

## ટ્રેક નં. ૪૫ : સાચા ધ્યાન વિષે

\* ધ્યાન એટલે શું? એકાગ્રતા. શેની એકાગ્રતા? આત્માની એકાગ્રતા. કેવી રીતે? મને નથી ખબર. તો ચાલો જાણવા. પૂજ્ય બહેનશ્રીની તત્ત્વ ચર્ચામાંથી ધ્યાનની વિધિ અને ધખાવી ઘો ધ્યાનની ધૂણી મોક્ષ સુધી.

\* માંગલિક

\* ભક્તિ : એ.....ધ્યાનવડે અભ્યંતરે, દેખે જે અશરીર, શરમજનક જન્મો ટળે, પીએ ન જનની ક્ષીર.

\* પ્રશ્ન : ધ્યાન જો હૈ વો કિસ પ્રક્રિયા સે પ્રારંભ કિયા જાય, આત્મા મેં ગહરા ઉતરનેકી ખાત તો આપ ફરમાતે હૈ. મગર ઉસકી અ, બ, ક, ડ ખાતખડી જો હૈ વર્ણમાલા વો ક્યા હૈ? કહાંસે શુર કરે?

● ઉત્તર : પહેલા સચ્ચા જ્ઞાન હોતા હૈ પીછે સચ્ચા ધ્યાન હોતા હૈ. સચ્ચા જ્ઞાન આત્મા કો જાને કિ મેરા સ્વભાવ ક્યા હૈ? ઈસકા મેરા સ્વભાવ ક્યા? મેરા અસ્તિત્વ ક્યા? યે સબ કો જાને મેરા દ્રવ્ય, ગુણ, પર્યાય ક્યા હૈ? સબકો જાને. પીછે ઈસે ધ્યાનમેં એકાગ્ર હોના, તો ધ્યાન હોતા હૈ. જાને હી નહીં, એકાગ્ર કિસ ચીજ મેં હોગા? જાનતા નહીં હૈ કિ ‘મેં કેસે હૂં?’ ઓર ધ્યાન ક્યા કરેગા? વિકલ્પકા ધ્યાન હોગા. ‘મેં ચૈતન્ય હૂં. મેં નિર્વિકલ્પ તત્ત્વ હું’ એસા વિચારનેસે, જ્ઞાન... ‘જૈસા ભગવાનકા આત્મા હૈ વૈસા મેં હૂં’, એસે ચૈતન્ય સ્વભાવ કો પીછાનને સે ઈસમેં એકાગ્ર હોનેસે વારંવાર એકાગ્ર હોય, વારંવાર એકાગ્ર હોય ‘યે વિકલ્પ મેં નહીં. મેં ચૈતન્ય હૂં’ વારંવાર એકાગ્ર હોય તો ધ્યાન હોતા હૈ. પણ જ્ઞાન કરનેસે ધ્યાન હોતા હૈ. કોઈ પ્રયોજનભૂતસે ધ્યાન હોના ચાહિયે. જ્યાદા શાસ્ત્રકા જ્ઞાન હોવે એસે નહીં પણ પ્રયોજનભૂત તત્ત્વકો તો જાનના ચાહિયે. જૈસે શિવભૂતિ મુનિ કુછ જાનતા નહીં થા પણ ‘મેં ભિન્ન ઓર યે

ભિન્ન' દાળ ને ફોતરા, યે ભિન્ન કરતે છિલ્કા જુદા, દાલ જુદી એસે 'મેં ચૈતન્ય ભિન્ન હું' એસે થોડા ભી જ્ઞાન ભીતરમેં તો હોના ચાહિયે. પીછે સચ્ચા ધ્યાન હોતા હૈ. ૧.

\* પ્રશ્ન : ધ્યાન કેવી રીતે કરવું? એ જ એક પ્રશ્ન આવીને ઊભો રહે છે. કારણ કે વિકલ્પોથી દૂર થવું જોઈએ—એ તો દૂર થવાતું નથી, એટલા બધા વિકલ્પો આવે છે. અમારી જે જિંદગી છે એ પ્રમાણે આખું જે પ્રોસેસ છે એ એકદમ શાંતિથી આપણે જઈ શકીએ. ધીમે ધીમે કરીને આપણે અંદર ઉતરી શકીએ. રસ્તો એ જ છે. પણ એ આપણને ખ્યાલ છે કે ધ્યાન વગર છૂટકારો નથી.

● ઉત્તર : પણ પહેલા ભેદજ્ઞાન થાવું જોઈએ ને? યથાર્થ ભેદજ્ઞાન થાય પછી યથાર્થ ધ્યાન થાય. એકાગ્રતા ક્યારે થાય? જે મૂળ વસ્તુને પકડે કે ગ્રહણ કરે કે 'હું જાણનાર જ્ઞાયક છું, હું ચૈતન્ય દ્રવ્ય જ્ઞાયક છું'—એનું અસ્તિત્વ ગ્રહણ કરે અંતરમાંથી. ઉપર ઉપરથી બુદ્ધિથી ગ્રહણ કરે (એમ નહીં) અંદર એની પરિણતિમાંથી ગ્રહણ કરવું જોઈએ. એમ અસ્તિત્વ ગ્રહણ કરે, એની શ્રદ્ધા બરાબર યથાર્થ આવે અંતરમાંથી તો એમાં એકાગ્ર થાય. મૂળ વસ્તુને ગ્રહણ કર્યા વગર ચિત્ત ક્યાં સ્થિર થાય? ચિત્ત તો વિકલ્પ ઉપર હોય એ જે વસ્તુ જે સ્થિર સ્વરૂપ જ્ઞાયક સ્વરૂપ વસ્તુ છે એને ગ્રહણ કરે તો એમાં સ્થિર થાય. પહેલા, 'હું ચૈતન્ય વસ્તુ છું' એક પદાર્થ. જેમ આ બધા પદાર્થો દેખાય છે, એમ ચૈતન્ય એ પણ એક પદાર્થ છે. એમાં અનંતા ગુણો ને અનંતી શક્તિઓ ભરેલી છે. એવો ચૈતન્ય પદાર્થ છે. એ પદાર્થને પહેલા ગ્રહણ કરે તો એમાં ધ્યાન થાય. માટે પહેલાં ભેદજ્ઞાન કરે, એકત્વબુદ્ધિ શરીર સાથે. 'શરીર તે હું નહીં, હું તે શરીર નહીં, વિકલ્પ તે હું નહીં.' પણ જુદો કોણ છે? જુદાનું અસ્તિત્વ ક્યાંય દેખાતું નથી. માટે જુદું અસ્તિત્વ પહેલા ગ્રહણ કરવું જોઈએ. બુદ્ધિમાં યથાર્થ ગ્રહણ કરે તો યથાર્થ ધ્યાન થાય. માટે પહેલા ભેદજ્ઞાન કરવાની જરૂર છે કે ક્ષણે ક્ષણે વિકલ્પ આવે એ વિકલ્પ

મારું સ્વરૂપ નથી. મારું સ્વરૂપ તો જાણવું, જાણનાર જે અંદર જાણવાનું અસ્તિત્વ છે તે હું છું' એ જાણનારનું અસ્તિત્વ ગ્રહણ કરીને પછી એમાં ધ્યાન થાય અને એની યથાર્થ રૂચિ હોય તો એ ગ્રહણ થાય. રુચિ બધે બહાર હોય. બહારની મહિમા લાગે, અંતર ચૈતન્યની મહિમા લાગે કે ચૈતન્ય જ સર્વસ્વ છે, બીજું બધું સારભૂત નથી એમ યથાર્થ અંદર ગ્રહણ થાય તો જ એમાં ધ્યાન થાય. એવું વસ્તુનું સ્વરૂપ જ એવું છે. પાણી પોતે સ્વભાવે નિર્મળ છે. પણ એની મલિનતા કાઢવને લઈને થઈ તો એમાં ઔષધી નાખે તો એની નિર્મળતા જુદી પડે, કાઢવ જુદો પડે. એમ સ્વભાવે નિર્મળ છે આત્મા અનાદિથી એક પદાર્થ (છે.) જે પદાર્થ હોય એ પદાર્થ કાંઈ પોતે સ્વભાવે મલિન ન હોય. પણ એમાં મલિનતા કાઢવને લઈને જુદાઈને લઈને આવે છે. એમ યથાર્થ એની દૃષ્ટિ, જેમ ઓલા ઔષધિથી પાણી નિર્મળ થાય એમ પોતે જ્ઞાનરૂપી ઔષધિ દ્વારા પોતે પોતાનો સ્વભાવ જે નિર્મળ છે એની નિર્મળતાને ગ્રહણ કરે તો એમાંથી નિર્મળતા પ્રગટ થાય. એણે ભેદજ્ઞાન કરવું જોઈએ. પહેલા યથાર્થ જ્ઞાન કરે તો યથાર્થ ધ્યાન થાય. ૨.

\* પ્રશ્ન : ધ્યાનમાં ધ્યાતવ્યને મેરુ પર્વત સમ અકંપ, એ મેરુ પર્વત સમ અકંપ કેવી રીતે ?

● ઉત્તર : મેરુ પર્વત ચળતો નથી એમ. મેરુનો દૃષ્ટાંત છે ને? મેરુ તો જેવો છે એવો છે. મેરુનો ફેરફાર થતો નથી. મેરુ તો અડગ જ છે. અનાદિ અનંત શાશ્વતો મેરુ છે. મેરુ જે રતનનો સોનાનો શાશ્વતો મેરુ છે. ઈ તો એવો ને એવો છે. એ તો કેટલાક રજકણોના પરિણમન થાય. બાકી મેરુ એમને એમ અડગ છે. મેરુ જેમ ડગતો નથી એમ સમ્યક્દર્શન અડગ છે એમ કહેવું છે. અકંપ છે. ૩.

\* પ્રશ્ન : અકંપ એટલે ?

● ઉત્તર : અકંપ એટલે ચળતું નથી. જે આવ્યું તે. આવ્યું તે જાતું નથી.

\* પ્રશ્ન : શરૂઆતથી તે અંત સુધી ..... ?

● ઉત્તર : જે ધારાએ ઉપડ્યો તે ઉપડ્યો પછી ચળતો નથી એમ. જેમ શાશ્વત આત્મા છે એમ જે પર્યાય પ્રગટી. પર્યાય પ્રગટી તો પ્રગટી પછી ચળતી નથી એમ કહેવા માંગે છે. ૪.

\* પ્રશ્ન : ઘટ-વધ કાંઈ થતી નથી ?

ઉત્તર : જે અકંપ જે પ્રગટ છે. જે દ્રવ્યદૃષ્ટિ જે પ્રગટ થઈ તે થઈ એમાં નક્કર પુરુષાર્થ છે. એમાં ભેદ છે ને, ક્ષયોપશમ અને ક્ષાયિક એવા ભેદ છે. ૫.

\* પ્રશ્ન : અકંપ શબ્દ આવ્યો ને ? અકંપમાં કંઈક રહસ્ય છે ?

● ઉત્તર : ચળતું નથી એમ કહેવા માગે છે. અપ્રતિહત ધારાએ ઉપડ્યો તે ઉપડ્યો પછી પાછો ફરતો નથી એમ ચળતું નથી. બહારથી ગમે એટલા સંયોગ અનુકૂળ—પ્રતિકૂળતાના આવે. આખી દુનિયા ફરી જાય. ગમે એવા સંયોગ બહારના આવે. આખા ફેરફારો થઈ જાય. દુનિયામાં ઉથલ પાથલ થઈ જાય. તોય એ સમ્યક્દર્શન જેનું પ્રગટ થયું, પ્રગટ્યું એને કાંઈ અસર નથી થાતી. ૬

જી બહેનશ્રી : માર્ગ મળવો જ મુશ્કેલ છે. બધા ક્યા માર્ગે ચડ્યા છે દુનિયાની, કોઈને આત્માનું કરવું, માર્ગ મળતો નથી, કોઈ ધ્યાનમાં ચડી જાય, ચડી ચડીને આમ શૂન્ય થઈ જાય, કાંઈ મળતું નથી, અમે તો આત્માનું કરીએ પણ કાંઈ મળતું નથી. ધ્યાન કરી કરીને કરીએ છીએ, કાંઈ અંદર દેખાતું નથી. ક્યાંથી દેખાય? માર્ગ હોય તો? જ્ઞાયક ઓળખાય નહીં અંદરથી તો ક્યાંથી ધ્યાન થાય? કહે છે કે ધ્યાન જામતું જ નથી. કેમ જામતું નથી? આ ગુરુદેવે માર્ગ બતાવ્યો. ભલે થાય નહીં. પણ અંદર તો એ વિષય મળે કે માર્ગ તો આ જ છે. જ્ઞાયકને ઓળખીને એમાં ધ્યાન કરે તો સાચું ધ્યાન થાય. નહીંતર તો વિકલ્પો આવે. વિકલ્પ ઓછા કરે તો શૂન્યતા, મૂઢતા, શૂન્ય જેવું થઈ જાય. એવું થઈ જાય માર્ગ જાણ્યા વગર. જો કોઈ

પ્રકાશ દેખાય તો માની લે તો કોઈક કાંઈક માની લે છે. ૭.

\* પ્રશ્ન : સત્સંગ વિના ધ્યાન તરંગરૂપ થઈ જાય છે. તો જ્ઞાનીની નિશ્ચામાં ધ્યાન કરવામાં કાંઈ વાંધો ખરો ?

● ઉત્તર : સત્સંગ વિના ધ્યાન તરંગરૂપ થાય છે. ગુરુને આશ્રયે ને ગુરુએ જે માર્ગ બતાવ્યો છે એ માર્ગ ગ્રહણ કરીને ધ્યાન કર તો એને વાંધો નથી. ગુરુએ જે માર્ગ બતાવ્યો છે કે 'તું જ્ઞાયકને ગ્રહણ કર. પહેલા સાચું જ્ઞાન કર. પછી સાચું ધ્યાન થાય.' સાચું જ્ઞાન જે ગુરુએ બતાવ્યું. ગુરુદેવે મહાન ઉપકાર કર્યો. ચૈતન્યભાવ થાય એવો માર્ગ બતાવ્યો. ચૈતન્યની અદ્ભુતતા. ચૈતન્યના દ્રવ્ય, ગુણ ને પર્યાયો, સ્વદ્રવ્ય, પરદ્રવ્ય, એની ભિન્નતા, સ્વતંત્રતા. અનેક પ્રકારે ગુરુદેવે મહાન ઉપકાર કરીને જે બતાવ્યું છે એ ગુરુનો આશય સમજીને ગુરુદેવે જે માર્ગ બતાવ્યો છે એ માર્ગ પોતે જાય તો એનો વાંધો નથી ગુરુનો આશ્રય કરીને. ગુરુનો આશ્રય કર્યો ક્યારે કહેવાય કે એનો આશય ગ્રહણ કરીને જે એમણે કીધું છે ઈ પ્રમાણે પોતે જ્યારે એને સાચું જ્ઞાન થાય પછી સાચું ધ્યાન થાય છે. એમને એમ જ્ઞાન વગરનું ધ્યાન થાય તો ક્યાં ઉભો રહેશે? કારણ કે ધ્યાનની એકાગ્રતા કોના આશ્રયે થશે? જે અસ્તિત્વ આત્માનું છે એ આત્માનું અસ્તિત્વ ગ્રહણ કર્યા વગર સ્થિર ક્યાં ઉભો રહેશે? ક્યાં એની સ્થિરતા કરશે? એવું કરે તો ઘણા કરે છે. અને કોઈ કોઈ વિકલ્પ ઓછા કરે. એવું બધું કરે છે. વિકલ્પ ઓછા થઈ જાય એટલે એને એમ લાગે કે જાણે કે ધ્યાન થઈ ગયું. નિર્વિકલ્પ ધ્યાન થઈ શકતું નથી. કાંઈ પ્રકાશ દેખાય, કાંઈ દેખાય તો કાંઈક આત્મા મળી ગયો એમ માની લે છે. કલ્પના થઈ જાય છે. ગુરુદેવે જે માર્ગ કીધો છે એ માર્ગને ગ્રહણ કરીને ગુરુદેવના આશ્રયે ધ્યાન કરે તો એને યથાર્થ કરે તો વાંધો નથી. આશય ગ્રહણ કરવો, ધ્યાનમાં આવે છે. એનું સાચું જ્ઞાન થાય પહેલાં 'હું જ્ઞાયક જ છું' એવી શ્રદ્ધા કરે, એનું જ્ઞાન કરે, ભેદ જ્ઞાન કરે કે 'આ શરીર તે હું નથી. આ વિભાવ

તો મારો સ્વભાવ નથી. આ બધા શુભાશુભ ભાવો આકુળતારૂપ છે. એનાથી હું જુદો છું. એમ બરાબર જ્ઞાયકને ગ્રહણ કરીને એમાં એકાગ્રતા કરે.’ ધ્યાન એટલે એકાગ્રતા. પૂરી એકાગ્રતા કરે તો એમાં માર્ગ તો યથાર્થ થાય. બાકી તો ઘણીવાર ‘યમ સંયમ નિયમ આપ કિયો, પુનિ ત્યાગ વૈરાગ અથાગ લિયો’. મુનિ થયો,....પદ્માસન અંદર ધ્યાન આસન લગાવીને ધ્યાન કર્યા તો પણ કાંઈ માર્ગ મળતો નથી.

આત્માને ગ્રહણ કર્યા વગર—જ્ઞાયકને ગ્રહણ કર્યા વગર ધ્યાન થઈ શકતું નથી. એ મૂળમાં આશ્રય યથાર્થ કરે તો એને માર્ગ પ્રકાશે. ગુરુદેવે જે કીધું છે એ જ પ્રમાણે કરે તો એને માર્ગ મળ્યા વગર રહેતો નથી. તો સાચું ધ્યાન થાય. ધ્યાન થાય છે. એકાગ્રતા હોય છે. માર્ગને નયપૂર્વક ગ્રહણ કરે પછી એક ધ્યાન એકાગ્ર (થાય.) બળપૂર્વક આત્મામાં એકાગ્રતા થાય તેવી ધ્યાનની દશા થાય તો વિકલ્પ તૂટીને આત્માની સ્વાનુભૂતિ થાય એ માર્ગ છે. પણ આત્માને ગ્રહણ કરીને થાય તો એ યથાર્થ થાય. માટે જે ધ્યાનની બધી દશાઓ છે. સમ્યક્દર્શન પછી સહજ ધ્યાનની દશાઓ છે, એવી ધ્યાનની દશાઓ છે, અંતરમુહૂર્તે, અંતર્મુહૂર્તે સહજ નિર્વિકલ્પદશામાં જાય છે અંતરમુહૂર્તે બહાર આવે એ સહજ ધ્યાનની દશા એવી એકાગ્રતાની એવી પરિણતિ સહજ મુનિને હોય છે. એવી ધ્યાનની દશા તો ઠેઠ સુધી હોય છે પછી એ બહુ ધ્યાન ઉગ્ર થઈ જાય તો એમાંથી શુક્લધ્યાન અને કેવળજ્ઞાન પ્રગટે. એવી ધ્યાનની દશા મુનિને પ્રગટ થાય છે. ગૃહસ્થાશ્રમમાં ધ્યાન હોય છે. પહેલાં જ્ઞાયકને ગ્રહણ કરવો પછી ગ્રહણ કરીને ‘હું જ્ઞાયક છું’ એ જ્ઞાયકમાં પરિણતિ દેઢ કરીને એનો આશ્રય લઈને એનું ધ્યાન કરે તો એમાં નિર્વિકલ્પ સમ્યક્રૂપ પોતે પોતાના સ્વરૂપમાં લીન થાય. એ થઈ શકે પણ ગુરુદેવે જે કીધું છે તે આશય ગ્રહણ કરી લે. તે માર્ગ ગ્રહણ કરીને જો કરે તો યથાર્થ થાય. નહીં તો બહારથી શુભભાવરૂપે ઘણીવાર કર્યું છે. પણ એ

શુભભાવરૂપે થાય છે. પુણ્ય બંધ થાય છે પણ ભવનો અભાવ થઈ શકતો નથી. ૮.

\* પ્રશ્ન : એમ કહે છે કે ઝૂંકાર ઘૂંટવાથી નિર્વિકલ્પતા થાય ?

● ઉત્તર : ઝૂંકાર ઘૂંટવાથી નિર્વિકલ્પતા ન આવે. એ તો ધ્યાન શુભ ધ્યાન છે. જ્ઞાયકના અવલંબનથી નિર્વિકલ્પતા થાય. ઝૂંકાર ધ્યાનથી નિર્વિકલ્પતા ન થાય. ઝૂંકાર તો ભગવાનની વાણી છે. વાણી જાણે અંદર સાથે જ્ઞાયકનું ધ્યાન હોવું જોઈએ. શુદ્ધ આત્માના ધ્યાનથી અંદર જવાય. ઝૂંકાર ધ્યાનથી જઈ શકાય નહીં. એ તો વાણી છે ભગવાનની વાણી છે, એ તો શુભ ભાવ છે. ઝૂંકાર ને યાદ કરે એ શુભભાવ છે. પણ અંદર શુદ્ધાત્મામાં જવા માટે જ્ઞાયકનો આશ્રય લેવાનો છે. ૯.

● બહેનશ્રી : એ પોતે સાચું ધ્યાન કરે, પોતાનું અસ્તિત્વ ગ્રહણ કરે કે ‘હું કોણ છું?’ મારો શું સ્વભાવ છે?’ એનું ચિંતવન કરીને અંતરમાંથી ગ્રહણ કરે તો ધ્યાનથી જવાય. પણ જો સમજ્યા વગર એમને એમ કરે, ‘હું કોણ છું? મારો શું સ્વભાવ છે? આ શુભાશુભ ભાવો તે (મારા) નથી એમ ભેદવિજ્ઞાન કરીને પોતે પોતાના ચૈતન્યનું અસ્તિત્વ ગ્રહણ કરીને જાય તો ધ્યાન કહેવાય. જ્ઞાનપૂર્વક ધ્યાન થાય. સમજ્યા વગર એમને એમ ધ્યાન કરે તો પોતાનું અસ્તિત્વ ગ્રહણ ન થાય તો વિકલ્પ મંદ થાય. વિકલ્પ એકદમ ઓછા કરે તો એમ એને લાગે કે વિકલ્પ જાણે નથી. પણ સૂક્ષ્મમાં વિકલ્પ અંતરમાં પડ્યો હોય, પણ એ અંદરમાં કોઈ જાતની જાગૃતિ ન દેખાય અને કાંઈક જુદી જાતનું કોઈને પ્રકાશ દેખાય, કોઈને આ દેખાય, પણ એ પ્રકાશ તે ચૈતન્યનું સ્વરૂપ નથી. અંતરમાં ચૈતન્ય સ્વરૂપ જે જ્ઞાયકતા એ જ્ઞાયકતાને ગ્રહણ કરે તો અંતરમાં એને જાગૃતિ દેખાય. ભેદજ્ઞાનમાં પોતાને ઓળખે. વારંવાર વારંવાર ‘હું જ્ઞાયક છું, હું જ્ઞાયક છું, જ્ઞાયક છું’ જ્ઞાયકમાં એકાગ્રતા કરતો

ભેદજ્ઞાન કરતો એકત્વ બુદ્ધિ તોડતો ચૈતન્યમાં એકાગ્રતા કરે તો વિકલ્પ તૂટીને નિર્વિકલ્પ દશા થાય તો આત્મામાંથી જાગૃતિ આવે. આ આત્મામાં જે અનંત ગુણો, અનંત દશા છે એને વિકલ્પ વગર સ્વાનુભૂતિમાં આવે. પણ એને સાચા જ્ઞાનપૂર્વક હોવું જોઈએ. સાચું જ્ઞાન જો ન હોય ને એકલી એકાગ્રતા કરે તો વિકલ્પ ઓછા થાય. શુભ ભાવના થાય પણ અંતરમાં આત્માની જાગૃતિ ને આત્માની સ્વાનુભૂતિ એ સાચા જ્ઞાન વગર થાવી મુશ્કેલ પડે. એ ક્યાંક ક્યાંક બીજે એકાગ્રતા થઈ જાય. સાચા જ્ઞાનપૂર્વક સાચું ધ્યાન હોય. આ બેય આવે છે. પણ સાચા જ્ઞાનપૂર્વક સાચું ધ્યાન હોય છે. ૧૦.

● બહેનશ્રી : શાસ્ત્ર ન આવડતા હોય પણ મૂળ પ્રયોજનભૂત તો એને સમજણ હોવી જોઈએ. અનાદિ કાળથી સાચા જ્ઞાન વગર જ્યાં ત્યાં પરને પોતાનું માન્યું, ભ્રાંતિમાં રોકાઈ ગયો. ‘પર તે હું’, પોતાના સ્વરૂપને ભૂલ્યો, હું કોણ છું? એને ભ્રમણા થઈ ગઈ. પોતે પરમાં પોતાપણું માની લીધું. માટે એને સાચું જ્ઞાન હોય, પોતાના ચૈતન્યને ઓળખે. એના ગુણોને ઓળખે, એમ કરીને અંદર એકાગ્ર. ધ્યાન એટલે એકાગ્રતા. એકાગ્રતા જો કરે તો સાચી એકાગ્રતા થાય. જ્ઞાનપૂર્વકની સાચી એકાગ્ર. એટલે વિકલ્પ મંદ કર્યા કરે, તો વિકલ્પ તો ઓછા થાય પણ અંતરમાંથી કાંઈ પોતાના અસ્તિત્વમાંથી જે પ્રગટ થાવું જોઈએ એ થાવું જ મુશ્કેલ પડે. જ્ઞાનપૂર્વક ધ્યાન હોવું જોઈએ. ઓલું પોતાનું તત્ત્વ ગ્રહણ ન થયું હોય તો ક્યાંક ક્યાંક બીજે મનાઈ જાય. વિકલ્પ ઓછા થઈ જાય ને! એટલે શાંતિ જેવું લાગે, આનંદ જેવું લાગે. પણ અંદર તત્ત્વમાંથી જે આવવું જોઈએ. તે સાચા જ્ઞાન વગર. અંદર પકડમાં આવવું મુશ્કેલ છે. ૧૧.

● બહેનશ્રી : જે વસ્તુનો સ્વભાવ છે એ સ્વભાવને જો બરાબર ઓળખે તો એ સ્વભાવમાંથી જે આત્માની જે નિર્મળતાની પ્રાપ્તિ થાય તે સ્વભાવ ઓળખીને થાય. સ્વભાવ ઓળખ્યા વગર એમને એમ જો ધ્યાન કરે તો ત્યાં ધ્યાન ક્યાં કરવું? ને ક્યાં ઉભું



રહેવું? માટે પહેલા સ્વભાવ ઓખળવો. કે આત્મા કોણ છે? એનો સ્વભાવ શું છે? આ બહાર આ શરીર તો પરદ્રવ્ય છે. અંદર વિભાવ, વિકલ્પો જે થાય છે (તે) વિકલ્પ પણ આત્માનો સ્વભાવ નથી. આત્માનો સ્વભાવ—જેવા સિદ્ધ ભગવાન છે એવો આત્માનો સ્વભાવ છે. માટે સ્વભાવ ઓખળવો કે આત્મા જાણનારો જ્ઞાયક છે. એ જે જ્ઞાન છે એમાંથી જ જ્ઞાન પ્રગટે છે. જેમનો જે સ્વભાવ હોય એમાંથી પ્રગટે છે ને વિભાવમાંથી સ્વભાવ નથી આવતો. સ્વભાવમાંથી જ સ્વભાવ આવે છે. માટે સ્વભાવ ઓખળવો. જ્ઞાન સ્વરૂપ આત્મા છે એને ઓખળવો બરાબર. એ દ્રવ્ય કોણ છે? એના ગુણ શું છે? એની પર્યાય શું છે? પહેલાં યથાર્થ જ્ઞાન કરો. એનું પ્રયોજનભૂત તો જ્ઞાન પહેલાં કરવું પડે. એ ભલે ઝાઝા શાસ્ત્રો ન જાણે પણ એનું મૂળ વસ્તુ દ્રવ્ય શું છે? હું કોણ છું? મારો શું સ્વભાવ છે? એને ઓખળવો. એને ઓખળીને એની યથાર્થ પ્રતીત કરવી. એની યથાર્થ શ્રદ્ધા. એવી શ્રદ્ધા હોય કે કોઈ બ્રહ્માંડ ફરે તો એમાં શ્રદ્ધા ન ફરે એટલી દૃઢ શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ. એનું જ્ઞાન, એમાં લીનતા પછી કરે તો સાક્ષાત્કાર થાય. તો વિકલ્પ તૂટે ને તો એની નિર્વિકલ્પ દશા, તો સાક્ષાત્કાર થાય. તો એ સાક્ષાત્કાર અંદર આત્મામાં અપૂર્વ આનંદ ભર્યો છે. અનુપમ સ્વરૂપ છે આત્મા પણ એને ઓખળે ને એમાં લીનતા કરે તો થાય. યથાર્થ જ્ઞાન વગર યથાર્થ ધ્યાન થઈ શકતું નથી. માટે પહેલાં યથાર્થ જ્ઞાન કરીને પછી એનું ધ્યાન થાય છે.

બોલો સદ્ગુરુદેવનો જય હો. ૧૨.

ભગવતી માતનો જય હો.

