

# દાદાવાણી

## આત્મજ્ઞાનીને ઊંઘ કેટલી ?

“દાદાવાણી”

તંત્રી તથા સંપાદક :

દીપક દેસાઈ

વર્ષ : ૨ અંક : ૧૧

સળંગ અંક : ૨૩

જુલાઈ, ૧૯૯૭

સંપર્કસૂત્ર :

ડૉ. નીરુબહેન અમીન

બી/૮૦૪,

નવીનઆશા એપાર્ટમેન્ટ,

દાદા સાહેબ ફાળકે રોડ,

દાદર (સે.રે.), મુંબઈ-૧૪.

ફોન : ૪૧૩૭૬૧૬

Publisher :

Mahavideh Foundation

1, Varun Apartments,

37, Shrimali Society,

Navrangpura,

Ahmedabad-380 009.

Tel. : 6421154, 463485

Fax : 079-408528

Printer : Maruti Printers,  
Tavadipura, Ahmedabad.

લવાજમ

આજીવન સભ્ય

ભારત : ૫૦૦ રૂપિયા

યુ.એસ.એ. : ૧૫૦ ડોલર

યુ.કે. : ૧૦૦ પાઉન્ડ

વાર્ષિક સભ્ય

ભારત : ૫૦ રૂપિયા

યુ.એસ.એ. : ૧૦ ડોલર

યુ.કે. : ૫ પાઉન્ડ

### સંપાદકીય

ઊંઘ એ દેહ સાથે સંકળાયેલી સંજ્ઞા છે. દેહમાં વસાયેલી છે, છતાં દેહાધ્યાસથી મુક્ત રહેવાં મયનારાઓ ઊંઘના સુખનો ભોગવટો લઈ લે, અગર તો ઊંઘનું ઉપરાણું લે, તેને ગોદા મારીને તેનાથી જુદાં ન રહે તો આત્મ સ્વાભાવમાં રહેવાનો આસ્વાદ ખોઈ નાખે છે.

દાદાશ્રી પોતે ચોવીસ કલાકમાં માંડ દોઢેક કલાક ઊંઘ લેતાં, તે પણ દેહને પા કલાક જોડું આવી જાય પછી પા-અડધો કલાક જાગ્રત હોય, પાછું દસ મિનિટ જોડું આવી જાય, પાછાં જાગૃતિપૂર્વક વિધિઓ કરતાં હોય. આમ આખી રાતમાં ટોટલ દોઢેક કલાક ઊંઘ આવી જાય, છતાં એવરક્ષેશ જ રહેતા !

જેમ ખાનાર ખાય છે ને જાણનાર જાણે છે, તેવી જ રીતે ઊંઘનાર ઊંઘે છે ને જાણનાર જાણે છે, અને આહારમાં ઉણોદરી રાખવી એવાં જાગૃતિ હેતુ માટે પુરુષાર્થ માંડે છે, એવી એકસ્ટ્રા ઊંઘથી પોતે મુક્ત રહેવાનો પુરુષાર્થ માંડવાનો છે. દેહને ઊંઘ આવી જવી તે જુદી વસ્તુ છે, પોતે જાગૃતિમાં રહેવાનો પુરુષાર્થ માંડવો તે મુખ્ય વસ્તુ છે. કારણ કે દેહથી પોતે જુદો છે. તો જ દેહાધ્યાસથી મુક્ત રહી શકે, અંતે સંપૂર્ણ મુક્ત થઈ શકે !

જ્ઞાની પુરુષ આત્મ સ્વાભાવમાં રહેવા સ્વરૂપજ્ઞાન પામેલા મહાત્માઓને માટે સુંદર ફોડ પાડે છે કે ઊંઘ શું છે ? કેવી રીતે આવી જાય ? સાચી ઊંઘ કેટલી ? ઊંઘ સ્વાભાવ કોનો ? આત્મ સ્વાભાવમાં કઈ રીતે રહી શકાય ? ઊંઘવેળાએ આત્મદશામાં રહેવાના ઉપાયો કયા હશે ? ખોરાક ઊંઘમાં કેટલી સક્રિયતા દાખવે છે ? ઊંઘનો મોહ તો સ્વરૂપજ્ઞાનીઓને જ છૂટે ! અને નિરંતર આત્મામાં ઉજાગર સ્થિતિને પામે !

ઊંઘનાં સુખ ભોગવે તો આત્મસુખ ક્યારે પામે ? અને ઊંઘનું સુખ એ પૌદ્ગલિક સુખ છે. તેના પછી રિપેમેન્ટ કઈ રીતે ભોગવવા પડે છે ? ઊંઘ આવી ગયા બાદ શું યતું હશે ? આદિ તમામ ફોડ પ્રસ્તુત સંકલનમાં સમજાવ્યા છે. જે વાચકને વધારે પડતી ઊંઘ દૂર કરી નાખવા સમર્થ નિવડશે.

- દીપકના જય સચ્ચિદાનંદ ..... 

**આવરણો, લિદ્રામાં !**

પ્રશ્નકર્તા : ઊંઘમાં શું હોય ?

દાદાશ્રી : ઊંઘમાં તો બિલકુલ અંધારું ઘોર ! ઊંઘ એ ય કર્મનું ફળ આવ્યું છે.

પ્રશ્નકર્તા : કયા કર્મનું ફળ આવ્યું ?

દાદાશ્રી : આ બેભાનપણાના કર્મનું, અજ્ઞાનતાનું ફળ છે એ.

**કોથળામાં પૂરાયો આતમ !**

ઊંઘ્યો એટલે લાકડું જ જોઈ લો. તું લાકડું થઈ ગયેલો કે કોઈ દહાડો ?

પ્રશ્નકર્તા : રોજે ય લાકડું થઈ જવાય છે.

દાદાશ્રી : એમ ? ત્યારે વાંધો નહીં. (!) ત્યારે સેફસાઈડ જ છેને, આપણે ?

પ્રશ્નકર્તા : ઊંઘમાં જે સુખ લાગે છે એવું કશાયમાં સુખ નથી લાગતું.

દાદાશ્રી : એ એટલે જ કહું છુંને, એ બધું ભૌતિક સુખ, કોથળામાં ઘાલે ત્યારે બસ મઝા ! ઊંઘમાં આત્માને કોથળામાં ઘાલે છે. તો પછી આત્માનું સુખ જોયું નથી ને જાણ્યું ય નથી તમે.

**ઊંઘતો આનંદ અનુભવે અહંકાર !**

પ્રશ્નકર્તા : પણ આમ તો ઊંઘને દર્શનાવરણ કહ્યું છેને ?

દાદાશ્રી : હા, પણ આ તમારી બધી ઊંઘ તો દર્શનાવરણ નથી, દર્શનાવરણ તો જુદું છે. આ તો કોથળામાં આત્માને ઘાલીને બાંધીને સૂઈ જવું, એવી મીઠાશ આવે ! જે મીઠાશ બહાર કોઈ જગ્યાએ ના આવે એવી આવે.

પ્રશ્નકર્તા : પણ એ મીઠાશ પેલો અહંકાર ઊંઘી જાય છે એટલે આવે છે ? અહંકાર ક્રિયા કરતો બંધ થઈ ગયો, એટલે મીઠાશ ઊભી થાય છે ? એ મીઠાશ શેનાથી આવે છે ?

દાદાશ્રી : એકાગ્રતા થાય એટલે આનંદ થાય. આ બધું બંધ થઈ ગયું એટલે સંપૂર્ણ એકાગ્ર થયું એટલે આનંદ થાય.

પ્રશ્નકર્તા : એ એકાગ્ર થાય, પણ કોની જોડે ?

દાદાશ્રી : બધું બંધ થઈ ગયું. એટલે કોઈ ડખો રહ્યો નહીં. એટલે પછી અહંકાર આનંદ અનુભવે. કોઈ જાતનો ડખો નહીં, મહીં આત્માની હાજરી છે, એટલે હાજરીનો આનંદ છે, તે અહંકાર અનુભવે અને આ જાગ્રત થાય એટલે ડખો કરે, અહંકાર પછી પેલો આનંદ અનુભવે નહીં, બહારનો ડખો અનુભવે.

**ન સ્વીકારે ઊંઘતા સુખને, તે જ્ઞાતી !**

આ તો સૂઈ જાય છે, તે બારણાં વાસીને સૂઈ જવાનું. તે સવારમાં બારણાં સૂર્યનારાયણ ઉઘાડે ત્યારે એ ય ઉઘાડે (ઊઠે). આ ઊંઘી જવામાં સુખ પડે છે. આ સુખમાં તન્મયાકાર થાય છે.

પ્રશ્નકર્તા : ઊંઘમાં ?

દાદાશ્રી : હં, એટલે આત્મસુખનો તો સ્વાદ જેવો જોઈએ એવો આવતો નથી. ઊંઘમાં એ સુખ અનુભવે છે; એટલે એ સુખ હજુ ગમે છે એને. પેલું સુખ તો હજુ એને એની તુલના થતી નથી કે આ કયું સુખ ? આ સુખ કે આ સુખ ? અમને તો કોઈ દહાડો ઊંઘમાં સુખ આવ્યું ના હોય. એ સુખને અમે એક્સેપ્ટે ય ના કરીએ.

## દાદાવાણી

### ન સૂવાય મચ્છરદાનીમાં !

અમે નીરુબહેનને કહેલું કે તમારે મચ્છરદાનીમાં સૂઈ જવાનું નહીં. એટલે ત્યાર પછી મચ્છરદાનીમાં સૂતાં નથી. પછી તમે આત્મામાં ક્યાંથી રહેશો તે ? હું તો આ ઘૈડપણ થયેલું છેને, તો ય હું એવર (સદા) જાગ્રત છું, કે મચ્છરદાનીમાં સૂવાય કે ના સૂવાય અને તમને તો કરડે ત્યારે જાગશો.

બાકી, ઊંઘ તો બહુ વસમી. કારણ કે ઊંઘમાં તો નિરાંતે ઓઢીને સૂઈ જાયને, કોઈ વઢનારું જ નહીંને અને પૌદ્ગલિક સુખ ! જે પૌદ્ગલિક સુખ ભોગવે, એનો આત્મા ખસી જાય. આત્મવીર્ય ઘટી જાય. પણ હજુ તો ઊંઘ જોડે સોબત નથી છોડતાં આ લોકો. ઊંઘવા જોડે સોબત ખરી કે નહીં ? ઊંઘમાંથી સુખ લે ખરાં આ લોકો ? હજુ તો ભૌતિક સુખની તો આદતો ગઈ નથી. એ આદત જવી જોઈએ ને ?

### આહાર ને અનિશ્ચય, ઊંઘાડે મનુષ્યોને !

પ્રશ્નકર્તા : નોર્માલિટીમાં એ રહેતો નથી એટલે ઊંઘે છે કે આહારને લીધે ઊંઘે છે ?

દાદાશ્રી : આહારને લીધે. બીજું શું ત્યારે ? આહાર ને અનિશ્ચય. નિશ્ચય હોય તો તો તરત બીજે દહાડે આહાર ઓછો જ થઈ જાય. તરત ખબર પડે કે આહારને લીધે ભૂલ થાય છે.

### આહાર ઊંઘનો ?

પ્રશ્નકર્તા : પણ આ ઊંઘ શેના આધારે આવે છે ?

દાદાશ્રી : આ ખોરાક બધો નાખોને, તે બધાની બ્રાંડી થઈ જાય. જેને નથી ઊંઘવું, તેને ના ઊંઘવાની બ્રાંડી થાય અને ઊંઘવું હોય, તેને

ઊંઘવાની બ્રાંડી થાય. પણ બન્ને ય બ્રાંડી થઈ જાય. એના નિશ્ચય ઉપર બ્રાંડીનો કેફ ચઢે. હેય.... નિરાંતે ઊંઘી જાય. સોડ તાણીને, કોના બાપની દિવાળી ? ઊંઘમાં કોઈ વેરો ભરવા જવાનો છે કંઈ ?

પ્રશ્નકર્તા : આ ભરીએ જ છીએને ! ભટકામણ છે એ.

દાદાશ્રી : એ તો ભાન જ ક્યાં છે બપ્પું ? વિષયો જેનો ખોરાક છે એ બધા નિદ્રા લીધા જ કરે. બીજું શું કરે ? હવે જે કંઈ ઉપાય કરવો હોય તે કરજો.

પ્રશ્નકર્તા : આજે તો ઓછું ખાધું તું. બે રોટલી ઓછી જમ્યા'તા તો ય આવું થયું.

દાદાશ્રી : રોટલી નથી નડતી, ભાત નડે છે.

પ્રશ્નકર્તા : ભાતે ય ઓછો ખાધો હતો આમ, રોજ ખાઉં છું એના કરતાં.

દાદાશ્રી : પણ જરાક ભાત હોયને, તે ભાત તો હંમેશા ડોઝિંગ કર્યા વગર રહે નહીં. આટલા જરા દાળ, ભાત, શાક ને એક રોટલી, સવારમાં ને એક ભાખરી સાંજે, આટલું ખાય એટલે નિદ્રા ઓછી થઈ જાય બિલકુલ. આટલો બધો ખોરાક ખાય છે એટલે પછી નિદ્રા જ આવેને ? બીજું શું આવે ? આ નિદ્રા બધી ખોરાકને લીધે છે. ખોરાક ના ખાય એટલે નિદ્રા આવે જ નહીં એની મેળે. ખોરાકને લીધે દારૂ થાય છે, ને દારૂની પછી નિદ્રા આવે, ઘેન ચઢે બધું. આત્માને તો નિદ્રા જેવી વસ્તુ જ ના હોયને ! જાગ્રત જ હોય નિરંતર.

### વધુ ઊંઘે તો, ગતિ તિર્યચની !

પ્રશ્નકર્તા : વધારે પડતું ઊંઘ ઊંઘ કરે તો

## દાદાવાણી

કઈ ગતિમાં જાય ?

દાદાશ્રી : આ બહાર જે દેખાય છે તે બધી. લોકોની મજૂરી કર્યા કર્યા કરે પછી ગુણો લઈને ફર્યા કરવાનું (ગધેડાનો અવતાર). નહીં તો ઘોડાગાડી ચલાવવાની, એ બધું ચાલ્યા કરેને ! આવતે ભવ ફરી માણસમાં આવવાનું હોય નહીં એને.

**અહીં ન ચેતવ્યા કોઈએ !**

પ્રશ્નકર્તા : એ તો મનને ગોઠવવું જ પડે.

દાદાશ્રી : એ નિશ્ચયની ગોઠવણી અને ખોરાકનો ફેરફાર, બેઉ જોઈએ. પહેલાં નિશ્ચય થયો એટલે થઈ જાય. 'આ દાદા કહે છે એમ જ છે ને હવે કરવા જેવું છે અને તો છેવટે આ ભટકવાનું બધું મટે.' કહીએ, નહીં તો ચાર પગમાં તો મહાદુઃખો છે. પણ આ તો ભાન નહીં હોય, તે લોકો ગમે તેમાં ફરે છે. 'કાલ કોણે દીઠી છે' એવું કહે છેને ? 'અત્યારે મઝા કરોને, હઉ થશે !'

પ્રશ્નકર્તા : પણ મન તો એવું જ કહે કે સૂઈ જવું છે.

દાદાશ્રી : મનને શું કરવું છે ! મન વસ્તુ જ નથીને ! મન એવું નથી કહેતું. એ તો શરીર જ કહે છે. મન તો ઘણું ય કહે કે મારે નથી સૂઈ જવું તો ય શરીર સૂઈ જાય. હેય.... સાંજે નિરાંતે બ્રાંડી (ખોરાક) ચઢાવી, તેથી શરીરની બધી લગામ છૂટી જાય છે.

આપણે ત્યાં ચેતવણીનો સૂર આપે કોઈ ! પણ બહાર તો ચેતવણી જ નથી આપતુંને કોઈ. એ જ ચેતવે ના હોય, તો બીજાને શું ચેતવે તે ? એ તો 'ચઢ જા બેટા

શૂળીએ, હું ય શૂળી પર ચઢ્યો ને તું ય ચઢ' કહેશે. તે શૂળીએ ચઢ્યા જ કરે. 'આ જા ને ફસા જા'ની કંપની !

**ઊંઘવું કેટલું ?**

પ્રશ્નકર્તા : તો પછી ઊંઘ કેટલી આવવી જોઈએ ?

દાદાશ્રી : ઊંઘ તો એવું છેને, ગાડીમાં આખી રાત બેઠો હશે, સૂવાની જગ્યા નથી, તે આરામ ક્યાં થાય છે ? તે પછી બે-ત્રણ વખત પા કલાક ઝોકું આવી જાય. પછી કો'ક જાગ્રતના ખભા ઉપર માથું મૂકીને ઝોકાં ખાય. એ જાગ્રત બિચારો કંટાળ્યા કરે.

અરે, અમારી પાસે જ ખભા ઉપર માથું મૂકીને લોકો ! મને એમ થાય કે અરેરે, આ સંસારમાં ક્યાં પધાર્યા ! આ સંસારમાં પધારવા જેવું છે જ નહીં. હવે ના કહેવાય નહીં બિચારાંને. એને શી ખબર પડે કે ઊંઘી ગયો, ને કોની પર ઊંઘી ગયો છું ? પાછો આમ આટલે સુધી આવેને ! માર ઝોકાં, માર્યા જ કરેને આખી રાત !

હવે પાંચ-દસ મિનિટ હમણે ઝોકું આવી ગયું. પછી પાછું પાંચ-દસ મિનિટ ઝોકું આવી જાય, એવું અરધો-પોણો કલાક આવી જાય છે, બધું બહુ થઈ ગયું. બધું વસૂલ થઈ જાય છે. ખરી ઊંઘ જ આટલી હોય છે. બાકી બધું, આ તો આપણા લોકોને ઊંઘ શેની છે ? હેય.... નિરાંતે રાત્રે ખાધું-પીધું અને તેનો મહીં થાય દારૂ. તે દારૂને લીધે સૂઈ જાય છે, તે સવારે સાડા છ વાગ્યા સુધી. ઘણાં તો સૂર્યનારાયણને ય કહેશે, 'સાહેબ, તમે પધારશો. અમે પછી આવીશું ઊઠીને, તમારાથી બડા અમે !'

## દાદાવાણી

### ભોગવાય બેમાંથી એક સુખ !

**પ્રશ્નકર્તા :** આ ઊંઘ આવવામાં પેલો અભિપ્રાય પડેલો છે વચ્ચે ? કે પછી ખરેખર શરીરને ઊંઘની જરૂર છે ?

**દાદાશ્રી :** ઊંઘની શરીરને જરૂર છે એવું નહીં. એવો અભિપ્રાય નથી પડ્યો, પણ આ લોકોની લોકસંજ્ઞા શીખી ગયા. આ લોકો કહે છેને અને પાછાં પેલા મનોવૈજ્ઞાનિકો ય લખે છે. અલ્યા મૂઆ, મનોવિજ્ઞાની તો લખે, એ તો સંસારહેતુ માટે લખે છે. તમારે તો મોક્ષે જવું છે. તે આ તો લોકમાં, સંસારમાં શરીર સારું રાખવા માટે કહે છે.

**પ્રશ્નકર્તા :** દાદાજીએ કહ્યું 'તું, શરીર તો માધ્યમ છે એટલે સારું રાખવું જ જોઈએ.

**દાદાશ્રી :** હા, માધ્યમ છે, એ રહે જ, સારું રહે. અમારે નિરંતર મોક્ષ જ હોય અને શરીર સારું રહે. આ માટે હું કોઈ દહાડો ઊંઘતો નથી તો શરીર સારું નથી ?

**પ્રશ્નકર્તા :** બધા એમ કહે કે આપ તો જ્ઞાની પુરુષ છો, અમે ક્યાં છીએ ?

**દાદાશ્રી :** ના. તમે ય જ્ઞાની જ છોને, હું અજ્ઞાનીને આવું ના કહું. તમે જ્ઞાની નથી ? એટલે તમને કહેવાય કે પેલું સુખ ચાખવાથી આત્માનું સુખ આવતું બંધ થઈ જાય છે. અત્યારે ય એ સુખ તમને કંટીન્યુઅસ (સતત) ચાલુ જ છે. પણ પેલું ઊંઘનું સુખ લેવાનું તમે બંધ કરો કે આ એની જગ્યાએ આવીને ઊભું રહે. વેક્યુમ નહીં રહે. પેલું બંધ કરો, એટલે આ આવે. પણ તમે બંધ કરો નહીં પેલું, ત્યાં સુધી આ સુખ આવે નહીં.

### એ છે માત્ર માન્યતા !

**પ્રશ્નકર્તા :** આ ઊંઘને તો દેહનો ધર્મ કહ્યો છેને ?

**દાદાશ્રી :** ન હોય દેહનો ધર્મ. હોતો હશે દેહનો ધર્મ ?

**પ્રશ્નકર્તા :** એટલે દેહ ઊંઘ્યા વગર રહે નહીંને ? અમુક ટાઈમ દેહ ઊંઘ્યા કરે.

**દાદાશ્રી :** હા, પણ તે તો એનું પ્રમાણ છે. ને ગાડીમાં જોઈ લેવું બેઠાં બેઠાં ઊંઘે છે તે.

**પ્રશ્નકર્તા :** તો ગાડીમાં એક નાઈટ આવી રીતે બેઠાં બેઠાં આવે, તો બીજે દહાડે એને શરીરની અસરો બધી ઊભી થાય છે.

**દાદાશ્રી :** એ અસરો તો જાગૃતિ રાખે.

**પ્રશ્નકર્તા :** દાખલા તરીકે આજે અહીંથી વડોદરા રાત્રે ગયો. વડોદરાથી બીજે દિવસે રાતે મુંબઈ આવ્યો. તે ત્રીજે દહાડે રાતે ફરી ટ્રેનની મુસાફરી કરી. એવી રીતે ટ્રેનમાં ત્રણ-ચાર નાઈટ પસાર થાય.

**દાદાશ્રી :** તો સરસ રાગે પડી જાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** ના. પણ દિવસમાં એની હાલત તો બગડી ગઈ હોય. આ નસો તૂટે, આ પીઠ ફાટે. એ બધું થાય તે ?

**દાદાશ્રી :** એ થાય જ. એને થવા દીધા પછી એ નસો મજબૂત થાયને પણ ! એટલી મજબૂત થાય ત્યાર પછી વાંધો ના આવે.

**પ્રશ્નકર્તા :** એટલે કેવી રીતે મજબૂત થાય ?

**દાદાશ્રી :** એવી પાંચ-સાત દહાડા સુધી મશીનરી ચાલુ રહે એટલે ઘસારો પડી જાય.

## દાદાવાણી

**પ્રશ્નકર્તા :** આ તો પેલી માન્યતા થાય છેને કે રાત્રે ઉજાગરો થયો છે, એટલે આજે તબિયત બરોબર નથી. હવે આરામ કરી લઈશ એટલે બરોબર થઈ જશે.

**દાદાશ્રી :** એવો તો અમને વિચારે ય ના આવે કે રાત્રે ઉજાગરો થઈ ગયો. હું કહું છું રોજ કે અમે ઉજાગરો જ કરીએ છીએ નિરંતર, જાગતાં જ રહીએ છીએ.

**પ્રશ્નકર્તા :** એટલે આ માન્યતા જ ખોટી છે, એને લીધે બીજે દહાડે અસરો બધી પડે છે ?

**દાદાશ્રી :** ત્યારે કઈ આ બધી સાચી માન્યતાઓ હશે ? આ સંસારી માન્યતાઓ છે. ઊંઘ તો હોતી હશે ? આ અમારે બધી વિધિઓ હોય છે. એટલે અમારે સૂવાનું તે શરીરને આડા થવા માટે, શરીરને રેસ્ટ આપવા માટે, ઊંઘ માટે નહીં.

**પ્રશ્નકર્તા :** અમારે નોર્મલ કેટલી ઊંઘ જોઈએ ? કેટલા કલાક ?

**દાદાશ્રી :** ઊંઘ જ ના જોઈએ, તો ય છે તે પાંચ-છ કલાક સૂઈ જાય ખરાં, પણ સાધારણ, એવું ઘસઘસાટ ઊંઘ નહીં. એને એમ લાગ્યા કરે કે મને ઊંઘ હોય એવી સ્થિતિ છે, એવી સ્થિતિની પોતાને ખબર પડે.

તમારે કેવું હોવું જોઈએ ? નિદ્રા ના આવે, પણ આંખ મીચેલી રહે અને મહીં જાગ્રત છે એવું ભાન રહેવું જોઈએ. આંખ મીચેલી હોય તો ઉજાગરો ના દાખવે. શરીરને ય પોષણ મળે ને આરામ પણ મળે. પણ આ જે ઊંઘી જાય છે એ તો ખોરાકનો પ્રમાદ છે બધો.

**ન લીધું સુખ કદી, ઊંઘનું 'અમે' !**

**પ્રશ્નકર્તા :** થાક જાગૃતિ રખાવે એ ના સમજાયું.

**દાદાશ્રી :** થાક જ જાગૃતિ રખાવે. થાક લાગે ત્યારે ઊંઘે નહીં તો જાગૃતિ આવે. પણ આ તો ઊંઘી જાય છે, એટલે જાગૃતિ ના આવે. નિરંતર અમારે તો ઉજાગરો, નિરંતર ઉજાગરો.

**આમાં ભૂલ કઈ થાય છે ?**

**પ્રશ્નકર્તા :** ઊંઘમાં નુકસાન ક્યાં છે ? આ ઊલટું આનાથી શરીર સારું થાય, ફેશ થાય છે, શારીરિક સ્ફૂર્તિ આવે છે, એવી બધી માન્યતા એટલે હિતકારી મનાયેલું એમ.

**દાદાશ્રી :** એ લૌકિક બધું અને લૌકિક માન્યતા છોડવી પડેને ! મિથ્યાત્વ માન્યતા કહેવાય એ.

**પ્રશ્નકર્તા :** આ ચાર સંજ્ઞાઓ છે, એ બધી લૌકિક માન્યતાઓ કહેવાય ? આ આહાર-ભય-મૈથુન-નિદ્રા એ બધું ?

**દાદાશ્રી :** એ દેહનું છે, તે આત્મામાં માને છે કે મને આવું છે.

**પ્રશ્નકર્તા :** એવી માન્યતા છે, માટે પેલું સંજ્ઞાના ઉદય વખતે એકાકાર રહેવાય છે ?

**દાદાશ્રી :** હા.

**પ્રશ્નકર્તા :** તો એ માન્યતા છૂટી જવી જોઈએ ને ?

**દાદાશ્રી :** હા, માન્યતા છોડવા માટે અમે આ વાતચીત કરીએ.

**પ્રશ્નકર્તા :** આ આહાર-ભય-મૈથુન-નિદ્રા

## દાદાવાણી

એ ચાર સંજ્ઞાઓને ગાંઠો કીધી છે ને ? એ દેહમાં વણાયેલી હોયને ?

દાદાશ્રી : વણાઈ ગયેલી હોય.

પ્રશ્નકર્તા : તો પછી એનો અમલ તો આવ્યા વગર રહે નહીંને ?

દાદાશ્રી : અમલ સાથે ભાંજગડ જ નથી, એકતાની ભાંજગડ છે.

પ્રશ્નકર્તા : એકતા થઈ જાય છે, એની ભાંજગડ છે ?

દાદાશ્રી : બીજી શી ભાંજગડ ?

### બપોરે સૂવાય ?

આ વધારે ઊંઘે એ તો ફીટ જ નહીં માણસ. બહુ ઘેડો થઈ ગયો છે, તે સવારે વહેલું ના ઊઠાય ?

પ્રશ્નકર્તા : ઊંઘ છે બહુ, બપોરે પણ સૂઈ જાય પછી નિરાંતે.

દાદાશ્રી : ગાયો-ભેંસો એવું ઊંઘતાં હશે ?

પ્રશ્નકર્તા : ના ઊંઘે.

દાદાશ્રી : કેવું ઊંઘે ? આ નારિયેળ પડ્યું હોય તો ય સાંભળી જાય. અને આ તો ભીંત પડે તો ય ના સાંભળે. તું તો સાંભળું જ નહીં, નહીં ? તે ઘડીએ ક્યે ગામ ગયેલો હોઈ છું ? બે વસ્તુ, ઊંઘ અને ખોરાક ઓછા કરી નાખો તો સારું.

પ્રશ્નકર્તા : બપોરની ઊંઘ બંધ કરી છે.

દાદાશ્રી : એ હોવી જ ના જોઈએ. પણ આમને વાંધો નહીં, આમને ઉંમર થઈને.

પ્રશ્નકર્તા : તો ય બંધ કરી. બેઠાં બેઠાં ઝોકું

આવે તે ખાઈ લેવું પણ પથારીમાં નહીં જઉં.

દાદાશ્રી : નહીં, આડા થવું અને પાસા ફેરવ્યા કરવા. એટલે ઊંઘ આવે નહીં. આમથી આમ, ઘડીકમાં આમથી આમ.

પ્રશ્નકર્તા : એ જોખમ લેવાય એવું નથી. આડા થવાનું જોખમ.

દાદાશ્રી : હું તો પાસા ફેરવ્યા કરું. હું તો વિધિ કરુંને. એકલું અહીં નહીં, બધે વિધિ કરવાની ને ! વિધિ બપોરે ય ચાલતી હોય.

પ્રશ્નકર્તા : બપોરની ઊંઘ એ પણ ખોરાકને લીધે છે ?

દાદાશ્રી : તો બીજું શેના લીધે ? કંઈ બ્રાંડી પીધી છે ? બ્રાંડી પીધી હોય તો બ્રાંડીને લીધે કહેવાય. પણ બધા કંઈ ઓછા બ્રાંડી પીવે છે ?

બપોરે સૂઈ જાય છે ? કોઈ દહાડો ય નહીં ? બપોરે કોઈ દહાડો સૂઈ ના જવું. પચાસ વર્ષ પછી સૂવાનો બધાને રાઈટ છે. બપોરે સૂવે એ તો ભયંકર દર્દ છે. આમણે બપોરનું તો છોડ્યું હવે. હવે રાત્રે કેવી મજા આવે છેને ? હેય... ઓઢીને નિરાંતે ! ઓઢીને મહીં સુખ તો કેવું પાર વગરનું હોય છે તે ? કોઈ ઉઠાડે, તે ઘડીએ ગમે નહીં.

પ્રશ્નકર્તા : ગમે નહીં, એવું નથી થતું.

દાદાશ્રી : એ તો ના થાય. પણ બહારનો માણસ ઉઠાડેને તો કંટાળો આવે કે કંઈથી મૂઝા અત્યારે ? ચાલો બહુ સારું, આટલે સુધી તમે સાંભળ્યુંને ? આટલું જાણ્યુંને જ્ઞાન !

### રાયે પુદ્ગલ સુખમાં !

તમને સમજાયુંને કે જોખમવાળી ચીજ કઈ ?

## દાદાવાણી

પ્રશ્નકર્તા : ઊંઘ.

દાદાશ્રી : એમ ? શાથી ?

પ્રશ્નકર્તા : જાગૃતિ જ ઉડાડી દેને !

દાદાશ્રી : જાગૃતિ ઉડાડે તેનો વાંધો નહીં. પણ પુદ્ગલ મસ્તીમાં, પુદ્ગલ સુખમાં જ રાચી રહ્યો. બોલો, આત્મસુખ ક્યારે પણ પ્રાપ્ત થાય નહીં. પૌદ્ગલિક સુખમાં જ રાચે છે. અહીં જ સુખ છે એવું માને. એની ભયંકર દશા છે. ફરી માણસ શી રીતે થાય બિચારાં ?

### સોડ તાણીને સૂતા !

પૌદ્ગલિક સુખને ચાખે ત્યાં સુધી આત્મસુખ બંધ અને આત્મસુખ ઉપર શ્રદ્ધા જોઈએ એવી બેસે નહીં. આ ઊંઘવા જેવી ચીજ છે, દાદા મળ્યા પછી ? ઊંઘવા માટે છે આ ટાઈમ ? બરોબર તમને સમજાયું ને ?

પ્રશ્નકર્તા : હા. બરોબર.

દાદાશ્રી : સોડ તાણીને સૂઈ જાય પછી કોઈ વઢનાર છે એને ? હેં ? સવાર સુધી કોઈ વઢનાર છે ? આનો તો વૈરાગ્ય આવે નહીં. કોણ છોડાવશે ? આ જ્ઞાની પુરુષ તને કહેશે ત્યારે તને સમજણ પડશે કે આ હું કેવડી મોટી ભૂલ કરી રહ્યો છું. આ ઊંઘવા જેવો અવતાર જ નહીંને !

ઊંઘો તેનો વાંધો નથી પણ ‘આ ઊંઘ એ શું છે ?’ એ જાણવું જોઈએ. એક વસ્તુને પ્રેમથી જોવું અને એક વસ્તુને અભાવથી જોવી, એમાં ફેર નહીં ? ઊંઘ પ્રત્યે અભાવથી જુઓ એમ અમે કહીએ છીએ કે ઊંઘ આવે છે સાલી બહુ ઊંઘ પ્રત્યે અભાવ રહેવો જોઈએ. પણ નહીં જાણવાથી એનું જ્ઞાન કેટલું બધું ફેર કરી નાખે

છે. આ તો ઊંઘ આવે ત્યારે ઊલટો ખુશ થઈ જાય. એ દેવી ના આવે તો ગોળીઓ ય લઈ આવે. મેર ગાંડિયા ! હેય.... નિરાંતે સોડ તાણીને સૂતાને તે વહેલી પડે સવાર ! આ તો ઊંઘે નિરાંતે ઓઢીને, સોડ ઘાલીને. તમે સોડ ઘાલીને સૂઈ ગયેલા કોઈ વખત ?

પ્રશ્નકર્તા : હું બે ઓઢતો’તો. હવે એક ઓઢવાનું કરી નાખ્યું, દાદાની વાત સાંભળીને.

દાદાશ્રી : સારું કર્યું, એવું કંઈ આ જ્ઞાન જ કામ કરશે. તમારે કંઈ કરવાની જરૂર નથી. જ્ઞાન કામ કરશે. આ જ્ઞાન જે જાણ્યું ત્યારથી તમને ખૂંચશે.

આ તો જરા ઊંઘવાની લાલસા થાય તો થોડું આમ પગ આગળથી કાઢી નાખીએ. એટલે મહીં જરા ઠંડી લાગે, પછી કોઈ ગોદો મારવાની જરૂર ના રહે.

રાત્રે સોડ તાણીને કે ? એવું ઊંઘાતું હશે ? તો એના કરતાં પૈણતો હોય તો શું ખોટું ? આ તો ઓઢ્યું એટલે તરત ‘સૂઈ જાવ આરપામસે’ કહેશે. પછી હું ઊઠાડીશ નહીં. તારું તો કામ જ થઈ ગયુંને, ઊંઘ આવી એટલે ? ઘસઘસાટ ?

પ્રશ્નકર્તા : ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે એકધારી, એનું શું કારણ ?

દાદાશ્રી : એક તો પ્રકૃતિ હોય ને મહીં ખાવાનું સરસ મળ્યું, તે શું થાય ? અને હમણે એક દહાડો ના ખાય તો ?

પ્રશ્નકર્તા : તો ઊંઘ ના આવે, ઓઢી આવે. ખાલી પેટે ઘસઘસાટ ઊંઘ ના આવે.

દાદાશ્રી : ખાવાનું મહીં દારૂ થઈ જાય છે,



## દાદાવાણી

ને દારૂના ઘેનમાં પડી રહે આખી રાત ઘસઘસાટ.

### નિદ્રાવસ્થા, જ્ઞાનીઓની !

પ્રશ્નકર્તા : ઊંઘ 'જ્ઞાની'ઓને કેવી હોય ?

દાદાશ્રી : આ અજ્ઞાનદશાની તે તો ઊંઘ જ ના કહેવાય ને ! એ તો બધું જડપણું જ કહેવાય છે. અજ્ઞાનદશાનું ફળ આવ્યું છે આ. પછી ઊંઘ આવે એ પથરા જેવો થઈ ગયો, લાકડા જેવો થઈ ગયો અને જ્ઞાનદશાનું ફળ આવેલું હોય, એ ઊંઘ કેવી હોય ? એમાં શરીર ઊંઘે અને અંદર જાગે, બેઉ સાથે ચાલતું હોય. તેમાં શરીરે ય થોડું કલાક-બે કલાક જ ઊંઘે.

### જ્ઞાની પુરુષની ઊંઘ કેટલી ?

એટલે ઊંઘ કેટલી હોવી જોઈએ ? ભગવાને ત્રણ કલાક ઊંઘવા માટે છૂટ આપી છે. આ જગત ઊંઘવા માટે નથી. જ્ઞાન મળ્યા પછી બહુ ઊંઘ ના આવે તે તો સારું. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાપદ વિશેષ રહે. અમે છેલ્લા સત્યાવીસ વર્ષથી દોઢ કલાકથી વધુ ઊંઘ્યા નથી. જ્ઞાન જાગૃતિમાં જ રાતો ગઈ છે. ઊંઘ કેટલી જોઈએ ? આ દેહને એનાં કાર્ય પછી થાક ઉતારવાં પૂરતી જ અને તેટલો સમય પૂરતી જ હોય છે.

શરીરને જેટલી મહેનત છે, એટલી એની નિદ્રા હોય છે. શરીરનું મશીન જે વપરાયુંને, તે બદલ નિદ્રા હોય છે. બાકી, નિદ્રા અમને સત્યાવીસ વર્ષથી નથી આવતી. એક અડધો કલાક-કલાક આવી જાય. બે મિનિટ હમણે, બે મિનિટ પછી કલાક-અડધા કલાક પછી બે મિનિટ એવું, બાકી નિરંતર જાગૃતિ હોય.

### ઘસઘસાટ ઊંઘે મનુષ્યો જ !

તારે તો ઘસઘસાટ ઊંઘ આવેને ? તે

ખરો ફાવી ગયોને તું, હવે શી રીતે જાગીશ ?

પ્રશ્નકર્તા : પણ એ આનંદને તો ખોટો આનંદ કીધો ને, ઊંઘો આનંદ.

દાદાશ્રી : આ તો હળોહળ જૂઠું છે. આ આનંદ તો હિમાલયમાં બાવા ય ના લે. યોગમાં બેસી જાય, બીજામાં બેસી જાય. આત્માને બીજી રીતે જાગ્રત રાખે એ. આ આનંદ તો કૂતરો ય લેતો નથી. થોડીવાર પછી જાગે. ઘસઘસાટ એકલાં મનુષ્યો જ ઊંઘે છે. બીજું કોઈ જાનવર ઘસઘસાટ ઊંઘે નહીં. આ એકલાં જ જાનવર એવાં છે કે ઘસઘસાટ ઊંઘે છે, તે ડબલ બેડમાં. બેડે ય બેવડી લાવ્યા છે મૂઆ. એટલું તું જીત્યો. ચાલ હેંડ, આપણે તો બેડે ય ના જોઈએ. આપણે નીચે શેતરંજી હોય તો ચાલે !

### વધે પ્રમાદ, ખોરાકથી !

ખોરાક ઓછો થઈ ગયો હોય, ઊંઘ ઓછી થઈ ગઈ હોય ત્યારે જાગૃતિ વધે, નહીં તો પ્રમાદ રહે. ઊંઘ ખૂબ આવે, તે પ્રમાદ કહેવાય. પ્રમાદ એ તો આત્માને ગાંસડીમાં બાંધ્યા બરાબર.

પ્રશ્નકર્તા : દાદા, એ પ્રમાદ કેમ ઓછો થાય ?

દાદાશ્રી : દાદાનું નામ દે એટલે પ્રમાદ બંધ થઈ ગયો. તમે ઘેર રહો અને દાદાનું નામ દો એટલે પ્રમાદ બંધ થઈ ગયો. અગર તો જ્યારે ઊંઘ ઘટે, ખોરાક ઘટે ત્યારે જાણવું કે પ્રમાદ ઘટ્યો. ભૂલ એટલે શું એ પોતાને ભાન જ નથી. સ્વપરાક્રમથી ભૂલો ભાંગે ત્યારે એના મોં પર લાઈટ આવે. સુંદર વાણી નીકળે. લોકો એની પાછળ ફરે.

**ઊંઘ સામે ઉપયોગ જાગૃતિ ?**

આબરૂ જતી રહે તો આખી રાત ઊંઘ ના આવે. બધાં બૈરાં-છોકરાં ઊંઘી ગયાં હોય નિરાંતે. આ અક્કલવાળાની આબરૂ જતી રહી હોય. બૈરી કહે, ‘કેમ હજુ કંઈ સૂતા નથી ? હું તો હમણે જાગી ત્યારે તમે પાસા ફેરવ ફેરવ કરો છો.’ આ અક્કલવાળો ઓઢીને સૂઈ ગયો હોય પાછો ! પણ ઊંઘ ના આવે ! અમને તો શિયાળાને દહાડે ઓઢેલું હોય, તે જરા ખસેડીને મૂકીએ એટલે જરા ટાઢ વાય એટલે જાગતા ને જાગતા રહેવાય. ઊંઘવા જેવું આ જાગત છે ? અને જ્ઞાન થયા પછી ય ? બહુ દહાડા ઊંઘ ઊંઘ કર્યા છે ! દરેક અવતારમાં ઊંઘ્યા જ છેને ! ઊંઘવાનું હોતું હશે ?

**પ્રશ્નકર્તા :** એટલે આપ ઊંઘતા નથી, તો ત્યારે શું કરો છો આપ ?

**દાદાશ્રી :** અમારે તો આખી રાતે ય બધે ફરવાનું બધે. અમેરિકા, ઈંગ્લેન્ડ, ઈન્ડિયા બધાં લોકોને સાચવે કોણ ? દહાડે આ તમારી જોડે સત્સંગ કરવાનો. વર્ક વ્હાઈલ યુ વર્ક એન્ડ પ્લે વ્હાઈલ યુ પ્લે. (કામ વખતે કામમાં ને રમત વખતે રમતમાં રહો.) એવી રીતે અત્યારે અમે સત્સંગ વખતે બીજે ના ગયા હોઈએ. આ ય ના બગાડીએ અને તે ય ના બગાડીએ. બેઉ સુધારીએ અને તમે તો બેઉ બગાડો. હવે નથી બગાડતા. વર્ક વ્હાઈલ યુ વર્ક કરતાં શીખ્યા અને પ્લે વ્હાઈલ યુ પ્લે કરતાં શીખ્યા. મારે તો આખી રાત બધું કામ કરવાનું ! અત્યારે અમને ઈન્ડિયામાં કેટલાંય લોકોને ત્યાં જવાનું. ‘એ દાદા, સ્વપ્નમાં આવ્યા છે મારે’ એવાં કેટલાંય લોકોને સ્વપ્ના આવ્યા.

**પ્રશ્નકર્તા :** એ આપ કઈ રીતે ત્યાં જઈ

શકો છો, એનો જરા ખ્યાલ આપી શકો ?

**દાદાશ્રી :** એ માટે તો આવાં પ્લેન-બ્લેન કશું જોઈએ નહીં, એવો આત્મા છે.

**ઘેનમાં ય ઉપયોગ જાગૃતિ !**

જ્યાં જઈએ ત્યાં બધે આખો દહાડો સત્સંગ થવાનાં. તે સત્સંગ કેવો થાય ? સત્સંગમાં જે વાતચીત ચાલી, તે બે કલાક એકઝેક્ટ દોઢસો-પોણી બસ્સો માણસ સ્થિર એકદમ ! કારણ કે અવાજ રેડિયો બોલે એવો નીકળતો’તો. હા, પછી ઘેર જઈને ભલે ઢીલાં થઈ ગયા હશે. પણ ત્યાં તો રેડિયા જેવી ! ઘેર જઈને પછી ઢીલા થઈ ગયા. કારણ કે સવારે બોલ્યા’તા, સાંજે બોલ્યા. આ સવારના સાડા છથી સાંજ સુધી ચાલ્યા કરે. શરીર તે કેટલુંક કામ આપે ? અને પાછું રાતે બાર વાગ્યે સૂઈ ગયા. પાછું મારે રોજ ત્રણ વાગ્યે ઊઠવાનું પણ ત્રણ વાગ્યે મારી વિધિઓ ચાલે અને અમારે ઊંઘ તે ય કેવી ? એવી નિરંતર ખબર પડ્યા કરે કે બહારનો ભાગ ગફલતમાં છે કે નહીં ! ગફલત બે-ત્રણ કલાક હોય. જ્યાં સુધી ખોરાકની અસર હોયને ત્યાં સુધી, પછી ગફલતે ય નહીં.

**પ્રશ્નકર્તા :** એટલે કે એની ખબર પડે, એમ આપ કહો છો ?

**દાદાશ્રી :** ખબર પડે, કે આ ખોરાકની અસરની ગફલત ચાલ્યા કરે છે. એટલે મેણો ચઢે એનો, મેણો જેમ પેલી ગોળી લેને, શું થાય છે ઊંઘવાની ગોળીથી ?

**પ્રશ્નકર્તા :** ઘેન ચઢે.

**દાદાશ્રી :** તે આ ઘેન ખાલી અને પોતે

## દાદાવાણી

ઘેનને જાણ્યા કરે કે ઘેન ચાલુ છે. અને ઘેન તે એવું હમણે એક વાક્ય બોલ્યો હોય ઘેનમાં. ઘેનમાં અમારો ઉપયોગ હોય પાછો, તે હમણે એક વાક્ય બોલ્યો હોય, તે પા કલાક પછી બીજું બોલાય. એને અનુસંધાન કરીને પાછું, અનુસંધાન કાચું ન પડે. ભૂલચૂક થયેલી હોય, એ ય ખબર પડે ઘેનમાં. ઘેનમાં અમારો ઉપયોગ હોય પાછો.

**પ્રશ્નકર્તા :** આત્મા સંપૂર્ણ પ્રગટ થયેલો છેને, એટલે નિરંતર જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા રહેને !

**દાદાશ્રી :** હા, હવે આ ઘેન કોને ના હોય ? ત્યારે કહે, કેવળીને ઘેન ના હોય.

**પ્રશ્નકર્તા :** આપે કહ્યું, 'ભૂલચૂક થઈ હોય એની ખબર પડે.' આપે કોની ભૂલચૂકની વાત કરી ?

**દાદાશ્રી :** મહીં જે, મહીં વિધિ ચાલેને, તે વિધિનું આ અત્યારે એક વાક્ય આવી ગયું. એ જ પછી છે તે ઘેનમાં જ રહી જાય પાછું. પાછું દસ મિનિટ પછી બીજું વાક્ય આવે. પાછું ઘેનમાં રહી જાય, પાછું ત્રણ મિનિટ પછી ત્રીજું વાક્ય આવે. પણ જોઈન્ટ જ આવે પાછું. ઘેનમાં રહેવાથી જોઈન્ટમાં ફેર ના થાય. જે વીસ મિનિટમાં વિધિ ચાલે એવી હોય, તે આમાં સવા કલાકમાં પૂરી થાય. એટલી બધી ઘેનની અસર રહે, પણ તે અમને બે કલાક-અઠી કલાક ઘેન રહે. પછી ના રહે. કારણ કે ખોરાકની હંમેશાં બ્રાંડી થઈ જવાની અને બ્રાંડી એની અસર કર્યા વગર રહે નહીં.

**પ્રશ્નકર્તા :** એ બ્રાંડી જે થાય, એનાથી જ ઘેન રહેને ?

**દાદાશ્રી :** એ જ, બીજું શું ? લોક ઊંધે.

ઘેન રહેવું ને ઊંધવું એમાં બહુ ફેર. ઊંધ તો ઘસઘસાટ ઊંધે અને સવારમાં ઊઠીને કહે ય ખરો. 'આજના જેવી ઊંધ કોઈ દહાડો ય આવી નથી.' અલ્યા, ઊંધનારો તું, તો આ બધું જાણ્યું કોણે તે ? ત્યારે તું કહે છે કે, 'હું જ ઊંધી ગયો'તો.' અને પછી પણ આ કોણે કહ્યું તને ? કોઈ આવીને કહી ગયું બહારથી ?

આત્માની અનંત શક્તિ છે. આત્મા તો તમારી ભૂલ ઉપરે ય ભૂલ કાઢે છે ને તેની ઉપર ભૂલ કાઢે છે. તેની ઉપરે ય ભૂલ કાઢે છે. છેલ્લી ભૂલ વગરનો આત્મા !

ઉપયોગ રહે છે કે નથી રહેતો, તે નથી રહેતો તેને ય જાણે છે, ત્યારે એ આત્મા ભગવાન હોવો જોઈએ. એવું લાગે છેને, તમને ?

### ઊંધમાં ય છૂટાપણું !

**પ્રશ્નકર્તા :** આપની જે ઊંધની અવસ્થા હોય, એમાં પણ આપને છૂટાપણું રહે ?

**દાદાશ્રી :** છૂટું, તદ્દન છૂટું. કોઈ પણ અવસ્થામાં છૂટું. તન્મયાકાર ના થાય. તમને ય ઊંધમાં છૂટું હોય પણ તમને એક થઈ ગયું છે એવું લાગ્યા કરે, ભાસ્યા કરે. મને ભાસે નહીં એટલું જ છે. કારણ કે એક ફેરો દહીંમાંથી વલોવી માખણ જુદું કરી નાખ્યા પછી એ છાશમાં એ માખણ નાખી ફરી વલોવીએ તો એ એકાકાર ના થાય. ટુકડા ટુકડા થઈ જાય પણ છાશ ને માખણ બે એકાકાર ના થાય.

એટલે તમને ય જુદું ને જુદું રહે, પણ તમને ભાસે એવું કે એકાકાર થઈ ગયો. પણ જોડે જોડે એમ લાગતું હોય, તમે જે અહીંથી જુઓ છો, સામા કિનારા ઉપર. આ ફૂટપાથ ઉપર તમે બેઠા છો, સામી ફૂટપાથ ઉપર આત્મા

## દાદાવાણી

છે. તમે જોયા કરો છો, પણ આત્મા નથી દેખાતો, તે ઘડી ય તમે સમજો કે આ બસ જાય છે અને આત્મા તો છે જ. બસ જાય છે વચ્ચે અને તે બસ આપણી ગોઠવેલી છે. એટલે આત્મા તો છે જ ત્યાં આગળ. બસ જવું એ કંઈ ગુનો નથી. આપણી ગોઠવેલી છેને ? આપણી ગોઠવેલી બસો બંધ થઈ જશે એટલે બધું દેખાયા કરશે અને એ છે જ કાયમ.

### ન ઊંઘાય જ્ઞાનીની હાજરીમાં !

જ્ઞાની પુરુષની હાજરીમાં ઊંઘ આવે તો ધીમે રહીને આમ ચૂંટી ખણવી. આપણી જાતે, એવી ચૂંટી ખણવી, નહીં તો ટાંકણી રાખવી.

**પ્રશ્નકર્તા :** આપની હાજરીમાં ઊંઘ ના આવે.

**દાદાશ્રી :** તો વાંધો નહીં. અમારી હાજરીમાં ઊંઘ ના આવવી જોઈએ.

**પ્રશ્નકર્તા :** અહીં સૂતો હોઉંને, દાદાની નજીકમાં ત્યારે દર વખતે નવો જ અનુભવ થયો છે. એટલે આમ બહારથી આંખો જાણે આમ બંધ હોય, ઊંઘ આવતી હોય એવું રહે, અને અંદર જુદી જાગૃતિ રહ્યા કરે. એટલે આખી રાત એવી રીતે જાય.

**દાદાશ્રી :** એ સાચી વાત. એ તો વાતાવરણ જુદુંને. અહીંયા બધાને એવું ના રહે. આ ભઈને તો નિરંતર લાકડું થઈ જાય, જોડે સૂઈ જાય તો ય. જેને જાગૃતિ રહે તેને રહે, નહીં તો લાકડાં જેવું.

### આ તો બૈરી કરતાં ય ભૂંડી !

આ તો ઊંઘ તે કંઈ જેવી તેવી છે ? ત્રણ સ્ત્રીઓ સારી, પણ આ ઊંઘ સારી નહીં. કારણ

કે એ સ્ત્રીઓ તો કચકચ કરે ને, તો ખબર પડી જાય. ઊંઘ એ કચકચ કોઈ દહાડો કરે નહીં. ઊંઘ આવી કે ચાલ્યું, ફર્સ્ટ ક્લાસ. આ ઊંઘ એ તો સ્ત્રી કરતાં ય વસમી છે. એ જોખમદારી પણ શું સમજાય આને ?

એક માણસ મને કહે છે, નિરાંતે ઊંઘ આવે છે ને મારું શરીર બધું સારું છે. મેં કહ્યું, ‘મોક્ષે જવું છે ને ?’ ત્યારે કહે, ‘હા, ઊંઘ આવે છે એટલું શરીર સારું છે.’ મેં કહ્યું, ‘સ્ત્રી કરતાં ઊંઘ ભૂંડી છે. સ્ત્રી તો ગાળો ય દે. ટૈડકાવે ય ખરી, વૈરાગ્ય આવી જાય એના પર તો. આ તો ઊંઘ ઉપર વૈરાગ્ય નહીં આવે. મૂઆ, સોડ તાણીને સૂઈ ગયોને, ત્યારે આ પૌદ્ગલિક સુખ છે. આત્માનું સુખ વેગળું કરીને આ સુખ ચાખ્યા કરે.

### ઊંઘનું સુખ ચાખે, તો આત્મસુખ....

એક રાતની ઊંઘ એ સ્ત્રી જેવી છેને ! એમાંથી બહુ ભોગ લે. સ્ત્રી તો સારી કે વઢવાડે ય કરે ને આપણને મનમાં એના તરફ વૈરાગ્ય ય આવે. આ ઊંઘની પર તો વૈરાગ્ય ય ના આવે. આ તો મહા મુસીબત. એટલે પછી આત્માનું વેલ્યુએશન થાય નહીંને ! જ્યાં સુધી પેલું સુખ મળે છે, ત્યાં સુધી આત્માનું વેલ્યુએશન થાય નહીંને ! એનું સુખ આવે છે, તો ય લેવાય નહીંને ! તેથી અમે કહ્યુંને ભઈ, અમે કોઈ દહાડો ઊંઘતા નથી.

**પ્રશ્નકર્તા :** હા, પણ શરીર તો ઊંઘેને ?

**દાદાશ્રી :** શરીર ઊંઘે એ જુદું છે અને અમે ઊંઘતા નથી એ વાત જુદી છે. આ તો શરીરે ય ઊંઘ્યું ને તમે જાતે ય ઊંઘી જાવ છો સોડ તાણીને !

અમારે તો મહીં વિધિ હોય, એટલે

## દાદાવાણી

શરીરને ઊંઘવા દઈએ નહીં, મહીં જરાક ઝોકું મારી જાયને, ત્યાર હોરું તો ટાઢ હોય તો પેલું ખસેડી નાખીએ ઉપરથી, એટલે ટાઢ વાયા કરે. એટલે તેને યોગરદમથી ગોદા માર માર કરીએ. પણ દેહ તો ઊંઘી જ જાય પાછો. પણ આપણે ગોદા મારીએ. અમે નિરંતર આ કરીએ.

છ-સાત કલાક ઊંઘે એ પ્રમાદ કહેવાય. સૂતા પછી વિચારો આવ્યા કરે છે ?

**પ્રશ્નકર્તા :** દાદા, પેલું આમ મુશ્કેલી નથી પડતી. પણ ઊંઘ વહેલી-મોડી આવે એવું થાય.

**દાદાશ્રી :** હા, પણ ઊંઘ આવવામાં શી હરકત આવે ? ઠેકાણું નહીં એટલે ? એવું હોવું જોઈએ કે સૂતાંની સાથે જ ઊંઘ આવે. જુવાન માણસને તો નરમ લોહી હોય. સૂતાંની સાથે જ ઊંઘ આવે અને ઉપયોગમાં રહો તો જ જાગેલા સારા. સૂતેલા હોય પણ ઉપયોગવાળાને ત્રણ-ચાર કલાક ઊંઘ આવે, છોકરાઓને હઉં. વધારે આવે એ જોખમ બધું. અજ્ઞાની માણસને છ-સાત કલાક આવે.

**પ્રશ્નકર્તા :** પેલું બે-ત્રણ દિવસ એક ટાઈમ ખઉં છું તે, એક ટાઈમ ખઉં છું ને.... બપોરે થોડું વધારે ખઉંને, એટલે ઊંઘ આવે.

**દાદાશ્રી :** ઓહોહોહો ! સિલ્લક પેટી ભરી દઉં આખી, સોળે સોળ ગેલન (!) ટાંકી. સોળ ગેલનની ટાંકી આખી જ ભરી દે (!). આડા થવું, ઊંઘવાનું થાય એટલે ઊઠી જવું. આંખો મીંચાય એટલે આમ થવું. આડા થવું, પાસાં ફેરવવાં. ઊંઘવાનું થાય એટલે ઊઠી જવું. પછી કેટલા કલાક ઘોરું ?

**પ્રશ્નકર્તા :** કલાક થઈ જાય છે.

**દાદાશ્રી :** એમ કે ? તું તારી મેળે ઊઠું ! જાગું કે ઊઠાડવો પડે તને ?

**પ્રશ્નકર્તા :** હા, મેળે ઊઠું. એટલે આવું આમ કલાક-દોઢ કલાક રાતે ઊંઘ ના આવે, મોડી ઊંઘ આવે તો ત્યારે ઉપયોગ કેવી રીતે ગોઠવવો ?

**દાદાશ્રી :** દાદાનું નિદિધ્યાસન કરવું, બીજું કરવું, ત્રીજું કરવું. કંઈ પણ એ ના હોય તો ચરણવિધિ વાંચવી. બધી બહુ ચીજો આપેલી છે. નવ કલમો વાંચવી. મંત્રો વાંચવા. તું શાની ગોઠવણી કરું છું ?

**પ્રશ્નકર્તા :** આ નવ કલમો કરું છું. ચરણવિધિ નથી થતી. નવ કલમો ને એ બધું કરું છું.

**દાદાશ્રી :** ચરણવિધિ વાંચીએ.

**પ્રશ્નકર્તા :** આ નિદિધ્યાસન તો હજી, હજી કંઈ એમ દેખાતું નથી કશું.

**દાદાશ્રી :** એમાં દેખાવાની જરૂર જ નહીં. એકઝેક્ટ ના દેખાય, એ જરૂર નહીં.

**પ્રશ્નકર્તા :** એકઝેક્ટ નહીં. પણ દેખાતું જ નથી. ક્યારેક ક્યારેક કોઈક વખત દેખાય, આમ વર્ષમાં બે-ત્રણ વાર.

**દાદાશ્રી :** વાંધો નહીં. પહેલું એકઝેક્ટ ના રહે, પછી ધીમે ધીમે એકઝેક્ટ થઈ જાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** એક બાજુ કહે છે કે હું ઊંઘી ગયો. મને કંઈ ખબર જ નથી અને બીજી બાજુ આવું બધું દેખાતું રહે છે. દાદા દેખાય, સેવા કરતો દેખાય.

**દાદાશ્રી :** દેખાય, દેખાય.

## દાદાવાણી

પ્રશ્નકર્તા : તો આ બે શી વસ્તુ છે ?

દાદાશ્રી : સ્વપ્નમાં ઊંઘનાર જુદો છે, જોનાર જુદો છે.

પ્રશ્નકર્તા : કોણ જુએ છે, દાદા ?

દાદાશ્રી : પ્રજ્ઞા.

પ્રશ્નકર્તા : એ લોકોને ય સ્વપ્નાં-બ્વપ્નાં આવતાં હોય છેને ? અજ્ઞાનીને સ્વપ્નાં આવે છે, તે કોને દેખાય ?

દાદાશ્રી : સ્વપ્નાં આવે છે, તે જુદી વસ્તુ છે એ કર્મોદય.

પ્રશ્નકર્તા : પણ એ પાછો સવારના વાંચીને જે કહે છે કે મને આવું આવું સ્વપ્નું આવ્યું તું, તો એ કોણ ?

દાદાશ્રી : આવરણ ઓછું હોય, એને યાદ રહે. અહંકારને જ રહે છે.

પ્રશ્નકર્તા : દાદાને સ્વપ્નાં આવે કે નહીં ?

દાદાશ્રી : એ સ્વપ્નાં-બ્વપ્નાં કશું ય નહીં. ઊંઘ જ નહીં, ત્યાં આગળ સ્વપ્નું શાનું તે ? જેમ ગાડીમાં બેઠેલા માણસને ઊંઘ આવેને એવું ઝોકું આવી જાય ને પછી કશું ય નહીં.

હવે એને પેલાને બેભાન અવસ્થા કામ કરતી હોય ને અમારું ભાન હોય. અમારે એવી જાડી ઊંઘ ના આવે એટલી બધી. દેહ તો ઊંઘી જવાનો. દેહને છૂટકો જ નહીંને, છોડે જ નહીંને !

### વિષય કરતાં ય ભારે ઊંઘ !

પ્રશ્નકર્તા : વિષયમાં સુખ લાગે, એના

કરતાં ઊંઘવામાં બહુ સુખ લાગે.

દાદાશ્રી : હા. ત્યારે આ સાધુ-મહારાજ નિરાંતે જુઓને, ઉપાશ્રયમાં રહે છેને ! સ્ત્રી જાય એટલે ભાંજગડ નહીં. સ્ત્રી ના હોય તો ચાલે.

પ્રશ્નકર્તા : સ્ત્રી તો બચકાં ભરે. આ તો કંઈ મીઠાશ લાગે.

દાદાશ્રી : આ તો ઊંઘને માટે જરાક ખ્યાલ રાખવો કે આ પણ એક સેકન્ડ (બીજી) સ્ત્રી છે. આ બીજી સ્ત્રી ભોગવતા હશે લોકો ?

પ્રશ્નકર્તા : ભોગવે જ છેને ?

દાદાશ્રી : તમને સમજાયું ? એ ઊંઘમાં શાથી સ્વાદ આવે છે ?

પ્રશ્નકર્તા : પેલી સ્ત્રી તો કદાચ છોડી શકાય પણ 'આ' સ્ત્રીને છોડવી અઘરી બહુ છે.

દાદાશ્રી : હા, બહુ અઘરી. મોટા મોટા સંતો ય 'હમ કુછ નહીં કરતા, હમ કિસીકુ કુછ નુક્સાન નહીં કરતા. ઔરત તો હૈ નહીં.' રાત આખી શું કરે છે મૂઆ ? દશ વાગ્યાનો સૂઈ જઈ છું, તો સાડા ચાર વાગ્યે ઊઠું છું. ત્યાં સુધી શું કરું છું ? ઊઠે ખરા, સાડા ચાર વાગ્યે, પણ ઊંઘ ઘસઘસાટ. કારણ કે બધું લાડવા-બાડવા ખાધેલા હોય. ઈન્કમટેક્ષ નહીં, સેલટેક્ષ નહીં, છે કશી ભાંજગડ ? ભાંજગડવાળાને ઊંઘ જરા મોડી આવે. આ સ્ત્રીને છોડે તો ય રાગે પડે. હવે આ બીજી સ્ત્રી તો સમજતાં જ નથી. આ સ્ત્રી છે એવું જાણતા જ નથી. આ તો કહે છે, 'એ તો જોઈએ જ.' 'લે લઈ જા, હેંડ બા, કોઈ દહાડો આત્મા નહીં પ્રાપ્ત થાય.'

હું તો જાણવા માટે કહું છું, કરવા માટે નહીં. બ્રહ્મચારીઓ કહે છે, 'અમે આ જાણતા

## દાદાવાણી

જ નહોતા.' ત્યારે મેં કહ્યું, 'મૂઆ, ત્યારે તમે ક્યારે આત્માના સુખમાં આવશો ?'

**પ્રશ્નકર્તા :** નિદ્રાને પણ વિષયસુખ જ કહ્યુંને ?

**દાદાશ્રી :** વિષયસુખ કરતાં કઠણ, વિષયમાં તો સ્ત્રી છે તે દાવો માંડે અને આ ઊંઘમાં કોઈ દાવો માંડનાર નથીને ! હેય.... બે રજાઈઓ ઓઢીને સૂઈ ગયો. અંદર એરકન્ડિશન, તે ઊંઘ્યા જ કરે નિરંતર ઘસઘસાટ.

અમે તો કોઈ દહાડો ય ઊંઘ્યા નથી અને રાતે ય ઊંઘ્યા નથી. અમે કોઈમાં સુખ જ નથી લેતાને ! આટલી બધી ચીજો ખાવાની મળે છે, પણ તન્મયાકાર ના હોય કશામાં !

એટલે તો અમે શિયાળાને દહાડે આમ જરાક ઊંઘ આવવાની થાય તો આમ ઓઢેલું ખસેડી નાખીએ. એટલે જરાક ત્યાં ઠંડી લાગ્યા કરેને, એટલે પછી ઊંઘ ઘસઘસાટ ના આવે. જેમાં સુખ આવે એવું ના થવા જાય અને ઘેન નીકળી જાય. જગતને ખબર જ નથીને, આ ભાન જ નથીને કે આ મને શું થશે તે જ !

**પ્રશ્નકર્તા :** 'સ્ત્રી'નો ફોડ પડેલો કે સ્ત્રીથી ચેતવું, પણ ઊંઘ માટેનો તો કોઈ ઠેકાણે ફોડ નથી.

**દાદાશ્રી :** પણ કોણ કરે ? સહુને આ ગમતું હોય. જે ગમતું હોય તે હિતકારી છે કે અહિતકારી છે, જોવા જ ના રહે. એ જ હિતકારી છે એમ માનીને ચાલે. તે એને ખબર ના પડે કે કેવડી મોટી ભૂલ થઈ ? ઘસઘસાટ ઊંઘાય જ કેમ કરીને, આ આત્મા પામ્યા પછી ? પણ આ તો સૂઈ જાય નિરાંતે !

ઊંઘની વાત કરી પછી ઘણાં આપણા મોટા મોટા મહાત્માઓ કહે છે, આ તો અમને ખ્યાલની બહાર જ હતું, પણ આ બીજી સ્ત્રી મેં દેખાડીને બધાને ?

**પ્રશ્નકર્તા :** એ બરોબર આપે વાત સાચી કહી.

**દાદાશ્રી :** પેલી સ્ત્રી તો ગોદા ય મારે અને આ તો ગોદા ના મારે. નિરાંતે ઓઢીને સોડ તાણીને સૂઈ જાય.

### ઊંઘ એ પણ વિષય !

અને આ તો બ્રહ્મચારીઓ સોડ તાણીને સૂઈ જાય છે. તે સ્ત્રી કરતાં વધારેમાં વધારે અહિતકારી કયો વિષય ? ત્યારે કહે, ઊંઘ. ઊંઘમાં સુખ માને. એ પૌદ્ગલિક સુખ ખેંચે આખી રાત. હવે એ સ્ત્રીને છોડે છે. પણ તે આ સ્ત્રી જોડે જ ઊંઘે છે.

**પ્રશ્નકર્તા :** પણ શરીર માંગે નહીં ? અમુક જાતની ઊંઘ શરીર ના માંગે ?

**દાદાશ્રી :** શરીરને માટે તો આપણે ગાડીમાં બેઠા હોય, ને તો ઝોકાં આવી ગયાં હોય, પાંચ-સાત-દશ.

**પ્રશ્નકર્તા :** તો પતી જાય ?

**દાદાશ્રી :** હા, એ તો પતી જાય.

**પ્રશ્નકર્તા :** અમે એવી રીતના સૂઈ શકીએ ?

**દાદાશ્રી :** અમે આ બધાંને કહીએ છીએ કે અમે કોઈ દહાડો ઊંઘ્યા જ નથી. એનો અર્થ શો ? સૂઈ જઈએ. જરા શરીર કોઈ વખત થોડીવાર, બે મિનિટ ઊંઘી ય જાય. વળી પાછો

## દાદાવાણી

ગોદો મારીએ, ઊંઘી જાય કે ગોદો મારીએ. શી રીતે ગોદા મરાય ? ટાઢ વાતી હોયને, તે પેલું ઓઢેલું કાઢી નખાવીએ. એમ કરીને ઉજાગર રાખવાનું. એમાંથી સુખ ચાખવાનું નહીં. નહીં તો વિષય ભોગવ્યો કહેવાય. આ તો ઓઢીને સોડ તાણીને સૂઈ જતા'તા. ત્યારે પેલી એના કરતાં બૈરી સારી. એ વઢવાડ તો કરે. વઢવાડ કરે એટલી વખત છેટાં રહેવાય. પણ આ તો વઢે જ નહીંને કોઈ દહાડો. આ તો મહીં આખી રાત પરમાનંદ હોય, નિરાંતે સમાધિ !

**પ્રશ્નકર્તા :** પણ ધીમે ધીમે ટેવ પડી જાય, ઊંઘ છૂટવાની.

**દાદાશ્રી :** એટલે મેં કહ્યું, એકદમ ના કશું કરશો. આ જાણો ફક્ત. જાણો એટલે એની મેળે જ કામ કર્યા કરશે. એકદમ ના કરશો. હજુ જુવાન છોકરાઓ છે.

### કાંકરાની પથારીમાં....

હવે મહાવીર શું કહેતા'તા એમનાં શિષ્યોને ? 'સોડ તાણજો અને સૂઈ જજો.' હવે એમની પાસે ઓઢવા-પાથરવાનું કંઈ હોય નહીંને ! એક લૂગડું નીચે પાથરે અને એક ઓઢે. પણ પાથરવાનું કેવી રીતે ? નીચે કાંકરા હોય, ને એની ઉપર પાથરીને સૂઈ જાય. પછી તમારે જેમનાં પાસાં ફેરવવાં હોય તે ફેરવે !

જો આત્માનું સુખ જોઈતું હોય તો આ દેહને ગોદા માર માર કરો તે ઘડીએ, કાં તો દેહનું સુખ હશે, ને દેહનું સુખ જતું રહ્યું હોય તો પેલું સુખ ઉત્પન્ન થશે. આત્મા પ્રાપ્ત થયા પછી એ સુખ હોય જ. એ તો અવકાશ જ ખોળે છે પણ આપણે ઓઢીને સૂઈ ગયા એટલે પછી પેલું સુખ શું કરવા આવે ?

### શરીરને ઊંઘની જરૂર ?

**પ્રશ્નકર્તા :** પણ શરીરને ઊંઘની જરૂર ખરી કે નહીં ?

**દાદાશ્રી :** એને જરૂર તો એવું છેને, શરીર ઊંઘ્યા વગર રહેતું જ નથી. અરે, બેઠાં બેઠાં ય ઊંઘી જાય, પણ એનો થાક ઉતારી નાખે. એટલે તમારે બીજું નહીં, એવું નથી કહેતા કે બેઠાં બેઠાં રાતે સૂઈ જાવ. પણ ગોદા માર માર કરો. એટલે દેહ ઊંઘ્યા કરશે ને આપણે આપણું કામ કરીએ. ગોદા માર માર કરો. ટાઢમાં ઓઢવાનું કાઢી નાખ્યું એટલે ?

**પ્રશ્નકર્તા :** એટલે જાગવું જ પડે.

### આમ વધે શુદ્ધ ઉપયોગ !

**પ્રશ્નકર્તા :** આ ઊંઘ એ પુદ્ગલનું સુખ, હવે આત્મા પ્રાપ્ત થયા પછી ના લો એવાં ક્યાં બીજાં સુખો ગણાય, પૌદ્ગલિક સુખો ?

**દાદાશ્રી :** જેમાં આપણે હાજર હોઈએ. તમે જાણો છો કે આ ચંદુભાઈ જમે છે અને ભાવતી ચીજ જમે છે, તો તમે ત્યાં તન્મયાકાર ના થઈ જાવ. તન્મયાકાર થઈ જાવ એ ભોગવી લીધું કહેવાય. તમે છેટા રહીને જાણો ત્યાંથી છૂટા, પણ ઊંઘ વસ્તુ એવી નથી કે છેટા રહીને જાણી શકો.

**પ્રશ્નકર્તા :** એ આવી જ જાય.

**દાદાશ્રી :** ના, એકાકાર જ હોય. એટલે 'અમે' બીજી સ્ત્રી કહી છે. આ સ્ત્રી કરતાં આ બીજી સ્ત્રી આવી.

**પ્રશ્નકર્તા :** આ ઊંઘ આવવાની થાય છે, તે ઘડીએ તન્મયાકાર થઈ જ જાય છે !



## દાદાવાણી

દાદાશ્રી : તન્મયાકાર જ થઈ જાય. એ તો આખી રાત કોથળામાં આત્મા બાંધીને મૂકી રાખ્યો હોય એવું થઈ જાય.

અમારે એવું નહીં, નિરંતર જાગૃતિ. એક થોડીવાર, આખી રાત થઈને અરધો-પોણો કલાક પેલી કચકચ થઈ જાય, બત્તીઓ બંધ થઈ જાય. એટલે સુખ યોગરદમ આત્માનું, અને પ્રતીતિ બેસી ગયેલી. એ પ્રતીતિ પછી જ્ઞાનમાં આવી ગયેલી. એટલે અનુભવમાં આવી ગયેલી અને પછી વર્તનમાં આવેલી.

તમને પ્રતીતિ બેસવા માટે કહું છું. તમારો મોક્ષ જતો રહેવાનો નથી. પણ તમારે જે શુદ્ધ ઉપયોગ વધારવો છે, તો આ રસ્તો છે. હવે આ ભાઈ છે, તે ના વધારે તો ચાલે. આ જે છે તે એટલું કરે તો ય બહુ થઈ ગયું અને 'દાદા, દાદા' કરશે તો ય બહુ થઈ ગયું. ગાડી પાટા પર રહી છે, તે જ સારું છેને !

પ્રશ્નકર્તા : હવે આપણે દાદા સિવાય બીજી ખટપટ કરતાં જ નથી.

દાદાશ્રી : એ બહુ સરસ.

પ્રશ્નકર્તા : 'દાદા, દાદા' જ કરું છું.

દાદાશ્રી : બસ, એ જ કરવા જેવું છે.

પ્રશ્નકર્તા : સ્વપ્નામાં જે જાગૃતિ રહે એવી ઊંઘમાં જાગૃતિ ના રહે ?

દાદાશ્રી : પણ સ્વપ્નાની જાગૃતિ એ ઈન્દ્રિય જાગૃતિ છે.

પ્રશ્નકર્તા : હવે ઊંઘમાં 'ઉપયોગ' કેવી રીતે હોય છે ?

દાદાશ્રી : દહાડે 'ઉપયોગ' નથી રહેતો,

તે રાત્રે શી રીતે રહે ?

પ્રશ્નકર્તા : તો ઊંઘમાં 'લક્ષ' રહે ?

દાદાશ્રી : 'લક્ષ' રહે. પણ જેટલું આપેલું છે એટલું રહે. તમે બધા આત્મા થઈ ગયા છો, પછી એક સેકન્ડે ય એનું 'લક્ષ' ભૂલાય નહીં, એનું નામ આત્મજ્ઞાન. રાત્રે ય ભૂલાય નહીં, એનું નામ જ ના હોય ને ! ભૂલાય, એનું નામ બુદ્ધિ કહેવાય. જ્ઞાન ભૂલાય નહીં, ક્યારેય પણ. જ્ઞાન તો પોતે ક્રિયાકારી હોય, જાતે જ ક્રિયાકારી હોય. તમે જાગો ને, તો તમારે શુદ્ધાત્મા સંભારવું પડે છે ?

પ્રશ્નકર્તા : ના, એની જાતે જ આવે.

દાદાશ્રી : એની મેળે જ આવે, નહીં ? એની મેળે આવે, સહજ ભાવે !

પ્રશ્નકર્તા : પણ ઊંઘમાં જાગૃતિ શક્ય છે ?

દાદાશ્રી : એ ઊંઘ હોય તો જાગૃતિ ના હોય, ને જાગૃતિ હોય તો ઊંઘ ના હોય. બંધ આંખે જાગૃતિ હોય. પણ જેને ઊંઘ કહેવામાં આવે છે, એમાં જાગૃતિ ના હોય.

પ્રશ્નકર્તા : આ 'જ્ઞાન' પછી જાગૃતિ ચોવીસે ય કલાક રહે, પણ અમુક તો ઊંઘ જોઈએ જ માણસને !

દાદાશ્રી : એ ઊંઘવાનો વાંધો નહીં.

પ્રશ્નકર્તા : તો આ ઊંઘમાં પછી જાગૃતિ કેવી રીતે રહે ?

દાદાશ્રી : જાગૃતિ તો રહે છે જ ઊંઘમાં ! જે ઘડીએ સૂઈ ગયા હતા, તે ઘડીએ જે જાગૃતિ હતી ને આપણે ઊઠીએ ત્યારે એ જ

## દાદાવાણી

જાગૃતિ હોય, એટલે જાણવું કે મહીં ઊંઘમાં ય જાગૃતિ હતી, આપણે સૂઈ ગયા તો ય પછી જાગૃતિ હતી એટલે બધાને અમે શું કહ્યું છે ? કે તમે નિરાંતે ઊંઘી જજો, ઘસઘસાટ ઊંઘજો. હું તમને ઉજાગરા કરાવવા નથી આવ્યો. ઉજાગરા તો હતા જ ને ! ક્યાં નહોતા તે ?!

### કંડિશનથી એરકંડિશન !

અમે અમદાવાદમાં જઈએ છીએ, તે જ્યાં ઊતરીએ છીએ ત્યાં શું કરે છે પેલો ? ઓર્ડર આપી દઈને પેલું મોટું એરકંડિશનર ગોઠવી દે. દાદા આવવાના છે મારે ત્યાં. અલ્યા મૂઆ, એરકંડિશનર મારે તો મેળ પડતો નથી. મને ફાવતું જ નથી આ. એના કંડિશનના આધારે હું ક્યાં જીવું ? હું મારા કંડિશનના આધારે એરકંડિશનને જિવાડું ! આ ક્યાં લાવ્યો ? એટલે અમારે બંધ રાખવું પડે છે. ચાલે તો ય બંધ રાખવું પડે. એટલે એ એના મનમાં નારાજ થઈ જાય કે આ મેં પૈસા ખર્ચ્યા પણ પાણી થયા.

પ્રશ્નકર્તા : પણ એમાં શું છે કે, હવા ચોખ્ખી આવે, એટલે બ્રોન્કાઈટીસમાં રાહત મળે.

દાદાશ્રી : એ બ્રોન્કાઈટીસમાં હેલ્થ કરે. તો આપણે શી રીતે જાગીએ ? એટલે રોજ ઉધરસ જેનાથી થાય, એ હું ખાઉં છું. ડૉક્ટર કહે, આ ના ખાશો. ત્યારે હું એમને કહું કે હું ખાઈશ. આપણે જાગવા સાથે કામ છે ને ?

### ઊંઘ ન આવે ત્યારે....

પ્રશ્નકર્તા : આજે જાગૃતિ આવી. અત્યાર સુધી એ ખ્યાલ નહોતો.

દાદાશ્રી : હવે ઊંઘ ના આવે તો તમે સારું ગણશોને ?

પ્રશ્નકર્તા : સારું ગણું, હા.

દાદાશ્રી : એક જણ તો મને કહે છે કે મને ઊંઘ હવે વૈડપણમાં નથી આવતી. સિત્તેર થઈ ગયાં. એટલે મેં કહ્યું, 'અલ્યા, હવે ઊંઘ લાવીને શું કામ છે ? ના હોય તો સારું કે ખોટું ?' ત્યારે કહે, 'ના, ના. એ તો મારું શરીર બગડી જાય.' મેં કહ્યું, 'બગડ્યું જ છે. ક્યાં સુધર્યું છે તેને ?' ત્યારે કહે, 'તો શું કરવાનું ?' મેં કહ્યું, 'હું રાત્રે પન્નાસન વાળીને બેસું છું. અઢી વાગ્યે, ત્રણ વાગ્યે, ચાર વાગ્યે.' જ્યારે ઊંઘ ના આવે ત્યારે અમે બેસીએ અને પછી એણે કરવા માંડ્યું. તો બહુ સરસ ફાવી ગયું. એ તો કહે છે કે, હવે મને ગોળીઓ લેવાની કહે, મફત આપે, વધારે રૂપિયા આપે તો ય ના લઉં. હા, મેળ પડી જાયને !

પ્રશ્નકર્તા : પન્નાસન વાળે એટલે શું થાય ?

દાદાશ્રી : એ પન્નાસન વાળીને જરા શ્વાસોશ્વાસ લે. બીજું કશું નહીં. યોગ-બોગ નહીં. એ ચક્કરોને જોવા જઈએ તો આપણે ચક્કર થઈ જઈએ ! આ શ્વાસોશ્વાસ લે એટલે શરીરને પુષ્ટિ સારી રહે શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી. કારણ કે દિવસે છે તે શ્વાસ સારા મળતાં નથી. તે ઘડીએ આખો શ્વાસ લઈએ તો બહારનું વાતાવરણ સારું હોય નહીં. એટલે થોડું-ઘણું રાતે આવું કરીએ, તો આમાં વાંધો શો છે ? પણ રાત્રે ઊંઘવાની ગોળીઓ ખાય, તેનાં કરતાં સારું ને !

પછી એ તો એક દહાડો એવો આવશે

## દાદાવાણી

પાછો, ઊંઘ નહીં આવે. આ તો નફો જ છે. એક ફેરો જમે વધારે થયું તો ઉધાર થઈ જાય. એની હાય હાય નહીં કરવાની. કશું નુકસાન છે નહીં. જે છે એ કરેક્ટ છે. જે અવસ્થા બને એ કરેક્ટ. ઊંઘ ના આવે, તે દહાડે આપણે શુદ્ધાત્માના ધ્યાનમાં રહેવું.

### ઊંઘમાં જ્ઞાતા-જ્ઞેયની સ્થિતિ !

પ્રશ્નકર્તા : ઊંઘમાં જ્ઞેયની સ્થિતિ ને જ્ઞાતાની સ્થિતિ શું હોય છે ?

દાદાશ્રી : એ બંધ હોય બધું ય !

પ્રશ્નકર્તા : જ્ઞેયો બંધ થાય છે, તેથી જ્ઞાતાનું જોવાનું બંધ થઈ જાય છે ?

દાદાશ્રી : જ્ઞાતાનું જ બંધ થાય છે. આવરણ બધું આવી ગયું ! અંધારું ઘોર, બારણાં વસાઈ ગયા, પછી રહ્યું જ શું તે ?!

પ્રશ્નકર્તા : તો સ્વપ્નામાં જ્ઞેય દેખાય છે. માટે થોડું આવરણ ખસેલું છે, માટે જ્ઞાતા રહી શકે છે ?

દાદાશ્રી : ના. એ તો આ દિવસના જેવું જ ! આ દિવસનો જેવો લાભ મળે એવો સ્વપ્નામાં લાભ મળે છે.

પ્રશ્નકર્તા : તો એવી ઊંઘ વખતે શરીર ઊંઘે અને પોતે જાગે, કહો છો. તે વખતે પોતે ક્યા જ્ઞેયોને જુએ ?

દાદાશ્રી : એ બધી જાતના જ્ઞેય જુએ. જાગૃત થયો એટલે બધું જુએ જ ને ! આમ આંખો મીચીને પડી રહ્યો હોય, તે એને જ્ઞેયો દેખાતા નહીં હોય ? દેખાય કે ના દેખાય ?

પ્રશ્નકર્તા : દેખાય.

દાદાશ્રી : અંદર-બહાર બધું દેખાય. એટલે આ તો આંખો મીચીને ઠેઠ કેવળજ્ઞાન સુધીનું દેખાય એમ છે. અવધિજ્ઞાનવાળાને ય આંખો મીચીને બહારનું બધું દેખાય.

### અંદરનો ગોદો !

અમે તો કોઈ દહાડો ઊંઘ્યા નથી. ગોદા મારી મારીને જાગતા રહીએ.

પ્રશ્નકર્તા : એ ગોદા કેવી રીતે મારો ?

દાદાશ્રી : મારીએ અમે. ટાઢ ના વાતી હોય તો ઓઢાડીએ, ફલાણું કરીએ.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે બહારથી ગોદો વાગે એવું ?

દાદાશ્રી : બહારનો ગોદો, અંદરનો ગોદો.

પ્રશ્નકર્તા : અંદરનો ગોદો કેવો ?

દાદાશ્રી : અંદરથી જાગૃતિ અમારે હોય, જેને ઊંઘવું નથી એ ધમપછાડા કરે કે ના કરે ? જેને ઊંઘવું હોય તે ?

પ્રશ્નકર્તા : ઊંઘવા માટે ધમપછાડા કરે.

દાદાશ્રી : એ ય ધમપછાડા કરેને ! એટલે ખરો તું અક્કલવાળો છુંને ! તું તો ફાવી ગયો આજ. આ તો મારું પેપર ફૂટી ગયું આજ.

### ખોરાક ફેર તો ઊંઘમાં ફેર !

પ્રશ્નકર્તા : આપે જે જ્ઞાન કહ્યું, એ ખબર પડે કે આ ખોરાકમાં ફેરફાર થાય છે. એનું ઘટાડતાં ઘટાડતાં જેટલું પ્રમાણ ઘટ્યું એટલું ઘટાડ્યું. પછી ઊંઘમાં પણ ટાઈમિંગ ઓછો થતો જાય. પણ જે ઈફેક્ટ છે એ ઘટતી નથી. જે

## દાદાવાણી

ઈફેક્ટ આવી જાય છે એ ઘટતી નથી.

એટલે આમ બે-ત્રણ દિવસ જાગ્રત નિદ્રા રહે. પાછું બે-ત્રણ દિવસ ડોઝિંગ ચઢી જાય. એવું થયા કરે. એટલે આમાં ઊંઘ ઓછામાં ઓછી જોઈએ. એવું જે આપણે જાણ્યું, એ પ્રમાણે પેલું ડોઝિંગ ઓછું થાય અને જાગૃતિમાં વધારે રહેવાય. એવું પ્રમાણ જળવાતું નથી. રહે-ના રહે એવું થાય છે.

**દાદાશ્રી :** તે એવું કરતાં કરતાં આપણે ગોદા માર માર કરવા જોઈએ. ગોદા માર માર કરવા એ આપણો ધંધો. પછી જાગવું ને ઊંઘવું, એ એનો ધંધો.

**પ્રશ્નકર્તા :** હા, હવે ઊંઘી જવાય એ શું તો પછી ?

**દાદાશ્રી :** એનો વાંધો નહીં. ગોદા માર માર કરવા એ આપણો ધંધો.

**પ્રશ્નકર્તા :** પણ આ કમ્લીટ ઊંઘી જવાય છે એવું બને છે.

**દાદાશ્રી :** પણ આપણી ફરજ શી ? ગોદા માર માર કરો તે. એટલે આપણી ફરજ થઈ ગઈ. પણ આપણે જ કહીએ કે સૂઈ જાવ નિરાંતે ! એટલે પછી થઈ રહ્યું લાકડું. આ બધા તો પોતે જ કહે છે, સૂઈ જાવ નિરાંતે !

**પ્રશ્નકર્તા :** આપે કેટલીય વખત કહેલું કે આ ઊંઘી ગયા એટલે લાકડું, બારણાં બંધ ! એટલે ત્યારથી મહીં પેલું સ્ટ્રાઈક થયા કરે કે આ ભૂલ છે, પણ એની સામે ફોર્સ નહોતો આવતો હજુ. તે હમણાં જે છેલ્લી વાત કરી કે આ ઊંઘ પાછળ તો ખોરાકનું બેઝમેન્ટ છે. એટલે એનાથી બહુ જ ફરક પડી ગયો. ખોરાક

એકદમ મિનીમમ થઈ ગયો અને એની સામે પછી પેલું પણ સારું રહે.

**દાદાશ્રી :** બરોબર છે.

**પ્રશ્નકર્તા :** બાકી, ઊંઘમાં ફેરફાર કરવાના પ્રયત્ન કરવાથી વળતું નથી.

**દાદાશ્રી :** ના વળે છતાં આપણે ગોદા માર માર કરવાના.

**પ્રશ્નકર્તા :** ખોરાકના ફેરફારથી બહુ ફરક પડે છે.

**દાદાશ્રી :** ખોરાકનો ગોદો મારવાનો. બીજું ઓઢ્યું હોયને, તે શિયાળાને દહાડે કાઢી નાખીએ આપણે. ટાઢ વાય એવું હોયને એટલે પછી જાગે. અમે ઓઢેલું કાઢી નાખીએ, બસ. પહેલું ઓઢીને સૂઈ જઈએ ને પછી આપણે જાણીએ કે આ ઊંઘ આવવા માંડી એટલે કાઢી નાખીએ.

**પ્રશ્નકર્તા :** હવે આમાં આવી વાત સાંભળ્યા પછી શું થાય છે ? કે ઊંઘવું નથી એવું નક્કી કરે છે.

**દાદાશ્રી :** એ નક્કી કરે છે કે ઊંઘવું નથી ને પેલું ઊંઘ આવે છે એ.

**પ્રશ્નકર્તા :** એ કોનું ?

**દાદાશ્રી :** એ એની જવાબદારી. એ પરિણામ છે.

**પ્રશ્નકર્તા :** ‘હવે ઊંઘવું નથી,’ એ નક્કી કર્યા પછી.....

**દાદાશ્રી :** એટલું જ આપણા હાથમાં છે.

**તા ઊંઘ્યા, તો શું ગોઠવવું ?**

**પ્રશ્નકર્તા :** હવે બીજું જોડે એક વધારે

## દાદાવાણી

પૂછવા માગું છું કે ઊંઘવું નથી, તો તે વખતે શું રહેવું જોઈએ ?

દાદાશ્રી : કશું ય નહીં. 'ઊંઘવું નથી' એવો ભાવ હોવો જોઈએ.

પ્રશ્નકર્તા : હા, પણ પછી એમાં ગોઠવણી શી હોય ? જે જાગ્યા, જે જાગ્રતકાળ છે તેમાં ?

દાદાશ્રી : એ તો આપણો છે, એ જ સામાન હોય.

પ્રશ્નકર્તા : હા, પણ શું હોય એમાં ?

દાદાશ્રી : ઉપયોગ, શુદ્ધ ઉપયોગ.

પ્રશ્નકર્તા : હા, પણ શુદ્ધ ઉપયોગમાં શું ગોઠવવાનું ?

દાદાશ્રી : આપણે કોણ, આ શું, આ બધું શું, એ બધું પછી જગતની નિર્દોષતા !

પ્રશ્નકર્તા : કારણ કે 'ઊંઘવું નથી, ઊંઘવું નથી.' એનાથી જે ઊંઘ ઓછી થવી જોઈએ. જે જાગૃતિ રહેવી જોઈએ. એના કરતાં આવો કંઈ ઉપયોગ ગોઠવીએ અને પછી આ જાગૃતિ વધારે સારી રહે છે.

દાદાશ્રી : એ તો ઉપયોગ જ ગોઠવવાનો. 'ઊંઘવું નથી' એવું બોલવાની જરૂર નહીં. એ તો ગોદા મારીએ આપણે. ઉપયોગ રાખીને ગોદા મારીએ.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે ઉપયોગ ગોઠવ્યા પછી ઊંઘ ના આવી જાય એને માટે ગોદા.

દાદાશ્રી : ગોદા એટલે શું કે ઓઢેલું કાઢી નાખીએ, એટલે એની મેળે ઊંઘ નહીં આવે. નહીં તો પથારી નીચે કાંકરા બે-ચાર ઘાલી રાખીએ.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે આ સત્સંગ સાંભળ્યા પછી કે ઊંઘ ઓછી જોઈએ. એવું સાંભળ્યા પછી ઊંઘ ઘટાડવાના પ્રયત્નમાં પડે છે. પછી શું થાય ? બે-ચાર દિવસ, અઠવાડિયું, દસ દિવસ પેલું ઊંઘ ઘટાડવાના પ્રયત્નથી ઊંઘ ઘટે. પછી 'ડોઝિંગ' (ઘેન) જેવો કાળ હોય છે. આપણે ઊંઘ નથી લેવી અને પેલું ઘેનમાં રાખે. તો એ બેની વચ્ચે શું હોવું જોઈએ ? એવું કંઈ ગોઠવે કે ઊંઘ ન આવવાથી જે લાભ મળવો જોઈએને એ મળી શકે ?

દાદાશ્રી : એ લાભ તો મળવો જ જોઈએને ! એ તો ઉપયોગ જ હોય ત્યાં.

પ્રશ્નકર્તા : હા, તે ઉપયોગમાં શું ગોઠવવું એ જરા સમજવું હતું.

દાદાશ્રી : એ જ આપણો શુદ્ધ ઉપયોગ, બીજું શું ? આપણે જે છીએ એ જ ઉપયોગ છે. એ જ થવાનું છે, બીજું શું ?

પ્રશ્નકર્તા : હા, એ જ જરા સમજાવો.

દાદાશ્રી : ઊંઘ આપણો સ્વભાવ નહીંને, એટલે આપણા સ્વભાવને આવરણ ના કરે એ જોવાનું આપણે. પછી કરી જાય તો આપણે જોઈ લેવાનું કે આ પાછો કરી ગયો. એમ કરતાં કરતાં દરિયો તરતાં આવડશે.

### સ્વ-સ્વભાવી, નિરંતર ઉજાગર !

પ્રશ્નકર્તા : ઊંઘ આપણો સ્વભાવ નથી અને આપણા સ્વભાવને આવરણ ના લાવે. પછી એવો આપણો પ્રયત્ન હોય, તો સ્વભાવમાં તે ઘડીએ રહેવાય છે. તો આ બાજુ ઊંઘ ના લીધી તો સ્વભાવમાં રહ્યો કહેવાય ?

દાદાશ્રી : એની મેળે જ, એનું નામ

## દાદાવાણી

સ્વભાવ જ કહેવાય ને ! બીજું શું હોય ? ઊંઘી ગયા તો પેલું પેસી ગયું. પેલાનું જોર થઈ ગયું. ઊંઘી ના ગયો તો કશું ય નહીં અને આપણે આપણા સ્વભાવમાં હોય તો છોને, પછી ઊંઘ આવી જાય તો ય શું થઈ ગયું ?

પ્રશ્નકર્તા : શું ? એ ન સમજાયું !

દાદાશ્રી : આપણે આપણા સ્વભાવમાં હોય તો ગમે એટલી ઊંઘ આવી જાય તો ય શું થઈ ગયું ?

પ્રશ્નકર્તા : એ જરા બરોબર સમજાયું નહીં.

દાદાશ્રી : આ ઊંઘ આવે છે ત્યારે બધા તન્મયાકાર થઈ જાય છે.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે જે ગોદા મારવાનો પ્રયત્ન છે અથવા 'નથી ઊંઘવું' એવી જે મહીં જાગૃતિ રહે, એ સ્વભાવમાં રહ્યા બરાબર છે ?

દાદાશ્રી : હા.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે ઊંઘ આવતી હોય, ઊંઘી જવાય, છતાં પણ 'નથી ઊંઘવું, નથી ઊંઘવું' એ થવું.

દાદાશ્રી : એ છે તે સ્વભાવ છે.

પ્રશ્નકર્તા : નથી ઊંઘવું એ શેનો સ્વભાવ છે ?

દાદાશ્રી : એ સ્વ-સ્વભાવ છે.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે એનાથી પેલામાં, સ્વભાવ તરફ આવવામાં હેલ્પ મળે છે.

દાદાશ્રી : હેલ્પ મળે, પેલું ઓછું થતું જાય. પેલાનું જોર ઓછું થતું જાય. પેલાને

એડજસ્ટેબલ થાય એટલે પેલું વધતું જાય. અને આપણો સ્વભાવ કાચો પડી જાય એટલે પેલું વધતું જાય.

### ઊંઘની ટેવ !

પ્રશ્નકર્તા : હવે ઊંઘ ઓછી લઈએ અથવા રોજ કરતાં એનું પ્રમાણ ઓછું થાય. તો શારીરિક ઈફેક્ટ ઊભી થાય.

દાદાશ્રી : શરીરમાં કશું ના થાય.

પ્રશ્નકર્તા : કશું ના થાય ?

દાદાશ્રી : ઊંઘને ને શરીરને લેવા-દેવા નથી.

પ્રશ્નકર્તા : નથી ? પણ આ જે ઊંઘ ઓછી પડે તો ઘણાં કહે છે કે માથું દુઃખ્યું, આ દુઃખ્યું. બપોરે આમ ચેન ના પડે.

દાદાશ્રી : એ તો થોડા દહાડા ઈફેક્ટ હોય.

પ્રશ્નકર્તા : ઈફેક્ટ હોયને ?

દાદાશ્રી : ટેવ પડેલી એને એટલે.

પ્રશ્નકર્તા : એવું છે ?

દાદાશ્રી : એ તો ટેવની ઈફેક્ટ છે.

પ્રશ્નકર્તા : પણ એ એની એવી ઈફેક્ટમાં જાગૃતિ વચ્ચે કેવી રીતે રહી શકે ?

દાદાશ્રી : ટેવની ઈફેક્ટ છે, તે ઈફેક્ટ બહુ દહાડા આમ નીકળી જાય. એ ખરેખર દેહને જરૂરિયાતની વસ્તુ નથી. પણ એને ટેવ પડી ગઈ છે. હેબિચ્યુએટેડ થઈ ગયું છે.

પ્રશ્નકર્તા : સામાયિકમાં કે બીજા કોઈ

## દાદાવાણી

ઉપયોગમાં આપણો ઊંઘવાનો ટાઈમ જાય તો આપણને એની કોઈ અસર જ નથી લાગતી.

**દાદાશ્રી :** ના લાગે. એને ઊંઘવાની અસર ના લાગે, એવું આપણું વિજ્ઞાન છે.

આખી રાત છેને, અમે અહીં જાગ્રત રહ્યા હોય તો, અસર ના લાગે. સ્ફૂર્તિ લાગે.

અમે કોઈ દહાડો ઊંઘતા નથી, તો ય છે તે અમને કોઈ દહાડો ક્યાં અસર રહે છે ? હેય... બધી વાતો કરીએ છીએ.

### સમકિતી 'જાતે' ન ઊંઘે !

**પ્રશ્નકર્તા :** મને તો બહુ ઊંઘ આવે છે.

**દાદાશ્રી :** તે વાંધો નહીં. ઊંઘ તો ચંદુભાઈને આવે છેને ! તમે તો શુદ્ધાત્મા છોને ! એ ખ્યાલ બેસી ગયો છે ને ! ઊંઘ તો છોને આવે. ઊંઘ આવે તો આવવા દેવી.

**પ્રશ્નકર્તા :** ઊંઘ આવે તો પછી ભાન ના રહે.

**દાદાશ્રી :** મહીં ભાન રહે છે જ, ઊંઘ આવે તો એની ચિંતા કરવી નહીં. પહેલાં બહુ ઊંઘ આવતી'તી, ત્યારે સોયા ઘોંચ ઘોંચ કરતા'તા. હવે નિરાંતે સૂવા દો. આપણો માર્ગ જુદો છે. આપણો માર્ગ સમજણનો છે.

પણ પરિણામ આપણા હાથમાં નથી. સ્વપરિણામ આપણા હાથમાં છે. ઊંઘ એ પરપરિણામ છે. એની મહીં આપણે ડખો શું કામ કરીએ ? આપણે આપણા પરિણામમાં કામ કર્યા જવું. ઊંઘ એ પરપરિણામ છે, એ આપણી સત્તાની વાત નથી.

### સમકિતીને હવે નિકાલી !

**પ્રશ્નકર્તા :** તમારી વાત સાંભળેલી, પછી મને એવા ભાવ થયા કે ઊંઘ ઓછી આવે તો સારું.

**દાદાશ્રી :** અમારાથી જે થાય, એ તમારે કરવાની જરૂર નહીં. તમારે જાણવાની જરૂર છે. એ જ્ઞાન જ કામ કર્યા કરશે, આસ્તે આસ્તે. એકદમ ઘોડો દબાવીએ તો ગાંડું થઈ જાય. એ જ્ઞાન જ કામ કર્યા કરશે.

**પ્રશ્નકર્તા :** ઊંઘી જવા જેવું નથી, આ જ્ઞાન જાણવાનું !

**દાદાશ્રી :** હા, તમારે કરવાનું તો રહ્યું નહીં જાતે. અહંકાર રહ્યો નહીં એટલે પછી શું કરો ? એ જ્ઞાન જ કામ કર્યા કરે. આપણું જ્ઞાન એવું છે કે કામ કર્યા કરે રાત-દહાડો. આ બીજે દહાડે ખૂંચે. ત્રીજે દહાડે ખૂંચે.

**પ્રશ્નકર્તા :** હા, ખૂંચે એવું થાય.

**દાદાશ્રી :** હવે આપણે તો વાંધો નહીં. આપણે જેવો હોય તેવો આ બધો નિકાલ કરવાનો છે. માલ સડેલો હો કે ચોખ્ખો હો, ફેશ હો કે દસ દહાડા પછીનો હો. બધો કાઢી નાખવાનો છે. નિકાલ કરી નાખવાનો માલ છે. પછી ચોખ્ખું ઘી હો કે વેજીટેબલ ઘી હો કે મિશ્કર હો. બધું નિકાલ કરી નાખવાનો. નિકાલ એટલે રાગે ય નહીં ને દ્વેષે ય નહીં ! બાકી, આ તો નર્ચો કચરો જ બધો દુકાનમાં ભેગો થઈ ગયો છે. એનો સમભાવે નિકાલ કર્યા કરવાનો છે.

- જય સચ્ચિદાનંદ

## દાદાવાણી

### Aptaputra Deepakbhai 's Programme

Date	Place	Date	Place
14-22 June	London (Shibir 20-21)	04-06 July	Toronto (Jain Youth Convention)
23-25	N.J.	07-10	Kansas
26-29	Montrel (Shibir)	11-17	L.A. (International Shibir)
30-01 July	Houston	18-20	Toronto (Gurupurnima)
02-03	Lowell	22-31	Europe Yatra
		01-10 Aug.	U.K.

### અમદાવાદ ખાતે ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવ

તારીખ : ૨૦ જુલાઈ, ૧૯૯૭

સમય : સવારે ૮-૦૦ થી રાત્રે ૮-૦૦

સ્થળ : શ્રી સત્તાવીશ દશા પોરવાડ વિદ્યામંદિર, મણીલાલ વીરચંદ બેંકર હોલ,  
સ્વસ્તિક ચાર રસ્તા પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ. ફોન : ૬૪૨૧૧૫૪

### પૂજ્ય ડૉ. નીરુબહેન અમીતના સાનિઘ્યમાં પર્યૂષણ પર્વ

૩૦-૮-૯૭ થી ૨-૯-૯૭ શ્રી રામ મંદિર હોલ, ચિત્રા સિનેમાની બાજુમાં, ડૉ. આંબેડકર રોડ,  
સાંજે ૫-૩૦ થી ૯-૦૦ દાદર (સે.રે.), મુંબઈ. ફોન : ૪૧૩૭૬૧૬

૩-૯-૯૭ થી ૬-૯-૯૭

સવારે ૯-૧૨, સાંજે ૪-૮ અમદાવાદ. ફોન : ૬૪૨૧૧૫૪

(બહારગામથી આવનાર મહાત્માઓએ અગાઉથી અમદાવાદ ખાતે જાણ કરવા વિનંતી)

નોંધ : અમદાવાદ ખાતે જુદા જુદા દોષો પર દરરોજ બે સામાયિક (પ્રતિક્રમણ) થશે.

મુંબઈ ખાતે એ જ પ્રમાણે દરરોજ એક સામાયિક (પ્રતિક્રમણ) થશે.

### આપ્તપુત્ર દીપકભાઈ દેસાઈના સાનિઘ્યમાં પર્યૂષણ પર્વ

૩૦-૮-૯૭ થી ૨-૯-૯૭ સવારે ૯-૧૨, સાંજે ૪-૮ અમદાવાદ

૩-૯-૯૭ થી ૬-૯-૯૭ સાંજે ૫-૩૦ થી ૯-૦૦ મુંબઈ (સ્થળ ઉપર મુજબ)

નોંધ - સુધારો : વડોદરા તથા વડોદરા જિલ્લાના 'દાદાવાણી'ના આજીવન સભ્યોને આ વર્ષના પ્રકાશિત  
સાત પુસ્તકો નીચેના સ્થળેથી મેળવી લેવા.

શ્રી અંબાલાલ પટેલ, સુરજ હોટલ, પ્રિન્સ સિનેમાની બાજુમાં, સુરસાગર નોર્થ, રાવપુરા, વડોદરા.