

॥ श्रीमद्भगवद्गीता विवेचन सारांश ॥

प्रकरण 8: अक्षर-ब्रह्म योग

2/3 (श्लोक 8-13), शनिवार, 30 डिसेम्बर 2023

विवेचन: गीता विशारद डॉ. श्री संजय भावपाणी જી

યુ ટ્યુબ લિંક: <https://youtu.be/hCpOrAgvo-U>

મૃત્યુ- એક ઉત્સવ

મંગળ દીપ પ્રાગટ્ય, સુમધુર પ્રાર્થના, શ્રીવિષ્ણુનામ જાપ અને હનુમાન ચાલીસાના પાઠ અને મા સરસ્વતી, ભગવાન વેદવ્યાસ, શ્રી જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ અને પ.પૂ. સ્વામી શ્રી ગોવિંદદેવગિરીજીના આશીર્વાદ સાથે આજે આપણે અક્ષરબ્રહ્મયોગ નામના અધ્યાયની સમીક્ષા કરવાનો પ્રયાસ કરીશું. આ અધ્યાયમાં મૃત્યુ કેવી રીતે આનંદદાયી બને એની વાત કરી છે!

વિભીષણે શ્રીરામને રાવણની ડુંટીમાં રહેલા અમૃતકુંભ વિષે જણાવ્યું અને શ્રીરામે રાવણનો વધ કર્યો. ત્યારે શ્રીરામે રાવણ પાસે જઈને કહ્યું કે તમે તો દુનિયાના દુર્લભ જ્ઞાનીમાંના એક છો, તમને તો ખબર હોવી જોઈતી હતી કે તમે જે કાર્ય કર્યું એ નિંદનીય હતું, તો તમે આવું કામ કેમ કર્યું? તમે મૈત્રી કરીને પણ મારી પાસેથી જે જોઈએ તે પામી શકતા હતા, તો મારી સાથે શત્રુતા કેમ કરી? રાવણ કહે છે, તમે મારાથી વધારે જ્ઞાની છો, તમારી સાથે મૈત્રી કરીને હું વધારે જ્ઞાન પામ્યો હોત, પણ ફક્ત જ્ઞાનથી શું થાય? હું તો મોક્ષ ઇચ્છું છું, એના માટે તમે મૃત્યુ સમયે મારી સામે હો એનાથી વધુ શુભદાયી બીજું શું હોઈ શકે? જ્ઞાન તો ક્યાંયથી પણ મળી શકે, પણ મોક્ષ માટે અંતિમ કારણ પ્રભુ જ હોઈ શકે. એટલે મેં તમારી સાથે શત્રુતા કરી, જેથી તમારા હાથે મારું મૃત્યુ થાય અને મને સદ્ગતિ મળે. રાવણ કે કંસ જેવા દુરાચારી પણ શ્રીરામ કે શ્રીકૃષ્ણના હાથે મૃત્યુ પામીને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરે છે કેમકે એ સમયે એમની આંખો સામે ભગવાન હોય છે. હવે તો ભગવાન ક્યારે અવતરશે એ ખબર નથી. કલ્કિ અવતાર ક્યારે આવશે એ ખબર નથી. તો આપણા માટે મૃત્યુ સમયે એમની મૂરત આપણી આંખો સામે કેવી રીતે આવે, એ સમયે કઈ ઘટનાઓ ઘટવી જોઈએ, એ આ અધ્યાયમાં શ્રીકૃષ્ણએ અર્જુનને સમજાવ્યું છે.

નયિકેતના પિતા ઉદાલકે એક યજ્ઞમાં પોતાનું બધું દાન કરી દીધું. બધી ગાયો પણ દાન કરી દીધી. નાના નયિકેતે પિતાને પ્રશ્ન કર્યો કે જે વૃદ્ધ ગાયો છે, જે દૂધ નહીં આપે અને નિરુપયોગી છે, તો એવી ગાયોના દાનથી તમને પુણ્ય મળશે કે પાપ? ઋષિએ કહ્યું, આ યજ્ઞની આવશ્યકતા છે કે હું મારું સર્વસ્વ દાન કરું, એટલે આ ગાયો હું મારી પાસે રાખી ન શકું, મારે એ દાનમાં આપવી જ પડે. નયિકેતે કહ્યું કે તમારી પાસે હજુ એક ઉપયોગી વસ્તુ છે, એ તમારે પહેલાં દાન કરવી જોઈએ. ઉદાલકજીએ પૂછ્યું કે એ શું છે? નયિકેતે કહ્યું, " હું, આપનો પુત્ર." ઋષિ બહુ ગુસ્સે થઈ ગયા અને નયિકેતને ચૂપ રહેવાનું કહ્યું પણ નયિકેત પૂછતા રહ્યા કે પિતા એમનું દાન કોને કરશે? છેવટે ઋષિ બહુ ગુસ્સે થઈ ગયા અને ગુસ્સામાં કહી દીધું કે મેં તને યમને, મૃત્યુને દાન કરી દીધો છે. નયિકેતે પ્રણામ કરીને કહ્યું કે પિતૃઆજ્ઞા સ્વીકાર છે અને યમલોક તરફ ચાલવા લાગ્યા. યમલોક પર દ્વારપાળે એમને રોકીને કહ્યું કે મૃત્યુલોકથી આ રીતે મૃત્યુ પહેલાં કોઈને પ્રવેશ ના મળી શકે. નયિકેતે કહ્યું કે મારું તો દાન થઈ ગયું છે, એટલે હું પાછો ન જઈ શકું. હું બહાર રોકાઈ જઈશ પણ મને એક વાર યમદેવને મળવા દો. યમરાજ બહાર ગયા હતા. નયિકેત બહાર જ રોકાઈ ગયા. ત્રીજા દિવસે યમરાજે આવીને નયિકેતને જોયો અને દ્વારપાળોને એના વિષે પૂછ્યું. દ્વારપાળોએ કહ્યું કે આ બાળક ત્રણ દિવસથી ખાધા-પીધા વગર તમને મળવાની રાહ જોઈ રહ્યો છે અને કહે છે કે એના પિતાએ તમને એનું દાન કરી દીધું છે. યમરાજે એને

ભેટીને કહ્યું કે તું મારો અતિથિ છે અને મારો

અતિથિ ત્રણ દિવસ ભૂખ્યો રહ્યો એનું મારે પ્રાયશ્ચિત કરવું પડશે. તું ત્રણ વરદાન માંગ. નચિકેતે પહેલું વરદાન એના પિતાને નિરુપયોગી ગાયોના દાનમાંથી પાપમુક્ત કરવાનું માંગ્યું. બીજું વરદાન પોતાને દાનમાં આપી દેવાથી પિતાને થયેલા દુઃખથી મુક્તિનું માંગ્યું. ચમરાજે તથાસ્તુ કહીને કહ્યું હું તને પાછા જવાની અનુમતિ આપું છું, જેથી એમનું દુઃખ દૂર થઈ જશે. ત્રીજા વરદાનમાં નચિકેતે મૃત્યુનું જ્ઞાન માંગ્યું. **મૃત્યુનું જ્ઞાન એટલે જીવનનું જ્ઞાન.** બંને એક સિક્કાની બે બાજુ છે. ચમરાજે કહ્યું એ સંભવ નથી, હું તને ત્રણે લોકોનો રાજા બનાવું છું. નચિકેતે કહ્યું કે, તમે જ ત્રણ વરદાન માંગવાનું કહ્યું હતું, પણ કાંઈ વાંધો નહીં, એ શક્ય ના હોય તો મને ફક્ત તમારા આશીર્વાદ આપો. ચમરાજના આગ્રહ પર નચિકેતે કહ્યું કે તમારે કાંઈ આપવું જ હોય તો મને મૃત્યુનું જ્ઞાન આપો, મારે બીજું કાંઈ નથી જોઈતું. ચમરાજે છવટે એને મૃત્યુનું જ્ઞાન આપ્યું. આજે પણ મૃત્યુ સમયે ઘરથી જે અગ્નિ સ્મશાન સુધી જાય છે એને નચિકેત અગ્નિ કહે છે. આપણે ભાગ્યશાળી છીએ કે આપણને અર્જુનના માધ્યમથી આ જ્ઞાન ઘરે બેસીને મળે છે. **આ અધ્યાયમાં શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને મૃત્યુનું જ્ઞાન આપે છે.**

ભગવાન કહે છે, " હે અર્જુન! તું સદા મારું ચિંતન કરતાં-કરતાં તારું નિર્ધારિત કામ કર." હંમેશા ભગવાનનું સ્મરણ કરતાં રહેવાથી અંતકાળે પણ ભગવાનનું સ્મરણ થાય છે. **દરેક સમયે પોતાના કર્તવ્યની સાથે સાથે પરમાત્માનું સ્મરણ કરતાં રહેવું જોઈએ. આ રીતે મન અને બુદ્ધિને પરમાત્મામાં સમર્પિત કરીને પરમાત્માને યાદ કરનાર અવશ્ય પ્રભુને પ્રાપ્ત થાય છે.** આના માટે પ્રભુમાં વિશ્વાસ હોવો બહુજ જરૂરી છે. મન માની લે છે પણ બુદ્ધિથી જાણવું બહુ આવશ્યક છે. સમય ના હોય તો લોકો મંદિરની બહારથી પ્રણામ કરીને નીકળી જાય છે, આ પણ એક ભાવના છે, પણ જ્યાં સુધી બેસી એનામાં તન્મય ના થઈએ ત્યાં સુધી પૂરી શ્રદ્ધા નથી આવતી. જો અંતિમ સમયે આપણને ભગવાનનું સ્મરણ રહે તો આપણને જન્મ મરણના ચક્રમાંથી છૂટીને પરમધામમાં આશ્રય મળે છે.

8.8

અભ્યાસયોગયુક્તેન, ચેતસા નાન્યગામિના । પરમં(મ્) પુરુષં(ન્) દિવ્યં(ય્), યાતિ પાર્થાનુચિન્તયન્ ॥૮.૮॥

હે પાર્થ! એ નિયમ છે કે પરમેશ્વરના ધ્યાનના અભ્યાસસ્વરૂપ યોગથી યુક્ત, બીજી તરફ ન જનારા ચિત્તથી નિરંતર ચિંતન કરતો માણસ પરમ પ્રકાશસ્વરૂપ દિવ્ય પુરુષને એટલે કે પરમેશ્વરને જ પામે છે.

હે પાર્થ! જે મનુષ્ય અભ્યાસયોગમાં યુક્ત થઈને મન અને બુદ્ધિથી અવિચળભાવે મારા પૂર્ણ પુરુષોત્તમ સ્વરૂપનું ધ્યાન કરે છે તે નિશ્ચિત મને જ પ્રાપ્ત કરે છે.

છઠ્ઠા અધ્યાયમાં આપણે આત્મસંયમયોગની વાતો જોઈ. યોગ એટલે જોડાવું. અષ્ટાંગયોગમાં મહર્ષિ પતંજલિએ મન અને બુદ્ધિને કેવી રીતે જોડવા એ બતાવ્યું છે. ગીતા ખરેખર તો યોગશાસ્ત્ર જ છે. દરેક અધ્યાયના અંતમાં પુષ્પિકામાં પણ એનો યોગશાસ્ત્ર તરીકે જ ઉલ્લેખ થયો છે. આમાં જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનનો સમાવેશ છે. **જ્ઞાન અનંત છે, વિજ્ઞાન સમય અને સંજોગો સાથે પરિવર્તનશીલ છે.** જેમકે પહેલાં એવું મનાતું હતું કે સૂર્ય પૃથ્વીની આસપાસ ફરે છે પણ આજે આપણને ખબર છે કે પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે. વિજ્ઞાન બદલાતું રહે છે.

મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા માટે મહર્ષિ પતંજલિએ અષ્ટાંગયોગમાં યોગને આઠ ભાગમાં વિભાજીત કર્યા છે.

૧. યમ- અમુક વસ્તુથી દૂર રહેવું, **ત્યાગ કરવો.** જેમકે, અસત્યથી દૂર રહેવું- **સત્ય;** હિંસાથી દૂર રહેવું- **અહિંસા;** ચોરીથી દૂર રહેવું- **અસ્તેય;** સંગ્રહવૃત્તિથી દૂર રહેવું- **અપરિગ્રહ** વગેરે. કશું પામવા માટે કાંઈ છોડવું.

૨. નિયમ- અમુક વસ્તુ જીવનમાં નિયમથી કરવી.

એક શાહુકાર એક સાધુને મળ્યો. એણે સાધુને પૂછ્યું કે એને મોક્ષની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થશે? ગુરુદેવે કહ્યું થોડા નિયમ લેવા પડશે જેમકે વહેલા ઉઠીને પ્રાણાયમ, સાધના કરવી, ઉપવાસ કરવો વગેરે. શાહુકારે કહ્યું, આ બધું તો મારાથી નહીં થાય, કાંઈ આસાન રસ્તો બતાવો. સાધુએ કહ્યું, તો તું એવો નિયમ લે કે તું દુકાનેથી જમવા માટે ઘરે જાય ત્યારે રસ્તામાં કોઈ તિલક લગાડેલી વ્યક્તિ મળે પછી જ જમવું. ઘણીવાર કોઈ મુશ્કેલીથી મળતું. એક વાર કોઈ તિલકવાળી વ્યક્તિ ન મળી. રાત સુધી કોઈ ન મળ્યું પણ

અયાનક રાતના એની દુકાન સામે થોડા તિલકવાળા લોકો આવી પહોંચ્યા. શાહુકારે બૂમ મારી કે મળી ગયા, મળી ગયા!! હવે આ લોકો ચોર હતા અને શાહુકારની દુકાનમાં ચોરી કરવા આવ્યા હતા. એ લોકો શાહુકારની બૂમ સાંભળીને ભાગી ગયા. શાહુકારે ઘરે જઈને ભોજન ગ્રહણ કર્યું. આ રીતે ઉપવાસ પણ થયો અને એની દુકાન પણ બચી ગયી. એને લૌકિક અને અલૌકિક બંને લાભ થયા. એને સમજાયું કે ઉપવાસ કરવામાં કોઈ મુશ્કેલી નથી થતી.

૩. આસન- ૪૫ મિનિટના આસન જરૂર કરવા જોઈએ. કાંઈ નહીં તો થોડા સરળ આસાન તો કરવા જ જોઈએ.

૪. પ્રાણાયામ- આસન ન કરી શકો તો ૧૫ મિનિટના પ્રાણાયામ જરૂર કરવા જોઈએ.

પ્રાણ અને અપાનને સમાન કરવાની વિધા પ્રાણાયામ છે. પ્રાણ એટલે શું અને અપાન એટલે શું? પ્રશ્નાસ એ પ્રાણ છે. શ્વાસ એ અપાન છે. એ બંનેને સમાન કરવું, એ જ પ્રાણાયામ છે. અંદર હવા રોકવી એ અંતઃકુમ્ભક છે અને પ્રશ્નાસ પછી રોકાવું એ બાહ્યકુમ્ભક છે. શ્વાસ લેવાને પૂરક અને બહાર કાઢવાને રેચક કહે છે. આ બધાનું જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. ઝંકારનો અભ્યાસ પણ જરૂરી છે.

૫. પ્રત્યાહાર- પ્રજ્ઞાને કેવી રીતે પ્રતિષ્ઠિત કરવી. કાયબાની જેમ બધી ઇન્દ્રિયોનું- પાંચ ઇન્દ્રિયો અને મનનું સંયમન.

૬. ધારણા- મનને શરીરના એક અંગ પર કેન્દ્રિત કરવું.

૭. ધ્યાન- સંવેદનાઓની, શ્વાસની આવન-જાવનને જોવું. થોડા કદાચ આસન પર સીધા બેસીને જેથી કરોડરજી સીધી રહે અને ઉપરના શરીરનું વજન જાંઘ ઉપર આવે એવી રીતે બેસવું. આનાથી ફેફસાં ખુલ્લા રહે છે, શ્વાસ વધારે વાર અંદર રહે છે અને બધા ચક્રો સુરેખ રહે છે. જ્ઞાન મુદ્રામાં એટલે કે પહેલી આંગળી અને અંગુઠાના વેઢાને જોડીને હથેળી ઉપર રહે એમ બેસવું.

૮. સમાધિ- મન અને બુદ્ધિનું જોડાવું.

8.9

**કવિ(મ્) પુરાણમનુશાસિતારમ્,
અણોરણીયાંસમનુસ્મરેઃ।
સર્વસ્ય ધાતારમયિન્યસ્વરૂપમ્,
આદિત્યવર્ણ(ન્) તમસઃ(ઃ)પરસ્તાત્॥૮.૯॥**

જે માણસ સર્વજ્ઞ, અનાદિ, સૌના નિયંત્રા, સૂક્ષ્મથીય અતિ સૂક્ષ્મ, સૌનું ધારણ-પોષણ કરનાર, અયિન્ય-સ્વરૂપ, સૂર્ય સમાન નિત્ય ચેતન પ્રકાશસ્વરૂપ અને અવિદ્યાથી સાવ પર એવા શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદધન પરમેશ્વરને સ્મરે છે -

મનુષ્યે પરમ પુરુષનું ધ્યાન બધી ભૌતિક કલ્પનાથી પરે એવા સ્વરૂપવાળા, સૂર્ય જેવા દૈદીપ્યમાન, તેજસ્વી, અયિત્ય સ્વરૂપવાળા, સર્વજ્ઞ, સનાતન, સૂક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ, સર્વના પાલનકર્તા, નિયંત્રા તરીકે કરવું જોઈએ. કહે છે, **જો ન દેખે કવિ, વો દેખે રવિ** | સૂર્યને પણ ન દેખાય એવા અયિત્ય સ્વરૂપનું કવિની જેમ ચિંતન કરવું જોઈએ.

જ્યાં સુધી બહારના વિશ્વથી જોડાયેલા છીએ, જેમકે આંખોથી જોવું, કાનોથી સાંભળવું, મુખથી બોલવું વગેરે ત્યાં સુધી આ શક્ય નથી. એટલે આંખો બંધ કરી અંદર જોવાનું કહ્યું છે. પછી આ બહારની "ધારા," "રાધા"માં બદલાઈ જાય છે અને પછી કેવળ કૃષ્ણનું જ ચિંતન ચાલે છે.

ભગવાન એને જ પ્રાપ્ત થાય છે જે રાધા બને છે. એટલે કે બહારની બધી અનુભૂતિઓને ધારણાથી અંદર કરવી. ધારણા એટલે પ્રેક્ષા- જોવું, અંદરની કોઈ વસ્તુને જોવું. ધ્યાન પૂરેપૂરું અંદર કેન્દ્રિત થતાં અંદરની નસોનો અવાજ પણ આપણે સાંભળી શકીએ છીએ. બે ચાર મિનિટથી ચાલુ કરો. શ્વાસ પર કે કોઈ સંવેદના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયત્ન કરો. પ્રેક્ષકની જેમ ફક્ત જોવાનું, અનુભવવાનું છે, કાંઈ કરવાનું નથી. જેમ નટ પર આપણું કોઈ નિયંત્રણ નથી એમ ફક્ત જોતા રહેવાનું છે. ખંજવાળ આવે, કમર દુખે, વગેરે જેવી સંવેદના એની જાતે કશું કર્યા વગર જતી રહે છે. એના પછી વિચારોની ધારણા કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી ધીમે-ધીમે

વિચારોની ગતિ ધીમી થતી જાય છે. મનમાં એક સમયે એક જ વિચાર રહી શકે છે. બે વિચારો વચ્ચેની શૂન્ય સ્થિતિને અનુભવવાની છે, મનને શૂન્ય બનાવવાનું છે. ત્યારે જ ભગવાનને અનુભવાય છે. આ શૂન્યની સ્થિતિને વધારતા જવું એ જ ધ્યાન છે. આ સ્થિતિ જેમ વધતી જાય એમ સમાધિ તરફનો માર્ગ ખૂલતો જાય છે.

8.10

પ્રયાણકાલે મનસાયલેન,
ભક્ત્યા યુક્તો યોગબલેન ચૈવ।
ભ્રુવોર્મધ્યે પ્રાણમાવેશ્ય સમ્યક્,
સ તં(મ્) પરં(મ્) પુરુષમુપૈતિ દિવ્યમ્॥૮.૧૦॥

એ ભક્તિયુક્ત માણસ અંતકાળેય યોગબળથી બે ભ્રમરોની મધ્યમાં પ્રાણને સારી રીતે સ્થાપ્યા પછી નિશ્ચળ મનથી સ્મરતો-સ્મરતો એ દિવ્યરૂપ પરમ પુરુષ પરમાત્માને જ પામે છે.

ભક્તિયુક્ત પુરુષ પ્રયાણકાળે યોગબળથી પ્રાણને ભ્રુકુટી વચ્ચે સ્થિત કરીને અવિચળ મનથી પરમાત્માનું સ્મરણ કરીને પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરે છે. તિલક ભ્રુકુટી મધ્યમાં એટલે જ કરાય છે, જેથી ત્યાં આંગળી ગોળ ફેરવવાથી એ દ્વાર ખુલે છે.

8.11

યદક્ષરં(વૃં) વેદવિદો વદન્તિ,
વિશન્તિ યદતયો વીતરાગાઃ।
યદિચ્છન્તો બ્રહ્મચર્યં(ઞ્) ચરન્તિ,
તત્તે પદં(મ્) સડ્ગ્રહેણ પ્રવક્ષ્યે॥૮.૧૧॥

વેદને જાણનાર વિદ્વાનો જે સચ્ચિદાનંદધનસ્વરૂપ પરમપદને અવિનાશી કહે છે, આસક્તિ વિનાના યત્નશીલ સંન્યાસી મહાત્માઓ જેનામાં પ્રવેશ કરે છે તથા જે પરમપદના ઈચ્છુક બ્રહ્મચારીઓ બ્રહ્મચર્યનું આચરણ કરે છે, એ પરમપદને હું તારા માટે ટૂંકમાં કહું છું.

હે અર્જુન! જે લોકો વેદ જાણે છે, ઐકારનો જાપ કરે છે, જે સંન્યાસમાં રહેતા મુનિ છે, બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે એ લોકો બ્રહ્મમાં પ્રવેશે છે. આવા પરમપદને પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયા હું તને સંક્ષેપમાં કહીશ. ભગવાન અંતઃકાળે યોગધારણાની વિધિથી નિર્ગુણ બ્રહ્મનું ધ્યાન કેવી રીતે કરવું એ આગળ સમજાવે છે.

8.12

સર્વદ્વારાણિ સંયમ્ય, મનો હૃદિ નિરુધ્ય ચ।
મૂઢ્યર્ધાયાત્મનઃ(ઃ) પ્રાણમ્, આસ્થિતો યોગધારણામ્॥૮.૧૨॥

બધી ઇન્દ્રિયોનાં દ્વારોને રોકીને તથા મનને હૃદયપ્રદેશમાં સ્થિર કરીને, પછી એ જિતાયેલ મન વડે પ્રાણને મસ્તકમાં સ્થાપીને, પરમાત્મસંબંધી યોગધારણામાં સ્થિત થઈને જે માણસ 'ઐ' એ એક-અક્ષરસ્વરૂપ બ્રહ્મને ઉચ્ચારતો અને એના અર્થસવરૂપ મુજ નિર્ગુણ બ્રહ્મનું ચિંતન કરતો શરીરને છોડીને જાય છે, એ માણસ પરમ ગતિને પામે છે.

હે અર્જુન, અંતઃસમયે જે બધી ઇન્દ્રિયોને રોકીને અને મનને હૃદયમાં સ્થિત કરીને, આમ જીતેલા મન દ્વારા પ્રાણ મસ્તક પર

બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થાપિત કરીને, ઐકારનું ઉચ્ચારણ કરે તે પોતાને યોગમાં પ્રસ્થાપિત કરે છે.

મનુષ્ય જ્ઞાની હોય અને એને પોતાની ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ હોય ત્યારે જ આ શક્ય બને છે. આથી નિરંતર આ માટે અભ્યાસરત હોવું જોઈએ. શરીરના નવ દ્વાર છે. બે આંખ, બે કાન, બે નસકોરા, મુખ, મળદ્વાર અને મૂત્રદ્વાર. આ બધા દ્વાર બંધ થાય ત્યારે જ પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રથી નીકળે છે. **બધી ઈન્દ્રિયોનું બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ.** શું ન જોવું, શું ન સાંભળવું, શું ન ખાવું, શું ન બોલવું આ બધા આંખ, કાન, જીભના સંયમન છે, બ્રહ્મચર્ય છે. મનનો નિરોધ એટલે મનનું સંયમન. મનમાં જાતજાતના વિચારો ચાલ્યા કરે છે એને રોકવા જરૂરી છે. સોળમા અધ્યાયમાં દમનને એટલે જ દેવી સંપત્તિ કહી છે. શરૂઆતમાં દમન કરવાથી ઈચ્છા વધે છે, પણ અભ્યાસથી દમન જ સંયમન તરફ લઈ જાય છે. એને માટે દ્રઢ નિશ્ચય જરૂરી છે. ક્રોધનું સંયમન બહુ જરૂરી છે. જેના પર ક્રોધ કરીએ એને તો કોઈ ફેર નથી પડતો પણ આપણી જ ઉર્જા વ્યર્થ ખર્ચાય છે. ક્રોધ ન કરવાથી બચેલી ઉર્જાનો આપણા મનમાં સંચય થાય છે.

બાબુરાવ નામના એક વ્યક્તિના પિતાનું શ્રાદ્ધ હતું. પંડિતજીએ પિડદાન વખત કાંઈ છોડવાનો સંકલ્પ કરવાનું કહ્યું. બાબુરાવને ભાત પસંદ નહોતા એટલે એમણે ભાત છોડ્યો. થોડા દિવસ ચાલ્યું. એક વાર ઘરમાં પુલાવ બન્યો, જે એમને ભાવતો હતો. એમણે પત્નિને પુલાવ પીરસવાનું કહ્યું. પત્નિએ ભાતની બાધા યાદ કરાવી તો એમણે કહ્યું, મેં તો ભાત છોડ્યો છે, પુલાવ ક્યાં છોડ્યો છે. આમ આપણું મન બીજા રસ્તા શોધીને આપણને જ મૂર્ખ બનાવે છે. આનો સંયમ બહુ જરૂરી છે. આથી યોગધારણામાં સમ્યક પ્રકારે બધા દ્વારોનો સંયમ કરવાનો છે.

8.13

**ઓમિત્યેકાક્ષરં(મ) બ્રહ્મ, વ્યાહરન્મામનુસ્મરન્ |
યઃ(ફ) પ્રયાતિ ત્યજન્દેહં(મ), સ યાતિ પરમાં(ફ) ગતિમ્ ||૮.૧૩||**

આ રીતે યોગધારણા કરીને ઐકારનું ઉચ્ચારણ કરે તે પરમ ગતિને પ્રાપ્ત કરે છે.

ઐકાર પ્રણવ છે, અક્ષરબ્રહ્મ છે. "એક ઐકાર સતનામ". સનાતન ધર્મથી ઘણા ધર્મ પ્રકટ થયા. બૌદ્ધ, જૈન, શીખ બધા ધર્મમાં થોડા વિચારભેદ છે, પણ ઐકાર પર સૌ એકમત છે. બધા ધર્મની પ્રાર્થનામાં ઐકાર સમાવિષ્ટ છે. **ઐકાર, અનાહત ધ્વનિ છે.** અનાહત એટલે એવો ધ્વનિ જે કંઠમાં ક્યાંય આહત નથી થતો, કોઈ પણ જાતના સ્પર્શ વગર ઉત્પન્ન થાય છે. ઐકાર નાભિથી ઉત્પન્ન થાય છે, એ અસ્તિત્વનો ધ્વનિ છે.

અવકાશમાં પણ ઐકાર નાદ પ્રવર્તે છે. જે ભગવાનનું ચિંતન કરતાં-કરતાં ઐકારનું ઉચ્ચારણ કરે છે તે યોગી પ્રભુને પ્રાપ્ત કરે છે. **ઐકારની નિરંતર સાધના કરનાર શ્રેષ્ઠ મૃત્યુ પામીને પરમ ગતિ પ્રાપ્ત કરે છે.**

આમ ગુરુદેવની કૃપાથી મૃત્યુને જીતવાનું શીખવનારા આઠમા અધ્યાયના મધ્ય ભાગનું વિવેચન અહીં સમાપ્ત થયું.

આના પછી સાધકોના સંશય નિવારણ માટે થોડા પ્રશ્નોત્તર સત્રનું સંચાલન થયું.

****પ્રશ્નોત્તર સત્ર****

પ્રશ્નકર્તા- કિર્તીદીદી

પ્રશ્ન:

એક વખત વર્ણોક્તિભૂમિએ કહ્યું હતું કે ધ્યાન કરતી વખતે ધારણા પણ કરવી જોઈએ જેમ કે હું સંતુષ્ટ છું સુખી છું. આમ પાંચ વખત બોલવું જોઈએ તો આવી ધારણા કરવી જોઈએ કે નહીં? આજે જે આપે ધારણા બતાવી છે તે અલગ છે, જેમ કે આપ જે કોઈ વસ્તુની પાછળ ભાગો તે વસ્તુ દૂર થતી જશે તો આવી ધારણા કરવી જોઈએ કે નહીં?

જવાબ:

ધારણાના અલગ-અલગ પ્રકાર હોય છે. આ તંત્ર છે જે આપને કહીએ તે જ બનવા માંડે છે. અમે એક પ્રયોગ કર્યો હતો કે છોકરાઓના માથા ઉપર અલગ-અલગ લેબલ લગાવ્યા હતા અને છોકરાઓને માથા પર કયા લેબલ છે તે ખબર ન હતી અને જે વ્યક્તિ આવે તેના વિશે કહેવાનું હતું જેમ કે લતા મંગેશકર, અમિતાભ બચ્ચન, ઐશ્વર્યા રાય વગેરે. જ્યારે જે છોકરીના માથા ઉપર ઐશ્વર્યા રાય લખેલું હતું તે છોકરીને લાગવા માંડ્યું કે તેના વાળ કેટલા સરસ છે, તે વિશ્વસુંદરી છે. બધા એને કહે છે કે મારે તારો ફોટોગ્રાફ જોઈએ છે, તારા સિનેમા ખૂબ જ સરસ હોય છે, તું સરસ ઝટકા મારતી હતી તો એ છોકરીને એમ જ થઈ ગયું કે હું પણ ખૂબ જ સુંદર છું અને બધા મને પસંદ કરે છે.

જે છોકરાના માથા ઉપર લાલુપ્રસાદ લખેલું હતું તે છોકરો બીજે જઈ અને સંતાઈ ગયો અને તેને લાગ્યું કે તેના ઉપર જાનવરનું લેબલ છે. જો પાંચ મિનિટનું માથા પરનું લેબલ આ પરિણામ લાવે તો હું સ્વચ્છ, પવિત્ર છું વગેરે સૂચનાઓને આપણે ધારણા કરીએ તો તે કારગર હોય છે. ધ્યાન નિશ્ચયરૂપથી સારું થાય છે. દરરોજ આવા પ્રકારની ધારણાનો અભ્યાસ કરીએ તો ધ્યાન પર આગળ વધાય છે. મૂળરૂપની ધારણાનો અભ્યાસ એ છે કે સ્વયંને જોવું.

પ્રશ્ન: ધ્યાન કરવા બેસીએ તો મુશ્કેલથી ૧૫ મિનિટ બેસી શકીએ છીએ અને તેના પછી બેધ્યાન થઈ જવાય છે અને પછી પગની સ્થિતિ પણ બદલવી પડે છે અને ધ્યાન પણ આપણું બીજે જતું રહે છે તો શું કરવું જોઈએ?

જવાબ:

મેં આપને આસન શીખવાડ્યા છે, જેમકે વજાસન કે પદ્માસન, તો એ પદ્માસન પર બેસવું જોઈએ. આપની જાંઘ પર બેસવાનું શીખો. જમીન પર ધ્યાન ન કરવું જોઈએ. શરીર અને જમીનની વચ્ચે નોન કંડકટર હોવો જોઈએ જેમકે લાકડાનો પાટો હોવો જોઈએ અને સીધા બેસવાનો અભ્યાસ કરવો. ૧૫ મિનિટ બહુ લાંબો સમય છે. કુલા પાટા પર રાખો અને પગ નીચે મુકો. જમીન પર ધ્યાન ન કરવું જોઈએ. જમીન ચુંબક છે અને શરીર પણ ચુંબક છે, ધરી અથવા કપડાં પર બેસવું જોઈએ અને આસનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એક દિવસ એવો આવશે કે હાલ્યા વગર આસન કરી શકાશે. ૧૫ મિનિટ ઓછી નથી. એક એક મિનિટ લાંબી થતી જાય છે અને આપ સારા માર્ગ પર છો.

પ્રશ્નકર્તા: ફાલ્ગુની દીદી

ભૈયા ચાર મહિનાથી યોગ કરી છું, એના પહેલા આત્મવિશ્વાસ ખોઈ બેઠી હતી. કશું જ થાય એમ ન હતું. યોગ ચાલુ કરાવ્યો તો રાગ, દ્વેષ, મોહ, માયા ઓછી થઈ ગઈ. ધ્યાન કરવા બેસું તો મન ભટકવા લાગે છે અને ભૂતકાળમાં જતું રહે છે એવું કેમ થાય છે ભૈયા?

જવાબ :

શરીર જો સ્વસ્થ્ય હોય, 'શરીરમાદ્યં ખલુ ધર્મસાધનમ્'

સારા ધર્મસાધનો મૂળ શરીર પર આવે છે.

જો કોઈ શરીરની મુદ્રામાં ભૂલ હોય, ખાવા પીવાની ભૂલ હોય તો શરીરને તકલીફ થાય છે તો તેને સરખું કરવું તે પહેલું કામ છે. ધ્યાન વગેરે થશે.

સવારે કોઈ યોગાસન કરો અને સાંજે પણ બેઠાં-બેઠાં કંઈક કરો, જેમકે હાથ ઉપર કરો, સાઈડમાં કરો, યોગ કરો વગેરે. તો વ્યસ્ત રહો તો મસ્ત રહો અને શરીરને બરાબર કરો.

પ્રશ્ન:

૨૦૦૦ની સાલમાં મને ડાયાબિટીસ થયો અને ઓપરેશન થયું. વિશ્વાસ તૂટી ગયો, હવે હું કંટ્રોલ કરવા માગું છું કેવી રીતે કરી શકું?

જવાબ: આપ કોણ છો, હું કોણ છું ? શરીર છો, હું આત્મા છું. પરમાત્માનો અંશ છું. શરીરમાં ઓછું વધતું તો થયા જ કરે છે, તો ચિંતા કરવાની નહીં, તે બહારની વસ્તુ છે. મંદિર જો સાફ રહે તો તેમાં ભગવાન રહે છે. કેટલા ય પૈસા હોય પણ સુવિધાઓમાં ના રહો, આપ સાદગીમાં રહો તે વાત આપણા પૂર્વજોએ કહી છે. બધા કહે છે કે શરીરને લાડ ન કરો, મહેનત કરવી, તેમાંથી બહાર નીકળવું. મારા પૂર્વ જન્મમાં જે કંઈ ભૂલ થઈ હોય એનું આ પરિણામ છે, અહીંયાથી સ્વચ્છ થઈ પરમગતિ તરફ જાઉં એટલે આ વસ્તુને ભૂલી જાવ, સ્વસ્થ્ય રહેવાનો પ્રયાસ જરૂર કરો, સવારે સાંજે અડધો કલાક ધ્યાન અને

વ્યાયામ કરો.

પ્રશ્નકર્તા: રજીબા લોચન ભૈયા

પ્રશ્ન: અષ્ટાંગયોગમાં બોલીએ તો તે રેચક, પુરક, કુંભક, ત્રાટક હોય છે તો તમે ત્રાટકનું વિષે કહો.

જવાબ :

ત્રાટકનો વિષય આપની આંખને, દ્રષ્ટિને સીધી કરવાની છે જેટલા પણ આપના દ્વાર છે, જેમ કે નાસિકા છે, કાન છે આંખ છે, તેનાથી મન અસ્થિર થાય છે. કોઈ પણ ચિત્ર જોયું તો મન અસ્થિર થયું. મનમાં વિચારો કે વિકારો આવે તો તે પંચેન્દ્રિયોના માધ્યમથી આવે છે. મનમાં ઈચ્છા પ્રગટ થઈ તે પાંચે ઇન્દ્રિયોના માધ્યમથી પૂર્ણ કરાય છે. એવું વિશેષ ચક્ર ચાલતું હોય છે. આપણે કંઈ જોયું કે સાંભળ્યું કે કંઈ સૂંધ્યું તો મનમાં તે ગયું અને તે ઇન્દ્રિયના માધ્યમથી પૂર્ણ થયું. તેથી યોગશાસ્ત્ર મનને કેન્દ્રિત કરવાનું કહે છે. ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય, આંખની એકાગ્રતા ત્રાટકના માધ્યમથી આવે છે. વૃક્ષાસનમાં બીજ ઉપર દ્રષ્ટિને કેન્દ્રિત કરો એવું કહે છે. બીજ પર જુઓ તો માણસ સ્થિર થાય તો શરીર પણ સ્થિર થાય છે. જેમ મીણબત્તીની જ્યોતિને આંખો પટપટાવ્યા વગર જોયા કરવાનું છે, આંખોથી પાણી નીકળી જાય તો પણ તેને જોયા કરવાનું છે, જેથી મન સ્થિર થાય છે તેને ત્રાટક કહે છે.

પ્રશ્નકર્તા: નમિતાદીદી

ઉત્તરકાંડમાં દોહો છે કે બીજાને પરેશાન કરવાનું પાપ છે, તો ગીતામાં સૌથી મોટું પાપ કયું છે?

જવાબ:

ભગવાને અહીંયા પાપ કે પુણ્યની વાત નથી કરી, આ યોગશાસ્ત્ર છે, અહીંયા ભગવાન બધું બતાવે છે, પાપની જેમ વેર માટે કહ્યું છે, જેમ કે આપણા શત્રુ કોણ છે? કામ, ક્રોધ, કામનાઓ તે આપણા શત્રુ છે. આપને તકલીફ આપવાવાળા આ બે છે.

પ્રશ્ન:

કોઈ કારણોસર ક્રોધ જ આવી જાય છે અથવા સામેવાળા ક્રોધ કરાવે છે, કોઈ વખત બોલવું જરૂરી થઈ જાય છે તો આપણે શું કરવું જોઈએ?

જવાબ:

સામેવાળા ક્રોધમાં હોય કે તમે ક્રોધમાં હોય, કોઈપણ ક્રોધમાં હોય તો તે વખતે આપની વાત સમજી નહીં શકે, તો તમે શાંત રહો પછી તે પણ શાંત હોય અને આપ શાંત હોય ત્યારે જ મળી અને વાત કરો. છેલ્લે સર્વ ગીતાસેવીઓનો આભાર માની સમાપન પ્રાર્થના અને હનુમાન ચાલીસાના પઠન સાથે અધ્યાય ૮ (૨/૩)ના વિવેચન સત્રનું સમાપન કરવામાં આવ્યું.

॥ ૐ શ્રીકૃષ્ણાર્પણમસ્તુ ॥



અમે માનીએ છીએ કે તમને ચર્યાની રચના વાંચીને આનંદ થશે. કૃપા કરીને નીચેની લિંકનો ઉપયોગ કરીને અમને તમારો પ્રતિસાદ

આપશો.

<https://vivechan.learngeeta.com/feedback/>

વિવેચન-સારાંશ વાંચવા માટે આભાર.

અમે સર્વે ગીતા સેવકો, અનન્ય ભાવ સાથે પ્રયાસ કરીએ છીએ જેથી વિવેચનનો સાર તમારા સુધી શુદ્ધ સ્વરૂપે પહોંચે, છતાં પણ ભાષા કે વ્યાકરણ સંબંધી કોઈ ભૂલ હોય તો તે માટે અમે ક્ષમાપ્રાર્થી છીએ.

જય શ્રી કૃષ્ણ!

સંકલન: ગીતા પરિવાર - રચનાત્મક લેખન વિભાગ

દરેક ઘરમાં ગીતા દરેક કરમાં ગીતા!

<https://gift.learngeeta.com/>

ગીતા પરિવારની આ એક નવી પહેલ છે. હવે તમે વિવેચનોના યુટ્યુબ વિડીયો તેમજ પીડીએફ જોઈ તથા વાંચી શકો છો. કૃપા કરીને નીચે આપેલ લિંકનો ઉપયોગ કરો.

<https://vivechan.learngeeta.com/>

॥ગીતા શીખો, શીખવો, જીવનમાં ઉતારો॥

॥ૐ શ્રીકૃષ્ણાર્પણમસ્તુ ॥