંતરભાવોથી હાનિ પામે છે.

ભાવપ્રાણાયામની આ અદ્ભુત ભૂમિકાઓ સર થાય
એટલે મન અને ઈન્દ્રિયો પર વિજય પ્રાપ્ત થાય છે.
આ વિજય એ જ પ્રત્યાહારની સફળતા છે.

*Be
Hero
by Being Zero*



Have 8 types of Yoga & Have a great victory on 8

Karmas.

मूल उत्तर गुण मुद्राधारी,
पर्यकासन चारी;
रेचक पूरक कुंभक सारी,
मन इंद्रि जयकारी...३

महारो बालुडो संन्यासी...

મૂળ અને ઉત્તર ગુણની મર્યાદાને ધારણ કરનાર, પર્યાકાસન પર ખેસનાર, રેચક - પૂરક - કુંભક ને સ્મૃતિમાં રાખનાર, મન અને ઇન્દ્રિય પર વિજય મેળવનાર. ॥૩॥

યમ એટલે અહિંસાદિ મૂળગુણ. નિયમનો અર્થ છે પિંડવિશુદ્ધિ, સમિતિ, ગુપ્તિ વગેરે ઉત્તરગુણ. પૂર્વે શૌચ આદિ જે પ્રકારો કહ્યા, તે પાતંજલ યોગદર્શનને અનુસારે છે. પ્રસ્તુતમાં જિનદર્શનને અનુસારે જે ઉત્તરગુણોરૂપી નિયમ કહ્યો છે, તેમાં શૌચ વગેરેનો પણ અંતર્ભાવ થઈ શકે છે.

‘યમ્’ એ સંસ્કૃત ‘ઘાતુ’ છે. જેના પરથી યમ અને નિયમ શબ્દો બન્યા છે. ‘યમ્’ નો અર્થ છે ‘નિયંત્રણ કરવું’. જેનાથી અસદ્ વૃત્તિઓ અને પ્રવૃત્તિઓ પર નિયંત્રણ થાય એનું નામ યમ અને નિયમ. નિયંત્રણ એ બંધન નથી, એ તો આત્માની સુરક્ષા છે. જે અનુશાસનમાં રહે છે, એ સુખી રહે છે.

નાનકડો પરાગ. એના માતા-પિતા ખૂબ ધર્મિષ્ઠ. અનેક નિયમો અને અભિગ્રહો રાખતા. પરાગ પણ કાંઈક નિયમ પાળે, એવી તેમની ભાવના... પણ એ જરા ય ગાંઠે નહીં. કોઈ નિયમ લેવા તૈયાર થાય નહીં. એના માતા-પિતા એને મારી પાસે લઈ આવ્યા. એણે યોખી-ચટ વાત કરી, “મને કોઈ ‘કંટ્રોલ’ ન જોઈએ.” મેં કહ્યું, “જેવી તારી ઇચ્છા. પણ મને ફક્ત એક પ્રશ્નનો જવાબ આપ. લગામ કોને હોય? ઘોડાને કે ગધેડાને?”

પરાગ હસી પણ પડ્યો... શરમાઈ પણ ગયો અને ‘કંટ્રોલ’માં રહેવા માટે તૈયાર પણ થઈ ગયો. લગામ ઘોડાને નિયંત્રણમાં જ રાખે છે, એવું નથી. લગામ ઘોડાને સુખી પણ

રાખે છે. લગામ વિનાનો ગધેડો ડફણા ખાય છે, અપમાનો પામે છે અને દુઃખી થાય છે. પ્રસ્તુતમાં લગામ માટે બહુ સુંદર શબ્દનો પ્રયોગ થયો છે...

મૂલ ઉત્તર ગુણ મુદ્રા ધારી.

મુદ્રાનો અર્થ છે મર્યાદા. સાધક આત્મા હંમેશા મર્યાદામાં રહે, એ કદી પણ નિર્મર્યાદ ન બને. નિયંત્રણની ‘બાઉન્ડ્રી’ને એ કદી ઓળંગે નહીં.

અનવસ્થિત લઘરવઘર ચીંથરેહાલ વ્યક્તિને રાષ્ટ્રપતિ ભવનમાં પ્રવેશ મળી ન શકે. એના માટે વ્યવસ્થિત થવું પડે. સભ્યતાના વર્તુળની અંદર રહેવું પડે. મન-વચન-કાયાનું યોગ્ય નિયંત્રણ કરવું પડે. એ જ રીતે અધ્યાત્મવિશ્વમાં પ્રવેશ મેળવવા માટે સૌ પ્રથમ મર્યાદાશીલ થવું પડે. યોગ્ય નિયંત્રણમાં આવવું જ પડે. યમ અને નિયમના નિરૂપણ પછી હવે આસનને અનુલક્ષીને કહે છે -

પર્યાકાસન ચારી

પર્યાકાસન એક વિશિષ્ટ આસન છે. શાશ્વતી પ્રતિમાઓ પર્યાકાસનમાં હોય છે. યોગશાસ્ત્રમાં પર્યાકાસનની આ વ્યાખ્યા કહી છે -

સ્યાજ્જઙ્ઘયોરધોભાગે, પાદોપરિ કૃતે સત્તિ।

પર્યઙ્કો નાભિગોત્તાન-દક્ષિણોત્તરપાણિકઃ।।૪-૧૨૫।।

બે સાથળોનો નીચેનો ભાગ પગ ઉપર રાખીને નાભિની નજીકમાં જમણો - ડાબો હાથ કમસર ચત્તો રાખવો, તેને પર્યાકાસન કહેવાય. ભગવાન શ્રીમહાવીરસ્વામિને નિર્વાણ સમયે પર્યાકાસન હતું. અહીં પર્યાકાસન કહ્યું તે ઉપલક્ષણ છે. તેના પરથી અન્ય આસનો પણ સમજી લેવા. ચારી = તે આસનોનું આસેવન કરનાર. જેનાથી મન સ્થિર થાય અને

ધ્યાન - સમાધિને અનુકૂળ અવસ્થાનું સર્જન થાય, એવું આસન કરવું જોઈએ. હવે પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ કહે છે -

રેચક પૂરક કુમ્ભક સારી

પ્રાણાયામમાં ત્રણ તબક્કા છે. (૧) રેચક - જેમાં પેટમાં રહેલા પવનને અતિ પ્રયત્ન દ્વારા બહાર કાઢવામાં આવે છે. (૨) પૂરક - જેમાં બહારના વાયુને આકર્ષીને ઉદરમાં ભરવામાં આવે છે. (૩) કુંભક - જેમાં બહારના અને અંદરના બંને વાયુનો નિરોધ કરીને તેને નાભિકમળમાં સ્થિર કરવામાં આવે છે.

પ્રાણાયામથી વ્યાકુળતા થાય છે. માટે જિનપ્રવચનમાં તેનો નિષેધ છે. જે રીતે યોગસમાધિ થાય તેવી જ પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ, એવો જિનાગમનો સ્પષ્ટ મત છે. (આવશ્યક-નિર્યુક્તિ આગમસૂત્ર ગાથા-૧૫૧૦) હા, જીવોની યોગ્યતા અનેક પ્રકારની હોય છે. માટે જે જીવને પ્રાણાયામથી ઇન્દ્રિયનિયંત્રણ થાય, તે જીવ માટે પ્રાણાયામ ઉપયોગી છે. બાકી સમષ્ટિગત વિચાર કરીએ તો પ્રાણાયામના સ્થાને ભાવપ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. મહોપાધ્યાયજી યશોવિજયજી મહારાજાએ ભાવપ્રાણાયામની અદ્ભુત પરિભાષા સમજાવી છે -

રેચનાદ્ બાહ્યભાવાના-મન્તર્ભાવસ્ય પૂરણાત્।

કુમ્ભકસ્તમ્ભવૃત્તિશ્ચ પ્રાણાયામસ્ત્રિધેત્યયમ્। દ્વાત્રિંશિકાર૨૨-૧૭।।

ભાવપ્રાણાયામની ત્રણ ભૂમિકા -

- (૧) રેચન એટલે ખાલી થવું. બાહ્ય ભાવોનો ત્યાગ કરીને ખાલી થવું જોઈએ.
- (૨) પૂરણ એટલે ભરાવું. વિવેક વગેરે ગુણોથી પૂર્ણ થવું જોઈએ.
- (૩) કુંભન એટલે સ્થિરીકરણ. આત્મજ્ઞાન આદિ ગુણોને

અસ્થિમજ્જા કરવા દ્વારા તેમને સ્થિર કરવા જોઈએ.

જ્ઞાનસારના શબ્દો યાદ આવે છે -

અપૂર્ણ: પૂર્ણતામેતિ પૂર્વમાણસ્તુ હીયતે (૧-૫)

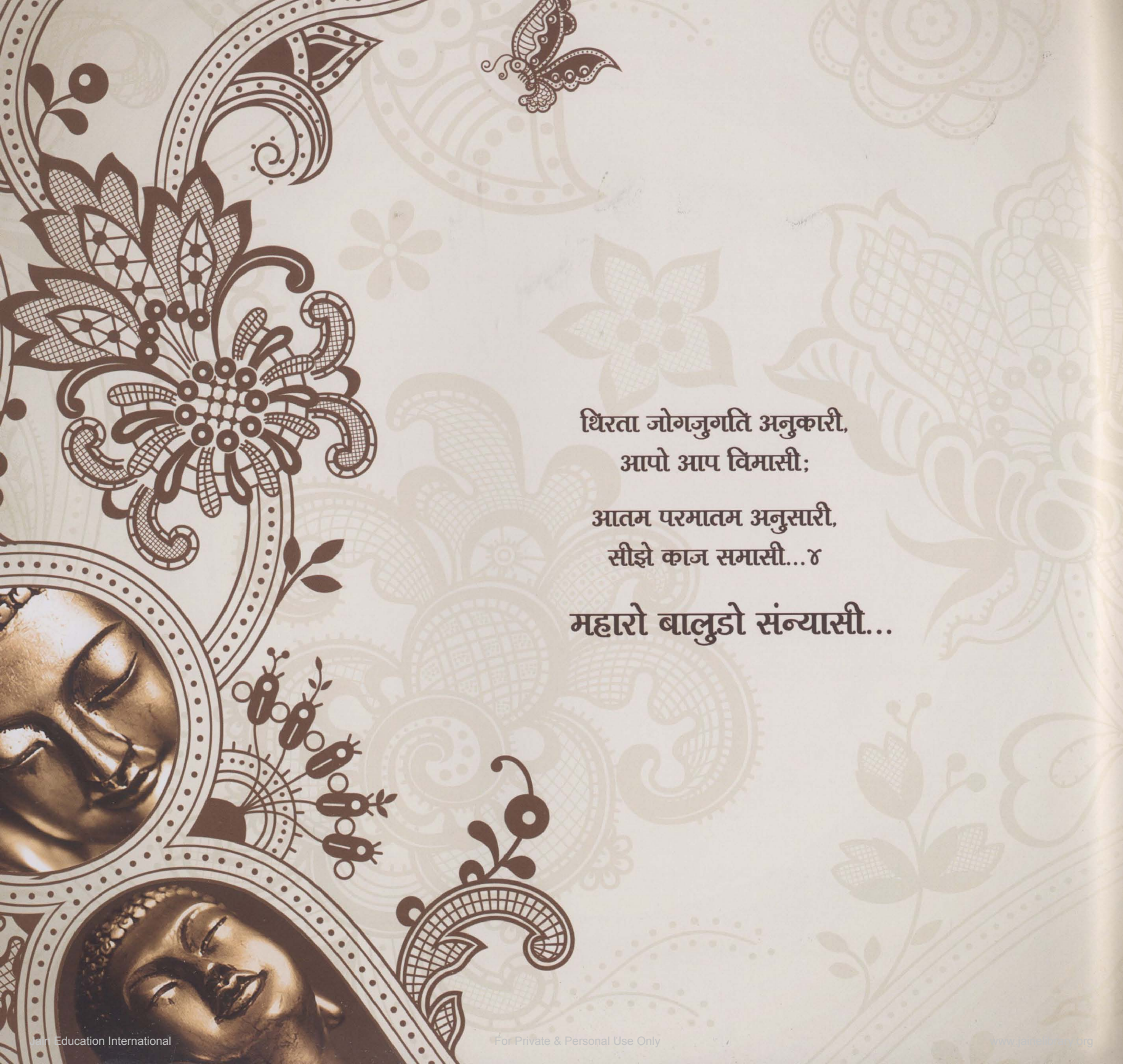
બાહ્યભાવોથી જે શૂન્ય બને છે, તે આંતરભાવોથી પૂર્ણ બને છે. જે બાહ્યભાવોથી પૂર્ણ બને છે, તે આંતરભાવોથી હાનિ પામે છે. ભાવપ્રાણાયામની આ અદ્ભુત ભૂમિકાઓ સર થાય એટલે મન અને ઇન્દ્રિયો પર વિજય પ્રાપ્ત થાય છે. આ વિજય એ જ પ્રત્યાહારની સફળતા છે.

મન ઇંદ્રી જયકારી

એક માન્યતા એવી છે કે ઇન્દ્રિયોને સાવ જ છુટ્ટી મુકી દેવી જોઈએ. એ જ્યાં આકર્ષાતી હોય ત્યાં જવા દેવી જોઈએ. એને જે જોઈએ એ આપવું જોઈએ. એનાથી સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ માન્યતા એવું અર્ધસત્ય છે, કે જે અસત્ય કરતા પણ ભયંકર છે. ઇન્દ્રિય-તુષ્ટિકરણથી અલ્પકાલીન તુચ્છ સુખ મળે. એને દ્રવ્યસમાધિ કહેવાય. એવી સમાધિથી આત્માને કોઈ લાભ નથી. એ ક્ષણિક સુખ તો દીર્ઘકાલીન સંકલેશોને અને દુઃખોને લાવનારું છે.

વાસ્તવિક સમાધિ મેળવવી હોય તો ઇન્દ્રિય અને મન ઉપર વિજય મેળવ્યા વિના છૂટકો નથી. આ વિજય તો જ મળે, કે જો પ્રત્યાહાર દ્વારા ઇન્દ્રિયોને વિષયોથી પાછી ખેંચવામાં આવે. મનને આત્મામાં વિલીન કરી દેવામાં આવે. આ અવસ્થા પછી જ પરાકાષ્ઠાની આત્મસાધના શક્ય બને છે. આ જ આત્મસાધનાનું શબ્દચિત્ર અંતિમ કડીમાં રજુ થઈ રહ્યું છે.



थिरता जोगजुगति अनुकारी,
आपो आप विमासी;

आतम परमातम अनुसारी,
सीझे काज समासी...४

महारो बालुडो संन्यासी...

સ્થિરતા અને યોગયુક્તિઓનું અનુસરણ કરતો, સ્વયં સ્વસ્વરૂપનો વિમર્શ કરતો આત્મા પરમાત્માને અનુસરે છે, કાર્યસિદ્ધિ કરે છે, અને પરમાત્મસ્વરૂપમાં સમાર્ષ જાય છે. ॥૪॥

‘સ્થિરતા’ એ ધારણાનું સ્વરૂપ છે. માટે જ પૂર્વે કહ્યું છે કે - એક ધ્યેયમાં ચિત્તને સ્થિરપણે બાંધી લેવું, એનું નામ ધારણા.

ઘરતીકંપમાં મકાન પડી જાય. સદ્ભાગ્યે અંદર રહેલો માણસ બચી જાય. એક કડાકા સાથે એની ચારે બાજુ કાટમાળ પડ્યો હોય, અને છતાં ય જાણે કાંઈ જ બન્યું ન હોય, એમ એ માણસ વેપારની લેતી-દેતી જોતો હોય કે રૂપિયાની નોટો ગણતો હોય... આવી ઘટનાની તમે કલ્પના પણ કરી શકો છો? હા, આવી ઘટના બની ચૂકી છે... ચિત્તસ્ય સ્થિરબન્ધનમ્ એ આનું નામ. ધારણા પૂર્વે નથી કરી એવું નથી. ધ્યાન હવે સૌ પ્રથમ વાર કરશું એવું પણ નથી. અનાદિ કાળમાં ધ્યાન પણ અનંત વાર થઈ ચૂક્યું છે, અને ધારણા પણ અનંતવાર થઈ ચૂકી છે. થાપ બાધી છે માત્ર તેના વિષયની બાબતમાં.

ક્યારેક બિલાડી બન્યા તો ઉંદરના ધ્યાનમાં એક તાન થઈ ગયા. ભૂંડ બન્યા તો ભૂંડણની પાછળ ભાન ભૂલી ગયા. ને માણસ બન્યા તો પૈસા પાછળ પાગલ બની ગયાં. પેલા ભર્તૃહરિએ પોતાની હૈયાવરાળ બહાર કાઢી છે -

ધ્યાતં વિત્તમહર્નિશં નિયમિત-પ્રાણૈર્ન શમ્ભોઃ પદમ્।

કેવી અમારી મૂર્ખતા! પરમાત્મપદનું ધ્યાન કરવાને

બદલે અમે દિવસ-રાત ધનનું ધ્યાન કર્યું. રે... ધનમાં જ અમારા પ્રાણ પરોવી દીધાં.

ના, આવી ધારણાની અહીં વાત નથી. આ ભેદરેખાને સ્પષ્ટ કરવા માટે જ કહ્યું છે -

થિરતા જોગજુગતિ અનુકારી

‘સ્થિરતા’ ઉપાદેય ખરી, પણ કેવી સ્થિરતા? કે જે યોગયુક્તિને અનુસરતી હોય.

મોક્ષેણ યોજનાદ યોગઃ (૨૭-૧)

જે મોક્ષ સાથે જોડી આપે તેનું નામ યોગ. યુક્તિમાં પણ મૂળ ધાતુ છે યુજ્ - એનો અર્થ છે જોડાણ. યોગયુક્તિ = યોગ સાથેનું અનુસંધાન. ધારણા તો એવી જ કરવી જોઈએ કે જે યોગ સાથે અનુસંધાન જોડી આપે.

થિરતા જોગજુગતિ અનુકારી

યોગયુક્તિ પણ ત્યારે જ સંભવે, કે જ્યારે એમાં સાક્ષાત્ કે પરંપરાએ પણ આત્મજ્ઞાન હોય. ધ્યાનનો વિષય પણ ‘આત્મા’ છે. માટે આત્મજ્ઞાનની દિશામાં અંગુલિનિર્દેશ કરે છે -

આપો આપ વિમાસી

સમસ્ત સિદ્ધાન્તોનું સારભૂત તત્ત્વ છે ‘સ્વ’ = આપ = આત્મા. દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રની આધારશિલા છે આત્મા.

દર્શનં નિશ્ચયઃ પુંસિ બોધસ્તદ્બોધ ઉચ્યતે।

स्थितिस्तत्रैव चारित्रम्

આત્મા વિષેનો નિશ્ચય એ દર્શન છે. આત્મબોધ એ જ્ઞાન છે અને આત્મરમાણતા એ ચારિત્ર છે. ધ્યાની તે છે, જે 'સ્વ'ને 'સ્વ' વડે જોઈને 'સ્વ' માટે 'સ્વ'ના સ્વરૂપમાં રમાણ કરે છે. આને કહેવાય -

आपो आप विमासी

ચાર પ્રકારના દર્શન છે.

- (૧) પરાધીન પરદર્શન
- (૨) સ્વાધીન પરદર્શન
- (૩) પરાધીન સ્વદર્શન
- (૪) સ્વાધીન સ્વદર્શન

(૧) **પરાધીન પરદર્શન** એટલે કોઈ બીજી વ્યક્તિ દ્વારા બાહ્ય વસ્તુ જોવી. લગભગ આખી દુનિયા આ દર્શનમાં ગુમરાહ બની છે. પ્રચાર-પ્રસાર માધ્યમો જે દેખાડે તે જોવામાં પ્રતિદિન અબજો કલાકો વેડફાઈ રહ્યા છે, ના, બલ્કે આત્માનું ધોર અહિત કરી રહ્યા છે.

(૨) **સ્વાધીન પરદર્શન** એટલે બાહ્ય પ્રેરણા વિના પોતાની જાતે જ બાહ્ય વસ્તુને જોવી. જો આ દર્શન પરંપરાએ આત્મદર્શન કરાવતું ન હોય, તો તે ય આત્મશક્તિનો દુરુપયોગ જ છે.

(૩) **પરાધીન સ્વદર્શન** એટલે સદ્ગુરુના પરિશ્રમના ફળરૂપે આત્મદર્શન કરવું. આ દર્શનનો અભ્યાસ પરમ દર્શનનું કારણ બને છે, જે છે -

(૪) **સ્વાધીન સ્વદર્શન** એટલે પોતાના આત્મા દ્વારા જ આત્મદર્શન કરવું.

स्वरूपदर्शनं श्लाघ्यं, पररूपेक्षणं वृथा।

एतावदेव विज्ञानं, परञ्ज्योतिःप्रकाशकम्॥

સ્વરૂપદર્શન જ પ્રશંસનીય છે. પરરૂપદર્શન તો ફોગટ છે. જ્યારે આટલું જ્ઞાન થઈ જાય, ત્યારે અંતરમાં પરમજ્યોતિના અજવાળા પથરાઈ જાય છે. સ્વાધીન સ્વદર્શન ટૂંક સમયમાં કેવળજ્ઞાનને ખેંચી લાવે છે. 'આપો આપ વિમાસી' ની આ સાધના જ્યારે પોતાના લક્ષ્યને આંખી લે છે, ત્યારે આત્મા પરમાત્મસ્વરૂપ બની જાય છે. અનંત ભવોની આ દુઃખદ યાત્રાનો એક સુખદ અંત આવે છે. આત્મકલ્યાણનું કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. આત્મજ્યોતિ પરમજ્યોતિમાં સમાઈ જાય છે...

आतम परमातम अनुसारी

सीझे काज समासी.

वैशाख सुद १४

वि.सं. २०६७

જિનાજ્ઞાવિરુદ્ધ લખાયું હોય, તો મિચ્છામિ દુક્કડમ્.



Live up whole the world, than only you can meet him.

बेखुदी छा जाए ऐसी,
दिल से मिट जाए खुदी.
उससे मिलने का तरीका
अपने खो जाने में है...

देहेन्द्रियेषु वैराग्यं, यम इत्युच्यते बुधैः॥२-२८॥

દેહ અને ઈન્દ્રિયોમાં વૈરાગ્ય એને બુદ્ધજનો યમ કહે છે.

अनुरक्तिः परे तत्त्वे, सततं नियमः स्मृतः।

પરમ તત્ત્વમાં સતત અનુરાગ એ નિયમ છે.

એક ગ્રંથ છે,
જેનું નામ છે.

ત્રિશિખિ

બ્રાહ્મણોપનિષદ્

અષ્ટાંગયોગની તદ્દન વિલક્ષણ પરિભાષા

આ ગ્રંથમાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે. સમ્યક્ સાપેક્ષભાવ દ્વારા

આ પરિભાષા પણ અધ્યાત્મ માર્ગ પર

નવો પ્રકાશ પાથરી શકે છે.

માટે અહીં તેને

યથાવત્ રજુ

કરી છે.

सर्ववस्तुन्युदासीन-भावमासनमुत्तमम्।

સર્વ વસ્તુ પ્રત્યે ઉદાસીનભાવ એ ઉત્તમ આસન છે.

जगत्सर्वमिदं मिथ्या-प्रतीतिः प्राणसंयमः।

જગત્ સર્વમિદં મિથ્યા છે - એવી પ્રતીતિ પ્રાણસંયમ છે.

चित्तस्यान्तर्मुखीभावः, प्रत्याहारस्तु सत्तम!
हे उत्तम ! चित्तनो अंतर्मुखभाव ओ प्रत्याहार छे.

चित्तस्य निश्चलीभावे, धारणा धारणं विदुः।
चित्तने निश्चल भावमां धारी राजवुं ओ धारणा छे.



सोऽहं चिन्मात्रमेवेति, चिन्तनं ध्यानमुच्यते।
ते हुं चिन्मात्र हुं ओवुं चिंतन ध्यान कहेवाय छे.

ध्यानस्य विस्मृतिः सम्यक्, समाधिरभिधीयते।
सम्यक्पाणे ध्याननी विस्मृति समाधि कहेवाय छे.



आतम अनुभव ज्ञान की
जो कोई पूछे बात,
सो गूँगा गुड़ खाइ कै
कहै कौन मुख रचाद?