

गायत्री महाविज्ञान भाग-३

युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य



गायत्री महाविज्ञान

भाग-३



प्रकाशक
युग निर्माणा योजना,
गायत्री तपोभूमि, मथुरा - २८१ ००३ (उ. प्र.)

प्राप्तिस्थान
गायत्री ज्ञानपीठ
शाखा : अमदावाह
पाटीदार सोसायटी, जूना वाडज, अमदावाह-३८० ०१३
फोन नं : ७५५७२५२

: मुद्रक :
युग निर्माणा प्रेस,
गायत्री तपोभूमि, मथुरा.

स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्



वेदमाता गायत्री

ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન

ભાગ ત્રીજો

ભૂમિકા

ગાયત્રીને પાંચ મુખ અને દશ હાથ હોવાનું વાર્ણન અનેક જગ્યાએ જોવા મળે છે. તેવાં અનેક ચિત્રો અને મૂર્તિઓ પણ મળે છે. આ પાંચ મુખ અને દશ હાથ એ સાધારણ ઉપાસકો માટે એક પ્રશ્ન બની રહે છે. તેને ન ઉકેલી શકવાથી તેઓ ગાયત્રી વિદ્યા જેવા આધારભૂત વિજ્ઞાનને કોઈ સાંપ્રદાયિક કથાવાર્તાઓ હોવાનું માની લઈને તેના મહત્વની ગંભીરતામાં શંકા કરવા લાગે છે.

આ પુસ્તકની રચના એ પ્રશ્નના સરળ ઉકેલ માટે કરવામાં આવેલી છે. ગાયત્રીનાં પાંચ મુખ એ આત્માના પાંચ કોશ, પાંચ આવરાણ-અન્નમય કોશ, પ્રાણમય કોશ, મનોમય કોશ, વિજ્ઞાનમય કોશ અને આનંદમય કોશ છે. એ પાંચ આત્માના આવાગમનનાં, બંધન તથા મુક્તિનાં દ્વાર છે. એ માણસના શ્વાસ લેવા-મૂકવા માટે નાકનાં છિદ્રો જેવાં છે. પાંચ મુખોનાં ચિત્ર બનાવવા પાછળ યોગવિદ્યાનું ગુપ્ત વિજ્ઞાન અને વિધાન રહેલું છે. તેને જાણીને પરમ પદને, લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

ગાયત્રીના દશ હાથ એ જીવનનાં દશ શૂળો, કષ્ટો, દુઃખોમાંથી મુક્તિ આપનારી મહાશક્તિઓ છે. જેના મસ્તક ઉપર માતાના દશ હાથનું વરદાન છે તે બધી જાતનાં દુઃખોમાંથી ચોક્કસ બચી જાય છે.

આ પુસ્તકમાં ગાયત્રીનાં પાંચ મુખ અને દશ હાથનું રહસ્ય 'ગાયત્રી મંજરી' ના આધારે સમજાવીને આ મહાવિદ્યાના તત્ત્વજ્ઞાન ઉપર થોડો પ્રકાશ પાડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. તેની સાથે યોગ્ય અનુભવ હોવાને લીધે આ પુસ્તક સાધક-વર્ગને ઉપયોગી થઈ પડશે તેવો અમોને વિશ્વાસ છે.

- શ્રી રામ શર્મા આચાર્ય

ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન

ભાગ ત્રીજો

૧. ગાયત્રીનાં પાંચ મુખ

ગાયત્રીને પંચમુખી કહી છે. પંચમુખી શંકરની માફક ગાયત્રી પણ પંચમુખી કહેવાઈ છે. પુરાણોમાં કેટલેક ઠેકાણે એવું વર્ણન આવે છે, જેમાં વેદમાતા ગાયત્રીને પાંચ મુખવાળી તરીકે ઓળખાવવામાં આવી છે. સામાન્ય કરતાં વધારે મુખ, વધારે હાથ-પગવાળા દેવીદેવતાઓનાં વર્ણન કંઈક અજાયબ જેવાં લાગે છે, વિસ્મયકારક લાગે છે અને તેથી એને માટે શંકા ઉત્પન્ન થાય છે. ચાર મુખવાળા બ્રહ્માજી, પાંચ મુખવાળા શિવજી અને છ મુખવાળા કાર્તિકેય વર્ણવાયા છે. ચતુર્ભુજ વિષ્ણુ, અષ્ટભુજ દુર્ગા અને દશભુજ ગણેશ પ્રસિદ્ધ છે. એ સિવાય બીજાં કેટલાંય એવાં ઉદાહરણો આપી શકાય છે. રાવાણનાં દસ માથાં અને વીસ ભુજઓ તથા સહસ્રબાહુના હજાર હાથ અને ઈન્દ્રની વીસ આંખો જગમશહૂર છે.

એ દેખીતી વાત છે કે કહેવતો અને ટુચકાઓ ઘણાં આકર્ષક અને મનોરંજક હોય છે. એવી કહેવતો અને ટુચકાઓની પ્રશ્નોત્તરી કરવાથી એનાં રહસ્યોને ખુલાં પાડતી એક મહત્ત્વની મનોવૈજ્ઞાનિક ક્રિયાનો વિકાસ થાય છે. નાની વયનાં બાળકોને આવા ટુચકાઓ પૂછીએ તો આવા વિચિત્ર પ્રશ્નોનો જવાબ આપવા માટે પોતાના મગજને તેઓ સારી રીતે તસ્દી આપશે. સાચો ઉકેલ મેળવવા માટે બુદ્ધિ ઉપર તેઓ ઠીક ઠીક ભાર મૂકશે. પોતાની બુદ્ધિથી ઉકેલ નહીં મેળવાય તો બીજાઓની મદદ લેશે અને જ્યાં સુધી એનો સંતોષકારક ખુલાસો નહીં મળે ત્યાં સુધી તેઓ કુતૂહલપૂર્વક બેચેન રહેશે. આ પ્રમાણે સીધાસાદા, સરળ, નીરસ પ્રશ્નોને બદલે વાંકાચૂકા અને આંટીઘૂંટીવાળા પ્રશ્નોનો આવા ટુચકાઓ દ્વારા ઉકેલ મેળવવામાં બાળકોનો બૌદ્ધિક વિકાસ અને મનોરંજન બંને સારી રીતે સાધી શકાય છે.

દેવતાઓનાં વધુ અંગોનું રહસ્ય

દેવદાનવોનાં અધિક મુખ અથવા અધિક અંગો હોવાં એ રહસ્યમય ટુચકાઓ જેવાં છે, જેમાં તેના સંબંધી ગૂઢ રહસ્યો છુપાયેલાં હોય છે. આવી વિલક્ષણતાને લીધે જિજ્ઞાસુઓનું કુતૂહલ વધે છે. તેઓ આવી વિચિત્રતા શા માટે આવી તેનું કારણ શોધે છે. આવા ટુચકાઓના ઉકેલ માટે જ્યારે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે ત્યારે એવાં સરસ રહસ્યો બહાર આવે છે તથા અનુભવ થાય છે, કે જે આવી વિલક્ષણતાઓથી દેવો અને દાનવોને વિભૂષિત કરવામાં ન આવ્યા હોત તો એમાં છુપાયેલા જ્ઞાન તરફ કોઈનું ધ્યાન જાત જ નહીં અને તેથી સાચા રહસ્યમય જ્ઞાનથી એ વંચિત જ રહેત. ટુચકાઓના જવાબો બાળકોને એવી દઢતાપૂર્વક યાદ રહી જાય છે કે તેઓ એને કદી ભૂલતાં નથી. તે જ પ્રમાણે અધ્યાત્મનો વિદ્યાર્થી પણ વધારે મુખવાળા દેવોને સમજવાને જ્યારે ઉત્સુક થાય છે ત્યારે તેને પેલી દિવ્ય મહાશક્તિ સાથે જોડાયેલી હોય એવી અદ્ભુત વાતો સહજમાં જાણવા મળે છે.

કોઈ વખતે પ્રસંગ મળ્યેથી બધા દેવોની આકૃતિઓનું હું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરીશ. હનુમાનજીનું પૂંછડું, ગણેશજીની સૂંઢ, હયગ્રીવનું અશ્વમુખ, બ્રહ્માજીનાં ચાર મુખ, દુર્ગાજીની આઠ ભુજ, શિવજીનાં ત્રણ નેત્ર, કાર્તિકેયનાં છ મુખ વગેરે તથા એ દેવતાઓનાં ઉંદર, મોર, આખલો, સિંહ વગેરે વાહનોમાં શું શું રહસ્યો છે તેનું વિગતવાર વર્ણન કોઈ વખતે કરીશ. આજે તો માત્ર ગાયત્રીનાં પાંચ મુખો ઉપર જ પ્રકાશ નાખવાનો છે.

ગાયત્રી એ સુવ્યવસ્થિત જીવનનું, ધાર્મિક જીવનનું એક અભિન્ન અંગ છે. તેથી એને સારી રીતે સમજવી,

એનો મર્મ, રહસ્ય, તથ્ય જાણવું તથા એની સાધનાની ચોક્કસ માહિતી મેળવવી એ ખાસ જરૂરી છે. ડોક્ટર, એન્જિનિયર, યાંત્રિક, સુધાર, લુહાર, રંગાટી, સોની, દરજી, કુંભાર, વાણકર, નાટ્યકાર, અધ્યાપક, ગાયક વગેરે સર્વ વર્ગના લોકો પોતાના કામની બારીકીઓ સમજે છે તથા તેમના ધંધાનાં હાનિલાભની આંટીઘૂંટીનું ચોક્કસ જ્ઞાન ધરાવે છે. ગાયત્રી વિદ્યાના જિજ્ઞાસુઓ અને સાધકોએ પણ પોતાના વિષયનો સારો પરિચય મેળવવો જોઈએ, નહીં તો તેમની સફળતાનો માર્ગ રૂંધાશે. ઋષિઓએ ગાયત્રીને પાંચ મુખવાળી બનાવીને એવું બતાવ્યું છે કે આ મહાશક્તિની અંદર રહેલાં પાંચ તથ્યો એવાં છે જેનું સાચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને તેને જીવનમાં ઉતારવાથી આ સંસારસાગરના સઘળા મુશ્કેલ પ્રસંગોને પાર કરી શકાય છે.

ગાયત્રીનાં પાંચ મુખ ખરી રીતે એના પાંચ ભાગો છે. (૧) ઐ (૨) ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ (૩) તત્સવિતુર્વરેણ્યં (૪) ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ (૫) ધિયો યોનઃ પ્રયોદયાત્. યજ્ઞોપવીતના પણ પાંચ ભાગ છે. ત્રણ લટો, ચોથી મધ્યગ્રંથિ અને પાંચમી બ્રહ્મગ્રંથિ. પાંચ દેવતા પ્રસિદ્ધ છે. (૧) ઐ એટલે ગણેશ. (૨) વ્યાહતિઓ એટલે ભવાની, (૩) ગાયત્રીનું પ્રથમ ચરણ એટલે બ્રહ્મા, (૪) બીજું ચરણ એટલે વિષ્ણુ અને (૫) ત્રીજું ચરણ એટલે મહેશ. આ પ્રમાણે આ પાંચ દેવતાઓ ગાયત્રીનાં શક્તિકેન્દ્રો કહેવાય છે.

ગાયત્રીના આ પાંચ ભાગોમાં એવો સંદેશ છુપાયો છે કે જે જાણવાથી માણસ જીવનની બહારની અને અંદરની સઘળી મુશ્કેલીઓ સફળતાપૂર્વક પાર કરી શકે. હું કોણ છું? શા કારણે આ જીવન ધારણ કર્યું છે? મારું લક્ષ્ય શું છે? ગરીબ અથવા દુઃખી રહેવાનું કારણ શું? સંસારની સંપત્તિઓ અને આત્મિક શાંતિની પ્રાપ્તિ શી રીતે થાય? કયું બંધન એવું છે કે જે આપણને જન્મબંધનના ચકાવામાં ફેરવ્યા કરે છે? અનંત આનંદનું મૂળ શેમાં છે? આ આખું વિશ્વ શું છે? સંસારનો અને આપણો સંબંધ કેવો છે? જન્મમરણનું ત્રાસદાયક ચક્ર શી રીતે ધૂટે? વગેરે અઘરા પ્રશ્નોના સરળ જવાબો ઉપરોક્ત પંચકોષોમાં રહેલા છે.

ગાયત્રીનાં પાંચ મુખોમાં અસંખ્ય સૂક્ષ્મ રહસ્યો અને તત્ત્વો છુપાયાં છે એ જાણ્યા પછી માણસને એટલી તૃપ્તિ થઈ જાય છે કે હવે કાંઈ જાણવાનું રહેતું નથી. મહર્ષિ ઉદાલકે આ વિદ્યાની પ્રતિષ્ઠા કરી હતી, જેને જાણ્યા પછી બીજું કાંઈ જાણવાનું બાકી રહેતું નથી અને આ વિદ્યા તે આપણી ગાયત્રી વિદ્યા જ છે. ચાર વેદ અને પાંચમો યજ્ઞ પાંચ ગાયત્રીનાં પાંચ મુખો છે, જેમાં સઘળું જ્ઞાનવિજ્ઞાન અને ધર્મકર્મ બીજરૂપે કેન્દ્રભૂત થયેલું છે.

શરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે અને આત્માના પણ પાંચ કોષો છે. પૃથ્વી, પાણી, હવા, તેજ અને આકાશ એ પાંચ તત્ત્વોના સંમિશ્રણથી દેહ બને છે. ગાયત્રીનાં પાંચ મુખો એમ બતાવે છે કે આ શરીર એ બીજું કાંઈ નહીં, પણ પાંચ મહાભૂતોના જડ પરમાણુઓનું સંમિશ્રણ જ છે, આપણી સાધના માટેનું એક અત્યંત ઉપયોગી હથિયાર 'સેવક અને વાહન' છે. પોતે શરીર છે એવું માનવું એ મોટી ભૂલ છે. આ ભૂલ જ માયા અથવા અવિદ્યા કહેવાય છે. શરીર અને આ સંસારનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ સમજમાં આવી જતાં જ જીવ મોહનિદ્રામાંથી જાગી ઊઠે છે અને સંપત્તિ મેળવવી તથા અધિકાર અને ભોગો ભોગવવાની બાળચેષ્ટાઓમાંથી પરાવૃત્ત થઈ આત્મકલ્યાણને માર્ગે આગળ વધે છે. પાંચ મુખોનો આદેશ એ પણ છે કે પાંચ તત્ત્વોથી બનેલા સર્વે પદાર્થો કેવળ ઉપયોગ માટે છે. એમાં લેવાવું, તન્મય થવું, આસક્તિ રાખવી કે મોહવશ થવું એ ખતરનાક છે.

ગાયત્રીનાં પાંચ મુખોથી પાંચ કોષોનો સંકેત.

પાંચ મુખોનો બીજો ઉદ્દેશ આત્માના પાંચ કોષો તરફ નિર્દેશ કરવાનો છે. જેમ શરીર ઉપર ગંજી, બંડી, ખમીસ, ઝભ્ભો અને ઓવરકોટ એમ એક ઉપર બીજું પહેરવામાં આવે છે, તેમ આત્માની ઉપર પણ આવાં પાંચ આવરણ ચઢેલાં છે. અન્નમય કોશ, પ્રાણમય કોશ, મનોમય કોશ, વિજ્ઞાનમય કોશ અને આનંદમય કોશ એ એનાં

પાંચ નામો છે. આ પાંચ આવરણોમાં જીવ બંદીવાન બન્યો છે. એના દરવાજાઓ ખૂલી જતાં જીવ બંધનમુક્ત થાય છે.

આમ તો ગાયત્રીનાં આ પાંચ મુખોમાં અનેક પંચકોશનું અદ્ભુત રહસ્ય છુપાયું છે, પણ એ ચર્ચા કરવાનો અવકાશ નથી. અહીં તો આ પાંચ કોશો પર જ પ્રકાશ નાખવાનો મારો ઈરાદો છે. ખજાનાને પણ કોશ કહેવામાં આવે છે. આત્માના આ પાંચ ખજાના છે. એ દરેકમાં ઘણી મૂલ્યવાન સંપત્તિ ભરેલી છે. ધનકુબેરોને ત્યાં જેમ ચલણી નોટો રાખવાનાં, ચાંદીની પાટો રાખવાનાં, સોનાની લગડી રાખવાનાં, ઝવેરાત રાખવાનાં તથા હુંડી, ચેક વગેરે રાખવાના અલગ ખાનાં હોય છે તેમ આત્માના આ પાંચ ખજાનાઓ છે. સિદ્ધ કરેલા આ પાંચ કોશો મારફતે એટલી બધી સંપત્તિ અને સુખસગવડો મેળવી શકાય છે કે જેના લીધે સ્વર્ગીય સુખની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે. યોગી લોકો આ જ આનંદને માટે તપ કરતા હોય છે અને દેવતાઓ આ જ આનંદને માટે મનુષ્યદેહની ઝંખના કરતા હોય છે. આ કોશોનો સદુપયોગ અનંત આનંદનું સર્જન કરી શકે છે અને એમના દુરુપયોગથી પાંચ દીવાલવાળું બંધનકારક કેદખાનું જ સર્જાય છે.

અનંત સુખસગવડોનો અનુભવ કરવા માટે જ પરમાત્માએ આપણને આ પાંચ કોશોની ભેટ આપી છે. આ પાંચ અસવારો આપણને મનગમતી સહેલગાહ કરાવે છે. અનિષ્ટરૂપી શત્રુઓનો નાશ કરી આત્મરક્ષણ માટે ઘણા જ ઉપયોગી એવાં આ પાંચ હથિયારો તપનાં સાધનો છે. આ પાંચ વસ્ત્રો છે, જે આપણી અગવડો મટાડે છે અને શોભામાં વધારો કરે છે. આ પાંચ શક્તિશાળી સેવકો છે, જે આપણી સેવામાં હરહંમેશ હાજર રહે છે. આ પંચામૃત એટલું સ્વાદિષ્ટ છે કે જેનું માત્ર એકાદ ટીપું ચાખવા મુક્તાત્માઓ પણ ફરીવાર આ દેહમાં અવતાર ધારણ કરે છે.

બગડેલું અમૃત ઝેર થઈ જાય છે. સ્વામીભક્ત કૂતરો પણ હડકવા લાગવાથી પોતાના માલિકને જ સંકટમાં નાંખે છે. સડેલું અન્ન વિષ્ટા થઈ જાય છે. જીવનના આધાર જેવું લોહી જ્યારે બગડે છે ત્યારે તેનું પુરુ થઈ જાય છે અને ચાંદાના રૂપમાં બહાર આવે છે. એવી જ રીતે આ પાંચ કોશો જ્યારે વિકૃત સ્વરૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે ભારે દુઃખ આપે છે. વિવિધ પ્રકારનાં પાપ અને પશ્ચાન્તાપ, કલેશ, દુઃખ ને દુર્ભાગ્ય, ચિંતા ને શોક, અભાવ અને દારિદ્ર્ય તથા નાનીમોટી વેદનાઓથી પીડાતો માનવજીવ ઉપરોક્ત વિકૃતિઓનો શિકાર બન્યો છે. સૌંદર્ય અને દર્શનશક્તિના કેન્દ્ર સમી આંખ જ્યારે વિકૃત બને છે ત્યારે મુખની સુંદરતા તો એક બાજુએ રહી, પણ એના શરીર ઉપર કપડાની પટ્ટી બાંધવી પડે છે. સુંદર દૃશ્યો જોઈને મનોરંજન કરવાનું તો બાજુએ રહ્યું, પણ અંદર થતી પીડાથી માઇલીની માફક તરફડવું પડે છે. આનંદના ભંડાર સમા આ પાંચ કોશોમાં થતી વિકૃતિ જ જીવનને દુઃખમય બનાવે છે, નહીં તો ઈશ્વરનો રાજકુંવર જે દિવ્ય રથમાં બેસી નંદનવનમાં આવ્યો છે તેમાં આનંદ જ મળવો જોઈએ. પંચકોશોમાં પેદા થતી વિકૃતિ સિવાય દુઃખ અને દુર્ભાગ્યનું બીજું કોઈ કારણ હોઈ શકે નહીં.

પાંચ તત્ત્વ, પાંચ કોશ, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચ પ્રાણ, પાંચ ઉપપ્રાણ, પાંચ તન્માત્રાઓ, પાંચ યજ્ઞ, પાંચ દેવ, પાંચ યોગ, પાંચ અગ્નિ, પાંચ અંગ, પાંચ વાર્ણ, પાંચ સ્થિતિ, પાંચ અવસ્થા, પાંચ કલેશ વગેરે અનેક પંચકો ગાયત્રીનાં પાંચ મુખોની સાથે સંબંધ ધરાવે છે. એને સિદ્ધ કરનારી પુરુષાર્થી વ્યક્તિ ઋષિ, રાજર્ષિ, બ્રહ્મર્ષિ, મહર્ષિ અને દેવર્ષિ કહેવાય છે. આત્માની ઉન્નતિની પાંચ કક્ષાઓ છે ને પાંચ ભૂમિકાઓ છે. એ પૈકી જે મનુષ્ય જે ભૂમિકાને સિદ્ધ કરી લે છે તે એ કક્ષાનો ઋષિ બની જાય છે. એક વખત ભારતભૂમિ ઋષિઓની ભૂમિ હતી, જ્યાં ઋષિથી ઊતરતા દરજ્જાનો કોઈ માણસ જ નહોતો. આજે તો આ પંચાયતનો તિરસ્કાર થઈ રહ્યો છે અને પ્રપંચમાં ફસાઈને મનુષ્ય પંચ કલેશોથી પીડાઈ રહ્યો છે.

૨. અનંત આનંદની સાધના

તૈતિરીય ઉપનિષદની ત્રીજી વલ્લી (ભૃગુવલ્લી)માં એક ખાસ મહત્વપૂર્ણ આખ્યાયિકા આવે છે. એમાં પાંચકોશોની સાધના ઉપર સારો પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે.

વરુણના પુત્ર ભૃગુએ પોતાના પિતા પાસે જઈને પ્રાર્થના કરી કે ‘અધીહિ ભગવો બ્રહ્મેતિ!’ અર્થાત્- હે ભગવાન, મને બ્રહ્મજ્ઞાનનો ઉપદેશ આપો.

વરુણે જવાબ આપ્યો- ‘યતો વા ઈમાનિ ભૂતાનિ જયન્તે, યેન જતાનિ જીવન્તિ, તત્પ્રયન્તભિસં વિશતિ તિદ્વિજ્ઞાસસ્વ તદ્બ્રહ્મેતિ!’ એટલે કે હે ભૃગુ, જેમાંથી આ પ્રાણી માત્ર ઉત્પન્ન થાય છે, જેનાથી ઉત્પન્ન થયેલાં પ્રાણીઓ જીવે છે અને અંતે જેમાં વિલીન થઈ જાય છે તે બ્રહ્મને જાણવાની તું ઈચ્છા કર.

પિતાની આજ્ઞા પ્રમાણે એ બ્રહ્મને જાણવા માટે પુત્ર ભૃગુએ તપનો આરંભ કરી દીધો. લાંબા ગાળાના તપને અંતે ભૃગુએ અન્નમય જગત (સ્થૂળ સંસાર) માં ફેલાયેલી બ્રહ્મની વિભૂતિને જાણી લીધી અને પછી પિતા પાસે ગયો.

ભૃગુએ પિતાને ફરી પાછું કહ્યું ‘અધીહિ ભગવો બ્રહ્મેતિ’ અર્થાત્- હે ભગવાન, મને બ્રહ્મજ્ઞાનની દીક્ષા આપો.

વરુણે જવાબ આપ્યો, ‘તપસો બ્રહ્મ વિજ્ઞાસસ્વ તપો બ્રહ્મેતિ!’ એટલે કે- હે પુત્ર ! તું તપ કરીને બ્રહ્મને જાણવાનો પ્રયત્ન કર, કેમકે તપથી જ બ્રહ્મને જાણી શકાય છે. ભૃગુએ ફરી તપશ્રય્યા કરી અને પ્રાણમય કોશની બ્રહ્મવિભૂતિ જાણી લીધી અને ફરી પાછો પિતા પાસે ગયો અને પિતાએ ફરી પાછો તપથી જ બ્રહ્મને જાણવાનો ઉપદેશ આપ્યો. પુત્રે ફરી પાછું કઠોર તપ કર્યું અને મનોમય જગતની બ્રહ્મવિભૂતિનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું.

એ જ પ્રમાણે પિતાએ ફરી પાછો તપમાં લગાવી દીધો અને એણે વિજ્ઞાનમય કોશની ઈશ્વરીય વિભૂતિનું જ્ઞાન સંપાદન કર્યું. છેવટે પાંચમી વખતના એના તપના પરિણામે એને આનંદમય કોશની વિભૂતિનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું.

આનંદમય જગતના છેલ્લા પગથિયા પર પહોંચવાથી કેવી રીતે પૂર્ણ બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, તેનું વર્ણન તૈતિરીયોપનિષદની ત્રીજી વલ્લીના પાંચમા મંત્રમાં બતાવ્યું છે કે-

‘આનન્દો બ્રહ્મેતિ વિજ્ઞાનાત્ - આનન્દાદ્ધ્યેવ

ખલ્વિમાનિ ભૂતાનિ જયન્તે, આનન્દેન

જતાનિ, જીવન્તિઆનન્દ શ્રયન્ત્યભિ સવિશન્તીતિ ।

સૈષાં ભાર્ગવી વારૂણિ વિદ્યા પરમેવ્યોમન્ પ્રતિષ્ઠિતા ॥’

એટલે કે ભૃગુએ જેયું કે આનંદ જ બ્રહ્મ છે, આનન્દથી જ સર્વ પ્રાણી પેદા થાય છે, ઉત્પન્ન થઈને આનંદથી જ જીવિત રહે છે અને અન્તમાં આનન્દમાં જ વિલીન થઈ જાય છે.

ઉપનિષદ્ધકાર ઉપરોક્ત આખ્યાયિકા મારફતે બતાવે છે કે બ્રહ્માનંદ, પરમાનંદ અને આત્માનંદમાં જ બ્રહ્મજ્ઞાન સમાયેલું છે. આનંદમય જગતમાંના કોશમાં પહોંચવા માટે કઠોર તપ કરવાનું કહ્યું છે. જેમ જેમ કોશની સીડીનાં પગથિયા ચઢતા જઈએ છીએ, તેમ તેમ બ્રહ્મની સમીપ પહોંચતા જવાય છે. આગળ જતાં બતાવ્યું છે કે-

‘સય એતં વિત્ અસ્માંલોકાત્પ્રેત્ય

એતમન્નમયમાત્માનમુપસંકામતિ,

એતં પ્રાણમયમાત્માનમુપસંકામતિ,
 એતં મનોમયમાત્માનમુપસંકામતિ,
 એતં વિજ્ઞાનમયમાત્માનમુપસંકામતિ,
 એતમાનન્દમયમાત્માનમુપસંકામતિ ॥’

એટલે કે આ પ્રમાણે જે માણસ બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે તે આ અન્નમય કોશને જીતે છે, આ પ્રાણમય કોશને જીતે છે, આ મનોમય કોશને જીતે છે, આ વિજ્ઞાનમય કોશને જીતે છે અને છેવટે આ આનંદમય કોશને પણ પાર કરી શકે છે.

બ્રહ્મરૂપી આનંદ પ્રાપ્ત કરવો એ જીવનનો ઉદ્દેશ્ય છે. નહીંકે ડગલે અને પગલે દુઃખાગ્ય, દુઃખ અને દરિદ્રતાનો અનુભવ કરવો. લોકો સાંસારિક સુખસગવડોના સંચય માટે આખું જીવન વિતાવી દે છે, પણ એ સુખોનો ઉપભોગ કરવાનો પ્રસંગ આવે છે તે પહેલાં જ એવી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે કે જેથી એવી અગવડોમાં કશું સુખ બાકી જ રહેતું નથી અને આખરે આખો પ્રયત્ન મૃગતૃષ્ણા જેવો ફોગટ ગયેલો દેખાય છે.

સંસારના પદાર્થોમાં જેટલું સુખ છે તેના કરતાં અનેકગણું સુખ આત્માની ઉન્નતિમાં સમાયું છે. આરોગ્યમય અવસ્થાવાળા પાંચે કોશોથી સંપન્ન થયેલ આત્મા જ્યારે પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપને પામે છે ત્યારે તેને અવાર્ણનીય આનંદ થાય છે. બ્રાહ્મી સ્થિતિના અનુભવનું મૂલ્ય અને મહત્ત્વ શું છે તેની તેને ત્યારે જ ખબર પડે છે. સંસારનાં ક્ષુદ્ર સુખો કરતાં અનેકગણું સુખ આત્માનંદમાં સમાયું છે અને તેથી જ એ આત્માનંદ માટે ઊંચામાં ઊંચા પ્રકારનો ત્યાગ અને તપ કરવામાં સંકોચ ન હોવો જોઈએ, પણ અજ્ઞાની મનુષ્ય એમ જ કરે છે.

‘તૈતરીયોપનિષદ’ની આઠમી વલ્લીમાં આનંદની મીમાંસા કરતાં કહેવાયું છે કે ‘કોઈ મનુષ્ય જો પૂર્ણ સ્વસ્થ, સુશિક્ષિત, ગુણવાન, સામર્થ્યવાન, સૌભાગ્યવાન તથા જગતની સર્વ ધનસંપત્તિનો સ્વામી હોય અને તેને જે આનંદ થાય તે માનુષિક આનંદ કહેવાય છે. એના કરતાં કરોડો અને અબજોગણા આનંદને બ્રહ્માનંદ કહ્યો છે.’ આ પ્રકારના બ્રહ્માનંદનું વર્ણન ‘શતપથ બ્રાહ્મણ’ ૧૪-૭-૧-૩૧ તથા ‘બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ’ ૪-૩-૩૩ માં આપવામાં આવ્યું છે.

પંચમુખી ગાયત્રીની સાધના એ પાંચ કોશોની સાધના છે. એક એક કોશની એક એક બ્રહ્મવિભૂતિ છે. આ બ્રહ્મવિભૂતિઓ એ સીડીનાં એક એક પગથિયાં છે, જે સાધકને પોતાનો રસાસ્વાદ કરાવતાં આગલા પગથિયા ઉપર ચઢવા માટે તૈયાર કરે છે.

માનવજીવન જેવી અમૂલ્ય સંપત્તિ કીટ-પતંગોની માફક વેડફી દેવાની નથી. ચોરાશી લક્ષ યોનિઓમાં ભ્રમણ કરતો જીવ ઘણા તપને અંતે મનુષ્યદેહ મેળવે છે. તુચ્છ સ્વાર્થ માટે એને વેડફી નહીં દેતાં પરમાર્થ માટે એનો ઉપયોગ થવો જોઈએ. ગાયત્રી સાધના એવો પરમાર્થ છે કે જે આપણા વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનને સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિથી ભરી દે છે.

આગલાં પાનાં ઉપર વેદમાતા જગત્જનની આદ્યશક્તિ ગાયત્રીનાં પાંચ મુખની ઉપાસના-આત્માના પાંચ કોશોની સાધનાનાં વિધાનો બતાવવામાં આવ્યાં છે. ભૃગુની માફક જે કોઈ તપશ્ચર્યા કરીને આ કોશોને એક પછી એક પાર કરશે તે બ્રહ્મપ્રાપ્તિનો અધિકારી થશે.

૩. ગાયત્રી મંજરી

એકદા તુ મહાદેવં કેલાશ ગિરિ સંસ્થિતમ્ ।

પપ્રચ્છ પાર્વતિ વન્દ્યા વિબુધ મંડલૈઃ ॥૧॥

એક વખત કેલાશ પર્વત પર બિરાજમાન દેવતાઓના પૂજ્ય મહાદેવજીને વંદનીય પાર્વતીએ પૂછ્યું-

કતમં યોગ માસીનો યોગેશ ત્વમુપાસતે ।

યેન હિ પરમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્નુવાન્ જગદીશ્વર ॥૨॥

હે સંસારના સ્વામી યોગશ્વર મહાદેવ ! આપ કયા યોગની ઉપાસના કરો છે કે જેનાથી આપને પરમ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ છે?

શ્રુત્વા તુ પાર્વતી વાચં મધુસિકતાં શ્રુતિપ્રિયમ્ ।

સમુવાચ મહાદેવો વિશ્વકલ્યાણ કારકઃ ॥૩॥

પાર્વતીની કર્ણપ્રિય અને મધુર વાણી સાંભળીને વિશ્વનું કલ્યાણ કરનાર મહાદેવજી બોલ્યા-

મહદ્રહસ્યં તદ્ ગુપ્તં ચત્તુ પૃથં ત્વયા પ્રિયે ।

તથાપિ કથયિષ્યામિ સ્નેહાત્વામહં સમમ્ ॥૪॥

હે પાર્વતી ! તમે ખૂબ જ ગુપ્ત અને ગૂઢ રહસ્યનો વિષય પૂછ્યો છે, છતાં પણ તમારા પ્રેમને લીધે બધું જ રહસ્ય તમોને કહીશ.

ગાયત્રી વેદ માતાસ્તિ સાદ્યશક્તિર્મતા ભુવિ ।

જનાનાં જનની ચૈવ તામુપાસે ઉહમેવ હિ ।શ્યા॥

ગાયત્રી વેદમાતા છે, પૃથ્વી પર તે આદ્યશક્તિ કહેવાય છે અને એ જ સંસારની માતા છે. હુ તેની જ ઉપાસના કરું છું.

યોગિનાનાં સમસ્તાનાં સાધનાનાં તુ હે પ્રિયે ।

ગાયત્રૈવ મતા લોકે મૂલાધારો વિદાંવરૈ ॥૬॥

હે પ્રિયે ! વિદ્વાનોએ બધી જ યૌગિક સાધનાઓનો મૂળ આધાર ગાયત્રીને જ માનેલ છે.

અતિ રહસ્યમથ્યેષા ગાયત્રી તુ દશ ભુજા ।

લોકડતિ રાજતે પંચ ધારયન્તિ મુખાનિ તુ ॥૭॥

દશભુજઓવાળી, ખૂબ જ રહસ્યવાળી આ ગાયત્રી સંસારમાં પાંચ મુખોને ધારણ કરીને ખૂબ જ સુંદર બનેલ છે.

અતિ ગૂઢાનિ સંશ્રુત્વાવચનાનિ શિવસ્ય ચ ।

અતિ સંવૃદ્ધ જિજ્ઞાસા શિવમૂચે તુ પાર્વતી ॥૮॥

શંકરનાં ખૂબ જ ગૂઢ વચનો સાંભળીને ખૂબ જિજ્ઞાસાથી પાર્વતીજીએ શંકરને પૂછ્યું-

પંચાસ્ય દશબાહુ નામેતેષાં પ્રાણવલ્લભ ।
 કૃત્વા કૃપા કૃપા લોત્વ કિમ્ રહસ્યં તુ મે વદ ॥૯૮॥
 હે પ્રાણવલ્લભ ! કૃપાળુ ! કૃપા કરીને એ પાંચ મુખ અને દશ ભુજઓનું રહસ્ય મને બતાવો.
 શ્રુત્વાત્વે તમ્મહાદેવઃ પાર્વતી વચનં મૃદુ ।
 તસ્યાઃ શંકા મયા કુર્વન્ પ્રત્યુવાચનિર્ગમં પ્રિયામ્ ॥૧૦૦॥
 પાર્વતીજીનાં આ કોમળ વચનો સાંભળીને મહાદેવજીએ પાર્વતીની શંકાનું સમાધાન કરતાં કહ્યું-
 ગાયત્ર્યાસ્તુ મહાશક્તિર્વિદ્યતે શાહિ ભૂતલે ।
 અનન્ય ભાવતોડહસ્મિનોતપ્રોતોડસ્તિ ચાત્મનિ ॥૧૧૧॥
 પૃથ્વી પર ગાયત્રીની જે મહાન શક્તિ છે તે આત્મામાં અનંત ભાવથી ઓતપ્રોત થઈ રહેલ છે.

વિભર્તિ પંચાવરણાન્ જીવઃ કોશા સ્તુ તે મતાઃ ।
 મુખાનિ પંચ ગાયત્ર્યાસ્તાનેવ વેદ પાર્વતિ ॥૧૨૧॥
 જીવ પાંચ આવરણોને ધારણ કરે છે તેમને કોશ કહેવાય છે. હે પાર્વતી ! તેને જ ગાયત્રીનાં પાંચ મુખ સમજો.

વિજ્ઞાનમયાત્રમય પ્રાણમય મનોમયાઃ ।
 તથાનન્દમયાશ્ચૈવ પંચકોશઃ પ્રકીર્તિતાઃ ॥૧૩૧॥
 અત્રમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય એ પાંચ કોશ કહેવાય છે.
 એષ્વેવ કોશ કોશેષુ હનન્તા ઋષિ સિદ્ધયઃ ।
 ગુપ્તા આસાદ્ય યા જીવો ધન્યત્વમધિગચ્છતિ ॥૧૪૧॥
 આ કોશ રૂપી ભંડારોમાં અનંત રિદ્ધિ-સિદ્ધિઓ છુપાયેલી છે. તેમને મેળવીને જીવ ધન્ય થઈ જાય છે.
 યસ્તુ યોગીશ્વરો હ્યેતાન પંચકોશાત્ર વેધતે ।
 સભવસાગરં તીર્ત્વા બન્ધનેભ્યો વિમુચ્યતે ॥૧૫૧॥
 જે યોગીજનો આ પાંચ કોશોનું વેધન કરે છે તે ભવસાગરોને પાર કરીને બંધનોમાંથી છૂટી જાય છે.
 ગુપ્તં રહસ્યમેતેષાં કોશાણાં યોડવગચ્છતિ ।
 પરમાં ગતિમાપ્નોતિ સ એવ નાત્ર સંશય ॥૧૬૧॥
 જે આ કોશોનું ગુપ્ત રહસ્ય જાણે છે, તે ચોક્કસ જ પરમગતિને પ્રાપ્ત કરે છે.
 લોકા નાં તુ શરીરાણિ હ્રન્નાદેવ ભવન્તિ નુ ।
 ઉપત્યકાસુ સ્વાસ્થ્યં ચ નિર્ભરં વર્તતે સદા ॥૧૭૧॥
 મનુષ્યનું શરીર અન્નથી બને છે. ઉપત્યકાઓ પર સ્વાસ્થ્યનો આધાર રહે છે.

આસનેનોપવાસેન તત્ત્વ શુદ્ધયા તપસ્યાય ।
 ચૈવાત્રમયકોશસ્ય સંશુદ્ધિરભિજયતે ॥૧૮૧॥

આસન, ઉપવાસ, તત્ત્વશુદ્ધિ અને તપશ્ચર્યાથી અન્નમય કોશની શુદ્ધિ થાય છે.

ઐશ્વર્યઃ પુરુષાર્થશ્ચ તેજઃ ઓજો યશસ્તથા ।

પ્રાણશક્ત્યા તુ વર્ધન્તે લોકોના મિત્યસંશયમ્ ॥૧૯॥

પ્રાણશક્તિથી મનુષ્યોનાં ઐશ્વર્ય, પુરુષાર્થ, તેજ, ઓજ અને યશ ચોક્કસ વધે છે.

પંચભિસ્તુ મહાપ્રાણૈર્લઘુપ્રાણૈશ્ચ પંચભિઃ ।

એતૈ પ્રાણમયઃ કોશો જતો દશભિરુત્તમઃ ॥૨૦॥

પાંચ મહાપ્રાણ અને પાંચ લઘુપ્રાણ તે દશ પ્રાણથી ઉત્તમ પ્રાણમય કોશ બન્યો છે.

બંધન મુદ્રયાચૈવ પ્રાણાયામેન ચૈવ હિ ।

એષઃ પ્રાણમયઃ કોશ-યતમાનં તુ સિદ્ધ્યતિ ॥૨૧॥

બંધ, મુદ્રા અને પ્રાણાયામથી પ્રયત્નશીલ પુરુષને આ કોશ સિદ્ધ થઈ જાય છે.

ચેતનામા હિ કેન્દ્રન્તુ મનુષ્યાણાં મનોમતમ્ ।

જયતે મહતીત્વન્તઃ શક્તિસ્તસ્મિન્ વશજતે ॥૨૨॥

મનુષ્યોમાં મનને ચેતનાનું કેન્દ્ર માનેલ છે. તેને વશ કરવાથી મહાન અંતઃશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે.

ધ્યાન ત્રાટક તન્માત્રાજ્પાનાં સાધનેર્નનુ ।

ભવયત્યુજ્વલઃ કોશઃ પાર્વત્યેશ મનોમયઃ ॥૨૩॥

ધ્યાન, ત્રાટક, તન્માત્રા અને જ્પની સાધના કરવાથી હે પાર્વતી, મનોમય કોશ ખૂબ જ ઉજ્જ્વળ થઈ જાય છે.

યથાવત્ પૂર્ણતો જ્ઞાનં સંસારસ્ય ચ સ્વસ્ય ચ ।

ન્યૂનાભિત્યેવ વિજ્ઞાનં પ્રોક્તં વિજ્ઞાવેતૃભિઃ ॥૨૪॥

વિજ્ઞાનીઓએ કહ્યું છે કે પોતાના વિશે પૂરું જ્ઞાન હોવું એ જ વિજ્ઞાન છે.

સાધના સોડહમિત્યેષા તથા વાત્માનુભૂતયઃ ।

સ્વરાણાં સંયમશ્ચૈવ ગ્રંથિભેદસ્તથૈવ ચ ॥૨૫॥

એષાં સંસિદ્ધિભિર્નૂ નં યતામાનસ્ય હ્યાત્મનિ ।

નુ વિજ્ઞાનમયઃ કોશઃ પ્રિયે યાતિ પ્રબુદ્ધતામ્ ॥૨૬॥

હે પ્રિયે ! સોડહની સાધના, આત્માનુભૂતિ, સ્વરીનો સંયમ અને ગ્રંથિભેદની સિદ્ધિથી પ્રયત્નશીલ આત્મામાં વિજ્ઞાનમય કોશ પ્રબુદ્ધ થાય છે.

આનન્દાવરણોન્નત્યાત્યન્ત શાંતિ પ્રદાયિકા ।

તુરીયા સ્થિતિ લોકે સાધકં ત્વધિગચ્છતિ ॥૨૭॥

આનન્દ-આવરણની ઉન્નતિથી ખૂબ જ શાંતિ આપનારી તુરીયાવસ્થા સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે.

નાદા બિન્દુ કલાનાંતુ સાધનયા ખલુ ।

નન્વાનન્દમયઃકોશ સાધકે હિ પ્રબુદ્ધયેત્ ॥૨૮॥

નાદબિન્દુ અને કલાની પૂર્ણ સાધના કરવાથી સાધકનો આનંદમય કોશ જાગૃત થાય છે.

ભૂલોકસ્થાસ્ય ગાયત્રી કામધેનુર્મતા બુધૈઃ ।

લોક આશ્રયનેનામુ સર્વમેવાધિગચ્છતિ ॥૨૯॥

વિદ્વાનોએ ગાયત્રીને ભૂલોકની કામધેનુ માનેલ છે. તેનું શરણ લઈને મનુષ્ય બધું જ મેળવી લે છે.

પંચસ્થાસ્થાસ્તુ ગાયત્ર્યાઃ વિદ્યાં યસ્ત્વવગચ્છતિ ।

પંચતત્ત્વ પ્રપંચાત સનૂન હિ પ્રમુચ્યતે ॥૩૦॥

પાંચ મુખવાળી ગાયત્રી વિદ્યાને જે જાણે છે તે ચોક્કસ જ પાંચ તત્ત્વોના પ્રપંચથી ઘૂટી જાય છે.

દશભુજસ્તુ ગાયત્ર્યાઃ પ્રસિદ્ધા ભવનેષુયાઃ ।

પંચ શૂલ મહા શૂલાન્ચેતાઃ સંકેતયન્તિ હિ ॥૩૧॥

સંસારમાં ગાયત્રીની જે દશ ભુજઓ પ્રસિદ્ધ છે તે ભુજઓ પાંચ શૂળ અને પાંચ મહાશૂળો પ્રત્યે સંકેત કરે છે.

દશ ભુજનામેતાસાં યો રહસ્યં તુ વેત્તિસઃ ।

ત્રાસં શૂલાતિશૂલાનાં ના નેવાવગચ્છતિ ॥૩૨॥

જે મનુષ્ય આ દશ ભુજઓનું રહસ્ય જાણે છે, તે શૂળ અને મહાશૂળથી ભય પામતો નથી.

દષ્ટિસ્તુ દોષસંયુક્તા પરેષાભવલમ્બનમ્ ।

ભયમ્ ક્ષુદ્રતા સાવધાનતા સ્વાર્થ યુક્તતા ॥૩૩॥

અવિવેકસ્તથા વેશસ્તૃષ્ણાલસ્ય તથૈવ ચ ।

એતાનિ દશ શૂલાનિ શૂલદાનિ ભવન્તિ હિ ॥૩૪॥

દોષવાળી દષ્ટિ, પરાવલમ્બન, ભય, ક્ષુદ્રતા, અસાવધાની સ્વાર્થપરાયાણતા, અવિવેક, ક્રોધ, આળસ, તૃષ્ણા-એ બધાં દુઃખદાયક દશ શૂળ છે.

નિજૈદશ ભુજૈર્નૂનં શૂલાન્ચેતાનિ તુ દશ ।

સંહરતે હિ ગાયત્રી લોકકલ્યાણકારિણી ॥૩૫॥

સંસારનું કલ્યાણ કરનાર ગાયત્રી પોતાની દશ ભુજઓથી એ દશ શૂળોનો સંહાર કરે છે.

કલૌયુગે મનુષ્યાણાં શરીરાણીતિ પાર્વતિ ।

પૃથ્વી તત્ત્વ પ્રધાનાનિ જનાસ્થેવ ભવન્તિહિ ॥૩૬॥

હે પાર્વતી ! કલિયુગમાં મનુષ્યોનું શરીર પૃથ્વીતત્ત્વપ્રધાન હોય છે એ તો તમે જાણો જ છો.

સૂક્ષ્મ તત્ત્વ પ્રધાનાન્ય યુગોદ્ભુત નૃણામતઃ ।

સિદ્ધિનાં તપસામેતે ન ભવંત્યધિકારિણઃ ॥૩૭॥

તેથી બીજા યુગમાં ઉત્પન્ન થયેલ સૂક્ષ્મ તત્ત્વવાળા મનુષ્યો સિદ્ધિ અને તપના અધિકારી હોતા નથી.

પંચાંગ યોગ સંસિદ્ધયા ગાયત્ર્યાસ્તુ તથાપિ તે ।

તદ્દુગાનાં સર્વશ્રેષ્ઠાં સિદ્ધિ સંપ્રાપ્નુવંત હિ ॥૩૮૮॥

તો પણ તે ગાયત્રીના પંચાંગ યોગની સિદ્ધિથી તે યુગોની સર્વશ્રેષ્ઠ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે.

ગાયત્ર્યા વામમાર્ગીયશ્લેષમત્યુચ્યસાધકૈઃ ।

ઉગ્રં પ્રચંડમત્યન્તં વર્તતે તત્ર સાધનમ્ ॥૩૮૯॥

ઉચ્ચ સાધકો પાસેથી જાણવા યોગ્ય ગાયત્રીની વામમાર્ગી તંત્રસાધના ખૂબ જ ઉગ્ર અને પ્રચંડ છે.

અતએવ તુ તદ્દગુપ્તં રક્ષિતં હિ વિચક્ષણૈઃ ।

સ્યાદતો દુરુપયોગો ન કુપાત્રૈઃ કથંચનઃ ॥૪૦૦॥

કુપાત્રો દ્વારા તેનો કોઈ પણ રીતે દુરુપયોગ ન થાય તેથી વિદ્વાનોએ તેને ગુપ્ત રાખેલ છે.

ગુરુગૈવ વિદ્યાતત્ત્વં ગુરુગૈવ હૃદિ પ્રકાશ્યતે ।

ગુરુ વિના તુ સા વિદ્યા સર્વથા નિષ્ફલા ભવેત્ ॥૪૧૧॥

હે પ્રિયે ! વિદ્યાનું તત્ત્વ ગુરુ દ્વારા જ હૃદયમાં પ્રકાશિત થઈ શકે છે. ગુરુ વિના તે વિદ્યા નિષ્ફળ થઈ જાય છે.

ગાયત્રી તુ પરાવિદ્યા તત્કલાવાપ્ત યે ગુરુઃ ।

સાધકેન વિદ્યાતવ્યો ગાયત્રી તત્ત્વ પંડિતઃ ॥૪૨૧॥

ગાયત્રી પરા વિદ્યા છે, તેથી તેના ક્ષણની પ્રાપ્તિ માટે સાધકે ગાયત્રીનું તત્ત્વ જાણનાર ગુરુ કરવા જોઈએ.

ગાયત્રી યો વિજનાતિ સર્વ જનાતિ સનનુ ।

જનાત્યથાં ન યસ્તસ્ય સર્વાઃ વિદ્યાસ્તુ નિષ્ફલા ॥૪૩૧॥

જે ગાયત્રીને જાણે છે તે બધું જ જાણે છે. જે તેને જાણતો નથી તેની બધી જ વિદ્યા નિષ્ફળ છે.

ગાયત્ર્યેવ તપો યોગઃ સાધનં ધ્યાનમુચ્યતે ।

સિદ્ધિ જનનાં સા માતા, નાતઃ ક્ષિચિદ્ બૃહત્તરમ્ ॥૪૪૧॥

ગાયત્રી જ તપ છે, યોગ છે, સાધન છે, ધ્યાન છે અને એ જ સિદ્ધિઓની માતા છે. ગાયત્રીથી વધારે શ્રેષ્ઠ બીજી કોઈ જ વસ્તુ નથી.

ગાયત્રી સાધના લોકે ન કસ્યાપિ કદાપિ હિ ।

યાતિ નિષ્ફલતામેતત્ ધ્રુવં સત્યં હિ ભૂતલે ॥૪૫૧॥

સંસારમાં કદી પણ કોઈની ગાયત્રી સાધના નિષ્ફળ જતી નથી એ પૃથ્વી પરનું ધ્રુવ સત્ય છે.

પ્રાપ્સ્યન્તિ પરમાં સિદ્ધિશ્ચાસ્ત્યન્ત્યૈતતતુ યે જનાઃ ।

ગુપ્તં મુનં રહસ્યં યત્ પાર્વતી ત્વાં પતિવ્રતામ્ ॥૪૬૧॥

હે પરમ પતિવ્રતા પાર્વતી ! મેં જે આ ગુપ્ત રહસ્ય કહ્યું છે, તેને જે લોકો જાણશે (તેનો અમલ કરશે) તે પરમ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરશે.

ગાયત્રી મંત્રીના ૪૬ શ્લોકોમાં ભારતીય અધ્યાત્મવિદ્યાનો જે સારાંશ વાચકોના હિત માટે રજૂ કરેલ છે તેનું જે સારી રીતે મનન કરવામાં આવે અને તેનાથી જે નિર્ણય આવે તે પ્રમાણે આચરણ કરવામાં આવે તો મનુષ્ય ચોક્કસ જ આ લોક તથા પરલોકનાં બધાં દુઃખોથી બચીને સત્પુરુષોને મળનારી શ્રેષ્ઠ ગતિનો અધિકારી બની શકે છે. તેમાં માનવશરીર, મન તથા આત્મા સંબંધી જોડલાં તથો પ્રગટ કર્યાં છે તે બધાં તર્કયુક્ત, બુદ્ધિ સંગત અને અનુભવ દ્વારા પાણ બધી રીતે ઉપયોગી છે. જ્યારે એક અજ્ઞાની માણસ પોતાને શરીર જ સમજે છે અને તેના જ પાલનપોષણ, ભોગ, રક્ષણ વગેરેની ચિંતામાં લાગ્યો રહે, ત્યારે એમ કહેવું જોઈએ કે તે પશુઓ જેવું જીવન જીવે છે. જે કે ઉપરથી આ શરીર હાડકાં તથા ચામડીનું જ દેખાય છે, જેમાં મળમૂત્ર, લોહી, ચરબી વગેરે પદાર્થો ભરેલા છે, પાણ તેની અંદર મન, બુદ્ધિ, અંતઃકરણ જેવાં મહાન તત્ત્વો પાણ આવેલાં છે. તેમનો વિકાસ કરીને માણસ પશુ શ્રેણીમાંથી ખુદ ઈશ્વરના જેવી કક્ષામાં પહોંચી શકે છે. ‘ગાયત્રી લહરી’માં એ તત્ત્વોની જાણકારી અને તેમના વિકાસની સાધનાનું સૂત્ર રૂપમાં વર્ણન કરવામાં આવેલ છે.

શરીરના જે રૂપને આપણે બહારથી આંખો દ્વારા જોઈએ છીએ તે ‘અન્નમય કોશ’ની અંદર છે. તેને સ્થિર રાખવા માટે જ મનુષ્ય ખાય છે, પીવે છે, સૂવે છે અને મળમૂત્રનું વિસર્જન કરે છે, પાણ ઘાણા લોકો તંદુરસ્ત, શક્તિવાન અને દીર્ઘજીવી કઈ રીતે રહી શકાય તે પાણ જાણતા નથી. અન્નમય કોશની અંદર સૂક્ષ્મ ‘પ્રાણમય કોશ’ છે. તેની સાધના અને વિકાસ કરવાથી જુદાં જુદાં શારીરિક અંગો પર અધિકાર પ્રાપ્ત થઈ જાય છે અને તેની શક્તિને ખૂબ જ વધારી શકાય છે. ‘પ્રાણમય કોશ’ થી સૂક્ષ્મ ‘મનોમય કોશ’ છે. તેની સાધનાથી માનસિક શક્તિઓ એકઠી કરીને અદ્ભુત કાર્ય થઈ શકે છે. તેની મુખ્ય સાધનાવિધિ ધ્યાનને બતાવવામાં આવેલ છે. તેનાથી અન્ય વ્યક્તિઓને વશ કરવી, ભૂત-ભવિષ્યની બાબતોનું જ્ઞાન વગેરે અનેક શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે.

‘મનોમય કોશ’ પછી તેથી પાણ સૂક્ષ્મ ‘વિજ્ઞાનમય કોશ’ બતાવવામાં આવેલ છે. વિજ્ઞાનમય કોશથી મનુષ્ય આત્માના ક્ષેત્રમાં પહોંચી જાય છે અને જીવને બંધનમાં રાખનારી ત્રણે ગ્રંથિઓને ખોલી શકે છે. છેલ્લે ‘આનંદમય કોશ’ આવેલ છે. તેથી પંચતત્ત્વોથી બનેલ મનુષ્ય પરમાત્માની નજીક પહોંચી જાય છે અને સમાધિનો અભ્યાસ કરીને પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં લીન થઈ શકે છે.

આ રીતે ગાયત્રી મંત્રીના થોડાક શ્લોકોમાં યોગશાસ્ત્રનું ખૂબ જ ગંભીર જ્ઞાન સૂત્રરૂપમાં બતાવવામાં આવ્યું છે. તેને ગાયત્રી યોગના છુપાયેલ રત્નભંડારની ચાવી કહી શકાય છે. તેના એક એક શ્લોકની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા કરવામાં આવે તો તે ઉપર ખૂબ જ પ્રકાશ પડી શકે છે. ‘ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન’નો આ ત્રીજો ભાગ આ ૪૬ શ્લોકોની વ્યાખ્યાના રૂપમાં લખવામાં આવેલ છે. તેનાથી વધુ પ્રકાશ મેળવીને યોગમાર્ગના પથિકો પોતાનો માર્ગ સરળ કરી શકે છે.

૪. અન્નમય કોશની સાધના

ગાયત્રીનાં પાંચ મુખ

આત્માના પાંચ કોશો પૈકી પ્રથમ કોશનું નામ અન્નમય કોશ છે. અન્નના સાત્ત્વિક અર્થનું નામ પૃથ્વીનો રસ છે. જળ, અનાજ, ફળ, શાકભાજી, ઘાસ વગેરે પૃથ્વીમાંથી પેદા થાય છે. દૂધ, ઘી, માંસ વગેરે પાણ એમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બધી જ ચીજોને અન્ન કહેવામાં આવે છે અને એનાથી જ રજ-વીર્ય બને છે તથા મનુષ્યના શરીરનું નિર્માણ થાય છે. આ અન્નથી જ શરીર વધે છે તથા પુષ્ટ થાય છે અને છેવટે અન્નરૂપી પૃથ્વીમાં ભસ્મ થઈને માટીમાં મળી જાય છે. અન્નથી ઉત્પન્ન થઈને અંતે તે જ માટીમાં મળી જાય છે. આ દેહ અન્નની પ્રધાનતાને લીધે “અન્નમય કોશ” કહેવાયો.

અહીં એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે અને તે એ છે કે હાડમાંસનું જે પૂતળું દેખાય છે તે અન્નમય કોશની આધીનતામાં છે, પણ તે જ અન્નમય કોશ છે એમ સમજી લેવાનું નથી. મૃત્યુ થવાથી દેહ નષ્ટ થાય છે, પણ અન્નમય કોશ નષ્ટ થતો નથી. એ તો જીવની સાથે જ રહે છે. અશરીરી જીવ પણ શરીરની સાથે સંબંધ રાખનારી ભૂતયોનિમાં અથવા સ્વર્ગ અને નરકમાં અનુભવાતી ભૂખ, તરસ, શરદી, ગરમી અને દુઃખ-દર્દથી પીડાય છે અને તેથી જ દેહ દ્વારા જે ભોગો ભોગવાય છે તેવા ઈન્દ્રિયભોગોની ઈચ્છાઓ તેને ભૂતયોનિમાં પણ રહે છે. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે અન્નમય કોશ એ શરીરનો સંચાલક, કારણ, ઉત્પાદક, ઉપભોક્તા વગેરે તો છે જ, પણ તેનાથી અલગ પણ છે. એને સૂક્ષ્મ શરીર પણ કહેવામાં આવે છે.

રોગ થાય અને ડોક્ટર અથવા વૈદ્ય ઉપચાર, ઔષધી, ઈન્જેક્શન તથા ઓપરેશન દ્વારા શરીરને તંદુરસ્ત બનાવે છે. આ બધી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ સ્થૂળ શરીર સુધી જ પહોંચે છે. હાડ, માંસ અને ચામડીના વિકારોથી ઉત્પન્ન થતા રોગો સુધી જ એમની મર્યાદા પહોંચે છે, પરંતુ કેટલાક રોગો એવા પણ છે કે જે અન્નમય કોશની વિકૃતિથી જ ઉત્પન્ન થાય છે અને જેને શારીરિક ચિકિત્સાકો મટાડી શકતા નથી.

અન્નમય કોશની સ્થિતિ પ્રમાણે જ શરીરનું આખું માળખું અને તેનાં રૂપરંગ બને છે અને તે પ્રમાણે જ ઈન્દ્રિયોની શક્તિઓ પણ હોય છે. જન્મથી જ બાળક શરીરની કેટલીક ઊંચાણો, અપૂર્ણતાઓ તથા વિશેષતાઓ લઈને જ આવે છે. કોઈનો દેહ આરંભથી જ જાડો હોય છે. કેટલાક પાતળો દેહ લઈને આવે છે. આંખોની દૃષ્ટિ, વાણીની વિશેષતા, મગજની મંદતા અથવા તીવ્રતા અથવા કોઈ ખાસ અંગોની નિર્બળતા કે ન્યૂનતા હોવી એ અન્નમય કોશની સ્થિતિ અને શક્તિ અનુસાર જ હોય છે. માતાપિતાના રજ-વીર્યનો પણ એમાં થોડો પ્રભાવ હોય છે, પણ મોટે ભાગે પોતાનો અન્નમય કોશ જ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. કેટલાંક બાળકો પોતાનાં માતાપિતા કરતાં અનેક બાબતોમાં ઘણી જ ભિન્નતાવાળાં હોય છે.

શરીર અન્નથી બને છે, પોષાય છે અને વધે છે, પણ અન્નની અંદર જ સૂક્ષ્મ જીવન હોય છે. તેનાથી અન્નમય કોશ તૈયાર થાય છે. જેમ શરીરમાં પાંચ કોશ છે તેમ અન્નમાં પણ ત્રણ કોશ છે- સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ. સ્થૂળમાં સ્વાદ અને વજન, સૂક્ષ્મમાં પ્રભાવ અને ગુણ તથા કારણમાં અન્નના સંસ્કાર રહે છે. જીભથી માત્ર અન્નનો સ્વાદ માલૂમ પડે છે. પેટ એના વજનનો અનુભવ કરે છે. રસથી એની માદકતા, ઉષ્ણતા વગેરે અનુભવાય છે. અન્નમય કોશ ઉપર એના સંસ્કાર જામે છે. માંસ વગેરે અનેક અભક્ષ્ય પદાર્થો એવા છે કે જે જીભને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે તથા દેહને પુષ્ટ બનાવવામાં મદદ કરે છે, પણ એમના સૂક્ષ્મ સંસ્કારની અસરથી અન્નમય કોશ એવો વિકૃત બની જાય છે કે જેના અદૃશ્ય પરિણામ રૂપે આકસ્મિક રોગો, જન્મ-જન્મમાંતરોની કુરૂપતા અથવા શારીરિક અપૂર્ણતાઓ જન્મે છે અને એટલા જ માટે આત્મવિદ્યાનો જાગૃકાર હંમેશાં સાત્ત્વિક અને સંસ્કારી અન્ન ઉપર જ ભાર મૂકે છે કે જેથી સ્થૂળ શરીરમાં બીમારી, કુરૂપતા, અપૂર્ણતા, આળસ અથવા કમજેરીની વૃદ્ધિ થવા ન પામે. જેઓ અભક્ષ્ય વસ્તુઓ ખાય છે તેઓ અત્યારે નહીં તો ભવિષ્યમાં એવી આંતરિક વિકૃતિના ભોગ બની જશે કે જેનાથી તેઓ શરીરના સાચા સુખથી વંચિત રહેશે.

કેટલાયે શારીરિક વિકારોનું મૂળ અન્નમય કોશમાં હોય છે. એનું નિવારણ દવાદારૂથી નહીં, પણ ધૌગિક સાધનાઓથી જ થાય છે. સંયમ, ચિકિત્સા, ઓપરેશન, વ્યાયામ, માલિશ, વિશ્રામ, ઉત્તમ આહાર, વિહાર અને જળ-વાયુ દ્વારા શારીરિક આરોગ્યમાં બહુ જ સારું પરિણામ લાવી શકાય છે તેવી જ રીતે કેટલીક એવી પ્રક્રિયાઓ પણ છે, જેનાથી અન્નમય કોશને શુદ્ધ બનાવી પુષ્ટ કરી શકાય છે તથા શારીરિક અપૂર્ણતાઓને દૂર કરી શકાય છે. આવી પદ્ધતિઓ પૈકી નીચે જાણાવેલી ચાર મુખ્ય છે.

(૧) ઉપવાસ, (૨) આસન, (૩) તત્ત્વશુદ્ધિ, (૪) તપશ્ચર્યા- આ પ્રક્રિયાઓ ઉપર હવે આ પ્રકરણમાં

પ્રકાશ નાખીશું.

ઉપવાસ-

જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો, મળનો સંચય થઈ રહ્યો હોય એવા રોગની ચિકિત્સાની શરૂઆતમાં કુશળ ચિકિત્સક એને જુલાબ આપશે, જેથી એનો કોઠો શુદ્ધ થઈ જાય અને ઔષધી એનું કામ સારી રીતે કરી શકે. સંચિત થયેલા મળની સફાઈ કરવામાં ન આવે તો ઔષધી એ મળની સાથે એકરૂપ થઈ જતાં એ કશો જ ગુણુ કરતી નથી. અન્નમય કોશની અનેક સૂક્ષ્મ વિકૃતિઓ દૂર કરવામાં ઉપવાસ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ચિકિત્સાની શરૂઆતમાં આપેલો જુલાબ જે કામ કરે છે તે જ કામ અન્નમય કોશની સાધનાની શરૂઆતમાં ઉપવાસ કરે છે.

મોટે ભાગે ઉપવાસના લાભોથી સર્વે પરિચિત છે. પેટમાં રોકાયેલું અપકવ અન્ન પચી જાય છે. આરામ લીધા પછી નવચેતન પામેલું પાચન અંગ બમાણું કામ કરે છે. આમાશયમાં અપકવ સ્થિતિમાં રહેલું અન્ન જે વિષ ઉત્પન્ન કરતું હોય તે બંધ થાય છે. બીજી બાજુ આહારની બચતથી આર્થિક લાભ પણ થાય છે. આમ ઉપવાસના લાભો એવા છે કે જે વિદિત છે. ડોક્ટરો પણ કહે છે કે “સ્વલ્પાહારી દીર્ઘજીવી હોય છે.”

જે ઘણું ખાય છે, ઠાંસી ઠાંસીને પેટ ભરે છે, જે કદી પેટને ચેન પડવા દેતો નથી, એક દિવસ પણ આરામ આપતો નથી, એવો માણસ પોતાની જીવનસંપત્તિને જલદીથી ખતમ કરી રહ્યો હોય છે અને દીર્ઘાયુષી થવાને બદલે એને આ દુનિયામાંથી સ્થળાંતર કરવું પડે છે. આજના રાષ્ટ્રીય અન્નસંકટના દિવસોમાં તો ઉપવાસ એ સાચી દેશભક્તિનું કાર્ય ગણાય. ખરેખર લોકો જે અઠવાડિયામાં એક ઉપવાસ કરવાનું શરૂ કરે તો તેથી પણ પરદેશમાં જતા કરોડો રૂપિયાનો ઠીક ઠીક બચાવ થાય અને અન્ન સસ્તું થવાની સાથે બીજી ચીજોમાં પણ સોંઘવારી થાય.

ગીતામાં “વિષયા વિનિવર્તન્તે નિરાહારસ્ય દેહિનઃ” વાળા શ્લોકમાં બતાવ્યું છે કે ઉપવાસથી વિષય-વિકારોની નિવૃત્તિ થાય છે. મનનું વિષય-વિકારોથી નિવૃત્ત થવું એ એક મોટો માનસિક લાભ છે. આ વાત ધ્યાનમાં રાખીને જ વેદધર્મમાં દરેક શુભ કાર્યની સાથે ઉપવાસનો સંબંધ જોડી દીધો છે. કન્યાદાન વખતે માતાપિતા બંને ઉપવાસ કરે છે. યજ્ઞોપવીત, વ્રતબંધ, સમાવર્તન, વેદારંભ વગેરે દરેક સંસ્કાર વખતે બ્રહ્મચારી ઉપવાસ કરે છે.

અનુષ્ઠાનના દિવસોમાં યજ્ઞમાન અને આચાર્ય બંને ઉપવાસ કરે છે. નવદુર્ગાઓના નવ દિવસ દરમિયાન અનેક સ્ત્રીપુરુષો પૂર્ણ અથવા આંશિક ઉપવાસ રાખે છે. બ્રાહ્મણ-ભોજન થવાનું હોય તે દિવસે ભોજન પૂર્વે ગૃહસ્થને ત્યાંનાં બધાં ભોજન કરતાં નથી. પતિ અને સાસુ-સસરા તથા પૂજ્યજનો ભોજન ન કરે ત્યાં સુધી સ્ત્રીઓ ભોજન કરતી નથી. આ આંશિક ઉપવાસો પણ ચિત્તશુદ્ધિની દૃષ્ટિએ ઘણા ઉપયોગી થાય છે.

આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઉપવાસનું મહત્ત્વ ખૂબ છે. રોગીઓ માટે તો એને જીવનનું મૂળ કહ્યો છે, ‘બીમારીને ભૂખે મારો’ એવો ચિકિત્સાશાસ્ત્રનો રોગીઓને આદેશ છે. ભૂખ્યા રહેવાથી બીમારી મરી જાય છે અને રોગી બચી જાય છે. સંક્રામક, કષ્ટસાધ્ય અને જીવલેણ રોગોમાં લંઘન એ જ એકમાત્ર ચિકિત્સા હોય છે. ન્યુમોનિયા, કોલેરા, પ્લેગ, ટાઈફોઇડ વગેરે રોગોમાં કોઈ પણ ચિકિત્સક ઉપવાસ કરાવ્યા સિવાય રોગીને રોગમુક્ત કરી શકતો નથી. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાવિજ્ઞાનમાં તો સર્વ રોગોમાં પૂર્ણ અથવા આંશિક ઉપવાસને જ મુખ્ય ઉપચાર ગણવામાં આવ્યો છે.

આપણા ઋષિઓ આ વાતને સારી રીતે સમજ્યા હતા. એમણે દર મહિને કેટલાક ઉપવાસોને ધાર્મિક મહત્ત્વ આપ્યું છે.

અન્નમય કોશની શુદ્ધિ માટે ઉપવાસની ખાસ આવશ્યકતા હોય છે. શરીરમાં કેટલીય જાતની ઉપત્તિકાઓ છે, જેને શરીરશાસ્ત્રીઓ ‘નાડીગુચ્છ’ કહે છે. જેવામાં આવ્યું છે કે કેટલીક જગ્યાએ જ્ઞાનતંતુઓ જેવી પાતળી

નાડીઓ એકબીજા ઉપર લપેટાયેલી હોય છે. આવું ગુચ્છક ઘણીવાર દોરીની માફક આપસમાં એકબીજા ઉપર લપેટાયેલું હોય છે. કોઈ કોઈ જગ્યાએ આવું ગુચ્છક ગાંઠની માફક મજબૂત ગોળી જેવું બની જાય છે.

કોઈ વખત આવાં ગુચ્છકો સર્પની જેમ એકબીજાને સમાંતર પડેલાં હોય છે અને છેવટે એમનાં માથાં એકબીજામાં ચોંટી જાય છે. કોઈ કોઈ જગ્યાએ મોટા વડના ઝાડની માફક એની શાખા-પ્રશાખાઓ ફેલાતી રહે છે અને એવી રીતે કેટલાંક ગુચ્છકો આપસમાં લપેટાઈ જાય છે. એમના રંગ અને આકારમાં ઘણો તફાવત હોય છે. ચોક્કસ રીતે પરીક્ષા કરવામાં આવે તો એમનું દરેકનું ઉષ્ણતામાન, આગુ-પરિક્રમાણ તથા ગુણ અવગુણની તેજસ્વિતામાં ઘણું અંતર જેવા મળશે.

વૈજ્ઞાનિકો આ નાડીગુચ્છકોના કાર્યક્ષેત્રનો હજુ સુધી પૂરતો પરિચય મેળવી શક્યા નથી, પણ યોગી લોકો જાણે છે કે આ ઉપત્તિકાઓ શરીરમાં અન્નમય કોશની બંધન-ગ્રંથિઓ છે. મરાણ થતાની સાથે બધાં બંધનો ખૂલી જાય છે. પછી એક પણ ગુચ્છક જેવા મળતું નથી. આ ઉપત્તિકાઓ અન્નમય કોશના ગુણકોશોના પ્રતીક જેવી છે.

‘ઈન્ધિકા’ જાતિની ઉપત્તિકા ચંચળતા, ઉદ્વિગ્નતાના પ્રતીક જેવી છે. જે જે વ્યક્તિઓમાં આ જાતિનાં નાડીગુચ્છકોનું પ્રમાણ અધિક હોય તેઓ એક જ સ્થાન પર લાંબા સમય સુધી બેસી કામ કરી શકે નહીં. એમણે કાંઈ ને કાંઈ ખટપટ કરવી જ પડે છે.

‘દીપિકા’ જાતિની ઉપત્તિકાઓ જ્વેશ, ક્રોધ, શારીરિક ઉષ્ણતા, અધિક પાચન, ગરમી વગેરે ઉત્પન્ન કરે છે. આવા ગુચ્છકોના વધારે પ્રમાણવાળો મનુષ્ય ચામડીના રોગો ફોલ્લા-ફોલ્લી, નસકોરી ફૂટવી, પીળો પેશાબ, આંખોની બળતરા વગેરે ફરિયાદોથી પીડાતો હોય છે.

‘મોચિકા’ની અધિકતાવાળી વ્યક્તિ શરીરનો પસીનો, લાળ, કફ, પેશાબ વગેરે મળોનું અધિક પ્રમાણમાં વિસર્જન કરે છે. પાતળા ઝાડા થવા અને શરદીની ફરિયાદનો એ વારંવાર ભોગ બને છે.

‘આખ્યાયિની’ જાતિનાં ગુચ્છક આળસ, અધિક નિદ્રા, અનુત્સાહ અને ભારેપાણું ઉત્પન્ન કરે છે. એવી વ્યક્તિ થોડીક મહેનત કરતાં થાકી જાય છે. એનાથી શારીરિક અથવા માનસિક કાર્ય વિશેષ પ્રમાણમાં નહીં થાય.

‘પૂષા’ જાતિનાં ગુચ્છક મનને કામવાસના તરફ, બળાત્કાર તરફ ખેંચી જાય છે. સંયમ અને બ્રહ્મચર્યની કરેલી યોજનાઓ ઊંધી વાળે છે. પૂષાનું થોડું પણ ઉત્તેજન તપને બેથેન બનાવી દે છે તથા એને કાબૂ બહાર લઈ જઈ વિકારગ્રસ્ત કરી દે છે. શિવજી ઉપર બાણ છોડતી વખતે કામદેવે કુસુમબાણથી એ પ્રદેશની પૂષાઓને ઉત્તેજિત કરી દીધી હતી.

‘ચંદ્રિકા’ જાતિની ઉપત્તિકાઓ સૌંદર્ય વધારે છે. એની અધિકતાથી વાણીમાં મધુરતા, નેત્રોમાં માદકપાણું અને ચહેરા ઉપર આકર્ષણ, ક્રોમળતા અને મોહકતા આવે છે.

‘કપિલા’ જાતિની અધિકતાથી બીક લાગવી, હૃદયનું ધડકવું, ખરાબ સ્વપ્ન, આશંકા, મગજની અસ્થિરતા, નપુંસકતા, વીર્ય રોગ વગેરે લક્ષણો સ્પષ્ટ થાય છે.

‘ઘૂસાર્ચિ’ માં સંક્રોચનશક્તિ ઘણી હોય છે. કફ બહુ મુશ્કેલીથી નીકળે છે. ફોલ્લા જલદીથી પાકતા નથી. દસ્ત ઘણો કઠણ થઈ જાય છે. મનની વાત કહેવામાં ઘણો સંક્રોચ રહે છે.

‘ઉષ્મા’ ઓની અધિકતાથી માણસ હાંફ્યા કરે છે, ઠંડી મોસમમાં પણ ગરમી લાગે છે, ઝટ ક્રોધ આવી જાય છે, બધાં કામોની અંદર ઉતાવળાપાણું આવી જાય છે, લોહીની ગતિ અને સ્વાસ-પ્રસ્વાસની ક્રિયામાં ઘણી તીવ્રતા આવે છે.

‘અમાયા’ વાર્ણનાં ગુચ્છક દઢતા, મજબૂતી, કઠોરતા, ગંભીરતા તથા હઠીલાપણું બતાવે છે. આવી જાતનાં શરીરો પર બાહ્યોપચાર કશી અસર કરતા નથી. કોઈ દવા ઉપયોગી થતી નથી. આવી પ્રકૃતિવાળો માણસ સ્વેચ્છાપૂર્વક રોગી અથવા રોગમુક્ત બની શકે છે. કોઈ કુપથ્ય એને રોગી બનાવી શકતું નથી, કેમકે એની ઈચ્છાશક્તિ એટલી મજબૂત હોય છે, પણ જ્યારે એનું પતન થવા માટે છે ત્યારે કોઈ પણ જાતનો સંયમ અથવા નિયમપાલન એને મદદ કરતાં નથી.

ચિકિત્સકોના ઉપચાર અનેકવાર નિષ્ફળ જાય છે, કેમકે જુદી જુદી ઉપત્તિકાઓના અસ્તિત્વને લીધે શરીરની સૂક્ષ્મ સ્થિતિ એવી થઈ જાય છે કે જ્યાં ચિકિત્સા કાંઈ ખાસ કામ આપતી નથી.

‘ઉદ્ગીથ’ ઉપત્તિકાઓની અતિવૃદ્ધિથી સંતાન ઉત્પત્તિ બંધ થાય છે. જે પુરુષ અથવા સ્ત્રીમાં આ ઉપત્તિકાઓનું પ્રમાણ વધારે હોય એ બીજી બધી રીતે સંપૂર્ણ નીરોગી હોય છતાં પણ સંતાન ઉત્પાદન માટે અયોગ્ય થઈ જાય છે.

સ્ત્રીપુરુષો પૈકી જેનામાં ‘અસિતા’ નું પ્રમાણ વધારે હોય તે પોતાના લિંગનાં બાળકો ઉત્પન્ન કરવામાં વિશેષ સફળ થાય છે. અસિતા- સંપન્ન સ્ત્રી કન્યાઓને અને પુરુષ પુત્રોને ઉત્પન્ન કરવામાં સફળતા મેળવે છે. દંપતીમાં જે અધિક ‘અસિતા’ સંપન્ન હશે તેની શક્તિ જીતશે.

‘યુક્તલિંસ્રા’ જાતિનાં ગુચ્છક ફૂરતા, દુષ્ટતા તથા પરપીડનની પ્રેરણા આપે છે. આવી વ્યક્તિઓને ચોરી, જુગાર, વ્યભિચાર, ઠગાઈ વગેરે કરવામાં ઘણો રસ પડે છે. જેઈતા પ્રમાણમાં ધનસંપત્તિ હોવા છતાં અનુચિત માર્ગથી પણ ધન મેળવવા મન લલચાયા કરે છે. કોઈ ખાસ કારણ ન હોવા છતાં બીજાઓ પ્રત્યે ઈર્ષ્યા, દ્વેષ અને આક્રમણકારી આચરણ કરવા પ્રેરાય છે. આવા માણસો માંસાહાર, મદ્યપાન, શિકાર ખેલવો, મારપીટ કરવી, ઝઘડો-તોફાન કરવાં અને એવા કામમાં પટલાઈ કરવાનું ઘણું પસંદ કરે છે. ‘લિંસ્રા’ ઉપત્તિકાના અધિક પ્રમાણવાળું શરીર હંમેશાં એવાં કામમાં રસ લેશે કે જેથી અશાંતિ જ ઉત્પન્ન થાય. એવા લોકો પોતાનું માથું ફેંડવામાં, આત્મહત્યા કરવામાં અથવા બાળકોને મારજૂડ કરવામાં તથા કુકર્મો કરવામાં રસ લેશે.

ઉપરોક્ત પંક્તિઓમાં થોડીક ઉપત્તિકાઓનું વાર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આવી ઉપત્તિકાઓની ૯૬ જાતિઓ છે. સંભવ છે કે એમની સંખ્યા આથી પણ વધારે હોય. આ ગ્રંથિઓ એવી છે કે જે શરીરની સ્થિતિને ઈચ્છાનુકૂળ રાખવામાં બાધક નીવડે છે. મનુષ્ય ઈચ્છે છે કે તે પોતાના શરીરને બહુ સરસ બનાવે અને તેને માટે ઘણીવાર કોઈક ઉપાય પણ યોજે છે, પણ ઘણી વખત આ ઉપાયો સફળ થતા નથી, કેમકે આ ઉપત્તિકાઓ અંદર ને અંદર એવી વિલક્ષણ ક્રિયાઓ અને પ્રેરણાઓ ઉત્પન્ન કરે છે કે જેનાથી બાહ્ય પ્રયત્નો સફળ થતા નથી. આવી રીતે મનુષ્ય ઘણીવાર પોતે અસફળ અને અસહાય હોવાનો અનુભવ કરે છે.

અન્નમય કોશને શરીર સાથે જોડનારી આ ઉપત્તિકાઓ શારીરિક અને માનસિક દુષ્કર્મોથી વિકૃત થઈ જાય છે અને સત્કર્મોથી સુવ્યવસ્થિત રહે છે. બહું આચરણ ખાઈ ખોદે છે અને શરીર આવી ખાઈમાં પડી રોગ, શોક વગેરેની પીડા સહન કરે છે. આવી પીડાઓથી બચવા માટે આહારવિહાર સંયમિત અને સાત્ત્વિક રાખવો, દિનચર્યા ઠીક રાખવી અને કુદરતના આદેશ પ્રમાણે ચાલવું એ ખાસ જરૂરી છે. સાથે સાથે એવા પણ ખાસ યૌગિક ઉપાયો છે કે જેથી ઉપરોક્ત આંતરિક વિકારો પર કાબૂ મેળવી શકાય. માત્ર બાહ્યોપચારથી આ વિકારો દૂર થવા મુશ્કેલ છે.

ઉપત્તિકાઓના સંશોધન, શુદ્ધિકરણ અને સમતોલનનો ઉપવાસની સાથે ઘણો સંબંધ છે. યોગસાધનામાં ઉપવાસનું એક ખાસ વિજ્ઞાન છે. અમુક અવસર પર, અમુક માસમાં, અમુક મુહૂર્તમાં, અમુક પ્રકારનો ઉપવાસ કરવાનું અમુક ફળ હોય છે, આવાં વિધાનો શાસ્ત્રમાં ઠેકઠેકાણે મળે છે. ઋતુઓ પ્રમાણે શરીરમાં છ અગ્નિઓ

ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં રહે છે. ગ્રીષ્મથી લઈને વસંત સુધીની છ ઋતુઓ દરમ્યાન શરીરમાં અનુક્રમે છ અગ્નિઓ ક્રિયાશીલ રહે છે. ઉષ્મા, બહુવૃચ, હ્વાદી, રોહિતા, આપ્તતા અને વ્યાતિ. આ દરેકના ગુણો ભિન્ન ભિન્ન હોય છે.

(૧) ઉત્તરાયણ-દક્ષિણાયનની ગોળાર્ધ સ્થિતિ, (૨) ચંદ્રમાની ઘટતી-વધતી કળા (૩) ભૂમિ ઉપર નક્ષત્રોનો પડતો પ્રભાવ અને (૪) સૂર્યનાં અંશકિરાણોનો માર્ગ આ ચારે બાબતોનો શરીરની અંદર રહેલ છ ઋતુ- અગ્નિઓની સાથે સંબંધ થવાથી શું પરિણામ આવે છે તેનો વિચાર કરીને જ ઋષિઓએ એવાં પુણ્ય પર્વો નક્કી કર્યાં છે કે જેમાં અમુક ચોક્કસ વિધિથી ઉપવાસ કરવામાં આવે તો તેનું અમુક ચોક્કસ ફળ મળે. જેવી રીતે કાર્તિક વદ ચોથ જેને 'કડવા ચોથ' કહેવામાં આવે છે એ દિવસે કરેલો ઉપવાસ દંપતીપ્રેમ વધારનારો નીવડે છે, કેમકે એ દિવસની ગોળાર્ધ સ્થિતિ ચંદ્રની કળા, નક્ષત્રનો પ્રભાવ અને સૂર્યમાર્ગ એ બધાનું પરિણામ શરીરમાં રહેલા અગ્નિ ઉપર પડતાં શરીર અને મનની સ્થિતિ એવી બની જાય છે કે જેથી દાંપત્યસુખ દઢ, મજબૂત અને ચિરસ્થાયી બનવામાં ઘણી સહાયતા મળે છે.

આ જ પ્રમાણે બીજાં અનેક વ્રત-ઉપવાસો છે, જે અનેક ઈચ્છાઓ અને આવશ્યકતાઓને પૂરી કરે છે તથા અનેક અનિષ્ટોને અટકાવવામાં સહાયભૂત થાય છે.

ઉપવાસના પાંચ ભેદો છે. (૧) પાયક, (૨) શોધક, (૩) શામક, (૪) આનક અને (૫) પાવક. પાયક ઉપવાસ એ છે કે જે પેટનાં અપચો, અજીર્ણ અને કોષ્ટબહુતાને પચાવે છે. શોધક એ છે જે રોગોને ભૂખે મારીને હટાવે છે, જેને લંઘન પાણ કહેવામાં આવે છે. શામક એ છે કે જે કુવિચારો, માનસિક વિકારો, દુષ્ટપ્રવૃત્તિઓ અને વિકૃત થયેલી ગ્રંથિઓ-ઉપત્તિકાઓનું શમન કરે છે. આનક ઉપવાસ ખાસ પ્રયોજન માટે દૈવીશક્તિનું આકર્ષણ આપણા તરફ રાખવા માટે કરવામાં આવે છે અને પાવક ઉપવાસ એ છે કે જે પાપોના પ્રાયશ્ચિત્ત માટે અને આત્મિક પવિત્રતાની વૃદ્ધિ માટે કરવાના હોય છે.

કઈ વ્યક્તિને શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ અનુસાર કયો ઉપવાસ અનુકૂળ આવશે અને તે કેવા વિધિનિયમોથી થવો જોઈએ એનો નિર્ણય કરવા માટે સૂક્ષ્મ વિવેચનની જરૂર રહે છે.

સાધકનો અન્નમય ક્રોશ કઈ સ્થિતિમાં છે? એની ઉપત્તિકાઓ વિકૃત થઈ ગઈ છે? ઉત્તેજિત થયેલી કઈ ગ્રંથિને શાંત કરવી જોઈએ અથવા મંદ પડેલી કઈ ઉપત્તિકાને સતેજ કરવાની જરૂર છે? એ જોઈને નિર્ણય કરવો જોઈએ કે વ્યક્તિએ કેવા પ્રકારનો ઉપવાસ ક્યારે કરવો ?

પાયક ઉપવાસમાં કકડીને ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી ભોજન છોડી દેવું જોઈએ. એક વખતનો, એક દિવસ અથવા બે દિવસનો આહાર છોડવાથી સાધારણ રીતે કબજિયાત પાકી જાય છે. આવા ઉપવાસમાં મદદ તરીકે લીંબુનો રસ ગરમ પાણીમાં લેવાથી અથવા પાયક ઔષધીનું સેવન કરવાથી વિશેષ મદદ મળશે.

શોધક ઉપવાસમાં આરામ બહુ જ અગત્યની વાત છે. જ્યાં સુધી રોગી કટોકટીની સ્થિતિને પાર કરી ન જાય ત્યાં સુધી આ ઉપવાસ ચાલવો જોઈએ. આવા ઉપવાસોમાં ગરમ કર્યા પછી ઠંડા કરેલા પાણીનો ઉપયોગ એ જ એક માત્ર અવલંબન હોવું જોઈએ.

શામક ઉપવાસ દૂધ, છાસ, ફળોનો રસ વગેરે પ્રવાહી પદાર્થો ઉપર જ ચાલવો જોઈએ. આવા ઉપવાસ દરમ્યાન સ્વાધ્યાય, આત્મચિંતન, એકાંતસેવન, મૌન જપ, ધ્યાન, પૂજન, અર્ચન, પ્રાર્થના વગેરે આત્મશુદ્ધિના ઉપચારો પાણ સાથે સાથે ચાલવા જોઈએ.

આનક ઉપવાસમાં સૂર્યકિરાણો દ્વારા ઈષ્ટ દૈવીશક્તિનું આવાહન કરવાનું હોય છે. સૂર્યનાં સપ્તવર્ણાં કિરાણોમાં રાહુ-કેતુને છોડી બાકીના સાતેય ગ્રહોની રાશિઓ સંમિલિત થઈ છે. સૂર્યમાં તેજસ્વિતા, ઉષ્ણતા તથા પિત્તપ્રકૃતિની

પ્રધાનતા છે.

ચંદ્રમા : શીતળ, શાંતિદાયક, ઉજ્જ્વલ અને કીર્તિકારક છે.

મંગળ : કઠોર, બળવાન અને સંહારક છે.

બુધ : સૌમ્ય, શિષ્ટ, કફપ્રધાન, સુંદર અને આકર્ષક છે.

ગુરુ : વિદ્યા, બુદ્ધિ, ધર્મ, સૂક્ષ્મદર્શિતા, શાસક, ન્યાય અને રાજ્યનો અધિષ્ઠાતા છે.

શુક્ર : વાતપ્રધાન, ચંચળ, ઉત્પાદક, પાણ કૂટનીતિવાળો છે.

શનિ : સ્થિરતા, સ્થૂલતા, સુખોપભોગ, દઢતા અને પરિપુષ્ટતાનો પ્રતીક છે.

જે ગુણોની જરૂર હોય એને અનુરૂપ દેવી તત્ત્વોના આકર્ષણ માટે સપ્તાહના તે દિવસે ઉપવાસ કરવો જોઈએ. એ દિવસના ઉપવાસમાં જે લઘુ આહાર કરવાનો હોય તે એ ગ્રહોની શક્તિની સામે સમતા રાખનારો હોવો જોઈએ. એટલું જ નહીં, પાણ જે તે ગ્રહને અનુરૂપ રંગની વસ્તુઓ, વસ્ત્ર, ખોરાક વગેરેનો ઉપયોગ થાય એ જ ઈષ્ટ છે.

રવિવારને દિવસે સફેદ રંગની વસ્તુઓ તથા ગાયના દૂધ અને દહીંનો જ ઉપયોગ કરવો ઈષ્ટ છે. સોમવારે પીળો રંગ તથા ચોખાનો ઉપયોગ સારો કહેવાય. મંગળવારે લાલ રંગ અને ભેંસનું દૂધ, દહીં અને છાશ ઈષ્ટ છે. બુધવારે લીલો રંગ અને ખાટાં મીઠાં ફળ લેવાં, ગુરુવારે નારંગી રંગનાં મીઠાં ફળ ઉપયોગમાં લેવાં. શુક્રવારે લીલો રંગ તથા બકરીનું દૂધ, દહીં તથા ગોળનો ઉપયોગ સારો કહેવાય. પ્રાતઃકાળનાં કિરાણોની સન્મુખ આંખો બંધ કરીને નિર્ધારિત કિરાણો પોતાની અંદર પ્રવેશ કરે છે એવું ધ્યાન ધરવાથી સૂર્યશક્તિ આપણી અંદર અવતરે છે.

પાવક - ઉપવાસ પ્રાયશ્ચિત્ત સ્વરૂપે જ કરવાના હોય છે. તે દરમ્યાન માત્ર હૃદયથી પ્રભુ પાસે ક્ષમા યાચવી અને એવી ભૂલ ભવિષ્યમાં ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા લેવી. આવા અપરાધ માટે કષ્ટ પડે એવી શારીરિક તિતિક્ષા કરવી તથા શુભકાર્ય માટે એટલું દાન કરવું કે જેના પુણ્ય દ્વારા ઉપજતી શાંતિ પાપની પીડાનું શમન કરી શકે. ચાંદ્રાયાણવ્રત, કૃત્ચ્છચાંદ્રાયાણ વગેરે પાવક વ્રતો ગણી શકાય.

કોઈ પાણ ઉપવાસમાં નીચેની વાતોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું :

(૧) ઉપવાસ દરમ્યાન વગર તરસે પાણ વારંવાર પાણી પીવાનું રાખવું. (૨) ઉપવાસને દિવસે અધિક શ્રમ પડે એવું કામ ન કરવું. (૩) ઉપવાસ દરમ્યાન જે નિરાહાર ન જ રહી શકાય, તો બહુ જ થોડી માત્રામાં રસવાળો પદાર્થ, ફળ અથવા દૂધ લેવું. મીઠાઈ, હલવો તથા એવી ભારે ચીજો ખાવાથી ઉપવાસનું પ્રયોજન માર્યું જાય છે. (૪) ઉપવાસ છોડવામાં બહુ ધ્યાન રાખવાનું છે. ખૂબ હલકો અને જલદીથી પચે એવો પદાર્થ અલ્પ પ્રમાણમાં લેવાની શરૂઆત કરી ધીરે ધીરે વધારવો. (૫) ઉપવાસ દરમ્યાન લગભગ બધો વખત આત્મચિંતન, સ્વાધ્યાય અને ઉપાસનામાં ગાળવો.

ઉપત્યિકાઓનું શોધન, પરિમાર્જન અને ઉપયોગીકરણ કરવા માટે જે ઉપવાસ કરવાના હોય તેને માટે કોઈ જાણકાર માર્ગદર્શકની જરૂર હોય છે, પાણ પ્રત્યેક ગાયત્રી સાધકે સામાન્ય રીતે કરવાના ઉપવાસ માટે રવિવાર બહુ ઉપયોગી દિવસ છે. એ દિવસે સાતે ગ્રહોની સમ્મિલિત શક્તિ પૃથ્વી ઉપર આવે છે. એ શક્તિ વિવિધ પ્રયોજનો માટે ઉપયોગી છે. રવિવારે પ્રાતઃકાળે સ્નાન કરીને અથવા માત્ર હાથ મોં ધોઈને શુદ્ધ વસ્ત્રો પહેરી સૂર્યની સામે મોં કરીને બેસવું. એકવાર ખુદ્ધાં નેત્રોથી સૂર્યનારાયણનાં દર્શન કરી લઈ આંખો બંધ કરી દેવી અને પછી ગાયત્રીના તેજપુંજવાળા રવિમંડળનું ધ્યાન કરવું. 'સૂર્ય ભગવાનના તેજોરાશિરૂપી સમુદ્રમાં અમે સ્નાન કરી રહ્યા છીએ અને આ તેજ અમારી

ચારે બાજુએ ફેલાઈ રહ્યું છે.' આવું ધ્યાન કરવાથી સવિતાદેવનાં બ્રહ્મકિરાણો તમારી અંદર ઓતપ્રોત થઈ જશે. બહારથી મુખ ઉપર પ્રકાશનું પડવું અને અંદરથી ધ્યાનાકર્ષણ દ્વારા સૂક્ષ્મ સૂર્યકિરાણોને ખેંચવાથી ઉપત્તિકાઓના વિકાસમાં ઘણી મદદ મળે છે. આવી સાધના ૧૫ થી ૩૦ મિનિટ સુધી કરવી.

એ દિવસે સફેદ વસ્તુઓનો વધારે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. મોટે ભાગે વસ્ત્રો પાણ સફેદ પહેરવાં, બપોરે બાર વાગ્યા પછી ફળાહાર કરવો. જે લોકો રહી શકે તેમણે નિરાહાર રહેવું. ન બની શકે એમણે ફળ, દૂધ અને શાકભાજી લઈને ચલાવવું. બાળક, વૃદ્ધ, ગર્ભિણી, રોગી અને કમજોર વ્યક્તિ બપોરે દાળ, ભાત વગેરે અને રાત્રે દૂધ લઈ શકે છે. મીઠું અને સાકર એ બંને સ્વાદ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરીને કરેલો આહાર પાણ એક પ્રકારનો ઉપવાસ જ છે. અસ્વાદ આહારના આંશિક ઉપવાસથી શરૂ કરી ગાયત્રી સાધક પોતાની પ્રવૃત્તિ ધીમે ધીમે વધારી શકે છે.

આસન -

મોટે ભાગે આસનો પાણ શારીરિક વ્યાયામ તરીકે જ ગણાયાં છે. વ્યાયામ દ્વારા મળનારા બધા લાભો આસનોથી મળી શકે છે. સાધારણ કસરત મારફતે અંદરનાં જે અંગોને વ્યાયામ નથી મળી શકતો તેમને આસનો મારફત મળી શકે છે.

યોગસાધનામાં આસનોને ઋષિઓએ મુખ્ય સ્થાન આપ્યું છે, કેમકે સ્વાસ્થ્યરક્ષા માટે તે અતિશય ઉપયોગી હોવા ઉપરાંત મર્મસ્થાનોમાં રહેતી 'હવ્યવહા' અને 'કવ્યવહા' તરિત શક્તિને આસનો જ ક્રિયાશીલ રાખે છે. મર્મસ્થાન અતિકોમળ છે અને એવું સુરક્ષિત બનાવ્યું છે કે સામાન્ય રીતે બાહ્ય પ્રભાવ ત્યાં સુધી પહોંચતો નથી. આસનોથી એની રક્ષા થાય છે.

આ મર્મસ્થાનોની રક્ષા કરવામાં કોઈ પ્રકારની અડચણ આવી જાય, તો જીવન સંકટમાં આવી પડવાનો સંભવ છે. આવાં મર્મસ્થાનો ઉદર અને છાતીમાં વિશેષ છે. કંઠકૂપ, સ્કંધ, પુચ્છ, મેડુલ્ડ અને બ્રહ્મરંધ્ર સાથે સંબંધ ધરાવતાં ૩૩ મર્મસ્થાન છે. એમની ઉપર કોઈ આઘાત લાગી જાય કે કોઈ રોગને લીધે કશી વિકૃતિ આવી જાય, રક્તાભિસરાણમાં અવરોધ થાય અથવા રેતી જેવો કઠણ પદાર્થ જમી જાય અથવા વિષકણિકા જમા થઈ જાય, તો દેહ અંદર ને અંદર ધોવાતો જાય છે. બહારથી પ્રત્યક્ષ અથવા વિશેષ રૂપમાં કોઈ રોગ દેખાતો નથી, છતાં અંદર ને અંદર દેહ પોકળ થતો જાય છે એ ચોક્કસ છે. નાડીપરીક્ષામાં તાવ જાણાતો નથી, પાણ મોઢાની કડવાશ, શરીરમાં રોમાંચ, ભારેપાણું, ઉદાસીનતા, માથાનો હલકો દુઃખાવો, તરસ વગેરે આંતરિક જ્વરનાં લક્ષણો દેખા દે છે. વેદ, ડોકટરો કશું સમજી શકતા નથી. તેઓ દવા કરે છે, પાણ ખાસ લાભ મળી શકતો નથી.

મર્મો ઉપર આઘાત લાગવાથી આકસ્મિક મરણ પાણ નીપજે છે. તાંત્રિક વિદ્યાનો જાણકાર જ્યારે મારણપ્રયોગ કરે છે ત્યારે તેનું આક્રમણ આ મર્મસ્થાનો પર જ હોય છે. હાનિ, શોક, અપમાન વગેરેનો કોઈ માનસિક આઘાત લાગે છે, ત્યારે મર્મસ્થાન ઘવાય છે અને એ વ્યક્તિનો પ્રાણ ભયમાં આવી પડે છે. મૂત્રપિંડોમાં શિથિલતા, હરસ જેવા જલદીથી ન મટે એવા રોગો થાય છે.

મસ્તક અને હૃદયનાં મર્મસ્થાનોમાં હવ્યવહા નામની પોઝિટિવ વિદ્યુતનો નિવાસ છે. બંનેના પ્રમાણમાં ફરક પડી જાય તો લકવા, અર્ધાંગવાયુ, સંધિવાત જેવા રોગો પેદા થઈ જાય છે.

કેટલીકવાર ઘણા મજબૂત અને તંદુરસ્ત દેખાતા મનુષ્યને પાણ એવો મંદ રોગ લાગુ પડી જાય છે કે તેની બહારથી દેખાતી સુંદર શારીરિક સ્થિતિ જોતાં તે લાગુ ન પડવો જોઈએ. આવા માર્મિક રોગો મર્મસ્થાનોની અવ્યવસ્થાને લીધે ઉદ્ભવે છે કારણકે સામાન્ય પરિશ્રમ અથવા કસરત મારફતે આ મર્મસ્થાનોને પૂરો વ્યાયામ મળતો હોતો નથી. ઔષધીઓની અસર ત્યાં સુધી પહોંચતી નથી. શસ્ત્રક્રિયા અથવા ઈજેકશનો એમને ઉત્તેજન આપવામાં અસમર્થ

નીવડે છે. આવી વિકટ ગ્રંથિઓને સીધી અને કાર્યક્ષમ બનાવવામાં માત્ર યોગાસનો જ એનું તીક્ષ્ણ હથિયાર છે કે જે મર્મસ્થાનોની શોધનક્રિયામાં ચમત્કારિક અસર કરી શકે છે.

ઋષિઓએ જ્યેષ્ઠ કે આહારવિહાર સારી રીતે રાખવા છતાં તથા આરામ અને વ્યાયામની સમતોલ વ્યવસ્થા રાખવા છતાં કેટલીકવાર સૂક્ષ્મ અજ્ઞાત કારણોને લીધે મર્મસ્થાન વિકૃત બની જાય છે અને તેમાં રહેલી હવ્યવહા અને કવ્યવહા શક્તિઓના સમતોલપણામાં વિકૃતિ આવવાને લીધે બીમારી અને કમજોરી પેદા થાય છે, જેથી યોગસાધનામાં વિક્લેપ પડે છે. આવી મુશ્કેલીઓ દૂર કરવા માટે એમાણે પોતાના દીર્ઘકાળના અનુભવ અને સંશોધન દ્વારા 'આસન' ક્રિયાઓની શોધ કરી છે.

આસનોનો સીધો પ્રભાવ આપણાં મર્મ સ્થાનો પર પડે છે. મુખ્ય નસ-નાડીઓ અને માંસપેશીઓ વગેરેનું પણ આસનો દ્વારા એવું સંકોચન અને પ્રસરણ થાય છે કે જેથી એમાં જમા થયેલો વિકાર દૂર થઈ જાય છે, એટલું જ નહીં, પણ નિત્ય સફાઈ થતી રહેતી હોવાથી નવો વિકાર જમા થતો નથી. મર્મસ્થાનોની શુદ્ધિ, સ્થિરતા અને પુષ્ટિ માટે આસનોનો ઉપચાર સર્વ રીતે ઉત્તમ કહેવાયો છે.

આસનો અનેક છે. એ પૈકી ૮૪ મુખ્ય છે. એ સર્વના પ્રકાર, કરવાની વિધિ અને ઉપયોગિતાનું વર્ણન કરવાનો અવસર નથી. આસનવિદ્યાનું સર્વાંગી શિક્ષણ આ પુસ્તકમાં આપી શકાય નહીં. એ માટે મારું 'બળવર્ધક વ્યાયામ' પુસ્તક જોવું જોઈએ. આજે તો ગાયત્રીની યોગસાધના કરનારા સાધકોને કેટલાંક સુલભ આસનો બતાવીશું, જે સામાન્ય રીતે એમનાં સર્વ મર્મસ્થાનોની સુરક્ષામાં સહાય કરે છે.

એમાં આઠ આસનો એવાં છે કે જે બધાં મર્મસ્થાનો ઉપર સારો પ્રભાવ પાડે છે. બીજાં બધાં આસનો કરતાં આ આસનો વધારે સરળ અને ઉપયોગી છે. આ પૈકી જે જે આસનો તમને વિશેષ અનુકૂળ લાગે એવાં બેચાર અથવા વધારે પસંદ કરવાં અને ભોજનની પૂર્વે આસનક્રિયા પતાવી દેવી. ઉપાસના પછી જ આસનક્રિયા કરવી કે જેથી તીવ્ર રક્તસંચારથી આવેલી ચિત્તની ચંચળતા ધ્યાનમાં બાધક નીવડે નહીં.

સર્વાંગાસન -

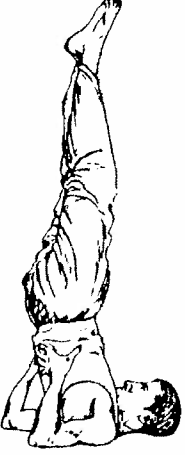
આસન ઉપર ચત્તા સૂઈ જવું અને શરીરને બિલકુલ શિથિલ બનાવી દેવું. હાથોને જમીન સાથે એવી રીતે રાખવા કે હથેળીઓ જમીન સાથે ચોટેલી રહે. હવે ઘૂંટાણો સીધા અક્કડ રાખી બંને પગ જોડેલા રાખી ઉપર ઊંચા કરવા અને ઝાડની માફક ઊભા કરવા. શરીરને પણ ઉઠાવવું અને પગને આગળ લઈ જઈ માથાની પછવાડે જમીનને અડાડવા. પગના પંજા જમીનને અડવા જોઈએ. પગ વાંકા થવા ન જોઈએ, પરંતુ બિલકુલ સીધા રહેવા જોઈએ. હાથને કમર પર મૂકવા અથવા જમીન પર રાખવા. ચિબુક ગળાને અડકાડીને રાખવી.

બદ્ધપદ્માસન :

પદ્માસન વાળીને બેસવું. પછી બંને હાથ પીઠ પાછળ લઈ જઈ જમાણા હાથથી જમાણા પગનો અંગૂઠો પકડવો અને એ જ પ્રમાણે ડાબા હાથથી ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડવો. કમરને બિલકુલ સીધી રાખવી અને દૃષ્ટિ નાકના અગ્ર ભાગ ઉપર સ્થિર રાખવી. હડપચીને ગળાની સાથે અડકેલી રાખવી. ઘાણા માર્ગસોના હાથ શરૂઆતમાં કમરની પાછળ થઈને પગનો અંગૂઠો પકડી શકતા નથી, કારણ કે એમની એ નસો જોઈએ તેટલી શુદ્ધ અને પૂરેપૂરી વિકસિત નથી હોતી અને તેથી જ બંને પગના અંગૂઠા પકડવાની તાકાત ન આવે ત્યાં સુધી એક જ પગનો અંગૂઠો પકડીને સંતોષ માનવો અને આસ્તે આસ્તે અભ્યાસ વધારતા રહેવું.

હાથ અને પગને મજબુત બનાવવાવાળા

ચાર ઉપયોગી આસન



સ્વાંગાસન



બદ્રપદાસન



પાદ હસ્તાસન



ઉત્કટાસન

આ આસનોને દરરોજ કરવાથી હાથ અને પગની નસો અને માસપેશીઓ મજબુત થાય છે અને તેની શક્તિ વધે છે.

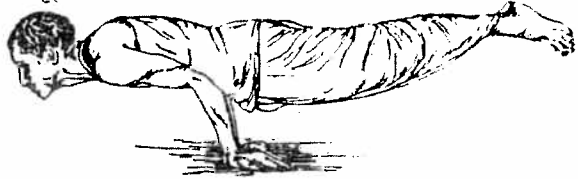
પીઠ અને પેટને મજબુત બનાવવાવાળા

ચાર મહાપ્રભાવી આસન

આ આસનોનો અભ્યાસ કરતા રહેવાથી કમર, પાસળીયો, ફેફસાં, હૃદય, પીત્તાશય, આંતરડાઓ અને કલેજાની નબળાઈઓ દૂર થઈ જાય છે.



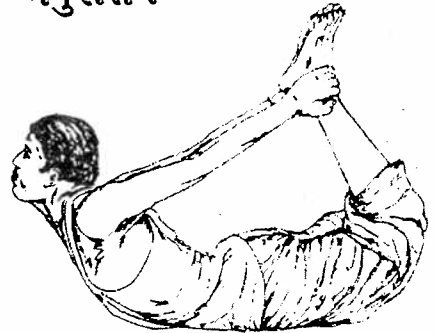
પશ્ચિમોત્તાન આસન



મયુરાસન



સર્વાસન



ધનુરાસન

પાદહસ્તાસન :

સીધા ઊભા રહી પછી ધીમે ધીમે હાથને નીચે ઝુકાવો. હાથને ધીરે ધીરે નીચે લઈ જઈને બંને પગના અંગૂઠા પકડો. બંને પગ જોડેલા અને તદ્દન સીધા રાખવા. ઘૂંટાણો બિલકુલ સીધા રાખવા. ત્યાર બાદ માથું બંને હાથોની વચમાં લાવી નાક ઘૂંટાણોને અડકાડવું.

જમણા હાથથી ડાબા પગનો અંગૂઠો અને ડાબા હાથથી જમણા પગનો અંગૂઠો પકડીને પાણ આ આસન કરવું. આ આસન કરતી વખતે પેટને અંદરની બાજુ ખૂબ જોરથી ખેંચવું.

પશ્ચિમોત્તાનાસન :

બેસીને પગને લાંબા કરો. બંને પગ ભેગા રાખો. ઘૂંટાણો વાળવા નહીં, પગ બિલકુલ સીધા રાખવા. ત્યાર પછી કમરને ઝુકાવીને બંને હાથથી બંને પગના અંગૂઠા પકડવા. ધ્યાન રાખો કે પગ જમીનથી બિલકુલ ઊંચા થવા ન જોઈએ. પગના અંગૂઠા પકડીને માથું ઘૂંટાણોની વચમાં રાખી એવો પ્રયત્ન કરવો કે માથું ઘૂંટાણ કરતાં પાણ નીચું રાખી શકાય.

બની શકે તો કોણીઓ જમીનને અડી શકે એવો પ્રયત્ન કરો. શરૂ શરૂમાં પગ લંબાવી, ઘૂંટાણ સીધા રાખીને અને કમરને ઝુકાવીને અંગૂઠા પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ઉત્કટાસન :

સીધા ઊભા રહો. બંને પગના ઘૂંટાણો, એડી અને પંજાઓ એકબીજાને અડકવાં જોઈએ. બંને હાથ કમર પર રાખો. પેટને થોડુંક અંદર ખેંચો અને ઘૂંટાણોને વાળીને શરીર સીધું રાખીને ધીમે ધીમે પાછળથી ઝુકાવો. જેમ ખુરશી પર બેઠા હો એ જ પ્રમાણે સ્થિતિ રાખો. જ્યારે કમર ઘૂંટાણોની સામે આવી જાય ત્યારે તમે સ્થિર થઈ જાઓ.

આ આસનનો સારો અભ્યાસ થઈ જાય પછી એડીઓને પાણ જમીનથી ઊંચે ઉઠાવી ગખો અને માત્ર પંજા ઉપર જ સ્થિર રહો.

સર્પાસન :

પેટને નીચે રાખી ઊંધા સૂઈ જવું. પછી બંને હાથોના પંજા જમીન ઉપર ટેકવી હાથ સીધા કરવા. પંજાને નાભિ પાસે રાખવા. આખું શરીર જમીનને અડકાડેલું રાખો. હવે અનુક્રમે માથું, રોક, ગળું, છાતી અને પેટ ધીરે ધીરે જમીનથી ઊંચે ઉઠાવતા જવું અને શરીર જોડેલું ઉપરની તરફ ખેંચાય તેટલું ઊંચે ખેંચો. દષ્ટિ સામે રાખવી, સાપની ફેણની માફક શરીરનો છાતી સુધીનો ભાગ જમીનથી ઊંચો રાખો.

ધનુરાસન :

આસન ઉપર ઊંધા સૂઈ જવું. પછી બંને પગને ઘૂંટાણમાંથી વાકાં વાળીને પાછળની તરફ ઊંચા કરવા અને હાથ પાછળ લઈ જઈને પગ પકડવા. હવે ધીરે ધીરે માથું અને છાતીને ઊંચાં ઉઠાવવાં અને સાથે સાથે હાથ વડે પગને ઉપર ખેંચવાનો પ્રયત્ન કરવો. આગળ-પાછળથી શરીર એટલું ઊંચું થાય કે જેથી આખરે પેટ અને પેડું જ જમીનને અડેલું રહે. આમ આખું શરીર ધનુષ આકારમાં ગોઠવાશે.

મયૂરાસન :

ઘૂંટાણો ટેકવીને આસન ઉપર બેસી જવું. પછી બંને હાથ જમીન ઉપર સાધારણ અંતરે એવી રીતે રાખવા કે

પંજ અંદરના ભાગમાં રહે. હવે બંને પગને ઉઠાવી સીધા કરી પાછળ લઈ જઈ પંજ ઉપર ભાર દઈ હાથની બંને કોણીઓ નાભિની બંને તરફ લગાવી, છાતી, માથું અને પગને જમીનથી ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરવો.

જ્યારે પગ જમીન ઉપરથી ઉઠાવીને કોણીઓની સમાંતર આવી જ્ય ત્યારે માથું અને છાતીને પણ સીધાં કરી દેવાં. આખું શરીર હાથની કોણીઓ પર સીધું જમીનને સમાંતર અધર કરવું.

આ આઠ આસનો એવાં છે કે જે કષ્ટસાધ્ય નહીં હોવા છતાં મર્મ અને સંધિસ્થાનો ઉપર સારો પ્રભાવ પાડી શકે છે. યોગશાસ્ત્રોમાં એમની ખૂબ પ્રશંસા કરવામાં આવી છે.

આ બધાં આસનોથી જે લાભ થાય છે તે સર્વે લાભ એકમાત્ર સૂર્ય નમસ્કારથી પણ થાય છે. સૂર્ય નમસ્કાર એ એક એવી ક્રિયા છે, જેનાથી આ સર્વ આસનોના સઘળા લાભ મળી શકે છે. એમનો એકબીજા સાથે એવો ક્રમબદ્ધ સંબંધ છે કે અલગ અલગ આસનો કરવાને બદલે સૂર્ય નમસ્કારનું એક જ આસન કરવું વિશેષ લાભપ્રદ નીવડશે.

અમે ગાયત્રી સાધકોને ઘણું કરીને પ્રાતઃકાળે સૂર્ય નમસ્કાર કરવાની જ સલાહ આપીએ છીએ. અમારા અનુભવે સૂર્ય નમસ્કારના લાભ ખૂબ મહત્વના છે. તે છતાં જેઓની ઈચ્છા હોય તે ઉપરોક્ત આઠ આસનો પણ કરી શકે છે. એ પણ એટલાં જ ફાયદાકારક છે.

સૂર્ય નમસ્કારની વિધિ

પ્રાતઃકાળે સૂર્યોદય સમયે આ આસનની સાધના માટે તૈયાર થઈ જવું. એ વખતે ઠંડી, ગરમી અથવા હવાનું પ્રમાણ વધારે હોય તો શરીર ઉપર હલકું કપડું પહેરી લેવું, નહીં તો સામાન્ય રીતે લંગોટ અથવા ચડી સિવાય બધાં જ કપડાં ઉતારી નાખવાં. ખુલ્લી હવામાં અથવા સ્વચ્છ, ખુલ્લી હવા આપતી બારીઓવાળા ઓરડામાં કમર સીધી રાખી ઊભા રહો.

મુખ પૂર્વ બાજુએ રાખી નેત્ર બંધ કરીને બે હાથ જોડી ભગવાન સૂર્યનારાયણનું ધ્યાન ધરવું અને ભાવના કરવી કે ‘સૂર્યનાં તેજસ્વી, આરોગ્યમય કિરણો મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરીને સર્વે અવયવોને આરોગ્ય આપી રહ્યાં છે’. આવી ભાવના કરીને નીચે લખેલી ક્રિયાનો આરંભ કરવો :

(૧) બંને પગને સીધા રાખો. કમર સાથે ઉપરના ભાગને નીચે ઝુકાવો અને બંને હાથને જમીન પર ટેકવો. મસ્તકને ઘૂંટણો સાથે અડકાડો. આ ‘હસ્તપાદાસન’ થયું.

(૨) મસ્તકને ઘૂંટણોથી દૂર કરી લાંબો શ્વાસ લો. પ્રથમ જમણા પગને પાછળ લઈ જાઓ અને તેનો પંજો જમીન પર ટેકવો. ડાબા પગને આગળથી વાળવો. બંને હથેળીઓ જમીનને અડકાવી રાખવી. દષ્ટિ સામે રાખવી અને માથું થોડું ઊંચું રાખવું. આનાથી બંને જંઘોને અને પેડુના ભાગને સારો વ્યાયામ મળશે. આને ‘એકપાદ પ્રસરણાસન’ કહે છે.

(૩) હવે ડાબા પગને પણ પાછળ લઈ જાઓ. જમણા પગથી ડાબા પગને જરા છૂટો રાખો. કમરને જરા ઊંચી ઉઠાવો. માથું અને મુખ થોડું નીચે ઝૂકી જશે.

આ ‘દ્વિપાદ પ્રસરણાસન’ થયું. આનાથી હથેળીઓની બધી નસોને, ભુજાઓને, પગની આંગળીઓને અને પગની પીંડીઓને સારો વ્યાયામ મળે છે.

(૪) બંને પગના ઘૂંટણો, બંને હાથ, છાતી અને મસ્તક એ બધાં અંગોને સીધાં રાખીને જમીન સાથે સ્પર્શ કરવો. શરીર કડક સીધું રાખો. સૂઈ જવાની માફક નિશ્ચેષ્ટ ન થાઓ. પેટ જમીનને ના અડકાડો.

આને ‘અષ્ટાંગ પ્રણિપાતાસન’ કહે છે. આનાથી બંને હાથ પાંસળીઓ, પેટ, ગરદન, ખભા અને હાથની ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન - ભાગ-૩

પેશીઓને વ્યાયામ મળે છે.

(૫) હાથોને ઊભા સીધા કરો. છાતી ઉપર ઉઠાવો. કમરને જમીન તરફ ઝુકાવવી અને માથું ઊંચું કરી આકાશ તરફ જોવું. ઘૂંટણોને જમીનથી અલ્લર રાખવા. હાથના પંજાઓ ઉપર શરીર સીધું રાખવું. કમરને જેટલી વાંકી વાળી શકાય એટલી વાળવી.

આ સર્પાસન થયું. આનાથી હૃદયને, આંતરડાંને તથા કંઠને સારો વ્યાયામ મળશે.

(૬) હાથ અને પગનાં તળિયાં જમીનને અડાડવાં. ઘૂંટણો અને કોણીઓને વાંકી વળવા ન દેવી. કમર જેટલી બને તેટલી ઊંચી કરવી. દાઢી ગળાને અડકેલી રહે, માથું નીચું રહે.

આ 'મયૂરાસન' થયું. આનાથી ગરદાન, પીઠ, કમર, કુલા, પિંડી, પગ અને ભુજાઓને વ્યાયામ મળશે.

(૭) અહીંયાંથી હવે પહેલાં થયેલી ક્રિયાઓ તરફ પાછા ફરવાનું હોય છે. ડાબા પગને પાછળ રાખી જમણા પગને આગળ લેવો. પૂર્વોક્ત નં. ૨ પ્રમાણે 'એકપાદ પ્રસરાણાસન' કરવું.

(૮) પૂર્વોક્ત નં. ૧ પ્રમાણે 'હસ્તપાદાસન' કરવું.

(૯) સીધા ઊભા રહેવું. બંને હાથોને ઉપર આકાશ તરફ લઈ જઈ હાથ જોડવા. માથાને જેટલું પાછળ લઈ જવાય તેટલું લઈ જવું. હાથને પાણ જેટલા પાછળ લઈ જઈ શકાય તેટલા લઈ જવા, પાણ વાંકા વળવા ન દેવા.

આ 'ઊર્ધ્વ નમસ્કારાસન' થયું. આનાથી ફેફસાં અને હૃદયને સારો વ્યાયામ મળશે.

(૧૦) હવે આંરભિક સ્થિતિ પર આવી જવું. સીધા ઊભા રહીને હાથ જોડવા અને ભગવાન સૂર્યનારાયણનું ધ્યાન ધરવું.

આ 'એક સૂર્ય નમસ્કાર' થયો. આરંભમાં પાંચથી શરૂઆત કરવી અને ધીરે ધીરે વધારતા જવું. વ્યાયામ દરમ્યાન મોં બંધ રાખવું જોઈએ અને શ્વાસોચ્છ્વાસ પાણ નાકથી જ થવો જોઈએ.

તત્ત્વશુદ્ધિ

આ સૃષ્ટિ પાંચ તત્ત્વોની બનેલી છે. સર્વ પ્રાણીઓનાં શરીરો પાણ આ જ તત્ત્વોનાં બનેલાં છે. માટી, પાણી, હવા, તેજ અને આકાશ આ પાંચ તત્ત્વોનો જ આ સર્વ સંસાર છે. જે વસ્તુઓ દૃષ્ટિથી દેખાય છે અને ઈન્દ્રિયોથી જે બીજી અનેક વસ્તુઓ અનુભવાય છે તે સર્વેની ઉત્પત્તિ આ પાંચ તત્ત્વોમાંથી જ થઈ છે. વસ્તુઓનું રૂપાંતર, ઉત્પત્તિ, વિકાસ અને વિનાશ એ સર્વે આ તત્ત્વોના ઓછાવત્તા પ્રમાણનું જ પરિણામ છે.

એ દેખીતી વાત છે કે આબોહવાની અસર શરીર પર પડે છે. ઠંડા દેશોના યુરોપિયન લોકોનાં રૂપ, રંગ, કદ અને સ્વાસ્થ્ય, આફ્રિકાના ઉષ્ણ પ્રદેશના લોકોનાં રૂપ, રંગ, કદ અને સ્વાસ્થ્યથી ભિન્ન જ હોય છે. પંજાબી, કાશ્મીરી, બંગાળી, ગુજરાતી, મદ્રાસી લોકોનાં શરીર અને સ્વાસ્થ્યમાં પાણ ભિન્નતા જ જાણાશે. આ આબોહવાનું પરિણામ છે.

કોઈ કોઈ પ્રદેશમાં મેલેરિયા, પીળિયો તાવ, મરડો, હાથીપગો, કોઢ વગેરે રોગો મોટા પ્રમાણમાં હોય છે, ન્યારે કેટલેક ઠેકાણોનાં હવાપાણી એવાં સારાં હોય છે કે જ્યાં જવાથી ક્ષય વગેરે કષ્ટસાધ્ય રોગો પાણ આપોઆપ મટી જાય છે. પશુ, પક્ષી, ઘાસ, અન્ન, ફળ, ઔષધી વગેરેનાં રૂપ, રંગ, સ્વાસ્થ્ય, પ્રકૃતિ વગેરેમાં હવાપાણીના પ્રમાણમાં ફરક પડે છે અને એ જ પ્રમાણે વરસાદ, ઠંડી, ગરમી વગેરે તત્ત્વો પાણ પ્રાણીઓના શરીરમાં સૂક્ષ્મ પરિવર્તન કરે છે.

આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે વાત, પિત્ત અને કફનું વિષમ પ્રમાણ રોગોનું કારણ બને છે. વાતનો અર્થ વાયુ, પિત્તનો અર્થ છે ગરમી અને કફનો અર્થ છે જળ. પાંચે તત્ત્વો પૈકી પૃથ્વીતત્ત્વ શરીરનો સ્થિર આધાર છે. આ દેહ માટીનો બનેલો છે અને એ બળી જશે અથવા દટાઈ જશે ત્યારે પાછો માટીના રૂપમાં ફેરવાઈ જશે. આ પૃથ્વીતત્ત્વ શરીરનો મુખ્ય આધાર હોવાથી એ રોગનું કારણ બની શકતું નથી.

આકાશ તત્ત્વનો સંબંધ મન સાથે, બુદ્ધિ સાથે અને ઈન્દ્રિયોની તન્માત્રાઓ સાથે હોય છે. સ્થૂલ શરીર ઉપર જળ, વાયુ અને ગરમીનો પ્રભાવ પડે છે અને એ પ્રભાવના આધાર ઉપર જ રોગ અને સ્વાસ્થ્યનો સંબંધ હોય છે.

વાયુ તત્ત્વના વધારે કે ઓછા પ્રમાણને લીધે સંધિવા, લકવા, કંપ, શરીર જકડાઈ જવું, શીતળાનો તાવ, રક્તપિત્ત, કોલેરા, ક્ષય, દમ, ચાંદી, દાહ, રક્તવિકાર વગેરેનો ઉપદ્રવ થાય છે.

જળતત્ત્વની ન્યૂનાધિકતાથી જળોદર, મરડો, સંગ્રહાણી, બહુમૂત્રતા, પ્રમેહ, સ્વપ્નદોષ, પ્રદર, સળેખમ, ખાંસી વગેરે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

અગ્નિતત્ત્વની કમજોરીથી શરદી, શળેખમ, અપચો, શિથિલતા વગેરે રોગો થાય છે. આ જ પ્રમાણે બીજાં તત્ત્વોના વધતા ઓછા પ્રમાણથી બીજાં અનેક રોગ થાય છે.

આયુર્વેદના મત પ્રમાણે સ્થૂળ શરીરની સ્થિતિ તથા વિકૃતિ કરનારાં જે કોઈ ભારે પ્રભાવશાળી, ગતિશીલ અને સક્રિય તત્ત્વો હોય તો તે વાત, પિત્ત અને કફ અર્થાત્ વાયુ, ગરમી અને જળ જ છે. દૈનિક જીવનમાં પણ જે કાંઈ વધઘટ થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ પણ આ જ ત્રણ તત્ત્વોની ન્યૂનાધિકતા જ છે. એમ છતાં બાકી રહેલાં બે તત્ત્વો-પૃથ્વી અને આકાશનો શરીર ઉપરનો પ્રભાવ કોઈ રીતે ઓછો નથી જ.

જડા અથવા પાતળા થવું, લાંબા અથવા ઠીંગણા થવું, રૂપવાન અથવા કુરૂપ થવું, ગોરા કે કાળા થવું એ પૃથ્વીતત્ત્વના પ્રમાણ ઉપર આધાર રાખે છે. ચતુરાઈ, મૂર્ખતા, સદાચાર, દુરાચાર, નીચતા, મહાનતા, તીવ્ર બુદ્ધિ, ખિન્નતા, પ્રસન્નતા તથા ગુણ, કાર્ય, સ્વભાવ, ઈચ્છા, આકાંક્ષા, ભાવના, આદર્શ, લક્ષ્ય વગેરે બાબતોનો આધાર શરીરમાં આકાશતત્ત્વ કેટલા પ્રમાણમાં છે તેના ઉપર છે.

ઉન્માદ, હૃદયના ધબકારા, અનિદ્રા, પાગલપાણું, દુષ્ટ સ્વપ્ન, વાઈ, મૂર્છા, ગભરાટ, નિરાશા વગેરે રોગોમાં આકાશ-તત્ત્વ પ્રધાન કારણ રૂપ છે.

રસોઈના સ્વાદનો આધાર તેમાં નાખવામાં આવતી ચીજોના પ્રમાણ ઉપર રહે છે. ચોખા, દાળ, શીરો, રોટલી વગેરેને બનાવવામાં જેટલો અગ્નિ જોઈએ તેનાથી વત્તો-ઓછો હોય તો તે ચીજો ખાવાલાયક રહેતી નથી. એ જ પ્રમાણે પાણી, ખાંડ, ઘી, મીઠું વગેરેનું પ્રમાણ વત્તું-ઓછું થાય તો ભોજનના સ્વાદ, રૂપ તથા ગુણમાં ઘણો જ ફરક પડી જાય છે.

આ જ દશા શરીરની છે. તત્ત્વોની માત્રામાં ગરબડ થઈ જાય તો સ્વાસ્થ્ય પણ બગડી જાય છે. જળ, વાયુ, ગરમી (ઋતુ પ્રમાણે) વગેરેને લીધે રોગી મનુષ્ય નીરોગી થઈ જાય છે અને નીરોગી મનુષ્ય રોગિષ્ટ બને છે.

યોગના સાધકોએ જાણી લેવું જોઈએ કે આ પાંચ તત્ત્વોના બનેલા શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે એ પાંચ તત્ત્વોને શરીરમાં સમાન અને સ્થિર રાખવાની ખાસ જરૂર છે. ગાયત્રીનાં પાંચ મુખ શરીરમાં પાંચ તત્ત્વો બનીને નિવાસ કરે છે. આ તત્ત્વો પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો તથા પાંચ કર્મેન્દ્રિયોને ક્રિયાશીલ રાખે છે. લાપરવાહી, અવ્યવસ્થા અને આહારવિહારનો અસંયમ તત્ત્વોની સમતુલાને બગાડી નાંખે છે અને એના પરિણામે રોગગ્રસ્ત થવું એ બીજું કાંઈ નહીં, પણ પાંચમુખી ગાયત્રીમાતાનો-દેહી પરમેશ્વરીનો તિરસ્કાર કરવા બરાબર છે.

વેદાંત શાસ્ત્રમાં આ પાંચ તત્ત્વોને આત્માનાં આવરણ અથવા બંધન માની લેવામાં આવ્યાં છે. ભગવાન ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન - ભાગ-૩

શંકરાચાર્યએ 'તત્ત્વબોધ'ની સંકેત પિટિકામાં 'પંચીકરણ વિદ્યા' બતાવી છે. એમનું એમ કહેવું છે કે બંધનમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે પ્રથમ એ જાણી લેવું જોઈએ કે આ સંસાર બીજું કાંઈ જ નથી, કેવળ પંચભૂતોના પરમાણુઓનું અહીંથી તહીં ઊડતા રહેવું અથવા આપસમાં સંયોગ તથા વિયોગ થવો એ જ છે. જેમ કે વાયુથી ધંકેલાતાં વાદળાં અહીં તહીં ફરતાં એના સંયોગ અને વિયોગથી આકાશમાં પર્વત, રીંછ, સિંહ, પક્ષી, ઘર, વૃક્ષ, ગુફા વગેરે વિવિધ પ્રકારના કુતૂલપૂર્ણ વિચિત્ર આકારો રચે છે અને તે ક્ષણે ક્ષણે બદલાય છે, એ જ પ્રમાણે આ સંસારમાં જુદા જુદા પ્રકારનાં ચિત્રો બને છે, વિકાસ પામે છે અને લય પામતાં રહે છે.

જેવી રીતે વાદળાંથી બનેલાં ચિત્રો મિથ્યા છે, ભ્રમ છે, સ્વપ્ન છે, મૃગજાળ છે, તેમ સંસાર પણ માયા, ભ્રમ અથવા સ્વપ્ન છે. આ પાંચ ભૂતોના ભ્રમાણનો ખેલમાત્ર છે. એટલા જ માટે આ સંસારને લીલાધરની લીલા અથવા નટવરની કળા અથવા માયા કહી છે.

કેટલાક ટૂંકી દષ્ટિવાળા લોકો સંસાર સ્વપ્ન છે એમ સાંભળતાની સાથે જ ગરમ થઈ જાય છે અને વેદાંતશાસ્ત્ર પર એવો આરોપ મૂકે છે કે આવા વિચારોથી અકર્મણ્યતા, નિરાશા, નિરુત્સાહ, અનિચ્છા વગેરે પેદા થાય છે અને સાંસારિક ઉન્નતિની મહત્ત્વાકાંક્ષા શિથિલ થઈ જતાં આપણું રાષ્ટ્ર અને સમાજ પાછળ પડી જશે, આ આક્ષેપ બહુ છીછરો અને અવિવેકી છે.

વેદાંતના વિરોધીઓ એટલું તો સમજે છે કે અમારે મરવાનું છે અને મરતી વખતે કોઈ ચીજ સાથે આવતી નથી. આટલી વાત ચોક્કસ જાણવા છતાં તેઓ સાંસારિક ઉન્નતિની વાત છોડતા નથી. સ્વપ્નમાં પણ બધાં કામ થતાં રહે છે અને એ જ પ્રકારે શરીરની બનાવટ પણ થઈ છે. એમાં પેટની, ઈન્દ્રિયોની અને મનની ભૂખ પણ એટલી તીવ્ર મૂકેલી છે કે કોઈ પણ વ્યક્તિ ક્ષણભર પણ કર્તવ્ય-કર્મ સિવાય સુખચેનથી બેસી શકતી નથી. નિષ્ક્રિય વ્યક્તિને માટે જીવનને ટકાવી રાખવાનું લગભગ અશક્ય છે.

આ સંસારની તાત્ત્વિક ચર્ચા કરતાં વેદાંત એમ બતાવવા માગે છે કે આ સંસાર પંચભૂતોના અસ્થિર પરમાણુઓનો સમૂહ માત્ર છે, જે સ્વપ્નવત્ છે. એનો અર્થ એ થયો કે સાંસારિક વસ્તુઓનું ઉપાર્જન અને ઉપયોગ આત્મીય લાભને માટે જ થઈ શકે. વસ્તુઓના સૌંદર્ય ઉપર આસક્ત થઈ એના સંચય, સ્વામિત્વ અને અનિયંત્રિત ઉપભોગની મૃગતૃષ્ણામાં આપણા આત્મિક હિતનું બલિદાન આપી શકાય નહીં.

કર્તવ્યશીલ રહેવું એ શરીરનો સ્વાભાવિક ધર્મ છે. એનો ત્યાગ કરવો એ કોઈપણ જીવિત વ્યક્તિને માટે શક્ય નથી. આ સંસાર પંચભૂતોનું ક્ષીડાંગણ માત્ર છે. એ વેદાંતનું વિધાન સંપૂર્ણ રીતે વિજ્ઞાનસંમત છે. તત્ત્વજ્ઞોની માફક વૈજ્ઞાનિકો પણ એમ જ બતાવે છે કે આણુ-પરમાણુઓનું શીઘ્ર ગતિથી પરિભ્રમણ થવાના કારણે જ સંસાર ગતિશીલ છે અને આ પંચતત્ત્વોથી બનેલા ૯૯ જાતિના પરમાણુઓ જ સંસારની અસંખ્ય વસ્તુઓ, દેહો અને યોનિઓના ઉત્પાદન તથા વિનાશનું કારણ છે.

'પંચીકરણ વિદ્યા' ના શિક્ષણ પ્રમાણે જ્યારે સાધક સારી રીતે એમ સમજી લે કે આ સંસાર અહીં તહીં ભટકતા પરમાણુઓના સંયોગ વિયોગથી ક્ષણે ક્ષણે નવી બનતી અને વિનાશ પામતી ચિત્રાવલી માત્ર છે, તો સંસાર પ્રત્યેનો એનો દષ્ટિકોણ ભૌતિક ન રહેતાં આધ્યાત્મિક બની જશે. આ વસ્તુઓનો બિનજરૂરી મોહ તજી દેવાથી એની બૂરાઈઓથી બચી જવાશે. નહિ તો લોભ અને મોહને ઉત્તેજન મળતાં વિવિધ પ્રકારનાં પાપ, તૃષ્ણા, દ્વેષ, શોક અને અભાવજન્ય કલેશોથી જીવન નરકમય થઈ જશે.

દેહ અને મનને આપણાં માનવાનું કોઈ કારણ નથી. આ જડ, નશ્વર, પરિવર્તનશીલ દેહ પણ સંસારના બીજા પદાર્થોની જેમ જ પંચભૌતિક છે. એટલા માટે એને આપણા ઉપયોગની વસ્તુ, હથિયાર અથવા વાહન

अनुक्रमणिका

गायत्री महाविज्ञान भाग-३

क्रम	विगत	पाना. नं.
१.	गायत्रीनां पांशु मुञ्ज देवताओंनां वधु अंगोनुं रडस्य : गायत्रीनां पांशु मुञ्जोधी पांशु कोशोनो संकेत	३२६
२.	अनंत आनंदनी साधना	३२८
३.	गायत्री मंजरी	३३१
४.	अन्नमय कोशनी साधना उपवास, आसन, सर्वांगासन, बद्ध-पद्मासन, पादुस्तसन, पश्चिमोत्तानासन, उल्कटासन, सर्पासन, धनुरासन, मयुरासन, सूर्यनमस्कार विधि, तत्त्वशुद्धि, ज्ञानतत्त्व, अज्ञितत्त्व, वायुतत्त्व, पृथ्वीतत्त्व, आकाशतत्त्व, तपश्चर्या	३३६
५.	प्राणमय कोशनी साधना प्राणाकर्षणनी सुगम क्रियाओ, त्राण बंधो, सात मुद्राओ, नव प्राणायाम.	३५८
६.	मनोमय कोश ध्यान, त्राटक, ज्ञपसाधना, तन्मात्रा साधना, रससाधना, गंधसाधना, स्पर्शसाधना	३७३
७.	विज्ञानमय कोश सोडडं साधना, आत्मानुभूतियोग, आत्मचिंतननी साधना, बीज साधना, स्वरयोग, स्वर बदलवो, स्वरसंयमधी दीर्घज्वन, विज्ञानमये कोशनी वायुसाधना, ग्रंथिलेद	३८०
८.	आनंदमय कोश नादसाधना, बिंदुसाधना, कलासाधना, पांशु कणाओंनी तात्त्विक साधना, तुरियावस्था.	४०५
९.	पंशुकोशनी साधना संबधी ज्ञाणवा जेवुं	४१८
१०.	पंशुमुञ्जी साधनानो उद्देश आत्मज्ञान, आत्मदर्शन, आत्मानो अनुभव, आत्मलाभ, आत्मकल्याण.	४२४
११.	गायत्री साधना निष्कण जती नधी.	४३५
१२.	गायत्रीनो तंत्रोक्त वासुमार्ग	४३८
१३.	अनादि गुरुमंत्र गायत्री साया शिक्षाणनी आवश्यकता, मनोभूमिनुं शुद्धिकरण, दूषित वातावरणनो प्रभाव, शिक्षाण अने विद्यानुं मडत्त्व, गायत्री द्वारा द्विज्वनी प्राप्ति, उत्कीलन अथवा शापमोचन, आत्म- कल्याणनी त्राण कक्षाओ, प्रथम भूमिका- मंत्रनी दीक्षा, द्वितीय भूमिका-अग्निदीक्षा, त्रीज भूमिका-ब्रह्मदीक्षा, कल्याण मंदिरनुं प्रवेशद्वार, तपस्वीनी गुरुदक्षिणा, ब्रह्मदीक्षानी दक्षिणा, 'आत्मदान', 'परावाणी' द्वारा आंतरिक प्रेरणा, वर्तमानकालनी मुश्केलीओ	४४४

સમજીને આનંદમયી જીવનયાત્રા માટે ઉપયોગ તો કરવો જોઈએ, પણ દેહ અથવા મનની આવશ્યક તૃપ્તિઓની પાછળ આત્માને નકામો હેરાન ન કરવો આ માન્યતાને હૃદયમાં ઊંડી ઉતારવા માટે શરીરનું પૃથક્કરણ કરતાં 'તત્ત્વબોધ' માં બતાવવામાં આવ્યું છે કે શરીરના કયા કયા ભાગો કયાં કયાં તત્ત્વોથી બનેલા છે.

પૃથ્વીતત્ત્વની પ્રધાનતાથી અસ્થિ, માંસ, ત્વચા, નાડી, રોમ વગેરે બધા નક્કર પદાર્થો બનેલા છે. જળતત્ત્વની પ્રધાનતાથી પરસેવો, મૂત્ર, કફ, રક્ત, શુક્ર વગેરે પ્રવાહી પદાર્થો બને છે. તાત્પર્ય એ છે કે શરીરમાં જે કોઈ પણ અંગ, પ્રત્યંગ, પદાર્થ તથા પ્રેરણા થાય છે એ પંચતત્ત્વોના આધાર પર જ હોય છે.

આ પાંચ સંસાર આ પ્રપંચરૂપ અને વર્ણવાળા શરીરમાંથી 'અહં' ની માન્યતાને ઊડાવી દઈ પોતાને વિશ્વવ્યાપી ચૈતન્ય આત્મામાં વિલીન કરી દેવાની દૃઢ માન્યતા એ જ મુક્તિ બની જાય છે. શરીર અને સંસારની પંચભૌતિક સત્તાને જ પ્રપંચ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. વેદાંતશાસ્ત્રના યોગમાર્ગનો એ જ આદેશ છે કે 'હું' અને 'મારું' નું દ્વૈત છોડીને કેવળ 'હું' નું અદ્વૈત જ શ્રદ્ધા કરો. આ વિશ્વમાં જે કાંઈ છે તે હું આત્મા જ છું. મારાથી ભિન્ન એવું કશું જ નથી. આ જ માન્યતા અદ્વૈત બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરાવી આપશે.

આ જ વાતને ભક્તિમાર્ગી બીજા શબ્દમાં કહે છે. "જે કાંઈ છે તે 'તું' છે. મારું અલગપણા જેવું કશું જ નથી." આ બંને વાતો-માન્યતાઓનો બિલકુલ એક જ અર્થ છે. ભક્તિમાર્ગ અને વેદાંત એ બંનેમાં માત્ર શબ્દોના તફાવત સિવાય બીજું કશું જ તાત્ત્વિક અંતર નથી.

અન્નમય કોશની શુદ્ધિ માટે ત્રીજો ઉપાય તત્ત્વશુદ્ધિ છે. સ્થૂળ રૂપમાં શરીરનાં પાંચ તત્ત્વોને ઠીક રાખવા માટે જળ, વાયુ, ઋતુ, પ્રદેશ અને વાતાવરણનું ધ્યાન રાખવું એ ખાસ જરૂરનું છે. સૂક્ષ્મ રૂપથી પંચીકરણ વિદ્યા અનુસાર તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને આત્મ અને અનાત્મ તત્ત્વોનો તફાવત સમજીને પ્રપંચથી છુટકારો મેળવવો જોઈએ. તત્ત્વશુદ્ધિનાં બન્ને પાસાં મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જેને પોતાનો અન્નમય કોશ ઠીક રાખવો હોય તેણે વ્યાવહારિક જીવનમાં પંચ તત્ત્વોની શુદ્ધિ સંબંધી વાતો પર પણ બરાબર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

જળતત્ત્વ :

જળથી શરીર અને વસ્ત્રોની બરાબર શુદ્ધિ કરતા રહો. સ્નાન કરવાનો ઉદ્દેશ્ય કેવળ શરીરનો બાહ્ય મેલ દૂર કરવાનો જ નથી, પણ પાણીમાં રહેલી 'વિશિવા' નામની વિદ્યુતથી દેહને સતેજ કરવાનો છે. એટલું જ નહીં, પણ ઓકિસજન અને નાઈટ્રોજન જેવાં બહુમૂલ્ય તત્ત્વો શરીરમાં સીંચવાં એ પણ છે. સવારે શૌચ જવાના પચીસ-ત્રીસ મિનિટ પહેલાં એક ગ્લાસ જેટલું પાણી પીવું જોઈએ, જેથી રાતનો અપચો ધોવાઈ જાય અને શૌચ સાફ આવે.

પાણી હંમેશા ઘૂંટડે ઘૂંટડે આસ્તે આસ્તે દૂધની માફક પીવું જોઈએ. દરેક ઘૂંટડા સાથે એવી ભાવના કરતા જવું કે 'આ અમૃતતુલ્ય જળમાં જે શીતળતા, મધુરતા અને શક્તિ ભરી છે એને ખેંચીને હું મારા શરીરમાં ધારણ કરી રહ્યો છું.' આવી ભાવના સાથે પીવાયેલું પાણી દૂધની માફક ગુણ કરે છે.

જે સ્થાનોનું પાણી ભારે, ક્ષારવાળું, તૈલી અને છીછરાં તળાવોનું તથા હાનિકારક હોય ત્યાં રહેવાથી અન્નમય કોશમાં વિકાર પેદા થાય છે. કેટલાંક સ્થળોનાં પાણી એવાં હોય છે કે જ્યાં હાથીપગો, અંડવૃદ્ધિ, નાસૂર, જળોદર, કોઢ, ખંજવાળ, મેલેરિયા, જૂ, મચ્છર વગેરેનો ઉપદ્રવ હંમેશાં ચાલુ જ હોય છે. એવાં સ્થાનો છોડીને જ્યાં સુપાચ્ય, સ્વચ્છ તથા હલકું પાણી સહેલાઈથી મળી શકે એવી જગ્યાએ નિવાસ કરવો જોઈએ. પૈસાદાર લોકો દૂરના સ્થળેથી પણ પોતાના માટે ઉત્તમ જળ મંગાવી શકે છે.

કોઈ કોઈ વખત એનિમા દ્વારા પેટમાં જળ ચઢાવી આંતરડાની સફાઈ કરી લેવી જોઈએ. આથી પેટમાં સંચિત

થયેલા મળનું વિષ પેટમાંથી નીકળી જાય છે અને ચિત્ત ઘણું હલકું થઈ જાય છે. પ્રાચીનકાળમાં બસ્તીક્રિયા એ યોગનું એક આવશ્યક અંગ ગણાતું હતું. હવે એ જ ક્રિયા એનિમા દ્વારા ઘણી સુગમ રીતે થઈ શકે છે.

જળચિકિત્સા પદ્ધતિ રોગનિવારણ માટે તથા આરોગ્ય વધારવા માટે ઘણી ઉપયોગી છે. ડો. લુઈકુનેએ આ વિજ્ઞાન ઉપર સ્વતંત્ર ગ્રંથ લખ્યો છે. એમાં બતાવેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે કરવામાં આવતાં કટિસ્નાન, મેહન-સ્નાન, મેરુદંડ-સ્નાન, ભીની ચાદરમાં લપેટાઈ જવું, કપડાની પટ્ટીનું પ્લાસ્ટર વગેરે પ્રયોગ રોગનિવારણના કાર્યમાં ઘણી જ સહાયતા કરે છે.

અગ્નિતત્ત્વ :

સૂર્યનાં પ્રકાશમાં વધારે સમય સુધી રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ઘરનાં બધાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવાં કે બેઠી ગરમી તથા હવાની સારી રીતે આવજા થઈ શકે. સવારનો તડકો ઉઘાડા શરીર પર લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સૂર્યના તાપમાં તપાવેલા પાણીનો ઉપયોગ કરવો એ ભીના શરીર પર તડકો લેવા જેટલો ઉપયોગી છે.

સૂર્યનાં સપ્તવાર્ણ કિરણોમાં અલ્ટ્રાવાયોલેટ અને આલ્ફાવાયોલેટ કિરણો સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણાં જ ઉપયોગી સાબિત થયાં છે. તે જળની સાથે તાપનું મિશ્રણ થવાથી ખેંચાઈ આવે છે. રંગીન કાચની શીશીઓમાં પાણી, તેલ, દૂધ વગેરે ભરી તેને સૂર્યના તાપમાં રાખી સૂર્યશક્તિયુક્ત બનાવી તેની મારફતે સંપૂર્ણ રોગો સારા કરવાની ચિકિત્સા પદ્ધતિ મારા ‘સૂર્ય ચિકિત્સા વિજ્ઞાન’ પુસ્તકમાં વિસ્તારથી આપવામાં આવી છે. અગ્નિ અને જળના સંમિશ્રણથી જે વરાળ બને છે, તેના ઉપચારથી ઘણા રોગો મટી જાય છે. “પંચ તત્ત્વોથી સંપૂર્ણ રોગચિકિત્સા” પુસ્તકમાં આની સર્વ વિધિ આપવામાં આવી છે.

રવિવારે ઉપવાસ રાખવાથી સૂર્યની તેજસ્વી અને બળદાયિની શક્તિનું આવાહન થાય છે. પૂરો અથવા અર્ધ ઉપવાસ પણ શરીરની કાંતિ અને આત્મિક તેજ વધારવામાં ઘણો ઉપયોગી નીવડે છે.

વાયુતત્ત્વ :

ગીચ વસ્તીવાળા મકાનનું વાતાવરણ ધૂળ અને ધુમાડાથી હંમેશાં ઘેરાયેલું રહેતું હોય અને ખુલ્લી શુદ્ધ હવાની આવજા જ્યાં બિલકુલ થતી ન હોય, એવા સ્થાનમાં નિવાસ કરવો એ આરોગ્ય માટે ભારે હાનિકારક છે. તમારો નિવાસ ખુલ્લી હવામાં હોવો જોઈએ. વૃક્ષો અને છોડવાઓ દિવસે ઓક્સિજન છોડે છે, તેથી એ મનુષ્યને ઘણાં ઉપયોગી છે. બની શકે ત્યાં સુધી વૃક્ષો અને છોડવાઓની વચ્ચે આપણો દૈનિક કાર્યક્રમ રાખવો જોઈએ. આપણા ઘરઆંગણે અને ચબૂતરા ઉપર ફૂલઝાડ રાખવાં જોઈએ.

પ્રભાતનો વાયુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોય છે અને તેથી તેનું સેવન કરવા માટે સવારના પહોરમાં ખુલ્લામાં ઝડપથી ફરવાનું રાખવું. દુર્ગંધવાળી અને બંધ હવાવાળી જગ્યાઓની હવા જવર-તાવ પેદા કરનારી હોય છે. તેજ હવાના સુસવાટાથી ચામડી ફાટી જાય છે. અધિક ઠંડી અથવા ગરમ હવાથી ન્યુમોનિયા અથવા લૂ લાગવાનો ભય રહે છે અને તેથી મોસમની પ્રતિકૂળ હવાથી હંમેશાં આપણું રક્ષણ કરતા રહેવું જોઈએ.

પ્રાણાયામથી ફેફસાંનો વ્યાયામ થાય છે અને શુદ્ધ વાયુથી રક્તની શુદ્ધિ થાય છે. એટલા માટે સ્વચ્છ હવાવાળી જગ્યામાં બેસી નિત્ય પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. પ્રાણાયામની વિધિ પ્રાણમય કોશની સાધનાના પ્રકારણમાં લખવામાં આવશે.

હવન કરવો એ અગ્નિતત્ત્વના સંયોગથી વાયુને શુદ્ધ કરવાની ક્રિયા છે. જે વસ્તુ અગ્નિમાં બળી ગઈ તે નષ્ટ થતી નથી, પણ સૂક્ષ્મ બનીને વાયુમંડળમાં ફેલાઈ જાય છે. ભિન્ન ભિન્ન વૃક્ષોની સમિધાઓ તથા હવનસામગ્રીઓમાં

અલગ અલગ ગુણો હોય છે. એમની મારફતે એવું વાયુમંડળ રચાય છે જે શરીર અને મનને સ્વસ્થ બનાવવામાં ઘણું ઉપયોગી બને છે. કઈ સમિધા કઈ હવનસામગ્રી સાથે, કેવા વિધાનથી હવન કરવામાં આવે તો શું શું પરિણામ આવે છે એનું વિસ્તૃત વર્ણન કરવા એક સ્વતંત્ર પુસ્તક લખવાનો વિચાર છે.

ગાયત્રી સાધકોએ તો પોતાના અન્નમય કોશની વાયુશુદ્ધિ માટે હવનસામગ્રી બનાવીને રાખી લેવી જોઈએ. જે ધૂપદાનીમાં દરરોજ થોડી થોડી સળગાવીને પોતાના નિવાસસ્થાનનો વાયુ શુદ્ધ કરતા રહેવું.

ચંદનનો ભૂકો, દેવદાર, જાયફળ, એલચી, જાવંત્રી, અગર-તગર, કપૂર, નાગરમોઘ, ખસ, કપૂરકાયલી તથા મેવોઓને ખાંડીને થોડું ઘી તથા સાકર મેળવીને ધૂપ બનાવવો. આવા ધૂપની સુગંધ ઘણી મનમોહક અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક હોય છે. બજારમાંથી કોઈ સારી અગરબત્તી અથવા ધૂપબત્તી લાવીને પણ કામ ચલાવી શકાય છે. સાધનાકાળમાં સુગંધ માટે આવી કોઈ વ્યવસ્થા કરી લેવી એ ઉત્તમ છે.

મોંઢાથી કદી શ્વાસ લેવો નહીં. નાક વડે જ હંમેશાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરવી. ચાદરથી મોંઢું ઢાંકી કદી સૂવું નહીં. આપણું મોંઢું બીજના મોંઢાની એટલું પાસે ન લઈ જવું કે જેથી તેનો ઉચ્છ્વાસ આપણા અંગમાં જાય. ધૂળ, ધુમાડો, દુર્ગંધ તથા અશુદ્ધ વાયુથી હંમેશાં દૂર રહેવું,

પૃથ્વીતત્ત્વ :

શુદ્ધ માટીમાં વિષ નિવારણની અદ્ભુત શક્તિ હોય છે. ગંદા હાથ માટીથી ધોવાથી શુદ્ધ થાય છે. પ્રાચીનકાળમાં ઋષિમુનિઓ જમીન ખોદી ગુફા બનાવી તેમાં રહેતા. એની એમના સ્વાસ્થ્ય ઉપર ઘણી સારી અસર પડતી હતી.

માટી એમના શરીરના દૂષિત વિકારોને ખેંચી લેતી હતી. સાથે સાથે ભૂમિમાંથી નીકળતી બાષ્પ (ઉષ્મા) દ્વારા એમના દેહનું પોષણ થતું હતું. સમાધિ લગાવવા માટે ગુફાઓ ઘણું સુંદર કામ આપતી, કેમકે ચારે બાજુ માટી હોવાથી શ્વાસ મારફતે ઘણો આહાર મળી જતો હતો અને કેટલાયે દિવસો સુધી ભોજનની જરૂર જ નહોતી પડતી અથવા અલ્પ ભોજનથી ચાલતું હતું.

નાનું બાળક પ્રકૃતિની ઘણું નજીક છે. તે પૃથ્વીનું મહત્ત્વ સારી રીતે જાણે છે. ગાદીતક્રિયા કરતાં ભૂમિ પર રમવું અને ભૂમિ પર સૂવું એ વધારે પસંદ કરશે. પશુઓ પોતાનો થાક ઉતારવા માટે જમીન પર આળોટે છે અને એમ કરીને પૃથ્વીની પોષણશક્તિથી ફરી તાજગી મેળવે છે. તીર્થયાત્રા અથવા ધર્મકાર્યોમાં ઉઘાડા પગે ચાલવાનું વિધાન હોય છે. તપસ્વીઓ ભૂમિ ઉપર શયન કરે છે.

આવી પ્રથાઓનો ઉદ્દેશ ધર્મસાધનાના નામે સાધકોને પૃથ્વીની પોષણશક્તિનો લાભ મેળવી આપવાનો હોય છે. પાકાં મકાનોમાં રહેનારાઓ કરતાં માટીનાં ઝૂંપડાંમાં રહેનારાઓનું આરોગ્ય હંમેશાં વધારે સારું હોય છે.

માટીના ઉપયોગ મારફતે આરોગ્ય સુધારણામાં આપણને ઘણી સહાય મળે છે. નિર્દોષ પવિત્ર ભૂમિ પર ઉઘાડા પગે ચાલવું જોઈએ. જ્યાં થોડું થોડું લીલું ઘાસ ઊંચું હોય ત્યાં ચાલવું સર્વથી ઉત્તમ છે.

પહેલવાન લોકો, પછી એ ગમે તેવા અમીર કેમ ન હોય, રૂની ગાદી ઉપર કસરત કરવાને બદલે ખાસ સુંવાળી માટીનો અખાડો જ વ્યાયામ માટે પસંદ કરશે, કેમકે માટીના અમૂલ્ય ગુણોનો લાભ એમના શરીરને મળે છે. સાબુની જગ્યાએ મુલતાની માટીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. એથી મેલ દૂર થશે, વિષ બહાર નીકળશે અને ચામડી કોમળ, તાજી, ચમકવાળી બનશે અને મનને પ્રકૃષ્ટિત કરી દેશે.

શરીર માટી ચોળીને સ્નાન કરવું એ સુંદર પ્રયોગ છે. એનાથી ગરમીના દિવસોમાં અળાઈઓ દૂર થાય છે.

માથાના વાળને મૂલતાની માટીથી ધોવાનો રિવાજ હજી સુધી ચાલુ છે. એનાથી માથાનો મેલ દૂર થાય છે, ખોડો થતો બંધ થાય છે. વાળ કાળા અને સુંવાળા રહે છે તથા મગજમાં ઘણી શાંતિ રહે છે. હાથ ધોવા તથા સાફ કરવા તથા વાસણ માંજવા માટે માટી જેવી સારી બીજી કોઈ શ્રીજ નથી.

ચાંદાં તથા ગુમડાં, દાદર, ખંજવાળ, સંધિવા, ઝેરી જનવરોનું કરડવું, સોજો, જખમ, નાસૂર, આંખો દુખવી, કોઢ, ચાંદી, રક્તવિકાર વગેરે અનેક રોગો ઉપર ભીની માટીનો લેપ કરવાથી આશ્ચર્યજનક લાભ થાય છે. ડો. લુઈ કુનેએ પોતાની જળચિકિત્સામાં માટીની પટ્ટીના અનેક ઉપચાર લખ્યા છે. ચૂલામાંની બળેલી માટીથી દાંત સાફ કરવા, નાકના રોગોમાં માટીના ઢગલા ઉપર પાણી નાખી સૂંઘવું, લૂ લાગવામાં પગ ઉપર માટીનો લેપ લગાવવાની વિધિ વગેરે વાતોથી બધા પરિચિત છે.

કોઈ સ્થળે ઘણા વખત સુધી મળમૂત્ર થતાં રહે, પછી ત્યાં નાખવાનું બંધ કરવામાં આવે તો પાણ ત્યાં લાંબા વખત સુધી દુર્ગંધ ફેલાયેલી રહે છે, કારણ કે ભૂમિમાં શોષણશક્તિ છે. તે પદાર્થોને શોષી શકે છે અને તેના ગુણ અથવા અવગુણ લાંબો વખત સુધી ધારણ કરી શકે છે.

પૃથ્વીની સૂક્ષ્મ શક્તિ લોકોના સૂક્ષ્મ વિચારો અથવા ગુણોને પાણ આકર્ષી પોતાનામાં ધારણ કરી લે છે. જે સ્થાન પર હત્યા, વ્યભિચાર, જુગાર, મદ્યાપાન વગેરે દુષ્કર્મ થતાં હોય એવી જગ્યાઓનું વાતાવરણ એટલું ઘાતક હોય છે કે ત્યાં જનારાઓ ઉપર એનો પ્રભાવ પડ્યા સિવાય રહેતો નથી.

સ્મશાનભૂમિમાં જ્યાં અનેક મૃત શરીર નષ્ટ થાય છે ત્યાં એક જાતની ભયંકરતા આવી જાય છે. ત્યાં જનારા પર એક જાતનો વિલક્ષણ પ્રભાવ પડે છે. કેટલીક તાંત્રિક સાધનાઓ તો એવી છે કે જે સ્મશાનભૂમિનું વાતાવરણ જ તૈયાર કરે છે.

ભૂમિગત પ્રભાવનો ગાયત્રી સાધકોએ લાભ ઉઠાવવો જોઈએ. જ્યાં સંતપુરુષો રહેતા હોય, જ્યાં સ્વાધ્યાય, સદ્વિચાર, સત્કાર્ય થતાં હોય એવાં સ્થાન પ્રત્યક્ષ તીર્થ છે. એ સ્થાનોનું વાતાવરણ સાધકની સફળતા માટે ઘણું લાભદાયક છે. જે સ્થાનો ઉપર કોઈ સમયે કોઈ અવતારી અથવા દિવ્યપુરુષ રહ્યા હોય એવાં સ્થાનોની પ્રભાવશક્તિનું સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરીને તીર્થ બનાવાયાં હોય છે. જ્યાં કોઈ સિદ્ધપુરુષ અથવા તપસ્વી ઘણા કાળ સુધી રહ્યા હોય તે સ્થાન સિદ્ધપીઠ બની જાય છે અને ત્યાં રહેનારાઓ ઉપર અનાયાસે તેનો પ્રભાવ પડે છે.

સૂક્ષ્મદર્શી મહાત્માઓએ જોયું છે કે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના પ્રત્યક્ષ લીલાતરંગો પ્રજ્ઞભૂમિમાં ઘણી પ્રભાવપૂર્ણ સ્થિતિમાં હજી પાણ મોજૂદ છે.

કેટલાયે મુમુક્ષુઓ પોતાની આત્મિક શાંતિને માટે આ પુણ્યભૂમિમાં સ્થાયી અથવા અલ્પકાલીન નિવાસ માટે વ્યવસ્થા કરે છે, કેમકે કલેશયુક્ત વાતાવરણવાળાં સ્થાનોમાં જેટલા શ્રમથી, જેટલા સમયમાં જેટલી સફળતા મળે છે એના કરતાં આવી પુણ્યભૂમિના વાતાવરણમાં બહુ જ જલદીથી ઘણો વધારે લાભ મળી શકે છે. તીર્થસ્થાનોમાં ઉઘાડા પગે ભ્રમણ કરવાનું માહાત્મ્ય એટલા જ માટે હોય છે કે એ સ્થાનોના પુણ્યતરંગો આપણા શરીરની સાથે પ્રત્યક્ષ સ્પર્શ કરીને આત્મશાંતિ પ્રદાન કરવામાં સહાયભૂત થાય છે.

આકાશતત્ત્વ :

પાછલાં ચાર તત્ત્વો કરતાં આકાશતત્ત્વ વધારે સૂક્ષ્મ હોવાથી અધિક શક્તિશાળી છે. વિશ્વવ્યાપી પોલાણના શૂન્યાવકાશમાં એક શક્તિતત્ત્વ ભરેલું છે, જેને અંગ્રેજીમાં “ઈથર” કહે છે. પોલાણવાળી કોઈપણ જગ્યાને ખાલી સમજવી નહીં. તે વાયુથી પાણ અધિક સૂક્ષ્મ હોવાથી પ્રત્યક્ષ રૂપમાં એનો અનુભવ થતો નથી, તેમ છતાં એનું અસ્તિત્વ સંપૂર્ણ રીતે સાબિત થયું છે.

રેડિયો મારફતે ગાયન, સમાચાર, ભાષણ વગેરે સંભળાય છે એ ઈથરમાં, આકાશતત્ત્વમાં તરંગોના રૂપમાં આવે છે. જે પ્રમાણે પાણીમાં પથરો ફેંકવાથી એમાં લહેરો પેદા થાય છે અને આ લહેરો જળાશયના બીજા છેડા સુધી પહોંચી જાય છે, તે પ્રમાણે ઈથરમાં શબ્દના તરંગો પેદા થાય છે અને તે પલકવારમાં વિશ્વભરમાં ફેલાઈ જાય છે. આ જ વિજ્ઞાનના આધારે પર રેડિયોયંત્રની શોધ થઈ છે.

એક સ્થાન પર શબ્દતરંગોની સાથે વીજળીની શક્તિ મેળવીને એમને વધારે બળવાન કરીને પ્રવાહિત કરવામાં આવે છે. બીજાં સ્થાનો પર જ્યાં રેડિયોયંત્ર લગાડ્યું હોય ત્યાં આકાશમાં વહેતા તરંગોને પકડી લેવામાં આવતાં મોકલેલો સંદેશો સંભળાય છે.

વાણીના ચાર પ્રકાર હોય છે:

(૧) વૈખરી :- જે મોઢેથી બોલાય છે અને કાનથી સાંભળવામાં આવે છે, જેને શબ્દ કહેવામાં આવે છે.

(૨) મધ્યમા :- જે સંકેતથી, મુખાકૃતિના ભાવથી, ભાવભંગીથી, નેત્રોથી સમજાય છે તે, જેને 'ભાવ' કહેવામાં આવે છે.

(૩) પશ્યન્તિ :- જે મનમાંથી નીકળે છે અને મનથી જ સંભળાય છે, જેને 'વિચાર' કહેવામાં આવે છે.

(૪) પરા :- જે આકાંક્ષા, ઈચ્છા, નિશ્ચય, પ્રેરણા, શાપ, વરદાન આદિના રૂપમાં અંતઃકરણમાંથી નીકળે છે. એને 'સંકલ્પ' કહે છે.

આ ચારે પ્રકારની વાણીઓ આકાશમાં તરંગરૂપે પ્રવાહિત થાય છે. જે વ્યક્તિ જેટલી પ્રભાવશાળી હોય તેના પ્રમાણમાં જ તેના શબ્દ, ભાવ, વિચાર અને સંકલ્પ પ્રબળ બનીને પ્રવાહિત થાય છે.

આકાશમાં અસંખ્ય પ્રકૃતિની અસંખ્ય વ્યક્તિઓ દ્વારા અસંખ્ય પ્રકારની સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શબ્દાવલી પ્રેરિત થતી રહે છે. આપણું મન જે કેન્દ્ર ઉપર સ્થિર થાય છે, તે જ જાતના અસંખ્ય પ્રકારના વિચારો આપણા મગજમાં ઘૂસી જાય છે અને અદૃશ્ય રૂપમાં પોતાના પૂર્વ નિર્ધારિત વિચારોને પુષ્ટિ આપવાનો આરંભ કરી દે છે. જે આપણો વિચાર વ્યભિચાર કરવાનો હોય તો અસંખ્ય વ્યભિચારીઓ દ્વારા આકાશમાં પ્રેરિત કરેલા એવા જ પ્રકારના શબ્દ, ભાવ, વિચાર અને સંકલ્પ આપણા ઉપર વરસી પડે છે અને એને ઉત્તેજન આપી, માર્ગદર્શન આપી એ કાર્ય કરવા ઉત્સાહિત કરે છે.

આપણા સ્વનિર્મિત વિચારોમાં એક પ્રકારનું માલિક આકર્ષણ હોય છે. એ વિચારો એ જ જાતના આકાશગામી વિચારોને આપણા તરફ ખેંચે છે. રેડિયોમાં જે સ્ટેશનના મીટર ઉપર કાંટો મૂકવામાં આવે તે જ જગ્યાનો સંદેશ સંભળાય છે. એ જ વખતે બીજું સ્ટેશન સંદેશ મોકલતું હોય તો તેની વાણી આપણે સાંભળી શકતા નથી. આ જ રીતે આપણા પોતાના સ્વનિર્મિત મૌલિક વિચારો પણ પોતાની જ જાતના વિચારોને આકર્ષે છે.

મડદાને જોઈને એક કાગડો કા કા કરે છે, તો તેનો અવાજ સાંભળીને બીજા અનેક કાગડાઓ ત્યાં ભેગા થાય છે. એ જ પ્રમાણે આપણો પોતાનો એક વિચાર એ જ જાતના અનેક વિચારોને ખેંચી લાવે છે અને એ રીતે એક ખારસી નાની સરખી સેના ત્યાં જમા થઈ જાય છે. પછી સૈન્યની પ્રબળતાના આધારે એ વિચારની દિશામાં કાર્યનો પણ આરંભ થઈ જાય છે.

આકાશતત્ત્વની આ વિલક્ષણતાને ધ્યાનમાં લઈને કાતિલ ઝેરવાળા સર્પની માફક વિચારોથી બહુ જ સાવધાન રહેવું જોઈએ. નહીં તો એવો એક જ કુવિચાર પોતાના અનેક નાતભાઈઓને બોલાવીને આપણા માથે એક ખારસી

મોટી આફત ઊભી કરી દેશે. જે કોઈ પણ કુવિચાર મનમાં આવે તો, જેવી રીતે ઝેરનું એક ટીપું આખા ભોજનને બગાડી નાખે છે, તેવી જ રીતે એ આખા માનસક્ષેત્રને ખરાબ કરી નાખશે.

હંમેશાં ઉત્તમ, ઉદાર અને સાત્ત્વિક વિચારોને જ મનમાં સ્થાન આપવું કે જેથી અખિલ આકાશમાંથી એ જ પ્રકારના વિચારો ખેંચાઈને આપણા તરફ આવે અને આપણને સન્માર્ગ તરફ પ્રેરે. ઉત્તમ વાતોનું મનન, સ્વાધ્યાય, આત્મચિંતન, પરમાર્થ અને ઉપાસનામય મનોભૂમિ આપણું ઘણું જ કલ્યાણ કરી શકે છે. પ્રતિકૂળ કાર્યો ન થાય તો એકલા ઉચ્ચ વિચારોથી પણ સદ્ગતિ થાય છે, પછી ભલેને એવા વિચારોને અનુરૂપ કાર્ય ન પણ થાય.

સંકલ્પ કદી નષ્ટ થતા નથી. પૂર્વકાળમાં ઋષિમુનિઓના અને મહાપુરુષોના જે વિચાર, પ્રવચન અને સંકલ્પ હતા, તે હજી પણ આકાશમાં ગૂંચ્યા કરે છે. જે આપણી મનોભૂમિ અનુકૂળ હોય તો એ દિવ્ય મહાત્માઓનું માર્ગદર્શન અને સહાય આપણને મળ્યા સિવાય નહીં રહે.

પરમાત્મા તરફની દિવ્ય પ્રેરણા, શક્તિઓ, કિરાણો અને તરંગો પણ આકાશ દ્વારા માનવના અંતઃકરણને પ્રાપ્ત થાય છે. દિવ્ય શક્તિઓ એ બીજું કંઈ જ નહીં, ઈશ્વરના વિવિધ ગુણોવાળાં કિરાણો માત્ર છે, જે આકાશમાંથી મનરૂપી માધ્યમ દ્વારા નીચે ઊતરે છે.

શિવજીએ આકાશવાહિની ગંગાને પોતાના મસ્તક ઉપર ઝીલ્યાં હતાં અને ત્યાંથી પછી પૃથ્વી ઉપર ઉતાર્યાં હતાં, બ્રહ્મની સર્વ પ્રધાન દિવ્યશક્તિ આકાશવાહિની ગાયત્રી રૂપી ગંગાને સાધક સૌપ્રથમ પોતાના મનઃક્ષેત્રમાં ઉતારે છે. આ અવતરણ થયા પછી જીવનના બીજા અવયવોમાં પણ પતિતપાવની પુણ્યધારાનો પ્રવાહ વહેતો થાય છે.

શરીરમાં મન અથવા મસ્તિષ્ક આકાશનું પ્રતિનિધિ છે. આકાશગામી પરમ કલ્યાણકારક તત્ત્વોનું અવતરણ મનમાં જ થાય છે. એટલા જ માટે સાધકે પોતાની મનોભૂમિ એવી શુદ્ધ, પરિમાર્જિત, સ્વસ્થ અને સતેજ રાખવી જોઈએ કે જેથી ગાયત્રીનું અવતરણ બહુ સહેલાઈથી થઈ શકે.

તપશ્ચર્યા

તપનો અર્થ છે- ઉષ્ણતા, ગતિ, ક્રિયાશીલતા, ઘર્ષણ, સંઘર્ષ, તિતિક્ષ્ણા, કષ્ટ સહેવું વગેરે. કોઈ પણ વસ્તુને નિર્દોષ, પવિત્ર અને લાભદાયક બનાવવી હોય તો એને તપાવવી જોઈએ. સોનું તપાવવાથી શુદ્ધ થાય છે. ડોક્ટર પ્રથમ પોતાનાં ઓજારોને ગરમ કરી લે છે અને પછી જ ઓપરેશન કરે છે. ચમ્પુને સરાણ પર ચઢાવીને ઘસવામાં ન આવે તો એ કાપવાની શક્તિ ગુમાવી બેસે છે. હીરાને પહેલ પાડવામાં ન આવે તો એની ચમક અને સુંદરતા નષ્ટ થાય છે.

વ્યાયામનો કષ્ટસાધ્ય શ્રમ કર્યા સિવાય કોઈ માણસ પહેલવાન થતો નથી. અધ્યયનની કઠોર સાધના કર્યા વિના કોઈ માણસ વિદ્વાન થતો નથી. માતા બાળકને ગર્ભમાં રાખીને એના પાલનપોષણનું કષ્ટ સહન ન કરે તો માતૃત્વનું સુખ મેળવી શકે નહીં. કોઠીમાં બંધ રાખવામાં આવેલ અનાજને તડકે નાખવામાં ન આવે તો તેની અંદર ંતુ પડી જશે. ઈંટને ભટ્ટીમાં નાખી તપાવવામાં ન આવે તો એને મજબૂતી નહીં મળે.

પ્રાચીનકાળમાં પાર્વતીએ તપ કરીને મનવાંછિત ફળ મેળવ્યું હતું. ભગીરથે તપ કરીને ગંગામૈયાને ભૂલોકમાં બોલાવ્યાં હતાં. ધ્રુવજીએ તપથી ભગવાનને પ્રસન્ન કર્યા હતા. તપસ્વીઓ કઠોર તપશ્ચર્યા કરીને ઈચ્છિત સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરતા હતા. રાવાણ, કુંભકરણ, મેઘનાદ, હિરણ્યકશ્યપ, ભસ્માસુર વગેરેએ તપના પ્રભાવથી વિલક્ષણ વરદાન મેળવ્યાં હતાં. આજે પણ જેને જે કાંઈ પ્રાપ્ત થાય છે તે તપના પ્રભાવથી જ પ્રાપ્ત થાય છે.

ઈશ્વર તપસ્વી ઉપર પ્રસન્ન થાય છે અને તેને જ ઈચ્છિત આશીર્વાદ આપે છે. જે ધનવાન, સંપન્ન, સમૃદ્ધ, સુંદર, સ્વસ્થ, વિદ્વાન, પ્રતિભાશાળી, નેતા અથવા અધિકારીના સ્વરૂપમાં ચમકી રહ્યો હોય એની ચમકનો આધાર એનું વર્તમાન અથવા ભૂતકાળનું તપ જ હોય છે. જે એ નવું તપ નહીં કરે ને જૂની તપશ્ચર્યાની પૂંજી પૂરી કરી નાંખે તો ત્યાર પછી એની ચમક ઝાંખી પડી જશે.

જે લોકો આજે પતનની ખાઈમાં પડી રહ્યા છે તેઓની ઉન્નતિ માટે તપ એ જ એક માર્ગ છે. સાંસારિક અથવા આત્મિક એવી કોઈ પણ સિદ્ધિ કે સફળતા તપ સિવાય મળી શકતી નથી. કલ્યાણરૂપી ચાવી તપની તિજેરીમાં રાખી મૂકેલી છે. જે એ તિજેરીને ખોલશે તેને ઈચ્છિત વસ્તુ મળશે.

બંને હથેળી ઘસવાથી ગરમ થાય છે. બે લાકડાંને ઘસવાથી અગ્નિ પેદા થાય છે. ગતિ, ઉષ્ણતા, ક્રિયા, તેજ વગેરે ઘસવાનાં પરિણામો છે. મશીનને ચલાવવા માટે એના કોઈ પણ ભાગને ધક્કો મારવો પડશે, નહીં તો ક્રિમતીમાં ક્રિમતી મશીન પણ બંધ પડી જશે.

શરીરને ઝટકો લગાવવા માટે વ્યાયામ અથવા પરિશ્રમ કરવાની જરૂર છે. આત્મામાં ચૈતન્ય, તેજસ્વિતા, સ્ફૂર્તિ અને સામર્થ્ય ઉત્પન્ન કરવા માટે તપ કરવાની જરૂર છે. વાસાણ માંઝ્યા સિવાય અને મકાનની સફાઈ કર્યા સિવાય અશુદ્ધિ અને મલિનતા પેદા થઈ જાય છે. તપશ્ચર્યા છોડી દેવાથી આત્મા પણ અશક્ત, નિસ્તેજ અને વિકારગ્રસ્ત બની જાય છે. આળસુ અને આરામપ્રિય શરીરમાં અન્નમય કોશનું આરોગ્ય સ્થિર રહી શકતું નથી.

પ્રાચીનકાળમાં તપશ્ચર્યાને ઘણું મહત્ત્વ આપવામાં આવતું હતું. જે વ્યક્તિ જેટલી પરાક્રમી, કષ્ટસહિષ્ણુ, સાહસિક, પુરુષાર્થી અને ક્રિયાશીલ હતી એટલી વધારે એની પ્રતિષ્ઠા હતી. ધનવાન, અમીર, રાજા અને મહારાજાઓ સર્વના બાળકોને ગુરુકુળમાં મોકલવામાં આવતા હતા કે જેથી કઠોર જીવનનું અને તપશ્ચર્યાનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરીને પોતાને એટલા ખડતલ બનાવી લે કે વાસ્તવિક જીવનમાં મુશ્કેલીઓનો સફળ રીતે સામનો કરવાની તાકાત આવે અને સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવાને શક્તિમાન થાય. આજે તપનું અને કષ્ટસહિષ્ણુતાનું મહત્ત્વ લોકો ભૂલી ગયા છે અને આરામપ્રિયતા, આળસ અને નાજુકતાને અમીરીનાં લક્ષણ માનવા લાગ્યા છે. પરિણામે પુરુષાર્થ ઘટતો જાય છે અને યોગ્યતા દ્વારા ઉપાર્જન કરવાને બદલે છળકપટ અને અન્યાય દ્વારા ઉપર ચઢવાનો પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે.

ગાયત્રી સાધકોએ તપસ્વી બનવું જોઈએ. અસ્વાદપ્રત, ઉપવાસ, ઋતુપ્રભાવોને સહેવાની તાકાત, તિતિક્ષા, કર્ષણ, આત્મકલ્પ, પ્રદાતવ્ય, નિષ્કાસન, બ્રહ્મચર્ય, ચાંદ્રાયાણ, મૌન, અર્જન વગેરે તપશ્ચર્યાઓની વિધિ 'ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન'ના પ્રથમ ખંડમાં સવિસ્તાર આપવામાં આવી છે. એની પુનરુક્તિ જરૂરી નથી. અહીં તો એટલું કહેવું બસ થશે કે અન્નમય કોશ સ્વસ્થ રાખવો હોય તો શરીર અને મનને કાર્યરત રાખવાં જોઈએ. શ્રમ, કર્તવ્યપરાયાણતા, જાગૃતિ અને પુરુષાર્થને સદા સાથે જ રાખવાં જોઈએ. સમયને અતિ મૂલ્યવાન સંપત્તિ સમજીને એક ક્ષણ પણ નકામી જવા દેવી નહીં.

પરોપકાર, લોકસેવા તથા સત્કાર્ય માટે દાન તથા યજ્ઞભાવનાથી પ્રેરાયેલું પરમાર્થમય જીવન એ પ્રત્યક્ષ તપ છે. અન્યના લાભ માટે પોતાના સ્વાર્થનું બલિદાન આપવું એ તપસ્વી જીવનનું પ્રધાન ચિહ્ન છે. આજની પરિસ્થિતિમાં પ્રાચીનકાળની માફક તપ કરી શકાય નહીં. આજે શારીરિક સ્થિતિ એવી નથી રહી કે જેથી ભગીરથ, પાર્વતી અથવા રાવણ જેવાં ઉગ્ર તપ કરી શકાય. લાંબા વખત સુધી સાધના કર્યા કરવી એ આજે શક્ય નથી. એવું કરવાથી શરીર તરત પીડાગ્રસ્ત બની જશે અને પ્રાણ સંકટમાં આવી જશે.

સતયુગમાં લાંબા વખત સુધી ધ્યાન અને તપ થઈ શકતાં હતાં, કેમકે એ વખતે શરીરમાં વાયુતત્ત્વનું પ્રમાણ મુખ્ય હતું.

ત્રેતાયુગમાં શરીરોમાં અગ્નિતત્ત્વની પ્રધાનતા હતી અને દ્વાપરમાં જળતત્ત્વ પ્રધાન હતું. એથી તે યુગોમાં લાંબી સાધનાઓ થઈ શકતી હતી. આજે એ સાધનાઓ શક્ય નથી, કેમકે આજે કળીયુગમાં માનવદેહીઓમાં પૃથ્વીતત્ત્વ પ્રધાન છે. પૃથ્વીતત્ત્વ બીજાં બધાં તત્ત્વો કરતાં સ્થૂળ હોવાથી આધુનિક કાળમાં શરીર એ તપશ્ચર્યાઓ સહન કરી શકે નહીં, જે સત, ત્રેતા અને દ્વાપરમાં ઘણી સહેલાઈથી કરી શકાતી હતી.

કેટલાક વખત અગાઉ નેતિ, ધોતિ, બસ્તિ, નૌલી, વજ્રોલી, કપાલભાતિ વગેરે ક્રિયાઓ સહેલાઈથી થતી હતી. એને સાધનારા અનેક યોગીઓ જેવા મળતા હતા, પણ યુગપ્રભાવને લીધે એની સાધના કઠણ થઈ ગઈ છે. કોઈક વીરલો જ હઠયોગમાં સફળતા મેળવી શકે છે. એમ છતાં જો કોઈ પણ રીતે આ ક્રિયાઓ રીતસર કરવામાં આવે, તો પણ જે લાભ આવી ક્રિયાઓથી મળવો જોઈએ એટલો મળતો નથી.

મોટા ભાગના હઠયોગીઓ આવી કઠણ સાધનાઓથી કોઈક કષ્ટસાધ્ય રોગના ભોગ બને છે. રક્તપિત્ત, અન્તર્દાહ, મૂત્રઘાત, કફ, અનિદ્રા જેવા રોગથી પીડાતા હોય એવા અનેક હઠયોગીઓ જેવામાં આવે છે. એટલા જ માટે વર્તમાનકાળની શારીરિક સ્થિતિને ધ્યાનમાં લઈને તપશ્ચર્યામાં બહુ સાવધાની રાખવી જરૂરી છે. આજે તો સમાજસેવા, જ્ઞાનપ્રચાર, સ્વાધ્યાય, દાન, ઈન્દ્રિયસંયમ વગેરેના આધાર પર જ આપણી તપસાધના ચાલવી જોઈએ.

૫. પ્રાણમય કોશની સાધના

પ્રાણ એ શક્તિ અને સામર્થ્યનું પ્રતીક છે, માનવશરીરોમાં એકબીજાની વચ્ચે જે ભિન્નતા છે તે ઘણી સામાન્ય બાબત છે. જેમ એક માણસ જેટલો આહાર લે છે, જેટલો શ્રમ કરે છે, જેટલો લાંબો અને વજનદાર હોય છે, તેમ બીજે પણ એના પ્રમાણમાં વધતો ઓછો હશે, પરંતુ આંતરિક શક્તિમાં એકબીજા મનુષ્યની વચ્ચે જમીન-આસમાનનો જે તફાવત છે તે જ ઘણી મહત્ત્વની વાત છે.

વિદ્યા, ચતુરાઈ, અનુભવ, દૂરદર્શિતા, સાહસ, દઢતા, શૌર્ય, જીવનશક્તિ, ઓજસ, પુષ્ટિ, પરાક્રમ, પુરુષાર્થ, મહત્ત્વ વગેરે ગુણોથી એ આંતરિક શક્તિ ઓળખાય છે. આધ્યાત્મિક ભાષામાં એને જ પ્રાણશક્તિ કહેવામાં આવે છે. પ્રાણશક્તિ નેત્રો દ્વારા ચમકે છે. ચહેરા ઉપર એનું પ્રતિબિંબ પડે છે. હાવભાવમાં એના તરંગોનું દર્શન થાય છે. પ્રાણની સુવાસમાં એક એવી જાતની વિલક્ષણ માદકતા હોય છે, જે સામા માણસને ભાવવિભોર બનાવે છે. પ્રાણવાન સ્ત્રીપુરુષો એટલાં આકર્ષક હોય છે કે તેમનો સંગ છોડવાની ઈચ્છા થતી નથી.

પ્રાણ વાણીમાં ચમકતો હોય છે. એની વાણી સાંભળનારના દિલને હલાવી નાંખે છે. મોતનો સામનો કરવા માટે જ્યારે માણસ પોતાનો જાન હાથમાં લઈ અગ્રેસર થાય છે ત્યારે પ્રાણશક્તિ જ એની એકમાત્ર ઢાલ બની જતી હોય છે. ચારેબાજુ નિરાશાજનક ઘોર અંધકાર છવાયો હોય છે, છતાં એવા વખતે પણ પ્રાણશક્તિ આશાના પ્રકાશનું એક કિરણ બનીને ચમકે છે. રેતીમાંથી તેલ કાઢવાનું, મરુભૂમિમાં બગીચો બનાવવાનું, અશક્ય વાતને શક્ય બનાવવાનું અને રાઈનો પર્વત કરવાનું સામર્થ્ય માત્ર પ્રાણવાનમાં જ હોય છે. જેનામાં પ્રાણની માત્રા અલ્પ હોય તેવો માણસ મૂએલો જ સમજવો. સ્થૂલ શરીર હાથીના જેવું હોવા છતાં પણ એવો માણસ પરાધીન જ રહેવાનો. પોતાની મુશ્કેલીઓનો દોષ બીજાઓ પર ઢોળી એ એક જાતનો માનસિક સંતોષ મેળવશે. ઊંજળા ભવિષ્યની આશા માટે પણ એને પોતાના સામર્થ્ય ઉપર વિશ્વાસ બેસશે નહિ. કોઈ સબળ વ્યક્તિની, કોઈ નેતાની, કોઈ અમલદારની, કોઈ ધનવાનની, કોઈ સિદ્ધપુરુષની અથવા કોઈ દેવીદેવતાની સહાય ઈચ્છશે. એ હમેશાં પોતાના દુર્ભાગ્યને જ રડતો રહેશે.

ભવનાં બંધનો કાપી આત્માને પરમાત્મામાં લીન કરાવી આપનારી શ્રદ્ધા, નિષ્ઠા, દઢતા, એકાગ્રતા, ભાવના વગેરે ગુણો પ્રાણ દ્વારા જ પ્રાપ્ત થાય છે. 'મુક્તિ'ને મોટામાં મોટો પુરુષાર્થ માન્યો છે. સંસારનાં અન્ય સુખસાધનો

અને સગવડો મેળવવા માટે જેટલા વિવેક, પ્રયત્ન અને પુરુષાર્થની જરૂર પડે છે, તેના કરતાં મુક્તિને માટે વધારે પ્રયત્ન અને પુરુષાર્થની જરૂર પડશે.

સાહસિક શૂરવીર જ મુક્તિ મેળવશે. મુક્તિ એ વિજયની ભેટ છે. ભગવાન પોતે કોઈને બંધનમાં નાખતો નથી કે નથી મોક્ષ આપતો. પોતાને સ્વર્ગ અથવા નરકનો અધિકારી બનાવનાર પોતે જ છે. પોતાની આંતરિક સ્થિતિનો આધાર રાખીને જે દિશામાં જવાનું નક્કી કર્યું હોય તે જ ધ્યેય ઉપર પહોંચાય છે.

ઉપનિષદનું વચન છે કે “નાથમાત્મા બલહીનેન લભ્યઃ”- બળ વગરના માણસોથી આ આત્મા મેળવી શકાતો નથી. એક નિસ્તેજ માણસ જે પોતાનાં કુટુંબીઓ ઉપર, પડોશીઓ ઉપર તથા મિત્રો ઉપર પ્રભાવ પાડી શકતો નથી, તો પછી પરમાત્મા ઉપર તો એ કશો જ પ્રભાવ પાડી ન શકે એ દેખીતું જ છે. તેજસ્વી વ્યક્તિ જ આત્મલાભ મેળવી શકે છે અને એટલા માટે યોગશાસ્ત્રોમાં પ્રાણસંચયને ઘણું જ મહત્ત્વ આપ્યું છે. આખું અધ્યાત્મશાસ્ત્ર પ્રાણાયામની મહત્તા ગાય છે.

જેમ સર્વત્ર ઈશ્વરની મહિમામયી ગાયત્રી શક્તિ વ્યાપી રહી છે, તેમ અખિલ વિશ્વમાં પ્રાણનો ચૈતન્યમય સમુદ્ર ભરેલો છે. જેમ શ્રદ્ધા અને સાધનાથી ગાયત્રીશક્તિને ખેંચીને આપણામાં ધારણ કરીએ, તેમ આપણા પ્રાણમય કોશને સતેજ અને ચૈતન્યપૂર્ણ બનાવીને વિશ્વવ્યાપી પ્રાણશક્તિમાંથી યથેષ્ટ માત્રામાં પ્રાણતત્ત્વ ખેંચી શકાય છે. આ ભંડાર જેટલો વધારે હશે તેટલા આપણે વધારે પ્રાણવાન બનીશું અને તેટલા જ પ્રમાણમાં સાંસારિક અને આધ્યાત્મિક સંપત્તિના અધિકારી થઈશું.

દીર્ઘજીવન, ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય, ચૈતન્ય, સ્ફૂર્તિ, ઉત્સાહ, ક્રિયાશીલતા, કષ્ટસહિષ્ણુતા, બુદ્ધિની સૂક્ષ્મતા, સૌંદર્ય, મનમોહકતા વગેરે વિલક્ષણતાઓ પ્રાણશક્તિ રૂપી ફૂલઝડીની નાની નાની ચિનગારીઓ છે.

પ્રાણાયામ -એ શ્વાસ ખેંચવાની, એને રોકવાની અને બહાર કાઢવાની એક વિશેષ ક્રિયાપદ્ધતિ છે. એ વિધાન પ્રમાણે જેમ સાચકલના પંચથી ટ્યુબમાં હવા ભરવામાં આવે છે તેમ પ્રાણને અંદર ભરવામાં આવે છે. આ પંચ એ પ્રકારનો બનાવ્યો હોય છે કે એથી હવા તો ભરાય છે, પણ એ પાછી ખેંચતો નથી. પ્રાણાયામની વ્યવસ્થા એ જ પ્રમાણેની છે. સાધારણ શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયામાં જેમ મુસાફર રસ્તા ઉપર ચાલતો-ફરતો હોય છે, તેમ પ્રાણ આવતો જતો હોય છે, પણ પ્રાણાયામની વિધિ અનુસાર જ્યારે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા થાય છે ત્યારે, એક યાત્રાળુને ધર્મશાળામાં વ્યવસ્થિત મુકામ આપી ટકાવવામાં આવે છે, તેમ વાયુમાંથી પ્રાણને ખેંચીને ખાસ પદ્ધતિથી શરીરમાં સ્થાન આપવામાં આવે છે.

ભારતીય યોગશાસ્ત્ર ષટ્ચક્રો પૈકી સૂર્યચક્રને ઘણું મહત્ત્વ આપે છે. હવે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન પણ સૂર્યગ્રંથિ એ અનેક સૂક્ષ્મ તંતુઓનું કેન્દ્ર છે એનો સ્વીકાર કરે છે. એટલું જ નહીં, પણ માનવશરીરમાં પ્રતિભાણ જે ક્રિયાપ્રણાલી ચાલી રહી છે તેનું સંચાલન પણ એની મારફતે જ થાય છે એનો સ્વીકાર કરે છે.

કેટલાક વૈજ્ઞાનિકો એને ‘પેટનું મગજ’ પણ કહે છે. સૂર્યચક્ર આમાશયની ઉપર હૃદયની પાછળ કરોરજીવની બંને બાજુએ આવેલું છે. એ એક પ્રકારના સફેદ અને ભૂરા માવાનું બનેલું છે. પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકો માને છે કે શરીરની આંતરિક ક્રિયાવિધિની ઉપર એનો અધિકાર છે. એટલું જ નહીં, પણ અંદરના અવયવોની ઉત્પત્તિ-અવનતિનો આધાર પણ આ જ કેન્દ્ર છે. પણ ખરી વાત એ છે કે સૂર્યચક્રની શક્તિની શોધ હજી અધૂરી છે. એ લોકો માને છે તેના કરતાં એ ચક્રનું કાર્ય અને મહત્ત્વ અનેકગણું વધારે છે. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે આ કેન્દ્રને જે થોડોક પણ ફટકો લાગી જાય તો માણસનું તાત્કાલિક મરણ થાય છે.

યોગશાસ્ત્ર આ કેન્દ્રને પ્રાણકોશ માને છે અને કહે છે કે આ કેન્દ્રમાંથી એક પ્રકારનો વિદ્યુતપ્રવાહ નીકળી

સર્વે નાડીઓમાં વહે છે. ઓજસશક્તિ પાણ આ જ સ્થાનમાં રહે છે.

પ્રાણાયામથી આ સૂર્યચક્રની એક પ્રકારની હલકી હલકી માલિસ થાય છે, જેનાથી એમાં ગરમી, તેજ અને ઉત્તેજનાનો સંચાર થાય છે, એટલું જ નહીં, પાણ એની ક્રિયાશીલતા પાણ વધે છે. પ્રાણાયામથી ફેફસાંમાં વાયુ ભરાય છે અને તે ફૂલે છે. આ ફુલાવો સૂર્યચક્રના પરિઘને સ્પર્શ કરે છે.

વારંવાર સ્પર્શ કરવાથી જેમ કામસેવનાનાં અંગોમાં ઉત્તેજના ઉત્પન્ન થાય છે, તેમ પ્રાણાયામની મારફતે ફેફસાંનો સૂર્યચક્ર સાથે સ્પર્શ થવાથી એક પ્રકારની ઝણઝણાટી, ઉત્તેજના અને હલચલ પેદા થાય છે. આ ઉત્તેજના વ્યર્થ જતી નથી. ઊલટું એની સાથે જેડાયેલાં અંગપ્રત્યંગોને જીવન અને બળ આપે છે, જેથી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનાં દ્વાર ખૂલી જાય છે.

કરોડરજ્જુની ડાબી-જમણી બંને બાજુએ નાડીગુચ્છકોની બે શ્રેણીઓ ફેલાયેલી છે. આ શ્રેણીઓ પરસ્પર સંકળાયેલી છે અને આ શ્રેણીઓમાં જ માથાની, ગળાની, છાતીની વગેરે નાડીઓ સામેલ છે. બીજા અનેક નાડીતંતુઓ પાણ અહીં ભેગા થાય છે. એનો પ્રથમ વિભાગ- જેને 'મસ્તિષ્કનો મેરુ વિભાગ' કહે છે તે શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ ધરાવે છે. આ સંસ્થાનમાંથી અસંખ્ય ઘણા જ બારીક ભૂરા રંગના તંતુઓ નીકળી રક્તનાડીઓમાં ફેલાઈ જાય છે અને પોતાની અંદર વહેતી વિદ્યુતશક્તિથી અંદરના શારીરિક અવયવોનું સંચાલન કરતા રહે છે.

ઉપર બતાવાઈ ગયું છે કે કરોડરજ્જુની ડાબી-જમણી બાજુ નાડીગુચ્છકોની બે પ્રધાન શ્રેણીઓ ફેલાયેલી છે. યોગમાં એમને ઈડા અને પિંગલા કહી છે. રક્તાભિસરાણ, શ્વસનક્રિયા, પાચનક્રિયા વગેરે મુખ્ય કાર્યોને સુવ્યવસ્થિત રાખવાની જવાબદારી મુખ્યત્વે ઉપરોક્ત બંને નાડીગુચ્છકોની છે. પ્રાણાયામ-સાધના એ બંને ઈડા, પિંગલા નાડીઓને ચોક્કસ પદ્ધતિ અનુસાર બળવાન બનાવે છે. જેથી એની સાથે સંબંધ ધરાવતાં અંગોની કાર્યશક્તિમાં કોઈ વિકાર હોય તો દૂર થઈ આનંદવર્ધક આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

અત્યંત પ્રાચીનકાળથી આત્મવેત્તા પુરુષો પ્રાણાયામના મહત્ત્વ અને લાભોનો સારી રીતે અનુભવ લેતા આવ્યા છે. તે જ પ્રમાણે સમસ્ત ભૂમંડળના યોગીઓ પોતપોતાની વિધિ પ્રમાણે એ ક્રિયાઓ કરતા આવ્યા છે. મહાપ્રભુ જિસસ કાર્થસ્ટ પોતાના શિષ્યો સહિત એક પર્વત ઉપર ચઢીને ઈશ્વરપ્રાર્થના કરતા હતા. તેમાં એમ કહેવાય છે કે આટલા ઊંચા ચઢાણમાં આધ્યાત્મિક રહસ્ય છુપાયું હતું.

બૌદ્ધ ધર્મમાં 'જજન' નામનો પ્રાણાયામ ઘણા જૂના કાળથી પ્રચલિત છે. પ્રસિદ્ધ જાપાની પુરોહિત હુકુઈન જેથીએ પ્રાણાયામનો ખૂબ પ્રચાર કર્યો હતો. બીજા અનેક દેશોમાં પાણ આ વિદ્યાનો પ્રભાવ જાણીતો હતો, એનાં ઘણાં પ્રમાણો મળે છે.

યોગદર્શન સાધનપાઠનાં સૂત્રો પર-પ૪ માં બતાવ્યું છે કે પ્રાણાયામથી અવિદ્યાનો અંધકાર દૂર થઈ જ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાય છે અને મનની એકાગ્રતા સધાય છે. એવી કથાઓ સાંભળવામાં આવે છે કે યોગી લોકો પ્રાણને વશ કરીને મૃત્યુને જીતી લે છે, ઈચ્છે ત્યાં સુધી જીવંત રહી શકે છે. પ્રાણશક્તિથી પોતાના અને બીજાઓના રોગો દૂર કરવાનું એક ખાસ વિજ્ઞાન છે. 'પ્રાણચિકિત્સા વિજ્ઞાન' નામના પુસ્તકમાં એનું વિસ્તારથી વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. એ સિવાય પ્રાણાયામથી થતા બીજા અનેક જાતના સાંભળવામાં અને જેવામાં આવ્યા છે. આ લાભો કેટલીક વખતે એવા વિચિત્ર અને વિલક્ષણ હોય છે કે જેથી ભારે આશ્ચર્ય ઉપજે છે.

આ પુસ્તકમાં આવી અદ્ભુત અને આશ્ચર્યજનક ઘટનાઓની ચર્ચા ન કરતાં એટલું કહેવું બસ થશે કે પ્રાણાયામથી શરીરની સૂક્ષ્મ ક્રિયાપદ્ધતિ ઉપર અદૃશ્ય રૂપમાં એવો વૈજ્ઞાનિક પ્રભાવ પડે છે કે જેથી રક્તસંચાર, નાડીસંચાલન, પાચનક્રિયા, સ્નાયુઓની દબતા, ગાઢનિદ્રા, સ્ફૂર્તિ વગેરે માનસિક વિકાસનાં ચિહ્નો સ્પષ્ટ રૂપમાં

દેખાય છે અને તેથી સ્વાસ્થ્ય, બળ, પ્રસન્નતા, ઉત્સાહ અને પરિશ્રમની યોગ્યતા વધે છે.

આત્મોત્તરિ, ચિત્તની એકાગ્રતા, સ્થિરતા, દઢતા વગેરે માનસિક ગુણો પ્રાણસાધનાની સાથે જ વૃદ્ધિ પામેલા જાણાશે. આ લાભો ઉપર વિચાર કરવામાં આવે તો ખાતરી થશે કે પ્રાણાયામ એ આત્મોત્તરિની એક મહત્વપૂર્ણ સાધના છે.

પ્રાણતત્ત્વનો વાયુની સાથે ઘણો સંબંધ છે. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન તો પ્રાણને વાયુનો એક સૂક્ષ્મ ભેદ જ માને છે. શ્વાસોચ્છવાસ સારી રીતે લેવો અથવા ન લેવો એના ઉપર તો પ્રાણની માત્રાના ઓછાવત્તા પ્રમાણનો આધાર રહે છે અને એટલા જ માટે શ્વાસપ્રશ્વાસની ચોક્કસ પદ્ધતિ પ્રત્યેક આબાલવૃદ્ધે જાણી લેવી જોઈએ.

ઊંડો અને પૂરો શ્વાસ લેવો જોઈએ, જેથી વાયુ ફેફસાંના દરેક ભાગમાં જઈને સર્વે કોષોના રક્તની સફાઈ કરી શકે. અધૂરા અને છીછરા શ્વાસથી થોડાક જ વાયુકોષોની સફાઈ થશે કેમકે એનું દબાણ આખા કોઠાના કોષો સુધી પહોંચી શકે એટલું વધારે હોતું નથી. જો હવા ત્યાં સુધી પહોંચી જ ન શકે તો પછી સફાઈ થાય જ શી રીતે? શ્વાસનો સંપર્ક થવાથી રક્તની અશુદ્ધિ કાર્બોનિક એસિડ ગેસ બહાર નીકળી જાય છે અને શ્વાસનો પ્રાણ ઓક્સિજન રક્તમાં મળી જાય છે.

આ સાફ થયેલા રક્તની પ્રાણશક્તિ બીજી વખતના વહનની સાથે શરીરનાં અંગ-પ્રત્યંગમાં પહોંચી જઈને તાજગી અને સ્ફૂર્તિ આપે છે. શુદ્ધ રક્તમાં એક ચતુર્થાંશ ભાગ ઓક્સિજનનો હોય છે, જો આ પ્રમાણ ઓછું થઈ જાય તો એનો પ્રભાવ પાચનક્રિયા ઉપર પડ્યા સિવાય રહેતો નથી અને એવી વ્યક્તિનો જઠરાગ્નિ મંદ થવા લાગે છે.

આ સર્વે પ્રક્રિયાઓનો વિચાર કરતાં એ સ્પષ્ટ થાય છે કે શ્વાસ પૂર્ણ અને દીર્ઘ જ લેવો જોઈએ, કે જેથી રક્તની સફાઈનું કામ સારી રીતે થાય અને અશુદ્ધિ રહેવા ન પામે તથા ઓક્સિજનનું જોઈતું પ્રમાણ મળી જતાં અંગ-પ્રત્યંગમાં તાજગી અને સ્ફૂર્તિનો સારી રીતે સંચાર થાય અને પાચનશક્તિમાં કોઈ જાતની ક્ષતિ ન આવે.

જઠરાગ્નિ મંદ થતાં અન્ય અંગોમાં શિથિલતા આવે છે અને પાચનનું કામ અધૂરું રહે છે. આવો ક્રમ જો લાંબો વખત ચાલે તો જીવનચાત્રમાં વિવિધ પ્રકારનાં વિઘ્નો આવે છે. એટલું જ નહીં, પણ વિવિધ રોગોનો પણ સામનો કરવાનો વખત આવે છે.

અપૂર્ણ શ્વાસ લેનારાઓનાં ફેફસાંનો મોટો ભાગ નકામો પડી રહે છે. જે મકાનોની સફાઈ નથી થતી તેમાં ગંદકી, માંકડ, વાંદા, કીડી, મચ્છર, મંકોડી વગેરે જંતુઓ પેદા થાય છે. એ જ પ્રમાણે ફેફસાંનાં જે છિદ્રોમાં વાયુ પહોંચતો નથી તેમાં ક્ષય, ખાંસી, સળેખમ, કફ, દમ વગેરે રોગોનાં કીટાણુઓ અડો જમાવે છે. ધીરે ધીરે તેઓ એવી રીતે ફેલાય છે, એવું આધિપત્ય જમાવે છે કે તેમને ત્યાંથી દૂર કરવાનું અશક્ય નહીં, પણ મુશ્કેલ તો બની જાય છે.

પ્રાણાયામ વિજ્ઞાનનો સહુથી સહેલો અને આરંભિક પાઠ તો એ છે કે દરેકે પૂર્ણ અને ઊંડો શ્વાસ લેવો જોઈએ. વાયુથી ફેફસાં ભરાઈ જાય એવી રીતે શ્વાસ લેવાનો પ્રયત્ન કરવાની હંમેશાં ટેવ પાડવી જોઈએ. ધીમે ધીમે શ્વાસ એવી રીતે ખેંચવો કે જેથી છાતી ભરપૂર પહોળી થાય અને એ જ ક્રમથી વાયુ ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો.

ફેફસાંને સ્વસ્થ રાખવાની, રક્તને શુદ્ધ કરવાની શરીરનાં અંગ-પ્રત્યંગોને ચેતના આપવાની, પાચનશક્તિને તંદુરસ્ત રાખવાની અને મનુષ્યને આરોગ્ય અને દીર્ઘજીવન આપવાની પણ આ રીત છે.

પૂર્ણ શ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ કરવાથી છાતીનો ઘેરાવો વધે છે, ફેફસાંની મજબૂતાઈ અને વજનમાં વૃદ્ધિ થાય છે અને હૃદયની કમજોરીમાં સુધારો થઈને રક્તસંચારની ક્રિયામાં એક જાતનું ચૈતન્ય દેખાઈ આવે છે. પાઠકે શ્વાસવિજ્ઞાનના આ સત્યને ગંભીરતાપૂર્વક વિચારવું ઘટે અને તરત જ પૂર્ણ દીર્ઘ શ્વાસ લેવાની આદત પાડવાનો

પ્રયત્ન શરૂ કરી દેવો જોઈએ. થોડા દિવસ શ્વાસનક્રિયા ઉપર ધ્યાન આપવાથી અને એમાં થતી ભૂલ સુધારતા રહેવાથી આ ટેવ સારી રીતે પડી જશે.

પ્રાણાયામ વિજ્ઞાનનો બીજો પાઠ નાકથી શ્વાસ લેવો એ છે. મોંથી પણ શ્વાસ લઈ શકાય છે, પણ એવો શ્વાસ એટલો ઉપયોગી નથી થતો, જેટલો નાકથી લેવાયેલો ઉપયોગી થાય છે. એકવાર મોટી સ્ટીમરના મુસાફરોમાં શીતળાનો રોગ ઉગ્ર રૂપમાં ફાટી નીકળ્યો. ડૉક્ટરોએ તેને કાબૂમાં લેવાનો પ્રયત્ન કર્યો. મરેલા માટે એમનો રિપોર્ટ એવો હતો કે તેઓ મોંઢા વાટે શ્વાસ લેતા હતા. એ સ્ટીમરમાં નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત હોય એવો એક પણ માણસ મરી ગયો ન હતો. સળેખમ અને શરદીના રોગો સંબંધી ડૉક્ટરી રિપોર્ટ પણ એવો છે કે મોંઢું ખોલીને શ્વાસ લેવાથી આવા રોગોનો પ્રકોપ વિશેષ રૂપમાં થતો હોય છે. એટલું જ નહીં, પણ આ ખરાબ ટેવના પરિણામે અનેક નાના મોટા રોગ થતા જોવામાં આવે છે.

નાકથી ફેફસાં સુધી હવા પહોંચાડનારી જે નળી છે એની રચના એવી રીતે કરવામાં આવી છે, જેથી અંદર જતા વાયુનું સારી રીતે સંશોધન અને પરિમાર્જન થાય. નાસિકાનાં છિદ્રોમાં નાના વાળ હોય છે. આ એક પ્રકારની આપણી ગળાણી છે, જેમાં ધૂળ તથા ગંદકીના આણુઓ અટકી રહે છે અને ગળાયેલો વાયુ જ અંદર જઈ શકે છે. જ્યારે તમે નાસિકાનાં છિદ્રોમાં આંગળી નાખીને એની સફાઈ કરો છો તો એમાંથી મેલ નીકળે છે. ગળાયેલા વાયુમાંથી જે કચરો જમા થાય છે તે જ આ મેલ છે.

નાસિકામાં એક પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ વહેતો હોય છે. વાળની ચાળણીમાંથી પણ જે કચરો બાકી રહે છે તે આ પ્રવાહીમાં ચોંટી જાય છે. નાસિકાનાં છિદ્રોમાંથી હવાનું આટલું સંશોધન થયા પછી જ તે આગળ ચાલે છે. શ્વાસનળી, જે ફેફસાં સુધી જાય છે એ ઠીક ઠીક લાંબી છે. આટલી લંબાઈમાં યાત્રા કરતી વખતે હવાનું તાપમાન સહન કરી શકીએ તેટલું થઈ જાય છે. જે તે ગરમ હોય તો શ્વાસનળીના તાપમાન અનુસાર ઠંડી થઈ જાય છે અને જે ઠંડી હોય તો ગરમ થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે હવા ફેફસાં સુધી જતાં જતાં બધી જ રીતે શુદ્ધ થઈ જાય છે. મોંઢા વાટે શ્વાસ લેવાથી પરિણામ ઊલટું જ આવે છે.

મોંઢામાં નાસિકાની માફક વાળ નથી કે જેથી વાયુ યોગ્ય રીતે ત્યાં ગળાય. બીજું મોંઢાનું છિદ્ર એટલું મોટું છે કે એમાંથી વાયુ સઘળા પ્રકારના કચરા સાથે કોઈ પણ જાતના અવરોધ વગર ચાલ્યો જઈ શકે છે. ત્રીજું મોંઢાથી ફેફસાં ઘણાં દૂર નથી એટલે વાયુની ગરમીઠંડીમાં પણ બહુ ફરક પડતો નથી. એ પ્રમાણે ગળાયા સિવાયની, કચરાયુક્ત, ઠંડી-ગરમ હવા જ્યારે મોં વાટે ફેફસાંમાં પહોંચે છે ત્યારે એને ઘણું નુકસાન કરે છે અને અનેક બીમારીઓ ઉત્પન્ન કરે છે. જોવામાં આવ્યું છે કે, જે લોકો રાત્રે મોંઢાથી શ્વાસ લે છે તેઓનું મોંઢું સવારે સુકાયેલું, દાહયુક્ત કડવું અને ગંધ મારતું હોય છે. બીમાર માણસની આવી આદતને લીધે તેમને સાજ થતાં વાર લાગે છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસીઓની-યોગીઓની એ કડક તાકીદ હોય છે કે તેમણે હંમેશાં નાક વાટે જ શ્વાસ લેવો. નાસિકા- માર્ગમાં કોઈ અવરોધ હોય કે જેથી મોંઢા મારફત શ્વાસ લેવાની ફરજ પડે, તો નાસિકાનાં છિદ્રો જેમ બને તેમ જલદીથી સાફ કરી લેવાં.

સંગીતથી ફેફસાં મજબૂત થાય છે. ગાયન ગાવામાં જેને રુચિ હોય છે તેને છાતીના રોગો બનતા સુધી બહુ ઓછા થશે. વધારે પડતું ગાવાથી અથવા અનુચિત અવસ્થામાં અવિધિસર ગાવાથી કાંઈક બીમારીઓ આવે છે, પણ સાધારણતઃ ફેફસાંને મજબૂત કરનારા અભ્યાસો પૈકી સંગીતની પણ ગણતરી થઈ શકે છે.

કંઠ, હૃદય, પાંસળી, આમાશય, આંતરડાં, લીવર વગેરે સર્વે આંતરિક અવયવોને સંગીતથી સારો વ્યાયામ મળે છે. જે સારી જાતનાં વાજાં સાથે ધ્વનિપૂર્વક ગાવા અને વગાડવામાં આવે તો એક પ્રકારના વિદ્યુતતરંગો ઉત્પન્ન થઈને સ્નાયુતંતુઓને તરંગિત કરે છે. આને પરિણામે શ્વાસસંચાલન ક્રિયામાં ઘણી સહાયતા મળે છે, એટલું જ નહીં

પણ મંદ અને શિથિલ ગતિથી કાર્ય કરતાં અંગોમાં ચંચળતા અને ગતિશીલતાનો આવિર્ભાવ થાય છે. જેઓને ગાવા વગાડવાનું છે, તેઓએ ભોજનની પછી ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક પછી અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જે વગાડી શકતો ન હોય તેણે ગાવું તો જોઈએ જ. સગવડ પ્રમાણે કદી વાદ્ય કે ગાયન સાંભળવાનો અવસર મળે તો તેનો લાભ લેવો જોઈએ કેમકે સંગીતથી ઉત્પન્ન થનારી વિદ્યુત- લહરીઓ સાંભળનારને પણ પ્રભાવિત કરે છે.

સવાર-સાંજ ગાયન, વાદ્ય તથા નૃત્યની સાથે સંકીર્તન કરવાની ધાર્મિકપ્રથાનો આરોગ્યની સાથે ઘણો ગાઢ સંબંધ છે. સંકીર્તનમાં સામેલ થનારાઓને ગળાનો અને ફેફસાંનો ઘણો સારો વ્યાયામ મળે છે. જેર જેરથી ધાર્મિક ભજનો ગાવાં અથવા શંખ ફૂંકવાથી ફેફસાંને ઘણો સારો વ્યાયામ મળે છે. ઉપરોક્ત ક્રિયાઓથી સાધારણ રીતે પ્રાણાયામના લાભો મળે છે.

સામાન્ય લોકોને ઉપયોગી થાય એવી સર્વસુલભ પ્રાણાકર્ષણની ક્રિયા ત્રીચે આપવામાં આવી છે. સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ સર્વને માટે એ ઉપયોગી છે. આનાથી સાધકમાં ધીરે ધીરે પ્રાણતત્ત્વની વૃદ્ધિ નિરંતર થતી રહે છે. ગાયત્રીની બ્રહ્મસંધ્યામાં બતાવેલા પ્રાણાયામની માફક પ્રાણાકર્ષણ ક્રિયા પણ સર્વને માટે લાભદાયક અને સરળ છે.

પ્રાણાકર્ષણની સુગમ ક્રિયાઓ

પ્રાતઃકાળે નિત્યકર્મથી નિવૃત્ત થઈ સાધનાને માટે કોઈ સ્વચ્છ, શાંતિદાયક સ્થાનમાં આસન બિછાવીને બેસવું. બંને હાથ ઘૂંટણો પર પર રાખવા અને કરોડરજ્જુ સીધી રાખવી, આંખો બંધ કરવી.

(૧) ફેફસાંમાં ભરાયેલી બધી હવા ખાલી કરી નાખવી. પછી ધીરે ધીરે નાસિકા દ્વારા શ્વાસ લેવો. ફેફસાંમાં જેટલી હવા ભરી શકાય તેટલી ભરવી. થોડોક વખત એને અંદર જ રોકી રાખવી. અંદરની હવાને શક્ય એટલી બહાર કાઢી નાંખવી. થોડીવાર શ્વાસને બહાર રોકી રાખવો, એટલે કે શ્વાસ સિવાય જ રહેવું. ત્યાર પછી પાછો પૂર્વવત્ વાયુ ખેંચવો શરૂ કરવો. આ એક પ્રાણાયામ થયો.

(૨) શ્વાસ કાઢવાને રેચક, ખેંચવાને પૂરક અને રોકવાને કુંભક કહેવામાં આવે છે. કુંભકના બે ભેદ છે. શ્વાસને અંદર ભરીને રોકવો તે “આંતરકુંભક” અને ખાલી કરીને વગર શ્વાસે રહેવું તે “બાહ્યકુંભક” કહેવાય છે. રેચક અને પૂરક- બંનેમાં સરખો સમય આપવો અને કુંભક માટે એથી અડધો સમય પૂરતો છે.

પૂરક કરતી વખતે એવી ભાવના કરવી કે ‘જનશૂન્ય લોકમાં હું એકલો બેઠો છું. મારી ચારે બાજુએ ચૈતન્ય વિદ્યુત જેવી જીવનશક્તિના સમુદ્રની લહેરો ઊઠી રહી છે. શ્વાસ દ્વારા વાયુની સાથે સાથે પ્રાણશક્તિને પણ હું અંદર ખેંચી રહ્યો છું.’

આંતરકુંભક કરતી વખતે ભાવના કરવી કે આ ‘ચૈતન્ય પ્રાણશક્તિને મેં અંદર ભરી છે. સમસ્ત નસનાડીઓમાં, અંગપ્રત્યંગોમાં આ શક્તિ સ્થિર થઈ રહી છે. એને શોષીને મારા દેહનું રોમેરોમ ચેતન, પ્રકુલ્લ, સતેજ અને પરિપુષ્ટ થઈ રહ્યું છે.’

રેચક કરતી વખતે ભાવના કરવી કે ‘શરીરમાંનો સંચિત મળ, રક્તમાં ભળેલું વિષ, મનમાં ધસી આવેલા વિકાર શ્વાસ છોડતી વખતે વાયુની સાથે બહાર નીકળી રહ્યા છે.’

બાહ્ય કુંભક કરતી વખતે ભાવના કરવી કે અંદરના દોષો શ્વાસની સાથે બહાર કાઢી અંદરના દરવાજા બંધ કરી દેવામાં આવ્યા છે, જેથી વિકારો પાછા અંદર જઈ ન શકે.

આવી ભાવનાઓ સાથે પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. શરૂઆતમાં પાંચ પ્રાણાયામ કરવા. ધીરે ધીરે અનુકૂળતા પ્રમાણે વધારતા જવું.

(૩) કોઈ એકાંત સ્થાનમાં જાઓ, સમતલ ભૂમિ ઉપર નરમ બિછાનું પાથરી પીઠ ઉપર સૂઈ જાઓ. મોઢું ઉપર રહે. પગ, કમર, છાતી, માથું સર્વે એક લાઈનમાં રાખો બંને હાથ સૂર્યચક્ર ઉપર રાખો. મોઢું બંધ રાખો. શરીરને બિલકુલ ઢીલું રાખો, જાણે કે એ એક નિર્જીવ વસ્તુ છે અને એની સાથે તમારે કશો પણ સંબંધ નથી. થોડોક વખત શિથિલતાની ભાવના કરવાથી શરીર બિલકુલ ઢીલું પડી જશે. હવે નાક દ્વારા ધીરે ધીરે શ્વાસ ખેંચો અને દઢ શક્તિની સાથે ભાવના કરો કે 'વિશ્વવ્યાપી મહાન પ્રાણભંડારમાંથી હું શ્વાસ સાથે સ્વચ્છ પ્રાણ ખેંચી રહ્યો છું. આ પ્રાણ મારા રંકતપ્રવાહ તથા સમસ્ત નાડીતંતુઓમાં પ્રવાહિત થઈને સૂર્યચક્રમાં એકત્ર થઈ રહ્યો છે.' આ ભાવનાને કલ્પનામાં એટલી દઢતાથી ઉતારો કે પ્રાણશક્તિનાં વીજળી જેવાં કિરણો નાસિકા દ્વારા દેહમાં ધૂમી વળતાં હોય એમ ચિત્રવત્ દેખાવા લાગે તથા આપણા રક્તનું વહન અને નાડીસમૂહ તથા એમાં વહેતો પ્રાણપ્રવાહ તસ્વીરની માફક નજર સમક્ષ સ્પષ્ટ થાય. આ ભાવના જેટલી મજબૂત હશે એટલા જ પ્રમાણમાં તમે પ્રાણને તમારામાં ખેંચી શકશો.

ફેફસાં વાયુથી સારી રીતે ભરી લો અને પાંચથી દસ સેકન્ડ સુધી અંદર રોકો. શરૂઆતમાં પાંચ સેકન્ડ બસ થશે. પછીથી અભ્યાસ વધતાં દસ સેકન્ડ સુધી રોકી શકશો. શ્વાસ રોકતી વખતે આપણી અંદર પ્રાણ પ્રચૂર પ્રમાણમાં ભરેલો છે એવો અનુભવ કરો. હવે વાયુને મોઢા દ્વારા ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. બહાર કાઢતી વખતે એવી ભાવના કરો કે 'શરીરના તમામ દોષ, રોગ અને વિષ આની મારફતે બહાર નીકળી રહ્યાં છે.' દસ સેકન્ડ સુધી હવા વિના રહો અને ફરી પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ કરવાનો આરંભ કરો. ધ્યાનમાં રાખો કે પ્રાણાકર્ષણનું મૂળતત્ત્વ શ્વાસ ખેંચવામાં-છોડવામાં સમાયેલું નથી, પણ આકર્ષણની પેલી ભાવના જેમાં આપણા શરીરમાં પ્રાણનો પ્રવેશ થતો ચિત્રવત્ જેઈ શકાય તેમાં રહેલું છે.

શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા દસ મિનિટથી વધારતાં અડધા કલાક સુધી લઈ જવી. 'શ્વાસ દ્વારા ખેંચેલો પ્રાણ સૂર્યચક્રમાં જમા થઈ રહ્યો છે' એવી વિશેષ રૂપમાં ભાવના કરો. જે મોઢા દ્વારા શ્વાસ છોડતી વખતે આકર્ષિત પ્રાણને પણ છોડવાની કલ્પના કરશો તો આખી ક્રિયા વ્યર્થ જશે અને કોઈ પણ જાતનો લાભ નહીં મળે.

સારી રીતે પ્રાણાકર્ષણ કરવાથી સૂર્યચક્ર જાગૃત થતું જાય છે. એવી ખાતરી થાય છે કે પાંસળીઓ જ્યાં જેડાય છે, ત્યાં આમાશયના સ્થાન પર જે ખાડો છે, ત્યાં સૂર્ય જેવું એક નાનું સરખું પ્રકાશબિંદુ દેખાઈ રહ્યું છે. આ બિંદુ શરૂઆતમાં નાનું અને થોડા પ્રકાશવાળું તથા ઝાંખા જેવું દેખાય છે, પરંતુ જેમ જેમ અનુભવ અને અભ્યાસ વધતો જશે તેમ તેમ એ સાફ-સ્વચ્છ, કદમાં મોટું અને પ્રકાશવાન બનતું જશે. જેનો અભ્યાસ ઘણો જ આગળ વધેલો છે તેને તો આંખો બંધ કરતાંની સાથે જ સૂર્ય જેવું તેજસ્વી દેખાય છે. તે પ્રકાશિત તત્ત્વ એ જ સાચી પ્રાણશક્તિ છે. આ શક્તિથી મુશ્કેલ કાર્યોમાં પણ અદ્ભુત સફળતા મળે છે.

અભ્યાસ પૂરો થતાં તમને માલૂમ પડશે કે રક્તનો સંચાર તેજીથી થઈ રહ્યો છે. આખા શરીરમાં વિદ્યુતનું વહન થઈ રહ્યું હોય એવો ભાસ થશે. અભ્યાસ પછી થોડોક સમય કોઈ શાંતિમય સ્થાનમાં બેસવું જેઈએ. અભ્યાસમાંથી ઊઠીને એકદમ કોઈ કામમાં લાગી જવું કે સ્નાન, ભોજન અથવા મૈથુન કરવું તે શાસ્ત્રમાં નિષિદ્ધ છે.

ઉપર સર્વ સાધારણ જનતાના ઉપયોગની શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયાઓનું વર્ણન થઈ ચૂક્યું છે. આના ઉપયોગથી ગાયત્રી સાધકોની આંતરિક દુર્બળતાઓ દૂર થાય છે અને પ્રાણવાન બનવાનાં લક્ષણો પ્રગટ થતાં જાય છે. પ્રાણમય કોશની ભૂમિકાને પાર કરવા માટે દશ પ્રાણોનું સંશોધન કરવું પડે છે.

મનુષ્યના શરીરમાં દસ જાતના પ્રાણનો નિવાસ છે. એમાંથી પાંચને મહાપ્રાણ અને પાંચને લઘુપ્રાણ કહે છે.

(૧) પ્રાણ, (૨) અપાન, (૩) સમાન, (૪) ઉદાન, (૫) વ્યાન. આ પાંચ મહાપ્રાણ છે.

(૧) નાગ, (૨) કૂર્મ, (૩) કૃકલ, (૪) દેવદત્ત, (૫) ધનંજય. આ પાંચ લઘુપ્રાણ છે.

શરીરમાં કેટલાક એવા ભ્રમર છે, જેમના જાગવાથી પ્રાણતત્ત્વની ક્રિયા અને સ્થિતિ એ ભ્રમરોને અનુકૂળ થઈ જાય છે. વિદ્યુતનો પ્રવાહ બલ્બના સંપર્કથી પ્રકાશ આપે છે, પંખાની સાથે મળીને હવા આપે છે, મોટરમાં જઈને ગતિશક્તિ પેદા કરે છે અને રેડિયોમાં એનું કાર્ય ધ્વનિ પકડવાનું હોય છે.

પ્રાણતત્ત્વ એક પ્રકારની વિદ્યુતશક્તિ સમાન છે. વહેતા પાણીમાં જેમ ભ્રમરોને લીધે ખાડો પડે છે તે જ પ્રમાણે સૂક્ષ્મ શરીરમાં કેટલાક એવા ભ્રમર છે, જેમની સાથે પ્રાણનું સંમિશ્રણ થવાથી એક વિશેષ પ્રક્રિયા થાય છે.

પાંચ મહાપ્રાણોને ‘ઓજસ’ અને પાંચ લઘુપ્રાણોને ‘રેતસ’ કહેવામાં આવે છે. બંને પ્રાણો એકબીજાના પૂરક અને સહાયક છે. બંને આંખો, બંને નસકોરાં, બંને કાન, બંને હાથ, બંને પગ એકબીજાના સાથી, સહાયક અને પૂરક છે, એ જ પ્રમાણે મહાપ્રાણ અને લઘુપ્રાણ પણ આપસમાં સંબંધક અને સહાયક છે. એમાંના એક જ પ્રાણને બે વિભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે. એક જ હોવા છતાં કેટલાક વિશિષ્ટ ભેદોના કારણે મગજને આગવું મસ્તિષ્ક અને પાછવું મસ્તિષ્ક એમ બે ભાગોમાં વહેંચી નાખવામાં આવ્યું છે, એ રીતે જ પ્રાણતત્ત્વ બે ભાગોમાં વિભાજિત થયું છે.

‘પ્રાણ’નું નિવાસસ્થાન હૃદય છે. ‘નાગ’ પણ એની બાજુમાં જ રહે છે. ‘અપાન’ ગુદા અને મૂત્રેન્દ્રિયની વચ્ચે મૂલાધારની બાજુમાં રહે છે. એની બાજુમાં જ ‘કૂર્મ’ લઘુપ્રાણનો નિવાસ છે. ‘સમાન’ અને ‘કૃકલ’ નાભિમાં રહે છે. ‘ઉદાન’ અને ‘દેવદત્ત’ સ્થાન કંઠ છે. ‘ધનંજય’માં આકાશતત્ત્વનું મિશ્રણ અધિક હોવાથી તે સંપૂર્ણ શરીરમાં વ્યાપ્ત રહે છે તેમ છતાં એનું મુખ્ય કેન્દ્ર મસ્તિષ્કનો મધ્યભાગ છે.

સાધારણ રીતે એવું મનાય છે કે પ્રાણ દ્વારા શબ્દ અને મગજનું પોષણ થાય છે, અપાનથી મળમૂત્ર અને સ્વેદ વગેરેનું વિસર્જન થાય છે. ઉદાન વિવિધ વસ્તુઓ બહારથી શરીરમાં ગ્રહણ કરે છે. વ્યાનનું કામ રક્તસંચાર કરવાનું છે. લઘુપ્રાણોમાં નાગથી ઓડકાર આવે છે. કૂર્મથી પલક મારવાની અને ઉઘાડવાની ક્રિયા થાય છે. કૃકલથી છીંકો આવે છે અને દેવદત્તથી બગાસું આવે છે. ધનંજય જીવિત અવસ્થામાં શરીરનું પોષણ કરે છે અને મર્યા પછી દેહમાં સડો પેદા કરી જલદીથી નષ્ટ કરવાનું કામ કરે છે.

આ માન્યતાઓ સર્વાંગપૂર્ણ નથી. જે સ્થાન પર જે પ્રાણનો નિવાસ બતાવાયો છે, ત્યાં એક પ્રકારનો વાયુનો ભ્રમર હોય છે અને ત્યાં પ્રાણનો વિશેષ સંચાર રહે છે. ગરમીના દિવસોમાં જલવાયુ ખૂબ ગરમ બની જાય છે, ત્યારે એક પ્રકારનો પવનનો ભ્રમર ઉત્પન્ન થાય છે, જે ધૂમતાં અને નાચતાં આંધીની માફક આગળ ચાલે છે. આ પ્રકારના કેટલાક ભ્રમર શરીરમાં મળી આવે છે.

સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરવાથી માલૂમ પડે છે કે આ સ્થાનો ઉપર શરીરમાંના વાયુ અને પ્રાણની ઉષ્ણતાને લીધે એક પ્રકારનું વમળચક્ર ઉત્પન્ન થાય છે. વમળ સદા ઉપરથી પહોળું હોય છે અને નીચેની બાજુએ સાંકડું થતાં આખરે છેક નીચે નાનું વર્તુળ માત્ર રહી જાય છે. સૌથી ઉપરના ભાગને ‘સ્તર’ કહે છે અને નીચેના આણીદાર ભાગને બિંદુ કહે છે. આ રીતે પ્રાણવાયુના વમળના ઊર્ધ્વભાગને મહાપ્રાણ અને નીચેના ભાગને લઘુપ્રાણ કહેવામાં આવે છે. એક સ્તર છે જ્યારે બીજું બિંદુ છે. ખરી રીતે બંને એક જ મહાતત્ત્વના બે વિભાગ માત્ર છે.

ખરી રીતે જીવન ચલાવવું એ પ્રાણનું કાર્ય છે. હૃદયનો ધબકારો એ જીવનનું પ્રતીક છે. ઘડિયાળમાં કમાનનો વળ સર્વ ચક્રોને ચલાવે છે. કમાનની ચાવી પૂરી થાય એટલે ચંત્રોની ગતિ બંધ પડે છે. પ્રાણને લીધે હૃદય ધબકે છે અને તેનાથી પછી રક્તસંચાર થાય છે, શ્વાસ આવ-જા કરે છે. ત્યાર પછી શરીરની બીજી ક્રિયાઓ થવા લાગે છે.

પ્રાણમાં શિથિલતા આવતાં જીવનશક્તિ પણ ઘટી જાય છે. જીવનશક્તિ તદ્દન ઓછી થઈ જતાં હૃદયના

ધબકારા બંધ પડે છે. સમાધિ લગાવનારા મહાત્માઓનો પ્રાણ પર સંપૂર્ણ કાબૂ હોય છે. તેઓ લાંબા કાળ સુધી નિસ્તબ્ધ રહેવા છતાં જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે પ્રાણનું સ્પંદન વધારી હૃદયના ધબકારા શરૂ કરી દે છે અને સામાન્ય જીવન જીવવા લાગે છે. જ્યાં સુધી એમના પ્રાણ ખેંચાઈને બ્રહ્માંડમાં સ્થિર રહે છે, ત્યાં સુધી હૃદયના ધબકારા બંધ રહે છે અને શરીર નિશ્ચેષ્ટ થઈ જાય છે. આથી આવી વ્યક્તિને લાંબા વખત સુધી સમાધિસુખ મળતું રહે છે.

પ્રાણ પર અધિકાર મેળવ્યા સિવાય લાંબા વખત સુધી સ્થિર સમાધિ લાગી શકતી નથી. પ્રાણ પર કાબૂ મેળવીને લાંબા વખત સુધી જીવન સ્થિર રાખવું અને ઈચ્છા પ્રમાણે મૃત્યુ લાવવું એ બિલકુલ સંભવિત છે. એક મનુષ્ય બીજાને પ્રાણદાન આપી શકે છે. જેમ એક માણસનું રક્ત બીજાના શરીરમાં પહોંચાડી શકાય છે, તેમ એક મનુષ્યનો પ્રાણ બીજામાં પ્રવેશી તેને જીવન અને મનોબળ આપી શકે છે.

‘અપાન’નું કાર્ય સ્થૂલ મળોનું સારી રીતે વિસર્જન કરવાનું છે. દેહની અંદર હંમેશાં પેદા થતાં મળમૂત્ર, પરસેવો, કફ, વિષ વગેરે વિજાતીય ત્યાજ્ય પદાર્થો છિદ્રો દ્વારા હંમેશાં શરીરની બહાર નીકળતા રહે છે. જે અપાન પોતાની આ ક્રિયા બરાબર ન કરે તો શરીરની મળ નીકળવાની શક્તિ ઘટી જાય છે અને અપચો, શરદી વગેરે વિકારો પેદા થઈ જાય છે.

આ ઉપરાંત અપાનની સૂક્ષ્મ ક્રિયા જનનેન્દ્રિયમાં થાય છે. કામવાસનાનો આધાર એના ઉપર રહ્યો હોય છે. મનને મથી નાખનારી, ચિત્તને અધીર, વ્યગ્ર અને આતુર કરનારી વાસના અપાનથી જ ઉત્તેજિત થાય છે. એ જે શિથિલ થઈ જાય તો યુવાન પુરુષ પણ નપુંસક બની જાય છે. સંતાનનું સૌંદર્ય, સ્વાસ્થ્ય, બુદ્ધિ, પરાક્રમ અને સ્વભાવ-એ બધું અપાનની સાથે જ સંબંધ ધરાવે છે. અપાનનો સાથી કૂર્મ લઘુપ્રાણ સુખ્ત સ્થિતિમાં હોય તો શારીરિક દૃષ્ટિએ પૂર્ણ આરોગ્યવાન હોવા છતાં ગર્ભની સ્થાપના કદાપિ થઈ શકતી નથી.

જે સ્ત્રી-પુરુષોમાં અપાન સામ્ય હોય છે તેમને કામસેવનમાં અસાધારણ આનંદ મળે છે. કામતુષ્ટિ રૂપ-સૌંદર્ય ઉપર જ નહીં, પણ અપાનની સમાનતા ઉપર આધાર રાખે છે. પુરુષમાં અપાન અને સ્ત્રીમાં કૂર્મ પ્રધાન હોય છે. તે અનેક શારીરિક તથા માનસિક અભાવોની પૂર્તિ કરે છે. અપાન પર અધિકાર જમાવવાની પદ્ધતિથી અજ્ઞાણ હોવા છતાં જેને હઠપૂર્વક બ્રહ્મચર્ય રાખવું પડે છે તેઓ કોઈને કોઈ રોગના ભોગ બનેલા જ હોય છે.

આજે વિદ્યુરો અને વિધવાઓ પૈકી મોટા ભાગના લોકોનું સ્વાસ્થ્ય ખરાબ જોવા મળે છે અને વસ્તી ગણતરીના રિપોર્ટોથી માલૂમ પડે છે કે ગૃહસ્થો કરતાં વિદ્યુરોનું મરણપ્રમાણ વધારે છે. જેમનામાં અપાનની સમાનતા હોય એ અનાયાસે સહજ રીતે બહુ ગાઢ મિત્રો બની જાય છે. એવાઓને એકબીજા સાથે રહેવામાં ઘણી શાંતિ મળે છે. આવા મિત્રો જ પ્રાણસખા કહેવાય છે. એમને એકબીજાનો વિયોગ ઘણું જ દુઃખ આપે છે.

‘સમાન’ પ્રાણ ઉદરમાં નાભિની નીચે રહે છે. પાચન એનું મુખ્ય કાર્ય છે. ગરમી, ઉષ્ણતા અને પિત્ત ‘સમાન’નાં પ્રતીક કહેવાય છે. શરીરમાં ચંચળતા, સ્ફૂર્તિ, ઉત્સાહ, દોડાદોડી તથા ચમક વગેરે લક્ષણો એનાં જ ઘોતક છે. ચામડીની ચીકાશ, કોમળતા અને ચમકથી કુકલ પ્રાણનું અસ્તિત્વ જાણાય છે. ઘણી ભૂખ લાગવી, અધિક આહાર લેવો, જલદી પચી જવું વગેરે સમાનની વિશેષતા છે. જેનામાં આ પ્રાણની ઊણપ હોય છે એ ઠંડી સહન કરી શકે નહીં. શિયાળાની ઋતુમાં એનો દેહ લથડેલો જ રહેવાનો. કાન, આંગળીઓ અને પગમાં એને ઘણી ઠંડી લાગશે. ઠંડા પાણીથી ઠંડી ઋતુમાં સ્નાન કરવું એને ઘણું કષ્ટદાયક લાગશે. ઘણાં કપડાં પહેરવા છતાં પણ એને ખૂબ ઠંડી લાગશે.

એવા લોકોનું પેટ અલ્પ ભોજનથી ભરાઈ જશે. ગરમ પદાર્થો ખાવાની, તાપમાં અથવા અગ્નિની પાસે બેસી રહેવાની એમને ઈચ્છા થયા કરશે. એવા લોકો પોતાની નિર્બળતાના લીધે ગરમી સહન કરી શકશે નહીં, પણ ગરમીની મોસમ એમની પ્રકૃતિને અનુકૂળ રહેશે. ‘સમાન’ની ન્યૂનતાને લીધે શરીરમાં ઉષ્ણતા ઓછી રહે છે અને

એની પૂર્તિ ગરમીની ઋતુમાં થઈ જાય છે. એવા લોકોની નાડી ધીમી ચાલે છે.

‘સમાન’ પ્રાણનો આરોગ્ય સાથે ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. ઈન્દ્રિયોની રસાનુભુતિ સમાનના આધાર પર વધે કે ઘટે છે. સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ, મનોરમ દ્રષ્ટિ, મધુર ધ્વનિ, સુખદ સ્પર્શ, સુરભિત ગંધ વગેરેને સારી રીતે ગ્રહણ કરીને એમનો આનંદ લેવાની ક્ષમતા ‘સમાન’ પ્રાણ ધરાવનારમાં જ હોય છે. જેનો સમાન ઘટી જાય છે. તે સર્વ પ્રકારે સુખી હોવા છતાં ખિન્ન, અસંતુષ્ટ અને ધૂંધવાયેલો રહેશે. તેના દેહનું કોઈ ને કોઈ અંગ બીમારીનું કષ્ટ ભોગવતું જ રહેવાનું.

એવા લોકોને સન્નિપાત, મોતીઝરો વગેરે તીવ્ર રોગ તો નહીં થાય, પણ શરદી ખાંસી, પેટનું ભારેપણું, માથાનો દુઃખાવો, કમરનું દર્દ, દાંતોનું દુખવું, આંખાની કમજોરી, દેહનું તૂટવું, થાક વગેરે મંદ રોગો ઘેરી રહેતા હોય છે. એકમાંથી છુટકારો મળે તે પહેલાં બીજાની શરૂઆત થઈ જાય છે.

સમાન પિત્તનું પ્રતીક છે. કૃકલ કફનો પ્રતિનિધિ છે. બંને મળીને ‘વાત’ થાય છે. એ ત્રણેની વધઘટ અને હેરફેરથી બીમારી અને તંદુરસ્તીનું ચક્ર ફર્યા કરે છે. કહેવાય છે કે બીમારીનું મૂળ પેટમાં હોય છે. એનો અર્થ એ જ છે કે નાભિચક્રમાં રહેતા ‘સમાન’મહાપ્રાણ અને ‘કૃકલ’ લઘુપ્રાણ જ આપણા સ્વાસ્થ્યના સ્વામી છે. એમની પર કાબૂ મેળવી લેવામાં આવે તો કાયમી સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

‘ઉદાન’ પ્રાણનો નિવાસ કંઠમાં છે. એ શ્રી અને સમૃદ્ધિનું સ્થાન છે. કંઠકુપની ‘સ્ફુટા’ના ઉત્તેજન માટે કંઠમાં સુવાર્ણનાં આભૂષણો પહેરવામાં આવે છે. ‘સ્ફુટા’ ઉપર ધાતુઓ તથા રત્નોનો પ્રભાવ પડે છે. તેથી એના જાણકારો રત્ન, કવચ, આભૂષણ, માળાઓ વગેરે ગળામાં ધારણ કરે છે અને તેના સૂક્ષ્મ લાભો મેળવે છે.

‘ઉદાન’ પરિપુષ્ટ થાય છે ત્યારે મનુષ્યમાં એવી યોગ્યતાઓ, સામર્થ્ય, શક્તિઓ, વિશેષતા અને ચતુરાઈનો સંચય થાય છે કે જેને લીધે સાંસારિક જરૂરિયાતની વસ્તુઓ એને પ્રચુર પ્રમાણમાં મળતી રહે છે. તૃષ્ણાઓનો તો અંત જ નથી. તેમને તો કુબેર પણ પૂરી કરી શકે નહીં, પણ જીવનોપયોગી કોઈ વસ્તુ એવી નથી જેને ‘ઉદાન’ પ્રાણના સામર્થ્યથી પ્રાપ્ત ન કરી શકાય. જેની ‘સ્ફુટા’ ગ્રંથિ જાગૃત છે એ કદી અભાવગ્રસ્ત રહેતો નથી. એની દરેક સાચી આવશ્યકતા યોગ્ય વખતે પૂરી થાય છે.

‘દેવદત્ત’ લઘુ પ્રાણ આધ્યાત્મિક સંપત્તિઓનો સ્વામી છે. આઠ સિદ્ધિઓ અને નવ નિધિઓ દેવદત્તની સાથે સંબંધ રાખે છે. શાપ-વરદાન, દૂરદર્શન, દૂરશ્રવાણ, અગ્નિમા, લઘિમા, મહિમા વગેરે ચમત્કારોનું કેન્દ્ર પણ એ જ છે.

અમીર, સાધનસંપન્ન, મોટો માણસ, વેપારી, ધનવાન, લક્ષ્મીપતિ બનવું, એને ઘેર જન્મ લેવો, એવી જ જાતની સહાયતા અચાનક મળી જવી, એવો અવસર-સગવડ અથવા મિત્ર મળી જવો વગેરેનો આધાર ઉદાન પ્રાણ શક્તિશાળી હોવા ઉપર રહેલો છે. જ્યારે આ પ્રાણ નિર્બળ થઈ જાય છે ત્યારે લક્ષ્મીદેવી વિદાય લેતાં વાર લગાડતાં નથી. એવું ભૂલભરેલું પગલું ભરી દેવાય છે અને એવી પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે કે જેને લીધે વેપારમાં નુકસાન ઉપર નુકસાન થતું રહે છે અને ફટકા પડતા રહે છે, જેથી ઘોડા જ દિવસોમાં માણસ નિર્ધન અને દીનહીન બની જાય છે.

જ્યાં સુધી સ્ફુટા જાગૃત રહે છે ત્યાં સુધી મોટાં મોટાં નુકસાન થવા છતાં સ્થાયી રૂપમાં દરિદ્રતા આવી શકતી નથી, કેમ કે ‘સ્ફુટા’માં ઉદાનના સંપર્કથી એક એવી ચૈતન્ય સ્ફુરાણા ઉત્પન્ન થાય છે કે જે અદૃશ્ય લોકમાં છુપાયેલા ભવિષ્યનો પરિચય આપતી રહે છે. એને અજ્ઞાત રૂપે અનાયાસે એવો આભાસ થતો રહે છે કે આ કરવું સાચું છે અને તે કરવું અનિષ્ટકારી છે. એક અજાણ શક્તિ એને માર્ગદર્શન આપતી માલૂમ પડે છે. એ એને મુશ્કેલીઓથી બચાવે

છે, આગળ જ્વાનો માર્ગ બતાવે છે અને કઠણ પરિસ્થિતિઓમાં મદદ કરે છે, જેથી રૂબરૂ વહાણ પાર થઈ જાય છે. ઉદાન દ્વારા ચૈતન્ય સ્ફુટાને શરીરવાસિની લક્ષ્મીજી કહ્યાં છે.

જેના કંઠકૂપનો 'દેવદત્ત' પ્રબુદ્ધ (જગૃત) થાય છે એવો પુરુષ મહાયમત્કારી, પરમ સિદ્ધપુરુષ બની જાય છે. એવી વ્યક્તિ પોતાના પ્રાણબળથી અદ્ભુત ઊંચલપાચલ કરી શકે છે.

'વ્યાન'નું સ્થાન મસ્તિષ્કના મધ્યભાગમાં છે. એ બીજા ચાર પ્રાણોનું નિયંત્રણ કરે છે. બંને કાનોની વચ્ચે એક રેખા ખેંચવામાં આવે અને બીજી રેખા ભ્રૂમધ્ય ભાગથી લઈને માથાના પાછલા ભાગ સુધી ખેંચવામાં આવે અને એ બંને રેખાઓ ન્યાં મળે તે સ્થાનને ત્રિકુટી કહેવામાં આવે છે. આ જ 'વ્યાન'નું સ્થાન છે. એનો સહાયક લઘુપ્રાણ ધનંજય છે. વ્યાનને કૃષ્ણ અને ધનંજયને અર્જુન કહ્યો છે. આ ત્રિકુટીમાં યુદ્ધસ્થળીના મધ્યભાગમાં કૃષ્ણાર્જુન સંવાદ રૂપી ગીતાનો આવિર્ભાવ થાય છે. મધ્ય મસ્તિષ્કમાં શતદળ કમળમાં સ્થિત થયેલા જે અમૃતકળશનું યોગશાસ્ત્રોમાં વર્ણન છે તેને 'વ્યાન' અને 'ધનંજય' નો પ્રસાદ જ માનવો જોઈએ.

'વ્યાન'નું ઉત્થાન થવાથી ઋતંભરા પ્રજ્ઞા મળે છે. જે ઉચ્ચ વિચારધારા જીવને આત્મકલ્યાણ તરફ ખેંચી જાય તેને ઋતંભરા પ્રજ્ઞા કહેવામાં આવે છે. સત્કર્મ, શુભ સંકલ્પ, સદ્વૃત્તિ વગેરે દૈવી ગુણો, કર્મ અને સ્વભાવોનો પ્રકાશ 'વ્યાન' દ્વારા જ થાય છે. આત્મસાક્ષાત્કાર, ઈશ્વરદર્શન, બ્રહ્મપ્રાપ્તિ, દિવ્યદષ્ટિ તથા સમાધિનું કેન્દ્ર વ્યાન છે. વ્યાનને ગરુડ પાણ કહ્યો છે. ગરુડ એ ભગવાનનું વાહન છે. જેનો 'વ્યાન' પ્રાણ જગૃત થયો હોય એના માનસમાં પરમાત્માના પ્રત્યક્ષ નિવાસનાં લક્ષણો જણાવા લાગે છે.

મસ્તિષ્કમાં અનેક શક્તિઓ છે, જેને લીધે મનુષ્ય પોતાની સર્વોપરી પ્રધાનતા સિદ્ધ કરે છે. સંસારમાં કેટલાય મહાપુરુષ એવા થયા છે, જેમની અદ્ભુત માનસિક યોગ્યતા અને પ્રતિભાએ લોકોને આશ્ચર્યમાં નાંખી દીધા હતા. ધનંજય પ્રાણના વિકાસનો આ ચમત્કાર છે. મસ્તિષ્કમાં અનેક શક્તિઓનો નિવાસ છે. વ્યવસ્થાશક્તિ, ગ્રહણશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ, રચનાશક્તિ, ઉપાર્જનશક્તિ, આમોદશક્તિ, ઉપકાંતિશક્તિ, અનુવર્તનશક્તિ વગેરે અનેક શક્તિઓ મસ્તિષ્કમાં ભરેલી છે.

સર્વ પ્રકારની સારી કે ખરાબ, તુચ્છ અથવા મહાન શક્તિઓનો ભંડાર મસ્તિષ્ક છે. આ ભંડારની સુવ્યવસ્થા અથવા અવ્યવસ્થાનો આધાર ધનંજય પ્રાણ છે. જે કદાચ એમાં ક્ષતિ આવે તો મનુષ્યમાં અનેક માનસિક ત્રુટીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. એવા લોકો મૂર્ખ, મંદબુદ્ધિ, ચિંતાગ્રસ્ત તથા દુઃખી હોય છે અને અરચણોમાં સડતા રહે છે. કોઈ પણ વ્યક્તિનો પૂર્ણ માનસિક વિકાસ ત્યારે જ શક્ય બને છે કે ત્યારે એનો 'વ્યાન' પ્રાણ સ્વસ્થ હોય અને એનો મંત્રી ધનંજય જગૃત થઈને કામ કરે.

આ દસ પ્રાણોને સુષુપ્ત દશામાંથી ઉઠાડીને જગૃત કરવા, એમાં ઉત્પન્ન થયેલી વિકૃતિઓનું નિવારણ કરવા, પ્રાણશક્તિ પર પરિપૂર્ણ અધિકાર જમાવવા અને આ મહાશક્તિ દ્વારા સાંસારિક અને આત્મિક જીવનને સુસંપન્ન બનાવવા માટે 'પ્રાણવિદ્યા'ને જાણવી ખાસ જરૂરી છે. જે આ વિદ્યાને જાણે છે એને પ્રાણસંબંધી ન્યૂનતા અને વિકૃતિથી ઉત્પન્ન થતી મુશ્કેલીઓ દુઃખ નહીં આપે.

પ્રાણવિદ્યાને હઠયોગ પણ કહે છે. હઠયોગની અંતર્ગત આવેલા પ્રાણના પરિપાક માટે (૧) બંધ (૨) મુદ્રા (૩) પ્રાણાયામની સાધનાઓ બતાવી છે. ત્રણ બંધ, સાત મુદ્રા અને નવ પ્રાણાયામનું વર્ણન હવે આપવામાં આવે છે.

ત્રણ બંધો

(૧) મૂલબંધ : પ્રાણાયામ કરતી વખતે ગુદાના છિદ્રને સંકોચીને પછી ઉપર તરફ ખેંચી રાખવું એને

મૂલબંધ કહેવાય છે. ગુદાને સંકોચવાથી અપાન સ્થિર રહે છે. વીર્યનો અધઃપ્રવાહ રોકાઈ સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરે છે. પ્રાણની અધોગતિ અટકીને ઊર્ધ્વગતિ થાય છે. મૂલાધારમાં પડેલી કુંડલિનીમાં મૂલબંધથી ચૈતન્ય આવે છે, આંતરડાં બળવાન થાય છે, મલાવરોધ મટે છે, રક્તસંચારની ગતિ સારી રહે છે. અપાન અને કૂર્મ બંને ઉપર મૂલબંધની સારી અસર થાય છે. તે જ તંતુઓમાં ફેલાયેલા રહે છે એમનું સંકોચન થવાથી તે એક કેન્દ્રમાં એકત્રિત થવા લાગે છે.

(૨) જલંધર બંધ : માથાને આગળની બાજુએ ઝુકાવી હડપચીને કંઠકૂપમાં લગાવવી એને જલંધર બંધ કહે છે. જલંધર બંધથી શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા ઉપર સારો કાબુ મેળવાય છે. જ્ઞાનતંતુ બળવાન થાય છે. હઠયોગમાં બતાવ્યું છે કે આ બંધથી સોળ જગ્યાની નાડીઓ પર સારો પ્રભાવ પડે છે, (૧) પાદોંગુષ્ઠ, (૨) ઘૂંટી, (૩) ગોઠાણ, (૪) સાથળ, (૫) સીવની, (૬) લિંગ, (૭) નાભિ, (૮) હૃદય, (૯) ગ્રીવા, (૧૦) કંઠ, (૧૧) લંબિકા, (૧૨) નાસિકા, (૧૩) ભ્રુ, (૧૪) કપાળ, (૧૫) મૂર્ધા, (૧૬) બ્રહ્મરંધ્ર. આ સોળ સ્થાનો જલંધર બંધનાં પ્રભાવક્ષેત્રો છે. વિશુદ્ધ ચક્રની જાગૃતિ થવામાં જલંધર બંધથી ઘણી સહાયતા મળે છે.

(૩) ઉડિયાન બંધ : પેટમાં આવેલાં આંતરડાંને પીઠની તરફ ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડિયાન બંધ કહે છે. પેટને ઉપર તરફ જેટલું ખેંચી શકાય એટલું ખેંચીને એને પાછળની બાજુએ પીઠની સાથે ચોટાડવાનો પ્રયત્ન આ બંધમાં કરવામાં આવે છે. મૃત્યુ ઉપર વિજય મેળવી આપનારો આ બંધ કહેવાય છે.

જીવનશક્તિની વૃદ્ધિ કરી દીર્ઘાયુ સુધી જીવનને સ્વસ્થ રાખવાનો લાભ ઉડિયાન બંધથી મળે છે. આંતરડાંની નિષ્ક્રિયતા દૂર થાય છે, આંત્રપુરુષ, જળોદર, પાંડુ, યકૃતવૃદ્ધિ, બહુમૂત્ર જેવા ઉદર અને મૂત્રાશયના રોગો વગેરેમાં ઉડિયાન બંધથી ઘણો લાભ થાય છે. નાભિમાં રહેલા સમાન અને કૃકલ પ્રાણોમાં સ્થિરતા આવે છે તથા વાત, પિત્ત અને કફની શુદ્ધિ થાય છે. સ્પુષ્પા નાડીનું દ્વાર ખૂલી જાય છે અને સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં ચેતના આવવાથી સ્વલ્પ પ્રયત્નથી એ જાગૃત બનવા યોગ્ય થઈ જાય છે.

સાત મુદ્રાઓ

(૧) મહામુદ્રા : ડાબા પગની એડીને ગુદા અને મૂત્રેન્દ્રિયની વચ્ચેના ભાગ સીવની પર રાખવી અને જમણો પગ લાંબો કરવો. લાંબા કરેલા જમણા પગના અંગૂઠાને બંને હાથથી પકડી રાખવો. માથાને ઘૂંટણ સુધી નમાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. ડાબા નસકોરાથી પૂરક શ્વાસ લેવો અને ઘોડો વખત કુંભક કરી જમણા નસકોરાથી રેચક પ્રાણાયામ કરવો. શરૂઆતમાં આવા પાંચ પ્રાણાયામ ડાબી મુદ્રાથી કરવા જોઈએ. ત્યાર પછી જમણા પગને વાળી ગુદા ભાગમાં સીવની પર રાખી ડાબા પગને લાંબો કરી તેના અંગૂઠાને બંને હાથથી પકડવાની ક્રિયા કરવી. આ વખતે જમણા નસકોરાથી પૂરક શ્વાસ લઈ કુંભક કરી ડાબા નસકોરાથી રેચક કરવો જોઈએ. આ મુદ્રા ડાબી બાજુએથી જેટલા વખતમાં થઈ એટલો જ વખત જમણી બાજુએ પણ લેવો.

આ મહામુદ્રામાં કપિલ મુનીએ સિદ્ધિ મેળવી હતી. આનાથી અહંકાર, અવિદ્યા, ભય, દ્વેષ, મોહ વગેરે પાંચ કલેશોનું શમન થાય છે તથા ભગંદર, હરસ, સંગ્રહણી, પ્રમેહ વગેરે રોગો દૂર થાય છે, તેમજ શરીરનું તેજ વધે છે અને વૃદ્ધાવસ્થા દૂર ભાગે છે.

(૨) ખેચરી મુદ્રા : જીભને લાંબી કરીને એને ઉપરની તરફ વાળી તાળવાના ખાડામાં જીભના અગ્રભાગને અડકાડવો એને ખેચરી મુદ્રા કહે છે. તાળવાના પાછલા ભાગમાં એક પોચું સ્થાન છે, જેનાથી આગળ જતાં માંસની એક નાની સૂંઢ જેવું લટકતું હોય છે, તેને પડજીભ પણ કહે છે. તેને જીભના અગ્રભાગથી સ્પર્શ કરવાનો છે.

પ્રાચીનકાળમાં જીભને લાંબી કરવા માટે કેટલાક ઉપાયો કરવામાં આવતા હતા, તે વર્તમાનકાળની પરિસ્થિતિમાં જરૂરી નથી. જેવા કે (૧) પશુનાં સ્તનોને જેઠી રીતે દોહવામાં આવે છે તેવી રીતે જીભને દોહવી.

(૨) જીભને મધ, કાળાં મરી વગેરેથી મસળી તેના અગ્રભાગને પકડીને ખેંચવી. (૩) જીભની નીચેના નાડીતંતુઓને કાપવા. (૪) લોખંડની સળીથી દબાવી જીભને લંબાવવી. આ બધી ક્રિયાઓ દેશ, કાળ અને જ્ઞાનની વર્તમાન સ્થિતિને અનુકૂળ નથી. જેમ પ્રાચીનકાળની માફક અત્યારે હજારો વર્ષ સુધી નિરાહાર રહી કોઈ તપ કરી શકતું નથી તેમ ખેચરી મુદ્રા માટે જીભ વધારવાનું કષ્ટસાધ્ય કાર્ય અત્યારે અસામયિક છે.

કાળાં મરી અથવા મધથી જીભ ઉપર હલકી માલિસ કરવાથી ત્યાંના તંતુઓમાં ઉત્તેજના આવે છે અને તેને વાળવામાં સહાયતા મળે છે. એવી જ રીતે જીભના અગ્ર ભાગને તાળવાના ખાડામાં અડકાડવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જીભ ધીરે ધીરે ફરતી રહેવાથી તાળવાની હલકી માલિસ થતી રહે છે. આ વખતે દષ્ટિ ભ્રમરોના મધ્યભાગમાં રાખવી.

ખેચરીમુદ્રાથી પડજીભમાં થઈને પ્રાણશક્તિનો સંચાર થવા લાગે છે અને સહસ્રદલ કમલમાંથી અમૃતરસ ઝરવા માંડે છે. એનો આસ્વાદ લેવામાં દિવ્ય આનંદ મળે છે. પ્રાણની ઊર્ધ્વગતિ થવાથી મૃત્યુકાળ વખતે જીવ બ્રહ્મરંધ્રમાં થઈને પ્રયાણ કરે છે. આમ થવાથી એની મુક્તિ થાય છે અથવા સ્વર્ગમાં સદ્ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે. ગુદા વગેરે અધોભાગથી જેના પ્રાણ નીકળે છે એ નરકગામી થાય છે. મુખ, નાક, કાન વગેરેથી જેના પ્રાણ જાય છે તે મૃત્યુલોકમાં ભ્રમણ કરે છે, પરંતુ જેનો જીવ બ્રહ્મરંધ્રમાંથી જાય છે તે અવશ્ય સદ્ગતિ પ્રાપ્ત કરે છે. ખેચરીમુદ્રાની સહાયતાથી ભ્રહ્માંડ સ્થિત શેષશાયી સહસ્રદલ નિવાસી પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. આથી આ મુદ્રા ઘણી મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

(૩) **વિપરીતકરણી મુદ્રા** : મસ્તકને જમીન પર રાખી હાથને એની બંને બાજુએ રાખવા. શરીરનો બધો ભાર મસ્તક અને કોણીઓ ઉપર લઈ પગને ઊંચા કરી સીધા રાખવા. એને વિપરીતકરણી મુદ્રા કહે છે. એનું જ બીજું નામ શીર્ષાસન છે. મસ્તક નીચે અને પગ ઉપર હોવા એ એનું મુખ્ય લક્ષણ છે.

તાળવાના મૂળમાંથી ચંદ્રનાડી અને નાભીના મૂળમાંથી સૂર્યનાડી નીકળે છે. એ બંને ઉદ્દગમ સ્થાનોનો સંબંધ વિપરિત- કરણી મુદ્રા દ્વારા થાય છે. ઋણપ્રાણ અને ધનપ્રાણનું આ મુદ્રાથી એકીકરણ થાય છે. એનાથી મસ્તિષ્કને બળ મળે છે.

(૪) **યોનિમુદ્રા** : આને ષડ્મુખી પણ કહે છે. પદ્માસનમાં બેસી બંને હાથના અંગૂઠાઓથી બંને કાન, બંને હાથની તર્જનીઓથી બંને આંખો, બંને મધ્યમાઓથી નાકનાં નસકોરાં તથા બંને અનામિકાઓથી મોઢું બંધ કરી શ્વાસ ખેંચતાં ખેંચતાં ગુદા સુધી લઈ જવો. પછી ઊલટા કમથી શ્વાસને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો જોઈએ. યોનિમુદ્રાની આ સાધના યોગસિદ્ધિમાં ઘણી ઉપયોગી થાય છે.

(૫) **શાંભવી મુદ્રા** : આસન લગાવીને બંને ભ્રમર વચ્ચે દષ્ટિને સ્થિર કરી ભૂકુટિમાં ધ્યાન કરવું એને શાંભવી મુદ્રા કહે છે. કોઈ કોઈ જગ્યાએ અર્ધાં ઉઘાડાં નેત્રો અને ઉપર ચઢેલી કીકીઓથી જે શાંતચિત્ત ધ્યાન થાય છે તેને પણ શાંભવી મુદ્રા કહે છે. ભગવાન શંભુએ આ જાતની સાધના કરી તેથી એનું નામ શાંભવી મુદ્રા પડ્યું.

(૬) **અગોચરી મુદ્રા** : મનને બીજે ઠેકાણેથી વાળીને નાકના ટેરવા પર એકાગ્ર કરવું તેને અગોચરી મુદ્રા કહે છે.

(૭) **ભૂચરી મુદ્રા** : નાસિકાથી ચાર આંગળ દૂરના સ્થાન ઉપર બંને નેત્રોની દષ્ટિ એક બિંદુ ઉપર કેન્દ્રિત કરવી.

આ સિવાય નભોમુદ્રા, મહાબંધ, શક્તિચાલિની મુદ્રા, તાડગી, માંડવી, અધોધારણ, આંભસી, વૈશ્વાનરી, વાયવી, નભોધારણા, અશ્વની, પાશની, માતંગી, કાકી, ધુજંગિ વગેરે ૨૫ મુદ્રાઓનું 'ધેરંડસંહિતા'માં સવિસ્તાર

વાર્ણન છે. આ સર્વે અનેક પ્રયોજનો માટે ઘણી મહત્વપૂર્ણ છે. પ્રાણાયામ કોશના અનાવરણમાં જે મુદ્રાઓ ખાસ જરૂરી છે એવી સાતનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. હવે ૯૬ જાતના પ્રાણાયામ પૈકી પ્રધાનપાણે ખાસ ઉપયોગી એવા ૯ પ્રાણાયામનો ઉલ્લેખ નીચે કરવામાં આવે છે.

નવ પ્રાણાયામ .

(૧) લોમવિલોમ પ્રાણાયામ : સિદ્ધાસન અથવા પદ્માસન ઉપર મૂલબંધ લગાવીને બેસવું. કરોડરજ્જુને સીધી રાખવી. અંદર ભરાયેલો શ્વાસ બહાર કાઢી નાખવો. હવે ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ ખેંચવો. પછી જલંધર બંધ કરી, ઉડિયાનબંધ કરી જમણા નસકોરામાંથી ધીરે ધીરે વાયુ બહાર કાઢવો. પછી એક સેકન્ડ વાયુ સિવાય રહેવું. ત્યાર પછી જમણા નસકોરાથી શ્વાસ ખેંચો. થોડીવાર શ્વાસ રોકો. પછી ડાબા નસકોરાથી હળવે હળવે બહાર કાઢવો. આવી રીતે બે પ્રાણાયામ થઈ જાય છે.

(૨) સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ : જમણા નસકોરાથી વાયુ ખેંચવો, યથાશક્તિ કુંભક કરવો અને ડાબા નસકોરાથી બહાર કાઢવો. આ ક્રિયા વારંવાર કરવી. આ જ સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ છે. અનુલોમ, વિલોમ, પ્રાણાયામમાં બંને નસકોરાંથી પૂરક અને રેચક થાય છે, પરંતુ આ પ્રાણાયામમાં એક જ નસકોરાનો ઉપયોગ કરવાનો છે. (જમણાથી પૂરક અને ડાબાથી રેચક)

આ પ્રાણાયામથી શરીરમાં ઉષ્ણતા વધે છે. તેથી એ ઠંડી પ્રકૃતિવાળાઓ માટે અથવા ઠંડીની ઋતુમાં વિશેષ ઉપયોગી થાય છે.

(૩) ઉજ્જયથી પ્રાણાયામ : મસ્તકને થોડું ઝુકાવો. બંને નસકોરાંથી વાયુ ખેંચવાની ક્રિયા સિદ્ધાર બોલાવીને કરવી. ચાર-પાંચ સેકન્ડ સુધી કુંભક કરવો ત્યાર પછી ડાબા નસકોરામાંથી વાયુ બહાર કાઢવો. આ પ્રાણાયામમાં પૂરક, કુંભક અને રેચક બહુ થોડી માત્રામાં થાય છે. આમાં બંધનો પ્રયોગ કરવાની જરૂર નથી. હરતાં, ફરતાં, ઉઠતાં અને સૂતાં આ ઉજ્જયથી પ્રાણાયામ સહેલાઈથી થઈ શકે છે. રોગી લોકો પથારીમાં સૂતાં સૂતાં પણ કરી શકે છે. પેટના રોગો માટે આ ખૂબ ઉપયોગી છે. આનાથી પણ ઉષ્ણતા વધે છે.

(૪) શીતકારી પ્રાણાયામ : બંને નસકોરાં બંધ કરીને જીભ અને હોઠોથી વાયુ ખેંચવો. યથાશક્તિ રોકી રાખવો અને પછી ધીરે ધીરે બંને નસકોરાંથી વાયુ બહાર કાઢવો.

દાંતોની વચ્ચે જીભને બહાર હોઠ સુધી કાઢી, હોઠોને કુલાવી મોંથી સિદ્ધાર કરતાં શ્વાસ ખેંચવાની ક્રિયા આમાં મુખ્ય હોવાથી એને શીતકારી પ્રાણાયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામમાં જીભની મદદથી વાયુ અંદર પ્રવેશ કરે છે. આ પ્રાણાયામ શીતળ છે. એટલા માટે ગરમ પ્રકૃતિવાળાઓને માટે તથા ગ્રીષ્મઋતુમાં એ ખાસ ઉપયોગી છે. શરીરને નિર્વિષ બનાવે છે. કહેવાય છે કે કાકભુશુંડીજીએ આ પ્રાણાયામથી સિદ્ધિ મેળવી હતી.

(૫) શીતળી પ્રાણાયામ : બંને નસકોરા બંધ કરવાં. હોઠોને કાગડાની ચાંચની માફક બનાવી જીભને હોઠોથી થોડીક બહાર કાઢવી. પછી મુખ દ્વારા વાયુ ધીરે ધીરે અંદર ખેંચવો. યથાશક્તિ કુંભક કરી બંને નસકોરાં વાટે ધીરે ધીરે વાયુ બહાર કાઢવો. આ શીતળી પ્રાણાયામ કહેવાય છે. આ પણ શીતળ પ્રકૃતિનો છે અને રૂપ લાવણ્યને વધારે છે.

(૬) ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ : પદ્માસન લગાવીને બેસવું અને ડાબા નસકોરાથી વેગપૂર્વક જલદી જલદી સતત દશવાર પૂરક રેચક કરવા. કુંભક કરવાની જરૂર નથી. પછી અગિયારમીવાર ડાબા નસકોરાથી લાંબો પૂરક કરવો. યથાશક્તિ કુંભક કર્યા પછી જમણા નસકોરાથી વાયુ ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. આ ક્રિયાને જમણા નસકોરાથી ફરી પાછી કરવી. આ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ થયો. શરૂઆતમાં આને પાંચ વારથી વધારે ન કરવો જોઈએ.

આ પ્રાણાયામ સમશીતોષ્ણ છે. બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ અને રુદ્રગ્રંથિ- ત્રણેનું એ ભેદન કરે છે. એના દ્વારા

સુપુમ્ણામાંથી પ્રાણતત્ત્વની વિહંગમ ગતિ ઊર્ધ્વ પ્રદેશ તરફ થાય છે. તેનાથી અગ્નિતત્ત્વ પ્રદીપ્ત થાય છે. આરંભમાં વધુ વેગથી વધારે સંખ્યામાં ન કરવો જોઈએ, કેમકે કુપ્કુસ કોષ ઉપર આઘાત થવાનો ભય રહે છે.

(૭) ભ્રામરી પ્રાણાયામ : પદ્માસન લગાવીને નેત્ર બંધ કરીને બેસવું. ભ્રુકુટિના મધ્યભાગમાં ધ્યાન કરવું. જલંધર બંધ કરવો. પછી નાક દ્વારા ભ્રમરનાદની માફક ગુંજન ધ્વનિ કરતાં કરતાં પૂરક કરવો. પછી ત્રણ સેકંડ કુંભક કરીને ધીરે ધીરે ભ્રમર-ગુંજન ધ્વનિ સાથે રેચક કરવો. આ ભ્રામરી પ્રાણાયામ થયો.

કેટલાક યોગી બંને નસકોરાંથી વાયુ ખેંચવા અને છોડવાની તરફેણ કરે છે અને કેટલાક લોમવિલોમ પ્રાણાયામની માફક ડાબા-જમણા નસકોરાંથી જ પૂરક રેચક કરવાનું શ્રેયસ્કર માને છે.

કુંભક વખતે અંદર રોકાયેલી હવાને મસ્તિષ્કમાં ડાબેથી જમણી બાજુએ સતત ધુમાટ્યા પછી રેચક કરવામાં આવે છે. આ ધુમાવવાની ક્રિયાના લીધે તથા ભ્રમરનાદ જેવો ધ્વનિ થતો હોવાને લીધે આ પ્રાણાયામનું નામ ભ્રામરી રાખ્યું છે. મનની એકાગ્રતા અને પ્રાણની સ્થિરતા માટે આ ખાસ લાભદાયક છે.

(૮) મૂર્છા પ્રાણાયામ : બંને હાથના અંગૂઠાઓ બંને કાનોમાં અને તર્જની બંને આંખો પર, બંને મધ્યમા નાસિકાનાં છિદ્રો પર તથા અનામિકાઓ અને કનિષ્ઠિકાઓ મુખ પર રાખી મૂલબંધ અને જલંધર બંધની સ્થિતિ પહેલાંથી છેલ્લે સુધી કાયમ રાખી ડાબા નસકોરાંથી પૂરક કરવો. યથાશક્તિ કુંભક કરી જમણા નસકોરાંથી રેચક કરવો. આ મૂર્છા પ્રાણાયામ થયો.

આ પ્રાણાયામમાં રેચક કરતી વખતે બંધ આંખોથી ભ્રૂમધ્ય ભાગમાં ધ્યાન કરવાથી પંચતત્ત્વોના રંગો દેખાય છે. શરીરમાં જે તત્ત્વ અધિક હશે એનો રંગ વધારે દેખાશે. પૃથ્વીનો રંગ પીળો, જળનો સફેદ, અગ્નિનો લાલ, વાયુનો લીલો અને આકાશનો રંગ વાદળી હોય છે. આ તત્ત્વોનું શોધન કરવાથી નાદાનુસંધાન તથા સમાધિમાં સુવિધા રહે છે.

(૯) પ્લાવિની પ્રાણાયામ : પદ્માસન લગાવી બેસવું. બંને હાથને ઉપર લાંબા અને સીધા રાખવા. બંને નસકોરાંથી પૂરક કરવો અને સીધા સૂઈ જવું. સૂતી વખતે બંને હાથને ભેગા કરી ઓશિકાની માફક માથાની નીચે રાખવા. કુંભક કરવો અને જ્યાં સુધી કુંભક રહે ત્યાં સુધી ભાવના કરવી કે માટું શરીર રૂની માફક હલકું છે. ત્યાર પછી બેઠા થઈને પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં આવી જવું અને ધીરે ધીરે બંને નસકોરાંથી વાયુને બહાર કાઢવો. આ પ્લાવિની પ્રાણાયામ થયો. આનાથી રિદ્ધિઓ અને સિદ્ધિઓનો માર્ગ મોકળો થાય છે.

કયા પ્રાણાયામને, કેટલી માત્રામાં, કયા પ્રયોજન માટે, કેવી રીતે જાગૃત કરી શકાય એનો નિર્ણય કરવાનું કામ એટલું સહેલું નથી. સાધકની આંતરિક સ્થિતિ, સાંસારિક પરિસ્થિતિ, શરીરનું બંધારણ, ઉંમર, મનોભૂમિ, સંસ્કાર વગેરેના આધારે જ વિચાર કરી શકાય કે વર્તમાન સ્થિતિમાં કયા પ્રકારની સાધના એના માટે ઈષ્ટ અને આવશ્યક છે. આ નિર્ણય કોઈ અનુભવી નિષ્ણાતની સલાહથી કરવો જોઈએ.

પ્રાણમય કોશને સુવ્યવસ્થિત કરવા માટે સામાન્ય રીતે બંધ, મુદ્રા અને પ્રાણાયામની ક્રિયાઓ જ કરવામાં આવે છે. એમાં હેરફેર કરીને દશ પ્રાણોનાં ઉત્તરિકારક વિધાન બનાવવામાં આવે છે. એમ છતાં કોઈવાર એવા અવસર પ્રાપ્ત થાય છે, જેમાં આવી સાધનાઓની કશી પણ જરૂર પડતી નથી અને પ્રાણવિદ્યામાં સાંગોપાંગ સંકળતા મળી જાય છે.

ગાયત્રીનું બીજું મુખ પ્રાણમય કોશ છે. એ કોષને અનુકૂળ બનાવી લેવો એ વેદમાતાને પ્રસન્ન કરીને એના બીજા પુખ્તથી આશીર્વાદ મેળવી લેવા સમાન છે. પ્રાણમય કોશને શુદ્ધ અને જાગૃત કરવો એ એક રીતે ગાયત્રી માતાની પ્રાણમયી ઉપાસના છે. આને જ આત્મોત્તરિની બીજી ભૂમિકા કહી છે.

૬. મનોમય કોશ

પંચકોશો પૈકી ત્રીજો મનોમય કોશ છે. એને ગાયત્રીનું ત્રીજું મુખ પણ કહ્યું છે. મન ઘણું ચંચળ અને વાસનામય છે. સુખપ્રાપ્તિ માટે એ અનેક કલ્પનાઓ કર્યા કરે છે. કલ્પનાઓનાં એવાં રંગબેરંગી ચિત્રો એ તૈયાર કરે છે કે જે જોઈને આપણી બુદ્ધિ બહેર મારી જાય છે. સુખપ્રાપ્તિ માટે એ કેટલીક વખત એવાં કામો હાથમાં લે છે કે જે બિલકુલ બિનજરૂરી હોય. એટલું જ નહીં, પણ એને માટે હાનિકારક પણ બને અને પાછળથી એ માટે એને પશ્ચાત્તાપ કરવો પડતો હોય. સારાં અને પ્રશંસનીય કાર્યોનો આધાર પણ મનની કલ્પના ઉપર રહેલો છે. મનુષ્યને નરકની પતિતાવસ્થા તરફ ખેંચી જવો અથવા એને માનવશિરોમાણી બનાવી ઉચ્ચ દેવકોટિમાં લઈ જવો એ મનનો જ ખેલ છે.

મન એ પ્રચંડ પ્રેરક શક્તિ છે. એ પ્રેરક શક્તિથી પોતાનાં કલ્પનાચિત્રોને એ એવાં સજીવ બનાવી દે છે કે મનુષ્ય તેને પ્રાપ્ત કરવા બાળકની માફક તેમની પાછળ દોડે છે, રંગબેરંગી પતંગિયાંની પાછળ જેમ બાળકો દોડતાં ફરે છે, એ જ્યાં જાય છે ત્યાં તેમને પણ જવું પડે છે, એ જ રીતે મનમાં જેવી કલ્પનાઓ, ઈચ્છાઓ, વાસનાઓ, આકાંક્ષાઓ, લાલસાઓ અને તૃષ્ણાઓ જાગે છે તે તરફ શરીરને પણ જવું પડે છે.

મનમાં સુખની આકાંક્ષા જ પ્રધાન રૂપે કામ કરે છે. એથી જે જે વાતોમાં અને જે જે દિશામાં એ સુખપ્રાપ્તિની કલ્પના કરી શકે છે, ત્યાં ત્યાં એ વાતોને અનુરૂપ એક સુંદર મનમોહક રંગબેરંગી યોજના તૈયાર કરી લે છે. પછી મગજ તેના તરફ લલચાય છે અને એ દિશા તરફ કામ કરવા મંડી પડે છે. એની સાથે સાથે જ મનની ચંચળતા પણ પ્રસિદ્ધ છે. એ નવી નવી કલ્પનાઓ કરવામાં બહુ હોશિયાર હોય છે. એક યોજના પૂરી ન થાય એટલામાં બીજી તૈયાર કરવા તરફ એ દોડી જાય છે. પહેલીને છોડીને બીજી તરફ દોડે છે અને બીજી પૂરી ન થાય એ પહેલાં ત્રીજીને પકડવા દોડે છે. આ ક્રમ ચાલ્યા જ કરે છે. એનો અંત આવતો નથી.

આ પ્રકારે અનેક અપૂર્ણ યોજનાઓ છૂટતી જાય છે અને નવી બનતી જાય છે. અનિયંત્રિત મનનો જ આ કાર્યક્રમ છે. મન મૃગતૃષ્ણાઓની જંગલમાં મનુષ્યને ભટકાવ્યા કરે છે અને અસફળતાઓ અપૂર્ણ યોજનાઓ અને અધૂરા કાર્યક્રમોની એક આખી જાળ ઊભી કરીને જીવનને કટુ અને કર્કશ બનાવી દે છે.

ગીતામાં કહ્યું છે કે 'મન એ જ મનુષ્યનો શત્રુ અને મિત્ર છે. બંધન અને મોક્ષનું કારણ પણ મન જ છે.' કાબૂમાં રાખેલું મન અમૃતતુલ્ય ગુણુ આપે છે, જ્યારે અનિયંત્રિત મનને તો હળાહળ વિષની ઉપમા આપી છે, કારણ કે મન ઉપર કોઈ પણ નિયંત્રણ અથવા કાબૂ નહીં હોય તો સૌથી પહેલાં ઈન્દ્રિયભોગોમાં એ સુખ શોધવા નીકળી પડે છે.

જીભને જાતજાતના ચટકામટકા કરવાની લાલસા લાગે છે. રૂપ અને યૌવનના ક્ષેત્રમાં ક્રીડા કરવામાં મનને ઈંદ્રના ઐશ્વર્ય સુખની ઝાંખી થાય છે. નૃત્ય, ગીત, વાદ્ય, મનોરંજન, સહેલસપાટા, મનોહર દૃશ્ય તથા સુવાસિત પદાર્થો એને એવું લોભાવે છે કે એમનાથી દૂર રહેવાની એને ઈચ્છા થતી નથી. સરકસ, થિયેટર સિનેમા, ક્લબ, ખેલ વગેરે મનોરંજનનાં ક્રીડાસ્થળો એને ભારે રુચિકર લાગે છે, શરીરને શણગારવા અથવા આરામ આપવા માટે બહુમૂલ્ય વસ્ત્રાભૂષણ, ઉપચાર; મોટર, વિમાન વગેરે વાહનો; કોમળ પલંગ, પંખા વગેરેની વ્યવસ્થાને જરૂરી માની લે છે. આવા સર્વ ભોગો ભોગવવા તથા વાહવાહ કરાવડાવવા, અહંકારની પૂર્તિ કરવા તથા મોટા થવાનો શોખ પૂરો કરવાને માટે અધિકાધિક ધનની જરૂર પડવાની અને તેને માટે ધનસંચય કરવાની નવી નવી યોજનાઓ બનાવવાનું કામ કરવા માંડે છે.

અસંસ્કૃત અને સ્વચ્છંદ મન મુખ્યત્વે ઈન્દ્રિયના ભોગો, અહંકારની તૃપ્તિ અને ધનસંચયનાં ત્રણ ક્ષેત્રોમાં

જ સુખની તૃપ્તિ શોધે છે. એના ઉપર કોઈ વાતનો અંકુશ ન હોવાથી એને ઉચિત અથવા અનુચિતનો વિચાર આવતો નથી અને 'ગમે તે રીતે કામ પાર પાડવું' વાળી નીતિ અપનાવવાથી એ જીવનને કુમાર્ગગામી બનાવી દે છે. મનની ગતિ સ્વચ્છંદ થઈ જવાથી બુદ્ધિનો અંકુશ પણ રહેતો નથી અને તેથી આખરે એક યોજના છોડી બીજીને પકડવામાં યોજનાઓના ગુણદોષની તપાસ કરવાની પણ તકલીફ લેવાનો ઈન્કાર કરે છે.

પાશવિક ઈચ્છાઓની તૃપ્તિ માટે અવ્યવસ્થિત કાર્યક્રમ બનાવવો અને તોડવો તથા એવી અવ્યવસ્થાના કારણે જે તકલીફો ઊભી થાય એમાં ભટકતા ફરવું અને ઠોકરો ખાતા રહેવું એવી કાર્યપ્રણાલી સામાન્ય રીતે સ્વચ્છંદ મનવાળાઓની હોય છે. એની પ્રતિક્રિયારૂપે જીવનભર કલેશ, અસંતોષ, પાપ, અનીતિ, નિંદા અને દુર્ગતિ જ થાય છે.

મનને વશમાં રાખવું એનો અર્થ એ છે કે એને બુદ્ધિપૂર્વક વિવેકના નિયંત્રણમાં રાખવું. બુદ્ધિ જે વાત વાજબી ઠરાવે, જેમાં કલ્યાણ જુએ, આત્માનું હિત જુએ, એનો લાભ અને સ્વાર્થ સમજે અને તેને અનુસરીને કલ્પનાઓ કરાવીને યોજનાઓ ઘડવાની પ્રેરણા આપવાનું કામ જે મન કરે તો સમજવું કે મન વશમાં આવી ગયું. નાની નાની વાતમાં બીનજરૂરી દોડાદોડી કરવી, નિરર્થક સંસ્મરણો અને કલ્પનાઓમાં ભ્રમણ કરવું એ અનિયંત્રિત મનનું કામ છે. જ્યારે મન વશીભૂત બની જાય છે ત્યારે તો એને જે કામ સોંપવામાં આવે છે તેમાં બરોબર લાગી જાય છે.

સૂર્યનાં કિરણો ચારે બાજુએ વિખરાયેલાં હોય છે તો એનો કોઈ ખાસ ઉપયોગ થતો નથી, પણ જે બિલોરી કાચ વડે એ જ કિરણોને એકત્રિત કરવામાં આવે તો જરા જેટલી જગ્યાના તાપથી અગ્નિ સળગી ઊઠે છે. એક-બે ઈંચના ક્ષેત્રમાં ફેલાયેલા તાપનું કેન્દ્રીકરણ ભયંકર દાવાનળ સર્જવાની શક્તિ ધરાવે છે. મનની વિખરાયેલી કલ્પના, આકાંક્ષા અને પ્રેરણાશક્તિને પણ જે એક કેન્દ્રબિંદુ ઉપર એકત્ર કરવામાં આવે તો એના પરિણામ માત્રથી આપણને આશ્ચર્ય થશે.

મનની એકાગ્રતા અને તન્મયતામાં એટલી પ્રચંડ શક્તિ છે કે એ શક્તિની તુલના સંસારની બીજી કોઈ પણ શક્તિની સાથે થઈ શકે તેમ નથી. અત્યાર સુધી જે કોઈ વિદ્વાન, લેખક, કવિ, વૈજ્ઞાનિક, સંશોધક, નેતા અને મહાપુરુષ થયા છે એવા દરેકે મનની એકાગ્રતાથી જ પોતાના ક્ષેત્રમાં સિદ્ધિ મેળવી છે.

પાતંજલિ મુનિએ 'યોગ' શબ્દની વ્યાખ્યા કરતાં કહ્યું છે કે "યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ" અર્થાત્ ચિત્તની વૃત્તિઓને રોકવી અને એકાગ્ર કરવી એ જ યોગ છે. યોગસાધનાનું વિશાળ કર્મકાંડ એટલા જ માટે યોજાયું કે ચિત્તની વૃત્તિઓ ગતિ કરે. આ કાર્યમાં સફળતા મળતાની સાથે જ આત્મા પોતાના પિતા પરમાત્મામાં રહેલી સમસ્ત રિદ્ધિસિદ્ધિઓનો સ્વામી બની જાય છે. વશીભૂત થયેલું મન એવું શક્તિશાળી હથિયાર છે કે તેનો જ્યાં ઉપયોગ કરો ત્યાં આશ્ચર્યજનક ચમત્કાર કરશે. સંસારના કોઈ પણ કાર્યમાં એ શક્તિને લગાવો ત્યાં સફળતા જ મળશે. ધન, ઐશ્વર્ય, નેતૃત્વ, પ્રતિભા, યશ, વિદ્યા, સ્વાસ્થ્ય, ભોગ વગેરે જે કોઈ વસ્તુ તમારે જોઈતી હોય તે વશવર્તી મનના પ્રયોગથી તમે અવશ્ય પ્રાપ્ત કરશો. સંસારની પણ કોઈ શક્તિ આ પ્રાપ્તિમાં અડચણ નાંખી શકશે નહીં.

ભૌતિક પદાર્થો જ નહીં, પણ પરમાર્થિક આકાંક્ષાઓ પણ એ પૂર્ણ કરે છે. 'સમાધિ-સુખ' મનોબળનો જ એક ચમત્કાર છે. એકાગ્ર મનથી કરેલી ઉપાસનાથી ઈષ્ટદેવનું સિંહાસન પણ હાલી જાય છે અને એમને, ગરુડને છોડીને ખુદ્દા પગે ગજને બચાવવા જેમ ભાગવું પડ્યું હતું તેમ ભાગવું પડે છે. અધૂરા મનથી કરેલી સાધના અધૂરી અને સ્વલ્પ હોવાથી ઓછું ફળ આપે છે, પણ એકાગ્ર વશવર્તી મન તો એ લાભ ક્ષણવારમાં મેળવી શકે છે, જે મેળવવાને યોગી લોકોને જન્મજન્મમાં તર સુધી તપશ્ચર્યા કરવી પડે છે. સદન કસાઈ, ગણિકા, ગીધ, અજમિલ વગેરે અસંખ્ય પાપીઓ જીવનભર દુષ્કર્મો કરતા હતા, છતાં પણ તેઓ પ્રભુ પ્રત્યેના ક્ષણવારના આર્તનાદથી આ સંસારસાગર

તરી ગયા.

મેસ્મેરિઝમ, હિપ્નોટિઝમ, પર્સનલ મેગનેટિઝમ, મેન્ટલ થેરેપી, આકલ્ટ સાયન્સ, મેન્ટલ હીલિંગ, સ્પિરિટ્યુઅલિઝમ વગેરેના ચમત્કારોથી પશ્ચિમના દેશોને ખૂબ ઘેલું લાગ્યું છે. તંત્રક્રિયા, યંત્રશક્તિ, પ્રાણવિનિમય, સવારીવિદ્યા, છાયાપુરુષ, પિશાચસિદ્ધિ, શબસાધના, દષ્ટિબંધ, અભિચાર, ઘાત, ચોકી, સર્પ કીલન, જદુ વગેરે ચમત્કારોનો ભારતવાસીઓને ઘણા લાંબા વખતથી પરિચય છે. એમના માટે આ વસ્તુઓ કંઈ નવી નથી. આ સર્વ લીલા એકાગ્ર મનની પ્રચંડ સંકલ્પશક્તિનો નાનકડો વિનોદ માત્ર છે.

સંકલ્પની પૂર્ણ શક્તિથી આપણા પૂજનીય પૂર્વજે સારી રીતે પરિચિત હતા. તેમના મહાન આધ્યાત્મિક ગુણોને લીધે તેમણે સમસ્ત ભૂમંડલ પર ચક્રવર્તી સામ્રાજ્ય સ્થાપ્યું હતું, જેને જગદ્ગુરુ કહીને આજે પણ લોકો પૂજે છે. તેમની સંકલ્પશક્તિના પ્રભાવથી ભૂલોક, સ્વર્ગલોક, પાતાળલોક વગેરેનો સંબંધ પાડોશના મહોદ્ધાની માફક ઘણો નજીકનો થઈ ગયો હતો. આ શક્તિના નાના નાના ભૌતિક ચમત્કારોથી અનેક વ્યક્તિઓએ રાવાણની માફક ઉછળફૂદ કરી હતી, પણ મોટા ભાગના યોગીઓએ મનની એકાગ્રતાથી ઉત્પન્ન થતી પ્રચંડ શક્તિનો ઉપયોગ પોતાનું અને પારકાનું સાચું કલ્યાણ કરવામાં જ કર્યો હતો.

અર્જુનને સ્પષ્ટ ખ્યાલ હતો કે મનને વશ કરી લેવાથી કેટલી અદ્ભુત સિદ્ધિઓ મળી શકે છે. એટલા માટે ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણને ઓળે પૂછ્યું છે કે 'હે અચ્યુત ! મનને વશ કરવાની વિદ્યા મને બતાવો, કેમ કે એને વશમાં લેવું કઠણ કામ છે.' મહત્વપૂર્ણ વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ હંમેશા મુશ્કેલ જ હોય છે. વશમાં લીધેલું મન ભૂલોકનું કલ્પવૃક્ષ છે. એવા મહાન પદાર્થને સિદ્ધ કરવાનું કામ અઘરું જ હોય.

અર્જુને સાચું જ કહ્યું છે કે મનને વશમાં લેવાનું કામ વાયુને વશમાં લેવા સમાન અઘરું છે. વાયુને યંત્રની મદદથી નળાકારમાં ભરી શકાય છે, પણ મનને વશમાં લેવાનું કોઈ યંત્ર નથી.

ભગવાન કૃષ્ણે મનને વશમાં લેવા માટે અર્જુનને બે ઉપાય બતાવ્યા : (૧) અભ્યાસ, (૨) વૈરાગ્ય. અભ્યાસનો અર્થ યોગસાધનાઓ છે, જે મનને રોકે છે. વૈરાગ્યનો અર્થ વ્યાવહારિક જીવનને સંયમશીલ અને વ્યવસ્થિત બનાવવું તે છે. વિષયવિકાર, આળસ, પ્રમાદ, દુર્વ્યય, દુરાચાર, લોભુપતા, સમયનો દુરુપયોગ, કાર્યક્રમની અસ્તવ્યસ્તતા વગેરે કારણોથી સાંસારિક અધોગતિ થાય છે અને લોભ, મોહ, ક્રોધ, તૃષ્ણાથી માનસિક અધઃપતન થાય છે.

શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક બૂરાઈઓથી અલિપ્ત રહીને સાદું સરળ, આદર્શવાદી શાંત જીવન જીવવાની કળા એ વૈરાગ્ય કહેવાય છે. કેટલાક માણસો એમ સમજે છે કે ઘર છોડીને ભીખનો ટુકડો માગતા ફરવું, વિચિત્ર વેશ સજવો, અવ્યવસ્થિત કાર્યક્રમથી જ્યાં ત્યાં ભટકવું એ વૈરાગ્ય છે, પરંતુ તેવા ઉટપટાંગ જીવનથી તો પાછળથી હેરાન થવાય છે. રાગદ્વેષથી નિવૃત્ત થવું એ વૈરાગ્યનો સાચો અર્થ છે.

ખરાબ ભાવનાઓ અને ટેવોથી બચવાનો અભ્યાસ કરવા માટે એવા વાતાવરણમાં રહેવાની જરૂર છે કે જ્યાં એનાથી બચવાના પ્રસંગો મળે. તરવાની કળા જાણવા માટે પાણીની જરૂર હોય છે. તરવાનો પ્રયત્ન કરવો એટલે પાણીમાં ડૂબવાના ભયથી બચવાની યોગ્યતા મેળવવી. પાણીથી દૂર રહીને તરવાનું શીખી શકાય નહીં. એટલા માટે રાગદ્વેષ જ્યાં ઉત્પન્ન થાય છે એ ક્ષેત્રમાં રહીને એ બૂરાઈઓ ઉપર વિજય મેળવવો એમાં જ વૈરાગ્યની સાચી સફળતા છે.

કોઈ વ્યક્તિ જંગલમાં જઈ એકાંતવાસમાં રહે તો એ વૈરાગી થઈ ગઈ એમ ન કહેવાય, કેમ કે જંગલમાં એના વૈરાગ્યની પરીક્ષા થઈ શકતી નથી. પરીક્ષા મારફત જ્યાં સુધી એ જાણી લેવામાં ન આવે કે રાગ ઉત્પન્ન કરનારા અવસર હોવા છતાં આપણે એમના ઉપર વિજય મેળવી શક્યા, ત્યાં સુધી એવો એકાંતવાસી વસ્તુતઃ વૈરાગી છે એમ

કહેવાય નહીં. પ્રલોભનોને જીતવાં એ જ વૈરાગ્ય છે. જ્યાં બૂરાઈઓનું અસ્તિત્વ હોય ત્યાં જ આવી જીતને વિજય કહી શકાય. એટલા માટે ગૃહસ્થ તરીકે સાંસારિક જીવનમાં સુવ્યવસ્થિત રીતે રહીને રાગ ઉપર વિજય મેળવવો એ જ વૈરાગ્ય છે.

અભ્યાસ માટે યોગશાસ્ત્રોમાં એવી કેટલીયે સાધનાઓનું વર્ણન છે કે જેનાથી મનની ચંચળતા, દોડાદોડી, વિષય લોલુપતા અને એષણાઓને રોકીને એમને ઋતંભરા બુદ્ધિને તથા અંતરાત્માને આધીન કરી શકાય છે. આવી સાધનાઓને 'મનોમય' યોગ કહે છે. મનોમયની અંતર્ગત (૧) ધ્યાન, (૨) ત્રાટક, (૩) જપ, (૪) તન્માત્રા સાધના- એ ચાર સાધના મુખ્યત્વે કરવામાં આવે છે. એ ચારેય મનોમય કોશની સાધનામાં બહુ મહત્વપૂર્ણ સ્થાન ધરાવે છે.

ધ્યાન

ધ્યાન એ એવી માનસિક પ્રક્રિયા છે કે જેમાં કોઈ વસ્તુની સ્થાપના આપણા મનઃક્ષેત્રમાં કરવામાં આવે છે. માનસિક ક્ષેત્રમાં સ્થાપિત કરેલી વસ્તુ આકર્ષણનું મુખ્ય કેન્દ્ર બને છે. આ આકર્ષણની તરફ મગજની ઘાણી ખરી શક્તિઓ ખેંચાય છે. ચુંબક પોતાની ચારે બાજુએ વિખરાયેલા લોખંડના કણોને બધી દિશામાંથી ખેંચી લાવીને પોતાની પાસે એકત્ર કરે છે. એ જ રીતે ધ્યાન દ્વારા બધી બાજુથી મન ખેંચાઈને એક કેન્દ્રબિંદુ પર એકાગ્ર થાય છે, વિખરાયેલી ચિત્તવૃત્તિઓ એક જગ્યાએ કેન્દ્રિત થાય છે.

કોઈ આદર્શ લક્ષ્ય, ઈષ્ટ નિર્ધારિત કર્યા પછી એમાં તન્મય થઈ જવું એને ધ્યાન કહે છે. જેનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે તેવો જ માણસ બને છે. જેમ બીબામાં ભીની માટી દબાવવાથી જેવું બીબું હોય તેવી આકૃતિ બને છે, તેવી રીતે કીટ અને ભ્રમરનું ઉદાહરણ પ્રસિદ્ધ છે. કીટને ભમરી પકડી લાવે છે અને તેની ચારે બાજુએ સતત ગુંજન કરે છે. કીટ એ ગુંજનને તન્મય બનીને સાંભળે છે અને ભ્રમરનું રૂંપ, એની ચેષ્ટાઓને એકાગ્રભાવથી નિહાળી રહે છે. કીટનું મન ભમરીમય થઈ જતાં એનું શરીર પણ એ જ ઢાંચામાં ઢળતું જાય છે. એનાં રક્ત, માંસ, નસ, નાડી, ત્વચા વગેરેમાં પણ મનની સાથે પરિવર્તન થતું જાય છે અને થોડા જ વખતમાં પેલો કીટો મનથી અને શરીરથી અસલી ભ્રમર સમાન બની જાય છે. એ જ રીતે ધ્યાનશક્તિ દ્વારા સાધકનો સર્વાંગપૂર્ણ કાયાકલ્પ થઈ જાય છે.

સાધારણ ધ્યાનથી મનુષ્યનું શરીર બદલાતું નથી. એને માટે તો વિશિષ્ટ રૂપથી ઊંડી સાધનાઓ કરવી પડે છે, પરંતુ હરકોઈ વ્યક્તિ ધ્યાનસાધના કરીને માનસિક કાયાકલ્પ કરવામાં ભરપૂર લાભ ઉઠાવી શકે છે. ઋષિઓએ એ વાત ઉપર ભાર મૂક્યો છે કે દરેકે પોતાના ઈષ્ટદેવ પસંદ કરી લેવા જોઈએ. ઈષ્ટદેવની પસંદગીનો અર્થ છે- જીવનનું મુખ્ય લક્ષ્ય સ્થિર કરવું. ઈષ્ટદેવની ઉપાસનાનો અર્થ એ છે કે એ લક્ષ્યની ઉપર પોતાની સઘળી માનસિક ચેતના તન્મય કરી દેવી. આ પ્રકારની તન્મયતાનું પરિણામ એ આવે છે કે મનની ગમે ત્યાં વિખરાયેલી શક્તિઓ એક બિંદુ ઉપર એકત્રિત થાય છે. એક જગ્યાએ એકાગ્ર થવાના કારણે સર્વ માનસિક શક્તિઓ એ દિશામાં કામે લાગી જાય છે. પરિણામે સાધક, ગુણમાં, તર્કમાં, સ્વભાવમાં, વિચારમાં, પ્રયત્નમાં અને કર્મમાં અદ્ભુત ગતિથી આગળ વધે છે અને થોડા જ વખતમાં બહુ સરળતાથી પોતાના ઈષ્ટ લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકે છે. આને ઈષ્ટસિદ્ધિ કહેવામાં આવે છે.

ધ્યાનસાધના માટે આદર્શોને દિવ્ય રૂપધારી દેવતાઓના રૂપમાં સ્વીકારીને એમનામાં માનસિક તન્મયતા સ્થાપિત કરવાનું યોગશાસ્ત્રનું વિધાન છે. પ્રીતિ સન્નિવેશોમાં જ થાય છે. એટલા માટે લક્ષ્ય રૂપી ઈષ્ટને દિવ્ય દેહધારી દેવ માનીને એમાં તન્મય થવામાં ગૃહ અને રહસ્યમય મનોવૈજ્ઞાનિક આધાર રહેલો છે. એક એક ઈષ્ટદેવ એક એક અભિલાષા અને આદર્શનું પ્રતીક છે. જેમ બળનું મૂર્તિમાન સ્વરૂપ દુર્ગા છે, ધનનું લક્ષ્મી છે, બુદ્ધિનું સરસ્વતી છે, તેમ ધાર્મિક સંપત્તિનું પ્રતીક ગાયત્રી અને ભૌતિક વિજ્ઞાનનું પ્રતીક સાવિત્રીને માનવામાં આવે છે. ગૌરી, પદ્મા,

શયી, મેઘા, સાવિત્રી વિજ્યા, જ્યા, દેવસેના, સ્વધા, સ્વાહા, માતર, લોકમાતર, ધૃષ્ટિ, પુષ્ટિ, તુષ્ટિ અને આત્મદેવી એ સોળ પ્રસિદ્ધ માતૃકાઓ છે. શૈલપુત્રી, બ્રહ્મચારિણી, ચંદ્રઘંટા, કુખ્માંડા, સ્કંદમાતા, કાત્યાયની, કાલરાત્રી, મહાગૌરી અને સિદ્ધિદાત્રી એ નવદુર્ગાઓ છે અને તે દરેકની પોતપોતાની વિશિષ્ટતા છે.

એવું પણ બની શકે છે કે એક જ ઈષ્ટદેવને જરૂર પ્રમાણે વિભિન્ન ગુણવાળા પણ માનવામાં આવે. જુદાં જુદાં પ્રયોજનો માટે એક જ મહાશક્તિની કાલી, તારા, ષોડશી, ભુવનેશ્વરી, છિન્નમસ્તા, ત્રિપુરા, ભૈરવી, બગલા, માતંગી, કમલા, ઈદ્રાણી, વૈષ્ણવી, બ્રહ્માણી, કૌમારી, નરસિંહી, વારાહી, માહેશ્વરી, ભૈરવી વગેરે વિવિધ રૂપે ઉપાસના કરવામાં આવે છે. એક જ મહાગાયત્રીની હ્રીં, શ્રીં, ક્લીં (સરસ્વતી, લક્ષ્મી, કાલી) નાં ત્રણ રૂપોમાં આરાધના થાય છે. એ ત્રણમાંથી આગળ જતાં અનેક ભેદ થાય છે. જે સાધક માતૃશક્તિ કરતાં પિતૃશક્તિમાં વધારે રુચિ રાખતો હોય તો (જેને નારીવાચક શક્તિ કરતાં પુરુષતત્ત્વપ્રધાન (પુલ્લિંગ) દિવ્ય તત્ત્વમાં વિશેષ ચિત્ત લાગતું હોય તો) તે ગણેશ, કુબેર, હનુમાન, નૃસિંહ, ભૈરવ, શિવ, વિષ્ણુ વગેરે ઈષ્ટની ઉપાસના કરે છે.

અહીં કોઈએ પણ ભ્રમમાં પડવાની જરૂર નથી. “અનેક દેવવાદ” નો કોઈ સ્વતંત્ર આધાર નથી. ઈશ્વર એક જ છે. એની અનેક શક્તિઓને અનેક દેવોના નામથી પોકારવામાં આવે છે. મનુષ્ય પોતાની ઈચ્છા, રુચિ અને જરૂર પ્રમાણે પેલી ઈશ્વરીય શક્તિઓ મેળવવા અને પોતાના તરફ આકર્ષવા માટે પેલા દેવ અથવા દેવીને પોતાના ઈષ્ટ તરીકે પસંદ કરી લે છે અને એમાં તન્મય થવાની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ દ્વારા એ શક્તિઓને સારા પ્રમાણમાં પોતાની અંદર ધારણ કરી લે છે. ઈષ્ટદેવની પૂજનું આ રહસ્ય છે.

ધ્યાનયોગ-સાધનામાં મનની એકાગ્રતાની સાથે સાથે લક્ષ્યને, ઈષ્ટને પ્રાપ્ત કરી યોગસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવાનો બેવડો લાભ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. એટલા માટે મનઃક્ષેત્રમાં ઈષ્ટદેવનું એ જ રીતે ધ્યાન કરવાનું વિધાન બતાવ્યું છે. ધ્યાનનાં પાંચ અંગો છે: (૧) સ્થિતિ, (૨) સંસ્થિતિ, (૩) વિગતિ, (૪) પ્રગતિ, (૫) સંસ્મિતિ. આ બધાની ઉપર થોડોક પ્રકાશ નાખીશું.

સ્થિતિનો અર્થ છે સાધકની ઉપાસના કરતી વખતની સ્થિતિ. મંદિરમાં, નદીતટ, એકાંતમાં, સ્મશાનમાં, સ્નાન કર્યા પછી, સ્નાન વિના, પચાસનથી, સિદ્ધાસનથી, કઈ બાજુએ મુખ રાખીને, કઈ મુદ્રામાં, કયે વખતે, કઈ રીતે ધ્યાન કરવામાં આવે વગેરે વ્યવસ્થાને સ્થિતિ કહે છે.

સંસ્થિતિનો અર્થ : ઈષ્ટદેવની છબીનું નિર્માણ, ઉપાસ્ય દેવનાં મુખ, આકૃતિ, આકાર, મુદ્રા, વસ્ત્ર, આભૂષણ, વાહન, સ્થાન, ભાવ વગેરે નિશ્ચિત કરવાના કાર્યને સંસ્થિતિ કહે છે.

વિગતિનો અર્થ ગુણાવલી છે. ઈષ્ટદેવમાં કઈ વિશેષતાઓ, શક્તિઓ, સામર્થ્ય, આદતો, પરંપરાઓ તથા ગુણાવલીઓ છે તે જાણવું એને વિગતિ કહે છે.

પ્રગતિનો અર્થ : ઉપાસનાકાળમાં સાધકના મનમાં રહેલી ભાવનાને પ્રગતિ કહી છે. દાસ્યભાવ, સખાભાવ, ગુરુભાવ, બંધુ, મિત્ર, માતા, પિતા, પત્ની, પુત્ર, શત્રુ વગેરે જે ભાવથી ઉપાસ્ય દેવને માનવા હોય તે ભાવની સ્થિરતા તથા એ ભાવને મજબૂત બનાવવા માટે ઈષ્ટદેવને મુખ્ય ધ્યાનાવસ્થામાં પોતાની એ આંતરિક ભાવનાઓને વિવિધ શબ્દો તથા ચેષ્ટાઓ દ્વારા ઉપસ્થિત કરવી તેને પ્રગતિ કહી છે.

સંસ્મિતિનો અર્થ: આ એવી અવસ્થા છે કે જેમાં સાધક અને સાધ્ય અથવા ઉપાસક અને ઉપાસ્ય એક બની જાય છે. બંનેમાં કોઈ ભેદ રહેતો નથી. ભમરી અને કીડાની તન્મયતા, દ્વેતના સ્થાને અદ્વેતની ઝાંખી, ઉપાસ્ય અને ઉપાસકનો ભેદ “હું પોતે ઈષ્ટદેવ થઈ ગયો છું અથવા ઈષ્ટદેવમાં મૂર્ગ લીન થઈ ગયો છું” એવો સ્પષ્ટ અનુભવ થવો વગેરેને સંસ્મિતિ કહે છે. કાષ્ટ અગ્નિમાં પડ્યા પછી અગ્નિમય લાલ રંગનું બની જાય છે, તે જ રીતે પોતાની સ્થિતિ

ઉપાસ્ય દેવ જેવી બની જવાનો અનુભવ થવો તેને સંસ્મિતિ કહે છે.

એક જ ઈષ્ટદેવનું જુદાં જુદાં પ્રયોજનો માટે જુદી જુદી રીતે ધ્યાન થાય છે. સાધકની વય, મર્યાદા, સ્થિતિ, મનોભૂમિ, વાર્ણસંસ્કાર વગેરેના આધારે ધ્યાનની વિધિઓમાં ઘણો તફાવત પડે છે. એનું સવિસ્તાર વાર્ણન અહીં શક્ય નથી. અહીંયાં મારો હેતુ તો કોશને વ્યવસ્થિત કરવા માટે ધ્યાન મારફતે મનને એકાગ્ર કરવાની, કાબૂમાં લાવવાની વિધિ બતાવવાનો છે. આને માટે કેટલાંક ધ્યાન નીચે આપવામાં આવે છે.

(૧) ચીકણા પથ્થર અથવા ધાતુની ગાયત્રીની સુંદર પ્રતિમા લેવી. એને સારી રીતે શાણગારેલા એક આસન ઉપર સ્થાપવી. દરરોજ જળ, ધૂપ, દીપ, ગંધ, નૈવેદ્ય, અક્ષત, પુષ્પ વગેરે માંગલિક દ્રવ્યોથી એની પૂજા કરવી. આ પ્રકારનું એનું નિત્ય પૂજન નવા સાધકોની શ્રદ્ધા વધારનારું અને તેમનું મન આ દિશા તરફ વાળનારું છે. સાધનામાંથી અરુચિ દૂર કરીને રુચિ ઉત્પન્ન કરવી એ આ પાર્થિવ પૂજનનું પ્રથમ સોપાન છે. મંદિરમાંની મૂર્તિપૂજા નવા સાધકો માટે સાધનાની શરૂઆત કરવા માટે ઘણી ઉપયોગી છે.

(૨) શુદ્ધ થઈને પૂર્વ દિશા તરફ મુખ કરીને દર્ભના આસન ઉપર પદ્માસન વાળીને બેસવું. સામે ગાયત્રીનું ચિત્ર રાખીને વિશેષ ચિત્ત લગાડીને એની મુખાકૃતિ અને અંગ-પ્રત્યંગોનું નિરીક્ષણ કરવું. પછી નેત્રો બંધ કરવાં. આ ધ્યાનથી ચિત્રની બારીકાઈઓ ધ્યાનાવસ્થામાં પાણ સારી રીતે દેખાશે. આ પ્રતિમાને માનસિક સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરવા અને જવાબમાં તમને આશીર્વાદ મળ્યા છે એવો અનુભવ કરવો.

(૩) એકાંત સ્થાનમાં સ્થિર બેસવું. ધ્યાન કરવું કે આખા નીલવાણા આકાશમાં બીજી કોઈ વસ્તુ નથી, માત્ર સૂર્ય પોતાનાં સુવાર્ણમય કિરણો સાથે પૂર્વ દિશામાં ચમકી રહ્યો છે. ધ્યાનાવસ્થામાં આ સૂર્યને બહુ જ ધ્યાનપૂર્વક જુઓ. એની વચ્ચે હંસારૂઢ માતા ગાયત્રીની છબી બહુ જ અંખા રૂપમાં દેખાશે. અભ્યાસથી આ છબી ધીરે ધીરે સ્પષ્ટ દેખાતી થશે.

ભાવના કરો કે ‘આ ગાયત્રી-સૂર્યનાં સુવાર્ણમય કિરણો મારા ઉઘાડા શરીર ઉપર પડે છે અને તે મારા રોમેરોમમાં પ્રવેશ કરી પોતાના દિવ્ય પ્રભાવથી મારા દેહનાં સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ બધાં અંગોને પ્રકાશથી તેજસ્વી બનાવે છે.’

(૪) દિવ્ય તેજ્યુક્ત, અત્યંત સુંદર અને દિવ્ય વસ્ત્રો તથા આભૂષણોથી વિભૂષિત માતા આકાશમાં બેઠી હોય એવું ધ્યાન કરો. કોઈ સુંદર ચિત્ર ઉપરથી આવું ધ્યાન કરવામાં ઘણી સુગમતા થશે. વિશેષ ધ્યાનથી માતાના એકે એક અંગને નિહાળો. એની મુખાકૃતિ, એની ભાવનામય ચેષ્ટા તથા ચિંતનયુક્ત લલાટ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપો અને તમને જાણાશે કે માતા પોતાની અસ્પષ્ટ ચેષ્ટા અને સંકેતો દ્વારા તમારા દિલમાં કોઈ નવીન ભાવોનો સંચાર કરી રહી છે.

(૫) શરીરને બિલકુલ ઢીલું કરી દો. આરામખુરશી, તકિયો અથવા દીવાલનો આશરો લઈને શરીરની તમામ નસ-નાડીઓ નિર્જીવ થઈ ગઈ હોય તેવી રીતે શિથિલ કરી દો અને ભાવના કરો કે ‘સુંદર આકાશમાં અત્યંત ઊંચાઈ પર રહેલા ધ્રુવતારામાંથી નીકળીને નીલવાર્ણનું એક શુભ કિરણ અમૃતધારાની માફક તમારા તરફ ચાલ્યું આવે છે અને તમારા હૃદય તથા મસ્તિષ્કમાં ઋતંભરા બુદ્ધિના રૂપમાં અથવા તરણ-તારિણી પ્રજ્ઞાના રૂપમાં પ્રવેશ કરી રહ્યું છે. એ પરમ દિવ્ય અને પ્રેરક શક્તિને પ્રાપ્ત કરીને સમુદ્રમાં જેમ ભરતી ચઢે છે તેમ તમારા હૃદયમાં સદ્ભાવના અને મસ્તિષ્કમાં સદ્વિચારની ભરતી આવે છે. જે ધ્રુવતારામાંથી આ દિવ્ય તેજ નીકળ્યું છે તે સત્લોકની નિવાસી ગાયત્રી માતા જ છે.’

(૬) ભાવના કરો કે ‘જેમ બાળક પોતાની માતાનો ખોળો ખૂંદે છે, ખોળામાં નાચકૂદ કરે છે તેમ હું ગાયત્રી માતાના ખોળામાં રમું છું અને કિલ્લોલ કરું છું.’

(૭) મેરુદંડ (કરોડરજ્જુ) ને સીધો કરીને પદ્માસનમાં બેસો. આંખ બંધ કરો. ભ્રમરોની વચ્ચેના ભાગમાં (ભૂકુટિ ઉપર) શુભ વર્ણના દીપકની માફક દિવ્ય તેજનું ધ્યાન કરો. આ તેજ વિદ્યુતકેન્દ્રની માફક ક્રિયાશીલ થઈ પોતાની શક્તિઓને પોષણ અને પ્રેરણા આપી રહ્યું છે એવો વિશ્વાસ કરો.

(૮) ભાવના કરો કે 'તમારું શરીર એક સુંદર રથ છે. એમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અલંકારરૂપી ચાર ઘોડાઓ જોડેલા છે. આ રથમાં દિવ્ય તેજવાળી માતા વિરાજમાન છે અને ઘોડાની લગામ તેણે પોતાના હાથમાં પકડેલી છે. જે ઘોડો તોફાન કરે તેને ચાબુકથી ફટકારી, લગામ ખેંચી, એને સીધે રસ્તે ચાલવાની ફરજ પાડવામાં સફળ થાય છે. ઘોડાઓ પણ માતાની ધાકથી લાચાર બની તેના અંકુશનો સ્વીકાર કરે છે.'

(૯) હૃદયસ્થાનની બાજુમાં આવેલા સૂર્યચક્રમાં સૂર્યના પ્રકાશનું ધ્યાન કરો. 'આ આત્માનો પ્રકાશ છે. એમાં માતાની શક્તિ ભળે છે અને પ્રકાશ વધે છે. આ વધેલા પ્રકાશમાં આત્માના સાચા સ્વરૂપની ઝાંખી થાય છે. સૂર્યચક્ર એ આત્મસાક્ષાત્કારનું કેન્દ્ર જ છે.'

(૧૦) ધ્યાન કરો કે 'ચારે બાજુ અંધકાર જ છે. એમાં હોળીની માફક પૃથ્વીથી લઈને આકાશ સુધી પ્રચંડ તેજ ફરી વળેલું છે. એમાં પ્રવેશ કરવાથી મારા શરીરનું પ્રત્યેક અંગ અને મનઃક્ષેત્ર એ તેજની સમાન અગ્નિમય થઈ ગયાં છે. મારાં સઘળાં પાપ, તાપ, વિકાર, કુસંસ્કાર બિલકુલ ભસ્મીભૂત થઈ જઈને શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ બાકી રહ્યો છે.'

ઉપર સુગમ અને સર્વોપયોગી એવી ધ્યાનની કેટલીક રીતો બતાવી છે. આ સર્વે સરળ અને સાદી છે. આને માટે ખાસ નિયમપાલનની જરૂર નથી. શુદ્ધ થઈને સાધનાના સમયે ઉપર બતાવેલી પદ્ધતિથી ધ્યાન કરવું ઉત્તમ છે. તેવી જ રીતે બીજા સમયે પણ જ્યારે ચિત્ત શાંત હોય ત્યારે આ પૈકી રુચિ હોય એવું ધ્યાન કરી શકાય છે. આ ધ્યાનોમાં મનનો સંયમ અને એકાગ્રતા કરવાની ભારે શક્તિ છે. સાથે સાથે ઉપાસનાનો આધ્યાત્મિક લાભ મળતાં આવું ધ્યાન ઘણું જ હિતકારક નીવડે છે.

ત્રાટક

ત્રાટક એ પણ ધ્યાનનું એક અંગ છે અથવા એમ પણ કહી શકાય કે એ ત્રાટકનું એક અંગ ધ્યાન છે. આંતર અને બાહ્ય એ બંને જાતના ત્રાટકનો એકમાત્ર ઉદ્દેશ મનને એકાગ્ર કરવું એ છે. નેત્રો બંધ કરીને કોઈ એક વસ્તુ ઉપર ભાવનાને કેન્દ્રિત કરવી અને તેને આંતરિક ચક્ષુથી જોતા રહેવું એ ક્રિયાને આંતર-ત્રાટક કહે છે. આગલા પ્રકરણમાં જે દશ ધ્યાન બતાવ્યાં એ બધાં આંતર-ત્રાટક છે. મેસ્મેરિઝમની પદ્ધતિથી જે લોકો ત્રાટક કરે છે તે કેવળ પ્રકાશબિંદુ ઉપર ધ્યાન કરે છે. એનાથી એકાંગી લાભ થાય છે, પ્રકાશબિંદુ ઉપર ધ્યાન કરવાથી મન તો એકાગ્ર થાય છે, પણ ઉપાસનાનો આત્મલાભ મળી શકતો નથી. એટલા માટે ભારતીય યોગીઓ ઈષ્ટ ધ્યાનના રૂપમાં આંતર-ત્રાટકનો ઉપયોગ કરે છે.

બાહ્ય સાધનોના આધાર પર મનને વશ કરવું, ચિત્તવૃત્તિઓનું એકીકરણ કરવું એ બાહ્ય ત્રાટકનો ઉદ્દેશ છે. ઘણું કરીને મનની શક્તિ નેત્રો દ્વારા જ બહાર આવે છે. દૃષ્ટિને કોઈ ખાસ વસ્તુ ઉપર એકાગ્ર કરીને મનને તન્મયતાપૂર્વક તેમાં પ્રવેશ કરાવો. એનાથી નેત્રો દ્વારા ફેલાઈ જતું મનોતેજ અને વિદ્યુતપ્રવાહ એક સ્થાન પર કેન્દ્રીભૂત થવા લાગે છે. આનાથી એક તો મનની એકાગ્રતા વધે છે અને બીજું નેત્રોનો પ્રવાહ-ચુંબકત્વ વધે છે. એવી રીતે વધેલી આકર્ષણ શક્તિવાળી દૃષ્ટિને 'વેધક દૃષ્ટિ' કહે છે.

વેધક દૃષ્ટિ ફેંકીને કોઈ વ્યક્તિને પ્રભાવિત કરી શકાય છે. મેસ્મેરિઝમ કરનાર પોતાનાં નેત્રોમાં ત્રાટકથી એટલો વિદ્યુતપ્રવાહ ઉત્પન્ન કરી લે છે કે જેથી જે કોઈ શરીરમાં આ પ્રવાહ પ્રવેશ કરે તે બેહોશ અને આશંકિત બની

જાય છે.

આ બેહોશ કે અર્ધતન્દ્રિત વ્યક્તિના મગજ પર વેધક દષ્ટિવાળો માણસ કબજે મેળવી લે છે અને તેની પાસે જે ઈચ્છે તે કામ કરાવી શકે છે. મેસ્મેરિઝમ કરનાર માણસ કોઈ વ્યક્તિને પોતાની ત્રાટક શક્તિથી પૂર્ણતંદ્રિત અથવા અર્ધતંદ્રિત બનાવીને વિવિધ પ્રકારના નાય નચાવી શકે છે.

મેસ્મેરિઝમ વિદ્યાર્થી સત્સંકલ્પ, દાન, રોગનિવારણ, માનસિક ત્રુટિઓનું પરિમાર્જન વગેરે લાભ તો થાય છે. એટલું જ નહીં, પણ એનાથી ઊંચી અવસ્થાએ જઈને અજ્ઞાત વસ્તુઓને શોધી કાઢવી તથા અપ્રકટ વાતોને જાણી લેવી વગેરે કાર્યો પણ થઈ શકે છે. દુષ્ટ પ્રકૃતિની વેધક દષ્ટિવાળો સાધક પોતાના દષ્ટિતેજથી કોઈ સ્ત્રી-પુરુષના મગજ ઉપર પોતાનો અધિકાર જમાવી લે છે અને તેમને ભ્રમમાં નાખી તેમનું સત્ નષ્ટ કરે અથવા ધન લૂંટી લે છે. કેટલાક તો વેધક દષ્ટિથી ખેલતમાશો કરી પૈસા કમાય છે. આવી મહત્વપૂર્ણ શક્તિનો આ દુરુપયોગ છે.

વેધક દષ્ટિવાળો માણસ કોઈ પણ વ્યક્તિના અંતઃકરણના મર્મસ્થળ સુધી પહોંચી જઈ શકે છે અને તેની માનસિક સ્થિતિ તથા મનોગત ભાવનાઓ જાણી શકે છે. ત્રાટક દ્વારા નેત્રોમાં એવી આકર્ષણશક્તિ પેદા થાય છે કે એ વેધકદષ્ટિ નાંખીને સામા માણસને પ્રભાવિત કરી શકાય છે. ત્રાટકના અભ્યાસમાં મનની એકાગ્રતા અનિવાર્ય રૂપે કરવી પડતી હોવાથી એની સાધનાની સાથે મન પણ કાબૂમાં આવતું જાય છે.

(૧) એક હાથ લાંબો અને એક હાથ પહોળો એવો ચોરસ કાગળ અથવા જાડું પૂઠું લઈ એની વચ્ચે રૂપિયા જેવડું કાળું ગોળ નિશાન બનાવી એકસરખી શાહી લગાવો. એની વચ્ચે રાઈના દાણા જેવડું નિશાન બનાવો. એ ટપકામાં પીળો રંગ ભરી દો, આ કાગળને કોઈ દીવાલ ઉપર ટાંગી દો. તમે એનાથી ચાર ફૂટ દૂર એવી રીતે બેસો કે એ કાળો ગોળો તમારી આંખોની બરાબર સામે આવે.

સાધનાનો ઓરડો એવો હોવો જોઈએ કે જેમાં ન તો વધારે પ્રકાશ હોય કે ન તો અંધારું હોય. વધુ ઠંડી કે ગરમી પણ ન હોવી જોઈએ. પલાંટીવાળી કરોડરજી સીંધી રાખીને બેસો અને કાળા ગોળાની વચ્ચે જે પીળું નિશાન છે તેના ઉપર દષ્ટિ સ્થિર કરો. ચિત્તની સમગ્ર ભાવનાઓ એકત્રિત કરીને એ બિંદુને એવી રીતે જુઓ કે જાણે તમે તમારી સઘળી શક્તિ નેત્રો દ્વારા એની અંદર દાખલ કરવા માગો છો. એવી ભાવના કરો કે ‘મારી તીવ્ર દષ્ટિથી એ બિંદુમાં કાળું પડી રહ્યું છે.’ આ પ્રકારે જેવાથી આંખોમાં દર્દ થવા લાગે અને પાણી વહેવા લાગે ત્યારે અભ્યાસ બંધ કરી દો.

અભ્યાસ માટે પ્રાતઃકાળનો સમય ઉત્તમ છે. નિત્યકર્મથી નિવૃત્ત થઈ નિયત સ્થાન પર બેસવું. પહેલે દિવસે જોશો તો જાગ્રાણે કે બહુ જ થોડા વખતમાં આંખ ઠાકી જાય છે અને પાણી આવી જાય છે. શરૂઆતમાં જેટલો અભ્યાસ કર્યો તેમાં દરરોજ એક અથવા અડધી મિનિટ વધારતા જાવી.

દષ્ટિને સ્થિર કરીને જોશો તો એ કાળા ગોળામાં જાતજાતની આકૃતિઓ પેદા થતી જાગ્રાણે. કદીક એ સફેદ રંગનો થઈ જશે અને કદીક સોનેરી, કદીક એ આકૃતિઓ નાની જાગ્રાણે, કદીક એ ચિનગારીઓની માફક ઊડતી જાગ્રાણે અને કદીક વાદળથી છવાયેલી જાગ્રાણે. એ પ્રકારે એ ગોળો પોતાનો રંગ અને આકૃતિ બદલતો રહેશે. તેમ છતાં જ્યારે દષ્ટિ સ્થિર થવા લાગશે ત્યારે એમાં દેખાતી ભિન્ન ભિન્ન આકૃતિઓ બંધ થઈ જશે અને ઘણા વખત સુધી જેવા છતાં ગોળો જેમનો તેમ જ દેખાશે.

(૨) એક ફૂટ લાંબું અને એક ફૂટ પહોળું દર્પણ લો. વચ્ચો વચ્ચે પાવલી જેવડા કાળા રંગના કાગળનો ટુકડો કાપીને ચોટાડી દો. આ કાગળની મધ્યમાં રાઈના દાણા જેવડું એક પીળું બિંદુ બનાવી તેના ઉપર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. આ અભ્યાસને એક એક મિનિટ રોજ વધારતા જાઓ. આ પ્રમાણે જ્યારે દષ્ટિ સ્થિર થઈ જાય ત્યારે

તેનાથી આગળના અભ્યાસ શરૂ કરવો. દર્ષણ ઉપર ચોટાડેલા કાગળને ઉખાડી નાખીને એમાં પોતાનું મોઢું જોવું તથા ડાબી આંખની કીકી ઉપર દષ્ટિ સ્થિર કરવી. એ કીકીમાં ધ્યાનપૂર્વક પોતાનું પ્રતિબિંબ જોવાનો પ્રયત્ન કરવો.

(૩) ગાયના ઘીનો દીવો કરી તેને આંખની સીધી લીટીમાં ચાર ફૂટના અંતરે રાખવો. દીવાની જ્યોત અર્ધા ઈંચથી વધારે ન હોવી જોઈએ. તેની વાટ જડી રાખવી અને ઘી ઓગળેલું લેવું, આંખના પલકારા માર્યા સિવાય આ દીવજ્યોત સામે એકીટશે જોયા કરવું અને ભાવના કરવી કે ‘આંખોનું તેજ દીપકની જ્યોત સાથે અથડાઈને તેમાં એકાકાર થઈ રહ્યું છે.’

(૪) પ્રાતઃકાળના લાલ સૂર્ય ઉપર અથવા રાત્રીના ચંદ્રમા ઉપર ત્રાટક થઈ શકે છે. સૂર્ય કે ચંદ્ર જ્યારે માથા પર હોય ત્યારે ત્રાટક થઈ શકતું નથી, કારણકે આ વખતે કાં તો માથું ઊંચું કરવું પડે છે અથવા સૂઈ જઈને આંખો ઊંચી કરવી પડે છે. એ બંને સ્થિતિ હાનિકારક છે. એટલા જ માટે ઊગતો સૂર્ય અથવા ચંદ્ર ત્રાટક માટે ઉપયોગી થઈ શકે છે.

(૫) ત્રાટકના અભ્યાસ માટે સ્વસ્થ આંખોની ખાસ જરૂર હોય છે. જેની આંખો કમજોર હોય, રોગી હોય તેને બાહ્યત્રાટક કરતાં આંતરત્રાટકની વધારે જરૂર હોય છે. એ વાત ધ્યાન પ્રકરણમાં લખવામાં આવી છે. આંતરત્રાટક પાશ્ચાત્ય યોગીઓ એવી રીતે કરે છે કે પ્રથમ દીવાની અગ્નિશિખા, સૂર્ય, ચંદ્ર અથવા કોઈ ચમકતો પ્રકાશ પંદર સેકન્ડ ખુલ્લી આંખોથી જોવો. પછી આંખો બંધ કરીને ધ્યાન કરવું કે ‘એ જ પ્રકાશ મારી સામે મોજૂદ છે. એકીટશે એને જોઈ રહ્યો છું અને મારી સમગ્ર ઈચ્છાશક્તિની તીવ્ર આગી આરપાર ઘુસાડી રહ્યો છું.’

આપણી પોતાની સગવડ, સ્થિતિ અને રુચિ પ્રમાણે આ ત્રાટકો પૈકી ગમે તે રીત પસંદ કરી લેવી અને તેને નિયમપૂર્વક નક્કી કરેલા વખતે દરરોજ કરતા રહેવું. એથી મન એકાગ્ર થશે અને દષ્ટિમાં વેધકતા, પારદર્શિતા અને પ્રભાવશીલતાની વૃદ્ધિ થશે.

ત્રાટકમાંથી ઉઠ્યા પછી ગુલાબજળથી આંખો ધોઈ નાંખવી. ગુલાબજળ ન મળે તો સ્વચ્છ ગાળેલું તાજું પાણી પાગ ચાલી શકે. આંખો ધોવા માટે કાચની નાની નાની પ્યાલીઓ, જે અંગ્રેજી દવા વેચનારાઓને ત્યાં મળે છે તે વધારે સગવડવાળી હોય છે, એ ન મળે તો એક મોટા વાટકામાં પાણી ભરીને તેમાં આંખો ડુબાડવી અને પલક મારવી. એમ કરવાથી આંખો ધોવાય છે. આ પ્રકારના નેત્રસ્નાન વડે ત્રાટકથી ઉત્પન્ન થયેલી આંખોની બળતરા શાંત થાય છે. ત્રાટકનો અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી સાધનાને લીધે આવેલી માનસિક ગરમીની શાંતિ માટે દૂધ, દહીં, લસસી, માખણ, શેરડી, ફળ, શરબત વગેરે કોઈ ઠંડી પૌષ્ટિક ચીજ ઋતુનું ધ્યાન રાખીને લેવી જોઈએ. ઠંડીની મોસમમાં બદામનો હલવો, ચ્યવનપ્રાશ, અવલેહ વગેરે વસ્તુઓનો પાગ ઉપયોગ કરી શકાય.

જપ સાધના

મનોમય કોશની સ્થિરતા અને એકાગ્રતા માટે જપસાધના ઘણી ઉપયોગી છે. એની ઉપયોગિતા નિર્વિવાદ છે, કેમકે સઘળા ધર્મો, મજહબ તથા સંપ્રદાય જપની ઉપયોગિતાનો સ્વીકાર કરે છે. જપ દ્વારા મનની પ્રવૃત્તિઓને એક જ કેન્દ્ર પર એકાગ્ર કરવાનું સરળ થઈ જાય છે.

કહેવાય છે કે એક વખત એક મનુષ્યે કોઈ એક ભૂતને વશમાં કરી લીધું. ભૂત ઘણું બળવાન હતું અને તેણે કહ્યું કે “તમારા તાબામાં આવી ગયો છું તે ઠીક છે. હવે જે આજ્ઞા મળશે તે કામ હું તરત કરીશ, પાગ હું નકામું બેસી રહીશ નહીં અને જે હું નવરું રહ્યું તો તમને જ ખાઈ જઈશ. આ મારી શરત બહુ ધ્યાનપૂર્વક સમજ લો.” આ માણસે ભૂતને ઘણાંયે કામો બતાવ્યાં અને બધાં તેણે તાબડતોબ પાર પાડ્યાં: ભૂતની નવરાશથી ઉત્પન્ન થનારું સંકટ આ માણસને ખૂબ સતાવતું હતું. આખરે થાકીને તે પોતાના ગુરુને શરણે ગયો. ગુરુએ આ માણસને યુક્તિ બતાવી. આંગણામાં

એક વાંસ રોપવાનું કહ્યું અને ભૂતને કહેવું કે જ્યાં સુધી તને બીજું કોઈ કામ સોંપવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તારે વાંસ ઉપર ચઢવાનું અને ઊતરવાનું કામ કર્યા જ કરવું. આ યુક્તિ મળી જવાથી ભૂત પાસેથી કામ લેવામાં સરળતા થઈ અને તેની નવરાશથી ઉત્પન્ન થનારું સંકટ પણ ટળી ગયું.

મન એવું એક ભૂત છે કે જ્યારે પણ એ નવરું પડે છે ત્યારે કાંઈક ઉપદ્રવ કરે જ છે. તેથી જ્યારે પણ કામમાંથી એને છુટ્ટી મળે ત્યારે એને જપમાં લગાવી દેવું જોઈએ. જપ માત્ર સમય વ્યતીત કરવા માટે જ નથી. એ એક ઉત્પાદક અને રચનાત્મક મનોવૈજ્ઞાનિક શ્રમ છે. હંમેશાં પુનરાવૃત્તિ કરતા રહેવાથી મનમાં એ પ્રકારનો અભ્યાસ અને સંસ્કાર બની જાય છે અને પછીથી એનું વર્તન પણ એ જ પ્રમાણે ઘડાતું જાય છે.

પથ્થર ઉપર વારંવાર દોરું ઘસાવાથી ત્યાં ખાડો પડી જાય છે. પાંજરામાં રહેલા કબૂતરને છોડી દેવામાં આવે તો પણ તે પાછું અંદર જ આવશે. ગાયને જંગલમાં ચરવા છોડી દેવામાં આવે તો તે પણ સાંજે પાછી ખીલે આવી જશે. હંમેશના અભ્યાસથી મન પણ એવું ટેવાઈ જાય છે. લાંબા વખતથી જે કાર્યક્રમ ચાલ્યો આવ્યો હોય તેમાં જ સ્વાભાવિક રીતે તે પ્રવૃત્ત થાય છે.

અનેક નિરર્થક કલ્પના-પ્રયંચોમાં નાયકૂદ કરવાને બદલે આધ્યાત્મિક ભાવનાની ચોક્કસ મર્યાદામાં ભ્રમણ કરવા માટે જપની ક્રિયા મનને માટે ઘણી જ ઉત્તમ છે. લાંબા વખત સુધી નિરંતર જપનો અભ્યાસ કરવાથી મન એક જ દિશામાં પ્રવૃત્ત રહે છે. આત્મિક ક્ષેત્રમાં મનનું લાગી રહેવું એ એક દિવસ પૂર્ણ સફળતા પ્રાપ્ત કરવાનું ચોક્કસ લક્ષણ છે. મન રૂપી ભૂત બહુ બળવાન છે. સાંસારિક કાર્યો પણ એ બહુ સફળતાપૂર્વક પાર પાડે છે અને આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં જ્યારે એ લાગી જાય છે ત્યારે ભગવાનનું સિંહાસન ડોલાવવાનું પણ એ ચૂકતું નથી. મનની ઉત્પાદક, રચનાત્મક અને પ્રેરક શક્તિ એટલી વિલક્ષણ છે કે એને માટે આ જગતની કોઈ પણ વસ્તુ અશક્ય નથી. ભગવાનને મેળવવા એ પણ એને માટે ઘણી સરળ વાત છે. મુશ્કેલી માત્ર એક જ નિયત ક્ષેત્રમાં સ્થિર થવાની છે. જપના વ્યવસ્થિત કાર્યક્રમથી તે ઊણપ પણ દૂર થાય છે.

આપણું મન ગમે તેટલું ઉચ્છૃંખલ કેમ ન હોય, છતાં જ્યારે એને વારંવાર એક જ ભાવના ઉપર કેન્દ્રિત કરવામાં આવે તો એવું કોઈ કારણ નથી કે કાળાંતરે તે એ જ પ્રકારનું ન બની જાય. લાગલગાટ પ્રયત્ન કરવાથી સરકસમાં ખેલ કરનાર વાનર, સિંહ, વાઘ, રીંછ જેવાં ઘાતક પ્રાણીઓ પણ માલિકની મરજી પ્રમાણે કામ કરવા લાગી જાય છે, એના ઈશારા માત્રથી નાચે છે, તો એવું કોઈ કારણ નથી કે ચંચળ અને કુમાર્ગામી મનને વશમાં લાવીને એને ઈચ્છા અનુસાર ન ચલાવી શકાય. પહેલવાનો દરરોજ પોતાની ચોક્કસ મર્યાદામાં રહીને દંડબેઠક વગેરે કરે છે. એમની આ ક્રિયાપદ્ધતિથી એમનું શરીર દિવસે દિવસે હૃષ્ટપુષ્ટ થતું જાય છે અને એક દિવસ એ સારા પહેલવાન બની જાય છે.

હંમેશના જપ એ આધ્યાત્મિક વ્યાયામ છે. તેનાથી આત્મિક સ્વાસ્થ્ય સુદૃઢ થાય છે અને સૂક્ષ્મ શરીરને બળવાન બનાવવાના કાર્યમાં મહત્વપૂર્ણ સહાયતા મળે છે.

એક એક ટીપું ભેગું કરવાથી ઘડો ભરાય છે. ચકલી પોતાની ચાંચમાં એક એક દાણો લાવીને માણબંધી અનાજ ભેગું કરે છે. એક એક અક્ષર ભણતાં પંડિત થવાય છે. એક એક ડગલું ચાલતાં લાંબી મંજિલ કપાય છે. એક એક પૈસો જમા કરવાથી તિજોરી ભરાય છે. એક એક તાંતણાથી આખું દોરું બને છે. જપમાં પણ એમ જ બને છે. માળાનો એક એક માણકો ફેરવવાથી ઘણું બધું પુણ્ય જમા થાય છે અને એટલું બધું જમા થાય છે કે જેથી આત્માનું કલ્યાણ થઈ જાય. એટલા જ માટે યોગના ગ્રંથોમાં જપને યજ્ઞનું નામ આપ્યું છે. એનો મહિમા ગાયો છે. એટલું જ નહીં, પણ આત્મમાર્ગ પર ચાલનાર યાત્રીને માટે જપને એક આવશ્યક કર્તવ્ય ગણ્યું છે.

ગીતાના અધ્યાય ૧૦, શ્લોક ૨૫ માં કહ્યું છે કે “યજ્ઞોમાં જપયજ્ઞ શ્રેષ્ઠ છે.” મનુસ્મૃતિમાં અધ્યાય ૨,

શ્લોક ૮૬માં બતાવ્યું છે કે ‘હોમ, બલિકર્મ, શ્રાદ્ધ, અતિથિસેવા, પાકયજ્ઞ, વિધિયજ્ઞ, દશ પૌર્ણમાસાદિ યજ્ઞ વગેરે સર્વ મળીને જ્ઞપયજ્ઞના સોળમા ભાગ બરોબર પાણ નથી થઈ શકતાં. મહર્ષિ ભારદ્વાજે ગાયત્રી વ્યાખ્યામાં લખ્યું છે કે “સમસ્ત યજ્ઞોમાં જ્ઞપયજ્ઞ અધિક શ્રેષ્ઠ છે. અન્ય યજ્ઞોમાં હિંસા થાય છે, પાણ જ્ઞપ યજ્ઞમાં નથી થતી. જેટલાં કર્મ, યજ્ઞ, દાન, તપ વગેરે છે તે સર્વ જ્ઞપયજ્ઞની સોળમી કળાની પાણ બરોબર આવી શકે નહીં. સમસ્ત પુણ્ય સાધનાઓમાં જ્ઞપયજ્ઞ સર્વશ્રેષ્ઠ છે.” આવા પ્રકારનાં અનેક પ્રમાણો શાસ્ત્રોમાંથી મળી આવે છે. આ શાસ્ત્રવચનોમાં જ્ઞપયજ્ઞની ઉપયોગિતા અને મહત્તાનું બહુ જ ભારપૂર્વક પ્રતિપાદન કરવામાં આવ્યું છે, કારણ કે જ્ઞપ મનને વશ કરવાનું રામબાણ શસ્ત્ર છે. એ તો સર્વવિદિત સત્ય છે કે મનને કાબૂમાં લેવું એ એક જ સફળતા એવી છે કે જેની પ્રાપ્તિ થવાથી જીવન ધન્ય બની જાય છે. સમસ્ત આત્મિક અને ભૌતિક સંપત્તિ આજ્ઞાકિત મનમાંથી ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

જ્ઞપયજ્ઞના સંબંધમાં કેટલીક આવશ્યક સૂચનાઓ નીચે આપવામાં આવે છે:

(૧) જ્ઞપને માટે પ્રાતઃકાળ અથવા બ્રાહ્મમુહૂર્ત સર્વોત્તમ સમય છે. બે કલાક રાત બાકી રહે ત્યાંથી સૂર્યોદય સુધીના વખતને બ્રાહ્મમુહૂર્ત કહે છે. સૂર્યોદયથી બે કલાક દિવસ ચડે ત્યાં સુધી પ્રાતઃકાળ કહેવાય છે. પ્રાતઃકાળ કરતાં બ્રાહ્મમુહૂર્ત અધિક શ્રેષ્ઠ છે.

(૨) જ્ઞપને માટે પવિત્ર એકાંત સ્થાન પસંદ કરવું. મંદિર, તીર્થ, બગીચો, જળાશય વગેરે શુદ્ધ અથવા એકાંત સ્થાન જ્ઞપ માટે અધિક ઉપયોગી છે. ઘરમાં જ્ઞપ કરવા હોય તો એવી જગ્યા પસંદ કરવી જોઈએ કે જ્યાં ઘોંઘાટ ન હોય.

(૩) સંધ્યા સમયે જ્ઞપ કરવા હોય તો સૂર્યાસ્ત પછી એક કલાક સુધીમાં જ્ઞપ પૂરા કરી લેવા જોઈએ. પ્રાતઃકાળના બે કલાક અને સંધ્યાકાળનો એક કલાક બાદ કરી, રાત્રીના બીજા સમયે ગાયત્રી મંત્ર જ્ઞપવામાં આવતો નથી.

(૪) જ્ઞપ વખતે શુદ્ધ શરીર અને શુદ્ધ વસ્ત્રો પહેરીને બેસવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે સ્નાનથી જ શરીરની શુદ્ધિ થાય છે, પાણ કોઈ ખાસ કારણથી ઋતુ પ્રતિકૂળતાને લીધે અથવા અસ્વસ્થતાના કારણે સ્નાન ન થાય તો હાથ-મોં ધોઈને અથવા ભીના કપડાથી શરીર લૂછીને કામ ચલાવી શકાય છે. હંમેશાં ધોયેલાં વસ્ત્રોની વ્યવસ્થા ન થઈ શકે તો રેશમી અથવા ઊનનાં વસ્ત્રોથી કામ લેવું.

(૫) જ્ઞપને માટે આસન સિવાય બેસવું નહીં, કુશનું (દર્ભનું) આસન, ચટ્ટાઈ અથવા ઘાસનું બનાવેલું આસન ઉપયોગમાં લેવું. પશુઓનું ચામડું, મૃગચર્મ વગેરે જે હિંસાથી પ્રાપ્ત થયું હોય એવું આસન નિષિદ્ધ છે.

(૬) પદ્માસન વાળીને કરોડરજ્જુ સીધી રાખીને જ્ઞપ માટે બેસવું જોઈએ. સવારે પૂર્વ દિશામાં અને સાંજે પશ્ચિમ દિશા તરફ મોં કરીને બેસવું.

(૭) માળા તુલસી અથવા ચંદનની લેવી. દરરોજ ઓછામાં ઓછી એક માળા કરવી. જ્યાં ઘણા માણસોની નજર માળા પર પડતી હોય એવા ઠેકાણે તેને કપડાથી ઢાંકી દેવી અથવા ગૌમુખીનો ઉપયોગ કરવો.

(૮) માળા જ્ઞપતી વખતે સુમેરુનું ઉલ્લંઘન કરવું નહીં. એક માળા પૂરી થયે એને મસ્તકે અને નેત્રોએ અડાડવી અને પછી માળા ઉલટાવીને જ્ઞપ શરૂ કરવા.

(૯) લાંબી મુસાફરીમાં, માંદા પડી જતાં, કોઈ રોગીની સેવામાં રોકાઈ જતાં, જન્મ અને મૃત્યુ સમયના સૂતકકાળ દરમ્યાન, સ્નાન કરવાની સગવડ ન હોય ત્યારે માનસિક જ્ઞપ ચાલુ રાખવા જોઈએ. પથારીમાં પડ્યા પડ્યા, રસ્તે ચાલતાં અથવા કોઈ પાણ પવિત્ર કે અપવિત્ર દશામાં માનસિક જ્ઞપ કરી શકાય છે.

(૧૦) જ્ઞપ એવી રીતે કરવા જોઈએ કે કંઠમાંથી ધ્વનિ નીકળતો રહે, હોઠ હાલતા રહે, પાણ પાસે બેઠેલો માણસ સ્પષ્ટ રૂપે મંત્ર સાંભળી શકે નહીં, મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવા અથવા કોઈ અનિવાર્ય સંજોગોમાં સાધનામાંથી ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન - ભાગ-૩

વચમાં ઊઠવું પડે તો શુદ્ધ જળથી હાથપગ અને મોં ધોઈ કરી ફરીવાર બેસવું જોઈએ. જપકાળ દરમ્યાન યથાશક્તિ મૌન જાળવવું. કોઈ વાત કહેવાની જરૂર પડે તો ઈશારાથી કહી દેવી.

(૧૧) જપ નિયત સમયે, નિયત સંખ્યામાં, નિયત સ્થાન પર શાંત અને એકાગ્ર ચિત્તથી કરવા જોઈએ. પાસે જળાશય અથવા જળથી ભરેલું પાત્ર હોવું જોઈએ. આચમન પછી જપનો આરંભ કરવો જોઈએ. કોઈ દિવસ અનિવાર્ય કારણથી જપ સ્થગિત કરવા પડે તો બીજે દિવસે પ્રાયશ્ચિત્ત સ્વરૂપે એક માળા વધુ કરવી.

(૧૨) જપ સમયે મસ્તિષ્કના મધ્યભાગમાં ઈષ્ટદેવની પ્રકાશજ્યોતિનું ધ્યાન કરતા રહેવું જોઈએ. શારીરિક અથવા માનસિક દોષોથી બચવા માટે યથાશક્તિ પૂરો પ્રયત્ન કરવો. સાધકનો આહાર તથા વ્યવહાર સાત્ત્વિક હોવો જોઈએ.

(૧૩) જપને માટે ગાયત્રી મંત્ર સર્વશ્રેષ્ઠ છે. ગુરુ દ્વારા ગ્રહણ કરેલો મંત્ર જ સફળ થાય છે. સ્વેચ્છાપૂર્વક ગમે એવી વિધિથી ગમે એવા મંત્રના જપથી વિશેષ લાભ નથી થતો. આથી આપણી સ્થિતિને અનુકૂળ આવશ્યક વિધાનનું જ્ઞાન કોઈ અનુભવી માર્ગદર્શકની પાસેથી મેળવી લેવું જોઈએ.

આ સર્વે નિયમોના આધાર પર કરેલ ગાયત્રી જપ મનને વશ કરવામાં અને મનોમય કોશનો વિકાસ કરવામાં ઘણા ઉપયોગી થશે.

તન્માત્રા સાધના

આ વાત તો સુવિદિત છે કે શરીર અને સમસ્ત સંસાર પાંચ તત્ત્વોનો જ બનેલો છે. પૃથ્વી, જળ, વાયુ, અગ્નિ અને આકાશ- આ પાંચ તત્ત્વોની માત્રામાં ફેરફાર થવાથી જુદા જુદા આકાર, પ્રકાર અને ગુણધર્મવાળી વસ્તુઓ બને છે.

આ પાંચ તત્ત્વોની જે સૂક્ષ્મ શક્તિઓ છે એના ઈન્દ્રિયજન્ય અનુભવને જ તન્માત્રા કહી છે. શરીરમાં પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે. આ પાંચ તત્ત્વોના બનેલા પદાર્થોના સંસર્ગમાં આવવાથી ઈન્દ્રિયો જે અનુભવ કરે છે તેને તન્માત્રા નામથી સંબોધવામાં આવે છે. શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શ- એ પાંચ તન્માત્રાઓ છે.

આકાશની તન્માત્રા ‘શબ્દ’ છે. કાન દ્વારા આપણને એનો અનુભવ થાય છે. કાન એ આકાશતત્ત્વની પ્રધાનતાવાળી ઈન્દ્રિય છે. અગ્નિતત્ત્વની તન્માત્રા ‘રૂપ’ છે. આ અગ્નિપ્રધાન તત્ત્વનો અનુભવ નેત્ર દ્વારા થાય છે. રૂપ નેત્રથી જ જોવામાં આવે છે. રસનો અનુભવ જ્ઞાપ્રધાન ઈન્દ્રિય જિહ્વા દ્વારા થાય છે. છ રસો-ખાટો, ખારો, મીઠો, તીખો, કડવો અને તૂરો વગેરેનો અનુભવ જીભ કરે છે. પૃથ્વીતત્ત્વની તન્માત્રા ‘ગંધ’ છે. પૃથ્વીતત્ત્વ પ્રધાન નાસિકા ગંધને ઓળખી શકે છે. એ જ પ્રમાણે વાયુની તન્માત્રા સ્પર્શનું જ્ઞાન ત્વચાને થાય છે. ત્વચામાં ફેલાયેલા જ્ઞાનતંતુઓ ગરમી, વજન, ઘનતા વગેરેનો તથા એમના સ્પર્શની પ્રતિક્રિયાનો અનુભવ કરાવે છે.

ઈન્દ્રિયોમાં તન્માત્રાઓનો અનુભવ કરવાની શક્તિ ન હોય તો સંસાર સાથેનો સંબંધ ઘૂટી જાય છે. જીવને સંસારમાં જીવન જીવવાની સગવડ ભલે હોય, પણ એ જીવનમાં કશો આનન્દ જ નહિ રહે. સંસારના વિવિધ પદાર્થોમાં આજે જે મોહ અને આકર્ષણ જાણાય છે તેનું એકમાત્ર કારણ તન્માત્રા શક્તિ છે. કલ્પના કરો કે આપણે જગતના કોઈ પણ પદાર્થનું રૂપ જોઈ શકતા નથી, તો સર્વત્ર અંધકાર લાગશે. જે શબ્દ (અવાજ) ન સાંભળી શકીએ તો સર્વત્ર મૌન અને નીરવતા જ જાણાશે. સ્વાદ પારખી ન શકતા હોઈએ, તો ખાવામાં કશી મજા જ નહીં રહે. ગંધનો અનુભવ ન કરી શકીએ તો હાનિકારક ગંદકી અને ઉપયોગી બગીચો એ બંનેમાં તફાવત જ નહિ જાણાય. ત્વચાની શક્તિ નહિ હોય તો તાપ, ટાઢ, કોમળ શૈયા, વાયુસેવન એ બધાનો કશો અર્થ જ નહીં રહે.

પરમાત્માએ આ પાંચ તત્ત્વોમાં તન્માત્રાઓ ઉત્પન્ન કરીને અને તેના અનુભવ માટે શરીરમાં પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો બનાવીને શરીર અને સંસારનો સંબંધ ઘણો મજબૂત અને આકર્ષક બનાવ્યો છે. આ પાંચ તત્ત્વો માત્ર સ્થૂલ જ હોત અને તેઓમાં તન્માત્રાઓ ન મૂકી હોત, તો ઈન્દ્રિયોને આ સંસારમાં કશો રસ કે આનંદ ન આવત. સર્વ કાંઈ નીરસ, નિરર્થક અને બેકાર જેવું જણાયું હોત. જો તત્ત્વોમાં તન્માત્રાઓ હોત, પણ એમનો અનુભવ કરવા શરીરમાં જ્ઞાનેન્દ્રિયો ન હોત, તો જેમ વાતાવરણમાં ફરતાં જીવજંતુઓ માત્ર જીવન ધારણ કરી રહે છે, તેમને સંસારમાં કશા પ્રકારની રસાનુભૂતિ થતી નથી, તેમ માનવજીવન પણ નીરસ અને નિરર્થક બની જત. ઈન્દ્રિયોની અનુભવશક્તિ અને તત્ત્વોની તન્માત્રા શક્તિઓ એમ બંને મળીને પ્રાણીને એવા અનેક શારીરિક અને માનસિક રસાનુભવો કરાવે છે કે જેના લીભે પ્રાણી જીવન ધારણ કરી રહે છે અને આ સંસારને છોડવા ઈચ્છતું નથી, એનાં આ ઈચ્છા અને લોભ જ એને જીવનમરણના ચક્રમાં-ભવબંધનમાં બાંધી રાખે છે.

આત્મા તરફ ધ્યાન આપતાં અને આત્મકલ્યાણની કશી પ્રવૃત્તિ કરતાં માત્ર સાંસારિક વસ્તુઓનો સંગ્રહ કરવાની, તેમના સ્વામી બનવાની અને તેમના સંપર્કનો રસાનુભવ કરતા રહેવાની લાલસામાં જ માણસ ડૂબેલો રહે છે. રંગબેરંગી રમકડાં સાથે રમવામાં જેમ બાળક તન્મય થઈ જાય છે અને ખાવું-પીવું છોડીને માત્ર રમતમાં જ મશગૂલ રહે છે, તે જ પ્રમાણે તન્માત્રાઓ રૂપી રમકડાં મનમાં એવાં વસી જાય છે અને એટલાં સુંદર લાગે છે કે તેમને છોડવાનું દિલ જ થતું નથી. જીવન અનેક રીતે કષ્ટમય હોય, છતાં લોકો મરવા તૈયાર થતા નથી. મરણનું નામ સાંભળતા જ લોકો ધ્રૂજી જાય છે. એનું એકમાત્ર કારણ એ છે કે સાંસારિક પદાર્થોની તન્માત્રાઓમાં એટલું મોહક આકર્ષણ છે કે એ સંસારનાં કષ્ટો અને અભાવોની તુલનામાં મોહક અને સરળ લાગે છે. કષ્ટો સહેવા છતાં કોઈ પ્રાણી એમને છોડવા તૈયાર થતું નથી.

પાંચ ઈન્દ્રિયોના ખીલા સાથે પાંચ તન્માત્રાઓની દોરી વડે જીવને બાંધી દેવામાં આવ્યો છે. આ દોરીઓ ઘણી જ આકર્ષક છે. આ દોરીઓમાં ચમકતું રંગીન રેશમ અને સોનેરી તાર લગાવેલા હોય છે. ખીલાઓ ચાંદી-સોનાના બનાવ્યા હોય છે. એમના ઉપર હીરા-ઝવેરાત ઝગમગી રહ્યાં છે. જીવરૂપી ઘોડો આ દોરીઓથી બંધાયેલો છે. તે બંધનનાં દુઃખોને ભૂલી જાય છે અને આ દોરીઓ તથા ખૂંટાઓનું સૌંદર્ય અને મોહકતા જોઈને ઘૂટવાની ઈચ્છા પણ છોડી દે છે, એને આ બંધન ઘણું સારું લાગે છે. રશમી ચમકવાળી દોરી અને સોના-ચાંદીના ખીલાઓની તુલનામાં દિવસભર ગાડીમાં જોડાઈને ચાબુક ખાવાનું કષ્ટ તેને ભારે લાગતું નથી. આ બાળકબુદ્ધિને, આ ટૂંકી દૃષ્ટિને, વાસ્તવિકતા ન સમજનારી આ અક્કલને શાસ્ત્રોમાં અવિદ્યા, માયા, ભ્રાંતિ વગેરે નામથી ઓળખવામાં આવે છે અને આવી ભૂલથી બચવા માટે અનેક પ્રકારની ધાર્મિક કથાઓ, ગાથાઓ, ઉપાસનાઓ અને સાધનાઓનું વિધાન બતાવવામાં આવ્યું છે.

ઈન્દ્રિયો તથા તન્માત્રાઓના સંયોગથી જે ઝગઝગાટ પેદા થાય છે તેની શાંતિ માટે જ મનુષ્ય સઘળા વિચારો અને કાર્ય કરે છે. આ ઝગઝગાટના શમન માટે જ દિવસરાત એ અનેક કાળાંધોળાં કરતો હોય છે. મનને કબજામાં લઈ એકાગ્ર કરવામાં આ તનમનાટ જ મોટી અડચણ રૂપ છે, જે ચિત્તને બીજી બાજુ જવા જ દેતો નથી. એમાં જે મઝા આવે છે તેની તુલનામાં બીજી બધી વાતો ગૌણ બની જાય છે, તેથી જ એકાગ્રતાની સાધના પરથી મન ઘણીવાર ઊઠી જાય છે.

તન્માત્રાઓની રસાનુભૂતિ (રસાસ્વાદ) ઘોડાની દોરી અથવા ખૂજલી સમાન છે. એ બહુ જ હલકી, નાની અને મહત્વહીન બાબત છે. એ ભાવના અંતઃકરણમાં દઢ કરવા માટે, મનોમય કોશની સુવ્યવસ્થા માટે તન્માત્રાઓની સાધનાનો અભ્યાસ બતાવાયો છે. આ સાધનાઓથી અંતઃકરણ એવો અનુભવ કરી લે છે કે ‘તન્માત્રાઓ’ અનાત્મ વસ્તુ છે. આ જડ પંચતત્ત્વોની સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયા માત્ર છે. એ મનોમય કોશમાં ખૂજલીની માફક ચોંટી જાય છે. આ

નિરર્થક કામમાં ફસાવીને મનુષ્યને પોતાના સાચા લક્ષ્યથી વિમુખ કરી દે છે. એટલા માટે એમનું પોકળપાણું, વ્યર્થતા અને તુચ્છતા સારી રીતે સમજી લેવાં જોઈએ.

આગળ ઉપર પાંચ તન્માત્રાઓની નાની નાની સરળ સાધનાઓ બતાવવામાં આવશે, જેની સાધના કરવાથી બુદ્ધિ એવો અનુભવ કરી લે છે કે જીવનને ચલાવવામાં શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શનો ફક્ત એટલો જ ઉપયોગ છે કે જેટલો યંત્રોના ભાગોમાં તેલનો ઉપયોગ હોય. એમાં આસક્ત થવાની જરૂર નથી.

બીજી વાત એ છે કે મન પોતે એક ઈન્દ્રિય છે. તેનો સંબંધ હંમેશાં તન્માત્રાઓ સાથે રહ્યો છે. મનનો વિષય જ રસાનુભૂતિ છે. સાધનાત્મક રસાનુભૂતિમાં તેને લગાવી દેવામાં આવે તો એ પોતાના વિષયમાં લાગી જાય છે. એટલું જ નહીં, પાણુ એને સૂક્ષ્મ પરિશ્રમ કરવો પડે છે. તેના પરિણામે અતિ સૂક્ષ્મ મન:શક્તિઓ જાગ્રત થતાં અનેક પ્રકારના માનસિક લાભો પાણુ થાય છે. હવે પાંચ તન્માત્રાઓની સાધનાઓ આ પ્રમાણે છે:

શબ્દ સાધના :

જ્યાં કોઈ જાતનો કોલાહલ ન થતો હોય એવા શાંત અને એકાંત સ્થાનમાં જવું. બહારનો કોઈ પાણુ અવાજ ન સંભળાવો જોઈએ. રાત્રિના સમયે જ્યારે ચારે બાજુએ સર્વત્ર શાંતિ વ્યાપેલી હોય તેવો સમય આ સાધના માટે ઉત્તમ ગણાય. દિવસ દરમ્યાન સાધના કરવી હોય તો ઓરડાનું બારણું બંધ કરવું કે જેથી બહારનો અવાજ અંદર ન આવે.

(૧) શાંત ચિત્તથી પદ્માસન લગાવીને બેસવું. આંખો બંધ કરવી. એક નાની ઘડિયાળ કાન પાસે લાવો અને તેનો ટીક ટીક અવાજ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો. હવે ધીરે ધીરે ઘડિયાળને કાનથી દૂર ને દૂર હટાવતા જાઓ અને ધ્યાનપૂર્વક એનો ટીક ટીક અવાજ સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરતા રહો. ઘડિયાળ અને કાનનું અંતર વધારતા જાઓ. ધીરે ધીરે અભ્યાસથી ઘડિયાળ ઘણી દૂર હોવા છતાં ટીક ટીકનો અવાજ સંભળાતો રહેશે. વચમાં વચમાં જ્યારે ધ્વનિપ્રવાહ શિથિલ થઈ જાય ત્યારે ઘડિયાળને પાસે લાવીને કાનથી ટીક ટીક અવાજ સાંભળી લેવાનો પ્રયત્ન કરવો અને વળી પાછી ઘડિયાળને દૂર ને દૂર હટાવી સૂક્ષ્મ કર્ણેન્દ્રિય દ્વારા અવાજ સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરવો.

(૨) ઘંટનો એક ટકોરો મારી તેનો અવાજ ઘણા લાંબા સમય સુધી સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરવો. ત્યાર પછી એટલા જ લાંબા વખત સુધી સૂક્ષ્મ કર્ણેન્દ્રિય દ્વારા સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરવો. જ્યારે ધ્યાન શિથિલ થઈ જાય ત્યારે ફરી પાછી હથોડી મારીને અવાજ સાંભળવો. આ સાધનાને મુષ્ટિયોગ કહે છે અને યોગગ્રંથોમાં એનું વર્ણન છે.

(૩) કોઈ ઝરણાની અથવા નહેરના સરોવરની બાજુમાં જ્યાં જળધોધનો ધ્વનિ થતો હોય એવા સ્થાનમાં જાઓ. શાંત ચિત્તથી આ ધ્વનિપ્રવાહને કેટલોક વખત સુધી સાંભળ્યા કરો. પછી સૂક્ષ્મ કર્ણેન્દ્રિય દ્વારા આ ધ્વનિને સાંભળતા રહો. વચમાં જ્યારે અવાજ શિથિલ થઈ જાય ત્યારે આંગળીઓ ઢીલી કરીને અવાજ સાંભળી લો અને ફરી પાછા કાન બંધ કરી દો અને ધ્યાન દ્વારા ધ્વનિ ગ્રહણ કરો.

આવી શબ્દસાધનામાં લાગી રહેવાથી મન એકાગ્ર થાય છે અને સાથે સાથે સૂક્ષ્મ કર્ણેન્દ્રિય પાણુ જાગ્રત થાય છે. આને લીધે દૂર બેસીને વાત કરનારાઓનો અવાજ સૂક્ષ્મ કર્ણેન્દ્રિયમાં આવી જાય છે. અતિ દૂર થતી ગુપ્ત વાતોનો આભાસ થઈ જાય છે. દેશવિદેશમાં થતાં નૃત્ય, ગીત, વાદ્ય આદિના ધ્વનિતરંગો કાનોમાં આવીને ચિત્તને આનંદ અને ઉદ્ધાસથી ભરી દે છે.

રૂપસાધના :-

(૧) વેદમાતા ગાયત્રીની અથવા સરસ્વતી, દુર્ગા, લક્ષ્મી, રામ, કૃષ્ણ વગેરે કોઈ પાણુ ઈષ્ટદેવની જે સારામાં

સારી પ્રતિમા અથવા ચિત્ર હોય તે લેવું. એકાંત સ્થાનમાં જ્યાં પૂરતો પ્રકાશ હોય ત્યાં બેસવું. આ ચિત્ર અથવા પ્રતિમાના દરેક અંગને બરાબર ધ્યાનપૂર્વક જોવું. એના સૌંદર્ય અને વિશેષતાઓનું બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કરવું. એક મિનિટ એવી રીતે જોયા પછી આંખો બંધ કરી દેવી. હવે આ ચિત્રના રૂપનું ધ્યાન કરો અને જે બારીકાઈઓ, વિશેષતાઓ અને સુંદરતાઓ ચિત્રમાં જોઈ હતી તે સર્વને કલ્પનાશક્તિ દ્વારા ધ્યાનચિત્રમાં યોગ્ય સ્થળે બેસાડો. પછી નેત્રો ખોલી દો અને આ છબીને જુઓ. ધ્યાનની સાથે સાથે ૐ મંત્રનો જપ પણ ચાલુ રાખો. આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાથી એ રૂપ મનમાં બેસી જશે. આપણાં દિવ્ય નેત્રોથી આ રૂપનાં દર્શન કરવાથી ઘણો આનંદ આવશે. ધીરે ધીરે આ ચિત્રની મુખાકૃતિ બદલાય છે તેવો ભાસ થશે. હસતી હોય, સ્મિત કરતી હોય, કદીક નારાજ થતી હોય, કદીક ઉપેક્ષા કરતી હોય એવા વિવિધ ભાવો ધારણ કરતી જણાશે. આ પ્રતિમા કદી સ્વપ્નમાં અથવા જાગૃત અવસ્થામાં પણ દેખા દેશે અને એક વખત એવો પણ આવશે કે જ્યારે તેનો સ્પષ્ટ અને પ્રત્યક્ષ સાક્ષાત્કાર પણ થાય. શરૂઆતમાં આ સાક્ષાત્કાર બહુ જ ઝાંખો હશે. પછી ધીરે ધીરે ધ્યાનસિદ્ધિ થતાં આ પ્રતિમા અધિક સ્પષ્ટ થતી જશે. પહેલાં આ દિવ્યદર્શન ધ્યાનક્ષેત્રમાં જ રહેશે અને ધીમે ધીમે એ પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ ધારણ કરશે.

(૨) કોઈ પણ મનુષ્યના રૂપનું ધ્યાન પ્રબળ માનસિક આવેગપૂર્વક જે ભાવનાથી કરવામાં આવશે તે જ ભાવનાઓને અનુરૂપ પ્રભાવ એ વ્યક્તિ ઉપર પડશે. કોઈના વિચાર બદલવા, દેષ દૂર કરવો, મધુર સંબંધ બાંધવો ને તોડવો, આશીર્વાદ તથા શાપથી હાનિ-લાભ પહોંચાડવાં વગેરે પ્રયોગો આ સાધનાના આધારે થાય છે. તાંત્રિક આકર્ષણ કરીને તેને રોગી, ગાંડો અથવા આજ્ઞાનુસારી બનાવી દેતા જોવા મળે છે.

(૩) છાંયાપુરુષની સિદ્ધિ એ પણ સાધનાનું એક અંગ છે. ભોજન કર્યા વગર શુદ્ધ શરીર અને શુદ્ધ વસ્ત્રો સાથે મનુષ્યની લંબાઈ જેટલા મોટા દર્પણમાં પોતાની આકૃતિ ધ્યાનપૂર્વક જોવી. થોડા વખત પછી આંખો બંધ કરીને એ જ આકૃતિનું ધ્યાન ધરવું. તમારી છબી તમને પ્રત્યક્ષ દેખાશે. કોઈ કોઈ વ્યક્તિ દર્પણને બદલે પોતાની મુખાકૃતિ સ્વચ્છ પાણીમાં, તલના તેલમાં અથવા પીગાળેલા ઘીમાં જોઈને તેનું ધ્યાન કરે છે, દર્પણની સાધના મનોરંજક, જળસાધના શાંતિદાયક, તેલની સાધના સંહારક અને ઘીની સાધના ઉત્પાદક હોય છે. સૂર્ય અથવા ચંદ્ર જ્યારે આકાશમાં એવા સ્થાન પર હોય કે જેના પ્રકાશમાં ઊભા રહેવાથી પોતાનો પડછાયો ડાહ્યનો રહે. એવા વખતે પોતાની છાયા પર પણ આ પ્રકારે સાધના થઈ શકે છે. સૂર્યની સાધના સિદ્ધિદાતા અને ચંદ્રની સાધના કલ્યાણકારક માનવામાં આવી છે.

દર્પણ, જળ, તેલ, ઘી વગેરેમાં પોતાની મુખાકૃતિ સ્પષ્ટ દેખાય છે અને આંખો બંધ કર્યા પછી તેવું જ ધ્યાન થાય છે. ચંદ્રની સામે પીઠ ફેરવીને ઊભા રહેતાં પોતાની છાયા સામે આવે છે. એને ખુદ્દી આંખોથી સારી રીતે જોઈ લીધા પછી આંખો બંધ કરીને એ કાળી છાયાનું ધ્યાન કરવામાં આવે તો થોડાક દિવસના અભ્યાસ પછી એ છાયામાં પોતાની મુખાકૃતિનાં પણ દર્શન થશે.

અમુક વખત નિરંતર આ છાયા-સાધના કરતા રહેવામાં આવે તો પોતાની આકૃતિનું એક અલગ વ્યક્તિત્વ બની જશે અને તેમાં જે પોતાના સંકલ્પબળ અને પ્રાણશક્તિનું સંમિશ્રણ કરવામાં આવે તો એ એક સ્વતંત્ર ચેતનાવાળું પ્રાણી બની જશે તેમાં શંકા નથી. તેના અસ્તિત્વને આપણે “આપણું જીવતું ભૂત” પણ કહી શકીએ. શરૂઆતની અવસ્થામાં એ આકાશમાં ઊડતું અથવા આપણી આસપાસ ફરતું માલૂમ પડશે. પછી જ્યારે તેના ઉપર આપણું નિયંત્રણ આવી જશે ત્યારે તો એ આજ્ઞાનુસાર પ્રકટ થશે અને કાર્ય કરશે. જેનો પ્રાણ નિર્બળ હોય તેનો આ માનસપુત્ર (છાયાપુરુષ) પણ નિર્બળ હશે અને પોતાનું રૂપ બતાવ્યા સિવાય બીજું કંઈ વિશેષ નહીં કરી શકે, પણ જેનો પ્રાણ બળવાન છે તેનો છાયાપુરુષ બીજા અદૃશ્ય શરીરની માફક કામ કરે છે. એક સ્થૂળ દેહ બીજે સૂક્ષ્મ દેહ- બંને પ્રકટ દેહો વડે સાધક ઘણો સુંદર લાભ મેળવી શકે છે. સાથે સાથે રૂપસાધના દ્વારા મનને વશમાં લેવાનું અને એકાગ્રતા

કેળવવાનું કામ થાય છે એ તો પ્રત્યક્ષ લાભ જ છે.

રસસાધના :

જે ક્ષણ તમને સૌથી વધારે સ્વાદિષ્ટ અને રુચિકર લાગે તેને જ રસસાધના માટે પસંદ કરો. પાકેલી કલમી કેરી તમને બહુ ભાવતી હોય તો તેના પાંચ નાના નાના ટુકડા કરો. એ પૈકી એક ટુકડો જીભ ઉપર મૂકી ત્યાં તેને એક મિનિટ સુધી રહેવા દઈ તેના સ્વાદનો અનુભવ કરો. પછી એ ટુકડો ફેંકી દો અને તેના પૂર્વસ્વાદનું સ્મરણ એવી રીતે કરો કે જેથી કેરી ખાધા સિવાય જ તેનો સ્વાદ જીભને આવ્યા કરે. બે મિનિટમાં અનુભવ શિથિલ થતો જશે, એટલે બીજા ટુકડો મોંમાં મૂકવો અને પૂર્વવત્ એના સ્વાદનો અનુભવ કરી તેને ફેંકી દેવો. આ પ્રમાણે પાંચ વાર કરવામાં લગભગ પંદર મિનિટ થઈ જશે.

આ પ્રમાણે આસ્તે આસ્તે જીભને ટેવ પાડવી. કોઈ સ્વાદિષ્ટ વસ્તુ જીભ ઉપર રાખી મૂકવાનો સમય ઓછો કરવો અને તે વસ્તુ સિવાય તેના રસના આસ્વાદનો સમય વધારતા જવું. કેટલાક વખત પછી કોઈ પણ વસ્તુને જીભ ઉપર રાખ્યા સિવાય જ કેવળ ભાવના માત્રથી ઈચ્છિત વસ્તુનો રસાસ્વાદ ઠીક ઠીક લાંબા વખત સુધી ચાલુ રહેશે.

શરીરને માટે જે રસોની આવશ્યકતા છે તે જોઈતા પ્રમાણમાં આકાશમાં ભ્રમણ કરતા રહે છે. સંસારમાં જેટલા પદાર્થો છે તેમનો અંશ વાયુ રૂપમાં, થોડો પ્રવાહી રૂપમાં અને થોડો ઘન રૂપમાં હોય છે. અન્નને આપણે ઘન સ્વરૂપમાં જ જોઈએ છીએ. ભૂમિમાં અને જળમાં એ પરમાણુ રૂપમાં રહે છે અને આકાશમાં તેનો વાયુઅંશ ઊડતો ફરે છે. રસસાધનાની સિદ્ધિ થઈ જવાથી આકાશમાં ઊડતા અન્નના વાયુઅંશને મનોબળ દ્વારા સંકલ્પશક્તિથી આકર્ષિત કરીને ઉદરસ્થ કરી શકાય છે. પ્રાચીનકાળમાં ઋષિલોકો દીર્ઘકાળ સુધી અન્નજળ લીધા સિવાય તપ કરી શકતા હતા. એ લોકો તેમની સિદ્ધિ દ્વારા આકાશમાંથી જોઈતો અન્નાહાર ખેંચી શકતા હતા અને તેથી તેમનું કામ ચાલતું હતું. આ સાધનાના સાધક મૂલ્યવાન પૌષ્ટિક પદાર્થો, ઔષધીઓ અને સ્વાદિષ્ટ રસનો ઉપભોગ પોતાના સાધનાબળ દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકે છે તથા આકાશમાંથી ખેંચીને આ રીતે બીજાઓને આપી પણ શકે છે.

ગંધસાધના :

આ સાધનામાં નાસિકાના અગ્રભાગ ઉપર ત્રાટક કરવાની આવશ્યકતા છે. બંને નેત્રોથી એકીસાથે નાસિકાના અગ્રભાગ ઉપર ત્રાટક થઈ શકતું નથી. તેથી એક મિનિટ જમણી અને એક મિનિટ ડાબી આંખથી ત્રાટક કરવું. ત્યારે જમણી આંખથી ત્રાટક થતું હોય ત્યારે નાકની જમણી બાજુ અને ડાબી આંખથી ત્રાટક થતું હોય ત્યારે નાકની ડાબી બાજુએ ગંભીર દષ્ટિ નાંખવી. શરૂઆત એક એક મિનિટથી કરતાં કરતાં અંતમાં પાંચ મિનિટ સુધી વધારતા જવું. આ ત્રાટકથી નાસિકાની સૂક્ષ્મ શક્તિઓ જગ્રત થાય છે.

આ ત્રાટક પછી કોઈ સુગંધિત તથા સુન્દર પુષ્પ લેવું. તેને નાસિકાની નજીક લઈ જઈ એક મિનિટ સુધી ધીરે ધીરે સૂંઘવું અને તેની ગંધનું સારી રીતે સ્મરણ કરવું. પછી એ ફૂલને ફેંકી દેવું અને ફૂલ સિવાય જ તેની સુવાસનું બે મિનિટ સુધી સ્મરણ કરવું. ત્યાર પછી બીજા ફૂલને લઈ એ જ ક્રમથી પુનરાવૃત્તિ કરવી. આવી રીતે પાંચ ફૂલોનો પંદર મિનિટ સુધી પ્રયોગ કરવો. ધ્યાન રાખો કે ઓછામાં ઓછું એક અઠવાડિયા સુધી એક જાતનાં ફૂલોનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ.

કોઈ પણ સુંદર અને સુવાસિત ફૂલ ગંધસાધના માટે લઈ શકાય છે. જુદાં જુદાં ફૂલોના ગુણો જુદા જુદા હોય છે. ગુલાબ પ્રેમોત્પાદક, ચમેલી બુદ્ધિવર્ધક, હજારી ઉત્સાહવર્ધક, ચંપો સૌંદર્યવર્ધક, મોગરો સંતાનવર્ધક, કેતકી રોગનાશક, કદંબ શાંતિદાયક, કરેણ ઉષ્ણ, સૂર્યમુખી ઓજસવર્ધક છે. આવી રીતે દરેક પુષ્પમાં ખાસ ગુણ હોય છે. જે પુષ્પને સામે રાખીને ધ્યાન કરવામાં આવે તેનો સૂક્ષ્મ ગુણ આપણામાં વધશે.

ગંધયોગની સાથે હવનનો સંબંધ છે. કોઈ પણ પદાર્થની પ્રાણશક્તિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો તેનો વિધિપૂર્વક હવન કરવો જોઈએ. તેનાથી પદાર્થનું સ્થૂલ રૂપ નાશ પામશે, પણ તેનું સૂક્ષ્મ રૂપ વાયુની ચારે બાજુ ફેલાઈને સમીપવર્તી લોકોની પ્રાણશક્તિમાં જરૂર વધારો કરશે. સુગંધિત વાતાવરણમાં અનુકૂળ પ્રાણની માત્રા અધિક હોય છે. એટલા માટે નાસિકા દ્વારા એવી સુગંધ પ્રાપ્ત થતાં અંતઃકરણ પ્રસન્ન થાય છે.

ગંધસાધનાથી મનની એકાગ્રતા ઉપરાંત ભવિષ્યની કાંઈક ઝાંખી થવાની શક્તિ પણ વધે છે. સૂર્યસ્વર (જમણો) અને ચન્દ્ર સ્વર (ડાબો) સિદ્ધિ થતાં સાધક એક સારો ભવિષ્યવેત્તા બની શકે છે. નાસિકા દ્વારા સધાતો સ્વરયોગ પણ ગંધ સાધનાની એક શાખા છે.

સ્પર્શસાધના :

(૧) બરફ અથવા કોઈ અન્ય શીતળ પદાર્થ શરીર પર એક મિનિટ લગાડી પછી હઠાવી લેવો અને બે મિનિટ સુધી એ જ શીતળતાનો અનુભવ કરવો. સહન થઈ શકે તેટલો ગરમ કરેલો પથ્થર શરીરને અડકાડીને તેનો અનુભવ કાયમ રાખવાની ભાવના કરવી. પંખો નાખીને હવા લેવી, સુંવાળા કાચનો ગોળો અથવા નરમ રૂનો દડો ત્વચાને અડકાડીને પછી એ સ્પર્શનું ધ્યાન કરવું એ પણ એક એવી જાતનો અભ્યાસ છે. બ્રશથી ઘસવું અથવા લોખંડનો ગોળો ઉઠાવવો વગેરે અભ્યાસથી પણ એ રીતે ધ્યાનભાવના થઈ શકે છે.

(૨) કોઈ સપાટ જમીન ઉપર બહુ જ સુંવાળી ગાદી બિછાવવી અને તેના ઉપર ચત્તા સૂઈ જવું. થોડીકવાર સુધી તેની કોમળતાનું સ્પર્શસુખ અનુભવતા રહેવું. ત્યાર પછી આવી ગાદી સિવાય કઠણ જમીન અથવા પાટિયા પર સૂઈ જવું. કઠણ જમીન પર સૂતાં સૂતાં કોમળ ગાદીના સ્પર્શની ભાવના કરવી. એથી ઊલટું ગાદી પર સૂઈ જઈને કઠણ જમીનની ભાવના કરવી. આવી રીતે એક પરિસ્થિતિમાં રહીને તેનાથી વિરુદ્ધ વાતાવરણની ભાવના કરવાથી તિતિક્ષાની સિદ્ધિ મળે છે. સ્પર્શસાધનામાં સફળતા મળતાં શારીરિક કષ્ટોને હસતાં હસતાં સહન કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સ્પર્શસાધનાથી તિતિક્ષાની સિદ્ધિ મળે છે. ઠંડી, ગરમી, વરસાદ, ચાંદું, દરદ વગેરેથી જે કષ્ટ થાય છે તેનું કારણ ચામડીમાં જળની માફક ફેલાઈ રહેલા જ્ઞાનતંતુઓ છે. આ જ્ઞાનતંતુઓં નાના સરખા આઘાત અથવા કષ્ટના અનુભવને મગજ સુધી પહોંચાડે છે અને તે જ પ્રમાણે મગજને પીડાનું ભાન ધમ્ય છે. કોકેનનું ઈન્જેક્શન આપીને આ જ્ઞાનતંતુઓને શિથિલ કરી દેવામાં આવે તો ઓપરેશન કરતી વખતે પણ તે સ્થાન પર પીડા થતી નથી, કોકેનના ઈન્જેક્શનથી પાછળથી શરીરને હાનિ થાય છે, પણ સ્પર્શસાધના દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી “જ્ઞાનતંતુ-નિયંત્રણ શક્તિ” કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ કર્યા સિવાય નાડી-સંસ્થાનના અનેક વિકારોને દૂર કરવામાં સફળ થાય છે અને સાથે સાથે શારીરિક પીડાઓનું ભાન પણ થવા દેતી નથી.

ભીષ્મ પિતામહ ઉત્તરાણના સૂર્યની પ્રતીક્ષા કરતા કરતા મહિનાઓ સુધી બાણશય્યા પર પડી રહ્યા હતા. શરીરના રૂંદે રૂંદે બાણો ઘૂસ્યાં હતાં, તે છતાં એના કષ્ટથી આકંદ કરવાનું તો બાજુમાં રહ્યું, પણ તેમની આસપાસ એકત્ર થયેલા લોકોને શાસ્ત્રના અનેક ગૂઢ વિષયો પર ઉપદેશ આપવાનું ચાલુ રાખ્યું. આટલું સહન કરવાની શક્તિ ત્યારે જ આવી શકે, જ્યારે એમણે તિતિક્ષા માટે સિદ્ધિ મેળવી હોય.

સ્પર્શસાધનાથી ચિત્તની વૃત્તિઓ એકાગ્ર થાય છે. મનને વશ કરવાનો લાભ થાય છે જ, પણ તે ઉપરાંત તિતિક્ષાની સિદ્ધિ પણ મળે છે, જેને લીધે કર્મયોગ અને પ્રકૃતિપ્રવાહથી શરીરને થતાં કષ્ટો ભોગવવામાંથી સાધક અચી જાય છે.

મનને આજ્ઞાકિત, નિયંત્રિત અને અનુશાસિત બનાવવું એ જીવનને સફળ બનાવવાની અત્યંત મહત્વપૂર્ણ

ચાવી છે. પોતાનો દષ્ટિકોણ આધ્યાત્મિક હોય કે ભૌતિક હોય, પોતાની પ્રવૃત્તિ સ્વાર્થની હોય કે પરમાર્થની હોય, ગમે તેવી સ્થિતિમાં મન ઉપર સંપૂર્ણ કાબૂ હોવો એ અત્યંત અગત્યની વાત છે. ઉચ્છૃંખલ, ચંચળ અને અવ્યવસ્થિત મન ન તો આ લોક મેળવી શકશે, ન તો પરલોક. આથી મનોનિગ્રહ પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે આવશ્યક છે.

માનસિક અવ્યવસ્થા દૂર કરીને મનોબળ પ્રાપ્ત કરવા જે સાધનાઓ આ પ્રકારણમાં બતાવવામાં આવી છે એ ઘણી સરળ ઉપયોગી અને સર્વસુલભ છે. ધ્યાન, ત્રાટક, જ્પ અને તન્માત્રા સાધનાથી મનની ચંચળતા દૂર થશે અને સાથે બીજી સિદ્ધિઓ પણ મળશે. પાશ્ચાત્ય યોગીઓની મેસ્મેરિઝમની પદ્ધતિથી કરવામાં આવતી માનસિક વિધિથી થતી મનોસાધના બેવડો લાભ કરે છે.

વશમાં આણેલું મન સર્વથી મોટો મિત્ર છે. મન સાંસારિક અને આત્મિક- બંને પ્રકારની અનેક એવી ભેટો આપે છે કે જેને મેળવીને માનવજીવન ધન્ય બની જાય છે. એવું કહેવાય છે કે દેવલોકમાં એક એવું કલ્પવૃક્ષ છે કે જેની નીચે બેસવાથી માનવી પોતાની ગમે તે કામના પૂરી કરી શકે છે. મૃત્યુલોકમાં વશવર્તી આજ્ઞાધીન મન એ એવું જ કલ્પવૃક્ષ છે. આવું પરમ સૌભાગ્ય જેને પ્રાપ્ત થાય તેને અનંત ઐશ્વર્યનું આધિપત્ય મળી ગયું સમજવું.

અનિયંત્રિત મન અનેક વિપત્તિઓનું મૂળ છે. જ્યાં અગ્નિ રાખ્યો હોય તે સ્થાનને તે સળગાવે છે. જે દેહમાં અસંયમિત મન રહેતું હશે તેને હંમેશાં નવી નવી વિપત્તિઓ, આપદાઓ અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડશે. એટલા જ માટે અધ્યાત્મવિદ્યાના જ્ઞાતાઓએ મનને વશમાં લેવાની સાધનાઓને ખૂબ મહત્વપૂર્ણ માની છે.

ગાયત્રીનું ત્રીજું મુખ મનોમય કોશ છે. આ કોશને સુવ્યવસ્થિત બનાવી લેવો એ દેહનું ત્રીજું બંધન ખોલવા બરાબર છે, આત્મોત્તરિની ત્રીજી કક્ષાને પાર કરવા બરાબર છે.

૭. વિજ્ઞાનમય કોશ

અન્નમય, પ્રાણમય અને મનોમય એમ ત્રણે કોશો ઉપરાંત આત્માનું ચોથું આવરણ, ગાયત્રીનું ચોથું મુખ વિજ્ઞાનમય કોશ છે. આત્મોત્તરિની ચતુર્થ ભૂમિકામાં વિજ્ઞાનમય કોશની સાધના કરવાની હોય છે.

વિજ્ઞાનનો અર્થ છે વિશેષ જ્ઞાન. સાધારણ જ્ઞાનથી આપણે પોતાના વહેવારની તથા શારીરિક, વ્યાપારી, સામાજિક, કલાત્મક તથા ધાર્મિક વાતોને જ સમજી છીએ. શાળાઓમાં આજે સામાન્ય જ્ઞાનનું શિક્ષણ મળે છે. રાજનીતિ, અર્થશાસ્ત્ર, શિલ્પ, રસાયણવિદ્યા, ચિકિત્સા, સંગીત, વકતૃત્વ, લેખન, વ્યવસાય, કૃષિ, નિર્માણ વગેરે જુદા જુદા વિષયોનું જ્ઞાન જુદી જુદી રીતે મેળવી શકાય છે. આ જ્ઞાનના આધારે શરીરની સાથે સંબંધ રાખતું સાંસારિક જીવન ચાલે છે. જેની પાસે આ જ્ઞાન જોટલા પ્રમાણમાં વધારે હશે તેટલા પ્રમાણમાં તેનો વહેવાર અને એનું સાંસારિક જીવન ઉત્તર, યશસ્વી, પ્રતિષ્ઠિત અને ઐશ્વર્યવાન હશે.

પરંતુ એ સાધારણ જ્ઞાનનું પરિણામ સ્થૂલ શરીર સુધી જ મર્યાદિત છે. આત્માનો તેની સાથે બહુ ઓછો સંબંધ હોય છે. ઘણી વખત જોવામાં આવે છે કે કોઈ વ્યક્તિ બહુ ધનવાન, પ્રતિષ્ઠિત, નેતા અને ગુણવાન હોવા છતાં આત્મિક દષ્ટિએ ખૂબ જ પાછળ હોય છે. ઈશ્વર, જીવ, પ્રકૃતિ, વેદાંત, યોગ વગેરે બાબતમાં વાંચી-સાંભળીને ઘણું જાણી લે છે અને મોટી મોટી વાતો કરે છે અને મિત્રવર્ગમાં પોતાની વિદ્વત્તાની છાપ પાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. છતાં વાસ્તવિક રીતે એની આત્મિક ધારણાઓ ઘણી નિર્બળ હોય છે. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસની દષ્ટિએ એમની સ્થિતિ સામાન્ય લોકો કરતાં વધારે સારી હોતી નથી.

ગીતા, ઉપનિષદ, રામાયણ, વેદ, શાસ્ત્રો વગેરે સદ્ગ્રંથોનું વાંચન તથા સત્પુરુષો અને આચાર્યોનાં પ્રવચન અને વ્યાખ્યાન વગેરે સાંભળીને આત્મિક વિષયોનું જ્ઞાન વધે છે, જે એ ક્ષેત્રમાં આગળ જવાની ઈચ્છાવાળાઓને

ઉપયોગી પાણ છે, પરંતુ એ વિષયોનું વિસ્તૃત જ્ઞાન હોવા માત્રથી આત્મજ્ઞાન થઈ જાય એવું નથી.

આ પુસ્તકના આરંભમાં જ વરુણ અને ભૃગુની કથા આપવામાં આવી છે. ભૃગુ પૂર્ણ વિદ્વાન હતો, વેદાંતનો તે જ્ઞાતા હતો, એમ છતાં એ જાણતો હતો કે એને આત્મજ્ઞાન, બ્રહ્મજ્ઞાન તથા વિજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું નથી. એટલા માટે જ એ પોતાના પિતા વરુણ પાસે ગયો અને તેણે પ્રાર્થના કરી કે “ હે ભગવાન, મને બ્રહ્મજ્ઞાનનો ઉપદેશ આપો.” વરુણે ભૃગુને કોઈ પુસ્તક ન ભાણાવ્યું કે ન આપ્યું કોઈ વ્યાખ્યાન કે પ્રવચન. ઊલટું એને આદેશ આપ્યો કે “તપ કરો.” તપ કરતાં કરતાં એક એક કોશ પાર કરતાં કરતાં ક્રમશઃ એણે બ્રહ્મજ્ઞાન મેળવ્યું. આવી અનેક કથાઓ છે. ઉદાહરણ તરીકે શ્વેતકેતુને, બ્રહ્માએ ઈન્દ્રને, અંગિરાએ વિવસ્વાનને આ જ રીતે તપ કરીને બ્રહ્મને જાણવાનો ઉપદેશ આપ્યો હતો.

જ્ઞાનનો અર્થ છે જાણવું. વિજ્ઞાનનો અર્થ છે શ્રદ્ધા, ધારણા, માન્યતા, અનુભૂતિ. આત્મવિદ્યાના જિજ્ઞાસુઓ જાણે છે કે ‘આત્મા અમર છે, શરીરથી ભિન્ન છે અને ઈશ્વરનો અંશ છે, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છે,’ પરંતુ એ જ્ઞાનનો એક કણ પાણ અનુભવમાં આવ્યો હોતો નથી. પોતાને અને પોતાના જેવા બીજાઓને મરતા જોઈને હૃદય હાલી ઊઠે છે. શારીરિક લાભો માટે પ્રતિ ક્ષણ આત્માના લાભોની ઉપેક્ષા કરવામાં આવતી હોય છે. દીનતા, અભાવ, તૃષ્ણા, લાલસા એ વૃત્તિઓ હંમેશાં સતાવતી હોય તો કેવી રીતે કહી શકાય કે આત્માની અમરતામાં, શરીરની ભિન્નતામાં અને ઈશ્વરના અંશ હોવાની માન્યતામાં અમને વિશ્વાસ છે, આસ્થા છે, શ્રદ્ધા છે?

પોતાના સંબંધમાં આ જાતની તાત્ત્વિક માન્યતા સ્થિર કરવી અને એનો પૂરેપૂરો અનુભવ કરવો એ વિજ્ઞાનનો ઉદ્દેશ છે. સામાન્ય માણસ પોતાને શરીર જ માને છે. પોતે કોણ છે એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં એ એની જાતિ, વંશ, પ્રદેશ, સંપ્રદાય, વ્યવસાય, પદ, વિદ્યા, ધન, આયુષ્ય, સ્થિતિ, લિંગ વગેરેનો આધાર લે છે. સામાન્ય માણસ પોતાને ઓળખાવવા ઉપલી વાતોનો જ આધાર લે છે અને સાચેસાચ એ પોતાને એવો જ સમજે છે. એની માન્યતાના આધારે જ પોતાનો સ્વાર્થ નક્કી કરે છે. જે સ્થિતિમાં એ પોતે છે તે સ્થિતિનો અહંકાર પોતાનામાં જાગૃત થતાં એ સ્થિતિ અને અહંકારની જે રીતે પૂર્તિ, પુષ્ટિ અને સંતોષ થવાનો સંભવ હોય એવી જ એના જીવનની અંતરંગ નીતિ બની જાય છે.

બહારના લોકો ધર્મ અને સદાચારની તથા સિદ્ધાંતો અને આદર્શોની વાતો કરતા હોય છ ત્યારે પાણ પોતાના અંતરંગ જીવનની નીતિ જે પ્રેરણા આપે છે તે જ દિશામાં તેમનું અંતઃકરણ કામ કરશે. જ્યારે આપણે શરીરને જ સર્વસ્વ માની લીધું છ ત્યારે શરીરનું સુખ એ જ આપણું ધ્યેય બનવું જોઈએ. ઈન્દ્રિયભોગોની, મોજમજની, માન-બડાઈની, એશઆરામની પ્રાપ્તિ એ જ શરીરનું સુખ છે. આ સુખને માટે ધનની જરૂર પડે છે અને તેથી વધારેમાં વધારે ધન ભેગું કરવું અને ભોગ તથા ઐશ્વર્યમાં મગ્ન રહેવું એ જ આપણો મુખ્ય કાર્યક્રમ થઈ જાય છે. એના ઉપરાંત જે કાંઈ કરવામાં આવે તે માત્ર મન બહેલાવવા માટે માત્ર વિનોદ ખાતર જ હોય છે.

એવા લોકો કદી કદી ધર્મચર્યા અથવા પૂજાપાઠ કરતા જેવા મળે છે, પાણ એ માત્ર એમના માનસિક આનંદ ખાતર જ હોય છે. એમનું સ્થિર લક્ષ્ય તો પોતાની માન્યતાના આધારે નક્કી કર્યું હોય એ જ રહે છે. સામાન્ય રીતે આજે આવી જ ભૌતિક દષ્ટિ સર્વત્ર જેવા મળે છે. ધન અને ભોગની લૂંટ કરવામાં એકબીજાની હરીફાઈ કરવામાં એ જ દષ્ટિકોણથી લોકો મરણિયા બનીને પ્રયત્ન કરે છે. આજનો ભયંકર જીવનકલહ અને કલેશ કંકાસ એનું જ પરિણામ છે.

આ અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાંથી વિજ્ઞાન આપણને બચાવે છે. જે મનોભૂમિ ઉપર પહોંચીને જીવ એવો અનુભવ કરે છે કે “હું શરીર નથી, પાણ આત્મા છું.” એ મનોભૂમિને વિજ્ઞાનમય કોશ કહે છે. જ્યાં સુધી જીવ અત્રમય કોશમાં રહે છે ત્યાં સુધી એ પોતાને સ્ત્રી, પુરુષ, મનુષ્ય, જાનવર, જાડો, પાતળો, પહેલવાન, રોગી, કાળો, ગોરો

વગેરે શરીર સંબંધી ભેદોથી પિછાણે છે. જ્યારે જીવ પ્રાણમય કોશમાં હોય છે ત્યારે ગુણોના આધારે પોતાને ઓળખે છે. શિલ્પી, સંગીતકાર, વિદ્વાન, મૂર્ખ, કાયર, શૂરવીર, લેખક, વક્તા, ધનવાન, ગરીબ વગેરેની માન્યતા પ્રાણમય ભૂમિકાની હોય છે. મનોમય કોશની ભૂમિકામાં પોતાની ઓળખનો આધાર સ્વભાવ ઉપર હોય છે. જેમકે લોભી, દંભી, ચોર, ઉદાર, વિષયી, સંયમી, આસ્તિક, નાસ્તિક, સ્વાર્થી, પરમાર્થી, દયાળુ વગેરે. કર્તવ્ય અથવા ધર્મની ઉચિતતા અથવા અનુચિતતા સંબંધી માન્યતાઓ ઉપર આપણો જીવ મનોમય ભૂમિકા ઉપર-ત્રીજી કક્ષામાં પહોંચે છે. આનાથી ઊંચી ચોથી કક્ષા વિજ્ઞાનમય ભૂમિકાની છે, જ્યાં પહોંચીને જીવને એવો અનુભવ થાય છે કે “હું શરીરથી, ગુણોથી, સ્વભાવથી ઊંચો છું. હું ઈશ્વરનો રાજકુમાર, અવિનાશી આત્મા છું.”

પોતાને આત્મા કહેવડાવનારા અસંખ્ય લોકો છે. એમને આત્મજ્ઞાની કહી શકાય નહીં. આત્માજ્ઞાની તો એ છે કે જે દૃઢ વિશ્વાસપૂર્વક અને પૂર્ણ શ્રદ્ધાથી પોતાના અંતરમાં એવો અનુભવ કરે છે કે “હું વિશુદ્ધ આત્મા છું અને આત્મા સિવાય બીજું કંઈ જ નથી. શરીર મારું વાહન છે. પ્રાણ મારું અસ્ત્ર છે. મન મારો સેવક છે. હું તે સહુથી ઉપર, તે સહુથી જુદો, તે સહુનો સ્વામી આત્મા છું. મારો સ્વાર્થ એ બધાથી અલગ છે. મારો લાભ અને સ્થૂળ શરીરના લાભોમાં, સ્વાર્થોમાં મોટું અંતર છે.” એ અંતરને સમજીને જીવ જ્યારે પોતાના લાભ, સ્વાર્થ, હિત અને કલ્યાણ માટે કટિબદ્ધ થાય છે, આત્મોત્તરિ માટે કમર કસે છે ત્યારે એને પોતાનું સ્વરૂપ વધારે સ્પષ્ટ જણાવા લાગે છે.

વિજ્ઞાનમય કોશની ચોથી ભૂમિકામાં પહોંચેલા જીવનો દષ્ટિકોણ સાંસારિક જીવોના દષ્ટિકોણથી બહુ ભિન્ન હોય છે. ગીતામાં યોગીનાં લક્ષણો બતાવ્યાં છે કે “જ્યારે સઘળા જીવો સૂતા હોય છે ત્યારે યોગી જાગતો હોય છે અને જ્યારે સર્વ જીવો જાગતા હોય છે ત્યારે યોગી સૂએ છે” આ આલંકારિક શબ્દોમાં રાતમાં જાગવાની અને દિવસમાં સૂવાની વાત નથી, પણ એમ બતાવ્યું છે કે જે વસ્તુઓ માટે સામાન્ય જનસમાજ અતિશય ઈચ્છા કરતો હોય, તરફડતો હોય, તુષણાતુર રહેતો હોય તે વસ્તુ તરફ યોગી બેદરકાર હોય છે, કારણ કે એ જાગે છે અને જુએ છે કે કામિની અને કંચનની માયા શરીરને ગલીપચી કરે છે અને આત્માને હાણે છે. એવા ક્ષણિક સુખને માટે સ્થિર આનંદનો નાશ કરવો ઈષ્ટ નથી. જે ધન, સંતાન, કુટુંબકબીલા, શત્રુ, મિત્ર, હાનિ, લાભ, નિંદા, સ્તુતિ વગેરે પ્રશ્નોમાં સામાન્ય લોકો રચ્યાપચ્યા રહે છે એ બાબતો યોગી માટે અબુધ બાળકોની બાલકીડા જેવી તુચ્છ અને મહત્ત્વ વગરની હોય છે અને તેથી જ એ તરફ એ ઉદાસીન હોય છે. તે આ જાળને કશું જ મહત્ત્વ આપતો હોતો નથી. પરિણામે આ પ્રશ્નો આપોઆપ ઊકલી જાય છે અથવા સમાપ્ત થઈ જાય છે.

જે કાર્યોમાં, જે વિચારોમાં કામી લોકો, માયાથી મોહિત થયેલી વ્યક્તિ અત્યંત મોહગ્રસ્ત થઈને દૃઢતાથી વળગી રહે છે તેનાથી યોગી દૂર ભાગે છે. એ રીતે અન્ય જીવો જાગે છે, ત્યાં યોગીને સૂતેલો માન્યો છે. એ રીતે જે કાર્યોમાં સંયમ, ત્યાગ, પરમાર્થ, આત્મલાભ વગેરે તરફ જીવોનું લક્ષ જતું નથી તે તરફ યોગીજન સંપૂર્ણપણે સંલગ્ન રહે છે. આવી સ્થિતિ માટે ગીતાએ કહ્યું છે કે જ્યારે બીજા જીવો સૂતા હોય ત્યારે યોગી જાગતો હોય છે.

શરીરયાત્રાને માટે સર્વ લોકોને લગભગ એકસરખો કાર્યક્રમ રાખવો પડે છે, પણ યોગી અને તેના જીવન તથા રીતિમાં તફાવત હોય છે. સામાન્ય રીતે સર્વલોકો પ્રાતઃકાળે ઊઠે છે, નિત્યકર્મથી નિવૃત્ત થઈ ભોજન કરી કામમાં પરોવાય છે. સાંજ સુધી શ્રમ કરવો પડે છે. તેમાં મોટા ભાગનો સમય અન્ન, વસ્ત્ર, જીવન અને આશ્રિતોની વ્યવસ્થામાં જાય છે. સાંજે ફરી પાછું નિત્યકર્મ, ભોજન અને અંતે શયન હોય છે. આ જ રીતે ધરતી ઉપર સર્વનું જીવન વ્યતીત થાય છે, પરંતુ બંનેની આંતરિક સ્થિતિમાં જમીન-આસમાનનો તફાવત હોય છે. એક મનુષ્ય પોતાને શરીર માનીને શરીરસુખને માટે ધન અને ભોગ એકઠાં કરવાનો આશય રાખીને દરેક વિચાર અને કાર્ય કરે છે. બીજે માણસ પોતાને આત્મા સમજીને આત્મકલ્યાણની નીતિ પર ચાલે છે અને શરીરને આત્માનું વાહન માત્ર સમજે છે.

આ દષ્ટિકોણના તદ્દાવતને લીધે પ્રથમ વ્યક્તિનું કામ પાપ ને બંધન બની જાય છે, જ્યારે બીજી વ્યક્તિનું કામ પુણ્ય અને યજ્ઞ બને છે.

આત્મજ્ઞાન, આત્મસાક્ષાત્કાર, આત્મલાભ, આત્મપ્રાપ્તિ, આત્મદર્શન અને આત્મકલ્યાણને જીવનનું લક્ષ્ય માન્યું છે. આ લક્ષ્ય ત્યારે જ પૂરું થાય છે, જ્યારે આપણી અંતઃચેતના પોતાને માટે ‘પૂર્ણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ’ ની ભાવના સાથે એવો અનુભવ કરે કે વાસ્તવિક રીતે હું પરબ્રહ્મ પરમાત્માનો અંશ છું, અવિનાશી આત્મા છું. આ ભાવનાની પૂર્ણતા, પરિપક્વતા અને સફળતાનું નામ જ આત્મસાક્ષાત્કાર છે.

આત્મસાક્ષાત્કારની ચાર સાધના નીચે આપવામાં આવી છે. (૧) સોડહં સાધના, (૨) આત્માનુભૂતિ, (૩) સ્વરસંયમ, (૪) ગ્રંથિભેદ, આ ચાર સાધના વિજ્ઞાનમય કોશને પ્રબુદ્ધ- જાગૃત કરનારી છે.

સોડહં સાધના

આત્માના સૂક્ષ્મ અંતરાલમાં દરેક વ્યક્તિને પોતાના સ્વત્વનું પૂર્ણ જ્ઞાન હોય છે. એ પોતાની સ્થિતિની પ્રત્યેક ક્ષણે ઘોષણા કરતું જ હોય છે કે જેથી એની બુદ્ધિ ભ્રમિત ન થાય અને એનું સાચું સ્વરૂપ એ ન ભૂલે. થોડુંક ધ્યાન આપવામાં આવે તો આત્માની આ ઘોષણા આપણે સ્પષ્ટ રૂપમાં સાંભળી શકીએ છીએ અને આ અવાજ ઉપર નિરંતર ધ્યાન આપવામાં આવે તો ઘોષણા કરનારા અમૃતના ભંડારરૂપી આત્મા સુધી પહોંચી શકે છે.

જ્યારે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે વાયુપ્રવેશની સાથે એક સૂક્ષ્મ ધ્વનિ થાય છે, જેનો અવાજ ‘સો.....’ જેવો થાય છે. જેટલો વખત શ્વાસ અંદર રહે છે, એટલે કે સ્વાભાવિક કુંભક રહે છે, એટલીવાર અડધા ‘અડડડ’ ના જેવો વિરામ ધ્વનિ થાય છે અને જ્યારે શ્વાસ બહાર નીકળે છે ત્યારે ‘હં.....’ એવો ધ્વનિ નીકળે છે. આ ત્રણે ધ્વનિઓ ઉપર ધ્યાન આપવામાં આવે તો અજ્ઞા-જ્ઞપની ‘સોડહં’ સાધના સધાય છે.

પ્રાતઃકાળે સૂર્યોદયની પૂર્વે નિત્યકર્મથી પરવારીને પૂર્વ તરફ મોઢું કરીને કોઈ શાંત જગ્યા પર બેસવું. કરોડરજ્જુ સીધી રાખવી. બંને હાથને ભેગા કરીને ખોળામાં લઈ લેવા, આંખો બંધ કરવી. જ્યારે નાસિકા દ્વારા વાયુ અંદર જતો હોય ત્યારે સૂક્ષ્મ કર્ણેન્દ્રિયને સતેજ કરીને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવું કે વાયુની સાથે સાથે “સો.....” નો સૂક્ષ્મ ધ્વનિ પણ થઈ રહ્યો છે. એ જ પ્રમાણે જેટલો વખત શ્વાસ અંદર રહેશે તેટલો વખત “અડડડ.....” અને વાયુ નીકળતી વખતે “હં....” ના ધ્વનિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. સાથે સાથે હૃદયપ્રદેશમાં રહેલા સૂર્યચક્રના પ્રકાશબિંદુમાં આત્માના તેજમય સ્ફુલ્લિંગની શ્રદ્ધા કરવી. જ્યારે શ્વાસ અંદર જતો હોય અને ‘સો’ નો ધ્વનિ થઈ રહ્યો હોય ત્યારે એવો અનુભવ કરવો કે આ તેજબિંદુ પરમાત્માનો પ્રકાશ છે. ‘સો’ એટલે કે પરમાત્મા, ‘હમ્’ એટલે ‘હું.’ જ્યારે વાયુ બહાર આવે અને ‘હમ્’ નો ધ્વનિ થાય ત્યારે એ જ પ્રકાશબિંદુ હું છું એવી ભાવના કરવી.

‘અ’ ની વિરામ ભાવના પરિવર્તનના અવકાશની સૂચક છે. શરૂ શરૂમાં પેલા હૃદયચક્રમાં રહેલા પ્રકાશબિંદુને ‘સો’ ધ્વનિ થતી વખતે પરમાત્મા માનવામાં આવે છે અને પછી એ જ બિંદુને ‘હમ્’ ધ્વનિ વખતે જીવ માન્યો છે. આ ભાવ-પરિવર્તનને માટે ‘અ’ ની વચ્ચે અવકાશકાળ રાખ્યો છે. આ જ રીતે જ્યારે ‘હં’ સમાપ્ત થઈ જાય, વાયુ બહાર નીકળી જાય અને નવો વાયુ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે પણ દીનભાવને હટાવી એ તેજબિંદુમાં બ્રહ્મભાવની સ્થાપના કરવાનો અવકાશ મળી જાય છે. આ બંને અવકાશ ‘અડડડ’ સમાન છે. એનો ધ્વનિ સાંભળી શકાતો નથી. માત્ર ‘સોડહં’ નો ધ્વનિ થાય છે.

‘સો’ બ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ છે, ‘ડ’ પ્રકૃતિનો પ્રતિનિધિ છે અને ‘હમ્’ જીવનો સૂચક છે. બ્રહ્મ, પ્રકૃતિ અને જીવ એ ત્રણેનું ‘અજ્ઞા જપ’ માં મિલન થાય છે. સોડહમ્ સાધનામાં ત્રણે મહાકારણ એકત્રિત થઈ જાય છે, જેને લીધે આત્મજાગૃતિનો સુવાર્ણયોગ એક સાથે મળે છે.

‘સોડહમ્’ સાધનાની જેમ જેમ ઉન્નતિ થતી જાય છે તેમ તેમ વિજ્ઞાનમય કોશનો વિકાસ થતો જાય છે, આત્મજ્ઞાન વધે છે અને ધીમે ધીમે આત્મસાક્ષાત્કારની ઘડી નિકટ આવતી જાય છે. આગળ જતાં શ્વાસ પર ધ્યાન આપવાનું છૂટી જાય છે અને કેવળ હૃદયમાં સૂર્યચક્રમાં વિશુદ્ધ બ્રહ્મતેજનું દર્શન થાય છે. એ વખતે સમાધિની અવસ્થા આવી જાય છે. હંસયોગની પરિપક્વતાના પરિણામે સાધક બ્રાહ્મી સ્થિતિનો અધિકારી બની જાય છે.

આ સિવાય સ્વામી વિવેકાનંદજીએ વિજ્ઞાનમય કોશની સાધના માટે “આત્માનુભૂતિ” ની વિધિ બતાવી છે. એમના અમેરિકન શિષ્ય રામચરકે એમના “મેન્ટલ ડેવલપમેન્ટ” પુસ્તકમાં આ વિધિનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કર્યું છે.

આત્માનુભૂતિ યોગ

(૧) કોઈ શાંત અથવા એકાંત સ્થાનમાં જવું. નિર્જન, કોલાહલરહિત સ્થળ આવી સાધના માટે પસંદ કરવું જોઈએ. ઘરનો કોઈ સ્વચ્છ હવાવાળો ઓરડો પણ ચાલી શકે અને નદીકિનારો અથવા કોઈ બગીચો પણ પસંદ કરી શકાય. સાધના માટે હાથ મોં ધોઈને બેસવું. આરામખુરશી ઉપર અથવા દીવાલ, વૃક્ષ કે તકિયાના સહારે બેસીને પણ આ સાધના સારી રીતે થાય છે.

સંપૂર્ણ આરામથી બેસવું. ત્રણ લાંબા શ્વાસ લેવા, ફેફસાંમાં ભરાયેલા વાયુને સંપૂર્ણ રીતે બહાર કાઢવો અને ફરી પાછી ફેફસાંમાં પૂરી હવા ભરવી. આ એક પૂર્ણ શ્વાસ કહેવાય છે. સ્નાન કરવાથી અથવા હાથ, પગ અને મોં ધોઈને બેસવાથી જેમ શરીરની શુદ્ધિ થાય છે, તેમ આવા ત્રણ પૂર્ણ દીર્ઘ શ્વાસ લેવાથી હૃદય અને ફેફસાંની ધાર્મિક શુદ્ધિ થાય છે.

ત્રણ પૂરા શ્વાસ લઈ રહ્યા પછી શરીરને શિથિલ કરવું અને શરીરના દરેક અંગમાંથી પ્રાણશક્તિ ખેંચાઈને હૃદયમાં ભેગી થાય છે એવી ભાવના કરવી. હાથ, પગ વગેરે સઘળાં અંગો અને ઉપાંગો શિથિલ, નિર્જલ અને નિષ્પ્રાણ થઈ ગયાં છે એવી ભાવના કરવી. ‘મગજમાં સઘળી વિચારધારાઓ અને કામનાઓ શાંત થઈ ગઈ છે અને આખા શરીરની અંદર એક શાંત નીલવાર્ણ આકાશ ફેલાઈ રહ્યું છે’ એવી ભાવના કરવી.

આવી શાંત અવસ્થા એકદમ પ્રાપ્ત થતી નથી. તેને માટે લાગલગાટ કેટલાક દિવસો સુધી અભ્યાસ કરવો પડશે. અભ્યાસથી થોડા વખતમાં વધારે શિથિલતા અને શાંતિનો અનુભવ થશે.

શરીર સારી રીતે શિથિલ થઈ ગયા પછી હૃદયસ્થાનમાં એકત્રિત અંગૂઠાની બરાબર શુભ્ર-શ્વેત જ્યોતિ સ્વરૂપ પ્રાણશક્તિનું ધ્યાન કરવું. હું “અજર, અમર, શુદ્ધ, બુદ્ધ, ચેતન, પવિત્ર ઈશ્વરીય અંશ છું.” “મારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જ એ છે.” “હું સત્- ચિત્- આનંદ સ્વરૂપ આત્મા છું.” કલ્પનાનાં દિવ્યનેત્રોથી એ જ્યોતિનાં દર્શન કરતાં કરતાં ઉપરોક્ત ભાવનાઓ મનમાં રાખવી.

(૨) ઉપરોક્ત શિથિલાસનની સાથે આત્મદર્શન કરવાની સાધના આ યોગની પ્રથમ સાધના છે. જ્યારે આ સાધનાનો સારી રીતે અભ્યાસ થઈ જાય ત્યાર પછી જ આગળની સીડી ઉપર પગ મૂકવો જોઈએ.

(૩) ઉપર લખેલી શિથિલાવસ્થામાં અખિલ આકાશમાં નીલવાર્ણ આકાશનું ધ્યાન કરવું. આવા નીલવાર્ણ આકાશમાં અહુ જ ઊંચે સૂર્ય સમાન જ્યોતિ સ્વરૂપ આત્મા બિરાજમાન છે તેવું ધ્યાન કરવું. “આ પ્રકાશવાન આત્મા તે હું જ છું” એવો ચોક્કસ સંકલ્પ કરવો. કોઈ પણ જાતની હિલચાલ સિવાય શરીર ભૂમિ ઉપર નિશ્ચેષ્ટ પડ્યું છે એવું જુઓ. એનાં અંગ-પ્રત્યંગનું નિરીક્ષણ અને પરીક્ષણ કરવું. તેનો દરેક અવયવ મારું ઓજર છે, મારું વસ્ત્ર છે. આ યંત્ર મારી ઈચ્છા મુજબ ક્રિયા કરવા માટે મને મળેલું છે. આ વાત વારંવાર મનમાં લાવ્યા કરો અને મન તથા બુદ્ધિને બે સેવક શક્તિના રૂપમાં જુઓ. આ બંને તમારી ઈચ્છાનુસાર કાર્ય કરવા ખરે પગે તૈયાર છે. આથી આ

શરીર, મન, બુદ્ધિ તથા હાથ તમને તમારી મરજી પ્રમાણે સેવા કરવા મળ્યા છે, એ વિચારથી તમે પ્રસન્ન થાઓ અને સાચા આત્મલાભ માટે જ તમે તેનો ઉપયોગ કરશો એવી ભાવના તમારા મગજમાં ગુંજતી રહેવા દો.

(૪) જ્યારે બીજી ભૂમિકાનું ધ્યાન સારી રીતે આવડી જાય ત્યાર પછી ત્રીજી ભૂમિકાના ધ્યાનની શરૂઆત કરવી.

તમે ઉપર આકાશમાં સૂર્યના સ્થાન પર બેઠા હો તેમ જુઓ. “હું સમસ્ત ભૂમંડળ ઉપર મારો પોતાનો પ્રકાશ ફેંકી રહ્યો છું. સંસાર મારું કર્મક્ષેત્ર અને લીલાભૂમિ છે. ભૂતળની વસ્તુઓ અને શક્તિઓને હું મારા ઈચ્છિત પ્રયોજનો માટે કામમાં લાવું છું, પણ તે મારી ઉપર કોઈ પ્રભાવ પાડી શકતી નથી. પંચભૂતોની ઊથલપાથલથી સંસારમાં જે હિલચાલ હરઘડી થયા કરે છે તે મારે માટે એક વિનોદ અને મનોરંજક દૃશ્ય માત્ર છે. સંસારનાં કોઈ પણ હાનિ-લાભ મને અસર કરી શકતાં નથી. હું શુદ્ધ, ચૈતન્ય, સત્યસ્વરૂપ, પવિત્ર, નિર્લેપ, અવિનાશી આત્મા છું. હું આત્મા છું, મહાન આત્મા છું. મહાન પરમાત્માનો વિશુદ્ધ સ્ફુલ્લિંગ છું.” આ મંત્ર મનમાં ને મનમાં જાપ્યા કરવો.

ત્રીજી ભૂમિકાનું ધ્યાન જ્યારે અભ્યાસથી પૂર્ણ રીતે પાકું થઈ જાય અને હરઘડી આ જ ભાવના રોમરોમમાં વ્યાપેલી રહે અને તેમાં જ મસ્ત રહેવાય ત્યારે સમજવું કે આ સાધનાની સિદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ છે. આ જ જાગૃત સમાધિ છે અને આને જ જીવનમુક્ત અવસ્થા કહી છે.

આત્મચિંતનની સાધના

રાત્રે સર્વ કાર્યોથી નિવૃત્ત થઈ સૂતા પહેલાં ચત્તા સૂઈ જવું, પગ સીધા રાખવા, હાથ વાળીને પેટ પર મૂકવા, માથું સીધું રાખવું, બત્તી બળતી હોય તો બુઝાવી નાખવી અથવા ઝાંખી કરી દેવી. નેત્રો ખુદ્દાં રાખવાં.

અનુભવ કરો કે આપનો આજનો આખો દિવસ એક જીવન જેવો છે. એક દિવસ પૂરો થતાં એક જીવન પૂરું થયું સમજવું. નિદ્રા એક મૃત્યુ છે. આજનો દિવસ પૂરો થતાં એક જીવન પૂરું થયું સમજી રાત્રે મૃત્યુના મુખમાં જઈ રહ્યા છો એવો ભાવ અનુભવો.

આજના જીવનની આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ સમાલોચના કરો. પ્રાતઃકાળથી શરૂ કરી સૂવાના વખત સુધીમાં જે જે કાર્યો કર્યાં હોય તેના ઉપર દૃષ્ટિપાત કરો. આ કાર્યો મારા આત્માને માટે ઉચિત હતાં કે નહીં તેનો વિચાર કરો. જે ઉચિત હતાં તો જેટલી દક્ષતાથી એ કરવાં જેઈતાં હતાં તેટલી સાવધાનીથી થયાં છે કે કેમ? આજના અમૂલ્ય સમયનો કેટલો ભાગ ઉચિત રીતે, કેટલો અનુચિત રીતે અને કેટલો નિરર્થક રીતે વ્યતીત થયો છે તેનો હિસાબ કરો. આ દૈનિક જીવન સફળ થયું કે અસફળ રહ્યું? આત્મિક પૂંજમાં વધારો થયો કે ઘટાડો થયો? સદ્વૃત્તિઓ પ્રધાન રહી કે દુષ્ટવૃત્તિઓ? આવા પ્રકારના પ્રશ્નોથી આજના દિવસભરનાં કામોનો હિસાબ કરો.

જે અનુચિત કામો થયાં તેનો આત્મદેવની સન્મુખ પશ્ચાત્તાપ કરો. ભવિષ્યમાં આવી ભૂલો ન થવા દેવાનો નિશ્ચય એ જ પશ્ચાત્તાપ છે. જે ઉચિત થયાં છે તેને માટે પરમાત્માને ધન્યવાદ આપો. પ્રાર્થના કરો કે આગામી જીવનમાં-કાલના જીવનમાં એવાં કાર્યોમાં જ આગળ વધવાની પ્રેરણા આપે. ત્યાર પછી શુભ વાર્ણ આત્મજ્યોતિનું ધ્યાન કરતાં કરતાં નિદ્રાદેવીની ગોદમાં સુખપૂર્વક ચાલ્યા જવું.

બીજી સાધના

પ્રાતઃકાળે જ્યારે ઊંઘ પૂરી થાય અને આંખો ઊઘડી જાય ત્યારે આજસ મરડી ત્રણ લાંબા શ્વાસ લઈ સાવધ થવું.

ભાવના કરવી કે આજે નવું જીવન શરૂ કરી રહ્યો છું. નવો જન્મ લઈ રહ્યો છું. આ જન્મનો હું એવો

ઉપયોગ કરીશ કે જેથી આત્મિક પૂંજમાં વૃદ્ધિ થાય. ગઈ કાલે, આગલે દિવસે જે ભૂલો થઈ હતી અને જેને માટે આત્મદેવની સમક્ષ પશ્ચાત્તાપ કર્યો હતો તેનું ધ્યાન રાખીને આજનો દિવસ ઘણી જ ઉત્તમ રીતે ગાળીશ.

આખા દિવસના કાર્યક્રમની યોજના બનાવો. આ કાર્યોની સામે જે મુશ્કેલીઓ આવવાનો સંભવ હોય તેનો વિચાર કરી તેમનાથી બચવા માટે સાવધાન થાઓ. આ કાર્યોમાં જે આત્મલાભ થવાનો હોય તેનાથી વધારે થાય તેની તૈયારી કરવી. આજનો દિવસ, આજનો જન્મ પાછલા દિવસો કરતાં વધારે સફળ થાય તેવો સંકલ્પ કરી તેનો સહર્ષ સ્વીકાર કરો.

પરમાત્માનું ધ્યાન કરવું અને પ્રસન્ન અંતઃકરણપૂર્વક ચૈતન્ય, તાજગી, ઉત્સાહ, સાહસ, આશા તથા આત્મવિશ્વાસની ભાવનાઓની સાથે ઊઠી પથારીનો ત્યાગ કરો. પથારીની નીચે પગ મૂકવો એને આજના જીવનની શરૂઆત સમજવી.

આવા આત્મચિંતનની સાધનાથી દિનપ્રતિદિન શરીરનો અભ્યાસ ઘટતો જશે. શરીરને લક્ષમાં રાખીને જે જે વિચાર અને કાર્ય થતાં હશે તે સર્વ શિથિલ થાય છે, વિચારધારા અને કાર્યો ઉન્નત બને છે અને આત્મલાભ માટે અનેક પ્રકારનાં પુણ્યકર્મોનું આયોજન થાય છે.

સ્વરયોગ

વિજ્ઞાનમયકોશ વાયુપ્રધાન હોવાથી શરીરનું વાયુસંસ્થાન વિશેષ જગૃત રહે છે. આ વાયુતત્ત્વ પર અધિકાર મેળવી લેવાય તો અનેક પ્રકારે પોતાનું હિત સાધી શકાય છે.

સ્વરશાસ્ત્ર પ્રમાણે શ્વાસોચ્છ્વાસના માર્ગોને નાડી કહેવામાં આવે છે. શરીરમાં આવી નાડીની સંખ્યા ૭૨૦૦ જેટલી છે. એ નસો નથી, પણ સાચી રીતે તે પ્રાણવાયુના આવાગમનના માર્ગો છે. નાભિમાં આ પ્રકારની એક નાડી કુંડલી આકારમાં છે, જેમાંથી (૧) ઈંડા (૨) પિંગળા, (૩) સુષુમ્ના, (૪) ગાંધારી (૫) હસ્તજિહ્વા (૬) પૂષા, (૭) યશસ્વિની (૮) અલંબુષા, (૯) કુહૂ તથા (૧૦) શંખિની નામની દશ નાડીઓ નીકળે છે અને શરીરના વિભિન્ન ભાગો તરફ જાય છે એમાંની પ્રથમ ત્રણ મુખ્ય છે. ઈંડાને 'ચંદ્ર' કહે છે, કેમકે એ ડાબા નસકોરામાં છે. પિંગળાને સૂર્ય કહે છે. તે જમણા નસકોરામાં છે. સુષુમ્નાને વાયુ કહે છે. એ બંને નસકોરાંની વચ્ચે છે. જે રીતે આ જગતમાં સૂર્ય અને ચંદ્ર નિયમિત રૂપે પોતાનું કામ કરે છે તે પ્રમાણે ઈંડા અને પિંગળા પણ આપણા જીવનમાં પોતપોતાનું કામ નિયમિત રૂપે કર્યે જ જાય છે. આ ત્રણ સિવાય બીજી સાત મુખ્ય નાડીઓનાં સ્થાન આ પ્રમાણે છે:

ગાંધારીનું સ્થાન નાકમાં, હસ્તજિહ્વાનું જમણી આંખમાં, પૂષાનું જમણા કાનમાં, યશસ્વિનીનું ડાબા કાનમાં, અલંબુષાનું મોંમાં, કુહૂનું લિંગપ્રદેશમાં અને શંખિનીનું ગુદામાં હોય છે. આ પ્રમાણે શરીરનાં દશ દ્વારોમાં દશ નાડીઓનાં સ્થાન છે.

હઠયોગમાં નાભિકંદ અર્થાત્ કુંડલિનીનું સ્થાન ગુદાદ્વારથી લિંગ તરફ એ આંગળ દૂર મૂલાધાર ચક્રને માનવામાં આવ્યું છે. સ્વરયોગમાં આ સ્થિતિ માન્ય નથી. સ્વરયોગ શરીરશાસ્ત્રની સાથે સંબંધ રાખે છે અને શરીરની નાભિ-મધ્યકેન્દ્ર ગુદાના મૂલમાં નહીં, પણ ઉદરની ડૂંટીમાં હોય છે. એટલા માટે અહીં નાભિદેશનો અર્થ ઉદર (પેટ) ની ડૂંટી જ માનવો યોગ્ય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ ક્રિયાનો પ્રત્યક્ષ સંબંધ ઉદરની સાથે જ છે. એટલા માટે પ્રાણાયામ દ્વારા ઉદર સંસ્થાન સુધી પ્રાણવાયુને લઈ જઈને નાભિકેન્દ્રની સાથે તેનું એવી રીતે ઘર્ષણ કરવામાં આવે છે કે જેથી નાભિકેન્દ્રની સુપ્ત શક્તિઓ જાગ્રત થઈ શકે.

ચંદ્ર અને સૂર્યનાં અદૃશ્ય કિરણોનો પ્રભાવ સ્વરો ઉપર પડે છે. સૌ જાણે છે કે ચંદ્રમાનો ગુણ શીતળ અને સૂર્યનો ગુણ ઉષ્ણ છે. શીતળતાથી સ્થિરતા, ગંભીરતા, વિવેક વગેરે ગુણો ઉદ્ભવે છે અને ઉષ્ણતાથી તેજ, વીર્ય,

શૌર્ય, ચંચળતા, ઉત્સાહ, ક્રિયાશીલતા વગેરે ગુણો ઉત્પન્ન થાય છે. મનુષ્યને સાંસારિક જીવનમાં શાંતિપૂર્ણ અને અશાંતિપૂર્ણ બંને જાતનાં કામ કરવાં પડે છે. કોઈપણ કામનું અંતિમ પરિણામ એના આરંભ ઉપર આધાર રાખે છે. એટલા માટે વિવેકી પુરુષ પોતાના કામનો આરંભ કરતી વખતે એ જોઈ લે છે કે પોતાના શરીર અને મનની સ્વાભાવિક સ્થિતિ આ કાર્ય કરવા માટે અનુકૂળ છે કે કેમ ? એક વિદ્યાર્થીને જ્યારે ઊંઘ આવતી હોય ત્યારે પાઠ તૈયાર કરવા આપવામાં આવે તો ભાગ્યે જ એને સારી રીતે તૈયાર કરી શકશે. જ્યારે એ પાઠ એને સવારની અનુકૂળ સ્થિતિમાં તૈયાર કરવાનું કહેવામાં તો તેને યાદ કરવામાં ઘણી સારી સફળતા મળશે. ધ્યાન, ભજન, પૂજાપાઠ ઈત્યાદિને માટે એકાંતની જરૂર છે, પરંતુ ઉત્સાહ જગાડવા માટે, યુદ્ધ માટે, કોલાહલપૂર્ણ વાતાવરણની, વાલિંત્રોના ઘોર ધ્વનિની જરૂર હોય છે. આવી ઉચિત સ્થિતિમાં કરેલાં કાર્યો સફળ થાય છે. વસ્તુસ્થિતિ આવી હોવાથી સ્વરયોગીઓએ આદેશ આપ્યો છે કે વિવેકપૂર્ણ અથવા સ્થાયી કાર્યો ચંદ્રસ્વરમાં કરવાં જોઈએ. જેમ કે વિવાહ, દાન કરવું, મંદિર, કૂવા, તળાવ બનાવવાં, નવાં વસ્ત્ર ધારણ કરવાં, શાંતિનાં કામો, ઔષધી આપવી, મૈત્રી, વ્યાપાર, જમીનમાં બીજ વાવવાં, દૂરની યાત્રા કરવી, વિદ્યારંભ કરવો, ધર્મ, યજ્ઞ, દીક્ષા, મંત્ર, વિદ્યાભ્યાસ, યોગક્રિયા વગેરે કાર્યો એવાં છે કે જેમાં ગંભીરતાથી બુદ્ધિપૂર્વક યોજના કરવાની જરૂર પડે છે. એટલા માટે તેમનો આરંભ પણ એવા સમયે થવો જોઈએ કે જ્યારે શરીરના સૂક્ષ્મ કોશોમાં ચંદ્રમાની શીતળતા હોય.

ઉત્તેજના, આવેશ અને જુસ્સાપૂર્વક કરવાથી જે કામો સારાં થાય છે તે સૂર્ય સ્વર ચાલતો હોય ત્યારે આરંભવાં જોઈએ. જેમ કે કૂર કર્મ, સ્ત્રીભોગ, ભ્રષ્ટ કાર્ય, યુદ્ધ કરવું, દેશને રંજાડવો, જેર આપવું, શિકાર ખેલવો, મદ્ય પીવું, હત્યા કરવી, કાષ્ટ, પત્થર, પૃથ્વી, રત્ન વગેરેને તોડવાં, તંત્રવિદ્યા, જુગાર ખેલવો, ચોરી, વ્યાયામ, નદી પાર કરવી વગેરે આ કઠોર કર્મોનો અહીંયાં નિષેધ અથવા સમર્થન કરવાનો હેતુ નથી. શાસ્ત્રકારે એક વૈજ્ઞાનિકની માફક સ્પષ્ટ કહી દીધું છે કે આવાં કાર્યો એવા વખતે સફળ થશે જ્યારે સૂર્યની ઉભળતાના પ્રભાવથી જીવનતત્ત્વ ઉત્તેજિત થઈ રહ્યું હોય. શાંતિપૂર્ણ મગજથી વિચાર કરનાર કોઈ પણ સજ્જન આવાં કાર્યો કેવી રીતે કરી શકે? મતલબ કે આવાં કાર્યો નિષિદ્ધ છે, છતાં એવું પણ નથી કે સૂર્યસ્વરમાં સારાં કામ નથી થતાં. દેશ, સમાજ અથવા આશ્રિતોના રક્ષણ માટે કરવામાં આવતા યુદ્ધને દરેક જાણ પ્રશંસનીય ગણે છે. આ જ રીતે ખૂબ પરિશ્રમનાં કાર્યો કરવાં સમાજ તથા પરિવાર માટે જરૂરી હોય છે. આવાં કાર્યો પણ સૂર્યસ્વરમાં જ ઉત્તમ રીતે થાય છે.

કેટલીક ક્ષણો માટે બંને નાડી ઈંડા-પિંગલા બંધ હોય અને સુષુમ્ણા ચાલતી હોય ત્યારે શરીર સંધિ અવસ્થામાં હોય છે. આ સંધ્યાકાળ કહેવાય છે. દિવસના ઉદય અને અસ્તને પણ સંધ્યાકાળ કહે છે. આ વખતે જન્મમરણ કાળની માફક પારલૌકિક ભાવનાઓ મનુષ્યમાં જાગૃત થાય છે અને સંસાર તરફ વિરક્તિ, ઉદાસીનતા અને અરુચિ પેદા થાય છે. સ્વરની સંધ્યા વખતે પણ મનુષ્યનું ચિત્ત સાંસારિક કાર્યો પર પશ્ચાત્તાપ સ્વરૂપ ખિન્નતા પ્રકટ કરતાં કરતાં આત્મચિંતન તરફ ઢળી જાય છે. આ ક્રિયા ઘણી જ સૂક્ષ્મ છે અને ઘણા જ થોડા વખત સુધી ચાલે છે અને તેથી સારી રીતે ઓળખી પણ શકતી નથી. આ વખતે જે પરમાર્થનું ચિંતન અથવા ઈશ્વરનું આરાધન કરવામાં આવે તો એમાં અવશ્ય બહુ જ ઉન્નતિ થાય, પણ સાંસારિક કાર્યો માટે આ સ્થિતિ બહુ ઉપયોગી નથી. તેથી સુષુમ્ણા સ્વરમાં આરંભાયેલાં કામોનું પરિણામ સાદું હોતું નથી. એ કાં તો અધૂરાં રહે છે અથવા અસફળ બને છે. સુષુમ્ણાની દશામાં માનસિક વિકારો દબાઈ જાય છે અને ઊંડા આત્મિક ભાવોનો થોડાઘણા પ્રમાણમાં ઉદય થાય છે. તેથી આ વખતે આપેલો શાપ અથવા વરદાન મોટેભાગે ફળીભૂત થાય છે, કેમકે આ ભાવનાઓની સાથે આત્મતત્ત્વનું થોડુંઘણું મિશ્રણ થયું હોય છે. ઈંડા શીતઋતુ છે અને પિંગળા ગ્રીષ્મઋતુ છે. જે પ્રમાણે શીતઋતુના મહિનાઓ દરમ્યાન ઠંડીની પ્રધાનતા રહે છે અને ગ્રીષ્મઋતુ દરમ્યાન ગરમીની પ્રધાનતા રહે છે, તે જ પ્રમાણે સૂર્યનાડીમાં ઉષ્ણતા અને ઉત્તેજનાનું પ્રાધાન્ય રહે છે.

સ્વર બદલવો

કેટલાંક ખાસ કાર્યોના સંબંધમાં સ્વરશાસ્ત્રજ્ઞોનો જે અનુભવ છે તેનું જ્ઞાન સામાન્ય જનતાને માટે ઘણું ઉપયોગી નીવડશે. કહેવાય છે કે પ્રસ્થાન કરતી વખતે ચલિત સ્વરવાળા શરીરભાગને હાથથી સ્પર્શ કરી એ જ પગને આગળ કરી (જે ચંદ્રનાડી ચાલતી હોય તો ચાર વખત અને સૂર્યનાડી ચાલતી હોય તો પાંચ વખત એ જ પગને જમીન પર પછાડીને) પ્રસ્થાન કરવું જોઈએ. જ્યારે કોઈ પુરુષની પાસે જવાનું હોય તો અચલિત સ્વર (જે સ્વર ચાલતો ન હોય તે)વાળા પગને પહેલાં આગળ કરી પ્રસ્થાન કરવું અને અચલિત સ્વરવાળી બાજુએ એ પુરુષને રાખીને વાતચીત કરવી, કેમ કે એ રીતે તેની વધેલી ઉષ્ણતાને પોતાના અચલિત સ્વરવાળી બાજુની શાંતિ પોતાની આકર્ષક વિદ્યુતથી ખેંચીને શાંત બનાવી દેશે અને એ રીતે મનોરથ સિદ્ધ થશે. ગુરુ, મિત્ર, ઓફિસર, રાજદરબાર વગેરેને લગતાં કામ કરવા માટે ડાબો સ્વર ઘણો ઉપયોગી થશે.

કોઈ વાર એવો અવસર આવે છે કે જ્યારે કાર્ય ઘણું જ જરૂરનું હોય, પણ અનુકૂળ સ્વર ચાલતો ન હોય, તે વખતે શું નકામા બેસી રહેવું? ના. એમ કરવાની જરૂર નથી. જેમ રાત્રે કોઈ ખાસ કામ હોય અને ઊંઘને અટકાવવા માટે ચાહ વગેરે માદક પદાર્થ લઈ શરીરમાં ચૈતન્ય આણી કામ પતાવીએ છીએ, તેમ કેટલાક નિયમો નીચે આપવામાં આવે છે:

(૧) જે સ્વર ચાલતો ન હોય તેને અંગુઠાથી દબાવી જે સ્વર ચાલતો હોય તે નસકોરાથી હવા ખેંચવી. પછી જેનાથી શ્વાસ ખેંચ્યો હોય તેને દબાવી પહેલા નસકોરાથી (એટલે જે સ્વર ચલાવવો હોય તે) શ્વાસ છોડવો. આમ થોડો વખત વારંવાર કરવું. શ્વાસની ચાલ બદલાઈ જશે.

(૨) જે નસકોરાથી શ્વાસ ચાલી રહ્યો હોય તે પડખે સૂઈ જવું, એટલે સ્વર બદલાઈ જશે. આ પ્રયોગની સાથે સાથે પહેલો પ્રયોગ કરવાથી સ્વર જલ્દીથી બદલાશે.

(૩) જે બાજુનો સ્વર ચાલી રહ્યો હોય તે બાજુની બગલમાં કોઈ સખત ચીજ દબાવી રાખો તો સ્વર બદલાઈ જશે. પહેલા અને બીજા પ્રયોગની સાથે આ પ્રયોગ કરશો તો સફળતા જલ્દી મળશે.

(૪) ઘી ખાવાથી ડાબો સ્વર અને મધ ખાવાથી જમણો સ્વર ચાલતો થાય છે એમ કહેવાય છે.

(૫) ચાલતા સ્વરના નસકોરામાં જૂના સ્વચ્છ રૂનું પૂમડું રાખવાથી સ્વર બદલાશે.

જેવી રીતે માંદગી વખતે શરીરને રોગમુક્ત કરવા માટે ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે, તેમ સ્વરને ઠીક કરવા માટે આ ઉપાયો કામે લગાડવા જોઈએ.

સ્વરસંયમથી દીર્ઘજીવન :

પ્રત્યેક પ્રાણીએ પૂર્ણ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવું, દીર્ઘજીવી થવું એનો આધાર તેની શ્વાસ ક્રિયા પર રહેલો છે. પૂર્વકર્મોને અનુસરીને જીવિત રહેવા માટે પરમાત્મા તેને એક ચોક્કસ સંખ્યામાં શ્વાસ પ્રદાન કરે છે, જે સંખ્યા પૂરી થતાં તેનો દેહાંત થઈ જાય છે. આ ખજાનને જે પ્રાણી જેટલી હોશિયારીથી વાપરશે તેટલા પ્રમાણમાં એ વધારે સમય સુધી જીવિત રહેશે અને જેટલા પ્રમાણમાં તેનો નકામો વ્યય કરશે તેટલો જ તેનો વહેલો અંત આવશે. સામાન્ય રીતે દરેક મનુષ્ય દિનરાતમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસ લે છે. જેવી રીતે ધનનો ઓછો વ્યય કરનાર માણસનું ધન લાંબા કાળ સુધી સંચિત રહે છે, તેમ ઉપરોક્ત સંખ્યા કરતાં ઓછો શ્વાસ લેનાર દીર્ઘજીવી થઈ શકે છે. સમસ્ત પ્રાણીઓ પૈકી જે જીવો જેટલો ઓછો શ્વાસ લે છે તેઓ તેટલા જ વધારે કાળ સુધી જીવન ટકાવી શકે છે. નીચેનો કોઈ તેનું સ્પષ્ટીકરણ કરે છે :

પ્રાણીનું નામ	શ્વાસની ગતિ (મિનિટના હિસાબે)	પૂર્ણ આયુષ્ય
સસલું	૩૮ વખત	૮ વર્ષ
વાંદરું	૩૨ વખત	૧૦ વર્ષ
કૂતરો	૨૮ વખત	૧૧ વર્ષ
ઘોડો	૧૯ વખત	૩૫ વર્ષ
મનુષ્ય	૧૩ વખત	૧૨૦ વર્ષ
સાપ	૮ વખત	૧૦૦૦ વર્ષ
કાચબો	૫ વખત	૨૦૦૦ વર્ષ

સામાન્ય કામકાજ કરવામાં દર મિનિટે ૧૨ વખત, દોડકૂદ કરવામાં ૧૮ વખત, મૈથુન કરવામાં ૨૬ વખત શ્વાસ ચાલે છે. એટલા માટે લંપટ અને વિષયી માણસનું આયુષ્ય ઘટી જાય છે અને પ્રાણાયામ કરનાર યોગાભ્યાસી લાંબા કાળ સુધી જીવે છે. અહીંયાં એવું ન વિચારવું કે યુષ્માપ બેસી રહેનાર ઓછો શ્વાસ લે છે, તેથી નિષ્ક્રિય બેસી રહેનારનું આયુષ્ય લાંબુ હોય કેમ કે નકામા બેસવાથી શરીરનાં બીજાં અંગો નિર્બળ, અશક્ત અને રોગિષ્ઠ થઈ જાય અને શ્વાસની ગતિ બહુ જ વધી જાય. તેટલા માટે શારીરિક અંગોને સ્વસ્થ રાખવા માટે પણ પરિશ્રમ કરવો જરૂરી છે. શક્તિ બહારનો શ્રમ પણ હાનિકારક છે.

હંમેશાં શ્વાસ પૂરો અને ઊંડો લેવો તથા વાંકા વળીને કદી બેસવું નહીં. નાભિ સુધીનો ઊંડો શ્વાસ લેવાથી એક પ્રકારનો કુંભક પણ થાય છે અને સાથે સાથે શ્વાસની સંખ્યા પણ ઘણી ઘટી જાય છે. કરોડરજ્જુની અંદર એક પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ વહેતો હોય છે, જે સુષુમ્ણા નાડીને બળવાન રાખવામાં ઘણો ઉપયોગી થાય છે. સુષુમ્ણાનું બળ મસ્તિષ્કને બળવાન અને મજબૂત રાખે છે. જે કરોડરજ્જુ વાંકી રહે તો પેલો પ્રવાહ અટકી જાય છે અને નિર્બળ સુષુમ્ણા નાડી મગજને સારી રીતે પોષણ આપી શકતી નથી.

સૂતી વખતે કદાપિ ચત્તા સૂવું નહીં, કેમકે તેથી સુષુમ્ણા સ્વર શરૂ થઈ વિઘ્નો પેદા કરે છે તથા અશુભ અને ભયાનક સ્વપ્નો આવે છે. એટલા માટે ખાધા પછી પ્રથમ વામકુક્ષી કરી પછી જમણી તરફ પાસું ફેરવવું. ભોજન પછી ઓછામાં ઓછું ૧૫ મિનિટ આરામ કર્યા પછી જ ચાલવું કે બીજું કામ હાથ પર લેવું.

શીતળતાથી અગ્નિ મંદ પડે છે અને ગરમીથી તેજ થાય છે. જઠરાગ્નિ ઉપર એવી જ અસર થાય છે. ત્યારે સૂર્યસ્વર ચાલતો હોય છે ત્યારે પાચનશક્તિ પણ તેજ થાય છે અને એટલા જ માટે એ સ્વર દરમિયાન ભોજન આરોગવું જોઈએ. સર્વે લોકો આ નિયમ જાણે છે કે ભોજન પછી તરત જ વામકુક્ષી-ડાબે પડખે સૂવું. તેનો ઉદ્દેશ એ છે કે ડાબે પડખે સૂવાથી સૂર્યસ્વર-જમણો સ્વર ચાલે છે અને પાચનશક્તિ તેજ બને છે.

ઈંડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીઓની ગતિવિધિ ઉપર ધ્યાન આપવાથી વાયુતત્ત્વ ઉપર આપણો અધિકાર આવી જાય છે. વાયુના માધ્યમથી કેટલીયે એવી વાતો જાણી શકાય છે કે જે સામાન્ય માણસ જાણી શકતો નથી. વર્ષાઋતુમાં સૌથી પહેલાં કરોળિયાને ખબર પડી જાય છે કે હવે વરસાદ પડવાનો છે અને તે પ્રમાણે પોતાના રક્ષણનો પ્રબંધ શરૂઆતથી જ કરી લે છે, કારણ કે વરસાદની સાથે વાયુનો સૂક્ષ્મ સંયોગ રહેતો હોય છે. માણસની સમજમાં આ વાત નથી આવતી, પણ કરોળિયાનું ચૈતન્ય તેને અનુભવ કરાવી આપે છે કે આટલા વખત પછી આટલા વેગથી આટલું પાણી પડશે. સૂક્ષ્મ વાયુની પરીક્ષા કરવાની સંવેદનશક્તિ જેટલા પ્રમાણમાં કરોળિયામાં હોય છે તેના કરતાં

વિશેષ જાગ્રત ચૈતન્ય એક સ્વરયોગીમાં હોય છે. વરસાદ અને ગરમી જ નહીં, પણ તેના કરતાં વધારે સૂક્ષ્મ વાતો, ભવિષ્યની ઘટનાઓ, દુર્ઘટનાઓ, પરિવર્તનો, વિલક્ષણતાઓ વગેરે સ્વરયોગી પોતાની દિવ્યદ્રષ્ટિથી જાણી લે છે.

વિજ્ઞાનમય કોશની વાયુસાધના

(૧) શાંત વાતાવરણમાં કરોડરજ્જુ સીધી રાખીને બેસી જવું અને નાભિચક્કમાં શુભ્ર જ્યોતિમંડળનું ધ્યાન કરવું. આ જ્યોતિકેન્દ્રમાં સમુદ્રની ભરતીઓટ માફક મોજાં ઊઠતાં રહેતાં જાણાશે.

(૨) જો ડાબો સ્વર ચાલતો હશે તો આ જ્યોતિકેન્દ્રનો વર્ણ ચંદ્રમાની માફક પીળો દેખાશે અને તેની ડાબી બાજુથી નીકળનારી ઈડા નાડીમાં થઈને શ્વાસપ્રવાહનું આવાગમન થશે. નાભિની નીચે મૂલાધાર ચક્કમાં (ગુદા અને લિંગના મધ્યવર્તી ભાગ) થઈને, કરોડરજ્જુમાં થઈને, મસ્તિષ્કની પરિક્રમા કરીને નાકના ડાબા નસકોરા સુધી ઈડા નાડી જાય છે. નાભિકેન્દ્રના ડાબા ભાગની ક્રિયાશીલતાના કારણે આ નાડી કામ કરે છે અને ડાબો સ્વર ચાલે છે. આ સત્ય હકીકતને દિવ્ય નેત્રોથી ચિત્રોની માફક સારી રીતે (કલ્પનામાં) જોવાનો પ્રયત્ન કરો.

(૩) જો જમણો સ્વર ચાલતો હશે તો નાભિનું જ્યોતિમંડળ સૂર્યની માફક કાંઈક ભૂરા ઝાંખા શ્વેત રંગનું હશે અને તેની બાજુમાંથી નીકળતી પિંગળા નાડીમાં થઈને શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા થશે. નાભિની નીચે મૂલાધારચક્કમાં થઈને કરોડરજ્જુ તથા મસ્તિષ્કમાં થઈને જમણા નસકોરા સુધી પિંગળા નાડી જાય છે અને નાભિચક્કની જમણી બાજુમાં ચૈતન્ય પ્રવાહ શરૂ થાય છે અને જમણો સ્વર ચાલે છે. આ સૂક્ષ્મ ક્રિયાનું ધ્યાનશક્તિ મારફતે એવા મનોયોગથી નિરીક્ષણ કરો કે જેથી આખી પરિસ્થિતિનું ચિત્ર સ્પષ્ટ રૂપમાં ધ્યાનક્ષેત્રમાં ઊભું થાય.

(૪) જ્યારે સંધિસ્વર ચાલતો હોય ત્યારે નાભિચક્ક સ્થિર થઈ જાય છે. તેમાં કશી હિલચાલ થતી નથી અને એ દરમ્યાન વાયુનું આવાગમન પણ બંધ થઈ જાય છે. આ સંધિકાળમાં એક ત્રીજી નાડી કરોડરજ્જુમાં અત્યંત ઝડપી ગતિથી વીજળીની જેમ ચમકારા મારે છે. સામાન્ય રીતે એક ક્ષણના સોમા ભાગમાં એ ચમકી જાય છે. આને જ સુષુમ્ણા નાડી કહેવામાં આવે છે.

(૫) સુષુમ્ણા નાડીનો આ વિદ્યુતપ્રવાહ એ જ આત્માની ચંચળ ઝાંખી છે. શરૂઆતમાં તે એક હલકા ઝબકારા સરખી, પ્રકાશના એક મંદ કિરણ સમાન હોય છે. સાધના જેમ જેમ પ્રખર થતી જાય છે તેમ તેમ આ ઝબકારો અધિક પ્રકાશવાન અને અધિક સ્થાયી થતો જાય છે. કેટલાક વખત પછી વર્ષાઋતુમાં વાદળો વરસેની વીજળીની માફક તેનો પ્રકાશ અને વિસ્તાર વધતો જાય છે. સુષુમ્ણાની જ્યોતિમાં કયાંક રંગનો આભાસ થવો, તે સીધી, વાંકી, ત્રાંસી અથવા વર્તુલાકાર થવી એ આત્મિક સ્થિતિનું ઘોતક છે. ત્રાણ ગુણ, પાંચ તત્ત્વો, સંસ્કાર અને અંતઃકરણની જેવી સ્થિતિ હશે તેને અનુરૂપ જ ધ્યાનાવસ્થામાં સુષુમ્ણાનું રૂપ દેખાશે.

(૬) ઈડા-પિંગળાની ક્રિયાઓ જ્યારે સ્પષ્ટ રૂપમાં જોવા મળે ત્યારે સાક્ષી રૂપે તેનું બારીક નિરીક્ષણ કરતા રહેવું. નાભિચક્કના જે ભાગમાં ભરતી-ઓટ થતી રહેતી હોય તેમ તેમ તેને સ્વાભાવિક દશામાં ચાલતી જોવાનો મહાવરો કરવો. એક શ્વાસ પૂરો લેવાઈ રહે અને તે બહાર નીકળે તે દરમ્યાનના કાળને ‘અભ્યંતરસંધિ’ અને જ્યારે પૂરો શ્વાસ બહાર રહે અને પછી બીજો શ્વાસ અંદર લેવાની શરૂઆત થાય તે કાળને ‘બાહ્યસંધિ’ કહેવામાં આવે છે. આ કુંભક સંધિઓ દરમ્યાન સુષુમ્ણાની અતિ ઝડપવાળી વિદ્યુતઆભાનો અત્યંત ચપળ પ્રકાશ ઘણી જ જગરૂકતાથી દિવ્ય નેત્રોથી જોવો જોઈએ.

(૭) જ્યારે જ્યારે ઈડા નાડી બદલાઈને પિંગળામાં આવે છે અથવા પિંગળા નાડી ઈડામાં જાય છે, એટલે કે જ્યારે એક સ્વરનું બીજામાં પરિવર્તન થાય છે ત્યારે સુષુમ્ણાનો સંધિકાળ આવે છે. આપોઆપ સ્વર બદલાવાના સમયે સ્વાભાવિક સુષુમ્ણાની પ્રાપ્તિ થવી લગભગ મુશ્કેલ છે. એટલા માટે સ્વરવિદ્યાનો સાધક આગળ બતાવાયેલ

સ્વર બદલવાના ઉપાયોનો આધાર લે છે અને સ્વર-પરિવર્તનની વેળાએ સુષુમ્ણાની સંધિ વખતે આત્મજ્યોતિનું દર્શન કરે છે. આરંભમાં આ જ્યોતિ ચંચળ અને વિવિધ આકૃતિઓવાળી હોય છે, પણ અંતમાં સ્થિર અને મંડલાકાર બની જાય છે. આ સ્થિરતા જ વિજ્ઞાનમય કોશની સફળતા છે અને આ જ સ્થિતિમાં આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે.

સુષુમ્ણા નાડીમાં સ્થિર થવું તેને જ વાયુ પર પ્રભુત્વ મેળવી લીધું એમ કહે છે. આ સફળતા દ્વારા જ લોકલોકાંતર સુધી આપણી દષ્ટિ પહોંચી શકે છે અને આખા બ્રહ્માંડ ઉપર આપણું પ્રભુત્વ છે તેવો અનુભવ થાય છે. પ્રાચીનકાળમાં સ્વરશક્તિ મારફતે અણિમા, લઘિમા, મહિમા વગેરે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થતી હતી. આજના યુગપ્રવાહમાં એવું તો નથી થતું, પણ એવો અનુભવ તો જરૂર થાય છે કે જોથી આ માનવદેહનું આવરણ રહેવા છતાં દૈવી તત્ત્વોનું પ્રમાણ અતિશય વધી જાય છે. વિજ્ઞાનમય કોશના વિજેતાને ભૂલોકનો દેવ અથવા શરીરધારી દિવ્ય આત્મા કહી શકાય છે.

ગ્રંથિભેદ

વિજ્ઞાનમય કોશની ચોથી ભૂમિકા ઉપર પહોંચ્યા પછી જીવને એવું લાગશે કે ત્રણ જાતનાં સૂક્ષ્મ બંધનોથી એ બંધાયેલો છે. પાંચ તત્ત્વોથી શરીર બન્યું છે. આ શરીરમાં પાંચ કોશ છે. આ પાંચ કોશ એ જ ગાયત્રીનાં પાંચ મુખ છે. આ પાંચ બંધનો ખોલવા માટે જ દરેક કોશની અલગ અલગ સાધના બતાવી છે. વિજ્ઞાનમય કોશની અંતર્ગત ત્રણ બંધન છે, જે પંચભૌતિક શરીર નહીં રહેવા છતાં દેવ, ગંધર્વ, યક્ષ, ભૂત, પિશાય વગેરે યોનિઓમાં પણ હોય છે.

આ ત્રણ બંધન રુદ્રગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ અને બ્રહ્મગ્રંથિના નામથી પ્રસિદ્ધ છે. તેને ત્રણ ગુણો પણ કહ્યા છે. રુદ્રગ્રંથિ એટલે તમોગુણ, વિષ્ણુગ્રંથિ એટલે રજોગુણ અને બ્રહ્મગ્રંથિ એટલે સત્ત્વગુણ. આ ત્રણ ગુણોથી પર થવાથી, ઊંચે ઊઠવાથી જ આત્માને આનંદ અને શાંતિ મળે છે.

આ ત્રણે ગ્રંથિઓ ખોલવાનું મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્ય હંમેશાં ધ્યાનમાં રહે એટલા માટે જ ત્રણ તારનું યજ્ઞોપવીત ધારણ કરવામાં આવે છે. આનું તાત્પર્ય એ જ છે કે સત્, રજ અને તમ એ ત્રણ ગુણો દ્વારા સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ શરીર બન્યું છે. યજ્ઞોપવીતના અંતિમ ભાગમાં ત્રણ ગાંઠો લગાવવામાં આવે છે, તેનું તાત્પર્ય એ જ છે કે રુદ્રગ્રંથિ અને વિષ્ણુ ગ્રંથિ અને બ્રહ્મગ્રંથિની સાથે જીવ બંધાયેલો છે. એ ત્રણેને ખોલવાની જવાબદારીનું નામ જ પિતૃઋણ, ઋષિઋણ અને દેવઋણ છે. 'તમ' ને પ્રકૃતિ, રજને જીવ અને સત્ને આત્મા કહ્યો છે.

વ્યાવહારિક જગતમાં તમને સાંસારિક જીવન, રજને વ્યક્તિગત જીવન અને સત્ને આધ્યાત્મિક જીવન કહ્યું છે. જેમ આપણા પૂર્વજેએ સહયોગ દ્વારા નિર્બળ દશાના લોકોને ઊંચે ઉઠાવી બળ, બુદ્ધિ, વિદ્યા, સંપત્તિ વગેરેથી સંપન્ન કરી અનેક ઉપકારો કર્યા છે, તેમ આપણું કર્તવ્ય છે કે સંસારમાં આપણા કરતાં કોઈ પણ રીતે નિકૃષ્ટ કોટિના લોકોને સહયોગ આપીને ઊંચે લાવવા અને સમાજ પ્રત્યેના આપણા કર્તવ્યનું પાલન કરવું એ જ ઋષિઋણમાંથી મુક્ત થવાનો, પૂર્વજેના ઉપકારોમાંથી છૂટવાનો માર્ગ છે. વ્યક્તિગત જીવનને શારીરિક, બૌદ્ધિક અને આર્થિક શક્તિથી સુસંપન્ન બનાવી પોતાને મનુષ્યજાતિનો એક સભ્ય બનાવવો એ પિતૃઋણમાંથી મુક્ત થવાનો રસ્તો છે. સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, મનન, ચિંતન, નિદિધ્યાસન વગેરે આત્મિક સાધનાઓ દ્વારા કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર વગેરે અપવિત્રતાઓને દૂર કરીને આત્માને પરમ નિર્મળ દેવતુલ્ય બનાવવો એ દેવઋણમાંથી મુક્ત થવાનો માર્ગ છે.

તાત્ત્વિક દષ્ટિથી વિચાર કરતાં એમ લાગે છે કે તમનો અર્થ 'શક્તિ' થાય છે. રજનો અર્થ 'સાધના' થાય છે અને સત્નો અર્થ 'જ્ઞાન' થાય છે. આ ત્રણેની ન્યૂનતા તથા વિકૃત અવસ્થા બંધનકારક, અનેક મુશ્કેલીઓ અને ભૂરાઈઓને ઉત્પન્ન કરનારી હોય છે. એટલા માટે જ્યારે એ ત્રણેની સ્થિતિ સંતોષકારક હોય તો જ ત્રિગુણાતીત

અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે.

આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં સૂક્ષ્મ સંશોધન કરનારા ઋષિઓએ જોયું છે કે ત્રણ ગુણો, ત્રણ શરીર અને ત્રણ ક્ષેત્રોનું વ્યવસ્થિત કે અવ્યવસ્થિત હોવું એ અદૃશ્ય કેન્દ્રો પર આધાર રાખે છે, સર્વે દિશાઓને ઉત્તમ બનાવવાથી આ કેન્દ્રો ઉન્નત અવસ્થામાં આવી શકે છે. બીજા ઉપાય એ પણ છે કે અદૃશ્ય કેન્દ્રોને આત્મિક સાધનાવિધિથી ઉન્નત અવસ્થામાં લાવી શકાય તો સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ શરીરોને એવી સ્થિતિએ પહોંચાડી શકાય છે કે જ્યાં એમને માટે કોઈ બંધન અથવા મુશ્કેલી બાકી રહે નહીં.

સાધક જ્યારે વિજ્ઞાનમય કોશમાં સ્થિર થાય છે ત્યારે તેને એવો અનુભવ થાય છે કે જાણે તેની અંદર ત્રણ કઠોર, મજબૂત ચમકદાર, હાલતી ચાલતી હલકી ગાંઠો છે. એ પૈકી એક ગાંઠ મૂત્રાશયની પાસે, બીજી આમાશયના ઉપરના ભાગમાં અને ત્રીજી મસ્તિષ્કના મધ્ય કેન્દ્રમાં આવેલી છે. એ પૈકી મૂત્રાશયવાળી ગ્રંથિને ડુદ્રગ્રંથિ, આમાશયવાળીને વિષ્ણુગ્રંથિ અને મસ્તકવાળી ગ્રંથિને બ્રહ્મગ્રંથિ કહેવામાં આવે છે એ ત્રણેને મહાકાળી, મહાલક્ષ્મી અને મહાસરસ્વતી પણ કહેવામાં આવે છે.

આ ત્રણે મહાગ્રંથિઓની બબ્બે સહાયક ગ્રંથિઓ પણ હોય છે, જે કરોડરજ્જુમાં આવેલી સુષુમ્ણા નાડીના મધ્ય ભાગમાં રહેતી બ્રહ્મનાડીની અંદર રહે છે. આ ગ્રંથિઓને ચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે. ડુદ્રગ્રંથિની સહાયક બે ગ્રંથિઓને મૂલાધાર ચક્ર અને સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર કહેવામાં આવે છે. વિષ્ણુગ્રંથિની બે શાખાઓને મણિપુર ચક્ર અને અનાહત ચક્ર કહે છે તથા મસ્તિષ્કમાં નિવાસ કરતી બ્રહ્મગ્રંથિની સહાયક ગ્રંથિઓને વિશુદ્ધચક્ર અને આજ્ઞાચક્ર કહે છે. હઠયોગની વિધિથી ષટ્ચક્રોનું વેધન કરવામાં આવે છે. આ ષટ્ચક્રના વેધનની આખી ક્રિયા ઉપર ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાનના પ્રથમ ભાગમાં પૂરતો પ્રકાશ નાખવામાં આવ્યો છે. તેથી તેની પુનરાવૃત્તિ કરવાની જરૂર નથી. જેને હઠયોગના બદલે ગાયત્રીની પંચમુખી સાધનાની અંતર્ગત વિજ્ઞાનમય કોશમાં ગ્રંથિભેદ કરવો હોય તેને આવશ્યક જ્ઞાન આપવાનો અહીં પ્રયત્ન કરવામાં આવશે.

ડુદ્રગ્રંથિનો આકાર બોર જેવો ઉપરથી આગીદાર અને નીચેથી જાડો હોય છે. એનો રંગ લાલમાં કાળો રંગ ભેળવતાં બનતા રંગ જેવો છે.

આ ગ્રંથિના બે ભાગ છે. જમણા ભાગને ડુદ્ર અને ડાબા ભાગને કાલી કહે છે. જમણા ભાગની અંદર પ્રવેશ કરીને જ્યારે એની ઝાંખી કરવામાં આવે છે ત્યારે એના ઉપરના ભાગમાં સફેદ રંગની નાની સરખી નાડીમાં પાતળો સફેદ રસ વહેતો દેખાય છે અને તેની સાથે બીજા એક તંતુ ત્રાંસો, પીળાવર્ણની જ્યોતિ જેવો ચમકે છે. મધ્ય ભાગમાં એક કાળા રંગની નાડી સાપની માફક મૂલાધાર ચક્રની આજુબાજુ વીંટળાઈ પડેલી છે. આ ભાગની સાથે પ્રાણવાયુનો જ્યારે સંપર્ક થાય છે ત્યારે ડમડમ જેવો ધ્વનિ નીકળે છે. ડુદ્રગ્રંથિની આંતરિક સ્થિતિનાં દર્શન કરીને જ ઋષિઓએ ડુદ્રનું સુંદર ચિત્ર અંકિત કરેલું છે. મસ્તક ઉપર ગંગાની ધારા, જટામાં ચંદ્રમા, ગળામાં સર્પ, ડમરુનો ડમડમ અવાજ, ઉપરના ભાગમાં ત્રિશૂળ એવું ભગવાન શંકરનું ધ્યાન કરવા લાયક સુંદર ચિત્ર બનાવ્યું છે. આ ચિત્રમાં આલંકારિક રૂપમાં ડુદ્રગ્રંથિની સાચી વાસ્તવિકતા ભરી દીધી છે. આ ગ્રંથિનો ડાબી બાજુનો ભાગ જે સ્થિતિમાં છે તેને અનુરૂપ કાલીનું સુંદર ચિત્ર સૂક્ષ્મદર્શી આધ્યાત્મિક ચિત્રકારોએ તૈયાર કર્યું છે.

વિષ્ણુગ્રંથિ કયા વર્ણની, કયા ગુણવાળી, કયા આકારની, કઈ આંતરિક સ્થિતિની, કયા ધ્વનિની હોઈ શકે એ સઘળું વિષ્ણુના ચિત્રમાંથી સહજ રીતે પ્રતીત થઈ જાય છે. નીલ વર્ણ, ગોળ આકાર, શંખધ્વનિ, કૌસ્તુભમણિ, વનમાળા- આવું ચિત્ર પેલી મધ્ય ગ્રંથિનું સહજ પ્રતિબિંબ છે.

જેમ મનુષ્યને મોંઢાની બાજુથી જોવામાં આવે તો તેનું સ્વરૂપ એક પ્રકારનું દેખાય છે અને પીઠ પાછળથી જોવામાં આવે તો તેનું સ્વરૂપ બીજા પ્રકારનું દેખાય છે. એક જ મનુષ્યનાં બે પાસાં બે જાતનાં હોય છે, એ જ પ્રમાણે

એક જ ગ્રંથિ જમાણી બાજુથી જોઈએ તો પુરુષત્વપ્રધાન લાગે અને ડાબી બાજુથી જોઈએ તો સ્ત્રીત્વપ્રધાન દેખાશે. એકની એક ગ્રંથિને રુદ્ર અથવા શક્તિગ્રંથિ કહી શકાય છે. વિષ્ણુ અને લક્ષ્મી અથવા બ્રહ્મા અને સરસ્વતીનો સંયોગ પણ એ જ પ્રકારે થયો છે.

બ્રહ્મગ્રંથિ મધ્ય મસ્તિષ્કમાં છે. તેના ઉપર સહસ્રાર શતદળ કમળ છે. આ ગ્રંથિ આકારમાં ઉપરથી ચતુષ્કોણ અને નીચેથી ફેલાયેલી છે. એની નીચેનો એક તંતુ બ્રહ્મરંધ્રની સાથે જોડાયેલો છે. તેના ઉપરથી જ સહસ્ર મુખવાળા શેષનાગની શેઠ્યા ઉપર પોઢેલા ભગવાનના નાભિકમળમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા ચાર મુખવાળા બ્રહ્માનું ચિત્ર રચાયું છે. ડાબા ભાગમાં એ ગ્રંથિ ચાર ભુજવાળી સરસ્વતી છે, વીણાના ઝાણકાર સાથે ઐકાર ધ્વનિનો અહીં નિરંતર ગુંજરવ થતો હોય છે.

આ ગ્રંથિઓ જ્યાં સુધી સુપ્ત અવસ્થામાં રહે છે, બંધનમાં રહે છે ત્યાં સુધી જીવ દીન-હીન દશામાં હોય છે. અશક્તિ, અભાવ અને અજ્ઞાન એને હંમેશાં વિવિધ પ્રકારે સતાવતાં રહે છે, પણ જ્યારે તેમના ખૂલવાનો આરંભ થાય છે ત્યારે તેમનો સાચો વૈભવ પ્રગટ થાય છે. જ્યાં સુધી પુષ્પની કળીનું મુખ બંધ હોય છે ત્યાં સુધી તેમાં નથી હોતું રૂપ કે નથી હોતું સૌંદર્ય, નથી હોતી ગંધ કે નથી હોતું આકર્ષણ, પણ જ્યારે એ જ કળી ખીલે છે અને પુષ્પના રૂપમાં પ્રકટ થાય છે ત્યારે તેનું સાચું સૌંદર્ય પ્રગટ થાય છે. જ્યાં સુધી ખજાનાને તાળું લગાવેલું હોય છે, થેલીનું મોઢું બંધ હોય છે ત્યાં સુધી દરિદ્રતા દૂર નથી થતી, પણ જોવો રત્નરાશિનો ભંડાર ખૂલી જાય છે તે જ વખતે અમૂલ્ય વૈભવનું સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત થાય છે.

રાત્રે જ્યારે કમળનું મુખ બંધ થાય છે ત્યારે ભ્રમર પણ તેમાં બિડાઈ જઈકેદ થાય છે. સવારે જ્યારે એ જ ફૂલ ખીલે છે ત્યારે ભ્રમર બંધનમુક્ત થાય છે. આ ત્રણ કળીઓ જેવી ત્રણ ત્રણ ગ્રંથિઓએ જીવને બાંધી રાખ્યો છે. જ્યારે એ કળીઓ ખીલે છે ત્યારે મુક્તિનો અધિકાર આપોઆપ પ્રાપ્ત થાય છે. આ રત્નરાશિઓનાં તાળાં ખૂલતાની સાથે જ શક્તિ, સંપન્નતા અને પ્રજ્ઞાનો અખૂટ ભંડાર પ્રાપ્ત થાય છે.

પક્ષીઓ પોતાની છાતીની ગરમીથી ઈંડાને સેવે છે. ચૂલાની ગરમીથી ભોજન રંધાય છે. સૂર્યની ગરમીથી વૃક્ષો, વનસ્પતિઓ અને ફળ પાકે છે. માતા નવ માસ ગર્ભને પેટમાં રાખી એવી સ્થિતિમાં બાળકને લાવે છે કે જેથી એ જીવન ધારણ કરી શકે. વિજ્ઞાનમય કોશની આ ત્રણ ગ્રંથિઓ પણ તપની ગરમીથી પાકે છે. તપ દ્વારા બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ; સરસ્વતી, લક્ષ્મી અને કાળી- બધાનો પરિપાક થાય છે. એ બધી શક્તિઓ સમદર્શી છે. તેમને કોઈની સાથે પ્રેમ નથી, તેમજ દ્વેષ પણ નથી. રાવાણ જેવો અસુર પણ શંકરનું વરદાન મેળવી શક્યો હતો, જ્યારે અનેક દેવોએ કોઈ ખાસ સફળતા મેળવી નથી. તેમાં સાધકનો પુરુષાર્થ જ મુખ્ય છે. શ્રમ અને પ્રયત્ન જ પરિપક્વ બનીને સફળતા બની જાય છે.

રુદ્ર, વિષ્ણુ અને બ્રહ્મગ્રંથિઓને ખોલવા માટે એ ગ્રંથિઓના મૂળ ભાગમાં નિવાસ કરનારી બીજ શક્તિઓનો સંચાર કરવો પડે છે. રુદ્રગ્રંથિના નીચેના ભાગમાં બોરના ડીંટાની માફક એક સૂક્ષ્મ પ્રાણ હોય છે, જેને કલી બીજ કહે છે. વિષ્ણુગ્રંથિના મૂળમાં શ્રી બીજ હોય છે અને બ્રહ્મગ્રંથિના મૂળમાં હીં તત્ત્વનું સ્થાન છે. મૂળબંધ કરીને એક બાજુ અપાન અને બીજી બાજુ કૂર્મપ્રાણને ચીપિયાની માફક બનાવીને તેનાથી રુદ્રગ્રંથિને પકડીને રેચક પ્રાણાયામ દ્વારા દબાવવામાં આવે છે. આ દબાણની ગરમીથી કલી બીજ જગ્રત થાય છે. આ આણીદાર ડીંટા જેવી આકૃતિનું બીજ પોતાના ધ્વનિ અને લાલ વર્ણના પ્રકાશ જ્યોતિની સાથે દેખા દે છે.

જગ્રત થયેલા આ કલી બીજની આગળની આણીથી કુંચુકી ક્રિયા કરવામાં આવે છે. જેમ કોઈ વસ્તુમાં કાણું પાડવા માટે કોઈ આણીદાર વસ્તુ ઘોંચવામાં આવે છે, તેવા જ પ્રકારની વેધન સાધનાને કુંચુકી ક્રિયા કહેવામાં આવે છે. રુદ્રગ્રંથિના મૂળ કેન્દ્રમાં કલી બીજની અગ્નિશિખાથી જ્યારે કુંચુકી ક્રિયા થાય છે ત્યારે આ કલિકામાં અંદર ને

અંદર એક ખાસ પ્રકારનો વિદ્યુતપ્રવાહ વહેવા લાગે છે. એની આકૃતિ અને ગતિ સર્પ જેવી હોય છે. આવા વહેતા પ્રવાહોને જ શંભુના ગળામાં કુંકાડા મારતો સર્પ બતાવ્યો છે. જે પ્રમાણે જ્વાળામુખી પર્વતના ઉચ્ચ શિખર પરથી ધૂમ્રમિશ્રિત અગ્નિ નીકળે છે, તે જ પ્રમાણે રુદ્રગ્રંથિના ઉપલા ભાગમાં પ્રથમ કલી બીજની અગ્નિજિહ્વા પ્રગટ થાય છે. એને જ કાલિકાની જીભ માનવામાં આવી છે. તેને જ શંભુનું ત્રીજું નેત્ર પણ કહ્યું છે.

જેમ ફૂલઝાડની એક કળી ખીલીને ફૂલ બની જાય છે તેમ મૂળબંધ, અપાન અને કૂર્મપ્રાણના આઘાતથી જાગૃત થયેલા કલી બીજની કુંચુકી ક્રિયાથી ધીરે ધીરે રુદ્રગ્રંથિ શિથિલ થઈને ખૂલવા લાગે છે. આ કમળપુષ્પના ખીલવાને પચાસન કહ્યું છે. ત્રણે દેવોનાં કમલાસન પર વિરાજમાન હોવાનાં જે ચિત્રો રજૂ થયાં છે તેનું તાત્પર્ય એ જ છે કે તેમના સ્વરૂપનો સારી રીતે વિકાસ થયેલો છે.

સાધકના પ્રયત્નથી ખુલ્લી થયેલી રુદ્રગ્રંથિનો ત્રીજો ભાગ જ્યારે પ્રકટ થાય છે ત્યારે સાક્ષાત્ રુદ્રનો, કાલીનો અથવા લાલ રંગના સર્પ સમાન લબકારા મારતી કલી ઘોષ કરતી અગ્નિશિખાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. રુદ્રની આ જાગૃતિ સાધકમાં પ્રગટ અને ગુપ્ત એવી અનેક શક્તિઓ ભરી દે છે. સંસારની સર્વ પ્રકારની શક્તિઓનું મૂળ કેન્દ્ર રુદ્રગ્રંથિ છે. તેને જ રુદ્રલોક અથવા કૈલાસ પણ કહેવામાં આવે છે. પ્રલય વખતે સંસારની સંચાલન શક્તિનો ક્ષય થતાં જ્યારે તે સંપૂર્ણ શિથિલ થઈને સુષુપ્ત અવસ્થામાં જતી રહે છે ત્યારે રુદ્રનું તાંડવનૃત્ય થાય છે. આ તાંડવનૃત્યના મહામંથનથી ફરી પાછી એટલી શક્તિ પેદા થાય છે કે બીજ પ્રલય સુધી ખૂટતી નથી. રુદ્રશક્તિની શિથિલતાથી જ જીવો અને પદાર્થોનું મૃત્યુ થાય છે અને એટલા જ માટે રુદ્રને મૃત્યુના દેવ માનવામાં આવ્યા છે.

વિષ્ણુગ્રંથિને જાગૃત કરવા માટે જલંધર બંધ મારફત 'સમાન' અને 'ઉદાન' પ્રાણો વડે તેને દબાવવી જોઈએ કે જેથી તેના મૂળ ભાગનું 'શ્રી' બીજ જાગૃત થાય. આ જાગૃત થયેલું મૂળ બીજ ગોળ દડાની માફક પોતાની ધરી ઉપર બહુ જ વેગથી ફરે છે અને ફરવાની આ ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે સનસનાટી જેવો સૂક્ષ્મ ધ્વનિ નીકળે છે, જેને દિવ્ય કાનથી સાંભળતાં શ્રી જેવો અવાજ સંભળાય છે.

વિષ્ણુગ્રંથિના બાહ્યભાગમાં શ્રી બીજને ભ્રામરી ક્રિયા પ્રમાણે ફેરવવામાં આવે છે. જે રીતે પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે તેવી જ રીતની પરિક્રમાને ભ્રામરી કહે છે. લગ્નમાં વરવધૂની ફેરા ફરવાની ક્રિયા અને દેવમંદિરોની અથવા યજ્ઞની પ્રદક્ષિણા કરવી એ ભ્રામરી ક્રિયાનું એક રૂપ જ છે. વિષ્ણુની આંગળી ઉપર સુદર્શન ચક્રને ધૂમતું બતાવવામાં યોગીઓએ પોતાની સૂક્ષ્મ દષ્ટિથી અનુભવેલું રહસ્ય જ પ્રકટ કર્યું છે, કેમ કે જ્યારે 'શ્રી' બીજ વિષ્ણુગ્રંથિની આસપાસ ભ્રામરી ગતિથી પ્રદક્ષિણા કરે છે, ત્યારે એ મહાતાત્ત્વનું જાગરણ થાય છે.

પૂરક પ્રાણાયામની પ્રેરણાથી 'સમાન' અને 'ઉદાન' પ્રાણો દ્વારા જાગૃત કરેલું શ્રી બીજ જ્યારે વિષ્ણુગ્રંથિના બાહ્ય આવરણના મધ્ય પરિઘમાં ભ્રામરી ક્રિયા કરે છે ત્યારે તેના ગુંજનથી તેની અંદરનો ભાગ સચેતન બને છે. ચૈતન્યના વિદ્યુત-તરંગો એવી રીતે પેદા થાય છે કે જાણે પક્ષી પોતાની પાંખો બંને બાજુએ હલાવતું ન હોય. આ જ ગતિના આધારે વિષ્ણુનું વાહન ગરુડ નક્કી કરવામાં આવ્યું છે.

આ સાધનાથી વિષ્ણુગ્રંથિ ખૂલે છે અને સાધકની માનસિક સ્થિતિને અનુરૂપ વિષ્ણુ, લક્ષ્મી અથવા પીતવાર્ણની અગ્નિશિખાની ઝાળો સમાન મહાન જ્યોતિષ્ણુનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. વિષ્ણુનું પીતાંબર આ પીતવાર્ણના જ્યોતિષ્ણુનું જ પ્રતીક છે. આ ગ્રંથિ ખૂલી જતી એ વૈકુંઠ, સ્વર્ગ અથવા વિષ્ણુલોકની પ્રાપ્તિ કરવા બરાબર છે. વૈકુંઠ અથવા સ્વર્ગ એ અનંત ઐશ્વર્યનું ધામ મનાયું છે. ત્યાં સર્વોત્કૃષ્ટ સુખસાધન અને સગવડો રહેલાં છે. વિષ્ણુગ્રંથિ એ વૈભવનું કેન્દ્ર છે અને જે તેને ખોલી શકે એ આ વિશ્વનું સમગ્ર ઐશ્વર્ય મેળવી શકે છે.

બ્રહ્મગ્રંથિ સહસ્રદલ કમળની છાયામાં મસ્તિષ્કના મધ્ય ભાગમાં આવેલી છે. તેને અમૃતકળશ પણ કહેવામાં આવે છે. એવું બતાવવામાં આવે છે કે સુરલોકમાં અમૃતકળશની રક્ષા ફેણવાળો શેષનાગ કરે છે. આનો સંબંધ

બ્રહ્મગ્રંથિ સાથે જોડાયેલો છે.

ઉક્રિયાનબંધ લગાવીને 'વ્યાન' અને 'ધનંજય' પ્રાણો દ્વારા બ્રહ્મગ્રંથિને પકાવવામાં આવે છે. પાકવાથી તેના મૂળાધારમાં વાસ કરતી હીં શક્તિ જાગૃત થાય છે. એની ગતિને પ્લાવિની કહેવામાં આવે છે. જેવી રીતે જળમાં મોજ ઉત્પન્ન થાય છે અને એ જેમ આગળને આગળ વધતાં જાય છે, તેવી જ રીતે હીં બ્રીજની પ્લાવિની ગતિ બ્રહ્મગ્રંથિને દક્ષિણાયનથી ઉત્તરાયણ તરફ ધકેલે છે. ચતુષ્કોણ ગ્રંથિના ઉપરના ભાગમાં આ હીં તત્ત્વ રોકાઈને ગાંઠો જેવા આકારો બનાવતું આગળ ચાલે છે અને છેવટે પ્રદક્ષિણા કરીને પાછું પોતાના મૂળ સ્થાન પર આવે છે.

ગાંઠો બનાવતાં આગળ ચાલવાની ઊંચી નીચી ગતિના આધાર પર માળાના માણકા બનાવવામાં આવ્યા છે. હીં તત્ત્વ એક પરિઘ પૂરો કરવામાં ૧૦૮ હિલોળા મારે છે. તેથી માળાના માણકા પણ ૧૦૮ હોય છે. આ હીં તત્ત્વના તરંગો મંદ ગતિથી એવી રીતે ચાલે છે કે જાણે હંસ ચાલતો હોય અને એટલા જ માટે બ્રહ્મા અથવા સરસ્વતીનું વાહન હંસ માનવામાં આવ્યું છે. વીણાના તારોના અણકારને બરાબર મળતો આવતો હીં ધ્વનિ સરસ્વતીની વીણાનો પરિચય કરાવે છે.

કુંભક પ્રાણાયામની પ્રેરણાથી હીં બીજની પ્લાવિની ક્રિયાનો આરંભ થાય છે. આ ક્રિયા નિરંતર ચાલુ રહેવાથી બ્રહ્મગ્રંથિ ખૂલે છે. જ્યારે એ ગ્રંથિ ખૂલી જાય છે ત્યારે બ્રહ્મના રૂપમાં, સરસ્વતીના રૂપમાં અથવા શ્વેત વર્ણ-શુભ્ર જ્યોતિષિખાના રૂપમાં તેનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. આ સ્થિતિને આત્મજ્ઞાન, બ્રહ્મપ્રાપ્તિ અથવા બ્રાહ્મી સ્થિતિ કહી છે. આ જ સ્થિતિને બ્રહ્મલોક અથવા ગોલોક પણ કહે છે. આ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરનારો સાધક જ્ઞાનબળથી પરિપૂર્ણ થાય છે. તેની આત્મિક શક્તિ જગત ધઈને પરમેશ્વર સુધી તેને પહોંચાડી દે છે. પોતાના પિતાનો વારસો આનંદ-બ્રહ્માનંદ પ્રાપ્ત કરે છે.

તે જીવનમુક્ત ધઈને પટ્ટચક્ર વેધનના હઠયોગની વિધિ અથવા મહાયોગનું આ ગ્રંથિભેદન બંને એક જ કક્ષાનાં છે. સાધક પોતાની સ્થિતિ અને રુચિ પ્રમાણે એમને અપનાવે છે. એ બંનેયથી વિજ્ઞાનમય કોશની શુદ્ધિ થાય છે.

૮. આનંદમય કોશ

ગાયત્રીનું પાંચમું મુખ આનંદમય કોશ છે. જે સ્થાન પર પહોંચતા આત્માને આનંદ મળે, જ્યાં તેને શાંતિ, સુવિધા, સ્થિરતા, નિશ્ચિંતતા તથા અનુકૂળતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. એ જ આનંદમય કોશ છે. ગીતાના બીજા અધ્યાયમાં 'સ્થિતપ્રજ્ઞ' ની વ્યાખ્યા આપી છે અને સમાધિસ્થનાં જે લક્ષણો બતાવ્યાં છે તે જ ગુણ, કર્મ, સ્વભાવ આનંદમયી સ્થિતિમાં બની જાય છે. આત્મિક પરમાર્થની સાધનામાં મન સંપૂર્ણપણે એકાગ્ર ધઈ જતાં સાંસારિક આવશ્યકતાઓ બહુ જ મર્યાદિત બની જાય છે. એ આવશ્યકતાઓને સંતોષવામાં અડચણો નથી આવતી, કેમકે સાધક પોતાની શારીરિક અને માનસિક સ્થિરતા અને સ્વસ્થતાને લીધે જીવનની આવશ્યક વસ્તુઓ જોઈતાં પ્રમાણમાં સહેલાઈથી મેળવી શકે છે.

પ્રકૃતિનું પરિવર્તન, વિશ્વવ્યાપી ચડતીપડતી, કર્મોની ગહન ગતિ, પ્રારબ્ધનો ભોગ, જગતની વસ્તુઓની નશ્વરતા, વૈભવની ચંચળતા વગેરે કારણોથી જે મુશ્કેલીઓ સામે આવીને હેરાન કરે છે તે જોઈને તે હસે છે. તે વિચારે છે કે પ્રભુએ આ જગતમાં કેવો તડકોછાંચડો અને આંખ-મીંચામાણીનો ખેલ ખડો કરી દીધો છે. હમણાં પુશાલી અને ઘડીમાં દિલગીરી, ઘડીમાં વૈભવ અને ઘડીમાં નિર્ધનતા, હમણાં યુવાની તો ઘડીકમાં બુઢાપો, હમણાં જન્મ અને ઘડીકમાં મૃત્યુ, હમણાં ખટાશ અને ઘડીકમાં મીઠાશ-આવી બેરંગી દુનિયા કેવી વિલક્ષણ છે! દિવસની શરૂઆત ધઈ ત્યાં રાતની તૈયારી ધવા લાગે છે અને રાતનો થોડો વખત ગયો એટલે પ્રભાતનો કૂકડો બોલવા માંડે છે. આ

જગતનો અનાદિ ખેલ છે. વાદળાંની માફક પળે પળે તડકોછાંચડો બદલાય છે. આવાં આવાં પતંગિયાંની પાછળ હું ક્યાં ક્યાં દોડું? ક્ષણે ક્ષણે બદલાતી લહરીઓને હું ક્યાં ગાણવા જાઉં? ઘડીકમાં રડવાની અને ઘડીકમાં હસવાની બાળકિયા હું શા માટે કરું?

આનંદમય કોશમાં પહોંચેલો જીવ પોતાના પાછલાં ચાર શરીરો અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય અને વિજ્ઞાનમયને સારી રીતે સમજી લે છે. આ શરીરોની અપૂર્ણતા અને સંસારની પરિવર્તનશીલતા બંનેના સંયોગથી એક ઝેરી ગેસ તૈયાર થાય છે, જે જીવને પાપ-તાપરૂપી કાળા ધુમાડાથી કલુષિત બનાવી દે છે. આ બંને પક્ષોના ગુણદોષોનો સમજૂતીક વિચાર કરવામાં આવે અને તેમને અલગ અલગ રાખવામાં આવે તો - દારૂગોળો અને અગ્નિને એકસાથે રહેવા દેવામાં ન આવે તો - ભડકાની કોઈ સંભાવના નથી રહેતી. સાધક આ વસ્તુ સમજી લઈને પોતાના દૃષ્ટિકોણમાં તત્ત્વદર્શન, વાસ્તવિકતા, સૂક્ષ્મદર્શિતાને મુખ્ય સ્થાન આપે છે, જેથી કરીને સાંસારિક સમસ્યાઓ બહુ જ હળવી અને મહત્ત્વહીન થઈ જાય છે. જે વાતોને લીધે સામાન્ય માણસ બહુ દુઃખી રહેતો હોય એવી વાતોને હલકા વિનોદની માફક સમજીને એ ઉડાવી દે છે અને આત્મિક ભૂમિકામાં પોતાનું સ્થાન દઢ બનાવી સંતોષ અને શાંતિનો અનુભવ કરે છે.

ગીતાના બીજા અધ્યાયમાં ભગવાને બતાવ્યું છે કે સ્થિતપ્રજ્ઞ મનુષ્ય પોતાની આત્મિક સ્થિતિમાં જ રમમાણ રહે છે. સુખદુઃખમાં સમાન રહે છે, પ્રિય વસ્તુમાં આસક્ત થતો નથી અને અપ્રિય વસ્તુને ધિક્કારતો નથી, ઈન્દ્રિયોને તેમની મર્યાદામાં જ રાખે છે, આત્મા ઉપર તેમનું વર્ચસ્વ સ્થપાવા દેતો નથી. જેમ કાચબો પોતાનાં બધાં અંગોને પોતાના શરીરમાં ખેંચીને સમેટી લે છે, તેમ સ્થિતપ્રજ્ઞ મનુષ્ય પોતાની કામના અને લાલસાઓને સંસારમાં ન ફેલાવતાં અંતરમાં સમાવી લે છે. જેમની માનસિક સ્થિતિ આવી હોય છે તેમને યોગી, બ્રહ્મભૂત, જીવનમુક્ત અથવા સમાધિસ્થ કહે છે.

આનંદમય કોશની ભૂમિકા પાંચમી છે. તેને સમાધિ અવસ્થા પણ કહે છે. સમાધિ અનેક પ્રકારની હોય છે. કષ્ટ સમાધિ, ભાવસમાધિ, ધ્યાનસમાધિ, પ્રાણસમાધિ, સહજસમાધિ વગેરે મળીને ૨૭ પ્રકારની સમાધિ છે.

મૂર્છા, નશો અને કલોરોફોર્મ સૂંઘવાથી આવતી સમાધિ કષ્ટસમાધિ કહેવાય છે. કોઈ ભાવનાનો એટલો અતિરેક થઈ જાય કે મનુષ્યની શારીરિક ચેષ્ટા નામશૂન્ય થઈ જાય તેને ભાવસમાધિ કહેવાય છે. સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસને આવી ભાવસમાધિ વારંવાર આવતી હતી. ધ્યાનમાં એટલી તન્મયતા આવી જાય કે જેથી અદૃશ્ય અને નિરાકાર સત્તા આકાર ધારણ કરતી માલૂમ પડે એને ધ્યાનસમાધિ કહે છે. ઈષ્ટદેવનાં દર્શન જેને થાય છે એને ધ્યાનસમાધિની અવસ્થામાં એવી ચેતના આવી જાય છે કે એને ખબર જ નથી પડતી કે જે પ્રતિમાનાં તેને દર્શન થાય છે તેનું એ દિવ્યનેત્રોથી ધ્યાન કરી રહ્યો છે કે પ્રત્યક્ષ ચર્મચક્ષુથી જોઈ રહ્યો છે એ કહી શકતો નથી. બધા પ્રાણોને બ્રહ્મરંધ્રમાં એકત્રિત કરવાથી પ્રાણસમાધિ સંધાય છે. હૃદયોગીઓ આ સમાધિ દ્વારા શરીરને ઘણા સમય સુધી મૃતઃપ્રાય બનાવીને પણ જીવતા રહી શકે છે. જે અવસ્થામાં પોતાને બ્રહ્મમાં લીન થવાનો બોધ થાય તે અવસ્થાને બ્રહ્મસમાધિ કહેવામાં આવે છે.

આ રીતે બધી મળીને ૨૭ પ્રકારની સમાધિઓ પૈકી વર્તમાનકાળમાં સર્વને અનુકૂળ આવે તથા સુલભ અને સુખસાધ્ય હોય તેવી એક જ “સહજ સમાધિ” છે. મહાત્મા કર્બરે સહજ સમાધિ પર બહુ ભાર મૂક્યો છે. પોતાના અનુયાયીઓને આ સમાધિ માટે પ્રેરણા આપી છે.

મહાત્મા કબીરનું વચન છે કે:-

સાધો ! સહજ સમાધિ ભલી ।

ગુરુ પ્રતાપ ભયો જા દિન તે સુરતિ જ અનત ચલી ॥

આંખ જ મૂંઢું કાન જ રૂંઢું, કાયા કષ્ટ જ ધારું ।

ખૂલે જયજ મેં હંસ ઠંસ દેખું સુંદર રૂપ જિહારું ॥

કહું સોઈ જામ, સુજું સોઈ સુમિરજ, જાઉં સોઈ પૂજા ।

ગૃહ ઉઘાજ એક સમ લેખું ભાવ મિટાવું દૂજા ॥

જહાં જહાં જાઉં સોઈ પરિક્રમા જો કુછં કરું સો સેવા ।

જબ સોઈ તબ કરું દંડવત પૂજું ઔર જ દેવા ॥

શબ્દ નિરંતર મનુઆ રાતા, મલિન વાસના ત્યાગી ।

ઝૈઠત ઉઠત કબહું જા વિસરેં, ઐસી તાડી લાગી ॥

કહે કબીર' વહ ઉઝમનિ રહતી, સોઈ પ્રકટ કર ગાઈ ।

દુઃખ સુખકે એક પરે પરમ સુખ, તેહિ સુખ રહા સમાઈ ॥

સદ્ગુરુ કબીરજીએ સહજ સમાધિનું સ્પષ્ટીકરણ કરતાં ખુલાસો કર્યો છે કે આ સમાધિ સહજ અને સુલભ છે. સર્વ સાધારણની સાધનાશક્તિની મર્યાદામાં છે. એટલા જ માટે તેને સહજ સમાધિનું નામ આપવામાં આવ્યું છે. હઠ સાધનાઓ ઘણી અઘરી છે. એ સાધનાઓનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં સમાધિ સુધી પહોંચવું એ કામ ખૂબ કષ્ટમય છે. લાંબા વખત સુધીની તપશ્ચર્યાઓ અને ષટ્કર્મોની સાધના સર્વને માટે સુલભ હોતી નથી. અનુભવી ગુરુની સમક્ષ તેમની પ્રત્યક્ષ સૂચના અનુસાર કેટલીક સાધનાઓ ખાસ ધ્યાન આપીને કરવાની હોય છે અને તેમાં પણ કાંઈક ત્રુટિ રહી જાય તો સંકટ ઊભું થાય છે. યોગભ્રષ્ટ લોકોની જેમ ઘણી વખત ભયંકર જોખમનો સામનો કરવો પડે છે.

આટલા જ માટે કબીરજી સહજ યોગને જ મહત્ત્વ આપે છે. સહજ યોગ એટલે શું ? સહજ યોગનું તાત્પર્ય એ છે કે સિદ્ધાંતમય જીવન, કર્તવ્યપૂર્ણ કાર્યક્રમ. આથી ઊલટું સમાજનો સામાન્ય માનવી ઈન્દ્રિય ભોગો, પાશવી વૃત્તિઓ જેમ કે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહની તુચ્છ ઈચ્છાઓથી પ્રેરાઈને પોતાનો કાર્યક્રમ નક્કી કરે છે. તેથી અનેક જાતનાં દુઃખ અનુભવે છે.

સહજ સમાધિ એ અસંખ્ય પ્રકારની યોગસાધનાઓમાંની એક છે. એની વિશેષતા એ છે કે સામાન્ય રીતે સાંસારિક કામો કરતાં કરતાં પણ સાધનાનો ક્રમ ચાલુ રહે છે. જીવનવ્યવહારના પ્રત્યેક કાર્ય સાથે જ સાધના પણ ચાલતી રહે છે. એ વાતને ઉલટાવીને એમ પણ કહી શકાય કે દૈનિક જીવનનું દરેક કાર્ય સાધનામય જ બની જાય છે. સહજ યોગી પોતાના સાંસારિક કાર્યને કર્તવ્ય, યજ્ઞ, ધર્મ તરીકે ઓળખી ઈશ્વરની આજ્ઞાના પાલન તરીકે જ કરે છે. શરીરને પ્રભુનું પવિત્ર મંદિર ગણીને તેને નિભાવવા માટે જ યોગી ભોજન કરે છે. ખાદ્યપદાર્થો પસંદ કરતી વખતે તેનું ધ્યેય શરીરની સ્વસ્થતા હોય છે. તે સ્વાદનો વિચાર સરખો પણ કરતો નથી. કુટુંબનું પાલનપોષણ કરતી વખતે એ પરમાત્માએ આપેલી સુરમ્ય વાટિકાનો પોતે માળી છે એમ માનીને તેના સિંચન અને સંવર્ધનનું ધ્યાન રાખે છે. કુટુંબીઓને એ પોતાની મિલકત નથી ગણતો. આજીવિકા મેળવવાને ઈશ્વરે આપેલી જરૂરિયાતોની પૂર્તિનું એક પવિત્ર સાધન જ માને છે.

અમીર બનવા માટે ગમે તે રીતે ધનનો સંગ્રહ કરવાનાં તૃષ્ણા એને નથી થતી. વાતચીત કરવી, ચાલવું, ડરવું-ફરવું, ખાવું, જાગવું, કમાવું, પ્રેમ, દ્વેષ વગેરે સર્વ કાર્યોમાં પરમાર્થને, કર્તવ્યને, ધર્મને પ્રધાનતા આપતાં એ બધાં સામાન્ય કામકાજ પણ યજ્ઞ રૂપ બની જાય છે.

જે દરેક કાર્યના મૂળમાં કર્તવ્યભાવના પ્રધાન રહેતી હોય તો એમાં પુણ્યનો ભાગ રહેવાનો જ. સદ્બુદ્ધિ અને સદ્ભાવનાથી કરેલાં કાર્યોથી પોતાને તથા બીજાઓને સુખશાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. એવાં સત્કાર્યો મુક્તિદાતા જ હોય છે. એ કદી બંધન કરતાં નથી. સાત્ત્વિકતા, સદ્ભાવના અને લોકસેવાની પવિત્ર આકાંક્ષા સાથે જીવનનું સંચાલન કરતાં એ નીતિ અને કાર્યપ્રણાલી જીવનમાં ઓતપ્રોત થઈ જાય છે અને સ્વભાવમાં વાણાઈ જાય છે. જે ચીજનો સારી રીતે અભ્યાસ થઈ ગયો હોય તે પ્રિય લાગવા માડે છે તથા તેમાં રસ પડે છે.

ખરાબ સ્વાદવાળી, ખર્ચાળ, પ્રત્યક્ષ હાનિકારક, દુષ્પચ્ચ, નશાવાળી ચીજો, મદિરા, અફીણ, તમાકુ વગેરે વસ્તુઓનું જે થોડાક વખત સુધી સેવન થાય તો પણ પ્રિય લાગવા માડે છે અને ઘણી મહેનત કરવા છતાં પણ તેમની ટેવ છૂટતી નથી. જે તામસી તત્ત્વો કાલાંતરના અભ્યાસથી પ્રાણપ્રિય બની શકતાં હોય તો પછી સાત્ત્વિક તત્ત્વો એના કરતાં પણ વધારે પ્રિય કેમ ન બની શકે ?

સાત્ત્વિક સિદ્ધાંતને જીવનનો આધાર બનાવી લેવાથી અને તે અનુસાર જ વિચાર અને કાર્ય કરવાથી આત્માને સત્ તત્ત્વમાં ભ્રમણ કરવાની-રમાણ કરવાની ટેવ પડી જાય છે. જેમ જેમ અધિક દૃઢતા, શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, ઉત્સાહ અને સાહસની સાથે સત્યપરાયણતામાં, સિદ્ધાંતયુક્ત જીવનમાં સંલગ્ન રહેતો જાય છે તેમ તેમ એની વૃત્તિ સ્થાયી બની જાય છે. એ એમાં તન્મય થતો જાય છે. દિવ્ય આવેશ એની ઉપર છવાયેલો રહે છે. એની મસ્તી, પ્રસન્નતા તથા સંતોષ અસાધારણ હોય છે. આ સ્થિતિને ‘સહજ યોગની સમાધિ’ અથવા ‘સહજ સમાધિ’ કહેવામાં આવે છે.

કબીરજીએ આ જ સમાધિનો ઉપરોક્ત પદમાં ઉલ્લેખ કર્યો છે. એ કહે છે કે હે સાધુઓ, સહજ સમાધિ શ્રેષ્ઠ છે. જે દિવસથી ગુરુની કૃપા થઈ અને એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ છે તે દિવસથી મન બીજે ઠેકાણે નથી ગયું. ચિન્ત ડામાડોળ નથી થયું. હું આંખ, કાન બંધ કરીને કાયાને કષ્ટ આપે એવી હઠયોગની સાધના નથી કરતો, પણ હું તો આંખો ખુલ્લી રાખી હસી હસીને પરમાત્માની પવિત્ર કૃતિઓનાં સુંદર રૂપો નીરખી રહું છું. જે કહું છું, બોલું છું એ નામ જપ છે, જે સાંભળું છું તે સ્મરણ છે, જે ખાઉંપીઉં છું તે પૂજા છે. ઘર અને જંગલ બંને સરખાં જ જાઉં છું અને દ્વૈતનો ભાવ દૂર કરું છું. જ્યાં જ્યાં હું જાઉં છું તે પરિક્રમા છે અને જે જે હું કરું છું તે સેવા જ છે. જ્યારે હું સુઉં છું તે મારા દંડવત્ પ્રણામ છે. હું એક દેવને છોડીને બીજાને પૂજતો નથી. મનની મલિન વાસના તજીને નિરંતર અંતઃકરણની ઈશ્વરીય વાણી સાંભળવામાં જ મગ્ન રહું છું. મને એવી લગની લાગી છે અને નિષ્ઠા જામી છે કે ઊઠતાં-બેસતાં કદી ભુલાતી નથી. મારી આ મનોદશા હર્ષશોકથી રહિત સ્થિતિ છે અને એ સ્થિતિમાં રહીને ગાઉં છું કે દુઃખસુખથી પર જે એક પરમ સુખ છે, તેમાં હું સમાઈ ગયો છું.

એ સહજ સમાધિ તેને જ પ્રાપ્ત થાય છે જે હરહંમેશાં શબ્દબ્રહ્મમાં રત રહેતો હોય. ભોગ અને તૃષ્ણાની શુદ્ધવૃત્તિઓનો ત્યાગ કરીને અંતઃકરણમાં પ્રતિક્ષણ ધ્વનિત થતો ઈશ્વરીય સંદેશ જે ઝીલ્યા કરે છે, સત્યની દિશા બતાવતા દૈવી સંકેતને જે સતત જોયા કરે છે અને તેને જ જે પોતાની જીવનનીતિ બનાવે છે તે શબ્દરત સહજ યોગીને સહજ સમાધિમાં પરમ આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. એનો ઉદ્દેશ ઊંચો હોય છે અને દૈવી પ્રેરણા પર આધારિત રહેતો હોવાથી તેનાં બધાં કાર્યો-સઘળો વ્યવહાર પુણ્યમય બની જાય છે. ખાંડનાં બનાવેલાં રમકડાં આકારમાં ગમે તેવાં હોય, પણ મીઠાં જ લાગવાનાં. એ જ પ્રમાણે સદ્ભાવના અને ઉચ્ચ ઉદ્દેશથી કરેલાં કામો બાહ્ય આકૃતિમાં ગમે તેવાં દેખાતાં હોય છતાં એ યજ્ઞરૂપ હોય છે, પુણ્યમય હોય છે.

સ્વલ્પ પ્રયાસથી સમાધિનું શાશ્વત સુખ મેળવવાની ઈચ્છા રાખનારા અધ્યાત્મ માર્ગના યાત્રીઓએ જીવનનો

દષ્ટિકોણ બહુ ઉચ્ચ રાખવો જોઈએ, રોજિંદા જીવનવહેવારને પણ સિદ્ધાંતને અનુકૂળ રાખવો જોઈએ. ભોગને ત્યાગીને યોગમાં આસ્થા સ્થિર કરવી જોઈએ. આ દિશામાં જે જેટલી પ્રગતિ કરશે તેટલા જ પ્રમાણમાં તેને સમાધિના લોકોત્તર સુખનો સ્વાદ ચાખવા મળશે. આનંદમય કોશની સાધનામાં આનંદનો રસ અનુભવાય છે. આ પ્રકારની આનંદમય સાધનાઓમાંથી ત્રણ મુખ્ય સાધનાઓ નીચે આપી છે.

નાદસાધના

“શબ્દ”ને બ્રહ્મ કહેવામાં આવ્યો છે, કેમ કે ઈશ્વર અને જીવને એક ગાંઠમાં બાંધવાનું કામ શબ્દ મારફતે જ થાય છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિની શરૂઆત પણ શબ્દ દ્વારા જ થઈ છે. પાંચ તત્ત્વો પૈકી પહેલું આકાશ બન્યું. આકાશની તન્માત્રા શબ્દ છે. અન્ય પદાર્થોની માફક શબ્દના પણ બે પ્રકાર છે - સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ. સૂક્ષ્મ શબ્દને વિચાર કહે છે અને સ્થૂલને નાદ કહે છે.

આપણા માટે હંમેશાં ઈશ્વરીય શબ્દપ્રવાહ બ્રહ્મલોકમાં વહેતો રહે છે. આપણી સાથે ઈશ્વર વાર્તાલાપ કરવા ઈચ્છે છે, પણ આપણામાંના ઘણા ઓછા લોકો એ સાંભળવા ઈચ્છતા હોય છે. ઈશ્વરીય શબ્દ હંમેશાં એક એવી વિચારધારા પ્રેરિત કરે છે, જે આપણા માટે ઘણી કલ્યાણકારી હોય છે. જે એને કદી સાંભળી અને સમજી શકાય અને એ અનુસાર જે આપણે આપણું જીવન ઘડી શકીએ તો આપણે આપણા જીવનના ઉદ્દેશ તરફ ઘણી જ જલદીથી પહોંચી શકીએ. આ વિચારધારા આપણા આત્મા સાથે અથડાતી હોય છે.

આપણું અંતઃકરણ રેડિયો જેવું છે. જે આપણે તેના તરફ ધ્યાન આપીએ અને આપણી વૃત્તિઓને અંતર્મુખી બનાવી આત્મામાંથી નીકળતી દિવ્ય વિચારલહરીઓને સાંભળીએ તો ઈશ્વરીય વાણી આપણને પ્રત્યક્ષ સાંભળવા મળશે. એને જ આકાશવાણી કહે છે. આપણે શું કરવું જોઈએ અને શું ન કરવું, આપણા માટે શું ઉચિત છે અને શું અનુચિત એનો પ્રત્યક્ષ સંદેશ ઈશ્વર તરફથી પ્રાપ્ત થાય છે. અંતઃકરણનો પોકાર, આત્માનો આદેશ, ઈશ્વરીય સંદેશ, આકાશવાણી વગેરે નામોથી આ વિચારધારા ઓળખાય છે. પોતાના આત્મારૂપી યંત્રને સ્વચ્છ કરીને જે આ દિવ્ય સંદેશને સાંભળવા સમર્થ બને છે તે આત્મદર્શી તથા ઈશ્વરપરાયણ કહેવાય છે.

જે પોતાની વાત ઈશ્વરને સંભળાવે છે અને જે તેની વાત પોતે સાંભળે છે તે ઈશ્વરની બહુ જ પાસે હોય છે. આવા દિવ્ય મિલન માટે હાડમાંસની બનેલી જિહ્વા અને કાનનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર નથી. આત્માની પાસે જ બેઠેલું અંતઃકરણ પોતાની દિવ્ય ઈન્દ્રિયોની સહાયથી આ કામ ઘણી આસાનીથી કરી શકે છે. ત્યાં સુધી આત્મા મલિનતાઓથી ઢંકાયેલો હોય ત્યાં સુધી આ અત્યંત સૂક્ષ્મ બ્રહ્મશબ્દ, દિવ્ય વિચાર બહુ અસ્પષ્ટ રૂપમાં સંભળાશે. જેમ જેમ આત્માની આંતરિક પવિત્રતા વધતી જશે તેમ તેમ આ દિવ્ય સંદેશ વધારે સ્પષ્ટતાથી સાંભળી શકાશે. શરૂઆતમાં આપણું કર્તવ્ય શું છે તેની સૂચના મળશે, પાપ-પુણ્યનું જ્ઞાન થશે. ખરાબ કામ કરતી વખતે અંતઃકરણમાં ભય, ઘુણા, લજ્જા વગેરે ઉત્પન્ન થશે. સારાં કાર્ય કરતી વખતે આત્મસંતોષ, પ્રસન્નતા, ઉત્સાહ વગેરે લાગણીઓ જન્મશે.

આગળ જતાં આ દિવ્ય સંદેશ ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનની બધી ઘટનાઓને પ્રગટ કરશે. કોના માટે શું બની રહ્યું છે અને ભવિષ્યમાં કોને માટે શું થવાનું છે વગેરે સર્વ વાતોની ખબર પડી જાય છે. તેના કરતાં પણ વધારે ઉચ્ચસ્થિતિ પર પહોંચતાં સૃષ્ટિનાં સઘળાં રહસ્યો તેને માટે ખુલાં થઈ જાય છે. કોઈ વાત એવી નહીં હોય કે જે તેનાથી અજાણી રહે, પણ જેવું તેને આ દિવ્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે તેમ તેના ઉપયોગમાં તે ઘણો જ સાવધ બની જાય છે. બાળક-બુદ્ધિવાળો મનુષ્ય આવું દિવ્યજ્ઞાન બાજીગરની જેમ રમત કરવામાં વેડફી નાખે છે, પણ અધિકારી પુરુષ આવી શક્તિનો કોઈને પરિચય પણ નથી થવા દેતો અને પોતાની અને બીજાઓની આત્મોન્નતિ કરવામાં જ તેનો સદુપયોગ કરે છે.

શબ્દબ્રહ્મનું બીજું રૂપ જે વિચારસંદેશના કરતાં કાંઈક સ્થૂળ છે તે નાદ છે. પ્રકૃતિના અંતરાળમાં પ્રતિક્ષાણ એક ધ્વનિ ઊઠતો રહે છે. તેના આઘાતથી પરમાણુઓમાં ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે, જેનાથી સૃષ્ટિની બધી ક્રિયાઓ ચાલે છે. જેમ જેમ બીજાં તત્ત્વોનાં ક્ષેત્રોમાં ઘઈને તે પસાર થાય છે તેમ તેમ તેના ધ્વનિમાં ફેર પડતો જાય છે. વાંસળીના છિદ્રમાં હવા ફૂંકવામાં આવે તો તેમાંથી અમુક પ્રકારનો ધ્વનિ નીકળે, પણ આંગળનાં બીજાં છિદ્રોમાંથી હવા નીકળતાં ભિન્ન ભિન્ન સ્વરો નીકળે છે, તે જ પ્રમાણે ઐ ધ્વનિ પણ જુદાં જુદાં તત્ત્વોના સંપર્કમાં આવતાં વિવિધ પ્રકારની સ્વરલહરીઓમાં પરિણમે છે. આ સ્વરલહરીઓને સાંભળવી એ જ નાદયોગ છે.

પંચ તત્ત્વોની પ્રતિધ્વનિત થયેલી ઐ કારની સ્વરલહરીઓ સાંભળવાની નાદયોગ સાધના કેટલીક દષ્ટિએ ઘણા મહત્ત્વની છે. પ્રથમ તો આ દિવ્ય સંગીત સાંભળવામાં એટલો બધો આનંદ આવે છે કે તેટલો આનંદ મધુરમાં મધુર સંગીત સાંભળતાં પણ નથી આવતો અને બીજું એ કે આ નાદશ્રવાણથી માનસિક તંતુઓ ઘણા પ્રકુલિત થાય છે. નાગ જ્યારે સંગીત સાંભળે છે ત્યારે તેની નાડીઓમાં એક પ્રકારની વીજળીનો પ્રવાહ વહે છે. મૃગનું મસ્તિષ્ક મધુર સંગીત સાંભળીને એટલું ઉદ્દાસિત થઈ જાય છે કે એને એના શરીરનું પણ ભાન રહેતું નથી. યુરોપમાં ગાયોને દોહતી વખતે મધુર વાજિંત્ર વગાડવામાં આવે છે કે જેથી તેમના સ્નાયુઓ ઉત્તેજિત થઈ વધારે પ્રમાણમાં દૂધ આપે. નાદનું દિવ્ય સંગીત સાંભળીને માણસના મગજમાં પણ એવી સ્ફુરણા થાય છે કે જેના પરિણામે તેની અનેક ગુપ્ત માનસિક શક્તિઓ વિકાસ પામે છે. આ રીતે તેની ભૌતિક અને આત્મિક એવી બંને દિશાઓમાં ઉન્નતિ થતી જાય છે.

ત્રીજે લાભ એકાગ્રતા છે. એક જ વાત ઉપર-નાદ ઉપર ધ્યાન એકાગ્ર થવાથી મનની વીખરાઈ જતી શક્તિઓ એકત્રિત થાય છે અને એ રીતે મનને વશ કરીને તેને એક નિશ્ચિત કાર્ય ઉપર લગાવવાની સાધના સફળ થાય છે. આ સફળતા કેટલી મૂલ્યવાન હોય છે તે તો અધ્યાત્મમાર્ગનો પશ્ચિક જ જાણી શકે છે. બિલોરી કાચ ઉપર માત્ર બે ઈંચ જેટલી જગ્યામાં પડતાં સૂર્યકિરણોથી અગ્નિ પ્રગટી ઊઠે છે. માનવના આવડા મોટા શરીરમાં જુદે જુદે ઠેકાણે પથરાયેલી અનંત દિવ્યશક્તિઓના એકીકરણથી એવી મહાન શક્તિ પેદા થાય છે કે જે દ્વારા આખા સંસારને હલાવી શકાય છે અને પોતાના માટે આકાશમાં માર્ગ કરી શકાય છે.

નાદની સ્વરલહરીઓને પકડતાં પકડતાં સાધક ઐકારની દોરી પકડી આત્માના અંતિમ સ્થાન બ્રહ્મ સુધી પહોંચી જાય છે. બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિને મુક્તિ, નિર્વાણ, પરમપદ વગેરે નામોથી આજ્ઞવામાં આવે છે. નાદના આધાર પર મનોલય સાધતાં સાધતાં સાધક યોગની છેલ્લી અવસ્થાએ પહોંચે છે અને પોતાનું અંતિમ લક્ષ્ય સાધે છે. નાદનો અભ્યાસ શી રીતે કરવો તે સંબંધમાં થોડોક પ્રકાશ પાડવામાં આવે છે.

અભ્યાસને માટે એવી જગ્યા પસંદ કરો કે જ્યાં એકાંત હોય અને બહારનો કોઈ અવાજ ન આવતો હોય. આ સાધના માટે તીવ્ર પ્રકાશ પણ અવરોધરૂપ છે. તેથી અંધારી કોટડી પસંદ કરવી જોઈએ. એક પહોર રાત્રી વીતી ગયા બાદ સૂર્યોદય સુધીનો સમય તેને માટે ઉત્તમ છે. આ સમય અનુકૂળ ન હોય તો સવારે નવ વાગતા સુધીમાં અથવા સાંજે સૂર્યાસ્ત પછીનો સમય પસંદ કરવો. હંમેશાં નિયમિત સમયે જ અભ્યાસ થવો જોઈએ. પસંદ કરેલા સ્થળે એક આસન અથવા આરામખુરશી ઉપર બેસો. નીચે આસન ઉપર બેસો તો પીઠ પાછળ તકિયો અથવા કપડાની નરમ ગાદી રાખો. આ પણ શક્ય ના હોય તો એક ખુણામાં તમારું આસન જમાવો અને શરીરને આરામ મળે એ રીતે બેસો અને શરીરને તદ્દન ઢીલું રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.

ભાવના કરો કે ‘મારું શરીર રૂનો ઢગલો છે અને અત્યારે હું તેને પૂરી સ્વતંત્રતા આપી છોડી દઉં છું. થોડા જ વખતમાં શરીર બિલકુલ ઢીલું થઈ જશે અને પોતે પોતાનો ભાર પણ ઉપાડી ન શકે એટલું ઢીલું થઈ આમ તેમ ઢળવા લાગશે. આરામખુરશી, તકિયા અથવા દીવાલના ટેકાથી શરીર પોતાના સ્થાને રહેશે. સ્વસ્થ રૂના બે નરમ દાટા

બનાવી બંને કાનોમાં એવી રીતે લગાવો કે બહારનો કોઈ અવાજ અંદર પ્રવેશ ન કરી શકે. આંગળીઓથી કાનનાં બંને છિદ્રો બંધ કરી દેવાથી પાણ કામ ચાલી શકશે. હવે બહારનો કોઈ અવાજ તમને સંભળાય નહીં અને કદાચ અવાજ આવે તો ત્યાંથી ધ્યાન હટાવી પોતાના મૂર્ધા સ્થાન પર લઈ જાઓ અને ત્યાં જ શબ્દનો ધ્વનિ થતો હોય તેને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરો.

શરૂઆતમાં કદાચ કાંઈ જ સંભળાય નહીં, પાણ બે ચાર દિવસના પ્રયત્ન પછી જેમ જેમ સૂક્ષ્મ કાર્ગેન્દ્રિય નિર્મળ બનતી જશે તેમ તેમ ધ્વનિની સ્પષ્ટતા વધતી જશે. શરૂ શરૂમાં વિવિધ પ્રકારના ધ્વનિ સંભળાશે. શરીરમાં જે રક્ત વહી રહ્યું છે તેનો પ્રવાહ રેલવેના અવાજની માફક ધક ધક કરતો સંભળાશે. વાયુના પ્રવાહનો અવાજ વાદળની ગર્જના જેવો લાગશે. રસોનું પાકવું અને તેની ગતિનો અવાજ ટક ટક જેવો આવશે. આમ, આ ત્રણ પ્રકારના ધ્વનિઓ શરીરની ક્રિયાઓ દ્વારા થાય છે. આ જ પ્રમાણે બીજા બે પ્રકારના ધ્વનિ માનસિક ક્રિયાઓ દ્વારા થાય છે. મનમાં જે ચંચળતાનાં મોજાં ઊઠે છે તે માનસતંતુઓ ઉપર અથડાઈને એવો અવાજ કરે છે કે જાણે ટીનના પતરા ઉપર વરસાદનાં બિંદુઓ પડી રહ્યાં હોય અને જ્યારે મસ્તિષ્ક બાહ્ય જ્ઞાનને ગ્રહણ કરે છે ત્યારે એવું લાગે છે કે જાણે કોઈ પ્રાણી શ્વાસ લઈ રહ્યું હોય. આ પાંચેય ધ્વનિઓ શરીર અને મનના છે. થોડાક દિવસમાં ધ્વનિ સ્પષ્ટ રૂપમાં સંભળાશે. આ ધ્વનિઓને સાંભળવાથી સૂક્ષ્મ ઈન્દ્રિયો નિર્મળ થતી જશે અને ગુપ્ત શક્તિઓને ગ્રહણ કરવાની એમની યોગ્યતા વધતી જશે.

જ્યારે નાદશ્રવાણ કરવાની યોગ્યતા વધી જાય છે ત્યારે વાંસળી અથવા સીટીને મળતી અનેક પ્રકારની શબ્દાવલીઓ સંભળાય છે. આ શબ્દાવલીઓ સૂક્ષ્મલોકમાં થતી ક્રિયાઓનો પરિચય આપનારી હોય છે. ઘણા દિવસોથી વિખૂટું પડેલું બચ્ચું જ્યારે એની માતાની ગોદમાં પહોંચી જાય ત્યારે તેને જે આનંદ થાય છે તે જ જાતના આનંદનો અનુભવ આ સૂક્ષ્મ ધ્વનિ સાંભળનારને થાય છે.

વાસ્તવિક રીતે આ ધ્વનિ એવા તત્ત્વની અંદર થઈને આવતો હોય છે કે જ્યાં આત્મા અને પરમાત્મા વિખૂટા પડે છે અને જ્યાં પહોંચીને બંને પાછા એક થઈ શકે છે. ધીરે ધીરે આ અવાજ સ્પષ્ટ થતો જાય છે અને અભ્યાસીને એ સાંભળવામાં અદ્ભુત આનંદ આવે છે. તે એટલે સુધી કે કોઈ કોઈ વખત આ શબ્દોમાં મસ્ત બનીને તે વિહ્વળ થઈ જાય છે અને પોતાની તનમનની સુધબુધ પાણ ભૂલી જાય છે. આ અંતિમ શબ્દ ઝૂં છે, જે ઘણો જ સૂક્ષ્મ છે. તેનો ધ્વનિ ઘંટારવ જેવો હોય છે. ઝાલર પર ટકોરા મારવાથી થોડા વખત સુધી જેમ તેની ઝાણઝાણાટી રહે છે તે જ પ્રમાણે ઝૂં નો ઘંટારવ સાંભળવામાં આવે છે.

ઝૂંકાર ધ્વનિ જ્યારે સંભળાવા લાગે છે ત્યારે નિદ્રા, તંદ્રા અથવા બેભાન જેવી અવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે. સાધક તન-મનની સુધબુધ ભૂલી જાય છે અને સમાધિસુખની તુરીય અવસ્થાનો આનંદ લેવા લાગે છે. આ સ્થિતિથી પાણ ઉપર જતાં આત્મા પરમાત્મામાં પ્રવેશ કરતો જાય છે અને છેવટે તે પૂર્ણપણે પરમાત્મ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લે છે.

અનાહત નાદ એ અનહદ નાદનું શરૂઆતનું સ્વરૂપ છે. ‘આહત’ નાદ એ છે જે કોઈ પ્રેરાણા અથવા આઘાતથી ઉત્પન્ન થયો હોય. વાણીના આકાશતત્ત્વની સાથે અથડાવાથી અથવા કોઈ બે વસ્તુઓ અથડાવાથી ઉત્પન્ન થતા અવાજને ‘આહત’ કહેવામાં આવે છે. કોઈ આઘાત અથવા અથડામણ સિવાય માત્ર દિવ્ય પ્રકૃતિની અંદર આપોઆપ જે ધ્વનિઓ થાય છે તેમને ‘અનાહત’ અથવા ‘અનહદ’ કહેવામાં આવે છે.

અનાહત અથવા અનહદ નાદ મુખ્યત્વે દશ છે, જેમનાં નામ (૧) સંહારક (૨) પાલક, (૩) સૂંજક, (૪) સહસ્રદલ, (૫) આનંદમંડળ, (૬) ચિદાનંદ, (૭) સચ્ચિદાનંદ (૮) અખંડ, (૯) અગમ અને (૧૦) અલખ છે. એમનો ધ્વનિ અનુક્રમે પગની ઘૂંઘરીઓના ઝાણકાર જેવો, સાગરની લહેરો જેવો અને બુલબુલ જેવો હોય છે.

જેવી રીતે અનેક રેડિયોમથકેથી એક સાથે અનેક જુદા જુદા પ્રોગ્રામ બ્રોડકાસ્ટ થાય છે, તેવી રીતે અનેક

પ્રકારના અનાહત શબ્દો પણ પેદા થતા રહે છે. જુદા જુદા ૬૪ પ્રકારના ધ્વનિ અત્યાર સુધી ગણવામાં આવ્યા છે, પણ તેમને સાંભળવા અને સમજવા દરેકને માટે શૈક્ષ્ય નથી. જેની આત્મિકશક્તિ જેટલી ઊંચી હશે તેટલા પ્રમાણમાં તે સૂક્ષ્મ શબ્દો સાંભળી શકશે, પણ ઉપરોક્ત દશ ધ્વનિ તો સામાન્ય આત્મશક્તિ ધરાવતો માણસ પણ સહેલાઈથી સાંભળી શકે છે.

આ અનહદ સૂક્ષ્મ લોકોની દિવ્ય ભાવના છે. સૂક્ષ્મ જગતમાં કયા સ્થાન પર શું થઈ રહ્યું છે, કયા પ્રયોજન માટે કયો પ્રબંધ થઈ રહ્યો છે વગેરે પ્રકારનું ગુપ્ત રહસ્ય આ નાદ દ્વારા જાણી શકાય છે. કયો સાધક કયા ધ્વનિને ખૂબ સ્પષ્ટ રીતે અથવા કયા ધ્વનિને મંદ રીતે સાંભળી શકશે તેનો આધાર અને તેની માનસિક સ્થિતિ ઉપર રહે છે.

અનહદ નાદ તાર વિનાની એક દૈવી સંદેશપ્રણાલી છે. તેનું જ્ઞાન મેળવીને સાધક બધું જાણી શકે છે. આ શબ્દોમાં ઐ ધ્વનિ આત્મકલ્યાણકારક છે અને બાકીના ધ્વનિઓ જુદા જુદા પ્રકારની સિદ્ધિઓ આપનારા છે. આ પુસ્તકમાં તેનું વિસ્તૃત વર્ણન થઈ શકે એમ નથી. ગાયત્રી યોગ દ્વારા આનંદમય કોશની જાગૃતિ માટે જેટલું જાણવાની જરૂર છે તેટલું જ આ પૃષ્ઠો પર આપવામાં આવ્યું છે.

બિંદુસાધના

બિંદુસાધનાનો એક અર્થ બ્રહ્મચર્ય પણ થાય છે. અન્નમય કોશના પ્રકારણમાં આ બિંદુ શબ્દનો અર્થ 'વીર્ય' કરવામાં આવ્યો છે. આનંદમય કોશની સાધનામાં બિંદુનો અર્થ પરમાણુ કરવામાં આવ્યો છે. સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જે આણુ છે ત્યાં સુધી પહોંચવાની શક્તિ મળતાં બ્રહ્મ સુધી પહોંચી શકાય છે અને એ રીતે સામીપ્ય સુખનો અનુભવ કરી શકાય છે.

કોઈ ચીજને ખાંડીને ચૂર્ણ બનાવવામાં આવે અને એ ચૂર્ણને દૂરબીનથી જોવામાં આવે તો નાના નાના ટુકડાઓનો એક સમૂહ જોવા મળશે. આવો પ્રત્યેક ટુકડો બીજા ઘણા નાના ટુકડાઓનો બનેલો હોય છે. આવા નાના ટુકડાઓને પણ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી તોડવામાં આવે તો અંતમાં જે ન જ તૂટી શકે તેવા જે ટુકડા રહેશે તેને પરમાણુ કહે છે. આવા પરમાણુઓની લગભગ સો જાતિઓ અત્યાર સુધી ઓળખી શકાઈ છે. એમને જ આણુતત્ત્વ કહેવામાં આવે છે.

આણુઓના બે ભાગ છે- એક સજીવ અને બીજો નિર્જીવ. બંને એક પિંડ અથવા ગ્રહના રૂપમાં જણાય છે, પણ ખરી રીતે એમની અંદર પણ અનેક ટુકડાઓ હોય છે. પ્રત્યેક આણુ પોતાની ધરી ઉપર ઘણા જ વેગથી ફર્યા કરે છે. પૃથ્વી દર સેકન્ડે ૧૮૧૧ માઈલની ગતિથી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે, જ્યારે આ ૧૦૦ પરમાણુઓની ગતિ દર સેકન્ડે ચાર હજાર માઈલ જેટલી હોય છે.

આ પરમાણુ પણ અનેક વિદ્યુતકણોના બનેલા હોય છે, જેના બે વર્ગો છે-(૧) ઋણ કણ (૨) ધન કણ. ધન કણોની ચારે બાજુએ ઋણ કણ એક લાખ એસી હજાર માઈલની ગતિથી પરિભ્રમણ કરે છે. ધન કણ ઋણ કણનું કેન્દ્ર હોવા છતાં પણ શાંત બેસતો નથી. જેમ સૂર્ય એ પૃથ્વીની પરિક્રમાનું કેન્દ્ર હોવા છતાં તે પોતાની ધરી ઉપર પણ ફરે છે અને સાથે સાથે આખા સૂર્યમંડળને લઈને કૃત્તિકા નક્ષત્રની ફરતે પણ પ્રદક્ષિણા કરે છે, તેમ ધન કણ પણ પરમાણુની આંતરિક ગતિનું કારણ હોય છે. ઋણ કણો, જે ઘણી ઝડપી ગતિથી પરિભ્રમણ કરતા જ રહે છે તે પોતાની શક્તિ સૂર્યમાંથી અથવા વિશ્વવ્યાપી અગ્નિતત્ત્વમાંથી મેળવે છે.

વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે ફક્ત એક જ પરમાણુની અંદરનો શક્તિપુંજ ફૂટે તો એક જ ક્ષણમાં લંડન જેવાં ત્રણ શહેરોને ભસ્મીભૂત થતાં વાર ન લાગે. પરમાણુની આ વિસ્ફોટની વિધિની શોધ ઉપરથી તો એટમબોમ્બનો જન્મ થયો છે. એક પરમાણુના ફૂટવાથી ભયંકર વિસ્ફોટ થાય છે, જેનો પરિચય ગયા વિશ્વયુદ્ધમાં આપણને મળી ગયો છે

અને ઉચ્ચ વધારે મોટી ભયંકરતાનો પરિચય થવાનો બાકી છે. વૈજ્ઞાનિકો એની શોધ કરવા પાછળ ખાઈ-પીને પડ્યા છે.

આ તો પરમાણુ શક્તિની વાત થઈ. હવે એના અંગ જેવા ઋણ કણો અને ધન કણોના સૂક્ષ્મ ભાગોની શોધ પણ થઈ છે. તેઓ પણ પોતાના કરતાં અનેકગણા સૂક્ષ્મ પરમાણુઓના બનેલા હોય છે અને આ પરમાણુ ઋણ કણની અંદર રહીને દર સેકન્ડે એક લાખ છયાસી હજાર ત્રણસો ત્રીસ માઈલની ગતિથી પરિભ્રમણ કરે છે. હલુ એની અંદર રહેલા કર્ષાણુઓની શોધ થઈ રહી છે અને વિશ્વાસ રાખવામાં આવે છે કે કર્ષાણુઓમાં પણ બીજા સર્ગાણુઓની હસ્તી છે. પરમાણુઓ કરતાં ઋણ કણ અને ધન કણોની શક્તિ અને ગતિ અનેકગણી છે. એવી જ રીતે એ સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ આણુઓની શક્તિ અને ગતિ પણ એટલા જ પ્રમાણમાં અનેકગણી હશે. જ્યારે પરમાણુના વિસ્ફોટથી લંડન જેવાં ત્રણ મોટાં શહેરોનો નાશ સર્જી શકાય છે, તો સર્ગાણુની શક્તિ અને ગતિની કલ્પના કરવી પણ આપણા માટે મુશ્કેલ છે. તેનાથી આગળ તેના સૂક્ષ્મતમ કેન્દ્રને અનુપમ, અમાપ અને અચિન્ત્ય જરૂર કહી શકાય.

પૃથ્વી દેખાવમાં ચપટી લાગે છે, પણ વસ્તુતઃ ભમરડાની માફક તે પોતાની ધરી ઉપર ફર્યા કરે છે. ચોવીસ કલાકમાં એનું એક ચક્કર પૂરું થાય છે. સૂર્યની આસપાસ પ્રદક્ષિણા કરવી એ એની બીજી ગતિ છે. એ ચક્કર એક વર્ષમાં પૂરું થાય છે. પૃથ્વીની ત્રીજી ગતિ એ છે કે સૂર્ય પોતાના ગ્રહ અને ઉપગ્રહો સમેત ઘણા વેગથી અભિભ્રિત નક્ષત્ર તરફ જઈ રહ્યો છે. અનુમાન છે કે તે અત્યારે કૃતિકા નક્ષત્રની પરિક્રમા કરી રહ્યો છે. એમાં પૃથ્વી પણ સાથે છે. કૃતિકા નક્ષત્ર પણ સૌરમંડળ વગેરે ઉપગ્રહોને લઈને ધ્રુવની પરિક્રમા કરે છે. આ સ્થિતિમાં પૃથ્વીની ગતિ પાંચમી થઈ જાય છે.

સૂક્ષ્મ પરમાણુના સૂક્ષ્મતમ ભાગ સર્ગાણુ સુધી તો માનવબુદ્ધિ પહોંચી ગઈ છે અને મોટામાં મોટા આણુના રૂપમાં પૃથ્વીની પાંચ ગતિ છે એ પણ જાણવા મળ્યું. આકાશના અસંખ્ય ગ્રહો, નક્ષત્રો અને તારાઓનો સંબંધ કેટલા મહા આણુઓ સાથે પૂરો થતો હશે તેની કલ્પના કરતાં બુદ્ધિ ઘાંકી જાય છે. એને અનુપમ, અમાપ અને અચિન્ત્ય કહી શકાય.

આણુને યોગની ભાષામાં અંડ પણ કહે છે. વીર્યનો એક કણ એ અંડ છે. એ એટલું નાનું હોય છે કે મોટા દુરબીનથી પણ ઘણી મુશ્કેલીથી જોઈ શકાય છે, પરંતુ એ જ્યારે વિકાસ પામીને સ્થૂલ રૂપમાં આવે છે ત્યારે એ મોટું ઈંડું બની જાય છે. આ ઈંડામાં પક્ષી રહે છે. એના અનેક વિભાગો હોય છે. એ વિભાગોમાં અસંખ્ય સૂક્ષ્મ ઉપવિભાગો હોય છે અને એમાં પણ પાછા અગણિત કોષાંડો હોય છે આ જ પ્રમાણે શરીર પણ એક આણુ છે અને તેને જ અંડ અથવા પિંડ કહે છે. આખા વિશ્વભ્રમ્હાંડમાં અસંખ્ય સૂર્યમાળાઓ, આકાશગંગાઓ અને ધ્રુવોનાં ચક્રો છે.

આ ગ્રહોનું અંતર અને એમના વિસ્તારનું કોઈ માપ જ નથી. પૃથ્વી ઘણો મોટો પિંડ છે, પણ સૂર્ય એનાથી તેર લાખગણો મોટો છે. સૂર્યથી પણ કરોડોગણા મોટા બીજા ગ્રહો છે. તેમના એકબીજા વચ્ચેના અંતરનો ખ્યાલ આપવા માટે એમ કહેવું પડશે કે પ્રકાશની ગતિ એક સેકન્ડની એક લાખ છયાસી હજાર માઈલની છે અને એ ગ્રહોનો પ્રકાશ પૃથ્વી સુધી આવતાં ત્રીસ લાખ વર્ષ લાગે છે. એટલે કે જો પેલો ગ્રહ આજે નષ્ટ થાય તો પણ તેનો પ્રકાશ ભવિષ્યમાં ત્રીસ લાખ વર્ષ સુધી આવતો જ રહેશે. જે નક્ષત્રોનો પ્રકાશ પૃથ્વી પર આવે છે એ સિવાય તેના કરતાં અનેકગણી સંખ્યાનાં નક્ષત્રો પૃથ્વીથી એટલાં દૂર છે કે જે મોટાં દૂરબીનોની મદદથી પણ જોઈ શકાતાં નથી. આટલા બધા મોટા અને આટલે દૂર આવેલા ગ્રહો જ્યારે પ્રદક્ષિણા કરતા હોય અને આપણા સૂર્યમંડળને સાથે લઈને કોઈ દૂરના સ્થાન તરફ પ્રયાણ કરતા હોય ત્યારે કેટલા અનંતગણા શૂન્ય આકાશમાં આ યાત્રા થતી હશે તેના વિસ્તારની કલ્પના કરવાનું માનવીના મગજ માટે ઘણું અઘરું કામ છે.

આવડું મોટું બ્રહ્માંડ પણ એક આગુ અથવા અંડ છે, એટલા માટે તેને બ્રહ્મ + અંડ = બ્રહ્માંડ કહ્યું છે. પુરાણોમાં વર્ણન છે કે જે બ્રહ્માંડને આપણે જાણીએ છીએ તે સિવાય તેના જ જેવાં બીજાં અનેક બ્રહ્માંડો અસ્તિત્વમાં છે. તે સર્વના એક સમૂહને મહાઅંડ કહ્યું છે. એ મહાઅંડની તુલનામાં આપણી પૃથ્વીનું કદ પરમાણુની તુલનામાં સર્ગાણુ હોય તેમ બિલકુલ નાનું છે.

આ નાનામાં નાના અને મહાનમાં મહાન અંડમાં જે શક્તિ રહેલી છે, તે આ બધાને ગતિશીલ, વિકસિત, પરિવર્તિત અને ચૈતન્યમય રાખે છે. તેને બિંદુ કહેવામાં આવ્યું છે. આ બિંદુ જ 'પરમાત્મા' છે. તેને નાનામાં નાનો અને મોટામાં મોટો કહેવાયો છે. ઉપનિષદોએ એની ઓળખ 'આણોરાણીયાન મહતો મહીયાન' કહીને આપી છે.

આનંદમય કોશમાં રહેલા જીવને આ બિંદુનું ચિંતન કરતાં કરતાં પેલા પરબ્રહ્મના રૂપની કાંઈક ઝાંખી થાય છે અને તેને ખાતરી થાય છે કે આ બ્રહ્મની- આ મહાઅંડની તુલનામાં મારું અસ્તિત્વ મારો પિંડ કેટલો તુચ્છ છે.

આ તુચ્છતાનું ભાન થતાં તેનો અહંકાર અને ગર્વ ઓગળી જાય છે. બીજી બાજુ સર્ગાણુ એ અખૂટ શક્તિનો અક્ષય ભંડાર છે અને એવા શક્તિશાળી અનંત સર્ગાણુઓનું આ શરીર બનેલું છે તો પછી એ પોતાને દીનહીન શા માટે સમજે? એક વખત આ શક્તિનો ઉપયોગ કરતાં આવડી જાય તો આ સંસારમાં કોઈ પણ બાબત એવી નથી જે આપણા માટે અશક્ય હોય.

જેમ મહાઅંડની તુલનામાં આપણું શરીર અત્યંત ક્ષુદ્ર છે અને જેમ આપણા શરીરની તુલનામાં આ મહાઅંડનો વિસ્તાર અનુપમ છે તે જ પ્રમાણે સર્ગાણુઓની દૃષ્ટિમાં આપણું શરીર એક મહાબ્રહ્માંડ જેટલું વિશાળ લાગશે. આ તુલનાત્મક લઘુતા-મહત્તાનું ચિંતન કરતાં કરતાં જે સ્થિતિ સમજમાં આવશે તે પ્રકૃતિના અંડથી ભિન્ન એવી એક દિવ્યશક્તિના રૂપમાં જાણશે. તે વખતે એમ લાગશે કે હું મધ્યબિંદુ છું, કેન્દ્ર છું, સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળમાં સ્થૂળ એવી તમામ વસ્તુઓમાં મારું અસ્તિત્વ છે, મારી વ્યાપકતા છે.

લઘુતા અને મહાનતાનું એકાંતચિંતન એ જ બિંદુસાધના કહેવાય છે. આ સાધનાના સાધકને એમ થાય છે કે હું અનંતશક્તિનું ઉદ્ભવસ્થાન હોવાથી આ સૃષ્ટિનું મહત્વપૂર્ણ મધ્યબિંદુ છે. જેમ જાપાન પર ફૂટેલો પરમાણુ આણુબોમ્બના રૂપમાં ઈતિહાસમાં ચિરસ્મરણીય રહેશે તેમ આપણા શક્તિભંડારનો સદુપયોગ કરવામાં આવે તો અપ્રત્યક્ષ રીતે આ સંસારમાં ભારે પરિવર્તન કરી શકાય તેવી દરેક શક્યતા છે.

વિશ્વામિત્રે રાજા હરિશ્ચંદ્રના પિંડનો એટમબોમ્બ બનાવીને 'અસત્ય' ના સામ્રાજ્ય ઉપર એવો વિસ્ફોટ કર્યો હતો કે લાખો વર્ષો વીત્યાં છતાં તેનાં 'એક્ટિવ કિરણો' હજુ સુધી નષ્ટ થયાં નથી. એટલું જ નહિ, પણ પોતાના પ્રભાવથી અસંખ્ય માનવીઓને આજ સુધી બરાબર પ્રભાવિત કરતાં રહ્યાં છે. મહાત્મા ગાંધીએ બચપાણમાં રાજા હરિશચંદ્રનું ચરિત્ર વાંચ્યું. તેમણે પોતાની આત્મકથામાં લખ્યું છે કે એ ચરિત્રની તેમના પર એવી છાપ પડી કે તરત જ તેમણે પોતે હરિશચંદ્ર જેવા સત્યવાદી થવાનો નિશ્ચય કરી લીધો અને તે પ્રમાણે પોતે હરિશચંદ્ર થયા પણ ખરા. રાજા હરિશચંદ્ર આજે નથી, છતાં પણ તેમનો આત્મા આજે પણ મહાન કાર્ય કરી રહ્યો છે. આપણને શું ખબર કે કેટલા ગાંધી આ પ્રમાણે અપ્રગટ રીતે નિર્માણ થતા હશે? ગીતાકાર આજે નથી, પણ તેમની ગીતા આજે કેટલાય લોકોને અમૃત પાઈ રહી છે તે કોણ જાણે? પિંડનો આ સૂક્ષ્મ પ્રભાવ છે, જે પ્રગટ અથવા અપ્રગટ રીતે પોતાનું અને બીજાનું કલ્યાણ કર્યા જ કરે છે.

કાર્લ માર્ક્સના સૂક્ષ્મ શક્તિકેન્દ્રમાંથી પ્રસ્ફુટિત થયેલી ચેતનાએ આજે અડધી દુનિયાને કોમ્યુનિસ્ટ બનાવી દીધી છે. પૂર્વકાળમાં મહાત્મા કાઈસ્ટ, મહંમદ પેગમ્બર, બુદ્ધ, કૃષ્ણ વગેરે અનેક મહામાનવો એવા થયા છે કે જેઓએ સંસાર ઉપર ઘણો જ પ્રભાવ પાડ્યો છે. આવા પ્રગટ મહાપુરુષો સિવાય એવા અનેક અપ્રગટ આત્માઓ પણ છે કે જેઓએ સંસારની સેવા માટે, જીવોના કલ્યાણ માટે ગુપ્ત રીતે ઘણું ભારે કામ કર્યું છે. આપણા દેશમાં

યોગી અરવિંદ, મહર્ષિ રમાણ, રામકૃષ્ણ પરમહંસ, સમર્થ ગુરુ રામદાસ વગેરે દ્વારા જે કાર્ય થયું અને આજે પણ અનેક મહાપુરુષો જે કાર્ય કરી રહ્યા છે તેને સ્થૂલ દૃષ્ટિથી સમજી શકાતું નથી. યુગપલટો નજીકમાં આવી રહ્યો છે. એટલા માટે સૂક્ષ્મ જગતમાં રચનાત્મક અને ખંડનાત્મક જે પ્રવૃત્તિઓ ચાલી રહી છે તે જે ચર્મચક્ષુથી દેખાય તો ખબર પડે કે કેવું અદ્ભુત અને અભૂતપૂર્વ પરિવર્તનચક્ર ચાલી રહ્યું છે અને બહુ નજીકના ભવિષ્યમાં કેવા કેવા વિલક્ષણ ફેરફાર કરીને માનવજાતિને એક નવો પ્રકાશ આપવા આગળ વધી રહ્યું છે.

વિષયાંતરની ચર્ચા કરવાનો આપણો ઉદ્દેશ નથી. અહીં તો હું એ બતાવવા માગું છું કે લઘુતા અને મહાનતાના ચિંતનની બિંદુસાધના દ્વારા આત્માનું ભૌતિક અભિમાન અને લોભ ઓગળી જાય છે અને સાથે સાથે આંતરિક શક્તિનો એટલો વિસ્તાર થાય છે કે જે પોતાના તથા જગતના કલ્યાણ માટે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

બિંદુસાધકની આત્મશક્તિ ઘણી ઉજ્જવળ થતી જાય છે. તેના વિકારો દૂર થઈ જાય છે. તેના ફળ સ્વરૂપે તેને આનંદની પ્રાપ્તિ થતી જાય છે. આ આનંદ પ્રાપ્ત કરવો એ જ જીવનનો પ્રધાન હેતુ છે.

કલાસાધના

કલા એટલે કિરાણ. સામાન્ય રીતે પ્રકાશ અત્યંત સૂક્ષ્મ છે. આવી સૂક્ષ્મતાનો એક સમૂહ જે આપણને એક નિશ્ચિત પ્રકારનો અનુભવ કરાવે તેને 'કલા' કહેવામાં આવે છે. સૂર્યમાંથી નીકળીને પ્રકાશના ઘણા સૂક્ષ્મ તરંગો પૃથ્વી પર આવે છે. તેમનો એક સમૂહ એવા પ્રકારનો બને છે કે જેનો અનુભવ આપણે નેત્રોથી કરી શકીએ. સૂર્યનાં કિરાણોના સાત રંગો પ્રસિદ્ધ છે. પરમાણુઓની અંદર જે પરમાણુ છે તેમના વિદ્યુતતરંગો જ્યારે આપણી આંખો સાથે અથડાય છે ત્યારે આપણને કોઈ રૂપ અને રંગનું જ્ઞાન થાય છે. રૂપને પ્રકાશવાન બનાવી પ્રગટ કરવાનું કામ કલા દ્વારા જ થાય છે.

કલાના બે પ્રકાર છે-(૧) આપ્તિ (૨) વ્યાપ્તિ. આપ્તિ કિરાણો એ છે કે જે પ્રકૃતિના આણુઓમાંથી પ્રકટ થાય છે. વ્યાપ્તિ એ છે કે જે પુરુષના અંતરમાંથી પ્રગટ થાય છે. તેને તેજસ કહે છે. બધી વસ્તુઓ પાંચ તત્ત્વોમાંથી બનેલી છે. એટલે પરમાણુમાંથી નીકળતાં કિરાણો પોતાના મુખ્ય તત્ત્વની વિશિષ્ટતાઓ સાથે લાવે છે. રંગ દ્વારા આ વિશિષ્ટતા ઓળખી શકાય છે. કોઈ વસ્તુનો ભૌતિક રંગ જેઈને એમ કહી શકાય કે એમાં તત્ત્વો પૈકીનું કયું તત્ત્વ કેટલા પ્રમાણમાં વિદ્યમાન છે.

કોઈ પણ મનુષ્યના તેજસમાં વ્યાપ્તિ કલાનું દર્શન થાય છે. આ તેજસ ખાસ કરીને મુખની આસપાસ પ્રકાશમંડળની માફક ફેલાયેલું હોય છે. જે કે સામાન્ય રીતે આખા શરીરની આસપાસ આ પ્રકાશ ફેલાયેલો રહે છે. આને અંગ્રેજીમાં 'ઓરા' અને સંસ્કૃતમાં 'તેજોવલય' કહે છે. દેવતાઓનાં ચિત્રોમાં એમના મુખની આસપાસ એક પ્રકાશના ગોળા જેવું ચિત્ર હોય છે. આ એમની કલાનું જ ચિહ્ન છે. અવતારોના સંબંધમાં એમની શક્તિનું માપ એમની કળાઓના પ્રમાણમાં થાય છે. પરશુરામમાં ત્રણ, રામચંદ્રજીમાં બાર અને કૃષ્ણમાં સોળ કળાઓ બતાવાઈ છે. એનો અર્થ એ થયો કે એમનામાં એટલાગણી આત્મિક શક્તિ હતી.

સૂક્ષ્મદર્શી લોકો કોઈ વ્યક્તિ અથવા વસ્તુની આંતરિક સ્થિતિનું માપ તેના તેજોવલય અથવા રૂપ, રંગ, ચમક અને ચૈતન્યને જેઈને કરી લે છે. કળાવિદ્યાનું જેને જ્ઞાન છે, તેવો માણસ ભૂતળની અંદર છુપાયેલા પદાર્થો અથવા વસ્તુઓની અંદર છુપાયેલા તેમના ગુણ, પ્રભાવ અને મહત્ત્વ ઘણી જ સહેલાઈથી જાણી લે છે. કોઈ મનુષ્યમાં કેટલી કળા છે, તેનામાં કઈ કઈ શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક વિશેષતાઓ છે તથા ક્યા ક્યા ગુણો, દોષો, યોગ્યતાઓ અને સામર્થ્યો કેટલા પ્રમાણમાં એનામાં મોજૂદ છે, તેનું સહજ જ્ઞાન તેને થઈ જાય છે. આ જ્ઞાન હોવાને લીધે કોઈ મનુષ્યની સાથે કેટલો સંબંધ રાખવો તે તેના માટે સરળ થઈ જાય છે.

કળાવિદ્યાના જાગૃકાર પોતાના શરીરનાં તત્ત્વોની ન્યૂનતા તથા અધિકતાનું જ્ઞાન મેળવીને પોતાના આત્મબળથી જ તેને સુધારી શકે છે અને પોતાની કળાઓમાં યોગ્ય સંશોધન, શુદ્ધિ અને વિકાસ કરી શકે છે. કળા જ સામર્થ્ય છે. પોતાના આત્મિક સામર્થ્યનું, આત્મિક ઉન્નતિનું માપ કળાઓની પરીક્ષા મારફતે પ્રગટ થઈ શકે છે અને સાધક નક્કી કરી શકે છે કે તેની ઉન્નતિ થઈ રહી છે કે નહીં અને તેને સંતોષકારક સફળતા મળી છે કે નહિ.

સઘળી બાહ્યથી ચિત્તને હટાવીને, આંખો બંધ કરીને ભૂકુટીના મધ્ય ભાગમાં ધ્યાન એકત્રિત કરવાથી મસ્તકમાં તથા તેની આજુબાજુ રંગબેરંગી ધજાઓ કે પતંગિયાં જેવું જાણાશે. તેમના રંગોનો આધાર તત્ત્વો ઉપર રહે છે. પૃથ્વી રંગનું તત્ત્વ પીળું, જળનું તત્ત્વ સફેદ, અગ્નિનું લાલ, વાયુનું લીલું અને આકાશનું તત્ત્વ ભૂરું હોય છે. જે રંગનું પ્રમાણ વધારે પ્રદર્શિત થાય તેના ઉપરથી એ જાણી શકાય છે કે એ વખતે આપણામાં કયાં તત્ત્વો વધારે છે અથવા કયાં ઓછાં છે.

દરેક રંગમાં પોતપોતાની વિશિષ્ટતાઓ હોય છે. પીળાં રંગમાં ક્ષમા, ગંભીરતા, પાચન, ઉત્પાદન, સ્થિરતા, વૈભવ, મજબૂતી, ભારેપણું વગેરે. સફેદ રંગમાં શાંતિ, રસિકતા, કોમળતા, પવિત્રતા, એકદમ પ્રભાવિત થવું, તૃપ્તિ, શીતળતા, સુંદરતા, બુદ્ધિ, પ્રેમ વગેરે. લાલ રંગમાં ગરમી, ઉષ્ણતા, ક્રોધ, ઈર્ષા, દ્વેષ, અનિષ્ટ, શૂરવીરપણું, સામર્થ્ય, ઉત્તેજના, કઠોરતા, કામુકતા, તેજ, ચમક, સ્ફૂર્તિ વગેરે. લીલા રંગમાં ચંચળતા, કલ્પના, સ્વપ્નશીલતા, શરીર જકડાવું, દર્દ, અપહરણ, ધૂર્તતા, ગતિશીલતા, વિનોદ, પ્રગતિશીલતા, પ્રાણ, પોષણ, પરિવર્તન વગેરે. નીલા રંગમાં વિચારશીલતા, બુદ્ધિ-સૂક્ષ્મતા, વિસ્તાર, સાત્ત્વિકતા, પ્રેરણા, વ્યાપકતા, સંશોધન, સંવર્ધન, સિંચન, આકર્ષણ વગેરે ગુણો હોય છે.

જડ અથવા ચેતન કોઈ પણ પદાર્થના બાહ્ય રંગ ઉપરથી અને તેમાંથી નીકળતી સૂક્ષ્મ પ્રકાશજ્યોતિ ઉપરથી જાણી શકાય છે કે આ વસ્તુ અથવા પ્રાણીના ગુણ, સ્વભાવ અને પ્રભાવ કેવા છે. સામાન્ય રીતે આ પાંચ તત્ત્વોની કલા છે, જેના દ્વારા આપણને આ પ્રમાણે લાભ મળે છે- (૧) વ્યક્તિઓ અને પદાર્થોની આંતરિક સ્થિતિ સમજી જવી. (૨) પોતાના શારીરિક અને માનસિક ક્ષેત્રમાં જે ગુણદોષો હોય તેમને સપ્રમાણ બનાવવા. (૩) બીજાઓની શારીરિક તથા માનસિક વિકૃતિઓ સુધારીને સુવ્યવસ્થિત કરવી. (૪) તત્ત્વોના મૂળ આધાર સુધી પહોંચીને તેમની ગતિવિધિઓ અને ક્રિયાપદ્ધતિને જાણી લેવી. (૫) તત્ત્વો ઉપર અધિકાર સ્થાપીને સાંસારિક પદાર્થોનું નિર્માણ, પોષણ અને વિનાશ કરવો.

આ પાંચેય લાભો એવા છે કે જે એમની બરોબર વ્યવસ્થા કરવામાં આવે તો તે રિદ્ધિ અને સિદ્ધિઓની માફક આશ્ચર્યજનક લાગશે. આ પાંચ ભૌતિક કળાઓ છે, જેનો ઉપયોગ રાજ્યયોગી, હઠયોગી, મંત્રયોગી અને તાંત્રિક પોતપોતાની રીતે કરે છે અને એ તાત્ત્વિક શક્તિનો સદુપયોગ કે દુરુપયોગ કરી ભલું અથવા બૂરું પરિણામ મેળવે છે. કળા દ્વારા સાંસારિક ભોગવૈભવ પણ મળી શકે છે, આત્મકલ્યાણ પણ થઈ શકે છે, એટલું જ નહીં પણ કોઈને શાપ આપીને દુઃખી પણ બનાવી શકાય છે. પાંચ તત્ત્વોની કળાઓ આવી પ્રભાવશાળી હોય છે.

આત્મિક કળાઓ ત્રણ છે-સત્, રજ અને તમ. તમોગુણી કળાઓનું મધ્યબિંદુ શિવ છે. રાવણ, હિરણ્યકશ્યપ, ભસ્માસુર, કુંભકર્ણ, મેઘનાદ વગેરે અસુરો આ તામસિક કળાઓના સિદ્ધપુરુષો હતા. રજોગુણી કલાઓ વિષ્ણુમાંથી ઉદ્ભવે છે. ઈન્દ્ર, કુબેર, વરુણ, બૃહસ્પતિ, ધ્રુવ, અર્જુન, ભીમ, યુધિષ્ઠિર, કર્ણ વગેરેમાં આ રાજસિક કળાઓની વિશેષતા હતી સતોગુણી સિદ્ધિઓ બ્રહ્મામાંથી ઉદ્ભવે છે. વ્યાસ, વસિષ્ઠ, અત્રિ, બુદ્ધ, મહાવીર, ગાંધી વગેરે સાત્ત્વિક કળાના પ્રતિનિધિઓ હતા.

આત્મિક કળાઓની સાધના ગાયત્રી યોગમાં વાગ્વિલ ગ્રંથિભેદન દ્વારા થઈ શકે છે. રુદ્રગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ અને બ્રહ્મગ્રંથિ ખૂલી જવાથી સાધકને એ ત્રણેય કળાઓનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. પ્રાચીનકાળમાં લોકોના શરીરમાં

આકાશતત્ત્વનું પ્રમાણ ઘણું વધારે રહેતું હોવાથી આ સાધનાઓથી તેમને ભારે સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થતું હતું, પણ આજના યુગમાં લોકોનાં શરીરોમાં પૃથ્વીતત્ત્વ પ્રધાન છે. તેથી અગ્નિમા, મહિમા વગેરે સિદ્ધિઓ તો નહીં, પણ સત્, રજ અને તમની શક્તિઓના વિકાસથી આજે પણ ઘણું હિત સાધી શકાય.

પાંચ કળાઓ દ્વારા તાત્ત્વિક સાધના

પૃથ્વી તત્ત્વ : આ તત્ત્વનું સ્થાન મૂલાધાર ચક્ર અર્થાત્ ગુદાથી બે આંગળ અંડકોશ તરફ સીવનમાં આવેલું છે. સુષુમ્ણાનો આરંભ આ સ્થાનથી થાય છે. પ્રત્યેક ચક્રનો આકાર કમળના પુષ્પ જેવો હોય છે. તે ભૂલોકનું પ્રતિનિધિ છે. પૃથ્વીતત્ત્વનું ધ્યાન આ મૂલાધાર ચક્રમાં કરવાનું હોય છે.

પૃથ્વીતત્ત્વની આકૃતિ ચતુષ્કોણ છે. રંગ પીળો અને ગુણ ગંધ છે. એટલા માટે તેની જ્ઞાનેન્દ્રિય નાસિકા અને કર્મેન્દ્રિય ગુદા છે. આ તત્ત્વની વિકૃતિથી જ શરીરમાં પાંડુ અને કમળા જેવા રોગો થાય છે. ભય વગેરે માનસિક વિકારોમાં આ તત્ત્વની પ્રધાનતા હોય છે. મૂલાધાર ચક્રમાં ધ્યાનને સ્થિર કરવાથી આ તત્ત્વના વિકારો આપોઆપ શાંત થાય છે.

સાધનાવિધિ : સવારે જ્યારે એક પ્રહર અંધારું હોય ત્યારે ઊઠીને કોઈ શાંત સ્થાનમાં જઈને પવિત્ર આસન પર બેસવું. બંને પગને પાછળ વાળી તેના ઉપર બેસો. બંને હાથને ઊંધા કરીને ઘૂંટણ ઉપર એવી રીતે રાખો કે જેથી આંગળીઓના છેડાઓ પેટ તરફ રહે. પછી નાસિકાના અગ્રભાગ ઉપર દૃષ્ટિ રાખીને મૂલાધાર ચક્રમાં 'લ' બીજવાળી અને ચારે બાજુએ પીળા રંગવાળી પૃથ્વીનું ધ્યાન કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી નાસિકા સુગંધથી ભરાઈ જશે અને શરીર ઉજ્જવળ કાંતિવાળું બની જશે. ધ્યાન કરતી વખતે ઉપર વાગવેલા પૃથ્વીતત્ત્વના સમસ્ત ગુણોનું સારી રીતે ધ્યાન કરવાની કોશિશ કરવી અને 'લ' એ બીજ મંત્રનો મનમાં ને મનમાં જાપ કરવો.

જળતત્ત્વ : પેટની નીચે અને જનનેન્દ્રિયની ઉપર મૂળ ભાગમાં સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં જળતત્ત્વનું સ્થાન છે. આ ચક્ર 'ભુવ' લોકનું પ્રતિનિધિ છે. જળતત્ત્વનો રંગ શ્વેત, આકૃતિ અર્ધચંદ્રાકાર અને ગુણ રસ છે. કડવો, ખાટો, તીખો, મધુર વગેરે સર્વ રસોનો સ્વાદ આ તત્ત્વને લીધે આવે છે. તેની જ્ઞાનેન્દ્રિય જિહ્વા અને કર્મેન્દ્રિય લિંગ છે. આ તત્ત્વની વિકૃતિથી મોહ વગેરે વિકારો થાય છે.

સાધના વિધિ : પૃથ્વીતત્ત્વની સાધના માટે બતાવેલ આસન પર બેસી 'બ' બીજવાળા અર્ધચંદ્રાકાર ચંદ્રમા જેવી કાંતિવાળા જળતત્ત્વનું સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં ધ્યાન કરવું. આથી ભૂખ-તરસનું દુઃખ મટે છે અને સહનશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે.

અગ્નિતત્ત્વ : નાભિસ્થાનમાં આવેલા મણિપૂરક ચક્રમાં અગ્નિતત્ત્વનો નિવાસ છે. આ તત્ત્વ 'સ્વ' લોકનું પ્રતિનિધિ છે. આ તત્ત્વની આકૃતિ ત્રિકોણ, રંગ લાલ અને ગુણ રૂપ છે. જ્ઞાનેન્દ્રિય નેત્ર અને કર્મેન્દ્રિય પગ છે. ક્રોધ વગેરે માનસિક વિકાર અને સોજ વગેરે શારીરિક વિકારો આ તત્ત્વની વિકૃતિથી થાય છે. આ તત્ત્વની સિદ્ધિ થવાથી મંદાગ્નિ, અજીર્ણ વગેરે પેટના વિકાર દૂર થાય છે અને કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થવામાં મદદ મળે છે.

સાધનાવિધિ : નિયત સમય પર બેસીને 'રં' બીજ મંત્રવાળા ત્રિકોણ આકૃતિના અને અગ્નિની માફક લાલ પ્રભાવવાળા અગ્નિતત્ત્વનું મણિપૂરક ચક્રમાં ધ્યાન કરવું. આ તત્ત્વની સિદ્ધિ થવાથી સહન કરવાની શક્તિ અનેકગણી વધી જશે.

વાયુતત્ત્વ : આ તત્ત્વ હૃદય પ્રદેશમાં આવેલા અનાહત ચક્રમાં છે અને મહઃ લોકનું પ્રતિનિધિ છે. રંગ લીલો, આકૃતિ ષટ્કોણ તથા ગોળ બંને પ્રકારની છે. ગુણ સ્પર્શ, જ્ઞાનેન્દ્રિય ત્વચા અને કર્મેન્દ્રિય હાથ છે. આ તત્ત્વની વિકૃતિથી વાયુવિકાર, દમ વગેરે રોગો થાય છે.

સાધનાવિધિ : નિયત વિધિથી 'યં' બીજવાળા અને લીલી આભાવાળા વાયુતત્ત્વનું અનાહત ચક્રમાં ધ્યાન કરવું. આ ધ્યાનથી શરીર અને મનમાં હલકાપાણું આવશે.

આકાશતત્ત્વ : શરીરમાં આ તત્ત્વનો નિવાસ વિશુદ્ધચક્રમાં છે. આ ચક્ર કંઠસ્થાનમાં છે. એ 'જન' લોકનું પ્રતિનિધિ છે. તેનો રંગ વાદળી, આકૃતિ ઈંડાની માફક લંબગોળ અને ગુણ શબ્દ છે. તેની જ્ઞાનેન્દ્રિય કાન અને કર્મેન્દ્રિય વાણી છે.

સાધનાવિધિ : પૂર્વોક્ત આસન પર બેસીને 'હ' બીજ મંત્રનો જપ કરતાં કરતાં ચિત્રવિચિત્ર રંગવાળા આકાશતત્ત્વનું વિશુદ્ધ ચક્રમાં ધ્યાન કરવું જોઈએ. આ ધ્યાનથી ત્રણેય કાળનું જ્ઞાન, ઐશ્વર્ય અને અનેક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થશે.

દરરોજ નિયમિત રીતે આ પાંચ તત્ત્વોનું છ માસ સુધી ધ્યાન કરવામાં આવે તો તત્ત્વો સિદ્ધ થઈ જાય છે અને પછી તેમને ઓળખીને તેમાં વધઘટ કરવાનું સરળ થઈ જાય છે. તત્ત્વોનું સામર્થ્ય અને કળાઓની વૃદ્ધિ થવાથી સાધક કલાધારી બની જાય છે. તેની કળાઓ પોતાનો ચમત્કાર બતાવ્યા વિના રહેતી નથી.

તુરિયાવસ્થા

મનને સંપૂર્ણ રીતે સંકલ્પરહિત કરી દેવાથી ખાલી મગજની જે નિર્વિષય સ્થિતિ થઈ જાય છે તેને તુરિયાવસ્થા કહે છે. આ સ્થિતિમાં મનમાં કોઈ પણ પ્રકારનો સંકલ્પ રહેતો નથી. ધ્યાન, ભાવ, વિચાર, સંકલ્પ, ઈચ્છા અને કામનાનો સંપૂર્ણ બહિષ્કાર કરવામાં આવે અને ભાવરહિત બનીને માત્ર આત્માના એક જ કેન્દ્રમાં અંતઃકરાણને પૂર્ણપણે સમાવી દેવામાં આવે તો સાધક તુરિયાવસ્થામાં પહોંચી જાય છે. આ સ્થિતિમાં એટલો આનંદ આવે છે કે આ આનંદના અતિરેકમાં પોતાપણાની સુધબુધ છૂટી જાય છે. પૂર્ણ મનોયોગ હોવાથી વિખરાયેલો આનંદ એકીભૂત થઈ સાધકને આનંદના મહાસાગરમાં તરબોળ કરી નાંખે છે. આ સ્થિતિને સમાધિ કહેવામાં આવે છે.

સમાધિકાળમાં આપણો સંકલ્પ જ એક સજીવ અને અનંત શક્તિશાળી દેવ બની જાય છે અને તેની ઝાંખી એકદમ સ્પષ્ટ થતી જાય છે. નેત્રોના દોષ અને ચંચળતાના લીધે કોઈપણ વસ્તુ ધૂંધળી દેખાય છે અને તેની બારીકીઓ સૂઝતી નથી, પણ સમાધિ અવસ્થામાં જે સંકલ્પ પર દિવ્ય ઈન્દ્રિયો અને ચિત્તવૃત્તિઓનું એકીકરણ થાય છે તે સંકલ્પ સર્વ રીતે મૂર્તિમાન અને સક્રિય દેખાય છે. જે કોઈને જ્યારે પણ ઈશ્વરનો મૂર્તિમાન સાક્ષાત્કાર થાય છે ત્યારે સમાધિ અવસ્થામાં તેનો સંકલ્પ જ મૂર્તિમાન થયેલો હોય છે.

ભાવાવેશમાં પણ ક્ષણિક સમાધિ થઈ જાય છે. ભૂતપ્રેતનો આવેશ, દેવોન્માદ, હર્ષ અથવા શોકની મૂર્છા, નૃત્ય-વાદ્યમાં લીન થઈ જવું, આવેશમાં આવી જઈને પોતાની અથવા કોઈની હત્યા કરવી અથવા કોઈ ભયંકર કૃત્ય કરી નાખવું, ક્રોધનો અતિરેક, વિખૂટા પડેલાઓનું પ્રેમમિલન, કીર્તન વગેરે સમયમાં ભાવવિહ્વળતા, અશ્રુપાત, ચિત્કાર, આર્તનાદ, કડુણ રુદન વગેરેમાં આંશિક સમાધિ હોય છે. સંકલ્પમાં, ભાવનામાં આવેશની જેટલી અધિક માત્રા હશે તેટલી સમાધિ પણ ઊંડી હશે અને તેનું ફળ પણ સુખ અથવા દુઃખના રૂપમાં એટલું જ અધિક હશે. ભયનો અતિરેક કે આવેશ હોતાં ડરના લીધે ભાવના માત્રથી કેટલાક લોકોનાં મૃત્યુ પણ થયેલાં જોવામાં આવે છે. કેટલાક લોકો ફાંસી પર ચઢતા પહેલાં જ ડરને લીધે પ્રાણ ત્યાગી દે છે.

આવેશની દશામાં આંતરિક શક્તિઓ અને વૃત્તિઓનું એકીકરણ થઈ જવાથી પ્રચંડ ભાવોદ્વેગ થઈ આવે છે. આ ઉદ્વેગને જુદી જુદી દશાઓમાં મૂર્છા, ઉન્માદ, આવેશ વગેરે નામોથી ઓળખવામાં આવે છે, પણ દિવ્ય ભૂમિકામાં જ્યારે એ આત્મતન્મયતાની સાથે હોય છે ત્યારે તેને સમાધિ કહેવામાં આવે છે. પૂર્ણ સમાધિમાં પૂર્ણ તન્મયતાને લીધે પૂર્ણ આનંદનો અનુભવ થાય છે. આરંભ અલ્પ માત્રાની આંશિક સમાધિ સાથે થાય છે. દેવી

ભાવનાઓમાં એકાગ્રતા અને તન્મયતાની સાથે જ્યારે પૂર્ણ ભાવાવેશ થાય છે ત્યારે આંખો મીંચાઈ જાય છે. સુસ્તી, તંદ્રા અને મૂર્છા પણ આવવા લાગે છે. માળા હાથમાંથી ધૂટી જાય છે અને જ્ય કરતાં કરતાં જીભ પણ અટકી જાય છે. આ વખતે પોતાના ઈષ્ટદેવની હળવી ઝાંખી થાય છે અને એકાએક એવા આનંદનો ક્ષણિક અનુભવ થાય છે કે જે સંસારના કોઈ પણ પદાર્થથી મળતો નથી. આ સ્થિતિ શરૂઆતમાં બહુ અલ્પ માત્રામાં થાય છે, પણ ધીરે ધીરે તેનો વિકાસ થઈને પરિપૂર્ણ તુરિયાવસ્થા તરફ આગળ વધે છે અને અંતમાં સિદ્ધિ મળી જાય છે.

આનંદમય કોશનાં ચાર પ્રધાન અંગો છે, જેમનાં નામ (૧) નાદ, (૨) બિન્દુ, (૩) કળા, (૪) તુરિયા છે. આ સાધનાઓથી સાધક પોતાની પાંચમી ભૂમિકા સિદ્ધ કરે છે. ગાયત્રીના આ પાંચમા મુખને ખોલી નાખનાર સાધક જ્યારે એક એક કરીને પાંચે મુખોથી માતાના આશીર્વાદ પ્રાપ્ત કરી લે છે ત્યારે તેને કશું પ્રાપ્ત કરવાનું બાકી રહેતું નથી.

૯. પંચકોશી સાધના સંબંધી જાણવા જેવું

પાછલા પ્રકરણમાં પાંચ કોશોની સાધના અંતર્ગત આવી ગયેલી યોગવિદ્યાની એટલી જ સાધનાઓ બતાવવામાં આવી છે જે સામાન્ય જનતા માટે ઉપયોગી હોય. એ તો દેખીતું જ છે કે આ બધામાં આધ્યાત્મિક મહાતત્ત્વ તો ગાયત્રી જ છે. જેટલું જ્ઞાનવિજ્ઞાન અને યોગ છે એ સર્વ ગાયત્રીમાંથી જ ઉદ્ભવ્યું છે. એટલે એવી કોઈ સાધના નથી જે ગાયત્રીના મહાવર્તુળની બહાર હોય. નિશ્ચિત રીતે આખું યોગશાસ્ત્ર ગાયત્રીના મહાવર્તુળની અંદર જ સમાયેલું છે.

યોગસાધનાઓ અનેક છે. એ સર્વ એક જ મહાતત્ત્વની પ્રાપ્તિ માટે છે. ગાયત્રીનું નામ જ મુક્તિ છે અને તેને જ સિદ્ધિ કહે છે. જેમ કોઈ નગરમાં પેસવા માટે અનેક દરવાજાઓ હોય છે તે જ પ્રમાણે પ્રભુપ્રાપ્તિને માટે અનેક યોગ છે. પ્રત્યેક માર્ગમાં અલગ અલગ પ્રકારનાં દર્શ્યો, પદાર્થો અને મનુષ્યો મળે છે, તેમને ધ્યાનમાં રાખીને લોકો પોતાના નિયતસ્થાન પર પહોંચવાનો માર્ગ નક્કી કરે છે. એ જ પ્રમાણે પ્રત્યેક યોગસાધનાની એ વિશેષતા છે કે તેમાં વિશિષ્ટ અનુભવો થાય છે અને ભિન્ન ભિન્ન સિદ્ધિઓ, શક્તિઓ અને સામર્થ્યો પ્રાપ્ત થાય છે. અંતમાં બધા એક જ સ્થાન પર પહોંચે છે.

યોગસાધનાઓ અનેક પ્રકારની એટલા માટે છે કે મનોભૂમિ, સ્થિતિ, શક્તિ, સુવિધા, રુચિ, દેશ, કાળ અને પાત્રતાના ભેદવાળા અનેક લોકો તેમને અપનાવી શકે. યુગપરિવર્તન અનુસાર તત્ત્વોની સ્થિતિમાં ફેરફાર થતો રહે છે. પૂર્વકાળમાં હવા અને પાણીમાં જે ગુણો હતા તે આજે નથી અને જે ગુણ આજે છે તે હવે પછી નહીં રહે. સૃષ્ટિ ધીરે ધીરે દરરોજ વૃદ્ધત્વ પામતી જાય છે. બાળકમાં જેટલી સ્ફૂર્તિ, ચંચળતા, ક્રોમળતા, ઉમંગ અને ઉત્સાહ હોય છે તેટલો વૃદ્ધોમાં નથી હોતો. જુવાન માણસ જેટલો ભાર ઉઠાવી શકે તેટલો વૃદ્ધને માટે શક્ય નથી.

સતયુગ સૃષ્ટિનું બાળપણ છે, ત્રેતા જુવાની, દ્વાપર આઘેડ અવસ્થા અને કલિયુગ એ વૃદ્ધાવસ્થા છે. પાંચેય તત્ત્વોની આવી સ્થિતિ હોય છે. જ્યારે વૃદ્ધાવસ્થા અધિક આવે છે ત્યારે સૃષ્ટિ મરી જાય છે, તેનો પ્રલય થઈ જાય છે. ત્યાર પછી તેનો નવો જન્મ થાય છે. સતયુગનાં પંચતત્ત્વોમાં પ્રાણીઓનાં શરીર પણ એવાં જ હતાં. ખાદ્યપદાર્થો અને જળવાયુમાં પણ એવી જ વિશેષતા હતી. માનસિક ચેતના, ઈન્દ્રિયલાલસા, આહારવિહાર, આયુષ્ય અને શરીરના બંધારણનો ગરમી તથા વાયુના પ્રભાવની સાથે ઘણો સંબંધ રહે છે.

ભૂસ્તરશાસ્ત્રીઓએ કંઈ હજારો વર્ષ જૂનાં હોય એવાં જીવજંતુઓનાં હાડપિંજરો મેળવીને શોધ્યું છે કે વર્તમાન જીવોની તુલનામાં તેમની આકૃતિ કંઈક જુદા જ પ્રકારની અને કદમાં પણ ઘણી મોટી હતી. મનુષ્યનું હાડપિંજર દશ ફૂટ લાંબું હતું. મહાગજ, મહામકર અને મહાશૂકર તેમના અત્યારના વંશજોના પ્રમાણમાં પાંચથી માંડીને સાડત્રીસ ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન - ભાગ-૩

ગણા મોટા હતા એવાં પ્રમાણો મળ્યાં છે. જે પ્રમાણે સૂર્યકાળમાં અગ્નિતત્ત્વપ્રધાન શરીરવાળાં પ્રાણીઓ રહેતાં હતાં તે પ્રમાણે સતયુગમાં આ પૃથ્વી પર આકાશતત્ત્વની પ્રધાનતા હોવાથી એ સમયે તે તત્ત્વની પ્રધાનતાવાળાં પ્રાણીઓ આ પૃથ્વી પર હતાં. તેમને માટે તે વખતે પાંખો વિના પણ ઊડવાનું ઘણું સરળ હતું. હનુમાનજીએ પાંખો વિના માત્ર છલાંગ મારીને સમુદ્ર ઓળંગ્યો હતો. ત્રેતાયુગમાં થોડાક લોકો માટે જ આવી છલાંગ મારવાનું શક્ય હતું. તેથી જ હનુમાનને ઘણું મહત્ત્વ મળ્યું. સતયુગમાં આ બાબત ઘણી સામાન્ય હતી.

અહીં પૂર્વયુગોની સ્થિતિનો થોડોક પરિચય આપવાની જરૂર એટલા માટે પડી કે જેથી સાધક જાણી જાય કે જે યોગસાધનાઓ સતયુગના મનુષ્યો માટે અત્યંત સરળ અને સ્વાભાવિક હતી, એ હવે થઈ શકે એમ નથી. જે સિદ્ધિઓ પૂર્વકાળમાં થોડીક સાધનાથી મળી જતી હતી તે આજે લગભગ અશક્ય છે. શિવને મેળવવા માટે પાર્વતીને કેટલા લાંબા સમય સુધી કેટલું કષ્ટસાધ્ય તપ કરવું પડ્યું હતું, એવું આજની સ્થિતિમાં કોઈને માટે શક્ય નથી. શક્ય એટલા માટે નથી કે મનુષ્યનું આયુષ્ય માત્ર સો વર્ષ જેટલું ટૂંકું થઈ ગયું છે અને પૃથ્વીતત્ત્વપ્રધાન થઈ જવાથી શરીરમાં જડતાનો અંશ વધી ગયો છે.

આજે જેમ સોનાને અગ્નિમાં તપાવવામાં આવે છે તેવી રીતે એક જમાનામાં પોતે પાપી નથી એમ સાબિત કરવા અશ્વિપરીક્ષા કરવામાં આવતી હતી. સીતાજીએ હસતે હસતે એવી અગ્નિપરીક્ષા આપી હતી, છતાં એમના શરીરને સહેજ પણ કષ્ટ થયું નહોતું, પરંતુ આજે તો પરમ સાધ્વીનું શરીર પણ અગ્નિમાં બળ્યા વગર ન રહે. કલિયુગમાં સતીપ્રધાનો નિષેધ એટલા માટે છે કે આજે કોઈ સ્ત્રી પતિની ચિતામાં બળી મરે અને તેને જરાય કષ્ટ ન થાય એવું બની શકે નહિ. તેથી પ્રાચીનકાળની સતીઓની જેમ તે પતિને શાંતિ આપી શકતી નથી, ઊલટું પોતાના આર્તનાદથી પતિના આત્માને દુઃખ અને નારકીય વ્યથા પહોંચાડે છે.

કહેવાનું તાત્પર્ય માત્ર એટલું જ છે કે યુગની સ્થિતિ અનુસાર યોગસાધનાનો માર્ગ અને પરિણામ બદલાતાં રહે છે. એટલા માટે સાધનાક્રમોની વ્યવસ્થા અને વિધિવિધાનમાં તફાવત પડતો જાય છે. આ યુગનો તત્ત્વવેત્તા પોતાની સૂક્ષ્મ દષ્ટિથી તપાસ કરીને એ નિશ્ચય કરી લે છે કે આજની સ્થિતિમાં કઈ સાધના જરૂરી છે અને કઈ પ્રકૃતિનો અને કઈ મનોભૂમિવાળો સાધક કયા પ્રકારની સાધના સારી રીતે કરી શકશે. જે આ નિર્ણય યોગ્ય નહિ હોય તો યોગસાધના ઘણીવાર લાભને બદલે હાનિકારક નીવડવાનો સંભવ છે.

એવી અનેક ઘટનાઓ મેં મારી આંખોથી જોઈ છે. પ્રાણને બ્રહ્માંડમાં ચઢાવ્યા પછી તેને પાછો લાવવાની ક્રિયા જાણતો ન હોવાથી એક સાધકનું અર્ધા કલાકમાં મૃત્યુ થયું હતું. એક સજ્જન કુંડલિનીને જાગૃત કરવાનો પ્રયત્ન કરતાં લકવાના પંજામાં ફસાઈ ગયા હતા. કુંડલિનીનો ફૂર્મ-મેરુ જરા જેટલો જ વિચલિત થયો હતો, એટલામાં જ તેઓ પિંગળામાં કૃકલ પ્રાણનો પ્રવેશ કરવા લાગતાં વાયુ કુપિત થયો અને લકવાથી તેમના હાથપગ જકડાઈ ગયા. ગાયત્રી તંત્રની સાધના કરતાં પ્રાણકોશની હિંસ્રા ગ્રંથિને એક ગુહસ્થ જાગૃત કરી રહ્યો હતો. બીજા કોઈકના ઉપર હુમલો કરવાનો તેનો ઈરાદો હતો, પણ હિંસ્રા જાગૃત ન થઈ અને ભૂલથી તેના ડાબા પડખામાં રહેલો તિર્યક આગુ ફાટી ગયો. એના મુખ અને નાકમાંથી લોહી નીકળવા લાગ્યું. ત્રણ શેર જેટલું લોહી નીકળી જવાથી ૪૦ મિનિટમાં જ તેનું મૃત્યુ થઈ ગયું.

હઠયોગની ઘણી ચર્ચા આપણે સાંભળીએ છીએ, કેમકે નજીકના ભૂતકાળમાં કળિયુગના પ્રારંભના દિવસોમાં તેનો ઘણો પ્રચાર હતો. નાગાર્જુન હઠયોગના મોટા સિદ્ધ હતા. નાથ સંપ્રદાયના આચાર્ય ગોરખનાથ અને મચ્છેન્દ્રનાથ પૂર્ણ હઠયોગીઓ હતા. બૌદ્ધકાળમાં મહાયાન અને વજ્રયાન વગેરેનો પ્રચાર હતો, પણ હવે કોઈ જ ઠેકાણે પૂર્ણ આરોગ્યવાન હોય એવા હઠયોગી નજરે પડે છે. ષટ્ક્રમ જેવાં કે નેતિ, ધોતિ, બસ્તિ, ન્યોલી, વજોલી, કપાળભાતિ વગેરે કરનારા કેટલાયે સાધકોને ઉદરરોગથી પીડાતા અમે જોયા છે. નાસિકામાંથી સૂતરની દોરી ચઢાવતા એક

સજ્જને આંખો ખોઈ હતી. મુખમાંથી કપડાની પટ્ટી પેટમાં ઉતારવાની ક્રિયાથી એક માણસને સંગ્રહણીનો રોગ લાગુ પડ્યો હતો અને પછી તેમાંથી તેનો છુટકારો થયો ન હતો. વજ્જોલી ક્રિયા કરનારા ઘણીવાર બહુમૂત્ર અને મૂત્રપિંડના સોજાથી ગ્રસિત થઈ જાય છે.

કારણ એ છે કે સાધકની સ્થિતિનો સારી રીતે વિચાર કર્યા સિવાય જ તેની પ્રકૃતિથી વિપરીત સાધના બતાવવામાં આવે તો તેનું અહિત જ થાય. કોઈક સાધક એવા અહંકારી, ઉતાવળિયા અને દુસ્સાહસી હોય છે કે ચોક્કસ માર્ગદર્શકની સલાહ લીધા સિવાય જ પોતાની મરજી પ્રમાણે પુસ્તક્રિયા જ્ઞાનના આધારે સાધના કરવા લાગી જાય છે, મરજીમાં આવે એવા લાભોની કલ્પના કરી લે છે અને મરજીમાં આવે એવી વિધિવ્યવસ્થા કરી લે છે. એમાં એમને લાભને બદલે હાનિ જ વધારે થાય છે. એટલા માટે યોગમાર્ગના સાધકે ગુરુ કરવાની ખાસ જરૂર છે.

આ પુસ્તકમાં પંચકોશોની સાધનાની ચર્ચા દરમ્યાન ગાયત્રી યોગનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં યોગક્રિયાઓની બિલકુલ ચર્ચા કરવામાં આવી નથી કેમ કે જે સાધનાઓ દ્વાપર, ત્રેતા અને સતયુગ જેવા યુગો માટે ઉપયોગી હતી તે સાધનાઓ આકાશ, અગ્નિ, વાયુ અને જળતત્ત્વપ્રધાન શરીરવાળા સાધકો જ આસાનીથી કરી શકતા હતા. આ પુસ્તકમાં ઉપરોક્ત સાધનાઓની ચર્ચા બિનજરૂરી જ નહીં, પરંતુ અનુચિત પણ લેખાય, કેમ કે તેના આધારે કોઈ એવી સાધનાઓ કરવા લાગે તો તેને લાભ થવાને બદલે હાનિ જ થાય અને સમયનો અપવ્યય થવા ઉપરાંત યોગસાધના માટે અશ્રદ્ધા, નિરાશા, અરુચિ તથા નુકસાન થવાનો સંભવ અને ભય રહે છે. એટલા માટે અહીં એવી જ સાધનાઓની ચર્ચા અને વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, જે આજની પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગી હોય.

જે સાધનાઓનું વર્ણન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે તેના સંબંધમાં એટલું કહેવું જોઈએ કે વર્ણન સંક્ષિપ્ત રૂપમાં કરવામાં આવ્યું છે. તેનું પૂરું વિધિવિધાન અને સમસ્ત નિયમ ઉપનિયમ બતાવ્યા નથી, કેમ કે હઠયોગ માટે સર્વને એકસરખાં વિધિવિધાન લાગુ પડી શકે નહીં. નાદયોગની સાધના બધા લોકો એક જ વિધિથી કરી શકે નહીં. ઉષ્ણ પ્રકૃતિવાળાઓને અસ્થિર, ચંચળ અને અનેક ધ્વનિઓવાળો નાદ સંભળાય છે. એવા સાધકોને એવો ઉપાય બતાવવો જોઈએ કે જેથી તેમની ઉષ્ણતા શાંત થાય અને દિવ્ય ધ્વનિ સારી રીતે સાંભળી શકે. તેનાથી ઊલટું જેમની પ્રકૃતિ શીતપ્રધાન છે તેમને અનાહત નાદ ઘણો ધીર ધીર અને મંદ રીતે સંભળાય છે. તેમની દિવ્ય કાર્ણેન્દ્રિયોને ઉષ્ણ સાધનાથી ઉત્તેજિત કરવી જોઈએ, જેથી નાદ સ્પષ્ટતાથી સાંભળી શકાય. જેમ શીત અને ઉષ્ણ પ્રકૃતિના બે ભેદો ઉપર બતાવ્યા છે તેવા બીજા પણ અનેક ભેદ અને ઉપભેદો છે, જેને લીધે એક જ સાધના માટે અનેક પ્રકારના નિયમ અને ઉપનિયમો બનાવવા પડે છે, એવી દશામાં બધી જ પ્રકૃતિના લોકો માટે પરિસ્થિતિને અનુકૂળ જુદી જુદી સાધનાવિધિઓ એક જ પુસ્તકમાં બતાવવાનું શક્ય નથી.

ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં નિદાન, નિઘંટુ તથા ઔષધિ નિર્માણની વિસ્તારપૂર્ણ ચર્ચા કરવામાં આવી છે, તે છતાં એવો કોઈ ગ્રંથ અત્યાર સુધી લખાયો નથી, જેમાં સર્વ પ્રકારના રોગીઓને માટે સર્વ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓ અનુસાર બધી જ જાતની ચિકિત્સા-વિધિઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હોય. યોગસાધનાની બાબતમાં પણ એવું જ છે. કોઈ એક નાની સરખી સાધના માટે પણ સાધકના ભેદ પ્રમાણે વિધિવિધાનમાં જે જુદી જુદી જાતના ફેરફારો કરવા પડે છે તેનું વર્ણન પૂરેપૂરું થઈ શકે નહીં. ગાયત્રીની પંચમુખી સાધનાની અંતર્ગત જે જે સાધનાઓ આ પુસ્તકમાં બતાવી છે તે સામાન્ય રૂપમાં લખાયેલી હોવાથી તેમાં અપૂર્ણતાનો દોષ રહી જવાનો સંભવ છે.

એવું નથી કે પંચકોશોની અંતર્ગત આવતી બધી સાધનાઓ કરવાથી જીવનનો ઉદ્દેશ પૂરો થાય. જે સાધકની વર્તમાનકાળમાં જે કોશમાં જે સ્થિતિ હોય તે એક કોશ માટે બતાવેલી બધી સાધનાઓ પૂરી કરીને પોતાનું બંધન ખોલી શકે છે. આ પુસ્તકમાં ચોવીસથી પણ વધારે સાધનાઓ બતાવી છે. એ સિવાય બીજી અનેક સાધનાઓ છે. તે આપણા આજના ટૂંકા જીવનમાં પૂરી કરવાનું શક્ય નથી. જે કે એવું કરવાની જરૂર પણ નથી.

આયુર્વેદમાં હજારો ઔષધીઓનું વર્ણન છે. એ રોગ દૂર કરી સ્વાસ્થ્ય મેળવવાના એક જ ઉદ્દેશથી બનાવવામાં આવે છે, તે છતાં કોઈ બધી જ ઔષધીઓનું સેવન નથી કરતો. બુદ્ધિમાન ચિકિત્સક રોગીની પરીક્ષા કરે છે. તેની આયુ, સ્થિતિ અને પ્રકૃતિ જોઈને કયું ઔષધ કેટલી માત્રામાં અને કયા અનુપાન સાથે આપવું તેનો નિર્ણય કરે છે. કોઈવાર થોડી થોડી માત્રામાં ઘણી ઔષધીઓનું મિશ્રણ આપવાનું હોય છે. સાધનાની બાબતમાં પણ આવું જ છે. સાધકની મનોભૂમિ અનુસાર સાધના નક્કી કરવાની હોય છે. બધાને એક જ લાકડીથી હાંકવાનો પ્રયોગ ઘણો જ જોખમકારક છે.

રોગી પોતે પોતાના રોગ માટે ઔષધીનો નિર્ણય નથી કરી શકતો. કોઈ વૈદ્ય અથવા ડૉક્ટર બીમાર પડે છે, તો તે પણ બીજા કુશળ ચિકિત્સક પાસે પોતાનો ઈલાજ કરાવે છે, કેમકે પોતે પોતાની પરીક્ષા કરવી ઘણી મુશ્કેલ છે. બીજાની ભૂલો ઝટ ધ્યાનમાં આવે છે. પોતાના દોષો પોતાને માલૂમ પડતા નથી. પોતાની આંખો આપણને દેખાતી નથી. આપણી આંખ માટે બીજાને પૂછવું પડે છે અથવા દર્ષણની મદદ લેવી પડે છે. આ જ વાત આપણી મનોભૂમિની પરીક્ષા માટે અને તેના યોગ્ય ઉપચારની તપાસ માટે લાગુ પડે છે. એમાં બીજા કોઈ અનુભવી મનુષ્યની સલાહ અને માર્ગદર્શનની જરૂર છે. આ જરૂરી સહાયતા અને સુવ્યવસ્થાનું નામ જ “ગુરુ કરવા” કહેવાય છે. સાચા માર્ગદર્શક ગુરુ મળી જવા એ અડધી સફળતા મળવા બરોબર છે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિને આ સાધનાઓનો અધિકાર છે. સ્ત્રીપુરુષ, બાળક-વૃદ્ધની સ્થિતિભેદને અનુકૂળ સાધનાવિધિઓમાં ફેરફાર હોય, પણ એવું નથી કે ગાયત્રી સાધનાથી અમુક વર્ગને વંચિત રાખવામાં આવે. બધાં એક જ માતાનાં સંતાન છે. સર્વ બાળકો ઉપર તેને સમાન મમતા છે. સર્વને એક સરખાં લાડ લડાવે છે અને સર્વને પયપાન કરાવવા ઈચ્છે છે. કોઈ માતા એવી નથી કે પુત્ર જન્મે તો તેને પયપાન કરાવે અને પુત્રી જન્મે તો તેનો તિરસ્કાર કરે. એવો વ્યવહાર મનુષ્યમાં નથી હોતો કે પશુપક્ષીઓમાં પણ નથી, તો પછી ગાયત્રી જેવી દિવ્ય સત્તા આવો પક્ષપાત કરે એવી કલ્પના જ ન કરવી જોઈએ. પૂર્વકાળમાં અનેક બ્રહ્મવાદિની અને પરમ યોગિની મહિલાઓ થઈ ગઈ છે, તેઓ સઘળી વેદોક્ત કાર્યોમાં સદૈવ પુરુષોનું ડાબું અંગ બનીને સમાન રૂપમાં ભાગ લેતી હતી. માતાનાં સર્વ સંતાનો કોઈ પણ જાતના ભેદભાવ સિવાય સમાનતાથી તેની ઉપાસના કરી શકે છે અને તેનો સ્નેહ અને આશીર્વાદ મેળવી શકે છે.

આધુનિક પરિસ્થિતિઓમાં જે સાધનાઓ સાધી શકાય તે જ કરવી ઉચિત છે. આજે હવે સતયુગ વગેરે યુગો જેવી સ્થિતિ રહી નથી. તેથી એવી યોગસાધનાઓ પણ નથી થઈ શકતી અને પરિણામે તેવું ક્ષણ પણ મળતું નથી અને તેવી સિદ્ધિઓ પણ મળતી નથી. યોગના ગ્રંથોમાં અગ્નિમા, લઘિમા, મહિમા વગેરે સિદ્ધિઓનું વર્ણન છે તે પૂર્વ યુગોની છે.

મહાભારતમાં દિવ્ય અસ્ત્રશસ્ત્રોનું વર્ણન મળે છે. શબ્દવેધી બાણ, અગ્ન્યાસ્ત્ર, વરુણ અસ્ત્ર, વાયુ અસ્ત્ર, સમ્મોહન અસ્ત્ર, સુદર્શન ચક્ર વગેરેનો ઉપયોગ એ યુદ્ધમાં થયો હતો. એ જમાનામાં મનુષ્યો તથા પશુપક્ષીઓમાં વિચારોની આપ-લે થતી હતી. જે કે પશુપક્ષી તથા મનુષ્યની વાણી અને ઉચ્ચારમાં અંતર હતું, પણ બંનેનાં શરીરમાં અગ્નિતત્ત્વ અને જળતત્ત્વની સૂક્ષ્મતા પૂરતા પ્રમાણમાં હોવાથી એકબીજાના વિચારોની સારી રીતે આપ-લે થતી હતી. ત્રેતા અને દ્વાપર યુગોની અનેક એવી કથાઓ મળે છે, જેમાં મનુષ્યો અને પશુપક્ષીઓ અરસપરસ વાતચીત કરતાં હતાં.

આ યુગમાં પ્રકૃતિનું પેટાળ પહેલાંની માફક સૂક્ષ્મ નથી રહ્યું. સૃષ્ટિનું બાળપણ અને યુવાની સમાપ્ત થયાં છે અને વૃદ્ધાવસ્થા આવી ગઈ છે. આજે જળતત્ત્વ અને પૃથ્વીતત્ત્વની સંધિ ચાલી રહી છે. જળતત્ત્વ ઘટતું જાય છે અને પૃથ્વીતત્ત્વ વધતું જાય છે. જળતત્ત્વનો ગુણ મન છે. એથી કરીને આધ્યાત્મિક મહાપુરુષોનું મનોબળ બહુ જ વિકસિત

હોય છે. એમનામાં વિચારશક્તિ, ઈચ્છાશક્તિ અને પ્રેરણાશક્તિ આજે પણ ઘણા સારા પ્રમાણમાં છે. એમના એ મનોબળથી તેઓ બીજાઓનું ધણું હિત કરી શકે છે. આ યુગમાં બુદ્ધ, ઈસુ, મહંમદ, ગાંધી, કાર્લમાર્ક્સ વગેરે મહાપુરુષોએ પોતાની પ્રચંડ પ્રેરણાશક્તિથી સંસારને ખૂબ પ્રભાવિત કર્યો છે.

મેસ્મેરિઝમ મનોબળનો જ એક ખેલ છે. બીજને આપણા વિચારો આપવા, સામાના વિચારો જાણવા અથવા તે વિચારોનું પરિવર્તન કરવું એ મનોબળની જ એક સિદ્ધિ છે. એ સિવાય બીજી અનેક નાની મોટી સિદ્ધિઓ આજે મળી શકે છે. જેનું વર્ણન આ પુસ્તકમાં જે તે વિભાગમાં કરવામાં આવ્યું છે. કોઈ સિદ્ધપુરુષ એવો પણ મળે છે, જેને પૂર્વ યુગોની જેમ અનેક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થયેલી હોય છે, પણ એમની સંખ્યા બહુ જ ઓછી છે. જાતત્ત્વ ઘટી રહ્યું છે, તેથી આધ્યાત્મિક પુરુષો પ્રયત્ન કરીને મનોબળ જ મેળવી શકે છે. ધીમે ધીમે એ પણ ઓછું થતું જશે અને જ્યારે પૃથ્વીતત્ત્વની જડતા વ્યાપક થઈ જશે ત્યારે શરીરબળ જ લોકોની વિશેષતા બની રહેશે. આગળ જતાં શારીરિક દૃષ્ટિથી જે શક્તિમાન હશે તે જ સિદ્ધપુરુષ મનાશે.

કેટલાક લોકો યોગસાધના દ્વારા ચમત્કાર પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે કે જેથી લોકોને આશ્ચર્યમાં નાખીને તેમની ઉપર પોતાની મહત્તાની છાપ પાડી શકે. આવા લોકો ધૂર્તોના પંજમાં ફસાઈને સમય અને ધનની બંરબાદી જ કરે છે. મેં પોતે ચમત્કારી સિદ્ધોની શોધમાં મારા જીવનનો થોડોક સમય ગુમાવ્યો છે. એ સમય દરમિયાન અજ્ઞાત રહેનારા એક-બે મહાપુરુષો સિવાય બીજા ચમત્કારી સિદ્ધોમાં ધૂર્તતા સિવાય બીજું કશું જ જોવા મળ્યું નથી.

અમારા વાચકોને અમારી સલાહ છે કે તેઓ ચમત્કારી બનવાની બાળકીડામાં ન પડે, કેમકે એક તો વર્તમાન યુગ પણ આવી સિદ્ધિઓ માટે અનુકૂળ નથી અને છતાં ભારે પરિશ્રમથી કોઈ કાંઈક મેળવે તો તે બહુમૂલ્ય પરિશ્રમની તુલનામાં બિલકુલ તુચ્છ જ જાણાશે. બાજીગર કેવા કેવા ખેલ બતાવે છે અને સરકસવાળા પણ લોકોને આશ્ચર્યમાં નાખી દે છે, પણ આખરે તો ક્ષણિક મનોરંજન અને કૌતુક ઉત્પન્ન કર્યા સિવાય એ બીજું શું કરે છે? આ તો બધી બાળકો જેવી વાત છે. સાચો બુદ્ધિમાન એવું કરતો નથી.

ગાયત્રીની પંચમુખી યોગસાધનાનું વર્ણન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે. આ સાધનાઓથી સાધકના અંતઃકરણમાં ચેતનાનો વિકાસ થાય છે. આ આત્મવિકાસથી સર્વતોમુખી સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય છે તથા મન અને શરીરના સર્વ વિકાર દૂર થાય છે. ઈચ્છા, રુચિ, ભાવના, આકાંક્ષા, વિવેક, ગુણ, સ્વભાવ, વિચારધારા, કાર્યપ્રણાલી વગેરેમાં એવું અદ્ભુત સત્ત્વગુણી પરિવર્તન થાય છે કે જેથી જીવનની સર્વ દિશામાં આનંદનો મહાસાગર જ ઊછળતો જાણાય છે. તેને આરોગ્ય ધન, વિદ્યા, ચતુરાઈ તથા સહયોગની ઊણપ રહેતી નથી. આ વસ્તુઓની પ્રાપ્તિથી તે પ્રતિષ્ઠા, કીર્તિ, પ્રેમ અને શાંતિથી જીવન જીવે છે. એ સિવાય આંતરિક જીવનની આત્મજ્ઞાન, આત્મદર્શન, આત્મલાભ અને આત્મકલ્યાણની અમૂલ્ય સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. આ લાભોની તુલનામાં ચમત્કાર, કુતૂહલ, આશ્ચર્યજનક કૃત્ય વગેરેની કશી જ કિંમત નથી. ગાયત્રીનો ઉપાસક પંચમુખી માતાની ઉપાસના શ્રદ્ધાપૂર્વક કરશે તો તેને કલ્પના ન હોય એવો લાભ થશે. ભલે કોઈ એને ચમત્કારી બાબા ન કહે, પણ ગૃહસ્થ રહીને પણ પોતે પોતાનામાં એવું પરિવર્તન કરી શકશે કે જે અનેક ચમત્કારોની તુલનામાં એને માટે અતિશય મંગલમય હોય.

‘સદ્બુદ્ધિ’એ માનવજીવનની મોટામાં મોટી સંપત્તિ છે. જેની પાસે ‘સદ્બુદ્ધિ’ રૂપી સંપત્તિ છે તેને કોઈ વાતની ઊણપ રહેશે નહીં. વસ્તુઓનો અભાવ તથા પરિસ્થિતિઓની મુશ્કેલી તેનું કાંઈ બગાડી શકતી નથી. ગાયત્રી એ સદ્બુદ્ધિનો મહામંત્ર છે. આ મંત્રથી સાધકને એવી દિવ્ય શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે કે જે સંસારના સમસ્ત સૌભાગ્યની જનની છે.

૧૦. પંચમુખી સાધનાનો ઉદ્દેશ

સ્થૂળ દષ્ટિથી જોતાં એમ લાગશે કે શરીરની અંદર એક જ જીવ છે, પણ લાંબા વિચારને અંતે સૂક્ષ્મ દષ્ટિથી જોતાં શરીરના એક જ આવરણમાં પાંચ જુદી જુદી ચૈતન્ય શક્તિઓ કામ કરતી જણાશે. એવું જોવામાં આવે છે કે પ્રત્યેક મનુષ્યમાં અનેક પરસ્પર વિરોધી તત્ત્વો વિદ્યમાન છે. જ્યારે જે તત્ત્વ પ્રબળ હોય છે ત્યારે તેના આધારે પોતાની દષ્ટિ અનુસાર પૂર્ણ તત્ત્વપરતાથી મનુષ્ય પોતાનું કામ કરતો હોય છે.

એવું પણ જોવામાં આવે છે કે એક મનુષ્ય બહુ લોભી છે, ખાવા-પીવામાં અને પહેરવા-ઓઢવામાં એ ભારે કંઠૂસાઈ કરતો હોય, એક પૈસો પણ છૂટતો ન હોય, છતાં એ જ મનુષ્ય પોતાના પુત્ર કે પુત્રીના લગ્ન અવસર પર એટલો ઉડાઉપણાથી ખર્ચ કરતો હોય છે કે તે વખતે ધનની જાણે કશી કિંમત જ નથી એવું દેખાય. એક જ માણસના જીવનમાં સમય સમય પર આવું પરસ્પર વિરોધી વર્તન જોવામાં આવે છે.

એક સમય પર એક વ્યક્તિ ઘણી દયાળુ હોય, દરેકની સાથે ભારે ઉદારતા અને સજ્જનતાથી વર્તતી હોય, તે જ વ્યક્તિ બીજા સમયે બીજાઓ પ્રત્યે અનુદાર અને દુર્જન બની જતી જોવામાં આવે છે. એક વ્યક્તિ બહુ સંયમી અને સદાચારી હોય છે, પણ કોઈ કોઈ વખત એ ભારે દુરાચારી બની જાય છે. એ જ પ્રમાણે આસ્તિકતા ને નાસ્તિકતા, સુધારકપણું ને રૂઢિચુસ્તપણું, દયાળુતા ને નિષ્ઠુરતા, સદાચાર ને દુરાચાર, સત્ય ને અસત્ય, લોભ ને ત્યાગ, મૂર્ખતા ને બુદ્ધિમત્તા, નિષ્કપટતા ને ચંચળતા વગેરે પરસ્પર વિરોધી ગુણો સમય સમય પર માણસમાં પ્રકટ થાય છે.

આ વિસંગતિઓ જોઈને આપણે સામાન્યપણે એવું અનુમાન કરીએ કે અમુક વ્યક્તિ ખરી રીતે એક પ્રકારના સ્વભાવવાળી હોય છે, તેનું બીજું રૂપ તો માત્ર લોકોને છેતરવાનો ઢોંગ છે. સામાન્ય રીતે મનુષ્યનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ બૂરાઈના આધારે માનવામાં આવે છે અને એની સારી બાજુને માત્ર ઢોંગ કહેવામાં આવે છે. કોઈ માણસ દાનેશ્વરી પણ હોય અને સાથે સાથે ચોર પણ હોય, તો સામાન્ય જનતા તેને ચોર જ માનશે અને એમ પણ કહેશે કે લોકોને ભ્રમમાં નાખવા જ એ દાનનો ઢોંગ કરે છે, પણ હકીકત એવી નથી. કોઈ વ્યક્તિ માત્ર આડંબરને માટે જ પોતાનો સમય, શ્રમ, ધન વગેરે અધિક પ્રમાણમાં ખર્ચી શકે નહીં. જ્યારે કોઈ દિશામાં તેને વિશેષ શ્રદ્ધા અને ભક્તિ હોય છે ત્યારે તેના માટે એ વધારે ત્યાગ અને શ્રમ કરે એ શક્ય છે.

વાત એમ છે કે એક જ શરીરમાં જુદી જુદી અનેક શક્તિઓનો નિવાસ હોય છે. એક જ માળામાં કેટલાંય બચ્ચાં ભેગાં રહે છે, પરંતુ એ માળો બહારથી તો એક જ દેખાય છે. તે જ પ્રમાણે આ દેહની અંદર અનેક પ્રકૃતિઓ, સ્વભાવ અને રુચિઓનું અલગ વ્યક્તિત્વ રહેલું હોય છે. એક જ ઘરમાં રહેનાર બધી વ્યક્તિઓની પ્રકૃતિ, રુચિ અને કાર્યપ્રણાલી અલગ અલગ હોય છે, તેમજ આ મનુષ્યદેહની આંતરિક પ્રકૃતિઓ અનેક દિશાઓમાં ચાલતી હોય છે.

માથું એક છે, પણ તેમાં નાક, કાન આંખ, મુખ અને ત્વચાની પાંચે ઈન્દ્રિયો પોતપોતાનું અલગ કામ કરતી હોય છે. હાથ એક છે, પણ પાંચે આંગળીઓ તેની સાથે જોડાયેલી છે અને તે દરેકનું કામ જુદું જુદું હોય છે. વીણા એક છે, પણ તેના તાર અનેક છે અને એ બધાના ઝણકારથી જ કેટલીય સ્વરલહરીઓ વાગે છે. હાથની પાંચે આંગળીઓના સંમિલિત પ્રયત્નથી જ કોઈ કામ પાર પડે છે. માથામાં પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો જોડાયેલી ન હોય તો મસ્તકનું કશું જ મૂલ્ય ન હોત, વિસંગતિઓનું એકીકરણ એ જ જીવન છે. એ ભિન્નતાઓને લીધે જીવનમાં ચૈતન્ય, ક્રિયાશીલતા, વિચારમંથન અને પ્રગતિનો સંચાર થાય છે.

સૂક્ષ્મદર્શી ઋષિઓએ પોતાના યોગબળથી જ્યું કે મનુષ્ય શરીરમાં પાંચ પ્રકારનું વ્યક્તિત્વ, પાંચ ચેતના, પાંચ તત્ત્વો વિદ્યમાન છે. તેમને જ પાંચ કોશ કહેવામાં આવે છે. શરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે. આ તત્ત્વોની સૂક્ષ્મ

ચેતના એ જ પાંચ કોશો છે. આ પાંચે પૃથક હોવા છતાં એક જ મૂળ કેન્દ્ર સાથે એ જોડાયેલા છે ગાયત્રીનાં પાંચ મુખનો અલંકાર આના આધાર પર છે. માનવપ્રાણીની પાંચ પ્રકૃતિઓ છે એ જ ગાયત્રીનાં પાંચ મુખ છે. આ પાંચ કોશો એક જ આત્મા સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

મહાભારતના આધ્યાત્મિક ગૂઢ રહસ્ય પ્રમાણે પાંચ પાંડવ શરીરમાં રહેલા પાંચ કોશો જ છે. પાંચેની એક જ સ્ત્રી દ્રૌપદી છે. પાંચ કોશોની કેન્દ્રીય શક્તિ એક આત્મા છે. પાંચ પાંડવોની અલગ અલગ પ્રકૃતિ છે. પાંચ કોશોની પ્રવૃત્તિ પણ અલગ અલગ છે. એ પૃથકતાને એકરૂપતામાં-સંતુલિત સમસ્વરતામાં ઢાળી દેવામાં આવે તો એમની શક્તિ અજ્ઞેય બની જાય છે. પાંચે પાંડવોની એક પત્ની, એક નિષ્ઠા, એક શ્રદ્ધા, એક આકાંક્ષા બની જાય તો તેમનો રથ હાંકવા ખુદ ભગવાનને આવવું પડે છે અને અંતમાં વિજય તેમને જ મળે છે.

પાંચ કોશોને મનુષ્યની પંચધા પ્રકૃતિ પણ કહે છે: (૧) શરીરાભ્યાસ, (૨) ગુણ, (૩) વિચાર, (૪) અનુભવ, (૫) સત્. આ પાંચ ચેતનાઓને અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય કોશ કહેવામાં આવે છે. આ જ ગાયત્રીનાં પાંચ મુખ છે.

સામાન્ય રીતે આ પાંચમાં એકસૂત્રતા નથી હોતી. કોઈ આમ ચાલે છે, તો કોઈ તેમ જાય છે. સ્વાસ્થ્ય, યોગ્યતા, બુદ્ધિ, રુચિ અને લક્ષ્ય એ બધામાં એકતા ન હોવાના લીધે મનુષ્ય એક જ દિશામાં ચાલી શકતો નથી. કોઈ રથને ઘોડાઓ જુદી જુદી દિશામાં ખેંચતા હોય તો રથની શી દશા થાય? ક્યારેક એક ફલાંગ પૂર્વમાં જશે તો ક્યારેક એક માઈલ પશ્ચિમ તરફ ઘસડાશે. કોઈ ઘોડો તેને ઉત્તર તરફ લઈ જશે તો બીજે તેને દક્ષિણ તરફ ખેંચશે આ રીતે રથ કોઈ નિશ્ચિત જગ્યા પર નહીં પહોંચે અને ઘોડાઓની શક્તિ પણ એકબીજાના પ્રયત્નને રોકવામાં ખર્ચાઈ જશે અને આ ખેંચતાણમાં રથ આમતેમ અથડાતો કુટાતો રહેશે અને અંતે તૂટી જશે.

પણ જો બધા જ ઘોડા એક ચોક્કસ દિશામાં ચાલે અને સર્વની શક્તિ એક જ દિશામાં પ્રયોજાય તો રથ બહુ જ જલદીથી પોતાના સ્થાને પહોંચી જાય. વીણાના તાર વેરવિખેર હોય તો તેને વગાડવાથી કોઈ પરિણામ આવશે નહીં, પણ જો તેમને એક સ્વરકેન્દ્ર ઉપર મેળવવામાં આવે અને રાગબદ્ધ વગાડવામાં આવે તો હૃદયને આનંદ આપે તેવું મધુર સંગીત તેમાંથી નીકળશે. જીવનમાં પરસ્પર વિરોધી ઈચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ, રુચિઓ, પ્રકૃતિઓ, પ્રવૃત્તિઓ, ભાવનાઓ અને માન્યતાઓ એ રીતે ક્રિયાશીલ રહે છે કે જેથી એમ લાગે છે કે એક જ દેહમાં જાણે પાંચ માણસો બેઠા છે અને તેમાંનો દરેક પોતાની મરજી પ્રમાણે ચાલી રહ્યો છે અને ગમે તેવો રાગ કાઢી રહ્યો છે.

અધ્યાત્મવિદ્યાના જાણકારોએ આ પૃથકતાઓને અને વિવિધતાને એક સ્થાન પર કેન્દ્રિત કરવા અને તેમને એકબીજા સાથે એક સૂત્રમાં જોડવા માટે પાંચ કોશોની પાંચમુખી ગાયત્રી સાધનાનું વિધાન બનાવ્યું છે. ગાયત્રીના ચિત્રમાં પાંચ મુખ બતાવવામાં આવ્યાં છે, પાંચેની દિશાઓ, આકૃતિઓ અને ચેષ્ટાઓ અલગ અલગ દેખાય છે, પણ તેમનો મૂળકેન્દ્ર સાથે સંબંધ હોવાથી એકસ્વરતા ધારણ કરે છે. ગાયત્રી સાધકનો આ જ આદર્શ હોવો જોઈએ. તેની દિનચર્યા, તેનો શ્રમ, વિચારધારા, તેની અભિરુચિ અને તેની આકાંક્ષાઓ એક જ લક્ષ્ય પર પહોંચવામાં સંલગ્ન રહેવી જોઈએ. પાંડવો પાંચ હોવા છતાં એક જ હતા, એક જ પાંડવ શબ્દ કહેવા માત્રથી યુધિષ્ઠિર, ભીમ, અર્જુન, સહદેવ અને નકુળનો બોધ થાય છે. આવી જ એકતા આપણી અંદર રહેવી જોઈએ.

ડોક્ટરો જાણે છે કે રક્તમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો પ્રવેશ થયો હોય તો તેને અનેક રોગ થાય છે. કુટુંબમાં વિરોધી સ્વભાવની વહુ આવી જાય તો ઘરમાં કલેશ અને કંકાસ શરૂ થાય છે, જ્યાં સુધી મનમાં પરસ્પર વિરોધી તત્ત્વો કામ કરતાં હોય, તેની દિશાઓ અલગ અલગ રહેતી હોય, ત્યાં સુધી એ વ્યક્તિને ચેન પડશે નહીં અને એના દિલમાં અશાંતિ અનુભવશે. સામાન્ય રીતે આવો માણસ બીજી બધી રીતે સાધનસંપન્ન હોવા છતાં તેનો અમૂલ્ય જન્મ એળે ગયો એમ તેને લાગશે. આંતરિક વિરોધોથી ઉત્પન્ન થતી, ગૂંચવાણો તેને માટે એક કોયડો બની જાય છે અને મરણપર્યંત

તેનો ઉકેલ આવતો નથી.

ગાયત્રીની પંચમુખી સાધનાનો ઉદ્દેશ જ એ છે કે આવા આંતરિક વિરોધો મિટાવી સમસ્વરતા અને એકરૂપતાની સ્થાપના કરવી. અંતરમાં સત્-અસત્ની રસાકસી થતી રહે છે, દેવાસુર સંગ્રામ, રામ-રાવણ યુદ્ધ, મહાભારત ચાલી રહ્યું હોય છે. આ કલહ ત્યારે જ શાંત થાય છે જ્યારે એક પક્ષ અશક્ત બની જાય. અસુરનો, અસત્નો પક્ષ લઈને સત્ને કચડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવશે તો એ બની શકવાનું નથી, કેમકે અસુરતા-અસત્ એ પોતે જ એક વિપત્તિ છે અને એ પોતે જ અનેક સંકટો ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે સત્નું સ્થાન આત્મામાં એટલું સુદૃઢ થયેલું હોય છે, કે તેને સંપૂર્ણપણે કચડી નાંખવું શક્ય જ નથી. એટલા જ માટે આંતરિક કલહોની શાંતિનો એક જ ઉપાય છે અને તે એ કે સત્નું સમર્થન, સંવર્ધન અને પોષણ કરી આત્મામાં તેનું સ્થાન એટલું મજબૂત બનાવવું કે અસત્ તેની સાથે સંઘર્ષમાં ઊતરવાનું સાહસ જ ન કરે. લડાઈખોર બકરો જ્યારે પોતાને સામે સિંહને ઊભેલો જોશે ત્યારે તે લડવાની હિંમત જ નહિ કરે. જ્યાં સુધી દેવી તત્ત્વો કમજોર હોય ત્યાં સુધી જ આસુરી તત્ત્વો જોર કરે છે. જ્યારે સાધના દ્વારા સત્ત્વગુણનું પ્રમાણ પૂરી રીતે વધારી લેવામાં આવે તો અસુરતા પોતાનું હથિયાર મ્યાન કરી લેશે અને શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થપાઈ જશે.

પાછલાં પ્રકરણોમાં પાંચ કોષોની જે સાધના બતાવી છે તે મનુષ્યની પાંચ મહાશક્તિઓને વિનાશકારી માર્ગે જતાં રોકી, તેમને નિયંત્રણમાં લાવીને ઉપયોગી કાર્યોમાં જોડે છે. સરકસવાળા વાઘ અને ચિત્તાઓને જંગલમાંથી પકડી લાવે છે અને તેમને એવા પ્રકારની કેળવણી આપે છે કે એ કોઈ પ્રકારનું નુકસાન તો કરતા જ નથી. ઊલટું એમના માલિકને માટે ખૂબ ધન તથા પ્રતિષ્ઠા મેળવવાનું એક સાધન બની જાય છે. પાંચ કોષો એ પાંચ વાઘ છે. તેમને સાધવા માટે સરકસવાળાની માફક ગાયત્રી સાધકે અદમ્ય સાહસ, અવિચલ ધૈર્ય રાખી સતત પ્રયત્ન કરવો પડે છે. આ સાધનાના આરંભમાં ઘણી મુશ્કેલીઓ અને નિરાશાઓ ઉત્પન્ન થશે, પણ ધીરે ધીરે સફળતા મળતી જશે અને ગાયત્રી સાધક જ્યારે એ પાંચે કોષોને, પાંચ સિંહોને પોતાને તાબે કરી લે છે, ત્યારે તેને અનંત ઐશ્વર્ય અને અક્ષય કીર્તિનો લાભ મળે છે. સરકસના સિંહો કરતાં આ આત્મિક સિંહોની મહત્તા અનેકગણી વધારે છે. એટલા માટે તેમને સાધી લીધા પછી સરકસવાળા કરતાં પણ અનેકગણો લાભ મળે છે. કાયર આ સાધનાની કલ્પના માત્રથી ડરી જાય છે, જ્યારે શૂરવીરો આપત્તિથી ભરેલા પરમ પુરુષાર્થમાં જ આનંદ માને છે.

કોષો અસંતુલિત, અવિકસિત અને અનિયંત્રિત રહેવાથી માનવના અંતઃકરણની સ્થિતિ ઘણી ખરાબ રહે છે. તેમાં પરસ્પર વિરોધી વિચારો, ભાવનાઓ અને રુચિઓ પેદા થતી રહે છે અને દબાતી રહે છે. આ સર્વમાં એકતા ઉત્પન્ન કરવાનું કામ ગાયત્રી સાધના કરે છે. ગાયત્રી સાધના અંતરના સમસ્ત સંકલ્પ-વિકલ્પોને દૂર કરે છે અને એક સુવ્યવસ્થિત ગતિશીલતા પેદા થાય છે. આવી વ્યવસ્થિત પ્રગતિ જે દિશામાં ચાલશે એ દિશામાં આશાજનક સફળતા મળ્યા વગર નહીં રહે.

યોગસાધનાનો સૌથી મોટો લાભ માનસિક સ્થિતિના શુદ્ધિકરણનો છે. શુદ્ધ થયેલ મનોભૂમિ એક પ્રકારનું કલ્પવૃક્ષ છે, જેમાંથી માનવજીવનને ઉપયોગી, જરૂરી, લાભદાયક અને આનંદવર્ધક એવી સર્વ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. પાંચ વ્યક્તિઓનું એકીકરણ સત્ત્વગુણોના આધાર પર થયું હોય છે. સાત્ત્વિક આત્મબળની પ્રચંડ વૃદ્ધિ સાથે પંચમુખી ગાયત્રી સાધનાનો સાધક મહામાનવ, મહાપુરુષ અને મહાન આત્મા બની જાય છે.

કીટ-પતંગિયાની માફક તો બધાય જીવે છે. આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુનની તુચ્છ ક્રિયાઓમાં સંલગ્ન રહી દિવસો પૂરા કરવા એ કાંઈ મોટી વાત નથી. એ રીતે તો પશુપક્ષી અને અનેક જીવો પણ જીવે છે. આ દૃષ્ટિએ તો મનુષ્ય કરતાં અન્ય જીવોનું જીવન ઘણું જ સારું છે. તેમને ઈર્ષા, દ્વેષ, મત્સર, છલ, કપટ, દંભ, કામ, ક્રોધ, અસંતોષ, શોક, વિયોગ, ચિંતા વગેરે આંતરિક અગ્નિમાં હરઘડીએ શેકાવું પડતું નથી. તેઓ અનેક પ્રકારનાં પાપોની

ગાંસડી તો બાંધતાં નથી. બીજાં સર્વ જીવજંતુઓ કરતાં મનુષ્ય વધારે ખોટમાં રહે છે. મરતાં મરતાં બીજાં જીવજંતુઓ પોતાના મૃત શરીરથી બીજા જીવોનું ભવું કરી જાય છે, પરંતુ મનુષ્ય તો તે પણ કરી શકતો નથી.

માનવજીવનની જે મહત્તા અને પ્રશંસા છે તે એની આત્મિક વિશેષતામાં છે. આ વિશેષતાઓ સાચા સ્વરૂપમાં વિકાસ પામે તો જ મનુષ્ય તેના સાચા અર્થમાં માનવજીવનનો લાભ મેળવી શકે. યોગસાધનાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ વ્યક્તિનો પૂર્ણ વિકાસ કરવો એ જ છે. તેની અંદર જે અદ્ભુત શક્તિઓ છુપાયેલી છે તેમને યોગ દ્વારા ઉન્નત સ્થિતિએ પહોંચાડવામાં આવે છે, જેથી મનુષ્યમાં દેવત્વનાં દર્શન થઈ શકે.

ભારતીય જીવનમાં આદિકાળથી જ ચોક્કસ ઉદ્દેશ્ય, આદર્શ યુક્ત અને શુદ્ધ જીવનને જ પ્રધાનતા આપવામાં આવી છે. એ જ તેની વિશિષ્ટતા છે. આ દેશમાં એ જ વ્યક્તિને મનુષ્ય ગણવામાં આવે છે, જે ઉદ્દેશ્યુક્ત આદર્શ જીવન જીવતી હોય. અજ્ઞાન, અશક્તિ અને અભાવની સાથે સતત યુદ્ધ ખેલવાનું વ્રત લેનાર જ દ્વિજ કહેવાય છે. જે દ્વિજ નથી એટલે કે જે પારમાર્થિક જીવનનું વ્રત નથી લેતો અને જે લોભી, સ્વાર્થી અને વિષયી તે મનુષ્યની શૂદ્ર તરીકે નિંદા થાય છે અથવા બીજા અર્થમાં તેનો અર્ધ સામાજિક બહિષ્કાર કરવામાં આવે છે. આજે તો વ્યાપક રૂપમાં શૂદ્રતા જ ફેલાઈ છે. ગુણ, કર્મ અને સ્વભાવથી આજે ચાંડાળપણાનો અને ક્ષુદ્રતાનો જ વિસ્તાર વધી ગયો છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિની આ અદ્ભુત મહત્તા છે કે એ પોતાના પ્રત્યેક અનુયાયીને એ જ પ્રેરણા આપે છે કે પશુપક્ષીઓ અને કીટ-પતંગોની માફક માત્ર પેટ ભરવા પૂરતું તુચ્છ જીવન ન જીવે, પણ પોતાની પ્રત્યેક ક્ષણ મહાન આદર્શોની પૂર્તિની પાછળ ખર્ચે. આપણી પોતાની વ્યક્તિગત જરૂરિયાતોને, શરીરનિર્વાહની આવશ્યકતાઓને ઓછામાં ઓછી કરી નાંખી તેમને પૂરી કરવામાં એ ઓછામાં ઓછો સમય અને શક્તિ ખર્ચે અને બાકી રહેલાં અવકાશ, બુદ્ધિબળ અને ઉત્સાહને મહાનતા પ્રાપ્ત કરવામાં પૂરા મનથી લગાવે.

આ સાંસ્કૃતિક પ્રેરણાને ઋતંભરા પ્રજ્ઞા અથવા સદ્બુદ્ધિના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. આને જ ગાયત્રી કહી છે. ગાયત્રી મંત્રમાં આપણને સદ્બુદ્ધિ આપવાની પરમાત્માને પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે. આ સદ્બુદ્ધિ પ્રાચીનકાળમાં મોટા ભાગના ભારતવાસીઓને પ્રાપ્ત હતી, એટલા જ માટે એ ભૂમિને પુણ્યભૂમિ, તપોભૂમિ, સ્વર્ગાદિપિ ગરીયસી એવાં નામોથી ઓળખવામાં આવતી હતી.

આથી જ આ દેશમાં દેવતાઓ પણ જન્મ લેવા ઈચ્છતા હતા અને જીવનમુક્ત આત્માઓ લલચાઈ લલચાઈને અવતાર લેવા માટે મુક્તિધામથી પાછા આવતા હતા. ઋતંભરા બુદ્ધિએ જ આ દેશમાં મહાન માનવોની પરંપરા સર્જી હતી. વિદ્યામાં, બુદ્ધિબળમાં, પરાક્રમમાં, વિજ્ઞાનમાં, ધનમાં, સ્વાસ્થ્યમાં અને ઐશ્વર્ય તથા સૌંદર્યમાં આ દેશ ભરપૂર હતો, કારણ કે સદ્બુદ્ધિએ ભારતવાસીઓની આંતરિક ભૂમિકાનું એવું શુદ્ધિકરણ કરી નાખ્યું હતું કે જેમાં ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો ભંડાર અક્ષય અને અખૂટ બની જાય છે.

જે મુશ્કેલીઓ આપણાં સુખશાંતિ અને ઉન્નતિની આડે આવતી હોય તેમને આપણી સદ્બુદ્ધિ નષ્ટ કરી નાખે છે અને આપણને સુસંપન્ન બનાવવા માટે જે સગવડોની જરૂર હોય તેમને આપણી સદ્બુદ્ધિ વધારે છે. આ સદ્બુદ્ધિનો એક અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અને વૈજ્ઞાનિક આધાર તે ગાયત્રી છે. આ મહામંત્રના એક એક અક્ષરમાં જે ગૂઢ જ્ઞાન ભર્યું છે તે એટલું ઉજ્જવળ છે કે તેના પ્રકાશમાં અજ્ઞાનનો બધો અંધકાર દૂર થઈ જાય છે. આ ૨૪ અક્ષરોમાં એવો અદ્ભુત જ્ઞાનભંડાર ભર્યો છે કે જેમાં તત્ત્વજ્ઞાન, કર્મ, નીતિ, વિજ્ઞાન, શિક્ષણ, શિલ્પ વગેરે પૂરતા પ્રમાણમાં મોજૂદ છે. આ જ્ઞાનમાં રૂબકી મારવાથી તુચ્છ માનવી મહામાનવ બની શકે છે.

ગાયત્રીના અક્ષરોમાં જ્ઞાનનો ભંડાર તો ભર્યો છે જ, પણ એ ઉપરાંત આ મહામંત્રની રચના પણ એવી વિલક્ષણ રીતે કરવામાં આવી છે કે તેનું ઉચ્ચારણ અને સાધના કરતાં કરતાં શરીર અને મનનાં સૂક્ષ્મ કેન્દ્રોમાં છુપાઈ

રહેલી અત્યંત મહત્વપૂર્ણ શક્તિઓ જાગૃત થાય છે, જેના લીધે દેવી વરદાનની માફક સદ્બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સદ્બુદ્ધિ દ્વારા અનેક લાભો ઉઠાવવા ઘણા સહેલા છે, પણ સદ્બુદ્ધિ વગરનાઓ માટે પોતાના કુસંસ્કારો હટાવીને સુસંસ્કારિત, સદ્બુદ્ધિના સ્વામી થવું એ ઘણું મુશ્કેલ કામ છે. એ મુશ્કેલીને દૂર કરવાનું કામ ગાયત્રી મહામંત્રની ઉપાસના દ્વારા થઈ શકે છે. જે આ સાધના કરે છે તેને અનુભવ હશે કે કોઈ અજ્ઞાત શક્તિ પોતાની અંદર નવીન પ્રકાશ, નવીન ઉત્સાહ કોઈ અજાબ રીતે વધારી રહી છે.

આ નાનો સરખો મંત્ર ‘અમરકૃણ’ ના નામથી પ્રસિદ્ધ છે. અમૃત ફળ ખાવામાં પણ મધુર હોય છે અને તેનાથી અમરતાનો અમૂલ્ય લાભ પણ મળે છે. ગાયત્રીના અક્ષરોમાં સંસારનું સમસ્ત જ્ઞાનવિજ્ઞાન બીજરૂપમાં વિદ્યમાન છે. એ સિવાય દિવ્ય માર્ગથી સદ્બુદ્ધિને અંતઃકરણમાં સ્થાપિત કરવાની શક્તિ પણ એમાં છે. સોનું અને સુગંધની લોકોક્તિ ગાયત્રીની બાબતમાં યથાર્થ રીતે લાગુ પડે છે. ગાયત્રીને કામધેનુ કહી છે. કામધેનુ અત્યંત સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક દૂધ સારા પ્રમાણમાં હંમેશાં આપ્યા જ કરે છે. એ સિવાય તેના આશીર્વાદથી અનેક આપત્તિઓનું નિવારણ અને સંપત્તિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ બંને પ્રકારના લાભના લીધે સામાન્ય ગાય કરતાં કામધેનુનું મહત્વ ઘણું વધારે હોય છે. ગાયત્રીની બંને મહત્તાઓ કામધેનુ જેવી છે. તેથી તેને ભૂલોકની કામધેનુ કહી છે.

ભારતવર્ષમાં શિલ્પ, ખેતી, વ્યાપાર, વિજ્ઞાન, રસસાધના, શસ્ત્રવિદ્યા વગેરે ભૌતિક ઉન્નતિઓના સંબંધમાં સદાય મહત્વપૂર્ણ પ્રયત્નો થતા હતા. આજે પણ તેમની આવશ્યકતા છે. પૂંજી, કુશળતા, શ્રમ અને સહકારના આધારે તેમની વૃદ્ધિ કરવી જોઈએ અને વૃદ્ધિ થઈ પણ રહી છે, કેમકે સારી રીતે જીવવા માટે ભૌતિક સાધનસામગ્રીની ખાસ જરૂર હોય છે. ભૂખ્યો માણસ ઈમાનદારી અને શાંત ચિત્ત બેમાંથી એકેય જાળવી શકતો નથી. એટલે જીવનયાત્રાની સગવડો વધારવા માટે ભૌતિક સંપત્તિઓનું ઉપાર્જન આવશ્યક છે, પરંતુ એ વાત લક્ષમાં રાખવાની છે કે ભૌતિકતા ઉપર જ માત્ર ધ્યાન રાખવામાં આવે અને સંપત્તિ ઉપરથી આધ્યાત્મિક અંકુશ દૂર કરવામાં આવે તો જે કાંઈ સાંસારિક ઉન્નતિ થશે એ કેવળ મનુષ્યની આપત્તિઓ વધારવાનું જ સાધન બનશે.

આજના જમાનામાં વિજ્ઞાનનું ભારે જોર છે. દરરોજ નવાં નવાં સુખસગવડનાં સાધનો શોધાતાં જાય છે. પરિણામે મનુષ્ય વિલાસી, આળસુ, દુર્બળ, કાયર અને અલ્પજીવી બની ગયો છે. જે મોટા દેશોએ પોતાની શક્તિ વધારી છે, તેઓ નાના દેશોને ગુલામ બનાવીને તેમનું શોષણ કરવાની તજવીજમાં પડ્યા છે. વિજ્ઞાનની શોધોનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે એટમબોમ્બ અથવા હાઈડ્રોજનબોમ્બ સંસારનો પ્રલય કરવા માટે તૈયાર છે. સામાન્ય જનસમાજ ઉપર નજર નાખતાં જાણાશે કે તેની પણ એ જ હાલત છે. ભૌતિક શક્તિ મેળવીને લોકો પોતાનો અને બીજાનો વિનાશ જ નોતરે છે. વકીલોની વિદ્યાર્થી કોનું શું ભલું થયું ? વધારે કમાનાર મજૂર પોતાની કમાણી દાડ અને તાડીમાં ગુમાવી દે છે. સાહસિક સ્વભાવ અને મજબૂત શરીરવાળો માણસ ગુંડો અને અત્યાચારી બનવામાં પોતાનું ગૌરવ માને છે. ગામડામાં આજકાલ અન્નની મોંઘવારીને લીધે ખેડૂતોની આર્થિક દશા કાંઈક સુધરી છે, ત્યારે ફોજદારી ઝઘડાઓ, વિવાહલગ્નોમાં થતો ઉડાઉ ખર્ચ વગેરે ઘણાં વધી ગયાં છે. એ વાત ચોક્કસ છે કે જે ભૌતિક ઉન્નતિ ઉપર આધ્યાત્મિક અંકુશ નહીં હોય તો ભરમાસુરના વરદાનની માફક તે પોતે પોતાનો જ સર્વનાશ નોતરશે એમાં શંકા નથી.

એટલા માટે એ વાત ખાસ જરૂરની છે કે ભૌતિક ઉપાર્જનની સાથે આત્મિક ઉન્નતિ પણ સધાવી જોઈએ. સુંદર આરોગ્યવાળા શરીર ઉપર જ બહુમૂલ્ય વસ્ત્રાભૂષણો શોભા આપે છે. મરાણપધારીએ પહેલા અને હાડપિંજર જેવા રોગીને જરજરવેરાત અને રેશમી કપડાંથી લાદી દેવામાં આવે તો તેની શોભા તો નથી જ વધતી, ઊલટું તેની અંગવડમાં વધારો જ થશે. આત્મિક ઉન્નતિ સિવાયની ભૌતિક સંપત્તિ અહંકાર, ઈર્ષા, અનીતિ, વિલાસપ્રિયતા, કુરુચિ, ચિંતા વગેરે દુર્ગુણો જ પેદા કરશે.

ગાયત્રી એ આત્મોત્તરિતનું- આત્મબળ વધારવાનું એક સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન છે. સંસારની સંપત્તિઓ મેળવવી જેટલી જરૂરી છે તેટલો જ ગાયત્રી સાધના દ્વારા આત્મિક પૂંજી વધારવાનો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. બંને દિશામાં સાથે સાથે એકસરખો સમતોલ વિકાસ થાય તો જ ઉન્નતિ હિતકર બને છે, પણ જો કદાચ કેવળ સંચયને મહત્ત્વ આપીને તેને માટે જ બધો પુરુષાર્થ કરવામાં આવે તો ભલે એ સંચય મનને બેઘડી આનંદ આપનારો નીવડે, પણ એથી સાચી શાંતિ અને સુખ તો નહીં જ મળે. સાંસારિક વસ્તુઓનો જે ખરેખરો લાભ લેવા માગે તેણે આત્મોત્તરિત માટે પણ એટલો જ પુરુષાર્થ કરવાની જરૂર છે.

આંખો સિવાય સુંદર દૃશ્ય જોવાનો લાભ નથી મળી શકતો, કાન બહેરા હોય તો મધુર સંગીતનો આનંદ નથી મળી શકતો, તેવી રીતે આત્મિક શક્તિ નહીં હોય તો સાંસારિક વસ્તુઓનો સાચો લાભ નથી લઈ શકાતો. સુંદર દૃશ્યની સાથે તીવ્ર નેત્રજ્યોતિના સંયોગથી જ ચિત્ત પ્રસન્ન થાય છે. ભૌતિક સંપત્તિ અને આત્મિક ઉન્નતિના સંયોગથી જ જીવનમાં સાચી શાંતિ સ્થિર થાય છે. ધન કમાઈએ, વિદ્યા મેળવીએ અને બીજી અનેક સુખસગવડો ભલે મેળવીએ, પરંતુ એ કદી ભૂલવું ન જોઈએ કે એ બધાનો સાચો લાભ તો ત્યારે જ મળે કે જ્યારે આત્મોત્તરિત માટે પણ એટલા જ પ્રમાણમાં સાધના કરવામાં આવી રહી હોય.

(૧) સ્વાસ્થ્ય, (૨) ધન, (૩) વિદ્યા, (૪) ચાતુર્ય, (૫) સહયોગ- આ પાંચ સંપત્તિઓ સંસારમાં હોય છે. આ પાંચેની અંદર સંસારનો સમસ્ત વૈભવ આવી જાય છે. એ જ પ્રમાણે પાંચ કોશોની સંપૂર્ણ શુદ્ધિ એ જ પાંચ આધ્યાત્મિક સંપત્તિઓ છે. અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય- એ પાંચ કોશો આધ્યાત્મિક શક્તિના પાંચ ભંડારો છે. આ કોશો ઉપર જે પોતાનો અધિકાર સ્થાપે છે તેની આંતરિક શક્તિ જાગૃત થઈ જાય છે અને તેને (૧) આત્મજ્ઞાન, (૨) આત્મદર્શન, (૩) આત્માનુભવ, (૪) આત્મલાભ (૫) આત્મકલ્યાણ- એવી પાંચ આધ્યાત્મિક સંપત્તિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ગાયત્રીના ચિત્રની અંદર દશ ભુજાઓ બતાવવામાં આવી છે. પાંચ જમાણી બાજુએ અને પાંચ ડાબી બાજુએ છે. ડાબી બાજુની પાંચ ભુજાઓ એ સાંસારિક સંપત્તિઓનું પ્રતીક છે અને જમાણી બાજુની ભુજાઓ એ પાંચ આત્મિક શક્તિઓનું પ્રતીક છે. ગાયત્રીનો ઉપાસક એ દૃશ્ય લાભો મેળવે છે.

(૧) આત્મજ્ઞાન : આત્મજ્ઞાનનો અર્થ છે- પોતાને જાણી લેવો. શરીર અને આત્માની ભિન્નતાને સારી રીતે સમજી લેવી એ એનો અર્થ છે. આત્મલાભની તુલનામાં શારીરિક લાભોને જેટલું મહત્ત્વ આપવું જોઈએ તેટલું જ આપવું, એથી વધારે નહીં. આત્મજ્ઞાન યવાથી મનુષ્યનો અસંયમ દૂર થાય છે. ઈન્દ્રિયભોગોની લાલચને કારણે લોકોની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓનો નકામો અપવ્યય થાય છે અને તેને લીધે શરીર અકાળે જ દુર્બળ, રોગી, કુરૂપ અને જીર્ણ થઈ જાય છે. આત્મજ્ઞાની મનુષ્ય ઈન્દ્રિયભોગોની જરૂરિયાત-બિનજરૂરિયાતનો નિર્ણય આત્મલાભની દૃષ્ટિથી કરશે. એ સ્વભાવતઃ સંયમી રહેશે અને પરિણામે શરીર સાથે સંબંધ ધરાવતાં બધાં દુઃખોથી એ બચી જશે. દુર્બળતા, રોગ અને કુરૂપતાનું કષ્ટ તેને ભોગવવું નહીં પડે અને પ્રારબ્ધ કર્મોનું જે કષ્ટ તેને ભોગવવાનું હોય છે તે પણ એ ઘણી આસાનીથી ભોગવી શકે છે.

(૨) આત્મદર્શનનું તાત્પર્ય છે- પોતાના સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરવો. સાધના દ્વારા આત્માના પ્રકાશનો જ્યારે સાક્ષાત્કાર થાય છે ત્યારે પ્રતીતિ, શ્રદ્ધા, નિષ્ઠા અને વિશ્વાસની ભાવના વધે છે. ભૌતિકવાદ અને આધ્યાત્મિકવાદ વચ્ચેની ડામાડોળ માનસિક દશા સ્થિર થાય છે અને એવાં ગુણ, કર્મ અને સ્વભાવ પ્રગટ થતાં રહે છે, જે એક આત્મદૃષ્ટિવાળી વ્યક્તિને માટે ઉચિત હોય. આત્મદર્શનની આ ભૂમિકા પર પહોંચ્યા પછી બીજાને જાણવા, સમજવા અને તેના પર પ્રભાવ પાડવાની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

જેને આત્મદર્શન થયું છે તેની આત્મિક સૂક્ષ્મતા ઘણી વ્યાપક થઈ જાય છે. આ સંસારનાં સર્વ શરીરોમાં તે ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન - ભાગ-૩

પોતાને સમાયેલો જુએ છે. દરેકમાં તે પોતાનું જ આત્મતત્ત્વ નિહાળે છે. જેમ પોતાનો મનોભાવ, આચરણ, ગુણ, સ્વભાવ, વિચાર અને ઉદ્દેશ્ય પોતાને માલૂમ હોય છે, તેમ બીજાના અંતરની સર્વ વાત પણ તેને માલૂમ પડે છે. સામાન્ય મનુષ્ય જે રીતે પોતાના મન અને શરીર પાસે કામ લેવામાં સમર્થ હોય છે, તેમ આત્મદર્શન પામેલો મનુષ્ય બીજાના મન અને શરીરો પર અધિકાર સ્થાપી, પ્રભાવ પાડી જોઈતું કામ કઢાવી શકે છે.

(૩) આત્માનુભવનું તાત્પર્ય એ છે કે- પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપનું ક્રિયાશીલ થવું, પોતાની ભાવના પોતાના અધ્યાત્મજ્ઞાનના આધાર પર હોવી એનું જ નામ “આત્માનુભવ.” સામાન્ય રીતે લોકો મનમાં વિચાર તો બહુ ઊંચા કરે છે, પણ બાહ્ય જીવનમાં અનેક કારણોને લીધે તેમને ચરિતાર્થ કરી શકતા નથી. તેમનું વ્યાવહારિક જીવન નીચી કોટિનું હોય છે, પણ જેમને આત્માનુભવ થયો હોય છે તેઓ અંદર-બહાર એક હોય છે. તેમના વિચાર અને કાર્યોમાં કશો પણ તફાવત હોતો નથી. સામાન્ય લોકોને ઉચ્ચ જીવન જીવવામાં જે કારણો પર્વત સમાન દુર્ગમ લાગે તેમને આત્માનુભવી એક ઠોકરથી તોડી નાખે છે અને તેનું જીવન ઋષિજીવન બની જાય છે.

આત્માનુભવથી સૂક્ષ્મ પ્રકૃતિની ગતિવિધિના જ્ઞાનની સિદ્ધિ મળે છે. કોનું શું ભવિષ્ય ઘડાઈ રહ્યું છે? ભૂતકાળમાં કોણ શું કરી રહ્યો હતો? ક્યાં કાર્યોમાં દૈવી પ્રેરણા શું છે? હવે પછી શું ઉપદ્રવ થવાનો છે? લોકલોકાંતરોમાં શું થઈ રહ્યું છે? ક્યારે, ક્યાં કઈ વસ્તુ ઉત્પન્ન અથવા નષ્ટ થવાની છે? વગેરે જેવી અદૃશ્ય, અગમ્ય અને અજ્ઞાત વાતો જે સામાન્ય મનુષ્ય જાણતો નથી તે, આત્માનુભવની ભૂમિકામાં પહોંચેલી વ્યક્તિ સારી રીતે જાણી શકે છે. શરૂઆતમાં તેને એવો અનુભવ બહુ ઝાંખો થશે, પણ જેમ જેમ તેની દિવ્યદષ્ટિ નિર્મળ થતી જશે તેમ તેમ એ સર્વ તેને ચિત્રવત્ દેખાતું થશે.

(૪) આત્મલાભનું તાત્પર્ય છે- પોતાનામાં પૂર્ણ આત્મતત્ત્વની પ્રતિષ્ઠા. જેમ ભઠ્ઠીમાં પડેલું લોખંડ તપીને અશિવર્ણ જેવું લાલ થઈ જાય છે, તેમ એ ભૂમિકામાં પહોંચેલો સિદ્ધપુરુષ દૈવી તેજપુંજથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે. એ સતની પ્રત્યક્ષ મૂર્તિ બની જાય છે. જેમ અંગારાની બાજુમાં બેસવાથી ગરમીનો અનુભવ થાય છે, તેમ મહાપુરુષોની આસપાસ એવું સતોગુણી વાતાવરણ છવાઈ રહે છે, જેમાં પ્રવેશતાં સામાન્ય મનુષ્ય પણ બિલકુલ શાંતિનો અનુભવ કરે છે. વડના વૃક્ષની સઘન શીતળ છાયામાં ગ્રીષ્મના તાપમાં તપેલો માનવી વિશ્રામ મેળવે છે, તેમ આત્મલાભ પ્રાપ્ત કરેલ મહાપુરુષ અને દુઃખીઓને શાંતિ પ્રદાન કરે છે.

આત્મલાભની સાથે સાથે આત્મા તથા પરમાત્માનો અનેક દિવ્ય શક્તિઓ સાથે સંબંધ બંધાઈ જાય છે. પરમાત્માની એક એક શક્તિનું પ્રતીક એક એક દેવ હોય છે. એક દેવ અનેક રિદ્ધિસિદ્ધિનો અધિપતિ હોય છે. આ દેવ જેમ વિશ્વબ્રહ્માંડમાં વ્યાપક છે તેમ એ માનવશરીરમાં પણ મોજૂદ છે. આ પિંડદેહ એ વિશ્વબ્રહ્માંડનું એક નાનું રૂપ છે. આ પિંડદેહમાં જે દૈવી શક્તિઓનું ગૂઢ સંસ્થાન છે તે આત્મલાભ કરનાર મહાપુરુષ માટે પ્રકટ અને પ્રત્યક્ષ થઈ જાય છે અને તે પેલી દૈવી શક્તિઓ પાસે ઈચ્છાનુસાર કાર્ય કરવી શકે છે.

(૫) આત્મકલ્યાણનો અર્થ છે- જીવનમુક્તિ, સહજસમાધિ, કૈવલ્ય, અક્ષય આનંદ, બ્રહ્મનિર્વાણસ્થિતિ, પ્રજ્ઞાવસ્થા, પરમહંસગતિ, ઈશ્વરપ્રાપ્તિ. આ પાંચમી ભૂમિકામાં પહોંચેલો સાધક બ્રાહ્મીભૂત થાય છે. આ ભૂમિકામાં પ્રવેશેલો આત્મા ઈશ્વરની માનવ પ્રતિમૂર્તિ બની જાય છે. એને દેવદૂત, અવતાર, પયગંબર, યુગનિર્માતા વગેરે નામથી ઓળખવામાં આવે છે તેને શું સિદ્ધિ મળે છે તેના જવાબમાં એટલું જ કહેવાનું કે કોઈ પણ ચીજ એવી નથી કે જે એને ન મળે. અક્ષય આનંદનો એ સ્વામી બને છે. બ્રહ્માનંદ, પરમાનંદ અથવા આત્માનંદ કરતાં બીજું કોઈ મોટું સુખ આ ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિમાં નથી. આ સર્વોચ્ચ લાભ આત્મકલ્યાણની ભૂમિકામાં પહોંચેલાને પ્રાપ્ત થાય છે.

ગાયત્રીની દશ ભૂજમાંથી પાંચ ભૂજ સાંસારિક છે અને પાંચ આત્મિક છે. આત્મિક ભૂજઓ આત્મજ્ઞાન,

આત્મલાભ, આત્મદર્શન, આત્માનુભવ અને આત્મકલ્યાણ છે. આ દૈવી સંપત્તિઓના સ્વામીના વૈભવની તુલના કુબેરની સાથે પણ ન થઈ શકે. ગાયત્રીનો ઉપાસક આત્મિક દષ્ટિએ એટલો સુસંપન્ન અને પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે કે તેની તુલના કોઈ પણ સાંસારિક સંપત્તિ સાથે નથી થઈ શકતી. દરેક કોશની સાધના એક એક ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરાવે છે. અન્નમયકોશનો સાધક આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, પ્રાણમયકોશના સાધકને આત્મદર્શન થાય છે, મનોમયકોશનો સાધક આત્માનુભવ પ્રાપ્ત કરે છે, વિજ્ઞાનમય કોશ સાથે આત્મલાભનો સંબંધ છે અને આનંદમયકોશમાં આત્મકલ્યાણ સમાઈ જાય છે.

ગાયત્રીની દશ ભૂજામાંથી પાંચ ભૂજાઓ સ્થૂળ અને પાંચ સૂક્ષ્મ છે. નિષ્કામ ઉપાસના કરનારા સાધકને ગાયત્રીમાતા સૂક્ષ્મ હાથોથી આશીર્વાદ આપે છે અને સકામ સાધકને સ્થૂળ હાથથી પ્રસાદ આપે છે. અસંખ્ય વ્યક્તિઓ એવી છે કે જેઓએ માતાની કૃપાથી સાંસારિક સંપત્તિઓ પ્રાપ્ત કરી છે અને અનેક મુશ્કેલીઓમાંથી છુટકારો મેળવ્યો છે. આરોગ્ય, ધન, વિદ્યા, ચતુરાઈ અને સહયોગ એ પાંચ સાંસારિક સંપત્તિઓ પંચમુખી માતાની સ્થૂળ ભૂજાઓથી મળે છે.

એવા કેટલાય અનુભવો અમારી પાસે છે કે જેમાં લોકોએ થોડીક ગાયત્રી સાધનાથી અનેક સાંસારિક સફળતાઓ મેળવી હોય. જેના ઘરમાં રોગે અડો જમાવ્યો હોય અને બીમારીની પીડા સહન કરતાં કરતાં અને ડોક્ટરોનું બિલ ચૂકવતાં થાકી ગયા હોય તેવાઓએ રોગમુક્તિનું વરદાન મેળવ્યું છે. ક્ષય જેવા પ્રાણઘાતક રોગની પથારીમાંથી ઘણા ઊભા થયા છે. કેટલાય લોકોએ વારસાગત ઊતરી આવેલી બીમારીમાંથી મુક્તિ મેળવી છે. કેટલાય બેકાર અને દરિદ્ર લોકોને આજીવિકાનું સારું સાધન મળી ગયું છે. સાધનહીન, મંદબુદ્ધિવાળા અને અવિકસિત લોકો ચતુર, બુદ્ધિમાન, કલાકાર, શિલ્પી, ગુણવાન, પ્રતિભાવાન, પ્રિય, નેતા અને યશસ્વી બન્યા છે. જેને સર્વ તરફથી તિરસ્કાર, અપમાન, દ્વેષ, સંઘર્ષ અને અસહકાર જ મળતો હતો એમને ઘરની બહાર સર્વત્ર પ્રેમ, સહયોગ, આવકાર, સદ્ભાવ તથા મધુર વ્યવહાર મળવા લાગ્યો છે.

એવા અનેક લોકો છે, જેઓએ આવા અનેક ચમત્કારિક લાભો મેળવ્યા છે તેમને અમે વ્યક્તિગત ઓળખીએ છીએ. એમાંના કેટલાકનો ઉલ્લેખ ‘ગાયત્રીના અનુભવો’ અને ‘ગાયત્રી કામધેનુ છે’ એ પુસ્તકોમાં કરવામાં આવ્યો છે. મુકદ્દમાઓ, આક્રમણ, બંધન, ભય, આશંકા, પરીક્ષા, બીમારી, દરિદ્રતા, ભૂતબાધા, સંતતિનું કષ્ટ, વ્યસન વગેરે અનેક મુસીબતો અને દુર્ગુણોનાં ત્રાસદાયક વર્તુળોમાંથી ઘણી વ્યક્તિઓએ છુટકારાનો દમ લીધો છે. કષ્ટદાયક વર્તમાન અને ભયંકર ભવિષ્ય જેઈને જેઓ બાધા જેવા, મૂઠ્ઠા થઈ ગયા હતા, તેમણે ગાયત્રીનો આશરો લઈને તરત જ ધૈર્ય, સાહસ અને પ્રકાશ મેળવ્યાં છે. હકીકત એવી છે કે કોઈ દેવતા આવીને એમનું કામ નથી કરી ગયા, પણ સત્ય એ છે કે એમને અનાયાસે જે એવી મતિ સૂઝી અને એવી યુક્તિ મળી ગઈ કે જેથી પર્વત જેવી ભારે મુશ્કેલી રાઈના દાણા જેવડી બનીને ઊડી ગઈ. આપત્તિમાં શું શું થઈ જશે એવી આશંકા હતી તે જોતજોતામાં દૂર થઈ ગઈ અને માર્ગ સરળ થઈ ગયો. માતાની કૃપાથી અનેકવાર આવા ચમત્કારો જેવા-જાણવા મળ્યા છે.

આરોગ્ય અને ધનની માફક દશ ભુજાવાળી ગાયત્રીની ત્રીજી સ્થૂળ ભુજાનો પ્રસાદ ‘વિદ્યા’ ના રૂપમાં મળે છે. મંદબુદ્ધિ, મંદ મગજ, ભૂલકાણા, ધૂની, મૂર્ખ વગેરેને બુદ્ધિમાન, દૂરદર્શી અને તીવ્ર બુદ્ધિવાળા થતા જેવા છે. જેના મગજની દશા જેઈને એમ જ થાય કે એમને કટકો રોટલો પણ શી રીતે મળશે, તેઓનાં મગજ અને ભાગ્યે એવો સરસ પલટો ખાધો કે લોકો તેની સલાહ લેવામાં પોતાનું ગૌરવ અને ભલાઈ જેવા લાગ્યા.

જેઓ ભાણવામાં ઠોઠ હતા તેઓ મહાપંડિત થયા. દર વરસે નાપાસ થનારા વિદ્યાર્થી ગાયત્રીની થોડીક ઉપાસના કરવાથી તીવ્ર બુદ્ધિવાળા બની હંમેશાં ઊંચા ટકાથી પાસ થવા લાગ્યા. અનેક મુસીબતો તથા સમયનો અભાવ છતાં કેટલીય સાધનહીન વ્યક્તિઓ વિદ્વાન બની ગઈ. મગજનું કામ કરનારા કેટલાય બુદ્ધિજીવી મનુષ્યોનાં

મગજ ગાયત્રી સાધનાથી અતિશય પ્રખર બન્યાં છે અને પરિણામે તેઓ ઉજ્જવળ નક્ષત્રની માફક સંસારમાં ચમકી રહ્યા છે. પોતાના બુદ્ધિબળથી તેઓએ સારી સફળતા, પ્રતિષ્ઠા, કીર્તિ તથા સંપત્તિ મેળવ્યાં છે.

વિકૃત મસ્તિષ્કવાળો, અર્ધપાગલ, ડરપોક, આળસુ, ઝઘડાળુ અને ચીડિયા પ્રકૃતિનો મનુષ્ય બીજી ભુજના પ્રસાદથી સ્વસ્થ મનોભૂમિ પ્રાપ્ત કરે છે. ભૂતોન્માદ, પ્રેત, વળગાડ, સ્ત્રીઓ અને બાળકો ઉપર થતા દુષ્ટ આત્માઓના હુમલાઓથી રક્ષાણુ આપવાની અદ્ભુત શક્તિ ગાયત્રી ઉપાસનામાં રહેલી છે. હજર ભૂવા, જતિઓ અને તાંત્રિક સાધકોને એક પક્ષામાં મૂકી સામી બાજુએ બીજા પક્ષામાં ગાયત્રીને મૂકો તો ગાયત્રીનું પહ્લું જરૂર નમી જશે.

ચતુરાઈ ભરેલાં કામોનો આરંભ કરતી વખતે શારદા અને સરસ્વતીનું આવાહન, વંદન અને પૂજન કરવાની પ્રથા છે, એનું કારણ એ છે કે બુદ્ધિતત્ત્વમાં માતાની કૃપાથી એક એવી સૂક્ષ્મતા પ્રવેશ કરે છે કે જેથી એમાંની વિશિષ્ટતા લોકોના હૃદયમાં સીધી અસર ઊપજાવી શકે. ચિત્રકળા, સંગીત, કવિતા, ભાષણ, લેખન, શિલ્પ, રસાયાણ, ચિકિત્સા, શિક્ષણ, નેતૃત્વ, સંશોધન, નિર્ણય, દલાલી, પ્રચાર, વ્યવસાય, ખેલ વગેરે અનેક વાતો એવી છે કે જેમાં વિશેષ સફળતા તેને જ મળે છે કે જેની બુદ્ધિમાં સૂક્ષ્મતા હોય. આવાં કામોમાં માત્ર અક્કલથી કામ નથી ચાલતું. ગાયત્રી માતાના પુણ્યપ્રસાદથી એવું કુશાગ્ર સૂક્ષ્મવેધી ચાતુર્ય પ્રાપ્ત થાય છે એવી શ્રદ્ધા હોવાથી લોકો પોતાનાં કાર્યોનો આરંભ કરતી વખતે શારદાપૂજન કરે છે.

ગાયત્રીની પાંચ સ્થૂળ ભુજાઓ પૈકી પાંચમી ભુજાનું નામ સહયોગ છે. એ જેને પ્રાપ્ત થાય છે તે પોતે નમ્ર, મધુરભાષી પ્રસન્નચિત્ત, હસમુખ, ઉદાર, દયાળુ, ઉપકારી, સેવાભાવી અને નિરહંકારી બની જાય છે. આ વિશેષતાઓ બહુ જ જલદીથી તેનામાં વિકાસ પામે છે. પરિણામે તેના સંપર્કમાં આવનાર દરેક તેના ગુલામ બની જાય છે. આવા સ્વભાવવાળા સજ્જનની સ્ત્રી, પુત્ર, ભાઈ, ભત્રીજા, કાકા, મામા વગેરે સર્વ સ્વજનો તેના સહકારી, સહાયક અને પ્રશંસક બની જાય છે. આખા ઘરમાં તેનું માનપાન સારી રીતે જળવાય છે અને બધાં તેની સુખસગવડો ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપે છે. ઘરમાં હોય અથવા બહાર, બજારમાં કે દુકાન ઉપર, મિત્રોમાં અથવા પરિચિતોમાં સર્વત્ર તેને પ્રેમ, સહયોગ અને સત્કાર મળતો જ રહે છે. આવા સ્વભાવવાળી વ્યક્તિ કદી મિત્રહીન રહેતી નથી. એ જ્યાં હોય ત્યાં તેને પ્રશંસક, મિત્ર, સહાયક અથવા સહયોગી મળી જ રહે છે.

જમાણી અને ડાબી, સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ મળીને ગાયત્રીની પાંચ આત્મિક અને પાંચ ભૌતિક સિદ્ધિઓ છે. આ દશ સિદ્ધિઓ એવી છે કે જે મારફતે આ જીવનમાં, આ લોકમાં સ્વર્ગીય સુખનો અનુભવ કરી શકાય છે. આ જીવન આવતા જીવનની પૂર્વભૂમિકા છે. જે મનુષ્ય આજે સંતુષ્ટ હશે તો કાલે પાણ તેને સંતોષ જ મળશે. આજે જે તેને કલ્યાણનો અનુભવ થશે તો કાલે પાણ તેને કલ્યાણ જ પ્રાપ્ત થશે. સજ્જનો મોટે ભાગે સાહસપૂર્ણ અને વર્તમાન વાતાવરણથી ભિન્ન કાર્યક્રમ જ અપનાવશે. એથી બાહ્ય દૃષ્ટિથી તેમને કંઈક અગવડ જેવું દેખાય, પાણ તેમની આંતરિક સ્થિતિ પ્રસન્ન અને સંતુષ્ટ રહે છે. આવી દશામાં એ પાણ એટલું જ સાચું અને નિશ્ચિત છે કે તેમનું ભાવિ જીવન પૂર્ણતા, પ્રસન્નતા અને સંતોષથી ભરેલું રહેશે, એટલું જ નહીં, એ ગુણોનો સંપૂર્ણ વિકાસ થતાં આજની બાહ્ય મુશ્કેલીઓ આપોઆપ અદૃશ્ય થશે.

શું યોગસાધના માટે ગૃહસ્થે ઘર છોડી, સાધુ બની, કપડાં રંગી, જ્યાં ત્યાં ભ્રમણ કરવું જરૂરી છે? આ પ્રશ્નનો વિચાર કરતાં આપણે પૂર્વકાળના યોગીઓની વાસ્તવિક સ્થિતિનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ. પ્રાચીનકાળના ઋષિઓ અવિવાહિત રહેતા એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. ઋષિમુનિઓ પૈકી કોઈક થોડા સમય માટે અથવા આજીવન બ્રહ્મચારી રહ્યા હશે, પાણ મોટે ભાગે તેઓ ગૃહસ્થ હતા, ઐ વાત બિલકુલ સાચી છે. સ્ત્રી તથા બાળકોની સાથે રહેવામાં એમને તપશ્ચર્યા અને આત્મોત્તરિમાં સહાયતા મળતી હતી.

ઈતિહાસ, પુરાણોમાં દરેક જગ્યાએ એ વાતના પુરાવાઓ મળે છે કે ભારતવર્ષનો મહર્ષિગણ, યોગી, યતિ,

સાધુ, સંન્યાસી, તપસ્વી, સંશોધક, ચિકિત્સક, વક્તા, રચયિતા, ઉપદેશક, દાર્શનિક, અધ્યાપક, નેતા વગેરે પોતાનાં વિવિધ રૂપોમાં પોતાનું જીવન વ્યતીત કરતા હતા અને તેમનાં એ મહાન કાર્યોમાં તેઓ પોતાનાં સ્ત્રી-પુત્રોને પણ સહાયક અને ભાગીદાર બનાવતા હતા. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ એ ત્રણે દેવો વિવાહિત હતા. બ્રહ્માને ગાયત્રી અને સાવિત્રી એમ બે પત્નીઓ હતી. વિષ્ણુને પણ તુલસી અને લક્ષ્મી એમ બે સ્ત્રીઓ હતી. સતીના અવસાન પછી મહાદેવજીએ પણ પાર્વતી સાથે બીજાં લગ્ન કર્યાં હતાં. વ્યાસ, અત્રિ, ગૌતમ, વશિષ્ઠ, વિશ્વામિત્ર, યાજ્ઞવલ્કય, ભારદ્વાજ, ચ્યવન વગેરે સર્વ ઋષિઓ ગૃહસ્થ હતા. અશ્વત્થામા, શૃંગી ઋષિ, નચિકેતા, આરુણિ, ઉદાલક, શુકદેવ, પરશુરામ વગેરે ઋષિકુમારો હતા. એમનાં માતાપિતા ઋષિ જ હતાં. યાજ્ઞવલ્કયને બે પત્નીઓ ગાર્ગી અને મૈત્રેયી હતી. અત્રિની પત્ની અનસૂયા પોતાના સમયની પ્રખર બ્રહ્મવાદિની હતી. આવાં પ્રમાણોથી ઈતિહાસ- પુરાણોનાં પાનાં ભરેલાં છે, જેથી પ્રતીત થાય છે કે પૂર્વકાળમાં યોગી લોકો પણ ગૃહસ્થધર્મનું પાલન કરતા હતા.

તે સમયની પરિસ્થિતિઓ, પ્રથાઓ, સગવડો અને સાદી જીવનપદ્ધતિ અનુસાર ઋષિલોકો સાદું સાત્ત્વિક જીવન જીવતા હતા. વેશ બદલવાની કે ઘર છોડવાની કોઈ વાત જ નહોતી. લાકડાની પાવડી અને તુંબડીનું જળપાત્ર એ સાદા જીવનની નિશાનીઓ હતી. એ વખતે વસ્તી ઓછી અને જંગલ ખૂબ હતાં. સહેલાઈથી બનતી ઝૂંપડી અને નાનાં ગામો એ તે વખતની સ્થિતિ હતી. આજના બદલાયેલા જમાનામાં તે વખતની નકલ કરવી કયાં સુધી ઉચિત છે તે વાચક પોતે જ વિચારી શકે છે.

એ વખતે દૂધ પીને અને ફળાદિ ખાઈને જીવનારા લોકો ત્યાગી નહોતા ગણાતા કેમકે વિશાળ વનોમાં ચારો મેળવવાની ઉત્તમ સગવડો હોવાથી ગમે તે માણસ ગમે તેટલી ગાયો રાખી શકતો અને જંગલોમાં મળી આવતાં ફળો ખાઈને જીવન વિતાવવામાં કોઈ મુશ્કેલી ન હતી. આજે તો ગાય પાળવામાં સેંકડો રૂપિયાનો ખર્ચ થાય છે. સારાં ફળો ખરીદવામાં પણ ખાસ્સો ખર્ચ થાય. જે વાત તે સમયે તદ્દન સાદગીની હતી તે આજે અમીરોને માટે પણ દુર્લભ છે.

જંગલી જનવરોના હુમલાથી બચવા માટે રસ્તો રોકીને પડેલાં વૃક્ષોનાં સૂકાં લાકડાંથી રાતદિન ધૂણી સળગતી રાખવામાં આવતી હતી, પણ આજે તો લાકડાંનો ભાવ એટલો બધો છે કે ધૂણી સળગાવવી કોઈને પણ ન પોસાય. એ સમયે સ્વાભાવિક મોતથી મરતાં મૃગ વગેરે પશુઓનાં ચામડાં જોઈએ તેટલાં મળતાં હતાં, પણ આજે તો અહિંસક ચામડું મેળવવું લગભગ અશક્ય જ છે. એક પશુના ચામડાની કિંમત પણ કલ્પી ન શકાય એટલી હોય છે. આટલી કિંમતમાં તો દર્ભનાં અનેક આસન ખરીદી શકાય. ઠંડી ગરમીથી બચવા માટે શરીર પર ભસ્મ લગાવવાથી કામ ચાલી જતું, કારણ તે વખતે જંગલોમાં વસો નહોતાં. આજે જ્યારે વસો સહેલાઈથી મળી શકે છે ત્યારે ભસ્મની જરૂર જ શું છે?

એ જમાનામાં વૃક્ષા કાપવાં, અગ્નિ સળગાવવો અને જંગલી પશુઓથી રક્ષણ કરવા માટે મોટા ચીપિયા સાથે રાખવાનાં જરૂર હતી. આજે એ ત્રણે કારણો રહ્યા નહીં હોવાથી ચીપિયાની જરૂર પણ રહી નથી. અમે આખા ભારતવર્ષની એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી કેટલીયવાર આધ્યાત્મિક યાત્રાઓ કરી છે. એ અનુભવના આધારે કહી શકીએ છીએ કે હવે કાંઈ એવાં જંગલો નથી રહ્યાં કે જ્યાં ગાયો આપોઆપ ચરીને આવે અને તેના દૂધ ઉપર ગુજરો કરી શકાય અથવા ફળો ખાઈને દિવસ કાઢી શકાય. આજે માણસોનાં શરીર પણ એવાં થઈ ગયાં છે કે મકાન અથવા વસો સિવાય માણસને ચાલતું જ નથી. જે યોગીઓ, યતિઓ ગંગોત્રી વગેરે જગ્યાએ નિવાસ કરે છે તેમને પણ વસ, મકાન વગેરેની વ્યવસ્થા કરવી પડે છે.

આજની બદલાયેલી પરિસ્થિતિમાં પૂર્વજેનું આંધળું અનુકરણ કરી ભિક્ષાજીવી બનીને આજની દરિદ્ર અને અંધશ્રદ્ધાળુ જનતા ઉપર ભારરૂપ બનવા સાધુ વેશ લેવો એ કોઈ પણ રીતે ઉચિત નથી. પોતાની આવશ્યકતાને પૂરી કરવા માટે ગૃહસ્થોને જેટલો પ્રયત્ન કરવો પડે છે તેટલો પ્રયત્ન સાધુબાવાઓને પણ કરવો પડે છે. એટલા માટે એ

જ યોગ્ય છે કે દરેક પોતાની આજીવિકાની વ્યવસ્થા કરવાની સાથે સંસારમાં જ રહીને સાદું અને સાત્ત્વિક જીવન જીવે.

સાધના મનથી થાય છે, નહીં કે વેશથી. ગમે તેવી ભીડમાં પણ મન શાંત રહી શકે છે અને ગમે તેવા એકાંતમાં વિકારગ્રસ્ત પણ થઈ શકે છે. એકાંતસેવી લોકોનો ઈન્દ્રિયવિભ્ય કાચો હોય છે. જેને ચોરી કરવાનો પ્રસંગ જ નથી મળતો એ ઈમાનદાર છે એવું કેવી રીતે કહેવાય? પ્રલોભન વખતે જે અડગ રહે એ જ વિશ્વાસલાયક ઈમાનદાર કહી શકાય. એકાંત જંગલમાં બેસીને લોકો સાથેનો બધો સંબંધ છોડીને કોઈ વ્યક્તિ દુર્ગુણોથી બચી જાય, તેના સંસ્કારો એટલા દૃઢ નથી હોતા જેટલા નિરંતર બૂરાઈઓનો મુકાબલો કરીને પોતાની ભલાઈઓનો વિકાસ કરનારના હોય છે. શૂરવીરની પરીક્ષા યુદ્ધના મેદાનમાં જ થાય છે. ઘરમાં બેઠાં બેઠાં તો એક દર્દી પણ તીસમારખાંની જેમ શેખી મારી જાય છે.

ગાયત્રી સાધના દ્વારા યોગસાધના કરી આત્મિક ઉન્નતિ કરવા અને કલ્યાણના રસ્તા ઉપર ચાલવા માટે એ બિલકુલ જરૂરી નથી કે સાધકે વેશ બદલવો પડે, ઘરબાર છોડીને જ્યાં ત્યાં ભટકવું પડે અને હાથપગથી રળીને આજીવિકા મેળવવાનું છોડી બીજા પાસેથી ભીખ માગીને જીવવું પડે. કોઈ વિશિષ્ટ શક્તિવાળા આત્માઓ સંન્યાસના અધિકારી બને છે. એ અધિકાર તો ત્યારે જ મળે જ્યારે સાધના પૂર્ણ પકવ થઈ હોય અને પરિવ્રાજક બની સંસારના માર્ગદર્શક બની શકાય તેવી મનોભૂમિ તૈયાર થઈ હોય. સામાન્ય સાધકો માટે આ માર્ગ ગ્રહણ કરવો ઈષ્ટ નથી.

ગાયત્રીની પંચમુખી સાધના માટે કોઈ ને પણ ઘર છોડવાની જરૂર નથી કેમકે નિશ્ચિત સમય પર નિશ્ચિત સાધના અને નિશ્ચિત આહારવિહારની નિશ્ચિત વ્યવસ્થા ઘર છોડવાવાળાને મળતી નથી. પાત્ર-કુપાત્રનું અન્ન પેટમાં જઈને બુદ્ધિ ઉપર અનેક જાતના સંસ્કારો પાડે છે. એટલા માટે મહેનત કરીને પોતાની કમાણી ઉપર ગુજરો કરવો અને ગૃહસ્થજીવનની સાથે જ સાધનાક્રમ ચાલુ રાખવો એ જ સર્વોત્તમ માર્ગ છે.

બ્રહ્મચર્ય ઉચિત અને જરૂરી છે. જેનાથી જેટલો સંયમ રાખી શકાય તેટલો રાખવો જોઈએ. પુરસ્કારાગ્ની ચોકસુ મુદત દરમ્યાન જ્યાં સુધી નિશ્ચિત સંકલ્પ પ્રમાણે જપ પૂરા ન થાય ત્યાં સુધી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જરૂરી છે, પરંતુ નિયતકાલીન વિશેષ પુરસ્કારો સિવાય સામાન્ય સાધનાક્રમમાં બ્રહ્મચર્યની શરત અનિવાર્ય નથી. ગૃહસ્થ પોતાનો સામાન્ય અને સ્વાભાવિક દાંપત્યધર્મ બજાવવાની સાથે સાધનાક્રમ પ્રસન્નતાથી ચાલુ રાખી શકે છે. તેનાથી તેની સાધનામાં કોઈ વિઘ્ન આવતું નથી.

મન પર નિયંત્રણ રાખવાની અને સાત્ત્વિકતા જાળવવાની સગવડ ઘેર જ સારી રીતે હોય છે. જ્યાં પાણી હોય ત્યાં જ તરવાની કળા શીખી શકાય છે. પાણીથી માઈલો દૂર રહેનાર કેવી રીતે સારો તરવૈયો બની શકે? તરવાનાં અનેક પુસ્તકો વાંચવા છતાં, તેનું શિક્ષણ મેળવવા છતાં, પાણીમાં રહીને ડૂબકી મારવાની પોતાની યોગ્યતા એ સિદ્ધ ન કરે ત્યાં સુધી તેનું શિક્ષણ અધૂરું જ રહેવાનું. ગૃહજીવનમાં અનેક અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ, સારા-નબળા, હર્ષ-વિષાદના પ્રસંગો આવવાના અને એ પરીક્ષા પ્રસંગોમાં પોતાના મનને કાબૂમાં રાખવાથી સ્વભાવ અને સંસ્કારોમાં પ્રૌઢતા અને પરિપકવતા આવે છે.

પોતાના ખરાબ સંસ્કારો અને સ્વભાવની સાથે સતત સંઘર્ષ કરવો જોઈએ. પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓને અનુકૂળ બનાવવાનો સખત પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, આ સખત પ્રયત્ન અને સંઘર્ષને મંથન કહે છે. આને જ ગીતામાં ‘ધર્મયુદ્ધ’ અથવા ‘કર્મયોગ’ કહ્યો છે. અર્જુન ઈચ્છે છે (આપણું અજ્ઞાનગ્રસ્ત મન કહે છે) કે આ જંગલથી દૂર રહીને એકાંતવાસી બની સફળતાનો કોઈ બીજો માર્ગ મળી જાય. એ લડવા નહોતો માગતો કારણ કે એ સંઘર્ષ હમેશાં કષ્ટસાધ્ય જ હોય છે. મનુષ્યની કાયરતા તેને એમ કરતાં રોકે છે. કાયર સિપાહી હંમેશાં લડાઈના મોરચેથી ભાગી જવાની જ યોજના કરતો હોય છે. એ જ રીતે પોતાના સ્વભાવની, પરિવારની, સમાજની તથા દેશકાળની

પરિસ્થિતિઓથી કંટાળીને કેટલાય માણસો એટલા નિરાશ થઈ જાય છે કે બૂરાઈઓની સામે પોતે સમર્પણ કરી દે છે.

આ સ્થિતિના પ્રતિનિધિ જેવા અર્જુનનો ભગવાન કૃષ્ણે ઠીક ઠીક ઊંધો લીધો છે. તેની દલીલોમાં છુપાયેલી કાયરતાનો પડદો ભગવાને ચીરી નાખ્યો. ભગવાને કહ્યું- “લજ્યા સિવાય કલ્યાણ નથી. સફળતા-અસફળતાના ચક્રરમાં પડ્યા વગર યુદ્ધને કર્તવ્ય માનીને તું લડ.” સાધકોને માટે આ જ માર્ગ છે. વિપરીત પરિસ્થિતિઓની સાથે હંમેશાં તેણે ઉત્સાહપૂર્વક યુદ્ધ કર્યા જ કરવું જોઈએ. “આટલો પ્રયત્ન કરવા છતાં આટલી જ સફળતા મળી” આવો વિચાર કરવો એ ધર્મયુદ્ધના સિદ્ધાંતથી વિરુદ્ધ છે. સંઘર્ષ એક સાધના છે. તેનાથી પ્રકાશ અને તેજની વૃદ્ધિ થવાની જ છે. મંથનથી ક્રિયા, ગતિ અને શક્તિ ઉત્પન્ન થવાનાં એ નિશ્ચિત છે. સાધના યુદ્ધના સૈનિકનું પ્રત્યેક કદમ લક્ષ્ય તરફ જ લઈ જાય છે. મંજિલ ગમે તેટલી દૂર હોય, પ્રગતિ ગમે તેટલી મંદ કેમ ન હોય, પણ એ ધ્રુવ જેટલી નિશ્ચિત વાત છે કે જે સાધક પોતાની સાધના એ દિશામાં ચાલુ રાખશે તો એ આજે નહીં તો કાલે પણ પૂર્ણ સફળતા પ્રાપ્ત કરીને જ રહેશે.

૧૧. ગાયત્રી સાધના નિષ્ફળ જતી નથી

પંચમુખી ગાયત્રીની પાંચ સાધનાઓ પૈકી ગમે તે એક (આપણી પોતાની આંતરિક સ્થિતિને અનુકૂળ હોય તે) નક્કી કરી લેવી જોઈએ. વિદ્યાર્થી જે ધોરણમાં હોય તે જ ધોરણનાં પુસ્તકો તેને ભાણવા માટે આપવાં જોઈએ. બી.એ. ના વિદ્યાર્થીને છઠ્ઠા ધોરણનાં પુસ્તકો આપવામાં આવે તો તેનાથી તેની પ્રગતિ થતી નથી. એ જ પ્રમાણે પાંચમા ધોરણના વિદ્યાર્થીને દશમા ધોરણનાં પાઠ્યપુસ્તકો આપવામાં આવે તો, ગમે તેટલા પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો પણ તેને સફળતા નહીં મળે. સાધનાના સંબંધમાં પણ એ જ વાત લાગુ પડે છે. જે પોતાની મનોભૂમિને અનુરૂપ સાધના પસંદ કરી લે છે તે મોટે ભાગે સફળતા મેળવશે.

ગાયત્રી સાધનાનો પ્રભાવ તત્કાળ જ પડે છે. તેનું પરિણામ જેવા માટે લાંબો વખત રાહ જોવી પડતી નથી. સાધનાની શરૂઆત થતાં જ ચિત્તમાં સાત્ત્વિકતા, શાંતિ, પ્રકૃષ્ટતા, ઉત્સાહ અને આશા જાગ્રત થાય છે. કોઈ વ્યક્તિ કેટલીયે મુસીબતો, અગવડો અને સંકટોમાં પડી હોય, છતાં પણ ગાયત્રી સાધનાનો આરંભ થતાં તેની માનસિક ચિંતા, બેચેની અને ગભરાટ તત્કાળ ઓછાં થતાં જણાશે.

જેમ દર્દ કરતા ઘા ઉપર શીતળ મલમ લગાડવાથી તત્કાળ બેચેની દૂર થાય છે અને દર્દ બંધ થાય છે, તેમ અનેક મુશ્કેલીઓની પીડાને લીધે દુઃખી થયેલા અંતઃકરણ ઉપર ગાયત્રી સાધના રૂપી મલમ શાંતિદાયક અસર કરશે અને ગરમ થયેલા મગજનો ઘણો ભાર તત્કાળ હલકો થયેલો માલૂમ પડશે.

જેમ ઘણા લાંબા કાળથી વિખૂટું ધડેલું બચ્ચું પોતાની માંતાને મળતાં તેને જે આનંદ અને શાંતિ મળે છે તેવી જ શાંતિ ગાયત્રી સાધકને થશે. એટલું જ નહીં, પણ માતાની ગોદમાં લપાઈને બેસતાં તેને તેના જન્મજન્મમાં તરનું દુઃખ ટળી ગયું છે તેવો અનુભવ થશે. પોતાની માતાની સાથે ફરનારું હરણનું નાનું સરખું બચ્ચું જંગલમાં ગમે તેવાં હિંસક જનવરોની વચ્ચે ફરતું હોવા છતાં બિલકુલ નિર્ભયતા અનુભવે છે. એ એટલું નિશ્ચિંત થઈ જાય છે કે ત્યાં સુધી માતા મારી પડખે છે ત્યાં સુધી મને કશી જ ફિકર નથી. માતા પણ પોતાના પ્રાણની માફક તેને પ્રેમ કરે છે અને તેનો પ્રેમ કદી પણ ઓછો થતો નથી.

સારી કે ખરાબ પરિસ્થિતિઓ તો દરેક મનુષ્ય સામે આવે છે. સુખદુઃખનું ચક્ર એ સંસારનો નિયમ છે. ગાયત્રી ઉપાસના કરનાર મનનો સંયમ કરવાનું શીખી લે છે અને એને દૃઢ વિશ્વાસ થાય છે કે સન્માર્ગ પર ચાલનારને તે મહાશક્તિ અવશ્ય સહાય કરે છે. તે કદી વિપરીત પરિસ્થિતિઓથી વ્યાકુળ બનતો નથી. તે ગાયત્રી માતાની

અનુકંપા પર ભરોસો રાખી પ્રયત્નશીલ રહે છે અને વિપત્તિઓમાંથી શીઘ્ર છુટકારો મેળવે છે.

વિપત્તિની આશંકા, કલ્પના અથવા ભાવનાથી જેટલું દુઃખ થાય છે, તેટલું દુઃખ ખરેખર વિપત્તિથી નથી થતું. કોઈનો વેપાર બગડે અને તેમાં નુકસાન આવે, તેથી કાંઈ શરીરના હલનચલનમાં વાંધો આવતો નથી. એ નુકસાનથી રોટી, કપડાં અથવા મકાન હાણાઈ જતાં નથી અથવા તેનાથી શરીરમાં કોઈ દાહ, બળતરા અથવા દર્દ થતું નથી અને છતાં લોકો માનસિક કારણોથી ખૂબ દુઃખી રહે છે. આ માનસિક યાતનામાં ગાયત્રી સાધનાથી તત્કાળ શાંતિ મળે છે. આ સાધનાથી એક એવું આત્મબળ પ્રાપ્ત થાય છે અને એવી આંતરિક દૃઢતા અને નિર્ભયતા આવે છે કે જેથી આવેલી મુશ્કેલી પ્રમાણમાં તુચ્છ લાગે છે અને એવો વિશ્વાસ થઈ જાય છે કે આ મુશ્કેલીનું પરિણામ ગમે તેવું ગંભીર હોય છતાં મને કશું નુકસાન થવાનું નથી. અનેક મનુષ્યોની તુલનામાં મારી સ્થિતિ સારી જ રહેવાની છે.

ગાયત્રી સાધનાની આ વિશેષતા છે કે તેનાથી તત્કાળ આત્મબળ મળે છે અને માનસિક યાતના એકદમ ઓછી થઈ જાય છે. અમને પોતાને એવા અનેક અનુભવો થાય છે કે દુઃખોના કારણે આત્મહત્યા કરવા તૈયાર થયેલા મનુષ્યોનાં આંસુ સુકાયાં છે અને તેમણે સંતોષનો શ્વાસ લઈને આશાનો પ્રકાશ નેત્રોમાં ચમકાવ્યો છે. નુકસાન, બીમારી, મુકદ્દમો, વિરોધ, ગૃહકલેશ, શત્રુતા વગેરેનાં પરિણામોની કલ્પનાઓથી જેઓ હંમેશાં ચિંતાતુર રહેતા હતા, તેમના વિષાદગ્રસ્ત ચહેરા પર માતાની કૃપાથી હર્ષની રેખાઓ કૂટેલી જેવા મળી છે.

‘જે બનવાનું છે તે તો બનશે જ. પ્રારબ્ધના ભોગ આપણે પોતે જ ભોગવવા પડશે. જે ટળી શકવાનું નથી તેને માટે શોક કરવો, દુઃખી થવું નકામું છે. પોતાનાં કર્મોનાં પરિણામ ભોગવવા જેટલી બહાદુરી આપણે કેળવવી જ જોઈએ.’ જે અડચણો અને મુશ્કેલીઓ કાલ સુધી જેને પર્વત સમાન ભયંકર અને અસાધ્ય લાગતી હતી તે જ અડચણો ઉપરોક્ત ભાવનાથી તેને તુચ્છ લાગે છે.

જે લોકોને એવો ભય હતો કે અમને સતાવવામાં આવશે, દુઃખ દેવામાં આવશે, કોણ જાણ અમને શું શું વિપત્તિઓ પડશે અને કેવા અંધકારમાં અટવાવું પડશે, એ સર્વના મનમાં ગાયત્રી સાધનાથી સદ્બુદ્ધિ પ્રેરાતાં એવું સાહસ પેદા થઈ જાય છે કે અવિનાશી આત્માનું કોઈ કશુંય બગાડી શકવાનું નથી. દિવસ પછી રાત્રિ અને રાત્રિ પછી દિવસ તેવી ઘટમાળ ચાલ્યા જ કરવાની. તે જ પ્રમાણે સુખ પછી દુઃખ અને દુઃખ પછી સુખ એ પણ નિશ્ચિત છે. આજની મુશ્કેલીઓ હંમેશાં રહેવાની નથી અને આજનું સુખ પણ શાશ્વત નથી. મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાનું બળ અથવા તેની ભયંકરતા ઓછી કરવાનો ઉપાય પ્રભુ અવશ્ય બતાવશે.

આવા અનેક શ્રદ્ધાપ્રેરક વિચારો મનમાં આવવા શરૂ થઈ જાય છે. આ આત્મબળને લીધે સાધકની અડધી મુશ્કેલીઓ તો તત્કાળ દૂર થઈ જાય છે. તેના દિલમાંથી વિષાદની છાયા દૂર થાય છે અને આશા તથા ઉત્સાહનાં કિરણો ચારે બાજુએ ફેલાતાં નજરે ચડે છે.

‘જે પ્રભુ ઘડીભરમાં રાઈનો પર્વત અને પર્વતને રાઈ બનાવી શકે છે તે જ પ્રભુ આપણા ભાગ્યમાંનો અંધકાર દૂર કરી જ્ઞાણવારમાં પ્રકાશ ફેલાવી શકે છે.’ આવા દૃઢ વિશ્વાસનું એક ઉત્સાહભર્યું મોજું સાધકનાં અંતઃકરણને આનંદિત બનાવી દે છે.

અનેકવાર એવું બને છે કે ગાયત્રીના ઉપાસકની કેટલીયે મુશ્કેલીઓનો એવો તો સરસ રીતે ઉકેલ આવી જાય છે કે તેને દેવી ચમત્કાર જ કહેવો પડે. તેવી અનેક ઘટનાઓનો હું સ્વયં સાક્ષી છું કે જ્યારે સર્વ લોકો પૂર્ણ નિરાશ થઈ ગયા હોય, કાર્ય સિદ્ધ થવું લગભગ અશક્ય લાગતું હોય, ભય અને શંકાની ઘડી જ જણાતી હોય, વિપત્તિનું વાદળ જાણે તૂટી પડવાનું હોય, લોકોનાં હૃદય વિષાદથી ઘેરાઈ ગયાં હોય અને રક્ષણનો કોઈ પણ ઉપાય નજર સામે દેખાતો ન હોય, એવા દુઃખદ સમયે જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓએ જાદુની માફક પલટો પાડ્યો છે. બધા લોકો

આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરતા જ રહી જાય છે કે આ શો ચમત્કાર થઈ ગયો ! અંધકારની કાળી ઘટા વિખરાઈ જાય છે અને તેની જગ્યાએ પ્રકાશના સોનેરી સૂરજનો ઉદય થઈ જાય છે. ‘પ્રભુની કૃપાથી કશું જ અશક્ય નથી.’ આવા શબ્દો લોકોના મોંઢામાંથી નીકળી જતા સાંભળ્યા છે. “મૂકં કરોતિ વાચાલં પંગું લંઘયતે ગિરિમ્” એ પ્રખ્યાત સૂત્ર પ્રત્યક્ષ વ્યવહારમાં ચરિતાર્થ થતું જોયું છે.

કેટલીકવાર પ્રારબ્ધની પ્રબળ રેખા એવી અટલ હોય છે કે કોઈ પણ ઉપાયે ટાળી શકાતી નથી. હરિશ્ચંદ્ર, પ્રહ્લાદ, પાંડવો, નળ રાજ તથા દશરથ સરખા મહાપુરુષો પણ પ્રારબ્ધના કુચકનો ભોગ થઈ પડ્યા હતા. તેમના સહાયકો, સંબંધીઓ અને ગુરુજનો અત્યંત ઉચ્ચ કોટીના આત્મશક્તિસંપન્ન પુરુષો હોવા છતાં તેમને પણ અનેક વિપત્તિઓ સહેલી પડી હતી. ત્યાં આપત્તિઓ અનિવાર્ય હોય છે ત્યાં પણ ગાયત્રી મહાશક્તિની સાધનાથી પ્રાપ્ત થયેલા આત્મબળના પ્રતાપે માનસિક ત્રાસ તદ્દન ઓછો થઈ જાય છે. એટલું જ નહીં, પણ મનનો વિષાદ, કાયરતા, દીનતા, બેચેની, નિરાશા અને ગભરાટનો ત્યાગ કરીને સાધક પરિસ્થિતિઓનો અતિ ઉત્સાહથી સામનો કરતાં કરતાં શાંતિથી એ ખરાબ દિવસો ગુજરી નાખે છે.

વેદમાતા ગાયત્રીની આરાધના એક પ્રકારનો આધ્યાત્મિક કાયાકલ્પ છે. જેને કાયાકલ્પ કરવાની વિદ્યાનું જ્ઞાન છે એ જાણે છે કે આ મહાપ્રયોગમાં કેટલા ધૈર્ય અને સંયમનું પાલન કરવું પડે છે. એ સંયમથી જ શરીરની જીર્ણતા દૂર થઈ નવીનતા આવે છે. ગાયત્રી આરાધનાનો આધ્યાત્મિક કાયાકલ્પ તેના કરતાં પણ અધિક મહત્ત્વની વસ્તુ છે. તેનો લાભ શરીર પૂરતો જ મર્યાદિત નથી, પણ સાધકનું શરીર, મગજ, ચિત્ત, સ્વભાવ અને દષ્ટિબિંદુ એ બધાનું નવનિર્માણ થાય છે અને સાથે સાથે આરોગ્ય, મનોબળ તથા સાંસારિક સુખ-સૌભાગ્યમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે.

આવા અસાધારણ મહત્ત્વના પ્રયોગમાં સાચી શ્રદ્ધા, સાવધાની, ડુચિ અને તત્પરતા રાખવી પડે તો તે કાંઈ મોટી વાત ન કહેવાય. માત્ર શરીરને કેળવી પહેલવાન જેવું બનાવવું હોય તો પણ લાંબા સમય સુધી ધીરજપૂર્વક વ્યાયામ કરવાની જરૂર પડે છે. દંડ, બેઠક, કુસ્તી વગેરેનો કષ્ટસાધ્ય કાર્મિકમ અપનાવવો પડે છે તથા દૂધ, ઘી જેવા ખોરાક માટે સારો એવો ખર્ચ કરવો પડે છે, ત્યારે જ શરીરને પહેલવાન જેવું બનાવી શકાય છે. આધ્યાત્મિક કાયાકલ્પ કરવો એ શું પહેલવાન બનવા કરતાં ઓછા મહત્ત્વનો છે? બી.એ. ની પદવી મેળવવાની ઈચ્છા રાખનાર જાણે છે કે તેને માટે ધન, શ્રમ અને સમયનો ભોગ આપવો પડે છે ત્યારે એ પદવી પ્રાપ્ત થાય છે. પહેલવાન બનવા માટે, બી.એ. ની પદવી મેળવવા માટે જે પ્રયત્નો કરવા પડે છે, તેટલા પ્રયત્નો ગાયત્રીની સિદ્ધિ માટે કરવા પડતા હોય તો તે કોઈ મોટી વાત ન ગણાય. એ ખોટનો સોદો નથી. પ્રાચીનકાળમાં આપણા પૂર્વજોએ જે મહાન સિદ્ધિઓ મેળવી હતી તેનું યથાથોગ્ય મૂલ્ય તેમણે ચૂકવ્યું હતું. વિનામૂલ્યે કોઈ વસ્તુ મળતી નથી. ગાયત્રી સાધનાનો આધ્યાત્મિક કાયાકલ્પ જો પોતાનું યોગ્ય મૂલ્ય માગતો હોય તો તે આપવામાં ઈમાનદાર ગાયત્રી સાધકે આનાકાની કરવી જોઈએ નહીં.

ગાયત્રી ઉપાસનાનો લાભ કેટલીકવાર જાદુની જેમ થાય છે. આવેલી વિપત્તિ કોઈકવાર તત્કાળ જ દૂર થઈ જાય છે અને ઈષ્ટ મનોરથ તરત જ પૂરા થાય છે, પણ કેટલીકવાર એવું પણ બને છે કે પ્રારબ્ધ ભોગ ટાળી શકાતો નથી અને મનોરથ સિદ્ધ થતો નથી. રાજ હરિશ્ચંદ્ર, નળ, પાંડવ, રામ, મોરધ્વજ વગેરે મહાપુરુષોને દારુણ ભાવિના શિકાર થવું પડ્યું હતું. તેટલા જ માટે સકામ ઉપાસના કરતાં નિષ્કામ ઉપાસના જ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં નિષ્કામ કર્મયોગનો જ ઉપદેશ આપ્યો છે. સાધના કદી નિષ્ફળ જતી નથી, તેનું પરિણામ તથા વાસ્તવિક હિતને આપણે સમજી શકતા નથી. માતા સર્વજ્ઞ હોવાથી બધું સમજે છે અને જાણે છે. તેથી એટલું અને એવું જ ફળ આપે છે, જેમાં આપણું સાચું અને વાસ્તવિક હિત હોય. સાધનાકાળમાં એક જ કાર્ય થઈ શકે છે-કાં તો મન ભક્તિમાં તન્મય થઈ જાય અથવા કામનાઓની ભાવના કરતું રહે. મન કામનાઓમાં ભટકતું રહે તો ભક્તિ થતી નથી

અને પરિણામે ધારેલો લાભ મળતો નથી. મનમાંથી કામનાઓને દૂર કરી દેવામાં આવે અને તેને ભક્તિપૂર્વક સાધનામાં તન્મય કરવામાં આવે તો સફળતાનો માર્ગ મોકળો થઈ જાય છે અને ઈષ્ટ મનોરથ સિદ્ધ થતાં વાર લાગતી નથી.

કોઈ એક યુવક બીજા યુવકને કુસ્તીમાં હરાવવા માટે વ્યાયામ કરતો હોય અને પૌષ્ટિક ખોરાકથી શરીરને સુદૃઢ બનાવવાની તૈયારી કરતો હોય અને કદાચ એ કુસ્તીમાં હારી પણ જાય, છતાં પણ એણે મેળવેલી તાકાત નિષ્ફળ જતી નથી. તેની પૂર્વતૈયારીનો લાભ તો તેને મળશે જ. શરીરની સુદૃઢતા, મુખની કાંતિ, અંગોનો મરોડ, ફેફસાંની મજબૂતાઈ, કાર્યક્ષમતા, દીર્ઘજીવન, બળવાન સંતાન વગેરે લાભો તો એના વધેલા આરોગ્યથી તેને મળવાના જ. કુસ્તીમાં સફળતા ન મળી એ જુદી વાત છે, પણ બળવૃદ્ધિથી મળતા બીજા લાભોથી તેને કોઈ વંચિત રાખી શકવાનું નથી. ગાયત્રીનો સાધક પોતાનો ઈષ્ટ મનોરથ સાધવામાં સફળ ન થઈ શકે તો પણ બીજા અનેક માર્ગોથી તેને એવા લાભો મળશે, જેની આશા સાધના કર્યા સિવાય શક્ય નહોતી.

બાળક જે ચીજે માગે છે એ બધી જ ચીજે માતા આપતી નથી. રોગીની બધી જ ઈચ્છાઓ બુદ્ધિમાન વૈદ્ય અથવા દાકતર પૂરી કરતા નથી. ઈશ્વરની સર્વજ્ઞતાના પ્રમાણમાં માણસ, બાળક અથવા રોગી જેવો છે. જે અનેકવિધ કામનાઓ આપણે નિત્ય કરીએ છીએ, એ બધામાં કઈ કઈ આપણા સાચા હિતની છે અને કઈ કઈ આપણને નુકસાન કરનારી છે તે આપણે જાણતા નથી, પણ ઈશ્વર જાણે છે અને આપણને ઈશ્વરની દયા અને ભક્તવત્સલતા પર વિશ્વાસ હોય તો કામનાઓની વાત સદંતર તેની ઉપર છોડી દેવી જોઈએ. એટલું જ નહીં, પણ આપણું સઘળું ધ્યાન એકાગ્ર રીતે સાધનામાં લગાવી દેવું જોઈએ. એમ કરવાથી આપણને નુકસાન નથી, ઊલટું સકામ સાધના કરતાં એમાં સારો લાભ થશે જ તેમાં શંકા નથી.

આ ઈતિહાસની વાત છે. મહારાજ રામસિંહ મહાન રાજવી હતા. એક વખત શિકાર કરવા જતાં નિર્જન જંગલમાં રસ્તો ભૂલી ગયા. ત્યાં તેમને એક અપરિચિત વનવાસીનો ભેટો થયો અને તેણે સુંદર આતિથ્ય કર્યું. રાજાએ થોડોક વખત પછી તેની લૂપ્તસૂકી રોટલીનો વિપુલ ધનરાશિથી બદલો આપ્યો. જે કદાચ પેલા વનવાસીએ ત્યાંને ત્યાં જ તેની રોટલીની કિંમત માગી લીધી હોત તો એ મહારાજનો પ્રીતિપાત્ર ન બન્યો હોત. સકામ સાધના કરતા મતલબી ભક્તો કરતાં નિષ્કામ સાધકોની શ્રદ્ધા માતાને અધિક પ્રિય લાગે છે અને ક્ષણ આપવામાં તે વધારે ઉદાર બને છે.

અમારો લાંબા વખતનો અનુભવ છે કે કદી પણ કોઈની ગાયત્રી સાધના નિષ્ફળ જતી નથી. તેનું ઊલટું પરિણામ પણ આવતું નથી. જરૂર માત્ર એક જ વાતની છે કે ધૈર્યપૂર્વક વિવેક અને એકાગ્રતાથી આગળ વધીએ. આમાં છીછરાપણાની નહિ, પણ સુદૃઢ અને બુદ્ધિપૂર્વકની તૈયારીની જરૂર છે. આ દિશામાં કરેલો સાચો પુરુષાર્થ બીજા કોઈ પણ પુરુષાર્થ કરતાં વધારે લાભદાયક સિદ્ધ થશે. ગાયત્રી સાધનામાં જેટલો સમય, શ્રમ, ધન અને મનોયોગ લાગે છે એ સર્વનુ સાંસારિક દૃષ્ટિથી જે મૂલ્ય ધાય તેનું અનેકગણું બનીને સાધકની પાસે કોઈને કોઈ રૂપમાં પાછું આવે છે એ બિલકુલ નિશ્ચિત છે.

૧૨. ગાયત્રીનો તંત્રોક્ત વામમાર્ગ

વામમાર્ગનો, તંત્રવિદ્યાનો આધાર પ્રાણમય કોશ છે. જેટલી શક્તિ પ્રાણમાં અથવા પ્રાણમય કોશમાં હોય તેટલી જ તંત્રોક્ત પ્રયોગોમાં કામ લાગી શકે છે. ઈશ્વરપ્રાપ્તિ, આત્મસાક્ષાત્કાર, જીવનમુક્તિ, અંતઃકરાણની શુદ્ધિ વગેરે કાર્ય તંત્રથી થઈ શકતું નથી. વામમાર્ગથી તો વૈજ્ઞાનિક યંત્ર દ્વારા સિદ્ધ થનારા ભૌતિક કાર્યો જ સિદ્ધ થઈ શકે છે.

બંદૂકથી કે ઝેરી ઈન્જેક્શનથી કોઈ પણ મનુષ્યને મારી શકાય છે. તંત્ર દ્વારા પણ અભિચાર ક્રિયા કરીને બીજાનો પ્રાણ લઈ શકાય છે. જેમ નાની ચકલીને મારવા માટે મશીનગનની જરૂર પડતી નથી, તે તો નાની કાંકરી ગિલોલમાં મૂકીને મારવાથી પાંખો ફફડાવીને મરી જાય છે, તેવી જ રીતે નિર્બળ પ્રાણવાળા કમજોર, બીમાર, બાળક યા ડરપોક મનુષ્ય પર તો મામૂલી તાંત્રિક પણ સહેલાઈથી પ્રયોગ કરી શકે છે.

દારૂ, ચરસ, ગાંજે, અફીણ વગેરે નશાવાળી ચીજોનું પ્રમાણ શરીરમાં વધુ થઈ જવાથી મસ્તકની ક્રિયાપદ્ધતિ વિકૃત થઈ જાય છે. નશામાં મસ્ત થયેલ માણસ સારી રીતે વિચારવા, સમજવા, નિર્ણય કરવા અને પોતાની ઉપર કાબૂ રાખવામાં અશક્ત બની જાય છે. એની વિચારધારા, વાણી અને કાર્યમાં અસ્તવ્યસ્તતા આવી જાય છે. નશાવાળી ચીજો વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી ગાંડપાણ આવી જાય છે. તેવી જ રીતે તાંત્રિક પ્રયોગોથી એક એવો સૂક્ષ્મ નશાવાળો પ્રભાવ કોઈના પણ મસ્તકમાં દાખલ કરી શકાય છે. તેનાથી તેની બુદ્ધિ નષ્ટ થઈ જાય છે. તીવ્ર પ્રયોગથી કપડાં ફાડનારો પાગલ બની જાય છે અથવા હલકા પ્રયોગથી બુદ્ધિ ગુમાવી બેસીને મૂર્ખ જેવો બની જાય છે.

કેટલીક ઝેરી ઔષધીઓ એવી છે કે તેમનું સેવન કરવામાં આવે તો શરીરમાં ભયંકર મુશ્કેલી ઊભી થઈ જાય છે, જેમ કે ઝાડા થઈ જવા, હેડકી, છીંક, બેશુદ્ધિ, ઊંઘ ના આવવી, ભ્રમ વગેરે અનેક રોગ થઈ જાય છે. આ જ રીતે તાંત્રિક પ્રયોગોમાં પણ એવી અનેક વિધિઓ છે, જેમના દ્વારા કોઈના શરીરમાં ઝેરી પદાર્થ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

વિજ્ઞાને રેડિયો કિરણોની શક્તિથી પોતાની મેળે ઊડનાર ‘રેડાર બોમ્બ’ નામનું એક એવું યંત્ર બનાવેલ છે કે જે કોઈ નક્કી કરેલા સ્થળે જઈને જ પડે છે. કૃત્યા, ઘાત, મારણ વગેરેના અભિચારોમાં એવી જ સૂક્ષ્મ ક્રિયા પ્રાણશક્તિના આધારે કરવામાં આવે છે. દૂર રહેતી વ્યક્તિ પર એ તાંત્રિક ‘રડાર’ પડીને લક્ષ્યનો નાશ કરી નાખે છે.

યુદ્ધના સમયમાં બોંબમારો કરીને ખેતર, મકાન, કારખાનાં, ઉદ્યોગ, ઉત્પાદન, ટ્રેન, મોટર, સડક, પુલ વગેરેનો નાશ કરવામાં આવે છે અને તેથી એ સ્થળના લોકો સાધન વિનાના બની જાય છે. તેમની શક્તિ અને ધન એ બોંબમારોને લીધે નાશ પામે છે અને થોડા જ સમયમાં તેઓ અસહાય બની જાય છે, તેવી જ રીતે તંત્રથી પણ કોઈના સૌભાગ્ય, વૈભવ અને શક્તિ-સામર્થ્ય ઉપર પ્રયોગ કરવાથી તેમનો નાશ થઈ જાય છે અને લોકો નવાઈ પામે છે કે આ બધું અચાનક કેવી રીતે નષ્ટ થઈ ગયું?

કપટી, જસૂસ અને બદમાશ લોકો છળકપટ અને કુચકની એવી જાળ બિછાવે છે કે તેમાં સમજદાર, માણસો પણ ફસાઈ જઈને મૂર્ખ બને છે. મેસ્મેરિઝમ અને હિપ્નોટિઝમથી માણસના મસ્તકને અર્ધસંમોહિત કરી વશમાં કરી લઈને તે વ્યક્તિ પાસેથી મનધાર્યુ કામ કરાવી શકાય છે. મેસ્મેરિઝમ કે તંત્રથી વંશ થયેલ માણસ પ્રયોગ કરનારની ઈચ્છા પ્રમાણે વિચારવા અને કરવા લાગે છે. તેને જેવી પ્રેરણા અપાતી હોય તેવી જ તેની ઈચ્છા અને મનોવૃત્તિ થઈ જાય છે. મેસ્મેરિઝમ કરતાં તંત્રવિદ્યામાં અનેકગણી શક્તિ છે. તેના દ્વારા જે વ્યક્તિ પર ગુપ્ત રીતે બૌદ્ધિક વશીકરાણની જાળ ફેંકવામાં આવે છે તે એક પ્રકારની સૂક્ષ્મ તંદ્રામાં આવીને વશ થઈ જાય છે. ગુપ્ત ષડ્યંત્ર દ્વારા જે કાંઈ કરાવવામાં આવે તે જ પ્રમાણે તેની બુદ્ધિ વિચારવા અને કરવા લાગે છે. તે પોતાની વિચારધારા ભૂલી

જ્ય છે.

અભિચારી પુરુષ કેટલીયે સરળ સ્વભાવની સ્ત્રીઓ પર આ જાતનો જાદુ ચલાવે છે અને તેમને ભ્રષ્ટ કરવામાં સફળ થઈ જાય છે. સીધી-સાદી, ચારિત્ર્યશીલ અને સન્માન કરનાર દેવીઓ બીજાના વશમાં આવી જઈને પોતાની પ્રતિષ્ઠા, લોકલાજ વગેરેને છોડીને એવું આચરણ કરે છે કે તે જોઈને નવાઈ લાગે છે કે એકાએક તેની બુદ્ધિ કેમ ઊલટું આચરણ કરવા લાગી? પરંતુ હકીકતમાં તે બિચારી નિર્દોષ હોય છે. તે બાજના પંજમાં ફસાયેલ પક્ષી કે વાઘના મોંઢામાં ફસાયેલ બકરીની જેમ જે તરફ ઘસડવામાં આવે તેમ ઘસડાઈ જાય છે. આ જ રીતે દુરાચારિણી સ્ત્રીઓ કોઈ પુરુષ પર પોતાનો તાંત્રિક પ્રભાવ પાડીને તેની નાકમાં નાથ બાંધી દે છે અને મન ચાહે તે રીતે તેને નચાવે છે. ઘણી વેશ્યાઓને આ જાતનો જાદુ આવડતો હોય છે. તે એવાં પક્ષીઓ ફસાવી લે છે કે જે પોતાનું બધું જ ખોઈ બેસીને પાણ તેની જળમાંથી છૂટી શકતાં નથી. એ પક્ષીઓનું સ્વાસ્થ્ય, સૌંદર્ય અને ધન લૂંટી લઈને તેઓ પોતાના સ્વાસ્થ્ય, સૌંદર્ય અને ધનને વધારતી રહે છે.

તંત્રથી સ્ત્રીપુરુષ પરસ્પર એકબીજાની શક્તિને ચૂસે છે. એવી તાંત્રિક સાધનાઓ છે, જેનાથી પુરુષ પોતાની સહગામિની સ્ત્રીની જીવનશક્તિને, પ્રાણશક્તિને ચૂસીને પોતે પરિપુષ્ટ થઈ શકે છે. ઈડાની પ્રાણશક્તિ ચૂસીને પહેલવાન બનવાના અને બીજાના લોહીનું ઈન્જેક્શન લઈને પોતાના શરીરને પુષ્ટ કરવાના અનેક દાખલાઓ હોય છે, પરંતુ સમાગમ દ્વારા સાથીની સૂક્ષ્મ પ્રાણશક્તિને ચૂસી લેવાના દાખલા પાણ છે. તાંત્રિકતાની પ્રધાનતાવાળા મધ્યકાલીન યુગમાં મોટા માણસો આ આધારે જ અનેક સ્ત્રીઓ સાથે લગ્ન કરતા હતા અને રાણીવાસોમાં સેંકડો રાણીઓ રાખતા હતા.

આ પ્રક્રિયા સ્ત્રીઓ પાણ અપનાવે છે. જાદુગરણી સ્ત્રીઓ સુંદર યુવકોને ઘેટો, બકરો, પોપટ વગેરે બનાવી દેતી હતી તેવી કથાઓ સાંભળવામાં આવે છે. આજે પોપટ કે બકરી બનાવવાનું મુશ્કેલ છે, છતાં હજુ પાણ એવા પ્રસંગો જોવા મળે છે કે વૃદ્ધાઓ યુવકોને ચૂસે છે અને ઈચ્છા ન હોવા છતાં પાણ યુવકો પોતાની પ્રાણશક્તિ ખોવા માટે લાચાર બને છે. તેથી એક પક્ષ બળવાન થાય છે અને બીજે પક્ષ પોતાની સ્વાભાવિક શક્તિથી દૂર રહીને દિવસે દિવસે અશક્ત થતો જાય છે.

વામમાર્ગના પંચમકારોમાં પાંચમો મકાર 'મૈથુન' છે. અન્નમય કોશ અને પ્રાણમય કોશના મૈથુનથી આ મહત્વપૂર્ણ કાર્ય થાય છે. તેમાં અનેક ગુપ્ત, આંતરિક શક્તિઓના અનુલોમ-વિલોમ ક્રમથી આકર્ષણ-વિકર્ષણ, ધૂર્ણન-ચૂર્ણન, આકુંચન-પ્રસરણ, પ્રત્યારોહણ, અભિવર્ધન, ઋણીકરણ, પ્રત્યાવર્તન વગેરે સૂક્ષ્મ મૈથુન થાય છે અને તેથી સ્ત્રી-પુરુષોનાં શરીરોમાં પરસ્પર મહત્વની આપ-લે થાય છે. રતિક્રિયા એક ખૂબ જ સામાન્ય ક્રિયા દેખાય છે, પાણ તેનું સૂક્ષ્મ મહત્વ ઘણું જ છે. તે મહત્વને સમજીને ભારતીય ધર્મમાં સર્વસાધારણની સુરક્ષાનું, હિતોનું ધ્યાન રાખીને તે સંબંધમાં અનેક મર્યાદાઓ બાંધવામાં આવી છે.

મસ્તક, હૃદય અને જનનેન્દ્રિય એ ત્રણ શરીરના શક્તિપુંજ છે. એ સ્થાનોમાં બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ અને રુદ્રગ્રંથિ છે. વામમાર્ગમાં કાલી તત્ત્વથી સંબંધિત હોવાને લીધે રુદ્રગ્રંથિથી જ્યારે શક્તિસંચય કરવા માટે કૂર્મપ્રાણનો આધાર બનાવવાનો હોય છે ત્યારે મૈથુનથી શક્તિભંડાર ભેગો કરવામાં આવે છે. જનનેન્દ્રિયના પ્રભાવ ક્ષેત્રમાં મૂલાધાર ચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર, વજ્ર-મેડુ, તડિત, કચ્છપ, સર્પિણી, રુદ્રગ્રંથિ, સમાન, કૃકલ, અપાન, કૂર્મ, પ્રાણ, અલમ્બુષા, ડાકિની, સુષુમ્ણા વગેરેનાં સ્થાન રહેલાં છે. તેનું આકુંચન-પ્રસરણ જ્યારે તંત્રવિદ્યાના આધારે થાય છે ત્યારે એ શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે શક્તિ બંને બાજુએ ઊલટી-સૂલટી ચાલી શકે છે. આ વિદ્યાના જાણકાર જનનેન્દ્રિયનો યોગ્ય રીતે પ્રયોગ કરીને ખૂબ લાભ ઉઠાવે છે, પરંતુ જે લોકો આ બાબતમાં અજાણ છે તેઓ સ્વાસ્થ્ય અને જીવનશક્તિ ગુમાવી બેસે છે. સામાન્ય રીતે રતિક્રિયામાં ક્ષય જ વધુ થાય છે. મોટા ભાગનાં સ્ત્રીપુરુષો તેમાં

પોતાની શક્તિ ગુમાવે છે, પણ તંત્રનાં ગુપ્ત વિધાનોથી અન્નમય અને પ્રાણમય કોશોની સુપ્ત શક્તિઓ જગાડી પણ શકાય છે.

વામમાર્ગમાં ઈન્દ્રિયભોગની ક્ષુદ્ર વાસનાના રૂપમાં મૈથુન કરવામાં આવતું નથી, પરંતુ શક્તિકેન્દ્રોના જગરાણ અને મંથનથી ઈચ્છિત સિદ્ધિ માટે તેનો ઉપયોગ થાય છે. સાત પ્રાણોનું જગરાણ અને એકની શક્તિનું બીજમાં પરિવર્તન, હસ્તાન્તરણ કરવા માટે તેનો 'રતિ-સાધના' ના રૂપમાં પ્રયોગ થાય છે. માનવ માટે પરમાત્માએ આપેલ આ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ભેટ આ 'રતિ' અને 'પ્રાણ' ના પુંજને ઈશ્વરીય ભાવથી પરમ શ્રદ્ધાથી પૂજવામાં આવે છે. શિવલિંગની સાથે શક્તિયોનિની મૂર્તિઓ ખાસ કરીને પૂજવામાં આવે છે તેમાં જનનેન્દ્રિયમાં રહેલી દિવ્ય શક્તિ પ્રત્યે ઉચ્ચ કોટિની શ્રદ્ધાનો સંકેત છે. હલકી વાસના માટે તેના પ્રયોગને હલકો જ માનવામાં આવે છે.

આ વિધાના સાર્વજનિક ઉદ્દઘાટનથી (તેનું વિધિવિધાન અત્રે રજૂ કરવાથી) તેનો દુરુપયોગ થવાનો અને અનૈતિકતા ફેલાવાનો પૂરો ભય છે. તેથી તેને ખૂબ જ ગુપ્ત રાખવામાં આવેલ છે. મારો ઉદ્દેશ્ય અહીં એ મહાશક્તિનો ફક્ત પરિચય કરાવવાનો જ હતો. ઉપરોક્ત પંક્તિઓમાં તંત્રમાં રહેલ શક્તિઓના સંબંધમાં થોડો પ્રકાશ પાડવાનું અહીં યોગ્ય છે.

કોઈ પણ અસ્ત્રને આગળ પણ ચલાવી શકાય છે અને પાછળ પણ ચલાવી શકાય છે. શેરડીમાંથી સ્વાદિષ્ટ મિષ્ટાન્ન બની શકે અને દારૂ પણ બની શકે છે. ગાયત્રી મહાશક્તિનો આત્મકલ્યાણ અને સાત્ત્વિક ઉદ્દેશ માટે ઉપયોગ થઈ શકે છે, તો તેનો તામસિક ઉદ્દેશ્યો માટે પણ ઉપયોગ થઈ શકે છે. ગાયત્રીનો દક્ષિણમાર્ગ પણ છે અને વામમાર્ગ પણ છે. દક્ષિણમાર્ગ-વેદોક્ત, સતોગુણી, સરળ, ધર્મમય અને કલ્યાણ કરનારો છે. વામમાર્ગ તંત્રોક્ત, તમોગુણી, દુરસાહસવાળો, અનૈતિક અને સાંસારિક ચમત્કારોને સિદ્ધ કરનાર છે.

ગાયત્રીના દક્ષિણમાર્ગની શક્તિના સ્રોતનું પરમ સતોગુણી 'હ્રી' તત્ત્વ છે અને વામમાર્ગનું મહાતત્ત્વ 'કલી' કેન્દ્રમાંથી પોતાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. પોતાના કે બીજના પ્રાણનું મંથન કરીને તંત્રની તડિત શક્તિ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે. રતિ અને પ્રાણના મંથન અને રતિકર્મના સંબંધમાં પાછલાં પૃષ્ઠો પર થોડો પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે. બીજું મંથન કોઈ પ્રાણીના વધ દ્વારા થાય છે. મરતી વખતે પ્રાણીનો પ્રાણ મૈથુનની જેમ જ ઉત્તેજિત, ઉદ્વિગ્ન અને વ્યાકુળ થાય છે. તે સ્થિતિમાં પણ તાંત્રિક લોકો એ પ્રાણશક્તિનો ઘણો ભાગ ખેંચીને પોતાનો શક્તિભંડાર ભરી લે છે. નીતિ અનીતિનું ધ્યાન ન રાખનારા તાંત્રિકો પશુપક્ષીઓનું બલિદાન તે ઉદ્દેશ્ય માટે જ આપે છે.

મૃત્યુ પામેલા મનુષ્યોનાં શરીરોમાં પણ થોડા સમય સુધી ઉપપ્રાણોનું અસ્તિત્વ સૂક્ષ્મ અંશમાં રહે છે. તાંત્રિક લોકો સ્મશાન ભૂમિમાં સ્મશાન જગાડવાની સાધના કરે છે. અઘોરી લોકો શબસાધના કરીને મરેલાઓની બચેલી શક્તિ ચૂસે છે. ઘણી વખત એવું જોવા મળે છે કે અઘોરી બાવા મરેલાની લાશ જમીનમાંથી ખોદીને લઈ જાય છે. મરેલાની ખોપરીઓ એકઠી કરે છે. ચિતાઓ પર ભોજન પકાવે છે. તે બધું એટલા માટે કરવામાં આવે છે કે મૃત શરીરના અતિ સૂક્ષ્મ ભાગોની અંદર, ખાસ કરીને ખોપરીમાં જ્યાં ત્યાં ઉપપ્રાણોની પ્રસુપ્ત ચેતના મળી જાય છે. દાણો દાણો વીણીને અનાજનો કોથળો ભરનાર કંજૂસોની જેમ અઘોરી લોકો હાડકાંઓ માંથી ફોસ્ફરસ મિશ્રિત 'ઘ' તત્ત્વ મોટા પ્રમાણમાં એકઠું કરી લે છે.

દક્ષિણમાર્ગ ખેડૂત દ્વારા વિધિપૂર્વક ખેતી કરીને ન્યાયભર્યું અન્ન મેળવવા બરાબર છે. ખેડૂત પોતાના અન્નને ખૂબ જ સાવધાનીપૂર્વક વાપરે છે કેમકે તેમાં તેનો લાંબા સમયનો શ્રમ લાગેલો હોય છે, પણ ચોર લૂંટારાઓની સ્થિતિ એવી હોતી નથી. તે ખોટા સાહસથી હુમલો કરે છે અને જે તેમાં સફળ થાય તો તે કમાણીને હોળીની જેમ ફૂંકી દે છે. યોગી લોકો ચમત્કાર બતાવવામાં પોતાની શક્તિ ખર્ચતાં ખેડૂતની જેમ અચકાય છે, પણ તાંત્રિક લોકો પોતાનું ગૌરવ અને મોટાઈની છાપ પાડવા માટે, હલકા સ્વાર્થો માટે બીજાઓને અયોગ્ય નુકસાન કે લાભ પહોંચાડે

છે. અઘોરી, કાપાલિક, રક્તબીજ, બ્રહ્મરાક્ષસ, વૈતાલિક વગેરે તાંત્રિકોના અનેક સંપ્રદાયો છે. તેમની સાધનાપદ્ધતિ અને કાર્યપ્રણાલી જુદી જુદી હોય છે. સ્ત્રીઓમાં ડાકિની, શાકિની, કપાલકુંડલા તથા સર્પસૂત્રા પદ્ધતિઓનો પ્રચાર વધુ જોવામાં આવે છે.

બંદૂકમાંથી ગોળી છૂટતી વખતે તે પાછળ તરફ થોડો ધક્કો મારે છે. જે સાવધાનીથી છાતી ઉપર બંદૂકને સરખી રીતે રાખવામાં ન આવે તો તે એવા જોરથી ઝટકો મારે છે કે તે બંદૂક ચલાવનાર નીચે પડી જાય છે. કદીક તો ગળાની હાંસડી પણ તૂટી જાય છે. તંત્ર દ્વારા પણ બંદૂક જેવી તેજની સાથે અવાજ થાય છે. જે સાધકની સ્થિતિ તેનો ઝટકો સહન કરવા યોગ્ય ન હોય તો તેને ભયંકર મુશ્કેલીમાં મુકાઈ જવું પડે છે.

તંત્રનો શક્તિસ્રોત દૈવી કે ઈશ્વરીય શક્તિ નથી, પરંતુ ભૌતિક શક્તિ છે. પ્રકૃતિના સૂક્ષ્મ પરમાણુ પોતાની ધરી પર ઝડપી ગતિથી ભ્રમણ કરે છે ત્યારે તેમના ધર્મણુથી જે ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે તેનું નામ કાલી કે દુર્ગા છે. તે ગરમીને મેળવવા માટે અસ્વાભાવિક ઊલટો માર્ગ ગ્રહણ કરવો પડે છે. પાણીનું વહેણ રોકવાથી એક શક્તિનો ઉદ્ભવ થાય છે. તાંત્રિક વામમાર્ગ પર ચાલે છે, પરિણામે કાલીશક્તિનો સામનો કરીને પોતાને એક તામસિક પંચભૌતિક બળથી બળવાન બનાવી લે છે. ઊલટો આહાર, ઊલટો વિહાર, ઊલટી દિનચર્યા, બધું જ ઊલટું હોય છે. અઘોરી, રક્તબીજ, કાપાલિક, ડાકિણી વગેરેના સંપર્કમાં જે લોકો રહે છે, તે જાણે છે કે તેમનાં આચરણ કેટલાં ઊલટાં, ઘૃણિત અને બીભત્સ હોય છે.

ઝડપી ગતિથી એક ચોક્કસ દિશામાં દોડતી ટ્રેઈન, મોટર, નદી, વાયુ વગેરેની સામે આવીને તેમની ગતિને રોકવી અને તે વિરોધથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એ એક ખતરનાક ખેલ છે. સૌ કોઈ તેમ કરી પણ શકતા નથી, કેમકે પ્રતિરોધ વખતે ઝટકો લાગે છે. પ્રતિરોધ જેટલો સખત હશે તેટલો જ જબરદસ્ત ઝટકો લાગશે. તંત્રસાધકો જાણે છે કે જ્યારે ધમાલિયા વાતાવરણથી દૂર એકાંત ખરેખરોમાં, સ્મશાનોમાં ઝડપી રાત્રે તેની સાધનાનો સમય આવે છે ત્યારે કેટલાક રોમાંચકારી ભય સામે આવે છે. આકાશે પહોંચી શકે તેવા રાક્ષસો, મોટા મોટા નાગ, લાલ આંખોવાળાં સુવર અને પાડા, છરી જેવા દાંતોવાળા સિંહ વગેરે સાધકની આસપાસ જે રોમાંચકારી ભયંકરતાથી ગર્જનાઓ કરતાં રહીને કોલાહલ મચાવે છે અને હુમલો કરે છે તેનાથી ન ડરવું અને ન ડગવું એ કોઈ સાધારણ કામ નથી. સાહસના અભાવમાં આ વિરોધી ઊલટી ક્રિયાથી સાધક જે ડરી જાય તો તેનો જીવ મુશ્કેલીમાં મુકાઈ જાય છે. તેવા સંજોગોમાં કોઈ તાંત્રિક પાગલ, મૂંગો, બહેરો અને આંધળો થઈ જાય છે. ઘણાઓનું તો મૃત્યુ પણ થઈ જાય છે. આ માર્ગમાં હિંમતવાન અને નીડર પ્રકૃતિના મનુષ્યો જ સફળતા મેળવે છે.

તાંત્રિક સાધકોને જેખમી પ્રસંગોમાંથી પસાર થવું પડ્યું હોય એવા ઘણા ઘણા પ્રસંગો અમે જાણીએ છીએ. ખાસ કરીને જ્યારે કોઈ સૂક્ષ્મ પ્રાણસત્તાને વશ કરવાની હોય છે ત્યારે તેની ક્રિયા ઘણી મુશ્કેલ હોય છે. સૂક્ષ્મ જગતરૂપી સમુદ્રમાં માછલીઓની જેમ થોડાં ચેતન પ્રાણીઓમાં, સ્વતંત્ર સત્તાઓનું અસ્તિત્વ જોવા મળે છે. જેમ સમુદ્રમાં અનેક જાતની માછલીઓ હોય છે તેવી જ રીતે આ સત્તાઓ પણ અનેક સ્વભાવો, ગુણો તથા શક્તિઓથી સંપન્ન હોય છે. તેમને પિતૃ, યજ્ઞ, ગંધર્વ, કિન્નર, રાક્ષસ, દેવ, દાનવ, બ્રહ્મ, વૈતાલ, કુખ્માંડ, ભૈરવ, રક્તબીજ વગેરે કહેવાય છે. તેમાંથી કોઈને પણ સિદ્ધ કરીને તેની શક્તિથી પોતાનો ઉદ્દેશ સાધી શકાય છે. તેને સિદ્ધ કરતી વખતે તે કચડાયેલા નાગની જેમ હુમલો કરે છે ત્યારે નબળા સાધકો માટે તે હુમલાને સહન કરવો મુશ્કેલ બને છે. એવી મુશ્કેલીમાં પડીને ઘણી વ્યક્તિઓ એટલી ભયભીત થતી અને ગભરાતી અમે જોઈએ છે કે તેની છાતીની લોહી વહેનારી નાડીઓ ફાટી જઈને મોંઢું, નાક તથા મળમાર્ગથી લોહી વહેવા લાગ્યું હતું. તેવા લોકોમાંથી ઘણા લોકોનું મૃત્યુ પણ થયું છે. જે બચી જવા પામે છે તેઓનું શરીર અને મસ્તક વિકારવાળું થઈ જાય છે.

ભૂતોન્માદ, માનસિક ભ્રમ, આવેશ, અજ્ઞાણ્યા આત્માઓ દ્વારા દુઃખ અપાવું, ખરાબ સ્વપ્નનાં, તાંત્રિકના

અભિચારી આક્રમણ વગેરે કોઈ સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયા દ્વારા જે વ્યક્તિ પીડાઈ રહી હોય તેને તાંત્રિક પ્રયોગથી રોકી શકાય છે અને તે પ્રયોગ કરનાર ઉપર જ સામો પ્રયોગ કરીને તે અત્યાચારની તેને મજા ચખાડી શકાય છે. એ જાતનું કાર્ય દક્ષિણમાર્ગી (સાત્ત્વિક) ગાયત્રી ઉપાસનાથી પણ થઈ શકે છે. અભિચારીઓ (પ્રયોગ કરનારાઓ) કે દુષ્ટો પર તાત્કાલિક સામું આક્રમણ કરવું એ તો તંત્ર દ્વારા જ શક્ય છે. પણ હા, તેના પ્રયત્નોને વેદોક્ત સાધનાથી પણ નિષ્ફળ બનાવી શકાય છે અને તેની શક્તિને આંચકીને ભવિષ્ય માટે તેમને ઝેર વિનાના નાગ જેવા અશક્ત બનાવી શકાય છે. તંત્ર દ્વારા કોઈ સ્ત્રી કે પુરુષની કામશક્તિનું અપહરણ કરીને તેમને નપુંસક બનાવી દેવામાં આવે છે, પણ ખૂબ અસંયમીને દક્ષિણમાર્ગથી પણ સંયમિત કરી શકાય છે. ખાસ કરીને તંત્રની શક્તિ મારક અને હુમલો કરનારી હોય છે, પણ યોગથી શોધન, પરિમાર્જન, સંયમ અને રચનાત્મક કાર્ય થઈ શકે છે.

તંત્રનું ચમત્કારિક આકર્ષણ ખૂબ હોય છે અને તેનાથી બીજા ઉપર હુમલો કરવો તો ખૂબ જ સરળ છે. કોઈને બીમારી, ગાંડપણ, બુદ્ધિભ્રમ, ઉચ્ચાટન કરી દેવું, મૃત્યુ જેવું દુઃખ આપવું સહેલું છે. સૂક્ષ્મ જગતમાં ફરતી કોઈ 'ચેતના ગ્રંથિ'ને પ્રાણવાન બનાવીને તેની પાસે પ્રેત, પિશાચ, વૈતાલ, ભૈરવ, કર્ણપિશાચિની, છાયાપુરુષ વગેરેના રૂપમાં સેવકની જેમ કામ લેવું, દૂર દૂરના દેશોમાંથી અદ્ભુત ચીજો મંગાવવી, ગુપ્ત રાખેલી ચીજો અથવા અજાણી વ્યક્તિઓનાં નામ-ઠેકાણાં બતાવી દેવાં કે કોઈ વસ્તુનું રૂપ બદલી નાખવું પણ તેને માટે શક્ય છે. આવાં અનેક નવાઈભર્યાં કાર્યો કરતાં જેઈને લોકો ખૂબ પ્રભાવિત થઈને તેની પૂજા પણ ખૂબ કરવા લાગે છે, પરંતુ એ યાદ રાખવું જેઈએ કે આ વ્યક્તિઓનો સ્ત્રોત (શક્તિનું ઝરાણું) પરમાણુમાં રહેલી ઉષ્મા(કાલી) જ છે. તે પરિવર્તનશીલ છે. જે થોડા દિવસ તેની સાધના બંધ રાખવામાં આવે કે પ્રયોગ છોડી દેવામાં આવે તો એ શક્તિ ઘટી જાય છે કે સમાપ્ત થઈ જાય છે.

તંત્રથી કેટલાક નાનામોટા લાભ પણ થઈ શકે છે. કોઈના તાંત્રિક હુમલાને નિષ્ફળ કરીને કોઈ નિર્દોષને નુકસાનમાંથી બચાવી લેવો એ સદુપયોગ જ છે. તાંત્રિક વિધિથી 'શક્તિપાત' કરીને પોતાની ઉત્તમ શક્તિઓનો થોડો ભાગ કોઈ નબળા મનવાળાને આપીને તેને આગળ વધારવો એ પણ સદુપયોગ છે. બીજા પણ કેટલાક એવા પ્રયોગ છે કે જેને વિશેષ પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તો પણ તે સદુપયોગ જ છે, પરંતુ અસંસ્કૃત માણસ આ તમોગુણી શક્તિનો હંમેશાં સદુપયોગ જ કરશે તેનો કોઈ જ ભરોસો નથી. સ્વાર્થ સાધવાનો સમય આવતાં તેનો લોભ છોડવો એ કોઈ વીરલાઓનું જ કામ હોય છે.

તંત્ર ખુદ પોતે ખરાબ નથી. તે એક વિશુદ્ધ વિજ્ઞાન છે. વૈજ્ઞાનિક લોકો યંત્ર અને રાસાયણિક પદાર્થોની સહાયતાથી પ્રકૃતિની સૂક્ષ્મ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરે છે. તાંત્રિક પોતાને એવી રાસાયણિક અને યાંત્રિક સ્થિતિમાં ઢાળી દે છે કે પોતાના શરીર અને મનને ખાસ રીતે સંચાલિત કરીને પ્રકૃતિની સૂક્ષ્મ શક્તિઓનો મનમાન્યો ઉપયોગ કરી શકે. આ વિજ્ઞાનનો વિદ્યાર્થી કોમળ પરમાણુઓવાળો અને સાહસિક પ્રકૃતિનો હોવો જેઈએ. કઠોર અને નબળા મનવાળા આ માર્ગમાં પ્રગતિ કરી શકતા નથી. પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધુ તાંત્રિક બનતી હોવાનું આ જ કારણ છે. શરૂઆતની નાની નાની સિદ્ધિઓ તો તેમને થોડાક પ્રયત્નથી પણ મળી જાય છે.

તંત્ર એક સ્વતંત્ર વિજ્ઞાન છે. વિજ્ઞાનનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ પણ થઈ શકે છે, પરંતુ તેનો આધાર અયોગ્ય અને ખતરનાક છે અને શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ અનૈતિક અને અયોગ્ય છે. ઉપરાંત મળેલી સિદ્ધિઓ પણ થોડાક સમય પૂરતી જ હોય છે. ખાસ કરીને તાંત્રિકો ખોટમાં જ રહે છે. તેમનાથી સંસારનું જેટલું સારું થઈ શકે છે તે કરતાં ખરાબ વધારે થાય છે. તેથી ચમત્કારી હોવા છતાં પણ આ માર્ગને નિષિદ્ધ અને ગુપ્ત માનવામાં આવેલ છે. બીજા અનેક તંત્રસાધનાઓ કરતાં ગાયત્રીનો વામમાર્ગ-તંત્રવિદ્યા ખૂબ શક્તિશાળી છે. બીજા બધી વિધિઓ કરતાં આ વિધિનો માર્ગ સરળ છે, તો પણ નિષિદ્ધ વસ્તુ તજવા યોગ્ય જ છે. માટે તેનાથી દૂર રહેવું જ યોગ્ય છે.

એમ તો તંત્રની કેટલીક સરળ વિધિઓ પણ છે. અનુભવી માર્ગદર્શક તે મુશ્કેલ માર્ગને સરળ બનાવી શકે છે. હિંસા, અનીતિ અને ખરાબ કાર્યથી બચીને વ્યાવહારિક જીવનમાં ઉપયોગી હોય અને અનર્થથી બચીને સ્વાર્થ સધાતો રહે તે માટે સાધના કરી શકાય છે, પણ આવા અનેક લાભો તો દક્ષિણમાર્ગી સાત્ત્વિક સાધનાથી પણ મેળવી શકાય છે. જલદી લાભ મેળવવાનું પ્રલોભન છોડીને જે ધીરજથી સાત્ત્વિક સાધના કરવામાં આવે તો તેના લાભો પણ ઓછા નથી. અમોએ બંને માર્ગોની લાંબી સાધના કરીને એ અનુભવ્યું છે કે દક્ષિણમાર્ગી સાત્ત્વિક સાધનાનો રાજમાર્ગ જ સૌને માટે શ્રેષ્ઠ છે.

ગાયત્રી દ્વારા તંત્રવિદ્યા સાધવાનું ક્ષેત્ર ખૂબ વિશાળ છે. સર્પવિદ્યા, પ્રેતવિદ્યા, ભવિષ્યનું જ્ઞાન, અદૃશ્ય વસ્તુઓને જોવી, પરકાયાપ્રવેશ, ઘાત-પ્રતિઘાત, દષ્ટિબંધન, મારણ, ઉન્માદીકરાણ, વશીકરાણ, વિચારસંદોહ, મોહન, રૂપાંતરાણ, વિસ્મૃતિ, સંતાન-સુયોગ, છાયાપુરુષ, ભૈરવી, અપહરણ, આકર્ષણ વગેરે એવાં અનેક કાર્ય થઈ શકે છે જે બીજી કોઈ તાંત્રિક ક્રિયાથી પણ થઈ શકે છે, પરંતુ એ સ્પષ્ટ છે કે તંત્રની પ્રણાલી સર્વોપયોગી નથી. તેના અધિકારી કોઈ વિરલા જ હોય છે.

દક્ષિણમાર્ગી, વેદોક્ત, યોગસંમત, ગાયત્રી સાધના ખેડૂત દ્વારા અન્ન પકવવાની જેમ ધર્મસંગત, કાયમી લાભ આપનારી અને લોકપરલોકમાં સુખશાંતિ દેનારી છે. વેદોક્ત સાધનાથી જે લાભ મળે છે તે જ આત્માને શાંતિ આપનાર, કાયમી રૂપથી ઉત્પત્તિ કરનાર અને મુશ્કેલીઓનો અંત લાવનાર છે. તંત્રમાં ચમત્કાર ખૂબ જ છે. વામમાર્ગથી આસુરી શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. તેમની સંહારક અને હુમલો કરનારી શક્તિ ઘણી જ છે, પરંતુ તેથી કોઈનું ભલું થતું નથી. તાત્કાલિક લાભને ધ્યાનમાં રાખીને જે લોકો તંત્રના ચક્રરમાં પડે છે તે છેલ્લે ખોટમાં જ રહે છે. તુચ્છ સ્વાર્થોમાંથી જેઓ ઊંચા ઊઠે છે તે જ તંત્રવિદ્યાના અધિકારી બની શકે છે. પરમાણુ બોંબનું રહસ્ય અને પ્રયોગ સૌ કોઈને બતાવવામાં આવતા નથી, તેવી જ રીતે તંત્રની ખતરનાક જવાબદારી ફક્ત સત્પાત્રોને જ સોંપી શકાય છે.

૧૩. અનાદિ ગુરુમંત્ર ગાયત્રી

અન્ય પ્રાણીઓ કરતાં મનુષ્યમાં કેટલીક વિશેષતાઓ છે અને કેટલીક ઊણપો પણ છે. સૌથી મોટી ઊણપ એ છે કે ત્યારે પશુપક્ષીઓનાં બચ્ચાં બીજ કોઈની પાણ મદદ સિવાય પોતાની જીવનચર્યાની સામાન્ય બાબતો પોતાની જાતે જ શીખી જાય છે, ત્યારે મનુષ્યનું બાળક તેમ કરી શકતું નથી. તેને બીજાઓ તરફથી શિક્ષણ આપવામાં ન આવે તો મનુષ્યમાં જે વિશેષતાઓ છે તે તેને પ્રાપ્ત થતી નથી.

કેટલાક દિવસ પહેલાની વાત છે કે દક્ષિણ આફ્રિકાનાં જંગલોમાં એક વડુ માદા મનુષ્યનાં બે નાનાં બાળકોને ઉપાડી ગઈ અને આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે એ બાળકોનું ભક્ષણ કરી જવાને બદલે તેમને પોતાનું દૂધ પાઈને મોટાં કર્યાં. એ બાળકો મોટાં થયાં. એક દિવસ શિકારીઓનું એક જૂથ વડુઓની તપાસમાં એ જંગલમાં આવી ચઢ્યું અને આવાં હિંસક પશુઓની વચ્ચે ઊછરતાં બે માનવ બાળકોને સુરક્ષિત જોયાં. તેઓ તેમને પકડી ગયા. એ બાળકો વડુની માફક ચાલતાં હતાં, તેની માફક ગર્જના કરતાં હતાં, તેઓ બધું જ ખાતાં હતાં અને તેમની માનસિક સ્થિતિ વડુ જેવી બની ગઈ હતી, કેમકે જેવું તેઓએ જોયું તેવું જ શીખ્યાં અને તેઓ તેવાં જ બની ગયાં.

જે બાળક જન્મથી જ અહેરું હોય તે સાથે સાથે મૂંગું પણ હોય છે, કેમકે બીજાના મોંમાંથી નીકળતા શબ્દો સાંભળીને જ તેની નકલ કરે છે. કાન અહોરા હોવાને લીધે બીજાના શબ્દો સાંભળી શકાતા નથી અને તેથી નકલ કરવાનું અશક્ય બની જાય છે. ધર્મ, સંસ્કૃતિ, રિવાજ, ભાષા, વેશભૂષા, શિક્ષાચાર, આહારવિહાર વગેરે વાતો બાળક પોતાની આસપાસના લોકો પાસેથી શીખે છે. કદાચ કોઈ બાળકને જન્મથી જ એકલું રાખવામાં આવે, તો મનુષ્યને જરૂરી એવી બધી બાબતોથી તે વંચિત રહી જાય તેમાં શંકા નથી.

પશુપક્ષીઓની સંતતિમાં એવું નથી. પક્ષીનું નાનું બચ્ચું પકડી લેવામાં આવે તો એ માબાપ પાસેથી કાંઈ નહીં શીખે, તો પણ મોટું થયા પછી બીજાં પક્ષીઓ બનાવે છે તેવો એક સુંદર માળો પોતાને માટે બનાવી લેશે, પણ એકલું મનુષ્યનું બાળક ભાષા, ધર્મ, કૃષિ, શિલ્પ, સંસ્કૃતિ, શિષ્ટાચાર, લોકવ્યવહાર, શ્રમ, ઉત્પાદન વગેરે સર્વે બાબતોમાં કશી જ પ્રગતિ કરી શકશે નહીં. પશુઓનું બચ્ચું જન્મથી જ ચાલતાં, હરતાં ને ફરતાં શીખી જાય છે અને માતાને ધાવી શકે છે, પણ મનુષ્યનું બાળક ઘણા દિવસ પછી જ કાંઈક સમજી શકે છે. શરૂઆતમાં તો પાસું ફેરવવાનું, દૂધનું સ્થાન શોધવાનું પણ બની શકતું નથી અને માતાને પણ ઓળખી શકતું નથી. આ સર્વ વાતોમાં પશુઓનું બચ્ચું વધારે ચતુર હોય છે.

માણસ કોરા કાગળ જેવો છે. કાગળ ઉપર શાહીથી જેવા અક્ષરો કાઢવા હોય તેવા નીકળી શકે છે. ફોટોગ્રાફીની પ્લેટ પર જેવી છાયા પડે છે તેવું જ ચિત્ર નીકળે છે. માનવીનું મસ્તક પણ કોરા કાગળ જેવું અથવા ફોટોગ્રાફીની પ્લેટ જેવું જ છે. મનુષ્ય આજુબાજુના વાતાવરણમાંથી અનેક વાતો શીખે છે. તેના ઉપર જે વાતોનો વધારે પ્રભાવ પડતો હોય તેને એ પોતાના માનસક્ષેત્રમાં ધારણ કરી લે છે. માણસ ભીની માટી જેવો છે. તેને જે આકાર આપવો હોય તેવા બીબામાં તેને મૂકવો જોઈએ. ઉચ્ચ કુટુંબોમાં ઊછરતાં બાળકોમાં એવી જ વિશિષ્ટતાઓ હોય છે, જ્યારે હલકા કુટુંબનાં છોકરાઓમાં એવી જ ક્ષુદ્રતાઓ જેવા મળે છે.

આપણા દીર્ઘદૃષ્ટા પૂર્વજે મનુષ્યની આ નિર્બળતા સારી રીતે જાણતા હતા. તેમને બહુ સારી રીતે ખબર હતી કે જે બાળક ઉપર શરૂઆતથી જ માનવોચિત સુધારાનો પ્રભાવ પાડવામાં નહીં આવે તો પાછળથી તેનામાં સારા સંસ્કારોની આશા રાખવી વ્યર્થ છે. સામાન્ય રીતે સર્વ માતાપિતા એટલાં સુસંસ્કારી નથી હોતાં કે જેઓ પોતાનાં બાળકોને સારા સંસ્કારો જ આપે અને ખરાબ ટેવોથી બચાવે. બીજું એ પણ છે કે કેટલાંક માબાપો બાળકોને બહુ જ લાડ અને પ્રેમ કરે છે અને તેથી તેઓ પોતાનાં બાળકોની કુટેવોને દેખી શકતાં નથી. તેઓ ખૂબ ઉદાર અને મોહગ્રસ્ત બની જાય છે. એવાં સૂક્ષ્મદર્શી માબાપો ક્યાં છે, જેઓ પોતાનાં બાળકોની માનસિક દશાનું સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરે, તેનું પૃથક્કરણ કરે અને જે કુસંસ્કારો હોય તો તે દૂર કરે?

સારા શિક્ષણની આવશ્યકતા

મનુષ્ય બીજાઓ પાસેથી જ બધું શીખે છે એ તેની નિર્બળતા તેના ઉચ્ચ વિકાસની અવરોધક છે, કેમકે સામાન્ય વાતાવરણમાં સારાં તત્ત્વોને બદલે ખરાબ તત્ત્વો જ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે અને એ ખરાબ તત્ત્વોમાં એવું આકર્ષણ હોય છે કે કાયા મગજનો માણસ સહેલાઈથી તેમાં તણાઈ જઈ શકે. પરિણામે આગળ જતાં તેની ગણતરી બૂરા માણસ તરીકે થાય છે. નાની ઉંમરમાં એ કેવા સંસ્કારો ગ્રહણ કરે છે એ કહી શકાતું નથી અને મોટી ઉંમરે જ્યારે સંસ્કારો અને સ્વભાવ પ્રકટ થાય છે ત્યારે નબળા અને ખોટા સંસ્કારો લાંબા વખતથી દઢ થયેલા હોઈ તેમને દૂર કરવાનું મુશ્કેલ બની જાય છે.

આ સર્વ મુશ્કેલીઓ અને માનવીય નિર્બળતાઓનો ખ્યાલ રાખીને આપણા ઋષિઓએ બહુ જ દુરંદેશી વાપરીને એક ઘણો જ મહત્ત્વનો અને સુંદર રસ્તો નિર્માણ કર્યો. તેમાણે નક્કી કર્યું કે પ્રત્યેક બાળકને પોતાનાં માબાપ ઉપરાંત એક એવી વ્યક્તિના નિયંત્રણ નીચે રાખવું જોઈએ કે જે મનોવિજ્ઞાનની સૂક્ષ્મતાઓનો જ્ઞાતા હોય, દીર્ઘદૃષ્ટા હોય, તત્ત્વજ્ઞાની હોય, પારદર્શી હોય, બાળકનો સ્વભાવ ઓળખી તેમાં જોઈતો સુધારો કરવાની શક્તિવાળો હોય. બાળકના સુંદર અને એકધારા વિકાસ માટે આવા નિયામકની ખાસ જરૂર છે તેવું આપણા સમાજદૃષ્ટાઓએ નક્કી કર્યું છે.

શાસ્ત્રોમાં કહેવાયું છે કે મનુષ્યના ત્રણ પ્રત્યક્ષ દેવો હોય છે. (૧) માતા, (૨) પિતા, (૩) ગુરુ. તેમને બ્રહ્મા,

વિષ્ણુ અને મહેશની ઉપમાઓ આપી છે. માતા જન્મ આપે છે, માટે બ્રહ્મા છે. પિતા પાલન કરે છે, માટે એ વિષ્ણુ છે. ગુરુ કુસંસ્કારોનો નાશ કરે છે, માટે મહેશ છે. ગુરુનું સ્થાન માતા અને પિતાની બરોબરીનું છે. કોઈ એમ કહે કે હું માતા સિવાય પેદા થયો છું, તો તે વાત જૂઠી છે, કેમકે માતાના ગર્ભમાં રહ્યા સિવાય એ જન્મ લઈ શકતો નથી. કોઈ એમ પણ કહે છે કે મારે પિતા નથી, તો તે પણ જૂઠી વાત છે. તેને આપણે વાર્ગસંસ્કર કહીશું, કેમ કે જેના બાપનો પત્તો નથી તેવું બાળક તો વેશ્યાઓને ત્યાં જ જન્મે અને કોઈ એમ કહે કે મારો કોઈ ગુરુ નથી, તો જાણવું કે એ અસભ્ય અને અસંસ્કારી છે, કારણ કે જેના માનસિક વિચારો, સ્વભાવ, જ્ઞાન અને ગુણ તથા કર્મો ઉપર કોઈ દૂરદર્શી સમાજદેશાનું નિયંત્રણ નથી, તેના સ્વભાવનો શો ભરોસો? આવી અસભ્ય અને અસંસ્કારી વ્યક્તિને નગુરો કહી છે. નગુરાનો અર્થ ગુરુ વિનાનો એવો થાય છે. કેટલાક સમય પૂર્વે નગુરો વાર્ગસંસ્કરની માફક ગાળવાચક શબ્દ ગણાતો હતો.

માતા વિનાનો, પિતા વિનાનો અને ગુરુ વિનાનો કોઈ મનુષ્ય હોઈ શકે એ વાત જ પ્રાચીનકાળમાં અશક્ય ગણાતી હતી, કારણ કે ભારતીય સમાજમાં માનવીના સુસંબદ્ધ વિકાસ માટે ઋષિઓની અનિવાર્ય વ્યવસ્થા હતી કે પ્રત્યેક આર્યને ગુરુ હોવો જ જોઈએ કે જેથી એ મહાન પુરુષ બની શકે. એ કાળમાં પ્રત્યેક માતાપિતાને પોતાનો બાળક મહાપુરુષ બને તેવી અભિલાષા રહેતી હતી. એટલા માટે એ જરૂરી હતું કે બાળક પ્રથમ કોઈ મહાન અને વિદ્વાન આચાર્યનો શિષ્ય બને.

એ કાળમાં ગુરુકુળ પ્રણાલી પ્રચલિત હતી. શિક્ષણ લેવા યોગ્ય વય થતાં જ બાળકને ઋષિઓના કોઈ આશ્રમમાં મોકલી આપવામાં આવતો હતો. રાજ-મહારાજનાં સંતાનો પણ આવા ગુરુકુળમાં કઠોર જીવન જીવતાં હતાં કે જેથી કુશળ નિયંત્રણમાં રહીને તેઓ સારા સંસ્કારો પામે અને આગળ જતાં માનવતાના ગૌરવની રક્ષા કરનાર મહાપુરુષ બને.

હું અમુક આચાર્યનો શિષ્ય છું એ વાત ઘણા ગૌરવથી કહેવામાં આવતી હતી. પ્રાચીન પ્રથા પ્રમાણે જ્યારે કોઈ મનુષ્ય બીજા કોઈને પોતાનો પરિચય આપતો ત્યારે કહેતો કે હું અમુક આચાર્યનો શિષ્ય, અમુક પિતાનો પુત્ર, અમુક ગોત્રનો વંશજ અને અમુક નામની વ્યક્તિ છું. સંકલ્પો કરવામાં, પ્રતિજ્ઞાઓ કરવામાં, સાક્ષીમાં, રાજદરબારમાં જ્યાં જ્યાં પરિચય આપવાનો હોય ત્યાં ત્યાં આ જ ધોરણ પ્રચલિત હતું

મનોભૂમિનું શુદ્ધિકરણ

બગીચાને જે સુંદર બનાવવો હોય તો તેને માટે કોઈ કુશળ માળીની નિમાણુંક કરવી જોઈએ. જ્યારે જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે બગીચાને પાણી પાવું, વધારે પાણી હોય તો કાઢી નાંખવું, વખતોવખત બગીચાને ગોડ મારવો, નીંદવું, ખાતર નાખવું, પશુઓથી તેનું રક્ષણ કરવું વગેરે વગેરે કામો માટે માળી હંમેશાં સજાગ કહે છે અને પરિણામે બગીચો ફળદ્રુવથી ભરેલો, લીલા હરિયાળા ઘાસથી શોભતો અને ઊંડીને આંખે વળજે તેટલો સુંદર લાગે છે.

મનુષ્યનું મગજ એક બગીચો છે. તેમાં જાત જાતના મનોભાવ, વિચાર, સંકલ્પ, ઈચ્છા, વાસના, યોજના રૂપી વૃક્ષો અને છોડવાઓ ઊગે છે. તેમાં કેટલાક ઉપયોગી હોય છે, બીજા કેટલાક નિરુપયોગી હોય છે. બગીચામાં ઝાડીઝાંઝરાં પણ આપમેળે ઊગી નીકળે છે અને તેમની સંખ્યા વધી જાય તો આખા બગીચાને નષ્ટ કરી દે છે. તેટલા માટે માળી તેમને કાપી નાખે છે અને દૂર દૂરથી પણ સારાં બીજ લાવીને વાવ્યા કરે છે. ગુરુ પોતાના શિષ્યના મગજ રૂપી બગીચાનો માળી છે. તે એમાંથી ઝાડીઝાંઝરાં જેવા નકામા સંકલ્પો, સંસ્કારો, આકર્ષણ અને પ્રભાવો ઉપાડી નાખે છે અને પોતાની બુદ્ધિ, દીર્ઘદષ્ટિ અને ચતુરાઈથી એવાં સંસ્કારરૂપી બીજ વાવે છે કે જેથી મગજરૂપી બગીચો બહુમૂલ્ય બની જાય.

કોઈ વ્યક્તિ એમ જ વિચાર કરતી હોય કે હું પોતે આત્મનિર્માણ કરીશ. હું પોતે જ સુસંસ્કારી બનીશ અને તેથી મારે ગુરુની જરૂર નથી, તો તેવું બની શકે તેમ છે. આત્મામાં અનંત શક્તિ છે. પોતાનું કલ્યાણ કરવાની તેનામાં સંપૂર્ણ તાકાત છે, પરંતુ એવો પ્રયત્ન કરવામાં કોઈ વિરલ વ્યક્તિ જ સફળ થાય છે. સર્વસાધારણને માટે આ વાત કષ્ટસાધ્ય છે. પોતાના દોષ પોતાને દેખાતા નથી.

કોઈ બીજા માણસની અથવા દર્પણની સહાયતાથી જ આપણે આપણી આંખો પણ જોઈ શકીએ છીએ. જ્યારે કોઈ વેદ અથવા ડોક્ટર બીમાર પડે છે ત્યારે તે પોતે પોતાનો ઈલાજ નથી કરતો કારણ કે પોતાની નાડી જોવાનું અને પોતાનું નિદાન કરવાનું ઘણું અઘરું હોય છે. એટલા જ માટે તેની ચિકિત્સા બીજા વેદ અથવા ડોક્ટર પાસે કરાવવી પડે છે.

કોઈ સારી વ્યક્તિ પણ આત્મનિરીક્ષણમાં સફળ થતી નથી. આપણે બીજાઓની જેવી આલોચના કરી શકીએ, બીજાઓને જેવી સાચી સલાહ આપી શકીએ, તેવી આપણે પોતાને માટે કરી શકતા નથી, કારણ કે આપણે આપણો પોતાનો જ નિર્ણય કરી શકતા નથી. કોઈ અપરાધી એવો નથી, જેને કદાચ મેજિસ્ટ્રેટ બનાવી દેવામાં આવે, તો તે પોતાના અપરાધ માટે સાચો ફેંસલો લખે. નિષ્પક્ષ ફેંસલો કરાવવો હોય તો બીજા કોઈને જજ તરીકે નિયુક્ત કરવો જોઈએ. આત્મનિર્માણનું કાર્ય પણ એવું જ છે કે જેને માટે બીજા સુયોગ્ય સહાયકની, ગુરુની આવશ્યકતા હોય છે.

સાચા બૌદ્ધિક વિકાસ માટે ભારતીય ધર્મ પ્રમાણે ગુરુની જરૂરિયાત માનવામાં આવી છે, જેથી મનુષ્યની વિચારધારા, સ્વભાવ, સંસ્કાર, ગુણ, પ્રકૃતિ, ટેવો, ઈચ્છાઓ અને મહત્વાકાંક્ષાઓ વગેરેનો પ્રવાહ ઉત્તમ દિશામાં વહેતો રહે અને મનુષ્ય પોતાનામાં સંતુષ્ટ રહી પ્રસન્ન, પવિત્ર અને પરિશ્રમી બને અને બીજાઓને પોતાની ઉદારતા અને સાચા વ્યવહારથી સુખ પહોંચાડે. આવા સુસંસ્કારી મનુષ્યો જે સમાજમાં અને દેશમાં અધિક સંખ્યામાં હશે તે દેશ અને સમાજ નિશ્ચયપૂર્વક સુખશાંતિમાં, સારી વ્યવસ્થામાં, અરસપરસના સહયોગમાં અને પ્રેમમાં બહુ જ આગળ વધેલો હશે. આપણો પૂર્વ ઈતિહાસ તેની સાક્ષી પૂરે છે કે સારા સંસ્કારવાળા ભારતીય મહાપુરુષોએ કેવાં મહાન કાર્યો કર્યાં હતાં અને સ્વર્ગને પૃથ્વી પર કેવી રીતે ઉતાર્યું હતું.

આપણા ગૌરવવંતા ભૂતકાળના પાયામાં ઋષિઓની દીર્ઘદષ્ટિ છુપાયેલી છે, જેને અનુસરીને પ્રત્યેક ભારતીયને પોતાની માનસિક વિશુદ્ધિ માટે કોઈ ઉચ્ચ ચારિત્ર્યવાળા, આદર્શવાદી, તીવ્ર બુદ્ધિવાળા અને વિદ્વાનના નિયંત્રણમાં રહેવાનું ખાસ જરૂરી હતું. જે માણસ આવી માનસિક શુદ્ધિ માટે આનાકાની કરતો હોય તેને નગુરાની ગાળ આપવામાં આવતી હતી. નગુરાનો અર્થ લગભગ બાપ વિનાનો અથવા વાર્ણસંકર એવો થતો હતો. ધન કમાવું, વિદ્યા ભણવી, શસ્ત્રો ચલાવવાં એ બધાં કામો જરૂરી હતાં, પણ માનસિક શુદ્ધિની તોલે તો કોઈ આવે જ નહીં. એ તો સૌથી વધારે જરૂરી છે, કારણ કે સંસ્કારહીન મનુષ્ય સમાજમાં શાપરૂપ બની રહે છે. પછી ભલેને તેની પાસે અનેકગણી ભૌતિક સંપત્તિ હોય. ત્રણ પ્રત્યક્ષ પૂજ્ય દેવોમાં ગુરુને સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે તે એટલા જ માટે અપાયું છે.

દુષિત વાતાવરણનો પ્રભાવ

આજે એ પ્રધાનો નાશ થઈ ગયો છે. ગુરુ કહેવડાવવાની અધિકારી વ્યક્તિઓ મળવી મુશ્કેલ છે. જેનામાં ગુરુ બનવાની યોગ્યતા છે તે પોતાના વ્યક્તિગત, આત્મિક કે ભૌતિક લાભો મેળવવામાં પડ્યા છે. લોકસેવા અને રાષ્ટ્રનિર્માણની રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ તરફ, સુસંસ્કૃત બનાવવાની જવાબદારી માથે લેવા તરફ તેઓનું ધ્યાન નથી. તેઓ એમાં થોડો લાભ, વધુ મુશ્કેલી અને ભારે બોજે છે એવું સમજે છે. તે કરતાં બીજા સરળ ઉપાયોથી વધુ ધન અને યશ

ક્રમાઈ લેવાના અનેક માર્ગ જ્યારે સામે આવે છે ત્યારે ગુરુની મહાન જવાબદારી માથે લેવાની છોડી દે છે.

ત્યારે બીજી બાજુ જેનામાં જ્ઞાન, અનુભવ, વિવેક વગેરે કાંઈ પણ નથી તેવા અયોગ્ય લોકો, જેનામાં બીજાને સુસંસ્કારી બનાવવાની શક્તિ તો દૂર રહી, પણ જે પોતાને પણ સુસંસ્કારી અને યોગ્ય બનાવી શકતા નથી તેવા લોકો પગ પૂજવવા અને દક્ષિણા લેવાના લોભમાં કાનમાં મંત્ર ફૂંકવા લાગ્યા. ખુશામદ, ગરીબી અને ભિક્ષાવૃત્તિનો સહારો લઈને શિષ્યોની તપાસ કરવા લાગ્યા. તેથી ગુરુત્વની પ્રતિષ્ઠા-ગુરુનું માહાત્મ્ય નાશ પામ્યું છે. જે કામને કુપાત્ર લોકો હથમાં લઈ લે છે તે સારું કામ પણ બદનામ થઈ જાય છે અને જે સામાન્ય કામને સારી વ્યક્તિ કરવા લાગે તો તે સારું થઈ જાય છે. ગાંધીજી જેવા મહાપુરુષના હાથનો ચરખો ગરીબ-દુઃખીઓના હાથમાં પહોંચી જતાં યજ્ઞ બની જાય છે. ઋષિઓના હાથમાં જ્યાં સુધી ગુરુત્વ હતું ત્યાં સુધી તેની પ્રતિષ્ઠા-માહાત્મ્ય રહ્યું, પણ આજે કુપાત્ર, ભિખારી અને ક્ષુદ્ર લોકો ગુરુ બનવાનું ખોટું સાહસ કરવા લાગ્યા છે, તેથી એ ગુરુનું મહાન પદ જ બદનામ થઈ ગયું. આજે સમાજમાં બધે જ ગુરુ કે ગુરુઘંટાલ શબ્દનો ઉપયોગ કોઈ પાપી કે ધુતારા માટે કરવામાં આવે છે.

લોકોએ જ્યેં કુ એક માણસ દક્ષિણા લે છે અને પગ પણ પૂજવે છે, છતાં તેનાથી કોઈ જાતનો લાભ થતો નથી ત્યારે એ નકામી માથાકૂટને દૂર કરવી જ યોગ્ય માનવાના કારણે ગુરુ શિષ્યની પરંપરા દૂર થવા લાગી અને ધીમે ધીમે તેનો નાશ થવા લાગ્યો અને એ બરાબર પણ છે. કોઈ ઉદ્દેશ્ય વિનાની, પ્રાણવિહીન, બિનજરૂરી અને ખર્ચાળ પરંપરા લાંબો સમય ચાલી શકતી નથી. જે ગુરુની જરૂરિયાત સમજે છે અથવા તો નગુરો ગણાવામાં પોતાનું અપમાન સમજે છે તેવા ખૂબ થોડા જ માણસો રહ્યા છે.

આજના દૂષિત વાતાવરણે બધી બાબતોમાં ગરબડ કરી દીધી છે. અસલી સોનું થોડું છે, પણ નકલી સોનું અઢળક પ્રમાણમાં તૈયાર થઈ રહ્યું છે. અસલી ઘી મળવું મુશ્કેલ છે ત્યારે નકલી વેજીટેબલ ઘીની દુકાનોની લાઈન લાગે છે. અસલી ઝવેરાત થોડું છે, પણ નકલી મોતી અને નકલી રત્નો ઢગલાબંધ વેચાય છે, તેમ છતાં પણ અસલી ચીજોનું મહત્ત્વ ઓછું થયું નથી. લોકો વનસ્પતિ ઘી ખૂબ ખરીદે-વેચે છે, પણ અસલી ઘીની ઉપયોગિતા ઓછી થઈ નથી. નકલી રત્નો ઘણાં વેચાય છે, છતાં પણ અસલી સોનું, અસલી રત્ન વગેરે નકામાં બની જતાં નથી. ભેળસેળ, નકલ, દગાબાજી અનેકગણી હોવા છતાં પણ સાચી વસ્તુની રતિભર પણ કિંમત ઘટતી નથી, ઊલટી વધે જ છે.

વ્યક્તિ દ્વારા વ્યક્તિનું નિર્માણ એ એક સત્ય છે કે જે આજની વિષમ સ્થિતિમાં તો શું, પણ ખરાબમાં ખરાબ સ્થિતિમાં પણ ખોટું સાબિત થઈ શકતું નથી. રોટલી બનાવવી હશે તો લોટ, પાણી અને અગ્નિની જરૂર પડશે જ. તે અનિવાર્ય જરૂરિયાતમાં કોઈ જ તફાવત પડતો નથી. સારા માણસ, સાચા માણસ, સદ્ગુણસ્થ તથા સુખી માણસના સર્જન માટે એ જરૂરી છે કે સારા, સુયોગ્ય અને દૂરદર્શી મનુષ્યો દ્વારા આપણાં મસ્તકોનું નિયંત્રણ, સુધારો, નિર્માણ અને વિકાસ કરવામાં આવે. માણસ કોરા કાગળ જેવો છે. તે જેવો પ્રભાવ ગ્રહણ કરશે, જેવું શીખશે તેવું જ કરશે. સાથે સાથે એ પણ ચોક્કસ જ છે કે જે શરૂઆતની અવસ્થામાં પ્રયત્નપૂર્વક સદ્ગુણ શીખવવામાં નહિ આવે તો તે બૂરાઈ તરફ જ જશે. જે બૂરાઈથી બચવું હોય તો ભવાઈની સાથે સંબંધ બાંધવો જરૂરી છે. મનુષ્યનું મન ખાલી રહી શકતું નથી. જે તેને ભવાઈનો પ્રકાશ નહિ મળે તો તેને બૂરાઈના અંધકારમાં રહેવું પડશે.

શિક્ષણ અને વિદ્યાનું મહત્ત્વ

મનુષ્યને લાયક બનાવવા માટે તેના મનને બે પ્રકારે ઉન્નત બનાવવામાં આવે છે. (૧) શિક્ષણ મારફત, (૨) વિદ્યા મારફતે. શિક્ષણની અંદર એ સર્વ વાતો આવે છે, જે શાળામાં, કોલેજોમાં, ટ્રેનિંગ કેમ્પોમાં, હાટબજારમાં, ઘરમાં, દુકાનમાં, સમાજમાં શીખવવામાં આવે છે. ગણિત, ભૂગોળ, ઇતિહાસ, ભાષા, શિલ્પ, વ્યાયામ, રસાયણ,

ચિકિત્સા, વ્યાપાર, કૃષિ, સંગીત, કલા વગેરે શીખીને માણસ વ્યવહારકુશળ, ચતુર, લોકપ્રિય, કમાઉં અને શક્તિસંપન્ન બને છે. વિદ્યા મારફતે મનુષ્યની મનોભૂમિનું નિર્માણ થાય છે. મનુષ્યની ઈચ્છા, ભાવના, શ્રદ્ધા, માન્યતા, રુચિ તથા ટેવોને ઉત્તમ બીબામાં ઢાળવાનું કામ વિદ્યાનું છે. ચોરાશી લાખ યોનિઓમાં ફરતાં ફરતાં જે પાશવી સંસ્કારો મનમાં જામી ગયા હોય તેમની શુદ્ધિ કરવાનું કામ વિદ્યાનું છે.

શિક્ષક શિક્ષણ આપે છે. શિક્ષણનો અર્થ સામાજિક જ્ઞાન તેવો થાય છે. વિદ્યાનો અર્થ છે મનોભૂમિનું શુદ્ધિકરણ અને સુવ્યવસ્થા. શિક્ષણ અગત્યનું છે, પણ વિદ્યા તેથી પણ વધારે અગત્યની છે. મનોભૂમિ દૂષિત હોય અને છતાં સાંસારિક સંપત્તિ વધે તો પરિણામ ઘણું ભયંકર આવે છે. આજના કાળમાં લક્ષ્મીની, ચતુરાઈની, શિક્ષણની, વિજ્ઞાનની ઉન્નતિ બહુ જ થઈ છે, પણ સ્પષ્ટ છે કે આ ઉન્નતિની સાથે સાથે આપણે સર્વનાશ તરફ ધસડાઈ રહ્યા છીએ. ઓછાં સાધન હોવા છતાં પણ વિદ્યાવાન માણસ સુખી રહી શકે છે, પણ બૌદ્ધિક તથા સાંસારિક શક્તિઓ હોવા છતાં દૂષિત મનોભૂમિવાળો મનુષ્ય પોતાને માટે પણ વિપત્તિ, ચિંતા, કલેશ અને મુશ્કેલી જ ઊભી કરશે. એટલા જ માટે શિક્ષણ ઉપર જેટલો ભાર મૂકવામાં આવે છે તેના કરતાં અનેકગણું વધારે લક્ષ વિદ્યા પર અપાવું જોઈએ.

આજે આપણાં બાળકોને ગ્રેજ્યુએટ બનાવવા માટે આપણે મબલખ પૈસા ખર્ચીએ છીએ, પણ તેમની આંતરિક ભૂમિકા શુદ્ધ અને સુવ્યવસ્થિત કરવા માટે શિક્ષણનો કોઈ પ્રબંધ કરતા નથી, પરિણામે ઊંચું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ બાળક પોતાના પ્રત્યે, પોતાના પરિવાર પ્રત્યે, પોતાના સમાજ પ્રત્યે તેની કોઈક ફરજ છે એમ સમજતો નથી. કોઈ પણ દિશામાં તેની પ્રગતિ એવી નથી, જેથી આપણે પ્રસન્ન થઈએ. સાંસારિક શિક્ષણની સાથે તેનામાં જે અનેક દુર્ગુણો આવે છે તેનાથી તેની કમાણી બંરબાદ થઈ જાય છે.

આપણા પૂર્વજો આ સત્યને સમજતા હતા અને તેઓ જાણતા હતા કે શિક્ષણ કરતાં વિદ્યાનું મહત્ત્વ વધારે છે. એટલા જ માટે તેઓ નાની વયમાં જ બાળક ઉપર ગુરુનું નિયંત્રણ સ્થાપી દેતા હતા. ગુરુઓ પોતાનું ગંભીર જ્ઞાન, વિશાળ અનુભવ, સૂક્ષ્મદર્શી વિવેક અને ઉજ્જવળ ચરિત્ર દ્વારા શિષ્ય ઉપર પ્રભાવ પાડીને તેની મનોભૂમિનું નિર્માણ કરતા હતા. પોતાની પ્રચંડ શક્તિનાં કિરાણો દ્વારા તેના અંતઃકરણમાં એવાં બીજાં રોપી દેતા હતા કે જે ક્ષ્વીકાલીને વ્યક્તિને મહાપુરુષ બનાવી દે.

ગાયત્રી દ્વારા દિવ્યત્વની પ્રાપ્તિ

આપણા ભારતીય ધર્મ પ્રમાણે પ્રત્યેક ભારતીય માટે ગુરુની આવશ્યકતા છે. જેમ ઈશ્વર પ્રત્યે, શાસ્ત્રો પ્રત્યે, ભારતીય આચાર પ્રત્યે, ઋષિઓ અને દેવતાઓ પ્રત્યે આસ્થા અને આદરબુદ્ધિ હોવી પ્રત્યેક ભારતવાસી માટે જરૂરી છે તેવી જ રીતે એ પણ જરૂરી છે કે તે નગુરો ન હોય. જે તેના સર્વાંગી વિકાસ માટે ઉપયોગી થાય તેવા કોઈ સુયોગ્ય સત્પુરુષનું માર્ગદર્શન તેને હંમેશાં મળવું જ જોઈએ.

સાચા ભારતીય ધર્મનિયાયીને દિવ્ય કહે છે. બેવાર જેનો જન્મ થયો છે તેને દિવ્ય કહે છે. માતાપિતાના રજવીર્યથી એકવાર બધાનો જન્મ થાય છે. આવી રીતે જન્મ લેવાથી કોઈ મનુષ્ય પ્રતિષ્ઠિત આર્ય બની શકતો નથી. ફક્ત જન્મ માત્રથી મનુષ્યને કોઈ ગૌરવ પ્રાપ્ત થતું નથી. કેટલાય મનુષ્યો એવા છે જે પશુઓથી પણ બદતર હોય છે. સ્વભાવતઃ જન્મજાત પશુતા તો લગભગ બધામાં જ હોય છે. એ પશુતાનું મનોવિજ્ઞાન દ્વારા શુદ્ધિકરણ કરવામાં આવે છે. એ શુદ્ધિકરણની પદ્ધતિને જ દિવ્યત્વ પ્રાપ્તિ અથવા બીજે જન્મ કહે છે.

શાસ્ત્રમાં બતાવાયું છે કે “જન્મના જાયતે શૂદ્રઃ સંસ્કારાત દિવ્ય ઉચ્યતે.” અર્થાત્ જન્મથી બધા શૂદ્ર હોય છે. સંસ્કારો દ્વારા મનુષ્યનો બીજે જન્મ થયો કહેવાય છે. આ બીજે જન્મ માતા ગાયત્રી અને પિતા આચાર્ય મારફતે થાય

છે. ગાયત્રીના ૨૪ અક્ષરોમાં એવા સિદ્ધાંતો અને આદર્શો સમાયેલા છે કે જે માનવીના અંતઃકરણને ઊંચી કક્ષાએ લઈ જઈ શકે. બધા વેદ, શાસ્ત્ર, પુરાણ, સ્મૃતિ, ઉપનિષદ, આરણ્યક, બ્રાહ્મણ, સૂત્ર વગેરે ગ્રંથોમાં જે કાંઈ પણ શિક્ષણ છે એ સર્વ ગાયત્રીના અક્ષરોમાં સમાયેલા શિક્ષણની વિસ્તારપૂર્વકની સમજ માત્ર છે. સમસ્ત ભારતીય ધર્મ, સમસ્ત ભારતીય આદર્શ, સમસ્ત ભારતીય સંસ્કૃતિનું બીજ ગાયત્રીના ૨૪ અક્ષરોમાં સમાયેલું છે. તેથી જ દિવ્યત્વને માટે-બીજ જન્મ માટે ગાયત્રીને માતા માનવામાં આવી છે.

માત્ર મંત્ર યાદ કરવાથી અથવા પુસ્તકો વાંચી જવાથી શિક્ષણ મળી જતું નથી. વાંચવાથી જે તે બાબતોની જાણકારી તો મળી જાય છે, પણ હૃદયમાં તેને ઉતારવાનું કામ કોઈ સુયોગ્ય વ્યક્તિ દ્વારા જ થઈ શકે છે. એટલીવાથી બીજે દીવો સળગે છે, અગ્નિથી અગ્નિ ઉત્પન્ન થાય છે, વ્યક્તિઓથી વ્યક્તિઓનું નિર્માણ થાય છે. એટલા માટે ગાયત્રીના શિક્ષણને વ્યાવહારિક રૂપમાં અને જીવનમાં ઉતારવાનું કામ પોતાની જાતે કરી શકાતું નથી અથવા તેને વાંચવા માત્રથી થતું નથી. એ માટે કોઈ પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિની જરૂર હોય છે. આવી વ્યક્તિને ગુરુ કહેવામાં આવે છે.

ગુરુ ગાયત્રીના અધારે જે શિક્ષણ આપે છે તેને હૃદયમાં ઉતારવા માટે અને જીવનમાં તાણાવાણાની માફક વાણી લેવા માટેની જવાબદારી પોતાના શિરે છે એ વાત હરહંમેશ આંખ સામે રહે તે માટે દિવ્યત્વના પ્રતીક તરીકે યજ્ઞોપવીત પહેરાવવામાં આવે છે. યજ્ઞોપવીત ગાયત્રીની મૂર્તિમાન પ્રતિમા છે. ગાયત્રીનાં નવ પદ છે: ૧-તત્, ૨-સવિતુઃ, ૩-વરેણ્યં, ૪-ભર્ગો, ૫-દેવસ્ય, ૬-ધીમહિ, ૭-ધિયો, ૮-યોનઃ, ૯-પ્રયોદયાત. યજ્ઞોપવીતમાં પણ નવ દોરા છે. પ્રત્યેક દોરો ગાયત્રીના એક એક પદનું પ્રતીક છે. યજ્ઞોપવીતમાં ત્રણ ગ્રંથિઓ અને એક બ્રહ્મગ્રંથિ હોય છે. મોટી ગ્રંથિ ગાયત્રીના ઝૂં ની છે અને બાકીની ત્રણ ગાંઠો ભૂઃ, ભુવઃ, સ્વઃ ની પ્રતીક છે. જેમ પથ્થર અથવા ધાતુની મૂર્તિમાં દેવતાની પ્રતિષ્ઠા કરીને તેની પૂજા કરવામાં આવે છે તેમ સૂતરની ગાયત્રીની મૂર્તિ બનાવી તેને હૃદયમંદિર પર પ્રતિષ્ઠિત કરવામાં આવે છે. મંદિરની મૂર્તિની સમક્ષ હરઘડી રહી શકાતું નથી, પણ ગાયત્રીની પ્રતિમા જેવા યજ્ઞોપવીતને હંમેશાં પાસે જ રાખી શકાય છે. તેને તો એક ક્ષણવાર માટે પણ દૂર કરવું ન જોઈએ. એ તો હરહંમેશ હૃદય પર જૂલતું રહેતું જ હોય છે. તેનો ભાર હંમેશાં ખભા ઉપર રાખેલો જ હોય છે. આ રીતે ગાયત્રીની પૂજાને, ગાયત્રીની પ્રતિમાને, ગાયત્રીના શિક્ષણને જીવનસંગિની-જીવનસાથી બનાવી દેવામાં આવ્યાં છે. ભારતીય ધર્મનો કોઈ પણ અનુયાયી યજ્ઞોપવીતને છોડી શકતો નથી, તેમજ તેની મહત્તા અને તેની આવશ્યકતાનો ઈન્કાર કરી શકતો નથી.

કહેવામાં આવે છે કે ગાયત્રીનો અધિકાર કેવળ દિગ્જેને જ છે. દિવ્યત્વનું તાત્પર્ય એ છે કે ગુરુ દ્વારા ગાયત્રીને ગ્રહણ કરવી. જે લોકો અંધશ્રદ્ધાળુ છે, આત્મનિર્માણ તરફ બેદરકાર છે, આદર્શ જીવન જીવવામાં ઉદાસીન છે, જેની સન્માર્ગ તરફ પ્રવૃત્તિ નથી એવા લોકો શૂદ્ર કહેવાય છે. જે બીજા જન્મનો, આદર્શ જીવનનો, મનુષ્યની મહત્તાનો, સન્માર્ગનો સ્વીકાર નથી કરતા તેવા લોકોનું જીવન પાશવિક કહેવાય છે. આવા લોકો ગાયત્રીમાં રુચિ લઈ શકતા નથી. જેને જે માર્ગમાં શ્રદ્ધા નથી તેમાં તેને સફળતા શી રીતે મળે? એટલા માટે એમ કહેવાય છે કે શૂદ્રોને ગાયત્રીનો અધિકાર નથી. આ મહાવિજ્ઞાનના એ જ અધિકારી છે, જે આત્મિક કાર્યાકલ્પનું લક્ષ્ય રાખે છે, જેને પાશવિક જીવન કરતાં ઉચ્ચ જીવન પર આસ્થા છે અને જે દિવ્ય બનીને સૈદ્ધાંતિક જન્મ લઈ સત્પુરુષ બનવા માગે છે.

ઉત્કીલન અથવા શાપમોચન

શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે ગાયત્રી મંત્ર કીલ્લિત છે અને એનું જ્યાં સુધી ઉત્કીલન ન થાય ત્યાં સુધી એ મંત્ર ફળદાયક બનતો નથી. સાથે સાથે એમ પણ કહેવાય છે કે ગાયત્રીને શાપ લાગ્યો છે અને એ શાપનું વિમોચન ન થાય ત્યાં સુધી

તેના સાધકને કોઈ લાભ મળતો નથી. કીલિત હોવું અને શાપ લાગવો એ શું છે એ જાણવું જોઈએ. ઉત્કીલન અને શાપમોચન શું છે એ પણ જાણવું જોઈએ. આ બાબતો વિચારણીય છે.

એમ કહેવામાં આવે કે ઔષધિ વિદ્યા કીલિત છે તો એનો અર્થ શું? કોઈ વ્યક્તિ જે શરીરશાસ્ત્ર, નિદાન, નિઘંટુ અને ચિકિત્સા વિજ્ઞાનની બારીકાઈઓને નથી સમજતી અને પોતાની અધૂરી માન્યતા અને અપકવ જ્ઞાનના આધારે લોકોમાં વેદું કરે તો તેનાથી લાભ થવાને બદલે હાનિ જ થવાની. જે ઔષધિઓનો સાચો લાભ ઉઠાવવો હોય તો અનુભવી વૈદ્ય અથવા ડોક્ટરની સલાહ લેવી ખાસ જરૂરી છે. આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં ઘણું બધું લખ્યું છે, તે વાંચીને ઘણી વાતો જાણી શકાય, પણ એમ છતાં અનુભવી વૈદ્યની જરૂર પડવાની જ. વૈદ્ય વિના હજારો રૂપિયાના ચિકિત્સા ગ્રંથો અને લાખો રૂપિયાના ઔષધાલયો રોગીને કશો ફાયદો નહીં કરી શકે. આ દૃષ્ટિએ એમ કહી શકાય કે ઔષધિ કીલિત છે. ગાયત્રી મહાવિદ્યાની બાબતમાં પણ એવું જ છે. સાધકની મનોભૂમિના આધારે સાધના પદ્ધતિમાં, નિયમ-ઉપનિયમોમાં, આદર્શોમાં, ધ્યાનમાં અનેક ફેરફાર કરવામાં આવતા હોય છે. બધાની સાધનાપદ્ધતિ એકસરખી નથી હોતી. આવી સ્થિતિમાં એવા માર્ગદર્શકની જરૂર પડે છે, જે આ વિદ્યાનો જ્ઞાતા હોય, અનુભવી હોય, નિષ્ણાત હોય.

આવા માર્ગદર્શક જ્યાં સુધી ન મળે ત્યાં સુધી ઔષધીવિદ્યાની માફક ગાયત્રીવિદ્યા પણ સાધક માટે કીલિત ગણાય. સાચા ગુરુનું-સાચા માર્ગદર્શકનું મળી જવું એ જ ઉત્કીલન છે. શાસ્ત્રગ્રંથોમાં કહ્યું છે કે ગુરુ દ્વારા ગ્રહણ કરાયેલી ગાયત્રી જ ઉત્કીલિત હોય છે અને એ જ સફળ થાય છે.

‘સ્કંદપુરાણ’માં વર્ણન છે કે એક વખત વશિષ્ઠ, વિશ્વામિત્ર અને બ્રહ્માએ કોધમાં આવી જઈને ગાયત્રીને શાપ આપ્યો કે “જે કોઈ તારી સાધના કરશે તે નિષ્ફળ જશે” આવડી મોટી શક્તિને નિષ્ફળ જતી જોઈને સર્વ ઠેકાણે હાહાકાર મચી ગયો. સર્વે દેવતાઓએ ભેગા મળીને પ્રાર્થના કરી કે આ શાપનું વિમોચન થવું જોઈએ. અંતે એવો માર્ગ કાઢવામાં આવ્યો કે જે શાપ વિમોચનની વિધિ કર્યા પછી સાધના કરશે તેની સાધના સફળ થશે અને બાકીનાની નિષ્ફળ જશે. આ કથામાં એક મોટું રહસ્ય છુપાયું છે, જેને ન જાણવાથી કેવળ “શાપ મુકતો ભવ” વાળો મંત્ર બોલી જવાથી એમ માની લેવામાં આવે છે કે અમારી સાધના શાપમુક્ત થઈ.

વિશ્વામિત્રનો અર્થ છે- સંસારનો મિત્ર, લોકસેવક, પરોપકારી. વશિષ્ઠનો અર્થ છે- વિશેષ રૂપમાં શ્રેષ્ઠ. બ્રહ્માનો અર્થ છે-બ્રહ્મપરાયણ. આ ત્રણે ગુણોવાળા પદ્મદર્શક-ગુરુના આદેશ પ્રમાણે કરવામાં આવતી આધ્યાત્મિક સાધના અથવા પ્રયત્ન જ સફળ થાય છે અને તે જ કલ્યાણકારી નીવડે છે.

સ્વાર્થી, બીજાનું બૂટું કરવા તૈયાર રહેનાર અને વામમાર્ગી મનોવૃત્તિનો મનુષ્ય જે સાધકને આવી જ સાધના શીખવે તો તેને અને સાધકને બંનેને નુકસાન જ થશે. જેનું ચારિત્ર્ય ઊંચું નથી, જે ઉદાર નથી, જેનામાં મહાનતા અથવા પ્રતિભા નથી એ બીજાને શું શીખવે? એ જ પ્રમાણે જે બ્રહ્મપરાયણ નથી, જેનામાં સાધના અને તપ નથી, એવો ગુરુ બીજાના આત્માને શું પ્રકાશ આપવાનો?

તાત્પર્ય એ છે કે વિશ્વામિત્ર એટલે ઉદારતા, વશિષ્ઠ એટલે મહાનતા અને બ્રહ્મા એટલે બ્રહ્મપરાયણ- આ ત્રણ ગુણોવાળો નિર્દેશક ગુરુ જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક રીતે તૈયાર કરે છે ત્યારે તેનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ નહીં જાય. એનાથી ઊલટું કુપાત્ર, અયોગ્ય અને અનુભવહીન વ્યક્તિઓના આદેશ પ્રમાણે કરવામાં આવેલી સાધના કોઈએ શાપ આપ્યો હોય તેવી રીતે નિષ્ફળ જશે. શાપ લાગવો અને તેમાંથી મુક્તિ મેળવવી તેનું ગુપ્ત રહસ્ય ઉપર જાણવા પ્રમાણે વિશિષ્ટ વ્યક્તિના માર્ગદર્શન પ્રમાણે પોતાની કાર્યપદ્ધતિનું નિર્માણ કરવું તે છે.

ગાયત્રી ઉચ્ચ માનવજીવનની જન્મદાતા છે, તેનો પાયો છે, તેની બીજશક્તિ છે. ભારતીય સંસ્કૃતિરૂપી

જ્ઞાનગંગાની ઉદ્દગમભૂમિ ગંગોત્રી એ જ આપણી ગાયત્રી છે. એટલા માટે એને દ્વિજનેની માતા કહી છે. ભૌતિક માતાના પેટમાં રહીને મનુષ્યનો આધ્યાત્મિક, સૈદ્ધાંતિક અને દિવ્ય વિશેષતાઓવાળો બીજો જન્મ થયો છે, પરંતુ આ માતા સર્વસંપન્ન હોવા છતાં પિતાના અભાવમાં અપૂર્ણ છે. દ્વિજત્વના બીજા શરીરનું નિર્માણ માતા અને પિતા બંનેનાં તત્ત્વબિંદુઓથી થાય છે.

ગુરુ દ્વારા જ ગાયત્રી માતાની અદૃશ્ય શક્તિનું શિષ્યની મનોભૂમિમાં આરોપણ થાય છે. તેથી જ્યારે દ્વિજત્વનો સંસ્કાર થાય છે ત્યારે આ બીજા આધ્યાત્મિક જન્મમાં ગાયત્રી માતા અને આચાર્યને પિતા તરીકે જાહેર કરવામાં આવે છે.

ઉચ્ચ આદર્શોનું શિક્ષણ આપોઆપ પ્રાપ્ત થતું નથી, તેમજ ગ્રંથોના આધારે પણ આ શિક્ષણ મળતું નથી. ચારિત્ર્યહીન અયોગ્ય વ્યક્તિ બીજાઓને આવા ઉચ્ચ આદર્શો તરફ આકર્ષી શકે જ નહીં. કોઈ વ્યક્તિ પાસે મોટું ધનુષ્ય હોવા માત્રથી તે શબ્દવેધી બાણ ચલાવનાર નથી બની શકતો, તેમ જ કોઈ અનાડી શિક્ષક દ્વારા બાણવિદ્યામાં કોઈ પ્રવીણ બની શકતું નથી. ઉત્તમ ધનુષ્યબાણ અને ઉત્તમ શિક્ષક હોય તો જ ઉત્તમ પરિણામ મળી શકે છે. ગાયત્રી કીર્તિત હોવાનું અને તેના શાપવિમોચન કરવાનું આ જ રહસ્ય છે.

આત્મકલ્યાણની ત્રણ કક્ષાઓ

આધ્યાત્મિક સાધનાક્ષેત્ર ત્રણ ભાગોમાં વહેંચાયેલું છે. ત્રણ વ્યાહતિઓમાં તેનું સ્પષ્ટીકરણ કરવામાં આવ્યું છે: (૧) ભૂ:; (૨) ભુવ:; (૩) સ્વ:- આ ત્રણને આત્મિક ભૂમિકાઓ માનવામાં આવી છે. ભૂ: નો અર્થ છે- સ્થૂળ જીવન, સાંસારિક અને સામાજિક જીવન. ભુવ: નો અર્થ છે- મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અલંકારના અંત:કરણ-ચતુષ્ટયનું ક્ષેત્ર. સ્વ: નો અર્થ છે- વિશુદ્ધ આત્મિક સત્તા. મનુષ્યની આંતરિક સ્થિતિ આ ત્રણ ક્ષેત્રોમાં હોય છે.

ભૂ: નો સંબંધ અન્નમય કોશની સાથે જ છે. ભુવ: નો સંબંધ પ્રાણમય અને મનોમય કોશ સાથે હોય છે. સ્વ: નો પ્રભાવ વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય કોશ ઉપર પડે છે. શરીરની સાથે સંબંધ રાખનારી તમામ બાબતો જેમ કે ઉપાર્જન, સ્વાસ્થ્ય, લોકવ્યવહાર, નીતિ, કલા, શિલ્પ, વ્યાપાર, સામાજિક અને રાજનૈતિક જ્ઞાન, નાગરિક કર્તવ્ય વગેરે ભૂ: ના ક્ષેત્રમાં આવે છે. જ્ઞાન, વિવેક, દૂરદર્શિતા, ધર્મ, દર્શન, મનોબળ, પ્રાણશક્તિ, તાંત્રિક પ્રયોગ, યોગસાધના વગેરે બાબતો ભુવ:ના ક્ષેત્રમાં આવે છે. આત્મસાક્ષાત્કાર, ઈશ્વરપરાયાણતા, બ્રાહ્મી સ્થિતિ, પરમહંસગતિ, સમાધિ, તુરિયાવસ્થા, પરમાનંદગતિ, મુક્તિ વગેરે બાબતો સ્વ: ના ક્ષેત્રમાં આવે છે. આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રના આ ત્રણ લોક છે. પૃથ્વી, પાતાળ અને સ્વર્ગની માફક આપણી અંદર પણ ભૂ:; ભુવ: અને સ્વ: એમ ત્રણ લોક છે.

આ ત્રણ સ્થિતિઓના આધાર પર જ ગાયત્રીના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે અને તેને ત્રિપદા કહી છે. તેનાં ત્રણ ચરણ છે. પહેલી ભૂમિકા-પ્રથમ ચરણ ભૂ: ના ક્ષેત્ર માટે છે. તેમાં એવું શિક્ષણ અપાય છે જે મનુષ્યના વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનને વ્યવસ્થાપૂર્વક ગોઠવે તથા એવી વ્યવસ્થામાં સહાયક બને.

‘ગાયત્રી ગીતા’ અથવા ‘ગાયત્રી સ્મૃતિ’માં ગાયત્રીના ચોવીસ અક્ષરોની સમજણ આપવામાં આવી છે. એક એક અક્ષર અને શબ્દથી જે જે આદર્શો, ઉપદેશો અને સિદ્ધાંતોનું શિક્ષણ મળે છે એ એવું અમૂલ્ય છે કે તેના આધાર પર જીવન નીતિમય બનાવવાનો પ્રયત્ન કરનાર મનુષ્ય દિવસે દિવસે સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, ઉન્નતિ અને પ્રતિષ્ઠાના પદ પર ઉત્તરોત્તર આગળ વધતો જ જાય છે. ‘ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન’ના પ્રથમ ભાગમાં ગાયત્રી કલ્પવૃક્ષનું ચિત્ર બનાવીને એવું સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે કે તદ્ સવિતુ:વરેણ્યં વગેરે અક્ષરોમાં મનુષ્ય માટે કેટલું જરૂરી અને મહત્ત્વપૂર્ણ શિક્ષણ સમાયેલું છે. આ શિક્ષણ અત્યંત સરળ, શીઘ્ર ક્ષણદાયી અને ઘરની બહાર અને અંદર

શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપનારું છે.

ગાયત્રીની દશ ભૂજઓના સંબંધમાં 'ગાયત્રી મંજરી'માં એમ બતાવ્યું છે કે આ દશ ભૂજથી માતા દશ શૂળોને નષ્ટ કરે છે. (૧) દૂષિત દષ્ટિ, (૨) પરાવલંબન, (૩) ભય, (૪) ક્રુદ્ધતા, (૫) અસાવધાની, (૬) સ્વાર્થપરાયણતા, (૭) અવિવેક, (૮) આવેશ, (૯) તૃષ્ણા, (૧૦) આળસ. આ દશ શૂળો મનાય છે. આ દશ દોષો અથવા માનસિક શત્રુઓને નષ્ટ કરવા માટે પ્રથમ વ્યાહતિ અને નવ પદો દ્વારા જે દશ પ્રકારનું શિક્ષણ મળે છે તે માનવજીવનમાં સ્વર્ગીય આનંદની સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. નીતિ, ધર્મ, સદાચાર, સંપન્નતા, વ્યવહાર, આદર્શ, સ્વાર્થ અને પરમાર્થનો જેવો સુંદર, સુમેળ આ શિક્ષણમાં મળે છે તેવો બીજો ક્યાંય મળતો નથી. વેદશાસ્ત્રોના સંપૂર્ણ શિક્ષણનો નિયોડ આ અક્ષરોમાં ભરવામાં આવ્યો છે. આનો જે જેવો અને જેટલો ઉપયોગ કરશે તેટલો લાભ તેને જરૂર મળશે.

પ્રથમ ભૂમિકા - મંત્રની દીક્ષા

જીવનનું પ્રથમ ચરણ ભૂ: છે. વ્યક્તિગત અને સામાજિક વ્યવહારમાં જે અનેક સમસ્યાઓ અને મુસીબતો આવે છે એ સર્વનો ઉકેલ આ અક્ષરોમાં આપવામાં આવેલા શિક્ષણથી થાય છે. સાંસારિક જીવનનો કોઈ પણ પ્રશ્ન એવો નથી કે જેનો જવાબ અને ઉપાય આ અક્ષરોમાં ન હોય. આ રહસ્યમય વ્યાવહારિક જ્ઞાનની આપણા માટે ઉપયોગી વ્યાખ્યા કરાવવા માટે જે ગુરુની જરૂર હોય છે તેને આચાર્ય કહે છે. આચાર્ય મંત્રદીક્ષા આપે છે. મંત્રનો અર્થ છે- વિચાર, તર્ક, પ્રમાણ. અવસર અને સ્થિતિ પર વિચાર કરતાં આચાર્ય પોતાના શિષ્યને વખતો વખત સલાહ અને ઉપદેશ ગાયત્રી મંત્રના શિક્ષણના આધાર પર આપે છે અને તેનાથી શિષ્યની અનેક શંકાઓનું સમાધાન થતું જાય છે અને તેની ઉન્નતિનો રસ્તો મોકળો થતો જાય છે. આ પ્રથમ ભૂમિકા છે. આને ભૂ: ક્ષેત્ર કહ્યું છે. આ ક્ષેત્રમાં શિષ્યને આચાર્ય દ્વારા મંત્રદીક્ષા આપવામાં આવે છે.

મંત્રદીક્ષા લેતી વખતે શિષ્ય પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે “હું ગુરુની આજ્ઞાનું શ્રદ્ધાપૂર્વક પાલન કરીશ. વખતો વખત તેમની સલાહ પ્રમાણે મારી જીવનનીતિ નક્કી કરીશ. મારી સર્વ ભૂલો નિષ્કપટ રીતે ગુરુની સમક્ષ પ્રકટ કરીશ.” આચાર્ય શિષ્યને મંત્રનો અર્થ સમજાવે છે અને ગાયત્રી માતાના રૂપમાં સજ્જો પવીત આપે છે. શિષ્ય દેવભાવથી આચાર્યનું પૂજન કરે છે. અને ગુરુપૂજામાં તેમને વસ્ત્ર, આભૂષણ, પાત્ર, ભોજન, દક્ષિણા વગેરેની સમયાનુસાર ભેટ આપે છે. તિલક, અક્ષત વગેરેથી બંને એકબીજાને બાંધે છે. મંત્રદીક્ષા એ એક પ્રકારનો બે વ્યક્તિઓ વચ્ચેનો આધ્યાત્મિક સંબંધ છે, સ્થાપના છે. આ દીક્ષા પછી પાપ-પુણ્યમાં બંનેની સોમા હિસ્સાની ભાગીદારી સ્થપાય છે. શિષ્યનાં સો પાપો પૈકી એક પાપનું ફળ ગુરુને ભોગવવાનું હોય છે. આ જ રીતે ગુરુના એક પાપનું ફળ શિષ્યે ભોગવવું પડે છે. પુણ્યમાં એવી જ ભાગીદારી હોય છે. આ સામાન્ય દીક્ષા થઈ. સાધારણ કક્ષાનો સુશિક્ષિત સન્ન જન આચાર્યત્વ ગ્રહણ કરીને પ્રારંભિક સાધકને આ મંત્રદીક્ષા આપી શકે છે.

દ્વિતીય ભૂમિકા-અગ્નિદીક્ષા

બીજી ભૂમિકામાં પહોંચ્યા પછી બીજી દીક્ષા લેવી પડે છે. તેને પ્રાણદીક્ષા અથવા અગ્નિદીક્ષા કહે છે. પ્રાણમય કોશ અને મનોમય કોશની અંદર રહેલી શક્તિઓને જાગૃત કરવાની સાધનાઓનું શિક્ષણ ક્ષેત્ર આ જ છે. સાધના સંગ્રામનાં અસ્ત્ર શસ્ત્રોને ઓળખવા, સંભાળવા અને વાપરવાનું આ ભૂમિકામાં શીખવાય છે. પ્રાણશક્તિની ન્યૂનતાનો ઉપચાર આ ક્ષેત્રમાં થાય છે. સાહસ, ઉત્સાહ, પરિશ્રમ, દઢતા, સ્ફૂર્તિ, આશા, ધૈર્ય, લગન વગેરે વીરોચિત ગુણોની વૃદ્ધિ આ જ ભૂમિકામાં થાય છે. મનુષ્ય શરીરની અંતર્ગત એવાં અનેક ચક્ક, ઉપચક્ક, ઉપત્તિકા, સૂત્ર, પ્રત્યાવર્તન, બીજ, મેરુ વગેરે ગુપ્ત સંસ્થાન હોય છે, જે પ્રાણમય ભૂમિકાની સાધનાથી જાગૃત થાય છે. આ જાગરાણના

પરિણામે સાધકમાં એવી અનેક વિશેષતાઓ ઉત્પન્ન થાય છે, જે સાધારણ મનુષ્યમાં હોતી નથી.

ભુવ: ભૂમિકામાં જ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારના ચતુષ્ટયનું સંશોધન, પરિમાર્જન અને વિકાસ થાય છે. આ સઘળું કાર્ય મધ્યમા અને પશ્યંતિ વાણી દ્વારા કરવામાં આવે છે. ભુ: ક્ષેત્રમાં મંત્ર દીક્ષિત પ્રાંરભિક સાધકને વૈખરી વાણીનાં વચનોના માધ્યમથી શિક્ષણ અને સલાહ આપવામાં આવે છે, જ્યારે પ્રાણદીક્ષા અપાય છે ત્યારે ગુરુ પોતાનો પ્રાણ શિષ્યના પ્રાણમાં ઓતપ્રોત કરી દે છે. પોતાનું આત્મભળ બીજરૂપમાં સાધકના અંતકરણમાં સ્થાપિત કરે છે. જેમ અગ્નિથી અગ્નિ સળગે છે, વીજળીથી બલ્બમાં પ્રકાશ થાય છે અથવા પંખો ફરવા લાગે છે તે જ પ્રમાણે બીજરૂપમાં પોતાનો શક્તિ ભાગ બીજની મનોભૂમિમાં સ્થાપીને ત્યાં તેને સીંચી તેની વૃદ્ધિ કરવામાં આવે છે. આ ક્રિયાપદ્ધતિને અગ્નિદીક્ષા કહે છે. અશક્તને સશક્ત બનાવવો નિષ્ક્રિયને સક્રિય બનાવવો અને નિરાશને આશાન્વિત કરવો એ પ્રાણદીક્ષાનું કામ છે. મંત્રથી વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે, અગ્નિથી ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે અને અંત:ભૂમિમાં હલનચલન, ક્રિયા, પ્રગતિ, ચેષ્ટા, ક્રાંતિ, આકાંક્ષા વગેરે તીવ્ર ગતિથી ઉદય પામે છે.

સામાન્ય રીતે લોકો આત્મોન્નતિ તરફ અલુ ધ્યાન નથી આપતા. એ તરફ થોડુંક ધ્યાન આપે છે તો જાણે કોઈ મોટો બોજે ઉઠાવ્યો હોય એવું સમજે છે. થોડુંક જપ્તપ કરે છે તો જાણે કોઈ મોટો મોરચો શરૂ કર્યો હોય એવું લાગે છે, પરંતુ જ્યારે આંતરિક સ્થિતિ ભુવ: ક્ષેત્રમાં પહોંચે છે ત્યારે સાધકને ઘણી બેચેની અને અસંતોષ જેવું જણાય છે. તેને પોતાની સાધના અલુ જ સામાન્ય માલૂમ પડે છે અને તેની ઉન્નતિ તેને અલુ જ ધીમી લાગે છે. તેને એવો ચચરાટ થાય છે કે જલદીમાં જલદી ક્યારે લક્ષ્ય સુધી પહોંચી જઈ પોતાની ઉન્નતિ ચાહે ગમે તેટલી વ્યવસ્થિત પદ્ધતિથી ચાલતી હોય છતાં તેથી તેને સંતોષ થતો નથી. આ વ્યાકુળતા એ એની ભૂલ નથી, પણ અંદરને અંદર જે તીવ્ર ક્રિયાશક્તિ કામ કરી રહી હોય છે તેની એ પ્રતિક્રિયા માત્ર જ છે. આંતરિક ક્રિયાપ્રવૃત્તિ અને પ્રેરણા વગેરેનું બાહ્ય લક્ષણ અસંતોષ જ છે. ઊલટું આ અસંતોષ જે ન હોય તો સમજવું કે સાધકની ક્રિયાશક્તિ શિથિલ થઈ ગઈ છે. જે સાધક બીજી ભૂમિકામાં છે તેને: અસંતોષ જેટલો વધારે તેટલી જ તીવ્રતાથી તેની ક્રિયાશક્તિ કામ કરી રહી હશે. બુદ્ધિમાન ગુરુ બીજી કક્ષાના સાધકમાં હંમેશાં અસંતોષ જ જાગૃત રાખવાની કોશિશ કરે છે કેમ કે તેથી તેની આંતરિક ક્રિયા વધારે સતેજ થાય છે. સાથે સાથે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે આ અસંતોષ ક્યારેક નિરાશાના રૂપમાં ફેરવાઈ ન જાય.

અગ્નિદીક્ષા લઈને સાધકનો આંતરિક પ્રકાશ સ્વચ્છ થતો જાય છે અને તેને પોતાનો નાનામાં નાનો દોષ દેખાતો જાય છે. અંધારામાં અથવા ઝાંખા પ્રકાશમાં મોટી વસ્તુઓ પણ સારી રીતે દેખાતી નથી, પણ એનાથી ઊલટું તીવ્ર પ્રકાશમાં નાની ચીજ પણ સારી રીતે દેખાય છે અને કેટલીકવાર તો પ્રકાશના લીધે વસ્તુઓ ઘણી જ મહત્ત્વપૂર્ણ દેખાય છે. આત્મામાં જ્ઞાનાગ્નિનો પ્રકાશ થતાં જ સાધકને પોતાની નાની નાની ભૂલો, બૂરાઈઓ અને ન્યૂનતાઓનો સારી રીતે ખ્યાલ આવે છે. તેને માલૂમ પડતું જાય છે કે હું અસંખ્ય ન્યૂનતાઓ અને બૂરાઈઆનો ભંડાર છું. નિમ્ન કક્ષાના મનુષ્ય કરતાં ય મારામાં વધારે બૂરાઈઓ છે, હજી પણ પાપ મારો પીછો છોડતું નથી, એવી રીતે એ પોતાની અંદર જ તિરસ્કાર ઉપજાવે એવાં તત્ત્વોને મોટા પ્રમાણમાં જુએ છે. જે નબળાઈઓને સાધારણ શ્રેણીનો મનુષ્ય કાંઈ હિસાબમાં લેખતો નથી તેને એ હંસ-ક્ષીર ન્યાયથી જુએ છે અને માનસિક પાપોથી દુ:ખી થાય છે.

મહાત્મા સુરદાસ જ્યારે પરમ ભક્ત બની રહ્યા હતા ત્યારે જ તેમને તેમની બૂરાઈઓનો ખ્યાલ આવ્યો. જ્યાં સુધી તેઓ પાપી અને વ્યભિચારી રહ્યા ત્યાં સુધી તેમને પોતાના કોઈ કામમાં કોઈ બૂરાઈ ન લાગી, પણ જ્યારે તેઓ ભગવાનાના શરણે ગયા ત્યારે ભૂતકાળની બૂરાઈઓ સ્મરણમાં આવતાં જ તેમનો આત્મા કંપી ઊઠ્યો અને અતિશય તીવ્ર વેદનાને શાંત પાડવા માટે પોતાનાં નેત્રો ફોડી નાખ્યાં. એમ છતાં આત્મનિરીક્ષણ કરતાં તેમને પોતાની અંદર

દોષ જ દેખાયા, જેની જાહેરાત એમણે પોતાના પ્રસિદ્ધ પદમાં ગાઈ છે :

“મો સમ કૌન કુટિલ, ખલ, કામી !”

ભુવ: ભૂમિકામાં પહોંચેલા સાધકમાં ત્રણ લક્ષણો પ્રધાનપણે હોય છે : (૧) આત્મકલ્યાણ માટેની તપશ્ચર્યામાં તીવ્ર પ્રવૃત્તિ, (૨) પોતાની પ્રગતિને મંદરૂપમાં અનુભવવી. પોતાની ઉન્નતિ પ્રતિ અસંતોષ, (૩) પોતાના વિચાર, કાર્ય અને સ્વભાવમાં અનેક ભૂરાઈઓ જેવી. આ ભૂમિકા ધીરે ધીરે પાકતી જાય છે. જ્યાં સુધી તપેલીમાં દાળ ચડી જતી નથી ત્યાં સુધી ભારે ઊથલપાથલ થતી રહે છે. જે તપેલીમાં શાંતિ હોય તો તેનાં બે કારણો હોય : (૧) કાં તો દાળ ચડવાની શરૂઆત જ નથી થઈ અને તપેલી હજુ ઠંડી જ છે, અથવા (૨) દાળ ચડીને તૈયાર થઈ ગઈ. કાં તો મૂર્ખ અને અજ્ઞાનના અંધકારમાં ડૂબી ગયેલો જડ પ્રકૃતિનો માનવી પ્રસન્ન રહે છે અને પોતાની ભૂરાઈઓમાં આનંદ માણે છે અથવા અંતિમ કક્ષામાં પહોંચેલો યોગી આત્મસાક્ષાત્કાર કરીને બ્રહ્મજ્ઞાન સુધી પહોંચી સારી શાંતિનો અનુભવ કરે છે. મધ્યમ કક્ષામાં જપ, તપ, પ્રયત્ન, અસંતોષ અને વેદનાની પ્રધાનતા રહે છે. આ સ્થિતિ જરૂરી છે. આને જ આત્માનો અગ્નિસંસ્કાર કહે છે. આનાથી અંતઃકરણનો પરિપાક થાય છે. શરીરને તપશ્ચર્યાઓના અગ્નિમાં અને અંતઃકરણને અસંતોષના અગ્નિમાં તપાવીને પકવવામાં આવે છે. પૂરતા પ્રમાણમાં અગ્નિસંસ્કાર થઈ ગયા પછી ન તો શરીરને તપાવવાની જરૂર રહે છે અને ન તો મનને તપાવવું પડે છે. ત્રીજી કક્ષામાં સ્વ:ની શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે.

મંત્રદીક્ષા કોઈ પણ વિચારવાન, દૂરદર્શી, ઉચ્ચ ચરિત્રવાન, પ્રતિભાશાળી સજ્જન આપી શકે છે. એ પોતાની તર્કશક્તિ અને બુદ્ધિમત્તાથી શિષ્યના વિચારોનું શુદ્ધિકરણ કરી શકે છે. તેના કુવિચારો-ભ્રમોને સુધારીને ભલાઈના માર્ગ પર ચાલવા માટે જોઈતી સલાહ, શિક્ષણ, ઉપદેશ આપી શકે છે. પોતાના પ્રભાવથી શિષ્યને પ્રભાવિત કરી દે છે. અગ્નિદીક્ષા માટે એવા ગુરુ જોઈએ જેમના અંતરમાં અગ્નિનું પ્રમાણ અને તપપૂંજ સારા પ્રમાણમાં મોજૂદ હોય. દાન તે જ કરી શકે જેની પાસે ધન હોય, વિદ્યા એ જ આપી શકે જે પોતે વિદ્વાન હોય. જેની પાસે જે વસ્તુ ન હોય તે બીજને શી રીતે આપી શકે? જેણે પોતે તપ કરીને પ્રાણશક્તિનો સંચય કર્યો હોય, જેણે પ્રયત્ન કરીને પોતાના અંતઃકરણમાં અગ્નિ જલતો રાખ્યો હોય તે જ બીજને પ્રાણ અથવા અગ્નિ આપીને એને ભુવ: ભૂમિકાની દીક્ષા આપી શકે છે.

ત્રીજી ભૂમિકા - “બ્રહ્મદીક્ષા”

ત્રીજી ભૂમિકા સ્વ: છે. તેને જ બ્રહ્મદીક્ષા કહે છે. જ્યારે દૂધને ઉકાળીને પછી નીચે ઉતારી ઠંડુ કરી તેમાં મેળવણ નાખવામાં આવે છે ત્યારે એ બધા દૂધનું દહીં થઈ જાય છે. મંત્ર દ્વારા દષ્ટિબિંદુને શુદ્ધ કરી સાધક પોતાનું સાંસારિક જીવન આનંદથી વિતાવતો હોય છે. અગ્નિ દ્વારા પોતાના કુસંસ્કાર, પાપો, ભૂલો, દુર્બળતા વગેરેને બાળી નાખે છે અને પોતાના પિંડને બંધનમુક્ત કરતો હોય છે તથા છેવટે તપની ઉખાથી અંતઃકરણને તપાવી બ્રહ્મભૂત કરતો હોય છે. દૂધ બળી બળીને જ્યારે રબડી તથા મલાઈના રૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે ત્યારે તેની કિંમત અને સ્વાદ અનેકગણાં વધી જાય છે.

પહેલી જ્ઞાનભૂમિ, બીજી શક્તિભૂમિ અને છેવટે ત્રીજી બ્રહ્મભૂમિ આવે છે. એક પછી એક બધી ભૂમિઓને પાર કરવી પડે છે. પાછલી બે ભૂમિકાઓ પાર કર્યા પછી સદ્ગુરુ દ્વારા બ્રહ્મદીક્ષા લેવાની જરૂર ઊભી થાય છે. એ “પરા” વાણી મારકૃતે થાય છે. વૈષ્ણવી વાણી દ્વારા મોઢેથી શબ્દોચ્ચાર કરીને જ્ઞાન આપવામાં આવે છે. મધ્યમા અથવા પશ્યંતિ વાણી દ્વારા શિષ્યના પ્રાણમય અને મનોમય કોશમાં અગ્નિસંસ્કાર કરવામાં આવે છે. પરા વાણી દ્વારા આત્મા બોલે છે અને તેનો સંદેશ બીજે આત્મા સાંભળે છે. જીભની વાણી કાન સાંભળે છે, મનની વાણી આત્મા

રોજ સેંકડો કથા, પ્રવચન, વ્યાખ્યાન થતાં હોય છે, અખબારોમાં, પોસ્ટરોમાં, પત્રિકાઓમાં જાતજાતની વાતો આવે છે અને રેડિયો ઉપર નિત્ય ઉપદેશ થયા જ કરે છે, પણ તેના ઉપર કોણ ધ્યાન આપે છે, કેમકે સાંભળનારાઓને સંભળાવનારાઓ ઉપર શ્રદ્ધા જ હોતી નથી. એથી મહત્ત્વપૂર્ણ વાતો પણ નિરર્થક જેવી લાગે છે. કોઈ ઉપદેશ ત્યારે જ પ્રભાવશાળી થાય છે, જ્યારે એ ઉપદેશકર્તા ઉપર લોકોને શ્રદ્ધા હોય. એ શ્રદ્ધા જેટલી તીવ્ર હોય એટલો જ એનો પ્રભાવ પણ મજબૂત હોય છે. પ્રથમ કક્ષાનો મંત્રદીક્ષિત સાધક ગાયત્રીનો સાચો લાભ મેળવી શકે, એટલા માટે તેને દીક્ષા લેતી વખતે ગુરુમાં અતૂટ શ્રદ્ધા રાખવાની પ્રતિજ્ઞા લેવી પડે છે. એ ગુરુને દેવતુલ્ય પરમાત્માનું પ્રતીક માનશે. શ્રદ્ધાને લીધે જ્યારે માટી, પત્થર અને ધાતુની અનેલી મૂર્તિ આપણા માટે દેવ બની જાય છે, તો પછી જીવિત મનુષ્યમાં દેવત્વના શ્રદ્ધાપૂર્વકના આરોપણથી એ સાચો દેવ કેમ ન બની જાય?

શ્રદ્ધાના પ્રકટીકરણની જરૂર

એકલવ્ય ભીલ દ્રોણ ગુરુની માટીની પ્રતિમા બનાવી તેની પાસેથી બાણવિદ્યા શીખ્યો હતો. એ મૂર્તિએ ભીલને બાણવિદ્યામાં એવો પ્રવીણ બનાવી દીધો કે એનાં બાણોથી એ કૂતરાનું મોઢું સીવી શકેલો. આ જોઈને દ્રોણાચાર્ય પાસે બાણવિદ્યા શીખતા પાંડવોને ઈર્ષ્યા થઈ. સ્વામી રામાનંદે ના પાડી હોવા છતાં કબીર તેમનો શિષ્ય થયો હતો અને શ્રદ્ધાના જરે એણે એટલો બધો લાભ ઉઠાવ્યો કે એમના વિધિવત્ દીક્ષા પામેલા શિષ્યો પૈકી એકે પણ એટલો લાભ લીધો ન હતો. રજેદર્શન થયા પછી ગભાશયમાં વીર્યનું એક બિંદુ જવાથી ગર્ભ ધારણ થઈ જાય છે, જ્યારે જેને રજેદર્શન નથી થતું એવી વંધ્યા સ્ત્રીને પૂર્ણ પુરુષત્વવાળો પતિ પણ ગર્ભ ધારણ કરાવી શકતો નથી. શ્રદ્ધા એક પ્રકારનો રજેદર્શન છે, જેથી સાધકના અંતઃકરણમાં સદુપદેશ રૂપી બીજ પડે છે અને ફળે ફૂલે છે. અશ્રદ્ધાળુ દિલમાં બ્રહ્મા પણ શ્રદ્ધા ઉપજાવી શકતા નથી. શ્રદ્ધાના અભાવથી કોઈ મહાપુરુષના સાંનિધ્યમાં દિવસ-રાત રહેવા છતાં કોઈ વ્યક્તિ કશો જ લાભ ઉઠાવી શકતી નથી, જ્યારે શ્રદ્ધાવાળી દૂર રહેતી વ્યક્તિ પણ યજ્ઞેચ્છ લાભ ઉઠાવી શકે છે. એટલા માટે આરંભિક કક્ષામાં મંત્રદીક્ષિતે ગુરુના પ્રતિ તીવ્ર શ્રદ્ધા રાખવી પડે છે.

વિચારોને મૂર્તિમાન રૂપમાં લાવવા માટે તેમને પ્રકટ રૂપથી વ્યવહારમાં લાવવા પડે છે. જેટલાં પણ ધાર્મિક કર્મકાંડ, દાન, પુણ્ય, વ્રત, ઉપાસના, હવન, પૂજન, કથા, કીર્તન વગેરે હોય એ સર્વનું એ જ પ્રયોજન છે કે આંતરિક શ્રદ્ધા વ્યવહારમાં પ્રકટ થાય અને સાધકના મનમાં એ પુષ્ટ બની જાય. મંત્રદીક્ષામાં ગુરુ પ્રતિ શ્રદ્ધા રાખવાની એક ખાસ શરત છે. શ્રદ્ધા નહીં હોય અથવા શિથિલ હોય તો એ દીક્ષા કેવળ નામની જ હોય છે. અશ્રદ્ધાળુ આવી ગુરુદીક્ષાથી કોઈ ખાસ કાર્ય સિદ્ધ નહીં કરી શકે. દીક્ષા વખતે સ્થાપેલી શ્રદ્ધા કર્મકાંડ મારફતે જાગ્રત રહે એ જ કારણને લીધે વખતો વખત ગુરુપૂજન યોજવામાં આવે છે. દીક્ષા વખતે વસ્ત્ર, પાત્ર, પુષ્પ, ભોજન, દક્ષિણા વગેરે દ્વારા ગુરુનું પૂજન કરવામાં આવે છે. ગુરુપૂર્ણિમા (અષાઢ સુદ ૧૫) ઉપર યથાશક્તિ એમનાં ચરણોમાં શ્રદ્ધાંજલિ રૂપે કાંઈક ભેટ અર્પણ કરવામાં આવે છે. આ પ્રથા પોતાની આંતરિક શ્રદ્ધાને મૂર્તિ સ્વરૂપ આપવા, એને વધારવા અને એને પરિપુષ્ટ કરવા માટે નિર્માણ થઈ છે. કેવળ વિચાર માત્રથી કોઈ ભાવના પરિપક્વ થતી નથી. ક્રિયા અને વિચાર એ બંનેના સંમિશ્રણથી એક સંસ્કાર બને છે, જે મનોભૂમિમાં સ્થિર થઈને બહુ જ સુંદર પરિણામો આપે છે.

પ્રાચીનકાળમાં એ નિયમ હતો કે ગુરુની પાસે જતી વખતે શિષ્ય ખાલી હાથે જતો નહોતો, પણ કોઈ વસ્તુ, પછી ભલે તે અતિસ્વલ્પ મૂલ્યની હોય એ ભેટ તરીકે લઈ જતો હતો. સમિધા હાથમાં લઈને શિષ્ય ગુરુની પાસે જતો હતો. તેને સમિત્પાણી કહેવામાં આવે છે. એ સમિધાઓ એની શ્રદ્ધાનું પ્રતીક હતી, પછી તેનું મૂલ્ય ગમે તેટલું અલ્પ કેમ ન હોય. શુક્રદેવજી જ્યારે રાજ જનક પાસે બ્રહ્મવિદ્યાનું શિક્ષણ લેવા ગયા ત્યારે રાજ જનક મૌન રહ્યા અને એમણે ઉપદેશનો એક શબ્દ પણ ન કહ્યો. શુક્રદેવજી પાછા ચાલ્યા આવ્યા. પછી તેમને ધ્યાનમાં આવ્યું કે પોતે ભલે એક સંન્યાસી છે અને રાજ જનક ગૃહસ્થ છે, પણ જ્યારે હું એમની પાસે કાંઈક શીખવા જાઉં છું ત્યારે મારે

મારી શ્રદ્ધાના પ્રતીક જેવું કાંઈક સાથે લઈ જવું જોઈએ. બીજી વખતે શુકદેવજી હાથમાં સમિધાઓ લઈ નમ્નભાવથી જનકરાજ સમક્ષ ઉપસ્થિત થયા અને તેમણે તેમને વિસ્તારપૂર્વક બ્રહ્મવિદ્યા સમજાવી.

શ્રદ્ધા ન હોય તો સાંભળનાર અને કહેનાર બંનેનો સમય અને શ્રમ નિરર્થક જાય છે. એટલા માટે શિક્ષાગ્રની સાથે સાથે શ્રદ્ધા પણ વધારવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. નિર્ધન વ્યક્તિ ભલે અતિ અલ્પ મૂલ્યવાળી વસ્તુઓ ભેટ આપે, પણ એણે વારંવાર પોતાની શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરતા રહેવું જોઈએ. આ ભેટપૂજા એક પ્રકારનો આધ્યાત્મિક વ્યાયામ છે, જેના લીધે 'શ્રદ્ધારૂપી બ્રહ્મણશક્તિ'નો તીવ્ર વિકાસ થાય છે. શ્રદ્ધા એવું અસ્ત્ર છે, જેનાથી પરમાત્માને પકડી શકાય છે. બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી જે ભગવાન વશમાં આવતો નથી તે શ્રદ્ધારૂપી બ્રહ્મપાશમાં ફસાઈને ભક્તનો મિત્ર બની જાય છે. ઈશ્વરને પરાસ્ત કરવાનો એટમબોંબ માત્ર શ્રદ્ધા છે. આ મહાન દેવી સંમોહનાસ્ત્રને બનાવીને ચલાવવાનો પ્રારંભિક અભ્યાસ ગુરુની પાસે કરવાનો હોય છે, જ્યારે આ અસ્ત્ર સારી રીતે હસ્તગત થઈ જાય ત્યારે ભગવાનને પોતાના વશમાં લેવાનું કામ સાધક માટે ઘણું જ સહેલું થઈ જાય છે.

આરંભિક કક્ષાનો રસાસ્વાદ કરવાથી સાધકની મનોભૂમિ બહુ સુદૃઢ અને પરિપક્વ બની જાય છે. એ ભૌતિકવાદની તુચ્છતા અને આત્મિકવાદની મહત્તાં, વ્યાવહારિક દૃષ્ટિથી અને દાર્શનિક દૃષ્ટિથી સમજી લે છે, ત્યારે એને પૂર્ણ વિશ્વાસ આવી જાય છે કે મારો સાચો લાભ આત્મકલ્યાણના માર્ગ પર ચાલવામાં જ છે. શ્રદ્ધા પરિપક્વ થઈને જ્યારે નિષ્ઠાના રૂપમાં રૂપાંતર પામે છે ત્યારે એ ઘણી મજબૂત બની જાય છે. પોતાનું લક્ષ્ય સિદ્ધ કરવામાં એ એટલી દૃઢતા ધારણ કરે છે કે ગમે તે કષ્ટ સહન કરવામાં અને ગમે તેટલું તપ કરવામાં એ પાછી પાની નહીં કરે તથા ત્યાગની પરીક્ષાનો સમય આવે ત્યારે બિલકુલ વિચલિત નહિ થાય. જ્યારે મનોભૂમિ આવી પાકી બની જાય છે ત્યારે ગુરુ દ્વારા એને અગ્નિદીક્ષા આપી ગરમ કરવામાં આવે છે, જેથી તેનો મેલ બળી જાય, કીર્તિનો પ્રકાશ થાય અને તપના અગ્નિમાં પાકીને તે પૂર્ણતા પામે.

તપસ્વીની ગુરુદક્ષિણા

લીલા લાકડાને માત્ર સૂર્યના તાપથી જ સૂકવી શકાય છે. એથી લાકડાને થોડીક ગરમી મળશે. ધીમે ધીમે એની છાલ અને પછી તેનો ગર્ભ સુકાઈ જાય છે અને જ્યારે એ સારી રીતે સુકાઈ જાય ત્યારે તેને અગ્નિમાં પધરાવતાં પ્રચંડ અગ્નિ બની જશે. લીલાં લાકડાંને ચૂલામાં નાખવામાં આવે તો પરિણામ સારું આવતું નથી. પ્રથમ કક્ષાના સાધક માટે માત્ર ગુરુ ઉપર શ્રદ્ધા રાખવી અને પોતાનું દૃષ્ટિબિંદુ સુધારી પ્રત્યક્ષ જીવન સુધારવાનું જ માત્ર કામ હોય છે. પ્રારંભિક છાત્ર માટે આટલું જ બસ છે. સાધકને શરૂઆતથી જ તીવ્ર સાધનામાં નાખી દેવામાં આવે તો એ ગૂંગળાઈ જશે, તપની તીવ્રતા જોઈને જ ડરી જશે અને કદાચ પ્રયત્ન છોડી દેશે. બીજી કક્ષાનો સાધક ગરમીમાં થોડો તપ્યો હોવાથી નાની મુશ્કેલીઓ હસતાં-હસતાં સહન કરશે અને શ્રમનો બોજો રાજીપુશીથી ઉઠાવશે.

અગ્નિદીક્ષાના સાધકને તપાવવા માટે કેટલાય પ્રકારનાં વ્રત, નિયમ, ત્યાગ વગેરે કરવાનાં હોય છે. પ્રાચીનકાળમાં ઉદ્ધાલક, ધૌમ્ય, અરુણી, ઉપમન્યુ, કચ વગેરે અનેક શિષ્યોએ પોતાના ગુરુના આદેશ પ્રમાણે અનેક કષ્ટો ભોગવ્યાં અને ગુરુનાં બતાવેલાં કામો પૂરાં કર્યાં હતાં. સ્થૂળ દૃષ્ટિથી જોતાં આ મહાપુરુષોની સાથે તેમના ગુરુઓનો જે વ્યવહાર હતો તેને હૃદયહીન કહી શકાય તેવો હતો, પણ સાચી વાત તો એ છે કે એમણે નિંદા અને આક્ષેપોનો ભાર પોતાની ઉપર લઈને શિષ્યોને અમર અને પ્રકાશવાન બનાવી દીધા હતા. જે મુશ્કેલી અને યાતનાઓમાંથી રાજા હરિશ્ચંદ્રને પસાર થવું પડ્યું ન હોત તો અનેક રાજા-મહારાજાઓની માફક એ પણ વિસ્મૃતિના ખાડામાં પડી ગયા હોત.

અગ્નિદીક્ષા લઈને શિષ્ય ગુરુને પૂછે છે, “આદેશ આપો કે હું આપને શું ગુરુદક્ષિણા આપું?” ગુરુ શિષ્યની

રોજ સેંકડો કથા, પ્રવચન, વ્યાખ્યાન થતાં હોય છે, અખબારોમાં, પોસ્ટરોમાં, પત્રિકાઓમાં જાતજાતની વાતો આવે છે અને રેડિયો ઉપર નિત્ય ઉપદેશ થયા જ કરે છે, પણ તેના ઉપર કોણ ધ્યાન આપે છે, કેમકે સાંભળનારાઓને સંભળાવનારાઓ ઉપર શ્રદ્ધા જ હોતી નથી. એથી મહત્વપૂર્ણ વાતો પણ નિરર્થક જેવી લાગે છે. કોઈ ઉપદેશ ત્યારે જ પ્રભાવશાળી થાય છે, જ્યારે એ ઉપદેશકર્તા ઉપર લોકોને શ્રદ્ધા હોય. એ શ્રદ્ધા જેટલી તીવ્ર હોય એટલો જ એનો પ્રભાવ પણ મજબૂત હોય છે. પ્રથમ કક્ષાનો મંત્રદીક્ષિત સાધક ગાયત્રીનો સાચો લાભ મેળવી શકે, એટલા માટે તેને દીક્ષા લેતી વખતે ગુરુમાં અતૂટ શ્રદ્ધા રાખવાની પ્રતિજ્ઞા લેવી પડે છે. એ ગુરુને દેવતુલ્ય પરમાત્માનું પ્રતીક માનશે. શ્રદ્ધાને લીધે જ્યારે માટી, પથ્થર અને ધાતુની બનેલી મૂર્તિ આપણા માટે દેવ બની જાય છે, તો પછી જીવિત મનુષ્યમાં દેવત્વના શ્રદ્ધાપૂર્વકના આરોપણથી એ સાચો દેવ કેમ ન બની જાય?

શ્રદ્ધાના પ્રકટીકરણની જરૂર

એકલવ્ય ભીલ દ્રોણ ગુરુની માટીની પ્રતિમા બનાવી તેની પાસેથી બાણવિદ્યા શીખ્યો હતો. એ મૂર્તિએ ભીલને બાણવિદ્યામાં એવો પ્રવીણ બનાવી દીધો કે એનાં બાણોથી એ કૂતરાનું મોઢું સીવી શકેલો. આ જોઈને દ્રોણાચાર્ય પાસે બાણવિદ્યા શીખતા પાંડવોને ઈર્ષ્યા થઈ. સ્વામી રામાનંદે ના પાડી હોવા છતાં કબીર તેમનો શિષ્ય થયો હતો અને શ્રદ્ધાના જેરે ઓગે એટલો બધો લાભ ઉઠાવ્યો કે એમના વિધિવત્ દીક્ષા પામેલા શિષ્યો પૈકી એકે પણ એટલો લાભ લીધો ન હતો. રજ્જેદર્શન થયા પછી ગર્ભાશયમાં લીર્યનું એક બિંદુ જવાથી ગર્ભ ધારણ થઈ જાય છે, જ્યારે જેને રજ્જેદર્શન નથી થતું એવી વંધ્યા સ્ત્રીને પૂર્ણ પુરુષત્વવાળો પતિ પણ ગર્ભ ધારણ કરાવી શકતો નથી. શ્રદ્ધા એક પ્રકારનો રજ્જેદર્શન છે, જેથી સાધકના અંતઃકરણમાં સદુપદેશ રૂપી બીજ પડે છે અને ફળે ફૂલે છે. અશ્રદ્ધાળુ દિલમાં બ્રહ્મા પણ શ્રદ્ધા ઉપજવી શકતા નથી. શ્રદ્ધાના અભાવથી કોઈ મહાપુરુષના સાંનિધ્યમાં દિવસ-રાત રહેવા છતાં કોઈ વ્યક્તિ કશો જ લાભ ઉઠાવી શકતો નથી, જ્યારે શ્રદ્ધાવાળી દૂર રહેતી વ્યક્તિ પણ યજ્ઞેચ્છ લાભ ઉઠાવી શકે છે. એટલા માટે આરંભિક કક્ષામાં મંત્રદીક્ષિતે ગુરુના પ્રતિ તીવ્ર શ્રદ્ધા રાખવી પડે છે.

વિચારોને મૂર્તિમાન રૂપમાં લાવવા માટે તેમને પ્રકટ રૂપથી વ્યવહારમાં લાવવા પડે છે. જેટલાં પણ ધાર્મિક કર્મકાંડ, દાન, પુણ્ય, વ્રત, ઉપાસના, હવન, પૂજન, કથા, કીર્તન વગેરે હોય એ સર્વનું એ જ પ્રયોજન છે કે આંતરિક શ્રદ્ધા વ્યવહારમાં પ્રકટ થાય અને સાધકના મનમાં એ પુષ્ટ બની જાય. મંત્રદીક્ષામાં ગુરુ પ્રતિ શ્રદ્ધા રાખવાની એક ખાસ શરત છે. શ્રદ્ધા નહીં હોય અથવા શિથિલ હોય તો એ દીક્ષા કેવળ નામની જ હોય છે. અશ્રદ્ધાળુ આવી ગુરુદીક્ષાથી કોઈ ખાસ કાર્ય સિદ્ધ નહીં કરી શકે. દીક્ષા વખતે સ્થાપેલી શ્રદ્ધા કર્મકાંડ મારફતે જગત રહે એ જ કારણને લીધે વખતો વખત ગુરુપૂજન યોજવામાં આવે છે. દીક્ષા વખતે વસ્ત્ર, પાત્ર, પુષ્પ, ભોજન, દક્ષિણા વગેરે દ્વારા ગુરુનું પૂજન કરવામાં આવે છે. ગુરુપૂર્ણિમા (અષાઢ સુદ ૧૫) ઉપર યથાશક્તિ એમનાં ચરણોમાં શ્રદ્ધાંજલિ રૂપે કાંઈક ભેટ અર્પણ કરવામાં આવે છે. આ પ્રથા પોતાની આંતરિક શ્રદ્ધાને મૂર્તિ સ્વરૂપ આપવા, એને વધારવા અને એને પરિપુષ્ટ કરવા માટે નિર્માણ થઈ છે. કેવળ વિચાર માત્રથી કોઈ ભાવના પરિપક્વ થતી નથી. ક્રિયા અને વિચાર એ બંનેના સંમિશ્રણથી એક સંસ્કાર બને છે, જે મનોભૂમિમાં સ્થિર થઈને બહુ જ સુંદર પરિણામો આપે છે.

પ્રાચીનકાળમાં એ નિયમ હતો કે ગુરુની પાસે જતી વખતે શિષ્ય ખાલી હાથે જતો નહોતો, પણ કોઈ વસ્તુ, પછી ભલે તે અતિસ્વલ્પ મૂલ્યની હોય એ ભેટ તરીકે લઈ જતો હતો. સમિધા હાથમાં લઈને શિષ્ય ગુરુની પાસે જતો હતો. તેને સમિત્પાણી કહેવામાં આવે છે. એ સમિધાઓ એની શ્રદ્ધાનું પ્રતીક હતી, પછી તેનું મૂલ્ય ગમે તેટલું અલ્પ કેમ ન હોય. શુક્રદેવજી જ્યારે રાજ જનક પાસે બ્રહ્મવિદ્યાનું શિક્ષણ લેવા ગયા ત્યારે રાજ જનક મૌન રહ્યા અને એમણે ઉપદેશનો એક શબ્દ પણ ન કહ્યો. શુક્રદેવજી પાછા ચાલ્યા આવ્યા. પછી તેમને ધ્યાનમાં આવ્યું કે પોતે ભલે એક સંન્યાસી છે અને રાજ જનક ગૃહસ્થ છે, પણ જ્યારે હું એમની પાસે કાંઈક શીખવા જાઉં છું ત્યારે મારે

મારી શ્રદ્ધાના પ્રતીક જેવું કાંઈક સાથે લઈ જવું જોઈએ. બીજી વખતે શુકદેવજી હાથમાં સમિધાઓ લઈ નમ્રભાવથી જનકરાજ સમક્ષ ઉપસ્થિત થયા અને તેમણે તેમને વિસ્તારપૂર્વક બ્રહ્મવિદ્યા સમજાવી.

શ્રદ્ધા ન હોય તો સાંભળનાર અને કહેનાર બંનેનો સમય અને શ્રમ નિરર્થક જાય છે. એટલા માટે શિક્ષાગુની સાથે સાથે શ્રદ્ધા પણ વધારવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. નિર્ધન વ્યક્તિ ભલે અતિ અલ્પ મૂલ્યવાળી વસ્તુઓ ભેટ આપે, પણ એણે વારંવાર પોતાની શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરતા રહેવું જોઈએ. આ ભેટપૂજા એક પ્રકારનો આધ્યાત્મિક વ્યાયામ છે, જેના લીધે ‘શ્રદ્ધારૂપી શ્રદ્ધાગણક્રિત’નો તીવ્ર વિકાસ થાય છે. શ્રદ્ધા એવું અસ્ત્ર છે, જેનાથી પરમાત્માને પકડી શકાય છે. બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી જે ભગવાન વશમાં આવતો નથી તે શ્રદ્ધારૂપી બ્રહ્મપાશમાં ફસાઈને ભક્તનો મિત્ર બની જાય છે. ઈશ્વરને પરાસ્ત કરવાનો એટમબોંબ માત્ર શ્રદ્ધા છે. આ મહાન દૈવી સંમોહનાસ્ત્રને બનાવીને ચલાવવાનો પ્રારંભિક અભ્યાસ ગુરુની પાસે કરવાનો હોય છે, જ્યારે આ અસ્ત્ર સારી રીતે હસ્તગત થઈ જાય ત્યારે ભગવાનને પોતાના વશમાં લેવાનું કામ સાધક માટે ઘણું જ સહેલું થઈ જાય છે.

આરંભિક કક્ષાનો રસાસ્વાદ કરવાથી સાધકની મનોભૂમિ બહુ સુદૃઢ અને પરિપક્વ બની જાય છે. એ ભૌતિકવાદની તુચ્છતા અને આત્મિકવાદની મહત્તાં, વ્યાવહારિક દૃષ્ટિથી અને દાર્શનિક દૃષ્ટિથી સમજી લે છે, ત્યારે એને પૂર્ણ વિશ્વાસ આવી જાય છે કે મારો સાચો લાભ આત્મકલ્યાણના માર્ગ પર ચાલવામાં જ છે. શ્રદ્ધા પરિપક્વ થઈને જ્યારે નિષ્ઠાના રૂપમાં રૂપાંતર પામે છે ત્યારે એ ઘણી મજબૂત બની જાય છે. પોતાનું લક્ષ્ય સિદ્ધ કરવામાં એ એટલી દૃઢતા ધારણ કરે છે કે ગમે તે કષ્ટ સહન કરવામાં અને ગમે તેટલું તપ કરવામાં એ પાછી પાની નહીં કરે તથા ત્યાગની પરીક્ષાનો સમય આવે ત્યારે બિલકુલ વિચલિત નહિ થાય. જ્યારે મનોભૂમિ આવી પાકી બની જાય છે ત્યારે ગુરુ દ્વારા એને અગ્નિદીક્ષા આપી ગરમ કરવામાં આવે છે, જેથી તેનો મેલ બળી જાય, કીર્તિનો પ્રકાશ થાય અને તપના અગ્નિમાં પાકીને તે પૂર્ણતા પામે.

તપસ્વીની ગુરુદક્ષિણા

લીલા લાકડાને માત્ર સૂર્યના તાપથી જ સૂકવી શકાય છે. એથી લાકડાને થોડીક ગરમી મળશે. ધીમે ધીમે એની છાલ અને પછી તેનો ગર્ભ સુકાઈ જાય છે અને જ્યારે એ સારી રીતે સુકાઈ જાય ત્યારે તેને અગ્નિમાં પધરાવતાં પ્રચંડ અગ્નિ બની જશે. લીલાં લાકડાંને ચૂલામાં નાખવામાં આવે તો પરિણામ સારું આવતું નથી. પ્રથમ કક્ષાના સાધક માટે માત્ર ગુરુ ઉપર શ્રદ્ધા રાખવી અને પોતાનું દૃષ્ટિબિંદુ સુધારી પ્રત્યક્ષ જીવન સુધારવાનું જ માત્ર કામ હોય છે. પ્રારંભિક છાત્ર માટે આટલું જ બસ છે. સાધકને શરૂઆતથી જ તીવ્ર સાધનામાં નાખી દેવામાં આવે તો એ ગૂંગળાઈ જશે, તપની તીવ્રતા જોઈને જ ડરી જશે અને કદાચ પ્રયત્ન છોડી દેશે. બીજી કક્ષાનો સાધક ગરમીમાં થોડો તપ્યો હોવાથી નાની મુશ્કેલીઓ હસતાં-હસતાં સહન કરશે અને શ્રમનો બોજો રાજીપુશીથી ઉઠાવશે.

અગ્નિદીક્ષાના સાધકને તપાવવા માટે કેટલાય પ્રકારનાં વ્રત, નિયમ, ત્યાગ વગેરે કરવાનાં હોય છે. પ્રાચીનકાળમાં ઉદાલક, ધૌમ્ય, અરુણી, ઉપમન્યુ, કચ વગેરે અનેક શિષ્યોએ પોતાના ગુરુના આદેશ પ્રમાણે અનેક કષ્ટો ભોગવ્યાં અને ગુરુનાં બતાવેલાં કામો પૂરાં કર્યાં હતાં. સ્થૂળ દૃષ્ટિથી જોતાં આ મહાપુરુષોની સાથે તેમના ગુરુઓનો જે વ્યવહાર હતો તેને હૃદયહીન કહી શકાય તેવો હતો, પણ સાચી વાત તો એ છે કે એમણે નિંદા અને આક્ષેપોનો ભાર પોતાની ઉપર લઈને શિષ્યોને અમર અને પ્રકાશવાન બનાવી દીધા હતા. જે મુશ્કેલી અને યાતનાઓમાંથી રાજા હરિશ્ચંદ્રને પસાર થવું પડ્યું ન હોત તો અનેક રાજા-મહારાજાઓની માફક એ પણ વિસ્મૃતિના ખાડામાં પડી ગયા હોત.

અગ્નિદીક્ષા લઈને શિષ્ય ગુરુને પૂછે છે, “આદેશ આપો કે હું આપને શું ગુરુદક્ષિણા આપું?” ગુરુ શિષ્યની

મનોભૂમિ, સામર્થ્ય, યોગ્યતા, શ્રદ્ધા, ત્યાગવૃત્તિ વગેરે જોઈને ગુરુદક્ષિણા માગે છે. આ યાચના પોતાને માટે ધન, દોલત અથવા રૂપિયા-પૈસાનાં રૂપમાં કદાપિ હોતી નથી. સદ્ગુરુ હંમેશાં પરમ ત્યાગી, અપરિગ્રહી, કષ્ટસહિષ્ણુ અને સ્વલ્પ સંતોષી હોય છે. જે ગુરુ પોતાના માટે શિષ્ય પાસેથી કાંઈક માગે છે એ ગુરુ નથી. આવા લોકો ગુરુ જેવા પરમ પવિત્ર પદના અધિકારી હોઈ શકે નહીં. અગ્નિદીક્ષા આપીને ગુરુ જે કાંઈ માગે છે તે શિષ્યને અધિક ઉચ્ચવળ, અધિક સુદૃઢ, અધિક ઉદાર અને અધિક તપસ્વી બનાવવા માટે જ હોય છે. આ યાચના એના યશના વિસ્તાર માટે, પુણ્યનો વિશેષ સંચય કરવા માટે અને ત્યાગનો આત્મસંતોષ તેને આપવા માટે હોય છે.

શિષ્ય કહે છે, “ગુરુજી દક્ષિણા માગો ! હું સુદૃઢ છું, મારી આત્મિક સ્થિતિની પરીક્ષા લો.” સ્કૂલ-કોલેજોમાં પરીક્ષા લેવામાં આવે છે અને પાસ થનાર વિદ્યાર્થીને પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવે છે. પ્રમાણપત્રથી સફળ ઉમેદવારની લાયકાતનું માપ નીકળે છે. પરીક્ષા ન હોય તો લાયકાત શી રીતે મપાય? સંસારમાં કોઈ વ્યક્તિની મહત્તાનો પ્રચાર કરવા માટે, એના ગૌરવને સર્વસાધારણ સામે પ્રકટ કરવા માટે અને સાધકને પોતાની મહાનતાનો આત્મવિશ્વાસ પેદા કરાવવા માટે ગુરુ પોતાના શિષ્ય પાસે ગુરુદક્ષિણા માગે છે અને શિષ્ય તે આપી કૃતાર્થ થાય છે.

પ્રારંભિક કક્ષામાં મંત્રદીક્ષાનો શિષ્ય પોતાના ગજ પ્રમાણે ગુરુપૂજન કરે છે. શ્રદ્ધા રાખવી અને તેમની સલાહથી પોતાનું જીવન તથા ચારિત્ર્ય સુધારવું એટલું જ એનું કાર્યક્ષેત્ર છે. એ વખતે ગુરુ ન તો ગુરુદક્ષિણા માગે છે અને ન તો શિષ્ય તેમને માગવાનું કહે છે. બીજી કક્ષાનો શિષ્ય અગ્નિદીક્ષા લઈને ‘ગુરુદક્ષિણા માગવા અને તેની પરીક્ષા લેવા માટે’ પ્રાર્થના કરે છે. ગુરુ કૃપા કરીને એ વિનંતીનો સ્વીકાર કરે છે અને એ રીતે શિષ્યની પ્રતિષ્ઠા, મહત્તા, કીર્તિ અને પ્રમાણિકતા ચારગણી વધારી દે છે. ગુરુની હંમેશાં એવી જ ઈચ્છા હોય છે કે જેથી સર્વનું સર્વ વાતે કલ્યાણ જ થાય. એમાં વ્યક્તિનું તથા સમાજનું પાણ ભલું જ હોય. કેટલીકવાર નિર્બળ મનોવૃત્તિના લોકોને પણ આગળ વધારવામાં આવે છે. ગુરુ એવાઓની પાસેથી ગુરુદક્ષિણામાં એવી નાની નાની ચીજ માગે છે, જે સાંભળીને આપણને રમૂજ પેદા થાય અને હસવું આવે. અમુક ફળ, અમુક શાક, અમુક મીઠાઈ વગેરેનો ત્યાગ કરવાનું કહેવામાં આવે છે. આવી વાત કશા મહત્વની હોતી નથી, પણ શિષ્યનું મન હલકું થઈ જાય છે અને તે અનુભવ કરે છે કે “મેં કાંઈક ત્યાગ કર્યો” ગુરુના આદેશનું પાલન કર્યું, ગુરુદક્ષિણા ચૂકવી દીધી, ઋણમાંથી છૂટ્યો અને પરીક્ષામાં પાસ થયો. બુદ્ધિમાન ગુરુ સાધકની આ મનોદશાનો ખ્યાલ કરીને જ એને તપાવે છે.

બ્રહ્મદીક્ષાની દક્ષિણા-‘આત્મદાન’

ક્રમશઃ દીક્ષાની મહત્તા વધતી જાય છે. સાથે સાથે એનું મૂલ્ય પણ વધે છે. વસ્તુ જેટલી મહાન હોય તેટલી તેની કિંમત પણ વધારે હોય છે. લોહું સસ્તું મળે છે. મામૂલી દુકાનદારને ત્યાંથી લોઢાની વસ્તુ ખરીદી શકાય છે, પણ સોનાચાંદી અને ઝવેરાતની ચીજો તો ઝવેરીને ત્યાં જ મળે અને તેની કિંમત પણ બહુ આપવી પડે. બ્રહ્મદીક્ષામાં વિચારશક્તિથી કામ ચાલતું નથી અને પ્રાણશક્તિ પણ ઉપયોગમાં આવતી નથી. એક આત્મા બીજા આત્મા સાથે પરાવાણીથી વાર્તાલાપ કરે છે. આત્માની ભાષાને પરા કહે છે. વૈખરીવાણી કાનથી સંભળાય છે, મધ્યમા મન સાંભળે છે, પશ્યંતિ દૃઢ્ય સાંભળે છે અને પરાવાણીથી બે આત્માઓ વાતચીત કરી શકે છે. આત્મા બીજી વાણીઓ સમજી શકતો નથી. જેમ કીડીની ભાષા મનુષ્ય સમજી શકતો નથી, તેમ વ્યાખ્યાન અને ઉપદેશ આત્મા સુધી પહોંચી શકતાં નથી. ઉપનિષદનું વચન છે કે “ઘાણું વાંચનાર અથવા ઘાણું સાંભળનાર આત્માની પ્રાપ્તિ કરી શકતો નથી, કારણ સ્પષ્ટ છે. બળ વગરનાને તે પ્રાપ્ત થતો નથી.

કીચડમાં ફસાયેલા હાથીને બીજે હાથી જ બહાર કાઢી શકે છે. વાણીમાં ડૂબતી વસ્તુને કોઈ તરવૈયો જ કાઢી શકે. રાજને મદદ કરવા માટે રાજ જ જોઈએ. એક આત્માને બ્રહ્મજ્ઞાન આપવું, તેનું બ્રહ્મત્વ જાગ્રત કરવું, એને બ્રહ્મપરાયણ બનાવવો એ તે જ કરી શકે જે પોતે બ્રહ્મત્વવાળો હોય, જેનામાં સ્વયં અગ્નિ હોય તે જ બીજાને અગ્નિ

અને ઉષ્મા આપી શકે. અગ્નિનું ચિત્ર ગમે તેટલું આકર્ષક હોય છતાં તે ખીચડી રાંધવા કામમાં આવતું નથી.

કોઈ વ્યક્તિ સાધુ-મહાત્માનો વેશ બનાવી લે તેટલા માત્રથી તેનામાં બ્રહ્મતેજ નથી આવતું. જેનામાં સાધુતા હોય તેજ સાધુ છે, જેનામાં આત્માની મહાનતા હોય એ જ મહાત્મા છે, જેનામાં બ્રહ્મનું જ્ઞાન છે એ જ બ્રાહ્મણ છે, જેનામાં રાગ નથી એ વૈરાગી છે, જે સ્વાધ્યાયમાં, મનમાં લીન રહે છે એ મુનિ છે, જેણે અહંકાર અને મોહમમતાને ત્યાગી દીધાં છે એ સંન્યાસી છે, જે તપમાં રચ્યોપચ્યો રહે છે એ તપસ્વી છે. કોણ શું છે તેનો નિર્ણય તેના ગુણ-કર્મથી થાય છે, વેશમાત્રથી નહીં. એટલા માટે બ્રહ્મપરાયણ થવા માટે કોઈ જાતનું પ્રદર્શન કર્યા સિવાય માત્ર સીધી અને સાદી રીતે રહીને પોતાનું આત્મકલ્યાણ સધાતું હોય તો પછી બહારનો ડોળદમામ શા માટે કરવો જોઈએ ? સાદાં વસ્ત્ર, સાદો વેશ અને સાદા જીવનથી જ જે ઉત્તમ આધ્યાત્મિક સાધના થઈ શકતી હોય તો પછી ચિત્રવિચિત્ર વેશ અને કાર્યક્રમ અપનાવવાની શી જરૂર?

બ્રાહ્મી દષ્ટિ-દિવ્યદષ્ટિ, મળવી એ જ બ્રહ્મસમાધિ છે. સર્વત્ર સર્વમાં ઈશ્વરનાં દર્શન કરવાં, આપણા પોતાનામાં જ તેજપુંજની ઉજ્જવળ ઝાંખી થવી અને આપણી પોતાની ઈચ્છાઓ અને આકાંક્ષાઓનું દિવ્ય અને દૈવી બની જવું એ જ બ્રાહ્મી સ્થિતિ છે. પૂર્વકાળમાં આકાશતત્ત્વની પ્રધાનતા હોવાથી લાંબા વખત સુધી પ્રાણને રોકીને બ્રહ્માંડમાં સ્થિર કરવાને અને શરીરને નિશ્ચેષ્ટ બનાવી દેવાને જ સમાધિ કહેવામાં આવતી હતી. ધ્યાનકાળમાં પૂર્ણ તન્મયતા થઈ જવી અને શરીરની સુખબુધ જતી રહેવી એ જ એ યુગમાં સમાધિનાં લક્ષણો હતાં. એ યુગમાં વાયુ અને અગ્નિતત્ત્વોની પ્રધાનતા હતી. આજના જમાનામાં બળ અને પૃથ્વીતત્ત્વની પ્રધાનતા હોવાથી બ્રાહ્મીસ્થિતિને જ સમાધિ કહેવામાં આવે છે. આજના યુગમાં તો આપણા સર્વશ્રેષ્ઠ શાસ્ત્ર ‘ભગવદ્ગીતા’ના બીજા અધ્યાયમાં બ્રહ્મસમાધિની વિસ્તારપૂર્વક સમજ આપી છે. એ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરનાર બ્રહ્મસમાધિસ્થ કહેવાય છે.

આજે પણ કોઈ વ્યક્તિ જમીનમાં ખાડો ખોદીને દટાઈ રહેવાનું પ્રદર્શન કરી સમાધિસ્થ થયો એમ કહેવડાવે છે. આવી બાલકીડા ઘણી હાસ્યાસ્પદ નીવડે છે. આ તો મનના ગભરાટ ઉપર કાબૂ મેળવવા માટે કરેલી માનસિક સાધનાનો ચમત્કાર માત્ર છે. રજાઈની અંદરની થોડી ઘણી હવાથી આખી રાત માણસ ઊંઘી શકતો હોય તો પછી આટલી લંબાઈ પહોળાઈવાળા ખાડામાં પંદર દિવસ કાઢી નાખવાનું ખાસ મુશ્કેલ નથી. ગુફામાં રહેવાના અભ્યાસવાળા મનુષ્યને જમીનના ખાડામાં રહી સમાધિનું પ્રદર્શન કરવું ઘણું સહેલું છે. એવી કીડા અને કુતૂલલ તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી.

‘પરાવાણી’ દ્વારા આંતરિક પ્રેરણા

આત્મામાં બ્રહ્મતત્ત્વનો પ્રવેશ કરવાની બાબતમાં બીજા આત્મા મારફતે બ્રહ્મસંસ્કારનો થતો પ્રયત્ન ઘણું અગત્યનું કામ કરે છે. સાપ જ્યારે મનુષ્યને કરડે છે ત્યારે માત્ર એક તલભાર જગ્યામાં જ દંશ મારે છે અને માત્ર એક રતિભાર જેટલું જ ઝેર અંદર નાખે છે, પણ એ તલભાર જગ્યામાં માત્ર રતિભાર નાંખેલું ઝેર આખા શરીરમાં ફેલાઈ જઈ આખા દેહને વિષમય બનાવી દે છે અને અંતે મૃત્યુ થાય છે. બ્રહ્મદીક્ષા એ આધ્યાત્મિક સર્પદંશ જ છે. એકનું ઝેર બીજાને ચઢી જાય છે. અગ્નિની ચિનગારી આખા રૂના ઢગલાને અગ્નિરૂપ બનાવી દે છે સારી રીતે વિધિપૂર્વક કરેલો દીક્ષાસંસ્કાર ઘણી તેજથી ફેલાય છે. થોડા જ વખતમાં સુંદર વિકાસ સાધે છે. બ્રહ્મજ્ઞાનનાં પુસ્તકો વાંચવા અને આધ્યાત્મિક પ્રવચનો સાંભળતા રહેવાથી મનોભૂમિ તો તૈયાર જ થયેલી હોય છે, પણ બીજ વાચ્યા સિવાય અંકુર ઊગતો નથી અને અંકુર ઊગ્યા સિવાય શીતળ છાયા અને મધુર ફળવાળું વૃક્ષ થતું નથી. સ્વાધ્યાય અને સત્સંગ ઉપરાંત આત્મકલ્યાણ માટે સાધનાની પણ ખાસ જરૂર હોય છે. સાધનાના પાયામાં સજીવ પ્રાણ અને સજીવ પ્રેરણા હશે તો તે અધિક સગવડ અને સુગમતાપૂર્વક વિકાસ પામશે.

બ્રાહ્મી સ્થિતિનો સાધક પોતાની અંદર અને બહાર બ્રહ્મનો, પુણ્ય પ્રકાશનો પ્રત્યક્ષ રૂપમાં અનુભવ કરે છે. તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કે એ બ્રહ્મના ખોળામાં આનંદ કરી રહ્યો છે. બ્રહ્મના આનંદસિંધુમાં મગ્ન થઈ રહ્યો છે. આ દશામાં પહોંચીને એ જીવનમુક્ત થઈ જાય છે. જે પ્રારબ્ધ બની ગયું છે એવાં કર્મોનો બાકી રહેલો હિસાબ આપવા જ એ જીવતો રહ્યો હોય છે. જ્યારે હિસાબ પૂરો થાય છે ત્યારે પૂર્ણ શાંતિથી અને પૂર્ણ બ્રહ્મદશામાં એની જીવનલીલા સમાપ્ત થાય છે. પછી તેને ભવબંધનમાં પાછા આવવાનું હોતું નથી. પ્રારબ્ધને પૂરું કરવાને માટે જ એ શરીર ટકાવી રાખે છે, પણ સામાન્ય શ્રેણીના માણસની માફક એનું જીવન સીધું અને સાદું હોવા છતાં તેની આત્મિક સ્થિતિ બહુ ઊંચી હોય છે. અમારા જાણવા પ્રમાણે એવા અનેક ઋષિ, રાજર્ષિ અને બ્રહ્મર્ષિઓ છે, જેઓ બહારથી બહુ જ સાધારણ રીતે જીવન વિતાવતા હોવા છતાં તેમની આંતરિક સ્થિતિ સતયુગના શ્રેષ્ઠ ઋષિઓના જેવી જ મહાન છે. યુગપ્રભાવ પ્રમાણે આજે ચમત્કારોનો જમાનો રહ્યો નથી, તો પણ આત્માની ઉન્નતિમાં કદી કોઈ યુગ, કાળ અથવા જમાનો અવરોધ કરી શકતો નથી. પૂર્વકાળમાં જેમ મહાપુરુષો થતા હતા, તેવી જ રીતે આજે પણ મહાપુરુષો પાકે છે. એ વખતે યોગી અથવા મહર્ષિઓ ઓળખાઈ જતા હતા, આજે એમને ઓળખવા મુશ્કેલ છે. એ ઓળખવાની મુશ્કેલી હોવા છતાં પણ આત્મવિકાસનો માર્ગ તો એટલો જ ખુલ્લો અને સરળ છે.

બ્રહ્મદીક્ષાના અધિકારી ગુરુ અને શિષ્ય આ મહાન સંબંધને ફરીથી સ્થાપી શકે છે. શિષ્ય ગુરુને આત્મસમર્પણ કરે છે. ગુરુ તેનાં કામોની જવાબદારી અને પરિણામ પોતાના શિરે લઈ લે છે. ઈશ્વરને આત્મસમર્પણ કરવાની ભૂમિકા ગુરુને આત્મસમર્પણ કરવાથી જ શરૂ કરે છે. શિષ્ય પોતાનું સર્વસ્વ ગુરુને ચરણે ધરી દે છે. ગુરુ સર્વ ચીજોનો સ્વીકાર કરે છે અને અમાનત તરીકે શિષ્યને પાછી આપે છે અને આદેશ કરે છે કે આ સર્વ વસ્તુઓ ગુરુની સમજીને તેનો ઉપયોગ કરવો. આ સમર્પણથી વસ્તુસ્થિતિમાં કાંઈ ખાસ ફરક પડતો નથી કેમ કે બ્રહ્મજ્ઞાની ગુરુ અપરિગ્રહી હોવાના કારણે આ સમર્પણને કરે પણ શું ? બીજું વ્યવસ્થા અને વ્યવહારની દૃષ્ટિએ પણ શિષ્યે સોંપેલું સઘળું એમના પોતાના સંસ્કારોમાં રહે એ જ ઠીક છે. એટલા માટે બહારથી જોતાં સમર્પણમાં કોઈ ખાસ બાબત નથી, પણ આત્મિક દૃષ્ટિથી આ આત્મદાનની કિંમત એટલી મોટી છે કે તેની તુલનામાં ગમે તેવા ત્યાગ અથવા પુણ્યની કશી જ કિંમત નથી.

જ્યારે બે ચાર રૂપિયા દાન કરવાથી મનુષ્યને આત્મસંતોષ અને પુણ્ય પ્રાપ્ત થાય તો પછી આખું શરીર દાનમાં આપી દેતાં કેટલું પુણ્ય અને આત્મસંતોષ મળશે તેની કલ્પના જ કરી શકાતી નથી. આ જગતમાં આત્મદાન કરતાં બીજું કોઈ મોટું દાન પ્રાણીમાત્ર માટે શક્ય નથી. એટલા જ માટે આખા વિશ્વબ્રહ્માંડમાં તેના જેટલું પુણ્યફળ પણ બીજું કોઈ નથી. નિત્ય સવા માણ સોનાનું દાન કરનાર કર્ણ દાનવીરના નામથી પ્રસિદ્ધ હતા. જે દાનીએ પોતાની પાસે કશું જ રાખ્યું નથી તેની તુલનામાં બીજા કોઈ પણ દાની આવી શકતો નથી.

‘આત્મદાન’ મનોવેજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી એક મહાન કાર્ય છે. પોતાની સર્વ વસ્તુઓ ગુરુની અને છેવટે પરમાત્માની છે એવું સમજીને જ્યારે તેનો તેમના આદેશ પ્રમાણે નોકરની માફક ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનો સ્વાર્થ, મોહ, અહંકાર, માન, મદ, મત્સર, ક્રોધ વગેરે સર્વ કાંઈ ઓગળી જાય છે. જ્યારે મારું કશું જ નથી તો પછી અહંકાર શા માટે ? જ્યારે ઉપાર્જિત વસ્તુઓનો સ્વામી ગુરુ અથવા પરમાત્મા છે તો પછી હાનિલાભમાં શોક અને સંતાપ કેવાં? આવી રીતે આત્મદાનમાં વસ્તુતઃ અહંકારનું પણ દાન થઈ જાય છે. ‘મારાપણા’નું અભિમાન ઓગળી જાય છે. ‘મારાપણા’ની ભાવનાને બદલે ‘ગુરુ’ની અથવા પરમાત્માની ભાવના જાગ્રત થાય છે. આ ભાવના-પરિવર્તન (આત્મપરિવર્તન) એક અત્યંત રહસ્યમય અસાધારણ ક્રિયા છે. તેનાથી સાધક સહજ રીતે જ બંધનોમાંથી છૂટી જાય છે. અહંકારને લીધે જે અનેક સંસ્કાર તેના ઉપર લદાય છે તેમાંનો એક પણ તેના ઉપર પડતો નથી. જેમ નાનું બાળક પોતાના ઉપર ભાર નથી લેતું અને તેનો સઘળો ભાર માતાને અને પિતાને સહન કરવાનો હોય છે તેમ

આત્મદાનીનો સઘળો ભાર કોઈ ઉચ્ચતર સત્તા ઉપર જતો રહે છે.

બ્રહ્મદીક્ષાનો શિષ્ય ગુરુને આત્મદાન કરે છે. મંત્રદીક્ષિતને ગુરુપૂજા કરવી પડે છે. અગ્નિદીક્ષિતને ગુરુદક્ષિણા આપવી પડે છે. બ્રહ્મદીક્ષિતને આત્મસમર્પણ કરવું પડે છે. રામને રાજ્યનો અધિકાર છે એમ માનીને તેમની પાદુકા સિંહાસન પર મૂકીને જેમ ભરત રાજકાજ ચલાવતો હતો, તે જ પ્રમાણે આત્મદાની પોતાની વસ્તુઓનું સમર્પણ કરીને તેના વ્યવસ્થાપકના રૂપમાં સ્વયં કામ કરે છે.

વર્તમાનકાળની મુશ્કેલીઓ

આજે વ્યાપક રૂપમાં અનૈતિકતા ફેલાઈ છે. સ્વાર્થી અને ધૂર્તોનું ઘણું જોર છે. સાચા સત્પાત્રોનો અભાવ વર્તાઈ રહ્યો છે. આજે તીવ્ર ઉત્કંઠાવાળા શિષ્ય પણ નથી અને સાચો રસ્તો બતાવનારા યોગ્ય ચારિત્ર્યવાન તપસ્વી ગુરુ પણ નથી. આ દશામાં ગુરુશિષ્યનો આધ્યાત્મિક અને મહત્વપૂર્ણ સંબંધ થવો જ મુશ્કેલ બની ગયો છે. શિષ્ય ઈચ્છે છે કે પોતાને કશું જ ન કરવું પડે તેવા ગુરુ મળી જાય કે જે પોતાની નમ્રતા જોઈને પોતાને માટે બધું જ તૈયાર કરી દે. ગુરુની મનોવૃત્તિ પણ એવી હોય છે કે શિષ્યોને ઉચ્છ્વ બનાવીને તેમની પાસેથી આર્થિક લાભ મેળવી લેવાય અને તેમની શ્રદ્ધાને દોહી લેવાય. એવી જોડ--લોભી ગુરુ અને લાલચુ ચેલા, બંને નરકમાં ઠેલમઠેલા ઉદાહરણ બની જાય છે. આવા લોકોનું પ્રમાણ વધારે હોવાના લીધે આ મહાન સંબંધ શિથિલ થઈ ગયો છે. અત્યારે કોઈને પણ ગુરુ બનાવવો એ આડંબરમાં ફસાવા જેવું છે અથવા કોઈને શિષ્ય બનાવવો એટલે નકામી વધારે પડતી જંજાળમાં ઊતરવા જેવું છે. જ્યાં સચ્ચાઈ છે ત્યાં પણ બંને પક્ષોની સ્થિતિ ગમે તેટલી બગડી ગઈ હોય અને નિરાશાજનક થઈ ગઈ હોય, પણ એક ભારતીય ધર્મની મુખ્ય આધારશિલાનું મહત્વ ઓછું આંકી શકાય નહીં.

ગાયત્રી દ્વારા આત્મવિકાસની ત્રણે કક્ષાઓ પાર કરી શકાય છે. સર્વસાધારણની જાણકારી માટે ‘ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન’ના ત્રણે ભાગોમાં બની શકે તેટલું અને ઉપયોગમાં આવે એવું જ્ઞાન આપવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. આ પુસ્તકોમાં એવું જ્ઞાન આપવામાં આવ્યું છે કે જેથી દરેકનો દષ્ટિકોણ શુદ્ધ થાય. આ શુદ્ધિકરણને જ પરિમાર્જન, મંત્રદીક્ષા કહી છે. યજ્ઞોપવીતનું રહસ્ય, ગાયત્રી એ જ કલ્પવૃક્ષ છે, ગાયત્રી ગીતા, ગાયત્રી સ્મૃતિ, ગાયત્રી રામાયણ, ગાયત્રી ઉપનિષદ્, ગાયત્રીની દશ ભુજા વગેરે પ્રકરણોમાં આ બતાવાઈ ગયું છે કે આપણે પોતાના વિચારો, ભાવનાઓ અને ઈચ્છાઓનું શોધન કરીને તેમને શુદ્ધ કરીને કેવી રીતે સુખમય જીવન જીવી શકીએ. આ ત્રણે ભાગોમાં અગ્નિદીક્ષાની બીજી ભૂમિકાનું શિક્ષણ પણ વિસ્તારપૂર્વક આપવામાં આવ્યું છે બ્રહ્મસંધ્યા, અનુષ્ઠાન, ધ્યાન, પાપનાશક તપશ્ચર્યાઓ, ઉદ્યાપન સાધના, વિશેષ સાધનાઓ, ઉપવાસ, પ્રાણવિદ્યા, મનોમય કોશની સાધના, તંત્ર, પુરશ્ચરણ વગેરે પ્રકરણોમાં શક્તિ ઉત્પન્ન કરવાની વિદ્યા આપવામાં આવી છે. આ બ્રહ્મદીક્ષાનું શિક્ષણ, ગાયત્રી પિંજર, ગાયત્રી હૃદય કુંડલિની જાગરણ, ગ્રંથિભેદ, વિજ્ઞાનમય કોશની-આનંદમય કોશની સાધનાની અંદર સારી રીતે આપવામાં આવ્યું છે. આ શિક્ષણ એવી રીતે આપવામાં આવ્યું છે કે યોગ્ય સાધક જ તેને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

આવી યોગ્યતાવાળો ગુરુ ન મળે તો કોઈ સ્વર્ગીય અને પૂર્વકાલીન વ્યક્તિની પ્રતિમાને ગુરુ સમાન ગણીને આપણી શિક્ષણસેવનની યાત્રા શરૂ કરવી. એક આવશ્યક પ્રાણાલીનો ભંગ ન થાય એટલા માટે કોઈ સાધારણ શ્રેણીના સત્પાત્ર પુરુષથી પણ કામ ચલાવી શકાય. ગુરુ નિર્લોભી, નિરહંકારી અને શુદ્ધ ચારિત્ર્યવાન હોવા જરૂરી છે. આવી યોગ્યતાઓ જે વ્યક્તિમાં હોય તેને કામચલાઉ ગુરુ તરીકે સ્થાપી શકાય. જો તેનામાં શક્તિદાન કરવાની અથવા રસ્તો બતાવવાની યોગ્યતા ન હોય તો પણ એ આપણી શ્રદ્ધા વધારવામાં સાથીની માફક જરૂર સહકાર આપશે. ‘નગુરા’ રહેવા કરતાં મધ્યમ શ્રેણીનો પણ માર્ગદર્શક કરવો જરૂરી છે. ઘઉં ન મળે તો જુવાર બાજરી

ખાઈને પણ કામ ચલાવવું. યજ્ઞોપવીત ધારણ કરીને ગુરુદીક્ષા લેવી એ પ્રત્યેક દ્વિજની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. ચિહ્નપૂજના રૂપમાં પણ આ પ્રથા ચાલતી રહે તો વખત જતાં તેમાં જરૂર સુધારો કરી શકાશે, પણ તેની શૃંખલાને જ તોડી નાખવામાં આવે તો એની જગ્યાએ બીજી નવી રચના કરવાનું મુશ્કેલ પડશે.

ગાયત્રી દ્વારા આત્મોન્નતિ થાય છે એ નિશ્ચિત છે. મનુષ્યના અંતઃકરણના સંશોધન, પરિમાર્જન, સંતુલન અને વિકાસ માટે ગાયત્રી જેવી ઉત્તમ સાધના ભારતીય ધર્મશાસ્ત્રોમાં બીજી કોઈ નથી એ અનાદિકાળથી અસંખ્ય વ્યક્તિઓના અનુભવમાં સાચું પુરવાર થતું આવ્યું છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારના અંતઃકરણ ચતુષ્ટયને ગાયત્રી દ્વારા શુદ્ધ કરી લેનાર વ્યક્તિ માટે સાંસારિક જીવનમાં સર્વ બાજુથી સર્વ પ્રકારની સફળતાઓનાં દ્વાર ખૂલી જાય છે. ઉત્તમ સ્વભાવ, સારી ટેવો, સ્વસ્થ મગજ, દીર્ઘદષ્ટિ, પ્રફુલ્લ મન, ઉચ્ચ ચારિત્ર્ય, કર્તવ્યનિષ્ઠા, સત્પ્રવૃત્તિને પ્રાપ્ત કરવાથી જીવનમાં કોઈ કષ્ટકર દુઃખ આવતું નથી. તેને માટે સામાન્ય પરિસ્થિતિઓમાં પણ સુખ જ હોય છે.

પરંતુ ગાયત્રીનો આ લાભ માત્ર ૨૪ અક્ષરોના મંત્રથી જ સિદ્ધ થતો નથી. એક હાથથી તાળી પડતી નથી, એ જ પ્રમાણે એકલી ગાયત્રી સાધના અપૂર્ણ છે. તેનો બીજો હિસ્સો ગુરુનું માર્ગદર્શન છે. ગાયત્રી ગુરુમંત્ર છે. આ મહાનશક્તિની કીલિત કુંચી અનુભવી અને સુયોગ્ય ગુરુના માર્ગદર્શનમાં છુપાયેલી છે. જ્યારે ઉભયપક્ષી સાધન, ગાયત્રી માતા અને પિતા ગુરુની છાત્રછાયા મળી જાય તો ગમે તેવી આશાઓ અને આકાંક્ષાઓ સફળ થવામાં વાર નહીં લાગે.

સંસ્થાનાં બે પ્રભાવશાળી માસિકો

(૧) અખંડ જ્યોતિ (માસિક) નિયમિત પ્રગટ થતું ભારતીય ધર્મ, સંસ્કૃતિ, તત્ત્વદર્શન, સદાચાર, નૈતિકતા, ગાયત્રીની ઉચ્ચસ્તરીય સાધના વગેરેનું લેખન પ. પૂં. ગુરુદેવ શ્રી રામ શર્મા આચાર્યજીની અમૃતમયી વાણી-તેઓશ્રીના માસિકના માધ્યમથી ઘેર બેઠાં સત્સંગ. આ માસિક દેશવિદેશમાં લાખો વ્યક્તિઓનું પ્રાણપ્રિય બનેલ છે. ત્રિરંગી આકર્ષક ટાઈટલ, જહેરાતરહિત વાચનસામગ્રી.

(૨) યુગશક્તિ ગાયત્રી (માસિક) અખંડ જ્યોતિના સિદ્ધાંતોને વ્યાવહારિક જીવનમાં કઈ રીતે ઉતારી શકાય તેનું માર્ગદર્શન આ માસિકમાં જીવનચરિત્ર, સંસ્મરણ, સત્ય ઘટનાઓ, લેખ અને સમાચારોના માધ્યમથી આપવામાં આવે છે. ધાર્મિક, સાંસ્કૃતિક, નૈતિક અને સદ્ગુણી જીવન જીવવાની કલાનું આ ઉત્તમ માસિક છે. ગુજરાતી, હિન્દી, મરાઠી, ઉડિયા વગેરે ભાષાઓમાં છપાય છે.

યુગનિર્માણ યોજના, ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા