

# Kindle Life

स्वामी विन्मयानंद

अध्ययन जूथ यर्याओ पर आधारित सारांश

## 1. સ્વતંત્રતા અને લાઇસેંસ

લોકો પ્રાચીન અને બર્બર રાજ્યમાંથી એક સંસ્કારી અને બુદ્ધિશાળી સમાજ બન્યા છે. સુખ-સુવિધાઓ અને સગવડતાઓ લગભગ સ્વર્ગીય છે અને માણસ તેમાં ઓછામાં ઓછી સંયમ રાખ્યા કરે છે. વિષયાસક્ત આનંદમાં અનિયંત્રિત અને અતિશય ભોગવિલાસ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના વિક્ષેપનું કારણ બને છે અને દુ: ખ અને દુ:ખ તરફ દોરી જાય છે.

સ્વતંત્રતા આવશ્યકપણે બુદ્ધિશાળી આત્મ-સંયમ અને શિસ્ત પર બાંધવામાં આવે છે. શાસ્ત્રોક્ત ગ્રંથો વધુ સારી રીતે જીવવાની અને સ્વ-વિકાસની સંપૂર્ણ તકનીકનું સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન પ્રદાન કરે છે.

## 2. યોગ્ય સંપર્કની કળા

સામાન્ય ફરિયાદ એ છે કે, વિશ્વ દુષ્ટ અને અપૂર્ણતા, વિક્ષેપો અને નિરાશાથી ભરેલું છે, અને કોઈ વ્યક્તિ આશ્ચર્યચકિત રહે છે કે શાંતિ અને શાંતિ તેમની વચ્ચે કેવી રીતે મળી શકે. ધાર્મિક પાઠ્યપુસ્તકો જીવનનિર્વાહના અમુક નિયમો સૂચવે છે જે આપણી આસપાસની વ્યક્તિઓની દુનિયા સાથે સંપર્કની રીતોને નિર્ધારિત કરે છે, જેથી આપણું વધુ સુમેળભર્યું અસ્તિત્વ રહે.

જ્યારે આપણે શાસ્ત્ર દ્વારા સૂચવ્યા મુજબ, વિશ્વ સાથે "સાચો સંપર્ક સ્થાપિત કરવાની કળા" સમજીએ છીએ, ત્યારે આપણે આપણી વ્યક્તિલક્ષી વ્યક્તિત્વને શિસ્તબદ્ધ અને સુધારી શકીએ છીએ. વિશ્વની દુષ્ટતાઓ, તેથી મોટી સમસ્યાઓ અને અવરોધો નથી, પરંતુ તેની સામે પડકારોનો સામનો કરવામાં માણસની કુશળતાનો અભાવ એ વાસ્તવિક સમસ્યા છે.

## 3. માણસની હેરિટેજ

સ્વતંત્રતા એ પુરુષત્વનો ખૂબ જ સાર છે. જો કે વિશ્વની ભાવનાઓ આપણને આનંદની ખોટી ઝગમગાટ આપે છે. માંસના આ કલાલનો પ્રતિકાર કરવો, આપણી ઇન્દ્રિયોનો સર્વાધિક વપરાશ કરતી આક્રમણ એ માણસનો લહાવો અને મહિમા છે. માણસ સ્વભાવથી આવશ્યકરૂપે દિવ્ય છે, પરંતુ જીવનના પડકારોનો સામનો કરતી વખતે, આપણે કઈ દિશામાં ફેરવવું જોઈએ તે જાણતા નથી.

શાસ્ત્રો, સાચા હોકાયંત્રની જેમ, હંમેશાં યોગ્ય દિશા સૂચવે છે. સફળતાનું રહસ્ય એમાં રહેલું છે (ભેદભાવ અને યુકાદાની ફેકલ્ટી (બુદ્ધિ) નો ઉપયોગ કરવો અને લાગણીઓના વધતા ભરતીથી ગભરાવું નહીં. અને બી) પોતાના જીવનને ઉચ્ચ આદર્શમાં સમર્પિત કરવું.

## Iving. જીવનનો આનંદ

આપણી આ firm માન્યતા એ છે કે આપણે આપણી ઇન્દ્રિયો દ્વારા જે આનંદ અનુભવીએ છીએ તે વિશ્વની વસ્તુઓમાં રહે છે. જો આનંદ ઇન્દ્રિય-objects વ્યક્તિત્વમાં અંતર્ગત હોય, તો પછી પ્રત્યેક વ્યક્તિ તેના સંપર્કમાં આવતા બધાને સમાન આનંદ આપવો જોઈએ. સ્વાભાવિક છે કે, આ સત્યથી દૂર છે. દાખલા તરીકે, સિગારેટ એકને આનંદ અને સંતોષથી ભરે છે, જ્યારે તે ચીડથી બીજો પાગલ કરે છે.

એક સાવચેતીભર્યા વિશ્લેષણ પર આપણે શોધી શકીએ છીએ કે માણસની ખુશી એ સંપૂર્ણપણે વ્યક્તિલક્ષી ઘટના છે, કારણ કે તેના મનની સ્થિતિ અને તેના દ્વારા અનુભવાયેલા આનંદ અથવા દુ: ખ વચ્ચેનો એક સ્પષ્ટ અને સ્પષ્ટ સંબંધ લાગે છે. જ્યારે મન ઉશ્કેરાય છે, દુ: ખ sorrowમનો અનુભવ થાય છે અને જ્યારે તે શાંત હોય છે ત્યારે આનંદ થાય છે. સુખ, તેથી, કોઈના મનની શાંતિથી માપવામાં આવે છે.

## The. ડ્યુઅલ પાથ

જીવનમાં બે અલગ અને અલગ પથ છે, એટલે કે, સુખદ (પ્રિયાસ) નો માર્ગ અને સારા (શ્રેયસ) નો માર્ગ. માણસ તેના જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણે આમાંના કોઈ એક માર્ગ પર લઈ જવાની પસંદગીનો સામનો કરે છે.

સુખદ માર્ગ જે માણસના આત્મસંતોષને પૂરો કરે છે તે તાત્કાલિક સુખ આપે છે, પરંતુ આખરે નિરાશા અને દુઃખ લાવે છે.

સારાના માર્ગને શરૂઆતમાં ધિક્કારવામાં આવે છે પરંતુ, પછીથી તે વધુ ખુશી અને પરિપૂર્ણતાની ભાવના તરફ દોરી જાય છે.

## 6. અસ્તિત્વનીસંપ

જીવનનીએ સતત અનુભવોની શ્રેણી તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે. અનુભવોના માસ્ટરના વિશ્લેષણમાં જાણવા મળ્યું છે કે દરેક અનુભવ ત્રણ પરિબલો રચે છે - અનુભવી (વિષય), અનુભવી (objectબ્જેક્ટ) અને અનુભવી પ્રક્રિયા.

વધુ વિશ્લેષણ પર તેઓએ જોયું કે અનુભવી ચાર જુદા જુદા વ્યક્તિત્વથી બનેલો છે - શારીરિક, ભાવનાત્મક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક.

ચાર એકમમાંથી પ્રત્યેકની અલગ અલગ રચના કરવામાં આવે છે અને તેના પોતાના મૂલ્યો અને માંગણીઓ છે. ધાર્મિક ગ્રંથો આ બધા ચાર વ્યક્તિત્વને સ્વસ્થ અને બુદ્ધિશાળી જીવન માટે એકીકરણમાં લાવવા માર્ગદર્શિકા પૂરી પાડે છે.

## 7. વ્યક્તિત્વનું પુનર્વસન

અમારા અનુભવો મન અને બુદ્ધિની રચના અને ગુણવત્તાના તફાવતને આભારી છે.

મન એ બધી ભાવનાઓ અને ભાવનાઓનું કેન્દ્ર છે. બુદ્ધિ એ ભેદભાવકારક ફેક્ટરી, સમજદાર અને નિર્ણાયક ફેક્ટરી છે.

ધર્મ માણસના વાસ્તવિક સ્વભાવની અંદર એક અરીસો ધરાવે છે અને તેને 'તેની ભાવનાઓને શિખવા માટેના માર્ગો' અને 'તેના વિચારોને સુધારણા' પ્રદાન કરે છે, જેનાથી તે વધુ ગતિશીલ અને ખુશખુશાલ જીવન જીવવા માટે સક્ષમ બને છે.

## M. મન અને મન

નદી એ પાણીનો પ્રવાહ છે તેમ મનને 'વિચારોના પ્રવાહ' તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવ્યું છે. નદીના કાંઠા તેના પ્રવાહને માર્ગદર્શન આપે છે અને દિશામાન કરે છે અને જ્યારે કાંઠો મક્કમ હોતી નથી, ત્યારે પાણી અમોક ચાલે છે. પણ, જ્યારે માણસની બુદ્ધિ મક્કમ અને નિર્ધારિત નથી, ત્યારે મન તેની ઇચ્છા મુજબ કાર્ય કરે છે, અને માણસ તેના વાતાવરણ અને સંજોગોની અસ્પષ્ટતા દ્વારા અહીં અને ત્યાં ફેંકી દે છે.

બધા 'સિદ્ધિઓના પુરુષો' પાછળ 'સફળતાનું રહસ્ય' કોઈ પણ ઉગ્ર ભાવનાઓ અથવા લાગણીઓને ગેરમાર્ગે દોર્યા વિના તેમની બધી પ્રવૃત્તિઓમાં તેમની બુદ્ધિને લાગુ કરવાની ફેક્ટરીમાં રહેલું છે.

## 9. પરફેક્શન ધ પાથ ઓફ

ગુણવત્તા અને અમેરિકામાં મન અને બુદ્ધિ રચના અમારા સહજ અને જન્મજાત વૃત્તિઓ અથવા વલણને, જે 'vasanas' કહેવામાં આવે છે તેના પર આધાર રાખે છે.

આપણે આપણી 5 ઇન્દ્રિયો દ્વારા બાહ્ય વિશ્વમાંથી ઉત્તેજના પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, તે આપણા મન અને બુદ્ધિ દ્વારા પ્રક્રિયા કરીએ છીએ અને અમારા 5 ક્રિયા અવયવો દ્વારા પ્રતિસાદ આપીએ છીએ. વિશ્વને આપણો પ્રતિસાદ આપણા 'વાસણો' પર નિર્ભર છે.

'વાસણો' ની શુદ્ધિકરણ અને સુધારણા કરવાથી, મન અને બુદ્ધિ યોગ્ય રીતે મેળ બેસે છે અને પરિપૂર્ણ થાય છે અને વિશ્વમાં કોઈપણ પડકારનો સામનો કરવા માટે સજ્જ સજ્જ છે.

## 10. એક્શન મિકેનિઝમ

માનવ ક્રિયા પદ્ધતિ, અમારા ઇચ્છાઓ, વિચારો અને અમારી જન્મજાત વલણને અને વૃત્તિઓ, શબ્દ 'vasanas' દ્વારા કહેવામાં આવે છે ક્રિયાઓ પેદા પાછળ propelling બળ. 'વાસનાસ' એટલે સુગંધ. પ્રત્યેક વ્યક્તિ પાસે તેના માટે વાસણો, વિશિષ્ટ અને વિચિત્ર હોય છે અને તે તેની વ્યક્તિત્વને વ્યાખ્યાયિત કરે છે.

મનુષ્યની વિશિષ્ટ પેટર્ન વાસણોની રચનામાં વિવિધતા અને તફાવતો દ્વારા સમજાવાયેલ છે. જ્યારે માણસ તેના વાસણોમાંથી મુક્તિ મેળવે છે, ત્યારે તે માનસિક આંદોલનને આગળ વધારીને દૈવી પદ પ્રાપ્ત કરે છે. માણસમાં યોગ્ય ક્રિયા પસંદ કરવામાં આત્મ-પ્રયત્નોની પસંદગી અને ઉપયોગ કરવાની આ ક્ષમતા છે અને તેથી તે તેના વાસણોથી છૂટકારો મેળવી શકે છે.

## 11. કર્મનો નિયમ

આપણી ક્રિયાઓ -> આપણા વ્યક્તિત્વને વાસણો તરીકે પ્રભાવિત કરે છે -> આ વાસણો ઇચ્છાઓ અને ક્રિયાઓને ઉદય આપે છે. આ ક્રિયા વાસણો અને વાસણો તરફ દોરી જાય છે જે ઇચ્છાઓ અને ક્રિયાઓ તરફ દોરી જાય છે તે કર્મચક્રની રચના કરે છે. આપણી બધી ક્રિયાઓ કર્મ અથવા કારણ અને અસરના કાયદા પછી પરિણામો ઉત્પન્ન કરે છે. કર્મની કાયદો આપણી બધી વર્તમાન પરિસ્થિતિઓ માટે જવાબદાર છે, જે આપણી પાછલી ક્રિયાઓ દ્વારા નિર્ધારિત છે.

કર્મનો નિયમ એનો અર્થ એ નથી કે આપણી પાસે પસંદગી નથી. આપણે આપણી હાલની પરિસ્થિતિઓને બદલી ન શકીએ, પરંતુ આપણી પાસે પરિસ્થિતિઓને પ્રતિસાદ આપવાનું પસંદ કરવાની ક્ષમતા છે.

જીવનમાં 'જે' મળે છે તે નિયતિ છે અને 'તેને' કેવી રીતે મળે છે, તે સ્વયં પ્રયાસ છે. આપણા સ્વયં પ્રયત્નો દ્વારા આપણે ભવિષ્યમાં ફેરફાર કરી શકીએ છીએ.

## 12. પ્લે ઓફ માઇન્ડ

'મનને માસ્ટર કરો અને તમે જગતને માસ્ટર કરો'. આ શાશ્વત મૂલ્યોમાં સૌથી મૂળભૂત એ ત્રણ શાખાઓ છે, નામ બ્રહ્મચર્ય (આત્મ-નિયંત્રણ); અહિંસા (ન-નજ્યુરી) અને સત્યમ (સત્યવાદ), જે અનુક્રમે આપણી શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક વ્યક્તિત્વના નિયમન માટે સૂચવવામાં આવે છે.

## 13. મૂળભૂત સિદ્ધાંતો

જીવનનિર્વાહના આપણા વ્યક્તિત્વમાં ફેરબદલ કરવા સલાહ આપે છે - બ્રહ્મચર્ય (આત્મ-નિયંત્રણ), અહિંસા (ઈજા ન) અને સત્યમ (સત્યવાદ).

બ્રહ્મચર્ય એટલે આપણી બધી ઇન્દ્રિય આનંદની બાબતમાં આત્મ-નિયંત્રણમાં જીવવાનો અર્થ એ નથી કે તેનો ઇનકાર કરવો જોઈએ નહીં.

બીજું શિસ્ત અહિંસા એટલે 'ઈજા ન કરવી'. જીવનમાં અન્ય લોકો સાથેના આપણા સંબંધો પ્રત્યે અહિંસા માનસિક વલણ છે. શારીરિક રીતે કોઈ સર્જન ફૂર દેખાઈ શકે છે, પરંતુ તેનું હૃદય સારી રીતે થાય છે.

ત્રીજું શિષ્ય સત્યમ, બૌદ્ધિક વિમાનમાં જીવનનું મૂલ્ય. સત્યમ ભોગવે છે કે વ્યક્તિએ પોતાની બૌદ્ધિક માન્યતાઓ સાથે પ્રામાણિકપણે જીવવું જોઈએ. આપણામાંના દરેકમાં આદર્શો છે, પરંતુ ફક્ત થોડા જ લોકો તેમનામાં જીવે છે.

## 14. સંવાદિતા અને પોઝની

જીવનની પરિસ્થિતિઓ સાથે 'સુમેળમાં જીવવું' એ જીવનની બુદ્ધિશાળી રીત છે અને વિવેકબુદ્ધિ અને સતત ઉપયોગથી તેમને મળવા માટે સતત કામ કરે છે.

વસ્તુઓ અને ઘટનાઓ પ્રત્યેના અમારા મર્યાદિત અહંકારયુક્ત દૃષ્ટિકોણથી risingંચા થઈને અને વિશ્વની સંપૂર્ણતા, સમગ્ર માનવજાત અને સાર્વત્રિક સમસ્યાઓની વિશાળતા અને સંપૂર્ણતા પ્રત્યે સતત જાગૃતિ લાવવા માટે આપણા મનને વિસ્તૃત કરીને સુમેળનું જીવન જીવી શકાય છે.

## 15. વિજ્ઞાન અને ધર્મ

વૈજ્ઞાનિકો સમાજને આશીર્વાદ આપવા માટે પ્રકૃતિની ગુપ્ત શક્તિઓ શોધવાનું ચાલુ રાખે છે. જ્યારે ધાર્મિક માસ્ટર્સ તે સત્ય શું છે તે સમજવાનો પ્રયાસ કરે છે કે જે પ્રકૃતિના તમામ કાયદાને બંધન કરે છે અથવા બીજા શબ્દોમાં તેઓ સમજવા અને શોધવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે, ધારાશાસ્ત્રી, બધા કાયદાઓનું નિયંત્રક અને નિયમનકાર.

## 16. ધર્મ શું છે

સાચું ધર્મ એ ફિલસૂફી અને કર્મકાંડનું મિશ્રણ છે. માત્ર કર્મકાંડ, ફિલસૂફીનો અભાવ એ માત્ર અંધશ્રદ્ધા છે, જ્યારે વિધિવાદી પ્રથાઓ વગરનો એકદમ ફિલસૂફી એ ગાંડપણ સમાન છે. બંને પાસાં હાથમાં હોવા જ જોઈએ. તત્ત્વજ્ઞાન ધાર્મિક વિધિની બાહ્ય પ્રથાઓને મજબૂત બનાવે છે અને તેમને અનુભૂતિ માટે એક હેતુ અને લક્ષ્ય આપે છે. ધાર્મિક વિધિનો અર્થ ફક્ત સમારંભોનું શારીરિક પ્રદર્શન જ નથી, પરંતુ તે આપણા વ્યક્તિત્વના માનસિક અને બૌદ્ધિક સ્તરે લાગુ પડેલા વ્યવહારિક ધર્મના તમામ પ્રકારોને સ્વીકારે છે.

## 17. રાષ્ટ્રની શક્તિઓ

જ્યારે સમુદાય / દેશના સભ્યો એકીકૃત પ્રોગ્રામ સાથે મળીને જીવે છે અને સમાન લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે ખંત અને નિષ્ઠા સાથે પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે કોઈ રાષ્ટ્રની રચના અને ગૌરવપૂર્ણ સિદ્ધિઓ જુએ છે.

ધાર્મિક આજ્ઞાઓ અને સિદ્ધાંતોનું વફાદાર પાલન કરવાથી સ્વસ્થ સમુદાયની સ્થાપના કરનારા લોકોમાં અખંડિતતાની યોગ્ય ભાવના વિકસે છે. આવા માણસોના સંકલિત અને પ્રેરિત પ્રયત્નોથી જ રાષ્ટ્રનું નિર્માણ થઈ શકે છે.

## 18. સંસ્કૃતિ એટલે શું?

જ્યારે લોકોનો સમૂહ કોઈ ચોક્કસ ભૌગોલિક ક્ષેત્રમાં લાંબા સમય સુધી જીવે છે, ત્યારે અમુક દાર્શનિક મૂલ્યોનો આદર કરવો તે તેમની સંસ્કૃતિ કહેવામાં આવે છે. આવી સંસ્કૃતિની ગુણવત્તા અનુસરેલા મૂલ્યોના પ્રકાર પર આધારિત છે. સંસ્કૃતિનો તફાવત લોકોના મનોરંજન જીવનના મૂલ્યો અને ગુણોમાં રહેલો છે.

## 19. માણસ શું બનાવે છે?

મનુષ્યમાં ભાવના માટેની મહત્તમ ક્ષમતા હોય છે અને તેમની લાગણીઓ સમગ્ર બ્રહ્માંડને સ્વીકારી શકે છે. પણ, માણસમાં બૌદ્ધિક ભેદભાવની ફેક્ટરી કોઈ મર્યાદા જાણે છે; તે સ્થૂળ વિશ્વના ક્ષેત્રમાં બાહ્યરૂપે ભેદભાવ કરી શકશે એટલું જ નહીં, ત્યાં સુધી કે તે પોતાનામાં આધ્યાત્મિક મૂળના અવશેષો સુધી પહોંચે ત્યાં સુધી તેના વ્યક્તિત્વના વ્યક્તિલક્ષી સ્તરોમાં પણ ધ્યાન આપી શકે.

દુર્લભ થોડા કે જેઓ સાર્વત્રિક પ્રેમ વિકસિત કરે છે અને તેમની ઉત્તમ બુદ્ધિના માર્ગદર્શન હેઠળ પ્રવૃત્તિમાં સતત વ્યસ્ત રહે છે તેમને મેન કહેવામાં આવે છે અને તેઓ એકલા માણસની પ્રતિષ્ઠા, ગૌરવ અને ગૌરવનો દાવો કરી શકે છે.

## 20. માણસમાં સાર.

માનવ વ્યક્તિત્વનો મુખ્ય ભાગ ચેતના છે, જે 'જીવન-કેન્દ્ર' છે જેની આસપાસ શરીર, મન અને બુદ્ધિની બધી પ્રવૃત્તિઓ ફેરવાય છે. તે ચક્રની ધરીની જેમ હંમેશાં પરિવર્તનશીલ અને સ્થાવર રહે છે, પરંતુ તે બધા ફેરફારો અને હલનચલનનું કારણ બને છે. જ્યારે માણસ તેની અંદરના આ પરિવર્તનશીલ, સ્થાવર સમાન સિદ્ધાંતની ઓળખ કરવામાં સફળ થાય છે, ત્યારે તે હવે ધારણાઓ, ભાવનાઓ અને વિચારોની બદલાતી ઘટનાનો ભોગ બનતો નથી, પરંતુ તે બધાના સર્વોચ્ચ ભગવાન બની જાય છે. આવા માણસની બૌદ્ધિક પ્રવૃત્તિઓ, ભાવનાત્મક જોડાણો અને શારીરિક તૃષ્ણા કુદરતી રીતે ફૂલની પાંખડીઓની જેમ સૂકાઈ જાય છે અને પડી જાય છે.

## 21. દેવત્વનો માર્ગમનોવૈજ્ઞાનિક હોવાના વૈજ્ઞાનિક

માણસમાં વિશ્લેષણથી ત્રણ વિચાર-પરિસ્થિતિઓ જાહેર થાય છે, જેના હેઠળ માનવ મન કાર્ય કરે છે. તેઓ વેદાંતમાં કહેવામાં આવે છે, સત્ત્વ-શુદ્ધ અને ઉમદા તરીકે; રાજસ - ઉત્કટ અને આક્રોશિત, અને તમસ, નિસ્તેજ અને નિષ્ક્રિય સ્થિતિ. આ ત્રણ પ્રકારનાં વિચારો તે સામગ્રીની રચના કરે છે જેની સાથે મનુષ્યનું મન અને બુદ્ધિ બને છે.

ધર્મ આપણી ઇચ્છાઓ અને વિચારોને શિષ્ટ કરવામાં મદદ કરે છે, જેથી આખરે તેનો અંત આવે અને માણસ ભગવાન બને.

## 22. દેવત્વ

દૈવીયતાની સ્થિતિ એ માણસનો ખૂબ જ સ્વભાવ અને સાર છે; પરંતુ તે વિચારોના સમાધાન હેઠળ આવરી લેવામાં આવે છે. વિચારોમાં ફેરફારને ત્રણ પદ્ધતિઓ દ્વારા અસર થઈ શકે છે, એટલે કે, વિચારોની માત્રા ઘટાડીને, વિચારોની ગુણવત્તામાં સુધારો કરીને અને વિચારોને અલગ દિશા આપીને.

જ્યારે મન શુદ્ધ થાય છે અને જ્યારે આવા મન ધ્યાનમાં સમાઈ જાય છે, ત્યારે વિચારોના અંતિમ નિશાન મરી જાય છે, જે ધ્યાનને સંપૂર્ણ આનંદની સ્થિતિમાં ઊડી દે છે.

## 23. વેદાંતમૂળભૂત

### પંચનાકોષ વિવેક

પંચ એટલે પાંચ કોષ (આવરણ) નો અર્થ covering કવું. આપણે હાલમાં શરીર / મન સાથે જોડાયેલા છીએ. અમે આ કવરિંગ્સ સાથે પોતાને ઓળખીએ. આપણી ખોટી માન્યતાઓને દૂર કરવા માટે, આપણે પંચ કોષોને સમજવાની જરૂર છે. આ કોષો એ આત્મ-આત્માના નિર્દેશક છે.

પંચ કોષોની જેમ ડ્રક દ્રશ્ય વિવેક, તત્ત્વ વિવેક, પંચ મહા ભૂતા વિવેક છે. આ બધા બ્રહ્મ સુધી પહોંચવાના છે. પંચ કોષા વિવેક કુલ શરીર / સૂક્ષ્મ / કેઝ્યુઅલ બોડીના છે. આત્માને જાણવાનો હેતુ છે.

પાંચ કોષો છે:

1. અન્નમય કોષ (ફૂડ)
2. (મહત્વપૂર્ણ હવા આવરણ)
3. શેથ)મનોમય કોષા (મન / બુદ્ધિ શેથ)
4. પ્રણમય કોષા(વિજ્ઞેથ)
5. નાનાનમય કોષ (જ્ઞેથ)આનંદમય કોષા (આનંદ શેથ)

### અન્નમય કોષ (ફૂડ શેથ)

) સ્વ પર પડદો મૂકતો શારીરિક આવરણ છે. આપણું શારીરિક શરીર ખોરાકમાંથી જન્મે છે, ખોરાક દ્વારા ટકાવે છે અને પાછા ખોરાકમાં જાય છે. આપણું શરીર સતત બદલાતું રહે છે અને અસ્થાયી છે. આપણું શરીર બ્રહ્માંડની બાકીની દરેક વસ્તુ તરીકે પાંચ તત્ત્વો (અવકાશ, હવા, પાણી, અગ્નિ, પૃથ્વી) થી બનેલું છે. જ્યારે આપણે તલવાર ખરીદીએ છીએ, ત્યારે તે આવરણમાં આવે છે. શરીર પેકેજિંગ જેવું છે. શારીરિક બાહ્ય પેકેજ છે. શરીર એ વાસ્તવિક વ્યક્તિ નથી. "હું ભૂખ્યા છું", "હું દુઃખી છું" જેવા વિચારો ફૂડ આવરણ સાથે સંકળાયેલા છે. આ શરીરના સ્તરે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ભૌતિકવાદી દુન્યવી ચીજો સાથે સંકળાયેલો / સાથી બને છે, ત્યારે સંબંધો (મારો પુત્ર, પત્ની, cattleોર, ઘર વગેરે) પોતાને ખોરાકના આવરણ સાથે જોડે છે. સાચો સ્વ, તે શરીર અથવા ખોરાકની આવરણ નથી.

### પ્રણમય કોષ (વાઇટલ એર શેથ)

પંચ - પ્રણ, જીવવિજ્ઞોલોગિસ્ટ્સનીઓ દ્વારા વર્ણવેલ પાંચ શારીરિક સિસ્ટમોને અનુરૂપ છે, વાઇટલ એર શેથનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. આ પ્રવૃત્તિઓ જે શરીરને ટેકો આપે છે તે હવાના પરિણામે થાય છે જે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ. પાંચ પ્રણ

1. પ્રણ છે - પર્સેપ્શન ઓફ ફેસિટી. પાંચ ઇન્દ્રિય-અવયવો દ્વારા પદાર્થોની બાહ્ય દુનિયાથી પ્રાપ્ત થયેલા પાંચગણા ઉત્તેજનાને નિયંત્રિત કરે છે.

2. અપના - ઉત્સર્જનની ફેકલ્ટી. શરીર દ્વારા ફેંકી દેવાયેલી અથવા નકારી કાઢાઈેલી બધી ચીજો, જેમ કે બીજ, ગળફા, પરસેવો, પેશાબ, ચહેરાઓ વગેરે... અપના સમાના અભિવ્યક્તિ છે
3. - પાચન ફેકલ્ટી. પેટમાં મેળવેલા ખોરાકને પચાવે છે.
4. વ્યાના - પરિભ્રમણની ફેકલ્ટી. શક્તિ કે જેના દ્વારા પાચન ખોરાક શરીરના વિવિધ અવયવોને લોહીના પ્રવાહ દ્વારા યોગ્ય રીતે પહોંચાડવામાં આવે છે.
5. ઉદના - વિચારની ફેકલ્ટી. સ્વયં-શિક્ષણની ક્ષમતા - કોઈ વ્યક્તિમાં નવા સિદ્ધાંત અથવા વિચારની શક્યતાની કલ્પના કરવા અથવા તેની કદર કરવા માટે, તેના વિચારોને તેમના વર્તમાન સ્તરેથી વધારવાની ક્ષમતા.

## મનોમય કોશ

મનોમય કોશ બનેલો છે મનસ અથવા મનથી. મન (માનસ) પાંચ સંવેદનાત્મક ઇન્દ્રિયો સાથે મનોમય કોસા રચવા માટે કહેવામાં આવે છે. મનોમય કોસા, અથવા "મન-શીથ" એ અન્નમય કોસા અને પ્રણમય કોસા કરતાં વ્યક્તિત્વની નજીકના આશરે વધુ કહેવામાં આવે છે. તે મારા અને મારા માટે વિવિધતાનું કારણ છે. મનુષ્યનું બંધન મનને લીધે થાય છે, અને મુક્તિ પણ તેનાથી જ થાય છે. વ્યક્તિ મનોમન કોષ સાથે પોતાને ઓળખાવે છે અને પોતાને ચિંતક તરીકે ઓળખે છે અને વિચારે છે કે 'હું ગુસ્સે છું, હું વાસનાવાળો છું, હું લોભી છું.' મનોમય કોષ માણસના વાસ્તવિક સ્વથી સંપૂર્ણપણે અલગ છે.

## વિજ્ઞ

જ્ઞાનમય કોશ વિજ્ઞાનમય વિજ્ઞાનમય, અથવા બુદ્ધિથી બનેલો છે, જે વિદ્યાશાખા, ભેદ, નિર્ધાર અથવા ઇચ્છાશક્તિ બનાવે છે. આ જ knowledgeન આવરણ, જે ટાંકણાની શક્તિના પ્રતિબિંબ દ્વારા અનુસરવામાં આવે છે તેવું પ્રકૃતિમાં ફેરફાર છે. તે પોતાને વિજ્ઞાનમય કોષ સાથે ઓળખે છે અને પોતાને જ theનાત્મક તરીકે ઓળખે છે અને વિચારે છે કે 'હું બુદ્ધિશાળી છું, હું બધું જ જાણું છું, હું આનંદ કરું છું.'

## આનંદમય કોશ

આનંદમય કોસા (અથવા) આનંદ વશીકરણ એ વાસણોથી બનેલા પાંચ આવરણોમાંનો "આંતરિક" છે. આ આવરણ એ અજ્ઞાનતાની બનેલી છે જેમાં આપણે આપણી deepંધની consciousnessંધની અવસ્થા દરમિયાન રહીએ છીએ. આપણા મતભેદોને ધ્યાનમાં લીધા વિના તે આનંદકારક માનવામાં આવે છે; જાગૃત અવસ્થા અથવા સ્વપ્ન અવસ્થામાં તેમના દ્વારા અનુભવાયેલા આંદોલનની સમાપ્તિને કારણે આપણે બધાં સમાન અવિશ્વસનીય શાંતિ અને આનંદ અનુભવીએ છીએ. Sleepંડી sleepંધમાં કોઈ મિત્ર / શત્રુ નથી, સફળતા / નિષ્ફળતાથી આનંદનો અનુભવ થાય છે. એક deepંડી sleepંધમાં ભગવાનની સાથે છે જે આવરણ દ્વારા આવે છે. ફક્ત deepંડા ધ્યાનમાં આપણે જ withાન સાથે એકતા લાવીએ છીએ. એક, જે પોતાને આનંદમય કોસાથી ઓળખે છે, તે અનુભવે છે કે 'હું ખુશ છું.'

કુલ શરીર અન્નમય કોશાનો સંકળાયેલ છે; સૂક્ષ્મ શરીર (સૂક્ષ્મસરીરા) પ્રાણ, મનોમય અને વિજ્ઞાનમય કોહસાસઅને કેઝ્યુઅલ (કરણ સરીરાસાથે સંકળાયેલ છે) શરીર અન્નદામાયા કોષ સાથે સંકળાયેલું છે.

આત્મન આ પાંચ આવરણોથી ઘેરાયેલા છે. સાચો આત્મ - આત્મન - આ કંઈ નથી.

## આત્મન એટલે શું?

મનુષ્યના વિશ્લેષણ પર, રૂપીસે શોધી કાઢ્યું કે વ્યક્તિત્વના પાંચ સ્તરો માત્ર પદાર્થ છે અને તે બાબત જાતે જડ અને અવિનયી છે. પદાર્થની રચના હોવા છતાં, વ્યક્તિ તેની આસપાસની દુનિયાના પ્રત્યે સંવેદનશીલ અને સભાન છે. તે અનુસરે છે, તેથી તેનામાં પદાર્થ સિવાય કંઈક બીજું છે, જે તેને ભાવના અથવા સભાનતા આપે છે. આ ભાવનાત્મક અથવા સભાન સિદ્ધાંત આત્મન અથવા ભગવાન છે. તે ચુંબકમાં ચુંબકત્વ જેવું છે, જે તે લોહના ટુકડા સિવાય કંઈક બીજું છે.

આત્મા તે છે જે સમજવાની ઇન્દ્રિયને સમજવાની ક્ષમતા આપે છે, મન અનુભવે છે અને વિચારવાની બુદ્ધિ આપે છે. આથી શાસ્ત્રોમાં તેને અનુક્રમે શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક વિમાનો પરના અનુભવી, કમજોર અને વિચારક તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે વીજળી સાથે સરખાવાય છે, જે વિવિધ ઉપકરણો દ્વારા જુદા જુદા પ્રકટ કરે છે.

તેથી, આત્માને સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણભૂત પદાર્થો સિવાય કંઈક બીજું તરીકે સૂચવવામાં આવ્યું છે પાંચ પદાર્થો, જાગૃત, સ્વપ્ન અને sleepંધની statesંધની ચેતનાની સાક્ષી અને ઇન્દ્રિયમાં સમજવા માટે, મનમાં હળવા અને બુદ્ધિમાં વિચારક.

કુલ ક્ષેત્ર + કુલ લાગણીઓ અનુભવાય છે + કુલ વિચારો મનોરંજન કરેલા છે = એક વ્યક્તિ ( )

Perceivedબ્જેક્ટ્સનુંઓ.ઇ.ટી.પર્સિવિયર + ફીલર + ચિંતક = અહંકાર (અથવા) વ્યક્તિત્વ (પીએફટી)

બોડી + માઇન્ડ + ઇન્ટેલેક્ટ્યુ = વ્યક્તિના ઉપકરણો ( બીએમઆઈ)

કુલ શરીરમાં દ્રષ્ટિના પાંચ અંગો અને ક્રિયાના પાંચ અવયવો શામેલ છે. તે તે માધ્યમ છે કે જેના દ્વારા વ્યક્તિ objectsબ્જેક્ટ્સની બાહ્ય દુનિયા સાથે સંપર્ક કરે છે અને તેના આનંદ અને દુઃખનો અનુભવ કરે છે.

સૂક્ષ્મ શરીર માનસિક અને બૌદ્ધિક આવરણોથી બનેલું છે, જેમાં અનુક્રમે મનની લાગણીઓ અને લાગણીઓ અને વિચારો અને બુદ્ધિના આદર્શો હોય છે. આ બધા ફક્ત વિચારો છે. સૂક્ષ્મ શરીર, તેથી જ સોનાના આભૂષણ, સોના અથવા કાદવનાં કાદવનાં પોટ્સથી બનેલા વિચારોની રચના કરે છે.

માનસ, બુદ્ધિ, Ahankara અને ચિત્તજોકે, ત્યાં જે તેમને ચાર અલગ દરજ્જો આપવામાં આવી છે તરીકે ઓળખાય આ વિચારો કાર્યાત્મક તફાવતો છે,

આ ચાર મળીનેઅમારા આંતરિક સાધનો, રચના અંત:બાહ્ય સાધનો વિપરીતકરણ મૂકી દાસ-Indriyas એટલે દસશરીરના અવયવો. ચાર એ જ મૂળભૂત પદાર્થ માટેના કાર્યાત્મક નામો છે, એટલે કે વિચારો.

### માનસ

એક અનુભવમાં, દ્રષ્ટિના અંગો દ્વારા ઉત્તેજનાની પ્રથમ અસર વિચારમાં ખલેલ પહોંચાડે છે અને ત્યાં બેચેની અને અસ્પષ્ટતા છે. શંકા અથવાઆમન કહેવામાં આવે છે - વિચારની અસ્પષ્ટતાનીસ્થિતિનેસંકલ વિકલ્પત્મકમ મનહ

### બુદ્ધિ

પ્રથમ અસર પછી, ખલેલ મરી જાય છે અને નિર્ણય અને નિર્ણયની શાંતિ છે.

વિચારના નિર્ણયની આ સ્થિતિને બુદ્ધિ કહેવામાં આવે છે - નિસ્કાયાત્મિકા બુદ્ધિ.

### અહંકાર

એક શંકા અને નિર્ણય ફક્ત એકબીજા સાથે સંબંધિત હશે જો તે કોઈ એક વ્યક્તિનો હોય. જ્યારે તે બંને વ્યક્તિમાં રહે છે, ત્યારે તે જાણે છે કે શંકા અને નિર્ણય 'તેના' છે. 'શંકા' અને 'હું નક્કી' તેમના લાગણીઓ માં 'પોતાપણું સતત ખ્યાલ પણ એક વિચાર છે અને તેના કાર્યાત્મક નામ અહમ છે - AhankartaAhankarah.

### સિક્ષા

સૂક્ષ્મ શરીરનો ચોથો પાસું સિક્ષા છે. સિક્ષા એ મેમરીના સ્વભાવના વિચાર-સ્વરૂપો છે.

### સીડાકાસા

સિદાકસા એ બિનશરતી ચેતના છે, જે સર્વવ્યાપી છે.

વેદ હિન્દુ ધર્મના સ્રોત ગ્રંથો છે. વેદ એટલે જ meansાનનું શારીરિક. વેદ સંખ્યામાં ચાર છે - ઇગ્ગ, યજુસ, સમા અને અથર્વન.

દરેક વેદને બે વ્યાપક વર્ગોમાં વહેંચવામાં આવે છે -અને જ Kanda

કર્મકાંડાનકાંડ કર્મકાંડ - ધાર્મિક વિધિઓ અને બલિદાનનો વ્યવહાર કરે છે જે ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરવા માટે થાય છે (આર્થ અને કામ), માનસિક એકીકરણ અને આત્મ-શુદ્ધિકરણ મેળવે છે.

જ્ઞાનાન કાંડા - સ્વ-જ્ઞાledgeાન અથવા વાસ્તવિકતાના જ્ઞાledgeાન સાથે વ્યવહાર કરે છે, જેને વેદાંત તરીકે ઓળખાય છે.



વેદાંત એટલે વેદોનો અંત ભાગ.

વેદાંત આત્મજ્ઞાનનો વ્યવહાર કરે છે. કોઈની સાચી પ્રકૃતિનું જ્ઞાન.

વેદાંત મહાવાક્યો અથવા મહાન ઘોષણાઓ દ્વારા સ્વયંનો સ્વભાવ પ્રગટ કરે છે. ત્યાં 4 જાહેરાતનો છે

ઓ પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ (સભાનતા બ્રાહ્મણ છે) ઓ તત્ત્વમસિ (તે પ્રભુ કલા)

ઓ અયામ આત્મા બ્રહ્મ (આ સ્વયં બ્રાહ્મણ છે) ઓ અહંમ્ બ્રહ્મા અસ્મિ (હું બ્રાહ્મણ છું)

આ mahavaakyas જેનો અર્થ એક દ્વારા unfolded વ્યવસ્થિત છે શિષ્ય ને ગુરુ.

।ઽષિઓએ મનુષ્યની રચનાના સંપૂર્ણ અભ્યાસ અને વૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ કર્યા અને શોધ્યું નેચર ઓફ ટુ સેલ્ફ (આત્મ અથવા ભગવાન)

## 24. જીવન તમારું છે - કિંડલ ઇટ

સાચો ધર્મ કદી મૃત્યુ પામતો નથી; હિન્દુ ધર્મ મરી ગયો નથી. જેમ જેમ કોઈ ઝાડ પાંદડા કાઢે છે, અને નવા પાંદડાઓ ઉગતા હોય છે, તેવી જ રીતે શાસ્ત્રોમાં સાચો ધર્મ રહે છે.

ધર્મ મંદિરો અને અન્ય ઉપાસના, ધર્મગ્રંથોના મકાનોમાં રહેતો નથી, પરંતુ ધર્મ એજીવંત વિજ્ઞાન છે.

જો આપણા જીવનકાળની યોજનાની તાનાશાહી ઘોષણા તરીકે ધર્મને જોવામાં આવે છે, જેમાં આપણા રોજિંદા અસ્તિત્વનો કોઈ સંદર્ભ નથી, અને આપણી સમસ્યાઓ હલ કરી શકતો નથી; માણસે આવા ધર્મનો ત્યાગ કર્યો અને નવી સંસ્કૃતિ તરફ આગળ વધ્યા.

પૂર્વના ધર્મો માટે, ધર્મ જીવનનો માર્ગ છે અને 'જીવનનો દૃષ્ટિકોણ' નથી.

## 25. વેદાંત - જીવન અને આર્ટલિવિંગ

હિન્દુ ધર્મ એક પણ પ્રબોધક અથવા માસ્ટરની વાયુ વિરોધી ઘોષણા નથી, પરંતુ 'વધતી પરંપરા' છે. તે તપાસકર્તાઓની પે generations િઓનું તારણ છે.

ધર્મનો ઉપયોગ સમય સમય પર બદલાઈ શકે છે, પરંતુ મૂળભૂત સમાન છે. લૌકિક પદાર્થોની વધુ સારી સમજ તેની સાથેના સંબંધને વધુ સારી બનાવે છે. વેદનું ઘોષણા કરતું વિશ્વ અવાસ્તવિક છે, સત્ય (બ્રહ્મ) એક માત્ર વાસ્તવિકતા છે.

વેદાંત આપણને વિશ્વનું સ્વસ્થ પુન re અર્થઘટન પ્રદાન કરે છે.

ધર્મ એ સંપૂર્ણ જીવનનિર્વાહનું સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન છે, જેના દ્વારા સમાજ શાંતિપૂર્ણ અને સંપૂર્ણ રીતે જીવવાનું શીખી શકે છે.

ન તો વિજ્ઞાન અને ન તો ધર્મ પોતાના પર canભા રહી શકે છે. બંને સમાજમાં ખુશહાલ લાવવા માંગે છે અને પોતાનું દૈનિક જીવન જીવવામાં સેવા આપે છે.

જીવનને 'અનુભવોની સતત શ્રેણી' તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે અને દરેક અનુભવ 'જીવનનું એકમ' બને છે.

અનુભવ ત્યારે અનુભવાય છે જ્યારે તે બાહ્ય વિશ્વના કોઈ ઉત્તેજનાને પ્રાપ્ત કરે છે અને તેનો પ્રતિસાદ આપે છે.

એક અનુભવ તેથીત્રણ કંપનીઓનો

- અનુભવો (વિષય),
- અનુભવી (બ્જેક્ટ),
- અનુભવી (વિષય અને betweenબ્જેક્ટ વચ્ચેનો સંબંધબનેલો છે.

હિન્દુઓની પૂછપરછનું ક્ષેત્ર, 'અનુભવી' હતું.

હિન્દુઓએ માણસની આંતરિક વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરવાનો અને તેને વિશ્વના વાતાવરણ અને ઘટનાઓથી સ્વતંત્ર બનાવવાનો પ્રયાસ કર્યો. લક્ષ્ય માણસમાં 'જીવનધોરણ' વધારવાનું હતું.

હિન્દુઓએ શોધી કા ઼્યું કે અનુભવો આપણા વ્યક્તિત્વના વિવિધ સ્તરોમાંથી આવે છે

- શારીરિક
- માનસિક
- બૌદ્ધિક અને
- આધ્યાત્મિક વ્યક્તિત્વ.

ધર્મનો વ્યવહારિક દરજ્જો એ એક સિદ્ધાંત છે જે આપણામાંના 'ચાર' ને કેવી રીતે તાલીમ આપી શકે છે અને આપણા નિયુક્ત જીવનના માર્ગ દ્વારા આનંદની સવારી કરી શકે છે તે અંગેની આગાહી કરે છે.

માણસ તેનામાં રહેલા સૂક્ષ્મદ્રવ્યોની પસંદગીમાં, ગ્રોસઝરને બલિદાન આપવા તૈયાર છે. ધર્મની પ્રેક્ટિસ દ્વારા, આપણી વ્યક્તિત્વને 'સ્ટાન્ડર્ડ ઓફ લાઇફ' વધારવા માટે અનુકૂળ કરી શકાય છે જીવન, અનુભવોની શ્રેણી તરીકે, મુખ્યત્વે 'માથા અને હૃદય' દ્વારા માણવામાં આવે છે.

- વડા તર્કસંગત અને બૌદ્ધિક ફેક્ટીનું અને
- પ્રતિનિધિત્વ કરે છે હાર્ટ વૃત્તિની ફેક્ટીનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.

દરેક માણસમાં આના પ્રમાણમાં વિવિધતા વ્યક્તિઓને અલગ પાડે છે. આ સમગ્ર માનવતાને આધારે આ રીતે વિભાજિત કરી શકાય છે:

---

1. જેમનામાં 'હૃદય' 'માથા' ઉપર પ્રભુત્વ ધરાવે છે.
2. જેમનામાં 'હેડ' પ્રભુત્વ ધરાવે છે તે 'હૃદય' ઉપર છે.
3. જેમનામાં 'હેડ' અને 'હાર્ટ' લગભગ સમાન દાવાઓ છે.
4. જેમનામાં ન તો 'વડા' અથવા 'હૃદય' પૂરતો વિકાસ થયો છે.

આ ચાર અલગ અલગ પ્રકારની સેવા આપવા માટે, ટોષિઓએ યોગની ચાર પરંપરાઓ સૂચવી. શબ્દ યોગાના વિવિધ અર્થો છે. યોગનો એક અર્થ એ છે કે અહંકારને પરમ સ્વમાં જોડાવવો. તે પદ્ધતિઓ કે જે સ્વયં સ્વયંની અનુભૂતિ તરફની પ્રગતિને પ્રોત્સાહન આપે છે તેને યોગ કહેવામાં આવે છે.

1. ભક્તિ અથવા ભક્તિ - મુખ્યત્વે ભાવનાત્મક માટે જે ભગવાન માટે તીવ્ર પ્રેમ માટે સક્ષમ છે.
2. જ્ઞાન અથવા જ્ઞાન - મુખ્યત્વે બૌદ્ધિક માટે જે કોઈપણ બાબતમાં બૌદ્ધિક સંતોષની શોધ કરે છે.
3. કર્મ અથવા નિર્લેશ્વર્ય-કાર્ય - સંતુલિત બૌદ્ધિક-ભાવનાશીલ માટે કે જે હૃદયનો માણસ છે, પરંતુ તેની બુદ્ધિ હૃદય પર નિયંત્રણ હોવાને કારણે કરે છે.

4. હથ અથવા રહસ્યમય માર્ગ - સ્વભાવથી કોણ ઉપરના ત્રણ વર્ગોમાં સરળતાથી પ્રવેશ કરી શકતો નથી, તેમ છતાં ત્યાં ચાર જુદા જુદા યોગ છે, ત્યાં ફક્ત બે પગલાં છે. પ્રથમ પગલું મન તૈયાર કરે છે, બીજું પગલું આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે.

મનની તૈયારી કર્મયોગ દ્વારા કરવામાં આવે છે. જ્ઞાન મેળવવું જ્ઞાનયોગ દ્વારા થાય છે. ભક્તિ યોગ અને રાજા યોગ કર્મયોગના અભિન્ન ભાગો છે અને જ્ઞાન યોગ

ભક્તિ લગભગ તમામ સેવા આપી શકે છે. (વિશ્વના તમામ ધર્મો આ પદ્ધતિ સૂચવે છે). આધ્યાત્મિક યોજનાના કોઈપણ માર્ગમાંના કોઈપણ સાધકો તેમના મગજમાં નિપુણતા મેળવશે.

મન ઉપર નિપુણતા વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના વધુ અને તીવ્ર એકીકરણમાં સમાપ્ત થાય છે. મનમાં જેટલું એકીકૃત થાય છે, તેટલી જ ગતિશીલ વ્યક્તિની બુદ્ધિ બને છે. શુદ્ધ દાસી અને બુદ્ધિ વધુ કાર્યક્ષમતા મેળવે છે.

## 26. પૂર્ણતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત

થયેલું આપણું સાચું સ્વભાવ એ અસ્તિત્વ-ચેતના-મર્યાદાપણું (સત્-ચિત-આનંદ) છે.

આપણા અલગ અસ્તિત્વના વિશ્વ અને આપણા અહંકારયુક્ત વિચારો ફક્ત સત્ય પર આધારીત છે. તે બધા ખોટા છે. બહુમતી એક ભ્રાંતિ છે.

આપણે આપણા ખરા સ્વભાવથી અજાણ છીએ. આ ભ્રાંતિ કેવી રીતે વધી? વાસ્તવિકતા વિશે પૂછપરછ કરનાર માટે આ એક કુદરતી પ્રશ્ન છે.

વેદાંત આપણી અજ્ઞાનતાને સમજાવવા માટે માયા શબ્દનો પરિચય આપે છે.

માયાને બ્રહ્મની અકલ્પનીય શક્તિ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવી છે, જે અજ્ઞિથી ગરમી જેટલી અવિભાજ્ય છે. માયા એટલે 'જે નથી તે'.

માયા વિશ્વમાં ત્રણ અલગ શાશ્વત ગુણો તરીકે પ્રગટ થાય છે. સત્વ (નિષ્ક્રિયતા), રજસ (પ્રવૃત્તિ) અને તમસ (નિષ્ક્રિયતા). ત્રણેય ગુણો હંમેશાં અનુરૂપ સ્થિતિમાં હોય છે. તેમનું પ્રમાણ એક વ્યક્તિથી અલગ-અલગ હોય છે અને તે જ વ્યક્તિમાં તે સમય-સમય પર ભિન્ન હોય છે.

જ્યારે બ્રહ્મ સત્ત્વ દ્વારા પ્રતિબિંબિત કરે છે ત્યારે તે દેવ સિક્કાંત છે - સર્જક (બ્રહ્મા), સસ્ટેનર (વિષ્ણુ), વિનાશક (શિવ)

જ્યારે બ્રહ્મ રાજ અને તમસ દ્વારા પ્રતિબિંબિત કરે છે, ત્યારે તે પ્રતિબિંબ મંદ હોય છે. આ અહંકાર-જીવ છે (વ્યક્તિગત નશ્વર)

તામસ ગુણવત્તા આપણામાં બે અલગ અલગ રીતે કાર્ય કરે છે. તે માનસિક આંદોલન (વિક્ષેપા) અને સત્ય (અવરના) ના પડદા પેદા કરે છે. આ બંને શક્તિઓ એકબીજા પર આધારીત છે.

વિક્ષેપા અવરનાની રચના કરે છે અને અવરણે વિક્ષેપાની રચના કરે છે.

અમારામાં તામાસની વીજળી શક્તિ ત્રણ વિશિષ્ટ નકારાત્મકતા ભજવે છે જેમ કે 1) ખબર નથી, 2) સમજી શકતા નથી, 3) અનુભવી નથી.

આ ત્રણ નકારાત્મક ખ્યાલોને ત્રણ મુખ્ય વેદાંતિક પ્રથાઓ દ્વારા દૂર કરવામાં આવે છે

- શ્રવણ (શ્રાવણમ)
- પ્રતિબિંબ (મનનમ)
- ધ્યાન (નિદિધ્યાસનમ)છુપાવવાની

ત્રણ મુખ્ય દુર્ઘટનામાં પ્રથમ, શક્તિનો જન્મ છે - આપણે હંમેશા બદલાતા પાછળના ભગવાન-સિદ્ધાંતને જાણતા નથી. અસાધારણ વિશ્વમાં પ્રવાહ. આ અવરના (વેદલિંગ) ની ગ્રોસસેસ્ટ રાજ્ય છે. આને મહાન માસ્ટર્સ પાસેથી "સાંભળવું" દ્વારા અને મહાન શાસ્ત્ર દ્વારા

દૂર કરવામાં આવે છે બીજા તબક્કામાં, જ્યારે આપણે પ્રથમ નકારાત્મકતાને દૂર કરી છે, પછી સૂક્ષ્મ ઉદભવે છે - "હું સમજી શકતો નથી". સત્ય બૌદ્ધિક વિશ્લેષણ અને તર્ક દ્વારા સમજાય છે. આ મનનમ છે.

ત્રીજા તબક્કામાં, કોઈએ જીવનની પાછળની પરિવર્તનશીલ સત્યને બૌદ્ધિક રીતે સમજી લીધી છે, પરંતુ તે અનુભવે છે કે તે "અનુભવી નથી". આ વેદાંતિક ધ્યાનની પ્રક્રિયા દ્વારા દૂર કરવામાં આવે છે - શ્રાવણમનિધિધ્યાસનમ

, મનાનમ, નિદિધ્યાસનમનીવેદાંત પ્રથા એક પ્રક્રિયા છે.

જ્યારે વીલિંગ કા removed:ી નાખવામાં આવે છે, માનસિક આંદોલન અટકે છે. જેટલા આંદોલનો શાંત થાય છે, તેમ તેમ છત વધુ સરળતાથી બંધ થઈ જાય છે. સમય જતાં, અભ્યાસ (પ્રેક્ટિસ) ની તીવ્રતાના પ્રમાણમાં, આપણી અંદરના તમસ અને રાજ ઓછા થાય છે અને સત્ત્વ પ્રાપ્ત થાય છે, જે આપણને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

આમ આપણામાંનું અજ્ઞાન આપણા સાચા સ્વભાવ પર પડદો નાખે છે.

આધ્યાત્મિક સાધના એ આ અવરણા અને વિક્ષેપને દૂર કરવાની છે, જેથી આપણે આપણા સાચા સ્વભાવની અનુભૂતિ કરી શકીએ.

## 27. જાપ યોગનો જાપનો

**અર્થઅર્થ છે** જા અક્ષર જા તે માટેનોજે જન્મ અને મૃત્યુના ચક્રને સમાપ્ત કરે છે અને અક્ષર પા એનો અર્થ એ છે કે જે બધી અશુદ્ધિઓ અને અવરોધોને દૂર કરે છે અથવા તેનો નાશ કરે છે. જ્ knowledgeાનના અવરોધોની જાતોનો નાશ કરીને, જાપ મુક્તિનો માર્ગ મોકળો કરે છે. તેથી, જાપ મુક્તિ માટેનું એક પરોક્ષ સાધન છે.

**જાપનો અભ્યાસ કેમ કરવો?** અજ્ઞાનતા (અવિદ્યા) આપણાં ખરા સ્વભાવ પર પડદો નાખે છે. જેમ કે વાદળો કેવી રીતે સૂર્યને coverાંકી દે છે, આપણું અજ્ઞાનતા દ્વારા જન્મેલા વિચારો (અવરના-વેલિંગ અને વિક્ષેપ-આંદોલન) આપણા ખરા સ્વભાવને આવરે છે. તેમ છતાં, વાદળો સૂર્યને આવરી લેતા દેખાય છે, વાદળો સૂર્યને આવરી શકતા નથી. વાદળો સૂર્યપ્રકાશના કારણે જોવા મળે છે. સૂર્યપ્રકાશને લીધે આપણે વાદળો જોયે છે. તેથી વાદળો સૂર્યને coverાંકી શકતા નથી. વાદળો સૂર્યને ગેરહાજર કરી શકતા નથી. તે જ રીતે, આપણા વિચારો સ્વયમને coverાંકી શકતા નથી, કેમ કે વિચારો પોતે સ્વ દ્વારા પ્રકાશિત થાય છે.

આપણું માનસિક આંદોલન અજ્ઞાનતા દ્વારા જન્મેલું છે, અને આપણું સાચું સ્વયં જાણવાનું રોકે છે. આત્મજ્ઞાન થાય તે માટે મનને તૈયાર કરવા માટે, જાપ એ આપણા મગજમાં નિપુણતા સાધવાની સાધના છે. આપણા મગજમાં નિપુણતા - જપ એ સાધના એ છે

કે વિચારોની ગુણવત્તા વધારવી વિચારોની

દિશા બદલો વિચારોની  
માત્રામાં ઘટાડો વિચારોની

આગાહી વધારવી - કોઈપણ સમયે, ફક્ત એક જ વિચાર હોય છે. આગળનો વિચાર શું છે તે કોઈનું અનુમાન છે. અમારા વિચારો અણધારી છે. અમારા વિચારો એક વિચારોમાં બીજામાં વહેતા હોય છે, જ્યારે તેમની વચ્ચે કોઈ જોડાણ ન હોય.

---

જાપમાં, એક મંત્રનો ઇરાદાપૂર્વક પુનરાવર્તન કરવામાં આવે છે. એક મંત્ર પણ વિચાર જેવો અને પુનરાવર્તિત હોવાથી, આપણે જાણીએ છીએ કે શું વિચાર આવવાનો છે. તેથી આગળના વિચારની આગાહી છે. જાપમાં, વિચારશીલતા, આગાહી છે.

જાપમાં કસરતની પસંદગી કરવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. જો આપણે માનસિક રીતે કોઈ મંત્રનો જાપ કરવાનું પસંદ કરીશું, તો આપણે જોઈ શકીશું કે આપણા મનમાં શું થાય છે કારણ કે આપણે આગળ શું આવવાનું છે તે બરાબર જાણીએ છીએ. જો કોઈ બીજું પડપ અપ થાય છે, તો આપણે જાણીએ છીએ કે આ તે અપેક્ષિત નથી અને અમે પસંદ કરેલું વિચાર પાછું લાવીએ છીએ. પ્રક્રિયામાં આપણે અનિચ્છનીય વિચારોને કેવી રીતે કા દિસ્મી નાખવા અને આપણે પસંદ કરેલા એકને કેવી રીતે જાળવીએ તે શીખીશું. આ જાપાનું એક મહત્વનું પરિણામ છે. આ માનસિક શિસ્ત આપે છે અને આપણી પોતાની વિચારસરણી પ્રક્રિયાને સમજવા માટે બનાવે છે.

જાપમાં, અમે માનસિક રીતે જાપ કરવા માટેના મંત્રનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છીએ. આ મંત્રો ભગવાનનું નામ છે જે સંપૂર્ણતાને રજૂ કરે છે અને શરણાગતિના વલણને પણ બોલાવે છે. મંત્રના પુનરાવર્તન દ્વારા અને શરણાગતિના વલણની પ્રેરણા દ્વારા, આપણે ધીરે ધીરે ભગવાન અને તે કાયમ માટેનો આસક્તિ મેળવીએ છીએ. આ પ્રક્રિયા દ્વારા આપણે આપણું સાચું સ્વભાવ શોધી શકીએ છીએ જે સુખ છે અને તે કાયમી છે.

ઉદાહરણ તરીકે, “ઓમ નમ શિવ શિવાય” મંત્રનો અર્થ છે “ભગવાન સમક્ષ હું આત્મસમર્પણ કરું છું”. There are many such puranic mantras

Om Namō Narayanaya  
Om Namah Sivaya

Om Namō Bhagavate Vasudevaya  
Few Mantras from Vedanta

Tat Tvamasi

Aham Brahmasmi  
Ayam Atma Brahma

The seeker who wants to be established in the knowledge of Self has to follow certain disciplines, practicing them regularly, till the mind is prepared to gain Self-knowledge.

1. **Setting up an altar and quiet place** - In Japa, we are trying to withdraw the mind from the world of outer objects and tune it to the mantra. It is necessary that the mind's attention is not distracted and its energies not dissipated by interacting with the world of objects and beings. Our mind is the one entity which is totally neglected. For practice of Japa, assign a room or corner in your home and setup an altar with picture of your ista devata. Having a separate place in the home for spiritual practices provides us the right atmosphere to be free from the distractions.
2. **Asana** - Having setup the altar and created the necessary atmosphere of solitude, we have to sit on a proper seat 'asana' for Japa. The atmosphere surrounding the seat of Japa, should be such that it inspires the mind.
3. **Posture** - On the seat of Japa, one should sit with the legs forming a firm base, the upper body erect and upright without any tension anywhere. The posture should be such that one can sit comfortably for a while until the Japa practice is done.
4. **Invoking the Lord** - After sitting comfortably see the beautiful form of the Lord. Invoke the Lord in your heart. Mentally pray and offer prostrations to the Lord, seeking His blessings for the strength to check the wanderings of the mind.
5. **Salutations to the teacher** - After invoking the Lord, invoke the Guru, prostrate mentally to your Guru, and worship him with humility and love. It is taught in Viveka chudamani, that when the mind is tuned to the Guru's mind by doing service to the Guru and listening to whatever is being taught by him; the Truth indicated by the words of the teacher will be understood.





6. **Invoking the seeker of Truth** - After invoking the blessings of Guru, sit with an attitude of being a seeker of Truth. Generally, we identify ourselves with various roles that we are involved - a householder, an officer, a friend and so on. If we sit with all the other roles, then we will be meditation on these activities and not on the nature of the Truth. Hence it is essential that when we sit for Japa, we must sit with the attitude, "I am only a seeker of the Truth". We instruct the mind "I am having a meeting with my own Self. Now I am a seeker of Truth"
7. **Repetition of the Mantra** - After prostrations to the Lord, and the Guru, mantra Japa is undertaken. This involves repeating the name of the Lord. Mantra is repeated with love and complete devotion. It is the nature of the mind to go away from the mantra to other thoughts or distractions. When you notice the mind has wandered away from the mantra, bring the mind back to repeating the mantra
8. **Use of Japa maala** - It is not easy for beginners to know when the mind gets distracted and goes away to other thoughts. So a Japa maala is used. Japa maala contains 108 beads. Every time the mantra is repeated, one bead is moved. The physical movement of bead and mantra repetition goes together. When the mind gets distracted, the physical movement of the bead also stops and the sadhaka will be alerted. Sadhaka then can remember to repeat the mantra and continue.

## 28. Gayatri Mantra

### Meaning of OM

*Gayatri Mantra* is considered as one of the oldest available divine hymns.

It is observed that by the repetition of this Mantra with the right understanding of its sacred meaning, the ordinary negative tendencies in a human mind can be erased.

This *Mantra* is never chanted for the purpose of material gains, physical or otherwise.

All *Mantras* have preceding deity and seer

- *Gayatri Mantra* is dedicated to the Lord Savitr, an accepted representation of Lord Sun. Though there are some scholars who protest against this. The Sun gives all illumination to the world and any prayer for light should certainly be addressed to "the source of all light" in the material world — the Sun. In *Geeta* the Lord says, "The light that pervades, The Sun and the Moon are all my Light". Thus Savitr, the Lord of Gayatri, is nothing other than, the

light of Consciousness, the Infinite, and the Absolute.

- The seer of *Gayatri mantra* is Saint Visvamitra.

### Name Significance of the Mantra

- *Gayatri Mantra* is otherwise called as *Savitri* Mantra. In the ancient Vedic literature this Mantra was indicated familiarly as *Savitri* and this term has been given to *Gayatri* because it is dedicated

to the deity called *Savitri*.

- This *Mantra* is written out in *Gayatri-metre* (of Sanskrit grammar) and, therefore, by tradition, this mantra has come to be known as *Gayatri*. The *Gayatri metre* is generally constituted of three lines of eight syllables each.

### Word Meaning:

- *OM*, Pranava

Of all the Mantras the most powerful and the significant one is the single-syllable incantation called the Pranava - 'OM'.

OM represents the Self, which is the Supreme non dual Reality. The Self is known in four states, namely, the waking-state, the dream-state, the deep sleep-state and the fourth

---

state, called the 'Turiya'. All these states are represented in the three sounds of OM. (ie A, U and M) and the silence that follows and surrounds the syllable.

The entire history of the syllable is in the revelations of the Vedas and in the declarations of the Upanisads, and this history in the hands of the later philosophers developed into what came to be known as the Sphota—vada or philosophy of the word.

This Sphota has its symbol in the word OM. Thus, in the 'Maitrayana Upanishad', it has been said that there is one Brahman without words and a second, a word-Brahman, we are told that the word is the syllable OM. The sound of OM is also called Pranava, meaning that it is something that pervades life, or runs through Prana or breath.

Mandakya Upanishad first treats 'OM' in three states of waking, dream and sleep, but then passes on to the fourth (Turiya), The state of Perfect Bliss when the individual self recognizes its identity with the Supreme.

The syllable 'OM' symbolizes both the spheres: (a) the phenomenal, visible sphere of the 'Jagat', wherein the manifestations of time and space appear and perish, and (b) the

transcendental, timeless sphere of the imperishable being, which is beyond yet one within.

○ *Bhur-Bhurvar Svah*

These are (i) *Bhur Loka*, the physical earth, which is associated with the gross body; (ii) *Bhuvar Loka*, the world next to the physical and closely connected with it but constituted of finer matter, which is associated with the subtle body; and (iii) *Svarga Loka*, the heavenly world, which is associated with the causal body.

*Bhur-Bhuvar-Svar* denoting the 'three worlds; are called *Vyahrtis*

*Loka* – is generally translated as 'world' but in its etymological meaning it signifies the 'field of experience'. The Field of experiences in this context is related to how the mind/thoughts associate within the gross, subtle and causal bodies.

Of the entire possible fourteen *Lokas*, as traced by Rishis, the limited egocentric comes to play in three worlds of reincarnation and repeated deaths.

On chanting the *Vyahrtis*, the meditator can visualize the 'three worlds' as arising from,

existing in and disappearing into OM.

- *OM Tat-Savitur Varenyam  
Bhargo Devasya Dhimahi  
Dhiyo Nah Pracodayat*

The first line above is only seven syllables, and for the *Gayatri-metre* 8 syllable requirement is explained as (a) Nyam made up of two (b) adding the Pranava, OM.

*Savitur*- Sun or Savitr - Savitr, the Lord of Gayatri, is nothing other than, the light of

Consciousness, the Infinite, the Absolute

- The mantra means: *“We meditate upon the auspicious godly light of the Lord Sun; may that heavenly light illumine our thought-flow in our intellect”*
- In our inner life the sun represents the light giver, the illuminator of all experiences, the *Atman*.
- This Pure Consciousness in us, around which the matter envelopments function with mathematical

precision, (just as the planets revolve around the Sun at their appointed speed and each along its appointed path) is being invoked to shine more and more in our intellect.

- We appeal to this inner 'Sun-of-life' to illumine the intellect. The infinite light of wisdom, the Supreme Self is never contaminated in its eternal effulgence. It is ever the same.

- Rephrased, the meaning is *“May my intellect be steady without agitation; may it be clean without*

---

*the dirt of passions, may the light of Consciousness come to shine forth a brilliant beam of its radiance through my intellect”*. Thus, *May my perception of the world be clearer, my discrimination subtler, and my judgments correct and quick, my comprehension of situations and beings be precise and wise.*

## When to Recite / mediate upon on Gayatri Mantra

In Manusmriti, it reads “In the early dawn by doing this Japa standing, one ends all sins committed during the night, and by doing the Japa in the evening by sitting, one ends one's sins committed during the day”. – Sin is referred as mental agitations.

Chanting this mantra was added to the daily worship *Sandhya Vandan*, ('*Sandhya*' means the blending point of day and night) which used to be a only a purification act.

The morning prayers are done most profitably between 4.30 AM and 5 AM which is called the *Brahma-Mahurta*; and in the evening between 6 PM and 7 PM according to Manusmriti

As part of the *SandhyaVandan* ritual, water is held in hand and offered (*Aryham*) after each recital.

As this water in the folded palm is offered, the devotee says: “This Sun is Brahman” (*Asavadityo Brahma*) and performs Atma-Pradaksina; turning round himself by his right. This signifies a suggestion that the devotee is 'going round' in reverence and devotion round the Lord Sun — the Brahman which is the Self in himself.

This mantra can be chanted / repeated by anyone (including ladies) anytime, except at night. That is a rule.

## False Notions of Gayatri Mantra

Over time *Saktas* gave the idea that *Gayatri* is the infinite goddess and made her a feminine deity. Attributed as Mother of Vedas and few believe chanting Gayatri mantra they have chanted Vedas

## Popular Beliefs

- For anyone frightened in the dark *Gayatri Mantra* chanting is immediately advised to get over the nervousness of its fright. This belief proves that the very name of the Mantra is fully justified. The term Gayatri itself means (from Manusmriti) “That Mantra which protects him

who chants it”.

- Other believe by chanting this mantra 16 times, the bad omens are removed.

## Gayatri Diksa / Upanayanam

- A Hindu boy is initiated into the Gayatri Mantra very early in his life. This is done under the family social ritual called the Upanayanam ceremony. The word Upanayanam means 'Bringing nearer' — bringing near a preceptor who initiates the boy by giving him the sacred *Gayatri Mantra*.
- In the Vedic literature we find mention of the *Gayatri Diksa* - the term *Diksa* means a discipline which one must undergo in order that one may become fit for taking part in any Vedic ritual.

## Questions & Clarifications:

### Q: What is the 'recommended' or 'proper way' to chant OM?

A: While the chanting in a particular way does possess many advantages, as Vedantic students, our focus is on the meaning / symbolism of chanting OM. When Chanting OM, visualize the 3 states (Waking,

Dream, and deep sleep state) OM represents. The silence that follows symbolizes the 'Turyia' – the fourth state. The reason we chant longer (and 3 times too) is to enable our mind/thoughts to focus on these states and symbolism.

The same applies to chanting any other mantra. The metric rhythm in mantras is to enable us to chant these mantras with ease and keep the mind alert.

**Q: Why does it say that Gayatri Mantra can be chanted at any time, but not at Night – and it is a rule?**

A: When the reason cannot be easily understood, it is prescribed as a Rule. During night mind is more Tamasic in nature. During night mind is agitated and is not calm. As Gayatri Mantra is chanted for the self-realization, night time is not appropriate. Like rivers flow into oceans without effort, our mind is also tuned during the 'Sandhya' periods of the day. Thus these times are prescribed for the chanting

Gayatri Mantra.

**Q: What does it mean “field of experience” with respect to Loka or Worlds?**

A: In the context of the Gayatri Mantra's first line – Bhur-Bhuvar-Svah, which represent the 3 lokas –  
(1) Bhur – the physical earth, which is associated with the gross body

(2) Bhuvar, the world next to the physical and closely connected with it but constituted of finer matter, which associated with the subtle body

(3) Svarga, the heavenly world which is associated with the Casual body.

While chanting this line one brings attention to these concepts, there by visualizing, “I” am not these. The “field of experience” here refers to how the mind identifies itself within these.

(Refer to Panchakosha Viveka, from Ch 23 'Fundamentals of Vedanta', regarding Gross, Subtle & Casual bodies)

## 29. At War with Mind

One of the common challenges a devotee performing Japa (for purifying of mind) or Meditation (contemplation for self-realization) is a wandering mind. Therefore, a thorough knowledge of the strategies of the mind and full control of ourselves by which we can hold the mind back to the point of concentration becomes absolutely essential, if we are to win ultimately in this subjective war (the Mahabharata with in us...the Pandavas and the Kauravas....the good against the evil...) against our own lower self.

Following are some methods to bring back a wandering mind to focus on Japa or Meditation.

Be aware of wandering mind when it happens and forcefully bring back the mind to Japa or Meditation.

1. Use a clean environment to avoid distractions related to environment (Cleanliness is next to Godliness).
2. By singing the Lord's glories with eyes open and focusing on the symbol of the Lord (Sincerity of purpose is the secret of the success in spiritual seeking).
3. Start by changing the direction of the uncontrolled mind from limitless filed of materialistic path to spiritualistic path. Take the help of a Guru and meditate upon the Lord. It is a journey; continue to increase the love and devotion for the Lord to ultimately win over the mind.
4. Persuade the mind to realize the glories of meditation (like a loving mother intelligently controls her child in its mischief).
5. Plead the mind to come back by repeating to you the blissful experiences of great masters, their experiences, which they had acquired through the process of meditation.

6. Persuade the mind to come back from wandering thoughts by promising a "free ride" into those thoughts after the meditation.
7. If one is still having difficulty in bringing mind back to meditation, fasting is a good method to persuade the body and mind to behave properly.
8. If mind still is agitated and wanders, identify with intellect and observe the mind in perfect detachment in the spirit of sympathetic criticism.

Additionally,

---

In preparing ourselves for meditation, we should acquire the ability to look within ourselves.

---

Practice introspection at the end of each day.  
Develop a devotional attitude.

A disease is not cured by a single pill, need to take in smaller portions over a period of time.  
Similarly, we need to make slow but steady renunciation of the false and develop the true.

Mind cannot be in controlled just for a few minutes a day, but we need to watch the mind as we go about our daily routine all day.

### 30. **Secret of Action: Talk-1**

Action is inevitable. Action is a must, no one can avoid action. We stop action only upon being dead.

All living things act. Action by plants and animals are more scripted, but only human beings have the ability to choose their actions.

Man's actions are based on their Likes and dislikes (Raaga & Devesha).

Most of man's actions are based on satisfying their ego.

A common notion today is higher the standard of living, one has to do lesser work. (ie more materialistic wealth one can avoid work).

Rishis defined the life as 'Continuous series of experiences'. An experience is constituted of three entities - The Experiencer (Subject), The Experienced (Object), The Experiencing (the relationship between the Subject and Object).

The field of enquiry of the Rishis, was the 'Experiencer'. Rishis tried to develop the inner personality of man and make him independent of the environment and happenings in the world. Goal was to raise the 'Standard of life' in man.

Rishis found that experiences emanate from different levels of our personality - Physical, Emotional, Intellectual personalities. Through the practice of Religion, our personalities can be tuned to raise the 'Standard of Life'.

Great Rsis, based on the quality of work, categorized people into 3 categories.

(1) **Laborer**: One who is merely working to satisfy Ego.

(2) **Worker**: While satisfying the Ego, one who is also striving to help the society.

(3) **Men of Achievement**. One who acts not to satisfy Ego, or for society, but to with a sense 'Right thing to be done'.

- These are seekers of fulfilment.
  - These are rare and lift the entire society to a higher standard of life, higher dignity of morality and a great virtue of life.

A person who is riddled with discontentment cannot act beautifully in the world. One needs to learn to be content with what they have.

A successful person in any field does not waste time enjoying the materialistic pleasure of the world (such as movies, clubs etc).

Prosperity, culture and progress are only possible if one is a 'human' at mind and intellect level. (In reference to Plant, Animal & Human people for earlier chapters).

We are always complaining that we are out of time, and lack time to do anything. In reality we are living most of time enjoying in sensuous pleasures.

Intellectually we have become so potbellied, that any amount of time doesn't seem to be enough. This brings disgruntlement and discontentment at heart.

The secret of success is devotion and hard work, whether it is at social activities or for spiritual sadana.

Men of Achievement, in any professions, always concentrate on the profession.

To obtain maximum happiness and to become *men of achievement* we need an inspiring ideal goal.



## Secret of Action: Talk –II

Everyone has the same 24 hrs per day, yet men of achievement achieve more compared to rest, because they act in the world outside with an intention or motive that lends enchantment to the very work.

The external stimulus is captured thru our sense organs (Eyes/Vision, Nose/Smell, Ears/Hearing, Skin/Touch, & Tongue/Taste). It is processed by our mind; judged by our intellect and we act using our organs of actions. The 'Judgment' of the mind is based on vasanas, the impressions of past experiences.

Each individual acts differently to a given same situation differently, because the intellect (which is formed based on vasanas) differs.

The efficiency of our work depends on the state of our mind and not on the duration of the time we work.

The quality of action is improved by noble ideals (ideals that inspire one positively). (Ex: Spirit of freedom, spirit of reverence to country, spirit of sacrifice for society are a few noble ideals).

The greater the ideal, the brighter is the action and the product.

When an individual works in the outside world with an ideal goal or vision of life to inspire, they discover new dynamism in their activities. They there by raise the standard of action within themselves.

## Secret of Action Talk – III (Joy - The Reward of Achievement)

When individuals bump into unfavorable situations (don't see success at what they are pursuing) they generally tend to blame the situation (such as this tool is not working, the current economic situation is bad, world is heading to a disaster). When analyzed, it is not because of the world, but because of our own false and wrong responses to the challenges from the world.

“World” Success and failures are our own successes and failures, not of the world outside.

We need to learn how to meet our challenges and respond. The responses depend on the ideals one has.

Ideals are developed when we have proper goals set in life

As we discover a goal and surrender ourselves to that goal in life, we discover a new unknown column of energy within ourselves.

On discover of this new energy, and if we lose track of the goal, it either stagnates or dissipates into unnecessary channels and thus become unproductive.

The leakage/dissipation of energy happens thru 3 channels.

1. Memories of the past – (Ex - Our past failure could prevent us to act)
2. Anxieties of the future – (Ex – We get worried about what if I don't succeed)
3. Excitement in the present. – (Ex- We get over-anxious about the current situation)

Today machines have displaced human producing. We all just build our part to make the whole and in the process may lose the joy of creating.

If we change our thinking attitude, and produce the best quality in any work we perform, the joy of having done the right thing can be felt.

The action can be good only when the actor, the individual, has got a great purpose or goal.  
The real enjoyment is in the activity where your head and heart can come in.

---

## You, Me and God

God is not a person or individual who sits above the clouds and judges men, dispenses favors or punishments. He is the sole cause.

That which is beyond the point at which the intellect is stalled is GOD.

God is conceived as the Life Principle in everyone.

GOD cannot be described. As per Bhagavad Gita, "Weapons cleave it not; fire burns it not; water wets it not; wind dries it not; cannot be cut, nor burnt nor wetted nor dried. It is not material; it is not matter."

The Idols in temples are to remind the devotees of the ideal, the Supreme. The human mind can conceive the formless supreme God through the idol worship. Idol is not God, but represents God.

A pure mind is one which is calm, free from agitations. Agitations are caused by our likes and dislikes.

In Bhagavad Gita, second chapter, Sloka 63, the 8 steps of downfall are described.

- (1) Man starts to think of an object.
- (2) Thinking leads to attachment of the object.
- (3) Attachment leads to desire to possess the object.
- (4) Unfulfilled desires lead to anger.
- (5) Anger causes total delusion.
- (6) The delusion state leads to loss of Memory.
- (7) Non-availability of memory leads to destruction of discrimination.
- (8) Finally, the man perishes.

There are three great entrances to hell – Lust, Anger and Greed.

Our shastras have laid down a clear procedure – the three fold practice – *Sravaṇa* (attentive listening) *Manana* (contemplating on the ideas) and *Nididhyasana* (meditating upon those).

Wealth is not a taboo for the seeker, but the constant craving for wealth is.  
"Best day to start is today! A better day will not come".

