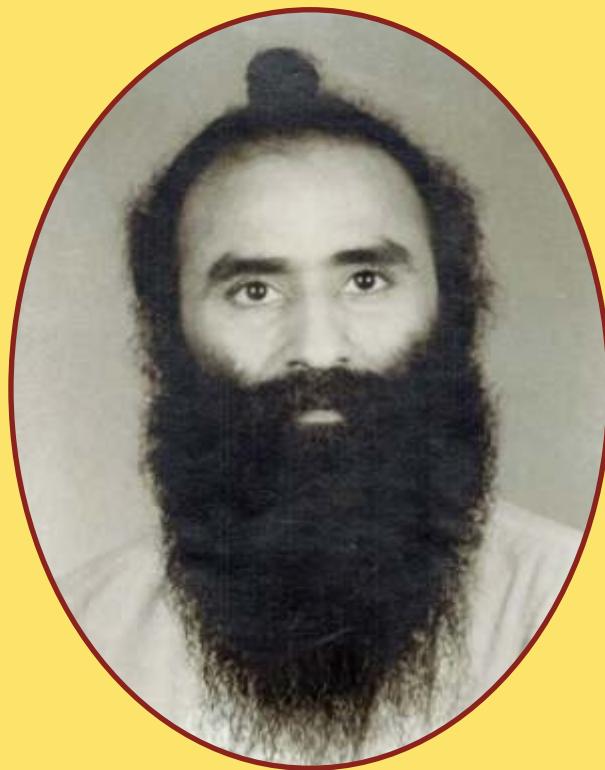


॥ ॐ ॥
॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

विष्णोला पुष्पो

(प.पू. गुरुदेवना सत्साहित्यनुं अतिसंक्षिप्त)



प.पू. गुरुदेवश्री योगभिक्षुज्ञ

ओीश्वर का बोधक (नाम) प्रणव/ओम् है ।



(समादिपाद के सूत्रां का भावानुवाद)

- (२४) क्लेश, कर्म, कर्मफल और वासना जिसमें नहीं है, उससा पुरुषविशेष/चेतनविशेष ओीश्वर है ।
- (२५) ओीश्वर संपूर्ण सर्वज्ञ है ।
- (२६) ओीश्वर पूर्वकाल के गुरुओं के भी गुरु है और काल की मर्यादा से (जन्म-मृत्यु से) पर है ।
- (२७) ओीश्वर 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 ।

॥ ਤ੍ਰਿਲੋਕ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥



ਪ.ਪ੍ਰ. ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂਦੇਵ ਯੋਗਬਿਕੁਣ

॥ ॐ ॥
॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

વિણોલા પુષ્પે

(પ.પૂ. ગુરુદેવના સત્સાહિત્યનું અતિસંક્ષિપ્ત)

જ્યનારાયણ ગ્રન્થાવલિ - પુષ્પ ઉ૧

વિણાર : ભરતકુમાર દેસાઈ

પ્રકાશક અને પ્રાપ્તિસ્થાન :

ઓમૃગુરુ પ્રેમસમર્પણાધ્યાનભિક્ષુ પરિવાર ટ્રસ્ટ વતી

ડૉ. સદ્ગુરુસમર્પણભિક્ષુ

ટબ, પલિયડનગર, દર્પણ સર્કલ પાસે, સેંટ એવિયર્સ સ્કૂલ રોડ.

નારણપુરા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩. ફોન નં. ૦૭૯-૨૭૮૧૧૧૮૫

આવૃત્તિ : પ્રથમ - માર્ચ ૨૦૨૧

પ્રતિ : ૧૦૦૦

© સર્વ હક્ક પ્રકાશકને સ્વાધીન છે.

મૂલ્ય રૂ. ૨૦.૦૦

સંકલન : ભરતકુમાર દેસાઈ

મુદ્રક :

શાર્દૂલ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ,

૬, રંભા કોમ્પ્લેક્સ, આશ્રમરોડ, અમદાવાદ

ફોન : ૦૭૯-૨૭૫૪૧૩૦૬

॥ ॐ ॥
॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

વિણોલા પુષ્પો

(પ. પૂ. ગુરુદેવના સત્સાહિત્યનું અતિસંક્ષિપ્ત)

આ યુગ વિજ્ઞાનનો યુગ છે. વિજ્ઞાનનો યુગ-કલિયુગ છે. કલિયુગ એટલે મસ્તકનો યુગ, હદ્યનો યુગ નહીં, તર્કનો યુગ, સમર્પણનો યુગ નહીં. તેથી કલિયુગમાં ભક્તિ નાહિએ, કલિયુગમાં યોગ. કલિયુગમાં કદ્દી ભક્તિ કામ ન આવે, ભક્તિ માંગે છે સમર્પણ અને કલિયુગ કહે છે : સમર્પણ નહીં. શિષ્ય, ગુરુને પૂછે છે કે, આમ શા માટે? પિતા, પુત્રને કહે છે કે, આમ કર, તો પિતાને પૂછે છે કે આમ શા માટે? કલિયુગ એટલે એક મોટો વિરાટ, વિશાળ પ્રશ્નાર્થ? હાલનો સમય બુદ્ધિયોગનો છે. બુદ્ધિ-મગજ અતિ વધી ગયાં છે. શ્રદ્ધા-હદ્ય પાછળ પડી ગયાં છે. ખરેખર બુદ્ધિ કરતાં શુદ્ધિની અતિ જરૂરત છે.

મન અને મગજ હદ્યથી ઉત્તરતાં છે. હદ્ય કંઈક જુદું જ કહે છે. જ્યાં ભૌતિકવિજ્ઞાનનો છેડો આવે છે ત્યાંથી આધ્યાત્મિક-યૌગિક વિજ્ઞાનનો પ્રારંભ થાય છે. આપણા ભૌતિક જડ મગજમાં ન ઉત્તરી શકે એવું પણ ઘણું બધું હોઈ શકે છે. માટે ઉદાર અને ગુણગ્રાહક થઈએ. “વૈજ્ઞાનિક કસોટી ઉપર ખરું ઉત્તરે તેને જ માનવાની, વિચારશરણી એ પોતે જ એક મહાભયંકર અવૈજ્ઞાનિક આધાર પર ઊભી છે. “બહારનાએ શોધું એટલે તે વિજ્ઞાન અને ઘરનાએ

શોધું એટલે તે વેદિયાવેડા ?” આવા પૂર્વગ્રહમાંથી ક્યારે મુક્ત થઈશું ?

“સ્થૂળ વિજ્ઞાનની એક સીમા હોય છે ! મનોવિજ્ઞાન વધુ સૂક્ષ્મ છે અને આત્મવિજ્ઞાન તેનાથી પણ વધુ સૂક્ષ્મ .”

જ્યાં વિજ્ઞાનીના વિજ્ઞાનક્ષેત્રની સીમા સમાપ્ત થાય છે ત્યાંથી ઋષિના ઋતક્ષેત્રની સીમાનો પ્રારંભ થાય છે. વિજ્ઞાની એટલે જ્ઞાન વિનાનો અજ્ઞાની. સંતોષ પ્રાપ્ત થાય એવું અને એટલું સુખ વિજ્ઞાનીને પોતાની શોધો દ્વારા મળતું જ નથી. તેથી તેને નવી નવી શોધો સદાકાળ કરતા જ રહેવું પડે છે. તેથી અહીં વિજ્ઞાનીનો અર્થ-અજ્ઞાની કર્યો છે. તેને વિજ્ઞાની-વિશિષ્ટ જ્ઞાની-અસીમ જ્ઞાની ભવે કોઈ કહે પણ તેને જ્ઞાની કહેવો મશકરી જેવું લાગે છે.

પોતાની શોધમાં, કોઈ અજ્ઞાણ્યા અને અપ્રચલિત નિયમની જાણ થતાં વિજ્ઞાન ત્યાં અટકી જાય છે, તેને માણવા અને જાણવા તે ત્યાં થોભી જાય છે, તેની એકાગ્રતા ત્યાં તૂટી જાય છે. તેથી તેની એકાગ્રતા છેલ્લા પરિણામ સુધી પહોંચી શકતી નથી, તેથી અધૂરી એકાગ્રતા, એ છેલ્લા પરિણામ સુધી પહોંચી શકતી નથી. તેથી અધૂરી એકાગ્રતાએ શોધાયેલા સુખમાં-સુખની લાલસામાં તે પુનઃ પુનઃ દુઃખી થાય છે અને દુઃખી કરે છે. આ કમનસીબ કમનો કદી અંત જ નથી આવતો.

જ્યારે ઋષિની એકાગ્રતા છેવટના પરિણામને આંબી જાય છે. અધૂરી એકાગ્રતાએ હાથ આવેલાં રહસ્યોને-સુત્રોને ઋષિ, જગત સમક્ષ મૂકતા નથી. ઉપલક દાખિએ સુખ લાગતાં બાબતો-પ્રકરણો અને રહસ્યોને છેક છેડા સુધી પહોંચીને ઋષિ જાણી લે છે કે, ‘આ પરિણામે દુઃખદાતા જ છે.’ ઋષિમુનિઓ સમાધિ દ્વારા વસ્તુના મૂળને-અંતરતમ સ્તરને જાણી લેતા હતા, પામી જતા હતા. બીજા સ્તરમાં સુખ સગવડોરૂપી અમૃત ભલે હોય, પણ સાતમા સ્તરમાં તો ભયંકર અગવડો-હળાહળ ઝેર જ છે તેવું જોઈ શકતા હતા. જ્યારે આધુનિક વિજ્ઞાનીઓ આધુનિક સ્થૂળ બુદ્ધિ અને આધુનિક સ્થૂળ સાધનો દ્વારા બીજા સ્તર સુધી જ પહોંચી શકે છે. તેથી તેમની શોધો મહાદુઃખની પ્રતિક્રિયાવાળી અને અલ્યજીવી જ હોય છે.

ઋતને, સત્યને ઋષિ પોતાની સામર્થ્યુક્ત એકાગ્રતાથી જાણી લે છે. ઋષિ અને વિજ્ઞાનીમાં ફક્ત આટલો જ ફરક છે. થોડા દિશા પરિવર્તનથી વિજ્ઞાનીને ઋષિ બનતાં વાર લાગતી નથી.

અધૂરો ઋષિ વિજ્ઞાની કહેવાય અને પૂરો વિજ્ઞાની ઋષિ કહેવાય છે.
અર્થાત્, અધૂરો શોધક, વિજ્ઞાની અને પૂરો શોધક ઋષિ.

★ ★ ★

એક અંગ્રેજ વૈજ્ઞાનિક શ્રી શેલ્ટન પોતાની વૈજ્ઞાનિક શોધખોળના કામકાજ અંગે જંગલમાં ગયા. જંગલમાં એક ઘવાયેલા વાધની પાછળ પાછળ તેઓ જવા લાગ્યા. વાધના શરીરે જે ઘા થયો હતો તેમાંથી લોહી નીકળતું હતું. વાધ ઘવાયેલી હાલતમાં એક ગુફામાં જતો રહ્યો. શ્રી શેલ્ટન ગુફાથી થોડે દૂર એક ઝાડ ઉપર બેસીને વાધની બહાર નીકળવાની રાહ જોવા લાગ્યા. એક દિવસ - બે દિવસ - ચાર દિવસ અભે પંચાવન દિવસ નીકળી ગયા ! પંચાવન દિવસ પછી એ વાધ જયારે ગુફાની બહાર આવ્યો ત્યારે તેનો એ ઘા એકદમ રુઝાઈ ગયો હતો. શરીરે થોડો દૂબળો પડી ગયો હતો, પણ ઘા તદ્દન રુઝાઈ ગયો હતો. શ્રી શેલ્ટન તો વૈજ્ઞાનિક હતા. તેમને તો સંશોધન કરવાનું હતું. તેમણે ગુફામાં જઈને જોયું, તો ગુફામાં માત્ર પાણીનું એક જરણું જ હતું. વાધ પંચાવન દિવસ માત્ર પાણી પીને રહ્યો હતો. કંઈ જ ખાંધું ન હતું. પંચાવન દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા અને એ રીતે એનો ઘા એણે રૂઝાવ્યો હતો. શ્રી શેલ્ટને આ વાતની પૃષ્ઠિ કરવા માટે, એટલે કે પ્રાણીઓ પોતાના શરીરમાં પડેલા કોઈ પણ ઘાને રૂઝવવા માટે ઉપવાસનો આશરો લે છે તેવું નક્કી કરવા માટે તેમણે બીજા પ્રાણીઓ ઉપર પણ પ્રયોગ કર્યા. કેટલાંક પીંજરાંમાં નાનાં-મોટાં પ્રાણીઓને પૂર્યા. તેમના શરીરે ઉજરડા કર્યા. ઘા કર્યા અને લોહી નીકળે એવી રીતે ઘાયલ કર્યા પછી તેમનાં પીંજરાંમાં તેમનાં ભાવતાં ભોજન મૂકીને રાખ્યાં. પાણી ભરી રાખ્યાં. અને વૈજ્ઞાનિકના આશ્ર્ય વચ્ચે જોયું કે, જ્યાં સુધી દરેક પ્રાણીના શરીર પર કરેલા ઘા રુઝાયા નહીં ત્યાં સુધી દરેક પ્રાણીના પાંજરામાં ખોરાક એમનો એમ જ પડી રહ્યો. ફક્ત પાણી પીને તે પ્રાણીઓ પડી રહેતાં. આ રીતે એક વાત નક્કી થઈ કે, પ્રાણીઓ પોતાની કોઈક અશ્વાન સૂઝને કારણે ઉપવાસનો આશ્રય લેતાં હોય છે.

★ ★ ★

વૈજ્ઞાનિકોને આટલું તારણ કાઢવા માટે કેટલી હિસા કરવી પડી ? હિસાનો આશરો લઈને કરેલી શોધો મનુષ્યને ક્યારેય લાભકારક નથી થતી. તે તો આપણાને જાતઅનુભવ છે. આપણા ઋષિ-મુનિઓ આવી બધી વાતો પોતાના માનસિક બળ વડે, પોતાની સંકલ્પશક્તિ વડે નક્કી કરતા હોય છે.

કોઈને ગ્રાસ નહીં. કોઈને પીડા નહીં. માત્ર સંકલ્પશક્તિથી જ ઘણી વાતો સિદ્ધ કરતા હોય છે.

★ ★ ★

એક એક અંગ મળીને જેમ વ્યક્તિશરીર બને છે તેમ વિશ્વનાં સમસ્ત શરીરો મળીને એક સમસ્ત વિરાટ શરીર બને છે. વિરાટ શરીરના કોઈ પણ અંગમાં થતી સુખદુઃખની અસર વત્તાઓએ પ્રમાણમાં આખા સમાજ ઉપર - આખા વિશ્વ ઉપર પ્રસરે છે, અને અન્યના સુખદુઃખની અસર આપણા ઉપર થયા વિના નથી રહેતી, માટે ચેતીને ચાલીએ.

★ ★ ★

માનવ મૂળ બુદ્ધિશાળી હોવા છતાં અપૂર્ણ છે. અપૂર્ણની સર્વ શોધો અને વિચારધારાઓ પણ અપૂર્ણ જ હોય. માટે ‘અમુક જ સાચું અને અમુક તો ખોટું જ’ એવા વિવાદમાં, આવા કટોકટીના કાળમાં ન પડીએ. “બહુ તંત્વો બળવંતો” એ ન્યાયે કયારે કર્યો ઉપાય કારગત નીવડી જાય.

★ ★ ★

હજુ વિજ્ઞાનીઓનું સંશોધન વીર્યથી આગળ વધીને શુકને પણ સ્પર્શ્યું નથી? હાલના વિજ્ઞાનીઓએ ભલે જીવવિનાશિની વિદ્યા પ્રાપ્ત કરી હોય, પણ હજુ “મૃતસંજીવની વિદ્યા” પ્રાપ્ત કરી નથી. તેઓ આ વિદ્યાની લગોગલ પહોંચવા આવશે ત્યાં સુધીમાં તો વિશ્વ મહાપ્રલયની લગોલગ પહોંચી ગયું હશે.

જેટલી ઝડપથી ટેકરીની ટોચે ચરી જઈએ છીએ

તેટલી જ ઝડપથી નીચે ઉત્તરવાનું આવે છે.

તે જ પ્રમાણે જેટલી ઝડપથી ભૌતિક શોધોરૂપી

ટેકરી પર પહોંચી જઈશું, તેટલી જ ઝડપથી નીચે

ઉત્તરવાનું આવશે.

★ ★ ★

આધુનિક વિજ્ઞાનની કલ્યાણકારી સુખ-સગવડનો લાભ જરૂર લેવાવો જોઈએ. અન્નના એક દાણામાંથી સો, હજાર અને લાખ દાણા ઉત્પન્ન કરીને

તેનાથી લાખો જીવોનું પોષણ કરવામાં આવે તે વિજ્ઞાનનો કલ્યાણકારી ઉપયોગ છે, અને એક વિષાશુભમાંથી સો, હજાર અને લાખ વિષાશુ ઉત્પન્ન કરીને - ફેલાવીને લાખો જીવોને નુકસાન પહોંચાડવામાં આવે તે વિજ્ઞાનનો અકલ્યાણકારી ઉપયોગ છે, ત્યાજ્ય પ્રયોગ છે.

★ ★ ★

આ કલિયુગ છે, એટલે વિલાસમય વાતાવરણ છે. તેમાં આધ્યાત્મિક અને યોગની વાત કહેવી, સાંભળવી અને તેમાં રસ લેવો એ ક્યારે બની શકે ? જ્યારે ગયા જન્મનો અભ્યાસ હોય અને તેની થોડી ઘણી સ્મૃતિ સાથે લાવ્યા હોઈએ ત્યારે તેમાં રુચિ-અભિરુચિ રહે.

★ ★ ★

“સાચાં સુખશાંતિ સૂક્ષ્મ અને અંતર્મુખ ધ્યાનમાં છે.
અતિશય બહિર્મુખ સ્થૂળ ધ્યાનનું જ પરિણામ
વર્તમાનકાલીન આધુનિક વિજ્ઞાન છે.”

★ ★ ★

શાસ્ત્રીય ભાષામાં યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ.
યોગશ્વિત્તવૃત્તિનિરોધ:
યોગ-સમાધિ : સમાધિનું નામ યોગ છે અને –

યોગઃ કર્મષુ કૌશલમ - કર્મોમાં કુશળતા - ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધના કર્મોમાં કુશળતા - સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાના કર્મોમાં કુશળતા પ્રાપ્ત કરવી એનું નામ યોગ. યોગની સામાન્ય વ્યાખ્યા ઉપર મુજબની છે કે જે, સવિશેષ આત્મતત્ત્વથી સંબંધિત છે અને તે આર્થપરંપરાની બદ્ધિશ છે. આર્થપરંપરાનું અભીષ્ટ છે : કલ્યાણ-મોક્ષ-કૈવલ્ય-આત્મ-પરમાત્મ તત્ત્વની ઓળખ.

તળપદી ભાષામાં યોગ એટલે મિલન. કોને મળવું ? કોનું મિલન ? સાચી સમજણને મળવું, અર્થાત્, ભ્રમનિરસન કરવાવાળી સમજને પ્રાપ્ત કરવી. સાચી સમજણ વધતી વધતી કમપૂર્વક સ્થૂળકોત્રોને પાર કરતી, સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ

ક્ષેત્રોની સીમાઓને પણ ઉલ્લંઘી જાય, કુશળતા, કુશાગ્રતામાં બદલાઈ જાય અને બુદ્ધિ પ્રજ્ઞામાં પરિવર્તિત થઈ જાય. ગ્રીજું નેત્ર-દિવ્યનેત્ર ખૂલ્લી જાય. સારાસાર-નિત્યાનિત્યવિવેકની પ્રાપ્તિ હસ્તામલક થઈ જાય ! અને પછી ભાર વગરનું ભાણતર ! એટલે કે ‘સકટનો ભાર જેમ શાન તાણે’ માંથી મુક્તિ મળી જાય, અર્થાત્ કૈવલ્ય પ્રાપ્ત થઈ જાય - અર્થાત્ દુઃખની પ્રતિક્રિયા વગરના સુખની પ્રાપ્તિ થઈ જાય. સાપેક્ષવાદની સમજણાના - કુળશતાના દીવડાઓ તેના રોમેરોમમાં પ્રગટી ઉઠે અને છતાંય તેનું જીવન, ‘સંસારમાં સરસો રહે એનું મન મારી પાસ’ એ ઉક્તિનું હાજરાહજૂર દષ્ટાંત પૂરું પાડતું હોય.

૧. યોગ એટલે ?

‘ઉષ્ણ અને શીતનું - સૂર્ય અને ચંદ્રનું મિલન,
પ્રાણ-અપાન, ઈડા-પિંગલા નાડીનું મિલન,
શાસોશાસની લયતા સાધીને શરીરની શીતોષ્ણાની વિષમતા ટાળીને
સદા નિરોગી રહેવું.’

૨. બહિમુખ ઈન્દ્રિયોને અંતમુખ કરવી. ઈન્દ્રિયોની શક્તિને વધારી દેવી કે જેથી સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વસ્તુને—અતીન્દ્રિય વસ્તુને ગ્રહણ કરી શકે.
૩. ક્રમેક્રમે સ્થૂળતામાંથી સૂક્ષ્મતામાં જવું અને સંપૂર્ણ નિર્વાસનિકતા કેળવીને એક શરીરમાં રહેલાં ૨૪-વીર્યને પરસ્પર પચવા દઈને અજરપણાના સાચા રહસ્યને, વજોલી મુદ્રાના સાચા રહસ્યને પામવું. દરેકેદરેક શરીરમાં શિવ અને શક્તિ બંને રહેલાં છે. શક્તિબીજ ‘૨૪’ અને શિવબીજ ‘વીર્ય’ છે. દરેક શરીરમાં ૨૪ અને વીર્ય બંને રહેલો છે. એક શરીરમાં જે ‘૨૪’ અને ‘વીર્ય’ તે બંન્નેનું તે જ શરીરમાં સંમિલન થવું તે વૃજોલી મુદ્રાની સિદ્ધિ-રહસ્ય, શિવશક્તિનું મિલન અને વષિ વિદ્યુતનું સમષિ વિદ્યુત્ સાથે સંધાણ.
૪. મન અતિ ચંચળ છે. તેને જો સારાં કામમાં રોકેલું નહીં રાખીએ, તો તે ખોટા કામમાં લાગી જશે.

મનજા સમાધાન જેવું એકેય સુખ નથી.

મનજું સમાધાન કરવાની કળા તેનું નામ યોગ.

તળપદી ભાષામાં યોગની વ્યાખ્યા કરી. યોગ એટલે મળવું. કર્મસાથે આપણો યોગ થઈ જવો જોઈએ, અર્થાત્ જે સ્થૂળ-સૂક્ષ્મકર્મ આપણે કરતા હોઈએ તેનાથી જુદા ના રહીએ. તેની સાથે એકાકાર થઈ જઈએ, તો એ કર્મ પૂર્ણ થઈ શકે. કર્મની કુશળતા કર્મ સાથે એકાકાર થઈ જવામાં છે. યોગ એટલે તન અને મનને, તંદુરસ્ત રાખવા માટેની પ્રક્રિયા.'

યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાના સૂક્ષ્મ ઉપાયો-યુક્તિઓ. તે અનંત છે. જેને જે ફાવે તે ઉપાયનો ઉપયોગ કરી ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરીને કૈવલ્યની અનુભૂતિ કરી શકે છે. ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરી રીતે કરવો તેની પૂર્ણ જાણકારી પ્રાપ્ત કરવી તે જ્ઞાન. તે જ્ઞાન પ્રમાણે આચરણ કિયા કરીને ચિત્તવૃત્તિ નિરોધરૂપી ફળ પ્રાપ્ત કરી લેવું તે યોગ, અને ચિત્તવૃત્તિનિરોધ-સુખમાં પ્રેમ થઈ જવો તે ભક્તિ.

જેમકે, લાડુ કરી રીતે બનાવાય તેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરવી તે થયું (લાડુ બનાવવાનું) જ્ઞાન, જ્ઞાન પ્રમાણે લાડુ બનાવીને જમીને તૃપ્ત થવું તે યોગ અને પછી તે લાડુમાં પ્રેમ થઈ જવાથી, લાડુભક્ત થઈ જવું તે ભક્તિ.

યોગનો મુખ્ય આધાર

બધા જ પ્રકારના યોગીઓ અને બધા જ પ્રકારના યોગનો મૂળ આધાર છે : હઠયોગ. યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે :

અશોષયોગયુક્તાનામાધારકમઠો હઠ: હ.પ્ર. (૧-૧૦)

બધા જ પ્રકારના દુઃખી મનુષ્યોને સારી રીતે આશ્રય દેવાવાણું ઘર હઠયોગ છે.

— યોગની સામાન્ય વ્યાખ્યા ઉપર મુજબની છે કે જે સવિશેષ આત્મતત્ત્વથી સંબંધિત છે અને તે આર્થપરંપરાની બક્ષિસ છે, આર્થપરંપરાનું અભીષ્ઠ છે : કલ્યાણ-મોક્ષ-કૈવલ્ય-આત્મ-પરમાત્મા તત્ત્વની પૂર્ણ ઓળખ.

- યોગનાં છી કર્મ, દસ મુદ્રાઓ તથા અષ્ટકુંભક પ્રાણાયામ, ત્રિતાપજનિત સર્વ ઉપદ્રવોને શમન કરવામાં, વિશ્વભરની અને સર્વકાળીન મનુષ્યજીતિ માટે સફળ સાધન છે. આખા વિશ્વની શારીરિક આરોગ્ય દેવાવાળી ઘણીબધી પદ્ધતિઓને તાત્ત્વિક દસ્તિએ જોતાં એ ખબર પડે છે કે, તેમનું મૂળ હઠયોગના નેતિ, ધોતિ આદિ ષટ્કર્મોમાં છુપાયેલું છે.
- વૈદિકશાસ્ત્રનો નિયમ છે કે, સર્વ પ્રકારના રોગો ત્રિદોષથી ઉત્પન્ન વિષમતાથી થાય છે. તે વિષમતા સમ કરવામાં ષટ્કર્મ જેવાં ચમત્કારિક અને અમૂલ્ય (મફતમાં મળતાં) સાધનો છે એ વાત સ્વાનુભવી લોકો સારી રીતે જાણે છે.
- જ્યાં સુધી માનસિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક વાત છે, તે પ્રાણ અને પ્રાણાયામ સાથે સંબંધિત છે. પ્રાણ દ્વારા જ મન કાર્યક્ષમ થાય છે. તાત્ત્વિક રીતે વિચારતાં એ વાત ધ્યાનમાં આવ્યા વિના નથી રહી શકતી કે પ્રાણ જ સૂક્ષ્મ ભૂમિકાને પ્રાપ્ત કરીને ‘મન’ નામ ધારણ કરે છે. તેમ માનસિક સર્વ સમસ્યાઓનું સમાધાન પ્રાણની જાણકારી પર આધારિત છે અને પ્રાણની અલૌકિક દિવ્ય શક્તિઓ પ્રાણાયામની કુશળતામાં વસેલી છે. પ્રાણાચાર્યોથી વિશ્વનો કોઈ પણ ભેદ છૂપો નથી રહી શકતો. પ્રાણાયામની સફળતા બિંદુજ્ય અર્થાત્ બ્રહ્મચર્ય-સાધનામાં છે કે જે યોગાંગ-યમનું એક બહુમૂલ્ય અંગ છે.
- મુદ્રાઓ પ્રાણનિરોધ સાથે કરવામાં આવતો સર્વાંગ વ્યાયામ છે, જે કેશવાહિનીઓને પણ શુદ્ધતા અને ઋજુતા (સ્થિતિસ્થાપકતા) આપવામાં સમર્થ છે. તે પ્રાણ-શ્વાસના નિરોધની સાથે કરવામાં આવતું એક એવું સફળ અંગ સંચાલન છે, જે તજ્જ્ઞો દ્વારા જ સમજી શકાય એવું છે.
- મુખ્યપણે જગત બે તત્ત્વોમાં વિભાજિત થઈ શકે છે. પહેલું જડ અને બીજું ચેતન. સમસ્ત જડ તત્ત્વોનું સમાધાન સવિકલ્પ સમાધિમાં થઈ જાય છે અને સમસ્ત ચેતન તત્ત્વોનું સમાધાન નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં થઈ જાય છે. જે યોગસાધન સાક્ષાત્ અથવા પરંપરા કરે આત્મતત્ત્વની પૂર્ણ ઓળખ દેવામાં સમર્થ છે, તે આત્માના આશ્રયરૂપે શારીરનું કલ્યાણ કરવામાં

અસમર્થ કેમ હોઈ શકે ? ન જ હોય.

ઉદેશ્ય : તેથી યોગનો અંતિમ ઉદેશ્ય, શરીર, મન અને પ્રાણની પણ જે સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ આત્મશક્તિ-શક્તિ-હસ્તી છે તેને પ્રાપ્ત કરવી, અર્થાત્-સાચી રીતે સમજવી.

યોગનો અધિકારી કોણ ?

યુવાવૃદ્ધો, અતિવૃદ્ધો, વ્યાધિતો, દુર્બલોડપિવા

અભ્યાસાત્મ સિદ્ધિમું આખોતિ સર્વયોગઃ અતેદિતઃ (૬૪.૧)

યુવાન હોય કે વૃદ્ધ હોય, અતિવૃદ્ધ હોય કે રોગી હોય, દુર્બળ-અશક્ત હોય, કોઈ પણ પ્રમાદરહિત થઈને અભ્યાસ કરવાવાળો સિદ્ધિને અવશ્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

સફળતાનો આધાર :

ન શાસ્ત્રપાઠમાત્રોણ યોગસિદ્ધિ પ્રજયતે (૬૫)

ન વેશધારણાં સિદ્ધો, સત્યમેલન્નસંસયઃ (૬૬)

ફક્ત યોગશાસ્ત્રનો પાઠ કરવાથી કે કોઈ પણ પ્રકારનાં બાધ્ય ચિહ્નનો ધારણ કરવા માત્રથી કદ્દી સિદ્ધિ મળી શકતી નથી. શાસ્ત્રોક્ત રીતે અભ્યાસ કરવાથી જ સફળતા મળે છે.

તેમ આચાર-સદાચાર જ સફળથાની કુંચી છે. કેવળજ્ઞાન-(જાણકારી) માત્રથી તૃપ્તિ નથી થતી, સમાધાન નથી થતું. જ્ઞાનને કર્મ-કિયા આચરણ-સદ્ગાચરણમાં મૂકવાની જરૂરત છે. ત્યારે જ જ્ઞાન સરળ-સફળ થશે અને વ્યવહારમાં આચરી શકાશે.

સફળતાના ચિહ્નો

॥ વપુકૃશત્વં, વદને પ્રસન્નતા, નાદસ્હૂટત્વં

નયનો સુનિર્મલ, બિંદુજ્ય, અભિનિદીપનં

નાડી વિશુદ્ધિ, હઠયોગ લક્ષણં ॥

શરીર દૂબળું, મુખ પર પ્રસન્નતા, નાદની અભિવ્યક્તિ, નયનો

નિર્મણ, બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં સફળતા અગ્નિનું પ્રદિપ્ત થવું અને નાડીઓનું વિશુદ્ધ થવું તે હઠયોગનાં લક્ષણો છે.

યોગશાસ્ત્રમાં સવાલાખ પ્રકારના યોગનો ઉલ્લેખ છે. તેમાં મુખ્ય રાજયોગ, હઠયોગ, મંત્રયોગ, જપયોગ, લયયોગ, ભક્તિ-સમર્પણયોગ, કર્મયોગ અને જ્ઞાનયોગ વગેર નામો પ્રચલિત છે.

- શંકરાચાર્ય મહારાજ કે જે યોગના પ્રકારંજ્ઞાતા તથા અનુભવકાર હતા એમણે પોતાના ગ્રંથોમાં કહ્યું છે કે, મનને વશ કરવાનાં, અથવા તો ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાનાં સવા કરોડ પ્રકારનાં સાધનો છે, પરંતુ તે બધામાંથી અમને તો અનાહત ધ્વનિ-નાદ વધુ માન્ય છે, અનાહત નાદ, હે અનાહત ભગવાન ! હે નાદ ભગવાન તમને અમારા નમસ્કાર છે, નમસ્કાર છે, નમસ્કાર છે.
- સાંઘ્યયોગ : કપિલમુનિએ સાંઘ્યશાસ્ત્રનું નિર્માણ કર્યું છે. સાંઘ્ય એટલે સંઘ્યાવાળું. આખું જગત કેટલાં તત્ત્વોનું બનેલું છે અને તત્ત્વો પ્રલય વખતે અને સૂચિસર્જન વખતે કઈ રીતે રહેલાં હોય છે એનું પિષ્પેષણ, અતિ સૂક્ષ્મ રીતે સમજણ અનું નામ સાંઘ્યયોગ. સાંઘ્યયોગમાં ચોવીસ તત્ત્વો અને પચ્ચીસમા ચેતનાતત્ત્વની ગણતરી છે. તેમાં છબ્બીસમું તત્ત્વ નથી. જો કે છબ્બીસ તત્ત્વોને માનવાથી વિશ્વના કમને સમજવામાં સરળતા પડે છે. જીવ (આત્મા-પુરુષ) પોતાને ઢીક લાગે તેવાં કર્મો કરતો રહે છે. તે કર્મોને અનુરૂપ ફળ આપનાર કોઈ તત્ત્વ હોવું જોઈએ, એ માટે છબ્બીસમું તત્ત્વ પરમાત્મા છે. કપિલમુનિએ સાંઘ્યદર્શન એમની માતાજીને સંભળાવેલું અને માતાએ દીકરાને ગુરુસ્થાને સ્થાપ્યો.

॥ નિર્વિષયં મનઃ ધ્યાનं ॥

ધ્યાન કરતાં કરતાં મનને નિર્વિષય કરી નાખવાનું છે. વિષયમાંથી ‘થ’ને કાઢી નાખો એટલે વિષ રહે.

પાતંજલ યોગદર્શન : પતંજલિમુનિરચિત યોગદર્શનમાં ૨૬ તત્ત્વોની સમજ આપવામાં આવી છે.

પંચમહાભૂત + પાંચ કર્મેન્દ્રિયો + પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને મન

$$5 + 5 + 5 + 1 = 16$$

આ ૧૬ તત્ત્વોની ગણતરી વિશેષમાં થાય છે, કારણકે જેના દ્વારા સુખ, દુઃખ મોહ ઈત્યાદિ જે તેમના ધર્મો છે તેના કારણે.

પંચ તત્ત્વાત્મકા અને અહંકારનો સમાવેશ અવિશેષમાં થાય છે. સુખ, દુઃખ અને મોહરૂપી વિશેષનું નહોવાપણું, આથી તે અવિશેષ.

આમ, $16+5+1=22$ લિંગમાત્ર અને અલિંગને ગણતાં $22+1+1=24$ રૂપમું આત્મતત્ત્વ અને પરમાત્મતત્ત્વને રૂપમું તત્ત્વ ગણવામાં આવ્યું છે.

પાતંજલ યોગદર્શનને અષ્ટાંગયોગ કહેવામાં આવે છે. કારણ કે તેમાં આઠ અંગ-યમ-નિયમ-આસન-પ્રાણાયામ-પ્રત્યાહાર-ધારણા-ધ્યાન અને સમાધિરૂપી આઠ અંગોનો અભ્યાસ છે. જેની ચાર પાદોમાં સમજ આપવામાં આવી છે.

(૧) સમાધિપાદ - સમાપત્તિઓ-એકાગ્રતાઓ શું છે અને તેનાથી શું મળે છે તેનું વર્ણન છે. જેથી મનુષ્યને તે લેવાની ઈચ્છા થાય. (૨) સાધનપાદ : સમાધિની કિંમત સમજ્યા પદ્ધી સાધનાની વાત છે. અને જો પ્રામાણિકપણે સાધનપાદનો અભ્યાસ થાય, તો તેનાથી પ્રાપ્ત થતી વિભૂતિ અને કેવલ્યની વાતો, વિભૂતિ યાદ અને કેવલ્યાયપાદમાં આવે છે.

કશ્મીરી શૈવસિદ્ધાંત : તદ્ભૂમિકા : સર્વદર્શન સ્થિતયઃ

સર્વદર્શનોના સિદ્ધાંતરૂપે, ભૂમિકારૂપે પરમાત્મા જ સ્થિત છે. શિવ જ-શંસુ જ પ્રગટ્યા છે.

વૈષેષિક, મીમાંસા, ન્યાય, વેદાંત, સાંખ્ય અને યોગ એ છાએ દર્શનો ભિન્નભિન્ન રીતે આત્મંતિક સુખ આપવાની યુક્તિઓ-પ્રયુક્તિઓ આપણાને બેટ આપે છે. તેથી છાએ દર્શનોમાં એકતા છે. આ રીતે જાણવું એ પણ ‘યોગ: કર્મસુ કૌશલમ્’ છે. આ વિષય તપ અને સાધનાનો છે, વાદ-વિવાદનો નથી.

દૈત, અદૈત, દૈતાદૈત, વિશિષ્ટાદૈત, કેવલાદૈત અને તૈત તે બધાંનોય

પ્રતિપાદ વિષય છે : હેય, હેયહેતુ, હાન અને હાનોપાય. યોગદર્શનના આ ચાર મુખ્ય પ્રતિપાદ વિષયો છે. આ વૈદિક પ્રતિપાદ વિષયોનું બૌદ્ધ મતમાં ચાર આર્થસત્યોના નામથી વર્જન કરવામાં આવ્યું છે. આ ચાર કે જેનાં નામ બદલાઈ ગયાં છે, પરંતુ અર્થ અનો એ જ છે !

યોગશાસ્ત્રનો મુખ્ય નિયોડ

આ ચાર આર્થસત્યોની રજૂઆત કરવી તે આખા યોગશાસ્ત્રનો નિયોડ છે. અને તમામ શાસ્ત્રોનો નિયોડ તે યોગશાસ્ત્ર છે. અને —

હેય : દુખો,

હેય હેતુ : દુખોનું કારણ,

હાન : દુખોને દૂર કરવા જોઈએ,

હાનોપાય : દુખોને દૂર કરવાનો ઉપાય.

હેય દુઃખ અનાગતં.

આવનાર દુઃખોને હટાવી દઈએ, તેનાથી મુક્ત રહીએ. જે દુઃખ ભોગવી ચૂક્યા છીએ કે જે ભોગવી રહ્યા છીએ એની વાત નથી. અનાગતમ એટલે હજુ આવવાની શક્યતા છે, આવ્યાં નથી તેમને રોકીએ, તેનો પ્રયત્ન કરીએ.



॥ આલોક્ય સર્વ શાસ્ત્રાણિ વિચાર્ય પુનઃ પુનઃ

ઈદમેકું સુનિષ્પત્તાં યોગશાસ્ત્રાં પરંમતમ્ ॥

શરીર ધારણ કર્યું છે તો શરીરધારીને પ્રથમ જરૂરત શરીરના ભરણપોષણ-રક્ષણની છે. પછી અન્ય સુખ સગવડની છે. પરંતુ તમામે તમામ સ્થૂળ, ભૌતિક સુખ સગવડો અને શરીર પણ છેવટે તો દુઃખદાતા અને નાશવાન જ છે. બ્યવહાર-પ્રાપ્તયનાં બધાં જ સુખ-સગવડોની પ્રતિક્રિયા દુઃખ છે. આત્યંતિક સુખ અર્થાત્ પ્રતિક્રિયા વિનાનાં સુખ તો મોક્ષ-કૈવલ્ય છે.

પંચમહાભૂતના જે સામાન્ય ધર્મો-નિયમો, બચપન, યુવાની, રોગ,

જરા-મૃત્યુનું ઉલ્લંઘન કહેવાતા અવતારી અને યુગપુરુષો પણ કરી શકતા નથી. પંચમહાભૂતના ધર્મની જે મર્યાદા છે તેનાથી કોઈ પણ પર થઈ શકતું નથી. રામ, કૃષ્ણ વગેરે જેવા ભગવાન કહેવાતા અવતારોને પણ પંચમહાભૂતના ધર્મોની મર્યાદામાં રહેવું પડ્યું હતું.

પંચમહાભૂતથી જે ઉપર નીકળી જાય તેને પંચમહાભૂતની મર્યાદામાં રહેવું ન પડે. તે સૂક્ષ્મ-દિવ્ય દેહ ધારણ કરે, પણ તેવા સૂક્ષ્મ દેહધારીને આપણે આપણા ચર્મચક્ષુથી જોઈ ના શકીએ. ત્રણ યોનિથી (પશુ-પક્ષી-માનવ) ઉપરની યોની દેવયોની છે. તે પંચમહાભૂતોમાં નથી. ઉપનિષદમાં કહ્યું છે :

ન તસ્ય રોગો ન જરા ન મૃત્યુ ગ્રાપતસ્ય: યોગાજિનમય શરીરમ્ભ
નથી તેને રોગ, ધરપણ કે મૃત્યુ જેણે યોગાજિનમય શરીર ગ્રાપત કર્યું છે.
ચિન્મય શરીર, સુખ-દુઃખથી પર થઈ જાય છે.

સમગ્ર વિશ્વની રચના પંચતત્ત્વથી - આકાશ, વાયુ, અજિન, જળ અને પૃથ્વીથી થયેલી છે. આ પંચમહાભૂતથી બનેલી પ્રકૃતિનો ધર્મ સતત પરિવર્તનશીલતા છે. તેથી જડચેતન, સમગ્ર વિશ્વ, જેનો જન્મ થાય છે, અર્થાત્ કોઈ પણ રીતે સર્જન થાય છે, તે પ્રકૃતિના નિયમને આધીન કાળકમે કૃશ થઈને અંતે નાશ પામે છે. આમ, પ્રકૃતિનું સર્જન અને વિસર્જનનું કાર્ય સતત ચાલ્યા જ કરે છે. આ વાતને સમજને જીવનમાં ઉતારવા જેવી છે, જેથી હર્ષ-શોક અને સુખ-દુઃખ જેવાં દર્દીથી મુક્ત થઈ શકાશે.

જન્મ ધારણ કર્યો છે તો જીવનું તો પડશે, અને જીવનું પડશે તો પરિસ્થિતિવશ “લોલ મારી બહુચરા” પણ ભલે ક્યારેક કરવું પડે પણ હકીકતમાં લેશમાત્ર અજાણ હવે રહેવાનું નથી. યોગ દ્વારા જ વિયોગ કરવાનો છે પૂર્વગ્રહોનો. યોગ દ્વારા, ઋતમ્ભરા પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ અને તે પ્રાપ્તિ દ્વારા કુદરતના યથાર્થ-અટલ અફર નિયમોની જાણકારી અને એ જાણકારી દ્વારા સમાધાનની પ્રાપ્તિ.

જ્યાં જ્યાં મન જાય ત્યાં ત્યાં સમાધાન થાય.

★ ★ ★

એક સાધે સબ સધે, સબ સાધે સબ જાય;
જો તુ સેવે મૂલ કો, ફૂલે, ફૂલે, અધાય.

ભાવાર્થ : એકને સાધવાથી બધું જ સધાઈ જાય છે, બધું સાધવા જતાં બધું જ જાય છે. જો તું મૂળને સેવીશ તો ફૂલીશ, ફળીશ અને તૃપ્ત થઈશ.

જો ઝડની ડાળીએ ડાળીએ, પાંદડે-પાંદડાને પોષણ પહોંચાડવું હોય તો ઝડના મૂળમાં પાણી રેડવું પડે. ઝડની ડાળી પર કે પાંદડા પર પાણી રેડવાથી તેને પોષણ પહોંચી શકતું નથી.

દાળભાત-શાકરોટલી એવા સ્થૂળ પદાર્થો છે જે શરીરમાં ગયા પછી રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, મજજા, અસ્થિ અને વીર્ય-એ કમે રૂપાંતરિત-ખોરાકનો પરિપાક-થાય છે તેમ આયુર્વેદમાં જાણવા મળે છે. ઉપરોક્ત સાત ધાતુઓમાંની સાતમી ધાતુ- વીર્યનું સૂક્ષ્મ રૂપાંતર નીચેના કમે થાય છે.

શુંક, ઓજ, તેજ, પ્રાણ, વિદ્યુત અને મન.

મન જ કાર્યભેદે બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર નામ પામે છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર આમ એક જ શક્તિનાં - એક જ સત્તાનાં જુદાં જુદાં નામો છે. એ શક્તિ દ્વારા ચિત્તનથાય ત્યારે તે ચિત્ત, કોઈ પણ વસ્તુનો અર્થ સમજવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે તે મન, નિર્ણય લેવાય છે ત્યારે તે બુદ્ધિ; અને સ્વઅસ્તિત્વના અનુભવમાં રમમાણ થાય છે ત્યારે તે અહંકાર કહેવાય છે.

પ્રાણ દ્વારા જ મન કાર્યક્ષમ થાય છે. તાત્ત્વિક રીતે વિચારતાં એ વાત ધ્યાનમાં આવ્યા વિના નથી રહી શકતી કે પ્રાણ જ સૂક્ષ્મ ભૂમિકાને પ્રાપ્ત કરીને 'મન' નામ ધારણ કરે છે.

માલા તો કર મેં ફિરે, જિંહવા ફિરે મુખ માંહી:

મનવા તો ચહુ દિશ ફિરે, વહ તો સુભિરન નાહીં.

આમ, મન અતિ ચંચળ છે. મન જ્યારે હજારો સ્થાનમાં ભટકતું હોય ત્યારે તો તેની નોંધ લઈ શકવી અશક્ય છે. નોંધ લઈ શકવાની અસમર્થતાના કારણે મનને આપણે અચંચળ કરી રીતે કહી શકીએ અને જ્યારે તે પચ્ચીસ-પચાસ જગ્યાએ રમતું હોય ત્યારે તેની ગણતરી કરી શકીએ, આપણી તેની

ગાણતરી કરી શકવાની સમર્થતાના કારણે તે ચંચળ અને અસ્થિર કઈ રીતે કહી શકાય ?

મન સ્વભાવથી જ ચંચળ છે. તે સતત ગતિશીલ જ રહેવાનું. જો તેને અભ્યાસપૂર્વક સારી પ્રવૃત્તિ નહીં આપીએ તો તે ખોટી પ્રયુક્તિમાં ભાગી જવાનું. તેથી મનને અસ્થિર તો થવા દેવું પણ તેની પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે નહીં, પણ આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે, આપણે નક્કી કરેલા સ્થાનમાં :

જો રહીમ મન હાથ હૈ તો તનું કહુ જાહિ
જ્યાં જલમેં ધાયા પરે, કાયા ભીગત નાહી

જેનો મન પર કાબૂ-નિયંત્રણ છે - એનું શરીર ક્યાંય (અહીં-તહીં) નથી જઈ શકતું. જેવી રીતે પાડીમાં પડેલા પડછાયાથી શરીર ભીજતું નથી. ટૂંકમાં મનના નિયંત્રણથી શરીર ઉપર આપોઆપ કાબૂ આવી જ જાય છે.

પરમાણુપરમ મહત્વાન્તોકસ્ય વશીકારः ॥૪૦॥ પા.૫.૬.

જ્યારે ચિત્ત-મન એકાગ્રતાની યોગ્યતાવાળું થઈ જાય ત્યારે તે મનમાં એવી શક્તિ-યોગ્યતા આવે છે કે પછી તે મનને જો નાનામાં નાના જડ પદાર્થના રહસ્યને કે મોટામાં મોટા જડ પદાર્થોના રહસ્યને પામવા માટે રોકીએ, તો તે તેના રહસ્યને પણ જાણી લે છે. અને જો પરમાણુ અને પરમ-મહત્વમાં કે ઝીન્દ્રિય-અગોચર મનાય છે તેમાં રોકીએ તો તેનું રહસ્ય પણ - તેની સાચી માહિતી પણ જણાવી દે છે. અભ્યાસી મન આવી અને આટલી સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી લે છે.

સિદ્ધો અને મુક્તોમાં સાધકોને દર્શન આપવાની જેટલી શક્તિ છે તેના કરતાં પણ વધુ શક્તિ સાધકના મનમાં છે. મન, ચૈતન્યની સહાયતા લઈને ધારે તેનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને દર્શન આપે છે. તેથી આવાં દર્શન થાય ત્યારે સામાન્ય સાધક માટે એ નક્કી કરવું મુશ્કેલ છે કે આવું દર્શન ઈશ્વરકૃપાથી થયું કે સિદ્ધકૃપાથી થયું કે મનની શક્તિથી ?

મારુતે મધ્યસંચારે મનઃ સ્થૈર્ય જાયતે;

યો મનઃ સુસ્થિરીભાવ : શૈવાવસ્થા મનોન્મની (હ.પ. ૨-૪૨)

ભાવાર્થ : પ્રાણ, મધ્યનાડી સુષુપ્તિમાં પ્રવેશો છે ત્યારે મન સ્થિર થાય છે, તેને શિવાવસ્થા અથવા મનોન્મનિ કહે છે.

**ઈન્દ્રિયાજ્ઞાં મનોનાથો, મનોનાથસ્તુ મારુતઃ
મારુતરસ્ય લયો નાથઃ સ લયો નાદ્માશ્રિતઃ ॥**

ઈન્દ્રિયો મનના કાબૂમાં, મન પવનના કાબૂમાં છે, પવન લયના કાબૂમાં છે અને લય નાદના, અર્થાત્ અનાહતનાદના કાબૂમાં છે. મનના ભાગંભાગથી આનંદ નથી, આનંદ તો સમાયેલો છે: મનની એકાગ્રતામાં. એકાગ્રતાથી પણ આગળ વધીએ એટલે ચિત્તવૃત્તિના નિરોધમાં. આનંદનું સાતત્ય એકાગ્રતામાં છે. ઈન્દ્રિયો પદાર્થ જોડે તન્મય-એકાગ્ર થાય છે, એનો આનંદ એ બધાનો આનંદ, ચૈતન્ય મન દ્વારા કરે છે. એકલા શરીરથી કે મનથી કોઈ કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી.

બુદ્ધિ જ્યારે સૂક્ષ્મ બને છે ત્યારે તે ‘મેઘા’ કહેવાય છે, અને મેઘા જ્યારે પારગામી સીમાને સંસ્પર્શે છે ત્યારે તે ‘પ્રજ્ઞા’ નામ ધારણ કરે છે.

‘તત્ત્વ ઋતુભરા પ્રજ્ઞા’

જ્યારે બુદ્ધિ ઋતથી ભરાઈ જાય છે ત્યારે તે પ્રજ્ઞા કહેવાય છે. પ્રજ્ઞા જ ઋતને ખેંચી લે છે. ઋત એટલે સ્વાનુભૂત સત્યથી ભરેલું. ઋતભરા દ્વારા આત્મા-પરમાત્મા વગેરે સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વિષયો ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવાની હોય છે. તેનાથી આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં રાજ કરવાનું હોય છે, નહીં કે, ભૌગોલિક-ભૌતિક રાજ્ય શાસન કે જાતિ, દેશ ઉપર રાજ્યસત્તા ચલાવવાનું.

જગતના તમામ સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ પદાર્થોનાં પ્રતિબિંબો-ભાસ-આભાસો ચિત્તમાં પડે છે, ચિત્ત ઉપર ઠલવાય છે. વિશ્વના બધા જ વ્યવહારપંચ, બધી જ ઉથલપાથલો, તમામ વિકલ્પો, આંખ, કાન, નાક, મુખ અને ચામડીના વિષયો બનીને, તે દ્વારા પ્રવેશીને ચિત્તને ઘેરી લે છે. આ ઘેરાથી ચિત્ત ક્યારે ના ઘેરાય ? કે –

જ્યારે પાંચમાંથી એકેય ઈન્દ્રિય પોતાના વિષયને ગ્રહણ જ ના કરે, ઈન્દ્રિયો સ્વસ્થ-તંદુરસ્ત હોવા છતાંય વિષયોને સ્વીકારે જ નહીં. આમ થાય ત્યારે યોગ થયો કહેવાય.

ચિત્તને અરીસા જેવું બનાવીએ, કેમેરાના રોલ જેવું નહીં. કેમેરાની

ફિલ્મ ઉપર જેટલાં પ્રતિબિંબો-ઝોટાઓ પડે છે તે તેના પર ચીપકી જાય છે. પણ અરીસા પર પડેલાં પ્રતિબિંબોમાંનું એક પણ પ્રતિબિંબ તેના પર ચોંટતું નથી. બિંબ હટે એટલે તે પર પડેલ પ્રતિબિંબ પણ હટી જાય છે. તે પ્રમાણે મન-ચિત્ત પર પડેલા રાગ-દ્વારા વગેરેનાં તમામ પ્રતિબિંબો તે પર ચોંટી જવાં જોઈએ નહીં. ગમે તેટલાં અને ગમે તેવાં પ્રતિબિંબો સંમુખ આવવાનું, પણ એકેય પ્રતિબિંબ મન-ચિત્ત પર ચોંટે નહીં, ચોટવા દઈએ નહીં તેવું મનને કેળવવું જોઈએ. સત્સંગ સ્વાધ્યાયમાં અને ગુરુસંતોના ચરણોમાં આપણે એટલા માટે જ જઈએ છીએ.

ચિત્તનું અસ્તિત્વ એટલે વિષયોનાં પ્રતિબિંબો જ, જગતનું તદ્વપપણું જ, લાગણીમયતા અને ભાવનામયતા જ. એ સિવાય ચિત્તનું સ્વતંત્ર કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી.

ચિત્ત બોલતાંની સાથે જ ઘેરાયેલું ચિત્ત સમજી લેવાનું છે. કેમ કે, ઘેરાયેલું ના હોય ત્યારે ચિત્ત, ચિત્ત જ નથી રહેતું - ત્યારે ચિત્ત જ નથી હોતું, ત્યારે સ્વરૂપ જ હોય છે, ત્યારે સ્વરૂપસ્થ થવાય છે.

પોતાના અહંકારને પોષવાનો અને ઓછી મહેનતે વધુ પ્રાપ્ત કરવાનો લગભગ સૌનો આગ્રહ હોય છે.

ભૂતકાળને પૂજવાનું, વર્તમાનકાળનો નિરાદાર-અલ્યાદર કરવાનું અને ભવિષ્યના તરંગી-બહુરંગી ઘ્યાલોમાં રાચવાનું, ઉપરોક્ત આગ્રહમાંથી જ જન્મતું હોય છે.

જગતના તમામ મનુષ્યો અહૂમના બોજથી પીડતા હોય છે. અહૂમ આપણા ઉપર એટલી હદ સુધી સવાર થઈ ગયો છે કે, દિવસે તો ઠીક, રાત્રે ઊંઘમાં પણ તેનાથી મુક્ત થઈ શકતું નથી.

અહ્મૃદ્યક્ત મનુષ્યની પરિસ્થિતિ ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતા પેલા મુસાફર જેવી છે, જેણે ટ્રેનમાં (બેઠા) હોવા છતાં પોતાનો સામાન પોતાના માથા પર મૂકી રાખ્યો છે.

અહ્મૃના વિસર્જન સિવાય ઈશ્વર પ્રણિધાન થઈ શકે નહીં. અને અહ્મૃનું વિસર્જન ઘણાં વર્ષો અને જન્મોનાં સાધના-અભ્યાસનો પરિપાક છે.

અહમ્મનું વિસર્જન એ પણ એક મોટી સાધના છે, એક મોટી મ્રાપ્તિ છે. અહમ્મના વિસર્જનથી ઈશ્વરની શરણાગતિ સ્વીકારી શકાય છે અને શરણાગતિ સ્વીકારવાથી રહ્યોસહ્યો અહમ્મ પણ વિલય પામી જાય છે.

“આપણું કલ્યાણ કઈ રીતે થશે તે માટે જો આપણી બુદ્ધિ ન ચાલતી હોય, તો યોગ્ય વ્યક્તિ આપણને આપણા કલ્યાણ માટે જે કાંઈ કરવાનું કહે તે પ્રમાણે આચરણ કરવામાં શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ.” આ વાક્યમાં એક અટપણું રહસ્ય ઉપસી આવે છે કે, “હું બુદ્ધિ વિનાનો છું.” એટલું જાણવું એ તો ઘણીબધી બુદ્ધિ હોવાનું સાબિત કરે છે ! અને શરણાગતિ સ્વીકારવામાં તો બુદ્ધિને પૂર્ણપણે બાદ કરી નાખવી પડે છે. અને બુદ્ધિને બાદ કરવામાં પણ બુદ્ધિનો જ ઉપયોગ થતો હોય છે. વાત શરણાગતિ (અહંકારનો વિલય)નો નિર્ણય લેવાની છે પણ મંદબુદ્ધિની વ્યક્તિ નથી લઈ શકતી.

પ્રકાશ પરબ્રહ્મ કા, સબ ઘટ વિલસ રહા;
‘તું-મૈં’ ભિટા નહીં તો, ધ્યાન ક્યા કરે.

અહંકાર - ૨

સમય પસાર કરવા માટે જેમ અનેક પ્રકારનાં મનોરંજનો માણીએ છીએ, તેવી જ રીતે જીવન પસાર કરવા માટે પણ અનેક પ્રકારનાં પાત્રો ભજવીએ છીએ. (જેમ કે, પિતા-પુત્રઃ કાકા-ભત્રીજા; મામા-ભાણેજ; શેઠ-નોકર; લુહાર-સુથાર; ધનવાન-ગરીબ; બચપન-જુવાની વ.વ.) જો આ સત્ય તત્ત્વતः આચ્ચીય થઈ જાય, તો સંપૂર્ણપણે ભારમુક્ત થઈ જવાય.

કુદરતી રીતે જ મળેલાં પાત્રો ભજવવાનો મોકો મળવાથી અનેકવિધતા પ્રાપ્ત થાય છે અને જીવન જીવવામાં કંટાળો નથી આવતો અને થાકનો અનુભવ ખૂબ ઓછો થાય છે.

“હું કરું- હું કરું” ના હાથી ઉપરથી હવે તો હેઠા ઉત્તરીએ !

એક જૂની, જાણીતી અને અતિ ઉપયોગી કથા છે કે, બાહુબલીજીએ ભીષણ તપ કર્યું, પણ અહંકારને વશ થઈને કર્યું. તે વખતે તેમને તેમની બેનોએ “હાથીએથી હેઠા ઉત્તરો વીરા મારા” એમ કહીને ચેતવ્યા. તેઓ આ ટકોરથી

ચેતી ગયા અને અહંકારના હાથી ઉપરથી નીચે ઉતરી ગયા અને ત્યારે જ તેઓ સાચા અર્થમાં બાહુભલી બની શક્યા.

આમ તો આ કથા અતિ પ્રાચીન છે પણ સૂક્ષ્મ રીતે વિચારતાં અતિ અવર્ધીન પણ જણાય છે. આપણા જીવનમાં બનતી રોજની રામાયણ છે આ. જાણ્યેઅજાણ્યે આપણે સૌ ભૂતકાળના બાહુભલીને વર્તમાનકાળમાં યેનકેન પ્રકારેણ ખેંચી લાવીએ છીએ અને પછી તેને હાથી ઉપરથી નીચે જ ઉત્તરવા નથી દેતા; જેથી જીવનમાં સહેજે પ્રાપ્ત થયેલું બધું અમૃતરૂપી સુખ ઝેરડૂપી દુઃખમાં ફેરવાઈ જાય છે, જીવનની બધી જ મસ્તી-મજા મારી જાય છે.

આ ઝેરને પુનઃ અમૃત બનાવવા માટે અર્થાત્ આપણાને ચેતવવા માટે કોઈ બેન જુદાં જુદાં નામ-રૂપે આવે ત્યારે આપણે ચેતી જઈએ તો કેવું સાંદું !

★ ★ ★

જીવમાત્રની ઉપાસના મુખ્યત: બે ભાગમાં વહેંચી શકાય. (૧) શિવ-ઉપાસના અને (૨) શક્તિ-ઉપાસના. કોઈ તો બિન્ન-બિન્ન નામે બળ-તાકાત (શક્તિ)ને ઈચ્છે છે, તો કોઈ તો જુદી-જુદી રીતે કલ્યાણ (શિવ) પ્રાપ્ત કરવા મથે છે. કલ્યાણનો ઉપાસક ક્રમે ક્રમે અનાયાસે જ શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે અને શક્તિનો ઉપાસક ક્રમે ક્રમે કલ્યાણમાર્ગમાં આગળ વધતો જાય છે. આ રીતે જોતાં શિવ અને શક્તિ, શક્તિ અને શિવ બંને એક જ તત્ત્વની, એક જ પ્રાપ્તિની બે બાજુઓ - બે નામો છે.

શિવ એ શક્તિનું પુલિંગ નામ છે અને શક્તિ એ શિવનું સ્ત્રીલિંગ નામ છે. તત્ત્વની દસ્તિએ બંનેમાં કંઈ ફર્ક નથી. એક જ તત્ત્વના કિયાત્મક સ્વરૂપનું શક્તિ નામથી સંબોધન થાય છે અને તેના જ કલ્યાણમય સ્વરૂપને શિવના નામે સંબોધાય છે. આમ શક્તિ એટલે કિયાશક્તિ અને શિવ એટલ કલ્યાણકારી આત્મ-પરમાત્મા-સર્વવ્યાપક-ચૈતન્ય તત્ત્વ. સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ, ભौતિક-અલૌકિક કિયાઓની સહાયતા લઈને, શિવતત્ત્વ પ્રાપ્ત કરીને નિષ્ઠિય સ્થિર, અચંચળ થઈ જવાનું.

શિવ ભોળા છે, શક્તિ ચંચળ છે.

શિવ સ્થિર છે, કેમકે તેઓ શક્તિશાળી છે.

શક્તિ ચંચળ છે, કેમકે તે અશક્તિશાળી છે.

સ્થિરત્વ શિવત્વનું ધોતક છે.

લોલત્વ બલાભાવનું સૂચ્યક છે.

દરેકેદરેક શરીરમાં શિવ અને શક્તિ બન્ને રહેલાં છે. શક્તિબીજ ‘૨૪’ છે. અને શિવબીજ ‘વીર્ય’ છે. દરેકે દરેક શરીરમાં રજ અને વીર્ય બન્ને રહેલાં છે. એક શરીરમાં રહેલાં જે ‘૨૪’ અને ‘વીર્ય’ તે બંનેનું તે જ શરીરમાં સંમિલન થવું તે જ વજોલી મુદ્રાની સિદ્ધિ અથવા તેનું રહસ્ય છે.

શિવાલયની રચનામાં યોગના આઠ અંગોને આવરી લેવામાં આવ્યાં છે.

શિવાલયમાં પ્રવેશતાં જ બંને બાજુઓ જે –

હનુમાનજી તથા ગણપતિની મૂર્તિઓ હોય છે તે યમ અને નિયમનું પ્રતીક છે. ત્યાંથી આગળ વધીએ એટલે નંદી-પોઠિયો આવે જે આસન અને પ્રાણાયામનું પ્રતીક છે. તેથી આગળ કાચબો હોય છે. તે ઈન્દ્રિય સંકોચરૂપી પ્રત્યાહારનું સૂચ્યક છે. યોન્યાકાર થાળું કે જેમાં લિંગ સ્થિત-સ્થિર છે તે ધારણા-ધ્યાનનું સૂચ્યક છે. લિંગ ઉપરની સર્પકૂતિ તે કુંડલીની જાગૃત થઈને પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં પહોંચાડીને થતી સમાધિનો સંકેત છે.

★ ★ ★

ઘરમાં મંદિર રાખવું એ એક મોટી જવાબદારી છે. પછી તો ઘર અને મંદિર બંને વાતાવરણને અનુરૂપ રહેવું પડે. મંદિરમાં સમયસર પૂજા-આરતી પણ થવાં જોઈએ. ઘરના એક સભ્યે તો કાયમ ઘરે જ રહેવું જોઈએ. આ એક કલ્યાણકારી બંધન કહેવાય.

★ ★ ★

પાતંજલ યોગદર્શનને ચાર પાદ એટલે કે ચાર પગ છે. ચાર પગ ઉપર તે ઊભું છે. તેથી તે સુસ્થિર રહી શકે છે. એક, બે કે ત્રણ પગ હોય તો તે સ્થિર રહી શકે નહીં. તેના પ્રથમ સમાવિપાદમાં સમાવિઓની કિંમત સમજાવી છે, જેથી મનુષ્યને તે લેવાની ઈચ્છા થાય, તો મુખ્ય વાત છે કિંમતની ખબરની; પછી કહેવું નથી પડતું કે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર કે યોગનો અત્યાસ કર કે સાધના કર કે ગુરુના ચરણોમાં બેસ કે બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠ. દરેક મનુષ્ય લાભને ઈચ્છે છે.

તેથી પહેલો સમાધિપાદ.

બીજો સાધનપાદનો અભ્યાસ કરીને જે યોગી બને છે તેને ઈચ્છા હોય કે ના હોય, તોપણ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી ગ્રીજો વિભૂતિપાદ છે. વિભૂતિપાદ એટલે સિદ્ધિઓ, અણિમા, મહિમા, લઘિમા, ગરિમા, પ્રાપ્તિ, પ્રાકાશ્ય, ઈશિતા અને વશિતા નામની આઠ સિદ્ધિઓ યોગશાસ્ત્રમાં ગણાવી છે.

સિદ્ધિઓ હકીકતમાં પતન કરનારી નથી, એ તો દીવાદાંડી સમાન છે. પરંતુ જે નિપુણ નથી, સાવધાન નથી, જે ગુરુના કહ્યામાં નથી તેને સિદ્ધિઓ ફસાવી દે છે. કાચો સાધક સિદ્ધિઓમાં ફસાઈ જાય છે અને પાકો ગુરુનિષ્ઠ સાધક એ સિદ્ધિઓને માર્ગદર્શક સમજે છે.

યોગની સાધના તો આત્મસિદ્ધિ અર્થે છે. સાધક યોગનો અભ્યાસ કરતો કરતો આગળ વધતો જાય, પરંતુ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવા માટે સહેજ બાજુમાં ફંટાવું પડે ત્યાં ફંટાય નહીં, તેમાં તેનું મન લોભાય નહીં, અર્થાત્ તે સીધો ભગવાનને પ્રાપ્ત કરી લે.

વિભૂતિપાદ અને કલ્યાણ તો, સમાધિપાદ દ્વારા સાધનપાદની પ્રાપ્તિ કરી લેવાથી આપોઆપ જ પ્રાપ્ત થાય છે. તેના માટે સ્વતંત્રરૂપે કાંઈ કરવાથી જરૂરત નથી. વિભૂતિ અને કેવલ્ય આપણા માટે તૈયાર જ બેઠાં છે, જે પ્રમાણિકપણે સાધનપાદનો અભ્યાસ કરીશું તો.

મુનિ પતંજલિના યોગદર્શનમાં અષ્ટાંગયોગ-આઠ અંગ કહ્યાં છે : યમ-નિયમ-આસન-પ્રાણાયામ-પ્રત્યાહાર-ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. યમનાં પાંચ ઉપાંગો છે.

(૧) અહિસા (૨) સત્ય (૩) અચૌર્ય (૪) બ્રહ્મચર્ય અને (૫) અસંગ્રહ

યમને સાર્વભૌમ મહાવ્રત કર્યું છે, એટલે કે તે મહાવ્રતનું દરેક જાતિએ, દરેક દેશે, દરેક કાળમાં અને દરેક સમયે ચુસ્તપણે પાલન કરવાનું છે.

(૧) શૌચ (૨) સંતોષ (૩) તપ (૪) સ્વાધ્યાય અને-ઈશ્વરપ્રણિધાનને નિયમો કહ્યા છે.

આ બે અંગોનું આચરણ કર્યા સિવાય સ્વકલ્યાણ કે લોકકલ્યાણની વાતો કરવી તે કેવળ આત્મવંચના, ભ્રમણા, વિંમણા છે. યમ અને નિયમનાં દસ અંગોનું પાલન—આચરણ કેવળ યોગી થવું હોય તેઓ માટે જ કેવળ હિંદુસ્તાન માટે જ છે એમ નથી. એનું પાલન તો કલ્યાણ ઈચ્છુક સમસ્ત માનવજાતિ માટે છે અને તેથી આગળ વધીને સમસ્ત જીવ-જગત માટે છે.

યોગપ્રચાર અને યોગાભ્યાસ દ્વારા વિશ્વશાંતિના સમર્થકોએ ઘણુંબધું કરવાનું અને સમજવાનું છે! જો તેઓ યમ-નિયમને વિષે એટલી અને એવી સમજણ વિશ્વને આપી શકે કે જેથી વિશ્વને એ મુજબ વર્તન કરવામાં રસ જાગે, તો વિશ્વશાંતિ હસ્તામલકવત્ત છે તેમ કહેવું અતિશયોક્તિ નથી.

યમ-નિયમને સંક્ષિપ્તમાં સમજીએ અને એના આચરણ દ્વારા અલભ્ય લાભ લઈએ.

- (૧) જે વ્યક્તિનાં મન-વચન-કર્મ અને વિચાર-વાણી-વર્તનથી પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે અહિંસા દઢ થઈ ગઈ હોય તેમની પાસે હિંસક સ્વભાવવાળો જીવ પોતાનો સ્વભાવ ભૂલી જાય છે અને અહિંસક બની જાય છે.
- (૨) સત્યનું આચરણ ભલે કઠિન હશે, પણ સફળતા તો સત્યાચરણમાં જ વસેલી છે. જે પદ્ધતિ સફળતા આપી શકે છે તે ભલે ગમે તેટલી કઠિન હોય, તો પણ તેની સફળતાની તુલનામાં કઠિન ન કહી શકાય. સાચી પદ્ધતિને વખોડી કઢાય નહીં કે તેના તરફ દુલખ સેવાય નહીં. સાચી પદ્ધતિનું પ્રાપ્ત થવું તે સફળતાનું પ્રથમ ચરણ છે. અને તેનો પોતાના મનમાં “સત્ય તરીકે સ્વીકાર” થવો તે સફળતાનું ચરણ છે.
- (૩) અચૌર્ય (અસ્તેય): અચૌર્યની પ્રતિષ્ઠા થાય છે તેમના ચરણોમાં જગતનું બધું ઐશ્વર્ય આવી પડે છે. કહેવત છે ને “ત્યાગે એની આગે અને માગે ત્યાંથી ભાગે.”

બ્રહ્મચર્ય :

બ્રહ્મચર્યના પાલન (પ્રતિષ્ઠા)થી વીર્યનો લાભ થાય છે. વીર્યનો લાભ થવો એ જ બ્રહ્મચર્ય. વીર્યનો લાભ ન થવો, વીર્યની પ્રાપ્તિ ન થવી તે બ્રહ્મચર્ય નહીં. દીર્ઘકાળ સુધી ઉત્સાહ ટકાવી રાખવા માટે તથા અતીન્દ્રિય વિષયોને

ગ્રહણ કરી શકવા જેટલી ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીરમાં યથાયોગ્ય માત્રામાં અને અવિકારી વીર્યના જથ્થાની અત્યંત આવશ્યકતા હોય છે. બ્રહ્મનું સ્થૂળ સ્વરૂપ તે વીર્ય અને વીર્યનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ તે બ્રહ્મ

અપરિગ્રહ :

અપરિગ્રહની સ્થિરતા થવાથી જન્મો વિષેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈ પણ વસ્તુને પ્રાપ્ત કરીને તેનો સંબ્રહ કરવામાં અને તેને સારી રીતે સાચવી રાખવામાં ઘડીબધી શક્તિઓ ખર્ચાઈ જાય છે. અસંગ્રહવૃત્તિનો આશરો લેવાથી તે શક્તિઓ બચી જવાથી તે શક્તિઓ દ્વારા ભૂત-ભવિષ્ય અને વર્તમાન જન્મોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

નિયમો :

૧. શૌચ : શૌચનું પાલન કરવાથી પોતાના અને પરના અંગોમાં ઉદાસીનતા આવે છે. અને સત્ત્વશુદ્ધિ, સૌભ્યતા, એકાગ્રતા, ઈન્દ્રિયજય અને આત્મદર્શનનો લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. શૌચના બે પ્રકાર છે :

બાહ્યશૌચ : નહાવું, ધોવું, મુખ સ્વચ્છ રાખવું વગેરે.

આંતરશૌચ : ત્યાગ, બલિદાન, સહનશક્તિ, દાનધર્મ, પુણ્ય, ઉદારતા, ક્ષમા, મૌન વગેરે ઉધ્રગામી ગુણો કેળવવા તે આંતરશૌચ.

૨. સંતોષ : સંતોષથી અનુત્તમ સુખનો લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. અનુત્તમ એટલે જેનાથી વધુ ઉત્તમ સુખ હોઈ ના શકે તેવું સુખ.

૩. તપ : તપથી અશુદ્ધિનો કષય થઈને કાયા અને ઈન્દ્રિયોની શુદ્ધિ થાય છે. જેમ ધાતુને તપાવવાથી તેના મળો (અશુદ્ધિનો) નાશ પામીને શુદ્ધ થાય છે, તેમ તપથી તનના અને મનના દોષો નાશ પામે છે. તન-મનના દોષો નાશ પામવાથી કાયા કંચનવણી થઈ જાય છે.

૪. સ્વાધ્યાય : સ્વાધ્યાયથી ઈષ્ટદેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. સ્વાધ્યાયને ગૌણ ન સમજો, મૂલ્યવાન સમજો. સ્વાધ્યાય બરાબર કરો, એટલે પ્રાણાયામ અનાયાસે જ થશે. અને સ્વાધ્યાય કર્યા પછી ધ્યાનમાં બેસો. સ્વાધ્યાય દરમિયાન થતો પ્રાણાયામ એવો છે કે જેમાં કદી નુકસાન ન થાય. એ સિવાય યોગમાં જે

પ્રાણાયામ કહ્યા છે એ ગુરુ વિના ન આપી શકાય - અવળા પડી જાય. જ્યારે સ્વાધ્યાયમાં થતો પ્રાણાયામ નિર્દોષ છે. એમાં કોઈ ચિંતા નહીં, (સ્વાધ્યાય પછી બેસી જાઓ ધ્યાનમાં.)

“મનનો સ્વભાવ છે કે પ્રાણાયામ પછી તે સ્થિર થાય છે.”

સ્વાધ્યાયથી ઈષ્ટદેવતાનાં દર્શન થાય છે. દેવોમાં વધુમાં વધુ ઈષ્ટ કોણ છે ? આત્મદેવ વધુમાં વધુ ઈષ્ટ છે. તેથી સ્વાધ્યાય દ્વારા આત્મદેવનાં દર્શન થવાં જોઈએ.

આત્માની અનુભૂતિ કરાવે તેનું નામ સ્વાધ્યાય

(૫) ઈશ્વરપ્રણિધાન : ઈશ્વરપ્રણિધાનથી સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે. ઈશ્વરનું સંપૂર્ણ શરણ લઈને જીવવાથી નિર્જામ કર્મમાં સફળતા મળે છે. જ્યારે સંપૂર્ણ નિર્જામ થઈ જઈએ છીએ, ત્યારે જ ત્યાગ-ભાવનાનો ઉદ્ય થાય છે. અને ત્યાગભાવનાના ઉદ્ય દ્વારા એકાગ્રતાનો ઉદ્ય થાય છે અને એકાગ્રતા દ્વારા સમાધિની અનુભૂતિ થાય છે.

(આમ, યમ-નિયમનાં દસ અંગોના અભ્યાસ / લાભો સમજ્યા પછી જીવનસાધના કે યોગસાધનામાં તેનું કેટલું મહત્વ છે તે કહેવાની જરૂર પડવી જોઈશો નહીં, કારણ કે ચિત્તવૃત્તિના નિરોધમાં આ બધાં જ અંગોનો સીધો સંબંધ છે.)

આસન

યમ-નિયમના પાલન પછી આસન આવે. હઠયોગમાં ચોર્યાસી પ્રકારનાં આસનોની ગણના થાય છે. તેમાં સિદ્ધ, પદ અને સ્વસ્તિક એ ત્રણ મુખ્ય છે. ત્રણમાંથી સિદ્ધાસનને મુખ્ય ગણે છે, કારણ એ સિદ્ધોનું આસન અને સિદ્ધિ અપાવનારુ આસન છે.

॥ સ્થિરસુખં આસનं ॥

જે સ્થિરતા અને સુખ આપે તેનું નામ આસન

“સમંકાયશિરોગ્રીવ”

આસનના સમયે કાયા (શરીર) શિર (મસ્તક) અને ગ્રીવા (ગરદન-ડોક) સમ હોવાં જોઈએ, સરખાં હોવાં જોઈએ. શરીર (કરોડરજજુનો ભાગ) ગરદન-ડોક અને મસ્તક એક સીધી લીટીમાં હોવાં જોઈએ. જરાય કડક થઈને કે નમીને બેસવું ન જોઈએ, જેથી મેરુંડમાં આવેલ વજા, ચિત્રા અને બ્રહ્મનાડીઓ સમસ્થિતિમાં રહે તો જ પ્રાણ અને વિદ્યુતપ્રવાહ યોગ્ય રીતે વહી શકે.

યોગસાધના પછી સંપૂર્ણ શ્રમમુક્ત થવા માટે અડધો કલાક, એક કલાક શવાસન કરવું જરૂરી છે. શવાસન કરવાનો નિયમ રાખનાર મોટા ભાગે નિરાપદરૂપે સાધના કરી શકે છે. શવાસન અવસ્થામાં એકાગ્રતાજનિત દિવ્ય અલૌકિક અને ચિત્ર-વિચિત્ર અનુભવો અવારનવાર થયા કરે છે; અવારનવાર ગૂઢ સંકેતો અને સૂચનો પણ મળે છે, મૌલિક વિચારો સ્ફૂરીને નવી દિશાઓ ઉન્મુખ થાય છે. શવાસન એટલે હાથ પગ તથા સર્વે અંગોને સંપૂર્ણ શિથિલ કરીને ચત્તા સૂવું તે. જે આસન પર બેસીને યોગાભ્યાસ કે જ્યુન્ન-તપ વગેર કર્યા હોય તે આસન (પાથરણું-સફેદ ગરમ વસ્ત્ર) ઉપર જ શવાસન કરવું વધુ અસરકારક છે.

એક જ આસન અને એક જ જગ્યાનો નિયમ સચ્યવાય તો સારું.

જગ્યારે ભૂખ-તરસ કે શરદી-ગરમીની અસર ન થાય ત્યારે આસન સિદ્ધ થયું કહેવાય.



ઉપાસના = સમજપૂર્વક પાસે બેસવું / આસન લગાવવું - બેસવું

પ્રાણાયામ ઉપર લખવા કે બોલવા બેસીએ તો પાર ન આવે, આખું પુસ્તક થઈ જાય.

યોગદર્શન સમજાએ છીએ ત્યારે જિજ્ઞાસુ સાધકો માટે આટલું સાહિત્ય પૂરતું છે એવી આશા.

— યમ-નિયમના પાલન-આચરણ વગર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ અસંભવ છે.

અર્થાત્

યમ-નિયમ પાકા કર્યા હોય તો જ પ્રાણાયામમાં હાથ નખાય.

- સ્થિરતા અને સુખ આપનાર આસનમાં અમુક સમય બેસી શકવાનો જ્યારે અભ્યાસ થઈ જાય પછી... પ્રાણાયામના અભ્યાસનો પ્રારંભ થાય.
 - દંડબેઠક સ્થૂળ વ્યાયામ છે,

੨੫

- પ્રાણાયામ કલ્પનાતીત સૂક્ષ્મ છે. તેના લાભો કુબેરભંડાર બરાબર છે.
 - પ્રાણાયામ જ વધતાં વધતાં ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.
 - બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ તથા યોગીઓ અને મુનિઓ પણ કાળના ભયથી પ્રાણાયામ (સાધના)માં તત્પર રહે છે. તો સર્વસામાન્ય મનુષ્યોને તો સાધના-છોડાય જ કેમ.

યોગશાસ્ત્રમાં પ્રાણના દસ પ્રકાર છે : પાંચ પ્રાણ (પ્રાણ, અપાન,
ઉદાન, સમાન અને વ્યાન) અને પાંચ ઉપપ્રાણ છે. (ઉપપ્રાણ-નાગ, કુર્મ,
કૃક્લ, દેવદત્ત, ધનંજય) એમાં ત્રણ મુખ્ય છે અને તેને વહન કરવા બે નાડીઓ
છે. આપણાં બે નસકોરાં જેને યોગશાસ્ત્રમાં ઈડાપિંગલા, સૂર્યચંદ્ર, શીત-ઉષણ
નાડી કહેવામાં આવે છે. જમણા નસકોરાથી (પિગલા) તે ઉષણ અને ડાબાથી
લેવામાં આવે તે. (ઈડાથી) તે શીતળ-ઠંડી છે.

કેફસાં શાસથી પરાં ભરી દઈએ તે યોગની ભાષામાં

૫૨૬

પ્રશ્નાસ દ્વારા કેફસાં પરં ખાલી કરી નાખીએ ત્યારે તે

२८६

પૂરક પણી શાસને થોડી સેકન્ડ ફેફસાંમાં અંદર રાખીએ તે આંતરકુંભક

રેચક પદ્ધી શાસને થોડી સેકન્ડ ફેફસાંની બહાર રાખીએ તે બાધ્યકુંભક
બાધ અને આંતરકુંભકની આગળની સ્થિતિ જેમાં શાસોશાસ બંધ થઈ જાય તે
કેવળકુંભક

કેવળકુંભક વખતે યોગી અંદરના પ્રાણ ઉપર જવે છે. સમાધિસ્થ થઈ જાય છે. અને કેવળકુંભક સિદ્ધિ થયો હોય તેના માટે કંઈ જ અશક્ય નથી તેને પરમાત્માતુલ્ય ગણવામાં આવે છે.

— એક મિનિટમાં તંદુરસ્ત મનુષ્ય લગભગ ૧૮ વખત શાસોશ્વાસ કરે છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં તપ-ત્યાગની ઘણી મહત્વા છે. તપ વખતે ઘણું મોટું કષ સહર્ષ વેઠવાનું હોય છે. બધાં જ તપોથી પ્રાણાયામને ઘણું મોટું તપ ગણવામાં આવ્યું છે. પ્રાણાયામના અન્ય અનંત વૈજ્ઞાનિક લાભોની વાત કદાચ આપણે આપણી ઓછી બુદ્ધિના કારણે ન સમજી શકીએ, પરંતુ આટલું તો જાણી શકીએ કે, પ્રાણાયામ વખતે ઓછા શાસોચ્છવાસથી ચલાવી લેવું પડે છે. ઓછા શાસથી ચલાવી લેવું તે મોટું તપ ગણાય. બીજા ઘણાબધા વિના ચલાવી શકીએ, પરંતુ જેના વિના એક ક્ષણ પણ જીવી ના શકાય તેવા શાસ-પ્રશ્વાસનો ત્યાગ કરવો તે ઘણો મોટો ત્યાગ ગણાય. મનુષ્ય ઓછાં કપડાંથી, ઓછા ધનથી અને ઓછા અન્નથી ચલાવી લે છે તે પણ ત્યાગ-તપમાં ગણાય છે. તો ઓછા શાસથી ચલાવી લેવાના તપ-ત્યાગનું મૂલ્ય તો આંકી જ ક્યાંથી શકાય ? તેની તુલનામાં એકય તપ આવી ના શકે. મરતા ક્યા ન કરતા ? ભગવાનના નામ પર પોતાનો પ્રાણ-શાસ ચડાવી દે, ત્યાગી દે તે શું ના મેળવી શકે ? બધી જ સિદ્ધિઓ તેના ચરણોમાં આળોટવા લાગે.

પ્રાણાયામની કિયા પુસ્તકો વાંચીને કદી ના કરવી. સાચા અને અનુભવી ગુરુસંતોનાં ચરણોમાં બેસીને પ્રાણાયામ શીખવો જોઈએ. નહીં તો દેખાદેખી સાધે જોગ, છીજે કાયા બાઢે રોગ' જેવું થાય. આપણી અજ્ઞાનતાના કારણે પ્રાણાયામ બદનામ ના થવો જોઈએ. શાસ્ત્રોક્ત રીતે પ્રાણાયામ કરવો મહાકઠિન છે. આહાર-વિહારના નિયમોનું પાલન કરીને જ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય. તેથી મોટાભાગના ગૃહસ્થાશ્રમીઓ માટે આ અભ્યાસ કરવો કઠિન છે.

ऋષિમુનિઓ અને ગુરુસંતોએ સમાજ ઉપર અહેતુકી કૂપા કરી અને સમાજના બહોળા વર્ગને નિર્દોષ-નિર્ભય પ્રાણાયામનો લાભ સહેલાઈથી મળે તે માટે અનેક યુક્તિ-પ્રયુક્તિઓ શોધી કાઢી. તેનું સુંદર ઉદાહરણ તે વાચિક મંત્રજાપ અને લયબદ્ધ ધૂન તથા ભજનગાન દ્વારા થતો ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ. તેનો અભ્યાસ સામાન્ય મનુષ્યો પણ કરી શકે અને તે દ્વારા શારીરિક લાભની સાથે સાથે ધ્યાનમાં અભ્યાસ માટે જરૂરી એકાગ્રતા પણ પ્રાપ્ત કરી શકે. આવો પ્રાણાયામનો અભ્યાસ - મણિનગર, અમદાવાદ ખાતે ચાલતા ઓમ્પરિવારના

સ્વાધ્યાયકેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવે છે. તેની સંક્ષિપ્તમાં રજૂઆત નીચે મુજબ છે. (હાલમાં થાય છે કે નહિ તેની ખબર નથી.)

જીવન પાથેય

સંતપણું

સંતપણું એ કાંઈ આરોપિત વસ્તુ નથી. સંતપણું એ તો એક જીવનશૈલી છે. સ અને અંત એટલે જેની મિથ્યા સમજાણનો સારી રીતે અંત આવી ગયો છે તે. આપણે સંતને ઓળખીએ કે ના ઓળખીએ તેથી તેમને કાંઈ હાનિ-લાભ નથી.

માનવ છીએ :

સૌની મદદ લેવી અને કોઈને મદદ ન દેવી એ દાનવપણું છે. જરૂરતવાળા સૌને યથાશક્તિ મદદ દેવી અને જરૂર પડે તો મદદ લેવી એ માનવપણું છે અને સૌને મદદ દેવી પણ કોઈની મદદ ન લેવી તે દેવપણું છે. પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ : તેમને શાસ્ત્રોએ દેવ કહ્યાં છે. આપણે તો માનવ છીએ તેથી માનવસહજ સ્વભાવથી વર્તાએ તો આપણને અને અન્યોને વધુમાં વધુ સુખશાંતિ પ્રાપ્ત થાય.

: મહિનગરનું આપણું સ્વાધ્યાય-તાલીમ કેન્દ્ર :

છેલ્લાં બાર-તેર વર્ષથી ઓમ્પરિવારનું એક સ્વાધ્યાય-તાલીમ કેન્દ્ર મહિનગરમાં ચાલે છે. દર રવિવારે સવારે ૭-૩૦ વાગ્યે ગુરુપ્રેમી ભાઈબહેનો એક હોલમાં ભેગાં મળે છે. લગભગ દોઢેક કલાક સુધી સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, મંત્રજાપ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, આધ્યાત્મિક સાહિત્યનું વાંચન અને આરતીનો કાર્યક્રમ થાય છે. હાલમાં કાર્યક્રમનું સંચાલન શ્રી મહેન્દ્રભાઈ પટેલ કરે છે. પ્રસંગોપાત્ર અખંડ ધૂન કે અખંડ મંત્રજાપના કાર્યક્રમો પણ થાય છે.

તાલીમ કેન્દ્ર શરૂ થયું ત્યારે શરૂઆતનાં વર્ષોમાં પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી મહારાજ સ્વયં પધારતા. યોગ વિષેની સમજ, યોગાત્્યાસથી થતા લાભ, સ્વાધ્યાય-સત્સંગથી પ્રાપ્ત થતો આધ્યાત્મિક આનંદ વગેરેની કેટલી મહત્ત્તમા છે તે વિષે પૂજ્યશ્રીએ કરેલાં પ્રવચનો ક્યારેય ભૂલી શકાય તેમ નથી.

પૂજયશ્રી જાતે જ અમુક પ્રકારના પ્રાણાયામ કઈ રીતે કરવા, ધ્યાનનો અભ્યાસ કઈ રીતે કરવો વગેરે યૌગિક અંગોની તાલીમ આપતા. પૂજયશ્રી દ્વારા રચાયેલ કાંતિકારી ગરબા, માર્મિક ભજનો અને મંત્રધૂનોનો લાભ સૌપ્રથમ આ તાલીમકેન્દ્રને મળેલો.

લગભગ દોઢ કલાક ચાલતો આ કાર્યક્રમ નીચે મુજબ છે:

ગૌણ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ (દીર્ઘ ઉચ્છ્વાસ)

સ્વાધ્યાયની શરૂઆતમાં પૂજયશ્રી રચિત ભજન “જે જે સાચી સમજ પમાય, તે તે ગુરુપૂજન ગણાય...” અથવા “પ્રાણવ પ્રભુજી ઓમ્, પૂજું ચરણો તમારાં; આદ્ય ગુરુજી ઓમ્ અર્થ સ્વીકારો અમારા; ઓમ્ સમર્પયામિ” એ આદગુરુ અભિષેક મંત્રના વાચિક જાપ દસ મિનિટ કરવામાં આવે. દસેક મિનિટનાં આ લયબદ્ધ ભજનગાન, ધૂન અથવા વાચિક જાપ દ્વારા ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનો લાભ અનાયાસે જ પ્રાપ્ત થાય. ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામના નિયમિત અભ્યાસથી શરીરમાં ચરબીના થર ઓછા થાય, સ્થૂળતા ઘટે તથા હળવાશ અનુભવાય.

પૂજયશ્રી સત્સંગ-પ્રવચન દરમિયાન અવારનવાર કહે છે કે, શાસ્ત્રોક્ત રીતે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો મહાકઠિન છે. યોગ્ય ગુરુની હાજરીમાં, તેઓના માર્ગદર્શન હેઠળ, આહાર-વિહારના નિયમોનું પાલન કરીને જ પ્રાણાયમનો અભ્યાસ કરી શકાય. તેથી મોટા ભાગના ગૃહસ્થાશ્રમીઓ માટે આ અભ્યાસ કરવો કઠિન છે. ઋષિમુનિઓ અને ગુરુસંતોએ સમાજ ઉપર અહૈતુકી કૃપા કરી અને સમાજના બહોળા વર્ગને નિર્દ્દેખ-નિર્ભય પ્રાણાયામનો લાભ સહેલાઈથી મળે તે માટે અનેક યુક્તિ-પ્રયુક્તિઓ શોધી કાઢી તેનું એક સુંદર ઉદાહરણ તે આ વાચિક મંત્રજાપ અને લયબદ્ધ ધૂન તથા ભજનગાન દ્વારા થતો ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ. તેનો અભ્યાસ સામાન્ય મનુષ્યો પણ કરી શકે અને તે દ્વારા શારીરિક લાભની સાથે સાથે ધ્યાનમાં અભ્યાસ માટે જરૂરી એકાગ્રતા પણ પ્રાપ્ત કરી શકે. તો, તાલીમ કેન્દ્રમાં સૌ પ્રથમ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે.

ભર્ત્રિકા પ્રાણાયામ બાદ દસ મિનિટ સુધી દીર્ઘાયુ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ થાય. લાંબા સમય સુધી સ્થિરતા અને સુખ આપે તેવા આસનમાં શાંત ચિત્તે બેસવાનું. આસનમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે મસ્તક, ગરદન અને કાયા એક લાઈનમાં રહે; અતિશય ટણાર થઈને કે મસ્તક જૂકેલું રાખીને આસનમાં ન બેસવું. ખૂબ સાહજિક રીતે શાસ લેવાની અને ઉચ્છ્વાસ બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયા થવા દેવાની. ખૂબ ઊંડો શાસ ના લેવો, કારણ કે ઊંડો શાસ લઈએ તો સાહજિકતા તૂટે અને શાસને બહાર કાઢતી વખતે એટલો વધુ સમય લાગે. અને જો વધુ દીર્ઘ ઉચ્છ્વાસ કરીએ તો ત્યાર પછીની શાસ લેવાની પ્રક્રિયામાં વધુ સમય લાગે. આમ, ચાહે ઊંડા શાસ લઈએ કે દીર્ઘ ઉચ્છ્વાસ કરીએ; આ બંને પરિસ્થિતિમાં સાહજિકતા-સ્વાભાવિકતા તૂટે છે. તો, સાધકે ખૂબ સહજતાપૂર્વક શાસોચ્છ્વાસની કિયા કરવાની. યોગની ભાષામાં શાસ લેવાની પ્રક્રિયાને પૂરક કહે છે. આ કિયામાં નાક દ્વારા વાતાવરણમાંનો પ્રાણવાયુ શરીરમાં પ્રવેશે છે. ઉચ્છ્વાસની પ્રક્રિયાને રેચક કહે છે. આ કિયામાં શરીરમાંનો અશુદ્ધ વાયુ નાક દ્વારા બહાર નીકળે છે. સામાન્ય સંજોગોમાં દરેક મનુષ્ય શાસોચ્છ્વાસ દ્વારા પૂરકરેચક કિયા કરતો જ હોય છે. નિર્દ્દીષ રીતે શાસ (પૂરક) લેવાનો અને ઉચ્છ્વાસ (રેચક) મૂકવાનો અને જ્યારે ઉચ્છ્વાસ પૂરો થાય ત્યારે થોડો સેકંડો માટે ઉચ્છ્વાસને બહાર જ રોકી રાખવાનો. આ કિયાને યોગની ભાષામાં બાધ્ય કુંભક કહે છે. આમ, શાસ લેવાની અને પ્રશાસ મૂકવાની એક આવૃત્તિ પૂરી થાય એટલે થોડો સેકંડો સુધી શાસને બહાર રોકી રાખવાનો; પૂરક, રેચક અને થોડો સમય બાધ્ય કુંભક. ધ્યાન ફક્ત એટલું જ રાખવાનું કે કુંભક પણ લાંબો સમય ન કરવો કે જેથી ત્યાર પછીની પૂરકની શાસ લેવાની કિયામાં સાહજિકતા તૂટે. આમ, બાધ્ય કુંભક એટલો સમય જ કરવો કે જેથી પૂરક અને રેચકની સ્વાભાવિકતા જળવાઈ રહે. પૂરક, રેચક અને કુંભકની આવૃત્તિઓ ચાલતી હોય ત્યારે ધ્યાન નસકોરાંના અગ્ર ભાગ પર રાખવાનું, જેથી પ્રાણનું-વાયુનું આવાગમન અનુભવી શકાય અને એ રીતે મનની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થતી જાય. વળી, દીર્ઘાયુ પ્રાણાયામ ચાલતો હોય ત્યારે ધ્યાનનો અભ્યાસ

પણ સહજ રીતે થતો જાય, કારણ કે શાસ લઈએ ત્યારે ‘સો’ અને પ્રશ્નાસ બહાર કાઢીએ ત્યારે ‘હમુ’ એવો ધનિ થાય છે. આ રીતે સો-હમુ, સો-હમુ...; તે (પરમાત્મા) હું, તે (પરમાત્મા) હું, તે (પરમાત્મા) હું - એમ સતત મનમાં એક પ્રકારનો ભાવ રહ્યા કરે. આ પ્રકારે કરેલા દીર્ઘયુ પ્રાણાયામના-અભ્યાસથી હદ્ય અને ફેફસાંના સ્નાયુઓને યોગ્ય આરામ પ્રાપ્ત થાય છે.

ભામરી પ્રાણાયામ

દસેક મિનિટના દીર્ઘયુ પ્રાણાયામ પછી દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર અને તે દ્વારા ભામરી પ્રાણાયામ કરવાનો. પાતંજલ યોગદર્શનના સમાધિપાદના સૂત્રમાં કહ્યું કે, ‘તસ્ય વાચકः પ્રણાવ’. તેનો (ઈશ્વરનો) વાચક પ્રણાવ છે - ઈશ્વરનું નામ ઓમ્ભુ છે. અ, ઉને મૂ; દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર સમયે આ અ, ઉને મૂનો ઉચ્ચાર કરવાનો છે. ઉચ્ચાર કરતી વખતે આટલું ધ્યાન રાખીએ કે પ્રશ્નાસ બહાર નીકળવાના કુલ સમયના લગભગ અડધા સમય સુધી અ અને ઉનો ઉચ્ચાર કરીએ અને બાકીના અડધા સમયમાં મૂ (અડધા મૂ - ખોડા મૂ)નો ઉચ્ચાર કરીએ. ખોડા મૂ નો ઉચ્ચાર કરવા માટે હોઠને બંધ કરવા પડે, તો જ મૂ નો સાચો ઉચ્ચાર થાય. બંધ હોઠે જ મૂ... નો ગુંજારવ ચાલવા દેવાનો. આમૂ પ્રશ્નાસ પૂરેપૂરો બહાર નીકળી જાય ત્યાં સુધી અ, ઉને મૂ નો ઉચ્ચાર કરીએ. ફરી શાસ લઈએ અને ઉચ્છ્વાસ સમયે અ, ઉને મૂ ની બીજી આવૃત્તિ કરીએ. મૂ નો ઉચ્ચાર કરતી વખતે એ ધ્યાન રહે કે હોઠ બંધ હોય અને મૂનો ઉચ્ચાર થતો હોય. આમ, એક પછી એક અનેક આવૃત્તિ કરવાની. બંધ હોઠે જયારે મૂનો ઉચ્ચાર થતો હોય ત્યારે જાણે બ્રમર ગુંજારવ કરતો હોય તેવો ધનિ નીકળે. તેથી આ પ્રાણાયામને ભામરી પ્રાણાયામ કહ્યો. તાલીમકેન્દ્રમાં લગભગ દસેક મિનિટ સુધી ભામરી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. અનેક સાધકો એક સાથે દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર કરતા હોય ત્યારે હોલનું વાતાવરણ દિવ્ય-અલૌકિક થઈ જાય છે. સાધક જયારે દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર દ્વારા ભામરી પ્રાણાયામ કરતો હોય ત્યારે મેરુંડહમાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું કંપન થાય છે. મેરુંડહમાં ઈડા, પિંગળા અને સુષુભ્રા નાડી રહેલી છે અને સુષુભ્રા નાડીમાં

સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ચિત્રા, વજા અને બ્રહ્મ નાડી રહેલી છે. મૂલાધાર ચક્થી બ્રહ્મરંધ્ર તરફ પ્રાણનું વહન બ્રહ્મ નાડી દ્વારા થાય છે. આમરી પ્રાણાયામ દ્વારા મેરુંડમાં થતાં સ્પંદનો પ્રાણની ઊર્ધ્વગતિમાં મદદરૂપ થાય છે.

અભિનવીપ્ત પ્રાણાયામ (કપાલભાતિ)

આમરી પ્રાણાયામ બાદ લગભગ બે મિનિટ સુધી અભિનવીપ્ત પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાનો. પેટને ખૂબ જડપથી અંદરની બાજુએ સંકોચી એ સમયે શાસને બહાર ફેંકવાનો. શાસ બહાર ફેંકવાની કિયા થતી હોય ત્યારે ફક્ત પેટનો ભાગ જ અંદર તરફ સંકોચાય અને છાતી ઉપર દબાણ કે જોર આવે નહીં તેનું ધ્યાન રાખવાનું. અભિનવીપ્ત પ્રાણાયામ દ્વારા પેટના સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળે છે, જેના કારણે પાચનકિયામાં અતિ મહત્વનો ભાગ ભજવનારા જઈએ અવયવો સુચારુરૂપે કાર્ય કરી શકે છે. ચોમાસામાં જ્યારે સુર્યમંકાશની હાજરી ના હોય અને જઈએ જિંમંદ પરી ગયો હોય ત્યારે તેને પ્રદીપ કરવા માટે આ પ્રાણાયામ ખૂબ ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેથી જ તેને અભિનવીપ્ત પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે.

શાસામૃતપાન-વિધિ

ત્યાર બાદ શાસામૃતપાન-વિધિ દ્વારા પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે. સીધા અને સરળ સુખાસનમાં આંખો બંધ કરીને બેસવું. પછી મનમાં જ બોલવું કે, ‘ઝેર બહાર ફેંકું છું ઓમ્...’ મનમાં જ્યારે ઉપરોક્ત મંત્ર બોલાતો હોય ત્યારે સાથે સાથે શાસને ધીરે ધીરે તાલબદ્ધ રીતે બહાર કાઢવાનો. પછી એ જ પ્રમાણે ધીરે ધીરે તાલબદ્ધ રીતે શાસને અંદર લેતી વખતે મનમાં જ બોલવાનું કે, ‘અમૃત અંદર ખેંચું છું ઓમ્...’ મંત્રનું માનસિક ઉચ્ચારણ અને શાસપશ્વાસની ગતિ, એ બધું તાલબદ્ધ રીતે અને એક લયથી થવું જોઈએ. આખી કિયા જેટલી વધુ તાલબદ્ધ થશે તેટલો વધુ લાભ મળશે. વાતાવરણમાં રહેલા પ્રાણવાયુને અમૃત કર્યો છે. મનમાં ‘અમૃત અંદર ખેંચું છું ઓમ્...’ મંત્ર ચાલતો હોય ત્યારે એ ભાવના સાથે શાસ લેવાનો છે કે હું વાતાવરણમાંથી પ્રાણવાયુરૂપી અમૃતનું પાન કરી રહ્યો છું. મનમાં ‘ઝેર બહાર ફેંકું છું ઓમ્...’ એ મંત્ર ચાલતો હોય ત્યારે એ ભાવના સાથે શાસ બહાર કાઢવાનો છે કે

શરીરમાં રહેલા દૂષિત વાયુરૂપી ઝેરને હું બહાર ફેંકી રહ્યો છું.

શાસામૃતપાન-વિધિ બાદ ગેબી નિધિ-વિધિની કિયા દ્વારા પ્રાણાયામ અને કિયાત્મક ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આંખો બંધ રાખીને સુખાસનમાં બેઠેલા હોઈએ ત્યારે બંને હથેળીઓને ઢીચણ ઉપર રાખીએ. પછી મનમાં બોલવું કે, ‘આત્મનો હિતાય...’ મંત્ર બોલાતો હોય એ વખતે જમણો હાથ ધીમે ધીમે ઊંચો કરવો. ‘હિતાય’ શબ્દ પૂરો થાય ત્યારે જમણો હાથ જમણા કાન સુધી પહોંચી ગયો હોય. જમણી હથેળીથી જમણો કાન ઢાંકી દેવો. આ કિયા દરમિયાન શાસ અંદર લેવો. ત્યાર બાદ તુરત જ ‘જગત સુખાય...’ મંત્ર મનમાં બોલવો. આ મંત્ર મનમાં બોલાતો હોય ત્યારે શાસ ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો અને તાલબદ્ધ રીતે જમણો હાથ જમણા કાન ઉપરથી જમણા ઢીચણ ઉપર આવી જાય. પછી એ જ પ્રમાણે ડાબા હાથથી કિયા કરવાની. મંત્ર એક તાલમાં બોલાતો જાય, એ જ પ્રમાણે બંને હાથ વારાફરતી ધીરે ધીરે ઉપર-નીચે થતા જાય; કાનનો અને ઢીચણનો સ્પર્શ કરતા રહે. આખી કિયાની અનેક આવૃત્તિઓ એક જ લયમાં થતી રહે.

આ વિધિને પૂજ્યશ્રીએ ‘ગેબી નિધિ-વિધિ’ એવું નામ આપ્યું છે. એનો અર્થ આ પ્રમાણે છે : ગેબી એટલે અલૌકિક અર્થાત્ આકાશમાંથી અવતરણ થનારી, નિધિ એટલે ભંડાર અને વિધિ એટલે રીત. ‘ગેબી નિધિ-વિધિ’નો સરળું અર્થ થયો : અલૌકિક-અદશ્ય ભંડાર પ્રાપ્ત કરવાની રીત. ‘આત્મનો હિતાય જગતઃ સુખાય’નો અર્થ છે - આત્માના હિત માટે અને જગતના સુખ માટે, આ મંત્ર મનમાં બોલાતો હોય ત્યારે તેના અર્થની ભાવના સાથે બોલાવો જોઈએ. અર્થ : અલૌકિક વિધિ દ્વારા અદશ્ય ભંડારની જે પ્રાપ્તિ થશે તેનો ઉપયોગ હું મારા આત્માના હિત માટે અને જગતના સુખ માટે કરીશ. અસ્તુ.

ઉપરોક્ત તમામ પ્રકારના પ્રાણાયામ દ્વારા અને કિયાઓ દ્વારા મન સારી રીતે સ્થિર થાય છે અને એકાગ્ર થાય છે; ધ્યાન કરવાને યોગ્ય થાય છે. તેથી ઉપરોક્ત અભ્યાસ બાદ તરત ધ્યાનમાં બેસવાનું. ધ્યાનમાં શું કરવાનું? ધ્યાનમાં સાક્ષીભાવ. સાક્ષીભાવે મનની ભાગદોડ જોયા કરવાની. આપણા ઈષ દેવ કે શ્રદ્ધેય ગુરુ-સંતની છબી મનઃચક્ષુ સમક્ષ રાખીને તેનું ધ્યાન પણ કરી શકાય.

પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ પૂરો થયા બાદ પ.પુ. ગુરુદેવશ્રી યોગભુક્તુછ દ્વારા રચાયેલાં પુસ્તકોમાંથી તાત્ત્વિક-આધ્યાત્મિક લેખોનું વાંચન કરવામાં આવે છે અથવા વારતહેવારે અલગ અલગ મંત્રોનો વાચિક જાપ કરવામાં આવે છે. ત્યારબાદ આરતી અને પ્રસાદી. આ રીતે દર રવિવારે સ્વાધ્યાય-સત્સંગનો કાર્યક્રમ સંપન્ન થાય.

- આલેખક : પ્રવીણ શાહ

પ્રત્યાહાર :

યમ-નિયમ-આસન-પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ચિત્ત ચંચલતા છોડીને સ્થિર થવા લાગે છે, અંતમુખ થવા લાગે છે. એ વખતે ઈન્દ્રિયો પણ પોતપોતાના વિષયો સાથેનો સંબંધ છોડીને ચિત્તના અનુકરણ જેવું કરવા લાગે છે. પહેલાં ચિત્ત ઈન્દ્રિયોને અનુસરતું હતું. હવે ઈન્દ્રિયો ચિત્તને અનુસરે છે. આવી સ્થિતિને પ્રત્યાહાર કરે છે. પહેલાં ઈન્દ્રિયો સાથે ચિત્ત તદ્વપ હતું હવે ઈન્દ્રિયો ચિત્તમય છે.

પ્રત્યાહારથી ઈન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ આવી જાય છે, ઈચ્છા મુજબ જ ઈન્દ્રિયો વર્તે એવી સ્થિતિને યોગશાસ્ત્રમાં પ્રત્યાહાર કરે છે. જો પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય તો જ આગળનાં અંગો ધારણા-ધ્યાન અને સમાધિ સિદ્ધ થઈ શકે છે.

ધારણા-ધ્યાન-સમાધિ

પતંજલિમુનિએ સાધનપાદમાં અષ્ટાંગયોગના પ્રથમ પાંચ અંગોનું વર્ણન કરેલ છે.

યમ-નિયમ-આસન-પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર
અષ્ટાંગ યોગનાં આ પાંચ અંગો બહિરંગો કહેવાય છે. બાકીનાં ત્રણ અંગો :

ધારણા-ધ્યાન અને સમાધિ-અંતરાંગો છે અને એનો સમાવેશ વિભૂતિપાદમાં કર્યો છે. કારણ કે ધારણા દ્વારા વિભૂતિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ધ્યાન અને સમાધિ પણ એક મહાન વિભૂતિ છે. ‘સ્વરૂપમાં સ્થિર થવું’ તેનાથી કોઈ મોટી સિદ્ધિ નથી, વિભૂતિ નથી; અને સ્વરૂપસ્થ સમાધિ દ્વારા જ થઈ શકાય છે. સ્વરૂપસ્થ થવું તેનું નામ જ સમાધિ છે.

દેશબંધ ચિત્તસ્ય ધારણા ॥૧॥ ચિત્તને (કોઈ એક) પ્રદેશમાં બાંધી દેવું તેનું નામ ધારણા.

તત્ત્વ પ્રત્યેકતાનતા ધ્યાનમ્ભૂ ॥૨॥ તેમાં (ધારણામાં) એકતાનતા-તેનું નામ ધ્યાન. તદેવાર્થમાત્ર નિર્ભાસિં સ્વરૂપશૂન્ય મિવ સમાધિ: ॥૩॥ અર્થ માત્ર જ ભાસમાન થાય અને સ્વરૂપથી શૂન્ય સમાધિ

જે ઈષ્ટમંત્ર માનસિક વાણી દ્વારા રટાતો રહે તે જપ છે.

જે દેવનો મંત્ર હોય તેની આકૃતિને અમુક દેશમાં જ અમુક સમય માનસિક દાખિલી જોવી તે ધારણા છે.

તે આકૃતિ માનસિક દશ્ય સતત જોતી રહે તે ધ્યાન છે.

અને અભ્યાસના પરિપાક સમયે તે બધાનો એક સાથે વિલય તે સમાધિ છે.

★ ધારણા

ધારણામાં પાંચેય ઈન્દ્રિયોને પોતાપોતાના વિષયો એવી રીતે સોંપી દીધેલા હોય કે એ ઈન્દ્રિયોની તાકાત નહીં કે મનને ક્યાંય બેંચી જાય.

૧. આંખ : પોતાના સદ્ગુરુની મૂર્તિને જોઈ રહી હોય.

૨. જીબ : સદ્ગુરુનો માનસિક જપ કરતી હોય.

૩. કર્ણ : માનસિક જાપને કર્ણ સાંભળતા હોય.

૪. સ્પર્શન્દ્રિ : ગુરુદેવનો સૂક્ષ્મ સ્પર્શ કરતી હોય.

૫. નાક : ઈષ્ટદેવની મૂર્તિ (ગુરુદેવની મૂર્તિ) આગળ અગરબત્તી પ્રગટાવેલી હોય તેની દિવ્ય સુગંધ લઈ રહ્યું હોય.

આમ દરેક ઈન્દ્રિયને અલગ અલગ વિષયોમાં રોકી રાખવામાં આવી હોય અને ધારણા થયે જતી હોય.

ધારણાને માનસિક ત્રાટક કહી શકાય. ત્રાટકમાં ચર્મચક્ષુઓ દ્વારા કોઈ એક વસ્તુને અપલક જોવાની હોય છે. માનસિક ત્રાટક એટલે કોઈ વસ્તુને કે કોઈ આકૃતિને બંધ ચક્ષુએ, સૂક્ષ્મ આંખોથી કલ્પનાની દણિથી જોવી તે. સ્થૂળ ત્રાટક અયોગ્ય રીતે થાય તો આંખો નબળી પડે અથવા આંખળા થવાય. જ્યારે માનસિક ત્રાટકમાં આવો કોઈ ભય નથી.

ધારણાનો આ પ્રકાર અતિ સરળ, સૌ સમજ શકે તેવી, અને સમજને પ્રયોગાત્મકપે કરી શકાય તેવી રીતે બતાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. શરીરમાં જ્યાં પણ માનસિક ત્રાટક કરવામાં આવે છે, ત્યાં વતા ઓછા પ્રમાણમાં પ્રાણ અને વૃત્તિઓ પણ સ્થિત-સ્થિર થઈ જાય છે.

માનસિક ત્રાટક કરતા હોઈએ અર્થાત્ કોઈ આકૃતિને કોઈ દેશમાં કલ્પીને માનસિક ચક્ષુથી જોતાં હોઈએ ત્યારે થોડી વાર તો તે આકૃતિ દેખાય પણ પછી તરત જ બીજું કંઈ દેખાવાનું શરૂ થઈ જાય. નક્કી કરેલ આકૃતિને જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ અને થોડીવારમાં બીજું દેખાવા લાગે ત્યાં સુધી તે ધારણા છે.

જ્યારે તેમાં એકતાનતા આવી જાય, અર્થાત્ નક્કી કરેલી આકૃતિને હિચા હોય ત્યાં સુધી માનસિક ચક્ષુઓ દ્વારા જોઈ શકીએ, વચ્ચે-વચ્ચે બીજી આકૃતિ ઊપસે જ નહીં, દેખાય જ નહીં તે સ્થિતિને ધ્યાન કહે છે.

ધ્યાન અણાંગયોગનું સાતમું અંગ છે. આગળ વધીને એ જ સમાધિ થઈ જાય છે.

આરોહ-અવરોહયુક્ત ધ્યાન

આસનસ્થ થઈને જમણા પગના અંગૂઠાથી ધ્યાનની શરૂઆત કરવી. મન, તેના સ્વભાવ મુજબ થોડો સમય ત્યાં સ્થિર રહીને બીજે ભાગવા તૈયાર થશે. એ વખતે તેને ભાગવા દેવાનું, રોકવાનું નહીં. નહીં તો મનની સ્થિતિ ખૂબ દબાયેલી સિંગ્રગ જેવી થશે. ખૂબ દબાયેલી સિંગ્રગ તૂટી જાય છે અથવા છટકે છે, છટકીને ઘાયલ કરે છે. મનને તૂટવા પણ ન દેવું કે છટકવા પણ ન દેવું. તેને બીજા સ્થાનમાં જવા દેવું પણ સ્વચ્છંદપણે નહીં, આપણા અનુશાસન

પ્રમાણે. અંગૂધામાંથી મન ભાગવાની તૈયારી કરે કે તરત પગની પેનીમાં સ્થિર કરવું. એ જ પ્રમાણે જ્યારે મન અસ્થિર થવાની તૈયારી કરે કે તુરત જ સ્થાન બદલવું. પેનીમાંથી પિંડીમાં, પછી ઢીચણમાં, પછી સાથળમાં, પછી લિંગસ્થાનમાં, પછી નાલિમાં, પછી હૃદયસ્થાનમાં, પછી કંઠસ્થાનમાં, પછી નાકની અણી ઉપર, એ જ પ્રમાણે પછી કમે કમે નીચે ઉત્તરીને અંગૂધા સુધી આવવું. ધ્યાનનો આ પ્રકાર ખૂબ પ્રભાવશાળી અને નિરાપદ છે

માળા ધ્યાનમાં સહાયક :

અનુષ્ઠાનકાળમાં જપમંત્રો ગણવાના હોય છે તેથી માળાની જરૂર પડે છે. તમો માળા વિના જ જપમાં સ્થિર થઈ શકતા હો તો માળાની જરૂરત નથી. પરંતુ જેનું મન અનંતાગ્ર, અતિ ચંચળ છે તેને માળા ખૂબ ઉપયોગી છે, સહાયક છે. તે પણ એક, ધ્યાનનો જ પ્રકાર છે.

જપ વખતે મન સતત જપમંત્રમાં તલ્લીન રહી શકતું નથી. એ વખતે મન એટલી સહજતાથી વહેવારમાં-પ્રપંચમાં સરકી જાય છે કે તેની બિલકુલ બબર રહેતી નથી અને પછી પ્રપંચમાં લાગેલું મન અંતે થાકીને તંત્રાનિત્રાના ઝોકે ચડી જાય છે અને તેમાં સ્વઘો પણ જોવા લાગે છે અને આ રીતે અસાવધાન સાધકને અહોભાવમાં (!) દૂબકાં ખવડાવે છે.

મનમાં જપ ચાલુ છે, એક મંત્ર પૂરો થાય એટલે આંગળીઓ માળાનો માણકો ફેરવે છે અને આખી માળા પૂરી થાય એટલે માળાને પલટાવવી પડે છે. આ રીતે સતત ધ્યાન થતું રહે છે; ભલે ધ્યાન-સ્થાન બદલાતું રહે. તો આ રીતે જપ વખતે માળા ખૂબ જરૂરી છે.

અ, ઉને અડધો મૂલુપથી બોલવાથી ‘ઓમુ’ એવો ધ્વનિ સંભળાય છે. દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચારમાં પ્રથમ ‘અ’ બોલવાનો ‘અ’ બોલતાં બોલતાં ‘ઉ’માં સરી પડવાનું અને ‘ઉ’ બોલતાં બોલતાં ‘મૂ’માં સરી પડવાનું. ‘મૂ’નો ઉચ્ચાર શરૂ થાય ત્યારે બંને હોઠ બંધ રાખવાના. જેથી ‘મૂ’ના ઉચ્ચાર વખતે ‘અ’ની માત્રા ભળે નહીં. આ રીતે ‘મૂ’નો ઉચ્ચાર જેટલો લંબાવી શકાય તેટલો લંબાવવાનો. યોગની ભાષામાં આને ભામરી પણ કહે છે. દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચારથી કપાલભાતી, ભસ્ત્રિકા અને ઉડીયાન બંધ વરોરેનો પણ લાભ મળે છે.

રોજ સવારે આનો થોડો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો ચમત્કારિક અસર જણાય છે.

ચાર-પાંચ મિનિટ અર્ધ-સર્વાગાસન કરવાથી પ્રાણપ્રવાહ બ્રહ્મરંધ્ર તરફ વહેતો થઈ જાય છે. પછી તુરત ધ્યાનમાં બેસવાથી એકાગ્રતાપ્રાપ્તિમાં સરળતા પડે છે.

કોઈ કોઈ ગુરુસંતનિષાયુક્ત સાધકો પોતાના વીતરાગ ગુરુસંતોમાં એવી અવ્યબ્ધિચારિણી નિષા-ભક્તિ રાખતા હોય છે કે તે માત્ર તેનાથી જ એકાગ્રતામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી લેતા હોય છે. એવો દિવ્ય નિષાભક્તિનો ઉદ્ય સૌ કોઈને થવો સહેલો નથી. તેના માટે ગત જીવન અને ગત જન્મોના સંસ્કાર અને સુકૃતનો જથ્થો હોવો જરૂરી છે. એવા સંનિષ સાધકો પોતાના ગુરુજનોની તીવ્રતમ યાદ માત્રથી વીતરાગ થઈને એકાગ્ર થઈ શકે છે. જે વખતે ગુરુદેવની તીવ્ર યાદનો ઉભરો શિષ્યના રુંવાડે રુંવાડા સુધી પ્રસરી ગયો હોય છે ત્યારે તેને સ્પર્શ કરનારને તથા તેની આસપાસ ધ્યાનમાં બેસે છે તેને ધ્યાન લાગવામાં એકાગ્ર થવામાં સહાયતા મળે છે. એ વખતે સદ્ગુરુની તીવ્ર યાદનો ઉભરો એટલો જોરદાર હોય છે કે સૂક્ષ્મરૂપે શરીરની બહાર નીકળીને વાતાવરણમાં ફેલાય છે. તેની અસર વત્તાઓછા પ્રમાણમાં આસપાસના બધા જીવો ઉપર થાય છે.

પોતાના ગુરુજનો સાથે પ્રેમના તારથી અદૈત સાધી ચૂકેલા આવા સાચા શિષ્યો-સાધકો જવલ્યે જ હોય છે. તેમને સાચી રીતે ઓળખી લેવા તે પણ મહાભાગ્યની નિશાની છે.

દશ-પંદર મિનિટ દીર્ઘ શાસોશાસ કરીને પછી ધ્યાનમાં બેસી જવાથી પણ સારી સફળતા મળે છે. એ વખતે ‘સમંકાયશિરોશ્રીવ’ રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો. અર્થાત્ આસનમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે શરીર, ગરદન અને મસ્તક ગ્રણે સમ રાખવાં, સરખાં રાખવાં, મસ્તક કે ગરદન કે શરીર વળી ગયેલું - જૂકી ગયેલું ન હોવું જોઈએ.

ખેચરી મુદ્રા :

ખેચરીનો અર્થ : ખે=આકાશ, રી= ચરવા, વિચરવાવાળી

ચાલન, દોહન, છેદન અને ધર્ષણ વગેરે યોગશાસ્ત્રાનુસાર કિયાઓ કરીને જીજને પાછી વાળીને કપાલકુહરમાં સ્થિર ઊભી રાખીને બ્રહ્મરંધ્રપી આકાશમાંથી ટપકતા અમૃતરસનો આસ્વાદ માણસું-માણસું ધ્યાનસ્થ થવું અને વૃત્તિને બ્રહ્મરંધ્રપી આકાશમાં અથવા બહારના આકાશમાં સ્થિર કરીને ધ્યાનસ્થ થવું તેને ખેચરી મુદ્રા કહેવામાં આવે છે.

ખેચરી= આકાશમાંથી ચારો મેળવવાવાળી/આકાશમાં-અવકાશમાં ચરવા વિચરવાવાળી

★ ★ ★

ધ્યાન લાગવું એ સહેલી વાત નથી. સૌ પ્રથમ તો નિર્વિચાર રહેવાનો વિચાર કર્યા કરો. આ વિચારને દઢ કરતા જાઓ. લાંબા સમયના અભ્યાસ પછી કેટલીક ક્ષણો, કેટલીક મિનિટો એવી આવશે કે જ્યારે તમે સાચા અર્થમાં નિર્વિચાર થઈ જશો. આમ નિર્વિચારમાં સફળ થયા તો ધ્યાનમાં તમે સહેલાઈથી સફળ થશો.

સહેલું નથી છતાંય પ્રાપ્ત નથી થતું એમ નહીં. બીજી વાત એકે સવારથી સાંજ સુધી આપણે કુદરતી રીતે જ ધ્યાન કરતા હોઈએ છીએ છતાંય ‘ધ્યાન કરો ધ્યાન કરો’ એમ શા માટે કહેવામાં આવે છે ? એટલા માટે કે કુદરતી ધ્યાન છે એ બહિર્મુખ છે, એ વિષયનું ધ્યાન છે અને જે ધ્યાન પ્રયત્નપૂર્વક કરીએ છીએ તે અંતર્મુખ ધ્યાન છે. તે આંતરજગતનું છે.

ધ્યાનનો રોજ પ્રયત્ન કરવો, તેને જ એક સફળતા સમજી લેવી જોઈએ. ધ્યાન કેવું અને કેટલું થાય છે તેની ફિકર બહુ ન કરવી જોઈએ. અંતરંગ સૂક્ષ્મ ગતિવિધિઓનું સાચું તોલમાપ કાઢવું સરળ નથી.

ધ્યાન વૈરું થાય, યોગ્ય રીતે થાય તે માટે શરૂઆતમાં સંકીર્તન કરવું જોઈએ. સંકીર્તન બાદ તરત ધ્યાન કરવાથી ઊંડું ધ્યાન સહેલાઈથી થાય છે. ધ્યાનમાં શું કરવાનું છે ?

જે મંત્રનું સંકીર્તન કર્યું છે એ મંત્રને ધ્યાનમાં જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. એ મંત્રના અક્ષરોને જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. અને એ મંત્રના અધિષ્ઠાત્રત્વ વાચકનું વાચ્ય એને જોવાનો છે. એનું ધ્યાન કરવાનું છે. તેને સમજણમાં ઉતારવાનો છે.

ધ્યાન કઠિન છે તેથી આપણે પ્રાપ્ત ન કરી શકીએ એમ નથી. પહેલાં પણ ધ્યાન ઘણાએ સિદ્ધ કર્યું હતું, હાલમાં પણ ઘણાએ સિદ્ધ કર્યું છે અને હવે પછી પણ ઘણાય સિદ્ધ કરશે.



સમાધિ

માનસિક ગ્રાટકથી જે આકૃતિ જોઈ રહ્યા છીએ તે હવે સતત દેખાય છે. વચ્ચે વચ્ચે અન્ય દશ્યો નથી ઊપર્સી આવતાં. આવો અભ્યાસ દીર્ઘકાળ, અખંડપણે અને સત્કારપૂર્વક સતત ચાલી રહ્યો છે. આવા અભ્યાસમાં હવે એવી સ્થિતિ આવવા લાગે છે કે એ આકૃતિ દેખાતી સાવ બંધ થઈ જાય છે. નથી તો આકૃતિનું ભાન રહેતું કે નથી તો જોવાવાળાનું, બનેનો લય થઈ જાય છે. તે વખતે અલૌકિક, દિવ્ય એકાગ્રતા જ બની રહે છે. તેમાં જ સ્થિર થઈ જવાય છે તેનું નામ સમાધિ.

સમાધિ એટલે મનુષ્યજીવનની પરિપૂર્ણતા, પૂર્ણશાંતિ, પૂર્ણસમાધાનનો જેમાં અનુભવ મ્રાપ્ત થાય તે.

॥ તદાદ્રષ્ટ સ્વરૂપે અવસ્થાનમ् ॥

સ્વરૂપસ્થ થવું તેનું નામ જ સમાધિ છે.

સમસ્ત ભौતિકતામાંથી બહાર નીકળવાનો સ્વાનુભવ કરવા માટે તો સમાધિમાં પ્રવેશ કરવાનો છે.

અંતમાં ફરી એક વાર પાંકું કરી લઈએ.

ચિત્તને શરીરમાં અમુક દેશમાં સ્થિર કરી દેવું તેનું નામ ધારણા

ધારણામાં એકતાનતા થઈ જવી તેનું જ નામ ધ્યાન

જ્યારે મન ક્યાંયે, કોઈ જગ્યાએ ભાગે નહીં, જ્યાં

ચોંટાડયું હોય ત્યાં એકતાન થઈને ચોંટેલું જ રહે.

ટૂંકમાં ધ્યાન અતિશય ગાઢ થાય ત્યારે તેને, કહે છે સમાધિ

સમાધિ :

યમ-નિયમ-આસન-પ્રાણાયમ-પ્રત્યાહાર-ધારણા અને ધ્યાન આમ, પાતંજલ યોગદર્શનમાં આઠ અંગોમાંથી સાત અંગોનો અભ્યાસ પરિપૂર્ણ થઈ જાય ત્યારે તેમાંથી જે હસ્તગત થયું, તેથી ચિત્તમાં એકાગ્રતા થઈ શકે એવો અધિકાર આવે, ગાઢ એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરી શકે જેઓ, સમાધિનો અનુભવ લઈ શકે તેઓ.

એકાગ્ર થયેલું ચિત્ત ત્યારે અતિધણું નાનું અને અતિધણું મોટું, અતિધણું સૂક્ષ્મ અને અતિધણું સ્થૂળ તે બધાને ખૂબ સારી રીતે સમજ શકે તેવો મન પર કાબૂ આવી જાય છે. આવું સિદ્ધ-એકાગ્ર મન-ચિત્ત, આત્મામાં કે ઈન્દ્રિયોમાં કે વિષયોમાં જેમાં પણ લગાડવામાં આવે તેમાં શુદ્ધ સ્ફટિકમણિની જેમ તદ્વપ થઈને સમાધિસ્થ થઈ જાય છે, ત્યારે તેને સમાપ્તિ એટલે એકાગ્રતા અર્થાત્, સમાધિ કહે છે.

એકાગ્ર અવસ્થાને જ્યારે પ્રાપ્ત કરવી હોય ત્યારે પ્રાપ્ત કરી શકીએ, અને જેટલો સમય લંબાવવી હોય તેટલા સમય લંબાવી શકીએ ત્યારે તેને એકાગ્રતા કરવામાં પ્રવીષ્ણતા પ્રાપ્ત કરી કહેવાય.

★ ★ ★

અગાઉ જે સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ પદાર્થોની વાત આવી એને જાણી/ સમજ લઈએ. પાતંજલ યોગદર્શનમાં ૨૬ તત્ત્વોની ગણતરી છે. જેમાંનાં પંચમહાભૂત, પંચકર્મન્દ્રિયો, પંચજ્ઞાન્દ્રિયો અને મન - એમ ૧૬ તત્ત્વોની ગણતરી સ્થૂળ તત્ત્વોમાં થાય છે. આકાશ તત્ત્વ સૂક્ષ્મ લાગતું હોવા છતાં તેની ગણતરી-યોગશાસ્ત્રમાં-સ્થૂળ તત્ત્વોમાં જ થઈ છે. ગંધ, રસ, રૂપ, સ્પર્શ, શાઢ (તન્માગ્રાઓ-સૂક્ષ્મભૂતો), અહંકાર, લિંગમાત્ર (મહત્તત્ત્વ) અલિંગ-મૂળ પ્રકૃતિ આ બધાને સૂક્ષ્મ તત્ત્વો કહ્યાં છે. (૧૬ સ્થૂળ + ૮ સૂક્ષ્મ = ૨૪) આત્મા (૨૫) અને પરમાત્મા (૨૬) એ બંનેની ગણતરી ચેતન તત્ત્વમાં થાય છે / ગણાય છે.

★ ★ ★

પાતંજલ યોગદર્શનમાં સમાધિપાદમાં બે પ્રકારની સમાધિનું વર્ણિન કરવામાં આવ્યું છે. સંપ્રજ્ઞાત અને અન્ય કહેતાં સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સિવાયની. સંપ્રજ્ઞાતમાં સં, પ્ર અને જ્ઞાત એવા ગ્રાણ શબ્દો છે. સં અને પ્ર એ બે અધિકતાબોધક પ્રત્યય છે. જ્ઞાત એટલે જાણવું. સં એટલે સારી રીતે અને પ્ર એટલ અધિક. તેથી સંપ્રજ્ઞાત શબ્દનો અર્થ થયો : ખૂબ સારી રીતે જાણવું. સંપ્રજ્ઞાત એટલે ધ્યેયના-વસ્તુ-પદાર્થના સ્વરૂપને સારી રીતે જાણવું. સંપ્રજ્ઞાત એટલે ધ્યેયના વસ્તુતઃ-પદાર્થના સ્વરૂપને મૂળ ઊંડાણથી અને સચોટ રીતે જ્ઞાત

કરી લેવું, જાણી લેવું - તેના સ્વરૂપનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવું.

વિતર્ક, વિચાર, આનંદ અને અસ્મિતામય થઈને એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે. તેનું નામ સંપ્રક્ષાતમાં થાય છે.

- સ્થૂળ પદાર્થ ઉપર વિશેષ તર્ક કરતાં કરતાં તેના મૂળ તત્ત્વને જાણી લેવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ ત્યારે ચિત્ત વિતર્કમય હોય છે. એના કારણે પ્રાપ્ત થતી એકાગ્રતને વિતર્કસમાધિ કહે છે.
- સ્થૂળના બદલે સૂક્ષ્મ પદાર્થ ઉપર વિતર્ક કરવામાં આવે તેને વિચાર કહે છે અને વિચારમય થવાને કારણે થતી એકાગ્રતાને વિચારસમાધિ કહે છે.
- વિતર્ક અને વિચારસમાધિ પ્રાપ્ત થયેલા ચિત્તને ખબર પડે છે કે સ્થૂળ પદાર્થ પણ હું નથી અને સૂક્ષ્મ પદાર્થ પણ હું નથી. આ વાતની ખબર પડતાં તે આનંદમાં મસ્ત થઈ જાય-એકાગ્ર થઈ જાય છે. તેને આનંદસમાધિ કહે છે.
- આ આનંદઅવસ્થામાં આગળ વધતાં વધતાં કેવળ ‘અસ્મિતા’, અર્થાત્, અસ્મિ-અસ્મિ, એટલે કે ‘ધૂ’ ‘ધૂ’ ‘ધૂ’ એમ કેવળ અસ્તિત્વનું જ ભાન રહેવું તેનું નામ અસ્મિતાસમાધિ.

આમ, સંપ્રક્ષાત સમાધિમાં ચાર પ્રકારની એકાગ્રતાનો સમાવેશ થાય છે. તેનાથી જે અન્ય - જુદી છે તે અસંપ્રક્ષાત. યોગદર્શનમાં સંપ્રક્ષાત સમાધિ સિવાયની અન્ય સમાધિનો સમાવેશ ‘અન્ય’ દ્વારા કરાયો છે.

વિરામપત્રયાભ્યાસપૂર્વ સંસ્કારશોષોઽન્ય: ॥૧૮॥

(વૃત્તિઓને) વિરામ પમાડવાની યુક્તિઓનો પુનઃ પુનઃ અભ્યાસ કરતાં-કરતાં તેના માત્ર સંસ્કાર બચી રહે તે ‘અન્ય’ (અર્થાત્ સંપ્રક્ષાત નહીં તે અસંપ્રક્ષાત.)

અસંપ્રક્ષાત : ખૂબ સારી રીતે અને ઊંડાણથી અને સચોટપણે જ્ઞાત કરી લેવું તેનું નામ સંપ્રક્ષાત અને જાણી લીધેલા બધાથી ઉપરામ થઈ જવું તે અસંપ્રક્ષાત.

સંપ્રક્ષાત સમાધિ અસંપ્રક્ષાત સમાધિનું એક સાધન, એક અંગ થયું.

અસંપ્રજ્ઞાત યોગને પ્રાપ્ત કરવા માટે પહેલાં સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સિદ્ધ કરી લેવી જોઈએ.

પહેલાં વૃત્તિઓ હતી, પછી તેનો વિરામ થવા લાગ્યો, જે અનંતાગ્ર હતી તે એકાગ્ર થઈ અને પછી નિરોધ-વિરામ પામવા લાગી અને વિરામ કર્ય રીતે પમાડવી તેનું જે જ્ઞાન તે પણ સંસ્કારરૂપે જ રહ્યું ગયું. ત્યારે તે ચિત્તની ભાવનામયતાને જ તે અવસ્થાને પતંજલિએ નામ આપ્યું ‘અન્ય’. આપણે નામ આપ્યું અસંપ્રજ્ઞાત

આવી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત થઈ હોય એવા ભાગ્યશાળી કોણ છે?

- અસંપ્રજ્ઞાતયોગ જન્મથી, ઉપાયથી અને ઈશ્વર પ્રાણિધાનથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એવા ભાગ્યશાળી એ છે કે જે અસંપ્રજ્ઞાતના જ્ઞાનસહિત જન્મે છે અને વિદેહી અને પ્રકૃતિલયીની જેમ જીવે છે. ગત જન્મોમાં જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે ખૂબ અભ્યાસ કરેલો હતો. પરંતુ જન્મ પ્રાપ્ત કરવો પડે તેવું એકાદ કાંઈ કારણ બાકી રહ્યું હતું તેથી તેને જન્મ તો પ્રાપ્ત કરવો પડ્યો, પરંતુ ગત જન્મોના અભ્યાસના કારણે અસંપ્રજ્ઞાતનું જ્ઞાન - સ્મરણ સાથે જ રહ્યું.
- જેમનો ગત જન્મોનો અભ્યાસ ઓછો હોય છે તેઓ શ્રદ્ધા, વીર્ય-ઉત્સાહ, સ્મૃતિ અને પ્રજ્ઞા દ્વારા અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ મેળવી શકે છે.

શ્રદ્ધા : શ્રદ્ધા સિવાય મનુષ્ય કંઈ કરી શકતો નથી. શ્રદ્ધા સિવાય કાંઈ કર્મ સંપન્ન થઈ શકતું નથી.

વીર્ય (ઉત્સાહ) : શ્રદ્ધાપૂર્વક જે કાંઈ સાંભળ્યું હોય તેનું આચરણ ઉત્સાહ વિના ન થઈ શકે.

સ્મૃતિ : જે જ્ઞાન આપણે પ્રાપ્ત કરી લીધું છે તે હરહંમેશ આપણી સાથે રહે, તે કદી ભુલાય નહીં તે સ્મૃતિ અને...

પ્રજ્ઞા : એટલે બુદ્ધિથી જરા ઉપરનો સ્તર, સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ. બુદ્ધિ જ્યારે અતિશય સૂક્ષ્મતા પ્રાપ્ત કરીને ઈન્જિન્યાતીત વિષયોને સમજ શકે તેવી ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી લે ત્યારે તેને પ્રજ્ઞા કહેવાય.

અસંપ્રક્ષાતયોગનું જ્ઞાન જેઓએ જન્મથી જ હોય છે તેમણે પણ તે, ગત જન્મોમાં અભ્યાસ કરીને જ પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે. તેથી ખરેખર તો એ પણ ઉપાયથી જ પ્રાપ્ત થયેલું જ્ઞાન કહેવાય. આ રીતે જોતાં અસંપ્રક્ષાત યોગનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની બે જ રીતો થઈ કહેવાય : પહેલી ઉપાય અને બીજી પ્રણિધાન અર્થત્તુઃ શરણાગતિ.

પહેલી રીતના ઉપાયમાં પ્રયત્ન, પુરુષાર્થ અને બુદ્ધિ આવે છે, તો બીજી રીતના ઉપાયમાં શ્રદ્ધા, સમર્પણ અને શરણાગતિ આવે છે. ઉપલક દણિએ જોતાં બંને રીત ભિન્ન લાગે છે. પરંતુ સૂક્ષ્મ દણિએ વિચાર કરતાં સમજાય છે કે શ્રદ્ધા-સમર્પણ-શરણાગતિને સ્વીકારી-અપનાવી લેવાનું પણ ઓછી બુદ્ધિથી અશક્ય છે. સમર્પણ માટે પણ ‘અઙ્ગમ’ના સંપૂર્ણ ત્યાગની જરૂરત પડે છે અને અહ્મુના સંપૂર્ણ ત્યાગ માટે અતિ સૂક્ષ્મ-શુદ્ધ બુદ્ધિની જરૂરત પડે છે.

અહ્મુના વિસર્જન સિવાય સમર્પણ શ્રદ્ધા વગેરે આવી શકતાં નથી. અને અહ્મુનું વિસર્જન ઘણાં વર્ષો અને જન્મોના સાધના-અભ્યાસનો પરિપાક છે. અહ્મુનું વિસર્જન એ પણ એક મોટી સાધના, એક મોટી પ્રાપ્તિ છે. અહ્મુના વિસર્જનથી શરણાગતિ સ્વીકારી શકાય છે. અને શરણાગતિ સ્વીકારવાથી રહ્યો-સહ્યો અહ્મુ પણ વિલય પામે છે. ઉપરોક્ત તાત્ત્વિક વિચારણાથી એ જણાયું કે, ઉપાય પ્રત્યય અને ઈશ્વર પ્રણિધાન બંને રીતે ઊંડાણમાં જતાં એક જ છે.

ચાહે શ્રદ્ધા દ્વારા બુદ્ધિ તોડો અથવા બુદ્ધિ દ્વારા શ્રદ્ધા જોડો, કે અભ્યાસ દ્વારા અહ્મુને હટાવો અથવા સમર્પણ દ્વારા અભ્યાસને બઢાવો.

ઈશ્વરને શરણો જવાથી અસંપ્રક્ષાત યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે.

જો કે આર્યસંસ્કૃતિમાં ગુરુને ઈશ્વરસમાન ગણ્યા છે. ઈશ્વરથી પણ વિશેષ ગણ્યા છે. જેમકે,

ગુરુ ગોવિંદ દોનું ખડે, કિસકો લાગું પાય!

બલિહારી ગુરુદેવકી, ગોવિંદ હિયો બતાય !

ગુરુ અને ગોવિંદ બંને સામા આવીને ઉભા રહે, તો પ્રથમ પ્રણામ કોને કરવા ? પ્રથમ પ્રણામ તો ગુરુદેવને જ કરવા જોઈએ. શા માટે ? એટલા માટે કે તેમના દ્વારા તો ગોવિંદ મળ્યા. ગુરુની આટલી બધી મહત્વા છે. તો, જે આપણે ગુરુના શરણે જઈએ તો તે પણ ઈશ્વરનું શરણ જ કહેવાય/ગણાય. ચાહે તેને ઈશ્વર પ્રણિધાન કહીએ કે ગુરુપ્રણિધાન કહીએ, આમ આ ત્રીજો ઉપાય થયો.

અસંપ્રક્ષાત સમાધિના ચાર પ્રકારોમાંનો પહેલો પ્રકાર છે: સવિતર્ક સમાધિ. જે સમાધિ શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનના ભેદથી સંકળાયેલી છે તેને સવિતર્કસમાધિ કહે છે. વિકલ્પવાળી હોવાના કારણે તેને સવિકલ્પસમાધિ પણ કહે છે.

ઓમ્, જે શબ્દ ઈશ્વરનો બોધક છે, તે શબ્દ ઈશ્વર નથી તેથી ઓમ્ તે શબ્દ કહેવાય.

ઓમ્, શબ્દનું જે વર્ણન આવે છે, યોગદર્શનમાં - તે તેનો અર્થ કહેવાય.

અને ઓમ્, એટલે ઈશ્વર જ, બીજું કંઈ નહીં તે નિર્ણય તે જ્ઞાન કહેવાય.

આમ, ધ્યાન વખતે શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનનો ભેદ રહે તે સવિતર્ક-સમાધિ.

આમ, ધ્યાતા અને ધ્યાનની સ્મૃતિ મંદ પડતાં ધ્યેયમાત્ર ભાસમાન થાય છે, બચી રહે છે તેને નિર્વિતર્કસમાધિ કહે છે. શબ્દ અને જ્ઞાનનો વિકલ્પ નહીં રહેતાં ફક્ત અર્થ જ રહેતાં - નિર્વિતર્કસમાધિ કહે છે, વિકલ્પ વગરની છે તેથી - નિર્વિકલ્પ.

મંત્રના જપ કરતાં કરતાં એક એવી અવસ્થા આવે છે કે ત્યારે મંત્રજ્ઞપ આપોઆપ દૂસી જાય છે, અર્થાત્, શબ્દરટણ બંધ થઈ જાય છે અને કેવળ અર્થમાત્ર જ રહી જાય છે. આમ નિર્વિતર્ક સમાધિમાં દેહભાન ભૂલી જવાય છે. શબ્દ અને જ્ઞાનનું સ્મરણ દૂસી જાય છે અને કેવળ અર્થમાત્ર બચી રહે છે. દેહભાન ભૂલી જવું એટલે ધ્યાતાની વિસ્મૃતિ.

આમ, જે એકાગ્રતામાં શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનની હાજરી અનુભવાતી હોય અને એકાગ્રતાનો વિષય સ્થૂળ હોય તો સવિતર્ક સમાપ્તિ કહેવાય અને

જે એકાગ્રતામાં શબ્દ અને જ્ઞાન લય પામી ગયા હોય, ફક્ત અર્થ જ ભાસમાન થતો હોય અને વિષય સ્થૂળ હોય તે નિર્વિતક સમાપ્તિ કહેવાય.

તેવી જ રીતે

જે એકાગ્રતામાં સવિતકની જેમ શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનની હાજરી અનુભવાતી હોય પણ વિષય સૂક્ષ્મ હોય તે સવિચાર સમાપ્તિ કહેવાય.

અને

જે એકાગ્રતામાં નિર્વિતકની જેમ શબ્દ અને જ્ઞાન લય પામી ગયાં હોય અને અર્થમાત્ર જ ભાસમાન થતો હોય, પણ એકાગ્રતાનો વિષય સૂક્ષ્મ હોય તે નિર્વિચાર સમાપ્તિ કહેવાય.

સવિતક અને નિર્વિતકના જેવું જ સ્વરૂપ, સવિચાર અને નિર્વિચારનું છે. ફરક માત્ર એટલો જ છે કે પહેલી બેમાં એકાગ્રતાનો વિષય સ્થૂળ છે અને બીજી બેમાં એકાગ્રતાનો વિષય સૂક્ષ્મ છે.

સવિતક અને સવિચાર એ બંને શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનની હાજરીની દર્શિએ એક છે. તથા

નિર્વિતક અને નિર્વિચાર એ બંને અર્થમાત્રની હાજરીની દર્શિએ એક છે. સવિતક અને નિર્વિતક તથા સવિચાર અને નિર્વિચાર એ બંને જોડકાં વિષયની દર્શિએ બિન્ન છે. પહેલાં જોડકામાં વિષય સ્થૂળ છે અને બીજામાં સૂક્ષ્મ છે.

ઉપર વર્ણવેલી બધી જ સમાધિઓ સબીજ છે, કારણ કે એકાગ્રતાનો આધાર સ્થૂળ વિષયમાં કે અલિંગ પ્રકૃતિ સુધીના સૂક્ષ્મ વિષયોમાં છે. નિર્વિચાર સમાધિમાં પ્રવીણતા પ્રાપ્ત કરવાથી

1. તેના દ્વારા નિર્મણતા પ્રાપ્ત કરવાથી આત્મ-અધ્યાત્મ પ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે.
2. અધ્યાત્મપ્રસાદથી બુદ્ધિ-પ્રજ્ઞા-ઋતથી-સત્યથી ભરાઈ જાય છે.
3. ઋતુંભરા જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે સાંભળીને અને અનુમાન કરીને જે જાણકારી મેળવી હતી તેના કરતાં વિશેષજ્ઞાન-તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

૪. વિશેષજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન (શુભ) સંસ્કારો, અન્ય (અશુભ) સંસ્કારોને દૃઢપણે બાંધી દે છે - નિર્ઝિય કરી નાખે છે.

૫. અન્ય (અશુભ) સંસ્કારોને બાંધનારા (શુભ સંસ્કારો)ના પણ બંધનથી સર્વ (શુભાશુભ બંને) બંધાઈ જાય છે. બંનેનો નિરોધ થઈ જાય ત્યારે તેને નિર્બિજ સમાધિ કહે છે.

નિર્બિજ સમાધિ

તસ્થાપિ નિરોધે સર્વ નિરોધાનિર્બિજઃ સમાધિ: ॥૫૧॥

તેના (ખોટા-અશુભ સંસ્કારોને રોકવાવાળા સાચા-શુભ સંસ્કારોના) પણ નિરોધથી સર્વ (સંસ્કારો)નો નિરોધ થઈ જાય છે તે સ્થિતિને નિર્બિજ સમાધિ કહે છે.

જે સમાધિમાં - ખોટા-અશુભ સંસ્કારોને રોકવાવાળા સાચા-શુભ સંસ્કારોનો પણ નિરોધ થઈ જાય છે; જેમ કે, પગમાં વાગેલા કાંટાંને બીજા કાંટાંથી કાઢી શકાય છે. પંરતુ પગનો કાંટો નીકળી ગયા પછી કાઢનાર કાંટાને પણ ત્યાગી દઈએ છીએ, તેમ ખોટા સંસ્કારોને દૂર કરનાર જે સાચા સંસ્કારો હતા એ પણ એક હથિયાર હતું. ખોટા સંસ્કારોનો નિરોધ કરવાનું. તેમ ખોટાને નિરોધ કરીને પોતે (સાચા સંસ્કારો) પણ નિરોધ થઈ ગયા, ત્યારે તેનું નામ નિર્બિજ સમાધિ. આ થઈ ઉંચામાં ઉંચી સમાધિ.

દેહભાન ભૂલી જવાય, શબ્દ ધૂટી જાય અને કેવળ અર્થ માત્ર રહી જાય.

દેહભાન ભૂલી જવું એટલે ધ્યાતાની વિસ્મૃતિ. ધ્યાન એટલે ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટેની સૂક્ષ્મ-અલૌકિક માનનિસિક એક કિયાવિશેષ, ધ્યેય એટલે એક એવું પ્રાપ્તિ કે જેના માટે ધ્યાતા ધ્યાન કરે છે. સંપૂર્ણ સમાધિમાં ત્રિપુટીનો લય થઈ જાય છે. ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનરહિત થઈ જવાય છે. ‘સ્વરૂપશૂન્ય’ - દેહભાન ન રહેવું. ધ્યાતાનું ભાન ન રહેવું. પછી શબ્દ: શબ્દ ધૂટી જવો એ થઈ ધ્યાનથી વિસ્મૃતિ અને ધ્યાન પછી કેવળ ધ્યેય રહી ગયું. પછી ધ્યેય પણ ચાલ્યું જાય એટલી બધી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ જાય કે જે એકાગ્રતાને “નિરોધઅવર્થા” અસંપ્રણાત સમાધિ અથવા તો નિર્બિજ સમાધિના નામથી સંબોધવામાં આવે છે.

તસ્યાપિ નિરોધે સર્વનિરોધાન્નિબીજ સમાધિઃ એ સૂત્રોક્ત અવસ્થામાં ત્રિપુટીનો નાશ થઈ જાય છે અને ત્યારે કેવળ “કેવલ્ય” એટલે કે ‘તદાદ્રષ્ટુઃ સ્વરૂપે અવસ્થાનમ्’ થઈ જવાય છે.

નિબીજ સમાધિનું ફળ છે : પરિપૂર્ણ થઈ જવું. શુભ-અશુભ દ્વંદ્વોથી હરદમ- હરહંમેશ પર થઈ જવું. આવી પ્રાપ્તિ-સ્થિતિને ‘સહજ સમાધિ’ કહે છે. એકાગ્રતા પ્રયત્ન દ્વારા લાવવામાં આવે ત્યાં સુધી તે ‘અવસ્થા’ કહેવાય. અને સહજ થઈ જાય ત્યારે તે સ્થિતિ કહેવાય. ‘સહજ સમાધિ’એ સ્થિતિ છે અને તે નિબીજ સમાધિથી ઊંચી છે, તે નિબીજ સમાધિનું ફળ છે.

૧. આપત્તિ કાળે કે પ્રતિકુળ-પ્રસંગોએ પણ સમ રહી શકાય તેનું નામ સમાપત્તિ
૨. શુભાશુભ પ્રાપ્તિ સમયે પણ સમાધાન-પ્રવૃત્તિનો ભંગ ન થાય તેનું નામ સમાધિ.
૩. સમાધાનવૃત્તિ, વિના પ્રયત્ને અને અખંડપણે રહ્યા કરે તેનું નામ આત્મસ્થિતિ-સ્વરૂપસ્થિતિ-મુક્તિ-કેવલ્ય.

૪૫૮ : સહજ સમાધિ :

સંતો સહજ સમાધિ ભલી, જબસે દયા ભર્દ સતગુરુકી
સુરતી ન અન્ય ચલી... સંતો
જહાં જહાં જહાં, સોઈ પરિકરમા, જો કુછ કરું તો પૂજા,
ગ્રહ ઉજાડ એક સમ લેખું, ભાવ મિટાવું દૂજા... સંતો
આંખ ન મીંચું, કાન ન ઢૂંધું, કાયા કષ ન ધારું,
ખૂલે નૈન હસ હસ કર દેખું, સુંદર રૂપ નિહારું... સંતો
કહું સો નામ, સુનુ સો સુમરિન, જો કુછ કરું સો સેવા
જબ સોઉં તબ કરું દંડવત્ત, પૂજું ઓર ન દેવા. સંતો.
શાષ્ટ નિરંતર મનુઆ લાગો, મલિન વાસના ત્યાગી,
સોવત જાગત ઉઠત બૈઠત, ઐસી તારી લાગી. સંતો
કહત કબીર યહ ઉનમની રહની, જો પરગટ કર ગાયી
સુખદુઃખ સે વહ પરે પરમપદ, સોઈ પદ હૈ સુખદાયી.
સંતો સહજ સમાધિ ભલી.

(સુરતી=વૃત્તિ)

સ્વરૂપ-અવસ્થા અને સ્વરૂપ-સ્થિતિ

સાધક જ્યારે સમાધિસ્થ થઈ જાય, એટલે કે સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈ જાય ત્યારે એ તેની સ્વરૂપઅવસ્થા છે. એ તેની સ્વરૂપસ્થિતિ નથી. કારણકે સ્વરૂપઅવસ્થામાંથી સાધકનું અમુક સમય પછી વ્યુત્થાન થઈ જવાનું. સાક્ષાત્કારને યોગની ભાષામાં ‘સ્વરૂપસ્થ’ કહે છે. પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યા પછી પાછા જેવા હતા તેવા થઈ ગયા. રાંધવું, ખાવુ-પીવું, હરવુંફરવું, બાળ-બચ્ચાં, પતિપત્ની, માતાપિતા, ભાઈબહેન વગેરે ઘટમાળ પાછી ચાલુ થઈ જવાની. બે-ત્રાણ કલાક ધ્યાનમાં બેઠા અને તે ધ્યાનના સમય દરમિયાન કેટલીક ક્ષણો માટે સાક્ષાત્કારનો-સ્વરૂપઅવસ્થાનો જે ઝબકારો થવાનો હતો તે થયો અને પાછો ગયો. ત્રાણ કલાક ધ્યાનમાં બેઠા તો તે ત્રાણેય કલાક સ્વરૂપસ્થ હોઈએ છીએ? ના, નોકરીના સમયે ચાલતા હોય તે કરતાં પણ વધુ વિચારો ધ્યાનના સમયે મગજમાં ચાલતા હોય છે. સ્વરૂપઅવસ્થાનો ઝબકારો પણ એમ ને એમ થઈ જતો નથી. તે માટે પણ કેટલો બધો અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની જરૂર હોય છે. વળી ગુરુસંતોની કૃપા હોય તો ઝબકારો થાય છે. આ બધું હતું તો ઝબકારો તો થયો, પરંતુ થોડા સમય બાદ ફરી પાછી વ્યુત્થાન અવસ્થા આવી ગઈ. સમાચિમાંથી વળી પાછા વ્યાચિમાં આવી ગયા. આ થઈ સ્વરૂપઅવસ્થા, તો પછી સ્વરૂપસ્થિતિ કોને કહેવાય? જે કાયમ જ રહે તેને સ્થિતિ કહેવાય. પરંતુ આવનજીવન થાય તેને અવસ્થા કહેવાય. આવ્યા અને પાછા ગયા. થોડા સમય માટે સ્વરૂપઅવસ્થામાં આવ્યા અને પાછા વ્યુત્થાન અવસ્થામાં ચાલ્યા ગયા. કાયમ માટે જ્યારે સ્વરૂપસ્થ થઈ જઈએ ત્યારે તેને સ્વરૂપસ્થિતિ કહેવાય. સ્થિતિસમયે સ્વરૂપસ્થતા કાયમ રહે છે. તે સ્વાભાવિક થઈ ગઈ. સહજ થઈ ગઈ.

આ વિષય સમજાવવો પણ ખૂબ જ કઠિન છે, કારણ કે, આ તો અનુભૂતિની વાત છે. તમને જે સમજાવવા માંગીએ છીએ તે અમે તમને સમજાવી શકીએ છીએ કે કેમ તે તો જાણતા નથી, પરંતુ બનતો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. સાધકની સાધનાની શરૂઆત હતી ત્યારે જીવ વ્યુત્થાન અવસ્થામાં હતો. ઘણા લાંબા સમયના અભ્યાસથી થોડા સમય માટે તે સ્વરૂપસ્થ થયો. આ પરિસ્થિતિને

‘સ્થિતિ’ નહિ, પરંતુ ‘અવસ્થા’ જ કહી. કેમકે થોડા સમય પછી તે અવસ્થામાંથી સાધક વ્યુત્થાન અવસ્થામાં આવી ગયો. સ્વરૂપઅવસ્થાની પ્રાપ્તિ થયા પછી તેના દીર્ઘકાળના અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય બાદ સાધક સ્વરૂપસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરે છે તે સ્થિતિ કાયમ રહે છે. સ્વરૂપસ્થિતિપ્રાપ્ત સાધક વ્યુત્થાન અવસ્થામાં આવતો નથી, તો પછી એનું ખાવાપીવાનું. હરવાફરવાનું વગેરેનું શું? તો એ બાબતમાં સમાધાન કર્યું કે જેની સ્વરૂપસ્થિતિ જ છે, પરંતુ તે જેટલો સમય ખાવાપીવામાં કે બીજા કાર્યમાં રમમાણ થાય છે એટલી ઘડી માટે બીજા સામાન્ય મનુષ્યોને એમ લાગે છે કે સાધક વ્યુત્થાન અવસ્થાને પાખ્યો. પરંતુ તે વ્યુત્થાન સમયે જે કાંઈ ભોગ ભોગવી રહ્યો છે તે દરમિયાન પણ સાધકની સ્વરૂપસ્થિતિ ચાલી ગઈ નથી હોતી. તેણે જે કાંઈ કર્યું એ સ્વરૂપસ્થિતિમાં રહીને જ કર્યું. એટલે એ સમય પૂરો થયો કે પાછો તે સ્વરૂપસ્થ થઈ ગયો. આ વાતને એક દિશાંતથી સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

ઇગનલાલ નામના એક સ્ટેજ-ઓફટર છે. તેઓ નાટકમાં એક પાત્ર ભજવી રહ્યા છે. નાટકનું પાત્ર ભજવતાં ભજવતાં પણ તેમને એ વાતનો જ્યાલ છે કે તે ઇગનલાલ છે. તે નાટકમાં ભલે બીજું ગમે તે પાત્ર ભજવે કે ભજવી રહ્યા હોય પણ તેમને ખબર છે કે હું હકીકતમાં ઇગનલાલ છું. તો ઇગનલાલ તે એ વ્યક્તિની સ્થિતિ થઈ. અને પેલું જે ભજવી રહ્યા છે એ તો નાટકનું એક પાત્ર છે. ભજવતી વખતે પણ એણે સ્થિતિ છોડી નથી.

તો આમ, જેણે સ્વરૂપસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી લીધી છે તે જગતના બીજા વ્યવહારો કરતી વખતે પણ સ્થિતિમાં જ છે. આ કોની વાત છે? જેણે સ્વરૂપસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી લીધી છે તેની, જે સ્વરૂપઅવસ્થામાં છે તેની નહિ. સ્વરૂપઅવસ્થામાં જે છે એ તો પાછા વ્યુત્થાન અવસ્થામાં આવી જાય છે. ક્યારેક ક્યારેક સ્વરૂપસ્થ થઈ જાય અને પછી પાછા સતત વ્યવહારમાં આવી જતા હોય છે; જ્યારે જે સાધક સ્વરૂપાવસ્થાને પ્રાપ્ત કરીને તેનાથી પણ આગળ વધી ગયા છે અને સ્વરૂપસ્થિતિને પામી ગયા છે તે જે કાંઈ વહેવારનાં કાર્યો કરે છે એ બધુંય સ્વરૂપસ્થિતિમાં રહીને જ કરતા હોય છે. અને પછી ધીરેધીરે એ વ્યવહારનાં કાર્યોમાંથી છૂટતા જાય, છૂટતા જાય અને પછી એક સમય

એવો આવે છે કે તેમને દેખીતી રીતે પણ વ્યુત્થાનઅવસ્થા આવતી નથી. પછી ખલાસ! તે કાયમ માટે સ્વરૂપસ્થ થઈ ગયા.

સમાધિ : પૂર્વ અને પશ્ચિમ માર્ગ :

મેરુંડ (કરોડરજજુ)માં રહેલી સુષુપ્તા નાડી જ્યારે કંઠ સુધી પહોંચે છે ત્યારે, એ નાડીના બે ભાગ પડે છે – નાડી બે ભાગમાં વહેંચાય છે. નાડીનો એક ભાગ કંઠમાંથી જુદો પડી બે ભ્રમરોની વચ્ચમાં થઈને બ્રહ્મરંધમાં પહોંચે છે. આ, આગળનો પૂર્વમાર્ગ છે. એ નાડીનો બીજો ભાગ કંઠમાંથી પાછળને પાછળ સીધો બ્રહ્મરંધમાં પહોંચે છે. તે માર્ગને પશ્ચિમમાર્ગ કહેવાય છે.

કંઠમાંથી નીકળી, બે ભ્રમરોની વચ્ચમાં થઈને નાડી બ્રહ્મરંધમાં જાય છે. તે નાડી જ્યારે ભ્રમરોની વચ્ચે આવે છે ત્યારે તે સ્થાનને ત્રિકુટિસ્થાન કહેવામાં આવે છે. ત્રિકુટિ એટલે ઈડા, પિંગલા અને સુષુપ્તા નામની ત્રણ નાડીઓ બે ભ્રમરોની વચ્ચે ભેગી થાય છે તે સ્થાન. ત્રિ + કુટ + ઈ = (આધ્યાત્મિક, આધિક્ષિક અને આધિભौતિક–સત્ત્વ, ૨૪ અને તમરૂપી) દુઃખોને કૂટી નાખનારી, નાશ કરનારી. આ સ્થાનમાંથી પ્રાણ જ્યારે આગળ વધે છે, ત્યારે યોગની ભાષામાં ત્રિકુટિબેદ થયો એમ કહેવાય છે.

યોગી જ્યારે પશ્ચિમમાર્ગમાં થઈને પ્રાણને બ્રહ્મરંધમાં લઈ જવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે ત્યાં આવેલા એક ચકને ભેદવાનું થાય છે. એ ચકમાં જે સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ કેન્દ્ર છે એને ભેદવા, તોડવા, પ્રાણને ત્યાં લાંબા સમય સુધી અથડાવવો પડે છે, ટકરાવવો પડે છે. ત્યાં ભ્રમરગુફા માર્ગ છે. ત્યાંથી આગળ વધતાં યોગી બહુ ભયભીત થઈ જાય છે. એ વખતે એને પ્રાણ છૂટી જવાનો ભય પણ લાગે છે.

પૂર્વમાર્ગથી ચઢું અતિ કઠિન કાર્ય છે અને પશ્ચિમમાર્ગમાંથી પ્રાણને બ્રહ્મરંધમાં પહોંચાડવો એ તો એથી પણ અતિ કઠિન કાર્ય છે.

ગીતામાં કહ્યું છે તેમ, પ્રથમ તો આ માર્ગ ઉપર ચાલનારા જ અલ્પ છે, અને તેમાં પણ બીજી બધી સિદ્ધિઓને, પ્રલોભનોને એક બાજુ ફેંકી, કેવળ મને પ્રાપ્ત કરવાની ચાહનાવાળા તો અલ્પમાં પણ અલ્પ છે. પરંતુ યોગમાર્ગ ત્રિકુટી સુધી પહોંચે તેવા તો એથી પણ અલ્પ છે. અને પશ્ચિમમાર્ગથી

ભ્રમરગુફામાં થઈ બ્રહ્મરંધમાં પહોંચે એ તો અલ્ય, અતિઅલ્ય, અલ્યતમ છે. યોગી જવલ્લેજ ત્યાં પહોંચી શકે છે. અને ત્યાં પહોંચ્યા પછી તેનું કાર્ય, તેની સાધના પૂર્ણ થઈ જાય છે; મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા થઈ જાય છે.

જે પૂર્વમાર્ગથી પ્રાણને બ્રહ્મરંધમાં ચડાવે છે એણે ત્રિકુટી દ્વારમાં થઈને જવું પડે છે. પૂર્વમાર્ગથી જે સમાધિસ્થ થાય છે એ દીર્ઘકાળ સુધી સમાધિ અવસ્થામાં ન રહી શકે. પરંતુ, પશ્ચિમમાર્ગથી જે સમાધિમાં જાય છે એ એની હિંદુ હોય ત્યાં સુધી સમાધિમાં રહી શકે છે. પશ્ચિમ માર્ગથી બ્રહ્મરંધમાં જનારાને માર્ગમાં ભ્રમરગુફા આવે છે.

યોગતારાવલીમાં આધ શંકરાચાર્યમહારાજે સમાધિનું વર્ણન એક શ્લોકમાં કર્યું છે. જેનો ભાવાર્થ છે :

“એવા દિવસો ક્યારે આવશે કે શૈલશિખરની ગુફામાં હું એવી સમાધિ લગાવું કે મારા શરીર ઉપર વેલડીઓ વીંટળાઈ વળે, મારા શરીરની આસપાસ વૃક્ષો ઉગી નીકળે, મારા કાનમાં પક્ષીઓ માળા બાંધે!” જો આમ બને તો ? ત્યારે કેટલી લાંબી સ્થિર સમાધિ હોય. શરીર કેટલું કાષ્ટવત્ત થઈ જતું હશે ! કાનમાં પક્ષીઓ માળા ક્યારે બાંધે ? જ્યારે ધણા ધણા લાંબા સમય સુધી સ્થિર રહેવાય ત્યારે. પક્ષીને એમ લાગે કે, આ કોઈ જીવતુંજગતું માણસ નથી, આપણને મારશે નહીં કે પકડશે નહીં.

“સમસ્ત ભौતિકતામાંથી બહાર નીકળવાનો સ્વાનુભવ
કરવા માટે તો સમાધિમાં પ્રવેશ કરવાનો છે.”

સાવધાન

અભ્યાસમાં, તંત્રા-નિદ્રાના કારણે પણ દ્રષ્ટા અને દશ્યનો વિલય થઈ જતો જણાય છે, પણ તે સમાધિ નથી. મોટાભાગના સાધકોને તંત્રા-નિદ્રા છેતરી જાય છે. તંત્રા-નિદ્રા તમોગુણની અધિકતા છે. જ્યારે સમાધિ સત્ત્વગુણની. ગીતામાં જે કહ્યું છે કે. ‘સમંકાયશિરોગ્રીવ’ તે સરસ કસોટી છે. સમાધિઅવસ્થામાં ધડ, ડોક અને મસ્તક, ગ્રણેય સમ અવસ્થામાં અથડ્ટુ એકસીધમાં રહે છે. ધડ, ડોક અને મસ્તક વળેલાં નથી હોતાં. તંત્રા-નિદ્રામાં આ ગ્રણેયની સમ-અવસ્થા રહી જ નથી શકતી. માટે તંત્રા-નિદ્રાથી સાવધાન રહેવાની જરૂર છે.

સમાધિ વિષે ખોટી માન્યક્ષતાઓ

સમાજમાં સમાધિ વિષે અનેક પ્રકારની માન્યતાઓ અને ગેરસમજો પ્રવર્ત્ત છે. ઘણા એમ માનતા હોય છે કે સમાધિસિદ્ધ પાસે ચમત્કારો તો હોય જ, જો ચમત્કારો ન હોય તો સમાધિ સિદ્ધ થઈ છે એમ કહેવાય જ કેમ? પરંતુ સામાન્ય જનમાનસ એ સમજ જ કેવી રીતે શકે કે ચમત્કાર જોવાનું, બતાવવાનું કે પ્રાપ્ત કરવાનું પ્રલોભન જ ન રહેવું એ કેટલો મોટો ચમત્કાર છે?! ખરેખર તો ચમત્કાર અને સમાધિ પરસ્પર વિરોધી છે. તેના માટે યોગસૂત્ર છે કે,

તે સમાધાવુપસર્ગવ્યુત્થાને સિદ્ધય:

ચમત્કારો અને સિદ્ધિઓ તો સમાધિમાં વિઘ્ન છે. - સમાધિનો ભંગ છે. જેમાં ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેય શુદ્ધાં લય પામી જાય છે. પછી તેમાં બીજું ચમત્કાર અને સિદ્ધિઓ રહે જ ક્યાંથી? સમાધિથી ભલેને ઊંચામાં ઊંચા પ્રકારનું સુખ મળતું હોય, પણ જો તે ભૌતિક હોય તો તેને દિવ્ય-અલૌકિક કેવી રીતે કહી શકાય? સમસ્ત ભૌતિકતામાંથી બહાર નીકળવાનો સ્વાનુભવ કરવા માટે તો સમાધિમાં પ્રવેશ કરવાનો છે.

જાગ્રત, તંત્રા, નિદ્રા, સ્વખન, સુષુપ્તિ અને મૃત્યુ અવસ્થાથી સમાધિ લિન્ના છે. સમાધિને ‘આ નથી, તે નથી, પેલું નથી’ એમ નિષેધમુખ્યથી કહેવાનો કાંઈક પ્રયત્ન થઈ શકે છે. કોઈ સમાધિસ્થ, સમાધિનું વર્ણન કરવાનો પ્રયત્ન કરે તો તુરત વ્યુત્થાન અવસ્થા-જાગૃત અવસ્થા આવી જાય છે. તેથી

સમાધિઅવસ્થાનાં જે કંઈ વર્ષનો હશે તે સમાધિઅવસ્થાથી ઉત્તરતી અવસ્થાનાં જ હશે.

યોગનાં છ કર્મ :

૧. નેતિથી નાકની શુદ્ધિ
૨. ધોતિથી પેટ અને અન્નનળીની શુદ્ધિ
૩. બસ્તીથી મોટા આંતરડાની શુદ્ધિ
૪. નૌલીથી પેટના નળની શુદ્ધિ.
૫. કપાલભાતિથી કપાળની શુદ્ધિ.
૬. ત્રાટકથી આંખોની શુદ્ધિ થાય છે.
 - આ કિયાઓ ખૂબ સાવધાન અને અનુભવી પાસેથી શીખવી-કરવી જોઈએ.
 - આ છએ કિયાઓ શરીરશુદ્ધિ માટે કહી છે. કપાલભાતિની ગણના પ્રાણાયામમાં નથી. દસ મુદ્રાઓ : (૧) ખેચરી (૨) ભૂચરી (૩) ચાચરી (૪) ગોચરી (૫) સહજોલી (૬) અમરોલી (૭) વજોલી

ખેચરી :

ખેચરીનો અર્થ : ખે=આકાશ, ચરી=ચરવા, વિચારવાવાળી. ચાલન, દોહન, છેદન અને ધર્ષણ વગેરે યોગશાસ્ત્રનુસાર કિયાઓ કરીને જીબને પાછી વાળીને કપાલકુહરમાં સ્થિર ઉભી રાખીને બ્રહ્મરંધરપી આકાશમાંથી ટપકતા અમૃતરસનો આસ્વાદ માણતાં માણતાં ધ્યાનસ્થ થવું. અને વૃત્તિને બ્રહ્મરંધરપી આકાશમાં અથવા બહારના આકાશમાં સ્થિર કરીને ધ્યાનસ્થ થવું તેને ખેચરીમુદ્રા કહેવામાં આવે છે.

ખેચરી = આકાશમાંથી ચારો મેળવવાવાળી/આકાશમાં-અવકાશમાં ચરવા—
વિચરવાવાળી

અષસિદ્ધિ : અણિમા : શરીરને આણુ જેવું પ્રાપ્તિ : સર્વ કંઈ પ્રાપ્ત કરી શકાય-

મહિમા : શરીરને પહાડ જેવું પ્રાકામ્ય : સર્વ કામનાઓ પૂરી થાય
 લધિમા : રૂના જેવું હલકું ઈશિતા : ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને નાશનું
 સામર્થ્ય

ગરિમા : પહાડ જેટલું વજનદાર વશિતા : જડ-ચેતન વશમાં રહે છે.

દશમુદ્રા : મહામુદ્રા, મહાબંધ, મહાવેધ, ખેચરી, ઉડવાન, મૂલબંધ,
 જાલબંધ, વિપરીતકરણી, વૃજોલી, શક્તિચાલત.

અષ્ટકુંભક : (૧) શીતલી (૨) શીતકારી (૩) ભસ્ત્રિકા (૪) બ્રામ્ચરી, (૫)
 ખાવિની (૬) બાધ્યકુંભક (૭) આંતરકુંભક અને (૮) કેવળકુંભક
 આપણા આખા શરીરનો આધારસ્થંભ, પૂર્ણ આરોગ્યનો મેરુંડ, તમામ
 પ્રકારનાં સુખશાંતિનું કલ્પવૃક્ષ, એ છે પ્રાણની સમતા.

‘પ્રાણસમાચારે સમદર્શનમુ’ સૂત્રમાં આવી ગયું અને બોલનારે બોલી
 નાખ્યું કે, પ્રાણની સમતા કરવાથી બધું જ થઈ જાય છે. પરંતુ પ્રાણની સમતા
 કરવી કઈ રીતે ? તે માટે કાંઈક કિયા કરવાની છે અને પ્રાણની સમતા કરવાની
 છે. સમત્વં-સમતા પ્રાણના આધારે જ છે. જે કાંઈ આપણું આધ્યાત્મિક,
 આધિક્ષેવિક બંધારણ, જે કાંઈ આપણું સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ બંધારણ, જે કાંઈ આપણા
 તન-મનનું બંધારણ છે 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
 દૃઢા-પિંગલા કહે છે, સૂર્ય-ચંદ્ર કહે છે, શીત-ઉષણ કહે છે.

શરીરમાં શીતળતા અને ઉષણતા સમઅવસ્થામાં હોવી જોઈએ. એ
 બંનેની સમાનતામાં જેટલો ભંગ એટલું અનાઆરોગ્ય. 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 શું? યોગશાસ્ત્ર
 એટલે યોગનું શાસ્ત્ર. યોગ એટલે મિલન. શેનું મિલન? ઉષણ અને શીતળું.
 અને તેના માટે હઠયોગ છે. ‘હઠ’ શબ્દનો અર્થ લોકોએ ‘જ્ઞાન’ કરી નાખ્યો

છે. ‘હઠ’નો અર્થ જેણે ‘જદુ’ કર્યો તે જ જદી છે. એને ખબર જ નથી. એકેએક યોગનો અને એકેએક સ્વાધ્યાય-સત્સંગનો પાયો હઠયોગ છે. જે એનું સમર્થન કરે છે એ અને જે એનું સમર્થન ન કરે એ સૌ કોઈ હઠયોગ ઉપર જ છે. ‘હ’ અને ‘ઠ’ એટલે સૂર્ય અને ચંદ્ર અને સૂર્ય એટલે ઉષણતા અને ચંદ્ર એટલે શીતળતા—નેગટિવ 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 છે; જેનો અર્થ એક જ છે.

બને ત્યાં સુધી અમે દરેક વાત વિજ્ઞાનનો સહારો લઈને, વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આ યુગ વિજ્ઞાનનો છે, કલિયુગ છે. કલિયુગ એટલે મસ્તકનો યુગ, હૃદયનો નહિ; તર્કનો યુગ, સમર્પણનો નહિ. સૌ કહે છે કે, કલિયુગમાં ભક્તિ; તો અમે કહીએ છીએ કે કલિયુગમાં ભક્તિ નહિ, કલિયુગમાં યોગ. કલિયુગમાં કદી ભક્તિ કામમાં ન આવે. ભક્તિ માંગે છે સમર્પણ અને કલિયુગ કહે છે સમર્પણ નહિ. શિષ્ય ગુરુને પૂછે છે કે, આમ શા માટે? પિતા, પુત્રને કહે છે કે આમ કરતો પુત્ર પિતાને પૂછે છે કે, આમ શા માટે? કલિયુગ એટલે એક મોટું વિરાટ-વિશાળ પ્રશ્નાર્થ. કલિયુગમાં મગજ કામ કરે છે કારણ કે તે વિજ્ઞાનનો યુગ છે.

તો પ્રાણની સમતા માટે આગળ જે શબ્દો કહ્યા એને બીજા પારિભાષિક શબ્દોમાં નહિ કહેતાં, વિજ્ઞાનના શબ્દોમાં શીતળતા અને ઉષણતા, ડાબી અને જમજી નાડી એમ કહીશું. શાસ દ્વારા પ્રાણને લઈએ છીએ ત્યારે જોઈતા પ્રમાણમાં શરીરને શીતળતા અને ઉષણતા પ્રાપ્ત થાય છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે, દર દોઢ કલાકે નાડી બદલાય છે. અમુક પ્રકારનાં કાર્યો કરતી વખતે, શાસમાં, નાડીમાં, નસકોરામાં ફેરફાર કરવો હોય તો શું કરવું? નાડીને કઈ રીતે બદલવી? કઈ નાડીને વધુ ચલાવવી? કયું કાર્ય કેટલી શીતળતા માંગે છે? કયું કાર્ય કેટલી ઉષણતા માંગે છે? એટલી શીતળતા અને ઉષણતા માટે કઈ રીતે નાડી ચલાવવી? આ બધી વાતો સ્વરોદ્યશાસ્ત્રમાં આવે છે. એ માટે પ્રયોગાત્મક તાલીમની જરૂર છે.

પ્રાણ દ્વારા ઉષ્ણતા અને શીતળતાને સમાન રાખવા માટે એક કિયા છે. જેટલો શાસ આપણે લઈએ એટલો જ પ્રશ્નાસમાં બહાર નીકળવો જોઈએ. એથી વધુ કે ઓછો નહિ. બંને ‘સમ’ હોવા જોઈએ. અત્યારે આપણા શાસોશાસ સમ નથી ચાલતા. આપણે તેને સમ કરવાના છે. જેમ જેમ શાસોશાસ સમ કરતા જઈએ તેમ તેમ શરીરમાં પ્રાણ અને અપાનની, ઉષ્ણતા અને શીતળતાની સમતા થઈ જાય; ત્યારે શરીરમાં રોગો નષ્ટ થતા જાય. આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય. એવી સમતા સધાય ત્યારે ધ્યાનમાં સ્થિર થઈ શકાય. બ્રહ્માંડે 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. આ પ્રાણાયામ (સમશીતોષ્ણ પ્રાણાયામ)માં કદી ભૂલચૂક થઈ જાય તોય તે કદી વિકૃતિ કે નુકસાન કરતો જ નથી, બિલકુલ નિર્દોષ છે. તમે ભૂલ કરો તોપણ, તે નુકસાન તો ન જ કરે. કરે તો ફાયદો જ કરે. આ એક અમોઘ કિયા છે.

આપણા શાસ-પ્રશ્નાસ સમ કરવા માટે આપણે ઘરિયાળની સહાયતા લઈ શકીએ અથવા તો આપણે તાલમાં વાગતા કોઈ સાધનને સામે રાખીને તેના તાલબદ્ધ અવાજ સાથે અત્યાસ કરી શકીએ. ઓમ્... ઓમ્... ઓમ્... એક; ઓમ્... ઓમ્... ઓમ્... બે; આટલું તાલબદ્ધ મનમાં બોલીને અને શાસ અંદર લઈએ. પછી તે જ પ્રમાણે મનમાં બોલતાં બોલતાં શાસ બહાર કાઢીએ. આ પ્રમાણે કરવાથી શાસપ્રશ્નાસની માત્રા બરાબર સમ થાય છે.

આપણને ખાતરી થઈ જાય છે કે, હવે આ અભ્યાસ બરાબર થઈ ગયો છે, બેય નસકોરામાંથી શાસપ્રશ્નાસ લેવા-મૂકવાની માત્રા બરાબર થઈ ગઈ છે, તે પછી આપણે એકસરખી માત્રાથી શાસપ્રશ્નાસની પ્રક્રિયા જે બે નસકોરામાંથી કરતા હતા તે પછી હવે એક પછી એક નસકોરાથી કરવાની. પ્રથમ જમણા નસકોરાથી એ જ માત્રામાં શાસ લઈએ ત્યારે ડાબા નાકને બંધ

રાખીએ, શાસ લેવાય પછી જમણા નાકને બંધ કરી ડાબા નાકથી એ જ માત્રામાં શાસ બહાર કાઢીએ. પછી ડાબા નાકથી શાસ લઈએ અને તે સમયે જમણું નાક બંધ કરીએ. શાસ લેવાયા બાદ ડાબું નાક બંધ કરી જમણા નાકથી શાસ બહાર કાઢીએ. આમ, એક વખત જમણું અને પછી ડાબું; ત્યાર બાદ ડાબું અને જમણું એમ વારાફરથી શાસ લઈએ અને મૂકીએ. તે શાસ લેવાની અને શાસ મૂકવાની માત્રા એકસરખી રાખીએ. આ પ્રમાણેના દીર્ઘ અને નિરંતર અભ્યાસથી પ્રાણનું શરીરમાં સમ-સરખું વિચરણ થવા લાગે છે અને તેથી ધીમે ધીમે ‘સમદર્શન’ની પ્રાપ્તિ થાય છે. તમામ પ્રકારનાં દ્વંદ્વોમાં સમ રહી શકાય છે.

ઓમ્ભૂપરિવારના તાલીમ-કેન્દ્રમાં સાધકોને મંત્રજાપ અને ધૂન-ભજન દ્વારા ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ, દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર દ્વારા ભ્રામરી પ્રાણાયામ તથા દીર્ઘધુ પ્રાણાયામ સંપૂર્ણ નિર્દોષ રીતે કરાવવામાં આવે છે. તેને પણ સમજીએ.

કોઈ પણ મંત્રનો વાચિક જપ દીર્ઘ ઉચ્ચાર સાથે કરવો જોઈએ. વીસેક સેકન્ડ સુધી મંત્રોચ્ચાર લંબાય તો સારું. એ રીતે મંત્રનો પ્રારંભ થતાંની સાથે જ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ તથા ઉડ્યાન બંધ અને મૂલબંધ લાગવાનું અનાયાસે જ શરૂ થઈ જાય છે. મંત્ર પૂરો થતાં સુધીમાં ઉપરોક્ત બંને બંધો સંપૂર્ણ લાગી જાય છે. મૂલ બંધ દ્વારા જેમ જેમ પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્ર તરફ જવા લાગે છે તેમ તેમ બિંદુ (વીર્ય) પણ ઉપરની બાજુએ આકર્ષિત થવા લાગે છે. હઠયોગમદીપિકામાં કહ્યું છે કે -

પ્રાણપ્રાણૌનાદબિંદુમૂલબંધે ચૈતકામ્ભ
ગત્વા યોગસ્ય સંસિદ્ધિ યચ્છતો નાત્ર સંશયઃ ॥

અર્થાત્, મૂલ બંધ કરવાથી અપાન, પ્રાણ નાદ અને બિંદુ એક થઈને સુષુભ્યામાં પ્રવેશી જાય છે. ત્યારે નિઃસંશય યોગની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

મૂલ બંધ અને ઉડ્યાન બંધ સારી રીતે લાગવાથી વીર્યવહા નાડીઓ ઉપર એક એવું રહસ્યમય દબાણ પડે છે કે જે નીચેના છેડાઓથી ઉપરની બાજુ વધતું જાય છે. જેથી બિંદુ કંભિક ગતિથી મસ્તક તરફ જવા લાગે છે. એ સમયે મંત્રોચ્ચારણથી થયેલ સ્વરતંત્રિકાઓનું કંપન વીર્યવહા તંતુઓ સુધી પહોંચી

જાય છે જેથી વીર્યનો અમુક અંશ ઓજ-વિદ્યુતમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. હવે આટલો વીર્યશ અધોગામી સીમાની બહાર થઈ જાય છે. મંત્રોચ્ચાર પૂરો થાય છે ત્યારે શાસ લેવોનો થોડો સમય મળી રહે છે. જે વીર્યવહા તંતુઓ ઉપર દબાણ પડ્યું હતું તે, તે વખતે ઝડપથી ઢીલા પડે છે. જે વીર્યશ ઓજ, વિદ્યુતમાં પરિવર્તિત થયું હતું તે, તે વખતે તીવ્ર ગતિથી ઉપરની બાજુ ફેંકાય છે. પાણીનો સ્વભાવ છે નીચે વહેવાનો અને ઓજ-વિદ્યુતનો સ્વભાવ છે ઉપર જવાનો. વીર્યને ઊર્ધ્વમાં પહોંચાડવા માટે તેને ઓજ-વિદ્યુતમાં પરિવર્તિત કરવું જ પડશે.

વાચિક દીર્ઘ મંત્રોચ્ચાર વખતે મૂલબંધ અને ઉડ્યાનબંધ એવી શાસ્ત્રીય રીતે કમિક ગતિએ લાગે છે કે તેમાં કદી ‘અતિ’નો ભય નથી રહેતો. આ મંત્રોચ્ચારની સાધના સામૃહિક રૂપે અને બે ટુકડીઓ દ્વારા વારાફરથી કરવાથી તેમાં આળસ અને પ્રમાદરૂપી ચિત્તવિક્ષેપ પણ આવવાનો ડર નથી રહેતો.

આ રીતે મંત્રજ્ય કરવાથી સાચા મૂલબંધ અને ઉડ્યાનબંધ થાય છે અને તેથી બાધ્યકુંભક પ્રાણયામ થાય છે અને તેથી તેની સંભિશ્રિત, રહસ્યમયી ગુહ્ય કિયા-પ્રતિકિયા થાય છે. આના કારણે પ્રાણવહા નાડીઓમાં અલૌકિક સ્પંદન થાય છે. આ બધું મળીને સાધકને અમોઘ વીર્યવાન બનાવી દે છે. જેઓ ઊર્ધ્વરિતાની સિધ્ધિને પ્રાપ્ત કરીને સિધ્ધ થઈ ગયા છે તેઓ કોઈપણ પ્રકારના રહસ્યમય ઢંગથી સાધકને ઊર્ધ્વરિતા બનાવીને કલ્યાણમાર્ગમાં અગ્રેસર કરી દે છે. તેઓ આપણા કલ્યાણનો કયો ઉપાય કરશે તે કેવળ તેઓ જ જાણતા હોય છે. અસ્તુ.

નિર્દોષ ભામરી પ્રાણયામ માટે પ્રાણવનો-ઓમ્ભૂનો દીર્ઘ ઉચ્ચાર ખૂબ સહાયક છે. ઓમ્ભૂમાં અ, ઉઅને મુઅક્ષરો આવેલા છે. જેમાં ‘મુ’ ખોડો(અડ્ધો) છે. જ્યારે ઓમ્ભૂનો ઉચ્ચાર કરીએ ત્યારે અડ્ધો શાસ ચાલે ત્યાં સુધી ‘ઓ’ (અ અને ઉ) ને લંબાવો અને અડ્ધો શાસ પૂરો થાય એટલે હોઠ બંધ કરી દેવો અને ‘મુ’ હોઠ બંધ રાખીને જ બોલવો. ‘મુ’નો ઉચ્ચાર તો અડ્ધો કરવાનો છે. બંધ હોઠથી જ ગુંજારવ કરવાનો છે. બંધ હોઠે મૂનો ઉચ્ચાર ચાલતો હોય ત્યારે ભ્રમર ગુંજારવ કરતો હોય તેવો અવાજ નીકળે છે. તેથી જ તેને ભામરી

પ્રાણાયામ કહે છે. દીર્ઘ પ્રણોવાચ્ચાર દ્વારા ભ્રામરી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી મેરુંડંડમાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું કંપન થાય છે અને તેની અસર સુષુભજા નાડીમાં રહેલી ચિત્રા, વજા અને બ્રહ્મનાડી ઉપર થાય છે; પ્રાણ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ નાડી સુધી પહોંચવાના કારણે નાડીની શુદ્ધિ થાય છે અને સુખ શક્તિનું જાગરણ થાય છે. શક્તિના જાગરણથી બુદ્ધિની તીવ્રતા અને તેથી અગમ્ય, ઈન્દ્રિયાતીત વિષયો સમજી શકવાની તાકાત, બળ, શક્તિ આવે છે. અસ્તુ.

દીર્ઘયું પ્રાણાયમનો નિર્દેષ રીતે અભ્યાસ કરવાનો એક સરળ ઉપાય છે. જેટલી સાહજિકતાથી આપણે શાસોશ્વાસ કરતા હોઈએ તેટલી જ સાહજિકતાથી આપણે શાસોશ્વાસ કરવાના છે. પરંતુ જ્યારે પ્રશ્નાસ બહાર કાઢીએ ત્યારે બે-ત્રણ સેકન્ડ માટે કુંભક કરવાનો છે. એટલે શાસને બહાર જ રોકી રાખવાનો છે. કુંભક એટલા લાંબા સમય માટે ન કરવો કે જેથી, ત્યારબાદ શાસ લઈએ ત્યારે તેની સાહજિકતા તૂટી જાય. એટલે કે ઊંડો શાસ લેવો પડે. આમ, સામાન્ય સંજોગોમાં જે રીતે શાસ લેતા હોઈએ તે રીતે શાસ લેવો અને જે રીતે પ્રશ્નાસ બહાર કાઢતા હોઈએ તે રીતે પ્રશ્નાસ બહાર કાઢવો. પ્રશ્નાસ બહાર કાઢવા બાદ બીજો શાસ લેતા પહેલાં થોડો સમય શાસને બહાર રોકી રાખવો અને ફરી પાછો શાસ લેવો. દસ-પંદર મિનિટ આ રીતે પ્રાણાયામ કરવાથી હૃદય અને ફેફસાંના સ્નાયુઓને ધણો આરામ મળે છે અને તે અંગોની કાર્યક્ષમતા વધારી શકાય છે.

:- ઓમ્ગુરુ પ્રેમસર્પણાદ્યાનભિક્ષુ પરિવાર ટ્રસ્ટના પ્રકાશનો :-

:- જ્યનારાયણ ગ્રંથાવલી :-

ગુજરાતી	રૂ.પૈસા
૧. ગુરુમહિમા (યોગરહસ્યોથી ભરપૂર) (બીજી આવૃત્તિ)	૫૫.૦૦
૨. મુક્તા (પાતંજલ યોગદર્શન-સમાધિપાદ) (ગ્રીજી 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 (ઈશ્વર કોને કહી શકાય?) (પાંચમી આવૃત્તિ)	૩૪.૦૦
૬. મંત્રવિજ્ઞાન અને ધ્યાન (ગ્રીજી આવૃત્તિ)	૫૦.૦૦
૭. નિર્જરજર્વુ કો જેબથી (આવૃત્તિ-૨ વિશ્વઅશાંતિના અતિ ગુપ્ત કારણોની મૌલિક રજૂઆત)	૧૫.૦૦
૮. કિસકો લાગું પાય? (ગ્રીજી આવૃત્તિ)	૦૪.૦૦
૯. સ્વાધ્યાય (ગ્રીજી આવૃત્તિ)	૬૦.૦૦
૧૦. મારે સમાજને બેઠો કરવો છે. (ગ્રીજી આવૃત્તિ)	૨૫.૦૦
૧૧. પ્રેરણાસિધુ (ગ્રીજી આવૃત્તિ)	૮૦.૦૦
૧૨. પ્રેરણાપીયુધ (શ્રી ગુરુપ્રેમભિક્ષુછના પ્રેરણાધ્યાય પત્રો) (પ્રથમ આવત્તિ)	૦૮.૦૦
૧૩. કડવું અમૃત (ચોથી આવૃત્તિ)	૮૦.૦૦
૧૪. મૃતસંજીવની (પહેલી આવૃત્તિ)	૧૧૦.૦૦
૧૫. વીજળીના જબકારે (પહેલી આવૃત્તિ)	૧૦૦.૦૦
૧૬. આધ્યાત્મિક ગરબા (કાંતિકારી તળપદી)	૨૫.૦૦
૧૭. અમૃત છલકાયું ભિક્ષુ જોળીએથી	૨૦.૦૦
૧૮. અમેરિકા - શુભેચ્છા યાત્રા	૨૦.૦૦
૧૯. આજનું ભાથુ (આવૃત્તિ પ્રથમ)	૧૪૦.૦૦
૨૦. આજનું ભાથુ-૨ (આવૃત્તિ પ્રથમ)	૧૪૦.૦૦

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

પરદેશ ત્રિવાર્ષિક : \$ ૫૦, આજીવન : \$ ૧૫૦

હિન્દી

૧. ઈશ્વર કી પહ્યાન (ઓમ્ વિષેની વિસ્તૃત માહિતી)	૧૧.૦૦
૨. ક્રાંત-ચિંતન (પૂ.યોગભિક્ષુજ અને ઓ.પ્રે.પ.ટ્રસ્ટનો પરિચય)	૧૭.૦૦
૩. મુક્તા (પાતંજલ યોગદર્શન-સમાધિપાદ)	૫૫.૦૦
૪. નિર્જર ઝરા કો ગેબ સે	૦૭.૦૦

English

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



સત્ય-ધર્મ ગુરુદેવની જય. સત્ય અને ધર્મ એ જ આપણા ગુરુદેવ અને એમની જય, તો જ આપણી જય.