

મૌન ઢ્વારા પ્રાણવૃદ્ધિ
અને
પ્રાણવૃદ્ધિ ઢ્વારા આરોગ્યપ્રાપ્તિ

સાચા ઉપવાસથી પેટને આરામ મળે છે તેમ સાચા મૌનથી મગજને આરામ મળે છે. ઓછામાં ઓછું અઠવાડિયામાં એક દિવસ તે મૌનવ્રત રાખવું જોઈએ. મૌનથી પ્રાણ-બેટરી ચાર્જ થાય છે; અર્થાત્ પ્રાણનો ખૂબ બચાવ થાય છે. શારીરિક અને માનસિક બીમારીઓ અને અનેક આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિઓ, યથાયોગ્ય પ્રાણના જથ્થાના અભાવે જ આવે છે. જે વ્યક્તિમાં જેમ જેમ પવિત્ર પ્રાણનો જથ્થો વધુ તેમ તેમ તે વ્યક્તિની પ્રતિભા વધુ, તેનામાં આકર્ષણ વધુ.

એક શબ્દ બોલતાં પહેલાં ઘણું વિચારવું પડે છે, શબ્દની પસંદગી માટે પણ મગજને ઘણો શ્રમ પડે છે. શબ્દનું ઉચ્ચારણ, એની પસંદગી, એક શબ્દની પાછળ બીજો, ત્રીજો, ચોથો અને અનેક શબ્દો; વિરામચિહ્નો વગેરે વાણીપ્રવાહરૂપે અસ્ખલિત વહેવા લાગે છે ત્યારે તેના ક્રમને છૂટો નથી પાડી શકાતો, પણ એ અખંડ ધારા-પ્રવાહના કારણે ઘણો પ્રાણ ક્ષય થતો હોય છે.

બોલતી વખતે મુખની અંદરનાં ઘણાં અંગ-ઉપાંગો કાર્યરત થાય છે ત્યારે જ વાણી બહાર પડી શકે છે, બોલતી વખતે મન, મગજ, શરીર, પ્રાણ વગેરે ખૂબ જ પ્રમાણમાં વપરાય છે. તે બધાની ક્ષતિપૂર્તિ કરવા માટે મૌનવ્રત અમોઘ જડીબુટ્ટી સમાન છે. આખા દિવસમાં સામાન્ય માણસને પણ ઘણું બધું બોલવાનું થતું હોય છે; અને તેથી ઘણી બધી શક્તિનો ક્ષય થાય છે, તે ક્ષયની પૂર્તિ મૌન ઢ્વારા જ થઈ શકે છે. મૌન ઢ્વારા શક્તિનો બચાવ કરીને મનુષ્ય ઘણા પ્રકારની ઉન્નતિ સાધી શકે છે. જેમનો બોલવાનો વ્યવસાય છે, તેમણે તો અવશ્ય મૌનનો લાભ લઈને શક્તિનો સંચય કરી લેવો જોઈએ.

મૌનના થોડા પ્રકારો પાડી શકાય: [૧] મુખથી બોલવું નહિ, કે કોઈપણ જાતના સંકેતોથી પણ વાત ન કરવી. [૨] ફક્ત હાથના ઈશારેથી કે લખીને જ વાત કરવી. [૩] કંઠથી ઉચ્ચાર ન નીકળે, પણ હોઠથી જ વાત કરવી. [૪] અમુક ફૂટ દૂર સુધી જ અવાજ જાય એટલું ધીમું બોલવું વગેરે, પહેલા પ્રકારમાં વધુમાં વધુ શક્તિનો-પ્રાણનો બચાવ થાય છે.

વાણીના પણ ચાર પ્રકાર માનવામાં આવે છે. પરા, પશ્યન્તિ, મધ્યમા અને વૈખરી. આપણા વિચારો એટલી સૂક્ષ્મતર-તમ ભૂમિકામાં હોય કે જેની નોંધ આપણે પોતે પણ ન લઈ શકતા હોઈએ ત્યારે તે પરા વાણી છે. એ સૂક્ષ્મતમ વિચારો એટલી સ્થૂળ ભૂમિકામાં આવે કે જેથી આપણે તેની ઝાંખી-ઝાંખી ઝાંડી કરી શકીએ ત્યારે તે પશ્યન્તિ વાણી કહેવાય. પશ્યન્તિ વાણી સ્પષ્ટ સંકલ્પો-વિકલ્પો સ્વરૂપે આપણે જ્યારે અનુભવી શકીએ ત્યારે તે મધ્યમા વાણીનું નામ ધારણ કરે છે, અને જ્યારે તે મધ્યમા વાણી મુખ ઢ્વારા, શબ્દો અને વાક્યો સ્વરૂપે બહાર વિખરાઈ જાય ત્યારે તેને જ વૈખરી વાણીનું નામ અપાય છે. બીજસ્વરૂપે રહેલા પરાવિચારોને આપણે પોતે પણ નથી અનુભવી શકતા. તે જ્યારે પશ્યન્તિ અને મધ્યમાનું રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે આપણે તેની અનુભૂતિ કરી શકીએ છીએ, પણ જ્યારે તે વૈખરીનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને બહાર આકાશમાં વિખરાઈ-વેરાઈ-ફેલાઈ જાય છે ત્યારે તેને સાંભળનારાં સૌ અનુભવી શકે છે. વૈખરી, મધ્યમા, પશ્યન્તિ અને પરા-વાણીનું મૌન અનુક્રમે એક એકથી ચકિચાતું છે. પશ્યન્તિ વાણીના મૌનથી વ્યષ્ટિ-પ્રાણ-જગતમાં અને પરા-વાણીના મૌનથી સમષ્ટિ-પ્રાણ-જગતમાં હલચલ મચાવી શકાય છે. પરા-પશ્યન્તિ મૌનધારક સાધક પાસે પ્રાણનો જથ્થો એટલો વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે કે તે, તે જથ્થામાંથી અન્યોને પણ થોડો પ્રાણ આપીને સહાય કરી શકે છે.

વૈખરી વાણીનું મૌન સૌ માટે સ્વરળ છે તેથી સૌએ તેનો લાભ અવશ્ય લેવો જોઈએ. આરોગ્યને અખંડ જાળવી રાખવા માટે તથા અન-આરોગ્યને ભગાડવામાં સહાયતા પહોંચાડવા માટે વૈખરીમૌન એક અમોઘ ઉપાય છે.

વૈખરીમૌનમાં લગભગ ત્રણ દિવસ પછીથી પ્રાણબેટરી ચાર્જ થવા લાગે છે. વૈખરીમૌનના પહેલા દિવસે ખૂબ વધુ, બીજા દિવસે થોડો ઓછો અને ત્રીજા દિવસે સાવ ઓછો પ્રાણ વપરાય છે. લગભગ ચોથા દિવસથી મૌનનો પૂરો લાભ મળવા લાગે છે. પ્રારંભના દિવસોમાં તો મૌન રહેવા માટે ખૂબ વધુ પ્રયત્ન કરવો પડે છે, એટલે પ્રાણ વધુ વપરાય છે. પછીથી મૌન સ્વાભાવિક થઈ જાય છે.

વિશેષજ્ઞોએ ચાર વાણીની જેમ સમષ્ટિની પણ ચાર વાણી ગણી છે. વ્યષ્ટિના, સમષ્ટિ આકાશમાં રહેલાં વિચારો-તરંગો-મોજાંઓ-ભાવો-ભાવનાઓ કલ્પનાતીત સૂક્ષ્મ હોય છે. સમષ્ટિની વૈખરી તે જ વ્યષ્ટિની પરા, વ્યષ્ટિના, સમષ્ટિઆકાશમાં પરારૂપે રહેલા વિચાર-તરંગો વાંચી શકનાર ઘણી ચમત્કારિક આગાહીઓ કરી શકે છે. સમષ્ટિની પરા, વ્યષ્ટિની વૈખરી ક્યારે થાશે તેનો આધાર પરિસ્થિતિ પર છે. પરાજ્ઞાનનો જ્ઞાતા આગાહી કરી શકે છે કે અમુક વ્યક્તિને અમુક સમય પછી જેલ થાશે, કારણકે તે, તે વ્યક્તિના સમષ્ટિ-પરામાં બીજરૂપે રહેલા વિચારતરંગો - કે તે અમુકને ગાળો દેશે તે - વાંચી શકે છે અને તે તરંગ કેટલાં વર્ષ પછી વ્યક્તિની વૈખરીનું રૂપ ધારણ કરશે તે પણ જાણી શકે છે. કોઈને ગાળો દે, એટલે ઝઘડો થાય અને તેથી જેલ પણ થાય. આ બધું ગેબી જ્ઞાન-વિજ્ઞાન છે; અથાગ પ્રયત્ન અને ગુરુરૂપા ઢાંરા જ તે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

કેસેટની પ્લાસ્ટિકની પટ્ટીમાં ઘણું બધું સંગ્રહાયેલું હોય છે પણ તેના ચંત્ર [ટેપરેકોર્ડર] સિવાય તે સાંભળી શકાતું નથી.. સમષ્ટિ-આકાશમાં અર્થાત્ બ્રહ્મ-આકાશમાં અપરંપાર સંગ્રહાયેલું છે, જેનો અનુભવ માત્ર તેના વિશેષજ્ઞો જ કરી શકે છે.