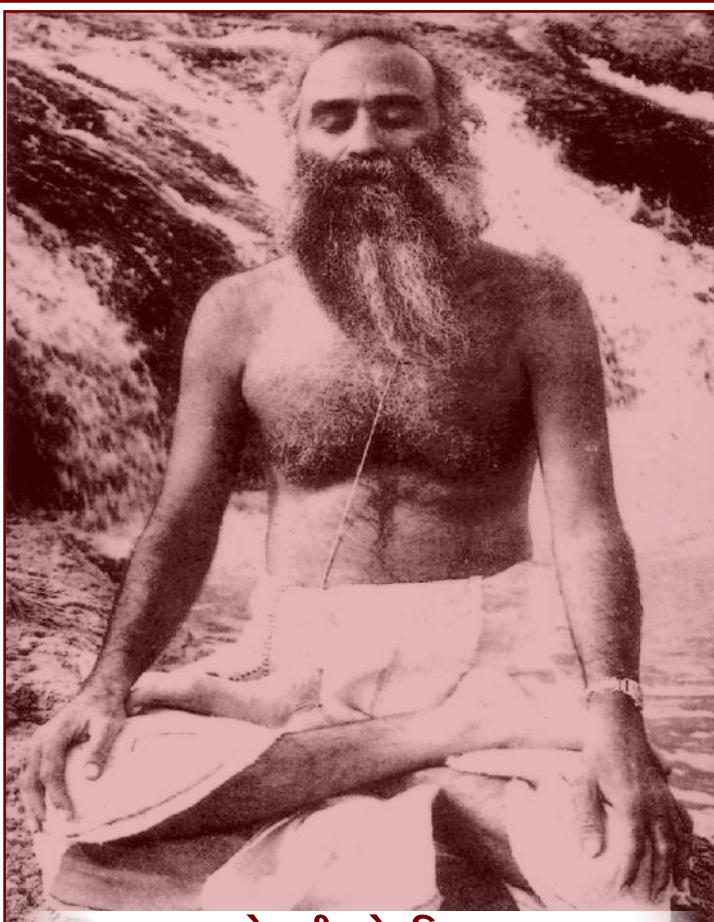


॥ॐ॥
॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥



प. पू. गुरुदेव श्री योगबिक्षु महाराज

मंत्रविज्ञान अने ध्यान

-योगबिक्षु

ओं श्री विष्णु का बोधक (नाम) प्रणव/ओम् है।



(समाधिष्ठान के दूसी का भावानुवाद)

- (२४) क्लेश, कर्म, कर्मफल और वासना जिसमें नहीं है ऐसा पुरुषविशेष/चेतनविशेष ओंश्वर है।
- (२५) ओंश्वर संपूर्ण सर्वज्ञ है।
- (२६) ओंश्वर पूर्वकाल के गुरुओं के भी गुरु है और काल की मर्यादा से (जन्म-मृत्यु से) पर है।
- (२७) ओंश्वर का नाम प्रणव/ओम् है।
- (२८) अर्थ के चिन्तन सहित ओम् का जप करना।
- (२९) चिन्तन सहित जप करने से अन्तरायों का अभाव और आत्मसाक्षात्कार होता है।

॥ॐ॥
॥तस्य वाचकः प्रणवः ॥

मंगपिज्ञान अने दयानि

ज्यनारायण ग्रंथावलि पुण्य-१८

योगालिक्षु

પ્રકાશક :

ઓમ્નિગુરુ ગ્રેમ્સમર્પણધ્યાનભિક્ષુ પરિવાર ટ્રસ્ટ વતી
ડૉ. સદ્ગુરુસમર્પણભિક્ષુ
અ/બ, પલિયડનગર સોસાયટી, દર્પણ સર્કલ પાસે,
સેંટ જેવિયર્સ સ્કૂલ રોડ, નારણપુરા,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૩. (Guj.-India)

ફોન : ૦૭૯ ૨૭૯૧૧૧૮૫

© સર્વ હક્ક પ્રકાશકને સ્વાધીન

ત્રીજી આવૃત્તિ : તા. ૧૪-૧૦-૨૦૧૭
ઓમ્નિ ગુરુદેવ જયંતિ

પ્રતિ : ૨૦૦૦

મૂલ્ય : રૂ. ૫૦/-

મુદ્રક : શાર્દુલ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ

બી/૬, રંભા કોમ્પ્લેક્સ, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ સામે, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ.

ફોન : ૦૭૯ - ૪૮૦૦૩૩૦૬, ૨૭૫૪૧૩૦૬, મો.: ૮૮૨૫૨૭૭૩૫૦

E-mail: shardulpres@gmail.com, URL: www.shardulprintingpress.in

પ્રસ્તાવના

ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે જપયજનો મહિમા ગાતાં કહ્યું છે કે, “યજ્ઞાનાં જપયજોસ્મિ” અર્થાત્, યજ્ઞોમાં જપયજ હું છું. યજ્ઞોમાં શ્રેષ્ઠ એવા જપયજ વિષે મૌલિક શૈલીમાં સમજાવતાં પ.પૂ.ગુરુદેવ શ્રી યોગબિક્ષુજી કહે છે :

“સ્થૂળ સાત્ત્વિક કાર્યોનો પ્રારંભ સૂક્ષ્મ સાત્ત્વિક કાર્યો (સાત્ત્વિક વિચારો)થી થાય છે અને સાત્ત્વિક વિચારોને બળ મળે છે મંત્રના જપથી. કલિયુગમાં મંત્રજપનો ધર્મો મહિમા છે. મંત્રજપને યજ્ઞ સમાન ગણવામાં આવે છે. મંત્રજપ-યજ્ઞમાં નથી પૈસાની જરૂર કે નથી અનિની જરૂર; નથી આહુતિની જરૂર કે નથી વિદ્ધતાની જરૂર. મંત્રજપ હરદમ અને દરેક જગતાએ થઈ શકે છે, માટે કલિયુગમાં મંત્રજપનો જરૂર લાભ લેવો.”

ઓમ् પરિવારના ઉપક્રમે પૂજ્યશ્રીના સાંનિધ્યમાં અખંડ જપયજના કાર્યક્રમો અવારનવાર યોજાય છે. તે દરમ્યાન થતાં પૂજ્યશ્રીનાં પ્રવચનો દ્વારા સાધકોને મંત્ર અને મંત્રજપ વિષેની તાત્ત્વિક અને વૈજ્ઞાનિક સમજ પ્રાપ્ત થતી રહે છે તેથી સાધક સૂક્ષ્મ જપમાં પ્રવેશે છે. અસ્તુ.

હાલમાં ધ્યાનનો ખૂબ પ્રચાર અને પ્રસાર થઈ રહ્યો છે. ‘ધ્યાન’ શબ્દ સાંભળતાંની સાથે જ એમ થાય છે કે, ધ્યાન તો આપણાં રોઝિંદાં કાર્યો દ્વારા થઈ જ રહ્યું છે! પરંતુ, તે ધ્યાન તો બહિર્મુખ છે, સ્થૂળ છે, અનાયાસે જ થાય છે. પણ જે ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવેછે તે અંતર્મુખ છે, સૂક્ષ્મ છે, આયાસપૂર્વક કરવાનું છે. પ.પૂ.ગુરુદેવશ્રી યોગબિક્ષુજી અવારનવાર કહે છે :

“અતિશય બહિર્મુખ સ્થૂળ ધ્યાનનું જ પરિણામ આધુનિક વિનાશક વિજ્ઞાન છે. બહિર્મુખ ધ્યાન, બહિર્મુખ પ્રવૃત્તિને એટલી હદે વધારી મૂકે છે કે ઉપરથી ડાઢ્યો દેખાતો મનુષ્ય અંદરથી પાગલ અવસ્થાએ પહોંચી ગયો હોય છે. જ્યારે અંતર્મુખ સૂક્ષ્મ ધ્યાનથી અંતર્મુખ બનીને મનુષ્ય સાચાં સુખશાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનો અવિકારી બને છે, સ્વરૂપરથ્ય બની જાય છે.”

ગુરુગીતામાં શ્લોક છે : “ધ્યાનમૂલં ગુરોમૂર્તિ. અર્થાત્, શ્રી ગુરુદેવની મૂર્તિનું ધ્યાન જ સર્વ ધ્યાનોનું મૂળ છે. આ અતિગોપનીય રહસ્ય છે. ધ્યાતા જો પોતાના ગુરુદેવનું ધ્યાન કરે, તો ખૂબ સરળતાથી ધ્યાન થાય છે, કારણ કે,

ગુરુમૂર્તિ સાકાર છે, ઇન્દ્રિયગોચર છે. આ જ ધ્યાન આગળ વધતાં એક પરિસ્થિતિ એવી આવે છે કે, ત્યારે ધ્યાતા, ઘેય અને ધ્યાન એકાકાર થઈ જાય છે. તે વખતે દ્રષ્ટા-આત્મા સ્વરૂપરથ્ય હોય છે. આ જ સાચી પ્રાપ્તિ છે.

“મંત્રવિજ્ઞાન અને ધ્યાન” - આ પુસ્તિકા મંત્રજપ અને ધ્યાન કરનાર જિજ્ઞાસુ સાધકો માટે નવી દિશાઓ ખોલશે તેવી શ્રદ્ધા સહ.

- નૈષધરાય

મંત્રવિજ્ઞાન અને ધ્યાન

અનુક્રમણિકા

I - મંત્રવિજ્ઞાન

૧.	ઓમ્ભ્રકાર-અને-ગાયત્રીમંત્રનું-ગુઢ-રહસ્ય	૧
૨.	મંત્રના-પ્રકાર	૨
૩.	ગુરુજ્ઞાપ	૩
૪.	મંત્રજ્ઞાપનું-સૂક્ષ્મવિજ્ઞાન	૩
૫.	મંત્રદાતા-પ્રાણવાન-લોવા-જોઈએ	૪
૬.	મંત્રદષ્ટા	૪
૭.	શાસો-શાસને-મંત્ર-કંઈ-રીતે-બનાવી-શકાય	૫
૮.	મંત્રજ્ઞાપની-શરીર-પર-અસર	૭
૯.	દીર્ઘપ્રાજ્ઞવોચ્ચાર-સુમશક્તિનું-જાગરણ	૮
૧૦.	ગાયત્રીમંત્રનું-ગુહ્યતમ-રહસ્ય	૮
૧૧.	સાચો-ગાયત્રીમંત્ર	૯
૧૨.	ગાયત્રી-મંત્ર-બૃદ્ધિની-શુદ્ધિનો-મંત્ર-છી	૧૦
૧૩.	ગાયત્રીમંત્ર-અજિન-સમાન-છી	૧૦
૧૪.	મંત્રજ્ઞાપ-દ્વારા-એકઠી-થતી-ઉષ્ણતાને-(ઉજ્જ્વલ)-શરીરમાં-જ-પચાવી-લ્યો ..	૧૪

II - ધ્યાન

૧૬.	પાંચકલેશો-અને-તેમનું-સ્વરૂપ	૧૬
૧૭.	પાંચ-કલેશોની-ચાર-અવસ્થાનઓ	૧૮
૧૮.	ધ્યાન-શા-માટે ?	૨૦
૧૯.	કલેશોને-સૂક્ષ્મ-કંઈ-રીતે-કરવા	૨૧
૨૦.	ધ્યાન-દ્વારા-કલેશોનો-પ્રસવભૂમિમાંથી-નાશ	૨૧
૨૧.	આયાસપૂર્વક-થતું-અને-અનાયાસે-થતું-ધ્યાન-ભિન્ન-છી	૨૨
૨૨.	બ્રહ્માંડનો-અનુભવ-ધૈર-બેઠાં	૨૩
૨૩.	ધ્યાન-કેવી-રીતે ?	૨૪
૨૪.	આરોગ્યનો-મેસ્ટિક-છી-પ્રાણની-સમતા	૨૫
૨૫.	કલિયુગ-એટલે-વિજ્ઞાનનો-યુગ	૨૬
૨૬.	ધ્યાવિની-પ્રાણાયામ	૨૭
૨૭.	ધારણા, -ધ્યાન-અને-સમાધિ	૨૮
૨૮.	એકાગ્રતાપ્રાપ્તિના-થોડા-ઉપાયો	૩૦
૨૯.	આરોહ-અવરોહયુક્ત-ધ્યાન	૩૨
૩૦.	આજ્ઞાચક-ઉપર-માખી	૩૨
૩૧.	ધ્યાન-કરવાથી-કંઈ-ભેટ-ભરાય	૩૩
૩૨.	અંતમુખ-અને-બહિમુખ-ધ્યાન	૩૬
૩૩.	અંતમુખ-ધ્યાન-વિના-દરિદ્રી-જ-રહ્યા	૩૭
૩૪.	સ્વપ્નોમાં-શરીર-વિના-પણ-લોગો-ભોગવી-શકીએછીએ તે-શાની-સાબીતીછી ? ..	૪૦
૩૫.	માળા-ધ્યાનમાં-સહાયક-છી	૪૧
૩૬.	ધ્યાન-વખતે-મનની-અતિ-ચંચળતા	૪૧

॥ ॐ ॥
॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

मंत्रविज्ञान

ओमकार अने गायत्रीमंत्रनुं गुण्य रहस्य

ओम् (ॐ)ने ईश्वरवाचक कहो छे. तस्य वाचकः प्रणवः (ते (ईश्वर)नुं नाम ओम् (ॐ) छे). ऐने शब्दब्रह्म पण कहो छे. संस्कृतना तमाम मूणाक्षरो के जेनी संज्ञा बावन छे, तेनी उत्पत्ति ओम् मांथी थई छे. हुनियानी कोईपण भाषा करतां संस्कृतनुं मूल्य उयं आंकवामां आव्युं छे. ऐनुं मुख्य कारण ए छे के, हुनियानी बीज बधी भाषाओथी जेनी समज नथी आपी शकाती तेनी समज संस्कृत भाषाथी सारी रीते आपी शकाय छे.

संस्कृत भाषाना बावन अक्षरोमांथी अमुक योक्कस अक्षरोने ज्यारे विशिष्ट रीते गोठवीने बोलवामां आवे छे त्यारे, तेमांथी अमुक योक्कस प्रकारनां स्पंदनो उत्पन्न थाय छे अने ए मंत्र बोलती वबते तेनो जे लय नक्की थयो होय ए लय(रीधम)थी सहेज पण फेरफार कर्या वगर अमुक योक्कस समय (अनुष्ठान) सुधी बोलवाथी, ऐनी साधकना शरीर पर तथा आजुबाजुना वातावरणमां जोरदार असर थाय छे अने ए रीते वातावरणमां पण सात्त्विक स्पंदनो द्वारा सात्त्विकता फेरावी शकाय छे.

अभंड जपयज्ञ तथा हवन-पञ्च आदि क्रियाओ करवा पाइणनुं मुख्य कारण वातावरणमां सात्त्विकतानो वधारो करवानुं छे. परंतु, जो मंत्र एकसरभो, एकलय के रीधमथी ना बोलाय तो तेना कारणो जे सात्त्विक स्पंदनो उत्पन्न थाय छे ते एकसरभां नथी होतां, परंतु ते तूटक-तूटक होय छे, तेथी ते धारी असर उपज्ञवी शकतां नथी. अभंड जपयज्ञथी वातावरणमां उत्पन्न थतां आंदोलनो घणे दूर सुधी सचोट अने जोरदार असर उपज्ञवे छे. आ आंदोलनो केटलां शक्तिशाणी होय छे ते समजवा माटे एक उदाहरण लईझे.

लश्कर ज्यारे परेड करतुं होय अथवा कुय करतुं होय त्यारे लश्करना जवानो एक तालथी चालता होय छे. आम, एक तालथी चालवाथी एक योक्कस प्रकारनो अवाज आपणे सांभणी शकीऐ छीऐ. ए ज लश्करने ज्यारे कोई नदी उपरना पुल उपरथी पसार थवानो प्रसंग आवे छे त्यारे, तेनो कमान्डर हुक्म करे छे के, एक ताल तोडीने

સામાન્ય ચાલે ચાલી પુલ પસાર કરો. આમ કેમ? એક તાલથી ચાલતું લશ્કર જો પુલ ઉપર પણ તે જ રીતે ચાલે તો તેના કારણે જે સ્પંદનો વાતાવરણમાં ઉત્પન્ન થાય છે તેનાથી ક્યારેક ઘણા મજબૂત પુલ પણ તૂટી જવાની સંભાવના હોય છે. આ તો ભૌતિક સ્પંદનોની અસર કેટલી જોરદાર થાય છે તે સમજાવ્યું. તે જ રીતે કોઈપણ મંત્રને ચોક્કસ લયથી અખંડ રીતે જપવામાં આવે તો તેની કેવી અસર થાય તે સમજ શકાશે.

મંત્રના પ્રકાર

અનેક જાતના મંત્રો પ્રયલિત છે. એના મુખ્ય ગ્રણ વિભાગ પાડી શકાય. (૧) કામમંત્ર, (૨) કામ-કલ્યાણમંત્ર અને (૩) કલ્યાણમંત્ર. ગાયત્રીમંત્ર કામ-કલ્યાણમંત્ર છે. પ્રણાવ (ઓમ્) મંત્ર કલ્યાણમંત્ર છે. એ સિવાયના બીજા તમામ મંત્રોને કામમંત્રો કહી શકાય. કામ કહેતાં કામના અને કામના એટલે ઈચ્છા. જે મંત્રના જાપ કે અનુષ્ઠાનથી માત્ર ઈચ્છિત સંકલ્પો જ સિદ્ધ થાય પણ કલ્યાણ ન થાય તેને કામમંત્ર કહેવાય.

જેઓ શરીરભાવમાં જ રાચે છે, જેમની તાદાત્મ્યતા પંચમહાભૂત સાથે જ છે એમની બુદ્ધિ પણ કેવી અને કેટલી હોય? ભૌતિક પ્રાપ્તિ તરફની જ હોય. આપણી બધી જ ઈચ્છાઓ, કામનાઓ આપણું કલ્યાણ જ કરશે એવું નથી હોતું. કેટલીક ઈચ્છાઓ એવી પણ થતી હોય છે કે જેનાથી આપણે આપણું જ અકલ્યાણ કરી બેસતા હોઈએ છીએ. વેપારીને ત્યાંથી બરીદેલી વસ્તુથી આપણાને નુકસાન થશે કે ફાયદો તેની સાથે વેપારીને કાંઈ નિસબ્ત નથી હોતી. તેવી જ રીતે કામમંત્રથી કામનાઓની પૂર્તિ ભલે થાય, પણ તે કામનાપૂર્તિ સાધકને માટે કલ્યાણકારી છે કે અકલ્યાણકારી, એની સાથે કામમંત્રને કાંઈ નિસબ્ત નથી હોતી. ઈચ્છા પૂરી થવી એ એક વસ્તુ છે અને કલ્યાણ થવું તે બીજી વસ્તુ છે. મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા કલ્યાણ પ્રાપ્ત કરવામાં છે, મોક્ષનાં દ્વાર ખોલવામાં છે. મોક્ષ માટે યોગશાસ્ત્રમાં ‘કૈવલ્ય’ શબ્દ પ્રયોગાયો છે.

ગાયત્રીમંત્ર એ કામ-કલ્યાણમંત્ર છે. તે ઈચ્છાઓની પૂર્તિ કરતો જાય અને સાથેસાથે કલ્યાણમાર્ગમાં પણ આગળ લેતો જાય. ગાયત્રીમંત્ર શ્રેષ્ઠ મંત્ર છે કારણ કે, એનાથી ઈચ્છાપૂર્તિ અને કલ્યાણ એમ બંને કાર્ય થાય છે. મનુષ્યના મનમાં રહેલી ઈચ્છાઓની જ્યાં સુધી પૂર્તિ થતી નથી, ત્યાં સુધી એ દુઃખી રહે છે અને ત્યાં સુધી તે કલ્યાણમંત્ર માટેનો અધિકારી નથી બની શકતો, અને જ્યાં સુધી અધિકારી નથી થયો ત્યાં સુધી એ પ્રણાવ (ઓમ્) મંત્રને નથી જપી શકતો. કારણ કે, પ્રણાવમંત્રના જાપથી ઈચ્છિત કામનાઓ પૂર્ણ થશે જ એવું કાંઈ નક્કી નહીં, પરંતુ એનાથી કલ્યાણ જરૂર થાય. આપણી અકલ્યાણકારી કામનાને - જે કામનાથી આપણું અકલ્યાણ થતું હોય તેને પ્રણાવમંત્ર પૂરી ન થવા દે. આ વાતને એક દણાંતથી સમજાયે.

પગારમાં વધારો કરવાની ઈચ્છાથી પ્રણવમંત્રના જપ કરતા હોઈએ તે દરમ્યાન જો નોકરી છૂટી જાય, તો ખૂબ દુઃખ થાય અને તેથી નાસ્તિક બની જઈએ. પરંતુ, ભવિષ્યમાં ખબર પડે કે નોકરી છૂટી ગઈ હતી તે તો સારું થયું હતું. જે મકાનમાં આપણે નોકરી કરતા હતા તે મકાન તૂટી પડવાથી તેમાં કામ કરનારા બધા જ દટાઈને મરી ગયા હતા. જો આપણી નોકરી ચાલુ હોત, તો આપણે પણ દટાઈને મરી ગયા હોત. પ્રણવમંત્રના જપના કારણે જ નોકરી છૂટી ગઈ અને તેથી બચી ગયા. પરંતુ, જ્યારે નોકરી છૂટી ગઈ હતી ત્યારે આ રહસ્ય સમજાયું ન હતું. નોકરી છૂટી જવાનું અણગમતું ફળ આપીને પ્રણવ-જપે આપણું કલ્યાણ જ કર્યું.

કામમંત્રથી ભલે ઈચ્છાની પૂર્તિ થાય; પરંતુ, એ પૂર્તિથી સાધકનું અકલ્યાણ પણ થઈ શકે, એનાથી મોહું દુઃખ પણ આવી પડે. ગાયત્રીમંત્રથી પ્રણવમંત્રનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય. પ્રણવમંત્ર માટે અધિકારી થવું પડે. અધિકારીપણું એટલે એવી સમાધાનવૃત્તિ કે “જે કાંઈ પણ થઈ રહ્યું છે તે સારા માટે થઈ રહ્યું છે. પરમાત્મા જે કાંઈ કરે છે એ સારા માટે જ કરે છે.” એવી માન્યતા જ્યારે થઈ જાય ત્યારે પ્રણવ (ઓમ्-ॐ) મંત્રના જપના અધિકારી થયા કહેવાઈએ.

ગુરુજપ

ગુરુજપને બેત્રણ રીતે સમજવાનો છે. (૧) એક તો શિવ, શિવ, શિવ અથવા કૃષ્ણ, કૃષ્ણ, કૃષ્ણ અથવા ગુરુ, ગુરુ, ગુરુ કે ઓમ્ ગુરુ ઓમ્, ઓમ્ ગુરુ ઓમ્ના જપ કરીએ તો એ ગુરુજપ થયો કહેવાય. (૨) બીજા પ્રકારના જાપમાં ગુરુ તરફથી જે મંત્રની પ્રાપ્તિ થાય અને તેનો જપ કરવામાં આવે તેને પણ ગુરુજપ કહેવાય. (૩) ત્રીજા પ્રકારના જાપમાં બે પ્રકારમાંથી એકેયનો સમાવેશ થતો નથી. નથી તો શિષ્ય પોતાની સૂજ પ્રમાણે જપ કરતો કે નથી એને કોઈ જપ ગુરુ તરફથી પ્રાપ્ત થતો. એને તો સત્સંગમાં ગુરુનો જે ઉપદેશ સાંભળ્યો અને એમાંથી પોતાને જે સારું લાગ્યું એને એ પોતાના જીવનમાં ઉતારવાની કોશિષ્ય કરે છે, અને સાથે સાથે એ ઉપદેશનો પોતે પોતાના વર્તુળમાં સતત પ્રચાર કરતો રહે છે. તો આ રીતે સદ્ગુરુના ઉપદેશમાંથી કાંઈક ગ્રહણ કરી એનો પ્રચાર કરવો એ પણ ‘ગુરુજપ’ કહેવાય છે.

આમ, ત્રણ પ્રકારના ગુરુજપ છે. ગુરુજપ એટલે લઘુજપ નહીં. ગુરુજપ એટલે ભારે જપ, વજનદાર-મૂલ્યવાન જપ, જે કરવાથી પરમતત્વની કંઈક સમજ પ્રાપ્ત થાય એ ગુરુજપ. જેમાં આત્મા અને પરમાત્માનું જ્ઞાન ઇસોછસ ભરેલું હોય તે ગુરુજપ.

મંત્રજપનું સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાન

આપણા ઋષિમુનિઓએ, ગુરુજનોએ, સંતજનોએ અસીમ કૃપા કરીને જે મંત્રો,

ધાર્મિક કિયાઓ, સ્વાધ્યાયો આપણાને આખ્યાં છે તે ખૂબ જ વિચારીને, ચિંતન-મનન કરીને આખ્યાં છે. તેમાં લોકકલ્યાણના ખૂબ જ સૂક્ષ્મ વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોને આવરી લેવામાં આવ્યા છે. સામાન્ય જીવો અમૃત્ય લાભથી વંચિત રહી ન જાય એ માટે વૈજ્ઞાનિક રહસ્યો અને સિદ્ધાંતોને ધાર્મિક વિધિમાં આવરી લીધાં છે. જેથી સામાન્ય જીવો પણ ધાર્મિક પ્રવૃત્તિમાં રસ લે અને તેના આચરણથી શારીરિક તથા માનસિક ઉન્નતિ સાધે.

દા.ત. વાચિક જાપ. કોઈપણ સાધક પ્રાણાયામની પદ્ધતિથી પૂરેપૂરો વાફેક ના હોય અને પ્રાણાયામ કરવા માંડે તો પ્રાણાયામથી જે ફાયદો થવાનો હોય તે તો ના જ થાય, પરંતુ તેના બદલે યોગ્ય રીતે પ્રાણાયામ ન થવાને કારણે શરીરમાં વિકૃતિ ઉત્પન્ન કરી બેસે. પ્રાણાયામના અનેક લાભો છે, પરંતુ મનુષ્ય આપમેળે પ્રાણાયામ કરી શકતો નથી. વળી, પ્રાણાયામમાં પ્રખર ધીરજ તથા શ્રદ્ધાની જે જરૂર છે તે સર્વ કોઈ માટે સુલભ નથી. વળી, પ્રાણાયામના પ્રખર અભ્યાસી, પ્રાણાયામના પૂરેપૂરા જ્ઞાણકાર શ્રદ્ધેયજનો મળવા પણ મુશ્કેલ છે, કે જેમની પાસે શાંતિથી બેસી, ખૂબ જ ધીરજ રાખીને પ્રાણાયામની કિયાને બરાબર શીખીને તે પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરી શકાય. આવા પ્રકારની અનેક મુશ્કેલીઓની વચ્ચે પણ વત્તાઓછા પ્રમાણમાં પ્રાણાયામનો લાભ વાચિક જાપથી અભયપણે મેળવી શકાય છે.

આપણા પૂજ્યજનોએ આપણી ઉપર કૂપા કરીને, અનંત કૂપા વરસાવીને આપણી સમક્ષ અમુક મંત્રો મૂક્યા. તે મંત્રોનો યોગ્ય રીતે વાચિક જાપ કરવાથી, યોગશાસ્ત્રમાં વર્ણિત બહિરૂભક આપોઆપ જ થાય છે. કોઈપણ વાચિક જાપ યોગ્ય રીતે થાય છે ત્યારે બહિરૂભક તથા ઉક્યાન બંધ સંપૂર્ણપણે અનાયાસે જ થાય છે. જો મંત્રજાપના ઉચ્ચારો તથા લય યોગ્ય ન હોય તો તેથી તેટલો લાભ ઓછો મળે છે. પણ વાચિક જાપથી ઓછોવતો લાભ તો થાય જ, નુકસાન તો થતું જ નથી.

આમ, વાચિક મંત્રજાપથી પ્રાણાયામની તથા ઉક્યાન બંધની પ્રાપ્તિ થાય છે. મૂલ બંધ, જાલંધર બંધ અને ઉક્યાન બંધ, આ ત્રણ બંધોમાં ઉક્યાન બંધને મૃત્યુરૂપી હાથીને હણનાર કેસરી-સિંહની ઉપમા આપી છે. ‘મૃત્યુમાતંગ કેસરી’, મૃત્યુ પણ દૂર ભાગે એવી તેનાથી શારીરિક શુદ્ધિ થાય છે તેમજ તંદુરસ્તી વધે છે. શારીરિક તંદુરસ્તી હોય તો જ આધ્યાત્મિક માર્ગમાં આગળ વધી શકાય છે. આમ, વાચિક જાપથી અલ્પજ પણ મૂળ લાભને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જે આપણી સમજશક્તિની બહારની વાત છે તેને આ રીતે અનાયાસે કરી શકીએ છીએ.

મંત્રદાતા પ્રાણવાન હોવા જોઈએ

મંત્રની સફળતાનો આધાર, તે કોની પાસેથી પ્રાપ્ત થયો છે તેના પર રહે છે. પુસ્તકોમાં છાપેલા મંત્રોના જાપથી બરાબર સફળતા મળતી નથી. તેવી જ રીતે, ગમે તેની

પાસેથી લીધેલા મંત્રથી પણ સફળતા નથી મળતી. જેમ અમુક માણસ પાસેથી સાંભળેલી વાતની આપણા ઉપર કાંઈ જ અસર થતી નથી, પરંતુ એ જ વાત, એ જ શબ્દોમાં જ્યારે બીજી વ્યક્તિ પાસેથી સાંભળીએ છીએ ત્યારે એની અસર મન ઉપર જબરજસ્ત થાય છે. એવી જ રીતે પ્રાણવાન મનુષ્ય પાસેથી લીધેલો મંત્ર સફળ થાય છે, કારણ કે પ્રાણવાન મનુષ્યના હૃદયમાંથી નીકળેલ શબ્દો કે મંત્રો પ્રાણથી લપેટાઈને નીકળે છે. આવું પ્રાણનું સામર્થ્ય તેમણે પ્રાપ્ત કરી લીધું હોય છે. તેમની વાતોમાં કે તેમના દ્વારા આપવામાં આવેલા મંત્રોમાં કે તેમના દ્વારા ઉચ્ચારાયેલા કોઈપણ શબ્દોમાં પ્રાણ ખૂબ જ સક્રિયતૃપે રહે છે.

દા.ત. ઘઉંની બનેલી બધી રોટલી સ્વાદ અને પોષણમાં એકસરખી હોય છે. પરંતુ આ રોટલીને જ્યારે દૂધ, ધી કે કેરીના રસમાં બોળીને ખાવામાં આવે છે ત્યારે સ્વાદ અને પોષણ દરેકનાં અલગ-અલગ થઈ જાય છે. સાદી રોટલી કરતાં દૂધ, ધી અને રસનું પડ ચેલેલી રોટલી સ્વાદ અને પોષણમાં વધી ગઈ. તેવી જ રીતે, તમામ પ્રકારના મંત્રો (શબ્દો) શબ્દો જ છે. પરંતુ એ શબ્દો ત્યારે જ મંત્ર બને છે કે જ્યારે એ સમર્થ પ્રાણવાન મનુષ્ય દ્વારા ઉચ્ચારાઈને તેનું પ્રદાન થાય છે. આ રીતે શબ્દો ગુરુજનોના પ્રાણનો સ્પર્શ પામી પ્રાણવાન થઈ જાય છે અને આવા પ્રાણવાન મંત્રના જ્ઞાપથી અમોઘ ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે, ઘણા ગહન અર્થો સમજાય છે અને સૂક્ષ્મ સમજની ઘણી દિશાઓ ખૂલી જાય છે.

મંત્રદ્રષ્ટા

જ્યાણિઓને મંત્રદ્રષ્ટા કહેવામાં આવે છે, મંત્રજ્ઞાન નહીં. મંત્રનું કોઈ સર્જન નથી કરી શકતું. તે તો સ્વયંભૂ છે. તેને તો જોવાનો, અનુભવવાનો છે. અધિકાર પ્રાપ્ત કરીશું એટલે તે દેખાશે, અનુભવાશે. એ કોઈ આપી શકતું નથી. એ પુસ્તકમાં છપાઈ શકે? એ તો હૃદયની વાત છે. જ્યારે ગાય પાસે વાઢરરૂં આવે ત્યારે જ ગાય પારસો મૂકે. નહીં તો, ગાય દૂધ બધું બેંચી લે. ગુરુ પાસેથી - સંત પાસેથી જોરજુલમથી કે શામ, દામ, દંડ, ભેદથી કોઈ કાંઈ ઈચ્છે તો પ્રાપ્ત કરી શકે? એ તો હૃદયના ઉમળકાની વસ્તુ છે. એમને મારી નાખી શકીએ, પણ એમની પાસેથી જબરજસ્તી કંઈ લઈ ના શકીએ. એમની પાસે જે વાઢરરૂં થઈને જાય એને માટે જ તેઓ પારસો મૂકે, નહીં તો દૂધ પાઢું ચડાવી જાય.

ગુરુમહિમામાં સવજીદાસે કહ્યું :

શાસોશાસ સ્મરણ ચલે, નહીં પુણ્ય કે પાપ;

પૂર્ણાંદ પ્રગટ ભયો, બિના મંત્ર કો જાપ.

શાસ અંદર લેવાય ત્યારે અને પ્રશ્નાસ બહાર કાઢીએ ત્યારે, એમ બંને કિયામાં સ્મરણ થતું રહે. શાનું સ્મરણ? ગુરુજનો પાસેથી જે પ્રાપ્ત થયું છે તે જ્ઞાનનું સ્મરણ, જેથી એ જ્ઞાન દ્વારા આપણી રક્ષા થતી રહે. જો જ્ઞાન આપણે ભૂલી જઈએ તો ફરીથી માયાના-

પ્રપંચના ચક્કરમાં પડી જઈએ, ભૌતિક પ્રલોભનોમાં સપડાઈ જઈએ. પરંતુ, શાસોશાસમાં ગુરુજ્ઞાનનું સ્મરણ ચાલતું રહે, તો “નહીં પુણ્ય કે પાપ”. એ એવા પ્રકારનું સ્મરણ છે જેમાં પુણ્ય કે પાપ નથી થતું. જો પાપ થાય, તો એના ફળસ્વરૂપે દુઃખ ભોગવવું પડે. પુણ્ય થાય તો એના ફળસ્વરૂપે સુખ ભોગવવું પડે. પરંતુ જ્યાં પુણ્ય કે પાપ નથી ત્યાં મોક્ષ, આત્મંતિક સુખની પ્રાપ્તિ છે.

શાસોશાસથી સ્મરણ ચાલતું હોય ત્યારે, કોઈપણ પ્રકારના મંત્રજ્ઞપ વગર જ પૂર્ણ આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

કોઈ સાધક અનુષ્ઠાનમાં બેસે તો એને માટેની સમયમર્યાદા એ નક્કી કરે છે. મહિનો, બે મહિના, એક વર્ષ. કોઈ સવા લાખ મંત્રજ્ઞપનું અનુષ્ઠાન કરે, તો કોઈ ચોવીસ લાખનું કરે, પણ જ્યાં એ અનુષ્ઠાનની સમયમર્યાદા અથવા નક્કી કરેલા જ્ઞાપની સંખ્યા પૂર્ણ થાય એટલે એ સાધક પાછો એના દૈનિક જીવનમાં આવી જાય છે. પરંતુ, સંસારમાં રહ્યા છતાં જે શાસપ્રશાસને જ મંત્ર બનાવી લે છે એને તો ચોવીસ કલાકમાં ૨૧,૬૦૦ (એકવીસ હજાર છસો) જાપ થયે જ જાય છે.

શાસોશાસને મંત્ર કઈ રીતે બનાવી શકાય?

શાસોશાસને મંત્ર કઈ રીતે બનાવી શકાય એ બહુ ગઢન વાત છે. તે માટે આટલું સ્મરણમાં રાખીશું:

શાસા સે સોહમ્ભૂ બના, સોહમ્ભૂ સે ઓમ્કાર;
ઓમ્કાર સે રામ બના, સાધો (સાધુ) કરો વિચાર!

‘શાસા’ એટલે આ જે શાસ-પ્રશાસ ચાલી રહ્યો છે તે. જ્યાં કિયા ત્યાં ધ્વનિ એવો નિયમ છે. સ્વરોદ્યશાખ કહે છે કે, શાસપ્રશાસની કિયા સમયે પણ એક અતિસૂક્ષ્મ ધ્વનિ થાય છે. પરંતુ તે ઈન્દ્રિયાતીત હોય છે, સાંભળી શકતો નથી. જેમકે, હાથને હલાવીએ તો ધ્વનિ સંભળાય નહીં, પણ ત્યાં ધ્વનિ તો છે જ. તે ધ્વનિ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ છે, જેને આપણા કર્ષ ગ્રહણ ના કરી શક્યા. અમે (પુ. યોગભિકૃતુલ) જે કાંઈ બોલી રહ્યા છીએ તે તમે સૌ સાંભળી રહ્યાં છો, પરંતુ અહીંથી ઘણે દૂરથી પસાર થતા માણસને તે ન સંભળાય. પરંતુ તેથી કાંઈ ધ્વનિ નથી એમ તો ન જ કહી શકાય. ધ્વનિ તો છે જ, પણ તે દૂરની વ્યક્તિ માટે સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ છે. જો દૂરની વ્યક્તિની કર્ષન્દ્રિય ખૂબ શક્તિશાળી હશે તો તેને તે ગ્રહણ કરી શકશે. યોગનો મતલબ શો છે? ઈન્દ્રિયોની શક્તિને વધારી દેવી કે જેથી સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વસ્તુને, અતીન્દ્રિય વસ્તુને પણ ગ્રહણ કરી શકાય.

વાત શું ચાલતી હતી? કોઈપણ કિયાનો ધ્વનિ છે. શાસ અંદર લઈએ તેને પણ

ધ્વનિ છે; શાસ બહાર કાઢીએ તેને પણ ધ્વનિ છે. જ્યારે શાસ અંદર જાય ત્યારે ‘સો’ અને બહાર નીકળે ત્યારે ‘હમ્’’. શાસની કિયા વખતે ‘સો’ અને પ્રશ્નાસ વખતે ‘હમ્’’. ‘સો’ કહેતાં તે (આત્મા) અને ‘હમ્’ એટલે ‘અહંમ્’, અર્થાત્ તે હું, તે હું, તે હું. આપણે દિવસરાત, સતત, નિરંતર શાસપ્રશાસ ચાલુ જ રાખીએ છીએ અને તેથી સો... હમ્, સો... હમ્ - તે હું, તે હું એમ થયા જ કરે છે. હું આત્મા, હું બીજું કાંઈ નહીં. આને જ અજપા-જપ કહેવામાં આવે છે. જ્યા વગર જે જપ થયા કરે તે અજપા.

તો આમ, ‘શાસા સે સોહમ્ બના’. સોહમ્થી બીજા બધા મંત્રો ઉત્તરતા છે, સોહમ્ પ્રાકૃતિક છે. તે જપ જ્યા વગર પણ ચાલ્યા કરે છે. ‘સોહમ્ સે ઓમ્કાર’. સોહમ્નું બીજું સ્વરૂપ શું થયું? ઓમ્ થયો. સો બોલીએ ત્યારે તેમાં શું શું બોલાય છે? ‘સ’ અને ‘ઓ’ બોલાય છે. સ+ ઓ=સો. ‘સો’માંથી ‘સ’ને કાઢ્યો તેથી રહ્યો ‘ઓ’ અને ‘હમ્’ ‘માંથી ‘હ’ને કાઢ્યો તેથી રહ્યો ‘મ્’. આ અતિગુપ્ત રહસ્ય છે. આ રહસ્યને જાણવા માટે સાધકો કેટલું ભટકતા રહે છે! અને જ્ઞાન્યા પછી બસ તૃપ્ત થઈ ગયા. દોહરામાં પાછળ શું કહ્યું? પાછળ પ્રશ્ન છે: ‘સાથો કરો વિચાર?’ સાધુઓને પણ વિચારવાનું કહ્યું. સંસારીઓની તો શી વિસાત? સંસારી તો સમજ જ ક્યાંથી શકે? વિચાર જ ક્યાંથી કરી શકે?

‘ઓમ્કાર સે રામ બના’. ૨+અ અને પછી મ્ન્ જોડી દીધો, ઉમેરી દીધો. કારણ કે, આપણે આગળ વાત થઈ ગઈ તે મુજબ ઓમ્નો, પ્રશ્નવંત્રનો જપવાનો અવિકાર બધાને નથી હોતો. તેના માટે અવિકારી થવું પડે છે. રામનામનો જપ કરતાં કરતાં, રામની સાધના કરતાં કરતાં તેમાં ‘અ’ અને ‘મ્’ નો જપ થતો રહ્યો. આમ, રામના જપ થતાં થતાં અવિકાર પ્રાપ્ત થયો અને પછી અવિકારી થતાં ગુરુજીની પ્રાપ્તિ થઈ જાય, અને ગુરુજી ઓમ્માં, પ્રશ્નવંત્રમાં લઈ જાય. આ બધી કુદરતી યોજના છે. પરમાત્માની કૃપાથી જ તે બન્યા કરે છે. તેથી જ્યાં સુધી ઓમ્ના, અર્થાત્ પ્રશ્નવંત્રના અવિકારી નથી થયા ત્યાં સુધી રામનો જપ ચાલુ રાખી શકાય.

મંત્રજપની શરીર પર અસર

આપણા શરીરના દરેકેદરેક અંગ સાથે, દરેકેદરેક નાડી સાથે સ્વર અને વ્યંજનો સંકળાયેલા છે. જેમ કે, કોઈ વ્યક્તિ ‘રામ, રામ, રામ’ એવો જપ કરતી હોય છે ત્યારે અજાણપણે જ રામ’ શબ્દનો ઉચ્ચાર કરતી વખતે જરૂપને કારણે ‘મ’નો ઉચ્ચાર ‘મ્’ કરે છે તે ખોટો છે. ‘મ’નો ઉચ્ચાર પણ દીર્ઘ થવો જોઈએ, તો જ મંત્રજપનો પૂરો લાભ મળે. “રા” અને “મ” ના સાચા ઉચ્ચારથી શરીરની સમતા બની રહે છે.

ઉષ્ણતા અને શીતળતાની સમાનતાને કારણે જ આપણી જવાની અને આયુષ્ય ટકી રહે છે. જેમ જેમ તે વિષમ બને છે તેમ તેમ શરીરમાં વિકૃતિઓ ઉત્પન્ન થવા લાગે છે.

દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર - સુમશક્તિનું જગરણ

‘ઓમ्’ શબ્દ બે અક્ષરો-‘ઓ’ અને ‘મુનો બનેલો છે. જેમાં ‘મુ’ ખોડો (અડધો) છે. જ્યારે ઓમ્નો ઉચ્ચાર કરીએ ત્યારે અડધો શાસ ચાલે ત્યાં સુધી ‘ઓ’ને લંબાવો અને અડધો શાસ પૂરો થાય એટલે હોઠ બંધ કરી દેવો અને ‘મુ’ હોઠ બંધ રાખીને જ બોલવો. હોઠ બોલવાના નહીં. ‘મુ’ બોલતી વખતે હોઠને ખોલીએ તો ‘મુ’ સાથે ‘અ’ આવી જાય; અને તેથી આખા ‘મ’નો ઉચ્ચાર થાય. ‘મ’નો ઉચ્ચાર તો અડધો કરવાનો છે. બંધ હોઠથી જ ગુંજારવ કરવાનો છે. એમ કરવાથી મેરુંડમાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું કંપન થાય છે અને તેની અસર સુષુભ્ષાનાડીમાં રહેલ ચિત્રા, વજા અને બ્રહ્મ નાડી ઉપર થાય છે. તેથી શક્તિનું જગરણ થાય છે. અને શક્તિના જાગરણથી, બુદ્ધિની તીવ્રતા અને તેથી અગમ્ય, ઈન્દ્રિયાતીત વિષયો સમજી શકવાની તાકાત, બળ, શક્તિ આવે છે. દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચારથી આખા શરીરમાં સ્પંદનોનો અનુભવ થાય છે, જે ધ્યાન માટે ઘણાં સહાયકારી છે. ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલાં ઓમ્નો ઉપર કહ્યા મુજબ ઉચ્ચાર કરીએ તો ગહેરું ધ્યાન થઈ શકે છે. કારણ કે, ઓમ્ના દીર્ઘ ઉચ્ચારણથી જે સ્પંદનો થાય છે તે સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ નાડી સુધી પહોંચ્યી, પ્રાણને ત્યાં સુધી પહોંચાડે છે. આથી નાડીની શુદ્ધિ થાય છે અને સુપ્ત શક્તિ જગૃત થાય છે. આ રીતે શરીરમાં રહેલ પ્રાણ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ નાડી સુધી પહોંચે છે અને નાડીઓનું શુદ્ધીકરણ થાય છે. નાડીની જેટલી શુદ્ધતા વધુ, એટલું ધ્યાન વધુ સમય સુધી અને ગહેરું થાય છે; જે દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચારથી શક્ય બને છે.

ગાયત્રીમંત્રનું ગુહ્યતમ રહસ્ય

મનુષ્યને બુદ્ધિની જરૂર હરહાલતમાં હોવાથી ગાયત્રીમંત્ર કે જે ઈશ્વરની પ્રાર્થના, સ્તુતિરૂપે છે તે ગમે ત્યારે કરી શકાય છે. સ્નાન કર્યું હોય ત્યારે કરી શકાય, સ્નાન ન કર્યું હોય ત્યારે કરી શકાય, સ્ત્રીથી કરી શકાય, પુરુષથી કરી શકાય. દિવસે કરી શકાય, રાત્રે કરી શકાય. અમારી અંગત અને વ્યક્તિગત માન્યતા તો એવી છે કે, દિવસ કરતાં પણ બુદ્ધિની શુદ્ધિની જરૂર રાત્રે વધુ છે. કારણ કે દિવસે તો સૂર્યના સ્વરૂપમાં પ્રાણનો વિશાળ ગોળો હાજર હોય છે. પરંતુ, રાત્રે જ્યારે એની ગેરહાજરી હોય છે - ગેરહાજરી એટલે પ્રત્યક્ષરૂપે આપણો એને જોઈ શકતા નથી - એ ઓઝલ થાય છે ત્યારે આ (ગાયત્રી) મંત્રની વધુ જરૂર છે. તેથી રાત્રે ગાયત્રીમંત્રના જાપ થઈ શકે. તાત્ત્વિક રીતે સૂર્યસ્ત થતો જ નથી. એક વીજળીના ગોળાની આડે એક પડ્ઢો મૂકી દઈએ તો ગોળાનો પ્રકાશ આપણને મળતો બંધ થાય છે. સૂર્યસ્ત વખતે પણ લગભગ આવું જ થાય છે.

શ્રદ્ધ્યો, વિદ્વાનો, પુરાણી માન્યતાને આધીન સજજનો કે જેમને ગાયત્રીમંત્રનો જાપ બધા કરે એ પસંદ નથી; અથવા તો જેઓ એવું માને છે કે, ગાયત્રીમંત્રનો અધિકાર

અમુકને જ છે. છતાં શા માટે બધાને આપી રહ્યા છો? શા માટે બધાય ગાયત્રીમંત્ર બોલે? પણ, એમને પોતાને પણ ખબર નથી કે ખરો ગાયત્રીમંત્ર કયો છે? જે ગાયત્રીમંત્ર અપાઈ રહ્યો છે તે ગાયત્રીમંત્ર છે જ ક્યાં? તમે શા માટે ચિંતા કરો છો? ખરો ગાયત્રીમંત્ર કયો છે એની જેમને ખબર નથી એ જ “ગાયત્રીમંત્ર અનધિકારીને અપાઈ રહ્યો છે.”ની બૂમ પાડી રહ્યા છે. માટે, જેઓ તેના અધિકારી નથી તેની પાસે ગાયત્રીમંત્ર ચાલી જશે કે ચાલી ગયો છે તેની કોઈ ચિંતા ના કરશો.

ગાયત્રીમંત્ર તો સાચા અધિકારી છે એની પાસે જ છે. જે પોતાને અધિકારી માની બેઠા છે અને બીજાની પાસે આ મંત્ર ચાલ્યો ન જવો જોઈએ એવી માન્યતાવાળા છે, અને પોતે ગાયત્રીમંત્રના જ જાપ કરી રહ્યા છે તેઓ એમ માને છે કે એમની પાસે પણ (અવિનાશી) ગાયત્રીમંત્ર તો નથી જ. એ તો જુદ્દો જ છે. એ તો જેને અધિકાર પ્રાપ્ત થયો નથી એની પાસે આવે જ ક્યાંથી? એ તો એનો અધિકાર પ્રાપ્ત કરો ત્યારે એની સાચી ખબર પડે.

સાચો ગાયત્રીમંત્ર

જે મંત્ર કોઈપણ ગ્રંથમાંથી પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે સ્થૂળ છે. કોઈ મહાપુરુષ પાસેથી પ્રાપ્ત મંત્રના અતિજ્ય-અનુષ્ઠાન દ્વારા જ્યારે તે આંતર્યક્ષુથી પ્રકાશસ્વરૂપે દેખાવા લાગે છે ત્યારે તે તેનું લૌકિક સ્વરૂપ છે. પરંતુ જ્યારે મંત્રના આત્મારૂપી તેની સાચી સમજણને પ્રાપ્ત કરીને તેને જીવનમાં અખંડપણે ધારણ કરી શકીએ ત્યારે તે મંત્રનું સત્ય (કદી નાશ ન પામવાવાળું) ચૈતન્ય સ્વરૂપ છે.

ગાયત્રીમંત્રના જપથી બુદ્ધિની શુદ્ધિ થઈને એક એવી દિવ્ય સમજણની પ્રાપ્તિ થવી જોઈએ કે, જીવનમાં જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે તે બધું સારું જ થઈ રહ્યું છે. લૌકિક વ્યાખ્યામાં નુકસાનકારક લાગતું હોય તે પણ દિવ્ય સમજણની દસ્તિએ લાભકારક જ લાગતું જોઈએ. આવી દિવ્ય સમજણની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે જ જીવનમાં અવિનાશી શાંતિ અને સમાધાન પ્રવર્ત્ત, અને ત્યારે જ સાચો (અવિનાશી) ગાયત્રીમંત્ર પ્રાપ્ત થયો કહેવાય. તેના સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપથી જો આગળ જ વધી ના શકીએ, તો તેના સત્ય સ્વરૂપથી અને પુણ્યલાભથી વંચિત જ રહ્યા કહેવાઈએ.

ગાયત્રીમંત્રના ગોવીસ અકરો છે. તેને તે પ્રમાણે અને શુદ્ધ ઉઝ્યારો તથા અર્થની ભાવના સાથે જપાય તો પૂર્ણ લાભ મળે, નહીં તો ઓછાં લાભ મળે, પણ નુકસાન તો થાય જ નહીં.

ગાયત્રી મંત્રની ઊંચામાં ઊંચી અને છેલ્લી પ્રાપ્તિ છે જીવનમાં અખંડ, અવિચળ સમાધાન. આવી પ્રાપ્તિ ના થાય ત્યાં સુધી તે ફક્ત સૂર્યમંત્ર-પ્રાણમંત્ર (પ્રાણમંત્ર = ભૌતિકબળ, શક્તિ, સુખ, સમૃદ્ધિ આપનાર) જ રહે છે, ગાયત્રીમંત્ર (ગાયત્રીમંત્ર = ગાન

કરનારનું મૃત્યુભયથી અને નિતાપથી રક્ષણ કરનાર) નથી બનતો. ગાયત્રીમંત્રને મહામંત્ર કહે છે. આ ‘મહામંત્ર’ શબ્દની સાર્થકતા પણ દિવ્ય સમજણની પ્રામિથી જ થાય છે.

મંત્રના નિચોડરૂપી સાચી, દિવ્ય સમજણને જીવનમાં પચાવી લીધા પછી સ્થૂળ શબ્દાત્મક મંત્રના જપ કરીએ તોય ભલે, અને ન કરીએ તોય ભલે. જોકે રોજ અમુક જપ કરવાનો નિયમ રાખવો તે સારું જ છે.

ગાયત્રીમંત્ર બુદ્ધિની શુદ્ધિનો મંત્ર છે

હાલનો સમય બુદ્ધિયુગનો છે. બુદ્ધિ-મગજ અતિ વધી ગયાં છે. શ્રદ્ધા-હૃદય પાછળ પડી ગયાં છે. ખરેખર તો, બુદ્ધિની વૃદ્ધિ કરતાં શુદ્ધિની વધુ જરૂરત છે. ગાયત્રી મંત્રને બુદ્ધિની શુદ્ધિનો મંત્ર માનવામાં આવે છે. ગાયત્રીમંત્રના જપથી શુદ્ધ બુદ્ધિશાળી માનવોની વૃદ્ધિ થતી રહે અને એ રીતે સાચો કલ્યાણનો રાહ પકડાતો રહે, તો વિશ્વશાંતિના લક્ષ્ય તરફ ખૂબ ઝડપથી આગળ વધી શકાય.

મંત્ર એટલે જેનું મનન થતું રહે, જેનું મનન કરવું પડે, જેનું જેમજેમ વધુ ને વધુ મનન થાય તેમતેમ તેમાંથી કલ્યાણનાં છૂપાં રહસ્યો સમજાતાં રહે. મનુષ્ય આખરે કેવો બનો છે? એ સતત જેના નિકટના સંગમાં રહે છે તેવો. તે સતત કોના નિકટના સંગમાં રહે છે? તે સતત પોતાના વિચારોના નિકટના સંગમાં રહે છે. કોઈપણ સ્થૂળ કાર્યોનો પ્રારંભ પણ વિચારોથી જ થાય છે.આ જોતાં ગાયત્રીમંત્રનો ભાવ કે, “હે પરમાભા! અમે તમારું ધ્યાન કરીએ છીએ, તમે અમારી બુદ્ધિને પેરો.” એનું મનન-સાતત્ય કેટલું કલ્યાણપ્રદ સિદ્ધ થાય?

ગાયત્રીમંત્ર સાધન છે અને ઓમ્ભૂસાધ્ય. ગાયત્રીમંત્ર સાધના છે અને ઓમ્ભૂ તેની સિદ્ધ છે. ગાયત્રીમંત્ર પ્રયત્ન છે અને ઓમ્ભૂ તેની પ્રામિ છે. ગાયત્રીમંત્રના જપથી થયેલ શુદ્ધ બુદ્ધિ દ્વારા ‘તસ્ય વાચકः પ્રણાવः’ના વાચને સારી રીતે સમજ શકવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે. જીવમાત્ર જ્ઞાયેઅજ્ઞાયે ઓમ્ભૂ (અ-ઉ-મ્ભૂ)નો જ ઉપાસક છે. એ વાતની જ્ઞાનકારી પ્રામથતાં અન્ય દરેક જીવમાં આત્મીયતા પ્રગટે છે. પરમ સત્તા-ઈશ્વર વિશે સાચો ધ્યાલ આવી જતાં જીવનમાં સંપૂર્ણ સમાધાન પ્રગટે છે.

ગાયત્રીમંત્ર અભિન સમાન છે

પ્રશ્ન : મારે ગાયત્રીમંત્રના જાપ કરવા છે, પણ મારી અપવિત્ર અવસ્થા છે, તો જાપ કરાય?

ઉત્તર : ગાયત્રીમંત્ર એ મહામંત્ર છે. એ સામાન્ય મંત્ર નથી, એ અભિન જેવો છે, અતિપ્રજ્વલિત મંત્ર છે. જેમ અભિનમાં જે કાંઈ નાખવામાં આવે છે એને એ સ્વાહા કરી નાખે છે, વસ્તુનું સ્થૂળ રૂપ ખતમ કરીને સૂક્ષ્મ રૂપ કરી નાખે છે. અભિનમાં તમે ધી હોમો તો ધીને પણ પોતાનું સ્વરૂપ આપી દે. એમાં લાકું નાખો તો લાકડાને પોતામય બનાવી દે. એમાં અમૃત નાખો તો તેને પોતામય બનાવી દે. એમાં જેર નાખો તો જેરને પણ

પોતામય બનાવી દે. અજિનમાં તમે વિષા નાખો તો વિષા પણ અજિનમય બની જાય. ઊંચામાં ઊંચું અને નીચામાં નીચું, જેને આપણે પવિત્ર કહીએ છીએ તે પવિત્રને અને અપવિત્ર કહીએ છીએ એ અપવિત્રને - એ તમામને અજિ પોતાનું સ્વરૂપ આપી દે છે, પોતામય કરી નાખે છે. કોઈપણ વસ્તુ અજિને પોતામય બનાવી શકતી નથી.

ગાયત્રીમંત્ર એ અજિ જેવો છે. એના જાપ પવિત્રતા કે અપવિત્રતાનો વિચાર કરીને મુલતવી ન રાખો. કોઈપણ સંજોગોમાં એનો જાપ કરો. ગાયત્રીમંત્ર અપવિત્રને પવિત્ર બનાવી દે છે, પરંતુ ગાયત્રીમંત્રને કાંઈ થતું નથી. તમારા અપવિત્રપણાથી એ અપવિત્ર નહીં બની જાય, તમને પવિત્ર બનાવી નાખશે.

ગાયત્રીમંત્રનો સામાન્ય અર્થ છે: “હે સર્વવ્યાપક પરમાત્મા! અમે તમારું ધ્યાન ધરીએ છીએ. તમે અમારી બુદ્ધિને પ્રેરો, અમારી બુદ્ધિમાં વસો”. અમે જ્યારે કાર્ય કરીશું તે વખતે તમે અમારી બુદ્ધિમાં વસેલા હશો અને તેથી તે કાર્યો, તમારાથી પ્રેરિત થયેલી અમારી બુદ્ધિ દ્વારા થયેલાં હશે, તેથી એ કાર્ય દ્વારા અમારું કલ્યાણ થશે. અસ્તુ.

જેમની પ્રેરણાથી ઉપરોક્ત જે બધું કહી શકાયું છે તેમની કૃપાથી જ તેમના સાચા સ્વરૂપને પાપ્ત કરીએ.

મંત્રજાપ હારા બિંદુજ્ય

બધી જ આધ્યાત્મિક સાધનાઓમાં કુંડલિની-જાગરણ અનિવાર્ય સમજવામાં આવે છે. ભલે પ્રયાસે થાય કે અનાયાસે, ભલે જાણતાં થાય કે અજાણતા, કે પછી ભલે કૃપાથી થાય કે પુરુષાર્થથી, પણ તેની જાગૃતિ આવશ્યક છે. કહું છે કે,

કંદોર્ધ્વકુંડલીશક્ંતિ સુપ્તા મોક્ષાય યોગિનામ् ।

બંધનાય ચ મૂળાનાં યસ્તાં વેત્તિ સ યોગવિત् ॥

અર્થાત્, કંદના ઉપરના ભાગમાં સૂતેલી કુંડલિની યોગીજનોના મોક્ષ માટે અને અજ્ઞાનીજનોના બંધન માટે હોય છે. કુંડલિનીને જગાડીને યોગીજનો મુક્તા થઈ જાય છે અને તેને નહીં જાણનારા મૂઢ, અજ્ઞાની લોકો બંધનમાં પડવા રહે છે. કુંડલિનીને જે જાણો છે તે જ યોગનો જાણકાર છે. કારણ કે, સંપૂર્ણ યોગતંત્ર કુંડલિનીને આધીન છે. તેથી બધા પ્રકારની સાધના કરવા છતાં પણ, જો કુંડલિની જાગૃત ન થઈ શકે તો સફળતા મળતી નથી.

બધા જ પ્રકારની સાધનાઓમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાનું જેટલું કુંડલિનીની જાગૃતિ પર અવલંબિત છે, એટલું કુંડલિની-જાગરણ ઊર્ધ્વબિંદુ-ઊર્ધ્વરેતસ્કુ ઉપર અવલંબિત છે. બધાં શાસ્ત્રો ઊર્ધ્વરેતસ્કુના મહિમાગાનથી ભર્યા પડ્યાં છે. જેમ કે,

બ્રહ્મચર્યોજા તપસા દેવાઃ મૃત્યુમપાદનત (અથર્વ. ૧૧-૪-૧૯) ।

અર્થાત્, બ્રહ્મચર્યરૂપી તપથી દેવોએ મૃત્યુને મારી નાખ્યું.

પાતાંજલ યોગદર્શનમાં સૂત્ર છે કે,

બ્રહ્મચર્યપ્રતિજ્ઞાયાં વીર્યલાભઃ।

એટલે કે, બ્રહ્મચર્યના પાલનથી વીર્યનો લાભ થાય છે.

ઉદ્ઘરેતા ભવેદાવત્ત તાવત્ત કાલભયઃ કૃતઃ ।

અર્થાત્, જ્યાં સુધી વીર્ય ઉદ્ઘર્ગામી છે ત્યાં સુધી મૃત્યુનો ભય શાનો? તથા

મરણાં બિંદુપાતેન જીવનં બિંદુધારણો ।

તરમાદતિપ્રયત્નેન કુરુતે બિંદુધારણમ् ॥

અર્થાત્, બિંદુનું પતન એ જ મૃત્યુ અને બિંદુનું ધારણ એ જ જીવન છે, માટે
અતિ- પ્રયત્નથી બિંદુને ધારણ કરવું જોઈએ.

“અહંબિંદુ” હું (શિવ) બિંદુ છું, અને

ઈશત્વં યત્ત્રસાદેન મમાપિ દુર્લભં ભવેત् ।

સિદ્ધે બિંદી મહાયત્ને કિં સિદ્ધયતિ પાર્વતિ ॥

અર્થાત્, હે પાર્વતી, મહાયત્નથી જ્યારે બિંદુ સિદ્ધ (સ્થિર) થઈ જાય છે ત્યારે શું
સિદ્ધ નથી થતું? ત્યારે બધું જ સિદ્ધ થઈ જાય છે. મને જે ઈશત્વ પ્રાપ થયું છે તે પ્રતાપ
બિંદુનો છે. શિવસંહિતામાં ઉદ્ઘરેતસ્સૂનું આવું મહિમાવર્ણન છે.

ખરેખર ઉદ્ઘરેતસ્સૂનો મહિમા અનંત છે. ઉદ્ઘરેતા બનવા માટે જાતજાતનાં સાધનો
અને સાધનાઓ શાશ્વોમાં બતાવવામાં આવ્યાં છે. જેમ કે, આસન-પ્રાણાયામનો અભ્યાસ,
બંધ-મુદ્રાઓનો અભ્યાસ તથા મંત્રસાધના, ગુરુકૃપા અને ઈશ્વરકૃપા વગેરે. તેમાંથી અહીંયાં
મંત્ર દ્વારા ઉદ્ઘરેતસ્સૂની સાધના ઉપર થોડો પ્રકાશ ફેંકવાનો પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે.

કોઈપણ મંત્રનો વાચિક જપ દીર્ઘ ઉચ્ચાર સાથે કરવો જોઈએ. વીસેક સેકન્ડ
સુધી મંત્રોચ્ચાર લંબાય તો સારુ. એ રીતે મંત્રનો પ્રારંભ થતાંની સાથે જ ઉડ્યાન બંધ અને
મૂલબંધ લાગવાનું અનાયાસે જ શરૂ થઈ જાય છે. મંત્ર પૂરો થતાં સુધીમાં ઉપરોક્ત બંને
બંધો સંપૂર્ણ લાગી જાય છે. મૂલબંધ દ્વારા જેમ જેમ પ્રાગ્ન બ્રહ્મરંધ્ર તરફ જવા લાગે છે, તેમ
તેમ બિંદુ પણ ઉપરની બાજુએ આકર્ષિત થવા લાગે છે. હઠયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે,

પ્રાણાપ્રાણૌનાદબિંદુમૂલબંધે ચૈક્તામ् ।

ગત્વા યોગસ્યસંસિદ્ધિ યચ્છતો નાત્ર સંશયઃ ॥

અર્થાત્, મૂલબંધ કરવાથી અપાન પ્રાણ સાથે એક થઈને સુખુમ્ભામાં પ્રવેશી જાય છે, જેનાથી નાદ પ્રગટે છે. પછી, નાદની સાથે પ્રાણ-અપાન હૃદયની ઉપર જઈને નાદ અને બિંદુની એકતા કરીને મસ્તકમાં ચાલ્યા જાય છે ત્યારે, નિઃસંશય યોગની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

મૂલબંધ અને ઉડ્યાનબંધ સાચી રીતે લાગવાથી વીર્યવહા નાડીઓ ઉપર એક એવું રહસ્યમય દ્બાણ પડે છે કે જે નીચેના છેડાઓથી ઉપરની બાજુ વધતું જાય છે, જેથી બિંદુ કંબિક ગતિથી મસ્તક તરફ જવા લાગે છે. એ સમયે મંત્રોચ્ચારણથી થયેલ સ્વરતંત્રિકાઓનું કંપન વીર્યવહા તંતુઓ સુધી પહોંચી જાય છે. એથી વીર્યનો અમુક અંશ ઓજ-વિદ્યુતમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. હવે આટલો વીર્યશા અધોગામી સીમાની બહાર થઈ જાય છે. મંત્રોચ્ચાર પૂરો થાય છે ત્યારે, શાસ લેવાનો થોડો સમય મળી રહે છે. જે વીર્યવહા તંતુઓ ઉપર દ્બાણ પડ્યું હતું તે, તે વખતે ઝડપથી ઢીલા પડે છે. જે વીર્યશા ઓજ-વિદ્યુતમાં પરિવર્તિત થયો હતો તે, તે વખતે તીવ્ર ગતિથી ઉપરની બાજુ ફેંકાય છે. પાણીનો સ્વભાવ છે નીચે વહેવાનો, અને ઓજ-વિદ્યુતનો સ્વભાવ છે ઉપર જવાનો. વીર્યને ઉધ્વરમાં પહોંચાડવા માટે ઓજ-વિદ્યુતમાં પરિવર્તિત કરવું જ પડશે. ભલે જે ઢીક લાગે તે સાધના દ્વારા પરિવર્તિત કરાય.

વાચિક દીર્ઘ મંત્રોચ્ચાર વખતે મૂલબંધ અને ઉડ્યાનબંધ એવી શાખીય રીતે અને કંબિક ગતિએ લાગે છે કે તેમાં કદ્દી ‘અતિ’નો ભય નથી રહેતો. આ મંત્રોચ્ચારની સાધના સામૂહિકરૂપે અને બે ટુકડીઓ દ્વારા વારાફરતી કરવાથી તેમાં આણસ અને પ્રમાદરૂપી ચિત્તવિક્ષેપ પણ આવવાનો ડર નથી રહેતો.

આ રીતે મંત્રજાપ કરવાથી સાચા મૂલબંધ અને ઉડ્યાનબંધ થાય છે અને તેથી બાહ્યસુંભક પ્રાણાયામ થાય છે અને તેથી તેની સંમિશ્રિત, રહસ્યમયી ગુહ્ય કિયા-પ્રતિકિયા થાય છે. આના કારણે પ્રાણવહા નાડીઓમાં અલોકિક સ્પંદન થાય છે. આ બધું મળીને સાધકને અમોદ વીર્યવાન બનાવી દે છે. જેઓ ઉધ્વરિતાની સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરીને સિદ્ધ થઈ ગયા છે તેઓ કોઈપણ પ્રકારના રહસ્યમય ઢંગથી સાધકને ઉધ્વરિતા બનાવીને કલ્યાણમાર્ગમાં અગ્રસર કરી દે છે. તેઓ આપણા કલ્યાણનો કયો ઉપાય ક્યારે કરશે તે કેવળ તેઓ જ જાણતા હોય છે. શાખસંમત મિત આહારવિહારનું પાલન કરતા રહીને અને સિદ્ધ-સાંનિધ્યનો મહદૂલ-લાભ લેતા રહીને બિંદુજ્યી બનવું કઠિન નથી.

મંત્રોચ્ચારણ વખતે આસન અહોલ અને અભંગ રહેવું જોઈએ. એ વખતે વૃત્તિઓની ધારણા મસ્તકમાં કરવાથી જલદી સફળતા મળે છે. તે વખતે આજુબાજુ શું થઈ રહ્યું છે તેમાંથી મનને હટાવી લેવું જોઈએ. એક મંત્ર પૂરો થાય ત્યારે બીજો મંત્ર બોલવા માટે શાસ લેવો પડે તે નાકથી લેવો જોઈએ. ટુકડે ટુકડે મંત્ર બોલવાથી પૂરો લાભ નથી મળી.

શકતો. યુક્ત આહારવિહારમાં રહીને જ સાધકો પ્રામાણિક ઢંગથી ઉપરોક્ત રીતે મંત્રસાધના કરે છે તેમને એકાદ માસમાં જ બિંદુજ્યના અદ્ભુત ચમત્કારનો અનુભવ થાય છે.

જેને નૈષિક બ્રહ્મચારી થવું છે તે ઉપરોક્ત સાધનાથી નૈષિક બ્રહ્મચારી બની શકે છે. ગૃહસ્થાશ્રમીઓ સાધનાથી સીમાબદ્ધ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીને, ધર્માનુરૂપ સુસંતતિ પ્રાપ્ત કરીને ગૃહસ્થાશ્રમને સફળ કરી શકે છે. કહ્યું છે કે,

સંસારને સુધારવો હોય તો પહેલાં સંતતિને સુધારો, તો સંસાર આપોઆપ સુધરી જશે.

બધા જ પ્રકારના મંત્રો દ્વારા લાભ ઉઠાવી શકાય છે. જરૂરત છે: મંત્રજ્ઞાતાઓ દ્વારા મંત્રોચ્ચારણની પ્રયોગાત્મક વિધિ જાણવાની અને પછી તેને નિષાપૂર્વક સાધવાની.

જ્ય-તાપ દ્વારા એકઠી થતી ઉષ્ણતાને (ઉજાને) શરીરમાં જ પચાવી ત્યો.

પ્રશ્ન : મારી પત્ની ઘણીવાર ભારે આવેશમાં આવી જાય છે. તેને ઘણી બધી કિયાઓ થાય છે. તો આમ થવાનું કારણ શું? તે માટે શું કરવું?

ઉત્તર : આપણે જ્યારે જ્યુ, તપ, ધૂન, ધ્યાન વગેરે સાત્ત્વિક કાર્ય કરીએ છીએ ત્યારે આપણા શરીરમાં એક પ્રકારની ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે. આ ઉષ્ણતાનું શરીરમાં ઉત્પન્ન થવું તે - આપણે જે સાત્ત્વિક-આધ્યાત્મિક કાર્ય કરી રહ્યા છીએ તે યોગ રીતે, બરાબર કરી રહ્યા છીએ કે નહીં તેની નિશાની-પ્રમાણ છે. જેમ જેમ સાત્ત્વિક કાર્યની માત્રા વધે છે, તેમ તેમ આ ઉષ્ણતા શરીરમાં વધુ ને વધુ પ્રસરે છે અને ધીમેધીમે તે આપણા સમગ્ર શરીરની અંદર એકેએક સૂક્ષ્મ કોષમાં, નાડીમાં પ્રસરી જાય છે. યોગશાખના મત મુજબ આપણા શરીરમાં બોતેરકરોડ નાડીઓ છે, તેમાં આ સાત્ત્વિક ઉષ્ણતા પ્રસરે છે અને નાડીઓને શુદ્ધ કરે છે. આમ થવાથી આપણે આપણા સાત્ત્વિક-આધ્યાત્મિક કાર્યમાં વધુ દઢ થઈને આગળ વધી શકીએ.

આ સાત્ત્વિક ઉષ્ણતા શરીરની અંદર સંધરાઈ રહે તો જ, તે આધ્યાત્મિક-સાત્ત્વિક કાર્યમાં ઉન્નતિદાયક બની શકે. ઘણીવાર એવું બનતું જોવા મળે છે કે શરીરીમાં ઉત્પન્ન થતી સાત્ત્વિક ઉષ્ણતા એટલી માત્રામાં વધી જાય છે કે તે બહિમુખ થઈ જાય છે. જે અંતમુખ રહેવી જોઈએ તે જ્યારે આપણી અજ્ઞાનતાના કારણે બહિમુખ થાય છે ત્યારે આપણામાં એક પ્રકારનો આવેશ આવે છે અને એ આવેશમાં અમુક કિયાઓનો અનુભવ થાય છે. આમ થતાં શરીરમાંની આ સાત્ત્વિક ઉષ્ણતા શરીરની બહાર નીકળી જાય છે, વહી જાય છે. પછી આપણી પાસે, આપણી અંદર શું રહે છે? કાંઈ જ રહેતું નથી. આપણે

ખાલી થઈ જઈએ છીએ. ઘણા જ્ય-તપ પછી જે મ્રાસ થયું તે ગેરસમજને લીધે આવેશમાં અને કિયાઓમાં ખોઈ બેડા.

એક સ્થળ દ્યાંતથી આ વાતને સમજુએ. જંતુરહિત કરવા માટે દૂધને આપણે તપેલીમાં ગરમ કરીએ છીએ. અજિની ગરમીથી તપેલીમાંનું દૂધ ધીમેધીમે ગરમ થવા લાગે છે. અમુક સમયે તેમાં ઊભરો આવવાનું શરૂ થાય છે. દૂધ ઊભરાતું ઊભરાતું તપેલીના કાંઈ આવી જાય તે સમયે, આપણે તપેલીને અજિ પરથી લઈ લઈએ છીએ. તપેલીને ગરમીથી દૂર કરીએ કે ગરમીને તપેલીથી દૂર કરવાથી તેમાં આવેલો ઊભરો સમાઈ જાય છે, દૂધ બહાર ઊભરાઈ જતું નથી. જો તેમ ન કરીએ તો દૂધ ઊભરાઈ જાય અને છેલ્લે ખાલી તપેલી આપણાને જોવા મળે. તેવી જ રીતે,

આપણા સાત્ત્વિક-આધ્યાત્મિક કાર્યોથી આપણા શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી ઉષ્ણતા જ્યારે સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ નાડીઓને શુદ્ધ કરી બહિમુખ બને તે પહેલાં આપણે જાગૃત થઈ જવું જોઈએ. કારણ કે એ ઉષ્ણતાને વેડફી નાખવાની નથી, શરીરમાં પચાવી લેવાની છે જેથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં તેના સહારે આગળ વધી શકાય.

એ ઉષ્ણતારૂપી શક્તિ-તત્ત્વ આપણા શરીરમાંથી બહાર નીકળી ના જાય, આપણે ખાલી ને ખાલી ના રહીએ તે માટે જાગૃતિની જરૂર છે. આપણે આપણાં સાત્ત્વિક કાર્યો એવી રીતે બદલી નાખીએ કે જેથી એ ઉષ્ણતા બહિમુખ ન થતાં અંતમુખ જ રહે.

જેમ દૂધને ગરમ કરવા પાછળનો હેતુ તેને જંતુરહિત કરી આરોગ્ય તેમજ પોષણને યોગ્ય બનાવવાનો હતો, નહીં કે ઊભરાવા દઈને વેડફી નાખવાનો. તે જ રીતે જ્ય-તપ દ્વારા શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી ઉષ્ણતાને પણ બહિમુખ થવા દેવાની નથી. આ સાથે એ પણ નોંધવું જરૂરી છે કે, તાવના કારણે ઉત્પન્ન થતી ઉષ્ણતા અને સાત્ત્વિક કાર્યના કારણે ઉત્પન્ન થતી ઉષ્ણતાને કાંઈ જ સંબંધ નથી. એક, શરીરમાં થયેલા બગાડનો નિર્દેશ કરે છે, જ્યારે બીજી, શરીરમાં થયેલ શુદ્ધિનો. અસ્તુ.

**ચિંતાન કરશે જે જેવું, આચરણ કરશે તે તેવું;
આચરણ કરશે જે જેવું, સુખ દુઃખ ભોગવશે તે તેવું.**

● ● ●

**સત્ય ધર્મકી જય હોંગી, તભી વિશ્વશાંતિ હોંગી;
સત્ય ધર્મકી હોંગી જય, તભી સભી હોંગે અભય.**

॥ ઊં ॥
॥ તસ્� વાચકઃ પ્રણવઃ ॥

દ્વાન

પાંચ કલેશો અને તેમનું સ્વરૂપ

મનુષ્યમાગ જન્મથી તે મૃત્યુ પર્યન્ત, જાળ્યે-અજાળ્યે સાચાં સુખશાંતિની શોધમાં ભટકતો જ રહે છે. સાચાં સુખ-શાંતિની પ્રાપ્તિ માટે મરણિયો જંગ ખેલતો જ રહે છે. છતાંય તે સાચાં સુખશાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. સુખશાંતિના બદલે તેને તેના આભાસો જ પ્રાપ્ત થાય છે. શાંતિના બદલે મૃગજળની છલના પ્રાપ્ત કરીને તે પસ્તાય છે. ફરીફરીને શાંતિની કુધાતૃત્વિ અર્થે આંધળી દોટ દેતો જ રહે છે. ઉઠે છે ત્યાંથી સૂવે છે ત્યાં સુધી, અનંત પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સુખાભિલાષારૂપી ધૂમાડાના બાચકા ભરતો જ રહે છે. આ રીતે તેના કલાકો, દિવસો, મહિનાઓ, વર્ષો અને જન્મો આશાનિરાશાના તાણાવાળામાં વિદ્યુતના જબકારાની જેમ ચાલ્યા જાય છે, તોય તેને સાચાં સુખશાંતિની પ્રાપ્તિ થતી નથી. આમ કેમ બને છે? કારણ કે, તે એ નથી જાણતો કે સાચાં સુખશાંતિના મુખ્ય બાધક પાંચ કલેશો છે. મનુષ્યનાં સુખશાંતિને પાંચ કલેશો ઉહોળી નાખે છે - દ્વિનાભિન્ન કરી નાખે છે.

(૧) અવિદ્યાકલેશ : જેમાં જે નથી તેમાં તે દેખાવું તે અવિદ્યા કલેશનું સામાન્ય લક્ષણ છે. જે ચાર રીતે આ અવિદ્યાને સમજવાનો પ્રયત્ન થાય છે તે આ પ્રમાણે છે : (ક) અનિત્યમાં નિત્યપણાની ભાવના (ખ) અપવિત્રપણામાં પવિત્રપણાની ભાવના (ગ) દુઃખમાં સુખની ભાવના (ઘ) અનાત્મામાં આત્મપણાની ભાવના. આ ચારેયનું સામૂહિક નામ ‘અવિદ્યાકલેશ’ છે.

(ક) અનિત્યને નિત્ય સમજવું : જેની ઉત્પત્તિ છે તેનો નાશ અવશ્ય છે. આ જગત, જગતના તમામ ભોગો તથા આપણાં શરીરો વગેરે બધું જ ઉત્પત્તિવાળું છે, તેથી અનિત્ય છે, પરિવર્તનશીલ છે. છતાં આપણે તેને અવિદ્યાના કારણે નિત્ય સમજીએ છીએ. આ બધાંનો નાશ થતો જોવાનો આપણો રોજનો અનુભવ હોવા છતાંય, તેને નિત્ય માન્ય રાખવા તે કેટલું આશ્રય કહેવાય? ગ્રિયજનના મૃત્યુ વખતે અવિદ્યાના કારણે કેટલો મોટો આધાત લાગે છે!? યક્ષે ધર્મરાજ યુધિષ્ઠિરને પ્રશ્ન કરેલો કે, જગતમાં મોટામાં મોટું આશ્રય કયું છે? ત્યારે તેમણે જવાબ આપેલો કે, આપણી

આસપાસ આપણે ધ્યાનાને મરતા જોઈએ છીએ, છતાંય આપણે તો એમ જ માનતા રહીએ છીએ કે આપણે ક્યાં મરવાનું છે, બધાં ભલે મરે. આપણે તો અમર છીએ. જગતનું મોટામાં મોટું આશર્ય તો આ જ છે.

થોડુંધણું નુકસાન થતાં કેટલાબધા વ્યથિત થઈ જઈએ છીએ? અનિત્યમાં નિત્યપણાની ભાવનાથી જ નુકસાનીનું દુઃખ અનુભવીએ છીએ. જગતના અનિત્યપણાના નિયમને બરાબર સમજુને જીવનમાં દફતાપૂર્વક ઉતારી દીધો હોય, તો હર્ષ-શોકના ઝાટકાઓથી મુક્ત રહી શકાય. આનું જ નામ અનિત્યમાં નિત્યપણાની બાંતિરૂપી ‘અવિઘાકલેશ’.

(ખ) અપવિત્રને પવિત્ર સમજવું : આ શરીર મૈથુન દ્વારા ઉપજેલું, રજવીર્યથી બંધાયેલું, નરક જેવાં સ્થાનમાં પોસાયેલું, મૂત્રદ્વારથી નીકળેલું, હાડકાઓથી બનેલું, માંસ વડે લીપેલું અને ચામડા વડે મઢેલું છે. છતાંય વિષયી જનોને પોતાનાં શરીરોમાં, ખીઓનાં શરીરોમાં અને પુત્રો ઈત્યાદિનાં શરીરોમાં પવિત્રતાની બ્રાંતિ થાય છે. વળી, શરીર મળ, મૂત્ર, કદ્દ, શ્વેષ ઈત્યાદિ અપવિત્ર પદાર્થોથી ભરેલું છે, છતાંય તેમાં અપવિત્રતા દેખાતી નથી. આનું જ નામ અપવિત્રપણામાં પવિત્રપણાની સમજણરૂપી ‘અવિઘાકલેશ’.

(ગ) દુઃખને સુખ સમજવું : બધા જ વિષયો પરિણામે દુઃખ આપનારા જ છે. છતાંય, તેને સુખ આપનારા સમજવા. સર્વસાધારણ મનુષ્યોને જે વિષયભોગો સુખ આપનારા લાગે છે તે જ ભોગો-સુખો વિવેકીજનોને દુઃખદાયક લાગે છે. વિવેકીજનોને તે સર્વ સુખો પરિણામદુઃખ, તાપદુઃખ અને સંસ્કારદુઃખસર્વરૂપે દુઃખ દેનારા જ લાગે છે.

કામવાસના ભોગવતી વખતે સુખ આપનારી લાગે છે, પણ પરિણામે જોતાં બળ, બુદ્ધિ, ઉત્સાહ, વિવેક વગેરેનો નાશ કરવાનું દુઃખ એમાં સમાયેલું જ છે તે થયું પરિણામદુઃખ.

ઓફિસમાં મોટા પગારની નોકરી હોય તેથી ખૂબ સુખ પ્રાપ્ત થતું હોય. કોઈ ઈર્ષણું માણસની કાનબંભેરણીથી નોકરી જાય તેથી તે માણસ તરફ બદલો લેવાની જોરદાર ભાવના જાગે. બદલો લઈ શકીએ એવી સ્થિતિમાં ના હોઈએ ત્યારે મનમાં ભીષણ પરિતાપ જાગે તે તાપદુઃખ.

સિનેમા જોવાથી જે સુખ મળ્યું તેનો ચિત્તભૂમિ ઉપર સંસ્કાર પડ્યો. એ સંસ્કારથી લાઈનમાં ઊભા રહેવાનું કષ વેઠાને પણ ફરી સિનેમા જોઈએ. ફરીને સંસ્કાર પડ્યો અને ફરીને જોઈએ, આમ, આ રહેણ્ટ-ચકાવાનો અંત જ ન આવે તે થયું સંસ્કારદુઃખ; અને સત્ત્વ, રજ અને તમ એ ત્રણે ગુણો એકબીજાથી વિરોધી હોવાના કારણે ત્રિગુણમયી સર્વ સુખો, દુઃખો જ છે. આનું નામ દુઃખમાં સુખપણાની સમજણરૂપી

‘અવિદ્યાકલેશ’.

(ઘ) જે અનાત્મા (જડ) છે તેને આત્મા (ચેતન) સમજ લેવો : શરીર, ઈન્દ્રિય, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર એ સર્વ જડ હોવા છતાંય તેને ચેતન સમજવાં. આત્મા તો એ સર્વથી બિન્ન, ચેતન અને અસંગ છે, છતાંય જડપણામાં ચેતનપણાનું દેખાવું એનું જ નામ અનાત્મામાં આત્મપણાની સમજશરૂપી ‘અવિદ્યાકલેશ’.

ઉપરોક્ત ચાર રીતે અવિદ્યાને સમજવાનો પ્રયત્ન થાય છે.

(૨) અસ્મિતાકલેશ : આત્માને તથા બુદ્ધિ-ચિત્તને એક માની લેવાં તે અસ્મિતા કલેશ છે. આત્મા પોતાને બુદ્ધિ, ચિત્ત, ઈત્યાદિ માની લે એમાં નુકસાન શું? આત્માને સુખ, દુઃખ કશું જ નથી. પોતે પરમ શુદ્ધ છે, છતાંય અંતઃકરણ અને પોતે એક છે એમ મનાઈ જવાથી, અંતઃકરણ દ્વારા અનુભવાતાં દુઃખસુખ પોતાને (આત્માને) થઈ રહ્યાં છે એવો ભ્રમ થઈ જાય છે. આ વાતને એક દણાંતથી સમજાયે.

અરીસા પાસે રાતું કપડું ધરતાં અરીસો લાલ દેખાય છે. ખરેખર અરીસો લાલ નથી. તે તો કોઈપણ રંગ વિનાનો પરમ શુદ્ધ છે. તેનું રાતાપણું જે અત્યારે દેખાઈ રહ્યું છે તે તો રાતા કપડાનું પ્રતિબિંબ માત્ર છે. રાતું કપડું હટાવી લેતાંની સાથે જ અરીસો પોતાના મૂળસ્વરૂપે પ્રતીત થાય છે. તેમ સુખદુઃખ, વિકારયુક્ત ચિત્તના પ્રતિબિંબો આત્મામાં પડવાથી આત્મા પોતાને સુખીદુઃખી સમજ લે છે. ખરેખર તો, પોતે નિર્વિકાર, પરમ શુદ્ધ છે. પોતે ચિત્ત છે એવો પહેલો ભ્રમ થતાં સુખદુઃખનો અનુભવ પણ પોતાને થઈ રહ્યો છે, એવો બીજો ભ્રમ પણ અવશ્ય થાય છે. આ રીતે પોતે અને બુદ્ધિ એક છે (અસ્મિતા) એમ મનાઈ જવાથી, ચિત્તબુદ્ધિમાં અનુભવાતાં સુખદુઃખ પોતે અનુભવવા લાગાવું એ જ થયો ‘અસ્મિતાકલેશ’.

(૩) રાગકલેશ : એક વખત જે સુખ ભોગવ્યું તે ફરીફરીને ભોગવવાની ઈચ્છા-તૃષ્ણા થયા કરવી અને તે સુખનાં સાધનોમાંય, સાધનો પ્રામ કરવામાંય ઈચ્છા-તૃષ્ણા રહ્યા કરવી એનું નામ ‘રાગકલેશ’ છે.

(૪) દ્વેષકલેશ : દુઃખનો અનુભવ લીધા પછી તે દુઃખ તરફ જે કોધ અને તિરસ્કારનો ભાવ રહ્યા કરે છે અને દુઃખ દેનારાં કારણો તરફ પણ ઘૃણા રહ્યાં કરે તેનું નામ ‘દ્વેષકલેશ’ છે.

(૫) અભિનિવેશકલેશ : મૃત્યુભયને અભિનિવેશકલેશ કહે છે. પ્રાણીમાત્રમાં મરણનો ભય સ્વાભાવિકરૂપે જ રહેલો છે. મૂર્ખાઓ જ કેવળ મૃત્યુથી ડરે છે તેમ નથી, મહાવિદ્ધાનો પણ મૃત્યુથી ડરતા હોય છે.

અભિનિવેશકલેશને સારી રીતે સમજવાથી પૂર્વજન્મ પણ સાબિત થઈ શકે છે.

મનુષ્ય એક વખત પોતાના જીવનમાં જે ભયનો સ્વાનુભવ કરે છે, ત્યાર પછી, તે એ ભયથી ઉરે છે. જ્યાં સુધી ભયનો સ્વાનુભવ નથી થતો ત્યાં સુધી ભયનો ભય નથી લાગતો. જેમ કે, દીવા પાસે રમતું બાળક દીવાને પકડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એને એ ખબર નથી કે દીવાને પકડવાથી દાઝી જવાશે, પરંતુ એક વખત અજીને સ્પર્શને દાઝી જવાથી એને દાઝવાના ભયનો સ્વાનુભવ થાય છે. એને દાઝવાના ભયનો સ્વાનુભવ થયા પછી આપણે એ બાળકનો હાથ પકડીને દીવાનો સ્પર્શ કરાવવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો, તે બાળક હાથ પાછો બેંચી લેશો, કારણ કે, તેને દાઝવાના ભયનો સ્વાનુભવ થઈ ચૂક્યો હશે.

આ ઉપરથી એ સિદ્ધાંત ફલિત થયો કે, ભયનો એક વખત સ્વાનુભવ થયા પછી જ ભયનો ઉર લાગે છે, ત્યાર પહેલાં નહીં. તો આપણને મૃત્યુનો ભય લાગે છે તેનું કારણ શું છે? જીવનમાં તો આપણે એક પણ વાર મર્યાદા નથી, મૃત્યુનો સ્વાનુભવ લીધો નથી, છતાં આપણને મૃત્યુનો ભય કેમ લાગી રહ્યો છે? આ સમજવા થોડા આગળ વધવું પડે કે, આ જીવનમાં મૃત્યુનો સ્વાનુભવ ભવે નથી કર્યો, છતાં ય મૃત્યુભય લાગી રહ્યો છે; તો પહેલાં ગમે ત્યારે પણ મૃત્યુનો-મૃત્યુભયનો સ્વાનુભવ કર્યો હશે, એને જો પહેલાં મૃત્યુભયનો સ્વાનુભવ કર્યો હશે તો પહેલાં મૃત્યુ થયું હશે. એને જો પહેલાં મૃત્યુ થયું હશે, તો મૃત્યુ તો શરીરનું જ હોઈ શકે. તેથી પહેલાં શરીર જરૂર હશે, એને જો શરીર હોય તો એ શરીરનો જન્મ જરૂર થયો હોય. આ રીતે વિચાર કરતાં અભિનિવેશકલેશ દ્વારા પૂર્વજન્મ સિદ્ધ થયો.

પાંચ કલેશોની ચાર અવસ્થાઓ

(૧) પ્રસુપ્ત (૨) તનુ (૩) વિચિછિન્ન અને (૪) ઉદાર; એવા નામવાળી કલેશોની ચાર અવસ્થાઓ છે.

પ્રસુપ્તઅવસ્થા : પ્રસુપ્ત એટલે ખૂબ સારી રીતે સૂતેલો, ગાઢ પ્રગાઢ રીતે ઊંઘતો. જે કોઈ મનુષ્ય પ્રગાઢ નિદ્રામાં સૂતો હોય એને જાગૃત કરવા આપણે બૂમ મારીએ તો એ ના જાગે. પણ એનો સ્પર્શ કરીને, એના હાથ-પગ હલાવીને, એને ઢંઢોળીને બૂમ મારીએ તો એ જાગી જાય. તેવી જ રીતે ચિત્તભૂમિમાં કલેશો પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં પડેલા હોય ત્યારે તેની હ્યાતીની આપણને ખબર ન પડે, પરંતુ જ્યારે એને ઢંઢોળીને જગાડી દે એવાં કારણો ઉપસ્થિત થાય ત્યારે એ જાગી જ જાય, અને ત્યારે જ ખબર પડે કે, ચિત્તમાં કલેશો બીજરૂપે હ્યાત હતા.

જેમ કે, કોઈ મહાત્માની ચિત્તભૂમિમાં રાગકલેશ પડેલો હોય, પણ જ્યાં સુધી એ કલેશને જગાડનાર કારણો, અભિવ્યક્ત કરનાર નિમિત્તો ઊભાં ના થાય ત્યાં સુધી

રાગકલેશની હ્યાતીની ખબર જ ના પડે. મહાભાજ્ઞને પોતાના ભક્તો-શિષ્યો દ્વારા ખૂબ સેવા સુખ મળતું હોય, પણ કોઈ કારણોસર એ સેવાસુખનો નાશ થઈ જાય, ત્યારે ખબર પડે કે સેવાસુખ મેળવવા ઈન્દ્રિયો કેટલી બધી તલપાપડ થઈ રહી છે? અને એ સેવાસુખનો નાશ કરનાર કારણો તરફ કેટલો બધો દેખ થઈ રહ્યો છે?!

તનુઅવસ્થા : કલેશોની દૂબળી-પાતળી અવસ્થા તે તનુઅવસ્થા છે. પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં તો જ્યારે એ કલેશ જાગે ત્યારે જ ખબર પડે. પણ, તનુઅવસ્થામાં તો કલેશની હ્યાતીની ખબર પડે કે કલેશ હ્યાત છે, પણ “સાવ તનુ-પાતળો-શિથિલ પડી ગયેલો છે, તેથી ચિંતા જેવું નથી.” એમ માનીને બેદરકાર રહેવાય. પણ, તનુઅવસ્થામાં રહેલો કલેશ અનુકૂળ વાતાવરણ મળી જતાં ક્યારે ઉદાર અવસ્થામાં આવીને બેદરકારને હેરાન-પરેશાન કરી નાખે તે કાંઈ જ કહી શકાય નહીં. જેમ સોટી જેવું પાતળું વટવૃક્ષ અનુકૂળ પાણી, ભૂમિ અને સમય મળતાં કબીરવડના રૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે.

વિચિન્ન અવસ્થા : એક કલેશ પોતાના સજાતીય કે વિજાતીય કલેશથી દબાઈને પડી રહેલો હોય તે કલેશની વિચિન્ન અવસ્થા છે. જેમ કે, કોઈ વ્યક્તિ સદ્ગુણી હોય અને તેના એ સદ્ગુણો તરફ આપણાને પ્રેમ હોય. પરંતુ, તેના એકાદ અવગુણ તરફ આપણાને તિરસ્કાર હોય, છતાંય તેના એ અધિક સદ્ગુણોના કારણે તેના એક દુર્ગુણ તરફ આપણે સહનશીલ હોઈએ, ઘૃણા વ્યક્ત ન કરતા હોઈએ- આ રીતે રાગકલેશ, દેખકલેશને દબાવી રાખતો હોય, પણ જ્યાં તેના બીજા સદ્ગુણો નાશ પામી જાય કે તરત તેના એકાદ અવગુણ તરફની આપણી ઘૃણા ભભૂકી ઊઠે.

ઉદાર અવસ્થા : મનુષ્યને કલેશો જ્યારે કલેશિત કરી જ રહ્યા હોય ત્યારે કલેશોની આ અવસ્થા ઉદાર અવસ્થા છે. ઈન્દ્રિયો વિષયાભિમુખ થઈને, વિષયોને કિયાત્મકરૂપે માંગતી જ હોય તે ‘ઉદાર અવસ્થા’ છે.

પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં રહેલા કલેશો પોતાને અનુકૂળ વાતાવરણ મળતાં, પ્રસુપ્ત અવસ્થામાંથી સીધા જ ઉદાર અવસ્થામાં આવશે, કે કમશા: પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચિન્ન અવસ્થામાં પસાર થઈ ઉદાર અવસ્થામાં આવશે એનો આધાર કલેશોને મળતા વાતાવરણની તીવ્રતા-મંદતા ઉપર અવલંબિત છે. પ્રસુપ્તમાંથી ઉદાર અવસ્થામાં આવતાં સુધીમાં કઈ અવસ્થામાં કેટલો સમય પસાર થશે એ પણ એને મળતાં કારણો અને વાતાવરણની તીવ્રતા-મંદતા ઉપર આધાર રાખે છે.

આમ, પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં રહેલા કલેશો પણ અસાવધાનીને કારણે ઉદાર અવસ્થામાં આવીને દુઃખી કરી નાખે છે. નિશ્ચિંત તો ત્યારે થવાય કે જ્યારે કલેશો

પ્રસૂપ્ત અવસ્થામાં પડા ના રહે, એનો જડમૂળથી નાશ થઈ જાય. જડમૂળથી નાશ કરવા માટે શું કરવું જોઈએ? તેના માટે ધ્યાન કરવું જોઈએ. તો હવે ધ્યાન વિશે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

ધ્યાન શા માટે?

અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ- આ પાંચ કલેશોનો જડમૂળથી નાશ કરવા માટે શું કરવું જોઈએ?

તે પ્રતિપ્રસવહેયાઃ સૂક્ષ્માઃ । (પા.યો.દ. ૨/૧૦)

અર્થાત્, કલેશોને સૂક્ષ્મ કરીને તેની પ્રસવભૂમિ-જન્મભૂમિમાં પહોંચાડીને તેનો નાશ કરી નાખવો.

કલેશોને તેની પ્રસવભૂમિમાં પહોંચાડતાં પહેલાં સૂક્ષ્મ કરવા જોઈએ. સૂક્ષ્મ કર્યા સિવાય જન્મભૂમિ-ઉત્પત્તિસ્થાનમાં પહોંચાડી શકાય નહીં. કલેશો જન્મતી વખતે જેવા સ્વરૂપમાં હતા તેવા સૂક્ષ્મ કરી નાખવા જોઈએ. સૂક્ષ્મ ન થાય ત્યાં સુધી પ્રતિપ્રસવ થઈ શકે નહીં. આ વાતને પેટી અને સાડીઓના સ્થૂળ દણ્ણાતથી સમજુએ. એક પેટીમાં વ્યવસ્થિત ગડી કરીને સાડીઓ બરી હોય. તે સાડીઓને પેટીમાંથી બહાર કાઢીને તેની ગડીઓ ખોલી નાખીએ, અને એવી ગડી ખોલેલી અવસ્થામાં જ પેટીમાં મૂકવાનો પ્રયત્ન કરીએ, તો સાડીઓ પેટીમાં સમાઈ ના શકે. પેટીમાં સમાવવા માટે તો, એને પેટીમાંથી બહાર કાઢતી વખતે, એની જેવી વ્યવસ્થિત ગડી હતી તેવી ગડી કરવી પડે. તો જ બધી સાડીઓ પેટીમાં સમાઈ શકે. પેટીમાંથી બહાર કાઢતી વખતે એનું જે વિસ્તૃત સ્વરૂપ થઈ ગયું હતું તેને ગડી કરીને સૂક્ષ્મ કરી નાખવું જોઈએ.

કલેશોને સૂક્ષ્મ કર્ય રીતે કરવા?

તપ: સ્વાધ્યાય ઈશ્વરપ્રણિધાનાનિ કિયાયોગ:

સમાધિભાવનાર્થ: કલેશતનુકરણાર્થશ ।

(પા.યો.દ. ૨/૧.૨)

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનાનિ કિયાયોગ કહેવામાં આવે છે. કિયાયોગથી સમાધિની સિદ્ધિ (પ્રાપ્તિ) થઈ શકે અને કલેશોને તનુ-સૂક્ષ્મ કરી શકાય છે.

કિયાયોગથી તનુ-સૂક્ષ્મ કરેલા કલેશોને સૂક્ષ્મ ના કર્યા હોય તો તેની પ્રસવભૂમિમાં ના પહોંચાડી શકાય. કલેશોને તેના ઉત્પત્તિસ્થાનમાં પહોંચાડવા માટે સૂક્ષ્મ કરવા જ પડે. પરંતુ, એ કલેશો સૂક્ષ્મ થઈને એની પ્રસવભૂમિમાં પહોંચા પછી સૂક્ષ્મસ્વરૂપે ત્યાં પડ્યા જ રહે તો પુનઃ નહીં જન્મે તેની ખાતરી શું? જેમ પ્રથમવાર

જન્મયા હતા તેમ ફરીને પણ જન્મી શકે. તો કલેશો ફરીને ના જન્મે તે માટે શું કરવું?

ધ્યાન દ્વારા કલેશોનો પ્રસવભૂમિમાંથી નાશ

ધ્યાનહેયાસ્તદૃપ્તિચય : (પા.યો.દ ૨/૧૧)

અર્થાત્, ધ્યાનથી તે કલેશ-વૃત્તિઓનો (કિયાયોગથી સૂક્ષ્મ કરીને તેની પ્રસવભૂમિમાં પહોંચાડી દીધી છે તે કલેશ-વૃત્તિઓનો) નાશ કરવો.

કિયાયોગથી સૂક્ષ્મ થયેલા કલેશો કે જેને તેની પ્રસવભૂમિ - ઉત્પત્તિસ્થાનમાં પહોંચાડી દીધી છે તે ત્યાંથી ફરીને ન જન્મે તે માટે તેને ધ્યાનના અભ્યાસ દ્વારા ત્યાંથી પણ બાળી નાખવા. જેમ શેકેલું બીજ, પૃથ્વીમાં પડેલું હોય અને તેને અનુકૂળ હવા, પાણી, ખાતર ઈત્યાદિ મળે તોય તે ઊગી શકતું નથી તેમ ધ્યાનાભ્યાસ દ્વારા ગ્રલીન અવસ્થામાં પહોંચી ગયેલા સૂક્ષ્મ કલેશો પછી ઉદાર અવસ્થામાં આવીને પરેશાન કરી શકતા નથી. દાખાંતથી તેને સમજુએ.

સોપારીને હથોડીના પ્રહારથી તોડી શકીએ છીએ. પણ, એ જ સોપારીને લોખંડની મજબૂત પેટીમાં મૂકી દઈએ અને પછી તે ઉપર ભલે ઘણના ઘા મારીએ તોપણ પેટીમાંની સોપારીને કાંઈ જ અસર નહીં થાય. સોપારી તૂટશે નહીં. એને તોડવા માટે પેટીમાં એવી કોઈ સૂક્ષ્મ અંતરંગ કળાની ગોઠવણી કરવી પડે. અંતરંગ સૂક્ષ્મ હથિયારો દ્વારા જ પેટીમાંની સોપારી પર અસર પહોંચાડી શકાય. અંતરંગ સોપારી ઉપર બહિરંગ-સ્થૂળ હથિયારો-સાધનો કાંઈ જ અસર પહોંચાડી શકે નહીં. તેમ કલેશો પણ બહિરંગ-સ્થૂળ અવસ્થામાં હતા ત્યારે તો તેના પર યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર આદિ બહિરંગ સ્થૂળ યોગાંગો દ્વારા અસર પહોંચાડી શકતા હતા. પરંતુ તે કલેશો સૂક્ષ્મ થઈને પેટીરૂપી પ્રસવભૂમિમાં પહોંચી ગયા પછી તેના ઉપર બહિરંગ સાધન દ્વારા કાંઈ જ અસર પહોંચાડી શકાય નહીં. તે વખતે અંતરંગ ‘ધ્યાન’ જ અસર પહોંચાડી શકે, સકળ નીવડી શકે.

આથી, એ સમજાયું કે ધ્યાન શા માટે કરવાનું છે, ધ્યાનનું પ્રયોજન શું છે.

સાચાં સુખ શાંતિને છિન્નભિન્ન કરી નાખનારા એવા જે કલેશો, તેનાથી મુક્ત થવા માટે ધ્યાનયોગ અમોઘ (કદી નિષ્ફળ ન જનાર) સાધન છે, ઉપાય છે.

આચાસપૂર્વક થતું અને અનાચાસે થતું ધ્યાન ભિન્ન છે.

આપણે જે કાંઈ કર્મો, કાર્યો આખા દિવસની દિનચર્યામાં કરીએ છીએ એ

કાંઈ ધ્યાન વગર થઈ શકે નહીં. એકએક બાબતમાં ધ્યાન રાખવું જ પડે છે. અમે જે કાંઈ બોલી રહ્યા છીએ એ ધ્યાનપૂર્વક બોલી રહ્યા છીએ. જો એમાં બેધ્યાન થઈ જઈએ તો અમારે જે બોલવાનું છે તે બોલી શકાય નહીં. તમે સૌ જે કાંઈ સાંભળી રહ્યા છો તે એકધ્યાન થઈને સાંભળી રહ્યા છો. જો તમારું ધ્યાન બીજે બેચાય તો અમારું બોલેલું બરાબર સાંભળી શકો નહીં, અને તેથી બરાબર સમજી શકો નહીં. આ પ્રમાણે સવારથી સાંજ સુધી આપણે જે કાંઈ કરીએ છીએ તે ધ્યાનમય થઈને જ કરીએ છીએ. આ દણ્ણિએ જોતાં સવારથી સાંજ સુધી આપણે ધ્યાનમય જ રહીએ છીએ. છતાં પણ હાલમાં કહેવાઈ રહ્યું છે કે ધ્યાન કરો, ધ્યાન કરો. શા માટે કહેવાઈ રહ્યું છે? ધ્યાન તો થઈ જ રહ્યું છે. જે ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે અને જે ધ્યાન અનાયાસે થઈ રહ્યું છે તે ભિન્ન છે.

જે ધ્યાન અનાયાસે થઈ રહ્યું છે, જે ધ્યાન દિનચર્યામાં કરીએ છીએ તે બહિર્મુખ છે. તે વખતે આપણે બહારના પદાર્થોનું જ ધ્યાન કરીએ છીએ. જે ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે તે અંતર્મુખ ધ્યાન છે. બહિર્મુખ ધ્યાન આપણે ઈન્દ્રિયોનાં બહારનાં મોઢાંઓનો ઉપયોગ કરીને જ કરીએ છીએ, જ્યારે પ્રયત્નપૂર્વક કરવામાં આવતું ધ્યાન અંતર્મુખ છે અને તેનાથી આપણે અંદરનો અલૌકિક-દિવ્ય જ્ઞાનો જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. આંખ બહારના જગતને જુઝે છે, કાન બહારના જગતને સાંભળે છે, એ પ્રમાણે દરેક ઈન્દ્રિય પોતપોતાના બહારના વિષયોનું ગ્રહણ કરે છે. બહારના વિષયોનો આહાર કરે છે, પરંતુ જ્યારે પ્રયત્નપૂર્વક ધ્યાન કરવામાં આવે છે ત્યારે, તેમાં ઈન્દ્રિયોને બહારના વિષયોનો આહાર છોડાવીને તેમનાં મોઢાંને અંદરથી ખોલવાનાં છે કે જેથી અંદરનો અનુભવ થઈ શકે.

બ્રહ્માંડનો અનુભવ ઘર બેઠાં

‘પિંડે સો બ્રહ્માંડે અને બ્રહ્માંડે સો પિંડે’ એમ કહેવાય છે. પિંડમાં (શરીરમાં) જે કાંઈ છે તે વિરાટસ્વરૂપે બ્રહ્માંડમાં છે અને બ્રહ્માંડમાં જે કાંઈ છે તે સધળું સૂક્ષ્મરૂપે પિંડમાં છે. ઈન્દ્રિયોને અંતર્મુખ કરવાથી પિંડમાં જે કાંઈ છે તેનો અનુભવ થાય છે અને તેથી આખા બ્રહ્માંડનો અનુભવ થાય છે. કારણ કે, સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડ સૂક્ષ્મરૂપે પિંડાંડમાં ધરબાયેલું છે. ઈન્દ્રિયોની બહિર્મુખતાથી સમસ્ત બહારના જગતનો ધ્યાલ નહીં આવી. શકે, કારણ કે તે અનંત છે. અખિલ બ્રહ્માંડમાં જે કાંઈ છે તે જ્ઞાનવાનો સહેલો ઉપાય એ છે કે પિંડને જ્ઞાનવો અને પિંડને જ્ઞાનવા માટે ઈન્દ્રિયોનાં અંદરનાં મોઢાં ખોલવાં પડે, પ્રત્યાહાર કરવો પડે. આ રીતે અખિલ બ્રહ્માંડનો અનુભવ આપણા ધરમાં બેઠાંબેઠાં જ કરી શકીશું.

કુદરતનો એક નિયમ છે કે એક ભરાય તો બીજું ખાલી થાય. જેમ કે, લોટાની હવાને કાઢવી હોય તો એમાં પાણી ભરવું પડે. ખાલી લોટામાં પાણી જેમ જેમ ભરાતું જાય તેમ તેમ હવા બહાર નીકળતી જાય. તેવી જ રીતે, તેમાંથી પાણી બહાર કાઢીએ ત્યારે જેમ જેમ પાણી બહાર નીકળતું જાય તેમ તેમ હવા લોટામાં ભરાતી જાય. ઇન્દ્રિયોને બહારની અને અંદરની બંને બાજુ મોઢાં છે. આંખને ખોલીએ છીએ ત્યારે તે તેનું બહારનું મોહું છે, ત્યારે તે બહારના જગતને જુએ છે પણ તેને જ્યારે બંધ કરીને અંદર જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે તેનું અંદરનું મોહું ખૂલે છે. આ બેમાંથી આપણો જે કાંઈ કરવું હોય તે કરી શકીએ છીએ. બહારનું મોહું બંધ કરી દેવાથી અંદરનું મોહું આપોઆપ જ ખૂલ્લી જાય છે. અંદરનું મોહું બંધ થઈ જવાથી બહારનું મોહું આપોઆપ જ ખૂલ્લી જાય છે. આંખ ખૂલ્લી હોવા છતાં બહારનું કાંઈ ના જુએ, કાન ખુલ્લો હોવા છતાં બહારના અવાજો ના સાંભળે. બહારનો સ્થળ કાન તેનું અંદરનું સૂક્ષ્મ મુખ ખૂલ્લી જાય ત્યારે બહારના અવાજો ન સાંભળે.

જે ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે તે અંતમુખ છે. અંતમુખ ધ્યાન કઠિન છે પણ તેનું ફળ મહાન છે.

ધ્યાન કેવી રીતે?

ધ્યાન કેવી રીતે કરવું? શું કરીએ તો તેને ધ્યાન કહી શકાય? તે માટે આપણો જુદાં જુદાં શાસ્ત્રોમાં દશવિલાં સૂત્રો, શ્લોકો છૂટાં છૂટાં સાંભળીએ છીએ.

॥ યોગ: કર્મષુ કૌશલમ् ॥
॥ સમત્વં યોગ ઉચ્ચતે ॥
॥ ગ્રાણ સમાચારે સમદર્શનમ् ॥

યોગ: કર્મષુ કૌશલમ् । અર્થાત્, કર્મમાં કુશળતા એનું નામ યોગ છે. આ શ્લોકમાં શું આવ્યું? જે કાંઈ કર્મ કરતા હોઈ તે કુશળતાપૂર્વક કરીએ તેનું નામ યોગ છે. પ્રાથમિક તબક્કે સમજાય છે કે આપણો કાંઈક કર્મ કરવાનું છે, અને કર્મ કે કિયા જે કાંઈ કરવાનું છે તે કુશળતાપૂર્વક કરવાનું છે એમ ગીતા કહી રહી છે, શ્રીકૃષ્ણ કહી રહ્યા છે. પરંતુ, ‘તરણા ઓથે હુંગર’, મૂળ રહસ્ય એમાં છુપાઈ ગયું છે. આ સૂત્ર- શ્લોક ઉપરથી આપણા મનમાં કોઈ કિયા કરવાનો જે ભાવ નિષ્પન્ન થાય છે એ ભાવ તો તેમાં છે જ નહીં. વાસ્તવમાં તેમાં કોઈ ભૌતિક કિયા કરવાની કહી જ નથી. કર્મમાં કઈ કુશળતા આચરવાની છે? ભૌતિક કુશળતા આચરવાની નથી. ‘કુશળતા’ શર્ષદ પાછળ જે મર્મ છુપાયેલો છે તે એ છે કે કર્મ કરતી વખતે તેમાંથી મળતા ફળની આશા રાખ્યા

વિના જ કર્મ કરીએ. મનને એવી કુશળતામાં પરોવી દેવાનું છે કે એ વખતે ફળની ઈચ્છા જ ના રહે. નિષ્કામ કર્મયોગ. નિષ્કામ કર્મયોગ વિશે ઘડા સમયથી આપણે સાંભળી રહ્યા છીએ, પણ એથી આ જુદું જ નીકળી આવ્યું છે. આ નિષ્કામ કર્મયોગ તો ખરો જ. કામનારહિત થઈને કર્મ કરવાનું, મનને, ચિત્તને તાલીમ આપીને એવું તૈયાર કરવાનું છે કે ફળોચ્છા વિના જ કર્મ કરી શકે તેવી કુશળતા તેમાં આવી જાય. ફળની ઈચ્છા જ કર્મમાં પ્રેરે છે. સામાન્ય મનુષ્યો ફળની ઈચ્છા છોડે કે તરત તે કર્મ કરવાની પ્રેરણ ગુમાવી દે છે. ફળોચ્છા વગર પણ કર્મ કરવાની પ્રેરણ હરકણો જીવતી રાખવી તે ઘણી મોટી વાત છે અને ઘણી ઊંચી સ્થિતિ છે, તેથી એ યોગ છે. એમાં કોઈ સ્થૂળ કિયા કરવાની નથી, એકમાત્ર સમજણ જ કેળવવાની છે- અંદરની સાચી સમજણ.

“સમત્વ યોગ ઉચ્ચતે ।” અર્થાત્, સમતા આવી જવી, સમતા બાપી જવી અને યોગ કહેવામાં આવે છે.

આ સૂત્રમાં આપણને એવું લાગે છે કે એમાં કોઈ સમજણની વાત છે, કોઈ સૂક્ષ્મ વાત છે. સમત્વને એટલે કે સમતા પ્રાપ્ત કરી લેવી એમ એ કોઈ જ્ઞાનનો વિષય છે, મનને એવી કોઈ સૂક્ષ્મ તાલીમ આપવાનો વિષય છે. પણ, એવી સમજણની વાત એમાં છે જ નહીં. એમાં તો કિયા કરવાની વાત છે. માત્ર સ્થૂળ કિયા જ કરવાની છે. આમ, બાધ્ય રીતે આપણને જેમાં કિયા કરવાની લાગે છે ત્યાં વાસ્તવમાં કોઈ કિયા કરવાની જ નથી અને જેમાં માત્ર સમજણ જ કેળવવાની લાગે છે ત્યાં હકીકતે કિયા જ કરવાની છે.

‘સમત્વ યોગ ઉચ્ચતે ।’ એટલે કે આપણે સમતા પ્રાપ્ત કરવાની છે. સમતા આપણામાં ન હોય તો આપણે કાંઈ જ કરી ન શકીએ.

આપણા આખા શરીરનો આધારસ્તંભ, આખા આરોગ્યનો મેરુંડ, તમામ પ્રકારનાં સુખશાંતિનું કટ્ટપવૃક્ષ, એ છે પ્રાણની સમાનતા.

આરોગ્યનો મેરુંડ છે પ્રાણની સમતા

“પ્રાણ સમાચારે સમદર્શનમ्” સૂત્રમાં આવી ગયું અને બોલનારે બોલી નાખ્યું કે પ્રાણની સમતા કરવાથી બધું જ થઈ જાય છે. પરંતુ, પ્રાણની સમતા કરવી કઈ રીતે? તે માટે કોઈ કિયા કરવાની છે અને તે દ્વારા પ્રાણની સમતા કરવાની છે. સમત્વ-સમતા પ્રાણના આધારે જ છે. જે કાંઈ આપણું સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ બંધારણ, જે કાંઈ આપણા તન-મનનું બંધારણ, જે કાંઈ આપણું આધ્યાત્મિક, આધિક્ષિક બંધારણ તે પ્રાણના આધારે જ છે. યોગશાસ્ત્રમાં પ્રાણના દસ પ્રકાર કહ્યા છે : પાંચ પ્રાણ અને પાંચ ઉપપ્રાણ. એ બધામાં મુખ્ય “પ્રાણ” છે. પ્રાણને વહન કરવા બે નાડીઓ છે. બે નસકોરાં છે. આ

નાડીઓને યોગશાસ્ત્રમાં ઈડા-પિંગલા કહે છે, સૂર્ય-ચંદ્ર કહે છે, શીત-ઉષણ કહે છે.

શરીરમાં શીતળતા અને ઉષણતા સમઅવસ્થામાં હોવી જોઈએ. એ બંનેની સમાનતામાં જેટલો ભંગ એટલું અનારોગ્ય. જેમ જેમ એ ભંગમાં વૃદ્ધિ તેમ તેમ વૃદ્ધાવસ્થા અને તેમાં અતિવૃદ્ધિ તેનું નામ મૃત્યુ.

યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે, જમણા નસકોરાથી જે શાસ લેવામાં આવે તે ઉષણ અને ડાબાથી લેવામાં આવે તે શીતળ છે. યોગશાસ્ત્ર એટલે? યોગનું શાસ્ત્ર. યોગ એટલે મિલન. શેનું મિલન? ઉષણ અને શીતળનું, સૂર્ય અને ચંદ્રનું. અને એના માટે હઠયોગ છે. ‘હઠ’ શબ્દનો અર્થ લોકોએ ‘જ્ઞાદ’ એમ કરી નાખ્યો છે. ‘હઠ’નો અર્થ જેણે ‘જ્ઞાદ’ કર્યો તે જ જિદ્દી છે. એને ખબર જ નથી. એકેએક યોગનો અને એકેએક સ્વાધ્યાય-સત્સંગનો પાયો એ હઠયોગ છે. જે એનું સમર્થન કરે એ અને જે એનું સમર્થન ન કરે એ, સૌ કોઈ હઠયોગ ઉપર જ છે. ‘હ’ અને ‘ઠ’ એટલે સૂર્ય અને ચંદ્ર, અને ચંદ્ર એટલે શીતળતા અને સૂર્ય એટલે ઉષણતા; નેગેટિવ અને પોઝિટિવ, પ્રાણ અને રહ્ય, પુરુષ અને પ્રકૃતિ, જીવ અને શિવ, આત્મા અને પરમાત્મા. ઉપર કહ્યા તેમાં અમુક શબ્દો વિજ્ઞાનની, અમુક શબ્દો યોગની, અમુક શબ્દો ભક્તિની ભાષાના હતા, જેનો અર્થ એક જ છે.

કલિયુગ એટલે વિજ્ઞાનનો યુગ

બને ત્યાં સુધી અમે દરેક વાત વિજ્ઞાનનો સહારો લઈને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. અને તેથી જ અમેરિકાના અમારા આધ્યાત્મિક પ્રવાસ દરમ્યાન એક એન્જિનિયર ભાઈએ કહ્યું હતું કે, “ખૂબ જ ભાણેલા અને નાસ્તિક લોકો હોય એને પણ આસ્તિક કરવા હોય તો યોગભિક્ષુજીનો સત્સંગ સરસ છે.” આ વાત એ સમજાવવા કરી કે આ યુગ વિજ્ઞાનનો છે, કલિયુગ છે.

કલિયુગ એટલે મસ્તકનો યુગ, હદ્યનો યુગ નહીં; તર્કનો યુગ, સમર્પણનો યુગ નહીં.

તેથી અમે વારંવાર કહીએ છીએ કે, સૌ કહે છે કે, કલિયુગમાં ભક્તિ. તો અમે કહીએ છીએ કે, કલિયુગમાં ભક્તિ નહીં, કલિયુગમાં યોગ. કલિયુગમાં કદી ભક્તિ કામમાં ન આવે. ભક્તિ માગે છે સમર્પણ અને કલિયુગ કહે છે સમર્પણ નહીં. શિષ્ય ગુરુને પૂછે છે કે, આમ શા માટે? પિતા પુત્રને કહે છે કે, આમ કર. તો પુત્ર પિતાને પૂછે છે કે, આમ શા માટે? કલિયુગ એટલે એક મોટું વિરાટ-વિશાળ પ્રશ્નાર્થ. તો કલિયુગમાં ભક્તિ અને સમર્પણ હોઈ જ ન શકે? ભક્તિમાં તો કહીએ કે સૂર્ય જીવ તો તરત જ સૂર્ય ગયા. ખરો બપોર હોય અને કહે કે રાત્રી છે, તો તે મંજૂર. ભક્તિ અને સમર્પણ માટે દણાંત છે.

એક વખત કબીરજી પાસે તેમના શિષ્યોએ આવીને પૂછ્યું કે, અમે લગ્ન કરીએ તો સુખી થઈએ કે હુઃખી? કબીરજી કહે તમને પ્રયોગાત્મક રીતે સમજાવું કે ભાષાકીય રીતે? શિષ્યો કહે કે, પ્રયોગાત્મક રીતે સમજાવો. આથી કબીરજીએ શિષ્યોને બીજે દિવસે બપોરે બોલાવ્યા. કહ્યા મુજબ શિષ્યો આવ્યા. ખરો બપોર હતો. કબીરજનાં પત્ની અંદર રસોઈ કરી રહ્યાં હતાં. કબીરજીએ પત્નીને બૂમ પાડી કહ્યું કે, સાંભળ્યું કે, ફાનસ સણગાવીને અહીં લાવો. તેમનાં પત્ની રસોઈ કરતાં કરતાં ઊભાં થઈને તરત જ ફાનસ સણગાવીને મૂકી ગયાં. થોડીવાર પછી કબીરજીએ શિષ્યોને કહ્યું કે, હવે જાઓ. શિષ્યો કહે કે, આપે અમારા પ્રશ્નને પ્રયોગાત્મક રીતે સમજાવ્યો તો નહીં. કબીરજી કહે કે, તમારે પ્રયોગાત્મક રીતે જોયું હતું ને તે બતાવ્યું. શિષ્યો કહે : ક્યાં બતાવ્યું? અમે તો જોયું નહીં. કબીરજી કહે કે, વૈશાખ મહિનો છે અને આ ખરે બપોરે મેં મારી પત્નીને ફાનસ સણગાવીને લાવવા કહ્યું, તો ફાનસ સણગાવીને મૂકી ગયાં. પૂછ્યું પણ નહીં, કે ખરા બપોરે ફાનસને શું કરવું છે? તો, જો આવી આજાંકિત પત્ની તમને મળતી હોય તો લગ્ન કરીને તમે સુખી થશો, નહીંતર હુઃખી થશો.

તો, આ દાખાંત ઉપરથી શું કહેવાનું છે? એ કે ભક્તિ સમર્પણ માગે છે અને કલિયુગમાં સમર્પણ હોય જ ક્યાંથી? સમર્પણમાં તો હદ્ય કામ કરે છે અને કલિયુગમાં મગજ કામ કરે છે. કારણ કે તે વિજ્ઞાનનો યુગ છે. અસ્તુ.

તો, પ્રાણની સમતા માટે આગળ જે શબ્દો કહ્યા એને બીજા પારિભાષિક શબ્દોમાં નહીં કહેતાં - વિજ્ઞાનના શબ્દોમાં, શીતળતા અને ઉષ્ણતા, ડાબી અને જમણી નાડી અને મ કહીશું. શાસ દ્વારા પ્રાણને લઈએ છીએ ત્યારે જોઈતા પ્રમાણમાં શરીરને શીતળતા અને ઉષ્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે, દર દોઢ કલાકે નાકનો પ્રવાહ બદલાય છે. દોઢ કલાક ડાખું નાક અને દોઢ કલાક જમણું નાક વિશિષ્ટરૂપે ચાલે છે. અમુક પ્રકારનાં કાર્યો માટે શાસમાં, નાડીમાં, નસકોરામાં ફેરફાર કરવો હોય તો શું કરવું? નાડીને કઈ રીતે બદલવી? કઈ નાડીને વધુ ચલાવવી? કઈ નાડીને ઓછી ચલાવવી? કયું કાર્ય કેટલી શીતળતા માગે છે? કયું કાર્ય કેટલી ઉષ્ણતા માગે છે? એટલી શીતળતા કે ઉષ્ણતા માટે કઈ રીતે નાડી ચલાવવી? આ બધી વાતો સ્વરોદ્યશાસ્ત્રમાં આવે છે, જે માટે પ્રયોગાત્મક તાલીમની જરૂર પડે છે.

તો આમ, “સમત્વં યોગ ઉચ્યતે” એ શ્લોકમાં ગુહ્ય રહસ્ય છુપાયેલું છે અને આ રહસ્યો વિદ્ધાનો સમજાવી શકે નહીં, માત્ર અનુભવીઓ જ સમજાવી શકે.

પ્લાવિની પ્રાણાયામ

યોગશાસ્ત્રમાં શીતલી, શીતકારી, ભજ્જિકા, બ્રામરી, પ્લાવિની વગેરે આઠ

પ્રકારના કુંભક વર્ણિયા છે. તે દરેકનાં જુદાંજુદાં ફળ દર્શાવ્યાં છે. આ અષ્ટકુંભકમાંનો એક કુંભક છે ખાવિની. હઠયોગમાં આપેલા આ ખાવિની પ્રાણાયામને ઋષિકેશવાળા શ્રી યોગેશ્વરાનંદ સરસ્વતીજીએ “કંઈઉદરવાતપૂરક” એવું નામ આપ્યું છે. આ ખાવિની પ્રાણાયામ દ્વારા હાથપગ સ્થિર રાખીને પાણી ઉપર તરી શકાય, સૂર્ય શકાય. શ્રી યોગશ્વરાનંદજીએ તેમના એક પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે, તેઓ અમુક વર્ષ પહેલાં માઉન્ટ આબુ ગયેલા. ત્યાં એક યોગીએ આ ખાવિની પ્રાણાયામ દ્વારા જળ ઉપર ત્રીસ ફૂટ જેટલું ચાલી બતાવ્યું હતું. અમે (યોગભિકૃજી) પોતે પણ ખાવિની પ્રાણાયામ કરીએ છીએ. આ બધું શા માટે કહ્યું? અહંકારને પોષવા માટે નહીં. પરંતુ આપણાં શાસ્ત્રોમાં લખેલું બધું કપોળકલ્પિત નથી તે સિદ્ધ કરવા માટે આ બધી વાત કરી.

આ ખાવિની પ્રાણાયામ- કંઈઉદરવાતપૂરક અને એથી આગળ કહીએ તો પવનભક્ષણ. પહેલાંના વખતમાં યોગીઓ પવનનું ભક્ષણ કરીને કેટલાંય વર્ષો સુધી જીવતા હતા એવી જે વાતો આવે છે એ કદાય આપણને કપોળકલ્પિત લાગે. તો તેના ઉપર અમારું વર્ષોનું ચિંતન-મનન છે કે આ જ ખાવિની પ્રાણાયામ દ્વારા પવનનું ભક્ષણ કરવાનું છે અને તે માટે પવન ઉદરમાં ભરવાનો છે. સામાન્ય રીતે જે પવનનું ભક્ષણ કરીએ, શાસ લઈએ તે કયાં જાય? તે ફેફસાંમાં જાય, જયારે આમાં તો પ્રાણને, વાયુને ઉદરમાં પહોંચાડવાનો છે. જેમ આપણા શરીરને અનાજ, પાણી, દૂધ વગેરેમાંથી પોષણ મળે છે, તેમ બહારના પ્રાણવાયુમાં પણ અમુક પોષણ છે. યોગીઓ આ પ્રાણવાયુને ફેફસાંમાં ન લેતાં ઉદરમાં લે અને તેને ત્યાં પડ્યો રાખે, તો આમાંથી આંતરડાં અમુક પોષણ ખેંચી લે છે. યોગીઓને તે માટે કાંઈ જ કિયા કરવાની હોતી નથી. વળી, તેઓ ધ્યાન કે સમાધિમાં બેઠેલા હોય એટલે વધુ પોષણની જરૂર પડતી નથી.

તો ‘સમત્વં યોગ ઉચ્ચતે’માંથી આટલી વાત નીકળી. પ્રાણ દ્વારા ઉષ્ણતા અને શીતળતા સમાન રહેવી જોઈએ. પણ એ બે સમાન રાખવી કઈ રીતે? એના માટે એક કિયા છે. જેટલો શાસ આપણે લઈએ એટલો જ પ્રશ્નાસમાં બહાર નીકળવો જોઈએ, એથી વધુ કે ઓછો નહીં. બંને ‘સમ’ હોવા જોઈએ. અત્યારે આપણા શાસ, પ્રશ્નાસ સમ નથી ચાલતા. આપણે તેને સમ કરવાના છે. જેમ જેમ શાસોશાસ સમ કરતા જઈએ તેમ તેમ શરીરમાં પ્રાણ અને અપાનની, ઉષ્ણતા અને શીતળતાની સમતા થતી જાય ત્યારે શરીરના રોગો નાન્ય થતા જાય, આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય. જયારે એવી સમતા સધાર્ય ત્યારે ધ્યાનમાં સ્થિર થઈ શકાય. તો ધ્યાનમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા પિંડની-શરીરની ઉષ્ણતા અને શીતળતાને સમ રાખવાની છે. બ્રહ્માંડની ઉષ્ણતા અને શીતળતા સમ રાખવા માટે પરમાત્મા ઋતુઓ બદલે છે. બ્રહ્માંડ સો પિંડે એ ન્યાયે પિંડની

ઉષ્ણતા અને શીતળતા સમ રાખવા માટે આત્માએ સમતા પ્રાપ્ત કરવાની છે. એ સમતા જ્યારે પ્રાણ-અપાન, શાસ-પ્રશ્નાસ બરાબર થાય ત્યારે સધાય છે. જેટલા પ્રમાણમાં શાસ લઈએ, તેટલા જ પ્રમાણમાં પ્રશ્નાસ કાઢીએ ત્યારે ઉષ્ણતા-શીતળતા સમ થાય અને ત્યારે “સમત્વ યોગ ઉચ્ચતે” સિદ્ધ થાય.

તો મુખ્ય વાત શી હતે? ધ્યાન કેવી રીતે? તો ધ્યાન આ રીતે. ધ્યાન કરતાં પહેલાં આ પ્રમાણેનો પ્રાણાયામ કરવો પડે. આ પ્રાણાયામ (સમશીતોષ્ણ પ્રાણાયામ)માં કદી ભૂલચૂક થઈ જાય તો તે કદી વિકૃતિ કે નુકસાન તો કરતો જ નથી, બિલકુલ નિર્દોષ છે. તમે ભૂલ કરો, તો પણ તે નુકસાન તો ન જ કરે. કરે તો ફાયદો જ કરે. આ એક અમોદ કિયા છે.

આપણા શાસ-પ્રશ્નાસ સમ કરવા માટે આપણે ઘડિયાળની સહાયતા લઈ શકીએ. અથવા તો આપણે તાલમાં વાગતા કોઈ સાધનને સામે રાખીને તેના તાલબદ્ધ અવાજ સાથે અભ્યાસ કરી શકીએ, અથવા ઓમ્.... ઓમ્.... ઓમ્.... એક, ઓમ્.... ઓમ્.... ઓમ્ બે આટલું તાલબદ્ધ મનમાં બોલીએ અને ત્યાં સુધી શાસ અંદર લઈએ. પછી તે જ પ્રમાણે મનમાં બોલી અને શાસ બહાર કાઢીએ. આ પ્રમાણે કરવાથી શાસપ્રશ્નાસની માત્રા બરાબર સમ થાય છે. તમે મનમાં ઓમ્ જ બોલો એવું નહીં. રામ બોલો, કૃષ્ણ બોલો કે એક, બે, ત્રણ બોલો, જે હચ્છા હોય તે બોલો અને તેનો તાલ જળવાઈ રહે તે માટે સતત ધ્યાન રાખો.

અમે અહીં ઓમ્ બોલ્યા એ એટલા માટે કે યોગશાસ્ત્રમાં “તર્ય વાચક: પ્રણવः” અર્થાત્ ઈશ્વરનું નામ ઓમ્ છે, એમ કહીને તેને મહામંત્રના રૂપમાં આપણને આપી દીધો છે. આપણે યૌગિક કિયાની વાત કરી રહ્યા છીએ. તેથી યોગશાસ્ત્રમાં અનુમોદેલો, પુષ્ટિ આપેલો મંત્ર બોલીએ તો વધુ સારું, તેથી ઓમ્ બોલ્યા. આમ, મનમાં એકસરખી માત્રામાં ઓમ્.... ઓમ્.... બોલતા જઈએ અને તે સાથે સરખા પ્રમાણમાં શાસ લેવાતો જાય, પ્રશ્નાસ નીકળતો જાય; શાસ લેવાતો જાય, પ્રશ્નાસ નીકળતો જાય. આપણને ખાતરી થઈ જાય કે હવે આનો અભ્યાસ બરાબર થઈ ગયો છે, બેથ નસકોરાંથી શાસ-પ્રશ્નાસ લેવા મૂકવાની માત્રા બરાબર થઈ ગઈ છે; તો પછી આપણે એકસરખી માત્રાથી શાસ-પ્રશ્નાસની પ્રક્રિયા બે નસકોરાંથી કરતા હતા તે હવે એક પછી એક નસકોરાથી કરવાની. પ્રથમ જમણા નાકથી એ જ માત્રામાં શાસ લઈએ ત્યારે ડાબા નાકને બંધ રાખીએ. શાસ લેવાય પછી જમણા નાકને બંધ કરી ડાબા નાકથી એ જ માત્રામાં પ્રશ્નાસ બહાર કાઢીએ. પછી ડાબા નાકથી શાસ લઈએ અને તે સમયે જમણું નાક બંધ રાખીએ. શાસ લેવાયા બાદ ડાબું નાક બંધ કરી જમણા નાકથી પ્રશ્નાસ બહાર કાઢીએ. આમ, એક

વખત જમણું અને પછી ડાબું, ત્યારબાદ ડાબું અને જમણું એમ વારાફરતી શાસ લઈએ અને મૂકીએ. તે શાસ લેવાની અને પ્રશ્નાસ મૂકવાની માત્રા એકસરખી રાખીએ. તેથી આપણામાં સમતા આવતી જાય છે. આવી કિયા થોડીવાર કરીએ પછી ધ્યાનમાં બેસવાનું.

આપણે આગળ શ્લોક કહ્યો કે, “પ્રાણ સમાચારે સમદર્શનમૂ” અર્થાતું પ્રાણનું શરીરમાં સમ-સરખું આચરણ-વિચરણ થવા લાગે ત્યારે સમદર્શન, સમ્યકુદર્શનની પ્રાપ્તિ થાય. આમ, સ્થિર ધ્યાન માટેની આ એક અમોઘ કિયા છે. સતત અને ધ્યાનપૂર્વકના અભ્યાસથી તેમાં સ્થિરતા આવતી જાય.

પ્રાર્થના અને પુરુષાર્થ દ્વારા ધ્યાનમાં સ્થિર થવાનો, વધુમાં વધુ એકાગ્ર થવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ

“દેશબંધશ્વિતસ્ય ધારણા ।” અર્થાતું, ચિત્તને કોઈ એક દેશમાં-સ્થાનમાં બાંધી દેવું તેનું નામ ધારણા. ધારણાને માનસિક ત્રાટક કરી શકાય. ત્રાટકમાં ચર્મચક્ષુઓ દ્વારા કોઈ એક વસ્તુને અપલક જોવાની હોય છે. જ્યારે માનસિક ત્રાટકમાં કોઈ એક વસ્તુને કે કોઈ સ્થાનને કે કોઈ એક આકૃતિને બંધ ચક્ષુએ, સૂક્ષ્મ આંખોથી, કલ્પનાની દણિથી જોવી. સ્થૂળ ત્રાટક અયોગ્ય રીતે થાય તો આંખો નબળી પડે અથવા આંધળા થવાય, જ્યારે માનસિક ત્રાટકમાં આવો કોઈ ભય નહીં.

ધારણાનો આ પ્રકાર અતિસરળ, સૌ સમજ શકે તેવો અને સમજનો પ્રયોગાત્મકરૂપે કરી શકાય તેવી રીતે બતાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. શરીરમાં જ્યાં પણ માનસિક ત્રાટક કરવામાં આવે છે ત્યાં વત્તાઓછા પ્રમાણમાં પ્રાણ અને વૃત્તિઓ સ્થિત-સ્થિર થઈ જાય છે.

“તત્પ્રત્યૈકતાનતાધ્યાનમૂ” અર્થાતું તેમાં (ધારણામાં) એકતાનતા તેનું નામ ધ્યાન છે. માનસિક ત્રાટક કરતા હોઈએ ત્યારે થોડીવાર તો તે આકૃતિ દેખાય, પણ પછી તરત જ બીજું કાંઈ દેખાવાનું શરૂ થઈ જાય. નક્કી કરેલી આકૃતિને જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ અને થોડી જ વારમાં બીજું દેખાવા લાગે ત્યાં સુધી તે ધારણા કહેવાય છે. પરંતુ, જ્યારે તેમાં એકતાનતા આવે, અર્થાતું, નક્કી કરેલી આકૃતિને ઇચ્છા હોય ત્યાં સુધી માનસિક ચક્ષુઓ દ્વારા જોઈ શકીએ, વચ્ચે બીજી આકૃતિ દેખાય જ નહીં તેવી સ્થિતિને ધ્યાન કહે છે.

“તદેવાર્થમાત્રનિભસં સ્વરૂપશૂન્યમેવ સમાધિઃ” અર્થાતું, અર્થમાત્ર જ ભાસમાન થાય અને સ્વરૂપથી શૂન્ય થઈ જાય તે સમાધિ. ધ્યાનનો અભ્યાસ દીર્ઘકાલ,

અખંડપણો અને સતકારપૂર્વક ચાલે અને તેમાં એવી સ્થિતિ આવવા લાગે કે માનસિક ત્રાટકથી આફૂતિ જોતા હતા તે દેખાવી સાવ બંધ થઈ જાય. ના આફૂતિનું ભાન રહે કે ના આફૂતિ જોવાવાળાનું - બંનેનો લય થઈ જાય. તે વખતે અલૌંકિક દિવ્ય એકાગ્રતા જ બની રહે છે, તેમાં જ સ્થિર થઈ જવાય છે તેનું નામ સમાધિ.

એકાગ્રતાપ્રાપ્તિના થોડા ઉપાયો

ધ્યાનબધા સાધકોની એ ફરિયાદ છે કે ધ્યાન નથી લાગતું, એકાગ્રતાનો આનંદ નથી અનુભવાતો. તે માટે થોડા સ્વાનુભવયુક્ત ઉપાયો નીચે રજૂ થયા છે.

(૧) ચારપાંચ મિનિટ અર્ધસર્વાંગાસન કરવાથી પ્રાણ-પ્રવાહ બ્રહ્મરંધ્ર તરફ વહેતો થઈ જાય છે. પછી તરત ધ્યાનમાં બેસવાથી એકાગ્રતાપ્રાપ્તિમાં સરળતા પડે છે.

(૨) સતત દસપંદર મિનિટ સુધી વાચિક દીર્ઘ પ્રાણવોચ્ચાર કરીને ધ્યાનમાં બેસવાથી પણ એકાગ્ર જલદી થઈ શકાય છે. અ... ઉ... પછી મૂલ આવે ત્યારે બંને હોઠ બંધ થઈ જાય છે. એ બંધ હોઠની સ્થિતિમાં જ પ્રશ્નાસ પૂરો થાય ત્યાં સુધી ગુંજારવ કરવો. એ પ્રમાણે શાસ પૂરો થઈ જાય ત્યારે અ... ઉ... અને મૂની બીજી આવૃત્તિ કરવી. દસપંદર મિનિટ ઓમ્ભૂનો વાચિક જાપ ઉપર કચ્ચા પ્રમાણે કેરીને ધ્યાનમાં બેસી જવાથી સફળતા સારી મળે છે.

જે વખતે બંધ હોઠથી 'મૂ'નો ગુંજારવ ચાલતો હોય છે ત્યારે મેરુંડમાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ એવાં દિવ્ય કંપનો-સ્પંદનો થાય છે. એનાથી સત્ત્વગુણમાં અને વિદ્યુતપ્રવાહમાં વૃદ્ધિ થઈને બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચેલી સુષુભ્રા પ્રભાવિત થાય છે તેથી દીર્ઘ એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૩) દસપંદર મિનિટ ગાયત્રીમંત્રના વાચિક જાપ કરીને પછી માનસિક ચક્ષુઓ દ્વારા તે બધા અક્ષરોને અનુકૂમે જોવાનો પ્રયત્ન કરવાથી પણ અચાનક જ એકાગ્રતાની ભૂમિકા સરકી જવાય છે. અભ્યાસના પરિપક્વ કાળે બધા અક્ષરો વિદ્યુતવત્ત દર્શાય છે. વિદ્યુતના અક્ષરોથી લખાયેલો હોય તેવો આખો મંત્ર દેખાવા લાગે તે સ્થિતિ ધણી સારી છે. એ વખતે વ્યષ્ટિવિદ્યુતની અધિકતા થઈ હોય છે. તે સ્થિતિને 'મંત્રદ્રષ્ટા'ની સ્થિતિ સાથે સરખાવી શકાય.

દીર્ઘ પ્રાણવોચ્ચાર તથા માનસિક ગાયત્રીમંત્રલેખનનો અભ્યાસ ઓમ્ભૂ પરિવારનાં સ્વાધ્યાયમિલનોમાં કરાવવામાં આવે છે.

(૪) કોઈ ગુરુ-સંતનિષાયુક્ત સાધકો પોતાના વીતરાગ ગુરુસંતોમાં એવી અવ્યબિચારિણી નિષા-ભક્તિ રાખતા હોય છે કે તેવા સાધકો માત્ર તેનાથી જ એકાગ્રતામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી લેતા હોય છે. એવી દિવ્ય નિષા-ભક્તિનો ઉદ્ય કાંઈ મંત્રવિજ્ઞાન અને ધ્યાન

સૌને થવો સહેલો નથી. તેના માટે ગતજીવન અને ગતજન્મોના સંસ્કાર અને સુષૃતનો જથ્થો હોવો જરૂરી છે. એવા સંનિષ્ઠ સાધકો પોતાના વીતરાગ ગુરુજનોની તીવ્રતમ યાદ માત્રથી વીતરાગ થઈને એકાગ્ર થઈ શકે છે. જે વખતે ગુરુદેવની તીવ્ર યાદનો ઊભરો શિષ્યના રૂવાંડેરૂવાંડાં સુધી પ્રસરી ગયો હોય છે ત્યારે તેને સ્પર્શ કરનારને તથા તેની આસપાસ ધ્યાનમાં બેસે છે તેમને ધ્યાન લાગવામાં, એકાગ્ર થવામાં સહાયતા મળે છે. એ વખતે સદ્ગુરુની તીવ્ર યાદનો ઊભરો એટલો જોરદાર હોય છે કે જે સૂક્ષ્મરૂપે શરીરની બહાર નીકળી વાતાવરણમાં ફેલાય છે. તેની અસર વતાઓદ્ધા પ્રમાણમાં આસપાસના બધા જીવો ઉપર થાય છે. પોતાના ગુરુજનો સાથે પ્રેમના તારથી અદ્ભુત સાધી ચૂકેલા આવા સાચા શિષ્યો-સાધકો જવલ્લે જ હોય છે. તેમને સાચી રીતે ઓળખી લેવા તે પણ મહાભાગ્યની નિશાની છે.

(પ) દસપંદર વખત દીર્ઘ શાસોશ્વાસ કરીને પછી ધ્યાનમાં બેસી જવાથી પણ સારી સફળતા મળે છે.

ધ્યાનમાં બેસતી વખતે આપણું શરીર, ગરદન અને મસ્તક એકસીધમાં, સમઅવસ્થામાં રહેવાં જોઈએ; જેથી મેરુંડંડમાં આવેલ વજા, ચિત્રા અને બ્રહ્મનાડીઓ સમસ્થિતિમાં રહે તો જ પ્રાણ અને વિદ્યુતપ્રવાહ યોગ્ય રીતે વહી શકે. તે માટે ગીતામાં કહ્યું છે કે, “સમ્કાપશિરોગ્રીવ” (જુઓ સુખપૂર્ણ પરનો ફોટો.) જો સાધકનો મેરુંડ વળેલો હોય તો નાડીઓમાં પ્રાણપ્રવાહ યોગ્ય રીતે વહી ના શકે.

આરોહ-અવરોહયુક્ત ધ્યાન

મન-ચિત્ત અતિયંચળ છે. તે જ મનન કરે ત્યારે મન, ચિત્તન કરે ત્યારે ચિત્ત, નિર્ણય લે ત્યારે બુદ્ધિ અને હ્યાતીની પ્રતીતિ વખતે અહંકાર કહેવાય છે. બુદ્ધિશાળી તે છે જે મનની ચંચળતાને લક્ષમાં લઈને તેની જોડે કામ લે. મન સ્વભાવથી ચંચળ છે તેથી મનને અસ્થિર તો થવા દેવું, પણ તેની પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે નહીં, પણ આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે. જેમ કે;

બે પહેલવાનો છે. બંનેમાં શક્તિ સમાન છે. પણ એકમાં બુદ્ધિ વધુ છે. બંને કુસ્તીમાં ઊતરે છે. ઓછી બુદ્ધિવાળો સામાને પછાડવા જાતજાતના દાવ અજમાવે છે અને ખૂબ શક્તિથી લડે છે, જ્યારે બુદ્ધિવાળો બુદ્ધિપૂર્વક, ધીરજથી સામાના દાવને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઓછી બુદ્ધિવાળાએ વધુ બુદ્ધિવાળાને પછાડવા જેવો અને જે તરફ ઝટકો-આંચકો માર્યો, તે જ વખતે વધુ બુદ્ધિવાળાએ એવો અને એ તરફ જ આંચકો મારીને ઓછી બુદ્ધિવાળાને ભોંય ભેગો કરી દીધો. પ્રતિસ્પર્ધાની તાકાતની સાથે પોતાની તાકાત બેળવીને આસાનીથી વિજય મેળવી લીધો. ધ્યાનમાં પણ આ રીત

અજમાવીને સહજમાં સરળ થઈ શકાય છે. જેમ કે;

આસનરથ થઈ જમણા પગના અંગૂઠાથી ધ્યાનની શરૂઆત કરવી. મન, તેના સ્વભાવ મુજબ થોડો સમય ત્યાં સ્થિર રહીને પછી બીજે ભાગવા તૈયાર થશે. એ વખતે એને ભાગવા દેવાનું, રોકવાનું નહીં. નહીં તો મનની સ્થિતિ ખૂબ દબાયેલી સ્થિર જેવી થશે. ખૂબ દબાયેલી સ્થિર ટૂટી જાય છે અથવા છટકે છે. મનને ટૂટવા પણ ના દેવું કે છટકવા પણ ન દેવું. તેને બીજા સ્થાનમાં જવા દેવું, પણ સ્વચ્છદપણે નહીં, આપણા અનુશાસન પ્રમાણે. અંગૂઠાથી મન ભાગવાની તૈયારી કરે કે તરત જ તેને પગની પાનીમાં સ્થિર કરવું. એ જ પ્રમાણે જ્યારે જ્યારે મન અસ્થિર થવાની તૈયારી કરે કે તરત જ સ્થાન બદલવું. પાનીમાંથી પિંડીમાં, પછી ઢીંયણમાં, પછી સાથળમાં, પછી લિંગસ્થાનમાં પછી નાભિમાં, પછી હદ્યસ્થાનમાં, પછી કંઠસ્થાનમાં, પછી નાકની અણી ઉપર, પછી બે નેણની વચ્ચે અને પછી મસ્તકના મધ્યસ્થાનમાં. એ જ પ્રમાણે પછી કમે નીચે ઊતરીને અંગૂઠા સુધી આવવું. ધ્યાનનો આ પ્રકાર ખૂબ પ્રભાવશાળી અને નિરાપદ છે.

આજ્ઞાચક ઉપર માખી

અમારે આ પ્રમાણે બનતું. ધ્યાનમાં બેસીએ કે એક માખી ગમે ત્યાંથી આવીને મસ્તક ઉપર ગમે ત્યાં બેસી જાય. મસ્તક ઉપરથી ધીમેધીમે કપાળ ઉપર આવે. કપાળ ઉપર આધીપાછી થઈને છેવટે બે નેણની વચ્ચે આજ્ઞાચક ઉપર આસન જમાવી દે અને પોતાના પગ થોડા થોડા આધાપાછા કરતી રહે. ત્યાં માખીના પગનો સ્પર્શ થતો રહેવાથી મન-ધ્યાન નેણની વચ્ચે જ રહ્યા કરે. થોડી વાર પછી માખી પોતાનું હળનચલન સંપૂર્ણ બંધ કરીને સ્થિર થઈ જાય એ વખતે અમે પણ સંપૂર્ણ સ્થિર થઈ ગયા હોઈએ. માખી જ્યારે નેત્રો વચ્ચે આવે નહીં, ત્યારે એવા વિચારો આવે કે નેત્રો વચ્ચે કોઈ ચીકળો પદાર્થ લગાવીને માખીને ત્યાં ચોંટાડી દેવી હોઈએ, જેથી માખીનો થોડો થોડો સ્પર્શ ત્યાં થયા કરે અને તેથી વૃત્તિ સતત આજ્ઞાચકમાં રહ્યા કરે. પણ તરત જ વિવેકબુદ્ધિ તેમ કરવાની સખત ના પાડે અને એવા ખોટા વિચારો-બીજા જીવને ગ્રાસ આપવાના વિચારો - ઉપર ખૂબ તિરસ્કાર વરસાવે.

પરંતુ, આ માખી-પ્રકરણથી આમ વિચારીને આનંદ અને સમાધાન થતાં કુદરત આ રીતે ધ્યાનમાં સહાયતા કરે છે. પાતંજલ યોગદર્શનના સાધનપાદના ચુંમાળીસમા સૂત્રમાં કહ્યું છે કે, સ્વાધ્યાયથી ઈષ્ટદેવતા જોડે સંબંધ થાય છે. તો આ રીતે ઈષ્ટદેવતા સહાયતા નહીં કરતા હોય તેમ કેમ કહી શકાય?

આ પ્રકરણથી બીજું પણ એક રહસ્યોદ્ઘાટન થતું કે નેણની વચ્ચે તિલક,

ચાંદલો કે બીજું કાંઈ ચિહ્ન કરવામાં આવે છે તે પ્રારંભ અવસ્થાના સાધકોને ધ્યાનમાં સહાયતા કરવા માટે જ કરવામાં આવે છે. કારણ કે, તેનાથી ત્યાં કંઈક ચોટ્યું છે તેવું લાગ્યા કરે છે અને ત્યાંની ચામડી પણ જરા જરા ખેંચાયા કરે તેથી વૃત્તિ ત્યાં રહ્યા કરે. તેથી એ નક્કી થયું કે બે નેણાની વચ્ચે જે કાંઈ ચિહ્ન, જે પ્રકારે પણ કરવામાં આવે તે, ધ્યાનમાં સહાયતા પહોંચાડવાનો એક પ્રકાર જ છે.

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસે જ્યારે પૂછ્યું કે, ધ્યાન ક્યાં કરવું? ત્યારે તોતાપુરીએ એક કાચનો ટુકડો છુંઢો મારેલો, એ રામકૃષ્ણનાં નેણ વચ્ચે લાગેલો અને થોડો ધા થઈ ગયેલો. પછી તોતાપુરીએ કહ્યું કે ધ્યાન ત્યાં (નેણ વચ્ચે) કરવું. આ પ્રસંગ પણ સૂચક છે.

કોઈવાર તો એવું પણ બનતું કે શરીર ઉપર માખી બેઠી હોય તેને પકડવા દીવાલ ઉપરની ગરોળી કૂદકો મારીને શરીર ઉપર પડે અને ચમકાવી દે! ક્યારેક માખી અને અમે પરસ્પર હઠે ચડીએ. માખી કપાળમાં બેસે અને અમે કપાળની ચામડી ઊંચીનીચી કરીને ઉડાડી દઈએ. તે પાછી તરત ત્યાં આવીને બેસી જાય. અમે ફરી પાછા ઉડાડીએ. પછી અમને એવા વિચારો આવે કે, આ વખતે આવીને બેસે ત્યારે ઉડાડવી જ નથી, સહન કરી લેવું છે. તો તે વખતે તે આવે જ નહીં. અસ્તુ.

ધ્યાન કરવાથી કાંઈ પેટ ભરાય?

હા; જરૂર ભરાય. અનેક પ્રકારનાં ખાણાં-પીણાંઓ ખાવાપીવાથી અને જીતભાતના મોજશોખ કરવાથી પણ જે ભૂખ-તરસ અને અતૃપ્તિ બાકી રહી ગયાં હોય તે ધ્યાનથી પુરાય. જો ભૌતિકતાથી કોઈની સાચી રીતે ભૂખ ભાંગી શકાતી હોત તો ચોવીસે કલાક અને બારે માસ મોજશોખના અતિરેકમાં આળોટનારને અતૃપ્તિ હોત જ નહીં. તો ધ્યાન અસ્તિત્વમાં જ આવ્યું ન હોત!

“ધ્યાન કરવાથી પેટ નથી ભરાતું” તેની ખબર પણ ધ્યાનથી જ પડે છે.

જે પ્રાભિ માટે વર્ષો સુધી આકાશપાતાળ એક કર્ચી હોય તે પ્રાપ્ત થાય પછી થોડા સમયમાં તે ફિક્કી લાગે- અતૃપ્તિકારક લાગે અને બીજી માટે આકાશપાતાળ એક કરવાનાં શરૂ કરી દઈએ! કેમ? તે તેની સાબિતી છે કે, જે કાયમી તૃપ્તિ આપી શકે એવું કાંઈક છે જે હજુ મેળવવાનું બાકી છે. શું બાકી છે તેની ભલે ખબર નથી પડતી, પણ કાંઈક જરૂર છે જે અનંત સમયથી, અનંત રીતે રઝાપાટ કરાવી રહ્યું છે.

જેમને આજીવિકાની પૂરી સામગ્રીનાં ફાંફાં છે તેમનું મન તો તેમાં લાગેલું રહે તે સ્વાભાવિક છે. પરંતુ, જેમની પાસે એ બધું લખલૂટ છે તેમના મનની સ્થિતિ તપાસીએ તો ખબર પડે. શક્ય તેટલા બધા જ ભોગો ભોગવવા છતાં તેમના મનમાં અસહનીય અને અખંડ રઘવાટ તથા દ્યાજનક લોલુપતા છે તે તેની સાબિતી છે કે હજુ કાંઈક પ્રામ કરવાનું

બાકી છે. હજુ સુધી તૃમિ-સંતોષ-ઉપરામતા આપનાર તેમને મળ્યું નથી.

તમામ પ્રકારના ભોગ ભોગવતી વખતે ભોગોનો આસ્વાદ-અનુભવ લઈ શકાય છે તે ધ્યાનની સહાયતાથી-ચિત્તવૃત્તિના નિરોધથી. દૂધપાક જમતા હોઈએ, પણ એ જ વખતે કોઈ આપ્તજનની ગંભીર બીમારીના કે મૃત્યુના સમાચાર સાંભળીએ તો તુરંત દૂધપાકનો સ્વાદ ચાલ્યો જાય છે. એ વખતે પણ એ જ દૂધપાક હતો, એ જ જીબ હતી છતાંય સ્વાદ ન આલ્યો. કેમકે, એ વખતે ધ્યાન-વૃત્તિ દૂધપાકમાંથી નીકળીને માઠા સમાચારમાં લાગી ગયાં. સ્વાદ આપનાર પદાર્થ પણ હોય, સ્વાદ લેનાર મુખ પણ હોય છતાંય જો તે વખતે ધ્યાન ન હોય તો સ્વાદની-આનંદની અનુભૂતિ નથી થતી. દાળભાત-રોટલી પેટમાં ગમે તેટલાં પદ્ધરાવી દઈએ, પણ જો તે વખતે બેધ્યાન હોઈએ તો ભૂખ નથી શમતી. પેટ ભરાયું નથી લાગતું. માટે પેટ ભરાયેલું લાગવા માટે ખાદ્યો-પેયો ગૌડા છે, ધ્યાન મુખ્ય છે. રસોઈ પેટમાં પદ્ધરાવતી વખતે ધ્યાન વિના મિલકુલ નહીં ચાલે. જ્યારે ધ્યાનની હાજરીથી અન્ન વિના અમુક સમય ચલાવી શકવાની સંભાવના ખરી. “ભૂખે ભજન ન હોય ગોપાલા” એ રહસ્ય પણ ધ્યાન દ્વારા જ શોધી શકાયું છે. જોકે આમાં “ભૂખે ધ્યાન ન હોય” એમ નહીં પણ, “ભૂખે ભજન ન હોય” એમ કહેવામાં આવ્યું છે. ભજનમાં શારીરિક શ્રમ પડે છે અને તેથી તે ભૂખ્યા થઈ શકે; પણ ધ્યાનની વાત જુદી છે. ધ્યાન જેવો અને જેટલો આરામ શેમાંયથી પણ નથી મળતો. ક્યારેક તો ધ્યાન ભૂખ્યા પેટ ખરું જામે છે. ખરા ધ્યાનમાં ભૂખનો કોઈ અનુભવ કરનાર જ હાજર નથી હોતું. જે મુખ્ય ભૂખ માટે આજ સુધી બીજી અનંત ભૂખો સંતોષતા રહ્યા તે છે ધ્યાન.

સાકાર પેંડો જીબને જ્યારે સ્પર્શ છે ત્યારે જે સ્વાદની-આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે તે નિરાકાર છે. બે સાકારના મિલનનું ફળ છે નિરાકાર આનંદ. જો નિરાકાર (આનંદ)ની પ્રાપ્તિ ન થાય તો કોઈ સાકારનું (જીબ અને પેંડાનું) મિલન કરાવે જ શા. માટે? સાકાર સાધન છે અને નિરાકાર પ્રાપ્તિ છે.

આપણને જ્યારે મુઢી ચણા ય મળતા ન હોય ત્યારે મોજશોખ અને સુખ સાધબી માણનારને જોઈને એમ થાય કે એ લોકો જીવન માણી રહ્યા છે અને આપણે જીવન તાણી રહ્યા છીએ. પણ, જ્યારે પ્રારબ્ધ અને પુરુષાર્થનો મેળ ખાય અને આપણે પણ એવી સુખસાધબી પ્રાપ્ત કરીને ભોગવવા લાગીએ ત્યારે થોડા જ સમયમાં એ અનુભવ થાય કે, કુંગરા દૂરથી જ રળિયામણા લાગતા હતા. આ સુખસાધબીમાં પણ જે જોઈનું હતું તે મળ્યું નથી, હજુ અતૃપ્ત જ છીએ.

વૈશાખ માસના ખરા બપોરે, ડામર ઓગણેલા રોડ ઉપર, લારી ખેંચવાની પાંસળાતોડ મજૂરી પછી, મજૂર પતિપત્ની ટપકતા પરસેવે પોરો ખાવા અને રોટલો ખાવા બેઠાં હોય, બાઈની લટકતી ઉધારી છાતીએ ગરોળી જેવું બાળક ધાવણ ખેંચવા મંત્રવિજ્ઞાન અને ધ્યાન

મરેલા ચામડામાં તીજા દાંત બેસાડતું હોય ત્યારે, બાઈના મોઢામાંથી દાંત બેસાડવાની પીડાનો અને એ જ વખતે મોઢામાં મૂકેલા કુંગળીના ટુકડાની તીખાશનો ઊંહકારો અને સિસકારો નીકળી જતો હોય. એ વખતે પણ એ કુંગળી અને રોટલાથી મળતા એ બાઈના આનંદમાં, અને દાંત દબાવીને ચાર-પાંચ ટીપાં દૂધ મેળવતા બાળકના આનંદમાં, અને ભયડભયડ કુંગળી રોટલો ખાતા અને પાણીનો ઘૂંઠડો પીતા પોતાના પત્ની-બાળકની સામે વહાલભરી નજરે નીરખતા એ મજૂરપત્રિના આનંદમાં-

અને—

એરકન્ડિશન્ડમાં મખમલનાં ગાદી-પલંગ પર આરામ કરતા અને ખુરશી-ટેબલ પર બત્રીસ ભાતનાં ભોજનો લેતાં શેઠ-શેઠાણીના આનંદમાં, અને એકીવખતે દસ શેર આઈસકીમ ઓહિયાં કરીને ડાયાબિટીસ વહોરી લેતા તેમના ખાઉધરા નોકરના આનંદમાં, અને નોકરો દ્વારા ખમાખમા થતા અને જતભાતના પોષણયુક્ત પીણાંઓથી ભરેલી બોટલો સ્વાહા કરી જતા તેમના બાળકને પ્રામ થતા આનંદમાં લગીરે ફરક નથી.

આનંદને પ્રામ કરવાના પદાર્થો અને પ્રકારો અનંત છે, પણ તે બધામાંથી મળતો આનંદ એક છે, જુદો નથી, વત્તો કે ઓછો નથી. આપણી મૂર્ખતાના કારણે ક્યારેક આપણે અતિઆનંદમાં જીવન જીવનારાઓને પણ તેમને અપ્રામ સગવડોની યાદ આપીઆપીને દુઃખી કરીએ છીએ અને પાછા એમ માનતા હોઈએ છીએ કે આપણે તેમને સુખી કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ!

અન્યને સુખી કરીને મળતા આનંદમાં અને અન્યને દુઃખી કરીને મળતા આનંદના પ્રકારો જુદા નથી - સ્વરૂપે તો આનંદ એક જ છે; પરંતુ અન્યને સુખી કરવાના આનંદથી બનેને આનંદ મળે છે તેથી તે આનંદ આદર્શ ગણાય છે, અને અન્યને દુઃખી કરવાનો આનંદ કર્મના નિયમ મુજબ અમુક સમય પણી દુઃખી કરનારને દુઃખી કરે છે તેથી તે ત્યાજ્ય ગણાય છે.

શ્રીમંતાઈ અને ગરીબાઈથી મળતો આનંદ અર્થાત્ પકવાનો અને સૂકા રોટલાથી મળતો આનંદ એક છે, જુદો નથી. આનંદમાત્રની એક કક્ષા છે, જુદી નથી તે વાત ધ્યાન દ્વારા જ અથવા ધ્યાનીઓ દ્વારા જ જાળી શકાય છે. ધ્યાનને સર્વાંગી રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન થવો ઘટે.

ભૌતિક પદાર્થોના માધ્યમથી મેળવેલા આનંદો અસ્થાયી-અસ્થિર છે એ હકીકિત ધ્યાન દ્વારા જાળીને સુસ્થિર આનંદ કરી રીતે થઈ શકે તે જાળવાનો પ્રયત્ન પણ ધ્યાન દ્વારા જ કરવાનો છે. બાકી તો, કોઈપણ પ્રકારના ભોગ-ઉપભોગથી તૃપ્તિ નથી

થતી તે વાતની ખાતરી શ્રી યયાતિ અને ભતૃહરિ આ રીતે કરાવે છે :

દીર્ઘકાળ સુધી ભોગો ભોગવીને યયાતિએ કહ્યું કે, ભોગો ભોગવવાથી શાંતિ નથી થતી, પરંતુ અજિમાં ધી નાખવાથી અજિની વૃદ્ધિ થાય છે તેમ તૃષ્ણાની વૃદ્ધિ જ થાય છે.

શ્રી ભતૃહરિએ પણ પોતાના જીવનના અનુભવોનો નિયોડ આ રીતે વક્ત કર્યો છે : ભોગોને મેં ભોગવ્યા નહીં, પણ ભોગોએ મને ભોગવી નાખ્યો. હું તપ તથ્યો નહીં પણ તપે મને જ તપવી નાખ્યો; કાળ વ્યતીત થયો નહીં, પણ હું જ વ્યતીત થઈ ગયો; તૃષ્ણા જ્ઞાન થઈ નહીં, પરંતુ હું જ જ્ઞાન થઈ ગયો. અસ્તુ.

અંતર્મુખ અને બહિર્મુખ ધ્યાન

સવારથી સાંજ સુધીની દિનયર્થમાં જે કાંઈ પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ તે બધી ધ્યાન થકી જ થતી હોય છે. લખવાનું, વાંચવાનું, સાંભળવાનું વગેરે પણ ધ્યાન દ્વારા જ સંભવ છે. હું ધ્યાનપૂર્વક લખ્યું કે બોલ્યું નહીં તો ભૂલ થઈ જાય. તમે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો નહીં, તો સમજાય નહીં. આમ, ધ્યાન તો સતત થઈ જ રહ્યું છે, છતાંય ધ્યાન કરવાનું શા માટે કહેવામાં આવે છે? તેથી કયું ધ્યાન કરવાનું સમજવું?

અંતર્મુખ અને બહિર્મુખ એમ ધ્યાનના મુખ્ય બે પ્રકારો છે. આખા દિવસની પ્રવૃત્તિમાં અનાયાસે-અજાણપણે જે ધ્યાન થયે જાય છે તે બહિર્મુખ છે. તેમાં ઈન્દ્રિયોનાં બહારનાં મુખો કાર્યશીલ હોય છે. તેમાં વૃત્તિઓ બહાર ફેંકાય છે. તેનાથી જીવનમાં વધુ ને વધુ અસ્થિરતા અને રઘવાટ પ્રામ થાય છે. વધુ પડતા બહિર્મુખ ધ્યાનનું પરિણામ એટલે પાગલખાનામાં જવાની તૈયારી. જેમ ચૂલે મૂકેલી તપેલીમાં ખીચડી ખદબદતી હોય છે તેમ, વધુ પડતા બહિર્મુખ થયેલાના મગજમાં વિચારો ખદબદતા હોય છે. બધી જ પ્રવૃત્તિઓમાંથી ઉપરામતા કેળવવા માટે પ્રવૃત્તિઓ કરવાની હોય છે એ વાત અતિ-બહિર્મુખપણાથી સાવ વિસરાઈ જાય છે. કોઈ રોગ કે અકસ્માત કે પ્રતિકૂળતાનો હુમલો તેના ઉપર જપટતો નથી. ત્યાં સુધી અતિબહિર્મુખી તેમાંથી પાછો વળી શકતો નથી તેટલો તે લાયાર હોય છે. જે ગાડી પોતે ચડવા માટે લીધી હતી તે પોતાની ઉપર ચડી જાય છે તોએ તે ચેતી શકતો નથી.

અંતર્મુખ ધ્યાન આયાસપૂર્વક કરવાનું છે. તેમાં બહાર ફેલાયેલી વૃત્તિઓને પાછી વળી લેવાની છે - અંતરમાં સમેટી લેવાની છે. અંતર્મુખ ધ્યાનમાં ઈન્દ્રિયોનાં બહારનાં મુખો બંધ થઈને અંદરનાં મુખો કાર્યરત થાય છે. દરેક ઈન્દ્રિયને બે મુખ છે : એક અંદરનું સૂક્ષ્મ મુખ અને બીજું બહારનું સ્થૂળ મુખ. બેમાંથી કોઈ એક મુખ કાર્યરત રહે છે. એક કાર્યરત થાય છે તો બીજું અનાયાસે જ બંધ થઈ જાય છે. ધ્યાન એટલે બહિર્મુખમાંથી અંતર્મુખ થવું, સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મમાં જવું, અનંતાગ્રમાંથી એકાગ્ર થવું

અને પરરૂપમાંથી સ્વરૂપમાં જવું.

વ્યક્તિની, દેશની અને રાખ્રણી અશાંતિનું મૂળ અતિબહિર્મુખપણું છે. તે અંતર્મુખ ધ્યાનથી શમી જાય છે. અંતર્મુખ ધ્યાનમાં માણશક્તિનો સંચય થાય છે તેથી તે અસાધ્ય રોગોમાં પણ ઉપયોગી સિદ્ધ થાય છે. અંતર્મુખ શર્જ જ ઘણું કહી જાય છે. બહારના મુખો બંધ થવાથી બહાર વેડફાતી શક્તિ બચી જાય છે અને અંતરનાં - અંદરનાં મુખો ખૂલી જવાથી તે બધી અંતરમાં ઠલવાય છે.

અંતર્મુખ ધ્યાન વિના દરિદ્રી જ રહ્યા

એક નાના ટેકરા ઉપર એક ભિખારી સવારથી સાંજ સુધી તીભો તીભો પાંચિયા- દસિયાની ભીખ માંગ્યા કરે. આમ ને આમ તેણે આખી જિંદગી પસાર કરી. છેવટે તે ભિખારી અવસ્થામાં જ મૃત્યુ પામ્યો. એ ટેકરાવાળી જમીન કોઈ શેઠે ખરીદી લીધી. ત્યાં બંગલો બનાવવા માટે ખોડકામ કર્યું, તો ટેકરા નીચેથી પુષ્કળ સંપત્તિ નીકળી.

આટલી સંપત્તિ ઉપર બેઠા બેઠા ભિખારીએ ભીખ જ માંગ્યી! આપણી પણ આવી સ્થિતિ છે. આપણી અંદર જ રહેલી બેસુમાર સંપત્તિ તરફ આપણે ધ્યાન આપતા નથી અને પાંચિયા-દસિયારૂપી બહારના સ્થૂળ ભોગોની ભીખ માંગી રહ્યા છીએ! અને ભીખ માગતા જ મરી જવાના. મૃગની નાભિમાં જ કસ્તૂરી છે, છતાંય તે રઘવાયો રઘવાયો વનમાં ચારેબાજુ હડિયાપણી કાઢી રહ્યો છે તેને કોણ સમજાવે? આવા પ્રશ્નો કરવા એ કાંઈ સમજવાની રીત થોડી છે?

જ્યારે જરૂરત હોય ત્યારે તો ભલે બાબ્ય પ્રવૃત્તિ ખૂબ કરતા હોઈએ, પણ પણી અતિપ્રવૃત્તિનું ભૂત એવું વળગે, તેનું વ્યસન એવું ચોટે - કે પ્રવૃત્તિની બિલકુલ જરૂરત ન હોય ત્યારે પણ તે છોડી ન શકીએ. પહેલાં તો પ્રવૃત્તિને આપણે પકડી હતી, હવે પ્રવૃત્તિએ આપણને પકડ્યા! દારૂડિયાની અસ્થિર-ચંચળ સ્થિતિ જોઈને તેની આપણને દયા આવે છે. પણ દારૂડિયાને કેવી રીતે દારૂની લતમાંથી મુક્ત કરવો? તેને તો તેમાં જ સુખ લાગે છે. વિષાનો કીડો મુખમાં અને પાંખમાં વિષા ભરીને જ સાકરના પહાડમાં જાય તો તેનું શું વળે? યેન કેન પ્રકારેણ તેને એક વખત સાકર ચખાડી દેવી જોઈએ. જીવમાત્ર લાભ જ, સુખ જ ઈચ્છે છે, પણ સાચાં સનાતન લાભ-સુખ શામાં છે તેની તેને ખબર નથી, તેથી તે જ્યાંત્યાં જાવાં નાખે છે.

બ્રહ્માંડે સો પિંડ. આખા વિશ્વમાં જે કાંઈ પથરાયેલું છે તે બધું જ સૂક્ષ્મરૂપે શરીરમાં રહેલું છે. તે બધાનો અનુભવ અંતર્મુખ થવાથી થઈ શકે છે. બાબ્ય વિશ્વનો તો એટલો મોટો વિસ્તાર છે કે લાખ પ્રયત્ન કરવા છતાંય તેનો પૂરો અનુભવ કરી શકાય મંત્રવિજ્ઞાન અને ધ્યાન

નહીં, પરંતુ પિડમાં સૂક્ષ્મરૂપે રહેલા પૂરા બ્રહ્માંડનો અનુભવ અંતર્મુખ થવાથી પામી શકશે. બહારનાં મુખો તો અંદરનાં મુખોનાં પૂછડાં સમાન છે. જો પૂછડાં પણ આટલો આનંદ આપી શકતાં હોય તો અસલ મુખોના આનંદનું તો પૂછવું જ શું? પૂછડાને ધીરે ધીરે છોડતા જઈએ અને અસલ મુખો તરફ મક્કમતાપૂર્વક વધતા જઈએ.

સ્થૂળ આંખ, કાન વગેરે રૂપી પૂછડાં હોવા છતાંય જો અંદરનાં સૂક્ષ્મ ગોલકમુખો કામ ન કરતાં હોય તો જોઈ કે સાંભળી શકીએ નહીં. આ રીતે અંદરના મુખોની મહત્વાની સાબિતી મળે છે.

જેમ બધી નદીઓ છેવટે સાગરમાં મળી જાય છે, તેનું છેલ્લું વિશ્રામસ્થાન સાગર છે, તેમ બધાં બહારનાં મુખો અંદરનાં મુખો તરફ આગળ વધે છે અને અંદરના મુખો સાથે એકાકાર થઈને તેની સાથે જ આત્મસાગરમાં સમાઈ જાય છે.

જો બહિર્મુખપણામાં સુખ-શાંતિ હોત તો હાલની મોટામાં મોટી શોધોથી સુખ-શાંતિ મળી ગયાં હોત. પણ તેની સ્થિતિ ‘દર્દ બઢતા હી ગયા, જ્યો જ્યો’ કી દવા જેવી છે.

બહિર્મુખપણાની ફાટફાટ થતી અત્યારની હવામાં અંતર્મુખપણાની વાતો કરવી એ ગાજરની પિપૂરી વગાડવા બરાબર છે. પણ દેવાવાળો દેશે, તું કામ કર્યે જા એવી શ્રદ્ધામાં પિપૂરી વગાડ્યે રાખીએ.

બહારનું આખું જગત ઈન્દ્રિયો દ્વારા જ આપણા અંતરમાં ઠલવાય છે - અનુભવાય છે. જો આંખ, કાન, નાક, જીબ અને ચામડી પોતાનું કામ કરવાનું છોડી દે તો? દશ્ય, ધ્વનિ, ગંધ, સ્વાદ અને સ્પર્શ વિના જગતનો અનુભવ કરી રીતે મળે? એ બધાંને અંદરનાં મુખો સુધી પહોંચાડવા માટે ઈન્દ્રિયોનાં બહારનાં મોઢાં તો કેવળ ભૂંગળાનું કામ કરનારાં છે. એ તો અંતર્મુખપણાના આનંદમાં વિઘ્નરૂપ છે. સ્થૂળ આંખ, કાન, વગેરે બંધ કરવાથી અંદરનાં અખંડ-અલૌકિક રૂપ, રસ, ગંધ, સ્પર્શ અને શ્રવણનો અનુભવ લઈ શકાય છે, જેને હિવ્ય વિષયો કહેવામાં આવે છે.

તમામ પ્રકારનું બહિર્મુખપણું એ તો અંતર્મુખપણામાં જવાની એક ભૂમિકા માત્ર છે. અનુભવીએ સરસ કહું છે કે,

શાન હાડકું ચૂસે, રુધિર વહે પોતાના મુખે;
તે દેખીને બહુ મલકાય, પણ તે કારણ પોતામાંય!

બહિર્મુખપણાનો આનંદ એ તો અંતર્મુખપણા પાસેથી ઉછીનો લીધેલો છે. યથાશીશ્ર અસલ આનંદના ઝરા પાસે પહોંચી જઈએ.

સ્વાનોમાં શરીર વિના પણ ભોગો લોગવી શકીએ છીએ તે શાની સાબિતી છે?

કોઈપણ પ્રકારની સ્થૂળ ઈન્ડ્રિયો સિવાય જ તથા કોઈપણ પ્રકારના સ્થૂળ ભોગો-પદાર્થો સિવાય જ અનંત પ્રકારના અનુભવો અને ઉપભોગો કરી શકાય છે તેની સર્વાઈની ખાતરી સ્વખ દ્વારા રોજ પામીએ છીએ. સ્વખાવસ્થામાં પગ ન હોવા છતાં પર્વત ચીએ છીએ, હાથ ન હોવા છતાં હાથીને પકડીએ છીએ, આંખ-કાન-નાક-જીબ ન હોવા છતાંય સુંદર દષ્ટો, મધુર ગીતો, સરસ સુગંધ અને મનભાવન ભોજનો માણી શકીએ છીએ. સ્વખાવસ્થામાં આ બધા અનુભવો સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા થતા હોય છે. જાગૃત થતાંની સાથે જ આ બધું ચાલ્યું જાય છે. એ એની સાબિતી છે કે, સૂક્ષ્મ શરીરમાં અમર્યાદ શક્તિઓ છે. જાગૃતાવસ્થામાં આવતાં જ સ્થૂળ શરીરની મર્યાદાઓમાં બંધાઈ જવાય છે. સ્વખાવસ્થામાં ઘણાંબધાં પકવાન ખાઈને પેટ ભરીને તૃપ્ત થયા હોઈએ, પરંતુ જાગૃત થતાં જ ભૂખ્યાંસ જેવું અનુભવીએ છીએ.

ગમે તે કારણસર સ્થૂળ શરીર ધારણ કર્યું, પણ તેમ કરવાથી મર્યાદામાં બંધાઈ ગયા છીએ, જેલમાં ફસાઈ ગયા છીએ. કોઈપણ ભોગો આ સ્થૂળ શરીરની મર્યાદાઓમાંથી મુક્ત થઈને અમર્યાદ મુક્ત ગગનવિહારમાં પહોંચી જ જવું જોઈએ. આવી સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વાતોને કહેવા, સાંભળવા, સમજવા અને આચરવા ધ્યાન જ સિદ્ધ સાધન છે. ધ્યાનની મહત્તમ બેધ્યાનીને કઈ રીતે સમજાવવી? બહોત ખાયા, પિયા ઔર મૌજ કિયા. અર્થાત્, આપ મૂશે પીછે ઢૂબ ગઈ દુનિયા, એથી વધુ સમજવાની જેનામાં કુશાગ્રતા નથી તેના માટે તો ‘ધ્યાનથી કાંઈ પેટ ભરાય?’ એ પ્રેરણ કાયમ માટે મોં ફાડીને ઊભો જ રહેવાનો. તેમને તે પણ ખબર નથી કે આવો પ્રેરણ થવામાં અમુક અંશે ધ્યાને જ સહાયતા કરી છે.

સ્વખાવસ્થામાં જાગૃતાવસ્થા કરતાં મુક્તિનો અનુભવ વધુ કરી શકાય છે. સ્થૂળ ઈન્ડ્રિયો કરતાં સૂક્ષ્મ ઈન્ડ્રિયોમાં ઘણી વધુ તાકાત છે અને સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ શરીર સિવાય મુક્તાવસ્થામાં રહેલા આત્માની શક્તિ કલ્પનાતીત છે. ધ્યાનના દીર્ઘકાળના અભ્યાસથી શરીરરહિત આનંદની મહત્તમાને સમજવાની છે અને શરીરરહિત આનંદાયક સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવાની છે. ઘણાં વર્ષો અને જન્મોના શરીરાધ્યાસના કારણે શરીરરહિત આનંદાયક અવસ્થાના અસ્તિત્વની શ્રદ્ધા ખોઈ ચૂક્યા છીએ, પણ તેની આછીપાતળી સાબિતી સ્વખાવસ્થા છે. તે તેનું શેષ સ્મૃતિચિહ્ન છે. રોજ રાતે શરીરવિહોણો સ્વતંત્ર-મુક્ત આનંદવિહાર કરીને પછી પાછા શરીરાધ્યાસના તંતુના બંધનથી મજબૂર થઈને શરીરમાં પટકાઈએ છીએ અને પુનઃ નાવું-ધોવું, ખાવું-પીવું, જવું-આવવું, ગાવું-રોવું વગેરેનો રહેણ્ટ ચાલુ.

મંત્રવિજ્ઞાન અને ધ્યાન

આખો દિવસ ખૂબ પોષણયુક્ત ખાઈએ-પીએ છીએ, છતાં સાંજે થાકી જઈએ છીએ અને રાત્રે આભી રાત ભૂખ્યા-તરસ્યા પડ્યા રહીએ છીએ તોય તાજામાજા થઈને ઉઠીએ છીએ. આનું રહસ્ય શું છે? આપણા જીવનમાં રોજે બનતી આ ઘટના છે, પણ તેની તરફ ધ્યાન જ આપ્યું નથી, મૃગજળ પાછળ આંધળી અવિરામ દોટ મૂકી છે ?

આખો દિવસ ખૂબ પોષણયુક્ત ખાતાપીતા રહીએ તોય સાંજે થાકી જઈએ અને આભી રાત્રી ભૂખ્યા-તરસ્યા પડ્યા રહીએ તોય ઉપરથી દિવસના શ્રમમાંથી મુક્ત થઈએ. એ તેની સાબિતી છે કે ઈન્દ્રિયો વિષયોના સંપર્કમાં આવવાથી થાકે છે અને વિષયોથી દૂર રહેવામાં આરામ મેળવે છે. સૂતી વખતે તો કપડાં પણ ઓછામાં ઓછાં ઈચ્છાએ છીએ.

તમામ વિષયોની ગેરહાજરીથી ઈન્દ્રિયો આરામ અનુભવે છે. જીગૃતાવસ્થાની ગેરહાજરીથી સૂક્ષ્મ શરીર અમર્યાદ શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરે છે અને બધાં જ શરીરોથી મુક્ત થયેલો આત્મા મુક્તિ અનુભવે છે. તેને જ પતંજલિ કૈવલ્ય કહે છે. કૈવલ્ય-કેવળ-એકલો, કોઈપણ અન્યની હાજરી, મિલન કે તદ્વૂપતા નહીં. “તદાદષુ : સ્વરૂપે અવસ્થાનમ्”, સ્વમાં જ, સ્વરૂપમાં જ.

જેમ ગૃહસ્થાશ્રમ ભોગોમાંથી ઉપરામતા પ્રાપ્ત કરવા માટે છે; નહીં કે ભોગોમાં બેશમપણું લાવવા માટે. તેમ શરીર શરીરાધ્યાસમાંથી છૂટવા માટે છે, નહીં કે તેમાં વધારો કરવા માટે.

નિદ્રાવસ્થામાં અંતરમાં એવા ઊંડા ઊતરી જવાય છે - એવા કોઈ અમૃતજરાના સંપર્કમાં અવાય છે કે બધો જ થાક-ગ્રાસ ધોવાઈ જાય છે અને નવજીવન પ્રાપ્ત કરી ઉઠીએ છીએ. છતાંય પતંજલિએ નિદ્રાને એક વૃત્તિ જ કહી છે. જો નિદ્રાવૃત્તિ પણ આવો અમૂલ્ય, ઉપયોગી ચમત્કાર સર્જ શક્તી હોય તો ધ્યાન-સમાધિનું તો પૂછવું જ શું? આપણે સર્વે માનીએ છીએ કે ઈન્દ્રિયો અને ભોગોમાં જ સુખ છે પણ ઊંઘમાં ક્યાં ઈન્દ્રિયો અને ભોગો છે? ઊંઘમાં તો સૂક્ષ્મમાં પ્રવેશવાનું સુખ છે, અને ધ્યાન-સમાધિમાં તો ઊંઘ કરતાં પણ વધુ સૂક્ષ્મ પ્રવેશ અને સુખ છે. ઊંઘમાં રજોગુણની નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં સત્ત્વગુણથી પણ પર થઈ જવાય છે. શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે કે, ત્રિગુણથી પર થઈ જ.

માળા, દ્વાનમાં સહાયક છે

અનુષ્ઠાનકાળમાં જપમંત્રો ગણવાના હોય છે તેથી માળાની જરૂર પડે છે. માળા વિના જ જપમાં સ્થિર થઈ શકતા હો તો માળાની જરૂર નથી. પરંતુ, જેનું મન અનંતાશ છે, અતિચંચળ છે તેને તો માળા ઉપકારી છે, સહાયક છે. તે પણ એક

ધ્યાનનો પ્રકાર છે. જીપ વખતે મન સતત તલ્લીન રહેતું નથી. મન એટલી સહજતાથી વહેવારમાં, પ્રપંચમાં સરકી જાય છે કે તેની બિલકુલ ખબર રહેતી નથી અને પછી -

પ્રપંચમાં લાગેલું મન અતિથાડીને તંત્રા-નિદ્રાના ઝોકે ચડી જાય છે અને તેમાં સ્વખ્નો પણ જોવા લાગે છે, અને આ રીતે અસાવધાન સાધકને અહોભાવમાં (!) ડૂબકાં ખવડાવે છે. પરંતુ, જો જીપ વખતે માળા રાખી હોય તો આવી સ્થિતિ આવવાની સંભાવના ખૂબ ઓછી થઈ જાય છે, કારણ કે માળા ફેરવતી વખતે એકવિધતા તૂટી જાય છે તેથી શિથિલતાજનિત તંત્રાનિદ્રાની સંભાવના અતિશય ઘટી જાય છે. જેમ કે;

મનમાં જીપ ચાલુ છે. એક મંત્ર પૂરો થાય એટલે આંગળીઓ માળાનો એક મણકો ફેરવે છે. આખી માળા પૂરી થાય એટલે માળાને પલટાવવી પડે છે. મંત્ર પૂરો થાય ત્યારે માળા-મણકો ફેરવવાનું ધ્યાન રાખવું પડે છે અને માળા પૂરી થાય ત્યારે માળાને પલટાવવાનું ધ્યાન રાખવું પડે છે. આ રીતે સતત ધ્યાન થતું રહે છે; ભલે, ધ્યાન-સ્થાન બદલાતું રહે છે. જો મન તંત્રા-નિદ્રાને વશ થાય કે પ્રપંચમાં બીજે ભાગે તો ઉપરોક્ત ત્રણેય ક્રિયાઓ કુમબદ્વારા ન થઈ શકે. તે માટે બરાબર જાગૃત રહેવું જ પડે. તો, આ રીતે જીપ વખતે માળા ખૂબ જરૂરી છે. જીપ વખતે માળા એકાગ્ર થવામાં ખૂબ સહાય કરે છે.

ધ્યાન વખતે મનની અતિ ચંચળતા

પ્રશ્ન : ધ્યાનમાં બેસીએ ત્યારે, સામાન્ય સ્થિતિ કરતાં પણ મન વધુ ભાગંભાગ કરે છે. એવું કેમ બનતું હશે? તે માટે શું કરવું?

ઉત્તર (યોગભિક્ષુજી દ્વારા) : તમારી વાત સાચી છે. ધ્યાન વખતે થોડીથોડી એકાગ્રતા થવા લાગે છે. ત્યારે એમ જ લાગે છે કે મન ખૂબ ભાગંભાગ કરે છે પરંતુ, હકીકતમાં તેમ નથી હોતું. મનની વધુ ભાગંભાગ લાગવી એ મન થોડું સ્થિર થઈ રહ્યું છે તેની સાબિતી છે. ધ્યાન-અવસ્થા કરતાં સામાન્ય અવસ્થામાં મન ઓછું ભાગંભાગ કરતું લાગે છે. એ વખતે એવું લાગે છે એટલું જ. ખરેખર તો, તે વખતે મનની ભાગંભાગ અનંત ગણી હોય છે તેથી તેની થોડી પણ નોંધ રાખી શકતી નથી. મનની ભાગંભાગી આપણી પકડમાં જ નથી આવી શકતી. જેમ કોઈ અતિશય ગતિમાન વસ્તુ સ્થિર લાગે છે, આંખ નોંધ લઈ શકે તેટલી તેની ગતિ ઓછી થાય છે ત્યારે જ તે ગતિશીલ લાગે છે.

ધ્યાનમાં ના હોઈએ ત્યારે મન અનંતાગ્ર હોય છે, એથી તે નોંધ રાખી શકવાની હદની બાહ્ય હોય છે. તેથી તેવી સ્થિતિ આપણાને અતિચંચળ નથી લાગતી. ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ ત્યારે મન ધીમેધીમે અમુકાગ્ર થાય છે, તેની ચંચળતાને આપણે લક્ષમાં લઈ શકીએ છીએ અને તેથી મન અતિચંચળ લાગે છે.

ધ્યાન વખતે મન અતિયંચળ લાગે છે ત્યારે તો તે સ્થિરતા તરફ હોય છે. અમુકાત્ર થતું થતું મન છેવટે એકાગ્ર થઈ જાય છે. નિયમિત અભ્યાસના મહાવરાથી જે મન લાખો સ્થાનમાં બટકતું હતું તે ધીમેધીમે સેંકડો સ્થાનમાં અને તેમાંથી સો, પચાસ, પચીસ અને દસ-પાંચ સ્થાનોમાં આવીને એકાગ્ર થઈ જાય છે. મન જ્યારે હજારો-લાખો સ્થાનોએ બટકતું હોય ત્યારે તો તેની નોંધ લઈ જ કઈ રીતે શકાય? નોંધ લઈ શકવાની આપણી અસમર્થતાના કારણો મનને અચંચળ કરી રીતે કહી શકાય? પણ, જ્યારે મન પચીસ-પચાસ જગ્યાએ ભમતું હોય ત્યારે તેની ગણતરી આપણો કરી શકીએ. તેની ગણતરી કરી શકવાની આપણાની સમર્થતાના કારણો તેને ચંચળ અને અસ્થિર કરી રીતે કહી શકાય?

★ ★ ★

-: ઓમ્ભુગુરુ પ્રેમસમર્પણધ્યાનભિક્ષુ પરિવાર ટ્રસ્ટના પ્રકાશનો :-

ઝ-બ, પલિયડનગર સોસાયટી, નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩. (INDIA)

ફોન: ૨૭૯૧૧૧૮૫૫ Email ID : aumparivar@yahoo.com • Web : aumparivar.com

ગુજરાતી

રૂ. પૈસા

૧. ગુરુમહિમા (યોગરહસ્યોથી ભરપૂર) (બીજી આવૃત્તિ)	૫૫.૦૦
૨. મુક્તા (પાતંજલ યોગદર્શન-સમાધિપાદ) (ત્રીજી આવૃત્તિ)	૬૦.૦૦
૩. શાંતા (પાતંજલ યોગદર્શન-સાધનપાદ) (બીજી આવૃત્તિ)	૬૦.૦૦
૪. મારા ગુરુદેવ (જીવન અને સાધનાની અનુભૂતિ) (બીજી આવૃત્તિ)	૧૬.૦૦
૫. ઈશ્વરની ઓળખ (ઇશ્વર કોને કહી શકાય?) (પાંચમી આવૃત્તિ)	૩૫.૦૦
૬. મંત્રવિજ્ઞાન અને ધ્યાન (ત્રીજી આવૃત્તિ)	૫૦.૦૦
૭. નિર્જર જરા કો ગેબસે (વિશ્વઅશાંતિના અતિ ગુન્ઝ કારણોની મૌલિક રજૂઆત)	૧૫.૦૦
૮. ડિસ્કો લાગુ પાય? (ત્રીજી આવૃત્તિ)	૦૫.૦૦
૯. સ્વાધ્યાય (ત્રીજી આવૃત્તિ)	૧૦.૦૦
૧૦. મારે સમાજને બેઠો કરવો છે. (ત્રીજી આવૃત્તિ)	૨૫.૦૦
૧૧. પ્રેરણાસિંહુ (બીજી આવૃત્તિ)	૨૦.૦૦
૧૨. પ્રેરણાપીયુષ (શ્રી ગુરુપ્રેમભિક્ષુજીના પ્રેરણાદાયી પત્રો)	૦૮.૦૦
૧૩. કડવું અમૃત (ચોથી આવૃત્તિ)	૮૦.૦૦
૧૪. મૃતસંજીવની	૩૫.૦૦
૧૫. વીજળીના જબકારે	૫૦.૦૦
મંત્રવિજ્ઞાન અને ધ્યાન	૪૩

૧૬. આધ્યાત્મિક ગરબા (કાંતિકારી તળપદી).....	૧૫.૦૦
૧૭. ઓમ્નારાયણનાં ચિત્રો (મોટા).....	૦૪.૦૦
૧૮. ઓમ્નારાયણનાં ચિત્રો (નાના).....	૦૩.૦૦
૧૯. અમૃત ઇલકાયું.....	૨૦.૦૦
૨૦. અમેરિકા - શુભેચ્છા યાત્રા.....	૨૦.૦૦

રતભરા (ત્રિમાસિક) લવાજમ : ત્રિવાર્ષિક રૂ. ૧૦૦.૦૦, આજીવન રૂ. ૫૦૦.૦૦

હિન્ડી

૧. નિર્જર ઝરા કો ગેબ સે (વિશ્વઅશાંતિના અતિ ગુમ કારણોની મૌલિક રજૂઆત).....	૧૦.૦૦
૨. ઈશ્વર કી પહ્યાન (ઓમ્ભ વિષેની વિસ્તૃત માહિતી).....	૧૧.૦૦
૩. ક્રાંત-ચિંતન (પૂ. યોગભિક્ષુઙ અને ઓ.પ્રે.પ.ટ્રસ્ટનો પરિચય).....	૧૭.૦૦
૪. મુક્તા (પાતંજલ યોગદર્શન-સમાધિપાદ).....	૫૫.૦૦

English

1. Streaming from The invisible (The Subtlest causes of world unrest).....	7.00
2. Easiest is Realization (Articles).....	5.00
3. Yogabхikshu – An Introduction.....	5.00
4. I wish to Awaken The Society.....	10.00

ઓડિયો કેસેટ - સીડી

૧. સંગીતમય ગાયત્રી મંત્ર.....	૩૪.૦૦
૨. પૂ. યોગભિક્ષુઙનાં પ્રવચનો.....	૩૪.૦૦
૩. અલોકિક કાંતિકારી ગરબા.....	૩૪.૦૦
૪. સ્વાધ્યાય (ઓમ્પરિવાર).....	૩૪.૦૦
૫. ભજનો (સાંદું સંગીત).....	૩૪.૦૦
૬. ઓમ્યાલીસા.....	૪૦.૦૦
૭. ગુરુભાવની તથા ભજનો (સીડી).....	૩૪.૦૦
૮. આરોગ્ય મંત્ર - જેનો જ્ઞબુ પર કાખૂ તેનો જગ પર જાહુ.....	૩૪.૦૦
૯. સંકટમોચન મંત્ર - કૌન સો સંકટ મોર ગરીબકો.....	૩૪.૦૦
૧૦. ઓમ્નમઃ શિવાય.....	૩૪.૦૦
૧૧. ઓમ્ગુરુદેવ પરમાત્મા વિનવીએ બનાવો સૌને હિવ્યાત્મા.....	૩૪.૦૦



॥ ॐ ॥

॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥



तળेलुं खावानुं छोडो, फटाकडा तो कटीक ज फोडो;
गोधृतनो सो दीप प्रगाटावो, प्रदूषणाने मारी हटावो.

दाझानुं सोने नडे छे, वातावरणमां झेर भले छे;
सौ जुवोनुं आचु घटे छे, पशु-पक्षी कमोते मरे छे.

मीहुं मोहुं करो-करावो, साची समजनो दीप प्रगाटावो;
वर्षो जूनी कटुता हटावो, ए रीते मों मीहुं करावो.

आ रीते जे दिवाळी उजवशे, तेनो साचो दी' उघडशे,
“योगभिक्षु” ना सालमुबारक, उजवो दिवाळी बनो उद्धारक.

- योगभिक्षु



ઃ પ્રકાશક : ૩

ઓમ્ભગુરુ પ્રેમસમર્પણધ્યાનભિક્ષુ પરિવાર ટ્રસ્ટ વતી

ડૉ. સદ્ગુરુસમર્પણભિક્ષુ, ૩/૮, પલિયડનગર સોસાયટી, દર્પણ સર્કલ પાસે, સેંટ એવિયર્સ સ્કૂલ રોડ,
નારાણપુરા, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૩. (Guj.-India) ફોન : ૦૭૯ ૨૭૮૯૯૧૮૫
E-mail : aumparivar@yahoo.com • Web : www.aumparivar.com