॥ શ્રી હરિ ॥
વસુદેવસુતં દેવં કંસચાણૂરમર્દનમ્.
દેવકીપરમાનન્દં કૃષ્ણં વંદે જગદ્ગુરુમ્.

॥ गीता पढ़ें, पढ़ायें, जीवन में लायें ॥

II શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા વિવેચન સારાંશ ||

પ્રકરણ 15: પુરુષોત્તમ યોગ

2/2 (શ્લોક 8-20), શનિવાર, 01 જુલાઈ 2023

વિવેચન: ગીતા વિશારદ ડો. શ્રી સંજય માલપાણી જી

યુ ટ્યુબ લિંક: https://youtu.be/HKcCSLMps3Q

જીવાત્માના અસ્તિત્વનું ગુઢ રહસ્ય

સુંદર મજાના અષાઢી મેઘની અવિરત ધારા અને આવા મેઘા થી સંતુષ્ટ અને ખુશ થયેલા મોરલા ઓના ટહુકાર વચ્ચે સુંદર મજાના સાંજના સમયે 15માં અધ્યયના વિવેચન સત્રનો પ્રારંભ થયો પરંપરાગત રીતે દીપ પ્રજવલન ,પ્રાર્થના ,ગુરુ વંદના અને હનુમાન ચાલીસા ના પઠન બાદ આજના વિવેચન નો પ્રારંભ થયો.

ગુરુ બ્રહ્મા ગુરુ વિષ્ણુ ગુરૂર્દેવો મહેશ્વરા ગુરુ સાક્ષાત પરબ્રહ્મ તસ્મય શ્રી ગુરુવે નમઃ

સોમવારના દિવસે ગુરુપૂર્ણિમાના અનમોલ પર્વ છે અને આવા સુંદર પર્વના પૂર્વે આપણે અધ્યાય 15 નું ચિંતન કરીએ છીએ કે જે જગતગુરુ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા આપણને કહેવામાં આવ્યો છે શ્રી કૃષ્ણ વંદે જગતગુરુ અષાઢ માસની પૂર્ણિમાએ જ્યારે વાદળો જળ ભરેલા હોય છે ત્યારે ચંદ્રમાના દર્શન આપણને દુર્લભ હોય છે જો આવા સમયે આપણને ચંદ્રમાના દર્શન થઈ જાય તો આપણને સ્વયં ને આપણે સ્વય ભાગ્યશાળી સમજીએ છીએ તે જ પ્રમાણે જે લોકોને જીવનમાં શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતા પ્રતિ જિજ્ઞાસા પ્રગતિ છે અને સંસારમાં ચાલવા વાળા આ નાનકડા પ્રયાસમાં તેઓ પહોંચી ગયા છે તેમની ગુરુપૂર્ણિમા સાર્થક થઈ ગઈ છે કારણ કે ગીતાજી જેવા ગુરુ એમને અનાયાસે જ પ્રાપ્ત થઈ ગયા છે માટે જ એમના જીવનમાં ગુરુપૂર્ણિમા ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે ગીતાજી જેવો ગ્રંથ એમના ગુરુ સ્થાન ઉપર પહોંચી ગયો છે જ્યારે ગ્રંથ જ ગુરુ બની જાય છે તો એનાથી વધુ સાર્થક વાત બીજી કઈ હોઇ શકે આ ગુરુપૂર્ણિમા નિમિત્તે ગુરુને વંદન કરીને જગતગુરુ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ આદિ ગુરુ ભગવાન મહેશ્વર આદિ શંકરાચાર્યજીથી લઈને સ્વામી ગોવિંદ ગીરીજી મહારાજ ના ચરણોમાં પ્રણામ કરીને આજના વિવેચન સત્ર નો પ્રારંભ કરીશું

ભગવાને જે પાછલા શ્લોકમાં વાત કરી છે આપણે પહેલા તેને સમજી લઈએ ભગવાને કાલ્પનિક સંસાર કે વૃક્ષ ની આવૃત્તિ આપણા સામે જેવી રીતે પ્રસ્તુત કરી છે કે જેનું મૂળ ઉપરની તરફ અને તેની શાખાઓ નીચેની તરફ હોય અને તેનો વિસ્તાર એટલો બધો મોટો હોય કે તેનો આદિ ક્યાં છે અને અંત ક્યાં છે તે પણ આપણે સમજી શકતા નથી. એની બધી જ શાખાઓ ઉપર નીચે વચ્ચે ક્યાંય પણ કોઈપણ રીતે જેમ જેમ તેમાં ગુણ સિંચિત કરતા જઈએ છીએ તેમ તેમ આ શાખાઓ વધતી જ જાય છે અને આમ એક અદભુત વૃક્ષનું વર્ણન કર્યું છે અને આ સંસાર ને માયારૂપી વૃક્ષ તરીકે આપણે કાપી શકીએ છીએ અને એને કાપવાની કુહાડી કઈ છે એ પણ આપણને ભગવાને બતાવ્યું છે, અને ભગવાને કહ્યું છે કે **વૈરાગ્ય** જ એક માત્ર ચીજ છે કે જે આવા વૃક્ષને કાપી શકે છે. આપણે જીવનના માયારૂપી વૃક્ષને કાપવા માટે આપણે વૈરાગ્ય આપણા જીવનમાં લાવવો જરૂરી છે. આ સિવાય કોઈપણ વસ્તુથી માયારૂપી વૃક્ષ કપાતું નથી. ત્યાર પછી ભગવાને આ માનવ જીવન કેવા પ્રકારે એ પરમાત્મા નો અંશ છે એ પરમાત્મા ક્યાં રહે છે, તેનું પરમધામ ક્યાં છે ,એ કેવી રીતે પ્રકાશિત છે, આ બધી જ વાતો આપણને સમજાવી છે .ભગવાને આગળ કહેવાનું પ્રારંભ કર્યું કે આ જીવ અને આ શરીર નો સહયોગ વિયોગ કેવી રીતે થાય છે? આ જે પરમાત્મા છે , આ જે આત્મા છે એ જ પરમાત્માનો અંશ છે. એ પુરુષોત્તમ કે જે એક નાનકડું બીજ છે તે આપણી

અંદર પ્રવેશ કરે છે. બાકી શેષ શરીર પંચ મહાભૂતોથી જ બનેલું છે. આ પ્રકૃતિથી પ્રાપ્ત થયેલું આપણું શરીર છે કારણ કે પ્રકૃતિ પણ પંચમહાભૂતોથી જ બનેલી છે. તેનું નાનકડું સ્વરૂપ આપણે આપણા શરીરમાં જોઈ શકીએ છીએ. આ સારા ગ્રહ મંડલ ,તારા સર્વે આપણી અંદર જ વિદ્યામાં છે અને આ પંચમહાભૂતોના સિવાય પણ મન બુધ્ધિ અને અહંકાર આ ત્રણ પણ પ્રકૃતિથી આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. ભગવાને તે પણ સમજાવ્યું છે કે કુલ મળીને આઠ ચીજો આપણને પ્રકૃતિથી પ્રાપ્ત થાય છે ,અને નવમી ચીજ છે તે સ્વયં પરમાત્મા છે. જે આપણા શરીરમાં આવીને વસી ગયેલા છે. પ્રકૃતિ તો બનાવેલી તો છે ભગવાને જ .પરંતુ પોતાની જ બનાવેલી પ્રકૃતિને આધીન થઈને જે બીજ રૂપ આત્મા છે તે પ્રકૃતિના આધીન થઈને એક ઉદાહરણ રૂપે આપણને દેખવા મળે છે. તેના માટે આપણે એક ઉદાહરણ જોયેલું કે આપણે ગાડી ખરીદીએ છીએ તે પછી એ ગાડી તો ડ્રાઇવર ચલાવે છે અને માલિક પાછળ બેસે છે પરંતુ ડ્રાઇવરના જે સારા અને ખરાબ ગુણો છે તેનો આનંદ તેના સુખ દુઃખ આ બધું પણ માલિકે પણ ભોગવવું પડે છે તે આપણે જોયું છે આમ ભગવાન આ જીવ અને શરીરનો સંયોગ કેવી રીતે થયો તે સમજાવતા આઠમા શ્લોકમાં કહે છે

15.8

શરીરં(યઁ) યદવાપ્નોતિ, યચ્ચાપ્યુત્ક્રામતીશ્વરઃ।
ગૃહીત્વૈતાનિ સંયાતિ, વાયુર્ગન્ધાનિવાશયાત્॥૧૫.૮॥

વાયુ ગંધના સ્થાનેથી ગંધને જે રીતે ગ્રહણ કરીને બીજા સ્થાને લઈ જાય છે, એ જ રીતે દેહ આદિનો સ્વામી જીવાત્મા પણ જે શરીરને છોડે છે, એ શરીરમાંથી પ્રાણો દ્વારા મન સમેત ઇન્દ્રિયોને લઈને, પછી જે શરીરને પામે છે, એમાં જાય છે.

જે પ્રકારે વાયુ ગંધના સ્થાનેથી ગંધને ગ્રહણ કરવા વાળી વ્યક્તિ સુધી લઈ જાય છે તે જ પ્રકારે આ શરીર નો જે સ્વામી છે, તેજ જીવાત્મા છે, કે જે ઈશ્વરનો પણ અંશ છે .એ જ પ્રકારે જ્યારે શરીરને છોડે છે તો પંચમહાભૂતો નું આ શરીર બળી ને ભસ્મ થઈ જાય છે અને પંચ મહાભૂતો માં વિલીન થઈ જાય છે. જે પ્રકારે પહેલા મૃત શરીરને અગ્નિ ને સોંપી દીધું આ શરીર અગ્નિમાં ભસ્મ થઈ ગયું અને તેમાંથી માત્ર રાખ અને હાડકા જ બચે છે તે પણ છેવટે પાણીમાં વહાવી દેવાય છે ગંધ વાયુ સાથે ઉપર ચાલી જાય છે આ જ પ્રકારે આ આખું શરીર પંચ મહાભૂતોમાં વિલીન તો થઈ જાય છે પરંતુ તેનું મન કે જે આત્મા સાથે છે તે મનને ચોંટી રહે છે ત્યાર પછી આ જ મનને ધારણ કરીને આત્મા જે શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યાં મનને પણ સાથે લઈને જ જાય છે આ પ્રકારે મન બુધ્ધિ અહંકાર શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. આ આત્માને શુધ્ધતા તે મન ઉપર પર પણ નિર્ભર કરતો હોય છે કે તે મન કેટલું શુધ્ધ હતું તેના ઉપર પણ નિર્ભર કરે છે કે તમારો જન્મ કઈ યોની માં થયો છે
જે પ્રકારે સોનાની શુધ્ધતા ઉપર નિર્ભર કરે છે કે અલંકાર કેટલો સુંદર અને શુધ્ધ બનશે હવે આ અલંકાર 22 કેરેટનું હશે અથવા 20 કેરેટનું હશે પણ તે તેની શુધ્ધતા ઉપર જ નિર્ભર કરે છે 24 કેરેટના અલંકાર તો બની જ નથી શકતા કારણ કે તે તરત જ વળી જશે અને યોગ્ય રીતે બની પણ નહીં શકે આ જ પ્રકારે આપણું મન પણ પૂર્ણવિશુધ્ધ બની જશે તો તે પણ પરમાત્મામાં મળી જઈ શકશે આ પ્રકારે તમારા શરીરમાં શું બનવાનું છે તે તમારું મન જે તમારા આગળના શરીરમાંથી મળેલું છે તેના ઉપર નિર્ભર કરે છે પરંતુ માનવ જન્મ એવો જન્મ છે કે જ્યાં તમે સર્વે ચીજો થી ઉપર ઊઠીને તમારા પોતાના વિવેક અને સજાગતા થી નક્કી કરી શકો છો માનવ જીવન **બહુ જ અમૂલ્ય છે માટે જ કહેવામાં આવ્યું**
બડે ભાગ મનુષ્ય તને પાવા સુરત ગ્રંથાની ગાવા
આ આપણે માત્ર મનુષ્ય જીવનમાં જ સમજી શકીએ છીએ અન્ય કોઈ જ યોની માં નથી સમજી શકતા ગાય કેટલું પણ પવિત્ર પ્રાણી છે પરંતુ તેની બુધ્ધિ એટલી પણ નથી કે તે સમજી શકે કે તેણે કઈ દિશામાં જવું છે આસુરી સંપદા તરફ જવું છે કે દેવી સંપદા તરફ જવું છે મુક્તિ તરફ જવું છે કે બાર બાર પુનર્જનમાં લેવા તરફ જવું છે આ બધું જ નિર્ભર થાય છે આપણા આ જીવનના પ્રવાસ ઉપરથી માટે જ માનવ જીવન બહુ જ ભાગ્યશાળી છે કે આપણને અત્યારે પ્રાપ્ત થયું છે અને આપણે વિવેક પૂર્વક આ જીવનમાં આપણને પોતાને સુધારીને ભવ પાર ભવસાગરને પાર કરી શકીએ છીએ

15.9

શ્રોત્રં(ઞ્) ચક્ષુઃ(સ્) સ્પર્શનં(ઞ્) ચ, રસનં(ઙ્) ઘ્રાણમેવ ચ।

અધિષ્ઠાય મનશ્ચાયં(વ્ઁ) વિષયાનુપસેવતે॥૧૫.૯॥

આ જીવાત્મા શ્રોત્ર, ચક્ષુ, ત્વચા, રસ, ઘ્રાણ અને મનને આશ્રયે એટલે કે એની સહાય લઈને જ વિષયોને સેવે છે.

જે પ્રકારે મનમાં ઈચ્છા થઈ કે મારે ખાવું છે તો જીભના સંદેશો પહોંચશે તો જીભ કહે છે કે ઠીક છે તે સંદેશો હાથને પહોંચાડશે હાથ રસગુલ્લુ ઉઠાવશે અને મોઢાની અંદર મુકશે તો રસગુલ્લા નો સ્વાદ જીભને મળશે મનમાં જે વિષય આવે છે તે પાંચ ઇન્દ્રિયોના માધ્યમથી શરીરમાં પહોંચે છે વિષયોના સેવન આ પાંચ ઇન્દ્રિયોના માધ્યમથી થાય છે કારણ કે આત્મા અત્યારે પ્રકૃતિને પૂર્ણ રીતે આધીન છે જે પ્રકારે ડ્રાઇવરના મનમાં આવે છે કે મારે બે મિનિટ માટે ગાડી રોકવી છે તો માલિકે પણ રોકાવું જ પડે છે માલિક કશું જ કરી શકતા નથી આગળ ડ્રાઇવર કહેશે કે મને ઊંઘ આવે છે તેથી મારે ચા પીવી પડશે તો શેઠજી પણ કહે છે કે ઠીક છે તું પણ પી લે સાથે હું પણ ચા પીવું છું આ પ્રકારે શેઠ પૂરેપૂરા ડ્રાઇવરને આધીન રહે છે ડ્રાઇવર ના તરીકાથી જ તેમણે પણ ચાલવું પડે છે તેવી જ રીતે આ જીવાતમાં પણ પૂરેપૂરો પાંચ ઇન્દ્રિયોને આધીન થઈને ઇન્દ્રિયોના કહેવા પ્રમાણે જ ભોગ ભોગવે છે ચાહે તે સારી હોય કે ખરાબ હોય. જેવી રીતે પતિ પત્નીનો સંગ થઈ જાય છે તેવી જ રીતે આપણા શરીર અને આત્માનો પણ સંઘ થઈ જાય છે બંને એકબીજા માટે પૂરક બની જાય છે જે પ્રકારે ક્યારે પત્નીના મનમાં એમ થાય છે કે આજે મારે સિનેમા જોવું છે પરંતુ પતિની જો ઈચ્છા ન હોય છતાં પત્નીની ઇચ્છા ને માન આપીને પણ તે સિનેમા જોવા જાય છે કારણ કે આ તેની પત્નીની ઈચ્છા છે અને તેને પૂરી કરવી પડે છે આ જ રીતે પત્ની એ પણ જો કારેલાનું શાક બનાવ્યું છે અને પતિને કારેલાનું શાક પસંદ નથી છતાં પણ તે ગ્રહણ કરી જશે કારણ કે તેને ભૂખ લાગી છે આ પ્રકારે પતિ પત્ની બંને પરસ્પર પૂરક બની જાય છે તેવી જ રીતે આ આત્મા અને શરીર પણ એકબીજા માટે પૂરક બનીને એક બંને એકબીજાના ભાવ ગ્રહણ કરતા રહે છે. તેવી જ રીતે જો પત્નીના મનમાં સાડી ખરીદવાની ઈચ્છા થાય છે તો પતિ પોતાનું ક્રેડિટ કાર્ડ લઈને સાથે ચાલે છે પત્ની જ્યાં સુધી સાડી ને પસંદ કરે છે ત્યાં સુધી પતિ ચૂપચાપ બેસીને બધું જોયા કરે છે એને તે ગમે છે કે નથી ગમતું એ એણે કહેવું પણ પડે છે પત્ની પૂછશે કે આ સારું છે તો પતિએ તેનો જવાબ પણ આપવો પડે છે એને આવું કરવાની કોઈ રુચી ન હોય છતાં પણ રુચિ દેખાડવી પડે છે કારણ કે બંનેએ એકબીજાનો સ્વીકાર કર્યો છે અને સહયોગ પણ બન્યો છે આ જ પ્રકારે આત્માને પણ શરીરનો સ્વીકાર કર્યો હોવાથી શરીરના બધા જ વિષયો કે ઉપભોગોને સાથે રહીને સ્વીકારવા પડે છે તેને જોવા પણ પડે છે.

જે વ્યક્તિને આત્માના રૂપનું જ્ઞાન થઈ જાય છે કે આત્મા શું છે અને શરીર શું છે? આત્મા શરીર નથી આત્મા અલગ છે અને શરીર પણ અલગ છે માત્ર બંનેનો સંયોગ જ થયો છે આત્મા નું કંઈ પણ કામ નથી ગાડી તે જ ચાલી રહી છે કે ધીમી ચાલી રહી છે શેઠજી તો બસ પાછળ બેઠેલા છે જો ગાડી તે જ ચાલે છે અને કોઈ દુર્ઘટના ઘટે છે તો શેઠજીને પણ વાગવાનું છે, આ જ રીતે શરીરની ગાડીમાં બેઠેલા પરમાત્માનો જે જીવાત્મા છે તેણે પણ બધું જ ભોગવવું પડે છે કારણ કે તે પણ સાથે સાથે ચાલે છે પરંતુ આત્મા કે જે ભગવાનનું સ્વરૂપ છે તે તમને કોઈ રીતે બાધ્યા કરતો નથી અગર તમે કહેશો કે આ બધું જ ભગવાનની ઈચ્છાથી થઈ રહ્યું છે મારા ખરાબ કામો કે જે હું ખરાબ કામો કરી રહેલો છું મને કોઈ નુકસાન પહોંચાડે છે મને કોઈ ગાળ દે છે અથવા તો એમ કહે કે આ બધું ભગવાનની જ ઈચ્છાથી થઈ રહ્યું હતું પણ આવું નથી આમાં ભગવાનની કોઈ જ ઈચ્છા હોતી નથી ભગવાન તો માત્ર આત્મા સ્વરૂપે શરીરની અંદર વીરા જેલો છે અને માત્ર સાક્ષી ભાવથી બધું જ જોઈ રહ્યો છે કે આપણું શરીર શું કરી રહ્યું છે તમે તમારા મનની ઈચ્છાઓને પૂરી કરવા માટે પાંચેય ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરતા રહો છો. તમારા મનને પણ વિવેક જાગૃત જ છે અને તેને પણ બુદ્ધિ મળેલી છે જો બુદ્ધિ નો વિવેક જાગૃત હશે તો તમારા મનમાં કોઈ જ ખરાબ કાર્ય કરવાની ઈચ્છા થશે તો વિવેક તમને રોકી લેશે અગર તમારી ઈચ્છા છે કે તમારા દ્વારા સારા કર્મો કરાય અથવા તો ખોટા કર્મો કરાય આ બધું જ ભગવાન જ કરાવે છે તેવું નથી તમારું મન અને તમારી વિવેક બુદ્ધિ જ તમારી પાછળ પાંચ ઇન્દ્રિયો દ્વારા આ બધું કરવાને માટે પ્રેરિત કરી રહી છે તમારી પ્રકૃતિ જ તમને સારા કે ખોટા કર્મો કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે તમારું શરીર તેની સાથે ચાલે છે આ જ જ્ઞાન સૌથી આવશ્યક છે.

15.10, 15.11

ઉત્ક્રામન્તં(મ્) સ્થિતં(વ્ઁ) વાપિ, ભુઞ્જાનં(વ્ઁ) વા ગુણાન્વિતમ્।
વિમૂઢા નાનુપશ્યન્તિ, પશ્યન્તિ જ્ઞાનચક્ષુષઃ॥૧૫.૧૦॥

યતન્તો યોગિનશ્ચૈનં(મ્), પશ્યન્ત્યાત્મન્યવસ્થિતમ્।
યતન્તોઽપ્યકૃતાત્માનો, નૈનં(મ્) પશ્યન્ત્યચેતસઃ॥૧૫.૧૧॥

શરીર છોડીને જતો, શરીરમાં સ્થિત રહેલો, વિષયોને ભોગવતો કે ત્રણેય ગુણોથી જોડાયેલો હોવા છતાંય, જીવાત્માના યથાર્થ સ્વરૂપને અજ્ઞાનીજનો નથી જાણતા, કેવળ જ્ઞાનચક્ષુ ધરાવનાર વિવેકશીલ જ્ઞાનીજનો તેને તત્ત્વથી જાણે છે.
યત્ન કરનારા યોગી જનો પણ પોતાના હૃદયમાં સ્થિત આ આત્માને તત્ત્વથી ઓળખી શકે છે; પરંતુ જેમણે અંતઃકરણ શુદ્ધ નથી કર્યું, એવા અજ્ઞાનીજનો તો યત્ન કરતા રહેવા છતાં પણ આ આત્માને નથી જાણી શકતા.

શ્રી ભગવાન કહે છે કે એવા જે યોગીજનો છે કે આ આત્મા શરીરને છોડીને જાય છે અથવા તો બીજા શરીરમાં સ્થિત થાય છે અથવા તો વિષયોને ભોગવવા પડે છે આવો સમજવા વાળો ગુણોથી યુક્ત જીવાતમાં તે પોતાના સ્વરૂપને જાણે છે પરંતુ જે મૂઢ મનુષ્ય છે તે આ બધું કશું સમજી શકતો નથી જેણે પોતાના જ્ઞાન ચક્ષુ ને ખુલ્લા રાખ્યા છે, પોતાની વિવેક બુદ્ધિને જાગૃત કરી છે, અને આવા જ્ઞાનરૂપી નેત્રોથી જે જોવે છે એવા જ્ઞાની જ આ બધું સમજી શકે છે ,જાણી શકે છે કે વાસ્તવમાં સંયોગ શું છે અને આનો વિયોગ કેવી રીતે થાય છે. અને આમાં મન, બુદ્ધિ, અહંકાર અને પંચેન્દ્રિયો અને પંચમહાભુતોનું શું મહત્વ છે . વળી પરમાત્માથી પ્રાપ્ત આત્મા અંદર કેવી રીતે બેઠેલો છે આ બધું સમજવાને પ્રયત્ન કરવાવાળા યોગીજનો જ છે તે સ્વયમ આવી પરિસ્થિતિમાં પરમાત્મા તત્વનો અનુભવ કરી લે છે. પરંતુ જેમણે પોતાનું અંતઃકરણ શુદ્ધ નથી કર્યું તેવો અવિવેકી મનુષ્ય આવા પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ આવા તત્વના અનુભવને પામી શકતો નથી.
આપણી ચેતના જાગૃત છે કે નહીં આપણે મનુષ્ય જીવનમાં આવ્યા પછી પણ ક્યારેક કશું જ જાણતા નથી આપણે બિલકુલ મૂડ બની જઈએ છીએ બાહ્ય રીતે વિચારીએ છીએ કે ખાઓ પીઓ અને મોજ કરો એ શરમની જિંદગીથી જીવવાનું છે પરંતુ અંદર એ જોવાનું કે આ બધું શું બની રહ્યું છે આવી ઉત્સુકતા જેનામાં જાગી જેણે પોતાના જ્ઞાન ચક્ષુઓ ખોલીને અંદર શું ચાલી રહ્યું છે તે જાણવાનો પ્રયાસ કરે છે તે વ્યક્તિ એ જાણી શકે છે કે આપણી અંદર તો આત્મા છે જે આત્મા છે તે જ હું છું શરીર તો પ્રકૃતિથી પ્રાપ્ત થયેલું એકમાત્ર ઉપહાર છે કે જે થોડાક દિવસો માટે જ આ આત્માની સાથે છે હું ખરેખર આ શરીર નથી હું આત્મા છું ન હું આંખ છું ન હું કાન છું ન હું મન છું કે ના હું બુદ્ધિ છું હું તો પરમાત્માનું એક સ્વરૂપ છું .
શીવો હમ શીવો હમ
મારી અંદર ભગવાન શિવનો વાસ રહેલો છે શ્રી ભગવાન કહે છે કે જે શિવ સ્વરૂપ છે તેની વ્યાપ્તિ શું છે?

15.12

યદાદિત્યગતં(ન્) તેજો, જગદ્ભાસયતેઽખિલમ્।
યચ્ચન્દ્રમસિ યચ્ચાગ્નૌ, તત્તેજો વિદ્ધિ મામકમ્॥૧૫.૧૨॥

સૂર્યમાં રહેલું જે તેજ આખા જગતને ઉજાળે છે, જે તે ચંદ્રમામાં છે અને જે અગ્નિમાં છે - એને તું મારું જ તેજ જાણ.

શ્રી ભગવાન કહે છે કે સૂર્ય ને પ્રાપ્ત તેજ થી આખો વિશ્વ પ્રકાશમાન બની શકે છે બધો જ પ્રકાશ આપણને સૂર્યનારાયણ દ્વારા પૃથ્વી ઉપર ફેલાતો જોવા મળે છે આ જ પ્રકાશ ચંદ્રમાં પણ છે અને તે જ પ્રકાશ અગ્નિમાં પણ છે ભગવાન કહે છે કે આ તેજ ને તું મારું જ તે જ જાણ . તેજ આત્મા એ જ પ્રકાશ નું રૂપ છે જે તારી અંદર છે .જે પ્રકારે ધરતીમાં માટે સૂર્ય ઉર્જાનો મૂળ સ્તોત્ર છે, તે જ પ્રકારે બ્રહ્માંડની ઉર્જા નો સ્તોત્ર પણ એ જ પરમાત્માનું પરમ તત્ત્વ છે કારણ કે સૂર્યને પણ કોઈક તો પ્રકાશમાન કરી રહ્યું છે ને તેને પ્રકાશમાં કરવાવાળું કોઈક તો કારણ હશે ને? જે રીતે કોઈકે સુંદર ઘડિયાળ પહેરી હોય , અને તેની ઉપર તેની કંપનીનું નામ લખેલું હોય પરંતુ એ કંપનીને પણ બનાવવા વાળું કોઈક તો હશે ને જે આપણે નથી જાણતા કે એ કંપની બનાવવાનું કોણ છે એક ઉદાહરણ રૂપે જોઈએ આપણે ટાટાનું નમક ખરીદીએ છીએ તો શું એ મીઠું રતન ટાટાજી પોતે બનાવે છે ના તેમણે સારી યોજના અને વ્યવસ્થા બનાવી છે કે તેમના દ્વારા મીઠું બને પણ છે અને પેક થઈને આપણા ઘર સુધી પહોંચી પણ જાય છે તો શું આપણે તો પણ આપણે તેને ટાટાનું મીઠું જ કહીએ છીએ આ જ પ્રકારે કોઈ પણ કામ કરવા પાછળ બહુ મોટી યંત્રના હોય છે એ જ પ્રકારે પૂરા બ્રહ્માંડને ચલાવવા માટે પણ કોઈક યંત્રના છે જે કામ કરી રહી છે અને તે આપણો માલિક આપણો પરમાત્મા જ આ બધું જ સુપેરે ચલાવી રહેલા છે

15.13

ગામાવિશ્ય ચ ભૂતાનિ, ધારયામ્યહમોજસા।
પુષ્ણામિ ચૌષધીઃ(સ્) સર્વાઃ(સ્), સોમો ભૂત્વા રસાત્મકઃ॥૧૫.૧૩॥

તથા હું જ પૃથ્વીમાં પ્રવેશીને પોતાની શક્તિથી સઘળાં ભૂતોને ધારણ કરું છું અને રસસ્વરૂપ એટલે કે અમૃતમય ચંદ્રમા બનીને સઘળી વનસ્પતિઓને પોષણ આપું છું.

શ્રી ભગવાન કહે છે કે હું જ એ તત્ત્વ છું જે આ પૃથ્વી તલ ઉપર પોતાની શક્તિથી સમસ્ત વિશ્વને ધારણ કરું છું હું જ પૃથ્વીમાં પ્રવિષ્ટ થઈને મારી સમસ્ત શક્તિઓ થી પ્રાણીઓને ધારણ કરું છું અને હું જ ચંદ્રમાં બનીને સમસ્ત ઔષધીઓ અને વનસ્પતિઓને પુષ્ટ કરવાનું કામ કરું છું સૂર્ય અને ચંદ્રમાં પણ મારા જ તે જ થકી પ્રકાશિત છે ચંદ્રમાં ને પોતાનું તેજ તો છે જ નહીં તે સૂર્યના તેજથી જ પ્રકાશિત થાય છે તે જ પ્રકારે સૂર્યનું તેજ પણ પરમાત્માથી જ છે આ પ્રકારે સારા વિશ્વને અને બ્રહ્માંડને હું જ સંચાલિત કરી રહ્યો છું

15.14

અહં(વ઼઼્ઁ) વૈશ્વાનરો ભૂત્વા, પ્રાણિનાં(ન્) દેહમાશ્રિતઃ।
પ્રાણાપાનસમાયુક્તઃ(ફ્) પચામ્યન્નં(ઞ્) ચતુર્વિધમ્॥૧૫.૧૪॥

સર્વ પ્રાણીઓનાં શરીરમાં સ્થિત રહેલો હું જ પ્રાણ અને અપાનથી સંયોજાયેલ વૈશ્વાનર અગ્નિ સ્વરૂપ થઈને ચાર પ્રકારનાં અન્નને પચાવું છું.

શ્રી ભગવાન કહે છે કે પ્રાણીઓના શરીરમાં રહેવા વાળો પ્રાણ એટલે કે હું જ જે શ્વાસ અને ઉચ્છવાસ દ્વારા પ્રાણ અને અપાન ની ક્રિયા ચાલે છે જે મારી અંદર જઠર રાગણી રૂપે છે કે જે ચારેય પ્રકારના અન્ય બચાવવાનું કામ કરે છે તે હું જ છું અહીં આગળ સમજાવતા અને ના કયા ચાર પ્રકાર હોય તે ભગવાન સમજાવે છે
અન્ન ચાર પ્રકારના હોય છે
૧) ભોજય અન્ન
જે અન્નને દાંત દ્વારા ચાવીને ખવાય છે તેવા અન્નને ભોજ્ય અન્ન કહેવાય છે
૨) પેય અન્ન
જે અન્ય પીવાય છે જેમ કે છાશ દૂધ ઇતયાદી
૩) ચોષ્યા અન્ન
જે અનન્ય ચૂસીને ખવાય છે જેમ કે કેરી શેરડી વગેરે
૪) લેહ્ય અન્ન
જે અન્નને ચાટીને ખવાય છે જેમ કે ચટણી અને મધ આમ આ ચાર પ્રકારના અન્નને જે પચાવે છે તે જઠરાગની પણ હું જ છું. આ સમસ્ત બ્રહ્માંડ એવું ને એવું જ નાના સ્વરૂપમાં છે જીવવું આપણા શરીરની અંદર છે જો આપણે થોડાક પણ આપણી અંદર જોવાનો પ્રયાસ કરીશું તો આપણે આ વાતને સમજી શકીશું. આપણને તે સમજાવવું નથી પડતો કે જ્યારે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે પેટ ફૂલે છે અને જ્યારે શ્વાસ બહાર કાઢીએ છીએ ત્યારે પેટ અંદરની તરફ જાય છે આપણે જન્મ લેતાની સાથે જ શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરી દીધું છે પરંતુ આટલા બધા વર્ષોમાં આપણે ક્યારે ય એવું નથી જોયું કે આપણું પેટ અંદર બહાર થાય છે જે રીતે આપણે ફુગ્ગો ફુલાવીએ છીએ તો એ ફૂલે છે સંકોચિત નથી થતો પરંતુ તેમાંથી હવા નીકળી જાય છે તો સંકોચાઈ જાય છે એ જ રીતે શ્વાસ અંદર લઈએ છીએ તો ફેટ પેટ ફૂલે છે કેટલાક લોકો સૂઈ જઈને ધ્યાન કરતા હોય છે પરંતુ આ ધ્યાન નથી આનાથી ઊંઘ જ આવી જાય છે અત્યારે આપણે બંને નાક દ્વારા શ્વાસ લઈએ છીએ. જો આપણે સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ છીએ તો આપણે જોઈ શકીશું કે આપણા એક ડાકમાંથી વધારે પ્રમાણમાં શ્વાસ બહાર આવે છે જ્યારે બીજા નાકમાંથી થોડા ઓછા પ્રમાણમાં શ્વાસ બહાર આવે છે આપણી જમણી બાજુની જે નાસિકા છે તે સૂર્યનાડી કહે છે અને ડાબી નાસિકાને ચંદ્ર નાડી કહેવામાં આવે છે સૂર્યનાડી આપણું તેજ અને બુધ્ધિને પ્રભાવિત કરે છે જ્યારે ચંદ્ર નાડી આપણા મનને પ્રભાવિત કરે છે યોગથી અગર કોઈને પોતાનું વજન કમ કરવું હોય તો એક વ્યાયામ કરી શકે છે જ્યારે આપણી ગરદન ડાબી અને જમણી બંને બાજુએ ફરી શકે છે તો તેનો ઉપયોગ કરતા જ્યારે આપણી આગળ ખૂબ જ રુચિકર ખાવાનું આવે તો આ વ્યાયામ નો પ્રારંભ કરીને આપણી ગરદનને ડાબેથી જમણે અને જમણેથી ડાબે ફેરવીને ખાવાની વસ્તુઓને મનાઈ કરી દેવી. આ વ્યાયામ થી વજન ખૂબ ઝડપથી ઓછું થઈ જાય છે એક વ્યાયામ બીજો પણ છે

તમારી જમણી નાસિકાને ખુલ્લી રાખીને ડાભી ના સિક્કા ઉપર આંગળી મૂકી દો. જમણી નાસિકા થી 27 વખત ઉંડા શ્વાસ લઈને છોડી દો આવ્યા વ્યાયામ ભોજન કરવાના સમય પહેલાં કરી લેવામાં આવે તો સૂર્યનાડી ની ઉષ્મા વધી જાય છે આનાથી જઠરાગની અધિક માત્રામાં પ્રજ્વલિત થઈ જાય છે આના કારણે આપણી પાચન ક્રિયા તે જ બની જાય છે અને આપણું ભોજન લીધેલું જલ્દીથી પહોંચી જાય છે તેથી આપણું વજન ઝડપથી ઓછું થવા લાગે છે આ જ પ્રકારે જે વ્યક્તિને વજન વધારવું હોય તેણે ડાબી નાસિકા થી 27 વખત ઊંડો શ્વાસ લઈને છોડવો જોઈએ ચંદ્રનાડી શીતલતા પ્રદાન કરે છે તેથી આપણું લીધેલું ભોજન વધારે સમય સુધી શરીરમાં રહેવાથી વજન વધવા લાગે છે આપણા શરીરમાં સૂર્યનાડી અને ચંદ્ર નાડી ખૂબ જ અદભુત કાર્ય કરે છે જો બંને નાડીઓને એક સાથે શ્વાસ લેવામાં આવે છે એને સુષુમ્ણા નાડી કહેવામાં આવે છે. જ્યારે બંને નાસિકાઓ દ્વારા એક સાથે શ્વાસ લેવા અને છોડવામાં આવે તો જમણું અને ડાબો બંને મસ્તિષ્કાર એક સાથે કાર્ય શરૂ કરી દે છે ડાબા મસ્તિષ્કમાં તાર્કિક ક્રિયાઓ ચાલે છે જ્યારે જમણા મસ્તિષ્કમાં કલાત્મકતા અને સર્જન શીલતા ચાલતી હોય છે જો આ ક્રિયા પ્રતિદિન કરવામાં આવે તો બાળકોની સ્મરણશક્તિ અને એકાગ્રતા ખૂબ જ સારી રીતે વધી શકે છે શ્રીમદ ભગવત ગીતા એક યોગશાસ્ત્ર પણ કહેવાય છે માટે જ ગીતાજીની પુષ્પિકામાં પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે બ્રહ્મવિધામ યોગશાસ્ત્ર. ભગવાન કહે છે કે જે જઠરાગની છે તો પ્રાણ અને અપાન થી ચારેય પ્રકારના અન્ય બચાવવાની તાકાત રાખે છે સર્વત્ર હું જ દેદીપ્યમાન છું પરંતુ લોકોને હું અલગ અલગ રૂપમાં દેખાવું છું જે પ્રકારે પાણીનો કોઇ રંગ નથી હોતો. આકાર નથી હોતો. પરંતુ તેનું મૂળ તત્વ હતો હું જ છું પ્રકાશને પણ ઘણા બધા કામો છે તે ઉષ્મા પેદા કરે છે અને અન્ય પણ ઘણા પરંતુ એ પ્રકાશ પણ હું જ છું એ પરમ તત્વ મારું જ સ્વરૂપ છે

15.15

સર્વસ્ય ચાહં(મ્) હૃદિ સન્નિવિષ્ટો,
મત્તઃ(સ્) સ્મૃતિર્જ્ઞાનમપોહનં(ઞ્) ચ।
વેદૈશ્ચ સર્વૈરહમેવ વેદ્યો,
વેદાન્તકૃદ્વેદવિદેવ ચાહમ્॥૧૫.૧૫॥

હું જ સૌ પ્રાણીઓના હૃદયમાં અંતર્યામી રૂપે રહેલો છું તથા મારાથી જ સ્મૃતિ જ્ઞાન તેમજ અપોહન થાય છે, તથા બધા વેદો વડે હું જ જાણવા યોગ્ય છું તેમજ વેદાંતનો કર્તા અને વેદોને જાણનાર પણ હું જ છું.

શ્રી ભગવાન કહે છે કે હું જ સમસ્ત પ્રાણીઓના હૃદયની બિલકુલ નિકટમાં સ્થિત રહું છું સ્મૃતિ જ્ઞાન વિવેક મારા દ્વારા જ ચાલે છે બધા જ વેદો માં હું જ છું બધા જ વેદોનો રચયિતા અને વેદવેતા પણ હું જ છું જ્યારે આપણને સઘળું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે ત્યારે આપણે પૂર્ણ બ્રહ્મ સ્વરૂપને સમજી શકીશું અને આ પ્રયાસ કરવા લાગીશું કે ભગવાનના ચારે રૂપ ને આપણે સમજી શકીએ જોઈ શકીએ આના માટે એક પ્રાર્થના પણ છે
तू ही है सर्वत्र व्याप्त हरि ! तुझमें यह सारा संसार ।
इसी भावना से अंतर भर, मिलूँ सभी से तुझे निहार ।।
તુમ્હી હે સર્વત્ર વ્યાપ્ત હરિ તુજને યહ સારા સંસાર કી ભાવના સે અંતર ભર મિલુ સભી સે તુજે નિહાર
જે લોકો પ્રભુના સંપર્કમાં આવવા લાગે છે પ્રભુને અંદરથી સમજવા લાગે છે તે પ્રભુના સ્વરૂપને ઓળખી શકે છે તેઓના મનમાં એ ભાવ પોસ્ટ બનતો જાય છે કે માત્ર મનુષ્ય નહીં પરંતુ સારી જીવસૃષ્ટિ ચલ અથવા અચલ સૃષ્ટિ પહાડો નદીઓ સમુદ્રો જંગલો વનસ્પતિઓમાં પણ ભગવાન જ વસેલા છે આવા ભગવાનના સ્વરૂપના દર્શન તમને થવા લાગે છે
प्रतिपल निज इन्द्रिय – समूह से, जो कुछ भी आचार करूँ ।
केवल तुझे रिझाने को बस, तेरा ही व्यवहार करूँ ।।
પ્રતિપલ આપણી જે ઇન્દ્રિયોનો સમૂહ છે કંઈ પણ આચરણ કરે છે એવા સમયમાં તમે જો કોઈ કામ કરવા જાઓ છો તો પણ તે કામ સ્વયમ એક પ્રાર્થના બની જાય છે 16 17 અને 18 ના શ્લોકમાં ભગવાનની આપણને પુરુષોત્તમ સ્વરૂપની વાત કહેલી છે

15.16

દ્વાવિમૌ પુરુષૌ લોકે, ક્ષરશ્ચાક્ષર એવ ચ।
ક્ષરઃ(સ્) સર્વાણિ ભૂતાનિ, કૂટસ્થોઽક્ષર ઉચ્યતે॥૧૫.૧૬॥

આ સંસારમાં નાશવંત અને અવિનાશી - એ બે પ્રકારના પુરુષો છે; એમાંથી સઘળા ભૂતપ્રાણીઓનાં શરીરો નાશવંત જીવાત્મા અવિનાશી કહેવાય છે.

સંસારમાં આ જે શરીર છે તે નાશવંત છે . તે ક્ષર છે. સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં બે પ્રકાર છે. ક્ષર અને અક્ષર. અક્ષર તે છે કે જે અવિનાશી છે .જેનો ક્યારેય નાશ નથી થતો .એવા બે પ્રકારના પુરુષો છે .સંપૂર્ણ પ્રાણીઓ ક્ષર છે જીવાત્માને અક્ષર કહેવામાં આવે છે. શરીર તો પેદા થાય છે જેનું એક દિવસ મરણ અવશ્ય છે જ.એક દિવસ તે સમાપ્ત થઈ જશે. પંચમહાભૂતોમાં શરીરને વિલીન થવાનું જ છે. પરંતુ આપણો આત્મા છે તે અક્ષર છે. આત્મા આ શરીરને છોડીશ છોડી દે છે ,જે ક્યારેય મરતો નથી.આમ શરીર અને આત્માનો જે સંયોગ બનેલો છે તે આપણે સમજવું ખૂબ જ આવશ્યક છે.

15.17

ઉત્તમઃ(ફ્) પુરુષસ્ત્વન્યઃ(ફ્), પરમાત્મેત્યુદાહૃતઃ।
યો લોકત્રયમાવિશ્ય, બિભર્ત્યવ્યય ઈશ્વરઃ॥૧૫.૧૭॥

આ બેયથી ઉત્તમપુરુષ તો જુદો જ છે, જે ત્રણેય લોકોમાં પ્રવેશીને સૌનું ધારણ - પોષણ કરે છે અને જેને અવિનાશી, પરમેશ્વર તેમજ પરમાત્મા એવાં નામોથી ઓળખાવ્યો છે.

ભગવાન કહે છે કે જે ઉત્તમ પુરુષ છે, તે સૌથી ઉપર છે અને પરમાત્મા આ જ ઉત્તમ પુરુષને કહેવામાં આવે છે એ ઉત્તમ પુરુષ અવિનાશી ઈશ્વર છે .તે તે ત્રણે લોકમાં પ્રવેશ કરીને સર્વે જીવોનું ભરણપોષણ કરે છે. બે પ્રકારના પુરુષો - દેહ અને આત્મા આ બંનેનું ભરણ પોષણ કરવા વાળો ત્રીજો પુરુષ તે જ આ ઉત્તમ પુરુષ એટલે કે પરમાત્મા તે સ્વયમ હું પોતે જ છું. પ્રકૃતિ અને પુરુષ બંનેનું ભરણપોષણ નું કામ આ પુરુષોત્તમ દ્વારા જ કરવામાં આવે છે .આ વાત આપણે સમજવી ખૂબ જ જરૂરી છે. જે પ્રકારે માતા પિતા બાળકોનું ભરણપોષણ કરે છે તે વાત આપણે સમજી શકીએ છીએ પરંતુ વાસ્તવમાં જેટલા જીવ પેદા થાય છે તે બધાના ભોરણ પોષણની વ્યવસ્થા પરમ કૃપાળુ પરમપિતા જ કરતા હોય છે.
એક ખૂબ જ સુંદર દ્રષ્ટાંત દ્વારા આપણે આ વાતને સમજવાની છે એક વખત એક યમદૂત એક મહિલાના પ્રાણ લેવા માટે આ ધરતી ઉપર આવ્યો તેણે પ્રાણ તો હરિ લીધા પરંતુ જ્યારે તે એ જગ્યા ઉપર પહોંચ્યો તો એ જગ્યાનું દ્રશ્ય જોઈને તે ખૂબ રડી પડ્યો એને એમ થયું કે મેં આ શું કરી નાખ્યું તે મહિલાની ત્રણ બાળકીઓ હતી અને ત્રણેય એક સાથે જ પેદા થઈ હતી બાળકીઓ ખૂબ જ નાનકડી હતી. અને તેમને બા એકલી જ હતી જે પણ હવે મૃત્યુ પામી ચૂકી છે ત્રણેય બાળકીઓ પોતાની માનું સ્તનપાન કરતી હતી અને ભૂખથી તડપતી હતી ખૂબ જ રડતી હતી આવી મહિલાના પ્રાણ લેવા પડ્યા આથી યમદૂત યમરાજા પાસે જઈને રડી પડે છે અને કહે છે કે આ જ પછી હું આવું કામ નહીં કરું તો યમરાજા ક્રોધિત થઈ ગયા અને તેને એક વૃધ્દ્ધ આદમી બનાવીને પૃથ્વી ઉપર મોકલી દીધો પૃથ્વી ઉપર આવીને વૃધ્દ્ધ આદમીના સ્વરૂપમાં યમદૂત ખૂબ જ ઠંડીમાં બેઠો હતો ત્યાં એક મોચી હતો તેણે જોયું કે આ વૃધ્દ્ધ આદમીને ખૂબ જ ઠંડી લાગી રહી છે તો તેણે પોતાનો ધાબળો તે વૃધ્દ્ધ આદમી ને ઓઢવા માટે આપી દીધો ત્યારે વૃધ્દ્ધ આદમીના રૂપમાં રહેલા યમદૂત કહ્યું કે મને ખૂબ જ ભૂખ લાગી છે કશુંક ખાવા માટે આપો. ત્યારે મોચીએ તેને થોડાક પૈસા આપ્યા. ત્યાર પછી યમડું તે કહ્યું કે મને થોડોક આશારો પણ જોઈએ છે હું તમારું બધું કામ કરી આપીશ આથી વૃધ્દ્ધ મોચી વૃધ્દ્ધ આદમીને તેના ઘરે લઈ ગયો આ જોઈને મોચીની પત્ની ખૂબ જ ક્રોધિત થઈ ગઈ અને કહેવા લાગી કે જ્યાં આપણા બહેનો તો ગુજરાત પૂરું થતું નથી ત્યાં અવરોધ આદમી ને કેમ લઈને આવ્યા છો? આ સાંભળીને યમદૂત હસવા લાગ્યો ત્યારે વૃધ્દ્ધ આદમી એ તેને હસવાનું કારણ પૂછ્યું તે તેના જવાબમાં કહ્યું કે હું જે અવસ્થામાંથી આવ્યો છું આવી રીતે ત્રણ વખત હશે ત્યારે આ અવસ્થા માંથી હું બહાર નીકળી જઈશ અત્યારે હું તને કશું જ નહીં કહી શકું. આ પ્રકારે તેણે એક વખત અત્યારે હસી લીધું અને વિચારવા લાગ્યો કે આ મહિલાના ઘરમાં એક દેવદૂત આવ્યો છે છતાં પણ તેને તેના ભરણપોષણની ચિંતા થઈ રહી છે તેને એ ખબર નથી કે મારા આવવાથી તેના ઘરમાં કેટલી સમૃધ્દ્ધિ આવવાની છે આ વિચારે દેવદૂતને હસવું આવ્યું. હવે દેવદૂ તે મોચી પાસેથી કામ શીખવાનું શરૂ કર્યું અને ખૂબ જ ઝડપથી તે જૂતા બનાવતા શીખી ગયો થોડા જ સમયમાં મોચી કરતા પણ સુંદર જૂતા બનાવવા લાગ્યો તેની ખ્યાતિ ખૂબ વધવા લાગી મોટા મોટા લોકો પણ તેની પાસે જૂતા બનાવવા માટે આવવા લાગ્યા અને આ પ્રકારે મોચીના ઘરમાં

સમૃધ્દ્ધિ થવાની શરૂ થઇ ગઇ દેવદૂત ખૂબ જ સુંદર જૂતા બનાવતો હતો. રાજા પણ તેના જોતા બનાવડાવવા માટે અહીં આવવા લાગ્યા એક દિવસ રાજા ખૂબ જ કીમતી ચામડું લઈને આવ્યા તેમણે કહ્યું એક અદભુત પ્રાણીના શિકાર બાદ મને આ ચામડું મળ્યું છે તેથી મને મનગમતા જૂતા તમે બનાવી આપો પરંતુ ચંપલ ના બનાવશો ત્યારે યમદૂત બીજી વખત હસ્યો આ જોઈને મોચી એ યમદૂત ને પૂછ્યું કે તું કેમ હશે છે ત્યારે તેણે કહ્યું કે જ્યારે હું હવે ત્રીજી વખત હશીશ ત્યારે તને મારા હસવાનું કારણ ખબર પડી જશે મોચી એ મનમાં વિચાર્યું કે આ વૃધ્દ્ધ તો પાગલ લાગે છે ક્યારેય પણ હસી દે છે રાજાએ આપેલા ચામડામાંથી સ્લીપર બનાવી દીધા જ્યારે રાજાએ તો જોતા બનાવવા કહ્યું હતું. જ્યારે મોચીએ જોયું કે યમદુતે ચામડામાંથી ચપ્પલ બનાવી દીધા છે ત્યારે તેને ખૂબ જ લડ્યો એટલામાં રાજા ના ગીતો ત્યાં પહોંચ્યા અને તેમણે સમાચાર આપ્યા કે મહારાજનું દેહાંત થઇ ચૂક્યું છે તેથી પેલા ચામડા માંથી તમે જોતા નહીં પરંતુ ચંપલ બનાવજો કે જે મૃત્યુ બાદ રાજાને પહેરાવવા પડશે તેના થોડાક દિવસો પછી રાજા ની પત્નીને મોચીનો આમંત્રણ આપ્યું રાણી તેના ત્રણેય પુત્રોના વિવાહ નક્કી કરેલા હતા અને ત્રણેય પુત્રો અને નવ વધુને ચપ્પલ બનાવવા માટે હોશિયાર મોચીના માપ લેવા માટે આમંત્રણ આપ્યું હતું જ્યારે મોદી મોચી રાજ મહેલ ગયો ત્યારે વૃધ્દ્ધ દેવદૂતને પણ સાથે લેતો ગયો જ્યારે દેવદૂ તે ત્રણેય નવ યુવતીઓને એક જ સરખી જોઈ ત્યારે આશ્ચર્યચકિત થઇ ગયો અને તેણે પૂછ્યું કે શું આ ત્રણેયની માં એક જ હતી? ત્યારે ત્રણેય છોકરીઓએ જવાબ આપ્યો હા અમે ત્રણેય બહેનો છીએ જ્યારે દેવદૂ તે પૂછ્યું કે તમારી માં ક્યાં છે ત્યારે ત્રણેય દીકરીઓએ જવાબ આપ્યો કે અમારા જન્મતાની સાથે જ અમારી માતા મૃત્યુ પામી છે અમે ખૂબ જ ગરીબ હતા. અમને પાડવા પૂછવા વાળું કોઇ હતું નહીં આથી બાજુ વાળી મહિલાએ જોયું કે ત્રણેઉ છોકરીઓ ખૂબ જ નાની છે અને ખૂબ જ રડી રહી છે ત્યારે તે શેઠાણી ત્રણેય છોકરીઓને પોતાના ઘરે લઇ ગયા અને ત્રણેવને પાણી પોશી અને મોટી કરી તે ખૂબ જ ધનવાન સ્ત્રી હતી આથી તેણે ત્રણેય છોકરીઓને ખૂબ જ સારી શિક્ષા આપી અને ત્રણેવના વિવાહ રાજાના પુત્રો સાથે કરાવી રહી હતી. હવે યમદૂત ત્રીજી વખત હશે અને તેને તેની ભૂલનો અહેસાસ થયો કે જે દિવસે તેણે આ છોકરીઓની માના પ્રાણ લીધા હતા ત્યારે તે રડેલો પણ હવે તેને સમજાયું કે ભગવાનની કરની તે જ હતી જ્યારે તેણે છોકરીઓની માના પ્રાણ લીધા ત્યારે આ છોકરીઓ રાજાની પુત્રવધુઓ બનવાનું વિધાન હતું અને આ વિધાન પૂરું કરવા માટે તેની માના પ્રાણ લેવા જરૂરી હતા. જો આ ઘટના ન ઘટી હોત તો ધનવાન સ્ત્રી આ બાળકીઓને તેની સાથે ન લઇ જઇ લઇ ગઇ હોત માટે ભગવાન કોઈના કોઈ ઉદ્દેશ સાથે જ સમગ્ર સૃષ્ટિનું સંચાલન કરે છે જે વ્યક્તિનો આ વાતનો વિવેક જાગી જાય છે જે વ્યક્તિને આવી વાત સમજણમાં આવે છે કે જે સ્વયં પ્રકાશિત છે જે અવિનાશી છે જે અક્ષર છે અને અક્ષર છે તે બધાનાથી ઉપર છે જે સર્વોત્તમ છે જે વેદ છે અને જ્ઞાની પુરુષોત્તમ ના રૂપમાં આપણે તેને જાણીએ છીએ જે આ ત્રણેય લોકોના જીવાત્માઓનું ભરણપોષણ કરે છે તે જ અવિનાશી પરમેશ્વર પરમાત્મા પોતે જ છે

15.18

યસ્માત્ક્ષરમતીતોઽહમ્, અક્ષરાદપિ ચોત્તમઃ।
અતોઽસ્મિ લોકે વેદે ચ, પ્રથિતઃ(ફ્) પુરુષોત્તમઃ॥૧૫.૧૮॥

હું નાશવંત જડસમુદાય ક્ષેત્રથી સર્વ રીતે અતીત છું અને અવિનાશી જીવાત્માથી પણ ઉત્તમ છું, માટે લોકમાં તેમજ વેદોમાં પુરુષોત્તમ નામે પ્રસિદ્ધ છું.

શ્રી પ્રભુ કહે છે કે જે સ્વયં પ્રકાશિત છે જે અવિનાશી છે જે ક્ષર અને અક્ષર દોનોથી ઉપર છે જે સર્વોત્તમ છે તેને જ વેદ અને જ્ઞાની પુરુષ પુરુષોત્તમ રૂપે આપણે જાણીએ છીએ

15.19

યો મામેવમસમ્મૂઢો, જાનાતિ પુરુષોત્તમમ્।
સ સર્વવિદ્ભજતિ માં(મ્), સર્વભાવેન ભારત॥૧૫.૧૯॥

હે ભરતવંશી! જે જ્ઞાની માણસ મને આ રીતે તત્ત્વથી પુરુષોત્તમસ્વરૂપે જાણેછે, એ સર્વજ્ઞ માણસ સર્વ રીતે નિરંતર મુજ વાસુદેવ પરમેશ્વરને જ ભજે છે.

શ્રી ભગવાન કહે છે કે હે ભરત વંશી અર્જુન, આ પ્રકારે જે વ્યક્તિ મોહ રહીત થઈને ,જે જ્ઞાની લોકો મારા પુરુષોત્તમ

સ્વરૂપને સમજે છે ,જાણે છે તે લોકો સર્વજ્ઞ છે. જે એ પુરુષ તત્વ પુરુષોત્તમ ને જાણવા લાગ્યા છે તેઓ સર્વજ્ઞ લોકો મારા ભજન કરવા લાગે છે, કારણકે તેઓ સર્વજ્ઞાતા હોય છે. આવુ ગુહ્યતમ શાસ્ત્ર મેં તને આજે બતાવ્યું છે.

15.20

ઇતિ ગુહ્યતમં(મ્) શાસ્ત્રમ્, ઇદમુક્તં(મ્) મયાઽનઘ।
એતદ્બુદ્ધ્વા બુદ્ધિમાન્સ્યાત્, કૃતકૃત્યશ્ચ ભારત॥૧૫.૨૦॥

હે નિષ્પાપ અર્જુન! આમ આ ઘણું રહસ્યમય ગોપનીય શાસ્ત્ર મેં કહ્યું, આને તત્ત્વથી જ જાણીને માણસ જ્ઞાની અને કૃતકૃત્ય થઈ જાય છે.

શ્રી ભગવાન અહીં કહે છે, હે ભારતવંશી અર્જુન શાસ્ત્ર મેં તને આજે બતાવ્યું છે આ શાસ્ત્ર મેં જ ઉદ્ભુત કર્યું છે જે બુદ્ધિમાન લોકો છે તેઓ અને જાણીને કૃત કૃત્ય થઈ જાય છે અને પોતાના જીવનને સફળ બનાવી લે છે શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતાના માર્ગ ઉપર ચાલીને આપણે પણ આ જ પ્રકારે કૃત કૃત્ય થતા રહીશું ભાનો અર્થ થાય છે પ્રકાશ જે પ્રકાશમાં રદ રહેવાવાળું છે તેને ભારત કહેવાય છે આપણા દેશનું નામ ભારત છે અહીં રહેવાવાળા લોકો પ્રકાશમારત રહે છે તેઓ અંધારામાં નથી રહેતા તેથી જ ભગવાન અર્જુનને ભારત કહે છે આ પ્રકારે અહીંયા 15માં અધ્યાયની પૂર્ણાહુતિ થાય છે

આ શ્રીમદ્ ભગવત ગીતા જ ઉપનિષદોનો સાર છે ગીતા જ બ્રહ્મવિદ્યા છે ગીતા જ યોગશાસ્ત્ર પણ છે અને ગીતા જ શ્રીકૃષ્ણ અને અર્જુનનો સંવાદ પણ છે આ પુરુષોત્તમ યોગ નામના 15 માં અધ્યાયની પૂર્ણાહુતિ આ પ્રકારે કરી અને શ્રી કૃષ્ણ પણ કરીને આજના પ્રવચનનું પૂર્ણાહુતિ કરવામાં આવી

સાધકો દ્વારા પૂછવામાં આવેલા સવાલો

ઈશાન ભાઈ
પ્રશ્ન : આપણા શરીરને કેવી રીતે ટટ્ટાર અથવા સીધું કરી શકાય?
જવાબ : શ્રીમદ્ભગવતગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં 13 મા શ્લોકમાં આનો ઉત્તર છે.
समं(ङ्) कायशिरोग्रीवं(न्), धारयन्नचलं(म्) स्थिरः।सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं(म्) स्वं(न्), दिशश्चानवलोकयन्॥६.१३॥
સમં(ઙ) કાય એટલે શરીર, શીરો એટલે માથાનો ભાગ અને ગ્રીવ એટલે કરોડરજ્જુ એકદમ સીધી, ધારયમ ચલમ,એટલે ધારણા કરીને બેસવું,ન ચલમ ચંચળતા વિના, બિલકુલ સ્થિર થઈને બેસી જવું તમારું બધું જ ધ્યાન નાકના અગ્ર ભાગમાં એકત્રિત કરીને ઊંડા શ્વાસ લેવા.આમ કરવાથી આપણી કરોડરજ્જુ અને માથાનો ભાગ એકદમ સીધો થઈ જશે અને જેટલા ઊંડા શ્વાસ લેશો,અને બહાર કાઢશો.તેમ કરવાથી તમારા બંને મગજને ભરપૂર ઓક્સિજન મળશે.અને વારંવાર કરવાથી તમારું મન પણ એકાગ્ર થશે.
નાગવેની દીદી
ગીતા કંઠસ્થ કેવી રીતે કરવી? અને નંબર પ્રમાણે કેવી રીતે યાદ રાખવી?
ગીતા કંઠસ્થ કરવા માટે હાલતા ચાલતા, બેસતાં, ઉઠતાં, બહાર જતાં, ક્યાંય પણ હો ફક્ત ગીતાના શ્લોક મોંઢેથી બોલાવવા જોઈએ.આ રીતે કરવાથી તમે ગીતાના અઢારે અઢાર અધ્યાય મોઢે કરીને ગીતાવ્રતી
બની શકો છો.
દીપકભાઈ
મૃત્યુ પછી જીવાત્માની સાથે ફક્ત મન જ જાય છે?ઇન્દ્રિયો જતી નથી?
મૃત્યુ પછી જીવાત્મા સાથે ફક્ત મન જ નહીં પણ બુદ્ધિ અને અહંકાર પણ જાય છે. આ ત્રણેય પર એક આવરણ બની જાય છે અને પોત પોતાના કર્મ અનુસાર આગળનો જન્મ નક્કી કરી નવા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે.
ઇન્દ્રિયો નથી જતી આંખ કાન નાક વગેરે ઇન્દ્રિયો છે તે આપ દાન કરો છો કે પછી અગ્નિમાં ભસ્મ થઈ જાય છે. પરંતુ મન બુદ્ધિ અને અહંકાર એ દરેક જન્મમાં સાથે જ રહે છે. મૃત્યુ સમયે મન અશાંત હોય, ઘણી ઇચ્છાઓ રહી જાય, અને મોહમાં બંધાઈ જાવ તો અચૂક તમને ફરીથી જન્મ લેવા માટે પ્રેરિત કરશે. મન એકદમ શાંત (શૂન્ય) અને બધા માંથી અલિપ્ત થઈ જાય તો તમે પરમધામ (મોક્ષ)ને પ્રાપ્ત કરી શકો છો. આ જન્મ મરણના ચક્રમાંથી છુટકારો મળશે.

નયના દીદી
વજન ઉતારવા માટે શું કરવું જોઈએ?
દિવસમાં ત્રણ વાર નાસ્તો ભોજન અને રાત્રિના ભોજન પહેલા ડાબા નસકોરું (ચંદ્ર નાડી) બંધ કરી ને જમણા નસકોરા (સૂર્ય નાડી) દ્વારા ઊંડા શ્વાસ લેવો અને છોડવો.એમ 27 વાર કરવાથી તમારા વજનમાં ફેરફાર થશે.

ૐ તત્સદિતિ શ્રીમદ્‌ભગવદ્ગીતાસુ ઉપનિષત્સુ બ્રહ્મવિધાયાં(યૂઁ) યોગશાસ્ત્રે શ્રીકૃષ્ણાર્જુનસંવાદે પુરુષોત્તમયોગો નામ પઞ્ચદશોઽધ્યાયઃ ॥૧૫॥

આ રીતે ૐ, તત્, સત્-એ ભગવાનના નામોના ઉચ્ચારણ સાથે બ્રહ્મવિધા અને યોગશાસ્ત્રમય શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતોપનિષદરૂપી શ્રીકૃષ્ણાર્જુનસંવાદમાં "પુરુષોત્તમયોગ" નામનો પંદરમો અધ્યાય પૂરો થયો. ॥૧૫॥

અમે માનીએ છીએ કે તમને ચર્ચાની 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 કોઇ 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 જોઇ તથા વાંચી શકો છો. કૃપા કરીને નીચે આપેલ લિંકનો ઉપયોગ કરો.

https://vivechan.learngeeta.com/

॥ગીતા શીખો, શીખવો, જીવનમાં ઉતારો॥
||ૐ શ્રીકૃષ્ણાર્પણમસ્તુ ||