નિત્ય પાઠપોથી

નિત્ય પાઠપોથી

: મૂળ લેખક :

પરમ પૂજ્યપાદ શ્રી ગુરૂવર્ય
શ્રી ચુનીલાલ છગનલાલ ઠક્કર (મોડાસા)

નિદિધ્યાસન પોથી

ૐ

: પ્રાપ્તિ સ્થાન :

સત્યમ ઠાકર

ફ્રીલાન્સ કોર્પોરેટ ટ્રેનર, કાઉન્સેલર, હીલર,
વાસ્તુ કન્સલ્ટન્ટ, લેખક, યોગા ઈન્સ્ટ્રક્ટર

'શ્રી નિર્મલ', ૯, એસબીઆઈ સ્ટાફ હરીકૃપા સોસાયટી,
નારાયણનગર પાસે, પાલડી, અમદાવાદ – ૩૮૦ ૦૦૭.
મોબાઈલ : ૯૯૨૪૯ ૨૨૦૧૧
ઈ–મેલ : thakersatyam@gmail.com
વેબસાઈટ : satyamthaker.wordpress.com

સદ્ઘોષણા

૧) ધર્મના જય હો.
૨) યોગશક્તિ જાગ્રત હો.
૩) અધ્યાત્મમાં પ્રવૃત્ત હો.
૪) પ્રાણીઓમાં સદ્ભાવના હો.
૫) દેવયાન માર્ગે સાત દ્વારોનું ઉદ્ઘાટન હો.
૬) પ્રણવનો જય હો.
૭) સર્પાકારે શક્તિનું ચાલન હો.
૮) વેધમાં વિજય હો.
૯) મહાવેધ વડે મૃત્યુ પર વિજય હો.
૧૦) અનંતતાની પ્રાપ્તિ હો.
૧૧) વિશ્વનું કલ્યાણ હો.

ગુરૂ પ્રાર્થના

ગુરૂજી અમોને સદ્‌બુદ્ધિ અર્પો,
લઈશું મધુરસ અધ્યાત્મજ્ઞાન તેથી.
ધ્વનિ સુવાસ અમોને વિજ્ઞાન પ્રગટે,
વિષ્ણુજયોતિ કરી ત્યાં પૂર્વ જન્મ સ્મૃતિ આવી.
જ્ઞાનપૂર્ણ શક્તિ સત્ય સંકલ્પ થાયે,
અસંગ સ્વરૂપ પ્રત્યક્ષ થાયે.
અદૃશ્ય ત્યાં તો થઈ તો જવાયે,
વંદન પુરા પ્રેમથી થાયે.

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

ૐ કારં બિંદુ સંયુક્તં નિત્યં ધ્યાયંતિ યોગિનઃ,
કામદં મોક્ષદં ચૈવ ૐકારાય નમો નમઃ.

ગુરૂ બ્રહ્મા ગુરૂર્વિષ્ણુ ગુરૂર્દેવો મહેશ્વરઃ,
ગુરૂ સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મ તસ્મૈ શ્રી ગુરૂવે નમઃ.

તાવગ્દર્જન્તિ શાસ્ત્રાણિ જમ્બુકા વિપિને યથા
ન ગર્જતિ મહાશક્તિ યાવદ્વેદાન્ત કેશરી

નાસ્તિ સાંખ્ય સમંજ્ઞાન, નાસ્તિ યોગ સમંબલમ્,
મોક્ષકારણ સામગ્ર્યાં ભક્તિરેવ ગરીયસી.

(અતિશ્રેષ્ઠ)

હિરણ્યગર્ભો યોગસ્ય વક્તા નાન્ય પુરાતનઃ

ભાવાર્થ : યોગી યાજ્ઞવલ્કયના સ્મૃતિ વાક્યમાં ભગવાન હિરણ્યગર્ભને (કીકી સૂર્ય કિરણને અર્થાત પ્રણવ ધ્વનિને) યોગના પુરાતન વક્તા કહ્યા છે.

ૐ નમઃ શિવાય ગુરૂવે નાદ બિંદુ કલાત્મને,
નિરંજન પદં યાતિ નિત્યં યત્ર પરાયણઃ.

ભાવાર્થ : નાદ, બિંદુ કલા જેનો આત્મા છે એવા શિવરૂપ ગુરૂને નમસ્કાર છે કે જે ગુરૂમાં પ્રતિદિન પરાયણ પુરૂષ શુદ્ધ બ્રહ્મપદ નિરંજન પદને પામે છે.

ચૈતન્યં શાશ્વતં શાન્તં વ્યોમાતીતં નિરંજનં,
બિંદુ નાદ કલાતીતં તસ્મૈ શ્રી ગુરૂવે નમઃ.

ભાવાર્થ : જે ચૈતન્ય શાશ્વત છે, શાંત છે, આકાશથી પર છે, નિરંજન છે. નાદ, બિંદુ, કલાથી પર છે એવા ચૈતન્ય સ્વરૂપ શ્રી સદ્‌ગુરૂને મારા નમસ્કાર છે.

ન ગુરૂર્ધિકં તત્ત્વં ન ગુરૂર્ધિકં તપઃ,
તત્ત્વ જ્ઞાનાત્પરં નાસ્તિ તસ્મૈ શ્રી ગુરૂવે નમઃ.

ભાવાર્થ : ગુરૂથી અધિક કોઈ તત્ત્વ નથી, ગુરૂથી અધિક કોઈ તપ નથી, તત્ત્વજ્ઞાન આપવાવાળા ગુરૂથી પર અધિક કોઈ નથી. તેવા શ્રી સદ્‌ગુરૂને નમસ્કાર કરું છું.

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

બોધ તત્ત્વ

અવિદ્યા-વિદ્યા તત્ત્વ

ભારત કહે : હે ભગવાન! એકનો એક મનુષ્ય જાતિ સંસારથી બંધાયેલો અને સંસારથી મુક્ત થવામાં કારણ શું છે?

ભગવાન બોલ્યા : હે ભારત! એક સનાતન તત્ત્વ જ્યારે અશુદ્ધ પ્રકૃતિરૂપ અવિદ્યાનો સંગ કરે છે, ત્યારે તે સંસારમાં રહીને શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ એ નામના પાંચ વિષયો ઉપર અત્યંત પ્રીતિ રાખીને તેમાં મોહને પામે છે. વળી કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર આ છ શત્રુઓના સંગમાં પોતાનું આખું જીવન વ્યતીત કરે છે. વળી રાગ–દ્વેષ, હર્ષ–શોક, માન–અપમાન, લાભ–હાનિ વગેરે દ્વંદ્વોમાં આસક્ત થઈને તે દ્વંદ્વોમાં ફસાઈ જાય છે. આ રીતે તેનું જીવન સંસારમય, અવિદ્યામય વ્યતીત કરે છે, કારણ કે તેના શરીરમાં રહેલા

લોહીનાં કણો જ્ઞાનતંતુઓ તે મય બની ગયેલા છે. એટલે તે સંસારાસક્તમાં પોતે મશગૂલ બને છે. લોભ, લાલચ, તૃષ્ણા તેની દિને દિને વધતી જઈને પોતાનું અંતઃકરણ હૃદય તેનાથી ભરી દે છે. તેના હૃદયમાં તેનો વાસ કાયમનો થઈ જાય છે. મરણ સમયે પણ તે વાસનાઓ, ઈચ્છાઓ, ભાવનાઓ સહિત તેનો પ્રાણ ચાલ્યો જાય છે, અને જેવાં જેવાં કર્મ, પુણ્ય કે પાપ તેણે કર્યાં હોય છે તે તે પ્રમાણે તેને ચોરાસી લક્ષમાંની યોનિઓમાં પુનઃ પુનઃ ફરવું પડે છે, જન્મ-મરણને પ્રાપ્ત થવું પડે છે, જન્મ થયા પછી સુખો અને દુઃખોને પ્રાપ્ત થવું પડે છે, ત્રિવિધ તાપમાં બળ્યાં કરવું પડે છે; પરંતુ તેમાંથી છૂટવાનો આરો તેનો આવતો નથી. જન્મ-મરણને પ્રાપ્ત થઈ જ્યાં ત્યાં યોનિઓમાં ભટકવું પડે છે; પરંતુ પરમ વિશ્રાંતિનો લાભ તેને પ્રાપ્ત થતો નથી. આ રીતે અવિદ્યાને પ્રાપ્ત થયેલો જીવ કહેવાય છે. સંસારમાં બંધાયેલા રહેવું એ જ તેની અવિદ્યા છે અને જીવકોટિ છે.

હવે ઈશ્વરકોટિની વાત કરીએ. ઈશ્વરકોટિના ઈશ્વરો શુદ્ધ માયામાં બંધાયેલા છે, તેથી બ્રહ્મા-વિષ્ણુ-મહેશ જગતની ઉત્પત્તિ-સ્થિતિ-પ્રલય

આદિ કર્મો કર્યા કરે છે. તેમના આયુષ્ય ગણત્રી પ્રમાણે તેમને પણ તેમનાં દેવકોટિનાં વર્ષો પ્રમાણે ઉત્પત્તિ ધર્મ લાગુ પડી જાય છે. આ રીતે જીવકોટિ અને ઈશ્વરકોટિ (દેવકોટિ) ની પરિસ્થિતિ છે. દેવોને પણ પરમ વિશ્રાંતિની ઈચ્છા થાય તો તેમને પણ તેમને બનાવનાર સનાતન દેવ અક્ષરાતીત-પરમતત્ત્વ-પૂર્ણબ્રહ્મ પરમાત્માને શરણે જવું પડે છે, કે જે પૂર્ણ તત્ત્વ સનાત અવ્યક્ત પરમાત્મા પૂર્ણ બ્રહ્મ, અજન્મા, નિત્ય, અનંત, અવિનાશી, અલખ નિરંજન સર્વના અધિષ્ઠાતા છે. તેઓશ્રી બ્રહ્મવિદ્યાથી પ્રાપ્ત થાય એમ છે. એવી બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ માટે તેમની સ્તુતિ અનેક મનુષ્યોએ, ઋષિઓએ, દેવોએ, યોગીઓએ, સંતોએ કરેલી છે. તે બ્રહ્મવિદ્યાને જે પ્રાપ્ત કરે છે તે જ મનુષ્ય યા દેવ પૂર્ણ બ્રહ્મ સ્વરૂપે આપોઆપ થઈ જાય છે. તેથી જ કહેવામાં આવે છે કે 'બ્રહ્મવિદ્યાથી પૂર્ણબ્રહ્મ અને અવિદ્યાથી જીવ' તેથી મનુષ્ય જાતિએ કોઈપણ ભોગે બ્રહ્મવિદ્યા પ્રાપ્ત કરી અવિનાશી અનંત સુખોને પ્રાપ્ત કરવાં જોઈએ, જન્મ-મરણનાં દુ:ખોમાંથી મુક્ત થવું જોઈએ, તો જ જીવન જીવ્યાનું સાફલ્ય ગણાય.

ભગવાન કહે : હે ભારત! એક જ જાતિના મનુષ્ય શરીરમાં અવિદ્યાથી જીવપણું અને બ્રહ્મવિદ્યાથી પૂર્ણ બ્રહ્મપણું પ્રગટ થાય છે. તે માટે મનુષ્ય જાતિએ સંસારસાગરમાંથી બચવા માટે ખરેખરો સત્ય ઉપાય યોજવો જોઈએ. પહેલો ઉપાય તત્ત્વદર્શી પુરૂષોનો સમાગમ–સત્સંગ–સેવા પ્રાપ્ત કરીને, તેમને પ્રસન્ન કરીને પોતાની નાભિમાં રહેલી કુંડલિની શક્તિને જાગ્રત તથા ઉત્થાન કરીને કુંડલિની શક્તિયોગ પ્રાપ્ત કરવો જોઈએ અને તે કુંડલિની શક્તિયોગ પ્રાપ્ત કરીને તેના દ્વારા તત્ત્વવિદ્યા મેળવીને આગળ જતાં સંપૂર્ણ શક્તિચાલન ક્રિયાનો અનુભવ કરીને, તે પછી શક્તિવેધન આપોઆપ થઈને, નિર્બીજ સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ કરી લેવી જોઈએ. તે સમયે મનુષ્ય જાતિની તુલાવિદ્યા અને મૂલાવિદ્યાનો સમૂળો નાશ થઈ જાય છે અને બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ થવાથી સર્વં ખલ્વિદં બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર તેને સહજમાં થઈ જાય છે. એક જ જન્મમાં અવિદ્યાથી બંધાયેલા જીવને બ્રહ્મવિદ્યા પ્રાપ્ત થતાં પૂર્ણ બ્રહ્મપણાનો સાક્ષાત્કાર થઈ જાય છે.

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

હરિ ૐ તત્સત્

આચાર તત્ત્વ

ભારત કહે : હે ભગવાન! વિચાર સાથે આચારની શી જરૂર છે? જો આચારની જરૂર જણાતી હોય તો આચાર તત્ત્વનો વિષય મને કૃપા કરીને સમજાવો.

ભગવાન બોલ્યા : હે ભારત! આચારતત્ત્વ, હું તને સંક્ષેપમાં કહું છું, તે તું યથાર્થ સાંભળ. ચિત્ત શુદ્ધ થવા માટે આચાર તત્ત્વની ખાસ જરૂર છે. જ્ઞાન કરતાં કરતાં આચાર તત્ત્વરૂપ વિજ્ઞાન સ્વયં પ્રગટ થાય છે, જેને પંચભૂતની દિવ્ય તન્માત્રાઓ કહેવામાં આવે છે અને તેમાં રહેલું પ્રાણતત્ત્વ જેને પ્રણવધ્વનિ–અજપાજાપ કહેવામાં આવે છે. અર્થાત્ પ્રણવ પરમાત્મા કહેવામાં આવે છે. અર્થાત્ તારક બ્રહ્મ કહેવામાં આવે છે, તે આચાર તત્ત્વનું ઉત્તમોત્તમ લક્ષણ છે. એ સિવાય બાકીના તમામ આચાર પાળવા તે ગૌણ આચાર કહેવાય છે. મુખ્ય આચાર તો ગમે તે ભોગે શરીરમાં પંચમહાભૂતોનું પ્રાગટ્ય અને તેમાં રહેલા પ્રાણતત્ત્વનું

પ્રાગટ્ય કરવું, એ મુખ્ય શ્રેષ્ઠથી શ્રેષ્ઠ આચાર કહેવાય છે એમ યોગ વેત્તાઓ કહે છે. આ રીતે વિજ્ઞાનનું પ્રાગટ્ય કર્યું એમ કહેવાય. વિચારરૂપ જ્ઞાન અને આચારરૂપ વિજ્ઞાન એ બંનેનું મિલન થયું એમ કહેવાય. 'જ્ઞાનવિજ્ઞાનયોગ' ની પ્રાપ્તિ થઈ એમ કેવાય. તે સિવાય મુક્તિની આશા રાખવી ફોગટ છે. શરીરમાં વિજ્ઞાનરૂપ દિવ્ય પંચ વિષયાવતી તથા પ્રણવધ્વનિની પ્રાપ્તિ થવાથી સુખની પ્રાપ્તિ થઈને, અંતે મુક્તિ મળે છે.

હવે પછી કહેવાતા આચારને ગૌણ માની મુખ્ય આચારરૂપ વિજ્ઞાનનું પ્રાગટ્ય કરવા તરફ તારે વધારે લક્ષ્ય દોરવું જોઈએ. જો તું હવે પછી કહેવાતા છત્રીસ આચાર પાળીશ તો તને રાજગુહ્ય યોગ રૂપ વિજ્ઞાન તારામાં પ્રગટ થશે.

ચિત્ત શુદ્ધ સત્ત્વગુણી કરવાને માટે સાધકને આચારની જરૂર છે. જેવો વિચાર કરે છે તેવા આચારનું પાલન કરવું આવશ્યક છે. ૧) અમાનિત્વ, ૨) અદંભીપણું, ૩) અહિંસા, ૪) ક્ષમાપણું, ૫) આર્જવ

સરળતા, ૬) આચાર્યની સેવા, ૭) શૌચ (અંતર બાહ્ય પવિત્રતા), ૮) ધૃતિ (ધૈર્યતા), ૯) આત્મનિગ્રહ (શમ-મનને સંયમમમાં રાખવું તે), ૧૦) વૈરાગ્ય (દમ-ઈંદ્રિયોનું દમન કરવું તે), ૧૧) નિરંહકાર, ૧૨) જન્મ-મરણ જરાવસ્થાનાં દુઃખ-દોષોનું દર્શન, ૧૩) અનાસક્ત, ૧૪) સ્ત્રી, પુત્ર, ગૃહ વગેરેમાં મમતાનો અભાવ તથા અહંકારપણાથી રહિત, ૧૫) દ્વંદ્વોમાં સમાન ચિત્તપણું, ૧૬) નિર્ગુણ ઈશ્વર પૂજન અવ્યભિચારિણી અસ્ખલિત ભક્તિ, ૧૭) એકાંત વાસ, ૧૮) વિષયીજનોમાં અરતિ તથા મહાત્માજનોમાં રતિ કરવી, ૧૯) અધ્યાત્મ જ્ઞાનમાં નિષ્ઠા-વેદાંત સિદ્ધાંત શ્રવણ કરવું, ૨૦) આસ્તિક્ય બ્રહ્મનિષ્ઠા અર્થાત્ તત્ત્વદર્શન તત્ત્વનિષ્ઠા અર્થાત્ તત્ત્વજ્ઞાનાર્થ દર્શન, ૨૧) શાસ્ત્ર તથા ગુરૂવચન પર અચળ, અટલ, દૃઢ શ્રદ્ધા, ૨૨) ઉત્સાહ, ૨૩) મૌન (આકાર મૌન-કાષ્ઠ મૌન બેમાંથી એક), ૨૪) સત્ય, ૨૫) અસ્તેય (ચોરી ન કરવી), ૨૬) બ્રહ્મચર્ય, ૨૭) દયા, ૨૮) મિતાહાર, ૨૯) અપરિગ્રહ, 30) આત્માનુસંધાનરૂપી તપ, 3૧) ઉદારતા (દાન કરવું તે), 3૨) સંતોષ, 33) લજ્જા, 3૪) સુમતિ, 3૫) જપ કરવા,

સરળતા, ૬) આચાર્યની સેવા, ૭) શૌચ (અંતર બાહ્ય પવિત્રતા), ૮) ધૃતિ (ધૈર્યતા), ૯) આત્મનિગ્રહ (શમ-મનને સંયમમમાં રાખવું તે), ૧૦) વૈરાગ્ય (દમ-ઈંદ્રિયોનું દમન કરવું તે), ૧૧) નિરંહકાર, ૧૨) જન્મ-મરણ જરાવસ્થાનાં દુ:ખ-દોષોનું દર્શન, ૧૩) અનાસક્ત, ૧૪) સ્ત્રી, પુત્ર, ગૃહ વગેરેમાં મમતાનો અભાવ તથા અહંકારપણાથી રહિત, ૧૫) દ્વંદ્વોમાં સમાન ચિત્તપણું, ૧૬) નિર્ગુણ ઈશ્વર પૂજન અવ્યભિચારિણી અસ્ખલિત ભક્તિ, ૧૭) એકાંત વાસ, ૧૮) વિષયીજનોમાં અરતિ તથા મહાત્માજનોમાં રતિ કરવી, ૧૯) અધ્યાત્મ જ્ઞાનમાં નિષ્ઠા-વેદાંત સિદ્ધાંત શ્રવણ કરવું, ૨૦) આસ્તિક્ય બ્રહ્મનિષ્ઠા અર્થાત્ તત્ત્વદર્શન તત્ત્વનિષ્ઠા અર્થાત્ તત્ત્વજ્ઞાનાર્થ દર્શન, ૨૧) શાસ્ત્ર તથા ગુરૂવચન પર અચળ, અટલ, દૃઢ શ્રદ્ધા, ૨૨) ઉત્સાહ, ૨૩) મૌન (આકાર મૌન-કાષ્ઠ મૌન બેમાંથી એક), ૨૪) સત્ય, ૨૫) અસ્તેય (ચોરી ન કરવી), ૨૬) બ્રહ્મચર્ય, ૨૭) દયા, ૨૮) મિતાહાર, ૨૯) અપરિગ્રહ, ૩૦) આત્માનુસંધાનરૂપી તપ, ૩૧) ઉદારતા (દાન કરવું તે), ૩૨) સંતોષ, ૩૩) લજ્જા, ૩૪) સુમતિ, ૩૫) જપ કરવા,

૩૬) વ્રત (અનુષ્ઠાન આવૃત્તિઓ કરવા રૂપ હોમ) આ રીતે ઉપરોક્ત છત્રીસ આચારનું પાલન કરી ચિત્ત શુદ્ધ સત્ત્વગુણી બનાવવું જોઈએ. એવા શુદ્ધ સત્ત્વગુણને પ્રાપ્ત કરી સુખી થા.

જેમ જેમ ચિત્ત શુદ્ધ બનતું જશે તેમ તેમ મનુષ્યમાં પ્રેમાશ્રુ, રોમાંચ, કંપ, ગાત્રભંગ, પ્રસ્વેદ, શિરોકંપ, સ્વરભંગ, પ્રેમનાં બાણથી ઘાયલપણું, (બેહોશાઈ આવવી), પુલક, ચક્કર આવવાં, સ્તંભ વગેરે અનુભવો માલુમ પડતાં જશે. જીવનું રમણ અધ્યાત્મવિદ્યામાં હોય છે તેથી તે આપોઆપ રસવિદ્યામાં (રાજગુહ્યયોગમાં) પ્રવેશી મોંમાં આપોઆપ મધુરસ–અમૃતનું પાન કરી, ગુઢ વિજ્ઞાનરૂપ નાદ, સુગંધ, સ્પર્શ, ધ્વનિ, ઝણકાર, જયોતિ અનુભવી બ્રહ્મવિદ્યા સ્વયં પ્રાપ્ત કરી કૃતકૃત્ય થઈ જશે.

સર્વે જના: સુખીનો ભવન્તુ

ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

હરિ ૐ તત્સત્

સમાધિ તત્વ

દ્રશ્યાનુ વિદ્ધ સવિકલ્પ સમાધિ

મહાસિદ્ધ ભગવાન બોલ્યા : હે ભારત! હવે હું તને સમાધિરૂપ ચિંતવન–નિદિધ્યાસન કહું છું. જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ મારે વિષે નથી. હું ત્રણે કાળને જાણવાવાળો છું, તેથી સત્ છું (જ્ઞાનરૂપ છું), ચિત્ છું (શક્તિરૂપ છું), આનંદ રૂપ છું.

પ્રાત:કાળ, મધ્યાહ્નકાળ, સાયંકાળ મારે વિશે નથી. હું ત્રણે કાળને જાણવાવાળો છું, તેથી સત્ (જ્ઞાન) રૂપ છું, ચિત્ (શક્તિ) રૂપ છું, આનંદ રૂપ છું, સત્–ચિત્–આનંદ રૂપ છું.

દિવસ, રાત્રિ, પક્ષ, માસ, ઋતુ, વર્ષ વગેરે મારે વિશે નથી. એ સર્વને જાણવવાળો હોવાથી તેથી સત્ (જ્ઞાન) રૂપ છું, ચિત્ (શક્તિ) રૂપ છું, આનંદ રૂપ છું.

બાલ્યાવસ્થા, યૌવનઅવસ્થા, વૃદ્ધાવસ્થા વગેરે ધર્મો મારા નથી, પણ સ્થૂલ દેહના છે. અને તેને જે જાણવાવાળો છે તે સત્ રૂપ છે, ચિત્ રૂપ છે, આનંદ રૂપ છે. એવા સત્-ચિત્-આનંદ રૂપે હું છું.

ભૂતકાળ, વર્તમાનકાળ, ભવિષ્યકાળ વગેરે કોઈ મારે વિશે નથી. હું ત્રણે કાળને જાણવાવાળો છું, તેથી હું સત્ (જ્ઞાન) રૂપ છું, ચિત્ (શક્તિ) રૂપ છું, આનંદ રૂપ છું. એવા સત્-ચિત્-આનંદ રૂપે હું છું.

નામ-રૂપ મારામાં નથી, તેમ હું નામ-રૂપ રૂપે પણ નથી. જે નામ રૂપ છે, તે નાશવંત છે, મિથ્યા છે, પરંતુ મારો નાશ નથી. હું નિત્ય છું, અમર છું. એવા સચ્ચિદાનંદ રૂપ અવિનાશી હું છું.

નામ, જાતિ, આશ્રમ, વર્ણ, સંબંધ, પરિણામ, જન્મ-મરણ ઈત્યાદિ મારા નથી. આ નામ, જાતિ, વર્ણાશ્રમ, ધર્મ વગેરે શરીરના છે. તે સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ શરીર હું નથી. તે નાશવંત છે. હું તેને જાણવાવાળો દ્રષ્ટા, સાક્ષી, સચ્ચિદાનંદ રૂપે છું. એવા સચ્ચિદાનંદ રૂપે હું છું.

વરાહ ઉપનિષદમાં કહ્યા મુજબ ચોવીસ કે છત્રીસ કે છન્નું તત્ત્વોથી

બનેલું શરીર કે તે ગણાવેલાં તત્ત્વો હું નહિ અને મારા નહિ, પણ તે પંચમહાભૂતનાં છે. હું તેને જાણવાવાળો, ઘટ દ્રષ્ટાની પેઠે ન્યારો છું. એવા દ્રષ્ટા, સાક્ષી, સચ્ચિદાનંદ રૂપે હું છું.

પિતા, પુત્ર, ગુરૂ, શિષ્ય, સ્ત્રી, પુરૂષ, સ્વામી, સેવક ઈત્યાદિ સંબંધ મારો નથી, પણ સ્થૂલ દેહના છે. માટે હું અસંગ છું, સ્થૂલ દેહથી પર, દ્રષ્ટા, સાક્ષી, સત્-ચિત્-આનંદ રૂપે હું છું.

લાંબો, ટૂંકો, જાડો, પાતળો, વાંકો, સીધો વગેરે આકાર સ્થૂલ દેહને વિષે છે. હું આકાર વિનાનો નિરાકાર છું. એવા નિરાકાર સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપે હું છું.

સુખ, દુ:ખ, પાપ, પુણ્ય તથા કાયિક, વાચિક, માનસિક કર્મ, જન્મ-મરણ વગેરે ધર્મો મારા નથી. એ સૂક્ષ્મ દેહના છે. હું તેને જાણવાવાળો છું. એવા દ્રષ્ટા, અવિનાશી, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપે હું છું.

શસ્ત્રો મને છેદી શકતાં નથી, અગ્નિ મને બાળી શકતો નથી. પાણી મને ભીંજવી શકતું નથી, વાયુ મને શોષી શકતો નથી. એવો હું નિત્ય,

સર્વવ્યાપી, નિશ્ચલ, અવિકારી અને સનાતન છું. એવા સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપે હું છું. સનાતન હું છું. પૂર્ણ પુરૂષોત્તમ હું છું.

પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ એ સત્તર તત્ત્વો સૂક્ષ્મ દેહના છે. હું તેને જાણવાવાળો દ્રષ્ટા, સાક્ષી, સચ્ચિદાનંદ છું. એવા સત્-ચિત્-આનંદ રૂપે હું છું.

જન્મ-મરણ દેહના ધર્મો છે. ભૂખ, તરસ પ્રાણના ધર્મો છે. શોક, મોહ એ બુદ્ધિના ધર્મો છે. તે મારા નથી. હું તે દરેકનો દ્રષ્ટા, સાક્ષી છું. એવા પરબ્રહ્મ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપે હું છું.

સંકલ્પ-વિકલ્પ એ મનના ધર્મો છે. એ મારા વિશે નથી. હું તેનાથી રહિત નિર્વિકલ્પ સ્વરૂપે છું.

આ લોક અને પરલોકમાં ગમના ગમન મારા વિશે નથી. તે સૂક્ષ્મ દેહના ધર્મો છે. તેને હું જાણવાવાળો છું. એવા જ્ઞાતારૂપે હું છું.

સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક ગુણો મારે વિશે નથી. હું નિર્ગુણ છું, સચ્ચિદાનંદ રૂપે હું છું. બંધ અને મોક્ષ મારે વિશે નથી, પણ તે સૂક્ષ્મ-

કારણ શરીરના છે, તે તેમને થાય છે, મારૂં સ્વરૂપ તે બંનેથી પર, નિર્વિકારી, અચ્યુત, કૂટસ્થ છે. એવા જ્ઞાનરૂપે સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપે હું છું.

અન્નમય કોશ હું નથી, એ સ્થૂલ દેહનું રૂપ છે. હું તેને જાણવાવાળો તેનાથી ન્યારો દ્રષ્ટા છું, સાક્ષી છું, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપે હું છું.

પ્રાણમય કોશ હું નથી. પાંચ પ્રાણ (પ્રાણવાયુ, અપાનવાયુ, સમાનવાયુ, ઉદાનવાયુ, વ્યાનવાયુ) વગેરે જડ છે. હું તેને જાણવાવાળો ચૈતન્ય સ્વરૂપે જુદો છું. આ પ્રાણમય કોશ હું નથી, મારો નથી. તે સૂક્ષ્મદેહરૂપ છે. હું તેને જાણવાવાળો, દ્રષ્ટા, સાક્ષીરૂપે છું. એવા સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપે હું છું.

મનોમયકોશથી હું ન્યારો છું. મન વિકારી છે. હું તેને જાણવાવાળો નિર્વિકારી છું. દ્રષ્ટાસાક્ષી હું છું.

વિજ્ઞાનમય કોશ હું નથી. એ બુદ્ધિના ધર્મ છે. બુદ્ધિ વિનાશી છે. હું તો અવિનાશી છું. તેને જાણવાવાળો દ્રષ્ટા, સાક્ષી, સચ્ચિદાનંદ રૂપે હું છું.

આનંદમય કોશ હું નથી. પ્રિય, મોદ, પ્રમોદવૃત્તિથી થતો આનંદ હું નથી, કારણ કે એ ક્ષણિક છે. ઉપાધિ વડે તે આનંદ લાગે છે; પરંતુ હું નિરૂપાધિક આનંદ સ્વરૂપે છું. એવા નિરૂપાધિક, નિરતિશય આનંદ સ્વરૂપે હું છું.

કર્તા–ભોક્તાપણાની ભ્રાંતિ મારા વિશે નથી. તે ધર્મ અંત:કરણનો છે. હું તેને જાણવાવાળો દ્રષ્ટા, સાક્ષી છું. હું અકર્તા છું, અક્રિય છું. એવા દ્રષ્ટા, સાક્ષી, અકર્તા, અભોક્તા, અક્રિય, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપે હું છું.

સંગ ભ્રાંતિ મારે વિશે નથી. એ ઉપાધિ જીવન ભ્રાંતિ છે. હું તેને જાણવાવાળો, અસંગ છું. સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપે હું છું.

ત્રિગુણાતીત, અનાદિ, વિકારરહિત, સ્વરૂપાતીત, વસ્તુમાત્રના સ્વરૂપમાં વ્યાપ્ત, દેશ–કાળ–વસ્તુ, પરિચ્છેદ રહિત, એવો વ્યાપક પરબ્રહ્મ–પરમાત્મા હું છું. પૂર્ણ સ્વતંત્ર, અમર્યાદિત, અપરિણામિત્વ, અદ્રશ્ય, અકથનીય, અવર્ણનીય, અલખ નિરંજન હું છું.

ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

આત્મષટક સ્તોત્ર

હું મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર નથી, કાન અને જીભ નથી, નાક અને આંખો નથી, આકાશ અને પૃથ્વી નથી, તેજ નથી, વાયુ નથી, હું સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ શિવ છું, શિવ છું.

હું પાંચ પ્રાણ અને જળ નથી, મારે પાંચ વાયુ નથી, મારે સાત ધાતુ નથી, વળી પાંચ કોષ નથી, હાથ અને પગ નથી, શિશ્ન અને ગુદા નથી, હું સચ્ચિદાનંદરૂપ શિવ છું, શિવ છું.

મારે રાગ–દ્વેષ નથી, મારો લોભ નથી, મોહ નથી, મદ નથી, મારે મત્સરપણાનું અભિમાન નથી, મારે ધર્મ નથી, અર્થ નથી, કામના નથી, મોક્ષ નથી, કારણ કે હું સચ્ચિદાનંદરૂપ શિવ છું, શિવ છું.

મારે વિશે પુણ્ય નથી, પાપ નથી, સુખ–દુઃખ નથી, મંત્ર નથી, તીર્થ નથી, વેદો નથી, યજ્ઞ નથી, હું ભોગ અને ભોગવવાનો પદાર્થ નથી, ભોગવનાર નથી, ચિદાનંદરૂપ શિવ છું, શિવ છું.

મને મૃત્યુની શંકા નથી, મારે જાતિનો ભેદ નથી, મારે પિતા નથી, તેમજ માતા નથી, જન્મ નથી, બંધુ નથી, સગું–વ્હાલું નથી, મિત્ર નથી, તેમજ ગુરૂ–શિષ્ય નથી. કેવળ બધે ચિદાનંદ શિવ હું છું, શિવ હું છું.

હું નિર્વિકલ્પ, નિરાકાર અને વ્યાપક છું. આકાશની પેઠે સર્વ ઈન્દ્રિયોમાં વ્યાપી રહેલો છું. હંમેશા હું સર્વમાં સમાનભાવથી રહું છું, તેથી મારે મોક્ષ નથી. તેમજ બંધ નથી. હું તો સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ શિવ છું, શિવ છું.

સિદ્ધાંત બિંદુ સ્તોત્ર

ભૂમિ હું નથી, જળ હું નથી, તેજ હું નથી, વાયુ હું નથી, આકાશ હું નથી, ઈન્દ્રિય હું નથી અથવા તેઓનો સમૂહ પણ હું નથી. તે બધાં વ્યભિચારી પરિવર્તનવાળા છે, તેથી સુષુપ્તિ સુધી સિદ્ધ છે. ફક્ત એક બાકી રહેલો કેવળ શિવ સ્વરૂપ હું છું.

મારે વિશે ચારે વર્ણ નથી, ચાર આશ્રમ નથી, ધર્મો નથી, મતમતાંતર નથી, ધારણા નથી, ધ્યાન નથી, યોગ આદિક ક્રિયાઓ

નથી. અનાત્મા રૂપ આશ્રયવાળા અહંતા અને મમતાની ભ્રાંતિની નિવૃત્તિ થવાથી એક બાકી રહેલો શિવ સ્વરૂપ હું છું.

મારે માતા અને પિતા નથી, દેવતા નથી, લોક નથી, વેદો નથી, યજ્ઞો નથી, તીર્થ નથી, સુષુપ્તિ, નિરસ અને અતિ શૂન્યરૂપ હોવાથી એક બાકી રહેલો કેવળ શિવ હું છું.

ત્યાં સાંખ્યમત નથી, શિવમત નથી, પંચરાત્ર મત નથી, જૈન મત નથી અથવા મીમાંસક આદિનો મત નથી. શ્રેષ્ઠ અનુભવ વડે વિશુદ્ધ સ્વરૂપ હોવાથી એક બાકી રહેલો કેવળ અદ્વૈત બ્રહ્મ હું છું.

ત્યાં ઊંચું, નીચું, ભીતર, બહાર, મધ્ય, વાંકું, ટેડું નથી. પૂર્વ અને બીજી દિશા નથી. આકાશની પેઠે વ્યાપક હોવાથી હું અખંડ એક રસરૂપે છું. એક બાકી રહેલો કેવળ અદ્વૈત શિવ રૂપે હું છું.

હું સફેદ નથી, કાળો નથી, રાતો નથી, પીળો નથી, કુબડો નથી, જાડો નથી, ટૂંકો નથી, લાંબો નથી, પણ જ્યોતિસ્વરૂપ આકરવાળો હોવાથી શિવ રૂપ છું, શિવ રૂપ છું.

શાસ્તા નથી, શાસ્ત્ર નથી, શિષ્ય નથી, શિક્ષા નથી, તું નથી, હું નથી, અને આ પ્રપંચ નથી; પરંતુ સ્વરૂપના જ્ઞાનરૂપ હું છું, વિકલ્પને સહન ન કરનાર હું છું. એક બાકી રહેલો કેવળ શિવ છું, શિવ છું.

મારે વિશે જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ નથી, વિશ્વ નથી, તૈજસ નથી, પ્રાજ્ઞ નથી. આ સર્વ અવિદ્યા સ્વરૂપ હોવાથી તેથી પર એક તુરીયરૂપ બાકી રહેવો કેવળ શિવ હું છું, શિવ છું.

વ્યાપક હોવાથી તત્ત્વ શબ્દ વડે ઉચ્ચાર કરવાથી, સ્વતઃ સિદ્ધ હોવાથી, અન્ય આશ્રયથી રહિત હોવાથી, તેનાથી ભિન્ન આ સમસ્ત જગત નક્કી તુચ્છ છે, તેથી એક બાકી રહેલો કેવળ શિવ રૂપે હું છું.

જ્યાં એક નથી ત્યાં તેનાથી અન્ય દ્વિતીય ક્યાંથી હોય? કેવળ ભાવ નથી અને અકેવળ ભાવ નથી. હું અદ્વૈત રૂપ ચૈતન્ય હોવાથી શૂન્ય નથી અને અશૂન્ય પણ નથી. આ સર્વ વેદાંતનો સિદ્ધાંત કેવી રીતે કહું? હું તો કેવળ શિવ છું, શિવ છું, કલ્યાણ સ્વરૂપ છું, કલ્યાણ સ્વરૂપ છું.

આત્મ પંચક (અદ્વૈત પંચક) સ્તોત્ર

મારે વિશે ત્રણ દેહ નથી, મન નથી, અહંકાર નથી, પ્રાણવર્ગ નથી, બુદ્ધિ નથી, સ્ત્રી, પુત્ર, ક્ષેત્ર, ધન વગેરેથી દૂર, સાક્ષી, નિત્ય, શિવ સ્વરૂપ, પ્રત્યક્ષ આત્મા હું છું.

જેમ રજ્જુના અજ્ઞાનથી રજ્જુ સર્પરૂપે ભાસે છે, તેમ પોતાના (આત્માના) અજ્ઞાનથી પોતાના આત્માને જીવ પણું ભાસે છે. (જેમ) આપ્ત (સત્પુરૂષના) વચન વડે ભ્રાંતિનો નાશ થવાથી તે (સર્પ) રજ્જુ ભાસે છે, તેમ ગુરૂના વચન વડે હું જીવ નથી પણ સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપ શિવ દેખાય છે, તે શિવ હું છું.

સત્ય, જ્ઞાન અને આનંદ રૂપ આત્મામાં અત્યંત મોહને લીધે જ, આ અસત્ય જગત, ભ્રાંતિથી ભાસે છે. નિંદ્રારૂપ મોહથી, સ્વપ્નની પેઠે તે અસત્ય છે. મોહ છૂટી જવાથી સત્ય જ્ઞાન વડે આનંદરૂપ લાગે છે. તે એક જ શુદ્ધ તત્ત્વ પૂર્ણ અને નિત્ય શિવ હું છું.

હું જન્મતો નથી, વૃદ્ધ થતો નથી, નાશ પામતો નથી, પ્રાકૃત સર્વ

ધર્મો દેહને કહ્યા છે, નક્કી કર્તાપણું આદિ મારે નથી, અહંકારને જ છે. હું તો અશુદ્ધ તથા શુદ્ધ અહંકાર રહિત સચ્ચિદાનંદ છું, સદા શિવ છું.

અહીં કોઈપણ દ્રશ્ય મારાથી જૂદું નથી. આયનામાં તથા તળાવમાં દેખાવાની પેઠે સર્વ બહારની વસ્તુ અદ્વૈતરૂપ મારામાં માયા વડે કલ્પિત ભાસે છે, તેથી હું શિવ રૂપ છું.

હું મનુષ્ય નથી, દેવ નથી, બ્રાહ્મણ નથી, ક્ષત્રિય નથી, વૈશ્ય નથી, શુદ્ધ નથી, બ્રહ્મચારી નથી, ગૃહસ્થી નથી, વાનપ્રસ્થી નથી, સંન્યાસી નથી, પરમહંસયોગી નથી; પણ હું તો કેવળ જ્ઞાનસ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદ છું. એવા કેવળ જ્ઞાની મૂર્તિરૂપે હું છું.

કાશી પંચક સ્તોત્ર

વિષયોથી મનનું અટકવું એ જ પરમ શાંતિ છે, શ્રેષ્ઠ તીર્થ છે, મણિકર્ણિકા (નામે ગંગાનો પવિત્ર ઘાટ) એ જ જ્ઞાનરૂપ પ્રવાહવાળી નિર્મળ ગંગા છે અને કાશી તે હું જ આત્મજ્ઞાનરૂપી કાશી છું. ॥૧॥

જેમાં આ સ્થાવર જંગમરૂપ કલ્પિત ઈંદ્રજાલ, મનના વિલાસરૂપ ભાસે છે, તે કેવળ સત્-ચિત્ અને સુખરૂપ, આત્મજ્ઞાનરૂપ, પરમાત્મારૂપ કાશી હું છું. ।।૨।।

પ્રત્યેક શરીરરૂપી ઘરમાં પાંચ કોષો છે અને તેમાં જે અધિક પ્રકાશે છે, તે બુદ્ધિ ભવાની દેવી છે. તેમજ સર્વમાં રહેલો સાક્ષી અંતરાત્મા શિવ છે. તે શિવ જ્યાં રહે છે તે સ્થાન હું આત્મજ્ઞાનરૂપ કાશી છું. ।।૩।।

આ શરીરરૂપ કાશીમાં જ કાશી (વિશ્વનાથ) પ્રકાશે છે અને આ કાશી જ સર્વેને પ્રકાશિત કરનારી કાશી છે તે કાશી જેણે જાણી છે, તેણે જ કાશી પ્રાપ્ત કરી છે. ।।૪।।

શરીર એ જ કાશીક્ષેત્ર છે. તેમાં ત્રિભુવનની માતા જ્ઞાનરૂપ ગંગા વ્યાપી રહી છે. ભક્તિ અને શ્રદ્ધા એ ગયા તીર્થ છે. પોતાના ગુરૂદેવના ચરણનું ધ્યાન કરવા રૂપ યોગ, એ પ્રયાગ તીર્થ છે અને સમગ્ર લોકોના મનનો સાક્ષી, આ અંતરાત્મા એ જ તુરીય સ્વરૂપ જગદીશ્વર છે. આ રીતે સર્વ તીર્થ જો મારા શરીરમાં જ છે તો બીજું તીર્થ કયું છે (કોઈ નથી). ।।૫।।

નિર્વાણ મંજરી સ્તોત્ર

હું દેવ નથી, મનુષ્ય નથી, દૈત્ય નથી, ગંધર્વ નથી, યક્ષ નથી, કોઈ જાતનો પિશાચ નથી. તેમજ હું પુરૂષ નથી, સ્ત્રી નથી કે નપુંસક નથી, હું તો ઉત્કૃષ્ટ પ્રકાશ સ્વરૂપ શિવ છું. ॥૧॥

હું બાળક નથી, યુવાન નથી, વૃદ્ધ નથી, બ્રાહ્મણ આદિ વર્ણવાળો નથી, બ્રહ્મચારી નથી, ગૃહસ્થ નથી, હું તો જગતના જન્મ તથા નાશનું એક કારણ શિવ છું. ॥૨॥

હું જાણનારો નથી, જનારો નથી, બોલનારો નથી, કરનારો નથી, ભોગવનારો નથી અને ત્યજેલા કોઈ આશ્રમમાં રહેનારો પણ નથી. જેમ હું મનની વૃત્તિઓથી ભિન્ન સ્વરૂપ છું, તે જ પ્રમાણે સર્વ વૃત્તિઓનો પ્રકાશક શિવ છું. ॥૩॥

જે અંદર અને બહાર વ્યાપક છે, નિત્ય શુદ્ધ છે, જે સદા એક અને સત્-ચિત્-આનંદનું સ્વરૂપ છે, જેનાથી સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મ પ્રપંચનું ભાન

થાય છે, અને જેનાથી એ સ્થૂલ–સૂક્ષ્મની ઉત્પત્તિ થાય છે, તેજ હું છું. ॥૪॥

જેનાથી કાળ અને મૃત્યુ અત્યંત ડરે છે, જેનાથી ચિત્ત, બુદ્ધિ તથા ઇન્દ્રિયોનો વિલાસ છે અને જેનાથી વિષ્ણુ, બ્રહ્મા, રૂદ્ર, ઈંદ્ર તથા ચંદ્ર વગેરે નામનો પ્રકાશ થાય છે તેજ હું છું. ॥૫॥

જે આકાશની પેઠે સર્વવ્યાપી, શાંત સ્વરૂપ, પરમ જ્યોતિ રૂપ, આકાર રહિત, સર્વ કરતાં શ્રેષ્ઠ, આદિ અંત રહિત, સર્વથી પર અને શંકર નામે અંતઃકરણમાં જણાય છે, તેજ હું છું. ॥૬॥

સર્વે જનાઃ સુખીનો ભવન્તુ

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

શબ્દાનુવિદ્ધ સવિકલ્પ સમાધિ

મહાસિદ્ધ ભગવાન બોલ્યા : હે ભારત! શરીરની અંદર હૃદયરૂપી ગુફામાં એક અજન્મા નિત્ય રહ્યો છે, જેનું શરીર પૃથ્વી છે, જે પૃથ્વીની અંદર રહે છે; છતાં જેને પૃથ્વી જાણતી નથી, તે પરમતત્ત્વ હું છું.

જળ જેનું શરીર છે અને જળની અંદર જે રહે છે, છતાં જેને જળ જાણતું નથી, તે પરમતત્ત્વ હું છું.

તેજ જેનું શરીર છે અને તેજની અંદર જે રહે છે, છતાં જેને તેજ જાણતું નથી, તે પરમતત્ત્વ હું છું.

વાયુ જેનું શરીર છે અને વાયુની અંદર જે રહે છે, છતાં જેને વાયુ જાણતો નથી, તે પરમતત્ત્વ હું છું.

આકાશ જેનું શરીર છે અને આકાશની અંદર જે રહે છે, છતાં આકાશ જેને જાણતું નથી, તે પરમતત્ત્વ હું છું.

મન જેનું શરીર છે અને મનની અંદર જે રહે છે; છતાં જેને મન જાણતું નથી, તે પરમતત્ત્વ હું છું.

બુદ્ધિ જેનું શરીર છે અને બુદ્ધિની અંદર જે રહે છે; છતાં જેને બુદ્ધિ જાણતી નથી, તે પરમતત્ત્વ હું છું.

અહંકાર જેનું શરીર છે, અહંકારની અંદર જે રહે છે; છતાં અહંકાર જેને જાણતો નથી, તે પરમતત્ત્વ હું છું.

ચિત્ત જેનું શરીર છે અને ચિત્તની અંદર જે રહે છે; છતાં જેને ચિત્ત જાણતું નથી, તે પરમતત્ત્વ હું છું.

અવ્યક્ત જેનું શરીર છે અને અવ્યક્તની અંદર જે રહે છે; છતાં જેને અવ્યક્ત જાણતું નથી, તે પરમતત્ત્વ હું છું.

અક્ષર જેનું શરીર છે અને અક્ષરની અંદર જે રહે છે; છતાં જેને અક્ષર જાણતું નથી, તે પરમતત્ત્વ હું છું.

મૃત્યુ જેનું શરીર છે, મૃત્યુની અંદર જે રહે છે; છતાં મૃત્યુ જેને

જાણતું નથી, તે પરમતત્ત્વ હું છું.

તેજ આ સર્વ ભૂતોનો અંતરાત્મા છે. આ અંતરાત્માના સર્વ પાપો નાશ પામ્યા છે તેથી તે એક દિવ્ય દેવ નારાયણ છે. એવા નારાયણરૂપે શરીરની અંદર હૃદયરૂપી ગુફામાં રહેનાર અજન્મા હું છું.

હું આત્મા, અદૃશ્ય, બ્રહ્મ પોતે મનોમય, પ્રાણમય શરીર, બહુરૂપ, સત્ય સંકલ્પ તથા આત્મા આ પાંચ પ્રકારે વિભક્ત થઈ, સર્વ દેવોના હૃદયાકાશમાં રહેલો છું. એવા એક છતાં પંચમુખી સમર્થદેવરૂપે હું છું.

હું સર્વ શક્તિમાન છું. હું માયાવી કોઈપણ જડ-ચેતન વસ્તુ, સર્વ કંઈ સાધન સામગ્રીની અપેક્ષા વિના સ્વતંત્રપણે સંકલ્પમાત્રથી ઉત્પન્ન કરી શકું છું, મોટા મોટા રાજનગરો, રત્નજડિત મહેલો, મનુષ્યો, દેવો, ઋષિઓ વગેરે સર્વ કંઈ મારી યોગમાય વડે નિમિષ માત્રમાં સર્જી દઉં છું. એવા સર્વ શક્તિમાન રૂપે હું છું. સર્વ સત્તાધીશ રૂપે હું છું.

હું શિયાળાની ઋતુરૂપે થઈને હિમ-ઠંડકને આપું છું, ઉનાળો થઈને

ઘણી ગરમી આપું છું, ચોમાસું થઈને વૃષ્ટિ કરી અન્નને નિપજાવું છું. અતિવૃષ્ટિ કરી સંહારરૂપે થાઉં છું, અનાવૃષ્ટિ થઈને, દુષ્કાળરૂપે થાઉં છું. વિગ્રહરૂપે થઈને સંહાર કરું છું. પ્લેગ, કૉલેરા વગેરે રૂપે થઈને લોકોના પ્રાણ હરી લઉં છું. તીડ, કાતરા, ઉંદર વગેરે રૂપે થઈને ખેતરોના પાકનો નાશ કરું છું. એ રીતે હું દુષ્ટોનો સંહાર કરીને શિષ્ટોનું રક્ષણ કરું છું. એ પ્રમાણે સર્વ શક્તિમાન રૂપે હું છું. ધર્મ પાળવાવાળા નીતિવાન પુરૂષોને અંતે જય આપું છું અને અધર્મ-અનીતિ કરનારાઓને અંતે શિક્ષા આપું છું એવા ધર્મનો સ્થાપનાર હું છું. સર્વ સત્તાધીશ હું છું, સર્વજ્ઞ હું છું.

અત્ર-તત્ર-સર્વત્ર હું છું. પરરૂપે હું છું. બ્રહ્મરૂપે હું છું. પ્રભાવરૂપે હું છું. સર્વલ‌ોકના ગુરૂરૂપે હું છું. સર્વ લોકમાં હું છું તથા તે રૂપે (લોકરૂપે) હું છું. સિદ્ધરૂપે હું છું. પરમરૂપે હું છું. સર્વરૂપે હું છું. નિત્યરૂપે હું છું. વિમલરૂપે હું છું. વિજ્ઞાનરૂપે હું છું. સકલરૂપે હું છું. શુભરૂપે હું છું. શોકથી રહિતરૂપે હું છું. ચૈતન્યરૂપે હું છું. સમરૂપે હું છું.

હું માન-અપમાનથી રહિત છું. હું સગુણ છું, નિર્ગુણ છું અને સગુણ-નિર્ગુણથી પર શિવરૂપે છું, દ્વૈત તથા અદ્વૈતથી રહિત છું, દ્વંદ્વથી રહિત છું તથા તે હું પોતે જ ભાવ તથા અભાવથી રહિત છું, વાણીથી રહિત છું.

કાંતિરૂપે હું છું. શૂન્ય તથા અશૂન્યના પ્રભાવરૂપે હું છું. શોભન તથા અશોભનરૂપે હું છું. તુલ્ય અને અતુલ્યથી રહિતરૂપે હું છું. નિત્ય શુદ્ધ તથા સદાશિવરૂપે હું છું. સર્વ તથા અસર્વથી રહિતરૂપે હું છું. સાત્ત્વિકરૂપે હું છું. સદારૂપે હું છું. એક સંખ્યાથી રહિતરૂપે હું છું. દ્વિસંખ્યાથી રહિતરૂપે હું છું. સદ્ તથા અસદ્થી રહિતરૂપે હું છું. સંકલ્પથી રહિત રૂપે હું છું. આશ્રય અને અનાશ્રયથી રહિત રૂપે હું છું. શુદ્ધ બ્રહ્મરૂપે હું છું. ચિત્તાદિ સર્વથી રહિતરૂપે હું છું. પરમરૂપે હું છું. પરાત્પરરૂપે હું છું. વિચારરૂપે હું છું તથા અવિચારરૂપે હું છું.

હું જ સનાતન અકાર, ઉકાર તથા મકારરૂપે છું. ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયથી રહિતરૂપે હું છું. સર્વ પૂર્ણરૂપે હું છું. સચ્ચિદાનંદ લક્ષણરૂપે

હું છું. સર્વ તીર્થ સ્વરૂપ રૂપે હું છું. પરમાત્મા તથા શિવાત્મા તથા જીવાત્મારૂપે હું છું. લક્ષ્ય તથા અલક્ષ્યથી રહિતરૂપે હું છું. ઉત્પત્તિ-સ્થિતિ અને લયરૂપે હું છું. પ્રમાતા, પ્રમાણ તથા પ્રમેયથી રહિતરૂપે હું છું. હું જગતરૂપ નથી. સર્વના દૃષ્ટાંતરૂપ, નેત્રાદિથી રહિતરૂપે છું. વયોવૃદ્ધરૂપે જૂનો-પુરાણો છું. જ્ઞાનીરૂપે, પ્રસન્નરૂપે તથા પરરૂપે હું છું. સર્વ ઈન્દ્રિયોથી રહિતરૂપે, સર્વના કર્મના કરનારરૂપે, સર્વ વેદાંતરૂપે, તથા વેદાંતના સિદ્ધાંતથી તૃપ્ત થયેલા રૂપે સુલભ હું છું.

મુદિત તથા અમુદિતરૂપે હું છું. સર્વ મૌનના ફળરૂપે હું છું. ચિન્મય રૂપે હું છું. મહાનરૂપે હું છું. સ્વલ્પરૂપે હું છું. હૃદયગ્રંથિથી રહિતરૂપે તથા હૃદયકમળના મધ્યમાં રહેલો હું છું. (૧) જાયતે-જન્મવું, (૨) અસ્તિ-જન્મ્યા પછી હયાતીમાં આવવું, (૩) વર્ધતે-વધવું, (૪) વિપરિણમતે-ફેરફાર થવો, (૫) અપક્ષિયતે-ક્ષય પામવું, (૬) વિનશ્યતિ-નાશ પામવું : તે છ વિકારથી રહિતરૂપે હું છું. પાંચકોશથી (અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય, આનંદમયથી) રહિતરૂપે હું છું.

કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર એ છ શત્રુથી રહિતરૂપે હું છું. અંદરના કરતાં વધારે અંદર હું છું. દેશ તથા કાળથી રહિતરૂપે હું છું. દિશારૂપી વસ્ત્રથી સુખી એવો હું છું. મારા સિવાય અન્ય કોઈ નથી, હું વિમુક્ત છું તથા નકારથી રહિત હું છું. અખંડ આકાશરૂપે હું છું. અખંડાકારરૂપે હું છું. પ્રપંચથી મુક્ત ચિત્તવાળો હું છું તથા સર્વ પ્રકાશરૂપે હું છું. ચિન્માત્ર જ્યોતિરૂપે હું છું. ત્રણ કાળથી રહિત, ત્રણ કાળના જ્ઞાતારૂપે હું છું.

કાયિક આદિ દોષોથી રહિત, નિર્ગુણ, કેવળ એકરૂપ, મુક્તિથી રહિત મુક્તરૂપે હું છું. જવા યોગ્ય સ્થાનથી રહિત નિશ્ચલરૂપે હું છું. ગમનાદિથી રહિત હું છું. સમરૂપે શાંત હું છું. પૂર્ણ પુરૂષોત્તમરૂપે હું છું. સ્વાનુભવરૂપે હું છું. એમાં સંશય નથી. જે કોઈ એકવાર પણ આ સાંભળે છે, તે પોતે બ્રહ્મરૂપ થાય છે, એમ આ ઉપનિષદ વિદ્યા કહે છે.

સર્વે જના: સુખીનો ભવન્તુ

ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

યોગ તત્ત્વ

જીવ એ એક દેશીય પુરૂષ છે, પરંતુ તે ઉચ્ચ અને પવિત્ર વિચાર–ભાવનાઓ વડે પોતે ઈશ્વરરૂપ થઈ જાય છે. અનંત બ્રહ્મનો જ્ઞાતા પૂર્ણ બ્રહ્મરૂપે થઈ રહે છે તથા તેનું આખું જીવન તથા મન બ્રહ્મમાં જ આસક્ત થઈ રહેલાં હોય છે.

સર્વાત્મભાવની પ્રાપ્તિ એ જ અધ્યાત્મ વિદ્યાનું અર્થાત્ મધુવિદ્યા–કુંડલિનીયોગનું ફળ છે અને સર્વ સ્વરૂપની (બહુરૂપપણાની) પ્રાપ્તિ એ જ છ ચક્રવેધન દ્વારા બ્રહ્મજ્ઞાનનું ફળ છે.

જીવ એક દેશીય હોવા છતાં જો તે ઉચ્ચ અને પવિત્ર ભાવનાઓનું બળ એટલું બધું આવૃત્તિઓ દ્વારા વધારી દે કે જેથી શરીરમાં ગુપ્ત રહેલો પ્રણવધ્વનિ (અજપાજાપ) કાનમાં તાલબદ્ધ સ્વયં પ્રગટ થઈને અનુભવાય. ઉપરાંત દિવ્ય સુગંધ, દિવ્ય મધુરસ, દિવ્ય જ્યોતિ, દિવ્ય વાયુ સ્પર્શ, દિવ્ય નાદ શરીરમાં અનુભવે. આ રીતે શક્તિ જાગ્રત, તેમજ શક્તિ ઉત્થાનનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયા છતાં, વિશ્રામની પરવા ન

કરીને, આગળને આગળ જવા માટે આવૃત્તિઓનું બળ વધારીને, દૂધમાંથી ઘી પ્રગટ કરીએ તેમ અથવા તલમાંથી તેલ પ્રગટ કરીએ તેમ, શરીરમાં ગુપ્ત રહેલા પૂર્ણબ્રહ્મ પરમાત્માને પ્રગટ કરવા માટે, શક્તિ ચાલનની ક્રિયા ઊભા મેરૂદંડ-કરોડમાં-બંકનાલમાં જોઈને, તે પછી શક્તિ વેધન, એ પ્રમાણે પ્રણવ વિજ્ઞાનની ચાર અવસ્થાઓ : (૧) શક્તિ જાગ્રત, (૨) શક્તિ ઉત્થાન, (૩) શક્તિ ચાલન, (૪) શક્તિ વેધન-ઊર્ધ્વગતિ તત્ત્વમાં બતાવ્યા મુજબની પ્રત્યક્ષ અનુભવી સિદ્ધ કરી મનુષ્ય જાતિ કૃતકૃત્ય થઈ જાય, જીવ જીવરૂપ મટીને ઈશ્વરરૂપ થઈ જાય, જીવ જીવાત્મા મટીને પરમાત્મા તુલ્ય થઈ જાય, મૃત્યુલોકમાંથી જીવતાં અમરલોકમાં જાય. એ રીતે સાધક પ્રયોગ દ્વારા પૂર્ણત્વને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

સર્વે જનાઃ સુખીનો ભવન્તુ

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

અજપાજાપ 'સોડહં' 'હંસ'

ભગવાન બોલ્યા : હે ભારત! જે પરબ્રહ્મ (૧) નિરાકારરૂપે તું છે, તે જ નિરાકારરૂપે હું છું અને જે નિરાકારરૂપે હું છું, તે જ નિરાકારરૂપે તું છે. જે (૨) નિરાશ્રયી રૂપે તું છે, તે જ નિરાશ્રયી રૂપે હું છું અને જે નિરાશ્રયી રૂપે હું છું, તે જ નિરાશ્રયી રૂપે તું છે. જે (૩) નિર્વિકલ્પ રૂપે તું છે, તે જ નિર્વિકલ્પ રૂપે હું છું અને જે નિર્વિકલ્પ રૂપે હું છું, તે જ નિર્વિકલ્પ રૂપે તું છે.

જે (૪) નિરામય રૂપે તું છે, તે જ નિરામય રૂપે હું છું અને જે નિરામય રૂપે હું છું, તે જ નિરામય રૂપે તું છે. જે (૫) નિરાભાસ રૂપે તું છે, તે જ નિરાભાસ રૂપે હું છું અને જે નિરાભાસ રૂપે હું છું, તે જ નિરાભાસ રૂપે તું છે. જે (૬) નિરવયવ રૂપે તું છે, તે જ નિરવયવ રૂપે હું છું અને જે નિરવયવ રૂપે હું છું, તે જ નિરવયવ રૂપે તું છે.

જે (૭) નિષ્પ્રપંચ (જેમાં જીવ, શિવ, વ્યષ્ટિ-સમષ્ટિ, જીવ સૃષ્ટિ, ઈશ્વર સૃષ્ટિ એવા પ્રપંચ નથી) રૂપે તું છે, તે જ નિષ્પ્રપંચ રૂપે હું છું અને

જે નિષ્પ્રપંચ રૂપે હું છું તે જ નિષ્પ્રપંચ રૂપે તું છે. જે (૮) નિષ્કલંકરૂપે તું છે, તે જ નિષ્કલંકરૂપે હું છું અને જે નિષ્કલંકરૂપે હું છે, તે જ નિષ્કલંકરૂપે તું છું. જે (૯) નિરુપાધિકરૂપે તું છે તે જ નિરુપાધિકરૂપે હું છું અને જે નિરુપાધિકરૂપે હું છું, તે જ નિરુપાધિકરૂપે તું છે.

જે (૧૦) નિરુપમરૂપે તું છે, તે જ નિરુપમરૂપે હું છું અને જે નિરુપમરૂપે હું છું, તે જ નિરુપમરૂપે તું છે. જે (૧૧) નિરાલંબરૂપે તું છે, તે જ નિરાલંબરૂપે હું છું અને જે નિરાલંબરૂપે હું છું, તે જ નિરાલંબરૂપે તું છે. જે (૧૨) નિરપેક્ષરૂપે તું છે તે જ નિરપેક્ષરૂપે હું છું અને જે નિરપેક્ષરૂપે હું છું, તે જ નિરપેક્ષરૂપે તું છે.

જે (૧૩) નિરંજનરૂપે તું છે, તે જ નિરંજનરૂપે હું છું અને જે નિરંજનરૂપે હું છું, તે જ નિરંજનરૂપે તું છે. જે (૧૪) નિરંતરરૂપે તું છે, તે જ નિરંતરરૂપે હું છું અને જે નિરંતરરૂપે હું છું, તે જ નિરંતરરૂપે તું છે. જે (૧૫) નિર્ગુણરૂપે તું છે તે જ નિર્ગુણરૂપે હું છું અને જે નિર્ગુણરૂપે હું છું, તે જ નિર્ગુણરૂપે તું છે.

જે (૧૬) નિસંગરૂપે તું છે, તે જ નિસંગરૂપે હું છું અને જે નિસંગરૂપે હું છું, તે જ નિસંગરૂપે તું છે. જે (૧૭) નિર્મળરૂપે તું છે, તે જ નિર્મળરૂપે હું છું અને જે નિર્મળરૂપે હું છું, તે જ નિર્મળરૂપે તું છે. જે (૧૮) નિશ્ચલરૂપે તું છે, તે જ નિશ્ચલરૂપે હું છું અને જે નિશ્ચલરૂપે હું છું, તે જ નિશ્ચલરૂપે તું છે.

જે (૧૯) નિ:શબ્દરૂપે તું છે, તે જ નિ:શબ્દરૂપે હું છું અને જે નિ:શબ્દરૂપે હું છું, તે જ નિ:શબ્દરૂપે તું છે. જે (૨૦) નિર્દોષરૂપે તું છે, તે જ નિર્દોષરૂપે હું છું અને જે નિર્દોષરૂપે હું છું, તે જ નિર્દોષરૂપે તું છે. જે (૨૧) નિવૃત્તિરૂપે તું છે, તે જ નિવૃત્તિરૂપે હું છું અને જે નિવૃત્તિરૂપે હું છું, તે જ નિવૃત્તિરૂપે તું છે.

જે (૨૨) નિષ્કામીરૂપે તું છે, તે જ નિષ્કામીરૂપે હુ છું અને જે નિષ્કામીરૂપે હું છું, તે જ નિષ્કામીરૂપે તું છે. જે (૨૩) નિર્લેપરૂપે તું છે, તે જ નિર્લેપરૂપે હું છું અને જે નિર્લેપરૂપે હું છું, તે જ નિર્લેપરૂપે તું છે. જે (૨૪) નિષ્કર્મરૂપે તું છે, તે જ નિષ્કર્મરૂપે હું છું અને જે નિષ્કર્મરૂપે હું છું, તે જ નિષ્કર્મરૂપે તું છે.

જે (૨૫) અનામરૂપે તું છે, તે જ અનામરૂપે હું છું અને જે અનામરૂપે હું છું, તે જ અનામરૂપે તું છે. જે (૨૬) અજન્મારૂપે તું છે, તે જ અજન્મારૂપે હું છું અને જે અજન્મારૂપે હું છું, તે જ અજન્મારૂપે તું છે. જે (૨૭) અપ્રત્યક્ષરૂપે તું છે, તે જ અપ્રત્યક્ષરૂપે હું છું અને જે અપ્રત્યક્ષરૂપે હું છું, તે જ અપ્રત્યક્ષરૂપે તું છે.

જે (૨૮) અગણિતરૂપે તું છે, તે જ અગણિતરૂપે હું છું અને જે અગણિતરૂપે હું છું, તે જ અગણિતરૂપે તું છે. જે (૨૯) અકર્તવ્યરૂપે તું છે, તે જ અકર્તવ્યરૂપે હું છું અને જે અકર્તવ્યરૂપે હું છું, તે જ અકર્તવ્યરૂપે તું છે. જે (૩૦) અક્ષયરૂપે તું છે, તે જ અક્ષયરૂપે હું છું અને જે અક્ષયરૂપે હું છું, તે જ અક્ષયરૂપે તું છે.

જે (૩૧) અરૂપરૂપે તું છે, તે જ અરૂપરૂપે હું છું અને જે અરૂપરૂપે હું છું, તે જ અરૂપરૂપે તું છે. જે (૩૨) અલક્ષ્યરૂપે તું છે, તે જ અલક્ષ્યરૂપે હું છું અને જે અલક્ષ્યરૂપે હું છું, તે જ અલક્ષ્યરૂપે તું છે. જે (૩૩) અનંતરૂપે તું છે, તે જ અનંતરૂપે હું છું અને જે અનંતરૂપે હું છું, તે જ અનંતરૂપે તું છે.

જે (૩૪) અપારરૂપે તું છે, તે જ અપારરૂપે હું છું અને જે અપારરૂપે હું છું, તે જ અપારરૂપે તું છે. જે (૩૫) અતર્કરૂપે તું છે, તે જ અતર્કરૂપે હું છું અને જે અતર્કરૂપે હું છું, તે જ અતર્કરૂપે તું છે. જે (૩૬) અદ્વૈતરૂપે તું છે, તે જ અદ્વૈતરૂપે હું છું અને જે અદ્વૈતરૂપે હું છું, તે જ અદ્વૈતરૂપે તું છે.

જે (૩૭) અદૃશ્યરૂપે તું છે, તે જ અદૃશ્યરૂપે હું છું અને જે અદૃશ્યરૂપે હું છું, તે જ અદૃશ્યરૂપે તું છે. જે (૩૮) અચ્યુતરૂપે તું છે, તે જ અચ્યુતરૂપે હું છું અને જે અચ્યુતરૂપે હું છું, તે જ અચ્યુતરૂપે તું છે. જે (૩૯) અચ્છેદ્યરૂપે તું છે, તે જ અચ્છેદ્યરૂપે હું છું અને જે અચ્છેદ્યરૂપે હું છું, તે જ અચ્છેદ્યરૂપે તું છે.

જે (૪૦) અદાહ્યરૂપે તું છે, તે જ અદાહ્યરૂપે હું છું અને જે અદાહ્યરૂપે હું છું, તે જ અદાહ્યરૂપે તું છે. જે (૪૧) અક્લેદ્યરૂપે તું છે, તે જ અક્લેદ્યરૂપે હું છું અને જે અક્લેદ્યરૂપે હું છું, તે જ અક્લેદ્યરૂપે તું છે. જે (૪૨) અખંડરૂપે તું છે, તે જ અખંડરૂપે હું છું અને જે અખંડરૂપે હું છું, તે જ અખંડરૂપે તું છે.

જે (૪૩) અતીતરૂપે તું છે, તે જ અતીતરૂપે હું છું અને જે અતીતરૂપે હું છું, તે જ અતીતરૂપે તું છે. જે (૪૪) સત્ (જ્ઞાન), ચિત્ (શક્તિ), આનંદરૂપે તું છે, તે જ સત્-ચિત્-આનંદ રૂપે હું છું અને જે સત્-ચિત્-આનંદ રૂપે હું છું, તે જ સત્-ચિત્-આનંદ રૂપે તું છે. જે (૪૫) સ્ફુરણ-સત્તા-આનંદ રૂપે તું છે, તે જ સ્ફુરણ-સત્તા-આનંદ રૂપે હું છું અને જે સ્ફુરણ-સત્તા-આનંદ રૂપે હું છું, તે જ સ્ફુરણ-સત્તા-આનંદ રૂપે તું છે.

જે (૪૬) અસ્તિ (છે), ભાતિ (દેખાય છે), પ્રિય (આનંદ) રૂપે તું છે, તે જ અસ્તિ-ભાતિ-પ્રિય રૂપે હું છું અને જે અસ્તિ-ભાતિ-પ્રિયરૂપે હું છું, તે જ અસ્તિ-ભાતિ-પ્રિય રૂપે તું છે. જે (૪૭) અપરિમિતરૂપે તું છે, તે જ અપરિમિત રૂપે હું છું અને જે અપરિમિતરૂપે હું છું, તે જ અપરિમિતરૂપે તું છે. જે (૪૮) અમર્યાદિતરૂપે તું છે, તે જ અમર્યાદિતરૂપે હું છું અને જે અમર્યાદિતરૂપે હું છું, તે જ અમર્યાદિતરૂપે તું છે.

જે (૪૯) સ્વયં પ્રકાશરૂપે તું છે, તે જ સ્વયં પ્રકાશરૂપે હું છું અને જે સ્વયં પ્રકાશરૂપે હું છું, તે જ સ્વયં પ્રકાશરૂપે તું છે. જે (૫૦) પૂર્ણરૂપે તું છે, તે જ પૂર્ણરૂપે હું છું અને જે પૂર્ણરૂપે હું છું તે જ પૂર્ણરૂપે તું છે. જે (૫૧)

પૂર્ણ સ્વતંત્રરૂપે તું છે, તે જ પૂર્ણ સ્વતંત્રરૂપે હું છું અને જે પૂર્ણ સ્વતંત્રરૂપે હું છું, તે જ પૂર્ણ સ્વતંત્રરૂપે તું છે. જે (૫૨) જ્ઞાનપૂર્ણ શક્તિ અને શક્તિપૂર્ણ જ્ઞાનરૂપે તું છે તે જ જ્ઞાનપૂર્ણ શક્તિ અને શક્તિપૂર્ણ જ્ઞાનરૂપે હું છું અને જે જ્ઞાનપૂર્ણ શક્તિ અને શક્તિપૂર્ણ જ્ઞાનરૂપે હું છું, તે જ જ્ઞાનપૂર્ણ શક્તિ અને શક્તિપૂર્ણ જ્ઞાનરૂપે તું છે. (બાવન વિશેષણો છે.)

હે ભારત! આ પ્રમાણે ઉપરોક્ત 'સોડહં' તે હું છું અને 'હંસ' હું તું છે, એવી એકતાવાળી ભાવનાઓ કરીને તત્ત્વમસિ તથા અહં બ્રહ્માસ્મિ મહાવાક્યોને કુંડલિનીયોગ વડે સિદ્ધ કરવાં જોઈએ.

यस्तन्तुनाम इव तन्तुभिः प्रद्यानंजैः स्वभावतः ।
देव एकः समावृणोति सनो दधातु ब्रह्माव्ययम् ॥

જે પરમાત્મા કરોળિયાની પેઠે અવ્યક્તમાંથી ઉપજેલા
નામરૂપ અને કર્મરૂપ તંતુઓ વડે સ્વભાવથી પોતાને પ્રયોજન
વિના સારી રીતે આચ્છાદિત કરે છે
તે સ્વયં પ્રકાશ અને અદ્વિતિય પરમાત્મા અમને
અવિનાશી બ્રહ્મરૂપે ધારણ કરો.
અમને બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય તેમ કરો.

धन्योअहं धन्योअहं कर्तव्यं मे न विद्यते किन्चित ।
धन्योअहं धन्योअहं प्राप्तव्यं सर्वनेव सम्पन्नम् ॥

મારો કોઈપણ પ્રકારનું કાંઈપણ કર્તવ્ય હવે બાકી રહ્યું નથી
તેથી હું કૃતાર્થ છું, હું કૃતાર્થ છું.
આજ મને પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય સર્વ પ્રાપ્ત થયું છે
તેથી પણ હું કૃતાર્થ છું, હું કૃતાર્થ છું.

શાંતિ પાઠ

ૐ મારી વાણી મનમાં સ્થિર થાઓ! મારું મન વાણીમાં સ્થિર થાઓ. હે પરમાત્મન! મારી સમીપ પ્રગટ થાો. હે વાણી અને મન! તમે બંને મને વેદનું જ્ઞાન પમાડો છો. મારું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન મને ન તજો, કેમ કે શાસ્ત્રજ્ઞાન સાથે દિવસ-રાત હું જોડાયેલો રહું છું. હું ઋત બોલીશ, સત્ય બોલીશ. તે પરબ્રહ્મ મારી રક્ષા કરો, મારા ગુરુની રક્ષા કરો, મારું પાલન કરો, મારા ગુરુનું પાલન કરો, ગુરુનું રક્ષણ કરો.

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિ

ૐ એ બ્રહ્મપૂર્ણ છે. આ જીવ તત્ત્વપૂર્ણ છે. પૂર્ણ બ્રહ્મમાંથી પૂર્ણ જીવતત્ત્વ પ્રગટે છે. પૂર્ણ બ્રહ્મના પૂર્ણ સ્વરૂપને ગ્રહણ કરીને પૂર્ણ લેતાં પૂર્ણ જ પરબ્રહ્મ બાકી રહે છે.

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિ

ૐ પરબ્રહ્મ! અમારું બને ગુરુ-શિષ્યનું રક્ષણ કરો. અમારું બંને

ગુરુ-શિષ્યનું સાથે પાલન કરો. અમે બંને સાથે સામર્થ્ય કરીએ. અમારું બંનેનું અધ્યયન તેજસ્વી બનો. અમે બંને પરસ્પર દ્વેષ ન કરીએ.

ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ

ૐ મારા અંગો, વાણી, પ્રાણ, નેત્ર, કાન, બળ અને બીજી સર્વ ઇંદ્રિયો પુષ્ટ થાઓ. સર્વ ઉપનિષદોમાં કહેલું બ્રહ્મ જ છે. હું બ્રહ્મનો અનાદર ન કરું અને બ્રહ્મ મારો અનાદર ન કરો. એમ અનાદર દૂર થાઓ, અનાદર દૂર થાઓ. તે બ્રહ્મ મારામાં હો. જે ધર્મો ઉપનિષદોમાં કહ્યા છે, તે આત્મામાં આસક્ત એવા મારા વિશે હો.

ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ

ૐ હે પૂજ્ય દેવો! અમે કાન વડે કલ્યાણ સાંભળીએ, આંખથી મંગળ જોઈએ અને મજબૂત અંગો વડે સૂક્ષ્મ રહસ્યોવાળી શ્રુતિઓથી અમે સ્તુતિ કરીએ. અમારું જે આયુષ્ય દેવોએ નક્કી કર્યું હોય, તેને અમે સંપૂર્ણ ભોગવીએ.

વધેલી કીર્તિવાળા ઇંદ્રદેવ અમારું કલ્યાણ કરો, બધું જાણનારા પુષાદેવ અમારું કલ્યાણ કરો અને અસ્ખલિત ગતિવાળા ગરૂડદેવ અમારું કલ્યાણ કરો અને બૃહસ્પતિ અમારું કલ્યાણ કરો.

ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ

॥ સદ્‌ગુરૂ ત્વમ્ નમામિ ॥

સર્વે જના: સુખીનો ભવન્તુ

॥ ઈતિ શિવ ॥

ધ્યાન મૂલં ગુરોમૂર્તિ પૂજા: મૂલં ગુરૂપદમ્

મંત્રમૂલં ગુરોર્વાક્યં મોક્ષ મૂલં ગુરૂ કૃપા

સદ્‌ગુરૂજીને મારા કરોડોવાર વંદન હો! વંદન હો! વંદન હો!

ૐ ૐ ૐ

પ્રાર્થના

ભારત કહે : હે ભગવાન! આ સર્વ પરમતત્ત્વનું રહસ્ય કહેનારા તમે જ છો, બીજો કોઈ નથી. તમે સર્વત્ર, તમે જ સર્વ શક્તિમાન, તમે જ સર્વના આધાર, તમે જ સર્વના ઈશ્વર, તમે જ સર્વને પ્રવૃત્તિમાં અને નિવૃત્તિમાં યોજનાર, તમે જ બધાના પાલક, અત્યંત નાના તથા અત્યંત મોટા, તમે જ સત્ અને અસત્રૂપ, તમે જ સત્ અને અસત્થી જુદા, તમે જ અંદર અને બહાર વ્યાપક, તમે જ અતિશય સૂક્ષ્મ, તમે જ અતિ સ્થૂલથી પણ ઘણા જ સ્થૂલ, તમે જ સર્વની મૂળ અવિદ્યાને દૂર કરનાર, તમે જ વિદ્યામાં વિહાર કરનાર, તમે જ અવિદ્યાને ધારણ કરનાર, તમે જ વિદ્યાથી જાણવા યોગ્ય, તમે જ વિદ્યારૂપ છો, અને વિદ્યાથી પર રહેલા પણ છો, તમે જ સર્વના કારણના કારણ, તમે જ સર્વ કારણ સમષ્ટિ, તમે જ સર્વ કારણ વ્યષ્ટિ, અને તમે જ અખંડ આનંદ, પૂર્ણ આનંદરૂપ છો, તમે જ નિરતિશય આનંદ સ્વરૂપ, તમે જ તુર્યના તુર્ય, તમે જ તુર્યથી પર તુર્યાતીત, તમે જ અનંત ઉપનિષદોથી શોધવાલાયક, તમે જ

બધા શાસ્ત્રોથી શોધવા યોગ્ય, તમે જ બ્રહ્મા, તમે જ વિષ્ણુ, તમે જ રૂદ્ર તમે જ ૐકાર પ્રણવ-ઈશ્વર, તમે જ સદાશિવ વગેરે બધા દેવો વડે શોધવા યોગ્ય, તમે જ અમૃતમય, તમે જ સુવાસમય, તમે જ અખંડ જ્યોતિર્મય છો, તમે જ સર્વ, સર્વ, અને સર્વ છો, તમે જ મોક્ષ, તમે જ મોક્ષ દેનાર, અને તમે જ બધાના મોક્ષનું સાધન છો. તમારાથી જુદું કંઈ નથી, તમારાથી જુદું જે કંઈ જણાય છે એ બધું મિથ્યા છે, એ નક્કી છે. માટે તમે જ સર્વના ગુરુના ગુરુ, પિતા તમે જ સર્વના નિયંતા ધ્યાન કરવા યોગ્ય છો, એમ સારી રીતે નિશ્ચય કરાયો છે.

ૐ પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણાત્ પૂર્ણમુદચ્યે ।
પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણ મેવાવશિષ્યતે ॥

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

નોંધ :

માઈન્ડ, મેમરી એન્ડ મેડીટેશન વર્કશોપ

આ એક અદ્‌ભૂત પ્રકારનો ગમ્મત સાથે જ્ઞાન પ્રસારતો વર્કશોપ છે. વર્કશોપમાં આવરી લેવાનારા વિષયોની માહિતી....

(૧) મનની શક્તિઓને જાણો અને ખીલવો (૨) કુદરત – ચૈતન્ય અને તેની સાથેનો સંબંધ (૩) ધ્યાનની વૈજ્ઞાનિક રીતો (૪) બેઝીક વેદીક મેથ્સ (૫) ભણવાની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ (૬) આત્મવિશ્વાસમાં વધારો (૭) પરીક્ષાના ભયથી મુક્તિ (૮) મેમરી ટેકનીક્સ અને બીજું ઘણું બધું... ભણતરની સાથે ઘડતર આપતો આ જ્ઞાન સભર વર્કશોપ (વ્યક્તિગત તેમજ ગ્રુપમાં આયોજન થઈ શકે છે) આ ઉપરાંત જીવનને લગતાં અને વ્યવસાયલક્ષી પ્રશિક્ષણ માટે કોર્પોરેટ, સંસ્થાઓ, શાળાઓ તેમજ કૉલેજો પણ અમારા સ્પેશ્યલાઈઝ ટ્રેનીંગ પ્રોગ્રામનો લાભ મેળવવા આજે જ મળો.

તમારી જરૂરિયાત અનુસાર ટેઈલરમેડ ટ્રેનીંગ પ્રોગ્રામની પણ સુવિધા આપવામાં આવશે.
આ ઉપરાંત પરીક્ષાના ભયથી મુક્ત થવા માટે સ્પેશ્યલ કાઉન્સેલીંગ કરી આપવામાં આવશે.

ખાસ બાળકોના વિકાસ માટે... વધુ જાણકારી માટે રૂબરૂ સંપર્ક આવકાર્ય છે.
મળવા માટેના સમયનું આયોજન કરવા આજે જ સંપર્ક કરો.

સત્યમ ઠાકર

સવારે ૯–૦૦ થી સાંજે ૬–૦૦ કલાક સુધી

Mobile : 99249 22011 E-mail : thakersatyam@gmail.com