પૂજ્ય ભાઈ
શ્રી સી. આર. વ્યાસજી
(સત્સંગની પરાવાણી)

ૐ આવાસ, નાગર ચકલા, જામનગર

પૂજય ભાઈ
શ્રી સી. આર. વ્યાસજી
(સત્સંગની રત્નકણિકાઓ)

બહિરાત્મા -> અંતરાત્મા -> સાક્ષી -> પ્રજ્ઞા -> જ્ઞાતા,દ્રષ્ટા,જાગૃતિ (AWARENESS)-> આત્મા

ૐ હરિઃ **ૐ હરિઃ** **ૐ હરિઃ**

ઓનલાઈન સત્સંગ ની link: https://www.youtube.com/@crvyasknowledge

CR Vyas
Satva Design Studio
Uninstall Open

Google Play Store App:

પ્રસ્તાવના

જામનગર 'ૐ આવાસ' ના પૂજ્ય ભાઈશ્રી (સી. આર. વ્યાસ) ના સત્સંગ વીડિઓ સાંભળીને 'ૐ આવાસ' ના નજદીકના નિવાસી એવા પ્રોફેસરશ્રી ભરતભાઈ અંતાણીએ અત્યંત ઉલ્લાસ અને ઉત્સાહથી એક ભગીરથ કાર્ય કરવાનો સંકલ્પ કર્યો. અલબત્ત તેઓ પૂજ્ય ભાઈશ્રીની રૂબરૂ મુલાકાત કે સત્સંગનો લાભ મેળવી શક્યા નહોતા. પરંતુ youtube દ્વારા પ્રસારિત થતા સત્સંગના શ્રવણ થકી તેમને ઘણા ખુલાસા અને સમજણના ઉઘાડની અદ્‌ભુત અનુભૂતિ થઈ. આથી તેમની સાધનાના સાતત્ય માટે તથા આત્મનિરીક્ષણમાં સહાયરૂપ થાય તે હેતુથી આશરે ૧૫૦ થી વધારે સત્સંગના વીડિઓમાંથી સારરૂપ વિચારકંડિકાઓ અલગ તારવીને તેને લાઘવસ્વરૂપમાં સંકલિત કરવાનું કાર્ય અંગત ઉપયોગ અર્થે કર્યું.

ક્ષીરસાગરના મંથનકાર્ય દ્વારા અમૃતતત્ત્વની નીપજ થઈ શકી હતી. જેમ દધિમંથનના વલોણામાંથી નવનીતની પ્રાપ્તિ થાય છે તેમ તેમના અથાગ પુરુષાર્થબળથી તેમણે પૂજ્ય ભાઈશ્રીનાં સત્સંગ પ્રવચનોનું વલોણું કરીને, અતિ સંક્ષિપ્તમાં સારગ્રહણ કરીને રત્નકણિકાઓનું સંકલન કર્યું છે. તેમનું આ દોહનકાર્ય અન્ય સાધકોને તેમના સાધનાપથમાં વિશેષરૂપે મદદરૂપ બની શકે તે હેતુથી આ સંકલનને મૂર્ત સ્વરૂપ આપવાનું બન્યું છે.

website તથા youtube માં જે સત્સંગ ક્રમાંક અપાયા છે તે જ ક્રમાંક આ સંકલનમાં દર્શાવવાની કાળજી પણ લીધી છે, જેથી સાધકને વિશેષરૂપે સમજણ મેળવવી હોય તે સત્સંગ શ્રવણ કરીને કે નિહાળીને સંદર્ભ પ્રાપ્ત કરી શકે. આ સંકલનમાં વિશિષ્ટ બાબત એ રહી છે કે તેમણે પોતાના કોઈ પણ વ્યક્તિગત વિચાર, શબ્દો કે અભિવ્યક્તિથી દૂર રહીને માત્ર અને માત્ર સત્સંગ વક્તવ્યના જ શબ્દો યથા-તથા પ્રગટ થાય તેની વિશેષ કાળજી લીધી છે. તેમણે માત્ર પોતાના શબ્દો જ નહીં પરંતુ પોતાનું નામ પણ પ્રગટ ન થાય તેવી ઉદાત્ત ભાવના દર્શાવી હતી, તેમ છતાં આ ભગીરથ કાર્ય પાછળ તેમણે પ્રેમપૂર્વક, નિષ્ઠાપૂર્વક, ઊંડાણપૂર્વકના પરિશ્રમરૂપી સાધના કરી છે તેના અનુસંધાને તેમના આ સંકલન માટે તેમનું નામ દર્શાવવું અનિવાર્ય બની રહે છે.

હરિ: ૐ

ૐ આવાસ, નાગર ચકલા, જામનગર. ~ પરેશ સી. વ્યાસ

સત્સંગ નંબર અને સત્સંગ ની વિગત

[726] 16 DEC 2001- ધ્યાનથી બોધ સુધીની યાત્રા અંગે
[726] 16 DEC 2001- દ્રષ્ટા અને સાક્ષી સત્તા વિશે
[727] 23 DEC 2001 “અપ્પા દીપો ભવ**”-**દીવો પ્રગટાવવો કઈ રીતે**?**શ્રમણ માર્ગમાં વિશ્રામ છે.
[781] 13 APR 2003 ‘હોવાપણું છે**‘** એનું જ્ઞાન પંચેન્દ્રિયો કરાવી શકે નહીં.દર્શનમોહ તથા ચારિત્રમોહ વિષે
[782] 20 APR 2003- દરેક વ્યક્તિની અંદર આત્મસત્તા રહેલી છે છતાં પ્રકૃતિની આટલી બધી તાકાત કેમ છે **?**
[783] 27 APR 2003- ઈન્દ્રિય સુખ અને સ્મૃતિતંત્ર સાથેના અનુસંધાનમાં ખર્ચાતી શક્તિ કેમ બચે**?**
[784] 04 MAY 2003- ધર્મ શું છે **?** ધર્મકથા શા માટે **?** ક્યો ધર્મ પકડવો **?**સુખ-દુ:ખના ધક્કા કોને લાગે છે **?**
[785] 11 MAY 2003- આટલાં બધાં આધ્યાત્મિક પ્રવચનો થાય છે છતાં મનુષ્ય આટલો તનાવગ્રસ્ત કેમ છે **?**
[786] 18 MAY 2003- બુદ્ધ ભગવાન જેને અહિંસા કહે છે એ આપણને કઈ રીતે આત્મતત્વમાં લઈ જાય **?**
[788] 01 JUN 2003- શ્વાસની ઉપરની સ્થિતિ શું છે **?** એ સ્થિતિએ કેમ પહોંચી શકાય **?**
[788] 01 JUN 2003- ખરેખર જીવનની સમસ્યા શું કહેવાય **?**
[789] 08 JUN 2003- દ્રવ્ય દૃષ્ટિ અને દ્રવ્યની પ્રીતિ વગર ક્યારેય પણ શુદ્ધભાવમાં અવાતું નથી
[790] 15 JUN 2003- જીવનમાં માર્ગ મળી ગયો હોય અને અચાનક અવસાન થાય તો એનું શું થાય **?**
[794] 13 JUL 2003- ગુરુને વંદન શું કામ **?**
[794] 13 JUL 2003- ગુરુ તત્વ શું છે **?**
[795] 20 JUL 2003- અંત:કરણની શુદ્ધિ વગર પ્રથમ પગલું મૂકાતું નથી.
[796] 27 JUL 2003- ચિત્તની શુદ્ધિ અને અશુદ્ધિ વિષે
[797] 03 AUG 2003- પંખી ઇંડાને સેવે એમ જ્ઞાની જિજ્ઞાસુને સેવે છે.
[798] 10 AUG 2003- બનતા બનાવોમાંથી સભાનતાથી પસાર થવાથી સહજતા જતી રહે છે.
[800] 24 AUG 2003- સાચી સ્વતંત્રતા કઈ રીતે મળે **?**
[802] 07 SEP 2003- ‘મૈં**‘** ની ધારાથી છૂટવું ગુરુતત્વ વગર શક્ય નથી.
[803] 14 SEP 2003- જ્ઞાની પુરુષને રહે છે એવી અનુકંપા અને કરુણા સાધકને કેમ નથી રહેતી **?**
[804] 21 SEP 2003- પરમ સત્સંગથી સ્વદોષ નિરીક્ષણ થાય છે પરંતુ અહંની પીડા પણ વધી છે.
[805] 28 SEP 2003- સત્સંગમાં ચેતનાની ભરપૂરતા અનુભવાય છે જ્યારે વહેવારમાં કૃત્રિમ ભય છવાઈ જાય છે.
[806] 05 OCT 2003- જ્ઞાન વર્તમાન છે જ્યારે અહં ભૂતકાળ હોય છે.
[807] 12 OCT 2003- શરીરની અંદર જીવ અને આત્મા બંને છે. એને ચલાવનાર કોણ છે **?**
[808] 19 OCT 2003- અહંકાર અને માન-અપમાન
[809] 26 OCT 2003- કોઈ પોતાનું પૂરું અંત:કરણ પ્રગટ કરી જ્ઞાની પાસે કલાક બેસે તો એના અનંત જન્મો મટે**?**

[810] 02 NOV 2003- જ્ઞાની પુરુષનો સહયોગ હોવા છતાં કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રશ્નોનો ઝડપી નિકાલ થતો નથી.
[811] 09 NOV 2003- ઈચ્છાઓ ઉદ્ભવે છે એમાં લોભ હોય છે કે મનની અશુદ્ધિ કે અંતરાય કર્મો **?**
[812] 16 NOV 2003- લાઓત્સે કહે છે કે, "પોતાની સમજણને દુ:ખ ઉપર કેન્દ્રિત કરવી એનું નામ ધ્યાન છે."
[812] 16 NOV 2003- ધ્યાન વિષે
[814] 30 NOV 2003- સદગુરુની શું જરૂરિયાત છે **?**
[814] 30 NOV 2003- એક સદગુરુ કરવા કે અનેક **?**
[816] 14 DEC 2003- સમર્થ સત્પુરુષની પાસેથી સાધકે પોતાનું કામ કાઢી લેવું જોઇએ
[817] 21 DEC 2003- સાક્ષીભાવ અને જ્ઞાતાદૃષ્ટાનું આંતર બંધારણ (ક્વૉલીટી) કેવું છે **?**
[818] 28 DEC 2003- પુરુષાર્થ કરવા છતાં પણ મોહ જતો નથી.
[819] 04 JAN 2004-સત્સંગ સમયે અવિરત નિષ્ઠા વહે, અંદરથી પ્રકૃતિ વેદી શકું પણ લાગે કે અવસર જતો રહ્યો.
[820] 11 JAN 2004- નિશ્ચય ક્યાંથી ઊઠે છે **?** એનું સ્મરણ કોને થાય છે **?**
[821] 18 JAN 2004- અવિદ્યાથી છૂટાપણું અનુભવાય છે પણ અવિદ્યાનો અંધકાર જતો નથી.
[822] 25 JAN 2004- વ્યક્તિ બહારી ઘટના પ્રત્યે શક્તિ ખર્ચે તેટલી પ્રકૃતિના દોષો પ્રત્યે ખર્ચતી નથી
[823] 01 FEB- 2004- ભોક્તાભાવની નીરસતા એ મનોવૈજ્ઞાનિક ડિપ્રેશનની નીરસતાથી જુદી છે **?**
[824] 08 FEB- 2004- લાઓત્સે:"જ્ઞાન મેળવવા કાંઇ કરવાની જરૂર નથી." છતાં કોઈ સાધન કરે છે, તો સાચું શું **?**
[825] 15 FEB- 2004- લાઓત્સે:"સંસાર વિપરીતતાની જોડ છે. દરેક શુભ સાથે અશુભ જોડાયેલું છે." તો શું કરવું**?**
[826] 22 FEB- 2004- સત્સંગમાં જે ભક્તિ પ્રગટ થાય છે એની સુગંધ અમારા વ્યવહારમાં કઇ રીતે પ્રસરાવવી**?**
[827] 29 FEB- 2004- વિચારો અને બાહ્ય વાતાવરણનો ત્રાસ કૃત્રિમ પુરુષાર્થ થકી પણ હઠતો નથી.
[828] 07 MAR 2004- કોઇ અશાંત ન થાય એવી અંતરાત્મા વ્યક્તિની ભાવના હોવા છતાં બીજાને દુ:ખ લાગતું હોય છે
[829] 14 MAR 2004- સાધનથી સંસાર પ્રાપ્ત થાય, પરમાત્મા પ્રેમથી પ્રાપ્ત થાય છે.
[830] 21 MAR 2004- ભગવાન પ્રત્યે પ્રીતિ ન થવામાં મન જ નડતર છે એમ લાગે છે.
[831] 28 MAR 2004- લાઓત્સે:"મસ્તિષ્કથી હૃદયમાં આવો અને હૃદયથી નાભિમાં" યોગશાસ્ત્રમાં કેમ મેળ પડે**?**
[832] 04 APR 2004- લાઓત્સે:"તમે તમારા અહંકારને એટલે હદ સુધી પીગળાવો કે તમારી અસ્મિતા પણ સાફ થઇ જાય."
[833] 11 APR 2004- ધ્યાનની શાંતિ, સમજણનું સુખ, બુદ્ધિની સાત્વિકતા હોવા છતાં પ્રકૃતિની જડતા જતી નથી.
[834] 18 APR 2004- સંસારના દુ:ખો જોતાં ભય વધી જાય છે.
[834] 18 APR 2004- આપણે એકાએક આ પૃથ્વીલોક છોડવો પડે તો કાંઇ પ્રાપ્તિ તો કરી નથી.
[835] 25 APR 2004- સામે જ્ઞાન છે છતાં એવું શું નડે છે કે સાધક નિરંતર જ્ઞાનનો પ્રતિભાવ આપી

શકતો નથી.
[836] 02 MAY 2004- બુદ્ધ કહે છે, " આત્માની ધારણા ન રાખો." લાઓત્સે કહે છે, "સુખની ઈચ્છા ન રાખો."
[836] 02 MAY 2004- ક્ષમા અહિંસાનો જ ભાગ કહેવાય ?
[837] 09 MAY 2004- બુદ્ધ: "વ્યવહારમાં આપણો સાક્ષી પરાજિત થાય ત્યારે અપરાધભાવને બદલે લજ્જાભાવ રાખવો."
[838] 16 MAY 2004- જીવેષણા ઉપર નિયંત્રણ આવી જાય તો મન શાંત થઈ જાય ?
[839] 23 MAY 2004 લાગણીઓના પૂરથી બગાડ થતો હોવાનું સાક્ષી જાણતો હોવા છતાં લાગણીશીલતાનો નકાર પ્રેમતત્વને અટકાવશે તો ?
[840] 30 MAY 2004- કબીરસાહેબ:"શબ્દ શબ્દ સહુ કહે, યહ શબ્દ વિદેહી, જીભ્યા પર આવે નહીં, નીરખી-પરખી લે."
[840] 30 MAY 2004- આપણો વહેવાર મોહ આધારિત. નિર્મોહી થવું અઘરું.
[841] 06 JUN 2004- દાદા ભગવાનના જ્ઞાનની પાંચ આજ્ઞાઓ વિષે કહો.
[842] 13 JUN 2004- ગંગાસતીએ પોતાના ભજનોમાં પણ આ અમૃતધારા સાથે જોડાવાની વાત કરી છે. એ કેમ સાર્થક થાય?
[843] 20 JUN 2004- જેમ જેમ અંતર્યાત્રા કરતો જાય તેમ તેમ સાધકનાં કષ્ટો કેમ વધતાં જતાં હશે ?
[844] 27 JUN 2004- ગુરુતત્વની અસર આવે છે પણ આ અસર આખું અઠવાડિયું રહેતી નથી.
[845] 04 JUL 2004- 'હું શરીર છું ' એવી ભ્રાંતિ કઈ રીતે ટળે ?
[846] 11 JUL 2004- લાઓત્સે: " જ્ઞાનમાર્ગે એવો વિકાસ કરો કે તમને કે અન્યને તમારી હાજરીનો ભાર ન લાગે."
[847] 18 JUL 2004- વ્યક્તિને પોતાનો સ્વભાવ ઠીક લાગતો હોય, આનંદ રહેતો હોય તો પછી કાંઈ કરવાપણું રહે?
[848] 25 JUL 2004- પ્રકૃતિના પુદગલોના અનુભવો તથા અનુભૂતિ વિષે
[849] 01 AUG 2004- આ ભજનના રચયિતા શું ઈચ્છે છે ?
[849] 01 AUG 2004- મન-બુદ્ધિથી મુક્ત કઈ રીતે થવું ?
[850] 08 AUG 2004- " પરમ ગુરુનો દેશ જોવો હોય તો માન મેલીને તમે આવો. " – ગંગાસતી
[851] 15 AUG 2004- જાગૃત પુરુષની ઉપસ્થિતિમાં વ્યક્તિનો કર્તાભાવ સ્વયંભૂ ક્ષીણ થઈ જતો હોય છે.
[852] 22 AUG 2004- લાઓત્સે: " કાં તો અધ્યાત્મની સાધના હોય છે, કાં તો અધ્યાત્મની વાસના."
[854] 05 SEP 2004- જ્ઞાનની જાગૃતિ માટે શું કરવું અને શું મૂકવું ?
[854] 05 SEP 2004- મન આશયની પ્રદક્ષિણા કર્યા કરે છે એનાથી નવાં કર્મબીજ પડે ?
[855] 12 SEP 2004- "બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ એ ત્રણ સાધનાના વિકાસનાં પ્રતીકો છે."-શ્રી રવિશંકરજી
[856] 19 SEP 2004- જ્ઞાનીની હાજરી ન હોય ત્યારે પણ એમની હાજરી જેવો અનુભવ રહે એ માટે શું કરવું ?
[857] 26 SEP 2004- અષ્ટાવક્રની જ્ઞાનની વાતો સાંભળતાં સાંભળતાં જ જનકરાજાના મનના સંતાપો શમી જાય છે.

[858] 03 OCT 2004- કબીર: “ બિના પાંવકા પંથ, બિના બસ્તીકા દેશ, બિના કાયાકા પુરુષ, યહ કબીરકા દેશ.”
[860] 17 OCT 2004- લાઓત્સે : “ બીજા લોકો કરતાં સાધકો વધારે ગંભીર જોવામાં આવે છે.”
[861] 24 OCT 2004- સંતમાર્ગમાં પ્યાલો પી જવાની વાત આવે છે. તો પ્યાલો પી જવો એટલે શું ?
[862] 31 OCT 2004- જ્ઞાની સાથે સાધકોએ કઇ રીતે સહયોગ કરવો ?
[863] 07 NOV 2004- ટીવી, છાપાં, ધાર્મિક પુસ્તકો કઇ રીતે જોવાં કે જેથી દીવો પ્રગટાવવામાં મદદરૂપ થાય ?
[864] 14 NOV 2004- આપણી નિર્લેપતાની સંસારમાં કદર નથી.
[865] 21 NOV 2004- જ્યારેબહારથી આક્રમણ થાય છે ત્યારે ઘણી વખત સામું આક્રમણ થઇ જાય છે.
[866] 28 NOV 2004- ‘નિર્મોહી મોહ ન જાને‘ એટલે શું ?
[867] 05 DEC 2004- અનાત્માને કોણ જાણે છે ? ભાવ કે બુદ્ધિ ?
[867] 05 DEC 2004- કર્મના ઉદય વખતે કઇ સાવધાની રાખવી ?
[868] 12 DEC 2004- ભ્રાંત નિશ્ચય અને જ્ઞાત નિશ્ચય વિષે
[869] 19 DEC 2004- આત્માર્થી માટે ગંગાસતી ‘વચનવાળી વ્યક્તિ‘ એમ કહે છે. આવી વ્યક્તિને શોધવી ક્યાં ?
[873] 16 JAN 2005- અશુદ્ધ ચિત્ત અનાત્મા તરીકે, શુદ્ધ ચિત્ત આત્મા તરીકે ઓળખાય છે. તો ચિત્ત શું છે ?
[874] 23 JAN 2005- શુદ્ધ ભાવ હ્રદયમાંથી આવે છે કે ચિત્તશુદ્ધિમાંથી આવે છે ?
[875] 30 JAN 2005- ક્રોધઅને દ્વેષ વ્યક્ત છે. એ ધીમે ધીમે જાય પણ રાગ અને મોહ અવ્યક્ત છે. એ કેમ જાય ?
[876] 06 FEB- 2005- સત્સંગમાં જે સુખ પ્રવર્તે છે એ આત્માનું સુખ કહેવાય કે ગુરુતત્વનું ?
[877] 13 FEB- 2005- કૃપાળુદેવનું વિધાન : “વ્યક્તિનું માનીપણું જો છૂટી જાય તો બંધનમુક્તિ આસાન છે.“
[878] 20 FEB- 2005- સાધકોએ ક્યા પરિગ્રહ રાખવા અને ક્યા પરિગ્રહ છોડવા યોગ્ય છે ?
[879] 27 FEB- 2005- આત્મજ્ઞાનીની જાગૃતિ કેવી હોય ?
[880] 06 MAR 2005- કર્મના ઉદય વખતે જાગૃતિનું સુખ જતું રહે ને ધ્યાનમાં અંત:કરણના સુખમાં રસ લેવાઇ જાય
[881] 13 MAR 2005- સહજ નિવૃત્તિ અને નિર્ગ્રંથપણામાં કેવી રીતે અવાય ?
[882] 20 MAR 2005- મહામૌન કઇ રીતે પ્રગટ થાય ?
[883] 27 MAR 2005- એકાંતમાં આંતરિક અનુભૂતિ થાય પણ ભ્રાંતિ વધે છે. સંસારમાં કષ્ટો છતાં સમજણ વધે છે અને ભ્રાંતિ ઘટે છે.
[884] 03 APR 2005- જાગૃતિના કેટલાં સ્તર છે ?
[885] 10 APR 2005- શરીર અને મનમાં રહેલાં પુદગલોને જોઇ અને જાણી શકાય છે છતાંય કેટલાંક પુદગલો જોઇ શકાય છે, જાણી શકાતાં નથી.આમ કેમ ?
[886] 17 APR 2005- ગુરુ-આત્માની આજ્ઞામાં રહેવું એ જ ભક્તિ છે
[887] 24 APR 2005- આંતરમન અને પીડાના ભોગવટામાં રહેવાને બદલે બીજી પ્રવૃત્તિઓમાં વહી જવું એ શું છે?

[888] 01 MAY 2005- શાંતિથી બેઠા હોઇએ ત્યારે આત્માની પ્રતીતિ રહે છે પણ વહેવારમાં એ રહેતી નથી. એમ કેમ**?**
[889] 08 MAY 2005- લક્ષ્ય બંધાયા પછી પણ મિથ્યા દૃષ્ટિ ગઇ નથી. તો એનો રસ્તો શું **?**
[891] 22 MAY 2005- ધ્યાનમાં અનાત્માને જોવાનું હોય છે. બીજી તરફ ધ્યાનની શાંતિ પણ છે બીજી તરફ ધ્યાનની શાંતિ પણ છે. આ બધું કઈ રીતે નિપટાવવાનું બને **?**
[892] 29 MAY 2005- સ્થિતિ**,** ઉપસ્થિતિ**,** અનુપસ્થિતિ એ ત્રણેય અવસ્થામાં શરીર**,** મન અને ચિત્તની ભૂમિકા પતંજલિયોગની દૃષ્ટિએ કઇ છે **?**
[893] 05 JUN 2005- અહીંની પરિપાટીમાં જ્ઞાની સાથે તથા અંદરોઅંદર સાધકોના માનસિક સંબંધો નિષ્ક્રિય રાખવાનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે.
[894] 12 JUN 2005- " જો તમારે સીધી રેખામાં જીવનપંથ પૂરો કરવો હોય તો મનનો ઉપયોગ ઘટાડતા જવો.**"**
[895] 19 JUN 2005- જીવન વહેવારમાં અપેક્ષાઓ પૂરી ન થાય તો મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. આમાં શું રસ્તો કરવો **?**
[896] 26 JUN 2005- પરાચેતના સાથે અનુસંધાન કેવી રીતે કરવું **?**
[897] 03 JUL 2005- કર્તાભાવ અને ભોક્તાભાવની ઓળખ શું**?** એની સક્રિયતાને નિષ્ક્રિય કરવા કોઇ પદ્ધતિ છે**?**
[898] 10 JUL 2005- ONLY -UDIO. ગુરુતત્વ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ છે સાધક સ્થૂળ પ્રકૃતિ બુદ્ધિથી એને કેવી રીતે સમજે **?**
[899] 17 JUL 2005- સંસારરૂપી અંધારી રાતમાં ગુરુરૂપી પૂર્ણચંદ્રનો પ્રકાશ અને એની ગુરુચાવી કેમ મળે**?**
[900] 24 JUL 2005- સત્સંગના પ્રતાપે કૃપાતત્વ અનુભવાય છે પણ લાગે છે કે**,** પ્રકૃતિના સાધનોનો ઉપયોગ કૃપાને વિફળ બનાવે છે
[901] 31 JUL 2005- બહારથી મન પાછું ફરી ગયું છે**,** બુદ્ધિની પ્રતીતિ થઇ ગઇ છે પણ અંદરથી દિવ્યતા આવતી નથી
[902] 07 AUG 2005- જ્ઞાની – ધ્યાની બંનેને મળતા સંસારી સુખ કઈ રીતે જુદા છે **?**
[903] 14 AUG 2005- યથાર્થ વૈરાગ્ય કેવી રીતે પ્રગટે છે **?** એ વૈરાગ્યનું સુખ કેવું છે **?**
[904] 21 AUG 2005- સત્ય શું છે **?**
[904] 21 AUG 2005- સૂક્ષ્મ કૃપાબીજ એટલે શું **?**
[905] 28 AUG 2005- જીવનના અંધકારમાં સમજણનો પ્રકાશ ઓછો પડે છે પ્રકૃતિની સ્થિરતાને કારણે આંતરતપમાં વેગ આવતો નથી. ઉપાય શું **?**
[906] 04 SEP 2005- કાંઇ સમજાતું નથી અને કાંઇ ગમતુંયે નથી..પ્રતીક્ષા કરું તો કેમ કરું **?** કોની કરું **?**
[907] 11 SEP 2005- વિદેહી કે અદેહી જ્ઞાની પુરુષની ચેતના સાથે કેવી રીતે અનુસંધાન કરવું **?**
[908] 18 SEP 2005- સાધનાનો કાર્યભાર પણ પાછલે દરવાજેથી અહંકાર જ સંભાળી લે છે. એની પીડા થાય છે. પણ પાછલે દરવાજેથી અહંકાર જ સંભાળી લે છે. એની પીડા થાય છે. તો શું કરવું **?**
[909] 25 SEP 2005- વહેવારમાં સાવ સામાન્ય ગણાય એવી મુશ્કેલીઓમાં પણ અમંગળ કલ્પનાઓ થાય છે.

[910] 02 OCT 2005- મૃત્યુ સમયે હું આપને યાદ કરું તો આપ મને મદદ કરી શકો ?
[911] 09 OCT 2005- શ્વાસ પ્રત્યેની જાગૃતિ વખતે એક પ્રકારની હાજરી અનુભવાય છે એ શું છે ?
[912] 16 OCT 2005- રામદુલારેજી એમ કહે છે કે, " પ્રકૃતિ તો નિયોજિત છે." વિધાન સમજાવો.
[913] 23 OCT 2005- પ્રકૃતિની શાંતિ અને પ્રશાંતિ વિષે
[914] 30 OCT 2005- આપણી બદલાતી ધારણા આપણને કઇ રીતે માર્ગે પહોંચાડે ?
[914] 30 OCT 2005- સુખદ સંવેદનાનું ગરજાળપણું કઇ રીતે જાય ?
[915] 06 NOV 2005-અંદરની ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે બાહ્ય પ્રતિકૂળતાઓ વેઠી લેવી ગમે છે
[916] 13 NOV 2005 -જ્યાં ચૈતસિક ઊર્જા હોય ત્યાં જે વસ્તુ મૂકાય એ પ્રસાદ થઇ જાય.
[917] 20 NOV 2005- ઉધાર પ્રકાશથી ક્યાં સુધી ચાલવું ?
[918] 04 DEC 2005- રવિવારની મિટીંગ બંધ રહી તે અનુસંધાને સ્મરણમાં રહેવા વિષે
[919] 18 DEC 2005-. બાહ્ય જીવનમાં બુદ્ધિ અને અહંકારનો ઉપયોગ વાજબી છે, પણ આંતરજગતમાં પણ એ કબજો લઇ લે છે.
[920] 01 JAN 2006- જીવની જાત જાણ્યા પછી જ યાત્રા થાય છે. તો જ્ઞાની બતાવે કે, મારા જીવની જાત કઇ છે ?
[922] 05 FEB- 2006- ધ્યાનની અવસ્થામાં સુખદ અનુભૂતિ અને આવરણના અનુભવ વિષે
[923] 19 FEB- 2006- કર્મોમાં વ્યક્તિત્વ કેન્દ્રમાં ન હોય પણ ભગવદ્શક્તિ જ કેન્દ્રમાં હોય એ થઇ શકે ?
[924] 05 MAR 2006- સત્સંગની સમજણ પ્રમાણે જીવન જીવી શકાય એવું સાહસ નથી.
[925] 19 MAR 2006- મારી માન્યતાઓ આંધળી છે.
[925] 19 MAR 2006- મને મારી જાત ઉપર વિશ્વાસ નથી.
[926] 02 APR 2006- સત્સંગમાં ઝીલાયેલી જ્ઞાનધારા ક્રિયાશીલ થાય એ માટે કેવું જીવન જીવવું જોઇએ ?
[927] 16 APR 2006- આ વર્ચસ્વ કેમ તૂટે ?
[927] 16 APR 2006- શરીર અને મન આ સંસારની મોહમાયામાં ખેંચાઇ જાય છે અને એનું જ વર્ચસ્વ રહે છે.
[929] 21 M-Y 2006-મોહનું સ્વરૂપ કેવું છે ?મોહની વૃત્તિ જ્ઞાન, દર્શન કે ચારિત્ર્યથી ઉદ્ભવે છે ?
[930] 04 JUN 2006- અધ્યાત્મની દૃષ્ટિએ સારા સંસ્કારોનું મૂલ્ય કેટલું ?
[931] 18 JUN 2006-ગુરુતત્વ સાથે નિકટતા અંગે.
[932] 02 JUL 2006-ગુરુતત્વની સેવા કઇ રીતે થાય ?રાગ-દ્વેષને જોવા જાણવા કઇ રીતે ?
[933] 16 JUL 2006-પૂર્ણ સમર્પણ કઇ રીતે આવે ?ગુરુપૂર્ણિમાનું પર્વ તુર્યાને જગાડે છે ?
[934] 06 AUG 2006-અશુદ્ધ-વિનાશી પ્રકૃતિ તત્વ અને શુદ્ધ-અવિનાશી તત્વ વિષે
[935] 20 AUG 2006- ભાવ ખરેખર શું છે ? ક્યાંથી ઉદ્ભવે છે ?
[936] 03 SEP 2006-વિચાર ખરેખર શું છે ? વિચાર સંયમના ફાયદા અને વિચારના ઉપયોગ વિષે.
[937] 17 SEP 2006-સાધકને એની ખબર કેમ પડે કે હું જે જોઉં છું એ મનથી જોઉં છું કે દ્રષ્ટા જુએ છે ?
[938] 01 OCT 2006-સંસારના પરમાણ સતના તાલમાં હોતા નથી. સતનો યાત્રી શું કરે ?
[939] 15 OCT 2006- વ્યક્તિનું મંગલ ક્યારે થયું કહેવાય ?
[940] 05 NOV 2006-ચિત્ત ભટકે નહીં અને સત્ તત્વમાં જ રહે એ માટે શું કરવું ?

[941] 19 NOV 2006-ભેદજ્ઞાન કેમ કરવું **?**
[942] 03 DEC 2006-આંતરમનનું નિરીક્ષણ કરવામાં પ્રમાદ આવી જાય છે. તો શું કરવું **?**
[943] 17 DEC 2006-પ્રાણશક્તિને જાળવવી કેમ**?** એનો સારી રીતે ઉપયોગ કેમ કરવો**?**
[944] 07 JAN 2007-અમુક કાર્ય આપણે આગળના જન્મમાં કરી લીધું હોય એવું લાગે છે.
[945] 21 JAN 2007-સાધન માર્ગમાં અનુભવનું સુખ જોવા મળે છે એ સહજ માર્ગમાં મળતું નથી.
[946] 04 FEB- 2007-પંચેન્દ્રિયોના વિષયોની રસિકતામાં જો મન ન ભળે તો એનાથી કોઇ નવી'ઈફેક્ટ' ઊભી થાય **?**
[947] 18 FEB- 2007-વિચારોનો પ્રવાહ સત્સંગના જ્ઞાનને તાણી જાય છે તો શું કરવું **?**
[948] 04 MAR 2007-સાધકને પોતાની અંદર જીવંતતા અનુભવાય છે તો એ આત્માની અવસ્થા છે કે શું **?**
[949] 18 MAR 2007-અંત:કરણની નકારાત્મકતાને જોવા જતાં ઘણી વખત વધી પણ જાય છે તો કેમ માર્ગ કરવો **?**
[950] 01APR 2007-ધ્યાનમાં ભગવદભાવ રહે**,** ધ્યાન બહાર જ્ઞાતાદ્રષ્ટાપણું રહે પણ ભગવદભાવ અદ્રશ્ય થાય છે
[953] 20 MAY 2007-વર્ષોના સત્સંગ છતાં વક્તા-શ્રોતાનો શ્રમ પૂરો સાર્થક થતો નથી. -શું ખૂટે છે **?**
[954] 03 JUN 2007-કર્તાભાવ અને ભોક્તાભાવથી વ્યક્તિ બચી ગઇ છે એ કઇ રીતે ખબર પડે**?**

સત્સંગ ક્રમાંક [726] 16 DEC 2001 A

- ઇન્દ્રિયોના વિષયો (આંખ, કાન વગેરે) પરનું ધ્યાન મનને જ મજબૂત બનાવે છે – સાવધાન! વિષયો વડે સંસ્કાર બને છે અને સંસ્કારથી વિચારોનો જન્મ થાય છે. આ વિચારો ઉપર જ્ઞાની પુરુષો ધ્યાન આપે છે. જેનાથી મનનો અભાવ/વિસર્જન થઈ જાય છે. આ પ્રકાશનો માર્ગ છે.
- સત્સંગના શબ્દોનો અર્થ નહીં પણ તે ચિત્ત કે મન ઉપર શું અસર કરે છે તેના ઉપર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપવું જોઈએ.
- પુસ્તકોના વાંચનથી રજોગુણ વધે છે, સત્ત્વગુણ નહીં. ધ્યાનની સ્થિતિ સત્ત્વગુણથી ઉપર જાય છે. વાંચન એ ઇન્દ્રિયોનો વિષય છે.
- પ્રવચન સાંભળતાં વિક્ષેપ આવે તો પ્રતિક્રિયા કરવાને બદલે તેને જોતાં શીખવું જોઈએ. કારણ કે આત્મામાં વિક્ષેપ નથી. વિક્ષેપને જોવાથી વિક્ષેપ શાંત થશે.
- જેને મનને પાતળું કરવું છે તેણે વાંચતી કે સાંભળતી વખતે શબ્દને મનથી અનુભવવાને બદલે મનમાંથી પસાર થવા દેવા જોઈએ.
- આપણી આજુબાજુની સૃષ્ટિનું વાંચન કરવાનું છે. સંસાર આપણી અંદર જ દાખલ થઈ રહ્યો છે. જેની ચેતના પર શું અસર થાય છે તે ચેક કરતાં રહેવું જોઈએ.
- આંખ, કાન ખુલ્લા હોવાથી ઈચ્છા કે અનિચ્છાએ દ્રશ્યો ચિત્તમાં દાખલ થાય છે. એટલે આંખ બંધ કરવાથી વધુ ફાયદો છે. એનાથી નિવૃત્તિની અવસ્થા બને છે અને શાંતિની અવસ્થા આવે છે.
- આંખ બંધ કરી અને શરીરનું હલનચલન બંધ કરવાથી વિચારો શરૂ થશે. મનના પ્રશ્નો સામે આવશે. ચિત્ત કામ વગરનું થતાં જ દબાયેલા વિચારોનો વિક્ષેપ શરૂ થશે. જેને ફક્ત જોવું. તેની સાથે રહેવું નહીં કે ખેંચાવું પણ નહીં.
- ધ્યાનમાં નિશ્ચય હોવો જોઈએ કે મારે ક્રોધ/વિચારો કઈં પણ આવે તોપણ ધ્યાન કરવું છે. આંખ બંધ કરતાં જ બુદ્ધિ તત્ત્વ ખસી જાય છે અને મનના વિચારો દબાણ વગર પ્રગટ થાય છે. જેની સાથે ન રહેવાનો શ્રમ કરવાનો છે. આમ સતત કરતાં મન શાંતિ પામીને ચોક્કસ આંતરસ્થિતિ (લાંબા સમય બાદ) બનશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [726] 16 DEC 2001 B (આંતરસ્થિતિ બન્યા બાદનો અભ્યાસ)

- મન કહ્યામાં રહે છે તે સ્થિતિ આંતરસ્થિતિ. (જુદી જુદી પરિસ્થિતિમાં સ્થિર રહે) ફરિયાદ ન કરે કે 'કાંઈ થતું નથી/વિચારો જ આવે છે' વગેરે.
- અષ્ટાવક્ર, જનક વગેરેને ખુલ્લી આંખે પણ આંતરસ્થિતિ બનેલી રહે છે.
- સત્સંગમાં આંતરસ્થિતિ બને છે, બેટરી ચાર્જ થાય છે પરંતુ બોધ ન હોવાથી આ સ્થિતિ જાળવવાનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. (બૌદ્ધિક સમજણ છે) આંતરસ્થિતિનું લક્ષણ છે કે અંદર શીતળતા અનુભવાય.
- લાંબા અનુભવ બાદ ધ્યાનમાં લાગે કે જાણે મન નથી પણ 'હોવાપણું' છે તેવી અનુભૂતિ થાય. તે કાયમ રહે છે. આ કમાણી છે. (હું મન, બુદ્ધિ, વિચારરૂપે નથી) આ અવસ્થા 'બોધ' ની છે.
- આમ થતાં કોઈ પણ ક્રિયામાં બોધની અવસ્થા આવીને ઊભી રહેશે. હવે વાંચવા, સાંભળવાની જરૂર ન રહે.
- મૃત્યુ સમયે પણ 'બોધ' ઊભો રહેશે. પણ આ માટે ઝઝૂમવું પડે અને ઊર્જા પ્રગટ કરવી પડે.
- વ્યક્તિને બોધની અવસ્થાનું ખેંચાણ હોવું જોઈએ. જો 'બોધ' પામેલી વ્યક્તિ સાથે સંબંધમાં ન અવાય તો કાર્ય અધરું બને છે. ચિત્તમાં સતત 'મને બોધ થશે કે નહીં' તે બાબતનું સ્મરણ રહેવું જોઈએ.

સત્સંગ ક્રમાંક [726] 16 DEC 2001 C

- સાધનાના પ્રારંભમાં મનના એક ભાગને બીજો ભાગ જુએ છે. તે દ્રષ્ટા નથી. મનનો સમજેલો ભાગ મનના સડેલા ભાગને સતત આંતરિક સૂચના આપે છે. લાંબા સમય બાદ 'સાક્ષી' જન્મે છે.
- સાક્ષી બન્યા બાદ મનથી કાર્ય કરવાનું રહેતું નથી અને સાધકને આનંદની ધારા શરૂ થાય છે. કર્મનું બંધન રહેતું નથી.
- પ્રત્યેક શ્વાસ પરમાત્મા માટે ખર્ચાવો જોઈએ. ક્ષણ પરમાત્માને અર્પણ કરતાં કરતાં કાર્ય કરવું જોઇએ.
- સાક્ષી જન્મે છે પુરુષાર્થથી, પરંતુ વિરમે છે કૃપાથી.
- વ્યવહારમાં આંતરિક રીતે, માનસિક રીતે સાધનાને બચાવી રાખવી જોઈએ.

સત્સંગ ક્રમાંક [727] 23 DEC 2001 A

- વ્યક્તિ પાસે પોતાનો પ્રકાશ/દીવો નથી અને દીવા (ગુરુ) થી જ દીવો (શિષ્ય) પ્રગટે છે. અપવાદરૂપ શ્રી રમણ મહર્ષિને ગુરુ નહોતા.
- વ્યક્તિએ ગુરુરૂપી પ્રકાશનું અનુસંધાન કરવું પડે. ગુરુની શોધ કરવાની નથી પરંતુ 'વિનય' ની શોધ કરવાની છે. નિરંતર શીખવાનું કરે તે શિષ્ય.
- 'વિનય' એટલે વ્યવહાર કે વાતચીતનો વિનય નહીં. પરંતુ વ્યક્તિને પોતાના અંધકાર/અજ્ઞાનનો ખૂબ અહેસાસ થાય ત્યારે વિનયનો જન્મ ગૂઢ રીતે થાય છે.
- અંદર પ્રકાશ નથી એટલે અંદર અંધકાર છે તેની પણ પ્રતીતિ થતી નથી અને પ્રકાશની ભૂખ કે ગરજ પણ હોતી નથી. જયારે સંકટ આવે ત્યારે શોધ શરૂ થાય છે.
- મૃત્યુરૂપી અંધકારને હરાવવા માટે અંદર પ્રકાશરૂપી (જ્ઞાન) દીવો પ્રગટાવવો પડે.
- પોતાનાં દુ:ખો કે ખરાબ પરિસ્થિતિને યાદ કરીને તેની સાથે એકરૂપ થવામાં સમય ન બગાડાય. તેનાથી નેગેટીવિટીનો જન્મ થાય છે.
- જ્યાં સુધી આંતરિક દીવો પ્રગટ્યો નથી ત્યાં સુધી વ્યક્તિ 'બીમાર' છે, સ્વસ્થ નથી.
- વિનય કે જ્ઞાન થવા માટે વ્યક્તિમાં 'લઘુતમ ભાવ' જોઈએ. મગજમાં 'ગુરુત્વ' ન હોય તે જરૂરી છે. 'હું આ છું/આ પ્રતિભા છું ....' વગેરે હોય તે નડતર છે.
- 'હું કઈં જાણતો નથી' તેવો ભાવ જોઈએ. ગુરુતા તોડવાની છે. બધેથી સતત શીખવાનું છે.
- જો વ્યક્તિ સગવડતા પાછળ દોડશે ('આ મને ન ચાલે') તો લઘુતમ ભાવ નહીં આવે.

સત્સંગ ક્રમાંક [727] 23 DEC 2001 B

- વ્યક્તિત્વનો નાશ થયો હોય, લઘુતમ ભાવ હોય અને અંદરનો દીવો પ્રગટેલ હોય તેની પાસે જવું જોઈએ. નહિતર સમયનો વ્યય છે.
- મન, બુધ્ધિ, આંખ ખુલ્લાં રાખીને બધે જ અભ્યાસ કરી શકાય. પણ મમતા બધે ન કરાય. વિવેક પામેલ વ્યક્તિ સતર્ક રહે અને ખાડામાં પડતાં બચે. ચિત્તનું રોકાણ બધે ન કરાય. મન/ઊર્જા ગમે ત્યાં ન અપાય.
- કઈં પણ વાંચીએ, સાંભળીએ, જોઈએ તે વિવેકથી, પ્રસંગોની વિગત સાથે તાદાત્મ્ય વગર, રાગ-દ્વેષ વગર વંચાય, સંભળાય.
- માલિકીભાવ છોડવો જોઈએ, નહિતર અશાંતિ રહેશે.
- જેમ જેમ વિનય-વિવેક વધશે તેમ તેમ 'લઘુતમ ભાવ' વધતો જશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [727] 23 DEC 2001 C

- આંતરસ્થિતિ (= સુરતા) ઊભી કરવા માટેનાં વિઘ્નો ઉપર જોયાં. તે દૂર કરવાનો અભ્યાસ કરીએ તો શું દીવો પ્રગટી જશે?
- યાદ રહે કે જેમ વૃક્ષનાં મૂળિયાં પાણીની દિશામાં આપોઆપ જાય છે તેમ અભ્યાસથી વ્યક્તિની ચેતના તેને યોગ્ય દિશામાં ગતિ કરાવશે જ.

સત્સંગ ક્રમાંક [781] 13 APR 2003 A

- સ્વજ્ઞાન-આત્મજ્ઞાન ઇન્દ્રિયો વડે થઈ શકે નહીં. જોવા, સાંભળવા વગેરે કામ આત્મા જ કરે છે. પણ વ્યક્તિને તેની પ્રતીતિ નથી. તે માને છે કે 'મેં જોયું/મેં સાંભળ્યું'. પરંતુ હકીકતમાં આત્માએ જ જોયું/સાંભળ્યું છે. આત્માની સાક્ષીએ બોલાય છે. આત્માની સત્તા છે.
- દર્શન મોહ એટલે - વ્યક્તિને આત્માનો અનુભવ નથી એટલે બહારની વસ્તુઓ સાથે હોવાપણાનો અનુભવ થાય છે - જે આત્મદર્શનમાં બાધા છે. આત્માનું દર્શન થતાં જ દર્શન મોહ જતો રહે છે.
- ચારિત્ર મોહ આત્મા દર્શનમાં બાધા નથી. તે છેલ્લે જાય છે.
- ઇન્દ્રિયો સાથે અને વિષયો સાથે તન્મયતા ઘટાડતાં દર્શન મોહ ઘટતો જાય. એટલે જાણવાનો પ્રયત્ન એ કરાય કે હું શરીર/ઇન્દ્રિયો નથી પરંતુ આત્મા છું.
- એક વખત આત્મદર્શન થતાં જ દર્શન મોહ જાય છે. જ્ઞાન પ્રત્યેની પ્રીતિ/લગનીને કારણે જ્ઞાનનો પ્રકાશ વધતો રહે છે.
- જ્ઞાની/ભગવાનના કોઈ પણ રૂપ સાથે તન્મયતા કરવાથી પણ પ્રકાશ વધે.
- સાધનામાં લક્ષને હંમેશાં સામે જ રાખવું જોઈએ. લક્ષ વગર કાર્ય નહીં થાય.
- અષ્ટાવક્ર ગીતા વગેરે દ્વારા આત્મજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો સમજવાનો પ્રયત્ન કરી શકાય.
- ફક્ત સમાધિ લાગવાથી દર્શનમોહ ન જાય. કારણ કે સમાધિમાં ચિત્ત હાજર હોય.
- જ્યારે ચિત્ત જાય તેની સાથે જ દર્શનમોહ જાય. એટલે કર્મ બંધાતાં નથી. 'મારી ચેતના જાગૃત કરવી જ છે' તેવો દ્રઢ સંકલ્પ થવો જોઈએ.
- અરીસા સામે જુઓ અને વિચારો કે 'આ હું નથી'. થોડી સેકંડ માટે ચિત્ત અટકાવી દો તોપણ ઘણું કામ થશે.
- 'હું શુદ્ધાત્મા છું' એ ભાવ થી દર્શનમોહ નહીં જાય કારણ કે હજુ ચિત્ત તમારી સાથે જ છે.
- ઉપવાસમાં જુઓ કે ભૂખ તો શરીરને લાગે છે – હું તો આત્મા છું.
- પ્રયોગ ખાતર સ્વેછાએ સગવડો/સુવિધાઓ મૂકીને જુઓ કે આમ કરી શકાય/જોઈ શકાય છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [781] 13 APR 2003 B

- સંસ્કારનો ગર્વ જેવો કે 'અમો અમુક કુટુંબના/વિદ્વાન .... વગેરે' રાખીને ઉપાસના કરે તો તે ઉપાસના બુધ્ધિ - અહંકારમાં જમા થાય છે. તે આત્મા માટે નથી.
- 'હું આત્મસ્વરૂપ છું' તેવો ભાવ રખાય. અન્ય કાંઈ નથી. પ્રસિધ્ધિ/કીર્તિનો મોહ ન રખાય. સાધનામાં સમ્યક્ (મધ્યમ) માર્ગ રખાય.
- 'હું શુદ્ધાત્મા છું' નો ભાવ કાયમ રાખી શકાય. તે મનની સાયકોલોજિકલ ફિલિંગ છે.
- અંદર જવા માટે સાધનાનો થોડો અતિરેક કરી શકાય.
- વિપરીત પરિસ્થિતિમાં ક્રોધ ન કરવો. શાંતિથી વિચારવું. (ધૈર્ય) કોઈનો દોષ ન કાઢવો. તમારા પોતાના 'સ્વભાવ' માં રહેવું. **(NO ACTION)**
- ગમ ખાઈને રહેવું તે સહનશક્તિ નથી પરંતુ તે આત્મશક્તિ જગાડે છે. અપમાન શરીરનું છે, આત્માનું નથી. તમે આત્મા છો. તેથી તમે શરીરના દ્રષ્ટા બનો.

સત્સંગ ક્રમાંક [781] 13 APR 2003 C

- ઘરનું વાતાવરણ/વ્યક્તિઓનાં ચિત્ત શુદ્ધ થાય (શાંત થાય) તેવી ભાવના કરવી.
- પ્રકાશ વડે મન પ્રવૃત્તિમાં આવે છે. તેથી ધ્યાનમાં જરૂર હોય તો આંખ પર પટ્ટી બાંધવી. અંધારું થતાં જ સૂક્ષ્મ મન સાથે અનુસંધાન શરૂ થાય છે.
- સવારે 3-4 વાગ્યે સાત્ત્વિકતાનો ફોર્સ વધુ હોય છે તેથી ધ્યાન માટે ઉત્તમ સમય છે.
- ઊંઘમાં ચેતનાની સભાનતા ન હોવાથી તેને અવિદ્યા કહેવાય છે.
- શુક્લ અવસ્થા ફક્ત જ્ઞાનીમાં જ હોય. તીર્થોમાં સાત્ત્વિક વાતાવરણ હોય. જ્ઞાની તમારી અવસ્થામાં પરિવર્તન લાવી શકે.

- વ્યક્તિની પ્રેમ અવસ્થામાં ત્રણેય ગુણ શાંત હોય છે.
- આપના મન-ચિત્તને અંદર-બહાર જેવું છે, આત્માને નથી. સંકલ્પો મન-બુદ્ધિ-અહંકારથી થાય છે. તે મુજબ ચાલવું તે આત્માનો માર્ગ નથી.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [782] 20 APR 2003 A</u>

- પ્રકૃતિમાં સત્ત્વ, રજસ, તમસ છે. જ્યારે આત્મામાં સત્-ચિત્ત-આનંદ છે. પ્રકૃતિમાં કાર્યકારિણી શક્તિ છે જે આત્માના સહયોગથી સક્રિય થાય છે.
- આંતરિક દીવો પ્રગટે તેના પ્રતીકરૂપે બાહ્ય દીવો કરીએ છીએ.
- મનથી થતી આંતરિક ક્રિયા એ પરાભક્તિ કહેવાય. જે બાહ્ય ક્રિયા, પૂજા વગેરે કર્યા બાદ સમજ આવતાં શક્ય બને છે.
- જેને આત્મજ્ઞાન થાય તેને કોઈ પણ પ્રકારનું દુ:ખ નહીં થાય.
- સંસારનું દુ:ખ એ આવરણ/વિક્ષેપ છે. સાચું દુ:ખ 'મને આત્માનું સુખ નથી' તે સમજ છે.
- આત્માને બદલે શરીર, પૈસા, સંબંધ, સંસારને સત્ય માન્યો તે 'આત્મદ્રોહ' છે.
- શરીર સત્ય નથી તેમ દ્રઢપણે માનવું/નિશ્ચય કરવો. આમ થતાં જ દુ:ખનો સ્પર્શ ઓછો થશે. બધી જ પ્રવૃત્તિમાં આત્માના નિશ્ચયને પકડી રાખવો.
- સત્સંગમાં હંમેશાં એમ જ મનાય કે,"સત્સંગ ફક્ત મારા માટે જ ગોઠવાયો છે". ભલે તમે બધા વચ્ચે ગ્રુપમાં બેઠા છો. સત્સંગમાં હંમેશાં જાગૃતિથી જ રહેવાય.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [782] 20 APR 2003 B</u>

- સંસારમાં કાર્ય કરતી વખતે પણ મન-ચિત્તને આત્મા-ઈશ્વરમાં રાખવું જોઈએ.
- અંત:કરણ – કે જે અંદર કાર્યરત છે – તે ચેતનને અટકાવે છે. બુદ્ધિ – નિશ્ચયરૂપે, મન – વિચારરૂપે કાર્ય કરે છે. કોઈ અન્ય સ્થાન કે જગ્યાએ ભટકે છે તે ચિત્ત છે.
- બાળકમાં ચિત્તની તાકાત વધુ હોય. તે તાત્કાલિક બધે જ જાય. (ચિત્ત ભટકે છે.)
- ચિત્ત જાય કે તરત જ પાછું 'સ્વ' તરફ ખેંચવું. (અભ્યાસ/લક્ષ આત્મામાં જ હોય)
- ચિત્ત જાય કે તરત જ વિચારવું કે 'આ ખોટું છે' અને પાછા ફરવું. (સતત અભ્યાસ)
- સત્ એટલે 'હોવાપણું' (અસ્તિત્વ). સત્ય સાપેક્ષ છે, અનંત છે, અનેક છે, બદલાય છે. સત્યમાં વિવાદ હોય પરંતુ સત્ માં ન હોય. સત્ય એ મનની ધારણા છે.
- હંમેશાં સતને પકડાય. જે બદલાતું નથી (કૂટસ્થ) તેનો પક્ષ લેવાય.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [783] 27 APR 2003 A</u>

- મન કદી પણ બહાર જઈ શકતું નથી. તે ફક્ત અંદર જ જઈ શકે છે. જે બહાર જઈ શકે છે તે ચિત્ત છે. દા.ત. શરીર ક્યાંક હોય અને ચિત્ત ક્યાંક બીજે હોય. <u>ભટકે છે તે ચિત્ત છે</u>. ફર્ક – મન હંમેશાં ભૂતકાળનું બનેલું હોય છે જયારે ચિત્ત હંમેશાં વર્તમાનમાં હોય છે.
- બંધન ચિત્તથી થાય છે, મનથી નહીં. ચિત્ત ભરોસાપાત્ર નથી. મનુષ્યની 5 ઇંદ્રિયોમાં અને તેના વિષયોમાં ચિત્ત ભટકે છે.
- પોતાના મનના મટિરિયલ મુજબ વ્યક્તિએ પોતાના ચિત્તને ધ્યાન-જપ કે અન્ય જગ્યાએ કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. પાંચ ઇંદ્રિયોના વિષયો સિવાય ચિત્તને બીજો અનુભવ નથી એટલે ઇન્દ્રિયોની ઉપર પણ કંઈક છે તે જોવા/જાણવા – ધ્યાન વગેરેમાં ચિત્ત ટકતું નથી.
- જો ઇન્દ્રિયાતીત વસ્તુ શું છે તે જાણવું હોય તો સત્પુરુષનો આધાર જોઈએ કે જેની અવસ્થા ઇન્દ્રિયાતીત હોય. ધ્યાન વગેરે સાધનો દ્વારા કરેલ કાર્ય મનમાં જમા થાય છે એટલે કે 'શુભ'માં જાય છે પરંતુ 'શુદ્ધ'માં જતું નથી.
- સત્પુરુષ પ્રત્યેનો સદભાવ/મૈત્રી સાધકના ચિત્તમાં સફાઈનું કામ કરે છે.
- જો આત્માનું લક્ષ હોય તો સત્પુરુષના સાંનિધ્યથી transformation /પરિવર્તન થઈને કાર્ય થશે. મૂળ પ્રકૃતિમાં ફેરફાર કરવાનું કામ ખૂબ અઘરું છે.
- વ્યક્તિ પોતે કર્મનું બંડલ જ છે. બહારની પરિસ્થિતિ મુજબ પોતે પોતાનું બંડલ કેમ ખોલે છે તે જ મહત્ત્વનું છે. અન્યનું બંડલ ખોલી શકાય નહીં.

- વ્યક્તિની પોતાની મૂળ પ્રકૃતિ ન ફરે ત્યાં સુધી મેળ નહીં પડે. મૂળ પ્રકૃતિના પરમાણુ વ્યક્તિના ચેતનથી જ બદલાય છે, સત્સંગથી નહીં. એટલે પુરુષાર્થ જરૂરી છે. સ્વદોષ દર્શન જરૂરી છે. સત્સંગથી માર્ગદર્શન મળે. ટેમ્પરરી રાહત મળે.
- પુરુષ (આત્મા)ને અર્થે થાય તે જ પુરુષાર્થ. બાકી મહેનત. જેને પુરુષાર્થ કરવો છે તેને પંચેન્દ્રિય નડતી નથી. પણ પોતાની શક્તિથી નિશ્ચય કરવો જરૂરી. શક્તિથી પુરુષાર્થ થાય. અનુકૂળ પરિસ્થિતિમાં પુરુષાર્થ થવો અઘરો છે. પુરુષાર્થ માટે સમયની જરૂર નથી. આંતરિક ભાવ રાખવો કે "હું આ છું અને મારે આ કરવાનું છે." આંતરિક તપ કરવાનું છે - જે કાર્ય ચાલુ રાખીને પણ થઈ શકે.

સત્સંગ ક્રમાંક [783] 27 APR 2003 B

- રહસ્ય છે કે Enlightenment માટે વ્યક્તિએ ચૂકવણું કરવું પડે છે. જેથી તે વ્યક્તિના આધારે રહેલી હજારો વ્યક્તિ મોક્ષ પામી શકે.
- 'જગત આવું કેમ છે?' તેની ચિંતા કરવાને બદલે આત્મસ્મરણ કરાય નહિતર નુકસાન જાય. સ્મરણમાં રહેવાથી કંઈક બનશે જ. લોકોને બદલવાનો પ્રયત્ન કદી ન કરાય. જે કોઈ જાણવા માંગે તેને જણાવાય.
- જ્ઞાન – તે 'પ્રાપ્તવ્યની પ્રાપ્તિ' છે. ફક્ત આવરણ હટાવવાનું છે. જ્ઞાની તે કાર્ય કરે છે.
- ગુરુતત્ત્વ મનની પેલે પાર છે. ત્યાં એક પણ ઇન્દ્રિય પહોંચી શક્તી નથી. તે વ્યક્તિ નથી, પણ તત્ત્વ છે. મન ત્યાં પ્રવેશી શકે નહીં.
- સાચા જિજ્ઞાસુને હંમેશાં સહાય મળે જ છે તેની ખાતરી રાખો. શિષ્યમાં રહેલ પ્યાસ/અગ્નિને પારખીને ગુરુ સહાય કરે છે.
- દિવ્ય શક્તિ/Divine Force/ગુરુ તત્ત્વ જેની પાસે હોય તેની સાથે મતભેદ ન કરાય. તેની સાથે મૈત્રી- સ્નેહ રાખવાથી પોતાની અંદર ગુરુતત્ત્વ કાર્યરત થાય છે.
- દેવ- દેવીનાં દર્શન કરીએ ત્યારે જે ગુરુને માનતાં હોઈએ તેની સાક્ષીએ દર્શન કરાય.
- કોઈ પણ જીવ સાથે અયોગ્ય વહેવાર ન કરાય. તે જીવ આત્મા સાથે જોડાયેલો છે. જીવનો તિરસ્કાર કે તેની સાથે અયોગ્ય વહેવાર કરવાથી તે તિરસ્કાર તેના આત્મામાં જશે અને દોષ તમને લાગશે. ભૂલ તેની હોય તોપણ સજા તમને થશે. તેની ભૂલ મહત્ત્વની નહીં ગણાય પરંતુ તમારો તિરસ્કાર મહત્ત્વનો ગણાશે. કારણ કે 'તમે જાણો છો કે તે આત્મા છે' અને તે વ્યક્તિ અજાણ છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [784] 04 MAY 2003 A

- વ્યક્તિનો મૂળ ધર્મ આત્મધર્મ-આત્મજ્ઞાન છે, તેને પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.
- કોઈ પણ દેવી-દેવતા વગેરેની સાધના કરતી વખતે – જે પ્રગટ થયેલા અક્ષર પુરુષ (જેવા કે કૃષ્ણ, રમણ મહર્ષિ , હનુમાન વગેરે) હોય તેને હંમેશાં સાથે રાખવા જોઈએ. નહિતર સાધના કાર્યકારી થતી નથી.

સત્સંગ ક્રમાંક [785] 11 MAY 2003 A

- મન પવનરૂપે નાભિમાંથી પ્રગટે છે. જ્ઞાનીના શ્વાસ નાભિમાં સ્થિર-શાંત હોય છે
- ધાર્મિક જીવનથી શુભ બંધાય, પાપ ઘટે પરંતુ ભવદુ:ખ (જન્મમરણ) ન જાય. ચિત્તની વ્યાકુળતા ન જાય.
- જ્ઞાનીપુરુષ મનરૂપે/બુદ્ધિરૂપે/પ્રાણરૂપે જીવતા નથી. પરંતુ અસ્તિત્વરૂપે જીવે છે.
- શ્રી વ્યાસજી દ્વારા guided – 'હોવાપણાનું ધ્યાન'. CD માં 38:30 થી 53:20 મિનિટ.
- અહંકાર કોઈ દિવસ પોતાના મનને કંઇ કરી ન શકે/ફેરવી ન શકે. તે બધું જ બહારની બાજુ કરી શકે.
- ધ્યાન દ્વારા પોતાના શિથિલીકરણ વડે અહંકાર ઘટાડી શકાય/બુદ્ધિનો આશ્રય ઘટાડી શકાય. જેને પુરુષાર્થ કહે છે તેના વડે ઉત્પન્ન થતી શક્તિ આપણાં મન ને બદલાવે છે. આપણે પોતે આપણને ન બદલાવી શકીએ.
- પોતાના મનથી મનને બદલાવી શકાય નહીં. પરંતુ પુરુષાર્થ જોઈશે.

- જોવા, સાંભળવા વગેરેનું કામ આત્મા કરે છે. પરંતુ વ્યક્તિ પોતાના આવરણરૂપ શરીરને એકરૂપ થઈને જુએ છે અને માને છે કે 'શરીર બધું કરે છે'.

સત્સંગ ક્રમાંક [785] 11 MAY 2003 B

- આત્મામાં કોઈ અંતર નથી. નજીક કે દૂર આપણી ઇન્દ્રિયોને જ છે.
- જ્ઞાની પુરુષ દૂર હોય તોપણ ચિત્તમાં તેનું અનુસંધાન કરતાં જ તે કાર્ય કરશે.
- જોડાવા માટે ભક્તિ - ભાવ જોઈએ. સૂક્ષ્મ મન -બુદ્ધિ જોડાવી જોઈએ. વ્યક્તિએ પોતાને ઇંદ્રિય - મનવાળું શરીર ન માનતાં 'આત્મસ્વરૂપ' જ માનવું જોઈએ.
- આત્માનો સ્વભાવ સુખસ્વરૂપ જ છે. તેને દુ:ખ ન થાય. પરંતુ જે દુ:ખ થાય છે તે અંત:કરણને થાય છે, અહંકારને થાય છે.
- શ્વાસ- ઉચ્છ્વાસની જાગૃતિ રાખીને 'હું આત્મસ્વરૂપ છું' તેમ જોવાનો પ્રયત્ન કરાય.
- ગંગાસતીનાં 52 ભજનો જોવાં, સમજવાં જોઈએ. ગંગાસતીનું ચિત્ત તૂટી ગયું છે. તે આત્મસ્વરૂપ છે.
- 'આત્મજ્ઞાન થતું નથી' તેવી પીડા રાખવી. સ્વીકારી ન લેવું. આ પીડા જ કાર્ય કરશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [786] 18 MAY 2003 A

- આપણું ચિત્ત સામાન્ય રીતે બીજી વ્યક્તિ, વસ્તુ કે વિચાર પર હોય છે.
- સત્સંગના શબ્દો સાંભળવાના નથી (બૌદ્ધિક analysis નથી કરવાનું) પરંતુ તે અંદર ચેતનામાં ક્યાં અસર કરે છે તે જોવાનું છે..
- સુખ-દુ:ખ, પાપ-પુણ્ય બધું જ નાશવંત ભૂમિ પર છે તેથી નાશવંત છે.
- વૃક્ષ ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે. વ્યક્તિના સંસ્કાર અને વિચાર તેના પર અસર કરે છે.
- વ્યક્તિની ભાવના ખૂબ જ મહત્ત્વની છે. તેનાથી બંધન કે મુક્તિ થાય છે. સાવધાન!
- કામમાં વચ્ચે વચ્ચે આંતરિક શાંતિમાં ડૂબકી મારતાં રહેવું . જેથી આવરણની સાફસૂફી થાય છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [786] 18 MAY 2003 B

- 'મારું શરીર' એવો ભાવ વ્યક્તિને કર્તા બનાવે છે.
- સદગુરુ એટલે જેનો સંબંધ સત્ સાથે થઈ ગયો છે – તે જ જન્મમરણના આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિરૂપી ભવરોગ મટાડી શકે. ભગવાન તે ન કરી શકે. ફક્ત સદગુરુ જ ચિત્તને તોડી શકે. સાધક પોતાનું ચિત્ત પોતે ન તોડી શકે. કૃપા ઊતરે તો જ તૂટે.
- વ્યક્તિની સાધનાથી ચિત્ત તૂટતું નથી/જતું નથી.
- શિષ્ય એટલે જે સતત શીખવા તૈયાર હોય. તેમ હોય તો જ સદગુરુ મળે.

સત્સંગ ક્રમાંક [788] 01 JUN 2003 A

- મનુષ્યને ખબર નથી કે 'હું કોણ છું?' એટલે બધા પ્રશ્નો છે. એટલે જ મનુષ્યને ભય આવે છે. જે સમસ્યાનું મૂળ છે.
- વ્યક્તિ 'કંઈક' છે તે વિકૃતિ છે. મનમાં ખૂબ જ વસ્તુઓ ભરેલી છે. વિચારો ભરેલા છે – જે ખાલી કરવાના છે. મનથી છૂટા પડવાનું છે.
- આપણે માની લીધું છે કે "હું મન, બુદ્ધિ, ડોક્ટર, વેપારી વગેરે છું". મૂળ સ્વભાવ તરફ પાછા ફરવાનું છે. નહિતર વાંચન/શ્રવણ ફાયદો કરતું નથી.
- વાંચેલા/સાંભળેલા શબ્દોનું મેમરીમાં રજિસ્ટ્રેશન ન થાય તેમ કરવું. પરંતુ તેની પાછળ રહેલ ચેતના સાથે જોડાણ કરાય.
- વ્યક્તિને પરાનો સત્સંગ મળવો જોઈએ, સાયકોલોજિકલ નહીં. પરાના સત્સંગથી જ વ્યક્તિને દિશા મળે અને ગૂંચ ઊકલવાની શરૂઆત થાય. પ્રગટ ચેતના હંમેશાં સાધકને મદદ કરે છે.
- બુદ્ધિની વાત બુદ્ધિમાં, હૃદયની વાત હૃદયમાં અને પરાની વાત હંમેશાં પરામાં જ જાય.
- શુક્લ ધ્યાન (અવસ્થા) એ પરાની અવસ્થા છે. જે ત્રિગુણથી રહિત છે.

- ધર્મધ્યાન અપરામાંથી આવે છે. જેમાં ધૂપ,દીપ,વાતાવરણ હોય અને પાપ-પુણ્ય વધઘટ થાય છે. ધર્મધ્યાનથી પુણ્ય મળે.
- પ્રાર્થના કરવી કે "મને ધર્મધ્યાનમાંથી પરા/શુક્લ ધ્યાનમાં લઈ જાઓ". ધર્મધ્યાનમાં અટકી રહેવું નહીં. આ ધ્યાન ભરોસાપાત્ર નથી પણ માનસિક છે.
- પરાના માણસને વ્યક્તિત્વ સાથે સંબંધ નથી.
- સ્વપ્નનું મન/નીચેનું મન વ્યક્તિને જાગ્રત અવસ્થામાં દેખાય ત્યારે સમજવું કે શુક્લ ધ્યાન લાગ્યું. (પરાની હવા શરૂ થઈ). આમ દેખાવાથી મુક્તિની શરૂઆત થઈ કહેવાય. જોનાર મન નથી (પણ પરાશક્તિ) છે. જે પ્રકૃતિને ઓગાળી નાખે અને 'સ્વભાવ' માં લઈ જાય- જે અંદર રહેલ પરમગુરુ છે. સદગુરુ બહાર હોય.
- ધ્યાન અવસ્થામાં જે માંગશો તે મળશે. હંમેશાં પરમાત્મા જ મંગાય.
- પરાનો માણસ હંમેશાં અવસ્થાને કેન્દ્રમાં રાખે છે. કાર્યને નહીં.
- આમ, જ્યારે અસ્તિત્વનું ભાન રહેવા લાગે ત્યારે આત્મા અને પરમાત્માનો ભેદ દેખાવા લાગે. શરીરનો અભાવ થઈ જાય/મનનો અભાવ થઈ જાય તે અનુભૂતિને પરમાત્માનું દર્શન કહેવાય.

સત્સંગ ક્રમાંક [788] 01 JUN 2003 B

- મૃત્યુ પછી પરાની કમાણી જ સાથે આવે છે.
- શુભ નહીં પણ શુદ્ધમાં કેમ જવું? વ્યક્તિનું કલ્યાણ કેમ થાય? તે જોવું. ચિત્ત સાથેનું attachment નુકસાન કરે એટલે તેને કાયમ માટે શુદ્ધ કરવું પડે/નિત્ય શુદ્ધ કરવું પડે, નહિતર દેહભાવ વધે. ચિત્ત કાયમ આત્મામાં રાખવું કે"'મારે આત્માની પ્રાપ્તિ કરવી છે" – જેને શુક્લ ધ્યાન કહે છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [789] 08 JUN 2003 A

- પ્રકૃતિ ત્રિગુણી છે. અધ્યાત્મની સાધનાથી સત્ત્વગુણ વધે છે. પણ તે પણ અશુદ્ધ છે. તેમ કરવાથી શુદ્ધભાવમાં ન આવી શકાય અને ત્યાં સુધી અધ્યાત્મમાં પ્રવેશ થતો નથી. સત્ત્વગુણ પણ બાધક છે.
- શુદ્ધ ભાવ ક્યાંથી આવે? સદગુરુના શબ્દ પચાવે તો આવે. શબ્દ એટલે પ્રજ્ઞાશક્તિ.
- બાવનની બહાર હોય તે સદગુરુ. નહિતર ગુરુ. (ૐ બહાર છે) સદગુરુને પોતાની અંદર રહેલી ઊર્જા પર વિશ્વાસ હોય છે. તે સક્રિય ઊર્જા સત્સંગમાં મળે છે. તેના બોલેલા શબ્દોનું મહત્ત્વ નથી. જન્મમરણની આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિમાંથી બહાર નીકળવા માટે જ અધ્યાત્મ છે.
- પરાબુદ્ધિ/પ્રજ્ઞાશક્તિ એ ત્રિગુણથી ઉપર છે. તે પોતાના આત્માથી જાગૃત ન થાય. દીવાથી જ દીવો પ્રગટે છે.
- લાગણીનો ઉપયોગ વહેવારમાં કટુતા ન આવે તે માટે છે. અત્યંત લાગણી આત્માને નબળો પાડે છે. તેનાથી કર્મ બંધાય છે. લાગણી પ્રકૃતિમાં છે.
- ધર્મમાં લાગણીની વાહ વાહ છે. વધુ લાગણીશીલતા અધ્યાત્મનો છેદ ઉડાડે છે. બધાંને શુભ ભાવ અપાય. સૌનું ભલું ઇચ્છાય. વધુ લાગણી/ચિંતાને કારણે બાળકો નિર્માલ્ય થાય છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [789] 08 JUN 2003 B

- ધ્યાનથી શાંતિ થાય છે પણ અંદર ખોદકામ થતું નથી. વ્યક્તિએ ઘટનાને ભગવાનનો પ્રસાદ સમજવો અને તેમાંથી જાગૃત રહીને પસાર થવું. વર્તમાન જીવનમાં ખોદકામ થવું જોઈએ. ધ્યાન કરવું, સારું વાંચવું, વગેરેથી સપાટી ઉપર રંગ થાય પણ ખોદકામ ન થાય.
- વ્યવહારની ઘટનાનો સામનો કરવો અને ઘટનાને શાંતિથી જાગૃત રહીને પસાર થવા દેવી. ધ્યાન રાખો કે તમારે અંદર આત્મામાં જ રહેવાનું છે. ઘટનાઓ તો બનવાની જ છે તેનાથી મનને બગાડવું નહીં.

- સાધના/સત્સંગમાં ઘરની કે જાણીતી વ્યક્તિ/મિત્ર સાથે બેસવું નહીં. કારણ કે વાતો થાય. વિચારો સાથે ચાલતા હોય તો સાધનામાં અવરોધ આવે. આકાશમાં તમારું અને બીજાનું મન સાથે હોય છે, જે બંનેનાં મનમાં ડખલ કરે. બને ત્યાં સુધી અપરિચિત/અજાણ્યા સાથે રહેવું જેથી ગુરુતત્ત્વ સાથે રહી શકાય. અધ્યાત્મ વ્યક્તિગત છે. તમારામાં રહેલ ગુરુતત્ત્વ સાથે જ રહેવું. શિબિર વગેરેમાં મિત્રો-સગાં, પતિ-પત્નીએ પણ શક્ય હોય તો અંતર જાળવીને રહેવું.
- આપણું અધ્યાત્મનું ગોત્ર (Magnetic Center) જેની સાથે મળે તેવા સાથે જ સત્સંગ કરાય, બધાં સાથે નહીં. નહિતર ફક્ત બુધ્ધિ/વહેવારની અશુધ્ધિ દૂર થાય. પણ બીજો ફાયદો નહીં થાય. જો શાંતિ થાય, શ્વાસ ધીમા થાય વગેરે થાય તો સત્સંગ મેચ થયો કહેવાય. ત્રિગુણ જાણવા માટે અન્ય સત્સંગનો અભ્યાસ કરી શકાય, પરંતુ ખ્યાલ રહેવો જોઈએ કે 'મારી type આ પ્રકારની છે'. ત્યાં જ મેળ પડશે.
- પરધર્મ એટલે ઇન્દ્રિયો/મનના ધર્મ – જે ભય ઉત્પન્ન કરે છે.
- સત્સંગ સિવાયના વિપરીત વાતરણમાં (નોકરી/ધંધો/ઘર/સગાં વગેરેમાં) વ્યક્તિ ધારે તો સાધનાકીય કાર્ય વધુ સારું કરી શકે. (Third Force). આવા વિપરીત વાતાવરણમાં સદગુરુને હંમેશાં યાદ રખાય. આ practical છે.
- અન્ય સત્સંગમાં રહીને પણ સદગુરુનું સ્મરણ કરી શકાય. જ્ઞાન/શુધ્ધ ભાવમાં કોઈ ફર્ક નથી. ગુણોમાં જ ફેર છે, મનોવૈજ્ઞાનિક ફેર છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [790] 15 JUN 2003 A

- બહિરાત્મા હોય તે બુધ્ધિ/કર્મ વગેરેમાં બહાર જ જીવે છે. તે સદગુરુની સાથે જોડાયેલ વ્યક્તિ નથી. તેના વિચાર, પ્રવૃત્તિ, બુધ્ધિ સારી હોય પરંતુ તે બહાર જ હોય.
- અંતરાત્મા સાચો સત્સંગ કરે છે. બહિરાત્મા દ્રઢ નિશ્ચય કરે કે મારે અંતરાત્મા થવું છે તો ગતિ થશે. બહિરાત્મા 'શુભ' પ્રવૃત્તિમાં હોય જ્યારે અંતરાત્મા 'શુધ્ધ' પ્રવૃત્તિમાં હોય.
- શુભ/અશુભ હોય તે બંનેને પૃથ્વી પર આવવું પડે. આ બંનેથી પર જે દિવ્ય છે તેના પ્રત્યે પ્રીતિ હોય તે અંતરાત્મા છે.
- વ્યક્તિમાં સાચાં બીજ પડેલ હોય તો ચિંતા કરવી નહીં. તે ઊગશે જ.
- જેનું અંતઃકરણ આત્માવિરોધી હોય તેનો સંગ ન કરાય. તેમની સાથે સંયોગવશાત્ રહેવું પડે તે જુદી વસ્તુ છે. પરંતુ તેવા લોકો સાથે સ્નેહ થાય તે યોગ્ય નથી. જો તમારો સંકલ્પ હોય તો કુસંગ હેરાન નહીં કરે પણ યોગ્ય ગતિ થશે.
- અપમાન થતું હોય અને સહન કરીએ (ક્રોધ ન કરીએ) પરંતુ આંતરિક શુધ્ધ ભાવ ન રહે તો શું કરવું? ચિત્ત વિક્ષિપ્ત થઈ જાય છે તો શું? તેનું મૂળ ક્યાં છે? સત્સંગને કારણે અંતરાત્મામાં સત્ જીવંત હોય છે. જ્ઞાન/શ્રધ્ધા હોય તે ધીરજ રાખે તો ભલે આંતરિક ઉકળાટ હોય તોપણ ભૂતકાળનાં કર્મો સાફ થતાં હોય છે. આ કામ બુધ્ધિ નહીં કરી શકે. વ્યક્તિ પોતાની અંદરના વિક્ષેપ (વિપરીત વાતાવરણને) શુધ્ધના ઉપયોગમાં લે.
- જે ઘટના બને છે તે વ્યક્તિને શુધ્ધમાં લેવા માટે જ બને છે. જ્ઞાન/ગુરુતત્ત્વને ઉપયોગમાં લેવું. પ્રજ્ઞાવાન વ્યક્તિને વિક્ષેપો રહેવાના જ છે કારણ કે અનંત જન્મો નથી કરવાના અને અંતરાયો કાપવાના છે.
- પ્રકૃતિ/સાત્ત્વિકતા પણ અશુધ્ધ છે. હંમેશાં સ્વભાવમાં રહેવું. શુધ્ધ સ્વભાવ હંમેશાં પુરુષાર્થ (પુરુષ અર્થે કરેલ મહેનત) થી જ આવે. બહિરાત્મા ક્યારેય શુધ્ધમાં ન હોય.

સત્સંગ ક્રમાંક [790] 15 JUN 2003 B

- શુભ ભાવ અશુધ્ધમાં આવી શકે પણ શુધ્ધ ભાવ ક્યારેય ન ફરે. શુભ ભાવથી આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ, મૃત્યુનો ભય નહીં જાય. અંતરાત્મા થવાનો સંકલ્પ કરો. જેથી સાધકના સહયોગથી અંદરનું ગુરુતત્ત્વ કામ કરશે.
- અધ્યાત્મમાં બુધ્ધિ ફક્ત બારણું જ છે. બાકી તેનું કામ નથી. બુધ્ધિનો સહારો નથી.
- વ્યવહારમાં ધૈર્ય/પ્રતીક્ષાની સાધના કરવાથી પારમિતા પ્રજ્ઞા બને છે.
- 'સત્ તત્ત્વ' – સત્યથી બહાર છે. કારણ કે સત્ય સાપેક્ષ છે. તે ફરે છે/બદલાય છે.

- વિજ્ઞાનની શોધો બુદ્ધિમાંથી નથી આવી, સૂઝ/સમજણમાંથી આવેલી છે.
- <u>સત્/શુદ્ધના પુરુષાર્થ વડે પ્રજ્ઞાતત્ત્વ ધીમે ધીમે એક્ટિવ થાય છે</u>.
- <u>તપથી આત્મા ન આવે. જ્ઞાન ન થાય</u>. તપથી મન બુદ્ધિ પર સંયમ આવે. જ્ઞાન તો શુદ્ધના ઉપયોગથી જ થાય છે.
- ઇન્દ્રિયોના જ્ઞાનથી ફક્ત બાહ્ય વિકાસ થાય પણ પરિવર્તન/Transformation ન થાય. ઇન્દ્રિયોના જ્ઞાનથી મેમરી સ્ટ્રક્ચર ડેવલપ થાય–જે સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયોનો વિસ્તાર છે.
- આત્મા જ્ઞાન સ્વરૂપ છે. તેને ઇન્દ્રિયોથી ન જાણી શકાય. આત્મામાં જાણવાની શક્તિ છે – સ્વભાવ છે. જો 'ઇંદ્રિયજ્ઞાન' નો આધાર ઘટે તો 'આત્મજ્ઞાન' નો વિસ્તાર વધે.
- અંદર જે આત્મા રહેલ છે તેનો ઉપયોગ એટલે શુદ્ધનો ઉપયોગ. હવે વ્યક્તિએ તો આત્મા નથી જોયો. પરંતુ કોઈએ તો જોયો છે – તેને માનવાથી તેમાં શ્રદ્ધા રાખવાથી તેની સાથે મૈત્રી/સ્નેહ બંધાશે અને તેની શક્તિ/પરમાણુઓનો સહયોગ મળશે. જેમ જેમ આત્માની શક્તિ મનને જુએ તેમ તેમ તે શુદ્ધ થાય.
- શાંતિ આત્મા જ આપી શકે. અહંકારનો વિલય શાંતિ આપે.
- <u>વ્યક્તિને પોતાનાં મન/બુદ્ધિ/અહંકાર દેખાય/ઓળખાય. ત્યાર બાદ તેનું પરિવર્તન થાય તેનું નામ જ્ઞાન. ગીતા મોઢે હોય તે જ્ઞાન નહી, પરંતુ સ્મૃતિ છે</u>.
- <u>'હું અને મારું' તે મૂળ સમસ્યા છે. 'હું' કરતાં પણ 'મારું' વધુ ખતરનાક છે</u>.
- નિરંતર એવું અનુભવવાનો પ્રયત્ન કરાય કે 'આત્માની શક્તિથી જ જોવાઈ રહ્યું છે - સંભળાઈ રહ્યું છે વગેરે. શરીર તો એક સાધન માત્ર છે. આમ સતત આત્મારૂપી મૂળને પકડી જ રખાય. "મારી ચેતના મને પ્રકાશ આપી રહી છે" તેમ અનુભવવું.
- વ્યક્તિ પોતાના અંગત એકાંતનો સમય ફાળવે. હંમેશાં બીજાને જ ઉપલબ્ધ ન રહેવું. આકાશ, સૂર્ય, કુદરત સાથે રહેવું. <u>સતત પ્રવૃત્તિ ન કરવી. કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ વગર શાંતિથી એકાંતમાં બેસો. મન, બુદ્ધિનો વિશ્રામ થશે, તો શાંતિ મળે અને આત્માના તરંગો ઝીલાય. આત્મજ્ઞાની વ્યક્તિનું સતત ચિંતન કરવાથી તે જ્ઞાનીની સહાય મળે છે.</u>
- વિપરીત વાતાવારણથી ભાગવું નહીં. શુદ્ધને ઉપયોગમાં લેવું જેથી પોતાના વિરોધનો અહંકાર તૂટે. રાગ, દ્રેષ પૂર્વગ્રહ ઘટે. – પ્રેક્ટીકલ કરો.
- પાંચ ઇન્દ્રિયોનું અનાવશ્યક ભોજન ઘટાડો. ઇન્દ્રિયોનો સમ્યક્ રીતે ઉપવાસ કરો. આંખ/કાનનો ઉપવાસ કરો. વ્યક્તિની પ્રકૃતિનો સ્વભાવ આત્મામય થઈ જાય તે 'વિજ્ઞાનમય' આત્મા છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [795] 20 JUL 2003 A</u>

- શુભના પુણ્યથી ચિત્તશુદ્ધિ થતી નથી. ચેતન/પ્રજ્ઞાશક્તિ હજુ દૂર છે. પાપ-પુણ્ય સૂક્ષ્મ શરીરમાં જમા થાય છે. પુણ્ય- જન્મમરણનું દુ:ખ મટાડે નહીં.
- પુણ્ય હોય તો જ સત્સંગ મળી શકે.
- બુદ્ધિ જડ છે. ચિત્ત વિશ્વ ચેતન છે. આત્માનો કરંટ ચિત્તને સીધો મળે. મન/બુદ્ધિ કાંઈ કરી ન શકે, ચિત્ત કરી શકે.
- <u>ચિત્તશુદ્ધિનો પરિશ્રમ કારણ શરીરમાં જાય. કારણ શરીરની શક્તિ બદલે તો જન્મમરણ જાય</u>. <u>મન/બુદ્ધિ ફક્ત બહાર જ જુએ. તેને બે એરો નથી. ચિત્ત બહાર અને અંદર એમ બંને બાજુ કામ કરી શકે એટલે તેને બે દિશા છે</u>.
- <u>ચિત્તને વિભાજિત ન કરો. જેમ કે જમતી વખતે ફક્ત જમો. ચિત્ત વગરની ક્રિયા મન ઉત્પન્ન કરે છે</u>. <u>સવારથી સાંજ જે કંઈ કરો તે ચિત્ત સાથે રાખીને કરો તો 'ચિત્તશુદ્ધિ' થશે અને કારણ શરીર શુદ્ધ થશે</u>.
- <u>કારણ શરીરથી પ્રજ્ઞા/દિવ્યતા દૂર છે. પરંતુ કારણ શરીર (ચિત્તશુદ્ધિ) વડે ચુંબકીય ક્ષેત્ર ઉત્પન્ન થશે. જે પ્રજ્ઞા ખેંચવાનું કાર્ય કરશે</u>.
- <u>ચિત્તશુદ્ધિવાળી વ્યક્તિ કોઈ પર ક્રૂરતા ન કરે/કોઈનું અહિત ન કરે/કપટ/લુચ્ચાઈ/છેતરપિંડી ન કરે. તેની ઉપસ્થિતિ બધાંને ગમે</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [795] 20 JUL 2003 B</u>

- **આત્મા/દિવ્યતાના પ્રકાશ પહેલાં જે અંધારું આવે તેમાં સાધક નિરાશ થઈ શકે છે કે આધ્યાત્મિક સત્સંગ ન ગમે/ગુરુની વાણી ન ગમે/એમ લાગે કે દુનિયા કે અધ્યાત્મમાં કઈ મેળ પડતો નથી. ગુરુ પણ દૂર છે. – આવું થાય તો તેને પણ 'જોવું'.**
- **સંજોગો જેટલા પણ વિરુદ્ધ હોય, સંકટ હોય તેમ ચિત્તશુદ્ધિના ચાન્સ વધારે. નિષ્ફળતા, અંધારું, પરાજય હોય ત્યારે જ પુરુષાર્થ વધુ થાય. <u>ચિત્તશુદ્ધિ માટે વ્યક્તિ પોતાનું ચિત્ત હંમેશાં મહાશક્તિના સ્મરણમાં જોડી રાખે.</u>**
- **<u>અંદર જે ચેતનતત્ત્વ/ગુરુતત્ત્વ છે તેના સ્મરણમાં રહેવું. મૃત્યુ પછી તે ચેતનતત્ત્વ જ સાથે હોય છે - રહે છે</u>.**
- **શરીર/મન/બુદ્ધિ ગમે ત્યારે ફરી શકે/બગડી શકે. એટલે શુભને બદલે શુદ્ધનો પ્રયત્ન ચાલુ રાખો. <u>ચિત્તશુદ્ધિ માટે પોતાના દોષનિવારણમાં હંમેશાં પ્રયત્ન રાખવો</u>.**
- **કોઈ વ્યક્તિને સામે ચાલીને સુધારવાનો પ્રયત્ન ન કરાય. પણ જો તે પૂછે તો યોગ્ય જવાબ અપાય. દા.ત. કર્મકાંડીને સામેથી બહુ કહેવું નહીં. જે કોઈ ક્રિયા/કર્મ કરો તેમાં જ્ઞાનદ્રષ્ટિ/આત્મદ્રષ્ટિ રાખો. ફક્ત ક્રિયાનું કોઈ મહત્ત્વ નથી.**
- **એકાગ્રતાને ચિત્તશુદ્ધિ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. પરંતુ લક્ષ ચિત્તશુદ્ધિનું હોય અને વ્યક્તિ આંખ બંધ કરીને અંતર્મુખ થાય તો થોડો ફાયદો થાય. પણ જરૂરી નથી. <u>સ્ટ્રેસ વગર મનને દ્રષ્ટા બનીને જુઓ. શાંત થાઓ– માનસિક ક્રિયારૂપે નહીં પરંતુ મનના દ્રષ્ટારૂપે</u>.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [796] 27 JUL 2003 A</u>

- **દેહ અને અંત:કરણ - 'હું' નથી તેમ બધા બુદ્ધિથી જાણે છે પણ અનુભવતા નથી. <u>અહંકાર ઉપર ચોટ પડવી જોઈએ તો ચિત્તશુદ્ધિ થાય</u>.**
- **<u>ચિત્ત એ રીતે રાખો કે તે આપણું નથી પણ ઈશ્વરનું છે. બુદ્ધિ મારી નથી. મુક્તિ માટે પરાબુદ્ધિ/પ્રજ્ઞાશક્તિ જોઈએ</u>.**
- **મારું અશુદ્ધ ચિત્ત મને માન્ય નથી તેમ અનુભવો/જુઓ. સત્સંગમાં પરમની ધારા આવી રહી છે તેમ અનુભવતાં ચિત્તશુદ્ધિ થશે. કોઈ પણ કાર્ય કરો ત્યારે જુઓ કે "મારો અહંકાર કાર્ય નથી કરતો પરંતુ અંદર રહેલ ઈશ્વરની શક્તિ કાર્ય કરે છે".**
- **<u>સત્સંગ ન હોય ત્યારે બહાર હંમેશાં આત્માના પક્ષમાં રહો. અંત:કરણમાં નહીં</u>.**
- **<u>કોઈ વ્યક્તિ તમારી સાથે સારો વ્યવહાર ન કરે/વિપરીત ઘટના બને અને દુ:ખ લાગે તો અહીં તમે તમારા ચિત્તને 'તમારું' માન્યું, જે ખોટું છે</u>. તમારું મન, ચિત્ત, બુદ્ધિ, અહંકાર તમારાં નથી. વિવેક બુદ્ધિ રાખો.**
- **<u>રાત્રે સૂતાં પહેલાં દિવસે થયેલ ચિત્તના ક્લેશને જુઓ, અને તે ભાવને ગુરુના આત્માની સાક્ષીએ ચિત્તની એન્ટ્રીને દૂર કરવાનો ભાવ કરો</u>.**
- **લાભ/નુકસાનનો આધાર ચિત્તની શુદ્ધિ/અશુદ્ધિ સાથે નથી, પરંતુ મનના પરમાણુઓ સાથે છે, બુદ્ધિ/અહંકાર સાથે છે, તે અંદરનો હિસાબ છે.**
- **અંદરની અતીન્દ્રિય શક્તિ જુદી જ છે. <u>આંતરિક રીતે શુદ્ધ રહો. સંજોગવશાત્ ખોટી ક્રિયા પરાણે કરવી પડે તોપણ આંતરિક રીતે સાથે ન રહો</u>.**
- **<u>ચિત્તશુદ્ધિવાળી વ્યક્તિ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકારને પોતાનાં માનતી નથી. તેથી તેના દ્વારા થયેલ સારું કામ ઊર્ધ્વલોકમાં જશે કારણ કે અંત:કરણને પોતાનું નથી માનતી</u>.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [797] 03 AUG 2003 B</u>

- **લાગણીઓના અવરોધથી માનસિક દુ:ખ આવે અને તો જ આત્મા તરફ પુરુષાર્થ થાય. 'મારાપણું' કાઢી નાખો. તેનો પુરુષાર્થ કરો તો ઊર્જા બચશે અને 'હું' નબળો પડશે.**
- **જે સંજોગો બને છે તે કાળના અણુઓને કારણે બને છે. રમણ મહર્ષિના કહેવા મુજબ "જે ઘટના બનવાની છે તે બનીને જ રહે છે".**
- **ઘણી વખત સત્સંગ કરતાં 'કઠોર વાણી' અહમ પર ઘા કરીને વધુ ફાયદો કરે છે.**
- **ધ્યાનની શાંતિથી હું/મારાપણું ન જાય. મનને સમજણની જરૂર છે. વ્યક્તિના પુરુષાર્થમાં ઈશ્વરની મદદ મળી રહે છે. ચિત્તને 'સ્વરૂપ' માં રાખો.**

- સંચિત કર્મ અનંત કાળથી ચાલ્યાં આવે છે. અવચેતન મન અનંત કાળથી છે. તેમાં પશુ/પક્ષી બધાંનાં કર્મો પડેલાં છે. પ્રારબ્ધ કર્મ એટલે આ જીવન દરમ્યાન કરવાના જે કર્મો નક્કી થયેલા છે તે. ક્રિયમાણ કર્મ એટલે વર્તમાનનાં કર્મ. આ વર્તમાનનાં કર્મમાં સાવચેત રહેવાથી ક્રિયમાણ કર્મ અટકે છે.
- સંચિત/પ્રારબ્ધ કર્મ ખરાબ હોય તોપણ જ્ઞાન થાય. માટે ડરવું નહીં. પરિશ્રમ કરવો. જ્ઞાનમાર્ગી અન્યની નોંધ લે પરંતુ તે ખરાબ હોવા છતાં તેમાં આત્મા જુએ છે. કોઈનો તિરસ્કાર ન કરવો. વ્યંગ/કટાક્ષ ન કરવો. કોઈને લઘુ ન કહેવા.
- આપણી શક્તિ/ઊર્જાને નેગેટીવિટીમાં ન ખર્ચવી. વાતનો સાર પકડવો.
- સંચિત/પ્રારબ્ધ કર્મની ચિંતામાં ન રહેવું. વર્તમાન કર્મ ઉપર ધ્યાન આપવું.

સત્સંગ ક્રમાંક [798] 10 AUG 2003 A

- પ્રકૃતિમાં વિક્ષેપ આવે ત્યારે પણ જે સહજ રહે તેને જ સહજ અવસ્થા કહેવાય. મનની સ્થિરતાને ચિત્તશુદ્ધિ ન કહેવાય – કોઈનો સ્વભાવ શાંત પણ હોય.
- જેનો ઝોક અંતઃકરણ ઉપર હોય તેનું ચિત્ત અશુદ્ધ છે. જો અંતઃકરણ આત્મા તરફી હોય તો ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે.
- પ્રજ્ઞાશક્તિ વગર ચિત્ત શુદ્ધ થશે નહીં. શુદ્ધ ચેતન/પ્રજ્ઞા વડે જ ચિત્ત શુદ્ધ થાય. (જેમ શુદ્ધ પાણી વડે જ કચરો સાફ થાય) જ્ઞાની પુરુષના સત્સંગ/મૈત્રીથી પ્રજ્ઞા જાગૃત થાય.
- પ્રજ્ઞામાં સ્થિર ચિત્તને મનની પરિસ્થિતિ/સંજોગો ડિસ્ટર્બ ન કરી શકે.
- તમે મનગમતી સ્થિતિમાં જ રાજી રહો તે સહજ નથી. દરેક સંજોગોમાં સહજ રહેવું.
- રોજની ઘટનાઓમાં ચિત્તશુદ્ધિ કરવી. જો ન થાય તો જ્ઞાનીને હાજર કરો/તેની સહાય માંગો/પ્રાર્થના કરો. તો પુરુષાર્થથી ચિત્તશુદ્ધિ થશે.
- તમને વધુ વિચારો આવે/ચિંતા થાય/ભય લાગે તો તે બધી ચિત્તની અશુદ્ધિ છે.
- જો ઘટનાના પરમાણુ વ્યક્તિને ડિસ્ટર્બ કરે/તેની અંદર આવે તો સમજવું કે અંદરની ચિત્તની અશુદ્ધિના પરમાણુ બહારની ઘટનાને આકર્ષે છે. આવું થાય તો બનતી ઘટનામાં 'મારાપણું' રાખવું નહીં. ફક્ત 'જોવું'. ધ્યાન વડે આ અંદરના પરમાણુઓ ઉદય પામીને જલદી નિકાલ પામે છે એટલે અહંકારને અશાંતિ લાગે. પરંતુ આવું થાય ત્યારે પોતાના 'સ્વભાવ'માં રહેવા/ટકવા પ્રયત્ન કરો. જે ઘટના બને છે તે તમારા અંદરના પરમાણુને ખેંચીને બહાર કાઢે છે. અઘરું લાગે તો કીર્તન, સ્તવન, ગુરુવાણી, વાંચન, પ્રવૃત્તિ કરવી.
- બીજાનો ઊભો કરેલ તાપ સહન કરે તેને ક્ષાંતિ કહેવાય. તિતિક્ષા એટલે પોતાના જ પરમાણુઓનો તાપ સહન કરે. ક્ષાંતિ અઘરી હોય છે.
- સત્સંગની સાથે સાથે ક્ષાંતિ અને તિતિક્ષા થવી જોઈએ. આમ થાય તો પુણ્ય શુદ્ધિ માં રૂપાંતરિત થાય છે જે ચિત્તશુદ્ધિ કરે છે. – નહિતર ફક્ત પુણ્ય બને પણ રૂપાંતરિત નહીં થાય.

સત્સંગ ક્રમાંક [798] 10 AUG 2003 B

- સૂઝ/સમજણ/સાચી સમજણ.
- સૂઝ કોઈને પણ આવે. આત્માનું સ્પંદન ચિત્તમાં આવે તેને સૂઝ કહેવાય. સ્મરણને સૂઝ ન કહેવાય. અનુભવને સૂઝ ન કહેવાય.
- સમજ - કેળવણીથી આવે/સત્સંગથી આવે/ચિત્તશુદ્ધિથી આવે. સમજ કાયમી હોય જયારે સૂઝ ચમકારા જેવી હોય- તે કાયમી નથી. સમજ બુદ્ધિથી ન આવે. સમજને ધ્યાનની અનુભૂતિ સાથે સંબંધ છે. સમજ મૂંગી ચીજ છે.
- સમજણ વ્યક્ત થાય. (શબ્દ/ક્રિયા વગેરે દ્વારા). જ્ઞાનીની સમજણ દ્વારા સમજ આવે છે. વ્યક્તિએ અણસમજ દૂર કરવી જોઈએ. સ્વનું અજ્ઞાન દૂર કરવા મથે તેને સમજદાર કહેવાય. જ્ઞાન – જ્ઞાનીના હૃદયની ગુફામાં છે.
- "હું જાણું છું", "મને બધું આવડે છે" તેમ રાખશો તો આગળ નહીં વધી શકાય અને આ બાબતમાં જ્ઞાની પણ કંઈ કરી ન શકે.

- જ્ઞાનીના સંગમાં નબળા વિચારો આવે તો મૂંઝાવું નહીં. તેની ચેતનાએ આ વિચારને કાઢવા માટે સપાટી ઉપર લીધો છે. જ્ઞાનીને પ્રાર્થના કરવી કે ચિત્તશુદ્ધિમાં મદદ કરે.
- ઘણી વખત પ્રકૃતિનો ખરાબો (કષાય) જ્ઞાનથી જતો નથી. આમ થાય તો તેને અવગણીને આત્મા તરફ લક્ષ આપવું. અંતરયાત્રી(સાધક)ને પોતાના દોષો તરત દેખાશે અને તેને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરશે.
- <u>પોતાના કષાયો દુ:ખ આપે તે પ્રગતિનું લક્ષણ છે. ધીમે ધીમે પ્રકૃતિથી અંતર થતું જશે</u>. સમય આવશે ત્યારે શરીરનાં કષ્ટ/કષાયો પણ પારકાં લાગશે. પોતે આત્મા છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [800] 24 AUG 2003 A</u>

- દરેક વ્યક્તિ પરતંત્રતાથી પીડાય છે. તો સ્વતંત્રતા આવે કે કેમ ?
- પહેલાં તો જીવને ખબર પડવી જોઈએ કે આપણે પરતંત્ર છીએ. બાળપણ, યુવાની, પ્રૌઢાવસ્થા વીતી જાય ત્યાં સુધી ખબર પડતી નથી. સારું સ્વાસ્થ્ય, પૈસો, સંબંધો આ બધું ગમે ત્યારે જઈ શકે છે. ખતરો કાયમ છે.
- આત્માની નજીક જવા માટે ધાર્મિક ગ્રંથો/ઉપનિષદો વગેરે વાંચવાની જરૂર નથી – પણ અંદરનાં આવરણો ઓળખીને દૂર કરતાં શીખવું જોઈએ. અંદર આવરણોનો અંધકાર છે. સત્સંગમાં આ આવરણો ઉપર પ્રકાશ કેમ પડે તેનું કામ થાય છે. વ્યક્તિએ પોતાના વ્યક્તિત્વથી છૂટા પડવાનું છે. આધ્યાત્મિક વ્યક્તિએ સમજણ વધારવી. બીજાની સહાનુભૂતિની જરૂર નથી.
- જ્ઞાન સંયોગોને આધીન નથી- તેમાં સ્વતંત્રતા છે. તે સ્વયંભૂ છે. જો જ્ઞાનમાં ડૂબકી લાગે તો સ્વતંત્રતાનો અનુભવ થાય. "મારે આત્માને જાણવો જ છે" તેવો સંકલ્પ હંમેશાં રાખો.
- ધ્યાનમાં શરૂઆતમાં કર્તાભાવ હોય છે- બધી ખબર પડે છે અને બાદમાં તે કર્તાભાવ અદ્રશ્ય થાય છે અને અંદર શું થાય છે તે ખબર નથી પડતી. તો શું સમજવું ?
- અહીં માત્ર શરીર/મન/વિચારોને હલાવવા નહીં – એટલે આત્માનો પ્રકાશ શરીરના એક એક પરમાણુઓમાં પ્રસરતો હોય. તે અવધાનની બહાર નીકળવા માટે હોય છે.
- મન, બુદ્ધિ બહારની વસ્તુઓ શીખ્યા કરે છે પણ આત્મજ્ઞાનમાં મન, બુદ્ધિનું શિક્ષણ ન ચાલે. આત્માનું શિક્ષણ એ અસ્તિત્વનું શિક્ષણ છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [800] 24 AUG 2003 B</u>

- <u>ધ્યાનમાં પંચેન્દ્રિયનું મૌન થાય છે.</u> મનના 9 ભાગ છે- તેને કોઈ જાણી ન શકે. આંખ બંધ કરો એટલે મનનો ઉપલો ભાગ શુદ્ધ થાય. આત્મા કૂટસ્થ છે- જેના પર અનેક શરીરો કુટાઈને બને છે. આત્મા અનંત કાળથી છે- પણ અંતરાયોને કારણે અનુભવાતો નથી. જે આત્માના પ્રકાશને અટકાવે છે તે અશુદ્ધિ છે (પૂજા, ક્રિયાકાંડ વગેરે). જો વ્યાપક/સર્વત્રની પૂજા કરો તો ચિત્તશુદ્ધિ થાય. સાત્ત્વિકતા પણ જન્મમરણ વધારે છે. સાત્ત્વિકતા દ્વારા મનની અશુદ્ધિ ન વધવી જોઈએ. સાત્ત્વિકતા મનમાં જમા ન થવી જોઈએ.
- નક્કી કરો કે, કઈ પણ થાય, હું એક કલાક આંખ બંધ કરીને બેસીશ-પછી જ્ઞાનીની સાક્ષીએ અંદર જુઓ. જ્ઞાન + પ્રાણશક્તિ (સુરતા) અંદરના પરમાણુઓને બાળે.
- <u>ધ્યાનમાં અંદર શું થાય છે તે ખબર ન પડે તે સારું છે. અહમ નોંધ ન લે તે સારું. જો પ્રકૃતિ જાણે કે અંદર શું બન્યું તો અહંકાર વધુ ડેવલોપ થાય. ધ્યાનમાં 'હું છું' – તેવી આત્માની જાગૃતિ રહેવી જોઈએ- તે જરૂરી છે. 'હું છું' – તે અનંત કાળથી છે. તે અસ્તિત્વ છે.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [802] 07 SEP 2003 A</u>

- <u>વાસ્તવિક (Real) 'હું' અને ખોટો 'હું' – એમ બે પ્રકારના 'હું' (I) છે. Real-I અનંત જન્મોથી સનાતન છે. તેને પામવા માટે ખોટો 'હું' (False I) જવો જોઈએ. દરેક જન્મ નો False I (કૃત્રિમ હું) અલગ હોય છે. આ નકલી 'હું' દુ:ખ આપશે</u>.

- મન/સ્મૃતિમાંથી નકલી 'હું' બને છે. <u>સ્મૃતિની રેકોર્ડ થયેલ કેસેટને 'નકલી હું' કહે છે</u>.
- <u>અહમ (નકલી હું)માંથી અનેક 'નકલી હું ' પ્રગટે છે (રક્તબીજ રાક્ષસ) જે અનંત જન્મોનું કારણ છે. જેની સામે લડાઈ કરવાની છે. 'નકલી હું' ની બધી ઇચ્છાઓ પૂરી ન કરવી. ધાર્મિક ક્રિયાઓ 'નકલી હું' ને મારી ન શકે</u>.
- મનને થાબડીને બચાવવું સારું નથી. તેને મારવું જોઈએ. નહિતર 'હું' બચે છે.
- ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરો કે 'મારા જન્મમરણ ઘટાડો'/આત્માની પ્રાપ્તિ કરાવો/અહમનો નાશ કરો.
- <u>જ્ઞાનીપુરુષ હંમેશાં ભવખેદ (જન્મમરણ) કાપવા માટે જ કામ કરે છે. લૌકિક કામ માટે નહીં. દેવ- દેવીઓ લૌકિક કાર્ય માટે છે. દેવ- દેવીઓ મુક્તિ ન અપાવી શકે</u>.
- <u>જે કર્મનો ભોગવટો પૂરી રીતે ન થાય ત્યાં સુધી કર્મ છોડશે નહીં</u>.
- <u>ભજન/ભક્તિ/પૂજામાં તલ્લીન ન થતાં (ન ચોટતાં) જાગૃત રહીને આત્મામાં રહેવું</u>.
- આત્માને ભાવ, હરખ, શોક સ્પર્શતો નથી. ધાર્મિકતાની પાછળ 'હું' છુપાયો છે.
- વનસ્પતિ/વૃક્ષો સારા- ખરાબ તરંગોને તરત પકડે છે.
- <u>શબ્દો વ્યક્તિને સુધારી શકે નહીં. પરંતુ જો જ્ઞાનીની અવસ્થા સાથે જોડાઓ તો સુધારો થાય</u>. જન્મમરણ કેમ કપાય તેના ઉપર જ ભાર આપવો. ધાર્મિક જગ્યામાં જ અહંકાર વધુ દેખાય.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [802] 07 SEP 2003 B</u>

- મ્યુઝીક/વાંચન/ક્રિયા વગેરેમાં તલ્લીન થવાથી જન્મમરણ નહીં કપાય. વિષયોમાં તલ્લીન થવું નહીં. મનનો ખોરાક પાંચ ઇન્દ્રિયોના વિષયો છે. એટલે મનનો ખોરાક ધીમે ધીમે ઓછો કરીને અંદર જુઓ. (ક્રોધ/લોભ/માન ...)
- ભવખેદ દૂર કરવા - <u>ચિત્તશુદ્ધિની વૃત્તિ હંમેશાં રાખવી. મનને કાયમી સાંભળો નહીં</u> .
- <u>આંખ, કાન, વાણી, ઇન્દ્રિયો ખોટી જગ્યાએ ન જવી જોઈએ. નહિતર શુદ્ધ ભાવ ન</u> થાય. શુદ્ધ ભાવ એટલે ભવદુ:ખ કાપવામાં જ વૃત્તિ હોય. દરેક કાર્ય ઈશ્વરનું જ છે તેમ રાખો. ખોટું ન કરવું. તેમ કરવા જતાં છેતરાવું પણ પડે – પણ તે પણ ફાયદાકારક છે.
- <u>મન/બુદ્ધિ/સ્મૃતિમાંથી 'શુભ ભાવ' આવે છે – તે ઉપર ન ઊઠી શકે, જ્યારે 'શુદ્ધ ભાવ' વાળી વ્યક્તિ ઉપર ઊઠે</u>. શુદ્ધ ભાવમાં મન/સ્મૃતિ વગેરે ન આવે. <u>'શુદ્ધ ભાવ' જાગૃત થતાં જ જન્મમરણ ઉપર કંટ્રોલ આવે છે. જેને યોગારૂઢ વ્યક્તિ કહેવાય</u>.
- <u>મન મરી જવું એટલે તે શુદ્ધ ભાવથી ભરાઈ જાય છે. (નાશ થાય તેમ નહીં)</u>. શુદ્ધમાં આવો.
- <u>મન કંઈ કરે કે ન કરે – તે ક્યાંય પહોંચાડશે નહિ. કરવાનું બધું મનમાંથી આવે છે</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [803] 14 SEP 2003 A</u>

- <u>પુણ્યથી ચિત્તશુદ્ધિ થતી નથી</u>. પોતાની પ્રકૃતિના દોષ જોવા. તેને દૂર કરવા.
- જ્ઞાનીને મૂડ જેવું ન હોય. તેના ચિત્તનો નાશ થયો હોય છે અને તેની પ્રજ્ઞા આત્મામાં ભળી ગઈ હોય છે.
- પોતાની બુદ્ધિ પોતાની પ્રકૃતિના દોષને જોઈ શક્તી નથી કારણ કે બુદ્ધિ જ દોષની બનેલ છે.
- પરાબુદ્ધિને પોતાના દોષ (સ્વદોષ) દેખાય. બુદ્ધિનો લય થાય તેવી ઈચ્છા રાખવી.
- <u>પ્રકૃતિના દોષો સમજણથી જશે. શાંતિથી નહીં. હંમેશાં સ્વદોષ દર્શન કરો. જેમ જેમ સ્વદોષ દર્શન વધે તેમ તેમ આત્મદર્શન વધે. કારણ કે જોવાથી દોષ જાય છે</u>.
- <u>'જ્ઞાની પાસેથી મને પ્રજ્ઞા મળે' તેવી તીવ્ર ઈચ્છા મનમાં રાખવી</u>.
- જ્ઞાની બોલતા ન હોય ત્યારે વધુ સારો સત્સંગ થાય. કારણકે શબ્દોનું આવરણ નથી. પરંતુ આમ થવા માટે વ્યક્તિ તિતિક્ષામાંથી પસાર થયો હોય તેને થાય.
- રાબિયા (મહિલા સંત) ઉપર આવેલ અત્યંત ખરાબ પરિસ્થિતિનો પણ તેણે તિરસ્કાર ન કર્યો. તેથી તિતિક્ષા થઈ અને સત્સંગ વગર જ્ઞાન થઈ ગયું. જેમાં સમજણ ઊંડી હોય.

સત્સંગ ક્રમાંક [803] 14 SEP 2003 B

- પરાશક્તિ બધાંમાં પડેલી છે. જે અપાર્થિવ છે/અવ્યક્ત છે/ઈશ્વરની શક્તિ છે.
- આત્મા અને પ્રકૃતિના સંયોગથી ઊભો થયેલ ધુમાડો તે અહમ છે. (ચિત્ત જડ ગ્રંથિ)
- વ્યક્તિ અહંકારને પોતાનો માને છે તે દુ:ખ ઉત્પન્ન કરે છે અને શરીરને પોતાનું માને છે. અહમને ઓળખવાથી તે જશે.
- અહમની શક્તિ ભગવાનની અપરાશક્તિ છે. અહમનું ક્ષેત્ર બુદ્ધિ છે. તે વિશ્વાસુ નથી.
- બુદ્ધિથી જ બધું જાણવાથી જન્મમરણ વધે. પરંતુ બુદ્ધિને પોતાને જાણવાથી ઘટે. બુદ્ધિને છોડવાની નથી પરંતુ તેનાથી નિર્લેપ થવાનું છે.
- જન્મથી જ 'પરાબુદ્ધિ' ન મળે. પરંતુ ત્રીજું નેત્ર ખૂલે ત્યારે પરા ચાલુ થાય. (ચિત્તશુદ્ધિ થાય ત્યારે). પરાશક્તિ પ્રત્યેની પ્રીતિ અપરાને કાપશે.
- સ્વદોષ દર્શન જેવા કે લોભ, મોહ, ક્રોધ વગેરે દેખાય કે તરત જ તેને શાંતિથી 'જુઓ'. એટલે તેની અસર થશે અને તે જશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [804] 21 SEP 2003 A

- બીજાનો દોષ સતત જોવાથી અને જ્ઞાન પ્રત્યે પ્રીતિ ન હોય તો ડિપ્રેશન આવે.
- સતસંગમાં જ્ઞાનના રેણુની ગરજ રાખવી તો સ્વદોષ દર્શન થશે.
- સમજનું સુખ મહાસુખ છે – તે આધ્યાત્મિક સુખ છે. આ સુખ મૃત્યુ પછી સાથે આવે છે.
- આત્માનું સુખ – સત્, ચિત્ત, આનંદ – તે મહાસુખ નથી કારણ કે ત્યાં મન નથી એટલે સુખ-દુ:ખ નથી પરંતુ તે દ્વન્દ્વ વગરનું છે. એટલે મારું નથી. પૂર્ણ પ્રજ્ઞા ખીલે ત્યારે પ્રકૃતિની પકડ છૂટે. બુદ્ધિશાળીનું પરિવર્તન થતું નથી. પણ શરણે જવાથી/બુદ્ધિ સાથે ભગવાનનો ભાવ જોડવાથી જ કાર્ય થશે. સત્સંગ/સાધનામાં બુદ્ધિ ન ચાલે.

સત્સંગ ક્રમાંક [804] 21 SEP 2003 B

- બુદ્ધિને સતત જ્ઞાનનો અરીસો દેખાડવાથી ત્રિગુણી પ્રકૃતિનું શાસન પલટે. બુદ્ધિથી કર્મક્ષય થતો નથી કે જન્મમરણ કપાતાં નથી. બુદ્ધિએ જ્ઞાનના રૂમનું બારણું છે. તેને વળોટીને જ્ઞાનમાં આવવાનું છે.
- આત્મામાં જોવા/જાણવાની શક્તિ છે. તેમાં ક્રિયાની શક્તિ નથી.
- શરણાગતિ એટલે અહંકાર પર વજન ન આપવું. પાઠ, પૂજા, ધ્યાન વગેરે પણ અહંકારથી જ થાય છે. અહંકારને સતત શિથિલ કરવો. ક્રિયા પર બોજ ન આપવો.
- પુરુષાર્થ એટલે અંદર દ્રષ્ટિ કરવી. શારીરિક/માનસિક/બૌદ્ધિક/વૈચારિક બળ નહીં. ઢાંચાની ગતિને સ્થિર કરવી અને મનને વર્તમાનમાં સ્થિર રાખવું.

સત્સંગ ક્રમાંક [806] 05 OCT 2003 A

- અકર્મ એટલે કર્મ કરીએ તોપણ ફળ ન આવે. વમળ ન ઊઠે. દા. ત. સત્સંગ.
- 'હું કર્તા નથી' તેમ દ્રઢ માનો અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં "મારું કર્મ મિથ્યા થાઓ"/"મારું પાપ મિથ્યા થાઓ" તેમ 10-15 વાર બોલવાથી આત્માની દ્રષ્ટિએ તે મિથ્યા થશે. આમ દ્રઢપણે ચિત્તમાં માનવાથી આત્મામાં તેનો સ્વીકાર થાય છે.
- જે કઈં નિમિત્ત આવે તે આપણા સંસ્કારો/કર્મોથી ઊભું થયું છે. તે પૂરું કરવા માટે "મારે કરવું પડે છે પણ મને કરવામાં રસ નથી" તેમ દ્રઢપણે માનો– તો કર્મ નહીં બને. જે નૈમિત્તિક કર્મ આવે તે આપણો હિસાબ પૂરો કરવા આવે છે. તેને થવા દેવું. અકર્મ બનાવી દેવું.
- ફરિયાદવાળું મન ન રાખવું. તેમ કરવાથી કર્મમાંથી અકર્મમાં ગતિ થશે. આત્મામાં બીજા/અન્ય કોઈ નથી.
- સમજણની જરૂર છે. સમજણ એ મહાસુખ છે. શાંતિ એ મહાસુખ નથી. સમજણ થવાથી શાંતિ આપોઆપ આવશે. ઘટનાઓમાં સમજણની જરૂર છે.
- Many I માં બધા 'હું' પર ફોકસ કરવાની જરૂર નથી. 'સહજ અવસ્થા' નથી – તેમ જુઓ. શ્રદ્ધા રાખો તેથી બળ મળશે. આંતરિક કાર્ય કરો.

- આંતરિક મનની પીડા હોય તો આત્માની સાક્ષીએ તેને જુઓ. શાંતિથી જુઓ.

સત્સંગ ક્રમાંક [806] 05 OCT 2003 B

- ભક્તિને હંમેશાં જ્ઞાન સાથે જોડવી- ભક્તિને જ્ઞાનમય બનાવો, નહિતર કચરો નહીં બળે. અંદર રહેલ ગુરુતત્ત્વને યાદ/સ્મરણ કરતાં જ તે હાજર છે. શ્રદ્ધાથી યાદ કરો.
- ગુરુતત્ત્વનો આશરો લેતાં અહમ/મન/બુધ્ધિનો આશરો ઘટશે. પીડામાં ફાયદો થશે.
- માન/સત્તા/સુવિધા મળે તો નમ્ર રહેવું, નહિતર પાપ બંધાશે.
- ગુરુશક્તિ/ગુરુતત્ત્વની સામે પુણ્યની કંઈ કિમત નથી તેમ માનતાં ચિત્તશુધ્ધિ થશે. પુણ્યની શક્તિને ક્રિયામાં ન મૂકતાં તે ચિત્તની અશુધ્ધિ દૂર કરશે.
- પરોપકાર કરવાથી પુણ્ય વધશે અને પરપીડાથી પાપ વધશે. તિરસ્કારથી પુણ્ય ઘટે.
- ગુરુતત્ત્વની કૃપાથી જ પુણ્ય પચી શકે. નહિતર અભિમાન આવે/દોષો આવે.
- પુણ્યને વેડફી નાખવું નહીં. પુણ્યનો ખર્ચ કરીને ચિત્તશુધ્ધિ કરવી.

સત્સંગ ક્રમાંક [807] 12 OCT 2003 A

- અજ્ઞાન દૂર કરવા માટે જ્ઞાનીના જ્ઞાનના પ્રકાશની જરૂર છે. જો પ્રકાશ ન મળે તો જ્ઞાનના પ્રકાશની તીવ્ર ઈચ્છા (અભીપ્સા) રાખવી. જેથી જ્ઞાની ખેંચાશે. જ્ઞાની શોધવાથી નહીં મળે. અભીપ્સા જ જ્ઞાની તરફ ખેંચશે.
- અનન્ય ભાવ આત્મા/ઈશ્વર તરફ રાખો અને સમજો કે દરેક કાર્ય તેના માટે કરો છો તેવો ભાવ રાખો.
- વહેવારની ક્રિયા કરો પરંતુ ક્રિયામાં રસ ઓછો હોય અને સ્મરણમાં રસ હોવો જોઈએ. 'ક્રિયા આત્મા તરફી નથી, ખોટી છે' તેમ મનમાં રાખો. અન્યની નિંદા ન કરો.

સત્સંગ ક્રમાંક [807] 12 OCT 2003 B

- ક્ષર એટલે જીવ. બંધન સ્થૂળ ક્રિયાથી નથી થતું પરંતુ સૂક્ષ્મ મનથી જોડાયા તો થાય. વહેવાર સાચવવા મિત્રો/સગાંમાં જવું પડે, અન્ય કામ કરવું પડે તેમાં મનથી ન જોડાઓ.
- ખોટા વિચાર આવે તો ચિત્તમાં રાખવું કે 'હું આની સાથે નથી' - તેથી ભૂલો માફ થાય. અંદરના ખોટા ભાવ સાથે જોડાવું નહીં. અહંકાર સારા/ખરાબ બંને ભાવ સાથે જોડાય છે પરંતુ આત્મા કોઈ સાથે જોડાતો નથી. (શુધ્ધ ભાવ) ખરાબ ભાવ આવે તો ડરવું નહીં ફક્ત તેને આત્માનો/ચિત્તનો સપોર્ટ ન કરવો.
- આત્મા સાથે અનન્ય ભાવ ન હોય તો ધીરજ રાખવી. ઉદાસીન ન થવું. (તે અહંકાર છે).
- જ્ઞાનમાર્ગમાં ક્રિયા કામની નથી, દ્રષ્ટિ જ કામની છે. તમે ક્રિયાથી અલગ છો. ક્રિયા પાછળનો ભાવ મહત્ત્વનો છે –મહત્ત્વ ક્રિયાનું નથી પરંતુ આત્માનું છે. તમારા આત્માનું ગૌરવ કરો/તેને ચાહો.

સત્સંગ ક્રમાંક [808] 19 OCT 2003 A

- કૃત્રિમ 'હું' (અહંકાર) – સાચા અહંકાર/અસ્તિત્વના 'હું' ને ઢાંકી દે છે. માન/અપમાન તે કૃત્રિમ 'હું' નો મુખ્ય ખોરાક છે. માન મેળવતાં અટકો.
- કર્મનું બંધન મન/બુધ્ધિ/ચિત્તથી જ થાય છે. જો ત્રણેય એક્ટિવ ન હોય તો બંધન ન થાય. જો ત્રણેય એક્ટિવ હોય પણ પોતે (આત્મા/અસ્તિત્વ) સાથે ન હોય તોપણ કર્મનું બંધન ન થાય. (હોવાપણું સાથે ન હોય – દ્રષ્ટાભાવ).
- જે સુખ મેળવવા ઇચ્છે તેનું દુ:ખ ન જાય.
- ચિત્તની શુધ્ધિ એટલે શું? મન, બુધ્ધિ, ચિત્ત નો જેટલો અભાવ તેટલી શુધ્ધિ. મન, બુધ્ધિ, ચિત્તનો ફોર્સ જેટલો ઓછો તેટલું ચિત્ત શુધ્ધ.
- સાંભળનાર/બોલનાર ગૌણ થઈ જાય પરંતુ સાંભળવાની અને બોલવાની ક્રિયા ચાલી રહી છે તો 'ચિત્તશુધ્ધિ ચાલી રહી છે'.
- અપમાનથી ચિત્તશુધ્ધિના ચાન્સ વધે પણ માનથી ઘટે. દરેક પ્રક્રિયાનો સંબંધ ચિત્તશુધ્ધિ સાથે છે. દ્રષ્ટિ/સમજણથી ચિત્ત શુધ્ધ થાય છે.

- <u>બોલતી વખતે – 'મારી વાણી/મારા વિચાર/મારું જ્ઞાન...' તેમ વિચારો તો ચિત્તશુદ્ધિ ન થાય</u>.
- <u>અન્યને 'વ્યક્તિ' તરીકે રાગ, દ્વેષથી નહીં પરંતુ 'તે આત્મા છે' તેમ જ જુઓ</u>.
- જો જ્ઞાની પુરુષની વાણી લખવામાં આવે તો ચિત્તની શુદ્ધિ સારી થાય છે. (આ ક્રિયા કીમતી છે).

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [808] 19 OCT 2003 B</u>

- શરીર દિવ્ય રથ છે જેમાં આત્મા બિરાજે છે. કોઈ પણ ક્રિયા જેવી કે ચાલવું, ખાવું, પીવું, વાહન ચલાવવું વગેરેમાં જુઓ કે 'દિવ્ય રથ' કાર્ય કરે છે અને કોઈ પણ ક્રિયા જાગૃતિથી સંભાળીને કરો. જાગૃતિથી ચાલો/જુઓ/સાંભળો.
- <u>અન્ય કેવા છે (લોભી/ક્રોધી/અભિમાની...) તે જોવામાં સમય ન બગાડો. અન્યના ન્યાયાધીશ ન થવું. આપણે આપણને પણ સરખાં જોતાં નથી</u>.
- કોઈ પણ ક્રિયા કરતી વખતે 'ઈશ્વરની હજાર આંખો મને જુએ છે' તેવો ભાવ રાખો અને કાર્ય કરો.
- ક્રિયા કરતી વખતે આત્માની હાજરી હોય તે સૌથી મોટું સાધન છે – તપ છે. દરેક ક્ષણે ક્રિયા થાય જ છે. શ્વાસ લેવો તે પણ ક્રિયા છે.
- <u>જમતી વખતે ફક્ત જમો અને આત્મા દ્વારા જુઓ કે આત્માને થાળ ધરાવાઈ રહ્યો છે</u>.
- <u>દ્રષ્ટા એટલે ફક્ત જોનાર. જ્ઞાતા એટલે દરેક વસ્તુઓ જાણનાર. આત્મા – 'દ્રષ્ટા અને જ્ઞાતા' એમ બે અલગ રીતે કાર્ય કરે છે. 'વ્યાપક રીતે જુએ તે દ્રષ્ટા' અને 'વ્યક્તિગતરૂપે વસ્તુને જાણે તે જ્ઞાતા'. જ્ઞાતા ધીમે ધીમે ઘટાડીને દ્રષ્ટા તરફ જવું.</u>
- <u>જો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટામાં અંતરાયો આવે તો ગુરુતત્ત્વને હાજર કરવું. તેની દ્રષ્ટિ પડે તેવી પ્રાર્થના કરવી</u>. તેની દ્રષ્ટિ પડતાં જ ક્રિયા/ભોજન પ્રસાદ બની જાય છે.
- સફળતા/નિષ્ફળતા બંનેમાં ગુરુદ્રષ્ટિ (ભગવાનની દ્રષ્ટિ) જોઈએ. નિષ્ફળતાથી બીવું નહીં. ગુરુતત્ત્વને સાથે રાખો.
- કારણ વગર <u>ભૂતકાળના દોષોને યાદ કરીને દુ:ખી થવું નહીં</u>. જો યાદ આવી જાય તો આત્મા/<u>સદગુરુની હાજરીમાં કહો કે "હું આ દોષની સાથે નથી"</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [809] 26 OCT 2003 A</u>

- અંત:કરણ અંધકારવાળું છે. <u>જ્ઞાની પાસે અંત:કરણ ન હોય. જ્ઞાનીના જ્ઞાનના પ્રકાશ વડે અંત:કરણ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો</u>. <u>તેથી ધીરે ધીરે પ્રજ્ઞાશક્તિ જાગશે. આ પ્રજ્ઞાશક્તિ આત્માનું કિરણ છે – તે પોતે આત્મા નથી અને તે અવિનાશી છે. અંત:કરણનો અમુક હિસ્સો નીકળે પછી જ પોતાનો પ્રકાશ ચાલુ થાય છે</u>.
- જો જ્ઞાની સાથે સારો એવો યોગ હોય તો વ્યક્તિમાં પ્રજ્ઞાશક્તિ હોય જ. પરંતુ તેની સાથે જોડાણ ન હોવાથી તે કાર્યરત નથી.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [809] 26 OCT 2003 B</u>

- પ્રજ્ઞા જાગૃત થતાં જ વ્યક્તિના 15-20 થી વધુ જન્મ નહીં થાય. જાગૃતિ રાખવાથી તે જાગૃતિ પ્રજ્ઞાના પ્રદેશમાં લઈ જશે. <u>જાગૃતિનો થાક લાગી શકે – પ્રજ્ઞાને થાક નહીં હોય. પ્રજ્ઞા હોય તો કર્મનો ક્ષય થાય જ. નહિતર કર્મો બન્યાં કરે</u>.
- અશાંતિના વાતાવરણમાં પણ જાગૃતિ જાળવવી.
- <u>જો સત્સંગમાં અંત:કરણ એક્ટિવ ન રાખો તો ઉપરની પ્રજ્ઞા કાર્ય કરશે</u>.
- <u>જેની પ્રજ્ઞા જાગૃત ન હોય તે અન્યને આત્મારૂપે ન જોઈ શકે. પરંતુ તે અન્યને મનથી દેવરૂપે જોઈ શકે</u>. – તમે દેવ છો તેમ કહેવું નહીં નહિતર સામેની બાજુ અહંકાર વધે. આમ કરવાથી જાગૃતિ વધે અને ધીમે ધીમે પ્રજ્ઞા તરફ જવાય.
- તમારી દરેક પ્રવૃત્તિને હંમેશાં ઈશ્વર સાથે જોડો/તેને ઈશ્વરનું કાર્ય માનો.
- <u>દરેક વ્યક્તિમાં શુદ્ધ આત્મા છે તે જુઓ. પરંતુ તેની પ્રકૃતિ/પૅકિંગ/અવગુણો ખરાબ છે તેથી તે એવી હોય છે</u>/વ્યક્ત થાય છે તેમ જાણો.

- જેમ જેમ અશાંતિની જાગૃતિ રાખો અને અશાંતિને જાણતા જાઓ તેમ શાંતિ વધે.
- સત્સંગમાં અંત:કરણ શિથિલ (શાંત) થતાં સૂક્ષ્મરૂપે પ્રજ્ઞા આવે જ છે. તે કાર્ય કરશે જ.
- સત્સંગમાં પ્રજ્ઞાનો આનંદ આવે તો સત્સંગ બાદ તે માણો/બેસો. ત્યારે જાગૃતિની જરૂર નથી. (જાગૃતિ માટે જ્ઞાનતંતુની જરૂર છે.) સત્સંગધારામાં સાથે રહો.

સત્સંગ ક્રમાંક [810] 02 NOV 2003 A

- સાધકને સર્વપ્રથમ જ્ઞાનીની જરૂર છે. સાધન/સમય/સંયોગ મહત્ત્વનાં નથી. જ્ઞાની સાધકને મુખ્ય માર્ગ પર મૂકી દેશે. જેથી પુરુષાર્થ યોગ્ય દિશામાં થાય.
- જેની પાસે પણ જાઓ તેની પાસે જ્ઞાનનો અગ્નિ છે કે નહીં તે જુઓ.
- આપણી પાંચ ઇંદ્રિયોના અનુભવો મેમરીમાં રેકોર્ડ થાય છે અને તેનાથી વિચારો આવે છે/બુદ્ધિનો ઉપયોગ થાય છે. તેથી સ્વતંત્રતા નથી.
- આપણે ઇન્દ્રિયાતીત શક્તિ (આત્મા) તરફ ગતિ કરવી છે તેવી ખબર હોવી જોઈએ. જ્ઞાનનો પ્રકાશ અતીન્દ્રિય છે. તેની શક્તિ પરમ મૌનની શક્તિ છે. કોઈ પણ પ્રકારના વિચારોમાં ક્યારેય જ્ઞાન ન હોય.
- અધ્યાત્મમાં જ્ઞાત, અજ્ઞાત અને અજ્ઞેય એમ ત્રણ પ્રદેશ હોય છે.
- અજ્ઞેયને ક્યારેય વ્યક્તિનું મગજ પકડી શકે નહીં. (અપરોક્ષાનુભૂતિ). જે ફક્ત ત્રીજી આંખથી (પાંચ ઇન્દ્રિયો વગર જ) જાણી શકાય છે.
- ઇન્દ્રિયોની વૃત્તિ પ્રારબ્ધ ઘડે છે. તેની ઉપર ઊઠવા માટે પુરુષાર્થ છે.
- દુન્યવી વહેવારના પ્રભાવમાં ન આવો. પ્રભાવ તો જ્ઞાનનો જ હોવો જોઈએ.
- જો જાગૃતિથી જીવન વહેવાર કરો તો જ ચિત્ત શુદ્ધ થાય. 'શુભ' માં દબાઈ ન જવું.

સત્સંગ ક્રમાંક [810] 02 NOV 2003 B

- સત્સંગની વાણી પ્રત્યે અહોભાવ/પ્રીતિ થાય તો તે ચિત્તશુદ્ધિનું કાર્ય કરે છે. (પ્રશંસા/વખાણ નહીં). જ્ઞાની પાસે જ્ઞાનના પરમાણુઓ હોય. જે કાર્ય કરશે.
- પુણ્ય ઓછું હોય પણ સાધકનો વિવેક હોય તે મેગ્નેટ બનીને જ્ઞાનનું બીજ ખેંચશે. આ બીજ અંદર રહેલ પ્રજ્ઞાને જગાડશે અને ચિત્તશુદ્ધિ કરશે.
- સાધકને હંમેશાં વિવેકની સાથે પ્રજ્ઞા માટેની અભીપ્સા હોવી જોઈએ. આ વિવેક, અભીપ્સા અને પ્રજ્ઞા સાથે મળીને અંદરના અંતરાયો (આક્ષેપ, અપમાન, આરોપ વગેરે)ને ખોદીને બહાર કાઢશે – જે નીકળી જવા માટે બહાર આવશે. આવા સમયે સતત – પોતાના સદગુરુ પાસે ધીરજ અને અનુસંધાનનું બળ માંગો. જેથી ઘણી ચિત્તશુદ્ધિ થશે. પરમશક્તિને આધીન થઈ જવું. પ્રક્રિયા લાંબી છે.
- પુરુષાર્થને સાધન સાથે નહીં પરંતુ પાંચ ઇન્દ્રિયોની શક્તિ સાથે સંબંધ છે. જોવા, સાંભળવા વગેરેની ક્રિયા ચિત્તશુદ્ધિ/પ્રજ્ઞા મેળવવા માટે જ થાય છે તેમ સમજો.

સત્સંગ ક્રમાંક [811] 09 NOV 2003 A

- સાધકે ભૂલ સ્વીકારવી કે તેની ચિત્તની અશુદ્ધિ હંમેશાં વધી છે. પૂજા-પાઠથી પણ અશુદ્ધિ થાય છે. અહીં શુદ્ધિ એટલે મૂળ સ્વરૂપ. (દા.ત. કેસરવાળું દૂધ કેસર વડે અશુદ્ધ છે). જેમાં પ્રકૃતિ ભળેલ નથી તે જ શુદ્ધ કહેવાય. શુદ્ધથી જ જન્મમરણ ઘટે છે. પ્રકૃતિ અંત:કરણમાં ભળેલ છે તેને દૂર કરવી. પૂજા વગેરેમાં કર્તાભાવ વગર કાર્ય કરતાં શુદ્ધિ થાય છે. ફક્ત જુઓ કે પૂજા થઈ રહી છે. બહારની સ્થૂળ ક્રિયા જોતાં શીખો.
- ક્રિયા છોડવાથી ચિત્તશુદ્ધિ થતી નથી. ક્રિયા પકડવાથી પણ ચિત્તશુદ્ધિ નહીં થાય. પરંતુ દ્રષ્ટિ કેળવો. ગમતી કે ન ગમતી ઘટનાઓને દૂરથી 'જુઓ'. તેમાં વેદન કરશો તો શુભ થશે પણ શુદ્ધ નહીં થાય. દા.ત. "સત્સંગ બહુ જ સરસ હતો", "મજા આવી ગઈ" વગેરે વેદન છે. પરંતુ "મારા પુણ્યથી આ સત્સંગ મળે છે" તેમ જોવું.
- ધ્યાન, સત્સંગ, શ્રવણ વગેરે કરું છું પણ "હું કરનાર નથી" તેમ સમજો.
- બોલનારના શબ્દો કંઈ પણ આવે, સમજાય કે નહીં – પણ બોલનારની જે શક્તિ/ધારા છે તેની સાથે સંપર્ક/ સંબંધ ન છૂટવો જોઈએ. તો ચિત્તશુદ્ધિ થશે.

- દ્રષ્ટાને કોઈ વિષયની જરૂર નથી. અંદર રહેલ અનંત ગતિને ફક્ત જુઓ.
- વિષયને જોવાથી રાગ, દ્વેષ વગેરે થશે. પ્રકૃતિનાં સુખ/સગવડ કાયમી ન લેવાં.
- સમજી લો કે સારા/ખરાબ બનાવો દરરોજ બનવાના જ છે. પરંતુ આપણે તો સ્વભાવમાં જ રહેવાનું છે.
- 'આજ્ઞા'માં રહેવું – એટલે જ્ઞાનની દ્રષ્ટિ/સૂઝ/સમજણ પ્રગટી તેના પ્રકાશમાં, તેને પથદર્શક રાખીને રહેવું. બુધ્ધિ/ઇચ્છાને શાંત કરવી.

સત્સંગ ક્રમાંક [811] 09 NOV 2003 B

- જો વ્યક્તિ જ્ઞાનના કિરણમાં પ્રવેશી ન હોય તો પુરુષાર્થનો પ્રારંભ થતો જ નથી. જ્યારે પુરુષાર્થનો પ્રારંભ થશે કે તરત જ વર્તુળાકાર ગતિમાંથી સીધી ગતિ થઈ જશે અને વ્યક્તિ 'મેઈન રોડ' પર આવી જશે.
- કાર્ય કરતી વખતે/મૃત્યુ વખતે ગુરુતત્ત્વ/ગુરુને સાથે રાખો તો તે ચોક્કસ જોડાય છે.
- જ્યાં સુધી અંદરનું પ્રજ્ઞા તત્ત્વ જાગૃત નથી ત્યાં સુધી સત્પુરુષને પ્રગટ થવું મુશ્કેલ છે.
- શુભ અને અશુભ બંને અપરા પ્રકૃતિમાં છે. તેને જોવાથી શુદ્ધમાં જવાય. ક્રિયાને વ્યવસ્થિત કરાય પરંતુ તેની ચાહ ન હોવી જોઈએ. સત્પુરુષ/ગુરુતત્ત્વની ચાહ હોય.
- જેમ 'ૐ' ના કોઈ અર્થ વગર તેનો ધ્વનિ જ પ્રભાવી છે તેમ સત્સંગના શબ્દોનો અર્થ ન કાઢતાં ધ્વનિ જ મહત્ત્વનો છે.
- પ્રકૃતિ ઉપર કાબૂ ન હોવાથી જો ખરાબ વિચારો આવે તો ડરવું નહીં. જેમ કે કોઈને નુકસાન કરવાનો વિચાર વગેરે... પરંતુ "હું આ વિચાર સાથે નથી" તેમ રાખો તો શુધ્ધિમાં જશો.

સત્સંગ ક્રમાંક [812] 16 NOV 2003 A (ધ્યાન)

- સાધક આંખ બંધ કરી, ટટ્ટાર બેસીને અંધારું અનુભવે તે ધ્યાન નથી. પરંતુ પોતાના મનની સુખદ અને દુ:ખદ વેદના જુએ તેને ધ્યાન કહે છે. ધ્યાનનો હેતુ જન્મમરણ કેમ જાય તે જોવાનો છે.
- ખુલ્લી આંખે દ્રશ્યો અંદર જાય છે જે મનમાં દુ:ખ ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી આંખ બંધ કરીને શાંત/એકાંત જગ્યામાં ધ્યાન કરો. જેથી મન ચોખ્ખું અને નિર્મળ થાય.
- આપણો મૂળ સ્વભાવ 'સત્-ચિત્ત-આનંદ' છે. જે મળતો નથી – તે દુ:ખ છે. ધ્યાનનો હેતુ આ દુ:ખ દૂર કરવાનો છે. મનનું દુ:ખ (ક્રોધ/કપટ/લોભ/કંટાળો....)દૂર કરતાં ઉપરનો આનંદ મળે છે. સ્વભાવનો અભાવ તે દુ:ખ છે.
- ક્રિયા કરવી તે આત્માનો સ્વભાવ નથી, પરંતુ જોવું/જાણવું (જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા) એ સ્વભાવ છે.
- સત્સંગ/પ્રાર્થના/પૂજા/ધાર્મિક ક્રિયા વગેરે અંદરનું દુ:ખ દૂર નહીં કરે. પરંતુ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાની ઊર્જા વડે મેગ્નેટીક સેન્ટર ઉત્પન્ન થાય. જે અંત:કરણના કષાયો દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. વ્યક્તિત્વ એ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા નથી.
- ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલાં જુઓ કે "મારે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા સાથે સંબંધ છે". તેથી લાભ થશે.
- સ્વપ્નથી કર્મનો ભોગવટો ભાવાત્મકરૂપે થાય છે. પરંતુ જાગૃતિમાં/ધ્યાનમાં બુધ્ધિ હાજર છે. તેથી પોતાના મનનો પરિચય થાય છે, શરીરના પરમાણુનો પરિચય થાય છે. ધ્યાનથી પુણ્ય મળે છે અને પાપ બળે છે.
- ધ્યાનથી થતું પરિવર્તન વ્યક્તિ પોતે ન જોઈ શકે. જ્ઞાની જોઈ શકે.
- બંધ આખે ધ્યાન ન થતું હોય તો ઝાડનાં પાંદડાં/આકાશ/પક્ષીઓ જુઓ. સારા તરંગ હોય તેવી જગ્યા(મંદિર)માં બેસો. અગાસીમાં બેસો. કબીર/રામકૃષ્ણ/રમણ મહર્ષિની વાણી સાંભળો. – અહંકાર ભારે હોય ત્યારે આંખ બંધ નહીં થાય.
- મેગ્નેટિક સેન્ટરની રચના પોતાથી નહીં થાય. જ્ઞાનીથી થશે. અને સમજણ પ્રાપ્ત થશે. સમજણ અંત:કરણથી ન આવે. આવેલી સમજણને તમારાં દુ:ખો સામે વાપરો.

સત્સંગ ક્રમાંક [812] 16 NOV 2003 B

- પુણ્યને લીધે સત્સંગ મળે. સત્સંગથી મેગ્નેટિક સેન્ટર બને. એટલે સત્સંગના સમય સિવાય પોતાની ઉપર કાર્ય કરતાં આ સેન્ટર ક્રિયાશીલ બને. જેનાથી પ્રજ્ઞા/આત્માના પ્રકાશનું સુખ મળવાનું શરૂ થાય. આ સુખ સમજણના સુખથી અલગ છે. સમજણનું સુખ પાર્થિવ છે જ્યારે આત્માનું સુખ દિવ્ય છે.
- તમારા દુ:ખ ઉપર સમજણની નજર રાખવાથી મહાસુખ મળશે અને તેના ઉપર પ્રજ્ઞાની નજર પડશે ત્યારે શાંતિનો આનંદ મળશે.
- સમજણનું સુખ/મેગ્નેટિક સેન્ટરનું સુખ હોય તોપણ દુ:ખ તો રહેશે જ. પરંતુ પ્રજ્ઞાનું સુખ શરૂ થતાં જ દુ:ખ/ભય જતો રહેશે અને અકર્તાભાવ શરૂ થશે. પ્રજ્ઞાનું સુખ અન્યને મદદ કરશે. સમજણનું સુખ તે ન કરી શકે.
- ફ્રી સમયમાં/મુસાફરી વખતે શાંતિથી આંખ બંધ કરી ક્રિયા વગર અંદર 'જુઓ' – તોપણ અંદર કાર્ય થશે.
- સાચો સાધક દુન્યવી કાર્યોમાં સમાધાન કરશે પણ તેની "સમજ હંમેશાં અધૂરી છે" તેમ સતત રાખે તો જ નવી સમજ/જ્ઞાન આવશે. ફક્ત સત્સંગ નહીં પણ સ્વાધ્યાય (નિરંતર 'સ્વ'નું અધ્યયન) અનિવાર્ય છે. તો જ મેગ્નેટિક સેન્ટર/સમજ બને અને દિવ્યતા/પ્રજ્ઞા તરફ ગતિ થાય.
- આંખ બંધ કરીને ચિત્તનો ક્રોધ/ઉદ્વેગ/રાગ જુઓ. "બીજાની મૈત્રી કેમ નથી" તે જુઓ. 'અન્ય પ્રત્યે કડવાશ કેમ છે' તે જુઓ. ભાષા/વર્તન/વહેવારની કટુતા જુઓ. વહેવારમાં પ્રકૃતિમાં જે કંઈ પ્રગટ થાય છે તેને જુઓ. સુખ/સગવડ તરત નહીં દેખાય. આમ સતત કરવાથી આંતરિક ગુરુતત્ત્વ કાર્ય કરશે. પોતાના દોષ સતત જોવાથી જ અંદર કામ થશે.
- કામનું સાતત્ય/મનનું સાતત્ય આત્માને ખાઈ જાય છે. કામ વચ્ચે થોડો બ્રેક લઈને શાંતિથી બેસો અને અંદર જુઓ.
- પ્રકાશ એ પ્રવૃત્તિ છે તેથી સૂર્યોદય પહેલાં અંધારામાં અથવા તો આંખ પર પટ્ટી બાંધીને ધ્યાન કરો. જેને સાધના કરવી જ છે તે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં કરી જ લે છે.
- મન કદી પણ બહાર જઈ શકતું નથી. પરંતુ ચિત્ત બહાર ભટકે છે. જ્યાં ચિત્ત જાય ત્યાં પોતાની ઊર્જા મોકલવી નહીં એટલે લાંબો સમય તે અંદર રહેશે અને જોશે.
- ધ્યાનનો અભ્યાસ મન/ચિત્તને નિયંત્રિત કરે છે. ચિત્તના પરમાણુઓ અનંત છે પરંતુ મનના પરમાણુઓ ફિક્સ છે – અનંત નથી.
- જ્ઞાતા, દ્રષ્ટા, મન મૃત્યુ બાદ ભેગાં આવે છે. દ્રષ્ટાને હાજર કરો. મન સ્થિર ન હોય તોપણ ફક્ત તેને જુઓ. પોતાના મન/ચિત્ત પર માલિકીભાવ ન રાખો. વિચારો તો આવશે જ. મનમાં અનેક શરીરો આવીને ગયાં પરંતુ આપણને 'આ શરીર' નો માલિકીભાવ હોય છે. ચિંતા કર્યા વગર ફક્ત જુઓ. મન/ચિત્તનો સ્વભાવ જ એવો છે. ધીરજ રાખો અને ટાર્ગેટ વગર સતત પુરુષાર્થ ચાલુ રાખો.

સત્સંગ ક્રમાંક [814] 30 NOV 2003 A

- સત્સંગના શ્રવણથી પરિવર્તન નહીં થાય પરંતુ સ્વાધ્યાયથી થાય છે. બહારના વિક્ષેપ પ્રકૃતિમાં વિક્ષેપ કરે છે ત્યારે સ્વાધ્યાયની જરૂર પડે છે. નિજ સ્વભાવમાં રહો.
- આપણું જીવન – મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકારથી વિષયોમાં ચાલે છે. જેનાં ફળ હંમેશાં કડવાં જ હોય (ભલે મીઠાં લાગે) અને દુ:ખ આપે છે.
- સ્થિતપ્રજ્ઞમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર સંપૂર્ણ કંટ્રોલમાં હોય છે તોપણ અસ્મિતાને કારણે તે સદગુરુ પાસે નહીં આવી શકે. સદગુરુના શરણમાં નહીં આવી શકે. (દા.ત. મોરારજી દેસાઇ)
- જે સ્થિતપ્રજ્ઞ થઈ શકે તેમ નથી અને મન, બુદ્ધિ વગેરેનો કંટ્રોલ થાય તેમ નથી તેને સદગુરુની જરૂર છે/જાણેલાની જરૂર છે. તો જ પરિવર્તન થશે અને બુદ્ધિની બહાર જવાશે.

- <u>પ્રકૃતિની માયા એવી છે કે 'વ્યક્તિ પોતે થોડા મહિના માટે જ અહીં છે' તે ભૂલી જાય છે અને આત્મજ્ઞાન સિવાય અન્ય વસ્તુ કરે છે/જુએ છે/અનુસરે છે</u>.
- જેમ સમજણ ખીલે તેમ વિજ્ઞાનમય ભક્તિ થશે. જે અહંકારમાંથી નહીં આવે.
- જેને પરાબુદ્ધિ હોય તે રાગ અને દ્રેષ બંનેમાં નહીં જાય. જેને ન હોય તે ફસાય અને ધ્યાન આવે એટલે બહાર નીકળે.
- <u>જેણે સતને જાણેલ છે તે જ સતગુરુ (સદગુરુ) છે</u>. <u>તે જ મન, બુદ્ધિ ચિત્ત અહંકારની પેલે પારનો પ્રકાશ લાવી શકશે.</u>
- જેને ભવદુ:ખ/જન્મમરણ દૂર કરવાની નિરંતર તીવ્ર ઇચ્છા હોય તેને સદગુરુનો મેળાપ આપોઆપ થાય છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [814] 30 NOV 2003 B</u>

- <u>અત્યંત ધાર્મિક/સંસ્કારી વાતાવરણમાં પણ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા હાજર રાખો. વાતાવરણમાં ઓતપ્રોત થઈને મોહ ન પામો. શાસ્ત્રો/ગીતા વગેરેમાં પણ ઓતપ્રોત ન થવાય</u>.
- અનિત્યને જોતાં જોતાં નિત્ય સતને જાણો.
- જો સત તત્ત્વ પડેલું હશે તો તે મૃત્યુ સમયે આપોઆપ હાજર થઈ જશે.
- પરાબુદ્ધિના સાધકને બધાં દુ:ખો ભુલાય છે.
- <u>સત્સંગની કૃપાના પરમાણુઓ અંદર રહે છે</u>. તેને સ્મરણમાં રાખો અને પુરુષાર્થ કરો. <u>આ પરમાણુઓ અલગ હોય છે અને પુરુષાર્થ કરતાં જ કાર્ય કરે છે</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [816] 14 DEC 2003 A</u>

- <u>'મારી અંદર ભય/લોભ/ક્રોધ... વગેરે પડેલા છે' તેવો સ્વીકાર કરતાં જ અને આ દોષોનું સ્મરણ કરતાં જ સત્સંગની ઊર્જાને અંદર આવવાની જગ્યા મળે છે</u>. નહિતર સત્સંગમાં કાર્ય નહીં થાય. શરીરના બધા જ સૂક્ષ્મ પરમાણુઓનું સંચાલન વ્યક્તિના અહમ પાસે છે. <u>ઉપર મુજબ સ્વીકાર કરતાં જ અહમ ખસે છે અને જગ્યા મળે છે</u>.
- <u>દોષોનું વિશ્લેષણ ન કરવું પણ 'જુઓ'. વિશ્લેષણ મન/બુદ્ધિ પાસે છે પરંતુ જોવું/જાણવું આત્મા પાસે છે</u>.
- રમણ મહર્ષિનું "હું કોણ છું?" તે વિશ્લેષણ માટે નથી. અહમ નિવૃત્તિનું લક્ષ રાખો.
- અધ્યાત્મ એ નિર્વિષય અવસ્થા છે. તે શીખવાનો વિષય નથી.
- જેમ શરીરને અંગ હોય તેમ અહંકાર હોય જ. અન્યને નડે/સતાવે તેવો ન જોઈએ.
- નોર્મલ અહંકાર – ક્રોધ/લોભ વગેરેને પોતાનામાં જોશે, દુ:ખી થશે અને પુરુષાર્થ કરશે.
- જ્ઞાનીનું કામ એ છે કે સાધકમાં તે પુરુષાર્થ શરૂ કરાવે. જ્ઞાનીના જ્ઞાનનું બીજ અંદર પડે પછી દરેક ક્રિયાને પુરુષાર્થ તરીકે લો.
- "<u>શરીરની માલિકી મારી નથી" તેમ સમજો તેથી અહંકાર પર ચોટ પડશે</u>. પરમાણુ બદલાશે. <u>પુણ્યના પરમાણુ ભૌતિકરૂપે જમા થાય છે- જે સુવિધાઓ ઊભી કરશે. પણ તે પ્રજ્ઞાનો પુરુષાર્થ નથી. પુણ્યથી ચિત્તશુદ્ધિ નહીં થાય</u>. પુણ્યથી આત્મા ભારે થાય જ્યારે ચિત્તશુદ્ધિથી આત્મા હલકો થાય.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [816] 14 DEC 2003 B</u>

- <u>ચિત્તશુદ્ધિ એટલે સારા અને ખરાબ બંનેથી છુટકારો. બંનેથી જાગૃતિ (Awareness).</u>
- પાંચ વિષયોની બધી પ્રવૃત્તિ (જોવા/સાંભળવા ....) માં જાગૃતિ દાખલ કરો.
- <u>ચિત્તશુદ્ધિ માટે પાપ ન બાંધે તેવા પુણ્યની જરૂર પડે. જેમ કે વર્તન/વહેવાર સારો, વાણી સારી, કોઈને દુ:ખ ન આપે, આંખની શુદ્ધિ, શ્રવણની શુદ્ધિ, વિચારની શુદ્ધિ વગેરે. આ પ્રકારનું પુણ્ય પાપને નહીં બાંધે પણ ઊર્જા બનાવશે – જે ચિત્તશુદ્ધિ કરશે. Awareness ની શક્તિ દ્વારા બનેલ પુણ્ય ચિત્તશુદ્ધિ કરે</u>.
- શરીરની જાગૃતિ તે બ્રહ્માંડની જાગૃતિ. (પિંડે સો બ્રહ્માંડે). સમય એ જ અહંકાર છે.

- **જાગૃતિ વગર ખોટી ક્રિયા અહંકારથી થઈ જાય તે આત્મામાં ભૂલવાળી ક્રિયા જમા થઈ. આવું થાય તો બાદમાં જાગૃતિથી દ્રષ્ટાએ જ્ઞાની પુરુષની સાક્ષીએ દોષ મિથ્યા કરવા માટે અને ફળ ન આપવા માટે પ્રાર્થના/પ્રાયશ્ચિત કરવું – જે ચોક્કસ કાર્ય કરશે.**
- **રોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં ખોટાં કર્મોનું પ્રાયશ્ચિત અંતરથી કરવું અને ભૂલ સુધારવી.**
- **લાગણીશીલતા તે Awareness નથી. વધુ પડતી લાગણી તેને ખતમ કરે છે.**
- **ભૂતકાળનાં અધમ કર્મો માટે પણ જ્ઞાનીની સાક્ષીએ અંતરથી પ્રાયશ્ચિત કરવું અને માફી માંગવી. આ બાબતમાં અંતરમાં જેટલું દોહન થાય તેટલી ચિત્તશુદ્ધિ થાય.**
- **વ્યક્તિ મૂળ સ્વભાવથી દૂર થઈ ગયેલ છે. તે પાછો મેળવવા માટે સતત જાગૃતિ રાખવી. જાગૃતિ વખતે મનની કેળવણી/બૌદ્ધિક રીત લેવાની નથી. તો જ ક્ષણેક્ષણની જાગૃતિ આવે.**
- **બુદ્ધિ પરવશ છે તેથી ભગવાનને રથ સોંપવો કે 'તમે ચલાવો'. જો બુદ્ધિ સમજવા માંગે તો જાગૃતિ (Awareness) જાય/ન રહે. આપણે ખરાબ પરમાણુ પર કાર્ય કરવાનું નથી પણ જાગૃતિ પર કાર્ય કરવાનું છે.**

સત્સંગ ક્રમાંક [817] 21 DEC 2003 A સાક્ષી વિશે

- **જ્ઞાતા, દ્રષ્ટા અને સાક્ષી – એ ભવસાગર પાર કરવાનાં ત્રણ હલેસાં છે.**
- **બહારની ક્રિયાને સાક્ષીભાવ સાથે સંબંધ નથી. મનની ક્રિયા/લાગણીને પણ સંબંધ નથી. સાક્ષીભાવ વ્યક્તિની ઊર્જાનો controller છે. (જેમ ટ્રાફિક કંટ્રોલર હોય)**
- **યથાર્થ/પરમ સત્સંગ મળેલ હોય ત્યારે સાક્ષીભાવ પ્રગટ થાય છે. સાક્ષી માટે બહારની ક્રિયા ગૌણ છે. આંતરિક સાક્ષીભાવ મુખ્ય છે. ક્રિયા સપાટી ઉપરની છે.**
- **જેમ સાક્ષી દ્રઢ થાય તેમ વ્યક્તિ સ્થિતપ્રજ્ઞ થાય (કૃત્રિમ સાક્ષી). સાક્ષીભાવ પાર્થિવ વસ્તુ છે. તે સ્થિરતા આપે પરંતુ પરમ શાંતિ તેનાથી ન થાય અને સાધક પર બોજો વર્તાય છે.**
- **જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાનો ભૂતાકાશમાં ઉદય થાય ત્યારે સાક્ષીનું વિસર્જન થાય છે. છેલ્લે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા પણ શાંત થઈ જાય છે.**

સત્સંગ ક્રમાંક [817] 21 DEC 2003 B   જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા વિશે

- **સાક્ષી લાંબા સમયે પરિપક્વ થાય ત્યારે લાગે કે 'કંઈ થતું નથી, કેમ થશે, પહોંચીશ કે નહીં.....વગેરે' – ત્યારે સાક્ષીભાવ ખરી પડે અને સાધકનો નવો જન્મ થાય.**
- **લાગે કે કોઈ અજ્ઞાત પરિબળ મને જુએ છે/કંટ્રોલ કરે છે અને જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા જન્મે.**
- **દ્રષ્ટા (દર્શન કરનાર) એટલે 'હું શરીર/મન/બુદ્ધિ નથી' તેવું જુએ અને અનુભવે.**
- **જ્ઞાતા એટલે કોઈ ચોક્કસ ઘટના/વસ્તુ સાથે હોય અને 'જુએ તથા જાણે'.**
- **જ્ઞાન થતાં જ સાક્ષીનું વિસર્જન થાય છે. દ્રષ્ટાપણું નિરંતર સાથે હોય. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાપણું કરોડો જન્મને ઓછા કરે છે.**
- **સત્સંગમાં જ્ઞાતાની ઊર્જા વ્યક્તિમાં આવે છે. 'હરિ ૐ' બોલતાં જ પ્રજ્ઞાના સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ ક્રિયાશીલ થાય છે અને પ્રકૃતિનો ક્લેશ શાંત થાય છે. ક્લેશના વાતાવરણમાં રહેવું નહીં.**
- **જ્ઞાતા કોઈ ચોક્કસ બાબતનો હોય. જેમ કે ક્રોધ/લોભ/ભય/ચિંતા આવે તો 'જુઓ' – તેથી તે બંધનમાં ન નાખે.**
- **અંદરથી જ્યારે બધું એક જ લાગે ત્યારે જ્ઞાતા શાંત થાય અને તેની જરૂર નથી. એટલે આત્મા દ્રષ્ટા સ્વરૂપે રહે. (અંદરના અંતરાયો શાંત થાય એટલે જ્ઞાતા વ્યાપી જઈને શાંત થાય). જ્ઞાની હંમેશાં જ્ઞાનમાં જ હોય.**
- **જ્ઞાતા- દ્રષ્ટાની awareness શાંત થઈ જાય ત્યારે સહજ સ્થિતિ રહે. એટલે કે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા અંતિમ નથી. તે પણ શાંત થઈને આત્માનું સહજ સ્વરૂપ રહે. મતલબ કે શરીરમાં ન હોય તોપણ કાર્યરત રહે.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [818] 28 DEC 2003 A મોહ ઉપર (રાગ-દ્વેષનું મૂળ મોહ છે)</u>

- **<u>"હું શરીર છું", "જોઉં છું/સાંભળું છું/અનુભવું છું તે બધું જ સાચું છે" – આ માન્યતા ખોટી છે</u>.**
- **મોહ રોગ છે. તે પૂજા/યોગ/ગાયત્રી/તીર્થયાત્રાથી જશે નહીં. પરંતુ <u>આત્માના વિજ્ઞાનથી જ મોહ જશે</u>. આત્માને જાણનાર પાસે આ વિજ્ઞાન છે. <u>ચિત્તશુદ્ધિ વડે આત્માનું વિજ્ઞાન જાણી શકાય છે. જેનાથી અનંત જન્મોની ગતિ એક જન્મમાં આવી જાય છે</u>.**
- **ચિત્તશુદ્ધિ એ જ શુદ્ધ આત્માનું પ્રતિબિંબ. <u>વીખરાયેલ ચિત્ત અશુદ્ધ છે</u>.**
- **જગતમાં કાર્ય કરતી વખતે જ્ઞાનીની હાજરીનું સ્મરણ રાખો. સત્સંગ દરમ્યાન થયેલ ચિત્તશુદ્ધિ હંમેશાં સાથે રાખવાનો નિશ્ચય કરો અને અંતઃકરણની આ સ્થિતિ પકડી રાખો તેથી અંદર 'ભેદ' દેખાશે. (પ્રકૃતિ અને ચેતન જુદાં દેખાશે)**
- **<u>મન અને અહંકાર pure પ્રકૃતિ છે. જ્યારે ચિત્ત અને બુદ્ધિ બંને બાજુ (આત્મા તરફ અને પ્રકૃતિ તરફ) કાર્ય કરે છે</u>.**
- **<u>"હું શરીર છું " તેમ અનુભવાય તે ચિત્તની અશુદ્ધિ છે. શરીરનો મોહ છે</u>.**
- **<u>હંમેશાં દરેક વ્યક્તિ/સંબંધને આત્મા તરીકે જુઓ. (પ્રયત્ન ચાલુ રાખો). ભૂલી જવાય તો ફરી યાદ આવે એટલે શરૂ કરો</u>.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [818] 28 DEC 2003 B</u>

- **<u>જોવું તે એક અગ્નિ છે. તેનાથી બધું બળી જાય છે</u>. તમારા સુખ, દુઃખ, દોષો, હૃદયની વિહ્વળતા વગેરે. ફક્ત 'જુઓ'. શાંતિથી મસ્તકના તાળવામાં શું થાય છે તે ફક્ત જુઓ. તમારો થાક, કંટાળો જુઓ. આને આંતરતપ/સૂક્ષ્મ પુરુષાર્થ કહે છે. જેની ફક્ત તમને જ ખબર પડે છે. ઘરમાં, ધંધામાં, નોકરીમાં થયેલ તકલીફને કારણે થતી વિહ્વળતાને જુઓ. આત્મા અલગ છે. આમ કરવાથી ચિત્તશુદ્ધિની સ્વિચ ઓન થાય છે. ધીમે ધીમે 'સ્વરૂપ' છૂટું પડે છે જેને સાક્ષાત્કાર કહે છે. આત્માની સ્થિતિ આપોઆપ આવે અને જાય. એમ લાગે કે શરીર/મનનો અભાવ થઈ ગયો છે અને ફક્ત 'હું' જ છે. (આત્મદર્શન). આ વસ્તુ મૃત્યુ પછી પણ સાથે હોય. તે કાયમી માર્ગદર્શન આપે. (ભેદજ્ઞાન થઈ ગયું છે). જીવન ભારરૂપ ન લાગે. વીજળીનો ચમકારો તે આ છે.**
- **પરામાં જવા માટે સૂક્ષ્મ પુરુષાર્થ જોઈએ. આમ કરવાથી મદદ મળશે. જે લોકો ફક્ત સ્થૂળતામાં જ રહેતા હોય તેનો સત્સંગ ન કરવો.**
- **સૂક્ષ્મમાં જવા માટે સ્થૂળ દ્વારા પુરુષાર્થ છે/ક્રિયાઓ છે.**
- **"અતિ ચાલનાર/ખાનારને આ યોગ પ્રાપ્ત થતો નથી" – ગીતા (બધી ઇન્દ્રિયોને મન/બુદ્ધિને વિવેકથી જરૂર મુજબ જ ચલાવવી.) ઇન્દ્રિયોનો ખોરાક વિવેકથી જ લેવો. (સમ્યક્/સંયમ) – તેવો મતલબ છે.**
- **સમજણ મળે/વધે તેમ વિજ્ઞાન આપોઆપ કામ કરે, દેહાધ્યાસ એની મેળે ન જાય.**
- **અંદરથી સમજો કે "હું તો આત્મા છું". તે આત્મામાં રહેતાં પ્રકૃતિને જોઈને દૂર કરવી, મન/બુદ્ધિને શાંત કરવી. કંઈ પ્રાપ્ત કરવાનું નથી. ફક્ત ચિત્તની અશુદ્ધિ કાઢો.**
- **વિદ્વાન વ્યક્તિ 'સ્થિતપ્રજ્ઞ' તરફ જશે. પરંતુ તે ઓરિજનલ નથી/ઇચ્છનીય નથી. પોતાના આત્માની સ્થિતિએ – મન/બુદ્ધિ/પ્રકૃતિ જોવી. તેનાથી ઊલટું મન/બુદ્ધિથી આત્મા તરફ નહીં જોઈ શકાય.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [819] 04 JAN 2004 A</u>

- **સત્સંગ શ્રેષ્ઠ સાધન છે. અન્ય સાધનોમાં તમારા અહમનો સામનો કરવો પડશે.**
- **જગત ભલે બહિરાત્મા હોય, તમારે તો અંતરાત્મા જ થવું જોઈએ કે જે અંતઃકરણ ઉપર કાર્ય કરે.**
- **જગત તમને નબળા સમજશે કે તમે બહુ વિરોધ કરતા નથી. જગતના અમુક પદ/લાભ તમારે જતાં પણ કરવાં પડે પણ <u>કુદરત/અવ્યક્ત હંમેશાં અંતરાત્માની સાથે રહેશે</u>.**
- **<u>અંતરાત્મા બીજાને નડશે નહીં. કડવા અનુભવ થાય તોપણ કટુતા ન લાવવી પરંતુ તેને પચાવવા</u>. <u>નીલકંઠની જેમ જગતનાં ઝેર હૃદયમાં ન ઊતરવાં જોઈએ</u>. <u>કટુતા નુકસાન</u>**

કરે. તેને કાઢવાનું લક્ષ રાખો. તે જ રીતે ખોટેખોટી મીઠાશ પણ ઊભી ન કરવી. વ્યવહારમાં સહજ કુદરતી મીઠાશ ચાલે.

સત્સંગ ક્રમાંક [819] 04 JAN 2004 B

- ધ્યાનમાં ઘણી વખત વિઘ્નો/અંતરાયો આવતાં હોય તો આપણે ભૂતકાળમાં કોઈના સારાં કર્મોમાં અંતરાય નાખેલ હોય તે કર્મો નડતાં હોય. માફી માંગવી કે "મારાં જ અંતરાય કર્મો મને નડે છે". તો આવાં કર્મો નડશે નહીં.
- ફક્ત જાગૃતિ હોય તેનાથી કાર્ય નહીં થાય. સાથે સત્સંગનું અનુસંધાન રાખવું. અંતરાત્માને બુદ્ધિ નડશે અને દરેક વાતે અભિપ્રાય પડશે કે "મને તો આમ લાગે છે". તો ક્યાંથી આત્મા પ્રગટે? રોજિંદા વ્યવહારમાં જ્યાં ત્યાં બુદ્ધિ દોડાવવાની જરૂર નથી. આમ કરવાથી બુદ્ધિ પાછળનો અહંકાર નડે.
- વાત સાચી છે/ખોટી છે તેવું બુદ્ધિથી જિવાતા ઇંદ્રિય જગતને લાગુ પડે છે કારણ કે દ્વંદ્વ છે. બૌદ્ધિક વિવેકનો પક્ષ લેવાથી જન્મમરણ વધશે. પ્રાર્થના કરો કે "હે પરમાત્મા ! મારે સાચા/ખોટાના દ્વંદ્વમાં પડવું નથી. જે કંઈ પણ સાચું હોય તે થાય" – આમ થતાં જ તમે આત્મા તરફી થશો. "મગજ/બુદ્ધિ એમ કહે છે કે અમુક વાતો સાચી છે", પણ હું મગજ/બુદ્ધિ નથી. તેથી 'તમને જ સાચા લાગતા સત્ય' નો આગ્રહ નહીં આવે. કારણ કે તમારું સત્ય બીજા એંગલથી અસત્ય પણ હોઈ શકે. જો તમારા સત્યનું પાલન ન થાય અને દુ:ખ થાય તો સમજવું કે તમે આત્મા તરફી નથી. કારણ કે આત્માને દુ:ખ નથી, અહંકારને દુ:ખ છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [820] 11 JAN 2004 B

- વ્યક્તિત્વ/તમારી પ્રકૃતિ સાથે ન રહો. તે વિઘ્ન છે. નિરંતર આત્માનું સ્મરણ હોવું જોઈએ. અહંકાર બને તેટલો ઓછો રાખો તેટલું કાર્ય સારું થાય.
- "મારે મારી પ્રકૃતિથી છૂટું પડવું છે" તેવો દ્રઢ નિશ્ચય કરો. પોતાનો આગ્રહ છોડો.
- મનમાં થતાં સ્ફુરણો પ્રકૃતિનાં છે. પ્રકૃતિ શાંત હોય/ન હોય – તે નકામી છે. અલિપ્ત રહો. હંમેશાં સ્વરૂપને જોતા રહો. મનનાં સ્ફુરણોથી તન્મય ન થાઓ. તે આવે/જાય.
- ઘટનાનું ' બૌદ્ધિક વિશ્લેષણ' તમને ગાંડા કરી દેશે. તે ન કરો અને ફક્ત 'જુઓ'.
- વ્યક્તિની આંતરસ્થિતિ અને આત્માની હાજરી જ મહત્ત્વની છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [821] 18 JAN 2004 A

- પ્રકૃતિ અને આત્મા બંને શાશ્વત છે/અજન્મા છે/અનંત છે. એટલે 'અમુક વર્ષ' માં જન્મ થયો તે ભ્રાંતિ છે. જ્ઞાનીના સત્સંગથી વિદ્યા/અવિદ્યા છૂટી પડે છે.
- જ્ઞાનના પ્રકાશથી નાનાં કર્મો બળી જાય છે. ભારે કર્મ જ્ઞાનની હાજરી/બોધથી જતાં નથી. પરંતુ હાજરી/બોધથી વ્યક્તિમાં પુરુષાર્થ કરવાની ક્ષમતા જાગે છે અને પુરુષાર્થ કરવો પડે (વ્યક્તિ સાધક બને છે). જ્ઞાનીની વાણીથી વ્યક્તિની ભ્રાંતિ તૂટે છે તે બોધ છે. સમજ એટલે જૂનો સ્વભાવ બદલે અને નવો સ્વભાવ આવે.
- નિકાચિત (ચીકણાં) કર્મો પણ હોય છે. આવાં કર્મો જ્ઞાનનો પ્રકાશ (સત્સંગ) ન હોય ત્યારે પ્રગટે છે. તે કાઢવા માટે આંતરતપ જોઈએ. ફક્ત પ્રકાશ ન ચાલે. ઝઝૂમવું પડે. ફક્ત ધ્યાન/સત્સંગથી આવાં કર્મો નહીં જાય.
- સંચિત કર્મમાં કંઈ નહીં થાય. પ્રારબ્ધ કર્મમાં થોડું થાય. પણ ક્રિયમાણ (વર્તમાનના) કર્મો તો મહેનત કરીને કરવાની સ્વતંત્રતા છે. તેને ઠીક કરવાં જ જોઈએ. સતત જ્ઞાનના વાતાવરણમાં રહો. સંગદોષ (સગાં/નોકરી/ધંધાની વ્યક્તિઓ વગેરે)થી બચો. સ્વેચ્છાએ નવા નવા સંબંધો બિનજરૂરી ઊભા ન કરવા. વાંચવું/જોવું/સાંભળવું વગેરેમાં શું કરવું તેનો વિવેક રાખવો.

સત્સંગ ક્રમાંક [821] 18 JAN 2004 B

- અમેરિકા/યુરોપમાં વિકાસ છે. પુરુષાર્થ નથી. શરીર/મન/બુદ્ધિ/કર્તાથી બાહ્ય વિકાસ થાય. કર્તાની પ્રવૃત્તિ 'શુભ'માં જાય પરંતુ 'શુદ્ધ'માં ન જાય. કર્તા વગર પુરુષાર્થ શરૂ કેમ

કરવો? આત્મકાર્ય માટે સમય ફાળવવા થોડો વિકાસ/પૈસા જરૂરી પણ છે નહિતર આખો દિવસ કામ કરવું પડે અને સમય જ ન મળે.

- વ્યક્તિ જ્ઞાન/બોધમાં આવે પછી જ કર્તાને સાઈડમાં કરી શકે. ત્યાં સુધી નહીં.
- સદ્ગુરુ પાસે/મંદિરમાં પાતળા અહંકારની વ્યક્તિ ઊભી હોય તે વિચારે કે "મારામાં થોડો આત્મપ્રકાશ છે પરંતુ હજુ અંધકાર તો છે જ. ક્યાં સુધી આ અહંકાર રહેશે?". દરેક જગ્યાએ આ જ વિચાર ચાલશે. મથામણ ખૂબ જ ચાલે છે, જે સમજણનો પુરુષાર્થ છે. જે કર્તા/અહંકારી હોય તે ક્રિયાનો પુરુષાર્થ કરશે અને તેને ક્રિયા કરવાની જ ઇચ્છા થશે (યજ્ઞ/જપ/પૂજા .... વગેરે). કર્મકાંડને મુક્તિ સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
- જેને જ્ઞાનીનો સંગ થાય તેના 12 કે 15 થી વધુ જન્મ નહીં થાય.
- સમય સાથે અંદર ફેરફાર થઈ રહ્યો છે તેની જાગૃતિ રાખો. ફ્રી સમયમાં/યાત્રા દરમ્યાન આત્મા સાથે રહો/જુઓ/જાણો.
- સત્સંગમાં તમારું વ્યક્તિત્વ તો નથી સાંભળતું ને? તે જુઓ. જે સાંભળનાર છે તેને જુઓ/સાંભળો. કાન તો એક યંત્ર માત્ર છે.
- સત્સંગનો શબ્દ આત્માને સ્પર્શ કરીને જાય છે તે જુઓ. તમને કાંઈ સમજાય નહીં તોપણ ચાલે. તેનું વેદન કરો. લાંબા સમયે વેદનાર પણ જશે. આ બધું 'કર્તા' નહીં કરી શકે. આત્માને પોતાની સમજણ છે. તે સત્-ચિત્ત-આનંદ છે. તેને વેદનાની જરૂર નથી. સત્સંગની જરૂર પ્રકૃતિને ધોવા માટે છે. આત્મા વેદનને જાણનાર છે. વેદનામાં તે ભળતો નથી.
- અહંકાર આત્માથી છૂટો છે. તેને ભોગવટો આવે છે. માન/અપમાન અહંકારને લાગે છે. ક્રોધ/લોભ/ઈર્ષા/માન/અપમાન વગેરેનો ભોગવટો આવે છે. જે બતાવે છે કે 'ચિત્તશુદ્ધિ' બાકી છે.
- જેમ જેમ પ્રજ્ઞા વધે તેમ સાધનાનું સુખ વધે. ભોક્તા/ભોગવટાનો અહંકાર તોડવો અઘરો છે કારણ કે અન્યનાં વાક્યો/કાર્યોથી તમને ભોગવવાનું આવે છે. જ્યારે ભોગવટો આવે ત્યારે જ્ઞાનીના જ્ઞાનને હાજર કરો. કર્તાનો અહંકાર કાઢવો સહલો છે કારણ કે તમે પોતે તમારી વાણી/કર્મ/માનથી ખસી શકો છો.

સત્સંગ ક્રમાંક [822] 25 JAN 2004 A

- પોતાની પ્રકૃતિના દોષો તરફ વ્યક્તિ પૂરું ધ્યાન શા માટે આપતી નથી? આમ વિચાર આવે તો અંતરાત્મા તરફ ગતિ શરૂ થઈ છે તેમ માનવું. વિઘ્ન ગમે ત્યાંથી આવે, તેના પર ધ્યાન ન આપવું. તે પોતાની પ્રકૃતિના મેગ્નેટિક ફોર્સથી ખેંચાયું છે. જ્યારે ઘટના બનતી હોય ત્યારે પોતે અંતરાત્મા/આત્મસ્વરૂપ છે તે યાદ રાખવું. અવસર છે.
- કારણ શરીર શૂન્ય થઈ જાય તો આ શરીર ન રહે. અંદરના પરમાણુઓ બહારના પરમાણુઓને આકર્ષે છે એટલે ઘટનાઓ હિસાબ ચૂકવવા માટે બને છે. દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ આવે ત્યારે અંદરના પરમાણુઓ બહાર ઊભરાય અને અથડામણ થાય. આમ થાય ત્યારે જ્ઞાની પુરુષને હાજર કરીને કહેવાય કે "હું આત્મા છું. આ પરમાણુઓ કે ઘટના હું નથી". ફક્ત 'જુઓ'. પોતાની પ્રકૃતિનો દોષ જુઓ. (બુદ્ધિને અન્યના દોષ દેખાય જ્યારે પ્રજ્ઞાવાનને સ્વદોષ દેખાય).
- બુદ્ધિથી દુ:ખનાં મૂળ (જન્મ/મૃત્યુ) નહીં કપાય. ઘટનાના સમયે વિચારો/મન/બુદ્ધિ સ્થિર રાખો. આવી ઘટના તમારું બંધન ઘટાડવા માટે બને છે. જો અહંકારથી વિચારશો તો સામેવાળાના દોષ જ દેખાશે.
- સુખ અને દુ:ખ બંને પોતાનો સમય લઈને જ આવે છે. બહાર નીકળેલ પરમાણુઓને જુઓ. એમ સમજો કે આત્માનો પ્રકાશ – ઉપાધિના બધા જ પરમાણુઓથી વધારે મજબૂત છે. આપણે બધાં કુરુક્ષેત્રમાં જ છીએ. પળેપળ જાગૃતિ રાખો. છટકવાનો પ્રયત્ન ન કરો.
- જો કારણ શરીરના આ બધા પરમાણુનો નિકાલ કરતાં આવડે તો જન્મ/મૃત્યુ ઘટે.
- સત્સંગ/ધ્યાન દ્વારા બુદ્ધિ/અહમને જાગૃતિમાં સ્થિર કરતાં આવડવું જોઈએ.
- પ્રજ્ઞાશક્તિ સાક્ષાત્ અગ્નિ છે. તે ઊખડેલા પરમાણુઓનો નાશ કરશે.

- અહમ/બુદ્ધિ આપણને વહેવાર/કીર્તિમાં આગળ વધવા દે પણ આપણા કલ્યાણમાં સાથ ન આપે.
- <u>ઘટનામાં 'સ્વરૂપ'ને યાદ કરો અને બુદ્ધિ/અહમને સાઈડમાં રાખો તો જ પ્રજ્ઞા કાર્ય કરશે.</u>
- <u>પોતાના ખરાબ કામને ચાલાકીથી સંતાડો તોપણ પરમાણુઓ તેને બહાર લાવશે જ.</u>
- ઘટના બને ત્યારે સેન્સેટિવ ન થવું. સામેની વ્યક્તિ માટે જજમેંટ ન બાંધવું. પરંતુ પોતાના જ્ઞાન/જ્ઞાનીને હાજર કરવા. પોતાની અવ્યક્ત શક્તિને જગાડવાનો ચાન્સ છે. પરમાણુઓને બહાર નીકળવાનો ચાન્સ આપો તો કર્મથી હળવાશ થશે.
- ચાલાકીથી નીકળાશે નહીં, સમજણથી જ પગલાં ભરી શકાય.
- ભજન/કીર્તન/ધ્યાનથી સારું લાગે પરંતુ પરમાણુઓને બહાર તો આવવા દેવા જ પડે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [822] 25 JAN 2004 B</u>

- સત્પુરુષ/પરમાત્મા પ્રત્યેની પ્રીતિનો ફોર્સ પ્રકૃતિ બહારનો છે. તે અંદરના પરમાણુને હઠાવે છે. તેની સામે નવી શક્તિ ઊભી કરે છે. આ શક્તિ હંમેશાં પરિણામ આપે છે. લડાઈ પરમાણુઓ વચ્ચે છે, વ્યક્તિઓ વચ્ચે નથી.
- <u>જેમ જેમ સમજણની ઊંડાઈ વધે તેમ તેમ તળિયેથી કાદવરૂપી પરમાણુ બહાર આવશે. તેથી ધીરજ રાખવી. પરમાણુ બનતાં ઘણાં વર્ષો લાગેલ છે તેથી વિખેરાતાં થોડો સમય લાગશે.</u> ઘટનાને બદલે આત્મા સાથે રહો. શ્રદ્ધા રાખો. ધીરજને કારણે કાર્ય થાય તેથી ઠંડક થાય, અને પરિણામને લીધે શ્રદ્ધા થાય.
- <u>એમ ન માનવું કે "મારાં પાપ વધુ છે તેથી થાય છે". પરંતુ પુણ્યના બળથી અંદર ચોખ્ખાઈ/સાફસૂફી થઈ રહી છે. અન્ય સાથે દ્વેષ/વેર/ક્રોધ/ચિંતા ઊભી કરો તો ચોખ્ખું નહીં થાય. આવું થાય તો ફક્ત 'જોવું'. ભલે પરમાણુ પ્રગટ થાય. જોશો તો પરમાણુઓનું વિસર્જન થશે.</u>
- તમારાં દ્વેષ/વેર/ક્રોધ વગેરેને ન્યાયી ન ઠેરવો. લઘુતાગ્રંથિ પણ ન અનુભવો કે 'આવું કેમ થાય છે?' પરમાણુઓને બહાર નીકળવા દો. એક્શન ન લેતાં ફક્ત જોવાનો પુરુષાર્થ કરો.
- જ્ઞાની/જ્ઞાનની ઉપસ્થિતિ અનિવાર્ય છે. તે દીવાદાંડી જેવું કામ કરશે.
- જોતાં જોતાં જાય. જ્ઞાનનું લેસર કિરણ પ્રકૃતિની વિકૃતિને બાળી નાખે છે.
- <u>શ્રદ્ધા અનુભૂતિગમ્ય છે. તે માનસિક નથી. જો માનસિક હોય તો તે મિથ્યા તત્ત્વ છે.</u>
- ગીતા મુજબ 'ભાગ્યશાળીને શ્રદ્ધા હોય છે.' મન/ઇન્દ્રિયોથી છૂટા પડવાનો જેને અવસર મળે છે તે ભાગ્યશાળી કહેવાય છે. પ્રકૃતિથી છૂટા થવું.
- વ્યક્તિનો ભાવ મિથ્યા તત્ત્વમાંથી આવે છે, એટલે ચેતવું.
- કોઈની સામે કરેલો ગુસ્સો તમારી સામે જ આવવાનો છે. એટલે ગુસ્સો કર્યા વગર ફક્ત પરમાણુઓને જુઓ.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [823] 01 FEB 2004 A</u>

- ભોક્તાભાવનો અહંકાર કાઢવો અત્યંત જરૂરી છે. ભોક્તાભાવની નીરસતા – Depression (જેવી કે કંઈ પણ સારું/ખરાબ - ખાવું/પીવું/મળવું સત્સંગ સાંભળવો ગમે નહીં) અને જ્ઞાનદ્રષ્ટિથી આવેલ ભોક્તાભાવની નીરસતામાં તફાવત છે.
- મન તૂટી/ભાંગી પડે અને જે આચરણ થાય તે મનની બીમારી – Depression છે. તેને દવા/સત્સંગ/યોગ વગેરેથી ઠીક કરવી પડે.
- સત્સંગથી સમજણ હોય અને ભોગવવું પડતું હોય તો સાધક સમજશે કે, "મારી અંદર ખોદકામ થઈ રહ્યું છે અને ખરાબ પરમાણુઓ બહાર નીકળે છે, પ્રજ્ઞા/આત્માની શક્તિ વધે છે" – જે જ્ઞાનદ્રષ્ટિ છે અને તેમાં ભોગવટાનું દુ:ખ નહીં હોય. વ્યક્તિનો રસ 'હોવાપણા' માં હોય. માન/અપમાન, સુખ/દુ:ખમાં સમાન હોય.
- જ્યારે ભોક્તાપણાનો અહંકાર આવે ત્યારે ચિત્તશુદ્ધિ કામ લાગશે. જેનાથી તેને વસ્તુ દેખાશે. જો જાણી શકો અને 'જુઓ' તો કાર્ય થાય. દુ:ખ રહેશે પણ પ્રયત્ન પણ થશે.

વ્યક્તિ જોઈ શકશે કે "હું પુરુષાર્થ કરી શકું છું". તેથી ક્રોધ વગેરે શાંત થઈ જશે અને પરમાણુઓ બહાર નીકળી જશે. ધીરજ રાખવી જરૂરી છે. ધૈર્ય મોટી મૂડી છે. નહિતર ભોગવટાનો હુમલો આવે ત્યારે અઘરું પડશે. ચિત્તશુદ્ધિ થઈ હશે તેટલા પ્રમાણમાં ધીરજ/શાંતિ રહેશે.

- ભાવતી વસ્તુ ખાતી વખતે "મેં ખાધું/મને ભાવ્યું/મારે ઉપવાસ છે....." તે મુજબ વિચારતાં કર્મનો ભોગવટો આવે. તેનાથી બચવું. આત્મા સ્વતંત્ર છે. બિનજરૂરી ખોટી એન્ટ્રી અહમ ખાતે ન કરવી. અહમનો ભોગવટો પ્રજ્ઞાશક્તિથી જ જશે.
- અહમ શુદ્ધ થઈ જાય તો મૃત્યુનો ભોગવટો પણ ન આવે.
- પુરાણો તપથી જ ભરેલાં છે. તેને આત્મા સાથે સંબંધ નથી.

સત્સંગ ક્રમાંક [823] 01 FEB 2004 B

- શરીરની અંદર/બહાર બધે જ પરમાણુઓ કાર્યરત છે. અધ્યાત્મમાં મુક્તિની ઇચ્છા પણ બાધા છે. પુરુષાર્થ એ ઇચ્છા નથી અને તે પ્રકૃતિમાં પણ નથી. જેટલા પ્રકૃતિથી દૂર ભાળે/જુએ તે પુરુષાર્થ છે. તેનાથી જન્મમરણ ઘટે.
- બધાં જ મૃત્યુ તરફ આગળ વધી રહ્યાં છે. આપનું ઘર કાયમી નથી, તે ધર્મશાળા છે. અધ્યાત્મ કોઈ હોબી નથી. તે ફક્ત જન્મમૃત્યુ કાપવા માટે જ છે.
- મનનું મૃત્યુ એટલે ચિત્તશુદ્ધિ. ચિત્તશુદ્ધિના અનુપાતમાં મનનું મૃત્યુ થાય છે.
- કંટાળો આવે તો સમજવું કે તમે અહંકારથી ઘેરાઈ ગયા છો. આવા સમયે અંદરના જ્ઞાનના પરમાણુઓને હાજર કરો અને જુઓ કે "કોને કંટાળો આવે છે?" સત્સંગના વાતાવરણમાં આત્માનો અનુભવ કરો.
- અજ્ઞાન જ્યારે વહેવારમાં આવે ત્યારે જ્ઞાન હાજર થવું જોઈએ. ગીતા પણ રણક્ષેત્રમાં જ કહેવાઈ છે. આશ્રમની શિબિરોમાં જવાથી જ્ઞાન ન થાય. જે કંઈ ઘર/સગાં/પાડોશી/ધંધો/નોકરી વગેરે મળેલ છે તે નિયમથી જ ગોઠવાયું છે. તેમનો તિરસ્કાર ન કરો. આ વાતાવરણમાંથી જ તમારે રસ્તો કાઢવાનો છે. જાણો અને દ્રષ્ટા બનો. ગમે તેટલાં દુ:ખ/ત્રાસ પડે તોપણ 'જુઓ' – તેથી 'હોવાપણું ' ફેલાઈ જશે.
- "અંતિમ/નાનામાં નાના માણસ કરતાં પણ હું નાનો છું" તેમ રાખવું જોઈએ.

સત્સંગ ક્રમાંક [824] 08 FEB 2004 A

- શરીર પાર્થિવ પરમાણુઓ (પુદગલ)નું બનેલ છે. પાર્થિવ વસ્તુના વિકાસ માટે ક્રિયાની જરૂર પડે છે. તેનાં પરિણામો દેખાય. ક્રિયાથી વ્યવસ્થા જળવાય.
- ક્રિયાની લિમિટ શું? ક્રિયાથી બહાર ન જઈ શકાય. તેનાથી શાંતિ/સમાધિ ન આવે.
- બુદ્ધિ (મહત તત્ત્વ) 100% પુદગલ (પાર્થિવ પરમાણુઓ)ની બનેલ છે. તે ક્યાંય લઈ ન જાય. બુદ્ધિ (અજ્ઞાશક્તિ)નો પાયો સંવેદના (sensation) છે. જ્યારે જ્ઞાનશક્તિનો પાયો પ્રજ્ઞાશક્તિ છે. જે અજ્ઞાત છે. તેનું મૂળ પરમાણુમાં નથી, ભલે તે સાથે હોય.
- આત્મા શરીરની સાથે હોવા છતાં બંને અલગ છે (વસ્તુ અને પેકિંગ જુદા છે). શરીરમાં અજ્ઞાશક્તિ અને પ્રજ્ઞાશક્તિ બંને છે પણ તેમને કોઈ સંબંધ નથી. આપણને બંને શક્તિની જરૂર છે. મૂળ તત્ત્વો નશ્વર છે. આત્મ તત્ત્વ સનાતન છે.
- બુદ્ધિના ઉપયોગમાં સૂઝ/વિવેક રાખો. તેની જરૂર છે પણ તેમાં તન્મય ન થાઓ. જો તન્મય થયા તો સાધનાનો પંથ નહીં રહે. બુદ્ધિ/અજ્ઞાશક્તિનું કોઈ રિઝલ્ટ ન મળે. તેનાથી વિકાસ થાય પણ અમુક સમયે બધું જ ભાંગી પડે.
- પ્રજ્ઞાશક્તિ અંદર પડેલી છે, જેને કેળવવી ન પડે. પરંતુ પરમાણુને કેળવવા પડે.
- અજ્ઞાશક્તિએ પ્રજ્ઞાશક્તિ ઉપર ઘેરો કરેલો છે. એટલે આત્મા કેદી છે. તેને છોડાવવા માટે શક્તિ વાપરવી પડે – અજ્ઞાશક્તિના પથારાને દૂર કરવો પડે.
- બુદ્ધિએ આપણો કબજો લીધેલો છે. પ્રજ્ઞા જાગૃત થતાં બુદ્ધિ ખસી જાય છે. બુદ્ધિ હંમેશાં કર્તાભાવમાં હોય છે. તે અકર્તા ન થાય. બુદ્ધિ પોતાની સત્તા ન છોડે. "પોતે જે કહે છે તે જ સાચું છે" તેમ માને.

- પ્રજ્ઞા જાગૃત થતાં જ તેને અનુભવાય કે "હું પરમ સત્યથી વંચિત છું". "ક્રિયા પાછળનું અક્રિય બળ મહત્ત્વનું છે"- તેમ પ્રજ્ઞાને જ દેખાય. આ અક્રિય બળ સક્રિય થવું જોઈએ.
- પ્યાસ/અભીપ્સા અને ઇચ્છા (desire) માં ફેર છે. <u>ઇચ્છા માનસિક છે. તે પૂરી ન થાય તો ક્રોધ આવે, ઉદ્વેગ થાય. અભીપ્સાનું મૂળ મનમાં નથી</u>.
- ક્રિયા સમજ્યા વગર કરે (જેમ કે અખંડ જપ) તે મનથી થાય અને જે ડેવલપમેંટ થાય તે અજ્ઞાશક્તિમાં થાય. તપની સિધ્ધિ મળે જેમાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ ન હોય પરંતુ મૃત્યુનો ભય હોય, અજ્ઞાન હોય, આત્માનો આનંદ ન હોય.
- <u>અભીપ્સા એટલે તે મનથી ન થાય. (waiting). જેમ સમય પસાર થાય તે દરમ્યાન શક્તિ ચાલે છે. તેમાં અજ્ઞાશક્તિમાં જોડાવાને બદલે તેનાથી aware થયા – એટલે અજ્ઞાશક્તિને બ્રેક લાગે છે. બહારથી એમ લાગે કે 'કામ નથી થતું'. પરંતુ તેના પરમાણુઓ નાશ પામે – એટલે તેની ખાલી જગ્યા પ્રજ્ઞાશક્તિથી ઓટોમેટિક ભરાય. ફક્ત અજ્ઞાશક્તિને સહકાર ન આપ્યો.</u> ક્રિયા ચાલે છે પણ તે વ્યક્તિ ક્રિયા સાથે ન જોડાતાં – 'અલિપ્ત' રહે છે/છૂટી પડે છે.
- <u>શ્વાસની સાથે ન રહેતાં અને તેને 'જોતાં' અજ્ઞાશક્તિનું કનેક્શન તૂટે છે</u>. ચિત્તને પ્રજ્ઞા સાથે જોડો.
- <u>ચિત્ત એ મિશ્રણવાળી ચેતના છે – જેમાં બુધ્ધિ/દુ:ખ વગેરેની અશુધ્ધિ/અસર છે. ચિત્તને શુધ્ધ કરતાં જ તે મન/બુધ્ધિથી છૂટું પડે છે</u>.
- જ્ઞાનના પ્રકાશ સાથે જોડાયેલા રહો તો ચિત્તશુધ્ધિ થશે અને પ્રજ્ઞા જાગૃત થાય.
- <u>પ્રજ્ઞા જાગૃત થતાં જ સાધના આ પ્રજ્ઞાશક્તિ દ્વારા આપોઆપ થશે. તે શક્તિ અજ્ઞાનને સતત ઓળખ્યા કરે અને તેનો નાશ કરે.</u>
- અજ્ઞાશક્તિનાં બધાં જ લક્ષણો નેગેટિવ હોય. જેમાં વસ્તુ, શરીર પ્રત્યે રાગ-દ્વેષ થાય – એટલે આત્મા સાથેનો સંબંધ તૂટે. જ્યારે પ્રજ્ઞાશક્તિનાં લક્ષણો પોઝીટિવ હોય. તેને અહમ સાથે સંબંધ નથી. કોસ્મિક સતનો પાવર અનુભવાય.
- <u>પ્રજ્ઞાશક્તિને પરમાણુઓ નથી. તે સાક્ષી શક્તિ છે. તેમાં પરમાણુ નથી એટલે ક્રિયા ન થાય.</u>
- <u>અજ્ઞાશક્તિને સપોર્ટ ન કરો તો તે ઘટશે. શરીરની પીડા અજ્ઞાશક્તિમાંથી આવે છે</u>. તેની સામે વ્યક્તિ પોતાની પ્રજ્ઞાશક્તિથી 'જુએ'.
- <u>જાગૃતિ દબાઇ જવી ન જોઈએ. જાગૃતિનું બળ પ્રજ્ઞાશક્તિને સાથે રાખે છે. તે મનની ક્રિયા નથી. કરવું મહત્ત્વનું નથી પણ જાગૃતિ જરૂરી છે. તે જ પરિવર્તન કરશે અને મગજના કોષોને પણ બદલશે.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [824] 08 FEB 2004 B</u>

- <u>ક્રિયા ફળ આપે ત્યાં સુધી કરો. પરંતુ તે જડ થાય અને ફળ આપતી અટકે તેની ખબર પડવી જોઇએ – ત્યારે જાગૃત દ્રષ્ટિની જરૂર છે</u>. અમુક વ્યક્તિને ક્રિયાની જરૂર નથી.
- ક્રિયાના બહાના નીચે જાગૃતિ ઊભી કરો. <u>ક્રિયા જ્ઞાન ન કરાવે પરંતુ બીજા એરિયાને ડેવલપ કરવા માટે શરૂઆતમાં ક્રિયા કરવી પડે</u>.
- પરમ સતથી જે વિભક્ત નથી તે – 'ભક્ત'. આપણે માનીએ છીએ કે ભક્તિમાં ક્રિયા હોય જ. પરંતુ ક્રિયા ન પણ હોય.
- મગજના કોષોના બંધારણ મુજબ ભક્તમાં ક્રિયા આવે. દા.ત. રામકૃષ્ણ સંસ્કારને કારણે પૂજા કરતા પરંતુ તેની લગન/પ્યાસ/અભીપ્સા અલગ હતી. તેને મગજના કોષો સાથે સંબંધ નહોતો. તે બહારથી ક્રિયા કરે પરંતુ આંતરિક રીતે તેમનો આત્મપ્રેમ ઘનિષ્ઠ હતો. તે કંઈ પણ બોલે, પ્રજ્ઞા સાથે જ હોય. <u>'રામકૃષ્ણ કથામૃત' વાંચવું. તેના દરેક શબ્દોમાં પાછળ પ્રજ્ઞા છુપાયેલી છે.</u>
- ચક્રોની પ્રક્રિયા પ્યોર મટિરિયલ પ્રોસેસ છે. કુંડલિની છંછેડીને જગાડવી પડે. <u>કુંડલિની એ પ્રજ્ઞાશક્તિ નથી, અજ્ઞાશક્તિ છે. હવે કુંડલિની સુધી જવાની જરૂર નથી. ફક્ત હ્રદયની સમજનું અનુસંધાન કરો.</u>

- શરીરની સ્થિરતા મનની ચંચળતાને દૂર કરે/બહિર્મુખતા દૂર કરે. (સ્થિર આસન). આ શરૂઆતની પ્રક્રિયા છે. શ્વાસ/ક્રિયા/વિચાર જુઓ. તેથી બુદ્ધિ સ્થિર થશે/સ્મૃતિ બંધાશે/ધારણા બંધાશે. આકુળતા - વ્યાકુળતા જશે.
- આસનમાંથી ધીમે ધીમે છૂટીને પોતાની ચિત્તની અવસ્થા/વિચારોને જુઓ અને જાણો. મનની અશાંતિ/ક્રોધ વગેરેને જોયા કરો. તેમાં ભળો નહીં. અવલોકન અને નિરીક્ષણ ચાલુ રાખો – તો આત્મા છૂટો થશે. ગમે તેવા, ગમે તેટલા વિચાર આવે – ફક્ત 'જુઓ'. "મને વિચારો બહુ આવે છે" તેવી શરમ ન રાખો. ફક્ત જોવાથી તે નબળા પડીને જશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [825] 15 FEB 2004 A

- સાચું જ્ઞાન પ્રકાશ/અનુભૂતિરૂપે હોય - તે શબ્દ સ્વરૂપે ન હોય. તે દરેક કાળમાં સમાન હોય છે.
- પ્રવૃત્તિમાં સારા અને ખરાબ પરમાણુઓનું નિર્માણ થાય છે. કોઈ પણ પરમાણુ તેના વિપરીત પરમાણુના આધારે ઊભા હોય છે. એટલે જ સારી અને ખરાબ ઘટનાઓ સાથે જ હોય છે.
- આપણી ઇચ્છા વિપરીત સંયોગો લઈ આવશે. પરમાણુઓ સાથે ન રહેવું. પણ કેન્દ્રના પ્રકાશ સાથે રહેવું અને ક્રિયાના સાક્ષી બનો ('જુઓ') એટલે કર્તાભાવ જશે. જોનારને જુઓ, સાંભળનારને સાંભળો. તમે શરીર નથી, આત્મા છો અને શરીરથી જુદા છો.
- આપણું ચિત્ત અણુ/પરમાણુનું બનેલ નથી – પણ મન/બુદ્ધિ તેના બનેલ છે. ચિત્ત એ કોઈ ભૌતિક વસ્તુ નથી. તે આત્માનું કિરણ છે. ચિત્તરૂપી કિરણ જ્ઞાનીના આત્માની શક્તિનો અનુભવ કરે છે – જેને સતનો સંગ થયો કહેવાય. એટલે પરમાણુઓ રેકોર્ડિંગ કરી શકતા નથી. પરિણામે નોંધ ન થઈ એટલે કર્મનું બીજ ન પડે.
- જ્ઞાનીએ આપેલ જ્ઞાનદ્રષ્ટિને સાધકે વ્યવહારમાં લેવાની છે અને જોવાનું છે કે દરેક ક્રિયાઓ પરમાણુઓની બનેલી છે.
- આત્મામાં ક્રિયાની શક્તિ જ નથી. તે માત્ર પ્રકાશ છે. વ્યક્તિને 'ભેદજ્ઞાન' (એટલે પ્રકૃતિ અને આત્મા જુદા છે તેવો અનુભવ) થવું જોઈએ. આમ થાય એટલે આત્મા હંમેશાં હાજર રહે છે અને જુએ છે કે 'ક્રિયા થાય છે' અને 'હું' (આત્મા) અલગ છું.
- આત્માને જાણનારને લાભ-ગેરલાભ, જય-પરાજય, સુખ-દુ:ખ, માન-અપમાનનો જરા પણ સ્પર્શ ન થઈ શકે.
- વ્યક્તિ દ્વારા સારા સંકલ્પ/સારી ઇચ્છા કે કામના કરવામાં આવે છે તેને માત્ર યંત્રની મહેનત ગણો – પરંતુ તમે 'અલગ' છો તેમ જાણો. સમજણ રાખો. છટકવું નહીં.
- સારી નોકરી કરવી/કાર્ય કરવું/પૈસા કમાવા વગેરે કરવું જ પડશે. પરંતુ રહેવું તો ફક્ત આત્મા સાથે જ. (Involvement)
- જ્ઞાન એ 'સમજણ'નો પ્રકાશ છે. તે મુજબ જીવવું જોઈએ. છટક્વું નહીં. બધી ક્રિયા આવે તો કરવી પડે. પણ તેની વચ્ચેથી જ્ઞાન મેળવવું.
- વ્યક્તિનું ચિત્ત નિરંતર જ્ઞાન/આત્મા સાથે રહેવું જોઈએ અને જ્ઞાન શોધ્યા કરવું જોઈએ.
- દરેક ક્રિયાના પરમાણુઓને રસ્તો આપી દો. 'ફક્ત જુઓ'. શરીરના પરમાણુઓની તમે માલિકી માનેલી છે – જે ખોટું છે. તેનાથી વિપરીત પરિણામ આવશે.
- પરમાણુઓને હંમેશાં પારકા કરી નાખો – એટલે હંમેશાં શુદ્ધમાં રહેશો. શુભ-અશુભ, પાપ-પુણ્ય, ક્રિયા–આ બધા પરમાણુઓ જ છે. તેનો સંબંધ આત્મા સાથે નથી.
- "આ શરીર મારું નથી, ભગવાનનું છે" તેમ અંત:કરણમાં બેસાડી દો. કર્મના ભોગવટા માટે લોનરૂપે શરીર મળેલ છે. તે તમારું નથી.
- ઘણાને પાત્રતા વગર ઘણું મળે છે. પણ તે વ્યક્તિ પણ શરીરની માલિક નથી. બધા લોકો Taxi (શરીર) માં બેઠા છે. કોઈની Taxi સારી છે, કોઈની ખરાબ છે. પણ સમય થાય એટલે હમણાં બધા ઊતરી જ જવાના છે. કોઈનું કંઈ ચાલશે નહીં.
- શુભ ક્રિયા પુણ્ય આપશે – પણ સમજણ મોક્ષ આપશે. માલિકીભાવ છે એટલે જ ભોગવીએ છીએ – પણ આપણે તો મુસાફર જ છીએ.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [825] 15 FEB 2004 B</u>

- **<u>બાહ્ય તપ પુણ્યને લઈને આવે – જ્યારે આંતરતપ (અંદરનો શ્રમ) જ્ઞાન લઈને આવે. જેમ જેમ આંતરતપની ઊર્જા વધે તેમ તેમ પરમાણુઓ કપાય</u>.**
- **આત્માના આનંદ/સુખને સમજણ ન કહેવાય. <u>સમજણનો સંબંધ ચિત્ત/મગજ/સૂક્ષ્મ મન સાથે છે. આત્મા સાથે નથી</u>.**
- **મન/બુધ્ધિ/ચિત્તરૂપે જ્યાં ખોટું રજીસ્ટ્રેશન (નોંધણી) થયું છે કે 'હું આ વ્યક્તિ છું' ત્યાં એવા પ્રકાશની જરૂર છે – કે 'આ સમજ ખોટી છે- આ એકરૂપતા તોડવાની છે'.**
- **સત્સંગમાં ભાવ/મૈત્રી રાખવાથી 'હું શરીર છું' તેવો ખોટો અભિપ્રાય દૂર થાય અને જ્ઞાનીની અવસ્થા પ્રમાણેનું ચિત્ત થાય, સમજણ જ્ઞાની જેવી થઈ જાય. આ સમજણના પ્રકાશથી વિઘ્નો દૂર કરવામાં મદદ મળે. <u>ચિત્તને સમજણમાં જ રસ છે</u>.**
- **સમજણની શક્તિ પ્રજ્ઞા તરફ લઈ જાય છે. તે કમાણી છે અને શાશ્વત છે. સત્સંગનો સંબંધ નાશ નહીં થાય.**
- **સમજણ/પ્રજ્ઞા હોય તેને અહંકાર/સમય ન હોય. તેને કંટાળો કદી ન આવે.**
- **"આ શરીરના પરમાણુઓનો હું માલિક નથી" તેમ જોરથી બોલો અને તેમ દ્રઢપણે માનો.**
- **સામાન્ય સંજોગોમાં ચિત્તની સ્થિતિ 'વિચલિત' - એટલે કે અનેક રીતે વીખરાયેલ હોય છે. અને ચિત્ત જ વ્યક્તિનો આત્મા છે. એટલે વ્યક્તિ આત્માહીન હોય છે. <u>સત્સંગમાં ચિત્ત એકાગ્ર થતાં જ તે પરમાણુઓથી છૂટું પડે છે</u>.**
- **વિસ્મય/જિજ્ઞાસા પરિવર્તન માટે જરૂરી છે. ચિત્તની જેમ તે પણ જરૂરી છે. <u>મૃત્યુ સમયે જો જિજ્ઞાસાનો અગ્નિ હોય અને જાગૃતિ હોય તોપણ દિશા બદલી જાય.</u>**
- **પરમાણુઓના અવલોકનથી તેનું જ્ઞાન થાય. સત્સંગ પછી ચિત્ત પોતાની પ્રકૃતિના પરમાણુઓના અવલોકનમાં આપો. જેથી તે શાંત થતાં 'સ્વભાવ' તરફ ગતિ થાય છે.**
- **<u>વ્યક્તિમાં જ્યારે ગરજાળપણું આવે કે "હું આત્મામાં જઈ શકતો નથી", "મારું ચિત્તશુધ્ધિરૂપી કામ થતું નથી" ત્યારે આ ગરજાળપણાની ઊર્જા અંદરના પરમાણુઓને ખોતરવાનું શરૂ કરશે. તે મગજના કોષો સુધી કાર્ય કરશે</u>.**
- **જે વ્યક્તિ તત્ત્વજ્ઞાનનો શોખીન હોય તે બીજાને હરાવી દેશે પણ તેનામાં આત્મા મેળવવાનું ગરજાળપણું ન હોય. ધ્યાન રાખો કે <u>જ્ઞાનની ભૂખ/ઊંડી ગરજ હોવી જ જોઈએ. તેથી મેગ્નેટિક સેન્ટર બનશે અને આ સેન્ટર ગમે તે ક્રિયા વખતે હંમેશાં આત્મા તરફ જ હોય</u>.**
- **<u>મેગ્નેટિક સેન્ટર પણ એક પ્રકારનો પરમાણુઓનો ટેકરો જ છે</u>. તે પણ સમરસ થઈ જશે. તમારી પ્રકૃતિની હલચલ દેખાય. ભેદ થાય કે "હું જોનાર છું".**
- **<u>બીજી વ્યક્તિ કંઈ પણ કરે –તેની અસર તમારામાં આવે તો 'જુઓ'. તો જ છૂટા પડાશે.</u>**
- **કામ/ક્રોધ/લોભ/મોહ/માન/અપમાન/ઈર્ષાના પરમાણુઓ બંધનના છે. તેની સામે પુણ્યના પરમાણુઓને 'જોઈ' ને ઉપયોગમાં લેવા. તેથી બંધનના પરમાણુઓ નબળા પડીને નીકળી જશે.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [826] 22 FEB 2004 A</u>

- **વ્યક્તિ પોતાની કોઈ પણ ક્રિયામાં પરમતત્ત્વ/પરમશક્તિનું સ્મરણ રાખે તેને ભક્તિ કહેવાય. પરંતુ જ્યારે વ્યક્તિ પંચતત્ત્વ – પોતાની પ્રકૃતિ – થી છૂટો પડી જાય ત્યારે જ ભક્તિ આવે. (આ છેલ્લી અવસ્થા છે)**
- **જ્યારે સત્સંગ/ધ્યાન/યોગ/પુરુષાર્થ વગેરે દ્વારા બનેલ પરમાણુઓ અંદર એક થઈ જાય અને સૂક્ષ્મ શરીર – તેજસ શરીરમાં વ્યાપી જાય ત્યારે ભક્તિ વિજ્ઞાનમય બને છે. અને આવી વિજ્ઞાનમય વ્યક્તિમાં જ ભક્તિનો ઉદય થાય છે.**
- **વિજ્ઞાનમય ભક્તિમાં આત્મા અચૂક હાજર હોય. અંદર બધું એકરસ થઈને વ્યાપી ગયેલ હોવાથી આ ભક્તિ કોઈ પણ પ્રયત્ન વગર આપોઆપ થતી રહે છે.**

- વ્યક્તિ પુરુષાર્થ વગેરે બધું જ કરે છે. પરંતુ તે પોતાના દોષ/ત્રુટિને ઢાંકવાનો જ પ્રયત્ન કરે છે. એટલે જ વિજ્ઞાનમય ભક્તિ થતી નથી. આ મુખ્ય કારણ છે.
- 'બોલાતી વાણીની માલિકી આપણી નથી' તેમ જ્યારે વ્યક્તિને સમજાય છે ત્યારે વાણી 'પરમ તત્ત્વ' ના હાથમાં જાય છે અને તે 'પરા વાણી' બને છે.
- સત્સંગમાં જ્ઞાનીની મૈત્રી હોવાથી વિજ્ઞાનમય ભક્તિના વાતાવરણમાં વ્યક્તિનો અહંકાર ઢીલો પડે છે. એટલે અંદરના ઘણા પરમાણુઓ છૂટા પડે છે અને પુરુષાર્થ આપોઆપ થાય છે.
- <u>અહંકાર ઠંડો પડે તેવા ધ્યાનને શુક્લ ધ્યાન કહે છે</u> – જેમાં વ્યક્તિ પોતાના મન/બુધ્ધિને ઓળખી શકે છે. આ ધ્યાનમાં વ્યક્તિ પ્રકૃતિમાં ખેંચાશે નહીં.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [826] 22 FEB 2004 B</u>

- પંચેન્દ્રિયને કારણે અહંકાર દ્રઢ થતો હોય છે. ઘણી વખત મૃત્યુ જેવી ઘટનામાં અહંકાર થોડા દિવસો માટે નબળો પડે છે પણ તે સાયકોલોજીકલ છે. થોડા દિવસોમાં તે ફરી દ્રઢ થશે. પરંતુ જો <u>પરાશક્તિથી અહંકાર ઢીલો પડે તો ફરીથી તે દ્રઢ નહીં થાય</u>.
- કોઈ તમારી ટીકા કરે/અપમાન કરે/માન આપે/ખામી બતાવે તોપણ રીએક્શન આપવું નહીં. સ્વીકારવું નહીં. ફક્ત 'જોવું'.
- ક્રિયા કરવી તે પુરુષાર્થ નથી. <u>જ્ઞાનને ક્રિયા કે કાર્ય/કારણ સાથે સંબંધ નથી. ચિત્તને જ્ઞાન સાથે જોડવું તે પુરુષાર્થ છે.</u> આ પુરુષાર્થ જ્ઞાનશક્તિથી જ થઈ શકે છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [827] 29 FEB 2004 A</u>

- વિચારોનો સંબંધ મન સાથે છે – ચિત્ત/આત્મા સાથે નથી. દેવો/સિધ્ધો/પ્રાણીઓને વિચાર નથી.
- વિચાર, શબ્દો એ મૂળ વસ્તુ નથી પણ પ્રતીક છે. (દા.ત. ફૂલ જોવું અને તેનો વિચાર કરવો). વિચારો એ 'પરદ્રવ્ય' છે અને આપણો સ્વભાવ નથી. <u>વ્યવહારમાં વિચારો ઉપયોગી છે પણ આત્મા માટે તે ઉપયોગી નથી. વિચારોથી જ્ઞાન થતું નથી</u>.
- દરેક જગ્યાના વાતવારણને કાળના અણુઓ હોય છે. આ અણુઓ વિચારોની જેમ પ્રતીક નથી. આત્માનું જ્ઞાન થવું કે ન થવું તે આ કાળાણુઓ ઉપર આધારિત છે. તેમાંથી રસ્તો કરવાનો છે.
- <u>મન અસત છે. તે કદી પણ શુધ્ધ ન થઈ શકે. ચિત્ત શુધ્ધ થઈ શકે</u>. કાળાણુઓ સતના આવરણ તરીકે પડેલા છે.
- આવા મન અને કાળાણુઓના આવરણ વચ્ચે સત્સંગ અને જ્ઞાન/જ્ઞાનીની પ્રીતિથી વ્યક્તિને આત્માની ઇચ્છા થાય એટલે ચિત્તમાં સ્પાર્કનો અગ્નિ બને. આ અગ્નિને કાળાણુઓએ રસ્તો આપવો જ પડે.
- <u>ચિત્તનો આત્મા સાથે સેતુ/સંબંધ/તાલ બંધાય તેને ચિત્તશુધ્ધિ કહે છે</u> – જે કાળાણુઓની ગતિને કાપે છે.
- ઘણી વાર ચિત્તશુધ્ધિ હોય તોપણ કેમ મદદ મળતી નથી? કૃષ્ણ હાજર હતા તોપણ દુર્યોધનને કામ ન લાગ્યા. દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળના સંયોગથી તળિયે પડેલા કાળાણુઓ ઉપર આવશે – જેમાં ભગવત્શક્તિ હાથ નાખતી નથી. આ સંસાર કાળાણુને લીધે જ ગતિમાં છે. એટલે સંસાર ક્યારેય શાંતિમાં આવી શકે નહીં. ગમે તેવી અનુકૂળતાઓ પ્રાપ્ત કરો તોપણ સંયોગો/સુખ/દુ:ખ હંમેશાં સાથે રહેશે. કાળાણુઓથી તમે છટકી શકો નહીં. સારા વાતાવરણમાં પણ ખરાબ બીજ હોય જ.
- જે ભગવત્પ્રેમ રાખે તેને માટે કાળાણુ નડતર નથી. દરેક જીવમાં પરમાત્માની શક્તિ/ભગવત્શક્તિ (પરાશક્તિ) છે. જે એક મોટું આશ્વાસન છે/આશા છે.
- જેમ એમ્પાયર જુએ તેમ ચિત્તશુધ્ધિમાં જોવાય છે. પ્રકાશ સાથે વ્યક્તિ પોતાના ચિત્ત/પ્રાણને જોડે છે અને અહંકાર ક્ષીણ થાય છે.
- અંદર અનુભવાતી પરમાણુઓની અશાંતિ એક સંજ્ઞા છે. જે દર્શાવે છે કે હજુ ચિત્તશુધ્ધિ વધુ જોઈશે.

- સંતોષ અને તૃપ્તિ માર્ગ અટકાવશે. એટલે પરમાણુઓને બહાર આવવા દો તો તમારે ચિત્તશુદ્ધિનો પુરુષાર્થ કરવો પડશે. ધૈર્ય રાખીને ચિત્તને આત્મામાં જોડવું પડશે. કાળાણુઓ આત્માને ઘેરીને ઊભા છે એટલે સદગુરુના ઉપાયો અજમાવવા પડશે.
- આત્માના પ્રકાશની ઝંખના કરો. સંકટનો ઉપાય અંદર છે. સત્સંગ ઉપાય છે. પરમાત્માને માટે આર્ત પોકાર ઉપાય છે. ક્રિયાઓ સાથે ભળવું નહીં. "મારે બદલાવું છે" તેમ કાયમ ચિત્તમાં રાખો. પરમાણુઓને દબાવો નહીં–બહાર આવવા દો. 'જુઓ'.

સત્સંગ ક્રમાંક [827] 29 FEB 2004 B

- છ તત્ત્વો સનાતન છે – આત્મા, પાર્થિવ પુદગલ (પ્રકૃતિ) અને પરમાણુઓ, આકાશ, કાળતત્ત્વ, ગતિસહાયક તત્ત્વ અને ગતિને સ્થિર કરતું તત્ત્વ. આ તત્ત્વો બધા જ ધર્મોનો પાયો છે.
- જેનો મોક્ષ થાય તેની 'આત્મા' સિવાય બધાં જ પાંચ તત્ત્વોની પકડ છૂટી ગઈ હોય છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [828] 07 MAR 2004 A

- ભાવનાને આત્મા/પ્રજ્ઞા સાથે સંબંધ નથી. તે માનસિક લેવલે હોય છે. અંતરાત્મા પોતે થોડું સહન કરીને બીજાને સુખ/સગવડ આપશે. તેથી સંઘર્ષ આવશે. પુણ્ય બનશે.
- દુ:ખનું કારણ અજ્ઞાન છે. અંતરાત્માને આંતરિક દુ:ખ આવશે. બહિરાત્માને ભૌતિક કષ્ટ હોય.
- મગજ પાસે પ્રજ્ઞા/પરાશક્તિ નથી. વિષયોનું જ્ઞાન વ્યવહાર માટે છે. પરંતુ તે 'સ્વજ્ઞાન' ન હોવાથી અજ્ઞાન છે. 'સ્વ'ને જાણે તે જ્ઞાન. વ્યક્તિને જ્ઞાનની જરૂર છે.
- જગત 'પરજ્ઞાન' (અજ્ઞાન) થી ચાલે છે. હાલ અનેક વિષયોની જાણકારીને લીધે વ્યક્તિ 'સ્વ' થી દૂર ગઈ છે અને 'પર' થી નજીક છે. એટલે દુ:ખ વધે છે. શહેરીઓની શક્તિ 'પર' માં વધુ ખર્ચાય છે. પણ સ્વજ્ઞાન (જ્ઞાન) તો મેળવવું પડે છે. ગામડાની વ્યક્તિ 'પર' માં ઓછી શક્તિ ખર્ચે છે તોપણ જ્ઞાની આપોઆપ ન થઈ જાય.
- વિચાર/બુદ્ધિ/તર્ક/તાલીમથી 'સ્વજ્ઞાન' આપી શકાતું નથી કે મગજ/મનમાં ભરી શકાતું નથી. ઈશ્વર કૃપા કરે ત્યારે 'પરાબુદ્ધિ' આપે છે. આપણી બુદ્ધિ બહારનું જોવા માટે છે. તેના વિકાસથી 'સ્વજ્ઞાન' થી દૂર જવાય છે.
- 'પરાબુદ્ધિ' આધિ/વ્યાધિ/ઉપાધિ/જન્મ/મૃત્યુથી દૂર રાખે છે. તે કેમ પ્રાપ્ત થાય? તે ગીતા/ઉપનિષદ વગેરે શાસ્ત્રોથી ન મળે. જે કોઈને પરાબુદ્ધિ મળેલ હોય તેના સત્સંગના સ્પાર્કથી અને અંતરાત્માની ગરજથી તેનો સ્પાર્ક મળે છે. તે સારા સંસ્કારથી ન મળે.
- વ્યક્તિને 'પરા' ની ભૂખ (ગરજ) હોવી જોઈએ – તે માત્ર સત્સંગ કે શ્રવણથી ન મળે. વ્યક્તિ જ્યારે બૌદ્ધિક રીતે ખૂબ દોડી લે અને તેમ છતાં પણ કાંઈ ન થાય ત્યારે 'પરા' ની ગરજ ઊભી થાય છે.
- અન્યનું મૃત્યુ કે તકલીફ જુઓ ત્યાં પોતાની જાતને મૂકો અને જુઓ કે "મારી પાસે સમય બહુ જ ઓછો છે" અને 'પરા' ની ગરજ ઊભી કરો. આમ, નિશ્ચય/ગરજ ઊભી થતાં જ પરાનો સ્પાર્ક તેની તરફ ખેંચાશે.
- ગીતા મુજબ વેદ ત્રિગુણમાં રમે છે પરંતુ ઉપનિષદો ત્રિગુણમાં નથી. ત્રિગુણથી મૃત્યુનો ભવરોગ ન જાય. તેના માટે પરાબુદ્ધિ/પ્રજ્ઞા જોઈએ. પરાની શક્તિથી જ પ્રકૃતિ પલટાય. પરાશક્તિ ગરજથી જ મળે છે તે વાત અંતરમાં ઊંડે ઉતારી દો.
- ગરજની એ પ્રકારની ઊર્જા હોય છે. તે ઊર્જા માનસિક નથી. શરીર/પૈસા/સત્તાનું અભિમાન ન રાખો અને વિનય/વિવેકમાં આવો. જ્ઞાન વખતે કોઈ પણ અભિમાન ન રાખવું. "મને આત્માનું અજ્ઞાન છે" તેવો ભાવ રાખો – તે લઘુતાની શક્તિ છે. આમ થતાં જ પરાના સ્પાર્કને અંત:કરણમાં જગ્યા મળશે અને કાર્ય થશે તથા પ્રજ્ઞાશક્તિનો ઉદય થશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [828] 07 MAR 2004 B

- **જેમ શુદ્ધ પાણી કચરો દૂર કરે તમ પ્રજ્ઞાની શક્તિ – અજ્ઞાશક્તિ (અજ્ઞાન) ને દૂર કરે છે. જેને ચિત્તશુદ્ધિ કહે છે. ચિત્તશુદ્ધિ સાધકની કમાણી છે અને તે મૃત્યુ પછી સાથે આવે છે. જેટલી ગરજ વધુ તેટલું ચિત્તશુદ્ધિનું પ્રમાણ વધારે.**
- **પ્રજ્ઞાશક્તિ મળતાં જ તેનો પ્રકાશ આપોઆપ કાર્ય કરશે. વ્યક્તિની બુદ્ધિ/મગજના કોષો પણ પ્રજ્ઞા દ્વારા બદલાય છે.**
- **ચિત્ત એ શરીરથી અલગ છે. પરા/પ્રજ્ઞા/ઋતંભરા પ્રજ્ઞા દ્વારા ચિત્તશુદ્ધિ થાય છે.**
- **ચિત્ત એ ચેતના છે. તે આત્માનું કિરણ છે. ચિત્ત અંતરિક્ષમાં રહેલ પ્રજ્ઞાશક્તિ/આત્મા શક્તિ સાથે ટ્યુનિંગ કરે છે. ચિત્ત હંમેશાં પવિત્ર/શુદ્ધ રહેવું જોઈએ – તો જ ગુરુતત્ત્વ/સતતત્ત્વ સાથે તેનું નિરંતર જોડાણ થયેલું રહેશે.**
- **પ્રેમાળપણું/લાગણીશીલતા એ પુદગલ છે. તે વ્યવહાર માટે સારું છે પણ તે અંતિમ નથી. જો પ્રયત્ન ન થાય તો પ્રેમાળ માણસ પ્રકૃતિમાં જ રહી જશે. બીજી તરફ ચિંતા/ભય/ક્રોધ/ ઉદ્વેગ/લોભ વગેરે વાળા માણસનો સતત પ્રયત્ન હોય કે "મારી પ્રકૃતિ કેમ બદલાવું?" તેનો પુરુષાર્થ થતાં/ચિત્તશુદ્ધિ થતાં તે સનાતન સત્યમાં જલદી પહોંચે છે.**
- **એટલે સમજણથી પ્રકૃતિને ભાવ/પ્રેમવાળી રખાય. બીજા પ્રત્યે શુભ ભાવ રાખવો. બીજાઓ આપણા પ્રેમભાવના વખાણ કરે અને તેમાં સરી પડાય તો અજ્ઞાનમાં આવી જશો.**
- **ગુણવાન માણસોની ગાડી એટલે જ ધીમે ચાલે છે. કારણ કે તેને બધું જ સારું છે એટલે તેને ગરજ નથી એટલે તેની ઊર્જા કામ નથી કરતી. જ્યારે સંકટમાં વ્યક્તિ સંઘર્ષ કરશે/પુરુષાર્થ કરશે તો ઝડપ થશે.**
- **સંતોષ વ્યક્તિના પરિવર્તન (Transformation) ને અટકાવે છે.**
- **માતાનું હેત/પ્રેમ પાર્થિવ છે – શાશ્વત નથી. તમારી આસક્તિ પરાશક્તિમાં રાખો. એકબીજાની સંભાળ ચોક્કસ રાખો. કર્તવ્ય/ક્રિયામાં નિષ્ઠા રાખો. ચિત્ત પરામાં રાખો**
- **કુટુંબમાં એકબીજાને દુ:ખ આપો કે સુખ આપો – બંનેને ફરીથી જન્મ લેવો પડશે. એટલે "મારા બધા સંબંધોને હું 'પરા' સાથે જોઉં છું" તેમ વ્યક્તિએ રાખવું જોઈએ. તો પ્રકૃતિનું રીપેમેન્ટ (જન્મમરણ) નહીં મળે–કારણ કે સંબંધોને તમે ભોગવેલા જ નથી.**
- **સત્સંગ સાંભળતી વખતે 'કોણ સાંભળે છે?' તે શોધો અને તમે દૂરથી 'સાંભળનાર'ને જુઓ – તો પ્રકૃતિને ભોગવ્યા વગર નિર્લેપ રહેશો. જો તમે પ્રકૃતિને ભોગવશો તો પ્રકૃતિ તમને ભોગવશે. 'હું પરામાં છું' તેમ સમજો તો પ્રકૃતિ ખલાસ થવા લાગશે.**
- **'ગુરુ' એ તમારી અંદર રહેલું તત્ત્વ છે. તે કોઈ વ્યક્તિ નથી. અંદરના આત્માને અંદરના અંતરાયોએ ઢાંકી દીધો છે. ગુરુતત્ત્વના પ્રકાશને સેવવાથી તે અંતરાયોને કાપશે.**
- **અસ્તિત્વને અવતારો/વ્યક્તિત્વમાં રસ નથી. વ્યક્તિએ પોતાના ચિત્તને અંદર રહેલ અવ્યક્તમાં જોડવું જોઈએ.**
- **ગુરુતત્ત્વ દેહમાં હોવા છતાં દેહાતીત છે. તે હંમેશાં સાથે જ હોય છે. તેના સ્મરણમાં રહો (મામેકં શરણં વ્રજ:).**
- **ઊંડા ભાવ/સ્નેહ સાથે કૃષ્ણ/ગુરુતત્ત્વમાં ચિત્ત જોડો. તેને કાયમ સેવવું.**
- **જ્યાં સુધી ચિત્તના અંતરાયો છે ત્યાં સુધી સમજવામાં તકલીફ પડશે. પણ શ્રમ કરવો. તેમ કરતાં કરતાં અંતરાયો ઘટશે. કામમાં વચ્ચે બ્રેક લઈને ચિત્ત સ્થિર કરો.**

સત્સંગ ક્રમાંક [829] 14 MAR 2004 A

- **સાધન કેટલું જરૂરી છે? ક્રિયા કેટલી જરૂરી છે? અંદરની પ્રકૃતિની અડચણ જ્ઞાનના પ્રકાશને રોકે છે. સમજદાર/ડાહ્યા/વહેવારુ/સત્ત્વગુણવાળા માણસને સત્ત્વગુણ નડે છે.**
- **ધ્યાન/જપ વગેરે સાધનની જરૂર પ્રકૃતિના ત્રણ ગુણમાં ફેરફાર કરવા માટે છે જેથી તે જ્ઞાન ઝીલી શકે. સાધનથી જ્ઞાન ન થાય – પણ પ્રકૃતિનું વાસણ ચોખ્ખું કરવા માટે સાધન જોઈએ. પ્રકૃતિના ચોખ્ખા વાસણમાં જ જ્ઞાન ઝીલાય.**

- સાધનની પસંદગી વ્યક્તિની પ્રકૃતિ મુજબ થવી જોઈએ. જેમ જેમ પ્રકાશ વધે તેમ તેમ સાધનનું બળ ઘટતું જાય અને સાધન છૂટતું જાય.
- સાધનથી પ્રજ્ઞાશક્તિ જાગે નહીં. સાધનથી પ્રકૃતિ સુધરે/ચોખ્ખી થાય. સાધનથી પ્રજ્ઞાની નજીક પણ નહીં જવાય.
- આત્મા સાધન વડે સાધ્ય નથી. પ્રકૃતિ ખાલી થવી જોઈએ. તમારી ખામીઓ તમે જ શોધો. આવી રહેલ જ્ઞાનનો પ્રકાશ અથડાઈને પાછો જાય છે. પ્રકૃતિનો તે અંતરાય ઓળખીને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.
- રાત્રે સૂતાં પહેલાં વાણી/ક્રિયા/મનની થયેલ ભૂલો 'જોઈ'ને છેકવાનો પ્રયત્ન કરો. મનના દરેક વિચારો હંમેશાં રેકોર્ડ થાય છે. તે ઘણાં વર્ષો પછી પાછા ઊગે છે.
- વ્યક્તિના ચિત્તમાં અબજો સંસ્કારો પડ્યા છે. સાધનને તેની સાથે નિસ્બત છે. સાધન કરતાં જ જાગૃતિમાં આ સંસ્કારો બહાર આવે છે.
- છાપું/TV ફક્ત જાણકારી માટે જ છે – તેમાં ચિત્ત ન આપો. પોતાની અંદરના મન/વિચારોને સતત જોતા રહો. દરેક વિચાર/ક્રિયાના સંસ્કાર અંદર હંમેશાં પડે છે. જેને રોકવા જોઈએ.
- જ્યારે પ્રજ્ઞાશક્તિવાળો પુરુષ મળે ત્યારે જો ચિત્ત ઊજળું હોય તો તેની પ્રજ્ઞાશક્તિનું કિરણ પ્રતિબિંબિત થાય છે. આ શક્તિ અંદરના સંસ્કારોને ઉથલાવીને બહાર કાઢશે અને નવા સંસ્કાર બનતા રોકશે – જેને ચિત્તશુદ્ધિ થઈ છે તેમ કહેવાય.
- પાંચ ઇન્દ્રિયોનાં કરણોમાં જ્યાં ચિત્ત વર્તમાનમાં હોય ત્યાં અશુદ્ધિ હોય.
- પ્રજ્ઞા/જ્ઞાનનું કિરણ ચિત્તને સ્પર્શે છે – ત્રણ ગુણને સ્પર્શ કરતું નથી. ચિત્ત જ્યારે મૈત્રી/ભાવથી પ્રજ્ઞા સાથે જોડાય છે એટલે તરત શુદ્ધ થાય છે. એક વખત ચિત્ત જેટલું શુદ્ધ થાય પછી તે ક્યારેય અશુદ્ધ થતું નથી. પરંતુ ગુણનો ભરોસો નહીં. સારો સત્વગુણવાળો માણસ પણ ખરાબ થઈ શકે.
- કોઈ પણ કાર્ય કરો, ભાવ ઊર્જા હંમેશાં ચિત્તની સાથે જ રાખો.
- તમારા શ્વાસને જ્યારે જુઓ/જાણો ત્યારે તે આત્મા જ જાણે છે – અહંકાર નહીં. આત્મામાં સંસ્કાર નથી.
- પ્રજ્ઞાશક્તિ સાથે વ્યક્તિએ કંઈ કરવાનું નથી. ફક્ત ચિત્તથી જોડાવાનું જ છે – જેથી અંદરનો કચરો બળે છે. સાધન દ્વારા કે અન્ય રીતે પ્રકૃતિનું વાસણ ચોખ્ખું હોવું જોઈએ. અંદરના અંતરાયો જ કચરો છે. જેમ પોતાની પ્રકૃતિ વધુ મેલી હોય તેમ સાધનની વધુ જરૂર પડે. અહંકાર/બુદ્ધિ/વિચાર કાબૂમાં રાખો. શ્રવણ/જોવું/બોલવું/શ્વાસ/મન/બુદ્ધિની જાગૃતિ રાખો. જ્યારે બધી જ જાગૃતિ ભેગી થાય ત્યારે તે એક ચિત્ત થાય – જે સામાન્ય રીતે વિચ્છિન્ન હોય છે અને અનેક દિશામાં કામ કરે છે. આ અનેક દિશામાં ચિત્ત કામ કરે તેના આત્માનો વિનાશ થાય છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [829] 14 MAR 2004 B

- સંસારની કોઈ પણ ક્રિયા કરતાં સાધકે એક જ પ્રશ્ન રાખવો- "આ ક્રિયા દ્વારા મારું મૃત્યુ સુધરશે?"
- 'સંસાર મિથ્યા છે' તેવી ફિલોસોફીમાં આવીને કાર્ય છોડવાં નહીં. ફક્ત પ્રજ્ઞાશક્તિ મેળવવાનો આગ્રહ રાખવો – પણ તે પહેલાં પ્રકૃતિ ચોખ્ખી કરવી પડે છે અને તેના માટે કોઈ ચોક્કસ ફોર્મ્યુલા નથી. કોઈ પ્રજ્ઞાવાન વ્યક્તિને શોધી કાઢો અને તેનો સત્સંગ કરો. ગીતા મુજબ – જેના પર કૃપા હોય તેને પરાબુદ્ધિ/પ્રજ્ઞાશક્તિ મળે છે.
- જ્ઞાનના પ્રકાશમાં પોતાની પ્રકૃતિનું સતત નિરીક્ષણ કરો – પરંતુ ધ્યાન રાખો કે તમારો અહંકાર આ વસ્તુ જલદીથી નહીં કરવા દે. આમ થાય પછી જ ચિત્તશુદ્ધિ આવે.
- જે દોષો (રાગ/દ્વેષ વગેરે..) સાધનથી દૂર થતા નથી તેને કોણ સુધારે? સિદ્ધાંત મુજબ એક દ્રવ્ય બીજા દ્રવ્યને કાંઇ કરી શકે નહીં. પ્રકૃતિનો દરેક પુદગલ (પરમાણુ) સ્વતંત્ર છે. દરેક દ્રવ્ય પોતાનામાં પૂર્ણ છે.
- સત્સંગથી મૂળ દ્રવ્ય (પ્રકૃતિ) બદલે નહીં/કોઈનો સ્વભાવ સુધરી શકે નહીં. તો શું થશે? પ્રકૃતિના પરમાણુઓ સાથેનો અધ્યાસ (દેહાધ્યાસ) છે તે આત્મા અને પ્રકૃતિના

સંયોગથી છે. આ દેહાધ્યાસને નિશ્ચિત રીતે તોડી શકાય છે અને અંદરથી પ્રકૃતિથી છૂટા પડી શકાય છે. તે જ મુક્તિ છે. પ્રકૃતિ ન બદલે તો કાંઈ નહીં – બદલવાની જરૂર પણ નથી – પરંતુ તેનાથી તમે છૂટા પડી જ શકો છો. મુક્ત દશા એટલે પ્રકૃતિથી છૂટા પડી ગયેલ દશા.

- દેહાધ્યાસ/રાગ/દ્વેષને ઢીલા પાડવા એટલે કે પ્રકૃતિને છૂટી પાડવા માટે સત તત્ત્વ છે. તે પ્રકૃતિની ભીંસ/પકડ ઢીલી કરે છે. પ્રકૃતિ ફરે નહીં પણ છૂટી પડે છે – એટલે સતાવતી નથી.
- શબ્દો/વાંચન/શ્રવણ/બુદ્ધિ/વિચારો વગેરે ભેદજ્ઞાન ન કરાવી શકે. પ્રત્યક્ષ પ્રગટ થયેલ સત તત્ત્વના સત્સંગનો મહિમા છે. દીવા વગર દીવો ન જ પ્રગટે.
- ક્રોધ/માન/માયા/લોભમાં વ્યક્તિ ફસાય છે. નિરીક્ષણ કરો કે તમે શેમાં ફસાયા છો? જો ફસાયા ન હો તો તમે આત્માની નજીક ગણાઓ – પરંતુ પ્રજ્ઞાશક્તિ/પરા તત્ત્વ વગર મૃત્યુ ન સુધરે અને અજ્ઞાન ન મટે.
- ભવરોગ – જન્મ/મૃત્યુ મટાડવાની ગરજ હોવી જોઈએ. પ્રકૃતિના સારા/ખરાબ ગુણોનો જશ/અપજશ લેવો નહીં.
- પ્રજ્ઞાશક્તિની ગરજ હોવી જ જોઈએ. અંતર્યાત્રા – પુરુષાર્થ – વગર કૃપા ઊતરશે નહીં. કાયમી અંતરના પુરુષાર્થમાં જ રહો. પુરુષાર્થની પાછળ કૃપા ખેંચાય જ છે.
- 'દેહ હું છું' તેવા ભાવને દેહાધ્યાસ કહે છે. પણ શું શરીરનો દેહાધ્યાસ – ભૂખ/પીડા/કષ્ટથી છે? આ બધી વાસના નથી. તેમાં અહંકારનો ફાળો નથી. ભૂખ અહંકારથી લાગે નહીં, પ્રકૃતિથી લાગે.
- શરીર બીકથી ધ્રૂજે/કાંપે છે – જે આત્મા જાણે છે. દા.ત. શોક/બીક લાગે તો શરીર આપોઆપ રિએક્શન આપે – જેમાં અહંકાર નથી એટલે આત્માનો પ્રકાશ રોકાય નહીં. આત્માના પ્રકાશને અહંકાર રોકે છે.
- જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા કમજોર હોય ત્યાં જન્મમરણની ચક્કી છે. પ્રકૃતિને જીતવાનો સંઘર્ષ ન કરો – પણ તેને 'જેવી છે તેવી' - 'જુઓ'. ધીમે ધીમે સમજણથી જોતાં જોતાં પ્રકૃતિને જાણો. જોવા/જાણવાથી જે ઊર્જા બનશે તે પરામાં લઈ જશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [830] 21 MAR 2004 A

- ભગવાનની પ્રીતિ ન થવામાં મનનો જ ફાળો છે. મન ન હોય કે શમી જાય તો બધું જ શમી જાય.
- જોયેલા/સાંભળેલા/અનુભવેલા પંચેન્દ્રિયના અનુભવો મેમરીમાં સ્ટોર થાય છે. તેને કારણે વિચાર/સંકલ્પ/વિકલ્પ આવે કે જાય તે 'મન' છે. આ રૂપે મન પોતે દેખાય છે.
- આપણે મન નથી. મન 'પર વસ્તુ' છે. તે 'સ્વભાવ' નથી. વિચાર એટલે વિચરણ – જે સ્મૃતિના અણુઓમાં થાય છે.
- મનને કારણે ચિત્તમાં વિક્ષેપ/દુ:ખ ઊભાં છે કારણ કે વ્યક્તિને "હું કોણ છું?" તે સમજાતું નથી અને તેનું જ્ઞાન નથી -એટલે મિથ્યા દર્શન થાય છે અને વ્યક્તિ "હું આ છું/હું તે છું" તેમ માને છે એટલે એક ખોટી વસ્તુ બીજી ખોટી વસ્તુ સાથે અથડાય છે અને દુ:ખ ઉત્પન્ન થાય છે.
- દુ:ખનું મૂળ મનમાં નથી. આત્માનું સુખ ન હોવાથી દુ:ખ લાગે છે – નહિતર ન લાગે.
- મનને મારવાથી કે નિષ્ક્રિય કરી નાખવાથી વ્યક્તિ નકારાત્મક થઈ જાય છે અને આ રીતે દુ:ખનો અંત નહીં આવે. જ્ઞાનથી મિથ્યા દર્શન બંધ થાય તો દુ:ખોને પહોંચી વળાય.
- અજ્ઞાન એટલે દુ:ખ. બધા પોતાના શરીરને 'હું' માને છે. બધું પોતાનું લાગે છે. પણ જ્ઞાન થતાં જ કર્મનો ભોગવટો આવે તોપણ દુ:ખ ન થાય. જ્ઞાનને કર્મ સાથે સંબંધ નથી
- શરીરના સુખમાં વ્યક્તિ લપસી જાય છે એટલે જ્ઞાન ઘટે. દુ:ખમાં જ્ઞાન વધે.
- મનને નિષ્ક્રિય કરવું નહીં પણ ઓળખવું. મનના પરમાણુઓને જાણો. જાણવું તે જ મુક્તિ છે. જગતના વિષયો જાણવા તે બુદ્ધિનું કામ છે. જેટલી બુદ્ધિ વધુ તેટલું દુ:ખ વધુ. જો સમજણ હોય તો બુદ્ધિ દુ:ખ વધારી શકે નહીં.

- બુધ્ધિ અંધ ધૃતરાષ્ટ્ર જેવી છે. તેને પાંચ વિષયો પોતાના સંસ્કાર/અહંકાર પ્રમાણે જ દેખાય. જન્મમરણ ઘટાડવા બુધ્ધિની સહાય ઘટાડો.
- જેમ જેમ વિનય/વિવેકની આંખ મળે તેમ તે બુધ્ધિની આડે રહેલ દીવાલને તોડી નાખે છે અને આત્માના કિરણ – પ્રજ્ઞાને આવવા દે.
- વિનય/વિવેક એટલે વાણી/વર્તનનો નહીં. પણ અંદર વાત બરોબર બેસી ગઈ હોય (ગરજ થઈ ગઈ હોય) તે વ્યક્તિ માનશે કે "મારી આંખ ધૃતરાષ્ટ્રની છે" – તેને મારે "સંજયની આંખ" બનાવવી છે. આવી વ્યક્તિ શરીર/બુધ્ધિની યાંત્રિકતાને બદલે શાંતિ રાખીને આખો દિવસ 'જોઈ' ને (જાગૃતિથી) કામ કરશે.
- અંદર રહેલ ભગવાનને જોવા/અનુભવવાનો ભાવ જાળવો. આખો દિવસ દરેક ક્રિયામાં ઓછામાં ઓછો સંઘર્ષ થાય તેમ તમારું કામ કરો. અહંકાર/બુધ્ધિને પર રાખીને કાર્ય કરો. સામેવાળાને આત્મા/ભગવાન માનીને કામ કરો.
- દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ/ભાવ સાથે થાય એટલે ઘટના બને જ છે. આપણા અહંકાર વડે તેને રોકી શકાતી નથી. તેથી અપમાન/ક્લેશ/કંકાસ વગેરેમાં વિનય/વિવેકની આંખ રાખીને પસાર થાઓ – તો ચિત્ત શુધ્ધ થાય.
- તમે ભગવાન માટે જ કાર્ય કરો છો તેમ સમજ રાખવી. 'યાંત્રિક જીવન માટે ભગવાન નથી. વિનય/વિવેકવાળી વ્યક્તિ માટે ભગવાન છે' – તેવો નિશ્ચય કરો તો તેના કાર્યનું સંચલાન ભગવાન કરશે.
- આત્મા પોતે નિષ્ક્રિય છે પરંતુ આત્માની શક્તિ – પ્રજ્ઞાશક્તિ – એ વિનય/વિવેકને વશ છે. એટલે પ્રજ્ઞાએ જાગવું જ પડશે.
- શુભ/અશુભ – બંને યાંત્રિકતામાં છે. વિનય/વિવેક એ યાંત્રિકતાનો ભાગ નથી. અંદર પ્રાણ/ચેતનશક્તિએ વર્ચસ્વ પ્રગટ કર્યું હોય તો બુધ્ધિનાં કાળાં ધાબાં દૂર થાય જેથી આત્માનો પ્રકાશ આવે. પ્રજ્ઞાનું સુખ શાશ્વત હોય છે. પ્રજ્ઞા એ આત્માનું કિરણ છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [830] 21 MAR 2004 B

- વિનય/વિવેકની શક્તિ યાંત્રિક નથી. તેનાથી પ્રજ્ઞાની દિશામાં યાત્રા થાય છે. વિનય/વિવેકથી શાશ્વત સુખ ન આવે કે ચિત્તશુધ્ધિ ન થાય. પ્રજ્ઞાથી ચિત્તશુધ્ધિ થાય અને જ્યારે પ્રજ્ઞા મળે ત્યારે ચિત્તમાં શીતળતા વ્યાપે.
- પંચમહાભૂતનું બનેલ આપણું માળખું પ્રજ્ઞાને પકડી શકતું નથી – એટલે પ્રજ્ઞા મૃત્યુ પછી સાથે હોય છે. પ્રજ્ઞાશક્તિ કારણ શરીરની સાથે સાથે જાય છે અને સાધકના ભાવિને તે આપોઆપ ઘડે છે. એટલે જ અધ્યાત્મમાં પ્રજ્ઞાશક્તિની વાહ વાહ છે અને તેનાથી જ પરમાણુઓ/કર્મોનો ક્ષય થાય છે અને સતત ચિત્તશુધ્ધિ થાય છે. ચિત્તની અશાંતિ, મનનો ક્રોધ, ચિંતા વગેરેને દૂરથી પ્રજ્ઞા જોશે – એટલે 'ભેદજ્ઞાન' થાય છે.
- જો મન સ્થિર થઈ જાય તો ચિત્તશુધ્ધિનું કામ અટકી જાય અને પ્રજ્ઞાશક્તિ નહીં આવે. એટલે મનનું હોવાપણું ખરાબ નથી પણ "હું મનથી છૂટો પડેલો નથી" – તે ખરાબ છે.
- "પ્રજ્ઞાશક્તિ હું છું" અને અનંત કાળથી પ્રજ્ઞાશક્તિ સાથે જ છે. મનને ચોખ્ખું કરવાનું છે. મનમાં તન્મય થવું તે સમસ્યા છે – કારણ કે મન જડ છે.
- મનને ફક્ત 'જુઓ', શબ્દોને ફક્ત 'જુઓ'. જાગૃતિથી થયેલ શ્રવણ તમને મનથી છૂટા પાડી નાખશે. જ્ઞાનીની આંતરસ્થિતિમાં શ્રોતા આવી જશે.
- જ્ઞાનીની હાજરીમાં સાધકને શાંતિ રહે કારણ કે જ્ઞાનનો પ્રકાશ હાજર હોય છે. પરંતુ જ્ઞાનીની ગેરહાજરીમાં સાધકને જ્ઞાનનો પ્રકાશ નહીં મળે એટલે સાધકે આ પ્રકાશ પોતાનામાંથી જગાડવાનો પ્રયાસ કરવો પડશે.
- સ્થિતપ્રજ્ઞ એટલે સ્થિર પ્રજ્ઞા નહીં પરંતુ સ્થિર બુધ્ધિ – વિનય/વિવેક દ્વારા સ્થિર બુધ્ધિવાળી વ્યક્તિ. સ્થિતપ્રજ્ઞ એટલે ચિત્તશુધ્ધિવાળો માણસ નહીં. અશુધ્ધિ ચિત્તમાં છે.
- જેમ જેમ પ્રજ્ઞાશક્તિ જાગૃત થતી જાય તેમ તેમ સ્થિતપ્રજ્ઞનો કંટ્રોલ નીકળતો જાય અને ચિત્ત શુધ્ધ થતું જાય અને વ્યક્તિ ભારેમાંથી હળવી થતી જાય.
- યથાર્થ સત્સંગથી વિવેક/વિનયમાં પ્રજ્ઞાનો પ્રકાશ દાખલ થતો જાય છે.

- <u>પ્રકૃતિ જેવી કે ઝાડ/આકાશ/તારા/ચંદ્ર વગેરે સાથે અનુસંધાન/એકરૂપતા કરવાથી વિવેક/વિનયમાં ફાયદો થશે</u>.
- રસોઈ કરતી વખતે/જમતી વખતે ભાવની સાવધાની રાખવી. તે ફળ આપશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [831] 28 MAR 2004 A</u>

- બે માર્ગ છે. સાંખ્ય અને યોગ. યોગશાસ્ત્ર મુજબ નીચેથી ઉપરનાં ચક્રોમાં જવાનું છે. પણ સાંખ્ય (લાઓત્સે) મુજબ ઉપરથી નીચે નાભિ તરફ આવવાનું છે. મન નાભિમાંથી પવનરૂપે આવે છે. ભગવાનને સાંખ્ય મત પસંદ છે.
- મનુષ્ય તર્ક/બુદ્ધિ વડે જીવે છે. પશુઓ વાસનાથી જીવે છે. બુદ્ધિના વિકાસથી વ્યક્તિનાં અંદરનાં કેન્દ્રો ખૂલતાં નથી. જીવનનું ઊંડાણ (depth) તે લોકોમાં નથી હોતું. તેમનો વિકાસ સપાટી ઉપરનો જ છે.
- જ્ઞાનની સાથે ભક્તિ (હૃદય) હોવી જ જોઈએ – નહિતર મેળ નહીં પડે. બુદ્ધિ (વિષય)નું જ્ઞાન તેના હૃદયને સંતૃપ્ત ન કરે તો નહીં ચાલે. આજના જમાનામાં હૃદયમાં પણ મન ઘૂસેલું હોય છે, જયારે જ્ઞાનીના મનમાં પણ હૃદય હોય છે.
- બધાંને પોતાના સમજીને કાર્ય/સત્સંગ થાય તો હૃદયથી થયો કહેવાય. આજે તો વહેવારમાં હૃદયથી કામ કરનારને મૂર્ખ ગણાય છે. એટલે વ્યક્તિ હૃદયથી દૂર જાય છે. હૃદયમાં લાભ/નફો ન હોય. <u>ભાવુકતા/લાગણીશીલતા જુદી વસ્તુ છે. તે નકામી છે અને તે મુક્તિનું દ્વાર બંધ કરે છે.</u>
- <u>રામકૃષ્ણ, રમણ મહર્ષિ વગેરે મોટા ભાગે હૃદયથી જ કાર્ય કરતા. તેઓ ભાવુક કે લાગણીશીલ ન હતા</u>.
- ભાવ એટલે રાગ-દ્વેષ વગર કામ કરવું જ્યારે ભાવુક/લાગણીશીલ/લાગણીવેડામાં રાગ કે દ્વેષ હોય. તેનાથી જન્મ-મૃત્યુ જશે નહીં. તે મનમાંથી આવે છે. જ્યારે <u>ભાવ વ્યક્તિલક્ષી નથી, લાગણી વ્યક્તિલક્ષી છે</u>. આજની દુનિયા લાગણીવેડાની મોટી રમત રમી રહી છે, પણ <u>ભક્તિ એ લાગણીવેડા નથી – તે તત્ત્વ સાથેનું જોડાણ છે</u>.
- મનની લાગણીને ઓળખવાથી વ્યક્તિ બુદ્ધિથી આગળ હૃદય/સમજણ/ભાવમાં પ્રવેશ કરે છે. વહેવારમાં લાગણીશીલતાની જરૂર પડે છે – પણ તમે લાગણીથી જુદા છો. જડ ન થઈ જવું. લાગણીથી વ્યક્તિ સંમોહિત થઈ જશે એટલે તે પોતાનો પ્રકાશ/સમજણ ગુમાવશે.
- જ્ઞાની પાસે લાગણીવેડાની જરૂર નથી. <u>લાગણી પ્રત્યે જાગૃતિ રાખો. તેની સાથે તન્મય થશો તો પ્રજ્ઞાનો રસ્તો રોકાઈ જશે.</u>
- <u>સારી લાગણીમાંથી દયા કે નિર્દયતા આવે – જેનું કેન્દ્ર અહંકાર છે. જ્યારે ભાવમાંથી કરુણા આવે – તેનું કેન્દ્ર અહંકાર નથી</u>.
- <u>વ્યવસ્થાની તન્મયતા જન્મમરણ વધારશે. વ્યવસ્થા જરૂરી છે – તેના માટે મન/બુદ્ધિ જોઈએ</u>.
- ભવિષ્યમાં લોકોની બુદ્ધિ તીવ્ર હશે પણ હૃદય (માનવતા/કરુણા/ભાવ/સમજણ) નહીં હોય. ભાવને કેન્દ્રમાં રાખો. <u>હૃદયથી વર્તન કરો. ફક્ત પૈસાથી સુખી નહીં થવાય.</u>
- મન/બુદ્ધિ/વાણી/ચેષ્ટામાં હૃદય છવાઈ જવું જોઈએ – તો જ તેની બુદ્ધિ તેની મિત્ર બને. નહિતર પોતાની જ બુદ્ધિ પોતાની શત્રુ બને અને ઠોકરો ખવડાવે.
- <u>ભાવમાં ઈર્ષા/લઘુતાગ્રંથિ/અપમાન ન હોય. જ્યારે લાગણીમાં હોય</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [831] 28 MAR 2004 B</u>

- મુખ્ય કેન્દ્ર શ્વાસ ઠીક કરવો જોઈએ. તે નાભિથી ચાલવો જોઈએ. <u>મન/બુદ્ધિ એક્ટિવ ન થાય એટલે શ્વાસ ઠીક થાય. નેચર/આકાશ વગેરે જોતાં પણ શ્વાસ ઠીક થાય. પાંચ ઇંદ્રિયો ન વપરાય એટલે શ્વાસ ન વપરાય.</u>
- શાંતિથી બેસતાં જ મન/ચિત્ત ડામાડોળ થાય તો તેને ઠીક કરવું જ જોઈએ. અન્ય શાસ્ત્રો/ધર્મ વગેરે ન કરો તો ચાલે પણ અંદરની આગ ઠીક કરો. <u>શાંતિથી બેસો અને</u>

બધું સ્થિર છે તેમ 'જુઓ' – તેથી શ્વાસ નાભિ તરફ આવશે અને સ્થિર થશે. અહીં માનસિક કે અન્ય કોઈ પ્રયત્ન કરવાનો નથી.

- મૂળ સ્વભાવમાં 'હું' નથી" તેમ સતત લાગે તે સાધક. ઊભા થયેલ સાક્ષીનું વિસર્જન પોતાની શક્તિથી નહીં જ થાય. તેની પીડા પાકે ત્યારે શરીરી કે અશરીરી સત્પુરુષ દ્વારા કાર્ય થશે. સાક્ષીના વિસર્જનની કોઈ જ સાધના નથી. તે સમય આવશે અને જ્યારે પાકશે ત્યારે જ સત્પુરુષ દ્વારા કાર્ય થશે.
- બુધ્દ્ધિ સમ્યક્ કરો, શુધ્દ્ધ કરો. બધાં કાર્યો હૃદયપૂર્વક કરો. શ્વાસ સ્થિર કરો.

સત્સંગ ક્રમાંક [833] 11 APR 2004 A

- આપણી પાસે સમય ઓછો છે – એટલે ચિત્તમાં વિચાર મૂકો કે, "મારી પ્રકૃતિમાં કંઈ નહીં થાય તો શું થશે?" – તો જ કામ ચાલુ થશે.
- અંદરનું સત પ્રગટ થાય તો જ સત્સંગ કહેવાય. વ્યક્તિ/ગુરુ કોઈ પણ હોય પરંતુ તેનું સત પ્રગટ થયેલ હોવું જોઈએ.
- સત તત્ત્વ હોય તો જ સમજણ આવે અને પ્રત્યેક વ્યવહારમાં સમજણનો પ્રકાશ મળે.
- સત મોજૂદ છે. સત્સંગનો પ્રકાશ છે – તોપણ સમજણ ન પ્રગટે તો અંદર પોતાના અંતરાયો છે તે નડે છે. સત અંદર ઊતરતું નથી.
- અંદર સજાગતા/જાગૃતિ જરૂરી છે. જો શ્રવણ વખતે સાત્ત્વિકતાનો થર ચડે તો તે અંદરની અશુધ્દ્ધિ કાપશે નહીં. – સાવધાન!
- વહેવારની જાગૃતિ શરીરના કોઈ કેન્દ્ર અને બહારની બાબતની હોય છે. બુધ્દ્ધિની જાગૃતિ કેન્દ્ર દ્વારા વિષય જાણવામાં ખર્ચાય છે. આ જાગૃતિની વાત અહીં નથી.
- અહી માત્ર 'હોવાપણા' ની જાગૃતિની વાત છે. સત અને કૃપા પ્રવર્તી રહ્યાં છે. સાધન ગૌણ છે. સત હાજર છે/વ્યાપેલું છે.
- વ્યક્તિની જાગૃતિ - ધ્યાન/સ્વાધ્યાયના સાધન સાથે જોડાયેલ હોય છે અને સાધન અહંકાર સાથે જોડાયેલ હોય છે. – સાવધાન!
- સત્સંગમાં પાપ/દોષ બળે છે અને પુણ્ય બંધાય છે. પણ આનાથી અજ્ઞાન જતું નથી.
- સત્સંગમાં જાગૃતિથી અંદર દૃષ્ટિ પડે – તેમાં જ્ઞાનીના જ્ઞાન/સતની મેળવણી થાય છે. આ જ્ઞાનની મેળવણીથી જે શક્તિ ઊભી થાય તેને પ્રજ્ઞાશક્તિ કહે છે. આ પ્રજ્ઞાશક્તિ પાસે અંતરાય દૂર કરવાની તાકાત છે – પણ જાગૃતિ પાસે આ તાકાત નથી.
- જ્ઞાનીના જ્ઞાનમાંથી પ્રજ્ઞાશક્તિ ઝવે (ટપકે) છે અને ચિત્તશુધ્દ્ધિનો પ્રારંભ થાય છે. સાધકે આ શક્તિને રસ્તો આપવાનો છે.
- સાધકે કોઈનો ન્યાય તોળવો નહીં – તે પાપ બાંધશે – કારણ કે તમે કુદરતની શક્તિ પોતાના હાથમાં લીધી. એમ રાખવું કે "મને કંઈ ખબર પડતી નથી, મદદ કરો".
- બીજાનાં પાપ/દોષ/ત્રુટિ પ્રત્યે ન જોવું. તે અઘરું છે – કારણ કે તે અહંકારની ધારા છે અને તે ચિત્તશુધ્દ્ધિ થવા દેતી નથી.
- જ્યારે પ્રજ્ઞાનો પ્રારંભ થશે ત્યારે સાત્ત્વિક બુધ્દ્ધિનું આકર્ષણ ઓછું થઈ જશે. સાત્વિક/ગુણવાન પ્રત્યેનો રાગ અદ્રશ્ય થઈ જશે. કારણ કે મરણ એ બુધ્દ્ધિને છોડવાનું નથી અને મરણ પ્રજ્ઞાને અડી શકતું નથી.
- સાત્વિક/ગુણવાન બુધ્દ્ધિના ત્રિગુણ પ્રકૃતિ ખાતે જમા થાય છે પરંતુ તે ચિત્તશુધ્દ્ધિ કે આત્મા ખાતે જમા નહીં થાય. બુધ્દ્ધિ એ મહત તત્ત્વ છે અને આત્માની નજીક છે. પ્રકાશ આવતાં જ બુધ્દ્ધિ પલટાય છે. તેને શુધ્દ્ધ ચિત્ત કહેવાય – જેમાં અંતરાયો કપાયા હોય. ચિત્તશુધ્દ્ધિવાળી વ્યક્તિ કદી દુ:ખી નહીં થાય. સત્સંગની વાણી/શક્તિને સંવેદવાની નથી, પણ તેને માર્ગ આપવાનો છે. તેને બુધ્દ્ધિ સાથે અથડાવવાની નથી પરંતુ તે શક્તિને અંદર ઉતારીને absorb કરવાની છે.
- દર્શન કરતી વખતે દેવની શક્તિને હાથ જોડીને શરણે થઈને માર્ગ આપો.
- આપણું લક્ષ મનની શાંતિ નથી. પરંતુ મનનું અજ્ઞાન દૂર કરવું તે લક્ષ છે. ધ્યાનની શાંતિ પ્રત્યે પ્રીતિ થઈ જાય તો અજ્ઞાન કેમ દૂર થાય? ઉપર ઉપર શાંતિ રહે પણ અંદર અજ્ઞાન હોય છે.

- અંદર જોવાથી અંદરના પરમાણુઓ ખુલ્લા થશે. <u>અંદરના પ્રકાશને બહાર લઈ આવવો તે લક્ષ છે.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [833] 11 APR 2004 B</u>

- <u>સમજણ એ જ્ઞાન નથી. તેનો સંબંધ વ્યક્ત શરીર/મન/બુદ્ધિ સાથે છે.</u> સમજણ મૃત્યુ પછી પણ સાથે હોય. સમજણ વ્યક્ત છે અને આત્મા અવ્યક્ત છે – એટલે જ જ્ઞાની સાથે ઘણા લાંબા સમય સુધી રહેવા છતાં પણ ઘરના ઓળખી ન શકે કે 'આ જ્ઞાની છે'.
- <u>જો પ્રજ્ઞાશક્તિ હોય તો જ જ્ઞાન/જ્ઞાની ઓળખી શકાય છે. જાગૃતિથી ન ઓળખાય</u>.
- <u>માતા/પિતા/શિક્ષકો વગેરેનો આદર કરો – પણ તેની મિથ્યાદ્રષ્ટિ તમારામાં આવશે તો જ્ઞાન નહીં થાય. – સાવધાન</u>!
- અહંકાર આત્માવિરોધી છે – પણ સ્વાધ્યાય દ્વારા તેની ધાર નબળી પડે છે. <u>ધાર્મિક વ્યક્તિ/ડોક્ટર/ચિત્રકાર/કવિ વગેરેની અસ્મિતા હોય છે. આ અસ્મિતા આત્મા મેળવવામાં નડશે. જેની અસ્મિતા તૂટી છે તે જ અસ્તિત્વ સાથે એક થાય છે અને બધું પોતાનું જ માને.</u>
- <u>ભલા/સારા/ધાર્મિક માણસ થવાથી પોતાનું દુ:ખ(મૃત્યુ) દૂર નહીં થાય. ચિત્તશુદ્ધિ જોઈશે</u>.
- વ્યક્તિના શરીરના પરમાણુઓ ફક્ત આ જન્મ પૂરતા જ હોય છે. જેમાં વારસાગત પ્રકૃતિના ગુણ/અવગુણમાં પડવું નહીં. ફક્ત અજ્ઞાન મટાડવા માટે જ પુરુષાર્થ કરવો.
- વહેવારમાં એડજસ્ટમેન્ટ કરવું પડે. પણ <u>પૈસાદાર/રાજકારણી/બૌદ્ધિક .... વગેરેના પ્રભાવમાં ન આવો. ગુરુ/જ્ઞાની/આત્માતરફી રહો</u>. આપણો હેતુ ફક્ત અને ફક્ત દુ:ખમુક્તિ (મૃત્યુથી છૂટવું તે) જ છે. સારા/ખરાબ મન કે સંજોગો બંને નકામા જ છે. બંનેથી દૂર થઈને ફક્ત 'જુઓ'. <u>કાયમ દુ:ખમુક્તિ (મૃત્યુથી છૂટવું) ની જ ચિંતા કરો</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [834] 18 APR 2004 A</u>

- <u>પોતાના સ્વરૂપમાં ન હોવું તે દુ:ખ છે. અજ્ઞાન એ દુ:ખ છે</u>. જ્ઞાનનો પ્રકાશ હોય તો દુ:ખ ન હોય. <u>શરીરનું કષ્ટ તે દુ:ખ નથી. આ કષ્ટને મન - દુ:ખમાં ફેરવીને જુએ છે</u>. કષ્ટ/પીડાને ઘટાડી શકાય – પણ અજ્ઞાનમાં કંઈ ન થાય. તેની નિવૃત્તિથી જ દુ:ખ જાય છે.
- કૌટુંબિક/સામાજિક/સંબંધ/પૈસા વગેરેના પ્રશ્નો/અજ્ઞાનને કારણે દુ:ખ લાગે છે.
- બુદ્ધિનું જ્ઞાન અજ્ઞાશક્તિમાંથી આવે છે. જો મૂળ જ્ઞાન થાય તો બીજાં બધાં જ્ઞાન ઊડી જાય અને પ્રજ્ઞાશક્તિનું સ્થાપન થાય.
- <u>પ્રજ્ઞાશક્તિ એ આત્માના પ્રકાશનું કિરણ છે. તે જ્યાં સુધી ન હોય ત્યાં સુધી વ્યક્તિ કર્તાભાવ/અજ્ઞાશક્તિ/બુદ્ધિ દ્વારા જ જીવન જીવે છે. બુદ્ધિ સ્વતંત્ર નથી. તેની સાથે 'હુંપણા' નો અહંકાર છે. તેનાથી પ્રકૃતિમાં ગાંઠ/ગ્રંથિ પડે છે અને જન્મ-મરણ વધે છે. પ્રજ્ઞાશક્તિથી જન્મ-મરણ ઘટે છે.</u>
- <u>બુદ્ધિને આત્મા સાથે ભળતું નથી પણ અહમ સાથે જ ભળે છે. – સાવધાન!</u>
- જ્ઞાની પોતાની બુદ્ધિથી સાવધાન રહે છે. નહિતર આત્મા/પ્રજ્ઞાનો ગુનો બને છે.
- વ્યક્તિમાં અહમ અને બુદ્ધિ – બંનેનું શાસન છે. તેથી જો બુદ્ધિ અને અહમનો સંગ હોય તો અનંત જન્મો થાય છે.
- અહમ/બુદ્ધિનું શાસન મૂર્છા છે. વિચારો અને બુદ્ધિ વ્યવસ્થા માટે છે. <u>જો સત્સંગમાં અહંકાર/બુદ્ધિ/સ્મૃતિ સાંભળતી હોય તો કંઈ ન થાય. કર્મનાં બીજ ન બળે</u>.
- <u>જીવાત્માની અંદરના પ્રકાશને મન/બુદ્ધિએ ઢાંકી દીધો છે. જેથી મન/બુદ્ધિની વાત સત્ય માને છે</u>.
- બુદ્ધિને અહમ સાથે જોડવાને બદલે સત તત્ત્વની પ્રજ્ઞા સાથે જોડવાની છે. આ માટે સત્સંગ જોઈએ. ધાર્મિક-પ્રવચનો/ક્રિયા/પુસ્તકો/શિબિર નહીં, પણ સતનો કરંટ જોઈએ.

- સત્સંગમાં જાગૃતિનો પુરુષાર્થ રાખવો. દરેક કાર્યમાં જાગૃતિ રાખવી. કાર્ય કરતાં કરતાં વચ્ચે ઊંડો શ્વાસ લઈને, ટૂંકો બ્રેક લઈને સાતત્ય તોડો/ક્રિયાની એકરૂપતા તોડો.
- રાત્રે ઊંઘ ન આવે ત્યાં સુધી આત્મસ્મરણ રાખો કે "આ શરીર ઊંઘવાનું છે – પણ હું તો જાગૃત રહેવાનો છું". ઘણો ફાયદો થશે. ઊંઘમાં પણ કર્મનાં બંધન થાય છે. પણ જે વ્યક્તિ જાગૃતિથી ઉપરની રીતે સુએ તો કર્મબંધન તૂટવા લાગે. ઊંઘતાં શીખો. ઊંઘતાં પહેલાં આંટા મારો ત્યારે જુઓ કે 'શરીર ચાલે છે. હું નથી ચાલતો'.
- ગમતી/ન ગમતી વાતો કે ક્રિયા આવે તોપણ અલિપ્ત રહીને જાગૃત રહો. TV પણ જાગૃત રહીને જોઈ શકાય.
- જગત જુઓ પણ તેના બનાવનારને શોધો. ક્રિયા જુઓ/કરો પણ તેમાં ભળવું નહીં.
- દેહાધ્યાસને તોડવા શ્રમ કરો. ભૂલી જવાય તો કોઈ વાંધો નહીં. ફરીથી શરૂ કરો. જાગૃતિ રાખો.

સત્સંગ ક્રમાંક [834] 18 APR 2004 B

- ગમે તેવા સારા સંજોગો હોય તોપણ, જાગૃતિને કદી ભૂલો નહીં. સંજોગોનો વિરોધ ન કરવો પણ જાગૃતિથી રહો. જેવું મન ક્યાંક ચોંટે તો જાગૃતિ જશે. કેમ મળવું/કેમ TV જોવું/કેમ સંગીત સાંભળવું ..... તે સમજો. જો ડૂબી ગયા તો આત્માથી દૂર થયા. આત્મા સાથે રહીને દૂરથી વર્તો. આત્માના ભોગે કોઈ પણ ક્રિયા ન હોવી જોઈએ.
- મન હંમેશાં તેને ગમતી વસ્તુની મસ્તીમાં ડૂબી જાય છે – તેથી તે જ્ઞાનથી દૂર જાય છે. એટલે જ્ઞાન/આત્મા સાથે રહો.
- સામેની વ્યક્તિ ખોટી હોય તોપણ આત્મમાર્ગીને દોષ દેખાડવામાં રસ નથી – કારણ કે દોષ/ગુણ બંને આત્મદ્રોહી હોય છે. ગુણ/દોષ બંનેનો પાવર આત્મજ્ઞાન નહીં થવા દે. દોષ/ગુણ પાર્થિવ પરમાણુમાંથી આવે છે. દ્વન્દ્વમાંથી જ માયા ઊઠે છે. કર્મના પુદગલ (પરમાણુ) વ્યક્તિ પાસે ખરાબ કામ કરાવે છે. તેનો અંદરનો આત્મા તો શુધ્ધ જ છે. ભલે તમને જ્ઞાન ન હોય તોપણ જ્ઞાનની આંખથી જોવાનો પ્રયત્ન કરો. જ્ઞાનીના શરણે જાઓ. કોઈનો તિરસ્કાર ન કરો. જ્ઞાનીના પ્રકાશના અનુસરણથી કર્મ ખોખલાં થઈ જશે.
- દરેક વ્યક્તિ તેના કર્મની ગ્રંથિ મુજબ જ કાર્ય કરશે. જેમ જેમ વ્યક્તિ જ્ઞાનમાં આગળ વધશે તેમ તેમ વ્યક્તિ પોતાની પ્રકૃતિને પણ દોષી ન જોતાં તેને આત્માથી અલગ જોશે. પોતાને દ્રષ્ટા તરીકે જોશે.
- પ્રકૃતિને કદી પણ જાણી નહીં શકાય – પણ દ્રષ્ટા બનો. જગતને નિર્દોષ જોવું.
- બુધ્ધિ/વિચારથી જુઓ તો પ્રકૃતિ દોષી દેખાય. પણ અપરોક્ષાનુભૂતિ (જેમાં 'હું અને તું'નો ભેદ તૂટી જાય) માં બધું નિર્દોષ દેખાય. આ રીતે જોવાનું શરૂ કરો.
- દોષ અહમમાંથી આવે છે એટલે તે ખોટો છે.
- થોડું એકાંત જરૂરી છે – પણ સમ્યક્ આજીવિકા રાગ/દ્વેષ વગર ચાલુ રાખવી પડે. વ્યક્તિ કે કાર્ય પ્રત્યે રાગ/દ્વેષ/આસક્તિ ન રાખતાં કાર્ય કરો. આજીવિકા માટે કમાવું તો પડે જ. કોઈ પાસે હાથ લાંબો ન કરવો પડે એટલે કામ તો કરવું જ પડે. દ્રષ્ટા બનીને કામ કરો.
- ઉપનિષદોમાં તેના રચનારનું ક્યાંય નામ નથી કારણ કે તે અહમ દ્વારા નથી લખાયાં.
- વ્યક્તિને સંસારમાં ક્લેશ થાય એટલે આશ્રમો તરફ ભાગે તેને પલાયનવાદ કહેવાય. સમય આવશે એટલે બધું થશે. દ્રષ્ટા બનીને એકાંતમાં રહો. પરિસ્થિતિની વચ્ચે દ્રષ્ટા બનીને અંતરમાં જ્ઞાની/જ્ઞાનને સાથે રાખો.
- વ્યવહારમાં દોષ થઈ જાય અને પાછળથી ખબર પડે તો પ્રથમ તો એમ જુઓ કે "તમને તમારી ભૂલ દેખાઈ તો ખરી". ભૂલ હોય તોપણ ન માને તો – ખરેખર દોષ છે.
- ભૂલને સ્વીકારી/માની તે આત્માએ માન્યું – એટલે બંધન નહીં થાય. અહંકાર કદી ભૂલ ન માને. બાહ્ય sorry ન ચાલે.
- ભલે ભૂલની ખબર પડી/માન્યું – પણ પ્રકૃતિ તો ડહોળાઈ ગઈ. તો હવે તેને દ્રષ્ટા/જ્ઞાતાથી જુઓ. જો તેમ ન થઈ શકે તો પ્રત્યાહાર/પ્રતિક્રમણ (પ્રકૃતિનું ખોટું

અતિક્રમણ) નો પુરુષાર્થ કરો તો ચિત્રગુપ્તનો ચોપડો ભૂંસાઈ જશે. પણ આ કામ હૃદયથી થવું જોઈએ. (પ્રતિ આક્રમણ). આત્માની સાક્ષીએ ફક્ત 'જુઓ'.

- આક્રમણ અને પ્રતિ આક્રમણ બંને વસ્તુ પ્રકૃતિ દ્વારા જ થાય છે. અંદરના પુરુષાર્થના ભાવ (મેગ્નેટિક સેન્ટર) માં ઊર્જા કામ કરે છે.
- જીવનની મોટી ભૂલોમાં પ્રત્યાહાર/પ્રતિક્રમણ જોઈશે. તે થોડું હળવું થાય એટલે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા લાવો. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા આવે એટલે કર્મનું મીટર અટકી જશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [835] 25 APR 2004 A

- 'મનમાં દ્રઢ કરો અને બોલો કે "મારી અવલોકનશક્તિમાં ખામી છે. મારે મારી અવલોકનશક્તિ સુધારવી છે". વ્યક્તિનું ચિત્ત મિથ્યા દર્શન કરે છે એટલે આમ છે – કારણ કે વ્યક્તિ પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર જુએ છે/વર્તે છે. મિથ્યા દર્શનને કારણે જાણનારો સુખદ કે દુ:ખદ સંવેદનામાં ખોવાઈ જાય છે. તેથી નવી ગાંઠ પડી જાય છે. ધ્યાનની શાંતિ વગેરે સંવેદના/અનુભવમાં ખોવાઈ જાય. તમે સંવેદના નથી – તેને 'જુઓ/પરખો/જાણો'. અપમાન/દુ:ખ વગેરેને પણ 'જુઓ'. સંવેદના પાર્થિવ છે. તેને સતત જુઓ.
- વ્યક્તિને દર્શન/જ્ઞાન/મોહ/અંતરાયનાં આવરણો નડે છે – એટલે શુદ્ધ દર્શન થતું નથી. જયારે સમય મળે ત્યારે જ્ઞાની/સદગુરુની હાજરીમાં કે સાક્ષીમાં પ્રાર્થના કરો કે "હું મારી પ્રકૃતિનો દોષ મિટાવી રહ્યો છું".
- જ્ઞાની પ્રત્યે અંતરનો અહોભાવ રાખો – તો તમારા પરમાણુઓ ચોખ્ખા થવા લાગે. બહારના પ્રદર્શનની જરૂર નથી. આ અહોભાવ જ પોતાના જ્ઞાનના પ્રકાશને બહાર લાવશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [835] 25 APR 2004 B

- વ્યક્તિ જ્ઞાની પ્રત્યે નકારાત્મક રહે/નિંદા કરે તો મહાપાપ થાય છે અને તેની અને જ્ઞાનની વચ્ચે લોખંડી દીવાલ બની જાય છે – કારણ કે તે આત્માથી વિરુદ્ધ જાય છે.
- અનંત જન્મોના અજ્ઞાનને ફક્ત એક જન્મનું જ્ઞાન કાપી નાખે છે.
- આત્મામાં બધી જ પોઝીટીવીટી છે–કોઈ નેગેટિવ ગુણો નથી. આ ગુણો બુદ્ધિમાં હોય.
- જ્ઞાની પાસે સત હોય, સત્ય નહીં. સત્ય ફરતું રહે છે.
- જ્ઞાનની સામે આપણે ગર્વરૂપી અંતરાયો (સત્તા, જ્ઞાતિ, પૈસા...) પાડેલા છે. આત્માતરફી રહેતાં આ અંતરાયો નીકળે છે.
- આજે મોહ અને નેગેટિવિટી પુષ્કળ વધેલાં છે - તેને તોડો. વહેવારને સાચવો પણ મોહને તોડો. મોહને તોડશો તો જ જ્ઞાન અંદર ઊતરે અને કામ કરે.
- બાળકો કે કુટુંબ પ્રત્યે પ્રેમ રખાય પણ મોહ ન રખાય.
- નામ/રૂપ/ગુણ/આકારમાંથી જ મોહ બને છે. તેને દૂર કરવા માટે ધ્યાન/એકાંત/આત્માનું સ્મરણ છે. અવલોકન/નિરીક્ષણ કરો અને નામ/રૂપ/ગુણ/આકારથી છૂટવાનો પ્રયત્ન કરો. તે ત્રિગુણી પ્રકૃતિની માયા છે. તે મિથ્યા દર્શન છે.
- તમને તમારો મોહ ઓળખાય કે દેખાય તે તમારા આત્માએ જાણ્યો – બુદ્ધિ તેને જાણી શકે નહીં. તેને જાણ્યા પછી જાણપણું આવશે/જતું રહેશે – તાત્કાલિક સ્થિર નહીં થાય. મોહ દેખાય તેને કૃપા સમજવી.
- જુદા જુદા જ્ઞાનીના વ્યક્તિત્વમાં ફેર હોય પણ તેના જ્ઞાનમાં ફેર ન હોય. જ્ઞાનીનું જ્ઞાન મહત્ત્વનું છે – વ્યક્તિત્વ નહીં. જેની સાથે અંતરના તાર વધુ જોડાય તેની સાથે અનન્ય આશ્રયમાં રહો.
- મા/બાપ/બાળકની મોહની ગૂંથણી ખતરનાક હોય છે. જેટલો મોહ વધુ તેટલી પીડા/કર્મનો ભોગવટો વધુ. મોહની ગૂંથણી ઘટાડો અને સમજણ વધારો. મોહ વગર કર્મ કરો. મોહથી ચીકણાં/આકરાં કર્મ બંધાશે – અને આવાં ચીકણાં કર્મ જ્ઞાનીના જ્ઞાનથી નહીં બળે. પુરુષાર્થ કરવો પડશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [836] 02 MAY 2004 A

- મુક્તિની/આત્માની કે અન્ય કોઈ ધારણા ન રાખો. નહિતર સત દૂર રહેશે. (લાઓત્સે)
- જે માંગે છે તે અહંકાર છે. તેથી તપનું પતન થઈ જાય છે. ચૈતસિકમાં કોઈ ભાષા નથી.
- નિર્મળ આંખથી 'માત્ર જોવું', કાનથી 'માત્ર સાંભળવું' – તેમાં કોઈ સંસ્કાર નથી. ધારણામાં સંસ્કાર છે. ક્રિયા – મન/વચન/કાયામાંથી આવે છે. તે મૃત્યુ ટાળી શકે નહીં.

સત્સંગ ક્રમાંક [836] 02 MAY 2004 B

- સત્સંગમાં પળેપળની જાગૃતિ રાખવી જરૂરી છે. જે સત આવી રહ્યું છે તે જાગૃતિ હશે તો અંદર જશે અને કામ કરશે. સતત આત્માનું લક્ષ રાખો. સત્સંગમાં સતના સ્મરણમાં રહો. લક્ષ ન ચુકાય તેનું સતત ધ્યાન રાખો. સત્સંગમાં મળેલ જ્ઞાનની ચિનગારી બુઝાય નહીં તેનું ધ્યાન રાખો.
- શાસ્ત્રો/ગુરુના સિદ્ધાંતો નહીં પણ તેની દ્રષ્ટિ પકડવી. સિદ્ધાંતોમાં પૂર્ણ સત્ય નહીં આવે. હંમેશાં સત તત્ત્વ (આત્મા) ને જ ધ્યાનમાં રાખવું. બધા જ પ્રકારની ધારણાઓ મિથ્યા છે. શાસ્ત્રો અને ધારણાઓ એ શબ્દો છે- અને શબ્દો નડતર છે.
- ક્રોધ આવતો હોય ત્યારે માનો કે ક્રોધ આવ્યો છે અને 'જુઓ'. બુદ્ધિની બેટરીનો પ્રકાશ અંદર નહીં જાય પણ જ્ઞાનનો પ્રકાશ અંદર જશે અને કામ કરશે. અંદર દોષના ઢગલા છે. જટિલ દોષોને જ્ઞાનનો અગ્નિ બાળી શકતો નથી – તેના માટે આંતરતપ કરવું પડશે. જ્ઞાનના અગ્નિ અને આંતરતપના સમન્વય વડે બધું બળી જાય છે અને વ્યક્તિ નિર્દોષ બનશે.
- વ્યક્તિ જ્યારે ક્ષમા આપવાનું વિચારે ત્યારે – સામેની વ્યક્તિને દોષી/અપરાધી જુએ તે પ્રથમ અપરાધ છે, અને બાદમાં દયા આવી. 'ક્ષમા'/'દયા' અહંકારમાંથી આવે છે- એટલે બીજો અપરાધ – કે 'હું મોટો' એટલે ક્ષમા આપું. પરંતુ તમે એમ જુઓ કે 'તે વ્યક્તિનું કર્મ બહાર આવ્યું છે', વ્યક્તિ તો આત્મા છે – એટલે મારે તેને નિર્દોષ જ જોવાનો છે. આમ કરશો એટલે ક્ષમા ઊડી જશે. ક્ષમા આપવા કરતાં તમારું 'જોવું' મહાન છે. 'આપણી પણ પુષ્કળ ભૂલો થાય છે' તે સમજો. ક્ષમાનો ગર્વ ન લેવો પરંતુ "મને કેમ દોષી દેખાયો?" તે જુઓ. સમજો કે "મને જોતાં નથી આવડતું". હંમેશાં મૈત્રી રાખો/મૈત્રી આપો.
- જ્ઞાન વારસામાં ન મળે, સંસ્કાર મળે. જ્ઞાન તો આંતરતપથી મળે.
- તમે જેવું જોશો તેવા તમે બનશો. બીજા ખોટું કરી રહ્યા હોય તેને શબ્દોથી કહેવાય કે "આ ખોટું છે, આમ કરાય નહીં" પણ અંદરથી માનો કે તેનું કર્મ ઉદય પામ્યું છે. શબ્દોથી તમને સાચું લાગે છે તેનો વહેવાર સાચવો પણ આંતરિક રીતે મૈત્રી આપો.

સત્સંગ ક્રમાંક [837] 09 MAY 2004 A

- જીવનમાં સાક્ષી હારતો રહે તેમ દેખાય છે – પણ તેથી અપરાધભાવ નહીં રાખતાં લજ્જાભાવ રાખવો. (બુદ્ધ)
- અહમ હારતો નથી. 'હું શરીર/બુદ્ધિ છું' તેવી મિથ્યાદ્રષ્ટિને અહમ કહે છે. આ મિથ્યાદ્રષ્ટિ હટે તો સંસાર ચાલે નહીં. એટલે સંસારનો પાયો જ અહમ છે. આ જગત અસતના આધારે જ ચાલે છે. જ્યાં પણ કાર્ય/કારણ છે ત્યાં અહંકાર/બુદ્ધિ છે.
- સત્સંગની સમજણને કારણે વ્યક્તિ સમજે છે કે "આ શરીર કે બુદ્ધિ હું નથી" – અને અહંકાર પ્રત્યે સાવધાનીથી વહેવાર કરે છે – તેને સાક્ષી કહે છે.
- પ્રાથમિક સ્ટેજમાં અહંકારને ફક્ત જોયા કરો- એટલે અહંકારની સામે સાક્ષી ઊભો થશે. પણ આ સાક્ષી એ દિવ્ય વસ્તુ નથી. તેનો બોજો/ભાર છે- તેમ છતાં તેને ઊંચકવો પડે. સાક્ષીથી જન્મ-મરણની ગતિમાં સ્પીડ બ્રેકર આવે છે.
- હવે સાક્ષી ઊભો થતાં જ વ્યક્તિ કપટ/લુચ્ચાઈ/ખોટું નહીં કરી શકે – એટલે વહેવારમાં વ્યક્તિ હારશે- પણ આ હાર ટેમ્પરરી હશે. જો આધ્યાત્મિકતા/ધાર્મિકતા સાથે સાક્ષી

ભળે – તો જ વ્યક્તિનો માર્ગ બદલાશે. તમારા સાક્ષીને તમારા અપરાધ/દોષ/ભૂલ/ગુના દેખાશે. જો સાક્ષી નહીં હોય તો બીજાના દોષ/ગુના/ભૂલ/અપરાધ દેખાશે.

- આ ભૂલ ચેતનાની નથી. આત્મા દોષિત નથી. આ ભૂલ તમારી મિથ્યાદૃષ્ટિની છે – એટલે અપરાધ કે ગુનાનો ભાવ ન રાખવો. અપરાધને વાસનાનાં મૂળ અને કેન્દ્ર હોય છે. જ્યારે લજ્જાને વાસનાનાં મૂળ કે કેન્દ્ર ન હોય. અપરાધભાવથી વિકૃતિ/હતાશા/નિરાશા આવે – એટલે પોતાની પ્રકૃતિનો દોષ દેખાય ત્યારે અપરાધ ન સમજવો કે પોતાને પાપી/દોષી ન સમજો. આ બધો પુદગલનો ખેલ છે તેમ 'જુઓ'.
- સાક્ષીભાવ એ પ્રકૃતિનો ભાવ છે. જેમ જેમ પ્રકૃતિ (મન) ચોખ્ખી થતી જાય તેમ તેમ સાક્ષીનો બોજ ઘટશે અને સાક્ષી નિષ્ક્રિય થવા લાગશે. સાક્ષીના સાધનથી જ્યારે અહંકાર નિર્મળ થાય ત્યારે તે ભાર વગર આનંદમાં રહે.
- આમ, નિર્મળતા હોય + સત્સંગમાં ચિત્ત હોય ત્યારે જાગૃતિ હોય છે. આમ બને એટલે જ્ઞાનીની પ્રજ્ઞાના કિરણને તમે જગ્યા આપી – એટલે કામ થશે.
- વ્યક્તિ સાક્ષીમાંથી જાગૃતિ/awareness માં આવે છે. Ego/સમયનો અભાવ થાય ત્યારે જાગૃતિ/સમજણ આવે.
- સાક્ષીમાં સ્મૃતિ હોય અને તેનો ભાર હોય. જાગૃતિ સમયની બહાર હોય છે. જાગૃતિ નાના દોષોને બાળી નાખશે – જ્યારે મોટા દોષો આંતરતપથી જશે.
- જાગૃતિ અને પ્રજ્ઞા એક નથી. જાગૃતિમાં અહમ/સમય/બુદ્ધિનો અભાવ છે. પરંતુ જ્ઞાન હાજર નથી. જાગૃતિ જ્ઞાન તરફ લઈ જાય/ગતિ કરાવે - પરંતુ તે જ્ઞાન નથી.
- ક્રમ–બહિરાત્મા->અંતરાત્મા->સાક્ષી->પ્રજ્ઞા->જ્ઞાતા,દ્રષ્ટા,જાગૃતિ(awareness)->આત્મા.
- જાગૃતિ વગરનાં બધાં જ કર્મો ચિત્તમાં ચોંટી જાય છે.
- માણસો ફક્ત શરીર માટે જ કાર્યો કર્યે જાય છે. અંદર રહેલા 'અવિનાશી તત્ત્વ' માટે કાંઈ કરતા નથી. દરેક કાર્ય 'અવિનાશી તત્ત્વ' માટે જ કરો.
- જાગૃતિ/awareness એ દિવ્ય પાવર નથી. પરંતુ જ્ઞાનીના સત્સંગ/જ્ઞાનથી જ પ્રજ્ઞા તત્ત્વ (પ્રજ્ઞાશક્તિ) આવે છે.
- પ્રજ્ઞા એ આત્મા નથી પરંતુ આત્માની કાર્ય કરતી શક્તિ છે. વ્યક્તિની પ્રકૃતિમાં તેને સત્સંગ દ્વારા માર્ગ મળ્યો – એટલે નિર્મળતા/પવિત્રતાને કારણે જાગૃતિ અંતર્મુખ થાય છે. આ મળેલી પ્રજ્ઞા – 24 કલાક - ચિત્તમાં બધું જ ચોખ્ખું કરવા લાગશે અને કચરો બાળવા લાગશે. આત્મા અકર્તા છે જ્યારે પ્રજ્ઞા 24 કલાક કાર્ય કરે છે. જાગૃતિની શુદ્ધિ થાય છે.
- પ્રજ્ઞા આવતાં જ વ્યક્તિને અશાંતિમાં પણ શાંતિ રહેશે – દુ:ખ નિવૃત્તિ થશે. જાગૃતિ શરીર સાથે જોડાયેલ છે, જ્યારે પ્રજ્ઞા તો જાગૃતિ/awareness ને પણ છોડી દે છે. પ્રજ્ઞા આવે એટલે ગમે તેટલું દુ:ખ/શારીરિક પીડા હોય તોપણ અન્યને થતું હોય તેમ લાગે છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [837] 09 MAY 2004 B

- ચિત્ત 100% ચોખ્ખું થઈ જાય એટલે પ્રજ્ઞાશક્તિ ઠરી જાય છે. પ્રજ્ઞા 24 કલાક કાર્યરત રહે છે અને તે ઓટોમેટિક કાર્ય કરે છે. પ્રજ્ઞાને સમય સાથે સંબંધ નથી.
- જાગૃતિથી રૂપાંતર (સાધુતા) થાય છે જ્યારે પ્રજ્ઞાની ચિનગારીથી પરિવર્તન/transformation થાય છે અને મૂળ જ કપાઈ જાય છે.
- કાંઈ પણ છોડ્યા વગર પોતાની પ્રકૃતિને જોવાની છે અને પરિવર્તન કરવાનું છે. રૂપાંતરમાં અટકવાનું નથી. રૂપાંતરની પીડાથી જ પરિવર્તન થાય. સાધુતા (રૂપાંતર) સારી છે – પણ તેમાં અટકી ન જવું અને તેનો મોહ ન હોવો જોઈએ.
- જાગૃતિથી જ્ઞાન આવે પણ જ્યાં સુધી જ્ઞાન વિજ્ઞાનમય ન થાય ત્યાં સુધી નકામું. જો ગાડી રૂપાંતરની દિશામાં જતી હોય તો પરિવર્તનની દિશામાં જવી જોઈએ. રૂપાંતરની પીડા જ આ કાર્ય કરશે.

- <u>જીવ = ક્ષર, જ્ઞાની = અક્ષર, ભગવાન = ક્ષર અને અક્ષર બંનેથી પર અક્ષરાતીત. જીવને અક્ષરાતીતની સીધી પહોંચ નથી – એટલે તેને જ્ઞાની (અક્ષર) પાસે જવું જ જોઈએ/તેને કાયમ સાથે રાખવો જ જોઈએ</u>.
- સાધકે માત્ર શ્રવણ કરીને બેસી રહેવાનું નથી. <u>જુઓ કે ક્યાં જાગૃતિ તૂટે છે? ક્યાં મિથ્યાદ્રષ્ટિને વશ થવાય છે? પુરુષાર્થ સતત ચાલુ જ રહેવો જોઈએ. જો ભૂલી જવાય તો વાંધો નહીં પણ યાદ રાખીને ફરીથી શરૂ કરો.</u>
- <u>ક્યાંય પણ તન્મય થશો તો જાગૃતિ જશે - સાવધાન!</u> પોતાના અહમ સામે નિરંતર બળવો કરવો. જુઓ કે વહેવારમાં ક્યાં ભૂલ થાય છે? જ્યાં એકરૂપ થયા ત્યાં જાગૃતિ ગઈ. વિવેક/સમજણની આંખ ખુલ્લી રાખો. <u>કુટુંબમાં પણ એકરૂપ ન થવાય- પણ દરેકની સંભાળ રખાય, દરેકને પ્રેમ અપાય.</u>
- <u>જો વ્યક્તિ અહંકાર વગર 'જુએ' કે અહંકાર વગર 'સાંભળે' તો દર્શન સીધું જ સ્વરૂપ (અસ્તિત્વ) માં દાખલ થાય છે. આ અંતિમ અવસ્થા છે</u>. તે પહેલાં મન/બુધ્ધિના દોષ પ્રકૃતિનો સાક્ષી જુએ છે. ખબર જાગૃતિને પડશે. જેમ જેમ દેખાતું જાય, જોવાતું જાય તેમ તેમ આ દ્રશ્ય આત્માના પડદા પર પડશે – એટલે દોષ પોતાની તાકાત ગુમાવશે – અને ધીમે ધીમે દૂર થશે. (લાંબી પ્રક્રિયા છે). વ્યક્તિ મૂળ ધોરી માર્ગ પર આવી જશે. અહીં અનેક પ્રકારના પરમાણુઓ પડેલા છે. જે કુદરતી રીતે જ આપોઆપ ઘટના ઊભી કરશે. (કૃત્રિમ રીતે ઊભી કરેલ ઘટના ન ચાલે). જેમાં જ્ઞાનદ્રષ્ટિ હાજર થાય – તેના પ્રકાશમાં પરમાણુઓ બહાર નીકળી જશે. જેમ જેમ ઉદય કર્મ આવે તેમ તેમ બધું જ બહાર આવશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [838] 16 MAY 2004 A</u>

- દુ:ખનું કારણ અજ્ઞાન છે. <u>આત્માનું જ્ઞાન ન હોય તે અજ્ઞાન. જો વ્યક્તિનું અજ્ઞાન મટી જાય તો દુ:ખ અનુભવી શકે તેવું કોઈ કેન્દ્ર રહેતું નથી. દુ:ખ જેને ચોંટે તેવા પરમાણુઓથી વ્યક્તિની ચેતના છૂટી પડી જાય છે</u>. દુ:ખ આવે, વિઘ્નો આવે પણ તેને ચોંટે નહીં. સ્વરૂપ પરમાણુઓથી છૂટું પડી ગયું/લાઈન કપાઈ ગઈ. જ્ઞાનના પ્રકાશમાં દુ:ખનો અંધકાર ઊભો રહી શકતો નથી.
- વિષયોનું જ્ઞાન દુ:ખ વધારે છે. જે ઘણા વિષયો જાણે છે તેનું દુ:ખ પણ વધારે. <u>જાણેલું બધું જ અંત:કરણની બુધ્ધિ/અહમમાં જમા થાય છે. જાણકારી વહેવારમાં ઉપયોગી છે પણ તે દુ:ખમાંથી નહીં બચાવે.</u>
- બે શક્તિ છે. અજ્ઞાશક્તિ અને પ્રજ્ઞાશક્તિ. <u>બહારનો વિકાસ અજ્ઞાશક્તિ કરે છે – પણ તે મૃત્યુલોકની બહાર ન લઈ જાય.</u> જેને અજ્ઞાશક્તિની નિરર્થકતા સમજાય તે પ્રજ્ઞાશક્તિ તરફ પ્રયત્ન કરે. પ્રજ્ઞાશક્તિને સુખ-દુ:ખના પરમાણુઓ ન સ્પર્શે. પરમાણુઓનું સંવેદન મગજમાં થાય છે.
- જીવેષણા (જીવવાની ઇચ્છા) – જીવન પ્રત્યે રાગ. <u>વ્યક્તિનું ચિત્ત જીવેષણામાં રોકાયેલ હોય તો અજ્ઞાશક્તિનો પાવર ઘટતો નથી.</u> પરંતુ વ્યક્તિ મોટી શક્તિ – પ્રજ્ઞાશક્તિ તરફ ચિત્ત ખુલ્લું કરે ત્યારે જીવેષણાનો કરંટ ડીમ થાય એટલે સત્સંગ/જ્ઞાન/સત્પુરુષ પ્રત્યે પ્રીતિ થાય છે.
- <u>આ માર્ગ કરવાનો નથી પણ જાણવાનો/ઓળખી લેવાનો છે. કોઈ ગુરુ દ્વારા અપાયેલ આધ્યાત્મિક ક્રિયા/ધ્યાન થોડાં વર્ષ કરવાનાં હોય તો બરોબર છે પણ જીવનભર તે કરવાનાં હોય તો ચેતો. – સાવધાન!</u>
- અંદર રહેલ અજ્ઞાશક્તિ સતત 'હું'/'મારું' કર્યા જ કરે છે. (મારું ધન/ઘર/બુધ્ધિ/જ્ઞાન.....). અજ્ઞાશક્તિને પ્રવચન/ઉપદેશ/ગ્રંથો/શાસ્ત્રો/ક્રિયા વગેરેમાં જ રસ છે. હાલ અજ્ઞાશક્તિ જ વ્યક્તિનો આત્મા થઈ ગયો છે.
- શક્તિનું કેન્દ્ર 'અજ્ઞાશક્તિ'માંથી 'પ્રજ્ઞાશક્તિ'માં રૂપાંતરિત થવું જોઈએ.
- જ્ઞાની પોતે દેહ/બુધ્ધિ/અહંકાર કોઈ પણના અવલંબન વગરનો છે. પ્રજ્ઞાશક્તિ અવલંબન વગરની છે – જ્યારે ગુણો/ક્રિયા અવલંબનવાળા છે. પ્રજ્ઞાશક્તિ આરંભ/અંત

કે સમય વગરની છે. તેને કોઈ અવલંબન નથી. તેને 'એષણા' ન કહી શકો. ભાવ/ગુણને 'એષણા' હોય.

- ઉપરની બાબતો સમજાય તો છે પણ તે રીતે જીવવું અત્યંત અઘરું છે.
- જો પ્રજ્ઞાશક્તિ હોય તો જ સમજણ મળે – જયારે અજ્ઞાશક્તિથી બુદ્ધિ/વહેવારનું ચાતુર્ય મળે. જ્ઞાનીની હાજરી હોય તો તેની પ્રજ્ઞાશક્તિથી સાધકની પ્રજ્ઞાશક્તિ જાગૃત થઈ જાય છે. (દીવાથી દીવો પ્રગટે)
- સમજણ એ પરાબુદ્ધિ છે. તે સ્મૃતિ નથી. સત્સંગનું લક્ષ પરાબુદ્ધિ/પ્રજ્ઞાશક્તિ જાગૃત કરવી તે જ છે – જે જન્મમરણનું દુ:ખ કાપવા કામ લાગશે.
- <u>ભણતરને દુ:ખમુક્તિ સાથે સંબંધ નથી. ઓછા ટકાવાળાએ લઘુતાગ્રંથિ ન અનુભવવી – તે પ્રજ્ઞા મેળવવામાં નડશે. ભણતર વહેવાર માટે જ છે</u>.
- સત્સંગથી સમજણનું પરમ સુખ પ્રગટે છે – પણ સમજણ એ સત્-ચિત્ત-આનંદનો આનંદ નથી. સમજણનું સુખ ચિત્તમાં/અનુભવમાં પ્રગટ થાય છે. જગતનું સુખ હોય તે દુ:ખમાં ફરી શકે પણ સમજણનું સુખ ફરશે નહીં અને વધે રાખે.
- જીવેષણાને બદલે સમજણ મેળવવી જોઈએ. સમજણ એ કમાણી છે. પૈસા સાચી કમાણી નથી. સમજણ નિરાલંબ છે, શરીરના આધારમાં નથી અને તે આપોઆપ વધશે. સમજણથી અજ્ઞાશક્તિ કપાશે.
- જ્ઞાનના પ્રકાશને શબ્દો/તર્ક/વાતચીતની જરૂર નથી. મન/બુદ્ધિ/અહંકારમાં અનંત પરમાણુઓ પડેલા છે તે પ્રકાશને રોકે છે.
- સમજણ/પરમ સુખ આવ્યા પછી વહેવારમાં અજ્ઞાશક્તિ વ્યક્ત થાય ત્યારે સમજણને કેટલાક અંતરાયો નડે છે – ત્યારે <u>જ્ઞાનીના શબ્દો પાર્થિવ હોવા છતાં વ્યક્તિના અંતરાયોને ધક્કો મારે છે, કારણ કે શબ્દો જ્ઞાનમાં ઝબોળાઈને આવે છે એટલે શ્રોતાની બુદ્ધિ ચોખ્ખી થાય છે.</u>
- "આ શરીર હું છું" – તે જીવેષણા છે – તેની સામે લડત કરવાથી તે નહીં જાય. પરંતુ સત્સંગ દ્વારા સમજણના કરંટ દ્વારા મહાસુખ અને સત્પુરુષ પ્રત્યેની પ્રીતિ કાર્ય કરશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [838] 16 MAY 2004 B</u>

- ચેતનામાં વર્તમાન જ છે. મનમાં ભૂતકાળ/ભવિષ્યકાળ છે. વક્તા પોતાની પ્રજ્ઞાશક્તિને વેડફવા દેતા નથી. શ્રોતાએ સમજવું કે 'અંદર રહેલ પ્રજ્ઞાશક્તિ સાંભળે છે, હું સાંભળતો નથી' – આમ થાય તો શ્રોતા જોડાઈ ગયો. "આંખમાંથી પ્રજ્ઞાનો પ્રવાહ જોઈ રહ્યો છે" તેમ શ્રોતા સમજે તો તે જોડાઈ ગયો. આ તપ/સત્સંગ/ચિંતન છે.
- સત્સંગનો સંયોગ અને મારી પ્રજ્ઞાશક્તિ દ્વારા હું જોઈ રહ્યો છું/જાણી રહ્યો છું/સમજી રહ્યો છું- તેમ સમજો તો તમે જોડાઈ ગયા.
- સત્સંગમાં અજ્ઞાશક્તિ ખસી જાય તો જ્ઞાનીની જ્ઞાનશક્તિ તમારામાં રોપાઈ ગઈ.
- જ્ઞાન/દર્શન/ચરિત્ર/આંતરતપ તે મોક્ષનાં સાધનો છે. આંતરતપ વગર શુદ્ધિ થશે નહીં. બહિર્તપથી દુ:ખ (જન્મમરણ) જતું જ નથી.
- શરીરમાં ગુરુતત્ત્વ છે તેનાથી જોવાઈ રહ્યું છે. દ્રઢતા રાખો કે 'હું તો જ્ઞાનથી જ જોઈશ'.
- સત્સંગ પછી શરીર ઘરે જશે પણ "હું/મારી પ્રજ્ઞા ઊર્ધ્વ લોક તરફ જઈ રહ્યા છીએ" તેમ અભ્યાસ કરો/સમજો. માનો કે "કાલે સવારે કદાચ હું ન પણ જાગું". આ પણ આંતરતપ છે. આમ, <u>આંતરતપ એ નિરંતર અજ્ઞાતમાં જ છે – પણ આપણે કાયમ જ્ઞાતમાં જ રહીએ છીએ. (છાપું/TV/વ્યક્તિ વગેરે ...)</u>
- 'દરેક ક્રિયા આત્મામાં જોડાવા માટે જ છે' તેમ જુઓ –અને ક્રિયાના જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બનો. <u>તમે ક્રિયા કરવા માટે બેઠા નથી પરંતુ આત્મા મેળવવા ક્રિયા કરો છો</u>. <u>આપણો જન્મ ક્રિયા કરવા માટે નથી થયો – તે સમજો.</u>
- સ્વરૂપ/આત્મા પ્રત્યે વ્યક્તિને પ્રીતિ ન હોય, પરંતુ શરીર પ્રત્યે પ્રીતિ હોય અને સાથે સાથે કોઈ જ્ઞાની પ્રત્યે ખૂબ પ્રીતિ હોય તો- પ્રજ્ઞાશક્તિ માટે કોઈ સીધું કામ નથી થતું- પણ વ્યક્તિની અજ્ઞાશક્તિ જ્ઞાની સાથે જોડાય છે. જેમ જેમ જ્ઞાની સાથે સાંનિધ્ય વધે તેમ તેમ જ્ઞાનીની જ્ઞાનશક્તિ વ્યક્તિમાં ઊતરતી જશે અને તેની પ્રકૃતિ પલટાશે- જેથી

એક દિવસ તે સાધક થઈ જશે. વ્યક્તિએ જ્ઞાનીની પ્રીતિ કરી તો ચોક્કસ કાર્ય થશે. જ્ઞાનીનું જ્ઞાન તેને છોડશે નહીં.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [839] 23 MAY 2004 A</u>

- લાગણી કે રાગ-દ્રેષના ભાવમાં તણાવું નહીં. તે નુકસાન કરશે. સાક્ષી હોય તેને ખબર છે કે લાગણીઓ સડે છે – તે પાર્થિવ છે અને અહમમાંથી ઊઠે છે, અહમ ખાતે જમા થાય છે. બુદ્ધિ વડે લાગણીઓ કન્ટ્રોલ થાય છે.
- પ્રેમમાં કોઈ સ્વાર્થ/લક્ષ/લાભ ન હોય અને અહમનો સંપૂર્ણ શૂન્યાવકાશ હોય.
- સામેની વ્યક્તિની વાણી/મન/બુદ્ધિ સાથે ન રહેવું તેને એકાંતિકતા કહે છે. વ્યક્તિએ પોતાની સમજણ સાથે રહેવું જોઈએ. હંમેશાં આત્માની યાત્રામાં જ ચિત્ત ચોંટેલું હોવું જોઈએ. ચિત્ત જ્યાં ત્યાં ભટકે તે યોગ્ય નથી. પોતાનાં મન/વિચારો/બુદ્ધિ/વર્તન જોવાં.
- બધાંના કલ્યાણના ભાવને પુરુષાર્થ કહે છે. મન/શબ્દમાંથી જે ભાવ આવે તે પાર્થિવ પરમાણુઓ છે – પણ મન, વચન સ્થિર કરીને સમજણમાંથી જે ભાવ આવે તે નક્કર ભાવ છે – જેનાથી મનની પ્રક્રિયા અટકી જાય છે.
- દ્વેષ/ભય/ચિંતા/ઈર્ષા/લોભ/ક્રોધ આવે તો બુદ્ધિથી કહેવું કે "મને આ બધું કરવાનો અધિકાર નથી". <u>ચિંતા કરવી તે ચીકણો અહંકાર છે. ભલે ક્રોધ/ઈર્ષા વગેરે થઈ જાય, તેને દબાવી ન રાખો પણ અંદરથી તેની વિરુદ્ધ રહો</u>. તમે આત્મા છો. તમે મશીન નથી. આત્માનો અધિકાર સત્- ચિત્ત- આનંદ છે. આમ થશે, તો લાગણીશીલતાનાં પાપ બળી જશે. બુદ્ધિને સ્થિર કરવી (સ્થિતપ્રજ્ઞ) – તેથી લાગણીઓ ઘટશે. <u>સારી/ખરાબ બંને લાગણીઓ અહમમાંથી/પાર્થિવ સત્તામાંથી આવે છે. આ લાગણીઓ જન્મ-મરણ વધારશે.</u>
- જ્યાં અવસર મળે ત્યાં સારું કામ કરો પણ લાગણીઓ બાદ કરી નાખો અને અહંકારની મજા કાઢી નાખો – તેથી 'શુભ' માં જશો અને ચિત્તની શુદ્ધિ થશે.
- લાગણીમાં જાગૃતિનો ગુણ નથી. પણ બુદ્ધિમાં જાગૃતિ છે. શુભ લાગણીઓ અને શુભ ભાવથી ઉપર ઊઠો – શુભ કર્મ કરો. આ કર્મો શોધવાં જવાનાં નથી પણ આવે એટલે કરવાં જ.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [839] 23 MAY 2004 B</u>

- સાક્ષીભાવ (witness) અહંકારને આંતરે છે અને કહે છે કે 'આ ખોટું છે/યોગ્ય નથી'. <u>સાક્ષી દિવ્ય નથી – તે બુદ્ધિનો ભાગ છે જે પોતાનાં ખોટાં કર્મોને માન્ય કરતો નથી. તે બુદ્ધિની જાગૃતિ છે. સાક્ષીનો સતત ભાર લાગે છે. તેણે સતત જોયા કરવું પડે છે. પરંતુ સાક્ષીનો આ 'ભાર' પ્રકાશ તરફ લઈ જશે.</u>
- સાક્ષીનો વધુ ભાર લાગે તો એકાંતમાં ઊંડા શ્વાસ લેવા અને મોટેથી બોલવું કે "હું આત્મસ્વરૂપ છું", "હું આનંદસ્વરૂપ છું". તેથી ભાર હળવો થશે.
- સાક્ષીની આ પરિસ્થિતિનું અનુસંધાન સત્પુરુષ સાથે થાય ત્યારે સતનો પ્રકાશ આપોઆપ ખેંચાશે – અને કામ કરશે. એક સમય એવો આવશે જ્યારે વ્યક્તિની પ્રજ્ઞાશક્તિ કામ કરતી થઈ જશે અને બોજો ઊતરી જશે. વ્યક્તિ હળવીફૂલ થઈ જશે. સત્સંગ પ્રત્યેની પ્રીતિ આ કામ કરશે. <u>વ્યવહારમાં પોતાનાં કર્તવ્ય/ફરજ વ્યસ્થિત કરવાં જ જોઈએ – તો જ સત્સંગમાં પ્રજ્ઞાની શકયતા રહે છે</u>.
- <u>સાચું/ખોટુંનો નિર્ણય બુદ્ધિ કરે છે. પ્રજ્ઞા આ કામ નહીં કરે. તમારે ફક્ત પ્રજ્ઞામાં રહેવાનું છે – જેથી દ્વંદ્વ ગયું. સાચા/ખોટાની આ ભાષા આત્માની નથી. આત્મા ફક્ત ખોટાને ખોટારૂપે જુએ/જાણે પણ તેનો ન્યાય નહીં કરે. જો ન્યાય કરે તો બુદ્ધિ આવી જાય. તે આખો કેસ પ્રજ્ઞાને સોંપી દે છે અને બુદ્ધિ શીતળ થઈ જાય છે</u>.
- મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર નામનાં હથિયારો આત્માનો ઘાત કરનારાં છે. સાધના/જાગૃતિને કારણે તેમની ઘાત કરવાની શક્તિ નબળી પડે છે અને અહંકાર નબળો પડે.

- ઘણી વખત અસ્મિતાનો અહંકાર હોય. નરમ અહંકાર/અસ્મિતા વિકાસ નથી. જો નરમ પ્રકૃતિને જ્ઞાની/ભગવાન સાથે જોડો તો લાભ થશે.
- જ્યારે અહંકારનો વિલય ન થાય પણ તે છુપાઈ જાય ત્યારે અસ્મિતા આવે. અસ્મિતા સાધકને ફાયદો નહીં કરે. બીજાને સારું લાગે પણ તેમ નથી. અસ્મિતા છેતરામણી છે. તેનો ભોગવટો આવે ત્યારે કોઈ સાધના કામ લાગે.
- અસ્મિતા પ્રગટ થાય છે તેના પર રોક લગાવો. બીજી વ્યક્તિ માન/સત્કાર/આદર આપે એટલે અસ્મિતા વધુ ચીકણી થતી જાય અને સાધક વધુ ફસાય છે.
- જ્ઞાની પાસે કૃપા માંગો કે "મારામાં અસ્મિતા ન આવે". સતત જ્ઞાની સાથે જોડાયેલા રહો તો અસ્મિતાથી બચી શકો. સમજો કે "મને સારા થવાનો અધિકાર નથી/ભલા થવાનો અધિકાર નથી". કારણ કે આ અધિકાર અહંકારનો નથી પણ આત્માનો છે.
- જેટલી અસ્મિતા વધે તેટલા રાગના સંબંધો વધે – જે સમય જતાં દ્વેષમાં પરિણમે. આમ થાય એટલે આત્માથી દૂર થવાય.
- આપણું સાધન આપણને મનના ઘેરામાંથી મુક્ત નહીં કરી શકે – પરંતુ જેની પાસે આત્માનો પ્રકાશ છે તે જ આ કામ કરી શકશે. પરમ સત્સંગમાં આત્માનો પ્રકાશ મુખ્ય છે – વાણી/શબ્દો ગૌણ છે. જ્ઞાન સાધનસાધ્ય નથી. મન/બુદ્ધિની સ્થિરતા માટે સાધન છે. સાધનને જ્ઞાન સાથે સંબંધ નથી.
- વિચાર/મન/બુદ્ધિરૂપે અન્યના મનમાં દાખલ થવાનું ટાળો. બિનજરૂરી ન બોલો/ક્રિયા ન કરો. સ્મરણ રાખો કે "આ સત્સંગ હું ભૂલીશ નહીં. જન્મોજન્મ સાથે રાખીશ"
  – તેવી કૃતજ્ઞતા રાખો અને જોડાણ અનુભવો.

સત્સંગ ક્રમાંક [840] 30 MAY 2004 A 'ૐ' વિશે

- જો અનાહત નાદ ૐ આવે તો ચિત્તશુદ્ધિ શરૂ થઈ જાય છે. ૐનો ઉચ્ચાર જીભ/વાણીથી ન થઈ શકે. જ્ઞાનીના શરીરમાં સતત ૐ ચાલી રહ્યો હોય. ૐને દેહના આધારની જરૂર નથી. ખરું નામ જીભથી નથી આવતું. ૐને અંદર શોધવાનો છે.
- જેમ જેમ મનનું નિરીક્ષણ કરો તેમ તેમ તે શાંત થાય અને શ્વાસ શાંત થાય. છેલ્લે મન/બુદ્ધિનો અભાવ થઈ જાય.
- સમજી લો કે અંદરનો ૐ જીભ પર આવે તેમ નથી. તેનું અનુસંધાન કરતાં કરતાં સમજણ શરૂ થઈ જાય છે.
- આત્મા શરીર વગર પણ જોઈ શકે/જાણી શકે છે. અહંકાર હોય ત્યાં સુધી જોયા વગર જાણી નહીં શકાય. સત્સંગમાં 'જુઓ' કે "મારો આત્મા શ્રવણ કરી રહ્યો છે". તમે કે તમારા કાન નથી સાંભળતા.
- જ્યાં સુધી અંદર કચરો છે ત્યાં સુધી શ્વાસની સાક્ષીએ (ટેકે ટેકે) જુઓ. કારણ કે આત્મા હજુ સ્વતંત્ર થયો નથી.
- લાંબા સમયે જોઈ શક્યા બાદ જાણવાનું થશે. બુદ્ધિથી ન જાણી શકાય. બાદમાં તે મનને અંદરથી જોઈ/જાણી શકશે – અને મનને જાણ્યા બાદ પરિવર્તન શરૂ થશે.
- નવરા બેસો ત્યારે જગતને બદલે પોતાના મનને 'જુઓ'. આમ કરવાથી અંદર એક તત્ત્વનું લક્ષ/એકાંત થશે.
- સાચા સાધકને દ્રઢ નિશ્ચય હોય કે 'આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિ' માંથી નીકળવું છે. જન્મ-મૃત્યુમાંથી નીકળવું છે. એટલે ક્યાંયથી પણ છટકયા વગર પુરુષાર્થ કરો. પુરુષાર્થ કરતાં કરતાં પ્રારબ્ધનો વિચ્છેદ થઈ જાય છે/છૂટું પડી જાય છે. પુરુષાર્થનું કેન્દ્ર 'જોવા' અને 'જાણવા' માં છે. પ્રારબ્ધ સામે લડી નહીં શકાય.
- ચિંતન/મનન/સારી ક્રિયા વગેરે માત્ર અભ્યાસ છે – તેનાથી મન/બુદ્ધિની જાગૃતિ વધે પણ જ્ઞાન ન મળે. અભ્યાસથી જાગૃતિ આવે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [840] 30 MAY 2004 B</u>

- વ્યવહારમાં મન/બુદ્ધિની જાગૃતિ સાથે જ હોય પણ વ્યવહારમાં પ્રજ્ઞાની જાગૃતિ હંમેશાં ન હોય. જાગૃતિને જગત માટે નહીં પણ જોવા/જાણવા માટે (અંદર જવા) વાપરો.
- અવકાશમાં ૐ સતત વહે છે. <u>રમણ મહર્ષિની ચેતના બધે જ છે. તે શારીરિક નથી. જેમ જેમ ભાવ થશે તેમ તેમ આ ચેતનાની તમારામાં પ્રતિષ્ઠા થશે</u>.
- વ્યક્તિને મોહ તો હોય જ છે. મન મુક્ત નથી પણ અનેક વસ્તુઓ/સંબંધો/સંજોગો/વ્યક્તિત્વ સાથે પકડાયેલ છે તે મોહ છે. યથાર્થ/પરમ સત્સંગમાં મોહ તૂટે છે.
- સત્સંગમાં જ્ઞાની કોઈ રીતે મોહથી ઝલાયેલો નથી. તે સત્સંગની બહાર છે.
- પ્રકૃતિને જેટલી લઘુતામાં રાખો તેટલો આત્માનો લાભ મળે અને આત્મા પ્રકૃતિમાં ઊતરી આવે. જ્ઞાની આમ કરે છે. <u>જો સાધકનો ભાવ/મૈત્રી જ્ઞાની પ્રત્યે અને સત્સંગ પ્રત્યે હોય તો જ્ઞાનીનો આ આત્મા તરત જ સ્પર્શ કરશે – ભલે સાધકનો મોહ ન ગયો હોય.</u> જ્યાં સુધી સાધક 'જોવા'/'જાણવા' નો પુરુષાર્થ ચાલુ રાખશે, ત્યાં સુધી આ આત્માનો સ્પર્શ/આનંદ ચાલુ રહેશે. એટલે પુરુષાર્થ જરૂરી છે.
- પ્રશ્ન- અનાદિના નાદ પહેલાં બ્રહ્માંડમાં શું સ્થિતિ હતી? - જવાબ- આ પ્રશ્ન કોને થાય છે? જો આ સંશોધન - 'જોવા'/'જાણવા' નું શરૂ થાય તો અંતે તે 'અપરોક્ષાનુભૂતિ' માં પરિણમે.
- <u>જોવા/જાણવાના અવલોકનનો અગ્નિ શુદ્ધ છે- ભલે વ્યક્તિ કે તેના વિચારો અશુદ્ધ હોય. જેમ જેમ આગળ વધો તેમ તેમ અંદર રહેલ 'વિચાર કરનારો' અદ્રશ્ય થતો જાય છે. પછી આ સવાલ ઊઠી શકશે જ નહીં. (મીઠાની પૂતળી સમુદ્રમાં ઓગળી ગઈ)</u>
- અપરોક્ષાનુભૂતિમાં મન/બુદ્ધિ/વિચારોનો – વ્યક્તિ માટે - નાશ થઈ જાય છે. યોગવાશિષ્ઠ મુજબ આ બધું કઈં છે જ નહીં. 'જોવા'/'જાણવા' થી આ વસ્તુ ક્લીયર થાય છે. આ 'પારખવા'(જાણવા)ની શક્તિ મગજના તમામ કોષોને ખુલ્લા કરે છે અને સૃષ્ટિ શાશ્વત છે તેમ અનુભવાય છે.
- પ્રકૃતિ/કાળ/આત્મા/ગતિસહાયક તત્ત્વ/ગતિરોધક તત્ત્વ - બધાં શાશ્વત છે.
- આત્મા જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાવાળો છે. ઉપરનાં તત્ત્વો એકબીજાનાં સાંનિધ્યમાં આવે છે એટલે ઘાટ ઘડાય છે/ઘાટ તૂટે છે. આત્મા અને પ્રકૃતિ સંપર્કમાં આવતાં "હું –આ-છું"નો અહમ ઊભો થાય છે – જે બધું જ પકડશે. પણ પ્રકૃતિથી આત્મા છૂટો પડે તેને જ નિર્વાણ કહેવાય.
- જગત નિરંતર બને છે/તૂટે છે – પણ તે આકારો મિથ્યા છે. તકલીફ અહંકારને કારણે છે. જેમ કે બધામાં "હું આ છું" ની અભિવ્યક્તિ અહંકાર કરે છે. હું સુખી/હું દુ:ખી/હું જમું છું/હું જીત્યો/હું હાર્યો/હું માન મેળવું છું વગેરે... આમ થાય એટલે કર્તાભાવ આવે છે.
- અહમશૂન્યતા થતાં જ કર્તાભાવ જાય છે – એટલે <u>અહંકારથી છૂટા પડો (અહંકાર કાઢવાની મહેનત ન કરો) – અને "હું જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છું" તેમ રાખો</u>.
- ૐ અક્ષુણ્ણ છે – જે બદલાતો નથી.
- જેની અંદર ભગવત્શક્તિ જાગી હોય તે 'ભગવાન'. આ શબ્દ આત્માને લાગુ ન પડે. શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને આત્મામાં પહોંચાડી શકે – એટલે તે ભગવાન.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [841] 06 JUN 2004 A</u> દાદા ભગવાન

- સ્થૂળ/સૂક્ષ્મ/સૂક્ષ્મતર/સૂક્ષ્મતમ – એમ ચાર પ્રકારના અહંકાર હોય છે.
- જ્ઞાનીની પ્રજ્ઞાશક્તિ મૂળવાળો સૂક્ષ્મતમ અહંકાર હોય તેને કાપે છે. બાદમાં સૂક્ષ્મતર -> સૂક્ષ્મ -> અને છેલ્લે સ્થૂળ અહંકાર કપાય છે – તે ક્રમિક છે.
- દાદા ભગવાનનું જ્ઞાન અક્રમ છે – પણ <u>ગીતા/અવધૂત ગીતા/અષ્ટાવક્ર ગીતા/દર્શન શાસ્ત્રો/સાંખ્ય શાસ્ત્ર/ઉપનિષદો બધાં જ અક્રમમાર્ગી છે</u>.
- <u>પતંજલિ યોગ ક્રમિક છે. ગુર્જિએફ અક્રમ છે, લાઓત્સે અક્રમ છે</u>.

- દાદા ભગવાને અક્રમનું બંધારણ/વિજ્ઞાન આપ્યું તેની <u>પાંચ આજ્ઞા</u> છે.
- 1- "હું શુધ્ધાત્મા છું" – તેમ અંત:કરણમાં બેસાડી દેવું – પણ મર્યાદા એ છે કે વ્યક્તિ માને છે કે "હું શરીર છું/પુરુષ છું/સ્ત્રી છું".
- "<u>મારાથી સતત ભૂલ થાય છે પણ મારે તે કરવી નથી" તેવો દ્રઢ નિશ્ચય કરો. તો કર્મ બંધાશે નહીં.</u> પુરુષાર્થ કરવો અનિવાર્ય છે. ઊંઘમાં પણ પુરુષાર્થ ચાલુ રહેશે અને કર્મ કપાય છે. "હું શુધ્ધાત્મા છું" તેવું જાણપણું કર્મ કાપે છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [841] 06 JUN 2004 B</u> દાદા ભગવાન

- "મારા ઉપર સદગુરુની કૃપા આવી જ રહી છે" તેમ રાખો. પરમાણુની તાકાત ગમે તેવી હોય – આપણે કૃપા ઉપર જ ધ્યાન રાખવું.
- સમજો કે – આખું જગત વેર/દ્વંદ્વ ઉપર જ ઊભું છે. એટલે સત્સંગ/સાધના/સદગુરુ વગેરેમાં જ ધ્યાન આપો. પુરુષાર્થમાં ધ્યાન આપો.
- 2- "મારું નામ બીજાને પરિચય કે ઓળખ માટે છે- હકીકતમાં તો હું શુધ્ધ આત્મા છું".
- 3- જગતનિયંતા વ્યવસ્થિત છે. ભગવાન આ સૃષ્ટિના દ્રષ્ટા છે. <u>જો પુરુષાર્થ ઊંધો પડે અને અલગ પરિણામ આવે તોપણ સાધકે તે સ્વીકારવું. પુરુષાર્થ ફરજિયાત છે. બધું ફક્ત નિયતિ મુજબ ચાલે છે તેમ કહીને બેસી ન રહેવું. જ્યારે દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ/ભાવ હોય ત્યારે જ નિયતિ કામ કરે છે. પોતાની બુધ્ધિ મુજબનો પુરુષાર્થ તો કરવો જ- પણ બાદમાં જે કાંઈ પરિણામ આવે તે સ્વીકારી લેવું. જીવ માટે કર્મ કરવાં ફરજિયાત છે પણ ફળ તેના હાથમાં નથી – નિયંતાના હાથમાં છે- એટલે સ્વીકાર કરવો</u>.
- જગતના નિયંતા ઈશ્વરનો ન્યાય જ અંતિમ છે. તે કદી ખોટો ન હોય – ભલે તે આપણને ખોટો લાગે.
- ન્યાય ન તોળતાં આપણે નિરંતર પુરુષાર્થ કરવો. નકારાત્મકતા કદી ન રાખવી – નહિતર તમે ઈશ્વરની વિરુધ્ધ છો. પોઝિટિવિટી રાખો.
- 4- 'બધી ફાઈલોનો સમભાવે નિકાલ કરવો'. સમભાવ એટલે અહમશૂન્યતા. આમ ન થાય તો ભાવના કરો કે "હું અહંકારને તળિયે લઈ જાઉં છું". ફાઈલ એટલે સંબંધો/ઘટના/વ્યક્તિ/પ્રસંગો વગેરે. તેમના પ્રત્યે રાગ/દ્વેષ/ક્રોધ વગર સમભાવે કાર્ય કરવું. આમ કરવાથી અંદર ગાંઠ ન થાય – પરમાણુઓ વિકસે નહીં. દરેકનું શુભ કરવાનો અંદરથી ભાવ રાખો.
- 5- 'શુધ્ધાત્માને ચોપડે રકમ જમા કરવી'. દરેક કાર્ય શુધ્ધાત્માની સાક્ષીએ થાય છે તેમ સમજવું/જોવું. <u>વૃક્ષો/પશુ/પક્ષી/પ્રાણી/બાળકો/માણસો બધાંને શુધ્ધાત્મા તરીકે જ જોવાં.</u> આમ કરતાં તમારે ડગલે ને પગલે વેર/દ્વેષ/ઈર્ષાનો સામનો કરવો પડશે. પણ તમારે પુરુષાર્થ કરવાનો છે – અને યાદ રાખવાનું છે કે 'જગતનો પાયો વેર જ છે'.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [842] 13 JUN 2004 A</u>

- સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો – મન/બુધ્ધિ/ચિત્ત/અહંકારને અવલોકનથી જોઈ શકાય છે.
- <u>જીવ(ક્ષર)ને અક્ષરાતીત (જ્ઞાન પ્રકાશ) વાયા અક્ષર (જ્ઞાની) થી જ મળે છે. એટલે જ્યાં સુધી જ્ઞાની ન મળે ત્યાં સુધી જીવનું કામ થાય નહીં.</u>
- <u>જે અંત:કરણને આધીન હોય તે અજ્ઞાની છે – ક્ષર છે. આ વ્યક્તિ વિદ્વાન પણ હોઈ શકે, તેની ખૂબ પ્રતિષ્ઠા પણ હોઈ શકે – પણ તે જ્ઞાની નથી.</u>
- <u>જ્ઞાનીનો નાશ નથી. તેની જ્ઞાનશક્તિ હંમેશાં અવકાશમાં હોય.</u>
- <u>જ્ઞાન વડે અંત:કરણથી છૂટી શકાય છે. તેના માટે જ્ઞાની સાથે જોડાણ હોવું જોઈએ. અંત:કરણથી જ્ઞાની સાથે સંવાદ થવો જોઈએ – સંબંધ થવો જોઈએ. જ્ઞાનીને સ્થૂળ રીતે મળવું જરૂરી નથી. પણ સૂક્ષ્મ રીતે જોડાવું જોઈએ. (મનોવૈજ્ઞાનિક જોડાણ નહીં)</u>
- સત્સંગમાં ફિલોસોફી/સિધ્ધાંતની ચર્ચા જરૂરી નથી. પણ જ્ઞાનીની જ્ઞાન પીંછી વ્યક્તિના ચિત્ત ઉપર કાર્ય કરે છે.
- <u>સાધકે સાધનાની મોટાઈ ન રાખવી. નહિતર ગુરુતત્ત્વ સાધકમાં દાખલ નહીં થાય</u>.

- <u>"મારું કલ્યાણ થવાનું જ છે તે નિશ્ચિત છે" તેવો દ્રઢ નિશ્ચય બંધાઈ જાય તેવા સત્સંગને યથાર્થ સત્સંગ કહે છે અને આવા સત્સંગમાં સત તત્ત્વ હાજર હોય છે</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [842] 13 JUN 2004 B</u>

- સત્પુરુષ વગર જન્મ-મૃત્યુ કપાશે નહીં. 'સ્વ' નું જ્ઞાન જરૂરી છે. <u>તમારી પાસે ગમે તેટલું મોટું સાધન હોય તોપણ તે જ્ઞાનીના જ્ઞાન પાસે ગૌણ છે.</u>
- સાધનામાં સત્પુરુષ વગર ચાલે જ નહીં. સામે સત્પુરુષ હોય ત્યારે ક્રિયા ગૌણ બને છે (ધાર્મિક ક્રિયા વગેરે). સત્પુરુષ પ્રત્યે સાધકને મેગ્નેટિક ફોર્સ હોવો જોઈએ. ક્રિયાનું અભિમાન ન હોવું જોઈએ.
- સત્સંગમાં જે ગુરુતત્ત્વ પ્રવર્તે છે તે વ્યવહારમાં નથી રહેતું. શું કરવું? – સમજણનું સુખ મહાસુખ છે. આત્માનું સુખ પરમ સુખ છે. મહાસુખ વ્યક્તિને મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકારથી બહાર નહીં જવા દે. તે સંસારનાં બધાં સુખથી ચડી જાય.
- સત્સંગમાં પરમ સુખ મળે – કારણ કે અહીં પરમ સત્સંગની હવા પ્રવર્તે છે. આ સુખ શાસ્ત્રો વાંચવાથી કે કોઈ ક્રિયાથી ન મળે.
- <u>વ્યક્તિ એકલી હોય/શાંત હોય ત્યારે સત્સંગના વાતાવરણના સ્મરણમાં રહે તો "તમે તમારા આત્મામાં છો" તેમ દ્રઢપણે માનો</u>. આમ, નિરંતર સ્મરણમાં રહો, સત્સંગ વાગોળો/સત્સંગનાં વાક્યોનું મનન કરો તો વહેવારમાં આત્મબુદ્ધિ પ્રગટ થાય. પણ વહેવારમાં બોલવાનું થાય તો આત્મબુદ્ધિ નહીં રહે – આ ખૂબ જ અઘરું છે. બોલવાથી તણખા ઝરે છે. જોવા અને સાંભળવામાં આત્મબુદ્ધિ રહી શકશે– તે થોડું સહેલું છે.
- <u>પરમ જ્ઞાનની કક્ષાએ વ્યક્તિ બોલી ન શકે – મૌન રહે. તેના શરીરમાંથી ૐ ઝરે અને સામેની વ્યક્તિનું કામ આપોઆપ થયા કરે</u>.
- મન/વચન/કાયા આત્મામાં ન આવે. કાર્ય બુદ્ધિથી કરવું પડે. પણ જો શરણાગતિથી કામ થાય તો બુદ્ધિ ઉચ્ચ શક્તિની આશ્રિત બને અને તેથી પરમ વિનય પ્રગટ થાય. આમ બને તોપણ બોલવાથી તકલીફ તો થવાની જ. જરૂર પૂરતું કે ઓછું બોલો.
- સંપૂર્ણ શરણાગતિ કોને કહેવી? – <u>શરણાગતિ કોઈ ક્રિયા નથી – પરંતુ જેમ જેમ વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પલટાતી જાય તેમ તેમ વ્યક્તિ મહાશક્તિને આશ્રિત થઈ જાય તે શરણાગતિ છે. તે ક્રિયાથી ન આવે. તેનો વિચાર કરવો જ નહીં. સત્સંગમાં કહ્યા મુજબ રહેતાં ધીમે ધીમે શરણાગતિ આવે. મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકારનો આશ્રય ઘટાડો – તેના પર નજર રાખો – જે જ્ઞાનદ્રષ્ટિથી જોઈ શકાય છે</u>.
- ધ્યાન એટલે શું? આંખ બંધ કરતાં જ્ઞાનધારા મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર - અંત:કરણ – ને જોશે. અંદર જે પ્રગટ થાય તેને જ્ઞાનદ્રષ્ટિથી જુઓ. અહંકાર પોતે મિથ્યા છે પણ તેના જ હાથમાં કંટ્રોલ છે અને તેણે બધે જ અનધિકૃત રીતે પ્રવેશ કર્યો છે. અહંકાર આંધળો છે. જો નિરીક્ષણ ન કરો તો જ્ઞાન મળ્યા બાદ પણ જ્ઞાન કામ ન આવે. માત્ર આંખ બંધ કરીને 'જુઓ'. જરૂરી નથી કે પલાંઠી વાળીને બેસો. સૂતાં/બેસતાં કોઈ પણ રીતે 'જુઓ'. અંદર જોવું અને જાણવું જરૂરી છે – ભલે જ્ઞાન કે જ્ઞાની પાસે હોય. 'જ્ઞાન માર્ગમાં ધ્યાન ન હોય' તેમ માનવું ખોટું છે. અંદર જોવું અને જાણવું ખૂબજ જરૂરી છે.
- <u>જે કોઈ જ્ઞાની હોય- જેમ કે રમણ મહર્ષિની શરણાગતિ લીધી હોય તો તેની જ્ઞાનધારા તમારામાં ગતિશીલ થાય જ છે</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [843] 20 JUN 2004 A</u>

- સાધક એટલે જે કંઈક ઊંચી વસ્તુ (જે મન/બુદ્ધિ/ધન/શરીરથી ન મળે તેવી વસ્તુ) સાધી રહ્યો છે.
- સાધક અંત:કરણમાં અંદર ઊતરે એટલે અંદર પ્રકાશ જાય. અંદર રહેલ વસ્તુઓ જ્ઞાન/આત્માને ઢાંકે તેવી હોય છે. સાધનાના પ્રકાશથી દુ:ખ બહાર આવે છે – તે નીકળી જવા માટે બહાર આવે છે – એટલે પ્રતિકૂળતા માટે તૈયાર રહેવું. <u>અધ્યાત્મનાં દુ:ખો સંસારનાં દુ:ખોને દૂર કરવા માટે છે. (કાંટાથી કાંટો નીકળે). અધ્યાત્મનાં સુખો (દિવ્ય અનુભવો) સાથે તલ્લીન થવું નહીં.</u>

- વ્યક્તિના શરીરના પિંડનો આધાર આત્મા નથી. પણ અદ્રશ્ય પરમાણુઓનો ફોર્સ છે. શરીરમાં મન છે – તે મનની અનેક ગાંઠો હોય છે- જેનાથી વ્યક્તિનો સ્વભાવ/તાસીર બને છે. આ ગાંઠો બદલે નહીં પણ તેનાથી છૂટા પડી શકાય. મનનો સ્વભાવ ન બદલે પણ સાધના વડે પરમાણુઓ ખરાબ હોવા છતાં તેમનો સાચવીને ઉપયોગ કરી શકાય.
- બહાર અંતરિક્ષમાં પણ પરમાણુઓ આવેલા છે. અંદર મનની ગાંઠ ફૂટે ત્યારે સંકટ આવે છે. અંદરના પરમાણુઓના મેગ્નેટિક ફોર્સ વડે બહારના પરમાણુઓ સંપર્ક/સંયોગમાં આવે છે અને ટકરાય છે. ક્રોધ/લોભ/ભય/અપમાન .... એમ કોઈ પણ પ્રકારના પરમાણુઓ બહાર આવે અને જ્ઞાનીની કૃપાથી સાધકની ચિત્તશુદ્ધિ થઈ હોય ત્યારે સાધક ‘જુએ’ છે અને પરમાણુઓ નાશ પામે છે. અંદરથી કચરો બહાર આવે છે અને નાશ પામે છે.
- સાધના થશે એટલે આમ બનશે જ. આ વિજ્ઞાન છે. જે વિજ્ઞાન શરીરના પરમાણુઓનો નાશ કરે – જે પરમાણુઓથી જુદાં જુદાં શરીરના પિંડ અનંત જન્મોથી બન્યા કરે છે – તેવા પરમાણુઓનો નાશ કરે છે. એટલે જન્મ-મૃત્યુ ઘટે છે તે ‘પરા વિજ્ઞાન’ છે.
- અધ્યાત્મ એ અણુ-પરમાણુઓનું વિજ્ઞાન છે. તેને વૈજ્ઞાનિક અભિગમથી સમજવાનું છે. સાધકની ચિત્તશુદ્ધિના હથિયારને લીધે પરમાણુ બહાર આવે છે અને નાશ પામે છે.
- બીજા જન્મનું શરીર આ શરીરના પરમાણુના નિયમ મુજબ આપોઆપ બને છે.
- ક્લેશ/અશાંતિ આવે તો તેને ‘જોનાર’ અહીં જ હાજર છે. પરમાણુઓની વચ્ચે જ ભગવાન/આત્મશક્તિ બિરાજે છે.
- જો બુદ્ધિથી કામ લેશો, તો પરમાણુઓમાં ઊંડા ને ઊંડા ઊતરતા જ જશો. વ્યક્તિ દ્વંદ્વથી છૂટી શકશે નહીં. શુભ અને અશુભના વિચાર/પરમાણુ સામસામે આવી જાય છે.
- જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાભાવથી ‘જોવું’ અને અંદરના પરમાણુઓની અથડામણ જોવી. ચિત્તશુદ્ધિનો તણખો જ અણુ/પરમાણુઓનો નાશ કરશે. રોજેરોજ આ ક્રિયા કરો.
- જ્ઞાની પાસે આવતાં જ ચિત્તશુદ્ધિ શરૂ થાય છે – જે શાશ્વત છે- પરંતુ પરમાણુઓ નાશવંત છે, શાશ્વત નથી – જે દુઃખ આપે છે.
- જયારે સતની ચિનગારીનો પ્રકાશ આવે ત્યારે પરમાણુઓનો અંધકાર જાય. સતપુરુષની પ્રજ્ઞાશક્તિ (ચિતિશક્તિ) સાધક ઉપર કામ કરશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [843] 20 JUN 2004 B

- પ્રજ્ઞાશક્તિની જિજ્ઞાસા/ડિમાન્ડ જ્ઞાની પાસે કરતાં તે મળશે જ. વ્યક્તિનો મેગ્નેટિક ફોર્સ પ્રજ્ઞાશક્તિને ખેંચશે – જે ચિત્તશુદ્ધિ કરશે.
- સત્સંગમાં “હું પ્રજ્ઞાશક્તિ સાથે ચિત્ત દ્વારા અનુસંધાન કરું છું – જેનાથી મારે આ પરમાણુઓનો અંત કરવો છે” તેમ ચિત્તમાં રાખો – તો પરમાણુઓને ખસી જ જવું પડશે – અને શાશ્વત તત્ત્વ (ચિતિશક્તિ) ચિત્તમાં આવે છે. આ પ્રજ્ઞાશક્તિ (ચિતિશક્તિ) અનંત કાળ સુધી સાથે જ રહે છે અને તે પરમાણુઓને બાળી નાખશે.
- શ્રોતાની જ્ઞાનદશા નથી. પણ સત્સંગમાં “પ્રજ્ઞાશક્તિ દ્વારા જોવાઈ/સંભળાઈ/સંવેદાઈ રહ્યું છે – આંખ/કાન દ્વારા નહીં.” તેમ ચિત્તમાં પ્રજ્ઞાશક્તિનું અનુસંધાન કરે ત્યારે સીધું અનુસંધાન થાય છે અને આત્મા વ્યાપી જાય છે.
- જ્ઞાની પાસે પ્રકાશ છે – જે પ્રકાશ ચાલુ છે. સાંભળનાર પાસે પ્રજ્ઞાશક્તિનું મેગ્નેટ (ખેંચાણ) છે – એટલે આત્માનો સાક્ષાત્કાર ન હોવા છતાં તેની અંદરની પ્રજ્ઞાશક્તિ (ચિતિશક્તિ) તેના પરમાણુઓનો નિકાલ કરે છે.
- ચિતિશક્તિના પરમાણુઓ જ વ્યક્તિને સત્સંગમાં લાવે છે. પુણ્યની શક્તિ જોઈએ. પુણ્યનો ઉદય હોય તે જ સત્સંગ કરી શકે. બુદ્ધિથી સત્સંગ નહીં થાય – પણ બુદ્ધિનો કબજો પુણ્યના પરમાણુઓએ લીધો છે એટલે થાય છે.
- ફળ (પૈસા/માન/સત્તા/રિઝલ્ટ ....) મળે એટલે પુણ્ય વપરાઈ જાય. પણ ચિતિશક્તિ (પ્રજ્ઞાશક્તિ) આવે પછી ઓછા પુણ્યથી પણ કામ થશે.
- જ્ઞાની પુરુષ પાસે હંમેશાં દુઃખમુક્તિ (જન્મમરણ કાપવા) તે જ માંગો.

- કપટ/લુચ્ચાઈ/ખોટું/ચતુરાઈ વગેરેથી આત્માનો ઘાત/નુકસાન થાય છે. પણ શરીરનું કષ્ટ આવે તો આત્માનો ઘાત/નુકસાન નથી. પીડા વધે એટલે જાગૃતિ વધે – એટલે અંતરાયો તૂટી જશે. દેહનો માલિકીભાવ ઘટશે – એટલે દુ:ખ, સુખ, ક્રોધ, લોભ, ભય ઘટશે અને દેહ બીજાનો હોય તેમ લાગશે.
- શરીરની પ્રજ્ઞા સત્તા/ચેતન સત્તા હું છું – શરીર હું નથી. જ્ઞાનીના સત્સંગથી મિથ્યાદ્રષ્ટિ તૂટી જશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [844] 27 JUN 2004 A</u>

- <u>વ્યક્તિને બુધ્ધિથી ચાલવું પડે છે અને બુધ્ધિ પાસે અંધારું છે – કારણ કે અહંકાર આંધળો છે અને બુધ્ધિને અહંકાર કહે તે મુજબ જ ચાલવું પડે છે.</u>
- ગુરુ – અંધકારને દૂર કરતો પ્રકાશ છે. આ ગુરુતત્ત્વ છે – જેની વ્યક્તિને જરૂર છે. <u>ગુરુતત્ત્વ પ્રગટે તો જ જન્મમરણની ગતિ અટકવાની શરૂ થાય</u>. વ્યક્તિને આંધળા અહંકારનો કુસંગ છે – એટલે ડગલે ને પગલે અથડામણ થાય છે. આની ઔષધિ ગુરુ તત્ત્વ છે.
- દુ:ખ એ વ્યક્તિના અંત:કરણ – મન/બુધ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર – માંથી આવે છે. આ બધું ખોટી જગ્યાએ જાય છે કારણ કે વ્યક્તિ પાસે પ્રકાશ નથી. વ્યક્તિ અંત:કરણની બહારની બાજુ કાર્ય કરે છે – પણ તે પ્રકાશમાં ન લઈ જાય.
- <u>બુધ્ધિ એ મહત તત્ત્વ છે. તે આત્માથી નજીક છે – તે સારા વિચાર કરી શકે- પણ તે અહંકારને આધીન છે.</u> અને <u>અહંકાર હંમેશાં પ્રકૃતિના પક્ષમાં જ હોય. તેથી નિરંતર બંધન થયા જ કરે છે અને વ્યક્તિ ઉપર નહીં ઊઠે</u>.
- પ્રજ્ઞાની ગરજ/સત્સંગ/જ્ઞાની પુરુષને કારણે જેને અંત:કરણની બાબતો પૂરી સમજમાં આવી જાય તેને એક પ્રકારની ચુંબકીય શક્તિ ઉત્પન્ન થાય. <u>જેને ભવદુ:ખ તોડવાની કે ઉચ્ચ પ્રકાશની ખૂબ ગરજ હોય તેને ચુંબકીય શક્તિ ઉત્પન્ન થાય</u>. આવી ગરજ હોય તો જ મહત તત્ત્વ – બુધ્ધિ – માંથી ચુંબકીય શક્તિ ઉત્પન્ન થાય.
- જ્યાં ગુરુતત્ત્વ હોય ત્યાં પ્રકૃતિ/વિચાર/ક્રિયા ગૌણ થઈ જાય છે.
- ચૈતન્યનો ઉલ્લાસ અવકાશમાં હોય છે (ગુરુતત્ત્વ) – જેવી વ્યક્તિની ભાવના/ગરજ/ખપ હોય તે મુજબ તે તમારા ઉપર અસર કરશે.
- દરેક સ્થાનનું એક ચોક્કસ વાતાવરણ હોય છે. ગુરુતત્ત્વનો પ્રકાશ કોઈ પણ વાતાવરણમાંથી પસાર થઈ જાય છે. વ્યક્તિની જેટલી ચિત્તશુધ્ધિ હોય તેટલા પ્રમાણમાં વ્યક્તિને અનુભવ થાય છે.
- <u>વ્યક્તિને સત્સંગનો મહિમા/મહત્ત્વ/અહોભાવ પોતાના અંત:કરણમાં હોવો જોઈએ. નહિતર ચિત્તશુધ્ધિ નહીં થાય. જ્યાં ડિમાન્ડ નથી ત્યાં તે નહીં થાય</u>.
- <u>અંત:કરણના તરંગોના તમે માલિક નથી. તમે તેના ટ્રસ્ટી છો. જો અંત:કરણના તરંગોનો માલિકીભાવ છોડો તો ગુરુતત્ત્વના તરંગોને માર્ગ મળે અને તે અંદર ઊતરે – એટલે અંત:કરણનો માલિકીભાવ છોડો."હું મન/બુધ્ધિ/ચિત્ત/અહંકારનો માલિક નથી" તેવો દ્રઢ નિશ્ચય કરો.</u>
- વ્યક્તિ જેટલો પોતાનો ગર્વરસ છોડે તેટલી ચિત્તશુધ્ધિ થાય. આ ઉપરાંત કોની સાથે સંબંધમાં અવાય અને કોની સાથે ન અવાય (કુસંગ) – તે મહત્ત્વનું છે. જ્યાં અનિવાર્ય હોય ત્યાં સંબંધ રાખવો જ પડે – પણ જ્યાં પસંદગી કરવાની હોય ત્યાં જાગૃત રહો – નહિતર ગુરુતત્ત્વને નડતર થશે. જાગૃત રહેશો તો રસ્તો મળશે.
- તમારા કરતાં જેની સમજ/જ્ઞાન વધુ સારું હોય અને જ્યાં તમારો અહંકાર પોષાય નહીં ત્યાં સંગ કરો.
- <u>વ્યક્તિના ભાવ મુજબ કાર્ય થાય છે – અને તેવા અણુઓ ખેંચાય છે. એટલે ભાવ/ઇરાદો જ મહત્ત્વનો છે. ભાવ કરવાનો છે. ભાવથી જ બંધન/મુક્તિ છે</u>.
- <u>બહારની ક્રિયા ઊજળી હોય પણ ભાવ ખરાબ/મેલો હોય તો આત્મા તો જાણે જ છે. આ વસ્તુ રેકોર્ડ થાય છે અને તેમાંથી જ દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ બને છે</u>.
- અંત:કરણમાં હંમેશાં ઉચ્ચ જ્ઞાનીનો સત્સંગ થાય તેવો જ ભાવ રાખો.

- <u>કોઈનું મૂલ્યાંકન તે સારું/ખરાબ છે તેમ ન કરો – ન્યાયાધીશ ન બનો. કદાચ આવો વિચાર આવે તોપણ તરત જ ઊંધો વિચાર કરીને માફી માંગો.</u>
- કોઈ સારો સંગ ન જ મળે તો વૃક્ષોનો સંગ કરો. મુસાફરીમાં/ચાલતાં ચાલતાં "હું વૃક્ષોને પ્રણામ કરું છું" તેમ ચિત્તમાં રાખો – તોપણ ચિત્તશુદ્ધિ થશે. જે તીર્થોમાં જવા કરતાં પણ સારું છે.
- તમે જેટલો વહેવારનો વિચાર/ચિંતા કરશો ત્યાં વહેવાર બગડશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [844] 27 JUN 2004 B</u>

- ગુરુતત્ત્વનો વ્યસ્થિત સંપર્ક થતાં તે મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર સિવાય વ્યક્તિની પ્રજ્ઞાશક્તિના સંપર્કમાં આવે છે. પ્રજ્ઞા એ આત્માનો સ્પાર્ક છે અને તે પ્રચંડ તાકાતવાળો હોય છે. ગુરુતત્ત્વ દ્વારા પ્રજ્ઞાના સ્પાર્ક શરૂ થાય છે.
- <u>જેને પ્રજ્ઞાના સ્પાર્ક થાય તેનો અહંકાર હવે આંધળો નથી – તેનામાં જાગૃતિ (awareness) આવી ગઈ – જે શાશ્વત છે.</u>
- <u>પ્રજ્ઞાનો અહંકાર આંધળા અહંકારને દેખતો કરે (જાગૃતિ) – ત્યાર બાદ જ વ્યક્તિની બુદ્ધિ સુધરે છે. હવે અહંકાર આત્માની વકીલાત કરશે- નહિતર તે મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/ તરફ વકીલાત કરતો હશે.</u>
- <u>સારા વિચાર/કાર્યો/સેવાથી ચિત્તશુદ્ધિ ન થાય – પરંતુ જ્યારે પ્રજ્ઞાનો સ્પાર્ક થશે ત્યારે જ ચિત્તશુદ્ધિ થશે</u>. પ્રજ્ઞાની સ્ફૂર્તિથી આવેલ જાગૃતિ અંદરના અંધકારને ખાઈ જાય છે. જાગૃતિ દુ:ખને ખાઈ જાય છે. દુ:ખનો મતલબ અજ્ઞાન છે. એટલે કે 'જ્ઞાનનો પ્રકાશ નથી' કે 'જાગૃતિ નથી' – તે દુ:ખ છે.
- જ્ઞાન હોવા છતાં શરીરનાં કષ્ટો હોઈ શકે. આંધળો અહંકાર જેટલા પ્રમાણમાં પ્રકાશ પામે/દેખતો થાય તેટલા પ્રમાણમાં દુ:ખ ઘટતું જાય છે. વ્યક્તિ અજ્ઞાન/દુ:ખથી ભરેલી હોય તોપણ સત્-ચિત્ત-આનંદ અનુભવી શકાય. જ્ઞાનીનું જ્ઞાન અજ્ઞાની માણી શકે – ફક્ત 'અજ્ઞાન મટાડવું છે' તેવી તીવ્ર ઈચ્છા જોઈએ.
- <u>ક્રિયાનો ભાવ ન રાખો પણ ફક્ત – 'મનમાં ક્યાંય સરી પડાતું નથી ને?' તેનો ખ્યાલ રાખો અને જાગૃતિ રાખો તો બીજું આપોઆપ ગોઠવાશે</u>.
- સવારે જાગવું કેમ? ઊંઘમાં વધઘટ થાય ત્યારે સ્વપ્નમાં અંદરનાં કેટલાંય કર્મો ઊંઘમાં ખપી જાય છે અથવા નવાં કર્મો બંધાય છે. ગાઢ નીંદર ન હોય ત્યારે વ્યક્તિ ઊઠે ત્યારે મન થાકેલું હોય છે.
- <u>જાગીએ ત્યારે "નીંદર દરમ્યાન જે ઘટના સ્વપ્નમાં બની તેનો હું કર્તા નથી – માત્ર સાક્ષી છું – મને તેનાથી દૂર રાખો" તેવી પ્રાર્થના ચિત્તમાં કરો/ભાવ રાખો તો નીંદર દરમ્યાનનાં કર્મો ખરી પડશે. આ રોજ કરો તો ગુરુતત્ત્વને ચિત્તશુદ્ધિમાં મદદ મળે છે</u>.
- ઊંઘમાં સ્થૂળ અહંકાર/બુદ્ધિ નિષ્ક્રિય થાય એટલે સૂક્ષ્મ અહંકારની સૃષ્ટિ શરૂ થાય છે. આ દરમ્યાન વ્યક્તિને ઊંઘ થોડી જ આવી હોય છે.
- ઊઠીને પ્રથમ પોતાના મન/ચિત્તને જુઓ અને "હું અંતરિક્ષના સત્પુરુષોના જ્ઞાનનું અનુસંધાન કરું છું" તેવો ભાવ રાખો/કરો. આ થાય તે ભાવપુરુષાર્થ છે – <u>ક્રિયાનો પુરુષાર્થ સાચો નથી – ભાવપુરુષાર્થ સાચો છે.</u>
- ત્યાર બાદ એવો ભાવ કરો કે 'સમગ્ર વનસ્પતિ સૃષ્ટિ/પશુ/પક્ષી/દેવોનો હું મિત્ર છું'. આમ સતત 3 – 6 મહિના કરતાં સ્વપ્નની ક્વોલિટી સુધરશે.
- સમગ્ર દિવસ દરમ્યાન ખોટું ન કરો/કોઈને દુ:ખ ન આપો પણ ભાવ કરો કે 'આમ ન થાય' – આવો ભાવ જ કામ કરશે.
- <u>જ્યારે સાચો ભાવ હોય અને માલિકી છોડો ત્યારે કુદરતની શક્તિ તેનું કાર્ય કરશે જ – અને પ્રકૃતિ ચોખ્ખી થશે</u>. આ ચોખ્ખી પ્રકૃતિમાં સદગુરુનું કાર્ય ઘણું સરળ થશે.
- <u>કામ દરમ્યાન વચ્ચે બ્રેક લઈને ક્રિયાનો સાતત્યભંગ કરો. સતત ક્રિયામાં ડૂબી જવું તે આપઘાત છે. એટલે વચ્ચે ઊભા રહો અને ઊંડો શ્વાસ લઈને કહો કે "હું શુદ્ધ આત્મા છું- ક્રિયાની સાથે નથી" – એટલે ફરીથી તમે આત્મા બનશો. નહિતર ક્રિયાનો ફોર્સ</u>

આત્માને ખાઈ જશે – તે મિકેનિકલ ફોર્સ છે. ક્રિયામાં વચ્ચે વચ્ચે જાગૃતિથી આત્માનું અનુસંધાન કરી લેવું. જાગૃતિથી ક્રિયાનો નાશ થાય છે.

- કર્મ અને ક્રિયાનો રાગ ઘટાડો તો જાગૃતિ ડેવલપ થાય. જરૂરી કાર્ય/ક્રિયા અનિવાર્ય હોય તે કરવી પણ પડે. પણ કર્મ/ક્રિયાનો રાગ ઘટાડો.
- જોવું અને સાંભળવું તે આત્માનાં દ્વાર છે – પણ ક્રિયા અને બોલવું તે દ્વાર નથી. ક્રિયા પાર્થિવ છે – પુદગલ છે. તે આત્માને અટકાવે છે. ક્રિયા ફોર્સથી બંધ ન કરી શકાય – પણ ક્રિયા પ્રત્યેનો રાગ છોડવો જ જોઈએ.

સત્સંગ ક્રમાંક [845] 04 JUL 2004 A

- અનાદિકાળથી જીવને દેહનો સંયોગ છે અને અસંખ્ય શરીરો બનેલાં છે. તેથી જીવ 'પોતે દેહ જ છે' તેવી ભ્રાંતિ ધરાવતો થઈ ગયો છે અને અહંકાર/મમ બુદ્ધિને કારણે દુ:ખી થાય છે. આ ભ્રાંતિ કેમ જાય?
- જીવ અજન્મા છે/મૃત્યુરહિત છે અને જન્મમરણ ભ્રાંતિ છે–જે સત્સંગથી તોડવાની છે.
- અહમ બુદ્ધિ અને મમ બુદ્ધિને કારણે 'મૂળ સ્વભાવ' ચૂકી ગયા એટલે દુ:ખ આવે છે. માટે આ અહમ બુદ્ધિ અને મમ બુદ્ધિ તૂટવી જોઈએ. ભ્રાંતિ જાય તો જ દુ:ખ જાય.
- જેની અંદર જ્ઞાનનો પ્રકાશ થયો છે તે જ સદગુરુ કહેવાય. બાકી ગુરુ કહેવાય. આવા સદગુરુ – જેમાં સત પ્રગટ છે – તેની સાથે સંબંધ બાંધવો જોઈએ – તે જ સાચો સંબંધ છે. કૌટુંબિક સંબંધ સાચા નથી.
- વસ્તુનો અભાવ તે દુ:ખ નથી – દુ:ખનું મૂળ અહમ બુદ્ધિમાં છે, અને અહમ બુદ્ધિ ઊભી થઈ તો 'મારું' આવે છે (મમ બુદ્ધિ). આ અહમ બુદ્ધિના મોહનો નાશ કરવામાં આવે તો કામ થાય.
- જ્ઞાની સદગુરુ સાથે સંપર્ક/સંબંધ/સંવાદ હોવો જોઈએ.
- સદગુરુની હાજરીમાં જાગૃતિ ઠંડી હોય – તે કામ નહીં કરે. પરંતુ સદગુરુની હાજરીમાં ભક્તિ હોય. વ્યક્તિ આત્મા સાથે જોડાઈ રહી છે. સદગુરુ પાસે સાધન ન રાખવું.
- જન્મમરણની ગાંઠ ધર્મથી/ક્રિયાથી નહીં તૂટે – તે અધ્યાત્મના વિજ્ઞાનથી જ તૂટે. એટલે જ જ્ઞાનીપુરુષને વિજ્ઞાનપુરુષ કહે છે. જ્ઞાનીની સમજણ પ્રકૃતિમાંથી/બુદ્ધિમાંથી/વિચારમાંથી નથી આવતી.
- જ્ઞાનીના સત્સંગની ઊર્જા વ્યક્તિનાં દુ:ખોની ગાંઠો ઓગાળે છે.
- જ્ઞાનીને મળવાની તીવ્ર પ્યાસ અંત:કરણમાં હોવી જોઈએ. તીવ્ર ભાવની પોતાની શક્તિ છે – અને તે પહોંચે જ છે. નિરંતર અભીપ્સા કરો. તમારે તમારું કનેક્શન ભાવથી જોડવાનું છે. "હું સદગુરુ સાથે જોડાઈ રહ્યો છું" તેવો ભાવ કરો.
- જ્ઞાનીના સંપર્કથી જ વ્યક્તિની અહમ બુદ્ધિ/મમ બુદ્ધિ નબળી પડશે. ક્રિયા કરવાથી પ્રકૃતિને/અહમને પોષણ મળે છે જ્યારે ભાવ શક્તિ પ્રકૃતિ/અહમને ઘસે છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [845] 04 JUL 2004 B

- પોતાના વિચારો/બુદ્ધિ/સમજણ/નો મોહ કે માલિકીભાવ (મમત્વ) ન રાખવો. તે અંતરાય છે.
- કોઈ કહે કે 'તમે ખોટા છો' – તો છંછેડાવું નહીં – તે બુદ્ધિનું મમત્વ છે. પણ એમ રાખો કે 'ઠીક છે, ખોટું હોઈ પણ શકે છે'. આમ કરવાથી ઘણું કામ થશે. સંસારના કડવા બનાવોથી બુદ્ધિ સુધરવાના વધુ ચાન્સ છે. બુદ્ધિનું અભિમાન છોડો.
- ક્રિયા થતી હોય ત્યારે તમારી સમજણ/જાગૃતિ/પ્રજ્ઞાથી જુઓ. સાચી કે ખોટી કોઈ ક્રિયા મહત્ત્વની નથી. સામાજિક દ્રષ્ટિએ સાચું કે ખોટું તે દ્વંદ્વ છે. આત્મા નિર્વિકલ્પ છે.
- જાગૃતિ વધે કે ઘટે- પરંતુ પ્રજ્ઞા આવે એટલે કાયમી હોય. તે વધે કે ઘટે નહીં પરંતુ ક્યારેક તે છુપાઈ જાય અને ક્યારેક તે પ્રગટ હોય.
- મોક્ષ એટલે શરીર/મન/બુદ્ધિથી સ્વતંત્ર – પ્રકૃતિનાં સાધનોથી મુક્ત. સમય અને અહંકાર જુદા નથી. એક જ છે. મોક્ષ એટલે સમયરહિતતા/સમયનો અભાવ.

- જો મન/બુદ્ધિ/અહંકારના આધારે જીવો તો કંટાળો આવે. કંટાળો એ તાદાત્મ્ય/attachment દર્શાવે છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [846] 11 JUL 2004 A

- જ્ઞાનમાં આગળ વધેલાને કદી કંટાળો ન આવે. જાગૃતિ આવે પછી જ કામનો પ્રારંભ થાય છે- અને જાગૃતિ જ્ઞાનથી/જ્ઞાનીના મેળાપ પછી જ આવે.
- જાગૃતિ આવે પછી જાગૃતિનો દુરુપયોગ ન કરી શકાય. આવી વ્યક્તિ ધાર્મિક વિધિ ન કરે/શાસ્ત્રો ન વાંચે/ગુરુ ન કરે તો ચાલે. જાગૃતિ નહોતી ત્યારે બુદ્ધિ ધૃતરાષ્ટ્ર જેવી અંધ હતી – પણ જાગૃતિ બાદ પરાબુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.
- વ્યક્તિથી ભય/ક્રોધ/ચિંતા/કપટ/લુચ્ચાઈ/મોટાઈ થાય છે. પણ જાગૃતિ આવ્યા પછી આ બધું ન કરાય. પોતાની બુદ્ધિનો પાવર ઊભો ન કરાય. બીજાનો લાભ ન ઉઠાવાય.
- જાગૃતિ આવ્યા બાદ વ્યવહારમાં બુદ્ધિને ચૂપ કરીને જ્ઞાનની જાગૃતિ વડે કામ લો. જ્ઞાની દરેક ક્રિયામાં જાગૃત હોય છે. પોતાની જાગૃતિનો પ્રકાશ અંદરના અજ્ઞાનના અંધકારને બાળે છે. સત્સંગમાં બહારની જાગૃતિથી પ્રતીતિ થાય કે મારામાં અજ્ઞાનનો અંધકાર છે- પણ આ અંધકાર બળે નહીં. પોતાની જાગૃતિના પ્રકાશથી જ તે બળે.
- જો બહારની બુદ્ધિ બહારની પ્રગતિ (યુરોપ/અમેરિકા જેવી) કરી શકે તો વિચારો કે 'પરાબુદ્ધિ' થી અંદરના પ્રકાશની જાગૃતિ શું ન કરી શકે? આળસ/પ્રમાદ ન કરો.
- આ માર્ગમાં સમયની જરૂર નથી. શરીર ભલે પોતાનું કામ કરે, પણ દ્રષ્ટિને બદલો. "હું અંદરનો પ્રકાશ મેળવવા માટે બહારનાં કાર્યો કરું છું" – તેમ ચિત્તમાં રાખો. વહેવાર/ધંધો/નોકરી બધું જ અંદરનો પ્રકાશ મેળવવા માટે કરું છું, પૈસા/પગાર માટે આ બધું નથી કરતો – તેમ ચિત્તમાં રાખી અંતરદ્રષ્ટિ બદલો. ભગવાન મળવા જોઈએ અને મૃત્યુનો ભય જવો જોઈએ.
- અર્જુનની જેમ ફક્ત ભગવાન જ માંગો. દુર્યોધનને સેના/પૈસા જોઈએ. અંદર જુઓ કે તમે દુર્યોધનનો અંશ છો કે અર્જુનનો?
- તમે માલિક નથી – ટ્રસ્ટી છો – તેમ માનીને બધાં જ કાર્યો જાગૃતિથી કરો.
- આ પ્રયોગથી વ્યક્તિ દુકાન/નોકરીને ભગવાનની માનીને આગળ જતાં તે શરીરને પણ ભગવાનનું માનશે. ભગવાન જ ચલાવે છે/પચાવે છે/બોલાવે છે. તેની જ શક્તિ છે.
- જાગૃતિ આવે એટલે વ્યક્તિ હંમેશાં સામેની વ્યક્તિને ઉચ્ચ માનશે- નીચી નહીં માને. (આંતરિક રીતે માનો તોપણ ચાલે). વનસ્પતિ/પ્રાણી/કીડી/જંતુ બધાંમાં આત્મા છે- અને તેમના કરતાં પણ હું નીચો છું - તેમ માનો.
- આ રીતે ક્રિયા કરતાં વ્યક્તિનું જોડાણ બુદ્ધિ સાથે નહીં થાય અને બધાંમાં આત્મા દેખાશે. આ અભ્યાસથી સામેની વ્યક્તિ પ્રત્યેના પૂર્વગ્રહ/દ્વેષ નીકળી જશે/ઘટશે. હવેથી વ્યક્તિ કાયમ આત્મા સાથે જોડાયેલો જ રહેશે. (આ કામ મુશ્કેલ છે- માર્ગ લાંબો છે)
- કોઈ પ્રત્યે વર્તન/વાણી/વહેવાર ભૂલથી ખોટાં થાય ત્યારે ક્ષોભ થવો જોઈએ. પણ કોઈને પોતાનું વર્તન ખોટું લાગતું જ નથી કે ક્ષોભ થતો જ નથી – એટલે કર્મ ભૂંસાતું નથી.
- સંજોગો તમારી સાથે ખોટું કરાવી જશે પણ ત્યારે આ સત્સંગ યાદ આવે તો જાગૃતિથી ક્ષોભ કરીને માફી માંગો અને ખોટું કરતાં બચો – તો માફ થઈ જશે. કૃપા હાજર છે.
- જાગૃતિ વધશે તેમ ત્રુટિ/ખામી દેખાશે અને નિયંત્રણમાં આવશે. લાભ/ગેરલાભની ચિંતા ન કરો. પ્રત્યેક ક્રિયા આત્માના સંદર્ભમાં જ હોય.

સત્સંગ ક્રમાંક [846] 11 JUL 2004 B

- બીજી વ્યક્તિને અંદરથી આદર આપવાનો છે- પણ બીજી વ્યક્તિ તરફ આત્મા હણાઈ જાય તેટલી હદનું ખેંચાણ ન હોવું જોઈએ- ભલે ગમે તે વ્યક્તિ હોય. આપણી અંદર આવા પુષ્કળ ચુંબકીય પરમાણુઓ ભરેલા છે. – સાવધાન! આત્માથી મોટું કોઈ નથી.

આપણે બીજા આત્માને નમન કરવાનું છે, આદર આપવાનો છે- પણ ચિત્ત ઉપર વ્યક્તિ છવાઈ ન જવી જોઈએ.

- આપણી હાજરીનો ભાર અન્ય વ્યક્તિ/પ્રાણી/પક્ષી કે કોઇને ન પડવો જોઈએ. બધાને લાગવું જોઈએ કે 'આ આપણો મિત્ર છે' – આ પરમ અહિંસા છે.
- રોજ રાત્રે આત્માની સાક્ષીએ સૂતાં પહેલાં આખા દિવસના પ્રસંગો યાદ કરી લો. જ્યાં પણ આપની ભૂલ દેખાય ત્યાં ક્ષમાભાવ કરી લેવો. જુઓ કે તમે તમારા આત્માને સાથે રાખીને જાગૃતિથી કેમ કાર્ય કરો છો.

સત્સંગ ક્રમાંક [847] 18 JUL 2004 A

- વ્યક્તિનો સ્વભાવ કાયમ આનંદમાં છે, વિઘ્નો આવતાં નથી, ભય/ચિંતા નથી તો સાધના કેમ કરવી?
- વ્યક્તિનું વર્તન/આચરણ/વાણી વગેરેને માણસો સ્વભાવ કહે છે – જે ખોટું છે.
- 'સ્વ' કોને કહેશો? અંદરથી જે 'હું' આવે છે તે શરીર પ્રત્યે આવે છે. પણ શરીર તો સંયોગોનું પરિણામ છે. 'હું' તરફ આંગળી ચીંધો તે શરીર નથી. આપણને ખબર જ નથી કે 'હું કોણ છું?' જે દેખાય છે તે અન્ય છે/બદલાતી પ્રકૃતિ છે.
- પ્રકૃતિનો કલર બદલાતો રહે છે- તે શાશ્વત નથી. પ્રકૃતિનો સ્વભાવ વ્યક્તિના 'સ્વ' ને ઢાંકે છે. આપણી પ્રકૃતિ અપરા છે- જયારે ઈશ્વરની દુનિયા 'પરા' માં છે. જે કાંઈ બધું અંત:કરણ – મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર - થી અનુભવાય છે તે બધું જ 'અપરા' છે. અપરામાં ભગવાન નથી. પૃથ્વી/બ્રહ્માંડ બધું જ અપરા છે. તો પ્રશ્ન છે કે હવે શોધવું ક્યાં? – 'અપરા' માં ચોંટી ન જાઓ/ઝડપાઈ ન જાઓ.
- ભય એટલા માટે લાગે છે કે સર્વત્ર બધું જ અપરા છે – અને તે પરધર્મ છે. વ્યક્તિને સાચો ધર્મ શોધવો છે. 'સ્વભાવ' ને જાણવો સહેલો નથી.
- દરેક અવસ્થામાં પ્રકૃતિને જુઓ/જાણો. ધ્યાનમાં જુઓ, વ્યવહારમાં જુઓ અને જુઓ કે જે જણાય છે તે 'હું' નથી. આમ કરતાં જો પ્રકૃતિ છૂટી પડી જાય તો કામ થઈ જાય. સતત જોવાથી વ્યક્તિ 'પરા'માં જાય છે.
- જો કોઈ 'સ્વભાવ' જાણેલા જ્ઞાનીનો સંગ થાય તો વ્યક્તિની મહેનત ખૂબ ઘટી જાય. જ્ઞાનીની ઊર્જા તેને મળશે – તેથી વ્યક્તિનો 'હું' – કે જે શરીર/બુદ્ધિની વકીલાત કરતો હતો તે બંધ થાય અને આ 'હું' પ્રકૃતિની સામે થઈ જાય. એટલે જ્ઞાનીને શોધી કાઢો, તેથી તેની ઊર્જા તમને મળે. અંદર રહેલાં આવરણો – મળેલી પ્રજ્ઞાશક્તિથી જ જાય. દરેક જ્ઞાનીનો અંદરનો 'સ્વભાવ' સરખો જ હોય.
- જો કોઈનો સ્વભાવ સારો હોય/ચરિત્ર સારું હોય તો તેનો આદર જરૂર કરો- પણ યાદ રાખો કે 'સત્ત્વગુણ' પણ અપરામાં છે- તેમાં ભગવાનની શક્તિ નથી. પરામાં જવા માટે 100% ચિત્તશુદ્ધિ જોઈએ. શોધી કાઢો કે પરાને રોકે તેવા મોહ તમારામાં કઈ કઈ જગ્યાએ પડેલા છે? તે બધા જ મોહ કાઢવા પડશે. મોહનું લિસ્ટ લાંબું બનશે. ગીતામાં પણ સાવ છેલ્લા શ્લોકમાં અર્જુનનો મોહ જાય છે. કોઈ પણ જગ્યા/સંબંધ/વસ્તુમાં ચિત્ત ચોંટે એટલે આત્મા તરફ પડદો પડી જશે. તમારી સુરતા (જાગૃતિ) શામળિયા સાથે જ હોવી જોઈએ.
- સતત સ્વાધ્યાય કરો. સત્સંગને શ્રવણ કરીને છોડી નહીં દેવાનો. જો પુરુષાર્થ/સ્વાધ્યાય નહીં કરો તો ભલે સત્સંગનું પુણ્ય મળે- પણ પરાની શક્તિ નહિ મળે.
- વ્યવહાર કરો ત્યારે જ્ઞાની હાજર નહીં હોય- પણ તેની જ્ઞાનશક્તિ હાજર હોય છે. આ જ્ઞાનશક્તિનું સ્મરણ કરો અને આત્માના સ્વભાવમાં રહો – પ્રકૃતિમાંથી બહાર નીકળો. (હું આમ કરું/બોલું/બતાવી દઉં... વગેરે પ્રકૃતિ છે- તેમાં ન રહો).
- બધી જગ્યાએ જ્ઞાની તો નહીં મળે- એટલે સારા માણસો સાથે રહો તો જ્ઞાનીનું જ્ઞાન ટકશે – નહિતર જ્ઞાનીનું જ્ઞાન નહીં રહે. સમકિત એટલે વ્યક્તિની પ્રકૃતિનો નેગેટિવ ગુણ/મોહ એક્ટિવ નહીં રહે.
- જો નેગેટિવ ગુણોનો ઉછાળો આવે કે બહાર આવે તો જાગૃતિથી તેને જુઓ.

- <u>આનંદ/મોજ/મસ્તીમાં રહો – પણ તેમાં વહી ન જવું – તે પરા નથી. અંદરનો આનંદ/મસ્તી વગેરેને દૂરથી 'જુઓ'–તેમાં ભળી ન જાઓ. કોઇ પણ ક્રિયામાં ન ભળો.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [847] 18 JUL 2004 B</u>

- <u>મૂર્તિના દર્શન કરતી વખતે કહો કે "મૂર્તિની શક્તિથી મારી પરાશક્તિ જાગૃત થાય" – તો કાર્ય થશે. ફક્ત મૂર્તિના આકારની જ શક્તિ માનો તો નહીં થાય</u>.
- <u>સ્વાધ્યાય એટલે રોજેરોજની ઘટનામાં જ્ઞાનીનું જ્ઞાન લાગુ કરવું</u>. પ્રતિકૂળ ઘટનામાં બહારથી વિરોધ ભલે કરો પણ આંતરિક રીતે માનો કે મારી જ્ઞાનની ચિનગારી અહીં મૂકવી જોઇએ.
- <u>વ્યક્તિને સુખ/સગવડ મળે એટલે જ્ઞાનનું લીકેજ શરૂ થઈ જાય છે. ભલે તમે બંગલામાં રહો પણ 'મારી પ્રકૃતિ ક્યાં સ્લીપ થઈ જશે?' તેની જાગૃતિ રાખો. પૈસાનો ભાર ન હોવો જોઈએ. પૈસા દ્વારા ફસાવું ન જોઈએ.</u>
- ઘણા સત્સંગમાં વક્તવ્ય/વ્યાખ્યાન મુખ્ય થઈ જાય છે. તે લીકેજ છે. આમ થાય તો પરા/જાગૃતિ ગઈ. વક્તવ્ય/વાણીના મોહાંધ ન થવું. (ઓશો વગેરેના ...) તેનું ખરાબ ન ઇચ્છવું અને તેનાથી અંજાઈ પણ ન જવું. તેના ટીકાકાર પણ ન થવું. મધ્યમાં રહેવું.
- <u>ઘણી વ્યક્તિ સાધનાના નામે ઘણી ગંભીર થઈ જાય છે. પોતાને સાધક/ધ્યાની/સમાજસેવક કહે છે. તેણે પણ પરા ગુમાવી</u>. પોતાની ચેષ્ટા સામે સાવધાન રહો. મોહવાળી પ્રકૃતિને નિર્મોહી કરો.
- બુધ્ધના અંતરંગ શિષ્ય આનંદ 40 વર્ષ બુધ્ધની સાથે રહ્યા તોપણ બુધ્ધની જાગૃતિ/બુધ્ધત્વ ગ્રહણ ન કરી શક્યા – પણ તેના બાહ્યને જ ગ્રહણ કરી શક્યા. અંદરની અવ્યક્ત શક્તિનો જ ખપ છે. ગુરુનો બાહ્ય તો ફક્ત દેખાવ જ છે – તેમાં ન જાઓ.
- <u>જેની પાસે પરાશક્તિ હોય તે કોઈ દિવસ ગુરુ ન થાય</u>. (અમુક અપવાદ છે). કૃષ્ણ અર્જુનના ગુરુ નહોતા – સખા હતા.
- જ્યાં પરાનો સત્સંગ હોય ત્યાં યુવાશક્તિ હોય. જ્યાં સાચી પરાશક્તિ હોય ત્યાં સ્વતંત્રતા હોય. (આવો કે ન આવો, સહમત થાઓ કે ન થાઓ વગેરે...).

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [848] 25 JUL 2004 A</u>

- પ્રકૃતિથી ઉપરનો આત્માનો અનુભવ પ્રયત્નથી ન થાય – તે સાચું છે?
- સંસારના સંચાલનમાં શરીર/મન/બુધ્ધિ જોઈએ. તેમાં આત્મા/ઈશ્વરની જરૂર નથી.
- <u>અનુભવ અને અનુભૂતિ અલગ અલગ છે</u>. <u>ઘટના બની ગઈ અને બાદમાં સ્મૃતિ/બુધ્ધિમાં જેનો સંગ્રહ થાય તેને અનુભવ કહેવાય. અનુભવને યાદ કરી શકાય</u>. પરંતુ <u>જ્યારે શરીર, મન, બુધ્ધિ ત્રણેય શાંત અને નિષ્ક્રિય હોય તથા સ્મૃતિ કે બુધ્ધિ જેમાં હાથ ન નાખી શકે તેને અનુભૂતિ કહે છે. અનુભૂતિનો સ્મૃતિમાં સંચય ન થાય</u>.
- સંસારમાં બધાને પોતાના અનુભવો હોય. કેટલાક બહિર્જગતના અને કેટલાક સાધનાના અનુભવો હોય. અતીન્દ્રિય (Extra Sensory Perception) અનુભવો પણ હોય – જેમ કે પ્રકાશ દેખાવો, દૂરધ્વનિ સંભળાવો વગેરે. – પણ તેમાં આત્મા નથી અને તે અનુભૂતિ પણ નથી. <u>અનુભવથી ભવદુ:ખ – જન્મમરણ ન કપાય</u>.
- જીવો/વનસ્પતિ પુદગલ છે. <u>જે જન્મે, વધે અને નાશ પામે તે પુદગલ છે</u>. તેનાથી જીવની ગતિ થાય છે. વ્યક્તિને પુદગલનો અનુભવ થાય છે પણ મનની પેલે પારનો અનુભવ થતો નથી. જો મનનો રસ (Interest) પ્રકૃતિમાંથી ઘટે તો કામ થાય.
- અંત:કરણમાં સતત રાખો કે મારે પ્રકૃતિમાંથી બહાર આવવું છે. <u>આત્મજ્ઞાન થયા પછી પણ પ્રકૃતિના દોષ ચાલુ રહે છે. તે કાઢવા માટે આંતરતપની જરૂર પડે છે.</u>
- શરીર/મન/બુધ્ધિથી થતા પ્રયત્નો અટકાવવા નહીં – પણ તેમાં જ્ઞાનીની જ્ઞાનદ્રષ્ટિ ઉમેરીને જ્ઞાનીને દરેક આંતરિક અને બાહ્ય કાર્યમાં હાજર રાખવા જોઈએ. <u>જ્ઞાનીના જ્ઞાન પ્રત્યે શ્રધ્ધા રાખવી–તેને કદી ભૂલવી નહીં–તે સત્પુરુષના ચરણ સેવવા બરોબર છે.</u>

- <u>વહેવારમાં પ્રજ્ઞાશક્તિનો આશ્રય કાયમ લેવો. આ અઘરું છે – કારણ કે મન, બુદ્ધિના તરંગો છવાઈ જાય છે અને પ્રજ્ઞાને રોકે છે. પણ સતત જ્ઞાનીની સહાય માંગો અને પ્રાર્થના કરો કે "મારી શક્તિ ઓછી પડે છે".</u>
- પોતાની સમજણ, વિચારો, ડહાપણ પ્રત્યે વૈરાગ્ય આવે અને વ્યક્તિ છોડે તો જ જ્ઞાનીનું જ્ઞાન કામ કરે છે.
- વ્યક્તિ કાં તો મિથ્યાત્વમાં હોય છે અથવા તો સમ્યકત્વમાં હોય છે. જો મિથ્યાત્વ તૂટે તો જ જ્ઞાની તેને મહત્ત્વ આપશે. બુદ્ધિ ઓછી હોય તોપણ વાંધો નથી. <u>સમકિત હોય કે "હું આ શરીર કે મન નથી"</u>. જે વ્યક્તિ <u>સમકિત</u>માં હોય તે બીજાનું મિથ્યાત્વ દૂર કર્યા જ રાખશે. જ્યાં સુધી <u>સમકિત</u> ન થયું હોય ત્યાં સુધી પ્રકૃતિ- પુદગલના અનુભવો જ થયા કરશે, પણ <u>સમકિત</u> થતાં જ પુદગલની ઉપરનો જ અનુભવ થશે.
- શરીર, મન, બુદ્ધિ સાથે એકરૂપતા હોય તે બધી મિથ્યાદ્રષ્ટિ (અવળી દ્રષ્ટિ) છે- જેમાં 'હું'/'મારુ' હોય – તે તૂટવી જોઈએ અને <u>સમકિત</u> દ્રષ્ટિ થવી જોઈએ. <u>સમકિત એટલે સવળી દ્રષ્ટિ – "મારી અંદર ચિત્ત/ચેતના/આત્મા રહેલો છે, મારે ચિત્તશુદ્ધિ કરવાની છે એટલે આ સત્સંગ મળેલો છે. મારો જન્મ ચિત્તશુદ્ધિ માટે જ થયેલો છે – એટલે પૂ. ભાઈનો સત્સંગ મળેલ છે".</u>
- ભલે ક્રોધ/લોભ/ઈર્ષા/કંઈ પણ થાય, પણ તેમાં સહમત ન થાઓ, સહી ન કરો – અને જ્ઞાનીની સાક્ષીએ કહો કે "આ ખોટું છે, હું તેની સાથે નથી પણ પ્રજ્ઞા સાથે છું".

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [848] 25 JUL 2004 B</u>

- <u>જ્ઞાનીની હાજરીમાં નિશ્ચય કરો કે "મારે આત્મા/પ્રજ્ઞાના માર્ગે જ જવું છે" એકલા બેસીને ધ્યાન/પૂજામાં થયેલ નિશ્ચય કામ નહીં લાગે</u>.
- આત્માનું જ્ઞાન હંમેશાં પ્રકૃતિના બેકગ્રાઉન્ડમાં જ થાય છે. સમકિત થયા પછી તે વ્યક્તિને ચોખ્ખી કર્યા જ રાખશે.
- જ્યારે ગુસ્સો વગેરે આવે અને પ્રકૃતિ તપી જાય, પણ અંદરથી પ્રજ્ઞાને લીધે શાંતિ લાગે ત્યારે પ્રતિક્રમણની જરૂર નથી – પણ સામેની વ્યક્તિને દુ:ખ પહોંચે તે વેરના પરમાણુઓ ઊભા કરશે – એટલે 'તેનું દુ:ખ દૂર થાય' તેવી પ્રાર્થના કરો.
- સારી ક્રિયા 'શુભ' ખાતે જાય જયારે પ્રતિક્રમણ ચિત્તશુદ્ધિ તરફ લઈ જાય. <u>વ્યક્તિ ભલે દુષ્ટ હોય – તેનો ન્યાય ન કરો,</u> પણ "મારે લીધે તેને દુ:ખ થયું તેનો હું ક્ષમાપ્રાર્થી છું" તેમ રાખો.
- <u>જ્ઞાનીને પણ જ્ઞાન થઈ જાય એટલે ક્રોધ ન થાય તેવું નથી. તે ક્રમે ક્રમે બીજ, ત્રીજ, ... એમ પૂનમનો ચંદ્ર થાય (પૂર્ણ જાગૃતિ આવી જાય) પછી બધું શમી જાય</u>.
- <u>લાગણીશીલતા કે પસ્તાવો ન ચાલે. જ્ઞાનીની સાક્ષીએ પુરુષાર્થ જોઈએ. પક્ષ ન લેવો. 'આ ખોટું છે' તેમ રાખો.</u>
- ઘણી વખત સામેવાળા જીતી જાય અને તમે હારી જાઓ એટલે ક્રોધ આવે. અપમાન થાય એટલે ક્રોધ આવે. આ બધું અહંકારને થાય છે. જે <u>વ્યક્તિ એમ માને છે કે "મારે હંમેશાં જીતવું છે" – તે અહંકાર છે. પણ આ હાર, જીત પરમાણુઓને થાય છે. આપણે તેના માલિક નથી.</u>
- જેટલું અને જેવું થાય તેવી <u>સારામાં સારી કોશિશ કરો. પણ બાદમાં પરિણામ જે પણ આવે તે સ્વીકારો – તો પ્રજ્ઞાનો પક્ષ થશે</u>.
- <u>જો વ્યક્તિ સ્વીકારે તો અપમાન પામનારો લાભમાં છે અને અપમાન કરનારો ખોટમાં છે. આત્માની શક્તિ વધશે. ચિત્તશુદ્ધિ થશે. સંકલ્પ કરો</u>.
- ભૂલ થાય તો શાંતિથી બેસો અને આત્માની સાક્ષીએ મનથી માફી માંગો તો અંદર ચોખ્ખું થઈ જશે. પરમાણુઓ ચોખ્ખા થશે.
- સત્સંગમાં સાધક જ્ઞાનના પ્રકાશ માટે આતુર છે અને પોતાના દોષ (ખામી) મિથ્યાત્વ દેખાય છે. પણ વહેવારમાં રિઝલ્ટ ન મળે તો શું? જેને સમજ મળી જાય તે પ્રકૃતિના પક્ષમાં નહિ હોય પણ આત્માના પક્ષમાં હોય છે. હવે <u>સમજણ બાદ – દર્શન, જ્ઞાન,</u>

ચારિત્ર, તપ – જોઈએ. મિથ્યાદ્રષ્ટિ તાત્કાલિક ન જાય – પણ ઘટના બને ત્યારે વિપરીત સંજોગોમાં જ્ઞાન/સમજણ હાજર કરો – ધીમે ધીમે પરમાણુઓ બહાર નીકળી જશે.

- જાગૃત વ્યક્તિ ઘટના બને એટલે તરત જ જાગૃતિથી જ્ઞાનમાં વર્તે. સમજણથી ચિત્તશુદ્ધિ ન થાય. સમજણના બીજને સત્સંગનું ખાતર વારંવાર નાખવું પડે. પછી બધું જ વિરુદ્ધ જાય અને સમજણ વાપરો એટલે તે જ્ઞાનમાં કન્વર્ટ થાય અને તેથી ચિત્તશુદ્ધિ થાય.
- કોઈ ઘટના ન બનતી હોય ત્યારે આપણી પ્રકૃતિમાં શું ચાલી રહ્યું છે તે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બનીને જુઓ. આત્મા બનીને પ્રત્યેક પળમાં જુઓ. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટામાં પુદગલ નથી. તે પુદગલને જુએ છે અને તેનો નાશ થાય છે. અંદર અને બહારની બધી પ્રકૃતિને જ્ઞાતા દ્રષ્ટાથી નિહાળો- તેથી સમજણ જ્ઞાનમાં ફરે અને ચિત્તશુદ્ધિ થાય. જુઓ અને જાણો. આંખ બંધ કરીને અંદરની પ્રકૃતિ જુઓ તો વધુ સારું.

સત્સંગ ક્રમાંક [849] 01 AUG 2004 A

- મન વિચારોનું બનેલું છે અને બુદ્ધિ નિયંત્રણ કરે છે. બુદ્ધિ હંમેશાં પોતાના શરીરના પક્ષમાં વકીલાત કરશે. "મારી બુદ્ધિ અને મારા વિચારો જ દુ:ખનું કારણ છે" તે જુઓ.
- જો મારે જન્મમરણથી છૂટવું હોય તો આ બુદ્ધિથી અંતર્યાત્રા થઈ શકશે નહીં. એટલે આ બુદ્ધિ/વિચારોને છોડીને જ્ઞાનીનો આશરો લો.
- સત્સંગનો પ્રકાશ બુદ્ધિ/વિચારો/અહંકારને નિષ્ક્રિય કરી નાખશે. પણ બહાર જ્યાં આચરણ આવે ત્યાં આંતરતપ જોઈશે. પ્રથમ સાંભળીને સમજ કેળવો. ત્યાર બાદ આચરણ આવશે.
- મળ/વિક્ષેપ/આવરણ આવે ત્યારે મન બુદ્ધિ કબજો લઈ લે અને તમારું ધાર્યું ન થાય ત્યારે આંતરતપ કરો – છટકી ન જાઓ – જેમ કે TV જોવું, પુસ્તક વાંચવું, બીજે ચાલ્યા જવું વગેરે. નહિતર ચિત્તશુદ્ધિનો ચાન્સ ગુમાવશો.
- આવી પડેલ સ્થિતિને સમજણ/જ્ઞાન/જાગૃતિ વડે જુઓ. જો આંતરતપ કરશો તો જ્ઞાની પુરુષની શક્તિ સહાય કરશે અને ચિત્તશુદ્ધિ થશે.
- ચિત્તશુદ્ધિ જન્મોજન્મ ભેગી આવે છે. પણ શરીરને ચોંટે તેવાં શુભ/અશુભ/તપ/સારાં કર્મો – તે બધું અહીં જ રહી જશે. તે ભેગું ન આવે.
- મળ/વિક્ષેપ/આવરણ આવે ત્યારે પહોંચી વળવા નિરંતર સદગુરુ સાથે જોડાયેલ રહો/જાગૃત રહો – સુખ/દુ:ખ કે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં.
- વિચારને અહમ સાથે ગાંઠ હોય છે. જો અહમ ન હોય તો વિચારો આવે અને ચાલ્યા જાય. રમણ મહર્ષિને પણ વિચારો આવે.
- પ્રત્યેક સંઘર્ષ તમને જ્ઞાન આપવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. અંદર મળ/વિક્ષેપ/આવરણ છે એટલે તો સંઘર્ષ આવે છે.
- ઘણી વખત 'સામેની વ્યક્તિ પોતાનામાં રસ ગુમાવશે' તે ભયથી માણસો સમજણ/આંતરતપ છોડી દે છે. પણ તે ચાલુ રાખો તો સામેના માણસનું પણ ડેવલપમેંટ થશે.
- જ્યારે આખો દિવસ કોઈ સાથે રહેવાનું હોય ત્યારે ઉપેક્ષાને સાધનાના સાધન તરીકે લો – તે દ્વેષ નથી.
- ક્યાંયથી પણ અશાંતિ/ભય/ક્લેશ આવે તો તેને અટકાવો અને સમજણ વાપરો – ભયને ઓળખો. વ્યક્તિને અભય કરવા માટે ભય આવે છે.
- બુદ્ધિ શાંત થાય તો જ જીવન-મરણ સુધરે અને સત્સંગ સાર્થક થાય.

સત્સંગ ક્રમાંક [849] 01 AUG 2004 B

- જ્યારે આત્માનો આનંદ પ્રગટ થાય ત્યારે મન તિરોહિત થઈ જાય છે. અપરોક્ષાનુભૂતિ થાય ત્યારે શરીર/મન/બુદ્ધિનો અભાવ થઈ જાય છે.
- વ્યક્તિને માત્ર તીવ્ર જિજ્ઞાસા હશે તોપણ આત્માનું જ્ઞાન પ્રગટ થઈ જશે. બુદ્ધિને શાંત/સ્થિર રાખો – એટલે સમજણ શક્તિ વધશે/પ્રજ્ઞાશક્તિ વધશે.

- જ્યાં સુધી પૂર્ણ જાગૃતિ ન આવે ત્યાં સુધી આત્મા પ્રગટ થતો નથી. વ્યક્તિ જ્યારે બુદ્ધિનો આશ્રય છોડે એટલે પ્રજ્ઞાની સમજણથી કામ થાય છે.
- જ્ઞાનીના જ્ઞાનના સત્સંગથી લાંબા સમયે પ્રજ્ઞા ડેવલોપ થઈ જશે – જેને કારણે વ્યક્તિ પોતાના દોષ જોતી થઈ જશે – જે પ્રજ્ઞાની પ્રગતિનું લક્ષણ છે.
- બુદ્ધિ હંમેશાં અન્યના દોષ જ બતાવે. જ્યારે પ્રજ્ઞા હંમેશાં પોતાના દોષ બતાવે. આમ દોષ દેખાતાં જ તે દોષ નીકળી જશે.
- પોતાના દોષ નીકળે તો જ જન્મમરણ કાપવામાં ગતિ થશે. પરમ શક્તિ પાસે પ્રાર્થના કરો કે નીકળી ગયેલ દોષ બીજી વખત ન થાય. આમ કરશો તો ખરેખર કાર્ય થશે જ – ચિત્રગુપ્તનો ચોપડો ચોખ્ખો થશે.
- જેમ જેમ સમજણના પ્રકાશમાં ભૂલ દેખાય તેમ તેને ચોખ્ખી કરો. આખો દિવસ જુઓ અને માફી માંગો તેવું કરવાની જરૂર નથી. વચ્ચે શુભ ભાવ કરો, ધ્યાન કરો, પ્રાર્થના કરો વગેરે.
- જ્યારે પાંચેય ઇન્દ્રિયો શૂન્ય થઈ જાય, શરીરનો અભાવ થઈ જાય અને સીધો આત્મા જ વ્યાપી જાય તે અપરોક્ષાનુભૂતિ છે. ત્યાર બાદ બધો કચરો આપોઆપ નીકળતો જાય. પણ ત્યાં સુધી વ્યક્તિએ પ્રજ્ઞાશક્તિનો આશરો લેવો પડે.
- જ્યારે બુદ્ધિ મન શાંત થાય ત્યારે જ પ્રજ્ઞા પ્રગટ થશે. પણ અપરોક્ષાનુભૂતિ જ્યાં સુધી ન થાય ત્યાં સુધી આંતરતપ કરવાનું રહેશે.
- અજ્ઞાશક્તિમાં પોતાના દોષ નહીં દેખાય. પ્રજ્ઞામાં જ પોતાના દોષ દેખાશે.
- વિચારોની ગાંઠ અહમ સાથે છે અને અહમ કર્તા અને ભોક્તા છે. ખરેખર સુખ/દુ:ખ શરીર પર આવે છે પણ અહંકારની વિચારો સાથે માન્યતા છે કે મને બધું યાદ છે/આવડે છે. આ અહંકારનો સંબંધ કેમ તોડવો? વિચારોને શાંત કરો, બુદ્ધિ શાંત કરો – એટલે જાગૃતિથી ખબર પડશે કે મારે અહંકાર સાથે જોડાણ નથી – એટલે સહજ સુખ આવશે.
- વિચારો/બુદ્ધિ/સંસ્કારો/શરીર પ્રત્યે સાક્ષીભાવ થવો જોઈએ. તો કર્તાભાવ અને ભોક્તાભાવમાંથી બચી જશો અને એટલે દુ:ખમાંથી બચી જશો.
- દેવો પાસે વિચારો નથી એટલે સુખ છોડવાનો વિકલ્પ નથી જ્યારે મનુષ્ય પાસે વિચાર છોડીને સુખ/દુ:ખ છોડવાનો વિકલ્પ છે.
- જ્યારે નિર્વિચાર અવસ્થા હોય ત્યારે જ સ્વરૂપનો વિચાર આવે. મન/બુદ્ધિમાંથી શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન શાંત કરવું પડે અને છોડવું પડે.

સત્સંગ ક્રમાંક [850] 08 AUG 2004 A

- જો જગતમાં માન ન હોત તો મોક્ષ હાજર છે. જો ક્રોધ/માન/માયા/લોભ નીકળી જાય તો મનુષ્ય દેવ થઈ જાય અને સાધના કે ધ્યાન કરવાનું રહેતું નથી.
- બ્રહ્મનું ઈંડું એટલે બ્રહ્માંડ. પૃથ્વીની ઉપર 7 લોક અને નીચે 6 લોક છે. કુલ 14 લોક છે. આ 14 લોકની બહાર સદગુરુનો લોક છે.
- બહારથી ભલે તમે ઓફિસર કે સાહેબ હો – અંદરથી માનની તાણ કે ઇચ્છા ન રાખો. પોતાનું 'હુંપણું' અને તેનો વિસ્તાર મહત્ત્વના નથી – પણ પોતાનું 'હોવાપણું' મહત્ત્વનું છે.
- 'માનીપણું' છોડ્યા પછી પાછળ છૂપો અહંકાર ન હોવો જોઈએ. ખોટો બાહ્યાચાર ન કરવો.
- પુરુષોમાં માન/ક્રોધ વધુ હોય છે જ્યારે સ્ત્રીઓમાં રાગ/મોહ/માયા/લોભ વધુ હોય છે.
- મનના બે પ્રકાર – 1. દ્રવ્યમન અને ભાવમન. દ્રવ્યમન પ્રગટ થાય છે જ્યારે ભાવમન અતિશય સૂક્ષ્મ છે – અને તે વ્યક્તિની વૃત્તિ અને આશયમાંથી બને છે. જેના આશયો ઊંચા હોય તેનું ભાવમન ઊંચું હોય. આશય વ્યક્તિની બુદ્ધિમાંથી આવે છે અને આશયથી જ બંધન અને મોક્ષ થાય છે. બહારથી કર્મ ખોટું દેખાય પણ આશય - સામેના માણસના કલ્યાણનો હોય તો બંધન નહીં થાય.

- <u>ખરાબ માણસને પણ આત્મા તરીકે જોવાનો આશય રાખો – તો જ ભાવમન ઊંચું જાય.</u> વૃક્ષ, પ્રાણી, પશુ બધાંમાં આત્મા જ જુઓ. માણસની ખરાબી તેની પ્રકૃતિની છે- તમે તો ફક્ત તેના આત્માને જ જુઓ.
- અંદરથી ચિત્તમાં બીજા માટે કેવા ભાવ/વિચાર આવે છે? અંદરથી 'હું કેવો છું'? આ અંદરનો કરંટ ભાવમનમાંથી આવે છે. જે તમારી ગતિ નક્કી કરે છે.
- ઘણી વખત બહારનું આચરણ ઉત્તમ હોય પણ ભાવમન ખરાબ હોય. તેનાથી ઊલટું, ઘણાનું વર્તન ખરાબ હોય પણ ભાવમન ઉત્તમ હોય છે.
- જેવી સમજણ તેવું જ્ઞાન, અને જેવું જ્ઞાન તેવું જ આચરણ. <u>ભાવમન આચરણમાં આવતાં વાર લાગે છે – એટલે વ્યક્તિનું જજમેન્ટ તાત્કાલિક ન લેવું.</u>
- <u>જેનો આશય પોતાનું પરિવર્તન આત્માતરફી કરવાનો હોય તેનું જ ભાવમન ડેવલોપ થાય. બહારના દ્રવ્યમનની ચિંતા ન કરવી. અંદરના ભાવમનની ચિંતા કરો.</u>
- સત્સંગમાં મન શાંત રાખો. ચંચળ મનમાં જ્ઞાનીનું જ્ઞાન કામ નહીં કરે. ચિત્તને સ્થિર અને જ્ઞાની સાથે જોડેલું રાખો. આશય સારો રાખો અને તેને ભગવાન સાથે જોડો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [850] 08 AUG 2004 B</u>

- જ્ઞાનીના સત્સંગથી સાધકની પ્રજ્ઞાશક્તિ ધીમે ધીમે કામ કરતી થઈ જશે – અને વ્યક્તિની બુધ્ધિ સવળી થઈ જશે. (નકારાત્મકતા નીકળતી જાય). પરંતુ અત્યંત ખરાબ પરિસ્થિતિમાં આ સવળી બુધ્ધિ સવળી નહીં રહે – વહી જશે. પણ અંદર જ્ઞાન તો પડેલું જ છે.
- વ્યવહારમાં જ્ઞાન લાગુ પાડો અને બુધ્ધિનો આશ્રય ઘટાડો એટલે પ્રજ્ઞાશક્તિનું કાર્ય થશે અને ચિત્તશુધ્ધિ થશે – જેને આત્મજ્ઞાન સાથે સંબંધ છે. <u>પ્રજ્ઞાશક્તિ વગર ચિત્તશુધ્ધિ થશે જ નહીં.</u>
- જેની પ્રજ્ઞાશક્તિ જાગૃત થાય તે કદી પણ બુધ્ધિની ધારથી કામ નહીં કરે. તેની બુધ્ધિ પ્રજ્ઞાના આશ્રયમાં હોય.
- <u>પ્રજ્ઞાવાળી વ્યક્તિમાં રાગ, દ્વેષ કે અન્ય કષાયો ન હોય. કોઈ પણ ક્રિયામાં પ્રસન્નતા હોય. પ્રજ્ઞાવાન વ્યક્તિમાં મોટાઈ ન હોય – તે હંમેશાં વર્તમાનમાં જ હોય.</u>
- <u>પ્રજ્ઞામાં અભય હોય, જ્યારે બુધ્ધિને શંકા, અવિશ્વાસ હોય. પ્રજ્ઞાની શક્તિનું કેન્દ્ર મન, બુધ્ધિ, ચિત્ત, સ્મૃતિમાં ન હોય. એટલે પ્રજ્ઞા મૃત્યુ પછી પણ સાથે આવે. તે સાચી કમાણી છે. અહીંની વસ્તુ મૃત્યુ પછી સાથે ન આવે.</u>
- <u>પ્રજ્ઞાશક્તિ હંમેશાં જ્ઞાની સાથેના સંબંધથી આવે – અથવા તે પૂર્વ જન્મની કમાણી હોય. પુસ્તક, ધર્મ, ધ્યાન, તપ, સત્કર્મ, શાસ્ત્રો, ક્રિયાથી પ્રજ્ઞા ન આવે. તે સીધી આત્મામાંથી આવે છે અને તે આત્માનું કિરણ છે.</u>
- જેમ જેમ સાચા જ્ઞાનની તલપ (ગરજ) વધે તેમ તેમ ચિત્તશુધ્ધિનો પ્રારંભ થઈ જાય છે. પછી જાગૃતિનો પ્રારંભ થાય અને પ્રજ્ઞાશક્તિ ધીમે ધીમે ડેવલોપ થાય.
- જ્યાં સુધી વ્યક્તિ મન, બુધ્ધિ, વહેવારની ક્રિયામાં પડી છે (ક્રિયાશીલ છે) ત્યાં સુધી 'શુભ' ની શક્તિ ડેવલોપ થાય છે – જે અહમને કાપતી નથી – પણ તે અહંકારને વધુને વધુ વિકસિત કરે છે કારણ કે અહમને લાભ છે. પણ જ્યારે પ્રશ્ન થાય કે "આ બધું હું શા માટે કરું છું?" તેવો વિચાર આવે એટલે અહમનો ઘસારો શરૂ થાય. મનની ક્રિયા મહત્ત્વની નથી.
- અહમ પ્રત્યેની આંધળી દ્રષ્ટિ રોકો. આ આંધળી દ્રષ્ટિ ચિત્તશુધ્ધિ ન કરે. આંધળી ક્રિયાને સપોર્ટ ન કરો. અહમ પર દ્રષ્ટિ કરો. ક્રિયામાં વજન ન રાખો તો ચિત્તશુધ્ધિ થશે. અહમ પ્રત્યે જાગૃતિ રાખો.
- જ્ઞાનીને "જ્ઞાન થઈ ગયું છે કે કેમ?" આવું પુછાય? <u>જો જ્ઞાની કહે કે "મને આત્માનું જ્ઞાન થઈ ગયું છે" તો તે કર્તાભાવ થાય અને તેમાં જ જ્ઞાનનો અભાવ થઈ જાય છે. જ્ઞાનની આંખ હોય તો જ જ્ઞાની ઓળખાય.</u>
- ગુણો ભરોસાપાત્ર નથી, જ્ઞાન ભરોસાપાત્ર છે. <u>જો કોઈના વ્યક્તિત્વ, વેશભૂષા, વાણી, વર્તન વગેરેથી તમે અંજાઈ જાઓ છો તો તમે પ્રકૃતિના ગુણોથી આકર્ષાઓ છો.</u>

- ભાવ/લાગણીનું ઉદ્‌ભવ સ્થાન પ્રકૃતિમાં છે. તેના રાગ, દ્વેષ થાય. એટલે ભાવ શાંત રાખો તો જ પ્રકાશ/પ્રજ્ઞા/જ્ઞાન/જાગૃતિ માટે અવકાશ બને. <u>ભાવ આપણા અહંકારને ઓળખવામાં મદદ ન કરે</u>. પરાભક્તિમાં જવા માટે ભક્તિની ક્રિયાને ઓળખવી પડે. <u>ભાવને બદલે જાગૃતિ ગોઠવવી</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [851] 15 AUG 2004 A</u>

- જ્ઞાનીની ગેરહાજરીમાં કર્તાભાવ વધે છે – ઉપાય શું? જાગૃતિનો વ્યાપ હોય છે – તે ફેલાતી હોય છે. જાગૃતિ કાર્ય/કારણથી પર છે. આ વિજ્ઞાન ભૌતિક વસ્તુને લાગુ પડે છે – અધ્યાત્મને લાગુ પડતું નથી.
- <u>જેની અભીપ્સા/પ્યાસ જાગૃતિ માટે હોય તો તે તેની તરફ વહે છે.</u>
- <u>જો વ્યક્તિ અમેરિકામાં હોય અને જાગૃતિથી વિચારી, અનુસંધાન કરીને ભાવ કરે કે સત્સંગ હાલમાં ચાલે છે તેમાં જોડાઉં છું તો તે ચેતનાથી જોડાઈ જશે</u>. જો કે રૂબરૂનો વધુ ફાયદો થાય છે. (સંપર્ક, સંબંધ, સંવાદ) એટલે સત્સંગનું મૂલ્ય વધુ છે – વ્યક્તિમાં સત્ પ્રવેશે છે. સાધનથી જોઈતાં પરિણામો નહીં આવે પણ સત્સંગથી ચેતનાનો તાત્કાલિક લાભ થાય છે.
- કેટલાંક કર્મો સત્સંગથી નહીં બળે પણ તે તપથી જાય. સત્સંગથી આવાં કર્મો દેખાઈ જશે. પછી તેને જોઈને તપ કરતાં તે બળી જશે. સત્સંગમાં શબ્દોનું નહીં પણ જ્ઞાનનું મહત્ત્વ છે/પ્રકાશનું મહત્ત્વ છે. જ્ઞાનીના શરીર મારફત આત્મા વહી રહ્યો છે/પ્રગટ છે.
- જ્યારે જ્ઞાની હાજર ન હોય ત્યારે આંખ બંધ કરીને શાંતિથી બેસીને સાધન કરો. સાધનનો લાભ બહુ લાંબા ગાળે મળે છે- પણ સાધન કરો તો જ જ્ઞાની મળે. મહેનતથી નહીં મળે. સાધનથી પુણ્ય મળશે- આ પુણ્યથી યથાર્થ/પરમ સત્સંગ મળશે.
- વ્યક્તિ ગુણ/દોષથી ભરેલી છે. સાધકે પોતાના અહંકારને ક્ષીણ કરવો. જ્ઞાનના પ્રકાશ વગર પોતાના દોષો તરફ દ્રષ્ટિ થશે નહીં. એમ સમજો કે અહંકારથી તમારી આધિ-વ્યાધિ- ઉપાધિ, જન્મ- મરણનું દુ:ખ નહીં જાય.
- જ્ઞાનીના સત્સંગમાં તમે અહંકાર ક્ષીણ કરવા અને જ્ઞાનનો પ્રકાશ મેળવવા આવો છો. પોતાના મન, બુધ્ધિ, ચિત્ત ક્યાં જાય છે તે જોતાં શીખો અને જુઓ. સ્વજ્ઞાન અને સ્વ નિરીક્ષણમાં રસ લેવો. જ્યારે સાધના આગળ વધશે ત્યારે અંતરાત્માને દોષ અને ગુણો બંને નહીં ગમે. ચિત્તશુધ્ધિ એક વાર થાય તે શાશ્વત છે- તે ત્રિગુણાત્મક નથી. <u>કાર્ય કરવા માટે ત્રણ ગુણ જોઈશે- એટલે ત્રણેય ગુણ જાળવો પણ તેમાં ભળી ન જાઓ</u>. તમારી ચિત્તવૃતિને ત્રિગુણથી છોડાવો અને તેને આત્મામાં રાખો.
- <u>દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ, ભાવ સાથે મળે ત્યારે જ કામ થાય. પણ વ્યક્તિ દરેક કામમાં કહે છે કે "હું જ કર્તા છું" – જે ખોટી વાત છે. ઉપર મુજબ પ્રકૃતિમાં સંયોગો બને ત્યારે પ્રકૃતિમાં કાર્ય આપોઆપ થાય. વ્યક્તિ નિમિત્ત છે, તે કર્તા નથી. આ કર્તાભાવના અહંકારને કંટ્રોલ કરવો સહેલો છે.</u>
- <u>દુ:ખ, અપમાન વગેરે આવે, નુકસાની જાય ત્યારે ભોક્તાભાવનો અહંકાર આવે છે. કર્તાના અહંકારથી અનેકગણી સાવધાની ભોક્તાના અહંકારમાં રાખો તો ઉત્તમ ચિત્તશુધ્ધિ થાય છે. અહીં પણ દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ, ભાવ વડે જ કામ થાય છે. સુખ/દુ:ખ આત્માને થતું નથી પણ અહંકારને થાય છે. એટલે કર્તાપદ અને ભોક્તાપદ ઉપર જ વ્યવસ્થિત ધ્યાન આપો અને શક્તિ લગાડો</u>. ભોક્તાપદમાં દુ:ખી થવાનું નથી. સંજોગોને કારણે દુ:ખ/અપમાન/નુકસાની થઈ છે. ધ્યાન રાખો, કાળજી રાખો પણ તેમ છતાં <u>ઘટના બને ત્યારે અંદર સૂક્ષ્મ રીતે દુ:ખી થતાં અટકો</u>. બધું સંજોગોએ જ ઊભું કર્યું છે. આમ હોવા છતાં પણ દુ:ખી થવાય તો જાગૃતિ રાખો અને પ્રજ્ઞાશક્તિની મદદથી અલિપ્ત રહેવાનો પુરુષાર્થ કરો.
- ઘટનાને ભૂલીને દુ:ખને ભૂલવામાં શક્તિ લગાડો. ચિત્તને આત્મામાં લગાડો. ચિત્તની જાગૃતિ વધારો. જ્ઞાનીનું જ્ઞાન ચિત્તમાં લાવો. શક્ય તેટલું વધુ બળ ચિત્તમાં લગાડો. જો બુધ્ધિથી પ્રતીતિ ચેક કરવા જશો તો તે નહીં થાય- પણ અંદર કાર્ય થશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [851] 15 AUG 2004 B</u>

- **"મને આ ભવસાગરમાંથી બહાર નીકળવાની શક્તિ આપો" તેમ ભગવાન પાસે માંગો. પણ અંદરનાં આવરણો જોયા/જાણ્યા વગર છુટકારો નહીં થાય. આ જોવા/જાણવા માટે આંતરિક દુ:ખ/ભોગવટામાંથી પસાર થવું પડે.**
- **ધ્યાનનો મતલબ અંદર મનમાં નિરીક્ષણ/અવલોકન કરવું. બધું ભલે મનમાંથી બહાર આવે- તેને જુઓ/જાણો – એટલે તે જશે. કોઈ પણ શારીરિક/માનસિક દુ:ખને સાધનાની તપશ્ચર્યારૂપે જુઓ.**
- **શરીરમાં આત્મા વ્યાપેલો છે – એટલે દરેક ક્રિયામાં આત્માની હાજરી છે. ચિંતામાં હો તો આત્મામાં દરેક સેકન્ડના પરમાણુઓ રેકોર્ડ થાય છે. <u>નિરંતર ચિંતા કરવાથી વ્યક્તિ પશુમાં જાય છે આખો દિવસ ચિંતા/ફિકર ન જ કરવી. (આર્ત ધ્યાન)</u>**
- **<u>રૌદ્ર ધ્યાન એટલે સતત ક્રોધ/ઉશ્કેરાટ કરવો – કોઇને સતત ખિજાવું વગેરે. તે વ્યક્તિ નર્કમાં જશે</u>-અંદર આત્મા છે તેમાં બધું રેકોર્ડ થાય છે. આ રેકોર્ડથી ઘણો પ્રોબ્લેમ થશે.**
- **સત્સંગ ચાલુ હોય ત્યારે કારણ શરીરમાં ધર્મ ધ્યાન ચાલે છે. આર્ત ધ્યાન/રૌદ્ર ધ્યાનને ભૂંસી શકાય છે.**
- **આર્ત ધ્યાન/રૌદ્ર ધ્યાન/ધર્મ ધ્યાનમાં ન હોય તો <u>અપ-ધ્યાન</u> ચાલુ છે – આત્માની ઉપેક્ષા કરી તે અપ-ધ્યાન. દા.ત. પુસ્તક વાંચવું વગેરે.**
- **<u>શુક્લ ધ્યાન આત્મા વગર ન થાય. જ્ઞાની પુરુષ શુક્લ ધ્યાનમાં હોય.</u> તે પોતાના મનને અડતા જ ન હોય. તે ચેતનશક્તિ (ચિત્ત) ને નિરાળી/અલગ રાખે છે. તે ફ્રી/મુક્ત છે.**
- **ધર્મ ધ્યાનમાં જાગૃતિ ન હોય – પણ શુભ હોય. ધર્મ ધ્યાનથી આર્ત ધ્યાન કે રૌદ્ર ધ્યાનની અસર જશે નહીં- ડેબિટ નહીં થાય. પણ જો પશ્ચાત્તાપ થાય, ભૂલ સ્વીકારાય/ક્ષમાપના થાય તો કામ થાય. 'આ ખોટું છે' તેમ સ્વીકારો. (પ્રત્યાહાર)**
- **આર્ત/રૌદ્ર ધ્યાન થાય છે એટલે ક્રોધ/માન/માયા/લોભ છે જ. ક્રોધ/ચિંતાની ખબર પડે એટલે તરત જ પ્રતિક્રમણ કરો. ચિત્તને સતત જ્ઞાની/સારું પુસ્તક વગેરે સાથે જોડો.**
- **જાગૃતિ સાથે સાવધાનીથી ચિંતા કરી શકાય. સમય જતાં ફક્ત જાગૃતિ જ રહેશે. ચિંતા/ક્રોધ નહીં થાય.**
- **ક્રિયાથી બંધન નથી- પણ તેની પાછળ રહેલ ઊર્જા/અવસ્થા કામ કરે છે. ભલે કયારેક કામ કરાવવા માટે ખોટો ગુસ્સો/ચિંતા કરવી પડે પણ આ ગુસ્સાને અંદર ઊતરવા ન દેવો. આ બધું નાટક જ છે તેમ સમજો.**
- **<u>પ્રશ્ન– જો બધું નિયતિ દ્વારા/નિયતિમાં આપોઆપ જ થતું હોય તો આપણે શું કરવાનું?</u>**
- **<u>પશુ/પક્ષી/બાળકો/વૃક્ષો – આ બધાંમાં બુદ્ધિ/અહંકાર એક્ટિવ નથી – તેમાં નિયતિ છે. પરંતુ આપણામાં બુદ્ધિ/અહંકાર/પુરુષાર્થ છે એટલે નિયતિ નથી. જેવો પુરુષાર્થ કરો તે મુજબ બધું સૂક્ષ્મ રીતે બદલાય છે. પુરુષાર્થની ગતિ છે. અહંકારની ગતિ છે. બાળકમાંથી વ્યક્તિ મોટી બને અને બુદ્ધિ/અહંકાર/પુરુષાર્થ થાય તે મુજબ બધું ખૂલે. પુરુષાર્થ કર્યા પછી જે ફળ આવે તે પ્રકૃતિ આપશે. ફળ માટે ઘણાં ફેક્ટર પ્રકૃતિમાં ભળેલાં છે – તે વાત સ્વીકારો. તે નિયતિ છે તેમ સમજો. પુરુષાર્થ કરો પણ ફળ તમારી ઇચ્છા મુજબનું ન પણ હોય – તે નિયતિના હાથમાં છે. માણસોમાં બુદ્ધિ/અહંકાર/પુરુષાર્થ હોવાથી સીધી નિયતિ નથી એટલે ફળનો સિદ્ધાંત સમજી નહીં શકાય. બુદ્ધિ/અહંકારને લીધે દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ/ભાવ ઊભાં થાય છે તેમાં વ્યક્તિએ પુરુષાર્થ કરવાનો છે – અને પુરુષાર્થ મુજબ સંજોગો ઊભા થશે. પુરુષાર્થથી વ્યક્તિના લેખ ઉપર મેખ લાગે છે. સાધકની અનુભૂતિ/અનુભવ પણ ક્રમબદ્ધ થશે. ડેવલપમેન્ટ ક્રમબદ્ધ થશે. કોઈ સીધી અંતિમ અવસ્થામાં ન આવે.</u>**
- **જગતના વિચારો/વાઇબ્રેશન/વાતાવરણ મનને આત્માથી વિરુદ્ધ દિશામાં ખેંચી જશે અને પુરુષાર્થને ઢીલો પાડી દેશે. એટલે જાગૃત રહીને પુરુષાર્થ કરો. સંસારમાં ભલે રહો પણ વૃત્તિ તો આત્મા તરફની જ હોવી જોઈએ.**
- **<u>પ્ર.- મૃત્યુ પહેલાં મને આત્મા કેમ મળે? મળશે કે કેમ?– તેવી ચિંતા રહે–તો કેવી કહેવાય?</u>**

- <u>આ ચિંતા હોવી જ જોઈએ. તે મોક્ષ તરફ લઈ જશે. જ્ઞાની પ્રત્યે રાગ થાય તો તે પણ પ્રશંસાપાત્ર છે. તે રાગ મહત્ત્વનો છે. તત્ત્વજ્ઞાનને મેળવવાની ચિંતા તો રહેવી જ જોઈએ – તલપ/ખટકો હોવો જ જોઈએ. સતત આત્મા મેળવવાની ચિંતા હોય તે પણ એક સાધન છે – ઘણું સારું સાધન છે. "હું કંઈ કરી શકતો નથી. કંઈ થતું નથી. મારી સમજણ અધૂરી છે" તેમ ખટકો હોવો જોઈએ. તો જ ચેતનશક્તિની સહાય મળશે અને જ્ઞાનનું પાણી પડશે. "મારું કામ/સાધના કાચી છે" તેમ ખટકો હોવો જોઈએ. જો સમાધિ/દર્શન/ઊંચી અનુભૂતિ થાય તેને પણ થોડો અનુગ્રહ સમજો પણ હજુ જંગ જીત્યા નથી. "મને બધું જ સમજાઈ ગયું છે – બધું જ આવડે છે" તેમ કદી ન જ રાખવું.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [852] 22 AUG 2004 A</u>

- ક્રિયાઓ માનસિક હોય છે–તે આધ્યાત્મિક નથી. અશુભ ક્રિયા વ્યક્તિનું પતન કરે છે.
- લાઓત્સે મુજબ અધ્યાત્મની સાધના અને અધ્યાત્મની વાસના હોય છે.
- ધાર્મિક ક્ષેત્રમાં મંદિરની કોતરણીઓ/ચિત્રો/શિલ્પો/મૂર્તિનાં વસ્ત્રો/ઘરેણાં/ધરાવેલ વાનગીઓ/અગરબત્તીની સુગંધ/સંગીત વગેરે આપણી માનસિક વાસનાઓ તૃપ્ત થાય અને એટલે વ્યક્તિ એકાગ્ર થાય તે માટે હોય છે. વ્યક્તિને પાંચ વિષયોની તૃપ્તિ ધર્મ મારફતે થાય છે – તેને અધ્યાત્મ સાથે સંબંધ નથી. મનની તૃપ્તિ માટેના આ મનોવૈજ્ઞાનિક ધર્મો છે.
- અધ્યાત્મની વાસના એટલે શું? અધ્યાત્મની વાતો/ગીતા/ઉપનિષદ/શાસ્ત્રવાંચન વગેરેથી બુદ્ધિને સંતોષ થાય છે એટલે આત્મા તરફની ગતિ અટકી ગઈ છે.
- જ્ઞાની પુરુષ પાસે સમૂહ ભેગો થાય તે આધ્યાત્મિક સમૂહ સાથે અનુરાગ થઈ જાય – જે ખોટું છે. આત્મા સાથે અનુરાગ થવો જોઈએ.
- ઉપર મુજબ વ્યક્તિની જાગૃતિનો ક્ષય થઈ જાય છે. વ્યક્તિને અઘરા શબ્દોના અર્થ શોધવા ગમે છે – જે આધ્યાત્મિક વાસના છે.
- શબ્દો સાથે વ્યક્તિ ચોંટી જાય છે, વિવાદ કરે છે, પોતાના ગ્રુપના લોકો સાથે અનુરાગ થાય છે, અન્ય પ્રત્યે ધક્કો હોય છે, અધ્યાત્મના કોઈ ચોક્કસ પ્રદેશ પ્રત્યે અનુરાગ હોય – દા. ત. શંકરાચાર્યની ધારા, વલ્લભાચાર્યની ધારા વગેરે – આ બધી આધ્યાત્મિક વાસના છે. પોતાના ગમતા જ્ઞાની પ્રત્યે પક્ષપાત થાય – તેથી વ્યક્તિ અન્ય જ્ઞાનીનો લાભ ગુમાવે છે - જે વાસના છે.
- વ્યક્તિની રુચિ ઉપર વિજય મેળવવો જોઈએ. પ્રકૃતિની રુચિને વશ ન થવું – તે હેબિટ બનાવશે અને હેબિટનો આત્મા નડશે.
- કંઈ પણ હોય તેને મનથી નહીં પણ જાગૃતિથી પકડો. દા.ત. લાડુ ભાવે તો મનથી નહીં ચોંટતા – જાગૃતિથી જમો.
- સમજણવાળી બુદ્ધિ પર કૃપા ઊતરે તો તે સમ્યક્ બુદ્ધિ (આત્માતરફી) બને. બુદ્ધિને નિરંતર (સતત) આત્મા તરફ જ દોરતા રહો. આમ કરો તો શાસ્ત્રોની જરૂર નથી. બુદ્ધિ આંતરતપથી જ સુધરશે.
- પોતાના અભિપ્રાયો/પૂર્વગ્રહ દૂર રાખો. પોતાનું અવલોકન/નિરીક્ષણ પ્રજ્ઞાથી કરવું જોઈએ. (મન/બુદ્ધિ વગર પ્યોર અવલોકન)
- સાધના માટે આંતરતપ જોઈએ. તેના વગર નહીં જ ચાલે. કાંઈ પણ કરો, આંતરતપ વગર પ્રજ્ઞા નહીં મળે – સમ્યક્ બુદ્ધિ નહીં થાય. કોઈને શાસ્ત્રોના બધાજ રેફરન્સ મોઢે હોય, બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ હોય તો નુકસાન છે. તે આંતરતપ નથી.
- ઓછી બુદ્ધિ હોય તો લઘુતાગ્રંથિ ન રાખો. બુદ્ધિ વડે પ્રવેશ કર્યા પછી તો આંતરતપ જ જોઈએ. બુદ્ધિને આત્માતરફી કરવા માટે આંતરતપ કરવું પડે. સવારે આંખ ખૂલે ત્યારથી જ સાધના શરૂ થઈ જવી જોઈએ. આપણી અંદર સંસ્કારો સતત રેકોર્ડ થાય છે. આપણી જાણ બહાર સેકન્ડના 116 સંસ્કાર રેકોર્ડ થાય છે.
- આપણો સંઘર્ષ આપણી બુદ્ધિની સામે જ છે, બીજા સામે નથી. આપણી બુદ્ધિ હંમેશાં પ્રકાશની આડે આવે જ છે. ધ્યાન, શ્રવણ, શાસ્ત્ર બધું જ વાસના છે.

- સત્સંગ પણ કાનથી/સ્મૃતિથી/બુદ્ધિથી સાંભળવાનો નથી – આત્માની જાગૃતિથી સાંભળો. <u>જો બુધ્દિ/પ્રાણ/હૃદય/મન/સ્મૃતિ નિષ્ક્રિય હોય તો અંદર વેદન અટકે અને આત્માથી શ્રવણ થાય. વેદનમાંથી છૂટો અને જાણપણામાં આવો</u>. આત્મા ફક્ત જુએ અને જાણે. સત્સંગની વાણી 'જાણો'. સત્સંગ સાંભળવાનો નથી- પણ અંદર જે સ્મૃતિ/બુધ્દિથી વેદન થાય છે તેને જાણવાનું છે.
- જ્ઞાનીના શબ્દોમાં ન અટકવું. સાંભળનારને ઓગાળી નાખવાનો છે. બોલનાર છે તે બોલવામાં નથી. <u>અસ્તિત્વથી શ્રવણ કરો- કાનથી નહીં</u>. આમ કરશો તો જ સત્સંગનો ફાયદો મળશે. <u>"સાંભળેલા શબ્દોની સંવેદનાને હું શ્રોતા જોઈ રહ્યો છું" તેમ હોવું જોઈએ</u>. વક્તાને સાંભળવો તે અહંકાર બને – પણ તે શ્રોતા શબ્દોની જાણકારી મેળવે છે. <u>જો શબ્દનું સંવેદન કરે છે ત્યાં સુધી તે આહત છે – પણ આ સંવેદનાને તે જાણે તે અનાહત છે. એક વખત અનાહત જણાય એટલે કામ થશે. ભલે તે એક સેકન્ડ માટે જ સંભળાય.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [852] 22 AUG 2004 B</u>

- આંતરતપવાળી વ્યક્તિ બહારના અવાજ વગેરેને પણ જાણશે- એટલે કામ થશે. અવાજ બહારથી નહીં પણ અંદરથી આવે છે.
- જો જ્ઞાની ન હોય તો મન, બુધ્દિના અંતરાય નડશે – તેને કાપવા પડે. એટલે કામ અઘરું બને.
- સવારે ઊઠીને પહેલાં રાત્રિના સ્વપ્નને જાણો. TV, છાપાંની ઉતાવળ ન કરો. ચિત્તમાં અંદર જુઓ. સવારમાં ઊઠીને આ બધું થોડું સહેલું બનશે. રાત્રે સૂતી વખતે "હું આત્માથી મનને જોઈ રહ્યો છું"- તેમ ચિત્તમાં રાખો. દરેક ક્રિયા – જોવું/સાંભળવું/બોલવું વગેરે આત્માની હાજરીમાં થાય છે તેમ રાખો. તે આંતરતપ છે.
- <u>સાક્ષીભાવને બદલે "મારું ચિત્ત આત્મા સાથે નથી" તેની પીડા ઊભી કરો. તે પીડાને વેદી રહ્યો છું- આ વેદના/દુ:ખ/અજ્ઞાનને જાણી રહ્યો છું. આ 'વેદનાનું જાણપણું' તે મુક્તિ આપે છે.</u>
- બીજાના વિચાર/વર્તન/ક્રિયા વિષેનો વિચાર છોડો. તમે પોતે આંતરતપ/ધ્યાન કરી શકો છો કે કેમ? તે જુઓ. જો કોઈ વ્યક્તિ રવિવારે સત્સંગમાં ન આવી શકે પણ તે ચિત્તથી હાજર હશે તો કાર્ય થશે. આત્મામાં અંતર લાગુ ન પડે- પણ અંદરનો ભાવ કામ કરશે.
- ધર્મ ધ્યાનથી આર્ત ધ્યાન/રૌદ્ર ધ્યાન ઝાંખું પડે અને પુણ્ય બંધાય – પણ તે પુણ્ય નવો જન્મ આપશે – જેમાં ફરીથી ક્લેશ/કંકાસ/ઝગડા થશે. એટલે જે અધ્યાત્મનો માણસ હશે તે પુણ્યથી બચશે અને શુદ્ધિમાં ધ્યાન આપશે – ચિત્તશુધ્દિ કરશે. અનંત જન્મમરણથી છૂટવું હોય તો શુદ્ધિમાં જ ધ્યાન આપવું, પુણ્ય/પાપને શાંત કરો અને ચેતન/આત્મશક્તિ જગાડવી. ચિત્તશુધ્દિનો સંબંધ શરીરના પરમાણુઓ સાથે નથી. તે આત્મા માટે છે.
- પુણ્યનું બેલેન્સ પાપને નહીં કાપે. જ્ઞાનનો અગ્નિ પાપને બાળી નાખશે. ચિત્તશુધ્દિથી જ દુ:ખ/મૃત્યુ કપાય છે- અને સુખ પ્રત્યેની આસક્તિ પણ કપાય છે.
- "પૂજા/ક્રિયા/કર્મકાંડ હું ચિત્તશુધ્દિ માટે જ કરું છું" તેવો દ્રઢ સંકલ્પ કરો તો ચિત્તશુધ્દિ થશે. ક્રિયાનો વિરોધ નથી પણ ક્રિયાનો ભાવ ચિત્તશુધ્દિનો હોવો જોઈએ.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [854] 05 SEP 2004 A</u>

- ધાર્મિક વ્યક્તિ બૌધ્દિક અને માનસિક ક્રિયા કરે છે. તે સાધક નથી.
- જે પોતાના વ્યક્તિત્વને બદલાવવા માટે પુરુષાર્થ કરે તે સાધક છે. તેના કેન્દ્રમાં આંતર પરિવર્તન હોય છે. તે કોઈ ધર્મ/સંપ્રદાય/વાડામાં નહીં હોય. સાધકે શ્વાસે શ્વાસે જાગૃતિ રાખવાની છે. જો જાગૃતિ ન રહેતી હોય તો તે કેમ રહે તેની ફિકર કરવાની હોય છે. આ સાધકનું વલણ છે.

- શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસની જાગૃતિ રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. દ્રષ્ટિ નિરંતર આત્મામાં રાખો. વ્યક્તિએ અહંકાર/દંભ/કીર્તિ/પ્રતિષ્ઠા/કપટ/લુચ્ચાઈ/ચતુરાઈ/અસત્ય/ક્રોધ/ભય વગેરે છોડવાનાં છે. આ બધાં જ જ્ઞાનનાં આવરણ છે/અંતરાયો છે.
- ઉપરનું બધું ખોટું થઈ જાય અને કોઈ ભય ન હોય તો ગાંઠ પડશે. પણ આવી ચેષ્ટા/ભૂલ થઈ જાય પછી આંતરિક ક્ષોભ થાય કે "મારાથી ખોટું થયું. હું કંટ્રોલ કરી શકતો નથી" – તો પરા તરફ ગતિ થશે – કારણ કે આશય નથી.
- <u>ભલે તમારી પ્રકૃતિ ઉપર કાબૂ ન આવતો હોય, પણ આશય હંમેશાં ઊંચો રાખવો. "હું પ્રાણીમાત્રનો મિત્ર છું"– તેવો આશય રાખો. ક્રોધ/માન/માયા/લોભની ભોંઠપ થવી જોઈએ. કદી પણ બીજી વ્યક્તિના ન્યાયાધીશ (જજ) ન થાઓ – કે અમુક વ્યક્તિ ક્રોધી છે/લોભી છે/આવી છે વગેરે. બીજાનાં નબળાં પાસાંનો પ્રચાર ન કરો. જો આમ કરશો તો કુદરતનો કંટ્રોલ તમે તમારા હાથમાં લીધો – અને તમે ફોલ્ટમાં આવી જશો – તથા અંતરાયકર્મો ભયાનક આવશે.</u>
- <u>જ્ઞાનીના ફોલ્ટ જોવા/તેને નીચા પાડવા/તેનો દુષ્પ્રચાર – આ કદી ન કરવું. આમ કરશો તો તે અત્યંત તકલીફ આપશે અને તમારી ગતિ અટકી જશે.</u>
- <u>કોઈ પણ ક્રિયામાં સાધના જોડાઈ જવી જોઈએ – તો જ સાધક કહેવાય. સાધના અખંડ હોવી જોઈએ. ભૂલી જાઓ તો ફરીથી ચાલુ કરો.</u>
- <u>બિનજરૂરી – 'બોલવું/પ્રવૃત્તિ/માણસોને હળવુંમળવું/જોયા કરવું/સાંભળવું' – વગેરેમાં સાધકની અપાર શક્તિ વહી જાય છે (લીકેજ) – તેને રોકો. સાધનામાં શક્તિ જોઈશે.</u>
- <u>જાગૃત માણસ પોતાનો કંટાળો/ભય/ચિંતા વગેરેનો અભ્યાસ કરશે. સાધકે પાંચ ઇન્દ્રિયોને રોજ બિનજરૂરી બાબતોમાં જતી રોકવી. નહિતર ઊર્જા વહી જશે અને ગતિ અટકી જશે.</u>
- ભાવથી જ બંધન/મોક્ષ છે. ઊર્જાના લીકેજને અટકાવો. લીકેજ શોધો – તેને રોકો. જ્ઞાની આત્માનું દર્શન કરાવે પણ અંદરનો કચરો તો આપણે જ સાફ કરવો પડશે. જ્ઞાનીમાં તે કરવાની શક્તિ નથી – પણ તે સહાય કરશે. પ્રકૃતિનું પરિવર્તન કરવા માટે શ્રમ કરવો પડશે.
- જેમ જેમ લીકેજ ઘટશે અને મન/બુદ્ધિની બહાર રહેશો તેમ તેમ પરામાં જશો. જે વ્યક્તિ પરાને પકડે છે તેના પ્રશ્નો આપોઆપ હલ થાય છે. જેને શ્રદ્ધા હોય તે બુદ્ધિ વાપરવાને બદલે શરણાગત જ થઈ ગયા હોય છે.
- જો કોઈ પણ બાબતને 'જોવા'ને બદલે તેમાં તદ્રૂપ થયા તો 'આત્મા કરતાં તેનું મહત્ત્વ વધુ છે' તેમ થયું. એટલે સંગીત વગેરેમાં તદ્રૂપ ન થવું – જાગૃતિ રાખવી.
- મન/બુદ્ધિ ઝાંખાં પડે તો તે કર્તાભાવથી/પોતાની શક્તિથી ઝાંખાં ન પડે. શાસ્ત્રોથી પણ ઝાંખાં ન પડે. શાસ્ત્રો બુદ્ધિને થોડો સમય સ્થિર કરે એટલે થોડો સમય શાંતિ લાગે પણ જન્મ-મૃત્યુ ન જાય. જ્ઞાનથી ક્ષય થાય.
- સાચી સમજણથી મન/બુદ્ધિ શાંત પડે છે, બદલાય છે. સત્સંગ/જ્ઞાની પ્રત્યેની પ્રીતિથી શ્રદ્ધા બેસે છે. સમજણ એ જ્ઞાન કે પ્રકાશ નથી – પરંતુ બુદ્ધિ સવળી થાય તે સમજણ છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [854] 05 SEP 2004 B</u>

- <u>સામેથી કામ/કાર્ય શોધવું નહીં. પરંતુ તમને અંદરથી લાગશે કે આ કાર્ય મારે કરવું જ પડે તેમ છે – તો તે કાર્ય તમારું છે. બીજા કરે તેમ હોય અને તમારો કાર્યમાં કોઈ રોલ ન હોય તે કામ ન લેવાય. જશના મોહને કારણે કાર્ય ન કરાય</u>. જ્યારે પણ કામ આવે ત્યારે તેને આત્મનિષ્ઠા અને અનન્ય ભાવથી જ કરવું.
- <u>બુદ્ધિનું ઓછું/વધારે પ્રદર્શન તેની પાછળ રહેલ અંતરાય કર્મો વડે નક્કી થાય છે. બુદ્ધિ પરમાણુઓની બનેલી છે. આ પરમાણુઓ જેમ જેમ ચોખ્ખા થાય તેમ તેમ બુદ્ધિ ખીલે. બુદ્ધિને અંતરાયો નડે છે. એટલે અંતરાયો ઘટે તેમ બુદ્ધિનો પ્રકાશ વધે છે. એટલે કોઈની બુદ્ધિ ઓછી/વધારે છે તેમ નથી – પણ જન્મથી જ અંતરાયવાળી બુદ્ધિ મળે છે. વ્યક્તિ સાધક બનતાં અને અંતરાયો દૂર થતાં તેનો પ્રકાશ વધે છે. સમજણથી બુદ્ધિનાં</u>

<u>આવરણો ખસે છે - જે આત્માનો પ્રકાશ લઈ આવશે. સમજણ શ્રદ્ધાથી મળે છે પણ આત્મજ્ઞાન જ્ઞાનીની હાજરી વગર/કૃપા વગર મળશે જ નહીં.</u>

- **અંતરાય કર્મ આવે તો શું કરવું? પહેલાં તો ખબર જ નહીં પડે કે અંતરાય કર્મ આવ્યું છે. પણ સાચી સમજણથી ખબર પડશે કે આ અંતરાય કર્મ સામે હવાતિયાં મારવાની જરૂર નથી. સાવધાન થઈને જ્યાં છો ત્યાં જ ઊભા રહી જાઓ – એટલે અંતરાય કર્મ જવાનું શરૂ થશે. સ્થિર થાઓ એટલે અડધું કામ થઈ ગયું. હવે ફરિયાદ વગર ફક્ત જાગૃત રહીને 'જુઓ'. જુઓ કે "મારો અહંકાર ઘટ્યો, મને રસ્તો મળ્યો" એવા ભાવ કરો – એટલે અંતરાય કર્મની ધાર બુઠ્ઠી થઈ જશે. જ્ઞાનીની સહાય માંગો.**
- **મનને અ-રસમાં મૂકવું, પ્રતિકૂળતામાં મૂકવું તે વાસના છે. (ખૂબ દુ:ખ સામેથી લેવું, ખૂબ ઉપવાસ કરવા, ટાઢ-તડકો વેઠવો વગેરે) આ જડતા છે. ગીતા પણ કહે છે કે મધ્યમ માર્ગમાં રહો. વિષય પ્રત્યે અ-રસ ન કરો, પણ મિથ્યા વૃત્તિને સમજણ સાથે જુઓ. દા.ત. લાડુ ચાખવાથી સંવેદન થશે. <u>આત્માને સંવેદન નથી – પણ આ સંવેદનને જે જાણે છે તે આત્મા છે</u>. લાડુમાં વહી ન જાઓ પણ તેને જાણો. તેવી જ રીતે બધી જ ક્રિયામાં જાણપણું રાખો – જે તમારા મૃત્યુને પણ સુધારશે.**
- **જો જ્ઞાનીની વાણી તમને સાંભળતાં આવડે તો મોક્ષ થઈ જાય. તમારે શબ્દોને નથી સાંભળવાના. પણ ઈથરમાં જાણપણાનો સંચાર થાય છે ત્યારે શ્રોતા સાંભળનારને 'જુએ'. જોવા/જાણવાનું રાખો તો રસિક્તા/અરસિક્તાનો દ્વંદ્વ નીકળી જાય.**
- **જ્ઞાની સિવાય બિનજરૂરી સારા માણસોને પણ મળવાનું ટાળો. નહિતર તેની સારપ તમારી ઉપર છવાઈ જશે અને આત્માનો દ્રોહ થશે. વિવેક બુદ્ધિથી મળો.**
- **આવેલ કર્મ પ્રારબ્ધ કર્મ છે કે મનનો ખેલ છે તે કેમ ખબર પડે? જે કર્મ અચાનક નથી આવ્યું પણ તે આજે જ ખૂલ્યું છે તે પ્રારબ્ધ કર્મ છે. આ કર્મથી જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા પણ હલી જાય છે – તેના માટે તૈયાર થઈ જાઓ. આ કર્મ પૂરું થયા વગર તમને છોડશે નહીં. તેને અવગણી નહીં શકાય. આ કર્મનું મૂળ ઘણું ઊંડું હોય છે – અને તે વ્યક્તિને પ્રકૃતિમાં ખેંચી જ જશે. પ્રારબ્ધ કર્મની સામે શક્તિ ન ખર્ચવી. કર્મ થઈને જ રહેશે.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [855] 12 SEP 2004 A</u>

- **મન, બુદ્ધિને ચોખ્ખાં રાખવાનાં છે – તેનાથી સતત ને સતત કંઈ કરવાનું નથી. તે જેમ જેમ ચોખ્ખાં થાય/સરળ થાય/શાંત થાય ત્યારે જ સાધનાનો ભાર ઊતરે અને ભાવ થઈ શકે, વહેવાર ચોખ્ખો થાય. પરાબુદ્ધિની લાઈટ મળતાં જ બધો ભાર ઊતરી જશે- વ્યવહાર બુદ્ધિ શરૂ થઈ જાય. ચિત્તશુદ્ધિ થતી જાય. અહંકાર શુદ્ધિ થતી જાય.**
- **મન/વચન/કાયાથી સમાન રહો તે ભક્તિ છે. આ ભક્તિ કરશો તો જ્ઞાન સહેલું બને.**
- **ગીતા મુજબ સાચો જ્ઞાની પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્ત હોય – એટલે તેનું મન/બુદ્ધિ સાથે અનુસંધાન નથી પણ પરા સાથે અનુસંધાન છે. તે સુરતામાં હોય અને નિવૃત્ત હોય ત્યારે પણ પરામાં પ્રવૃત્ત હોય.**
- **પરાબુદ્ધિ આવે એટલે વ્યક્તિ બુદ્ધિથી ચોંટશે નહીં. કોઈ કહે કે 'તમારી વાત ખોટી છે' – તો કહેશે કે 'હોઈ શકે'. કોઈ તકરાર નહીં. કારણ કે બુદ્ધિની માલિકી નથી અને વ્યક્તિ પરાબુદ્ધિમાં છે. બુદ્ધિ નિર્લેપ (નવરી) થઈ જશે. ભૌતિક બુદ્ધિ હંમેશાં અહંકાર તરફી જ હોય.**
- **જ્ઞાની અને ભક્તમાં શું ફેર? તેમના પરમાણુઓમાં ફેર હોય છે. શ્રી રમણ મહર્ષિને જોતાં જ તે 'જ્ઞાની' છે તેમ ખબર પડશે – તથા ચૈતન્ય મહાપ્રભુને જોતાં જ તે ભક્તિમય લાગશે. સૂરદાસ પણ ભક્ત છે. તેણે પોતાની આંખ કાઢી નાખી- પણ જ્ઞાની આમ નહીં કરે. તે કહેશે કે "હું જ્ઞાતા દ્રષ્ટા છું".**
- **નિરંતર જ્ઞેયને 'જોવું' તે જ્ઞાનીની ભક્તિ છે જ્યારે જ્ઞેયને જોયા વગર સતત ભક્તિમાં રમમાણ રહેવું તે ભક્તની ભક્તિ છે. તે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાની ફિકર નહીં કરે. આ ફેર પ્રકૃતિના પરમાણુઓનો છે.**
- **ચિત્ત સાવધાન કેમ રહે? સહેલી વસ્તુ પ્રથમ લો. હાલમાં સત્સંગમાં બેઠા છો ત્યારે મન/બુદ્ધિ/પ્રાણ/અહંકાર શાંત થાય અને જાગૃતિ રહે. સત્સંગ અને શ્રવણમાં**

સાવધાની સહેલી છે. ધ્યાનમાં અહંકાર શાંતિ નહીં લેવા દે – તેમાં સંકલ્પ/વિકલ્પ આવશે. સાવધાની રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. આત્માની સાક્ષીએ ફક્ત 'જુઓ'. તલ્લીન કે તદ્રૂપ ન થવું.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [855] 12 SEP 2004 B</u>

- ડ્રાઈવિંગની સાવધાની લૌકિક છે. આ લૌકિકને બદલે આધ્યાત્મિક સાવધાની રાખો. લૌકિક સાવધાની યંત્રવત્ છે. ક્રિયામાં ધ્યાન રાખો.
- સંપૂર્ણ સાવધાની સહેલી નથી. આપણા સબ કોન્સિયસમાં મળ/વિક્ષેપ/આવરણ ઘણાં છે – જેની વ્યક્તિને ખબર નથી અને તે વ્યક્તિને જાગૃત નહીં થવા દે.
- પ્રારંભની જાગૃતિ સહેલી છે. પછી બધું મન ઉપર આવી જાય છે. સંપૂર્ણ જાગૃતિને કેવળજ્ઞાન કહે છે. (પૂનમનો ચંદ્ર). તેને જાગૃતિ રાખવી ન પડે. જે રાખવી પડે તેને જાગૃતિ ન કહેવાય.
- સત્સંગ દ્વારા જેમ જેમ અંતરાયો કપાય તેમ તેમ જાગૃતિ આવતી જાય. જાગૃત માણસ પાસે બેસતાં જ જાગૃતિ આવવા લાગે. શ્રવણ કરતાં કરતાં વચ્ચે બુદ્ધિથી મૂલ્યાંકન કરતા જાઓ તો જાગૃતિ ન રહે.
- સંગીતમાં ઘણા ડોલતા હોય છે/તાળી પાડતા હોય છે. તેઓ સંગીતમાં એકરૂપ થઈ ગયા છે – તેને આત્મામાં રસ નથી. તમે તણાઈ ન જાઓ- ક્રિયામાં એકરૂપ ન થઈ જાઓ. જીવનની ક્રિયા એક નાટક જ છે. બાલ્કનીમાં બેસીને બધી જ પસાર થતી વ્યક્તિને માત્ર આત્મા તરીકે જુઓ.
- સદગુરુનું તત્ત્વ સૂક્ષ્મ છે. (શરીર/વાણી/વ્યક્તિત્વ નહીં). કોઈ વ્યક્તિમાં લઘુતાનો ભાવ હોય તો જ તેનામાં સદગુરુનું તત્ત્વ આવે. (સ્થાન/પદવી/ઉમર વગેરેની મોટાઈ ન હોય). આ તત્ત્વને બાહ્ય સાથે કોઈ લેવા દેવા નથી. તે ઊર્જા છે.
- વ્યક્તિના ચિત્ત ઉપર સદગુરુનું તત્ત્વ કાર્ય કરે છે. તેને સમય/અંતર સાથે સંબંધ નથી. ફક્ત સદગુરુ પ્રત્યે સૂક્ષ્મ ભાવ હોવો જોઈએ.
- વ્યક્તિની પ્રકૃતિનાં ઘણાં પડ – લેયર – હોય છે. એટલે "આનો સ્વભાવ આવો કેમ છે?" તેવો સવાલ ન કરાય. ન્યાયાધીશ ન થવાય. તેના પરમાણુઓ એવા છે. શું આપણી પ્રકૃતિ પણ સાચી છે? તેવો પ્રશ્ન કરો.
- પૂર્ણ જાગૃતિમાં ભાષા ન હોય – કારણ કે ભાષામાં અસત્ય હોય છે. વ્યક્તિ માને છે કે "હું સાચો" – એટલે સંઘર્ષ શરૂ થાય છે. પણ શું તમારી પ્રકૃતિ સાચી હોય? જ્યાં સદગુરુનું તત્ત્વ હોય ત્યાં હંમેશાં બધું સારું જ થાય.
- આપણી જિંદગી બુદ્ધિની ત્રણ અવસ્થા – જાગૃત/સ્વપ્ન/સુષુપ્તિમાં જ પસાર થાય છે.
- <u>ઉપનિષદમાં ચોથી અવસ્થાને તુર્યાવસ્થા કહે છે. (AWARENESS). સત્સંગમાં તેના માટે 'પરાશક્તિ' કે 'પરા' શબ્દ છે. જો તુર્યાવસ્થા શરૂ થાય તો આંધળી બુદ્ધિની જાગૃતિમાં પ્રાણ આવે – એટલે ઊંઘમાં પણ પ્રાણ આવે. જો કર્તાભાવથી ઊંઘ શરૂ થાય તો ઊંઘમાં પણ કર્મ બંધાશે/બંધન થશે. પણ તુર્યાવસ્થામાં બુદ્ધિથી પરની જાગૃતિ થાય – જેને શરીર સાથે સંબંધ નથી. એટલે કર્મ પણ અકર્મ થવા લાગે.</u>
- તુર્યાવસ્થા = AWARENESS = પરાવસ્થા
- <u>વેદાંતમાં તુર્યાતીત પણ છે. તુર્યાવસ્થા એ જાગૃત/સ્વપ્ન/સુષુપ્તિનો કંટ્રોલર છે. જેમ જેમ તુર્યાનો વિકાસ થાય તેમ તેમ તુર્યાનું સેન્ટર પણ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. એટલે તુર્યાતીત અવસ્થા સહજ થઈ જાય છે. એટલે બુદ્ધિની જાગૃતિ/સ્વપ્ન/નિદ્રા/આધ્યાત્મિકતા પણ સહજ થઈ જાય છે.</u>
- શિરડીના સાંઈબાબા તુર્યાતીત છે એટલે તેના વિષે તમારું જજમેંટ ખોટું જ આવશે.
- <u>તુર્યાતીત થાય પછી બુદ્ધિની જાગૃતિનો કોઈ અર્થ નહીં રહે. જેમ કે ગ્રેજ્યુએટ વ્યક્તિના SSCના સર્ટીફિકેટનું કોઈ મહત્ત્વ નહીં રહે/ઉપયોગ નહીં રહે. તેની બુદ્ધિની જાગૃતિ આપોઆપ હોય – તેને રાખવી ન પડે.</u>
- શુભ હોય તે અશુભને કાપી ન શકે. પુણ્ય હોય તે પાપને કાપી ન શકે. પણ જો તુર્યાતીત અવસ્થા આવે તો અંદરનાં બધાં જ સુષુપ્ત કર્મો બળી જશે.

- જ્ઞાન આવ્યા પછી પણ પરાનું તપ કરવું પડે. ચીકણાં કર્મોને બાળવા માટે તુર્યાતીતને પણ પરાનું તપ કરવું પડે. આવાં કર્મો દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ ભેગાં થાય – એટલે કે સમય પાકે – ત્યારે જ બહાર આવશે. તેને તુર્યાની અવસ્થામાંથી પસાર કરવું પડે – જાગૃતિ – તપ – ભક્તિ – પરાશક્તિ બધું ભેગું થઈને ચીકણાં કર્મો બાળે. આ બધું થાય પછી જ વ્યક્તિને કેવળજ્ઞાન (Total Awareness) થાય.
- અંદરનાં ચીકણાં કર્મો સમય થાય ત્યારે જ ક્રમિક રીતે બહાર આવે છે. આજે ને આજે જ વ્યક્તિ નવરી થઈ જાય તેમ ન બને.
- સત્સંગની ઊર્જા ચિત્તમાં ગઈ હોય તે સ્વજનોને પહોંચાડી શકાય? જો વ્યક્તિને સમગ્ર જીવના કલ્યાણની ઇચ્છા છે – તો વ્યક્તિ જેવો ભાવ કરે અને વ્યક્તિની ગ્રહણ શક્તિ મુજબ તેને ભાવ મોકલી શકો. આધ્યાત્મિક જાગૃતિ પ્રાર્થનાથી શક્ય ન બને.
- જ્ઞાનનો અગ્નિ પ્રગટ થયો હોય તેની બુધ્ધિ નિષ્ક્રિય થઈ જાય, તેનો કર્તાભાવ ક્ષીણ થઈ જાય. તેના વર્તન, વાણી, વહેવારથી બીજાને સુખ પહોંચે. તેને કદી કંટાળો ન આવે. કંટાળો મનને આવે છે. જ્ઞાનીનું મનનું કેન્દ્ર છૂટી ગયું હોય. જ્ઞાનના કાર્યમાં થાક ન લાગે. તેને મૃત્યુનો ભય ન લાગે. ચિંતા ન થાય. વ્યક્તિત્વ ક્ષીણ થઈ જાય. તે બીજાને અશાંત ન કરી શકે, ડરાવી ન શકે. (કંટ્રોલથી).

<u>**સત્સંગ ક્રમાંક [856] 19 SEP 2004 A**</u>

- જ્ઞાનીની હાજરીમાં જે અવસ્થા હોય તે અવસ્થા જ્ઞાનીની ગેરહાજરીમાં પણ ટકાવી રાખવા શું પુરુષાર્થ કરવો?
- જ્ઞાનીની હાજરીનો મતલબ શું થાય – કે જેના શરીર/મન/બુધ્ધિ/હૃદય/ભાવ તિરોહિત થયેલ છે- અને અંત:કરણના ગૂઢાકાશમાં પડેલું છે કે, "જેનો હું પ્યાસી છું તે જ્ઞાની સામે છે, જેની મને જરૂર છે". ગરજ હોય તેની સમક્ષ જ્ઞાની ઉપસ્થિત થાય છે. ગરજ વગર જ્ઞાની નહીં જ મળે અને જ્ઞાન ઉપસ્થિત ન થાય.
- જ્ઞાનીનું જ્ઞાન પ્રકૃતિની પેલે પારથી આવે છે. જ્ઞાનીની ચિનગારીથી પ્રકૃતિ બદલાય છે. વ્યક્તિએ જ્ઞાની પાસે પોતાના તપ/ધ્યાન/ત્યાગ/સેવાનો અહંકાર ન કરવો – નહિતર જ્ઞાનની ચિનગારી નહીં લાગે.
- સમાજની સદગુણી વ્યક્તિથી વ્યક્તિ પ્રભાવિત થાય છે/મોહિત થાય છે/વહી જાય છે – જે વ્યક્તિને મોંઘું પડે છે. વ્યક્તિનો અહમ મોહિત થાય છે. આ મોહ – રાગ/દ્વેષ કરશે અને બંધન કરશે. પ્રમોદનું કનેક્શન આનંદ સાથે છે એટલે પ્રમોદમાં વાંધો નથી.
- જ્ઞાનીની ઉપસ્થિતિ વડે આત્મા પ્રત્યે પ્રીતિ જાગે છે. જો જ્ઞાની ઉપસ્થિત ન હોય તો જ્ઞાનીની વાણી/સત્સંગનું વાતાવરણ/સ્વાધ્યાયનો આશ્રય લેવો. છબી રાખીને ચહેરો જોવાનો નથી- પણ તે નિમિત્તે તેની જ્ઞાનઊર્જાનું સ્મરણ/પુનર્જીવિત કરવાની છે.
- <u>જરૂરી સંબંધો ભલે નિભાવો પણ સગાં/મિત્રો સાથે બિનજરૂરી ટાઈમપાસ ન કરાય. જો અંતર નહીં રાખો તો તેમનો અહમ તમારામાં આવશે – જે તમારામાં જ્ઞાન વિરોધી પરમાણુઓ દાખલ કરશે – સાવધાન! સગાં/મિત્રો તમારી ગાડી આત્માના પાટા પરથી ઉતારી જ દેશે. રાગના વલણથી વ્યક્તિ લપસે છે – સાવધાન! આત્માની પ્રીતિ જાળવી રાખો. મિત્રો/સગાં આવે એટલે આત્મા ઉપર વાદળ છવાઈ જાય છે.</u>
- <u>સત્સંગમાં કે સાધનામાં મિત્રો/પતિ/પત્ની/સગાં સાથે ન બેસે. નહિતર તેઓ મૂંગા હોય તોપણ મન/અહંકારની અસર થશે જ – અને ચેતના ડિસ્ટર્બ થશે.</u>
- <u>જ્ઞાની પાસે જાઓ ત્યારે ચેતના બને તેટલી ચોખ્ખી રાખો. બધે જ હળશો/મળશો તો ચેતના ડિસ્ટર્બ થશે.</u>
- <u>જાણકારી એટલે વ્યક્તિ એ રીતે શ્રવણ કરે છે કે જાણે તે મનરૂપે/બુદ્ધિરૂપે છે જ નહીં. સંવેદનારૂપે પણ નહીં પણ જાણપણારૂપે શ્રવણ કરો. તે કદી નહીં જાય. જાણપણું પ્રકૃતિની પેલે પારથી આવે છે અને તે સાથે જ રહેશે. સ્મૃતિ જતી રહેશે – પણ જાણપણું નહીં જાય.</u>

- જો જ્ઞાની ન હોય/ચિત્તશુધ્ધિ ન થતી હોય/મૂંઝારો કે પીડા થતી હોય તો તેને 'જુઓ'તો આત્મા તરફ ગતિ થશે. તેને કાઢવાની જરૂર નથી. અંદરથી કોઈ 'જુએ' છે તેની સાથે હું છું – તેમ રાખો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [857] 26 SEP 2004 A</u>

- અષ્ટાવક્રને જનક કહે છે કે "હવે મારા બધા સંશયો નીકળી ગયા અને પેટના પ્રશ્નો પણ નીકળી ગયા". આ પેટના પ્રશ્નો એટલે શું?
- અષ્ટાવક્રના જ્ઞાનથી એવા પ્રશ્નો અને અશુધ્ધિઓ જનકમાંથી નીકળ્યા કે જેની ખુદ જનક રાજાને પણ ખબર ન હતી. યોગવાશિષ્ઠએ માન્ય કર્યું છે કે સાંભળતાં સાંભળતાં જ મુક્તિ થઈ જાય છે. બધાં જ પ્રકારનાં મન ચોખ્ખાં થઈ જાય છે. (Sub Conscious, Un Conscious વગેરે)
- વ્યક્તિના શરીરમાં અને આકાશમાં કાળાણુઓ છે. પુણ્યથી ચિત્તશુધ્ધિ ન થાય. વ્યક્તિ જ્ઞાનીની મદદથી અજ્ઞાન ઘટાડે તેટલા પ્રમાણમાં ચિત્તશુધ્ધિ થાય. અંદરના કાળાણુ આ ચિત્તશુધ્ધિને કારણે વિસર્જિત થઈ જાય છે – એટલે બહારના કાળાણુ અંદરના ચેતનની જાગૃતિને કારણે ખેંચાતા નથી અને અસર કરતા નથી. એટલે જ્ઞાનીને બહારના કાળાણુ અસર કરતા નથી અને સ્પર્શતા નથી. જો અજ્ઞાન નિવારણ થાય તો જ પાપ જાય. <u>"મારું અજ્ઞાન દૂર થાય" – તેને સૌથી ઊંચી અગ્રતા (priority) આપો.</u> જ્ઞાનના પ્રકાશને અંધકાર ઢાંકી નહીં શકે.
- જેવો આ તીવ્ર ભાવ ઊભો કરો એટલે શક્તિ ઊભી થશે – અને અંદરના પરમાણુઓને બહાર ધક્કો લાગવાનો શરૂ થાય છે – સાથે સાથે બહારના પરમાણુઓને અંદર આવવાનો રસ્તો બંધ થવાનો શરૂ થાય છે. અંદર જ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાવાનો શરૂ થાય છે.
- જ્ઞાની ક્યાંય પણ ચોંટેલો ન હોય, જ્યારે અજ્ઞાની બધે જ ચોંટેલો હોય.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [857] 26 SEP 2004 B</u>

- સામેની વ્યક્તિ ગમે તેટલી ખરાબ હોય, તેના વિષેનો અભિપ્રાય ચિત્તમાં ન રાખો- તે આત્મજ્ઞાનમાં નડશે. ન ગમતી વ્યક્તિઓનું લિસ્ટ બનાવો અને મનોમન તેના વિશેના પૂર્વગ્રહ કાઢો – મનોમન તેમને પ્રણામ કરો- તો ચિત્તશુધ્ધિ થશે. તેને ભૌતિક નમવાની જરૂર નથી – પણ મનમાંથી તેને કાઢો. પ્રતિક્રમણ કરો. અંદર રહેલા ચીકણા અભિપ્રાય કે પૂર્વગ્રહ કાઢો. હંમેશાં ક્રિયારૂપે નહીં પણ આશયરૂપે કામ કરો.
- જ્ઞાન/દર્શન/ચારિત્ર/તપ – જ્ઞાનના આ ચાર સ્ટેજ/તબક્કા છે. વ્યવહારમાં સત્સંગની સમજણને ઉપયોગમાં લેવી.
- દરેક સ્થાનનું પોતાનું એક વાતાવરણ હોય છે/પરમાણુ હોય છે. જ્ઞાનીના જ્ઞાન અને સમજણથી વાતાવરણ ચોખ્ખું થશે. આવા વાતાવરણમાં તમારાથી સાધના નહીં થાય- એટલે સાધનાનો પ્રયત્ન છોડી દેવો – પણ અંદર શું થાય છે તે જુઓ અને જાણો. કર્તા થતાં અટકી જાઓ તે જ સાધના. જ્ઞાનીની હાજરીમાં ખરાબ પરમાણુઓ ખસી જશે. પણ બીજે બધે આવું નહીં હોય.
- અમુક માણસોની હાજરીથી તકલીફ થતી હોય છે. આવા સંજોગોમાં પ્રથમ જે અવસ્થા હતી અને હવે નવી – ડિસ્ટર્બ થયેલી - અવસ્થા આવી તેને ફક્ત 'જુઓ'. ઉતાવળ ન કરો. 'જોશો' એટલે યોગ્ય થવાનું હશે તેમ જ થશે. આંતરિક ધૈર્ય રાખો. આ પુરુષાર્થ છે, આંતરતપ છે. ક્રોધ ન કરવો કે ન થાય તેવો પ્રયત્ન કરવો. જ્ઞાનની સાધના સૂક્ષ્મ છે – જે અઘરું છે.
- આપણી અંદર કર્મના મળ પડેલા છે એટલે ક્રિયા થાય છે. જો ક્રિયા ઉદભવે તો છટકવું નહીં – પણ ક્રિયાની આસક્તિ પણ ન જ હોવી જોઇએ. (જેમ કે આ કરી નાખું વગેરે)
- આપની અંદર વિરલ આત્મા પડેલો છે. નવરા બેસો કે કામ ન હોય ત્યારે અંદરના આત્માને જ જુઓ અને જાણો. આનાથી મોટી કોઈ ક્રિયા નથી. નિજ સ્વરૂપને જુઓ

અને જાણો. "માત્ર બેસવું" તે મહત્ત્વનું છે. એક કલાકનું ધ્યાન સહેલું છે – પણ કંઈ ન કરવું અઘરું છે. માત્ર આત્મા સાથે બેસો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [858] 3 OCT 2004 A</u>

- જેને આત્મજ્ઞાન નથી થયું તેમણે "પોતાની અંદર જ આત્મા છે" તેમ સમજીને તેની સાક્ષીએ જ તેની સાથે રહીને સારી/ખરાબ બધી જ ઘટનાઓમાં રહેવાનું છે. એમ સમજો કે કઈ પણ બને – ગતિ તો આત્મા તરફ જ થઈ રહી છે. ધ્યાનમાં પણ જાગૃતિથી પસાર થાઓ.
- પ્રજ્ઞા નથી આવી પણ બુદ્ધિ સવળી થઇ ગઈ છે એટલે સ્થિતપ્રજ્ઞ સ્થિતિ બને છે. આવી વ્યક્તિ હંમેશાં સાવધાન રહે છે. કોઈપણ ઘટના બને, તેમાંથી પસાર થતાં શીખો.
- જો પ્રકૃતિ જ્ઞાન તરફ અભિમુખ થાય તો જ સત્સંગની અસર છે તેમ માનવું. માણસોની અંદર રહેલી ચેતનાને ચાહવાની છે – માણસમાં સુધારો નથી કરવાનો. જો બધાંમાં આત્મા જોશો તો જ દ્વૈતથી છૂટી શકશો. જેમ જેમ અભ્યાસ થશે તેમ તેમ મુક્ત થતા જશો. સત્સંગમાં ભાવના કરો કે "હું અમૂર્ત જ્ઞાનીને જોઈ રહ્યો છું"- તે કામ કરશે.
- સતોરી એટલે શરીર હોય તોપણ શરીર ન હોય તેવું લાગે. કાયા વગરનો પુરુષ – જેમ કે શ્રી રમણ મહર્ષિ. એકાએક એવું થઈ જાય કે જાણે શરીર છે જ નહીં. તમે શરીરની બહાર છો.
- નામ એટલે શબ્દાત્મક/વર્ણનાત્મક નહીં. કબીરનું 'નામમાં રહેવું' એટલે શું? સત્સંગમાં વ્યક્તિએ બોલનારના શબ્દો/વાણી/સવાલ-જવાબ સાથે નહીં પણ તેની જ્ઞાનદશા/અવસ્થા સાથે જોડાવાનું છે - તે ભાવ 52 અક્ષરની બહાર છે. આમ, જ્ઞાન સાથે જોડાવાની જે સ્થિતિ છે તે એક પ્રકારનું નામ છે. 'ૐ' નામ છે. બાળક જન્મે ત્યારે સૌ પ્રથમ ભાવથી 'ૐ' તેના કાનમાં બોલવું જોઈએ. જો કે 'ૐ' પણ પ્રતીકાત્મક છે. Symbol છે. તેને ખસેડવાની લાંબી યાત્રા છે.
- જ્ઞાનીની હાજરી/મોજૂદગી પ્રતીક નથી – એટલે જ્ઞાની સાથે જે જોડાય છે તેની અંદર નામ દાખલ થાય છે. જેને સત્સંગના શ્રવણનો પુરુષાર્થ હશે તેનામાં આ થશે – તેને નામમાં રહેવું કહે છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [858] 03 OCT 2004 B</u>

- ગીતાનું વિધાન "મામેકં શરણં વ્રજ:" બહુ જ મહત્ત્વનું વિધાન છે. કૃષ્ણ પોતાના શરીરની વાત નથી કરતા. કૃષ્ણમાંથી જ્ઞાયકપણું પ્રગટ થઈ રહ્યું છે – તેમાં અર્જુનને મન/સંકલ્પ/વિચાર/ભાવને શમાવી દે – તેમ કહે છે- જે નામનો આધાર થઈ ગયો અને અંતે નામ જ અવસ્થાવાળું થઈ જશે.
- અધ્યાત્મમાં જન્મ/મૃત્યુની દુ:ખમુક્તિનું મહત્ત્વ છે. આ દુ:ખ અહંકારને કારણે આવે છે. જ્યાં પણ જ્ઞાની હોય તેની રૂબરૂ જવાની જરૂર નહીં/દક્ષિણાની જરૂર નહીં/દીક્ષાની જરૂર નહીં/તેને ગુરુ કરવાની જરૂર નહીં. <u>વ્યક્તિ જાણે છે અને તેને ગરજ છે કે ગુરુ દક્ષિણાથી આ મામલો પતે તેમ નથી એટલે જ્યાં જ્ઞાન છે ત્યાં હું મારા મનને જોડી દઉં છું. – મામેકં શરણં વ્રજ:</u> <u>- આ જ શરણાગતિ છે.</u> દંડવત્ કરવા તે શરણાગતિ નથી. કોઈ મોટી સત્તા છે અને આપણે નાના તેવું શરણાગતિમાં નથી. પણ શૂન્યમનસ્ક થઈ જવું.
- <u>વ્યક્તિ કે જે પોતાના દેહમાંથી બહાર નીકળી જાય – તે 'હોવાપણું' છે</u>.
- કોઈ યુવાનને કોઈ જ મહત્ત્વકાંક્ષા ન રહી હોય તો શું કરવું?
- સાધનામાં ધંધો/નોકરી નડતાં નથી. મહત્ત્વકાંક્ષા એટલે બીજાને દબાવીને/હેરાન કરીને પોતે આગળ નીકળી જવું તે. આ ભયજનક છે. જો સહજ રીતે જ નોકરી/ધંધો વિકસતો હોય તો તેને રોકાય નહીં. વૈરાગ્ય સમજણ વગરનો ન હોવો જોઈએ. કુટુંબના સભ્યો માટે અને પોતાના માટે કમાવું તો પડે જ. રહસ્ય એ છે કે જેવો તમે લોભ કાઢશો એટલે ઈશ્વર તમને બધું જ સામેથી આપશે. જો કુટુંબમાં પૈસાની આવક ન હોય તો મોટી

મુશ્કેલી થાય. તે સત્સંગનો માર્ગ નથી અને આવો આંધળો વિચાર ન કરવો. રાજા જનકને પણ બધું જ હતું અને વૈરાગ્ય પણ હતો. વૈરાગ્ય નડતો નથી. જો પ્રારબ્ધમાં સન્યાસ હશે તો તે આપોઆપ થશે – પણ સામેથી સન્યાસ ઊભો ન કરાય.

- સત્સંગની શરૂઆતમાં જોનાર હોય છે પરંતુ થોડી વારમાં તે અદ્રશ્ય થઈ જાય છે અને અંદરથી તળિયેથી કચરો ઉપર આવે છે – જેને જોનાર નથી. તો શું કરવું?
- સતત આત્માતરફી કાર્ય થતું હોય ત્યાં ચુંબકીય કેન્દ્ર ઊભું થાય છે. <u>જ્યાં સુધી જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બન્યા નથી ત્યાં સુધી સાધનામાં મેગ્નેટિક સેંટર ઊભું થાય છે</u>. ક્યારેક આ ચુંબકીય કેન્દ્રનો પાવર અટકી જાય એટલે નીચે તળિયેથી બધું ઉપર આવે છે અને કચરો જોવાય છે. “આ કચરો કોણ જુએ છે?” તે શોધો. “આંખમાંથી કોણ જુએ છે?” – તે પાછળ રહેલ વસ્તુ તેને જુએ છે. ચિત્તશુદ્ધિ નથી થઈ એટલે આત્માની જાગૃતિ જુએ છે.
- <u>વ્યક્તિની આંખમાંથી આત્માની જાગૃતિ જ્ઞાનીને જુએ છે – પણ જો આ સમયે વિચારો ચાલુ હોય તે ન ચાલે- સમયનો બગાડ થાય છે. પણ જો વ્યક્તિ જાગૃત રીતે જ્ઞાનીને જુએ છે અને સત્સંગ સાથે પણ જાગૃત છે તે કામ કરશે. જો બૌદ્ધિક રીતે જાગૃત હો અને જ્ઞાની સાથે સત્સંગમાં હો – તો તે કાર્ય નહીં કરે – પણ જો અવસ્થાથી જોડાઓ તો કાર્ય થશે. બુદ્ધિની જાગૃતિ, આત્માની જાગૃતિ અને પ્રજ્ઞાશક્તિ જુદાં છે.</u>
- મેગ્નેટિક સેંટર જુદું છે – તે બુદ્ધિ સાથે જોડાયેલ છે. જેમ જેમ આત્માની જાગૃતિ વધશે તેમ તેમ તે ગળી જશે.
- જે. કૃષ્ણમૂર્તિનું પુસ્તક ‘જ્ઞાત વિસર્જન’ (જે જાણ્યું છે તેમાંથી છૂટી જાઓ) વાંચ્યા પછી પણ અજંપો રહે છે – આત્મજ્ઞાની સાથે અનુસંધાન નથી થતું. શું કરવું? શું ભૂલ છે?
- ભૂલ એ છે કે ખાલીપો/અજંપો જો નીકળી જાય તો તે ફરીથી ન આવે. પણ તે નીકળતો નથી અને અંદર ઊંડો ઊતરી જાય છે. <u>વ્યક્તિને કંટાળો/અજંપો આવે તો આંતરતપ કરીને તેને ફક્ત ‘જોવો’ જોઈએ. તેને દબાવો નહીં કે અન્ય કામ કરીને છટકો નહીં. તેને પ્રગટ થવા દો. શાંતિથી અજંપાના અણુઓને આત્માની જાગૃતિના પ્રકાશમાં જુઓ અને નીકળવા દો.</u> એકાંતમાં/દેવસ્થાનમાં/બગીચામાં જઈને શાંતિથી બેસો અને જાગૃતિનું કિરણ કંટાળાને આપો. આંતરતપ વધે તો સમજણ ચોખ્ખી થાય, અવસ્થા સમજાય અને ચિત્તશુદ્ધિ થાય.
- શરીરને કઈં વાગે તો “મને નહીં પણ શરીરને વાગે છે” તેમ થવું જોઈએ. પણ તેમ થતું નથી તો શું કરવું?
- આને શાસ્ત્રની ભાષામાં ‘દેહાધ્યાસ’ કહે છે. દેહ સાથે એકરૂપતા થઈ ગઈ છે. નર શરીર અને નારી શરીરમાં વાગવાનો ફેર છે. નર શરીરમાં શરીરનો અધ્યાસ જોવો અને આત્માની જાગૃતિ રાખવી સહેલી પડે છે – પણ પુરુષોની સંવેદનશીલતા વધુ હોય છે. જેમ કે ઠંડીમાં પુરુષો મફલર તરત પહેરશે/ભય તરત પારખી જશે જ્યારે બહેનો કામ કરતી હોવા છતાં પણ તેને ઠંડી ઓછી લાગશે. નારી શરીરમાં શ્રદ્ધા/ભાવની પરાકાષ્ઠા હોય છે – જે આત્માની જાગૃતિનું સ્થાન લે છે. એટલે આત્માની જાગૃતિ રહેતી નથી – અને કંઈ પણ થાય, તેની જુદી સંવેદનશીલતા ઊભી થતી નથી. એટલે સ્ત્રી ભક્તિ દ્વારા જાણી શકે. સ્ત્રીમાં ભક્તિ/વિશ્વાસ/સ્નેહનું બળ વધારે હોય એટલે વિઘ્નો ઝાંખાં પડી જશે અને તે તેને આત્મામાં લઈ જશે.

<u>24-2 સત્સંગ ક્રમાંક [860] 17 OCT 2004 B</u>

- સત્સંગમાં પ્રીતિ થાય એટલે શ્વાસ ધીમા થાય અને સહજ કુંભક થાય – શરીરમાં સ્થિરતા આવે. જ્યાં આત્માનો પ્રકાશ હોય ત્યાં આવી સ્થિતિ બને.
- સત્સંગમાં ચિત્ત આપવું. ચિત્તની સ્થિરતા એ જ અવ્યક્ત આત્મા છે. વ્યક્તિની કોઈ પણ અવસ્થા હોય તોપણ હંમેશાં “હું પહોંચીશ કે નહીં?”, “હું સાધના બરોબર નથી કરતો”, “મારે જ્ઞાનીની સતત જરૂર છે” તેમ જ રાખવું. અંદરથી ભલે તમને એમ લાગે કે “મારી સમજણ ઊંડી થઈ ગઈ છે” પણ તેમ નથી હોતું.
- ભારે પ્રકૃતિ એટલે શું? – જેની 100% અવળી અને નેગેટિવ બુદ્ધિ હોય, દરેક વાતે તેને આડું જ પડતું હોય, ઘણી ગાંઠો જ હોય – તેને ભારે પ્રકૃતિ કહેવાય. આવી વ્યક્તિ સાથે

વાદ વિવાદ ન કરવો, તેને સલાહ ન આપવી. આપણે પણ ચેક કરવું કે આપણી અંદર પણ ભલે 100% ગાંઠ ન હોય પણ નાની ગ્રંથિ તો હોઈ શકે. આ જુઓ અને સુધારો. શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરો અને તેને સ્થિર કરો.

- જ્ઞાનીની હાજરીમાં ભારેકર્મી વ્યક્તિનાં કર્મોને પણ દાહ લાગે છે અને તે બળે છે. વ્યવહારમાં કોઈ ભારેકર્મી મળે તો તેનો દોષ ન કાઢો. પણ તેના પરમાણુઓ મને માફક નથી આવતા એટલે મારે મારા અણુઓને સુધારવાના છે- જે અઘરું કામ છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [861] 24 OCT 2004 A</u>

- પ્યાલો પી જવો એટલે શું? સત્સંગમાં એકાગ્ર ચિત્ત રહેવું તે?
- જ્યાંથી જ્ઞાન અવતરી રહ્યું છે તેના તરફ પર્યાપ્ત માત્રામાં પ્રીતિ થાય એટલે તમારો પ્યાલો/પાત્ર તૈયાર થઇ ગયું તેમ કહેવાય. જો પ્રીતિ ન હોય તો જ્ઞાનનો પ્યાલો ખાલી રહે છે. વ્યક્તિનું ચિત્ત પૂરી રીતે આંતરિક આત્મા તરફી થયેલું હોવું જોઈએ – તો જ પ્યાલો પી શકાય છે.
- સંસારને નાટક જ સમજો. વ્યવહાર એક નાટક જ છે. પણ તે સારી રીતે કરવું તો પડશે જ. <u>ફરજો/જવાબદારીઓને વ્યસ્થિત રીતે બજાવો- પણ સંસારમાં ડૂબી ન જાઓ. સંસાર દગો છે પણ આપણે તો વફાદાર રહેવાનું છે અને અભિનય કરવાનો છે. આ વાતને દર્શન/સમજણ કહેવાય.</u> પણ તેની સામે અને વિરુદ્ધ અનેક પ્રકારની સમજણ/મોહ/સ્વાર્થ હોવાથી તે મુજબ તરત જ વહેવારમાં જીવી નહીં શકાય – પણ અંદરથી અવાજ આવશે કે "મારું આ વર્તન ખોટું છે". એટલે ક્રિયા હોવા છતાં પણ દર્શન/સમજણ હોવાથી તમારું કર્મ નહીં બંધાય. આવું વારંવાર થવાથી તમારા દર્શન/સમજણ મુજબ જ કાર્ય થશે. (મન/વચન/કાયાથી એકતા)
- જેમ જેમ ચિત્તમાં અનુસંધાન થશે તેમ તેમ કાર્ય થશે. અંદરના અવલોકનની જાગૃતિ બુધ્ધિમાંથી નથી આવતી. વ્યવહારમાં જ્ઞાનીને નિત્ય સ્મરણમાં જ રાખો.
- સત્સંગમાં જ્ઞાન મુખ્ય/યથાર્થ છે. સાધક જ્ઞાનનો રસ પીધા કરે તે પ્રક્રિયા જ મુખ્ય છે, શબ્દો મુખ્ય નથી. સત્સંગમાં પ્રાણની ગતિ ફરી જાય છે. સત્સંગમાં જ્ઞાન સાથે ચિત્ત અને હાજરી રાખો. બીજો કોઈ પ્રયત્ન સત્સંગમાં ન કરો. મૂલ્ય હાજરીનું જ છે.
- સતત પલટાતી પ્રકૃતિનું નિરીક્ષણ કરશો તો કામ થશે. પ્રકૃતિ (શરીર/મન) સાથે જોડાવું નહીં. શરીર/મન હંમેશાં બદલાતું રહે છે – તે આપણે નથી.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [861] 24 OCT 2004 B</u>

- <u>પ્રકૃતિ બદલાતી રહે છે તે મારું પ્રારબ્ધ છે- પણ હું તેની સાથે ભળતો નથી તે પુરુષાર્થ છે. વિચારો/ભાવ બધું જ બદલાઈ રહ્યું છે તેને 'જુઓ' – તેને જોવામાં સમય ગાળો. આ અઘરું છે. સતત પલટાતી પ્રકૃતિની અંદર એક બિંદુ શાશ્વત છે જે પલટાતું નથી (કૂટસ્થ).</u> આત્માને મજબૂત કરવા માટે જ દુ:ખો આવે છે. ફક્ત કૂટસ્થ જ રહેશે, બાકીનું બધું જ ચાલ્યું જવાનું છે. સારી/ખરાબ બધી જ બાબતોને હું જાણી રહ્યો છું- તેમ જુઓ અને દ્વૈતમાંથી બહાર આવો.
- તમે જેને જેને ખરું/સાચું માન્યું છે તે ફરી જશે. જેને જેને ખોટું માન્યું છે તે પણ ફરી જશે. એટલે <u>દરેક ઘટનાના માત્ર દ્રષ્ટા જ બની રહો</u>. વહેવારિક રીતે કાર્ય કરવું પડે પણ તે નાટક છે તેમ સમજો. કોઈનો પણ ન્યાય ન તોળવો- નહિતર તમે કંટ્રોલ તમારા હાથમાં લીધો અને આત્મા વિરુદ્ધ થયા.
- વૈરાગ્ય એ મનની કેળવણી છે. રાગ પ્રત્યે અભાવ. વૈરાગ્યને જ્ઞાન સાથે સંબંધ નથી.
- વિરક્તિ એટલે સ્વસ્થ મન- ઘટનાથી અલિપ્ત. તે સમજણમાં આવે. તેને ક્રિયા સાથે સંબંધ છે. વૈરાગ્ય પ્રકૃતિમાંથી આવે. જેમ જેમ સમજણ વધે તેમ તેમ વિરક્તિ કામ કરે. તમારી અણસમજ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો. વૈરાગ્ય કે વિરક્તિ પાછળ ન પડવું.
- ઘણી વ્યક્તિઓને ઘરના માણસોને કારણે જ અને તેના નિમિત્તે જ તપ થશે અને ચિત્તશુધ્ધિ થશે. ઘર/સંસારમાં રહીને જ તપ થશે. એટલે ભાગવું નહીં.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [862] 31 OCT 2004 A</u>

- સગાં/મિત્રો વગેરેને ફરજિયાત મળવાનું થાય અને વ્યવહાર સાચવવો પડે ત્યારે પણ અંદર 'જાણપણું' રાખવું કે "મારે આ લૌકિક કામ કરવું પડે છે અને બીજાને રાજી રાખવા પડે છે". તન્મય થવાનું ટાળો. જાણકારી મૃત્યુ પછી સાથે આવે છે. તે પાંચ મહાભૂતની પેલે પારથી આવે છે. જાણકારીનો મહિમા છે.
- ઘરની વ્યક્તિઓ દ્વારા માન ન મળે/અપમાન થાય/તિરસ્કાર કે અવગણના થાય તો વ્યક્તિ તપ કરે કે "આ શરીર મારી માલિકીનું નથી" – એટલે આ ભાવનાથી ક્રોધ ઘટે – અને જ્ઞાનીનું જ્ઞાન અને ઊર્જા વ્યક્તિ તરફ ખેંચાય અને જ્ઞાનીના 'જાણપણા' નું અનુસંધાન થાય.
- ઘટના દરમ્યાન ફક્ત 'જુઓ'. દ્રષ્ટિ પડે તેમ પાપ/દોષ બળતાં જાય. સત્સંગમાં જાગૃતિ રાખવી તે આત્મામાં જાગૃતિ રાખવા બરોબર છે. જ્ઞાનીની સાથે જાગૃતિ રાખો એટલે તરત જ અંદરનાં આવરણો કપાવાનાં શરૂ થઈ જાય છે. (મામેકં શરણમ વ્રજ:)
- સ્મૃતિ કે બુદ્ધિને જાગૃત કરવાની નથી પણ અવસ્થાને જાગ્રત કરવાની છે. ફક્ત નીંદર ન આવે તેટલી જ જાગૃત તમારી બુદ્ધિને રાખો. શ્રવણ કરતી વખતે જ્ઞાની સાથેનો કૉન્ટેક્ટ/સંપર્ક સતત પકડાયેલો રહેવો જોઈએ- તે તૂટવો ન જોઈએ – જેથી જ્ઞાનનો પ્રવાહ સતત ચાલુ રહે.
- સત્તા/વ્યવહાર/નોકરી/ધંધો/ઘર વગેરેમાં જ્ઞાનને ભૂલી ન જવાય – તે તપ છે. મોટાપણું/બોસપણું ન આવવું જોઈએ – જો આમ કરી શકો તો તમે જ્ઞાનીના સંપર્કમાં જ છો – અને જ્ઞાનીને ભૌતિક રીતે ન મળો તોપણ ચાલે.
- વ્યક્તિને સુખમાં પૂરો ખતરો છે કે તે જ્ઞાની/આત્માના સંપર્કને ગુમાવે- પણ દુ:ખમાં ખતરો નથી. વ્યક્તિ સુખના તરંગોમાં ખેંચાઈ જાય છે. સુખમાં ચિત્ત જોડાઈ જાય/સારા આરોગ્યમાં ચિત્ત જોડાઈ જાય વગેરેમાં ખતરો છે – આમાં આર્ત ધ્યાન થાય છે. જો સુખમાં જોડાઈ જાઓ/તન્મય થઈ જાઓ અંદરથી એકરૂપ થઈને 'જોવા' ને બદલે માણવા લાગો તે ખતરો છે. AC માં સોફામાં બેસીને તેમાં તન્મય ન થાઓ પણ જાગૃત રહો. જો ભૂલી જાઓ તો યાદ આવે એટલે ફરીથી જાગૃતિમાં આવી જાઓ.
- તમે ફક્ત મશીન છો. તેમાં ગમે તે વિચાર આવે, પણ તે વિચાર તમે નથી. તેને જુઓ અને માર્ગ આપો. તમે અન્યને ભલે મશીન તરીકે જુઓ પણ તેમાં આત્મા છે તેમ જુઓ. ઘણી વખત ભલું કરતાં તમને થોડું નુકસાન થાય તોપણ તમારા આત્માને હંમેશાં શુદ્ધ જ રાખો.
- સાધક જ્ઞાની સાથે સત્સંગ કરે એટલે તે જ્ઞાતા બનશે. પણ જ્ઞાયક બનતાં વાર લાગે. જ્ઞાયક એટલે કે જ્ઞાતા એ તેનો સ્વભાવ થઈ જાય – તેને યાદ ન રાખવું પડે કે "હું જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છું". અન્ય કોઈ તમારો વધુ લાભ લઈ જાય તેમ લાગે તો ક્યારેક બચાવ માટે સાધક થોડો જાગૃત રહીને પુણ્યપ્રકોપ (ક્રોધ) કરી શકે અને નુકસાન બચાવી શકે. જાગૃત રહીને થોડી ક્રિયા કરી શકાય. અંતરમાં દ્વેષ કર્યા વગર ક્રિયા કરો – પણ જ્ઞાતાને ન ભૂલો અને બધું નાટક છે તેમ સમજો.
- જ્ઞાનીનો સત્સંગ 24 કલાક ચાલુ જ હોય છે. આપણે અંદરના બધા જ પરમાણુઓને શુદ્ધ કરવાના છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [862] 31 OCT 2004 B</u>

- સહજ અવસ્થાનો ભંગ થવાનું કારણ શું?
- વ્યક્તિ નીચેના પાંચમાંથી કોઈ એક ધ્યાનમાં જ કાયમ હોય છે.
- <u>આર્ત ધ્યાન</u>- જ્યારે વ્યક્તિ કંઈ બહારથી મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે, ચિંતા થાય, તન્મયતા થાય, સંકલ્પ-વિકલ્પ થાય, ત્યારે વ્યક્તિ 'પર' માં આવે છે. જેને આર્ત ધ્યાન કહે છે. આ ધ્યાનની ખબર વ્યક્તિને પોતાને જ પડે છે.
- <u>રૌદ્ર ધ્યાન</u> – તેમાં ક્રોધ હોય, આવેશ હોય, બીજા સાથે ઝગડો થાય.
- <u>ધર્મ ધ્યાન</u> – અંદર સાત્ત્વિક ભાવ હોય, નામસ્મરણ, કીર્તન, શાસ્ત્રવાંચન, વગેરે. કોઈ પણ સારી ક્રિયા કરે – નોકરી/ધંધો બધું જ યોગ્ય સારું કરે – આ બધું ધર્મ ધ્યાન છે – જેમાં કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં આંતરિક અવસ્થા જાળવી રાખે છે.

- <u>'અપ' ધ્યાન</u> – એટલે વ્યક્તિ આત્માના કલ્યાણ સિવાયની બીજી જ ક્રિયા કરવા માંડે. તે માને કે હું તો પૈસા/સત્તા/મકાન/ગાડી/માલિકી વગેરે માટે જ પૃથ્વી પર આવ્યો છું. એ જુઓ કે 'અપ' ધ્યાન ન જ થવું જોઈએ.
- ઉપરનાં ચારેય ધ્યાન પાંચ મહાભૂતના ખોળિયામાં જ થશે.
- <u>શુક્લ ધ્યાન</u> – તેમાં વ્યક્તિ પાંચ મહાભૂતમાં ચોંટેલ જ ન હોય. તે કોઈ પણ ક્રિયા – શારીરિક કે માનસિક – માં ચોંટેલ નથી. ધ્યાનમાં જુઓ છો તે શરીરથી જોતાં નથી અને ધ્યાનના આસનથી બહાર છો. ચિત્તમાં <u>કંઈ</u> થાય છે પણ તમે તે ચિત્તમાં નથી. બુદ્ધિમાં વિચાર આવ્યો પણ તમે બુદ્ધિમાં નથી. બોલો છો પણ તમે વાણીમાં નથી. સૂઈ જાઓ છો પણ તમે ઊંઘમાં નથી. જાગો છો તો "શરીર જાગે છે પણ મારે શું?" તેમ છે. આ શુક્લ ધ્યાન છે. વ્યક્તિ કાયમ આત્મામાં જ હોય. આ ધ્યાન જ્ઞાની દ્વારા જ થાય.
- સહજ અવસ્થા છેતરામણી છે. વ્યક્તિ માને છે કે તે All Right છે. પરંતુ તેની પ્રકૃતિના પરમાણુઓ અત્યારે બરોબર છે – પરંતુ તે સહજતા નથી. પરંતુ જો તેને વ્યક્તિ દૂરથી 'જુએ' છે – તે અવસ્થા બરોબર છે, સહજ છે. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાની અવસ્થા કાયમ ચાલુ રહેવી જોઈએ. (પ્રકૃતિ ડિસ્ટર્બ હોય ત્યારે પણ)
- <u>જ્યારે કોઈ ઘટના બને ત્યારે તેના માટેના પરમાણુઓ વ્યક્તિની અંદર પડેલા હોય છે – જે બહારના તેવા જ પરમાણુઓને આકર્ષે છે. એટલે બહારના પરમાણુઓને અંદરના પરમાણુઓ દ્વારા આમંત્રણ મળે છે અને ઘટના બને છે. દરેક ઘટના માટે વ્યક્તિના અંદરના પરમાણુઓ જ જવાબદાર છે.</u>
- સમજણ આવે એટલે વ્યક્તિ સમજે કે બનતી ઘટના માટે અન્યનો દોષ નથી પણ પોતાના પરમાણુઓ જ જવાબદાર છે. એટલે જ્યારે કર્મ/ઘટનાનો ઉદય થાય ત્યારે વ્યક્તિએ ફક્ત શાંત રહીને ફક્ત 'જોવું' અને પરમાણુઓને બહાર નીકળી જવા દેવા. ધૈર્ય રાખવું. તપ કરવું. જો આ તપ બરોબર થાય તો વ્યક્તિનો આધ્યાત્મિક વિકાસ ઘણો વધી જાય.
- પ્રજ્ઞાશક્તિ જાગૃત થાય પછી વ્યક્તિએ શુક્લ ધ્યાનમાં જ રહેવું. જો પાંચ મહાભૂતમાં રહેશો તો જન્મ/મૃત્યુ (ભવરોગ) નહીં કપાય. <u>ધર્મ ધ્યાનથી ચિત્તશુદ્ધિ નહીં જ થાય</u>. પણ જ્યાં સુધી પ્રજ્ઞા નથી ત્યાં સુધી ધર્મ ધ્યાન બરોબર કહેવાય. <u>હંમેશાં ધર્મ ધ્યાન અને શુક્લ ધ્યાનનો સમન્વય કરવો. અન્ય ધ્યાનમાં ન જવું.</u>
- દુ:ખના પરમાણુઓ ઉદય પામે અને બહાર આવે ત્યારે જ્ઞાન/જ્ઞાનીનો પ્રકાશ તેના પર પડે તો આ દુ:ખના પરમાણુઓ નાશ પામે છે. એટલે દુ:ખ આવે ત્યારે વિચારો કરવાને બદલે જ્ઞાનના પ્રકાશનો આશરો લેવો. દુ:ખ આવે ત્યારે તો સામનો જ્ઞાનથી કેમ કરવો તે શીખી લેવું જોઈએ.
- <u>ભવરોગ – જન્મ/મૃત્યુ – ટળે તે માટેની તીવ્ર ગરજ ઊભી કરવી જ જોઈએ – આમ કરશો તો જ પરિણામ આવશે. અધ્યાત્મ કોઈ દુન્યવી વિષયના માનસિક અભ્યાસ જેવું નથી. ભવરોગ દૂર કરવાની પીડા ઊભી કરો. જો જ્ઞાની મળે અને અંદર પીડા ન હોય તો જ્ઞાની પણ કંઈ કરી ન શકે</u>.
- જ્ઞાની પ્રત્યે અનન્ય ભાવ હોવો જોઈએ અને વ્યક્તિ સંસારમાં લિપ્ત ન થવી જોઈએ. કોઈ એમ કહે કે 'અમને સંસારમાં મજા કરવામાં પણ રસ છે' અને જ્યારે વ્યક્તિ સંસારની મજા બાદ ફ્રી થાય એટલે ફ્રી ટાઈમમાં "ચાલો અધ્યાત્મ તરફ"– આમ ન ચાલે. જરૂર મુજબ વ્યવહાર મુજબ સંસારમાં રહેવું તો પડે જ–પણ તેમાં લિપ્ત ન થવાય.
- <u>આપણો અહંકાર બધું જ ગોઠવીને/વિચારીને – બુદ્ધિપૂર્વક બધું જ કરી લેવા માંગે છે અને સાથે સાથે આત્મા પણ મેળવી લેવા માંગે છે. પણ આ તો અજ્ઞાતની યાત્રા છે. તેમાં બુદ્ધિથી/વિચારથી કંઈ કરી નહીં શકાય. તેમાં તો ઝંપલાવવું જ પડે.</u>
- <u>સાધકે હંમેશાં રાખવું કે – "મને કંઈ જ ખબર પડતી નથી", "શું કરવું તે સમજાતું નથી", "સદગુરુની જરૂર છે" – તો હંમેશાં અજ્ઞાતમાંથી મદદ મળશે જ. સાધકનો માર્ગ એ અજ્ઞાતનો માર્ગ છે.</u>
- <u>વ્યક્તિના સાચા માતા/પિતા એ ધરતી અને સૂર્ય છે. શરીર પૃથ્વીનું બને છે તેની અંદર પ્રકાશ છે. મનની અંદર પ્રકાશના અનેક રંગ પડેલા છે, નાદ અને ધ્વનિ પડેલા છે. ધ્યાન</u>

<u>કરો ત્યારે રંગ કે ધ્વનિમાં પડવું નહીં – પણ તેને જે 'જાણનાર' છે તે જ મહત્ત્વનો છે. આ વસ્તુ સમજાય એટલે રંગ/ધ્વનિ જતો રહેશે અને શાંતિ પ્રસરી જશે. જો કાયમ દ્રષ્ટા ઉપર જ ટકી રહેશો તો છેલ્લે 'મૂળ સ્વભાવ' આવી જ જશે</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [863] 07 NOV 2004 A</u>

- **જો ખરાબ સમાચાર મળે તોપણ આંચકો/ધ્રાસકો ન પડે તે જડતા છે કે તેમના પરમાણુઓ બદલાયા છે?**
- **જો ચિત્તમાં પ્રકાશ હોય તો વ્યક્તિ રૂના ઢગલાની જેમ હળવી હશે. તેનામાં પ્રજ્ઞા હાજર હોય અને તે કરુણાથી ભરેલ હશે.**
- **જો વ્યક્તિમાં જડતા હશે અને દુ:ખથી ભરેલી હશે તોપણ તે અકંપ રહેશે. એટલે તેને ધ્રૂજારી/ધ્રાસ્કો ન આવ્યો એટલે વ્યક્તિ કંપિત થતી નથી. જો વ્યક્તિ ખરાબ સમાચારથી કંપિત થાય તો નવો બંધ (બંધન)/ગાંઠ ઊભી થાય. આવી વ્યક્તિ જ્ઞાનમાં આવવાનો ભાવ કરે/ભક્તિ કરે/સેવાની ક્રિયાથી જોડાય તો તેને ફાયદો થશે. આવી વ્યક્તિ જ્ઞાની સાથે જોડાય તો ફાયદો થશે.**
- **દિવસનાં બધાં જ કાર્યો જ્ઞાનીને સાથે રાખીને તેને અર્પણ કરીને કરો. તે જડતાને તોડશે.**
- **મૃત્યુને હંમેશાં નજર સામે જ રાખો – તે ગમે ત્યારે આવી જ શકે.**
- **<u>વ્યક્તિની ક્રિયાઓ તેનું મન/અહમ કરાવે છે. પણ જો કોઈ રોગ/તકલીફને કારણે વ્યક્તિ કઈં કરી ન શકે અને ફક્ત જ્ઞાતા – દ્રષ્ટાભાવથી જ બધું જોયા કરે તે બહુ જ ઊંચી અવસ્થા છે – જે સિદ્ધિઓ/સમાધિ/ધ્યાન/અજપા ગાયત્રી – બધાંથી ઊંચું પદ છે. કારણ કે આ બધાંમાં શરીર કેન્દ્રમાં છે. પણ જો શરીરમાં પીડા/બીમારી હોય તેને ધ્યાનમાં લીધા વગર જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા પદમાં બેઠા છો તે ઘણું મોટું પદ છે. તમે શરીર નથી પણ શરીરની પીડાને જાણનાર છો. જો તમે જાણતાં જાણતાં શરીર છોડી દો તો મૃત્યુને તમે જોઈ શકશો.</u>**
- **<u>આ જગતમાં જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાથી મોટું કઈં જ નથી. કઈં કરવાનું નથી. ગમે તેટલી પીડા/વેદના થતી હોય, પણ આત્માની જાગૃતિ મહાન છે. અધ્યાત્મનું સર્વોચ્ચ શિખર જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છે – તે આત્માનો ગુણ છે. અવલોકનમાં રહો, જ્ઞાતા-દ્રષ્ટામાં રહો તે પણ જગતની મોટી સેવા છે.</u>**
- **મસ્તકમાં અંદર ઝીણો અવાજ આવે તે શું હોય?**
- **આત્મા જુએ છે અને જાણે છે. તેનામાં બોલવાની/સાંભળવાની શક્તિ નથી. આત્મા શરીરના જન્મ/મૃત્યુને પણ જુએ. જે અવાજ આવે છે તે પ્રાણશક્તિનાં સ્પંદનો છે – તેને આત્મા સાથે જોડવું નહીં. શરીરની આંતરક્રિયાનો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા આત્મા છે.**
- **સાચા/યથાર્થ સત્સંગમાં અવકાશમાં અન્ય જ્ઞાની પુરુષના આત્માની શક્તિ હાજર હોય છે.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [863] 07 NOV 2004 B</u>

- **જ્યારે જ્ઞાનીની સાથે કોઈ વ્યક્તિ જોડાય છે ત્યારે વ્યક્તિની પ્રજ્ઞાશક્તિ ધીમે ધીમે જાગશે – જે સાધકમાં જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બનશે. ક્રિયાથી સંસાર તરી શકાય નહીં. પરંતુ જ્ઞાનીના નિત્ય સ્મરણથી બધું ફરી જશે. જ્ઞાન શક્તિનું નિત્ય સ્મરણ કરો.**
- **ભલે યોગ કરો, બીજું બધું કરો પણ અંતે મુક્તિ તો જ્ઞાનથી જ આવશે – યોગથી મુક્તિ નહીં આવે, ભક્તિથી મુક્તિ નહીં આવે. આધાર જ્ઞાનનો જ છે. જ્ઞાનનો પ્રકાશ મુખ્ય છે.**
- **<u>જો વ્યક્તિને વેદના/પીડા થાય તો જ જ્ઞાન શક્તિને આહ્વાન મળે છે. એમ લાગે કે "જિંદગી ઓછી છે, અને કંઇ થતું નથી. સમય વહી રહ્યો છે" તે વેદના છે. જ્ઞાનનો પ્રકાશ મળે તેનાથી છેક પૂનમના ચંદ્ર સુધીની અવસ્થા બનાવવાની છે.</u> અહીં સંસારની ક્રિયાની વેદનાની વાત નથી. આત્મા ન મળે તેની પીડા એ વેદના છે – સાધન છે.**

- <u>જ્ઞાની સાથે જોડાવું તે ભક્તિ છે. કોઈ પણ ક્રિયા હૃદયના ભાવથી કરવી/આત્માના ભાવથી કરવી તે ભક્તિ છે. "વહેવારની બધી જ ક્રિયા આત્મા મેળવવા માટે જ કરું છું" તેવો ભાવ રાખો તે ભક્તિ જ છે. અંદરની વૃત્તિ જ મહત્ત્વની છે.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [864] 14 NOV 2004 A</u>

- મોહ/મમતાનું પેમેંટ વેરમાં આવે છે – કારણ કે મોહ/મમતાને લીધે આત્મા ઉપર લીલ બાઝી ગઈ – એટલે તેના પરમાણુઓ વેર લેશે. દુશ્મન કે વેરી મોહ/મમતામાંથી આવે છે.
- જ્યારે કોઈ મોટી કટોકટી/સંકટ/મુશ્કેલી આવે ત્યારે આપણાં મન/બુધ્ધિ/અહંકારનું રાજ ચાલતું બંધ થઈ જાય છે, તેનું કઈં ચાલતું નથી (દા. ત. ભૂકંપ) – અને ત્યારે જ સત્સંગની જરૂર પડશે. ખાસ કરીને શરીર છૂટે અને મૃત્યુ આવે ત્યારે મોટી કટોકટી સર્જાય છે અને ત્યારે મન/બુધ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર ખસી જાય છે. જીવન શું છે તે કટોકટી સમજાવે છે. મન/બુધ્ધિ/અહંકાર એ જીવન નથી. સંકટ આવે ત્યારે ધૈર્ય શક્તિ જ કામ લાગે છે. સંકટને દૂરથી 'જુઓ'. સંકટ તમારું બંધન કાપવા માટે જ આવે છે, સમજણ વધારવા માટે જ આવે છે. સંકટને 'કઠોર કૃપા' કહે છે – જેમાં વ્યક્તિના અહમ/ચતુરાઈનો નાશ થાય છે. તમારી વાતને ક્યારેય પકડી ન રાખવી. છોડતાં શીખો તો આંતરતપ થશે.
- શંકરાચાર્ય મુજબ જગતનો ઉપયોગ કરીને જ આત્મા મેળવવાનો છે. જગતને છોડવાનું નથી. શરીરનો ઉપયોગ કરીને જ આત્મા જાણી શકાય છે. પરંતુ જગત/શરીર પોતે મિથ્યા છે અને તેનો ઉપયોગ છે- આત્મા મેળવવા માટે. મિથ્યા એટલે વ્યક્તિ તેને જ સર્વસ્વ સમજે છે (ધન/કીર્તિ/સત્તા/સંબંધ) – જે ખોટું છે. આ બધું સત્ય નથી. આત્મા/સત્યને સાથે રાખીને જગતમાં રહો.
- સત્સંગનું સુખ જે પરમાણુઓને મળે છે તે પણ ચાલ્યા જશે. જે જાણનાર છે તે ટેમ્પરરી છે. સત્સંગના સુખને પણ નિર્લેપતાથી જુઓ.
- કુટુંબના કર્તવ્યને ફંકશન તરીકે લો. તેને લોડ તરીકે ન જુઓ. વ્યક્તિમાં આત્માની શક્તિ અને પ્રકૃતિની શક્તિ – બંને છે. પ્રકૃતિમાંથી ઊઠતી દરેક ક્રિયાને આંતરદ્રષ્ટિથી 'જુઓ', અંતઃકરણને 'જુઓ'. પોતાની જાતનું માલિકીપણું છોડો. મારું સંકટ/મારા પ્રશ્નો/મારા સંબંધો/મારી વસ્તુ વગેરે છોડો. 'મારાપણું' મિથ્યા છે. "હું" અને "મારું" જ બધું અટકાવે છે. તમારા પ્રશ્નો અનેક નથી – પણ પ્રકૃતિમાંથી બધું ઊઠી રહ્યું છે. સમજણની લાઈટ પ્રકૃતિ પર પાડો- એટલે પ્રકૃતિનું મિથ્યાપણું છૂટી જશે.
- સત્સંગની સમજણ એ છે કે <u>"મારે અંદરનો બધો જ હિસાબ ચોખ્ખો કરવો જ છે"- ત્યાં સુધી વ્યક્તિ છૂટી નહીં જ શકે</u>. બધા બંધાયેલા જ છે. કર્મનો સિદ્ધાંત કાર્ય કરે જ છે. હિસાબ ચૂકવવો જ પડે છે. પીડા/દુઃખ ભોગવી લેવું. બધું કલ્યાણ માટે જ ચાલી રહ્યું છે.
- કર્મ/ભક્તિ/જ્ઞાનનું સુખ હોય તેને ભોક્તા થયા વગર કેમ લેવું?
- સુખનો હાશકારો તમારી પ્રકૃતિને માલિકી આપશે – જે ખોટું છે. દ્રષ્ટા બનવું જોઈએ. તેમ ન થાય તો જ્ઞાનીને હાજર રાખો. (કૃષ્ણ, રમણ મહર્ષિ વગેરે). એમ લાગે કે મારી શક્તિથી પહોંચાતું નથી ત્યારે જ્ઞાનીને હાજર રાખો. આને જ સ્વાધ્યાય કહે છે. તીવ્ર ભાવના કરો કે "મને જ્ઞાનીના પરમાણુઓ જ જોઈએ".

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [864] 14 NOV 2004 B</u>

- ક્રિયા કરવી સહેલી છે પણ સમજણ અઘરી છે. ક્રિયાથી - વ્યક્ત વસ્તુ – સારી થાય પણ જે અંદરનો કચરો દેખાતો નથી તે ક્રિયાથી નહીં જાય પણ સમજણથી જાય છે. અંધારું ઉલેચવા માટે નિર્લેપ ભાવ જ જરૂરી છે.
- નિર્લેપતાથી જ મોક્ષમાં જવાય છે – જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. ગમે તે થાય – અપમાન, ખોટ, તિરસ્કાર, ગેરલાભ, ગેરસમજણ – પણ નિર્લેપતા જરૂરી છે.
- સત્સંગમાં/તીર્થમાં તમારા કુટુંબના સભ્યો/સગાં/મિત્રો સાથે હોય તોપણ સાથે બેસવું નહીં. કારણ કે તેમની સાથે મનોવૈજ્ઞાનિક સાંકળ જડબેસલાક છે – એટલે જ્ઞાનીની

વાણી ઉપરથી જાય અને જ્ઞાનીનો લાભ ન મળે. અન્યની માનસિક સ્થિતિ/મન તમારી ઉપર અસર કરશે જ. એટલે દૂર જ બેસવું.

- વ્યવસ્થા હોય તો કામની જગ્યાએ/ઘરમાં તમારી બેઠક એકાંતમાં અલગ રાખવી. આ બાબતને દુનિયા અહંકારથી જોશે પણ તમારે તો ગરજ છે કે 'આત્મા જોઈએ'. એટલે બને ત્યાં સુધી કામ ન હોય તો અલિપ્ત જ રહો.
- અવરોધ આવે/વિરોધ આવે ત્યાંથી જ ચેતનશક્તિ જાગે. કારણ કે અવરોધને પાર કરવા પડે. નિર્લેપતા જ સૌથી મોટું સાધન છે – બ્રહ્માસ્ત્ર છે. નિર્લેપતા કદી છોડવી નહીં.
- પૃથ્વીલોક ઉપર જન્મ થવાનું કારણ જ અહંકાર છે. એટલે અહંકારની દવા કરવી પડે. શરીરમાં થોડી અધૂરપ હોય તો જ શરીર ટકે. જો પૂર્ણ વિકાસ થઈ જાય તો શરીર ન ટકે. બધાને અડચણ તો હોય જ. ઈશ્વરના નામનો આર્ત પોકાર કરો- પીડા ઊભી કરો. જ્ઞાનીના સત્સંગથી શરીરના પરમાણુઓ બદલાય જ છે.
- હ્રદયની કઠોરતા અને હ્રદયની નિર્લેપતામાં શું ફેર છે?
- જેનું મન હ્રદયમાં ઊંડે ઊતરી ગયું હોય અને હ્રદયની ભાવના તોડી નાખે અને ફક્ત મન જ હોય- દા.ત. આજનું વિજ્ઞાન સારું લાગે પણ તેમાં હ્રદય નથી, ફક્ત મન જ છે. તેની સામે ઘણાનું વર્તન કઠોર લાગે પણ તે પ્રેમથી મિત્રને 'દુષ્ટ' કહીને બોલાવે તેમાં હ્રદય છે. આજની સંસ્કૃતિ હ્રદય વગરની છે. બિનજરૂરી ખોટી બહારની મમતા/મોહ હોય છે, પણ હ્રદય નથી – જે હિંસક છે. (ખોટો દેખાડવાનો પ્રેમ. તેનાથી અલગ, વાણી-વર્તન કઠોર હોય તોપણ ઘણી વાર હ્રદય હોય છે- તોપણ ફાયદો થશે જ. પુણ્ય પ્રકોપમાં આકરાં વેણ હોય તોપણ તે બીજાના લાભાર્થે હોય છે – જેમાં બંનેને ફાયદો છે. આપની અંદર રહેલી ખોટી મોહ/મમતા ઘટાડો- તે હ્રદયની સંવેદનશીલતા નથી. જે જે વ્યક્તિ મોહ/મમતાવાળી છે તે બધી દુ:ખી જ થાય છે – કારણ કે સામેનાને તમારા પ્રત્ય મોહ નથી.
- પુત્ર/પુત્રી પ્રત્યેના ખોટા મોહ/મમતાથી તેનો વિકાસ અટકી જાય છે. મોહ/મમતાની મીઠાશ આત્માથી વિરોધી છે. વ્યક્તિની ક્રિયાત્મક સંભાળ લેવી જોઈએ પણ તેની ચેતના ડિસ્ટર્બ થઈ જાય તેવું ન કરવું.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [866] 28 NOV 2004 A</u>

- વ્યક્તિએ મોહને ત્યજવો જ જોઈએ. તે આત્માને ખતમ કરી તેનો સર્વનાશ કરે છે. મોહ વ્યક્તિને મીઠો લાગે છે એટલે લોકો મોહને પકડી રાખે છે – સાવધાન! જો મોહ જાય તો – લોભ/ક્રોધ/દ્વેષ/તિરસ્કાર/વેર બધું જ જાય. ગીતા સાર પણ મોહ કાઢવાનો જ છે.
- જ્ઞાન સ્વતંત્ર છે. માણસોને પણ ચોક્કસ જ્ઞાની/ગુરુનો મોહ હોય છે – સાવધાન!
- બીજા પ્રત્યે લાગણી/ભાવ પ્રગટ કરતાં અંદર જ્ઞાતાનો ભાવ રાખો – કારણ કે સંબંધમાં યોગ્ય લાગણી/ભાવ તો જોઈશે પણ વધુ પડતા લાગણીવેડા નહીં. તમારે ક્યારેય એમ ન કહેવું કે "મારો કોઈ ભાવ જ નથી પૂછતું". આમ કહેશો એટલે આત્માનો મોટો દ્વેષ/તિરસ્કાર કર્યો કહવાશે. પોતાના તરફ અન્યની સહાનુભૂતિની અપેક્ષા ન રાખવી. અન્યને મૌનથી સારો ભાવ આપવો. ક્રિયામાં – તમે અન્યના મોહમાં – કે અન્ય તમારા મોહમાં ફસાઈ જવા ન જોઈએ.
- વ્યવહારમાં અહંકાર ઢીલો રાખો અને આંતરતપ કરો તો અવરોધો ઘણા ઘટી જશે. આંતરતપ વગર પ્રગતિ નથી. પુરુષાર્થ વગર આવરણ નહીં જાય. લોકો ધ્યાન કરશે, જ્ઞાનીની વાણી સાંભળશે – પણ વર્તમાનમાં આંતરતપ કરતા નથી. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ભાવે શાંતિથી ક્રિયા વગર રહો. જો શુભના રસ્તે 99% માર્ક હોય તોપણ આત્મામાં તમને 0% માર્ક છે. આત્મા માટે શુદ્ધ ભાવ જોઈએ.
- જો અંદરની પીડા અને ભાવ સાચા હોય કે "હું કયાં મોટો સજ્જન/ધ્યાની કે સાધક છું?" તો મોહ કપાઈ જશે. તે શુદ્ધના માર્ગે જશે. ચિત્તશુદ્ધિ થશે.
- <u>પસંદગી વગર જે કર્મ સહજ રીતે આવે તે ભલે ન ગમતું હોય તોપણ તે મોહ વગર કરો. ન ગમતું આવી પડેલ કર્મ કરવાથી જ આંતરતપ થશે. ગુરુ શક્તિનું અનુસંધાન કરીને કર્મ કરો, અને આંતરતપ કરો.</u>

- વ્યક્તિ પોતાની ચોક્કસ ઈમેજ મનમાં ઊભી કરે છે. એમ જુઓ કે આ ઈમેજ ખોટી છે. જ્યારે કોઈ આ ઈમેજ તૂટે તેવું વર્તન કરે ત્યારે આંતરતપની જરૂર છે. આપણી ઈમેજનું દોરાવાર પણ મૂલ્ય નથી. ઈમેજ તૂટે ત્યારે જ સદ્ગુરુના જ્ઞાનને હાજર કરો. તમારાથી કોઈ ખોટું રીએક્શન અપાઈ જાય તો જેવી ખબર પડે એટલે "મારાથી ખોટું થઈ ગયું છે" તેમ જુઓ.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [866] 28 NOV 2004 B</u>

- ઘણી વખત કોઈ મહેમાન કે અન્ય વ્યક્તિ સાથે તેના લેવલે ઊતરીને વાત કે ચર્ચા કરવી પડે ત્યારે પણ તમે સાવચેતી જાળવીને આંતરિક રીતે તેના લેવલે ન ઊતરો કે ન ભળી જાઓ. નહિતર તમારી જાગૃતિ અને ચેતના તે પરિસ્થિતિમાં ખોવાઈ જશે. અન્ય વ્યક્તિ જેમ પ્રકૃતિની મોજમાં હોય તેમ આપણે ન કરી શકીએ. આપણો હેતુ તો આત્મા/દ્રષ્ટા/જ્ઞાતાનો જ છે.
- જ્ઞાની પ્રત્યે મોહનો સંબંધ ન રાખતાં પ્રેમનો સંબંધ રાખવો જોઈએ તે સાચું?
- <u>જ્ઞાની પ્રત્યેનો મોહ વ્યક્તિને ઊંચાઈ પર લઈ જાય છે. જ્ઞાની ધીમે ધીમે આ મોહને નિર્મોહમાં બદલી નાખશે.</u> પણ વ્યવહારમાં તો રહેવું જ પડે.
- ગમો કે અણગમો તે રાગ-દ્વેષ નથી. તે જન્મમરણ કાપવામાં નહીં નડે. રાગ-દ્વેષમાં તિરસ્કાર હોય. અણગમતી વસ્તુને જાગૃતિથી જુઓ.
- <u>ઘણી વખત ટ્રાવેલ વગેરેમાં કંઈ કામ ન હોય ત્યારે "હું અંદરના જ્ઞાનના પ્રકાશનું અનુસંધાન કરી રહ્યો છું" તેમ રાખવું. સૂઈ ન જવું. સમય ન બગાડવો.</u>
- પ્રશ્ન- આપણે મોહથી સાવધાન હોઈએ પણ સામેની વ્યક્તિને આપણા પ્રત્યે મોહ હોય ત્યારે આપણે તેના આત્મા પ્રત્યે પ્રીતિ કરીએ તો તેનો મોહ જાય?
- સૌ પ્રથમ તો તમે આત્માની પ્રીતિ કરો એટલે બચી ગયા. જ્યારે કોઈ લેવડ-દેવડ થાય છે ત્યારે તમારા તરંગો તે લેવડ-દેવડમાં જાય છે. દા.ત. ફૂલ આપો છો તો તમારા તરંગો ફૂલ દ્વારા જશે. તમે હંમેશાં પોઝિટિવ તરંગો આપો પણ ફળની આશા કદી ન રાખો. <u>"મારા પોઝિટિવ તરંગો/પ્રક્રિયાની અસર કેમ નથી આવતી?"</u> તેવી ફરિયાદ પણ ફળની આશા જ થઈ. <u>જો ફળની આશા વગર પોઝિટિવ તરંગો આપો તો આત્મામાં જોડાઈ ગયા સમજો".</u>
- જ્ઞાનીનું જીવન નાભિમાંથી આવતું હોય અને તેને વિચાર/બુદ્ધિ/મન/દેહ એમ કોઈનો આધાર ન હોય. જ્ઞાનીની પ્રકૃતિને શ્વાસનો ખપ ન રહ્યો હોય – એટલે શ્વાસના ખપ વગરની વાણીને "પરા વાણી" કહેવાય. શ્વાસ એ પ્રકૃતિના સંચાલન માટે છે. જ્ઞાનીના શ્વાસ નાભિમાં ચોંટેલા હોય છે – એટલે તેની 'પરા વાણી' હોય.
- વહેવારમાં ઘણા માણસોને પ્રશ્નો હોય છે કે "આ સુધરતા નથી". અધ્યાત્મમાં આપણે કોઈને સુધારવા માટે નથી આવ્યા પણ આપણું મરણ સુધારવા માટે પૃથ્વી પર છીએ. વહેવારમાં શિક્ષકો એમ ન કહી શકે કે "હું કોઈ ને સુધારવા માટે નથી".

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [867] 05 DEC 2004 A</u>

- અનાત્માને જે જાણે છે તે ભાવ છે કે બુદ્ધિ છે?
- જેની સનાતન હસ્તિ નથી તે અનાત્મા. તે નાશવંત છે. તે જીવંત નથી. જોનાર અલગ છે – તે જ્યારે અલગ પડી જાય છે ત્યારે તેને પોતાનું શરીર પણ જાણે કે બીજાનું હોય તેમ લાગે છે/દેખાય છે. બધાં જ જ્ઞેય (જે જાણી શકાય) થી તમે મોટા છો. નાની વસ્તુ મોટી વસ્તુ મારફત જણાય.
- <u>આત્મા પોતાને અને પરને જાણે છે. બુદ્ધિ પોતાને ન જાણી શકે. અનાત્માને આત્માના પ્રકાશથી જ જાણી શકાય. અનાત્મામાં તન્મય થઈ શકાય.</u>
- જાણવું એટલે શું? જેમ અગ્નિમાં હાથ પડે તો તમે અગ્નિને જાણ્યો. આ 'જાણવું' તે વિચાર કે બુદ્ધિથી ન બની શકે. જાણવું આત્માથી બની શકે.
- જ્ઞાતાનો ગુણ આત્માનો છે. બુદ્ધિ વેદન કરે- સમજી શકે પણ જાણી ન શકે. વિચારોથી જ્ઞાન ન થાય.

- **સમજણ થાય તેને જ્ઞાન કેમ નથી થતું?**
- **વચ્ચે અંતરાયો પડેલા છે એટલે. <u>સમજણના સુખનું વેદન થાય છે- જ્ઞાનનું વેદન થતું નથી પણ જ્ઞાનના ઉપયોગમાં રહેવાય છે. જ્ઞાનની જાણકારી હોય. દરેકની સમજણનું સ્તર અલગ અલગ હોય.</u>**
- **જ્ઞાન વિચાર/વાંચન/તપ/ક્રિયાથી ન થાય. ક્રિયાથી અંતરાયો કપાય.**
- **વ્યક્તિ શરીરથી છૂટી પડે એટલે ભય છૂટી જાય- કારણ કે શરીર સાથે સંબંધ ન રહ્યો. જ્યાં સુધી ભય છે ત્યાં સુધી અનાત્મ સાથે એકરૂપતા છે.**
- **સત્સંગમાં જ્ઞાનના તણખા ઊડે છે અને ચિત્તમાં આ તણખો જ કાર્ય કરશે.**
- **અનાત્માનો ભાર લાગે ત્યારે જ આત્મા તરફ ગતિ થાય.**
- **જ્ઞાનનો સંબંધ શાશ્વત છે- શરીરનો નથી. શરીર છૂટી જાય તોપણ અન્ય જગ્યાએ અનુસંધાન થઈ જાય છે. અંતરાયોને કારણે જ ગતિ ન હોય તેમ લાગે છે.**
- **<u>તુર્યાવસ્થામાં વ્યક્તિ બુદ્ધિ/ઊંઘ/સ્વપ્નથી છૂટી પડેલ હોય છે. સંસ્કૃતમાં તુર્યા એટલે ચોથું. તીવ્ર સંકલ્પ કરો કે “મારે આ ત્રણ અનુભવોમાંથી બહાર નીકળવું છે અને તુર્યામાં જવું છે”. જો તમે માંગશો તો થશે જ.</u>**
- **<u>તુર્યાતીત એટલે તુર્યાની સજાગતા પણ નીકળી જાય. રમણ મહર્ષિ, રામકૃષ્ણ તુર્યાતીત છે. તુર્યામાં દુ:ખ નથી. તેમાં ‘સ્વ’ ની સમજણ છે.</u>**
- **તમે ભલે ગમે તેટલા ઊંચા અનુભવોમાં હો- ત્યાંથી બહાર નીકળો. હંમેશાં ભાવ કરો કે “મારું કામ હજુ કાચું છે – આ ન ચાલે”. <u>તમારું વિચારેલું અને જાણેલું બધું જ અનાત્મા છે. “કોઈ વિચાર નથી અને મને કઈં જ ખબર નથી” તે જ આત્મા છે. “હું જાણું છું” તે અનાત્મા છે.</u>**
- **અંદર જ્યારે અણુની ડમરી ઊડે ત્યારે તરત જ જ્ઞાન/જ્ઞાનીને હાજર કરો. જો બાદમાં ખબર પડે તો ત્યારે હાજર કરો. <u>જે તમને ખબર પડે છે કે “આ આંતરિક હુલ્લડ મારી સંમતિથી નથી થતું” – તે આત્મા છે અને આત્માનો જ્ઞાતાભાવ છે.</u>**
- **પ્રકૃતિમાં કઈં પણ થઈ જાય, ઊથલપાથલ થઈ જાય- નાસીપાસ ન થાઓ. તમે કઈં પણ હો – પ્રકૃતિ તો અનાત્મા જ છે. તમે તેને ‘જુઓ’ છો અને ‘જોતાં’ જ તે બળી જશે. અંદરના પરમાણુઓને દબાવો નહીં. તમને ખબર પડે કે ‘ખોટું થઈ ગયું’ એટલે જ્ઞાનનું કિરણ શરૂ થઈ ગયું. તમારે આ જ કરવાનું છે.**
- **વહેવારમાં જ્ઞાની/જ્ઞાનની શક્તિને હાજર કરો. તમને જ્ઞાનીની મદદ મળેલ છે.**
- **અંદરથી ગુસ્સો/લોભ ... વગેરેના પરમાણુઓ તો બહાર આવશે જ – પણ તે ‘હું’ નથી તેમ જુઓ. યાદ ન આવે તો જ્યારે પણ યાદ આવે ત્યારે ‘જુઓ’. ઘટનાઓ તો બનતી જ રહેવાની. તમે જ્ઞાતાના અગ્નિ વડે પરમાણુઓને બાળો.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [867] 05 DEC 2004 B</u>

- **તમે સ્ત્રી કે પુરુષનું શરીર નથી પણ આત્મા છો તેમ દ્રઢપણે માનો. જો તમે તમને સ્ત્રી કે પુરુષ તરીકે માનશો તો શરીરના પરમાણુઓને તમે અતિક્રમી નહીં શકો. તમે જ્ઞાતા છો. જ્ઞાની કોઈને સ્ત્રી કે પુરુષ તરીકે નહીં જુએ – પણ આત્મારૂપે જ જોશે. અંદરથી તમે બધા કરતાં જુદા જ છો. બધાની અનુભૂતિ જુદી છે. હંમેશાં અંદરથી એકલા રહેતાં શીખો. અહીં અતડા રહેવાની વાત નથી.**
- **દરેકનો સ્વભાવ પ્રકૃતિ પ્રમાણે હોય છે. તે કેવી રીતે ઘડાય છે?**
- **વ્યક્તિમાં રહેલ તેના પરમાણુઓ પ્રમાણે તેની પ્રકૃતિ હોય. વ્યક્તિના પરમાણુઓ તેના ગત જન્મની ઇચ્છા/ભાવના પ્રમાણે હોય + માતૃપક્ષ + પિતૃપક્ષના પરમાણુઓ હોય. વ્યક્તિનો સ્વભાવ આ બધાંના મિશ્રણથી બને છે. જો તમે પ્રકૃતિના મોહ/સ્વભાવમાંથી છૂટા પડો તો આત્મામાં જવાય. વ્યક્તિના પરમાણુઓનું બંધારણ ન બદલી શકાય – પણ તેનાથી છૂટા પડી શકાય. <u>ઘરની કોઈ વ્યક્તિના સ્વભાવ સાથે મેળ ન પડે તો દુ:ખી ન થાવું. વ્યક્તિ તેના પરમાણુઓના વિજ્ઞાન પ્રમાણે વર્તન કરે છે. એટલે વ્યક્તિનો રાગ-દ્વેષ ન કરવો – પણ સમજણથી કામ લેવું – જ્ઞાનદ્રષ્ટિથી કામ</u>**

<u>કરવું.</u> અંદરથી દુ:ખી ન થવું. વ્યવસ્થા જાળવવા માટે પુણ્યપ્રકોપ (ખોટો ક્રોધ) કરવો પડે. બધો પરમાણુઓનો હિસાબ છે.

- સમજણ વધે તેમ શક્તિ વધે. સંઘર્ષ વધે તેમ શક્તિ ઘટે. જેમ જેમ પ્રકૃતિ સમજાય તેમ તેમ આત્મા સમજાય.
- જ્યાં સુધી વ્યક્તિ જ્ઞાની ન હોય ત્યાં સુધી વિસ્મય હોય. કવિ/ચિત્રકાર/સંગીતકાર વગેરેમાં વિસ્મય વધુ હોય- મુગ્ધાવસ્થા હોય. જ્ઞાન થવાથી આવું નાદાન વિસ્મય/નાદાન મુગ્ધાવસ્થા જાય છે અને કુદરતમાં બધે જ આત્મા દેખાય છે – આ વાસ્તવિક મુગ્ધાવસ્થા/આશ્ચર્ય છે. તે જ્ઞાનમય/પ્રકાશમય છે. જ્ઞાની પ્રકૃતિને જ્ઞાનની મુગ્ધાવસ્થાથી જુએ છે. નાદાન મુગ્ધાવસ્થા નીકળી જાય છે. જ્ઞાની વિષયમાં એકાકાર ન હોય. વિષય તો આવે/જાય. જ્ઞાનીમાં તેના પરમાણુઓ વહે છે અને નીકળી જાય છે.
- જ્યાં સુધી વ્યક્તિમાં આવરણ છે ત્યાં સુધી તે આવરણો ગમે તેટલા મોટા જ્ઞાનના પ્રકાશને રોકશે. પણ જો વ્યક્તિને દ્રષ્ટિ પડી કે "મારાં આવરણો જ પ્રકાશને રોકી રહ્યાં છે" તો આ દ્રષ્ટિ કામ લાગશે. સત્સંગમાં ઘણાને જ્ઞાનીના વ્યક્તિત્વ/સંબંધ વગેરેનો ખપ હોય છે – પણ <u>જ્ઞાની સાથે ફક્ત પ્રકાશનો ખપ રાખીને જ મળવું. પ્રકાશ પ્રત્યેની જ પ્રીતિ ઊભી કરો – તે કામ કરશે.</u>
- જ્ઞાનીનો પ્રકાશ જેવો આવે છે તેવો જ ઝીલાતો નથી – કારણ કે આવરણો છે. પણ જ્ઞાનીના પ્રકાશની પ્યાસ/અભીપ્સા/લગન હંમેશાં રાખો – તેને આંતરપુરુષાર્થ કહે છે – અને તે જ કાર્ય કરશે. પૂર્ણ પ્રકાશ ઝીલવાની અભીપ્સા રાખો.
- <u>જ્યાં સુધી વ્યક્તિને લાગે છે કે અન્યએ તમને છેતર્યા/વિશ્વાસઘાત કર્યો/કપટ કર્યું/નુકસાન કર્યું/માર્યું વગેરે... ત્યાં સુધી આ બધું જ્ઞાનના પ્રકાશને રોકશે. ભલે આવું બધું કરનાર વ્યક્તિ બીજે બેઠી હોય તોપણ તે વ્યક્તિ તમારી ચેતનામાં તો હાજર જ છે. તમારી આ ડિસ્ટર્બ ચેતના પ્રકાશને રોકશે.</u> જ્ઞાનીને પ્રાર્થના કરો કે તે તમારી ચેતનાને પ્રકાશ મેળવવા માટે સક્ષમ બનાવે – તો આમ કરવાથી કાર્ય થશે.
- વ્યક્તિમાં પ્રકાશ નથી આવતો તે જગ્યાએ મહેનત નથી કરવાની – પરંતુ વ્યક્તિનું ચિત્ત/મન કઈ જગ્યાએ કેવા અંતરાયોવાળું હશે તે પકડવું પડશે – જે અઘરું છે. ધ્યાન કરો ત્યારે જુઓ કે "મારી પ્રકૃતિ ક્યાં ગૂંચ ઊભી કરે છે?" – તેના પર પ્રકાશ ફેંકો એટલે કામ થશે અને સમજણ આવશે. આ સમજણ વ્યક્તિને વિઘ્ન સાથે પનારો પાડવામાં મદદ કરશે – પણ વિઘ્નને બાળશે તો જ્ઞાન જ . કાર્ય તો જ્ઞાન જ કરશે. એટલે જ્ઞાનપિપાસા જોઈશે, અને જ્ઞાનપિપાસા માટે પોતાની જાગૃતિથી સમજણ મેળવવી પડશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [868] 12 DEC 2004 A</u>

- પુરુષાર્થના બે પ્રકાર છે – 1. ભ્રાંત પુરુષાર્થ અને 2. જ્ઞાન પુરુષાર્થ.
- જ્યારે વિનાશી વસ્તુ – જેવી કે શરીર/અંત:કરણ/વિષયો/સૃષ્ટિ વગેરે - પ્રત્યે શ્રદ્ધા થઈ જાય તેને ભ્રાંત પુરુષાર્થ કહે છે. વહેવાર ચલાવવા માટે ભ્રાંત પુરુષાર્થ જરૂરી છે – પણ અંતિમ સમયે રોવું પડશે – કારણ કે આ પુરુષાર્થ નકામો ખાડામાં જશે. વ્યક્તિ જે ધાર્મિક પુરુષાર્થ કરે છે તે પણ ભ્રાંત પુરુષાર્થ જ છે.
- જ્ઞાનનો પુરુષાર્થ યથાર્થ છે. વ્યક્તિમાં અજ્ઞાશક્તિ અને પ્રજ્ઞાશક્તિ બંને પડેલી છે. જીવન આ બંને શક્તિનું બનેલું છે. પ્રજ્ઞાશક્તિનો આધાર અજ્ઞાશક્તિનો છે. અજ્ઞાશક્તિમાં અંત:કરણ – મન/બુધ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર – આવે. તેમાં જ્ઞાનની જરૂર ન પડે. સંસારમાં વિજ્ઞાનની શોધો, સંપત્તિ મેળવવી વગેરેમાં વ્યક્તિ અજ્ઞાશક્તિથી કાર્ય કરે છે. આ અજ્ઞાશક્તિનો પુરુષાર્થ ભ્રાંત પુરુષાર્થ છે. જીવન વ્યવહાર માટે તે જરૂરી છે.
- "પોતાની અંદર જ્ઞાનશક્તિ પડેલી છે" તે સમજીને જ્ઞાનશક્તિના આધારે જ નિર્ણય લેવો. ભલે બધું જ કરો પણ જ્ઞાનશક્તિની સન્મુખ આવી જાઓ. વ્યક્તિનું અજ્ઞાન તૂટવું જોઈએ, અંદરના પરમાણુઓ તૂટીને બદલવા જોઈએ. જ્ઞાનીના સંપર્કથી તે ધીમે ધીમે બદલાશે.

- સત્સંગમાં નિશ્ચય કરો કે "મારી પ્રકૃતિના પરમાણુઓ બદલાઈ રહ્યા છે". સત્સંગ સિવાયના સમયમાં અજ્ઞાશક્તિના પરમાણુઓ સક્રિય હોય છે – એટલે તમારે આંતરતપ કરવું પડે – નહિતર જ્ઞાનના પરમાણુઓ ઢંકાઈ જાય છે. જ્ઞાનમાં વિશ્રામ ન હોય. ઊંઘમાં પણ પ્રજ્ઞાશક્તિને શરીર સોંપવું પડે. આંતરતપમાં નિશ્ચય કરો કે હંમેશાં આત્માતરફી જ રહેશો. <u>તમારા કુટુંબના સભ્યો પણ જો ભ્રાંત પુરુષાર્થવાળા હોય તો તેની સામે પણ તમારો નિશ્ચય નબળો ન પાડો.</u> આ સમજણ અને તેનો ઉપયોગ અત્યંત જરૂરી છે – નહિતર રાગ નહીં તૂટે.
- કુટુંબ પ્રત્યેનો માનસિક મોહ નડે છે – તેથી તેમનો ભ્રાંત પુરુષાર્થ તમને દેખાતો નથી. આવા સંજોગોમાં નિર્લેપતા ઊભી કરો. <u>આખો દિવસ કુટુંબની વ્યક્તિઓ સાથે બેસવાથી બધાંના અંદરના પરમાણુઓ એકબીજાને નડે છે. 24 કલાક અનિવાર્યતા સિવાય એકબીજા સાથે ન રહો – એકાંત શોધો. પતિ-પત્ની પણ 24 કલાક સાથે ન રહે- નહિતર મનોવૈજ્ઞાનિક અનુસંધાન થશે – એટલે જ્ઞાનની ધારામાં મનનો કબજો આવી જશે.</u>
- એકલા પડ્યા પછી પણ ચિત્ત હંમેશાં ઊર્ધ્વગામી હોવું જોઈએ. નિમ્ન પ્રવૃત્તિ, નિમ્ન વાતો, નિમ્ન પ્રક્રિયા ન કરો. વાણી/વિચાર/ભાવ/બુદ્ધિ/મૌન ઉપર સંયમ હોવો જોઈએ. ભાવ/લાગણી ઉપર મૌન રાખી રાખીને નિયંત્રણ રાખો.
- ઘણી વખત <u>મિત્રો ભલે આધ્યાત્મિક હોય તોપણ વસ્તુ તો એ જ થશે – નિર્લેપતા નહીં જળવાય</u>. કેટલી માત્રામાં સાથ/સહકાર લેવો તેનો વિવેક રાખવો. સ્વયંભૂ શિસ્ત રાખીને એકાંતમાં રહો. બિનજરૂરી કુતૂહલ/જિજ્ઞાસા છોડો. મિથ્યા પ્રવૃત્તિ/વાતો છોડો.
- જેને જ્ઞાનની ગરજ હશે તે લોકો ઉપરની વસ્તુનું ધ્યાન રાખશે જ. સાધકની સાધનામાં સત્સંગ સિવાયના સમયમાં પડતાં મોટાં મોટાં ગાબડાં જ નડે છે – એટલે જ જ્ઞાનનો નિશ્ચય થયો હોવા છતાં પણ તેનો લાભ મળતો નથી. જો આમ ન થાય તો અંતરથી જ્ઞાનશક્તિને પોકાર કરો. વિરુદ્ધ સ્થિતિ/નુકસાનમાં વિચારો કે બધું જ નિયમથી થાય છે. તમે દ્રષ્ટા બનો – વિદ્રોહી નહીં.
- બુદ્ધિ અને અહંકારનો ભેદ શું છે ?
- <u>અહમ દરેકને હોય જ. કુદરતી અહમ 'હું છું' – તે નિર્દોષ અહમ છે – તે પવિત્ર છે – તે અસ્તિત્વગત છે. પણ અહંકાર એ કલ્પના છે. વ્યક્તિ માની લે છે કે - "હું શરીર છું, હું મન છું, હું બુદ્ધિ છું, મારું નામ છે, મારા સંબંધો છે" વગેરે... અહંકારમાં કર્તૃત્વ છે. (અહંકારમાં 'કાર' એટલે કર્તૃત્વ). પ્યોર અહમમાં કર્તૃત્વ નથી- તે આકાશ જેવું વિરાટ છે. અહંકાર કૃત્રિમ છે એટલે તેમાં દુ:ખ આવે છે. જ્ઞાન થતાં જ તે શુદ્ધ અહમને છૂટો પાડી દેશે. નિર્દોષ અહમમાં કર્તૃત્વ આવતાં જ તેમાં વિષ આવી ગયું – તે ઝેરી થઈ ગયો. આ રોગ કાઢવા માટે ચિત્તશુદ્ધિ કરવી પડે.</u>
- અહંકાર રાગ-દ્વેષ કરે છે અને બુદ્ધિ તેને પ્રમાણિત કરશે. સંઘર્ષ કે મંથનમાં અહંકાર અને વિચારો છે – પણ જ્યારે નિર્ણય થાય ત્યારે બુદ્ધિ દ્વારા થાય છે.
- અંત:કરણને શુદ્ધ કરવું પડે. ચિત્તશુદ્ધિ થતાં અંદર/બહારના સંજોગો સુધરશે. અહંકારને બુદ્ધિતરફી કરવાને બદલે આત્માતરફી/સ્વરૂપતરફી/ઈશ્વરતરફી કરો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [868] 12 DEC 2004 B</u>

- સાધનામાં ગાબડાં પડે તેની જાણ કોને થાય છે ?
- આત્માને. કારણ કે જ્ઞાનનો નિશ્ચય થઈ ગયો છે – તેથી કર્મનું બંધન નહીં થાય અને બી રોપાવા નહીં દે. દ્રષ્ટિ પડી ગઈ કે "આ ખોટું છે" તેથી તમારો પ્રકાશ તેના પર પડીને કાર્ય કરશે – જે ધીમે ધીમે બધું સુધરશે. જો કૃપા હોય તો જ દ્રષ્ટિ પડે. પણ જો ગાબડાં પડ્યાં તેની ખબર જ ન પડે તો શું? વ્યક્તિએ પોતે જાતે ચેક કરવું પડે.
- ઉપશમ એટલે શું?

- કઇંક સારો બનાવ/ઘટના બને એટલે ચિત્ત પ્રસન્ન થઈ જાય અને પોતાના કષાયો ભુલાઈ જાય તેને 'ઉપશમ' કહે છે. ક્ષાયક એટલે ક્ષય થઈ જવો. કેટલાક સાધકને ઉપશમ ભાવ જ ન થતો હોય જ્યારે કેટલાકને અમુક સમયે ઉપશમ ભાવ આવતો હોય.
- સાધકોને સમજણને કારણે ઉપશમ ભાવ આવતો હોય- પણ પરમાણુઓ બદલાયા નથી તેથી તે કાયમી નહીં રહે. અંદરનો કચરો કાઢવા માટે "મારા પર જ્ઞાનની કૃપા થાય" તેવો ભાવ કરો. રોજનું જીવન પુણ્યમય હોવું જોઈએ – તો કૃપા થાય. કચરાની ચિંતા ન કરો – પણ દરેકેદરેક કાર્યમાં પુણ્ય કરો. દા.ત. ઊડતા પક્ષીને જોઈને ભાવ કરો કે "તેનો આવતો જન્મ મનુષ્યમાં થાય" તોપણ પુણ્ય થશે. જમો છો તો "ભગવાનની સેવા થઈ શકે તે માટે હું જમું છું" એવો ભાવ કરો. વગેરે.. તમારા હાથમાં જ બાજી છે – પણ વ્યક્તિ તે જાણતી નથી. નિરંતર પ્રકાશ સાથે જોડાઓ.
- <u>વિપરીત પરિસ્થિતિને શૂન્ય મનથી જોયા કરો કે "આ ખોટું છે...આ ખોટું છે" – તે કામ કરશે. પ્રકૃતિનું શુદ્ધ અવલોકન કરો- તેને ટેકો ન આપો. નિરીક્ષણ/અવલોકન ભ્રાંતિમાંથી નહીં આવે. જ્યારે નામ/મંત્ર ભ્રાંતિમાંથી આવશે. ક્રિયા ન કરો.</u>
- <u>જ્ઞાન એ અગ્નિ છે. તેમાં બળવાપાત્ર હોય તે બળે- પણ જે બળવાપાત્ર ન હોય તેવી નક્કર વસ્તુ અંદર હોય તે નહીં બળે – પણ જ્ઞાનના પ્રકાશથી તે દેખાશે. દેખાશે એટલે ધીમે ધીમે તે બળશે. જ્ઞાનનો નિશ્ચય થશે એટલે વ્યક્તિના પોતાના જ્ઞાનથી તેને બળવું પડશે. દેખાશે એટલે વ્યક્તિને લાગશે કે "હું તો મહાપાપી છું" – આમ લાગવું તે કૃપા છે. પણ અંદરના આ નક્કર પરમાણુઓ પોતાના આંતરતપથી જ જશે. રોજેરોજ આંતરતપ કરો. અંતર્મુખ થાઓ. આક્રમણ ન કરો. અહંકારતરફી ન થાઓ. આંતરતપ જરૂરી જ છે. પણ ટેન્શન કે ચિંતાથી આંતરતપ ન થાય. ચિંતા તો અહંકારને જ થાય. પરિસ્થિતિને જેવી છે તેવી જ જોવી.</u>
- આંતરતપ કરતાં કરતાં પ્રકૃતિનો કોઈ ચોક્કસ ભાગ બળતો કે સુધરતો જ ન હોય ત્યારે 1. આપણા મગજમાં એમ હોય છે કે "મારી મહેનત અને પુરુષાર્થથી પ્રકૃતિ બદલાશે – જે ખોટી વાત છે. પ્રકૃતિનો એક ભાગ પ્રકૃતિના બીજા ભાગથી સુધરતો નથી. 2. આપણી પોતાની ચેતના પોતે થાકી જાય કે તેમાં રસ લેતી અટકી જાય. (ચેતનાની બહેરાશ)
- જેને 1. અને 2. મુજબ થાય તેને ચિંતા કરવી નહીં. તેને બાયપાસ કરો અને શુદ્ધ વર્તમાનને સમર્પિત થઈ જાઓ – તો તેની ઉપરથી, તેને સ્પર્શ કર્યા વગર તમે નીકળી જશો. જ્ઞાનકળાથી તે શક્ય છે – જેમ મૃત્યુ પછી પીડા નથી.
- જો શુદ્ધ વર્તમાનમાં રહેતાં એટલા ઊંડા ઊતરી જવાય કે શું સાધવા બેઠા હતા તે ભૂલી જવાય તો તે ઊંચી અવસ્થા કહેવાય – કારણકે લક્ષ બુદ્ધિમાંથી જતું રહે છે પણ નિશ્ચયમાં હોય. સાધવાનો વિકલ્પ તૂટી ગયો. અંતે તો નિર્વિકલ્પ જ થવાનું છે. આવી પળને સ્વીકારવી. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાનો ભાવ વિચારથી કરેલ છે તે ખસી જાય તો ભલે ખસે. અંદર બધું શાંત છે. શરીર પણ અનુભવાતું નથી.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [869] 19 DEC 2004 A</u>

- વચનવાળી વ્યક્તિનો સંગ કરવો – તો આ વચનવાળી વ્યક્તિ ક્યાં શોધવી ?
- સદગુરુમાં દુ:ખમુક્તિ સિવાયની અભિલાષા ન હોવી જોઈએ (મંડળ બનાવવાં, ગુરુ થવું, પ્રસિદ્ધિ મેળવવી વગેરે). તે કષાયો (ક્રોધ/માન/માયા વગેરે) પ્રત્યે જાગૃત હોવા જોઈએ. તેમને ભવખેદ હોવો જોઈએ.
- સંજોગો સુખ/દુ:ખ/અનુકૂળ/પ્રતિકૂળ ગમે તે હોય, તેના જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બનવાનો સંકલ્પ કરો.
- સત્સંગમાંથી બહાર નીકળો કે તરત જ સ્મૃતિનો અંધકાર છવાઈ જાય છે. કારણ કે તે ક્ષય નથી પામ્યો – વ્યક્તિ ક્ષાયિક નથી થયો. વ્યક્તિને પોતાના અંતરાયો કાપવાનો ધલવલાટ હોવો જોઈએ. અંતરાયો કપાશે તેમ તેને કોઈ પણ કારણ વગર અંદર સુખ લાગશે – પછી બહાર ગમે તેવું વાતાવરણ હોય.

- <u>યથાર્થ સત્સંગ એટલે વક્તાની વાણી શ્રોતાના અંતરાયો ભેદીને તેની અંદર પહોંચે અને ચિત્ત શુધ્ધ કરે. પરમ સત્સંગ એટલે જ્ઞાની કઈ પણ બોલતા ન હોય તોપણ તેના મહાસુખના છાંટા અન્યને સુખ સુખ કરી નાખે. આવા સત્સંગમાં અંદરના અણુઓ બળશે</u>.
- <u>જો ભવખેદ ઊભો થશે તો જ પ્રકૃતિનું સારાપણું જશે. નહિતર માણસો પ્રકૃતિના સારાપણાને ENJOY (ઉપભોગ) કરે છે – અને તેથી સત્સંગ ઊડી જાય છે</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [869] 19 DEC 2004 B</u>

- શુધ્ધ વર્તમાનમાં રહેતાં સમજણ ઊઘડે છે – શું તે ભવિષ્યમાં સુકાઈ જાય ?
- જેટલું સ્મૃતિમાં ગ્રહણ થાય તે સુકાઈ જાય. સ્મૃતિ સાધન છે – તે જશે. પરંતુ આ વક્તાનું જ્ઞાન અને વાણી સ્મૃતિમાંથી નહીં પરંતુ સ્મૃતિને બાયપાસ કરીને આવે છે. અંદરનો આત્મા વસ્તુને જુએ છે અને બહાર આવે છે – જે સીધું શ્રોતાના આત્મામાં જ જાય છે. એટલે અનેક જન્મમાં જ્ઞાની તેમની સાથે જ રહે છે. સત્સંગ પૂરો થતાં બહાર બ્લેકઆઉટ આવે છે તે શ્રોતાના અંતરાયોને કારણે છે. પણ તેથી એમ ન માનવું કે આપણું પતન થઈ ગયેલું છે.
- અહીં સત્સંગમાં તમને મહાસુખ મળે છે. જ્ઞાનનું દર્શન તમને મળી ગયું છે તે જ્ઞાન અને દર્શન હંમેશાં સાથે જ રહેશે. તમારે ફક્ત તમારા અંતરાયોને જ ઘસ ઘસ કરીને કાઢવાના છે. <u>અહીંના શ્રોતાએ હવે અન્ય કોઈ શાસ્ત્ર વાંચવાની જરૂર નથી કે અન્ય જગ્યાએ જવાની જરૂર જ નથી. તેમણે ફક્ત આવરણો ભેદવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. આ પુરુષાર્થ જ ખૂટે છે. હવે તમારે જ્ઞાન માટે ક્યાંય હાથ લાંબો કરવાની જરૂર જ નથી. પરંતુ કાળાં વાદળાં/અંધકાર આવે અને કર્મનો ઉદય થાય ત્યારે પુરુષાર્થ કરવો પડે.</u>
- વ્યક્તિનો 'હુંપણા' નો ભાવ કદી ન જાય – કારણ કે 'હું' કદી જન્મતો જ નથી. તે અનંત છે. તે આત્મા છે. પરંતુ તેમાંથી જે 'મારાપણું' જે બધે ચોંટે છે તે માયા છે. વ્યક્તિએ 'મારાપણું' હટાવવાનું છે – 'હુંપણું' નહીં. શરીર મારું નથી. તમે શરીરને પોતાનું માન્યું તે ખોટું છે. આ બધું 'મારું' નીકળશે એટલે આત્મા મૂળરૂપે પ્રગટ થઈ જશે. 'મારાપણું' ખોટું છે. તેમાથી દુ:ખ આવે છે.
- અન્ય વ્યક્તિઓને સામાન્ય ન ગણો- તે તમારી મોટાઈ થશે.
- <u>જ્યારે કર્મનો ઉદય આવે (અપમાન/આરોપ/આર્થિક નુકસાની વગેરે.. થાય) ત્યારે આત્માની જાગૃતિ રાખો તો જ અંદરની ગાંઠ અને અણુઓ તૂટે.</u> આમ થાય ત્યારે માનો કે "મારા અહંકાર/મમતાથી બધું વિપરીત થાય છે" અને ત્યારે જ આત્માની જાગૃતિ જોઈશે. પુરુષાર્થ કરો.
- જેણે પોતાનો આત્મા જાણ્યો તે પુરુષ (જ્ઞાની). આવા બધા પુરુષો (જ્ઞાનીઓ)નો આધાર એટલે પુરુષોત્તમ શ્રીકૃષ્ણ.
- વ્યક્તિના અંદરના ચીકણા પરમાણુઓ જ્યારે બહારના પરમાણુઓ વડે ખેંચાઈને બહાર આવે એટલે અથડામણ થાય. આ અથડામણ થાય ત્યારે જ આત્માનો પ્રકાશ તેના ઉપર જાય અને તેનો નાશ થાય. જો અથડામણ ન થાય તો આત્માનો પ્રકાશ તેની ઉપર નહીં જાય. જ્ઞાનીને પણ શરીરમાં આવવું પડયું – મતલબ કે હજુ ચીકણા પરમાણુઓ તેના શરીરમાં અંદર પડેલા જ છે. જ્ઞાની માણસ હંમેશાં આત્માને પ્રાધાન્ય આપશે. જ્યારે સંસારી માણસ હંમેશાં સંસારી બાબતને પ્રાધાન્ય આપશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [873] 16 JAN 2005 A   ચિત્ત વિશે -</u>

- શુધ્ધ ચિત્ત શું છે? અશુધ્ધ ચિત્ત અનાત્મા અને શુધ્ધ ચિત્ત આત્મા તરીકે ઓળખાય છે- તો આ ચિત્ત શું છે ?
- ચિત્ત અંત:કરણની એક શક્તિ છે- જે મન બુધ્ધિ અહંકાર તરીકે કામ કરે છે.
- અશુધ્ધ ચિત્ત સાથે શુભ કર્મો કરો તોપણ કર્મો બંધાતાં જ જાય. શુભ/અશુભ, પાપ/પુણ્ય અનાત્મા છે. અનાત્માથી જન્મો વધશે. પુણ્યશાળી પણ શુદ્ધ ચિત્ત નથી.

- પાપ/પુણ્ય પાર્થિવ છે/પુદગલ છે. તે આત્માને અડતા નથી.
- <u>પુણ્ય થયું હોય તો તેના જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બનો તો ચિત્ત શુધ્ધ થાય. સારું કર્મ અહમ કે કર્તા દ્વારા થતું હોય તો પ્રક્રિયા થઈ ગઈ. પરંતુ ક્રોધ/લોભ/ઈર્ષા થતી હોય – પણ તમે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા હો તો કર્મ ન બંધાય. એટલે કર્તાપદ ક્ષીણ કરો.</u>
- સાંભળતી વખતે સ્મૃતિથી ન સાંભળો. સ્મૃતિ રાગ અને દ્વેષની બનેલી હોય. તે ચિત્તશુધ્ધિ નથી. <u>પણ સમજી લેવા માટે સાંભળો- ભલે યાદ રહે કે ન રહે- તો સમજણ પુણ્યથી આગળ છે.</u> ક્રિયા કરતી વખતે રાખો કે "હું ચિત્તશુધ્ધિ માટે ક્રિયા કરું છું" તો કામ થશે – પણ "હું પુણ્ય માટે ક્રિયા કરું છું" તેમ રાખો તો ચિત્ત શુધ્ધ ન થાય.
- ચિત્ત હંમેશાં વર્તમાનમાં જ હોય, જ્યારે મન હંમેશાં ભૂત કે ભવિષ્યમાં હોય. મન વર્તમાનથી દૂર ભાગતું હોય.
- "હું છું" તે શુધ્ધ અહમ છે. પણ "હું આ છું, આ મારું છે" તે અશુધ્ધ અહમ છે- તેણે શરીરને પોતાનું માન્યું. 'હું' એ શુધ્ધિ છે- 'મારું' એ સંસાર છે.
- શુધ્ધ 'હું' કોઈ સાથે જોડાય એટલે અશુધ્ધિ શરૂ થાય. સારું/ખરાબ/ગમે/ન ગમે વગેરે મનમાં થાય છે. મન બહાર ન જાય- પણ ચિત્ત ગમે ત્યાં ભટકે. શરીર અહીં હોય પણ ચિત્ત કયાંક બીજે હોય. ભમવું/રખડવું તે ચિત્તનો સ્વભાવ છે. મનની શુધ્ધિ કદી ન થઈ શકે- તેના પરમાણુઓ એવા છે. અશાંત મન ઉપર ચિત્ત આપવાનું છે- જોવાનું છે. તેથી મન સ્થિર થશે. તમારી શક્તિ મનને સ્થિર કરવામાં ન ખર્ચવી પણ ચિત્ત શુધ્ધ કરવા ખર્ચવી.
- બુધ્ધિ હંમેશાં વ્યવસ્થા શોધે. તે બહારની વ્યવસ્થા ગોઠવે પણ બુધ્ધિ અધ્યાત્મમાં ન જવા દે. બુધ્ધિ આત્માનું દર્શન નહીં થવા દે.
- તમારી અંદરથી જેણે પ્રશ્ન પૂછ્યો છે તે ચિત્ત તમને આત્મામાં લઈ જશે. બુધ્ધિ નહીં.
- વર્તમાનમાં તમારો શ્વાસ તમારા હાથમાં છે. તે રીતે વર્તમાનમાં ચિત્ત હાજર છે- તે અંત:કરણને જુએ છે. ચિત્ત બહાર અને અંદર બધે જ જુએ છે. વ્યક્તિના અંદરના અંતરાયો અને પૂર્વગ્રહો હોય તે ચિત્તની અશુધ્ધિ કહેવાય.
- ચિત્ત એ અંત:કરણની એક શક્તિ/ઊર્જા છે. ચિત્તની અવસ્થા પરથી વ્યક્તિની દિશા નક્કી થાય છે. જોવા, સાંભળવા, બોલવા, વિચારવા, મનને જોવા – બધે જ ચિત્તની શક્તિ હાજર હોય છે. આત્મા પાસે ચિત્તની શક્તિ છે તેને ચિતિશક્તિ કહે છે.
- મન/બુધ્ધિના પરમાણુ નાશવંત છે. અશુધ્ધ ચિત્તમાં નાશવંત પરમાણુઓ હોય છે- પણ ચિત્ત શુધ્ધ થાય પછી તેના પરમાણુઓ જ નથી.
- <u>ચિત્ત 24 કલાક કાર્ય કરે છે. તે પાર્થિવ શક્તિ દ્વારા જ બંધન થાય છે. ચિત્તમાં જેવા ભાવ/વિચાર થાય તે મુજબ મન/બુધ્ધિ/અહંકાર કામ કરે. એટલે ચિત્તને હંમેશાં સંભાળવું અને સાચવવું.</u>
- <u>સત્સંગમાં ચિત્ત કાં તો શુભમાં હશે અથવા જો સમજણ હશે તો શુધ્ધમાં જશે. ચિત્તની અશુધ્ધિ કપાય એટલે જન્મમરણ કપાય.</u>
- <u>અંત:કરણની શક્તિ મનુષ્યને ચાર દિશામાં લઈ જાય- મનુષ્ય, દેવ, પશુ, નરક. પણ ચિત્તશુધ્ધિ પાંચમી દિશામાં લઈ જાય- કારણ કે આ શુધ્ધિને કોઈ સંઘરી ન શકે.</u>
- શુધ્ધિ હોય એટલે પરમાણુઓનું ગઠન થઈ જ ન શકે. આ શુધ્ધિ ચિત્ત પોતે જ કરી શકે- મન/બુધ્ધિ/અહંકાર ન કરી શકે.
- ચિત્તની અવસ્થા તેને શુધ્ધ કરશે- ક્રિયા (મંત્ર, જપ, સાંભળવું, ક્રિયા વગેરે) તેને શુધ્ધ ન કરી શકે.
- જેનું ચિત્ત શુધ્ધ હોય તેવી વ્યક્તિનો સત્સંગ ખૂબ જરૂરી. સારી વસ્તુને અહંકાર પોતાના ખાતે લઈ જશે- પણ ચિત્તશુધ્ધિને અહંકાર ખેંચી ન શકે. Choiceless Awareness રાખો. સારા/ખરાબ બંનેને જુઓ. ખરાબથી ગભરાઈ ન જાઓ. ખરાબી મનની છે- આત્માની નથી.
- જ્ઞાનીની વાણી સાંભળો અને આ વાણીનું ચિંતન કરો. જો ચિત્ત ભટકતું હોય તો તેને સ્થિર કરો.

- <u>ચિત્તની જાગૃતિ જ મહત્ત્વની છે. (હું શરીરને, મનને, વિચારોને બુદ્ધિને જોઈ રહ્યો છું). ચિત્ત હંમેશાં પ્રભુમય જ રહેવું જોઈએ- ભલે અપમાન/કે નિષ્ફળતા કઈં પણ હોય.</u>
- જેટલી જાગૃતિ/Awareness રાખો તેટલું સારું- પણ જેટલી ક્રિયા ભળશે તેટલી અશુદ્ધિ રહેશે. જે કઈં પણ ચાલે છે તે દરેકમાં જાગૃતિ રાખો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [873] 16 JAN 2005 B</u>

- શુધ્ધ ચિત્તથી જ અનાત્મા ઘટે છે. શુધ્ધ ચિત્ત એ જ ચિતિશક્તિ છે- તે જ આત્મા છે.
- <u>ચિત્તને નિરંતર ચોખ્ખું રાખો. વહેવાર, ધંધા, ગૃહસ્થાશ્રમ વગેરેમાં જાગૃતિ રાખીને પસાર થાઓ- ડૂબી ન જાઓ. આમ સાંભળવું સારું લાગશે પણ વ્યક્તિના અંતરાયો આ કરવા નહીં દે.</u>
- <u>ભલે સમજણ ક્લિયર થઈ ગઈ પણ તમે ચિત્તની શુદ્ધિની જાગૃતિમાં રહી શકશો નહીં. સંજોગો, પ્રસંગો, વહેવારો તમને ખેંચી જશે. આમ બને ત્યારે ચિત્તમાં રાખો કે "ચાર જાતિ – દેવ, મનુષ્ય, પશુ, નર–ના ચુંબકીય બળમાંથી મારે છૂટી જવું છે- આ હું કરી શકતો નથી". આટલું રાખીને પછી જે થવું હોય તે થવા દો. બધું તમે જાણી નહીં શકો. અંદરનું વિશ્લેષણ તમે નહીં કરી શકો. ઘટનાઓને કારણે જ્ઞાતા ડૂબી ગયો છે- પણ મનમાં એવો ભાવ રાખો કે "આ બધું ખોટું છે"- તેથી ચિત્તશુદ્ધિ થશે અને મનનો સંસ્કાર પડશે જે કામ લાગશે અને પરમાણુઓ ઢીલા પડશે.</u>
- કઈંક સારું કરવા જાઓ અને કોઈ પણ રીતે વિઘ્ન આવી પડે તેને અંતરાય કહે છે. અંતરાય માટે ઘટના કે વ્યક્તિ જવાબદાર નથી. અંતરાયો પુદગલ (પરમાણુઓ) છે.
- અંતરાય વખતે તમે કઈં કરી ન શકો. બુદ્ધિથી પરમાણુઓ ન જાય. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાને અંત:કરણ સાથે સંબંધ નથી. તેથી પરમાણુને જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાભાવ પહોંચી વળશે.
- <u>જો વ્યક્તિને ચિત્તશુદ્ધિનો સત્સંગ પ્રાપ્ત થયો હોય તો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાભાવ આવી શકે- પણ તેના માટે પ્રીતિ કે ગરજ હોવી જોઈએ. આવા સત્સંગથી ત્રાંસી બુદ્ધિ સીધી થશે- તેથી બુદ્ધિ હવે અંદર તાલ મેળવશે.</u>
- <u>બુદ્ધિ સમ્યક્/સ્થિર થાય તેથી આત્માના ક્લેશ શરૂ થાય- દર્શન બદલાય. આત્મા પોતે સીધી રીતે કઈં ન કરે પણ તેની શક્તિનું કિરણ – પ્રજ્ઞાશક્તિ – જાગૃત થાય – તો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા જાગૃત થાય.</u>
- <u>જો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા જાગૃત ન થયો હોય તો વ્યક્તિ પોતાના મન, બુદ્ધિ, અહંકારને વશ થવાનું બંધ કરે- એટલે અંદર મેગ્નેટિક ફોર્સ/બળ ઊભું થાય. જો તમે નિર્ધાર/નિશ્ચય કરશો તો આ વસ્તુ ધીમે ધીમે કામ કરશે. અંદર પ્રકૃતિનો ફોર્સ ઊભો થાય. રોજ ધ્યાન વગેરે ત્રણ, ચાર કલાક કરો તેથી જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ઊભો થશે.</u>
- <u>વ્યક્તિએ બુદ્ધિ/વિચારને બદલે પોતાના ચેતનથી/આત્માથી જોવું. જેથી ઘણી અશુદ્ધિ દૂર થશે. આત્મારૂપે જોવું. જે ક્રિયા થશે તે વ્યક્તિની બુદ્ધિ/મનની હશે. આત્માની જોવાની શક્તિથી જ બધું શુધ્ધ થશે. જાણવામાં પડવું નહીં.</u>
- <u>નવરા હો ત્યારે અથવા કામમાં વચ્ચે બ્રેક લઈને જોનારને જુઓ. જે કઈં પણ ક્રિયા/વહેવાર કરો તે આત્માથી જ કરો- તો આત્માની પૂજા થઈ ગઈ.</u>
- <u>શરણાગતિ કેવી અને કોની ?</u>
- <u>"હું તમારે શરણે છું"- આવી વ્યવહારિક ક્રિયાથી શરણાગતિ ન થાય. જો વ્યક્તિનો અહંકાર-(કાર એટલે કર્તા) – શુધ્ધ હોય પણ અહંકાર (કર્તા) વડે ક્રિયા થતી હોય તો – "તેનું કર્તૃત્વ છોડી રહ્યો છું" તેમ રાખો. અંદરના આત્માને શરણે જાઉં છું.</u>
- મનનો ભાવ રાખો કે, "હું આ છું/હું તે છું" – તેને છોડવાનો છે- વહેવાર છોડવાનો નથી. ભલે આત્મા ન દેખાય, "મામેકં શરણં વ્રજ:"- મારે શરણે આવ- કારણ કે તારાથી થતું નથી. જેને પ્રગટ છે તેને જોયા કરો.
- જો કર્મ પ્રત્યે આસક્તિ હોય તો તેના ફળમાંથી આસક્તિ છોડી દો. ફળની આસક્તિમાં અહંકાર ન રાખો. ફળ ફક્ત આપણા કર્મથી ન આવે.

- જોવું/સાંભળવું/ઊંઘવું/જાગવું/વિચાર/શ્વાસ – આ બધું જ કર્મ છે- ફક્ત ક્રિયા એ જ કર્મ નથી. એટલે કર્મથી છૂટી ન શકાય. ઊંઘમાં પણ કર્મ ચાલુ છે. ઊંઘમાં અજ્ઞાન તરફ રથ આગળ વધે છે. જ્ઞાનીનો રથ ઊંઘમાં પણ જ્ઞાનમાં જ આગળ વધે છે.
- અનિવાર્ય કર્મો કરવાં પડે. બિનજરૂરી કામ કરવું, બોલવું, મળવું, વિચારવું વગેરેમાં ધ્યાન રાખો. શરીર/મનને બિનજરૂરી ન ચલાવો. કારણ વગર પ્રવૃત્તિઓ ઊભી ન કરાય.
- <u>સત્સંગમાં ચિત્ત ક્યાંક ગયું તો તે શું ગણાય ?</u>
- <u>ચિત્ત અહીં જ્ઞાનમાંથી બહાર ગયું ત્યારે – "આ ભટકે છે તે ખોટું છે" તેમ જો લાગે તો છેક રબર લાગી ગયું- કારણ કે તમે જાણ્યું. જાણવું તે ઇન્દ્રિયાતીત વસ્તુ છે- જ્યારે વેદવું તે સંવેદનાગત/ઇંદ્રિયગત છે. બંનેમાં ફેર છે.</u>
- <u>જે વ્યક્તિ પોતાના ઊંઘતા શરીરને જોઈ શકે તે મૃત્યુને 100% જોઈ શકે. (જે રીતે બીજો માણસ જુએ). જે વ્યક્તિ જોતાં જોતાં મૃત્યુમાં જાય તેની ગતિ ઉત્તમ- કારણ કે મૃત્યુને જોયું/જાણ્યું એટલે તે ભૂંસાઈ જાય છે- જેમ કે જીવનમાં જોવાથી અને જાણવાથી તેના પર છેક રબર લાગે છે અને ભૂંસાઈ જાય છે – પણ જો મૃત્યુ જણાયું તો ઉત્તમ.</u>
- <u>વ્યક્તિએ પોતાની ઊંઘ સુધારવી જોઈએ. સૂતી વખતે "હું કોઈ જ્ઞાની પુરુષને મળવા જાઉં છું" તેમ રાખવું જોઈએ અને બધી જ ચિંતાઓ છોડી દો અને જુઓ કે "ઊંઘ આવી રહી છે અને હું જોઉં છું". આમ લાંબા સમય સુધી થશે તો જ્ઞાતા જાણશે કે શરીર ઊંઘી રહ્યું છે. આ ઉત્તમ પ્રેક્ટિસ છે. દરેકે પોતાની ઊંઘને જોવાનો અભ્યાસ કરવો જ. ધ્યાન એક ક્રિયા છે પણ ઊંઘનો અભ્યાસ જરૂરી છે.</u>
- નિકાચિત/ચીકણાં કર્મો જ્ઞાનના અગ્નિથી પણ બળતાં નથી. આવાં કર્મો આંતરતપથી બળે છે. વ્યક્તિએ પોતે જ ભઠ્ઠી થવું પડે છે. ખુદના પોતાના તાપથી જ/મનથી બળવું પડે. <u>જે આંતરતપ કરી શકે તે આગળ છે- સત્સંગમાં રેગ્યુલર હોય તે નહીં</u>. અંદર તપવું જોઈએ- અંદર દીવાસળી લાગવી જોઈએ.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [874] 23 JAN 2005 A (સાક્ષી/જ્ઞાતા/દ્રષ્ટા/જાગૃતિ)</u>

- શુધ્ધ ભાવ હૃદયમાંથી આવે કે ચિત્તશુધ્ધિમાંથી ?
- વહેવારનો 'શુધ્ધ ભાવ' મતલબ કે મન/બુધ્ધિ/હૃદય ચોખ્ખું છે/મેલું નથી તેમ હોય છે. <u>આ ભાવ અંત:કરણમાંથી ઊઠે છે – એટલે વહેવારનો ઊંચામાં ઊંચો ભાવ હોય તોપણ વ્યક્તિ આધિ/વ્યાધિ/ઉપાધિ એટલે કે જન્મ/મૃત્યુમાંથી નીકળી શકતી નથી અને આ જ્ઞાનદ્રષ્ટિ નથી.</u>
- <u>જ્ઞાની પુરુષ જ્યારે શુધ્ધ ભાવ શબ્દ વાપરે ત્યારે</u> અંત:કરણ સાઈડમાં છે અને તેમાં ભળી જતું નથી. <u>અંત:કરણ તેને જુએ છે. એટલે અંત:કરણ ન ભળવાને કારણે ચેતન મેલું થતું નથી – અને ચિત્તશુધ્ધિ થાય છે</u>. સત્સંગમાં પણ વ્યક્તિ જો અંત:કરણને સાઈડમાં મૂકીને ફક્ત 'સાંભળે' તોપણ ચિત્તશુધ્ધિ થઈ જાય.
- તપ પણ અહંકારમાંથી આવે છે. પણ તપની ક્રિયાને અંદરથી તમે 'જુઓ' છો તો અંત:કરણનો સંસ્કાર પડશે નહીં.
- દુ:ખમુક્તિ માટે જ્ઞાનીના જ્ઞાનનું અનુસંધાન કરો. દુ:ખમુક્તિ માટે સતત તાલાવેલી રાખો.
- <u>જ્યારે મન/વિચાર/કર્તાપદમાંથી તમારું અનુસંધાન છૂટી ગયું હોય અને સત્સંગમાં જ્ઞાતા તરીકે તમે કાર્ય કરો છો ત્યારે જુઓ કે "આ શરીરરૂપી મશીન સાંભળે છે" – આત્માની શક્તિ છે એટલે મશીન સાંભળી શકે છે અને હું આ 'શ્રવણ' નો જ્ઞાતા છું. જે જ્ઞાની બોલી રહ્યા છે તેના દ્રષ્ટા ન થાઓ. જ્યારે આમ થાય છે ત્યારે ચિત્તશુધ્ધિનું તપ થાય છે. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાનો ભાવ અંત:કરણમાંથી ન આવે- તે ચિત્તશુધ્ધિમાંથી આવે છે. આમ, ચિત્તશુધ્ધિથી જે ક્રિયા થાય તેને શુધ્ધ ભાવ કહેવાય</u>.
- સાક્ષી અને દ્રષ્ટામાં શું ફેર ?
- <u>જ્યારે મનથી નક્કી થાય કે મારે વહેવાર ચોખ્ખા રાખવા છે/ખોટું કરવું નથી/બધાનું સારું જ કરવું છે વગેરે.... આમ થાય ત્યારે મનમાં એક ઊંચો શ્રેષ્ઠ ભાવ ઊભો થાય છે.</u>

આ અહંકારથી જુદો હોય તેવો સાત્ત્વિક ભાવ સતત થાય ત્યારે મનમાં એક ખૂણો ઊભો થાય છે – તેને સાક્ષીભાવ કહે છે. સાક્ષીભાવ શુદ્ધ નથી કારણ કે તે અંત:કરણમાંથી આવે છે – પણ તે 'શુભ' છે. બધું મનના સારા ભાગ/ખૂણામાંથી જ આવશે એટલે શુભ છે. આ બધું વ્યક્તિને સારું લાગે છે પણ લાંબે ગાળે સાક્ષીભાવનો બોજો પણ વ્યક્તિને ભારે પડશે – કારણ કે તે તેનું મૂળ સ્વરૂપ નથી. (સાક્ષી = Witness) સાક્ષીવાળી વ્યક્તિનું મન હંમેશાં ક્રિયા જોતું જ હશે – તેને Magnetic સેન્ટર કહે છે. ધર્મના ક્ષેત્રમાં સાક્ષીભાવનો ખૂબ મહિમા હોય – જ્ઞાનીનો મહિમા ન હોય – પંડિતનો મહિમા હોય.

- જ્યારે વ્યક્તિને લાગે કે સાક્ષીથી કઇં વળે તેમ નથી-ત્યારે સાક્ષીના વળતાં પાણી થાય.
- સાત્ત્વિકતા અંત:કરણમાંથી જ ઊઠે છે. વ્યક્તિમાં હજુ 'પરા'/'પ્રજ્ઞા' ની શક્તિથી જોવાયું નથી એટલે પુણ્યના પરમાણુઓ 'શુભ' ના જ છે – 'શુદ્ધ' ના નથી. અંદર અને બહાર બધે જ પરમાણુઓની જ રમત ચાલે છે. મનુષ્ય જો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ભાવે સ્થિર થઈને જુએ તો પરમાણુઓ શુદ્ધ થઈ જાય છે.
- સાધનાની શરૂઆતમાં સાક્ષી/અજ્ઞાન/સાત્ત્વિક બધું સાથે જ હોય. જ્યારે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા હાજર હોય ત્યારે સાક્ષી જાય. સાક્ષીભાવથી દુ:ખમુક્તિ ન થાય.
- વ્યક્તિના અંદરના પરમાણુઓ ન બદલે તો બહારનું ગમે તેટલું સારામાં સારું વાતાવરણ પણ દુ:ખ જ આપશે. ચિત્તશુદ્ધિ કરો અને પરમાણુઓની રમતના જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા થાઓ.
- જાગૃતિ (Awareness) શું છે ?
- જ્યારે વ્યક્તિને અંદરથી નક્કી થઈ જાય કે હું અહંકાર/શરીર/કર્તા નથી ત્યારે જાગૃતિનું કિરણ ફૂટે. તે પહેલાં ન ફૂટે.
- 1. બુદ્ધિની જાગૃતિ/સ્મૃતિની જાગૃતિ વ્યવહાર માટે છે – જે જન્મમરણ કરાવે છે. ભલે વ્યક્તિ બુદ્ધિશાળી હોય તોપણ તે નડશે. આ જાગૃતિ અહંકારમાંથી આવે છે. તે પરામાં નહીં લઈ જાય.
- 2. જ્ઞાનની જાગૃતિ- "હું અહંકાર નથી/હું બુદ્ધિ નથી" તેવી જ્ઞાનીના જ્ઞાનની સમજણ અંદર ઊતરતી જાય અને આ સમજણ અંદરની 'હુંપણા'ની સત્તા બદલાવી નાખે – અને ખબર પડે કે "હું આ શરીર નથી પણ આત્મા છું" – ત્યારે અંદરથી જાગૃતિ છૂટે અને આ જાગૃતિ બુદ્ધિની જાગૃતિને કંટ્રોલ કરે. બુદ્ધિની જાગૃતિનો માણસ બધાને 'પોતાનો' ન લાગે પણ આ જાગૃતિવાળી વ્યક્તિ બધાને 'પોતીકી' લાગે. આ જાગૃતિમાં અંત:કરણનો પાવર ન હોય – જે બધામાં હોય. બુદ્ધિની જાગૃતિ જેટલી વધે તેટલો ભય વધે – પણ જો જ્ઞાનની જાગૃતિ હોય તે ભય ઘટાડે. જ્ઞાનની જાગૃતિ મનની પેલે પારથી આવે છે.
- વ્યક્તિનો સાક્ષી – શુભ ભાવ કે સત્ત્વગુણમાંથી આવે છે. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા અંદરની જાગૃતિના કિરણમાંથી બહાર આવે છે. આ કિરણ જ્ઞાનીના જ્ઞાનથી જ ફૂટે છે. હવે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાની સાવરણી ઓટોમેટિક સાધના વગર પણ અંધકારને દૂર કર્યા કરશે. કઇં પણ ક્રિયા થાય, અંદર જાગૃતિનું મીટર ચાલે છે.
- જ્ઞાનની જાગૃતિ વગર તમે ફક્ત 'શુભ'માં જ આગળ વધો છો. જ્ઞાનીની મહેનત/પ્રયત્ન વ્યક્તિને જ્ઞાનની જાગૃતિમાં લાવવાનો જ હોય છે. જ્ઞાનની જાગૃતિને મૃત્યુ/સ્વર્ગ/નર્ક/લોક અડી શકતાં નથી.
- જ્ઞાની હંમેશાં જાગૃતિને જ મહત્ત્વ આપે છે. જાગૃતિ હોય તો જ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા પદ આવે – અને સમજણ હોય એટલે જ્ઞાતા અને દ્રષ્ટા એક થઈ જાય છે. જ્ઞાતા અને દ્રષ્ટા એક જ શક્તિમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. અંતે તો એકલું જ્ઞાન જ રહી જાય છે – શુદ્ધ જ્ઞાન.

સત્સંગ ક્રમાંક [874] 23 JAN 2005 B

- ઘણી વખત બધું સારું હોય અને અચાનક બધું બદલી જાય અને પરમાણુનો હુમલો થાય તો આ ફેરફાર પરમાણુને કારણે આવ્યો કે આપણી દ્વેષ બુદ્ધિને કારણે આવ્યો?

- પરમાણુઓનું આયુષ્ય અને ગતિ હોય છે. તે સમય થાય એટલે ગતિ કરશે. તમે એક જ મૂડમાં કાયમી નહીં રહી શકો. પરમાણુઓ ઉપર આપણું નિયંત્રણ નથી પણ તમે તેના જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા થઈ શકો. તમે પરમાણુઓના માલિક નથી.
- જ્યારે બીજી વ્યક્તિ તમારા સંપર્કમાં આવે અને <u>તમે તેના વર્તન માટે તેનું અપમાન કરો છો ત્યારે તમે તમારી અંદર પરમાણુઓનું સર્જન કરો છો. આ સર્જન માટે તમારી બુધ્ધિ દોષિત છે</u>. પણ જો સ્વયં પ્રકૃતિએ તમને મૂડલેસ કરી નાખ્યા તો તમે દોષિત કે ગુનેગાર નથી.
- જો બુધ્ધિનો દ્રેષ/ક્રોધ ઊભો થાય તો જ્ઞાનને હાજર કરો કે – "આ દ્રેષ/ક્રોધના પક્ષમાં હું નથી- મારી ભૂલ થઈ ગઈ છે. આ બધા પરમાણુઓ નીકળી જાય તો સારું – મારે તો ચિત્તશુધ્ધિ કરવી છે" – આમ અંદરથી કરો. સતત કરો. તે કાર્ય કરશે.
- દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ/ભાવને કારણે પરમાણુઓ સતત બદલાય જ છે. તેથી તેમાં (પ્રકૃતિમાં) ભળી ન જવું – તમે જુદા જ રહો. યાદ રાખો કે પ્રકૃતિ તો સુધરશે જ નહીં – પણ તમે સમજણનો પ્રકાશ ફેંકતા જ જાઓ અને પરમાણુઓથી છૂટા થતા જાઓ. <u>માત્ર જોવું અને જાણવું.</u> પ્રકૃતિને કારણે જે ઘટનાઓ બને તેમાં પડવું નહીં.
- વિશ્વમાં દરેક વસ્તુ/પદાર્થ/વ્યક્તિ બીજી વસ્તુ/પદાર્થ/વ્યક્તિને અસર કરે છે – સ્પર્શે છે – અને એક વાતાવરણનું સર્જન કરે છે. દરેક સ્થાન – ભલે તે ખાલી હોય – તોપણ એક વાતાવરણ સર્જે છે.
- સાચો સત્સંગ રૂપાંતરણ નહીં પણ પરિવર્તન (Transformation) કરે છે. એટલે બૌધ્ધિક નહીં પણ અસ્તિત્વની જાગૃતિ વહેવારમાં દેખાય. આ જાગૃતિ રાતોરાત નહીં દેખાય પણ થોડાં વર્ષો થાય એટલે અન્ય કહેશે કે "તમે બદલાઈ ગયા છો".
- જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા પોતાના દુ:ખને જોયા કરે છે. તેની પાસે પોતાનો અગ્નિ નથી પણ જાગૃતિ પાસે પોતાનો અગ્નિ છે – તે દુ:ખને ખતમ કરે છે. બહુ ઊંડું દુ:ખ હોય તો ધીમે ધીમે જશે- પણ જશે ખરું જ. જે સત્સંગમાં જાગૃતિ (Awareness) નો અગ્નિ ન હોય ત્યાં સમય ન આપવો.
- આત્માનો પ્રકાશ એ સ્વપ્રકાશ અને પરપ્રકાશ છે. આત્માને પોતાને ખબર છે કે પોતે- એટલે "હું" છું. આ ઉપરાંત તે બીજા પર લાઇટ ફેંકે છે અને તેને જાણે છે.
- શ્રીમદ રાજચંદ્રનું વિધાન "કર વિચાર તો પામ" નો મતલબ છે કે જ્ઞાનથી મળેલી સમજણથી પ્રકૃતિને જોતા જાઓ અને આત્માને પામતા જાઓ. અહીં ભૌતિક વિચાર નથી કરવાનો.
- <u>જો વ્યક્તિને પોતાની અંદર જાગૃતિ કે પ્રકાશ નથી અને તે સતત લાંબા સમય સુધી ચોક્કસ સત્સંગમાં ગઈ છે અને મનથી માને છે કે "મારે કઈં કરવાનું નથી- હું તો પહોંચી ગયો છું" તેના માટે મોટો ખતરો છે – તેના માટે પ્રકાશનો દરવાજો બંધ થઈ જશે. હંમેશાં મનમાં રાખો કે "હું તો અજ્ઞાની છું. કઈં કરી શકતો નથી. કેમ પહોંચાશે? મારું શું થશે?" – તો તે વ્યક્તિ જ્ઞાનમાં આવશે</u>.
- ઘણી વ્યક્તિને એમ લાગે છે કે "હું બહુ પવિત્ર છું/નિર્મળ છું"- તો દ્રષ્ટા ક્યાં ગયો? સૂઈ ગયો?
- જ્યારે આનંદની હેલી આવે ત્યારે તે દ્રષ્ટાને ઢાંકી દે છે/ડૂબાડી દે છે. ક્યારેક આત્માનો આનંદ ઊભરે ત્યારે દ્રષ્ટા ડૂબે તે સારું છે- પણ જ્યારે આ વસ્તુ વિચાર/બુધ્ધિરૂપે ડેવલપ થાય કે "મારા જેવો તો કોઈ નહીં"- તે નુકસાન કરે. દ્રષ્ટા સહજ રીતે રહેવો જોઈએ. પરાણે દ્રષ્ટાને maintain ન કરાય – અને આમ પરાણે દ્રષ્ટા રાખો તો તે અહંકાર થઈ જાય – અને પરાણે કરેલ હોય તેને દ્રષ્ટા કહેવાય પણ નહીં. જાગૃતિ પણ પોતાની મેળે જ હોય. દ્રષ્ટા પોતાની મેળે હોય – પણ નથી રહેતો એટલે આપણે તેને થોડો કંટ્રોલ કરીએ છીએ – જેથી ચિત્ત/મન ક્યાંય ભમી ન જાય.
- જો અંતરાયો કે કર્મને કારણે દ્રષ્ટા ન રહેતો હોય તો જ્ઞાનીને પ્રાર્થના કરી શકાય. જ્ઞાન મેળવવું સહેલું છે પણ જ્ઞાન જીવવું અઘરું છે. રોજબરોજના જીવનમાં જાગૃતિ વધારી શકાય. (મામેકં શરણં વ્રજ:). જ્ઞાનીના જ્ઞાન સાથે જોડાવું તેનું નામ 'પરાભક્તિ'.

- અંદર ક્રોધ/દ્વેષ ચાલુ છે તે ખબર છે. પરંતુ જો સંબંધોની ગાડી પૂરપાટ દોડતી હશે તો રાગ/દ્વેષ/ક્રોધ ઘટશે નહીં. પ્રારબ્ધ મુજબના સંબંધો જાળવવા પડે પણ સંબંધો વધારવા નહીં – તો દ્વેષ ઉપર કાબૂ આવે. જો વ્યક્તિ સતત માને કે "આનો પરિચય કરી લઉં, આને મળું, આની સાથે સંબંધ બનાવી લઉં" – તો સત્સંગ નકામો બનશે – અને જ્ઞાનીનું અપમાન થયું.
- વધુ પડતા સંબંધ/પરિચય/ઓળખાણ કરવા દોડવું નહીં. તેનાથી દ્વેષ વધે.
- ક્રોધ/દ્વેષ તો દેખાશે પણ મોહ/રાગ બહુ દેખાશે નહીં. જેમ જેમ સત્સંગથી જાગૃતિ વધશે તેમ તેમ રાગ ઘટશે- પણ ક્રોધ/દ્વેષ માટે મહેનત કરવી પડશે. પરંતુ આ બધામાં <u>મોહ ખતરનાક છે</u>. આખી ગીતા મોહ ઉપર જ છે. મોહ કેન્દ્રમાં છે.
- કપટ/લુચ્ચાઈ/લોભ/મોહના મૂળ ઊંડાં છે. તે બંધન મજબૂત કરે છે.
- ક્રોધ કાઢવો સહેલો છે. ક્રોધ ઉપર દ્રષ્ટિ પડતાં જ તે ધીમે ધીમે જશે.
- જોવાની અને જાણવાની શક્તિ વધતી જાય તો અનેક દોષો કપાતા જાય. એટલે બહુ બધી ક્રિયાઓમાં પડવું નહીં. જોવા/જાણવાનું જે પરિણામ આવે તે ક્રિયાનું ન આવે.
- ક્રોધ/અભિમાન/દ્વેષ/ઘમંડ જોઈ શકાય છે – પણ કપટને જોઈ નહીં શકાય. એટલે કહે છે કે કપટ/લુચ્ચાઈ/લોભના અનેક જન્મ થાય છે. વ્યક્તિને સાધના/ધ્યાન/મોક્ષ/ભગવાનના દર્શનનો લોભ હોય છે- જે પ્રકૃતિમાંથી ગુણરૂપે આવતો હોય છે – એટલે વ્યક્તિને છેતરે છે. લોભ અને કપટથી બચો.
- જો ક્રોધ/દ્વેષ થયા પછી તમે અંદરથી 'આ ખોટું છે' તેમ અનુભવો તો આ આત્માની શક્તિથી તે નાબૂદ થઈ જશે. પણ જો ખોટું કર્યા પછી પણ અંદરથી 'આ ખોટું છે' તેવો ભાવ ન થાય તો સમજવું કે વ્યક્તિનાં કર્મો બહુ જ ભારે રહેવાનાં છે.
- પોતાના દોષો જેવા કે ક્રોધ/દ્વેષ કાઢવાની જવાબદારી વ્યક્તિની છે.
- <u>મોહ બધા જ દોષોનો રાજા છે. મોહમાંથી અહંકાર જન્મ પામ્યો છે અને જન્મમરણનું મૂળ મોહમાં જ પડેલું છે. મોહ બહુ જ ખતરનાક છે</u>.
- મોહને કાઢવા માટે જાગૃતિનો પાવર જરૂરી છે. રાગ બીજી વસ્તુની સાથે જાગૃતિ વગર પણ સુકાઈ જવાનો છે- પણ મોહ કઈં સુકાવાનો નથી. તેના માટે સતત દરેક ક્રિયામાં જાગૃતિ જોઈએ.
- શુભ હેતુ કે કલ્યાણ માટે ક્રોધ કરો તો પુણ્ય બંધાય છે. પણ સામેની વ્યક્તિને તમારા ક્રોધને લીધે દુ:ખ થશે – તેના માટે પ્રત્યાહાર કરવો.
- <u>કોઈના વિષે ખરાબ વિચાર કે ખાનગીમાં કલ્પના કરશો તોપણ તેનાં વમળ થશે જ. તે જ રીતે અન્ય વિષે ઊંચો ભાવ કે શુભ ભાવ પણ અસર કરશે. આ બંને વસ્તુ તમારા જન્મમરણને અસર કરશે. ભલે તમે ફક્ત વિચારો જ કર્યા હોય. જુઓ અને જાણો કે તમારી ગાડી ક્યાં જાય છે</u>.
- જેનો મોહ તૂટે અને જાય તો વ્યક્તિ એક જ જન્મમાં મુક્ત થઈ જાય છે – જેમ મકાનનો પાયો તૂટે તેમ. વર્તમાનમાં જાગૃતિ વધે તેમ મોહ તૂટે. લોકો ક્રોધ/અભિમાન ઉપર ધ્યાન આપશે પરંતુ મોહ ઉપર ધ્યાન નથી આપતા.
- <u>મોહ જ મુખ્ય છે. તેને જ કાઢવો જોઈએ. સાધકે આ જ જોવું જોઈએ. સાધના/મંદિર/તીર્થ/શાસ્ત્ર બધે જ અંતે તો વ્યક્તિ મોહ જ કરે છે.</u>
- મોહ એટલે શું? તેને કેમ સમજવો?
- જે વસ્તુ નથી અને છતાં છે તેવી ભ્રાંતિ થાય તેને મોહ કહે છે. તેનું અસ્તિત્વ કે સત્ નથી- છતાં વ્યક્તિ તેને સાચું માને છે. બીજા શબ્દોમાં મોહને માયા કહે છે. જગત ભ્રાંતિ છે પણ તે સાચું દેખાય છે. જો જગત આત્માની દ્રષ્ટિથી જુઓ તો નામ/રૂપ/આકાર ખસી જાય. અહીં અવ્યક્ત પરમાણુઓ વ્યક્ત થયા છે. જગતમાં બધું જ ફરી રહ્યું છે પણ આંખ કે ઇન્દ્રિયોની તાકાત નથી કે તે ફરતું જોઈ શકે અને પરમાણુઓ જોઈ શકે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [875] 30 JAN 2005 B</u>

- વ્યક્તિને "હું છું" તેવી ભ્રાંતિ થાય છે પણ "હું આત્મા છું" તેમ નથી લાગતું- તેથી આત્માનો તિરસ્કાર થઈ ગયો.
- વ્યક્તિ કહે છે કે,"મારે સાધના કરીને આત્માને જાણવો છે, મારે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો છે" – પણ તમે પોતે જ ક્યાં અસ્તિત્વ ધરાવો છો?
- બુદ્ધિથી સમજાય તેને દર્શન કહેવાય. દર્શન એ જ્ઞાન નથી પણ દર્શન જ્ઞાન તરફ ખેંચી જશે. જો "હું છું" તે ભ્રાંતિ તૂટી જાય તો જ કામ થાય અને મોહ જાય (ભ્રાંતિ જાય).
- અહમ મિથ્યા છે, કર્તાપદ મિથ્યા છે. "હું શરીરરૂપે, મનરૂપે, બુદ્ધિરૂપે નથી" – આ બધું મન કે બુદ્ધિથી નથી માનવાનું- પણ વિવેકથી માનો, દર્શનથી માનો.
- <u>જ્ઞાની પ્રત્યે રાગ થાય/ખેંચાણ થાય તે મોક્ષમાં લઈ જાય અને જ્ઞાનની શક્તિ વહે. જો જ્ઞાન પ્રત્યે રાગ હોય તો જ કામ થાય. પણ આ રાગ એ આત્મા તો નથી જ. સમય જશે તેમ આ રાગ પણ જશે.</u>
- રાગના બે પ્રકાર છે- 1. અહંકારમાંથી આવતો રાગ 2. અહંકાર વગર આવતો રાગ.
- દ્વેષ (વીતરાગ) જાય એટલે રાગ નીકળી જ જાય.
- જ્યારે ખબર જ છે કે જગત મિથ્યા છે – તો બુદ્ધિથી અન્ય પાસેથી કામ કેમ કરાવવું ?
- જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની પાર્થિવ બુદ્ધિના પરમાણુઓને ચોખ્ખા કરે છે કે ગુમાવે છે ત્યારે સામેના પરમાણુઓને પોતાનામાં ખેંચે તેવું કઈં રહેતું નથી. એટલે જ તમારે પરમાણુઓ ઉપર કામ કરવું પડશે. બુદ્ધિની સમજણ વ્યક્તિએ કાપવી પડશે અને છોડવી પડશે. એમ માની લેવું કે "બુદ્ધિની સમજણથી જ હું કઇંક સમજી ગયો છું અને પહોંચી ગયો છું" – તે મોહ થઇ ગયો. જ્યારે અવસ્થા આવે ત્યારે બોલવું જ ન પડે. જ્યારે બે જ્ઞાનીઓ મળે ત્યારે તેમને બોલવું જ ન પડે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [876] 06 FEB 2005 A સત્સંગનાં જુદાં જુદાં સુખ અને ફાયદાઓ, મહત્ત્વ</u>

- સત્સંગનું સુખ આત્માનું સુખ છે કે ગુરુતત્ત્વનું સુખ છે ?
- દરેક વ્યક્તિમાં પરાનું ગુરુતત્ત્વ પણ છે. સૌ પ્રથમ બોલનારના ગુરુતત્ત્વનું સુખ શ્રોતાને મળે છે. અંત:કરણને લઘુતત્ત્વ કહે છે – તેનો ભરોસો નહીં. તેનાથી જે જુદું છે તે ગુરુતત્ત્વ છે. આ ગુરુતત્ત્વ અવિનાશી છે અને બદલાતું નથી.
- શ્રોતામાં કોઈની સમ્યક્ બુદ્ધિ હોય – (આડી બુદ્ધિ ન હોય - જે આક્રમણ ન કરે) – પ્રજ્ઞાની શક્તિ જાગૃત હોય – તેમાં ગુરુતત્ત્વ આવ્યું એટલે શ્રોતાની જાગૃતિ પ્રકાશિત થાય છે- અને પ્રજ્ઞાની બેટરી ચાર્જ થઈ જાય છે. આ સુખ ગુરુતત્ત્વથી જુદું છે.
- બોલનાર વ્યક્તિ કર્તા/અહંકાર/વિદ્વાન તરીકે વિચારીને જવાબ નથી આપતી – એટલે જ ગુરુતત્ત્વ પ્રગટ થયું છે – ત્યારે શ્રોતાની જાગૃતિ/પ્રજ્ઞા વિકસિત થઈ જાય છે.
- જ્યારે ગુરુતત્ત્વ હોય ત્યારે પ્રજ્ઞાવાળાને પ્રજ્ઞાનું, જાગૃતિવાળાને જાગૃતિનું અને પ્રકૃતિવાળાને ભાવનું સુખ થાય છે.
- ગુરુતત્ત્વ પ્રશ્નનો જવાબ આપે છે – તે પ્રકાશને આધારે શબ્દો પ્રગટ થાય છે – અને સમજણનું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. જો વ્યક્તિ એકલી એકલી બુદ્ધિથી વાંચીને સમજે તો તે તર્કથી સમજશે – ત્યાં ગુરુતત્ત્વ નહીં હોય એટલે સમજણનું સુખ નહીં મળે.
- સમજણ છે તે પ્રજ્ઞા કે આત્માને સ્પર્શતી નથી પણ સમજણ બુદ્ધિને સ્પર્શે છે – એટલે બુદ્ધિની આત્માતરફી સમજ વધશે – અને તે જ્ઞાનતરફી થશે.
- જ્ઞાનીનો પ્રકાશ શ્રોતાનાં આવરણો ઉપર સીધો સ્પર્શ કરે છે એટલે જન્મમરણ કપાય છે. પ્રકાશને લીધે શ્રોતાના શ્વાસ/બુદ્ધિ/હૃદય/પ્રાણ સ્થિર થાય છે. અહીં શ્રોતાને જ્ઞાની/જ્ઞાન પ્રત્યે પ્રીતિ હોવી જોઈએ.
- જેમ જેમ સત્સંગનું અનુસંધાન થતું જાય તેમ તેમ શ્રોતાની વાંકી બુદ્ધિ સવળી થતી જાય. નકારાત્મકતા નીકળતી જાય – તેનું સુખ રહે.
- <u>બોલનાર જ્ઞાતારૂપે છે</u> અને શક્તિના કરંટરૂપે બોલાય/સંભળાય છે. બોલનાર જ્ઞાતાભાવથી બોલે છે- એટલે ઈથરમાં આ ભાવ પ્રસરે છે. <u>જે શ્રોતાના શરીરની માલિકી</u>

છૂટી ગઈ હશે અને જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાભાવમાં હશે તેના ચિત્તની શુધ્ધિ થઈ જશે. શ્રોતાના પ્રશ્નોને આ ભાવ/જ્ઞાનશક્તિ સીધી સ્પર્શે.

- ગુરુતત્ત્વ જ્યાં હાજર હોય ત્યાં અંતરિક્ષના દેવો હાજર હોય.
- જો કોઈ શ્રોતા જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાભાવમાં ન રહી શકે તો પુણ્ય બંધાય, શુધ્ધિ ન થાય. એટલે શ્રોતા જ્ઞાતાના ભાવમાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરે – તો જુદી જુદી સાધના ન કરવી પડે- અને આપોઆપ ચિત્તશુધ્ધિ થતી જ રહેશે.
- બીજી વ્યક્તિ આત્મા હોવા છતાં પણ તેની સાથે સરખો વ્યવહાર ન થાય તો શું તે ગુનો છે?
- ના. તમે ભલે તેની સાથે ક્રોધ કરી દો – પણ આંતરિક રીતે તમે તેને આત્મા માનો છો અને તમારી પ્રકૃતિને કારણે ક્રોધ થઈ જાય છે. પણ આનાથી વિરુધ્ધ જો અંદરથી તમે એમ માનો કે "આને તો સંભળાવી દેવાની જ જરૂર છે, પાઠ ભણાવવાની જ જરૂર છે" – તો આ ગુનો છે- કારણ કે તમે ન્યાયાધીશ થયા અને તેના વિષે અભિપ્રાય બાંધ્યો- આ મત અનાત્માનો થયો. જો જાણી જોઈને નહીં પણ ભૂલથી પ્રકૃતિથી કાર્ય થાય તે ગુનો નથી. "હું મારી પ્રકૃતિ સુધારીશ" તેમ રાખો તો ચિત્તશુધ્ધિ થશે. ખરાબ માણસોની વચ્ચે ચિત્તશુધ્ધિના ચાન્સ વધુ રહે.
- જાગૃતિની અભીપ્સા ન બુઝાય તે માટે શું કરવું ?
- જો પ્રકૃતિથી છૂટા પડો તો જ ચિત્તશુધ્ધિ થાય – જે આત્માના પક્ષમાં છે. જો સંજોગો બહુ જ ખરાબ હોય તો તાત્કાલિક શુધ્ધને બદલે શુભનું કાર્ય કરવું અને સ્વસ્થ થયા પછી જ્ઞાનીનું સ્મરણ કરવું. તમારી રીતે ચિત્ત ચોખ્ખું/શુધ્ધ રાખો તો જ્ઞાની જેવી જ અવસ્થા થવાની શરૂ થશે.
- સત્સંગ દરમ્યાન સત્સંગની મજામાં ન ભળો – પણ જાગૃતિ રાખો. "મારી જાગૃતિ વધે" તેવી અભીપ્સા રાખો.
- જેની જાગૃતિ વધે તે વ્યક્તિ સૂતી હોય ત્યારે પણ ઊંડે ઊંડે તે પોતે ઊંઘમાં જાગૃત છે તેમ લાગે – આજુબાજુનું સંભળાય નહીં પણ પોતે પોતાને ઊંઘમાં છે તેમ જોશે. આ નિશાની એમ બતાવે છે કે હવે વ્યક્તિનું મરણ પણ સુધરવાનું છે. અહીં જ્ઞાતા પ્રકૃતિથી છૂટો પડેલો છે અને તે ઊંઘને પણ જુએ છે. મૃત્યુ એ લાંબી ઊંઘ છે. વહેવાર સુધારો/જાગૃતિ સુધારો/ઊંઘ સુધારો/બધી પ્રક્રિયામાં જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બની રહો. ક્રિયામાં ભળવાને બદલે તેને જુઓ અને જાણો.

સત્સંગ ક્રમાંક [876] 06 FEB 2005 B

- કેટલાક ખરાબ સંજોગો ઊભા થાય જે ચિત્તને બગાડે તેવા હોય તો સામનો કરવો કે પલાયન ?
- જ્યાં સુધી જવાબદારીઓ છે/કર્તવ્ય છે ત્યાં સુધી પલાયન ન કરાય. વહેવારના પ્રસંગમાં જ્ઞાનને ઉતારવું તે ભક્તિ છે. ઘણી વાર જવાબદારીઓ હોય તો જ્ઞાનને મૂકવું પણ પડે અને જ્ઞાતા ન રહી શકાય. વહેવારથી ભાગવું નહીં.
- સામે ચાલીને જવાબદારી અને કર્તવ્ય ઊભાં ન કરાય પણ જે હોય તે નિભાવો.
- સત્સંગમાં કોઈ સવાલ/જવાબ સમજાય કે ન સમજાય, પણ તમારે તમારા ચિત્તને જોયા કરવાનું છે – ચિત્તની સાથે રહેવાનું છે – એટલે ચિત્તશુધ્ધિ થશે. સત્સંગમાં જાગૃતિ રાખો. સવાલ/જવાબ મહત્ત્વના નથી – ભલે ન સમજાય. વ્યક્તિનો જન્મ 'સ્વજ્ઞાન' મેળવવા માટે થયો છે.
- જ્ઞાનમાં ક્રિયાનું મૂલ્ય નથી- પણ જ્ઞાનદ્રષ્ટિનું મૂલ્ય છે. જેમ જેમ જ્ઞાનદ્રષ્ટિ થતી જાય, ધીરજ થતી જાય તેમ તેમ આ જ્ઞાનદ્રષ્ટિ પરિણામો બદલાવે છે. કાળની સાથે ધીરજનું તત્ત્વ રાખો. દરેક અંતરાયોનો નિશ્ચિત સમય હોય છે. તમે અંતરાયોને અટકાવી ન શકો પણ સંજોગોને ધીરજથી પસાર થવા દો. સંજોગોનાં સુખ/દુ:ખ મનને સ્પર્શે છે. ચિત્તશુધ્ધિથી મન 'અ-મન' થાય છે- એટલે સંજોગો અસર કરશે નહીં- મન ટકરાઈ નહીં શકે. પ્રશ્નો આવે એટલે તેના ઉપર મન/બુધ્ધિનું વર્ક ન કરવું – પણ તમે

બુદ્ધિ/મન/વિચારરૂપે નથી પણ "હું અવ્યક્ત છું" તેમ રાખો તો દુ:ખના પરમાણુઓ જશે – ભલે દુ:ખ ગમે તેટલું દૂરથી આવતું હોય.
- આંતરતપમાં દુ:ખને ફક્ત જોવાનું છે અને તમારે ફક્ત આત્માના પક્ષે જ રહેવાનું છે. આમ કરશો એટલે દુ:ખ જશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [877] 13 FEB 2005 A</u>

- સ્વાભિમાનમાં કોઈને નીચા દેખાડવાના હોતા નથી – પણ અભિમાનમાં કોઈ ને કોઈ યુક્તિ પ્રયુક્તિથી સામેની વ્યક્તિને નીચી/નાની દેખાડાય છે અને પોતે સર્વસ્વ છે, બધું જ જાણે છે તેવું હોય છે.
- ક્યારેક વ્યક્તિની અંદર 'માનીપણું' હોય છે. આ માનીપણું/અભિમાનીપણું/સ્વમાનીપણું/ઘમંડ (પોતાની કેપેસિટી કરતાં વધુ વજન મૂકે તે) જો નીકળી જાય તોપણ વ્યક્તિ તરી જાય- મોક્ષ થઈ જાય.
- મિથ્યાદ્રષ્ટિ – કે "આ શરીર હું છું" – તેમાંથી આ બધું આવે છે. જો વ્યક્તિ પોતાના સ્વભાવને ઓળખી જાય તો માનીપણું નીકળી જાય. વ્યક્તિ આ શરીરના પૂતળાને સત્ય માને છે, સલામત માને છે – તેથી માનીપણું કાઢવું અઘરું છે.
- જો વ્યક્તિ સતત – પોતાનું માનીપણું ક્યાં પ્રગટ થાય છે તે મંત્ર તરીકે રાખે અને માનીપણાને કાઢે તોપણ જન્મમરણ કપાય છે.
- <u>મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે ડેવલોપ થયેલું નિર્માનીપણું ન ચાલે. તે મોક્ષ તરફ ન લઈ જાય – સાવધાન! સ્વરૂપ સમજીને જે માનીપણું નીકળે તે જ કામ કરે.</u>
- પોતાનું માન સામેથી ઊભું કરે તે સ્વરૂપને ઢાંકે છે- સ્વરૂપથી દૂર જાય છે.
- વ્યક્તિએ પોતાનો માનભંગ સામેથી ન કરાવવો – પણ અંદરથી અલિપ્ત રહેવું. નહિતર સામેની વ્યક્તિને તો તમારો માનભંગ કરવો જ છે. તે જ રીતે સામેથી માન માંગવું પણ નહીં. પોતાની મોટાઈ પણ દર્શાવવી નહીં. ધંધા/ઓફિસમાં રોલ ભજવવો પડે પણ અંદરથી માનનો સ્વાદ ચાખવો નહીં.
- જો જ્ઞાનદ્રષ્ટિમાં આગળ વધવું હોય તો સારા માણસનો પણ જરૂર હોય તેટલો જ સંપર્ક કરવો. વધુ સંપર્ક વધારવાથી તેની પ્રકૃતિના અવગુણો તમને (અહંકારને) દેખાશે – જે તમને જ નુકસાન કરશે. સત્સંગ પૂરો થાય પછી તરત જ વીખરાઈ જાઓ. લાંબી ચર્ચાઓ ન કરો – કારણ કે વ્યક્તિની પ્રકૃતિ અન્યમાંથી કઈંક દુર્ગુણ શોધી જ લેશે. બિનજરૂરી સંપર્ક કે ચર્ચા ન કરો. વ્યવહારમાં જરૂરી હોય તો મળવું પડે અને ચર્ચા કરવી પડે પણ સાવધાની રાખો. જ્યારે સાધકો અને સજ્જનો સાથે મળે ત્યારે અહંકારથી નહીં પણ આત્મભાવથી મળો.
- હંમેશાં પ્રાર્થના કરો-"મને અન્યના દોષ/પ્રકૃતિ ન દેખાય, તેને આત્મા તરીકે જ જોઉં".

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [877] 13 FEB 2005 B</u>

- જો વ્યક્તિ સેલ્સમેન કે વેપારીની જેમ દરેક સંબંધ સાચવવા માટે સતત બહારથી મીઠાશ કર્યે જ રાખે પણ અંદરથી તેને કડવાશ હોય/અગ્નિ બળતો હોય તો તમારું મન ચાલાક થઈ ગયું છે. જ્ઞાનીને પ્રાર્થના કરો કે "મારો આ બિનજરૂરી બહારની મીઠાશનો રોગ મટાડો". આમ કરશો એટલે તમને અંદરથી જ આ તમારી પ્રકૃતિ સામે વાંધો ઊઠશે કે "આ ખોટું થાય છે, આ ખોટી મીઠાશ છે". અંદરથી સમજો કે તમને તેના વ્યક્તિત્વ સામે વાંધો છે- એટલે અંદરથી કડવાશ આવે છે. તેને આત્મા તરીકે જોતાં આ વાંધો જશે.
- બૌદ્ધિક રીતે સત્સંગમાં પ્રશ્નોના જવાબ મેળવવા પ્રયત્ન ન કરવો. પણ જો બુદ્ધિની ઉપેક્ષા કરશો, બૌદ્ધિક પ્રશ્નોની ઉપેક્ષા કરશો તો તમે આગળ વધશો. વાસ્તવિક મૂંઝવણ હોય તો પ્રશ્નો રજૂ કરાય પણ બૌદ્ધિક શાંતિ માટે પ્રશ્નો નકામા છે. અહીં બુદ્ધિની જાણકારીથી છૂટવાનું છે – તેનો ગર્વરસ ઉતારવાનો છે. તમે બુદ્ધિપૂર્વક ભલે બધું જ જાણતા હો તોપણ તે જન્મમૃત્યુ ઘટાડી નહીં શકે. જેટલું બુદ્ધિથી જાણો તેટલું

અજ્ઞાન વધે છે. જ્ઞાનનું કેન્દ્ર પરાબુદ્ધિ છે. બુદ્ધિની ખૂજલીને બહુ ટેકો ન આપવો. જ્ઞાનદ્રષ્ટિમાં આવો. અહીં બોલનાર બુદ્ધિમાં નથી પણ જ્ઞાનદ્રષ્ટિમાં છે.

- સત્સંગમાં બધું સમજાય છે (દર્શન) પણ વહેવાર/પાલનમાં કેમ નથી આવતું ?
- જ્ઞાન પોતે અગ્નિ છે. વ્યક્તિને તર્ક/બુદ્ધિથી નથી સમજાતું. સત્સંગમાં સામે જ્ઞાનનો અગ્નિ છે – તેનો તણખો સમજણ આપે છે. વિષયો બુદ્ધિથી સમજાય છે – પણ પોતાની જાતને ઓળખવી હોય તો અગ્નિનો તણખો જોઈએ – જે સમજણ ઊભી કરશે.
- સત્સંગ સિવાય વહેવારની ક્રિયાઓ અંત:કરણથી જ થવાની છે. જ્ઞાનનો અગ્નિ તેની જગ્યાએ ચાલ્યો ગયો. જ્ઞાનની સમજણ અંત:કરણને ચોંટશે નહીં. વહેવારનો ટ્રેક જુદો છે. અહીં વહેવારમાં જ્ઞાનના તણખાને જગાડવાનો ભાવ કરો- એટલે સત્સંગ વખતનું ચિત્ત ફરીથી પ્રગટ કરવું પડશે, કારણ કે જ્ઞાની હાજર નથી – તેને જ્ઞાનનું તપ કહે છે. ભાવ કરો કે મારી સમજણ બહાર આવે- એટલે ધીમે ધીમે અંતરાયો કપાશે.
- તમારી ક્રિયાને તમારો અહંકાર અને બુદ્ધિ ઓળખે છે – પણ જ્ઞાન/આત્મા નથી ઓળખતો. જો વ્યક્તિનો પુરુષાર્થ હોય અને જ્ઞાનનો પ્રકાશ હોય તો આ પ્રકાશમાં ક્રિયાઓ સુધરવા લાગે છે. <u>ક્રિયાથી બધું જ થાય પણ જન્મ-મરણ ન અટકે.</u> વ્યક્તિ આંતરતપ કરે તેને કારણે ક્રિયા ચોખ્ખી થાય છે- અંતરાય વગરની થાય છે.
- જ્ઞાની પાસેથી પરાનું જ્ઞાન વ્યક્તિમાં આવી જાય છે- જે દરેક જન્મોમાં સાથે જ રહે છે. જેમ જેમ આંતરતપ થશે કે "મને બહુ પીડા/અશાંતિ છે/બહુ જ ઘેરાઈ ગયો છું"- તેમ તેમ અંતરાયો જશે અને આચરણ હોય તે આવરણ વગરનું થશે. ખરાબ આચરણ તે આવરણ છે. વ્યક્તિએ સારું આચરણ ન થતું હોય તો અજ્ઞાન મટાડવાની દવા લેવી.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [878] 20 FEB 2005 A</u>

- અંતરાત્માને જ્ઞાન/શાસ્ત્રવાંચન/ધ્યાન/સાધના વગેરે પ્રકારના પરિગ્રહો હોય છે. તેમાંથી ક્યા રાખવા અને ક્યા છોડવા જોઈએ ?
- શરીરને પણ તમે ઇચ્છા મુજબ રાખી/છોડી શકતા નથી. પરિગ્રહોનો માળો મનમાં થાય છે. એટલે <u>મનમાં જે કઈં છે તે આત્માની દ્રષ્ટિથી જોઈ લેવાને પાત્ર છે. રાખવાને પાત્ર નથી</u>. <u>કઈંપણ ગ્રહણ કરવા જેવું નથી. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા થઈને, જોઈને જાણી લેવા જેવું છે.</u>
- જ્ઞાનીના બોધને ગ્રહણ કરો, સમજણને ગ્રહણ કરો. જ્ઞાનીની વાત કે, "આમ કરો તો મુક્ત થવાય, આ સાચી પદ્ધતિ છે" – તે વાતને ગ્રહણ કરો અને 'જુઓ'. "હું આત્મા છું, હું વ્યક્તિ/પૈસાદાર/.... વગેરે નથી"- તે ગ્રહણ કરો. વ્યવહારમાં દેહ સાથે જોડાયેલ નિમિત્તો રાખવાં પડે પણ અંદરથી તમે 'આત્મા' જ છો. નિમિત્તો દૂર ન કરવાં- પણ આત્મદ્રષ્ટિથી 'જોવાં'. અન્યના સંજોગો/સુખ/દુ:ખ ન જોવાં પણ તમારા પ્રાપ્ત સંજોગો મુજબ ચાલીને આત્મામાં જવાનું છે. કોઈને પણ અનુકૂળ સંજોગો/શરીર/મન/સંબંધ/કાળ નિરંતર રહેતા જ નથી તે યાદ રાખો. રાજા રામને પણ વિષમ સંજોગો આવે છે.
- એમ વિચારો કે મારી અંદર રહેલ આત્માને કોઈ સંજોગો સ્પર્શ કરતા નથી- તેમ મનમાં રાખો. "આ સુખી કેમ અને હું દુ:ખી કેમ?"- તેવી ફરિયાદ ન રાખવી. ઊભા થયેલા સંજોગો હંમેશાં રસ્તો કરીને નીકળી જવા માટે છે. આમ વિચારશો એટલે કૃપા શરૂ થાય. મનના પરિગ્રહો પણ સંજોગો જ છે- પણ તમે સંજોગ નથી- આત્મા છો.
- ઊભા થયેલા નિમિત્તને ઓળખો/જાણો- તેને લાત ન મારો. સારા કે ખરાબ કોઈ પણ સંજોગો આવીને જશે જ. છેલ્લે તો શુદ્ધ અવસ્થા જ રહી જાય છે. સંજોગોને જોતા રહો. શરીર/નામ/વ્યવહાર/સ્થાન બધું જ સંજોગ છે. સંજોગોનાં ટોળાંથી જુદા રહો.
- પ્રાણશક્તિને કારણે અંદર બહાર બનાવો બને છે. (ક્રોધ/લોભ/ચિંતા/ભય...) પણ આ જે થાય છે તેને 'જુઓ' એટલે તમે તેનાથી છૂટા પડી જશો.
- શરીર/મન/બુદ્ધિ હું નથી- તેમ જોવાનું છે. મનના વિચારો જોઈ શકાય છે- પણ "બુદ્ધિ હું નથી" તે જોવું બહુ જ અઘરું છે. કારણકે બુદ્ધિ જ અહંકારની સાથે છે અને તેનાથી

જ જન્મમરણ થાય છે. આ બધું જોતાં જોતાં બધાંથી છૂટા પડી જવાય ત્યારે જ તમે 'આત્મા' છો તેમ ખબર પડે છે.

- બુદ્ધિના સાક્ષી થવું જ અઘરું છે – અને આ ન થઈ શકે એટલે વ્યક્તિ જાત જાતની ક્રિયામાં ડૂબી જાય છે – પણ બુદ્ધિથી છૂટી પડી શકતી નથી.
- મહાત્માને કદી બુદ્ધિનો પક્ષ ન હોય- કારણ કે ગમે તેટલું સારું કરે તોપણ બુદ્ધિ હંમેશાં શરીરના પક્ષમાં જ હોય છે- આત્માના પક્ષમાં નથી હોતી.
- બુદ્ધિ જ અહંકાર/સંસારનું મૂળ છે. તેનાથી જ બંધન થાય છે. પ્રાણીઓમાં બુદ્ધિ/અહંકાર નથી એટલે બંધન નથી- તેમનો ફિક્સ પ્રોગ્રામ છે. માણસને બુદ્ધિનો પરિગ્રહ છે- એટલે અઘરું છે. ક્રિયાથી કઈં નહીં થાય.
- માણસને ખબર છે કે પોતાનામાં આત્મા છે- એટલે તે ભાગ્યવાન છે. "આ આત્માની જાગૃતિ/શક્તિથી જે સંજોગો ઊભા થાય તેની સાથે મારે ભળવું નથી અને રોજના બનાવોને હું આત્મદ્રષ્ટિથી જોઈ શકું છું"- આમ વહેવારમાં જેટલો જેટલો હવાલો આત્માને સોંપતા જશો તેટલી બુદ્ધિ ખસતી જશે. આ રીતે બુદ્ધિને નવરી/ફ્રી કરો.
- જ્યાં મારું/તારું આવે ત્યાં બુદ્ધિ પર વળ ચઢે છે- આ જગ્યાએ બુદ્ધિને નિવૃત્ત કરો. ધ્યાન/શ્રવણ/દર્શન વગેરેમાં બુદ્ધિની નિવૃત્તિ કરો. આમ આત્માની શક્તિ વધશે.
- સ્વાધ્યાયમાં કચાશ ન કરો. તમારામાં જ્ઞાન આવી ગયું છે પણ સ્વાધ્યાય નથી. જ્યારે કર્મનો ઉદય આવે ત્યારે જ્ઞાનાગ્નિને ઉપયોગમાં લેવો. યાદ રાખો કે સમય પહેલાં કર્મનો ઉદય નહીં થાય. ફક્ત સત્સંગ નહીં ચાલે પણ સ્વાધ્યાય/પુરુષાર્થ કરવો જ પડે. તમે સંજોગોને આધીન નથી-પણ તેમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો તેવી જાગૃતિ રાખો.
- <u>જેમ કળી ખીલીને ફૂલ થઈ જાય તેમ આત્મા પોતે જ ધીમે ધીમે પરમાત્મા સ્વરૂપ થઈ જાય છે. દ્વૈત નથી પણ અદ્વૈત છે. અપરોક્ષાનુભૂતિ એટલે બધું જ હરિમય થઈ જાય. અંદરના અજ્ઞાત મનનો અભાવ થઈ જાય. આને જ પરમાત્મ દર્શન કહેવાય છે.</u>
- સારા/ખરાબ બધા જ સંજોગો તમને ઊંચાઈ પર લઈ જવા માટે જ આવ્યા છે. ક્યારેય પણ સમયનો બગાડ ન કરો. ભલે બધી પ્રવૃત્તિઓ કરો પણ તેને આત્મા સાથે જોડી દેવી- જોડાણ બુદ્ધિ સાથે ન કરો. ઊંઘમાં પણ આત્મા સાથે જોડાણ કરો. (સૂતાં પહેલાં આત્મા સાથે જોડાણ કરો) હંમેશાં જ્ઞાનનો પક્ષ લેવો. વ્યક્તિની અવસ્થા પોતે જ રૂપાંતરિત થઈ જાય છે. વિષ્ણુનું નાભિકમળનું પ્રતીક આ જ દર્શાવે છે.

<u>**સત્સંગ ક્રમાંક [878] 20 FEB 2005 B**</u>

- વ્યક્તિની બુદ્ધિને આત્માને બદલે અનાત્મા તરફ કોણ દોરી જાય છે ?
- આપણી બુદ્ધિ/અહંકાર. બુદ્ધિ હંમેશાં શરીરનો પક્ષ લે છે. પણ જ્યારે બુદ્ધિને સત્સંગમાં પ્રકાશ મળ્યો કે તરત જ બુદ્ધિને સમજણ આવી ગઈ કે આત્મા તરફ જવાનું છે- શરીર તરફ નહીં. સંસારમાં જવા માટે કે અંદર જવા માટે – બુદ્ધિ અનિવાર્ય છે. જો બુદ્ધિનું ફંકશન સમજાઈ જાય તો સમજાઈ જશે.
- શરીરમાં બુદ્ધિ એ બારણું છે. તેને ફક્ત દરવાજા તરીકે જ જુઓ. આમ કરતાં જ બુદ્ધિ જ્ઞાનના પ્રકાશનો દુરુપયોગ કરી શકશે નહીં. વ્યક્તિના દરેક જન્મમાં મળેલ શરીરને બુદ્ધિ પોતાનું જ માને છે. હાલમાં આ શરીર, ભવિષ્યમાં બીજું શરીર ... વગેરે.
- ક્યારેક ભાગ્ય ઉદય થાય તો જ સમજાય કે શરીર મારું નથી પણ તે આત્મા મેળવવા માટે ઊભો થયેલો સંજોગ છે- અને સંજોગ બદલાય છે. એટલે શરીરને સંજોગ તરીકે જોશો એટલે બુદ્ધિ પાવર વગરની થશે- અને ગુરુચાવી/ગુરુગમ પ્રાપ્ત થશે. તોપણ કટોકટીમાં બુદ્ધિ અનેક તર્ક-વિતર્ક વડે તમને ડરાવશે. (સંકલ્પ/વિકલ્પ)
- વ્યક્તિને જો આત્માનો નિશ્ચય થઈ ગયો હોય પણ અનુભૂતિ ન હોય તો કર્મ બંધન લાગે ?
- જ્યારે અંદર 'હું' ની સત્તા હોય ત્યારે કર્મ ચોપડે ચડશે. પુણ્ય અને પાપ સામસામે કપાય નહીં. જ્યારે ગુરુચાવી મળે ત્યારે 'હું' ની માન્યતા તૂટી જાય છે- એટલે વ્યક્તિને ખબર પડે કે છે કે અહમ કે બુદ્ધિને ટેકો ન અપાય- તે સારાં નથી. આમ, જ્યારે <u>પાકો નિશ્ચય થાય ત્યાર બાદ જો દોષ થાય તો કર્મ નથી નડતું અને ચોપડે ચડતું નથી.</u>

- બાળકનો આશય ન હોય એટલે બાળકનું કર્મ ન ગણાય. એક વખત નિશ્ચય થઈ ગયો કે "હું આત્મા છું" – એટલે "હું કર્તા છું" તેવો આશય તૂટી જાય છે. એટલે ભૂલ દોષ થાય તોપણ કર્મ ચોપડે ચડશે નહીં. એટલે જ ગમે તે ઉપાય કરીને અજ્ઞાન મટાડવું. થોડો સમય લાગશે- પણ સમજ કેળવી લો કે "હું આત્મા છું- અને જે કઈં પણ દોષ થાય છે તે મશીન કરે છે." – આમ કરવામાં તમારો અહમ ભાવ નથી. પણ જો વ્યક્તિ પોરસાઈ જાય કે "મારે શું? મેં તો નિશ્ચય કરી લીધો છે કે હું આત્મા છું" – તો દોષ લાગશે – અને આ ગ્રંથિ નડશે. એટલે તમે સમજો કે ભલે તમે મશીન છો પણ કોઈને દુ:ખ તો ન જ દેવાય. આશય હંમેશાં કલ્યાણનો હોવો જોઈએ.
- દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ/ભાવનું ક્નેકશન આત્મા સાથે છે કે અહંકાર સાથે ?
- આત્મામાં શક્તિ નથી. તે નિર્વિકાર છે. તે બોલે/ચાલે કે ક્રિયા ન કરી શકે. તે નિરાકાર છે. તેમાં સુખ/દુ:ખ નથી- પણ આત્મા ઉપર ચોંટેલા રાગ/દ્રેષ/મમતા/મોહ વગેરેના પરમાણુઓ છે તેને સંજોગો ટચ થાય છે.
- સત્સંગમાં બોલનારની વાણીના પરમાણુઓનું ઝૂમખું – સાંભળનારના શ્રવણયંત્રમાં રહેલ પરમાણુઓનાં ઝૂમખાં સાથે ટકરાય છે. બંનેના આત્મા સાક્ષી છે. બંને ઝૂમખાં ટકરાય છે. બોલનારના પરમાણુઓ આત્માની ભઠ્ઠીમાંથી તપીને આવે છે એટલે તે તપેલાં ઝૂમખાં શ્રોતા ઉપર કામ કરશે જ. જ્યારે સાધક જ્ઞાની વગર એકલા કામ કરે ત્યારે આવું કામ નહીં થાય.
- એકલા વ્યવહારમાં હો ત્યારે બહારથી આવતા ક્રોધ/લોભ/અહંકાર/ઇચ્છાના પરમાણુઓ આપણી અંદર અથડાય છે. પરંતુ ત્યારે સત્સંગના પરમાણુઓ ઊભા નહીં હોય- વહીને આગળ ચાલ્યા ગયા હશે. ત્યારે બંને બાજુના પરમાણુઓમાં જ્ઞાનના પરમાણુઓ નથી. આવી પરિસ્થિતિમાં તમે જાગૃતિ રાખીને ભળો નહીં. જુઓ કે "આ પરમાણુ હું નથી. હું દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ/ભાવ નથી – પણ હું તેનો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છું".
- <u>આપણને મુક્ત જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા જ કરશે. બુદ્ધિથી સંવેદન હોય- જ્ઞાતા-દ્રષ્ટામાં સંવેદન ન હોય. પણ જ્યારે આત્માનો પાકો નિશ્ચય થઈ ગયો હોય ત્યારે જ જોવું/જાણવું આવશે – એટલે અઘરું છે</u>.
- આત્માના ક્ષેત્રમાં સારો ભાવ/ખરાબ ભાવ બંને બંધનનું કારણ છે. ભાવનું જન્મ સ્થાન ગમા/અણગમા, ઇચ્છા/અનિચ્છામાંથી છે. ભાવોથી આઠ પ્રકારની ગાંઠ બંધાય છે. જાગૃત રહેવાથી બંધન નહીં થાય. ભલે તમને અશાંતિ/ઉદ્વેગ/વિષાદ થાય, પણ જાગૃતિ રાખો અને જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બનો. આ બધા પરમાણુઓમાં ભળો નહીં- નિર્લેપ રહો. દુ:ખના પરમાણુઓથી વ્યક્તિ આત્મા તરફ ખેંચાય છે- પણ સુખના નહીં ખેંચે અને વ્યક્તિ સુખમાં આત્માને ભૂલીને અન્ય કાર્ય કરશે.
- સત્સંગમાં જ્ઞાનના પરમાણુઓ તમારી અંદર દાખલ થઈ ગયા છે એટલે જ્ઞાનીને યાદ કરતાં જ તમારી અંદરના જ્ઞાનના પરમાણુઓ એક્ટિવ થશે અને કાર્ય કરશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [879] 27 FEB 2005 A</u>

- જ્ઞાની પુરુષની સહજ જાગૃતિ હોય છે તે કેવી હોય છે ?
- જાગૃતિ એટલે જીવન શક્તિમાંથી ઊઠતી એક પ્રકારની સચેતતા છે. કીડીમાં પણ શારીરિક જાગૃતિ છે- તે પણ આડશ આવે એટલે રસ્તો ફેરવે છે. કીડીસહિત બધાંમાં આત્મા/આત્મશક્તિ છે. <u>આત્મા વગર જાગૃતિ ન આવે. એટલે આપણી જાગૃતિની પાછળ પણ આત્મા છે. તમામ પ્રકારની જાગૃતિ પાછળ આત્મા પડેલો છે</u>.
- મનુષ્યને પાંચ ઇન્દ્રિયો છે- તે બધી ઇન્દ્રિયોની પાછળ પાંચ પ્રકારની જાગૃતિ છે. મનુષ્યને પાંચ જગ્યાએથી સંજ્ઞાઓ મળે છે તેના થકી જાગૃતિ વિકસિત થાય છે.
- મનુષ્યમાં આત્મા પાંચ ઇન્દ્રિયો થકી કામ કરે છે. કીડી રક્ષા પૂરતી જ જાગૃતિ ધરાવે છે. મનુષ્યની જાગૃતિને પાંચ પ્રકારની ઇચ્છાઓ ખાઈ જાય છે- અને મનુષ્યની જાગૃતિ પાંચ જુદા જુદા વિષયોમાં વિભાજિત છે. જ્ઞાનીની જાગૃતિ અવિભાજિત છે.
- બહિરાત્માની જાગૃતિ વિભાજિત છે- અને તે જાગૃતિ ઇચ્છાને આધીન હોવાથી કર્મ બાંધે છે. જો ઇચ્છાને આધીન ન હોત તો તે કર્મને છોડત. આમ વ્યક્તિ ફસાય છે. એટલે

ઇચ્છાઓમાં જાગૃતિ ઘટાડો. ચિત્તમાં રાખો કે જાગૃતિને અવિભાજિત કરવાની છે. તમારી જાગૃતિ આત્મામાં જ રાખો.

- બહિરાત્મા થોડો સુધરેલ હોય તો તેની જાગૃતિનું સ્તર સુધરેલ હોય. ધર્મધ્યાનની જાગૃતિ પણ વ્યક્તિનું પરિવર્તન ન કરી શકે. અહંકાર જાગતો નથી. ધર્મધ્યાનની જાગૃતિથી શુભ બંધાય છે- પણ જ્ઞાનીપુરુષ જેવી જાગૃતિ ન થાય- જન્મમરણ ન કપાય. જાગૃતિ ન હોય તો બંધન ન કપાય.
- <u>અંતરાત્માની જાગૃતિ માત્ર પાંચ વિષયોથી મુક્ત થયેલી હોય તેવી ન હોય- તે સત્સંગમાં ડૂબેલી હોય તોપણ આ જાગૃતિ તેના આત્મામાંથી છૂટતી નથી- કારણ કે તે વ્યક્તિ જે કાંઈ શ્રવણ/પૂજા/નામસ્મરણ/દયા વગેરે કરે છે તે તેનો અહંકાર છે. એટલે આત્માની જાગૃતિ ત્યાં ડિસ્કનેક્ટ થઈ જાય છે. આ વ્યક્તિની સરળતામાં પણ જે અહંકાર છે તે કોમળ/મધુર/સાત્ત્વિક/પવિત્ર અહંકાર છે. પણ તેનામાં તાકાત નથી.</u>
- <u>આપણી જાગૃતિને આપણો અહંકાર ખાઈ જાય છે. જ્ઞાની ભાવના કરે છે, સંકલ્પ કરે છે કે "શ્રોતાના અહંકારને આત્માનો સ્પર્શ થાય". તે કેમ થશે? જો બોલનાર પાસે આત્મા ન હોય તો નહીં થાય. એટલે જ જ્ઞાનીના પ્રશ્ન/જવાબ મહત્ત્વના નથી- પણ જ્ઞાની પોતે પોતાની જાગૃતિમાં ઓતપ્રોત હોય છે. જ્ઞાની ભાવ કરે છે કે શબ્દો સાથે તેની જાગૃતિ જાય છે. જો શ્રોતા "મારે આત્મા મેળવવો છે, મારું કલ્યાણ કરવું છે" – તેવો નિશ્ચય રાખે, તેવી જાગૃતિ રાખે એટલે જ્ઞાનીની જાગૃતિ શ્રોતામાં જાય જ.</u>
- <u>શ્રોતા પોતાની અંદર જેટલી પ્યાસ/ઊર્જા કેન્દ્રિત કરે તેટલા પ્રમાણમાં અંદર જાગૃતિ ખેંચાશે. જેવી જેની અવસ્થા- તેટલા પ્રમાણમાં જ્ઞાનીની જાગૃતિ ખેંચાશે.</u>
- <u>એટલે હવે સત્સંગમાં શ્રોતાની ક્રિયા ફક્ત ક્રિયા ન રહી પણ તેમાં જાગૃતિ સાથે ક્રિયા થાય છે. આ જાગૃતિ ક્રિયાને ભૂંસી નાખશે. એટલે અંદરના પરમાણુઓને જાગૃતિનો કરંટ જશે. નહિતર ફક્ત ક્રિયાને કારણે પરમાણુઓનો નાશ ન થાય.</u>
- <u>અહીં જાગૃતિ - સારા, ખરાબ બંને પરમાણુઓને ખતમ કરતી જશે. વ્યક્તિની પ્યાસ/તીવ્રતાના પ્રમાણમાં જાગૃતિનું કામ થશે. અંતરાત્મા પાસે જો આ જાગૃતિ આવશે તો જ સુખ આવશે.</u>
- <u>જાગૃતિ આવ્યા બાદ (અનુભૂતિ થયા બાદ) તે 24 કલાક હાજર ન હોય. ક્યારેક કર્મનો ઉદય આવે ત્યારે જાગૃતિ ન પણ રહે અને વ્યક્તિમાં આવરણ આવી જાય.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [880] 06 MAR 2005 A</u>

- જાગૃતિ શરીર/મન/બુદ્ધિની પેલે પારથી આવે છે. જાગૃતિનું સુખ પરમ સુખ છે. તે દૂરની શક્તિ છે- તે કેળવણી કે અનુભવની શક્તિ નથી.
- જીવનની ઘટનાઓ સપાટી ઉપર બને છે. જાગૃતિનો એક છેડો ઘટના તરફ હોય અને બીજા છેડે તેનું મૂળ હોય ત્યાં પરમ સુખ હોય છે. ઉપરનો છેડો મન/ચિત્તમાં હોય છે.
- ઘટના બને ત્યારે બંને છેડાના અનુભવ થાય છે. એટલે વિઘ્ન/વિક્ષેપને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. જાગૃતિ તેના પર કામ કરશે. જાગૃતિના અંદરના કેન્દ્રમાંથી સુખ આવતું જ હોય.
- પ્રશ્નમાં ડૂબી જવું નહીં- એકરૂપ થઈ જવું નહીં. જાગૃતિના બંને છેડા – અંદરના અને બહારના – ઉપર ધ્યાન આપો. (દ્વિમુખી અવધાન). જાણપણું રાખો કે ચિત્તમાં અશાંતિ/ભય/વિક્ષેપ/ચિંતા ચાલી રહી છે. જો આનંદ થતો હોય તો તેમાં પણ ડૂબવાનું નથી-પણ જાણપણું રાખવાનું છે. વિક્ષેપ/સમસ્યા/તકલીફનું જાણપણું ગુમાવવું નહીં.
- જેને જાગૃતિ નથી તેના બધાં દુ:ખો/ચિંતા વગેરેનો લોડ બુદ્ધિ ઉપર પડશે. પણ સાધકે અહમ કે બુદ્ધિથી કામ ન કરાય. આવા સમયે જ્ઞાનીની જાગૃતિને યાદ કરો. (મામેકં શરણં વ્રજ:) જ્ઞાની શરીરી કે અશરીરી કોઈ પણ હોઈ શકે. સત્સંગ થયેલ હોવાથી તમારા શરીરની અંદર તેના પરમાણુઓ પડેલા હોય છે. આ પરમાણુઓ વ્યક્તિના અહંકાર/બુદ્ધિ/ક્રોધ/દ્વેષ/તિરસ્કારને ઢીલો કરી દેશે. પરમ શક્તિનું આહ્વાન કરો કે "મને ખબર નથી કે શું કરું? મદદ કરો". આમ થતાં તમારી જાગૃતિનો તણખો મળશે.

- સત્સંગમાં સાધકનું શરીર, મન, પ્રાણ, બુદ્ધિ (અંત:કરણ) સ્થિર થાય એટલે તેનો આનંદ આવતો હોય છે – પરંતુ જો જાગૃતિ આવી ગઈ હોય તો શરીર અને અંત:કરણના આનંદમાં ભળવું નહીં, અને જાગૃતિને ઉપયોગમાં લેવી.
- ઘણી વખત કર્મના ઉદય વખતે જાગૃતિ આવી ગઈ હોય તોપણ પકડાતી ન હોય ત્યારે અંત:કરણની સ્થિરતા લાવવી. બાદમાં તમારી અભીપ્સાથી જાગૃતિ ખેંચાશે. ફરીથી જાગૃતિ આવી જાય એટલે અંત:કરણની સ્થિરતા સાથે રહેવું નહીં- પણ જાગૃતિ સાથે રહેવું.
- અંત:કરણનું સુખ પાર્થિવ છે (દા.ત. AC/સોફા વગેરેમાં બેઠા હો વગેરે...) પણ આ વખતે પણ વ્યક્તિ આરામમાં હોય તેને બદલે સ્વભાવની જાગૃતિમાં હોય તે જરૂરી છે. જો વ્યક્તિનો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા હાજર હોય તો તે અંત:કરણના સુખનો સ્વાદ નહીં લે.
- કોઈ માન/ફૂલહાર વગેરે આપે તો સ્વીકારવું નહીં- તેને જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા તરીકે જુઓ. સંવેદનામાં ન જાઓ- પણ સંવેદનાનું જાણપણું રાખો. જ્ઞાનદ્રષ્ટિ/તત્ત્વદ્રષ્ટિ રાખો. સામેથી દુ:ખ માંગવું નહીં કે દુ:ખી થવાય નહીં- પણ “જે કઈં પણ ચાલે છે તેને હું જાણી અને સમજી રહ્યો છું” – તેમ રાખો.
- <u>ધ્યાનમાં મન/બુદ્ધિ પ્રસન્ન હોય/અંત:કરણની સ્થિરતા મહત્ત્વની થઈ જતી હોય/પ્રકાશ કે અન્ય દર્શન થતાં હોય – પણ જો જાગૃતિ દબાતી હોય તો તે ખોટું છે. વહી ન જાઓ પણ જાગૃતિ/જાણપણું રાખો</u>.
- <u>ધ્યાનમાં કઈંક પ્રસંગ યાદ આવે અને જાગૃતિ ન જળવાય તો ફરીથી અંત:કરણની સ્થિરતા લાવવી. જાગૃતિની માવજત લો.</u>
- જો જાગૃતિ જાય અને ચિત્તમાં ઘમસાણ હોય અને આ વખતે તમે તેને જોઈ શકો તો ગયેલી જાગૃતિ વ્યાજ સહિત પાછી આવે છે. અંદરના વિક્ષેપોને ફક્ત જુઓ- ભલે તે કલાક/બે કલાક ચાલે. અહીં સહન નથી કરવાનું- ફક્ત જોવાનું છે અને જાણવાનું છે. જે સહન કરે છે તે અહંકાર છે. સાક્ષી હાજર રહે તે પણ ચાલશે. સાક્ષી એ મનનો કેળવેલો ભાગ છે. દ્રષ્ટા હંમેશાં હાજર નથી રહેતો.
- જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાને હંમેશાં શુદ્ધ વર્તમાન હોય- તેને ભૂત કે ભવિષ્ય ન હોય. જાગૃતિને પણ વર્તમાન જ હોય.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [880] 06 MAR 2005 B</u>

- Conditioning Mind – સંસ્કારી મનને કારણે પૂર્ણ સમર્પણ થતું નથી અને ‘ફક્ત પુરુષાર્થ’થી કામ ન થાય- કૃપા જોઈએ. તો શું કરવું ?
- <u>સાધકનો સમર્પણનો ખ્યાલ ખોટો છે. તે માને છે કે “મારે સમર્પણ કરવાનું છે”- જે ખોટું છે. સમર્પણની તો દશા/સ્થિતિ આવે છે. જેમ જેમ વ્યક્તિ સંસ્કારોથી મુક્ત થાય તેમ તેમ આ દશા/સ્થિતિ આવે</u>.
- વ્યક્તિને શરીર/નામ/ચહેરા/ગુનો/વહેવાર/કાર્યો વગેરેના સંસ્કાર હોય છે. <u>ધ્યાનમાં જાગૃતિ થકી આ સંસ્કારોને ખેરવો</u>. તમે પૃથ્વી ઉપરના મહેમાન છો. તમે જે કુટુંબમાં છો તેના તમે સભ્ય નથી. તમે શરીર/નામ વગેરે નથી. <u>તમે માલિક નથી. રોજ રોજ માલિકીપણું છોડો</u>. એટલે સંસ્કારો ઘટશે- રાગ-દ્વેષ ઘટશે. કર્તવ્ય તો નિભાવવું જ પડશે- પણ અંદરથી માલિકીપણું છોડો.
- <u>સત્સંગમાં જ્ઞાનીનું જ્ઞાન તમને જાગૃતિના પરમાણુઓ આપે છે. પણ જ્ઞાનીનું જ્ઞાન તમારું સંસ્કારીકરણ નહીં અટકાવે. તે વ્યક્તિએ પોતે જ કાઢવું પડશે</u>.
- Conditioning એટલે સંસ્કારીકરણને કારણે સ્વરૂપ જાગરણ થતું નથી, ભવખેદ મટતો નથી. પ્રકૃતિના સારા ગુણનું પણ સંસ્કારીકરણ ન થવું જોઈએ- તે પણ આત્માને દબાવી દે છે. જોતા રહો. સારા ગુણો પણ અહંકારમાંથી આવે છે. આમ થશે એટલે સમર્પણ ભાવ આવશે.
- જ્ઞાની પ્રત્યે પ્રીતિ/સદભાવ હંમેશાં રાખવાથી- ભાવદશાથી જ્ઞાન તેના તરફ ખેંચાવા લાગશે અને અંતરાયો કપાવા લાગે. ભલે જ્ઞાની સ્થૂળ રીતે હાજર હોય કે ન હોય, તે

શરીરી હોય કે અશરીરી હોય- તમે સત્પુરુષમય થઈ જાઓ- ભલે તમારી જાગૃતિ ન હોય. આમ કરીને 'ભાવ' ની ભીનાશ રાખો.

- ઘણી વ્યક્તિઓમાં જ્ઞાન/ભક્તિ મિશ્ર હોય તો બંનેનું મિશ્રણ રાખો. જ્યાં જાગૃતિ તૂટે ત્યાં ભાવમાં જવું અને લાગે કે અહીં ભાવની જરૂર નથી ત્યાં જાગૃતિ પર જવું. અંતે તો જાગૃતિ પણ ઓગળી જાય છે.
- શું જ્ઞાનીના જ્ઞાનમાં લેવલ હોય ?
- જ્ઞાનની અવસ્થા/દશા બધાની જુદી હોય. અંતરાત્માને પ્રજ્ઞા/ચેતનાની જાગૃતિ હોય પણ અંતરાયો ઘણા હોય એટલે બધું મિશ્રણ હોય. ક્યારેક 24 કલાક માત્ર જ્ઞાન જ હોય તે ઘણી ઊંચી અવસ્થા/લેવલ હોય.
- પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં જ્ઞાનની કુલ 7 ભૂમિકા છે. સાતમી ભૂમિકામાં છેલ્લું જ્ઞાન હોય- તેમાં શબ્દો ન હોય- પ્રશ્ન-ઉત્તર પણ ન હોય.
- વીતરાગ વિજ્ઞાનમાં 14 ગુણસ્થાનકો હોય છે. તે પુરુષાર્થથી ન થાય. તે આપોઆપ થાય- જેમ શરીર આપોઆપ વધે.
- ત્રણ ગ્રેડ રાખી શકાય –
- 1. 'સી' ગ્રેડ – જાગૃતિ હોય અને જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ક્યારેક હોય/ક્યારેક ન હોય.
- 2. 'બી' ગ્રેડ – આકરા પરિતાપ આવે તેમ જાગૃતિ હાલકડોલક થાય.
- 3. 'એ' ગ્રેડ – કંઈ પણ થઈ જાય પરંતુ જાગૃતિમાં કોઈ પણ પ્રકારનો ફેર ન થાય.
- ગ્રેડથી ઝીણું જવું હોય તો 7 ભૂમિકા. તેનાથી ઝીણું જવું હોય તો 14 ગુણસ્થાનકો.
- સંસ્કારીકરણ (Conditioning) ન છૂટે અને બુદ્ધિની માલિકી ન છૂટે તો શું કરવું ?
- કઈંક સ્થૂળ ક્રિયા કરો – જેવી કે નર્મદા પરિક્રમા વગેરે.
- સત્સંગની અંદર અંત:કરણમાં પડતા સંસ્કારો – બીજા સંસ્કારોથી જુદા પ્રકારના છે. તેનું સ્વરૂપ જુદું છે. જેમ કાંટો કાંટાને કાઢે તેમ સત્સંગના સંસ્કારો અંદરના સંસ્કારોને હઠાવશે. સત્સંગની વાણી આત્મામય છે.
- વ્યવહારમાં પણ સત્સંગમાં રહેલ જ્ઞાની તમારી સાથે જ છે. તમને લાગે કે શબ્દોનો માનસિક સંસ્કાર છે. પણ વાસ્તવમાં તે આત્માનો પ્રકાશ છે. તેની છાપ ચિત્તમાં કાયમી છે. આ છાપ ચિત્તના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં બને છે. તે મૃત્યુ પછી પણ તમારી સાથે જ રહેશે. તમારે તેની સાથે રહેલ શુદ્ધિને પકડવાની છે.
- સાતમી અંતિમ ભૂમિકાએ વાણી ન રહે. શરીરમાંથી 'ૐ' ઝરે છે. જ્ઞાનીનો શબ્દ પ્રજ્ઞાના સ્પર્શવાળો હોય. તે જ્ઞાનીની સ્મૃતિમાંથી નથી આવતો. તેમાં ક્યારેક વહેવારિક ખરાપણું ન પણ હોય- પણ તે પ્રજ્ઞામય શબ્દ છે. તે દુ:ખને હરશે, અને અંદર પ્રજ્ઞામય સંસ્કાર થશે- જે પ્રજ્ઞાને જાગૃત કર્યા વગર નહીં રહે. ફક્ત જ્ઞાનીની વાણી 'સાંભળો' અને જ્ઞાનીમય થઈ જાઓ તોપણ મોક્ષ માર્ગે જશો.

સત્સંગ ક્રમાંક [881] 13 MAR 2005 A

- સહજ નિવૃત્તિનો સંબંધ શરીર/મન/ક્રિયા/બુદ્ધિ સાથે નથી. તેનો સંબંધ પોતાના કર્તાને આરામમાં મૂકવાનો છે. અંદરના કર્તા/અહમની ખુરશી લઈ લેવામાં આવે તો ભલે કામ થાય, તોપણ તે સહજ નિવૃત્તિ છે. વ્યક્તિને ક્યારેય થાક કે કંટાળો ન આવે. કર્તા/અહમ થાકે છે અને કંટાળે છે- તેને "ટાઈમ પાસ નથી થતો" તેમ ન લાગે. અહમ/કર્તાને ચિંતા થાય છે. અહીં સમયનો અભાવ છે. સમયનું ભાન કર્તા/અહંકારને છે. સહજ નિવૃત્તિ હોય તેને થાક કે કંટાળો ન આવે.
- દરેક પ્રવૃત્તિમાં એવો મગજનો ભાવ/વિચાર રાખવો કે "હું મારા મન/બુદ્ધિ/અહમ/કર્તાથી છૂટો પડી રહ્યો છું". દરેકના અહંકારને એમ જ થાય છે કે "આ કામ મેં જ કર્યું છે – મારા વગર ન થાય" – એટલે અહંકારથી છૂટા થાઓ તો જ આવી ભ્રાંતિ નહીં થાય. મનુષ્ય કંઈ કરી ન શકે- ફક્ત જાણી જ શકે. કરવું એ મશીનનો સ્વભાવ છે.
- નિવૃત્તિના સમયમાં અહંકારને 'જુઓ'. સત્સંગના શબ્દો સંભળાય છે તે 'જુઓ' તો જન્મમરણ ઘટશે. જે સાંભળનારને સાંભળે છે તે જન્મમરણની નિવૃત્તિ તરફ જાય છે.

કાનના કાનથી સાંભળે, આંખની આંખથી જુએ તે આત્મા છે. જો આ જોતાં આવડે તે પોતાની ઊંઘ કે મૃત્યુ જોઈ શકે અને જન્મમરણની ચક્કીમાંથી નિવૃત્ત થઈ જાય છે.

- સત્સંગના દ્રશ્ય/શબ્દનું દર્શન નહીં થાય તો તેનો પણ રાગ થઈ જશે- જે ખોટું છે.
- વ્યક્તિને નિવૃત્તિની ઝંખના થવી જોઈએ. કૃપા તો હોય જ છે. પણ ભૂમિકા ઊભી થાય તો જ કૃપા ખેંચાય. નિવૃત્તિ પણ કૃપા છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [881] 13 MAR 2005 B

- નિર્ગ્રંથપણું ક્યારે આવે ? (ગાંઠ = ગ્રંથિ/Conditioning)
- જેટલા શ્વાસ એટલી ગાંઠ હોય. એટલે જ્ઞાન થતું નથી. સત્સંગમાં ગાંઠોની સર્જરી થતી હોય છે. રાગ, દ્વેષ, પૂર્વગ્રહ, અશુધ્ધિ, કષાયો વગેરેની અનેક ગાંઠો હોય છે. હું અમુક છું, અમુક જ્ઞાતિનો છું, વડીલ છું, વગેરેની પણ ગાંઠો હોય છે- એટલે જ શુધ્ધિ લાવવી ખૂબ અઘરી છે. એટલે શરૂમાં ગાંઠને ભૂલી જાઓ- અને નિવૃત્તિ તરફ લક્ષ આપો. કર્તાભાવ કાઢો.
- વહેવારમાં રહીને જ્ઞાનને સાથે રાખશો તો ગાંઠો કપાશે. બધી જ ક્રિયાઓ ગાંઠો છોડવા માટે જ આવે છે. ક્રિયાથી ચિત્તશુધ્ધિ કરો. ચિત્તશુધ્ધિને કમાણી કહે છે. તે મૃત્યુ પછી સાથે આવે છે. મૃત્યુ પછી કારણ શરીર સાથે આવે છે- તેમાં જ ચેતના છે.
- બીજાનું સારું જોઈને હંમેશાં રાજી થવું- તેને મુદિતા કહે છે. તેના ઘરે સુખ આવશે. ભલે વ્યક્તિએ ખોટી રીતે મેળવ્યું હોય- તમારે રાજી થવું- જજ ન થવું. તેનાં કર્મો તેને આભારી.
- જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાને બદલે પીડા તરફ જવાય છે. તો શું કરવું ?
- ભલે પીડા થાય કે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા તરફ નથી જવાતું. આ પીડા જ્ઞાતા તરફ લઈ જશે. ધાર્મિકતાના પરમાણુઓ ભૌતિક હોય છે. સત્સંગના શુધ્ધિના પરમાણુઓ તેને બાળશે. કંઈ પણ સ્થાયી નથી. પીડા પણ જશે. થોડી પીડા સહન કરવી- જોવી. પીડાને સ્વીકૃતિ આપો.
- સાક્ષીથી સ્થૂળ તપ વધે. સાક્ષીથી શુધ્ધિ ન થાય. પણ સાક્ષીને જોનાર આવે ત્યારે ચિત્તશુધ્ધિ શરૂ થાય. સાક્ષીને જોનારને પણ દૂર દૂર કોઈ જુએ છે.
- જાગૃતિ મોટું તપ છે. પીડાને મિત્ર સમજો. તે વિકાસ કરાવશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [882] 20 MAR 2005 A

- મહામૌન કઈ રીતે પ્રગટ થાય ?
- મૌન એટલે પાંચ વિષયનું મૌન, ઇન્દ્રિયોનું મૌન. આત્માને ભાષા નથી અને વ્યક્તિને આત્મા સાથે સંબંધ કરવો છે. જો વ્યક્તિ ભાષાથી જ ભરેલો છે તો કેમ મેળ પડે ? સમાધિવાળી વ્યક્તિને શબ્દ વગરના મનની ખબર છે. અહીં જરૂર પૂરતું જ બોલો. સંપર્કો પણ ઘટાડો કે જરૂર પૂરતા જ રાખો.
- શરીર/શબ્દો/વિચાર/મન/વાણી/બુધ્ધિ – આત્માને અડતા નથી. બોલાયેલા શબ્દો એ પદાર્થ (Matter) છે- અને શબ્દો/કર્મોની બારીક રજ હોય છે. સાંભળવામાં આત્માને ફાયદો છે- તેમાં પદાર્થની સક્રિયતા નથી હોતી- જે બોલવામાં હોય છે. બોલવામાં આત્માની શક્તિ ખર્ચાઈ જાય છે.
- તમે જ્યારે વ્યક્તિનાં શરીરો જુઓ છો તો તમારી આંખ પાર્થિવતાથી ભરાઈ જાય છે- પણ જો તમે અંતરથી કહેશો કે "હું તો આત્માને જોઉં છું"–તો તરત જ પાર્થિવતા જશે.
- ગમે ત્યારે કંઈ પણ જોયા કરવું (TV વગેરે..) તે આત્માનું અહિત કરે છે- પણ આકાશને જોશો તો અંદરની પ્રકૃતિની રજ છૂટી પડશે- તમારીચિંતા/વિચાર ઘટે. તમે અંદરના આકાશનું અનુસંધાન કરો છો.
- વાંચવાથી અંત:કરણના આકાશતત્ત્વનો ક્ષય થાય છે- જે નુકસાન છે. મૌનમાં ઝાઝું વાંચ વાંચ ન કરાય. થોડું થોડું વાંચો. શબ્દોનો અર્થ પકડવાને બદલે તેનો ભાવ/આકાશને પકડો.
- હોશિયાર થવાના રસ્તા જુદા છે-જ્યારે દુ:ખમુક્તિ-જન્મમરણ કાપવાના રસ્તા જુદા છે

- આંખ/કાન/જીભ/શબ્દ/બેઠકનો સદુપયોગ કરો. ઝાઝા માણસો હોય ત્યાં ન બેસો. તેમાંથી પાર્થિવતા આવશે. આત્મા હજી દૂર છે- પણ તે પહેલાં પ્રકૃતિ કેમ જાળવવી, સાચવવી તે શીખો. દરેક શ્વાસે પ્રકૃતિની જાળવણી કરો. જેટલી પ્રકૃતિને શાંત કરશો તેટલી આત્માને પ્રગટ થવામાં સરળતા રહેશે. વ્યક્તિ પોતાના શબ્દો/વિચારો/તર્ક/પક્ષાપક્ષીથી ભરેલી છે તે શાંત કરો.
- આટલું કર્યા પછી એકાંતનો અભ્યાસ કરો- એટલે દિવ્ય/શાંત વાતાવરણ તમારી તરફ ખેંચાશે. ક્યારેક ધ્યાનમાં આજ્ઞાચક્રમાં કોઈ જ્ઞાનીપુરુષ પણ દેખાય. એકાંત થશે તો અંદરના પ્રકૃતિના પરમાણુઓને તમે દૂર કરીને દિવ્ય પરમાણુઓને જગ્યા આપશો.
- ક્યારેક એક સેકન્ડ માટે પણ કોઈ તરફ નફરત કે પૂર્વગ્રહથી ફક્ત જોયું હોય- તો તે ઘટના પણ અંદર ચિત્તમાં બીજરૂપે રેકોર્ડ થઈ જાય છે- અને તે તમને ભવિષ્યમાં છોડશે નહીં. તે ગમે ત્યારે સંજોગો મળતાં જ બહાર આવશે. સ્વપ્નમાં પણ તે તમારી લુચ્ચાઈ/કપટ બતાવી દેશે. જો આમ હોય તો પછી જાગૃતિથી આત્મા અર્થે કરેલ મૌન કેટલું બધું કાર્ય કરી શકે – તે વિચારો.
- જીવનમાં બધું જ આત્મા ખાતર કરો. "હું નોકરી આત્મા માટે કરું છું", "ગૃહસ્થાશ્રમ આત્મા માટે ચલાવું છું", "બધાં જ કાર્ય આત્મા ખાતર કરું છું"- જો આમ રાખશો તો બધો જ વ્યવહાર આત્મા ખાતે જ જશે.
- લૌકિક વ્યવહારો છોડી શકાશે નહીં- પણ તેને ઉપર મુજબ અલૌકિક બનાવી નાખો- નહિતર તમે અંદરથી કલ્યાણનો માર્ગ પકડેલો નથી અને પ્રમાદ છે. હંમેશાં લૌકિકતા ઘટાડો. અલિપ્ત રહીને લૌકિક કાર્ય કરો એટલે લૌકિકતા ઘટશે. વ્યવહારમાં આત્માનું વાતાવરણ ઊભું કરો. લૌકિકતાની હેબિટ તોડો. વ્યવહાર તોડવાની જરૂર નથી- પણ મનમાં સંકલ્પ ઊભો કરો.
- પાર્થિવ મૌનના અભ્યાસથી ચેતના/આત્મા જાગૃત નહીં થાય. પણ શરૂમાં પ્રકૃતિને શાંત કરવી જરૂરી છે- તે ફાયદાકારક પણ છે. તે ક્લેશ ઘટાડે છે. મૌન એક તપ છે. આપણી વાણીથી કર્મ બંધાય છે. મૌનથી 'શુભ' નો સંસ્કાર બને છે, પુણ્ય મળે છે અને પાપ કપાય છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [882] 20 MAR 2005 B</u>

- જો શબ્દો પાર્થિવ હોય અને તેની પણ રજ હોય તો મંત્રની દીક્ષા કેમ અપાય છે ? શબ્દની પણ સાધના કેમ છે ?
- અહીં શબ્દ/વચન/આત્મા/સુરતા/મૌન/નાદ (Word)/ૐ – આ બધું જ બાવનની બહાર છે. નાભિમાં જે અનાહત નાદ ગર્જે છે તે ગળામાં આવતાં પહેલાં નાદ હોય છે- પછી તે ગળું/જ્ઞાનતંતુ/વાણીમાં આવીને વૈખરી વાણી બને છે. જ્યારે દીક્ષા અપાય છે ત્યારે ભૌતિક શબ્દ નહીં પણ નાદ આપવામાં આવે છે.
- બાળક જન્મે ત્યારે સંકલ્પ કરીને જન્મેલા બાળકના કાનમાં સૌ પ્રથમ 'ૐ' બોલો.
- <u>મહામૌન (ચૈતસિક મૌન) –</u>
- ઉપર સમજાવેલું પાર્થિવ મૌન એ મહામૌનમાં જવાની ભૂમિકા છે- અભ્યાસ છે. આ અભ્યાસને કારણે અંત:કરણની સારી માવજત થશે- અને પ્રકૃતિ ચોખ્ખી થશે.
- <u>જેનું અંત:કરણ અંતર્મુખ થઈ ગયું છે, પ્રકૃતિ નિયમમાં આવી ગઈ છે અને તેને જ્ઞાનીનો સંગ થઈ જાય અને તેનો શબ્દ/વચન/નાદ વ્યક્તિના અંત:કરણમાં ગોઠવાઈ જાય તો- તેની પ્રકૃતિ સાથે કાર્ય કરે છે- આવી વ્યક્તિ દિવસે ને દિવસે પાર્થિવ મૌનની લક્ષ્મણરેખા ઓળંગીને ચૈતસિક મૌન(મહામૌન)માં દાખલ થશે – જેમાં વ્યક્તિ બોલતી હોય પણ તે બોલવામાં ન હોય, ક્રિયા કરતી હોય તોપણ તે ક્રિયામાં ન હોય- આ અવસ્થાને મહામૌન કહે છે. અહીં શરીરના સંચા સાથે વ્યક્તિનું અનુસંધાન તૂટી જાય છે- જેમાં આંખ બંધ કરતાં ચેતનાનો સમુદ્ર ઊછળતો હોય અને બહારના સંજોગો/ઉપાધિ તેની ચેતનાને સ્પર્શ કરતી જ નથી/અડતી જ નથી.</u>

- જ્યારે પ્રકૃતિ/અંતઃકરણ બધું જ ગોઠવાઈ જાય ત્યારે જ મહામૌન આવે. આવી વ્યક્તિ બોલે તોપણ તે મહામૌનમાં જ હોય (જેમ કે શ્રી રમણ મહર્ષિ). મહામૌન એટલે જ અધ્યાત્મ (આત્માની પાસે વસવું).
- એકલા હો ત્યારે પોતાના આત્માને જોયા કરો, જાણ્યા કરો. જે વ્યક્તિ મૌન સાથે તાલ મેળવે તેની બીક/ડર ભાંગે છે. ભય અહંકારને હોય છે, આત્માને ડર ન હોય. મહામૌનની અવસ્થા/દશા હોય છે- તેના નિયમો ન હોય.
- કેટલાકને બધાં શાસ્ત્રો/ગીતા/ઉપનિષદો બધું જ મોઢે/ગોખેલું/કંઠસ્થ હોય છે- પણ આ તો સ્મૃતિ છે. તેને મહામૌન કે ચૈતસિક સ્થિતિ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. એટલે જ સત્સંગમાં શબ્દો ફક્ત ફોફાં જ છે- અને તેની પાછળ ચેતના રહેલી છે.
- <u>સત્સંગમાં આત્માની હાજરી સંપૂર્ણપણે અનુભવો (નિદિધ્યાસન)- તે જ કરવાનું છે. મહામૌનના કોન્સેપ્ટ કે સિદ્ધાંતથી મહામૌનમાં ન જવાય- મૌનને જાણવું પડે.</u>
- <u>જ્ઞાન મેળવવું સહેલું છે- પણ અંદરનાં કર્મ/સંસ્કારોનાં પોટલાં કાઢવાં માટે પુરુષાર્થ કરવો જ પડશે. આત્માને કર્મનાં બીજકો દબાવી દે છે. આળસ ન કરો. જ્ઞાની સાથે સાધનાનો તાર જોડી રાખો અને સાધના કરો.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [883] 27 MAR 2005 A</u>

- એકાંતવાસમાં ભ્રાંતિ વધે છે- જ્યારે હળવા-મળવામાં ભ્રાંતિ ઘટે છે. આમ કેમ ?
- બધું એકમાં સમાઈ જાય તે એકાંત. તે વ્યક્તિના ચિત્તની અંદરની દશા છે- પોતે પોતાનામાં છે.
- બીજાથી જુદા રહેવું/નિર્જન સ્થાનમાં રહેવું/એકલા રહેવું તે એકાંત નથી. જો સતત પ્રવૃત્તિ થાય તો આવી દશા નહીં આવે. વ્યક્તિની ચેતના વહી જાય અને આખી જિંદગી હાથમાંથી સરી જાય. એટલે દિવસ દરમ્યાન વ્યક્તિએ જ્ઞાન અને આત્માના હિતમાં થોડું એકાંત શોધી કાઢવું જોઈએ. જેને જ્ઞાનાવસ્થા પ્રાપ્ત નથી થઈ તેણે ભૌતિક એકાંતમાં થોડું રહેવું જોઈએ અને પોતાની આંતરચેતનાની સંભાળ લેવી જોઈએ.
- જો વ્યક્તિ એકાંતમાં સાત્ત્વિક વાંચન કરે/સત્સંગ સાંભળે તોપણ વિચાર ચાલુ છે- જે ચેતના/આત્મા ઉપર છવાઈ જાય છે. તેનાથી ઊંચું એકાંત – વ્યક્તિ પોતે પોતાના મનને/જાતને સાંભળે- અથવા <u>શાંતિથી આંખ બંધ કરીને પોતાના શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવું/જોવા. આપણા શ્વાસ વાસ્તવિક છે, તે કલ્પના નથી. શ્વાસને જોવાથી અંદરનાં મૂળ મજબૂત થાય છે. શ્વાસની જાગૃતિમાં ભ્રાંતિની શક્યતા નથી.</u>
- બાદમાં પોતાના કુટુંબ અને વ્યવસાયનું પ્રાપ્ત કર્મ – અનિવાર્ય કર્મ કરવું પડે. આ સિવાયના બીજા હળવા-મળવા વગેરે કર્મમાં જો વ્યક્તિ પડી જાય તો વ્યક્તિ એકાંતનો અને સાધનાનો ફાયદો ગુમાવશે. (દૈવી સંપત્તિ ખર્ચાઈ જાય- પહેલાંની ચિત્તશુદ્ધિ થઈ હોય તે રહે).
- કેટલાક સાધકને ધ્યાન/સાધના/એકાંત/જ્ઞાનીની વાણી/વ્યવહાર/હળવું-મળવું/સંબંધો વિકસાવવા- આ બધું જ ગમતું હોય છે- એટલે કે તેનો મિશ્ર રસ હોય છે. પણ તેમ હોવાથી સાધક હારેલો દેખાય છે- તેનો વિકાસ દેખાતો નથી. મિશ્ર રસ તેને ખાઈ જાય છે. એટલે અનિવાર્ય વહેવારો જ કરો. બિનજરૂરી બહિર્મુખતા/ હળવું-મળવું/ મિત્રાચારી/ સંબંધો ઘટાડો- નહીંતર દૈવી સંપત્તિનું હરણ થશે અને સત્સંગનો લાભ ગુમાવશો. <u>સત્સંગના જ્ઞાનના પરમાણુઓને સાચવો. જેને ભવખેદ હોય તે જ વ્યક્તિ કામ કરશે. વ્યવહારમાં વિવેક રાખો.</u>
- <u>જેને મુક્ત થવું છે તેને પોતાને દુઃખી થવાનો અધિકાર નથી. (દુઃખી ન થવું તે અઘરું છે). જે મુક્તિને પાત્ર છે તે કોઈને પણ નડતા નથી.</u>
- <u>જેને સ્વર્ગમાં જવું છે તેણે અન્ય કોઈ પણ જીવ (પ્રાણીસહિત)ને દુઃખ ન પહોંચે તે જોવું.</u>
- જે વ્યક્તિને પોતાના હૃદયમાં ઓછામાં ઓછું દુઃખ થતું હોય તેની ચિત્તશુદ્ધિ વધારે છે. દા.ત. નીલકંઠ- આખા જગતનાં દુઃખ/ઝેર લીધાં પણ પોતાની અંદર ઊતરવાં દીધાં નથી.

- જે વ્યક્તિને આત્મા કેન્દ્રમાં હોય તે ફક્ત 'જોશે' પણ દુ:ખી નહીં થાય. તેનું જોડાણ જ્ઞાન/આત્મા સાથે હોય. જો અહમ સાથે જોડાણ હોય તો અહમને દુ:ખ થાય છે.
- ભલે વ્યક્તિની હજારો વખત ભૂલ થાય તોપણ અંતરથી માફી માંગવાથી આત્મા માફ કરે જ છે. પણ ચિત્તશુદ્ધિનું કામ સૌથી અઘરું છે- તેમાં અનન્ય નિષ્ઠા જોઈશે. 24 કલાક જાગૃત રહો.
- આપણી બુદ્ધિ આપણા અહંકારને આધીન હોવાથી તે આપણી ભૂલ કદી પણ નહીં બતાવે પણ બીજાની ભૂલ જ બતાવે. પણ પ્રજ્ઞા અહંકારને આધીન નથી- એટલે તે પોતાના દોષને જ બતાવે. જે પ્રજ્ઞાવાન હોય તેને હંમેશાં પોતાના દોષ જ દેખાય.
- બુદ્ધિ ઉપર ઉપરના ઝીણા દોષ જોઈ શકે પણ જેને આખા દિવસમાં પોતાના ઢગલાબંધ – ઘણા દોષો દેખાવા લાગે તેણે જાણવું કે હવે તેની પ્રજ્ઞા કાર્ય કરે છે/પ્રજ્ઞા જાગૃત થઈ ગઈ છે. કારણ કે આપણી પ્રકૃતિ દોષોથી જ ભરેલી છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [883] 27 MAR 2005 B</u>

- સામાન્ય ચર્ચામાં બધા લોકો દુ:ખ કે પ્રોબ્લેમની જ વાતો કરતા હોય છે. આવી વાતોને રોકવી કે ચાલ્યા જવું ?
- બુદ્ધિ એકદમ સમજદાર/શાણી થઈ ગઈ હોય પણ પ્રજ્ઞા/આત્મા જાગૃત નથી થયો- તોપણ બુદ્ધિ હજી મહત બુદ્ધિ છે. તે ઉપર ઊઠી નથી- એટલે હજુ પણ સ્થિરતા આવી નથી. હજુ દુ:ખ ઘટશે નહીં. ઉપર ઊઠેલી બુદ્ધિ સમ્યક્ બુદ્ધિ છે. તેને પૂરી સમજણ છે કે આત્મામાં જ શાંતિ/સ્થિરતા છે. પણ તે પણ પ્રકાશવાન નથી. માણસ પોતે બહુ જ સારો અને સમજદાર હોઈ શકે પણ તેનાં દુ:ખો અને અંધકાર હજુ છે.
- જેને પ્રજ્ઞાની સ્થિતિ હોય છે તેને સુખનો અનુભવ હોય છે. ત્યારે વ્યક્તિ સહજ સ્થિતિમાં આવશે- તે અન્યને દુ:ખી ન કરે. પોતાના દુ:ખનો પ્રચાર પ્રસાર કરવો નહીં. બીજાને નબળી વસ્તુ શા માટે આપવી ?
- જ્યારે બીજા દુ:ખની વાતો કરે ત્યારે તમારે અંતરથી પ્રાર્થના કરવી કે "હે ભગવાન! આ જીવને આત્માની કૃપા મળે/તેનું મંગલ અને કલ્યાણ થાય"- આમ કરશો એટલે તમારી આજુબાજુ કવચ થઈ ગયું. આ બધી દુ:ખની વાતો કરનાર તમારા કુટુંબી/માતા/પિતા/પત્ની/પુત્ર કોઈ પણ હોઈ શકે. જો કુટુંબમાં આવું હોય તો તમારે તપ કરવાનું છે તેમ સમજો. બહાર આવા સંબંધો વધારવામાં તમારે રસ ન લેવો.
- <u>દરેક વ્યક્તિના તરંગો/Vibration બાર (12) મિનિટ સુધી તેની જગ્યાએ રહે છે. એટલે આવી વ્યક્તિની જગ્યાએ બને તો જવું નહીં. જો જવું જ પડે તો તેના ગયા પછી પણ 12 મિનિટ પછી જ તે જગ્યાએ બેસવું. નહિતર તેના તરંગો તમારામાં આવશે. તમારું પોતાનું આસન પણ રાખી શકો.</u>
- ઘણી વ્યક્તિ ગમે તેને ભાઈબંધ/દોસ્ત બનાવે. જેનું પુણ્ય ઊંચું હોય, તરંગો સારા હોય તેને જ મિત્ર બનાવો. નેગેટીવિટી વધુ હોય તેને મિત્ર ન બનાવો અને તેની કંપની ઘટાડો. અહીં સંબંધો તોડી નાખવાની વાત નથી, પણ ધ્યાન રાખો.
- <u>દરેક વ્યક્તિ પરમાણુઓનો સ્કંધ/જથ્થો જ છે. તેનું પોતાનું અસ્તિત્વ નથી. દરેકમાં કોઈ પિતા/પતિ/પુત્રી/પત્ની/કે અન્ય કોઈ વ્યક્તિત્વ હોતું જ નથી- પણ અહંકાર "આ હું છું" તેમ માની બેઠો છે. વાસ્તવમાં વ્યક્તિ ફક્ત પરમાણુઓનું ઝૂમખું જ છે. તમે દરેક વ્યક્તિને પરમાણુઓનો જથ્થો માનો અને તેને અને તમારે શુદ્ધિ કરવાની છે તેમ જ સમજો.</u>
- <u>દુ:ખના કે ખરાબ સમાચાર બને તેટલા ઓછા ફેલાવવા/કરવા. કોઈના અને તમારા મૃત્યુ વખતે પણ સ્વસ્થ રહેવું. વ્યક્તિના મૃત્યુ પછી તેના આત્માના કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના કરો- તેને શુભ ભાવ/તરંગો આપો. લૌકિકતા ઘટાડો.</u>
- કોઈ વ્યક્તિ દુ:ખી/નબળી/નેગેટિવ વાતો કરતી હોય ત્યાં રહેવું નહીં. જો આવી વ્યક્તિ તમારી પાસે આવે તોપણ તેની માફી માંગીને કહેવું કે "ઊંચી/સારી વાતો હોય તો કરો"- નહિતર તમારી સાધના ઊડી જશે.
- જ્યારે આંતરનિરીક્ષણ/તપ કરીએ ત્યારે પોતાના દોષ અને દુ:ખ દેખાય તો શું કરવું ?

- આંતરતપમાં કદી આનંદ/પ્રસન્નતા/સરળતા ન હોય. તેમાં દુ:ખનું પ્રેસર આવશે. આંતરતપનો ગરમાવો દુ:ખને ઓગાળશે- તેથી દુ:ખમુક્તિ થશે. સુખ તરફ દોડશો તો દુ:ખ નહીં ઘટે પણ જો આંતરનિરીક્ષણથી દુ:ખને જોવામાં આવે તો દુ:ખ ઓગળી જશે. માટે આ પીડા સારી કહેવાય. (પવિત્ર પીડા).
- અંદરનું દુ:ખ ઊખડેલું છે તે બહાર જવા માટે જ ઊખડેલું છે. દુ:ખ ખરાબ ક્યારે કહેવાય? જો આંતરનિરીક્ષણ ન હોય/બહિર્મુખતા હોય/સ્વાર્થ હોય/લોભ હોય/મોહ હોય/ઈચ્છા મુજબ ન થતું હોય તો – આ બધાં જ દુ:ખ આત્માની હત્યા કરનારાં છે. પણ વ્યક્તિએ આંતરનિરીક્ષણના દુ:ખમાં રહેવું અને તે દુ:ખને 'જોવું' અને 'જાણવું'.
- દરેક દુ:ખનો ટાઈમ હોય છે. તેને ફક્ત 'જુઓ' અને બહુ છંછેડો નહીં તો આ દુ:ખના પરમાણુઓ 'જોવા' ના પ્રકાશમાં ઓગળી જશે. જો આંતરનિરીક્ષણ નહીં કરો તો પોટલાં પડેલાં જ રહેશે- અને સમય આવશે ત્યારે ઉદયમાં આવશે. <u>દુ:ખના સમયે છટકવું નહીં પણ 'જુઓ' અને દુ:ખમાંથી પસાર થાઓ.</u> અહીં તમારી 'સ્વ' ની સુરતા જોઈશે- જ્ઞાનીનું જ્ઞાન અહીં કામ નહીં કરે. તમારી ચેતનશક્તિથી આંખ બંધ કરીને 'જુઓ' – ચેતનાનો અભિષેક કરો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [884] 03 APR 2005 A</u>

- આધ્યાત્મિક જાગૃતિનાં સ્તર કેટલાં ?
- અધ્યાત્મની જાગૃતિ મેળવતાં પહેલાં વ્યક્તિએ જીવનમાં પોતાના ક્ષેત્રમાં કે કામમાં સૌથી પહેલાં જાગૃતિથી જ કામ કરવું જોઈએ. ભલે તે વ્યવહારની/બોલવાની/ મિકેનિકલ કે બૌદ્ધિક જાગૃતિ હોય.
- મોટા ભાગના માણસો મૃત્યુ વખતે વિહ્વળ થઈ જતા હોય છે કે જીવન દરમ્યાન આધ્યાત્મિક જાગૃતિ ન મેળવી કે પ્રયત્ન ન કર્યા. જે સાધક હોય તે પોતાના કે બીજાના મૃત્યુ વખતે વિહ્વળ ન થાય. તે મૃત્યુ પામતી વ્યક્તિને પોતાના આત્માની મૈત્રી આપે. મૃત્યુ જોઈને રડવું નકામું છે – કારણ કે મૃત્યુનું કોઈ નિરાકરણ નથી. તે અનિવાર્ય છે.
- સત્સંગ દ્વારા જ્ઞાનની સમજણ મળશે કે શરીર પરિવર્તનશીલ અને નાશવંત છે- અને અંદર રહેલ સનાતન તત્ત્વ 'હું' છું – અને આ ફેરફાર થતાં બધા જ પરમાણુઓને તે જુએ છે. કામ કરતાં કરતાં વચ્ચે અનુસંધાન કરો કે – "હું જોનાર છું. મૃત્યુ ગમે ત્યારે આવી જ શકે છે અને સાચું જ્ઞાન મૃત્યુ પછી પણ ભેગું આવશે".
- જાગૃતિ (Awareness) પોતાની કક્ષા મુજબ ડેવલોપ કરો- તેના વગર મૃત્યુ નહીં સુધરે. શરીર ક્યારે પડી જશે તેનો કોઈ ભરોસો નથી. મૃત્યુનો સતત અભ્યાસ કરો- એટલે લાંબે ગાળે અનુભવશો કે નામ/રૂપ મિથ્યા છે- અને 'હું કોણ છું' તેનો જવાબ મેળવવાનો શરૂ થશે. વ્યક્તિના 'કૃત્રિમ હું' – જે ઘણા છે તે સત્સંગને કારણે ધીમે ધીમે ઓગળશે- અને વાસ્તવિક હું મેળવવા તરફ ગતિ થશે.
- "હું શરીર નથી" તેમ કહેવું સહેલું છે- પણ "હું મન કે વિચારો નથી" કહેવું અઘરું છે- તથા "હું બુદ્ધિ નથી" તેમ કહેવું સૌથી અઘરું છે. <u>જાગૃતિ છોડશો તો કામ નહીં થાય.</u> રોજના વ્યવહારનાં કામ પણ જાગૃતિથી જ કરો. <u>બધાં કામ ભગવાનનાં છે તેમ માનીને જાગૃતિથી કરો. આ શરીરનો હું માલિક અને કર્તા નથી તેમ સમજો.</u>
- વ્યક્તિનું સમગ્ર જીવન બુદ્ધિ અને અહમની ખીંટી ઉપર લટકે છે. સતસંગથી પ્રતીતિ બેસે છે કે તેને જોનાર અને જાણનાર - જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા હું છું.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [884] 03 APR 2005 B</u>

- વ્યક્તિની અંતિમ જાગૃતિ અપરોક્ષાનુભૂતિની હોય. તે પહેલાં બધા અનુભવો જેવા કે ધ્યાનમાં દર્શન/ધ્વનિ/નાદ/ધ્યાનમાં રંગ દેખાવા – આ બધું જ થાય. પરંતુ આ બધાંમાં 'જાણનાર' હોય છે- તેને જણાય છે.
- <u>અપરોક્ષાનુભૂતિ થાય ત્યારે 'જાણનાર' ની જાગૃતિ સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં ફેલાઈ જાય છે અને તેના માટે બીજું કંઈ જાણવાનું રહેતું નથી. આમ, અપરોક્ષાનુભૂતિ એ જાગૃતિનું અંતિમ ટર્નિંગ પોઈન્ટ છે. ત્યાર બાદ જાગૃતિ વધતી રહે છે તોપણ કંઈ જાણવાનું રહેતું નથી-</u>

કારણ કે હવે 'જાણનાર' રહ્યો નથી- અને સંપૂર્ણ જાગૃતિ (Total Awareness) ની અવસ્થા આવે છે. હવે વ્યક્તિની બધી જ ક્રિયા જાગૃતિમાંથી જ થાય છે. તેને જાગૃતિ રાખવાની નથી પણ તે સહજ હોય જ છે.

- અપરોક્ષાનુભૂતિ બાદ પણ દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ/ભાવને કારણે વ્યક્તિની બાકીની ઉંમરમાં ઘટનાઓ તો બનતી જ રહે છે- કારણ કે શરીરરૂપી અણુઓ છે. પણ ઘટનાઓ વ્યક્તિને કંઈ અસર કરતી નથી (સહજ સમાધિ).
- વ્યવહારની ક્રિયા – રોજેરોજની ક્રિયામાં જાગૃતિ રાખો- જો ન રહે તો અનુમોદન ન આપવું. જે કંઈ પણ કરો તે ભગવાન માટે છે તેમ માનીને સરસ રીતે અને જાગૃતિથી કરો. આમ કરવાથી વ્યક્તિની જાગૃતિનું બૅકગ્રાઉન્ડ ચોખ્ખું થશે અને જ્ઞાનીની જાગૃતિને સ્પર્શવાલાયક બનશે.
- ફ્રી સમયમાં આંખો બંધ કરીને અંદરના પરમાણુઓની ગતિવિધિ જાગૃતિથી જોવી. અહીં તમારી જાગૃતિ મહત્ત્વની છે. આ જાગૃતિ તમારી બંધન કરનારી બુદ્ધિના મિકેનિઝમને અટકાવી દે છે. બુદ્ધિથી જ સંસાર બંધાય છે- પણ પરાબુદ્ધિ બંધન નથી કરતી. પરમાણુઓને સાચી રીતે જાગૃતિથી જોવાય તો બંધનવાળી બુદ્ધિ અટકી જાય. અહીં 'જોવું' તે ચૈતસિક છે- તે પરામાંથી ઊઠે છે. અહીં Consciousness અને Un-Consciousness નો અભાવ છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [885] 10 APR 2005 A

- 'જોવું' અને 'જાણવું' એટલે શું ?
- સામે અગ્નિ દેખાય છે તે ફક્ત 'જોવું' છે- પણ જ્યારે તેનો તાપ લાગે, તે 'જાણવું' છે અને તે અનુભવ છે. 'જોવું' તે દર્શન છે, તે અનુભવ નથી. પણ સાધક જો દરેક વસ્તુને જાણવામાં પડશે તો તેના આત્માનું જોવાનું દર્શન ખંડિત થઈ જશે. બધું જ 'જાણવા'ની જરૂર નથી. 'જોવા' ની સહજ અવસ્થા છે. જે વ્યક્તિએ દુ:ખમુક્તિ કરવી છે તેણે બહુ 'જાણવા' માં ન પડવું- તેણે 'જોવા' માં પડવું.
- સત્સંગમાં બધાંને જોઈ લીધાં એટલે આત્મા ઉપર બધાંના પરમાણુઓની છાપ પડી ગઈ. હવે, કઈ વ્યક્તિ કેવી છે? સારી કે ખરાબ? વગેરે 'જાણવું' કહેવાય- તેમાં પડવાની જરૂર નહીં. (જાણવાની જરૂર નહીં). જો જાણવા જાઓ તો અંદરની બીજી મશીનરી શરૂ થઈ જશે. માત્ર 'જુઓ'. દેખત દેખત જાત. (અહીં નિદાન અને ઉપચાર બંને ભેગાં જ છે). આત્માની શક્તિ જાણવામાં ન વાપરવી- પણ જો 'જુઓ' પણ નહીં તો જીવ 'બંધાય' છે. જો 'જુઓ' નહીં તો તે પરમાણુઓ ચોંટી જાય. જો બુદ્ધિથી 'જુઓ' તોપણ ન ચાલે. આંખમાં જોવાની શક્તિ નથી- અને તે જોવું કે દર્શન નથી. જે જુએ છે તે વ્યક્તિની ચેતનશક્તિ છે. આ ચેતનશક્તિ જુએ તો બંધન તૂટતું જાય. જોતાં ન આવડે તો પ્રાર્થના કરો કે "મને જોતાં નથી આવડતું- મદદ કરો". 'જોતાં' આવડી જાય તો 'હું' બદલાઈ જાય.
- શરીર મારી માલિકીનું નથી- તે ભગવાનનું છે. જો વ્યક્તિ તેના દરેક કાર્યમાં "હું ભગવાનનું કાર્ય કરું છું" તેમ રાખે તો જ ભગવાન સાથે સંબંધ થાય છે- નહિતર દુનિયા સાથે સંબંધ થાય છે. ભગવાન માટે અલગ સમયની જરૂર નથી. તમારા કાર્યને અહંકાર ખાતે ન જોડો પણ ઈશ્વર/ભગવાન સાથે જોડો. ખોટી એન્ટ્રી રોકો. તમારા અંત:કરણને ભગવાન ખાતે વાપરો તો અલગ ધ્યાનની જરૂર નથી.
- ધ્યાનથી/શાસ્ત્રોના વાંચનથી અહમ નિષ્ક્રિય નહીં થાય- પણ સત્સંગમાં અહમ નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [885] 10 APR 2005 B

- ચૈતન્યના પરમાણુઓ હોય ? ચૈતન્ય એટલે શું? મન/બુદ્ધિ/વિચાર એટલે શું ?
- જે પરમાણુ હોય તેની શક્તિ ક્રિયાશીલ હોય. વિચારના અણુઓ હોય એટલે તે બીજે પ્રસરે છે. આત્મામાં વિચાર/ચિંતન/તર્કની શક્તિ નથી. ફક્ત 'જોવું' અને 'જાણવું' – બે જ શક્તિ છે. આ શક્તિ માનવ મશીનથી જુદી છે.

- <u>આત્માનું હોવાપણું છે તે ચેતનશક્તિ છે.</u> કેટલાક પરમાણુઓ અવિનાશી હોય અને કેટલાક નાશવંત હોય- બ્રહ્માંડમાં બંનેનું ચોક્કસ પ્રમાણ છે.
- કાળના પણ પરમાણુઓ છે- તે ચેતનશક્તિ નથી. ઘડિયાળ/કેલેન્ડરનો સમય માનવસર્જિત છે- તે કાળ નથી. કાળનું/ગતિનું તત્ત્વ છે. ગતિસહાયક તત્ત્વ/સ્થિતિસહાયક તત્ત્વ/આકાશ તત્ત્વ છે.
- આત્મા ગતિ ન કરી શકે. ગતિસહાયક તત્ત્વ શરીરમાંથી આત્માને ઉપાડે અને બીજે લઈ જાય છે. સ્થિતિસહાયક તત્ત્વ ગતિને રોકે છે.
- ચેતનશક્તિ/ચેતનાને પરમાણુ ન હોય. તે ચિતિશક્તિ છે. તે અપાર્થિવ દિવ્ય શક્તિ છે. તેમાં પાર્થિવતાનો ભાર નથી. તે આનંદમયી છે અને સતતત્ત્વથી ભરેલી છે. સતનો સંબંધ મનની પેલે પાર છે.
- શું ધ્યાન અને જાગૃતિનું સુખ પુદગલનું છે ? તે સુખ લેવાય ?
- ધ્યાન એટલે પ્રાણ અને વિચારો સ્થિર થાય અને શાંતિ અનુભવાય. આ શાંતિ એ આત્માની શાંતિ નથી. પ્રકૃતિમાં પરમાણુઓની સ્થિરતાનું સુખ આવે છે- જેને ધર્મ ધ્યાન કહે છે- તેનાથી પુણ્ય વધશે. એટલે દિવસે ને દિવસે તમે સાત્ત્વિક થતા જાઓ- પણ તે બહારનું લીંપણ છે. ક્રોધ/ઈર્ષા/ચિંતા વગેરે ઉપર કંટ્રોલ આવે- પણ આ પરમાણુ સાથે તન્મયતા ન કરાય. આ માણસ આધ્યાત્મિક ન થઈ શકે. તેને 'જોવું'/'જાણવું' ન હોય. તેનાથી દુ:ખમુક્તિ ન થાય. આ પુદગલ છે. આધ્યાત્મિકતાનું પુદગલ ન હોય. લોકો ધર્મ ધ્યાનમાં ડૂબે છે- જેનાથી પુદગલની સ્થિરતા આવે છે. આમાં તન્મયાકાર વૃત્તિ થાય તે અહંકારની વૃત્તિ છે.
- જાગૃતિનાં ઘણાં સ્તર છે. શરીરની જાગૃતિ/મનની જાગૃતિ/બુધ્ધિની જાગૃતિ (વર્તન, વહેવાર આચરણ, વિષય જાણવો, વિષય છોડવો વગેરે...)/વિચારની જાગૃતિ/સંબંધની જાગૃતિ – વગેરે. આ બધું અહંકાર/અજ્ઞાન અને માયાકેન્દ્રી છે. તેમાં તન્મય ન થવાય. આ જાગૃતિ પાર્થિવ પરમાણુઓમાંથી આવે છે. આવી જાગૃતિને સત્સંગ (સતનો માર્ગ) મળી જાય તો કામ થઈ જાય- નહિતર તે અનર્થ કરી નાખે. આ જાગૃતિમાં રસ ન લેવાય. જો આત્માની શક્તિ પ્રગટ ન થઈ હોય તો બુધ્ધિ હંમેશાં આત્માની વિરુધ્ધ જ જાય. એટલે જ સમ્યક્ બુધ્ધિ કરવી પડે- અને આ સમ્યક્ બુધ્ધિ જ આત્મા તરફ જાય.
- સાવધાન- જેને તીવ્ર બુધ્ધિ હોય અને થોડી સાધનાની શક્તિ હોય તે વ્યક્તિ અનર્થ કરશે. બુધ્ધિ આસુરી બુધ્ધિ છે- તે પ્રજ્ઞામય બુધ્ધિ નથી. જ્ઞાનમાર્ગમાં આ બુધ્ધિ નહીં ચાલે.
- સમ્યક્ બુધ્ધિ- જેમાં ચેતનાનો પ્રકાશ છે તે જ્ઞાનમાર્ગમાં ચાલે. તે શાંતિ આપે. ઉપર કહેલી <u>બુધ્ધિની જાગૃતિ સુધીની તમામ જાગૃતિમાં ડુબાય નહીં.</u> સાત્ત્વિક બુધ્ધિ ઈશ્વર આધારિત હોય. <u>જો આવી વ્યક્તિ માનશે કે બુધ્ધિની જાગૃતિમાં જોખમ છે – તો જ જ્ઞાની પુરુષની પ્રજ્ઞા તેને સ્પર્શે. નહિતર નહીં સ્પર્શે.</u> બુધ્ધિ સમ્યક્ હોય તે ભગવાનને ધરાવી શકાય. (પ્રાસાદિક બુધ્ધિ).
- ઈશ્વરની કૃપા હોય તેને જ 'પરાબુધ્ધિ' મળે. આપણી બુધ્ધિ દુનિયાની વ્યવસ્થા ગોઠવવા માટે છે- જે નડતરરૂપ છે. પરાબુધ્ધિ ભગવાન તરફ લઈ જશે.
- <u>પરાબુધ્ધિ/પ્રજ્ઞાશક્તિમાંથી જે જાગૃતિ આવે તેમાં જ વ્યક્તિએ તન્મય થવું જોઈએ. આ બુધ્ધિમાં કપટ/હોશિયારી/યુક્તિ/છળ/દંભ ન હોય. આ જાગૃતિ ચૈતન્ય/આત્મા/સ્વભાવની જાગૃતિ છે. પૂર્ણિમાની જાગૃતિમાં છેલ્લે– પૂર્ણ જાગૃતિ (Total Awareness) જ હોય. આ જાગૃતિ ધર્મ ધ્યાન નથી. ધર્મ ધ્યાન તમને દેહની બહાર ન લઈ જાય. સાચા જ્ઞાની કાયમ શુક્લ ધ્યાનમાં જ હોય. તેનો કરંટ કાયમી શુક્લ ધ્યાનમાં જ હોય.</u>
- <u>મીઠી વાણીથી જે બીજાને છેતરે તેને આ જાગૃતિ ન આવે. વાણીમાં આત્માનું સત રાખો. કામ કઢાવવા માટે પણ મીઠી વાણી ન બોલો. જો મન/વાણી/ક્રિયાની એકતા હોય તો જ આત્માની જાગૃતિ આવે.</u>
- <u>જેને આત્મા પ્રાપ્ત થયો હોય તેનું સાંનિધ્ય કરવાથી આત્માની જાગૃતિ વધે. આ જાગૃતિમાંથી મોહ/રાગ/સ્પર્ધા/"હું કંઈક છું" – તેમ ન આવે. તે શુક્લ ધ્યાન છે- તેમાં એકતા કરવી. બાકીની જાગૃતિ વિશ્વાસપાત્ર નથી.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [886] 17 APR 2005 A</u>

- **શું ગુરુ/આત્માની આજ્ઞામાં રહેવું તે જ ભક્તિ છે ?**
- **ગુરુતત્ત્વ બ્રહ્માંડની પેલે પાર છે અને જેનામાં મન/બુદ્ધિ/હૃદય/તપ/સિદ્ધિની લઘુતા મટી ગઈ છે તે ગુરુતત્ત્વ છે. ગુરુ એ કોઈ વ્યક્તિ નથી- તે તત્ત્વ છે. આ ગુરુતત્ત્વની શક્તિનો આત્મા તમારી સમક્ષ હોય તે ગુરુ/આત્મા.**
- **<u>શિષ્ય એટલે જે આવા ગુરુ પાસેથી સતત શીખી રહ્યો છે તે. પરંપરાગત વ્યવહારમાં મનથી શિખાય છે- પણ અહીં શીખવાનો મતલબ છે કે તે સતત પોતાના મન/બુદ્ધિનું શીખેલું ભૂલી રહ્યો છે/ભૂંસી રહ્યો છે.</u>**
- **<u>આજ્ઞાનો અર્થ ગુરુનો હુકમ પાળવો તેમ નથી- પણ ગુરુતત્ત્વને અંદર ઉતારવા માટે શરીરની/મનની/બુદ્ધિની/વ્યવહારની/ચેષ્ટા કે ગતિમાં વ્યક્તિ આ તત્ત્વની આમન્યા રાખી રહી છે- ભલે વ્યક્તિ ગુરુ પાસે રહેતી ન હોય, વિદેશમાં હોય, કદી મળતી પણ ન હોય. મળવાની જરૂર પણ ન હોય.</u>**
- **<u>વ્યક્તિ મનથી, બુદ્ધિથી જે કંઈ કરે તેમાં ગુરુતત્ત્વ નહીં જ પકડાય- કારણ કે તે બધાંથી ઉપર છે. એટલે સતત ગુરુતત્ત્વનું અનુસંધાન (જોડાણ) કરવું તે આજ્ઞા છે. અહીં વિચારોથી આજ્ઞા પાળવાની નથી.</u>**
- **જે વિભક્ત નથી તે ભક્ત. અહીં નામસ્મરણ, કીર્તન એ ભક્તિ નથી. ભક્ત પોતાને ગુરુતત્ત્વથી જુદો/અલગ માનતો નથી, પોતાની પર્સનાલિટી, સિદ્ધિ, પ્રતિભા વગેરેને જોતો નથી. કામ કરતાં કરતાં તે સતત ગુરુતત્ત્વ સાથે જોડાયેલો હોય છે.**
- **ઘણાની ભક્તિ 'નશાવાળી ભક્તિ' દેખાય છે-પણ સાચા ભક્તને કોઈએ ભજતા ન દીઠા.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [886] 17 APR 2005 B</u>

- **સામાન્ય રીતે વ્યક્તિની જ્ઞાનદ્રષ્ટિમાં જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા હોય તો ગુરુતત્ત્વ સાથે જોડાવું કેમ?**
- **<u>જ્ઞાતા ક્યારે આવે/જન્મે? જેને પોતાનાં મન/વચન/કાયા સાથે જુદાપણું આવે તેને જ્ઞાતાનો જન્મ થાય છે. વ્યક્તિને જ્યાં સુધી - "આ શરીર હું છું" તેવી અનુભૂતિ હોય ત્યાં સુધી જ્ઞાતા નથી. વાસ્તવમાં આ શરીર 'હું' નથી.</u>**
- **<u>જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા મળવો આસાન નથી. જ્યારે બુદ્ધિ સમ્યક્ થશે અને જેમ નાળિયેર અને તેની કાચલી છૂટી પડે તેમ પોતાનું શરીર બીજાનું લાગે ત્યારે જ્ઞાતા જન્મ્યો છે તેમ કહેવાય. જ્ઞાતા થયા પછી વ્યક્તિના વધુમાં વધુ 15 જન્મો થાય. જ્યારે કર્તા મટે ત્યારે જ જ્ઞાતા થવાય.</u>**
- **<u>જો જ્ઞાતા ન આવતો હોય તો સામે રહેલ ગુરુતત્ત્વનું અનુસંધાન કરો.</u>**
- **જો જ્ઞાતા જાગૃત થયો હોય, પ્રજ્ઞા જાગૃત થઈ હોય, સમ્યક્ બુદ્ધિ થઈ હોય, તો જ 'પરાભક્તિ' કહેવાય. નહિતર તે ફક્ત ભક્તિ જ છે.**
- **<u>દર્શન વખતે – "મને પરાબુદ્ધિ મળે", "મારી ચિત્તશુદ્ધિ થાય", "મારી પ્રકૃતિ ઓગળે", "મારી પરાની શક્તિ જાગૃત થાય" – તેવી પ્રાર્થના કરો.</u>**
- **જો જ્ઞાતા જાગૃત ન થયો હોય તો જ્ઞાતા જાગૃત કરવા માટે ભક્તિ કરો. જો જાગૃત થયો હોય તો 'પરાભક્તિ' કરો.**
- **આંખ બંધ કરીને પ્રકૃતિને 'જોવા' થી 'પરાભક્તિ' માં જવાય છે. 'જોવા' થી પ્રકૃતિ છૂટી પડે છે- ભલે જ્ઞાતા નથી આવ્યો પણ તે 'સાક્ષી' હશે. પ્રકૃતિને સાક્ષીની જરૂર છે. અહીં સાક્ષી એ પ્રકૃતિનો જ એક ભાગ છે. પણ 'દ્રષ્ટા' એ પ્રકૃતિનો ભાગ નથી. જેમ જેમ જ્ઞાતા આવે તેમ તેમ સાક્ષી ઓગળે.**
- **જો પ્રજ્ઞાશક્તિ આવે તો 'સાક્ષી' ની જરૂર નથી. પ્રજ્ઞા સીધેસીધી પ્રકૃતિને તોડશે.**
- **સત્સંગના શબ્દો અને ભાવ તમારા શ્રવણતંત્રમાં જ્યાં અથડાય ત્યાં સાક્ષી બનો- તો શ્રવણ થયું કહેવાય. આ પ્રકારનું શ્રવણ અંદર ખોદકામ કરશે.**
- **<u>વેદવું અને જોવું બંને અલગ છે. કોઈ અપમાન કરે અને લાગી આવે તે વેદવું છે- 'જાણવું' નથી. કોઈ હેરાન કરે તો વેદના થાય છે, મોઢામાં કડવાશ આવે- પણ</u>**

‘જાણવા’ માં કડવાશ ન આવે. ‘જાણતા’ પહેલાં ‘વેદવું’ પડે. વેદવામાં પ્રતિક્રિયા ન કરો. અંતરાત્મા પ્રતિક્રિયા ન કરે, પણ અંદરના અગ્નિનું વેદન કરે છે અને ‘જાણે’ પણ છે (પ્રતિક્રિયા વગર).

- માન મળે તેને પણ વેદવું પડે. (ધ્યાન રાખો). તેને પણ ‘જાણો’ (સુખદ વેદના). જ્યારે ઘરે કોઈ પ્રસંગ હોય ત્યારે ખાસ ધ્યાન રાખો- બધાં તમારા વખાણ કરશે. સુખદ વેદના ચીકણી છે- તેમાંથી વ્યક્તિ જલદી નહીં છૂટે.
- કોઈ બીજી વ્યક્તિના વર્તનથી આપણને વેદના થાય તો તેના માટે ફક્ત ‘જોવું’ કે પ્રતિક્રમણ કરવું ?
- નિશ્ચયાત્મક શુધ્ધ જ્ઞાનમાં પ્રતિક્રમણની મનાઈ છે. પ્રતિક્રમણથી જાગૃતિને ટૂંપો દીધો કહેવાય- પણ આત્માની અંદર ગરમ થવા દો – પણ આ સહેલું નથી.
- એટલે વેદના મટાડવા માટે ‘ભાવ’ કરો અને પ્રતિક્રમણ કરો અને જાગૃતિ રાખો. જાગૃતિ/જ્ઞાતાનો દીવો સતત ચાલુ રહેવો જોઈએ.
- જ્યારે પ્રકૃતિનો કોઈ દોષ થઈ ગયો હોય અને તેનો ભોગવટો ન આવે તે માટે લોકો વાંચન કરે કે અન્ય સારું વર્તન કરે, ક્રિયા કરે – તો કેમ ?
- જો ભોગવટો અસહ્ય હોય ત્યારે આમ કરે તો ઠીક છે- પણ આવું કાયમી થઈ જાય તો જાગૃતિ ન આવે. ખ્યાલ હંમેશાં ઊંચો જ રાખવો. ભોગવટો આવે તો જાગૃતિથી ‘જુઓ’. જ્ઞાની હોય તે દુ:ખી ન થાય. દુ:ખ અહંકારને આવે છે. સામેની વ્યક્તિને જ્ઞાતા તરીકે જ જુઓ. તમે તેના નામ/રૂપને કારણે દુ:ખી થાઓ છો. આ મિથ્યાદ્રષ્ટિ ઘટાડો. સામેની વ્યક્તિને નામ/રૂપથી જુઓ એટલે તે મિથ્યાદ્રષ્ટિ થઈ. સમજો કે બધી જ વ્યક્તિઓ અંતે તો પરમાણુઓનો જથ્થો જ છે- એટલે શરીર તો જવાનું જ છે. પણ તમે સામેની વ્યક્તિને જ્ઞાતા તરીકે જુઓ. જ્ઞાતા મૃત્યુ પછી પણ હોય.
- જો વ્યક્તિમાં જ્ઞાતાની તાકાત હશે તો તે વ્યક્તિ - જ્યારે શ્રી વ્યાસજીનું શરીર નહીં હોય ત્યારે પણ તેમને દેહરૂપે જોઈ શકશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [887] 24 APR 2005 A

- ભોગવટો આવે ત્યારે વ્યક્તિ જો પોતાનો રસ્તો બદલી નાખે તેને શું કહેવાય ? રાગ કહેવાય ?
- આપણું જીવન કર્તા/અહંકાર/ઈચ્છા/મમતા/મોહકેન્દ્રી છે. તેથી ભોગવટો આવે. બહિર્મુખ તથા અંતર્મુખ (ભગવાન તરફી) બંનેને ભોગવટો આવે છે. પણ બંનેની પ્રોસેસ જુદી છે. બહિર્મુખને પોટલાં વધે છે પણ જે અંતર્મુખ છે તેનું દેવું/ઋણ ચૂકવાઈ જાય છે- એટલે પછી તેનું મન ખાલી થઈ જાય છે- તેનો અહંકાર ઘટે છે.
- જો અંદર કચરો ન હોય તો ભોગવટો ન આવે.
- ભોગવટો આવે ત્યારે મોઢું ન ફેરવો. (ઈચ્છા વિરુદ્ધ થાય/અપમાન થાય/નેગેટિવ વર્તન થાય/પોતાનું કામ કરી ન શકાય ....).
- મન/બુધ્ધિ/પૂજા/કર્મકાંડ/વિચારથી ભોગવટો/દુ:ખ મટાડવાનો પ્રયત્ન કરશો તો તે નહીં થાય- ભોગવટો મટશે નહીં.
- અંદર પડેલા પરમાણુઓથી ભોગવટો આવે છે. ભોગવટો પરાબુધ્ધિથી/ચિત્તશુધ્ધિથી મટે છે. ભોગવટાને દબાવી દેવાનો નથી.
- વ્યક્તિને ચિતિશક્તિની અભીપ્સા/ડિમાન્ડ થવી જોઈએ- નહિતર તે તમને નહીં મળે. પ્રાર્થના કરો તો ચિતિશક્તિ સાથે connection થશે જ- તમને સહાય મળશે જ. પ્રાર્થના કરો કે “હું આ ભવસાગર તરી શકું તેમ નથી- ચેતનાની ચિનગારીની જરૂર છે- મદદ કરો”.
- દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ આવે ત્યારે કર્મનો ઉદય આવશે અને ભોગવટા માટે તે બહાર આવશે. ચિતિશક્તિ એ ભૌતિક વસ્તુ નથી- તે તેનાથી વિપરીત વસ્તુ છે. જેમ જેમ ચિત્ત શુધ્ધ થાય તેમ તેમ ચિતિશક્તિની લાઈટથી પરમાણુઓ/કાળાણુઓ જાય છે.
- શાશ્વત તત્ત્વનું અનુસંધાન કરવું અનિવાર્ય છે. (શ્રી રમણ મહર્ષિ, શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર વગેરે)

- અનુસંધાન કેમ કરવું ? શાંત મન/શાંત બુદ્ધિ/શાંત ચિત્ત/ચંચળતાને અચંચળ કરવી/ "અહંકારનો હું અનુભવ કરનાર છું" – તેમ સતત રિયાઝ કરો.
- વ્યક્તિ તેના અંત:કરણના કોઈ એક પાયા સાથે ચીપકેલી હોય છે. વ્યક્તિએ મનના વિચારો ઘટાડવાનો પ્રયત્ન કરવો. જ્યારે એમ લાગે કે "હું છું", "હું જ કરું છું", "મારા વગર ન થાય" – ત્યારે તમે અહંકાર સાથે ચીપકેલા છો. આમ થાય ત્યારે તપ કરો કે "હું અહંકાર નથી- અહંકાર એ ભ્રાંતિ છે" – તેમ મોટેથી બોલો.
- કેટલાક બુદ્ધિજીવી કાયમી બુદ્ધિમાં જ હોય છે- જે ખરાબ છે. પણ "હું ભગવાનને ભજી રહ્યો છું" તેમ સતત રાખો. પોતાના ભાવથી પરમ તત્ત્વને ભજો અને ભાવને જોડો. સાચા સંતને કોઈએ ભજતા ન દીઠા.
- અનંત કાળથી આત્મા ઢસડાઈ રહ્યો છે. મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકારથી છૂટવું જોઈએ અને ચિત્ત/આત્માની શુદ્ધિ કરવાની છે.
- <u>જ્યારે કોઈ ભિક્ષુકને કંઈ આપો ત્યારે ચિત્તમાં રાખો કે "નથી કોઈ આપનારો – અને નથી કોઈ લેનારો. પણ કર્મના ઉદયને કારણે હું આપું છું અને તે લે છે. બંનેમાંથી કોઈનું મહત્ત્વ નથી". આમ કરશો તો કર્મ શુદ્ધ થશે – ચિત્તશુદ્ધિ થશે. શુભ ક્રિયા આત્માની સાક્ષીએ નિમિત્ત બનીને કરાય- મન/બુદ્ધિ/અહંકારરૂપે ન કરાય.</u>
- બ્રાહ્મણને દક્ષિણા આપો ત્યારે કહો કે, "તમે મારે ત્યાં ભોજન કર્યું તેનું ઋણ છે તે ચૂકવવા માટે દક્ષિણા આપું છું."

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [887] 24 APR 2005 B</u>

- <u>સંતાનોની ફી કર્તવ્યથી ભરો છો તેમ રાખશો તો કર્મ બંધાશે- જન્મમરણ વધે. પણ "ભગવાનની સેવા છે" તેમ માનીને ભરશો તો તે કર્મ નહીં બાંધે. ફક્ત માનસિક રીતે નથી બોલવાનું -પણ અંતરના ચિત્તની અવસ્થાથી "ભગવાનની સેવા છે" તેમ હોવું જોઈએ. આ રીતે સેવાભાવના હોય તો જ તે ચિત્તશુદ્ધિમાં જશે.</u>
- જે કંઈ થાય છે તે "ઈશ્વર કે પ્રભુની શક્તિથી થાય છે અને હું માત્ર નિમિત્ત છું" – તેમ જ રાખો. સૂક્ષ્મ તપ અત્યંત જરૂરી છે. હંમેશાં ઉચ્ચ સત્ત્વવાળી વ્યક્તિનો જ સંગ કરવો.
- આપણે ગીતાપાઠ/આધ્યાત્મિક પુસ્તકો/નિત્યકર્મ/ધ્યાન/સત્સંગ વગેરેમાં ઝલાઈ જવાનું નથી- પણ ઝલાઈ ગયેલ અંત:કરણને મુક્ત કરાવવાનું છે- આ સૂક્ષ્મ તપ છે. શક્ય હોય તો થોડું એકાંત વધારો.
- આંતરતપ જ્યાં પણ, જ્યારે પણ ફ્રી થાઓ ત્યારે 24 કલાક કરો. આનાથી અંદરના પરમાણુઓનો આલોક બદલાતો હોય છે અને ત્યાં અવકાશનાં દૈવી તત્ત્વો પણ ખેંચાતાં હોય છે.
- જ્યાં અંત:કરણનું કામ હોય ત્યાં વ્યક્તિ હૃદયથી કે ભાવથી જોડાયેલ હોય છે. આનાથી પરમાણુઓનો ઉપદ્રવ વધે છે. હૃદયથી વ્યવહાર ન કરો. હૃદય એ સંબંધનું સુખ અનુભવવા માટે છે- તે પણ જ્યાં સુધી ચિતિશક્તિનું આગમન નથી થયું ત્યાં સુધી જ. જો હૃદયથી કાર્ય કર્યું – એટલે જે પરમાણુઓનો નિકાલ કરવાનો હતો તે ન થયો- અને તે મોટું નુકસાન થયું. વ્યક્તિએ ચિતિશક્તિનું નિર્માણ કરવાનું હતું- તેને બદલે હૃદયથી કામ કર્યું.
- <u>જ્યારે કોઈને મળો ત્યારે હૃદયપૂર્વક નહીં પણ આત્માપૂર્વક મળો. હૃદયનો સંબંધ ચિતિશક્તિને ઘટાડે. સમાજમાં આ વસ્તુ ગુણ ગણાય છે પણ જ્ઞાનમાં નહીં.</u>
- <u>જ્યારે કોઈ તમારી પાસે આવે ત્યારે તમારી પાસે 'આત્મા' જ આવ્યો છે તેમ માનો. ઘરની બધી જ વ્યક્તિઓને આત્મારૂપે/ચેતનરૂપે જુઓ.</u>
- ભાવઘેલા ન થાઓ પણ સમજ વિકસાવો. અંતરિક્ષની શક્તિ સાથે જોડાઓ – અને તેને સાથે રાખો. (શ્રી રમણ મહર્ષિ, શ્રી કૃષ્ણ વગેરે).

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [888] 01 MAY 2005 A</u>

- સામેની વ્યક્તિ શાંત હોય તો તે 'આત્મા' જેવી લાગે પણ જેવું તે બોલવાનું શરૂ કરે કે તરત જ મનનો ઉપદ્રવ વધે છે. તો શું કરવું ?

- વાસ્તવમાં તો દરેક વ્યક્તિ આત્મા જ છે. આપણે પણ જ્યાં સુધી ક્રિયામાં નથી ત્યાં સુધી આત્માનો અનુભવ હોય છે. આત્મામાં એકાગ્રતા ન હોય- તે આખા શરીરમાં વ્યાપેલો હોય છે. કાર્ય કરો એટલે ત્યાં એકાગ્રતા થાય એટલે આત્મા ઢંકાઈ જાય.
- ધ્યાનના સુખ કરતાં પણ સમતાનું સુખ મોટું છે. વ્યક્તિ વિપરીત બને ત્યારે સમતા જાય.
- નિશ્ચય કરો કે "મારે મૃત્યુ પહેલાં આત્મા જાણી લેવો છે" તો આ સમજણના પરમાણુઓ કાર્ય કરશે.
- કોઈ પણ પ્રકારની ક્રિયાથી અંદર પહોંચાતું નથી- ક્રિયાથી બહારની વ્યવસ્થા થાય. એટલે શરીર ભલે ક્રિયા કરે પણ તમે દ્રષ્ટિ તમારા આત્મામાં જ રાખો. તમારો આશય અવ્યક્ત આત્મામાં જ હોવો જોઈએ. સત્સંગમાં તમારો આશય જો સાંભળવાનો થયો તો આત્મા જશે- કારણ કે સાંભળવું તે ક્રિયા છે. જો આશય ક્રિયાનો હોય તો કર્મ બંધાય છે. મારું "હોવાપણું" – એ મારો આશય હોવો જોઈએ. સત્સંગમાં ભાવ કરો કે મારું મન શાંત થઈને હટી જાય અને હોવાપણું રહે.
- જો ક્રિયાનો આશય ન હોય – એટલે અંદરથી અહમનું વજન ખસી જાય – અને આત્માનો પડછાયો પડે. ભલે ક્રિયા થતી હોય પણ તે આશય વગરની છે.
- સાધન છોડવાનાં નથી પણ તેનો અહંકાર છોડવાનો છે. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાથી જ્ઞાન છે. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા મૃત્યુ પછી સાથે આવશે- મૃત્યુ તેને સ્પર્શ નહીં કરી શકે. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાપદ અનિર્વચનીય છે. તેના જાણપણાથી ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે. ચિત્તશુદ્ધિવાળાને પીડા ન હોય.
- આત્મા 'જુએ' છે અને 'જાણે' છે. કોઈ કુટુંબની વ્યક્તિ મૃત્યુ પછી તમને મળે તો તમારા અંત:કરણના ભાવને તે જાણી લેશે. પણ તે બોલી નહીં શકે અને તમે કઈં કહેશો તો તે સાંભળી પણ નહીં શકે- કારણ કે આત્મા બોલતો કે સાંભળતો નથી.
- જો તમે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટામાં હો અને સામેની વ્યક્તિ તમારું અપમાન કરે છે ત્યારે તે સામેની વ્યક્તિ તમારા 'માન'ના આવરણને સાફ કરે છે-અને તમને ફાયદો થશે- પણ આંતરતપ કરવું પડે.
- જેને જ્ઞાન થઈ ગયું હોય તેના જ્ઞાનથી તેના મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર દોરવાતાં હોય છે. જ્ઞાન ક્યારેય તમને અથડાવા નહિ દે. જો અથડામણ થાય તો તે વ્યક્તિ જ્ઞાની નથી. જ્ઞાનીનાં બહારનાં અને અંત:કરણનાં બધાં જ હથિયારો સમર્પિત થઈ ગયાં હોય છે. તે સમતામાં જ હોય છે.
- જે જ્ઞાની ન હોય તેને મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર વાપરતાં નહીં આવડે એટલે તેને અથડામણ થશે. તો શું કરવું ?
- આપણી પાસે પરાબુદ્ધિ નથી/મોહ ભાંગેલો નથી- એટલે 'મામેકં શરણં વ્રજ:' કહ્યું છે. અહીં ભગવાન કહે છે કે મામેકં એટલે શરીર નહીં પણ આપણી અંદર જે 'પરાચેતના' હોય તેના શરણે આવો – અને કાર્ય કરતી વખતે તેના શરણે રહો.
- તમારે એકેએક વ્યવહારને સુધારવા જવાનું નથી- પણ અંત:કરણને સંભાળીને વાપરો. જરૂર પૂરતું – "બોલો/સાંભળો/હળોમળો/વ્યવહાર કરો/સંબંધમાં જાઓ". જો સિન્સિયર રહેશો તો છ મહિનામાં રિઝલ્ટ દેખાશે. અંત:કરણને પ્રભુ માટે વાપરો.
- અહંકાર ઓગાળવા માટે ચિત્તમાં રાખો કે "હું મંદ મતિ છું". તમારી બુદ્ધિને સતત ભગવદ્ભાવમાં રાખો. (સત્સંગની જેમ). "હું ભગવાનનો ચાકર છું" તેમ સમજીને બધાંનું કાર્ય કરો- ભલે તમે ડોક્ટર હો/કલેક્ટર હો કે કઈં પણ હો.
- વ્યવહારમાં જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરો તો જ કામ થશે. ફક્ત સત્સંગ કામ ન કરે. આપણી અંદરની ચીકણી પ્રકૃતિ માર ખાવાથી જ સુધરે છે. જેમ સારા થાઓ તેમ તકલીફ વધે છે- કારણ કે અંદરનો કચરો બહાર નીકળે છે અને સફાઈ થઈ રહી છે.
- અંદરની અસ્મિતા કે ગૌરવ જ્યાં સુધી ન જાય ત્યાં સુધી આત્માનો પ્રકાશ નહીં આવે. જેટલી તકલીફ વધે તેટલી વ્યક્તિ ચોખ્ખી થાય.
- હંમેશાં બીજાનું શુભ થાય તેવો જ ભાવ રાખવો- ભલે સામેની વ્યક્તિ ગમે તે હોય.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [888] 01 MAY 2005 B</u>

- **જોનાર એટલે કોણ? જાણનાર એટલે કોણ? આત્મા એટલે કોણ?**
- **જ્યારે જોવામાં આવે છે ત્યારે પ્રથમ સંવેદના શરીરમાં દેખાય છે. આ આવેલી સંવેદનાથી જોવું નહીં પણ આત્માથી જોવું તેને 'જોનાર' કહે છે. શરીર જાણે કે છે જ નહીં.**
- **જ્યારે સંભળાય ત્યારે આત્માનો પ્રકાશ આંખ/કાન/મસ્તકમાં પ્રસરી જાય છે. આ પ્રસરેલો પ્રકાશ તે જાણવું છે.**
- **અહીં મન ઉપર કર્મની કોઈ રજ ન પડી. આત્માથી જુઓ એટલે કર્મ કપાતાં જાય.**
- **જોવામાં આત્માની સ્વતંત્રતા છે- પણ જાણવામાં નથી. (સામેવાળા બોલે ત્યાં સુધી સાંભળવું પડે, તેની ભાષા સમજવી પડે, તેમાં શક્તિ આપવી પડે, વગેરે). <u>જાણવામાં બુદ્ધિ હાજર થશે અને તે ડખો કરશે- કારણ કે બુદ્ધિ ખામીવાળી છે. બુદ્ધિ જેટલું જાણે તેટલી વ્યક્તિ અજ્ઞાની. આત્મા જેટલો જાણે તેટલી વ્યક્તિ જ્ઞાની.</u>**
- **<u>આત્મા બુદ્ધિ વગર જાણી લે છે તો પછી બુદ્ધિને વચ્ચે લાવવાની શું જરૂર છે ? આત્મા જે જાણે તેની ખબર તમારી બુદ્ધિ કે મનને પણ નહીં પડે.</u>**
- **<u>આપણે જાણવામાં પડવું નહીં કારણ કે બુદ્ધિને વચ્ચે આવતી તમે રોકી નહીં શકો. વ્યવહારમાં જો જાણવું અનિવાર્ય હોય તો – ફક્ત આત્માથી જ જાણો – નહિતર તમે કોઈનો પક્ષ લઈ જ લેશો. આ પક્ષ બુદ્ધિથી જ લેવાય છે. આત્મામાં રાગ કે દ્વેષ નથી. માત્ર આત્મામાં રહો.</u>**
- **<u>આત્મા પદાર્થ નથી. આત્મા અનુભૂતિમાં આવે પણ અનુભવમાં ન આવે. અનુભવ આપણી ઇન્દ્રિયોથી થાય છે. આત્મા અપાર્થિવ છે. પરમાણુઓમાં આત્મા એક પ્રકાશ સ્વરૂપે છે- પણ સૂર્ય જેવો પ્રકાશ નહીં. આ પ્રકાશ આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ, જન્મ, મૃત્યુનો નાશ કરે છે.</u>**
- **<u>હંમેશાં ચિત્તમાં રાખો અને નિશ્ચય કરો કે "મારે સ્વભાવ/આત્માને જાણવો છે" – તેનાથી મેગ્નેટિક સેન્ટર બનશે. આત્માના પ્રકાશનું સેન્સેશન ન હોય. જાણવું અને સેન્સેશનમાં ફેર છે. જાણવું સ્વતંત્ર છે જ્યારે સેન્સેશન ઇન્દ્રિયોથી થાય છે. આત્માના પ્રકાશમાં અનંત શક્તિ છે.</u>**
- **શ્વાસનો એક છેડો આત્માને સ્પર્શે છે. ચેતનશક્તિની સક્રિયતાથી શ્વાસ ચાલે છે. ચેતન શ્વાસને અનુભવે છે. સમતામાં શ્વાસ ઘટે છે. શ્વાસ હકીકત છે- જ્યારે મન પરપોટો છે. શ્વાસને જોવાથી તે ઘટે છે અને છેલ્લે કુંભક થઈ જાય છે- તેને 'પરાભક્તિ' કહે છે.**
- **શ્વાસનાં ત્રણ અંગ છે- પ્રજ્ઞા/શીલ/સમાધિ.**
- **જેમ સૂર્યનું કિરણ હોય છે તેમ પ્રજ્ઞા એ આત્મામાંથી નીકળેલો ચમકારો છે. ધીમે ધીમે તણખારૂપી પ્રજ્ઞા આગળ વધે અને વ્યક્તિને આત્મા તરફ આગળ વધારે.**
- **શીલ એટલે કુંડલિની અજ્ઞાચક્રમાં આવી જાય. અને સમાધિ એટલે પૂર્ણ જાગૃતિ.**
- **<u>જ્ઞાતા આવે પછી જો શરીર ઊંઘે તોપણ જ્ઞાતા આરામ ન કરે- તે જુએ છે. અંત:કરણમાંથી જે પણ આવે તે બધું જ પાર્થિવ છે. જ્ઞાતા અંત:કરણની બહારથી આવે છે.</u>**
- **જો કોઈ શ્વાસની જાગૃતિ ન રાખે અને પોતાના વિચારોને જ જોયા કરે તો તેના શ્વાસ શાંત થાય. અને જો શ્વાસને જુએ તો તેના મન/વિચાર શાંત થાય. એટલે કોઈ પણ છેડેથી તમે કાર્ય કરી શકો છો.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [889] 08 MAY 2005 A</u>

- **રાત્રે સૂતી વખતે જે છેલ્લો વિચાર હોય તે સવારે જાગતી વખતે પહેલો વિચાર હોય છે. એટલે રાત્રે સૂતાં પહેલાં 'જુઓ' કે આજના સત્સંગનો ક્લૂ/સંકેત શું છે? તે કાર્ય કરશે. અન્ય વિચારો ન કરવા – એટલે ઊંઘમાં પણ અંદરની ચેતના કાર્ય કરશે અને મિથ્યાદ્રષ્ટિ તૂટશે.**
- **ઇચ્છા/સ્થૂળ ઇચ્છા/સૂક્ષ્મ ઇચ્છા શું છે ?**

- જે નથી છતાં છે તેવી ભ્રાંતિને અહંકાર કહે છે. (સર્પ/રજ્જુ) – તે જ રીતે વ્યક્તિને પોતાના કર્તા/માલિકપણાની ભ્રાંતિ છે. અહંકારને કારણે ઇચ્છાઓ થાય છે. આત્મામાં ઇચ્છા નથી.
- ઇચ્છાએ આત્માનો સ્વભાવ નથી. જ્યારે વ્યક્તિ અહંકારને મિથ્યા કરી નાખે ત્યારે તે ઇચ્છા નહીં પણ જાગૃત ક્રિયા કહેવાય છે- તેનાથી કર્મ નહીં બંધાય.
- જેમ તપનો અગ્નિ વધે, તેમ લક્ષ/પ્રતીતિ/અનુભવરૂપે જ્ઞાન વધે.
- વ્યક્તિનો અહંકાર - "હું છું" – તે જાત જાતની ઇચ્છા કરાવે છે. જ્યારે જ્ઞાનદ્રષ્ટિ થાય ત્યારે સ્થૂળ ઇચ્છા (દૈહિક ઈચ્છા) ઉપર કાબૂ આવે છે.
- સૂક્ષ્મ ઇચ્છા દેખાય નહીં. તે અંત:કરણમાં પડેલી હોય છે. જેમ જેમ અંત:કરણમાં શક્તિ પ્રવાહિત થાય તેમ તેમ વ્યક્તિ પોતાની સૂક્ષ્મ ઇચ્છાને ઓળખશે. આ ઓળખને કારણે તે સૂક્ષ્મ ઇચ્છાઓ ખસેડશે.
- જો સ્થૂળ ક્રિયા/ધ્યાન/સાધના બહુ જ દબાણથી કરે તો સૂક્ષ્મ ઇચ્છા પણ નડવાની શરૂ થશે- એટલે સમજ કેળવો.
- સ્થૂળ ઇચ્છાથી બંધન ઓછું થાય છે.
- જ્યારે ઇચ્છા વગર કોઈ ક્રિયા પરાણે લેવી પડે- જે ખોટી હોય – ત્યારે વ્યક્તિ ક્રિયામાં પોતાનો આત્મા ન રાખે. જુઓ કે આ "નાટક" છે.
- ઘણી વખત વ્યક્તિ ટોળાંના ફોર્સથી ક્રિયામાં જોડાઈ જાય છે – જે ખોટું છે. ભલે ટોળું ગમે તે કહેતું હોય પણ ત્યાં આત્માનો ક્ષય થઈ જાય છે. આ જગ્યાએ જાગૃત રહેવું. દા.ત. નોકરીનું વાતાવરણ- વગેરે. અહીં બધાંથી જુદા કેમ રહેવું તે જુઓ અને તેમ કરવાની હિંમત કેળવો. જો તમે સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ અનુમોદન આપો તો તમે ગુનેગાર છો- અને કર્મ બંધાય છે.
- ઘણી વખત સત્સંગ સારો હોય છે પણ સત્સંગ પૂરો થાય પછી લોકોનાં ટોળટપ્પાં/વાતો વગેરે સત્સંગને ધોઈ નાખે છે. માટે સત્સંગને પ્રોટેક્ટ કરો.
- અંદર બધું જ સરી રહ્યું છે –તે સતત જુઓ. જો નહીં જુઓ તો 'તે બધું જ'- કર્મ બાંધશે- નવો જન્મ બાંધશે. એટલે તમે ફ્રી નથી અને તમારી પાસે સમય જ નથી. સતત 'જુઓ'.
- ઘણી વ્યક્તિઓ અન્યના વ્યક્તિત્વમાં અંજાઈ જાય છે, તેની પ્રતિભા કે કલાથી અંજાઈ જાય છે. પણ તે બધું જ નકામું છે. આત્મા સાથે રહો. જ્ઞાની સિવાય કોઈના પ્રભાવમાં ન આવો. બીજાને શુભ ભાવ આપો. શરમને કારણે માણસો બીજાના પ્રભાવમાં આવે છે- અને અનિચ્છાએ નકામી ક્રિયાઓ કરે છે. શરમાળપણું અંતરાય છે.
- અન્ય સંબંધને સાચવવા કરતાં ફક્ત જ્ઞાનીનો સંબંધ સાચવી લઈએ તો ચાલે ?
- જ્ઞાની પુરુષ સાથે તમારા મન કે વિચારોને અથડાવવા નહીં. જ્ઞાનીની મશ્કરી ન કરવી કે તેના વિષે ઘસાતું ન બોલવું. વ્યક્તિએ પોતાની પ્રકૃતિને સમજીને તે મુજબ જ્ઞાની સાથે તેટલા પ્રમાણમાં સંબંધ રખાય. જ્ઞાનીનો જેટલો તાપ જીરવાય તેટલો સંબંધ રાખવો.

સત્સંગ ક્રમાંક [889] 08 MAY 2005 B

- ક્યારેક સતત અન્યને નુકસાન કરવાના કે ખરાબ વિચારો આવતા હોય પરંતુ થોડી વાર પછી અચાનક ધ્યાન જાય કે "અરે.. આ હું શું કરું છું ?/વિચારું છું ? આમ ન થવું જોઈએ" – તો આ આત્માએ પ્રકાશ ફેંક્યો - એટલે આગળના વિચારો ભૂંસાઈ જશે. પણ તેને બદલે જો એમ થાય કે "બરોબર છે. તેને તો પાઠ ભણાવવો જ જોઈએ- તેને લેસનની જરૂર જ છે" – તો તમે વ્યાજસહિત ફસાઈ જાઓ છો કારણ કે તમે નિર્ણાયક બન્યા.
- વિચારો તો આવશે જ- પણ તેની આસક્તિ ખરાબ છે. જો કોઈ આખો દિવસ સારું સારું વાંચે તેના કરતાં પણ આત્માનો વિચાર કે "પોતાનો આ ખોટો વિચાર છે" – તે વધુ ફાયદો કરે છે. મનનું સતત નિરીક્ષણ કરો- ભલે મન ચોખ્ખું ન થાય.
- અંદર જે તાપ લાગે છે તે અહંકારને લાગે છે- આ તાપ આત્માને કે ચિત્તશુદ્ધિને ન લાગે. આ તાપ અહંકારને બાળશે – જે પવિત્ર ક્રિયા છે. સત્સંગમાં અહંકાર ન બળે. જ્યાં

<u>અહંકારથી વિપરીત થયું ત્યાં તે અહંકાર ભડકે બળે છે અને આ તાપ આત્મા તરફી છે.</u> આમ થાય ત્યારે અહંકારને બળવા દેવો. દ્રષ્ટા બની જાઓ.

- ઘણી વાર અંદરથી હૃદય/મન ઝીણું ઝીણું બળે છે- જેમાં અહંકાર બળતો નથી. બાજુવાળાને પણ ખબર ન પડે. તેનાથી ચિત્તશુદ્ધિ ન થાય. <u>જો અહંકાર બળે તો જ ચિત્તશુદ્ધિ થાય.</u> આ કામ ધ્યાન/ધર્મ/પૂજાથી ન થાય. અહંકારને જો માર પડે તો જ બળશે- તો જ ચિત્તશુદ્ધિ થશે. સારું વર્તન/વહેવાર વગેરેથી અહંકાર નહીં બળે. <u>કર્મ સૂક્ષ્મ અહંકારથી બને છે- સ્થૂળ અહંકારથી નહીં.</u> ભણેલી વ્યક્તિનો અહંકાર બહારથી ન દેખાય પણ અંદરથી સૂક્ષ્મ વેર/અહંકાર હોય છે.
- ભલે ગમે તેટલું દુ:ખ થાય/રોવું આવે/સંકટ આવે તોપણ અહંકારને બાળવો જ પડે, અહંકારને ચોખ્ખો કરવો પડે, ચિત્તશુદ્ધિ કરવી પડે. આંતરતપ કરવું જ પડે. આ અઘરું છે પણ શક્તિ મુજબ કરવું.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [891] 22 MAY 2005 A</u>

- ધ્યાનમાં તન/મન/બુદ્ધિ/કાળ/વાતાવરણ જોવાનાં હોય છે. તે કેમ કરવું ?
- જે વસ્તુ ક્ષણે ક્ષણે બદલાય છે/ચંચળ છે/નાશ પામે છે/ક્ષણભંગુર છે – તે અનાત્મા છે.
- જે સતત પલટાઈ રહ્યું છે/સતત ફરે છે તેને પળ પળ નીરખો/જુઓ. પણ લોકો તો મૂર્તિ/દેવને જુએ છે- જે નથી જોવાનું. પ્રથમ તો અનાત્માને જુઓ.
- જે જોઈ શકાય/અનુભવી શકાય તે અનાત્મા જ હોય. એટલે દેવની મૂર્તિ પણ અનાત્મામાં જ આવે- એટલે જ પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરાય છે.
- આપની અંદર એક આત્માની શક્તિ છે જેને કોઇ સ્પર્શી શકતું નથી. આત્મા નિરાળો છે- તે 'હું' જ છું. પણ જેને આપણે 'હું' કહીએ છીએ તે શરીર હું નથી.
- અનાત્મા એ પાર્થિવ તરંગો/અણુઓ છે- જેમાં ચેતન સ્વરૂપ ભળેલું છે. આપણા મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત સાથે આત્માની જે ચેતના ભળેલી છે તેને 'મનોવૈજ્ઞાનિક ચેતના' કહે છે- જે આત્મા નથી. આ મનોવૈજ્ઞાનિક ચેતના સત્સંગમાં સાંભળી રહી છે.
- આ મનોવૈજ્ઞાનિક ચેતનાને કારણે વ્યક્તિને આભાસ થયો છે કે આ મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત 'હું છું'- કારણ કે અંદરના આત્માએ મન/બુદ્ધિ/ચિત્તને પ્રકાશિત કર્યા છે- જે મનોવૈજ્ઞાનિક ચેતના છે.
- જ્ઞાની પુરુષનું કામ આ આભાસ છોડાવવાનું છે- જેથી વ્યક્તિ અનાત્માથી છૂટી જાય- મનોમય ચેતનાથી છૂટી જાય.
- ક્ષેત્ર અને કાળમાં મનોમય ચેતન હોતું નથી એટલે ત્યાં ભ્રાંતિ થતી નથી – પણ મન/બુદ્ધિ/ચિત્તમાં થાય છે.
- જો આત્મા નીકળી જાય તો મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર/શરીર જડ થઈ જાય છે. નામ ન રહ્યું. નામ મનોમય ચેતનાને કારણે છે.
- મનોમય ચેતનાને કારણે અંદર ઘણી ગૂંથણી થઈ જાય છે, અને વ્યક્તિ જો પુરુષાર્થ ન કરે તો વ્યક્તિને આત્મા ન મળે. કારણ કે શરીર/મન/બુદ્ધિની પ્રકૃતિ પકડી રાખે છે. આંખ/કાન/જીભ/મન/બુદ્ધિ વગેરેની શક્તિ જો પોતાની ઇન્દ્રિયોમાં જ ચાલ્યા કરે તો આત્મા મળે નહીં.
- વ્યક્તિ અંદરના તણખાને ચિદાકાશમાં ઓળખી લે ત્યારે દુ:ખમુક્તિનો પ્રારંભ થાય- આધિ (માનસિક હોય), વ્યાધિ (શરીરનું દુ:ખ), ઉપાધિ (બહારથી આવતું દુ:ખ).
- જો મન ઉપર દ્રષ્ટિ ન રાખો તો મન તો વધશે જ- અને વ્યક્તિની શક્તિને ખાઈ જશે. એટલે બધે જ મન ન લગાડવું. તમે 'જોશો' તો પ્રકૃતિના અણુઓ વીખરાઈ જશે અને જ્ઞાની/જ્ઞાન/મુક્તિના પરમાણુઓ દાખલ થશે.
- આંખ બંધ કરીને અંદર જુઓ અને કહો કે "અંતરિક્ષની મહાશક્તિઓ/જ્ઞાન શક્તિઓ/વિધેયક શક્તિઓનું હું આહ્વાન કરું છું".
- 1. <u>જ્યાં સુધી વ્યક્તિને આત્માનો કે અંતરિક્ષની મહાશક્તિનો અનુભવ નથી,</u> તેમનો હાથ કોઈએ ઝાલ્યો નથી - તેમણે પોતે 'અનાથ' અને લાચાર છે તેવો અનુભવ કરવો જોઈએ. 'ગુરુ બિન જ્ઞાન નહીં' (શરીરધારી ગુરુ નહીં પણ ગુરુતત્ત્વ) – આ ગુરુચાવી

છે. અહીં માનસિક વિચાર નહીં ચાલે. વ્યક્તિએ મનોવૈજ્ઞાનિક ચેતનામાંથી અવિનાશી/શાશ્વત ચેતનામાં જવાનું છે.

- વ્યક્તિને પરમ ચૈતન્યની શક્તિનો કરંટ મળવો જોઈએ. અંતરિક્ષમાં કેટલાંક શાશ્વત તત્ત્વો છે. ધ્યાનમાં શાંતિથી તેનું અનુસંધાન કરો- તો ત્યાં સંબંધ થઈ જશે અને મોટી શક્તિનું આહ્વાન થઈ જશે- અને ધીમે ધીમે અહંકાર ગળવાનો શરૂ થઈ જશે.
- 2. કેટલાકને સતત સત્સંગ/સ્વાધ્યાય વગેરેથી અંદર સાક્ષી/મેગ્નેટિક સેંટર ઊભું થયેલ હોય છે- ભલે તેની પ્રકૃતિની કચાશ હોય કે આત્મજ્ઞાન ન હોય. નિરંતર ચિંતન/મનન વગેરેથી સાક્ષી ઊભો થશે અને કામ સહેલું થશે.
- કોઈ પણ ઉપાયે મેગ્નેટિક સેંટર (Witness/સાક્ષી) ઊભો કરો. આ ઊભું કરવા માટે સમય નહીં પણ દ્રષ્ટિ જોઈશે. સતત ચિત્તમાં એમ રાખો કે મારી અંદર 'શાશ્વત પરમાણુઓ' આવે. ગરજ ઊભી કરો. વ્યક્તિ કેન્સર મટાડવા દોડશે પણ ભવરોગ/જન્મમૃત્યુનો રોગ મટાડવા માટે દોડતી નથી. શક્ય હોય તો રોજ કલાક- બે કલાકનો સમય ફાળવો. ચિત્તને સતત જોડેલું રાખો. (સમ્યક્ સ્મરણ). આશય રાખો.

સત્સંગ ક્રમાંક [891] 22 MAY 2005 B

- 3. જેને સાક્ષી બની ગયો હોય તેને માટે - વ્યક્તિએ આ સાક્ષીનો પહાડ ઓગાળવો પડશે. કારણ કે સાક્ષી તમને જ્ઞાનમાં નહીં જવા દે અને અજ્ઞાનમાં પણ નહીં જવા દે.
- મનમાં ભાવ કરો કે "મારું સાક્ષીત્વ ઓગળી જાય" - તો ધીમે ધીમે જ્ઞાતાનો જન્મ થાય છે. જ્ઞાનમાંથી જન્મે તે જ્ઞાતા, શુભ ભાવમાંથી જન્મે તે સાક્ષી. હવે આ ત્રીજા સ્ટેપમાં નીરખવા અને પરખવાની વાત શરૂ થાય છે. જ્ઞાતાની આગમાં પ્રત્યેક પળમાં બંધન કપાય છે.
- જ્ઞાતાનું લક્ષણ એ છે કે અંદરથી ધીમો ધીમો આનંદ સતત ચાલુ જ રહે છે- ભલે ગમે તે થાય. જ્યારે સાક્ષીમાં આનંદ ન થાય- થોડું સારું લાગે. શરીરની વિદાય થતી હોય તોપણ જ્ઞાતાને તો આનંદ જ હોય. ગમે તેવા કામમાં હંમેશાં આનંદ જ હોય.
- સમજણનું સુખ એ સુખ છે. સુખના પરમાણુઓ અવિનાશી નથી- આનંદના પરમાણુઓ અવિનાશી છે.
- જ્ઞાની પાસેથી જ્ઞાતા મેળવવા કઈં પણ આપી દેવું. મનમાં ભાવ કરો કે અંદરના અંત:કરણના પરમાણુઓ બળે છે. જ્ઞાની સાથે ભાવથી જોડાઓ. અંદર મનથી બધું જ છોડો- તો જ જ્ઞાતા જાગશે.
- સતત જુઓ કે શરીર/મન/બુધ્ધિ/અહંકાર/વિચાર જડ છે.
- પૂર્ણ પ્રકાશ/જ્ઞાન થયા પછી જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા નથી રહેતો. ફક્ત 'જાણનાર' જ રહે છે.
- અહંકાર કાઢવો કઈ રીતે?
- જેને પણ આ પ્રશ્ન થશે તેની અહંકારની શક્તિ વધશે. કારણ કે "મારે મારો અહંકાર કાઢવો છે" તેવું જે બોલે છે તે પણ અહંકાર જ છે.
- અહંકારને 'જોવા' થી તે નબળો પડશે. તેને અંતરની દ્રષ્ટિથી જુઓ. તેની માવજત અને સંભાળ લેવાથી અને તેને ભાવથી જોવાથી તમે તેનાથી છૂટશો. અહંકાર સાથે વેર ન બાંધો. કારણ કે સવળો અહંકાર તમને સાધના કરાવશે- પ્રકાશ તરફ લઈ જશે. આત્માના શરણે પડેલો અહંકાર સાધના કરાવશે.
- જો અહંકાર બુધ્ધિકેન્દ્રી હોય તો તે આત્માવિરોધી (અવળો અહંકાર) હોય- એટલે સાધનાનો શ્રમ નકામો જાય.
- શરૂઆતમાં અહંકારથી પ્રકૃતિ જોવી- ત્યાર બાદ સાક્ષીમાં રાખો- ત્યાર બાદ 'જુઓ' (જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા).
- આંખની જોવાની શક્તિ અહંકારમાંથી નથી આવતી. પણ જોવાની સાથે જ્યારે સ્મૃતિ કે વિચાર કે પૂર્વાનુભવ ભળે છે કે તરત જ અહંકારનો પ્રારંભ થાય છે. એટલે કાયમી જાગૃતિ રાખો. તમારા કુટુંબમાં પણ તમે બધાંને સંબંધથી જ જુઓ છો- તે અહંકાર છે. તમે જ્યારે કોઈ પક્ષીને ફક્ત જુઓ છો તે નિસર્ગની શક્તિ છે- અહંકાર નથી. જાગૃતિ રાખશો એટલે અહંકાર ઘસાવા લાગે અને સવળો અહંકાર થાય.

- **અહંકાર વસ્તુ નથી પણ તે ભ્રાંતિ/કલ્પના છે. શ્વાસની જાગૃતિ રાખો તોપણ કલ્પના કપાય છે. સવળા અહંકારથી મિથ્યાદ્રષ્ટિ જાય છે.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [892] 29 MAY 2005 A</u>

- **સ્થિતિ,ઉપસ્થિતિ અને અનુપસ્થિતિમાં પતંજલિ યોગની દ્રષ્ટિએ ચિત્તની ભૂમિકા શું?**
- **ઘણાની સ્થિતિ શરીરમાં હોય છે- જ્યારે સાધકો ઊંચા વિચારો/ધ્યાન/પ્રજ્ઞાની જાગૃતિની સ્થિતિમાં હોય. માત્ર સ્થિતિ ન હોય પણ દશામાં હોય.**
- **જો સ્થિતિ શરીરની હોય તો તે સૌથી નિમ્ન હોય છે. જુદી જુદી સ્થિતિઓ શારીરિક/માનસિક/ભાવાત્મક/પ્રાણગત/સાક્ષીગત કે પ્રજ્ઞાગત હોઈ શકે છે.**
- **ઉપસ્થિતિ- ઉપ એટલે પાસે. વ્યક્તિ મૂળ સ્થિતિ (સ્વરૂપ)ની નજીક હોય, આશય સ્વરૂપ તરફ ચોંટેલો હોય. જેની અવસ્થા ખરેખર આત્મામાં જ હોય- તો તેની પાસે બેઠેલાની ઉપસ્થિતિ આત્માની નજીક છે. દશા એટલે 'જે છે તે છે'. ઉપસ્થિતિ એ દશા નથી. ઉપસ્થિતિ બદલાય છે.**
- **અનુપસ્થિતિ એટલે ગેરહાજર. વ્યક્તિ ભૌતિક રીતે હાજર હોય તેમ છતાં ચિત્તથી ગેરહાજર હોય.**
- **ખોરાક જેટલા વાગ્યે બને તેટલા વાગ્યાના કાળના પરમાણુઓ તેમાં હોય. જેની ચિત્તની ઉપસ્થિતિ સાર્વત્રિક હોય તે આ જાણી શકે. કૃપાળુદેવ રસોઈને ફક્ત જોઈને કહેતા કે "મીઠું ઓછું છે".**
- **વ્યક્તિ ભલે વાત કરે/કામ કરે- પણ આંતરિક રીતે જુએ કે "જો આત્મા છે તો મારી વાત/કામ થાય છે" – તો વ્યક્તિ આત્માની સ્થિતિમાં છે. સવારે ઊઠો ત્યારે જુઓ કે "આ શરીર સૂતું હતું- હવે તે ઊઠે છે – પણ આત્મા સૂતો નથી તે 'જુઓ'.**
- **<u>જ્ઞાની પુરુષો ઊંઘમાં પણ હાજર હોય. તે ઊંઘતા શરીરને જોયા કરે છે. આવી વ્યક્તિ મૃત્યુને પણ જોઈ શકશે.</u>**
- **બધે દુ:ખ વ્યાપી રહ્યું હોય તો આપણી સાધનાને કારણે બીજા પ્રત્યે અનુકંપા આવે. તો આપણી અનુકંપા અને જ્ઞાનીની અનુકંપામાં શું ફેર હોય છે ?**
- **જે પોતે જાણતો નથી કે "હું કોણ છું?" તે વ્યક્તિ દુ:ખી છે. તેની દરેક ક્રિયા હંમેશાં દુ:ખ વધારશે- કારણ કે તેના હાથમાં સ્થૂળ શરીર જ છે- કેન્દ્ર હાથમાં નથી.**
- **સત્સંગને કારણે દર્શન પ્રાપ્ત થાય છે- કે દુ:ખનું કારણ અહંકાર છે અને આ મિથ્યાદ્રષ્ટિ મટાડવી જોઈએ. એટલે તેમાં હૃદયનો ભાવ/પ્રાણનો ભાવ/ગુણો ડેવલપ થાય છે, અને શારીરિક તથા માનસિક મહત્ત્વાકાંક્ષા ઘટે છે. આથી શક્તિનો ખર્ચ બચે અને અનુકંપા જાગે- પોતાના ઉપર સ્ટ્રેસ/દબાણ આવે. પણ ભૂલ એ થાય છે કે "હું સુખી છું અને સામેવાળો દુ:ખી છે" – તેમ માનો છો. ભલે તમારો સવળો અહંકાર છે અને સામેનો અવળો અહંકાર છે – પણ બંને અહંકાર જ છે. એટલે મૈત્રી અપાય કે સામેવાળાનું દુ:ખ દૂર થાય. <u>આપણે બીજાને મદદ/સહાય કરી શકતાં નથી. એક દ્રવ્ય બીજા દ્રવ્યને મદદ ન કરી શકે. પણ જો તમે શાંત થાઓ તો તે શાંતિ બીજાને પહોંચે.</u>**
- **જ્યારે દુ:ખ બીજાને થાય અને કંપ/અસર પોતાનામાં અનુભવાય તેને અનુકંપા કહે છે. જ્ઞાની અહંકારથી જીવતા નથી- પણ પૂર્ણ ચૈતન્યથી જીવે છે. તેની અનુકંપા દુ:ખ/ભાવમાંથી ન ઊઠે- પણ તે અનુભવશે કે આ બીજાનું શરીર જે દુ:ખ અનુભવે છે તે હું જ છું- તે એકતાનો અનુભવ કરે છે. અહીં જ્ઞાનીને દુ:ખની એકરૂપતા નથી- એટલે દુ:ખ હોય તે દુ:ખરૂપે રહેતું જ નથી- તાદાત્મ્ય નથી. જાણનારના પરમાણુઓ અને દુ:ખના પરમાણુઓ જુદા છે. જ્ઞાની પોતાના મહાસુખથી દુ:ખને જોશે. જ્ઞાની પોતે જાણપણાથી જે કંઈ કરે તે કૃપા જ છે. જ્ઞાની શરીરને પોતાનું નથી માનતા એટલે સામેની વ્યક્તિની જાગૃતિમાં સળવળાટ થાય છે – એટલે તેનું દુ:ખ ઘટી જાય છે- તે દુ:ખથી અલિપ્ત થઈ જાય છે. અહીં કોઈ દુ:ખને ભોગવનાર નહીં રહે. જ્ઞાની પુરુષની અનુકંપા 'જાગૃતિના ભાવ' ની હોય છે.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [892] 29 MAY 2005 B</u>

- સુખની અપેક્ષા કોને કારણે રહે છે ?
- બાળકને પણ જન્મથી જ શરીરને સુખ આપવું છે. સુખનું મૂળ આત્મામાં પડેલું છે. મોટા થઈને પૈસા/કલા/ક્રિયા વગેરેમાંથી તે સુખ શોધે છે- તે પરિપક્વતાનો અભાવ છે. વાસ્તવમાં તેને આત્માનું સુખ જોઈએ છે.
- વ્યક્તિ આત્માથી ગુમરાહ છે અને આત્માનો વિયોગ છે એટલે અન્ય જગ્યાએ સુખ શોધે છે- એટલે મિથ્યાત્વની એકતા થઈ ગઈ છે. જાતને જાણે એટલે સુખ અંદરથી જ આવશે.
- જે જગત પાસેથી સુખ માંગતો અટકે તેને આત્માનું સુખ મળે. પણ યાદ રાખો કે તમારે તો પ્રાણીમાત્રને સુખ જ આપવાનું છે. આ બોલવું સહેલું છે પણ પ્રેક્ટિકલ અઘરું છે. જ્ઞાન મેળવવા માટે કોઈને દુ:ખ ન અપાય. વ્યક્તિને મળ/વિક્ષેપ/આવરણ નડે છે.
- પ્રતીક ભક્તિમાં સામે કોઈ હોય છે. પરાભક્તિમાં અંતમાં બંને છેડા ખાલી થઈ જવા જોઈએ. ગુરુ/શિષ્ય એક થાય છે. જો એક છેડો રહે તો – તે પરાભક્તિ નહીં પણ પ્રતીક ભક્તિ રહેશે. રામકૃષ્ણને કાલીની પ્રતીક ભક્તિ હતી પણ અંતે તેઓ કહે છે કે "રામ પણ હું છું, કૃષ્ણ પણ હું છું, કાલી પણ હું છું" – આમ બધું એક થઈ જાય છે.
- જ્ઞાનીની કરુણા અને અનુકંપામાં ભેદ હોય ?
- જ્ઞાનીની શક્તિ વૈશ્વિક હોય છે. તે બધાં ઉપર કાર્ય કરે છે. અનુકંપા એ સ્વરૂપનો સ્વભાવ નથી. જ્ઞાનીના જ્ઞાનનો પ્રકાશ ઢાંચામાંથી આવે છે. તેમાંથી કંપ પેદા થાય છે- અને તે શુધ્ધ વર્તમાનમાં જે બનવું હોય તે બનવા દે છે.
- <u>દયા - મનોમય ચેતનામાંથી આવે છે.</u> એટલે સામેનો વિરોધ કરે તો દયામાંથી ક્રોધ કે નિર્દયતા આવે.
- <u>કરુણામાં – દુ:ખી સામેના છે પણ લાચારી/પીડા પોતે અનુભવશે</u>. હવે સામેની વ્યક્તિ વિરોધી થાય તોપણ તમારામાં ક્રોધ/લોભ ઊભા થતા નથી.
- <u>મુદિતા એટલે સામેનો માણસ સુખી છે – તો જ્ઞાનીને તેની સાથે મુદિતા થાય- તેના આનંદ સાથે એક થાય.</u> લોકો બીજાના સુખને જોઈને ઈર્ષા કરશે અને વિચારશે કે મને આવું સુખ નથી. અહીં મુદિતા એટલે મનથી ખોટું ખોટું રાજી થવું તે નહીં. બીજાના સુખનો રાજીપો અંદરથી આવવો જોઈએ.
- મુદિતાના ભાવથી જે ઈર્ષા જાય છે તે ઉપરથી જાય છે- અને ક્રિયા ચોખ્ખી થાય છે, પણ અંદરનું ઝેર (મત્સર) નહીં જાય. આ ઝેર તો સત તત્ત્વથી જ જાય. ઘણાની વાણી/ઇરાદો વગેરે ચોખ્ખું હોય પણ અંદર ઝેર હશે. ઘણી વ્યક્તિ વ્યવહારમાં ઘણી મીઠી હોય પણ અંદરથી બધું ઝેરી/ઊંધું હોય.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [893] 05 JUN 2005 A</u>

- સત્સંગમાં સાધકોને માનસિક રીતે ઓછું મળવું તેમ કહેવાય છે- આનો પ્રકાશ પાડો. સાધકોએ અંદરોઅંદર કેવા ભાવ રાખવા જોઈએ ? સત્સંગનું સુખ છે તે કેવા પ્રકારનું સુખ કહેવાય ?
- માનસિક સંબંધ ઓછા રાખવા કારણ કે મનનો મેલ ઉતારવાનો છે- તેથી સુખ વહેતું શરૂ થઈ જાય. જ્ઞાની મેલને સક્રિય કરતા નથી અને સીધેસીધો જ્ઞાનનો પ્રકાશ રેલાવે છે. મળવાથી બંને બાજુના મનના મેલ એકબીજામાં દાખલ થાય છે. અહીં અનિવાર્ય સંબંધો જાળવવા પડે- પણ બિનજરૂરી સંબંધો ઘટાડો. નહિતર તમે જ્ઞાનનો લાભ ગુમાવશો.
- બીજામાં રસ લેવાની નિષ્ક્રિયતા રાખવી- તેને ન હળવું કે ન મળવું કહે છે. નહિતર સત્સંગ ઊગે નહીં. પ્રેક્ટિકલ કરવું જ પડે. જો તમારામાં જ્ઞાન ઊતરે તો જ્ઞાની મોજૂદ છે.
- મન/બુધ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર સક્રિય હોય તેને માનસિક સંબંધ કહેવાય- તે જ્ઞાનને કાપતો જાય. તે મનોમય ચેતના છે- અને જન્મમરણનું કારણ છે.

- <u>જો માનસિક ક્રિયા ફરજિયાત કરવી પડે તો દ્રષ્ટા બનીને જીવો</u>. સગાં/પાડોશી/મિત્રો વગેરેને ફરજિયાત મળવું પડે ત્યારે આમ કરો. <u>વ્યવહાર કરતી વખતે દ્રષ્ટા બનો.</u> સ્વાધ્યાય કરો. ખટપટમાંથી બચો. <u>બધી જ જગ્યાએ મન લગાડવાનો આશય ન રાખવો.</u> માનસિક જીવનથી બચો અને આશય મજબૂત રાખો. અહીં <u>આશય મહત્ત્વનો છે. માનસિક ચેતના અધ્યાત્મનું ધોવાણ કરી નાખશે.</u>
- જો પરામાં જવાનો નિશ્ચય પાકો જ હોય અને બહારના સંબંધો ઓછા જ રાખતાં હોઈએ – પરંતુ કુટુંબના સંબંધો જ આંતરતા હોય તો શું કરવું ?
- જો તમારો આશય તીવ્ર હોય કે "મારે તો ભગવદ્જીવન જ જીવવું છે" – તો તમે સલામત છો. અહીં તમારી દોષ દ્રષ્ટિ પણ જવાબદાર છે અને કારણો તમારી અંદર જ પડેલાં છે. પરંતુ કારણોમાં પડવાને બદલે જુઓ કે તે માત્ર નિમિત્ત છે. તેના તરફ દ્વેષ ન રાખવો- પણ <u>જાગૃતિ રાખીને અંદરથી અલિપ્ત રહો – 'જુઓ'.</u> નિમિત્તમાંથી તમારે પસાર થવું જ પડશે. ધીમે ધીમે પ્રગતિનું બળ વધતું જશે. ડર ન રાખો પણ તમારે આમાંથી જ માર્ગ કરવાનો છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [893] 05 JUN 2005 B</u>

- અહીં આપણી શક્તિ નિરાકરણમાં નથી વાપરવાની- આ તો અહંકાર બોલે છે. આપણે નિરાકરણ ન લાવી શકીએ.
- શક્તિ ક્યાં વાપરવી ? મનમાં ઊભા થતા ઉદ્વેગ/પીડા/ડિપ્રેશન/મનોદબાણને હું જાણી રહ્યો છું. <u>મન જે સંવેદી રહ્યું છે તે સંવેદનાથી પારમિતા પ્રજ્ઞામાં નથી જવાતું- પણ 'જાણપણા' થી જવાય છે. મનની સંવેદનામાં શક્તિ ન ખર્ચો- પણ સંવેદનાને ઓળખનાર તત્ત્વ અંદર છે- ત્યાં વજન મૂકો</u>. ચિત્તમાં આવતા ઉદ્વેગ વગેરેથી છૂટા પડો. જેણે 'જાણ્યું' તે બચી જશે. 'જાણપણા' નો અગ્નિ અંતરાયોને બાળી નાંખશે. તમારે કુટુંબમાં નાટકનો રોલ ભજવવાનો છે.
- અંતરાયો એ અહંકારની ભ્રાંતિ છે. અહંકાર શાંત થતાં જ તે નહીં રહે.
- ગુર્જિએફના પ્રભાવ 'A' અને પ્રભાવ 'B' નિરર્થક છે. પ્રભાવ 'C' – પરાનો પ્રભાવ છે. તેના વગર કંઈ ન થઈ શકે. (A એટલે વ્યક્તિગત, B એટલે વ્યક્તિના જેવા બીજાઓ. પરંતુ A અને B બંને માનસિક છે- તેનાથી કંઈ નહીં થાય).
- સતત જુઓ કે અશુદ્ધિ કેમ દૂર થાય- તો મદદ/સહાય મળે.
- તમારે જોવું જોઈએ કે સામેની ચેતના માનસિક છે? તે કંઈ કરી ન શકે. આવી માનસિક ચેતનાને અટકાવવી કેમ? ક્રિયાની સામે ક્રિયા ન મૂકવી- તે દ્વંદ્વ ઊભો કરશે. માનસિક ચેતના ક્રિયાથી નહીં બદલાય- પણ જ્ઞાનની સમજણથી બદલાશે.
- સમજણનો પ્રકાશ મનોમય ચેતનાને દૂર કરે છે. <u>કંઈ કરવાથી અધ્યાત્મ ન આવે.</u> જેની પાસે પરાચેતના હોય તેની સાથે મૈત્રી રાખો. સંગ સારો રાખવો.
- સત્તા/પૈસા વગેરેનો પ્રભાવ તમારી માનસિક ચેતના છે. તે તમારી ચેતનાને બદલવા દેતું નથી. તમને જે 'સ્વભાવ' ની બહાર રાખે તે 'પ્રભાવ'. સમજણમાં આવો. તમારી દ્રષ્ટિ બદલો. 'જાણેલા' માણસ પર નિરંતર દ્રષ્ટિ રાખો.
- પીડા અંદર થતી હોય તો તેના 'જાણનાર' બનો- તેથી તેનો અગ્નિ પીડાનો નાશ કરે. પીડાથી ગભરાવું નહીં/ભાગવું નહીં. પીડાને ઓળખો/સમજો.
- અધ્યાત્મને તમારી અંદર લાવવું. બહાર સંસારમાં આધ્યાત્મિકતાનો દેખાડો કરવો નહીં.
- અકારણ મિથ્યા અહંકાર અને મિથ્યા વિચાર આવે તો શુ કરવું ?
- વિચાર એ અહંકાર નથી- તે મન છે- તે ઘણા લાંબા ગાળાથી વ્યવસ્થિત થયેલી પ્રકૃતિની શક્તિ છે. <u>વિચારોને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન ન કરવો.</u>
- અહંકાર આત્માને ઢાંકે છે. ફક્ત એમ રાખો કે વિચાર એ પ્રકૃતિનો અવાજ છે. વિચાર એ 'તમે' નથી. જ્યાં સુધી ચેતના બદલે નહીં ત્યાં સુધી વિચારો રહેશે. તેને ફક્ત જોયા કરો- બીજું કંઈ નહીં.

- વ્યક્તિનું 'હોવાપણું' છે તેની અનુભૂતિ ન થાય પણ બીજું મિથ્યા કર્તાપદ કે "હું શરીર/મન/બુદ્ધિ/વિચાર વગેરે છું" – તે અહંકાર છે. હવે અહંકારે કર્તાપદ લીધું એટલે તે 24 કલાક તેની જ વકીલાત કરશે- ભલે તે સાચું હોય કે ખોટું હોય. તેમાંથી રાગ અને દ્વેષ આવશે. અહંકાર છે તો 'મારું' છે. અહંકારને હજારો માથાં છે. ચિત્ત/ક્રિયા/વાણી/પ્રાણ/બુદ્ધિ/વિનય/વિવેક/નમ્રતા/સાધના/તપ વગેરેનો અહંકાર. સત્સંગમાં પણ અહંકાર તેના બેકગ્રાઉંડમાં તો હોય જ . અહંકાર એ મનોમય ચેતના છે. તેને ઢાંકવો સહેલો છે પણ કાઢવો અઘરો છે. તે મિથ્યા કલ્પના/આભાસ છે- તે કોઈ વસ્તુ નથી. તમારા વિચારો તો પરમાણુઓ છે પણ અહંકાર તો પરમાણુ પણ નથી.
- અહંકારમાં વ્યક્તિને પોતાનો 'હું' દેખાય છે. વાસ્તવમાં તે વ્યક્તિ 'ચેતન' છે. (રજ્જુ/સર્પ) અહંકારમાંથી ઝઘડા/માન/દ્વેષ વગેરે આવે છે.
- ભયનું કેન્દ્રસ્થાન અહંકાર/મનોમય ચેતના છે. આ અહંકારની મિથ્યાદ્રષ્ટિ કેમ જાય?
- મનનાં વલણ મિથ્યાદ્રષ્ટિએ બનાવ્યાં. (હું આ ... વગેરે) સત્સંગથી 'જુઓ' અને સમજો કે "હું આ નથી" વગેરે. સમજણનું સુખ નિરંતર અહંકારને ઘટાડશે. <u>નિરંતર સાચી સમજણ મેળવો.</u> આ દરેક ક્રિયા કોણ કરે છે? 'જુઓ' અને સમજો. તમે તમારા અહંકારના વકીલ ન બનો. વહેવારમાં ખોટો અહંકાર રાખવો પડે પણ અંદરથી ન રાખવો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [894] 12 JUN 2005 A</u>

- જેને સીધી રેખામાં જવું છે તેણે મનનો ઉપયોગ ઘટાડી નાખવો જોઈએ. તો 'મનનો ઉપયોગ' એટલે શું ?
- જો દિવસ દરમ્યાન બધું જ કામ મનને સંતૃપ્તિ મળે તેમ થતું રહેતું હોય તો આ સીધી રેખાનો માર્ગ નથી- ભલે તમારી કે મંડળ કે કાર્યની પ્રતિષ્ઠા હોય. આમાં ભલે સાત્ત્વિક સુખ મળે છે પણ ગોળ ગોળ ફરાય છે – તેથી દુ:ખ કપાશે નહીં.
- ઉપ= પાસે, યોગ = જોડાવું. જો સીધી રેખામાં ચાલવું હોય તો વ્યક્તિએ મન સાથે જોડાવામાં બીક રાખવી. મનનો ઉપયોગ કરવામાં બીક રાખવી. મનના ઉપયોગથી જ આત્મા પુરાઈ ગયો છે. જ્ઞાની પુરુષો તેની ચેતના/સત તત્ત્વનો ઉપયોગ કરે છે- જ્યારે સંસારીઓ જે મનોદૈહિક ચેતના વાપરે છે- તે પરાચેતના નથી. <u>મન અને શરીર ચલાવવા માટેની ચેતના મનોદૈહિક ચેતના છે - તે ચાલી જાય એટલે જીવ જતો રહેશે</u>.
- જે સતત મનનો ઉપયોગ કરે તે સંસારી- ભલે તે સાધુ દેખાય. <u>મનોદૈહિક ચેતનાના ઉપયોગથી જન્મમરણ વધતાં જાય. મનની ચેતનાને જે 'જુએ' છે તે તેના ઉપભોગ (Consumption) થી બહાર ચાલ્યો જાય છે</u>. અંતરાત્મા હોય તે મનોદૈહિક ચેતનાને 'જાણે' – તેના ઉપયોગમાં ન ચાલ્યા જાય. <u>મનોદૈહિક ચેતના મન + શરીરના સંચાલન માટે છે. તેમાં ભળવાનું નથી. જ્યારે વ્યક્તિ 'જુએ' છે ત્યારે તેમાં મનનો ઉપયોગ નથી</u>.
- મનોદૈહિક ચેતનાને બંધ (સ્વિચ ઓફ) ન કરી શકાય – પણ તેના સાક્ષી/દ્રષ્ટા રહેવાનું છે. દા.ત. <u>સાંભળતી વખતે "હું દૂરથી જોઈ રહ્યો છું અને મારું શ્રવણતંત્ર સાંભળી રહ્યું છે"</u>. મનમાં ભળવું નહીં- પણ મન અને બુદ્ધિને જોવાનાં છે. ગીતા મુજબ <u>ઇન્દ્રિયો પોતાના સ્વભાવમાં પ્રવર્તે છે – તમે તમારા ધર્મમાં રહો. તમને ખબર નથી કે તમે જોવા/સાંભળવા/બોલવા/સૂંઘવા બધાંમાં ભળી જ જાઓ છો- પણ જુદા રહો. જોતી આંખને જુઓ, સાંભળતા કાનને સાંભળો, બોલતી જીભ/શબ્દોને જુઓ – તો જ અશુદ્ધિ કપાશે. આંખ, કાન, જીભ વગેરેની ક્રિયા મનોદૈહિક ચેતના જ વાપરે- તે પરાચેતના ન વાપરે</u>. આપણે મનોદૈહિક ચેતનામાં ઘૂસી ગયાં છીએ.
- <u>ઘણા લાંબા સમયે ખબર પડશે કે જે પરાચેતનાથી જોવાય છે તેને પણ જોનાર કોઈ છે. પરાચેતના એ પણ આત્માનો પ્રકાશ છે- જેમ સૂર્યનો પ્રકાશ એ સૂર્ય નથી. આત્માના પ્રકાશથી આપણે મનોદૈહિક ચેતનાને જોઈએ છીએ.</u>
- <u>જ્યારે વ્યક્તિનું બધું જ ચોખ્ખું થાય છે તેમ સૂર્ય સીધો પ્રગટ થાય છે અને બધો જ પ્રકાશ નીકળી જાય છે – ત્યારે ખબર પડે છે કે આ તો આત્માનો પ્રકાશ હતો. જ્યારે પરાનો પ્રકાશ આવે ત્યારે ખબર પડી જાય છે કે આ સુખ ઇંદ્રિયનું સુખ નથી/જગતનું</u>

સુખ નથી/સંવેદનાનું સુખ નથી પણ ઇંદ્રિયની પેલે પારનું સુખ છે. આ બધું જ ખસી જાય ત્યારે ખબર પડે છે કે આત્મા એ વસ્તુ/પદાર્થ છે. ચેતના કોઈ વસ્તુ નથી. આત્માના પ્રકાશ દ્વારા આપણે તેના સુધી પહોંચી શકવાના છીએ- ચેતનાના પ્રકાશને ટેકે ટેકે પહોંચાય.

- જો સત્સંગ/જ્ઞાની પ્રત્યે પ્રીતિ રાખો તો વ્યક્તિ સીધી રેખામાં આવી જશે.
- ચિત્ત ડગલે ને પગલે દુ:ખી થાય છે – તે જ બતાવે છે કે હજુ ભવરોગ છે - નહિતર દુ:ખ ન થાય.
- સીધી રેખામાં કઈં કરવા ઉપર ભાર નહીં પડે. ચિત્તમાં સતત એવો ભાવ રાખો અને ડિમાંડ કરો કે "મને તો મૃત્યુમય ઊર્જા જોઈએ જ". આમ સતત થાય એટલે તે સામે આવીને ઊભું રહી જાય. આ આંતર જગતમાં કરવું પડશે. બાહ્ય ક્રિયા નહીં.
- ભલે તમને ચિંતા કે દુ:ખ હોય પણ તમારા મનને સતત જોયા જ કરો.
- દરેક કાર્ય શરીર કરે છે પણ તમે શા માટે શરીરની ચેતનાને સપોર્ટ કરો છો ? તમે ફક્ત તેને જોયા કરો – તેથી તમે જુદા પડશો.

સત્સંગ ક્રમાંક [894] 12 JUN 2005 B

- ઘણા માણસો સતત પોતાના મન/બુદ્ધિને સારી રાખતા હોય છે- પણ જો 'જુઓ' નહીં તો અંતે તો મૃત્યુ પછી કઇં સાથે નહીં આવે. વ્યક્તિએ 'આત્મા' નું જ જીવન જીવવું જોઈએ. આવી વ્યક્તિને મન બુદ્ધિથી નિર્ણયો લેવામાં તાણ વરતાશે. બીજા લોકોની મન/બુદ્ધિની મોજ પાશવી છે – માટે લઘુતાગ્રંથિમાં ન આવવું. ધૈર્ય રાખવું. ધીમે ધીમે તમારી બુદ્ધિ સવળી થશે- તે ભગવદ્ બુદ્ધિ થશે- જે આત્મામાંથી પ્રકાશ ખેંચશે.
- નાડીઓ (ઇડા/પિંગલા/સુષુમ્ણા) નો અભ્યાસ જરૂરી છે કે કેમ ?
- જે લોકો આમાં પડે છે તેઓ તેમાં મન/બુદ્ધિની કસરત કરીને ગોળ ગોળ ફરે છે. ભલે થોડો અભ્યાસ કરાય – પણ આખી જિંદગી ન અપાય. કામ તો તમારે અંદરથી જ કરાય- તે જ સીધી રેખાનો માર્ગ છે.
- સવારે જાગો ત્યારથી જ ચિત્ત આત્માને અર્પણ કરો- એટલે બધી ક્રિયામાં અજ્ઞાન કપાતું જાય. સાથે સાથે જ્ઞાનીને પણ ચિત્તમાં રાખો – તો જ્ઞાનના પ્રકાશથી સહેલું થઈ જશે. મોટી ક્રિયાઓ શોધવી નહીં. ક્રિયાઓ અહંકાર વધારે છે. જ્યારે અહંકાર તો કાઢવાનો છે.
- ગુર્જિએફની સાધના પદ્ધતિ સીધી રેખાની છે ?
- હા. ગુર્જિએફ સીધી રેખાનો જ માણસ છે. બધી સૂફી સાધનાઓ સીધી રેખાની જ છે. જ્યારે કટોકટી આવે ત્યારે તેમાંથી બચવાનો પ્રયત્ન ન કરો – પણ આફતમાં આત્માને જગાડવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારે જાગવાની જરૂર છે.
- શરીરના ધર્મો/વિકારો હોય તે આવવાના જ. પણ તેમાં સ્મૃતિ કે વિચારો ભળે તો તકલીફ છે. ફક્ત તેનું અવલોકન કરો – અને 'જુઓ'. જે થઈ રહ્યું છે તે થવા દો.
- 'હું આત્મા છું', 'હું આત્માને જોઉં છું'– આ બોલાય છે તેમાં 'હું' કોણ છે ?
- જે આત્મા નથી તે બોલે છે. જે મિથ્યાદ્રષ્ટિ/મિથ્યા તત્ત્વ છે તે બોલે છે. જે મને કાયમ દુ:ખ આપે છે તે બોલે છે. અંદરનો દુ:ખીયારો અહમ આત્માને જોશે.
- વ્યક્તિ બુદ્ધિથી આત્માને ભજે છે – પણ સત્સંગથી આ બુદ્ધિ સવળી બુદ્ધિ થાય અને પ્રજ્ઞાશક્તિ જાગે ત્યારે તેનું 'હોવાપણું' અનુભવાય છે.
- સંસારની સાધના મન અને અહમ વડે થાય છે. જ્યારે પ્રજ્ઞાશક્તિ/સમતાભાવ (બધે જ આત્મા છે) આવે તે મનને ઘટાડે. સમતાભાવ હંમેશાં રાખો- તે ધીમે ધીમે જ્ઞાતાભાવમાં લઈ જશે.
- અંદર બોલો કે " મનને બુદ્ધિ સાથે, બુદ્ધિને ચિત્ત સાથે, ચિત્તને પ્રાણ સાથે ભેળવું છું અને બધું જ એક થયા પછી હું આત્મા જોઉં છું"- તો સમતાભાવ આવશે.
- ગુર્જિએફ મુજબ અહંકાર અનેક છે પણ તેને એક કરવા- એટલે સાક્ષીભાવ ઊભો થશે. ત્યાર બાદ જ્ઞાનનાં બીજક આવે ત્યારે વ્યક્તિ આત્માથી મનને જોતો જાય – અને જેમ જેમ જુએ તેમ તેમ મન ખસતું જાય.

- આત્મા આવે એટલે બળ ન વાપરવું પડે- પણ સાધનામાં બળ વાપરવું પડે.
- સ્વપ્નમાં પ્રસંગ/ઘટના સામાન્ય રીતે રિપીટ ન થાય – પરંતુ જો પ્રસંગ/ઘટના સ્વપ્નમાં રિપીટ થાય તેનો મતલબ શું ?
- વ્યવહારમાં મન/બુધ્ધિ સજાગ હોય છે જે અહંકારની જાગૃતિનું સ્વપ્ન છે. અહંકાર જાગે છે પણ તેને ખબર નથી કે "હું કોણ છું ?". જ્ઞાની પુરુષો જગતને સ્વપ્ન માને છે. જાગૃત અવસ્થામાં પણ માણસો તો સ્વપ્ન જ જુએ છે. જ્યારે વ્યક્તિ સૂઈ જાય ત્યારે બુધ્ધિ/અહંકારની જાગૃતિ ન હોય ત્યારે પણ જીવન/મનની ગતિ ચાલુ હોય છે. અહંકાર ખસે એટલે પરમાણુઓ સ્મૃતિમાં પકડાય તે સ્વપ્ન છે.
- સ્વપ્ન રિપીટ થાય તો તેને ભવિષ્યની ઘટના સાથે સંબંધ છે. ઘણી વખત શરીર/મનના રોગ હોય તો ક્યારેક કઈં કરવું પડે.
- <u>જ્ઞાની પુરુષો સ્વપ્નમાં આવે તે સારું કહેવાય. દેવો આવે તે સારું.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [895] 19 JUN 2005 A</u>

- જીવનમાં આત્મા મેળવવો છે અને વ્યવહાર પણ ચાલે છે. પણ વ્યવહારમાં અપેક્ષાઓ આવી જાય છે તો શું કરવું ?
- માણસો સાધનામાં પણ અપેક્ષા અને ઇચ્છાઓ રાખે છે. આત્માનું જ્ઞાન તેને થાય છે જે પોતાની ઇચ્છા/અપેક્ષા/ગમતું છોડે છે. અને જો અણગમતું આવી પડે તેને પ્રભુના પ્રસાદ તરીકે સ્વીકારે છે- આવા લોકો જ આત્મા પામી શક્યા છે અને જ્ઞાન મેળવી શક્યા છે.
- અપેક્ષા ઊભી થવાનું કારણ એ છે કે વ્યક્તિ પોતાના શરીરને માલિક સમજે છે- પોતાની પ્રોપર્ટી/મિલકત માને છે. અહીં શરીરની રક્ષા કરવી પડે, શરીરની સંભાળ અને કાળજી લેવી પડે- પણ આ શરીર મારું નથી તે સમજો. 'મારાપણું' કાઢી નાખો. જેમ બેન્કનો કેશિયર પૈસાને પોતાના નહીં માને તેમ માલિકીભાવ છોડો.
- સ્મૃતિને કારણે જન્મમરણ થાય છે. ડગલે ને પગલે સ્મૃતિ પ્રગટે છે. તમે માત્ર જોનાર અને જાણનાર છો – આમ રાખો તો સ્મૃતિથી નિર્લેપપણું થાય.
- સારા/ખરાબ બધા જ પ્રસંગો ભૂલી જાઓ. તમારા 'માની' સ્વભાવમાં પણ સ્મૃતિ છે. ક્રિયાઓમાં સતત ગાંઠો પડે જ રાખે છે. ઊંઘમાં પણ કર્તાભાવથી ગાંઠ પડે છે. વ્યક્તિ સ્મૃતિથી છૂટી પડતી નથી- સ્મૃતિમાં પોતાનું 'હોવાપણું' સ્થાપી દીધું છે – એટલે જ તે બધે જ સ્મૃતિમાં ચીપકેલી રહે છે.
- સ્મૃતિ મનોદૈહિક ચેતનામાંથી આવી છે. જ્યારે પરાની સ્મૃતિ જુદી છે. તેને આ સ્મૃતિ સાથે સંબંધ નથી.
- સ્મૃતિ વગર ચાલશે નહીં. તે અંત:કરણનો મહત્ત્વનો હિસ્સો છે. પણ સ્મૃતિ સાથેનો સંબંધ છોડવાનો છે. સ્મૃતિથી બંધન થાય છે.
- જ્ઞાની પુરુષ અન્યને વ્યવહારથી માન આપે છે, સત્યથી નહીં. સત્યથી તો બધી જ વ્યક્તિઓ આત્મા જ છે. જ્ઞાન મેળવવા સ્મૃતિનો આધાર ક્ષીણ કરવો પડે.
- સમજી લો કે પૃથ્વી ઉપર તમારો જન્મ (તમારાં કાર્યો અને સંબંધો) આત્મા મેળવવા માટે અને ભવદુ:ખ કાપવા માટે જ થયો છે. આ દ્રઢપણે માનો.
- હવે વ્યવહારમાં તમે માન મેળવવા નથી આવ્યા પણ તમારે સતત બીજાનું સારું જ કરવાનું છે- ભલે ગમે તેવી પરિસ્થિતિ હોય.
- <u>"હું કર્તા નથી" તેમ માનવું સાધનાથી થઈ શકે છે અને તે સહેલું છે. પણ "સામેની વ્યક્તિ પણ કર્તા નથી- તે પણ તેના કર્મની ગાંઠ મુજબ કામ કરે છે" – તે સ્વીકારવું અઘરું છે. બંને વ્યક્તિઓ સ્વતંત્ર નથી- પરતંત્ર છે. આ વસ્તુ ભલે તમે સમજી લીધી તેમ છતાં પણ તમે તેમ જીવી નહીં શકો- કારણ કે આ તમે તમારી મનોવૈજ્ઞાનિક ચેતનામાં જમા કર્યું છે- અને જ્યારે સંજોગો આવશે ત્યારે ક્રોધ/લોભ/ઈર્ષા – બધું જ આવશે.</u>
- સારું/ખરાબ કોઈ પણ કામ તમે કરતા જ નથી- તે સમજો. ખોટાં કર્મોમાં તમારી ભૂલ દેખાશે અને તમે ભૂલી પણ જશો. પણ સારાં કર્મો તમે ભૂલી નહીં શકો. આ બંને કર્મો શુધ્ધ નથી- બંને પાર્થિવ છે. કર્મો જડ છે.

- સુખ/દુ:ખનો અનુભવ કર્તાને થાય છે. કર્તા કર્મને આધીન છે- અને કર્મ જડ છે. કર્મની ઝીણી રજ હોય છે. તેના પર ચિત્ત/આત્માથી જોતાં તે બળે છે.
- <u>ગમે તેટલું સારું કામ થાય પણ પ્રશંસા ન થાય તે તમારા ફાયદામાં છે- તે તમારી ચિત્તશુદ્ધિ કરશે. પણ જો વખાણ થાય તો તે શુભમાં જશે. જગત તમારી કદર કરે તોપણ શું અને કદર ન કરે તોપણ શું? આ અઘરું છે.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [895] 19 JUN 2005 B</u>

- જ્ઞાનીની કૃપા/જ્ઞાનીનું જ્ઞાન હંમેશાં હોય જ છે. કૃપા ચિત્તમાં/મનમાં પ્રવર્તી જાય તેને મનની અસ્મિતા કહેવાય કે કેમ ?
- જો બધું સારું હોય- એટલે કે બહાર/અંદર અપમાન નથી થતું, સ્વાસ્થ્ય સારું છે વગેરે- તો એમ કહેવાય કે મનોદૈહિક ચેતનામાં બધું બરોબર છે- પણ આ સુખ તમને મોંઘું પડશે- કારણ કે તે અહંકારે લીધું. <u>પણ જો વ્યક્તિની જાગૃતિ હોય તો વ્યક્તિ સુખને સંવેદશે નહીં પણ "હું જાણું છું" તેમ રાખશે- એટલે કે વ્યક્તિ 'જાણશે' તો અહંકારનું માથું કપાઈ જશે. જો વ્યક્તિ સુખને સંવેદશે તો તેણે અહંકાર ઉપર મુગટ પહેરાવ્યો કહેવાય.</u> જેમ જેમ સંવેદશો અને અહંકારે જેટલું સુખ લીધું તેટલું દુ:ખ આવશે.
- હંમેશાં સુખને ચેતનશક્તિથી 'જાણો' – પણ સંવેદવું નહીં. એટલે સુખ મળતું હોવા છતાં પણ તમે આ સુખમાં ફસાયા નથી- તમે સમજણમાં છો. સુખ અને દુ:ખ બંનેને 'જુઓ'. દા.ત. પાવર ન હોય અને લાઈટ આવે ત્યારે તમને 'હાશ' થાય તો તમે 'જોયું' નહીં. તમે હંમેશાં 'જાણનાર' થાઓ. જે જ્ઞાની હોય તે મૃત્યુ પામતા શરીરને પણ 'જુએ' છે. તમે સુખદ અને દુ:ખદ બંને વેદના જુઓ – તેમાં ભળી ન જાઓ- તો તમે સમતામાં છો. આ જ રીતે સંસારની બધી વસ્તુ/ઘટનાને 'જુઓ'.
- આવી વ્યક્તિમાં જ્ઞાનીની કૃપા આવી જશે- કારણ કે બંને 'જાણનાર' છે.
- અસ્મિતા એટલે વ્યક્તિના લાગણી/ભાવ/અહંકાર બધું જ ઊંચું હોય. પણ અસ્મિતાનું કેન્દ્ર પાર્થિવમાં છે. મનની શાંતિ પણ જડ છે. અસ્મિતા વ્યક્તિનું માન વધારે છે.
- સાધક હોય તેને સત્સંગમાં પાપ બળે અને પુણ્યની વૃદ્ધિ થાય છે – તેને પણ તે જ્ઞાનીના જ્ઞાનથી 'જુએ' છે કે "આ પુણ્ય પણ મારે ભોગવવાનું આવશે"- એટલે સમજણનું મહાસુખ આવશે – જે સાધકની અણસમજને ફેરવશે – તેના થકી તે ધીમે ધીમે આત્મામાં જશે.
- બુદ્ધિની ગતિમાં ચેતનાની ગતિ કેમ વધારવી ?
- બુદ્ધિ એ ચેતના વગરની ન હોય. મનોદૈહિક ચેતના શરીરમાં ન હોય તો બુદ્ધિ કામ ન કરે. મનોદૈહિક ચેતના (અપરા) અને પરાચેતના બંને અલગ છે- બંનેની ગતિ અલગ છે. બુદ્ધિની શક્તિ 'અપરા' છે. પ્રજ્ઞાની શક્તિ 'પરા' છે. એટલે પ્રશ્ન એમ છે કે 'પરા' ની ચેતનાને કેમ વધારવી ?
- જો બુદ્ધિમાં પરાચેતના દાખલ થાય તો આ ચેતના પાસે સત તત્ત્વ, સમજણ વગેરે છે. જો વ્યક્તિની મંદ બુદ્ધિ હોય તો ચિંતા ન કરવી- પણ ચિંતા કરો કે "મારે પરાચેતના/પરાબુદ્ધિ જોઈએ". આના માટે રુદન પણ કરો. જો મનોદૈહિક ચેતનાનો ઉપયોગ/વજન ઘટાડો તો પરાચેતના બહાર આવે.
- સ્મૃતિના જડ સંસ્કારો પોતાના વ્યક્તિત્વને ભૂલવા દેતા જ નથી. શું કરવું ?
- <u>"મામેકં શરણં વ્રજ:". કૃષ્ણ કહે છે કે "તું તારા તપ/બુદ્ધિ/ધ્યાનથી નહીં પહોંચી શકે". મામેકં એટલે કૃષ્ણ નહીં પણ તમારી અંદરના પૂર્ણ પ્રકાશને જ સ્મરણમાં રાખવો. જો 'તું' કંઈ પણ કરવા જઈશ તો બધું બગડશે – એટલે પૂર્ણ પ્રકાશને સ્મરણમાં રાખો – અને મહાશક્તિ સાથે અનુસંધાન કરો. મહાશક્તિ અશરીરી પણ હોય. માત્ર જ્ઞાનીનું અનુસંધાન કરો. પ્રકૃતિને સુધારવાનો પ્રયત્ન જ ન કરો- પણ જ્ઞાનીની મહાશક્તિને બોલાવો. તમને અંદર પ્યાસ/ગરજ હોવી જોઈએ. ભગવાન તો તમારું વર્તમાન ચિત્ત ક્યાં છે – તે જ માંગે છે. જ્યારે આપણો પુરુષાર્થ ઓછો પડે ત્યારે જ્ઞાની/અદેહી ચેતનાનું જોડાણ કરવું.</u>

<u>**સત્સંગ ક્રમાંક [896] 26 JUN 2005 A**</u>

- **જ્ઞાની કે અદેહી ચેતના સાથે સંબંધ કેમ કરવો ? જોડાણ કેમ કરવું ?**
- **પરાચેતના શું છે તે જાણો. જો હું મારી વર્તમાન ચેતનાને ઓળખું તો પરાચેતના ઓળખાય. વર્તમાન ચેતના એટલે મારું મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર (અંત:કરણ). તેમાં બધું જ આવી જાય. આ વર્તમાન ચેતના એ મનોમય/મનોદૈહિક ચેતના છે – તે તમને ક્યાંય ન પહોંચાડે- પણ ગોળ ગોળ ફેરવ્યા કરશે. બળદગાડામાં અમેરિકા કેમ પહોંચાય? તમે સમજો કે તમે અંત:કરણના ગુલામ છો.**
- **જ્યારે મનોદૈહિક ચેતનાની પીડા વધે ત્યારે જ વ્યક્તિને બહાર નીકળવાનું સૂઝે. જો કોઈ પીડા ન આવે કે ન હોય તો બીજા પ્રાણી જેવું જ બધું થઈ જાય. આ ચેતનામાં સારું/ખરાબ બંને વર્તન થાય છે. ધાર્મિક/સાત્ત્વિક/તામસિક આવું બધું થાય છે. પરંતુ આ બધું ત્રણ ગુણો જ છે. વ્યક્તિનું આખું વ્યક્તિત્વ આમાં જ આવે.**
- <u>**મનોદૈહિક ચેતના શરીરમાંથી જ બની છે જ્યારે પરાચેતનાને શરીરના જન્મ/મરણ સાથે કોઈ જ સંબંધ નથી. સૃષ્ટિના સર્જન/વિસર્જન/વિનાશ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. તે ભગવાનની શક્તિ છે. જ્યાં સુધી આ શક્તિ ન આવે ત્યાં સુધી મનોદૈહિક ચેતનામાં તાકાત નથી કે તમારા દુ:ખને ભાંગે. પરાચેતનાથી દુ:ખ – જન્મમરણનો નાશ થાય છે.**</u>
- **ભલે મનોદૈહિક ચેતના વ્યક્તિને સુખ આપતી હોય તોપણ વ્યક્તિને અંદરથી અવાજ આવવો જોઈએ કે આ મનોદૈહિક ચેતના મને નથી જોઈતી- પણ પરાચેતના જ જોઈએ. કારણ કે મનોદૈહિક ચેતનાનું સુખ છેતરામણું છે- તે ભ્રાંતિ છે.**
- **અહીં મનોમય ચેતનાનું સુખ છોડી દેવાનું નથી – પણ વ્યક્તિ સુખમય થઈ જાય છે. (આરોગ્યમય, શક્તિમય, ધનમય વગેરે...) દરેક વ્યક્તિને કઇંક થઈ જવું છે – પણ પરાચેતનામાં કઈં થવાનું નથી- <u>જે કઈં દેખાય છે તે અસત્ય છે અને તે 'હું' નથી તેમ કરવાનું છે. આ વસ્તુ વાતો કે ફિલોસોફીથી નહીં જાય. એમ સમજો કે ઘર/કુટુંબ/ધંધો/વ્યક્તિત્વ બધું જ – બધું જ અસત્ય છે. અહીં ક્રિયા ફેરવવાની નથી પણ આશય/સમજ બદલવાની છે</u>.**
- **<u>લોકો મનોદૈહિક ચેતનાના લાભને પરાચેતનાનો લાભ માની લે છે- પણ તે જતો રહેશે. પરાચેતના કાલાતીત છે</u>. (અકાલ) <u>તમારી અંદર પરાચેતનાની ચાહ ઊભી થવી જોઈએ</u>. તમારી આજુબાજુના બધા જ માણસો ભલે સજ્જન હોય તોપણ તેમનો આશય આ નથી. એટલે ટોળાની ઊર્જા તમને તાણી જાય છે. આવા માણસો ઘરમાં/કુટુંબમાં જ હશે. અહીં તમારે સંબંધ બગાડવાનો નથી – પણ સમજણ સુધારવાની છે. <u>અંત:કરણમાં રાખો કે હું એકલો જ છું – મારી સાથે કોઈ નથી. મારો કોઈ મિત્ર કે દુશ્મન નથી</u>. <u>બધા પોતાના ગણિતમાં જ ચાલે છે. તમે પરાચેતનાના ગણિતમાં જ ચાલો. ક્રિયાનું મૂલ્ય નથી પણ તમારો આશય જ મહત્ત્વનો છે.</u>**
- **જગતને નહીં પણ ભગવાનને ચાહો, જગતના રચનારને ચાહો. તમારો આશય અને દ્રષ્ટિ – એ જ ભજન છે.**
- **વ્યક્તિના અંતરાયો તેના ચિત્તને જોડાતાં અટકાવે છે- તેથી ચિત્ત આડું ચાલે છે.**
- <u>**તમે જ્ઞાનીના ચિત્ત સાથે જોડાઈ જાઓ. તેનું ચિત્ત આત્મા સાથે જોડાયેલ છે એટલે તમે પણ જોડાઈ જશો. બધાનો આત્મા એક જ છે – જુદો જુદો નથી. જ્ઞાની સાથે ચિત્તનું અભિન્ન જોડાણ કરો- સૂક્ષ્મ એકતા કરો.**</u>
- <u>**જો એક સેકન્ડ માટે પણ ચિત્ત જોડાશે તો પરાચેતનાનું બીજ મળી જશે. આ 'જાણપણા' નું બીજ કદી પણ નાશ નહીં પામે- શરીર ન હોય તોપણ.**</u>
- <u>**જેમ સૂર્યને ધરતી વિષે જાણ જ નથી તેમ પરાચેતનાને સારા/ખરાબ સાથે સંબંધ જ નથી. અહીં દ્વૈત નથી પણ અદ્વૈત છે.**</u>
- **પરાચેતનાના માણસે બ્રહ્માંડની બહારની વસ્તુઓને જાણી છે. તે હવે ધરતીલોકનો મહેમાન છે, માલિક નથી. માણસો તો બધાના/વસ્તુઓના માલિક બનવાની ઇચ્છા રાખે છે.**

- મનુષ્ય પાસે બધાથી નિર્લેપ થવાની તાકાત છે- દેવો આ નથી કરી શકતા. દેવો પ્રકૃતિ અને પારમિતા પ્રજ્ઞાને છૂટી નથી પાડી શકતા- જ્યારે માણસ સુખ/દુ:ખ બંનેથી અલિપ્ત રહી શકે છે- એટલે મનુષ્ય જન્મ દુર્લભ છે. દેવો પોતાના જીવનની ક્રાંતિ કે પરિવર્તન ન કરી શકે. જે 'જાણે' છે તે મનુષ્ય છે- મનુષ્ય શરીરમાં જ 'જાણપણું' આવે છે. પરંતુ મનુષ્ય પોતાનું જીવન મનોમય ચેતનાને મજબૂત કરવામાં જ બગાડી નાખે છે.
- જો અંદર ચિનગારી લાગે તો જ વ્યક્તિને મનોદૈહિક ચેતનામાંથી નીકળવાની ભૂખ લાગે. સત્સંગમાં માત્ર સાંભળવાનો આશય ન રાખો. તમારી શક્તિ મુજબ જ્ઞાનીના કહેવા મુજબ આંતરિક શક્તિ કામે લગાડો. જો તમારો આશય હશે તો કોઈ ને કોઇ પ્રકારની સહાય તમને ચોક્કસ મળી જ રહેશે.
- મનોમય ચેતનાનું દાસત્વ છોડો- તેવો આશય અને ભાવ ઊભો કરો. અહીં સંસાર છોડીને સાધુ થવાનું નથી- પણ સંસારને નાટકની રીતે જુઓ. બળવો કરો કે "હું મનોદૈહિક ચેતનાને સ્વીકારતો નથી- મને તે માન્ય નથી". સંસારનું નાટક કરવા માટે આ ચેતનાને સાચવવી પડે.
- આપની આજુબાજુના લોકોને સંસારમાં રસ છે. આપણે સંસારને ઠેલી દેવો નહીં- પણ તમે તેના પ્રભાવમાં ન આવો/તેને ટેકો ન આપો કે વિરોધ ન કરો. જગતમાં સુખ નથી પણ સુખની ભ્રાંતિ છે.
- ચેતનાવાળી વાણીનો આશ્રય લેવો. પોતાના મનને સતત જોવું. ભગવાન/જ્ઞાનીને સતત તમારી સાથે રાખો. માણસોના અહંકાર સાથે નહીં પણ તેમની અંદરના ભગવાન સાથે રહો. બિનજરૂરી સંપર્ક/સંબંધ ટાળો. એકાંતમાં રહો. કામ કરતાં વચ્ચે અટકીને અંદર ડૂબકી મારો. કામ/સત્સંગ કે ક્રિયામાં તણાઈ ન જાઓ પણ જાણતા રહેવાનું છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [896] 26 JUN 2005 B

- તકલીફ આવે ત્યારે ભાવ કરવો કે "મારે મારાં ખોટાં કર્મો સુધારવાં છે. મને પરાશક્તિની જરૂર છે. મારા સંશયો ઘણા છે. હું પહોંચી શકું તેમ નથી. મારી શક્તિ ઓછી પડે છે" – આવો ભાવ થતાં જ કર્મો પીગળવાં શરૂ થઈ જાય છે. વ્યક્તિ સાચો ભાવ નથી કરતી પણ ખોટી ક્રિયા કરે છે.
- વ્યક્તિની મનોમય ચેતના પોતાની નથી. તો પછી અથડામણ થાય તો ખોટું શું લગાડવાનું ? અન્ય વ્યક્તિને આત્મારૂપે જુઓ- ભલે તમે તેમાં આત્મા ન જોઈ શકો. આને તમારો આશય બનાવો.
- જો આપણે પરાચેતના સાથે અનુસંધાન કરીએ તો અંતરાયો કપાય ?
- હા, કપાય. જ્ઞાનનો અગ્નિ પાપને બાળે છે. સાંભળતાં સાંભળતાં પાપ બળે છે. જ્ઞાનને માર્ગે આગળ વધો. મનને નબળું ન પાડો. સ્મરણ રાખો. 24 કલાક ચિત્તને સ્મરણમાં રાખો. જેમ જેમ પરાચેતનાનો આશ્રય/સ્મરણ કરો તેમ તેમ પાપ બળે છે. પરાચેતના અગ્નિ છે. તે પરમાણુઓને બાળશે.
- પરાચેતનાની શક્તિ જ્યારે ક્રિયાશીલ થાય છે અને અવકાશમાં આવે છે ત્યારે વાતાવરણ – સાધકમાં ઊંડી શાંતિ ઊભી કરે છે. આ શાંતિને મનોમય ચેતનાનો સ્પર્શ નહીં હોય. આ શાંતિમાં જાગૃતિ તો રહે જ છે.
- 1. બૌદ્ધિક ચેતનાની મનોમય જાગૃતિ.
- 2. પરાચેતનાની જાગૃતિ - આ જાગૃતિ બુદ્ધિને ઝાંખી કરે છે અને 'સ્વભાવ' ની જાગૃતિને ક્રિયાશીલ કરે છે. આ જાગૃતિમાં તન્મયતા ન હોય. પરાચેતનાની જાગૃતિ છેલ્લા શ્વાસ સુધી રહે છે. આ જાગૃતિ હોય તો દુ:ખ/આધિ/વ્યાધિ/ઉપાધિની ચિંતા ન હોય. આ જાગૃતિ શાંતિને 'જુએ' છે. અહીં શાંતિનો પણ ઉપભોગ ન કરો. (દા.ત. – હાશ, શાંતિ આવી.) શાંતિના પણ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બનો. પરાચેતનાની શાંતિ જશે નહીં.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [897] 03 JUL 2005 A</u>

- **કર્તાભાવ અને ભોક્તાભાવની ઓળખ શું ? ઓળખ મળ્યા પછી કર્તાભાવ અને ભોક્તાભાવની સક્રિયતા શાંત કરવાની કોઈ પદ્ધતિ છે ?**
- **જેના અનુસંધાનમાં શરીર/મન/બુદ્ધિ/અહંકારમાં એકરૂપતા હોય તેમાં હંમેશાં કર્તાભાવ હોય- ભલે તે સંસારી, સાધુ ... કોઈ પણ હોઈ શકે. "મારે કર્તાભાવને ક્ષીણ કરવો છે એટલે હું સત્સંગ કરું છું" તેમ રાખો.**
- **કર્તાપદ બાહ્ય વર્તનથી ન પકડાય તેવું પણ હોય. કર્તાપણું સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતરથી સૂક્ષ્મતમ હોય છે. કર્તાપદમાં દુ:ખ નથી હોતું પણ એક જાતનો પાશવી આનંદ હોય છે.**
- **ભોક્તાપદમાં સુખ અને દુ:ખ બંનેનો અનુભવ થાય અને જ્યારે ધાર્યું ન થાય ત્યારે દુ:ખ થાય.**
- **જ્યારે વ્યક્તિએ શરૂઆતથી જ કર્તાપદ ન રાખ્યું હોય તો સામેવાળી વ્યક્તિ માને નહીં કે તમારું ધાર્યું ન કરે તોપણ દુ:ખ નહીં થાય. જો તમે એમ રાખો કે "હું નાટકનો રોલ ભજવી રહ્યો છું" તો ભોક્તાપદ નહીં આવે- અને નિર્વિકલ્પ સુખ મળે છે.**
- **<u>સત્સંગના શબ્દોને જો તમે સાંભળો છો તો તમે ભોક્તાપદમાં છો. પણ શબ્દો તમારા શ્રવણતંત્રમાં આવે તે શું કરે છે તેને 'જુઓ' અને 'જાણો' છો તો તમે ભોક્તાપદની બહાર છો- તમે ભોક્તા નથી</u>. આ રીતે આખા દિવસની જોવા/સાંભળવા/બોલવાની બધી ક્રિયાઓ કરો.**
- **જો તમે કર્તાની ક્રિયાના આનંદમાં છો તો ધાર્યું થવાથી તમે ભોક્તાના આનંદમાં છો – પણ તે તમારાં જન્મ-મરણનું મીટર વધારશે. કારણ કે તમે આત્માની વિરાધના કરી અને તેનાથી દૂર થયા- આત્માની કિંમત ન કરી. તમે ક્રિયાના આનંદમાં મનોદૈહિક ચેતના સાથે રહ્યા. માટે જ આનંદને પણ 'જુઓ'. TV જુઓ ત્યારે આત્મા સાથે રહો- TV માં ખેંચાઈ ન જાઓ. 'જોવા' અને 'જાણવા'/સાંભળવા પર સતત લક્ષ રાખો તો જન્મ-મરણ કપાતાં જાય.**
- **જો અહંકાર ખસી જાય તો સમય નથી હોતો. એટલે સમય જ અહંકાર છે. જે કર્તાપદમાં હશે તે હંમેશાં સમયમાં જ જતો હશે- જોડાયેલો હશે. કર્તાપદ ટાળવા માટે સમયરહિતતા Time-lessness નો અભ્યાસ કરવો પડે. જો મનોદૈહિક ચેતના શાંત થઈ જાય તો Time નથી અને રાગ દ્વેષ પણ નથી.**
- **ભોક્તાપદના અહંકારમાંથી નીકળવું અઘરું છે. પોતે દુ:ખી ન થવું તે અઘરું છે. દુ:ખ આવી પડે ત્યારે જ્ઞાની આ દુ:ખના પરમાણુઓને બહારના માને છે અને "હું આ પરમાણુઓ સાથે સંબંધ ધરાવતો નથી", "શરીર હું નથી" - તેમ માને છે.**
- **ઘણી વાર અહંકાર નબળો થાય તોપણ આશા અને તૃષ્ણા હોય છે. તેના તંતુઓથી આત્મા જકડાયેલો હોય છે. જ્ઞાનીના સાંનિધ્યમાં તે દેખાશે.**
- **ભોક્તાભાવમાં થતા દુ:ખની બળતરામાં એકરૂપતા ન કરો પણ 'જુઓ'. એમ ન માનો કે "મને દુ:ખ થાય છે, મારી પ્રગતિ રોકાય છે"- પણ એમ માનો કે "અંદરના પરમાણુઓ બહાર જઈ રહ્યા છે".**
- **"મોટેથી બોલો કે "હું અકર્તા/અભોક્તા છું"- એટલે મનોમય ચેતનામાં તમારો વિરોધ નોંધાઈ જશે. વ્યક્તિ પોતાની નરમાશ રાખે અને આ નરમાશ ક્રિયા/ભાવ/વાણીથી વ્યક્ત કરો. જોરાવર ન થાઓ. અહીં નરમાશ એ નિર્બળતા નથી - તે સમજો. કોઈ મંદિર વગેરે પવિત્ર સ્થાનમાં બેસો. આમ કરવાથી કર્તાપદ/ભોક્તાપદ ક્ષીણ થશે.**
- **જ્યારે કર્તાપદ/ભોક્તાપદ ન હોય ત્યારે તમારા વ્યવહારો કેવા છે, તમારો રસ શેમાં છે તે મહત્ત્વનું છે. અન્ય સંસારી જેવું વર્તન ન હોવું જોઈએ. તમે આત્માના પ્રતિનિધિ છો તેવું વર્તન કરો. ફક્ત શબ્દો નહીં પણ વર્તન તેવું કરો. દરેક ક્રિયાને ઈશ્વર/આત્મા સાથે જોડો.**

સત્સંગ ક્રમાંક [897] 03 JUL 2005 B

- શરીરના ભોક્તાભાવમાં પણ દ્રષ્ટાભાવ રાખવો જોઈએ- જાગૃતિનો ભાવ રાખવો જોઈએ. જો આમ ન થાય તો "શરીરની ક્રિયા ચાલી રહી છે" તેવો વિચાર રાખવો.
- આશા અને તૃષ્ણા સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ હોય છે. તે અંતિમ ભૂમિકા (7 મી ભૂમિકા)માં જ જશે. અહંકાર, મોહ વગેરે બધું જ જાય પછી છેલ્લે તે જાય.
- આપણામાં કર્તાપદ 100% ગયેલ હોતું નથી- પણ પરમ સત્સંગમાં ક્યારેક કર્તાપદ લુપ્ત થાય છે અને વક્તાની સાંભળેલ વાણી/જ્ઞાતાભાવ અને શબ્દો પણ શાંત થઈ જાય છે – તે શું છે ?
- ક્યારેક સત્સંગમાં શ્વાસ નાભિમાં સ્થિર થઈ જાય છે, મસ્તક ખાલી થઈ જાય છે અને ક્યારેક શરીર નાજુક/સૂક્ષ્મ અને ક્યારેક શરીર વિશાળ થઈ ગયું હોય તેમ લાગે છે. મનોદૈહિક ચેતનાને જ્યારે સંસારનો ભાર વર્તાય અને સત્સંગમાં પ્રીતિ થાય, પરમાણુઓ સત્સંગમાં મેચ થાય ત્યારે મનોદૈહિક ચેતના સત્સંગ/બુદ્ધિ/અહંકારની હાજરીમાં ખસી જાય છે અને પરાચેતનાનો પ્રકાશ સાધકના ચિત્તમાં વ્યાપી જાય છે. આમ બને પછી વ્યક્તિનું ચિત્ત કાયમ અહીં જ રહેશે.
- ઘણી વ્યક્તિ ભોક્તાભાવના અહંકારમાં સારું કાર્ય કરે છે. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા તરીકે પણ કાર્ય ચાલુ હોય છે. તો આ ભોક્તાભાવની કોઈ લિમિટ ખરી ?
- જ્યારે સંપૂર્ણપણે "હું છું જ નહીં", "હતો નહીં", "હોઈશ નહીં" – એવું સિદ્ધ થઈ જાય (યોગવાશિષ્ઠ મુજબ – અજાતવાદ/વિવર્તવાદ) – એટલે કર્તા ન હોય – એટલે ભોક્તા પણ ન હોય. "હું છું" માં 'હું' છે- પણ "હું છું જ નહીં" માં બધું જ નીકળી જાય છે. જે છે તે છે. અહીં 'હું' પણ નથી 'તું' પણ નથી. ફક્ત જીવનસરિતા ચાલે છે અને પ્રકાશ મળે છે.
- સત્સંગ પૂરો થયા પછી બહાર નીકળીએ ત્યારે માયાના પરમાણુઓ ઘેરી વળે અને વેર વાળે તો શું કરવું ?
- જેનું કર્તાપદ અને ભોક્તાપદ ઘટી ગયું હોય તે પણ પરાશક્તિનું આહ્વાન કરે, આંતરતપ કરે. તમે આત્માતરફી/આત્માના પક્ષે રહો. તમારા તર્ક/વિચાર/બુદ્ધિ/શરીરની સાથે ન રહેવાય.
- કેટલાક બનાવોમાં દુ:ખ થાય જ. એટલે ભોક્તાભાવ કાઢવો અઘરો છે. બીજાનું દુ:ખ જોઈને કમકમાં આવી જાય છે. તો શું કરવું?
- તમારા ઉચ્ચ ભાવોને કારણે દુ:ખ થાય છે. મનમાં રાખો કે "અન્યને નહીં પણ મને જ દુ:ખ થાય છે". બીજાને આત્મા તરીકે જુઓ- અન્ય તરીકે નહીં. અનુકંપાથી જુઓ- અનુકંપાથી શાંતિ આવશે- જે સામેની વ્યક્તિને પહોંચશે. પણ આમાં પણ સૂક્ષ્મ અહંકાર તો છે જ. બીજાના દુ:ખે દુ:ખી થવું તે મનોદૈહિક ચેતનાનો ગુણધર્મ છે- જ્યારે પ્રજ્ઞાનો ગુણધર્મ – અન્યની શાંતિ સાથે ભળી જવું - તે છે.
- કોઈના મૃત્યુમાં રોકકળ કરો તો આત્મા દુ:ખી થાય – પણ શાંત ભાવ કરો તે શાંત ભાવ મૃતકના આત્માને પહોંચે.
- જમતી વખતે ભાવ કરો કે "મારી થાળીના ભોજનને પરાચેતનાનો સ્પર્શ થાય" – તો ભોજન ફરી જશે. સંકલ્પ કરો કે "આ જન્મમાં અમોને પરાચેતનાનો સ્પર્શ થઈ જાય, અનુસંધાન થઈ જાય" – તે કાર્ય કરશે. પરાચેતના મેળવવા માટેની તીવ્રતા/અભીપ્સા/પ્યાસ રાખો.

સત્સંગ ક્રમાંક [898] 10 JUL 2005 A

- જ્ઞાનીની હાજરીમાં જાગૃતિ રાખવાની નથી- પરંતુ "સત પ્રવર્તી રહ્યું છે અને હું છું" એટલું જ રાખો. કારણ કે અહમ જાગૃતિ રાખવાનો પ્રયત્ન કરશે. જ્ઞાનીની હાજરીમાં જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બનવાની પણ જરૂર નહીં. કારણ કે જ્ઞાનીનો પ્રકાશ કામ કરે છે.
- જ્યારે સંપૂર્ણપણે એમ લાગે કે કઈં થઈ શકતું નથી, બધા જ આત્માથી વિરુદ્ધ છે- ત્યારે તમારા મનની પકડ/વિચારોને છોડી દો. ભાવ/સમજણથી જ છોડો. જેટલી અસહાયતા

આવશે તેટલી જ મદદ/સહાય આવશે. તમે ભલે બુદ્ધિશાળી કે પૈસાદાર હો તોપણ સમજો કે તમે અસહાય છો. નિર્બલકે બલ રામ. પ્રકૃતિનું બધું બળ કાઢો- લાચાર નહીં બનવાનું- સમજણથી કાઢો. ગુરુ/ભગવાન પાસે બધું જ બળ કાઢી નાખો.

- યથાર્થ સત્સંગમાં વ્યાખ્યાન/વક્તા કેન્દ્રમાં ન હોય- પણ વ્યક્તિની અનાત્મદશા ફેરવવા માટેની તત્પરતા હોય છે.
- પરમ સત્સંગમાં અંત:કરણની ગતિ સતત આત્મા તરફ જ વહેતી હોય- ભલે સત્સંગનું વાતાવરણ ન હોય તોપણ.
- જ્ઞાતાનો જન્મ જ્ઞાનમાંથી થશે. (બુદ્ધિનું જ્ઞાન નહીં).
- ગુરુતત્ત્વ અને Cosmic Consciousness – વૈશ્વિક ચેતના - એક જ છે ?
- અંત:કરણમાં મનોદૈહિક ચેતના હોય છે. જ્યારે વ્યક્તિત્વ જ ન રહે ત્યારે વૈશ્વિક ચેતના કહેવાય. શરીરમાંથી ગુરુતત્ત્વ પ્રગટ થાય છે. વૈશ્વિક ચેતનાને ગુરુતત્ત્વ સાથે કઈં સંબંધ નથી- આ ચેતના હિન્દુ/જૈન/બૌધ્ધ કઈં નથી. પરમ સત્સંગની તીવ્ર ઈચ્છા રાખવાથી વૈશ્વિક ચેતના વિકસે.
- જો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ન હોય અને જાગૃતિ પણ ન હોય અને કોઈ સમર્થ જ્ઞાનીના શરણે જાય તો તે કામ કરે ?
- જ્ઞાતા જ્ઞાનમાંથી આવે છે- બુધ્ધિ તે જાણી ન શકે. બુધ્ધિ સંવેદના આપશે. (ગરમ પાણીથી દાઝવું) આ સંવેદનાને જે જાણે છે તે કોઈ અન્ય છે- તે જ્ઞાતા છે. જ્ઞાતા આવે પછી જ જન્મમરણ કપાય. વેદનાની જાણકારી પ્રકૃતિની ઇન્દ્રિયોને છે.
- જ્ઞાતા જ્ઞાન થાય પછી જ આવે – ત્યાં સુધી ન આવે. જાગૃતિ પણ જ્ઞાતા આવે તો જ આવે. વ્યવહારની જાગૃતિ જન્મમરણ ન કાપે. આ વ્યવહારની જાગૃતિને જે 'જુએ' તે જ્ઞાતાની જાગૃતિ છે.
- જો અનન્ય ભાવ આવી જાય, પ્રકૃતિ એક થઈ જાય તો સંઘર્ષ/દ્વૈત ન રહે- પ્રકૃતિ ગળી જાય. જો કૃપા હોય તો જ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાભાવ આવે- વ્યક્તિના પુરુષાર્થથી ન આવે. પરંતુ અનન્ય ભાવ તો રાખી જ શકાય. અનન્ય ભાવ શું ન કરે ? – તે બધું જ કરે.

સત્સંગ ક્રમાંક [899] 17 JUL 2005 A

- ગુરુપ્રકાશ અને ગુરુચાવી કેવી રીતે મળે ?
- બુધ્ધિ હંમેશાં આંધળા અહંકારથી દોરવાય છે- એટલે તે પૂનમ તરફ ન લઈ જાય. બુધ્ધિનો વિકાસ પરમ સુખ નહીં આપે. અહંકાર/બુધ્ધિને જાગૃતિની જરૂર છે, દરેક ક્રિયામાં સ+અવધાન (સાવધાની)ની જરૂર છે.
- જાગૃતિને કારણે બીજ, ત્રીજ.... વગેરે તરફ ગતિ થશે અને અંદરથી વિક્ષેપો/અંતરાયો પ્રકાશને કારણે બહાર આવશે, અને ક્રોધ વગેરે દેખાશે. દેખાશે એટલે તે જવા માટે બહાર આવ્યું છે તેમ સમજો. ત્રીજ, ચોથ.... આઠમ વગેરેના અંતરાયો જુદા હોય. પૂર્ણિમામાં કોઈ અંતરાયો નહીં હોય. દરેક લેવલના અંતરાયો/અંધકાર જુદા હોય. સંપૂર્ણ દુ:ખમુક્તિ માટે બધા અંતરાયો બહાર કાઢવા જ પડે. જેમ જેમ પ્રકાશ વધશે તેમ તેમ વધુ કચરો બહાર નીકળશે.
- દબાયેલી વસ્તુ બહાર/ઉપર આવે એટલે તમે ખરાબ છો તેમ માનવાનું નથી. તે નીકળવા માટે બહાર આવ્યું છે. "મારો મેલ/ચાદર ધોવાઈ રહી છે" તેમ સમજો. તે જતું રહેશે. અંદરની ખરાબીને નીકળવા દો/કાઢો.
- જેને આઠમનો ચંદ્ર હોય તે વ્યક્તિ સંસાર ભયાનક હોવા છતાં દુ:ખી નહીં થાય. અંદરનો પ્રકાશ વધવાથી દુ:ખ હોય તે પણ દુ:ખ નહીં લાગે. અને અંદર જો અંધકાર હોય તો સુખ પણ દુ:ખ લાગશે. જો બીજ, ત્રીજ, ચોથ..... તેમ થાય તો જ પ્રગતિ ગણાય.
- નિર્ણય કરો કે મારે પ્રકાશ વધારવો છે – એટલે તમારું અપમાન થાય .... વગેરેમાં પ્રતિક્રિયા ન કરો. ગુરુને હાજર રાખો. તમારે અપમાનને સહન નથી કરવાનું પણ સમજણ દ્વારા તે બાયપાસ થાય છે. મોટેથી બોલો કે "હું પ્રકાશનો યાત્રી છું".

- <u>જ્યારે અંતરાયો આવે ત્યારે છટકો તો ગુરુચાવી કામ ન કરે- પણ છટકયા વગર ચિત્તમાં રાખો કે "હું પ્રકાશનો યાત્રી છું"- તો ગુરુચાવી કામ કરશે. તમારા નિશ્ચય કરવાની સાથે જ ગુરુચાવી ઓટોમેટિક કામ કરશે.</u>
- સંસાર કે વ્યક્તિનો તિરસ્કાર ન કરવો પણ સાથે સાથે આશા/તૃષ્ણા પણ રાખવી નહીં.
- <u>સંસાર પાસેથી સુખની આશા કે તૃષ્ણા નહીં રાખો તો ગુરુચાવી કામ કરશે.</u>
- <u>જ્ઞાની સાથે અંતરનો સંબંધ ખૂબ રાખો. તેને ભૌતિક/સ્થૂળ રીતે મળવાની જરૂર નથી- તો ગુરુચાવી કામ કરશે.</u>
- જો સંસારમાં પ્રીતિ થાય તો ગુરુચાવી કામ ન કરે. સંસારમાં સુખ આપવાની શક્તિ જ નથી. તે કષ્ટ દૂર કરી શકે, સુવિધા કે સગવડતા આપી શકે- પણ સુખ ન આપી શકે. શાંતિ ન મળે.
- કૃપા હોય ત્યારે ચિત્ત શાંત થાય છે તો કૃપા સેવવી કે સાધના કરવી?
- બધાં સાધન પ્રકૃતિથી થાય છે. પ્રકૃતિ ચંચળ છે, નિત્ય બદલાય છે અને યાંત્રિક છે. કૃપા એ પ્રકૃતિથી પર છે. એટલે <u>કૃપા મળે તેણે સાધન છોડી દેવું- સાધન કૃપાને અટકાવશે</u>. કૃપા હોય ત્યારે ધ્યાન, પ્રાર્થના, પૂજા કઈં ન કરવું પણ કૃપામાં ચિત્ત પરોવી દેવું. જો કૃપા ન હોય અને વાદળાં હોય ત્યારે સાધનરૂપી હથિયાર લેવું. કૃપા એ સાધનને વિફળ કરી નાખે છે.
- <u>જ્ઞાનીની હાજરીમાં સાધનને ફગાવી દેવું</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [899] 17 JUL 2005 B</u>

- તત્ત્વજ્ઞાન એટલે શું ?
- તત્ત્વ એટલે મૂળ તત્ત્વ- જેમાં કઈં મેળવણી નથી. "ટંકોત્કીર્ણ"(- જે કયાંય ભળી ન જાય). તત્ત્વ કયાંય ભળી ન જાય. સૃષ્ટિ મૂળ તત્ત્વોમાંથી જ બની છે. મનુષ્ય કે પ્રકૃતિ કઈં ન કરી શકે તે તત્ત્વ- બીજી બધી મેળવણી. (જેમ કે લાલ, પીળો, વાદળી- ત્રણ મૂળ કલર છે- બાકી બધા મેળવણી છે).
- વ્યક્તિની અંદરનું ચેતન/આત્મા શાશ્વત છે- તે તત્ત્વ છે. તત્ત્વને જાણી લેવાથી મૃત્યુનો ભય જાય છે. જેને તત્ત્વજ્ઞાન હોય તે શરીરની મેળવણીમાં ન હોય. જગતમાં મૂળ તત્ત્વને જ જાણવાનું છે. આપણી બુદ્ધિ – એ તત્ત્વ નથી. દર્શનશાસ્ત્રમાં તત્ત્વનું દર્શન કેમ કરવું તે બતાવેલ છે. જો મનોદૈહિક ચેતનામાંથી નીકળો અને ચેતના બદલાવો તો જ દર્શન થાય.
- વિઘ્નો/વાદળાંને હટાવવા સાધન કરીએ – પણ સાધન તો પ્રકૃતિનું હોય. શું પ્રકૃતિમાં વાદળાં હટાવવાનું બળ છે?
- સાંખ્યશાસ્ત્ર મુજબ જો પ્રકૃતિને કઈં ન કરો તો તેનામાં ટકી રહેવાની શક્તિ નથી. પ્રકૃતિ પોતાનો રોલ ભજવીને ચાલી જ જશે. પ્રકૃતિ શાશ્વત નથી, તે બદલાતી જ રહેશે. દુ:ખ ચાલ્યું જ જશે.
- જો સાધનથી વાદળ/વિઘ્નો હટાવશો તો જ્યારે આઠમનો ચંદ્ર આવશે ત્યારે તે બધાં જ વિઘ્નો ડુંગર બનીને આવશે. અંતિમ ચરણમાં બધું ભેગું થાય.
- <u>જો દુ:ખને જોતાં રહેશો તો તે મૂળસહિત જશે પણ જો સાધનાથી દુ:ખ કાઢશો તો તે પાછળથી આવશે જ</u>. <u>જો દુ:ખ સહન ન થાય તો જાગૃતિ રાખવી – અને સાથે સાથે હળવું સાધન રાખવું અને એકાંતમાં રહીને જોવું</u>. પ્રકૃતિને જે દુ:ખ આપવું હોય તે આપે- તમારે જોતા રહેવું. જાગૃતિમાં - સહન થાય તેટલું - વજન આપવું, ક્રિયા પર વજન ન રાખવું.
- જાગૃતિ રાખીએ તો તે મનની હોય ?
- પ્રથમ મન, બુદ્ધિથી શરૂઆત કરવી પડે- બાદમાં મન, બુદ્ધિથી છૂટા પડી શકાય. <u>આઠમવાળા જાગૃતિની જાગૃતિને જુએ છે</u>.
- શરૂઆતમાં વહેવારમાં પણ જાગૃતિ હોતી નથી. શરીર, મન, બુદ્ધિ, ક્રિયા, સુખ, દુ:ખ વગેરેની જાગૃતિને પણ દૂરથી બીજી જાગૃતિ જુએ છે.

- આંખની આંખથી જુઓ, કાનના કાનથી સાંભળો -આ બધી પરાની જાગૃતિ છે- જે ધીમે ધીમે કચરો સાફ કરી નાખશે.
- શરીર, મન, બુદ્ધિ વગેરેને જોનાર બીજી જાગૃતિ હોય તે જ્ઞાન દશા છે.
- <u>વ્યવહારમાં કામ કરતાં આત્મા ભુલાઈ જાય છે. તે કાયમ કેવી રીતે યાદ રહે ?</u>
- <u>જેને કાયમ જાગૃતિમાં રહેવું છે, કાયમ યાદ રાખવું છે તે અહંકાર છે- સાવધાન. કાયમ દર્શન થાય, પ્રકાશ થાય તે અહંકારની માંગણી છે. – આ વિચાર કાઢી જ નાખવો. "મારે કાયમી સમાધિ જોઈએ" – આ વિચાર કાઢી જ નાખો. પણ "હું પ્રકાશગામી છું અને પ્રકાશના માર્ગે જઈ રહ્યો છું"- આવો ભાવ હંમેશાં રાખો- તે અહંકાર નથી. આ ભેદ સમજો. આમ કરવાથી જ પ્રકાશ આવશે.</u>
- જે બને છે તે કાળથી જ બને છે. ચેતના કે કાળને સારું/ખરાબ કઇં નથી. શરીર/મનનાં વિઘ્નો ઉપયોગી હોય છે. તે વિકાસ કરે છે.
- જીવનમાં ઘણો આનંદ આવતો હોય તો આનંદ માણવો કે નહીં?
- આનંદનો કોઈ વિપરીત શબ્દ નથી. આનંદ તત્ત્વની દશા છે. આનંદ પ્રકૃતિનો ગુણ નથી. વહેવારમાં આનંદ નથી પણ મોજ/સુખ વર્તાય છે તેમ કહેવાય. જ્ઞાની પોતાના આનંદને મનમાં મેળવવા નહીં દે.
- આનંદ – પ્રાણ સાથે સ્પંદન કરે છે. તે ટંકોત્કીર્ણની તત્ત્વદશા નથી. તમે આનંદ નથી. તેનાથી જુદા છો. તમારો આનંદ તમારા તત્ત્વથી જુદો છે- જેમ કિરણ એ સૂર્ય નથી તેમ. આનંદનો હું જાણનાર છું- તે મૂળ તત્ત્વમાંથી પ્રસરીને પ્રાણના સ્પંદનમાં પ્રસરી ગયો છે.
- <u>આત્માના આનંદમાં વહી ન જવું પણ આત્માના આનંદને જોતાં રહેવું- તેને આત્મામાં રમણ કરવું કહે છે. જ્ઞાની હંમેશાં જાણપણું રાખશે પણ આનંદને ભોગવશે નહીં. આનંદ શ્વાસની પેલે પારથી આવે છે.</u>
- <u>જેમ અન્ય વ્યક્તિનું શરીર હોય તેમ જ્ઞાની પોતાના શરીરને મૃત્યુ વખતે તૂટતું પણ જાણશે.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [900] 24 JUL 2005 A</u>

- કૃપા અનુભવાય છે પણ અંત:કરણનાં સાધનોનો ઉપયોગ કૃપાને વિફળ કરે છે. આમ થાય ત્યારે આપણે દિવ્ય પુરુષોની વિરાધના (આરાધનાનું વિરુદ્ધ)/ટીકા/નિંદા/વિરુદ્ધ ચાલવું – તેમ કરી રહ્યા છીએ – તેવું અનુભવાય છે. શું કરવું ?
- કૃપા એટલે શું ? – જે શારીરિક/માનસિક/બૌદ્ધિક વગેરેથી ન થઈ શકે છતાં પણ પ્રાપ્ત થાય તે કૃપા. કૃપા ભૌતિક જગત માટે ન હોય. ભૌતિક જગત માટે નસીબ/ભાગ્ય કામ કરે. પણ કૃપા આંતરિક જગતમાં કામ કરે- જે તપ/ધ્યાન કે સાધના વગેરેનું ફળ નથી. કૃપા સતત વહેતી જ હોય છે પણ બધા તેમાં આવી શકતા નથી.
- અંત:કરણ પોતાનું કામ કરે ત્યારે એમ લાગે છે કે કૃપાને જીવનમાં ઉતારી નહીં. આમ લાગે ત્યારે તમને દોષ નહીં લાગે કારણ કે અંદરથી કોઈ તત્ત્વ તમને ચેતવે છે કે "તમે વિરાધના કરી રહ્યા છો"- જે દર્શાવે છે કે 'જાણપણા' ની હાજરી છે- એટલે દોષને બાળી નાખશે- આ વસ્તુ બુદ્ધિ કે સદભાવના ન કાપી શકે. એટલે તમે તેમાં તન્મય થતા નથી એટલે વિરાધનાનો દોષ નહીં લાગે. તમારી દ્રષ્ટિ પડે છે અને તમે તેને મંજૂરી આપતા નથી.
- જે અહંકાર પ્રકૃતિ તરફી હોય તે અવળો અહંકાર કહેવાય- પણ સાધકનો અહંકાર આત્માતરફી હોય – તે સવળો અહંકાર કહેવાય. તમને વિરાધનાનો ખેદ હોવો જોઈએ- તો દોષ નહીં લાગે. જાગૃતિથી તેને 'ખોટું' કરો.
- પ્રકૃતિ અને અહંકારમાં ભેદ છે. પ્રકૃતિ અહંકારની સાથે રહીને બંધન બાંધે છે. પણ અહંકાર શાંત હોય/શાંત થઈ જાય એટલે ફક્ત પ્રકૃતિ જ રહે છે- જે વ્યક્ત થતી રહે છે. શ્રી રમણ મહર્ષિની પ્રકૃતિ પણ વ્યક્ત થાય- તે સ્થૂળ છે. જ્ઞાની (Enlighten) વ્યક્તિની પ્રકૃતિ કે વર્તન પણ તમને ખૂંચી શકે- એટલે જ્ઞાનીમાં અહંકાર ન હોવા છતાં

પણ જ્ઞાનીના પરમાણુઓ/પ્રકૃતિ તમને ખૂંચી શકે. કોઈની ટીકા ન કરવી- કારણ કે જો તે જ્ઞાની હશે તો તમે સમજી નહીં શકો.

- જો તમારી પ્રકૃતિ આત્મા વિરોધી કંઈ પણ રજૂ કરે ત્યારે કહો કે "આમ ન હોય". તમારામાં પ્રજ્ઞાનો પ્રકાશ છે જ તેમ માનીને ચાલો- તેથી વધુને વધુ પ્રજ્ઞા જાગૃત થશે અને દૈવી માર્ગદર્શન મળશે.
- પ્રકૃતિના પરમાણુઓ કૃપાથી ન બદલી શકાય. તે પુરુષાર્થ કે આંતરતપથી જ જાય. તે જ્ઞાનીથી પણ ન જાય. કંઈ પણ ક્રિયા કરો, તમારો આશય હંમેશાં આત્માતરફી જ રાખો.
- જો સાધક પુરુષાર્થ ન કરે, આંતરતપ ન કરે તેને ફળ મળતું નથી. દરેક વ્યક્તિએ પોતાનાં સંચિત કર્મોમાંથી પસાર થવું જ પડે. પણ જાગૃતિથી પસાર થાઓ.
- <u>જો વ્યવહાર/ક્રિયા/સંબંધો વગેરેમાં આત્મામાં ન રહેવાય તો પીડા ઊભી કરો કે – "મારાથી હજી થતું નથી- આત્મામાં નથી રહેવાતું". તો આ પીડા જ તમને તૈયાર કરશે અને જાગૃતિ લાવશે. સતત 'જુઓ'. વ્યક્તિનો જન્મ પોતાને ઓળખવા માટે જ થયો છે. પરંતુ વ્યક્તિ સંસારને ઓળખવામાં શક્તિ ખર્ચે છે.</u>
- સત્સંગ આત્માને જાણવા માટે છે. જગત જે કરે તે કરે- તમે તમારો રસ્તો કરો. ઝઘડો, અશાંતિ વચ્ચે રહીને જાગૃત રહો. તમે દુનિયાને સુધારી નહીં શકો, પણ શાંતિથી આત્મામાં રહીને 'જુઓ'. અશાંતિ કે વિપરીત સંજોગોથી ડરો નહીં. આંતર પુરુષાર્થ કરો.

<u>**સત્સંગ ક્રમાંક [900] 24 JUL 2005 B**</u>

- જ્યારે મન/દેહનો આધાર ન રહે તો કેવું હોય ?
- જ્યારે વ્યક્તિનો અહંકાર સાવ ઠંડો પડી જાય પછી ફક્ત પ્રકૃતિ જ રહે છે. જ્યાં સુધી સંચિત પડેલું હોય ત્યાં સુધી શરીર પડશે નહીં અને પ્રકૃતિ તેના સ્વભાવમાં કામ કર્યે રાખશે. અંદર એક પ્રકારનું ખાલીપણું - રિક્તતા હોય. જ્યારે સંચિત કર્મ પૂરાં થાય ત્યારે જ શરીર પડે છે, માંદગીથી નહીં.
- પરમ સતસંગમાં બુદ્ધિથી પ્રશ્ન પૂછવામાં શરમ આવે છે – તો શું ?
- જ્યાં જ્ઞાનદશા પ્રવર્તતી હોય ત્યાં આમ થાય. માત્ર ધ્યાન ખેંચવા નહીં પણ ક્ષોભ થતો હોય તો યથાર્થ સવાલ પુછાશે. પૂછતાં પહેલાં પ્રશ્નનો આશય અંદરથી ઓળખો. તેથી પ્રશ્ન ગળી જશે. પંડિતો વિદ્વત્તાથી જવાબ આપે – પણ તેનાથી સત તરફ આગળ ન વધાય. જ્ઞાની એ રીતે જવાબ આપે કે જેથી પ્રશ્ન ઓગળી જાય, બૌદ્ધિક શાંતિ નહીં.
- વ્યક્તિએ પુરુષાર્થ કરવો પડશે. આત્માને જોવો કે પ્રકૃતિને જોવી ?
- પ્રાથમિક અવસ્થામાં તો પ્રકૃતિના એક ભાગથી બીજા ભાગને જોવો જોઈએ. તેથી વહેવારની ભૂલ ઘટશે. તેથી ચુંબકીય ક્ષેત્ર ઊભું થશે. લાંબે ગાળે સાક્ષી ઊભો થશે- જે અંદર બધું સુધારશે. હવે આ તબક્કે તમને સત્સંગની જરૂર પડશે. સત્સંગમાં જ સાક્ષી પીગળે. સાક્ષીનો ભાર લાગશે. જ્ઞાનમાં થાક ન હોય. જ્ઞાની પોતાના જ્ઞાનનો અભિષેક સાક્ષી ઉપર કરશે – એટલે સાક્ષી ઓગળી જશે. વ્યક્તિનો પોતાનો સાક્ષી પોતાનાથી નહીં ઓગળે. જ્ઞાની જોઈશે. સાક્ષી જ્ઞાનમાં ન લઈ જાય.
- જેમ જેમ જ્ઞાનીનું જ્ઞાન અંદર ઊતરે તેમ તેમ વ્યક્તિમાં પ્રજ્ઞાનું કિરણ ઊતરતું જાય. આ પ્રજ્ઞા સાક્ષીને ધીમે ધીમે ઓગાળશે- એટલે બુદ્ધિનો ભાર ઘટવા લાગે. ત્યારબાદ તમે બીજાને પ્રકૃતિથી જોવાને બદલે જ્ઞાનથી જોશો.
- પછી બાદમાં જ્યારે પરાચેતના આવે તેનો તાપ મગજમાં આવે- એટલે કપાળ ઉપર ચંદન લાગવાય છે. તેને પરાચેતના/કુંડલિની જાગરણ કહેવાય. અંદર ઊર્જાનો વિસ્ફોટ થાય છે. એટલે વ્યક્તિએ પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર કરવો પડે. ખોરાક ફેરવવો પડે. એકાંત રાખવું પડે.
- <u>વ્યક્તિએ પીડા રાખવી પડશે કે "મારાથી આત્માથી જોવાતું નથી – મદદ કરો". આ પીડા પાવક/પવિત્ર પીડા છે. આ પીડા સાક્ષી ઓગળે પછી અને પરાચેતના આવે તે પહેલાંની છે. આ પીડા જેમ પાકે તેમ જ્ઞાન શક્તિ સંચારિત થતી જાય.</u>

- ચારે બાજુથી વિપરીત સંજોગો/ઘટનાઓ આવતી હોય- પણ તમારે તેને જ્ઞાનથી જોવાની છે અને અલિપ્ત રહેવાનું છે. તેથી ઘટનાનો પાવર નબળો પડી જશે.
- શરીરનું ચિંતન મનન ઘટાડો. તમારું ચિત્ત સતત શરીરમાં ન રાખો. શરીર એકદમ તકલાદી અને ખરાબ છે. દિવ્યતાને ચાહો- ચિંતન કરો.
- નિરંતર દિવ્યતાને જ શોધો. સાધનાથી બાહ્ય કરણોને અંદર કરવાં પડે – પછી જ શાંતિ આવે.
- દિવ્યતા શરીરની અંદર જ પડેલી છે. સતત તેને શોધો. છ મહિના અનન્ય ભાવથી શોધો. રીઝલ્ટ ચોક્કસ મળશે. ગરજ રાખો. મહાશક્તિ પાસે ગરજ રાખો કે "મારાથી કંઈ થાય તેમ નથી. મદદ કરો." જો ભવખેદની ગરજ હશે તો આંતરિક સાધનો આત્માને અભિમુખ થઈ જશે.
- જો તમે આંતરિક રીતે અલિપ્ત રહેશો તો અંદરના તાંતણા તૂટતા જશે- અંદરની ગ્રંથિ તૂટતી જશે – તે અંતરાત્મા કહેવાય. તેમ છતાં પણ ગ્રંથિ પડે તો છૂટી કરવાનો ભાવ કરતાં છૂટે છે. "અંદરનાં કરણો બદલાવી નાખવાં છે" તેવો ભાવ રાખો. છ મહિના કરી જુઓ.
- "મારાથી કંઈ થતું નથી, મારી શક્તિ નથી" – તેવો અંદરનો અવાજ રાખીને જે જ્ઞાનીમાં શ્રધ્ધા હોય તેને બધું સોંપી દો. કામ થશે જ. માત્ર શબ્દોથી કામ નહીં ચાલે. "મામેકં શરણં વ્રજ:"- જોડાઈ જાઓ. સોંપી દીધા પછી અહંકાર ન કરાય, મારું/તારું ન કરાય, દરેક ઘટનાનો સ્વીકાર કરો.
- સદગુરુ એટલે ગુરુ/શિષ્ય નહિ પણ જેનામાં આત્માની ગુરુતા સાથેનો સંબંધ છે તેવા સદગુરુના તત્ત્વ સાથે જોડાણ, વ્યક્તિ નહીં.
- સદગુરુને બધું સોંપાય પછી પ્રકૃતિનું આક્રમણ વધશે. આ સમયે ગુરુતત્ત્વને સાક્ષીરૂપે રાખવું. પ્રકૃતિ સાથે સંઘર્ષ ન કરો- તેનાથી અલિપ્ત રહો. પ્રકૃતિ બદલાતી નથી. બીજાને હેરાન ન કરો.
- જ્યાં સુધી પ્રકૃતિ સાથે લડશો ત્યાં સુધી ચેતના વિભાજિત થતી રહેશે. અંદરને અંદર હાર-જીત થતી રહેશે. ગુરુતત્ત્વની સાક્ષીએ જોતાં પ્રકૃતિનું જે થવું હોય તે થવા દો. આ સાચું કે પેલું સાચું તેવું નહીં. બધું ગુરુતત્ત્વને સોંપી દેવું. સંઘર્ષ ન કરવો. આમ કરતાં તમે પ્રકૃતિથી છૂટા પડીને પરામાં ભળી જશો.
- અહમને શાંતિ જોઈએ છે, પણ અહમ પોતે જ ભ્રાંતિ/પ્રોબ્લેમ છે. એટલે અહમ દ્વારા/બુધ્ધિ દ્વારા પ્રશ્નોનું નિરાકરણ થશે નહીં. તે મિથ્યા છે. આમ સ્વીકાર કરો તો જ ગુરુતત્ત્વ મદદ કરે.
- જ્યારે બુધ્ધિથી બધું હલ કરવાનું ટાળતા જાઓ એટલે બુધ્ધિ શાંત થાય અને ધીરે ધીરે સંઘર્ષ શાંત થાય- અને પરાબુધ્ધિ પ્રગટ થાય.
- આંતર જગતના પ્રશ્નો બુધ્ધિ/અહંકારથી નહીં જ ઊકલે. બાહ્ય જગતના પ્રશ્નો બુધ્ધિ/અહંકારથી ઊકલે. જેને કંટાળો આવે, સમય પસાર ન થાય તે બુધ્ધિ/અહંકારનો અંતરાય છે. બુધ્ધિ એ સમયના ફેક્ટર તરીકે પ્રગટ થઈ છે. જ્ઞાનીમાં અહમ/બુધ્ધિનું ફેક્ટર નથી. એટલે સમય કે સંઘર્ષ નથી.
- જ્ઞાની પોતાના કેન્દ્રમાં આંતર જગતમાં બુધ્ધિ/અહંકાર ન રાખે એટલે સંઘર્ષનો થાક ન લાગે. પ્રોબ્લેમ આવે ત્યારે "ગુરુતત્ત્વ જેમ કરે તેમ થાય" તેવું જ રાખવું. ભલે તમારી બુધ્ધિ બધું જ જાણતી હોય તોપણ "હું કંઈ જાણતો નથી" તેમ જ રાખો. કારણ કે મેમરીમાં માહિતી ભરેલી છે – જેમાંથી દુ:ખ આવે છે. મેમરીમાં જ્ઞાન હોતું નથી. હંમેશાં પરમ સત્તાને આધીન રહો. નહિતર એવી ઘટના આવશે કે વ્યક્તિની બુધ્ધિ/અહંકાર પડી જશે. એટલે ડાહ્યો માણસ બુધ્ધિ/અહંકારથી દૂર ખસી જશે અને શરણે જશે.
- દરેક વ્યક્તિમાં અમુક સેન્સેટિવ પોઈન્ટ હોય છે- ત્યાં તમારી બુધ્ધિ/અહંકાર વધુ કામ કરશે. જ્યાં સુધી તે તમારો કંટ્રોલ કરશે ત્યાં સુધી તમે હારશો. પરમ તત્ત્વનું અનુસંધાન

કરો. આપણી અંદર અહંકાર છે એટલે સંઘર્ષ છે. સંઘર્ષનું કારણ આપણા સેન્સેટિવ પોઈન્ટ છે- બીજી વ્યક્તિ નથી.

- **અકળામણ આવે ત્યારે તેનો પક્ષ ન લેવો પણ સમગ્રતાથી જોવું. જો પક્ષ લેશો તો તમારો અહંકાર તમારા તરફી દલીલ કરશે. માત્ર સ્થિર થઈ જાઓ અને ઊભા રહો.**

સત્સંગ ક્રમાંક [901] 31 JUL 2005 B

- **અડચણને અડચણરૂપે ન જોવી. તે આપણને ચોખ્ખા કરવા માટે છે. ધૈર્ય રાખો. વ્યાકુળ ન થાઓ. 'જુઓ'.**
- **અંતે જાણનાર રહેશે -તે સનાતન છે. પણ તેની દશા બનતી નથી. તે ક્યારે બને?**
- **હું જેને જાણી રહ્યો છું તે પણ સનાતન નથી. જે જણાઈ રહ્યું છે તેને પણ જે જાણે છે તે જીવનશક્તિ શરીરની ચેતનાથી બહાર છે. મનોદૈહિક ચેતના મૃત્યુ થાય એટલે સુકાઈ જાય છે. પણ પરાચેતના નહીં જાય. જેમ જેમ અંતરાયો કપાય અને પ્રજ્ઞાશક્તિ આવે તેમ ચેતના છૂટી પડતી જાય. (નાળિયેર અને કાચલીની જેમ)**
- **આ દેહની ચેતનાને કોઈક જાણી રહ્યું છે. તે 'હું' છું. તે પરાચેતના છે.**
- **જે વિચારોથી/સ્મૃતિથી જાણે છે તે ભ્રાંતિમાં છે/મૂર્છામાં છે. જે જાગેલો છે તે વિચાર વગર જવાબ આપે છે.**
- **તમે ભલે ગમે તેટલા સારા હો તોપણ કેટલાકનું વલણ તમને નુકસાન કરવાનું જ હોય છે. તો વેર ન બંધાય તે માટે શું કરવું?**
- **જીવનના અનુભવોથી ઘણી વાર રસ્તા થતા હોય છે – જે બોધકળા છે. જ્ઞાનકળા હોય ત્યારે પ્રજ્ઞાશક્તિમાં અંદરથી ઢંકાઈને રહેવું. અંદરથી પ્રજ્ઞાનો અવાજ આવશે – તે જેમ કહે તેમ કરો. જ્ઞાનકળા પ્રજ્ઞાશક્તિની છે. પ્રજ્ઞાશક્તિને આધીન થઈ ને રહો. જ્ઞાનકળા ન હોય તો અંદર મથવું કે "જ્ઞાન કઈં બોલતું નથી".**
- **વિપરીત પરિસ્થિતિમાં જે સહન કરે છે તે અહંકાર કરે છે. તે રીતે સહન નથી કરવાનું પણ 'જાણતા' રહેવું – તે અહંકાર નથી. સહન કરવાથી વ્યક્તિ શક્તિહીન થાય છે પણ 'જાણતા' રહેવું. અગાઉથી વિચારીને નહીં થાય પણ મૌલિક શક્તિ માર્ગદર્શક થવી જોઈએ.**
- **ઘણી વખત સામેની વ્યક્તિ નુકસાન કરશે તેવી કલ્પના હોય છે. આવી કલ્પના કરીને તમે ખરાબ બનો છો. વાસ્તવમાં ઘણી વખત તે વ્યક્તિ તેવી ન પણ હોય. મિથ્યા કલ્પનામાંથી હકીકત ઉપર આવો. ખરાબ વ્યક્તિને ખરાબ નહીં પણ રોજ 'આત્મા' તરીકે જ જુઓ તો નેગેટીવીટી ઘટશે અને તમારી ખરાબી નીકળતી જશે- કારણ કે તમે તેના પર આત્માનો ભાવ આપ્યો.**
- **સામેવાળાને શુધ્ધાત્મા તરીકે ભલે જુઓ પણ તે સારો થઈ જ જશે તેવી આશા ન રાખવી. આશા પ્રકૃતિમાંથી આવે છે. પણ જાગૃતિ/જ્ઞાનદૃષ્ટિ રાખવી. ગમે તેટલું સારું કરો, આશા ન રાખવી. તમારે આંતરતપ કરવાનું છે એટલે તેને 'આત્મા' માનો. તમારો અધિકાર કર્મમાં છે ફળ (આશા)માં નથી.**
- **બીજાને સુધારવા માટે નહીં પણ હું આંતરતપ કરીને મારી પ્રકૃતિ સુધારું છું- તેમ રાખો.**
- **સત્સંગની પ્રાપ્તિ પુણ્ય હોય તો જ થાય. જ્ઞાની અને સત્સંગ તમારી બુદ્ધિ કે ચાતુર્યથી ન મળે. કોઈ પોતાની રીતે સત્સંગમાં ન જઈ શકે.**

સત્સંગ ક્રમાંક [902] 07 AUG 2005 A (ધ્યાન વિષે)

- **ધ્યાન અને જ્ઞાનનું સુખ કેમ જુદું હોય છે?**
- **ધ્યાનનું સુખ પાર્થિવ સુખ છે- પારલૌકિક સુખ નથી. આંખ બંધ કરતાં જ મન/ચિત્ત ગતિ કરે છે. ધ્યાનના સુખના અનેક પ્રકારો છે.**
- **સાક્ષી ઊભો થયો હોય તેને મન/અહંકાર જોવામાં તકલીફ ન પડે.**
- **ગુરુતત્ત્વ સાથે સંબંધ હોય તેને ધ્યાનમાં અસાધારણ સુખ મળે છે. આ સુખ જ્ઞાનતંતુનું નથી.**

- પ્રજ્ઞાશક્તિ જાગૃત થઈ ગઈ હોય તેને ધ્યાનમાં ઉપરામ/શાંતિ છવાઈ જાય છે- ભલે હજુ અવરોધો કપાયા નથી.
- ધ્યાનનું લક્ષ સાક્ષી જગાડયા બાદ પ્રજ્ઞા મેળવવાનું છે. જો પ્રજ્ઞાશક્તિ આવી ગઈ હોય તો તેને કંટાળો કે થાક – ધ્યાનમાં ન લાગે. પ્રજ્ઞાશક્તિ સમયને ભૂંસી નાખે છે. સાક્ષીમાં આવું ન થાય. સાક્ષીમાં ઘણાને માથું દુ:ખે/ભારે લાગે વગેરે થાય.
- <u>વ્યાપકતાના ધ્યાન (આકાશ) માં એકાગ્રતા નથી રહેતી. તે માનસિક ધ્યાન કરતાં ઘણું સારું છે. સૂતાં સૂતાં આકાશ જુઓ. તેથી અંદર આકાશ તત્ત્વ છૂટું પડે અને વ્યક્તિનો અહંકાર, ક્રોધ, લોભ વગેરે ક્ષીણ પડે છે. વ્યક્તિએ ક્રમે ક્રમે માનસિક ધ્યાન છોડીને આકાશી ધ્યાનમાં આવવું જોઈએ. અહીં કેન્દ્ર ન હોવાથી એકાગ્રતા તૂટી જશે અને વ્યાપકતા થશે. આકાશને જોવું હંમેશાં ફાયદાકારક છે.</u>
- <u>આંખ બંધ કરતાં અંદર વધુ શક્તિ છૂટી પડે છે. મન વધુ શાંત થાય છે. આંખ પર પટ્ટી બાંધીને ધ્યાન કરો- પ્રકાશને રોકો. કારણ કે પ્રકાશ એ પ્રવૃત્તિ છે. આંખને પૂરો વિશ્રામ આપો.</u>
- બહારથી આવે તે વિક્ષેપ કહેવાય અને અંદરના અવરોધો હોય તે આવરણ છે.
- સહજ રહો અને ધ્યાન કરો. ધ્યાનનું સુખ પુણ્ય ઊભું કરે છે.
- નાળિયેરની કાચલીની જેમ પ્રકૃતિ છૂટી પડી જાય પછી તેના ધ્યાનનું સુખ બીજાને અસર કરશે.
- જ્ઞાનના સુખમાં હંમેશાં જ્ઞાન હાજર હશે- તે નિરંતર હશે. આ જ્ઞાનદશા જોજનો દૂર ફેલાતી હોય છે.
- કેટલાકને ફક્ત ધ્યાનથી સંતોષ થાય છે- પણ ધ્યાન એક સાધન છે. સાધ્ય તો જ્ઞાન છે. ધ્યાનના સુખનો ઉપભોગ કરવાને બદલે તેના વડે જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થાય અને અજ્ઞાન ટળે તે જુઓ. ધ્યાનની શાંતિ એ લક્ષ નથી. શાંતિ એ આત્માનો ગુણ નથી. આત્માનો ગુણ તો જોવું અને જાણવું છે. જ્ઞાનીને પણ અશાંતિ આવે પણ જ્ઞાની તેની સાથે ભળે નહીં. ફક્ત જુએ અને જાણે કે અત્યારે આ બની રહ્યું છે. અશાંતિને પણ જાણવી પડે.
- ધ્યાનમાં અશાંતિ રહેતી હોય તોપણ ચિંતા ન કરવી. અંદરના પરમાણુઓ બહાર આવે છે- તેને નીકળવા દેવા.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [902] 07 AUG 2005 B (ધ્યાન વિષે)</u>

- પ્રકૃતિ અશુદ્ધ હોય તોપણ છૂટી પડી શકે?
- પ્રકૃતિ અને પ્રજ્ઞા તદ્દન જુદી વસ્તુઓ છે. પ્રજ્ઞાશક્તિ પ્રકાશરૂપે છે. તે પ્રકૃતિમાંથી નથી આવતી. જ્યારે વ્યક્તિ પ્રકાશ મેળવવા જીવ પર આવી જાય છે ત્યારે પ્રકૃતિનું તાણ છૂટી જાય છે અને પ્રજ્ઞાનો પ્રકાશ થાય છે- અને પ્રકૃતિ છૂટી પડી જાય છે.
- પ્રજ્ઞાનો પ્રકાશ આવતાં જ સુધારો શરૂ થઈ જશે. પણ અનંત જન્મોનું જે કઈં પ્રકૃતિમાં પડેલું હોય છે તેને જતાં સમય લાગે. એટલે <u>પ્રકૃતિ અશુદ્ધ હોય તોપણ તે છૂટી પડી શકે. એટલે છૂટી પડેલી પ્રકૃતિને જ્ઞાનદ્રષ્ટિથી જોવાની અને ચિત્તશુદ્ધિ કર્યે રાખવી પડે. બહુ લાંબે ગાળે ચિત્ત 100% શુદ્ધ થાય છે. પૂનમનો ચંદ્ર 100% શુદ્ધ ચિત્ત છે.</u>
- <u>એમ ન માનવું કે 100% મન/ચિત્ત શુદ્ધ થાય તો જ પ્રજ્ઞા જાગૃત થાય. આચાર/વિચાર કોઈના ટીપટોપ હોય એટલે તે આધ્યાત્મિક છે તેમ ન માનો. તે ધાર્મિક છે.</u>
- ગુરુતત્ત્વના ધ્યાનથી પ્રજ્ઞા જાગૃત થાય તો પરમાત્માના ધ્યાનથી ન થાય?
- થાય.
- ધ્યાનમાં સારું હોય પણ પ્રકૃતિની મલિનતા પણ ઉપર આવે છે અને ગ્લાનિ થાય છે તો શું કરવું?
- તેને 'જુઓ'. મલિનતાને સાક્ષીભાવથી જુઓ – તેમાં તન્મય ન થાઓ. જો તન્મય થશો તો તે અંદર ઊતરી જશે- અને નુકસાન કરશે. ફક્ત 'જુઓ'. તેમાં રમમાણ ન થાઓ અને મજા ન લેવી.

- આંખ બંધ કરીને બેસો અને કેટલાક દોષ દેખાય અને કેટલાકને આંખ બંધ કરીને બેસવું ન ફાવે. હવે ઘણી વાર પ્રવૃત્તિ કરતાં કરતાં દોષ દેખાય અને ધ્યાનમાં દોષ દેખાય તે બંને સરખું કહેવાય?
- બંને જુદું છે. પ્રવૃત્તિમાં જે દોષ દેખાય તે આપણા અહંકારને દેખાય છે. પ્રકૃતિની સાત્ત્વિકતાના પ્રકાશમાં દોષ દેખાય પણ તે પ્રકાશ દોષને બાળી નહીં શકે. ભલે સાત્ત્વિકતાનો પ્રકાશ છે – તેમાં દેખાશે પણ મૂળ નહીં પકડાય- કારણ કે સાત્ત્વિક અહંકાર હાજર છે.
- જ્યારે પ્રજ્ઞાવાળાને જે દોષ દેખાય તે દોષના મૂળને જ બાળશે. એટલે <u>ધ્યાન નહીં પણ પ્રજ્ઞાશક્તિના જાગરણથી દોષ જશે</u>.
- આપણી ચિત્તશુદ્ધિ ચાલી રહી છે તેની નિશાની શું ?
- <u>જો સ્વભાવ સિવાયની બાબતમાં ડૂબેલા હો તો ચિત્તશુદ્ધિ ચાલી નથી રહી. જો ક્રિયામાં 100% જાગૃતિ દબાઈ ગઈ છે તો ચિત્તશુદ્ધિ ચાલી નથી રહી. જો TV જોતાં જોતાં તમારી આંતર ચેતના શું કરે છે તેના પર નજર હોય તો ચિત્તશુદ્ધિ ચાલી રહી છે.</u>
- <u>ઘણી વખત કામ ચોખ્ખું હોય પણ ચિત્તને આંતર ચેતનામાં રાખો- ક્રિયામાં નહીં – તો ચિત્તશુદ્ધિ થશે. ચિત્તને હંમેશાં આંતર ચેતનામાં રાખો. તમામ કાર્યોમાં ચેતના હાજર રાખો- ભલે નિમ્નમાં નિમ્ન કામ હોય- શાક લેવું વગેરે ... ચેતનામાં હાજર રહો. માત્ર 'જુઓ'. ક્રિયા સાથે જોડાણ ન કરો. ચિત્તને જુદું કરીને આંતર ચેતનામાં રાખો.</u>
- <u>ચિત્તને કામમાં રાખવાથી જડ–મેટર થઈ જવાય છે. પણ આખો દિવસ ક્રિયાથી ચિત્તને જુદું જ રાખો- ચેતનામાં રાખો- તો ચિત્તશુદ્ધિ થશે. તમારું ચિત્ત કામને સોંપવું નહીં – ચેતનાને સોંપવું.</u>
- ચિત્ત ચેતનામાં ન રહેતું હોય તો ચિત્તને સદગુરુના ચરણમાં ધરી દઈએ તો ચાલે?
- નિરંતર સદગુરુનું સ્મરણ એ વિરાટ ગુરુશક્તિ છે. પ્રગતિ ચોક્કસ થાય છે એટલે આમ કરી શકાય. તેને જ "મામેકં શરણં વ્રજ:" કહે છે.
- પોતાની પ્રજ્ઞાશક્તિ પ્રેરણા કરે ?
- પ્રેરવું શબ્દ પરાચેતનામાં ચાલતો નથી. મન પ્રેરાય છે પણ પ્રજ્ઞા એક અગ્નિ છે. તેનાથી મન શૂન્ય થાય/ભસ્મીભૂત થાય. પ્રજ્ઞા મનની નોકર નથી. પ્રજ્ઞા તમારી ચિત્તશુદ્ધિ કરે છે. તમે મન નથી- પણ સ્વરૂપ છો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [903] 14 AUG 2005 A</u>

- યથાર્થ વૈરાગ્ય કેવી રીતે પ્રગટે? તેનું સુખ કેવું? અનાત્મ પ્રત્યે અરુચિને વૈરાગ્ય કહેવાય કે કેમ?
- જેનો રાગ જતો રહ્યો છે તે વૈરાગ્ય. વ્યક્તિમાં રાગનો અભાવ હોય. મોટે ભાગે આપણામાં દ્વેષ/તિરસ્કાર/હિંસાનો ભાવ હોય છે. જો રાગ જશે તો બધું જશે. રાગમાંથી બધું આવશે. વ્યક્તિને રાગની પીડા નથી. રાગ મીઠો છે. તે ધીમું ઝેર છે.
- <u>જ્યારે દ્રષ્ટિ સ્વભાવની બહાર ગઈ એટલે સ્વરૂપ પ્રત્યે દ્વેષ થયો – કારણ કે આત્મા નથી દેખાતો અને શરીર દેખાય છે. એટલે શરીર પ્રત્યે મૂળ રાગ થયો. 'હું' અને 'મારું' થયું – તેનો વિસ્તાર થયો- ઘર, વસ્તુઓ, કુટુંબ, સમાજ વગેરે. મૂળ રાગને સાચવવા માટે પાંચ વિષયોમાં રાગ થયો. આ રાગ સંતોષાય નહીં એટલે ક્રોધ/દ્વેષ આવે. એટલે એક એક રાગ કાઢવા પહોંચી ન શકાય.</u>
- <u>જ્યાંથી વ્યક્તિની નજર/દ્રષ્ટિ ખસી ગઈ છે (આત્મામાંથી) ત્યાંથી ફરીથી સ્વભાવ/હોવાપણામાં પાછી લાવો તો રાગ જશે. શરીરનો અધ્યાસ થઈ ગયો છે – જે ખોટો છે.</u>
- <u>"મારી આંતર દ્રષ્ટિ ચોખ્ખી હોવી જોઈએ" તેવો ભાવ હંમેશાં રાખો. સ્વરૂપ પ્રત્યે પ્રીતિ થવી જોઈએ. પણ સ્વરૂપને તો જાણ્યું નથી તો શું કરવું ? જે વ્યક્તિનો રાગ તૂટેલ છે તેના પ્રત્યે પ્રીતિ રાખો, તેવા જ્ઞાની પ્રત્યે પ્રીતિ રાખો- તો રાગ તૂટે અને વૈરાગ્ય આવે.</u>
- નામ, રૂપ, ગુણ આકાર આ બધી કલ્પનાઓ છે. રાગ તૂટે એટલે કલ્પનાઓ જાય. લાગણી પણ કલ્પનાની બનેલી છે.

- <u>સત્સંગ પ્રત્યે પણ રાગ થઈ જાય છે.</u> એટલે જ્ઞાનનાં બીજકો (કબીર) વડે યથાર્થ વૈરાગ્ય પ્રગટે. બીજકોને સમય આપ્યા વગર સીધા વાંચી ન શકાય. અહંકાર કાઢવા માટે બીજકો છે. ગીતાના શ્લોક બીજકો છે. બીજકો અંદર આવવાથી પરાબુદ્ધિ બને છે. જો જ્ઞાનબીજકો મળેલ ન હોય તો વૈરાગ્ય ન આવે. સાચો વૈરાગ્ય આવે ત્યારે પોતાની જાત/શરીર અજાણ્યું લાગે. વૈરાગ્યમાં આત્માનો આનંદ હોય.
- સાધન ઉપર યોગ્ય વજન આપો- વધુ પડતું નહીં. ક્રિયા ઉપર વજન ન મૂકો. અહંકાર કાઢવા ઉપર વજન મૂકો. વૈરાગ્ય જ્ઞાન પ્રકાશથી જ આવે.
- શરીરના સુખ ઉપર બહુ મહત્ત્વ ન આપવું- નહિતર વૈરાગ્ય નહીં આવે. જો સાવ સુખ નહીં લો તો દુ:ખવાદી કહેવાશો – તોપણ વૈરાગ્ય નહીં આવે. એટલે મધ્યમ માર્ગ રાખવો. (ગીતા) અતિશય ક્રિયા પણ ન ચાલે – સાવ શૂન્ય ક્રિયા પણ ન ચાલે. સુખ સાથે ચોંટી ન જવું. સહજ રહેવું.
- વિચાર, લાગણી, ભાવનાનું સુખ જો વધુ પડતું હોય તે પણ વૈરાગ્યને અટકાવે. ઘણાને આશ્રમોની અત્યંત પ્રીતિ/લાગણી હોય છે – જે ખોટી છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [903] 14 AUG 2005 B</u>

- લાગણીની મનાઈ નથી – પણ તેમાં ડુબાય નહીં. જાગૃતિ રાખીને લાગણીથી અલગ રહીને લાગણીનો ઉપયોગ કરો. વિરોધી વાતાવરણને મહત્ત્વ ન આપવું- રીસ્પોન્સ ન આપવો- અલગ રહેવું.
- વિચાર પણ એક સાધન છે. વિચારનાં વમળો, પરમાણુઓ હોય છે. "વિચારો ભલે ચાલે, તે પ્રકૃતિમાં છે- હું તેના પક્ષમાં નથી" તેમ રાખો તો તમે સમતામાં છો.
- વૈરાગ્યનું સુખ શબ્દોમાં મૂકી શકાય છે. તે ઘટના સાથે સંકળાયેલ છે. પણ કોઈ પણ ઘટના વગર સ્વભાવનું સુખ આવે તે અનિર્વચનીય છે- પણ તેના માટે વૈરાગ્ય અનિવાર્ય છે. પોતાના અહમ/બુદ્ધિનો રાગ છોડી દેવો તે વૈરાગ્ય.
- અનાત્મ તરફની અરુચિ વૈરાગ્ય તરફ લઈ જાય?
- જેમાં જીવન નથી તે અનાત્મ. બીજા આત્મામાં રુચિ ગુમાવી તેને પોતાના આત્મા સાથેનો સંબંધ ગુમાવ્યો. બધાં જ પ્રાણી/જીવમાં આત્મા (હું) જોવો. જ્યાં જીવન નથી ત્યાં અનાત્મ છે ત્યાં રુચિ લેશો એટલે આત્માથી દૂર થશો. ખરાબ માણસોમાં પણ આત્મા જુઓ. આત્માના સ્વભાવમાં સારું/ખરાબ નથી. કોઈનો તિરસ્કાર ન કરાય. જો તિરસ્કાર થઈ જાય તો ભૂંસી નાખો કે "આત્મા જ છે". અન્યને દેવરૂપે જુઓ- તેઓ ભવિષ્યમાં દેવ થવાના જ છે. <u>જો સામેની વ્યક્તિના ક્રોધ, ખટપટ, રાજકારણ વગેરેમાં રુચિ લીધી તો અનાત્મામાં રુચિ લીધી તેમ કહેવાય.</u>
- ધ્યાનમાં થતી ભ્રમણાથી કેમ બચવું?
- સમજણને માપવાની કોઈ ફૂટપટ્ટી નથી. બુદ્ધિ વગેરે મપાય (IQ/EQ/SQ). માયાને માપી શકાય. મનથી પેલે પારથી જે આવે છે તેને માપી ન શકાય. ધ્યાનના અનુભવો ભલે થાય, તેનો આનંદ ભલે આવે- પણ અહમ ઘૂસે એટલે દુ:ખ આવે જ. એટલે ફરીથી વ્યક્તિ નવો અનુભવ મેળવશે- આમ ધીમે ધીમે ચાલતાં શીખે તેમ અનુભવ મેળવતો જશે- અને વિવેક આવતો જશે. <u>જો ધ્યાનમાં દર્શનો થાય તો તેને જ્ઞાની પુરુષોના હવાલે કરી દેવું</u>.
- જાગૃતિ ગુણાતીત છે. તે પ્રકૃતિમાં જમા નહીં થાય. ગુણો સામે લડાઈ ન કરાય. તેને તાબે પણ ન થવું. ફક્ત 'જુઓ' અને 'જાણો'.
- ચિત્તશુદ્ધિ ત્રણે ગુણોની પેલે પાર છે. શરીરરૂપી મશીન જે ચાલે છે તેને 'જુઓ' તો ચિત્તશુદ્ધિ થશે. શરીરના-મન/વચન/કાયાના-ચરખા સાથે ભળો નહીં – તેને જુઓ – આ પુરુષાર્થ છે. ગુણાતીતને સમયનું ભાન ન હોય.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [904] 21 AUG 2005 A</u>

- મનુષ્ય જીવનમાં સત્યનું મહત્ત્વ સમજાવો. ધંધામાં અસત્ય બોલવું જ પડે છે. રસ્તો શું?

- સત અને સત્ય જુદાં છે. સત રિયલ (શાશ્વત) છે. સત્ય સાપેક્ષ છે. સાક્ષાત્કાર સતનો થાય- તે કોઈને પણ કોઈ પણ ધર્મમાં થાય – બધાંને સરખો જ થાય છે. સત્ય પરિવર્તનશીલ છે. શરીરનો સંયોગ હોય તો જ સત્ય હોય – નહિતર સત હોય.
- દરેકની પ્રકૃતિ/ચેતના (Consciousness) મુજબ સત્ય જુદું જુદું હોય. Super Consciousness માં બધું જ સરખું હોય. મનનો લય થઈ જાય એટલે બધાં સત્યો લય પામી જાય.
- જેને ભવદુ:ખ ઘટાડવું હોય તેને સત્યનો આશરો લેવો મોંઘો પડે. જ્યાં પણ વાદ ઊભો થાય એટલે "હું કદાચ ખોટો હોઈ શકું" તેમ કહીને છોડી દે અને સતનો આશરો લે.
- વહેવારમાં કોઈને દુ:ખ ન દેવાય. કોઈને નડાય નહીં – તેમ અધ્યાત્મનો માણસ માને. તે સતનો પાઠ કહેવાય. આ મુખ્ય સિદ્ધાંત છે.
- સત્યની સેવા તે અહંકારની સેવા છે. જેટલો પાવરવાળો અહંકાર તેટલું તેનું સત્ય જોરવાળું. પરંતુ જેટલી વ્યક્તિની સત સાથેની પ્રીતિ તેટલી વ્યક્તિ તરલ હોય.
- કટોકટીમાં પરમાત્માને શરણે જઈને નિયમભંગ કરી શકાય – પણ અંદરથી સાથે ન રહેવાય. આવું ડગલે ને પગલે પણ ન કર્યે રખાય. વહેવારમાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી નિયમ પાળવો.
- જ્યાં ત્યાં ખોટી જગ્યાએ મન રોકાય નહીં. ખોટી જિદ્દ કરાય નહીં.
- ધંધામાં ભાવ રાખો કે મારે ભગવદ્ભાવ રાખવો છે, કોઈને છેતરવા નથી-તો સારું થશે.
- સૂક્ષ્મ કૃપા બીજ એટલે શું ?
- સત્સંગ મળે છે તે સ્થૂળ કૃપા છે. સ્થૂળ કૃપાનો જેમ જેમ અનુભવ કરીને ઓતપ્રોત થતા જાઓ તેમ તેમ સૂક્ષ્મ કૃપાબીજ બને છે. ઈશ્વરનો આભાર માનવો કે તમને સારી પરિસ્થિતિ, કુટુંબ વગેરે આપ્યાં. ઈશ્વરને સાથે રાખીને વહેવાર કરો. જ્યારે સત્સંગ અંદર ઊતરીને સૂક્ષ્મરૂપે પ્રકાશ આપ્યા જ કરે તે સૂક્ષ્મ કૃપાબીજ થયું. સ્થૂળ (સત્સંગ, ભજન વગેરે...) માં ખૂંપી ન જવું – પણ સત્સંગ અંદર ઉતારવો.
- કેટલીક પ્રવૃત્તિ કરવી ન ગમે છતાં કર્યા વગર ચાલે પણ નહીં- એટલે <u>મનનો સંઘર્ષ થાય છે. જેમ કે સત્સંગનો સમય છે અને ઘરે કામ/મહેમાન છે – તો શું કરવું</u> ?
- આ બતાવે છે કે <u>તમને સત્સંગ/ધ્યાન/પૂજા .... વગેરેનો અનુરાગ છે. સાધનાનો હવાલો સૂક્ષ્મ અહંકાર સંભાળે છે. આમ નહીં થાય એટલે ઉપલું મન નારાજ થશે પણ તેમાં અહંકારની ચાલ છે. આ વખતે ભલે સત્સંગ/ધ્યાન/સાધના છૂટે – પણ તમે સાધન વગરના થઈને બેસો – એટલે અહંકારનું મોત થશે</u>. સાધનાના ઓઠા હેઠળ અહંકાર ફૂલે છે- તેને તોડવાથી કૃપાબીજક ઊતરે છે. આવો સંયોગ ઊભો થઈ જાય તો ભલે તમે બહિર્મુખ લાગો – તે બતાવે છે કે અંદર રોગ છે. <u>બહારની વ્યક્તિ/સંજોગો તમને અંદરથી શા માટે ડિસ્ટર્બ કરે</u> ? – તેટલી તમારી સાધનાની કૃત્રિમતા છે. આ ઘટના તમને તમારી કૃત્રિમતા બતાવશે. બહારથી ભલે તમે નાસ્તિક જેવા લાગો– તો શું તમે ખરેખર નાસ્તિક થઈ જશો ? થોડા સમય માટે આધ્યાત્મિકતા મૂકીને સાવ નોર્મલ થઈ જાઓ. તમે સહજ થાઓ અને કૃત્રિમતા છોડવી તે જ પુરુષાર્થ છે. 'સાચા સંતને કોઈએ ભજતા ન દીઠા'. બાહ્ય નહીં પણ આંતરિક પુરુષાર્થ એ જ પુરુષાર્થ છે.
- પ્રકૃતિમાં સાક્ષી/દ્રષ્ટા/ચુંબકીય ભાવ ઊભા થયા છે. આ ભાવથી તે પ્રકૃતિ જુએ છે. પણ અહંકારને ખબર છે કે તે પ્રકૃતિને જોઈ રહ્યો છે – એટલે પ્રકૃતિ ડાહીડમરી થઈને રહે છે અને વસ્તુ ચોખ્ખી થતી નથી- ચિત્તશુધ્ધિ થતી નથી- કારણ કે સાક્ષી છે. જ્યારે અહંકારની જાગૃતિ વહેવારમાં તૂટે છે – જ્યારે પ્રકૃતિનું કઈં ચાલતું નથી એટલે સાક્ષીને અંધાપો આવે છે અને પ્રકૃતિ ભયાનક રીતે પ્રગટ થાય છે. તો શું કરવું ?
- ભલે પ્રકૃતિ જેવી હતી તેવી બહાર આવી, પણ હવે તે ફરીથી તે રીતે ગોઠવાશે નહીં. આ સમય 'જોવા'નો છે. પોતાની પ્રકૃતિનો સાક્ષાત્કાર કરવો જોઈએ. આડો અહંકાર/સાક્ષી ઊભો છે. પ્રકૃતિનો વિસ્ફોટ થાય/પરમાણુ ગરમ થઈ જાય (કપટના પરમાણુ ઠંડા હોય, ક્રોધના ગરમ હોય) – ત્યારે બંને પરમાણુથી છૂટા પડવાનું છે – તેથી ચિત્તશુદ્ધિ થશે. વ્યવહારમાં તમારે આ જ કરવાનું છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [904] 21 AUG 2005 B</u>

- **કોઈ પણ ક્રિયામાં રાખો કે "હું પરમાણુઓ બદલાવી રહ્યો છું". નીંદરમાં અહંકાર/બુધ્ધિ નહીં હોય એટલે બધું ઊખડશે. પરમાણુઓ સૃષ્ટિરૂપે વ્યક્ત થશે. અલગ રીતે ગોઠવાઈ જશે એટલે અહંકારને નીંદર પછી જુદી રીતે કામ કરવાનું આવ્યું. ઊંઘમાં પણ કર્મો ભોગવાય છે. તમારો આશય તમને સ્વપ્નરૂપે દેખાશે. આત્મા તમારો આશય પકડી લેશે. આશયથી જન્મમરણ વધે છે કે ઘટે છે. ઊંઘમાં અહંકાર વગર સારામાં સારી સાધના થાય છે.**
- **જો અહંકાર પ્રકૃતિની બ્લૂ પ્રિન્ટ જોઈ જાય એટલે અહંકારને થાય કે આને હું પહોંચી નહીં શકું- એટલે તે લાચાર થઈ જાય છે. અહંકાર જેટલો હારે તેટલો આત્માનો પક્ષ મજબૂત થશે. અહંકાર હારશે એટલે ધ્યાન/ભાવ કઈં પણ મદદ નહીં કરે- એટલે બહાર કઈં પણ ઘટના બનશે તેની સાથે અહંકારે જોડાવું પડશે. ત્યારે આ પ્રકૃતિનું પરિવર્તન થશે. ઘટનામાંથી અહંકાર નિષ્ક્રિય રીતે પસાર થશે.**
- **અહંકારની જે પીડા છે તેને પાકવા દેવી. શરણાગતિ શબ્દ ન લેવો. પીડામાંથી પસાર થાઓ. પ્રયત્નરહિત રહેવું અને પીડાને જોવી.**
- **અહંકારથી છૂટાપણું/જાણપણું આવ્યું હોય અને અહંકારને જ્ઞાતા ભાવે જોવાતો હોય તે દુ:ખને કેવી રીતે જુએ ?**
- **<u>જ્ઞાતાને દુ:ખ તો આવે છે- પણ ભોગવટો નથી આવતો. (દુ:ખ સહન કરવાની શક્તિ આવે છે) સાક્ષીભાવમાં ભોગવટો આવે છે. જ્ઞાતાને પ્રકૃતિના ઉત્પાત સાથે જોડાણ નથી. પરંતુ તે 'જુએ' એટલે ચિત્તશુધ્ધિ થાય. જો પ્રકૃતિને જુએ નહીં અને અન્ય ક્રિયા કરવા બેસી જાય તો તે નીકળશે નહીં- ભવિષ્યમાં ફરીથી આવશે.</u>**
- **<u>જ્ઞાતાએ પ્રકૃતિના ઉત્પાતમાંથી પસાર થવાનું જ છે- અને પ્રકૃતિને જોવી જ પડે- તો જ બધું ક્લીયર થાય. જ્ઞાતાની દ્રષ્ટિથી તે અણુઓ ક્ષય પામશે. જો જ્ઞાતા થઈ ગયા હો તોપણ છટકવું નહીં. ગમે તેવા મોટા જ્ઞાની હોય તોપણ દુ:ખ લાગતું ન હોવા છતાં (ભોગવટો ન હોય) પણ પ્રકૃતિમાં/ઘટનામાં હાજર રહેવું પડે- તો જ ચિત્તશુધ્ધિ આગળ વધે. જોયા કરવું તે આંતરતપ છે. દેખત દેખત જાત. કોઈ ક્રિયાની જરૂર નથી- તેને જાણવાની જરૂર છે- તેનાથી છૂટા પડવાની જરૂર છે. ભલે આકરું દુ:ખ ન લાગે, તોપણ પસાર થાઓ. સાક્ષી હશે તે દુ:ખી થશે- જ્યારે જ્ઞાતા હોય તે સમતા (સ્થિરતા) થી ફક્ત 'જોશે'. તે સમજે છે કે પસાર થવું જ પડે. જ્યારે પરમાણુઓ ઉદ્ભવે ત્યારે તેને બહાર નીકળવા દેવા અને 'જોવા'- ભલે તમે સાક્ષીની બદલે જ્ઞાતા હો.</u>**
- **<u>કોઈ ક્રિયા ન હોય ત્યારે આત્મસ્મરણ રહેવું જોઈએ. તેમ ન થાય તો પીડા થવી જોઈએ- કે "મારું પણ મૃત્યુ આવવાનું જ છે અને આત્મસ્મરણ રહેતું નથી". પીડા ઊભી કરો. જ્યારે પણ ફ્રી હો ત્યારે નકામી ક્રિયા ન કરો. પાવક પીડામાંથી પસાર થાઓ. જેને ટાઈમ પસાર ન થતો હોય તેની પાસે આત્માનું બળ નથી- નહિતર કંટાળો નહીં આવે.</u>**
- **આત્માનું બળ કેમ વધારવું ?**
- **વ્યવહાર પૂરા કરીને એકાંતમાં રહો. એકબીજાની પ્રકૃતિમાં રસ ન લેવો પણ પ્રકૃતિને પસાર કરવામાં રસ લેવો. કુદરત સાથે રહેવું- અનુસંધાન કરવું. સૂર્ય/વૃક્ષ/પ્રાણી/જળ વગેરે.. જ્ઞાનીનું અનુસંધાન કરો. પવિત્ર વાણી, પવિત્ર સ્થાનનું અનુસંધાન કરો. અહંકાર ઘટાડો. ગમા/અણગમા ઘટાડો. અનન્ય ભાવથી ઈશ્વરનું/જ્ઞાનીનું સ્મરણ કરો.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [905] 28 AUG 2005 A</u>

- **સમજણનો પ્રકાશ ઓછો પડે છે. છતાં પણ આંતરતપ કરવા જઈએ તેમાં ઝડપ/ગતિ નથી આવતી. તો શું કરવું ?**
- **બહિરાત્મા – જરૂર ન હોય ત્યાં મન/બુધ્ધિ/વિચાર/ચિત્ત/અહંકાર ન વાપરો. તેનાથી જન્મો વધે છે.**

- અંતરાત્મા – બિનજરૂરી રીતે અંતઃકરણને નહીં વાપરે. તેથી પ્રકૃતિનું સુખ (શાંતિ) મળે. અંતરાત્મા હોય તે પોતાની ઇન્દ્રિયો/અંતઃકરણનો ઉપયોગ વિવેકપૂર્ણ કરે. સ્થિર રહે. આમ થાય એટલે ઉપર ઉપરથી બુદ્ધિ/મનના દોષો પકડાશે. અંદરના દોષ પ્રજ્ઞાથી પકડાય.
- જ્યારે અંદરનો પ્રકાશ ઓછો પડે અને વિક્ષેપ આવે ત્યારે વિક્ષેપને રસથી નિહાળો. પોતાની પ્રકૃતિના અંધકારને શાંતિથી જુઓ- તેથી પ્રકૃતિના લખાણને ભૂંસાય છે. જેમ લાઈટ ન હોય તો કેમ શાંતિથી બેસો છો તેમ. અંદરથી નીરખો/પરખો- ભલે ઊંડાણથી આંતરતપ ન થાય. આમ થવાથી સમજણનું સુખ આવશે.
- <u>સમજણનું સુખ બંધનને પડતું અટકાવે છે. કારણ કે મિથ્યાદ્રષ્ટિ પડતી અટકે છે. નહિતર ક્ષણે ક્ષણે, શ્વાસે શ્વાસે બંધન થાય છે. જેને ખબર પડી ગઈ છે અને સમજણ મળી ગઈ છે કે બુદ્ધિથી ઉપર કોઈ સત્ય છે- અને તે મારી બુદ્ધિમાં આવે તેમ નથી- તે માણસ વિનય/વિવેકવાળો છે- ભલે તે અભણ હોય</u>.
- <u>અહીં સમજણ એટલે બુદ્ધિની સમજણ નહીં- પણ જે પોતાની બુદ્ધિને જાણે/ઓળખે તેવી સમજણ. તો જ પોતાની બુદ્ધિ કંટ્રોલમાં આવે</u>.
- <u>બુદ્ધિ ઇન્દ્રિયોને ઓળખે છે. પણ જ્યાં ઇન્દ્રિયોનું જગત નથી ત્યાં બુદ્ધિ આંધળી છે. સંજય દ્રષ્ટિ એટલે બુદ્ધિથી જે ન પકડાય તેવી વસ્તુ જણાય છે. જે સમજણની શક્તિ/પ્રકાશ છે</u>.
- <u>સમજણનું સુખ આવ્યા પછી જ્ઞાનીના સંયોગથી પ્રજ્ઞાની જાગૃતિ જોડાશે. પ્રજ્ઞાની જાગૃતિ આવ્યા પછી મિથ્યાદ્રષ્ટિનું મીટર ચાલશે જ નહીં- ભલે પ્રકૃતિની ભૂલ થાય તોપણ પ્રજ્ઞાના પ્રકાશમાં થાય છે. દોષનું નિરાકરણ થઈ જાય પણ મિથ્યાદ્રષ્ટિનું મીટર ન ચાલે. જન્મમરણ મિથ્યાદ્રષ્ટિથી થાય છે</u>.
- <u>Divine/દિવ્ય શક્તિ/દિવ્યતા/કુંડલિની/પ્રજ્ઞા/ચિતિશક્તિ બધું એક જ છે. આ જગાડવા માટે જ સત્સંગ થાય છે. મિથ્યાદ્રષ્ટિ તોડવા માટે જ સત્સંગ છે. સાચી સમજણનો પ્રકાશ વધારવા માટે જ સત્સંગ છે</u>.
- <u>તમારાથી જેટલું થાય તેટલું કરો. ક્યારેય લાચારી ન રાખો. ન થાય તોપણ જેટલું થાય તેટલું કરો- અને દંભ વગર કરો. બીજાનું જોઈને ન કરો. તમને ચોંટેલા પરમાણુઓનો નિકાલ તમારે જ કરવાનો છે. સમજણ તમારે જ ડેવલોપ કરવાની છે</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [905] 28 AUG 2005 B</u>

- ઋણ એટલે શું? – કુટુંબ વગેરેની જવાબદારી ઋણ છે. તે જ રીતે અંદર આત્માનો પ્રકાશ કેમ નથી? કારણ કે કેટલુંક દેવું મેં ચૂકવેલ નથી. અંદરના પરમાણુઓનો નિકાલ કરવો તે ઋણ છે. મિથ્યાદ્રષ્ટિને કારણે પરમાણુઓ ઊભા થયેલા છે. જે ક્રિયા તમારે કરવી જ પડે તે ઋણ છે. જો છટકવાની ટ્રાય કરશો તો બીજી રીતે ચૂકવવું પડશે.
- ચૈતસિક તરંગો/પરમાણુઓ એટલે શું? – જો તમે અંતઃકરણને શાંત કરી શકો તો તમે ચૈતસિક તરંગોને ઓળખો તો તેની ભૂખ લાગે અને અનુસંધાન કરી શકો.
- વિનય/વિવેક/જિજ્ઞાસા/અભીપ્સા/ગરજનો ભાવ રાખો કે "મારાથી કઈં થતું નથી" – તો અંતરાયો હઠી જાય. દરેક જગ્યાએ અને સત્સંગમાં આવો ભાવ કરો. એવો ભાવ રાખો કે "મને ચૈતસિક તરંગો મળે" – ભલે તમે વિપરીત વાતાવરણમાં હો. આ પીડા/પ્યાસ કામ કરશે.
- બિનજરૂરી મળવાનું કુતૂહલ ટાળો. તમારી પાસે સમય જ નથી. તો જ ચૈતસિક તરંગો ઊતરશે અને સાધનાનો થાક નહીં લાગે.
- <u>કોઈનું મૃત્યુ થતું હોય તે વખતે આપણે જ્ઞાની – કે જેની પાસે ચૈતસિક શક્તિ છે – તેનું સ્મરણ કરીએ અને મૃત્યુ પામતી વ્યક્તિના કલ્યાણનો ભાવ કરીએ તો તેને લાભ થાય?</u>
- <u>હા, થાય. ભાવથી બાજુમાં ગીતા/દેવદેવીને પધરાવો. ભગવાનની શક્તિ જ્યારે ભક્ત બોલાવે ત્યારે આવે જ છે. "મૃતકની ગતિ સારી થાય" તેવો ભાવ કરો તો થશે. જ્યારે તમે કઈં કરી શકતા નથી ત્યારે હંમેશાં આહ્વાન કરો. જીવનું કલ્યાણ 'અક્ષર' થી થશે.</u>

(શ્રીકૃષ્ણ, રમણ મહર્ષિ વગેરે). ક્ષરથી કઈં ન થાય- તે નિર્મળ ભાવ કરીને અક્ષરને આહ્વાન કરે – તેથી અક્ષરનું તત્ત્વ એક્ટિવ થઈને તમારા –ક્ષરના માધ્યમથી કામ કરે.

- **જે જ્ઞાનનું ચૈતસિક રૂપ છે – તે સત્સંગમાં બધા આમન્યામાં હોય છે. પણ સત્સંગ પૂરો થાય પછી વ્યવહારમાં સાધક ચૈતસિક રૂપ/જ્ઞાન જાળવી શકતો નથી. પ્રકૃતિ જ્ઞાનને દબાવી દે છે. તો શું કરવું?**
- **આવશ્યકતા હોય તેટલી જ વાણી વાપરો. ઘણી વ્યક્તિ તમને તેની પોતાની કથા કહેવા માટે જ લાંબી વાતો કરે છે. જેને મળો તેનો ખોટો સમય ન લેવો, પરિચય ઓળખાણનો લાભ ન લેવો. અંત:કરણ શાંત રાખો. દરેક ક્રિયામાં જ્ઞાનીને સાથે જ રાખો.**

સત્સંગ ક્રમાંક [906] 04 SEP 2005 A

- **અંદર દુ:ખનો મૂંઝારો છે. શું કરવું?**
- **પ્રકૃતિનો વિકાસ થઈ ગયો હોય તોપણ આવું બને છે. પ્રકૃતિ પોતાની યાંત્રિકતા/જડતામાં છે. પ્રકૃતિને/શરીરને 'મારી/મારું' માન્યું તેમાં દુ:ખ છે. તમે પ્રકૃતિ પર 'માલિકી' કરો છો પણ વાસ્તવમાં પ્રકૃતિ મારી નથી – 'ચેતના' મારી છે. વિઘ્નો/દુ:ખ પ્રકૃતિમાંથી આવે છે. (જ્ઞાનીને પણ) પ્રકૃતિ તેના નિયમ મુજબ જ ચાલે છે, વિક્ષેપ/દુ:ખ પણ તેના નિયમ મુજબ જ આવેલ છે – આ સમજણ રાખો.**
- **ચેતના તમારી છે. તેને કોઈ અડી શકે નહીં. જો પ્રકૃતિને 'પોતાની' નહીં માનો તો જ્ઞાનનો ફાયદો એ છે કે ભય/લાચારી/પરવશતા ન આવે. વિઘ્નો તો આવશે જ.**
- **'હુંપણું' નિત્ય સત્સંગથી કપાય છે. પ્રકૃતિ બહુ જ ગહન છે. ચેતનાના સહારા વગર થાકી જશો. પ્રકૃતિથી નિર્લેપ થાઓ તો જ કામ થશે. 'હુંપણું', 'મારાપણું' નિરંતર સાફ કરતા રહો.**
- **"હે પરમાત્મા, કૃપા કરો/દયા કરો" તેમ કરતાં તેનો કરંટ પ્રકૃતિને ઠીક કરે. આ માંગણી સંસારની જેમ અહમની/લાચારીની માંગણી નથી, પણ પરમ શક્તિ પાસે તમારી પ્રકૃતિ/લાચારી માંગણી કરે છે. ગુરુ તત્ત્વને પ્રકૃતિના લઘુ તત્ત્વથી ભજો. બીજા પાસે લાચારી ન કરો. પ્રભુ પાસે માંગણી કરો. આમ કરશો એટલે અંદર બીજરૂપે પડેલો સત્સંગ ઊગશે- અને કાર્ય કરશે. જ્ઞાનના પ્રકાશથી પ્રકૃતિ નિયંત્રણમાં રહે છે.**
- **અહંકાર ભગવાનની વાત, અંદરની વાત સમજી નહીં શકે. સમજવાનો પ્રયત્ન ન કરો.**
- **'ગમતું નથી' તેવો અનુભવ કોઈકને થાય છે એટલે પીડા થાય છે. અનુભવ કરનારો છે તેને વાતાવરણથી છૂટો પાડો એટલે સંઘર્ષ નીકળી જશે- આ સાધના છે. એમ રાખો કે ભલે મને ન ગમે પણ હું 'જોઉં છું"– તેથી સમજણ આવશે. બીજી ક્રિયા વગેરેમાં જઈને છટકો નહીં. બુદ્ધિ/અહંકારમાંથી સમજણ ન આવે. જ્યારે અંતરાયો તૂટે ત્યારે સમજણ આવશે.**
- **અંદરથી અંતરાય આવે તેને આવરણ કહેવાય જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ દ્વારા બહારથી આવે તે વિક્ષેપ છે. અંદર અંતરાય છે એટલે બહારથી વિક્ષેપ આવ્યો છે. અંદરની ચુંબકીય શક્તિએ બહારના વિક્ષેપને ખેંચેલો છે. વિક્ષેપ આવે ત્યારે અંદર કાર્ય કરો- બહાર નહીં. અંદરથી અલિપ્ત રહીને 'જુઓ'.**
- **જેટલું બહારનું સુખ વધે તેટલો અંદરનો અંતરાય બહાર નહીં આવે. એટલે વધુ પડતી અનુકૂળતા/સુખમાં ન રહેવું. જે વ્યક્તિ પ્રતિકૂળતામાં રહે તેની શક્તિ વધે. માણસો બિનજરૂરી રોતા જ હોય છે. વ્યક્તિ જેટલું વધુ અંધારું જુએ તેટલો જ વધુ પ્રકાશ જુએ. પ્રકાશમાંથી અંધારું ન આવે.**
- **તમે ભલે ઉંમરને કારણે થાકેલા હો/બીમાર હો પણ તમે તો શરીરથી 'જુદા' છો એટલે "ભગવાન મને ઉપાડી લે" તેમ કહેશો તો તમે પ્રકાશને રોકો છો. શરીર તમે નથી. વિચાર/બુદ્ધિ/નિર્ણય તમે નથી. દુ:ખ પણ તમે નથી. ચેતનાને કોઈ શરીર નથી.**
- **સતત દુ:ખ આવે ત્યારે સાતત્યથી 'જુઓ' તો ઘણું કામ થશે. દુ:ખથી દુ:ખી ન થાઓ, દુ:ખ સાથે દ્વેષરહિત થાઓ અને જ્ઞાતા બનીને રહો. જો જ્ઞાતા ન થવાય તો "જ્ઞાતા થવાતું નથી" તેવી પીડા હોવી જોઈએ – દુ:ખની નહીં. "જ્ઞાતા જાગતો નથી" તેની**

પીડા રાખો. સંકટ/આપત્તિને કારણે દુ:ખી ન થવું. પણ આવા સમયે પણ "મારો જ્ઞાતા જાગતો નથી" તેવી પાવક પીડા રાખો. દુ:ખનાં રોદણાં ન રોવાં પણ "મારી પાસે પરાચેતના નથી" તેવી પીડા રાખો. "મારે દુ:ખને જાણવું છે. મારા જ્ઞાતાને જગાડવો છે એટલે દુ:ખ આવ્યું છે" તેમ સમજીને ચાલો. સુખને પણ 'જુઓ'. સમજો કે આ સુખ પણ હમણાં ચાલ્યું જશે. એટલે સુખની સંવેદનામાં પણ ન જોડાઓ. સુખમાં યોગ કરવો અત્યંત અઘરો છે" સુખ તમારા જ્ઞાતાને દબાવી દે છે. તે જ રીતે માન/સત્તા બધામાં જાગૃતિ ન રાખો તો જ્ઞાતા દબાઈ જાય છે. સુખને બદલે સમજણ માંગો.

- વિક્ષેપ આવે તો સમતા નથી રહેતી. તો શું કરવું?
- વિક્ષેપ વખતે પ્રકૃતિ તો અસ્વસ્થ થશે જ. પણ બહારના વિક્ષેપને જોવાનો નથી પણ આપની અંદરની પ્રકૃતિને જોવાની છે/ઓળખવાની છે. અસ્વસ્થ પ્રકૃતિને જોવાથી તે સ્વસ્થ થાય અને વિક્ષેપે જવું જ પડે. "હું પ્રકૃતિને એક ચોક્કસ અલગ બિંદુથી જોઇ રહ્યો છું" તેમ રાખો અને જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાના પદથી જુઓ. વિક્ષેપને જતાં થોડો સમય લાગે પણ તમારી અંદર જે સમજણ આવી તેને પકડી રાખો. કાળ જશે તેમ વિક્ષેપ જશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [906] 04 SEP 2005 B

- આપણે બધાંનું સારું જ કરીએ તોપણ વિક્ષેપ કેમ આવે છે ?
- આ બધાની પાછળ સાત્ત્વિક અહંકાર કામ કરે છે તેથી વિક્ષેપ આવે છે. વિક્ષેપ તમને સાત્ત્વિક અહંકારથી છોડાવવા માટે આવે છે. સારાપણું પણ વિલન જ છે. જો પાછળ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા હોય તો સારાપણું નહીં નડે. "સારું કર્યું એટલે સારું થવું જ જોઈએ" તેમ માનવું તે સમજણનો અભાવ છે.
- અન્યાય થાય ત્યારે અહંકાર બળે છે. આંતરતપ કરીને 'જુઓ'. બળતા અહંકારના તાપને જુઓ તો હ્રદયમાં મૈત્રી/કરુણા/ઋજુતા આવશે.
- વ્યવહારમાં યોગ્ય શબ્દોની જરૂર પડે છે – તે નથી હોતા, તો શું કરવું?
- ભલે સ્વભાવ સારો હોય પણ અંદરના અંધકારને લીધે શબ્દો યોગ્ય રીતે નથી મળતા. ખરેખર તો આપણી અંદરની દશા નિર્વિચાર નથી. નહિતર નિર્વિચાર દશામાં ઝાઝા શબ્દોની જરૂર નથી. જ્ઞાનીને અંદર શબ્દો જ ન હોય – શબ્દોનાં પ્રતીક જ ન હોય. નિર્વિચાર થવાનો પ્રયત્ન કરો અને નિર્વિચારની પ્રીતિ વધતી જાય તેમ કરો. અત્યારે તમારો અહંકાર શબ્દોને પકડે છે.
- વધુ પડતી બિનજરૂરી વાણી કે બોલબોલ ન કરવું. ટોળાંમાં ન રહેવું.
- પ્રકૃતિની માલિકી છોડો તેને પોતાની ન માનો – તો બધા દોષોની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે. ઉપદેશથી પ્રકૃતિ સુધરશે નહીં.
- નિર્વિચાર થવા માટે વિચારને જોવા – તેમ કરવું જોઈએ?
- વિચાર એટલે પરમાણુઓનું વિચરણ. વિચારો સામે આવતા ટ્રાફિક જેવા છે. તેને ખૂણામાં રહીને 'જુઓ' તો સરી જશે. તેને અહંકારની તાકાતથી રોકવાનો પ્રયત્ન ન કરો પણ વિચારો પ્રત્યે 'સજાગ' થવું. નહિતર ગાંઠ ઉપર ગાંઠ પડતી જ જશે. સજાગતા હશે તો ભોંઠપ લાગશે કે "મને બહુ વિચારો આવે છે"વિચારોને જોવાથી જોનારની શક્તિ વધે છે.
- ટ્રાવેલ વગેરેમાં ફ્રી સમય હોય ત્યારે 'અંદર' જુઓ, મનની ક્રિયાનો સાતત્યભંગ કરો. મનની ગતિને જોવાની છે. મનના શબ્દોના પ્રવાહની સાથે ન જોડાઓ. સજાગતા રાખવાથી જ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા આવશે. સજાગતા વગર નહીં આવે. દરેક ક્રિયામાં સજાગતા રાખો.
- ઘણી વખત વિચારોને જોવાથી મગજને ભાર લાગે છે તો શું કરવું?
- ઘણાને ધ્યાનમાં પણ આવું થાય. જાગૃતિ રાખનારને પણ થઈ શકે. આની પાછળ શ્વાસની રિધમ/ગતિ જવાબદાર છે. એકાગ્રતા, ધ્યાન, જાગૃતિથી શ્વાસની સીધી લિન્ક તે જગ્યાએ થઈ જાય છે જે મગજ/આંખને દુ:ખાવો આપે છે. આ દુ:ખાવો કાયમ નહીં રહે. આ દુ:ખાવો લાભકારક છે- તે શરૂઆતમાં રહેશે- પણ પછી તે જગ્યાએ ઠંડક થઈ જશે. પ્રાણશક્તિનું ઇંધણ ત્યાં ભાગ ભજવે છે. ધ્યાનમાં સહજ રહો- ખોટું વજન ન

આપો. (હોઠ ભિડાઈ જાય વગેરે...). તેનાથી સાવ ઊલટું- સાવ સુસ્ત પણ ન રહો- જાણે કે ઠંડા હો, સૂતેલા હો- તેમ પણ ન ચાલે. મનમાં રાખો કે મારે જાગૃત રહેવાનું જ છે. મધ્યમ માર્ગ છે- ખોટું વજન પણ ન ચાલે કે ઠંડાપણું પણ ન ચાલે.

- જ્ઞાન માર્ગમાં ધ્યાનમાં ટટ્ટાર બેસવાની જરૂર નથી. રિલેક્સ રહીને બેસી શકો તો ચાલે. આમ, આરામથી બેસીને મનને જુઓ. ઘણાને આમાં ઊંઘ આવશે- તો ઊંડા શ્વાસ લો, આંટા મારો, મોઢું ધૂઓ વગેરે કરીને ફરીથી કરો.
- કોઈ વખત સૂતાં સૂતાં પણ મનને જોઈ શકો, ધ્યાન કરી શકો. ભલે બે મિનિટ ઝોકું આવે- પણ નીંદર ન ચાલે.

સત્સંગ ક્રમાંક [907] 11 SEP 2005 A

જ્ઞાની-અદેહીના સંપર્ક વિશે (શરીરમાં હોય છતાં ન હોય તે વિદેહી)

- જ્ઞાની પુરુષની ચેતના સાથે કેવી રીતે જોડાવાય? અદેહીની ચેતના સાથે કેવી રીતે જોડાવાય ? કેમ અનુસંધાન કરાય ?
- શરીરમાં એક 'વ્યાપક ચેતના' છે જેમાંથી મનોદૈહિક ચેતના જન્મે છે. જેની શરીરની ચેતના છૂટી પડી ગઈ હોય (વિદેહી) તેને બહુ કરવું ન પડે.
- શરીર છૂટે એટલે ચેતના વ્યાપી જાય છે- તેને અદેહી કહેવાય. તેની સાથે જોડાવા માટે તેના પ્રત્યે પ્રીતિ/ભાવ/લાગણી – જોડાવા માટેની – હોવી જોઈએ. જ્યારે પણ સમય મળે ત્યારે ચિત્તને સતત શ્વાસમાં રાખો અને તેનાથી "ચેતનશક્તિનું જોડાણ કરવું છે" – તેવી શ્વાસની જાગૃતિ રાખો.
- જો તીવ્ર વેગ હશે તો કુદરત દ્વારા વ્યવસ્થા ગોઠવાશે- તેથી શ્રદ્ધા વધશે.
- અદેહી (શ્રીકૃષ્ણ, રમણ મહર્ષિ વગેરે..) સાથે અનુસંધાન થઈ શકે. તેની શક્તિ અંતરિક્ષમાં હોય છે. તેની હાજરી/સાક્ષી અનુભવો એટલે અનુસંધાન થાય. તમે માત્ર અંતરથી નામ લો. "હું શ્રીકૃષ્ણની ચેતના સાથે જોડાઉં છું" તેમ કહેશો એટલે તેની ચેતના જીવંત થશે. તમારી ચેતનશક્તિ દ્વારા તેનું અનુસંધાન/આહ્વાન થાય છે. આ રીતે સંબંધ કરીને ત્યાર પછી અહંકાર/બુધ્ધિ સાઈડમાં મૂકી દઈને ધ્યાન/કાર્ય કંઈ પણ કરી શકો. અંદરના આત્માનો ભાવ મહત્ત્વનો છે- શબ્દ મહત્ત્વનો નથી.
- આમ અનુસંધાન કર્યા પછી તેનો કરંટ રહેશે અને સાધનાનો બોજો નહીં રહે. (મામેકં શરણં વ્રજ:)
- જીવે અક્ષરનો સહારો લેવો જ પડશે. સીધું અક્ષરાતીત સુધી નહીં જવાય. તમે અક્ષરની જ્ઞાન શક્તિ સાથે જોડાઓ છો- શરીર કે વ્યક્તિત્વ સાથે નહીં. અક્ષર જ આધિ વ્યાધિ ઉપાધિ દૂર કરી શકે છે. દેહમાં હોય કે અદેહી હોય, કોઈ પણ જ્ઞાની ચાલે.
- અંત:કરણમાં અનન્યભાવ કરીને તેનામય થઈ જવું જોઈએ.
- તમારું કર્તવ્ય પરાચેતનાના પુરુષાર્થને નહીં કાપે. પણ બીજું આડુંઅવળું જે કરશો તે તમારા પરાચેતનાના પુરુષાર્થને કાપશે. તમારું ચિત્ત હંમેશાં ભગવાનમાં રાખો- દરેક કાર્ય કરતી વખતે. તમારો ધંધો, નોકરી બંધ ન કરવા.
- અનન્યભાવ આવે પછી તે શક્તિ તમારી સામે વ્યક્ત થશે. જેમ નિષ્ઠા વધુ પ્રબળ, તેમ શક્તિ વધુ વ્યક્ત થશે.
- તમારી નિષ્ઠા ફક્ત સત્સંગમાં જ નહીં, કુટુંબ, નોકરી, ધંધામાં પણ હોવી જોઈએ. જો જ્ઞાની કે ભગવાનની અનન્ય નિષ્ઠા/ભાવ હશે તો ચોક્કસ જોડાણ થઈ જશે.
- અનુસંધાન થાય પછી તે અનુભૂતિ કેવી હોય?
- વ્યક્તિની ક્રિયાનો ભાર ઊતરી જાય. સંકટોનો ભાર ન રહે. કારણ કે હવે અહમનું કેન્દ્ર નથી. જે થઈ રહ્યું છે તે વાજબી જ થાય છે તેમ લાગે. બોજો ઊતરી જશે. નિર્લેપ/મુક્તપણાની અનુભૂતિ થાય.

સત્સંગ ક્રમાંક [907] 11 SEP 2005 B

- વ્યક્તિએ પોતાના અંધકારનો પરિચય કરવાનો છે. આ પરિચય જ્ઞાનીની હાજરીમાં ન થાય. પોતાની અંદરના આત્મા વિરોધી પરિબળો કયા છે તે સતત જુઓ/શોધો.

- **શ્રી રામકૃષ્ણ જે સત્સંગ કરતા હતા તે પરમ સત્સંગ કહેવાય?**
- **<u>રામકૃષ્ણ કાલીની ઉપાસના કરતા હતા. કાલી શાસનના દેવી હતા – તેમનો સંબંધ પ્રકૃતિ સાથે હોય.</u> પણ અદેહી/વિદેહી હોય તેને જન્મ/મૃત્યુની યાત્રા અટકાવવી તેમાં હોય. રામકૃષ્ણનું અનુસંધાન દેવ/દેવી સાથે હતું- ત્યાં નિત્ય સંબંધ હતો. પણ તોતાપુરીએ આત્માનું કામ કર્યું. રામકૃષ્ણનો સત્સંગ ભક્તોનો સત્સંગ હતો. <u>દેવ/દેવીઓ તમારાં જન્મમરણ ન અટકાવી શકે. અંતિમ આધાર તો ચિતિશક્તિ/આત્મા જ છે.</u>**
- **<u>કૃષ્ણ/રામ બધા જ છેલ્લે તો અંદરની ચિતિશક્તિ/આત્માને જ ભજે છે.</u>**
- **<u>છેલ્લે રામકૃષ્ણ દેવી/દર્શન/સાક્ષાત્કાર બધાંને ઠેકીને પરાચેતનામાં આવ્યા.</u>**
- **સત્સંગ દરમ્યાન શું થયું તે બહાર નીકળીને યાદ રહેતું નથી. તો શું કરવું?**
- **આ વસ્તુ સ્મૃતિની ખામી નથી. પરમ સત્સંગને સ્મૃતિ સાથે લેવા દેવા નથી. અહીં જ્ઞાની પોતાના શબ્દ સાથે નથી. પણ તેને શબ્દની પાછળની ચૈતસિક શક્તિમાં અપાર શ્રધ્ધા છે. સાધકનો સવાલ સ્મૃતિ કે બુધ્ધિમાંથી આવે છે- પણ જ્ઞાનીના શબ્દોમાં પરાચેતના સાથે જાય છે. તેથી શ્રોતાની ચેતના આ ચિતિશક્તિનો સ્પર્શ પામે છે. તેથી તેમના અંતરાયો ઉપર પ્રકાશ પડે છે. જેથી સ્મૃતિ પણ આ શબ્દોને પકડી ન શકે. બોલનારની સ્મૃતિમાંથી આ શબ્દો નથી આવતા.**
- **સત્સંગના સવાલ/જવાબ યાદ રાખવા નહીં, ભૂલી જવા. વહેવારની સ્મૃતિ રાખવી પડે- પણ અહીં સ્મૃતિરહિત રહેવું. પરમ સત્સંગમાં વિચાર ન હોય.**
- **જે પ્રશ્ન રામકૃષ્ણનો હતો તેવું જ શું ઓશોનો પરમ સત્સંગ કહેવાય? આપના પુસ્તકમાં ઓશોનો ફોટો કેમ નથી ?**
- **અન્ય જ્ઞાનીઓની ચેતના તરફથી ઠપકો મળે એટલે ફોટો નથી રાખ્યો.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [908] 18 SEP 2005 A</u>

- **સાધનાનું સંચાલન બુધ્ધિ/અહંકાર લઈ લે છે. તો શું કરવું ?**
- **જેને પીડા થાય છે તે આત્માના પક્ષમાં છે- અહંકારના પક્ષમાં નથી. આવી ખબર પડી તે સારું – ધન્યવાદને પાત્ર છે. તેનો પક્ષ આત્મા/ચેતનાનો થઈ ગયો. ભલે અહંકાર હોય પણ તેનો ફોર્સ/વક નહીં રહે. તમે અહંકાર સામે સવિનય અસહકાર કરો. અંદર "મને અહંકાર ગમતો નથી" તેમ રાખો તો અહંકાર પાવર ગુમાવતો જશે.**
- **<u>ધ્યાન/સત્સંગ વગેરે અહંકાર વગર ન થાય. પણ તે નિર્મળ અહંકાર હોય છે. અહંકારની ચીકાશ અંદર સૂક્ષ્મમાં ન લાગવી જોઈએ. અહંકારને આત્મા/ચેતનાના પ્રતિનિધિ તરીકે રાખો. બધું જ કામ પ્રભુ/આત્માના અંતરાયો કાપવા માટે છે તેમ રાખો. અહંકારને સાવ જતાં તો જન્મો લાગે છે. સત તત્ત્વ/જ્ઞાની પ્રત્યેની પ્રીતિ વધારો.</u>**
- **અંદરનાં કર્મોની રજ અહંકાર/જ્ઞાનથી પણ ન જાય. પણ તે જ્યારે બહાર નીકળે ત્યારે શાંત રહીને 'જુઓ' તો જ તે નાશ પામે. દ્રષ્ટારૂપે જોવું જરૂરી છે. ચિત્તની શુધ્ધિ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાથી જ થાય છે.**
- **<u>સંકટ કે દુઃખ હોય પણ અંદર શાંતિ હોય તે દર્શાવે છે કે વ્યક્તિનો જ્ઞાતા એકટિવ છે/જાગૃત છે. સંકટમાં આત્માની શક્તિ વધવી જોઈએ. તમારો સમયનો ઉપયોગ જ્ઞાતા- દ્રષ્ટાને એકટિવ/જાગૃત કરવામાં જ કરવો જોઈએ.</u>**
- **કર્મના ઉદયની રજ આવે ત્યારે તેને જ્ઞાન સામે ધરી દેવી જોઈએ- કે "આમાં હું કંઈ કરી શકું તેમ નથી- તમારો પ્રકાશ જ કામ કરશે"- તો આને વિજ્ઞાનમય ભક્તિ કહે છે.**
- **સત્સંગમાં બધું સમજણમાં ઊતરી જાય છે પરંતુ વહેવારના સમયે આ સમજણનું જ્ઞાન હાજર થતું નથી અને જૂનું મન ઊભું રહી જાય છે તો શું કરવું ?**
- **કારણ કે અંતરાયો તેના ઉપર છવાઈ જાય છે- ભલે અંદર જ્ઞાન છે. આ માટે અંતરાયો ન હોય અને સુખ હોય ત્યારે પણ આંતરતપ કરીને જ્ઞાનીની સમજને હાજર જ રાખવી. દરેક વહેવાર જ્ઞાનની જાગૃતિથી જ કરો- સમજણથી જ કરો. એટલે જ્યારે દુઃખ આવશે ત્યારે સમજ કામ લાગશે.**

- જે અહંકાર ક્રિયા સાથે જોડાયેલ હશે તે દુ:ખ આપશે- પણ જે અહંકાર સ્વરૂપ સાથે જોડાયેલ હોય તેને ક્રિયા દુ:ખ નહીં આપે.
- બાહ્ય તપનો સંબંધ પરાચેતના સાથે નથી. પણ સમજણ જ્ઞાનમાંથી આવે છે. બાહ્ય તપના ભરોસે ન રહેવું. આંતરતપ/સૂક્ષ્મ તપ કરો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [908] 18 SEP 2005 B</u>

- ઘણી વખત સાધનાનું જોર વધી જાય તે શરીર સહન ન કરી શકે. તો શું કરવું?
- સાધનાને તમે નિમિત્તરૂપે વાપરો. શરીર યંત્ર છે. તેને નિયમથી વધુ શક્તિ ન અપાય. <u>કુદરત/જળ/વૃક્ષ/આકાશને જોયા જ કરો- તો શાંતિ થશે. આખો દિવસ ઘર/TV વગેરે ન જોવાય. જો આકાશ જોશો (ખાશો) તો તેમાંથી પણ પ્રોટીન/વિટામિન/શક્તિ મળે છે. માત્ર ખોરાકમાંથી જ મળે તેમ નથી.</u>
- માણસોની મૈત્રીમાં અહંકાર હોય જ. તે નડશે. પણ ઝાડ/આકાશ/દૈવી સ્થાન/જળ પાસે અહંકાર નથી. તે તમને ફાયદો કરશે.
- <u>અસૂયા એટલે કોઈની સારી વસ્તુ જોઈને ઈર્ષા કરવી</u>.
- <u>મુદિતા એટલે બીજા પ્રત્યે અહોભાવ રાખવો કે મારે કારણે અન્યને તકલીફ ન પડે.</u>
- <u>તમે જે વિચાર કરશો તેનાં વમળો આકાશમાં ફેલાઈ જશે અને તેનાં પરિણામો તમારે ભોગવવાનાં છે. એટલે સતત ઉત્તમ વિચાર કરો. જો કનિષ્ઠ વિચાર થઈ જાય તો તરત જ "આ વિચાર હું રદ કરું છું, મારો અહંકાર તેને કરાવી ગયો છે- મારી ભૂલ થઈ ગઈ છે" તેવો ભાવ કરો- એટલે તે રદ થઈ જશે.</u>
- <u>જ્યાં બાહ્ય/આંતરિક શુધ્ધિ હોય ત્યાં ચૈતસિક શક્તિ આકર્ષાય છે. ઘરમાં પણ ચોખ્ખાઈ/સુઘડતા રાખવી. પણ પરમહંસ કે અવધૂત માટે આ નિયમો નથી. વિચારો અને ભાવની ચોખ્ખાઈ જોઈએ. અહંકાર હોય ત્યાં આમ કરવું પડે.</u>
- રેકી/પિરામિડની શક્તિ અને જળ/આકાશ/કુદરતની શક્તિ એક જ છે?
- રેકી/પિરામિડની શક્તિમાં ચેતન નથી. તેમાં આકાર છે. આકાર કેટલીક વખત સુખ આપે કેટલીક વખત દુ:ખ આપે. વનસ્પતિ પાસે ચેતન છે. જળ પાસે જીવન શક્તિ છે. આકાશમાં અનુભવોની જીવંતતા છે. તે ત્રણેય વસ્તુ વ્યક્તિમાં સર્જનાત્મક કામ કરે છે. રેકી/પિરામિડ તેમ ન કરે. એટલે જળ/વનસ્પતિ/આકાશ સાથે અનુસંધાન કરો. પિરામિડમાં/રેકીમાં આ પણ ઉમેરો- તો ફાયદો થાય. પક્ષી/પશુઓ સાથે પણ અનુસંધાન કરો.
- જ્ઞાનીની શક્તિ ઝાડમાં જાય. જ્ઞાની મંદિરમાં જાય તો મૂર્તિનું તેજ વધે. ધ્યાનની દશા ઝાડ/આકાશ બધાંથી વિશેષ છે. ફૂલમાં તાકાત હોય છે કે તે વ્યક્તિના તરંગો શોષે છે.
- જ્ઞાનીની હાજરી ધ્યાનથી પણ વધે છે. રમણ મહર્ષિની હાજરી એ જ પૂજા છે- તેનાથી વિશેષ છે. તમારું સાધન મહત્ત્વનું નથી. આત્મા સાધનસાધ્ય નથી- કૃપાસાધ્ય છે.
- વહેવાર સમજણથી થાય છે કે દ્રષ્ટાથી થાય છે તે કેમ ખબર પડે ?
- વહેવાર એટલે જે સ્થાયી નથી તે. સંબંધોને વહેવાર કહેવાય. કેટલાકને વહેવારમાં અહંકાર/લોભ/બુધ્ધિ/લાભાલાભ હોય છે- જે દુ:ખનું કારણ બને છે. વહેવારનો સંબંધ આત્મા સાથે નથી- પણ સત્સંગને આત્મા સાથે લેવાદેવા છે. વહેવારનો કોઈ અર્થ હોતો નથી. તે ભૂંસાઈ જ જાય છે- તેમ છતાં તે જન્મમરણનું કારણ બને છે.
- કેટલાક સમજણવાળા હોય કેટલાક વિચારોવાળા હોય. સમજણ એ જ્ઞાનની દશામાંથી આવેલી અવસ્થા છે. આત્માની દશામાંથી જે કઈં થાય તે વાજબી જ હોય. દરેક પાસે આત્માની દશા ન હોય. પણ જે અંતરાત્મા હોય અને સત્સંગ કરતા હોય તેની પાસે સમજણ ઊતરેલી હોય છે.
- વિચારો સ્મૃતિમાં હોય છે- સમજણ સ્મૃતિમાં ન હોય. બે વ્યક્તિની સમજણ ભલે સરખી જ હોય પણ વિચારો જુદા હોઇ શકે- કારણ કે વિચારો વ્યક્તિની પરિસ્થિતિ/મીડિયમમાંથી આવે છે.

- જ્ઞાન માર્ગમાં વહેવારને બદલે સમજણનો મહિમા છે. એટલે ધાર્મિક માણસો ફક્ત સારા દિવસોમાં જ સારું કરે, જ્યારે સાધકને રોજ સમજણની ગાંઠ ઉકેલીને સારું કરવાનું હોય છે.
- સમજણ દુ:ખને કાપશે. સ્મૃતિમાં દુ:ખ કાપવાની શક્તિ નથી.
- વહેવારની સમજદારીથી અહંકાર હંમેશાં વધે- પણ વહેવાર જ્યારે સમજણથી થશે ત્યારે વ્યક્તિ ખાલી થઈ ગઈ હોય તેમ લાગે. સ્મૃતિ/બુદ્ધિથી સંબંધ કપાઈ જાય છે.
- જે સુખને શોધશે નહીં તેનું દુ:ખ આપોઆપ કપાશે- તે મહાસુખ તરફ જશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [909] 25 SEP 2005 A</u>

- વહેવારમાં સામાન્ય મુશ્કેલી હોય તોપણ હૃદયમાં અમંગલ કલ્પના થાય છે. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા શમી ગયો હોય તેમ લાગે છે. તો શું કરવું ?
- જેનું ચિત્ત બહિર્મુખ હશે તેને આવું ક્યારેય નહીં થાય. તેને વિચારો/પ્રકૃતિનું બળ હોય છે. પોતાની પ્રકૃતિની તાકાત/બુદ્ધિ વગેરે પર વિશ્વાસ ગુમાવ્યો છે તેના અંત:કરણમાં આવી કલ્પનાઓ થાય છે.
- કલ્પનાઓ તમારું અમંગલ કરશે નહીં. માનસિક સલામતી જેણે પણ ઊભી કરી છે તે સલામત નથી. પરમાત્માની શક્તિ એ જ એકમાત્ર આધાર છે.
- સમજ ઊભી થઈ છે કે – ક્રોધ/કપટ/ચતુરાઈ વગેરે કરીશ તે મને જ નડવાનાં છે. એટલે હથિયાર વગરના થવાથી અંદરનો ભય બહાર આવે છે કે મારું અમંગળ થશે. પણ <u>પ્રભુ/ઈશ્વરની શક્તિ હંમેશાં તમારું કલ્યાણ જ કરે છે- ભલે તમે નિષ્ફળ જાઓ. જેટલું અમંગળ આવે છે તે નીકળવા માટે જ આવે છે. તે મંગળ કરીને જ જશે.</u>
- આધ્યાત્મિક માણસ સાહસ કરીને આગળ વધશે. ધાર્મિક માણસને બધું સલામત જ જોઈશે- એટલે તે વર્તુળમાં જ રહેશે.
- આંતરતપની ગરમીથી જ વ્યક્તિનું પરિવર્તન થાય છે.
- જ્ઞાતા કદી પુરુષાર્થ નહીં કરે. તેનું કામ એમ્પાયર જેવું છે. જીવનની ઊર્જા જ્ઞાતાની ઉપસ્થિતિથી આવે છે. પરિવર્તન જીવનની ઊર્જાથી થાય છે. જીવનઊર્જાનો સદુપયોગ કેમ કરવો અને જ્ઞાતાના પક્ષમાં કેમ વાપરવી તે પુરુષાર્થ છે. આ વસ્તુ સત્સંગ શીખવાડે છે.
- બહાર ભલે સફળતા કે નિષ્ફળતા મળે, આંતરપુરુષાર્થ કરવો.
- બહારનો પ્રભાવ આપણી શક્તિ ખાઈ જાય છે એટલે પુરુષાર્થ નથી થતો. શું કરવું?
- જે સ્વભાવ નથી તે પ્રભાવ. પ્રભાવ બહાર ફેંકે. તે નિજ ધામમાં ન રાખે. કેટલાક પ્રસંગ/સ્થાન/ઘટના રુચે. કેટલાક ન રુચે.
- જ્યાં મનનો સંતોષ થાય ત્યાં મનને સારું લાગે, પણ તે અહંકાર છે.
- સાવધાની રાખો એટલે સંતોષ ઊભો ન થાય. જ્ઞાનીની ઊર્જાને જીવનઊર્જાની સમજણમાં આવે તેમ ચિત્તમાં રાખો. આનંદ કે સંતોષમાં ન જાઓ. સત્સંગમાંથી સમજણનું મહાસુખ લેવું. મન અને બુદ્ધિની સમજણ કે તેનું ડહાપણ નકામું.
- <u>કોઈ પણ વ્યક્તિ/વસ્તુ/પ્રસંગના પ્રભાવમાં ન આવો કે ભળી ન જાઓ. હરખાઈ જશો તો તે મનને ખાતે જશે. સમજણના સુખમાં જાઓ.</u>
- જેનો હરખ શાંત થશે તે શોક/ભય કે ચિંતાગ્રસ્ત નહીં થાય. માન/અપમાન વગેરે પ્રભાવ જ છે. તમે માન, અપમાનને તમારું માન્યું એટલે પ્રભાવમાં આવી ગયા. તમારા પ્રભાવ એ તમને કામ કરવાનું લેસન છે.
- માણસને ભયનો પ્રભાવ છે એટલે તે સત્સંગ કરે છે. તમારો ભય તમારા કાઢવાથી નહીં જાય. જે વ્યક્તિ પ્રભાવને જોશે તેનો સાક્ષીભાવ દ્રષ્ટામાં ફરી જશે અને દ્રષ્ટા સામે કંઈ ટકી ન શકે. એટલે પ્રભાવથી પણ શક્તિ મળે.
- જ્ઞાની હંમેશાં સ્વભાવમાં જ હોય. તે પરભાવ (પ્રભાવ) માં ન હોય.
- સંતાનોની સંભાળ/કાળજી લેવી-પણ મમતામાં ખેંચાઇ જવાથી માતાપિતા અને બાળક બધાં દુ:ખી થશે. થોડું આકરું લાગે પણ સંતાનો પર માતાપિતાનો પ્રભાવ ન હોવો જોઈએ. તેને આત્મા તરીકે જુઓ. એમ જુઓ કે આ જન્મ સિવાય તમે ક્યાં તેની સાથે

હતા? તો પછી આ જન્મમાં તમે કેમ સંતાનોની માલિકી કરો છો? આ જ રીતે ધણીપણું પણ છોડો.

- ઘણી વખત આપણો દોષ ન દેખાય તોપણ ભય દેખાય તો તે બુધ્ધિની ખોટી સમજણ છે. ભયનું મૂળ અહંકારમાં છે.
- બુધ્ધિશાળી માણસ હંમેશાં ભયને બહાર જોશે. પણ અહંકારને કારણે ભય છે. મમતામાંથી અહંકારનો જન્મ થાય છે (મારું)- તેને કારણે ક્રોધ/માન વગેરે આવે છે. તમને માન/અહંકાર નડે છે.
- બુધ્ધિમાં તથ્ય/વિગતો હોય. તેમાં સત ન હોય. પ્રકૃતિનું ડેવલપમેંટ થતાં થતાં અંતે બુધ્ધિ બને છે. (મત્સ્યાવતારથી મનુષ્ય).

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [909] 25 SEP 2005 B</u>

- વ્યક્તિનો ભય તેના મમતા/અહંકારમાંથી આવે છે.
- સમજણ મળે છે પણ કર્મો ભારે છે તો ભારે કર્મો વચ્ચે કેમ રહેવું ?
- ચિત્ત ક્યાં જાય – તે અંદરના આવરણ કે બહારના વિક્ષેપમાં જાય. આ દરમ્યાન સમજણનું મહાસુખ પકડી રખવાનું છે. પણ એવું બને છે કે સમજણનું સુખ ઢંકાઈ જાય છે – તે પહોંચી વળતું નથી. કર્મો ચીકણાં છે.
- એવી સમજણ રાખો કે ઘટનાઓએ મને ઘેરી લીધો છે – મારી સમજણ ચાલતી નથી. મનમાં રાખો કે “હું ઘેરાઈ ગયો છું- મારું જ્ઞાન કામ કરતું નથી, મારી સમજણ કામ કરતી નથી”- અને કંઈ પણ બીજું કરતાં અટકી જાઓ, શિથિલ થઈ જાઓ- એટલે અહંકારનો સાથ તમે છોડયો. ઘટનાને પૂરી છવાઈ જવા દો, પરમાણુઓને છવાઈ જવા દો. યાદ રાખો કે કંઈ પણ સ્થિર નથી. બધું જ ફરે છે, તે કાયમી નથી. <u>જેટલા તમે ખસી ગયા તેટલી તેની વિદાય ઝડપી. તમે કંઈ કરતાં અટકી જાઓ.</u> ભલે અઘરું છે- પણ દુ:ખ આવે ત્યારે તેને પસાર થવા દેવું- એટલે તે જશે. તેને પસાર થવા માટે પરમાણુઓને સહયોગ આપો. દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ/ભાવ ભેગા થયા છે એટલે ઘટના શરૂ થઈ છે. ફક્ત શાંતિ રાખો. કોઈ બીજાને દુ:ખ ન આવે તે જુઓ.
- <u>ચિત્ત હંમેશાં ક્યાંક તો હોય જ. ચિત્ત પરમાણુઓરૂપે નથી. મન પરમાણુરૂપે છે- એટલે મનની શુધ્ધિ ક્યારેય ન થાય. ચિત્તને આત્મા સાથે રાખો.</u>
- રોજિંદી જિંદગીમાં ચિત્ત સ્થિર નથી રહેતું તો શું કરવું ?
- <u>બહારની ઘટનાઓ તમારા ચિત્તને ભમાવે છે. તમારો ચિત્ત ઉપર કંટ્રોલ નથી. “મારે ચિત્તની શુધ્ધિ કરવી છે” તેવો ભાવ સતત રાખો. આવો ભાવ જ કામ કરશે. તમારા મનમાં ભલે સારું/ખરાબ ગમે તે બનતું હોય પણ ચેતનામાં કંઈ સારું કે ખરાબ જેવું નથી. ચિત્તથી તમારા મનને જેવું હોય તેવું જોવું. સારું/ખરાબ બુધ્ધિમાંથી આવે છે. તે સાપેક્ષ છે.</u>
- બાહ્ય રીતે થાય તે સાધના, આંતરિક રીતે થાય તે ઉપાસના.
- નિરંતર જોતા રહેવું. “મારી કેપેસિટી નથી” તેમ લાગે તો તેને પણ જોવું.
- માતા/પિતા મમતા છોડતા નથી. સત્સંગમાં અંતરાયો નાખે છે તો શું કરવું ?
- માતા/પિતાને દેવરૂપે જોવા. તેની સેવા કરો- મમતા વગર. તેઓમાં પણ આત્મા છે. આ ભાવ રાખશો એટલે તેમની મમતા ચાલશે નહીં. બુઠ્ઠી થઈ જશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [910] 02 OCT 2005 A</u>

- 12 વર્ષનો કિશોર પૂછે છે- <u>મૃત્યુ સમયે તમને યાદ કરીએ તો તમે મદદ કરી શકો?</u>
- <u>શરીરનું મૃત્યુ મહત્ત્વનું નથી, મનનું મૃત્યુ મહત્ત્વનું છે. જે મનરૂપે શમી ગયા હોય તેની સાથે જોડાણ કરીએ તો ચોક્કસ સહાય મળે છે. પોતાનું મન પોતાનું અને જીવતું લાગે ત્યાં સુધી શરીરના મૃત્યનો ભય નહીં જાય. જ્ઞાની સાથે જોડાણ કરતાં ધીમે ધીમે તમારું મન શમી જવામાં સહાય મળે છે.</u>
- એક સાધકે એવો નિશ્ચય કરેલો કે મૃત્યુ સમયે શ્રી વ્યાસજી હાજર રહેશે અને શ્રી વ્યાસજીના સત્સંગની કેસેટ સાંભળતાં સાંભળતાં જ તેમણે દેહ છોડેલો!

- શરીર સાથે લોકો કારણ વગરના જોડાયેલા રહે છે. મહેનત મનમાં કરશો તો જન્મોની ગતિ અને ભય નીકળી જશે.
- <u>"હું મન/વિચાર/બુદ્ધિરૂપે નથી – સ્વભાવરૂપે છું" તેમ સતત રાખવું જોઈએ. ચેતનની શક્તિથી શરીર ક્રિયા કરે છે. ચિત્તને કામમાં/બોલવામાં/સાંભળવામાં રસ હોય છે- જે ખોટું છે. કાન/આંખમાં ચિત્ત ન રાખો. દ્રશ્ય અંદર જ્યાં પડે છે તે ચેતનમાં ચિત્ત રાખો- જે જન્મ-મરણથી મુક્તિ અપાવે છે. કાનના કાનને જુઓ, આંખની આંખને જુઓ. અંદર સાક્ષી/દ્રષ્ટા જુએ એટલે અંદર ગાંઠ પડે નહીં પણ છૂટે.</u>
- તમે ફક્ત બેઠા છો છતાં પણ મન/ચિત્ત ફરે છે. ફક્ત મન/ચિત્તના ભમરડાને જુઓ. તે કદી સ્થિર નથી હોતું. વ્યક્તિને આની ખબર જ નથી.
- ભાગતા મન/ચિત્તને શાંતિથી જુઓ. ભાગતું મન/ચોંટેલું મન બંને નકામા. આપનું ચિત્ત ઘટનાથી મોહિત થઈને તેમાં ચોંટી જાય છે- એટલે તેને ઉખેડવું પડે- તેના માટે જાગૃતિ અને શક્તિ જોઈશે.
- <u>ચિત્તને બહુ ભટકાવવું પણ નહીં, બહુ બેસાડી પણ ન રાખો- પણ ચિત્તની ગતિથી છૂટા પડી જાઓ. આમ કરવા માટે અહંકાર/વિચાર/બુદ્ધિ/સત્તા કઈં કામ નહીં લાગે. ફક્ત પુણ્યનું બળ જ તમને અંતર્મુખ રાખી શકશે. પુણ્ય કેમ વધારવું? આંખથી દેવ/આકાશ જુઓ. કાનથી સત્સંગ સાંભળો- તેથી પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય મળશે. તેની સિલક વધશે. તે કામ લાગશે. બીજા પ્રકારનું પુણ્ય બીજે ખર્ચાઈ જશે. પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય ફક્ત ચિત્તની શુદ્ધિમાં જ ખર્ચાશે- અને વ્યક્તિ ક્રિયા સાથે ભળતી અટકશે.</u>
- <u>જેનું મન વિસર્જિત થાય તેને પોતાનું શરીર બીજાનું લાગશે.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [910] 02 OCT 2005 B</u>

- દુનિયાના બધા જ વહેવારો અસત્ય જ છે. બને છે અને મટે છે. બધું જ વિનાશી છે. એટલે આપણું શરીર પણ લાખો વખત જન્મ-મૃત્યુ પામેલું છે. પણ જ્ઞાન સત છે અને લાખો કરોડો વર્ષોથી એક જ છે.
- આશયો હોય એટલે આપણું પુણ્ય વપરાઈ જાય?
- <u>પુણ્ય ક્રિયાથી વધ/ઘટ ન થાય – પણ આશયથી વધે કે ઘટે</u>. સત્સંગમાં ટાઈમ પાસના આશયથી આવ્યા હો તો પુણ્ય ઘટે. જ્ઞાનીની હાજરીમાં વ્યક્તિ પોતાના મતલબથી અડચણ કરે તે જ્ઞાનીની વિરાધના (મહાપાપ) કરે છે. એટલે <u>દરેક જગ્યાએ હંમેશાં આશય શ્રેષ્ઠ/ઉમદા રાખો. ક્રિયાથી બંધન નહીં થાય- પણ આશયથી બંધન થશે કે છૂટશે – કારણ કે ક્રિયા મશીન કરે છે- આશય દ્રષ્ટિનો છે- પુરુષનો છે.</u>
- <u>કઈં ન કરો પણ "મારે આ જ્ઞાની જેવા થઈ જવું છે" તેવો આશય રાખો. તે ચોક્કસ રીતે કાર્ય કરશે જ.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [911] 09 OCT 2005 A</u> <u>શ્વાસ વિશે :</u>

- શ્વાસની જાગૃતિમાં એક પ્રકારની જાગૃતિ/હાજરી અનુભવાય છે. આ હાજરી શું છે? આ અભ્યાસ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાના વિકાસમાં સહાયક થાય કે કેમ?
- શ્વાસ છે તે પ્રકૃતિ નથી. પ્રકૃતિ બંધનનું કારણ છે. પ્રકૃતિની રચના થયેલ છે.
- <u>શ્વાસ પ્રકૃતિથી પર છે. તેનું સર્જન નથી થયું. જ્ઞાન કરવાની શક્તિ હંમેશાં ચેતન/આત્મામાંથી જ આવે છે.</u> (કીડીને ખાંડનું જ્ઞાન થાય છે વગેરે – તે જ્ઞાન). આંખથી જોવાય છે તે અહંકાર નથી જોતો, આત્મા જુએ છે. તેવી જ રીતે સાંભળવું, સ્પર્શ વગેરે. ઇન્દ્રિયોનું જ્ઞાન આત્મા થકી જ થાય છે.
- તો પછી સુખ/આનંદ કેમ નથી? કારણ કે જોવા/સાંભળવા વગેરેની ક્રિયા પરોક્ષ છે. વચ્ચે આપણો પોતાનો વિચાર/બુદ્ધિ વગેરેનો પ્રક્ષેપ કે અડચણ છે. વિચારની શક્તિ આત્મામાંથી નથી આવતી, તે પરોક્ષ છે.
- પાંચ ઇન્દ્રિયોનાં દ્વાર મુક્તિ અપાવી શકે તેમ છે. જોવા/સાંભળવામાં આત્મા હોય છે. જોતાં/સાંભળતાં મન/બુદ્ધિ શાંત કરી નાખો.

- <u>શ્વાસ સાથે જો અનુભવ/સ્મૃતિ કામ ન કરે તો શ્વાસ સીધો આત્મા દ્વારા જ અનુભવાય છે- તે પોતે જ છે. શ્વાસ મુક્ત છે- તે પ્રકૃતિના બંધારણમાં નથી (આકાશની જેમ).</u>
- <u>શ્વાસને કાળ અડતો નથી, અપવિત્ર કરતો નથી. શ્વાસને પ્રદૂષણ લાગતું નથી. તે પવિત્ર/શુદ્ધ છે. પ્રદૂષણ મનને લાગે છે.</u>
- <u>શ્વાસની ગતિ પ્રત્યે જાગૃતિ ઊભી થાય તે પ્રકૃતિને વક વગરની કરી નાખે છે.</u>
- <u>વિચારો ગમે તેમ જાય, ગમે તે કરે – તમે શ્વાસમાં જાગૃતિ રાખો તો ધીમે ધીમે મન શાંત થશે. મનનું મૂળ નાભિમાં છે. અને નાભિમાંથી છૂટતા પવનમાં અણુરૂપે વિચાર પ્રવેશી જાય છે. એટલે શ્વાસની જાગૃતિ રાખતાં તમે સીધા નાભિને સ્પર્શ કરો છો.</u>
- <u>શ્વાસને જોતાં તે ધીમો પડે છે અને મૂળમાં જઈને જન્મમરણની ગતિને કાપે છે અને કરોડરજ્જુની અશુદ્ધિ દૂર કરે છે.</u>
- <u>શ્વાસ દિવ્ય નથી પણ સાથે સાથે ભૌતિક વસ્તુ પણ નથી, વિચાર, બુધ્ધિ નથી. શ્વાસ વરાળરૂપે અંદર મનની અશુદ્ધિ દૂર કરે છે.</u>
- <u>જે રીતે લીધેલ ખોરાક અહંકારથી પચે નહીં તે રીતે સ્વનું અજ્ઞાન પણ અહંકારથી દૂર થાય નહીં. આપણી બધી જ ક્રિયાઓ અહંકાર/અજ્ઞાનથી થાય છે. શ્વાસની જાગૃતિને અજ્ઞાન સાથે લેવા દેવા નથી. તે અજ્ઞાનને કાઢી શકે. અંદરની કુદરતને શ્વાસરૂપી સાવરણીની ખબર છે પણ આપણે તેને ક્રિયા કરીને ચાન્સ આપતા નથી.</u>
- <u>શ્વાસને ફક્ત 'જુઓ' અને શાંત રહો તો કામ થશે.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [911] 09 OCT 2005 B</u>

- ચિત્તને શ્વાસમાં જોડી દો. જો ચિત્તને ક્રિયામાં રાખશો તો તે શ્વાસ ખાઈ જશે.
- અહંકારને શરીર પોતાનું લાગે જ્યારે આત્મજ્ઞાનીને શરીર પારકું લાગે. આ શરીર આત્મજ્ઞાન મેળવવા માટે લોન ઉપર મળેલ છે- એટલે તેને ખોટી જાગ્યાએ વેડફાય નહીં.
- <u>રોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં કહો કે "હું આત્મા મેળવવામાં નિષ્ફળ પુરવાર થયો છું. મારાથી થઈ શકે તેમ નથી- મને મદદ કરો" – તેમ હૃદયથી પશ્ચાત્તાપ કરો – તો ચોક્કસ તમારું કામ થશે જ</u>.
- 24 કલાક તમારો ભાવ સુધારતા જ રહો. "હું અંતરિક્ષના મહાપુરુષોને મારા ઉપર કામ કરવા દઉં છું"- તેવો ભાવ રાખો.
- શ્વાસની જાગૃતિ કાયમ રાખતાં તે પરામાં લઈ જશે. બાદમાં ફક્ત જાગૃતિ જ રહેશે. <u>જો ભૌતિક ઇન્દ્રિયો હોય તો જ જ્ઞાતા હોય- પણ જાગૃતિ ભૌતિક ઇંદ્રિય વગર પણ હોય. એટલે જાગૃતિ હોય એટલે જ્ઞાતા હોય જ તે જરૂરી નથી.</u> જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા જાગરણથી આવે છે. ઘણી વખત જાગૃતિ આવી ગઈ હોય પણ પરાશક્તિ આવી ન હોય.
- જાગૃત માણસમાં આધિ/વ્યાધિમાંથી નીકળવાની શક્તિ નથી. તેની પ્રકૃતિની નિર્મળતા છે. તેને ચેતનાની દિલચસ્પી નથી તો કામ ન થાય. પણ જો ચેતનાની દિલચસ્પી છે તો "ક્રિયા દ્વારા મારે આત્માને જાણવો છે – આ ક્રિયા નિમિત્તે મારી પરાશક્તિ જાગૃત થઈ જાય" તેમ ચિત્તમાં રાખે છે. આવી વ્યક્તિને જો જ્ઞાની મળે તો તેના જ્ઞાન વડે પરાશક્તિ જાગૃત થઈ જશે.
- <u>જાગૃતિ + જ્ઞાનીનું જ્ઞાન (પ્રજ્ઞા) ભેગાં થાય ત્યારે જ્ઞાતા જાગૃત થશે. આમ થશે ત્યારે વ્યક્તિનું પોતાનું અને અન્ય શરીર પારકાં લાગશે. આવો જ્ઞાતાનો પાવર છે. તે જન્મોને ભસ્મીભૂત કરશે.</u>
- <u>અક્ષર એટલે એક વખત જે ક્ષર (નાશવંત) હતા અને અક્ષર થયા તે. અક્ષરાતીત એટલે ક્ષર/અક્ષરનું જેની પાસે મન નથી તે. જે અક્ષરાતીત હોય તે – વ્યક્તિનું દુ:ખ ખેંચી (શોષી) ન શકે. તે શુભ/પુણ્ય આપી શકે. જ્યારે જ્ઞાની હોય તે પુણ્યના વિરોધી,</u>
- <u>અક્ષર હોય તે દુ:ખમાંથી પસાર થયેલો છે એટલે બધું જાણે છે. એટલે તે અન્ય વ્યક્તિને મદદ કરી શકે.</u>
- <u>જો જ્ઞાનીનું જ્ઞાન હોય તો જ જ્ઞાતા જન્મી શકે. એટલે જ્ઞાનીના જ્ઞાન સાથે જોડાવું. તેથી જાગૃતિ સજીવ બને છે- તે સર્જન કરશે. નિર્જીવ જાગૃતિ કામ નહીં કરે.</u>

- જો જ્ઞાતા જાગેલ હોય તો વિચારો ઊઠે?
- જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બે શબ્દ છે. જ્ઞાતા એટલે ચેતનની જાણવાની શક્તિ. દ્રષ્ટા એટલે જોવાની શક્તિ. પરાશક્તિમાં જોવા અને જાણવાની શક્તિ છે. 'જાણવા' માં અંદરનું જીવન પ્રગટ થાય છે- જોવામાં નહીં. જાણપણામાં સક્રિયતા આવશે. તે એક પ્રક્રિયા છે. જોવું એ કોઈ પ્રક્રિયા/process નથી.
- જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા આવે પછી મન કઈં તરત નાશ ન પામે. દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ/ભાવના સંયોગ મુજબ કર્મની રજ બહાર આવતી રહેશે અને જ્ઞાતા તેને જોશે એટલે તે ભસ્મીભૂત થશે. પણ સમય લાગશે. એટલે જ્ઞાતાએ સજાગ રહેવું પડે- જાગૃતિ રાખવી પડે. નહિતર ઘટનાઓ જોયા વગર પસાર થશે અને ફરીથી રિપીટ થશે- દેવું ચૂકવાયું નહીં. એટલે જોવું પડે.
- કેટલાંક પાપ એવા હોય કે ફક્ત જોવાથી નહીં જાય. એટલે દ્રષ્ટાની સાથે જ્ઞાતાએ જાણવું પડશે- તો જ નીકળશે. આંતરતપ કરવું પડે. પ્રસંગ ઊભો થાય ત્યારે અંદર રહેલ વસ્તુ ઊભી થાય ત્યારે તેનો નિકાલ કરવાનો છે.
- અંદરના પરમાણુઓ ઘટનાને ખેંચશે ત્યારે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બનો.
- વિચારો આવે તો એમ ન માનો કે "મારા જ્ઞાનમાં ખામી છે". તેનો બહાર નીકળવાનો સમય આવ્યો છે. સજાગ બની જાઓ અને દેવું ચૂકવી દો. જો ચૂકવણી નહીં કરો તો દેવું બાકી રહેશે- અને ફરીથી આવશે. સહનશક્તિથી ચૂકવણું નહીં થાય પણ દિવ્યતાના તણખાથી જોશો તો જ ચૂકવણું થશે.
- ક્રોધ, ઈર્ષા કપટ બધું આવે તેને જ્ઞાનથી 'જોશો' એટલે નીકળી જશે. આ બધું નીકળવા માટે જ બહાર આવ્યું છે. તેને માર્ગ આપો. બુદ્ધિથી જોવાનું નથી. આંતરતપ એટલે જ જાગૃતિ/સાવધાની/વિનય/વિવેક/અહમ કે કર્તાનો પથારો નહીં.

સત્સંગ ક્રમાંક [912] 16 OCT 2005 A

- જ્યાં બુદ્ધિ/અહંકાર છે ત્યાં જ સતયુગ ..... વગેરે છે. આ બધા યુગો સંસ્કૃતિ બનાવે છે (સારી/ખરાબ). પણ અહીં બાહ્ય વ્યવસ્થા ગોઠવાય પણ પ્રકૃતિનું પરિવર્તન થતું નથી. તેમાં પરાચેતનામાં જવાની તાકાત નથી.
- જ્ઞાની પુરુષ પ્રકૃતિનું બળ/પોષણ અટકાવી દે અને સીધી પરાચેતના સાથે જોડે. પ્રકૃતિને સુધારી શકાય નહીં. જો વ્યક્તિ સુધરેલી અને સુસંસ્કૃત હોય તોપણ તેનો મૃત્યુભય જશે નહીં.
- અંતરાત્મા હંમેશાં જ્ઞાનીની જ્ઞાનદશા હાજર રાખે છે- કામ ભલે ગમે તે થાય. તે પ્રકૃતિનાં આવરણો 'જોઈ' ને કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે.
- વ્યક્તિના છૂપા ભાવ/આશયને આંતરચેતના ઓળખે છે. આ છૂપા ભાવ/આશયને આધારે વ્યક્તિની ગતિ નક્કી થાય છે. આત્મા આશય પકડે છે. છૂપા આશય સ્વપ્નમાં પ્રગટ થાય છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [912] 16 OCT 2005 B

- જીવનવ્યવસ્થા પુણ્ય/પાપને આધારે છે, કર્મને આધીન છે કે સ્વ-પુરુષાર્થને આધીન છે?
- આ ત્રણેયમાં વ્યક્તિ પ્રગતિ કરી શકે છે. પાપ/પુણ્ય જો હોય તો પુનર્જન્મમાં માનવું પડે, કર્મમાં માનવું પડે. મનુષ્ય સિવાયની સૃષ્ટિમાં પાપ/પુણ્ય નથી, પણ માણસમાં છે. મનુષ્યમાં સૌથી છેલ્લે બુદ્ધિ/મન ઉત્ક્રાંતિમાં આવ્યું- જેમાં મનુષ્ય ચોંટી ગયો છે- જે મનુષ્યનું પાગલપણું છે. તમે મન/બુદ્ધિમાં ચોંટી ગયા છો. દોષ/પાપ બુદ્ધિને કારણે થાય છે- બુદ્ધિના નિર્ણયને કારણે થાય છે. આત્મામાં ક્રિયાની નોંધ થતી જ નથી- પણ ક્રિયા પાછળનો વ્યક્તિનો ભાવ/આશય પકડાય છે- તેની નોંધ થાય છે- જેમાંથી જુદી જુદી જાતનાં મન બને છે. (9 જાત ના).
- બુદ્ધિનો આશ્રય રોજ રોજ ઘટાડતા જાઓ. બુદ્ધિના આશ્રય વગર જીવનની સ્વયંભૂ ગતિ છે. એટલે બુદ્ધિ વગરના થઈ જવું તેમ નહીં – પણ બુદ્ધિને ચેતના આધારિત

<u>રાખો.</u> બુદ્ધિ વગર સમાજ નહીં ચાલે, શોધ નહીં થાય. પણ તેનાથી શાંતિ કે આનંદ નહીં આવે. જેટલી બુદ્ધિ વધે તેટલો ભય વધે. ન્યાય/નિર્ણય/ક્રિયા બધું બુદ્ધિ કરે છે.

- પંચેન્દ્રિય ભૂલ કરે તો આત્મા જોતો નથી- તેની નોંધ નહીં થાય. પણ બુદ્ધિ (મહત્તત્વ) આત્માની નજીક છે એટલે તેની ભૂલ તરત નોંધાય છે. એટલે બુદ્ધિનો આશ્રય ઓછો કરો.
- નામસ્મરણ ધ્યાનમાં બુદ્ધિ મહત્ત્વની નથી. સત્સંગમાં શ્રાવક થવાની કળા મહત્ત્વની છે- બુદ્ધિ મહત્ત્વની નથી. જે ચેતનના પ્રકાશથી બુદ્ધિ આવે છે અને જે બુદ્ધિ ઇન્દ્રિયોથી પર છે તે પરાબુદ્ધિ છે. આ પરાબુદ્ધિ આવતાં જ ખરાબ ભાવો ખરવા માંડે છે. પ્રજ્ઞાશક્તિમાં ખરાખોટાનું દ્વંદ્વ હોતું નથી- તેમાં જે યથાર્થ થવાનું હોય તે જ હોય. આ ખરાખોટાનું દ્વંદ્વ બુદ્ધિમાં હોય, પ્રજ્ઞામાં નહીં.
- બુદ્ધિને ફેંકી દેવાની નથી. બુદ્ધિ હોય તો સત્સંગ સમજાય. નીંદરમાં ન સમજાય. બુદ્ધિ સત્સંગ સ્વીકારે છે અને બાયપાસ કરે છે. બુદ્ધિ શાંતિથી બેઠી છે.
- કૃષ્ણએ કહ્યું છે કે "અર્જુન, તું આ બુદ્ધિથી કઈં નહીં કરી શકે. તારી બુદ્ધિમાંથી વિચારો/વિકલ્પો આવે છે- એટલે તારી બુદ્ધિને ક્ષીણ કર".
- જ્યારે વ્યક્તિમાં સાક્ષીસત્તા પેદા થાય એટલે બુદ્ધિની ક્રિયાશક્તિ પાંગળી પડે અને મેગ્નેટિક સેન્ટર બને- તેનાથી પરાબુદ્ધિ તરફની ગતિ શરૂ થાય. સાક્ષીનો પાવર બુદ્ધિને કાબૂમાં રાખે- ભલે સાક્ષીના પરમાણુઓ પાર્થિવ હોય. સાક્ષી પક્ષ નહીં લે. સારી બુદ્ધિ પણ પક્ષ લે છે- અને પક્ષ લે એટલે બંધન ચાલુ રહે છે.
- <u>જે બુદ્ધિ નિષ્પક્ષ છે તેને જ કૃષ્ણએ મહતબુદ્ધિ (તત્ત્વ) કહેલ છે-જે આત્માની નજીક છે.</u>
- <u>વ્યભિચારિણી બુદ્ધિ એટલે જે સાક્ષી નથી- દરેક બાબતમાં દખલ કરે. તે સાક્ષી ઊભો થવા નહીં દે</u>.
- સાક્ષીમાંથી જાગૃતિ આવે છે. સત્સંગ બુદ્ધિ દ્વારા નહીં પણ સાક્ષી દ્વારા સાંભળવો જોઇએ. <u>સાક્ષીમાંથી જે જાગૃતિ આવે છે તે ચિત્તશુદ્ધિ નહીં કરે- કારણ કે તે મહત બુદ્ધિનો દીકરો છે. સાક્ષીની જાગૃતિનો સૂક્ષ્મ થાક લાગે છે. માથું ભારે થાય. પણ તે સાત્ત્વિક ઊર્જા છે- અનિવાર્ય છે.</u>
- ત્યાર બાદ જ્ઞાનીની પ્રજ્ઞા વડે સાક્ષીમાંથી પ્રજ્ઞા તરફ ગતિ થશે.
- પરાબુદ્ધિ આવે એટલે થાક નહીં લાગે, માથું ભારે નહીં લાગે. આ પરાબુદ્ધિથી દોષ કદી પણ નહીં થાય.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [913] 23 OCT 2005 A</u>

- પ્રકૃતિની શાંતિ હોય ત્યારે પણ મનનો વિશ્વાસ થઈ શકતો નથી. તો શું કરવું ?
- પ્રકૃતિ સ્વતંત્ર ન હોય – તે સંજોગોને આધીન હોય. અને સંજોગો બદલાતા જ રહે છે. એટલે <u>પ્રકૃતિની શાંતિ એ સંજોગ જ છે- તે શાંતિ જવાની જ છે</u>. એટલે એવી કોઈ શાંતિ છે કે જે સંજોગોને આધીન ન હોય?
- જેણે ખરેખર શાંતિ અનુભવવી હોય તેણે પ્રકૃતિની શાંતિને ઓળખી લેવી જોઇએ. <u>સ્વરૂપની શાંતિ જશે નહીં</u>. <u>કુટુંબ</u>/વહેવારની શાંતિ જવાની જ છે. <u>સ્વરૂપની શાંતિ સંજોગોને આધીન નથી.</u> પ્રકૃતિને ઓળખવા/જાણવાનું બિંદુ ઊભું થાય ત્યાં કાયમી શાંતિ આવે છે. પ્રકૃતિમાં અશાંતિ હોય તોપણ શાંતિ લાગે.
- પ્રકૃતિની શાંતિને વશ થવું નહીં- તે જ રીતે પ્રકૃતિની અશાંતિથી વિક્ષિપ્ત ન થવું.
- સંજોગોમાંથી આવે તે શાંતિ. પ્રશાંતિ એટલે તે કાયમી જ હોય. જ્ઞાની પાસે પ્રશાંતિ હોય. શાંતિનો ઉપયોગ સાધના/ધ્યાન/સત્સંગમાં કરવો જોઈએ.
- અશાંતિ સંજોગોને કારણે આવી હોય ત્યારે જાગૃતિ/સભાનતા/awareness રાખવામાં આવે અને શાંતિ રાખવામાં આવે તો શુદ્ધમાં જવાય છે. જાગૃતિ સંજોગોને આધીન નથી. સ્મરણ તમને સુખ/દુ:ખમાં ચોંટી જતાં અટકાવે છે.
- દુ:ખ આવે ત્યારે તેના સંજોગોને ઓળખવાથી દુ:ખ જશે. દુ:ખનું કારણ અજ્ઞાન છે.
- ગીતા મુજબ જેનું નિરાકરણ જ ન હોય તેનો શોક ન હોય. એટલે મૃત્યુનો શોક ન હોય. સંકટ આવે ત્યારે હંમેશાં જ્ઞાનીને યાદ કરવા.

- જે કંઈ જુઓ છો તે અહંકારની કલ્પના જ છે. ત્યાં નેગેટિવિટી જ હોય. દુ:ખ પણ કલ્પના જ છે. સુખ પણ કલ્પના જ છે. સંજોગો તો આવે અને જાય.
- દરેકની શરીરની પ્રકૃતિ અને મનની પ્રકૃતિ જુદી છે. મનો-શારીરિક ચેતના જુદી છે. શરીર, ઇન્દ્રિયોને વાપરતાં આવડવું જોઈએ- તો જાગૃતિ રાખવી સહેલી બને.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [913] 23 OCT 2005 B</u>

- પ્રકૃતિ ઉપર શ્રદ્ધા ન રાખવી પણ પરાચેતનામાં શ્રદ્ધા રાખવી. ભલે સંજોગો બદલાય, સંકટો આવે – પણ શ્રદ્ધા તો પરાચેતનામાં જ રાખવી. તો રસ્તો મળશે.
- આંતરજગતમાં જાગૃતિ જ કામ કરે. બુધ્ધિ કદી આંતરજગતમાં કામ ન કરી શકે. જો બુધ્ધિ કામ કરવા જાય તોપણ તે બગડતું જાય. પરમાત્મા બુધ્ધિથી રહિત છે.
- <u>જ્ઞાનનાં પુસ્તકો – ગીતા વગેરેનાં પાનાં ઉપર હાથ મૂકો એટલે ત્વચાની ચેતના તેને સ્પર્શ કરશે. હાથ મૂકીને ધ્યાન કરો- તો સમજ/જાગૃતિ ખીલશે. જ્ઞાન સિવાયના પુસ્તકોમાં આમ ન કરવું.</u>
- <u>દુ:ખમુક્તિ સરળતાથી આવે. વિદ્વત્તાથી ન આવે. દુનિયા માટે વિદ્વત્તા જોઈએ. જેટલી સરળતા/સાદગી હોય તેટલું જ્ઞાનીનું જ્ઞાન તેનામાં ઊતરશે. ચિત્તને નિર્મળ અને સરળ રાખો.</u>
- જ્ઞાનીના ઊતરેલા જ્ઞાનને સાથે રાખીને વ્યક્તિ પોતાનું જ્ઞાન ઊભું કરે ત્યારે તે વિજ્ઞાનમય થાય- ત્યાં સુધી કામ ન થાય.
- ધાર્મિક ક્રિયા/વિધિ કરતી વખતે એવી ભાવના રાખો કે "મારો અહંકાર આમાં ન આવે".
- અહંકાર કલ્પના છે- તેનું અસ્તિત્વ નથી. શ્વાસ હકીકત છે. કલ્પનાથી સારી કે ખરાબ ગાંઠ પડે છે. જ્ઞાની આ ગાંઠોને છોડે છે.
- સમજણ રાખો કે જે કંઈ પણ ક્રિયા થાય છે તે અહંકારથી જ થઈ રહી છે. જે કંઈ જાણો છો તે અહંકારથી જ જણાય છે. એટલે હંમેશાં ચિત્તમાં રાખો કે "હું કંઈ જાણતો જ નથી".
- દીવો શા માટે ? – મારો અંદરનો અહંકાર દૂર થાય તેના પ્રકાશના પ્રતીકરૂપે. ક્રિયારૂપે નહીં. અગરબત્તી? – મારી અંદરથી પણ આત્મારૂપી સુગંધ પ્રગટે એટલે. આપણે સુગંધ લેવા માટે અગરબત્તી નથી પ્રગટાવવાની.
- <u>જો જિજ્ઞાસા હશે તો જ જ્ઞાની જ્ઞાન આપશે અને જવાબ મળશે.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [914] 30 OCT 2005 A</u>

- શું ધારણાઓથી પહોંચી શકાય?
- એક પ્રકાર છે મનની માનસિક ધારણા. જ્ઞાન માર્ગમાં ધારણાનો અર્થ જુદો છે. પતંજલિ મુજબ પણ ધારણા છે- તે સમાધિ તરફ લઈ જાય છે. ધ્યાનમાં પ્રકાશનું દર્શન થાય પછી ધારણા થાય. જ્ઞાનીની ધારણા અંત:કરણની પેલે પારથી આવે છે. <u>બૌધ્ધિક/માનસિક ધારણાથી જ્ઞાન નહીં થાય.</u>
- ધ્યાનમાં ધ્યાન કરનારો હોય છે. સમાધિમાં તે ઓગળી જાય છે. સમાધિ એટલે સમાધાન. (જન્મ/મૃત્યુ/પુનર્જન્મ/આત્મા વગેરે શું છે તે સમજાઈ જાય).
- સુખદ સંવેદનાનું ગરજાળપણું જતું નથી. તો શું કરવું?
- વ્યક્તિની ઈચ્છાઓ સુખદ સંવેદના ઊભી કરે છે. શરૂઆતમાં તેના પર બહુ વજન ન મૂકવું. રાગ/દ્વેષ અહમમાંથી આવે છે - પણ ગમો/અણગમો સમજણમાંથી આવે છે. કર્મ કરવાની ઈચ્છા થાય છે તો કરો – પણ ફળની ઈચ્છા છોડી દો.
- આપણે મનના માલિક નથી. મનનું સર્જન મારી ઈચ્છા વિરુદ્ધ થયું છે. તે પ્રારબ્ધ છે. જોતાં જોતાં મનની માલિકી જતી રહેશે. મન તો સુખદ સંવેદના જ માંગશે. તો વાંધો નહીં. ફક્ત - ખેંચાયા વગર 'જુઓ'. અંત:કરણ કે મન – જ્ઞાનને જોઈ શકતું નથી. તેની પાસે જ્ઞાનની આંખ નથી. એટલે તે ગમતી વસ્તુ જ પકડવાનું છે. પણ જેમ જેમ દર્શન

થતું જાય તેમ તેમ ગમા/અણગમાની વસ્તુ સમજાતી જાય. જેમ જેમ પ્રકાશ વધે તેમ તેમ પ્રકૃતિ પાછળ ખસતી જાય- ખલાસ થતી જાય.

- વ્યક્તિએ પોતાના દર્શન/શ્રવણ/ધ્યાન ઉપર નજર રાખવાની છે.
- પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ઊભો રહે તો પ્રતિક્રમણ કરતાં સારું છે- કારણ કે પ્રતિક્રમણ પ્રકૃતિનો એક ભાગ છે- જે ભૂલ કે અપરાધ સ્વીકારે છે. જ્યારે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા હોય તે સારી સ્થિતિ છે. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા તો આવરણને દૂર કરે છે. પ્રતિક્રમણથી શાંતિ થાય પણ આવરણ ન જાય. અમુક ધારામાં પ્રતિક્રમણની મનાઈ હોય છે- જ્ઞાતામાં જ જવાનું હોય. પણ બધા પાસે જ્ઞાતા હોય નહીં એટલે પ્રતિક્રમણ જોઈએ. જેનો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા હાજર હોય તેણે પ્રતિક્રમણમાં પડવું નહીં.
- ઘણી વખત ભગવાનને કાલાવાલા થતા હોય કે "મારી પ્રકૃતિ તુચ્છ છે, કંઈ કરી શકું તેમ નથી"- આમ કર્તાભાવથી નહીં – પણ અંદરથી થતું હોય છે. તો શું કરવું? પાછળથી કોઈ જોતું હોય તો શું ?
- જો આમ થાય તો કાલાવાલાને બદલે જે જુએ છે તેના ઉપર ધીમે ધીમે વજન વધારવું- તો ડેવલપમેંટ થશે. ભક્તિ માર્ગમાં/નામસ્મરણમાં પણ અંદર કોઈ જોનાર છે. આ જોનાર તરફ ધીમે ધીમે આવો. નહિતર તમે 'શુભ' માં જશો- 'શુદ્ધ' માં નહીં. નામસ્મરણ કરતાં 'જોનાર' ની શક્તિ વધારે છે. જ્યારે જ્ઞાતા પોતે ભક્તિને જોશે એટલે જ્ઞાતા ભક્તિ ઉપર છવાઈ જશે. પ્રકૃતિનો છુટકારો તો જ્ઞાનના પ્રકાશથી જ મળશે.
- સંથારો કરનારને નામસ્મરણની મનાઈ હોય છે પણ 'ૐ' ની છૂટ હોય છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [914] 30 OCT 2005 B

- સત્સંગના પુણ્યની કમાણી રહે કે ખર્ચાઈ જાય?
- મનમાં સત્સંગનો વિચાર ઊઠે અને સંકલ્પ/ભાવ વધે તેમ પુણ્ય વધે. સત્સંગના શ્રવણથી પુણ્ય મળે.
- સત્સંગના પુણ્યથી નવું પુણ્ય બંધાય તેને પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય કહેવાય. સત્સંગ સિવાયના સમયમાં સત્સંગની સમજણથી વર્તવું છે તેમ નક્કી કરે તે પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય બાંધે છે- ભલે સફળતા ન મળે. વ્યક્તિ જો વ્યવહારના લાભ લેશે તો પુણ્ય ખર્ચાઈ જશે. પુણ્ય એ પાર્થિવ કર્મ છે- તે નવું કર્મ બાંધશે. પણ જો ધૈર્ય/સમજણ વધારવામાં પુણ્ય વાપરે તો લાભ થશે. સત્સંગના પુણ્યની કમાણી ખર્ચતી વખતે જ્ઞાનીના જ્ઞાનને હાજર રાખવું પડે. માલિકીભાવ હંમેશાં છોડો. દુન્યવી વસ્તુ ન માંગો.
- જ્ઞાનીની હાજરીમાં કર્તાપદ છોડવાનો સંકલ્પ કરો. પ્રકૃતિ છોડવાનો સંકલ્પ કરો તો પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય બંધાશે.
- ધ્યાન કરતી વખતે અંદર રહેલ જ્ઞાનીના જ્ઞાનને હાજર કરીને જ ધ્યાન કરો- અને સંકલ્પ કરો કે "હું નહીં, જ્ઞાની ધ્યાન કરાવે છે".
- પુણ્યનો યથાર્થ રીતે ઉપયોગ કરવાથી દુ:ખ/અજ્ઞાન કપાય છે.
- અશાંતિ ખરાબ છે તેમ માનવાથી તેની શક્તિ વધે છે- અને જ્ઞાતા નવરો બને છે. પણ અશાંતિમાંથી જ શાંતિ આવશે તેવી સમજણ રાખો. જ્ઞાતા હાજર કરો અને અશાંતિને જોતા રહો- એટલે અશાંતિ જતી રહેશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [915] 06 NOV 2005 A

- જીવનની ગતિ જ્યારે અંદર વહેવા લાગે છે ત્યારે બહારની મુશ્કેલી બહુ નડતી નથી તથા ધ્યાનની પણ ઉપેક્ષા થાય છે. તો આ બધું શું નકારાત્મક છે?
- વ્યક્તિએ પોતાની શક્તિનો ઉપયોગ દુ:ખ/ભય દૂર કરવા માટે કરવાનો છે. બધી જ શક્તિ વ્યવસ્થામાં ન ખર્ચવી. ચોકસાઈમાં ન ખર્ચવી. બધો ભય/અહંકાર કાઢવાનો છે. અંદર અશાંતિ હોય અને બહાર બધું ચોખ્ખું હોય તેનો શું મતલબ ?
- અંદરની ગતિ – એ જીવનમૂડી છે. તે કીમતી છે. તેને સંભાળો. ચેતનનું મહત્ત્વ છે. ત્રણ ગુણ કે વ્યવસ્થાનું મહત્ત્વ નથી – આ સમજો. પ્રકૃતિના ઊંચા ગુણો જ્ઞાનમાં કામ આવતા નથી. જ્ઞાનમાં સમ્યક્ દ્રષ્ટિ/સમ્યક્ સમજણનું મૂલ્ય છે.

- ધ્યાનની પ્રસન્નતા પ્રકૃતિની છે- તે ચૈતસિક નથી. તેને જોવી/નીરખવી. જોવા/નીરખવાનું કામ પ્રકૃતિનું નથી. ખુલ્લી આંખે પ્રકૃતિ જોવી- ત્યાર બાદ ધ્યાન કરવું- અને "હું ધ્યાન કરું છું" તેમ ન રાખો પણ "હું જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છું" તેમ રાખો.
- ધ્યાન જ્ઞાતા-દ્રષ્ટારૂપે થશે તો કંટાળો નહીં આવે. આ પ્રકારે ધ્યાન કરવામાં સ્થિર ન રહેવાય, વચ્ચે ઊઠવું પડે વગેરે થાય તોપણ વાંધો નહીં. આગ્રહથી બેસવાનું નથી. કુદરતને જુઓ.
- <u>ધ્યાન કરવા ઉપર તમારે વજન રાખવાનું નથી. ધ્યાન કરનારને દૂર કરો, ધ્યાન કરનારને 'જુઓ'. "હું ધ્યાન કરું છું, હું ધ્યાની છું, અંતરાત્મા છું, ધ્યાનનો અનુભવી છું"- આ બધો ધ્યાનનો અહંકાર છોડો. – તે પવિત્ર અહંકાર છે. તમારી ધ્યાનીપણાની લીલ/કચરો કાઢો. જેના પર ગુણનો પ્રભાવ હાવી થયેલો હોય - તેના પર જ્ઞાનીનું જ્ઞાન કામ નહીં કરે. પોતાનું બધું જ પરફેક્ટ છે તેમ ન માનવું. બીજાનો પવિત્ર અહંકાર કાઢવો તે જ્ઞાની માટે પણ અઘરું છે. નિયમો નહીં પણ સમજણ ઉપર વજન આપો. માત્ર નિયમ/સિદ્ધાંત/પુસ્તક કામ નહીં કરે.</u>
- કોઈ અંતરાત્માને ઘરના માણસો પ્રતિકૂળ હોય તો શું કરવું ?
- ઉપર કહ્યા મુજબ જેમ ધ્યાનીને ઉઠાડી દીધો તેમ "હું અંતરાત્મા છું" તે વિચારને પણ ઉઠાડી મૂકો – "હું અંતરાત્મા છું" તેવું દ્રષ્ટિબિંદુ ન રાખવું. પણ "હું શોધ કરું છું- ભટકું છું- મને કેમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય?" તેવું દ્રષ્ટિબિંદુ રાખવું. તમારું ધ્યાન જ્ઞાનની શોધ ઉપર જ રાખો.
- વિઘ્નો/વ્યક્તિ ખરાબ છે તેવો ખ્યાલ કાઢી નાખો. કેટલાંક વિઘ્નો અહંકારને બાળશે. જો બધાં જ તમારી વાહ વાહ કરે તો અહંકાર નહીં જાય.
- જો અત્યંત તકલીફ હોય તો એકાંતવાસનો થોડો અભ્યાસ કરવો. પ્રતિકૂળતા તો રામ, કૃષ્ણ બધાને આવે જ છે. એટલે સામેની વ્યક્તિ પ્રત્યે રાગ-દ્વેષ ન કરો. પરમાણુનો પોતાનો હિસાબ છે. તેના આત્મા પ્રત્યે હકારાત્મક ભાવ રાખો. તેને દુ:ખ આપનાર તરીકે ન જુઓ. વ્યક્તિનો આકાર/નામ દુ:ખ આપે છે તે મોટી ભ્રાંતિ છે- પણ પરમાણુઓનો હિસાબ છે. સામેની વ્યક્તિનું શુભ/કલ્યાણ ઈચ્છો- આ સૂક્ષ્મ તપ છે. પ્રતિક્રિયા ન કરો- તેથી વ્યક્તિનું કરજ ચૂકવાશે. સંજોગો સુધરશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [915] 06 NOV 2005 B</u>

- અહંતા અને મમતા કેમ જાય ?
- બહુ ચિંતા ન કરો પણ જાગૃતિનો થોડો અભ્યાસ કરો. (Choiceless Awareness) – મનની પસંદગી વગરની પ્યોર જાગૃતિ – પવિત્ર જાગૃતિ તમને જ્ઞાન તરફ લઈ જશે.
- અહંકારને કાઢવાનો જેટલો પ્રયત્ન કરશો તેટલો જ તે વધતો જશે. અહંકાર/મમતા ઉપર ધ્યાન ન આપવું પણ નિષ્ક્રિય જાગૃતિ ઉપર ધ્યાન આપો. "હું અહંકાર પ્રત્યે જાગૃત છું" તેમ રાખો. <u>જે કંઈ પણ થાય- જાગૃત રહો. અહંકારથી છુટાય કે નહીં તે ન જુઓ. તમે છૂટવાનું ફળ માંગો છો. (કર્મમાં અધિકાર છે, ફળમાં નહીં) અહંતા/મમતાને કાઢવાનો પ્રયત્ન બુધ્ધિ કરે છે- પણ તે બમણા વેગથી કે સૂક્ષ્મ રીતે વધી જશે. બુધ્ધિશાળીને તકલીફ વધુ છે તેથી Choiceless Awareness–નિષ્ક્રિય જાગૃતિ- રાખો.</u>
- <u>જોવું/સાંભળવું/વિચારો વગેરે તરફ નિષ્ક્રિય જાગૃતિ રાખો. આ જાગૃતિ અહંતા/મમતાનો લય કરશે</u>.
- ધ્યાની થયા વગર આંખ બંધ કરીને બેસો. અહંતા/મમતાને કોઈ કાઢી શકતું નથી.
- બુધ્ધિની Activeness હોય તેમ જાગૃતિ/Awareness ની Activeness જોઈએ.
- જે બુધ્ધિ Awareness તરફ જાય તે મહત બુધ્ધિ છે અને જ્યારે તે Awareness બની જાય એટલે પરાબુધ્ધિ બને છે.
- અંતરાત્મા પણ ક્યારેક કંટાળે તો શું કરવું? -- નિષ્ક્રિય જાગૃતિ રાખો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [915] 06 NOV 2005 C</u>

- જાગૃતિ અહંકારને આકરી પડે છે. તોપણ તે રાખવી.

- **જગતના વિષયો અહંકાર અને બુદ્ધિથી જ સમજાય છે. પણ સત્સંગમાં બુદ્ધિની ફક્ત હાજરી રાખીને વક્તા સાથે અનુસંધાન કરીને હાજરી/Awareness/જાગૃતિ રાખો. સતનો સંગ શ્રેષ્ઠ સાધન છે. જ્ઞાની સાથે હંમેશાં અનુસંધાન કરવું.**

<u>**સત્સંગ ક્રમાંક [916] 13 NOV 2005 A+B**</u>

- **કોઈ પણ વસ્તુ જ્યારે ચૈતસિક ઊર્જા/શક્તિને ભાવથી ધરાવવામાં આવે તે પ્રસાદ થઈ જાય છે. જીવનમાં જે કઈં મળે છે તેને ભગવાનનો પ્રસાદ માનો.**
- **જેવો ભાવ તેવું જીવન. શ્વાસ/જોવું/સાંભળવું બધો જ પ્રસાદ છે- આ રીતે કરશો તો સાધના કઠિન નથી. જીવન એ પ્રભુનો પ્રસાદ છે.**
- **દ્રષ્ટિ, આશય અને ભાવ શુભ રાખવા-ઈશ્વર તરફી રાખવા. જેટલો ભગવદાશ્રય/ઈશ્વરાશ્રય થાય તેટલું જીવન સહેલું થશે. આમ કરવાથી અહંકાર ઉપર કે બુદ્ધિ ઉપર ભાર નહીં પડે.**
- **ક્રિયા કરવી, પરંતુ તેના ઉપર વજન ન રાખવું. વજન સૂક્ષ્મ ઉપર રાખવું. ભગવાન વ્યાપક શક્તિરૂપે છે, કર્તારૂપે નથી.**
- **નિરંતર સ્મરણ કરો કે તમે અમુક વ્યક્તિ નથી પણ આત્મા/પરાચેતના છો- જે બધું જુએ છે.**
- **જો નિરંતર સ્મરણ ન રહે તો પરમાણુઓ તેને ઢાંકી દેશે. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટામાં રહેવું તે પ્રાસાદિકતા છે. જ્ઞાનીના જ્ઞાનને કેન્દ્રમાં રાખવું. ક્રિયાના પરમાણુ ખોટું કામ ન કરાવી જાય તે બાબતે સજાગ રહેવું.**

<u>**સત્સંગ ક્રમાંક [917] 20 NOV 2005 A**</u>

- **જે પ્રકાશ છે તે વ્યક્તિનો સ્વયંભૂ પ્રકાશ નથી- પણ ઉધાર મળેલો ઉજાસ છે- તેમાં ક્યાં સુધી ખેંચવું ?**
- **વ્યક્તિનો સ્વયં પ્રકાશ જાગૃત થવો જોઈએ- તો જ કામનું.**
- <u>**શ્રી વ્યાસજીએ જાહેરાત કરી કે હવેથી સત્સંગ દરેક મહિનાના પ્રથમ અને ત્રીજા રવિવારે જ ચાલશે. બાકી તમારે ચિંતન, મનન અને અંદર જોઈને સાધના કરવી. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકારનો આધાર ઘટાડવો.**</u>
- <u>**ઉધાર પ્રકાશમાંથી છૂટવા માટે પોતાના અંતર્મનની વ્યથા/પીડાને અંદર પડેલા પ્રકાશને હવાલે કરો. મન/બુદ્ધિ છવાઈ ન જાય તે જુઓ - તો સ્વપ્રકાશ નિર્માણ થશે.**</u>
- **બહારનો સૂર્યનો પ્રકાશ પંચેન્દ્રિય સુધી સીમિત છે. આત્માનો પ્રકાશ સ્વપ્રકાશ છે. સત્સંગમાં મળેલ દ્રષ્ટિ સ્વપ્રકાશથી જ જાગશે. જેટલી પીડા/વિષાદ/સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થાય તેટલી સંજ્ઞા ખૂલે અને તેના પ્રકાશથી તમારો દીવો પ્રગટે. અંદરના શબ્દો જગાડવાનો પ્રયત્ન કરો.**
- <u>**આંતરતપ શરૂ કરો- તેના વગર દુ:ખ નહીં કપાય. 'મામેકં શરણં વ્રજ:'. જ્ઞાનીની/આત્માની પ્રીતિ સાથે રાખીને જ આંતરતપ કરો- નહિતર મજૂરી થશે. વિચારી વિચારીને કે સાધના કરવાથી નિર્વિચારમાં નહીં જવાય. અંતરનો તાપ ઊભો થવો જોઈએ.**</u>
- **જાગૃતિ વિનાના સમર્પણનો શો અર્થ ?**
- <u>**તમારી સમર્પણની સમજણ ખોટી છે. સમર્પણ કરવાનું નથી. તમારા મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકારની અંદર આત્માનો પ્રકાશ અપ્રગટ રીતે પડેલો છે. સમર્પણમાં જવાને બદલે તમારી અજાગૃતિની પીડાનો અનુભવ કરો તે સમર્પણ છે. જેમ જેમ આ જાગૃતિની ભૂખનો અનુભવ થશે તેમ તેમ ગતિ થશે. ત્યારબાદ સમર્પણ આપોઆપ થશે.**</u>
- **વ્યક્તિનો અહંકાર એ સમય છે- કારણ કે અહંકારનો ક્ષય થાય એટલે સમયનો પણ ક્ષય થાય છે.**
- **જો કૃપા હોય તો અહંકારની મનોવૈજ્ઞાનિક ગતિની બહાર નીકળી શકાય છે. જે વ્યક્તિ સમયાતીત છે તેને સ્મરણમાં રાખો એટલે તેના જેવા થઈ જશો.**

- ભવ્ય જીવ અને અભવ્ય જીવ. જે ભગવાન સુધી પહોંચે તે ભવ્ય જીવ. અભવ્ય જીવ કાળની ગતિમાં ઊંડો ઊતરેલો છે. ભવ્ય જીવ અહંકાર/મન/બુધ્ધિ/દેવુંનો સામનો કરે છે.
- "હું દરેક ક્રિયા વડે મારું દેવું ચૂકવી રહ્યો છું" – તેવો ભાવ રાખો. રોજ આત્માની પ્રીતિ વધારો.
- ખાલીપો ક્યાં સુધી ?
- અહંકાર પૂરો થાય પછી ઊભું થયેલ શૂન્યનું શિખર તે પણ ખાલીપો છે. ત્યાં જ્ઞાન કે અજ્ઞાન દશા ન હોય. આ ખાલીપો દુ:ખદ નથી પણ અહંકારનો ખાલીપો દુ:ખદ છે. જ્યારે કોઈ સંબંધ કાપી નાખો ત્યારે અહંકારનો ખાલીપો આવે છે. પણ શૂન્યમાં આખા જગતનો સંબંધ કપાઈ જાય છે- તોપણ દુ:ખ નથી- કારણ કે ચિત્તનો લય ત્યાં થાય છે.
- <u>સમજો કે બધું છૂટવાનું જ છે. એટલે મૃત્યુ સમયે લાચારી ન રાખો- પણ તૈયાર રહો</u>.
- <u>ખાલીપાના પરમાણુઓનાં વમળો હોય છે- જે બધું બદલાવશે-અને દેવું ચૂકવાતું જાય.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [917] 20 NOV 2005 B</u>

- જો તમે તમારા મનની સાથે નથી તો તમે વિશ્વના કોઈપણ મનની સાથે નથી. જો તમે તમારા સ્વભાવની સાથે છો તો બધાના આત્માની સાથે જ છો. તમે ફક્ત 'જુઓ'.
- કોઈ આપણો વિરોધ કરે અને શાંત રહો તો દેવું ચૂકવાઈ જાય છે. મિત્ર સાથે રાગ વધે એટલે દેવું ન ચૂકવાય.
- જો કોઈ કંપની ન હોય તો જ શૂન્યનું શિખર આવે. તમારી પોતાની ઊર્જાથી જ કામ કરવું પડે.
- જો સૃષ્ટિને ભગવાનનો પ્રસાદ માનો તો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાને પ્રસાદનો લાભ મળશે- જે લાભ ગુર્જીએફ/ઓસ્પેંસ્કીને નહીં મળે. આ મહત્ત્વનું છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [918] 04 DEC 2005 A</u>

- સ્મરણમાં રાખો કે દીવાથી જ દીવો પ્રગટે છે. જો યાદ ન રહે તો ચિંતા ન કરવી- નહિતર નકારાત્મકતા વધશે.
- <u>જો તમે વિચારોને જોઈ શકો તો સારું- તમારે બીજું કરવાનું નથી.</u> પણ જ્યારે આમ ન થાય ત્યારે "વિચારો જ હું પોતે છું – જુદો નથી" તેમ રાખો. આમ કરવાથી વિચારોના સંઘર્ષમાં જે શક્તિ કપાતી હતી તે અટકી જશે. થોડો વખત આમ કરતાં જ શક્તિ સ્થિર નહીં રહે. શક્તિનો નિયમ છે કે તે એક જગ્યાએ સ્થિર ન રહે. સંઘર્ષ ન કરો એટલે શક્તિ કામ કરે. શક્તિનું વિસર્જન શરૂ થશે. વિચારોની શક્તિ વીખરાઈ જશે. એટલે ફરીથી તમે 'જોવા' નું શરૂ કરો- અને ભાવ રાખો કે "હું વિચારોનો જોનાર છું, વિચાર નથી".
- <u>મૃત્યુની અસલામતીની ભાવનાથી જ ભગવાનને યાદ રાખી શકાય છે. આ પણ એક સાધન છે. ખતરાને પ્રકૃતિથી અનુભવો તો પ્રકૃતિ ઝાંખી થાય. અસલામતી પ્રકૃતિને છે, ચેતનને નથી. લોકોને તો પ્રકૃતિને સાચવવી છે – પરંતુ તે તો જવાની જ છે.</u>
- <u>તમે ભલે બધું સલામત કરીને બેસો – તોપણ બધું જ અસલામત છે. એટલે હંમેશાં અસલામતીનો સ્વીકાર કરવો.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [918] 04 DEC 2005 B</u>

- બુધ્ધિ બીજાના દોષ (પરદોષ) જોઈ શકે પણ પોતાની અંદર ન જોઈ શકે. પોતાના દોષને જુઓ. 24 કલાક નહીં, નિરંતર જોવાના નથી.
- સૂર્યની જેમ આત્મા પોતાનો પ્રકાશ ન આપે ?
- આપણી અંદરના પરમાણુઓ પોતાની રીતે ખસતા નથી- તેથી અંદરથી પ્રકાશ નથી આવતો. સત્સંગ/આંતરતપથી આ પરમાણુઓને ખસેડવા પડે. અહંકાર ખસે તેમ ચૈતન્યનો પ્રકાશ આવતો જાય.

- પોતાના મૃત્યુનો અનુભવ/સાક્ષાત્કાર જુદી વસ્તુ છે. જેમ જેમ પોતાના દોષ દેખાય તેમ તેમ અહંકાર વક વગરનો થતો જાય.
- કામની પસંદગીમાં ખતરો છે- પસંદગીમાં અહંકાર છે. ચૈતસિક માર્ગમાં પસંદગી ન હોય. આત્મા જે આપે તે તમારે કરવાનું છે. ન ગમતું કામ પણ આવી પડે તો તેને ઈશ્વરનું કામ સમજવાનું છે- તેનાથી વિકાસ થશે. તમારી અંગત પસંદગી છોડો. જેમ જેમ આંતર જગતમાં બુધ્ધિનો આશ્રય ઘટાડો તેમ તેમ પરાબુધ્ધિ પ્રવેશે.
- રવિવારે સાંજે બે કલાક સાવ શાંતિથી બેસો અને જ્ઞાનનું અનુસંધાન કરો- તો જ્ઞાનનું કિરણ પ્રગટ થશે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [920] 01 JAN 2006 A</u>

- મન દરિયો છે. પણ બુધ્ધિ/અહંકારને પકડી રાખો. મનમાં પડવા જેવું નથી. બુધ્ધિ/અહંકારનો ઉપયોગ શીખી લેવો.
- જીવની જાત જાણ્યા વગર જીવની યાત્રા શરૂ ન થાય. તો જ્ઞાની પુરુષ બતાવે કે મારા જીવની જાત કઈ છે ?
- ચાર પ્રકારની જાત છે. <u>જીવની ચાર ગતિ છે. 1. દેવ ગતિ 2. મનુષ્ય ગતિ 3. મનુષ્યેતર ગતિ 4. પશુતાથી પણ નીચે લઈ જાય તેવી આકરી ગતિ.</u>
- <u>જીવ ચારમાંથી એક ગતિમાં હોય- આ ચાર ગતિ સ્વયંભૂ છે- પોતાની રીતે ચાલ્યા કરશે. પણ જેના અંત:કરણમાં ખટકો પેદા થાય કે આ ચાર ગતિમાં ક્યાં સુધી ભટકવું? ત્યારે જ્ઞાની પુરુષની જરૂર પડે છે. – જ્ઞાની રસ્તો બતાવશે કે આ ચાર ગતિમાંથી કેમ નીકળવું</u>.
- જેમ ચાર ગતિ છે તેમ મનુષ્યમાં 4 પ્રકારના જીવો છે- 1. આર્ત – જે દુ:ખનો અનુભવ કરે છે.   2. અર્થાર્થી – જે મહત્ત્વકાંક્ષા/વિજય/પ્રગતિ મેળવવા ઈચ્છે છે.   3. જિજ્ઞાસુ – જેને સમજણ મેળવવી છે અને પોતાની પ્રકૃતિ બદલવી છે.   4. જ્ઞાનનો પિપાસુ જીવ – જે જ્ઞાન સિવાય કઈં માંગતો જ નથી તે જ્ઞાની.
- આવા 4 પ્રકાર મનુષ્યમાં જ છે- અન્ય દેવો વગેરેમાં નથી. વિકલ્પ ફક્ત મનુષ્યમાં જ છે. એટલે અહીં ઉત્ક્રાંતિનો સિધ્ધાંત લાગુ પડશે નહીં. ચાર રસ્તા છે. જેવો રસ્તો પકડશો તેવું પ્રારબ્ધ બનશે. એટલે મનુષ્ય મુક્ત થઈ શકે અને એટલે જ તે દેવોથી પણ શ્રેષ્ઠ છે. મનુષ્ય પાસે પસંદગી છે.
- આપણા સત્સંગનું મુખ્ય લક્ષ જ્ઞાન છે. અન્ય 3 રસ્તામાં ઘણી ક્રિયાઓ છે. આ રસ્તાઓ ક્રિયાઓને આધીન છે. ક્રિયાઓ માનસિક તંત્રને આધારે થાય છે. તેના નિયમો જાળવવા પડે. ભૂલ ન ચાલે. જોખમો વધુ છે, માર્ગ લાંબા છે.
- <u>પશુ કે દેવો કઈં કરી શકતા નથી- ફક્ત મનુષ્ય જ કરી શકે છે. જ્ઞાનનો માર્ગ ખતરા વગરનો છે કારણ કે પ્રાપ્તવ્યની પ્રાપ્તિ છે. જ્ઞાન એક વખત જાણ્યું એટલે પૂરું. જ્ઞાનનો અંત છે પણ માયા અનંત છે</u>.
- <u>જ્ઞાનનો માર્ગ બુધ્ધિથી પકડાતો નથી- અને બુધ્ધિ ન હોય તોપણ પકડાતો નથી.</u> બુધ્ધિ - વ્યભિચારિણી/વ્યવસાયાત્મિકા બુધ્ધિ. અનેક ક્ષેત્રમાં બુધ્ધિ દોડતી હોય – પણ સ્વરૂપ સાથે કઈં લેવાદેવા ન હોય – તે વ્યભિચારિણી બુધ્ધિ છે. જ્યારે અવ્યભિચારિણી બુધ્ધિ સ્વરૂપ વિશે જ જાણકારી રાખે. "કઈ રીતે મારું પરિવર્તન થાય – તેમજ વિચારે. તે પ્રયત્ન કરે કે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ/પ્રતીતિ કેમ કરવી- માનસિક નહીં પણ અપરોક્ષ પ્રતીતિ.
- <u>સત્સંગ ન મળ્યો હોય/કે ગુમાવ્યો હોય તેની યાતના પણ પુણ્ય લાવે છે</u>.
- <u>પરમાત્મા સમય નથી માંગતા પણ તમારું ચિત્ત માંગે છે</u>. માનસિક સમય પોતે જ અહંકાર છે. જ્ઞાની પુરુષનું ચિત્ત મન/બુધ્ધિ/શરીરમાં ન હોય. જ્ઞાનીને સમયનો અભાવ હોય છે. જ્ઞાન સમયમાં ન હોઈ શકે. સમયનું ભાન છે તે અહંકારને સર્જે છે.
- સંસારની બધી જ ઘટના/દુર્ઘટનાને સમતાથી જુઓ. બધું જ નિયમથી ચાલે છે. ઘટના સામે અહમને જ વાંધો હોય છે કે 'આમ કેમ?' પણ પરાચેતનાને કઈં તમા નથી. દુ:ખ અહમને જ થાય છે.

- **કાર્યકારણ – વિજ્ઞાનને છે. પરાવિજ્ઞાનને નથી. ઘટના બને ત્યારે જાગૃતિથી જુઓ. શરીરનાં સુખ/દુ:ખ તમારાં નથી.**
- **તમે જ્યાં હો ત્યાં જ્ઞાનનો પ્રયોગ સતત ચાલુ રાખો- ભલે ભૂલો થાય કે જણાય. ભૂલો જણાય તે મોટી વાત છે. બુધ્ધિ પોતાની ભૂલ નહીં જોઈ શકે- જેમ આપણી આંખ પોતાને નહીં જોઈ શકે- તેમ બુધ્ધિની તમારી સાથે એકરૂપતા છે.**
- **લાગણીશીલ કે લાગણીહીન ન થવું. પણ સમતા રાખો. લાગણીશીલતા અને મોહ મટાડો. લાગણી ચોક્કસ વ્યક્તિ પ્રત્યે જ હોય જ્યારે સમતા – બધા પ્રત્યે હશે અને બધા પ્રત્યે કાળજીવાળી થશે.**
- **<u>મનને ક્યારેય નબળું ન પડવા દેવું. જ્ઞાનમાં રહેવું- હતાશામાં ન રહેવું. વહેવારના પ્રસંગોથી નબળા ન પડવું. જ્ઞાન/શાસ્ત્રોનું વાંચન/શ્વાસ/જ્ઞાનીનો આશરો લેવો. અતિશય ચિંતિત ન થવું. લઘુતાગ્રંથિમાં ન રહેવું. પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો. વિષાદમાં ન રહેવું- પણ વિષાદને જોવો. જોનારનો પોતાનો અગ્નિ છે. તે બધું જ રોકશે/બાળશે. કાયમી ઉચ્ચ વિચારો સાથે અનુસંધાન કરો. જેવી ભાવના હોય તેવા વિચારો ખેંચાશે. તમે કઈં કરતા નથી પણ બધું જ થઈ રહ્યું છે.</u>**
- **<u>સમજણ/સાધનાની દ્રષ્ટિએ હંમેશાં "હું અધૂરો છું – મને કઈં ખબર પડતી નથી" તેમ રાખો. હંમેશાં જ્ઞાનની અધૂરપ અનુભવો. આ અધૂરપની પ્રક્રિયા જ પરિવર્તન લાવશે.</u>**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [920] 01 JAN 2006 B</u>

- **તમે ગરજ રાખો કે "મારે છૂટવું છે- કઈં ખબર પડતી નથી- જ્ઞાનની ગરજ છે" તેમ રાખો તો તમારો અહંકાર નીચે બેસે. <u>તમારી ગરજ એ નબળાઈ નથી પણ પાવર છે.</u>**
- **કોઈને દુ:ખ આવે તો તમને જ દુ:ખ આવ્યું છે તેમ માનો- ભલે દુશ્મન હોય. એટલે માનસિક વ્યથા હવે રિયલ દુ:ખમાં આવશે અને અહંકાર ડિસ્ટર્બ થશે- અને રિયલ દુ:ખ થતાં અહંકાર બળશે અને ઘટના સાથેનું તાદાત્મ્ય તૂટશે.**
- **ઘટના/પ્રસંગો ચિત્તમાં જે અસર પાડે છે તે અસરો દૂર કરવી અને 'જોવું'.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [925] 19 MAR 2006 A</u>

- **બુધ્ધિ અંધકારથી ઘેરાયેલી છે- એટલે અથડામણ થશે. <u>જેનો આશ્રય બુધ્ધિનો હોય તે વ્યક્તિ સારાં કામ કરે તોપણ બંધન વધે જ છે.</u> બુધ્ધિની લાઇટ/પ્રકાશ કૃત્રિમ છે. પ્રકાશવાળા લોકો સાથે પ્રીતિ/મૈત્રી કરો. સત તત્ત્વ વાણીમાં નથી- ૐ કારમાં છે.**
- **<u>માત્ર સત્સંગની વાણી સાંભળવામાં નહીં – પણ જે ઊંચો (તીવ્ર) ભાવ રાખશે – તે ભાવ કામ કરી જશે. ભલે તમારું મશીન અસત છે - પણ ભાવ હોવાથી તે સત પ્રત્યે ગતિ કરી શકશે. સત્સંગમાં 6 થી 8 માં તીવ્ર ભાવ રાખો કે મારો ભવરોગ મટી રહ્યો છે- આ વસ્તુ ચોક્કસ કામ કરશે. બુધ્ધિથી સાંભળશો તો બધું નકામું. બોલનાર પાસે પ્રકાશ છે જ- એટલે તમારું પાત્ર સીધું કરો. ભાવ કરવાથી તેમ થશે.</u>**
- **જાત ઉપર વિશ્વાસ નથી તો શું કરવું ?**
- **વિશ્વાસ ન જ હોવો જોઈએ. <u>જાત ઉપર વિશ્વાસ ન હોય તેને જ પ્રકાશ મળે.</u> શરીર ગમે ત્યારે પડી શકે. પ્રકૃતિમાં પળેપળે કટોકટી છે. <u>અંદરના નિત્ય ચેતન ઉપર શ્રધ્ધા/વિશ્વાસ રાખો.</u>**
- **સ્થાન/ક્રિયાનું મહત્ત્વ નથી પણ ભાવ મહત્ત્વનો છે. અસતના પ્લેટફોર્મ ઉપરથી જ સતમાં જઈ શકાય છે. શરીર/નામ/રૂપ/ગુણ/આકાર/સંબંધો અસત છે. અસતને અસતરૂપે ઓળખો તો સત પ્રગટ થાય. અસતને જુઓ/જાણો તો અસત ભૂંસાઈ જાય છે. અસત પ્રકૃતિ સાથે સંગ ન કરો. તેને 'જુઓ'.**
- **સફળતામાં અભિમાન ન કરો અને વિફળતામાં દુ:ખી ન થાઓ. હરખ-શોક, રાગ-દ્વેષથી બચો. બીજાને હરાવવામાં રસ ન લેવો- પણ કૌશલ્ય પ્રગટ કરવામાં વાંધો નથી.**
- **પોતાની બુધ્ધિ સાથેનું જોડાણ કાપો અને ઈશ્વર સાથે જોડાણ કરો, તેના પર શ્રધ્ધા રાખો તો પોતાની જાત ઉપર શ્રધ્ધા થશે.**
- **હું અનાથ અને એકલો છું તેમ લાગે છે તો શું કરવું ?**

- વ્યક્તિ પ્રકૃતિમાં ફરે છે ત્યાં સુધી એવું લાગશે. પ્રકૃતિનું દબાણ છે. એકલાપણું લાગશે તો તે ભગવાન તરફ જશે.
- ગૃહસ્થાશ્રમમાં સંતુષ્ટિ/તુષ્ટિ હોય તે ભગવત્શક્તિ/આત્માને આવવા દેતી નથી. જ્ઞાનની ભૂખ/પીડા હોવી જ જોઈએ. બધું જ હોય પણ આત્મા ન હોય તો બધું જ નકામું. અંદર પ્રકાશ નથી – અને મેળવવો છે તેવો તીવ્ર ભાવ રાખો.
- કુટુંબને સારી રીતે સાચવો પણ જાણો કે કુટુંબ સત્ય નથી. તેમાં ગમે ત્યારે મુશ્કેલી આવી પડે. કુટુંબીજનોને મુશ્કેલીમાં જરૂર મદદ કરો પણ આપત્તિ આવી પડે તો સમજો કે ક્યારેક તો આવું થવાનું જ છે. જીવન અનિશ્ચિત છે. અંદરની આત્માની જ્યોતિની ભૂખ બુઝાવા ન દેવી. તે સતત રાખવી.
- આત્માની જ્યોતિ હોય તેને સમય નથી, સમયરહિતતા છે. સમય અને દુ:ખ એ અહંકારમાંથી આવે છે.
- લાગણીઘેલા ન થવું. તે આશા અને તૃષ્ણાને જગાડે છે. આવી વ્યક્તિ આત્મામાં નહીં જઈ શકે. લાગણી નહીં પણ ભાવ આપો. લાગણીમાંથી જ લાગણીહીનતા આવે છે.
- કોઈ ન આવે, ન બોલાવે તો ખોટું ન લગાડવું. લોકોને જરૂર હોય તો આવે તે સમજો. આ એક સમજ છે.
- મૂળભૂત રીતે પ્રકૃતિ પોતે જ અનાથ છે. તો પછી શરીરરૂપી/કુટુંબરૂપી/સંબંધરૂપી પરપોટાનું શું મહત્ત્વ ? કઈ નહીં.
- પોતાની અંદરની ગાંઠો/નડતરને તોડવી તે પુરુષાર્થ છે. અંદર નિરંતર સુધાર્યા કરવું. અંદર સુધરે તો બહાર આપોઆપ સુધરે.
- જ્ઞાની એટલે તેમાં કર્તા નથી/'હું પદ' નથી/રાગ-દ્વેષ નથી.

<u>**સત્સંગ ક્રમાંક [925] 19 MAR 2006 B**</u>

- જેનામાં અંત:કરણ -મન/બુદ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર- નાં કેન્દ્રો એક્ટિવ હોય તે લઘુતા છે અને જેનામાં અંત:કરણનાં કેન્દ્રો એક્ટિવ નથી તે ગુરુતા છે.
- વ્યવહારના નિયમો જાળવવા- તેવી ભાવના રાખવી. પણ જો ક્યારેય કોઈ પરાણે નિયમભંગ કરાવે તો સમજો કે તમારો કર્મમાં અધિકાર છે, ફળમાં નહીં.
- <u>આત્માને સમાધિની જરૂર નથી. તમારું મૃત્યુ – સમાધિ, અજપા ગાયત્રી, જાગૃતિ- બધું જ છીનવી લેશે. તમારો પૈસો, સત્તા, મોભો, સંબંધ – બધું જ પર્ફેક્ટ/બરોબર હોય તો ચેતી જવું અને અંદર સમજ રાખો કે હજુ આત્મા નથી મળ્યો. અવસ્થા આવે અને જાય, પણ દશા હોય તે કાયમી હોય. સમાધિ પણ એક અવસ્થા છે.</u>
- <u>ભૂલો થવી એ અહંકારનો સ્વભાવ છે- તે ભલે થાય, પણ તેને ટેકો ન અપાય.</u>
- વહેતું મન એટલે શું ?
- ભૂત/ભવિષ્ય તમારી ઊર્જા ખાઈ જાય છે. પ્રત્યેક ક્રિયા શુદ્ધ વર્તમાનમાં થાય અને તમે તેના દ્રષ્ટા બનો. તમે જ્યાં હો ત્યાં વર્તમાનમાં રહો. અન્ય સ્થાનની ચિંતા કરશો તો કામ બગડશે. ચિંતાને પ્રોત્સાહન ન આપો.
- વ્યવહારમાં ધૈર્ય રાખો, ઉતાવળ ન કરો અને સમતા રાખો.
- વ્યક્તિ બુદ્ધિને જુએ છે, પણ બુદ્ધિ જેનાથી ચાલે છે તેની ઉપેક્ષા કરે છે. સમતા એ જ પરાબુદ્ધિ છે. પરાબુદ્ધિ એટલે શુદ્ધ વર્તમાન.
- <u>"સંસાર બગડેલો છે અને આપણે સારાં છીએ" તે સૂક્ષ્મ અહંકાર છે. સ્થૂળ અહંકારવાળી વ્યક્તિ આપણા સૂક્ષ્મ અહંકારને કાઢવામાં મદદ કરે છે. સાક્ષી/દ્રષ્ટારૂપે રહેવાથી પરિવર્તન થાય છે, સમજો કે સામેનો માણસ કર્મોનાં પોટલાં લઈને આવ્યો છે- તેથી તે શું કરી શકે? આમ કરુણા રાખો. જ્યાં અંધકાર છે ત્યાં જ પ્રકાશ મેળવવાની શકયતા છે.</u>

<u>**સત્સંગ ક્રમાંક [926] 02 APR 2006 A+B**</u>

- જે જ્ઞાનનો પ્રવાહ પ્રાપ્ત થયો હોય તેને જાળવવા શું કરવું ?

- <u>સત્સંગમાં જે ચાલે છે તે બુદ્ધિ/તર્ક/વિચાર/શબ્દ નથી પણ શુદ્ધ જ્ઞાન છે. જાગૃતિ રાખો કે – "હું શબ્દોનું શ્રવણ કરતો નથી. કોઈ દેહધારી વ્યક્તિના માધ્યમથી શ્રવણ કરતો નથી. જે વૈશ્વિક ચેતનાનો પ્રવાહ આવી રહ્યો છે તેની સાથે સંવાદ કરી રહ્યો છું, અનુસંધાન કરી રહ્યો છું"- આમ સમ્યક્ શ્રવણ કરો</u>.
- <u>આ જે જ્ઞાનનો પ્રવાહ છે તેમાં – જ્ઞાન એ ઇંદ્રિયગત પરોક્ષ જ્ઞાન નથી. પરોક્ષ જ્ઞાન સ્મૃતિમાં જાય છે. આ જ્ઞાન મન/વચન/કાયામાંથી આવતું નથી- જે જવલ્લે/ભાગ્યે જ પ્રાપ્ત થાય છે- તે સનાતન સત છે</u>. તે વ્યક્તિમાં પ્રગટ થાય ત્યારે તેને જ્ઞાન કહે છે- જે અપરોક્ષ જ્ઞાન છે.
- વ્યક્તિ સ્વસ્વરૂપને જાણે તેને જ્ઞાન કહેવાય. આપણું શરીર કાળમાં છે, પણ જ્ઞાન કાલાતીત છે. જ્ઞાનનો સ્વભાવ સત-ચિત્ત-આનંદ છે. સત એ તત્ત્વ છે, જે સૃષ્ટિનો આધાર છે. તેમાં ચૈતન્ય/જીવંતતા છે, જે શાશ્વત છે. તે નિર્વિકાર છે. તે વ્યક્તિને અકારણ આનંદ/સુખ આપે છે.
- આવો જ્ઞાનપ્રવાહ મેળવનારે કેવું જીવન જીવવું જોઈએ? જ્ઞાનના પ્રવાહને પોતાની પ્રકૃતિમાં કેવી રીતે ઉતારવો/ઝીલવો?
- આર્ત (દુ:ખી), અર્થાર્થી, જિજ્ઞાસુ અને જ્ઞાની ભક્તો આમાં ચાલશે. જિજ્ઞાસુની તકલીફ એ છે કે તેને જ્ઞાન સિવાયની દુન્યવી બાબતોમાં પણ એટલો જ રસ હશે- જે તેને નડશે. જ્ઞાની ભક્ત હોય તે જ ફક્ત જ્ઞાનને શોધશે- સંસારમાં બધું નાટક જ છે તેમ માનશે અને સતત જ્ઞાનની પ્યાસ ધરાવશે.
- વહેવારની કુશળતા મૃત્યુ વખતે કામ ન લાગે. વહેવાર જરૂરી હોય તો જ કરો. અને જરૂરી વહેવારથી છટકવું કે ભાગવું નહીં.
- જ્ઞાની હંમેશાં જ્ઞાન પ્રવાહમાં જશે. બુદ્ધિ/અહંકારને દેખાતું હશે કે આમ કરો તો ફાયદો થાય. પણ જ્ઞાની હોય તે બુદ્ધિ/અહંકારને તાબે નહીં થાય- પણ "ઈશ્વરની ઈચ્છા હોય તેમ થાઓ" તેમ રાખે. જો વ્યક્તિ જિદ્દી/હઠીલો હશે તો જ્ઞાન નહીં થાય. આવું ન થાય તેવો સંકલ્પ કરો. તમારો પોતાનો અભિપ્રાય/હાથ છોડો.
- જો જ્ઞાનદ્રષ્ટિ હોય તો "પ્રાણ અને પ્રકૃતિ સાથે જ રહે અને જાય" તે વાત ખોટી પડે છે. જ્ઞાનના પ્રકાશમાં જુઓ તો પ્રકૃતિ છૂટી પડે છે. પ્રકૃતિ ક્રિયાશીલ થાય કે તરત જ જ્ઞાન જોશે કે – "આમ ન કરાય".
- પુસ્તક નહીં વાંચો તો ચાલશે પણ જ્ઞાનીના જ્ઞાન વડે તમારી પ્રકૃતિને વાંચો. અંતરાત્માએ આમ કરવું જ જોઈએ. સત્સંગના મહાવાક્યોને પ્રકૃતિ સાથે અથડાવ્યા કરો. કઈં પણ કરો, તમારી ચેતનાને જ કેન્દ્રમાં રાખો. બીજા અનાત્મ વિષયમાં રસ લેશો એટલે જ્ઞાનનો દ્વેષ થશે.
- મારે માતા/પિતા/કુટુંબ/મિત્રો કઈં જ નથી – તેવું આંતરિક એકાંત રાખો.
- જગતમાં બધા જ તમારી સામે અહંકારનું શસ્ત્ર ઉગામવાના જ છે – પણ તમારે તમારા અહંકારનું અને બુદ્ધિનું શસ્ત્ર સામે ઉગામવાનું નથી. <u>આ તાત્કાલિક નહીં થાય. પરંતુ દ્રષ્ટિ/આશય રાખો કે "તેની સામે હું પણ અહંકાર/બુદ્ધિ વાપરી રહ્યો છું".</u> આવા સમયે જ્ઞાનીનું સ્મરણ કરો/તેનો ચહેરો યાદ કરો. માણસ પોતાની પ્રકૃતિ (મન/બુદ્ધિ/અહંકાર/રાગ/દ્વેષ)ને સાચવે છે, જે કરવાનું નથી.
- વ્યક્તિ પોતાના સૂક્ષ્મ દોષો પોતાની બુદ્ધિથી જોઈ શકે નહીં. જેને સત્સંગ કે શ્રવણ કરી ને સમ્યક્ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ હોય તે જ પોતાના સૂક્ષ્મ દોષ જોઈ શકે. શાંતિથી આંખ બંધ કરીને બેસો અને પ્રકૃતિ શાંત થાય ત્યારે આ દોષો દેખાશે. સમ્યકત્વ પોતાના સૂક્ષ્મ દોષો જોવા માટે જ છે. દોષો જોવાથી જ્ઞાનપ્રવાહ વધશે.
- <u>ઈશ્વરને ફક્ત જ્ઞાની હોય તેવો નહીં પણ "જ્ઞાની ભક્ત" વહાલો છે.</u> જે નિરંતર જ્ઞાનથી અંદરના અજ્ઞાનને જુએ તે વિજ્ઞાનમય ભક્તિ છે.
- <u>માધવપુર ઘેડનું આકાશ ઉત્તમ છે. તેવું આકાશ દ્વારકાનું પણ નથી.</u>
- વ્યવહારમાં અહંકાર પ્રગટ થાય જ છે- તે હોય જ. પણ ધ્યાન રાખો કે અહંકાર પ્રકૃતિને આધીન ન થાય. જો તેમ પણ ન થાય અને દેખાય તો તે પણ સારું. દેખાય કે તરત જ "હરિ: ૐ" બોલો અને ઈશ્વરને યાદ કરો.

- "મારો અહંકાર/મારી જિદ્દ/મારો વટ મને માન્ય છે" - આમ હોય તો ચેતી જાઓ. પ્રકૃતિના દોષને અંદરથી માન્ય ન રાખવો. આમ કરવાથી ચિત્તશુદ્ધિ થશે.
- અહંકારને પ્રકૃતિને આધીન ન કરો- જ્ઞાનને આધીન કરો- તે સંયમી છે. પોતાના અહંકાર/બુદ્ધિને ભૂખ્યા રાખો- પેટ્રોલ ન આપો. અહંકારનો ઉપવાસ કરો. એકાંતમાં રહેવાથી અહંકારનો ઉપવાસ થાય. <u>સત્સંગનું શ્રવણ સહેલું છે- ચિત્તશુદ્ધિ અઘરી છે</u>. બીજા ભલે ખટપટી હોય – તેને તે રીતે નહીં – આત્મા તરીકે જ જુઓ. આમ કરશો એટલે તમે તેના ચૈતન્યપ્રવાહને જોશો- અને તેની ખટપટ તમને નહીં નડે.
- સત્ત્વગુણ જાળવતાં ન આવડે તો અહંકાર વધી જશે.
- મંદિરમાં દર્શન કરો ત્યારે "હું દર્શન કરનાર નથી" તેમ રાખો.
- <u>ડો. યાજ્ઞિકને નેપાલ પશુપતિનાથમાં ક્યાંય સુધી શ્રી વ્યાસજી દેખાયા હતા. શ્રી મોટાને ડાકોરની મૂર્તિ હસતી હોય તેવી દેખાયેલી હતી</u>.
- રજોગુણ, તમોગુણવાળાને પશ્ચાત્તાપ હોય છે – તેથી તે જ્ઞાન તરફ ખેંચાય છે. પણ સત્ત્વગુણવાળાને પશ્ચાત્તાપ નથી હોતો. તે પોતાને બરોબર જ માને છે- જે નુકસાન છે. અહંકાર સાત્ત્વિક માર્ગમાં ખૂંચી ન જાય તે જુઓ.
- તમારી શક્તિ પ્રકૃતિ સુધારવામાં વાપરો- વાતાવરણ સુધારવામાં નહીં- કારણ કે સુધરેલું વાતાવરણ તો અન્ય કોઈ બગાડશે પણ પોતાની પ્રકૃતિ સુધરશે/કાબૂ આવશે તો તેનો ઉત્તમ ફાયદો થશે. બીજાને તમે નહીં સુધારી શકો. તમને પોતાને સુધારો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [927] 16 APR 2006 A</u>

- શરીર/મનને જગત છોડતું નથી. સત્સંગનો રંગ ધોવાઈ જાય છે. સંસાર દુ:ખદાયી હોવા છતાં તેનું જ વર્ચસ્વ છે. આ કેમ તૂટે ?
- તમારે જગતનું વર્ચસ્વ તોડવાની નહીં પણ સમજવાની જરૂર છે. તમારા અહંકાર/સંકલ્પ/વિચાર/તપથી વર્ચસ્વ નહીં તૂટે. તપની ઊર્જા જેને તોડવું છે તેમાં જશે- એટલે નહીં તૂટે. જ્ઞાનની સમજણ અને પ્રકાશની જરૂર છે- જે પ્રકાશ પોઝીટિવ છે એટલે તે પરાજિત ન થાય. યથાર્થ સમજણ જાળવો અને વ્યવહારમાં આ સમજણની જાગૃતિ રાખો અને તે મુજબ વર્તન કરો. જગતની કુરૂપતા/કચરાથી ડરવું નહીં. તમારી દ્રષ્ટિ વિધાયક (પોઝિટિવ) રાખો. રાજા રામને પણ તકલીફ હતી. પીડાની દ્રષ્ટિથી સમ્યક્ દ્રષ્ટિ પેદા કરો.
- સત્સંગના શ્રવણમાં તલ્લીન થવું તે પર ધર્મ છે. શ્રોતા વાણી/શબ્દ/અર્થ ઝીલે છે- જેને જુદું રાખો. પ્રકૃતિને સત્સંગની વાણી ગમે છે – પણ <u>આત્માને ગમવું/ન ગમવું તેવું ન હોય. આત્માને હોવાપણું છે</u>. વ્યક્તિની પ્રકૃતિ ધર્મ/પૈસા/મોભો/સંબંધ વગેરેથી જ ભરેલી છે. આત્માને કંઈ ગ્રહણ/ત્યાગ કરવાનું નથી. આત્મા તરફ નથી જવાતું તેવી પીડા રાખો તો જ કામ થશે.
- ધ્યાન/પૂજા/ધર્મ વગેરેનાં સંવેદનો પ્રકૃતિમાં જમા થાય છે- જે શુભમાં જાય છે, શુદ્ધમાં નહીં. આ બધાંથી દૂર રહીને 'જોવું'. ભેદજ્ઞાન હોવું જોઇએ.
- શાંતિથી બેસો અને ભાવ કરો કે "મારામાં પડેલા જ્ઞાનનો છંટકાવ મારાં આવરણો ઉપર થઈ રહ્યો છે"- તેથી આવરણોમાં ગાબડાં પડે.
- દુર્ગંધ પ્રત્યેના દ્રેષનો કચરો ચેતનથી બાળી નાખો. દુર્ગંધ/ઘોંઘાટ વગેરેની નેગેટીવીટી કાઢો.(દુર્ગંધને આમંત્રણ આપવાનું નથી) વ્યક્તિના દ્રેષની દુર્ગંધ/ઘોંઘાટ ખતરનાક છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [927] 16 APR 2006 B</u>

- પ્રકૃતિનો પક્ષ કદી ન લેવો- ભલે ગમે તેવી સારી કે ખરાબ હોય. હંમેશાં નિષ્ક્રિય જાગૃતિ રાખો- જે પશુ/પક્ષી/વૃક્ષો/આકાશ વગેરેમાં હોય. નેગેટિવ વ્યક્તિ સાથે પણ દ્રેષ ન રાખો. ફળની આશા વગર કાર્ય કરો.
- કરેલો સત્સંગ મૃત્યુ વખતે કામ લાગે છે. સત્સંગ કરવો એટલે ભૌતિક રીતે સત્સંગમાં આવવું તેમ નહીં. તમને ભેદજ્ઞાનની ચાવી મળી છે તેનો ઉપયોગ કરો. સત્સંગનો ઉપયોગ અંદરનો કચરો કાઢવા માટે કરો.

- **રામાયણ/ગીતા વગેરેના પાઠમાં ભળી જવાનું નથી. પરંતુ માહિતીને બદલે ચિત્તશુદ્ધિમાં તેનો ઉપયોગ કરો.**
- **શાંતિની બહુ પાછળ પડશો તો અશાંતિ આવશે. સમજણની ઈચ્છા રાખો- તે મહાસુખ છે. જે સુખ ઇન્દ્રિયોના ખપ્પરમાં ન ભરાય તે મહાસુખ. તમારી શાંતિ સંજોગો સાથે જતી રહેશે- પણ સમજણ અસીમ છે- જે શરીર ન હોય તોપણ સાથે હોય. સમજણની પ્યાસ રાખો. પોતાના સ્વરૂપનું અજ્ઞાન એ દુ:ખ છે.**
- **જ્યાંથી દુ:ખ આવે છે તે બધાં નિમિત્ત છે, કારણ નથી. તમારી પાસે જ્ઞાનનો દીવો નથી એટલે એમ લાગે છે કે બીજા લોકો દુ:ખનું કારણ છે. નિમિત્ત અને કારણમાં ભેદ છે. કોઈની હાજરીથી આપની અંદરનું દુ:ખ બહાર આવે છે એટલે તે નિમિત્ત છે- પણ દુ:ખ તો આપની અંદરથી બહાર આવ્યું- એટલે તે આપણી અંદર છે- એટલે તેનો દ્વેષ ન કરો. કષ્ટ અને દુ:ખમાં ફેર છે. કષ્ટ જડ વસ્તુ છે. દુ:ખને ચેતન સાથે સંબંધ છે. કષ્ટ શારીરિક હોય જ્યારે દુ:ખ માનસિક હોય.**
- **કષ્ટ કરીને તપ કરો એટલે નેગેટિવ પાવર આવે તેથી ઋષિઓ શ્રાપ આપતા. દિવ્યતામાં કદી શ્રાપ ન આવે. શરીરને કષ્ટ આપો તો ચિત્તશુદ્ધિ નહીં થાય. કષ્ટ મટાડવાની કોશિષ કરો કે સારી સુવિધા મેળવવાની કોશિશ કરો એનો વાંધો નથી. કષ્ટ મટે તો દુ:ખ તરફ ધ્યાન જાય. કષ્ટનો ભોગવટો શરીર ઉપર આવે છે- દુ:ખનો ભોગવટો અહમ ઉપર આવે છે. દુ:ખને કાઢવા માટે જાગૃતિની મહેનત જોઈશે.**
- **નેગેટિવિટીને વશ ન થવું- પણ 'જોવું' – તે ઉપચાર છે. આપણું કામ માત્ર 'જોવાનું' છે. જ્યારે નવરા પાડો ત્યારે તમારી નેગેટિવિટીને જોયા કરો- ભલે મહિનાઓ વીતી જાય. તમને ભલે એમ લાગે કે "નેગેટિવિટી જતી નથી" અને તમને ખબર ભલે ન પડે – તોપણ જોવાનો અગ્નિ કામ કરશે જ.**
- **બધાં કામ યાંત્રિક રીતે નહીં પણ આનંદથી જાગૃત રહીને ઈશ્વર માટે જ કામ કરો છો તેમ કરો- તો દુ:ખ જશે.**

સત્સંગ ક્રમાંક [929] 21 MAY 2006 A+B

- **મોહનું સ્વરૂપ કેવું છે? મોહની વૃત્તિ જ્ઞાન/દર્શન કે ચારિત્ર – શેનાથી ઊપજે છે?**
- **મોહ એ જ્ઞાનનું આવરણ છે. જ્યાં વ્યક્તિની ચેતના છૂટી પડી નથી તે વ્યક્તિને "શરીર હું છું" તેમ લાગે છે – તે મોહ છે. મોહ સ્વ-જ્ઞાનને અટકાવે છે. વ્યક્તિ પોતાને પિતા/પુત્ર/પતિ/ભાઈ વગેરે અનેક રીતે જુએ છે – તે મોહ છે.**
- **સત્સંગથી તમને બૌદ્ધિક ખ્યાલ આવે છે કે "શરીર એ હું નથી". તમારા શરીરનું ચેતન સત્ય છે, શરીરનું માળખું નહીં. માળખું એ તરંગ છે. મોહથી જન્મમરણ થાય છે. મનુષ્યનો મોહ પશુની જેમ પ્રાકૃતિક નથી પણ માનસિક છે. ગાયનો વાછરડા પ્રત્યેનો મોહ પ્રાકૃતિક છે. માનસિક સૃષ્ટિ ભગવાનની જવાબદારી નથી. આપણાં માનસિક કર્મો આપણે જ ઊભાં/ઉત્પન્ન કર્યાં છે.**
- **પળેપળે મનનું નિરીક્ષણ કરો. ચિત્ત અનેક તરંગોથી ઘેરાયેલું છે. તમને ગીતા/ભાગવત કંઠસ્થ હોય તેનું કોઈ મહત્ત્વ નથી. મનના તરંગોના નિરીક્ષણમાં સમય વિતાવો. તરંગો સત્ય નથી- તે નશ્વર છે- તેનો મોહ છે.**
- **પોઝિટીવીટી અહંકાર ઉપર ન આવે. અહંકારમાંથી ઊઠતા તરંગોનું નિરીક્ષણ કરો.**
- **તમને લાગે કે દુનિયામાં ભ્રષ્ટાચાર, યુદ્ધ .... આવું ઘણું જ છે. પણ તમને એ ખબર નથી કે પ્રકૃતિ દુનિયાને કઈ બાજુ લઈ જાય છે. માટે પોઝિટીવીટી રાખો. દુનિયા કેમ જાય છે તેની ચિંતા છોડો. તમારા પોતાના અંગત તરંગો સુધારો તો જગત ઉપર પ્રભાવ પડશે.**
- **આગળ વધેલા સાધકો ઊંઘમાં સ્વપ્નના પણ સાક્ષી/દ્રષ્ટા હોય છે. સ્વપ્ન વિચારથી ન સુધરે- પણ આખો દિવસ નીરખવાનું અને પરખવાનું રાખો તો ઊંઘમાં પણ આ કામ વધુ સારું ચાલે.**
- **તમારો દ્રષ્ટા બધે જ પહોંચી શકે- તે જુએ અને જાણે છે. તમારા શ્વાસ એ મોહ કે કલ્પના નથી. તેને 24 કલાક જુઓ. શ્વાસને જોવાથી તેની શુદ્ધિ થશે.**

- <u>તમારી દરેક ક્રિયા જોનાર/જાણનાર ખાતે જાય તેવો ભાવ રાખો- ભલે જોનાર કે જાણનાર હાજર ન હોય- તોપણ આ વસ્તુ કામ કરશે</u>.
- સમય મળે ત્યારે તમારા શ્વાસને જુઓ. તમારા આત્માને પ્રીતિ કરો- તે જ્ઞાનીના આત્માને પ્રીતિ કરવા બરોબર છે. આત્મા જુદા નથી.
- તમારી પાસે પૈસો, સ્વાસ્થ્ય, સારું કુટુંબ, સારા સંબંધો, માનસિક સુખ – આ બધું ભલે હોય – પણ તે કંઈ જ ભરોસાપાત્ર નથી. આ બધું ગમે ત્યારે ચોક્કસ પડશે જ. એટલે <u>શાશ્વત વસ્તુને જ પકડો અને તેની પ્રીતિ રાખો</u>. આપત્તિ આવે તેને સમતાથી જુઓ.
- દરેકની ચિત્તશુધ્ધિની માત્રા હોય છે. દરેકની ચિત્તશુધ્ધિ જુદી હોય છે. ભલે જ્ઞાન સરખું જ હોય પણ ચિત્તશુધ્ધિમાં ફરક હોય છે.
- શું ચિત્તશુધ્ધિ કર્મોથી થાય?
- <u>લોકો માને છે કે-સારાં કર્મો/સેવા/ભલાઈથી ચિત્તશુધ્ધિ થાય છે.પણ શરીરના મશીનથી કોઈ પણ કર્મ કરો તેનાથી ચિત્તશુધ્ધિ ન થાય</u>. માત્ર કર્મથી ચિત્તશુધ્ધિ નહીં થાય- પણ જ્યારે અંદર શ્વાસની જાગૃતિ/Awareness આવે છે ત્યારે ચિત્તશુધ્ધિ થાય. <u>કર્મ ભલે થાય પણ જે પોતાને કર્મના સંચાની બહાર અનુભવે છે તેની ચિત્તશુધ્ધિ થાય છે.</u> તમે ઇન્દ્રિયોની સાથે નથી પણ તેને જોનાર અને જાણનાર છો. ઇન્દ્રિયોની સંવેદનામાં ન ભળો- પણ તેને જુઓ અને જાણો. તમારું પોતાનું અસ્તિત્વ શરીરના <u>પીંજરા</u>ની બહાર હોય છે- દેહમાં અહંકાર હોય છે તેમાં રાગ-દ્વેષ હોય છે.
- <u>બુધ્ધિની જાગૃતિથી ચિત્તશુધ્ધિ ન થાય–કારણ કે બુધ્ધિ અહંકાર અને શરીરના પીંજરાને આધીન છે.</u>
- બીજી વ્યક્તિ જાગૃતિ તરફી હોય – ભલે તેના ગુરુ જુદા હોય તોપણ- તેનો સંગ રાખો/મિત્ર બનાવો. કુસંગી- જે જાગૃતિ અને જ્ઞાનવિરોધી હોય તેનો પસંદગીથી સંગ ન કરવો. તમારા સંગ ઉપર ધ્યાન આપો. જેની પાસે પ્રકાશ છે તેની સાથે અંતરમાં મૈત્રીભાવ રાખો- તો મેગ્નેટિક ફોર્સ ઊભો થશે.
- જોવા/જાણવામાં બુધ્ધિની મર્યાદા છે. બુધ્ધિની મર્યાદામાં વહેવાર કેમ કરવો?
- બુધ્ધિ ધૃતરાષ્ટ્ર જ છે. તેને વિષયોનું જ્ઞાન દેખાય છે-પણ જાત વિષે ધ્યાન નથી. <u>"મારી બુધ્ધિ ધૃતરાષ્ટ્ર જેવી છે- તેને ખબર પડતી નથી અને તેની પાસે પ્રકાશ નથી" તેમ વારંવાર બોલો તો બુધ્ધિનો સંગ થોડો ઘટશે, બુધ્ધિનો અંતરાય હટશે અને જ્ઞાનને બહાર આવવાનો માર્ગ મળશે.</u> નહિતર જ્ઞાન દબાયેલું રહેશે. <u>બુધ્ધિ સાથે વાત કરો કે "તને પરમાત્માનું કામ કરતાં ન આવડે- વહેવારનું જ કામ આવડે"</u>. વારંવાર વાત કરો તો બુધ્ધિ છૂટી પડશે- અને અંદરનું જ્ઞાન બહાર આવશે. બુધ્ધિને પાતળી કરો. વહેવારમાં બુધ્ધિ ચોક્કસ વાપરો પણ જ્યાં માત્ર આંતરપ્રવાહ હોય ત્યાં જ્ઞાની જ કામ લાગે.
- <u>અહંકાર મારફત સાધના થાય તે કર્મકાંડ (Rituals) કહેવાય અને જ્યાં અહંકારનો આધાર નથી તે સહજ યોગ છે. અહંકારને શાંત પાડતા જાઓ અને કામ કરતા જાઓ. વહેવાર માટે અન્ય બુધ્ધિમાન વ્યક્તિનો મત પણ લેવો- ભલે તે નાનો હોય.</u>

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [930] 04 JUN 2006 A+B</u>

- સંસ્કાર શું છે? તે સ્મૃતિ સાથે શું કામ કરે છે? સારા/ખરાબ સંસ્કાર શું છે?
- <u>પોતાના મન/બુધ્ધિ/સંવેદના/આત્માને ઓળખે તે ઉત્તમ સંસ્કાર છે. સુખદ કે દુ:ખદ સંવેદનાને સ્વરૂપની ઉપર બેસવા ન દેવાય. સંવેદના સાથે ચિત્ત ન ભળવું જોઈએ. સંસ્કારમાં નકારાત્મકતા હોય, સ્વરૂપમાં ન હોય. જાણપણામાં મારું-તારું ન હોય. મનની સંવેદનાથી ચિત્ત દૂર રાખો. સંવેદનાનો જાણનાર જુદો છે</u>. દા.ત. વાનગીનો સ્વાદ સારો છે તેમ કહો તોપણ સ્વાદ તો ઇન્દ્રિયોને આવે છે. જાણપણું ઇન્દ્રિયાતીત છે. સારા કે ખરાબ સ્વાદને અંદર કોઈ જાણી રહ્યું છે. જે જાણે છે તે ભૂખ/ઉપવાસની સંવેદના જાણે છે. આત્માને ભૂખ ન લાગે.
- જાણપણું નથી એટલે નેગેટિવિટી ઊભી થશે અને તેનાથી દુ:ખ આવશે. તમે જાગૃત છો એટલે સંવેદના છે. સંવેદનાને જાણો. જાણપણું પ્યોર/પવિત્ર/વિશુધ્ધ છે. સંસ્કાર છે તે

વિકાર છે. તે બદલાય છે. શરીર છે એટલે સંવેદના છે. <u>ચિત્તશુદ્ધિ એટલે ગમતી કે ન ગમતી બંને સંવેદનાથી બચવું- એટલે જાણપણું રહેશે.</u>

- જાણપણું હંમેશાં આનંદમાં જ હોય. સંકટ હોય ત્યારે જાણો કે આ સંકટ મારા શરીરના ઢાંચા ઉપર છે જેને હું જાણી રહ્યો છું- જેથી સમજણનું સુખ પ્રાપ્ત થાય અને જાણપણાનો આનંદ થાય.
- <u>દુ:ખ આવ્યું છે તે જવાનું છે. તેને વળગી ન રહો. જાણપણું વધારો</u>.
- અર્જુનને કહેવાય છે કે "તું અભ્યાસ કર"- કારણ કે અર્જુન તેના સંબંધોમાં મોહ પામ્યો છે. આ સંબંધો જતા જ રહેવાના છે. સ્વરૂપનો સંબંધ શાશ્વત છે- જેના ઉપર લોકો ધ્યાન આપતા નથી. સ્થૂળ સંબંધો જવાના જ છે- તે ઉપરના પરપોટા છે. શાશ્વત ચેતના સાથે સંબંધ બાંધો અને જોડાઓ.
- આત્માનો સંબંધ અનંત કાળથી છે. તેના સંબંધને સમ્યક્ સ્મરણમાં રાખો- આ અભ્યાસ છે.
- વ્યક્તિ અનિષ્ટમાંથી ઇષ્ટમાં આવે – પણ દ્વન્દ્વાતીત થાય તો જ દુ:ખમુક્તિ અને ચિત્તશુદ્ધિ થશે. સંવેદના થાય, દુ:ખ થાય તોપણ તેને જાગૃતિથી જ જુઓ. શોક/આનંદરહિત થાઓ. ફક્ત 'જુઓ'. દરેક ઘટનાને વિજ્ઞાનમય જાગૃતિથી 'જુઓ'. દરેક વસ્તુ જવા માટે જ છે.
- <u>તમે વિચાર કર્યે રાખશો કે "મને જ કેમ? હું તો આટલું સારું કરું છું" – તો દુ:ખનો ગુણાકાર થશે. 'જુઓ' તો વિક્ષેપ/આવરણમાં ફેર પડશે. સત્સંગની સારી સારી વાતો સાંભળીને કઈં ન થાય- પણ જાગૃતિથી જ કાર્ય થશે. સામેથી સંકટ ન માંગવું- પણ જો આવે તો દુ:ખી થયા વગર જોવું. સારી/ખરાબ બધી જ ઘટનાઓમાંથી તમારે જાગૃતિ સાથે પસાર થવાનું છે. મન/બુદ્ધિમાં ધૈર્ય રાખો તો ઘટનાનાં મૂળ ઊખડી જશે. તમારા આશયને તમારો આત્મા જાણી લે છે. 50 વર્ષ જૂનો આશય પણ તેની જાણ બહાર નથી.</u> ઉચ્ચ શક્તિ પાસે ધીરજ માંગો તો મળશે જ. શક્તિ દુ:ખ દૂર ન કરી શકે પણ ધીરજ આપી શકે. કર્મો મુજબ દુ:ખ તો આવશે જ- અને દેવું ચૂકવીને ઋણમુક્ત થવું જ પડશે. આ કેમ આવ્યું તેમ પૂછો તે નેગેટિવિટી છે- સમજણ અને દ્રષ્ટિપૂર્વક પસાર થાઓ તે પોઝિટિવિટી છે.
- શરીરની લીલા સંકેલી લેવાની છે એટલે રોગ થયો છે તે સમજો. રોગ એ મૃત્યુનું નિમિત્તછે, કારણ નથી. કોઈ રોગ વગર પણ મૃત્યુ થાય છે.
- "હું જોનાર અને જાણનાર છું" તેમ સતત ચિત્તમાં રાખો તો નાશવંત પરમાણુઓ ખસી જશે. તમારા વહેવારને સત્સંગ જેવો કરી નાખો.
- શુભ/અશુભ, હરખ/શોકને ચિત્તમાં ગ્રહણ ન કરો, પણ જાણપણામાં રાખો. જે કઈં થાય છે તે નિયમથી થાય છે, ખરું/ખોટું તમને દેખાય છે. દ્વૈતથી બચવું.
- જેમ ભોજનથી તૃપ્તિ થાય છે તેમ વ્યક્તિને સારા સંવેદનોથી તૃપ્તિ થાય છે. પૂજા/ધ્યાન/સત્સંગ વગેરેથી તૃપ્તિ થાય છે અને જ્ઞાતા રહેતો નથી. વ્યક્તિ સંવેદનોમાં ઓતપ્રોત થઈ જાય છે. તૃપ્તિ અહંકારને થાય છે- પણ તમે રાગ કે દ્વેષ વગર જુઓ.
- જ્યાં પણ જાઓ, જ્ઞાતા-દ્રષ્ટારૂપે જાઓ- તો ક્રિયાનો અહંકાર મટશે. ધાર્મિક સહિત કોઈ પણ ક્રિયાનું મહત્ત્વ નથી. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાનું મહત્ત્વ છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [931] 18 JUN 2006 A+B</u>

- હું સારો સાધક નથી. છેલ્લો છું. તમારી પાસે મારો વારો કયારે આવશે?
- છેલ્લો/પહેલો વિચાર અહંકારનો છે. તે જ્યાં સુધી છે ત્યાં સુધી કામ આગળ ન વધે. મનથી ન વિચારો કે 'હું તો સત્સંગમાં બે મહિનાથી જ આવું છું'. આવું ગણિત અંદર ચાલતું નથી.
- <u>કયારેય એવો ભાવ ન રાખો કે જ્ઞાનીની સભામાં મારું સ્થાન નથી/છેલ્લું સ્થાન છે. ચેતનને પોતાની આંખ/શક્તિ છે એટલે જ્ઞાનીની દ્રષ્ટિ તમારી તરફ નથી તેમ રાખવું નહીં. સ્થૂળ રીતે નજીક રહેવાનો મતલબ નથી- પણ સૂક્ષ્મ/સૂક્ષ્મતર/સૂક્ષ્મતમ રીતે સદ્ગુરુ/ગુરુતત્ત્વની નજીક કેમ આવવું તે મહત્ત્વનું છે.</u>

- શરીર વિકારી છે પણ ગુરુતત્ત્વ નિર્વિકારી છે. એટલે સંબંધ ગુરુતત્ત્વ સાથે રાખો. ચિત્તમાં ભાવ રાખો કે "ગુરુતત્ત્વ અવ્યક્ત/વિરક્ત/નિર્વિકારી/શાશ્વત છે- જ્યારે શરીર તો નાશવંત છે".
- તમારી પ્રાણશક્તિ/ભાવશક્તિને કેન્દ્રિત કરો કે – "હું ગુરુતત્ત્વના સંપર્કમાં આવી રહ્યો છું, હું સૂક્ષ્મ રીતે સંબંધમાં આવી રહ્યો છું અને મારો સંવાદ ગુરુતત્ત્વ સાથે છે".
- કયારેય એવો ભાવ ન રાખો કે "હું ગુરુતત્ત્વથી દૂર છું"- તમે ભલે ગમે ત્યાં હો. ગુરુતત્ત્વનો અગ્નિ કોઈને નહીં છોડે. શરીર છૂટે પછી પણ ગુરુતત્ત્વ તમારી સાથે આવે છે.
- શરીરના પરપોટામાં ગુરુતત્ત્વનો સૂક્ષ્મ સંબંધ/સંવાદ છુપાયેલો છે તે ચિત્તમાં રાખો. કાયમ સ્મરણમાં રાખો કે ગુરુતત્ત્વ તમારા જન્મમરણને કાપી રહ્યું છે- ભલે ગમે તેવી મુશ્કેલી હોય, અંદરના સૂક્ષ્મ ભાવને કંઈ નડતું નથી.
- સાધન એ અભ્યાસ છે- પણ ગુરુતત્ત્વ એ અભ્યાસ નથી. સાધન/પૂજા/નામસ્મરણ/સ્વાધ્યાય/ભલાઈ વગેરેનું અભિમાન રાખશો તો ગુરુતત્ત્વ નિષ્ક્રિય થઈ જશે. સમય હોય તો સાધન થાય- પણ ગુરુતત્ત્વનું સ્મરણ ગમે ત્યારે થઈ શકે છે. તમારું પોઝિટિવ વલણ જોઈએ. માત્ર શ્રધ્ધા ન ચાલે.
- ગમે તે ઘટના કે પ્રસંગ બને (સુખ કે દુ:ખનો)- હંમેશાં ગુરુતત્ત્વના શરણ/સ્મરણમાં જ રહો. તમારી બુધ્ધિ/સાધન/અહંકારથી પરમાણુઓ નહીં જાય. તમારી અંદર શાશ્વત રીતે રહેલા ગુરુતત્ત્વના તરંગો આ બધાને પહોંચી વળશે. તમારા ચિત્તને શાશ્વત ગુરુતત્ત્વ સાથે જોડી દો- ભલે તમને વિશ્વાસ ન આવે, તમે તમને સમજાવો. ગુરુતત્ત્વને ભાવ અને સમય આપો. તમે કામ ગમે તે કરો, ચિત્ત અંદરની શાશ્વત ધારામાં, ગુરુતત્ત્વમાં રાખો. જ્યાં ચિત્ત હોય ત્યાં જ તમારી ઊર્જા જશે- તેને જ જાગૃતિ કહે છે. તમારું ચિત્ત ગુરુતત્ત્વમાં નથી- તે ભૂલ છે.
- દુ:ખને મટાડવાને બદલે શાશ્વત તરંગોમાં તમારી શક્તિનો અભિષેક ચાલુ રાખો. દુ:ખ તો પોતાનાં કર્મોના હિસાબ પૂરા કરશે જ- પણ આમ કરતાં ત્રાસ હળવો થશે. સૂક્ષ્મ માનસિક બળને ભગવાનની શક્તિના અનુસંધાનમાં વાપરો. બધાં સુખદુ:ખ ગુરુતત્ત્વને હવાલે કરી દો.
- પુણ્યનો ઊભો કરેલો મોટો ટેકરો – એ ચિત્તશુધ્ધિ નથી. પાપ અને પુણ્ય બંને ભસ્મીભૂત થાય તે ચિત્તશુધ્ધિ છે. તમે મન/બુધ્ધિ/શરીર/સંવેદના/વિચારો કંઈ નથી- પણ તેને જાણનારા છો.
- ગીતામાં ભગવાને કહ્યું છે- "જેવી મતિ, તેવી ગતિ". જો તમે ભગવદ્ભાવ છોડ્યો તો આસુરી શક્તિ ચડી બેસે. એટલે જ ગુરુતત્ત્વની હાજરી/સ્મરણ રાખો.
- પોકાર કરો કે "મારું મન ખોટી દિશામાં જ દોડે છે- તેને સુધારો". પરમાત્માને/ગુરુતત્ત્વને અંતરથી પોકારો.
- તમે જેમ જેમ સરળતા છોડશો અને માનશો કે "હું બુધ્ધિશાળી છું/આ છું…" વગેરે- તેમ તેમ તમારું લઘુતત્ત્વ વધુ ને વધુ ડેવલપ થતું જશે અને તમે ગુરુતત્ત્વથી દૂર થતા જશો. સમજો કે તમારી પાસે જે કંઈ છે તે તમને આપવામાં આવ્યું છે. તમે કે તમારું કંઈ જ નથી. તમને અંદરથી અપરિગ્રહ હોવો જોઈએ.
- જાણપણું રાખો. મેળવવા કે છોડવામાં ન રહો. ફૂટપાથ ઉપરનો પણ જ્ઞાની હોય અને રાજા પણ જ્ઞાની હોય- પણ ફૂટપાથવાળાને ગરીબીનું દુ:ખ નથી અને રાજાને સત્તાનો અહમ નથી.
- તમારી આસ્થાનું કેન્દ્ર બદલો. જે કંઈ બને છે તે આત્માની શક્તિના પ્રભાવથી જ થઈ રહ્યું છે. તમે ભલે ઉત્તમ કામ કરતા હો- પણ તમે કંઈ નથી- શક્તિ જ બધું કરાવે છે. બધું થઈ જ રહ્યું છે- આપત્તિ જઈ જ રહી છે- તેમ સાક્ષી રહો. આપત્તિના દુ:ખમાં ન ફસાવું. જાગૃતિ રાખો.
- બીજાનું સુખ કેમ વધે તે જુઓ. માઠા સમાચાર પણ એ રીતે આપો કે બીજાને ઓછામાં ઓછું દુ:ખ પહોંચે.

- <u>સમજો કે કટોકટી/મૃત્યુ ગમે ત્યારે આવી શકે છે. એટલે ઈશ્વરને આધારે જ તમારું જીવન છે તેમ સમજો અને બધાં કાર્યો કરો</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [932] 02 JUL 2006 A+B ગુરુપૂર્ણિમા નિમિત્તે મૌન વિશે -</u>

- મૌનની ભાષા નથી. તેમાં મન/વચન/કાયાનો લોપ થઈ જાય છે. જ્યારે શરીર/મન/પ્રાણ સ્થિર થાય ત્યારે ગુરુતત્ત્વ ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા આવે છે. બુદ્ધિ/સ્મૃતિ/થોથાં (શાસ્ત્રો)ની જરૂર નથી. તમને ગીતા વગેરે બધું જ કંઠસ્થ હોય તોપણ ગુરુતત્ત્વને તેની સાથે કંઈ લેવા દેવા નથી- પણ મનની સ્થિરતા (મનની ગતિને જાણવી તે) જરૂરી છે. મન તો ગતિમાં જ હોય અને ચાલતું જ હોય છે પણ અંદરનું કોઈ અદ્રશ્ય બિંદુ તે જાણે છે- એટલે જ ગતિ નહીં પણ જાણપણાનું મૂલ્ય છે. "હું મનની ગતિનો જાણનાર છું".
- થોડું એકાંતમાં બેસો અને શ્વાસને 50 મિનિટ સુધી જુઓ. પૂજા, સાધનાને કામ ન બનાવી નાખો- તેને જવાબદારી કે કર્તવ્ય ન બનાવો. આ બધું તો અહંકારને હોય. જે કંઈ કરો તે પ્રેમ/આનંદથી કરો. વ્યાકુળતા હોય તો ઊંડા શ્વાસ લઈને કુંભક કરો. <u>જ્ઞાની પુરુષોની હંમેશાં સહાય માંગો. સમજો કે તમારી શક્તિ ઓછી પડે છે એટલે જ્ઞાની સાથે ચિત્તનું જોડાણ કરો અને સહાય માંગો- ચોક્કસ મળશે.</u> જ્ઞાનીની વાણીનું પુસ્તક ખોલીને કોઈ પણ પાનું વાંચો. <u>જ્ઞાની પ્રત્યે ભાવ અને મૈત્રી રાખો</u>- <u>તેનાથી જુદાપણું ન રાખો</u>. <u>જ્ઞાની સાથે ચતુરાઇ ન કરો. કોઈ ગુરુતત્ત્વ સાથે કાયમી/ગાઢ સંબંધ સ્થાપિત કરો.</u>
- <u>શરીરમાં કોઈ ચોક્કસ જગ્યાએ આત્મા નથી- પણ તે વ્યાપક છે. ચેતનશક્તિ/આત્મા વ્યાપક છે. તેમાં શરીર ઊગે છે અને આથમે છે. જેમ પાણીમાં માછલી છે – પણ માછલીમાં પાણી નથી તેમ. આપણું શરીર પરાચેતનામાં છે. જગતનું જ્ઞાન એક જ છે અને તે બધે જ પ્રવર્તી રહ્યું છે</u>.
- વધુ પડતું વાંચન નકામું છે. થોડું વાંચો અને મહાવાક્યને વાગોળો.
- "મારી ક્રિયા હું કર્તા/કર્તવ્યભાવે નથી કરતોપણ ભગવત્શક્તિને પ્રગટ કરવાની દક્ષિણારૂપે મારી ક્રિયા છે" – તેમ સમજો.
- <u>પરાની શક્તિ સાથે કેમ અનુસંધાન કરવું તે શીખો- કે શરીરમાં મન છે. શરીરમાંથી અદ્રશ્ય તરંગો સતત નીકળ્યા કરે છે</u>- એટલે શરીર ઠોસ વસ્તુ નથી- પણ તરંગો છે. શ્વાસે શ્વાસે તરંગો બદલાય છે. <u>શરીરની રચના કુદરતની છે જ્યારે મનની રચનામાં અહંકારનો ફાળો છે. એટલે જ મનનાં દુ:ખો આવે તેમાં ભગવાનની જવાબદારી નથી. તે અહંકારની ફેક્ટરીમાંથી બને છે. મનમાંથી પણ સતત તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે</u>.
- હવે, <u>શરીર અને મનના બંને તરંગો ટકરાય છે- તેથી મનમાં વ્યગ્રતા/ઉત્પાત/અશાંતિ સૂક્ષ્મ રીતે વધે છે. એટલે વ્યક્તિ કોઈ રસ્તો ન મળવાને લીધે ક્રિયા તરફ દોરવાય છે</u>.
- આ તરંગોની અંદર કોણ કૂદે છે? ચાર વિકારો- ક્રોધ/માન/માયા/લોભ. આમ થવાથી વ્યક્તિએ આખી જિંદગી બુદ્ધિને આધારે કાઢવી પડે છે. <u>તરંગોથી રાસાયણિક પ્રક્રિયા બગડતી નથી પણ વિકારો બધું બગાડે છે- અને તે તરંગોને પ્રદૂષિત કરે છે. પરિણામે પરામાં જવું અઘરું પડે છે- લોહીમાં વિષ ફેલાય છે- લોહીમાં નવું ખરાબ રસાયણ બને છે</u>. આવું બધાંને થઈ જાય છે.
- <u>વિકારો જેવા કે ક્રોધ/રાગ/દ્વેષ/ઈર્ષા/મોહ/મમતા વગેરેને કારણે તંત્ર ઝેરીલું થઈ જાય છે. આ બધાં ઝેરને કારણે સુખદ અને દુ:ખદ સંવેદનાઓ થાય છે. પરાને કઈં સુખદ કે દુ:ખદ જેવું નથી. તે તટસ્થ છે.</u>
- <u>જ્યારે ઝેર પ્રસરે ત્યારે વ્યક્તિ જો ઝેરને 'જાણે' તો ઝેર પણ અમૃત થઈ જાય છે. એટલે પ્રથમ જાણો કે ક્રોધનું ઝેર છે, મોહનું ઝેર છે વગેરે</u>...
- શરીરના તરંગો, સંવેદના અને મનના તરંગોને જુઓ. આ જુએ છે કોણ? – તે ગુરુતત્ત્વ જુએ છે. <u>તમારી અંદર ગુરુતત્ત્વ/પરમાત્મા છે- આ વાત દ્રઢતાથી બેસાડી દો- ભલે તમને અનુભવ ન થતો હોય. આમ અભિપ્રાય બેસાડી દેવાથી કર્તાપણાનું બંધન લાગતું નથી</u>. આમ કરશો તો જ મીંડા પહેલાં એકડો લાગશે.

- જ્યારે ક્રોધ વગેરે આવે ત્યારે સમજો કે "મારા શરીરના તરંગોમાં ક્રોધના વિષની ઝેરીલી પ્રક્રિયા થઈ રહી છે- જે 'જોઈ' ને રોકવાની છે. ક્રોધ વગેરેને ન પકડો, પણ 'જુઓ'. જો તમને વ્યાકુળતા ન આવે તો સમજો કે કામ થઈ રહ્યું છે. વ્યાકુળતા તરંગોમાંથી આવે છે- નિરાકુળતા આવે તે જરૂરી છે.
- દુર્જન કે અન્યને આત્મા તરીકે જ જુઓ. બહારના તરંગોને ન જુઓ. વિચારોથી દુ:ખ ન ઘટે પણ તરંગોને 'જુઓ' તો જાય. જાણપણાની ઊર્જા સ્પર્શ કરશે. દુર્જન વ્યક્તિ પણ તરંગોનું જાળું છે- એટલે વ્યક્તિને ચહેરા/નામ/દુર્ગુણો/ગુણો વગેરેથી ન જુઓ. રાગ પણ નકામો અને દ્વેષ પણ નકામો- બંનેના વિકાર લોહીમાં પ્રસરે છે. સંતાનોને રાગથી ન જુઓ. અધિકાર કે અપેક્ષા ન રાખો.
- એકાંતમાં બેસો ત્યારે શરીર/મનના તરંગો એકબીજામાં ક્યાં અથડાય છે તે જુઓ. સ્થાનના તરંગો જુઓ. એકાંતમાં ખાલી ખાલી બેસવાનો મતલબ નથી.
- ગમે તેવા ખરાબ તરંગો હોય, ઝાડ તેને ફેંકી દે છે- ગ્રહણ નહીં કરે. સારા અને ખરાબ તરંગોનું જેને અંજન નથી તે નિરંજન છે. આકાશ/વૃક્ષો/કુદરત નિરંજન છે. આ બધાંમાં ચિત્ત રાખો તો ચિત્ત પણ નિરંજન થઈ જશે. ગમે તેવી વ્યક્તિ પાસે ન બેસો.
- જ્ઞાનનો તણખો મેળવવા માટે દ્રઢ શ્રધ્ધા રાખો કે અંદર ગુરુતત્ત્વ પડેલું છે- તેને હંમેશાં સાથે રાખો.
- પીડાનો વિષાદ થાય અને મંથન થાય ત્યાં જ્ઞાન આવશે. જ્યાં સગવડતા વધુ છે ત્યાં જ્ઞાન થવું અઘરું છે. જો તરંગોને સમજી જાઓ તો ગમે તેવી સ્થિતિમાં જ્ઞાન થઈ જશે. તરંગોનાં સંવેદનોને વશ થવાથી સમસ્યાઓ આવે છે. દુ:ખદ અને સુખદ સંવેદનાથી દૂર રહીને જુઓ તો બધા જ પ્રશ્નો હલ થઈ જાય છે.
- રાગ-દ્વેષમાં જોવું એટલે શું તે સમજો- આંખથી જોવું તેમ નહીં પણ અનુભવવું તેવો અર્થ થાય છે. સાધનામાં જોવું એટલે અંદર અનુભવવું. આંખ તો ફક્ત દરવાજો છે. જે જુએ છે તે વિચાર જુએ છે- વિચારની દુનિયા છે. તમે ક્યાં જુઓ છો? તમે જો વિચારને જુઓ તો 'જોયું' કહેવાય. જો તમારા વિચારે જોયું તો બંધન વધ્યું- તમે જોયું તો બંધન ઘટ્યું.
- જો જ્ઞાનનો તણખો તમારી ખીજ/ગુસ્સાને જુએ તો તે ગુસ્સો નુકસાન નહીં કરે.
- જેણે યથાર્થ જ્ઞાનનો તણખો મેળવ્યો છે અને માને છે કે "હું ગુરુતત્ત્વ સાથે જોડાયેલ છું" – એટલે તેના અહંકારને નહીં પણ મનને રાગ-દ્વેષ થશે - જે વક વગરના છે, કર્તાભાવ નહીં રહે. વ્યક્તિની જ્ઞાન ન મળવાની વ્યાકુળતાથી અંદરનો તણખો એકટિવ થશે- અને ધીમે ધીમે કામ કરતો થશે. સત્સંગને કારણે વ્યક્તિને તણખો મળ્યો છે, દીક્ષા મળી છે. બને તેટલી જાગૃતિ રાખો તો તે કામ કરશે.
- "મારા વિચારો/મન એમ કહે છે કે આ રાગ-દ્વેષ છે"- તેમ વિચારથી જુઓ અને જાગૃતિ રાખો તોપણ કામ થશે. તમારો આશય રાગ/દ્વેષ/ક્રોધનો ન હોય તો તે વક વગરના થઈ જશે.
- વહેવારને સાચવવા ક્યારેક ક્રોધ, રાગ કે દ્વેષ કરવા પડે તોપણ અહંકારથી ન કરો.
- વિચાર જ વિચારને જુએ છે કે આ મારાં બાળકો, પત્ની, ગુરુ વગેરે છે. એટલે તો બંધન છે. આંખની આંખથી જુઓ, કાનના કાનથી સાંભળો.
- "હું વિચારોના વિચારથી જોઉં છું, સાંભળું છું અને મારે તેને જાગૃતિથી જોવાના છે" તેમ મનમાં રાખો. દુ:ખી થવામાં અહંકારની હાજરી હોય છે, જ્યારે જાગૃતિ જુદી વસ્તુ છે. તેમાં અહંકાર/કર્તા ક્ષીણ થાય છે.
- ગુરુપૂર્ણિમાની ઉજવણી/જલસા/પૂજા-અર્ચના/ઉત્સવ/જમણવાર – આ બધામાં ન પડો – પણ ગુરુપૂર્ણિમાના દિવસે બને તેટલી જાગૃતિ/મૌન રાખો. છુટકારો જાગૃતિથી જ થાય છે- ક્રિયાથી નહીં. આ જ સદગુરુની સેવા છે. અપમાન/ક્રોધ વગેરેને કારણે થતી અંદરની રાસાયણિક ક્રિયા જુઓ. નેગેટિવિટી કે રિએક્શન ન આપો તે સદગુરુની સેવા છે- ગુરુપૂજન છે.

- **જીવનભર માણસ જાગૃતિ, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિમાં જ રહે છે. આ ત્રણ અવસ્થા અંત:કરણ સાથે સંકળાયેલી છે. ચોથી દિશા ગુરુતત્ત્વની કૃપાથી આવે છે- તુર્યાવસ્થા- જે અંત:કરણની પેલે પારથી આવે છે.**
- **શરીરમાં પ્રકૃતિ અને ચેતનની ભેળસેળ છે એટલે શાંતિ નથી. એટલે જ ચેતન તત્ત્વ છૂટું પડવું જોઈએ. જ્યારે તમને "હું આ છું, હું તે છું" તેમ થાય એટલે ચેતન તત્ત્વ દૂષિત થાય છે અને સમતા રહેતી નથી.**
- **ચેતનને પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપતા થઈ છે એટલે મિથ્યા ભાવ છે. કટોકટીનો અનુભવ થાય તો એકરૂપતા તૂટે.**
- **તમારી અંદર જ ભગવત્શક્તિ છુપાયેલી છે તેમાં પ્રેમ/શ્રદ્ધા રાખો. વ્યક્તિને વિચારો સાથે એકરૂપતા/પ્રેમ છે- જે તકલીફ કરે છે. "મારે શરીર નથી" તેવો અનુભવ કરવો પડશે – એટલે આવી કોઈ વ્યક્તિ હોય જેને આવો અનુભવ હોય તેના સંપર્કમાં રહો.**
- **વ્યક્તિની મિથ્યાદ્રષ્ટિને લીધે પરમાણુઓનો સ્કંધ જમા થાય છે- જેમાંથી શરીર બને છે અને ગાંઠો બને છે. વ્યક્તિને પોતાની ગાંઠો નહીં દેખાય- તુર્યાવસ્થામાં જ તે ગાંઠો દેખાય/ઓગળે.**
- **જેમ જેમ મિથ્યાત્વ તૂટે તેમ તેમ જાણપણું અંદરથી પ્રગટ થાય. દર્શન સદ્ગુરુ આપે/કરાવે. દર્શનથી ચિત્ત અને બુદ્ધિની જાગૃતિ આવે. અંદરની દ્રષ્ટિ બદલવાની જરૂર છે. મિથ્યાદ્રષ્ટિ તોડવાની છે.**
- **<u>તમારી IQ, વિચારો – કંઈ જ સત્ય નથી- આ બાબત સ્વીકારો. બધાને પોતાની પ્રતિભા અને બુદ્ધિ સાથે એકરૂપતા છે. (હું કલાકાર, ડોક્ટર... વગેરે) તમે તો શરીરના પણ માલિક નથી. શરીર તમને અપાયેલું છે</u>.**
- **સદ્ગુરુ તુર્યાથી જ જણાય છે. માત્ર ભાવ હોય તે વિકાર છે. "<u>હું જે કંઈ પણ કરું છું તે મારી અંદરના પુરુષ/પરમતત્ત્વને જગાડવા માટે કરું છું" તેમ ચિત્તમાં ભાવ રાખો.</u> જે કરવાનું છે તે બાહ્ય નહીં પણ – અંદર જ પુરુષાર્થ કરવાનો છે.**
- **ચોંટેલા ચિત્તને જુદું/વિરક્ત કરીને બહાર કાઢો. આવો ભાવ સવારે ઊઠો ત્યારથી રાત્રે સૂઓ ત્યાં સુધી સતત રાખો. અંત:કરણને સતત ચોખ્ખું/શુદ્ધ રાખો. મન/વચન/કાયાને મમતાથી છૂટા રાખો. <u>બીજાના અભિમાન/અહંકાર/બુદ્ધિનો ઝાઝો વિચાર ન કરવો- પણ તમારા અહંકાર/અભિમાન/બુદ્ધિને સતત જુઓ. મુશ્કેલી અંદર રહેલા આત્માને નથી – પણ અંદરની અહંકારની ગાંઠને પીડા થાય છે</u>.**
- **જે સગવડતાનું સુખ ભોગવે છે તે તમારો અહંકાર છે. સુખ ભોગવવાને બદલે 'જુઓ'. ફક્ત સત્સંગ સાંભળવો તે ચિત્તશુદ્ધિ નથી.**
- **તમારું અપમાન/અન્યાય થાય તે નિમિત્ત છે. આમ થાય ત્યારે તમે ગુસ્સે થાઓ તો કારણ તમારી અંદર જ છે. કારણ નાબૂદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.**
- **જન્મ લીધો કે તરત જ કટોકટી શરૂ. કટોકટી (મૃત્યુ) નો સ્વીકાર કરશો તો જ અહંકાર ઢીલો પડશે. મૃત્યુનો ખતરો કાયમ છે જ. તમારી હાર-જીતમાં ચોંટી ન રહો. મુમુક્ષુ બનો- મુક્તિની ઈચ્છા રાખો. બીજાને હરાવવાની ઈચ્છા ન રાખો- પણ તમારી તેજસ્વિતા પ્રગટ કરો. બીજાને હરાવવા ન રમો.**
- **બીજાની સારી વસ્તુ/સુખ/પ્રગતિ જોઈને રાજી થવું – તેને મુદિતા કહે છે. પણ આપણે તો ઈર્ષા/દ્વેષ જ કરીએ છીએ.**
- **વહેવારમાં ખોટું થાય કે કોઈને દુ:ખ અપાઈ જાય તો ચિત્તથી પ્રાર્થના કરો કે "મારાથી ખોટું થઈ ગયું છે/કોઈને દુ:ખ અપાઈ ગયું છે"- તો આ વસ્તુ તમારે ચોપડે જમા નહીં થાય. હુંપણું/માલિકીપણું ન રાખો.**
- **<u>એકરૂપતા એટલે રૂપ/ક્રિયા સાથે એક થઈ જવું – પણ જ્ઞાની સાથે એકરૂપ થવું તે જુદું છે- તે એકતા છે. જ્ઞાનીની દશા પ્રકૃતિથી છૂટી પડેલી છે. તે દશા સાથે જિજ્ઞાસુ એક થાય છે- એટલે વ્યક્તિને પોતાનો અને જ્ઞાનીનો આત્મા એક લાગે છે. આ એકતા સાથે જ્ઞાનીનાં વેણ જાગૃતિ લાવે છે</u>.**

- <u>જેમ જેમ જ્ઞાની સાથે એકતા વધતી જાય તેમ તેમ બુધ્ધિ ગૌણ થતી જાય- નામની જાગૃતિ ઘટતી જાય. બુધ્ધિ/સ્મૃતિ પોતાનાં હથિયારો હેઠા મૂકે છે. જ્ઞાનીના વ્યક્તિત્વ સાથે નહીં – તેની દશા સાથે એકતા કરો. જ્ઞાનીથી પ્રભાવિત થાઓ તે એકતા નથી- પણ એકરૂપતા છે. એકતા નહીં તૂટે પણ એકરૂપતા તૂટે.</u>
- શ્રી અરવિંદનું 'અતિમનસ' બહારથી આવે છે. જેને અતિમનસ પ્રાપ્ત થયું હોય તેણે ધ્યાન/સાધના કરવી ન પડે. પ્રકૃતિ ચોખ્ખી થઈ જાય.
- વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ સાથે એકરૂપ ન થાઓ- પણ જાગૃતિથી તેને જાણો- તો જાગૃતિમાં જઈ રહ્યા છો. દશા સાથે એકતા રાખો. વ્યક્તિત્વના પરમાણુઓ વિનાશક છે- તેની સાથે એકરૂપતા ન કરો.
- <u>જ્ઞાનીનું શરીર અને વ્યક્તિત્વ પરમાણુઓ છે- તેમાં નહીં પણ તેની તુર્યાવસ્થા સાથે એકતા કરો</u>.
- <u>કોઈને પોતાનો પ્રકાશ નથી પણ જ્ઞાની અને તેની તુર્યાવસ્થા સાથે સતત એકતા હોય તે મૃત્યુ સુધારે ?</u>
- <u>આ કિસ્સામાં વ્યક્તિએ પોતાનું મન છોડી દીધું છે. જ્ઞાનીના જ્ઞાનનો પ્રવાહ તેમાં વહેશે- કારણ કે તે જ્ઞાની સાથે એકતા અનુભવે છે</u>.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [934] 06 AUG 2006 A+B</u>

- આપણી અંદર પ્રકૃતિ અને અવિનાશી તત્ત્વ બંને છે. તો પછી ફક્ત પ્રકૃતિ જ કેમ આપોઆપ પ્રગટ થાય છે? અવિનાશી તત્ત્વ કેમ નહીં ?
- પ્રકૃતિ હંમેશાં વ્યક્ત થવા માટે જ છે. શુધ્ધ તત્ત્વ હંમેશાં છુપાયેલું રહેવા માટે છે. આસુરી શક્તિ, અશુધ્ધ શક્તિ, શુભ શક્તિ આ બધાં પ્રગટ થાય છે, પણ શુભ એ શુધ્ધ નથી- તે પ્રકૃતિનો ભાગ છે. પ્રકૃતિ શુધ્ધને ન ઓળખે પણ શુધ્ધ પરાચેતના પ્રકૃતિને ઓળખે છે.
- પ્રકૃતિને તાળું મારી શકાતું નથી. તે હંમેશાં પ્રગટ થશે. કંઈ ન કરવું તે પણ પ્રકૃતિ છે. તે પ્રથમથી છે જ. આપણું વ્યક્તિત્વ/પ્રભાવ પ્રકૃતિમાંથી જ આવેલ છે. એટલે વ્યક્તિત્વમાં પ્રકૃતિના પરમાણુઓનો હિસાબ પ્રગટ થયેલો છે. પ્રકૃતિ 24 કલાક, શ્વાસે શ્વાસે પ્રગટ થયા જ કરે છે. શુભ ભાવ પણ પ્રકૃતિને જ ફેલાવશે. આ શુભ ભાવ અનુકૂળતા આપશે પણ તેનાથી કલ્યાણ નહીં થાય/જન્મમરણ નહીં જાય. શુભ ભાવ/ક્રિયામાં શક્તિ ન ખર્ચો.
- જેને આધિ/વ્યાધિ/ઉપાધિમાંથી છૂટવું હોય તેને આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ કહેવાય. અંદરના ગુરુતત્ત્વની છાયામાં શરણ લેવું અને પ્રકૃતિનું રૂપ જોવું.
- ગમે તેવી સારી/ખરાબ પ્રકૃતિ હોય, તેને તમારી ન માનો. પ્રકૃતિમાં જે કંઈ પ્રગટ થાય છે તે નીકળવા માટે જ પ્રગટ થાય છે. એટલે ફક્ત 'જુઓ'.
- પ્રકૃતિને શુધ્ધ કરવાની મથામણ કરવાને બદલે ફક્ત 'જોવું'- એટલે જે વ્યક્તિ જોવામાં શક્તિ ખર્ચે છે તેની શુધ્ધિ વધશે- ભલે તે શુધ્ધિ બહારથી ન દેખાય. તમને તમારી ચિત્તશુધ્ધિ નહીં દેખાય- પણ જ્ઞાનીને દેખાય.
- લોકો પાસે ચિત્તશુધ્ધિવાળી વ્યક્તિ ક્યાં છે તે પારખવાની શક્તિ નથી. તમે માત્ર ભાવ/વિચાર/પાંડિત્ય ઉપર વજન આપ્યું છે.
- તમને સમજણનું આકર્ષણ થવું જોઈએ. સમજણ પ્રકૃતિની પેલે પારથી આવે છે. તમારી બુધ્ધિથી સમજણ કે પરાશક્તિ ન આવે. જેના પર ભગવાનની કૃપા થાય છે તેને પરાબુધ્ધિ મળે અને આ પરાબુધ્ધિ દ્વારા જ સમજણ મળે છે. તેમાં અહંકાર/કટુતા/આળસ/ઘમંડ ન આવે. પ્રાર્થના કરો કે મારે બુધ્ધિશાળી નહીં પણ સમજણવાળા થવું છે.
- પ્રકૃતિમાં સારા થવા માટેનો સંઘર્ષ ચાલે છે- તેમાં શક્તિ ન ખર્ચો. તેથી ચિત્ત વિક્ષિપ્ત થાય છે. <u>જ્યારે પ્રકૃતિ વિપરીત દિશામાં ચાલે ત્યારે શુધ્ધિને યાદ ન કરો – પણ કહો કે મારો સંબંધ ગુરુતત્ત્વ સાથે છે. તે સંબંધથી હું પ્રકૃતિને સમજી રહ્યો છું. અન્યને સમજવામાં શક્તિ ન ખર્ચો.</u> બીજાનાં કટુ વેણથી ઘાયલ થયા છો તો શાંત થઈ જાઓ-

જેમ તાવ આવે છે તો આરામ કરો છો તેમ- કારણ કે પ્રકૃતિ બીમાર/માંદી પડી ગઈ છે. કોઈ ક્રિયા ન કરો. જો અહંકારથી ઉપાય કરશો તો તમને પરાબુધ્ધિ/સમજણ/ભગવાનનો ખપ નથી - તેમ કહેવાશે.

- ક્યારેક વહેવારની દ્રષ્ટિએ ઉપાય કરવા પણ પડે- પણ ઉપાય શ્રધ્ધા સાથે કરો કે 'પરાશક્તિ જ ઉપાય કરી રહી છે'. અહંકાર વગર કરો. ઉપાય કરવો જ પડે તો શરમથી કરો કે મારે અહંકાર વાપરવો પડે છે. ભગવાન શરમની નોંધ લે છે.
- શરીરમાં આત્મા નથી પણ આત્મા/ચેતનાની વ્યાપકતામાં શરીર છે. બુધ્ધિથી બધા ફાયદા મેળવે તે નુકસાનમાં છે – પણ જે સમજણથી ચાલે તેને દુ:ખ આવે તોપણ તે ફાયદામાં છે- કારણ કે પરાબુધ્ધિ/પરાશક્તિ જાગૃત થાય છે. સમ્યક્ બુધ્ધિ એટલે સમજણવાળી સીધી બુધ્ધિ. મનુષ્યની બુધ્ધિ (સમ્યક્ બુધ્ધિ) જ તેનો મિત્ર છે અને બુધ્ધિ (સામાન્ય – આડી બુધ્ધિ) જ તેનો શત્રુ છે.
- પ્રજ્ઞા સતત ન હોય- તેના સ્પાર્ક હોય. પણ બુધ્ધિ તો કાયમ હાજર જ હોય છે – એટલે જ સમ્યક્ બુધ્ધિ વ્યવહારમાં મદદ કરે છે. આ સમ્યક્ બુધ્ધિ મહત તત્ત્વ છે- જે આત્માની નજીક છે.
- ભૂતકાળમાં તમે પથ્થર/જીવ-જંતુ/પ્રાણી/દેવ – આ બધું જ હતા- અને તમે માન્યું કે "આ શરીર જ મારું છે"- જે મોટું અજ્ઞાન છે. આ અજ્ઞાને હોવાપણાને દબાવી દીધું છે. તમે માની લીધું છે કે તમે હિન્દુ/પિતા/પુત્ર/પતિ પુરુષ વગેરે છો- જે નડતર છે.
- આ શરીર તમને તમારા સંજોગને કારણે મળ્યું છે પણ તમારો સ્વભાવ શરીરનો નથી. જો શરીર 100% ચોખ્ખું થાય તો તે ટકી ન શકે. તમે માનો છો કે આ શરીર મારું છે અને મારે આ શરીરમાં આત્મસાક્ષાત્કાર કરવો છે.
- ચેતના શરીરથી છૂટી પડે અને શરીર/મન છૂટા પડી જાય તે જ આત્મસાક્ષાત્કાર છે. આ શરીરમાં આત્મસાક્ષાત્કાર ન હોય- પણ ચેતનશક્તિ/આત્મામાંથી શરીરને કાઢી નાખવાનું છે. તમારે ઇન્દ્રિયોથી સમજણ/જ્ઞાન મેળવવું છે- જે ખોટું છે. ઇન્દ્રિયો તો તેના સ્વભાવમાં જ વર્તશે. તમે ઇન્દ્રિયોથી અલગ થાઓ. તેના ગુલામ બન્યા છો તે ન થાઓ. ઇન્દ્રિયોની શક્તિ અપરાશક્તિ છે- તેમાંથી નીકળીને પરાશક્તિમાં આવો. જો શરીરનું અનુસંધાન ઘટાડો તો ક્રોધ, લોભ, મોહ, ઈર્ષા વગેરે બધું ઘટી જશે. મુમુક્ષુએ સમજણ રાખવી કે "હું આ શરીરથી અલગ થઈ જાઉં".
- બુધ્ધિવાદી ન થાઓ. સારી ઘટનામાંથી ઘણી વખત સમજણ નહીં આવે. જાગૃતિ રાખો- નહિતર સારી ઘટનામાં તમે વહી જશો. જ્યારે વિપરીત/નેગેટિવ/ખટપટ/કાવાદાવાનું વાતાવરણ હોય તેની વચ્ચે જ જાગૃતિ રાખવાની છે. જિંદગી કુરુક્ષેત્ર છે.
- કેટલાક લોકોને સજ્જનતાનો અહંકાર હોય છે- પણ સજ્જનતાથી દુ:ખ દૂર નહીં થાય- શુધ્ધ સમજણમાં જાઓ. સજ્જનતા વહેવારમાં ઉપયોગી છે- પણ તમે સમજણના પક્ષમાં રહો- સમજણની આંખથી જુઓ. સજ્જનતા/દુર્જનતાના દ્વન્દ્વમાંથી બહાર નીકળો. યાદ રાખો કે વહેવારમાં સજ્જનતા છોડવાની નથી.
- કર્મોના હિસાબને કારણે તમે ચોક્કસ કુટુંબ/સત્સંગ/સમાજ/ધર્મમાં મુકાયા છો. એટલે જ પસંદગી વગરની જાગૃતિ રાખો અને કર્મોનો હિસાબ પૂરો કરો.

સત્સંગ ક્રમાંક [935] 20 AUG 2006 A

- અંતરમાં જે ભાવ થાય છે તે શું છે? તે ક્યાંથી ઉદભવે છે અને ભાવ આપતી કે મેળવતી વખતે કેમ વર્તવું જોઈએ?
- સામાન્ય રીતે ભાવ શરીર/મન/હૃદયનો હોય છે. પ્રજ્ઞાનો પણ ભાવ હોય છે. મુક્ત પુરુષ પ્રજ્ઞાના ભાવ/અભાવ બંનેથી મુક્ત હોય છે- જે જ્ઞાનનું અંતિમ ચરણ છે.
- જડ વસ્તુ પણ તરંગની બનેલી હોય છે- જીવંત હોય છે. જે કંઈ ક્રિયા કરો તે ભાવથી કરો- તેથી મનોદબાણ ઘટે.
- અવિનાશી તત્ત્વો- 1. ચેતન 2. જડ 3. આકાશ 4. કાળ 5. અદ્રશ્ય ગતિસહાયક 6. સ્થિતિસહાયક.

- વિવેકભાવથી જીવો. બુદ્ધિશાળી હો – તોપણ સ્વછંદ ન બનો. જીવનમાં ભાવને પ્રાધાન્ય આપવું.
- લોકો લાગણીને પણ ભાવ કહે છે. અંગત લાગણીને ભાવ ન કહેવાય. સંતાનો પ્રત્યે લાગણીવેડા ન કરો- પણ ભાવ રાખો. ભાવ તટસ્થ છે પણ લાગણીવેડાથી જીવન/મૃત્યુ વધે છે. તમારા લાગણીના સંબંધોને ભાવમાં ફેરવી નાખો. લાગણીમાં જો સામેની વ્યક્તિ પડઘો ન પાડે તો દુ:ખ થાય. તટસ્થ ભાવ રાખવો. ભાવથી સુખ આવે છે. લાગણીથી પ્રકૃતિનું/સંસ્કારનું/સંવેદનાનું સુખ આવે છે- આ સારી સંવેદના છે- પણ ભાવથી જીવવું તે ઊંચાઈ/Height છે.
- લાગણીનું મૂળ સંસ્કારોની સંવેદનામાં છે (મારા પિતા, મારો પુત્ર વગેરે...) – જે વધુ ને વધુ ગાંઠ પાડે છે- એટલે ભાવ રાખો. દરેક ચેતનવાળી વસ્તુને 'મારું-તારું' વગર પ્રણામ કરો – જે ભાવ છે. ભાવમાં દરેકનું સારું થાય તેમ ઈચ્છા કરાય છે. ભાવનું કેન્દ્ર વ્યક્તિની વિવેક બુદ્ધિમાં છે- તેનાથી મેગ્નેટિક સેન્ટર ઊભું થાય છે.
- <u>વિવેક એ સમજણવાળી મહત બુદ્ધિમાંથી આવે છે- જ્યારે વિનય જ્ઞાનમાંથી આવે છે. વિનય ઊંડી વસ્તુ છે. વિવેકવાળી વ્યક્તિ દરેક સાથે સમજણથી વર્તશે. લાગણીથી વેરઝેર આવે છે- પણ ભાવથી વિકાસ થશે. ભાવમાં અપેક્ષા ન હોય.</u>
- વ્યવહારની દ્રષ્ટિએ ભાવ સારો છે – પણ ભાવનું બીજ પણ અપરાશક્તિમાં છે, _પરામાં નથી. ભાવ અંત:કરણમાંથી આવે છે. ભાવમાં/વિવેકમાં આધિ/વ્યાધિ/ઉપાધિ કાઢવાની શક્તિ નથી, દુ:ખને બાળવાની શક્તિ નથી.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [935] 20 AUG 2006 B</u>

- સત્સંગમાં મૈત્રી/પ્રીતિનો ભાવ હોય તો જ્ઞાનીનું જ્ઞાન અંદર ઊતરે છે. પણ બુદ્ધિ ટાઈટ હોય તો જ્ઞાન ઊતરતું નથી. તો શું કરવું?
- શ્રોતાને જ્ઞાની પ્રત્યે પોતાપણું હોવું જોઈએ- તેથી તેના મન, બુદ્ધિનો ભય નીકળી જાય. જ્ઞાની પ્રત્યે અંતરની મૈત્રી અને હૃદયનો ભાવ રાખો. આવા ભાવવાળી બુદ્ધિને લાભ થાય છે. જ્યારે સત્સંગનો પ્રકાશ ચાલુ હોય ત્યારે પોતાના જ્ઞાન કે બુદ્ધિને આગળ ન કરો. "હું કઈં જાણતો નથી" તેવા ભાવ સાથે જ્ઞાનીને સાંભળો.
- તમારો અહંકાર જ્ઞાનને જાણતો જ નથી, તેથી અહંકાર જ્ઞાન ન મેળવી શકે. જાણવું એટલે અનુભવવું. બાકી તો સ્મૃતિની માહિતી છે.
- વિનય હોય તે પોતાના અહંકારને ચોકડી મારે છે- તેને જ્ઞાન થાય. અંદર જુઓ અને અંદરની ગતિ/દ્રશ્યો જુઓ.
- <u>બુદ્ધિ અહંકારનું પરિણામ છે. જાણનાર તો અંદર બેઠો છે. બહારની વસ્તુઓનું જ્ઞાન બુદ્ધિથી થાય છે- જે જ્ઞાન નથી</u>.
- જાગૃતિના બે પ્રકાર છે. : 1. કામ કરતી વખતે બુદ્ધિની બાહ્ય જાગૃતિ 2. અંતર્મુખ થાઓ ત્યારે અંદરની બુદ્ધિની જાગૃતિ.
- જો પ્રજ્ઞા ન હોય અને બુદ્ધિની સૂક્ષ્મ જાગૃતિ હશે તો તેમાં જે દોષ દેખાશે, તે દોષ ઢીલો થઈ જશે. હવે જ્યારે પ્રજ્ઞા જાગૃત થશે ત્યારે તે તરત જશે. જેમ જેમ પ્રજ્ઞા જ્ઞાનમય થતી જશે પછી તો જ્ઞાન જ રહે છે.
- મન અનેક જગ્યાએ હોય પણ ચિત્ત એક જ જગ્યાએ હોય. એટલે સ્થૂળ જાગૃતિ ન રહેતી હોય તો ચિત્ત એક જ કામમાં રાખવું. દા.ત. માત્ર જમો. (TV/Mobile/વાતો વગર)- તો જાગૃતિ ડેવલોપ થવામાં મદદ મળે.
- ક્યારેક જાગૃતિ ઓછી પડે તો તેના કોઈ રસ્તા છે?
- કારણો છે કે બાહ્ય સંજોગોનું દબાણ, બહારના લોકોનું દબાણ, મન/બુદ્ધિના વ્યક્ત ઢાંચામાં બહારના/અંદરના દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળે કબજો લઈ લીધો છે. સંજોગોને પ્રેમ/ભાવ/સમજણથી જુઓ તો જાગૃતિ વધશે.
- જો કર્મનો સંજોગ ન હોય/કારણ ન હોય તોપણ મગજ તપેલું રહેતું હોય (ક્રોધ નહીં) – તો સમજણનો તાપ જાગૃતિ વધારે- પણ વહેવારનો તાપ જાગૃતિ ઘટાડશે.

- આ વસ્તુ 'જોવા' થી નહીં જાય – પણ આંતરતપ જોઈશે. જ્ઞાનીને પ્રાર્થના કરો કે "મારી શક્તિ ઓછી પડે છે". નિરંતર જોડાવું પડે.
- અવકાશમાં અનેક ઇષ્ટ/અનિષ્ટ તરંગો હોય છે - જે મનમાં ઘૂસી જાય છે અને કબજો લઈ લે છે. તમારી જાગૃતિ ઓછી પડે તો જ્ઞાનીની જાગૃતિને હૃદયથી આહ્વાન કરો- તે ચોક્કસ કામ કરશે અને તમારું મન શાંત થશે. માત્ર તમારી જાગૃતિ ઉપર વિશ્વાસ ન કરવો. વિચારે ન ચડો કે ચિંતા ન કરો- તે નેગેટિવ તરંગોને ખેંચશે.
- સકામ એટલે શું? – ઇન્દ્રિયોની કામના હોય તે સકામ કહેવાય. અહીં જાગૃતિ ઓછી પડે છે એટલે અંતરિક્ષની ઊર્જા અને જ્ઞાનીની શક્તિને આહ્વાન કરીએ છીએ – તે વસ્તુ સકામ ન કહેવાય. અહીં શક્તિનું આહ્વાન કરવું તે સકામતા નથી. અક્ષરનું ભજન/આહ્વાન સકામતા નથી- નિષ્કામતા છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [936] 03 SEP 2006 A+B

- વિચાર શું છે? તે ખરેખર જીવન શક્તિ છે? પદાર્થ છે? સર્જનાત્મક શક્તિ છે? નસીબને વણે છે? સારા-ખરાબ વિચાર શું સરખા વિચારને આકર્ષે છે? જ્ઞાની વિચાર/તરંગોથી જગતની સેવા કરે છે? વિચારો વિશે પ્રકાશ પાડવા વિનંતી.
- મનુષ્ય પોતાની અંદર શબ્દોમાં વિચરણ કરે છે. જો દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ જાય તો તે મોક્ષ તરફ લઈ જાય છે- નહિતર તે વિચારવાયુ બને છે. વિચારને જ્ઞાન સાથે સંબંધ નથી. જ્ઞાન એ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છે, જે શરીરથી જુદો છે.
- જ્યારે શરીરમાં બહારથી સંવેદના આવે તે સંવેદનનું પ્રતીક પ્રગટ થાય છે- તેનાથી વિચારનો જન્મ થાય છે. ઉત્તમમાં ઉત્તમ વિચાર હોય તો તેને પણ આત્મા સાથે લેવા દેવા નથી. આત્મા વાણીને ઓળખતો નથી. અંદરના સંસ્કારનું કેન્દ્ર વિચારને પકડે છે.
- વિચારને વજન ન આપો તો ચાલે- પણ જ્ઞાન નથી થયું એટલે વિચાર જોઈએ. પોતાના મનને ઈશ્વર તરફ વાળવા ગીતા/ઉપનિષદ/જ્ઞાનીના વિચારો ઉપયોગી છે- પણ જ્ઞાનમાં વિચાર નકામા છે.
- જે વિચાર સ્વજ્ઞાન/દુ:ખમુક્તિમાં મદદ કરે તેવા વિચાર રાખવા અને વિચારથી સમજણ પ્રાપ્ત થઈ જાય પછી વિચાર નકામા.
- વિચાર પદાર્થ છે- તેના પરમાણુઓ હોય છે. સમજણ પોતાની છે- વિચાર પારકા છે.
- સત્સંગમાં વિચારો ન પકડો- પણ તેમાંથી આવતી દ્રષ્ટિ/સૂઝ/સમજણને તારવીને પી જાઓ.
- સંકલ્પ/વિકલ્પ/ભય/ક્રોધ આ બધા વિચારો જ છે. જે વિચારથી સમતા ભાવ પ્રગટે/દ્રષ્ટાભાવ પ્રગટે તેવા વિચારને થોડો વખત બુદ્ધિમાં પકડી રાખો- પછી તેને છોડી દો.
- જે લોકોને અહંકાર હોય- તે વિચારથી ખસી શકતા નથી- કે "અમે વૈષ્ણવ/જૈન/પ્રણામી/વેદાંતી … છીએ" - આ બધા વિચાર છે. જ્યાં સુધી આવા વિચાર હોય ત્યાં સુધી નિર્વિકલ્પ દશા ન આવે.
- વિચારો શાંત કરી નાખો પણ સમજણ એ પાર્થિવ/ભૌતિક નથી. તે સત, ચિત્ત કે આનંદ પણ નથી. સમજણ એ સાર છે. સમજણમાં રસ ધરાવો.
- ગાઢ ઊંઘમાં વિચારો સાથે સંબંધ કપાઈ ગયો એટલે સવારે આનંદ આવે છે. માણસ પોતાને સતત આવતા વિચારોથી ખેંચાય છે- એટલે થાક લાગે અને ઊંઘની જરૂર પડે.
- મારું નામ, કુટુંબ, જ્ઞાતિ, ધર્મ, સત્સંગ, મારું શરીર – આવા કોઈ પણ જાતના વિચારો ચાલે નહીં. મોટા ભાગનાં દર્દો વિચારથી થાય છે. વિચારો જન્મ-મૃત્યુ વધારે છે.
- વિચાર ભલે આવે- તમારી તેની સાથે આસક્તિ ન રાખો. વિચારો એ તમારું હોવાપણું નથી. વિચારમાંથી ભય આવે છે- કે આમ થશે તો? વગેરે.
- વિચારો સાથે અહમ/મોહ/મમતા/રાગ/દ્વેષ ચોંટે છે એટલે તે બીજા સાથે ઝઘડો/ખૂન વગેરે કરાવે છે. તોફાન વિચારોનું છે.
- વિચારમાં સારા/ખરાબ, ઊંચા/નીચા જેવું ન હોય. આ બધું અહંકાર માટે છે. આજનો સારો વિચાર કાલે ખરાબ હોઈ શકે છે.

- ભલે ધાર્મિક પુસ્તક વાંચો પણ વિચાર છોડવાના છે- નહિતર સત તત્ત્વ નહીં જાગે.
- ચેતનશક્તિ જાગી જાય પછી બુદ્ધિ નકામી છે- તેની કિંમત નથી. ચૈતન્યની જાગૃતિ/પરાબુદ્ધિ જ મહત્ત્વની છે. જાગૃતિ ફક્ત પ્રકાશ ફેંકે- તે વિચરણ ન કરે. મન વિચરણ કરે છે. જાગૃતિ હોય તો વિચરણ બંધ થઈ જાય છે. જ્ઞાની પુરુષો જાગરણને શીખવે છે.
- પુસ્તકને બદલે વિચારોને વાંચવાનું શરૂ કરો. આંખની આંખથી જુઓ, કાનના કાનથી સાંભળો- તો તે વિચરણ નહીં કરાવે. વિચારોનો અભ્યાસ કરો.
- રાત્રે ઊંઘ ન આવે, વિચારો આવતા હોય તો માત્ર તેને જુઓ- તો ધીમે ધીમે જોનાર છવાઈ જશે- વિચારો શમી જશે. વિચારોથી બીવું નહીં. લોકો પોતાના વિચારોને માણે છે- આ ટેવને તોડો.
- જાગૃતિ જુદી નથી. જ્યારે તમે જાગૃતિમાં આવો છો ત્યારે તમે જ્ઞાનીની જાગૃતિમાં આવી જ ગયા. આકાશ બધે જુદું નથી, દરિયો બધે જુદો નથી- એક જ છે.
- જ્યારે તમે દેવતા/જ્ઞાનીને આહ્વાન કરો છો – તે આહ્વાન અહંકારનું નથી/નામનું નથી પણ અંદરની ચૈતન્યસત્તાએ આહ્વાન કર્યું – એટલે સામે ટેલિફોન પહોંચી ગયો અને એટલે તાત્કાલિક તે શક્તિ એક્ટિવ થશે, દુ:ખ ઊડી જશે. તમારી જાગૃતિ 24 કલાક નહીં રહે- એટલે જ જ્ઞાનીને આહ્વાન કરો – તો ઊંઘમાં પણ તમે જ્ઞાની સાથે જોડાયેલા રહો છો.
- તમે જો સતત જ્ઞાની સાથે જોડાયેલા રહો તો ભક્ત છો પણ અનાત્મમાં ભળી જાઓ તો વિભક્ત છો. સત્સંગ સિવાયના સમયમાં લોકો વિભક્ત થઈ જાય છે – જે ખોટું છે.
- સતત અનુભવો કે કટોકટી છે/મૃત્યુ ગમે ત્યારે આવી શકે છે- તો જાગૃતિ રહેશે- અને મનના વિચરણના દ્રષ્ટા થશો.
- ક્રોધ/ભય/ચિંતા વગેરેમાં કહો કે "આ હું નથી"- તેના જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બનીને તેને જુઓ- તો આ બધું જશે. આ બધાથી છૂટાપણું અનુભવો.
- લોકો સંસ્કાર, વિચાર, બુદ્ધિ વગેરેથી છૂટા નથી થઈ શકતા. જુઓ કે શરીર ચાલી રહ્યું છે અને હું જોઈ રહ્યો છું. જાગૃતિ રાખો.
- શરીર છૂટતું હોય ત્યારે ફક્ત દ્રષ્ટા બનો કે – "શરીર મરી રહ્યું છે અને હું જાઉં છું- મને કંઈ થતું નથી". જો રોજ પ્રેક્ટિસ કરો તો જ આ વસ્તુ મૃત્યુ વખતે થશે.
- જાગો ત્યારે જુઓ કે "આજનો સૂર્ય/સવાર/આપત્તિ/આનંદ/ચિંતા આ બધું જ નવું છે." કારણ કે જાગૃતિ કાયમી નવી જ છે.
- કાળનું તત્ત્વ શરીર/મનને સ્પર્શે છે. જો મનથી ઉપર ઊઠી જાઓ તો કાળ સ્પર્શ ન કરી શકે. જે વ્યક્તિ દૂરથી મનને જોઈ રહી છે તે હંમેશાં નવું જુએ છે. તમારી દ્રષ્ટિ જાગૃતિમાં જ રાખો. તમે આંખ બંધ કરીને બેસતા નથી અને વિચારોને જોનાર બનતા નથી- જે ખોટું છે. તમે તમારા મનથી છૂટા રહો- તમે મન/બુદ્ધિ/વિચારરૂપે નથી. ભલે વચ્ચે ભુલાઈ જાય- યાદ આવે એટલે ફરીથી જાગૃતિથી દ્રષ્ટા બનો. આ વસ્તુ તપ/પુસ્તકો કે ધર્મથી નહીં બને. જાગૃતિ એ જ તમારું તપ છે.
- જેનો અહમ પ્રબળ હશે તે સારા સારા વિચારોની જ વાત કરશે. તેને ચિનગારી નહીં ગમે. પણ આવી વ્યક્તિના વિચારોના પ્રભાવમાં આવી ન જવું.
- તણખો ન મળ્યો હોય તો ઊંચી ગરજ હંમેશાં રાખો કે "મને જ્ઞાનનો તણખો મળે". ચિનગારીની પ્રીત રાખો/ઝંખના રાખો/તીવ્રતા રાખો – તો ચિનગારી મળશે.
- સુખ મેળવવા માટે અંદર 'જોવાનું' નથી- તે એક વિચાર/વાસના છે. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા તમારા વિચારને જુએ- મતલબ કે મનને હળવાશથી જોવાનું છે- કામ આવી પડ્યું છે તેમ નથી જોવાનું. જો તેમ કરશો તો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા દબાતો જશે.
- 'જોવાનું છે'– તેમ કાર્ય તરીકે લેશો તો તે કાર્ય અહંકાર કરશે. ખૂબ હળવાશથી સાધનાના ભાર વગર આનંદથી 'જોવાનું' છે. શરૂઆતમાં તો મનનો સૂક્ષ્મ ભાગ જ સ્થૂળ મનને જોશે. પરંતુ સૂક્ષ્મ મનને તો પ્રજ્ઞા જ જોઈ શકે. આ સૂક્ષ્મ મન તમારા પુરુષાર્થથી નહીં દેખાય – તે સમજો- પણ જાગૃત શક્તિ કે જ્ઞાનીનું આહ્વાન કરો તો

<u>તેની સહાયથી થશે. અંદરની જાગૃતિને અવકાશ આપતા રહો (કાર્ય તરીકે નહીં) – એટલે મન ખાલી/નીરવ થતું જાય.</u>

- <u>તમે સાધક છો તેવો બોજ ન રાખો. સહજતાથી – આળસ વગર- ઉતાવળ વગર જ્યારે યાદ આવે ત્યારે 'જોવાનું' ચાલુ જ રાખો. ભાર વગર હળવાશથી જ કરો. તમારી સાધના/આધ્યાત્મિકતા/"મારે મુક્ત થવું છે" – તેવો બધો જ ભાર કાઢો. કૃત્રિમતાથી ફેરફાર ન કરો- પણ "હું જેવો છું તેવો છું" – તેમ રાખીને જ કરો.</u>
- <u>પ્રકૃતિ જેટલી કમજોરી/રાંકપણું અનુભવે તેટલું ગુરુતત્ત્વ જાગૃત થાય. પ્રકૃતિને જોવાની છે</u>.
- મનને જોવાનો અભ્યાસ ચાલુ હોય ત્યારે અમુક પરમાણુ ગરમ હોય, કેટલાક ઠંડા હોય અને ચેતનથી દૂર ખેંચે. લોભ/ક્રોધના પરમાણુ આવ્યા- આ બધાને વશ ન થાઓ પણ 'જુઓ'. વશ થઈને ક્રોધ ન કરો. 'જોતાં જોતાં' – વ્યવહારમાં ક્રોધ કરી શકો, પણ જોયા વગર નહીં. ક્રોધ આવે પણ તે પરમાણુ જાગૃતિથી ઠંડા પડી જાય. મનથી આ ઠંડા પરમાણુઓ જોવાય છે- જે સમ્યક્ જ્ઞાન છે. ક્રોધ આવે પણ એટલું સારાપણું હોય કે કંટ્રોલ કરે- પણ કંટ્રોલમાં ઘણી શક્તિ ખર્ચાય- પણ સમ્યક્ જ્ઞાન – સમકિત- હોય તેનામાં જ્ઞાનના/સમજણના પરમાણુઓ છે.
- જ્યારે પણ સમય મળે ત્યારે પરમાણુઓને જુઓ- આ જોવામાં તમે એકલા નથી, કોઈ બીજી શક્તિ પણ સાથે છે. ફક્ત 'જુઓ'. પરમાણુઓને ઠંડા કરવાનો ટાર્ગેટ ન રાખો.
- <u>કોઈ પણ કાર્ય કરો, તમારું ચિત્ત ભગવાન/જ્ઞાનીમાં જ રાખો- તેથી કામમાં તમારો અહંકાર નહીં આવે- ફળ ઊંચા આવશે. "મને કંઈ આવડતું નથી/ખબર પડતી નથી" તેમ રાખો તો તમારા અહંકારને બદલે તમારી ચિતિશક્તિ કામ કરશે.</u>
- વિવેક એ સારી પ્રકૃતિનો સ્વભાવ છે, જ્યારે વિનય એ આત્માનો સ્વભાવ છે.
- તલ્લીનતા એટલે અન્ય વસ્તુમાં લીન થવું. તેમાં અંધકાર છે, જાગૃતિ નથી. સંલીનતા એટલે પોતાના સ્વભાવમાં ડૂબી જવું/પોતાના મનને જોવું અને જાણવું. જાગૃતિનું મુખ બને તેટલું પોતાના સ્વભાવ તરફ કરો. સંલીનતા જરૂરી છે. તલ્લીનતા વિનાશ તરફ લઈ જાય છે. તલ્લીનતામાં દ્વૈત છે. સંલીનતામાં એકપણું છે.
- આવી પડેલ કર્મને ઠોકર ન મારો. તે કર્મ જાગૃતિથી કરો તો પરમાણુઓનો સારી રીતે નિકાલ થશે. સંજોગોમાં જાગૃતિ રાખો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [937] 17 SEP 2006 A+B</u>

- જીવનનું કાર્ય મન/સાક્ષી/દ્રષ્ટા – કોનાથી થાય છે તે કેમ ખબર પડે? મનનો એક ભાગ બીજા ભાગને જોતો હોય તેમાંથી છૂટીને સાક્ષી/દ્રષ્ટામાં કેમ આવી શકાય ?
- 'જોવું' એટલે આંખથી નહીં. આંખ પાસે જાગૃતિનો પ્રકાશ નથી. અંદરની જાગૃતિનો પ્રકાશ જ્યારે સક્રિય હોય ત્યારે અંદરથી જુએ છે. જો મન/સંવેદનો/ઇન્દ્રિયોથી જોયું હોય તો માત્ર બહારની વસ્તુ અથડાય છે. પણ અંદરથી જોવાય ત્યારે જાગૃતિનો પ્રકાશ બહારની વસ્તુનો મનમાં ફોટો પડે તે ફોટાને જુએ છે. તમે તટસ્થ છો. મનના અરીસાનાં દ્રશ્યો જુઓ છો- આ જોવું છે, દર્શન છે.
- જોવાની ક્રિયામાં એક સમયે એક જ વસ્તુ જોઈ શકાય છે. ચિત્ત બે દિશામાં ન હોય- એક જ દિશામાં હોય. આ શુદ્ધ જોવું છે- જે હાથીનું પગલું છે. તે પર્યાપ્ત છે. પછી કોઈ ક્રિયાની જરૂર નથી. આંખથી જોવું તે શરીર/ઇંદ્રિયની ક્રિયા છે.
- વ્યક્તિ પોતાની આંખ/મન/બુદ્ધિ સંસ્કારથી જુએ છે- દ્રષ્ટાથી જોવાતું નથી- એટલે પાપ બળતાં નથી/હળવાશ આવતી નથી.
- જ્ઞાનીએ વ્યક્તિને જોતો કેમ કરવો ? – <u>વ્યક્તિની જાગૃતિ તેના સંસ્કારમાં – જેમ મધમાં કીડી ચોંટે તેમ – ચોંટી ગઈ છે. એટલે શુદ્ધ જોવું નથી</u>.
- <u>શુદ્ધ જોવું હોય તો હંમેશાં મનમાં વિચાર વહેતો કરો કે – મારા સંસ્કાર/અનુભવ/વિચાર જુએ છે અને તે જ રીતે સંભળાય છે – એટલે જ સંસ્કાર/અનુભવોના અંતરાયો છે- એટલે જાગૃતિ આવતી નથી અને વ્યક્તિ ક્રિયા તરફ વળે છે. ચીનનો માણસ જુદી રીતે જોશે – કારણ કે સંસ્કાર જુદા છે.</u>

- સંસ્કાર વગર 'જોવું' અને 'સાંભળવું'. આનો અભ્યાસ ક્રિયાકાંડ ન કહેવાય. આ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ક્રિયાથી દુ:ખમુક્તિ ન આવે. જાગૃતિ સાથે ક્રિયા કરવી.
- "મારે સંસ્કાર/વિચાર/મનથી મુક્ત થવું છે" તેવો દ્રઢ આશય રાખો- તો દરેક ઘટના મદદ કરશે- જોવાની આંખ ફૂટી નીકળશે. મુક્ત થવા માટે આંખની પાછળની બીજી આંખ (થર્ડ આઈ) ખોલવી પડે. આમ અભ્યાસ કરશો તો કૃપા એક્ટિવ થશે. અભ્યાસ વગર કૃપા કામ ન કરે.
- વ્યક્તિ પ્રજ્ઞા/જાગૃતિથી જુએ છે, થર્ડ આઈથી જુએ છે કે સાદી આંખથી જુએ છે – તે કેમ જાણવું?
- જ્યારે મનથી જોવાય ત્યારે વ્યક્તિ હંમેશાં પ્રતિક્રિયામાં હોય છે – સામેવાળાના દોષ દેખાશે. જ્યારે પ્રજ્ઞાથી જોવાતું હોય તો સામે ભલે અસુર હોય/વિરોધી હોય તોપણ તમારી દ્રષ્ટિ તટસ્થ રીતે જોશે. જો આમ ન હોય તો સામેની વ્યક્તિ સારું કામ કરશે તોપણ ઈર્ષા થશે- કારણ કે મહત્ત્વ હું/મન/બુદ્ધિનું છે.
- જોવાનું શુદ્ધ હોય ત્યારે વ્યક્તિને ઠંડક હોય છે અને હાર-જીત, રાગ-દ્વેષ, મારું-તારું ન રહે. આ દ્રષ્ટિ મળે તો બધી જ ક્રિયામાં સમજણ ડેવલોપ થતી જાય. જન્મમરણ ઘટે. દ્રષ્ટા જાગી ગયો છે તેમ સમજવું. દ્રષ્ટા પેલે પારથી આવે છે.
- દ્રષ્ટા સાચા/ખોટામાં ન પડે- બુદ્ધિ તેમાં પડે. એટલે દ્રષ્ટામાં જોવાનું મહાસુખ મળે. દ્રષ્ટા વિષયને નહીં જાણે. બુદ્ધિ વિષયને જાણશે.
- શાસ્ત્રોના શબ્દો જ વિનાશી પુદગલ છે. તમે આકાશ તત્ત્વની હત્યા કરીને શાસ્ત્રોના શબ્દો જ ગ્રહણ કર્યા – જે નકામું છે. જેટલી બુદ્ધિ વધારે તેટલી અશાંતિ વધારે. બુદ્ધિ જ્ઞાનની વિરુદ્ધમાં જાય છે. બુદ્ધિનો સારો ઉપયોગ કરવો પણ બુદ્ધિનો આધાર ન રખાય. જેને બુદ્ધિનો અહંકાર હોય તેને પરાબુદ્ધિ ન આવે. અંતે તો બુદ્ધિ છોડવી જ પડે છે.
- જેને દ્રષ્ટાની ઊર્જા પ્રાપ્ત હોય તે વ્યક્તિને બધા જ પસંદ કરશે.
- ઘણા લોકો સાક્ષીને જ દ્રષ્ટા માને છે. વેદાંતમાં સાક્ષીને જ દ્રષ્ટા કીધો છે (તેમાં સાક્ષી એટલે દ્રષ્ટા). આપણા સત્સંગમાં સાક્ષી પહેલાં આવે પછી દ્રષ્ટા આવે. સાક્ષી એટલે મનનો એક ભાગ મનના બીજા ભાગને જુએ છે તે.
- જો સાક્ષી ન હોય તો તન્મયાકાર/એકરૂપ સ્થિતિ થાય. તમારી ક્ષણેક્ષણની પ્રક્રિયા અંદર રેકોર્ડ થાય છે- જે ચિત્રગુપ્તનો ચોપડો છે. જો સાક્ષીભાવ ન હોય તો બધું જ અંદર રોપાઈ જાય છે અને ભવિષ્યમાં ફળ આપશે. જો સાક્ષી હોય તો તે ખોટી બાબતોને નામંજૂર કરશે કે "આ ખોટું છે- હું આમાં સંમત નથી" – એટલે મન તન્મયકાર ન થયું અને અંદર બીજ ન પડ્યું. ફક્ત થોડો ઉદ્વેગ રહે. તમે સાક્ષી ઊભો કર્યો છે જેને આત્મા જુએ છે.
- જેને આંખની આંખ નથી ખૂલી (દ્રષ્ટા નથી આવ્યો) – ત્યારે સાક્ષીને સારી પ્રવૃત્તિમાં પણ રાખવો જ જોઈએ. સારી બાબતોમાં લોકો સાક્ષી રાખી શકતા નથી. ખોટામાં તો અંદર કોન્સીયસ નડે છે કે 'આ ખોટું છે' – એટલે સાક્ષી રાખવો સહેલો છે.
- સારાં કર્મો/ખોટાં કર્મો બંનેમાં સાક્ષી હોવો જ જોઈએ. માન/આદર/સુખ બધામાં સાક્ષી રાખવો. ડૂબી ન જાઓ.
- વેદાંત મુજબ જે જાગૃતિ/સ્વપ્ન/સુષુપ્તિ ત્રણેયને જુએ છે તેને સાક્ષી કીધો છે- પણ અહીં આપણે તેને દ્રષ્ટા કીધો છે- આ વાત ધ્યાનમાં રહે (તુર્યાવસ્થાવાળી વ્યક્તિ). નહિતર ગોટાળો થશે.
- સાક્ષી હોય તે સુખનો ભોગવટો ન કરે- પણ સાક્ષી રહીને જુએ. તમને કમ્ફર્ટ હોય ત્યારે ખાસ જાગૃતિ રાખો. સુખમાં જાગૃતિ રાખો જ. તમને કોઈ પણ સુખ મળે- સાક્ષી રહીને જાગૃતિ રાખો.
- ભલે આ સાક્ષીભાવ મન અને બુદ્ધિનો જ છે- પણ પછી જ્યારે આ વ્યક્તિ સત્સંગ કરશે ત્યારે સત્સંગ આ સાક્ષીભાવને ઓગાળવાનું કામ કરશે. આ કામ (સાક્ષીને ઓગાળવાનું કામ) વ્યક્તિ પોતે નહીં કરી શકે. સત્સંગથી સાક્ષીભાવ ઓગળશે અને અંદરનો દ્રષ્ટા – જ્ઞાનથી જાગૃત થશે. દ્રષ્ટા હંમેશાં જ્ઞાનથી જ આવશે. સાક્ષી પ્રકૃતિનો

<u>છે – તેને ઓગાળવો તો પડે જ.</u> એટલે જ સત્સંગ જરૂરી છે. જ્ઞાનનું કિરણ સાક્ષી સાથે અથડાશે અને ધીમે ધીમે સાક્ષીભાવ ગળી જશે.

- જ્ઞાનનું કિરણ ક્યાં કામ કરશે?
- જો સુખનો અનુભવ કરશો તો આ અનુભવ અંદરના પરમાણુઓ કરશે. તમે અહંકારથી માનો છો કે “હું સુખી છું”. અહંકારની તાકાત નથી કે તે સુખી થઈ શકે. અંદરના પરમાણુઓને કારણે સુખ ખેંચાય છે- તે ચાલ્યું જશે- તે શાશ્વત નથી. ભલે સુખ હોય- તેને ભોગવવાને બદલે તેને સાક્ષીભાવથી જુઓ. જો સંયોગોમાં ડૂબી ગયા તો સંસાર તમારી ઉપર ચડી બેસે છે. સંસારમાં સુખની આશા રાખવી તે મૂર્ખતા છે. <u>આ સંસારમાંથી સમજણની આશા રાખો તો સાક્ષીભાવ ઊભો થઈ જશે- અને જ્ઞાનીનો ભેટો થઈ જશે</u>. જડ જાગૃતિ/સાવધાનીમાં મહાસુખ નથી. તોપણ જાગૃતિ રાખો. આંતરતપ કરો.
- જેમ સગવડતા વધે તેમ તમારું સૂક્ષ્મ તપ વધારો – આંતરતપ વધારો. સૂક્ષ્મ પ્રકારની જાગૃતિ વધારે રાખવી પડે. સ્થૂળ તપની જરૂર નથી. જો તમારું માન/પૈસો/સુખ/મોભો ... વધુ હોય તો આંતરતપ વધારો. <u>માત્ર સત્સંગ સાંભળવાથી કામ નહીં થાય.</u>
- <u>સાક્ષી એ અભ્યાસ/કેળવણી છે – પણ દ્રષ્ટા એ કૃપા છે. સાક્ષી – આ કૃપા તરફ જવાની કેળવણી/અભ્યાસ છે.</u>
- <u>દ્રષ્ટાનો ફ્લેશ એ પ્રવાહ નથી, જ્ઞાનનો કરંટ પ્રવાહ નથી. તે વીજળીનો ચમકારો છે. તે બીજી વાર ક્યારે મળશે તેવી અભીપ્સા/પ્યાસ મનથી ન રખાય, અજ્ઞાત રીતે રખાય- નહિતર મનમાંથી પ્રગટ થાય તો મન મજબૂત થાય.</u>
- નિરંતર પ્રકૃતિને જોવાનો અભ્યાસ રાખો તો – અભ્યાસનું જ આ ફળ છે. અહમ છૂટે તેનો જ આ ફ્લેશ છે. અહમ પ્રત્યે જાગૃતિ રાખો.
- જ્યારે અહંકાર છૂટે ત્યારે જ ગાઢ ઊંઘ આવે છે- પણ ત્યારે આત્મા હાજર નથી હોતો. જાગૃતિ હોય ત્યારે જાગૃતિમાં ફ્લેશ દેખાય છે/અનુભવાય છે. ઊંઘ એ અવિદ્યા છે- તેમાં જાણપણું નથી. તેમાં અહંકાર છૂટી ગયો તેની શાંતિ છે, ઊંઘની શાંતિ નથી.
- કોઈક ભાગ્યવાન ઊંઘમાં પણ ઊંઘને જાણે છે. ઊંઘતા શરીરને જાણ્યા કરે છે – ત્યારે માત્ર જાણપણું છે. પણ જ્યારે તે જાગે છે ત્યારે આત્મા તેના જાગ્રત મનને જાણે છે એટલે તરત જ તેમાં ફેરફાર કરી નાખશે. ઊંઘમાં મન નથી હોતું. જેણે નિદ્રામાં શરીર જાણ્યું તેનું ‘સમાધિ મૃત્યુ’ જ હશે.
- પ્યાસ/જિજ્ઞાસા/ઝંખના એ વાસના નથી. પાણીની તરસ એ વાસના નથી. પણ અહંકારની માંગણી ન ચાલે- કે મને મળવું જ જોઈએ.
- કામ વખતે જાણપણું હોય કે હું શરીર/મનરૂપે નથી ત્યારે વહેવારમાં ધ્યાન આપી શકાતું નથી. કારણ કે ધ્યાન આપવું એ પ્રકૃતિનું કામ છે. તો શું કરવું?
- જોવું/જાણવું એ આત્માના ગુણો છે. પ્રકૃતિ અંદરથી જોવાઈ રહી છે તે ફક્ત આત્માનું જોવું છે. <u>બુધ્ધિ/મન ડીટેલમાં જાય છે. જ્યારે ડીટેલ આવે ત્યારે આત્માની સ્વતંત્રતા જતી રહે છે</u>. જોવામાં જ્ઞાનનું પ્રાગટ્ય નથી પણ જાણવામાં જ્ઞાનનું પ્રાગટ્ય છે.
- <u>જ્યાં સુધી જોવાનો પૂરતો અભ્યાસ ન હોય અને જાણવામાં પડી જાય તો બુધ્ધિ ભળી જાય છે- એટલે જાણપણાની ઉતાવળ ન કરો. જરૂર ન પડે તો જાણવામાં ન પડાય. બુધ્ધિ અને અનુભવ ભળ્યા વગરનું જાણવું લાંબા સમય પછી થશે. આત્માનું જાણપણું મહત્ત્વનું છે. તે જલદી નહીં થાય.</u>
- મન/બુધ્ધિ વહેવારમાં ચાલે પણ જ્ઞાનમાર્ગમાં શાંત કરવા જોઈએ. આ માટે આંતરતપ શરૂ કરે તો મન/બુધ્ધિથી છૂટું પડાય. છતાંય તેનો આશ્રય લઈએ તો મન/બુધ્ધિના વિરોધી હોવાનો ભાવ ઊભો થાય છે- જે કટુતા લાવે છે. મન/બુધ્ધિ વ્યવહારમાં તો જોઈશે જ- તેમ છતાં નથી જોઈતા. હવે શું કરવું ?
- જ્યારે દીકરો ધંધા માટે દુબઈ જાય ત્યારે કુટુંબીજનોનો વિરહ હોય છે પણ બાદમાં સારું ફળ આપે છે- તેમ મન/બુધ્ધિના ઉપયોગથી મોટી વસ્તુ તમારે પ્રાપ્ત કરવાની છે. ભગવાને આશ્વાસન આપ્યું છે કે “તને પરાબુધ્ધિની ભેટ મળશે”. આ મન/બુધ્ધિને જ બધા માન આપે છે- પણ તેને જ છોડવાની છે- તેનાથી આત્મા નહીં મળે. એટલે તેને એ

રીતે શાંત કરો – તેનો આદર રાખો કે વહેવારમાં તો તેનો ઉપયોગ છે જ પણ તે અધ્યાત્મમાં નહીં ચાલે.

- તમે તમારા મન/બુદ્ધિને તમારું ઘર માન્યું છે – જે ખોટું છે – વ્યક્તિનું ખરું ઘર તો નાભિમાં છે. નાભિમાંથી મન/બુદ્ધિ આવ્યા છે – પવન પ્રગટ્યો એટલે મન/બુદ્ધિ પ્રગટ્યા. પણ તે ખોટું છે એટલે દુ:ખ થાય છે. આ દુ:ખ/કટુતાને પણ 'જાણો'. મન/બુદ્ધિ છોડવાની કડવાશને પણ આત્માથી જાણો- તો કડવાશ મધુર થશે અને જશે. પોતાના દ્રષ્ટાથી જુઓ કે મારા વહેવાર/વાણી/આશયમાં કટુતા છે. જો દ્રષ્ટા ન હોય તો સાક્ષીભાવથી કટુતાને જુઓ. તમે કટુતાની સાથે નથી- તે ભલે આવે. અંદરથી ભગવાન/આત્મા સાથે જ રહો. <u>બીજા લોકો કટુતાનો ભોગ ન બને તે જુઓ- નહિતર કર્મબંધન થશે.</u> એકાંત/મૌન પકડો.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [938] 01 OCT 2006 A+B</u>

- આપણા સત્સંગનું કેન્દ્ર 'અવિનાશી સત તત્ત્વ' છે. અહીં વાતો ગમે તે થાય- ભક્તિ, જ્ઞાન કે વહેવારની- પણ કેન્દ્રમાં સત હોય છે. <u>આવો સત્સંગ બધાંને મળતો નથી. આપણને આવો સત્સંગ મળ્યો તેનો પ્રમોદ (ખૂબ આનંદ) થવો જોઈએ. જ્યારે જ્યારે મનમાં હતાશા આવે/વિફળતા મળે ત્યારે ઉપરની લાઈન યાદ કરો કે "મને તો દુર્લભ હોય તેવો સતનો સંગ મળ્યો છે- આવો સત્સંગ બીજા અબજો માણસોને મળ્યો નથી".</u>
- વહેવાર કરતી વખતે યાદ રાખો કે તમે આ સત્સંગના પ્રતિનિધિ છો- એટલે જ્ઞાનીના માર્ગદર્શન મુજબ અનુસરો. સત્સંગમાં તમારી અંદર જે જ્ઞાન જ્ઞાની દ્વારા પડ્યું છે તેનો ઉપયોગ આવરણ કાપવામાં કરો. પ્રકાશને ખપમાં લો. જ્ઞાનીએ આપેલ જ્ઞાનનાં હથિયારો વ્યવહારમાં વાપરો. <u>માત્ર સત્સંગ પર્યાપ્ત નથી- પણ મળેલું જ્ઞાનહથિયાર ઉપયોગમાં લેવું. જો જ્ઞાનના ઉપયોગમાં રહેશો તો પ્રકાશ ધીમે ધીમે વધશે- નહિતર સંજોગો પલટાશે નહીં.</u>
- જ્ઞાનની મદદ વડે અંદર કામ કરો અને સંજોગો સામે જ્ઞાનથી લડો. યાદ રાખો કે "વિપરીત સંજોગો સામે જ્ઞાનથી લડવાનું છે" – ભલે શરૂમાં આવો અમલ ન થાય – પણ સમજણ/દર્શન છે.
- જ્યારે બહુ અપમાન/નુકસાન વગેરે થાય ત્યારે સમજણ/દર્શન/સત્સંગ કામ ન કરે ત્યારે- સંજોગો સામે લડત ન કરો. "હું તો સારો છું- તોપણ મને જ આમ કેમ?" – આમ તમારો અહંકાર વિચારે છે. પરંતુ અહંકારને બચાવો નહીં. તેને તૂટવા દેવો. વિપરીત સંજોગો તમારા અહંકાર/અભિમાનને તોડે તો તોડવા દેવા.
- જ્યારે તમે શરણાગત થાઓ છો ત્યારે તમે મહાશક્તિને શરણે જાઓ છો. જ્યારે મૃત્યુ આવે/મહા કટોકટી આવે ત્યારે શરણે જાઓ - બધી દુશ્મનાવટ, બધું જ ભૂલીને શરણે જાઓ. અહંકારને ન બચાવો. પોતાનો અધિકાર ઊભો ન કરવો- નહિતર તમે ચાન્સ ગુમાવશો. અંતે અહંકાર તૂટતાં પરમાણુઓ નીકળી જશે અને ચિત્તશુદ્ધિ થશે.
- <u>જ્ઞાનમાં/આંતર જગતમાં સ્થૂળ ક્રિયા નથી- પણ સૂક્ષ્મ ક્રિયા કરવી પડે. જ્ઞાન ક્રિયાનો આ પ્રયોગ કરો તો તમારી આડી બુદ્ધિ સીધી થશે.</u> બગડેલો સમાજ સુધરવાનો નથી- પણ તમે આંતરક્રિયામાં રહો.
- સંજોગો નીકળવા માટે જ આવ્યા છે- કારણ કે પરમાણુ નિરંતર બદલાય છે – તે વિનાશી છે. તમારે ફક્ત ધૈર્યથી જોવાનું છે. જ્ઞાનદ્રષ્ટિથી તે ઝડપથી જશે.
- તમારી શક્તિ બચાવો- તેને ઇંદ્રિયોમાં વહેવડાવી ન દો. જો શક્તિ હશે તો જ આંતરતપ થશે. શક્તિનો દુરુપયોગ અટકાવો. ખોટું વાંચન/ખોટા વિચાર/ખોટું બોલવું... વગેરેમાં ડગલે ને પગલે શક્તિ જાય છે અને રોગ આવે છે. જીવનઊર્જા હશે તો જ કાર્યસિદ્ધિ થશે. સમ્યક્ કર્મો કરો. મન તમારી શક્તિને ખાઈ જાય છે. ગીતાના કહેવા મુજબ અનારંભી વૃત્તિ રાખવી.
- <u>મૃત્યુ પછી શરીર બળે છે પણ આત્મા કેમ બળતો નથી ?</u>
- અગ્નિ સૂક્ષ્મ પરમાણુ નથી. તે સ્થૂળ અણુઓ છે. અગ્નિના જુદા જુદા રંગ પીળો, બ્લૂ વગેરે અગ્નિના જીવો છે. અગ્નિની તાકાત સ્થૂળ છે- તે સ્થૂળ વસ્તુને ખેંચે અને બાળે.

- શરીરમાં રહેલ વિચારો/ભાવના/વાસના/સંકલ્પ આ બધું અગ્નિ કરતાં સૂક્ષ્મ છે- એટલે અગ્નિ તેને બાળી ન શકે.
- મૃત્યુ પછી શરીર બળે પછી શરીરના સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ અવકાશમાં છૂટા પડી જાય છે. બ્રહ્માંડમાં કુલ પરમાણુઓ સરખા જ રહે છે- એક પણ વધે નહીં કે ઘટે નહીં.
- વ્યક્તિનું શરીર બળી ગયું હોય પણ તેણે કરેલ જ્ઞાનક્રિયાના પરમાણુ નહિ બળે. શબમાં – સૂક્ષ્મ શરીર/કારણ શરીર/પ્રાણ શરીર હોય છે.
- સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ કારણ શરીરને ઉપાડીને બીજું શરીર જ્યાં બંધાય છે ત્યાં – કે જે જગ્યાએ પરમાણુઓનો હિસાબ હોય ત્યાં દાખલ થઈ જાય છે. દાખલ થયા પછી માતા-પિતાના શરીરના પરમાણુઓ સાથે આ પરમાણુઓ ચોંટી જાય છે. એટલે નવું શરીર/મન બને તેમાં માતા-પિતા બંનેના વંશનું સરવૈયું + સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીરના પરમાણુઓ દાખલ થઈ જાય છે- જેમાંથી નવા શરીરનો આકાર/રંગ વગેરે બને છે અને 9 મહિનામાં બધું તૈયાર થઈ જાય છે.
- સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ ક્યારેય અગ્નિથી બળે નહીં. મૃત્યુ વખતે ફક્ત સ્થૂળ શરીરનો સ્કંધ બળે છે. સૂક્ષ્મ + કારણ શરીર સાથે અંદર આત્મા પણ હોય છે. સૂક્ષ્મ+કારણ શરીરને જગ્યા જોઈએ- આત્માને જગ્યા ન જોઈએ- આકાશ પણ ન જોઈએ. આકાશ પણ સ્થૂળ છે. આત્માને આકાશનું પણ અવલંબન નથી, તેને કોઈ અવરોધ નથી. તે તત્ત્વ છે. આત્મા કારણ શરીરમાં પકડાયેલો છે- જે નવા શરીરમાં જાય છે.
- સંજોગોને જ્ઞાનક્રિયાથી જ ચોખ્ખા કરવા. અંદરનું ચેતન જ્યારે કારણ શરીરથી મુક્ત થાય તે મોક્ષ/મુક્તિ છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [939] 15 OCT 2006 A</u>

- મંગલ/મંગલ વાણી વિશે – મંગલ એટલે જે આ પાર્થિવ જગતનું દ્વંદ્વ હોય તેનાથી ઉપર ઊઠી જાય તેનું મંગલ/કલ્યાણ થાય- તેની દરેક વાતનું સમાધાન થાય. ભલે તમારું જીવન નર્કાગાર જેવું હોય- વ્યક્તિનો સ્પષ્ટ નિર્ધાર હોય તો દીવો ચોક્કસ પ્રગટી શકે.
- <u>સવારે ઊઠતાં જ નિર્ધાર કરો કે – “આ શરીર જે ઊંઘતું હતું તે પાર્થિવ સત્તાથી ઊંઘતું હતું અને હું તેનાથી જુદો હતો- પરંતુ જાગતાં જ શરીરના પરમાણુઓ સાથે એક થઈ ગયો છું- તેનાથી છૂટા પડવાની મને શક્તિ મળે” – તેવો ભાવ કરો. શરીરની ગુલામીમાંથી છૂટવું તે જ મંગલ છે.</u>
- ભલે તમે ભૂલી જાઓ/ન થાય – પણ સ્વીકાર કરો કે “હું નબળો છું- થતું નથી”- કારણ કે પ્રકૃતિ શક્તિશાળી છે. એટલે સમજણ બદલો અને સ્વીકાર કરો. શરીર/મશીનની ટેવો તમે નથી- પરંતુ હું તેમાં ટેમ્પરરી રહું છું.
- સમ્યક્ (સીધી) બુદ્ધિ – કે જે શરીર/મન/વિચારો બધાથી ઉપર જોડાયેલી છે તેનાથી જ મંગલ થશે. જેટલી પાર્થિવ બુદ્ધિ હોય તે નડતર છે.
- સવારે ઊઠીને જે કઈં ક્રિયા કરો – ત્યારે સતત ભાવ રાખો કે મારે મંગલ કરવું છે એટલે આ બધી ક્રિયા કરું છું- અને ચિત્ત જોડું છું.
- જન્મ થાય ત્યારે ચિત્ત ક્રિયાશીલ હોય, પણ મન ક્રિયાશીલ ન હોય. એટલે ચિત્ત એ પ્રથમ છે. બંધન/મુક્તિ પણ ચિત્તથી જ થાય છે- મન/બુદ્ધિથી નહીં. ચિત્ત હંમેશાં વર્તમાનમાં જ હોય, મન ભૂતકાળમાં હોય. ચિત્ત એક જ દિશામાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય- અનેક દિશામાં નહીં- જો અનેકમાં લઈ જશો તો તે વિક્ષિપ્ત (ટુકડા) થાય છે.
- ચિત્તને અનેકપણામાંથી છોડાવો. <u>એક સાથે ઘણાં કામ હાથમાં હોય એટલે ચિત્તની વિચ્છિન્નતા થાય એટલે આત્મા સાથેનો તેનો સંબંધ તૂટે અને અમંગલ ચાલુ થાય.</u>
- ચિત્તને 24 કલાક બંધન/મુક્તિ થાય છે. જપ, ધ્યાન વગેરે મનથી થાય છે. ચિત્તને એક જ દિશામાં રાખો અને ચિત્તની રક્ષા કરવી- જે અઘરું છે.
- તમારું ચિત્ત નિરંતર જોવા, સાંભળવા, બોલવા, આજુબાજુના વર્તમાન બધામાં હોય છે- એટલે એક દિશામાં રાખવું અઘરું છે.
- તમારી પોતાની ભૂલ તમારી બુદ્ધિથી નહીં દેખાય- અન્યની ભૂલ દેખાય- કારણ કે બુદ્ધિ અંદર જોઈ શક્તિ નથી- તે ઇન્દ્રિયોની વ્યવસ્થા/રક્ષણ માટે છે. જો બધી ક્રિયામાં ચિત્ત

હાજર રાખો (જેમ કે ડ્રાઇવિંગમાં ચિત્ત ફરજિયાત છે) – એટલે કે વર્તમાનમાં રાખો તો મંગલ થશે. નહિતર તમને પુણ્ય મળશે પણ મંગલ નહીં થાય.

- પાપ/પુણ્યના પરમાણુઓ શરીરનું પ્રોડક્શન છે એટલે તે જન્મમૃત્યુ ટાળી નહીં શકે. અખંડ સ્વરૂપમાં ચિત્તને જોડી રાખો. તમારી ટેવોને છોડી નહીં શકાય પણ ચિત્તથી જોઈ શકાય/જાણી શકાય. જાણવાથી તમે શરીરના મશીનથી બહાર નીકળો છો.
- જમો/ખાઓ/પીઓ ત્યારે જીભમાં સ્વાદની સંવેદના બને છે અને કડવા/તીખા/મીઠા ખારા સ્વાદની ઉપાધિ શરીરમાં આવે છે. આમ <u>સુખદ/દુ:ખદ વેદના શરીરને પાંચ ઇન્દ્રિયો દ્વારા આવે છે. જે કઈ સારું કે ખરાબ લાગે છે તે ઇન્દ્રિયોને લાગે છે- તમે તમારા અહંકાર/અનુભવને દાખલ ન કરો. જો દાખલ કરશો તો ગાંઠ/ગ્રંથિ પડશે અને બંધન થશે. જો એમ કહેશો કે મારે આ સંવેદના નથી જોવી – તો વિચાર/અહંકાર થયો. એટલે સંવેદના થવા દેવી અને ચિત્તને સંવેદના સાથે જોડી રાખો એટલે વિચાર/અહંકાર/બુદ્ધિ દાખલ નહીં થાય</u>.
- ખાવા, જોવા ... વગેરેમાં આપણે તરત જ અભિપ્રાય ચાલુ કરીએ છીએ – તે બાબત મનના યંત્રની પ્રોસેસ છે. તમે ભળી ગયા. – પણ <u>તમે સારા કે ખરાબના વિચાર કે અભિપ્રાયમાં પડતા જ નથી. જે વસ્તુ જેમ છે તેમાંથી પસાર થાઓ</u>. અભિપ્રાય એ અહંકાર/મશીનનો ધર્મ છે. પરાશક્તિને અભિપ્રાય નથી. ભલે તમને અંદર ખબર પડે/સમજાય – પણ અભિપ્રાય આપતાં કે નિર્ણાયક બનતાં અટકવું. અવલોકન કરો – નહિતર ગાંઠ પડશે અને બંધન થશે.
- જો તમારે મોટા થવું છે અને બીજાને નાના કરવા છે- તો મંગલ ન થાય- પણ નાનામાં નાની વ્યક્તિને મોટી કરો તો મંગલ થાય. વ્યક્તિનું ચિત્ત ભગવાનની આંગળી પકડીને ચાલવું જોઈએ. ઈશ્વરની હાજરી તમારી સાથે છે/તમને જુએ છે – તે વાત ચિત્તમાં રાખો. ભગવાનના માણસો કે જ્ઞાની પાસે કદી મોટપ ન રાખવી.
- મન ભલે વિચારે ચડી ગયું હોય પણ ચિત્તને હંમેશાં વર્તમાનમાં જ રાખો.
- વિચારોની સંવેદના હોય અને જો દુ:ખી થાઓ કે વ્યથા હોય તો તેની સાથે ભળ્યા વગર 'જોશો' તો પરાશક્તિ તમારો હાથ ઝાલશે. જો દુ:ખમાં ડૂબી ગયા તો પરાશક્તિ દૂર રહેશે. દુ:ખ/વ્યથામાં ચિત્ત રાખો. વિચારમાં વિચારને રુઝાવવાની શક્તિ નથી. પણ શુદ્ધ ચિત્ત એ અગ્નિ છે- જેનાથી દુ:ખ બળે છે.
- જ્યારે જ્યારે વિચારે ચડી જવાય કે દુ:ખ થાય ત્યારે 'જુઓ'. જો દુ:ખ કે વ્યથા અનુભવો તો અહંકારનું મીટર ચાલુ થઈ જાય – પણ જેમ છે તેમ રાખીને જુઓ તો મીટર અટકી જશે.
- જાગૃતિથી જોશો તો ધીમે ધીમે પ્રકાશ વધશે અને પોતાની ભૂલો દેખાવા લાગશે. વ્યક્તિની અનેક ભૂલો હોય જ છે. તમારું સત્યવાદીપણું પણ કર્તામાંથી/મશીનમાંથી જ આવે છે.
- ઘણાંને ક્યાંય ગમે જ નહીં- કારણકે તેઓ વર્તમાન ચિત્ત સાથે રહેતાં જ નથી. જો વર્તમાન ચિત્તમાં હોય અને પરાશક્તિનો આશરો લીધો હોય તે ગમે તે સ્થિતિમાં પોતાના સ્વભાવમાં જ હોય છે.
- સત્સંગના પ્રવાહમાં વ્યક્તિના વિચાર/વાણી કેન્દ્રમાં નથી અને ચૈતસિક વાતાવરણ આકાશમાં હોય- ત્યારે વ્યક્તિનું મન/ભોગવટો/અહંકાર નિષ્ક્રિય થઈ ગયા હોય છે- આવી અવસ્થા બનતી હોય છે અને વ્યક્તિ અકર્તા બની ગઈ હોય તેવું અનુભવાય છે. તો શું કરવું ?
- કર્તાપદ એટલે કુદરત પ્રમાણે ચાલી રહ્યું છે તેમ નહીં પણ "હું કરી રહ્યો છું" તેવો ભાવ/ભ્રાંતિ હોય છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [939] 15 OCT 2006 B</u>

- અહંકારનાં બે બિંદુ છે- કર્તાનું બિંદુ અને ભોક્તાનું બિંદુ. ભોક્તાપદનું કેન્દ્ર વધુ સક્રિય હોય છે. જો વ્યક્તિ ટેવો/સંવેદનાને ઓળખે તો ભ્રાંતિ શિથિલ થાય. કર્તાપદ અને ભોક્તાપદ બંને ભોગવાય છે.

- ભ્રાંતિ છે કે કેમ તે કેમ જાણશો? – સત્સંગમાં જેવો અનુભવ થાય તેવો બીજે થાય અને બધું વિપરીત હોય ત્યારે જો ચિત્ત વર્તમાનમાં રાખી શકે- "જો હૈ સો હૈ" – થઈ જાય ત્યારે વ્યક્તિને ઓચિંતો પ્રકાશ થઈ જાય છે.
- લોકોને સુખ મળે એટલે તેમાં ખૂબ ડૂબીને એકરૂપ થઈ જાય છે- તે ભૂલ છે. તન્મય થતાં અટકો. વારસામાં મળેલું કારણ શરીર બદલાવું જોઈએ.
- જ્યારે ભ્રાંતિ તૂટે અને ત્યાર બાદ જે મહાભાવ ઉત્પન્ન થાય તે શ્રદ્ધા છે. માણસો શ્રદ્ધાને ખોટી રીતે સમજે છે. શ્રદ્ધા પરાશક્તિમાંથી આવે છે. સાચો અનુભવ થાય ત્યારે શ્રદ્ધા આવે છે. સામાન્ય રીતે આપણે જેને શ્રદ્ધા માનીએ છીએ તે માન્યતા છે.
- સત્સંગમાં રાખેલ ચિત્ત પ્રકાશને ખેંચી લાવે છે. જ્યારે અંતરાય + અહંકારનું કનેક્શન થાય ત્યારે જ દુઃખ થાય છે. અંતરાય અને દુઃખ જુદી વસ્તુ છે. મુશ્કેલી અને તકલીફ અહંકારને છે.
- જેમ જેમ ભ્રાંતિ/અહંકાર તૂટે તેમ તેમ અંદરના અંતરાયો વધે/બહાર આવે છે – કારણ કે તે નીકળવાના છે. અંતરાયો જ્ઞાતા સામે ઊભા ન રહી શકે.
- સત્સંગમાં જે સમજણ પ્રાપ્ત થાય તે સત્સંગ વગર થાય?
- ભ્રાંતિ તૂટવાની ઘટના સત્સંગની બહાર કુરુક્ષેત્રના મેદાનમાં જ બને છે. ભ્રાંતિ તૂટવા માટે જ્ઞાનીની સ્થૂળ હાજરીની જરૂર નથી. જો વ્યક્તિ એકરૂપતા તોડશે તો જ્ઞાનીનું જ્ઞાન બહાર પણ કામ કરશે.
- જ્ઞાનીની સ્થૂળતાને ન પકડો- પણ તેની સૂક્ષ્મ શક્તિ તમારી સાથે જ છે તેમ ભાવ/ચિત્ત રાખો તો તે કાર્યરત બનશે. ગીતા મુજબ 'અતિ' ક્યાંય ન ચાલે. કાયમી જ્ઞાનીનું સાંનિધ્ય પણ ન ચાલે- તે જ રીતે ક્યારેય જ્ઞાની સાથે ન હોવું તે પણ ન ચાલે.
- જ્ઞાની પાસે જાગૃતિની જરૂર નથી પણ બહારના સંજોગોમાં – કે જ્યાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રત્યક્ષરૂપે હાજર નથી ત્યાં - સતત જાગૃતિ રાખવી પડે.
- જ્ઞાની સમક્ષ તમારા દુઃખને ભાવથી ધરી દેવું- એટલે તે દુઃખ બળશે.
- સૂક્ષ્મ રીતે જો 24 કલાક ગુરુતત્ત્વની હાજરીને અનુભવે તો તેની સાથે ગુરુ કાયમી છે જ- સ્થૂળતા વગર – સૂક્ષ્મ રીતે.

સત્સંગ ક્રમાંક [940] 05 NOV 2006 A+B

- ચિત્ત વિપરીત દિશાઓમાં ભટકે છે. ચિત્ત સત તત્ત્વમાં રહે તે માટે શું કરવું ?
- ચિત્ત એ જ આત્મા છે – એટલે ચિત્તની ખૂબ કાળજી લેવી જોઈએ અને ચિત્ત હંમેશાં લક્ષમાં જ પરોવાયેલું હોવું જોઈએ.
- ચિત્તનો બીજો ભાગ મન છે. મન વિચારે ચડે તોપણ ચિંતા ન કરો. મન જડ છે પણ ચિત્ત જડ નથી. ચિત્ત કોઈ પણ વાતાવરણને પકડી લે છે. મનનો ભરોસો નથી. મન શાંત નહીં થાય- તેનો સ્વભાવ ચંચળ છે. કોઈ પણ શક્તિનું નિયંત્રણ મન પર ન ચાલે.
- મન ભલે ગમે તે કરે પણ ચિત્તની જાગૃતિ/સાવધાનીથી રક્ષા કરો. હંમેશાં ચિત્તની નિર્મળતા રાખો- તેથી મન, બુદ્ધિ, પ્રાણની શુદ્ધિ શરૂ થઈ જશે. જો તમે પ્રાણ/બુદ્ધિને શુદ્ધ કરવા જશો તો તે નહીં થાય. પણ ચિત્તને સાચવશો તો આ કામ થશે. સત્સંગમાં ચિત્તને ખતરો નથી- પણ બહાર નીકળો/જુઓ/સાંભળો ત્યારે અવસ્થાઓ વિકારી હોવાથી ચિત્ત પણ વિકારી થઈ જાય છે (જો તન્મય થાઓ તો).
- ચિત્તને અવિનાશી તત્ત્વ સાથે જ જોડવું છે તેવું લક્ષ/ધ્યેય રાખો- તો અવસ્થાઓ ચિત્તને અસર નહીં કરે પણ ધ્યેય મજબૂત થશે. ચિત્ત સૌથી કીમતી મૂડી છે. ગમે તેવી વિપરીત અવસ્થા આવે તોપણ ચિત્તને સાચવો. પરિણામમાં તમારો અધિકાર નથી- તમે ચિત્ત નિર્મળ રાખો અને અવિનાશી તત્ત્વ સાથે જોડાવાનો સતત પ્રયત્ન કરો.
- મનને અહંકાર સાથે સંબંધ છે – પણ ચિત્તને અહંકાર સાથે કોઈ સંબંધ નથી. ચિત્ત એટલે જાગૃતિ/સાવધાની/સાવચેતી – એટલે અહંકાર સાથે સંબંધ નથી.
- ચિત્તની જાગૃતિ જેમ જેમ કામ કરશે તેમ તેમ તે મન/બુદ્ધિ/અંતઃકરણને પવિત્ર કરે છે.
- ચિત્તને કોઈ વ્યાવહારિક લક્ષ અપાઈ જાય ત્યારે ચિત્ત એ ચિત્ત નહીં રહે- તેની સાથે અહંકાર/મન/મોહ ભળે છે. પણ ચિત્તને સાચવો અને તેવો ભાવ રાખો. આ જ્ઞાનક્રિયા

<u>છે</u>. વ્યાવહારિક કામનો ભાર ચિત્ત ઉપર નાખશો તો ચિત્ત પોતાનું લક્ષ/શક્તિ/અખંડતા ગુમાવે છે. <u>કામનો બોજો ચિત્ત ઉપર ન નાખો</u>. આ કામ/ચિંતા/સંઘર્ષ/સંકલ્પ વગેરે મન કરવાનું જ છે- એટલે <u>ચિત્તને અલગ/સ્વચ્છ રાખો</u>.

- ચિત્ત એક જ જગ્યાએ રાખો- જેમ કે જમતી વખતે TV/મોબાઇલ/વાતો નહીં. "શરીર ભોજન કરી રહ્યું છે અને મારો આત્મા તેને જોઈ રહ્યો છે".
- જે કામમાં ચિત્ત ન હોય તે ભગવત્ક્રિયા નહીં રહે પણ પૌદગલિક ક્રિયા બને છે – જે મનને જાડું કરે છે.
- TV/સમાચારના રાગ-દ્રેષમાં ન પડાય- તો ચિત્ત અખંડ ન રહ્યું. આ રીતે દરેક ક્રિયા કરો. ચિત્તની હાજરીનો અનુભવ થવો જોઈએ. કઈ યાદ રહે કે ન રહે- ચિત્તની સભાનતા, જાગૃતિ રહેવી જોઈએ.
- <u>ચિત્તથી જ બંધન/મોક્ષ થાય છે. પતંજલિએ 'મન' શબ્દ વાપરેલો છે- પણ હકીકતે તેઓ 'ચિત્ત' ની જ વાત કરે છે.</u>
- સુખના વાતાવરણમાં ચિત્ત હાજર રહેતું નથી. તે મનોરંજન અને ભોગવિલાસમાં ડૂબી જાય છે. જેમ ખિસ્સામાં લાખ રૂપિયા સાચવવાના હોય તેમ ચિત્તને સતત સાચવો- નહિતર તમે અનેક જન્મોની નુકસાની વેઠશો.
- તમે જાગૃત સંતોને ક્યારેય પણ ભજન કરતા નહીં જુઓ. તેઓ નિત્ય નિરંતર પરમ તત્ત્વ સાથે જ જોડાયેલ હોય છે. તેમને ધ્યાન વગેરે સાધનની જરૂર નથી.
- <u>વ્યક્તિ હંમેશાં તેની આસપાસના વાતાવરણમાં જ તન્મય હોય છે અને તેના ચિત્તમાં આ વાતાવરણ જ છવાયેલ હોય છે- એટલે મોક્ષ નહીં થાય. આ વાતાવરણથી છૂટા પડો અને ચિત્તમાં વાતાવરણ ન રાખો. તમે વાતાવરણમાં નથી- તમે બ્રહ્માંડની બહારના છો- તે સમજો અને તન્મયતા તોડો.</u>
- લોકો માને છે કે ઘર/ઓફિસ/સંબંધો વગેરે મારાં છે- પણ તમે એકલા જ છો. આ બધું દેખાય છે તે અનંત કાળ સુધી નથી. બધા જ લોકો/સંબંધો પોતાનું સ્ટેશન આવશે એટલે ઊતરી જશે/છૂટા પડી જશે. જો તમે બધા સાથે તમારું મન ભેળવો છો તો કામ નહીં થાય. ચિત્ત છૂટું પાડવા પુરુષાર્થ કરો.
- પૃથ્વી ઉપર દરેક સ્થાનનું વાતાવરણ હોય જ. પણ તમે તો બધા જ વાતાવરણથી 'પર' છો. તમારામાં વાતાવરણના પરમાણુઓ ન ધૂસવા જોઈએ.
- <u>તમારા શરીરને પણ દૂરથી જુઓ. દરેક વાતાવરણમાં ભળ્યા વગર તેને જાણો કે "આમ થઈ રહ્યું છે" – તો વાતાવરણના પરમાણુઓ છૂટા પડી જશે. જો વાતાવરણ સારું લાગે છે તે તમારા મનને સારું લાગે છે. તમે સારું લગાડવા નથી બેઠા. જ્ઞાનનો પ્રકાશ તમારા મનથી ઢંકાયેલ છે. સારપમાં ન ભળો, તેને જુઓ</u>.
- સુખ-દુ:ખ બંને વાતાવરણથી મુક્તિ. બંનેને જુઓ<u>. સત્સંગના વાતાવરણનો ઉપભોગ/Enjoy નથી કરવાનું. ચિત્તને જુદું રાખો અને જ્ઞાની/પરમ તત્ત્વ સાથે ચિત્ત જોડી રાખો. લાંબું ધ્યેય રાખો કે "મારું ચિત્ત તમામ વાતાવરણથી મુક્ત થવું જોઈએ".</u>
- રોગ આવે છે તે શરીરને આવે છે. ચિત્ત જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છે. <u>ચિત્તમાં ફક્ત જોવું/જાણવું પણ તેમાં કઈ દાખલ ન થવા દેવું-</u> કારણ કે ચિત્તમાં આત્મા છે – જે વિરાટ છે.
- તમારા પ્રશ્નો આપોઆપ જવાના જ છે. બધું જ વહે છે- શા માટે બધું પકડો છો? તમારા સંકટ/આપત્તિને બહાર રાખો- તે અંદર ન ધૂસવા જોઈએ. તમે ફક્ત 'જુઓ' – પુરુષાર્થ કરો.
- જ્યારે શ્રવણ થતું હોય ત્યારે ભય/ક્રોધ/આપત્તિનો સામનો ન કરવો પડે. પણ આ સત્સંગના શ્રવણને બહાર જઈને લાગુ પાડો તે પુરુષાર્થ છે.
- <u>ચિત્તની જાગૃતિમાં બુદ્ધિનો અર્થ ભળે તો વિશ્લેષણ થઈ જાય છે – જે પુદગલ છે અને તે ન થવું જોઈએ. અંદરના ક્ષેત્રમાં બુદ્ધિ વિશ્વાસપાત્ર/ભરોસાપાત્ર નથી. આંતર જગતમાં બુદ્ધિનું ચલણ ન ચલાવી લેવાય.</u>
- જો શ્રવણ દરમ્યાન અર્થ/બુદ્ધિની સમજણ/સાચુંખોટું વગેરે આવે તો શ્રવણનો પુરુષાર્થ નકામો જાય. શ્રવણ દરમ્યાન કે કોઈ પણ પ્રસંગે તમારું ચિત્ત/જાગૃતિ હાજર રાખો- ભલે તમે વૃક્ષ જોતા હો. જો ચિત્ત હાજર/જાગૃત નહીં હોય તો મન જાડું બનશે.

- <u>મનમાં વિચારો આવે તો મોક્ષ બગડતો નથી. મન એ યંત્ર છે- તે બોલ્યા કરશે. પણ ચિત્ત તો તમે જ છો- એટલે ચિત્ત બગડે તો મોક્ષ બગડે</u>. <u>બગડેલું મન સુધરે પણ બગડેલું ચિત્ત ન સુધારી શકાય. ચિત્તની અજાગૃતિની નુકસાની ઘણી મોટી છે</u>.
- ચિત્તની ભૂલ જ્ઞાન નહીં ચલાવી લે. ચિત્ત સતત (અખંડ) રીતે તત્ત્વ સાથેના જોડાણમાં હોવું જોઈએ. વાતાવરણથી આત્માનો પ્રકાશ ન ઢંકાઈ જવો જોઈએ.
- વ્યક્તિ ચિત્તથી તટસ્થ રીતે, અજ્ઞાત રીતે જોઈ/જાણી રહી છે – તેથી ચિત્તની શુદ્ધિ થઈ રહી છે- ભલે વાતાવરણ ખરાબ હોય. ચિત્તને માત્ર સજાગતા/સાવધાની જોઈએ.
- સત્સંગમાં ચિત્ત જોડાવાથી મન/ચિત્ત દિવ્યતાથી ભરાઈ જાય છે. પણ ત્યારે પોતાનું દોષદર્શન ઢંકાઈ જાય છે- કારણ કે ચિત્ત એક જ દિશામાં હોય છે. તો શું કરવું?
- ચિત્તમાં સતત જાણો કે આપણું મન અનેક ભૂલો અને દોષોથી ભરેલું હોવાથી જ આપણો જન્મ થયો છે. આપણે ભૂલોના ભંડાર છીએ – તો બીજાની ભૂલો ક્યાં જોવી? આમ સમજીને સત્સંગમાં શ્રવણ કરો – એટલે કર્મનો ઉદય આવશે ત્યારે હવે તમારી ભૂલો દેખાશે. આપણી ભૂલો આપણો અહંકાર ન દેખાડે- પણ આપણો અહંકાર હંમેશાં બીજાની ભૂલો જ દેખાડે.
- જન્મમરણના મોટા દોષો જ્યારે દેખાય ત્યારે સમજવું કે આ બધું મને જ્ઞાનના પ્રકાશના કિરણને લીધે દેખાય છે. <u>સત્સંગમાં તમારે ભૂલો જોવાનું કામ નથી કરવાનું- પણ તમારા ચિત્તનું અનુસંધાન પ્રકાશ સાથે જ કરો.</u>
- જેને સત્સંગ કરતાં આવડશે તેના દોષો જશે. વ્યક્તિ પરાશક્તિના ઉપયોગથી સંસારની બહાર નીકળી શકે. પ્રીતિ વગરનો સત્સંગ નકામો. <u>"મારું કંઈક સારું થશે જ" – તેવો ભાવ ચોક્કસ રાખો.</u> શુદ્ધ ભાવે શ્રવણ કરો. સત્સંગના પ્રેમને કારણે શ્રવણની ક્વોલિટી સુધરતી જશે- પછી દોષોની ચિંતા/ફિકર ન કરવી. <u>જ્ઞાન ખરે સમયે મિત્ર બનીને આવશે જ.</u>
- દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ/ભાવ ભેગાં થાય ત્યારે <u>કર્મનો ઉદય આવે- ત્યારે તેની પાછળ જ્ઞાનનો પ્રકાશ આવશે જ- જો સત્સંગમાં ચિત્ત જ્ઞાનીમાં રાખ્યું હશે તો</u>.
- ચીકણા દોષો કર્મના ઉદય વખતે જ જશે. નાના દોષો ફક્ત જાગૃતિથી જશે. ચિત્તને શ્રવણ/દર્શન વગેરેમાં જાગૃત રાખો. મન/બુદ્ધિ/અહંકાર સર્વસ્વ ન થઈ જાય તે જુઓ. પછી જ્ઞાનના પ્રકાશ પ્રત્યેનો અહોભાવ ઘટાડતા જવો અને બાદમાં તેને શાંત કરીને સહજ અવસ્થામાં રહેવું. ભાવાવેશમાં શક્તિ ખર્ચવી નહીં- આમ કરો તો તેમાં અપરાશક્તિ જોડાઈ જશે. ભાવ શબ્દ આત્માના ક્ષેત્રમાં ન ચાલે. ભાવને તટસ્થ રીતે સ્થિર કરો – શાંત/સ્થિર ભાવે શ્રવણ કરો- આવેશથી નહીં.
- જે વ્યક્તિમાં જ્ઞાનક્રિયા શરૂ થઈ ગઈ હોય તે ઊંઘમાં પણ આગળ વધે છે. પરાશક્તિ સાથે જોડાણ થાય ત્યારે શરીર/બુદ્ધિ ભલે તંદ્રામાં હોય તોપણ જ્ઞાનનો પ્રવાહ ચાલુ જ હોય (વધુ સારી રીતે) – કારણ કે ઊંઘમાં અહંકાર નથી હોતો. આવી વ્યક્તિ જાગે ત્યારે તેને તમસનો અનુભવ ન હોય- પણ ઊંડી સાત્ત્વિકતામાંથી જાગતી હોય તેવો અનુભવ થાય. બાળકની જેમ જાગે કે તરત જ હસતાં હસતાં જાગે.
- ઊંઘમાં ચિત્ત ન હોય. તો ચિત્તની હાજરી વગરની જ્ઞાનક્રિયા – જેને પ્રકાશ થયો છે – તેમાં આપોઆપ થશે. પણ જો ચિત્તની હાજરી હોય તો નોંધ લેવાય અને બાહ્ય પ્રકૃતિમાં વિકાસ થાય છે.
- જ્યારે ચિત્તના અંત:કરણમાંથી બધા સંસ્કાર નીકળી જશે ત્યારે કાં તો સમાધિ લાગી જશે અથવા તો ઊંઘ આવી જશે- જે સાત્ત્વિક ઊંઘ હશે.
- રાત્રે સૂતી વખતનો છેલ્લો વિચાર સવારનો પ્રથમ વિચાર હશે. રોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં છેલ્લે – પરમાત્મા પાસે મુક્તાવસ્થા જ માંગો.
- કોઈને જ્ઞાનીનું સાંનિધ્ય ન હોય અને ધ્યાન/પૂજા વગેરે કરતો હોય છતાં તે સ્વચ્છંદ થઈ જાય છે (કૃપાળુદેવ) – આમ કેમ થાય છે ?
- સારા ગુણો જેટલા છે તે બધા જ ભગવાનની અપરાશક્તિમાંથી જ ઊગે છે- પરાશક્તિમાંથી નહીં. જ્યારે આવો ભલો માણસ જ્ઞાનીના જ્ઞાનને અગ્રેસર કરે છે –

અને સાધનો મૂકી દે છે ત્યારે તે સાચા માર્ગે આવે છે. સાધનો પાર્થિવ છે. જ્ઞાનીની જ્ઞાનની દશા છે- એટલે જ્ઞાની પાસે સાધન ન કરવું.

- આવા માણસની વિપરીત સ્થિતિમાં ગુણો અવગુણ બની જાય છે – કારણ કે અપરાશક્તિ છે. એટલે જ્ઞાનનું કિરણ જો ન પકડે તો તે જન્મમરણ વધારે. ગુણો અહંકાર અને કર્તાપદમાંથી આવે છે.
- જ્યારે જ્ઞાનનો આધાર લેવાય ત્યારે ગીતા/પૂજાપાઠ/હિન્દુ વગેરેને મહત્ત્વ નહીં અપાય. જ્ઞાનની ગરજ પેદા થવી જોઈએ.
- સંસ્કારો શરીર/બુદ્ધિ/બાહ્ય કામ માટે છે. તે અંદર શાંત હોવા જોઈએ. સંસ્કારો આત્મા માટે નથી. મનથી જે પ્રિય લાગે તેની સાથે હોવું અને પ્રકૃતિને ન જુએ તે સ્વચ્છંદ છે- તેનાં જન્મમરણ ન કપાય.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [941] 19 NOV 2006 A+B</u>

- ભેદજ્ઞાન કેવી રીતે થાય?
- શરીરમાં અંતઃકરણ છે. તેની સાથે આપણે ઓતપ્રોત છીએ- પણ આપણા સ્વરૂપ/સ્વભાવ સાથે એકતા અનુભવતા નથી અને અંતઃકરણથી જુદા પડી શકતા નથી. જો <u>અંતઃકરણથી જુદા પડીને વહેવાર કરો તો બંધન ન થાય- તેને ભેદજ્ઞાન કહે છે</u>. સત્સંગમાં પણ આપણા મન/લાગણી/ભાવ પ્રધાન થઈ જાય છે.
- સત્સંગની વાણી ભેદવાણી/પરાવાણી/પ્રજ્ઞાવાણી છે. ચિત્તમાં જે ભેદરેખા પડે છે તે જન્મમરણ અટકાવે છે.
- મારી અંદરથી મને જ કોઈ દૂરથી જાણી રહ્યું છે. જ્ઞાનમાંથી શબ્દ ન આવે. જ્ઞાન નિઃશબ્દ છે. ભેદજ્ઞાનીને પોતાની બુદ્ધિ/શરીર પારકાં લાગે. જેટલો વધુ ભેદ અનુભવે તેટલો વિકાસ ગણાય. સાંભળનાર પોતે નથી પણ- "હું સંવેદનાનો જાણકાર છું" તેમ હોય/થાય તો ફાયદો છે.
- પોતાની જાતને સતત જુદા પાડતા રહો- 'જુઓ'. વહેવાર જુદી વસ્તુ છે, હકીકત(સત) જુદી વસ્તુ છે.
- <u>તમામ ક્રિયાને સતની દ્રષ્ટિથી જુઓ- સત પ્રાપ્ત નથી તો બુદ્ધિની જાગૃતિથી જુઓ. ભલે પ્રજ્ઞા જાગૃત ન હોય/જ્ઞાન ન હોય – પણ સત્સંગને કારણે બુદ્ધિ સવળી/સમ્યક્ – થોડી શાણી/સમજદાર થઈ ગઈ છે (પ્રાસાદિક બુદ્ધિ).</u>
- પોતાની જાત સાથે વાતો કરો કે – "આ ખોટું છે", "મારે પ્રકાશની દિશામાં જવું છે", "મારે મારા આ ભાવને ટેકો ન અપાય"- વગેરે રાખો તો બુદ્ધિની જાગૃતિ વધતી જશે.
- <u>એક વાર પ્રજ્ઞા જાગૃત થાય પછી પ્રજ્ઞા જ માર્ગદર્શન આપે છે- અને ધીમે ધીમે વ્યક્તિત્વ જ બદલાઈ જશે. પ્રજ્ઞા જન્મોજન્મ સાથે જ હોય</u>.
- દુઃખ ફક્ત અંતઃકરણને જ સ્પર્શી શકે. અંતઃકરણની પેલે પાર દુઃખ નથી. પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપતા ફગાવી દો તો દૂર થાય. દુઃખ એ મનોમય પ્રકૃતિનો પડઘો છે. પડઘો સમજણ/જ્ઞાનમાંથી આવવો જોઈએ. કુદરત/ઝાડપાન/આકાશ સાથે જોડાણ રાખો. "મને જાગૃતિ નથી" તેવો ખેદ/તાપ રાખો.
- બુદ્ધિ એ સંજોગોનું પરિણામ છે- પણ હોવાપણું એ સંજોગોનું પરિણામ નથી. થોડું એકાંત/મૌન રાખો. ધ્યાનમાં નિરીક્ષણ કરો. અવલોકનના માર્ગમાં રહો. સાચું કે ખોટું બધું 'જાણો'. જાણવું પવિત્ર છે.
- ભેદજ્ઞાન કરવા માટે આંખ બંધ કરીને સમય મળે ત્યારે 'જુઓ'- પણ એમ ન રાખો કે "હું ધ્યાન કરવા બેઠો છું". ફક્ત નિરીક્ષણ/પરીક્ષણ/અવલોકન કરો- તે માનસિક ક્રિયા નથી.
- આદત/મનથી ભેદજ્ઞાન નથી થતું. રોજ બધું નવું જ હોય છે-પણ તમને તે દેખાતું નથી.
- જોવાય ત્યારે મનથી જોવાય છે – પણ મનને જોઈ શકાતું નથી. તો શું કરવું ?
- જ્યાં સુધી પ્રજ્ઞા નથી ત્યાં સુધી બુદ્ધિથી જ જોવાશે. પણ <u>સત્સંગને કારણે તમને અહોભાવ છે એટલે બુદ્ધિની સભાનતાથી મન જોવાતું હશે (આંખ બંધ કરીને).</u> એટલે સવળી બુદ્ધિ જરૂરી છે. સવળી એટલે પોઝિટિવ/વિધાયક. <u>સંકલ્પ કરીને જોવાનું શરૂ</u>

કરો કે "મને કોઈ જ્ઞાની મદદ કરે છે"- એટલે પરમાણુઓનો વ્યય શરૂ થઈ જશે. જુઓ કે સંજોગો ઉત્પન્ન થયા, રહ્યા અને વ્યય/નાશ થયા. આમ જુઓ એટલે તમે બ્રહ્માંડને જોયું. ગમે તે થાય- જોવાનું શરૂ કરો- ભલે મન/બુદ્ધિથી જોવાય.

- મૃત્યુની ઘટના જોવાથી મન વિચલિત થઈ જાય છે. તેનો મુકાબલો કેવી રીતે થાય?
- પરિચિતના મૃત્યુથી વિચલિત થવાય છે. ભેદજ્ઞાન મૃત્યુની ઘટના ઉપર વિજય અપાવશે. ભેદજ્ઞાનથી પોતે અલગ છે તે સ્પષ્ટ થઈ જશે -એટલે બીજી વ્યક્તિને પણ તેમજ જોશે- કે બીજી વ્યક્તિના સ્થૂળ શરીર/મન સાથે મારે એકતા થઈ ગઈ હતી. આંસુ આવવાં તે ઉદ્વેગ નથી- તે અનુકંપા/કરુણાથી આવશે.
- કોઈનું મૃત્યુ થાય ત્યારે – તેનો સંયોગ બદલાયો/તેનું વાતાવરણ બદલાયું તેમ કહેવું જોઈએ. પરિચિત વ્યક્તિને એ રીતે જુઓ કે "હું તેનો પરિચિત નથી" – પણ તે ભગવાનના અતિથિ છે તેમ જુઓ.
- નવી વ્યક્તિ જ્યારે પરિચિત થાય ત્યારે શરૂમાં તેના ગુણ દેખાશે- બાદમાં ધીમે ધીમે તેના અવગુણ દેખાશે. આ શરીર એ મશીન/યંત્ર છે. તેને શા માટે ચાહવું? અંદરના આત્માને ચાહો. રોજ અભ્યાસ કરવો કે શરીર સતત ઘસાય છે- ગમે ત્યારે મૃત્યુ આવી શકે. રાત્રે કહો કે કાલે ઊઠી શકીશ કે નહીં તે મને ખબર નથી. જો ઊઠો તો ફરીથી 'જોવાનું' શરૂ કરો. શરીર જરા પણ ભરોસાપાત્ર નથી. તે નશ્વર છે.
- આખા જગતને પરિચિત જ માનવું- તો હોમ સિકનેસ ન લાગે, અજાણ્યું ન લાગે. આમ કરશો તો તમારા ઘરના રૂમ, સોફાથી નહીં બંધાઓ. બધે વહેવાર જુદો છે પણ આત્મા એક જ છે. વહેવાર સાચવવો જોઈએ.
- જો મૃત્યુમાં કોઈને પ્રસન્નતાના વાઈબ્રેશન આપો તો તેને પહોંચે છે અને તે હળવા થાય છે. પણ જો દુ:ખી થાઓ તો તે દુ:ખના તરંગો તેને પહોંચે છે. એટલે મૃતકને સારા ભાવ આપો.
- "ગમે તેવી વ્યક્તિ હોય તોપણ હું બધાંને સારા/ઉત્તમ તરંગો જ આપવા માંગું છું" – આમ કરો તો તમને ભેદજ્ઞાન થઈ જશે. અન્યનું સારું કરવાનો જ ભાવ કરો. આમ ન કરી શકો તો વિચારો કે "મારું મન આવો ભાવ કરી શકતું નથી – હું લાચાર છું" – તો આ ભાવ પણ કામ કરશે- કારણ કે તમે તમારા પોતાના મનનો અસ્વીકાર કરો છો- પીડા અનુભવો છો. પણ આ પીડા સાચી હોવી જોઈએ. આ ભાવ સમ્યક્ બુદ્ધિના ભાવથી આવવો જોઈએ. લાગણી કે મોહ ન ચાલે.
- શબ્દ નાશવંત નથી. મનના તરંગો હોય જ છે. તે આત્માની જેમ અવિનાશી નથી પણ લાખો વર્ષ સુધી હોય.
- શું ભેદજ્ઞાન એ જ આત્મજ્ઞાન છે?
- ભેદજ્ઞાન એ રોજેરોજના વહેવારને સમજણ/વિજ્ઞાનવાળો કરવા માટે છે. તેના વગર પણ આત્મજ્ઞાન થઈ શકે. પણ ભેદજ્ઞાનથી પ્રકૃતિ છૂટી પડે છે- નિરંતર સત્સંગમાં રહેવાય છે. ભેદજ્ઞાન એ આત્મજ્ઞાન નથી. જ્ઞાન માત્ર પ્રકાશ છે- તેમાં ભેદજ્ઞાન જેવું ન હોય. આત્મજ્ઞાન એટલે આવરણ વગરનો પ્રકાશ. ભેદજ્ઞાન એટલે લોકોને સમજાવવું. જે લોકોને આવરણો છે- તેને ભેદજ્ઞાન વડે બુદ્ધિ ચોખ્ખી થશે અને પરાબુદ્ધિ થશે. પછી ભેદજ્ઞાનની જરૂર નથી.

સત્સંગ ક્રમાંક [942] 03 DEC 2006 A

- આંતર મનને વિસ્તારથી કેમ જોવું/સાચવવું?
- મન સતત વહેતું હોય છે એટલે ધ્યાન, પૂજા ચાલુ હોય ત્યાં સુધી શાંતિ રહે.
- કઈં પણ ક્રિયા આવે એટલે મન/અહંકાર આવે છે. એટલે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બનો અને ક્રિયાથી જુદા પડો. મન/બુદ્ધિ/શરીરની ક્રિયાથી તમને એમ લાગે કે મેં ઘણું કર્યું – પણ તમે તેની બહાર ન જઈ શકો. તમે દ્રષ્ટા બનો. દ્રષ્ટા પેલે પારથી આવે છે.
- જો મનમાં મેગ્નેટિક સેન્ટર (ચુંબકીય ક્ષેત્ર) હશે તો સત્સંગ અને જ્ઞાનીની કિંમત હશે. મનમાં લાલચ વગેરે આવે તો તેને વશ ન થવું. અંદર અબજો પ્રકારના સંસ્કારો પડેલા છે. વિચારો ભલે આવે, ચિંતા ન કરો. ફક્ત 'જુઓ'.

- જેણે ભાવથી જ્ઞાની સાથે સંબંધ સ્થાપિત કર્યો હોય તો તેની બુદ્ધિ અંદરથી આત્માનું નેતૃત્વ માન્ય કરતી હોય- જેને શ્રદ્ધા કહે છે. બુદ્ધિ સમ્યક્ દિશામાં આગળ વધે છે. (સમકિત કહે છે).
- જેને ખરેખર જ્ઞાનનું કિરણ ચાલુ થઈ ગયું હોય તેના 15 થી વધુ જન્મ નહીં થાય. જ્ઞાની પ્રત્યે અહોભાવ/મૈત્રી ભાવ થતો હોય અને જ્ઞાનની તાલાવેલી થઈ ગઈ હોય તો આ અહોભાવ તેને પડવા નહીં દે.
- <u>જે લોકો માને છે કે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાએ કઈં કરવાનું હોતું નથી- તે સમજી લે કે પોતાના શરીર/મન/બુદ્ધિથી કઇં કરવાનું નથી- પણ ભાવથી અખંડ રીતે 24 કલાક પોતાના ચિત્તને આત્મા સાથે જોડી રાખવાનું છે- ભલે કઇં પણ કામ ચાલુ હોય</u>. <u>ક્રિયામાં ચોંટવાને બદલે બધું નાટક છે તેમ સમજવાનું છે. આ પુરુષાર્થ છે.</u>
- દરેક જગ્યાએ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાનું પદ શોધવાનું છે. ચિત્તને વાતાવરણના પ્રભાવથી દૂર રાખીને જોવાનું છે- ભલે લગ્ન/મૃત્યુ કઈં પણ કામ હોય. તમારે તમારું ચિત્ત ત્યાં વાતાવરણમાં ભેળવવાનું નથી. અંદરથી અલિપ્ત રહો. કોઈને કહેવાનું નથી કે પ્રદર્શન કરવાનું નથી- નહિતર પાખંડ થશે. ભૂલી જવાય તો ચિંતા ન કરો- યાદ આવે એટલે જોડાઈ જાઓ અને દ્રષ્ટા બનો. આંતરિક રીતે ક્રિયાથી સતત દૂર રહો.
- ફ્રી સમયનો અંતર્મુખ થઈને ઉપયોગ કરો. એકાંતમાં રહો. જ્ઞાનીની વાણી સાંભળો. અંદર જુઓ. આકાશ જુઓ. ઝાડ, પાન, કુદરત સાથે રહો. શક્ય હોય તો બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં આત્માનું અનુસંધાન કરો તો અહંકાર/અંતરિક્ષ/કુદરત પણ સાથ આપે છે.
- જ્ઞાનીઓ હંમેશાં વહેલી સવારે જાગેલા જ હોય – સૂતા ન હોય. વહેલી સવારના પરમાણુઓ ઉત્તમ કક્ષાના હોય છે. તેનું મૂલ્ય સમજો- લાભ લેવો. કઇં કરવાનું નથી- માત્ર શાંતિથી બેસો અને જુઓ.

<u>**સત્સંગ ક્રમાંક [942] 03 DEC 2006 B**</u>

- <u>મનનો સાતત્યભંગ કરો. દિવસમાં 4 – 5 વખત શાંતિથી 10 મિનિટ બેસો અને જુઓ</u>. મનનું સાતત્ય તમને ચોક્કસ દિશાના જન્મ તરફ લઈ જાય છે. એટલે મનનું સાતત્ય તોડો- આ અનિવાર્ય છે. આપણા મન ઉપર અહમ/બુદ્ધિનો લેપ છે – જે કાઢવાનો છે. અંદરનો કચરો કાઢવાનો છે. રાત્રે ઊંઘમાં સાતત્ય તૂટે છે પણ તે જડ શાંતિ છે. પ્રવૃત્તિ કરતાં કરતાં વચ્ચે વિરામ લેવો – તોપણ સાતત્ય તૂટે છે.
- સંબંધોમાં, હળવામળવામાં વિવેક રાખો. બિનજરૂરી ન મળો. અનિવાર્ય રીતે મળવું પડે તો જવું, પણ ક્રિયા તમારી ઈચ્છા વિરુદ્ધની હોવાથી બંધન નહીં થાય.
- બોલવામાં સંયમ રાખો. આવશ્યકતા હોય તો જ બોલો. મન/વચન/વાણી ચેતનની વિરુદ્ધ છે- પણ ચેતન તરફી વાણી બોલો તો ધીમે ધીમે મૌનની શક્તિ ડેવલપ થાય છે.
- સત્સંગના પરમાણુઓ પણ જડ છે- પણ તે વિરોધી પરમાણુઓને હઠાવે છે- એટલે જ્ઞાનની વાત કરવી અને સાંભળવી. જે બોલો તે આત્મા/ભગવાન માટે બોલો, બીજાનું શુભ કરવા બોલો. <u>જેમ કીમતી વસ્તુ સાચવો છો તેમ ચિત્તને સતત સાચવો- તેની કાળજી લેવી. સામેવાળી વ્યક્તિ સાથેના વ્યવહારમાં પણ તેના ચિત્તની કાળજી લેવી.</u>
- <u>કોઈ પણ જીવને દુ:ખ ન આપવું- તેવો ભાવ અને વર્તન રાખવું. હંમેશાં તમારો આશય અને નિશ્ચય જોવાય છે- ભલે તમારી ભૂલ થાય. કોઈ ભલે તમને ગમે તેટલું દુ:ખ આપી ગયું હોય – તેનું ભલું ઈચ્છો- તેવો આશય/નિશ્ચય રાખો. ભૂલ અને દોષ પ્રકૃતિના છે એટલે વ્યક્તિ નાહિમત થઈ જાય છે. પણ યાદ રાખો કે તમારો દોષ ન થતો હોય તોપણ તમે દોષી જ છો. અહીં તમારો આશય અને નિશ્ચય જ કામ કરશે.</u>
- તમારા પુણ્ય કે પાપની કોઇ કિંમત નથી. સ્વરૂપની દિશામાં કરેલ કાર્ય જ જોવાય છે.
- જો પ્રમાદ કે આળસ આવે તો તે આત્માને ધરી દેવાં- કે મારાથી આ પ્રમાદ/આળસ જતાં નથી- તો જરૂર કામ થશે. તમે સાંભળો છો પણ જ્ઞાન લાગુ કરતા નથી તે તમારી કમજોરી છે.
- કોઈ વ્યક્તિ શાંતિથી આંખ બંધ કરીને બેઠી છે – તે પ્રમાદી નથી. તેનું ચિત્ત ચિતિશક્તિ સાથે જોડાયેલું છે. ચિત્તની ઉપેક્ષા એ પ્રમાદ છે. મૂલ્ય ચિત્તનું જ છે. તમારા

ચિત્તને પકવવા માટે જ તમે અન્ય વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા છો- પણ તમે તો અન્ય વ્યક્તિમાં જ ચિત્ત આપો છો.

- મનથી મન જોઈ ન શકાય, પણ જો મન દેખાવા લાગે તો ગાડી પાટે ચડી ગઈ છે તેમ સમજવું. જેને પોતાનું મન દેખાય તેને જ બીજાનું મન દેખાય- નહિતર ન દેખાય.
- જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા એટલે શું તે સમજો. જેમ હાથ બરફને અડે તો ઠંડકનો બોધ થયો. તે રીતે બોધ પંચેન્દ્રિયની બહારથી થાય છે. વ્યક્તિને ભાન થાય છે. પંચેન્દ્રિયથી દૂર જ્ઞાતા પદ પ્રાપ્ત થાય છે.
- આપણને જે કંઈ થાય છે તે મગજમાં સંવેદના થાય છે – તે બોધ નથી. દુ:ખદ અને સુખદ એમ બંને સંવેદના થાય છે. બોધ હોય તે – મનની શાંતિ/અશાંતિ બંનેને જાણે છે. બંનેમાં તેને સુખ વર્તાય છે. પણ સુખની સંવેદનામાં પણ વ્યક્તિ કંટાળી જાય છે.
- બોધમાં નિત્ય નૂતનતા છે. એટલે બોધ થયા પછી બુદ્ધિની સંવેદના ભલે થાય – પણ તેનો જાણનાર જ્ઞાતા હશે- જે કર્મનો ક્ષય કરશે. જ્ઞાતાને ખબર પડશે કે આ શરીર ફક્ત પૂતળું જ છે- જેમાં સંવેદના જ થાય છે.
- કેટલાક ભૂલ કરે છે કે – સંવેદનાને કાપવી અને તેનાથી બચવાનું શરૂ કરે છે. પણ જ્યાં સુધી શરીરમાં આત્મા/ચેતના છે ત્યાં સુધી ઇંદ્રિયોમાં સંવેદના થાય, થાય અને થાય જ. જ્ઞાનીને પણ સંવેદનાઓ થાય જ. સંવેદના નહીં નીકળે- પણ સંવેદના સાથે તમારાં મન/બુદ્ધિ/અહંકાર ભળે છે. તમે સાવધાની રાખીને – તેમાં ભળ્યા વગર - સંવેદનાને જાણો – તો તમે જ્ઞાતા છો.
- સંવેદનાને પોતાની જાત સાથે એક કરી દેવી કે "આ મને થાય છે"- એટલે તમે ભળી ગયા. આ જોયું નહીં તે મોટામાં મોટી ભૂલ/ગુનો/અપરાધ છે. ચોંટી જાય તે મન/બુદ્ધિ/અહંકાર છે. એટલે સુખ-દુ:ખની સંવેદનામાં ભળવું નહીં.
- જેમ મન ચોખ્ખું હોય તેમ સુખ-દુ:ખની સંવેદના ઊંડાણથી આવે છે – પણ તમારે ફક્ત તેને જાણવાની જ છે. (જેમ સફેદ કપડાંમાં ડાઘ તરત દેખાય તેમ.)
- સંવેદનાને દબાવવાનો પ્રયત્ન ન કરો. નહિતર સંવેદના જડ થઈ જાય- તેની બુદ્ધિ/વિનય/વિવેક ન રહે. પણ જાગૃતિથી સંવેદનાને જાણો તો કામ સારું થાય.
- તમારાં શરીર/મન/ચિત્તને ચોખ્ખાં રાખો/નિર્મળ રાખો/યોગ્ય કામમાં રાખો. (અતિ કામ નહીં). જેવું છે તેવું તમારા શરીરના ઉપયોગથી જ મૃત્યુ જીતવાનું છે- એટલે શરીર/મનનું મહત્ત્વ સમજો. અંદર જોવાનું છે. ગીતા/ઉપનિષદોમાં રહેલ જ્ઞાન જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાનું જ છે.
- જ્ઞાતા ક્યાંય જતો/આવતો/ઊઠતો/બેસતો/સૂતો નથી. એટલે જુઓ કે શરીર બધું કરે છે/મળે છે/વ્યવહાર કરે છે/જમે છે અને હું તેનો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છું. આવી દ્રષ્ટિ/ભાવ બધે જ રાખો કે "હું જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છું" તો ઈશ્વર તમને બધેથી બચાવશે જ.
- ધંધો/વહેવાર તમારા આત્માથી જ કરો. તમારા સંયોગો તમારા દ્રવ્ય/ક્ષેત્ર/કાળ/ભાવથી જ આવેલા છે. એટલે તમે સંયોગોને હટાવી નહીં શકો. આ સંયોગોમાંથી જ તમારી સાઈકલ કાઢવાની છે. સંયોગોથી ભાગશો તો વધુ દુ:ખ આવશે. સંયોગોને સમજવાથી/જાણવાથી જ તેની વચ્ચે જ મુક્તિ મળે છે- જેમ શરીરની વચ્ચે હોવાથી જ મુક્તિ મળે છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [942] 03 DEC 2006 C

- નવા સંજોગો ઊભા કરવા તે ગુનો છે- પણ પ્રાપ્ત સંજોગોમાંથી જાગૃતિથી નીકળવું. પ્રાર્થના કરો કે "મારા સંજોગો શાંત કરો અને મને સ્વરૂપ મળે". વિપરીત સંજોગોમાં જો રહેતાં આવડે તો તે કલ્યાણ માટે જ છે. સંકટો તમારા અહંકારને જમીનદોસ્ત કરે છે- તેથી કલ્યાણ કરે છે. દરેક જ્ઞાની ભયાનક સંકટોમાંથી જ બહાર આવ્યા છે. તમારે સંકટો માંગવાનાં નથી પણ જે આવેલાં છે તેની જાગૃતિ રાખો અને તેને જાણો તો છુટકારો થશે. સંજોગોથી બીવું/ડરવું નહીં.
- ઘણી ઊંચી કોટિની ચેતનાઓ અશરીરી રીતે અવકાશમાં વ્યાપ્ત હોય છે (દા.ત. શ્રીકૃષ્ણ) તેને યાદ કરો તો તે જોડાય છે. તમને જે જ્ઞાની સાથે મેળ પડે છે તેને

આર્દ્ર/દીન/ભક્તિ ભાવે નમન કરો- જોડાણ કરો- તો તેની શક્તિ વ્યક્તિની અંદર કાર્ય કરશે. એટલે જો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટામાં – કે વ્યવહાર/ધ્યાનમાં તમારી શક્તિ ઓછી પડે તો મોટી શક્તિ સાથે અનુસંધાન કરો અને તેને આહ્વાન કરો. આવા ગુરુતત્ત્વ સાથે સતત ચિત્ત જોડો કે "તેની શક્તિ હશે તો થશે". ગુરુ દતાત્રેય પણ અક્ષર તરીકે અંતરિક્ષમાં હાજર છે. વ્યક્તિ નહીં પણ ગુરુતત્ત્વ મહત્ત્વનું છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [943] 17 DEC 2006 A+B

- પ્રાણશક્તિ ક્યાં સુધી વિકસિત થતી હોય છે?
- જેનામાં પ્રાણ હોય તે પ્રાણી. ભગવાન/આત્મામાં પ્રાણ નથી. શરીર છૂટે ત્યારે પ્રાણ શરીર (તેજસ શરીર) તમારી સાથે જ જાય છે. જો મૃત્યુ સમયે પ્રાણ ન જાય તો નિર્વાણ થયું કહેવાય.
- પ્રાણશક્તિ કેમ બચાવવી ?
- શ્વાસ/ઉચ્છ્વાસ સાથે પ્રાણને ગહન સંબંધ છે. શ્વાસની શક્તિ જીવનની મૂડી છે. શ્વાસમાં સાવધાની રાખો. માણસો પોતાના વિચાર/બુદ્ધિ/સાધના/તપ/સાધન ઉપર વજન મૂકે છે પણ શ્વાસ ઉપર વજન મૂકતા નથી.
- આંખ/કાન/જીભ બધું જ શ્વાસથી ચાલે છે. શ્વાસ ઉપર ધ્યાન/લક્ષ આપવું જોઈએ. વિચાર/કલ્પના/વૃત્તિમાં ખર્ચાતા શ્વાસને જ્યારે દ્રષ્ટિ અપાય ત્યારે પંચેન્દ્રિય દ્વારા આવતો કચરો શ્વાસના ગળણાને કારણે બહાર જ અટકી જાય છે. શ્વાસને જોવો તે સ્વયંભૂ પ્રાણાયામ છે. તેને જોતાં જ શ્વાસ ધીમો થતો જાય છે અને નાભિમાં સ્થિર થાય છે અને અસાધારણ પ્રાણશક્તિ ભેગી થાય છે. વ્યક્તિના વિચારો/ચિંતામાં ઘણો શ્વાસ ખર્ચાય છે.
- બહારની વસ્તુ આભાસી છે, સત્ય નથી- ભ્રાંતિ છે. મનથી જે કઈં દેખાય તે સત્ય ન હોય. સત અદ્રશ્ય છે. તે અનુભવમાં કેમ આવે તે સમજો- શ્વાસ ઉપર નજર રાખો. વિચારો શ્વાસમાંથી જ આવે છે. જો શ્વાસ નાભિમાં ઊભો રહી જાય તો વિચારો સ્થિર થાય.
- શ્વાસ પર નજર રાખવાથી તે સ્થિર થશે અને કર્મનું બીજ પડતું અટકે, અહંકારની વિકૃતિ અટકે, બહારના સંઘર્ષ અટકે. શ્વાસને જોવાથી તે સંવેદનામાં ભળતો નથી એટલે સંવેદનાની શક્તિ ઘટે છે અને સંવેદનાને જાણે છે.
- જાગૃતિ એ પ્રકાશ/તેજ છે. તેનાથી તેજસ શરીર વિકાસ પામે છે. આ તેજસ શરીરનો વિકાસ થવાથી ચોવીસે કલાક પોતાના દોષ દેખાવા શરૂ થાય, સંવેદના દેખાય અને સમજણનું સુખ શરૂ થાય. સમજણનું સુખ હંમેશાં સ્વદોષના નિરીક્ષણ પછી જ શરૂ થાય છે.
- જ્યાં સુધી પાપ/દોષ હોય ત્યાં સુધી પ્રાણશક્તિ જરૂરી છે. પાપ એટલે – જે વ્યક્તિ સ્વભાવની દિશામાં ન ચાલે તે પાપ છે. પાપ અને પુણ્ય – બંનેની ગાંઠ પડે છે. તે બંનેને પ્રાણશક્તિ વડે શાંત કરવા પડે.
- નિષ્પાપ હોય તેની બુદ્ધિ અવળી નથી- સીધી છે. તેને પોતાની જાગૃતિ રાખવી જ ન પડે. તેનો પોતાનો પ્રકાશ ક્રિયાશીલ હોય.
- કર્તાપદનો અહંકાર અને ભોક્તાપદનો અહંકાર – એમ બે પ્રકારના અહંકાર હોય છે. પ્રાણશક્તિની જાગૃતિ થતી જાય તેમ તેમ બુદ્ધિ સીધી થતી જાય – એટલે કર્તાપદનો અહંકાર નવાં બંધન નહીં બાંધે. પણ ભોક્તાપદનો અહંકાર સહેલાઈથી નહીં જાય. ભોક્તાપદના અહંકાર વડે નવું બંધન નહીં થાય – પણ કર્તાપદના અહંકારથી જ નવું બંધન થાય છે. ભોક્તાપદનો અહંકાર જાગૃતિથી જશે.
- સંચિત કર્મો એટલાં સૂક્ષ્મ છે કે તે જ્ઞાનીને પણ દેખાતાં નથી. પ્રારબ્ધ કર્મ દેખાય. તે શરીરના આત્માને ચોંટેલાં છે. જેમ જેમ કર્મનો ઉદય આવે તેમ તેમ અંદરના પરમાણુઓ બહાર આવે.
- કોઈ પણ કામને જ્ઞાનથી 'જુઓ' તો તેના પરમાણુઓ ફરી જાય છે- તે ભક્તિ બને છે.

- **એક વાર પ્રજ્ઞા જાગૃત થાય પછી આ પ્રજ્ઞા જ પ્રાણને/તેજોમય શરીરને પ્રકાશિત કરતી રહે છે. પ્રકાશ વધતો રહે છે. આ વ્યક્તિ કકળાટની વચ્ચે પણ નિર્લેપ રહે છે/તે શાંત હોય છે.**
- **45 વર્ષ પછી વ્યક્તિનું શરીર વિસર્જન તરફ ગતિ કરે છે. તેના વિસર્જનના અણુઓ એકટિવ થશે. એટલે નાહિંમત ન થવું અને જાગૃતિ રાખવી.**
- **જ્ઞાનનો પ્રકાશ ચાલુ હોય ત્યારે મન/બુધ્ધિ/ચિત્ત/અહંકારથી છૂટા પડી ગયા હોઈએ તેવું લાગે છે. જ્યારે આવું સત્સંગનું વાતાવરણ ન હોય ત્યારે છૂટા નથી પડાતું. તો આમાં વ્યક્તિનો દોષ છે ?**
- **પુરુષાર્થ કરો. સત્સંગમાં પુરુષાર્થની જરૂર નથી. બહાર પ્રજ્ઞા/જ્ઞાતા/દ્રષ્ટા હોય તો પુરુષાર્થ ચાલી જ રહ્યો છે. પણ તમારી પાસે આ નથી. તમારી પાસે જાગૃતિ પણ નથી. તો આવા સંજોગોમાં પરમાણુઓની શક્તિ હોય છે- અહીં આત્માની શક્તિ નથી. તમે આ પરમાણુઓ સામે કઈં નહીં કરી શકો. એટલે સંયમપૂર્વક પરમાણુઓની સાથે જીવવાનું છે- ફરિયાદ કરવાની નથી. જો ફરિયાદ કે બળાપો થાય તો તે પરમાણુઓની તાકાત વધારે છે. કાળમાંથી પસાર થઈ જાઓ. (હે રામ...વગેરે શબ્દો બોલી શકાય- તે ફરિયાદ નથી) આ દુ:ખ/યાતના મોહમાંથી નથી આવી. પરમાણુઓની શક્તિ તમારે સ્વીકારવી પડે. જ્ઞાનીને પણ શરીરમાં દર્દ/કષ્ટ આવે છે.**
- **દુ:ખમાં મોહ ન હોય પણ સુખમાં મોહ આવે છે- જે કાતિલ મોહ છે. બંનેમાં પ્રાણશક્તિની જાગૃતિ ઊભી કરવી.**
- **ભક્તિ/જ્ઞાન શું છે ? બંને અલગ છે ?**
- **જે સ્વરૂપ સાથે જોડાયેલ છે તે ભક્ત. જ્ઞાન વગર વ્યક્તિ સ્વરૂપ સાથે જોડાઈ શકે નહીં. જો જ્ઞાન હોય તો પાપ/પુણ્ય કઈં વધે નહીં- પણ જો જ્ઞાન ન હોય તો પુણ્ય/પાપ બંને વધી શકે. જ્ઞાનીને પુણ્ય નહીં મળે. જો પાપ/પુણ્યના પરમાણુઓ જમા થાય તો ભોગવવા જન્મ લેવો પડે. જ્ઞાનાગ્નિ બધા દોષોને બાળી નાંખે છે- એટલે જન્મમરણ જાય.**
- **ભક્તિ અને જ્ઞાન અલગ નથી. જ્ઞાન થયા પછી જ ભક્તિ આવે છે. સાચી ભક્તિ જ્ઞાનમાંથી જ આવે છે.**
- **જ્યારે તમને જ્ઞાન નથી થયું ત્યારે - અહંકાર/બુધ્ધિને કેન્દ્રમાં રાખ્યા વગર વ્યવહાર/વર્તન કરો તે ભક્તિ છે.**
- **જ્ઞાન થયા પછી ક્રિયા મહત્ત્વની નથી. બધી ઘટનાઓ જ્ઞાનથી જ જોવાય છે. જ્ઞાનથી જે કઈં વ્યક્ત થાય છે તે ભક્તિ જ છે.**

સત્સંગ ક્રમાંક [944] 07 JAN 2007 A+B

- **કોઈ કામ કરતાં હોઈએ ત્યારે આ કામ આગલા જન્મમાં થઈ ગયું હોય તેમ લાગે છે. આમ કેમ? - ક્યારેક આગલા જન્મની સ્મૃતિ હોય છે.**
- **મન/બુધ્ધિ/ચિત્ત/અહંકાર એક જ દિશામાં હોય અને એકરસ થઈ જાય તે અનન્ય ભાવ છે. ઈશ્વર તરફ અનન્ય ભાવ હોય તો તેને ઈશ્વર/પરમાત્મા મળે છે. ભગવાન તમારા પ્રકૃતિના દોષને નથી જોતા – પણ તે તમારો અનન્ય ભાવ જુએ છે. આ અનન્ય ભાવ ઊભો કરવાનો સતત પુરુષાર્થ કરવો - ફળમાં દ્રષ્ટિ રાખ્યા વગર. જો ભૂલ થાય તો કોઈ વાંધો નહીં, ચિંતા ન કરવી- પણ પુરુષાર્થ જોઈશે.**
- **'મનથી ઉપર ઊઠવું છે' તેવો સંકલ્પ થાય છે- તે ક્યાંથી થાય છે? મનમાંથી?**
- **તમારે સંસાર છોડવાનો નથી પણ અંદરથી પ્રકાશ/ભગવત્તા માટે રસ ઉત્પન્ન કરવાનો છે – તે દુ:ખમુક્તિ માટે અનિવાર્ય છે. જો તમારી નજર ભગવત્તા જગાડવાના ફળ તરફ રહે તે ભૂલ છે. પુરુષાર્થ તરફ નજર રાખો. નહિતર ફળ મેળવવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા થશે- પરિણામ ઉપર/ફળ ઉપર નજર થશે- જે ખોટું છે. ફળ તમારા હાથમાં નથી. કામને નિમિત્તે અંધકાર દૂર કરવા પર દ્રષ્ટિ રાખો. કામનું મહત્ત્વ નથી- પણ કામ કરતાં કરતાં ભગવાનનો યોગ કરો તે જરૂરી છે. કામનો પ્રમાદ ન કરો તેમજ કામને મહત્ત્વ ન આપો. તમારું ચેતન ઘર/ધંધો ચલાવવા માટે નથી- પણ ઈશ્વર મેળવવા માટે છે. પણ**

સાથે સાથે ઘર/ધંધો ચલાવવાનો તો છે જ. એટલે કામની અંદર ઈશ્વરની ઊર્જા દાખલ કરો. તમારી નિષ્ઠા કામમાં નહીં પણ ઈશ્વરમાં હોવી જોઈએ. ભલે તમને કામમાં નિષ્ફળતા મળે- પણ આ નિષ્ફળતા શરીર/મશીનની છે.

- જે લોકો જ્ઞાનમાં આગળ વધેલા હોય છે તે પણ પરમાત્માનો પોકાર કરતા હોય છે. આ શું ફળની પ્રાપ્તિનો પોકાર ન કહેવાય?
- જ્યારે જેનો અહંકાર શુદ્ધ થયો તે જ્ઞાની છે- આત્મા પોતે જ્ઞાની નથી. અહંકારને પ્રાપ્તવ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે તે જ્ઞાની છે. જ્ઞાન થયા પછી પણ અપરાશક્તિ પડેલી હોય છે. બધું રાતોરાત ન થાય- પણ જ્ઞાનના પ્રકાશથી અંદરના અજ્ઞાનને જોવાનું છે. શરીર બનવાનાં કારણો અંદર કારણ શરીરમાં છે.
- જોવું એટલે શું તે સમજો- જોવું એટલે અનુભવવું. અંદરના કારણ શરીરનો અનુભવ કરવાનો છે. જ્ઞાનની આંખથી કારણ શરીર જોવાય કે તરત જ કારણ શરીરમાં વિસ્ફોટ થાય. કારણ શરીર એટલે શું તે સમજો- તે વ્યક્ત નથી. કારણ શરીર અતિ સૂક્ષ્મ છે અને તેના પરમાણુઓ પગથી માથા સુધીની ચેતનામાં આવેલા છે.
- કારણ શરીર કોઈને પણ નહીં દેખાય. જ્યારે કારણ શરીર સંચિત કર્મમાં આવે, પ્રારબ્ધ કર્મમાં આવે – ભોગવટો (સુખ કે દુ:ખ) આપવા માટે- અને પ્રજ્ઞા જાગૃત થઈ હોય તેને તે દેખાય.
- પરમાણુઓ ભોગવટો/સુખ દુ:ખ આપીને જતા રહેશે, તે ટકશે નહીં. જ્યારે ભોગવટો આવે અને તમે રોતાં રોતાં ભોગવો તો દુ:ખનો ગુણાકાર થાય – પણ સમતાથી જુઓ કે – આ પસાર થઈ જવાનું જ છે. જો જ્ઞાની પુરુષ સાથેનો સત્સંગ હોય અને સમતા રાખો તો તે કર્મ ઘસાઈને નીકળી જશે.
- જ્ઞાની પાસે જ્ઞાનની ક્ષમતા છે - તે ક્યારેય આકાંક્ષા/મહત્ત્વાકાંક્ષામાં જઈ ન શકે- કારણ કે આકાંક્ષાનું સંચાલન કર્તા પાસે હોય છે. જ્ઞાની પાસે ચિત્તની શુદ્ધિ છે- જે પુરુષાર્થમાં જશે. એટલે "હું મુક્ત થાઉં" તેવો ભાવ એ પુરુષાર્થ છે- એટલે કર્મો ક્ષીણ થતાં જશે.
- જ્ઞાનદ્રષ્ટિવાળાને અગાઉથી ખબર પડે કે અમુક તકલીફ આવવાની છે- ત્યારે ભાગવાની નહીં પણ 'જોઈ' ને પસાર થવાની જરૂર છે. આમ 'જોવું' એટલે અનુભવવું/બોધ કરવો- જેને દર્શન (અનુભવ) કહેવામાં આવે છે. દર્શન ન હોય તો વ્યક્તિ પાસે મૂઢતા છે. જ્યારે દુ:ખ હોય ત્યારે જોયું નહીં – તો મૂઢતામાં છે.
- જો તમારી જાગૃતિ દુ:ખથી બચવામાં વપરાય તો તે અહંકારને ખાતે વપરાશે- એટલે દુ:ખથી બચવા નહીં પણ દુ:ખને 'જોવા' માં જાગૃતિ વાપરો અને પરમાણુઓને 'જોઈને' નીકળી જવા દો – નહિતર દુ:ખ ભવિષ્યમાં બમણા વેગથી આવશે.
- કર્મના વેગ સહેલા નથી. કર્મ ઉદય થાય ત્યારે ગુરુતત્ત્વ પાસે ધીરજની સહાય માંગો. ધીરજનાં ફળ હંમેશાં મીઠાં હોય છે. તમારા ધીરજ માંગવાના તરંગો ચેતનમાંથી બને છે- અને તે કામ કરે છે – અને તે કૃપા છે. કૃપા આયાસ કે પ્રયત્નથી ન આવે. આ વસ્તુ જ્ઞાન મળ્યા પછીનો પુરુષાર્થ છે. જ્યાં સુધી જ્ઞાન નથી ત્યાં સુધી મન/બુદ્ધિની સમતા રાખવી. તેનું પણ મૂલ્ય છે.
- જ્ઞાન માર્ગમાં મન/બુદ્ધિની સક્રિયતા સૌથી ખરાબ છે. જ્યારે તે શાંત હોય ત્યારે પ્રજ્ઞા હોય છે. મનની સ્થિરતા/સમતા રાખો. જો ન થાય તો સત્સંગને યાદ કરો. મોટેથી સમતા માટે પ્રાર્થના કરો.
- જેને જ્ઞાનનો પ્રકાશ નથી થયો પણ બુદ્ધિ સ્થિર છે તે 'સ્થિતપ્રજ્ઞ' છે. તમારું કામ સમતામાં રહેવાનું છે. જો પ્રજ્ઞા હોય અને મન વિષમ થઈ જાય તો દોષ લેખાતો નથી. દોષ લાગવા માટે કર્તાભાવ/અહંકાર જોઈએ. કર્તા ન હોય તો સજા ક્યાં ઉધારવી? કર્મની સજા/પાપ લાગતું નથી. જ્યાં સુધી પ્રજ્ઞા પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી સમતા રાખવી. સમતા અભ્યાસથી આવે છે જ્યારે પ્રજ્ઞા કૃપાથી આવે છે.
- તમને કર્મના પરમાણુઓ સાથે વહેવાર કરતાં આવડવો જોઈએ. મનને બને તેટલું નિષ્ક્રિય રાખો અને જાગૃતિને સક્રિય રાખો.
- શરીરમાંથી 'હુંપણા' નો ભાવ જતો જ નથી – તો શું કરવું?

- <u>તમે 'હુંપણા' ને કદી કાઢી શકશો જ નહીં – કારણ કે તમારું 'હોવાપણું' છે જ. 'હુંપણા' સાથે યુધ્ધ/લડાઈ ન કરવી. જે 'હું' અશુધ્ધ છે તેને શુધ્ધ કરવાનો છે. જ્ઞાનીને પણ મન/શરીર સાથેના સંબંધ વગરનો 'હું' હોય છે- જે શુધ્ધ ચિત્ત છે. આ શુધ્ધ ચિત્ત તો રહેવાનું જ છે.</u>
- <u>તમે કહો છો કે "હું છું". આમાં 'હું' બરોબર છે – પણ "હું છું" તે માયાનો સ્વીકાર છે- તે માયિક નિશ્ચય છે.</u>
- <u>'હું'એ માની લીધું છે કે "હું શરીર છું" – તે ભ્રાંતિ છે. શરીર જવાનું છે- 'હું' શાશ્વત છે. તમે અનંત સમયથી છો જ. હોવાપણું શાશ્વત છે. પણ તમે તમારા શરીર/આવડત/બુધ્ધિ/સંબંધ ... આ બધા પ્રત્યે હોવાપણું કરી નાખ્યું. આ બધામાંથી જ 'મારાપણું' આવે છે. શુધ્ધ ચિત્તમાંથી 'મારાપણું' નથી આવતું.</u>
- શરીર કુદરતનું છે- તમારું નથી- જેમ ઝાડપાન કુદરતનાં છે, તમારાં નથી. જેમ જેમ ભ્રાંતિ/ગેરસમજણ/અજ્ઞાન દૂર થાય તેમ તેમ ચિત્તની અશુધ્ધિ દૂર થાય.
- જ્યારે કર્તાપદ/અહંકાર તૂટી જાય પછી પણ 'હુંપણું' રહેતું હોય છે – તેને પણ શાંત કરવાનું હોય છે.
- હું શરીર/મન/બુધ્ધિ/અહંકાર/ચિત્ત/નામ/રૂપ/આકાર નથી. આ બધું જ કાઢવાનું છે. 'હુંપણું' ખોટી જગ્યાએ થઈ ગયું છે. અપમાન શરીરનું છે, તમારું નથી. સત્સંગ દ્વારા 'હું' ને શુધ્ધ કરવામાં આવે છે.
- 'આ શરીર હું નથી' – તેનો અભ્યાસ કેમ થાય?
- જો તમારી ઈચ્છા વિરુધ્ધ કઈ પણ થાય તે 'જુઓ'. ઈચ્છાઓ અશુધ્ધ અહંકારમાંથી આવે છે. <u>કાર્ય કરવું હોય તો સંજોગો ભેગા થાય તો જ કાર્ય થાય- પણ આપણે માનીએ છીએ કે "હું કાર્ય કરું છું". ક્યારેય પણ "મારી ઈચ્છા પૂરી થાય" તેવો ભાવ ન રાખવો- પણ "જો સંજોગો અનુકૂળ હશે તો થશે" તેમ રાખવું.</u>
- જેને માત્ર બુધ્ધિ ઉપર જ વિશ્વાસ હોય તે નાસ્તિક કહેવાય. ભલે બુધ્ધિ હોય, પણ સંજોગો યોગ્ય ન હોય તો કાર્ય ન થાય.
- આપણે પ્રકૃતિને જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાથી જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ પણ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા સાથે બુધ્ધિ ભળી જાય છે. તો બુધ્ધિથી ક્યાં સુધી જોયા કરવું?
- જેમ અહમનો ભ્રમ છે તેમ બુધ્ધિનો પણ ભ્રમ છે. આ બુધ્ધિથી કઈ થશે નહીં. જેના પર કૃપા થાય છે તેને પરાબુધ્ધિ મળે છે.
- <u>અહંકારની શુધ્ધિ = બુધ્ધિની શુધ્ધિ. જે બુધ્ધિની શુધ્ધિ થઈ તે જ પરાબુધ્ધિ. સત્સંગ બુધ્ધિથી જ થાય છે. બુધ્ધિ એ જ રહે છે- તે ફરતી નથી. પણ તેની અંદરનો 'હું' ભાવ – કે પોતે ડોક્ટર/પિતા/ભાઈ વગેરે... ભરાઈ બેઠો હોય તે નીકળતો જાય છે- એટલે બુધ્ધિ ધીમે ધીમે પરાબુધ્ધિ બનતી જાય. હવે પરાબુધ્ધિએ અંદરનો પ્રકાશ પકડી લીધો. પ્રજ્ઞા તમારી બુધ્ધિનો જ ઉપયોગ કરે છે. બુધ્ધિની ચૈતસિક ઊર્જા રાગ-દ્વેષ ઘટાડે.</u>
- અહમ અને બુધ્ધિ એક જ છે. અહંકાર જેમ મનાવે તેમ બુધ્ધિ માને. એટલે અહંકાર શુધ્ધ થાય – અને બુધ્ધિ તેને માને છે એટલે તે પણ શુધ્ધ થાય છે. ચલણ અહંકારનું છે. બુધ્ધિ મહત (મોટું) ઉપકરણ છે. બુધ્ધિ પાંચ ઇન્દ્રિયોની વ્યવસ્થા કરી શકે- બીજું કઈ ન કરી શકે. તે પાંચ વિષયની ઉપર ન જઈ શકે. એટલે જેમ જેમ અહંકાર ભ્રાંતિમુક્ત/અજ્ઞાનમુક્ત થતો જશે તેમ તેમ બુધ્ધિ પરાનો પ્રકાશ પકડશે.
- જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા પદની સાધનામાં અશુધ્ધ બુધ્ધિનું અવલોકન કરો- તો તે જવા લાગે. બુધ્ધિને જોવા/જાણવાથી શુધ્ધ થાય છે. જેમ જેમ પરાશક્તિનું કિરણ મળતું જશે તેમ તેમ બુધ્ધિ શુધ્ધ થતી જાય.
- અશુધ્ધ બુધ્ધિ ભલે તેજસ્વી હોય પણ ભરોસાપાત્ર નથી. આ બુધ્ધિ અંતિમ સમયે રોવડાવશે જ. લોકો બુધ્ધિવાદી હોય છે પણ જિવાય તો સમજણ કે દર્શનથી જ. સમજણ બુધ્ધિમાંથી નહીં પણ પ્રજ્ઞામાંથી આવે છે.
- વ્યક્તિ જે કઈ જાણવા માંગે છે તે તેનો અહંકાર જાણવા માંગે છે. આજ્ઞામાં રહેવું એટલે જ્ઞાની પ્રત્યે સદભાવ/મૈત્રીનો ભાવ.

- હંમેશાં એવો ભાવ રાખો કે "હું કઈ જાણતો નથી". જો એવો ભાવ રાખશો અને માનશો કે "હું બુદ્ધિશાળી/હું સારા સ્વાસ્થ્યવાળો છું – બીજા નથી વગેરે.." તો દોષ લાગે છે.

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [945] 21 JAN 2007 A+B</u>

- સહજ માર્ગ/અંતર્યાત્રામાં જે સાધન વગર યાત્રા કરે છે તેને અંદરથી બધું બહાર નીકળે છે- એટલે જ્ઞાનમાં વિકાસ તો થાય છે- પણ સાધનવાળાને જે સુખનો અનુભવ થાય છે તે થતો નથી. તો શું કરવું?
- જે વ્યક્તિને પૂરેપૂરો જ્ઞાનનો મહિમા ઊંડે ઊંડે અંતઃકરણમાં ઊતરી જાય તો આ મહિમાની આસ્થા/શ્રદ્ધામાં ખૂબ વધુ સુખ મળશે.
- સહજ માર્ગમાં જ્ઞાનનો/જ્ઞાનીનો/પ્રકાશનો મહિમા પૂરેપૂરો સમજાઈ જવો જોઈએ. અનુભવો તો આવે અને જાય- પણ અંદરની પ્રસન્નતા નહીં જાય. જ્ઞાનીની સહજ પ્રસન્નતા કોઈ છીનવી ન શકે. મૃત્યુ તમારા બધા અનુભવો છીનવી લેશે.
- જ્ઞાનનો મહિમા શરીરના અણુએ અણુમાં વ્યાપી જવો જોઈએ. <u>વહેવારનો મહિમા ન હોય. માનપાન, આદરસત્કારનો મહિમા નથી. સાધનનું સુખ પણ જતું રહેવાનું છે. તમો ક્યારેક સાધન કરીને થાકી જશો. જેટલું મનથી સારું લાગે છે તે બધું જ પાર્થિવ છે. તે ક્યારેક જતું જ રહેશે. એટલે તમે સત્સંગ ક્યા ભાવથી/આશયથી કરો છો તે જુઓ</u>.
- <u>જ્ઞાનનો મહિમા + સત્સંગની પ્રીતિનો ઊંડો ભાવ હોવો જોઈએ</u>. જો આંતરિક પાર્થિવતાને કારણે આ ન થઈ શકે તો કામમાં ઈશ્વરને સાથે રાખીને ચિત્ત પરોવો. બધી પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરો. ભલે કટુતા/નકારાત્મકતા હોય- તોપણ સ્વીકારો અને છૂટવાની પ્રાર્થના કરો. જો આ પણ ન થઈ શકે તો જે દેવ/દેવી/જ્ઞાનીને માનતા હો તેને પ્રાર્થના કરો/આર્ત પોકાર કરો/તેની સાથે જોડાણ કરો.
- સહજ માર્ગવાળા સમજે છે કે પરમાત્મા પોતાની અંદર જ છે- જ્યારે સાધનવાળા માનશે કે પરમાત્મા બહાર છે.
- <u>જો દેવદેવીઓને ભજતી વ્યક્તિનો આશય જ્ઞાનનો હશે તો તે જ્ઞાનને પ્રાપ્ત થઈ જશે. એટલે આશય હંમેશાં જ્ઞાનનો જ રાખવો- ભલે તમારું સાધન કોઈ પણ હોય. આશય પ્રકાશ/બોધ/જ્ઞાનનો જ રાખવો.</u>
- <u>બધામાં ભગવાન જુઓ- સંબંધ (ભાઈ/પિતા/મિત્ર વગેરે) ભૂલી જાઓ – તો તમારામાં અનન્ય ભાવ આવશે. બધાં જ કાર્યો ઈશ્વર માટે જ કરો</u>.
- ગીતા મુજબ – "જ્ઞાની તો મારો આત્મા જ છે" – એટલે ગમે ત્યારે જ્ઞાનીનો પ્રકાશ અને આત્મા/ઈશ્વરનો પ્રકાશ એક જ હોય છે. <u>ગીતા/શાસ્ત્રો વગેરેના શબ્દોમાં બધા ગૂંચવાઈ શકે, પણ પ્રકાશ તો એક જ છે</u>.
- પૂ. ભાઈનું પુસ્તક "બધું છૂટશે – જાણનાર રહેશે" વાંચતાં પહેલાં ભાવ કરો કે "મારાં મન, બુદ્ધિ, અહંકાર દૂર થાય" તો સમજાશે. <u>જ્ઞાની સાથે એકતા કરો તો અહંકારનો ક્ષય થશે</u>. પુસ્તકની ભાષા અઘરી નથી પણ તમારો અહંકાર, તમારી બુદ્ધિ અઘરાં છે- એટલે તેને શાંત કરો. પરાબુદ્ધિથી આ સમજાશે. તમારો અહંકાર જ તમને નડે છે.
- <u>જ્ઞાનની પ્રીતિ બુદ્ધિ/અહંકારથી નહીં થાય- પણ જેને અજ્ઞાન મટાડવું છે તે વ્યક્તિ 'ભાવ' થી પ્રીતિ કરશે, "હું વાંચનાર/સમજનાર/જાણનાર જ નથી" તેવો ભાવ રાખીને વાંચશે – તો જ્ઞાની સાથે એકતા થશે.</u>
- <u>કટુતાથી કઈ પણ ન કરો (બોલવું/સાંભળવું વગેરે). તે તમને બંધનમાં લઈ જશે</u>. મૌનની પાછળ પણ કટુતા હોઈ શકે.
- તમે સ્વીકાર કરો કે "મારી પ્રકૃતિ આવી જ છે". આમ સ્વીકૃતિ થશે એટલે તેનો અંદરથી જ ઉપાય થશે. અહંકાર આ નહીં કરી શકે.
- દરેક વ્યક્તિની રુચિ/અરુચિ હોય છે- જે વ્યક્તિની સૂક્ષ્મ કર્મરજમાંથી પેદા થાય છે. <u>ગમવું/ન ગમવું/ભાવવું/ન ભાવવું – આ બધામાં કર્મની રજ છે- તેમાં અહંકાર નથી. એટલે જ તમારું સાધન તમારી રુચિ મુજબનું હશે. બાદમાં રજ ખતમ થતાં જ સાધન નીકળી જશે</u>. બાદમાં બધું ભગવદ્ભાવ/શરણાગતિથી થશે.

- જે આરંભ કરે છે તે અંતરાયો નોતરે છે. જ્ઞાની અનારંભી હોય છે. જો અંદરથી એમ લાગે કે "અંદરના અંતરાયો જલદી પ્રગટ થઈ જાય"–તો જ્ઞાનીના આશયથી આ જુદું છે?
- <u>બહારથી આવે તે વિક્ષેપ છે- અંદરથી આવે તે આવરણ છે</u>. જો તમે આરંભ છોડો એટલે વિક્ષેપમાં તમારી જવાબદારી નથી.
- અંદરના અંતરાયો કર્મની રજરૂપે છે- તેને મટાડવા જ પડશે- તેમાં કોઈને રાહત ન મળે. જો વ્યક્તિ પ્રાર્થના કરે કે "અંતરાયો બહાર આવે" – એટલે તમે સજ્જ છો. એટલે બહાર સંજોગો બને અને તમારા અંતરાયો મટી જવા માટે બહાર આવશે. પણ જેની જ્ઞાનદ્રષ્ટિ નથી અને કર્તા દ્રષ્ટિ છે તેના અંતરાયોનો ગુણાકાર થઈ જશે. જો જ્ઞાનદ્રષ્ટિ અને પ્રકાશ છે તો અંતરાયો જશે.
- આમ બોલવું સહેલું છે – પણ ચારે બાજુથી માયા તૂટી પડે ત્યારે અઘરું પડે છે. એટલે સામેથી અંતરાયો માંગવા નહીં.
- <u>કર્મની રજ એટલે કારણ શરીર. આ કારણ શરીર કર્મની રજનું બનેલું છે. તેના મુજબ શરીરના રૂપ/રંગ વગેરે બને છે. જે કઈં ઘટના બને છે તે આપણા કર્મની રજ અને સૃષ્ટિના કર્મની રજ વચ્ચે કઈં ચાલે છે તેનાથી બને છે. આ વસ્તુ બુદ્ધિથી નહીં સમજી શકાય- એટલે તમે જ્ઞાનની ગતિમાં સમાઈ જાઓ. જો અહંકાર/બુદ્ધિ લગાવશો તો કાળને પહોંચી નહીં શકો અને થાકી જશો- સહન પણ નહીં કરી શકો. જો સહન કરવાની શક્તિ ઊભી કરશો તો તમારો અહંકાર (કર્તાભાવ) સહન કરશે – અને અહંકાર વધશે, કર્મરજ વધશે. તમારે તેને વેદવાનું છે/જાણવાનું છે- સહન નથી કરવાનું. જો સહન કરશો તો દુ:ખ ઊંડું ઊતરી જશે. તમે જુદા રહીને દૂરથી જોયા/જાણ્યા કરો તો તે પસાર થઈ જશે. તમે તેનાથી નિર્લેપ રહો- નહિતર અહંકાર ચોંટી જશે અને કર્મનાં પોટલાં વધી જશે.</u>
- <u>પોતાના કર્મની રજને પોતાની ન માનવી. તમે માની લીધું છે એટલે કર્મ બંધાય છે. જો માન્યતા તોડી નાખો અને અહંકાર કે કર્તાભાવ વચ્ચે ન લાવો તો - કર્મની રજ પોતાની રીતે સુકાઈ જશે. કર્મને કાળને હવાલે કરો અને તમે દૂરથી જોયા કરો.</u>
- અનેક જન્મોથી તમને નવાં શરીરો મળે છે અને દરેક જન્મમાં વ્યક્તિ પોતાના તે નવા શરીર સાથે ચોંટી જ જાય છે. કોઈ પણ શરીરને ન ચોંટવું.
- નામ/રૂપ/ગુણ/આકાર સાથે ચેતનાની ગ્રંથિ થઈ ગઈ છે. તેને કારણે આ બધી અડચણો આવ્યા જ કરે છે.
- જો કર્તાભાવે સારી પ્રવૃત્તિ કરો તો તેનું પુણ્ય બનશે- જે કર્તાભાવના પરમાણુઓ સર્જે છે. બીજી વ્યક્તિ સારું કરે છે – પણ તે જ્ઞાનનો ભડકો છે એટલે તેનું પુણ્ય બંધાતું નથી કારણ કે તે કર્તા નથી- એટલે તેનું કલ્યાણ થશે. એટલે જોવા/જાણવા અને જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાનો ભાવ રાખો.
- જે કઈં ક્રિયા થાય તે કારણ શરીરમાંથી જ આવે છે- તેમ છતાં તમે માનો છો કે "હું કરું છું" લોકો ભક્તિ પણ બુદ્ધિથી જોડાઈને કરે છે. તમે બુદ્ધિ નથી. બુદ્ધિ નામના સાધનનો વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરો. <u>જાગૃતિ રાખો કે બુદ્ધિ સાથે અહંકાર ભળી ન જાય. "મારી બુદ્ધિ" તેમ ન રાખવું. બુદ્ધિ પોતાના પરમાણુઓ લઈને આવી છે. નવા શરીરમાં નવો અહંકાર નવા કારણ શરીરમાંથી આવે છે- જે જૂના અહંકારથી જુદો હોય છે. આ વસ્તુ કાળ કરે છે. જ્ઞાનના શરણથી જ આ વસ્તુ જશે.</u>
- તમે ભલે ભક્તિ કરો પણ આશય તો જ્ઞાનનો જ રાખવો.
- જે કઈં કર્મ થાય છે તે કર્મની રજને કારણે થાય છે કે અહંકાર કરે છે તે કેમ ખબર પડે?
- નવું કર્મ અહંકારથી બંધાય છે. જો અહંકાર નિષ્ક્રિય હોય તો નવું કર્મ ન બંધાય. કર્મ થતું હોય ત્યારે તે સુખ કે દુ:ખ આપે. જ્યારે સુખ આપે ત્યારે મન છકી ન જાય અને ત્યારે પણ મન સંતુલિત રહે તો સમજવું કે નવાં કર્મો બંધાશે નહીં. પણ મન જો છકી જાય તો સમજો કે કર્મની રજ પણ છે અને રજ દ્વારા નવું કર્મ પણ બંધાય છે. દુ:ખ આવે ત્યારે એમ લાગે કે "આ મને જ કેમ આવ્યું?" તો સમજો કે આ કર્મમાં અહંકાર પણ જોડાઈ રહ્યો છે અને નવું કર્મ પણ બંધાઈ રહ્યું છે. પણ જો તમે એમ માનો કે બધું વિજ્ઞાનથી જ

બને છે તો નવું કર્મ બંધાતું નથી. જો દુ:ખ થયું/રડ્યા – પણ બાદમાં ધ્યાનમાં આવે કે "બધું જ ઈશ્વરની ઈચ્છા મુજબ થાય છે" – તો આગળનું ધોવાઈ જશે.

સત્સંગ ક્રમાંક [946] 04 FEB 2007 A+B

- જીવનનો લહાવો પાંચ વિષયો, સંબંધ, વસ્તુઓમાં છે. આ વસ્તુમાં આપણા વિષયો (સંગીત, ચિત્ર વગેરે) માં રસ લેવાય તો કર્મની કોઈ અસર ઊભી થાય?
- મહાવાક્ય છે – "રસો વૈ સ:" - જીવન/આત્માનું સ્વરૂપ રસથી ભરેલું છે. જે વસ્તુ Man Made છે તેના માટે "રસો વૈ સ:" નથી- પણ કુદરતે બનાવેલ છે તેના માટે છે. જીવનું ભોજન અન્ય જીવ જ બને છે.
- જ્યારે પ્રકૃતિ અને ચેતન ભેગાં થાય ત્યારે ત્રીજું તત્ત્વ મન/વિચાર આપોઆપ ઉત્પન્ન થાય છે- જે દુ:ખ ઉત્પન્ન કરે છે. આપણે પ્રકૃતિ અને ચેતન જુદાં કરી શકતા નથી.
- મનુષ્ય પાસે બુદ્ધિની પસંદગી/વિકલ્પ છે એટલે હિસાબનો ચોપડો શરૂ થઈ જાય છે. માણસો વિચારને પકડે છે- મનમાં વિચરે છે – એટલે વિષયનું વિશેષ જ્ઞાન (કલા, સંગીત, ગણિત વગેરે...) પ્રગટ થાય છે- એટલે સભ્યતાનો વિકાસ થાય છે. પણ આમ હોય તોપણ સ્વભાવનું અજ્ઞાન હોય – મૃત્યુનો ભય નહીં જાય. વિશેષ જ્ઞાનથી જન્મમરણ વધે- ભલે વ્યક્તિ બુદ્ધિશાળી હોય.
- "ધન્યો ગૃહસ્થાશ્રમ:" – એ પણ મહાવાક્ય છે. એટલે ગૃહસ્થાશ્રમના વિષયમાં રહીને તેમાંથી બહાર નીકળી જાય તો મુક્ત થવાય.
- અવરોધ ક્યાં છે તે સમજો- આપણને બાલ્યાવસ્થાથી મદદ નથી મળી. (સ્વાભાવિક જ્ઞાનમાં કેમ આવવું તે બાબતની મદદ). બધાં ધર્મ તરફ વળે છે, વિચારો તરફ વળે છે. પણ વિચાર એ તો શબ્દનું પ્રતીક છે. જ્યારે આત્મા તો વિચારો/ભાષા/શબ્દોને ઓળખતો જ નથી. ચેતનને ભાષાનું જ્ઞાન નથી. ભાષા તો મનમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ચેતન પૂર્ણ છે- તેણે ઉત્ક્રાંતિ કરવાની નથી.
- જ્ઞાનીનું કામ આ બધું કાઢવાનું છે. બધી કેળવણી/સંસ્કારો કાઢવાના છે. ધર્મવાળા આ નહીં કરી શકે. જન્મમૃત્યુના દુ:ખમાંથી બહાર નહીં કાઢી શકે.
- વ્યક્તિ માને છે કે મને સંગીત/ચિત્ર/વગેરેમાં રસ પડે છે- પણ આ રસ તો પોતાના ચેતનમાંથી જ આવે છે. (જેમ કે કૂતરાનું હાડકું) એટલે વ્યક્તિ સંસારના જુદા જુદા વિષયોને પોતાના માનીને તેમાંથી રસ લે છે. વાસ્તવમાં રસ તો અંદરના ચેતનમાંથી જ આવે છે- વિષયમાંથી નહીં. આ આપણી સમજની ભૂલ છે. અન્યને આત્મા તરીકે જુઓ તો તમારી અંદર ઘણું પરિવર્તન આવશે.
- હું સંગીતકાર/હું ડોક્ટર/.... આ બધી ભ્રાંતિ તોડો. આ બધું વિશેષ જ્ઞાનને લીધે છે. તેનો કર્તા તમને ભ્રાંતિમાં નાખે છે. હું દયાળુ/હું લાગણીશીલ/મેં આટલા ઉપકાર કર્યા/આટલો ત્યાગ કર્યો/હું ધર્મનો આચાર્ય .... આવું કઈ પણ ન ચાલે.
- દયા/ગુણ વગેરે જો કર્તા/અહંકારના હાથમાં હોય તે નકામું. કર્તાથી શુભ થશે – પણ શુદ્ધ નહીં થાય. આત્મા શુભ કે અશુભ ન કરે.
- સત્સંગ હોય તે બુદ્ધિ કે ઈચ્છાથી ન થાય. અંદરના શુભના પરમાણુઓ સત્સંગ તરફ ખેંચી જાય. જ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ શુભ/અશુભ બંને અશુદ્ધ ગણાય છે. મન/કાયા/વાણી અશુભ છે. સારાં કામો પણ અશુદ્ધિમાં ગણાય છે. મનના/કર્તાના વિશેષ ભાવ/ઉપાધિઓ કપાય તે જુઓ.
- સુખ હોય તે દુ:ખમાં ફેરવાઈ જાય છે. તે પ્રકૃતિનું છે. સુખને ફેંકી ન દેવું. સુખની સંવેદના છે. શુદ્ધિની સંવેદના નથી.
- સત્સંગમાં જો ઉપાધિઓ રાખીને બેસો તો સત્સંગ અંદર ન ઊતરે. પણ "હું કઈ જ જાણતો નથી – અજ્ઞાની છું" તેમ રાખો તો જ્ઞાન અંદર ઊતરે.
- "હું સત્સંગ કરતો નથી/પૂજા કરતો નથી – પણ થઈ રહ્યાં છે" તેમ રાખો તો કર્તાભાવ કપાશે.
- જેમ કેટલાકને સંસાર સાથે તન્મયતા થાય તેમ કેટલાકને ત્યાગ/વૈરાગ્યની પ્રકૃતિની અવસ્થા સાથે તન્મયતા થાય છે (કઈ ગમે નહીં). આ સાચો વૈરાગ્ય નથી. સાચા

વૈરાગ્યને કોઈ સાથે વાંધો નથી. ફક્ત એમ રાખો કે જે કઈં થઈ રહ્યું છે તે પ્રકૃતિને આધીન થઈ રહ્યું છે.

- ઘણાની પાસે ફક્ત શુભ/સાત્ત્વિકતાના ડુંગરો હોય છે. તેઓ બધાને સાત્ત્વિકતાની ફૂટપટ્ટીથી જ માપ્યા કરે. પણ તમારે કોઈનો ન્યાય તોળવો નહીં. ન્યાય કરવાનું કામ નિયતિના હાથમાં જ છે.
- જ્યારે કટોકટી હોય- મૃત્યુ સામે જ હોય-ત્યારે અહંકાર શૂન્ય થઈ જાય છે. આ સમયે જો જ્ઞાન અંદર ઊતરી જાય તો કામ થઈ જાય. સંપત્તિ એ આપત્તિછે અને આપત્તિ એ સંપત્તિ છે.
- ક્રિયા મહત્ત્વની નથી – પણ તેની પાછળની ભાવના મહત્ત્વની છે- તે કામ કરશે. વ્યક્તિનું હોવું/જોવું/સાંભળવું વગેરે પૂજા જ છે.
- ગમવું/ન ગમવું – એ અહંકારમાંથી નથી આવતું. રાગ-દ્વેષ અહંકારમાંથી આવે છે. રામકૃષ્ણ દેવને અહંકાર ન હતોપણ પૂજા ગમતી. અભિવ્યક્તિનો આત્મા ચેતના નથી- પણ વ્યક્તિના જીન્સ છે. જીન્સ તેના પોતાના સ્વભાવમાં છે – જ્ઞાની પોતાના સ્વભાવમાં છે.
- સૌથી મોટું સાધન પોતાની પ્રકૃતિને 'જોવી' તે છે. પોતાના કોષોને જોવા. "આ શરીર મારું નથી" તેમ દ્રઢપણે માનો તો અંદર ફેરફાર શરૂ થઈ જશે. તમારા આશય/નિશ્ચયથી ફેરફાર આવશે. ભલે વહેવારમાં ભૂલ થાય- પણ "આ હું નથી- આ મારું નથી" તેવો નિશ્ચય રાખો.
- રાત્રે સૂતી વખતે સંકલ્પ કરો કે "આ શરીર હું ભગવાનને સમર્પણ કરું છું." જો સવારે જાગો તો જુઓ કે ફરીથી મને એક દિવસ માટે શરીર મળ્યું છે – એટલે ભગવાનનું કામ કરો.
- સવારે ઊઠીને પણ ભાવ કરો કે આ શરીર મારું નથી, દુનિયા મારી નથી- પણ શરીર વડે ઈશ્વરનું કામ કરવાનું છે- ભલે તમને ન ગમતું હોય તેવું કામ આવે- પણ તમારી પસંદગી ન રાખો. ઘટના ગમે તે બને, તમારા ચિત્તને સ્થિર રાખો. આ બધી જ પરમાણુઓની રમત છે- તો શા માટે તમે વચ્ચે ઘૂસી જાઓ છો? જો વચ્ચે આવ્યા પણ પછી ખબર પડી કે તમે ઘટનામાં ખોટા વચ્ચે આવી ગયા- તો તરત જ નીકળી જાઓ અને જાગૃતિ ફરીથી રાખો.
- શું બીજાઓને સુખ આપવાની ભાવના છે તે ભોળપણ છે?
- 'બીજા' શબ્દ જ્યાં સુધી છે ત્યાં સુધી મશીનમાં કઈંક ફોલ્ટ છે. પણ તમારે પોતાને 24 કલાક સુખમાં રહેવું છે – એટલે બધાં જ જીવો/પ્રાણીઓને સુખના તરંગો આપો. ભલે બીજા તમારી સામે આડા ચાલે. એવો ભાવ રાખો કે તમે બીજાને નહીં પણ તમને જ સુખ આપો છો.
- જગતને ભલે ન જાણ્યું – જો આત્મા અને તેના સુખને જાણ્યું તેણે બધું જ જાણી લીધું. જીવનનું ધ્યેય આત્માના સુખને જાણવાનું છે. જીવ માત્રને સુખ આપવાનું જ રાખો. તમારો આશય બધાંને સુખ આપવાનો જ છે. અન્યનો આત્મા અને તમારો આત્મા - જુદા નથી - એક જ છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [947] 18 FEB 2007 A+B

- સત્સંગના જ્ઞાનને વિચારો ખેંચી જાય છે તો શું કરવું ? નિષ્ક્રિય જાગૃતિ વિશે સમજ આપશો.
- વિચાર એ સમસ્યા નથી. તે બહાર અને અંદરના સંયોગોનો યોગ છે- તેની અથડામણ છે. વિચારો મનુષ્યના શરીરમાં આવે છે- દેવ/પ્રાણીઓમાં નહીં. આપણને સ્મૃતિ છે તેમાં શબ્દો અને અર્થ હોય છે- તેમાંથી વિચારો બને છે. અર્થ મગજ દ્વારા આવ્યો.
- જેમાં વ્યક્તિનો અહંકાર/મન સંકળાયેલ છે તે વિચારો દુ:ખ અને અશાંતિનું કારણ છે. જ્યાં સુધી તમે વિચારોને મહત્ત્વ આપશો ત્યાં સુધી સમસ્યા રહેશે.

- કેટલાક લોકો નામસ્મરણ કરે છે પણ નામની ઉત્પત્તિ મનથી થાય છે- આત્મામાંથી નહીં. સતત નામથી મન નિસ્તેજ પણ થઈ જાય છે – અતિરેક ન કરવો અને બહુ વજન ન આપવું. જેમ બહારનો ઘોંઘાટ ચલાવી લો છો તેમ વિચારો ચલાવી લેવા (Let Go).
- ગુરુતત્ત્વની લગામ પકડી રાખો તો અંદરનું ગુરુતત્ત્વ પોતાનો પ્રકાશ ઊભો કરશે – તેથી વિચારોનું મૂલ્ય નહીં રહે. તમે વિચારોને ફેંકી નહીં શકો. તેના અણુઓ ચોંટેલા છે. સંજોગોને કારણે વિચારો ઊખડે છે, જેને જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાથી જુઓ. વ્યક્તિ 'મારા વિચારો' છે તેમ માને છે અને માલિકી રાખે છે- પણ વિચારો મશીન(મન)ના છે- તમારા નથી.
- આમ સમજીને જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાથી જુઓ તો ખૂબ લાભ મળશે. જો વિચારો જોશો તો સત્સંગથી પણ વધુ લાભ થશે- કારણ કે જોનાર બહારનો છે. વિચારો કાપવાને બદલે તેને જુઓ. આ જોનારની લાઈટથી બધું ઓગળી જશે અને વિચારોથી અંતર થશે.
- લોકો શરીરના દુ:ખાવાથી અલિપ્ત રહે છે પણ વિચારો સાથે એકતા કરી લે છે- જે ખોટું છે. વિચારોની એકતા છોડો.
- સારામાં સારો અને ખરાબમાં ખરાબ વિચાર પણ તમારો નથી. આમ ન થાય તો એકાગ્રતાથી કઈંક જોયા કરો. પણ આ ત્રાટક/એકાગ્રતાનો અભ્યાસ બહુ ન કરવો. તે જાગૃતિના અભ્યાસને અટકાવે છે. ટેમ્પરરી 5-10 મિનિટ માટે કરી શકાય.
- જ્ઞાતા અનંત કાળથી તમારી સાથે જ છે- તે શાશ્વત છે- તેને ધ્યાનમાં રાખો. ક્રિયા 24 કલાક ન કરી શકાય પણ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા 24 કલાક હોઈ શકે.
- સાધનામાં લોકો સાધન- ધ્યાન/નામસ્મરણ/કીર્તન આ બધાંને પકડી રાખે છે- તે શાશ્વત નથી. કાયમી તો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાને જ પકડવાનો છે. સાધન કામચલાઉ રીતે છે. વ્યક્તિની પ્રકૃતિ/અવસ્થા બદલાય તેમ સાધન પણ બદલાય.
- ક્ષેત્રની અંદર ક્ષેત્રજ્ઞ(જ્ઞાતા)એ બધું જાણ્યા કરવાનું છે. ક્ષેત્રજ્ઞ(જ્ઞાતા)એ પ્રકૃતિમાં ભળી પણ ન જવાય અને તેનાથી છટકી પણ ન જવાય. આ બંનેથી કર્મ ઊભું થાય છે. તમારે અલિપ્ત રહેવાનું છે. ભય આવે તોપણ જ્ઞાતા જોશે કે – મને ભય નથી- હું તો દ્રષ્ટા છું.
- વિચારોને ઘટનારૂપે લેવા- ભલે સારા કે ખરાબ હોય. વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ સારા/ખરાબ જેવું નથી- માત્ર ઘટના છે.
- જીવનમાં ભલે દુ:ખ છે- પણ જો તમે દુ:ખી થયા તો તમારી ભૂલ છે. ફક્ત 'જોશો' તો પરમાણુઓ ચાલ્યા જશે. વિચારો આવે ને જાય-પણ આપણને તેની સાથે સંબંધ નથી.
- અનંત સમયથી જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બદલાતો નથી- તે કોની સાથે જાય છે ?
- અંદરના કારણ શરીરના પરમાણુઓ એ આપણું હોવાપણું છે- જે દેખાતું નથી- તેની સાથે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બીજા શરીરમાં જાય છે. આ પરમાણુઓને કારણ શરીર પણ કહે છે.
- અહંકાર શરીર સાથે સંકળાયેલો છે. શરીર જાય એટલે અહંકાર પણ જાય. અહંકાર બીજા શરીરમાં ન જઈ શકે. નવા શરીરમાં નવો અહંકાર નવા ક્લેવર સાથે બને છે.
- કારણ શરીરના બધા પરમાણુઓ ચોખ્ખા થઈ જાય એટલે શરીર ન રહે. પછી તે કોઈ પણ શરીરમાં ન આવે. (દેવમાં પણ નહીં). અહંકાર મૃત્યુ પછી ભેગો ન આવે- પણ કારણ શરીર (પરમાણુઓ) ભેગું આવે.
- ચિંતા કારણ શરીર (પરમાણુઓ)ની કરો. ક્ષીણ થતા અહંકારને જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાથી જુઓ. એટલે આ અહંકાર અંદરના છૂપા પરમાણુઓના સંપર્કમાં આવે, અને તે સૃષ્ટિમાં દાખલ થઈ ગયો- તેથી તે સમ્યક્ (સીધો) થઈ ગયો. "મારું જ્ઞાનકિરણ કેમ જાગે?" – તેની જ સતત ચિંતા કરો.
- શું કારણ શરીર એ જ 'હું' થઈ ગયું ?
- કારણ શરીર માટે વપરાતો 'હું' જ્યારે જ્ઞાન થઈ જાય ત્યારે 'અહં બ્રહ્માસ્મિ' થઈ જાય છે.
- જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા આવે ત્યારે જ અને તરત જ પરાબુદ્ધિ શરૂ થઈ જાય. આ બંને સાથે જ જન્મે છે (જેમ બાળક અને પિતા). જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાની ઊર્જા જ બુદ્ધિ થઈને આ મગજના સંબંધમાં આવી જાય.
- જો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા નથી તો પરાબુદ્ધિ નથી. જો રાગદ્વેષ છે તો સ્થૂળ બુદ્ધિ છે.
- ક્લોનીંગના જીવોને આત્મા હોય? – હા, હોય.

- શરીરમાં આત્મા નથી પણ આત્મામાં શરીર છે. આત્મા શાશ્વત છે. જીવને જે સુખ/દુ:ખની લાગણી થાય/સંવેદના થાય તે આત્મા વગર ન થાય.
- શરણાગતિ એટલે પોતાની બુધ્ધિ/અહં છોડી દેવો. બુધ્ધિ/અહંકાર – એ જ જીવનું સર્વસ્વ છે. ક્રિયા શરીરની છે. શરણાગત થયેલાને પણ આદેશ થયેલ હોય તો ક્રિયા કરવી પડે.
- જ્ઞાન/પ્રજ્ઞા એટલે શું ?
- સૃષ્ટિમાં બુધ્ધિ અને વિચારનું જ્ઞાન છે- જેનાથી સંસાર ચાલે છે. આ જ્ઞાન વ્યક્તિના અજ્ઞાનને મટાડી શકતું નથી. તે અનંતના ફેરા ઓછા ન કરે. એટલે તે પરોક્ષ જ્ઞાન છે, અંધારાનું અને તેમાંથી પ્રગટ થયેલું જ્ઞાન છે. આ જ્ઞાનની બુધ્ધિના દરવાજામાંથી સાચા અનંત જ્ઞાનમાં જઈ શકાય છે.
- આ અનંત જ્ઞાનમાં બુધ્ધિની જાગૃતિ જરૂરી છે. અનંત જ્ઞાન બુધ્ધિમાં ઝીલાતું નથી- પણ બુધ્ધિના માધ્યમથી ચાલે છે. બાદમાં બુધ્ધિની જાગૃતિની જગ્યાએ પ્રજ્ઞા આવે છે.
- <u>વ્યક્તિમાં બુધ્ધિની જાગૃતિ બાદ સૌથી પહેલાં પ્રજ્ઞા પ્રાપ્ત ન થાય. પહેલાં જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય અને જ્ઞાનના પ્રકાશથી પ્રજ્ઞાનો જન્મ થાય. જ્ઞાનના પ્રકાશનું કિરણ બુધ્ધિમાં જાય- એટલે શાશ્વત તત્ત્વ સાથે બુધ્ધિ જોડાઈ ગઈ અને એટલે પ્રજ્ઞાનો જન્મ થાય છે.</u>
- જ્ઞાનીના સંપર્કમાં આવવાથી જ્ઞાન આવવાની શક્યતા છે. ક્રિયાથી કામ નહીં થાય. જ્ઞાન અજ્ઞેયમાંથી આવે છે.
- પ્રજ્ઞા સતત ન હોય, તેના ફ્લેશ આવે અને જાય – પણ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ સતત રહે છે.
- લક્ષ્મીનો ઉપયોગ અધ્યાત્મમાં કેમ કરવો ?
- લક્ષ્મી એટલે જીવનની સમૃધ્ધિ- પૈસા નહીં. છૂટથી ચોખ્ખી હવા/કુદરત/આકાશ/વૃક્ષો/ચોખ્ખું પાણી/ખોરાક આ બધું મળે, તણાવ વગર કામ થતું હોય વગેરે- આ બધી લક્ષ્મી છે. લક્ષ્મી સુખ આપે જ્યારે નાણું સુખ ન આપે.
- ઘરની વસ્તુઓ/ખોરાક .... આ બધાંને ઈશ્વરની કૃપાના ભાવથી જોવું. કોઈ મળવા આવે તો તેને ભગવાને મોકલ્યા છે તેવો વહેવાર કરો.
- કુટેવોને દૂર રાખવાનો રામબાણ ઈલાજ શું ?
- જે વ્યક્તિ કુટેવોને પોતાની જાતથી જુદી સમજે છે તે ખોવાઈ જશે. કુટેવોને સમજણથી જોવામાં આવે તો જશે. પણ બધી જ સુટેવોને સતત જોવાવાળા ઘણી વાર બહુ જ અહંકારી હોય છે. ઘણાને સારા ગુણો ખીલવવાનો લોભ લાગે છે- કારણ કે સમાજમાં ગુણોની પ્રતિષ્ઠા છે.
- <u>જ્ઞાનનો માર્ગ કુટેવની પીડા અને ગુણનો અહંકાર – બંનેથી છૂટવાનો છે. કુટેવને ઓળખો અને તેની પીડા અનુભવો તે રામબાણ</u> <u>ઈલાજ છે.</u> કુટેવને પ્રલોભનથી ન ઢાંકવી. સુટેવ અને કુટેવ બંનેની જાગૃતિ રાખવી.
- <u>પ્રતિક્રમણ/પશ્ચાત્તાપ તમારા મન/બુધ્ધિથી થાય છે. તેનાથી થોડું રિપેરિંગ થશે પણ તે જ્ઞાનનો માર્ગ નથી. તમારે પ્રતિક્રમણ શા માટે કરવું પડ્યું તે સમજો. તમારી જાગૃતિ ક્યાં ગઈ હતી કે તમારે પ્રતિક્રમણ કરવું પડ્યું? જાગૃતિ ઓછી પડે એટલે પ્રતિક્રમણ કરવું પડ્યું.</u>
- <u>જ્ઞાનનો માર્ગ પ્રતિક્રમણના હાથમાં નથી- પણ જ્ઞાનનો માર્ગ સીધો જાગૃતિ/Awareness ના હાથમાં જ છે- કે, "હું ભૂલ/પશ્ચાત્તાપ/દોષ કરનારો નથી. આ મારી અંદરના પરમાણુઓ છે તેને હું જાગૃતિથી જોઉં છું". તમારે જાગૃતિથી પસાર થવાનું છે.</u>

<u>**સત્સંગ ક્રમાંક [948] 04 MAR 2007 A+B**</u>

- અંદર જે જીવંતતા/ચેતનતા અનુભવાય છે તે આત્મા છે કે શું ?
- શરીરનાં પાંચ દ્વારના અનુભવો આત્માને કારણે જ થાય છે. જોવું/સાંભળવું/સુખ/દુ:ખ/પીડા આ બધા અનુભવો આત્માને કારણે જ છે. આ બધા અનુભવો આત્મા કરે છે. બધા જીવ માટે આ સાચું છે.

- અંતરાત્મા અને બહિરાત્મા બંને આત્માની શક્તિ વાપરી રહ્યા છે. બહિરાત્માના આત્માની શક્તિનો હવાલો મન/બુદ્ધિ/અહંકારના હાથમાં છે. અંતરાત્માના આત્માની શક્તિ- પોતાને પંચેન્દ્રિયથી જુદી પાડે છે. તે માને છે કે અંદર પરમાણુઓનું સામ્રાજ્ય છે. આ પરમાણુઓ વહેતા છે. તે માને છે કે બુદ્ધિનો પ્રકાશ મારો નથી.
- સારા સંસ્કારો/પરિવાર/કુટુંબ/જ્ઞાતિ/દેશ એ તમે નથી. જો મન/બુદ્ધિ/સંસ્કાર/વિચાર/શ્રવણ/સત્સંગના વાતાવરણથી છૂટાપણું અનુભવાતું હોય અને જે આ બધાંને જાણી રહ્યો છે તે સાક્ષાત્ સૂર્ય/આત્માની અવસ્થા છે. તેને બંધન પડતું નથી. આ પુરુષાર્થ છે. જો પુરુષાર્થ ન હોય તો બધું જ એકડા વગરના મીંડા જેવું છે.
- બુદ્ધિ/અહંકારથી ભગવાનનાં કામ નહીં થાય- પણ જ્ઞાનના પુરુષાર્થથી થાય. બુદ્ધિ/અહંકાર/વ્યવહારના ક્ષેત્રમાં જ્ઞાનદ્રષ્ટિથી જોવાનું શરૂ કરો તો કામ શરૂ થાય.
- તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે કઈં ન થાય તોપણ કઈં નહીં. આત્માને ઈચ્છા કે અનિચ્છા નથી. જે પરમાણુઓનું વર્ચસ્વ છે તે પરમાણુઓ મુજબ ક્રિયાઓ થશે.
- કર્મ કરો પણ ફળ તો સંજોગો મુજબ જ આવશે. નિરાશ ન થવું. સત્કર્મમાં પણ વિપરીત ફળ આવી શકે- આ જ્ઞાનદ્રષ્ટિ છે.
- જો દ્રષ્ટિ અને શક્તિને સંઘર્ષ કે નિરાશામાં લગાડો તે જ્ઞાનદ્રષ્ટિ નથી. જ્યારે પણ ઈચ્છા/ભાવના/લાગણી/મહેનત પ્રમાણે ન થાય ત્યારે જ્ઞાનદ્રષ્ટિની જરૂર છે. અપમાન/ઉપેક્ષા/નુકસાન કઈં પણ થાય ત્યારે પ્રકૃતિને સૂર્ય/આત્મા તરફ ઊભી કરવી- પણ બુદ્ધિ કે ઘટના સામે ન રાખવી.
- અહંકાર/સંસ્કાર/મન/વિચાર બળવો કરે તોપણ તેને વશ ન થવું- કારણ કે આ બધું માયા જ છે- તેને વશ ન થવું. જો મનને વશ થાઓ તો માયાને વશ થવા બરોબર છે. મન છે તે માયાનું જ બનેલું છે. વ્યક્તિનો આશય/ઊર્જા મનના સુખ પાછળ ન હોવો જોઈએ- પણ જ્ઞાનના સૂર્યપ્રકાશ પાછળ હોવો જોઈએ- નહિતર સત્સંગ વક વગરનો થઈ જશે. મનના સુખ પાછળ દોડતાં અટકી જાઓ. પુરુષાર્થ કરો. નિરીક્ષણ કરો. મનની ક્રિયા અને ભાવનાઓને જાણો અને ઓળખો. મનને વશ ન થવું. જાણવાથી જ બધું થશે.
- મન એ માયાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે જ્યારે પ્રજ્ઞાશક્તિ એ જ્ઞાનનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. પ્રજ્ઞાશક્તિ એ આત્માનું શુદ્ધ કિરણ છે.
- કઈં ગમતું ન હોય તો – TV, મોબાઇલ, પુસ્તક વગેરેમાં ભાગો નહીં- પણ 'જુઓ'. અવલોકન કરો- તો મનની માયા સંકોચાશે. મનને વશ ન થવું. પશ્ચિમની સંસ્કૃતિ મુજબ બધા મનને વશ થઈ ગયા છે અને - સતત – મનનું સુખ કેમ મળે તે જ જુએ છે. ધૈર્ય નથી. મનના સુખની ખોટી ચિંતાથી જ નવો દેહ બને છે – શરીર અને મનને કઈ રીતે સુખમાં રાખવું? તમારે સહજ સુખ ભોગવવાનું જ છે – પણ મનના પ્રતિનિધિત્વને અટકાવો. કષ્ટમાં નથી જીવવાનું (સારું ન ખાવું/સારું ન પહેરવું વગેરે...) - પણ મનને વશ થતાં અટકો.
- મનની સમજણ કેળવો. સમજણ એ માયા નથી. સમજણની પાછળ પડો એટલે સુખ વધશે. પરમ સુખ મળશે. પ્રતિકૂળતાઓ- બધી જ – સુખમાં ફેરવાઈ જશે. મનના સુખને બદલે મનની સમજણ કેળવો.
- બધી ક્રિયાઓ મનને ખાતે જાય છે- એટલે મનની માયા મરશે નહીં- પણ સમજણ જુદી વસ્તુ છે.
- તમારે સહન નથી કરવાનું- સહન કરશે તે અહંકાર કરશે અને નવું બંધન પડશે. તમે દીનતા રાખો, સમજણ રાખો અને પસાર થાઓ. પ્રકૃતિમાંથી દીનતા રાખીને પસાર થાઓ. દીનતા એ બળ છે. બાહુબળ/વિચારબળ/સાધનાબળ/તપનું બળ આ બધાં બળ નથી- તે નકામાં છે.
- સંસારનો વિકાસ એ માયાનો વિકાસ છે. બધો જ વિકાસ વિનાશ તરફ જઈ રહ્યો છે- પણ તેની અંદર એક શાશ્વત બિંદુ છે- તેને પકડો. તમારું ચેતન તત્ત્વ પાયો છે- તેને ઓળખો.

- બુધ્ધિની જાગૃતિ બે પ્રકારની છે- 1. સાદી બુધ્ધિ વ્યવહારમાં/વિકાસમાં જશે. આ બુધ્ધિ જ્ઞાન તરફ ન લઈ જાય. 2. સમ્યક્ (સીધી) બુધ્ધિ – આ બુધ્ધિનું આકર્ષણ રાખવું. "યથા મતિ- તથા ગતિ" – તેમ ભગવાન કહે છે. ભલે તમને પ્રજ્ઞા ન હોય પણ સમ્યક્ બુધ્ધિની જાગૃતિમાં ખેંચાણ/આકર્ષણ રાખો. આમ હશે તો ભલે કર્મ નબળાં હોય તોપણ આ આકર્ષણ કામ કરશે.
- વાંચવામાં અહંકાર પડદા પાછળ હોય છે, જ્યારે શ્રવણમાં અહંકાર હોતો નથી- એટલે શ્રવણ ઉત્તમ છે. વાંચનને બદલે જ્ઞાનીના શ્રવણને કેન્દ્રમાં રાખો. જ્ઞાનીના મૌનમાંથી પણ જ્ઞાન પ્રગટ થાય છે. યથાર્થ શ્રવણ કરવું- માયાવી શ્રવણ નહીં. યથાર્થ શ્રવણથી ચિત્તમાં પરિવર્તન થાય છે.
- કર્મની રજ મનુષ્ય શરીરમાં જ બળી શકે- દેવ/પ્રાણીમાં પણ આ રજ નહીં બળે. કારણ સમજો- માનવ શરીરમાં રહેલી બુધ્ધિ/અહંકાર થકી જ્ઞાનનું કિરણ એકટિવ થાય તે જ આ કર્મની રજને બાળી શકે. અન્ય શરીરમાં નહીં.
- બુધ્ધિ/અહંકાર માનવ શરીરમાં જ છે અને તે ઉપયોગી છે. તેને મળતા કિરણ/શક્તિનો ઉપયોગ વ્યક્તિ જાગૃતિથી જાણવા માટે કરે છે- તે કર્મની રજને બાળે છે.
- અંદરના પરમાણુ પુરુષાર્થથી જ ફેરફાર પામે કે તે પોતે ગતિમાં હોય ?
- પરમાણુઓ ગતિમાં નથી- તેમની સ્વતંત્ર ગતિ નથી. આપણી અંદર અનંત જીવનના પરમાણુઓ પડેલા છે- તેને જાણવા જશો તો ગાંડા થઈ જશો.
- પરમાણુઓની સ્વયંભૂ ગતિ નથી- પણ સંજોગો પ્રમાણે ગતિ છે. પરમાણુઓ સંજોગો મુજબ બહાર આવે છે. તેનો લાભ લેતાં ('જોતાં') જો ચૂકશો તો ખૂબ નુકસાન જશે.
- અનુકૂળ/પ્રતિકૂળ બંને સંજોગો તમારું કલ્યાણ કરવા જ આવ્યા છે. પરમાણુઓ બહાર નીકળવા માટે જ હોય છે. જો દુ:ખી થશો અને જોશો નહીં તો પરમાણુઓ ફરીથી અંદર જશે. જ્યારે નીકળે ત્યારે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાથી જોવું- એટલે તે નીકળી જશે અને સાથે બીજા અનેક પરમાણુઓને લેતા જશે. પ્રતિકૂળ સંજોગોને લાત ન મારવી પણ જ્ઞાનદ્રષ્ટિથી લેવા/શમાવવા.
- તમારો આશય/ભાવ જ મહત્ત્વનો છે. ભાવ જ પુરુષાર્થ છે. ક્રિયાની જરૂર નથી. જ્ઞાનમાં આશય/ભાવ જ જોવાય છે. વહેવારમાં ક્રિયા જોવાય છે. ફળ આશય પ્રમાણે આવે છે.
- ગીતા નહીં વાંચો તો ચાલશે પણ બહાર આવેલા પરમાણુઓને જોવા/જાણવા પડે. આ સમયે જાગૃતિ રાખો – તેમ શક્તિ આપો. જ્ઞાનદ્રષ્ટિથી આ પરમાણુઓને જુઓ તો બંધનના કારણની મુક્તિ થાય છે- પરમાણુઓનો કલર બદલે છે – ચોખ્ખા થાય છે.
- જો તમારી પાસે જ્ઞાનદ્રષ્ટિ ન હોય તો વિચાર/બુધ્ધિ/શ્વાસની જાગૃતિ રાખો.
- પરમાણુઓને બીજા શબ્દોમાં વૃત્તિ કહે છે. આ જન્મ લેતી વૃત્તિને જોવી. તમારી બુધ્ધિ/અહંકાર આ વૃત્તિને જોઈ નહીં શકે. અહંકારમાંથી જ વૃત્તિ ઊઠે છે- એટલે અહંકાર તેને જોઈ ન શકે. વૃત્તિઓ જ્ઞાનીના જ્ઞાનના પ્રકાશમાં જ દેખાય. "વૃત્તિ હું નથી" તેમ જોતાં અને જાણતાં જ બંધન કપાઈ જાય છે.
- સત્સંગમાં પરા જ્ઞાનનો પ્રકાશ જ્યારે મનના આવરણ/વિચાર વગર યથાર્થ રીતે ઝીલાય છે ત્યારે જ્ઞાનીનું જ્ઞાન તે વ્યક્તિના ચિત્તમાં આવીને રહે છે. આ જ્ઞાનનો થાપો ચિત્તમાં શાશ્વત રહે છે- જે ક્રિયાશીલ હોય છે.
- આનું લક્ષણ એ હોય છે કે વ્યક્તિનો શ્વાસ ચોંટી જાય છે. કારણ કે જે શ્વાસ બુધ્ધિ/મન વિચારમાં ખર્ચાતો હતો તે – હવે સમર્પણ થઈ ગયું એટલે શ્વાસની જરૂર નથી. મનમાં થતો શ્વાસનો ખર્ચો હવે બંધ થયો એટલે તે શ્વાસ નાભિમાં સ્થિર થાય છે. એટલે અંદર પવન પડી જાય – એટલે બધું ચોખ્ખું થઈ ગયું.
- અહીં સત્સંગ/જ્ઞાનીનું માનસિક/બૌધ્ધિક આકર્ષણ નથી. ક્યાંય પણ મન/બુધ્ધિથી ખેંચાવું તે સ્વરૂપ પ્રત્યેનું પાપ છે, દોષ છે. જે વ્યક્તિ સ્વરૂપ પ્રત્યે ખેંચાય તેના પર અન્યનો પ્રભાવ પડતો નથી.
- ભય લાગે છે કે હું આત્મા થઈ જાઉં તો મારા અહંકારનું શું ?

- **આ ભયને તમારે મૃત્યુ/પરમાણુ/સંજોગરૂપે લઈને તેને જોવા/જાણવાનો છે. નહિતર ભગવાન પ્રત્યે પ્રીતિ નહીં આવે. ભયને કારણે ભગવાન પ્રત્યે પ્રીતિ આવે. માનસિક ભયથી ડિપ્રેશન આવે પણ આ ભય જ્ઞાન પ્રત્યે પ્રીતિ કરાવશે.**
- **જ્યારે ભયને ઓળખો/જાણો એટલે ભયનો અભાવ (અભય) થાય- નિર્ભયતા નહીં. ભય પ્રગટ થાય તેમાં અભય છુપાયેલો છે. ભય આવે તો રાજી થવું કે તેને ઓળખવા/જાણવાના દિવસો નજીક આવ્યા. આ ભય કાર્ય/કારણમાંથી નથી આવતો.**

<u>સત્સંગ ક્રમાંક [949] 18 MAR 2007 A+B</u>

- **ક્રોધ પકડાય છે પણ બીજી નકારાત્મકતા પકડાતી નથી – તો શું કરવું ?**
- **આપણે મનુષ્ય નથી- પણ મનુષ્ય શરીરના દ્રષ્ટા છીએ. આ શરીરમાં મારી ચેતના વહી રહી છે. શાશ્વત ચૈતન્યનો અનુભવ- પોતાના પુરુષાર્થથી - મનુષ્ય શરીરમાં થાય છે. આ અનુભવ દેવો ન કરી શકે.**
- **ચેતન સાથે પ્રકૃતિનો સંયોગ છે- ચૈતન્ય સ્વતંત્ર નથી- તે કેદ છે. જો શરીર/પ્રકૃતિમાં પરાચેતના ન હોય તો ક્રોધ/લોભ વગેરે ન થાય. ક્રોધ/લોભ વગેરેની શક્તિ આત્મામાંથી આવી. બુદ્ધિ કે વિચારોથી આ ક્રોધ/લોભ ન સુધરે. તે બુદ્ધિનું કાર્યક્ષેત્ર નથી.**
- **અંત:કરણના તપેલા પરમાણુઓ ક્રોધ છે. તે જ રીતે દ્રેષ/મોહ/લોભ વગેરે. આ બધું ચેતનના સંયોગને લીધે થાય છે. ક્રોધ/ભયને જોઈ/અનુભવી શકાય છે- પણ લોભ/મોહ – આ બધું દેખાતું નથી.**
- **દરેક વ્યક્તિમાં શાંત ક્રોધ/શાંત દ્રેષ વગેરે બધું ચાલુ જ હોય છે- પણ તમને તે દેખાતું નથી. જો તમે અંતર્મુખ થાઓ, અને જ્ઞાનીની પ્રકૃતિ, જ્ઞાનીના અનુભવને જાણતા થાઓ તેમ તેમ પ્રકૃતિનું દર્શન ચોખ્ખું થાય.**
- **<u>ચેતનશક્તિને સક્રિય કરવામાં સમય આપો તો પ્રકૃતિ ઓળખાશે</u>. સત્સંગ કરો, જ્ઞાનના અનુભવીનો સંગ કરો, તેની પ્રીતિ કરો, અંતરની મૈત્રી કરો. એકાંતમાં બેસો. જો પરમાત્મા માટે રડી શકો તો સારું. બુદ્ધિ/વિચાર તેનો માર્ગ નથી. હું માનવ નથી, પણ તેને હું જોનાર છું. <u>માનવ શરીરમાં સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ વહી રહ્યા છે- જે પ્રારબ્ધ કર્મ છે. જે પરમાણુ પ્રસર્યા નથી તે સંચિત છે- અને તે ભવિષ્યમાં આવશે. સંજોગો મુજબ તે પરમાણુઓ આવશે</u>.**
- **પરમાણુઓનો નિકાલ કરવા માટે નિયમોને આધીન થવું પડશે તે જાણો. હવે ક્રોધ/લોભ આવે ત્યારે તમે તેનાથી જુદાપણું અનુભવી શકો તો સારું. તમે ક્રોધ નથી. તમે તેને 'જુઓ'. આ અભ્યાસનું વજન વધારો- તો ક્રોધ વખતે તમે લાચાર નહીં થાઓ. <u>જાગૃતિનો અગ્નિ વધે એટલે પરમાણુ ખતમ થઈ જાય. જાગૃતિથી જ અંત:કરણની સમસ્યાઓ જશે</u>.**
- **બધી વ્યક્તિનાં અંત:કરણ જુદાં હોય છે. તેની ખૂબ જ તાકાત હોય છે. <u>પરાચેતનાથી અંત:કરણ વશમાં આવે છે. એટલે પરાચેતના જગાડવી પડે</u>. અહીં આપણી બુદ્ધિ કામ નહીં આવે. બુદ્ધિ અંત:કરણની જાગૃતિમાં કામ નહીં લાગે- તે બાહ્ય વહેવારમાં ચાલશે. અહીં પરાચેતનાની ઉપરની જાગૃતિથી જ અંત:કરણની સમસ્યા હલ થાય.**
- **અત્યારની જાગૃતિ બુદ્ધિને થોડી સીધી કરવામાં મદદ કરે – પણ સત્સંગની બહાર તે કામ નહીં કરે. <u>સત્સંગમાં પાપ બળે પણ પરમાણુઓ નહીં બળે</u>. તેના માટે ચેતનાની જાગૃતિ જોઈએ.**
- **ચેતનાની જાગૃતિને સમજો. આ સત્સંગમાં જે બોલાય છે તે પરાચેતનાની સાક્ષીએ બોલાય છે. એટલે કે વ્યક્તિ બોલનાર નથી- તે બોલવાથી જુદી છે.**
- **<u>સમજણ રાખો કે હું પરમાણુઓનું દેવું ચૂકવવા આવ્યો છું. અંદર પરમાણુઓનો પહાડ છે. આ પરમાણુઓનો નિકાલ વિચાર/અહંકાર/બુદ્ધિથી નહીં થાય. તેના માટે ચેતનની જાગૃતિ જોઈશે. આ ચેતનની જાગૃતિ મેળવવા માટે જ્ઞાનીના સત્સંગની વાતો હોય તેમાં અંત:કરણની જાગૃતિ રાખવી. વ્યક્તિ પાસે પ્રજ્ઞા/આત્માની શક્તિ નથી તો તે કરે શું? અહીં અંત:કરણની જાગૃતિ મદદરૂપ છે</u>. જેમ જેમ સત્સંગની જાગૃતિ વધશે તેમ તેમ પ્રકાશ વધશે.**

- પ્રકાશને કારણે અંદરના પરમાણુઓ બહાર નીકળવા માટે આવશે. તેને નીકળવા દેવા. પાછા બેસાડવા નહીં. ધૈર્ય રાખીને 'જોવું'. મનમાં દુ:ખ ન લગાડવું. અંદર રીપેરીંગ થાય છે. સમજણ રાખવી. યથાર્થ દર્શન(સમજણ)એ મહાસુખ છે. સમજણનો આનંદ એ પ્રકૃતિનો નથી, તે કૃપા છે. કૃપાથી સાધનાનો શ્રમ ઘટે છે. કૃપા કોઈ સંસારની માંગણી નથી.
- નવો પિંડ/શરીર બંધાશે તેની ચિંતા કરવી તે પુરુષાર્થ છે- તે અંતરાત્મા છે. આવી સમજણ/દ્રષ્ટિ રાખવી. જાગૃતિના પ્રકાશમાં પરમાણુઓ ચોખ્ખા કરવાના છે.
- ગીતાનો એક જ સાર છે કે - અંત:કરણની જાગૃતિમાંથી તું આત્માની જાગૃતિમાં આવી જા. એટલે જ બધા જ સંબંધોને નામ વગર, ચહેરા વગર, પ્રકૃતિ વગર જોવા.
- સંજોગોના પરમાણુઓને વશ ન થાઓ- જાગૃતિ રાખીને 'જુઓ'. તમે અંત:કરણના કેટલા પરમાણુઓને ચોખ્ખા કર્યા તેના આધારે આત્માનો પ્રકાશ આવે છે. દુ:ખને હરનાર ફક્ત જાગૃતિ/Awareness જ છે.
- અણુઓ સામે લડી શકાશે નહીં. તેનાથી અલિપ્ત થઈને તેને 'જુઓ'. જે પોતાની પ્રકૃતિના દોષોને જોવા રાજી હોય (સ્વદોષ) – તે વ્યક્તિ આ કરી શકશે. જોશે કોણ? તમારો અહંકાર કદી પણ પોતાના દોષ જોઈ ન શકે. તેને હંમેશાં બહારના દોષો/વસ્તુ દેખાય.
- અહંકાર અંદરની બાજુ આંધળો છે- પણ જો તમને દેખાયું તો સમજો કે તમારી દુ:ખમુક્તિનો પ્રારંભ થયો. આ જાગૃતિએ જોયું/દર્શન કર્યું. ઉપર ઉપરના દોષો બુધ્ધિ જોઈ શકે – પણ ઊંડાણના દોષો (કર્તાભાવ/અહંભાવના દોષ) – કે જેનાથી જન્મમરણ થાય છે – તે દોષો બુધ્ધિ ન જોઈ શકે. આવા દોષો જોવાય તો તે નાશ પામે છે. તે ક્રિયાથી ન જોવાય. શાંતિથી 'જુઓ', આને ચિત્તશુધ્ધિ કહે છે.
- જેટલી ચિત્તશુધ્ધિ થઈ તેટલી કાયમી રહેશે. આ ચિત્તશુધ્ધિનો પ્રકાશ જ હવે અશુધ્ધિ/અંધકારને હટાવ્યા કરશે.
- જેને ચિત્તશુધ્ધિનો આનંદ નથી તે વસ્તુઓ પાછળ જ દોડ્યા કરશે. આકાંક્ષા એવી રાખો કે અમારો પિંડ દિવ્યતા માટે જ બંધાય.
- પરમાણુઓ સામે અંત:કરણની જાગૃતિ રાખો. દોષદર્શન માટે રાજી રહેવું. જો અહંકાર દોષને સાથ ન આપે તો દોષ જાય જ છે અને ચિત્તશુધ્ધિ થાય જ છે.
- આપણે આપણા પરમાણુઓથી ડરતાં હોઈએ અને લાગે કે આ પરમાણુઓ બહુ ચીકણા છે (નિકાચિત કર્મ)- અને જશે જ નહીં – તેવી કર્મની રજ હોય છે. તો શું કરવું? ક્યારેક એમ લાગે કે આ તો બહુ સહેલું છે – તો આમ કેમ થાય છે ?
- અંત:કરણની જાગૃતિ, પ્રજ્ઞાની જાગૃતિ, સમજણ વગેરેમાં - અંત:કરણની જાગૃતિને આવા ચીકણા પરમાણુઓ દાદ નહીં આપે.
- પ્રજ્ઞાની જાગૃતિને લાગે કે કંઈ થતું નથી – એટલે તે waiting/અભીપ્સામાં આવે છે. પણ પરમાણુઓનો સમય જ્યારે થશે ત્યારે નિકાચિત કર્મો કાળ તત્ત્વ દ્વારા ઘસાતાં જશે. પછી તે શમી જશે.
- જેમ જેમ પ્રજ્ઞાની સમજણનું સુખ વધે તેમ તેમ આ સુખના પ્રકાશમાં દુ:ખ હોય તોપણ દુ:ખ લાગશે નહીં. દુ:ખ લાગશે ખરું પણ દુ:ખનો ભય નહીં લાગે.
- આપણી જાગૃતિને સુખ/દુ:ખ - કોઈ સ્પર્શ કરી શકતું નથી. આ જાગૃતિને કારણે નિકાચિત કર્મનું દુ:ખ 'મારું' હોય તેમ નહીં લાગે.
- સારાં કર્મો અને નિકાચિત કર્મો બંને કર્મોનો સંબંધ ચિત્તશુધ્ધિ સાથે નથી.

સત્સંગ ક્રમાંક [953] 20 MAY 2007 A+B

- જે સત્સંગ મનથી થાય છે તેનાથી સંસ્કાર અને ભાવનું ઘડતર થાય છે, પાપનો ક્ષય થાય છે પણ તેનાથી જ્ઞાનમાં પ્રતિષ્ઠા નહીં થાય. વ્યક્તિની આ ભૂલ છે- જગતના વિષયો મનથી પકડાય, પણ આ વસ્તુ મન/બુધ્ધિથી ન પકડી શકાય- આ વાતની નિરંતર પ્રતીતિ હોવી જોઈએ. સાધક પોતાના મનને શસ્ત્રની જેમ ઉગામે છે- પણ તેણે મનને ન ઉગામવું જોઈએ.

- જીવનનાં બધાં જ ક્ષેત્રમાં મનને હથિયાર તરીકે વાપરવાનું નથી. મનને શાંત કરશો ત્યારે પ્રજ્ઞાશક્તિ જાગૃત થશે- અને પછી દરેક ક્રિયા પ્રજ્ઞાશક્તિ કરશે.
- મનથી સત્સંગ ન થઈ શકે. શા માટે મનને સત્સંગમાં વાપરો છો? ભાવ રાખો કે "મારે મનને છોડવું છે" – તો કાર્ય થશે. મનનો અભાવ હોય ત્યારે પ્રતિકૂળ સંજોગો પણ જ્ઞાનમાં વિકાસ કરશે. જેટલા ટકા મન ઘટ્યું હોય તેટલા પ્રમાણમાં જ્ઞાનનો વિકાસ થાય. સત્સંગમાં ભાવ અને પ્રેમ રાખો.
- જગતનો બધો વહેવાર મનથી જ ચાલે છે. તો આમાં જ્ઞાનને કેમ બચાવવું ?
- જેમ ટ્રાફિકમાં ધ્યાન રાખીને રસ્તો કાઢો છો તેવી રીતે બધી જગ્યાએ જ્યારે મન છે ત્યારે તેમાંથી જાગૃતિ સાથે રસ્તો કરો. તમે મનનો અભાવ રાખીને કામ કરો.
- આમ કરશો તો તમારા અહંકારને સામેવાળો હરાવશે- ત્યારે હારવાનું દુ:ખ ન લગાડવું. હારવાની તૈયારી રાખો. તમને નુકસાન કે તમારો દુરુપયોગ પણ થાય. સંસારના લાભ વગેરે ઘટાડો. જગતની બધી જ જીત અંતે તો હારમાં જ ફેરવાઈ જાય છે.
- સફળતા/નિષ્ફળતા દ્વંદ્વ છે. જ્ઞાનમાં સફળતા કે નિષ્ફળતા અડતી નથી. સામેથી હારવાનું નથી – પણ જે કંઈ આવે તે સ્વીકારો. મનની વેદના/પીડાને જાણવી. તમારી સામે જો ભારે મન હોય તો જ સાધનામાં વિકાસ થશે.
- મનને જોવું અને મનની ગતિને જોવી તેમાં શું ફેર છે ?
- વિચાર અને વિચારણા જેટલો ફેર છે. વિચારણા હંમેશાં લાઈવ/જીવંત હોય- વિચાર હંમેશાં ભૂતકાળ હોય છે. વિચારણા સહાયકારી છે. મન સહાયકારી નથી પણ જ્યારે તે ગતિમાં આવે છે ત્યારે તે સ્પાર્ક કરે છે. ગતિમાં આવેલ મન ભૂતકાળથી અલિપ્ત થાય છે.
- વ્યક્તિને જે 'હુંપણા' નો અહેસાસ થાય છે તેનાથી મનનો જન્મ/પ્રાગટ્ય થાય છે. મનને હંમેશાં ગતિમાં રાખો. <u>જીવનના સંચારની સાથે મનની ગતિ રાખો તો અહંકાર ક્ષીણ થાય. (દા.ત. ખિસકોલી બોલી, પવનનો અવાજ વગેરે..) આ મનની સાવધાનીની ગતિ દ્રષ્ટા ખાતે જાય છે- અને મન નિષ્પાપ થતું જાય</u>.
- બહાર અને અંદરની પ્રકૃતિમાં સતત કંઈ બની રહ્યું છે- તેના જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બનો. સતત સાવધાની રાખો. અંદર શ્વાસે શ્વાસે કંઈક બની રહ્યું છે- જેનાથી નવું શરીર બને છે.
- ચાર પ્રકારના સંબંધ છે. 1. વ્યક્તિ-વ્યક્તિ 2. વ્યક્તિ-વિચાર 3. વ્યક્તિ-વસ્તુ 4.વ્યક્તિ-કુદરત. આ ચાર સંબંધોની ગતિ અને જાગૃતિમાંથી ભગવાનની શક્તિ નિર્માણ થાય છે.
- <u>વ્યક્તિને ખટકો હોવો જોઈએ કે "આ સંસારને હું સાચો માનું છું".</u>
- ચાર પ્રકારના સંબંધ રાખીએ ત્યારે રાગ-દ્રેષ રહે છે. સમતા નથી હોતી. જો સમતા રાખવા જાઓ તો જાણે બુધ્ધિ નથી તેમ લાગે છે. તો શું કરવું ?
- આપણી બુધ્ધિ રાગદ્રેષના હેંગર ઉપર જ ટિંગાયેલી હોય છે. જ્યારે રાગ-દ્રેષ ન હોય ત્યારે ભલે બુધ્ધિનો અભાવ દેખાય – પણ મહાબુધ્ધિ કામ કરી રહી છે. <u>બુધ્ધિ ત્રણ ગુણને પકડી શકે પણ તે સ્વરૂપને પકડી શકે નહિં.</u> સ્વરૂપ બુધ્ધિમાં પ્રગટ ન થાય. બુધ્ધિ તેને પ્રકાશિત ન કરી શકે. તમને જે લાગે છે કે તમે બુધ્ધિ વગરના છો – તે તમારા અહંકારને લાગે છે. પણ શરમાવા જેવું નથી.
- અંતરાત્મા બુધ્ધિજીવી નહીં પણ સમજણજીવી હોય. સમ્યક્ જ્ઞાન હોય તેને બુધ્ધિ કેન્દ્રિય પરિબળ નથી. પણ બુધ્ધિથી વ્યક્તિ સમજણ મેળવીને બુધ્ધિ છોડી દે છે. <u>બુધ્ધિજીવી થવાથી કર્મનું બંધન પડે છે- વ્યક્તિને અનેક અંતરાયો આવે છે.</u> બુધ્ધિ પ્રત્યે સાવધાની રાખવાથી વિક્ષેપ અને મળ બંધ થઈ જાય છે. <u>બુધ્ધિહીન નથી થવાનું- પણ બુધ્ધિની સક્રિયતા ઘટાડવાની છે. બુધ્ધિ એ જ્ઞાનનું દ્વાર છે- વધુ કંઈ નથી. બધું જ્ઞાન બુધ્ધિ વડે જ થશે. જ્ઞાનનો પ્રકાશ હોય ત્યાં બુધ્ધિ કે સ્મૃતિ ન હોય. નિષ્ઠા, અનન્ય ભાવ અને પ્રીતિ રાખો તો જ્ઞાન થાય.</u>
- બુધ્ધિ ઘણી વાર નિષ્ક્રિય થઈ ગઈ હોય ત્યારે એક પ્રકારનો પાકો નિશ્ચય થઈ જાય છે. તેને અહંકાર કહેવાય ?

- વહેવારમાં વપરાતો શબ્દ 'નિશ્ચય' અહીં નથી. બુદ્ધિ/વિચારનો નિશ્ચય છે તે અહીં નથી. અહીંનો નિશ્ચય બતાવે છે કે આ જ મારો માર્ગ/સુખ/પ્રારબ્ધ છે. વ્યક્તિને ખબર ન પડે તેમ તેનું બંધારણ (નિશ્ચય) ઊભું થઈ જાય છે- તે અહંકાર નથી.
- હું જૈન/વૈષ્ણવ/હિન્દુ.... વગેરે.. તે અહંકાર છે. દ્રષ્ટિનો રાગ છે. જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તેને દ્રષ્ટિનો રાગ ન હોય. વ્યક્તિ ગમે તેટલો સારો/અપ ટુ ડેટ હોય પણ દ્રષ્ટિરાગ હોય તો તે અહંકાર છે- જે ખૂબ જ સૂક્ષ્મ છે. આ અહંકાર જ્ઞાનમાં ગતિ અટકાવી દેશે. તે અંતરાય છે. તમારે તમારો ધર્મ (જૈન/હિન્દુ વગેરે..) છોડવાનો નથી – પણ "તમારો ધર્મ જ ઊંચો" – તે દ્રષ્ટિરાગ છે.
- "મારી સમજણ બીજા કરતાં ઊંચી છે" – તે પણ દ્રષ્ટિરાગ છે.
- જો નિશ્ચયની સાથે દ્રષ્ટિરાગ/સમજણરાગ હોય તો તે ભયંકર અહંકાર છે.
- જો સમજણમાં રાગ હોય તો મહાસુખ નહીં આવે. બીજાની સમજણનો સ્વીકાર કરો.
- સમજણમાં સરખામણીનો મુદ્દો નથી. જો બીજાની સમજણ ઊંચી હોય અને તમને સમજણનો દ્રષ્ટિરાગ હોય તો તમે દુ:ખી થશો. આ અહંકાર છે.
- પૃથ્વીના ખંડોનું જીવન જુદા જુદા પ્રકારનું છે. જો આત્મા સાથે એકરૂપતા હોય તો બીજા ખંડના માણસો સાથે કેમ ગોઠવાઈ શકે ?
- જેણે આત્માને જાણ્યો તે ગમે તે ખંડમાં જાય- તેને ફાવે જ. દરેક ખંડના માણસોના વહેવારો/અસ્મિતા વગેરે મનમાંથી જ પ્રગટ થાય છે- જે જ્ઞાન વિરોધી છે. જ્ઞાની તો આ બધાંથી બહાર છે. અહંકાર આજુબાજુના વાતાવરણથી બને છે.
- વ્યક્તિ વિપરીત પરિસ્થિતિમાં મુકાય અને તે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા હોય તો ફાયદો થાય. ઘણી વાર શહેરી માણસો કરતાં ગ્રામ્ય લોકોનો અહંકાર ઊંડો હોય- કારણ કે તે ફેરફાર સ્વીકારી ન શકે. શહેરીઓને ઘણી સમસ્યાઓ હોય એટલે સમાધાન કરવાં પડે.
- પ્રકૃતિની શાંતિને ચેતન વગરની નાદાન શાંતિ કહે છે. તે જ્ઞાન માર્ગની શાંતિ નથી. જ્ઞાનમાંથી પ્રશાંતિ આવે- જે જતી ન રહે- તે શાશ્વત છે. શાંતિ તો આવે અને જાય- પ્રશાંતિ તમારી અંદર પડેલી જ છે. તે જ્ઞાનની શાંતિ છે. સત્-ચિત્ત-આનંદ એ પ્રશાંતિની ઉપર છે. પ્રશાંતિ પોતે એક વાતાવરણ છે, જ્યારે સત્-ચિત્ત-આનંદ એ અસ્તિત્વ છે.
- સાધનામાં ક્યાંય બહિર્મુખતાનો ઉપયોગ ખરો ?
- વ્યક્તિ બહિર્મુખતા અને અંતર્મુખતાને માનસિક રીતે લે છે. તમે બહિર્મુખતા વગર જીવી ન શકો- કારણ કે પાંચ ઇન્દ્રિયોનું માળખું/પાંજરું જ બહિર્મુખ છે. આ બહિર્મુખતાની ગતિ સાથે તમારે ભળી જવાનું નથી- એકરૂપ થવાનું નથી.
- જે અંતર્મુખ હોય તેને પણ બહિર્મુખતા તો હોય જ- પણ તે જાણે છે કે આ ગતિનો હું દ્રષ્ટા/સાક્ષી છું. તેનો ફાયદો એ છે કે કુદરત તેનાં બહિર્મુખતાનાં કામ ઘટાડી નાખે છે. આવાં કામ આપોઆપ થશે- એટલે બહિર્મુખ કામનો બોજો ઘટશે અને કાર્યો સ્વાભાવિક રીતે થશે. બહિર્મુખતાથી ભાગવાનું નથી. અંતર્મુખતામાં તમે સ્વરૂપની સાથે છો.
- યાદ રાખો કે બહિર્મુખતાના ઉપયોગ વડે તમારે અંતર્મુખ થવાનું છે- અને સ્વભાવને જાણવાનો છે. તમારા પ્રારબ્ધમાં લખેલ બહિર્મુખતાનાં કાર્યો આવશે જ- ત્યારે ભાગવાનું નથી. પણ આંતર જીવનને પ્રગટ કરવાનું છે.

સત્સંગ ક્રમાંક [954] 03 JUN 2007 A

- ભોક્તાપદનો અહંકાર નરમ છે- કાતિલ નથી – જ્યારે કર્તાપદનો અહંકાર કાતિલ છે. પણ ભોક્તાપદના અહંકારમાંથી નીકળવું અઘરું છે. તેના માટે સ્વજ્ઞાન/સમજણ પ્રત્યેની પ્રીતિ જેટલી વધતી જાય તે ક્રમે ક્રમે ભોક્તાપદને શિથિલ કરે છે. એટલે વ્યક્તિને "મારું શરીર/હું છું" વગેરેનું દુ:ખ ન લાગે. કોઈ વાતનું દુ:ખ ન થાય- કારણ કે 'હુંપણું' નીકળી ગયું.
- જાણવું અને સમજવું. સમજવાથી મુક્તિ આવતી નથી- પણ જ્ઞાનથી મુક્તિ આવે છે. સમજણથી કર્તાપદ/ભોક્તાપદનું જ્ઞાન થાય છે. સમજણની સાથે જ્ઞાનની દોરી

બંધાયેલી હોવી જોઈએ. જો જ્ઞાન ન હોય તો બુદ્ધિની સમજણ હોય છે. જ્ઞાનના પ્રકાશમાં સમજણ કામ ન લાગે.

- બુદ્ધિ/વિચારોને સ્થિર કરતા હો ત્યાં સુધી શાસ્ત્રો કામ લાગે- પણ પછી શાસ્ત્રો છોડવાં પડે.
- ઇન્દ્રિયોનાં સંવેદનો જોવાં તે પુરુષાર્થ છે. તમે જ્ઞાની પાસે જાઓ ત્યારે તમારાં શાસ્ત્રો વગેરેના બધા વિચારો કાઢી નાખવાના છે. તમારા ચિત્તમાંથી દરેક ગ્રંથ/વિચાર/શાસ્ત્રોની આસક્તિ કાઢવાની છે.
- મનની સમજદારી છોડવાની છે. ઘણાને મનની સમજણ (ગીતા વગેરે ..) હોય તે અસ્મિતા છે. સમજણ મેળવવી એટલે લર્નિંગ પ્રોસેસ છે. અંતરજગતમાં જ્ઞાનના પ્રકાશની મૈત્રી જોઈશે. શરૂઆતનાં સાધનો/ક્રિયા – જે મહત્ત્વનાં હતાં તે બધાં ગૌણ થઈ જશે- છૂટી જશે. જ્ઞાનના પ્રકાશમાં બધું સમાઈ જાય છે. વેદોનો ગાયત્રીમાં અને ગાયત્રીનો 'ૐ'માં લય થાય છે.
- સમજણ મેળવવાનો અંત નથી- તે માયા છે- પણ જ્ઞાનનો અંત છે. સમજણનો લોભ એક ભૂમિકાએ ખરી પડશે. સમજણનો લોભ તમને જ્ઞાનથી વંચિત્ રાખશે. સમજણ તમારા શરીર સાથે નાશ પામે છે- પણ સમજણ દ્વારા મેળવેલ પ્રજ્ઞા નાશ પામતી નથી.
- દરેક નવા શરીર સાથે સમજણની ભૂમિકા હોય – પણ અમુક સમય પછી વ્યક્તિ પ્રકાશને માર્ગે – હૃદયનો અંધકાર દૂર કરવાને માર્ગે છે.
- પુરુષાર્થ એ કર્તા-ભોક્તાપદરહિત છે. કર્તા-ભોક્તાપદ તમારાં ધાર્મિક/આધ્યાત્મિક સાધનોથી દૂર નહીં થાય. અંદરના પુરુષને ઓળખવા જે મથે છે તે પુરુષાર્થી છે.
- "બ્રહ્મ સત્ય- જગત મિથ્યા"નું જગત એટલે બહાર નહિ – પણ ઇન્દ્રિયો દ્વારા અનુભવાઈને જે અંદરનું દૃશ્ય (કૃત્રિમ સૃષ્ટિ) ઊભું થયું છે – તે મિથ્યા છે. આ વસ્તુ સમજાય તે પુરુષાર્થનો પ્રારંભ છે. પણ દરેકમાં રહેલ આત્મા દિવ્ય છે- તે સત્ય છે.
- દરેક વ્યક્તિમાં જગત મિથ્યા જ છે. એટલે ક્રોધ/લોભ વગેરે સામેની વ્યક્તિના મિથ્યાત્વમાંથી જ આવે છે. તે વ્યક્તિના મશીનમાંથી આવે છે.
- ધ્યાન/શિબિર/મૌન/મંદિર/આશ્રમ/સત્સંગ – આ બધું મનનો આશરો છે- પુરુષાર્થ નથી. પુરુષાર્થ બધી ક્રિયા/વિચારધારાથી પર છે. પુરુષાર્થને અંતરદૃષ્ટિ સાથે સંબંધ છે.
- અંદરના શાશ્વત તત્ત્વને જે જાણે છે તે અક્ષર છે- જાણી લીધું તે અક્ષરાતીત છે. અંતે ક્ષર/અક્ષર કંઈ પણ ન રહે તે અક્ષરાતીત છે- દ્વંદ્વરહિત- ક્ષર/અક્ષરરહિત.

સત્સંગ ક્રમાંક [954] 03 JUN 2007 B

- શરીર બીમાર છે- પણ હું શરીર કે બીમારી નથી. "મારે વિકાસ કરવો છે- મને સમય નથી- મારે આ વર્ષમાં આટલું કરવાનું છે"- આ બધું અહંકાર છે.
- મોટું સંકટ આવે ત્યારે અહંકાર ટકી શકતો નથી. જ્યારે જ્યારે સમસ્યા આવે ત્યારે તે નિમિત્તે તમારે અહંકારને તોડવાનો છે- આ પુરુષાર્થ છે.
- દુ:ખની નિકટતા કરો તેમ પીડા વધે છે તો શું કરવું ?
- માનસિક ક્રિયામાં જાઓ તે પુરુષાર્થ નથી. દુ:ખની વધવાની એક લિમિટ છે. અંદરના જાણપણાના અગ્નિથી દુ:ખ વધશે. તમે દુ:ખની સામે આવી જાઓ. તમારી અંદર એક એવી વસ્તુ છે જે અલિપ્ત છે- તેને પ્રગટ થવાનો ચાન્સ આપો. દુ:ખ સ્વતંત્ર નથી- તે કેટલાંક કારણોથી થાય છે.
- જો દુ:ખની સામે જાણપણાનો અગ્નિ રાખો તો શરૂમાં દુ:ખ વધશે – પણ તે જવા માટે છે/નાશ થવા માટે છે. પણ માનસિક ક્રિયા કરશો તો દુ:ખની શક્તિ વધતી જશે.
- હવે તમને શરણાગતિનો મતલબ સમજાશે. દુ:ખને ખરાબ ન માનો. તમારી ક્ષમતા પ્રમાણે દુ:ખનો સ્વીકાર કરો – તો તમારી શક્તિ તેને સમજવામાં જશે. દુ:ખને જાણવાથી સુખ આવે છે, મન નિષ્પાપ થઈ જાય છે, સરળ થઈ જાય છે.
- તમારો જન્મ સુખ ભોગવવા માટે છે તેવી સમજ- એ ભ્રાંતિ છે. દુ:ખથી છટકવું નહિ. જ્ઞાન દ્વારા દુ:ખને જાણો. જે 'પર' માં રહે છે ત્યાં દુ:ખ છે.

- <u>તમારા જે કઈ સંજોગો છે તેમાંથી જ જ્ઞાનનો રસ્તો છે. દુ:ખને જાણવા માટે શક્તિ (Energy)ની જરૂર છે. તમે ઇન્દ્રિયોથી બોલવા/વિચારવા/સાંભળવા/કલાકો ફોનમાં શક્તિનો વ્યય કરો છો- આ શક્તિ બચાવો. યોગ્ય આહાર, વિહાર અને બુદ્ધિનો યોગ્ય ઉપયોગ કરો</u>.
- <u>ભૌતિક, માનસિક સંયમ રાખો. ક્રિયામાં/હળવા-મળવામાં/ઊંઘમાં વિવેક રાખો. ક્રિયાઓના અતિરેકમાં લોકો પાસે સમય નથી. જેની પાસે નિવૃત્તિનો સમય નથી તે અંધકારમાંથી આવ્યા છે અને અંધકારમાં જશે</u>. દુ:ખની શક્તિ બુદ્ધિ/વિચારથી નહીં પકડાય, તે ઊર્જાથી પકડાય. જ્ઞાનીને દુ:ખ લાભ આપે તો આપણને કેમ નહીં? તમારી શારીરિક/માનસિક/બૌદ્ધિક/વૈચારિક – બધી જ શક્તિ સમ્યક્ હોવી જોઈએ.

<u>ૐ હરિ:</u> <u>ૐ હરિ:</u> <u>ૐ હરિ:</u>