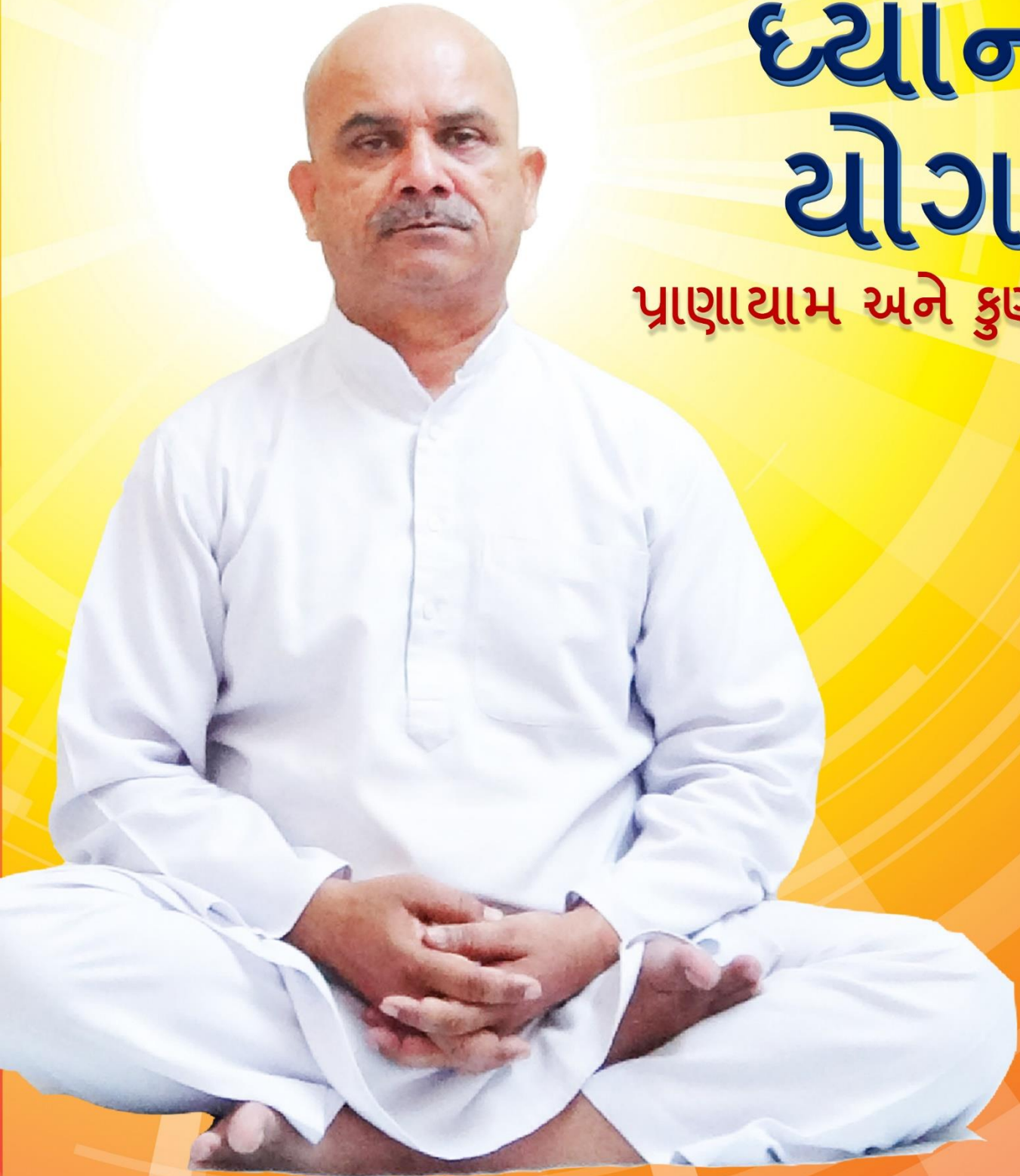


સહજ ધ્યાન યોગ

પ્રાણાયામ અને કુદસતિની



1
BOOK

યોગી આનન્દ જી

સહજ ધ્યાન યોગ

પ્રાણાયામ અને કુણ્ડલિની

યોગી આનન્દ જી

Any part of the material contained in this book should not be used in any form by any publisher, author, and editor without permission from the publisher of this book, to do so would be a violation of the Copyright Act.

Title: Sahaj Dhyan Yog (Pranayam and Kundalini) (Gujarati)

Author: Anand Kumar Singh (Yogi Anand Ji)

Publisher: Self-Published

**Printer: M/S NEELAM GRAPHICS, VRINDAVAN ROAD,
MOKSHDHAM, MATHURA - 281003**

Edition: First

ISBN: 978-93-343-1336-9

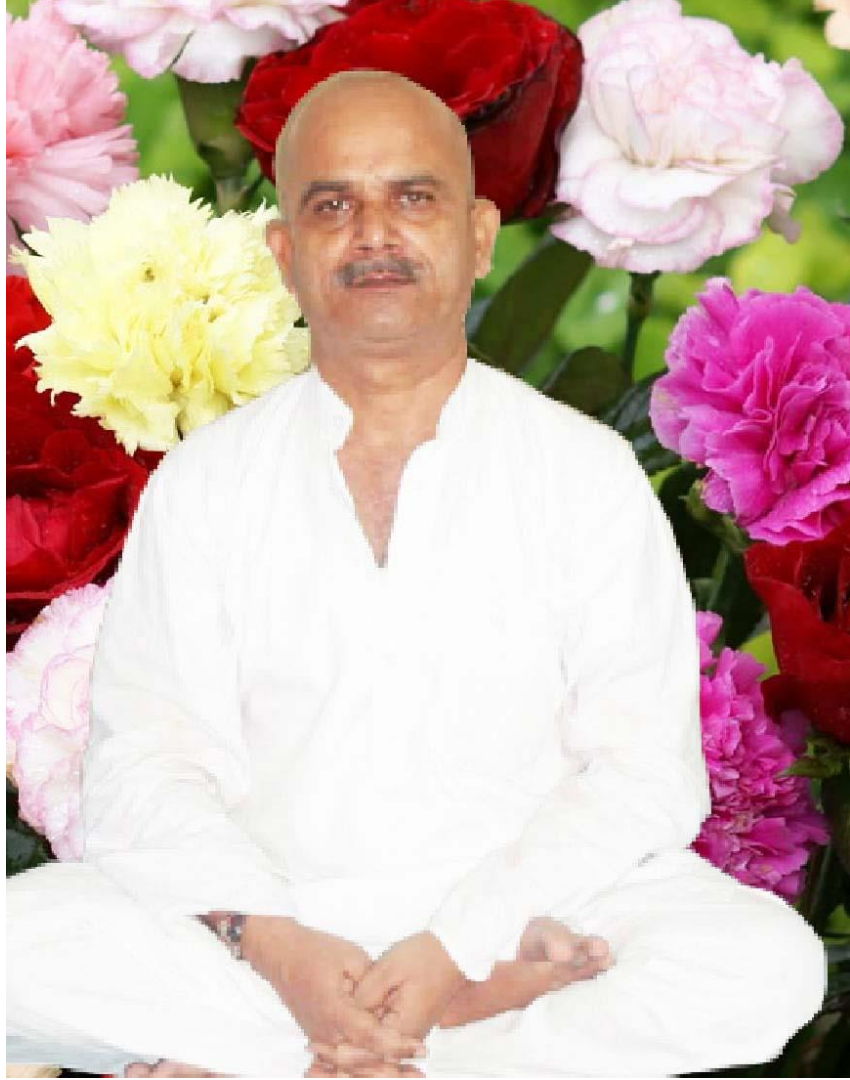
© Writer

 anandkyogi@gmail.com

 <http://www.kundalinimeditation.in/>

 <http://www.youtube.com/c/YogiAnandJiSahajDhyanYog>

 <https://www.fb.com/sahajdhyanyog/>



યોગી આનન્દ જી

અનુક્રમણિકા

| Sr.No. | Topic | Page No. |
|----------|----------------------|----------|
| 1. | પ્રસ્તાવના | iv |
| 2. | આભાર | v |
| 3. | વિનંતી | vi |
| પ્રકરણ 1 | | |
| 4. | યોગ અને યોગનું મહત્વ | 1 |
| 5. | ધ્યાન કરવાની પદ્ધતિ | 6 |
| 6. | શુદ્ધ સાત્વિક ખોરાક | 20 |
| 7. | દાન | 21 |
| 8. | પરોપકાર | 22 |
| 9. | ઈચ્છાઓ | 23 |
| 10. | નિંદા | 25 |
| 11. | સ્ત્રી | 27 |
| 12. | સુખ અને દુઃખ | 30 |
| 13. | ધીરજ | 33 |
| 14. | મૌન | 35 |
| 15. | ગુરુ | 36 |
| 16. | શક્તિપાત | 39 |
| 17. | યોગી અને ભક્ત | 47 |

| | |
|---------------------------|----|
| 18. સંન્યાસી | 50 |
| 19. વૈરાગ્ય | 53 |
| 20. મૃત્યુ અને મૃત્યુ પછી | 55 |

પ્રકરણ 2

| | |
|--------------------|-----|
| 21. અષ્ટાંગ યોગ | 64 |
| 22. આસન | 74 |
| 23. પ્રાણાયામ | 81 |
| 24. ત્રાટક | 88 |
| 25. અશુદ્ધતા | 93 |
| 26. મંત્ર જાપ | 96 |
| 27. વલય | 99 |
| 28. જ્ઞાનચક્ર | 104 |
| 29. દિવ્યદ્રષ્ટિ | 107 |
| 30. સિદ્ધિઓ | 111 |
| 31. કુણ્ડલિની | 116 |
| 32. સમાધિ | 136 |
| 33. જ્ઞાન | 142 |
| 34. મોક્ષ | 145 |
| 35. લોકોના વિષયમાં | 148 |
| 36. યોગબળ | 159 |

પ્રકરણ ૩

| | |
|--------------------------|-----|
| ૩૭. શરીર | ૧૬૬ |
| ૩૮. અવસ્થાઓ | ૧૭૩ |
| ૩૯. કોશ | ૧૭૫ |
| ૪૦. નાડી | ૧૭૬ |
| ૪૧. ચક્ર | ૧૭૮ |
| ૪૨. પ્રાણ | ૧૮૧ |
| ૪૩. બંધ | ૧૮૩ |
| ૪૪. કર્મ | ૧૮૪ |
| ૪૫. અહંકાર અને ઇન્દ્રિયો | ૧૯૪ |
| ૪૬. ચિત્ત | ૨૦૨ |
| ૪૭. ગુણ | ૨૧૦ |
| ૪૮. અવિધા અને માયા | ૨૧૪ |
| ૪૯. પ્રકૃતિ | ૨૧૭ |
| ૫૦. ઈશ્વર | ૨૨૦ |
| ૫૧. આત્મા | ૨૨૪ |
| ૫૨. સૃષ્ટિ અને પ્રલય | ૨૨૬ |
| ૫૩. બ્રહ્મ | ૨૩૦ |

પ્રસ્તાવના

આ લેખ દ્વારા હું બધા વાચકોને જાણકારી આપવા માંગુ છું કે વાસ્તવમાં યોગ શું છે અને તેનું મહત્વ શું છે. વર્તમાન સમયમાં મોટા ભાગના પુરુષોને યોગના વિષયમાં સાચી જાણકારી નથી મળી રહી. આનું મુખ્ય કારણ છે કે મોટાભાગનાં માર્ગદર્શકોને યોગ વિશેનું પૂર્ણ જ્ઞાન ન હોવું, તેથી જ ક્યારેક-ક્યારેક યોગના વિષયમાં ભ્રમિત કરી દે તેવી વાતો સાંભળવામાં આવે છે.

આજકાલ, જેઓ સાચા યોગી છે તેઓ મોટે ભાગે પોતાને જાહેર કરતા નથી. કેટલાક પુરુષો નાની-નાની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરીને ચમત્કાર બતાવે છે અને પોતાને યોગી કહે છે. ચમત્કાર કોઈ યોગ નથી. યોગ દ્વારા સાધક અંતર્મુખી થઈને પ્રકૃતિના વાસ્તવિક સ્વરૂપની જાણકારી કરે છે અને પોતાની પ્રવૃત્તિ પોતાના ચૈતન્ય સ્વરૂપ તરફ કરે છે. પ્રકૃતિની વાસ્તવિકતાને જાણ્યા પછી, દુઃખ સ્વરૂપ ભૌતિક જગતના આવાગમનથી મુક્ત થઈ જાય છે, પછી તે પોતાના સ્વરૂપમાં અવસ્થિત રહીને ચિરશાંતિને પ્રાપ્ત થાય છે.

હે અમૃતના પુત્રો! યોગના વિષયને જાણો અને તેનો લાભ લેવાનો પ્રયાસ કરો. પછી પોતાના નીજ સ્વરૂપમાં કાયમ માટે અવસ્થિત થઈ જાવ અને પરમ શાંતિ પ્રાપ્ત કરીને પોતાના જીવનને દિવ્ય બનાવો - આ જ મારો ઉદ્દેશ્ય છે.

આભાર!

– યોગી આનન્દ જી

આભાર

પુસ્તક સ્વરૂપે યોગ-સંબંધી સાધન-સંગ્રહનું મોટું કાર્ય સંપન્ન થયું. શરૂઆતમાં એ કઠિન કાર્ય જેવું લાગ્યું હતું. સ્વાભાવિક રૂપથી કોઈ એક મનુષ્ય માટે એ પૂર્ણ કરી શકવું મુશ્કેલ હતું. આ કાર્યને પૂર્ણ કરવામાં પ્રો. રવિન્દ્ર, ડો. રવિકાન્ત પાંડે (પીએચ.ડી.), પ્રો. અંશુલ, રજત (પીએચ.ડી.), કૌશલેન્દ્ર (પીએચ.ડી.), વિકાસ (એમ.ટેક) અને આશિષ (એમ.ટેક) નું યોગદાન ઉલ્લેખનીય છે. સૌ પ્રથમ, હું રજત ઢીંગરાને શ્રેય આપવા માંગુ છું, જેઓ આઠઆઠટી કાનપુરમાં સંશોધનના વિદ્યાર્થી હતા. તેમણે અંગત રીતે તેમના મિત્રોને પણ આગ્રહ કરી આ મહાન કાર્યને પાર પાડવામાં સહકાર અપાવ્યો. જનકલ્યાણ માટે આટલી લગનથી કામ કરવા બદલ હું રજતને વિશેષ આશીર્વાદ આપું છું. પ્રો.અંશુલએ વ્યસ્ત હોવા છતાં તેમનો અમૂલ્ય સમય અને શ્રમનું મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપ્યું છે.

પુસ્તક તૈયાર કરવા માટે કેટલીક સૂક્ષ્મ શક્તિઓએ પણ માર્ગદર્શન આપ્યું. છેલ્લે, શક્ય છે કે કોઈ નામ રહી ગયા હોય. તથા પુસ્તકના નિર્માણમાં, દ્રશ્ય-અદ્રશ્ય, પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે જેમનો પણ સહયોગ રહ્યો છે, તે બધા સાધકોને શુભ આશિષ!

"ત્વદીયં વસ્તુ ગોવિંદ, તુભ્યમેવ સમર્પયેત"

- યોગી આનન્દ જી

વિનંતી

પ્રિય વાચકો, હું આ લેખ આદિગુરુ શંકરાચાર્યની પ્રેરણાથી લખી રહ્યો છું. હું એક નાનો સાધક છું. હું મારી ક્ષમતા અને જ્ઞાન મુજબ યોગ પર લેખ લખીશ. આ લેખમાં ક્યાંય પણ ભૂલ હોય તો કૃપા કરી મને માફ કરશો. જો કોઈ સાધક કે યોગી મને મારી ભૂલોથી વાકેફ કરશે તો હું તેમનો આભારી રહીશ. કદાચ મેં લેખ ન લખ્યો હોત, પણ જ્યારે હું શાકંભરીના એક આશ્રમમાં હતો ત્યારે આદિગુરુ શંકરાચાર્યજીની મારા પર કૃપા થઈ. પછી ધ્યાનાવસ્થામાં તેમણે મને કહ્યું, "તમે તત્ત્વજ્ઞાની છો, મહાન યોગી છો, તેથી તમારે લોકો-કલ્યાણ માટે કંઈક કરવું જોઈએ." તે સમયે તેમનો કહેવાનો અર્થ હું ન સમજી શક્યો. હું બોલ્યો, "કૃપા કરીને તમે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવો, જેથી હું તમારા કહેવાનો અર્થ સમજી શકું" તેઓ બોલ્યા, "તમે યોગ પર લેખ લખો." મેં કહ્યું, "મારામાં એટલી ક્ષમતા ક્યાં છે કે હું યોગ પર લેખ લખી શકું. યોગ પર લેખ લખવા માટે યોગમાં પરિપૂર્ણ હોવું જરૂરી છે." તેઓ બોલ્યા, "તમે પોતાને અયોગ્ય કેમ સમજો છો, તમે લખવાનું શરૂ કરો. તમારી અંદર ક્ષમતા આપોઆપ આવી જશે. ભવિષ્યમાં તમે યોગના વિષયમાં પરિપૂર્ણ થશો, મારા આશીર્વાદ તમારી સાથે છે." પછી, મેં જાન્યુઆરી 1994માં આ લેખ લખવાનું શરૂ કર્યું. મારે પણ યોગ દ્વારા કેટલીક જનકારીઓ મેળવવાની હતી અને પોતાને સર્વોચ્ચ અવસ્થામાં લઈ જવાનું હતું, જેથી હું કેટલાક વિષયો પર અધિકારપૂર્વક લખી શકું. હું ધ્યાન કરતો અને જ્યારે પણ મને ઈચ્છા થતી ત્યારે તે સમયે હું થોડો લેખ પણ લખી લેતો હતો. આમ, આ લેખ પૂરો કરવામાં ચાર વર્ષ લાગી ગયા.

મારા ગુરુમાતાની કૃપાથી મને યોગમાં આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ છે. તેમણે તેમના માર્ગદર્શનથી મને યોગમાં પરિપક્વ બનાવી દીધો. આમ તો, મને અનેક મહાપુરુષો પાસેથી યોગનું માર્ગદર્શન મળ્યું છે. આ મહાપુરુષો અને દૈવી શક્તિઓ સૂક્ષ્મ જગતના રહેવાસી છે. તેઓ ધ્યાનાવસ્થામાં મારી શંકાઓનું નિરાકરણ કરતી હતી. મારો માર્ગ 'સહજ ધ્યાન યોગ' છે. યોગ દરેક મનુષ્ય કરી શકે છે. આનો અભ્યાસ કરવા માટે તમારે કોઈ આશ્રમ કે જંગલમાં જવું જરૂરી નથી. તમે ગૃહસ્થ જીવનમાં રહીને પણ યોગનો અભ્યાસ કરી શકો છો, પરંતુ પોતાની લગન અને પરિશ્રમથી તેમાં ઉચ્ચ અવસ્થા પણ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. યોગનો માર્ગ ચોક્કસપણે મુશ્કેલ છે, પરંતુ થોડા સંયમનું પાલન કરીને તમારો અભ્યાસ બરાબર ચાલતો રહેશે. મારા ગુરુદેવજીએ ગૃહસ્થમાં રહીને જ સાધના કરી અને મારા જેવા અનેક સાધકોનું માર્ગદર્શન કર્યું. તેમનો બધો સમય માર્ગદર્શન માટે જ સમર્પિત રહ્યો.

પ્રિય વાચકો! મને આશા છે કે તમને મારો લેખ વાંચીને ફાયદો થશે. આ લેખ, સાધના કરનારા સાધકો માટે પણ માર્ગદર્શન તરીકે કામ કરશે. પરંતુ યોગનું માર્ગદર્શન ગુરુ વિના થઈ શકતું નથી. યોગ પર લખેલા પુસ્તકોથી માત્ર મદદ જ મળે છે. આજકાલ, યોગ પર લખેલા ઘણાં પુસ્તકો બજારમાં ઉપલબ્ધ છે. કેટલાક લેખકો પુસ્તકીય જ્ઞાનથી જ યોગ પર લખે લખે છે. પણ જેમણે યોગનો અભ્યાસ કર્યો છે અને તેમના અભ્યાસના આધારે લખે લખ્યા હોય, એવા પુસ્તકો ઓછા હશે. યોગ એ અભ્યાસની વસ્તુ છે. પુસ્તકીય જ્ઞાનથી માત્ર યોગ વિશે જાણી શકાય છે. અથવા જે સાધક સાધના કરે છે, તેમને આ પ્રકારના પુસ્તકોથી થોડી મદદ મળી જાય છે તથા શંકાઓનું સમાધાન થઈ જાય છે. આ દ્રષ્ટિકોણથી યોગ પર લખાયેલા પુસ્તકો ઉપયોગી છે.

આ લેખમાં હું કુણ્ડલિની અને પ્રાણાયામ પર વિગતવાર લખીશ. જેથી સાધકોને તેમની સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરવામાં સરળતા રહે. મેં પોતે કેટલાક લોકોને કુણ્ડલિની વિશે ખોટી વાતો કહેતા સાંભળ્યા છે. આવા અજ્ઞાની લોકો પોતે પણ મૂંઝવણમાં છે અને બીજાને પણ મૂંઝવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. હે સાધકો! તમારે યોગ્ય ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

પ્રિય વાચકો! તમે તમારા વાસ્તવિક સ્વરૂપને ઓળખો. તમે આદિકાળથી મહાન છો, પરંતુ અજ્ઞાનતાને કારણે તમે મન અને ઇન્દ્રિયોના નિયંત્રણમાં આવી ગયા છો. તેથી જ તમે જન્મ-મરણના બંધનમાં બંધાયેલા છો. આ બંધનને તોડવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે ચોક્કસપણે સફળ થશો. હા, સફળતા ભલે તમને મોડી મળે. હું પણ તમારા જેવો સામાન્ય મનુષ્ય છું. પરંતુ સદગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ મેં યોગની ઊંચાઈઓને સ્પર્શી છે, તેથી જ મારામાં યોગ પર લેખ લખવાની ક્ષમતા આવી છે. તમે તમારા શરીરની અંદર છુપાયેલી સુષુપ્ત શક્તિઓને જાગૃત કરવાનો પ્રયાસ કરો. તમારી મહેનત ચોક્કસપણે ફળ આપશે, અને તમે તે શક્તિઓના સ્વામી બનશો. હે અમૃત પુત્રો! પોતાને ઓળખો, તમે પોતાને ભૂલી ગયા છો. ક્યાં સુધી આ પરિવર્તનશીલ માયાથી યુક્ત ક્ષણભંગુર જગતને પોતાનું માનતા રહેશો. આ જગત પરિવર્તનશીલ છે, અહીં ફક્ત દુઃખ જ દુઃખ છે. પોતાના નિજસ્વરૂપમાં સ્થિત થઈને આનંદમય થઈ જાઓ.

યોગ એક એવો માર્ગ છે જેનો કોઈ અંત નથી. આ માર્ગ અનંત છે. તેથી, યોગના વિષયમાં સંપૂર્ણ રીતે લખી શકાતું નથી. તેમ છતાં મેં યોગ વિશે થોડું લખવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. હું જાણું છું કે યોગ વિશે ઘણી મહત્વપૂર્ણ બાબતો લખવાનું ચૂકી ગયો હોઈશ. જો હું વિગતવાર લખવાનો પ્રયત્ન કરું તો લેખ ઘણો લાંબો થઈ ગયો હોત. તેથી તમામ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને ટૂંકમાં લખ્યો છે.

હું જાણું છું કે જ્યારે નવો સાધક સાધના કરવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે તેણે અનેક પ્રકારના અવરોધોનો સામનો કરવો પડે છે અને તેને આગળના માર્ગ વિશે પૂરતી માહિતી હોતી નથી. તેથી કહેવાય છે કે યોગ કરવા માટે ગુરુ કે માર્ગદર્શકનું હોવું જરૂરી છે. હું પણ એ જ કહું છું કે ધ્યાન શરૂ કરતા પહેલા, યોગમાં પરિપક્વ સાધક અને અનુભવી યોગીની શોધ કરો. પછી તેમના માર્ગદર્શન હેઠળ સાધના કરો. સાધકો! એક સામાન્ય મનુષ્ય અનુભવી યોગી વિશે જાણી શકતો નથી કે તે યોગના અભ્યાસમાં પરિપક્વ છે કે નહીં. તમે કોઈપણ યોગી પાસેથી તરત જ દીક્ષા ન લો. પરંતુ તેમના માર્ગદર્શન હેઠળ યોગનો અભ્યાસ કરતા રહો. કારણ કે આજકાલ સાચા યોગીઓ બહુ જ ઓછા મળે છે.

સાધકો! એવું ન વિચારો કે તમે યોગનો અભ્યાસ કરી શકો છો કે નહીં? હું કહું છું, દરેક મનુષ્ય યોગનો અભ્યાસ કરી શકે છે. ગૃહસ્થમાં રહીને પણ અભ્યાસ કરી શકાય છે, તમે કરીને તો જુઓ! જો વિદ્યાર્થી અભ્યાસ કરે તો તે તેના માટે અતિ ઉત્તમ છે કારણ કે યોગના અભ્યાસથી મગજનો વિકાસ થાય છે. જો પરિવારના દરેક સભ્ય સાથે બેસીને અભ્યાસ કરે તો ભવિષ્યમાં પરસ્પર સંવાદિતા ચોક્કસ વધશે અને માનસિક તણાવ વગેરે દૂર થશે. યોગનો અભ્યાસ કરવાનો અર્થ આ નથી કે સફળતા મેળવવા તેણે સમાજ છોડીને આશ્રમ કે જંગલ વગેરેમાં જવું જોઈએ. યોગાભ્યાસથી ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી બને છે, મનની ચંચળતા ઓછી થાય છે, ગંભીરતા આવે છે અને શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે. સ્થૂળ રૂપથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે, મનુષ્યની અંદર ચીડિયાપણું અને ક્રોધ ઓછો થાય છે, પ્રસન્નતા વધે છે, સાંસારિક દુઃખ ધીમે-ધીમે ઓછા અનુભવાય છે અને આનંદાનુભૂતિ વધવા લાગે છે.

હવે તમે યોગ વિશે એવું વિચારશો નહીં કે મારાથી યોગ થઈ શકશે કે નહીં. હું કહું છું કે તમારાથી યોગ ચોક્કસ થશે. જો તમે થોડી લગન અને થોડો પરિશ્રમ કરશો તો તમને ચોક્કસપણે સફળતા મળશે. જે પ્રકારે મેં ધ્યાનની પદ્ધતિ લખી છે, તે જ રીતે ધ્યાન કરવાની પદ્ધતિને અપનાવો. જો તમને કોઈ વાતની સમજણ ન પડે અથવા યોગ વિશે માહિતી મેળવવા માંગતા હોવ, તો હું મારી યોગ્યતા મુજબ તમને માહિતી આપવાનો પ્રયત્ન કરીશ.

હું એવા સાધકોને કહેવા માંગું છું કે જેઓ અભ્યાસ કરી રહ્યા છે અને ઉચ્ચાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી ચૂક્યા છે. જો મને કંઈ પૂછશે, તો હું મારી યોગ્યતા અનુસાર કહેવાનો પ્રયત્ન કરીશ. આમ તો તમે મારા અનુભવો વિશે વાંચી શકો છો. એવું થઈ શકે કે તમને મારા જેવા અનુભવો ન આવ્યા હોય, પણ અનુભવોના અર્થ લગભગ એક જ જેવા હોય છે. કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી, તમે તમારો અભ્યાસ ઓછો કે બંધ ન કરો, પરંતુ અભ્યાસ કરતાં રહો. કારણ કે તમારે હજી ઘણી લાંબી મુસાફરી કરવાની છે. કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી જ ચિત્ત પર સ્થિત કર્માશયોનું મોટી માત્રામાં નષ્ટ

થવાનું શરૂ થાય છે. યોગમાં હજુ ઘણા પગથિયાં ચઢવાના બાકી છે. તેથી કઠોર અભ્યાસ કરતા રહો. કારણ કે તમારા ચિત્તમાં 'કલેશાત્મક કર્માશય' બાકી છે. જેમને ભોગવીને નષ્ટ કરવાના છે. તેમનો નાશ કરવો પડે છે જેથી મનુષ્ય અજ્ઞાનમાંથી મુક્તિ મેળવીને આત્મામાં સ્થિત થઈ શકે.

- યોગી આનન્દ જી

પ્રકરણ 1

યોગ અને યોગનું મહત્વ

પ્રાચીન કાળથી લઈને આજ સુધી ભારતવર્ષ યોગીઓનો દેશ રહ્યો છે. બધા યોગીઓએ શરીર, મન અને પ્રાણને શુદ્ધ કરવા પર ભાર મૂક્યો છે, જેથી બ્રહ્મની સત્તાને જાણી શકાય અને આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ શકે. તત્ત્વજ્ઞાન અને આત્માના સાક્ષાત્કાર માટે એક જ માર્ગ છે, તે છે યોગ. એટલા માટે યોગી તત્ત્વજ્ઞાની અને દાર્શનિક હોય છે. યોગ જેટલો વધુ સર્વાંગ હશે, તેટલા વધુ દાર્શનિક વિચાર હશે. યોગનો અર્થ માત્ર સત્યને જાણવાનો જ નથી, પરંતુ તેને પોતાના જીવનમાં અમલમાં મૂકવાનો પણ છે. આ સત્ય જાણવા માટે યોગીઓએ વિવિધ પદ્ધતિઓ અપનાવી અને આ પદ્ધતિઓ આગળ જતાં વિવિધ યોગમાર્ગ બન્યાં.

યોગ શબ્દ સંસ્કૃતના યુજ ધાતુથી બન્યો છે. જેનો અર્થ છે જોડવું, મળવું અથવા ઓળખવું. આ અવસ્થામાં યોગીને જીવાત્મા અને પરમાત્માની એકતાની અનુભૂતિ થાય છે. જીવાત્મા અને પરમાત્માના મિલનને યોગ કહેવાય છે. આમ પણ, યોગનો શાબ્દિક અર્થ જોડ જ છે. યોગ એ આધ્યાત્મિક વિદ્યા છે જે જીવાત્માને પરમાત્મા સાથે જોડાવાની પ્રક્રિયા સમજાવે છે. જીવાત્માને માયારૂપી આ ભૌતિક જગતના વાસ્તવિક સ્વરૂપથી જ્ઞાત કરાવી, આત્માને પરમ શાંત અને વિશુદ્ધ જ્ઞાનથી યુક્ત કરીને પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપનો પરિચય કરાવે છે.

યોગમાં સૌથી વધારે મહત્વ મનને નિયંત્રિત કરવાના ઉપાયથી છે, કારણ કે મનને નિયંત્રિત કર્યા વિના પરમાત્મા સાથે એકરૂપ થવું અશક્ય છે. મનને કાબૂમાં રાખવાથી સાધકની અંદરની સંકલ્પ શક્તિ ખૂબ વધી જાય છે અને વિચારોની સંકુચિતતા દૂર થઈ જાય છે અને મનમાં વ્યાપક્તા આવે છે. આનાથી સાધકની અંદર પ્રસન્નતાની ભાવના ચોક્કસથી વધશે. મનને નિયંત્રણ કરવા માટે સાધકે પોતાને નિયમ-સંયમમાં રાખવું પડશે અને યોગના નિયમોનું પાલન કરવાનું રહેશે. યોગના આ નિયમોનું પાલન કરવાથી સાધકની અંદર અસાધારણ ગુણોની પ્રાપ્તિ થવા લાગે છે. યોગના અભ્યાસ દ્વારા, તેને એક વિશેષ પ્રકારની દ્રષ્ટિ મળે છે, જેના દ્વારા તેને આ સ્થૂળ જગતથી ઉપરના સૂક્ષ્મ જગત અને સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ વિશેની જાણકારી પ્રાપ્ત થાય છે, જેના દ્વારા તેને જ્ઞાન પણ પ્રાપ્ત થાય છે. સંકલ્પશક્તિ વધવાથી સાધક અનેક પ્રકારની અસાધારણ શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરે છે.

જેમ બ્રહ્માંડની રચના છે, તેવી જ રીતે માનવ શરીરની રચના હોય છે. બ્રહ્મ અને બ્રહ્મની શક્તિથી બ્રહ્માંડનું સર્જન થયું છે. માનવ શરીરમાં પણ બ્રહ્મ અને તેની શક્તિનું સ્થાન છે. જેમ બ્રહ્માંડમાં ઇશ્વર અને સૂક્ષ્મ જગત છે, તેવી જ રીતે મનુષ્યના શરીરમાં પણ બધા હાજર છે. જ્યારે યોગી તેના શરીરમાં રહેલા સૂક્ષ્મ ચક્રોને જાગૃત કરીને ક્રિયાશીલ કરી લે છે, ત્યારે તે અવસ્થામાં યોગી જ્યાં ઇચ્છે, જે લોકમાં ઇચ્છે ત્યાં સંબંધ સ્થાપિત કરી શકે છે. યોગી પોતાના શરીરમાં મૂલાધાર ચક્રમાં સ્થિત કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરીને તેને સહસ્રારમાં સ્થિત બ્રહ્મ સાથે જોડી દે છે. આ મિલનને યોગ કહેવાય છે. આ મિલનની સ્થિતિમાં યોગી નિર્બીજ સમાધિમાં હોય છે. પરંતુ પર-વૈરાગ્યના સંસ્કારો બાકી હોવાથી, જ્યાં સુધી એ સંસ્કારોનો નાશ ન થાય ત્યાં સુધી તેના માટે નિયમિત રીતે સમાધિનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

યોગના અભ્યાસ દ્વારા બ્રહ્મનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જોઈ શકાય છે. પ્રકૃતિ અને તેના વિકારોને વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં જોવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે. આપણું વાસ્તવિક સ્વરૂપ શું છે, આપણે પહેલા ક્યાં હતા, ભવિષ્યમાં શું થશે, આપણે ક્યાં હોઈશું, આપણા પાછલા જન્મ કેવા હતા અને પેહલા આપણાં કર્મો કેવાં હતાં વગેરે યોગ દ્વારા જાણી શકાય છે. તેના સિવાય વર્તમાનના પાપ-પુણ્ય કર્મોને સંપૂર્ણ પણે સમજી શકીએ છીએ, અને આપણું કર્તવ્ય શું છે વગેરેની પણ જાણકારી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. યોગ આળસનો સખ્ત વિરોધી છે. યોગથી શરીર હલકું બને છે, નિરોગી રહે છે, વાસનાઓની ઇચ્છાઓ સમાપ્ત થવા લાગે છે, ચહેરો તેજોમય બને છે અને વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે.

આપણું શરીર હાડકાં, માંસ અને ચામડીનું બનેલું દેખાય છે. પરંતુ તેની અંદર વિવિધ પ્રકારની દિવ્યશક્તિઓ રહેલી છે. શરીરના તે સ્થાનોને, જ્યાં ગુપ્ત શક્તિઓના કેન્દ્રો છે, ચક્ર કહેવામાં આવે છે. જે સાધકો અને વાચકો યોગથી પરિચિત છે તેઓ આ ચક્રોનો અર્થ સારી રીતે જાણતા હશે. દરેક મનુષ્ય જાણે છે કે જાગૃત અવસ્થામાં મનુષ્યની સમજવાની-વિચારવાની, જોવા-સાંભળવાની બધી ક્રિયાઓ મસ્તિષ્કમાં સ્થિત વિભિન્ન કેન્દ્રોના કાર્યાન્વિત થવાથી થાય છે. આ કેન્દ્રો પણ આવા પ્રકારની ક્રિયાઓ કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. પરંતુ આ ચક્રોની યોગ્યતા અત્યંત ઉચ્ચ કોટિની છે. જ્યારે આ ચક્રો સક્રિય થાય છે, ત્યારે મનુષ્યને ધ્યાનાવસ્થામાં બ્રહ્મના દર્શન થાય છે. જેમ સ્થૂળ આખો દ્વારા સ્થૂળ જગતના સૂર્યના દર્શન થાય છે તેવી જ રીતે, જ્યારે આ ચક્રો સક્રિય થાય છે, ત્યારે યોગી પ્રકૃતિની બહારના શુદ્ધ ચેતન તત્ત્વનો અનુભવ કરે છે. આ ચક્રોને ક્રિયાશીલ કરવાની પ્રક્રિયાને યોગ કહેવામાં આવે છે. આ ચક્રોને સક્રિય કરવાની વિવિધ રીતો છે. આ જ વિવિધ પદ્ધતિઓ અલગ-અલગ પ્રકારના યોગ માર્ગ છે. સાધક પોતાની અનુકૂળતા મુજબ યોગનો માર્ગ પસંદ કરે છે.

જીવાત્માના બંધનનું કારણ અહંકાર, બુદ્ધિ, મન અને ઇન્દ્રિયો છે. આ જ જીવાત્માને બંધનમાં બાંધે છે. કારણ કે ઇન્દ્રિયો બહિર્મુખી થઈને સાંસારિક વિષયોના ભોગમાં લિપ્ત રહે છે. લિપ્તતા એટલી વધી જાય છે કે મનુષ્ય સાંસારિક વસ્તુઓને પોતાની ગણવા લાગે છે. પોતાનું સમજવાથી આસક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે અને રાગની પૂર્તિ ન થવાથી દ્વેષ ઉત્પન્ન થાય છે. પછી ધીરે-ધીરે તૃષ્ણા એટલી વધી જાય છે કે મૃત્યુ સમયે પણ મનુષ્ય અજ્ઞાનતાવશ સાંસારીક વસ્તુઓ મેળવવામાં લિપ્ત રહે છે અથવા સાંસારિક વસ્તુઓ પ્રત્યે લગાવ રાખે છે. તે મરવા માંગતો નથી, પરંતુ તે જાણે છે કે તેનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે. આ બધા કાર્યો તૃષ્ણા કરે છે. આ બધા જીવોના બંધનનું કારણ છે. પરંતુ યોગ દ્વારા મનુષ્ય આ બંધનમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે. જ્યારે મનુષ્ય સંયમિત રહીને ગુરુ દ્વારા બતાવેલ યોગના માર્ગને અનુસરે છે, ત્યારે તેની બહિર્મુખી ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી થવા લાગે છે. યોગના સતત અભ્યાસથી મન, બુદ્ધિ વગેરે અંતર્મુખ થવા લાગે છે. આ અવસ્થામાં સાંસારિક વસ્તુઓ પ્રત્યેનો લગાવ પણ ઓછો થવા લાગે છે. તૃષ્ણા નબળી પડવા લાગે છે અને તમોગુણી અહંકાર પણ શુદ્ધ થવા લાગે છે. જ્યારે યોગમાં નિર્વિકલ્પ સમાધિનો અભ્યાસ વધવા લાગે છે ત્યારે બાકીના કર્મો પણ સમાપ્ત થવા લાગે છે. જ્યારે આ બાકીના કર્મો પણ સમાપ્ત થાય છે ત્યારે જીવાત્મા બંધનમાંથી મુક્ત થાય છે.

પતંજલિના યોગ સૂત્ર મુજબ ચિત્તની વૃત્તિને નિયંત્રિત કરવાની પ્રક્રિયાને યોગ કહેવાય છે. જ્યારે ચિત્તની વૃત્તિ યોગ દ્વારા ધીમે-ધીમે સંપૂર્ણ શાંત થઈ જાય છે, ત્યારે તે અવસ્થામાં આત્મા તેના વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં પ્રગટ થાય છે. જ્યારે ચિત્તમાં કર્માશયરૂપી વૃત્તિઓ સંગ્રહ થવા લાગે છે, ત્યારે આ વૃત્તિઓને લીધે આત્મા છુપાઈ જાય છે. આને જ આત્માથી દૂર જવું કહેવાય છે. જે સાધનોથી દૂર થયેલ આત્માના ફરીથી દર્શન થાય છે તે સાધનને યોગ કહેવાય છે. ચિત્તની પાંચ પ્રકારની અવસ્થાઓ વર્ણવવામાં આવી છે. આ પાંચ અવસ્થાઓ છે – (1) મૂઢાવસ્થા, (2) ક્ષિપ્તાવસ્થા, (3) વિક્ષિપ્તાવસ્થા, (4) એકાગ્રાવસ્થા, (5) નિરુદ્ધાવસ્થા. જ્યારે સાધક એકાગ્ર અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે ચિત્તમાં ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેય એ ત્રણ વસ્તુઓ હાજર હોય છે. યોગના વધુ અભ્યાસ સાથે ચિત્તની નિરુદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. અભ્યાસ વધવાથી આત્મા અને પરમાત્માનું મિલન થાય છે. જ્યાં સુધી ચિત્તની વૃત્તિનો સંપૂર્ણ નાશ ન થાય ત્યાં સુધી જીવનું એક અલગ અસ્તિત્વ જ રહે છે. ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કહે છે, "યોગી તપસ્વીઓ કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન ધરાવનાર કરતાં પણ યોગી શ્રેષ્ઠ છે. સકામ કર્મ કરનારાઓ કરતાં પણ તે શ્રેષ્ઠ છે. તેથી હે અર્જુન, તમે યોગી બનો." આ શબ્દો પરથી લાગે છે કે યોગી જ શ્રેષ્ઠ છે.

યોગી યોગના માધ્યમથી મનને સ્થિર કરી શરીરની અંદર ક્યાં અને શું છે, દરેક ચક્રમાં, દરેક સ્નાયુ કેન્દ્રોમાં અલૌકિક શક્તિ ભરી છે તે જાણે છે. તે સુષુપ્ત અલૌકિક શક્તિને પ્રાણાયામ અને ધ્યાન દ્વારા જાગૃત કરે છે. પછી તેઓ આ અલૌકિક શક્તિઓના માલિક બને છે. યોગીઓએ યોગ દ્વારા ઈર્ષ્યા-દ્વેષ, સુખ-દુઃખ અને ઇન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ મેળવી શાંતચિત્ત થઈ પૃથ્વી પર શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપવામાં મદદ કરી છે. જેમ કે આદિ ગુરુ શંકરાચાર્ય, ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધ, ભગવાન મહાવીર, સ્વામી વિવેકાનંદ વગેરે.

ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવા માટે મનને એકાગ્ર કરવું જરૂરી છે. મન અને પ્રાણનો એકબીજા સાથે ઊંડો, અતૂટ સંબંધ છે. મનને સ્થિર કરવાથી પ્રાણની ગતિ ધીમી થવા લાગે છે. જો પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણને શિસ્તબદ્ધ કરવામાં આવે તો મન પણ એકાગ્ર થવા લાગશે. મનને વૈરાગ્ય દ્વારા પણ બાહ્ય વિષયોથી દૂર કરવાનો ધીમે-ધીમે અભ્યાસ કરવામાં આવે તો મનમાં એકાગ્રતા આવવા લાગે છે. શરૂઆતમાં મન એકાગ્ર નથી થતું પરંતુ અભ્યાસમાં લાગી રહેવાથી મનમાં એકાગ્રતા આવવા લાગે છે.

આધ્યાત્મિક માર્ગ પર માર્ગદર્શક કે ગુરુ સહેલાઈથી મળતા નથી, પરંતુ પૂર્વ જન્મોમાં કરેલા સારા કર્મોને કારણે મળે છે. કોઈપણને ગુરુ બનાવવા એ પણ સારું નથી. આજકાલ, આ માર્ગમાં ગુરુ બનનારા લોકોની સંખ્યા વધુ છે. વાસ્તવિકતા એ છે કે ઘણા ઢોંગી અને લોભી લોકો યોગી, જ્ઞાની અને મહાત્માઓ બનીને ફરતા હોય છે. આ કારણથી લોકો સાચા યોગીને ઓળખી શકતા નથી. આજકાલ મનુષ્યો સંતો-મહાત્માઓના વેશમાં પૈસા કમાવવામાં વ્યસ્ત છે. ઘણા સંતો અને મહાત્માઓ પુસ્તકોમાંથી જ્ઞાન મેળવ્યા પછી યોગના વિષય પર ખૂબ જ ઉપદેશ આપે છે. પરંતુ આ પ્રકારના સંત-મહાત્મા યોગનું માર્ગદર્શન આપી શકતા નથી. કારણ કે અભ્યાસ દ્વારા યોગમાં નિપુણ મનુષ્ય જ યોગનું માર્ગદર્શન કરી શકે છે. આવા યોગીઓ આજકાલ બહુ ઓછી સંખ્યામાં મળે છે. વાસ્તવિક યોગીઓ મોટેભાગે પોતાને સમાજથી થોડા દૂર રાખે છે. તે પોતાને જાહેર કરતા નથી. જે યોગીઓ કલ્યાણના આશયથી સમાજમાં મનુષ્યના ઉત્થાનમાં લાગેલા હોય છે તેઓને સમાજ તરફથી હંમેશા અવરોધોનો સામનો કરવો પડે છે. કારણ કે આજકાલ દંભી અને ઢોંગીઓની કમી નથી. આવા યોગીઓ યોગનાં નામે સમાજનાં ભોળા અને અજાણ લોકોને છેતરે છે. થોડા ચમત્કારો બતાવીને લોકોને પ્રભાવિત કરે છે. તેથી જ સમાજમાં તેમનું સન્માન થાય છે. પરંતુ જ્યારે તેમની વાસ્તવિકતા સામે આવે છે, ત્યારે તે યોગી કંઈક બીજા રૂપમાં જ બહાર આવે છે. સમાજનાં નિર્દોષ લોકોનો શું વાંક છે કે તેઓ આવા યોગીઓ દ્વારા છેતરાય છે? ચમત્કાર દર્શાવતી નાની સિદ્ધિઓનો અર્થ એ નથી કે તે યોગી છે. થોડી ધીરજ અને મહેનતથી નાની-નાની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. યોગીને પણ સાધના કાળમાં સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ યોગી આ સિદ્ધિઓ તરફ ધ્યાન આપતા નથી. સિદ્ધિઓ યોગમાં અવરોધ તરીકે કામ કરે છે. તેથી જ યોગી આ સિદ્ધિઓ છોડીને આગળ વધે છે કારણ કે તેમણે ખૂબ આગળ વધવાનું છે.

મનુષ્ય સાંસારિક મોજશોખ પાછળ દોડતો રહે છે, પણ સુખ ભોગવવાથી તેની મોજ-શોખની ઈચ્છા ઓછી થતી નથી. પરંતુ, આવી સ્થિતિ આગમાં ઘી ઉમેરવા જેવી હોય છે. જેના કારણે દિવસે દિવસે તૃષ્ણા વધતી જાય છે. આ તૃષ્ણાને કારણે મનુષ્યને જીવનભર શાંતિ મળતી નથી. આખું જીવન અશાંતિમાં પસાર થાય છે. આ બધાનું કારણ મનુષ્યની ઇન્દ્રિયો છે. યોગ દ્વારા મનુષ્યની ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી બને છે. જેના કારણે સાંસારિક સુખની ઈચ્છા રહેતી નથી. પછી તૃષ્ણા મનુષ્ય પર કાબૂ મેળવી શકતી નથી. પરંતુ તૃષ્ણા ધીમે-ધીમે ક્ષીણ થવા લાગે છે. યોગમાં સાધક પોતાના શરીરમાં જ સત્યની શોધ કરે છે. બાહ્ય જગતમાં સત્યની શોધ માટે ભટકવું પડતું નથી. મનુષ્યની ઇન્દ્રિયો સત્યનું જ્ઞાન કરાવી શકતી નથી, કારણ કે ઇન્દ્રિયોની એક ચોક્કસ સીમા હોય છે. બાહ્ય ઇન્દ્રિયો દ્વારા માત્ર મર્યાદિત ભૌતિક જ્ઞાન મેળવી શકાય છે. પરંતુ સત્યનું જ્ઞાન ભૌતિક જગતની પરે છે. મનુષ્યની અંદર સ્થિત આત્મા જે બ્રહ્મનું સ્વરૂપ છે અને જગતનો સાક્ષી છે, તે ચૈતન્ય સ્વરૂપ અને સત્ય છે. કોઈ વસ્તુને અંદર અને બહારથી સંપૂર્ણ રીતે જાણવાનો એકમાત્ર ઉપાય છે કે તેની સાથે તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરવું. જ્યારે આપણે ભેગા મળી એક થઈશું ત્યારે જ તેને સાચા અર્થમાં જાણી શકીશું. તેથી, આત્મા વિશે સંપૂર્ણ રીતે જાણવા માટે આપણે પોતાની ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખી કરવી જોઈએ. જેના કારણે મનની ચંચળતા પણ દૂર થતી રહેશે. મનમાં સ્થિરતા આવશે અને મન પણ અંતર્મુખી બનશે. નિરંતર અભ્યાસથી આત્મા સાથે તાદાત્મ્ય થશે, ત્યારે સત્યનું જ્ઞાન થવું સંભવ બનશે. સત્યનું જ્ઞાન થવાથી અજ્ઞાનતા દૂર થશે અને માયાના પ્રભાવથી મુક્ત થઈશું, એ નિશ્ચિત છે.

યોગ એક એવો માર્ગ છે જેના દ્વારા આપણે ઈશ્વરને પામી શકીએ છીએ. આપણે જે આપણું અસ્તિત્વ ભૂલી ગયા છીએ તે પાછું પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. મનુષ્ય ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવા અથવા પોતાનું ભૂલાઈ ગયેલું અસ્તિત્વ પાછું

મેળવવા માટે યોગ કરે છે. યોગનાં માર્ગો ઘણા પ્રકારના છે, પરંતુ બધાનું લક્ષ્ય તો એક જ છે. માત્ર માર્ગો અલગ-અલગ છે. જેમ કે સહજ ધ્યાન યોગ, કુણ્ડલિની યોગ, રાજયોગ, હઠયોગ, મંત્રયોગ, ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ, સાંખ્યયોગ, નાદયોગ, લયયોગ અને કર્મયોગ વગેરે ઘણા માર્ગો છે. મનુષ્ય પોતાની ઈચ્છા મુજબ કોઈપણ માર્ગ પસંદ કરી શકે છે. હા, એવું શક્ય છે કે કોઈ સાધકને પોતાનું લક્ષ્ય જલ્દી મળી જાય છે, તો કોઈને તેનું લક્ષ્ય મોડું મળે છે. યોગ દ્વારા મનુષ્ય પોતાની શક્તિને અસાધારણ રીતે વધારે છે. વેરવિખેર શક્તિ ભેગી કરવામાં આવે તો ચોક્કસ તે શક્તિશાળી બનશે. જ્યાં સુધી મનુષ્ય આ ભૌતિક જગતના વાસ્તવિક સ્વરૂપને સમજી લેતો નથી ત્યાં સુધી ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકતો નથી. આ સંસારને પોતાનું સમજતો રહેશે. તે ભાઈઓ, બહેનો, માતા-પિતા, સગાવહાલાં વગેરેને પોતાના જ સમજતો રહેશે અને તે આ તૃષ્ણામાં જ ઘેરાયેલો રહેશે. તૃષ્ણાને લીધે આ જગતને પોતાનું માનવું એ જ બંધન છે. જ્યાં સુધી આપણે આ બંધનોમાંથી મુક્ત નહીં થઈએ ત્યાં સુધી પૃથ્વી પર સતત આવાગમન થતું રહેશે. આપણે આ બંધન તોડીને મુક્ત થવાનું છે. કોઈએ આપણને આ બંધનમાં બંધાવા માટે દબાણ કર્યું નથી, પરંતુ આપણે પોતે અજ્ઞાનતાવશ બંધાયેલા છીએ. આ માટે આપણે પોતે જ જવાબદાર છીએ. જો કોઈ મનુષ્ય ઇચ્છે તો તે સાંસારિક બંધનોમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે. જે માણસોએ ઇચ્છા કરી કે તેને ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ થાય તેઓએ ચોક્કસપણે ઈશ્વરને પામ્યા. તેઓએ પોતાને તમામ બંધનોમાંથી મુક્ત કરી લીધા.

ગૃહસ્થી વિચારે છે કે હું કેવી રીતે મુક્ત થઈ શકું છું, હું તો ગૃહસ્થમાં ફસાયેલો છું. પણ એવું નથી, મનુષ્ય ગૃહસ્થમાં રહીને પણ નિષ્કામ કર્મ કરીને મુક્ત થઈ શકે છે. નિષ્કામ કર્મ કરનારનું દરેક કાર્ય ઈશ્વરમય સમજીને થાય છે. તેનું બંધન કેવું? અહીંયાં ઘણા મહાપુરુષો એવા થઈ ગયા છે જેમણે ગૃહસ્થમાં રહીને ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કર્યા છે. જેમકે, સંત તુકારામ, નિર્ગુણ સંત કબીર, સંત રવિદાસ વગેરે. પણ આપણે ત્યાં એવા પણ ઘણા સંતો થયા છે જેમણે જગતને નીરસ અને ક્ષણભંગુર માનીને સર્વસ્વ છોડી દીધું અને ઈશ્વરને પામીને મહાપુરુષ બન્યા. જેમકે, ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધજી, મીરાબાઈ, તુલસીદાસજી વગેરે. કેટલાક એવા મહાપુરુષો થયા જેમણે શરૂઆતથી જ સંસારને ખૂબ સારી રીતે ઓળખી લીધો છે. ગૃહસ્થ ધર્મનું પાલન ન કરતા એકમાત્ર સત્ય વિશે ચિંતન કરવામાં લાગી ગયા અને મહાન યોગી બન્યા. જેમ કે આદિ ગુરુ શંકરાચાર્ય, સમર્થ ગુરુ રામદાસ વગેરે. આ ઉદાહરણો પરથી સમજી શકાય છે કે દરેક મનુષ્ય પરમાત્માને પામી શકે છે, પછી ભલે તે ગમે તેવા સંજોગો હોય. આ મહાન યોગીઓ અને સંતોએ માત્ર ઈશ્વર પ્રાપ્તિને જ પ્રાધાન્ય આપ્યું છે અને સંસારમાં રહીને જ તે સંસારથી અલિપ્ત રહ્યા અને ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ કરીને પોતાને ઈશ્વરમય બનાવી લીધા.

સાંસારિક વસ્તુઓ મેળવવા માટે મનુષ્ય રાત-દિવસ અથાગ પ્રયત્ન કરે છે. તે માત્ર ક્ષણિક સુખ માટે આ કરે છે અને આ સંસારમાં ભટકતો રહે છે. જ્યારે મનુષ્ય પોતાનું ઈચ્છિત લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી ત્યારે તે દુઃખી થઈ જાય છે. જ્યારે દરેક મનુષ્યનું સાચું સુખ તેની અંદર છુપાયેલું હોય છે. તે પોતે પોતાની અંદર શોધતો નથી. જો તે પોતાની અંદર શોધે તો તે ચોક્કસપણે સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. એવી શાંતિ જ્યાં દુઃખનું અસ્તિત્વ ન હોય. આ પછી તે ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. તેથી જ પ્રાચીન કાળથી આજ સુધી યોગીઓ પોતાની અંદર ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરીને અખંડરૂપથી તેમનું ચિંતન કરતાં રહે છે. આવા યોગીઓ પર, સંસારમાં રહેવા છતાં, સાંસારિક વસ્તુઓ તેમનો પ્રભાવ પાડી શકતો નથી. સાંસારિક વસ્તુઓમાં લિપ્ત કરવાનું કામ આપણા વિકારો અને ઇન્દ્રિયો કરે છે અને આજ ઇન્દ્રિયો મનુષ્ય પર પ્રભુત્વ ધરાવે છે. ઇન્દ્રિયોના અધિકારમાં રહેવાથી મનુષ્ય સારા અને ખરાબ વચ્ચેનો નિર્ણય કરી શકતો નથી. આવા કાર્યોને કારણે વિકાર ઉત્પન્ન થતો રહે છે. મનુષ્યનું જીવન નરક બની જાય છે. તે આ દુઃખથી ભરેલું જીવન જીવવાનું ચાલુ રાખે છે અને ઈશ્વરને દોષ આપે છે. પોતાની પરિસ્થિતિ માટે ઈશ્વરને જવાબદાર બનાવે છે, જ્યારે મનુષ્ય પોતે તેની સફળતા અને નિષ્ફળતા માટે જવાબદાર છે.

પરંતુ યોગ એક એવી ક્રિયા છે, જેને કરવાથી મનુષ્યને પોતાની ઘણી મુશ્કેલીઓમાંથી છુટકારો મળે છે. આવા યોગી, ઈચ્છાઓથી મુક્ત રહી નીડરતાપૂર્વક સંસારમાં વિચરણ કરે છે. મને પણ મારા ગુરુ દ્વારા આ માર્ગ પર ચાલવાનું માર્ગદર્શન મળ્યું. તૃષ્ણા અને દુઃખથી ભરેલી આ દુનિયાની અજ્ઞાનતાની અંધારી ગલીઓમાંથી બહાર કાઢી અમૃતરૂપી

અનંતનો માર્ગ બતાવ્યો. આ અનંત માર્ગ પર સ્વયં ગુરુએ મારી આંગળી પકડી આગળ વધાર્યા. તેમણે મને અંતિમ લક્ષ્ય બતાવીને ધન્ય કર્યો. અને હવે મારા સદગુરુ મારા દરેક શ્વાસમાં, મારા શરીરના રોમ-રોમમાં, અદૃશ્ય સ્વરૂપમાં હાજર છે. આવા ગુરુને હું વારંવાર નમન કરું છું. મારા ગુરુ પાસેથી મને જે મળ્યું તે ટૂંકમાં લખવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું.

સૌ પ્રથમ, હું સમજાવી દઉં કે યોગ એવી વસ્તુ નથી જે મનુષ્ય ન કરી શકે. દરેક મનુષ્ય યોગ કરી શકે છે. કેટલાક મનુષ્યો વિચારે છે અને કહે છે કે તેઓ જાણતા નથી કે તેઓ યોગ કરી શકશે કે નહીં. દરેક સ્ત્રી-પુરુષે આ વાત પોતાના મગજમાંથી કાઢી નાખવી જોઈએ. હું કહું છું કે તમે બધા યોગ કરવા સક્ષમ છો. દરેક સ્ત્રી અને પુરુષ તેમના ઘરે થોડો સમય ફાળવીને સહજ ધ્યાન યોગ કરી શકે છે. હા, તમારે તેના માટે ચોક્કસ સમય કાઢવો પડશે. જો તમે આ યોગને તમારા રોજિંદા કાર્યોની જેમ જ એક કાર્ય તરીકે અપનાવી લો, તો તમને ચોક્કસ સમય મળશે. જો આજનો મનુષ્ય ઑફિસ માટે, મનોરંજન માટે, પાર્ટીઓ માટે, બહાર ફરવા માટે સમય કાઢે છે, તો ધ્યાન માટે સમય કેમ નથી કાઢતો? ચોક્કસપણે સમય નિકળશે. જ્યારે આપણે સાંસારિક કાર્યો માટે સમય કાઢીએ છીએ, તો પછી ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ અને શાંતિની પ્રાપ્તિ માટે કેમ સમય કાઢી શકતા નથી. જો સંસારી કાર્યોમાં, મનુષ્ય બીજા મનુષ્યની સાથે સહાનુભૂતિ બતાવે છે અને તેનો આભાર માને છે, તો શું આપણે ઈશ્વરના ઓછા ઋણી છીએ, જેણે આપણને માનવ શરીર આપ્યું છે? તેઓ તો સૃષ્ટિના નિયંત્રક છે. તેથી તેમને ચોવીસ કલાકમાંથી થોડો સમય જરૂર આપવો જોઈએ, જેથી આપણે તેને થોડો સમય યાદ કરી શકીએ અને આપણો માનવ જન્મ સફળ કરી શકીએ. કેટલાક યોગીઓનું કહેવાનું છે કે યોગ ખૂબ જ ગુપ્ત બાબત છે. તેથી બધાની સામે ન કહેવું જોઈએ. પરંતુ હું આ વાતથી સહમત નથી. મને લાગે છે કે દરેક યોગીએ દરેકને યોગ વિશેની માહિતી આપવી જોઈએ. યોગના ફાયદા શું છે તે પણ સમજાવવા જોઈએ. જો આપણા પૂર્વજોએ પણ આવું વિચાર્યું હોત તો આજે આ યોગની કોઈને જાણ ન હોત અને ન તો હું આ વિષય પર કંઈ લખી શક્યો હોત. યોગ એક એવો માર્ગ છે જે ઈશ્વર સુધી લઈ જાય છે. દરેક મનુષ્યને ઈશ્વર તરફ જવાનો અધિકાર છે. તેથી, તેને યોગ વિશે જરૂરથી જણાવવું જોઈએ અને તેને યોગ્ય માર્ગદર્શન પણ કરવું જોઈએ જેથી માનવજાતનું કલ્યાણ થાય.

યોગીઓ અને સંતો દ્વારા લખાયેલા ઘણા પુસ્તકો બજારમાં ઉપલબ્ધ છે. આધ્યાત્મિક રસ ધરાવતા લોકો ફરિયાદ કરે છે કે આવી પુસ્તકોમાં એવું લખ્યું છે કે માણસે ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવાના માર્ગ પર ચાલવું જોઈએ. પરંતુ આ માર્ગમાં કેવી રીતે ચાલવું અથવા યોગ કેવી રીતે કરવો તે તેમાં લખ્યું નથી. મારું માનવું છે કે જો યોગ કરવાની પદ્ધતિને લખવામાં આવે અને યોગ વિશે વિગતવાર સમજાવવામાં આવે તો કદાચ આધ્યાત્મિકતામાં રસ ધરાવતા લોકોને મદદ મળી શકે. યોગીઓએ યોગ વિશે વિગતવાર લખવું જોઈએ, જેથી તમામ મનુષ્યો તેને સારી રીતે સમજી શકે. હા, એ વાત ચોક્કસ છે કે ગુરુ કે માર્ગદર્શક વિના યોગ થઈ શકતો નથી. પુસ્તક વાંચીને માત્ર થોડો યોગ કરી શકાય છે. પરંતુ આગળ વધવા માર્ગદર્શન વિના યોગ કરી શકાતો નથી. તેથી સાધના કરવા માટે માર્ગદર્શકનું હોવું જરૂરી છે. માર્ગદર્શક એવા હોવા જોઈએ જેને આ માર્ગની સંપૂર્ણ જાણકારી હોય.

ઈશ્વરને પામવા માટે ઈશ્વર પ્રત્યે ભાવ હોવો જરૂરી છે. જ્યાં સુધી ઈશ્વર પ્રત્યે ભાવ ન હોય એટલે કે ઈશ્વર તરફ ખેંચાણ ન હોય ત્યાં સુધી તમે ઈશ્વરને પામી શકતા નથી. તમારે લક્ષ્ય માટે વિવેકપૂર્વક સાહસથી કર્મ કરવું પડશે ત્યારે જ તમને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થશે. નહીંતર તમને લક્ષ્ય પ્રાપ્તિમાં વિલંબ થશે. તેથી જ ઈશ્વરને પામવા માટે ભાવ હોવો જરૂરી છે. જો તમે પોતાને પૂર્ણ ભાવથી ઈશ્વરને સમર્પિત કરો છો, તો તમને ઈશ્વર પ્રાપ્ત કરવામાં વધુ સમય લાગશે નહીં. જો તમે તમારા અસ્તિત્વને ઈશ્વરના અસ્તિત્વથી અલગ ગણતા રહેશો તો તમને ઘણો સમય લાગશે. ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ માટે, જો તમે શુદ્ધ મનથી ઈશ્વરને સમર્પિત કરો અને યોગ કરવાની તૈયારી કરો, તો તમને ચોક્કસપણે સફળતા મળશે.

ધ્યાન કરવાની પદ્ધતિ

સૌ પ્રથમ, તમારા ઘર અથવા રૂમમાં એક સ્વચ્છ જગ્યા પસંદ કરો, જ્યાં તમારે બેસીને ધ્યાન કરવાનું છે. જ્યાં સુધી શક્ય હોય, એવી જગ્યા પસંદ કરો કે જે ઘોંઘાટથી મુક્ત હોય અથવા ઓછો ઘોંઘાટ હોય, જેથી તમને અવાજને કારણે અવરોધ ઉત્પન્ન ન થાય. તમે એક એવું આસન બનાવો જેના પર તમે આરામથી બેસી શકો. આ આસન કુશનું હોય તો સારું. જો કુશનું આસન ઉપલબ્ધ ન હોય તો એક ધાબળો લઈને તેને વાળીને પાથરો. પછી તેના પર સ્વચ્છ સફેદ કપડું પાથરો. આ આસનનો ઉપયોગ અન્ય કોઈ કામ માટે ન કરવું જોઈએ. એનો ધ્યાન માટે જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ધ્યાન કર્યા પછી તે આસનને સુરક્ષિત રીતે મૂકી દો. ગંદા આસનનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. આસન એકદમ સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. વ્યક્તિએ આસન વિના જમીન પર ન બેસવું જોઈએ. તેના કેટલાક વૈજ્ઞાનિક નિયમો પણ છે. આપણી પૃથ્વી ઋણાત્મક (નેગેટિવ) ચાર્જ થયેલ છે અને આપણું ભૌતિક શરીર ધનાત્મક (પોઝિટિવ) ચાર્જ થયેલ છે. ધ્યાનાવસ્થામાં શરીરની અંદરથી ખાસ પ્રકારના કિરણો નીકળે છે. જેથી તે શરીરમાંથી સીધા પૃથ્વીમાં સમાઈ ન જાય, તેથી કુશનું આસન અથવા ધાબળાનું આસન હોવું જોઈએ. આસન પર બેસવું આરામદાયક હોય છે અને તે પૃથ્વી અને આપણા શરીર વચ્ચે અવરોધ તરીકે પણ કામ કરે છે.

ધ્યાન કરવાનો સમય પણ નિશ્ચિત હોવો જોઈએ. અભ્યાસની શરૂઆતમાં સમય નિશ્ચિત હોવો જરૂરી છે. જો તમે સમય નક્કી કરીને ધ્યાનમાં બેસો, તો તમને જાતે જ યાદ આવશે કે આ ધ્યાનનો સમય છે. તમે તમારા કર્યો પૂરા કરીને જાતે જ આસન પર બેસી જશો. જો કે, સવારનો સમય ધ્યાન માટે શ્રેષ્ઠ છે. વાતાવરણ પણ શાંત હોય છે અને ધ્યાન પણ સારું લાગે છે. જો કોઈ કારણસર આ સમય મેળ ખાતો ન હોય, તો તમારી ઈચ્છા મુજબ એવો સમય પસંદ કરો કે દરરોજ તમે એ સમયે ધ્યાન માટે બેસી શકો. જો તમારી પાસે સાંજે સમય હોય, તો થોડો સમય કાઢો. જો તમે 24 કલાકમાં બે વાર ધ્યાન કરવા બેસો તો તમારું મન થોડું લાગવા માંડે છે. સાંજે 6થી 8નો સમય સારો છે નહીંતર તમારી અનુકૂળતા મુજબ સમય પસંદ કરો. રાત્રિના 11 વાગ્યા થી સવારે 4 વાગ્યા સુધીનો સમય નવા સાધક માટે વર્જિત છે. આ સમયે ધ્યાન ન કરવું જોઈએ કારણ કે એ સમય તામસિક શક્તિઓનાં ભ્રમણનો છે. તામસિક શક્તિઓ સાત્વિક સાધકોને પસંદ કરતી નથી. એકબીજાથી વિરોધાભાસી હોય છે. કોઈપણ કામ માટે સમયના ચુસ્ત રહેવું જરૂરી છે.

હવે તમે તમારા મનપસંદ દેવતાને પસંદ કરો. જે દેવતા તમને પસંદ હોય તે દેવતાનો મંત્ર યાદ કરી લો, કારણ કે દરેક ઈશ્વરનો મંત્ર અલગ-અલગ હોય છે. ધ્યાન માટે એક જ દેવતા પસંદ કરવા જોઈએ. એવું ન થવું જોઈએ કે આજે આપણે એક ઈશ્વરને યાદ કરીએ અને કાલે આપણે બીજા ઈશ્વરને યાદ કરીએ. જો અલગ-અલગ દેવોનું સ્મરણ કરવામાં આવે તો આપણું મન સ્થિર નહીં રહે પણ અશાંત રહેશે. તેથી માત્ર એક જ ઇષ્ટ હોવા જોઈએ. બધા દેવતાઓ મૂળભૂત રીતે એક જ છે, ફક્ત તેમનું સ્વરૂપ અલગ-અલગ છે. તેથી સાધકે કોઈપણ ઈશ્વરની તુલના બીજા ઈશ્વર સાથે ન કરવી જોઈએ. ઈશ્વર બધા સમાન છે. જો તમે દેવતાઓને ઇષ્ટ ન બનાવવા માંગતા હોય, તો તમે 'ૐ'ના ચિત્ર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો અથવા મનને સ્થિર કરવા માટે કોઈપણ બિંદુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો. કારણ કે મનને એકાગ્ર કરવા માટે આધારની જરૂર છે. આધાર વિના મન ઝડપથી એકાગ્ર નહીં થાય. તેથી, સાધકે પોતાના મનને એકાગ્ર કરવા માટે ધ્યેય વસ્તુ પસંદ કરવી જોઈએ. ધ્યાન માટે બેસતી વખતે સાધકે શરીર પર સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેર્યા હોવા જોઈએ. સ્નાન કરીને બેસવું જરૂરી નથી, તેમ છતાં સ્નાન કર્યા પછી બેસો તો સારું. હા, હાથ, ચહેરો અને પગ ધોયા પછી જ બેસવું જોઈએ.

નવા સાધકે ધ્યાન કરતા પહેલા માનસ પૂજા કરવી જોઈએ. માનસ પૂજાથી અંતઃકરણ પર અસર પડે છે અને અંતઃકરણ શુદ્ધ થવા લાગે છે. માનસ પૂજા કરવાથી ધ્યાનમાં મન થોડું સ્થિર થાય છે. માનસ પૂજા દેવતાની મૂર્તિ અથવા

ફોટાની સામે કરવી જોઈએ. આસન પર બેસીને માનસ પૂજા કરો. માનસ પૂજાના સમયે, તમારા ઈશ્વર માટે તમારો ભાવ જેટલો વધારે હશે, તેટલી જ તમારી માનસ પૂજા સારી રહેશે. માનસ પૂજા કરતી વખતે ઈશ્વરનું સ્મરણ કરતાં કેટલાક ભક્તોની આંખમાં આંસુ પણ આવી જાય છે. ભાવ-વિભોર થઈને તેઓ ઈશ્વરની યાદમાં ખોવાઈ જાય છે, તેમને પોતાનું ભાન રહેતું નથી. ઈશ્વર પ્રત્યે તમે જેટલાં વધારે સમર્પિત હશો, તેટલું જલ્દી તમારું ધ્યાન લાગવા લાગશે. જો કે, પતંજલિ યોગ સૂત્રમાં યોગના આઠ અંગોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. ધ્યાન એ સાતમું પગલું છે. આ આઠ અંગ છે – (1) યમ, (2) નિયમ, (3) આસન, (4) પ્રાણાયામ, (5) પ્રત્યાહાર, (6) ધારણા, (7) ધ્યાન, (8) સમાધિ. હું આ વિષય પર આગળ વિગતવાર વર્ણન કરીશ. પણ ધ્યાનની શરૂઆતમાં સાધકે આસન અને પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. આસન અને પ્રાણાયામ પર હું પછીથી લેખ લખીશ. પ્રાણાયામથી મન થોડું સ્થિર થાય છે. જો પ્રાણાયામ યોગ્ય પ્રમાણમાં કરવામાં આવે તો મનની ચંચળતા થોડી ઓછી થાય છે.

માનસ પૂજા પછી તમે સહજાસન અથવા પદાસનમાં બેસી જાઓ. તમારા બંને હાથ પરોવીને તમારા ખોળામાં મૂકો. એકદમ સીધા બેસો. શરીરને ઢીલું ન રાખવું જોઈએ. તમારી પીઠ એકદમ સીધી રહેવી જોઈએ જેથી કરોડરજી સીધી રહે. ધ્યાનાવસ્થામાં કરોડરજીને સીધી રાખવી ખૂબ જ જરૂરી છે. ધ્યાન કરતા પહેલા મૃત્યુંજય મંત્રનો અગિયાર વાર જાપ કરો. જો તમારે એ ન કરવું હોય તો ન કરો, આમ તો આ મંત્રથી ફાયદો થાય છે. આ મંત્રના પ્રભાવથી શરીરની બહાર ચારે બાજુ એક રક્ષાત્મક કવચ બને છે અને સાધકના વલયને પણ શુદ્ધ કરે છે. થોડીવાર પછી, તમારા ઇંચની મૂર્તિ અથવા ફોટો પર કોઈપણ એક જગ્યાએ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને તમારી નજર તે સ્થાન પર સ્થિર રાખો. આ સ્થિતિમાં પાંપણો બંધ ન કરવી જોઈએ. બંને ત્યાં સુધી જુઓ. આ ક્રિયાને ત્રાટક કહેવામાં આવે છે. ત્રાટક વિશે આગળ લખીશ. પછી તમારી આંખો બંધ કરી લો. તમે તમારા મનને ભૂકુટિમાં સ્થિર કરવાનો પ્રયાસ કરો તથા ભૂકુટિમાં તમારા ઇંચનું કાલ્પનિક ચિત્ર (સ્વરૂપ) બનાવવાનો પ્રયાસ કરો. સાથે જ મનમાં તમારા ઇંચના મંત્રનો જાપ કરો. જો તમને ભૂકુટિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું મન ન થાય, તો તમે હૃદય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો. જો તમે ભૂકુટિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો, તો ભવિષ્યમાં તમને મસ્તિષ્કમાં ભારેપણું લાગશે અથવા સહેજ માથાનો દુખાવો પણ થઈ શકે છે કારણ કે મસ્તિષ્ક પર પ્રાણોનું દબાણ પડે છે અને નાડીઓમાં ખેંચાણ પણ થાય છે. પણ આ બધું હૃદયમાં થતું નથી. પરંતુ મોટાભાગના યોગીઓ મસ્તિષ્ક પર ધ્યાન કરે છે. હું પણ મસ્તિષ્ક પર ધ્યાન કરતો હતો અને હજુ પણ મસ્તિષ્ક પર ધ્યાન કરું છું. ભૂકુટિ પર ધ્યાન ઝડપથી લાગવા લાગે છે અને મનનું સ્થાન પણ મસ્તિષ્ક પર જ હોય છે.

જ્યારે તમે તમારા ઇંચનું કાલ્પનિક સ્વરૂપ બનાવવાનો પ્રયાસ કરશો અને તે જ સમયે મંત્રનો જાપ પણ કરો તો ત્યારે તમારું મન થોડા સમય માટે રોકાઈ જશે. પણ બીજી જ ક્ષણે મન આમ-તેમ ભાગવા લાગશે. તે જ સમયે, ધ્યાનાવસ્થામાં, તમને તમારા ભૌતિક કાર્યોની યાદ આવશે. ક્યારેક મન તમને મિત્રોની યાદ અપાવશે, ક્યારેક ઓફિસની યાદ અપાવશે, તો ક્યારેક બજારની યાદ અપાવશે. મારા કહેવાનો અર્થ એ છે કે મન ચંચળ થઈ જશે. થોડા સમય પછી તમને યાદ આવશે કે હું ધ્યાનમાં બેઠો છું. તે જ સમયે, તમે ફરીથી ભૂકુટિ પર તમારું મન સ્થિર કરવાનો પ્રયાસ કરો. ઇંચનું કાલ્પનિક સ્વરૂપ બનાવવાનો પ્રયાસ કરો અને મંત્રનો જાપ ફરી શરૂ કરી દો. પણ ફરી મન આમ-તેમ ભટકશે. તમને સ્થૂળ કાર્યોની યાદ અપાવશે. પરંતુ તમે કશું વિચારશો નહીં, મનને પહેલાની જેમ ધ્યાનમાં કેન્દ્રિત કરો. બસ, આવું થતું રહેશે. મન આમ-તેમ ભાગશે. તમે મનને તમારા ઇંચના કાલ્પનિક સ્વરૂપ પર કેન્દ્રિત કરતાં રહો. તમે આ ક્રિયાથી ગભરાશો નહીં. જો મન ભાગે, તો તેને ભાગવા દો. તેને વારંવાર પ્રભુ ચિંતનમાં વ્યસ્ત રાખો અને તમારો મંત્ર ચાલુ રાખો. હવે તમે વિચારશો કે મન એક જગ્યાએ સ્થિર કેમ નથી રહેતું? આ બાબત વિશે બિલકુલ વિચારશો નહીં, કારણ કે મન કોઈ સામાન્ય વસ્તુ નથી જે તરત જ સ્થિર થાય. મન તો ચંચળ છે, તેનું કાર્ય એક જગ્યાએ રહેવાનું નથી. તે વાંદરાની જેમ આમ-તેમ ઉછળ-ફૂદ કરતું રહે છે. તેની સાથે બળજબરી કરશો નહીં. તે બળજબરીથી એક જગ્યાએ રોકાશે નહીં. તેને પ્રેમથી સમજાવો. એક જગ્યાએ રહેવા માટે પ્રેમથી પ્રેરિત કરો. તેને સમજાવો, અરે ભાઈ, થોડીવાર

માટે શાંત થાઓ. થોડી ક્ષણો માટે પ્રભુનું ચિંતન કરો. જો તમે મન પર ગુસ્સો કરશો તો મન વધુ અસ્થિર થશે. મન એટલા માટે ચંચળ હોય છે કારણ કે તે સાંસારિક વસ્તુઓના ભોગમાં લિપ્ત રહે છે. તેને સાંસારિક વસ્તુઓ પ્રત્યે ભોગને કારણે રાગ છે. તેથી જ તે બહિર્મુખ બનીને આમ-તેમ ભાગતું રહે છે. આ મન ચિત્તની વૃત્તિથી બનેલું છે. ચિત્તનો સ્વભાવ છે કે વૃત્તિ હંમેશા ઉત્પન્ન થતી રહે છે. અને તે મનનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેથી મન ઝડપથી રોકાઈ શકતું નથી. તે ધીમે-ધીમે અભ્યાસ દ્વારા રોકાશે. પ્રાણાયામ દ્વારા પણ મન શાંત થાય છે કારણ કે પ્રાણ અને મન વચ્ચે ખૂબ જ ઊંડો સંબંધ છે. તેથી, જ્યારે પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણને અનુશાસિત કરવામાં આવે છે, ત્યારે મન પણ અનુશાસિત થવા લાગે છે. ત્રાટક દ્વારા મન પણ સ્થિર થાય છે. તેથી સાધકે ત્રાટકનો પણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

શરૂઆતમાં, વ્યક્તિએ 15-20 મિનિટ બેસીને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ધીમે-ધીમે બેસવાનો સમય અભ્યાસથી વધશે. એ જ રીતે દરરોજ સવારે 15-20 મિનિટ ધ્યાન કરવું જોઈએ. ધ્યાન પરથી ઉઠ્યા બાદ તમારું આસન ઉપાડીને સુરક્ષિત મૂકી દો. તે આસનનો ઉપયોગ અન્ય કોઈ કામ માટે કરશો નહીં. તમે જ્યાં ધ્યાન કરો છો ત્યાં અન્ય કોઈ કામ ન કરો તો સારું. જો જગ્યાની અછત હોય, તો કોઈ સમસ્યા નથી. તમારા શરીરમાંથી નીકળતા કિરણો તે જગ્યાએ ફેલાય છે જ્યાં ધ્યાન કરવામાં આવે છે. આ કિરણો ખૂબ જ શુદ્ધ હોય છે. જેના કારણે તે સ્થાન પવિત્ર બને છે. એ જગ્યાએ બીજું કોઈ કામ કરવાથી એ કિરણો ત્યાં રહેશે નહીં. શુદ્ધ કિરણોની હાજરીથી એ સ્થાન પર તમારું ધ્યાન સારું લાગવા લાગશે.

ધ્યાન કર્યા પછી જ્યારે સમય મળે તો દિવસમાં બે-ત્રણ વખત પ્રાણાયામ કરો અને સમય મળે તો ત્રાટક પણ કરો. ત્રાટકથી તમારી દ્રષ્ટિ તેજ બને છે અને તમારું મન સ્થિર થવા લાગે છે. બે-ત્રણ મહિના તો ધ્યાનમાં બેસવામાં મન ઓછું લાગશે. પણ પછી મન લાગવા માંડે છે. સાધકને ધ્યાનમાં બેસવાની ઈચ્છા થવા લાગે છે. કેટલાક સાધકોનું મન મોડેથી લાગે છે. તેથી, સાધકે નિરાશ ન થવું જોઈએ, પરંતુ મક્કમતાથી ધ્યાનમાં લાગી રહેવું જોઈએ. કેટલાક સાધકોનું મન ઝડપથી ધ્યાનમાં લાગી જાય છે. મેં અગાઉ લખ્યું છે કે મન અને પ્રાણ વચ્ચે ઊંડો અતૂટ સંબંધ છે. જો ધ્યાનાવસ્થામાં મન સ્થિર હોય તો પ્રાણના સ્પંદન પણ ધીમા પડવા લાગે છે. અપાનવાયુનો સ્વભાવ અધોગતિનો છે. અપાન વાયુ મનુષ્યનાં નીચેના ભાગમાં કામ કરે છે. તેની ગતિ પણ નીચેની તરફ છે. મનની સ્થિરતાને લીધે, અપાન વાયુની ગતિ અટકી જાય છે અને તે તેનો વ્યવહારિક સ્વભાવ છોડીને ઉપર તરફ જવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગે છે. એ સમજવું જોઈએ કે જ્યારે મન સ્થિર હોય છે, ત્યારે અન્ય પ્રાણવાયુ પણ તેમનું કાર્ય ખૂબ જ ધીમી ગતિએ કરવા લાગે છે. મનને થોડું ઠંડેરવાને કારણે ધ્યાનાવસ્થામાં શરીરની અંદરની ગતિવિધિઓ ધીમી પડવા લાગે છે.

જ્યારે સાધકનું મન ધ્યાનમાં લાગવા લાગે છે, ત્યારે અપાનવાયુ કરોડરજ્જુનાં આધારે ઉપરની તરફ ચઢવા લાગે છે. કરોડરજ્જુની બિલકુલ નીચેના છેડે મૂલાધાર ચક્ર છે. અપાનવાયુ ઉપરની તરફ વધીને મૂલાધાર ચક્રમાં આવે છે. તે સમયે સાધકને અનુભૂતિ થાય છે કે હવાનો પરપોટો મૂલાધાર ચક્રની નીચેની તરફ કરોડરજ્જુના સહારે નીચેના અણીદાર હાડકામાં (કરોડરજ્જુના બિલકુલ નીચેનો છેડો) ચઢી ગયો છે. આ ક્રિયા ધ્યાનાવસ્થામાં અનુભવાય છે. તે સમયે તે સ્થળે હળવી ગરમીની અનુભૂતિ થાય છે. સાધકને અપાન વાયુના સ્થાને થોડી ગલીપચીની અનુભૂતિ થાય છે. ગરમીના કારણે તે જગ્યાએ ક્યારેક થોડો પરસેવો પણ થાય છે. આ ક્રિયા થવાથી સાધકમાં ઉત્સાહ આવી જાય છે. સાધકને ધ્યાનમાં બેસી રહેવાની ઈચ્છા થાય છે. ત્યારે સાધકના ધ્યાનના સમયમાં આપોઆપ વૃદ્ધિ થાય છે. હું તમને બીજી એક વાત કહી દઉં, આ ક્રિયા બધા સાધકોને નથી થતી, માત્ર અમુક જ સાધકોને અનુભૂતિ થાય છે. જે સાધકોને તેની અનુભૂતિ થાય છે તેઓ ચોક્કસપણે મનમાં પ્રસન્નતા અનુભવે છે અને તેમને ધ્યાનમાં બેસવાની ઈચ્છા થાય છે. અપાનવાયુની અનુભૂતિ ન થવાનો અર્થ એ નથી કે તમારો અપાનવાયુ ઉપરની તરફ વધી રહ્યો નથી. કેટલાક સાધકોનો અપાનવાયુ ઉર્ધ્વ હોય તો પણ અપાનવાયુની અનુભૂતિ થતી નથી, એ પ્રકૃતિનો સ્વભાવ છે. મને મારા અનુભવોથી

જાણવા મળ્યું છે કે જે સાધકે અગાઉના જન્મોમાં તીવ્ર યોગનો અભ્યાસ કર્યો છે તેને ચોક્કસપણે આ અનુભૂતિ થાય છે તથા શરીર શુદ્ધ હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયાની અનુભૂતિ થાય છે. આથી, સાધકે આ ક્રિયા કેમ નથી થતી એવી મૂંઝવણમાં ન પડવું જોઈએ. માત્ર ધ્યાન કરતા રહો, તમને ચોક્કસ સફળતા મળશે.

મનુષ્યના શરીરમાં સાત મુખ્ય ચક્રો હોય છે. આ ચક્રો સ્નાયુમંડળ અને સૂક્ષ્મ નાડીઓ દ્વારા બનેલા હોય છે. આ સ્નાયુમંડળ દિવ્ય શક્તિઓથી યુક્ત છે, પરંતુ સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહે છે. આ સુષુપ્ત શક્તિઓ યોગના અભ્યાસ દ્વારા જાગૃત થાય છે. સૌથી નીચે સ્થિત પ્રથમ ચક્રનું નામ મૂલાધાર ચક્ર છે. તે કરોડરજ્જુનાં હાડકાનાં અણીદાર છેડાથી સહેજ ઉપર ગુદાની નજીક સ્થિત હોય છે. જ્યારે સાધકનો અપાનવાયુ મૂલાધાર ચક્રમાં ચઢે છે, ત્યારે તેને કોઈ વિશેષ અનુભૂતિ થતી નથી, માત્ર પ્રાણવાયુ અનુભવાય છે. સાધક સાધના તરફ આકર્ષાય છે. નિત્ય અભ્યાસ દ્વારા, મૂલાધાર ચક્ર થોડા દિવસો પછી ખુલે છે. દરેક ચક્રમાં કમળનું ફૂલ હોય છે. સુષુમાવસ્થામાં આ ફૂલ કળીની જેમ બંધ રહે છે. જ્યારે આ કળી ખીલે છે, ત્યારે બંધ પાંખડીઓ ખૂલીને ફૂલનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેને ચક્રનું ખૂલવું કહેવામાં આવે છે. આ ચક્રના કમળમાં ચાર પાંખડીઓ છે. આ બધું સૂક્ષ્મ રૂપમાં સ્થિત છે. ક્યારેક આ ફૂલ સાધકને દેખાય છે. ક્યારેક આ ફૂલ કોઈ સાધકને દેખાતું નથી. આ ચક્રના દેવતા ગણેશજી છે.

ધ્યાનનો અભ્યાસ વધારે વધવાથી પ્રાણવાયુ ઉપરની તરફ ચઢવા લાગે છે. મૂલાધાર ચક્રથી બે આંગળીઓ ઉપર સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર હોય છે. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર જનેન્દ્રિયની પાછળ કરોડરજ્જુમાં સ્થિત છે. આ ચક્રથી જનેન્દ્રિય પ્રભાવિત થાય છે. જ્યારે પ્રાણવાયુ ઉર્ધ્વ થઈને સ્વાધિષ્ઠાન પર આવે છે, ત્યારે એવું લાગે છે કે હવાનો પરપોટો કરોડરજ્જુના આધારે ઉપરની તરફ ચઢી રહ્યો છે અને સહેજ ગલીપચી, ગરમી અને મીઠી પીડા અનુભવાય છે. જ્યારે પ્રાણ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં આવે છે, ત્યારે પ્રાણ થોડા દિવસો માટે આ ચક્રમાં રહે છે. જ્યારે આ ચક્ર ખુલે છે ત્યારે આ ચક્રનું કમળ ખીલે છે. આ ચક્રના કમળમાં 6 પાંખડીઓ છે. બધી પાંખડીઓ ખુલી જાય છે. પછી પ્રાણવાયુ ઉપર જવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ ચક્રના દેવતા બ્રહ્માજી છે.

જ્યારે સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર ખુલે છે, ત્યારે પ્રાણ કરોડરજ્જુની મદદથી ઉર્ધ્વ થઈને ઉપર ચઢે છે. નાભિ ચક્ર સ્વાધિષ્ઠાનથી ચાર આંગળીઓ ઉપર છે. નાભિની પાછળ નાભિ ચક્ર છે. નાભિની આસપાસ નો વિસ્તાર આ ચક્રથી પ્રભાવિત રહે છે. આ ચક્રને મણિપુર ચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે પ્રાણ નાભિ ચક્ર પર આવે છે ત્યારે અહીં ધ્યાનાવસ્થામાં સાધકોને અનુભવ આવવાનાં શરૂ થાય છે. નાભિમાં જઠરાગ્નિ રહે છે. આ જઠરાગ્નિ ધ્યાનનાં માધ્યમથી ખૂબ તેજ બને છે. તેનાથી શરીર ગરમ રહે છે અને ખોરાક પચાવવાનું કામ આ જઠરાગ્નિ દ્વારા કરે છે. નાભિ ચક્રમાં દસ પાંખડીવાળું કમળ છે. નાભિ ચક્રમાં ભગવાન વિષ્ણુજીના ક્યારેક દર્શન થાય છે. આવું એટલા માટે થાય છે કારણ કે નાભિ ચક્રના દેવતા ભગવાન વિષ્ણુ છે. ક્યારેક સાધક ધ્યાનાવસ્થામાં અનુભવે છે કે તે અંધકારમાં આગળ વધી રહ્યો છે. આગળ ઘણી દૂર આગ સળગી રહી છે. આગની જ્વાળાઓ આકાશને સ્પર્શી રહી છે. આ દ્રશ્ય જોઈને સાધકે ડરવું જોઈએ નહીં, કારણ કે તે તમારી પોતાની જઠરાગ્નિ જ દેખાતી હોય છે. અથવા ક્યારેક એવા અનુભવ આવી શકે છે કે હું અંધકારમાં આગળ વધી રહ્યો છું. આવા પ્રકારના અનુભવો આવે છે. જ્યારે આ ચક્ર ખુલે છે, ત્યારે આ ચક્રમાં સ્થિત કમળની દસ પાંખડીઓ ખીલીને ફૂલનું રૂપ ધારણ કરે છે. પછી પ્રાણવાયુ ઉર્ધ્વ થઈને હૃદય તરફ જવા લાગે છે.

જ્યારે પ્રાણવાયુ હૃદય ચક્રમાં આવી જાય છે ત્યારે સાધક ખૂબ જ પ્રસન્નતા અનુભવે છે. હૃદય ચક્રમાં 12 પાંખડીવાળું કમળ છે અને આ ચક્રના દેવતા ભગવાન રુદ્ર છે. આ ચક્રમાં સાધકની પ્રસન્નતાનું કારણ એ છે કે આ ચક્રમાં ઘણા અનુભવો આવે છે. અનુભવો એટલા સારા આવે છે કે સાધક વિચારે છે કે ક્યારે હું ધ્યાનમાં બેસું અને અનુભવ આવે. આ ચક્રમાં ઘણા બધા અનુભવો આવે છે. સાધક આનંદથી ઝૂમવા લાગે છે કારણ કે અહીં તેને તેના ઈષ્ટના દર્શન થાય છે. કેટલાક સાધકોને એટલા બધા અનુભવો આવે છે કે તેમનો ધ્યાનનો સમય ફક્ત અનુભવોમાં જ પસાર થાય

છે. કોઈ સાધકને ઓછા અનુભવો આવે છે. મેં એવું અનુભવ્યું કે અમુક સાધકને અનુભવો આવતાં નથી, પણ તેમનું મન પ્રસન્ન રહે છે. જો કોઈ સાધકને અનુભવો ન આવે તો તેણે દુઃખી ન થવું જોઈએ. અનુભવ આવવાનો અર્થ એવો નથી કે માત્ર અનુભવ આવે તેને જ ધ્યાન લાગે છે. જેને કોઈ અનુભવ આવતાં નથી તેનું પણ ધ્યાન લાગે છે. તેમ છતાં જો તમારા મનમાં કોઈ શંકા હોય તો તમારે તમારા ગુરુદેવ પાસેથી માહિતી લેવી જોઈએ. અથવા તમે કોઈપણ યોગ્ય સાધક અથવા યોગી પાસેથી તમારી શંકાઓનું નિરાકરણ પણ કરી શકો છો. અહીં અનુભવો આ પ્રકારના આવે છે - આકાશ સ્વચ્છ છે. ચારેબાજુ સ્વચ્છ ચાંદનીની જેમ પ્રકાશ ફેલાયેલ છે. તમે એ જ પ્રકાશમાં ફરી રહ્યા છો. લીલુંછમ જંગલ છે. બર્ફિલા પહાડો છે, તમે પહાડો પર ફરો છો. પર્વતો પર ઊંચા વૃક્ષો છે, પવન ખૂબ જ જોરથી ફૂંકાઈ રહ્યો છે, એક સ્વચ્છ, સુંદર તળાવ છે, તળાવમાં કમળ ખીલેલા છે. ચારે બાજુ હરિયાળી છે. તેમાં એક પગદંડી છે, તમે પગદંડી પર ચાલી રહ્યા છો. સુંદર પક્ષીઓનાં કિલકિલાટનો અવાજ સંભળાય રહ્યો છે. મોર નાચી રહ્યો છે. તમને તમારા ઇષ્ટના પણ દર્શન થશે વગેરે અનેક પ્રકારના સુંદર અનુભવો આવે છે. આ સ્થાન પર તમને તમારા ગુરુના પણ દર્શન થાય છે.

વધુ પડતા અનુભવો આવવા એ સારી વાત નથી, કારણ કે આ અનુભવ એ બધી વૃત્તિની રમત છે. હૃદયમાં વિશાળ જગ્યા છે. અહીં પુષ્કળ પ્રમાણમાં વાયુ પણ હોય છે. અહીંથી ચિત્તમાં વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ વૃત્તિઓને કારણે અનુભવો આવે છે. અહીં જે ચાંદની જેવો સ્પષ્ટ પ્રકાશ દેખાય છે તે સાત્વિક વૃત્તિને કારણે છે. અહીં હૃદયમાંથી નાદ ઉત્પન્ન થાય છે જે અમુક સાધકો સાંભળી શકે છે. સાધક આ ચક્રમાં લાંબા સમય સુધી આનંદ અનુભવે છે. પરંતુ જ્યારે પ્રાણ આ ચક્રથી ઉપર ચઢવા લાગે છે, ત્યારે અનુભવો સમાપ્ત થઈ જાય છે. સાધકની પહેલા જેવી પ્રસન્નતા અદૃશ્ય થઈ જાય છે. પ્રાણ હૃદયચક્રમાંથી ઉપર તરફ જવા લાગે છે. હૃદયની ઉપર કંઠ ચક્ર છે.

કંઠ ચક્ર ગળાનાં પાછળના ભાગમાં હોય છે. આ ચક્ર કંઠના વિસ્તારમાં છે. તેથી જ આ ચક્રને કંઠ ચક્ર કહેવામાં આવે છે. કંઠ ચક્રમાં 16 પાંખડીઓવાળું કમળ છે. અહીં જીવનું સ્થાન છે. આ ચક્રને વિશુદ્ધિ ચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે. સાધકને અત્યાર સુધી જે પણ મજા કે આનંદ આવતો હતો, તે બધું અહીં સમાપ્ત થાય છે કારણ કે કંઠ ચક્રમાં કોઈ અનુભવ આવતા નથી. અહીં સંપૂર્ણ અંધકાર દેખાય છે. પ્રાણ કરોડરજ્જુનાં આધારે અહીં સુધી ખૂબ જ આરામથી આવી ગયો છે. પ્રાણને કંઠ ચક્ર સુધી પહોંચવામાં વધુ સમય લાગતો નથી. પરંતુ કંઠ ચક્રમાં પ્રાણને ઉપર જવાનો માર્ગ મળતો નથી. કારણ કે આગળનો માર્ગ કંઠ ચક્રમાં બંધ રહે છે. તેથી જ, પ્રાણને આગળ વધવાનો માર્ગ મળતો નથી. પ્રાણ ઉપર ઊઠવાનો પ્રયત્ન કરે છે પણ આગળનો માર્ગ બંધ હોવાને કારણે આગળ અવરોધ રહે છે. તેથી, પ્રાણના દબાણને કારણે ગરદન પાછળની તરફ ઝૂકે છે. જો સાધકની સાધના તીવ્ર હોય તો માથું પાછળની બાજુ પીઠથી ચોંટી જાય છે. આ ક્રિયાથી સાધકને ભારે મુશ્કેલી થાય છે. ઉપરથી મનની અંદર નિરાશા થવા લાગે છે, કારણ કે ગરદન પાછળ જવાથી દુખવા લાગે છે, પ્રાણ પણ કંઠમાં રોકાયેલો રહે છે અને સાધકને કોઈપણ પ્રકારનો અનુભવ આવતો નથી. સાધક વિચારે છે કે હું ક્યાં આવી ગયો. કશું સમજી શકતો નથી. સાધક માટે આ પરીક્ષાનો સમય છે. જેઓ સારા સાધકો છે તેઓ તેમના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે નિયમ અને સંયમ સાથે કઠોર અભ્યાસમાં લાગી રહે છે. જે સાધકો તેમના ધ્યેય પ્રત્યે ઉત્સાહી નથી તેઓ હતાશ થવા લાગે છે. સાધકોએ ઘણા વર્ષો સુધી કંઠ ચક્રમાં સાધના કરવી પડે છે. કેટલાક સાધકો અહીં તેમની સાધના છોડી દે છે. કારણ કે તેઓ નિરાશ થઈ જાય છે. વાસ્તવમાં આ જગ્યા એવી છે કે અહીં કોઈપણ સાધકને ઝડપથી સફળતા મળતી નથી. જ્યારે સાધકની સાધના સારી હોય છે ત્યારે ગરદન પાછળની તરફ ઝુકી જાય છે, એ જ સમયે કંઠમાંથી 'ઝંડડડ', 'ઝંડડડ', 'ઝંડડડ' જેવા અવાજો નીકળે છે. એવું લાગે છે કે ભમરો જોરથી અવાજ કરી રહ્યો છે. ભમરાનાં ગુંજન જેવો અવાજ આવે છે.

અહીંથી પસાર થવા માટે સાધકે કઠોર નિયમો અને સંયમોનું પાલન કરવું પડે છે. શુદ્ધ સાત્વિક આહાર અને પ્રાણાયામ પર વિશેષ ધ્યાન આપવું પડે છે. કઠોર સાધના કરવી પડે છે. ત્યારબાદ લાંબા સમય પછી થોડી સફળતા

મળે છે. આ ચક્રની નજીક નાડીઓની ગ્રંથિ છે. આ ગ્રંથિ પ્રાણના માર્ગને અવરોધતી રહે છે. જ્યારે કઠોર સાધના દ્વારા નાડીઓ થોડી શુદ્ધ થાય છે, ત્યારે આ ગ્રંથિ થોડી-થોડી ખુલે છે. જ્યારે ગ્રંથિ થોડી વધુ ખુલવાને કારણે નાડીઓ અલગ થઈ જાય છે, ત્યારે એક નાનો રસ્તો પ્રશસ્ત થઈ જાય છે. અહીંયાં જીવ, માયા, અવિદ્યા વગેરેનું સ્થાન છે. આ કારણથી સાધક આગળ વધી શકતો નથી. ક્યારેક સાધકને કંઈ ચક્રમાં અનુભવો આવી જતા હોય છે. સાધક ધ્યાનાવસ્થામાં જુએ છે – હું એક સુરંગની અંદર ઝડપથી આગળ જઈ રહ્યો છું. સુરંગમાં પીળો પ્રકાશ છે. આ સુરંગ સમાપ્ત થતી નથી. તે ક્ષણે અનુભવ સમાપ્ત થઈ જાય છે. ક્યારેક તે જુએ છે - હું સુરંગની અંદર ઝડપથી જઈ રહ્યો છું, આગળ એ સુરંગ બંધ છે. સાધક એ જ જગ્યાએ ઊભો રહી જાય છે અને અનુભવ સમાપ્ત થઈ જાય છે. આ સુરંગને જ ભ્રમર ગુફા કહેવામાં આવે છે. આ કંઈ ચક્રનું દ્રશ્ય છે. જ્યાં સુરંગ બંધ દેખાય છે તે જગ્યા ગ્રંથિને કારણે છે. જ્યાં સુધી ગ્રંથિ ખુલશે નહીં અને આગળનો માર્ગ પ્રશસ્ત નહીં કરે ત્યાં સુધી પ્રાણ અહીં જ અટકી રહેશે.

આ જ સ્થાન પર દૂરદર્શન અને દૂરશ્રવાણી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ સિદ્ધિઓ દ્વારા સાધક દૂરના દ્રશ્યો જોઈ શકે છે અને તે જ જગ્યાનો અવાજ પણ સાંભળી શકે છે. લાંબા અંતર માટે કોઈ પ્રતિબંધ નથી. પૃથ્વી પર કોઈપણ જગ્યાનાં દ્રશ્યો જોઈ શકે છે અને અવાજો સાંભળી શકે છે. કોઈપણ અન્ય મનુષ્યની સૌથી ગુપ્ત વાત પણ સાંભળી શકાય છે. આ સિદ્ધિઓને કાર્ય કરવામાં જરા પણ સમય લાગતો નથી. આ સિદ્ધિઓ આખંબના પલકારામાં કાર્ય કરવા લાગે છે. ઘરમાં બેસીને ટીવી જોતા હોય એવું લાગે છે. મોટા ભાગના સાધકોને આ સિદ્ધિઓ કોઈને કોઈ સમયે ચોક્કસ મળે છે. પરંતુ કાર્ય કરવાની ક્ષમતામાં તફાવત રહે છે. આ સિદ્ધિઓ સાધના અનુસાર જ કાર્ય કરે છે. જો સાધકની સાધના ખૂબ તીવ્ર હોય તો આ સિદ્ધિઓ પણ ખૂબ જ તીવ્રતાથી કાર્ય કરે છે. જો સાધકની સાધના ધીમી હોય તો સિદ્ધિઓ ઓછી કાર્ય કરે છે. સાધકે આ સિદ્ધિઓનાં ચક્કરમાં ન પડવું જોઈએ. સિદ્ધિઓ યોગના માર્ગમાં અવરોધક છે. જો સાધક આ સિદ્ધિઓમાં ફસાઈ જાય છે, તેનો યોગ અહીં જ અટકી જાય છે. સિદ્ધિઓ હંમેશા માટે કાર્ય કરતી નથી, આ સિદ્ધિઓ હંમેશા યોગબળ પર જ કાર્ય કરે છે. યોગબળ ઘટવાથી અથવા સમાપ્ત થવાથી સિદ્ધિઓ કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે. ત્યારે સાધકને પસ્તાવો થાય છે. આ સાથે કંઈ ચક્રમાં વાચા સિદ્ધિ પણ મળે છે. આ સિદ્ધિ સાધકની શુદ્ધતા અને યોગબળ પર કામ કરે છે. આ સિદ્ધિ માટે શુદ્ધતા ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. જો સાધકને આ સિદ્ધિ મળે તો તેણે મૌન રહેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. વ્યક્તિએ વધુ પડતી બેકારની વાતો ન કરવી જોઈએ. આ સિદ્ધિ દરેક સાધકમાં સરખી રીતે કામ કરતી નથી. આ સિદ્ધિ સાધકની સાધના પ્રમાણે કાર્ય કરે છે. આ અવસ્થામાં સાધક પોતાની ક્ષમતા મુજબ અસંતુષ્ટ આત્માઓ સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરી શકે છે. તેમની સાથે વાત કરી શકે છે. જીવાત્મા વિશે માહિતી મેળવી શકે છે. જો સાધકની સાધના તીવ્ર હોય તો તે અતૃપ્ત જીવાત્માઓને તૃપ્ત કરી શકે છે, તે ઈચ્છે તો મુક્ત પણ કરી શકે છે. પરંતુ આ બધી બાબતો સાધકની સાધનામાં અવરોધો ઊભી કરવા માટે છે, તેથી તેનાથી સંપૂર્ણપણે દૂર રહો.

મોટા ભાગે સાધકની કુણ્ડલિની અહીં જાગૃત થઈ જાય છે. આ કુણ્ડલિની ગુરુ અથવા માર્ગદર્શક દ્વારા ઉર્ધ્વ કરવામાં આવે છે. કુણ્ડલિની જાગૃત થવાથી સાધકમાં સત્વગુણની અધિકતા વધવા લાગે છે અને સાધના પણ વધુ તીવ્રતાથી થવા લાગે છે. તેના જાગૃત થવાથી સાધકનું મનોબળ વધવા લાગે છે. ધ્યાન માટે ઉત્સાહ વધવા લાગે છે. પરંતુ ધ્યાનાવસ્થામાં તેની ગરદન પાછળ જવાને કારણે તેને દુખાવો પણ થાય છે. કષ્ટો હોવા છતાં તેની અંદર સાધના કરવાની તીવ્ર લગન હોય છે. તે આ પ્રકારની વેદના સહન કરવા તૈયાર હોય છે. ક્યારેક સાધક ધ્યાનાવસ્થામાં પાછળની તરફ પડી જાય છે. આ ક્રિયા ત્યારે જ થાય છે જ્યારે સાધના ખૂબ જ તીવ્ર હોય છે. પરંતુ કેટલાક સાધકોમાં જોવામાં આવ્યું છે કે તેમની ગરદન વધુ પાછળ જતી નથી. ગરદન થોડીક પાછળ જાય છે. આવા સાધકોએ એમ ન વિચારવું જોઈએ કે તેમની સાધના થઈ રહી નથી. જોવામાં આવ્યું છે કે આવા સાધકોનો સ્વભાવ સૌમ્ય હોય છે.

આ સ્થાને જ સાધકને બાહ્ય શારીરિક ક્રિયાઓ થાય છે. કેટલાક સાધકોને ઘણી બધી ક્રિયાઓ થાય છે. કેટલાક સાધકોને બાહ્ય ક્રિયાઓ થતી નથી. આ ક્રિયાઓનું કારણ પ્રાણવાયુ છે. સાધકના શરીરની અંદરની નાડીઓ અશુદ્ધિને કારણે અવરુદ્ધ રહે છે. પ્રાણ આ જ નાડીઓમાં રોકાયેલો હોય છે. જ્યારે ધ્યાનાવસ્થામાં પ્રાણનું દબાણ નાડીઓ પર પડે છે, ત્યારે સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં બાહ્ય ક્રિયાઓ થાય છે. ધ્યાનાવસ્થામાં સાધક આ ક્રિયાઓને રોકી શકતો નથી. સાધકને ધીમે-ધીમે આ બાહ્ય ક્રિયાઓનો આભાસ થાય છે. આ ક્રિયાઓ સાધકના ધ્યાનને અવરોધે છે. ક્રિયાઓ દરમિયાન મન ચંચળ બને છે. સાધક મનને સ્થિર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ ક્રિયાઓ રોકવા માટે સાધકે બને તેટલો વધારે પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ અને શુદ્ધ રહેવું જોઈએ. વધુ પ્રાણાયામથી નાડી શુદ્ધ થાય છે. જ્યારે નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે, ત્યારે પ્રાણનો અવરોધ દૂર થાય છે. પછી પણ જો ક્રિયાઓ બંધ ન થાય તો તમારા માર્ગદર્શક અથવા ગુરુ દ્વારા ક્રિયાઓ બંધ કરાવી લો, જેથી સાધક સ્થિર રહીને બેસી શકે. ગુરુ અથવા માર્ગદર્શકનું કર્તવ્ય છે કે તે શક્તિપાત કરીને પોતાના શિષ્યની ક્રિયાઓને સંપૂર્ણપણે અટકાવે જેથી સાધક યોગમાં આગળ વધી શકે.

સાધકને મુદ્રાઓ પણ થાય છે. ક્રિયાઓ અને મુદ્રાઓમાં તફાવત છે. આમ તો મુદ્રાઓ પણ પ્રાણની ગતિને કારણે થાય છે. સાધક માટે મુદ્રાઓ થવી ખરાબ નથી. મુદ્રાઓ સાધકની યોગ્યતા દર્શાવે છે. મુદ્રાઓ સાધનાને અવરોધતી નથી. સાધનાકાળમાં સાધકને અનેક મુદ્રાઓ થઈ શકે છે. દરેક મુદ્રાનો કોઈને કોઈ અર્થ અવશ્ય હોય છે. જ્યારે કંઈ ચક્રમાં સ્થિત ગ્રંથિ થોડી ખુલવા લાગે છે, ત્યારે ઉપરનો માર્ગ થોડો ખુલે છે. કંઈ ચક્રમાં રોકાયેલ પ્રાણ થોડી માત્રામાં ભૂકુટિ પર આવે છે કારણ કે પ્રાણ સંપૂર્ણ રીતે ઉપર આવતો નથી. આવું એટલા માટે થાય છે કારણ કે ગ્રંથિ સંપૂર્ણપણે ન ખુલવાને કારણે પ્રાણને તે અવરોધતી રહે છે. જ્યારે પ્રાણ થોડો ઉપર જાય છે, ત્યારે અનુભવો આવવાનું શરૂ થાય છે. અહીંના અનુભવો પહેલા કરતા ઉચ્ચકોટિના હોય છે. જો સાધકની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવા લાગે તો આ અવસ્થામાં કંઈ ચક્ર ઝડપથી ખૂલે છે. તેમ છતાં, સાધકની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થયાનાં 2-3 વર્ષ પછી કંઈ ચક્ર સંપૂર્ણપણે ખુલી શકે છે. કંઈ ચક્ર સંપૂર્ણ રીતે ખુલવાનો સમય નિશ્ચિત નથી. તે સાધકની સાધના પર આધાર રાખે છે. કુણ્ડલિની આ ગ્રંથિને ખોલવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે ગ્રંથિ ખુલે છે ત્યારે ગરદન ખરાબ રીતે દુખવા લાગે છે. ગ્રંથિ ખુલ્યા પછી પીડા જરા પણ અનુભવાતી નથી. ગ્રંથિ ખુલ્યા પછી પ્રાણ સંપૂર્ણપણે ઉપર જાય છે. કંઈ ચક્ર ખુલવું એ સાધનામાં સાધક માટે એક બહુ મોટી ઉપલબ્ધિ છે, કારણ કે આ તે સ્થાન છે જ્યાં સાધક તેની ધીરજ ગુમાવે છે. સાધક વિચારે છે કે ઘણા વર્ષો વીતી ગયા, ખબર નથી કે આ કંઈ ચક્ર ક્યારે ખુલશે. પણ સાચો સાધક પ્રયત્નશીલ રહીને સફળતા મેળવે જ છે. જો સાધકે પોતાના પાછલા જન્મમાં સાધના કરી હોય તો તેને ઝડપથી સફળતા મળે છે. પાછલા જન્મમાં કરેલી સાધના વર્તમાન જન્મમાં મદદરૂપ થાય છે. જે સાધકે યોગના અભ્યાસ દ્વારા પોતાનું કંઈ ચક્ર ખોલ્યું છે તેનો આગામી જન્મ મનુષ્યનો જ થશે તે નિશ્ચિત છે. એવું ન વિચારવું જોઈએ કે આ ચક્ર ખુલી ગયું છે, હવે સાધના બંધ કરી દેવી જોઈએ, આગલો જન્મ તો મનુષ્યનો મળશે. સાધકે સતત સાધનારત રહેવું જોઈએ. આનો અર્થ એ પણ નથી કે જેઓ યોગ નથી કરતા તેઓ આગામી જન્મમાં મનુષ્ય નહીં બને. આવા લોકોના કર્મ નક્કી કરે છે કે તેઓ કયા યોનિમાં જશે. મનુષ્ય જેવું કર્મ કરે છે તે પ્રમાણે સૂક્ષ્મ શરીર અન્ય ભોગ યોનિઓમાં જઈ પોતાના કર્મનો ભોગ કરે છે. પરંતુ જે સાધક કંઈ ચક્રને પાર કરે છે તે અન્ય યોનિઓમાં જતો નથી, પરંતુ થોડા સમય પછી ટૂંક સમયમાં મનુષ્ય શરીર ધારણ કરે છે અને એ પણ નિશ્ચિત છે કે તે આગલા જન્મમાં સાધના કરશે. હા, એ નિશ્ચિત નથી કે તે કઈ ઉંમરે યોગ કરવાનું શરૂ કરશે. સાધનાની શરૂઆત કર્મ પર આધારિત રહેશે. આવો સાધક સંજોગો પ્રતિકૂળ હોય તો પણ સાધના શરૂ કરી દેશે. તે સમયે પરિસ્થિતિઓ આપોઆપ સાધના માટે અનુકૂળ થઈ જશે.

હવે આજ્ઞા ચક્ર આવે છે. આ ચક્ર બંને ભ્રમરની વચ્ચે ભૂકુટિમાં સ્થિત છે. અહીં બે પાંખડીઓનું કમળ છે. અહીંના દેવતા ભગવાન શિવ છે અને ગુરુનું પણ અહીં સ્થાન છે. કંઈ ચક્રથી પ્રાણવાયુ બે ભાગમાં વહેંચાય છે. પ્રાણવાયુનો એક ભાગ ભૂકુટિ તરફ આવે છે. બીજો ભાગ ગરદન ઉપર માથાનાં પાછળનાં ભાગમાં લઘુમસ્તિષ્ક સુધી

પહોંચે છે. લઘુમસ્તિષ્કના માર્ગને પશ્ચિમી માર્ગ કહેવામાં આવે છે. જે પ્રાણવાયુ કંઠ ચક્રથી સીધા આજ્ઞા ચક્ર સુધી આવે છે તેને પૂર્વ માર્ગ કહેવામાં આવે છે. પહેલા હું પૂર્વમાર્ગ વિશે લખીશ. જ્યારે સાધકનો પ્રાણ તેના મસ્તિષ્કમાં આવે છે, ત્યારે તેને લાગે છે કે તેનું મસ્તિષ્ક પુષ્કળ પ્રાણવાયુથી ભરાઈ ગયું છે. વધુમાં, મસ્તિષ્ક પર ગલીપચી અને ખંજવાળની અનુભૂતિ થાય છે. ધ્યાનાવસ્થામાં સાધકને આ સ્થાન ખૂબ જ ગમે છે. તે વિચારે છે કે હું ખૂબ ઉપર આવી ગયો છું. દૂર-દૂર સુધી લીલાછમ મેદાન દેખાય છે. જો સાધકનાં ઇષ્ટ ભગવાન શંકર હોય, તો તેઓને ચોક્કસપણે આ સ્થાન પર દર્શન થશે. અહીં સાધકને શિવલિંગ પણ દેખાય છે.

જ્યારે સાધકની સાધના આજ્ઞા ચક્ર પર હોય છે, ત્યારે તેનું માથું દુખતું રહે છે. દુખાવાનું કારણ એ છે કે માથામાં વાયુ ભરાઈ જાય છે. માથાની નાડીઓમાં વાયુનું દબાણ વધે છે. અશુદ્ધિને કારણે નાડીઓ બંધ રહે છે. પ્રાણવાયુ તે જગ્યાએ દબાણ આપે છે. જેના કારણે મનુષ્ય દર્દ અનુભવે છે. ધ્યાન કર્યા પછી વાયુ ઉપરથી સંપૂર્ણપણે નીચે આવી શકતી નથી. વાયુના રોકાવાથી માથું ભારે થઈ જાય છે અથવા દુખવા લાગે છે. આ અવસ્થામાં સાધકે બને તેટલો વધુ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ જેથી નાડીઓ શુદ્ધ થવા લાગે. શુદ્ધ થવાથી માથાનો દુખાવો ઓછો થશે અથવા દૂર થશે. જો સાધકની સાધના તીવ્ર હોય તો સાધકને શૌચ કરવામાં થોડી તકલીફ થવા લાગે છે કારણ કે શરીરમાં ઘણી ગરમી વધી જાય છે. તેનાથી બચવા માટે સવારે બને એટલું વધારે પાણી પીવું જોઈએ. તેનાથી શૌચમાં રાહત મળશે.

સાધકે અત્યાર સુધી જે સાધના કરી હતી, તેમાં હજુ સુધી તેની સાધના વિશે બહુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત હોતું નથી. પરંતુ આજ્ઞા ચક્ર પર આવ્યા પછી, સાધક એ જાણવાના પ્રયત્નો શરૂ કરે છે કે 'હું કોણ છું, ક્યાંથી આવ્યો છું, હવે ક્યાં જઈશ.' પ્રકૃતિ વિશે જ્ઞાન થવા લાગે છે. તે સમયે તે સંસારની વાસ્તવિકતા જાણવા લાગે છે. સંસાર શું છે તે સમજવા લાગે છે અને આ સંસારમાંથી છૂટકારો મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગે છે. જો સાધક કોઈ વસ્તુની શોધ કરવા ઈચ્છે તો તેને તે વસ્તુ વિશે ઘણી બધી માહિતી મળે છે. સાધક સૂક્ષ્મ વસ્તુઓને સારી રીતે સમજી શકે છે. તેને ભૂતકાળ અને ભવિષ્યની ઘટનાઓને સ્પષ્ટ રીતે દેખાય છે. સાધકની શક્તિની ક્ષમતા ઘણી વધી જાય છે. તે જે પણ કામમાં હાથ લગાડે છે, તે કામમાં તેને સફળતા જ સફળતા મળે છે. ત્યારે સાધક યોગનું મહત્વ સમજે છે. તેમણે સાધના કરીને કોઈ ભૂલ કરી નથી. ત્યારે તેને પોતાના ગુરુનું મહત્વ પણ સમજાય છે કે મારા ગુરુએ મને શું આપ્યું છે. મને ગુરુએ શું માંથી શું બનાવી દીધો. તે સમયે સાધક પોતાના ગુરુ પ્રત્યે ઋણી અનુભવવા લાગે છે. જો ગુરુ માર્ગદર્શક ન બન્યા હોત તો તેઓ આ સંસારમાં ભટકતા રહ્યા હોત.

હવે સાધકનું મનોબળ ઘણું વધી જાય છે. તે નિર્ભયતાથી જીવવા લાગે છે. એટલે સુધી કે મૃત્યુ પણ તેને ડરાવી શકતી નથી. સાધકનાં વિચારોમાં પરિવર્તન આવવા લાગે છે. તેની અંદર સેવા અને પ્રેમની ભાવના જાગે છે. દરેક જીવ, દરેક વસ્તુને પ્રેમ કરવા લાગે છે. સંપૂર્ણ સંસાર એક બ્રહ્મમય છે, એવું સમજમાં આવવા લાગે છે. સાધકમાં આગસ નથી રહેતી. તે પોતાના શરીરમાં ખૂબ જ ચેતના અનુભવે છે. ધ્યાનમાં બેસવાનો સમયગાળો ઘણો વધી જાય છે. એક સમયે દોઢથી સાડા ત્રણ કલાક આરામથી બેસી શકે છે. આટલો સમય ક્યારે વીતી ગયો તે ખબર નથી પડતી, કારણ કે સવિકલ્પ સમાધિ લાગે છે. સાધકનું શરીર દુબળું-પાતળું બને છે પરંતુ શરીરની અંદરની તાકાત ઓછી થતી નથી કારણ કે કુણ્ડલિની શરીરની શક્તિને જાળવી રાખે છે. મસ્તિષ્કના મધ્યમાં એક ગાંઠ છે. પ્રાણ આ ગાંઠમાં ફસાઈ જવા લાગે છે. જ્યાં સુધી આ ગાંઠ ન ખુલે ત્યાં સુધી મસ્તિષ્કમાં સતત દુખાવો થતો રહે છે. આજ્ઞા ચક્ર ખોલવા માટે, વ્યક્તિએ શક્ય તેટલા વધારે મંત્રોનો જાપ કરવો જોઈએ. મંત્ર જાપ મનની અંદર ન કરવો જોઈએ, પરંતુ મંત્રની ધ્વનિ નીકળવી જોઈએ. મંત્રને બોલવાની રીત સાચી હોવી જોઈએ, આ એક મહત્વપૂર્ણ બાબત છે. મંત્રનો જાપ એ પોતાનામાં જ એક યોગ છે. મંત્રની શક્તિ ખૂબ જ વિશાળ છે. સાધનાકાળમાં મનુષ્ય જેટલા વધુ મંત્રોનો જાપ કરે એટલું સારું છે.

હવે કંઠ ચક્રમાંથી પ્રાણવાયુ ઉર્ધ્વ થઈ લઘુમસ્તિષ્ક તરફ આવે છે. લઘુમસ્તિષ્કનું સ્વરૂપ લયીલા માંસ દ્વારા નિર્મિત છે. સાધકની સાધના ઉત્કૃષ્ટ થવાથી લઘુમસ્તિષ્ક સ્પષ્ટપણે દેખાય છે. તેની અંદર કોઈ છિદ્ર હોતું નથી, પરંતુ યોગમાં પશ્ચિમી માર્ગ લઘુમસ્તિષ્કની અંદરથી પસાર થઈને જાય છે. પ્રાણ લઘુમસ્તિષ્કમાં આવીને અટકી જાય છે. તે જ સમયે સાધકને જાલંધર બંધ, ઉડિયાન બંધ અને મૂલ બંધ લાગે છે. હું આ ત્રણ બંધ વિશે આગળ લખીશ. કંઠ ચક્ર ખુલ્યા પછી પ્રાણ તો ઉપર જતો રહે છે પણ કુણ્ડલિની તરત ઉપર જતી નથી. કુણ્ડલિની ધીમે-ધીમે ઉર્ધ્વ થાય છે. કંઠના સાંકડા છિદ્રમાંથી પ્રાણ તો ઉપર જાય છે, પરંતુ કુણ્ડલિની તેના મોંથી ઘક્કા મારીને છિદ્રને પહોળું કરે છે અને ત્યાંના માંસને બાળી નાખે છે. કંઠની ઉપર પહોંચ્યા પછી તેનો રસ્તો સીધો ઉપર જાય છે. આ સીધો માર્ગ બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર સુધી પહોંચે છે. આ માર્ગ પર માત્ર કુણ્ડલિની જ જાય છે. આ માર્ગને સીધો માર્ગ કહેવામાં આવે છે. કંઠ ચક્રની બરાબર ઉપર, 90°નો ખૂણો બનાવતો રસ્તો છે. પરંતુ કુણ્ડલિની ક્રમશઃ પશ્ચિમી માર્ગ અને પૂર્વીય માર્ગ પર ચઢે છે અને પરત આવે છે. આ રીતે, કુણ્ડલિની ત્રણેય માર્ગો પર એક પછી એક (અનુક્રમે) મુસાફરી કરે છે. પૂર્વ માર્ગ ભૂકુટિ સુધી ખુલેલો હોય છે, પરંતુ પશ્ચિમ માર્ગ સંપૂર્ણપણે બંધ રહે છે. હવે કુણ્ડલિની પશ્ચિમી માર્ગ ખોલવાનું શરૂ કરે છે. પશ્ચિમી માર્ગ પર ઘક્કા મારી મારીને, તે લઘુ મસ્તિષ્કની અંદરથી તેનો માર્ગ બનાવે છે. લઘુ મસ્તિષ્કથી માર્ગ બનાવતી વખતે સાધક થોડી પીડા અનુભવે છે. તેને લાગે છે કે તેના લઘુ મસ્તિષ્કની અંદર ગરમ સોયની જેમ કંઈક વાગી રહ્યું છે. થોડા દિવસો પછી, તે લઘુ મસ્તિષ્કમાંથી પોતાનો માર્ગ બનાવી લે છે. લઘુ મસ્તિષ્કના પૃથ્વી તત્ત્વનેબાળીને ચેતનાથી ભરી દે છે. લઘુ મસ્તિષ્કથી થઈને પશ્ચિમી માર્ગ ગોળાકાર રીતે ઉપર ચઢીને બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર પર આવે છે. કુણ્ડલિની પણ આ માર્ગ દ્વારા બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર પર આવે છે, પછી જ્યારે સીધો માર્ગ સંપૂર્ણ રીતે ખુલે છે, ત્યારે કુણ્ડલિની સીધા માર્ગ દ્વારા બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર પર આવે છે. કુણ્ડલિની પૂર્વ માર્ગથી થઈને આજ્ઞા ચક્ર પર આવે છે. જ્યારે કુણ્ડલિની આજ્ઞા ચક્ર પર આવે છે, ત્યારે આંખોમાં બળતરા થાય છે. બળતરા કુણ્ડલિનીની ગરમીને કારણે થાય છે. તે આ ચક્રમાં સ્થિત ગાંઠને ખરાબ રીતે જોરથી ખોલી નાખે છે. અહીં જ આજ્ઞા ચક્રની પાછળની બાજુ ત્રીજી આંખ સ્થિત છે. આને દિવ્યદ્રષ્ટિ કહે છે. તે પણ ખુલી જાય છે. જ્યારે થોડા સમય પછી આજ્ઞા ચક્ર ખુલે છે, ત્યારે અહીં અટકી ગયેલ પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર તરફ જાય છે. હું એ જણાવી દઉં કે ત્રણેય માર્ગ (પૂર્વમાર્ગ, સીધોમાર્ગ, પશ્ચિમમાર્ગ) લગભગ એકસાથે જ ખુલે છે. કુણ્ડલિની હંમેશા ત્રણેય માર્ગો એકસાથે અને ક્રમિક રીતે ખોલે છે. પશ્ચિમમાર્ગ મોડો ખુલે છે. હવે બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર પર બે ભાગમાં વહેંચાયેલો પ્રાણવાયુ એક થઈ જાય છે. પ્રાણવાયુનો અડધો ભાગ પશ્ચિમમાર્ગથી આવીને (માથાના પાછળના ભાગથી થઈને) બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર પર પહોંચે છે. પ્રાણવાયુનો અડધો ભાગ પૂર્વમાર્ગથી થઈને અજ્ઞાચક્ર પરથી બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર સુધી આવે છે. જો આપણે પૂર્વ અને પશ્ચિમ માર્ગો પર ધ્યાનથી જોઈએ, તો એવું લાગે છે કે પુલના આકારમાં આ માર્ગ છે. એવું લાગે છે કે બે મિત્રો પુલની બંને બાજુએથી ચાલીને વચ્ચે મળ્યા છે. તેઓ જ્યાં મળે છે તેની ઉપર બ્રહ્મરંધ્રનું દ્વાર છે. હવે કુણ્ડલિની સીધા માર્ગે બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર પર પહોંચે છે.

જ્યારે આજ્ઞા ચક્ર ખુલવાનું હોય છે, ત્યારે સાધકની આંખો પર દબાણ પડે છે. જ્યારે કુણ્ડલિની પૂર્વમાર્ગથી આંખો સુધી પહોંચે છે, ત્યારે આંખોમાં તીવ્ર ગરમી વધે છે. આંખોમાં તીવ્ર જલન થાય છે. ઉપર પોપચાઓ જાણે બળી રહ્યાં હોય તેમ લાગે છે. તે સમયે આંખોમાં માત્ર અગ્નિ જ દેખાય છે. સાધકની આંખો અત્યંત તીક્ષ્ણ બની જાય છે. આંખોના ખૂણા પહોળા થવાથી આંખોના કિનારા વધુ ખુલ્લા થાય છે. પછી જ્યારે સાધકની આંખો તડકામાં ખુલે છે, ત્યારે તેઓ ચમકવા લાગે છે. આવા સાધકે અન્ય મનુષ્ય સાથે સીધી આંખ મેળવીને વાત ન કરવી જોઈએ. જો તે સમયે સાધક કોઈ મનુષ્ય પર ઊંડાણ પૂર્વક નજર નાખે તો તે મનુષ્યની અંદરની સ્થિતિ જાણી શકે છે કે તે કેવો મનુષ્ય છે, તે શું વિચારી રહ્યો છે? જો સાધક ઈચ્છે તો તે કોઈપણ મનુષ્યને ફક્ત તેની દ્રષ્ટિ માત્રથી નિયંત્રિત કરી શકે છે. આ ક્રિયા માત્ર ઉગ્ર કુણ્ડલિનીવાળા સાધકો દ્વારા જ થશે. ભૂકુટિથી થોડી ઉપર, પાછળની તરફ (અંદરની તરફ) ત્રીજી આંખ છે. જેને માત્ર યોગી કે ભક્ત જ ખોલી શકે છે. આ આંખ આ ચામડીની આંખો કરતાં મોટી હોય છે. જોવામાં તે મસ્તિષ્ક પર ઊભા આકારમાં દેખાય છે. પણ અનુભવમાં સાધક આ આંખને આડા આકારમાં પણ જુએ છે. આ આંખ તેજસ્વી

દેખાય છે. જ્યારે આંખ ખુલે છે, ત્યારે સાધકને લાગે છે કે એક આંખ ઊભી અથવા આડી આકારમાં છે, તે ધીમે-ધીમે ખુલી રહી છે. તેની અંદર પ્રકાશ જ પ્રકાશ ભરેલો છે. તેમાંથી પ્રકાશ બહાર નીકળી રહ્યો છે. આ પ્રકાશ ખૂબ જ તીવ્ર અને ચમકીલો હોય છે. આ આંખ ખુલવાથી દિવ્યદ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. દિવ્યદ્રષ્ટિ ની સાથે સાથે, સાધકને દૂરદ્રષ્ટિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે, જેના કારણે સાધકને નાનામાં નાનું સ્પષ્ટપણે દેખાવા લાગે છે. દિવ્યદ્રષ્ટિ અને દૂરદ્રષ્ટિથી, સાધક અન્ય લોકોને જોવામાં સામર્થ્યશાળી થાય છે.

દિવ્યદ્રષ્ટિથી સાધક નાનાથી પણ નાની વસ્તુઓને જોવા માટે સામર્થ્યશાળી થાય છે. બ્રહ્મનું સગુણ સ્વરૂપ એટલે કે ઈશ્વરનું સ્વરૂપ આ દ્રષ્ટિથી જ જોઈ શકાય છે. જ્યારે આ દ્રષ્ટિ ક્રિયાશીલ બને છે ત્યારે સાધકને અત્યંત સર્વોચ્ચ સ્થિતિના અનુભવો થવા લાગે છે. સાધક ધ્યાનાવસ્થામાં જે લોકમાં ભ્રમણ કરે છે ત્યાંના દ્રશ્યને સ્પષ્ટપણે જોઈ અથવા સમજવા સામર્થ્યવાન થાય છે. સાધક પોતાના કાર્ય માટે પણ દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા દૂરદ્રષ્ટિનો યોગ્ય લાભ લઈ શકે છે. ભૂતકાળ અને ભવિષ્યને ખૂબ જ સરળતાથી જોઈ શકે છે. દિવ્યદ્રષ્ટિના બળ પર પ્રાચીનકાળના ઋષિઓ અને તપસ્વીઓ સાથે સંબંધ પોતાની ક્ષમતા અનુસાર સ્થાપિત કરી શકે છે. અગાઉના સંતો અને મહાત્માઓના દર્શન કરીને તેમની પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવી શકે છે. જો કે વગર ઈચ્છાએ સંતોનાં દર્શન અને તેમનું માર્ગદર્શન ક્યારેક-ક્યારેક મળતું રહે છે. આ આંખ દ્વારા સાધક પોતાના પૂર્વજન્મને જોઈ શકે છે. માત્ર એક નહીં પણ અનેક પૂર્વજન્મ યોગ્યતા પ્રમાણે જોઈ શકાય છે. જો હું મારા વિશે લખું, તો મને મારા ભૂતકાળના ઘણા બધા જન્મો દેખાયા છે. મેં મારા અનુભવોમાં કેટલાક જન્મોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. તમે મારા અનુભવો વાંચીને મારા પાછલા જન્મો વિશે જાણકારી મેળવી શકો છો. સાધક પોતાનો આગલો જન્મ પણ જોઈ શકે છે અને તે જન્મની ઘટનાઓ પણ જોઈ શકે છે. સાધક બીજા વિશે પણ જોઈ શકે છે. કોઈપણ મનુષ્યનો પૂર્વજન્મ જોવો એ સામાન્ય બાબત છે. હવે કોઈપણ મનુષ્ય આ પ્રશ્ન પૂછી શકે છે કે પાછલા જન્મને કેવી રીતે જાણી શકાય. ચાલો હું અહીં ટૂંકમાં જણાવું છું. મનુષ્ય જે પણ કર્યો કરે છે, તેના કર્મશયો ચિત્તમાં વૃત્તિ સ્વરૂપે સંચિત થતા રહે છે. અનેક જન્મોનાં કર્મશયો તેના ચિત્તમાં સંચિત રહે છે. દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા ચિત્તમાં સ્થિત કર્મશયોને જોઈ શકાય છે. જેના કારણે તેમના દ્વારા કરવામાં આવેલ કર્મ સ્પષ્ટ દેખાય છે. એવું સમજોકે ચિત્ત એ એક વીડિયો કેમેરા છે. મનુષ્ય જે કંઈ કરે છે કે જુએ છે તેની છાપ ચિત્ત પર પડે છે. આને સંસ્કાર કહેવામાં આવે છે. આ સંસ્કારો અનુસાર મનુષ્ય વર્તમાન જીવનમાં ભોગ કરે છે.

સાધકની દિવ્યદ્રષ્ટિની ક્ષમતા તેની સાધના અનુસાર હોય છે. જરૂરી નથી કે બધા સાધકો સમાન રીતે જોવા માટે સામર્થ્યવાન હોય. જો સાધકની સાધના તીવ્ર, શુદ્ધ અને સંપૂર્ણ સાત્વિક હોય તો તેનું ત્રીજું નેત્ર કંઠ ચક્ર ખુલ્યા પછી તરત જ ખુલે છે. જ્યારે કોઈનું આજ્ઞા ચક્ર ખુલે છે, ત્યારે તે ખુલે છે. જ્યારે ત્રીજું આંખ ખુલી જાય છે, ત્યારે તેની કાર્ય કરવાની ક્ષમતા તરત જ વધારે હોતી નથી. જ્યારે કુણ્ડલિની ત્રીજું આંખ અથવા ભૂકુટિ સુધી પહોંચે છે, ત્યારે આ આંખ ખૂબ શક્તિશાળી બને છે. કુણ્ડલિની તેના તેજથી આ આંખને તેજસ્વી બનાવે છે. તે સમયે દિવ્યદ્રષ્ટિની કાર્યક્ષમતા ઘણી વધી જાય છે. ત્રીજું આંખ ખોલવા માટે મંત્રજાપ ખૂબ સહાયક થાય છે. તેથી સાધકે બને તેટલો વધારે જપ કરવો જોઈએ. હું તો એ કહીશ કે યોગમાં સૌથી વધુ આનંદ ત્યારે આવે છે જ્યારે ત્રીજું આંખ ખુલે છે. તે સમયે તેને ઉચ્ચકોટીના અનુભવો થાય છે. ત્યારે લાગે છે કે હું કેટલો શક્તિશાળી છું. પરંતુ તેણે હજુ ઘણો લાંબો રસ્તો કાપવાનો છે. સાધકની આ અવસ્થામાં સમાધિ લાગે છે. આ સમાધિને સવિકલ્પ સમાધિ કહે છે. હું આ વિષય પર આગળ લખીશ.

હવે સાધકની સાધના બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર પર આવે છે. જ્યારે કુણ્ડલિની સીધા માર્ગથી ઉપર ચઢે છે, ત્યારે સીધો માર્ગ પણ ખુલે છે. સીધો માર્ગ ખૂલ્યા પછી, બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારથી અથવા માથાના ઉપરના ભાગમાંથી એક ખાસ પ્રકારનું પ્રવાહી ટપકતું હોય છે જે સીધું કંઠથી થઈને નાભિ પર પડે છે. ત્યારે સાધકની જઠરાગ્નિ શાંત થવા લાગે છે. સાધક વધારે ભોજન નહીં પણ ઓછું ભોજન કરે છે. તેની ભૂખ પણ ઓછી રહે છે. ઉપરથી જ્યારે તે દ્રવ્યના ટીપાં કંઠમાં પડે

છે, ત્યારે સાધક તેનો સ્વાદ માણે છે. આ દ્રવ્ય જાડું અને રંગાડીન હોય છે. તેનો સ્વાદ મધ જેવો મીઠો હોય છે. એવું લાગે છે કે કંઠની અંદર મધ લગાડ્યું હોય. મધની મીઠાશ થોડા સમય પછી સમાપ્ત થઈ જાય છે. પરંતુ આ પ્રવાહીની મીઠાશ દિવસભર રહેશે. તે સમયે મનુષ્યને કંઈક ચટપટું ખાવાનું મન થશે. પરંતુ મસાલેદાર વસ્તુઓ ખાવાથી મીઠાશ દૂર નહીં થાય. પ્રવાહી હંમેશા ટપકતું નથી. એક સમયે બે-ચાર ટીપાં પડે છે. તેનો સ્વાદ ચાખવાથી સાધકને વિશેષ આનંદ મળે છે. યોગની ભાષામાં તેને અમૃતનાં ટીપાં કહે છે. આ ટીપાં થોડા દિવસોના અંતરાલ પછી ફરી પડે છે.

આ અવસ્થામાં, જ્યારે સાધક ધ્યાન માટે બેસે છે, ત્યારે ધ્યાનાવસ્થામાં માથું નીચેની તરફ દબાણ મારે છે. તેનાથી ગરદન પર દબાણ પડે છે. અને ગરદનનો નીચેનો ભાગ ઉપરના ભાગ પર દબાણ મારે છે. તેથી માથા અને શરીરનું દબાણ બંને બાજુથી ગરદન પર પડે છે, જેના કારણે ગરદન સંપૂર્ણપણે સંકોચાઈ જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે માથાની વાયુ નીચે જાય છે અને શરીરની નીચેની વાયુ ઉપર માથા સુધી આવે છે. કેટલીકવાર આ દબાણ એટલું વધી જાય છે કે માથામાં સહેજ કંપન જેવું થવા લાગે છે. તે જ સમયે, ઉડિયાન બંધ લાગે ત્યારે કુણ્ડલિની ઉપર જવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે સમયે સાધકનો શ્વાસ અટકી જાય છે અથવા ઊંડો થઈ જાય છે. આંતરિક કુંભક અને બાહ્યકુંભક લાગે છે. બાહ્યકુંભક એટલી તીવ્રતા સાથે થાય છે કે જાણે શ્વાસ શરીરમાં પાછો આવવાનું નામ જ નથી લેતો. તે સમયે સાધકની અંદર બેચેની થાય છે. પછી થોડા સમય પછી શ્વાસ પાછો આવે છે ત્યારે સાધકને રાહત મળે છે. અને જ્યારે શ્વાસ અંદર આવે છે તો બહાર નીકળવાનું નામ જ નથી લેતો. આંતરિક કુંભક ખૂબ જ જોરથી લાગે છે. ત્યારબાદ થોડા સમય પછી શ્વાસ બહાર નીકળી જાય છે. આ આંતરિક અને બાહ્યકુંભક સાધક રોકી શકતો નથી કારણ કે આ ક્રિયા સ્વયં કુણ્ડલિની દ્વારા કરવામાં આવે છે. આ કુંભકો દ્વારા કુણ્ડલિનીને ઉર્ધ્વ થવા માટે મદદ મળે છે.

કંઠથી બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર સુધીનો રસ્તો થોડોક જ જણાય છે. પરંતુ કુણ્ડલિનીને આ માર્ગને આવરી લેવામાં અથવા કંઠ ચક્રથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધીનો માર્ગ પ્રશસ્ત કરવામાં ઘણો સમય લાગે છે. જ્યાં સુધી સાધક સંપૂર્ણ રીતે બ્રહ્મનિષ્ઠ નહીં થાય ત્યાં સુધી અવરોધો આવતા જ રહે છે. સાધકની અંદર જે વિકારો આવે છે તેનો નાશ કરવો પડે છે. ઇન્દ્રિયો અતિ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં રહી જાય છે અને અચેતન જેવી થઈ જાય છે. ઇન્દ્રિયોનો ક્યારેય નાશ થતો નથી. જો સાધક જરા પણ બેદરકાર થાય, તો આ ઇન્દ્રિયોને સક્રિય થતાં વાર લાગતી નથી. તેથી સાધકે હંમેશા સાવચેત રહેવું જોઈએ.

ધ્યાનાવસ્થામાં સાધકને લાલ રંગનો અગ્નિનો ગોળો દેખાય છે. ક્યારેક સાધકને આ ગોળો અંતરિક્ષમાં ચારેબાજુ ફરતો દેખાય છે. હકીકતમાં, આ બ્રહ્મરંધ્રની અંદરનું દ્રશ્ય છે જે આ સ્વરૂપમાં દેખાય છે. કેટલીકવાર ધ્યાનાવસ્થામાં નાદ પણ સાંભળાય છે. નાદ હૃદયમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, પણ અવાજ સાંભળવાનું કામ કાનની ગ્રંથિઓ કરે છે. આ અવસ્થામાં કાનની ગ્રંથિઓ સૂક્ષ્મ અવાજો સારી રીતે સાંભળી લે છે. જાણે કાનમાં જ નાદ થઈ રહ્યો હોય એવું લાગે છે. નાદ યોગમાં દસ પ્રકારના નાદોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. કેટલાક નાદો તો મેં પણ સાંભળ્યા છે. આ નાદોનો અવાજ ખૂબ જ મધુર હોય છે. છેલ્લો નાદ મેઘ ગર્જનાનો છે. એવું લાગે છે કે જાણે વરસાદી વાદળો ભયંકર રૂપથી ગર્જના કરી રહ્યા હોય. આ નાદની ઉત્પત્તિ વાયુતત્ત્વ અને આકાશતત્ત્વમાંથી થાય છે. આકાશતત્ત્વમાં વાયુતત્ત્વ સમાયેલ છે. જ્યારે આકાશમાં વાયુતત્ત્વનું ઘર્ષણ થાય છે ત્યારે આ નાદ ઉત્પન્ન થાય છે. એવું લાગે છે કે જાણે વાદળો ગર્જી રહ્યા છે. આ નાદ બ્રહ્મરંધ્રનો દ્વાર ખુલતા પહેલા થાય છે. બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારની રચના ખૂબ જ વિચિત્ર છે. આ દ્વાર ખૂબ જ સખત સ્તરથી બંધ રહે છે. પ્રાણવાયુ આ દ્વારને ખોલી શકતો નથી. કુણ્ડલિની આ દ્વારને ઘક્કો મારી મારીને ખોલે છે. આ અવસ્થામાં, સાધકની આંખો ધ્યાનાવસ્થામાં ક્યારેક અંદરની તરફ દબાય છે. દબાણ એટલું વધારે હોય છે કે જાણે એવું લાગે છે કે આંખો તૂટીને માથાની પાછળની બાજુમાં જતી રહેશે. સાધક ખૂબ જ પ્રયત્નો કરે પણ આંખો ખૂલી શકતી નથી. તે સમયે એવું લાગે છે કે આંખોની રોશની જતી ના રહે, હું અંધ ન બની જાઉં, પરંતુ એવું થતું નથી.

દિવ્યદ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી, સાધકને એકવાર ઈશ્વરના દર્શન થાય છે. કોઈ-કોઈ જગ્યાએ આ ઈશ્વરને નિલમય પુરુષના શબ્દોમાં વર્ણન કરેલું મળે છે. આ ભગવાન શંકર હોય છે. તેમના શરીરનો રંગ આછો વાદળી હોય છે. મેં પણ નિલમય પુરુષના રૂપમાં ભગવાન શંકરનાં દર્શન કર્યા છે. ભગવાન શંકરની જગ્યાએ ભગવાન વિષ્ણુ અથવા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ વગેરેના પણ દર્શન થઈ શકે છે, પરંતુ તેઓ વાદળી પ્રકાશમાં વાદળી રંગનું શરીર ધારણ કરેલ હશે. એટલે કે, નિલમય પુરુષના વિવિધ સ્વરૂપોમાં દર્શન થાય છે. હવે સાધકની પહોંચ બધા લોકોમાં થઈ જાય છે. કારણ શરીરનો રંગ વાદળી હોય છે. અહીંથી જ સાધક કારણ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. જ્યારે સાધક ધ્યાનાવસ્થામાં કારણ શરીરમાં હોય છે, ત્યારે સાધકનો સંબંધ કારણ જગત સાથે થઈ જાય છે. કારણ શરીર ધારણ કરનાર જીવાત્માઓનાં દર્શન થાય છે. અહીં બધાં દર્શન ચૈતન્યમય હોય છે. જ્યારે કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર ખોલવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે સાધક અનુભવે છે કે બ્રહ્મરંધ્રના દ્વાર પર કંઈક ડંખ મારી રહ્યું છે, કારણ કે કુણ્ડલિની તેના મોં વડે જોરદાર ધક્કો મારે છે. અંતે એક સમયે બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર ખોલી દે છે. આનું વધારે વર્ણન કુણ્ડલિનીવાળા પાઠમાં વાંચી શકાશે.

બ્રહ્મરંધ્ર એ નિર્ગુણ બ્રહ્મનું પ્રવેશદ્વાર છે. બ્રહ્મરંધ્રને સહસ્રાર ચક્ર ન કહેવાય. વાસ્તવમાં, કેટલાક માર્ગદર્શકો અહીં અજ્ઞાનતામાં આવી જાય છે. તેઓ સમજે છે કે આ બ્રહ્મરંધ્ર જ સહસ્રાર ચક્ર છે. સત્ય એ છે કે આ સહસ્રાર ચક્ર નથી. જ્યારે સહસ્રાર ચક્ર ખુલે છે અથવા વિકસિત થાય છે, ત્યારે તો બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થવા લાગે છે, જેને આપણે તત્ત્વજ્ઞાન પણ કહી શકીએ છે. બ્રહ્મજ્ઞાન કે તત્ત્વજ્ઞાન પ્રગટ થવાથી મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે. દરેક પ્રકારના દુઃખમાંથી નિવૃત્તિ મળે છે. સત્ય તો એ છે કે બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર સુધી તન્માત્રાઓ હેઠળ સાધકનો અભ્યાસ ચાલુ રહે છે. આ તન્માત્રાઓના કારણે તેને વિવિધ પ્રકારના નાદ સંભળાય છે. તન્માત્રાઓથી આગળની અવસ્થા અહંકાર હેઠળ આવે છે. તેથી જ જ્યારે બ્રહ્મરંધ્રનો દ્વાર ખુલે છે, ત્યારે સાધકને નાદ સંભળાતા નથી. કારણ કે તે તન્માત્રાઓથી આગળની અવસ્થાએ પહોંચે છે. તન્માત્રાઓને કારણે અહીં દસ નાદમાંથી છેલ્લો નાદ મેઘ ગર્જના સંભળાયા કરે છે. કારણ એ છે કે આકાશતત્ત્વમાં હાજર વાયુતત્ત્વની અંદર જોરદાર ખેંચાણ અથવા ઘર્ષણ થતું રહે છે. તે સમયે ધ્વનિ પ્રગટે છે. જાણે વાદળો ગર્જના કરતા હોય એવું લાગે છે, તેથી આ ધ્વનિને મેઘનાદ કહે છે. જ્યારે બ્રહ્મરંધ્ર ખુલે છે, ત્યારે તેને વિવિધ પ્રકારની અનુભૂતિઓ અને દ્રશ્યો દેખાય છે. આની અનુભૂતિ કરવા માટે સાધકે તેના ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ કઠોર અભ્યાસ કરવો પડશે. જો કે, સાધકને અહીંયા જે અનુભૂતિ થાય છે તેના વિશે હું થોડું લખવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું, કારણ કે અનુભૂતિ એ લખવાનો વિષય નથી, તે માત્ર અનુભવાય છે.

જ્યારે કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્ર ખોલે છે, ત્યારે સાધકને વાદળોની ગર્જના સંભળાય છે. પછી જ્યારે કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર ખોલે છે, ત્યારે દ્વાર પર અટકેલો પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રની અંદર પ્રવેશ કરે છે. તે સમયે સાધક થોડા સમય માટે ચેતના શૂન્ય થઈ જાય છે. બ્રહ્મરંધ્રનો દ્વાર ખુલ્યા બાદ મેઘગર્જના કાયમ માટે બંધ થાય છે. પછી અત્યંત સાત્વિક સશક્ત વૃત્તિ દ્વારા નિરાકાર અને અત્યંત તેજસ્વી બ્રહ્મના દર્શન થાય છે. સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં જે અગ્નિનો ગોળો ફરતો કે સ્થિર દેખાય છે, તે પણ ફાટીને વિખરાઈ ગયો હોય છે. આના ફાટવાથી, બ્રહ્મરંધ્ર ખુલે છે. આગના ગોળાના વિસ્ફોટથી અથવા બ્રહ્મરંધ્રનો દ્વાર ખૂલતાંની સાથે જ જાણે કરોડો સૂર્ય એકસાથે ફૂટ્યા હોય એવું લાગે છે. ચક્રાયોંધ કરી દે એવો પ્રકાશ દેખાય છે. તે સમયે દિવ્યદ્રષ્ટિ પણ આ પ્રકાશના તેજને સહન કરી શકતી નથી. ચારેબાજુ પ્રકાશ જ પ્રકાશ હોય છે. સાધક પોતે ઘણા કલાકો સુધી ધ્યાનમાં બેસી રહે છે. તેને ખબર પડતી નથી કે આટલો સમય કેવી રીતે પસાર થાય છે. શરૂઆતમાં સાધકનો પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં લાંબો સમય રહેતો નથી. ટૂંક સમયમાં તે બ્રહ્મરંધ્રની નીચે ઉતરી જાય છે. જેમ અભ્યાસ ધીમે-ધીમે વધે છે તેમ પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રની અંદર વધુ સમય સુધી રહેવા લાગે છે. સત્ય એ છે કે જ્યારે બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર ખુલે છે ત્યારે અત્યંત તેજસ્વી પ્રકાશ દેખાય છે કે જાણે હજારો સૂર્ય ફૂટ્યા હોય, તે વાસ્તવમાં નિર્ગુણ બ્રહ્મ નથી. પરંતુ તે ખૂબ સાત્વિક સશક્ત અહંકારની વૃત્તિ છે, તે આ સ્વરૂપમાં દેખાય છે. મોટાભાગના માર્ગદર્શકો અને અભ્યાસીઓ એવું સમજે છે કે આ નિર્ગુણ બ્રહ્મના દર્શન થયા છે. હા, એ સત્ય છે કે આ અત્યંત સાત્વિક શક્તિશાળી વૃત્તિ તે નિર્ગુણ

બ્રહ્મ તરફથી નિર્દેશન કરી રહી હોય છે, તેથી તેનું સ્વરૂપ નિર્ગુણ બ્રહ્મ જેવું જ હોય છે. આ કારણોસર, એવી વૃત્તિ દ્વારા જ અભ્યાસીને સમાધિની અવસ્થામાં, 'હું જ બ્રહ્મ છું' જેવા શબ્દો સંભળાય છે.

જ્યાં સુધી પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં રહે છે ત્યાં સુધી સાધકને નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગે છે. સંકલ્પ ઉત્પન્ન થવાનું બંધ થઈ જાય છે. બાહ્યમન એ અંતરમનમાં વિલિન થઈ જાય છે, આ અવસ્થામાં દ્વૈતભાવ વિલિન થઈ જાય છે, અદ્વૈતભાવ આવે છે. બધી વસ્તુઓ બ્રહ્મમય લાગવા લાગે છે. પોતાના અને પારકાની ભાવના લુપ્ત થવા લાગે છે. સાધકને ચોથી અવસ્થા (તુરિયાવસ્થા) પ્રાપ્ત થાય છે. અહીં દ્રષ્ટા, દ્રષ્ટિ અને દ્રશ્ય એક થઈ જાય છે. જ્યારે ત્રણેય એક થઈ જાય છે, પછી કોણ કોને જુએ, સાધક પોતે બ્રહ્મમય બની જાય છે. આ ક્રિયા આ પ્રમાણે થાય છે - ચિત્તમાં રહેલા ત્રણ ગુણોને કારણે બે પ્રકારના પરિણામો આવે છે. પ્રથમ પ્રકારનું પરિણામ ચિત્તની રચના કરવાવાળું હોય છે. બીજા પ્રકારનું પરિણામ ચિત્ત પર સ્થિત વૃત્તિઓ (કર્માશયો) પર થાય છે જેના કારણે જીવ વૃત્તિ દ્વારા જગતનો અનુભવ કરે છે. આને બાહ્ય પરિણામ પણ કહેવામાં આવે છે. તે બાહ્ય પરિણામ થવાનું બંધ થાય છે. અગાઉ સવિકલ્પ સમાધિમાં દ્રષ્ટા, દ્રષ્ટિ અને દ્રશ્યની ત્રિમૂર્તિ બનતી હતી હવે અહીં એ રચાતી નથી. સવિકલ્પ સમાધિમાં શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનનો પ્રવાહ વહેતો રહે છે. તેના કારણે ત્રિપુટી રચાય છે. હવે આ અવસ્થામાં શબ્દો અને જ્ઞાનનો પ્રવાહ અર્થ રૂપી પ્રવાહમાં વિલિન થઈ જાય છે. માત્ર અર્થનો પ્રવાહ વહે છે. આ કારણે સાધકને સમય અને સંસારનું જ્ઞાન થઈ શકતું નથી. ધ્યેય પદાર્થ માત્ર અર્થ સ્વરૂપમાં જ રહી જાય છે. નામ (શબ્દ) અને જ્ઞાન આ બંને અર્થમાં ભળી જાય છે. વૃત્તિઓ માત્ર અર્થ સ્વરૂપે જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. તેથી જ નિર્વિકલ્પ સમાધિ વખતે સાધકને કોઈ પ્રકારનું દ્રશ્ય દેખાતા નથી કે તેને કંઈ યાદ રહેતું નથી; પણ સાધકના શેષ સંસ્કારોને લીધે સમાધિ ભંગ થાય છે. આ અવસ્થામાં દરેક સાધકની સમાધિનો સમય ઘણો લાંબો થઈ જાય છે. હું આ અવસ્થામાં ત્રણ કલાકથી લઈ ચાર કલાક સુધી સમાધિમાં બેસતો હતો. સાધકો, કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્રમાં લાંબા સમય સુધી રોકાતી નથી. સમાધિનો અભ્યાસ વધવાથી કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારથી આજ્ઞા ચક્ર તરફ આવવા લાગે છે. યોગની ભાષામાં આને કુણ્ડલિનીનું ઊલટવું કહેવામાં આવે છે. જ્યારે કુણ્ડલિની આજ્ઞા ચક્ર પર આવે છે, ત્યારે આંખોમાં તીવ્ર ગરમી વધે છે. એવું લાગે છે કે આંખો બળી જશે, પછી આજ્ઞા ચક્રથી કુણ્ડલિની સીધી નીચેની તરફ (પૂર્વ ભાગથી) આવવા લાગે છે અને તાળવા પર આવીને તાળવું કાપી નાખે છે. કેટલાક યોગીઓએ આ સ્થાન (તાળવું) ને એક ચક્ર ગણ્યું છે. તે તાળવું કાપીને નીચેની તરફ પોતાનો નવો રસ્તો બનાવવાનું શરૂ કરે છે, પછી હૃદયમાં આવે છે.

જ્યારે કુણ્ડલિની હૃદયમાં આવે છે, તે સમયે કુણ્ડલિનીની લંબાઈ લગભગ સાધકના શરીરની લંબાઈ જેટલી થઈ જાય છે, કારણ કે કુણ્ડલિની મૂલાધારથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધી, બ્રહ્મરંધ્રથી આજ્ઞા ચક્ર થઈને નીચે તરફ હૃદય સુધી આવે છે. સમાધિ ભંગ થયા પછી, કુણ્ડલિની મૂલાધાર ચક્રમાં પાછી આવે છે. હવે તેની યાત્રા ઘણી લાંબી બની જાય છે. હૃદયમાં આવ્યા પછી, તે હૃદયની વાયુને શોષવાનું શરૂ કરે છે અને થોડી માત્રામાં કર્માશયોને પણ બાળી નાખે છે. સમાધિનો અભ્યાસ ધીમે-ધીમે વધવાથી કુણ્ડલિની સ્થિર થઈ જાય છે. જ્યારે કુણ્ડલિની સ્થિર થાય છે, ત્યારે તે ધ્યાન કર્યા પછી મૂલાધારમાં પાછી આવતી નથી, પરંતુ તેનું શરીર સમગ્ર માર્ગમાં સમાયેલું રહે છે. કુણ્ડલિનીનું શરીર અગ્નિતત્ત્વથી બનેલું છે. કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી, તે અગ્નિતત્ત્વમાંથી વાયુતત્ત્વમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. પછી કુણ્ડલિની વાયુના રૂપમાં સાધકના શરીરમાં વ્યાપ્ત રહે છે. કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી, સાધકને હૃદયમાં જ્યોતિના દર્શન થાય છે. સમાધિની અવસ્થામાં તે જુએ છે કે હૃદયની અંદર એક ખૂબ જ તેજસ્વી જ્યોતિ બળી રહી છે. આ પોતે સાધકની ખૂબ જ સાત્વિક શક્તિશાળી વૃત્તિ છે. સાધકે હજુ પણ બરાબર સમાધિનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ કારણ કે તેના શેષ સંસ્કારો હજી બાકી છે. આ શેષ સંસ્કારો ભોગ કર્યા પછી જ સમાપ્ત થાય છે, તે યોગના પ્રભાવથી બળી શકતા નથી. આ સંસ્કારો ધીમે-ધીમે સમાધિ દ્વારા બહાર નીકળતા રહે છે. આ સંસ્કારો કલેશાત્મક હોય છે, તેના કારણે સાધકને કષ્ટ ભોગવવું જ પડે છે. શેષ કર્માશયોનો અંત થયા પછી પણ યોગ કરવો જરૂરી છે કારણ કે તમોગુણી અહંકારને મૂળ

સ્ત્રોતમાં વિલીન કરવો પડે છે જેથી શુદ્ધ અલંકાર બાકી રહે; અને ચિત્તનો સાક્ષાત્કાર કરવો જરૂરી છે, જેથી ચિત્તમાં ફરીથી કર્માશય ન બને. આ અવસ્થામાં સાધકને શુદ્ધ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. પ્રકૃતિ વિશે જાણકારી મળે છે. પછી જીવાત્મા પ્રકૃતિના બંધનમાં બંધાતી નથી.

આ અવસ્થામાં સાધક બહારથી જોવામાં તો પહેલા જેવો જ દેખાય છે, પરંતુ તેની અંદર વિલક્ષણ શક્તિ આવે છે. હવે તે પોતાના યોગબળ પર ઘણા કાર્યો કરી શકે છે. તે સમાજનું કલ્યાણ કરી શકે છે, યોગનું માર્ગદર્શન કરી શકે છે, યોગના અભ્યાસનાં પ્રભાવથી અન્ય લોકોને પોતાની વાત મનાવી શકે છે. હવે સંસારમાં રહેવા છતાં તે સંસારી નથી. તે તો કમળ સમાન છે. ઇન્દ્રિયો તેના નિયંત્રણમાં રહે છે. હંમેશા સત્ય અને અહિંસાનું આચરણ કરે છે. યોગ દ્વારા અન્ય જીવો સાથે પણ સંપર્ક સ્થાપિત કરી શકે છે. અન્ય જીવોની ઈચ્છા સમજી શકે છે. હવે તે મૃત્યુથી ડર્યા વિના તેની મૃત્યુને થોડા સમય માટે મુલતવી રાખી શકે છે. જ્યારે આવા યોગીઓ તેમના ભૌતિક શરીરને પૃથ્વી પર ત્યાગીને ઉપરના લોકમાં જાય છે, ત્યારે તેઓ ઉચ્ચ લોકમાં સ્થાન મેળવે છે અને અનંત સમય સુધી ત્યાં રહે છે. પછી તેઓ યોગનો પ્રચાર કરવાની તેમની ઈચ્છા મુજબ પૃથ્વી પર પાછા ફરે છે. સમાજનું કલ્યાણ કરવા માટે તેઓ ધર્મ અને યોગનો પ્રચાર કરે છે. પછી તેઓ પોતાનું કાર્ય કરીને પાછા ચાલી જાય છે.

સાધકો, યોગ કરવા માટે સાધકે ઘણી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. જો તમારે સારા સાધક બનવું હોય તો તમારે તમારા જીવનમાં યોગના નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ અને કેટલીક બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ જેથી તમારું ધ્યાન સારું લાગે. સારા અભ્યાસ માટે, સ્થૂળ શરીર અને તમારી નાડીઓને શુદ્ધ રાખવી જરૂરી છે. આ બધી બાબતોને ધ્યાનમાં રાખવા માટે, ધ્યાન સિવાય, સાધકે પોતાના જીવનમાં કેટલાક અન્ય નિયમોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. જેમકે, બ્રહ્મચર્ય, અહિંસા, મૌન, દાન, શુદ્ધ આહાર, આસન, પ્રાણાયામ, ત્રાટક, મંત્ર જાપ, સ્વાધ્યાય વગેરેનું પાલન કરવાથી ધ્યાન સારું લાગવા લાગે છે અને શુદ્ધતા વધે છે. આ બધાનું પાલન કરવાથી યોગમાં ઝડપથી પ્રગતિ થાય છે. જો સાધક માત્ર ધ્યાન જ કરે અને આ બધી બાબતોનું પાલન ન કરે તો યોગમાં અવરોધો રહેશે. ઝડપથી પ્રગતિ શક્ય નહીં બને.

શુદ્ધ સાત્વિક ખોરાક

પોતાના શરીરને શુદ્ધ રાખવા માટે સાધકે સાત્વિક આહાર લેવો જરૂરી છે. સાત્વિક આહારથી શરીર શુદ્ધ થાય છે અને નાડીઓ પણ શુદ્ધ રહે છે. સાધકે હંમેશા યાદ રાખવું જોઈએ કે તેણે સાધનાકાળમાં સાત્વિક આહાર લેવો છે. સાધકે તામસિક ખોરાક ટાળવો જોઈએ. તામસિક ખોરાકમાં વધુ અશુદ્ધતા અથવા તમોગુણની માત્રા વધુ હોય છે. આવો આહાર સાધકને તામસિક સ્વભાવનો બનાવે છે અને તમોગુણનું સૂક્ષ્મ તત્ત્વ સાધકની સૂક્ષ્મ નાડીઓને અસર કરે છે. જેના કારણે નાડીઓ અશુદ્ધ થઈ જાય છે અને તમોગુણનું સૂક્ષ્મ તત્ત્વ ભરાઈ જાય છે. જ્યારે સાધક સાધના કરે છે ત્યારે સાધકનો પ્રાણ આ નાડીઓમાં અટકી જાય છે જેના કારણે ધ્યાનની પ્રગતિ અટકી જાય છે. પછી નાડીઓને શુદ્ધ કરવા માટે સાધક પ્રાણાયામ વગેરેની મદદ લે છે. તમોગુણ સાધકની સાધનામાં અવરોધનું કામ કરે છે. તેથી સાધકે સાવધાન રહેવું જોઈએ કે તેના શરીરમાં તમોગુણનું પ્રમાણ વધી ન જાય. જો શરીરમાં તમોગુણનો પ્રભાવ વધુ હોય તો સાધકનો સ્વભાવ તામસિક બની જાય છે. જ્યારે સાધકે સાત્વિક સ્વભાવના બનવાનું છે. તેથી સાધકે સાત્વિક આહાર પર વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ. સાધકે દૂધ, દહીં, ચોખા, લીલા શાકભાજી વગેરેનો વધારે પ્રયોગ કરવો જોઈએ. જો સાધક તેના ભોજનમાં ફળોનો સમાવેશ કરે તો તે વધુ સારું છે. સાધકે તીખો ચટપટો, તળેલા પદાર્થો, વાસી, સ્વાદિષ્ટ ભોજન જેમાં મસાલા વપરાયા હોય, માંસ, લસણ, ડુંગળી વગેરે તામસિક ખોરાકને ટાળવો જોઈએ.

સાધકે એ પણ ધ્યાન આપવું જોઈએ કે ભોજન બનાવનાર મનુષ્ય કેવો છે કારણ કે ભોજન બનાવનારનો સ્વભાવ જે પ્રકારનો હશે, તેની અસર ભોજન પર પડે છે. માનવ શરીરના વલયનાં કણો ભોજન પર પડે છે. મનુષ્યની ઇચ્છાઓ તેની આંખોમાંથી તેજના રૂપમાં બહાર આવે છે, તે ભોજનને પ્રભાવિત કરે છે. ભોજન બનાવતી મનુષ્યના કર્માશયોનો પ્રભાવ ભોજન પર પડે છે. આ બધો પ્રભાવ સૂક્ષ્મ રૂપથી પડે છે. જો ભોજન બનાવનાર મનુષ્ય ગુસ્સાવાળો, ઇર્ષ્યાળુ અને ઝઘડાખોર સ્વભાવનો હોય અને પાપકર્મો કરનાર છે, તો તેનો પ્રભાવ ચોક્કસપણે ભોજન પર પડશે. જ્યારે સાધક તે ખોરાક ખાય છે, ત્યારે ભોજન તૈયાર કરનારના વિચારો ભોજન દ્વારા સાધકમાં પ્રવેશે છે. આ કારણે સાધકની અંદર એવા જ વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે કારણ કે ભોજનના સૂક્ષ્મ ભાગથી પ્રાણ પ્રભાવિત થાય છે, અને પ્રાણનો પ્રભાવ મન પર પણ પડે છે. આનાથી તમારા પ્રાણ અને મન દૂષિત થશે. તેથી જ કહેવાય છે કે જેવો ખોરાક ખાશો, તેવું તમારું મન બનશે અથવા વિચારો આવશે. તેથી, ભોજન બનાવનાર મનુષ્ય પણ સાત્વિક વિચારોવાળો હોવા જોઈએ. સૌથી સારી વાત એ છે કે સાધક પોતાનું ભોજન જાતે બનાવે, તો આનાથી વધુ સારું શું હોઈ શકે. ભોજન બનાવતી વખતે ઈશ્વરનું ચિંતન કરવું જોઈએ અથવા મંત્રોચ્ચાર કરવો જોઈએ. આનાથી સાધકને તેની સાધનામાં મદદ મળશે. જો શક્ય હોય તો સાધકે બજારમાં તૈયાર કરેલા કોઈપણ પ્રકારના ભોજનને ટાળવું જોઈએ. બજારમાં બનતી વસ્તુઓ સંપૂર્ણપણે અશુદ્ધ હોય છે. સાધનાકાળમાં, મનુષ્યએ વધુ પડતો ભોજન ન લેવું જોઈએ અથવા બિલકુલ ઓછું પણ ખાવું જોઈએ નહીં, નહીં તો શરીર નબળું પડી જશે. નબળું શરીર ધ્યાનને અવરોધે છે. શરીરનું સ્વસ્થ હોવું જરૂરી છે કારણ કે સાધના શરીર દ્વારા જ થાય છે.

દાન

દાન શબ્દની વાત આવતાં જ મહાન દાનવીરોની યાદ આવી જાય છે. આવા દાનીઓનાં ગમે તેટલા વખાણ કે ગુણગાન કરીએ એ ઓછા છે. આવા મહાપુરુષોએ દાન આપતી વખતે સર્વસ્વ દાન કર્યું. પોતાની પાસે કંઈ પણ રાખ્યું નથી. અહીં સુધી કે પોતે પોતાનું પણ દાન કરી દીધું. પ્રાચીન સમયમાં રાજા બલિએ ભગવાન વામનજીને બધું દાન કર્યું હતું. બાદમાં પોતાને પણ દાનમાં આપી દીધા હતા. દધીચિએ દેવતાઓનાં કાર્ય હેતુ પોતાને નષ્ટ કરીને પોતાના હાડકાં દાનમાં આપ્યા હતા. ભગવાન પરશુરામજીએ પૃથ્વી પર વિજય મેળવીને બ્રાહ્મણોને 21 વખત દાનમાં આપી હતી; તેઓ એક પર્વત પર રહેતા હતા. રાજા હરિશ્ચંદ્ર વિશે બધા જાણે છે. કર્ણ વિના મહાભારત અધૂરું છે. તેણે પણ બધું દાન કર્યું હતું એટલે જ તેના નામની આગળ દાનવીર કર્ણ લખાય છે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે દાન એવી વસ્તુ છે જેની સરખામણી અન્ય કોઈ વસ્તુ સાથે કરી શકાતી નથી. આ એક વિશુદ્ધ પરોપકાર છે. દાન પોતાનાં અને પારકાઓને જોતું નથી. દાની મનુષ્ય માટે પોતાના અને પારકા બંને સમાન છે, ભેદભાવથી રહિત છે. આવા મહાપુરુષો પોતાના માટે નહીં પણ બીજા માટે જીવે છે. ઈચ્છા રહિત થઈને પ્રેમથી પોતાની જરૂરિયાતોની વસ્તુઓ બીજાને (યાચકને) આપી દે છે. જે પુરુષે નિઃસ્વાર્થ ભાવે દાન કર્યું છે તે પુરુષ મહાપુરુષ કહેવાય છે. એવો પુરુષ ઈશ્વરનો સાચો ભક્ત છે.

સાધકે પોતાની ક્ષમતા મુજબ અવશ્ય દાન કરવું જોઈએ. જે દાનને યોગ્ય હોય તેને જ દાન આપવું જોઈએ. દાન કરતી વખતે કોઈ સ્વાર્થની ઈચ્છા ન હોવી જોઈએ. દાન કરવાથી પુણ્ય વધે છે, મનમાં વિશાળતા આવે છે અને અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે. જો દાન આપવા માટે યોગ્ય મનુષ્ય મળે તો જાતે આગળ ચાલીને દાન આપવું જોઈએ. જો દાન લેનાર તમારા દાનથી સંતુષ્ટ હશે તો તમને અદૃશ્ય સ્વરૂપમાં આશીર્વાદ ચોક્કસ મળશે. દાન કરવાનો અર્થ એ નથી કે દાન લેનારને ને નીચા ભાવથી જોવું. સ્વાર્થ કે તિરસ્કારની ભાવના હોય, આવા પ્રકારનું દાન બિલકુલ યોગ્ય નથી. દાનનો અર્થ એ પણ નથી કે મોટી માત્રામાં દાન કરવું જોઈએ, તો જ તેને દાન ગણવામાં આવે છે. દાનની સરખામણી અન્ય દાતા સાથે ન કરવી જોઈએ. જો કોઈ ગરીબ વ્યક્તિ એક રૂપિયો દાન કરે છે, તો તે ધનવાન વ્યક્તિ દ્વારા દાનમાં આપેલા 100 રૂપિયા કરતાં વધુ મૂલ્યવાન છે કારણ કે ગરીબ વ્યક્તિ પાસે તેની સ્થિતિ પ્રમાણે એક રૂપિયાની ઘણી કિંમત હોય છે. જ્યારે અમીર વ્યક્તિને 100 રૂપિયાનું કોઈ મૂલ્ય હોતું નથી. જે વ્યક્તિએ વધારે મહેનત કરીને ધન મેળવ્યું હોય તેના દાનનું મૂલ્ય વધારે હોય છે. એ દાનનું બહુ મહત્વ નથી જોણે બીજાનું શોષણ કરીને પૈસા કમાયા હોય અથવા ખોટા કાર્યોમાં પરોવાઈને પૈસા કમાયા છે. જરૂરી નથી કે માત્ર પૈસા કે વસ્તુઓ દાન તરીકે આપો. સાધક અથવા કોઈપણ મનુષ્ય વિધાનું દાન કરી શકે છે. પોતાની ક્ષમતા અનુસાર મફત શિક્ષણ આપી શકે છે. જેઓ શિક્ષણ ફી ભરી શકતા નથી તેવા ગરીબ બાળકોને મફત શિક્ષણ આપવામાં આવે તો એ વધુ ઉત્તમ છે. ઘણા દાની લોકો સામૂહિક રીતે ભોજન પૂરું પાડે છે અને કપડાંનું દાન કરે છે. આ એક ખૂબ જ સારી વાત છે.

આજકાલ મેં જોયું છે કે મોટા ભાગના આશ્રમો અને ધાર્મિક સંસ્થાઓ દાનથી જ ચાલે છે. મેં કેટલાક આશ્રમોમાં જોયું છે કે દાનમાં મળેલી રકમ અને વસ્તુઓનો દુરુપયોગ થાય છે. આશ્રમના અધિકારી વર્ગ તે પૈસા પોતાની સુવિધા માટે ખર્ચે છે. તેઓ પૈસા માટે એકબીજા સાથે લડે છે અને કેસ દાખલ કરે છે. એ દાનનો સદુપયોગ ન થતા દુરુપયોગ થાય છે. તેથી, સાધકોએ દાન આપતી વખતે આ વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તેઓ એવી સંસ્થાઓને દાન આપે જ્યાં તેમના દાનનો સદુપયોગ થતો હોય. કોઈ અંધ, ભૂખ્યા કે વિકલાંગ વ્યક્તિને ભોજન આપવામાં આવે તો તે સારું છે. આવું દાન ક્યારેય વ્યર્થ જતું નથી. તેથી સાધકે પોતાની ક્ષમતા મુજબ દાન કરવું જોઈએ.

પરોપકાર

પરોપકાર એક એવો શબ્દ છે જે સાધકે જ નહીં પરંતુ બધી વ્યક્તિઓએ પોતાના જીવનમાં સામેલ કરવો જોઈએ. દરેક વ્યક્તિએ પરોપકાર કરવું જોઈએ. પરોપકાર એક આદર્શ છે. તે એક નિઃસ્વાર્થ કાર્ય છે. કોને ખબર તમારી જરૂરત આ સમાજને કે કોઈ પ્રાણીને ક્યારે પડી જાય. પરોપકાર માટે હંમેશા તૈયાર રહેવું જોઈએ. આમાં કોઈપણ પ્રકારની ખચકાટ ન હોવી જોઈએ. એવું પણ બની શકે છે કે તમારા પરોપકારથી કોઈનો જીવ બચી જાય, કોઈનું અટકેલું કામ પૂરું થઈ જાય, કોઈનું દુઃખ ઓછું થઈ જાય વગેરે. જો તમે ધ્યાન આપો, તો જોશો કે તમામ જીવો પોતાના માટે જીવે છે અને પોતાનું જીવન વ્યાપન કરે છે. પણ મનુષ્ય એક એવો પ્રાણી છે જે પરોપકાર કરી શકે છે. જો કે, આજકાલ મોટાભાગના લોકો સ્વાર્થી છે. સ્વાર્થ માટે બીજાના કામ કરે છે. કેટલાક લોકો તેમના લાંબા ગાળાનાં હિતોને ધ્યાનમાં રાખીને અન્ય લોકોનું કામ કરે છે. પણ એ કામને પરોપકારનું નામ આપી દે છે. પરોપકારમાં સ્વાર્થ માટે કોઈ જગ્યા નથી. પરોપકાર નિઃસ્વાર્થભાવે પોતાના અને પારકાનો ત્યાગ કરીને કરવામાં આવે છે. પરોપકાર એ જાતિ અને ધર્મથી પરે છે. એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્યને જરૂરિયાતનાં સમયે મદદ કરે તેના કરતાં મોટો ઉપકાર શું હોઈ શકે? પરોપકાર માત્ર મનુષ્યો સાથે જ નથી થતો, તે અન્ય પ્રાણીઓ સાથે પણ કરી શકાય છે. પરોપકારી વ્યક્તિને દરેક વ્યક્તિમાં અને અન્ય પ્રાણીઓમાં ઈશ્વરનું સ્વરૂપ દેખાય છે. એટલા માટે તે ભેદભાવ વિના દરેકની સેવા કરવા તૈયાર રહે છે.

એક વાત ધ્યાન રાખવા જેવી છે કે જો તમે કોઈની સાથે પરોપકાર કર્યો કે સેવા કરી હોય તો તેના બદલામાં તમારે તે વ્યક્તિ પાસેથી સેવાની ઈચ્છા ન રાખવી જોઈએ. અથવા તમારી જરૂરત પર એ વ્યક્તિ તમારા કામમાં ન આવે તો તમને ક્રોધ આવી જાય કે મેં એના પર ઉપકાર કર્યો હતો અને હવે તે મારી મદદમાં આવી શક્યો નહીં અથવા એણે નાનું કામ પણ ન કર્યું. આવી સ્થિતિમાં સમજી લો કે તમે પરોપકાર નથી કર્યું, પરંતુ તમે સ્વાર્થ માટે તેની સાથે કામ કર્યું છે. તેથી જ તમે ગુસ્સે થયા કારણ કે ક્રોધ ત્યારે આવે છે જ્યારે સ્વાર્થ પૂરો ન થાય. ગુસ્સો આવવાથી બુદ્ધિ યોગ્ય રીતે કામ કરી શકતી નથી. તેથી તે ખોટો નિર્ણય લે છે. પરોપકાર એ ઈશ્વરની ભક્તિ છે. ઈશ્વર તરફ જવાનો માર્ગ છે. ઈશ્વરના કાર્યમાં કોઈ સ્વાર્થ હોતો નથી અને સ્વાર્થી વ્યક્તિ ઈશ્વરને ક્યારેય મેળવી શકતો નથી. જે વ્યક્તિ પોતાનું જીવન પરોપકારમાં વિતાવે છે તે ઈશ્વરનો સાચો ભક્ત છે. તેણે ઈશ્વરને માનવ સ્વરૂપમાં અને અન્ય જીવોના સ્વરૂપમાં ઓળખ્યા છે. આપણા સમાજમાં જે લોકો રક્તપિત્ત, અંધ, લંગડો અને વિકલાંગ છે, તેમને મારી અને તમારી જરૂર છે. આપણે તેમની સેવા કરવા તૈયાર રહેવું જોઈએ. હું આ વ્યક્તિની સેવા કરું છું એવો અહંકાર ન હોવો જોઈએ. તેના બદલે, આપણે આ લોકોને હૃદયપૂર્વક અભિનંદન આપવા જોઈએ અને તેમનો આભાર માનવો જોઈએ કારણ કે આ લોકોએ જ આપણને ઈશ્વરનું કાર્ય કરવા માટે સુપાત્ર બનવાની તક આપી છે. આપણે અંધ, વિકલાંગ, રક્તપિત્તના દર્દીઓ અને ખૂબ વૃદ્ધ લોકો તરફ ક્યારેય હીન ભાવનાથી ન જોવું જોઈએ. તેના બદલે, એ સમજવું જોઈએ કે આ વ્યક્તિઓ આપણા માટે કસોટીનાં સમાન છે. શું આપણે નિઃસ્વાર્થપણે અને માનવતાની દ્રષ્ટિએ પોતાને કસોટીમાં ઉતારી શક્યા છે કે નહીં. તેમને આપણી ઘણી જરૂર છે.

ઈશ્વરના સાધક કે ભક્તે પરોપકારમાં પોતાને ચોક્કસ લગાવવું જોઈએ. જો તમારે પરોપકાર વિશે શીખવું હોય, તો મધર ટેરેસાના જીવનમાંથી બોધપાઠ લો, જેમણે પોતાનું સમગ્ર જીવન પરોપકારમાં વિતાવ્યું અને ભારતમાં લગભગ 50 વર્ષ સુધી નિઃસ્વાર્થ પરોપકાર કર્યો. આજે તેઓ માત્ર ભારત માટે જ નહીં પરંતુ સમગ્ર વિશ્વ માટે આદર્શ છે. જો તમે બીજાની સેવા કરશો તો તમારી સેવા થશે. પરોપકાર એ સાધક માટે તેના અંતઃકરણને શુદ્ધ કરવાનો એક ખૂબ જ સારો માર્ગ છે. તેનાથી અંતઃકરણ શુદ્ધ અને નિર્મળ બને છે.

ઈચ્છાઓ

આજકાલ તમામ મનુષ્યો કોઈને કોઈ પ્રકારની ઈચ્છાઓથી પીડાય છે. દરેક મનુષ્યની આ ઈચ્છાઓ અલગ-અલગ હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે મનુષ્યની ઈન્દ્રિયો બહિર્મુખી છે. બહિર્મુખતાને કારણે ઈન્દ્રિયો ચંચળ થઈને સ્થૂળ જગતમાં લિપ્ત રહે છે. આ પરિવર્તનશીલ સંસારમાં સુખ ક્યાં છે, માત્ર દુઃખ જ દુઃખ છે. અજ્ઞાનતાને કારણે મનુષ્ય આ પરિવર્તનશીલ, ક્ષણિક સંસારના વાસ્તવિક સ્વરૂપને ઓળખવામાં અસમર્થ છે. તેથી જ તે આ જગતને પોતાનું માને છે. ક્ષણિક સુખ ભોગવવા માટે વ્યક્તિ સાંસારિક વસ્તુઓમાં લિપ્ત રહે છે. ઈન્દ્રિયોથી પરાધિન હોવાથી મનુષ્ય સુખની શોધમાં માત્ર દુઃખ જ દુઃખ ભોગવે છે. તે વિચારે છે કે અમુક પ્રકારનું સુખ પ્રાપ્ત કરીને સંતુષ્ટ થઈ જઈશે. આ સંતોષનાં ચક્કરમાં તે દિવસ-રાત બમણી મહેનત કરે છે, પણ સંતોષ મળતો નથી. જેમ ઈચ્છાઓ વધે તેમ તૃષ્ણા પણ વધે છે. ઈચ્છા પૂરી થવાથી તૃષ્ણા ઓછી થતી નથી, પરંતુ વધે છે. જો તમે સળગતા લાકડામાં ઘી નાખો તો તે આગ ઓલવાતી નથી, પરંતુ આગ વધુ ભડકે છે. તેવી જ રીતે ઈચ્છાઓ પૂર્ણ થવા પર ઈચ્છાઓ વધુ વધે છે. જેટલી વધુ ઈચ્છાઓ હશે, તેટલી જ તમને તે વસ્તુ સાથે મોહ વધી જશે. મોહને દૂર કરવા માટે તેણે તેની તૃષ્ણાઓ પર અધિકાર મેળવવો પડશે. તૃષ્ણાઓ પર નિયંત્રણ મેળવવા માટે, ઈચ્છાઓને નિયંત્રણમાં કરવી પડશે. ઈચ્છાઓને દબાવવા માટે તેણે પોતાની ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ રાખવો પડશે. જ્યારે ઈન્દ્રિયોને અંતર્મુખી કરવામાં આવે ત્યારે જ ઈન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ મેળવી શકાય છે. જ્યારે ઈન્દ્રિયો અંતર્મુખી થશે ત્યારે ઈચ્છાઓ ઓછી થશે. પરંતુ આ માટે આપણે યોગનો સહારો લેવો પડશે.

જો કોઈ વ્યક્તિ સૂર્ય તરફ મુખ રાખીને તેની તરફ આગળ વધે, તો પડછાયો તેની પાછળ-પાછળ ચાલશે. જો કોઈ વ્યક્તિ સૂર્ય તરફ પીઠ રાખીને વિરુદ્ધ દિશામાં ચાલે, તો તેનો પડછાયો તેની આગળ આગળ ચાલશે. તેવી જ રીતે, જ્યારે વ્યક્તિ યોગ માર્ગ અથવા ઈશ્વર પ્રાપ્તિના માર્ગ પર ચાલે છે, ત્યારે ઈન્દ્રિયો બહિર્મુખતા અને ચંચળતા છોડીને અંતર્મુખી અને શાંત થઈ જાય છે. જ્યારે મનુષ્ય ઈશ્વરથી વિમુખ થઈને સાંસારિક સુખ પ્રાપ્તિના ચક્કરમાં પડે છે, ત્યારે તે ઈન્દ્રિયોની ચંચળતાને કારણે ઈચ્છાઓ અને મોહમાં ડૂબી જાય છે. પછી આ ઈન્દ્રિયો મનુષ્યનું જીવન બરબાદ કરે છે. કારણ કે ઈન્દ્રિયોના પ્રભાવ હેઠળ મનુષ્ય પદભ્રષ્ટ થઈ જાય છે. કેટલીકવાર ઈન્દ્રિયોની ગુલામીને લીધે વ્યક્તિ અતિશય ખોટા કૃત્યો કરવામાં પ્રવૃત્ત થઈ જાય છે, જેના કારણે વ્યક્તિ સમાજમાં તો ધૂણાને પાત્ર બને જ છે, પણ પાપકર્મો કરવાને કારણે નરકમાં પણ જાય છે. આ ઈચ્છાઓને લીધે મનુષ્યનું બહુમૂલ્ય જીવન મૂલ્યહીન બનીને અધોગતિનો માર્ગ પસાર કરે છે. ઘણા મનુષ્યો કહે છે કે અમારી કોઈ ચોક્કસ આદત છૂટતી જ નથી, અથવા હું અન્ય ઈચ્છાઓને આધીન છું; કદાચ આ જીવનમાં એ ન છૂટે. જે વ્યક્તિ કહે છે કે આદતનાં પરિણામો ખરાબ હોવા છતાં પણ તે કોઈ ચોક્કસ આદત છોડી શકતો નથી, તે બતાવે છે કે તેની ઈચ્છાશક્તિ ઘણી નબળી છે. તેણે પોતાની ઈચ્છાશક્તિને મજબૂત કરવી પડશે. સાથે જ તેણે સંકલ્પ કરવો પડશે કે તે કોઈ ચોક્કસ વસ્તુને ગ્રહણ નથી કરવાની અથવા તેણે કોઈ ચોક્કસ કાર્ય કરવાનું નથી, તો તેની અસર ચોક્કસ પણ તેના પર પડશે. અહીં થોડી હઠનો પણ પ્રયોગ કરવો જોઈએ, તો જ તમને કોઈ કામમાં સફળતા મળવા લાગશે. ભલે તમારે નશીલા પદાર્થોને છોડવું હોય અથવા જો તમે અસામાજિક પ્રવૃત્તિઓને છોડવું હોય, તમને ચોક્કસ સફળતા મળશે. આ સફળતા તરત જ સમજાતી નથી, પણ ધીરે-ધીરે અનુભવાય છે.

સાધકે સૌ પ્રથમ પોતાના વિશે જાણવું જોઈએ કે તેની કઈ ઈન્દ્રિય ચંચળ છે અને તે કઈ ઈન્દ્રિયને વશીભૂત છે, પછી શાંત થઈને તે ઈન્દ્રિયને સમજાવવી જોઈએ કે તે શા માટે મારા પતનનું કારણ બની રહી છે; હવે એવું કામ કરો જેનાથી મારું ઉત્થાન થાય. આવું ઘણી વખત તમે કરો. સંપૂર્ણ એકાંતમાં ગંભીર થઈને સમજાવો. થોડા સમય પછી તમને લાગશે કે તમે જે ઈન્દ્રિયોને સમજાવી રહ્યા છો તેનું સમર્થન તમને અંતઃકરણથી પણ મળી રહ્યું છે. જો તમે સાચા ભાવથી એ કામ છોડવા માંગતા હોય તો તમને અંદરથી ચોક્કસ મદદ મળશે. તેમ છતાં, જો તમને તે કામ છોડવામાં અવરોધોનો સામનો કરવો પડી રહ્યો હોય તો તે સમયે તમારે હઠનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. જો તમે જીભનાં વશીભૂત છો, તો તમારી જીભ હંમેશા સ્વાદિષ્ટ ભોજન અથવા વિવિધ પ્રકારની સારી વાનગીઓ માટે વ્યાકુળ રહેશે. તમે તે જ સમયે

તેને પૂર્ણ કરવાનો પ્રયાસ કરતા હશે. જો તમારી પાસે પૈસા ન હોય, તો તમે અન્ય લોકો પાસેથી ઉધાર માંગતા હશે. કારણકે તમે જીભને તો આધીન છો. કેટલાક લોકો પોતાની જીભને કાબૂમાં રાખતા ન હોવાને કારણે તેમને ખરાબ બોલવાની, નકારાત્મક શબ્દો બોલવાની ટેવ પડી છે. તે નિરંકુશ ઘોડાની જેમ દોડતી રહે છે, એટલે કે તે બોલતી રહે છે. આને કારણે, વ્યક્તિને સ્થૂળ અને સ્થૂળ જગતની બહાર બંને જગ્યાએ નુકશાન સહન કરવું પડે છે. તેથી, આપણે આપણી જીભને શીખવાડવું જોઈએ અને તેનો વિકાસ કરવો જોઈએ જેથી કરીને તે સ્વાદિષ્ટ ભોજન તરફ ન દોડે, બીજાને ખોટા શબ્દો ન બોલે, પરંતુ આદરપૂર્વક બોલે અને ઈશ્વરની સ્તુતિ કરે. એ જ રીતે ઇન્દ્રિયોને સમજાવો. તેનાથી ઇચ્છાઓ ઓછી થશે. હા, જેટલી સરળતાથી મે લખ્યું છે અને તમે વાંચ્યું પણ છે કે આપણે આપણી ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખ બનાવીને સારા કામ માટે પ્રેરિત કરવી જોઈએ, આ કાર્ય એટલું સરળ નથી. આ કામ જલ્દીથી નહીં થાય. પરંતુ દ્રઢ નિશ્ચયી અને વિવેકી લોકો આ કાર્ય માટે પ્રયત્ન કરતા રહે છે. તેઓને વિશ્વાસ છે કે એક દિવસ તેમને ચોક્કસ સફળતા મળશે.

મનુષ્યને જન્મ-મરણમાંથી મુક્તિ ન મળવાનું કારણ તેની ઇચ્છાઓ જ છે. કારણ કે તે જીવનભર પોતાની ઇચ્છાઓ પૂરી કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને ઇચ્છાઓથી ગ્રસિત રહે છે. ઇચ્છા મૃત્યુ સમયે પણ છૂટતી નથી. આ અતૃપ્ત ઇચ્છાઓને લીધે મનુષ્ય મૃત્યુ પછી પણ સૂક્ષ્મ શરીરમાં અહીં ભટકતો રહે છે. સૂક્ષ્મ શરીર કોઈપણ પ્રકારનું કાર્ય કરીને તૃપ્ત થઈ શકતું નથી. તેમના દ્વારા કોઈ પ્રકારનું કાર્ય શક્ય નથી. તેથી જ તે પીડાય છે. જ્યાં સુધી કોઈ યોગી અથવા ભક્ત તેને ઇચ્છિત સામગ્રી ગ્રહણ ન કરાવે ત્યાં સુધી તે તેને ગ્રહણ કરી શકતો નથી. તેથી તેની ઇચ્છા પૂર્ણ થતી નથી. આવી અતૃપ્ત આત્માઓ અપાર પીડા અનુભવે છે. થોડા સમય પછી તેઓ હતાશ થઈ જાય છે અને ઉર્ધ્વગમન કરે છે. કારણ કે તેમની વાસનાઓ પૂરી થતી જણાતી નથી. ઉપરી લોકમાં પોતાના કર્માનુસાર યાતનાઓ ભોગવે છે અને પછી તેણે ઇચ્છાઓને લીધે જન્મ લેવો પડે છે.

નિંદા

સાધકો, કોઈનાં પણ દ્વારા નિંદા સાંભળવી એ બહુ મુશ્કેલ કાર્ય છે. એવી કઈ વ્યક્તિ હશે જે નિંદા સાંભળશે કે નિંદા સાંભળવા તૈયાર હશે? તેનાથી તેના સ્વાભિમાનને ઠેસ પહોંચે છે. કોણ હશે જે તેના સ્વાભિમાનને ઠેસ પહોંચવા દે, કારણ કે સ્વાભિમાનને ઠેસ પહોંચતાની સાથે જ અહંકાર ઉકળવા લાગે છે - શું આપણે તેનાથી ઓછા છીએ? જો કોઈ વ્યક્તિ થોડી નિંદા કરે તો તેના જવાબમાં તેને આખા સમાજમાં ખરી ખોટી સંભળાવીએ છીએ, અને નિંદા કરનારને ઘણી ખામીઓ અને આક્ષેપો સંભળાવીએ છીએ. આવા વિચારો બધા વ્યક્તિઓને આવે છે. જો કોઈ તમારી થોડી પણ નિંદા કરે, તો તમને ભારે અપમાન જેવું લાગે છે. તેઓ સમજે છે કે મારા પૂર્વજોની શાનનો ડંકો વાગી રહ્યો છે. મોટાભાગના લોકો ખોટી શાન માટે ખબર નથી શું શું કરે છે. એક જૂઠાને સત્ય બનાવવા માટે સો જૂઠા બોલે છે. કારણ એ છે કે તેમનું મિથ્યાભિમાન કલંકિત ના થઈ જાય. તેઓ વિચારે છે કે સમાજ તેમને એક શાનદાર અને આદરણીય વ્યક્તિ કહે, તેમની પ્રશંસા કરે, તેમની હા માં હા મળાવે. આવા લોકોને ન તો સત્ય બોલવાની ટેવ હોય છે અને ન તો સત્ય સાંભળવાની હિંમત હોય છે. જો કોઈ વ્યક્તિ તેના ખોખલા અભિમાન વિશે સાચું કહે, તો તેને મોટી આફત આવી એવું સમજો, કારણ કે તેની પ્રતિષ્ઠા સમાજમાં ખુલ્લી થઈ જાય છે. આ કારણે તે અપમાન અનુભવે છે. પોતાના અપમાનનો બદલો લેવા કોણ જાણે શું શું કરવા તૈયાર રહે છે. આ વેરનું પરિણામ ગમે તે આવે, તો પણ તે બદલો લેવા તૈયાર થઈ જાય છે. જો તે બદલો ના લઈ શકે, તો તે માનસિક રીતે પરેશાન થઈ જાય છે. આવું ફક્ત એટલા માટે જ થાય છે કારણ કે વ્યક્તિમાં સત્ય સાંભળવાની હિંમત નથી હોતી. સાચું કહું તો કોઈએ કોઈના વિશે સત્ય કહ્યું હોય તો શું ખરાબ કર્યું.

સામાન્ય લોકો તો એકબીજાની નિંદા કરે જ છે, પરંતુ મેં જોયું છે કે સાધક પોતે બીજા સાધકની નિંદા કરે છે. સાધકે બીજાની નિંદા ન કરવી જોઈએ. નિંદા કરીને તે પાપમાં ભાગીદાર બને છે. કોઈપણ સાધકને બીજાની નિંદા કરવાનો શું અધિકાર છે? એક વ્યક્તિને બીજાની નિંદા કરવાનો કોઈ અધિકાર નથી. તેમ છતાં જો કોઈ નિંદા કરે તો તે પોતે જ જવાબદાર રહેશે, તેનું ફળ તેણે જાતે જ ભોગવવું પડશે. નિંદા કરવું સાધક માટે એકદમ જ પ્રતિબંધિત કાર્ય છે. જેના કારણે સાધકનું પોતાનું મોં જ મલિન થઈ જાય છે. જો કોઈ જગ્યાએ નિંદા થઈ રહી હોય તો સાધકે તે સમય માટે તે સ્થાન છોડી દેવું જોઈએ. જો આપણે ઊંડાણમાં જઈએ તો ખબર પડશે કે તે જગ્યા દૂષિત થઈ જાય છે. સાધકે આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. નિંદા કરનાર વ્યક્તિ સાથે વધુ સંપર્ક ન રાખવો જોઈએ. સાધકે તેની પોતાની નિંદા સાંભળવી જોઈએ. નિંદા સાંભળીને કોઈપણ પ્રકારે વિચલિત કે દુઃખી થશો નહીં, કારણ કે નિંદા સાંભળવાથી પાપનો નાશ થાય છે. જે સાધક નિંદા સાંભળે છે તેની સહનશીલતા વધશે સાથે અંતર્મુખી પણ બનશે. સત્ય તો એ છે કે પહેલી વાર નિંદા સાંભળીને સાધકને અંદરથી ભારે પીડા થાય છે. કારણ કે તે પહેલેથી નિંદા સાંભળવા માટે ટેવાયેલ નથી. અંદરથી બેચેનીની અનુભૂતિ થાય છે. તે વિચારે છે કે, મેં આ વ્યક્તિનું શું નુકશાન કર્યું છે જે મારી નિંદા કરે છે. પણ ધીમે-ધીમે ટેવાઈ ગયા પછી તે આદત બની જશે. પછી નિંદા સાંભળીને કોઈ તકલીફ નહીં થાય. જો આપણે ધ્યાનથી વિચારીએ તો સમજી શકીશું કે નિંદા કરનાર વ્યક્તિથી આપણને ઘણો ફાયદો થાય છે. કારણ કે નિંદા કરનાર આપણી ખામીઓ બતાવશે. મનુષ્યો કે સાધકોને પોતાની ખામીઓ સંપૂર્ણ રીતે સમજાતી નથી. પણ તેઓમાં શું ખામીઓ છે એ બતાવવાનું કાર્ય નિંદક કરી દે છે. તે તમારામાં રહેલી ખામીઓને બહાર લાવતો રહેશે. પછી તમે નિંદક દ્વારા બતાવવામાં આવેલી ખામીઓ પર ધ્યાન આપો. તે ખામીઓને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરો. આમ સાધકની તમામ ખામીઓ દૂર થશે. તમે એક સારા સાધક બની જશો. જુઓ, નિંદક દ્વારા કેટલો મોટો ફાયદો છે. એક વિવેકહીન વ્યક્તિ જ્યારે નિંદા સાંભળે છે ત્યારે તે ઝંઘડો શરૂ કરે છે. પછી એકબીજા સાથે દુશ્મનાવટ થાય છે. તેનાથી નુકશાન પણ થઈ શકે છે. પરંતુ સાધક કે બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી નિંદક દ્વારા થયેલ નિંદાનો લાભ લે છે.

સાધકે વિચારવું જોઈએ કે ભગવાને આપણા પર ખૂબ જ કૃપા કરી છે. તેમણે મારી પાસે એવી વ્યક્તિ મોકલેલ છે જે મારી અંદર છુપાયેલી ખામીઓને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. મારા સુધાર માટે સહાયક છે. તે મારા નિંદક નથી, પણ

મારા સુધારક છે. સાધકે નિંદક માટે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરવી જોઈએ કે ‘તેના પર તમે કૃપા કરો, એનું કલ્યાણ કરો. તેણે મને વધુ સારા બનવામાં મદદ કરી છે’. જેમ ડૉક્ટર દર્દીના તાવને તપાસવા માટે થર્મોમીટરનો ઉપયોગ કરે છે, તે મુજબ તે દવા આપે છે અથવા ઇન્જેક્શન આપે છે, જેથી તાવ ઓછો થાય અને દર્દી સાજો થાય; તેવી જ રીતે નિંદક પણ સાધકની ઊંડાઈ માપે છે. આનાથી સાધકની સહનશીલતા, ક્રોધ અને ધીરજની ખબર પડે છે કે તે સાધક કેટલો સહનશીલ છે. નિંદા કરનાર સાધકના તમામ દોષોને દૂર કરે છે, જેના કારણે સાધક દોષ રહિત બને છે.

સાધક નિંદાને આંતરિક રીતે સહન કરશે તો જ નિંદા સાંભળવાનું ફળ મળશે. નિંદા સાંભળવાથી સાધકમાં કોઈ પ્રકારનો વિકાર ન આવવો જોઈએ. કારણ કે નિંદા ગ્રહણ કરવાની ઘણી રીતો છે:-

(1) જો તમારી નિંદા કરનાર વ્યક્તિ તમારા કરતા વધુ બળવાન છે, તમારા કરતા વધુ શારીરિક શક્તિ ધરાવે છે, સ્વભાવે પણ ક્રૂર છે, ઝઘડો કરનાર છે, તો તમને વિચાર આવશે કે તે બધાની સામે તમારું અપમાન કરી રહ્યો છે. ઠીક છે, તેની નિંદા સાંભળવી એ મારી મજબૂરી છે, કારણ કે અત્યારે હું તેની સાથે ઝઘડો કરીને તેને નુકશાન પહોંચાડી શકતો નથી. આજે નહીં તો કાલે જ્યારે મારા મિત્ર કે શુભચિંતક મારી સાથે હશે ત્યારે જોઈ લઈશ. કારણ કે તે સમયે તેને દરેક પ્રકારના જવાબ આપી શકાય છે અને તેને મનમાં જ ખૂબ ગાળો આપવા લાગે છે. કારણ કે તે સમયે કે તમે તેના કરતા નબળા છો. તમે નિંદકનું કાંઈ પણ બગાડી શકતા નથી. તેથી નિંદા સાંભળી લીધી. પરંતુ આ નિંદા સાંભળવું ન થયું. તમે પણ તમારા મનમાં નિંદા કરનારની નિંદા કરો છો અથવા બદલો લેવાનું વિચારી રહ્યા છો. જો તે સમયે નિંદક તમારા સમાન હોત તો તમે ઝઘડો કરવા તૈયાર હોત. કારણ કે તમારી આંતરિક ભાવનાઓ એ જ કહે છે. જો તે સમયે નિંદાકાર તમારા કરતા નબળો હોત, તો તમે ચોક્કસપણે ઝઘડ્યાં હોત, કારણ કે તમે જાણો છો કે તે તમારા કરતા શારીરિક રીતે નબળો છે.

(2) જો તમારી નિંદા કરનાર વ્યક્તિ તમારી સમકક્ષ નબળો હોય તો તમે વિચારી શકો કે હું શું કહું, આખો સમાજ મને સાધક કે ભક્ત માને છે. જો હું નિંદકને જવાબ આપું તો દરેક વ્યક્તિ કે સમાજ કહેશે, નિંદક તો એમ પણ બેકાર વ્યક્તિ છે, તમે તેની સાથે કેમ વાત કરો છો. તમે તો એક સારા સાધક છો, ઈશ્વરના ભક્ત છો, તમારે નિંદા સાંભળી લેવી જોઈએ. સાધકને નિંદા સાથે શું લેવાદેવા? સાધકને દરેક વ્યક્તિ એમ પણ સારું-ખરાબ કહે છે. આ નિંદા સાંભળવું ન થયું. કારણ કે તમારી અંદર એવો વિચાર આવે છે કે હું સાધક છું એટલે મારી મજબૂરી છે, એટલે સાંભળી રહ્યો છું. અહીં નિંદા સાંભળવામાં વિરોધાભાસ છે, તે તમારા મનની અભિવ્યક્તિ કરે છે.

(3) તમારા કરતા ખૂબ જ નબળો વ્યક્તિ દ્વારા તમારી નિંદા કરવામાં આવી રહી છે, જે કોઈપણ રીતે તમારી બરાબરીનો ન હોય. તેમ છતાં તમે તેમના દ્વારા કરેલી નિંદા ખૂબ આરામથી સાંભળો છો, તમારામાં કોઈ વિકાર નથી આવ્યો. સાચી કે જૂઠી નિંદા સાંભળીને તમને જરાય ગુસ્સો ન આવ્યો, પરંતુ તે ક્ષણે તમને દયાનો અનુભવ થાય છે, તેને અજ્ઞાની સમજી તેને માફ કરો છે. આને કહેવાય નિંદા સાંભળવી કારણ કે તમારી અંદર કોઈ પ્રકારનો વિકાર આવ્યો નથી. હવે તમે પોતાને એક સારા સાધક માની શકો છો. તમારાથી વધુ શક્તિશાળી વ્યક્તિની નિંદા સાંભળીને, વ્યક્તિ મજબૂરીમાં ચૂપ રહે છે, કારણ કે તમે તેને કોઈ નુકશાન પહોંચાડી શકતા નથી. તેમ છતાં, નિંદા કરનાર પ્રત્યે તમારા મનમાં ઈર્ષ્યાનો ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. તમે તમારા મનમાં જ દ્વેષ કરો છો. સાધકે કોઈનો દ્વેષ ન કરવો જોઈએ, કારણ કે તેનાથી સાધકને જ નુકશાન થાય છે. તમારે તમારી આદત બદલવી જોઈએ, જ્યારે તમારા કરતા નબળો કોઈ તમારી નિંદા કરે છે, તો પણ તેને શાંતિથી સાંભળો, તેની તમને કોઈપણ રીતે અસર ન થાય, તો તમને ચોક્કસપણે નિંદા સાંભળવાનું ફળ મળશે. પરંતુ એક સામાન્ય વ્યક્તિ નિંદા સહન કરી શકતો નથી. તેથી, નિંદા, ઈર્ષ્યા અથવા દુશ્મનીમાં ફેરવાય છે. મનુષ્યને પોતાના વખાણ સાંભળવા ગમે છે. જો કોઈ જૂઠી અતિશયોક્તિ કરી તેના વખાણ કરે તો તે પોતાને એક સારો લાયક વ્યક્તિ માનવા લાગે છે, જેના કારણે તે પોતે જ ભ્રમિત થાય છે. તેથી, સાધકે નિંદા સાંભળવી જોઈએ અને પોતાની પ્રશંસા સાંભળવાની ઇચ્છા ન કરવી જોઈએ.

સ્ત્રી

હોઠ પર સ્ત્રી શબ્દ આવતા જ આખી દુનિયાનું ધ્યાન ભારતીય મહિલા તરફ જાય છે. આજે પણ ભારતીય મહિલાઓ સમગ્ર વિશ્વમાં આદર્શનું પ્રતિક બની રહી છે કારણ કે આજે પણ તે સૌથી પુરાતન સનાતન ધર્મ મુજબ ઘરની અને તમામ જવાબદારીઓ નિભાવી રહી છે. તેથી જ પશ્ચિમી દેશોના મહાન દર્શનિકો ભારતીય મહિલાઓને સન્માનની નજરે જુએ છે. તેઓ કહે છે, “ભારતીય લગ્ન એટલે બે આત્માઓનું મિલન”. એક ભારતીય મહિલા તેના પતિની સેવામાં પોતાનું આખું જીવન વિતાવે છે, પછી ભલે તેનામાં ઘણી બધી ખામીઓ હોય. ભારતીય મહિલાઓ પતિની સેવાને પોતાનો ધર્મ માને છે. જો આપણે પ્રાચીન કાળમાં નજર કરીએ તો જોવા મળશે કે મહિલાઓએ તેમની ક્ષમતાઓને કારણે ખૂબ જ ઉચ્ચ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. ક્યારેક તો દેવતાઓ, ઋષિઓ અને મુનિઓ પણ આ સ્ત્રીઓની સામે નિસ્તેજ થઈ જાય છે. આજે ભારત દેશ આવી મહિલાઓ પર ગર્વ કરે છે. ભારતીય મહિલાઓએ તેમના દ્વારા આપવામાં આવેલ શિક્ષાઓનું અનુસરણ કરવું જોઈએ, જેથી એક આદર્શ મહિલા તરીકેનો તેમનો દરજ્જો જળવાઈ રહે. દરેક સ્ત્રીએ તેના જીવનકાળ દરમિયાન સમાજમાં અનેક પ્રકારની ફરજો નિભાવવાની હોય છે. દીકરી, બહેન, પત્ની અને માતા જેવા બધા અલગ-અલગ રૂપમાં. જ્યારે તેણી માતા તરીકેની ફરજ બજાવે છે ત્યારે તેનો પુત્ર તેની માતાનો ઋણી છે. દીકરો જીવનભર માતાની સેવા કરીને પણ માતાનું ઋણ ચૂકવી શકતો નથી. માતાની મમતાની સરખામણીમાં બધા સંબંધો ફીકા પડે છે. જો આપણે આજની સ્ત્રી પર નજર કરીએ, તો આપણે જોશું કે તેણી કેટલી દુર્દશાનો ભોગ બની છે. મહિલાઓનું શોષણ થાય છે, બાળવામાં આવે છે અને દહેજના કારણે અત્યાચાર થાય છે. આ સમાજે સ્ત્રીઓ પર અનેક અત્યાચાર કર્યા છે, શા માટે? જે સ્ત્રી આદર્શનું પ્રતિક હતી, તેનું આટલું પતન કેવી રીતે? સત્ય એ છે કે સ્ત્રી, સ્ત્રીનું શોષણ કરે છે. આ બધા અત્યાચારો અને તેની અજ્ઞાનતા માટે સ્ત્રી પોતે જ જવાબદાર છે. મારો મતલબ એ નથી કે આવી ક્રિયાઓમાં પુરુષોની ભૂમિકા નથી. પરંતુ જો મહિલાઓ આ ક્રિયાઓમાં સામેલ ન થાય, પરંતુ વિરોધ કરે તો આવી ક્રિયાઓ થઈ શકે નહીં. જો આપણે ઉદાહરણો આપું, તો આપણને જોવા મળશે કે સ્ત્રી જ સ્ત્રીને તકલીફ આપે છે. પુત્રના લગ્ન પછી જ્યારે પુત્રવધૂ ઘરે આવે છે ત્યારે તેની સાસુ અને નાણંદ જ તેને દહેજ માટે ટોણાં મારતા હોય છે અને તેને અનેક પ્રકારનાં કષ્ટો આપે છે. દહેજના કારણે પુત્રવધૂની હત્યા પણ થાય છે અથવા પુત્રવધૂને લાંબો સમય સુધી કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. જ્યારે એ જ વહુ ભવિષ્યમાં સાસુ બને છે ત્યારે તે પણ પોતાની વહુ સાથે આવો જ વ્યવહાર કરે છે જેવો તેની સાસુએ પહેલા એની સાથે કર્યો હતો. તે કેમ ભૂલી જાય છે કે હું પણ એક સમયે વહુ હતી. આ જ કારણ છે કે ઘરમાં ઝઘડો થાય છે. મારી વહુ પણ કોઈની દીકરી છે એવું સાસુ કેમ વિચારતી નથી? તે તેના પુત્રને પ્રેમ કરે છે, તો પછી તેની વહુ સાથે આવું વર્તન કેમ કરવામાં આવે છે? તમારી દીકરી જ્યારે વહુ બને છે ત્યારે તેના સાસરિયાઓ તેની સાથે એ જ રીતે વર્તે છે જે રીતે તમે તમારી વહુ સાથે વર્તે છે. તો પછી તમારી દીકરી સાથે સાસરિયાઓ ખરાબ વર્તન કરે છે એનું તમને કેમ ખરાબ લાગે છે?

જ્યારે કોઈના ઘરે પુત્રનો જન્મ થાય છે ત્યારે ખુશી મનાવવામાં આવે છે. જો દીકરીનો જન્મ થાય તો આખો પરિવાર દુઃખી થઈ જાય છે. તેઓ ભૂલી જાય છે કે તેમના જન્મ સમયે પણ આવી જ સ્થિતિ હતી. તે સમયે તેની પણ ઘરમાં ઉપેક્ષા થતી હતી. તમારે ફક્ત આ બાબતે તમારો દ્રષ્ટિકોણ બદલવાની જરૂર છે. જો આપણા ઘરે દીકરીનો જન્મ થાય તો તેનું પણ એ જ ઉમંગ અને ઉલ્લાસથી સ્વાગત કરવું જોઈએ જે રીતે આપણે દીકરાને આવકારીએ છીએ. જ્યાં સુધી આપણે સામૂહિક રીતે આપણો દ્રષ્ટિકોણ નહીં બદલીએ ત્યાં સુધી કોઈપણ કુટુંબમાં સારી વહુ આવી શકે નહીં.

સ્ત્રી ઇચ્છે તો પોતાની કાર્યક્ષમતા, સહનશીલતા અને વિવેકથી પોતાના ઘરને સ્વર્ગ બનાવી શકે છે. અને જો આ સ્ત્રી ઇચ્છે, તો તે તેના સ્વર્ગીય ઘરને નરકમાં ફેરવી શકે છે. સ્ત્રી માત્ર પોતાના ઘરને જ નહીં પરંતુ સમગ્ર દેશને બદલી શકે છે. એક સ્ત્રી પુરુષને જેવો ઇચ્છે તેવો બનાવી શકે છે. કારણ કે જ્યારે તે માતાના રૂપમાં હોય છે ત્યારે તે તેના બાળકની પ્રથમ ગુરુ હોય છે. ગુરુના રૂપમાં બાળકને તે પ્રકારનું શિક્ષણ આપે કે જે તેને બનાવવા માંગે છે, અને તે

બાળકને એવા સંસ્કારોથી ભરી દે છે જેથી તે જ બાળક જ્યારે આવતીકાલે યુવાન બની ને તે જ રીતે રાષ્ટ્રનું નિર્માણ કરે કારણ કે માતાની છાપ જ બાળક પર પડે છે. આ બાળકો તેમના જીવનભર તેમની માતા દ્વારા શીખવવામાં આવેલા આદર્શોને અનુસરે છે. તેવી જ રીતે મહિલાઓ ઈચ્છે તો સમાજને બદલી શકે છે. લોકો કહે છે કે સ્ત્રીઓ નબળી હોય છે. હું નથી કહેતો કે સ્ત્રીઓ નબળી છે. હું કહું છું કે સ્ત્રીઓ સર્વશક્તિમાન છે. પુરુષ પોતાને શક્તિશાળી કેવી રીતે કહે છે? આ પુરુષનો જન્મ સ્ત્રીના ગર્ભમાંથી થયો છે, જેને અબળા કહે છે. બાળપણ દરમિયાન, આ સ્ત્રી જ બાળકની સંભાળ રાખે છે, જેને અબળા કહે છે. પુરુષોએ ક્યા ક્ષેત્રમાં મહિલાઓને કમજોર માની છે તે સમજાતું નથી. યુદ્ધના મેદાનમાં પણ મહિલાઓ પુરુષોથી પાછળ નથી. પ્રાચીન કાળથી લઈને આજ સુધી સ્ત્રીઓએ પુરુષોને હરાવ્યા છે. કાલી, દુર્ગા, ચંડીથી લઈને રાણી લક્ષ્મીબાઈ સુધીના અનેક ઉદાહરણો છે. આજની મહિલાઓ કોઈપણ ક્ષેત્રમાં પુરુષોથી પાછળ નથી. આજે સમગ્ર વિશ્વમાં હજારો મહિલાઓ સેનામાં કામ કરી રહી છે અને તેઓ યુદ્ધના મેદાનમાં પણ જાય છે. સ્ત્રીઓ દરેક ક્ષેત્રમાં પુરુષોથી શ્રેષ્ઠ છે. પુરુષ ક્યારેય સ્ત્રીની બરાબરી કરી શકતો નથી. સ્ત્રી શક્તિનું પ્રતિક છે. હા, આ સાચું છે કે કેટલાક દેશોમાં મહિલાઓને સ્વતંત્રતા નથી. તેથી પુરુષ પોતાનો હાથ ઉપર રાખે છે. આવી સ્ત્રીઓએ જાગૃત થવું જોઈએ. તેઓએ તેમના અસ્તિત્વને ઓળખવું જોઈએ. જ્યારે મહિલાઓમાં જાગૃતિની ભાવના આવશે, તો તે પુરુષો સાથે કદમથી કદમ મળાવીને ચાલશે. હકીકતમાં, તેઓ પુરુષો કરતાં વધુ મહેનતુ છે અને સહનશીલતાનો પરિચય કરાવશે. હા, એ વાત સાચી છે કે સહનશીલતામાં પુરુષો ક્યારેય સ્ત્રીઓની બરાબરી ના કરી શકે. કારણ કે ક્યાંક તે દીકરીના રૂપમાં, ક્યાંક પત્નીના રૂપમાં, ક્યાંક માતા તરીકે તો ક્યાંક બહેનના રૂપમાં આવી છે. તેના આ સ્વરૂપો એકબીજાથી ચઢિયાતાં છે. કયું સ્વરૂપ સૌથી વધુ સારું છે તે કહેવું સંપૂર્ણપણે અશક્ય છે. તેથી જ જ્ઞાનીએ સ્ત્રીને 'માયા' પણ કહી છે. કારણ કે સ્ત્રી દરેક રૂપમાં સાચી સાબિત થઈ છે. તેથી તેનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ શું છે તે સમજવું અશક્ય છે.

સંસાર એક રંગમંચ છે. કુદરતે આ રંગભૂમિને બર્ફીલા પહાડો, અમુક જગ્યાએ લીલાછમ જંગલોથી યુક્ત પર્વતો, નદીઓ, જંગલો અને સમુદ્રોથી શણગારીને સુંદર બનાવ્યું છે. આ રંગમંચનો નાયક એક પુરુષ છે અને નાયિકા સ્ત્રી છે. જે પણ નાટક ભજવાય છે તેમાં મહિલાઓની પણ ભૂમિકા હોય છે. નાયિકા વિના આ રંગમંચ ખાલી અને નકામું છે. સ્ત્રીઓ વિના આ સંસારનું અસ્તિત્વ મૂલ્યહીન છે. તેનો અર્થ કે અહીં મહિલાઓ વિના નાટક ભજવી શકાય નહીં. સ્ત્રી વિના માત્ર મનુષ્ય જ નહીં ઈશ્વર પણ અધૂરા છે, ભલે ભગવાન શંકર હોય, ભલે ભગવાન નારાયણ હોય, ભલે ભગવાન બ્રહ્મા હોય. ભગવાન શંકર પૂર્ણ સ્વરૂપમાં અર્ધનારીશ્વર કહેવાય છે.

કેટલીક જગ્યાએ મહિલાઓની નિંદા કરવામાં આવી છે. કહેવાય છે કે 'સ્ત્રી નરકનું પ્રવેશદ્વાર છે'. આનો અર્થ એ નથી કે આપણે તેને નિંદાના ભાવથી જોવું જોઈએ, પરંતુ આ શબ્દોને સારી રીતે સમજવા જોઈએ. આના બે અર્થ થાય છે. (1) બ્રહ્મચારીઓ અને સંન્યાસીઓના મનમાં સ્ત્રીઓ પ્રત્યે વૈરાગ્ય પેદા કરવા માટે સ્ત્રીઓને આવી કહેવામાં આવી છે. (2) દુષ્ટ સ્ત્રીઓની નિંદા કરવામાં આવી છે કે જેઓ ધર્મ અને લજ્જાનો ત્યાગ કરીને અધર્મના માર્ગે ચાલે છે. વાસ્તવમાં, તે સ્ત્રીઓની નહીં પરંતુ તેના ખરાબ ગુણોની નિંદા કરવામાં આવી છે. સ્ત્રી હોય કે પુરુષ, દુરાચારથી યુક્ત દરેક વ્યક્તિ નિંદાને પાત્ર છે. દીકરી, બહેન, પત્ની અને માતા બધા આદરને પાત્ર છે. હકીકતમાં, સ્ત્રી પુરુષની જનની છે, તેથી હંમેશા પુરુષો કરતાં શ્રેષ્ઠ અને પૂજનીય છે.

યોગમાં મહિલાઓનું મહત્વ ઘણું મોટું છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, યોગમાં મહિલાઓ વિના તમે તમારું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. કારણ કે કુણ્ડલિનીનું એક સ્વરૂપ સ્ત્રીનું છે. તે યોગીઓને ધ્યાનાવસ્થામાં સ્ત્રીના રૂપમાં દેખાય છે. આ સ્ત્રી આદિશક્તિ છે. એમાંથી સૃષ્ટિનું સર્જન થયું છે. આ શક્તિનું પ્રતીક છે. આ શક્તિને ધારણ કરીને બ્રહ્મા સૃષ્ટિનું સર્જન કરે છે. આ શક્તિથી ભગવાન નારાયણ સૃષ્ટિનું પાલન કરે છે. આ શક્તિને ધારણ કરીને ભગવાન શંકર સૃષ્ટિનો નાશ કરે છે. જ્યારે યોગીની કુણ્ડલિની જાગૃત થાય છે, ત્યારે આ જ કુણ્ડલિની સ્ત્રી સ્વરૂપમાં ખૂબ જ મોહક અને કામુક સ્વરૂપમાં પણ જોવા મળે છે. યોગી માટે આ કસોટીનો સમય છે. જો યોગી ભ્રમિત થઈ જાય તો તેનું પતન થશે. જો તે ભ્રમિત નહીં થાય તો આ જ સ્ત્રી ત્રિપુર સુંદરી તરીકે દેખાશે. જે માત્ર યોગી જ નહીં પરંતુ સમગ્ર

બ્રહ્માંડની 'માતા' છે. યોગીની બધી જ કામવાસનાઓનો નાશ થશે. ક્યારેક આ કુણ્ડલિની છોકરીના રૂપમાં દેખાય છે જેની ઉંમર 7-8 વર્ષથી 12-13 વર્ષ સુધીની હોઈ શકે છે. આ કુણ્ડલિની આપણા બધાની વાસ્તવિક માતા છે. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે માત્ર માતા જ પુત્રને પિતા સાથે મળાવી શકે છે. માત્ર માતા જ જાણે છે કે તેના પુત્રનો પિતા કોણ છે. આપણા સાચા પિતા બ્રહ્મ છે. કારણ કે દરેક વ્યક્તિની ઉત્પત્તિ તેનાથી થઈ છે. જો કોઈ તેના પિતા સુધી પહોંચવા માંગે છે, તો તેણે તેની માતાની મદદ લેવી પડશે. તે જ પિતા સુધી પહોંચવાનો માર્ગ બતાવશે અને તને પહોંચાડશે. યોગ દ્વારા સાધકના શરીરમાં કુણ્ડલિની જાગૃત થશે અને તેને આદિ-શિવ સાથે મળાવશે. આ શિવ આપણા બધાના પરમ પિતા છે. પરમપિતાના સ્વરૂપનું વર્ણન કરી શકાતું નથી. તેમનો વાસ માનવ શરીરમાં સહસ્ત્રારમાં છે. આ જ નિર્ગુણ બ્રહ્મનું સ્થાન છે. તેથી જ સ્ત્રીને શ્રેષ્ઠ કહેવામાં આવી છે. તેને શક્તિનું પ્રતીક કહેવામાં આવે છે. પ્રાચીન કાળથી લઈને આજ સુધી દેવતાઓ, ઋષિમુનિઓ અને યોગીઓ શક્તિના પ્રતિક એવા સ્ત્રીની પૂજા કરતા આવ્યા છે. તેથી આપણે સૌએ મહિલાઓનું આદર અને સન્માન કરવું જોઈએ.

આજકાલ પણ આપણે સાધકો પાસેથી સાંભળ્યું છે કે આપણે સ્ત્રીઓથી દૂર રહેવું જોઈએ અને તેમની સાથે વાત ન કરવી જોઈએ. આપણે આપણા મનમાં આવા વિચારો ન લાવવા જોઈએ. ખામીઓ સ્ત્રીઓમાં નથી હોતી, ખામીઓ આવા સાધકોમાં હોય છે. સાધકોએ પોતાની ખામીઓ દૂર કરવી જોઈએ. જ્યારે તમારું અંતઃકરણ શુદ્ધ થઈ જશે, ત્યારે આ ફરિયાદ આપોઆપ દૂર થઈ જશે. જ્યાં સુધી મારો વિચાર છે કે આજે આપણું જીવન સ્ત્રીના કારણે ધન્ય બની ગયું છે. જેણે મને જન્મ આપ્યો તે પણ એક સ્ત્રી હતી. મારા ગુરુદેવનું સ્થૂળ શરીર પણ સ્ત્રીનું છે. માતા કુણ્ડલિનીની મદદથી મને આત્મસાક્ષાત્કાર થયો છે. તેમણે જ મને યોગબળમાં શક્તિશાળી બનાવ્યો છે. હું સમગ્ર વિશ્વની સ્ત્રી જાતને કોટિ-કોટિ પ્રણામ કરું છું.

સુખ અને દુઃખ

આજકાલ આખી દુનિયામાં દરેક મનુષ્ય દુઃખી છે. જ્યારે મનુષ્યને તેની ઈચ્છા મુજબ કંઈ મળતું નથી ત્યારે તે દુઃખી થાય છે. કોઈપણ મનુષ્યની ઈચ્છાઓ તેના જીવનકાળમાં અસંખ્ય હોય છે. બધી ઈચ્છાઓ પૂરી થવી ચોક્કસ પણે અશક્ય છે. દરેક મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં સુખ ઈચ્છે છે. મહેનત કરીને સુખ મળે તો પણ કાયમ સુખ માણતા રહેશું એવું જરૂરી નથી. સુખનો અંત આવતાં જ દુઃખ શરૂ થાય છે. પરંતુ કોઈપણ મનુષ્ય દુઃખને સ્વીકારવા માંગતો નથી. હંમેશા સુખની ઈચ્છા રાખે છે. પણ આ ક્ષણિક જગતમાં દુઃખ જ દુઃખ છે. બધા લોકો સુખની શોધમાં ભટકતા રહે છે અને સુખ માટે પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ ઘણા પ્રયત્નો પછી પણ વ્યક્તિને દુઃખનો સામનો કરવો પડે છે. મનુષ્ય દુઃખ ભોગવવા માંગતો નથી. મનુષ્ય હંમેશા સુખ માટે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરે છે કે તેને હંમેશા સુખ મળે અને તે જીવનભર સુખ ભોગે. પણ મનુષ્યને તેની ઈચ્છા પ્રમાણે સુખ મળતું નથી. જ્યારે સુખ નથી મળતું ત્યારે તે દુઃખ અનુભવે છે. પછી તે ઈશ્વરને દોષ આપે છે, ભગવાને મને દુઃખ જ દુઃખ આપ્યું છે. જ્યારે આપણને સુખ મળે છે ત્યારે આપણને ખૂબ આનંદ થાય છે. ત્યારે મનુષ્ય એવું નથી કહેતો કે ભગવાને આપણને સુખ આપ્યું છે, અને સુખનો શ્રેય પણ પોતાના માથે લે છે. મનુષ્ય કેટલો સ્વાર્થી છે. દુઃખ તો ભગવાને આપ્યું છે, પણ સુખ માટે પોતે જ પોતાને જવાબદાર માને છે. જ્યારે કોઈ દુઃખની જવાબદારી ઈશ્વરને આપે છે, તો સુખની જવાબદારી પણ ઈશ્વરને આપો. અથવા દુઃખ અને સુખ બંને માટે પોતાને જવાબદાર બનાવો. પણ મનુષ્યો આવું કરતા નથી. અહીં મનુષ્ય ઈશ્વર સાથે પણ ભેદભાવ કરે છે, જેણે આપણને બનાવ્યા છે, જે સમગ્ર સૃષ્ટિનો માલિક છે. જ્યારે ઈશ્વર પ્રત્યે એવો ભાવ હોય, તો પછી એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્ય પ્રત્યે કેવો ભાવ રાખતો હશે? જેની જેવી ભાવના હશે તેનું તેવું જ કાર્ય હશે. જે કામનું પરિણામ દુઃખ હોય તો સુખ કેવી રીતે મળી શકે? જો કોઈ ઈચ્છે છે કે ગંદા નાળામાંથી ચંદનની સુગંધ આવે તો આ કેવી રીતે શક્ય બને? ચંદનની સુગંધ તો ચંદનમાંથી જ આવશે.

સાધકો, સુખ અને દુઃખની જોડી છે. જ્યારે દુઃખ મનુષ્યની સેવા કરે છે, ત્યારે સુખ ત્યાં રહેતું નથી. કારણ કે સુખ જાણે છે કે મારો મિત્ર હાલમાં તેની સેવામાં વ્યસ્ત છે, મારે અત્યારે થોડો આરામ કરવો જોઈએ. જ્યારે દુઃખ લાંબા સમય સુધી સેવા આપે છે, ત્યારે સુખ વિચારે છે, ચાલો હવે તે વ્યક્તિની સેવા કરીએ જેથી મારો મિત્ર થોડો આરામ કરી શકે. બસ પછી શું, સુખનો વારો આવે છે. દુઃખ લાંબા સમય સુધી સેવા કર્યા પછી આરામ કરવા લાગે છે, અને તેના મિત્રને કહે છે, “હે ભાઈ સુખ, ચિંતા કરશો નહીં, હું જલદી જ આવીશ. જો આવવામાં વિલંબ થાય તો તાત્કાલિક જણાવી દેજે, હું હાજર થઈશ.” કહેવાનો અર્થ એ છે કે સુખ અને દુઃખ આવતા-જતા રહે છે, તે સ્થિર રહેતા નથી. બંને વચ્ચે કેટલી ગાઢ મિત્રતા છે! આ બેમાંથી દુઃખ મનુષ્યની સેવા કરવા હંમેશા તત્પર હોય છે, આ ખૂબ જ બળવાન છે. દુઃખ જેની સેવા કરે છે તેને જલ્દી છોડતું નથી. શક્તિશાળી હોવાને કારણે તેને થાક પણ લાગતો નથી. કહેવાનો અર્થ એ છે કે વ્યક્તિના જીવનમાં દુઃખનું ત્રાજવું ભારે રહે છે, તેથી દુઃખ વધુ ભોગવવું પડે છે. સુખનું ત્રાજવું નબળું છે, તેથી જીવનમાં દુઃખ કરતાં સુખ ઓછું મળે છે.

દુઃખ અને સુખ એ અનુભૂતિનો વિષય છે. જન્મથી મૃત્યુ સુધી જીવનભર દુઃખની જ અનુભૂતિ થાય છે. જો કે, બધા જાણે છે કે આ દુનિયામાં ફક્ત દુઃખ જ છે. જ્યારે બાળક ગર્ભાવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે તેને ઘોર કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. જ્યારે કોઈ મનુષ્ય બીમાર પડે છે ત્યારે તેને દુઃખ સહન કરવું પડે છે. જો કોઈ કામ મનુષ્યની ઈચ્છા મુજબ ન થાય તો તે દુઃખી થાય છે, કોઈપણ પ્રકારની ઈચ્છા પૂરી ન થાય તો તે દુઃખી થાય છે. જ્યારે તેની પાસેથી સુખ જતું રહે છે અથવા કોઈ વસ્તુનો નાશ થવાથી અથવા ચોરાઈ જવાથી, ઈન્દ્રિયોના સ્થૂળ પદાર્થોમાં લિપ્ત થવાથી, દુઃખનો અનુભવ કરે છે. આ આખું સંસાર દુઃખથી ભરેલું છે. મનુષ્ય જ્યાં પણ સુખની શોધમાં દોડે છે ત્યાં તેને દુઃખ જ મળે છે. તે સુખ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. જ્યારે તેની ઈચ્છા પૂરી ન થાય ત્યારે, તે મનુષ્ય દુઃખનો અનુભવ કરે છે અને આખું જીવન આવી રીતે જ પસાર થઈ જાય છે.

હવે આપણે ધ્યાન આપવું જોઈએ કે દુઃખની ઉત્પત્તિ ક્યાંથી થાય છે અને દુઃખનું કારણ શું છે. દુઃખનું મૂળ કારણ છે તૃષ્ણા અને અજ્ઞાનતા. તૃષ્ણાને લીધે જ મનુષ્ય દુઃખ ભોગવે છે. વ્યક્તિની તૃષ્ણા જેટલી વધુ કે ઓછી હશે, તેટલું જ વધુ કે ઓછું દુઃખ અનુભવશે. તૃષ્ણાનું કારણ ઇન્દ્રિય સુખ પણ છે. જીવનને સંબંધિત ઘણા કાર્યો છે જે તૃષ્ણાને વધારે છે. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે વ્યક્તિ વૃદ્ધાવસ્થામાં તૃષ્ણાઓથી વધુ પ્રભાવિત થાય છે, કારણ કે શારીરિક શક્તિમાં ઘટાડો થવાને કારણે, તેને શારીરિક સુખ માટેના સાધનો ઓછા મળી શકે છે, અથવા વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે, તે એક જગ્યાએ બેસી રહે છે. તેની પાસે કામ કરવાની ક્ષમતા રહેતી નથી. મન પોતાના અસફળ પ્રયાસો કરે છે. તેનાથી તૃષ્ણા વધુ વધતી રહે છે. આ તૃષ્ણાને લીધે મનુષ્ય મૃત્યુ સમયે અને મૃત્યુ પછી પણ દુઃખ ભોગવે છે અને પછી ફરી જન્મ લે છે. જન્મ પછી પાછલા જન્મની તૃષ્ણાઓને લીધે અંદર રહેલા સંસ્કારો બહાર આવવા લાગે છે. પછી એ જ ક્રમ ચાલવા લાગે છે. સાંસારિક પદાર્થોની પૂર્તિ માટે એ જ પહેલા જેવું દુઃખ. બસ, આ જ જન્મ અને મૃત્યુનો ક્રમ ચાલુ રહે છે.

મનુષ્યને આ દુઃખ અજ્ઞાનતાને કારણે પણ મળે છે, અજ્ઞાનતાને લીધે તે સંસારના વાસ્તવિક સ્વરૂપને ઓળખી શકતો નથી. તે સંસારને પોતાનું સર્વસ્વ માનવા લાગે છે કે જાણે તે વસ્તુ તેની જ છે. આ કાર્ય પૂર્ણ કરવાનું કાર્ય ઈશ્વરે બનાવેલી માયા દ્વારા કરવામાં આવે છે. માયા બધાને મૂંઝવણમાં રાખે છે. જ્યાં સુધી સાધક અજ્ઞાનતાનો નાશ ન કરે, ત્યાં સુધી તે સ્થૂળ, નશ્વર જગતનો ભેદ સમજી શકતો નથી. જ્યાં સુધી વ્યક્તિ સંસારને સારી રીતે સમજી શકતો નથી, ત્યાં સુધી દુઃખનો કોઈ અંત થઈ શકતો નથી. ફક્ત જ્ઞાન દ્વારા જ અજ્ઞાનનો નાશ થઈ શકે છે. જ્યારે સાધક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારે તેને સંસારની ક્ષણભંગુરતાની જાણ થાય છે. તે સારી રીતે સમજે છે કે અહીંની કોઈપણ વસ્તુ તેની નથી. પછી સાધક સાંસારિક વસ્તુઓમાં વ્યસ્ત રહેશે નહીં. હા, સાધક સાંસારિક વસ્તુઓની વચ્ચે જીવશે અને તેનું ઉપભોગ પણ કરશે, પણ આ વસ્તુઓથી અછૂતો રહેશે. જેમ કાદવની વચ્ચે કમળ રહે છે, આવી જ રીતે જ્ઞાની સાધક જીવે છે. આપણે સાંસારિક જ્ઞાનની વાત નથી કરતા. હું યોગ દ્વારા મેળવેલા દિવ્ય જ્ઞાન વિશે વાત કરી રહ્યો છું. સાધકને આ દિવ્ય જ્ઞાન સરળતાથી મળતું નથી. આ પ્રાપ્ત કરવાનો એક જ રસ્તો છે, અને તે છે યોગ. યોગ દ્વારા સાધક દિવ્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ માટે કોઈપણ માર્ગ અપનાવવાથી આ જ્ઞાન ખૂબ જ ઉચ્ચ સ્થિતિએ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્ઞાન પ્રાપ્તિ પછી સાધકને કોઈ દુઃખ કે કષ્ટ થતું નથી કારણ કે ભગવાને બનાવેલી માયાનું આવરણ નાશ પામે છે. સ્થૂળ જગતની તમામ વસ્તુઓના અસ્તિત્વની જાણ થાય છે. સાથે જ સમજી લે છે કે 'હું કોણ છું'. સાધકની બધી ઈચ્છાઓ પણ નાશ પામે છે. તે ઇન્દ્રિયો પર કાબૂ મેળવી લે છે. ઇન્દ્રિયો હવે બહિર્મુખી રહેતી નથી, પણ અંતર્મુખી બની જાય છે. જેના કારણે સ્થૂળ વસ્તુઓના ભોગની ઈચ્છા રહેતી નથી. એ જ રીતે મનુષ્ય પણ પોતાના દુઃખનો અંત લાવી શકે છે. આવા જ્ઞાની પુરુષ આ સંસારમાં રહીને પણ હંમેશા આનંદની અનુભૂતિ કરે છે.

કેટલાક લોકો એવું પણ કહે છે કે આજ સુધી મેં એવું કોઈ પાપ કર્યું નથી કે જેના કારણે અમુક કષ્ટ ભોગવવો પડ્યો અથવા તે સમસ્યા સામે આવી હોય. અનેક નાના બાળકોને પણ ભારે કષ્ટો ભોગવવા પડે છે. જ્યારે બાળક યોગ્ય રીતે બોલી શકતું પણ નથી, હજી તે પગ વડે ચાલી પણ શકતું નથી, આટલી નાની ઉંમરે પણ બાળકને ઘણી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. હવે એમ કહી શકાય કે આ દુઃખ શા માટે સહન કરવું પડે છે, હા, એ સાચું છે કે અમુક મનુષ્યોને આ પ્રકારનું દુઃખ મળે છે. વર્તમાન જન્મમાં તેણે આવા કાર્યો કર્યા હોતા નથી. આનો અર્થ એવો કરવો જોઈએ કે આ દુઃખો પૂર્વ જન્મોના આધારે પ્રાપ્ત થયા છે. પૂર્વ જન્મના કર્મો આ જન્મમાં પણ ભોગવવા પડે છે. તેથી, જો કોઈ મનુષ્ય સારા કર્મો કરે તો તે પુણ્યનો ભાગીદાર બને છે. પુણ્યના પ્રભાવથી સુખ ભોગવશે. જો તે ખરાબ કર્મો કરે, તો તે ચોક્કસ પાપનો ભાગીદાર બનશે અને દુઃખ ભોગવશે. તેથી મનુષ્યે તેના કર્મોને અવશ્ય ભોગવવા પડે છે. જો તમે આ જીવનમાં તેને ન ભોગવો, તો આગળના જન્મમાં તમે તેનો ભોગ કરશો. મનુષ્ય મૃત્યુ પછી તેના સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા કેટલાક પાપો અને પુણ્ય કર્મોનું પરિણામ ભોગવે છે. મતલબ કે મૃત્યુ પછી પણ દુઃખનો અંત આવતો નથી.

હવે તમે સમજી ગયા હશો કે આપણને દુઃખ અને સુખ કોણ આપે છે. આપણો પોતે દુઃખ અને સુખના જવાબદાર છે. તેથી, આપણો હવે કોઈને દોષ ન આપવો જોઈએ કે કોઈ ચોક્કસ વ્યક્તિને કારણે મને આ દુઃખ મળ્યું છે. તમે જે કમાવ્યું છે તે ભોગવવામાં તમારે ડરવું જોઈએ નહીં કારણ કે દુઃખ ભોગવવાથી તમારા પાપોનો નાશ થાય છે. સુખ ભોગવવાથી પુણ્યની ખોટ થાય છે. જો આપણો જ્ઞાનથી વિચારીએ, તો આપણો જોઈશું કે દુઃખ કેટલું સારું છે. તેના દ્વારા પાપનો નાશ થાય છે. પરંતુ તમે હંમેશા સુખ ઇચ્છો છો. સુખ ભોગવવાથી તમારા દ્વારા કરવામાં આવેલ સારા કર્મો સમાપ્ત થવા લાગે છે. જ્યારે તમે ખરાબ કર્મોના ભોગને પૂર્ણ કરી લેશો, ત્યારે કોઈની તાકાત છે કે તમને દુઃખ ભોગવવા માટે મજબૂર કરી શકે. પછી તમને દરેક પરિસ્થિતિમાં સુખ જ સુખ મળશે. તેવી જ રીતે મનુષ્ય સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે છે કારણ કે ત્યાં માત્ર સુખ છે. પરંતુ નરકની કોઈ ઇચ્છા કરતું નથી કારણ કે ત્યાં દુઃખ સિવાય બીજું કંઈ નથી.

હે સાધકો! સ્વર્ગ એક એવી જગ્યા છે જ્યાં તમારું પુણ્ય ક્ષીણ થશે. જ્યારે તમારા પુણ્યોમાં ઘટાડો થશે, ત્યારે તમારું આપોઆપ પતન થશે. પછી તમે કોઈપણ સંજોગોમાં સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. તમારે પૃથ્વી પર આવીને જન્મ લેવો પડશે. ફરીથી કર્મ કરવું પડશે. તેથી હે મનુષ્યો! તમારે એવી જગ્યાની ઇચ્છા કરવી જોઈએ, જ્યાં ન તો સુખ હોય કે ન દુઃખ હોય, માત્ર શાશ્વત આનંદ હોય. યોગ દ્વારા જ આપણે શાશ્વત આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકીશું અને ઇશ્વરને પામી શકીશું, તમે જન્મ અને મૃત્યુમાંથી મુક્ત થશો. યોગી પોતાના યોગ દ્વારા ચિત્તની વૃત્તિઓને રોકે છે, ત્યાં સુખ કે દુઃખ બંને રહેતા નથી, તૃષ્ણા નાશ પામે છે, કોઈપણ પ્રકારની ઇચ્છાઓ હવે અસ્તિત્વમાં રહેતી નથી. જ્યારે કોઈપણ પ્રકારની ઇચ્છાઓ થતી નથી, તો તેને કોઈ પ્રકારનું બંધન થતું નથી, તે બંધનમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે. બંધનથી મુક્ત યોગી સ્વર્ગ અને નરકથી ઉપર ઇશ્વરના લોકમાં લાંબા સમય માટે રહે છે.

ધીરજ

દરેક મનુષ્યના જીવનમાં આ ગુણ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. ધૈર્યવાન પુરુષને જીવનમાં ક્યારેય દુઃખ અનુભવાતું નથી. ભલે તેના જીવનમાં મુશ્કેલીઓ આવે તો પણ તે ધીરજથી સમસ્યાઓથી પોતાને પાર લઈ જશે. આવો મનુષ્ય ક્યારેય વિચલિત થતો નથી. જે મનુષ્ય તેના માર્ગ પરથી વિચલિત થતો નથી, તે ચોક્કસપણે સફળતા મેળવે છે. જે મનુષ્ય ધીરજ રાખતો નથી, તે મુશ્કેલ કામ કરતી વખતે વિચલિત થઈ જાય છે, કારણ કે વ્યક્તિને સ્થૂળ જીવનમાં ઘણી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે; અને મુશ્કેલ કાર્યો કરતી વખતે અવરોધો તો આવવાના જ છે. અવરોધોને લીધે મનુષ્યને પોતાનું ધ્યેય દૂર દેખાવા લાગે છે; પછી તેનું સાહસ તૂટી જાય છે. તેથી, કોઈપણ કાર્ય કરતી વખતે ધીરજ રાખવી જરૂરી છે. ધૈર્યવાન મનુષ્ય સાહસી હોય છે. આવા લોકો ચોક્કસપણે તેમનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે કારણ કે તેમનું મન એકાગ્ર હોય છે. તેને તેનું લક્ષ્ય દેખાય છે, તેથી મન લગાવીને પોતાનું કાર્ય કરે છે. જે મન લગાવીને કાર્ય કરશે, તેમને સફળતા પ્રાપ્ત કરતા કોણ રોકી શકે?

સાધક માટે ધૈર્યવાન બનવું ખૂબ જ જરૂરી છે. કારણ કે યોગના માર્ગ પર ચાલવું એ સામાન્ય બાબત નથી. મહાન યોગીઓ અને સાધકોએ કહ્યું છે કે, "આ માર્ગ ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. આ માર્ગમાં કાંટા જ કાંટા છે." તેથી, જ્યાં સુધી સાધકમાં ધીરજ અને સાહસ ન હોય, ત્યાં સુધી તે આ માર્ગને કેવી રીતે પૂર્ણ કરી શકશે. જ્યારે કોઈ ગૃહસ્થ આ માર્ગને અનુસરવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે તે તેના માટે વધુ મુશ્કેલ કાર્ય બની જાય છે; કારણ કે તેણે બે રસ્તાઓ પર ચાલવું પડશે. તેણે બંને માર્ગો પર ચાલીને આગળ વધવું પડશે. વર્તમાન સમયમાં ગ્રહસ્થીને પણ અનેક અવરોધો આવે છે. આવી સ્થિતિમાં સાધકે ધીરજ રાખવી પડે છે. ધીરજ વિના બંને માર્ગો શક્ય નહીં બને. જ્યારે સાધક સાધનાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારબાદ થોડા સમય પછી તે વિચારવા લાગે છે કે સફળતા મેળવવામાં વિલંબ કેમ થાય છે અને કોણ જાણે ક્યારે હું મારા લક્ષ્ય સુધી પહોંચીશ. તે બીજા સાધક સાથે સરખામણી કરવાનું શરૂ કરે છે કે એક સાધકે અને મેં એકસાથે સાધના શરૂ કરી હતી, તો પછી તે સાધનામાં કેવી રીતે આગળ વધી ગયો? કેવી રીતે મારી સાધના તેની સમક્ષ કે તેની આગળ વધશે? ઘણું બધું વિચારવાનું શરૂ કરે છે. આનું કારણ ધીરજનો અભાવ છે, પોતાનામાં વિશ્વાસ ન હોવા જેવું છે. જો તેની અંદર ધીરજ હોત તો તેણે આ બધું ન વિચાર્યું હોત. કેટલાક સાધકો એવા હોય છે, તેઓ ઉત્સાહિત થઈ જાય છે. બે-ચાર મહિના ઘણી સાધના કરશે, પછી ઉત્સાહ ઓછો થવા લાગે છે અને ઓછી સાધના કરવા લાગશે. પરંતુ આવું ન કરવું જોઈએ. સાધકે યોગ કરવાની ગતિ એક સમાન રાખવી જોઈએ અથવા પછીથી વધારો કરવો જોઈએ. યોગમાં ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી અને નિરાશ થવાથી પણ કાર્ય નથી થતું, કારણ કે રસ્તો ઘણો લાંબો છે. તેથી સાધનાની ગતિ એક સમાન રાખવી જોઈએ.

મોટાભાગના સાધકોને તેમનું કંઈ ચક્ર ક્યારે ખુલશે તેની વ્યાકુળતા રહે છે. સાધના લાંબા સમયથી આ ચક્ર પર ચાલી રહી છે, કુણ્ડલિની જાગૃત થશે કે નહિ, અથવા કેટલો સમય લાગશે, કેટલી વધુ સાધના કરવી પડશે, કુણ્ડલિની જાગૃત કરવા કયા ઉપાયો છે વગેરે. ઘણા બધા પ્રશ્નોના જવાબ જાણવા માંગે છે. આ સ્પષ્ટ પણે દર્શાવે છે કે સાધકમાં ધીરજ નથી. આ બધી ઈચ્છાઓના જવાબો તમારી સાધનામાં મળી જશે. જ્યારે તમે પોતાને સાધના દ્વારા લાયક બનાવશો, ત્યારે તમે આપોઆપ તે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો, ઉતાવળ કરવાની શું જરૂર છે? જ્યારે આ વસ્તુઓ જાણવાની ઈચ્છાઓ પ્રબળ બને છે, ત્યારે તમારું મન આ ઈચ્છાઓથી ચિંતિત રહેશે. આનાથી ધ્યાનાવસ્થામાં મન એકાગ્ર કરવામાં અવરોધ આવશે. તેથી, સાધકે ચિંતા ન કરવી જોઈએ, પરંતુ મનને એકાગ્ર કરવા પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. કેટલાક સાધકો શરૂઆતમાં ઘણું ધ્યાન કરે છે અને ધ્યાન વિશે ઘણા તર્ક-વિતર્ક પણ કરે છે. તર્ક અને વિતર્ક કરીને તે સાયુજ્ય-મુક્તિ સુધી પહોંચે છે. થોડા સમય પછી ઈચ્છાઓ નબળી પડી જાય છે. ધ્યાન કરવાની લગન પણ ઓછી થવા લાગે છે. તેમની દલીલ એવી છે કે તેમને સાધનામાં સફળતા મળતી નથી. કદાચ મારા પર ગુરુની કૃપા ઓછી છે કે ના પણ હોય. કેટલાક લોકો સાધના કરવાનું સંપૂર્ણપણે બંધ કરી દે છે, અથવા તેમના ગુરુમાં ખામીઓ શોધવાનું

શરૂ કરે છે. પછી તેઓ ગુરુ બદલવાના ચક્કરમાં પડી જાય છે અને પોતાના ગુરુ પણ બદલી નાખે છે, બીજા ગુરુ બનાવે છે. આવા સાધકોએ પોતાની ખામીઓ જોવી જોઈએ. જો પોતાની ખામીઓને સમજી લે તો સમસ્યા હલ થઈ જશે. આ બધાનું કારણ ધીરજનો અભાવ છે.

નવા સાધકે વધારે તર્ક-વિતર્ક ન કરવું જોઈએ. તેના બદલે, તમારે તમારા માર્ગદર્શક પાસેથી ધ્યાન સંબંધિત માહિતી મેળવવી જોઈએ. પોતાના માર્ગદર્શક અથવા ગુરુ પર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ. સાધકે હંમેશા સાહસ, ધૈર્ય અને વિવેક સાથે ધ્યાનમાં લાગી રહેવું જોઈએ, અને પોતાના પર વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ કે તેને ચોક્કસપણે સફળતા મળશે. વ્યક્તિએ પોતાને તપાસવી જોઈએ કે તેની અંદર કોઈ ત્રુટિઓ તો નથી ને, જે ધ્યાન કરવામાં અવરોધ બની હોય છે. સાધકે પોતાની ખામીઓ દૂર કરવી જોઈએ. સાધકે ક્યારેય પોતાનું મનોબળ ગુમાવવું જોઈએ નહીં અને સફળતા અને નિષ્ફળતા વિશે વિચારવું જોઈએ નહીં. સાધકે સાધનામાં બીજા સાધક સાથે પોતાની તુલના પણ ન કરવી જોઈએ કે તેને સફળતા ઝડપથી મળી છે, મને હજી સુધી કેમ નથી મળી. હા, એ સત્ય છે કે કોઈ સાધકને સફળતા વહેલી મળે છે, તો કોઈ સાધકને મોડી મળે છે. એવું બની શકે કે સાધના કરવામાં કંઈક ખામીઓ હોય, જેના કારણે સાધનામાં સફળતા જલ્દી મળતી ન હોય. એ પણ શક્ય છે કે અમુક સાધકે તેના પાછલા જન્મમાં સાધના કરી હોય, તમે તમારા પાછલા જન્મમાં સાધના ન કરી હોય; પૂર્વજન્મમાં કરેલી સાધનાને કારણે તેમની સાધના ઝડપીથી થઈ રહી હોય. તેથી, સાધકે પોતાની સરખામણી બીજા સાધક સાથે ન કરવી જોઈએ.

આ જ જન્મમાં જે સાધકે પોતાની સાધના શરૂ કરી છે તેને સફળતા થોડી મોડેથી પ્રાપ્ત થશે અથવા એવું લાગે છે કે સફળતા મળી રહી નથી કારણ કે પાછલા જન્મના પાપો આડે આવે છે. સાધક જેટલી વધુ સાધના કરશે, તેનાથી તેના અગાઉના જન્મોના પાપોનો નાશ થશે. જ્યાં સુધી ચોક્કસ માત્રામાં પાપનો નાશ ન થાય ત્યાં સુધી તે પોતાની સાધનાને આગળ વધતી જોઈ શકશે નહીં. તેથી સાધકે ધીરજ રાખવી જોઈએ. બસ, અજ્ઞાનતાને કારણે તમને તમારી સાધના વિશે જાણકારી નથી મળી રહી. તેણે સમજવું જોઈએ કે સાધનાથી જ પાપોનો નાશ થઈ રહ્યો છે. આ પ્રકારની માહિતી પોતાના માર્ગદર્શક પાસેથી ચોક્કસ લેવી જોઈએ. જો સાધક યોગ્ય રીતે સાધના કરે તો અવશ્ય ઉન્નતિ થશે. કેટલાક સાધકો થોડા સમય માટે સાધના કરે છે અને પછી સાધના છોડી દે છે કારણ કે તેમની ધીરજ ડગમગી જાય છે. કંઈ ચક્કમાં મોટાભાગના સાધકોની ધીરજ નબળી પડવા લાગે છે કારણ કે આ ચક્ર ઘણા વર્ષો સુધી ધ્યાન કર્યા પછી ખુલે છે. સાધકો! આ ચક્ર તમારી કસોટી માટે છે, તમારી ધીરજ અને સાહસ કેટલો છે. તેથી વ્યક્તિએ ક્યારેય ધીરજ ન ગુમાવવી જોઈએ.

મૌન

સાધકો, મૌન રહેવું એ એવું વ્રત છે કે જેનાથી માત્ર સાધક જ નહીં, સામાન્ય મનુષ્યને પણ અનેક લાભો મળી શકે છે. યોગમાં મૌનનું ઘણું મહત્વ છે. દરેક સાધકે થોડા સમય માટે આ વ્રત અવશ્ય રાખવું જોઈએ. મૌન રહેવાથી જીભની ચંચળતા ઓછી થવા લાગે છે અને ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી થાય લાગે છે. સાધકે એટલા માટે આ વ્રતનું પાલન કરવું જોઈએ કારણ કે વધુ પડતું બોલવાથી શક્તિનો નાશ થાય છે. સાધકે પોતાની સાધના માટે આવી શક્તિનો બગાડ ટાળવો જોઈએ. આમ પણ સાધકે વધુ પડતું બોલવું ન જોઈએ. સાધકે ગંભીર રહેવું યોગ્ય છે. બોલકા મનુષ્યમાં અસભ્યતા દેખાવા લાગે છે. મહત્વપૂર્ણ વાતો પણ અંદર નથી રાખી શકતા. વધુ પડતી વાતોને કારણે મહત્વની બાબતો પણ તમારા મોઢામાંથી નીકળી જશે. જીભ ચંચળ હોવાથી ક્યારેય શાંત રહી શકશે નહીં. વ્યક્તિ જેટલું ઓછું બોલશે તેટલું જ વિચારીને બોલશે. આવા શબ્દો કોઈને કડવા લાગશે નહિ, કારણ કે સમજી વિચારીને તે બોલી રહ્યો છે. સાધકોએ મૌન રહેવાની ટેવ અવશ્ય કેળવવી જોઈએ. શરૂઆતમાં સાધકે નિશ્ચય કરવો જોઈએ કે તે અડધો કલાક મૌન રહેશે. આમ કરવાથી મૌન વ્રતમાં મદદ મળે છે. જો તમે દિવસભરના કામની વ્યસ્તતાને લીધે મૌન ન રહી શકો તો રાત્રે મૌન રાખો. રાતનો અર્થ એ નથી કે તમે સૂતી વખતે મૌન રહો. જાગૃત અવસ્થામાં મૌન રખાય છે. મૌન સમયે ઇશારાની ભાષામાં વાત કરશો નહીં. ઇશારાની ભાષામાં વાત કરવાથી મૌન થતું નથી. એ જ રીતે, મૌનનો સમયગાળો ધીમે-ધીમે વધારવો જોઈએ. સાધકે 24 કલાકમાં 2 કલાક મૌન વ્રતનું પાલન અવશ્ય કરવું જોઈએ. આના કારણે જીભની ચંચળતા જતી રહેશે અને પછી તે અંતર્મુખી બનવા લાગશે.

જે સાધકો આશ્રમોમાં અથવા એકાંતમાં સાધના કરે છે તેઓ મૌન વ્રત લાંબા સમય સુધી રાખી શકે છે. કેટલાક સાધકો ઘણા દિવસો સુધી મૌનવ્રત રાખે છે. મૌન વ્રત દ્વારા સાધકની અંદર અપાર શક્તિ આવી શકે છે. મૌન વ્રતનું પાલન કરનાર વ્યક્તિને વાચા સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ પણ થાય છે કારણ કે તેની અંદર શરીરની શુદ્ધતા વધે છે. જેને વાચા સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય, તેણે બહુ ઓછું અથવા જરૂરી કામ હોય ત્યારે જ બોલવું જોઈએ. તેણે સમજી વિચારીને જ બોલવું જોઈએ. કોઈનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો જોઈએ કારણ કે તેના દ્વારા બોલાયેલા શબ્દો સાચા પડશે જેના કારણે અન્ય લોકોને નુકશાન થઈ શકે છે. ધ્યાનમાં રાખો કે જે વ્યક્તિએ આવી વાચા સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે તેણે ક્યારેય સિદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં કારણ કે તમારી સાધના પર તેની અસર થશે. આ અવસ્થામાં સાધક પોતાની વાચા સિદ્ધિ દ્વારા બીજા માટે પરોપકાર કરી શકે છે અને બગડેલા કાર્યોને સરખા કરી શકે છે. ઘણા સાધકો આવા કાર્યમાં લાગી જાય છે અને તેમના નામ અને કીર્તિના ચક્કરમાં પડે છે, પરંતુ થોડા દિવસો પછી આ સિદ્ધિ કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે. પહેલાના યોગીઓ, સંતો-મહાત્માઓ મૌન વ્રતનું કઠોરતાથી પાલન કરતા હતા. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અપશબ્દો બોલવાનું શરૂ કરે, તો તમે આ શસ્ત્રનો ઉપયોગ કરો જેને મૌન વ્રત કહેવાય છે. જો તમે પોતે મૌન થઈ જાવ તો વ્યક્તિ પોતે જ તમારાથી હારી જશે. તમે અંદરથી શાંત રહેશો, પરંતુ તે વ્યક્તિ પરેશાન થશે અને તેની માનસિક શાંતિ ગુમાવશે.

જ્યારે સાધક શરૂઆતમાં મૌનવ્રતનું પાલન કરે છે, ત્યારે તેને તેના મોં અને જીભમાં એક વિશેષ પ્રકારની બેચેનીનો અનુભવ થશે. ક્યારેક અજાણતામાં મોઢામાંથી શબ્દો પણ નીકળી શકે છે. પરંતુ ધીમે-ધીમે અભ્યાસ કરવાથી તમને કોઈપણ પ્રકારની સમસ્યાનો સામનો કરવો પડશે નહીં. જો તમે શરૂઆતમાં વધુ બેચેની અનુભવો, તો તમે ત્રાટક અથવા મનની અંદર જાપ કરી શકો છો. પરંતુ એકવાર અભ્યાસ કરી લીધા પછી, બંનેને છોડી દો અને માત્ર શાંત થઈને રહો.

ગુરુ

યોગનો અભ્યાસ કરવા માટે ગુરુ હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. ગુરુ કે માર્ગદર્શક વિના યોગનો અભ્યાસ કરી શકાતો નથી. યોગનો અભ્યાસ ગુરુની દેખરેખ હેઠળ જ શક્ય છે. તેથી સાધકે ગુરુ બનાવવું ફરજિયાત છે. પણ મુશ્કેલી એ છે કે કોને ગુરુ બનાવવા જોઈએ કારણ કે યોગના ગુરુ માટે અભ્યાસી અને અનુભવી હોવા જરૂરી છે. યોગમાર્ગના ગુરુ સરળતાથી મળતા નથી. અનેક જન્મોના પુણ્ય કર્મોના પ્રભાવથી વ્યક્તિને અનુભવી અને દયાળું ગુરુદેવ મળે છે. કોઈને જાણ્યા વિના ગુરુ બનાવવા યોગ્ય નથી. આજકાલ, આપણા દેશમાં ઘણા લોકો ગુરુ બની રહ્યા છે કારણ કે ઘણા પ્રકારના યોગીઓ અને મહાત્માઓ ગુરુ બનીને ફરતા હોય છે. તેથી આવા નકલી યોગીઓ અને મહાત્માઓથી દૂર રહો. તે વધુ સારું છે કે તમે જે વ્યક્તિને તમારા ગુરુ બનાવવા માંગો છો તેમની માહિતી મેળવી લો. જો કે, યોગીને ઓળખવું અશક્ય છે. તેમ છતાં તેને યોગનો અનુભવ છે કે નહીં તે થોડા સમય પછી જાણી શકાશે. થોડા સમય પછી દીક્ષા લેવી વધુ સારું છે, પછી તમને ખબર પડશે કે યોગીના વેશમાં બીજું તો કોઈ નથી ને. તેમ છતાં, મેં જોયું છે કે ઘણા અજ્ઞાની અને નિર્દોષ લોકો નકલી યોગીઓના ચક્કરમાં ફસાઈ જાય છે. પરંતુ માત્ર અનુભવી ગુરુ જ યોગનું માર્ગદર્શન કરી શકે છે.

ગુરુ શબ્દનો અર્થ થાય છે અંધકારથી દૂર કરનાર. જે અજ્ઞાનનો અંધકાર દૂર કરીને જ્ઞાનના પ્રકાશ તરફ લઈ જાય છે, એવો પ્રકાશ જે સત્ય છે. ક્યારેય અજ્ઞાનરૂપી અંધકારનો પ્રભાવ ન પડતો હોય. આવો પ્રકાશ માત્ર બ્રહ્મ છે, કારણ કે બ્રહ્મ જ સત્ય છે. પ્રકાશનો માર્ગ તે જ બતાવશે અથવા તે જ તમને પ્રકાશ તરફ દોરી જશે, જે આ માર્ગને જાણે છે. પોતે આ માર્ગ પર ગયા હશે. યોગ કરતી વખતે સાધકનું લક્ષ્ય અજ્ઞાનના અંધકારને દૂર કરવાનું હોય છે, માયાના પ્રભાવથી મુક્ત થઈને પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં સ્થિત થઈ જાય. આ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરનાર જ માર્ગદર્શક બની શકે છે. તેથી જ ગુરુને સાક્ષાત્ બ્રહ્મ કહેવામાં આવ્યા છે. ગુરુ એક એવા યોગ્ય વ્યક્તિ છે જે પ્રકૃતિના નિયમોને સંપૂર્ણ રીતે જાણ્યા પછી, જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી મુક્ત હોવા છતાં, પ્રકૃતિના નિયમોનું પાલન કરે છે, અને પોતાના શિષ્યને પણ આગળ વધારીને મોક્ષના દ્વાર સુધી લઈ જાય છે. તેથી જ ગુરુની સરખામણી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શંકર સાથે કરવામાં આવી છે.

જેમ ઈશ્વરના બે સ્વરૂપો છે, સગુણ અને નિર્ગુણ. એ જ રીતે, ગુરુના પણ બે સ્વરૂપ છે, એક તો પંચભૌતિક શરીર જેને સ્થૂળ શરીર પણ કહેવાય છે; બીજું સ્વરૂપ ચૈતન્યમય, જે દીક્ષા સમયે તેમના શિષ્યના શરીરના રોમરોમમાં અત્યંત સૂક્ષ્મ રીતે બિરાજે છે. ગુરુ તત્ત્વતો એ જ ચૈતન્યમય તત્ત્વ છે જે સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે. ગુરુનું બીજું સ્વરૂપ તો બ્રહ્મમય થયું છે. આ જ ગુરુ તત્ત્વ શિષ્યને તેના શરીરની અંદર પણ યોગનાં અભ્યાસ દરમિયાન માર્ગદર્શન આપે છે. શિષ્યના સ્નાયુમંડળમાં વ્યાપ્ત થઈને ગુરુ હંમેશા શિષ્યની સાથે રહે છે, પછી ભલેને શિષ્ય ગુરુના સ્થૂળ શરીરથી ગમે તેટલો દૂર હોય. એટલા માટે ગુરુ હંમેશા શિષ્યને માર્ગદર્શન આપતા રહે છે, કારણ કે ગુરુ શિષ્યના પ્રાણમાં વ્યાપીને શરીરને શુદ્ધ કરતા રહે છે, અને સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહેલી સ્નાયુમંડળને જાગૃત કરીને ક્રિયાશીલ કરતા રહે છે. એક ને એક દિવસે ગુરુ તેમના શિષ્યને પ્રકાશમાં ગમન કરાવી આપે છે. પછી તે પોતાનામાં સમાવી લે છે. તેથી જ કહેવાય છે – ગુરુ અને શિષ્યનો સંબંધ જન્મ-જન્માંતરનો છે. બ્રહ્મ સ્વરૂપ ગુરુ જ્ઞાની છે અને શિષ્ય અજ્ઞાની છે. જ્યારે ગુરુ અને શિષ્યનો મૂળ સ્ત્રોત એક જ છે. ગુરુએ પોતાને ઓળખી લીધો છે. શિષ્ય આ માયાથી ભરેલા અજ્ઞાનનાં અંધકારમાં ભટકે છે. ગુરુ પોતાના શિષ્યને યોગનું માર્ગદર્શન આપે છે. માર્ગમાં આવતી મુશ્કેલીઓ દૂર કરે છે. તેથી જ કહેવાય છે કે 'ગુરુ વિના જ્ઞાન ન થઈ શકે' અને જ્ઞાન વિના સાધક ઈશ્વરને પામી શકતો નથી.

કેટલાક સાધકો વિચારે છે કે તેમના ગુરુ હંમેશા તેમના પર નજર રાખે છે. શિષ્યો દ્વારા કરવામાં આવેલા કાર્યની ગુરુ જાણકારી કરે છે, કારણ કે એક ગુરુના ઘણા શિષ્યો હોય છે. કેટલાક શિષ્યો ગુરુના સ્થૂળ શરીરથી દૂર પણ રહે છે. આનો અર્થ એ નથી કે ગુરુ ચોવીસ કલાક બેસીને પોતાના બધા શિષ્યો પર નજર રાખે. એક ગુરુ સેંકડો શિષ્યોની

સ્થૂળ ક્રિયાઓ પર નજર રાખી શકતા નથી. તેણે પોતાના પણ જરૂરી કાર્યો કરવાના હોય છે. એવું સમજોકે જ્યારે ગુરુદેવ સ્થૂળ ક્રિયા કરી રહ્યા હોય છે ત્યારે તેઓ સાધારણ વ્યક્તિ જેવા છે. તે સાચું છે કે સાંસારિક વ્યક્તિઓની જેમ, તેમની અંદર સ્થૂળ વસ્તુઓમાં આસક્તિ હોતી નથી કારણ કે તેમણે સ્થૂળ સંસારને ઓળખી લીધું છે. તેથી તેમને બધી વસ્તુઓ ક્ષણિક લાગે છે. આનો અર્થ એ પણ નથી કે ગુરુ પોતાના શિષ્યો વિશે માહિતી રાખતા નથી. સદગુરુ ધ્યાનાવસ્થામાં પોતાના શિષ્યની તમામ ક્રિયાઓ જાણી શકે છે. જો શિષ્યની પણ ઉચ્ચાવસ્થા હશે તો તે ગુરુ દ્વારા આપવામાં આવેલી સૂચનાઓને ચોક્કસપણે ગ્રહણ કરશે. જો શિષ્ય સૂક્ષ્મ સંકેતોને સમજી શકતો હોય, તો ગુરુ શારીરિક રીતે દૂર રહીને પણ માર્ગદર્શન આપી શકે છે. જે શિષ્યમાં હજુ સુધી સૂક્ષ્મ સંકેતો પ્રાપ્ત કરવાની યોગ્યતા નથી આવી, તો ગુરુ તેને પ્રત્યક્ષ રૂપથી માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

શિષ્યએ હંમેશા તેની સાધના સંબંધિત સમસ્યાઓને સ્થૂળ સ્વરૂપમાં વ્યક્ત કરવી જોઈએ, જેથી ગુરુદેવનું ધ્યાન તમારી સમસ્યા તરફ જાય. શિષ્યએ એવું ન વિચારવું જોઈએ કે તેના ગુરુ અંતર્યામી છે, ત્રિકાલદર્શી છે, આપમેળે સમસ્યાનું સમાધાન કરશે. ગુરુ પાસે ઘણી વ્યસ્તતાઓ હોય છે. શિષ્યની સાધના જ્યારે ઉચ્ચાવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે ગુરુ દ્વારા કરવામાં આવેલ શક્તિપાત, ધ્યાનાવસ્થામાં ગુરુનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને હંમેશા માર્ગદર્શન આપશે. ગુરુ દ્વારા કરવામાં આવેલ શક્તિપાત એ જ ગુરુ તત્ત્વ છે એમ સમજવું જોઈએ. તે શિષ્યના શરીરમાં સર્વત્ર ફેલાયને શરીરને સાત્વિક બનાવે છે. પરંતુ શિષ્ય આ સ્વરૂપને ત્યારે જ ઓળખી શકશે જ્યારે તેની ઉચ્ચ અવસ્થા હશે. એટલે સદગુરુ શિષ્યથી અભિન્ન થઈને રહે છે. જે સાધકોને ધ્યાનાવસ્થામાં, સદગુરુ માર્ગદર્શન આપે છે અથવા દેખાય છે, તે ગુરુ તત્ત્વ જ છે જે ગુરુનું સ્વરૂપ ધારણ કરી તેને દર્શન આપે છે કે માર્ગદર્શન આપે છે. ગુરુને જાણ નથી હોતી કે આ સમયે તેમનું ચૈતન્યમય તત્ત્વ શું કરી રહ્યું છે. એક સામાન્ય માન્યતા છે કે આપણા ગુરુદેવ આજે આપણા ધ્યાનમાં આવ્યા. સત્ય તો એ છે કે ગુરુદેવ દીક્ષાના સમયથી જ તમારા શરીરમાં વ્યાપ્ત થઈ ગયા હતા.

ગુરુએ તેમનું સાચું સ્વરૂપ ઓળખી લીધું છે. યોગાગ્નિથી પોતાને પરમ પવિત્ર કરી લીધા છે. ઇન્દ્રિયોને તેમના મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન કરી દીધી છે. તેથી, તેઓ કોઈપણ પ્રકારના ભય અને ચિંતાથી મુક્ત થઈને આનંદમાં સ્થિત રહે છે. પ્રકૃતિના તમામ નિયમોને જાણી લીધા છે. તે પ્રકૃતિના નિયમોનું પાલન કરે છે. તેથી તેનું જીવન અવરોધોથી મુક્ત છે. તેઓ સતત અખંડ રૂપથી તેમના વાસ્તવિક સ્વરૂપનું ચિંતન કરે છે. આ સંપૂર્ણ જગતને ખૂબ સારી રીતે ઓળખી લીધી છે. એટલા માટે ઈશ્વર આવા સુપાત્રને પોતાનું માધ્યમ બનાવે છે. ફક્ત ગુરુ જ અજ્ઞાની, આ પરિવર્તનશીલ સંસારને પોતાનું સમજનાર, ઇન્દ્રિયોના પ્રભાવ હેઠળ છે એવા પોતાના શિષ્યને મુક્ત કરી શકે છે. કેટલીક જગ્યાએ ગુરુને કુંભારનું બિરુદ આપવામાં આવ્યું છે. ઘડો બનાવતી વખતે, કુંભાર ઘડાને બહારથી જોરથી ઠોકે છે, જેથી ઘડો સારો બને. પણ એ જ કુંભાર એક હાથ ઘડાની અંદર રાખે છે જેથી માટલું બગડે કે તૂટી ન જાય. પછી કુંભાર માટલું પકાવવા માટે આગ પણ લગાવે છે. જ્યારે ઘડો આગમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે ઘડો ખૂબ જ મજબૂત હોય છે. પછી ઘડાને વિવિધ પ્રકારના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. જો ઘડો આગમાં તૂટી જાય તો તેને નકામો ગણવામાં આવે છે અને તેને તોડીને ફેંકી દેવામાં આવે છે.

તેવી જ રીતે, જે શિષ્યો સદગુરુના બતાવેલા માર્ગને અનુસરતા નથી, તેઓ આ ભવસાગરમાં અટવાયેલા રહે છે. પછી તેઓ વારંવાર જન્મ-મરણની પીડા સહન કરતા રહે છે. સદગુરુ બતાવેલ માર્ગ પર ચાલનાર સાધક ધન્ય બને છે. તેને જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી મુક્તિ મળે છે. જ્યારે કોઈ કારણસર સાધકની સાધના થઈ શકતી નથી, ત્યારે સાધકો ફરિયાદ કરે છે કે કદાચ ગુરુની કૃપા હજુ તેમના પર નથી થઈ. આવા સાધકોને હું સમજાવું કે આ પ્રકારનો વિચાર સાધકો માટે સારો નથી. કારણ કે જે ગુરુને તમે એક વ્યક્તિ માનો છો તે વ્યક્તિ નથી. ગુરુ એક એવું તત્ત્વ છે જે સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે. જે તત્ત્વ અખંડ રૂપથી વ્યાપ્ત છે, એના માટે જો એવું કહેવામાં આવે કે તેમની કૃપા મારા પર ઓછી અને બીજા પર વધુ છે, તો તે યોગ્ય નથી. અને ગુરુનું ચેતન તત્ત્વ તો તમારા શરીરના રોમ-રોમમાં વ્યાપ્ત છે. તેને ઓળખવા સાધકે પોતે જ મહેનત કરવી પડશે. એ ચેતન તત્ત્વનો લાભ લેવો પડશે, કારણ કે સાધકે પોતે જ યોગ કરવાનો રહેશે. તે તત્ત્વતો

બધા સાધકોમાં સમાન રીતે વ્યાસ છે. ગુરુ માટે બધા સાધકો સમાન છે. એટલા જ માટે તેમના પર આવો આરોપ લગાવવો ખોટો છે.

શક્તિપાત

શક્તિપાત એટલે શક્તિનું વિતરણ. વધુ શક્તિશાળી મનુષ્ય ઓછા શક્તિશાળી મનુષ્ય પર શક્તિપાત કરે છે, તેની શક્તિ બીજા મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવાહીત કરે છે. આ ક્રિયા જેઓ આધ્યાત્મિક માર્ગને અનુસરે છે તેમના પર કરવામાં આવે છે. શક્તિપાત દ્વારા, ગુરુ શિષ્યના શરીરની નાડીઓમાં સૂક્ષ્મ રીતે તેમની શક્તિનો પ્રવેશ કરાવે છે, જેના કારણે શરીરની અંદર સ્થિત સ્નાયુમંડળ પ્રભાવિત થાય છે અને સૂક્ષ્મ રીતે સુષુપ્ત પડેલ સ્નાયુ મંડળને જાગૃત કરીને સક્રિય કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે. સાધકનું સૂક્ષ્મ શરીર પણ શક્તિપાતથી પ્રભાવિત થાય છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીર પ્રભાવિત થાય છે, ત્યારે સ્થૂળ શરીરને પણ અસર થશે. પછી સાધકના શરીરમાં સૂક્ષ્મ આધ્યાત્મિક વિકાસ થતો રહેશે. એટલા માટે જ દરેક વ્યક્તિ ગુરુપદ માટે યોગ્ય ન હોઈ શકે. શક્તિપાત કરવાની ક્ષમતા ધરાવતા લોકો જ આ પદ પર બેસવા પાત્ર છે. શિષ્યના સાધનાકાળ દરમિયાન, આધ્યાત્મિક અવરોધો ઉભા થાય છે, તે સમયે ગુરુ શક્તિપાત દ્વારા અવરોધોને દૂર કરે છે, જેનાથી યોગનો માર્ગ પ્રશસ્ત થાય છે. જ્યારે શિષ્યની યોગમાં યોગ્ય અવસ્થા આવે છે, ત્યારે ગુરુ તેને શક્તિપાત કરીને તેની કુણ્ડલિની પણ જાગૃત કરે છે. કુણ્ડલિની મનુષ્યના સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહે છે.

શક્તિપાતનો ઉપયોગ ફક્ત આધ્યાત્મિક માર્ગ પર જ થતો નથી, પરંતુ તેનો ઉપયોગ સ્થૂળ જગતમાં પણ થાય છે, જેમ કે કોઈ વ્યક્તિનો રોગ મટાડવો. પરંતુ યોગ્ય સાધક તેની કઠોર સાધનાની કમાણી સ્થૂળ કાર્યોમાં લગાડતો નથી, તે ફક્ત આધ્યાત્મિક કાર્યો માટે કામ કરે છે. મોટે ભાગે એવું જોવા મળે છે કે શક્તિપાત ત્રણ રીતે કરવામાં આવે છે. (1) સ્પર્શથી (2) સંકલ્પથી (3) દ્રષ્ટિથી. જ્યારે શિષ્ય ગુરુની સામે હોય છે, ત્યારે તે શિષ્યને સ્પર્શ કરીને શક્તિપાત કરે છે. તે સમયે ગુરુ પોતાના હાથના અંગૂઠાને સ્પર્શ કરીને ભૂકુટિ પર શક્તિપાત કરે છે. અંગૂઠામાંથી નીકળતી શક્તિ શિષ્યના શરીરમાં વ્યાપીને સૂક્ષ્મ રીતે કામ કરવાનું શરૂ કરે છે. કુદરતનો નિયમ છે કે હાથ અને પગની આંગળીઓ અને અંગૂઠાના આગળના છેડામાંથી વધુ માત્રામાં મનુષ્યની શક્તિ નીકળતી રહે છે. તેથી શક્તિપાત કરતી વખતે આંગળીઓનો સ્પર્શ કરીએ છીએ. પરંતુ હાથના અંગૂઠાની ટોચ વધુ શક્તિ કાઢવાની ક્ષમતા ધરાવે છે, તેથી જ અંગૂઠાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. શક્તિપાત પગના અંગૂઠાથી પણ કરી શકાય છે. શક્તિપાત કરતી વખતે ઈચ્છાશક્તિ સૌથી વધુ કામ કરે છે. તમે એમ પણ કહી શકો કે જ્યારે તમામ મનુષ્યોની આંગળીઓમાંથી શક્તિ નીકળે છે, તો પછી બધા મનુષ્યો એકબીજા પર શા માટે શક્તિપાત નથી કરી શકતા. તેનું કારણ એ છે કે સામાન્ય માનવીની અંદર આધ્યાત્મિક શક્તિ નથી હોતી, અને નાડીઓનું યોગ્ય શુદ્ધિકરણ નથી હોતું, અને તેમનું અંતઃકરણ પણ શુદ્ધ હોતું નથી. ઈચ્છાશક્તિ ખૂબ જ ઓછી અથવા સંકુચિત હોય છે અને તે ઈન્દ્રિયોના નિયંત્રણમાં નથી હોતી, પરંતુ ઈન્દ્રિયોના પ્રભાવ હેઠળ હોય છે. સામાન્ય લોકોના શરીરમાંથી શક્તિ નીકળે તો છે, પરંતુ તે અશુદ્ધ અને બહુ ઓછી માત્રામાં હોય છે. આ પ્રકારની શક્તિ અન્ય પર જરાય અસર કરતી નથી. શક્તિપાત કરવા માટે ઈન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ, બ્રહ્મચર્ય, નાડીઓની શુદ્ધિ અને આધ્યાત્મિક વિકાસ થયેલો જરૂરી છે. જો સાધકમાં ઉચ્ચ સ્તરનું યોગ સામર્થ્ય હોય, તો તેના આખા શરીરમાંથી શક્તિ નીકળતી રહે છે. તેનું શરીર પરમ પવિત્ર હોય છે. જો કોઈ મનુષ્ય આકસ્મિક રીતે આવા મહાપુરુષના શરીરને સ્પર્શ કરે છે, તો શક્તિપાત થઈ જાય છે. આવા મહાપુરુષ જો આપણી પાસે ઉભા પણ રહે તો તેના શરીરમાં શક્તિપાત થવા લાગે છે. થોડા સમય માટે નજીકમાં ઉભેલા સામાન્ય વ્યક્તિના વિચારોમાં પરિવર્તન થવા લાગશે. આ વિચારો તે મહાપુરુષના શક્તિપાતને કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. મહાપુરુષોના શરીરનું વલય ખૂબ જ શુદ્ધ અને શક્તિશાળી હોય છે. તેથી જ કહેવાય છે કે સંતોના સંગથી ખરાબ મનુષ્ય પણ સારો બનવા લાગે છે. તેનું કારણ એ છે કે સંત કે યોગીના શરીરમાંથી નીકળતા તેજસ્વી કિરણો ગંદા વિચારો અને કાર્યો કરતાં લોકોને પણ શુદ્ધ કરવા લાગે છે. મારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે શક્તિપાત સ્પર્શથી થાય છે.

શક્તિપાત આંખો દ્વારા પણ થાય છે. આંખો દ્વારા શક્તિપાત મોટે ભાગે ત્યારે કરવામાં આવે છે જ્યારે સાધક ગુરુથી થોડા અંતરે બેઠો હોય અથવા ગુરુ પોતે આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરવા ઈચ્છતા હોય. જો કે, આંખો દ્વારા

શક્તિપાત કરવો એ સામાન્ય બાબત નથી. આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરવું દરેક માટે શક્ય નથી. આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરવા માટે અભ્યાસ હોવો જરૂરી છે. આ પ્રકારના શક્તિપાત માટે યોગબળ ખૂબ વધારે હોવું જરૂરી છે. આંખોની મધ્યમાં બહારની બાજુએ, કાળું બિંદુ છે તેનાથી ખૂબ જ તેજસ્વી વાદળી કિરણો બહાર નીકળે છે. આ કિરણો તે વ્યક્તિના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે જેના પર શક્તિપાત કરવામાં આવે છે. જ્યારે શક્તિપાત આંખો દ્વારા કરવામાં આવે છે, ત્યારે શક્તિપાત કરનાર વ્યક્તિની દ્રષ્ટિ તે વ્યક્તિના મસ્તિષ્ક પર હોય છે અથવા એ જગ્યાએ જ્યાં શક્તિપાત કરવાનું હોય છે. આંખથી આંખનો સંપર્ક કરીને (દ્રષ્ટિ મળાવીને) પણ શક્તિપાત કરવામાં આવે છે. આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરનાર વ્યક્તિને ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ હોવો જોઈએ, તો જ શક્તિપાતની અસર યોગ્ય થશે. જે આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરે છે તેને એક આરામ રહે છે. જો તેમની સામે ઘણા શિષ્યો બેઠા હોય અને ધ્યાન કરતા હોય, તો ગુરુ તેમના સ્થાને બેસીને કોઈપણ શિષ્યને શક્તિપાત કરી શકે છે. જો શક્તિપાત કરનાર મનુષ્ય વધુ શક્તિશાળી હોય, તો તે તેનાથી ખૂબ દૂર રહેલા મનુષ્ય પર પણ શક્તિપાત કરી શકે છે. પણ શરત એ જ છે કે શક્તિપાત કરનાર વ્યક્તિને મનુષ્ય દેખાતો હોય. કેટલાક ગુરુઓ હંમેશા તેમના શિષ્યો પર માત્ર આંખો દ્વારા જ શક્તિપાત કરે છે. આવા ગુરુઓ ચોક્કસપણે શક્તિશાળી હોય છે.

જે મનુષ્ય આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે તે સરળતાથી અન્ય વ્યક્તિને પોતાની તરફ પ્રભાવિત કરી શકે છે અથવા તેની ઈચ્છા મુજબ તેનાથી કામ કરાવી કરી શકે છે. આવા શક્તિપાત કરનાર વિશાળ માનવ સમુદાયને પ્રભાવિત કરી શકે છે. જ્યાં સુધી તેની દ્રષ્ટિ પહોંચશે, મનુષ્ય તેની તરફ આકર્ષિત થવા લાગશે. તેથી જ મહાન યોગીઓ તરફ ભીડ આકર્ષિત થતી જોવા મળી છે. સ્વામી વિવેકાનંદના નામથી દરેક વ્યક્તિ પરિચિત હશે. જ્યારે તેમણે અમેરિકામાં એક સંમેલનમાં પ્રથમ વખત બોલવાનું શરૂ કર્યું, ત્યારે દરેક વ્યક્તિ તેમનો ઉપદેશ સાંભળતો રહી ગયો. ત્યાં હાજર તમામ લોકો તેમના તરફ એટલા આકર્ષાયા કે તેમના વખાણ કરવા લાગ્યા. ક્યારેક એવું સાંભળવામાં આવ્યું કે તે યોગીમાં ખૂબ આકર્ષણ છે. હું એમ નથી કહેતો કે આવા મહાત્માઓ કે યોગીઓ બીજાને પોતાની તરફ આકર્ષવા માટે શક્તિપાત કરે છે. આવા યોગીઓમાં ખૂબ વધારે આધ્યાત્મિક શક્તિ હોય છે અને તેમનું અંતઃકરણ પણ શુદ્ધ હોય છે. યોગના કારણે ચહેરા અને આંખોમાં વધુ તેજ હોય છે. આંખો તેજસ્વી હોવાને કારણે તેજસનાં રૂપમાં શક્તિ બહાર નીકળતી રહે છે, જેના કારણે મનુષ્ય પ્રભાવિત થાય છે. સંમોહન અથવા જાદુ કરનારાઓ પણ તેમની આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરે છે. આવા લોકોને આધ્યાત્મિકતા સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. તેઓ ફક્ત તેનો પ્રભાવ બતાવવા અને તેમની વાત મનાવવા માટે તેનો ઉપયોગ કરે છે. આ ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા માટે, ત્રાટકનો સારી રીતે અભ્યાસ કરે છે. પરંતુ યોગી અથવા ગુરુ આધ્યાત્મિક કલ્યાણ માટે તેમના શિષ્યો પર શક્તિપાત કરે છે.

શક્તિપાત સંકલ્પ દ્વારા પણ થાય છે. શક્તિપાત કરનાર મનમાં સંકલ્પ કરે છે. આ સંકલ્પની અસર તે વ્યક્તિ પર થાય છે જેના પર શક્તિપાત કરવામાં આવે છે. જે મહાપુરુષો સંકલ્પ દ્વારા શક્તિપાત કરે છે, તેમની ઈચ્છાશક્તિ ઘણી પ્રબળ હોય છે. આવા મહાપુરુષે ઘણા નિયમ અને સંયમ જાળવવા પડે છે. આ સિવાય તેમનું અંતઃકરણ એકદમ શુદ્ધ હોય છે અને તેમની વાણી પણ શુદ્ધ હોય છે. આ માટે તેઓએ મૌનવ્રત રાખવાનું હોય છે. કારણ વગર કોઈની સાથે વાતચીત કરતાં નથી. તેઓ ઇન્દ્રિયો પર પણ નિયંત્રણ ધરાવે છે. તેમનું આંતરિક મન હંમેશા ઈશ્વર પર કેન્દ્રિત હોય છે, અને તેઓ હંમેશા સત્ય વચન બોલે છે. સંકલ્પશક્તિ ખૂબ જ શક્તિશાળી હોય છે. જો તમારે સંકલ્પ દ્વારા કોઈના પર શક્તિપાત કરવો હોય, તો ખૂબ દૂરની વ્યક્તિ પર પણ સંકલ્પથી શક્તિપાત કરી શકાય છે. પૃથ્વીના કોઈપણ ખૂણામાં સ્થિત વ્યક્તિ પર શક્તિપાત કરવું શક્ય છે, કારણ કે મનની ગતિ અબાધ છે. જ્યાં સુધી મન પહોંચી શકે, ત્યાં સુધી શક્તિપાત કરવું શક્ય છે. સંકલ્પ દ્વારા, ગુરુ અથવા માર્ગદર્શક તેમના શિષ્યને દૂરથી શક્તિપાત કરે છે. તે સ્પષ્ટ છે કે આવા ગુરુઓ ઘણા શક્તિશાળી હોય છે. સાધક પર સંકલ્પની અસર એટલી જ પડે છે જેટલી શક્તિપાતકર્તાનો સંકલ્પ હોય છે. ક્યારેક એવું પણ બને છે કે કરેલ સંકલ્પ સંપૂર્ણ રીતે કાર્ય કરતો નથી. આના બે કારણો છે. (1) સંકલ્પકર્તાનું સંકલ્પ નબળું હોય છે અથવા શક્તિપાતને કરવા માટે તેની સંકલ્પ શક્તિ નબળી પડે છે; (2) સાધક કે

શિષ્ય હજુ એવા આવસ્થાએ નથી પહોંચ્યો કે તે સંકલ્પ દ્વારા શક્તિપાતનો યોગ્ય લાભ લઈ શકે. આવું ત્યારે થાય છે જ્યારે સાધક સાધના શરૂ કરે છે, ત્યારે તેનું શરીર સંપૂર્ણપણે અશુદ્ધ રહે છે અને સંકલ્પશક્તિ અત્યંત સૂક્ષ્મ હોય છે. સંકલ્પ કરનાર વ્યક્તિ આ ખૂબ જ સૂક્ષ્મ અને અત્યંત શક્તિશાળી શક્તિને સંકલ્પ દ્વારા મોકલે છે, ત્યારે આ શક્તિ તરત જ એ સાધકને અસર કરે છે જેના પર શક્તિપાત કરવામાં આવે છે. સાધકનું સૂક્ષ્મ શરીર શક્તિથી પ્રભાવિત થાય છે. જો સાધકમાં જડતત્ત્વનું પ્રમાણ વધારે હોય ત્યારે આ શક્તિ તેને પ્રભાવિત કરવામાં ઓછી સક્ષમ હોય છે. જો સાધકમાં યોગ્ય ક્ષમતા હશે તો તેનું શરીર શુદ્ધ હશે, તો સૂક્ષ્મ શરીર વધુ સક્રિય થશે. સાધકની શુદ્ધતાને લીધે સૂક્ષ્મ શરીર સહેજ સક્રિય થતાં જ સંકલ્પ શક્તિ પોતાનું કામ કરવા લાગે છે. ગુરુ દ્વારા કરવામાં આવેલ શક્તિપાત દરેક સાધક પર સમાન અસર કરે છે. પરંતુ જે સાધકનું શરીર અશુદ્ધ છે તે શક્તિપાત અનુભવતો નથી, કારણ કે શક્તિ અશુદ્ધિમાં સમાઈ જાય છે અથવા અશુદ્ધિ ઘટાડે છે. તેથી, એવું જોવામાં આવ્યું છે કે શક્તિપાતની અસર કેટલાક સાધક પર વધુ થાય છે અને શક્તિપાતની અસર કેટલાક સાધક પર ઓછી થાય છે.

સાધકો પર શક્તિપાતની વધુ કે ઓછી અસર થાય છે એનો અર્થ એ નથી કે ગુરુએ કરેલો સંકલ્પ કામ નહીં કરે. જેના માટે ગુરુએ સંકલ્પ કર્યો છે, તે કાર્ય ચોક્કસ થશે. જ્યારે ગુરુને ખબર પડે છે કે સાધારણ સંકલ્પની અસર ઓછી થઈ રહી છે, ત્યારે તેઓ સાધકનું ઈચ્છિત કાર્ય કરવા માટે જોરદાર સંકલ્પ કરશે. વધારે મજબૂત સંકલ્પ કરવાથી શક્તિ ઉત્સર્જન વધુ થશે. સાધકની અંદર વધુ શક્તિ પ્રવેશ કરાવવાથી કાર્ય સફળ થશે, જેના માટે તેણે શક્તિપાત કર્યો છે તે. તેવી જ રીતે શક્તિપાત આંખ અને સ્પર્શ દ્વારા કરવામાં આવે છે. શક્તિપાત કરતાં પોતે સારી રીતે સમજે છે કે તેણે કેટલો શક્તિપાત કરવાની જરૂર છે. હમણાં જ લખ્યું છે કે શક્તિપાત કેટલી રીતે કરવામાં આવે છે. શક્તિપાત કેવી રીતે કરવું તે વિશે થોડું લખી રહ્યો છું.

આ માર્ગમાં પરિપક્વ હોય તેવા લોકોએ જ શક્તિપાત કરવું જોઈએ. તેથી, ગુરુ પાસેથી આ માર્ગનું યોગ્ય જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. તમારા ગુરુદેવ પોતે તમને કહેશે કે તમે હવે પરિપક્વ થઈ ગયા છો અને હવે બીજાને માર્ગદર્શન આપી શકો છો. ગુરુના બધા શિષ્યો યોગનાં માર્ગમાં સંપૂર્ણ રીતે યોગ્ય થઈ શકતા નથી, કારણ કે બધા જ યોગમાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. પરિપક્વ સાધકો યોગનાં માર્ગમાં યોગ્ય રીતે માર્ગદર્શન આપી શકે છે. સાધકોમાં પણ વધુ કે ઓછી આધ્યાત્મિક શક્તિ હોઈ શકે છે. કેટલાક સાધકોની સાધના ઘણી ઉગ્ર હોય છે. આવા સાધકોમાં વધુ શક્તિ રહેલી હોય છે. આવા સાધકો વધુ શક્તિપાત કરવા સક્ષમ હોય છે. સાધકે માર્ગદર્શન આપતા પહેલા, યોગની બારીકાઈને સમજવી જોઈએ. પછી વ્યક્તિએ ગુરુની સામે સંપૂર્ણ રીતે સંતુષ્ટિ કરી લેવી જોઈએ, જેથી તે પોતે જાણી લે કે તે માર્ગદર્શન કરવા યોગ્ય છે. પછી તમે માર્ગદર્શન માટે પોતાના ગુરુ પાસેથી પરવાનગી લે તો સારું છે, કારણ કે તમારા ગુરુ તમને વધુ સારી રીતે કહી શકે છે કે તમે માર્ગદર્શનને લાયક છો કે નહીં. જો તમને યોગના વિષયમાં બારીકીથી અનુભવ ન હોય તો તમે માર્ગદર્શન માટે લાયક નથી. આવી સ્થિતિમાં, તમારે કોઈ સાધકને માર્ગદર્શન આપવાની જવાબદારી ન લેવી જોઈએ અથવા જો જરૂરત પડવાથી તમે જેટલું જાણતા હોય એટલું જ માર્ગદર્શન આપો. તરત જ કોઈના પર શક્તિપાત ના કરો. જ્યારે ખૂબ જરૂર હોય ત્યારે જ શક્તિપાત કરો. શક્તિપાત કરતી વખતે તમને તમારી અંદર પૂર્ણ વિશ્વાસ હોવો જોઈએ કે આ કાર્ય ચોક્કસ પાળે થશે. તમારી ઇચ્છાશક્તિ ખૂબ જ શક્તિશાળી હોવી જોઈએ.

જો તમારું ઈચ્છિત કાર્ય એક શક્તિપાતથી સિદ્ધ ન થાય તો ચિંતા કરશો નહીં. એક કરતા વધુ વખત શક્તિપાત કરશો તો કાર્ય ચોક્કસ થશે. યોગ એવી ક્રિયા નથી કે તમારા શક્તિપાતના પરિણામો તરત જ દેખાય. તમારો સંકલ્પ ધીમે-ધીમે સાધકની અંદર સાકાર થશે. તેની અસર ભવિષ્યમાં સમજાશે. જ્યારે ધ્યાન સંબંધી અવરોધ દૂર કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેની અસર ઝડપથી સમજાય છે. જો સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં કોઈ ઊલટી-સીધી ક્રિયાઓ થતી હોય, તો તેને શક્તિપાત કરીને અટકાવવી જોઈએ અને તેને યોગ્ય નિયમો સમજાવવા જોઈએ, જેથી ફરીથી ઊલટી-સીધી ક્રિયાઓ ન થાય. ખોટી ક્રિયાઓને કારણે શરીરને પરેશાની થાય છે અને મન પણ એકાગ્ર થતું નથી. આ સાધનામાં અવરોધ છે.

શક્તિપાત દ્વારા જે પણ કાર્ય કરવાનું હોય તેને પહેલા મનમાં સંકલ્પ કરો અને પછી શક્તિપાત કરો. અયોગ્ય હોય તેવા કાર્યો માટે શક્તિપાતનો ઉપયોગ કરશો નહીં. શક્તિપાત કરતી વખતે તમારી અંદરથી શક્તિ ઝડપથી બહાર આવે છે. આ તે શક્તિ છે જે તમે ઘણા બધા કષ્ટ સહન કર્યા પછી સાધના દ્વારા પ્રાપ્ત કરી છે, તેથી તેને તમે સુરક્ષિત રાખો. આધ્યાત્મિક કાર્ય માટે, તમારી મહેનતની કમાણી ફક્ત સુપાત્ર લોકો પર જ ખર્ચ કરો. આવા સાધકોએ અન્ય લોકો પર બિલકુલ શક્તિપાત ન કરવો જોઈએ, જેઓ હજુ પણ તેમના સાધનાકાળમાં છે, જે હજુ પણ અપરિપક્વ (સંપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી નથી) છે કારણ કે આવા સાધકોએ હજુ વધુ સાધના કરવાની છે. જો આવા સાધકો શક્તિપાત કરે તો તેમની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, જે તેમની સાધનામાં બાધક બને છે. શક્તિપાત કરતી વખતે શક્તિપાત કરનાર મનુષ્યના મનમાં કોઈપણ પ્રકારની ચિંતા કે વ્યસ્તતા ન હોવી જોઈએ. તે સમયે તેણે એકદમ શાંત રહેવું જોઈએ. તમે જેના પર શક્તિપાત કરી રહ્યા છો તે સાધકને તમારા પર શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ નહીં તો તમારો શક્તિપાત તેના પર એટલો પ્રભાવ નહીં કરે જેટલો કરવો જોઈએ. જેટલો જરૂરી હોય તેટલો જ શક્તિપાત કરવો જોઈએ. કારણ કે વારંવાર વધુ શક્તિપાત કરવાથી તમારી શક્તિ ધીરે-ધીરે ઓછી થશે. અન્યથા એક સમય એવો આવશે જ્યારે સાધકો પર શક્તિપાતની કોઈ અસર નહીં થાય. તેથી મર્યાદિત શક્તિપાત કરો. આ સાથે તમારે ધ્યાન પણ કરતા રહેવું જોઈએ, જેના કારણે ધ્યાન દ્વારા તમારી શક્તિ ફરી ભરાઈ જશે. તમે ધ્યાન કરવાનું બંધ કરશો નહીં.

જો તમે તમારી અંદર શક્તિપાતની શક્તિ વધારવા માંગતા હોય અને પહેલા જેવી સ્થિતિ જાળવી રાખવા માંગતા હોય તો ધ્યાનની સાથે નિયમ-સંયમનું પાલન કરવું જરૂરી છે. જેમકે, ખોરાક સંપૂર્ણપણે સાત્ત્વિક કરવો જોઈએ, ઓછી અથવા વાજબી માત્રામાં ખોરાક લો, પાંચ વખત પ્રાણાયામ કરો, બ્રહ્મચર્યનું નિશ્ચિત રૂપથી પાલન કરો, તમારી ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખો, ખોટા વિચારોને મનમાં પ્રવેશવા ન દો, હંમેશા કલ્યાણની ભાવના રાખો, બ્રહ્મનિષ્ઠ અને ગુરુનિષ્ઠ બનો, ઇશ્વરનું અખંડરૂપથી ચિંતન કરો, મૌનવ્રતનું પાલન કરો, વાતચીત ઓછી કરો, સત્ય વચન બોલો અને તમારી ઇચ્છાશક્તિ ખૂબ જ શક્તિશાળી હોવી જોઈએ. શક્તિપાત કરતા પહેલા ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરવી જોઈએ કે ચોક્કસ કાર્ય મારા દ્વારા તમારી કૃપાથી થાય. ઇશ્વર અને પોતાનામાં પૂર્ણ વિશ્વાસ સાથે શક્તિપાત કરો. તમારું કાર્ય ચોક્કસ પણે સફળ થશે. મેં એ પણ અનુભવ કર્યો છે કે કેટલાક ગુરુ પાસે મોટી સંખ્યામાં શિષ્યો હોય ત્યારે તેમની શક્તિપાતની ક્ષમતા ધીરે-ધીરે સમાપ્ત થતી જાય છે અથવા તે બિલકુલ ઓછી થાય છે, જેના કારણે માર્ગદર્શન અથવા શક્તિપાતમાં મુશ્કેલી અનુભવવા લાગે છે. આવા ગુરુઓને હું તો એટલું જ કહીશ કે તમે માર્ગદર્શન કરી શકો એટલા જ શિષ્યો બનાવો. અથવા યોગના માધ્યમથી તમે એટલી શક્તિ પ્રાપ્ત કરો કે તમને યોગબળની કમી ક્યારેય ન અનુભવાય. પ્રિય યોગીઓ અને ગુરુઓ! એક એવી વિધિ છે જેના દ્વારા થોડી જ ક્ષણોમાં અમર્યાદિત શક્તિ મેળવી શકાય છે. તેની રીત હું આ જગ્યાએ લખતો નથી. જેથી કોઈ તામસિક સાધક કે તામસિક યોગી આ વિધિનો ઉપયોગ ન કરી શકે. આ ખૂબ જ ગુપ્ત છે. આ વિધિ સ્વયં માતા કુણ્ડલિની દ્વારા મને બતાવવામાં આવી હતી, કારણ કે તે શક્તિસ્વરૂપ છે. જો તમે કુણ્ડલિની સાથે વાત કરી શકો તો તમે પણ માહિતી મેળવો. આ વિધિ ખૂબ જ ઉચ્ચાવસ્થાના યોગીને જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, જેનું કર્મ શૂન્ય છે અથવા થોડા સમય પછી કર્મ શૂન્ય થઈ જશે.

હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે શક્તિપાત કેવી રીતે કરવો. સૌ પ્રથમ, તમે નાના પ્રયોગોમાં શક્તિપાત કરો, જેથી તમને શક્તિપાત કેવી રીતે કરવું તેનો અભ્યાસ કરી શકાય. તમે એક નાનો સ્થૂળ પ્રયોગ પણ અજમાવી શકો છો. જો કોઈ સાધકને તાવ આવે તો તમે શક્તિપાત કરીને તેનો તાવ ઉતારી શકો છો. પ્રથમ, જમીન પર સાદડી અથવા ઘાબળો પાથરી દો. આના પર સાધકને સૂવડાવી દો. સાધકને શવાસનની મુદ્રામાં સુવડાવવું જોઈએ. પછી તમે તમારી આંખોની સામે તમારા હાથની હથેળી લાવો. હથેળીની આંગળીઓ સીધી અને એકસાથે વળગેલી હોવી જોઈએ. હવે તમારી હથેળી અને આંગળીઓને ધ્યાનથી જુઓ. તમારી ઇચ્છાશક્તિથી, હથેળી અને આંગળીઓની કોશિકાઓને સંદેશ મોકલો, "હે કોશિકાઓ, કૃપા કરીને તમારા દ્વારા શુદ્ધ પ્રાણવાયુને બહાર કાઢો, જેથી શુદ્ધ પ્રાણવાયુ આ સાધકના શરીરમાં પ્રવેશે, જેના દ્વારા તાવ ઉતરી જાય." તમે તમારું કામ જવાબદારી પૂર્વક કરો. આ રીતે તમે તમારા મનમાં

સંકલ્પ કરો. પછી તમે સાધક તરફ જુઓ અને તાવને પ્રાર્થના કરો - "બ્રહ્મની શક્તિ તમારામાં નિહિત છે, તમે શક્તિશાળી છો, તમે આ સાધક પર કૃપા કરો અને તેને મુક્ત કરો." પછી તમે કુંભક પ્રાણાયામ કરો. તમારી હથેળીઓને સૂતેલા સાધકના ચહેરાની સામે લઈ જાવ. સાધકના શરીરથી 3-4 ઇંચનું અંતર રાખીને ધીમે-ધીમે તમારી હથેળીને મોં ઉપરથી પગ તરફ લઈ ધીરે-ધીરે લઈ જાવ. આ દરમિયાન, તમે શ્વાસ ન લો. હાથને પગના (સાધકના) છેડા (પંજા) સુધી લઈને હથેળીને એક બાજુ ઝાટકી દો. આ પ્રક્રિયાને વારંવાર કરો. તમારી હથેળીને સાધકના મોંથી પગ સુધી લઈ જાવ અને પછી ફરી એક બાજુ ઝાટકી દો. પછી તમે શ્વાસ લો. થોડા સમય પછી તમે જોશો કે સાધકનો તાવ ઉતરી ગયો છે. તાવ આ રીતે ઉતરે છે. તમારી હથેળી અને આંગળીઓમાંથી યોગબળના રૂપમાં શુદ્ધ પ્રાણવાયુ બહાર આવે છે, તે પ્રાણવાયુ દર્દી સાધકની અંદર પ્રવેશ કરે છે. શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મળતાં જ બીમાર સાધકનું શરીર સ્વસ્થ થવા લાગે છે. તમારે તે સમયે શ્વાસ ન લેવો જોઈએ કારણ કે દર્દીના તાવની અસર શ્વાસ દ્વારા તમારામાં પ્રવેશવી જોઈએ નહીં. હાથ ઝાટકવાનો અર્થ એ છે કે દર્દી સાધકની અશુદ્ધ પ્રાણવાયુને બાજુ પર ફેંકી દેવામાં આવી છે. પછીથી તમે શ્વાસ લઈ લો. બીજી પદ્ધતિ એ છે કે દર્દીને તમે સુવડાવી દો અથવા બેસાડો. ભૂકુટિ પર તમારા જમણા હાથના અંગૂઠાને સ્પર્શ કરો. કુંભકની અવસ્થામાં સ્પર્શ કરો અને સંકલ્પ કરો - "કૃપા કરીને દૂર જાઓ. તમે બ્રહ્મની શક્તિથી સંપન્ન છો, આ દર્દી પર કૃપા કરો." પછી તમે જોરથી ઓમકાર કરો. તમારે ત્રણ વાર ઓમકાર બોલીને ઈશ્વરને પણ પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. તાવ ઉતરી જશે. જો તે તરત જ ઓછો ન થાય તો થોડો સમય રાહ જુઓ અને તાવ ઉતરી જશે.

તેવી જ રીતે અન્ય રોગો પણ મટાડી શકાય છે. જો કોઈ રોગ જૂનો હોય અથવા મહિનાઓ સુધી ચાલુ રહે તો આ ક્રિયા નિયમિતપણે કરવી પડશે. આ રીતે વાતનો રોગ (હાડકાં સંબંધિત રોગ) મટાડી શકાય છે, કારણ કે વાતના રોગથી હાડકાંમાં દુખાવો થાય છે. જો કે આ રોગનો ઇલાજ મુશ્કેલ હોવા છતાં અશક્ય નથી. વાતના દર્દીએ પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. તેનાથી રાહત મળશે અથવા રોગ દૂર થશે. વાતના રોગને મટાડતી વખતે, તે સ્થાનને હાથથી સ્પર્શ કરવું જોઈએ. જો કોઈ નવો સાધક તેની સાધના દરમિયાન અસંતુષ્ટ આત્માથી પરેશાન અથવા પ્રભાવિત થઈ રહ્યો હોય, તો તમે તેને શક્તિપાત કરીને દૂર કરી શકો છો. જો કોઈ મનુષ્ય કોઈ શક્તિશાળી તામસિક શક્તિથી પ્રભાવિત હોય તો તમે તેને તમારી સામે બેસાડો અને તમારી દિવ્યદ્રષ્ટિથી તેને જુઓ, તો ચોક્કસપણે બધું જાણી જશો. પછી સાધકની ભૂકુટિ પર શક્તિપાત કરો અથવા સાધકના બંને હાથના કાંડા પકડીને નાડીઓમાં શક્તિપાત કરો અને પ્રાર્થના કરો કે તમે આ સાધકને છોડી દો. તમારે તામસિક શક્તિ સાથે પ્રેમપૂર્વક વર્તવું જોઈએ. જો તેણી કોઈ ઈચ્છા વ્યક્ત કરે, તો તેને પૂર્ણ કરો જેથી તે સંતુષ્ટ થઈ શકે અને કહો - 'કૃપા કરીને તમે ફરી ક્યારેય આવશો નહીં.' કારણ કે તમે ઈશ્વરના ભક્ત છો, તમારામાં કલ્યાણની ભાવના હોવી જોઈએ. તેથી, અતૃપ્ત જીવાત્મા પર ગુસ્સો ન કરો, પરંતુ તેની સાથે પ્રેમથી વ્યવહાર કરો. તમારે તાંત્રિકોની જેમ બળજબરી ન કરવી જોઈએ. તમારામાં નમ્રતા હોવી જોઈએ.

તમે જોયું હશે કે એક ચોક્કસ અવસ્થામાં સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં ક્રિયાઓ થવા લાગે છે. વિવિધ પ્રકારની ક્રિયાઓ દ્વારા ધ્યાન અવરોધાય છે. મન એકાગ્ર થવાને બદલે ચંચળ થઈ જાય છે અને ક્રિયાઓના કારણે સાધકનું સ્થૂળ શરીર પણ પીડાય છે. આ ક્રિયાઓને શક્તિપાત કરીને અટકાવવી જોઈએ. ક્રિયાઓનું કારણ નાડીશુદ્ધિ ન હોવી અથવા અન્ય કારણોસર ક્રિયાઓ થઈ શકે છે. તેથી સાધકે વધુ પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. યોગના નિયમોનું પણ પાલન કરવું જોઈએ. પછી કોઈ ક્રિયાઓ થશે નહીં. આ ક્રિયાઓ અયોગ્ય છે. પરંતુ યોગમાં કેટલીક મુદ્રાઓ પણ થતી રહે છે. તે મુદ્રાઓ અયોગ્ય છે તેવું નથી પરંતુ તેઓ સાચી છે. જો ક્રિયાઓ સંપૂર્ણપણે બંધ ન થઈ હોય, તો તમે બીજા દિવસે શક્તિપાત કરી બંધ કરો. પછી સાધક શાંતિથી બેસી જશે. જો તમારી પાસે વાચા સિદ્ધિ હશે તો તમે સિદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને પણ ક્રિયાઓ રોકી શકો છો.

યોગમાં એક મહત્વની વસ્તુ કુણ્ડલિની ઉઠાવવી (જાગૃત કરવી, ઉર્ધ્વ કરવી) છે. જો કે, સાધકની કુણ્ડલિની ગમે ત્યારે ઉઠાવી શકાય છે. ઉઠાવવાનો અર્થ છે કે જાગૃત કરીને તેને ઉર્ધ્વ કરવી. કેટલાક ગુરુઓ તેમના શિષ્યની કુણ્ડલિનીને શરૂઆતમાં જ જાગૃત કરે છે. કેટલાક ગુરુઓ સાધનાની પરિપક્વ અવસ્થામાં તેમના શિષ્યોની કુણ્ડલિની

જાગૃત કરે છે. મારું માનવું છે કે જો કુણ્ડલિની સાધનાના પરિપક્વ અવસ્થામાં ઉઠાવવામાં આવે તો સાધકોને કુણ્ડલિનીનો વધુ લાભ મળશે કારણ કે સાધનાને કારણે તેનું શરીર ઘણી હદ સુધી શુદ્ધ થઈ જાય છે, જેના કારણે કુણ્ડલિનીને ઉપરની તરફ જવું સરળ બને છે અથવા તે ઝડપથી ઉપરની તરફ થઈ જાય છે. જે સાધકોની કુણ્ડલિની શરૂઆતમાં જ બળપૂર્વક ઉઠાવવામાં આવે છે, તેઓને જોઈએ તેટલો તરત લાભ મળતો નથી જેટલો મળવો જોઈએ કારણ કે તેમની પોતાની સાધના કંઈ જ નથી. નવા સાધકને કુણ્ડલિની ઉઠાવાનો લાભ ત્યારે જ મળશે જો તે દિવસમાં ચાર-પાંચ કલાક ધ્યાન સાધનામાં બેસે. તેમની કુણ્ડલિની ફરીથી સુષુપ્ત અવસ્થામાં જતી નથી. જો સાધનાનો અભાવ હશે તો થોડા દિવસો પછી કુણ્ડલિની સુષુપ્ત અવસ્થામાં જતી રહેશે. ગુરુએ ફરીથી જાગૃત કરવી પડશે. મારો અનુભવ છે કે જે સાધકો યોગમાં સંપૂર્ણ રીતે ડૂબી ગયા છે, તેઓ માત્ર યોગ કરવા માગે છે, તો કુણ્ડલિની શરૂઆતમાં જાગૃત કરી દીધી હોય તો તે ખરાબ નથી. પરંતુ જે સાધકો થોડો જ યોગ કરવા ઇચ્છે છે તો તેમના માટે તેમની કુણ્ડલિની તરત જ ન ઉઠાવવી તે વધુ સારું છે. એવા સાધકોની કુણ્ડલિની ઉઠાવવા કે જાગૃત કરવામાં ફાયદો છે જેમણે હંમેશા ગુરુની સામે યોગ કરવાનો હોય છે કારણ કે ગુરુની સામે ધ્યાન કર્યા પછી કુણ્ડલિની સુષુપ્ત અવસ્થામાં જશે નહીં. કેટલાક સાધકો એવા હોય છે જેમની કુણ્ડલિની આપોઆપ જાગૃત થઈને ઉર્ધ્વ થવા લાગે છે. એવા સાધકની સાધના ચોક્કસ પણે તીવ્ર હોય છે. આવા સાધકોમાં શક્તિપાત કરવાની ક્ષમતા જબરદસ્ત હોય છે. યોગની દ્રષ્ટિ એ આવો સાધક ખૂબ જ શક્તિશાળી હોય છે. આવા સાધકો જ ગુરુપદ માટે ચોક્કસપણે યોગ્ય હોય છે. તેઓ માર્ગદર્શન આપવા સક્ષમ છે, કારણ કે આવા સાધકો ઘણા પૂર્વ જન્મોથી યોગ કરતા આવ્યા છે.

કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવા માટે ઘણું બધું યોગબળ હોવું જોઈએ અને યોગ વિશે સારું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. જો તેને યોગનો સંપૂર્ણ અનુભવ ન હોય અને યોગબળ પણ પૂરતું ન હોય તો આ કાર્ય ન કરવું જોઈએ. કારણ કે કુણ્ડલિની એક મહાન શક્તિ છે. દરેક મનુષ્ય આથી પરિચિત છે. યોગના વિષયમાં અધૂરું જ્ઞાન ધરાવનાર સાધક કુણ્ડલિની ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરે, તો એવું બની શકે છે કે કુણ્ડલિની જાગૃત ન થાય અથવા કુણ્ડલિની જાગૃત થયા પછી ભસ્ત્રિકા પણ ચાલવા લાગે. અન્ય ક્રિયાઓ પણ થઈ શકે છે. આ બધું નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા હોવી જોઈએ. પરિપક્વ સાધકની કુણ્ડલિની ખૂબ જ સરળતાથી ઉર્ધ્વ થાય છે, વધારે શક્તિપાત કરવાની જરૂર નથી. પણ નવા સાધકની કુણ્ડલિની ઉઠાવવા માટે વધુ યોગબળ ખર્ચવું પડે છે. કેટલાક યોગીઓથી નવા સાધકની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થઈ શકતી નથી. એવું જરૂર નથી કે બધા યોગીઓ પાસે યોગબળ વિપુલ પ્રમાણમાં હોય.

કુણ્ડલિની જાગૃત કરવા માટે, સાધકને તમારી સામે ધ્યાન માટે બેસાડો. પછી માતા કુણ્ડલિનીને પ્રાર્થના કરો - "કૃપા કરીને તમે સાધકના શરીરમાં જાગૃત થઈને ઉર્ધ્વ થઈ જાઓ, જેથી તમારા દ્વારા એમનું કલ્યાણ થાય." પછી સાધકને ધ્યાન કરવા કહો. તમારે સાધકના માથા પર (સહસ્ત્રારની ઉપર) તમારી હથેળી અને આંગળીઓથી હળવું દબાણ અથવા સ્પર્શ કરવો જોઈએ અને જોરદાર ઓમકાર કરવો જોઈએ. આ ઓમકાર ત્રણ વખત કરો. ઓમકાર કરતી વખતે ઈચ્છો કે તમારું યોગબળ સાધકના શરીરમાં વ્યાપ્ત થઈ રહ્યું છે. પછી આ યોગબળ મૂલાધાર ચક્રમાં જઈને શિવલિંગમાં લપેટાયેલી કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરે છે. કુણ્ડલિની જાગૃત થઈને ઉર્ધ્વ થવા લાગી છે. ઓમકાર બોલ્યા પછી તમે ધ્યાન કરવા બેસો. ધ્યાનમાં બેસીને દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા સાધકની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થઈ છે કે નહીં તે જુઓ. જો નહીં, તો ફરીથી શક્તિપાત કરો. પછી જો તમે દિવ્યદ્રષ્ટિથી જોશો, તો તમને દેખશે કે શિવલિંગની આસપાસ લપેટાયેલો સાપ તેની આંખો ખોલી રહ્યો છે અને બંધ કરી રહ્યો છે, જાણે ઊંઘમાંથી જાગ્યો હોય. તે આંખો ખોલીને, પોતાની પૂંછડી તેના મોમાંથી બહાર કાઢી રહ્યો છે, પછી પોતાની આખી પૂંછડી બહાર કાઢી અને શિવલિંગના આધારે મોં ઉઠાવીને ઊભા થવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને તે થોડો ઉઠી પણ ગયો છે. હોઈ શકે છે કે તમને આનાથી મળતો અનુભવ આવે. જો તમે દિવ્યદ્રષ્ટિનો ઉપયોગ કરશો, તો તમને લગભગ આના જેવું દેખાશે. બીજું એક કામ કરો, સાધકને તમારા યોગબળથી કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવાનું દ્રશ્ય પણ બતાવી દો તો સારું. જો કુણ્ડલિની એક જ વારમાં ન ઉઠે, તો શક્તિપાતનો ઘણી વખત પ્રયોગ કરો, તો તે ચોક્કસપણે ઉઠી જશે. પરિપક્વ સાધકની કુણ્ડલિની ખૂબ જ સરળતાથી ઉઠે છે. એક પરિપક્વ

સાધકની કુણ્ડલિનીએ ધ્યાનને કારણે પહેલેથી જ તેની આંખોને ખોલી દીધી હોય છે અને તેની પૂંછડી તેના મોમાંથી બહાર કાઢેલી હોય છે. શક્તિપાત કરતાંની સાથે જ કુણ્ડલિની સાધકની ક્ષમતા પ્રમાણે ઉપર આવે છે. કેટલાક સાધકની સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર અથવા નાભિ ચક્ર સુધી પહોંચે છે. બીજી એક વાત યાદ આવી, જો તમે ખૂબ જ શક્તિશાળી હોવ તો તમે સાધકની ભૂકુટિ પર જબરદસ્ત શક્તિપાત કરીને તેની દિવ્યદ્રષ્ટિ ખોલી નાખો, તો સાધકને ચોક્કસપણે સારા અનુભવો આવશે. પછી દિવ્યદ્રષ્ટિ બે-ચાર દિવસમાં આપોઆપ બંધ થઈ જશે.

દિવ્યદ્રષ્ટિનું નામ સાંભળીને આશ્ચર્ય પામશો નહીં. કુંડલિના જાગરાણ સમયે દિવ્યદ્રષ્ટિ પણ ખોલી શકાય છે. યોગબળ પર કયા કાર્યો કરી શકાતા નથી, મેં ત્રણ વખત પ્રયોગ કર્યો કે કુણ્ડલિનીની જોડે ત્રીજી આંખ પણ ખોલી. જેના કારણે સાધકને સારા અનુભવો થયા. કુણ્ડલિનીના ઘણાં સ્વરૂપોના દર્શન કર્યા અને બીજા ઘણા સારા અનુભવો થયા. કુણ્ડલિની જાગૃત કરવા સહસ્રાર પર શક્તિપાત કરવું સારું છે, કારણ કે તમારી શક્તિ આખા શરીરના સ્નાયુમંડળોમાં ઝડપથી ફેલાય છે. તેવી જ રીતે, ભૂકુટિ પર શક્તિપાત દ્વારા પણ કુણ્ડલિની ઉઠાવી શકાય છે. કેટલાક યોગીઓ કુણ્ડલિની ઉઠાવવા માટે નાભિથી નીચે સ્પર્શ કરે છે.

આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરીને કુણ્ડલિની ઉઠાવી શકાય છે. આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરીને કુણ્ડલિની ઉઠાવવા માટે, ત્રાટકનો સારો અનુભવ હોવો જરૂરી છે, તો જ મનુષ્ય આંખો દ્વારા ઘણી શક્તિ બહાર કાઢી શકશે. આંખો દ્વારા સાધકને મસ્તિષ્ક પર શક્તિપાત કરવાનો હોય છે, ત્યારે કુણ્ડલિની ઉઠે છે. જો કે, અન્ય સ્થળોએ પણ શક્તિપાત કરીને કુણ્ડલિની ઉઠાવી શકાય છે. બધા યોગીઓ કે સાધકો માટે આ ક્રિયા કરવી અશક્ય છે. તેવી જ રીતે સંકલ્પ દ્વારા પણ શક્તિપાત કરીને કુણ્ડલિની ઉઠાવી શકાય છે. આ ક્રિયા દ્વારા કુણ્ડલિની ઉઠાવવા માટે સાધકે પ્રત્યક્ષ હાજર રહેવું જરૂરી નથી. તેના ગુરુ ગમે ત્યાં હોય, તો પણ પોતાના સંકલ્પ દ્વારા સાધકની કુણ્ડલિની ઉઠાવી શકે છે.

સાધકો, મારા સંશોધન દરમિયાન મેં કુણ્ડલિની જ્ઞાનચક્ર દ્વારા ઉઠાવી હતી. દરેક મનુષ્યનું જ્ઞાનચક્ર મસ્તિષ્ક પર અંદરની તરફ હોય છે. આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરીને જ્ઞાનચક્રને એટલી ઝડપે ફેરવ્યું કે સાધક પહેલી વારમાં ઊંડા ધ્યાનમાં ડૂબી ગયો. પછી કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવા લાગી. હું ખૂબ જ ખુશ હતો કે મેં આ નવી વિધિ શોધીને કુણ્ડલિની ઉઠાવી છે. મારા પ્રયોગોમાં મેં શક્તિપાત કરીને સાધકોના ચક્રો ખોલ્યા છે. પ્રથમ ચાર ચક્ર સરળતાથી ખુલે છે. કંઈ ચક્ર જેવું જટિલ અને અત્યંત મુશ્કેલ ચક્ર થોડી જ ક્ષણોમાં ખોલ્યું હતું. આના સાક્ષી શ્રી માતાજીના ત્રણ શિષ્યો છે જેઓ જલગાંવ અને પૂનામાં રહે છે. સાધકો! સૌથી પહેલા કઠોર સંયમનો અભ્યાસ કરીને યોગબળ એકઠું કરો. પછી તમે એક ક્ષણમાં સૌથી જટિલ કાર્યો પણ કરી શકો છો. અસીમિત યોગબળ પ્રાપ્ત કરવા માટે, માતા કુણ્ડલિનીના આશીર્વાદની જરૂર છે.

આપણા સનાતન ધર્મમાં પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા કરવાનો રિવાજ છે. જ્યારે મૂર્તિ સ્થાપિત કરવામાં આવે છે, ત્યારે મૂર્તિમાં પ્રાણનો સંચાર કરવામાં આવે છે. આને પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા કહેવાય છે. પ્રાણપ્રતિષ્ઠા પછી મૂર્તિ પૂજા કરવા યોગ્ય બને છે. બીજી એક નોંધનીય બાબત એ છે કે પ્રાચીન સમયમાં દેવતાઓ મનુષ્યને જીવન દાન આપતા હતા. આનું વર્ણન પુરાણોમાં છે. પરંતુ અહીં મનુષ્યો દેવતાઓની મૂર્તિઓમાં પ્રાણનો સંચાર કરે છે. સત્ય એ છે કે મનુષ્યો પોતાની અંદર પ્રાણનો સંચાર જરૂર પડતા કરી શકતા નથી, તે સમયે તેઓ દેવતાઓને પ્રાર્થના કરે છે. મનુષ્યને પોતાનામાં એટલો બધો વિશ્વાસ હોય છે કે મૂર્તિમાં પ્રાણનો સંચાર થઈ જાય છે. કેટલીક જગ્યાએ દર વર્ષે મૂર્તિ બદલવામાં આવે છે અને પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા કરવામાં આવે છે. અરે, ઈશ્વર તો કણે કણમાં વ્યાપ્ત છે, તો પછી તે મૂર્તિની અંદર કેમ નહીં હોય? હું પ્રાણ પ્રતિષ્ઠાની વિરુદ્ધમાં નથી, પરંતુ હું કહું છું કે જે મનુષ્ય પોતાના પ્રાણને નિયંત્રિત કરી શકતો નથી તે મૂર્તિની અંદર શું સંચાર કરશે કારણ કે દરેક મનુષ્ય શક્તિપાત કરી શકતો નથી. શક્તિપાત કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે આધ્યાત્મિક માર્ગનો સહારો લેવો પડશે, તો જ તમે શક્તિપાત કરવાની ક્ષમતા વિકસાવી શકશો.

યોગીઓમાં શક્તિપાત કરવાની ક્ષમતા હોય છે કારણ કે તેઓએ યોગ દ્વારા ઈશ્વરીય સત્તાને ઓળખી છે. ઈશ્વરીય સત્તા સાથે પોતાનો સંબંધ સ્થાપિત કર્યો છે. યોગી બહારથી સામાન્ય મનુષ્ય જેવા દેખાય છે, પરંતુ અંદરથી તેમણે ઈશ્વર સાથેનો સંબંધ બનાવી રાખ્યો છે. આવા યોગી કે મહાપુરુષનો ઈશ્વર સાથે સંબંધ થયો છે, પ્રકૃતિના નિયમોને ઓળખી લીધા છે, તેથી શક્તિપાત કરી શકે છે. યોગી દ્વારા પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા કરવાથી મૂર્તિ બળવાન બને છે, ત્યાં એક શક્તિનું કેન્દ્ર બની જાય છે, આસપાસનું વાતાવરણ શુદ્ધ બને છે, જેના કારણે તે સ્થાને પહોંચનાર પુરુષોને લાભ મળે છે. જો ધ્યાન આપશો તો જાણશો કે આવી જગ્યાએ પહોંચેલા પુરુષોના વિચારો થોડા સમય માટે સાત્વિક બની જાય છે. તેથી જ આપણને આપણા ધાર્મિક ગ્રંથોમાંથી શિક્ષણ મળે છે કે પુરુષોએ તીર્થસ્થાનો, મંદિરો અને પવિત્ર સ્થળોની મુલાકાત લેવી જોઈએ કારણ કે તે જગ્યાએ ઈશ્વરની શક્તિ અદૃશ્ય રૂપમાં રહે છે. પુરુષોને આનાથી ચોક્કસ ફાયદો થશે. પરંતુ તમને ત્યારે જ લાભ મળશે જ્યારે તે સ્થાન જાગૃત હશે. તેથી, પુરુષોએ જાગૃત સ્થાન પર જઈને ચોક્કસપણે આનો લાભ લેવો જોઈએ.

જો મૂર્તિપૂજામાં જોવામાં આવે તો મનુષ્યને તેની પોતાની ભાવનાઓ પ્રમાણે જ લાભ મળે છે. જો તેની ભાવના સારી અને શુદ્ધ ન હોય તો તેને શું ફાયદો થશે? હું બીજી એક વાત કહેવા માંગુ છું. જો તમે સંતો અને યોગીઓની સમાધિઓ પર જઈને પ્રાર્થના કરો, તો તમને ચોક્કસ પણે લાભ મળશે. જે જગ્યાએ કોઈ મહાપુરુષ કે યોગીની સમાધિ બનાવવામાં આવે છે, તે જગ્યા સાથે અંતરિક્ષમાં રહેલા મહાપુરુષનો અદૃશ્યરૂપથી સંબંધ હોય છે. આ જ કારણે તે સ્થાન પવિત્ર રહે છે. મને મારા સાધનાકાળ દરમિયાન સંત જ્ઞાનેશ્વરજીના દર્શન થયા નહીં. જ્યારે હું તેમની સમાધિ અને તપોસ્થલ (સિદ્ધ પીઠ આલિંદી) ગયો, ત્યારે મેં તેમના ભાઈ-બહેનોના દર્શન કર્યા. તે સમયે હું દિવ્યદ્રષ્ટિનો ઉપયોગ કરતો હતો. આવા મહાપુરુષોના દર્શન માટે દિવ્યદ્રષ્ટિ હોવી જરૂરી છે અથવા તે પોતે જ કોઈ પર કૃપા કરે તો અલગ વાત છે. પૂના પાસેના આલંદીમાં સંત જ્ઞાનેશ્વરજીની સમાધિ બનાવવામાં આવી છે.

યોગી અને ભક્ત

આજકાલ, કેટલાક લોકો હજી પણ સમજી શકતા નથી કે યોગી અને ભક્તમાં શું અંતર છે. હું તમને બે શબ્દોમાં કહું. જે મનુષ્ય ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખીને ધ્યાન કરે છે, પોતાના શરીરની અંદર સ્થિત આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, પોતાના શરીરની અંદર અંતર્મુખ થઈને સંશોધન કરે છે, તેને યોગી કહેવામાં આવે છે. પણ ભક્તનો માર્ગ જુદો છે. તેનું લક્ષ્ય ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવાનું છે. ઈશ્વર બ્રહ્મનું સગુણ સ્વરૂપ છે. ભક્ત ઈશ્વરનું ચિંતન કરે છે અને પૂજા-પાઠ કરે છે. ભક્ત માટે નવધા ભક્તિ કરવાનો ઉલ્લેખ મળે છે અને યોગીને યોગ માટે અષ્ટાંગ યોગ કરવાનો ઉલ્લેખ મળે છે. યોગીનું લક્ષ્ય નિર્ગુણ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરવાનું છે, જ્યારે ભક્તનું લક્ષ્ય સગુણ બ્રહ્મ એટલે કે ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવાનું છે. બંનેના રસ્તા જુદા છે. આ રીતે, યોગી તેના મસ્તિષ્કનો વિકાસ કરીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે અને આત્મા અથવા બ્રહ્મ સાથે પોતાને જોડે છે. ભક્ત પોતાના હૃદયમાં રહેલી ભાવનાઓની પ્રાથમિકતા હેઠળ ઈશ્વર સાથે પોતાનું તાદાત્મ્ય કરાવે છે. એ જ રીતે બે પ્રકારના લોકો છે: એક બુદ્ધિ પ્રધાન, બીજા ભાવના પ્રધાન. તેમાંથી શ્રેષ્ઠ કોણ છે તે કહેવું કદાચ મુશ્કેલ થશે. તેથી બંને પોત પોતાની જગ્યાએ શ્રેષ્ઠ છે.

આજકાલ જોવામાં આવ્યું છે કે મંદિરના પૂજારીને ક્યારેક યોગી કહીને સંબોધવામાં આવે છે. જ્યારે યોગી અને ભક્તનો માર્ગ અલગ છે. મારો વિચાર છે કે કોઈપણ મનુષ્ય યોગી બની શકે છે, પરંતુ ભક્ત બનવું થોડું મુશ્કેલ છે. યોગી બનવા માટે પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિની જરૂર છે, કારણ કે યોગમાં વ્યક્તિએ કઠોર સંયમ અપનાવવો પડે છે. જે પુરુષોની ઈચ્છાશક્તિ મજબૂત હોય છે, આવા પુરુષોમાં કઠોર મહેનત કરવાનું સાહસ વધારે હોય છે અને મુશ્કેલીઓ સહન કરવાની શક્તિ વધુ હોય છે. કારણ કે યોગી બનવા માટે, સાધના કરતી વખતે, સાધકે શારીરિક યાતનાઓ પણ સહન કરવી પડે છે અને ઇન્દ્રિયો પર કડક નિયંત્રણ રાખવું પડે છે, તો જ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. જે પુરુષોની ઈચ્છાશક્તિ નબળી હોય છે તેઓ યોગ માટે પોતાની જાતને સંયમિત રાખી શકતા નથી અને કઠોર મહેનત પણ કરી શકતા નથી. તેમનામાં શારીરિક યાતનાઓ સહન કરવાની પણ તાકાત હોતી નથી. જ્યારે આવા માણસો યોગના માર્ગે આવે છે, ત્યારે થોડા સમય પછી તેઓ ડગમગી જાય છે અને સાધના કરવાનું બંધ કરી દે છે. તેઓ તેમની નિષ્ફળતાનો દોષ તેમના ગુરુ પર નાખે છે. એવું કહે છે કે મને ગુરુની કૃપા મળી નથી, અથવા ઈશ્વરની ઈચ્છા જ નથી, તેથી જ મને સફળતા મળી નથી. જો તમે ભૂતકાળ પર નજર નાખો, તો તમને ખબર પડશે કે અહંકારી સ્વભાવના પુરુષો યોગમાં ખૂબ જ ઝડપથી સફળતા મેળવતા હોય છે. કેટલાક પુરુષો દુષ્ટ સ્વભાવના હોવા છતાં મહાન યોગીઓ થયા છે. તેનું કારણ એ છે કે તેમની ઈચ્છાશક્તિ ખૂબ જ પ્રબળ હતી. તેઓ જે કામમાં વ્યસ્ત થઈ જાય છે, ભલે તે કામમાં ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ કે તકલીફો આવે, પરંતુ તે કામ પૂરું કરીને જ છોડતા હતા. આવા પુરુષો ફક્ત તેમના લક્ષ્યને જુએ છે. જ્યારે કોઈ મનુષ્યનું એક લક્ષ્ય હોય છે, ત્યારે તે કઠોર મહેનત અને લગનથી પોતાના લક્ષ્યને મેળવવા માટે ખંત પૂર્વક કામ કરે છે. આ અવસ્થામાં મન એકાગ્ર રહે છે. થોડી પણ મનમાં કોઈ ચંચળતા આવતી નથી. તેવી જ રીતે યોગમાં પણ મનની એકાગ્રતા જરૂરી છે. મનની એકાગ્રતાથી ચિત્તમાં સ્થિરતા રહેશે. ચિત્તની સ્થિરતા ચોક્કસ પણે યોગમાં સફળતા અપાવશે. આ પ્રકારના પુરુષોમાં યોગબળ વધુ હોય છે અને વધુ શક્તિઓ પણ પ્રાપ્ત કરે છે. તે સ્પષ્ટ છે કે કઠોર સંયમી યોગી વધુ શક્તિશાળી હશે. તેમના શબ્દોમાં શક્તિ હોય છે. આવા શક્તિશાળી યોગી પાસે શ્રાપ અને આશીર્વાદ આપવાની શક્તિ વધુ છે કારણ કે તેમના શબ્દોમાં દ્રઢતા હોય છે. તેમના મુખમાંથી નીકળેલા શબ્દો સંયમ અને સાધનાને કારણે શક્તિથી ભરેલા હોય છે, જે શરીરની અંદર વીંધાય છે અને સૂક્ષ્મ શરીરને અસર કરે છે. યોગીનું યોગબળ શ્રાપ કે વરદાન સમયે કામ કરે છે. ઘણી વાર જોવા મળે છે કે યોગી પુરુષ સ્વભાવે ગુસ્સાવાળા હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે તેમનો અહંકાર ઝડપથી દૂર થતો નથી. જ્યારે અહંકાર દૂર થઈ જશે, ત્યારે યોગી પણ ખૂબ સરળ થઈ જશે. શું તમે વિશ્વામિત્રજીનો ગુસ્સો નથી જાણતા? વશિષ્ઠજીના તમામ પુત્રોને શ્રાપ આપીને મારી નાંખવામાં આવ્યા હતા. પછી રાક્ષસોને મારવા માટે ભગવાન રામને લાવ્યા હતા. જો કે, વિશ્વામિત્રની માત્ર ઈચ્છાથી જ રાક્ષસોનો નાશ થઈ શક્યો હોત, પણ તેમણે એવું કર્યું ન હતું.

મારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે યોગના માર્ગે ચાલનાર સાધકની ઇચ્છાશક્તિ પ્રબળ કે બળવાન હોવી જોઈએ, તો જ યોગમાં સફળતા મળવી સંભવ છે. યોગમાં ભાવુકતા કામ કરતી નથી. કેટલાક સાધકો એવું પણ કહે છે કે જ્યારે ગુરુની કૃપા થશે, ત્યારે મારો યોગ શરૂ થશે. આવા સાધકો ક્યારેય સફળતા મેળવી શકતા નથી કારણ કે તેઓ કઠોર મહેનત કરવા માંગતા નથી. ગુરુ કૃપા પર નજર રાખે છે. પરિશ્રમ વિના આજ સુધી કોઈએ કંઈ મેળવ્યું નથી કે મળશે નહીં. જો ગુરુ મહેનત વગર સાધકોને કંઈક આપી શકતા હોત તો આજે આ સંસારમાં બધા જ મનુષ્ય યોગી હોત. કારણ કે યોગ કરવાની કોઈ જરૂર જ ના હોત, દીક્ષાના સમયે જ યોગી બનાવી દીધા હોત. મેં લખ્યું છે કે ગુરુ યોગના માર્ગદર્શક છે, પરંતુ ચાલવાનું તમારે પોતે જ છે. મારો કહેવાનો અર્થ એવો નથી કે તમે ઈશ્વરને ભૂલી જાઓ. વ્યક્તિએ હંમેશા ઈશ્વરનું સ્મરણ કરવું જોઈએ. ઈશ્વર ચિંતન કરવાથી તમારું અંતઃકરણ શુદ્ધ થવા લાગશે, જેથી આત્મસાક્ષાત્કારમાં મદદ થશે.

ભક્તનું લક્ષ્ય ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવાનું છે. ભક્તિમાં ભાવના પ્રધાન છે. તેથી માનસ પૂજા દરમિયાન ભક્ત ભાવુક થઈ જાય છે અને પ્રેમમાં રડવા લાગે છે. ભક્તના આસુ નીકળે છે. પૂજા કરતી વખતે જો ભક્તમાં પ્રેમની ભાવના જાગે નહીં તો ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થશે? જો ભક્તનો ઈશ્વર પ્રત્યે જેટલો વધારે પ્રેમ હોય છે, તેટલો જલ્દી તે ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ કરે છે. પૂજા દરમિયાન આરતી કરવી અને ઘંટ વગાડવો એ ઈશ્વરની પ્રાપ્તિમાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવતું નથી. પરંતુ પૂજા સમયે શુદ્ધ પ્રેમ એ જ ઈશ્વરને ઓળખવાનો સૌથી સરળ માર્ગ છે. પ્રેમમાં મગ્ન થઈને ભક્ત ઈશ્વરની સ્તુતિ કરે છે. આનાથી ભક્તનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે. જેટલી જલ્દી અંતઃકરણ શુદ્ધ થશે તેટલી વહેલી ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ થશે. ભક્તનું ભાવુક હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે, તો જ તેને સફળતા મળશે. પરંતુ યોગી માટે કઠોર હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે, તો જ તેને સફળતા મળશે. યોગી જેટલો કઠોર હશે તેટલી જલ્દી તે સફળતા પ્રાપ્ત કરશે. જો સાધકોના આ બંને ગુણો બદલાઈ જાય તો બંનેને પોત પોતાના લક્ષ્યો સિદ્ધ કરવામાં મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે છે. હૃદયમાં રહેલી ભાવનાઓને મુખ્ય વસ્તુ માનીને ભક્ત હંમેશા ભક્તિમાં પ્રસન્ન રહે છે અને ભાવનાઓ અને હૃદયને સંતુષ્ટ રાખવા માંગે છે. યોગી, નિર્ગુણના ઉપાસક હોવાને કારણે, શુષ્ક છે, તે પોતાની બુદ્ધિ અને મસ્તિષ્કને સંતોષવા માંગે છે, અને શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને આનંદિત રહે છે. હું ભક્તને શ્રેષ્ઠ એટલા માટે કહું છું કારણ કે તેની અંદર અહંકાર હોતો નથી. યોગીની અંદર અહંકાર હોય છે. ઘણા સમય પછી તમોગુણી અહંકાર દૂર થાય છે.

ભક્ત દરેક કાર્યમાં ઈશ્વરની કૃપા માને છે. ભલે તે દુઃખ અનુભવે કે સુખ, તે કહેશે કે તે ઈશ્વરની ઇચ્છા મુજબ થયું છે, તેથી આપણે દુઃખનો અનુભવ ન કરવો જોઈએ. તે દુઃખમાં પણ સુખ અનુભવે છે. યોગી દરેક સારી અને ખરાબ ઘટના માટે તેના કર્મને જવાબદાર માને છે. જો તેને કોઈ મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે, તો તે કહેશે કે તે મારું ભૂતકાળનું કર્મ હતું અને મારે તેને ભોગવવું જ પડશે. તે આ સ્થાને જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરે છે, અને દુઃખ અનુભવવાને બદલે, તે સુખનો અનુભવ કરે છે કારણ કે તેના કર્મનો અંત આવી રહ્યો છે. વાત તો સરખી છે પણ બંનેની વિચારસરણીમાં ફરક છે. ભક્ત ઈશ્વરને સર્વસ્વ અર્પણ કરે છે, તે પોતાની જાતને ઈશ્વરને સમર્પિત કરે છે. યોગી યોગ દ્વારા માયાવી સંસારની પરે થઈ જાય છે. પ્રકૃતિ હવે તેને બંધનમાં બાંધી શકતી નથી. યોગી વધુ શક્તિશાળી દેખાય છે કારણ કે તેણે સંયમ દ્વારા શક્તિ પ્રાપ્ત કરી છે. પરંતુ ઈશ્વર ભક્તની ઇચ્છાને પૂર્ણ કરે છે કારણ કે તેણે બધું ઈશ્વરને સોંપી દીધું છે.

રામચરિતમાનસમાં એક જગ્યાએ લખ્યું છે - ભક્ત મારા માટે બાળક સમાન છે. કારણ કે બાળકને ચાલવા અને ખવડાવવા માટે માતાની જરૂર હોય છે, એટલા માટે હું ભક્તોનું હંમેશા કાળજી રાખું છું, કારણ કે ભક્ત મારા સહારે છે. યોગી પણ મને વ્હાલા છે, પણ તેઓ એક પુખ્ત પુત્ર જેવા છે. તેની માતા તેને આંગળી પકડીને ચલાવતી નથી, કારણ કે તે પોતાની જાતે જ ચાલે છે. તમામ કામ જાતે કરે છે. હવે જો માતાને પૂછવામાં આવે કે તેને કયો દીકરો સૌથી વધુ પસંદ છે તો તે કહેશે કે બંને પુત્રો વ્હાલા છે. પરંતુ તે હંમેશા તેના પુખ્ત પુત્ર તરફ ધ્યાન આપતી નથી, કારણ કે મોટો પુત્ર પોતે જ સક્ષમ છે. પરંતુ તે હંમેશા નાના બાળક પર નજર રાખે છે કે તેનો હાથ આગમાં ન જતો રહે અથવા તે પાણીમાં ન પડી જાય. તેવી જ રીતે, યોગી પ્રકૃતિના નિયમોને જાણીને સ્વતંત્ર બની જાય છે. ઈશ્વરને સર્વસ્વ અર્પણ

કરીને ભક્ત મુક્ત થઈ જાય છે. ભક્તનું લક્ષ્ય ઈશ્વરના લોકમાં રહી તેમનું સ્મરણ અથવા ચિંતન કરવું. યોગીનું લક્ષ્ય બ્રહ્મમાં લીન થવાનું છે.

સાધકો, હવે તમે વિચારતા હશો કે ભક્તો અને યોગીઓ શરીર છોડ્યા પછી (સ્થૂળ શરીર છોડ્યા પછી) ક્યાં જાય છે કારણ કે તેનું વર્ણન પુસ્તકોમાં ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. જો કે, મેં તેના વિશે ઘણી માહિતી મેળવી છે, પરંતુ હું ટૂંકમાં લખું છું કારણ કે પ્રકૃતિ પણ તેના રહસ્યો છુપાવવા માંગે છે. યોગી પોતાની ક્ષમતા અનુસાર આ ગહન રહસ્યની જાણકારી કરે છે. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે ભૂલોકની ઉપર અનુક્રમે ભૂવલોક, સ્વર્ગલોક, મહલોક, જનલોક, તપલોક અને બ્રહ્મલોક છે. ભક્ત કે યોગીને ભૂવલોક કે સ્વર્ગલોક સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. જ્યારે યોગી પોતાનું શરીર છોડી દે છે, ત્યારે તે જનલોક અથવા તપલોકમાં જાય છે. તે કયા લોકમાં જશે તે તેની યોગ્યતા પર આધાર રાખે છે. પરંતુ જ્યારે ભક્ત પોતાનું શરીર છોડી દે છે ત્યારે તે પોતાની યોગ્યતા મુજબ મહલોક અથવા જનલોકમાં પહોંચે છે. હવે તમે જનલોક વિશે જાણવા માંગશો. આ એક એવી દુનિયા છે જ્યાં યોગીઓ અને ભક્તો બંને રહે છે. લોકો વિશેના લેખમાં તમને વધુ વિગતો મળશે.

ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધજી બ્રહ્મલોકમાં સાધના કરે છે. તેઓ હંમેશા સમાધિસ્થ રહે છે. મીરાબાઈ ગોલોકમાં છે. દરેક યોગી અથવા ભક્ત ઉપરના લોકોમાં ક્યાંક અસ્તિત્વ ધરાવે છે અથવા વિરાજમાન છે. આજ સુધી કોને મુક્તિમળી છે તે હું જાણતો નથી. રાવણ, હિરણ્યકશ્યપ વગેરે જે દ્વારપાલોને શ્રાપ મળ્યો હતો તેઓ પૃથ્વી પર રહીને પોતાના સ્વરૂપમાં પાછા ફર્યા એ અલગ વાત છે. તેઓ અસ્તિત્વમાં નથી કારણ કે તેઓ જય અને વિજય હતા. જ્યારે પૃથ્વી પર યોગીઓ અથવા ભક્તોની જરૂર હોય છે, ત્યારે આવા યોગીઓ અથવા ભક્તો યોગના પ્રચાર માટે જન્મ લે છે.

સંન્યાસી

આપણા સનાતન ધર્મ અનુસાર મનુષ્ય જીવન ચાર આશ્રમોમાં વહેંચાયેલું છે. ચોથો આશ્રમ જ સંન્યાસ આશ્રમ છે. સંન્યાસ આશ્રમ અપનાવનારને જ સંન્યાસી કહેવાય છે. પહેલાના સમયમાં દરેક વ્યક્તિએ સંન્યાસ આશ્રમ અપનાવવો ફરજિયાત હતો, પરંતુ હવે એવું નથી. આજકાલ અગાઉ બનાવેલા નિયમોનું પાલન કરાતું નથી. સંન્યાસી તે છે જોણે તેની ઇન્દ્રિયો દ્વારા અથવા તેના સ્થૂળ શરીર દ્વારા સાંસારિક કાર્યોનો ત્યાગ કર્યો છે. માત્ર ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખે છે. તેવી જ રીતે, સંન્યાસીનો પોશાક પણ એક વિશેષ પ્રકારનો હોય છે, જે દર્શાવે છે કે તે પરમ પવિત્ર છે અને તેને સંસારની કોઈપણ વસ્તુ સાથે આસક્તિ નથી. સંન્યાસી ભગવા વસ્ત્રો પહેરે છે કારણ કે કેસરી વસ્ત્રો અગ્નિ જેવા દેખાય છે. અગ્નિ એ સૌથી પવિત્ર તત્ત્વ છે. તેમાં દહન કરવાની શક્તિ છે. જો અધર્મ કે ખરાબ ગુણવાળા પદાર્થોને અગ્નિમાં નાખવામાં આવે, તો તે તેની બાળવાની શક્તિથી દરેક વસ્તુને બાળીને રાખ કરે છે. અગ્નિમાં તમામ પદાર્થોનો સમાન રીતે નાશ કરવાની ક્ષમતા છે. એ જ રીતે, એક સંન્યાસીના વસ્ત્રો તેમનો પરિચય આપે છે. તેણે યોગ કે તપસ્યા દ્વારા પોતાને અગ્નિની જેમ પરમ પવિત્ર બનાવ્યા છે. સ્થૂળ પદાર્થો હવે તેને પ્રભાવિત કરી શકતા નથી. તે હવે સાંસારિક વસ્તુઓની વાસનાથી રહિત છે. તેના બદલે, જો કોઈ મનુષ્ય કોઈ સંન્યાસીના સંપર્કમાં આવે છે, તો તે પોતાના ગુણો અનુસાર મનુષ્યને પણ પવિત્ર કરશે અને મનુષ્યની અંદરની ખરાબીઓને બાળી નાખશે. જેમ પારસના પથ્થરના સ્પર્શથી લોખંડ સોનામાં ફેરવાઈ જાય છે, લોખંડમાંથી લોખંડનો ગુણ દૂર થઈ જાય છે અને સોનાનો ગુણ આવી જાય છે, તેવી જ રીતે ખરાબ મનુષ્યમાં પણ સંન્યાસીના સંપર્કમાં આવતાં સારા ગુણો આવવા લાગે છે. સંન્યાસી માથું મુંડાવીને પોતાને કદરૂપી બનાવે છે. તેને પોતાને સુંદર બતાવવાની કોઈ ઇચ્છા નથી. સામાન્ય લોકો સુંદર દેખાવ માટે તેમના વાળને યોગ્ય રીતે કપાવે છે, તેમના વાળને સરખા રાખે છે અને અત્તરનો પણ ઉપયોગ કરે છે. તેઓ આમ કરે છે જેથી તેઓ સારા દેખાય. પરંતુ સંન્યાસીને સુંદર દેખાવા સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. તેની સુંદરતા તેની તપસ્યા છે, ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ છે. બધા પ્રકારના પ્રાણીઓને બ્રહ્મમય તરીકે જોવા, દરેક સમયે સર્વના કલ્યાણ માટે તત્પર રહેવું અને પોતાનું જીવન ઈશ્વરના સ્મરણ અને માનવતાની સેવામાં સમર્પિત કરવું વગેરે સંન્યાસીની સુંદરતા છે.

એક સંન્યાસી સ્થૂળ વિશ્વમાં આપણા બધા મનુષ્યની જેમ કાર્ય કરે છે. આપણામાં અને તેમનામાં ફરક એટલો છે કે આપણે જે પણ કામ કરીએ છીએ, તેને પોતાનું ગણીને તેમાં લિપ્ત થઈ જઈએ છીએ. આ લિપ્તતા અથવા વાસના આપણા બધા માટે બંધનનું કારણ છે. પરંતુ સંન્યાસી જે પણ કાર્ય કરે છે, તે ક્યાં તો તેની ફરજ સમજીને અથવા ઈશ્વરનું કાર્ય સમજીને કરે છે. તેનામાં કોઈ લિપ્તતા નથી. સંસારમાં રહેવા છતાં તે સંસારની પરે છે. જેમ કમળ કાદવમાં હોવા છતાં કાદવથી પરે છે, એટલે કે કાદવ કમળને અસર કરતું નથી, તેવી જ રીતે સંન્યાસી છે. સંન્યાસીએ ગમે તેટલી ગંભીર સ્થૂળ સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે તો પણ ક્યારેય પોતાનો સ્વભાવ છોડતો નથી. આ સમયે મને મહાન સંત કબીરદાસજીની એ પંક્તિઓ યાદ આવી.

સંત ના છોડે સંતઈ કોટિક મિલે અસંત,

ચંદન વિષ વ્યાપત નહીં લીપટે રહત ભુજંગ.

સંન્યાસી કેવી રીતે બદલાઈ શકે છે! તેણે ક્ષણભંગુર સંસારને ઓળખી લીધો છે કે આ સંસાર નાશવંત છે. તેણે ઈશ્વરના સ્વરૂપના દર્શન કર્યા છે. તેણે પોતાની ઓળખાણ કરી છે કે હું કોણ છું. તેણે પોતાનું લક્ષ્ય જાણી લીધું છે. તેણે પોતાના કર્તવ્યને ઓળખી લીધો છે. તેણે મૂળ તત્ત્વનો સાર સમજ્યો છે, પછી આ સંસાર તેને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરી શકે છે; અર્થ એ છે કે તે આ સંસારમાં રહેવા છતાં પણ સંસારથી પરે છે. સંન્યાસીએ પોતાના બધા ચિન્હ ભૂંસી નાંખ્યા છે. ન તો તે બ્રાહ્મણ છે, ન તે ક્ષત્રિય છે, ન તે વૈશ્ય છે, અને ન તે શુદ્ર છે. આજકાલ સંન્યાસીઓમાં લગભગ દસ જેટલા સંપ્રદાયો જોવા મળે છે.

સંન્યાસી બનવા માટે તેની પાસે યોગ્યતા હોવી જોઈએ કે તેણે ઈશ્વરને ઓળખ્યા છે. આજકાલના સંન્યાસીઓ મોટે ભાગે સંન્યાસ પ્રાપ્ત કર્યા પછી રાજકારણમાં પ્રવેશ કરે છે, કોર્ટમાં જઈને કેસ લડે છે, તેઓ આશ્રમ બનાવીને તેના ખર્ચને પહોંચી વળવા માટે મોટા શેઠો પાસેથી રૂપિયાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરે છે. પોતાનું નામ કમાવવા માટે તેઓ ઘણા શિષ્યો બનાવવા લાગે છે; ઘણા સંન્યાસીઓ જોવા મળ્યા કે જેઓને તેમના શિષ્યો સાથે બનતું નથી અને ઝઘડા થાય છે. કેટલાક સંન્યાસીઓ તેમની આજીવિકા કમાવવા માટે સંન્યાસ અપનાવે છે. કેટલાક લોકો અનૈતિક કૃત્યો કરીને કાયદાથી બચવા માટે સંન્યાસ અપનાવે છે. આપણા સમાજમાં કેટલાક એવા સંન્યાસીઓ છે જેઓ પોતાની ઇન્દ્રિયોનું દમન કરવાનું તો દૂર, વ્યભિચારમાં લિપ્ત જોવા મળ્યા છે. આ પ્રકારના સંન્યાસીઓએ સંન્યાસના ધર્મને કલંકિત કર્યું છે. આજે પરિસ્થિતિ એવી છે કે આપણા સમાજમાં લોકો સંન્યાસીઓ પ્રત્યે પહેલા જોવો દ્રષ્ટિકોણ ધરાવતા નથી કારણ કે કેટલાક સંન્યાસીઓએ એવા કાર્યો કર્યા છે જે ખૂબ જ દુઃખની વાત છે. આ જ કારણસર આજનો સમાજ એવા સંન્યાસીઓની પણ અવગણના કરે છે જેઓ ખરેખર સંન્યાસી હોય છે. ભારતમાં આવા સંન્યાસીઓની સંખ્યા ઘણી ઓછી છે. આજકાલના સંન્યાસીઓ મોટા ભાગે ભ્રષ્ટ થઈ ગયા છે કારણ કે તેઓ માત્ર સ્થૂળ જગતમાં લિપ્ત છે. તેઓ પોતાની કીર્તિ અને વૈભવ વધારવા માટે તમામ યુક્તિઓ અપનાવે છે. હવે પહેલા જોવા સંન્યાસીઓ રહ્યા નથી. આપણા દેશમાં ઘણા એકથી એક ચઢિયાતા સંન્યાસીઓ થયા છે, જેમના પર આપણે બધા ભારતીયોને ગર્વ છે, જેમ કે ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધજી, ભગવાન મહાવીરજી, આદિ ગુરુ શંકરાચાર્યજી, ગુરુ ગોરખનાથજી, સંત જ્ઞાનેશ્વરજી, સમર્થ ગુરુ રામદાસજી, રામકૃષ્ણ પરમહંસજી, સ્વામી વિવેકાનંદજી વગેરે.

આજકાલ સાચા સંન્યાસીને સમાજ ઓળખી શકતો નથી. આ સંન્યાસીઓ બહુ સાદગીથી રહે છે. ફક્ત આધ્યાત્મિક કાર્યોમાં જ લાગેલા રહે છે. આજકાલના કેટલાક સંન્યાસી ચમત્કાર પણ બતાવે છે. એ કહે કે ભગવાનની કૃપાથી આ ચમત્કાર થયો છે. ભોળી અને અજ્ઞાની જનતા બરાબર સમજી શકતી નથી અને ચમત્કારિક સંન્યાસીઓની પાછળ પડી જાય છે. આધ્યાત્મ અને ઈશ્વરની પ્રાપ્તિના માર્ગમાં ચમત્કાર કેવા! આજકાલના નવા સંન્યાસીઓ પણ ઘણા શિષ્યો બનાવે છે. પછી તે પોતાના શિષ્યો પાસે સેવા કરાવે છે. જો આવા શિષ્યોના ગુરુ જ જ્યારે ઈશ્વરને પામી ન શક્યા હોય તો શિષ્યોનો ઉદ્ધાર કેવી રીતે કરશે? જે ગુરુ પોતે અજ્ઞાનના અંધકારમાં છે, સાંસારિક ઈચ્છાઓમાં ફસાયેલા છે, તો પછી તે શિષ્યને કેવી રીતે અજ્ઞાનના અંધકારમાંથી દૂર કરશે? પરંતુ શિષ્ય પણ અજ્ઞાનના એ જ અંધકારમાં ડૂબકી મારતો રહે છે. કોઈપણ સંન્યાસીએ ત્યારે જ શિષ્ય બનાવવું જોઈએ જ્યારે તે પોતાના શિષ્યને ઈશ્વરપ્રાપ્તિના માર્ગમાં માર્ગદર્શન આપવાની ક્ષમતા ધરાવતો હોય. જ્યારે તે આ માર્ગથી સંપૂર્ણપણે પરિચિત હશે ત્યારે જ તે માર્ગદર્શન આપી શકશે. તે પોતાના શિષ્યને ત્યારે જ ઈશ્વરની અનુભૂતિ કરાવી શકશે, જ્યારે તેણે પોતે ઈશ્વરાનુભૂતિ કરી હોય. તેથી, જો સાધક પહેલા સાધના કરીને પ્રકૃતિના નિયમોને સમજે, ઈશ્વરાનુભૂતિ કરે અને પછી સંન્યાસ ધારણ કરે તો તે વધુ સારું છે. પછી તેના પતન થવાની કોઈ શક્યતા રહેતી નથી કારણ કે તેણે યોગ દ્વારા પોતાની ઇન્દ્રિયોને નિષ્ક્રિય કરી લીધી છે. તેના પર માયાનો પણ પ્રભાવ પડતો નથી. આવા યોગ્ય સંન્યાસીઓ જ સમાજનું કલ્યાણ કરી શકે અને સાચા માર્ગદર્શક બની શકે છે. આજના મોટાભાગના સંન્યાસીઓ ઇન્દ્રિયોના પ્રભાવ હેઠળ છે, તો પછી તેઓ સંસારનું કેવી રીતે કલ્યાણ કરી શકે છે!

જો આપણા દેશના તમામ સંન્યાસીઓ પોતાનું સ્તર ઊંચું કરીને સમાજનું કલ્યાણ કરે તો સમાજમાં ચોક્કસ પરિવર્તન આવવાનું શરૂ થશે. સમાજને તેના ઉત્થાન માટે સારી તક મળી શકે છે. જો આજનો સંન્યાસી સમાજ પોતે જ અધોગતિ તરફ જશે તો આ સમાજનું પતન થવું નિશ્ચિત છે. પ્રાચીન કાળમાં આપણા ઋષિમુનિઓ, તપસ્વીઓ વગેરે સનાતન ધર્મમાં કરોડરજ્જુની જેમ પોતાની જવાબદારીઓ નિભાવતા હતા અને સમાજ તેમના બતાવેલા માર્ગ પર ચાલતો હતો. સમાજના ઉત્થાન માટે લોકોમાં જાગૃતિ લાવવી અને તેમને સાચો માર્ગ બતાવવો એ સંન્યાસીનું કર્તવ્ય છે જેથી સમાજ સાચા રસ્તે ચાલી શકે.

મને એક ઘટના યાદ આવી. જ્યારે જુલાઈ 1991માં પ.પૂ. શ્રી માતાજીએ મને આશ્રમમાં રોકાવાનું કહ્યું, ત્યારે માતાજીએ કહ્યું હતું કે, “તમે અહીં આશ્રમમાં રહીને સાધના કરો, જેથી તમારી સાધના સારી થાય. હું તમને સંન્યાસની દીક્ષા અપાવીશ, તમે સંન્યાસી બનો. પહેલા તમે સંન્યાસીની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરો.” તે સમયે મેં નક્કી કર્યું કે હું સંન્યાસી બનીશ. મેં કઠોર સાધન શરૂ કરી. 1992માં સપ્ટેમ્બરના પ્રથમ સપ્તાહમાં જ્યારે મારું બ્રહ્મરંધ્ર ખુલ્યું ત્યારે મેં શ્રી માતાજીને મારો અનુભવ સંભળાવ્યો. તેમણે ખુશ થઈને કહ્યું કે હવે તમારામાં સંન્યાસી બનવાની ક્ષમતા આવી છે. તમે બ્રહ્મના દર્શન કર્યા છે, ઈશ્વરની અનુભૂતિ કરી છે. તમે સાધના કરો, જ્યારે સમય આવશે ત્યારે હું તમને સ્વામી ચિદાનંદજી પાસેથી સંન્યાસની દીક્ષા અપાવીશ. થોડા સમય પછી મેં નક્કી કર્યું કે હું અત્યારે સંન્યાસી નહીં બનું કારણ કે મારું મન હજી સંન્યાસની દીક્ષા લેવાની ઈચ્છા ધરાવતું ન હોતું. કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી પણ મને સંન્યાસી બનવાની ઈચ્છા ન થઈ.

વૈરાગ્ય

આજકાલ જોવામાં આવ્યું છે કે જ્યારે કોઈ મનુષ્ય પોતાનું ગૃહસ્થાશ્રમ છોડીને સંન્યાસી બની જાય છે. ત્યારે કહેવાય છે કે તે મનુષ્યને વૈરાગ્ય એટલું થઈ ગયું છે કે એ સંન્યાસી બની ગયો છે. સંન્યાસી બનીને ઘણા રાજકારણ સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરે છે. તેઓ મોટી સંસ્થાઓ ચલાવે છે અને પછી તે સંસ્થામાં પદ માટે ઝઘડે છે. અહીં સુધી કે તેઓ કોર્ટમાં પહોંચીને કેસ પણ લડે છે. આવા વ્યક્તિઓને મારે કહેવું છે કે કેવો વૈરાગ્ય થયો કે કઈ વસ્તુથી વૈરાગ્ય થયો. આનાથી તો એ સારું હોત કે ગૃહસ્થ આશ્રમમાં રહીને પરોપકાર કર્યો હોત અથવા આધ્યાત્મિક માર્ગે ચાલ્યા હોત. વૈરાગ્યનો અર્થ એ તો નથી કે સ્થૂળ રીતે કોઈપણ વસ્તુનો ત્યાગ કરવો પણ સૂક્ષ્મ રીતે કોઈને કોઈ વસ્તુ સાથે જોડાયેલા રહેવું. આને એ વસ્તુથી કેવી રીતે ત્યાગ કહેવાય?

કોઈ સ્થૂળ વસ્તુમાં અરુચિને લીધે, કોઈ વસ્તુ ન મળવાથી કે કોઈની વિનંતી પર કોઈ ખાસ વસ્તુનો ત્યાગ કરવો વગેરે, આ રીતે આ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો એ ત્યાગ ન કહેવાય. કારણ કે આ રીતે ત્યાગ કરવાથી સ્થૂળરૂપથી સંબંધ સમાપ્ત થાય છે, પરંતુ સૂક્ષ્મ રીતે, તૃષ્ણા તેના અંતઃકરણમાં રહે છે. માત્ર કોઈ વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી તે વસ્તુનો ત્યાગ ન કહેવાય. જ્ઞાન દ્વારા વિષયોને દુઃખરૂપ અને બંધનનું કારણ સમજી અને તેનાથી સંપૂર્ણપણે અલગ થવું એ વૈરાગ્ય કહેવાય છે. હવે એમ કહી શકાય કે કોઈપણ વસ્તુ અચાનક અથવા કોઈના કહેવાથી સ્થૂળ અથવા સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે છોડી શકાય છે, જેને મનુષ્ય ઘણા જન્મોથી ભોગવી રહ્યો છે. એ સત્ય છે કે એવી વસ્તુનો ત્યાગ કરી શકાતો નથી કારણ કે સૂક્ષ્મ રીતે એ વસ્તુની વાસના કે તૃષ્ણા રહે છે. જે વસ્તુનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો છે તો તેની પહેલા સંપૂર્ણ માહિતી મેળવવી જોઈએ. તમે જોશો કે તે વસ્તુ માટે સૂક્ષ્મ વાસના અને તૃષ્ણા વિદ્યમાન છે. આ વાસનાઓ અને તૃષ્ણાઓ યોગ અને જ્ઞાનનાં અભ્યાસ દ્વારા દૂર કરી શકાય છે.

સામાન્ય મનુષ્યની ઇન્દ્રિયો બહિર્મુખ રહે છે જે સાંસારિક ભોગોમાં લિપ્ત રહે છે. યોગાભ્યાસ દ્વારા, બહિર્મુખ ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી થવા લાગે છે. જ્યારે અભ્યાસ દ્વારા ચિત્તની વૃત્તિઓ નિયંત્રિત થવા લાગે છે, ત્યારે તે વસ્તુ તરફ વૈરાગ્ય શરૂ થશે. તે સમયે વૈરાગ્ય દ્વારા, વાસના અને તૃષ્ણાની અસર ઓછી થવા લાગશે. તે જ સમયે, અભ્યાસ દ્વારા, તમોગુણ અને રજોગુણ ઘટવા લાગશે. તમોગુણ ધીમે-ધીમે ધોવાઈ જશે, તેની સાથે રજોગુણ પણ નબળો પડશે. રજોગુણ ક્ષીણ થવાથી વાસના અને તૃષ્ણા કમજોર થવા લાગે છે. જ્યારે યોગી અભ્યાસ દ્વારા ઉચ્ચતમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારે તે તૃષ્ણાઓથી મુક્ત થઈ જાય છે. તે સમયે તે વાસ્તવિક વૈરાગ્યને પ્રાપ્ત કરે છે કારણ કે વૈરાગી એ છે જે વિષયોની તૃષ્ણાથી મુક્ત હોય છે. હવે તમે એમ પણ કહી શકો કે આ અવસ્થા તો ઘણા સમય પછી આવે છે, તો યોગ કરતા પહેલા અથવા યોગના પ્રારંભિક તબક્કામાં વૈરાગ્ય ન અપનાવવું જોઈએ? હું કહીશ કે ચોક્કસ કરવું જોઈએ. જો સાધકને ઝડપથી સફળતા જોઈતી હોય તો તેણે અવશ્ય વૈરાગ્ય અપનાવવું જોઈએ કારણ કે સ્થૂળ વિષયોમાં દોષો જોયા પછી તે સ્થૂળરૂપે અલિપ્ત થઈ જશે. પછી તે કઠોર રીતે યોગાભ્યાસ કરશે. આનાથી ચિત્તમાં સ્થિત તે વિષયની તૃષ્ણા ધીરે-ધીરે ઓછી થતી જશે. દ્રઢતાના કારણે વ્યક્તિને ક્યારેક તો તૃષ્ણાઓમાંથી ચોક્કસ છુટકારો મળશે કારણ કે અભ્યાસથી ચિત્ત નિર્મળ બને છે. યોગની ચરમ અવસ્થામાં વાસ્તવિક વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે વાસ્તવિક વૈરાગ્ય થાય ત્યારે તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, કારણ કે આ અવસ્થામાં રજોગુણ અને તમોગુણ નામ માત્ર જ રહે છે. આ કહેવાનો અર્થ એ છે કે જો કોઈએ ખરેખર યોગ ખાતર વૈરાગ્ય અપનાવ્યું હોય તો ઠીક છે, આ અવસ્થામાં સાધકે મુશ્કેલીઓ છતાં કઠોર યોગ કરવો પડે છે. જો કોઈ કહે કે યોગ વિના મને આ સંસારથી વૈરાગ્ય થઈ ગયો છીએ તો કદાચ તે પોતાની જાતને છેતરે છે. જો માની લઈએ કે તમને વૈરાગ્ય થઈ ગયો છો, તો શું તમે મને કહી શકો કે તમારા ચિત્તમાંથી તૃષ્ણાઓ વગેરે સમાપ્ત થઈ ગયા છે, જો આમ હોય તો તમે વૈરાગ્ય પછી મોટી ઈચ્છાઓ શા માટે વ્યક્ત કરો છો?

સામાન્ય લોકો કહે છે કે અમુક વ્યક્તિને વૈરાગ્ય થઈ ગયો છે, તેથી તે પોતાનું ઘર- પરિવાર છોડીને જંગલ કે આશ્રમમાં ગયો છે. જો તેને એટલું જ્ઞાન કે વૈરાગ્ય હોય કે તે સ્થૂળ જગતથી જ અલિપ્ત થઈ ગયો હોય, તો મારું કહેવું

એ છે કે તેને ગૃહસ્થ છોડીને બહાર જવાની શું જરૂર હતી, કારણ કે સ્થૂળ જગતથી અલગ થતાં જ, તે ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવાની અથવા નિજસ્વરૂપમાં સ્થિત થવાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે. તો પછી તેને યોગ કે ભક્તિની શું જરૂર છે? યોગ કે ભક્તિ દ્વારા ચિત્તમાં રહેલી તમામ વૃત્તિઓમાંથી મુક્તિ મેળવવાની હોય છે. જ્યાં સુધી એક પણ વૃત્તિ ચિત્તમાં રહે તો તે કોઈને કોઈ રૂપે સ્થૂળ જગત સાથે સંબંધિત રહેશે. આ પણ સાચું છે કે કેટલીકવાર વ્યક્તિ ગૃહસ્થાશ્રમમાં આપોઆપ અલગ થઈ જાય છે. પણ આવી વ્યક્તિ લાખોમાં એક હશે. થોડા જ સમયમાં તેને યોગમાં સારી સફળતા મળતી શરૂ થઈ જાય છે. તેનું કારણ પૂર્વજન્મનાં સંસ્કારો છે. આવી વ્યક્તિ સંસ્કારોના પ્રભાવથી આપોઆપ અલગ થઈ જાય છે. એમ કહી શકાય કે તેઓ તેમના આગલા જન્મથી વૈરાગી અથવા યોગી હતા. આ વાત સાચી પણ છે.

પ્રિય સાધકો! જ્યારે તમારું મન ધ્યેય પર સ્થિર થવા લાગે, ત્યારે સમજવું જોઈએ કે વૈરાગ્યનો અંકુર ફૂટવા લાગ્યો છે. એનો મતલબ એ છે કે જ્યારે મનમાં અન્ય વિષયો પ્રત્યેની આસક્તિ ઓછી થવા લાગે ત્યારે જ મન ધ્યેય વસ્તુ પર સ્થિર થશે. જ્યાં સુધી મન બાહ્ય વસ્તુઓમાં આસક્ત રહેશે, ત્યાં સુધી તે સ્થિર નહીં થાય. તે જ વિષયો તરફ દોડશે જેના પર આસક્તિ હશે. આમ, એમ પણ કહી શકાય કે વૈરાગ્યના બે પ્રકાર છે. (1) વાસ્તવિક વૈરાગ્ય છે, (2) અવાસ્તવિક વૈરાગ્ય. અવાસ્તવિક વૈરાગ્ય વિના વાસ્તવિક વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાતો નથી. અવાસ્તવિક વૈરાગ્ય એ પ્રથમ પગલું છે. પહેલી સીડી વિના બીજી સીડી પર પહોંચી શકાતું નથી.

જો તમે કોઈ વાસ્તવિક સંન્યાસી અથવા વૈરાગીનો સંગ કરશો, તો તમને ચોક્કસ ફાયદો થશે. આવા મહાપુરુષ અત્યંત શુદ્ધ અને પવિત્ર હોય છે. તેઓ જ્યાં રહે છે, ત્યાંનું વાતાવરણ પણ શુદ્ધ બને છે. જો તમને થોડા દિવસો તેમની સાથે રહેવાની તક મળશે તો તમારી અંદર પણ શુદ્ધતા આવવા લાગશે. આવા મહાપુરુષો હંમેશા ઈશ્વર કે યોગની વાત કરે છે, તેની અસર તમારા અંતઃકરણમાં પડશે. તેનાથી તમારી અંદર બદલાવ આવવા લાગશે. તમને ઈશ્વર તરફ ખેંચાણ શરૂ થશે, તમે પણ ઈશ્વર ચિંતનમાં રસ લેવા લાગશો. તેથી જ કહેવાય છે કે સારી સંગત રાખવી જોઈએ, જેથી મનુષ્ય સારા માર્ગ પર ચાલી શકે.

રામચરિતમાનસમાં એક કથા છે - કાકભુશુંડિજી જ્યાં રહેતા હતા, ત્યાંથી ઘણી દૂર આસપાસનો વિસ્તાર ખૂબ જ પવિત્ર બની ગયો હતો. જો કોઈ મનુષ્ય આ ક્ષેત્રમાં આવે, તો તેને માયાની અસર થતી ન હોતી. તેઓ આપમેળે રામનું નામ ઉચ્ચારતા હતા કારણ કે તેઓ રામના ભક્ત હતા: તેમના તપના પ્રભાવથી તે સ્થાન ઘણું પવિત્ર બની ગયું હતું. જ્યાં સિદ્ધ પુરુષો રહે છે અને સત્સંગ થાય છે તે સ્થાન પવિત્ર હોય છે. સિદ્ધ પુરુષોનું વલય અત્યંત શુદ્ધ અને વિશાળ હોય છે. જો કોઈ સામાન્ય રોગનો દર્દી આ વલયની નજીક આવે, તો રોગ તેની જાતે જ ઠીક થવા લાગશે. યોગીના શક્તિશાળી અને તેજસ્વી વલયથી દર્દીના શરીરમાં શુદ્ધતા આવવા લાવશે. શક્ય છે કે દર્દી રોગમાંથી મુક્ત થઈ જશે. આજકાલ પણ એવી પરંપરા છે કે લોકો દૂર દૂરથી સિદ્ધપુરુષ, સંન્યાસી અને વૈરાગીના દર્શન કરવા આવે છે અને દર્શન કરવાનો લાભ લે છે. આવા મહાપુરુષોના બળ પર આ યુગમાં આજે પણ ધર્મ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. અધર્મનું સામ્રાજ્ય સ્થાપિત થયું નથી.

મૃત્યુ અને મૃત્યુ પછી

મૃત્યુ એક એવી ઘટના છે જેનાથી મનુષ્યનું અસ્તિત્વ જ નાશ પામે છે. આ પૃથ્વીનો નિયમ છે કે જે જન્મે છે તેને મરવું જ પડે છે. આ પ્રકૃતિ દ્વારા નક્કી કરવામાં આવ્યું છે. જો પ્રકૃતિનો આવો નિયમ ન હોત તો આજે સૃષ્ટિની શું હાલત થઈ હોત! એટલે સૃષ્ટિકર્તાએ એવો નિયમ બનાવ્યો છે. કદાચ મૃત્યુનું નામ સાંભળીને મનુષ્યો ભયભીત થઈ જાય છે, કારણ કે મૃત્યુ પછી બધું અહીં જ છૂટી જશે. આ ડર ફક્ત તે મનુષ્યોને જ છે જે આ સંસારને પોતાનું માને છે. તેમને સાંસારિક વસ્તુઓ પ્રત્યે લગાવ હોય છે. આ લગાવને લીધે જ ભય ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે મનુષ્ય જાણે છે કે જે જન્મે છે તેનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે. તેમ છતાં, અજ્ઞાનતાથી ઉત્પન્ન થતો ભય અનુભવાય છે. સત્ય તો એ છે કે કોઈએ મૃત્યુથી ડરવું જોઈએ નહીં, કારણ કે મૃત્યુ પછી જ મોક્ષ શક્ય છે. ઈશ્વરના લોકમાં રહેવા માટે, મનુષ્યએ આ સ્થૂળ શરીરને છોડવું જ પડશે. માત્ર મૃત્યુ જ મનુષ્યને દુઃખોમાંથી મુક્ત કરી શકે છે. મૃત્યુ પછી મનુષ્ય પોતાના કર્મ પ્રમાણે આગળ વધે છે. જન્મ મનુષ્યને આ લોકમાં આવવા મજબૂર કરે છે. મૃત્યુ આ લોકમાંથી છુટકારો આપે છે.

સામાન્ય મનુષ્ય અજ્ઞાનને કારણે મૃત્યુની ઈચ્છા રાખતો નથી. પરંતુ જ્ઞાની લોકો મૃત્યુથી ડરતા નથી, કારણ કે તેઓ જાણે છે કે મૃત્યુ પછી ઈશ્વર પાસે જવાનો માર્ગ પ્રશસ્ત થાય છે. જ્યારે મનુષ્યનું શરીર ખૂબ જ વૃદ્ધ થઈ જાય છે, ત્યારે તેના શરીરની કાર્ય પ્રણાલી પણ નબળી પડી જાય છે અથવા અમુક અંગો કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે. જેના કારણે તેનું સ્થૂળ શરીર યોગ્ય રીતે કામ કરી શકતું નથી. શરીરની અંદરની નાડીઓ યોગ્ય રીતે કાર્યરત રહેતી નથી. કેટલીક તો નકામી બની જાય છે. રક્ત પરિભ્રમણ યોગ્ય રીતે ન થવાને કારણે સ્નાયુઓ પણ નબળા પડવા લાગે છે. પ્રાણવાયુનો યોગ્ય રીતે સંચાર થતો નથી, તેને લીધે શરીરની ઉપરની ચામડી સંકોચાઈ જાય છે. મનુષ્ય વૃદ્ધ દેખાવા લાગે છે. જ્યારે વૃદ્ધાવસ્થા વધે છે, ત્યારે સ્થૂળ શરીર પણ કાર્ય કરવાનું બંધ કરી દે છે. આ અવસ્થામાં મનુષ્ય ધોર કષ્ટ ઉઠાવે છે કારણ કે તે પોતે કંઈ કરી શકતો નથી. છતાં પણ મનુષ્ય મરવા નથી માંગતો, જો કે એ શારીરિક રીતે કષ્ટ ભોગવી રહ્યો હોય છે. આને અજ્ઞાનતા નહીં તો બીજું શું કહેશે? જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીર પોતાના અસ્તિત્વને પોતાની અંદર સમાવી લે છે, પછી તે સ્થૂળ શરીરનો ત્યાગ કરી દે છે. આ સ્થૂળ શરીર છોડવું એ મૃત્યુ કહેવાય છે. જ્યારે સ્થૂળ શરીર નકામું થઈ જાય છે ત્યારે તેનો ત્યાગ કરવો જરૂરી બની જાય છે. દરેક મનુષ્ય પોતાનાં કપડાં જૂના થઈ જાય છે ત્યારે તેનો ત્યાગ કરે છે. તેવી જ રીતે સ્થૂળ શરીરનો ત્યાગ સૂક્ષ્મ શરીર કરે છે. પરંતુ એવું પણ જોવા મળે છે કે વૃદ્ધાવસ્થા પહેલા પણ મૃત્યુ થાય છે, જેમ કે બાળપણથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી કોઈપણ અવસ્થામાં આ માટે ચોક્કસપણે કોઈને કોઈ કારણ હોય છે, ત્યારે જ મૃત્યુ થાય છે, જેમકે - કોઈ રોગને કારણે, શરીરની અંદરના અવયવોનું કામ ન કરવાને કારણે, દુર્ઘટનાથી, કુદરતી આફતથી વગેરે. મનુષ્યના જીવનમાં મૃત્યુ ક્યારે આવશે તે કઈ કહી ના શકાય. બધા મનુષ્યો જુદા-જુદા સમયે મૃત્યુ પામે છે. મૃત્યુનો સમય નક્કી નથી કે મૃત્યુ ક્યારે આવશે. તેનું કારણ મનુષ્યનું પોતાનું કર્મ છે. કર્માનુસાર જ મૃત્યુ થાય છે. કહેવાય છે કે મૃત્યુ ક્યારે થશે તે પહેલેથી જ નિશ્ચિત હોય છે. મૃત્યુ સમયે મનુષ્યને ધોર કષ્ટ થાય છે. કદાચ, આટલું કષ્ટ તેને પહેલા ક્યારેય થયું નહીં હોય. આ કષ્ટના વિષયમાં પોતે મરનાર વ્યક્તિ અનુભવે છે. તેને શબ્દોમાં કહી શકાય તેમ નથી.

મનુષ્યના મૃત્યુ સમયે, તેના શરીરમાં રહેલી તમામ પ્રાણવાયુનું ખેંચાણ થાય છે. પ્રાણવાયુનાં ખેંચાણથી તેને અસહ્ય કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. કષ્ટને કારણે તેના કંઠમાંથી અવાજ નીકળતો નથી. પ્રાણોના ખેંચાણને કારણે તેની સ્વરપેટી યોગ્ય રીતે કામ કરી શકતી નથી. તે બોલવા માંગે છે પણ બોલી શકતો નથી. તેને પોતાની આંખોથી દેખાવાનું પણ બંધ થઈ જાય છે. બધે અંધારું દેખાય છે. તેની સ્થૂળ આંખો ખુલ્લી હોવા છતાં પણ તેને દેખાતું નથી. આવું થાય છે કારણ કે વાસ્તવમાં આ આંખો માત્ર જોવાની જગ્યા છે. જોવાનું કામ તો તેની અંદર સ્થિત સૂક્ષ્મ પ્રણાલી દ્વારા થાય છે. આ સૂક્ષ્મ પ્રણાલી સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર હોય છે અથવા એમ સમજો - સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો તો સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર સ્થિત છે. આ સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો શરીરની સ્થૂળ ઇન્દ્રિયોમાં વ્યાપ્ત રહે છે. તેથી જ સ્થૂળ ઇન્દ્રિયોનું કાર્ય સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયોની ઈચ્છા પર

નિર્ભર છે. એ જ રીતે, સ્થૂળ શરીરમાં સૂક્ષ્મ શરીર વ્યાપ્ત રહે છે. સમગ્ર કાર્ય સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા જ નિયંત્રિત થાય છે. હવે તમે જાણી ગયા હશે કે સ્થૂળ શરીર માત્ર એક યંત્ર છે. સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા સ્થૂળ શરીર નિયંત્રિત થાય છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીર સૂક્ષ્મ તત્ત્વોને પોતાની અંદર સમાવી લે છે ત્યારે આખોથી દેખાવાનું બંધ થઈ જાય છે કારણ કે સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયોનો સંબંધ સ્થૂળ ઇન્દ્રિયો સાથે કપાવા લાગે છે. સ્થૂળ ઇન્દ્રિયો (જેમ કે આંખો) તો ખુલ્લી રહે છે પણ સૂક્ષ્મ સાથેના જોડાણ ન હોવાને લીધે દેખાતું નથી. તેથી જ મૃત્યુ સમયે તે ધોર અંધકાર જુએ છે. એવું લાગે છે કે હું ધોર અંધકારમાં ઊભો છું. કાનથી સાંભળવાનું પણ બંધ થવા લાગે છે. શ્રવણનું કાર્ય કરતી ગ્રંથિઓ સાથેના સૂક્ષ્મ જોડાણો કપાવાને કારણે, સાંભળવાની શક્તિ ઓછી થવા લાગે છે અથવા બંધ થઈ જાય છે. તેથી તે કોઈ અવાજને ગ્રહણ કરી શકતો નથી. એ વખતે સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા પોતાના અસ્તિત્વને સ્થૂળમાંથી સમેટવાને કારણે નાડીઓમાં ખેંચાણ થાય છે. કારણ કે પ્રાણવાયુ નાડીઓમાં ભરાયેલી હોય છે. ખેંચાણને કારણે નાડીઓમાં દુખાવો અનુભવાય છે. એવું લાગે છે કે કોઈ નસોને ખેંચી રહ્યું છે. થોડા સમય પછી આ ક્રિયા ધીમી પડી જાય છે જેના કારણે મનુષ્યને થોડું ભાન આવવા લાગે છે. ગળામાંથી થોડો અવાજ પણ નીકળવા લાગે છે. આંખો દ્વારા ઝાંખું દેખાવા લાગે છે. હવે તે તેના સગા-સંબંધીઓને ઓળખવા લાગે છે. તે સમયે તે ખૂબ જ થાકેલો દેખાય છે. પણ જેવા જ પ્રાણોના ખેંચાણની ઝડપ ફરી વધે છે તેમ પહેલા જેવી જ અસહ્ય અવસ્થા આવી જાય છે. પોતાને ગાઢ અંધકારમાં અનુભવે છે. તેના પ્રાણોના ખેંચાણને કારણે, તેને લાગે છે કે ખૂબ જ જોરદાર વાવાઝોડું ચાલી રહ્યું છે. ધીમે-ધીમે તે વાવાઝોડું ચક્રવાતનું રૂપ ધારણ કરી લે છે. તે એજ ચક્રવાતમાં ઉડી રહ્યો છે. તે ધોર અંધકારમાં તીવ્ર પવનની વચ્ચે ઊંધો-ચત્તો થતાં ઉડે છે. તે સમયે વ્યક્તિ ગભરાવાને કારણે વેદના અનુભવે છે. આ વેદના માત્ર મરનાર જ અનુભવે છે, તેને શબ્દોમાં વર્ણવી શકાય તેમ નથી. પછી આ ક્રિયા ધીમી થવા લાગે છે. મનુષ્ય ફરીથી ભાનમાં આવે છે. આવું એટલા માટે થાય છે કારણ કે પ્રાણ એક કે બે વખતમાં સ્થૂળ શરીર સાથેના સંબંધને સંપૂર્ણપણે અલગ કરી શકતો નથી. એટલા માટે ખેંચાણ થાય છે અને પછી તે અટકી જાય છે. જ્યારે તે અટકે છે, ત્યારે તે ફરીથી ભાનમાં આવવા લાગે છે. જ્યારે તે તેના પરિવારના સભ્યોને જુએ છે, ત્યારે તે તૃષ્ણાને લીધે મરવા માંગતો નથી. પરંતુ તે જાણે છે કે હવે તે મરી જશે અને ત્યારે તેને વધારે પીડાની અનુભૂતિ થાય છે. થોડા સમય પછી, પ્રાણનું ફરીથી ખેંચાણ થાય છે અને પછી મનુષ્ય પીડાને કારણે બેભાન થઈ જાય છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીર સૂક્ષ્મ રીતે પોતાને સ્થૂળ શરીરથી સમેટીને અલગ કરે છે, ત્યારે તે સ્થૂળ દેહમાંથી બહાર આવીને અલગ ઊભું રહે છે. સ્થૂળ શરીર કાયમ માટે નિષ્ક્રિય બની જાય છે.

સ્થૂળ શરીરથી સૂક્ષ્મ શરીરનો સંપૂર્ણ સંબંધ તૂટી જવો એને મૃત્યુ કહેવાય છે કારણ કે પાંચ તત્ત્વોથી બનેલું સ્થૂળ શરીર હવે ઉપયોગી રહ્યું નથી. તે જ સમયે, નજીકમાં ઉભેલું સૂક્ષ્મ શરીર તેના સંબંધીઓ અને મિત્રોને સ્થૂળ શરીરની નજીક દુઃખ વ્યક્ત કરતા જુએ છે. પોતાના શુભચિંતકોને દુઃખી જોઈને તે પણ દુઃખી થાય છે. તે અવસ્થામાં પોતાના સંબંધીઓ સાથે વાત કરી શકતો નથી કારણ કે તે સૂક્ષ્મ શરીરમાં છે. સ્થૂળ મનુષ્ય સૂક્ષ્મ શરીર સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરી શકતો નથી. કેટલાક મનુષ્ય એવા હોય છે કે જેઓ ધોર કષ્ટ સહન કર્યા પછી પણ મરવાની ઇચ્છા રાખતા નથી કારણ કે ક્યારેક તેઓ મૃત્યુના સમયે ભાનમાં આવે છે તો ક્યારેક કષ્ટને કારણે બેભાન થઈ જાય છે. જ્યારે તેઓ ભાનમાં પાછા આવે છે ત્યારે જીવવાની ઇચ્છા કરે છે. પણ તેનું શરીર સંપૂર્ણપણે વૃદ્ધ થઈ ગયું હોય છે. સ્થૂળ જીવનમાં તેમને નબળા શરીરના કારણે કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. હું મારો એક અનુભવ લખી રહ્યો છું - આ તે સમયનો અનુભવ છે જ્યારે હું મિરજ આશ્રમમાં સાધના કરતો હતો. કદાચ, આ વાત વર્ષ 1992ની હોવી જોઈએ. મારા કુટુંબમાં એક સ્ત્રી (દૂરના સંબંધી) એકદમ વૃદ્ધ થઈ ગઈ હતી. શરીર ખૂબ જ નબળું માત્ર હાડપિંજર જ હતું. તેણી બે વાર મૃત્યુથી બચી ગઈ. મૃત્યુની થોડી પીડા થઈ હતી. પણ તેને જીવવાની બહુ ઇચ્છા હતી. તેણીની દ્રઢ ઇચ્છાશક્તિને કારણે તે થોડો સમય બચી ગઈ. થોડા સમય પછી તેમનું મૃત્યુ થયું. આ બધું હું મિરજ (મહારાષ્ટ્ર)થી દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા જોઈ રહ્યો હતો. જ્યારે મેં મારા ઘરે (કાનપુર, ઉત્તર પ્રદેશ) પત્ર મોકલીને માહિતી મેળવી ત્યારે મને જાણવા મળ્યું કે તે વાત સાચી હતી. પછી મેં

મારા યોગબળથી મૃત્યુ પામતા મનુષ્યોને જોવાનું શરૂ કર્યું કે મૃત્યુ સમયે કેવી અનુભૂતિ થાય છે. તો જાણવા મળ્યું કે મૃત્યુ ખૂબ જ ડરામણું અને કષ્ટદાયક હોય છે.

મનુષ્યના મૃત્યુ પછી, તેના નજીકના સંબંધીઓ તેના સ્થૂળ શરીરને શક્ય તેટલી વહેલી તકે સ્મશાનભૂમિ લઈ જવાની તૈયારી શરૂ કરે છે. જે મનુષ્યએ પોતાનું આખું જીવન પરિવારના ભરણ પોષણમાં વિતાવ્યું છે તે મનુષ્યને હવે તેના મૃત્યુ પછી જોવાનું પસંદ નથી કરતા તે ખૂબ જ આશ્ચર્યની વાત છે. કારણ સ્પષ્ટ છે, તેનું મૃત્યુ થયું છે. આ પ્રકારની ઘટના બધા લોકો સાથે બને છે. મૃત્યુ પછી કોઈ કોઈનું નથી. છતાં જીવનભર તે અજ્ઞાનતા વશ પોતાના પરિવાર અને પોતાના માટે તમામ પ્રકારના કાર્યો કરવામાં અચકાતા નથી. મારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે દરેક મનુષ્ય જાણે છે કે આ દુનિયામાં કોઈ પોતાનું નથી માત્ર કર્મ જ તેને સાથ આપશે. તેમ છતાં, તેઓ તેમના પરિવારના સભ્યોને આરામ અને સુવિધાઓ આપવા માટે જાણી જોઈને ખોટા કામો કરે છે. મૃતકનાં ઘણા શુભચિંતકો અથવા નજીકના સંબંધીઓ સ્મશાન ભૂમિ પર જાય છે અને અંતિમ સંસ્કાર કરે છે. તે સમયે હાજર તમામ લોકોમાં વૈરાગ્ય આવી જાય છે કે દુનિયામાં કોઈ પોતાનું નથી. પરંતુ ઘરે આવ્યા પછી તેઓ પહેલા જેવા જ બની જાય છે. બધા માણસોએ શીખવું જોઈએ કે આ સંસાર કેવો છે. સામાન્ય લોકોનું આ પ્રકારે મૃત્યુ થાય છે.

જે બાળકો નાની ઉંમરે મૃત્યુ પામે છે, તેમના માટે આ સંસાર સ્વપ્ન જેવું છે. કારણ કે તેની અંદર પોતાના અને પારકા વગેરેની ભાવના હજી વિકસિત થઈ નથી. જે લોકો અચાનક મૃત્યુ પામે છે જેમ કે અકસ્માત, આપઘાત, કુદરતી આફત વગેરેમાં તેઓને આ પ્રકારની અનુભૂતિ થતી નથી. દર્દીને પણ આ પ્રકારનો અનુભવ થઈ શકે છે અથવા ન પણ થઈ શકે. આ તેના રોગ દ્વારા નક્કી થાય છે કારણ કે કેટલાક દર્દીઓ મૃત્યુ સમયે લાંબા સમય સુધી પીડાય છે, કેટલાક ઝડપથી મૃત્યુ પામે છે, જેમ કે હૃદયની ગતિ અટકી જવાથી ઝડપથી મૃત્યુ થઈ જાય છે.

યોગીઓને મૃત્યુ સમયે દુઃખ સહન કરવું પડતું નથી અને તેઓ મૃત્યુને અમુક સમય માટે મુલતવી રાખવાની ક્ષમતા પણ ધરાવે છે. જો કોઈ યોગીએ ખૂબ જ ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લીધી હોય તો મૃત્યુ તેને સામાન્ય ઘટના લાગે છે કારણ કે તે જાણે છે કે તેણે ઉચ્ચ લોકમાં જવાનું છે, તો શા માટે આ મૃત્યુલોકમાં તે પોતાનું જીવન વ્યતિત કરે. સામાન્ય મનુષ્ય મૃત્યુ સમયે પ્રાણોના ખેંચાણને કારણે અસહનીય કષ્ટ અનુભવે છે. પણ યોગીનો તો આ રોજનો અભ્યાસ છે. તે તેની પ્રાણવાયુને એક જગ્યાએ સ્થિર કરે છે, પછી તે પ્રાણવાયુને બ્રહ્મરંધ્રમાં દાખલ કરાવે છે. આ રીતે સમગ્ર શરીરનો પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર થઈ જાય છે. તે આ અભ્યાસ ઘણા વર્ષો સુધી સમાધિની અવસ્થામાં કરે છે. મૃત્યુ સમયે, યોગી તેમના સૂક્ષ્મ શરીરને બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારા બહાર કાઢે છે, જેના દ્વારા તેઓ ઉર્ધ્વ ગતિ પ્રાપ્ત કરે છે. પરંતુ સામાન્ય માનવીનું સૂક્ષ્મ શરીર અધોગતિથી બહાર નીકળે છે. પછી તેનું કર્મ નક્કી કરે છે કે હવે તેણે આગળ ક્યાં જવાનું છે. મને હજી સુધી બરાબર ખબર નથી કે યોગી પુરુષનું મૃત્યુ કેવી રીતે થાય છે. એ ખબર છે કે બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ સ્થિર કર્યા પછી, શરીર છોડી દે છે. જો કે, યોગી સમાધિની અવસ્થામાં બહાર આવે છે, પરંતુ તે સમયે તે સંપૂર્ણ રીતે બહાર આવતા નથી. કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીરનું સ્થૂળ શરીર સાથે સૂક્ષ્મ રીતે તારતમ્ય રહે છે. તે મૃત્યુ સમયે શરીરમાંથી સંપૂર્ણપણે બહાર નીકળી જાય છે. મને મિરજનો અનુભવ યાદ છે. એ અનુભવ બ્રહ્મરંધ્રનો હતો. હું કાય જેવી પારદર્શક જગ્યા જોઈ રહ્યો હતો. તે જ સમયે હું કહું છું - યોગી પોતાનું શરીર છોડવાના સમયે આ સ્થાનની બહાર નીકળી જાય છે.

યોગી અને સામાન્ય મનુષ્ય પોતાનું સ્થૂળ શરીર છોડ્યા પછી અલગ-અલગ માર્ગે જાય છે કારણ કે બંનેના લક્ષ્ય માર્ગ અલગ-અલગ હોય છે. યોગી પુરુષ પોતાના સ્થૂળ શરીરનો ત્યાગ કર્યા પછી, પોતાની યોગ્યતા અનુસાર ઉપરના લોકોમાં જાય છે. સામાન્ય મનુષ્યો, તેમના મૃત્યુ પછી, તૃષ્ણા અને અજ્ઞાનને કારણે, હજી પણ તેમના પરિવાર અને સંબંધીઓ પ્રત્યે ઇચ્છાઓ ધરાવે છે. આ ઇચ્છાઓને વાસના પણ કહેવાય છે. આ વાસનાઓને લીધે આવી જીવાત્માઓ કષ્ટ અનુભવે છે. તેથી જ તેઓ વાસના દેહમાં જાય છે. વાસના દેહમાં આ જીવાત્માઓ પૃથ્વીના પરિઘ પર અતૃપ્ત રૂપે ભટકતી રહે છે. સૂક્ષ્મ શરીર પર વાસના દેહની ખૂબ જ પાતળી પારદર્શક પટલ ચઢી જાય છે. જે જીવાત્માઓ આ દેહને

પ્રાપ્ત કરે છે તેઓ કષ્ટ ભોગવતા રહે છે કારણ કે તેમની ઈચ્છાઓ હજુ પણ ચાલુ રહે છે. જ્યાં સુધી તેમની ઈચ્છાઓ પૂરી ન થાય ત્યાં સુધી તેઓ ભટકતી રહે છે. જો કે, આ જીવાત્માઓ તેમના પરિવારના સભ્યો સાથે તેમના સંબંધો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પણ સૂક્ષ્મ દેહમાં હોવાને કારણે સ્થૂળ શરીર ધારક સાથે સંબંધ સ્થાપિત થતો નથી. સામાન્ય લોકોમાં સૂક્ષ્મ શરીર સાથે જોડાણ અનુભવવાની ક્ષમતા હોતી નથી. આ અતૃપ્ત જીવાત્માઓ મોટે ભાગે ભોજન અને પાણી માટે તેમની ઈચ્છા વ્યક્ત કરે છે. તે કોઈ યોગ્ય સાધક પાસે જઈને પોતાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરે છે. સાધકમાં સૂક્ષ્મ શરીરવાળા જીવાત્માઓના સંકેતોને સમજવાની અથવા તેમની સાથે વાત કરવાની યોગ્યતા હોય છે. જો કોઈ સાધક કે યોગી તેને તૃપ્ત કરે છે, તો તેની ઈચ્છા પૂર્ણ થતાં જ તેની વાસના સમાપ્ત થઈ જાય છે અને તે પોતાના કર્મને ભોગવવા માટે ઉપરના લોકમાં જાય છે. અથવા જો યોગી ઈચ્છે તો તે પોતાની યોગ શક્તિથી આ જીવાત્માઓને ઉર્ધ્વ કરી શકે છે. એકવાર તમે આ કાર્ય કરી લો તો ઘણી અતૃપ્ત જીવાત્માઓ તમારી પાસે આવીને લાઈન લગાવશે, અને ઉર્ધ્વ થવાની તેમની ઈચ્છા વ્યક્ત કરશે. પછી તમે આ કાર્યમાં જ વ્યસ્ત થઈ જશો, તમારા યોગના માર્ગમાં અવરોધ આવશે. એના કરતાં એ સારું છે કે તમે આ કાર્યમાં ના લાગો. જો તમે તેમને પ્રેમથી સમજાવશો તો જીવાત્માઓ પાછી જતી રહેશે. તેમને તેમનું કર્મ ભોગવવા દો, આવી જીવાત્માઓનું આ પોતાનું કર્મ હોય છે. જે જીવાત્માઓની ઈચ્છાઓ લાંબા સમય સુધી પૂર્ણ થતી નથી, પછી તેઓ નિરાશ થઈ જાય છે. તેમની ઈચ્છાઓ બંધ થઈ જાય છે. તેઓ પોતાની રીતે પછી ઉર્ધ્વ થઈ જાય છે. આ વાસના દેહનું આયુષ્ય ટૂંકું હોઈ શકે છે કે લાંબુ પણ હોઈ શકે છે. મારા જીવનમાં, મેં ઘણી જીવાત્માઓ સાથે સંબંધ સ્થાપિત કર્યો અને વાતચીત કરી તો જોયું છે કે તેઓ સો વર્ષથી પણ વધુ સમયથી અતૃપ્ત રૂપે ભટકી રહી છે. બધી જીવાત્માઓ પોતાની જીવનકથા કહેતી હતી. યોગબળ દ્વારા મેં ઘણી જીવાત્માઓને ઉર્ધ્વ પણ કરી છે.

આ અતૃપ્ત જીવાત્માઓ તેમની પોતાની ઈચ્છાથી કંઈ પણ ગ્રહણ કરી શકતી નથી. જ્યાં સુધી તેઓને યોગ્ય સાધક દ્વારા આપવામાં ના આવે. નાના બાળકો મૃત્યુ પછી આ વાસના દેહમાં જતા નથી, કારણ કે તેમની તૃષ્ણા હજુ પણ જાગૃત થઈ નથી. કેટલાક પુરુષો એવા પણ હોય છે કે જે આ વાસના દેહમાં થોડા દિવસો કે મહિનાઓ માટે જ પ્રવેશ કરે છે. જેઓ સાત્વિક વિચારોના હોય છે, તેમાંના કેટલાક વાસના દેહમાં જાય છે અને કેટલાક માત્ર થોડા સમય માટે જાય છે. જેઓ અકાળે મૃત્યુ પામે છે, આત્મહત્યા કરે છે અથવા કુદરતના પ્રકોપને કારણે મૃત્યુ પામે છે, તેઓ ચોક્કસ વાસનાના દેહમાં જ જાય છે કારણ કે તેમની ઉંમર હજુ પૂરી થઈ ન હતી. આ વાસના દેહધારી પૃથ્વીની પરિઘમાં રહે છે, ઉર્ધ્વ થઈ શકતા નથી. આ જીવાત્માઓની ઈચ્છાઓ તો હોય છે પણ ઈચ્છાઓના ભોગ કરવા માટે સ્થૂળ શરીરની જરૂર હોય છે. કારણ કે તેની પાસે આ સ્થૂળ શરીર ન હોવાથી તેઓ માનસિક કષ્ટ ભોગવે છે. આ કષ્ટ સ્થૂળ અવસ્થાના કષ્ટ કરતાં વધુ હોય છે.

ક્યારેક એવું જોવામાં આવ્યું છે કે અમુક અતૃપ્ત જીવાત્માઓ પોતાની ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા માટે બીજા મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, પરંતુ તે મનુષ્યને જાણ હોતી નથી. ક્યારેક એની જાણ થાય ત્યારે તે તેના શરીરમાં કષ્ટ અનુભવે છે. આવી જીવાત્માઓ ફક્ત એવા લોકોના શરીરમાં પ્રવેશ કરશે કે જેઓ નશો કરે છે, જેની ઈચ્છાશક્તિ નબળી હોય છે, વધુ આળસુ હોય છે, અપવિત્ર રહે છે અને જેના શરીરમાં વધુ જડતા હોય છે. પ્રવેશ્યા પછી, તે મનુષ્યના શરીર દ્વારા તેની ઈચ્છાઓનું સેવન કરીને તૃપ્ત કરે છે, અને પછી તે મનુષ્યના શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. મેં મારા અનુભવમાં લખ્યું છે કે એક સાધિકાના શરીરમાંથી આવી જ એક અતૃપ્ત જીવાત્માને દૂર કરી હતી. અગાઉ જ્યારે આ જીવાત્માએ મારી સાથે દુર્વ્યવહાર કર્યો ત્યારે તે સમયે મેં કશું કહ્યું નહોતું, પછી તે સાધિકાને મારી સાથે રહેવાની તક મળી. મેં અતૃપ્ત જીવાત્માને ઘણા લોકોની સામે બળજબરીથી બહાર કરી દીધી. જતા સમયે મેં પૂછ્યું - "તમે શું ઈચ્છો છો, કદાચ હું તમારી ઈચ્છા પૂરી કરી શકું?" પણ તેણે હાથ જોડીને મારી અને સાધિકાની માફી માંગી, પોતાની ભૂલ સમજીને કાયમ માટે જતી રહી.

કેટલીક સમજું જીવાત્માઓ સમજે છે કે યોગી આપણને મુક્ત કરી શકે છે. પછી આ જીવાત્માઓ યોગી કે સાધક સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. પછી તે યોગીને તેની વાત કહે છે. હવે તે યોગી પર નિર્ભર છે કે તે

ઉર્ધ્વ કરે છે કે નહીં. તમે વિચારતા હશો કે આ જીવાત્માઓ કેવી રીતે જાણે છે કે કોઈ ચોક્કસ મનુષ્ય યોગી કે સાધક છે. આ જીવાત્માઓને જ્ઞાનથી ખબર પડે છે અને યોગીનું વલય જોઈને જાણી લે છે કે તે યોગી છે. યોગીનું વલય ખૂબ જ તેજસ્વી અને શક્તિશાળી હોય છે. આ જીવાત્માઓ પોતાની ઈચ્છા કરતાં જ પૃથ્વીના કોઈપણ સ્થાન પર ક્ષણમાં પહોંચી જાય છે. આવી જીવાત્માઓ પૃથ્વી અને અંતરિક્ષમાં પોતાની ઈચ્છા મુજબ ચોક્કસ ઊંચાઈ સુધી ફરી શકે છે. કેટલીકવાર તેઓ અંતરિક્ષમાં ચોક્કસ ઊંચાઈ સુધી પોતાની મરજી પ્રમાણે વિચરણ કરે છે. આવી જીવાત્માઓ મોટે ભાગે એવી જગ્યાએ રહે છે કે જ્યાં તેઓનું મૃત્યુ થયેલું હોય છે. ક્યારેક આવી જીવાત્માઓ સમૂહમાં પણ રહે છે. તેઓને એકબીજા સાથે પણ સારો મેળ હોય છે. આવી જીવાત્માઓ ઉચ્ચ વર્ગના યોગીઓ સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરતી નથી કારણ કે યોગીનું વલય ખૂબ જ તેજ હોય છે અને શરીરની અંદર પણ વધું શુદ્ધતા હોય છે. ઉચ્ચાવસ્થાને લીધે યોગીનો સંબંધ કારણ જગત સાથે રહે છે. સૂક્ષ્મ જગતની પરે કારણ જગત છે. આ કારણથી આવી જીવાત્માઓ યોગી સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરી શકતી નથી. જો કોઈ સાધક આવી જીવાત્માઓ પાસેથી કામ લે, તો તે તેની ક્ષમતા મુજબ કાર્ય પણ કરે છે, પણ સાધકે આવું ન કરવું જોઈએ.

મારી જાણકારીથી મને જાણવા મળ્યું કે આવી જીવાત્માઓ ક્યારેક એકબીજા સાથે ઝઘડો પણ કરે છે. ઝઘડાને કારણે તેમના પુણ્ય કર્મોનો નાશ થાય છે અને વાસના દેહમાં તેમની અવધિ વધુ વધે છે. અમુક જીવાત્માઓ સાવ શાંત રહે છે. જ્યારે મેં કેટલીક જીવાત્માને કહ્યું - “તમને કોઈ કામ નથી અને મુશ્કેલી પણ અનુભવો છો. માટે તમે ઈશ્વરનું નામ લો અને મંત્રનો જાપ કરો, તમારો ઉદ્ધાર થશે”. જીવાત્માએ કહ્યું - “મને ઈશ્વરનું નામ લેવાની ઈચ્છા નથી થતી.” મેં કહ્યું, “જો તમે થોડો સમય ‘ઓમ નમઃ શિવાય’ નો જાપ કરશો, તો હું તમને ઉર્ધ્વ કરીશ.” એ જીવાત્માએ કહ્યું - “તમે ઉર્ધ્વ કરો કે ન કરો, હું ઈશ્વરનું નામ નહીં લઉં. હું મારી ઈચ્છાના નિયંત્રણમાં છું, તેથી નામ લઈ શકતી નથી. જો નામ લીધું હોત તો તમારી પાસે કેમ આવ્યા હોત. મહેરબાની કરીને આવી શરત ના મૂકશો, તમે યોગી છો.” મેં મારા બાળપણના એક મિત્રને ઉર્ધ્વ કર્યો હતો. તેણે કોઈ કારણોસર આપઘાત કરી લીધો હતો. અને એક છોકરીને પણ ઉર્ધ્વ કરી હતી, તે મારા ગામની હતી, 18-20 વર્ષની હતી. તેના પરિવારના સભ્યોએ તેની હત્યા કરી હતી. પહેલા મેં મારા મિત્રને ઉર્ધ્વ કર્યો. ઉર્ધ્વ કરવા માટેનો દિવસ નક્કી કર્યો હતો. પહેલા મેં તેને સારું ભોજન આપ્યું. પછી તેને પોતાના યોગબળથી ભુવલોકમાં મોકલ્યો. જતી વખતે, મેં જોયું કે તે ખૂબ જ ઝડપે ઉપર જવા લાગ્યો, કારણ કે મેં ઘણાં યોગબળનો ઉપયોગ કર્યો હતો. ઉપર જતી વખતે, કાળા રંગના ગાઢ વાદળો આવ્યા. એ વાદળોની અંદરથી પ્રવેશીને ભુવલોકના દ્વારે પહોંચ્યા. દરવાજો ખુલ્યો, પછી અંદર ગયા. આગળ ચાલ્યા પછી પાછો એક દરવાજો મળ્યો અને અંદર ગયા. દરવાજો આપોઆપ ખુલતો અને બંધ થતો હતો. પછી અંદર જઈને એક જગ્યાએ બેસી ગયો. મેં કહ્યું, “મિત્ર, આગળ વધ.” તે જ સમયે પ્રકૃતિ દેવી પ્રગટ થઈ અને બોલી - “યોગી, હવે આ જીવાત્મા આગળ જઈ શકે તેમ નથી.” પછી દેવી અદૃશ્ય થઈ ગઈ. તે છોકરી સાથે પણ આવો જ બનાવ બન્યો. આ દ્રશ્ય દિવ્યદ્રષ્ટિથી જોયું. રસ્તામાં ગાઢ કાળા વાદળો મળ્યા તે આ પૃથ્વી અને ભુવલોકની સીમા છે, અતૃપ્ત જીવાત્માઓ આ સીમાને ઓળંગી શકતી નથી.

જ્યારે અતૃપ્ત જીવાત્માઓ પૃથ્વીની પરિધિમાં ભટકવાથી પરેશાન થાય છે, ત્યારે તેઓ આપોઆપ સમજે છે કે તેમણે ઉર્ધ્વ થઈને તેમના કર્મ ભોગવવા જોઈએ, તો જ જન્મ શક્ય છે. તેથી જ તે ઉર્ધ્વ થવાની ઈચ્છા કરે છે. કદાચ મેં અતૃપ્ત જીવાત્માઓ પર ઘણું વધારે લખી લીધું, હવે હું થોડું આગળ લખીશ. જ્યારે જીવાત્મા ઉર્ધ્વ થઈને ઉપર તરફ જાય છે ત્યારે તે ભુવલોકમાં પહોંચે છે. ભુવલોકમાં એક એવી જગ્યા છે જ્યાં કર્મોનો નિર્ણય થાય છે. તેમના કર્મો અનુસાર, તેઓ ચોક્કસ સમયગાળા માટે વિવિધ પ્રકારના નરકમાં કષ્ટ ભોગવે છે. આ કષ્ટો ખૂબ જ ભયંકર હોય છે, હું તેનું વર્ણન કરવા માંગતો નથી. જ્યારે જીવાત્મા ચોક્કસ કર્મો ભોગવે છે, અને જો તેની અંદર પુણ્ય કર્મના કર્માશય હોય તો તે જીવાત્માને પિતૃલોકમાં મોકલવામાં આવે છે અથવા જતી રહે છે. પિતૃલોક સુખનું સ્થાન છે. જો જીવાત્માના પુણ્ય ભોગવવાના કર્માશય ન હોય તો જન્મ લેવા પૃથ્વી પર મોકલવામાં આવે છે. ક્યાં જન્મ લેવો તે જીવાત્મા પોતે જ જાણી લે છે. નરકમાં ચોક્કસ માત્રામાં કર્મનો ભોગ કરવામાં આવે છે જેથી થોડા કર્મ બાકી રહે. જો બધાં કર્મોનો ત્યાં જ નાશ

કરવામાં આવે તો જન્મ લેવો મુશ્કેલ થઈ જાય. કર્મ ભોગવ્યા પછી જીવાત્માએ કઈ યોનિમાં જન્મ લેવાનો છે તે નક્કી થાય છે. જો મનુષ્ય યોનિમાં જન્મ લેવાનો હોય તો તે તેના મૂળ સ્વરૂપ (સૂક્ષ્મ દેહ) માં જ રહેશે. જો બીજી યોનિમાં જન્મ લેવાનો હોય તો આપોઆપ ભુવલોકમાંથી પતન થઈ જશે. બુદ્ધિ પણ બહુ જડ થઈ જશે. તે બધું ભૂલી જશે. પછી તે આપોઆપ પૃથ્વી પર જન્મ સ્થાન પર આવી જશે. ભુવલોકથી જે જીવાત્માઓ સીધા મૃત્યુલોક (પૃથ્વી) પર જન્મ લેવા આવે છે તેવી જીવાત્માઓના કાર્યો ચોક્કસપણે પાપથી યુક્ત હોય છે. પાપી કર્મોને લીધે આવી જીવાત્માઓનું અંતઃકરણ મલિનતા અને અંધકારથી વધુ ઘેરાયેલું હોય છે, જેના કારણે તેઓ માનવ શરીર ધારણ કરવા યોગ્ય નથી ગણાતા. પોતાના અંતઃકરણમાં રહેલા પાપકર્મોને ઘટાડવા માટે, મનુષ્યથી નીચ જાતિના શરીરમાં જન્મ લેવો પડે છે, જેમકે, પશુ, પક્ષીઓ, સરિસૃપ અને જળચર જીવો, જીવજંતુઓ, વૃક્ષો અને છોડ વગેરે. સૌથી વધારે નીચલી કક્ષાની કર્મોવાળી જીવાત્માએ વૃક્ષો અને છોડના રૂપમાં જન્મ લેવો પડે છે. આ બધી ભોગ યોનિઓ છે. આમાં માત્ર તમોગુણી કર્મ ભોગવીને તેનો નાશ કરવાનો હોય છે. આવી જીવાત્માઓને તેમના જીવનકાળ દરમિયાન ખૂબ જ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે. પોતાના નવા કર્મ બનાવી શકતી નથી. આવી જીવાત્માઓ તેમના ઉદ્ધાર માટે કોઈપણ રીતે સત્કર્મ કરી શકતી નથી. તેથી જ તેઓ નિમ્ન કક્ષાના જીવાત્માઓ કહેવાય છે. તે ફક્ત તેના પોતાના કર્મોને ભોગવીને તેનો નાશ કરી શકે છે. જ્યારે ભુવલોક પરથી પૃથ્વી પર જન્મ લેવા આવવું પડે છે ત્યારે તે પોતે જ ત્યાં પહોંચી જાય છે. આ કર્માશયો દ્વારા થાય છે. તેઓનું અંતઃકરણ પાપકર્મોથી ઢંકાયેલું હોવાથી તેઓ મૂઢાવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી, આ અવસ્થામાં બુદ્ધિની વિચારવાની અને સમજવાની ક્ષમતા અદૃશ્ય થઈ જાય છે. આવી અવસ્થામાં ડુક્કર, કૂતરો, બળદ, ભેંસ, સિંહ, શિયાળ, પક્ષી, વૃક્ષ વગેરેનું શરીર ધારણ કરવું પડે તો પણ અસર થતી નથી. તેને આવું શરીર કેમ મળ્યું તે પણ તેના માટે વિચારવાનો વિષય હોતો નથી.

જે જીવાત્માઓ પુણ્ય ભોગવવા પિતૃલોકમાં જાય છે તેમને સુખ જ સુખ મળે છે. પિતૃલોક એ સુખનું સ્થાન છે. જીવાત્માઓ મુક્તપણે ફરે છે. ત્યાં કોઈ ભૂખ નથી, કે તરસ નથી, કોઈ પ્રકારની ચિંતાઓ પણ નથી. જીવાત્માઓ પોતાના પુણ્ય પ્રમાણે અહીં સુખ ભોગવે છે. આ લોકમાં ક્યાં સુધી રહેવાનું છે તે જીવાત્માના કર્મ જ નક્કી કરે છે. જ્યારે પુણ્યો ઘટે છે, ત્યારે જીવાત્માના જન્મનો સમય આવે છે. પિતૃલોકમાંથી પતન થઈને મૃત્યુલોકમાં જન્મ માટે આવે છે. આ પિતૃલોક સ્વર્ગ સમાન છે. પરંતુ આ જીવાત્માઓ સ્વર્ગમાં પ્રવેશી શકતા નથી કારણ કે તેમના પુણ્યો સ્વર્ગમાં જવા માટે પૂરતા હોતા નથી. સ્વર્ગલોક અને પિતૃલોક એક જ સ્થાનના બે ભાગ છે. દેવો વગેરે સ્વર્ગમાં રહે છે. પિતૃલોકમાં સ્વચ્છ સફેદ રંગનો પ્રકાશ રહે છે. જો જીવાત્માના વંશજો શ્રાદ્ધ દ્વારા પૃથ્વી પરથી કંઈક મોકલે છે, તો તે જીવાત્માને લાભ થાય છે અને તે લોકમાં થોડા દિવસો વધુ રહે છે. આ વાત ધ્યાન આપવા જેવી છે કે તમામ પિતૃઓને શ્રાદ્ધ મળતું નથી. ફક્ત તે જ શ્રાદ્ધ પ્રાપ્ત થાય છે, જે આધ્યાત્મિક શક્તિથી સંપન્ન મનુષ્ય દ્વારા મોકલવામાં આવે છે, કારણ કે તે શ્રાદ્ધનો સૂક્ષ્મ ભાગ પિતૃલોકમાં મોકલવાની ક્ષમતા ધરાવે છે, જેમ કે આજકાલ પ્રચલિત છે, શ્રાદ્ધના સમયે બ્રાહ્મણોને ભોજન અર્પણ કરવામાં આવે છે. શું તે બ્રાહ્મણો આધ્યાત્મિક શક્તિથી સંપન્ન છે? જો છે, તો તમારું શ્રાદ્ધ કરવાનું સફળ થયું. જો નામ કે જ્ઞાતિના બ્રાહ્મણો હોય તો શ્રાદ્ધ કરાવવાથી શો ફાયદો? તે પિતૃલોકમાં તમારા પિતૃઓને ભોજન કેવી રીતે પહોંચાડશે? આજકાલ મોટા ભાગના બ્રાહ્મણો માત્ર જાતિથી જ છે, કર્મથી નહીં. આથી વધુ સારું એ છે કે કોઈપણ આધ્યાત્મિક રીતે શક્તિશાળી મનુષ્યને ભોજન કરાવે તો તે તમારું શ્રાદ્ધ પિતૃઓ સુધી પહોંચાડી દેશે.

પિતૃલોકની જીવાત્મા અને ભૂવલોકની જીવાત્મા જ્યારે પૃથ્વી પર જન્મ લેવા આવે છે ત્યારે તેઓ આપોઆપ તેમના નિર્ધારિત સ્થળે પોતે જ આવી જાય છે. પ્રકૃતિ દેવી જીવાત્માના કર્માનુસાર આ સ્થાન નક્કી કરે છે. જીવાત્માને તેમના કર્મ પ્રમાણે જ માતા-પિતા મળે છે. જીવાત્મા માતાના ગર્ભમાં પ્રવેશે તે પહેલા તે માતા પાસે અનુમતિ માંગે છે કે મારે તમારા ગર્ભમાંથી જન્મ લેવો છે. જ્યારે માતાનું સૂક્ષ્મ શરીર પરવાનગી આપે છે ત્યારે જ જીવાત્મા ગર્ભમાં પ્રવેશ કરે છે. પરવાનગી વિના જીવાત્મા ગર્ભમાં પ્રવેશી શકતી નથી. સ્થૂળ રૂપથી, માતાઓ જાણતા નથી કે કોઈએ તેમના ગર્ભમાં પ્રવેશવાની પરવાનગી માંગી હતી. જો માતા સાધક છે અને સૂક્ષ્મ શરીર સાથે વાતચીત કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે, તો

માતા ચોક્કસપણે જાણશે કે જીવાત્માએ મારી પાસે પરવાનગી માંગી છે. આ અવસ્થામાં માતા જીવાત્મા સાથે વધુ વાત કરી શકે છે. જો માતામાં આધ્યાત્મિકતાની ખૂબ જ ઊંચી સ્થિતિ હોય, તો તે તેના ગર્ભમાં રહેલા બાળક સાથે સંપર્ક કરીને વાત પણ કરી શકે છે. હા, આ દલીલ હવે રજૂ કરી શકાય છે કે, શું ખૂબ જ ઉચ્ચ ગુણવત્તાની સાધિકા માતા બનવાનું પસંદ કરશે? હું આનો જવાબ આપી શકતો નથી, માત્ર સાધિકા જ આપી શકે. આ અવસ્થામાં એ પણ નિશ્ચિત છે કે માતાથી જન્મેલ બાળક યોગી બનશે. કારણ કે માત્ર તે જ જીવાત્મા ગર્ભમાં આવશે જે પહેલેથી જ યોગી હશે.

જીવાત્મા ગર્ભમાં પ્રવેશતાની સાથે જ પોતાનું બધું જ ભૂલી જાય છે. તે માયાથી પ્રભાવિત હોય છે, જીવાત્મા સુષુમાવસ્થામાં જાય છે. એ અવસ્થા તેની ઊંઘ જેવી છે. જીવાત્માને તેના કર્મો પ્રમાણે જ માતા-પિતા મળે છે. જન્મ પછી, બાળક તેના માતાપિતાના સંજોગો અનુસાર સુખ અને દુઃખનો અનુભવ કરે છે. કેટલીક જીવાત્માઓ ગર્ભાવસ્થામાં પણ સ્વપ્ન જુએ છે. આવી જીવાત્માઓમાં રજોગુણ વધુ હોય છે. અમુક જીવાત્માઓ બિલકુલ સ્વપ્ન જોતી નથી. ઊંઘ જેવી અવસ્થામાં પડેલી રહે છે. આવા જીવાત્માઓમાં તમોગુણ વધુ હોય છે અને પાપકર્મો પણ વધુ હોય છે. મેં આ બધું મારા યોગના અનુભવોના આધારે ખૂબ જ ટૂંકમાં લખ્યું છે. શક્ય છે કે કોઈ યોગી કે સાધકને કોઈ બીજા પ્રકારના અનુભવો થયા હોય અને બીજા કોઈ પ્રકારનું શાસ્ત્રોમાં વર્ણન કરવામાં આવ્યું હોય.

હવે હું મારા અનુભવના આધારે યોગીઓ વિશે થોડું લખું છું. યોગીઓ વિશે લખવું થોડું મુશ્કેલ કામ છે. તેનું કારણ એ છે કે યોગી પોતાની ક્ષમતા અનુસાર અલગ-અલગ લોકોમાં વિવિધ સ્તરે પહોંચે છે. પ્રથમ, સાધકો વિશે, તે સાધકો કે જેઓ થોડી સાધના કર્યા પછી મૃત્યુ પામ્યા છે. તેમને યોગબળ પર કોઈ વિશેષ સ્થાન મળતું નથી, અને મને પણ આ વિષયનો બહુ અનુભવ પણ નથી. મારો એક ગુરુ ભાઈ હતો. તેમની સાધના બહુ ન હતી. તે વૃદ્ધ હતા. જ્યારે તેમનું અવસાન થયું ત્યારે તેમને ભુવલોકમાં જવું પડ્યું હતું. તેઓ થોડો સમય ભુવલોકમાં રહ્યા અને પછી પિતૃલોકમાં આવ્યા. તેમની સાથે મારો સંબંધ પિતૃલોકનો હતો. તે સમયે તેણે પોતે ભુવલોકમાં રહ્યા હોવાનું જણાવ્યું હતું, આમ તો તેની કુણ્ડલિની નાભિ સુધી જાગૃત હતી. જે સાધકોનું કંઈ ચક્ષુ ખુલી જાય છે અને જેઓ સવિકલ્પ સમાધિ લગાવે છે, તેઓ જનલોકને પ્રાપ્ત કરે છે. પછી ત્યાં જ સમાધિ લગાવે છે અને ચોક્કસ સમય સુધી રહે છે. કર્મને લીધે જન્મનો સમય આવતાં જ પૃથ્વી પર આવવું પડે છે. જન્મ પછી, ચોક્કસ તબક્કે તેઓ યોગનો અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કરે છે. આ પ્રકારના યોગીઓએ ભુવલોક થઈને ઉપર જવું પડે છે, કારણ કે ભુવલોકમાં તેમના કર્મોનો હિસાબ કિતાબ થાય છે. આ પ્રકારના યોગીઓને સજા પણ હળવી મળે છે. તેમના ચિત્તમાં અમુક અંશ સુધી પાપ યુક્ત કર્મો રહે છે. જે યોગીઓ લાંબા સમય સુધી નિર્વિકલ્પ સમાધિનો અભ્યાસ કરે છે, તેમના કર્મો પણ ઓછા રહી જાય છે. મૃત્યુ પછી, તેઓ ભુવલોક થઈને તપલોક જાય છે. આવા યોગીઓ માટે ભુવલોકમાં જવા માટે કર્મ બંધન હોતુ નથી. પણ પ્રકૃતિના નિયમો પ્રમાણે ત્યાં જવું પડે છે. એમ પણ ભુવલોક રસ્તામાં પડે છે. આવા યોગીઓને સજા થતી નથી કારણ કે બાકીના કર્મ બહુ ઓછા રહી જાય છે અને યોગીઓની સ્થિતિ પણ ઉચ્ચ હોય છે. આ બાકીના કર્મોને લીધે જ યોગીઓને જન્મ લેવો પડે છે. પ્રકૃતિની ઇચ્છા રહે છે, યુગ પ્રમાણે યોગીઓ માટે પૃથ્વી પર જન્મ લેવો જરૂરી છે. આવા યોગીઓની સમાધિ તપલોકમાં લાંબા સમય સુધી લાગેલી રહે છે અથવા યોગી તેની ઇચ્છા મુજબ ગમે ત્યાં વિચરણ કરી શકે છે. પણ વિચરણ કરતી વખતે, યોગીઓનું યોગબળ થોડી માત્રામાં વપરાય જાય છે કારણ કે યોગબળ પર જ વિચરણ કરે છે. જો આવા યોગીઓ બ્રહ્મલોકમાં જશે તો તેમનું યોગબળ વધુ માત્રામાં વપરાશે. તેમની સરેરાશ ઘનતા ખૂબ ઓછી છે. તપલોકની અપેક્ષાએ, તેઓએ તેમના શરીરની ઘનતા પણ બદલવી પડશે, તો જ બ્રહ્મલોકમાં જઈ શકે છે. જ્યારે પોતાના શરીરની ઘનતા બદલીને ઉપરના લોકોમાં વિચરણ કરશે, તો ચોક્કસપણે મોટી માત્રામાં જ યોગબળ ક્ષીણ થશે. એના લીધે પૃથ્વી પર જન્મ લેવા માટે નિયત સમય પહેલાં આવવું પડશે. જો કે, આ લોકમાં ઇચ્છાઓ ખૂબ જ ઓછી હોય છે. માત્ર આધ્યાત્મિકતા સાથે જોડાયેલી ઇચ્છાઓ જ થાય છે. તે પોતાની દિવ્યદ્રષ્ટિથી તમામ કાર્ય કરે છે અને સમાધિમાં લીન રહે છે. તપલોકના મધ્ય સ્તરે યોગીઓની યોગ્યતા ખૂબ જ ઉચ્ચ હોય છે. આ લોકના ઉચ્ચ સ્તરે સ્થિત યોગીઓ ખૂબ જ ઉચ્ચ શ્રેણીના હોય છે. આ લોકમાં રહેતા યોગીઓએ ક્યારેક ને ક્યારેક જન્મ લેવો જ પડશે. કેટલાક યોગીઓ

બ્રહ્મલોકમાં પણ રહે છે. બ્રહ્મલોકમાં, યોગીઓને રહેવા માટે માત્ર નીચલું સ્તર છે, એટલે કે મધ્યથી નીચેનું સ્તર. મધ્યથી ઉપર યોગીઓ માટે સ્થાન નથી અને કોઈ યોગી જશે પણ નહીં. ઉપલા સ્તરે ભગવાન બ્રહ્મા, ગાંધર્વ અને કિત્રર વગેરે રહે છે. ત્યાં એક ખાસ પ્રકારની જગ્યા છે. ક્યારેક બ્રહ્મલોકના યોગીઓ તપલોકમાં આવે છે કારણ કે બ્રહ્મલોકની ધ્વનિ તેમની સમાધિમાં અવરોધનું કામ કરે છે. સમાધિ માટે તપલોક શ્રેષ્ઠ લોક છે. મેં હમણાં જ સ્તર શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો. સ્તરનો અર્થ છે, દરેક લોકમાં, લોકની શરૂઆતથી અંત સુધી ઘનતા સતત બદલાતી રહે છે. જો ઘનતા નહીં બદલાય તો બધા લોક એકસરખા જ રહેશે. ઘનતા બદલાતી રહેવાથી એક ચોક્કસ સીમા પછી બદલાતી ઘનતા સાથે બીજું લોક શરૂ થાય છે. તેથી, એક જ લોકમાં, ટૂંકા અંતર પર ઘનતા બદલાવા લાગે છે. જેમ-જેમ લોકમાં આગળ વધીશું તેમ-તેમ ઘનતા ઘટવા લાગશે. તેથી આ ઘનતાના બદલાવને સ્તર કહેવામાં આવે છે. યોગીની અવસ્થા પ્રમાણે, તેના સૂક્ષ્મ શરીરની જે ઘનતા હોય છે, તેના સૂક્ષ્મ શરીરની ઘનતા પ્રમાણે જ તેને લોકમાં સ્તર મળે છે. યોગીને એવું સ્થાન મળે છે જ્યાં તેના સૂક્ષ્મ શરીરની ઘનતા અને તે લોકમાં જે સ્થાન પર એની ઘનતા મેળ ખાતી હોય છે.

કેટલાક યોગીઓ ક્ષીરસાગર (વૈકુંઠ) અને શિવલોકમાં પણ રહે છે. આ યોગીઓ ખૂબ ઊંચા અવસ્થાના હોય છે. તેમના ચિત્તમાં કોઈ પ્રકારનું કર્મ હોતું નથી. તેમનું શરીર આકાશ તત્ત્વની પ્રધાનતાથી બનેલું હોય છે. કારણ કે આ લોક મહાકારણ જગતમાં આવે છે. આવા યોગીઓના શરીર ખૂબ જ સૂક્ષ્મ હોય છે અને જોવામાં પારદર્શક દેખાય છે. યોગ દ્વારા આ ઝડપથી દેખાતા નથી. જ્યાં સુધી યોગી પોતે ઈચ્છે નહીં ત્યાં સુધી તમે તેમને જોઈ શકતા નથી. પ્રાચીન કાળના યોગીઓ આ લોક અને એવી જ અવસ્થામાં રહેતા હતા. આવા યોગીઓ ફરી ક્યારેય જન્મ લેતા નથી. અનંતકાળ સુધી સમાધિમાં લીન રહે છે. કારણ કે આ યોગીઓ બ્રહ્મજ્ઞાની હોય છે. જો તમે મારા અનુભવો વાંચો તો મેં એક અનુભવ વિશે લખ્યું છે. એ અનુભવ શિવલોકનો છે. હું હિમના શિખર પર પહોંચ્યો. ત્યાં મને સપ્ત ઋષિઓ મળ્યા હતા. હું સપ્ત ઋષિઓ સામે બેઠો હતો. માતા અરુંધતી પણ સાત ઋષિઓમાં સામેલ હતા. તે સમયે માતા કુણ્ડલિની મારી સાથે હતી. એ ઋષિઓના શરીર પારદર્શક હતા. યોગીઓ માટે સર્વોચ્ચ સ્થાન શિવલોક જ છે. શાસ્ત્રો અનુસાર, આના ઉપરના લોકને ગોલોક કહેવામાં આવે છે, ગોલોક એ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અને બ્રહ્માંડની જનની માતા રાધાજીનો લોક છે અને અન્ય ગોપ-ગોપીઓ પણ ત્યાં રહે છે. આ ત્રણેય લોક પરા પ્રકૃતિ હેઠળ આવે છે. તત્ત્વજ્ઞાન ધરાવતા યોગીઓ જ આ લોકમાં રહે છે.

હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે તપલોકમાં પણ યોગીઓ સમાધિમાં જ રહે છે. તેઓને કેવી રીતે ખબર પડે કે તેમણે હવે પૃથ્વી પર જન્મ લેવાનો છે? એક - સમાધિ અવસ્થામાં જ્ઞાન દ્વારા તેમને ખબર પડે છે. બે - સમાધિની અવસ્થામાં, તેમના અંતઃકરણમાં અવાજ સંભળાય છે અથવા ક્યારેક પોતે પ્રકૃતિ દેવી તેમને સમાધિ અવસ્થામાં કહે છે કે તેના જન્મનો સમય આવી ગયો છે. કારણ કે પ્રકૃતિ દેવી પહેલેથી જ ઉચ્ચ વર્ણના યોગીઓ માટે વિશેષ વ્યવસ્થા કરે છે. પૃથ્વી પર કેટલા યોગીઓની જરૂર છે અને પૃથ્વી પર ધર્મ અને અધર્મનું પ્રમાણ શું હોવું જોઈએ. ભગવાન ધર્મરાજજી આનો નિર્ણય કરે છે. ભગવાન ધર્મરાજજી બ્રહ્માજીને નિર્દેશ કરે છે. પ્રકૃતિ દેવીને બ્રહ્માજી દ્વારા ખબર પડે છે, પછી તેઓ વ્યવસ્થા કરે છે, જેમણે જન્મ લેવાનો હોય છે, તે યોગીને જ પૃથ્વી પર મોકલવામાં આવે છે. આવા યોગી ધર્મનો પ્રચાર કરે છે. જેનાથી પૃથ્વી પર ધર્મ વધે છે. જ્યારે અધર્મનું પ્રમાણ વધી જાય છે, ત્યારે તત્ત્વજ્ઞાની યોગી પરા પ્રકૃતિ દ્વારા જન્મ લેવા આવે છે, એવી રીતે જન્મ લેનાર યોગીને અવતાર કહેવાય છે. પછી તે અધર્મનો નાશ કરીને ધર્મની સ્થાપના કરે છે.

યોગી સામાન્ય લોકોની જેમ જન્મ નથી લેતા. પ્રકૃતિમાતા પોતે યોગીઓ માટે વ્યવસ્થા કરે છે. યોગી ઈચ્છે તો પોતાની ઈચ્છા મુજબ પૃથ્વી પર માતાને પસંદ કરી શકે છે કે તેમણે કોના ગર્ભમાંથી જન્મ લેવો છે. તે તપલોકથી જ પૃથ્વીની સમગ્ર સ્થિતિ જાણી લે છે. પ્રકૃતિ દેવીના અનુસાર અથવા પોતાના નિર્ણય દ્વારા, તે જન્મ લેવાની તેની ઈચ્છા મુજબ ગર્ભનો નિર્ણય કરે છે. મોટાભાગના યોગીઓ એવી માતા પસંદ કરે છે જેથી બાળપણમાં કોઈને કોઈ કારણ કે સમસ્યાને કારણે યોગના માર્ગે આવી જાય જેથી તેમનો યોગનો અભ્યાસ જલ્દીથી શરૂ થાય. કેટલાક યોગીઓ સમૃદ્ધ

પરિવારોમાં પણ જન્મે છે. પછી પોતાના સંસ્કારના બળ પર મોક્ષના માર્ગે આવે છે અને સ્થૂળ સમૃદ્ધતાનો ત્યાગ કરે છે. જો હું મારા વિશે લખું તો એ સત્ય છે કે મેં મારા માતા-પિતાને પણ પ્રકૃતિ માતાની મદદથી પસંદ કર્યા હતા. કારણ કે મારા બાકીના કર્મોનો નાશ ફક્ત મારા પિતા જ કરી શકે એમ હતું. તેથી જ પૂર્વમાં હું દરેક પ્રકારની દુર્ગતિનો સામનો કરી રહ્યો હતો જેના કારણે સમાજ મારા પર હસતો હતો. પરંતુ હું મારા મનમાં આનંદ અનુભવતો હતો કારણ કે મારા કર્મો સમાપ્ત થઈ રહ્યા હતા. ઘણા સમય પછી મારા કર્મ શૂન્ય પર આવ્યા. આ બાકીના કર્મોને ભોગવીને જ તેનો અંત થઈ શકે છે, યોગબળ વડે નાશ કરી શકાતો નથી. તે પ્રકૃતિનો નિયમ છે. આ કર્મો ભારે કલેશ અને કષ્ટ વાળા હોય છે. આ કર્મોની સાથે તમોગુણી અહંકાર પણ ક્ષીણ થાય છે. પછી સત્વગુણી અહંકાર શેષ રહે છે અને ચિત્ત અત્યંત શુદ્ધ બને છે.

પ્રકરણ 2

અષ્ટાંગ યોગ

ઘણા મનુષ્યો ધ્યાન કરવાનો અને સમાધિ લગાવાનો પ્રયાસ કરે છે. પરંતુ લાંબા સમય બાદ પણ તેમને સફળતા મળતી નથી. તેનું કારણ એ છે કે સમાધિ સુધી પહોંચવા માટે યમ નિયમોનું પાલન કરવું પડશે. યમ નિયમોનું પાલન કર્યા વિના સમાધિ સુધી પહોંચવું મુશ્કેલ છે. ચિત્તની એકાગ્રતા વિના સમાધિ લાગી શકતી નથી. ચિત્તને એકાગ્ર કરવા માટે ચિત્તને શુદ્ધ કરવું જરૂરી છે. યમ નિયમ ચિત્તમાં પવિત્રતા લાવે છે. યોગના આઠ અંગોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, (1) યમ (2) નિયમ (3) આસન (4) પ્રાણાયામ (5) પ્રત્યાહાર (6) ધારણા (7) ધ્યાન (8) સમાધિ.

યમ

શરીર, વાણી અને મનના સંયમને યમ કહે છે. યમના પાંચ ભાગો છે - (1) સત્ય (2) અહિંસા (3) અસ્તેય (4) બ્રહ્મચર્ય (5) અપરિગ્રહ.

નિયમ

નિયમના પાંચ ભાગો છે. (1) શૌચ (2) સંતોષ (3) તપસ્યા (4) સ્વાધ્યાય (સ્વ-અધ્યયન) (5) ઈશ્વર પ્રાણિધાન (ઈશ્વરની ભક્તિ).

આસન

ચિત્તને એકાગ્ર રાખવા માટે મનની સાથે સાથે શરીરને પણ નિયંત્રિત કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. તેનાથી શરીર નીરોગી અને મજબૂત બને છે. શરીરને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે આપણે આસનો કરીએ છીએ. આસનો ઘણા પ્રકારના છે. આસનોનો પ્રયોગ તમારી ઈચ્છા મુજબ જ કરવો જોઈએ.

પ્રાણાયામ

સ્થિર આસનમાં બેસીને શ્વાસ અને ઉચ્છવાસની ગતિને નિયંત્રિત કરવાને પ્રાણાયામ કહેવાય છે. તેના ત્રણ અંગ છે - પુરક, કુંભક, રેચક.

પ્રત્યાહાર

ઇન્દ્રિયોને તેમના વિષયોમાંથી દૂર કરીને પોતાની અંદર કેન્દ્રિત કરવું અને સાંસારિક વસ્તુઓથી પ્રભાવિત ન થવું એ પ્રત્યાહાર છે. આ અવસ્થામાં પહોંચવા માટે મનુષ્યએ દ્રઢ સંકલ્પ અને ઇન્દ્રિયોના નિયંત્રણનો અભ્યાસ કરવો પડે છે.

ધારણા

મનને વસ્તુ પર સ્થિર કરવું એને ધારણા કહેવાય છે. ધારણા સિદ્ધ કર્યા પછી સમાધિની સ્થિતિ સુધી પહોંચી શકાય છે.

ધ્યાન

જ્યારે ધ્યેય વસ્તુ પર પ્રવાહના રૂપમાં મન લાગી જાય એને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. આમાં ધ્યેયનું સતત ચિંતન કરવામાં આવે છે. તેના દ્વારા વિષયનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન થાય છે.

સમાધિ

જ્યારે ધ્યાન પોતે જ ધ્યેય વસ્તુ તરીકે દેખાય છે અને તેનું સ્વરૂપ છોડી દે છે, ત્યારે તે જ સમાધિ છે. ધ્યાન અને ધ્યાતાનો ભાવ નથી રહેતો, માત્ર ધ્યેય રહે છે. ચિત્તની વૃત્તિ ધ્યેયનો આકાર લે છે. ધ્યાન કરનાર, ધ્યાન અને ધ્યેય એક બની જાય છે.

યમ

યમ યોગનો આધાર છે, જે મનની શુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરવા માટે સહાયક છે. યમના વિભિન્ન ભાગોનું વર્ણન નીચે મુજબ છે.

1) સત્ય - સાધક માટે સત્યનું પાલન કરવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. જો વર્તમાન સમયમાં તમે ધ્યાન આપો, તો તમે જોશો કે મોટાભાગે અસત્યનો જ વ્યાપાર ચાલી રહ્યો છે, મનુષ્ય જાતિના સ્વાર્થને કારણે તે એટલો અધોગતિમાં ગયો છે કે તે સત્ય બોલવાની તાકાત એકત્ર કરી શકતો નથી. જ્યારે પણ કંઈક સ્વાર્થી કાર્ય આવે, ત્યારે તેઓ જૂઠું બોલવામાં જરા પણ અચકાતા નથી. કેટલાક લોકોને આ આદત બની ગઈ છે, અસત્ય બોલવું તેને પોતાનું ગૌરવ સમજે છે. આવા લોકોના પરિવારના સભ્યો પણ સત્યને અનુસરતા નથી. તમે જ્યાં જુઓ, ગમે તે ક્ષેત્રમાં જુઓ, અસત્યનો ઉપયોગ જ થઈ રહ્યો છે. કેટલાક લોકો ખોટાં શબ્દોનો ખુલ્લેઆમ ઉપયોગ કરતા રહે છે. તેની અસર ચોક્કસપણે આવનાર નવી પેઢી પર પણ પડે છે. અસત્ય બોલનાર ચોક્કસપણે માનસિક રીતે નબળા હોય છે. ધીમે-ધીમે એમના ચિત્તમાં એટલી બધી મલિનતા વિકસે છે કે તેઓ અધર્મ તરફ ઝૂકી જાય છે અથવા ઝૂકવા લાગે છે.

યોગ માર્ગમાં સત્યનું મહત્વ ઘણું વધારે છે કારણ કે જે સત્યને અપનાવે છે તેનું ચિત્ત શુદ્ધ થવા લાગે છે અને ચિત્તમાં રહેલી અશુદ્ધિઓનો નાશ થાય છે. યોગના અભ્યાસ માટે ચિત્તનું સ્વચ્છ હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. અસત્યને અનુસરનાર સાધક ક્યારેય યોગ માર્ગમાં સફળતા મેળવી શકતો નથી. હંમેશા નિષ્ફળ થતો રહેશે. સત્યને અપનાવવાથી સાધકમાં ધીરજ, સંતોષ, શાંતિ વગેરે ગુણોનો વિકાસ થવા લાગે છે. મનની ચંચળતા ઓછી થાય છે. અને વાણી શુદ્ધ થાય છે, સાધકની વાણી શુદ્ધ હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે, આવા સાધકને જ ભવિષ્યમાં ગુરુના પદ પર બિરાજમાન થવા યોગ્ય ગણી શકાય. સત્યનિષ્ઠ રહેનાર સાધક પોતાના સંકલ્પની શક્તિથી સૌથી મુશ્કેલ થી મુશ્કેલ આધ્યાત્મિક કાર્યોમાં પણ સફળ થાય છે. અસત્ય બોલનાર સાધક કોઈપણ સંજોગોમાં માર્ગદર્શક બનવાને લાયક રહેતો નથી. કારણ કે તેમનું ચિત્ત દૂષિત હોવાને કારણે તેમના દ્વારા કરવામાં આવેલ સંકલ્પ પૂર્ણ થતા નથી.

એવું સત્ય ક્યારેય ન બોલો જેનાથી બીજાને દુઃખ થાય. જો તમારે આવું સત્ય બોલવું જ પડે તો અવશ્ય બોલો, પણ નમ્રતા અને શિષ્ટાચારથી બોલો. એટલે કે, કડવાશનો ઉપયોગ ન કરવામાં આવે તો તે વધુ સારું છે. કારણ કે બ્રહ્મ એક માત્ર સત્ય છે, બ્રહ્મ સિવાયની દરેક વસ્તુ અસત્ય છે કારણ કે તે ભ્રમથી ભરેલી છે. તેનું કારણ એ છે કે સમગ્ર અપરા પ્રકૃતિ પરિણામ સ્વરૂપ છે, તેથી દરેક પદાર્થની સ્થિતિ દરેક ક્ષણે બદલાતી રહે છે. તેનું કારણ એ છે કે કોઈપણ પદાર્થ તેની વર્તમાન સ્થિતિને કાયમ જાળવી શકતો નથી. તેથી જ કહેવાય છે કે સમસ્ત સંસાર અસત્ય છે, માત્ર એક બ્રહ્મ જ સત્ય છે. તેથી હંમેશા સત્યનિષ્ઠ બનો.

સાધકો! હંમેશા વ્યાવહાર સમયે, પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી, અનુમાન પ્રમાણથી અને શબ્દ પ્રમાણથી (ગુરુઓ, સંતો વગેરે પાસેથી સાંભળેલી) જે-જે વાતોનો જે-જે પ્રકારથી નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હોય, તે તે વાતોને તે તે નિશ્ચય અનુસાર, સાંભળનાર ને તેનાથી કોઈપણ પ્રકારનો દ્વેષ પેદા ન થાય એવું બોલો તથા તમારી વાત બીજાને ગમે એવી હોય, પરિણામમાં હિતકારક હોવી જોઈએ, કપટ અને ગેરસમજથી રહિત હોય એવા વચનોનો હંમેશા પ્રયોગ કરવો જોઈએ. ફરી એક વાર કહી દઉં - શું બ્રહ્મ સિવાય બીજી કોઈપણ વસ્તુને સત્ય ન માનવું અને એ જ બ્રહ્મને લક્ષ્યમાં રાખીને તેનું સત્ય જાણવું એ જ સત્ય છે? સત્ય પ્રત્યે એવી નિષ્ઠા રાખવાથી, જ્યારે તેનું સદાય પાલન કરવામાં આવે છે, ત્યારે અભ્યાસીની વાણી વધારે ફળદાયક બની જાય છે.

સત્ય બોલવું કે સત્યને અનુસરવું પૂરતું નથી, પરંતુ બીજાના સત્યને સ્વીકારવું એકદમ જરૂરી છે. જો અન્ય મનુષ્યમાં કોઈ શ્રેષ્ઠતા હોય તો અને તે શ્રેષ્ઠતા તમારી પાસે નથી તો તેની શ્રેષ્ઠતાને સ્વીકારો, તેનો દ્વેષ કરશો નહીં કે તેની નિંદા કરશો નહીં, જો તમે તેની નિંદા કરો છો અથવા દ્વેષ કરશો તો તમારું જ ચિત્ત મલિન થઈ જશે, તે મનુષ્ય તો કંઈ જ ગુમાવશે નહીં. તેવી જ રીતે, જો તમારામાં કેટલીક ખામીઓ છે અથવા જો તમારા પરિવારના લોકોમાં ખરેખર ખામીઓ છે અને તમને તેના વિશે કહેવામાં આવે છે, તો તે ખામીઓને સ્વીકારો. કહેનારનો દોષ કાઢવો કે તેની નિંદા કરવાને બદલે સત્યને સ્વીકારવાની ટેવ પાડો.

2) અહિંસા - દરેક મનુષ્યએ અહિંસાનું પાલન કરવું જોઈએ. એટલે જ કહેવાય છે કે અહિંસા એ પરમ ધર્મ છે. જે લોકો અહિંસાના વ્રતનું પાલન કરે છે, તેમની માનસિક શક્તિ ખૂબ શક્તિશાળી બની જાય છે. કોઈ પ્રાણીની હત્યા ન કરવી કે શારીરિક કષ્ટ ન આપવું એ અહિંસા છે. આધ્યાત્મિક માર્ગ પર ચાલનારાઓ માટે અહિંસાનું પાલન કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. આવા મનુષ્યમાં સત્વગુણ વિપુલ પ્રમાણમાં આવે છે. ભય, મોહ, રાગ અને દ્વેષ વગેરેનો પ્રભાવ દૂર થતો જાય છે. કારણ કે એવું જોવામાં આવ્યું છે કે જે લોકો હિંસક બને છે તેઓ ભય, મોહ, રાગ અને દ્વેષ વગેરેથી પીડાય છે. તેના અંતઃકરણમાં તમોગુણ હાજર છે. હિંસક કૃત્યો કરવાને કારણે ચિત્તમાં હંમેશા હિંસક વૃત્તિઓ જ ઉત્પન્ન થાય છે. તેઓ પાપ અને અસત્યમાં ડૂબેલા રહે છે. પરંતુ જે મનુષ્ય અહિંસાનું પાલન કરે છે તે હંમેશા પુણ્યવાળા કાર્યો અને સત્યમાં વિશ્વાસ રાખે છે. જે મનુષ્ય જેટલી વધુ અહિંસાનું પાલન કરે છે, તેટલો વધુ તે નિર્ભય બને છે. વળી, જ્યારે કોઈ હિંસક મનુષ્ય અથવા હિંસક પ્રાણી અહિંસક મનુષ્યની નજીક જાય છે, ત્યારે અહિંસાના પ્રભાવને લીધે, હિંસક પ્રાણીના મનમાંથી પણ હિંસા જતી રહે છે જ્યાં સુધી તે અહિંસક મનુષ્યની સાથે રહે છે. ઈશ્વર ગૌતમ બુદ્ધનું ઉદાહરણ આ જગ્યાએ યોગ્ય રહેશે. જ્યારે ઈશ્વર ગૌતમ બુદ્ધ ફૂર લૂંટારા અંગુલિમાલને મળે છે, ત્યારે અંગુલિમાલના હૃદયમાં હિંસાની ભાવના થંભી જાય છે. આખરે તે ઈશ્વર ગૌતમ બુદ્ધનો શિષ્ય બને છે. આ અહિંસાનો પ્રભાવ છે.

સાધકે અહિંસાનું પાલન કરવું અનિવાર્ય છે. અહિંસાનું પાલન કરવાથી સાધકના ચિત્તમાં સત્વગુણોના સંસ્કારો રચાવા લાગશે અને અંતઃકરણ શુદ્ધ અને નિર્મળ બનવા લાગશે. જે મનુષ્ય હિંસા કરે છે તેના ચિત્તમાં તમોગુણવાળા કલેશાત્મક સંસ્કારો રચાય છે. કોઈ મનુષ્યને પાપયુક્ત ખોટા માર્ગ વિશે જણાવવું પણ હિંસા હેઠળ આવે છે. કારણ કે જે કોઈપણ મનુષ્ય આવા માર્ગ પર ચાલે છે તેનું અવશ્ય પતન થશે. આ એક બહુ મોટી હિંસા છે. આવા મનુષ્યનું અંતઃકરણ પણ પાપયુક્ત બની જાય છે. જે મનુષ્ય કોઈની સાથે બદલો લેવાની ભાવના કરે છે તે પણ હિંસા હેઠળ આવે છે. એવા કેટલાક કાર્યો છે જે હિંસા જેવા લાગે છે; પરંતુ જો તે કાર્યો હિંસક મનુષ્યના સુધારા માટે કરવામાં આવી રહ્યાં છે, તો તે હિંસાના દાયરામાં આવતા નથી. પરંતુ આવા કાર્યમાં એ વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આ કાર્યમાં કોઈપણ પ્રકારના વેરની ભાવના ન હોવી જોઈએ અને તમોગુણી ઈચ્છાઓ સાથે મિશ્રિતના હોવું જોઈએ. શાસ્ત્રોમાં વર્ણન છે કે દેશની રક્ષા અને ધર્મની સ્થાપના માટે યુદ્ધ કરવું એ ક્ષત્રિયોનું કર્તવ્ય છે. તે હિંસા હેઠળ આવતા નથી. ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પોતે અર્જુનને ધર્મ યુદ્ધ કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે. અને તેઓ કહે છે - "તમે સ્વર્ગને પ્રાપ્ત કરશો, કારણ કે અહીં

ધર્મ અને અધર્મ વચ્ચે યુદ્ધ થઈ રહ્યું છે."આ પણ હિંસા ન હોઈ શકે. આપણે હંમેશા એ વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આપણે આપણા જીવનમાં કોઈને દુઃખી ન કરવું જોઈએ. હંમેશા કલ્યાણકારી ભાવના હોવી જોઈએ.

સાધકો, આજકાલ અહિંસાનું પાલન કરવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે, કારણ કે અહિંસાનું સંપૂર્ણપણે પાલન કરવું અશક્ય છે. તેથી, સાધકે શક્ય હોય ત્યાં સુધી વધારેને વધારે અહિંસાનું પાલન કરવું જોઈએ. હિંસક પ્રાણીઓને પણ અહિંસાના બળથી પરિવર્તિત કરી શકાય છે. અહિંસામાં બહુ મોટી શક્તિ હોય છે.

3) અસ્તેય - આજકાલ સમાજમાં ઘણું જોવા મળે છે - લોકો એકબીજા પાસેથી છીનવી લે છે. તેઓ બળ વડે એકબીજાના અધિકાર છીનવી લે છે. જ્યારે પરિવારો વિભાજિત થાય છે, ત્યારે એક ભાઈ બીજા ભાઈનો સામાન વગેરે છીનવી લે છે. પાડોશી વિવિધ બીજા પાડોશી પાસેથી બળજબરીથી જગ્યા, સામાન અથવા અન્ય વસ્તુઓ છીનવી લે છે અને તેને દબાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. એક દેશ બીજા દેશ પર અતિક્રમણ કરીને સરહદો પરની જમીન છીનવી લેવાનો પ્રયાસ કરે છે. ગામડાઓથી માંડીને મોટા શહેરો સુધી જોવા, વાંચવા અને સાંભળવા મળે છે કે એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્ય પાસેથી પૈસા સામાન વગેરે છીનવી લે છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં છીનવી લેતા રહે છે, આ મોટાભાગના માનવીઓનો આ પ્રકારનો સ્વભાવ બની ગયો છે. જંગલમાં રહેતા પ્રાણીઓ મનુષ્યો કરતાં વધુ એકબીજા સાથે મળીને રહેતા હશે. તેઓ એટલું છીનવી લેતા નથી. હજારો પ્રાણીઓ એક ટોળામાં રહે છે. આમ તો, મનુષ્ય બૌદ્ધિક વિકાસના સ્તરે પ્રાણીઓ કરતાં ચઢિયાતો છે. શા માટે મનુષ્યો આવી શ્રેષ્ઠતાનો ઉપયોગ એકબીજા સાથે કરતા નથી?

બીજાની વસ્તુઓને ખોટી રીતે ન લેવી એટલે કે કોઈપણ વસ્તુ તેના માલિકની પરવાનગી વગર ન લેવી, પછી તેની કિંમત ગમે તે હોય અને સાંસારિક વિષય અને વસ્તુઓનું સેવન ન કરવું અને કોઈ વસ્તુ કે વિષયની ઈચ્છા ન રાખવી એ અસ્તેય છે. આ સિદ્ધ થવાથી સંપૂર્ણ પદાર્થ આપોઆપ હાથ પરની ધૂળ જેવો થઈ જાય છે.

4) બ્રહ્મચર્ય - બ્રહ્મચર્યનો અર્થ થાય છે બ્રહ્મનું આચરણ અથવા અનુસરણ કરવું. સાધકો, બ્રહ્મચર્યની વ્યાખ્યા બહુ અઘરી છે. કોઈપણ મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યના વ્રતનું સંપૂર્ણ પાલન કરી શકતો નથી. હવે આપણે શાબ્દિક અર્થ પર આવીએ. સામાન્ય રીતે બ્રહ્મચર્યનો અર્થ 'વીર્યનું સ્ખલન ન થવા દેવું' એવો થાય છે. આનાથી અર્થ પૂરો થઈ શકતો નથી, પરંતુ તમામ પ્રકારની વાસનાઓનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે, પછી ભલે આ વાસનાઓ કોઈપણ પ્રકારની હોય. આટલું જ નહીં, લૌકિક અને પારલૌકિક તમામ પ્રકારના સ્વાર્થનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. દરેક મનુષ્ય માટે ચોક્કસ સમયગાળા માટે બ્રહ્મચર્ય ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. કારણ કે બ્રહ્મચર્ય જ આપણું જીવન છે. આપણા સ્થૂળ જીવનમાં બ્રહ્મચર્યનું સ્થાન ખૂબ મહત્વનું છે. જે મનુષ્યો તેનું યોગ્ય રીતે પાલન નથી કરતા, તેમનું આયુષ્ય પણ અમુક અંશે ઓછું થઈ જાય છે, તેમનો સ્વભાવ પણ ચીડિયો થઈ જાય છે, અનેક પ્રકારની બીમારીઓ થવાનો ડર રહે છે, તેમાંથી ઘણા બીમાર પણ થઈ જાય છે. આવા લોકોને ઘણો ગુસ્સો પણ આવે છે, મહત્વના નિર્ણયો લેતી વખતે તેઓ ઉતાવળ કરે છે, જેના કારણે તેનો નિર્ણય યોગ્ય નથી હોતો અને મનની ગંભીરતા પર પણ અસર પડે છે.

વિદ્યાર્થીઓ માટે બ્રહ્મચર્ય ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તેનું પાલન કરવાથી મગજ પર સીધી અસર થાય છે. મસ્તિષ્કની યાદશક્તિ વધે છે અને યાદશક્તિ સ્થિર રહે છે જે કોઈપણ વિદ્યાર્થી માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. સાધકે તેનું પાલન કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. સાધકે પોતાના વીર્યને દરેક કિંમતે રોકવું જોઈએ, જેથી વીર્યનું સ્થૂળ રૂપમાં બનવું બંધ થઈ જાય. આ પછી, તે સૂક્ષ્મ બને છે અને ઓજસ રૂપમાં પરિવર્તિત થઈને તે ઉર્ધ્વ થવા લાગે છે. આ ક્રિયાને ઉર્ધ્વરિતા કહે છે. સાધક માટે ઉર્ધ્વરિતા બનવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આના કારણે ચહેરાનું તેજ વધે છે અને આંખો પણ ચમકદાર બને છે જેના કારણે દ્રષ્ટિ પણ તેજ બને છે. આખું શરીર કાંતિમાન થવા લાગે છે. ઉર્ધ્વરિતા સાધકનું આયુષ્ય પણ લાંબુ હોય છે. તેને કોઈપણ પ્રકારની બીમારી ન આવી શકે, તે સ્વસ્થ રહે છે. ઉર્ધ્વરિતા સાધક જ અન્ય પર શક્તિપાત કરી શકે છે. જે સાધકો નિયમિત રીતે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરતા નથી, તેઓ અન્યને શક્તિપાત કરી શકતા નથી અથવા તેમનું શક્તિપાત ખૂબ જ હળવું હોય છે. શક્તિપાત અને માર્ગદર્શન કરવું તેના માટે શક્ય નથી બનતું. આવા સાધકો ગુરુપદ

માટે યોગ્ય નથી એમ કહેવું ખોટું નહીં હોય. તેથી, સાધક માટે ઉધ્વરિતા બનવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે, જેથી તે ભવિષ્યમાં સાધકોનું કલ્યાણ કરી શકે.

ઉધ્વરિતા સાધકના ઓજના રૂપમાં રૂપાંતરિત વીર્ય મસ્તિષ્કની તમામ સૂક્ષ્મ કોશિકાઓમાં વ્યાપ્ત થઈ જાય છે અને તે કોશિકાઓને ક્રિયાશીલ કરે છે. જો કે, મોટાભાગના કોશિકાઓ સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડી રહે છે. આ ઓજ શરીરના સ્નાયુઓમાં વ્યાપ્ત થઈ જાય છે, જેના કારણે સાધકને અકાળ વૃદ્ધાવસ્થાનો સામનો કરવો પડતો નથી. આમ તો ઉધ્વરિતા સાધકની વાસનાઓ સમાપ્ત થઈ જાય છે, તેમ છતાં સાધકે હંમેશા સતર્ક રહેવું જોઈએ, જેથી સૂક્ષ્મ પડેલી ઇન્દ્રિયો ક્રિયાશીલ ન થઈ જાય. યોગમાં ચરમસીમાએ પહોંચવાનો અર્થ એ નથી કે ઇન્દ્રિયો પર કાયમ માટે વિજય મળી ગયો છે. શિખર પર પહોંચ્યા પછી નીચે ન પડી જવાય તે માટે સાધક માટે સંયમિત રહેવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

સાધકે સમગ્ર સાધનાકાળ દરમિયાન બ્રહ્મચારી રહેવું જરૂરી છે. સંપૂર્ણ સાધનાકાળનો અર્થ એ છે કે સાધનાની શરૂઆતથી લઈને કુણ્ડલિની સ્થિર થાય ત્યાં સુધીનો સમય છે. કારણ કે જ્યાં સુધી સ્થૂળ શરીર છે ત્યાં સુધી સાધના જીવનભર કરવાની છે. જ્યારે કુણ્ડલિની જાગૃત થઈને ઉર્ધ્વ થાય છે, તે સમયે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. બ્રહ્મચર્ય કુણ્ડલિનીને ઉર્ધ્વગામી થવામાં મદદ કરે છે. તેનું પાલન કરવાથી કુણ્ડલિની ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને મગજમાં પહોંચ્યા પછી તેનું તેજ ફેલાવે છે. આળસ અને જડતા દૂર કરે છે. સાધકને પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં ઝડપીથી સફળતા મળે છે.

સ્થૂળ રૂપથી ઇન્દ્રિયોનું ક્રિયાશીલ ન હોવાનો અર્થ સંપૂર્ણપણે બ્રહ્મચર્ય નથી, પરંતુ સાધકના મનમાં પણ વાસનાનો વિકાર ન આવવો જોઈએ. મન દ્વારા કોઈપણ પ્રકારની વાસનાનું ચિંતન ન થાય તે પણ જરૂરી છે, કારણ કે આવા વિકારો પતનનું કારણ બની શકે છે. ચિંતન કરવાથી તેનું મન દૂષિત થઈ જાય છે, જેના કારણે સ્વપ્ન અવસ્થામાં સ્વપ્ન દોષનો ભય રહે છે, જેની સીધી અસર તેની આધ્યાત્મિક સાધના પર પડે છે. કુણ્ડલિનીનું એક સ્વરૂપ સ્ત્રીનું પણ છે. તેથી, ધ્યાન દરમિયાન પણ, કેટલાક સાધકોને ખૂબ જ સુંદર સ્ત્રીના સ્વરૂપમાં દર્શન થાય છે. સુંદર સ્ત્રી સાથે તેનો વ્યવહાર એવો છે કે સાધકની અંદરની સૂક્ષ્મ વાસના જાગૃત થઈ જાય છે, જેને કારણે ઇન્દ્રિય ક્રિયાશીલ બને છે. ધ્યાનાવસ્થામાં આનાથી બચવાનો એક માર્ગ છે - ત્રિપુર સુંદરી કુણ્ડલિની એક સુંદર સ્ત્રીના રૂપમાં દેખાતાની સાથે જ સાધકને કુણ્ડલિની પ્રત્યે માતા જેવી અનુભૂતિ થવી જોઈએ. એમ પણ, તે આપણા બધાની વાસ્તવિક માતા છે. જ્યારે 'મા'ની અનુભૂતિ થાય છે, ત્યારે સાધકને વાસનાનો વિકાર થતો નથી. સાધકે વિચલિત થયા વિના તેનું અવલોકન કરવું જોઈએ. કુણ્ડલિનીને વંદન કરો. પ્રાર્થના કરો, 'મા, કૃપા કરીને મને આ સ્વરૂપમાં દર્શન ન આપો.' આમ કરવાથી તે ફરીથી આ સ્વરૂપમાં દર્શન નહીં થાય. આવા અનુભવો મોટે ભાગે ત્યારે થાય છે જ્યારે સાધકની કુણ્ડલિની સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર અને નાભિ ચક્રની નજીક આવે છે. જો કે, આવા અનુભવો સાધના દરમિયાન ગમે ત્યારે આવી શકે છે. જ્યારે સાધના ખૂબ જ ઉચ્ચ અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે આવા અનુભવો આવતા નથી. જ્યારે સાધકની કુણ્ડલિની કંઠ ચક્રને ઓળંગી ગઈ હોય, ત્યારે કંઠ ચક્રની ઉપર ચઢવા માટે તેણે બ્રહ્મચર્યનું સંપૂર્ણ પાલન કરવું જોઈએ. કંઠ ચક્રથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધીનો રસ્તો થોડો દેખાય છે, પરંતુ આ અંતર કાપવામાં ભારે મુશ્કેલી અને ઘણો સમય લાગે છે. જો સાધક નિયમો અને સંયમોનું પાલન ન કરે તો તેને આટલું ઓછું અંતર કાપવામાં ઘણો સમય લાગશે.

હવે અહીં પ્રશ્ન પૂછી શકાય કે જે ગૃહસ્થમાં છે તે લોકો બ્રહ્મચર્યનું સંપૂર્ણ પાલન કેવી રીતે કરશે? સહજ ધ્યાન યોગ એક એવો માર્ગ છે જેને ગૃહસ્થ ધર્મના લોકો સરળતાથી કરી શકે છે. આ પણ સાચું છે, ગૃહસ્થ ધર્મના લોકો બ્રહ્મચર્યનું સંપૂર્ણ રૂપથી પાલન કરી શકતા નથી. જો દંપતી સમજદારી અને દ્રઢતાનો ઉપયોગ કરી કામ કરશે, તો સમસ્યા હલ થઈ જશે. વંશ વધારવા માટે બ્રહ્મચર્ય તોડવું પડે તો ખોટું નથી. કારણ કે ગૃહસ્થીઓએ તો પોતાનો વંશ વધારવો જ પડે છે, અને આ સૃષ્ટિનું કાર્ય પણ છે, તો પછી દોષ કેવો? હા, ગૃહસ્થ- ધર્મને અનુસરીને ઇન્દ્રિય સુખમાં લિપ્ત ન થવું જોઈએ. આવા દંપતી કે જેઓ બંને સાધક-સાધિકા છે અથવા તેમાંથી એક સાધક છે, તેઓએ સમજદારી પૂર્વક નિર્ણયો

લેવા જોઈએ, જેથી ગૃહસ્થ અને યોગ વચ્ચે સમન્વય જળવાઈ રહે. તેનાથી સાધનામાં અવરોધ નહીં આવે. હા, તમે થોડા સમય આગળ વધીને નિયમોનું પાલન કરો તો સારું છે. તે અવસ્થા સુધી વાસનાઓ પણ સૂક્ષ્મ બની જાય છે. ગૃહસ્થ યોગી ન બની શકે એ કહેવું તદ્દન ખોટું છે. પ્રાચીન કાળથી લઈને આજ સુધી એવા અનેક ઉદાહરણો છે કે જેઓ ગૃહસ્થ રહીને મહાન યોગી બન્યા છે. શું તેમનો વંશ આગળ વધ્યો ન હતો? તે ચોક્કસપણે વધ્યો. જે મનુષ્યોનું એવું વિચારવું છે કે ઘરમાં રહીને યોગ થઈ શકતો નથી એ તેમની અજ્ઞાનતા છે. કદાચ તેઓને યોગ અને ગૃહસ્થ વિશે સંપૂર્ણ જાણકારી નથી. બ્રહ્મચર્ય મનોબળ વધારે છે અને ધીરજ વધારે છે. તેનાથી સાધકની સંકલ્પ શક્તિ પણ વધે છે.

મને એક વાત યાદ આવી. જો કુણ્ડલિનીના ઉર્ધ્વ થતાં સમયે વીર્ય સ્ખલન થઈ જાય તો તેની સીધી અસર કુણ્ડલિની પર પડે છે. પછી, બે-ત્રણ દિવસના ધ્યાન દરમિયાન, કુણ્ડલિનીનું ઉર્ધ્વ થવું અટકી જાય છે અને મગજના સૂક્ષ્મ કોશો પર તેની અસર ઘણા દિવસો સુધી રહે છે. સાધકો, આ મારા અનુભવની વાત છે. મેં અનુભવમાં પણ આ અનુભવ લખ્યો નથી કારણ કે તે યોગ્ય લાગ્યો.

5) અપરિગ્રહ - સંગ્રહ કરવું એ બધા મનુષ્યોનો સ્વભાવ બની ગયો છે. સાંસારિક સામાન એકત્રિત કરવા દરેક મનુષ્ય આ માટે દિવસ-રાત મહેનત કરે છે. દરેક મનુષ્ય વિચારે છે કે આપણે શક્ય તેટલું વધારે ધન એકઠું કરવું જોઈએ જેથી કરીને આપણે અંત સુધી અને આપણા બાળકો માટે આખું જીવન આરામદાયક જીવન જીવી શકીએ. આપણા પરિવારના સભ્યોએ કોઈની સામે હાથ લંબાવવો ન પડે એટલે કે ધનના અભાવે કોઈની પાસે ભીખ માંગવી ન પડે. તે સુખ અને સગવડની તમામ વસ્તુઓ આપવાનો પ્રયત્ન કરતો રહે છે. જો સારું ઘર બને, પૂરતું ધન મળે તો હું ફેક્ટરી પણ ખોલીશ. તેનાથી પુત્રનું જીવન આરામથી પસાર થશે વગેરે. ગૃહસ્થમાં રહેનાર મનુષ્ય હંમેશા આ જ વિચારતો રહે છે કારણ કે તે આ સાંસારિક જીવનને જ બધું સમજી બેઠો છે.

સત્ય તો એ છે કે આ બધી બાબતો ગૃહસ્થી જીવો માટે સમજાય છે. આજકાલ આધ્યાત્મિક કેન્દ્રો એટલે કે આશ્રમો, મોટા મોટા મંદિરો વગેરેમાં આવું થતું જોઈ શકાય છે. જંગી રકમ એકત્ર કરવામાં આવી રહી છે. આશ્રમો અને મંદિરોમાં રહેતા સંન્યાસીઓએ સંન્યાસ લીધો છે કારણ કે તેઓ સંસારનો ત્યાગ કરીને માત્ર પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરવા માગે છે. આવા પુરુષો પણ ધન સંચય કરવામાં શું વ્યસ્ત રહી શકે? કદાચ તેઓ ઈશ્વરની પ્રાપ્તિનો મુખ્ય ઉદ્દેશ ભૂલી ગયા, માત્ર ધન પ્રાપ્તિ જ યાદ રહી જાય છે.

પાંચ તત્ત્વો ધરાવતા કોઈપણ પ્રકારના પદાર્થને એકત્ર કરીને, તેની રક્ષા કરવી અથવા તેની સાથે વ્યવહાર કરવાથી આસક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. તેનાથી ચિત્તમાં વિક્ષેપ, મૂર્ખતા, આળસ, બેદરકારી અને મૂંઝવાણ પેદા થાય છે. તેથી સાધકે કોઈપણ પ્રકારના પદાર્થને જરૂર કરતા વધુ પડતું એકત્રિત કરવું જોઈએ નહીં. તેટલું જ એકત્રિત કરો જેટલું તમને જીવન વ્યતીત કરવા માટે જરૂર હોય. અપરિગ્રહનું પાલન કરવું જરૂરી છે. કોઈપણ પ્રકારની ભોગ સામગ્રી અથવા વસ્તુઓ જરૂરથી વધારે એકત્ર ન કરવી એ જ “અપરિગ્રહ” છે.

નિયમ

નિયમના પાલનથી સાધકનું મન યોગની ઉચ્ચતમ અવસ્થાઓને માટે તૈયાર થાય છે. પાંચ નિયમોનું વર્ણન નીચે મુજબ છે.

1) શૌચ - શૌચનો અર્થ "પવિત્રતા" થાય છે. પવિત્રતા બે પ્રકારની છે. એક - બાહ્ય પવિત્રતા છે, બીજી - આંતરિક પવિત્રતા. પાણી અને માટીથી બાહ્ય શરીરને સ્વચ્છ રાખવું અને સારું આચરણ કરવું, ન્યાય દ્વારા પ્રાપ્ત કરેલા સાત્ત્વિક પદાર્થોનું પવિત્રતા પૂર્વક સેવન કરવું વગેરે એ બાહ્ય પવિત્રતા છે. અહંકાર, મમતા, રાગ, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, ભય, કામ અને ક્રોધ વગેરે દુર્ગુણોનો ત્યાગ એ આંતરિક પવિત્રતા છે.

સાધકે હંમેશા સાફ અને સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવા જોઈએ અને ગંદાવસ્ત્રો ન પહેરવા જોઈએ. એટલા માટે કહેવાય છે કે ધ્યાન કરતી વખતે સાધકે સ્વચ્છ સફેદ વસ્ત્રો પહેરવા જોઈએ. સ્વચ્છતા અને કપડાંનો રંગ અભ્યાસીના મસ્તિષ્ક પર અસર કરે છે. કોઈપણ મનુષ્ય સાથે વ્યવહાર કરતી વખતે, હંમેશા યાદ રાખો કે તેમાં સ્વાર્થનો અંશ પણ ન હોવો જોઈએ. મોટા ભાગે સમાજમાં આવું જ બને છે, જો કોઈ મનુષ્યને કોઈ મદદની જરૂર હોય તો તેઓ તેને ખૂબ જ પ્રેમથી માન આપવા લાગે છે અને તેના વખાણ કરવા લાગે છે, એવું લાગે છે કે આ સમાજમાં શ્રેષ્ઠ મનુષ્ય આ એક જ છે, અથવા તેઓ કહે છે કે મેં તેને મૂર્ખ બનાવી પોતાનું કામ કાઢી લીધું હવે મને તેની સાથે શું મતલબ છે? ક્યારેક એવું પણ બને છે કે જ્યારે કોઈ મનુષ્ય એને કામમાં આવ્યું હોય અને હવે એ મનુષ્યને મદદની જરૂર પડે, તો તેને મદદ કરવાની ના પાડી દે છે વગેરે.

મહેનતથી કમાયેલું ધન કે સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અન્યાયથી યુક્ત કે અધર્મથી યુક્ત હોય તેવા કોઈપણ પદાર્થનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ, એટલે કે અન્યાય કે અધર્મ દ્વારા કોઈપણ પદાર્થ (ધન વગેરે) મેળવવાનો પ્રયાસ ન કરવો જોઈએ. જે મનુષ્ય આવા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરે છે તે અધર્મી છે અને તેનું ચિત્ત મલિન થવાથી તેની બુદ્ધિ પણ મલિન થઈ જાય છે. જ્યારે બુદ્ધિ મલિન થઈ જાય છે ત્યારે તેના નિર્ણયો પણ અન્યાય યુક્ત થવા લાગે છે. જે પોતાના પરિવારમાં અધર્મથી પ્રાપ્ત થયેલા એવા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરે છે, તેની બુદ્ધિ પણ ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે અને પાપયુક્ત કર્મ કરવા પ્રોત્સાહિત થાય છે. તેમની વિચારસરણી પણ અન્યાયથી ભરેલી અને જૂઠાણાથી ભરપૂર બની જાય છે. મનુષ્યએ હંમેશા પવિત્ર અને સાત્ત્વિક આહાર લેવો જોઈએ, તે પ્રાણ અને મનને દૂષિત કરતું નથી. આ બાહ્ય અપવિત્રતા છે.

સાધકે હંમેશા અહંકારનો ત્યાગ કરવો જોઈએ કારણ કે એવું જોવામાં આવ્યું છે કે જેઓ પોતાના અહંકારમાં ખોવાઈ ગયા છે તેઓ પોતાની શ્રેષ્ઠતા વિશે બડાઈ મારતા રહે છે, જેમ કે મેં આ કર્યું, મેં તે કર્યું, હું આ કરી શકું છું, હું તે કરી શકું છું વગેરે. કહેવાય છે કે મમતા એ ખૂબ જ સારી બાબત છે કારણ કે દરેક મનુષ્યને પોતાના લોકો પ્રત્યે મમતા હોય છે અને મમતાને કારણે તેઓ જેના પ્રત્યે સ્નેહ ધરાવે છે તેના પ્રત્યે તેઓ સુખ અને દુઃખની અનુભૂતિ પણ કરે છે. એટલા માટે મમતાથી થોડા સાવચેત રહો, કારણ કે જે મનુષ્ય પ્રત્યે તમને મમતા છે તે તમારો નથી, પછી ભલે તે તમારો ખૂબ નજીકનો સંબંધી હોય. કારણ કે તમામ જીવોએ પોતાના કર્મ ભોગવવા માટે જન્મ લેવો પડે છે. જન્મ લેવાથી સંબંધો બંધાય છે અને પોતાનાપણું અને મમતા વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ એક વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે જે જીવાત્માએ જન્મ લીધો છે, તેના પાછલા જન્મના કર્મો પણ તેના ચિત્તમાં હાજર છે, તે કર્મો તેણે ભોગવવા પડે છે, તે જરૂરી નથી કે તેના સંસ્કારો પરિવારના સભ્યો સાથે મેળ ખાય. આ કડવું સત્ય છે - દરેક જીવ પોતાના કર્મ ભોગવવા મજબૂર છે. આવી સ્થિતિમાં કોઈપણ જીવાત્મા પ્રત્યે મમતા વગેરેને કારણે ચિત્ત દૂષિત થઈ જાય છે. તેથી વ્યક્તિએ મમતાથી મુક્ત રહેવું જોઈએ.

રાગ, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા વગેરે ભાવોચિત્તમાં અશુદ્ધિ લાવે છે, તેથી આ પ્રકારની ભાવોને ચિત્તમાં આવવા દેવા નહીં. હંમેશા નિર્ભય રહો, ડરને તમારા ચિત્તમાં પ્રવેશવા ન દો, ડર કોઈપણ વ્યક્તિને માનસિક રીતે નબળા બનાવે છે. નિર્ભયતાથી મન મજબૂત બને છે. આ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. માનવજાતની સૌથી મોટી નબળાઈ કામવાસના છે. આ એક એવો રોગ છે કે મનુષ્યને ચેપ લાગે તો તે તેને પશુ બનાવી દે છે. આજકાલ, આ રોગ સમાજમાં ખૂબ વ્યાપક છે. તમે ક્યારેક સાંભળી શકો છો કે ચોક્કસ શહેરમાં એક દિવસમાં આટલા બળાત્કાર થયા છે. આને રોકવું ખૂબ મુશ્કેલ છે કારણ કે આ પ્રકારની ગંદકી તેના ચિત્તમાં ભરેલી છે અને તે ક્યારે પ્રગટ થશે તેની આગાહી કરી શકાતી નથી. માનવજાત જે રીતે આવું કરી રહી છે તે રીતે પ્રાણીઓ પણ આ કરતા નથી. તેથી સાધકે તેનાથી સંપૂર્ણપણે દૂર રહેવું જોઈએ. મનુષ્યની બીજી નબળાઈ છે - ગુસ્સો. જ્યારે ગુસ્સો આવે છે, ચિત્તની અશુદ્ધિને કારણે, બુદ્ધિ પણ અશુદ્ધ થઈ જાય છે, જેના કારણે ગુસ્સામાં ખોટો નિર્ણય લે છે અને અન્ય સાથે ખરાબ વર્તન કરવા તૈયાર થઈ જાય છે. આ બધી આંતરિક અપવિત્રતા છે.

2) સંતોષ - સાધકે પોતાનામાં સંતુષ્ટ રહેવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જેમાં કોઈ સંતોષ નથી તે મનુષ્ય હંમેશા કોઈ ને કોઈ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. આવી વ્યક્તિ હંમેશા સુખ અને દુઃખની અનુભૂતિ કરે છે. જ્યારે કોઈને ઈચ્છિત વસ્તુ મળે છે તો તે ખુશ થવા લાગે છે અને તેનાથી વિપરીત જો ઈચ્છિત વસ્તુ ન મળે તો તે દુઃખી થવા લાગે છે. ધંધામાં ખોટ થાય તો દુઃખી થાય છે, નફો થાય તો સુખી થાય છે. માણસે પોતાની ઈચ્છાઓ એટલી બધી વધારી દીધી છે કે તેને પૂરી કરવા માટે તે આખી જીંદગી વિતાવી દે છે. આખી જીંદગી પૂરી થઈ જાય છે પણ મનમાં સંતોષ નથી કે મારી પાસે પૂરતું ધન છે અને મારો અને મારા પરિવારનો જીવન નિર્વાહ થઈ શકે, હવે ઈશ્વરને પામવા માટે પણ સમય કાઢે. પરંતુ તે આવું નથી કરતો, કારણ કે ધન કમાવવાના તેના પ્રયત્નો છેલ્લી ઘડી સુધી પ્રયાસરત રહે છે.

મનુષ્ય ખૂબ જ ખુશ થઈ જાય છે જ્યારે કોઈ તેના વખાણ કરે છે અથવા તેના વખાણના પૂલ બાંધે છે, ત્યારે વ્યક્તિને એવું લાગે છે કે તેને કોઈ મોટું પદ મળી ગયું છે અથવા કોઈ મોજું નીકળી આવ્યું છે. જો કોઈ વ્યક્તિ સહેજ પણ બુરાઈ કરે છે અથવા તેની વાસ્તવિક ખામી દર્શાવે છે, તો તે ખૂબ જ દુઃખી અથવા ગુસ્સે થશે. કારણ કે યશ-અપયશને એક સમાન સ્વરૂપ સ્વીકારવાની આદત નથી. તેને ફક્ત યશ જ જોઈએ છે. સંજોગો અનુકૂળ બને તો બહુ સારી વાત છે, સુખની કોઈ સીમા નથી. જો સંજોગો પ્રતિકૂળ બને તો તેનું મન દુઃખમાં ડૂબી જાય છે. આજકાલ ઘણીવાર એવું જોવા મળે છે કે લોકો નાની નાની બાબતો પર લડવા લાગે છે. માત્ર પાડોશી પાસેથી થોડી જગ્યા માટે, મિત્ર પાસેથી થોડા પૈસા માટે, ભાઈઓ વહેંચણી સમયે એકબીજાનો હિસ્સો પડાવી લે છે.

સૌથી મોટું ઉદાહરણ જોવા મળે છે કે આશ્રમમાં સાધુ સંન્યાસીઓ હોદ્દા માટે લડે છે અને કોર્ટમાં પણ જાય છે, એક લાંબી અને જટિલ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે, તેઓ પોતાનો અમૂલ્ય જીવનનો સમય વેડફતા રહે છે અને પોતાના સાથીની નિંદા કરતા રહે છે અને દુઃખી થતા રહે છે. સરહદ વધારવા માટે એક દેશ બીજા દેશ પર હુમલો કરે છે. આવી સ્થિતિમાં, બંને તરફથી ઘણા સૈનિકો મૃત્યુ પામે છે, આ ફક્ત જમીનનાં ટુકડા માટે કરવામાં આવે છે. મેં સાધકો અને મોટા મોટા બાબાઓને એકબીજાની નિંદા કરતા જોયા છે. આ બધાનું કારણ એ છે કે તેમનામાં સંતોષ નામની કોઈ વસ્તુ નથી. જો મનુષ્યની અંદર સંતોષ હોય તો તે હંમેશા પ્રસન્નતા અનુભવે છે. અને યોગ્ય જરૂરિયાતો પૂર્ણ થયા પછી તે સંતુષ્ટ અને શાંત થશે. આથી જ સારા સાધક બનવા માટે સંતોષ હોવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

સુખ-દુઃખ, નફો-નુકશાન, યશ-અપયશ, અનુકૂળતા-પ્રતિકૂળતા વગેરેની પ્રાપ્તિમાં સદા સંતોષી અને પ્રસન્ન રહેવાનું નામ "સંતોષ" છે.

3) તપ - તપનો અર્થ થાય છે પોતાની જાતને તપાવી દેવું. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તપસ્યા. પ્રાચીન કાળના વિષયમાં વાંચવા મળે છે કે અમુક વ્યક્તિએ ઘણી કઠોર તપસ્યા કરી હતી, તપસ્યા કરતી વખતે, તેણે ઉનાળાની ગરમી અને પાનખરની (શરદ ઋતુની) ઠંડી સહન કરતા, ભૂખ અને તરસથી પીડાઈને સંયમ સાથે મંત્ર જપ કર્યા અને ઈષ્ટને પ્રસન્ન

કરી અને વરદાન મેળવ્યું. પહેલાના જમાનામાં વાનપ્રસ્થ સમયે બધા પુરુષો કડક સંયમથી પોતાનું જીવન જીવતા હતા. તેઓ આ એટલા માટે કરતા જેથી તેઓએ પોતાના જીવનમાં જે પણ અધર્મયુક્ત પાપકર્મો કર્યા હોય તેનો નાશ કરી શકે. જ્યારે મનુષ્ય ઉનાળા અને શિયાળા ઋતુની ગરમી અને ઠંડી સહન કરીને અને ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખીને તપસ્યા કરતો હતો, ત્યારે ચિત્તનાં પાપકર્મોનો નાશ થવા લાગતો હતો અને ચિત્તની મલિનતાનો પણ નાશ થવા લાગતો હતો. આના કારણે ચિત્ત શુદ્ધ અને સાત્વિક બનતું હતું અને પાપકર્મોનો નાશ થવાથી ચિત્તમાં સત્વગુણની અધિકતા રહેતી હતી. આ કારણે અંતકાળે દરેક મનુષ્યનું ચિત્ત શુદ્ધ અને સત્વગુણથી પ્રભાવિત રહેતું. આગલો જન્મ સત્વગુણના અતિરેકથી પ્રભાવિત રહેતો હતો. આજકાલ આવી કોઈ પરંપરા નથી. તેથી, દરેક મનુષ્યનું ચિત્ત પાપકર્મો અને ગંદકીથી ભરેલું હોય છે, જેના પરિણામે માનવીની વૃત્તિ અધર્મ તરફ વધુ હોય છે. અધર્મને લીધે તેનું ચિત્ત ખેંચતાણ, લડાઈ-ઝઘડા, વૈમનસ્યતા, અસંતોષ, દુઃખ, ઈર્ષ્યા વગેરેથી ભરેલું હોય છે. જે વ્યક્તિએ પોતાના જીવનમાં તપનો સમાવેશ કર્યો છે તેના ચિત્તમાં કોઈપણ પ્રકારના વિકારો આવતા નથી.

ઠંડી, ગરમી, સુખ અને દુઃખ વગેરે દ્વંદ્વને સહન કરીને નિયમિત અને સંયમિત જીવન જીવવું અને યજ્ઞ, મંત્રોચ્ચાર અને ઉપાસના દ્વારા અશુદ્ધિઓનો નાશ કરવો એ તપ છે. પોતાના ધર્મનું પાલન કરવા માટે સખત કષ્ટો સહન કરવા એ પણ તપસ્યા છે. આ પ્રકારની તપસ્યા કરનાર મનુષ્યમાં ધીમે-ધીમે અશુદ્ધિઓનો નાશ થાય છે અને પોતાના શરીર તથા ઇન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ મેળવે છે.

4) સ્વાધ્યાય - સાધક કાયમ ધ્યાનમાં બેઠો નહીં રહે. જ્યારે તેની પાસે ખાલી સમય હોય ત્યારે તેણે યોગ, જ્ઞાન અને શિક્ષણનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાંચવા જોઈએ. આનાથી સાધકનાં જ્ઞાનમાં અમુક અંશે વધારો થશે. જો તે તેના ખાલી સમયમાં શાંતિથી બેસે છે, તો તે ચોક્કસપણે કંઈક વિચારશે. એક કહેવત છે, ખાલી મન એ શેતાનનું ઘર છે, એટલે કે, મનુષ્ય તેના ખાલી સમયમાં કોઈને કોઈ વસ્તુ વિશે વિચારશે. તેથી, તમારા ખાલી સમયમાં આધ્યાત્મિક શૈક્ષણિક પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવો ફાયદાકારક રહેશે. સાધક જે પ્રકારનું પુસ્તક વાંચશે તેની તેના અંતઃકરણ પર ચોક્કસ અસર પડશે. પછી વહેલા કે મોડા (ક્યારેક તો), તે ઉપદેશો નિશ્ચિતપણે સંકલ્પ-વિકલ્પ દ્વારા યાદ આવશે, અને એવા જ વિચારો રચાશે. પુસ્તક વાંચતી વખતે તેને માત્ર મનોરંજન માટે કે સમય પસાર કરવાના હેતુથી બાજુ પર ન મૂકી દેવું જોઈએ. તેના બદલે, વ્યક્તિએ તેના અર્થ અથવા ઊંડા અર્થને સમજવાનો કાળજીપૂર્વક પ્રયાસ કરવો જોઈએ. પછી તેણે તે ઉપદેશોને પોતાના સ્થૂળ જીવનમાં અને આધ્યાત્મિક જીવનમાં અમલમાં મૂકવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ પુસ્તકો દ્વારા આપણે બધા યોગીઓ, તપસ્વીઓ અને સંતોના જીવન વિશે માહિતી મળે છે. તે સમયની માહિતી પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે તે કેટલી પીડા સહન કરીને તપસ્યા કે યોગ કરતા હતા.

જ્યારે સાધક આધ્યાત્મિકતા અને યોગ પર આધારિત પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરે છે, ત્યારે તેની અંદર ચોક્કસપણે કંઈક બદલાવ આવે છે. બાઈબલ, રામાયણ, ગીતા વગેરે ગ્રંથો માનવજાત માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. અહીં ધાર્મિક પુસ્તકોમાં સારી રીતે વાંચવા મળ્યું છે કે જો મનુષ્ય નિયમિત રીતે ઇશ્વરની લીલાઓ અને ગુણગાનના પાઠ કરે છે, તો તે પાપથી મુક્ત થઈને સદગતિને પ્રાપ્ત કરે છે. આજકાલ મેં ઉત્તર ભારતમાં જોયું છે કે મોટાભાગના ઘરોમાં રામચરિતમાનસનો નિયમિત પાઠ થાય છે. આ ગ્રંથો વાંચવાથી ઇશ્વરની સ્તુતિ થાય છે, ઇન્દ્રિયો શિક્ષિત થાય છે, મનની સંકુચિતતા દૂર થાય છે અને તે વ્યાપક બને છે. આવા ઉપદેશક ઉપયોગી ગ્રંથોનો અભ્યાસ સાધકને તેના આધ્યાત્મિક અભ્યાસમાં મદદ કરે છે. તેથી સાધકે ગીતા અને ઉપનિષદોનો ચોક્કસપણે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ઉપનિષદ એવા ગ્રંથ છે જે સમગ્ર માનવ જાતિ માટે અત્યંત લાભદાયી છે. કારણ કે આ ગ્રંથ તત્ત્વજ્ઞાનથી ભરપૂર છે. આ ગ્રંથ કોઈ જાતિ કે ધર્મ સંબંધિત નથી. ઇશ્વર શ્રી કૃષ્ણે ગીતામાં યોગ અને કર્મનું રહસ્ય વિસ્તારપૂર્વક સમજાવ્યું છે. સાધકે ક્યારેય ગંદા અને અશ્લીલ પુસ્તકોનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ. આવા પુસ્તકો માત્ર સાધકોને જ નહિ પણ અન્ય મનુષ્યોને પણ ગેરમાર્ગે દોરે છે. આ વાંચીને કોઈનું ચરિત્ર ક્યારેય ઉજ્જવળ બની શકતું નથી. આવા પુસ્તકો વાંચવાથી મનુષ્યમાં ખરાબ વિચારોનો

વધારો થાય છે. મનુષ્યે તેની શ્રવણશક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ, જેથી તે ફક્ત ઈશ્વરની સ્તુતિ જ સાંભળી શકે. જ્યાં અયોગ્ય વાતચીત થઈ રહી હોય તે જગ્યા તે જ સમયે છોડી દેવી જોઈએ, જેથી મનુષ્ય પર તે શબ્દોથી વિપરીત અસર ન થાય. જે મનુષ્ય આવી વાતચીત અને શબ્દોમાં રસ લે છે, ધીરે-ધીરે સમાન રસના કારણે તેના જીવનમાં સમાન ક્રિયાઓ થવા લાગે છે અને તે તેના માર્ગથી ભટકી જાય છે. જો મનુષ્ય એકાગ્રતાથી ઈશ્વરની સ્તુતિ સાંભળે તો તેને અવશ્ય લાભ થાય છે. તેથી જ સંતો-મહાપુરુષોના પ્રવચનો દ્વારા સમાજને સારા માર્ગ તરફ જવા માટે પ્રોત્સાહન મળે છે.

5) ઈશ્વર-પ્રાણિધાન - ઈશ્વર-પ્રાણિધાન બનવું એટલે કે દરેક પ્રકારના કર્મો અને કર્મોનું ફળ ઈશ્વરને અર્પણ કરવું એ ઈશ્વર-પ્રાણિધાન છે. મનુષ્ય જે પણ વ્યવસાય કરે છે, શારીરિક કે માનસિક, તે બધું ઈશ્વરને અર્પણ કરવું એટલે કે સમર્પણ ભાવ હોવું, અનન્ય ભક્તિની ભાવનાથી ઓતપ્રોત થવું અને ધારણા દ્વારા ઈશ્વરના સ્વરૂપને વૃત્તિ દ્વારા ધારણ કરી સમાધિષ્ઠ થઈ જવું એ ઈશ્વર-પ્રાણિધાન છે.

સાધકે હંમેશા ઈશ્વરનું સ્મરણ કરવું જોઈએ, તેનાથી બે પ્રકારના લાભ મળે છે. એક - જ્યારે મન ખાલી હોય છે, ત્યારે તે કોઈ કારણ વગર નકામી વસ્તુઓ વિશે વિચારે છે, કારણ કે તે હંમેશા સાંસારિક વસ્તુઓમાં જ તલ્લીન રહે છે, તેથી તે ફક્ત સંસાર વિશે જ વિચારતો રહે છે. આના પરિણામે સાંસારિક વસ્તુઓ મેળવવાની ઈચ્છા થાય છે. અને તે ભૂતકાળ વિશે વિચારીને સુખ અને દુઃખની અનુભૂતિ કરે છે અથવા નવી નવી યોજનાઓ બનાવે છે. જ્યારે તે ઈશ્વરનું સ્મરણ કરે છે, ત્યારે મનુષ્યને સાંસારિક બાબતો વિશે વિચારવાની તક મળશે નહીં અને મનુષ્ય ઈશ્વર તરફ વળવાની ટેવ કેળવશે. બીજું - સાંસારિક બાબતો વિશે વિચારવામાં ચંચળતા વધે છે. આ સાધકને તેના મનને એકાગ્ર કરવામાં અવરોધે છે. ઈશ્વરનું ચિંતન કરવાથી ચંચળતાનો નાશ થાય છે, ચિત્તમાં સ્થિરતા આવે છે, ચિત્તની અશુદ્ધિઓનો નાશ થાય છે અને શુદ્ધતા વધે છે. શુદ્ધતા (સત્વગુણ) માં વધારો થવાથી સમાધિની પ્રાપ્તિ ઝડપથી થાય છે.

જે સાધકો ઈશ્વરમાં માનતા નથી અથવા ઈશ્વરનું ચિંતન કરતાં નથી તેમને સફળતા મોડી મળે છે. ઈશ્વર પ્રાણીધાનથી ચિત્તની અશુદ્ધિઓ દૂર થવા લાગે છે. ક્યારેક આધ્યાત્મિક માર્ગમાં આવતા અવરોધો પણ નાશ પામે છે અથવા નબળા પડવા લાગે છે. હું બધા સાધકોને કહેવા માંગુ છું કે તેઓએ ઈશ્વરનું નામ કોઈને કોઈ રૂપે લેવું જ જોઈએ, તે જ આપણા પરમપિતા છે. હું પોતે યોગી હોવા છતાં આ અવસ્થામાં પણ ઈશ્વરનું ચિંતન કરવાનું ભૂલતો નથી. મારા અભ્યાસની અનુભૂતિ મુજબ હું કહું છું કે ઈશ્વર વિશે વિચારવું (ઈશ્વર ચિંતન) એ શ્રેષ્ઠ છે. ઈશ્વર નિર્ગુણ બ્રહ્મનું જ સગુણ સ્વરૂપ છે અને તે જ કર્માધ્યક્ષ (કર્મોના સ્વામી) છે, તેમના દ્વારા બનાવેલા નિયમો અનુસાર પ્રકૃતિ તેનું કાર્ય વ્યવસ્થિત રીતે પૂર્ણ કરી રહી છે. તે જ સૃષ્ટિના નિયંત્રક છે.

આસન

આસન એ યોગનો મહત્વનો અંગ છે. સાધકે આસન અવશ્ય કરવું જોઈએ. આસન કરવાથી સાધકને ઘણા ફાયદા થાય છે. શરીરના સ્નાયુઓને સ્થિતિસ્થાપકતા (લોચ) પ્રદાન કરે છે, શરીરને સુડોળ બનાવે છે અને બિનજરૂરી માંસ અને ચરબીના વિકાસને અટકાવે છે. જ્યારે શરીરના સ્નાયુઓમાં સ્થિતિસ્થાપકતા (લોચ) આવે છે, ત્યારે સ્નાયુમંડળ પણ પ્રભાવિત થાય છે, સ્નાયુમંડળમાં ચેતનાનું પ્રમાણ વધે છે, જે નીરોગી રહેવામાં મદદ કરે છે. ચહેરા પર તેજ આવે છે, બુદ્ધિ તેજ બને છે, મગજ, હૃદય, ફેફસા વગેરે અંગો મજબૂત બને છે, જેના કારણે સાધક (આસન કરનાર)ને વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે અને આયુષ્ય વધે છે. આસનોનો અભ્યાસ માત્ર સાધક જ કરે તે જરૂરી નથી. દરેક વ્યક્તિએ આસન કરવું જોઈએ. વિદ્યાર્થીએ તે ચોક્કસપણે કરવું જોઈએ કારણ કે આસનો કરવાથી મગજ વધુ સક્રિય બને છે અને તે યાદશક્તિને તેજ બનાવે છે. આસન કરવાથી બ્રહ્મચર્યમાં મદદ મળે છે. વીર્ય ઉર્ધ્વગામી થવા લાગે છે, જે કોઈપણ સાધક માટે જરૂરી છે. એવા કેટલાક આસનો છે જે કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવામાં મદદરૂપ છે. આસનોની મદદથી કરોડરજીમાં પણ લવચીકતા (લોચ) મેળવી શકાય છે.

આસનના ઘણા પ્રકાર છે. તે બધા આસનોના પોત પોતાના અલગ-અલગ ફાયદા છે. હું ફક્ત એવા જ થોડા આસનોની વિગતો આપી રહ્યો છું જે સાધકો માટે સાધનામાં ફાયદાકારક રહેશે. સાધકે સવારે આ આસન કરવું જોઈએ. આસન કરતી વખતે, આસન માટે યોગ્ય ઢીલા કપડાં પહેરવા જોઈએ. શરીર પર ચુસ્ત કપડા ન હોવા જોઈએ. આસન ખુલ્લા, સ્વચ્છ વાતાવરણમાં કરવું જોઈએ. એવી જગ્યા ન હોવી જોઈએ જ્યાં ગૂંચળામણ અનુભવાય. જો આસન જમીન પર કરવામાં આવે તો તે વધુ સારું છે, જમીન એકદમ સપાટ હોવી જોઈએ. અથવા લાકડાના બનેલા પાટિયા પર પણ તમે આસન કરી શકો છો. આસન કરતા પહેલા, એક ઘાબળો પાથરો, જો તમે તેના પર સફેદ કપડું પાથરો તો વધારે સારું છે. આસન કરતા પહેલા કંઈપણ ન ખાઓ, આસન ખાલી પેટ કરો. ખાલી પેટ આસન કરવું અનુકૂળ છે. આસન કર્યાના થોડા સમય પછી, દૂધ, જ્યુસ વગેરે જેવા પૌષ્ટિક પ્રવાહી ખોરાક લેવાનું વધુ સારું છે. આસન કરતી વખતે મનમાં કોઈપણ પ્રકારનો તણાવ ન હોવો જોઈએ. તણાવ મુક્ત રહીને આસન કરવું જોઈએ. જો તમે સામૂહિક રીતે આસન કરી રહ્યા છો, તો આસન કરતી વખતે બીજી કોઈ વાત ન કરો. વ્યક્તિએ એકદમ મૌન રહેવું જોઈએ. જો તમે ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ આસનો કરો તો તે વધુ સારું છે, તે વધુ મદદ કરશે. જો તમે આસન પુસ્તક વાંચીને કરી રહ્યા છો તો પહેલા પુસ્તકને સારી રીતે વાંચો, જ્યારે તમને બધું સમજાઈ જાય તો પછી આસન કરો. આસન કરતી વખતે સાવધાન રહો જેથી તમને કોઈ પ્રકારની શારીરિક સમસ્યાનો સામનો ન કરવો પડે.

મેં જોયું છે કે કેટલાક લોકો માત્ર આસનો કરીને કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવા માગે છે અથવા કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરે તેવા વધુ આસનો કરે છે. હું આવા લોકોને કહેવા માંગુ છું કે તમારે ધ્યાન દ્વારા કુણ્ડલિની જાગૃત કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ફક્ત આસનો દ્વારા તમારા શરીરને ધ્યાન માટે સક્ષમ બનાવો. કારણ કે કેટલાક એવા આસનો છે, તેને કરવાથી શરીર પર તેની અસર થાય છે. અને ધ્યાન કરવા માટે આસનનું સિદ્ધ હોવું જરૂરી છે, તો જ તમે લાંબા સમય સુધી એક આસન પર બેસી શકો છો.

પદ્માસન - આ આસન કરવા માટે સૌથી પહેલા જમીન પર પાથરેલા ઘાબળા પર બેસી જાઓ. બંને પગ આગળની તરફ સીધા કરો. બંને પગ એકસાથે હોવા જોઈએ. પછી જમણા પગને વાળો અને હાથના ટેકાથી પગના પંજા અથવા એડીને ડાબા પગની જાંઘ પર મૂકો. એ જ રીતે ડાબા પગને વાળો અને એડી અથવા પગના પંજાને હાથના ટેકાથી જમણા પગની જાંઘ પર રાખો. બંને પગની એડી નાભિની બંને બાજુ પેટને એડીને હોવી જોઈએ. બંને પગના ઘૂંટણ જમીનને સ્પર્શવા જોઈએ. શરીરને સીધું રાખો. કરોડરજી સીધી રહેવી જોઈએ. બંને હાથ સીધા રાખીને હાથ પગના ઘૂંટણ પર હોવા જોઈએ. તે સમયે હાથની આંગળીઓ અને હથેળી જ્ઞાન મુદ્રામાં હોવી જોઈએ. તમારી આંખો બંધ કરો. તમારા મનને ભૂકુટિ વચ્ચે અથવા હૃદયમાં કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરો. તમે આ આસન પર બેસીને પ્રાણાયામ પણ કરી

શકો છો. જો તમે ધ્યાન માટે આ આસનનો ઉપયોગ કરો છો, તો તમે તમારા હાથની આંગળીઓને એકબીજા સાથે પરોવીને તેમને તમારા ખોળામાં રાખી શકો છો. જો તમે માત્ર આસન કરી રહ્યા હોવ તો તમારા મનને ભૂકુટિની મધ્યમાં અથવા હૃદયમાં કેન્દ્રિત કરો અને 10-15 મિનિટ બેસો. આનાથી તમને ઘણો ફાયદો થશે. આ આસન બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનારને મદદરૂપ થશે. મનની ચંચળતા ઓછી થશે અને જેઓ માનસિક કાર્ય કરે છે તેમના માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

શીર્ષાસન – શીર્ષાસન શ્રેષ્ઠ આસનોમાંનું એક છે. સૌથી પહેલા કપડાની ગાદી બનાવો, જેથી જ્યારે તમે તેના પર માથું રાખો ત્યારે તમને આરામ મળે. શરૂઆતમાં આ આસન શીખતી વખતે, તમે તમારી મદદ માટે કોઈ મનુષ્યનો સહારો લઈ શકો છો કારણ કે સાધકે તેના માથા પર ઊભા રહેવું પડે છે. શરૂઆતમાં માથા પર ઊભા રહેવું લગભગ અશક્ય છે, માટે અન્ય મનુષ્યની મદદથી, તમારા પગને ઉપર કરીને ઊભા રહેવાનો અભ્યાસ કરો. થોડા સમય પછી, એકલા અભ્યાસ કરો. અથવા શરૂઆતમાં દિવાલનો સહારો લો અને અભ્યાસ કરો. પછી થોડા સમય પછી દિવાલનો સહારો ન લેવો.

આસન કરતી વખતે જમીન પર કપડાની ગાદી રાખો. પછી તમારા ઘૂંટણને આધારે આગળ નમીને બેસો. હાથની હથેળીઓ જમીન પર હોવી જોઈએ. હવે તમારા માથાને કપડાની ગાદી પર રાખો. હથેળીઓને કાનની બાજુમાં યોગ્ય અંતરે જમીન પર મૂકો. હથેળીઓને માથાથી એટલા અંતરે રાખો કે જેથી પગ ઊભા કરતી વખતે શરીરનું સંતુલન જળવાઈ રહે. હવે તમારે તમારા પગ ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. તમારા પગને ધીરે-ધીરે ઉપાડવાનો પ્રયાસ કરો. જ્યારે પગ ઊભા થાય છે, ત્યારે શરીરને સીધું રાખવું જોઈએ. એડીઓ એકસાથે જોડેલી હોવી જોઈએ. પંજાને ઉપર તરફ નિર્દેશ કરો. શરૂઆતમાં, પગ ઉપર ઉઠાવતી વખતે પરેશાની જેવું અનુભવાય છે. આ સમયે, અન્ય મનુષ્યનો સહયોગ લો. બીજી વ્યક્તિ તમારા પગ ઉપરની તરફ ઉઠાવી દે, પછી તમે દિવાલનો ટેકો લો. તમારી સહાયક વ્યક્તિએ થોડા સમય માટે તમારા પગના સંતુલનનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ, જેથી તમે એક તરફ ન પડી જાઓ. પછી તમે એકલા અભ્યાસ કરો. આસન કરતી વખતે, તમારી ગરદનને ચુસ્ત રાખો, જેથી તમારી ગરદન શરીરના વજનને સરળતાથી સહન કરી શકે. જો તમે તમારી ગરદન ઢીલી રાખો છો તો તમને સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડી શકે છે. શરીરને સ્થિર રાખો, તેને હલવા ન દો. તમારી આંખો બંધ રાખો, શાંત રહેવાનો પ્રયાસ કરો. શરૂઆતમાં આસન માત્ર એક કે બે મિનિટ માટે કરો. પછી ધીમે-ધીમે તેની અવધિ વધારવી. આ આસન કરતી વખતે તમારા શરીરના રક્તનો દબાવ માથા તરફ હોય છે. તેથી, આસન કર્યા પછી, શવાસનની મુદ્રામાં શાંતિથી થોડી વાર સૂઈ જાઓ અથવા ચૂપચાપ ઊભા રહો જેથી સમગ્ર શરીરમાં રક્તનું દબાણ બરાબર થઈ જાય.

આ આસનના ઘણા ફાયદા છે - પાચનક્રિયા ઝડપી બને છે, ભૂખ વધે છે, આંખોની રોશની તેજ બને છે, ચહેરો ચમકદાર બને છે, ચહેરા પર કરચલીઓ જલ્દી નથી આવતી, વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે. આ આસન વીર્યને ઉપર તરફ લઈ જવા માટે સૌથી ઉપયોગી છે. બ્રહ્મચારીઓએ આ આસન અવશ્ય કરવું જોઈએ. મગજના કોશો મજબૂત બને છે, ચક્કર આવવાનું બંધ થાય છે, યાદશક્તિ વધે છે, મગજને લગતા રોગો થતા નથી, હૃદય મજબૂત બને છે, ધમનીઓ અને નસો યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે છે, શીર્ષાસન સમયે ઉર્ધ્વ પદ્માસન કરી શકાય છે. જ્યારે શીર્ષાસનનો અભ્યાસ વધી જાય છે, તો આ સ્થિતિમાં તમે તમારા પગને વાળીને પદ્માસન લગાવી શકો છો. પછી પગ ખોલો અને ધીમે-ધીમે ઉપર કરો. આમ કરવાથી પગ અને પગની પિંડીનો રોગ થતો નથી.

સર્વાંગાસન - તમે સીધા સૂઈ જાઓ. તમારા હાથ સીધા કરો અને તેમને તમારી કમરની બંને બાજુ રાખો અને તેમને જમીન પર વળગી રહેવા દો. હવે બંને પગને 90 અક્ષાંસનો (ડિગ્રીનો) ખૂણો બનાવીને ઉપરની તરફ સીધા કરો. પગની એડીઓ અને પંજા એકસાથે રહેવા જોઈએ. હવે શ્વાસ અંદર લો અને કુંભક કરો. પછી તમારા પેટ અને કમરને ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયાસ કરો. તે જ સમયે, ફ્લોર પર હથેળીઓનું દબાણ આપો. આ તમને તમારા શરીરને ઉઠાવવામાં મદદ કરશે. જ્યારે કમર થોડી ઉપર ઊઠે ત્યારે તમારા હાથને કમરની બંને બાજુએ ટેકો આપો અને બંને હાથ વડે શરીર

(કમર) ને ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયાસ કરો. હવે તમારા શરીરને ઉપર ઉઠાવવાનું સરળ લાગશે. હવે, તમારા હાથની મદદથી, તમારી કમરને શક્ય તેટલી ઉંચી કરો, તે સમયે તમારું પેટ પણ થોડું ઉંચું થશે. તમારી કમર અને પગ સીધા રાખવાનો પ્રયાસ કરો. હવે તમારા શરીરનું વજન તમારા ખભા અને ગરદન પર હશે. તમારી ગરદનને ચુસ્ત રાખો, જેથી કરીને ગરદન પર બિનજરૂરી દબાણ ન આવે. હવે તમારી નજર પગના અંગૂઠા પર હોવું જોઈએ. પગના પંજા ઉપરની તરફ (આકાશ તરફ) ખેંચાયેલા હોવા જોઈએ. શરૂઆતમાં બંને ત્યાં સુધી આ મુદ્રામાં રહો. પછી ધીમે-ધીમે અભ્યાસ મુજબ સમય વધારવો. આ આસનનો સમયગાળો 10 થી 15 મિનિટ સુધી લઈ જાઓ. જ્યારે તમને સારો અભ્યાસ થઈ જાય, ત્યારે શરીરને બંને તેટલું ઉપરની તરફ ઉઠાવો. પગ સીધા ઉપરની તરફ હોવા જોઈએ. આસન કરતી વખતે ધીમે-ધીમે શ્વાસ લો અને ધીમે-ધીમે બહાર કાઢો. પછી તમારા મનને ગરદન તરફ કેન્દ્રિત કરો. ગરદનમાં એક ગ્રંથિ છે, જેનો ઉલ્લેખ અગાઉ કરવામાં આવ્યો છે. આ ગ્રંથિ મજબૂત હોય છે. પછી તે ધીમે-ધીમે ખુલવામાં મદદ મળે છે. જે સાધકની સાધના કંઠ ચક્રમાં હોય તેમણે આ આસન અવશ્ય કરવું. આ આસનમાં બીજા પણ ઘણા ફાયદા છે. કરોડરજ્જુ સ્થિતિસ્થાપક (લોચદાર) થાય છે. વીર્ય ઉપર તરફ જાય છે. જે બ્રહ્મચર્યમાં મદદ કરે છે. મગજ વધુ સક્રિય હોય છે. જે મનુષ્યો મસ્તિષ્ક સંબંધિત કાર્ય કરે છે તેમણે આ આસન અવશ્ય કરવું જોઈએ. પાચન શક્તિ ઝડપી બને છે, હૃદય સંબંધિત બીમારીઓ દૂર થાય છે અને ચહેરો તેજસ્વી બને છે.

જ્યારે આ આસન કરવામાં આવે છે, ત્યારે ગરદન અને ખભા જમીન પર રહે છે. કરોડરજ્જુ ઘુમાવદાર થઈ જાય છે, જેના કારણે કરોડરજ્જુ લોચદાર થવાથી કરોડરજ્જુમાં સ્થિત અત્યંત સૂક્ષ્મ નાડીઓ સક્રિય થઈ જાય છે અને ઝડપથી કામ કરવાનું શરૂ કરે છે. જેના કારણે યુવાની લાંબા સમય સુધી સ્થિર રહે છે. એકવાર આસન સિદ્ધ થઈ જાય, પછી આસન કરતી વખતે હાથ કમરથી છોડી શકાય છે. ફક્ત ખભાના ટેકાથી, તમે શરીરને શીર્ષાસનની મુદ્રામાં રાખી શકો છો, બધા આસનોમાં આ આસન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

ભુજંગાસન – તેને સર્પાસન પણ કહેવામાં આવે છે. સૌથી પહેલા જમીન ઉપર પેટના બળે સૂઈ જાઓ. બંને પગની એડીઓ એકબીજાને જોડેલી હોવી જોઈએ. તમારી હથેળીઓને છાતીની બંને બાજુએ ફ્લોર પર મૂકો. હવે ધીમે-ધીમે તમારું માથું ઉપરની તરફ ઉઠાવો. જ્યારે માથું સંપૂર્ણપણે ઉપરની તરફ હોય, ત્યારે ફ્લોર પર હથેળીઓ વડે બળ લગાવો અને તમારી છાતીને બંને તેટલી ઉંચી કરો. પરંતુ યાદ રાખો, નાભિથી નીચેનો ભાગ જમીન સાથે ચોટેલો રહેવો જોઈએ. હવે તમારા શરીરનો આકાર સાપ જેવો હશે જેની હૂડ ઉઠેલી હોય. હથેળીઓ જમીન પર ચોંટી જવાથી હાથ એકદમ સીધા હશે. તે સમયે, તમે કમર પાસે કરોડરજ્જુમાં થોડો દુખાવો અનુભવશો, કારણ કે હાડકું ત્યાંથી ઉપરની તરફ વળેલું હશે. કમર પાસે કરોડરજ્જુ પર વધુ દબાણ ન પડે તે માટે તમારે સરળતાથી બંને તેટલું જ ઉપરની તરફ વળવું જોઈએ. જેમ-જેમ તમારો અભ્યાસ વધે તેમ-તેમ તમારી છાતીને ઉપર ઉઠાવીને તેને પાછળની તરફ વાળવાનો પ્રયત્ન કરો. જેથી તમારી છાતી શક્ય તેટલી વધુ ઉપર ઉઠાવી શકાય. આ આસન કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવામાં મદદ કરે છે. આ આસન કરતી વખતે થોડો પ્રાણાયામ કરો.

પ્રથમ, તમે સીધા રહો જેથી શ્વાસ ખેંચવામાં સરળતા રહે. થોડું સીધું રહીને બળપૂર્વક શ્વાસ અંદર લો અને અનુભવો કે તમે જે શ્વાસ લીધો છે તે મૂલાધારમાં એકત્રિત થઈ રહ્યો છે. જ્યારે તમે શ્વાસ અંદર લઈ લો, ત્યારે તમારી છાતીને સંપૂર્ણપણે ઉંચી કરો અને કુંભક કરો, અને કલ્પના કરો કે તમે જે શ્વાસ લીધો છે તે મૂલાધારમાં ભરાઈ રહ્યો છે. જ્યારે તમે કુંભક સમાપ્ત કરો છો, ત્યારે તમારા શરીરને ફરીથી સીધું કરો અને ધીમે-ધીમે પ્રાણવાયુને બહાર કાઢો. પછી શ્વાસ લો અને સામાન્ય સ્થિતિમાં આવો. તેવી જ રીતે આ પ્રાણાયામ આ આસન પર કરો. શરૂઆતમાં તમે પ્રાણવાયુ વિશે કંઈપણ સમજી શકશો નહીં. થોડા દિવસો પછી, એવું લાગશે કે તમારા દ્વારા ખેંચવામાં આવેલ શ્વાસ મૂલાધારમાં જઈ રહ્યો છે. કુંભક કરવાથી, મૂલાધારમાં પ્રાણવાયુ અનુભવાશે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી મૂલાધારમાં આ પ્રાણવાયુને રોકી રાખવાનો પ્રયાસ કરો. થોડા દિવસો પછી, આ પ્રાણવાયુ કુંભક કરવાથી પીડા થશે. કારણ કે જ્યારે મૂલાધારમાં

પ્રાણવાયુનું દબાણ હશે, ત્યારે પ્રાણ કુણ્ડલિની પર દબાણ કરવાનું શરૂ કરશે. આ અભ્યાસ નિયમિતપણે કરો. આ અભ્યાસથી કરોડરજ્જુ સંબંધિત રોગો દૂર થાય છે. પીઠ, છાતી અને પેટમાં કોઈ રોગ નથી થતો અને વાયુ વિકાર પણ નથી થતો. આસન પૂરું કરતી વખતે ધીમે-ધીમે તમારી છાતીને જમીન પર નીચી કરો. પછી માથું રાખો. આ સ્થિતિમાં થોડો સમય શાંતિથી સૂઈ જાઓ. પછી ઉઠો.

નાડી-શુદ્ધ આસન – તમે સીધા બેસો. બંને પગ આગળ સીધા કરો. સીધા બેઠા બેઠા તમારા બંને પગ પહોળા કરો. તમારા ડાબા પગને ડાબી તરફ અને જમણા પગને જમણી તરફ ખસેડો. બંને પગની એડી વચ્ચે બંને એટલું અંતર રાખો. પંજાનું (અંગૂઠા) ખેંચાણ આગળની તરફ હોવું જોઈએ. હવે તમારા જમણા હાથથી ડાબા પગના અંગૂઠાને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો. તમારા માથાને તમારા ડાબા પગના ઘૂંટણ સુધી સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમારું શરીર અત્યારે વધુ નમી ન શકે તો નિરાશ થશો નહીં. હવે પહેલાની જેમ સીધા થઈ જાઓ. પછી ડાબા હાથથી જમણા પગના અંગૂઠાને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો. તમારા માથાને તમારા જમણા પગના ઘૂંટણ સુધી સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો. પછી તમે પૂર્વવત્ થઈ જાવ. આ જ ક્રિયા વારંવાર કરો. જમણા હાથથી ડાબા પગના અંગૂઠાને અને ડાબા હાથથી જમણા પગના અંગૂઠાને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો. અને તમારા માથાને પણ તમારા ઘૂંટણથી માથાને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો. થોડા દિવસો પછી અભ્યાસ થઈ જશે. આમ કરવાથી ઇડા અને પિંગળા નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. યોગમાં આ નાડીઓનું ઘણું મહત્વ છે. તેમનું શુદ્ધ હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જ્યારે આ નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે, ત્યારે સુષુમાણા નાડી પ્રભાવિત થાય છે. ઇડા અને પિંગળા નાડીઓ સમાન રીતે ચાલવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે આ નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે, ત્યારે સ્નાયુમંડળને પ્રભાવિત કરે છે. સ્નાયુમંડળ શુદ્ધ થાય છે અને ક્રિયાશીલ બને છે.

પશ્ચિમોત્તાસન – તમે સીધા બેસો. તમારા પગ સામેની બાજુ સીધા આગળ રાખો. પંજા (અંગૂઠા) અને એડીઓ એકસાથે રહેવા જોઈએ. હવે તમારા બંને હાથ સીધા આગળ લંબાવો. તમારા જમણા હાથથી જમણા પગના અંગૂઠાને અને તમારા ડાબા હાથથી ડાબા પગના અંગૂઠાને પકડવાનો પ્રયાસ કરો. બંને પગના અંગૂઠાને પકડી લીધા પછી, તમારા માથાને બંને પગના ઘૂંટણની વચ્ચે સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરો. એવું પણ બની શકે કે તમે શરૂઆતમાં તમારા અંગૂઠાને પકડી ન શકો. પરંતુ થોડા દિવસો પછી, અભ્યાસ સાથે, તમે પગના અંગૂઠાને પકડી શકશો અને તમારું માથું પણ ઘૂંટણની વચ્ચે સ્પર્શ થવાનું શરૂ થશે. આ આસનના ઘણા ફાયદા છે - તેના અભ્યાસથી પેટમાં ચરબી નથી વધતી. જો કોઈની નાભિ ઉખડી ગઈ હોય તો આ આસન કરવાથી નાભિ આપોઆપ ઠીક થઈ જશે. આ આસન કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવામાં મદદ કરે છે. પ્રાણાયામ ભુજંગાસનની જેમ જ કરવાનો હોય છે. પ્રથમ, સીધા થાવ અને શ્વાસ અંદર લો, પછી કુંભક કરો અને પગના અંગૂઠાને પકડીને માથા અને ઘૂંટણને સ્પર્શ કરો. કલ્પના કરો કે તમારી પ્રાણવાયુ મૂલાધારમાં જઈ રહી છે. પછી થોડા સીધા થઈ અને ધીમે-ધીમે શ્વાસ છોડો. પછી ઝડપથી શ્વાસ અંદર લો. હવે કલ્પના કરો કે તમારી પ્રાણવાયુ મૂલાધારમાં જઈ રહી છે અને કુંભક કરો. આ આસન કરતી વખતે તમારા મનને મૂલાધારમાં કેન્દ્રિત કરો. થોડા દિવસો પછી, તમને લાગશે કે પ્રાણવાયુ મૂલાધારમાં જઈ રહી છે. કુંભક દરમિયાન, જ્યારે તમે તમારા ઘૂંટણ પર તમારા માથાને સ્પર્શ કરશો, ત્યારે તમને મૂલાધારમાં થોડો દુખાવો થશે. આ દુખાવો પ્રાણવાયુના દબાણને કારણે થાય છે. આ રીતે કુંભક કરતા રહો. થોડા મહિના પછી તમારી પ્રાણવાયુ કુણ્ડલિનીને ધક્કો મારવાનું શરૂ કરશે. આનાથી કુણ્ડલિની જાગૃત થવામાં મદદ થશે. આ આસન 10-15 મિનિટ સુધી અવશ્ય કરવું જોઈએ.

હલાસન – સૌ પ્રથમ, જમીન પર તમારી પીઠ પર સૂઈ જાઓ. હાથને શરીરની નજીક રાખી એકસાથે જમીન પણ રાખો. હથેળીઓ નીચેની તરફ જમીનને સ્પર્શતી હોવી જોઈએ. તમારા પગની એડી અને પંજા અંગૂઠા એકસાથે હોવા જોઈએ. હવે તમારા પગને એકસાથે ઉઠાવો અને તેમને ઉપરની તરફ લઈ જાઓ. ધ્યાન રાખો કે ઉપર ઉઠાવતી વખતે પગ એકસાથે અડેલા હોવા જોઈએ. તમારા હાથથી જમીન પર બળ લાગાવીને તમારા પગને માથાના પાછળના ભાગમાં ખસેડો. પગના પંજાને (અંગૂઠાને) માથાની પાછળની જમીન પર સ્પર્શ કરો. હાથ જમીન પર સીધા અડેલા

રહેવા જોઈએ. તે સમયે તમારી કમર અને પીઠ જમીનથી ઉપર ઉઠેલી હશે. પગ હંમેશા સીધા રહેવા જોઈએ અને વળેલા ન હોવા જોઈએ. શરૂઆતમાં, તમને માથાની પાછળની જમીન પર પગના અંગૂઠાને સ્પર્શ કરવામાં મુશ્કેલી થશે કારણ કે પીઠ એટલી બધી નમી શકતી નથી. અભ્યાસ કરવાથી પીઠ વાંકી વળી શકશે અને પછી પંજા સરળતાથી જમીનને સ્પર્શ થશે. આ આસનના ઘણા ફાયદા છે, પેટ પર બિનજરૂરી ચરબી નથી વધતી. પીઠ અને પેટનો દુખાવો દૂર થાય છે, ગળાની ગ્રંથિ મજબૂત બને છે.

વજાસન - આ આસન સાધકઓ માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આ આસન સાધકોએ ચોક્કસ કરવું જોઈએ. સૌથી પહેલા જમીન પર સીધા બેસો. બંને પગ સીધા આગળ ફેલાવો. હવે ડાબા પગને વાળો. પગને હાથ વડે પકડીને, પગની એડીને ગુદા દ્વાર પર મૂકો. ગુદાદ્વારને સંકુચિત કરીને એડી એવી રીતે લગાવવી જોઈએ કે ગુદા દ્વાર સંપૂર્ણપણે બંધ થાય જેથી અપાનવાયુ પણ બહાર ન આવી શકે. જો તમે ધ્યાન આપો, તો તમે જોશો કે તમારા પગના અંગૂઠાનો ઉપરનો ભાગ જમીનને સ્પર્શી રહ્યો છે. હવે જમણો પગ તમારી તરફ વાળો. પગને હાથથી પકડીને, એડી દ્વારા લિંગના પ્રવેશદ્વારને બંધ કરો. પછી એકદમ સીધા બેસો. હવે તમારા શરીરનું વજન ડાબા પગની એડી અને પંજા પર હશે. જો કોઈ સાધક આ આસન પર બેસીને ધ્યાન કરે છે, તો ચોક્કસ પણે તેની આધ્યાત્મિક સાધનામાં પ્રગતિ થશે. આ આસન કુણ્ડલિની જાગૃત કરવામાં મદદરૂપ છે. જ્યારે ત્રણેય બંધ (મૂલ બંધ, ઉડિયાન બંધ, જાલંધર બંધ) સાધકને આપોઆપ લાગવા લાગે છે, ત્યારે સાધકે આ જ આસન પર બેસીને ધ્યાન કરવું જોઈએ. આ આસનથી કુણ્ડલિની ઝડપથી ઉઠે છે. જો સાધકને ધ્યાનમાં ત્રણેય બંધ લાગતા ન હોય, તો તેણે આસન કરતી વખતે આ ત્રણેય બંધ લગાવીને બેસવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આથી ધ્યાનમાં પણ ત્રણેય બંધ લાગવા લાગશે. આ આસન પર બેસીને પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. આ ત્રણેય બંધની વધુ ચર્ચા આગળ કરીશું.

વિરાસન - જમીન પર સીધા બેસો. બંને પગ સીધા આગળ લંબાવી રાખો. ડાબા પગને બહારથી વાળો અને હાથના ટેકાથી તેને સંપૂર્ણપણે વાળો. પછી ડાબા નિતંબને પગના તળિયા પર મૂકો. એ જ રીતે હાથના ટેકાથી જમણા પગને જમણી બાજુથી સંપૂર્ણપણે વાળો. પછી તમારા જમણા નિતંબને આ પગના તળિયા પર મૂકો. હવે તમારા બંને નિતંબ તમારા પગના તળિયા પર હશે. તમારા હાથ સીધા રાખીને, હથેળીઓને પગના ઘૂંટણ પર રાખો. જ્યારે પાંચમા ચક્રમાં સાધકની સાધના ચાલુ હોય ત્યારે આ આસન સાધક માટે ઉપયોગી છે. આ ચક્રમાં સાધકની ગરદન પાછળ જવાને કારણે આખું શરીર પાછળની તરફ નમે છે. સારી સાધનાને કારણે સાધક ક્યારેક પાછળ પણ પડી જાય છે. તે સમયે, વ્યક્તિએ આ આસન પર બેસીને ધ્યાન કરવું જોઈએ, જેનાથી પાછળ પડવાની સંભાવના ઓછી થઈ જશે. આ આસન ભગવાન બજરંગબલીનાં નામથી પણ ઓળખાય છે. ભગવાન બજરંગબલીના ઘણા ઉપાસકો આ આસન પર બેસીને ધ્યાન કરે છે. આ આસનથી છાતી મજબૂત બને છે, શરીર સ્વસ્થ રહે છે અને આંખોની રોશની તેજ બને છે.

યોગમુદ્રાસન - સૌ પ્રથમ, સહજાસન અથવા પદ્માસનમાં બેસો. બંને હાથને પીઠ પાછળ રાખો. હવે ડાબા હાથથી જમણા હાથના કાંડાને પકડો. પકડેલા કાંડાને મૂલાધારની નજીક રાખો. બંને હાથમાં ખેંચાણ રાખો. હવે બળપૂર્વક શ્વાસ છોડો. પેટમાં બિલકુલ વાયુ ન રહેવો જોઈએ. પછી બાહ્યકુંભક કરો અને ધીમે-ધીમે માથું આગળ નમાવો. જો માથું જમીનને અડકે તો માથું જમીન પર અડી રહેવા દો. પછી સીધા થાવ અને શ્વાસ લો અને પહેલાની જેમ ધીમે-ધીમે તમારા માથાને આગળ નમાવીને જમીન પર મૂકો. આ જ ક્રિયા ઘણી વખત કરો. આ ક્રિયા કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવામાં મદદ કરે છે અને મૂલાધારમાં ઉપરની તરફ ખેંચાણ થાય છે, જે કુણ્ડલિનીને ઉપરની તરફ ઉર્ધ્વ કરવામાં મદદ કરે છે. પેટમાં ગેસ સંબંધિત બીમારીઓ મટે છે. માનસિક શક્તિ વધે છે. આ આસન સાધકઓ માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. જેમની કુણ્ડલિની જાગૃત છે તેમણે આ આસન અવશ્ય કરવું જોઈએ. કારણ કે કુણ્ડલિનીને ઉર્ધ્વ થવામાં આ આસન મદદરૂપ છે. કેટલાક સાધકોને ધ્યાનની સ્થિતિમાં આ આસન આપોઆપ લાગી જાય છે, જ્યારે સાધકનું કંઈ ચક્ર ખુલી ગયું હોય. પછી જ્યારે કુણ્ડલિની કંઈ ચક્રથી બ્રહ્મરંધ્રમાં જવા માટે ઘણો સમય લે છે, તે સમયે આ આસન ખૂબ

જ ફાયદાકારક થાય છે. જ્યારે સાધક ધ્યાનની સ્થિતિમાં આ ક્રિયા થવાનું શરૂ થાય, ત્યારે બને તેટલું ઊંડું અને સ્થાયી કુંભક કરવું. વ્યક્તિએ આ સ્થિતિમાં રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ, તેનાથી કુણ્ડલિનીમાં ઉચ્ચતા વધશે. મૂલાધાર માં પ્રાણની ગેરહાજરીને કારણે, ઉપર તરફ જોરથી ખેંચાણ થાય છે. એવું લાગે છે કે મૂલાધાર તૂટી જશે અને બ્રહ્મરંધ્ર તરફ આવશે. તેનાથી કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવા માટે તીવ્રતા આવે છે. આ અભ્યાસ ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવું જોઈએ જ્યાં સુધી સાધકનું બ્રહ્મરંધ્ર ન ખુલી જાય.

શવાસન - આ આસન તમામ લોકો માટે ફાયદાકારક છે. આ આસન તેમના માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે જેઓ શારીરિક કે માનસિક કામ કરવાથી થાકી જાય છે. આ આસન કરવાથી થાક ઝડપથી ઓછો થાય છે. જમીન પર પથરાયેલા ધાબળા પર સીધા સૂઈ જાઓ. તમારા હાથ સીધા શરીરની નજીક રાખો. હથેળીઓને નીચેની તરફ રાખો. પગની એડીઓ એકબીજાને સ્પર્શતી હોવી જોઈએ. હવે શરીરને સંપૂર્ણપણે ઢીલું છોડી દો. તમારા મનને જમણા પગના અંગૂઠા પર મૂકો. તમારા મનને થોડીવાર અંગૂઠા પર કેન્દ્રિત રાખો. પછી સંકલ્પ કરો કે તમારા અંગૂઠા અને આંગળીઓમાંથી પ્રાણવાયુ માથા તરફ આવી રહી છે. અંગૂઠો અને આંગળીઓ પ્રાણવાયુથી વંચિત બની ગયા છે. પછી વિચારો કે એડી અને તેના સાંધાની પ્રાણવાયુ માથા તરફ આવી રહી છે, તે સ્થાન પ્રાણવાયુથી રહિત થઈ ગયું છે. એ જ રીતે, હવે પગની પિંડી, ઘૂંટણ અને જાંઘ વિશે વિચારો. તમે શરીરના જે પણ અંગ વિશે વિચારો છો તેના પર મનને કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. હવે તમારા મનને ડાબા પગના અંગૂઠા પર કેન્દ્રિત કરો. પછી ધીમે-ધીમે, પહેલાની જેમ, પગના અંગો વિશે વિચારો, જ્યારે આ પગના જાંઘ સુધી પહોંચે છે. પછી તમારા મનને કમર પર કેન્દ્રિત કરો. કલ્પના કરો કે પ્રાણવાયુ માથા તરફ આવી રહી છે. તે જગ્યા પ્રાણવાયુથી વંચિત બની ગઈ છે. તેવી જ રીતે, ડાબા હાથની આંગળીઓથી ખભા સુધી વિચારો. પછી વિચારો કે ખભા અને ગરદનનો પ્રાણવાયુ બ્રહ્મરંધ્ર તરફ જઈ રહ્યો છે. એ જ રીતે મોં, નાક, આંખ, માથું વગેરે વિશે વિચારો. હવે વિચારો કે પ્રાણવાયુ ફક્ત બ્રહ્મરંધ્રમાં જ સ્થિત છે. હવે તમારે આંખો બંધ કરવી જોઈએ. બ્રહ્મરંધ્ર સુધીના વિચારમાં ગરદન સાવ ઢીલી થઈ જશે. તેથી જ માથું એક તરફ ઢળી જશે, હવે શાંતિથી સૂઈ જાઓ. ઓછામાં ઓછા 5 થી 10 મિનિટ સુધી આ સ્થિતિમાં રહો. પછી તે જ ક્રિયા ઉલટી રીતે કરવાની હોય છે. કલ્પના કરો કે પ્રાણવાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાંથી માથા, આંખો, મોં, નાક વગેરે તરફ વહેવા લાગી છે. પછી વિચારો કે ગરદન અને ખભા સુધીના પ્રાણવાયુ પ્રવાહીત થઈ રહી છે, તે જ રીતે છાતી, પેટ અને કમર વિશે વિચારો. ખભાથી જમણા હાથની આંગળીઓ સુધી વિચારો. ડાબા હાથ માટે પણ એવું જ વિચારો. પછી અનુક્રમે પગના તમામ અંગો વિશે વિચારો. જ્યારે તમે આખા શરીરમાં પ્રાણવાયુનું પરિભ્રમણ કરવાનું વિચારશો, ત્યારે તમે જોશો કે તમામ અવયવોમાં તાજગી અનુભવાશે અને તમને લાગશે કે શરીર પણ ઉર્જાવાન બની ગયું છે. થોડીવાર આડા પડ્યા પછી ઉઠો. જ્યારે તમે પ્રથમ વખત વિચારશો, ત્યારે તમને કંઈ પણ અનુભૂતિ થશે નહીં. ધીરે-ધીરે, જ્યારે તમારો અભ્યાસ વધશે, ત્યારે તમને લાગશે કે તમારા વિચારતાની સાથે જ તમારો પ્રાણ પાછો આવવા લાગે છે અને તમે તેને અનુભવી શકો છો. વધુ અભ્યાસ સાથે, તમામ પ્રાણવાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાં અનુભવાશે. પછી તે જ રીતે, દરેક અંગ માટે અનુક્રમે પ્રાણવાયુને વિપરીત રીતે વહેવાનો વિચાર કરવો જોઈએ, જેથી પ્રાણવાયુ બધે પ્રસારિત થાય. આ ક્રિયા ઇચ્છા શક્તિ પર આધારિત છે. આ પ્રક્રિયામાં ઉતાવળ ન કરવી જોઈએ. પ્રાણવાયુ પરત પ્રવાહિત કરવાની પ્રક્રિયા કાળજીપૂર્વક કરવી જોઈએ. ઉતાવળ કરવાથી તમારા અંગોને તકલીફ થઈ શકે છે. જ્યારે તમારી ઇચ્છાશક્તિ પ્રબળ બનશે, ત્યારે તમારા કહ્યા પ્રમાણે પ્રાણવાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાં આવશે અને ફરીથી વહેવા લાગશે. આખું શરીર ખાલી થઈ જશે. જો પ્રાણવાયુ પરત પ્રવાહિત કરતી વખતે કંઈક ખોટું થાય, તો લકવો જેવા ગંભીર રોગનું જોખમ રહે છે. જો તમે આ આસનને પૂર્ણ સિધ્ધ કરવા માંગતા હોવ તો કોઈ માર્ગદર્શકની દેખરેખ હેઠળ તેનો અભ્યાસ કરો. શરૂઆતમાં માર્ગદર્શકની ખાસ જરૂર નથી. દરેક વ્યક્તિ થોડા અભ્યાસથી તેનો ફાયદો ઉઠાવી શકે છે. આ આસનના ઘણા ફાયદા છે.

સિદ્ધપુરુષો આ આસનને સિદ્ધ કરીને ઘણાકામ કરે છે. આ વાત યોગની ઉચ્ચતમ અવસ્થા વિશે છે. આના અભ્યાસથી તમામ સાધકો અને આસનના અભ્યાસીઓનો શારીરિક અને માનસિક થાક દૂર થઈ જાય છે. આ આસનનો

થોડો વધુ અભ્યાસ કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે. જે સાધકો 8-10 કલાક ધ્યાન માટે બેસે છે તેમના માટે આ આસન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે ધ્યાન માટે વધારે બેસવાને કારણે પગમાં દુખાવો થવા લાગે છે અને પગના ટેટાની રક્ત વાહિનીઓમાં અવરોધ આવે છે. આ આસન કરવાથી આ સમસ્યા દૂર થાય છે. જ્યારે શવાસન સિદ્ધ થાય છે, ત્યારે અનેક પ્રકારના કાર્ય માટે માર્ગ ખુલે છે.

મેં અગાઉ લખ્યું છે કે આસનના ઘણા પ્રકાર હોય છે. જે આસનો સહજ ધ્યાન યોગમાં સાધકો માટે સૌથી વધુ ઉપયોગી છે અને જે આસનો ધ્યાન કરવામાં મદદ કરે છે, તે જ આસનો વિશે મેં ઉલ્લેખ કર્યો છે. માત્ર કુર્ડલિની જાગૃત કરવા માટે આસન ન કરવું જોઈએ. કુર્ડલિની ઉર્ધ્વ કરવાનું કાર્ય ધ્યાન વિના અશક્ય છે; આસનો દ્વારા માત્ર મદદ મળી શકે છે. જેનું હાડકું તૂટ્યા પછી જોડ્યું હોય તેમણે તે અંગનું આસન ન કરવું જોઈએ જેથી તૂટેલા હાડકા પર કોઈ ભાર ન આવે. તબીબી સલાહ લેવી વધુ સારું છે. વૃદ્ધ પુરુષોએ મુશ્કેલ આસનો ન કરવા જોઈએ, માત્ર સરળ આસનો કરવા જોઈએ. એ જ રીતે યુવાનોએ પણ મુશ્કેલ આસનો તાત્કાલિક ન કરવા જોઈએ, શરૂઆતમાં સરળ આસનો કરવા જોઈએ. જ્યારે આસનોનો અભ્યાસ વધી જાય, ત્યારે મુશ્કેલ આસનો કરવાનું શરૂ કરો. આસનોનો સતત અભ્યાસ કરવો જોઈએ; વચ્ચે છોડીને અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.

પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામ એ યોગના આઠ અંગોનો ચોથો અંગ છે. યોગમાં કેટલીક ક્રિયાઓ શારીરિક છે અને કેટલીક માનસિક છે. પરંતુ પ્રાણાયામ શારીરિક અને માનસિક બંને છે. યોગમાં પ્રાણાયામનું વિશેષ મહત્વ છે. શરીરની અંદર વિવિધ પ્રકારની ગંદકી અને અશુદ્ધિઓ જમા થઈ જાય છે, તેને સાફ કરવા માટે અન્ય કોઈ સારવાર કે ક્રિયાની જરૂર નથી. માત્ર પ્રાણાયામ દ્વારા જ બધું ઠીક થઈ શકે છે. આ સાથે, શારીરિક ક્ષમતા જાળવી શકાય છે અને શરીરને તેજસ્વી બનાવી શકાય છે. માનસિક વિકારો દૂર થઈ શકે છે. પ્રાણાયામ બે શબ્દોથી બનેલો છે – પ્રાણ + આયામ. પ્રાણનો સ્થૂળ અને શાબ્દિક અર્થ છે વાયુમંડળમાંથી લીધેલા પ્રાણવાયુનો શ્વાસ-ઉચ્છવાસ છે. આયામ એટલે ફેલાવવું. તેને પોતાના નિયંત્રણ હેઠળ રોકવું અને ચલાવવું. હું તમને અહીં એક વાત કહેવા માંગુ છું, પ્રાણનો અર્થ માત્ર ઓક્સિજનનો શ્વાસ-ઉચ્છવાસ લેવાનો નથી. તેના બદલે, પ્રાણવાયુ એ એક તત્ત્વ છે જે આકાશના તત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થયું છે. પંચભૂત તત્ત્વોમાં જે વાયુ તત્ત્વ છે એ એનું જ સ્વરૂપ છે.

પ્રાણાયામને સંપૂર્ણ રીતે સમજવા માટે શ્વાસ-ઉચ્છવાસને સમજવું પડશે. માત્ર મનુષ્યોએ જ નહીં, તમામ જીવોને શ્વાસ લેવાની જરૂર પડે છે. કોઈપણ જીવનું જીવન ત્યારે સમાપ્ત થઈ જાય છે જ્યારે તે શ્વાસ લેવાનું બંધ કરે છે. તેથી માનવ જીવન પણ શ્વાસ-ઉચ્છવાસ પર આધારિત છે. પ્રાણાયામ કરવાથી, આ શ્વાસોશ્વાસને ઈચ્છા મુજબ રોકીને અને ચલાવીને સંતુલિત કરાય છે. આ શ્વાસોશ્વાસને કારણે આપણા શરીરની અંદર ક્રિયાઓ થાય છે. જો આપણે પ્રાણાયામ દ્વારા આપણા શ્વાસોશ્વાસને સંતુલિત અને નિયમિત કરવાનો અભ્યાસ કરીએ, તો આપણે આપણા શરીરના આંતરિક અવયવોને આપણી ઈચ્છા મુજબ સંતુલિત અને નિયમિત કરી શકીએ છીએ અને આપણી ઈચ્છા મુજબનું કાર્ય હાથ ધરી શકીએ છીએ. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે જો આપણે કોઈપણ યાંત્રિક વસ્તુને સારી રીતે સાચવી રાખીએ અને તેને સંતુલિત રીતે કાર્યમાં લઈએ, તો તે લાંબા સમય સુધી ટકાઉ અને સારી સ્થિતિમાં રહેશે. એ જ રીતે, જ્યારે આપણે આપણા શરીરના અવયવોથી સંતુલિત કાર્ય લઈએ તો આપણું સ્થૂળ શરીર પણ પહેલા કરતા લાંબા સમય સુધી સ્વસ્થ રહેશે. પહેલાની અપેક્ષાનો અર્થ - પ્રાણાયામ કરતા પહેલાની સ્થિતિ. આ સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે કે પ્રાણાયામ કરવાથી શ્વાસોશ્વાસને નિયંત્રિત કરીને સ્વેચ્છાએ ચલાવવાથી આયુષ્ય વધે છે. યુવાની વધુ ટકાઉ રહે છે.

આપણી પૃથ્વીના વાયુમંડળમાં અનેક પ્રકારના ગેસ છે. પરંતુ વાયુમંડળમાંથી માનવી જે ગેસ લે છે તેને ઓક્સિજન કહેવાય છે. આ ઓક્સિજન આપણા માટે જીવનદાયીની છે. આ ઓક્સિજનને પ્રાણવાયુ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે આપણે બધા વાયુમંડળમાંથી આપણા શરીરમાં શ્વાસ દ્વારા ઓક્સિજન લઈએ છીએ, ત્યારે પ્રાણવાયુ ફેફસામાં ભરાય છે. ફેફસાં વાયુમંડળમાંથી પ્રાણવાયુમાં રહેલા અત્યંત નાના દૂષિત કણોને સાફ કરે છે, શુદ્ધ પ્રાણવાયુ હૃદય દ્વારા લોહીમાં ભળી જાય છે, ધમનીઓના રક્તને શરીરના તમામ ભાગોમાં મોકલે છે, અને ગંદુ રક્ત નસો દ્વારા હૃદય સુધી લાવે છે. આ ગંદુ રક્ત હૃદયમાં સાફ થાય છે. પછી સાફ કરેલું લોહી નસો દ્વારા શરીરના તમામ ભાગોમાં પહોંચાડવામાં આવે છે. જ્યારે આપણે શ્વાસ બહાર કાઢીએ છીએ, ત્યારે પ્રાણવાયુમાં શરીરની અંદર રહેલા ગંદા સૂક્ષ્મ કણો પ્રશ્વાસ દ્વારા બહાર આવે છે. બહાર નીકળતા વાયુને કાર્બન ડાયોક્સાઇડ કહેવામાં આવે છે. એ જ રીતે, આપણે બધા શ્વાસ-ઉચ્છવાસ કરીએ છીએ, આ જ પ્રક્રિયા દરેકના શરીરમાં થાય છે.

જે લોકો પ્રાણાયામ નથી કરતા તેઓ હળવા શ્વાસ લે છે. અને તેઓ ઝડપથી શ્વાસોશ્વાસ કરે છે. આવા લોકો જ્યારે વૃદ્ધ થાય છે ત્યારે તેઓ અનેક પ્રકારની બીમારીઓથી પીડાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થા પણ ઝડપથી આવે છે. હળવો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં સંપૂર્ણ રીતે કામ કરી શકતા નથી. તેનો કેટલોક ભાગ નિષ્ક્રિય રહે છે અને રક્ત યોગ્ય રીતે શુદ્ધ થતું નથી. સૂક્ષ્મ ધમનીઓમાં દબાણના અભાવને કારણે, બાહ્ય ત્વચામાં કરચલીઓ દેખાય છે. જ્યારે ફેફસાં સંપૂર્ણ રીતે કામ કરતા નથી, ત્યારે મનુષ્યને ઘણી બીમારીઓ થવા લાગે છે. ક્યારેક કેટલાક ભયાનક રોગો પણ થાય છે. આ બધા રોગોથી બચવા માટે આપણે શુદ્ધ પ્રાણવાયુ લેવો ખૂબ જ જરૂરી છે. જેના કારણે શરીરની અંદર શુદ્ધ રક્ત

પરિભ્રમણ થવા લાગે છે. ફેફસાંને વધુ સક્રિય બનાવવા માટે, ફેફસાંના દરેક કોશોને પ્રાણવાયુ પહોંચાડવાની અત્યંત જરૂર છે. તે માટે તમામ મનુષ્યોએ પ્રાણાયામ કરવું જરૂરી છે. પ્રાણાયામ દ્વારા વ્યક્તિને ઊંડો અને ધીરે શ્વાસ લેવાની આદત પડે છે. જેના કારણે ફેફસાના તમામ કોશો સુધી પ્રાણવાયુ પહોંચવા લાગે છે. સામાન્ય મનુષ્યના ફેફસાંનો માત્ર 1/2 ભાગ જ કામ કરે છે, ઉપરનો 1/4 ભાગ હંમેશા ખાલી હોય છે અને નીચેનો 1/4 ભાગ હંમેશા પ્રાણવાયુથી ભરેલો હોય છે. નીચલા ભાગના કોશોમાં વાયુમંડળમાંથી આવેલ શ્વાસ દ્વારા, અત્યંત સૂક્ષ્મ કણોથી અવરોધ આવે છે. કોશો સૂક્ષ્મ કણોથી ભરાઈ જાય છે, આ 1/2 ભાગ રોગોને જન્મ આપે છે. શ્વાસ હળવી લેવાથી અને બહાર કાઢવાથી ફેફસાના નીચેના ભાગમાં દબાણ થતું નથી. તેથી વાયુ સ્થિર સ્વરૂપમાં ભરેલી રહે છે. દૂષિત વાયુના કણો ધીમે-ધીમે નીચે બેસી જાય છે અને ફેફસાના કોશ બંધ જેવા જ થઈ જાય છે. પ્રાણાયામ કરનાર વ્યક્તિ અંદરની તરફ ઊંડો શ્વાસ લે છે, જે ફેફસાંને સંપૂર્ણ રીતે ભરી દે છે. પછી શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે, પ્રાણવાયુને દબાણ આપી સંપૂર્ણપણે બહાર કાઢે છે, જેના કારણે ફેફસામાં હાજર સમગ્ર પ્રાણવાયુ બહાર આવે છે. ફેફસાંનો નીચેનો ચોથો હિસ્સો, જે ઘણા વર્ષોથી નિષ્ક્રિય પડેલો હતો, તે પણ કામ કરવાનું શરૂ કરે છે. અને તેના કોશો પર જમા થયેલ ગંદકીના પડ ધીમે-ધીમે વાયુના દબાણથી સાફ થવા લાગે છે. આના કારણે ફેફસાના કોશ ખુલવા લાગે છે અને પછી ફેફસાં યોગ્ય રીતે કામ કરવા લાગે છે.

માનવ શરીરમાં ફેફસાં કદમાં થોડા લાંબા હોય છે. ફેફસામાં સ્પન્જ જેવા અસંખ્ય નાના કોશોનો સમૂહ હોય છે. આ કોશો ખુલતા અને બંધ થતા રહે છે. જ્યારે આ કોશો ખુલ્લા હોય છે, ત્યારે એક બાજુથી હૃદય દ્વારા મોકલવામાં આવેલું અશુદ્ધ રક્ત બીજી બાજુથી શ્વાસ દ્વારા લેવામાં આવતી શુદ્ધ પ્રાણવાયુ દ્વારા શુદ્ધ કરી દેવામાં આવે છે. લોહીના અશુદ્ધ કણો વાયુ સાથે ભળીને અને ઉચ્છવાસ દ્વારા બહાર આવે છે. આ જ વાયુને કાર્બન ડાયોક્સાઇડ કહેવામાં આવે છે. પ્રાણવાયુ માત્ર લોહીને શુદ્ધ જ કરતું નથી, પરંતુ શરીરની અંદર સૂક્ષ્મ કોશિકાઓ તૂટતી રહે છે અને નવી કોશિકાઓ બનતી રહે છે. આ તૂટેલી અત્યંત નાની કોશિકાઓનો કાટમાળ કાર્બન ડાયોક્સાઇડ સાથે ભળ્યા પછી બહાર આવે છે.

પ્રાણાયામ દ્વારા શરીરના તમામ અંગો દ્વારા કામ લેવામાં આવે છે. શરીરના તમામ અંગો દ્વારા કામ લેવું જરૂરી છે. આપણે જે અંગથી કામ નહીં લઈએ તે અંગ નિષ્ક્રિય અને સુષુપ્તાવસ્થામાં રહે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા માનવ શરીરની અંદરની અત્યંત સૂક્ષ્મ કોશિકાઓ કાર્ય કરવા લાગે છે. પ્રાણાયામ કરનાર સાધકને તેના શરીરમાં સુષુપ્તાવસ્થામાં પડેલા અત્યંત શક્તિશાળી કેન્દ્રોને જાગૃત કરવામાં મદદ મળે છે. જ્યારે સાધક કુંભક કરે છે, ત્યારે તેની પ્રાણવાયુ સુષુપ્ત કોશિકાઓ પર દબાણ આપે છે, જેના કારણે તેઓ ક્રિયાશીલ થવા લાગે છે. જ્યારે મૂલાધાર ચક્રમાં આ પ્રાણનું દબાણ વધે છે, ત્યારે ત્યાં ખૂબ જ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં સ્થિત કુણ્ડલિની, જે સુષુપ્ત અવસ્થામાં હોય છે, તેને ધક્કો લાગવા લાગે છે. જેના કારણે તે એક ચોક્કસ સમયે જાગૃત થઈ જાય છે. પ્રાણવાયુ દ્વારા નાડી શુદ્ધ થાય છે. જેનાથી શરીરમાં સ્થિત ચક્રોને ખોલવામાં મદદ મળે છે. મનુષ્યના મસ્તિષ્કમાં અસંખ્ય સૂક્ષ્મ કોશિકાઓ હોય છે. સામાન્ય મનુષ્યમાં, આ સૂક્ષ્મ કોશિકાઓ મહત્તમ 10 ટકાથી ઓછી સક્રિય હોય છે. બાકીની કોશિકાઓ સુષુપ્તાવસ્થામાં નિષ્ક્રિય સ્થિતિમાં રહે છે. મનુષ્ય અન્ય કોશિકાઓને જાગૃત ન કર શકવાને કારણે તેના દ્વારા કામ લઈ શકતો નથી. પરંતુ યોગીઓ આ કોશિકાઓને યોગ અને પ્રાણાયામ દ્વારા જાગૃત કરી મસ્તિષ્કમાં સ્થિત અદભૂત અપાર શક્તિના ભંડારના સ્વામી બની લાભ ઉઠાવે છે. તે આપણે બધા જાણીએ છીએ કે મસ્તિષ્ક બે ભાગમાં વહેંચાયેલું છે. એકને કહેવાય છે નાનું મગજ. બીજાને મોટું મગજ કહેવાય છે. મનુષ્ય નાના મગજથી વધુ કામ કરે છે. આ મગજ વધુ સક્રિય રહે છે. મોટું મગજ મોટે ભાગે નિષ્ક્રિય રહે છે. તેનો અંદરનો ભાગ ખાલી જેવો હોય છે. જ્યારે કંઈ ચક્ર ખુલ્યા પછી સાધકની સાધના ચાલે છે, ત્યારે નાનું મગજ પ્રથમ ખુલે છે. નાના મગજમાં જ્યારે કુણ્ડલિની પહોંચે છે, ત્યારે તે નાના મગજના કોશિકાઓને ઝડપથી ક્રિયાશીલ કરે છે. કુણ્ડલિની પહોંચતા પહેલા પ્રાણાયામ દ્વારા પણ કોશિકાઓ ખુલે છે. જ્યારે કોશો ખુલે છે, ત્યારે તેમાં પીડા અનુભવાય છે. ક્યારેક પીડા એટલી બધી હોય છે કે સાધક માટે તેને સહન કરવું મુશ્કેલ બની જાય છે. પીડા નિવારક ગોળીઓ લેવામાં આવે તો પણ તેની બહુ અસર થતી નથી. સાધકે આ પીડા સહન કરવી જ પડે છે. જ્યારે પણ નવી કોશિકાઓ જાગૃત થશે, ત્યારે ચોક્કસપણે પીડા થશે. એ જ રીતે જ્યારે મોટું મગજ ખુલવાનું હોય ત્યારે તેમાં પણ પીડા

થાય છે. આ પીડાનો અર્થ એવો ન લેવો જોઈએ કે આપણી અંદર કંઈક અભાવ છે. પરંતુ પ્રાણવાયુના દબાણને કારણે કોશિકાઓ ક્રિયાશીલ થતી વખતે પીડા અનુભવે છે.

પ્રાણાયામ માટે યાદ રાખો, રાત્રે તેનો અભ્યાસ ક્યારેય ન કરો. કારણ કે વાતાવરણમાં કાર્બન ડાયોક્સાઇડનું પ્રમાણ રાત્રે વધુ હોય છે. પ્રાણાયામ કરવાનો યોગ્ય સમય સવારનો છે. જો કે, તે દિવસ દરમિયાન કોઈપણ સમયે કરી શકાય છે. સવારે સૂર્યોદય પહેલા વાતાવરણ સારું હોય છે. પ્રાણાયામ એવા ખુલ્લા વાતાવરણમાં કરવા જોઈએ જ્યાં શુદ્ધ હવા મળતી હોય. ધ્યાનમાં પ્રગતિ કરવા માટે સાધકે ત્રણ વખત પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. કારણ કે આપણે રોજ ખોરાક ખાઈએ છીએ, તે (ખોરાક) માં પણ અશુદ્ધિ છે; આ અશુદ્ધિ આપણને સૂક્ષ્મ રીતે અસર કરે છે. પ્રાણાયામ કરતી વખતે સીધું બેસી જવું જોઈએ. સીધા બેસીને પૂરક કરવાથી ફેફસાંમાં વધુ પ્રાણવાયુ ભરાય છે અને તમામ અવયવોમાં રક્ત પરિભ્રમણ યોગ્ય રીતે થાય છે. શ્વાસ હંમેશા ઊંડો લેવો જોઈએ. પ્રાણાયામ કરતી વખતે ત્રણ પ્રકારની ક્રિયાઓ થાય છે. પ્રથમ - શ્વાસ લેવો, બીજું - લીધેલા શ્વાસને અંદર રોકવો, ત્રીજું - શ્વાસને બહાર કાઢવો. આને અનુક્રમે પૂરક, કુંભક અને રેચક કહેવામાં આવે છે.

પૂરક - ઊંડો અને લાંબો શ્વાસ લઈને પ્રાણવાયુ અંદર ખેંચવો. એક જ વખતમાં શક્ય તેટલો વધારે શ્વાસ અંદર ખેંચવો જોઈએ. શ્વાસને અંદર ખેંચવાને પૂરક પ્રાણાયામ કહે છે.

કુંભક - અંદર લીધેલા શ્વાસને રોકી રાખવાને કુંભક કહેવાય છે. આપણે આપણા શ્વાસને એટલો જ લાંબો સમય રોકવો જોઈએ કે જેથી શરીરના કોઈપણ ભાગ પર બિનજરૂરી દબાણ ન આવે; કોઈએ જબરજસ્તી ન કરવું જોઈએ. કુંભકમાં, થોડો હઠ ચોક્કસપણે જરૂરી છે, પરંતુ યોગ્ય માત્રામાં. જેમ-જેમ અભ્યાસ વધે તેમ કુંભકનો સમયગાળો વધારવો જોઈએ. કુંભક જેટલો લાંબો હશે તેટલો સાધકને લાભ થશે.

રેચક - કુંભક દ્વારા રોકાયેલા પ્રાણવાયુને બહાર કાઢવાને રેચક કહેવામાં આવે છે. રેચક કરતી વખતે, પ્રાણવાયુ ધીમે-ધીમે બહાર કાઢવી જોઈએ. આ સમયે ઉતાવળ ન કરો, ધીરજ રાખો.

જ્યારે તમે સવારનું ધ્યાન પૂર્ણ કરો ત્યારે પ્રથમ વખત પ્રાણાયામ કરો. પછી આસનો અને પ્રાણાયામ કરો. સવારનો પ્રાણાયામ સારો હોય છે. જો તમે દિવસમાં ત્રણ વખત પ્રાણાયામ કરો છો તો બીજી વાર બપોરના ભોજન પહેલાં ખાલી પેટે પ્રાણાયામ કરો. ત્રીજી વખત તમારી અનુકૂળતા મુજબ સૂર્યાસ્ત પહેલા કરો. ત્રણ વખત પ્રાણાયામ કરવાથી નાડી ઝડપથી શુદ્ધ થાય છે. સાધનામાં નાડી શુદ્ધિનું ઘણું મહત્વ છે.

સૂર્ય નાડી ચંદ્ર નાડી પ્રાણાયામ - પ્રાણાયામ કરતી વખતે જમીન પર કંઈક પાથરો. તમે ચાદર અથવા ઘાબળો પાથરી શકો છો. હવે સીધા બેસો. તમે તમારી પસંદગીના કોઈપણ આસનમાં બેસો જે તમને અનુકૂળ આવે. તમે તમારી અંદરની બધી પ્રાણવાયુને બળથી બહાર કાઢી નાખો. પછી જમણા હાથના અંગૂઠા વડે દબાણ કરીને જમણું છિદ્ર (નસકોરું) બંધ કરો. મધ્યમા અને અનામિકા આંગળીઓને એકસાથે લાવો અને દબાણ કરીને ડાબું છિદ્ર બંધ કરો. બીજી બે આંગળીઓને સીધી રાખો. હવે ડાબા નસકોરામાંથી આંગળીઓના દબાણને દૂર કરો અને એજ ડાબા નસકોરામાંથી ઊંડો શ્વાસ લો. એટલો ઊંડો શ્વાસ લો કે તમારા ફેફસાં સંપૂર્ણપણે હવાથી ભરાઈ જાય. પછી મધ્યમાં અને અનામિકા આંગળીઓના દબાણથી ડાબા છિદ્રને બંધ કરો અને કુંભક કરો. ધ્યાનમાં રાખો કે પ્રાણવાયુ ફક્ત તે છિદ્રમાંથી જ જવી જોઈએ જેમાંથી તમે શ્વાસ લઈ રહ્યા છો, અન્ય છિદ્ર સંપૂર્ણપણે બંધ રાખવું જોઈએ. હવે બંને તેટલું કુંભક કરો. વ્યક્તિએ ખૂબ બળપૂર્વક દબાણ ન કરવું જોઈએ. જ્યારે તમને કુંભકને કારણે ગભરાટ અનુભવાય ત્યારે તમારે અંગૂઠાને જમણા છિદ્ર પરથી દૂર કરવું જોઈએ અને ધીમે-ધીમે રેચક કરવું જોઈએ. રેચક કરતી વખતે ઝડપથી શ્વાસ ન છોડો. સંપૂર્ણપણે રેચક કર્યા પછી થોડીવાર રાહ જુઓ. પછી એ જ જમણા છિદ્રમાંથી ઊંડો શ્વાસ લઈને પૂરક કરો. પછી અંગૂઠાના દબાણથી જમણા છિદ્રને બંધ કરો. પછી કુંભક કરો. કુંભક કર્યા પછી ડાબા છિદ્રથી રેચક કરો.

પછી, પહેલાની જેમ, થોડીવાર રાહ જુઓ અને ડાબા છિદ્રમાંથી પૂરક કરો. પછી તમારી ક્ષમતા મુજબ કુંભક કરો અને તેને જમણા છિદ્રમાંથી રેચક કરો. કહેવાનો અર્થ એ છે કે જો તમે એક છિદ્રમાંથી પૂરક કરો છો, તો પછી બીજા છિદ્રમાંથી રેચક કરો. તમે જેનાથી રેચક કરો છો તેનાથી જ પૂરક કરો. તેમજ, એક છિદ્રમાંથી 6 વખત અને બીજા છિદ્રમાંથી 6 વખત, કુલ 12 વખત પ્રાણાયામ કરો. તેને એક વારનું પ્રાણાયામ કહેવામાં આવશે. તેને ‘સૂર્ય નાડી ચંદ્ર નાડી પ્રાણાયામ’ કહે છે. કરોડરજ્જુની ડાબી બાજુએ ચંદ્ર નાડી અને જમણી બાજુએ સૂર્ય નાડી છે, આને ઇડા અને પિંગલા નાડી પણ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે શ્વાસ ડાબા છિદ્રમાંથી લેવામાં આવે છે, ત્યારે તે ચંદ્ર નાડીને અસર કરે છે. જ્યારે જમણા છિદ્ર દ્વારા શ્વાસ લેવામાં આવે છે, ત્યારે સૂર્ય નાડી પ્રભાવિત થાય છે. જ્યારે આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ સારો થઈ જાય, ત્યારે પૂરક કરતી વખતે એવું વિચારવું કે મૂલાધારમાં પ્રાણવાયુ ભેગી થઈ રહી છે. થોડા સમય પછી, તમને લાગવા લાગશે કે શ્વાસ દ્વારા ખેંચાતી પ્રાણવાયુ મૂલાધારમાં જઈ રહી છે. કુંભક કરતી વખતે, જ્યારે પ્રાણવાયુ મૂલાધારમાં વધારે દબાણ કરે છે, ત્યારે કુણ્ડલિની પર ઘક્કો લાગવાનું શરૂ થશે જે કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવામાં મદદ કરશે. આ પ્રાણાયામથી નાડીઓ ખૂબ જ ઝડપથી શુદ્ધ થવા લાગે છે. પાચન ક્રિયા ઝડપથી થવા લાગે છે અને ચહેરો તેજસ્વી દેખાય છે.

સૂર્ય નાડી પ્રાણાયામ – આસન લગાવ્યા પછી સીધા બેસો. જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું છિદ્ર એટલે કે સૂર્ય નાડી બંધ કરો. વચ્ચેની આંગળી અને અનામિકા વડે ડાબા છિદ્ર એટલે કે ચંદ્રનાડીને બંધ કરો. આ પહેલા, તમારા શરીરમાંથી પ્રાણવાયુને સંપૂર્ણપણે બહાર કાઢો. હવે ચંદ્રનાડી બંધ રાખો. સૂર્ય નાડી દ્વારા પૂરક કરો. ઊંડો શ્વાસ લઈને, તમારા અંગૂઠાથી દબાણ કરીને જમણા છિદ્રને બંધ કરો અને કુંભક કરો. જ્યારે તમારે રેચક કરવું હોય તો સૂર્યનાડી દ્વારા જ કરો. બધી પ્રાણવાયુ બળ સાથે બહાર કાઢો. થોડી ક્ષણો રાહ જુઓ અને પછી ફરીથી સૂર્ય નાડીથી પૂરક કરો અને કુંભક કરો. આ પ્રાણાયામમાં સૂર્ય નાડી દ્વારા પૂરક થશે અને તેના જ દ્વારા રેચક થશે. આ પ્રાણાયામ ત્યાં સુધી કરતા રહો જ્યાં સુધી તમને શરીરમાં ગરમીનો અહેસાસ ન થાય અથવા જ્યાં સુધી તમને અતિશય ગરમી ન લાગે. જો કે, સૂર્ય નાડી ગરમ હોવાથી તેના દ્વારા કરવામાં આવતા પ્રાણાયામથી પેટમાં ગરમી વધે છે. ઠંડીમાં રાહત મળે છે.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ – સહજાસન અથવા પદાસન પર સીધા બેસો. બંને છિદ્રો વડે બળપૂર્વક શ્વાસ લો. પછી કુંભક કર્યા વિના બળપૂર્વક શ્વાસ છોડો. પછી બંને છિદ્રોમાંથી બળપૂર્વક શ્વાસ ખેંચો એટલે પૂરક કરો. કુંભક કર્યા વિના જોરથી રેચક કરો. આ પ્રાણાયામમાં કુંભક કરવામાં આવતું નથી, માત્ર પુરક અને રેચક કરવામાં આવે છે. રેચક કરતી વખતે શ્વાસનો (પ્રાણવાયુનો) જોરદાર અવાજ સંભળાય છે. એવું લાગે છે કે જાણે સાપ ફૂંફડા મારી રહ્યો છે. રેચક કરતી વખતે, નાભિને બળથી પાછળની તરફ ઘક્કો મારો, જેથી પેટમાં વાયુ ન રહે. આ પ્રાણાયામ તમારી ક્ષમતા મુજબ કરો અને જો તમારું શરીર થાકવા લાગે તો તેને રોકી દો. શરૂઆતમાં પંદરથી વીસ પ્રાણાયામ કરો. જો શરીર ખૂબ જ નબળું હોય તો આ પ્રાણાયામ ન કરો. આ પ્રાણાયામથી ફેફસાં, હૃદય, રક્ત વહન કરતી ધમનીઓ અને રક્તને પાછું લઈ જતી નસો ખૂબ જ ઝડપથી કામ કરે છે. શરીરમાં ગરમી પણ વધે છે અને થાક પણ લાગે છે. આ પ્રાણાયામમાં નાડી ખૂબ જ ઝડપથી શુદ્ધ થાય છે. જો સાધક આ પ્રાણાયામ કરતી વખતે જાલંધર બંધ લગાવે છે, તો પ્રાણવાયુ સીધી મૂલાધારને અથડાય છે, આ કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવામાં મદદ કરે છે. સાધક એવી સ્થિતિમાં આવે છે કે ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ આપોઆપ થવા લાગે છે. એક સમયે, જ્યારે ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ધ્યાનાવસ્થામાં પોતાની મેળે થવા લાગે છે, ત્યારે સમજવું જોઈએ કે સાધકની કુણ્ડલિની જાગૃત થઈ ગઈ છે. જાગૃત થવાનો અર્થ એ નથી કે ઉર્ધ્વ થવું, તેનો અર્થ ફક્ત આંખો ખોલી એવો છે. કારણ કે આંખો ખુલ્યા પછી પણ તે તેની પહેલાની સ્થિતિમાં જ રહે છે. ઉર્ધ્વ થવું એટલે ઉપર ચઢવું. જ્યારે સાધના સારી થાય અને નાડી શુદ્ધ થવા લાગે, પછી ભસ્ત્રિકા આપમેળે ચાલવાથી નાડી શુદ્ધ થાય છે. આ અવસ્થામાં સાધકે બને તેટલી વખત ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. જ્યારે સાધકની ધ્યાન અવસ્થા દરમિયાન ભસ્ત્રિકા ચાલે છે, ત્યારે એવું લાગે છે કે જાણે સાપ ફૂંફડા મારી રહ્યો હોય.

ભ્રામરી પ્રાણાયામ - સૌ પ્રથમ, સહજાસનમાં સીધા બેસો. નાકના બંને છિદ્રો વડે જોરથી શ્વાસ અંદર લો અને કુંભક કરો. માથું પાછળ તરફ નમાવો. માથાના પાછળના ભાગને પીઠ સાથે સ્પર્શ કરો. જેના કારણે તમારી ગરદન પાછળની તરફ નમશે. પછી તમારા ગળાની અંદર સહેજ ઊંચા અવાજમાં 'ઉંડડડડ', 'ઉંડડડડ'નો અવાજ કાઢો. જ્યારે કુંભક પૂર્ણ થઈ જાય, ત્યારે પૂરક કરીને કુંભક કરો. પછી તે જ રીતે અવાજ કરો અને આજ રીતે પ્રાણાયામ કરો. આ પ્રાણાયામ તમે પાંચ મિનિટ સુધી કરો. જ્યારે આપણે 'ઉંડડડડ', 'ઉંડડડડ'ના અવાજો ઉત્પન્ન કરીએ છીએ, ત્યારે એવું લાગે છે કે જાણે ભ્રમરાનો અવાજ નીકળતો હોય. તેથી જ તેને ભ્રામરી (ભ્રમરો) પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે. આ પ્રાણાયામ એવા સાધકો માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે જેમની સાધના કંઠ યજ્ઞમાં ચાલી રહી છે. મે અગાઉ લખ્યું છે કે સાધકોને કંઠ યજ્ઞમાં ઘણાં વર્ષો પસાર કરવા પડે છે. કારણ કે ગાળામાં એક ગ્રંથિ છે, તે પ્રાણોને અવરોધે છે. જ્યારે સાધક ભ્રામરી પ્રાણાયામ કરે છે ત્યારે તે ગ્રંથિમાં કંપન થાય છે. આ રીતે કંપન કરવાથી ગ્રંથિ ખુલવામાં મદદ મળે છે. આ પ્રાણાયામ જ્યાં સુધી સાધકની ગ્રંથિ સંપૂર્ણ રીતે ખુલી ન જાય ત્યાં સુધી કરવો જોઈએ. જ્યારે આ ગ્રંથિ ખુલે છે, ત્યારે સાધક કંઠ યજ્ઞને પાર કરી જશે. પછી પ્રાણાયામ કરવાની જરૂર નથી. આ પ્રાણાયામ માત્ર કંઠ યજ્ઞ માટે જ કરવામાં આવે છે. કુણ્ડલિની પણ આ ગ્રંથિને ખોલવામાં મદદ કરે છે. તે તેના મોંથી ઘડકો મારી મારીને ગ્રંથિને ખોલવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ જગ્યાને ભ્રામરી ગુફા પણ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે સાધકની સાધના તીવ્ર બને છે ત્યારે ધ્યાનની સ્થિતિમાં ગરદન આપોઆપ પાછળ નમી જાય છે અને સાધકના મોંમાંથી 'ઉંડડડડ, ઉંડડડડ'નો અવાજ નિકળવા લાગે છે.

સીત્કારી પ્રાણાયામ - તમારા કોઈપણ સિદ્ધ કરેલું આસન પર બેસો પછી જીભને મોંની બહાર કાઢો. જીભની બંને બાજુઓને ઉપરની તરફ વાળીને તેને એકસાથે જોડો, હવે તમારી જીભ પોલી નળી જેવી થઈ જશે. તેને કાગડાની ચાંચની જેમ બહાર કાઢો. જીભની પોલી જગ્યાએથી ઊંડો શ્વાસ લઈને તેને પૂરક કરો. પછી કુંભક કર્યા વિના નાકના બંને છિદ્રો વડે શ્વાસ બહાર કાઢો. એ જ જીભ સાથે પૂરક કરો. પૂરક કરતી વખતે 'સીડડડડ' 'સીડડડડ'નો અવાજ આવવો જોઈએ. તેથી જ તેને સીત્કારી પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે. પછી, કુંભક કર્યા વિના, નાકમાંથી પ્રાણવાયુને બહાર કાઢો. જ્યારે શરીરમાં વધુ પડતી ગરમી હોય ત્યારે આ પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે. અથવા તે ઉનાળામાં કરવું જોઈએ.

શીતલી પ્રાણાયામ - સીત્કારી અને શીતલી પ્રાણાયામ વચ્ચે કોઈ ખાસ તફાવત નથી. પોતાના તમારી ઈચ્છા મુજબ કોઈપણ આસન પર બેસો અને સીત્કારી પ્રાણાયામની જેમ ગોળાકાર ગતિમાં તમારી જીભને મોંમાંથી બહાર કાઢો. હવે જીભની મદદથી પ્રાણવાયુને લાંબા સમય સુધી શ્વાસમાં લો અને કુંભક કરો. જ્યારે મનમાં ઘભરાટ થવા લાગે ત્યારે બંને નસકોરા વડે રેચક કરો, આમ કરવાથી જીભ દ્વારા પ્રવેશતી ઠંડી પ્રાણવાયુ આખા શરીરમાં ઠંડક ફેલાવે છે, જેનાથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે. આ પ્રાણાયામ ઉનાળામાં કરવો જોઈએ. ધ્યાનને કારણે શરીરમાં વધુ પડતી ગરમી હોય ત્યારે પણ આ પ્રાણાયામ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. જો સાધકની કુણ્ડલિની ઉગ્ર હોય તો જાગૃત થયાના થોડા સમય પછી તે પૃથ્વી તત્ત્વ અને જળ તત્ત્વને ખાવા લાગે છે. જેના કારણે પેટની અંદર સ્થિત આંતરડામાં પાણીની માત્રા ઓછી થવા લાગે છે. જેના કારણે સાધકને ઘણી શારીરિક પીડા સહન કરવી પડે છે. તે સમયે બંને સીત્કારી અને શીતલી પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. જેના કારણે શરીરની અંદર ઠંડક અને રાહત અનુભવાય છે.

ત્રિબંધ રેચક - સૌથી પહેલા વજાસનમાં બેસો. પેટથી તમામ પ્રાણવાયુને બહાર કાઢો. હવે ત્રણેય બંધ - મૂલ બંધ, ઉડિયાન બંધ, જાલંધર બંધ લગાવીને બેસો. પછી તમારી આંખો બંધ કરો. થોડા દિવસો સુધી અભ્યાસ કર્યા પછી, તમારું પેટ પાછળની તરફ ચોંટવાનું શરૂ કરશે. મૂલાધારમાં પણ ખેંચાણ શરૂ થશે. આ પ્રાણાયામમાં માત્ર બાહ્યકુંભક જ કરવામાં આવે છે. જ્યારે તમારે પૂરક કરવું હોય ત્યારે ગરદન સીધી કરીને પૂરક કરો, પછી તરત જ રેચક કરો અને બંધ લગાવો. આ પ્રાણાયામ કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવામાં મદદ કરે છે. જે સાધકોની કુણ્ડલિની જાગૃત છે તેઓએ આ પ્રાણાયામ અવશ્ય કરવો. જે કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવામાં મદદ કરે છે.

સર્વદ્વાર બંધ પ્રાણાયામ - સૌથી પહેલા તમારા સિદ્ધ આસન પર બેસો. નાક દ્વારા લાંબા અને ઊંડા શ્વાસ લો. પછી બંને હાથના અંગૂઠા વડે બંને કાન બંધ કરો. બંને તર્જની આંગળીઓ વડે બંને આંખો બંધ કરો. બંને વચ્ચેની (મધ્યમા) આંગળીઓથી બંને નસકોરા બંધ કરો. બીજી ચાર આંગળીઓ વડે મોં બંધ કરો. મૂલ બંધ લગાવી અને તમારું મન ભૂકુટિ પર કેન્દ્રિત કરો. જ્યારે મન ગભરાવા લાગે, ત્યારે તમારું નાક દ્વારા રેચક કરો. પછી ફરી પૂરક કરી નાકના બંને છિદ્રો બંધ કરો. કુંભકનો સમયગાળો ધીમે-ધીમે વધારવો જોઈએ. આ પ્રાણાયામ એવા સાધકો માટે વધુ ફાયદાકારક સાબિત થશે જેમનું કંઠ ચક્ર ખુલેલું છે. આ પ્રાણાયામ આજ્ઞા ચક્ર ખોલવામાં મદદરૂપ છે. આ પ્રાણાયામ કરવાથી મન એકાગ્ર થાય છે.

પ્રાણાયામ કરતી વખતે સાવચેતી રાખવી જોઈએ. શરૂઆતમાં, તમે જે પ્રાણાયામ કરવા જઈ રહ્યા છો તેને સારી રીતે સમજો અથવા કોઈ અનુભવી વ્યક્તિને પૂછો, પછી પ્રાણાયામ કરો. શિયાળાની ઋતુમાં સીત્કારી, શીતલી અને ચંદ્રનાડી પ્રાણાયામ ન કરવા જોઈએ કારણ કે આ પ્રાણાયામ શીતળતા ઉત્પન્ન કરે છે. જો તમારી તીવ્ર સાધનાને કારણે કુણ્ડલિની ઉગ્ર હોય છે, જો તમને શરીરમાં વધુ પડતી ગરમી લાગે છે, તો તમે આ પ્રાણાયામ યોગ્ય માત્રામાં કરી શકો છો. જે લોકો વાતદોષથી પીડાય છે તેમણે પણ શિયાળા દરમિયાન આ પ્રાણાયામ ન કરવો જોઈએ. જે લોકો વાતદોષથી પીડિત છે તેમણે સૂર્ય નાડી અને ચંદ્ર નાડી પ્રાણાયામ, સૂર્ય નાડી પ્રાણાયામ અને ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ જેનાથી ધીમે-ધીમે વાતની ફરિયાદ ઓછી થશે.

પ્રાણાયામ દરમિયાન જેટલું વધુ કુંભક કરવામાં આવે છે, તેટલું વધુ મનને સ્થિર રહેવાની ટેવ પડે છે. સાધકે બંને તેટલો વધારે પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. આ નાડીઓને શુદ્ધ કરે છે, રોગોને મટાડે છે અને કુણ્ડલિની જાગૃત કરવામાં મદદ કરે છે. પ્રાણાયામનો કુણ્ડલિની સાથે નજીકનો સંબંધ છે. કેટલીક જગ્યાએ પ્રાણાયામ સંબંધી લેખોમાં ઉલ્લેખ મળે છે કે પ્રાણાયામ ચોક્કસ પ્રમાણમાં કરવા જોઈએ. પરંતુ મેં પ્રમાણ પર ધ્યાન આપ્યું નથી. સાધકે પોતાની ક્ષમતા મુજબ કુંભક કરવું જોઈએ. કુંભક કરતી વખતે, મંત્રનો જાપ પણ ખૂબ જ સૂક્ષ્મ રીતે કરી શકાય છે. કેટલાક લોકો કુંભકનો સમયગાળો વધારવા માટે કુંભક દરમિયાન ગણતરી પણ કરે છે. જો તમે ઈચ્છો તો કુંભક દરમિયાન કંઈ ન કરો, માત્ર શાંતિથી બેસી રહો.

જ્યારે તમે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતા હોવ ત્યારે તમારે સાત્ત્વિક ભોજન લેવું જોઈએ. કારણ કે ભોજનનો પ્રાણ સાથે નજીકનો સંબંધ છે. પ્રાણની રચના ખોરાકના સૂક્ષ્મ ભાગોમાંથી થાય છે. જો ખોરાક તામસિક અને અશુદ્ધ હોય તો પ્રાણ પણ એ જ રીતે અશુદ્ધ હશે. પ્રાણ મનને શક્તિ આપે છે, તેથી મન પણ અશુદ્ધ અને ચંચળ બને છે. પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણ શુદ્ધ થાય છે. તેથી સાધકે ભોજન પર વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઈએ. જો કે પ્રાણ પોતે એક કોશ (પ્રાણમય કોશ) છે. સાધકોએ પોતાની સાધનામાં પ્રગતિ કરવા પ્રાણમય કોશને શુદ્ધ કરવો પડશે. પ્રાણમય કોશ ત્યારે જ શુદ્ધ થશે જ્યારે તેનો અન્નમય કોશ શુદ્ધ થઈ ગયો હોય. સ્થૂળ શરીર અન્નમય કોશ હેઠળ આવે છે અને સૂક્ષ્મ શરીર પ્રાણમયકોશ હેઠળ આવે છે. જે સાધકનો પ્રાણમય કોશ શુદ્ધ થાય છે, તે તેના સૂક્ષ્મ શરીર પર નિયંત્રણ કરી લે છે. સૂક્ષ્મ શરીરની ગતિ ખૂબ જ ઝડપી છે અને તેની પહોંચ પૃથ્વીની બહારના સૂક્ષ્મ જગતમાં છે કારણ કે સૂક્ષ્મ જગતની રચના સૂક્ષ્મ પંચભૂતો (પાંચ તત્ત્વો) દ્વારા થઈ છે, તેવી જ રીતે સૂક્ષ્મ શરીર પણ સૂક્ષ્મ પંચભૂતો (પાંચ તત્ત્વો) દ્વારા નિર્માણ થયું છે. સૂક્ષ્મ પંચભૂતો દ્વારા બંનેની રચનાને કારણે એકબીજા સાથે તારતમ્ય બનેલું છે. આ તારતમ્ય ખૂબ જ સૂક્ષ્મ રૂપમાં હોય છે. તેથી જ જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીર અભ્યાસ દ્વારા શુદ્ધ થવા લાગે છે, ત્યારે સૂક્ષ્મ શરીરની ગતિ અને વ્યાપકતા સૂક્ષ્મ જગત (સૂક્ષ્મ લોક) સાથે થવા લાગે છે. સાધક તેના સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા અન્ય લોકોનું જ્ઞાન પણ મેળવી શકે છે. અને સાધકની આંતરિક શક્તિ પણ વધી જાય છે.

જ્યારે સાધકની સાધના ઉચ્ચ સ્તરે હોય છે, ત્યારે આ પ્રાણની મદદથી તે અન્ય પર શક્તિપાત કરી શકે છે. આ જ પ્રાણવાયુ જે સાધક પર શક્તિપાત કરવામાં આવ્યો હોય, તેના શરીરમાં સૂક્ષ્મ રીતે પ્રવેશે કરીને કાર્ય કરવા લાગે છે. સદગુરુ તેમના શિષ્યો પર જે શક્તિપાત કરે છે તે આ અત્યંત સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં પ્રાણવાયુ જ હોય છે.

બાહ્યકુંભક – જ્યારે તમે રેચક કરો છો, ત્યારે તમારે પ્રાણવાયુને સંપૂર્ણપણે બહાર કાઢવી જોઈએ. પછી તમે થોડા સમય માટે પૂરક ન કરો. રેચક પછીનો અને પુરક પહેલાનો સમયગાળો, જે પ્રાણવાયુ વગરની હોય છે, તેને બાહ્યકુંભક કહેવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં આ સમયગાળો ખૂબ જ ટૂંકો હશે, કારણ કે પ્રાણવાયુ વગર શરીરની અંદર ગભરાટ થાય છે. સાધકે ધીમે-ધીમે અભ્યાસ દ્વારા બાહ્યકુંભકની અવધિ વધારવી જોઈએ. જે સાધકોની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વગામી છે, તેમણે બને તેટલો વધારે બાહ્યકુંભકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. બાહ્યકુંભક સમયે, કુણ્ડલિની ઉગ્ર હોય છે અને ઉપરની તરફ ઉર્ધ્વ થવામાં મદદ મળે છે.

ત્રાટક

યોગમાં ત્રાટકનું ઘણું મહત્વ છે. ત્રાટક એટલે આંખ ઝબકાવ્યા વિના એક જ વસ્તુને જોતા રહેવું. જ્યારે તમે કોઈ વસ્તુને પલક ઝબકાવ્યા વિના જોતા રહો, ત્યારે તમારું મન તે વસ્તુ પર કેન્દ્રિત થવાનું શરૂ થશે. તે સમયે મનની ચંચળતા ઓછી થવા લાગે છે. જ્યારે સાધકનું મન ધ્યાનાવસ્થામાં વધુ ચંચળ થવા લાગે, ત્યારે તેણે ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા તેને સ્થિર કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. નવા સાધકનું મન સાધનાની શરૂઆતમાં વધુ ચંચળ રહે છે, કારણ કે તેને પહેલાં ક્યારેય એક જગ્યાએ રહેવાની ટેવ પડી નથી. તેથી ત્રાટકનો અભ્યાસ દરેક સાધક માટે ફાયદાકારક છે. દરેક સાધકે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, જેથી મનને સ્થિર રહેવાની ટેવ કેળવી શકાય. જ્યારે મન સ્થિર થવા લાગે છે, ત્યારે તેની ચંચળતા સમાપ્ત થવા લાગશે, પછી મન અંતર્મુખ થવા લાગશે. આ રીતે સાધકનું મન ધ્યાનાવસ્થામાં એકાગ્ર થવા લાગે છે, પછી સાધકનો ધ્યાનમાં બેસવાનો સમયગાળો વધી જાય છે.

ત્રાટક કરવાની વિવિધ પ્રકારની પદ્ધતિઓ છે. તમે કોઈ બિંદુ પર ત્રાટક કરી શકો છો. કોઈ દેવતાના ચિત્ર પર એક જગ્યાને કેન્દ્ર બનાવી પસંદ કરો. તમે અરીસાની સામે બેસીને તમારી ભૂકુટિ પર પણ ત્રાટક કરી શકો છો. ત્રાટક દિવાલ પર નિશાન લગાવીને પણ કરી શકાય છે. કેટલાક સાધકો દીવાની જ્યોત પર પણ ત્રાટક કરે છે. હવે જોઈએ ત્રાટકથી શું થાય છે. આપણી આંખોમાંથી વૃત્તિઓ તેજસ રૂપે બહાર આવે છે, જેના કારણે મન ભોગની વસ્તુઓ પર આમતેમ દોડતું રહે છે. તેને જે વસ્તુ ગમે છે, તેને તે સૂક્ષ્મ રીતે ભોગ કરે છે. પછી તે પોતાની ઇન્દ્રિયોને સ્થૂળ રૂપથી ભોગ કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે. આપણી આંખોમાંથી તેજસના રૂપમાં જે વૃત્તિ નીકળે છે, તે ચારે બાજુ ફેલાયેલી રહે છે. તે કોઈને વધારે પ્રભાવિત કરવામાં સક્ષમ નથી. જેમ સૂર્યના કિરણોને લેન્સ દ્વારા એક જગ્યાએ એકત્ર કરવામાં આવે છે, તે જગ્યાએ એકઠા થયેલા કિરણોમાં આગ લગાવાની શક્તિ હોય છે. એ જ રીતે, જ્યારે મનના કિરણો એકત્ર કરવામાં આવે છે અને એક બિંદુ પર કેન્દ્રિત થાય છે, ત્યારે તે જ કિરણો વધુ શક્તિશાળી રીતે કાર્ય કરી શકે છે. આ અવસ્થામાં મનની શક્તિ ખૂબ જ વધી જાય છે. તે જે વ્યક્તિ પર તેની નજર નાખે છે તે તેની ઈચ્છા મુજબ તે વ્યક્તિ પાસેથી કાર્ય લઈ શકે છે. કારણ કે જેના પર તે નજર કરશે તેનું મન ત્રાટક કરનાર કરતા નબળું હશે. ત્રાટક કરનાર વ્યક્તિનું મન શક્તિશાળી હોવાને કારણે મન તેજસના રૂપમાં અન્ય વ્યક્તિના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. પછી તે બીજી વ્યક્તિના મન પર કબજો જમાવી લે છે. ત્રાટકની ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા પર મનુષ્યને સંમોહન કરવાનું સામર્થ્ય આવે છે. કેટલાક વ્યક્તિઓ શરૂઆતમાં જ દીવાની જ્યોત પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે, પરંતુ આવું ન કરવું જોઈએ. કારણ કે દીવાના પ્રકાશથી આંખોમાં તીવ્ર બળતરા થાય છે. શરૂઆત કરવા માટે, એક ચાર્ટ લો. તેના પર ખૂબ નાનું વાદળી નિશાન કરો. બજારમાં ‘ઐ’ લખેલા ચાર્ટ પણ ઉપલબ્ધ છે, જેનો ઉપયોગ માત્ર ત્રાટક માટે થાય છે. તે ખરીદી લો.

સૌથી પહેલા ત્રાટક માટે એવી જગ્યા પસંદ કરો જ્યાં સંપૂર્ણ શાંતિ હોય, કોઈપણ પ્રકારનો ઘોંઘાટ ન હોય. ત્રાટક એવી જગ્યાએ ન કરવી જોઈએ જ્યાં બાળકો, મોટરો, રેડિયો વગેરેનો અવાજ આવતો હોય. ત્રાટક કરતી વખતે કાનમાં કોઈપણ પ્રકારનો અવાજ ન સંભળાવો જોઈએ, નહીં તો મન એકાગ્ર થઈ શકશે નહીં. ત્રાટક માટે કોઈ નિશ્ચિત સમય નથી. ગમે ત્યારે કરી શકાય છે. જરૂર પડે તો રાત્રે નવ-દસ વાગ્યે અભ્યાસ કરી શકો છો. ત્રાટક કરવા માટે આસનોનો પ્રયોગ કરો. એ જ આસન પર બેસો. એકદમ સ્વચ્છ નરમ કપડું લો. તમે તમારી સાથે રૂમાલ પણ રાખી શકો છો, તે આસુ લૂછવામાં ઉપયોગી થશે. ત્રાટક કરતા પહેલા તેને તમારી સાથે રાખો. સામેની દીવાલ પર ચાર્ટ લગાવો. ચાર્ટનો રંગ સફેદ હોવો જોઈએ. ચાર્ટની મધ્યમાં એક નાનું વાદળી ટપકું બનાવો અથવા ‘ઐ’ લખો. જ્યાં ટપકું અથવા ‘ઐ’ લખેલું હોય તે જગ્યા તમારી આંખોની સિધમાં હોવી જોઈએ, જેથી તમારે તમારી આંખો વધુ કે ઓછી ખોલવી ન પડે. દ્રષ્ટિ એકદમ સીધી પડવી જોઈએ જેના પર ત્રાટક કરવાનું છે. તમે જે રૂમમાં ત્રાટક કરી રહ્યા છો ત્યાંનો પ્રકાશ તેજ ન હોવો જોઈએ અને ન તો પ્રકાશ એટલો ઓછો હોવો જોઈએ કે તેનાથી આંખો પર તાણ આવે. જો મધ્યમ પ્રકાશ હોય તો તે સારું છે. તમે તમારું આસન પાથરીને બેસો. જે બિંદુ પર ત્રાટક કરવાનો છે તે અને તમારી આંખો

વચ્ચેનું અંતર ઓછામાં ઓછું એક મીટર હોવું જોઈએ. ત્રાટક કરતી વખતે, એકદમ સીધા બેસો, જેથી કરોડરજ્જુ સીધી રહે. હવે ચાર્ટ પરના બિંદુને જુઓ. ધ્યાન રાખો કે તમારે તમારી પાંપણો બંધ કરવાની નથી. જ્યારે તમે તમારી પોપચા બંધ નહીં કરો, ત્યારે તમારી આંખો થોડીવાર પછી થોડો થાક અનુભવશે. પાંપણો બંધ કરવાનું મન થશે, પણ તમારે નિશ્ચય સાથે ખુલ્લી રાખવી જોઈએ. તમને લાંબા સમય સુધી આંખો ખુલ્લી રાખવાની આદત ન હતી, તેથી તમારી આંખોમાં બળતરા થવા લાગશે. જો તમને બળતરા થાય તો તમારી આંખો બંધ કરી લો.

તમારી આંખો બંધ કરીને તરત જ ન ખોલો; થોડીવાર માટે બંધ રાખો, જેથી આંખોને આરામ મળે. જ્યારે આંખો બંધ હોય, ત્યારે તેમને ખંજવાળ ન કરવી જોઈએ, તેને ફક્ત બંધ જ રાખવી જોઈએ. થોડા સમય પછી તમને આરામ મળશે. આરામ મળ્ય પછી, ફરીથી પહેલાની જેમ ત્રાટક કરો. ત્રાટક કરતી વખતે, તમારી આંખો ફક્ત બિંદુ પર કેન્દ્રિત હોવી જોઈએ. અહીં અને ત્યાં જોવું ન જોઈએ. તે સમયે તમે મનમાં કશું વિચારશો નહીં. તે સમયે મનમાં મંત્રનો જાપ પણ ન કરવો જોઈએ. મંત્રોના જાપ કરવાથી મન એકાગ્ર નહીં થાય. ધીમે-ધીમે થોડી બળતરા સહન કરવાની આદત કેળવો. તમારી આંખોમાંથી આંસુ બરાબર વહેતા રહેશે. જ્યારે તમે આંખોમાં અતિશય થાક અને બળતરા અનુભવો, ત્યારે તમારી આંખો બંધ કરો. પછી તમારા સ્વચ્છ કપડાને અનેક સ્તર લગાવીને જાડું બનાવો. જાડા વાળેલા કપડાથી આંસુ લૂછો. આંસુ લૂછતી વખતે તમારી આંખો બંધ રાખો. પછી થોડીવાર તમારી આંખો બંધ રાખો અને તેમને આરામ કરવા દો. બળતરા બંધ થયા પછી, તમારી આંખો ખોલો. હવે ત્રાટક કરશો નહીં. તમે આરામથી સૂઈ જાઓ. એક વાતનું ધ્યાન રાખો, આંખોની અંદરના કે વહેતા આંસુને ક્યારેય હાથ વડે લૂછશો નહીં અથવા આંખો પર હથેળીઓ ન લગાવો. ફક્ત તે જ નરમ કાપડનો ઉપયોગ કરો. કારણ કે ત્રાટકને કારણે આંખોનું બહારનું પડ નરમ થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિમાં હાથ ઘસવાથી નુકશાન થઈ શકે છે. એ જ રીતે, ત્રાટકનો અભ્યાસ દિવસમાં ઘણી વખત કરવો જોઈએ. આ કારણે ત્રાટકનો સમયગાળો ધીરે-ધીરે વધશે. જ્યારે તમારા ત્રાટકની અવધિ 10-15 મિનિટ થઈ જાય, તો ત્રાટક કર્યા પછી, તમારી આંખો બંધ કરો અને તે જ બિંદુને જોવાનો પ્રયાસ કરો. ઘણી વખત પ્રયાસ કર્યા પછી, જ્યારે તમે તમારી આંખો બંધ કરો છો ત્યારે તમને એ જ બિંદુ દેખાશે. તે સ્થિર નહીં હોય પરંતુ અહીં-ત્યાં, ઉપર-નીચે ધીમે-ધીમે આગળ વધતું જોવા મળશે. પછી તે અદૃશ્ય થઈ જશે. થોડા અઠવાડિયા પછી, તમારા ત્રાટકનો સમયગાળો અડધો કલાક થઈ જશે, તે સમયે તમારું મન થોડું સ્થિર થવા લાગશે. આંખોમાં વધારે બળતરા નહીં થાય. જ્યારે તમારું મન વધુ સ્થિર થવાનું શરૂ કરશે, ત્યારે તમને લાગશે કે તમારી આંખોમાંથી પીળા રંગના કિરણો નીકળી રહ્યા છે અને તે બિંદુ પર જઈ રહ્યા છે. તે સમયે બિંદુની આસપાસ આછો પીળો છાપ દેખાશે; ક્યારેક તે દેખાશે, ક્યારેક તે અદૃશ્ય થઈ જશે. સાધકે ત્રાટકનો સમયગાળો એક કલાક સુધી લઈ જવો જોઈએ. સૌપ્રથમ પીળા રંગની છાપ હલતી અથવા અસ્થિર જણાશે, તે સમયે તમારી આંખોમાંથી હળવા પીળા રંગના ગોળાકાર વલયો બહાર આવી રહ્યા હોય તેવું પણ દેખાઈ શકે છે, જે બિંદુ પર પીળા ગોળાકાર તેજસ્વી ધબ્બા બનાવે છે. તમારી આંખોમાંથી નીકળતો આ પીળો પ્રકાશ પૃથ્વી તત્ત્વને દર્શાવે છે. આ પીળો પ્રકાશ તમારા શરીરનું પૃથ્વી તત્ત્વ છે. આ અવસ્થામાં સાધકનું મન એકાગ્ર થવા લાગે છે. જો સાધક ત્રાટકનો વધુ અભ્યાસ કરે તો તેને તેની સાધનામાં ઝડપથી સફળતા મળે છે. હવે તમે ચાર્ટને બે મીટર દૂર પણ ખસેડી શકો છો.

જ્યારે તમે જોશો કે ચાર્ટ પરનો પીળો ડાઘ સ્થિર થઈ રહ્યો છે, તો તમારી આંખો બંધ કરીને જુઓ. બંધ આંખો પર પણ એ જ પીળો ડાઘ દેખાશે. થોડા સમય પછી તે સ્થિર થઈને અદૃશ્ય થઈ જશે. સાધક ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં મહિનાઓ કે વર્ષો પણ વિતાવી શકે છે. તે સાધકની અભ્યાસ પર નિર્ભર કરે છે કે તે દિવસમાં કેટલી વાર ત્રાટક કરે છે. જો કે, ત્રાટક દિવસમાં બે-ત્રણ વખત ચોક્કસપણે કરવું જોઈએ, પછી સાધકની જેવી સગવડતા. જો સાધક ત્રાટકમાં નિષ્ણાત બનવા માંગતો હોય, તો તેણે દિવસમાં ઘણી વખત ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જ્યારે તેનો અભ્યાસ વધે છે, ત્યારે ક્યારેક પીળા ગોળ ડાઘને બદલે આછો લાલ ડાઘ દેખાવા લાગે છે અથવા પીળા ડાઘની આસપાસ આછો લાલ રંગ પણ દેખાવા લાગે છે. શક્ય છે કે લાલ રંગ પહેલા આછો લીલો રંગ દેખાય. જો લીલો રંગ ન દેખાય તો લાલ

રંગ દેખાશે. મધ્યમાં પીળો રંગ હશે. આ લીલો રંગ આપણા શરીરનું જળ તત્ત્વ છે. લાલ રંગનો પ્રકાશ અગ્નિ તત્ત્વ છે. જ્યારે સાધક ખૂબ અભ્યાસ કરે છે, ત્યારે આ ડાઘ વાદળી રંગમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. હવે તમને તેજસ્વી વાદળી પ્રકાશ દેખાશે. આ વાદળી ડાઘ થોડા સમય પછી અદૃશ્ય થઈ જશે, અને પછી તે જ જગ્યાએ પીળો ડાઘ દેખાશે. સાધકનું લક્ષ્ય આ વાદળી રંગનો ડાઘ છે. આ આછો વાદળી રંગ ચમકદાર દેખાય છે. તે કારણ જગત સાથે સંબંધિત આકાશ તત્ત્વનો રંગ છે. આ વાદળી રંગના કિરણો જે ત્રાટકને કારણે તમારી આંખોમાંથી નીકળી રહ્યા છે, આ કિરણો ખૂબ જ શક્તિશાળી હોય છે. જો સાધક ધ્યાન આપે તો તેને યાદ હશે કે કારણ શરીરનો રંગ પણ આછો વાદળી અને ખૂબ જ ચમકદાર હોય છે. આ વાદળી રંગના કિરણોને આ શરીરનો એક ભાગ સમજો. ધીમે-ધીમે સાધકે આ વાદળી રંગના ડાઘને સ્થિર કરવું જોઈએ. જ્યારે સાધક વાદળી રંગના ડાઘને સ્થિર કરે છે, ત્યારે સમજોકે સાધકનું મન પણ સ્થિર થઈ જાય છે. આ સ્થિતિ વર્ષો પછી સાધકમાં આવશે.

જ્યારે સાધક તેની આંખો દ્વારા વાદળી કિરણો જોવાનું શરૂ કરે છે, અને તેને કોઈ કેન્દ્રમાં સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે સાધકની અંદર અસાધારણ શક્તિ આવવા લાગે છે. કોઈ મનુષ્ય પર દ્રષ્ટિપાત કરી, તે મનુષ્યને તેની ઈચ્છા મુજબ નિયંત્રિત કરી શકે છે. ભીડમાં જ્યાં પણ તે દ્રષ્ટિ કરે છે અને ઈચ્છા કરે, તો તે ભીડ દ્રષ્ટિપાત કરનાર મનુષ્ય તરફ આકર્ષિત થશે. કારણ કે તેમાંથી નીકળતા અત્યંત શક્તિશાળી કિરણો ભીડમાં રહેલા તમામ લોકોના શરીરમાં પ્રવેશ કરશે અને આ શક્તિશાળી કિરણો તે વ્યક્તિઓના મસ્તિષ્કને પ્રભાવિત કરશે, જેના કારણે બધા લોકો તે દ્રષ્ટિપાત કરતા તરફ પ્રભાવિત થશે. કોઈપણ સામાન્ય મનુષ્યનું મન નબળું હોય છે. ત્રાટકથી સાધકનું મન ખૂબ જ મજબૂત થાય છે. મજબૂત મન હોવાને કારણે તે નબળા મન પર નિયંત્રણ મેળવે છે.

ત્રાટક કરનારની આંખો ખૂબ જ તેજ બની જાય છે. તેઓ આંખના રોગોથી પીડાતા નથી. જો કોઈ મનુષ્ય નબળી દ્રષ્ટિને કારણે ચશ્મા પહેરે છે, તો ત્રાટક કરવાથી તેના ચશ્મા નીકળી જશે. ચશ્મા વિના સ્પષ્ટ જોઈ શકશે. ત્રાટક કરનાર સાધકને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી ચશ્માની જરૂર પડતી નથી. પરંતુ જેમની આંખોમાં કોઈ પ્રકારનો રોગ ન હોય તેવા લોકોએ જ ત્રાટક કરવું જોઈએ. જો તમને આંખનો કોઈપણ પ્રકારનો રોગ હોય, તો પહેલા ડૉક્ટર પાસે રોગનો ઈલાજ કરાવો, અથવા ડૉક્ટરની સલાહ લો, પછી ત્રાટક શરૂ કરો. કારણ કે જો રોગી આંખોથી ત્રાટક કરે તો તેનો રોગ આંખોની અંદર જઈ શકે છે. જ્યારે આંખોમાં કોઈ રોગ ન હોય ત્યારે ત્રાટક કરવું. પછી આંખો બીમાર નહીં થાય. જો સાધક તેની આંખોને અત્યંત તેજસ્વી બનાવવા માંગતો હોય, તો ચાર્ટના બિંદુ પરના ત્રાટકને છોડીને, સાધકે ધીમે-ધીમે મીણબત્તીની જ્યોત પર ત્રાટકના અભ્યાસ સાથે આગળ વધવું જોઈએ. તેથી, વ્યક્તિએ પહેલા ચાર્ટ પર અને પછી મીણબત્તીની જ્યોત પર અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જો તમારે દીવાની જ્યોત પર અભ્યાસ કરવો હોય તો, ધીના દીવા પર અભ્યાસ કરવો વધુ સારું છે, કારણ કે જ્યારે ધીનો દીવો પ્રગટાવવામાં આવે ત્યારે કાર્બન ડાયોક્સાઇડ નીકળતો નથી. અભ્યાસ એવી જ્યોત પર કરવું જોઈએ જેમાંથી કાર્બન ડાયોક્સાઇડ બહાર ન આવે. કાર્બન ડાયોક્સાઇડ સાધકને નુકશાન પહોંચાડી શકે છે. આ ગેસ શ્વાસ દ્વારા સાધકના શરીરમાં પ્રવેશ કરશે અને આંખોને પણ નુકશાન પહોંચાડી શકે છે.

દીવાની જ્યોત પર અભ્યાસ કરતી વખતે રૂમમાં સંપૂર્ણપણે અંધકાર હોવો જોઈએ. રૂમનો પંખો બંધ કરો. બહારથી પવનનો પ્રભાવ ન હોવો જોઈએ. દીવાની જ્યોત હલવી ન જોઈએ, જ્યોત સ્થિર હોવી જોઈએ. જેમ પહેલા બિંદુએ ત્રાટક કરવામાં આવ્યું હતું, તેવી જ રીતે ત્રાટક સંપૂર્ણ અંધકારમાં શાંત વાયુમાં દીવાની જ્યોતના ઉપરના છેડે કરવું જોઈએ. શરૂઆતમાં દીવાની જ્યોત અને તમારી આંખો વચ્ચેનું અંતર એક મીટર હોવું જોઈએ. જ્યોત પર ત્રાટક કર્યાના થોડા સમય પછી, તમે તમારી આંખોમાં તીવ્ર બળતરા અનુભવશો. આંસુ પણ નીકળશે. જો તમે બિંદુ પર એક કલાક ત્રાટકનો અભ્યાસ કરો છો, તો જ્યોત પર ત્રાટક કરવાથી 15-20 મિનિટમાં આંખોમાં બળતરા અને દુખાવો થશે. તેવી જ રીતે જ્યોત પર ત્રાટકનો અભ્યાસ 30-40 મિનિટ માટે કરવું જોઈએ. જો તમે એક કલાક અભ્યાસ કરી શકો, તો તે વધુ સારું છે. આ અવસ્થામાં સાધકની આંખો ખૂબ જ તેજસ્વી બની જશે.

જ્યારે સાધક જ્યોત પર એક કલાકનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરે છે, ત્યારે તેણે ઝાડ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સાધકે આ અભ્યાસ ગામની બહાર કે શહેરની બહાર કરવું જોઈએ. એકાંત સ્થાન પર જાઓ, તમારાથી દૂર ઝાડના સૌથી ઉપરના છેડા પરની ટોચ જેવું લાગે તેના પર ત્રાટક કરો. શાંતિથી બેસો અને ઝાડની ટોચ પરના અણીદાર ભાગને જુઓ. તેનાથી તમે દૂરનું ત્રાટક સિદ્ધ કરી શકશો. થોડા સમય પછી, તમે જે ભાગ પર ત્રાટક કરી રહ્યા છો તેના પાછળના આકાશમાં તમને પીળા રંગનો ડાઘ જોવાનું શરૂ થશે. જ્યારે તમે વધુ અભ્યાસ કરશો, ત્યારે આકાશમાં પીળા ડાઘને બદલે વાદળી ડાઘ દેખાશે. આ વાદળી ડાઘ એ તમારી આંખો દ્વારા બહાર આવેલું તેજ છે. આ પછી સૂર્ય ત્રાટક કરવું જોઈએ.

સૂર્યના ત્રાટકનું ઘણું મહત્વ છે. કોઈપણ સાધકે સૂર્ય પર ત્રાટક એકદમ ન કરવું જોઈએ. બિંદુ અને દીપક પર અનુક્રમે ત્રાટક કર્યા પછી કરવામાં આવે તો સારું. કારણ કે સૂર્યપ્રકાશ ખૂબ તેજસ્વી છે. આંખોને પણ નુકશાન પણ થઈ શકે છે. જ્યોત પર ત્રાટક કરનારની આંખોને નુકશાન થવાનો ભય રહેતો નથી. સૂર્ય પર ત્રાટક કરવા માટે, પહેલા ઉગતા સૂર્યને જુઓ, પછી સૂર્યાસ્ત સમયે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરો. શરૂઆતમાં અડધો કલાક અભ્યાસ વચ્ચે-વચ્ચે રોકાઈને કરવું જોઈએ, જેથી તેની આંખો પર કોઈ નકારાત્મક અસર ન પડે. પછી તમારી ક્ષમતા મુજબ તમારો સમય વધારો. જ્યારે તમે સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી રહ્યા હોવ, તે સમયે અહીં-તહીં કોઈપણ વસ્તુને જોશો, તો તમે તે પદાર્થને આછા વાદળી રંગના તેજસ્વી પ્રકાશમાં જોશો. જો તમે કોઈ મનુષ્યને જોશો, તો તમે તેને વાદળી પ્રકાશમાં જોશો. જો તમે તેના માથા પર આંખો દ્વારા જુઓ અને મનમાં વિચારો કે તે તમારી પાસે આવે, તો તે મનુષ્ય તમારી પાસે આવશે. બની શકે કે તે તરત ન આવી શકે. જો તમે તેને ઘણી વખત આ સંકેત મોકલો છો, તો તે તરત જ આવશે. જો કે મારે આ બધું ન લખવું જોઈએ. આ ક્રિયા સંમોહન વિદ્યા હેઠળ આવે છે. પરંતુ સાધકને માહિતી મળે તે માટે અહીં ઉલ્લેખ કર્યો છે. સાધકને સંમોહન વિદ્યા સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. તેણે આત્મસાક્ષાત્કાર તરફ આગળ વધવાનું છે. સૂર્ય ત્રાટક કરનાર સાધકની આંખો ખૂબ જ તેજ બની જાય છે. તેની આંખોમાં એક ખાસ ચમક આવે છે. સાધકને બિંદુ ત્રાટક સાધનામાં મદદ કરવા માટે પૂરતી છે. જો તેની પાસે સમય હોય, તો તેણે ત્રાટક બિંદુથી આગળ કરવું જોઈએ. વધુ અભ્યાસ ઉપયોગી થશે.

જો સાધકને ભવિષ્યમાં ગુરુપદ પ્રાપ્ત કરવું હોય. અથવા તે યોગનો માર્ગદર્શક બનવા માંગે છે, તેની પાસે માર્ગદર્શન માટે તમામ યોગ્યતાઓ છે, તો હું આવા સાધકોને કહીશ કે તેઓએ ત્રાટકમાં ચોક્કસ નિપુણતા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. આનાથી શક્તિપાત કરવાની ક્ષમતામાં વધારો થશે. તમે તમારી આંખો દ્વારા દૂર બેઠેલા કોઈપણ સાધક પર શક્તિપાત કરી શકો છો. તમે આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરીને કુણ્ડલિની પણ ઉર્ધ્વ કરી શકો છો. એવો સાધક બળવાન બને છે. પરંતુ સાધકો, હું ચોક્કસપણે લખવા માંગુ છું કે જો તમારી કુણ્ડલિની પૂર્ણ યાત્રા કરી ચૂકી હોય અને તમારી કુણ્ડલિની સ્થિર થઈ ગઈ હોય, તો પણ તમારે સમાધિનો નિયમિત અભ્યાસ કરતા રહેવું જોઈએ. અને સૂર્ય પર ત્રાટક કરતા રહો. પાનખર ઋતુના બપોરના સૂર્યથી તમારી આંખોમાં કોઈ અવરોધ નહીં આવે. પરંતુ, સૂર્ય તમને ચંદ્રની જેમ હળવા પ્રકાશવાળો દેખાશે, કારણ કે તમારી આંખોમાંથી નીકળતા વાદળી કિરણોથી સૂર્યપ્રકાશ પ્રભાવહીન દેખાશે.

જ્યાં સુધી મારા ત્રાટકના અનુભવ છે, અમુક સમયે મેં વધારે અભ્યાસ કર્યો હતો હું મારા સાધનાકાળ દરમિયાન ત્રાટક તો કરતો હતો, પરંતુ સાધના પૂર્ણ કર્યા પછી પણ મેં ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો. મારી કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી જ મેં ત્રાટકમાં નિપુણતા મેળવી હતી. તે સમયે હું મિરજ આશ્રમથી ઘરે આવ્યો હતો. અગાઉ હું શાકંભરી (સહારનપુર)માં અભ્યાસ કરતો હતો. પછી શાકંભરીથી ઘરે પરત ફર્યા બાદ અભ્યાસ શરૂ કર્યો. ઉનાળામાં ઘરે હું સૂર્યોદયથી દસ વાગ્યા સુધી અને પછી સૂર્યાસ્ત પહેલાં ત્રાટક કરતો. સવારે કેટલાય કલાકો સૂર્ય તરફ જોયા પછી મારી આંખો ખૂબ જ તેજસ્વી બની ગઈ હતી. ઉનાળામાં, સૂર્ય સવારથી જ તેજસ્વી ચમકવા લાગે છે. સૂર્ય પર ત્રાટક દરમિયાન આંખો હંમેશા ખુલ્લી રહેતી નથી. મારે વચ્ચે આંખો બંધ પણ કરવી પડતી હતી. કારણ કે આંખોમાં તીવ્ર જલન થતી

હતી. તે સમયે, અન્ય વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી મારી આંખોમાં જોઈ શકતો ન હતો, કારણ કે મારી આંખોમાંથી ખૂબ તેજસ્વી કિરણો નીકળતા હતા.

તે સમયે મને હંમેશા દૂર ખૂબ જ તેજસ્વી વાદળી રંગનો ગોળો દેખાતો હતો. મારી આંખોમાંથી કિરણો નીકળી રહ્યા છે તે પણ હું સ્પષ્ટપણે જોઈ શકતો હતા. કારણ કે તે સમયે મારી સાધના ખૂબ જ તીવ્ર ચાલતી હતી. હું ખૂબ પ્રાણાયામ પણ કરતો હતો. શરીર સાવ શુદ્ધ થઈ ગયું હતું, પણ વધુ પડતા ત્રાટકને કારણે મને તકલીફ થતી હતી. જે સ્થાન પર મારી નજર પડતી હતી ત્યાં તે સ્થાન પર વાદળી રંગના ચળકતા ગોળાકાર ડાઘા દેખાતા હતા. વાદળી ડાઘને કારણે, હું તે સ્થાનની સ્થૂળ વસ્તુ જોઈ શકતો ન હતો કારણ કે વાદળી પ્રકાશ દેખાતો હતો. જો કોઈ વ્યક્તિ મારી સામે આવી રહી હોય, તો હું તેનો ચહેરો જોઈ શકતો ન હતો, કારણ કે માત્ર ત્યાં તેજસ્વી વાદળી રંગની ગોળાકાર ધબ્બો દેખાતો હતો. એ મનુષ્યનો ચહેરો જ દેખાતો ન હતો. તે સમયે હું કોઈ વ્યક્તિને ઓળખી પણ શકતો ન હતો. જો સમાચાર વાંચતો તો અહીં પણ અડચણ આવતી હતી. જ્યાં દ્રષ્ટિ પડતી ત્યાં વાદળી પ્રકાશનો ધબ્બો દેખાતો હતો. શબ્દો દેખાતા ન હતા, સમાચાર વાંચવાનું બંધ થઈ ગયું હતું. હું કશું લખી શકતો ન હતો. હા, ત્રાટકના કારણે ક્યારેક મને મારા શરીરના આંતરિક અંગો દેખાતા હતા. સત્ય એ છે કે આ અંગો સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર હાજર હોય છે, તે દૃશ્યમાન હતા. હું મારી આંખો ખુલ્લી રાખીને મારા મગજના સૂક્ષ્મ કોશોને જોઈ શકતો હતો. માત્ર થોડી સેકંડ માટે દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવાની હતી. જ્યારે હું આકાશ તરફ નજર કરતો, ત્યારે આકાશમાં વાદળી ડાઘની મધ્યમાં સોયની અણીના કદ જેટલું એક ખૂબ જ તેજસ્વી ટપકું (રંગહીન) ચમકી જતું હતું અને તે જ સમયે અદૃશ્ય થઈ જતું હતું. આ અત્યંત તેજસ્વી રંગહીન બિંદુની સરખામણીમાં સૂર્યપ્રકાશ નહીંવત છે. આ બિંદુ મહાકારણ જગતનું હતું. મહાકારણ જગત સગુણ બ્રહ્મ (ઈશ્વર) છે. તમને આ વાંચીને નવાઈ લાગશે પણ એ સાચું છે કે તે સમયે મારી દિવ્ય દ્રષ્ટિ ત્રાટકને કારણે ખુલ્લી સ્થૂળ આંખોથી કામ કરતી હતી.

એકવાર બપોરે સૂર્ય પર ત્રાટક કર્યા પછી હું રૂમમાં સૂતો હતો. થોડા સમય પછી મેં રૂમમાં વાદળી રંગના કણો ઉડતા જોયા. આ કણો વધુ વિપુલ માત્રામાં હતા. જાણે ઓરડો આછો વાદળી પ્રકાશથી ભરાઈ ગયો હોય એવું લાગતું હતું. હવે હું મારા રૂમની છત અને દીવાલો જોઈ શકતો ન હતો. મારી આંખો ખુલ્લી હતી, પરંતુ હું કોઈ સ્થૂળ વસ્તુ જોઈ શકતો ન હતો. લાંબો સમય આવું જ રહ્યું. ત્રાટકને કારણે, મને સ્થૂળ વસ્તુઓ ન જોઈ શકવાને કારણે ઘણી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડ્યો. મેં ત્રાટક કરવાનું બંધ કર્યું. ત્રાટક દરમિયાન સૂર્ય હંમેશા ચંદ્ર જેવો દેખાતો હતો. સાધકો, ત્રાટક સંબંધી આ મારો પોતાનો અનુભવ છે. એ અવસ્થામાં હું ખુલ્લી આંખે કોઈપણ વ્યક્તિ વિશે જાણી શકતો હતો. પરંતુ તમારે બધાએ આટલો બધો અભ્યાસ કરવાની જરૂર નથી. હું તે સમયે કંઈક વસ્તુની શોધ કરતો હતો, તેથી આટલું બધું ત્રાટક કરવું જરૂરી હતું.

અશુદ્ધતા

યોગમાં અશુદ્ધતાનું ઘણું મહત્વ છે. અશુદ્ધતાને લીધે, સાધકને યોગમાં પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં લાંબો સમય અથવા ઘણા જન્મો લાગી જાય છે. સાધકના યોગના માર્ગમાં અશુદ્ધતા જ અવરોધ છે. અશુદ્ધતા એટલે તમોગુણ. આજના યુગમાં અશુદ્ધતા ઘણી છે. તમે કોઈપણ ક્ષેત્રમાં જોશો તો તમને ખબર પડશે કે માત્ર અશુદ્ધતા જ છે. એટલું જ નહીં, પૃથ્વીના વાયુમંડળમાં જ મોટી માત્રામાં અશુદ્ધતા પ્રવર્તે છે. દરેક મનુષ્યમાં અશુદ્ધતાનું પ્રમાણ ઘણું વધારે હોય છે. ચિત્તમાં રહેલા કર્માશયો મોટાભાગે અશુદ્ધતાથી ભરેલા હોય છે. જ્યારે સાધક સાધના કરવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે આ અશુદ્ધતા જ તેને અવરોધે છે. આ અવરોધ સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં પણ ભરેલા હોય છે. એટલા માટે પ્રાણાયામ નાડીઓને શુદ્ધ કરવા માટે કરવામાં આવે છે. સાધક જેટલો વધારે પ્રાણાયામ કરે છે તેટલી તેની સૂક્ષ્મ નાડીઓ વધુ શુદ્ધ બને છે. તમોગુણના વર્ચસ્વને લીધે ચિત્તમાં હંમેશા અશુદ્ધતાની ભરમાર રહે છે. જ્યાં સુધી તમોગુણી કર્માશયો દૂર ન થાય ત્યાં સુધી અશુદ્ધતા બની રહે છે. જ્યારે તમોગુણી અહંકાર સંપૂર્ણ રીતે સૂક્ષ્મ બની જાય છે, ત્યારે શરીરની અંદરની અશુદ્ધિઓ દૂર થઈ જાય છે. પરંતુ પ્રકૃતિના નિયમ મુજબ અને પૃથ્વી પર અશુદ્ધતા વ્યાપ્ત હોવાને કારણે શરીરમાં અમુક માત્રામાં અશુદ્ધતા હંમેશા બની રહે છે.

જ્યારે સાધક ધ્યાન કરવા બેસે છે ત્યારે તેના શરીરમાંથી અશુદ્ધતાઓ નીકળે છે. અને સત્વ ગુણનું પ્રમાણ ધીમે-ધીમે વધતું જાય છે. આ અશુદ્ધતાને લીધે મનુષ્ય પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપને જાણી શકતો નથી. તેથી, સાધકે અશુદ્ધતાથી બચવાનો હંમેશા ઉપાય કરવા જોઈએ. જેટલું બને તેટલો બચાવ કરો. એવું ન સમજવું જોઈએ કે પોતાના શરીરની અંદર માત્ર પોતાની જ અશુદ્ધતા રહે છે. પરંતુ બીજાની અશુદ્ધતા પણ આપણા શરીરની અંદર આવે છે. અન્યની અશુદ્ધતા અનેક રીતે આપણા શરીરમાં પ્રવેશે છે. ખાસ કરીને સાધકનું શરીર ઘણી બધી અશુદ્ધતાને આકર્ષે છે. કારણ એ છે કે સાધનાથી સાધકના શરીરમાં સત્વગુણ વધે છે. અશુદ્ધતાઓનું પ્રમાણ ઘટવા લાગે છે. આ અવસ્થામાં સાધક પોતે પોતાના વલય દ્વારા બીજાની અશુદ્ધતાને આકર્ષવા લાગે છે. તેથી જ સાધકો મોટે ભાગે એકાંત અને શુદ્ધ વાતાવરણમાં જતાં રહે છે. એકાંત અને શુદ્ધ વાતાવરણમાં અશુદ્ધતાઓનું પ્રમાણ ઓછું રહે છે. આનાથી સાધનામાં ઝડપી પ્રગતિ થાય છે. પરંતુ બધા સાધકો આ રીતે એકાંતમાં જઈ શકતા નથી. કારણ કે મોટાભાગના સાધકો ગૃહસ્થી હોય છે, તેઓ ગૃહસ્થીને છોડીને જઈ ના શકે. તેઓએ ગૃહસ્થ ધર્મનું પાલન કરવું પડે છે. સાધકોએ ગૃહસ્થમાં રહીને પણ વધુમાં વધુ શુદ્ધતા જાળવવી જોઈએ.

અશુદ્ધતાઓ વધુ માત્રામાં ભોજન દ્વારા આવે છે. એ સમજો કે ભોજન દ્વારા ભોજન બનાવનારની ઈચ્છાઓ પણ આવે છે. જ્યારે આપણે ખોરાક ખાઈએ છીએ, ત્યારે આપણે ખોરાક તૈયાર કરનાર મનુષ્યની ઈચ્છાઓ અને અશુદ્ધતાઓને ગ્રહણ કરવી પડે છે. તેથી, સાધક માટે તે વધુ સારું છે કે તે પોતે ભોજન તૈયાર કરે અથવા તેને કોઈ આધ્યાત્મિક અને પવિત્ર સ્વભાવવાળી વ્યક્તિ બનાવે. આ પ્રકારનું ભોજન સાધક માટે ફાયદાકારક રહેશે. સાધકે બજારમાં તૈયાર કરેલી વસ્તુઓ ન ખાવી જોઈએ. સત્ય તો એ છે કે બજારમાં વેચાતા ફળો પણ અશુદ્ધિનો ભોગ બને છે. તમારા સુધી પહોંચેલા ફળ ઘણા લોકોના હાથમાંથી પસાર થયા છે. ઘણા લોકોની નજર તે ફળો પર પડે છે. જ્યારે ગ્રાહક ફળને ખરીદવાના વિચારથી જુએ છે ત્યારે તે ગ્રાહકની અશુદ્ધિ તેની આંખો દ્વારા ફળમાં પ્રવેશે છે. કારણ કે મન આંખો દ્વારા તેજસ રૂપે બહાર આવે છે. ગ્રાહકની ઈચ્છાઓ ફળોમાં આવી જાય છે. તેની અશુદ્ધિ પણ આ ઈચ્છાઓમાં છુપાયેલી રહે છે. તેથી, સાધકો, શુદ્ધ રહેવું ખૂબ મુશ્કેલ છે. કારણ કે આજકાલ તમામ સામાન બજારમાંથી ખરીદવામાં આવે છે. બીજાની અશુદ્ધતાને ગ્રહણ કરવું એ આપણા સૌની મજબૂરી છે.

જ્યારે કોઈ સાધક તેના મિત્રોને મળે છે, બજારમાં જાય છે અથવા કોઈપણ સ્થળની મુલાકાતે જાય છે, ત્યારે તે પોતાની અંદર અશુદ્ધતા જ લાવે છે. હા, બીજી એક વાત છે, તે શુદ્ધતા આપીને આવે છે. જે વ્યક્તિ જેટલી અશુદ્ધ હોય છે તેટલી જ તે સાધકને અશુદ્ધતા આપે છે. સૌથી અશુદ્ધ લોકો, હિંસક, દુષ્ટ સ્વભાવના, નશીલા દ્રવ્યોના બંધાણી,

અત્યંત આળસુ વગેરે આ શ્રેણીમાં આવે છે. તેથી સાધકે બિનજરૂરી રીતે ફરવું ન જોઈએ. બિનજરૂરી લોકોને મળવું જોઈએ નહીં. જ્યારે જરૂરી હોય ત્યારે જ આ કાર્ય કરવું જોઈએ.

સાધકે એવું ન વિચારવું જોઈએ કે અશુદ્ધતા સામાન્ય મનુષ્યમાંથી જ આવે છે. અન્ય સાધકમાંથી પણ સાધકમાં અશુદ્ધતા આવે છે. સાધક બનવાનો અર્થ એ નથી કે અશુદ્ધતા હવે તેની સાથે નથી. મેં જોયું છે કે કેટલાક સાધકો સામાન્ય લોકો કરતાં વધુ અશુદ્ધ હોય છે. સાધકની અશુદ્ધિ ત્યારે જ ઓછી થશે જ્યારે તે યોગમાં ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશે. જ્યારે સાધકો સામૂહિક રીતે ધ્યાન કરે છે, ત્યારે એક સાધકની અશુદ્ધિ બીજા સાધકમાં ખૂબ જ ઝડપથી પ્રવેશ કરે છે. ધ્યાનાવસ્થામાં, શરીરમાંથી અશુદ્ધતાઓ ખૂબ જ ઝડપથી બહાર આવે છે. જે તેનાથી શુદ્ધ સાધક છે તેના શરીરમાં તે સમાઈ જાય છે. એકસાથે સાધના કરતી વખતે અથવા સામૂહિક રીતે સાધના કરતી વખતે, સાધકોના વલયો એકબીજામાં સમાઈ જાય છે અથવા ભળી જાય છે. આ અવસ્થામાં જે સાધકની શુદ્ધતા વધુ હોય તે વધુ અશુદ્ધતાને ગ્રહણ કરે છે. કારણ કે અશુદ્ધતાના ખૂબ જ નાના કણો બીજા સાધકના વલયમાં સમાઈ જાય છે. સાધક જેટલો અશુદ્ધ હશે, તેનું વલય પણ એટલું જ અશુદ્ધ હશે. સાધક જેટલો શુદ્ધ હશે, તેનું વલય પણ એટલું જ શુદ્ધ હશે. જ્યારે વલય એકસાથે ભળીને અમુક સમય માટે એક બની જાય છે, ત્યારે અશુદ્ધતા અને શુદ્ધતા એકસાથે ભળી જાય છે. શુદ્ધ સાધકે જ નુકશાન સહન કરવું પડે છે.

હવે તમે વિચારતા હશો કે અશુદ્ધિ ક્યાંથી આવે છે અને ક્યાં જાય છે. અશુદ્ધતા આવવાના વિશે વધુ કહેવાની જરૂર નથી. કારણ કે અશુદ્ધિ સર્વત્ર રાજ કરે છે. કેટલાક લોકોમાં કર્મ પ્રમાણે અશુદ્ધતા વધુ હોય છે તો કેટલાકમાં ઓછી હોય છે. તેથી જ આજકાલ સંપૂર્ણ શુદ્ધ રહેવું ખૂબ મુશ્કેલ છે. ઊલટું એવું કહેવું જોઈએ કે શુદ્ધ રહેવું અશક્ય છે, તો તે સાચું હશે. શુદ્ધ રહેવું હોય તો જંગલોમાં જવું પડશે. કારણ કે વૃક્ષો અને છોડ શુદ્ધતા પ્રદાન કરે છે અને અશુદ્ધતાને ગ્રહણ કરી લે છે. જો તમે વનમાં જાવ, તો શુદ્ધ થવામાં મદદ તો મળશે, પરંતુ જ્યાં સુધી ચિત્તમાં રજોગુણી અને તમોગુણી વૃત્તિઓ છે ત્યાં સુધી સાધકની અંદર અશુદ્ધતા રહેશે. જ્યાં સુધી ચિત્તમાં વૃત્તિ અને તમોગુણી અહંકાર હશે ત્યાં સુધી અશુદ્ધિ અવશ્ય રહેશે. જ્યારે સાધકનો તમોગુણી અહંકાર ખૂબ જ સૂક્ષ્મ બની જાય છે, ત્યારે તે ખૂબ જ ઉચ્ચ સ્તરના યોગી બનશે. તેના પર જન્મ-મરણનાં બંધનોની અસર નહીં થાય.

જ્યારે સાધકની કુણ્ડલિની જાગૃત થઈને ઉર્ધ્વ થાય છે, ત્યારે આ અશુદ્ધતા જ તેના માર્ગમાં અવરોધ બની જાય છે. કુણ્ડલિનીનું સ્વરૂપ ચૈતન્યમય છે. તેથી, તે અમુક અંશે અશુદ્ધતાઓને બાળી નાખે છે અને સત્વ ગુણની માત્રામાં વધારો કરે છે. કારણ કે જ્યાં સુધી કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થાય છે ત્યાં સુધી તે પૃથ્વી અને જળ તત્ત્વોને બાળી નાખે છે. એ જગ્યાએ ચેતના ફેલાતી જાય છે. આ રીતે, કુણ્ડલિની સાધકની ચોક્કસ માત્રામાં અશુદ્ધિઓનો નાશ કરતી જાય છે.

મેં અગાઉ લખ્યું છે કે સાધક સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં વધુ અશુદ્ધતાઓને ગ્રહણ કરે છે. હવે તમે વિચારતા હશો કે સાધક અશુદ્ધતાનું શું કરે છે? સાધક કેવી રીતે શુદ્ધ બને છે? જ્યારે સાધક ધ્યાન કરે છે ત્યારે યોગબળથી અશુદ્ધતા બળી જાય છે તથા થોડી માત્રામાં બહાર ફેંકી દે છે. પણ સામાન્ય મનુષ્ય બીજાની અશુદ્ધતા ગ્રહણ કરતો રહે છે. આ અશુદ્ધતા ચિત્તની નીચેની સપાટી પર જાય છે અને સંચિત કર્મો સાથે ભળી જાય છે. અમુક પ્રારબ્ધ કર્મોમાં ભળી જાય છે. જો તમે વારંવાર સિગારેટ પીતાં લોકો સાથે રહો છો તો તમને પણ સિગારેટ પીવાનું મન થવા લાગશે. પરંતુ પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ ધરાવતા લોકો પર આવી ક્રિયાઓની અસર થતી નથી. જ્યારે સિગારેટના ધુમાડાની અશુદ્ધિ તમારી અંદર જાય છે, ત્યારે તમે તેને દૂર કરી શકતા નહીં.

સમગ્ર પ્રકૃતિ ત્રણ ગુણોથી બનેલી છે. તેથી તમોગુણનું રહેવું જરૂરી છે. તમોગુણને કારણે અશુદ્ધતા તો રહેશે જ, પરંતુ શક્ય હોય ત્યાં સુધી અશુદ્ધતાથી બચવું દરેક માટે સારું છે. અશુદ્ધતાને કારણે અશુદ્ધ વિચારો ઉત્પન્ન થશે, જે મનુષ્યને પતનના માર્ગે લઈ જશે. શુદ્ધતાથી શુદ્ધ વિચારોનું નિર્માણ થશે, જે મનુષ્યને પ્રગતિના પંથે લઈ જશે.

જે મનુષ્ય તાંત્રિક અથવા માંત્રિક હોય છે, તેઓ ભૂત-પ્રેત અને તામસિક શક્તિઓની પૂજા કરે છે, આવી વ્યક્તિને તમોગુણી કહેવાય છે. તેમનું ભોજન પણ તામસિક હોય છે. આવા લોકો અશુદ્ધતાથી ભરેલા હોય છે, અશુદ્ધતા અપાર હોય છે. સાધકોએ આવી વ્યક્તિઓથી દૂર રહેવું જોઈએ. તામસિક શક્તિની સર્વોચ્ચ દેવી ચંડી અને કાલી છે. આનો અર્થ એ નથી કે સાત્વિક સાધક તેમની (કાલી દેવી અને ચંડી દેવી) પૂજા ન કરે. જો સાધક ઈચ્છે તો પૂજા કરી શકે છે. તામસિક હોવા છતાં, આ દેવીઓ તમને માત્ર સાત્વિક શક્તિ જ આપશે, કારણ કે તેઓ આદિશક્તિ સ્વરૂપા છે.

સાધકોએ પોતાના યોગબળથી દરરોજ જે અશુદ્ધતાનું સેવન કરે છે તેને બાળી નાખવું જોઈએ. તેને તમારા શરીરમાં લાંબા સમય સુધી ન રાખો. નહીં તો સાધકનું જ નુકશાન થાય છે. વ્યક્તિએ મંત્રની શક્તિથી પોતાની અંગત અશુદ્ધતા પર પ્રહાર કરતા રહેવું જોઈએ. ભોજન કરતા પહેલા યોગબળનો ઉપયોગ કરીને ભોજનમાંથી અશુદ્ધતાઓ દૂર કરો, નહીં તો અશુદ્ધતાઓ દૂર થશે નહીં. યોગબળથી અશુદ્ધતા પર હુમલો કરતા રહો જેથી તે સતત નબળી પડતી રહે. હા, તમારું યોગબળ ચોક્કસપણે થોડું નષ્ટ થઈ જશે. તમે સાધના દ્વારા યોગબળ કમાતા રહો. જો તમારી પાસે યોગબળ ઓછું હોય તો તમારા ગુરુદેવનું માર્ગદર્શન લો. અને યોગબળ વિશે જે પણ થોડું લખ્યું છે તે ધ્યાનથી વાંચો, તમને ચોક્કસ ફાયદો થશે.

મંત્ર જાપ

મંત્રનો જાપ એ પોતે જ એક મંત્ર યોગ છે. ઉત્તમ સાધના માટે સાધકોએ મંત્રયોગનો સહારો લેવો જરૂરી છે. મંત્ર યોગમાં મંત્રનો જાપ કરવાનો હોય છે. મંત્રના જાપથી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. જેના કારણે આસપાસનો વિસ્તાર પણ પવિત્ર બની જાય છે. સાધકની અંદર પણ શુદ્ધતા વધે છે. જેટલો વધુ મંત્રનો જાપ કરવામાં આવશે તેટલી જલ્દી સાધનામાં સફળતા મળશે. મંત્રનો જાપ કરતા પહેલા મંત્રના જાપની રીત શીખવી જોઈએ. મંત્રનો જાપ કરતી વખતે મંત્રનું ઉચ્ચારણ યોગ્ય રીતે કરવું જોઈએ. અને મંત્રોને બોલવાની પણ એક ખાસ રીત હોય છે. આ પદ્ધતિ અનુભવી વ્યક્તિ પાસેથી શીખવી જોઈએ. કારણ કે મંત્ર બોલવામાં એક ખાસ પ્રકારનો ઉતાર-ચઢાવ હોય છે. જ્યાં સુધી મંત્રનો જાપ વ્યવસ્થિત રીતે વિધિ પૂર્વક કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તે વધુ ફળ આપતું નથી. તેથી, મંત્રનો જાપ પદ્ધતિસર અને યોગ્ય રીતે કરવો જોઈએ. મંત્રનો ઉચ્ચાર ક્યારેય ખોટો ન થવો જોઈએ. જો મંત્રનું ઉચ્ચારણ ખોટી રીતે કરવામાં આવે તો તેનાથી નુકશાન પણ થઈ શકે છે. મેં ઘણી જગ્યાએ જોયું છે કે મંત્ર જાપ કરવાની રીત યોગ્ય નહોતી. સામૂહિક રીતે મંત્રનો જાપ કરવામાં આવી રહ્યો હતો. મંત્ર બોલવાનો અર્થ પણ ઘણો ખોટ નીકળી રહ્યો હતો. મંત્રનો જાપ કરનારાઓને કોઈ લાભ મળતો ન હતો. મેં મારી દિવ્યદ્રષ્ટિથી જોયું કે તામસિક શક્તિઓ મંત્રના જાપનો લાભ ઉઠાવી રહી હતી. ત્યાં હાજર સૂક્ષ્મ તામસિક શક્તિઓ હવનની સામગ્રી ખાઈ લેતી હતી. અને મંત્રના ખોટા ઉચ્ચારણને કારણે મંત્રનો અર્થ તેના મૂળ અર્થ કરતાં અલગ નીકળતો હતો. એ મંત્રમાંથી સાત્વિક શક્તિ બહાર નીકળવાને બદલે તામસિક શક્તિ બહાર નીકળી રહી હતી. ત્યાં હાજર તામસિક શક્તિઓ એ તામસિક શક્તિને ગ્રહણ કરતી હતી. પરંતુ મંત્રનો જાપ કરનારાઓને આ વાતની ખબર ન હતી કારણ કે તેઓ સામાન્ય માણસો હતા.

મંત્રોના પાઠ કરવાની ઘણી રીતો છે. એક, જોરથી મંત્રનો જાપ કરવો. બે, ધીમા અવાજમાં મંત્રનો જાપ કરવો. ત્રણ, મનની અંદર મંત્રનો જાપ કરવો. મોટેથી મંત્રનો જાપ કરવો એ મંત્રની પ્રથમ અવસ્થા છે. આ રીતે મંત્રનો જાપ કરવાથી સાધકનું મન એકાગ્ર થવા લાગે છે અને આસપાસના વાતાવરણમાં પવિત્રતા આવવા લાગે છે. પરંતુ તેનું ફળ ઓછું મળે છે કારણ કે મન તેમાં વધુ એકાગ્ર થતું નથી. મંત્રનો અવાજ એવો હોવો જોઈએ કે તમારા અવાજથી બીજા કોઈને અડચણ ન થાય. આપણા દ્વારા મંત્રનો જાપ કરવાનો અર્થ એવો ન હોવો જોઈએ કે આપણા જપને લીધે બીજાને તકલીફ થાય. મંત્રોનો જાપ ધીમા અવાજમાં કરવો જોઈએ. તેનું ફળ મધ્યમ કક્ષાનું હોય છે. આમાં માત્ર હોઠ જ હલે છે અને મોંમાંથી નીકળતો અવાજ મંત્રનો જાપ કરનારને જ સંભળાય છે. આ અવસ્થામાં સાધકનું મન વધુ એકાગ્ર થાય છે. તેનું ફળ પણ પ્રથમ અવસ્થા કરતા વધુ મળે છે. બીજા કોઈને કોઈ નુકશાન થતું નથી. મંત્રનો જાપ કરવાની શ્રેષ્ઠ રીત છે તેનો અંતઃકરણમાં જાપ કરવો. આ અવસ્થા સાધકમાં સવથી છેલ્લે આવે છે. સાધકે આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ, આ અવસ્થામાં મન સંપૂર્ણ એકાગ્ર થાય છે. તેનું ફળ પણ સંપૂર્ણ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે. સાધકમાં કોઈપણ પ્રકારની બાહ્ય હલનચલન હોતી નથી. સાધક એકદમ શાંત બેસી રહે છે. સાધકે ક્રમશઃ આ રીતે જાપ કરવું જોઈએ. જો સાધક શરૂઆતથી જ આંખો બંધ કરીને મંત્રનો જાપ કરવાનું શરૂ કરે, તો તેનું મન તરત જ એકાગ્ર નહીં થાય કારણ કે મન ચંચળ છે. તેથી ધીમે-ધીમે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મંત્રનો જાપ કરતી વખતે માળાનો ઉપયોગ આધાર માટે કરાય છે. આ સાથે, સાધક પોતાનું એક લક્ષ્ય બનાવે છે કે તેણે કેટલી માત્રા (ગણતરી)માં જાપ કરવાનો છે. પણ મનની અંદર જાપ કરતી વખતે માળાથી ગણી શકાય નહીં. એટલે કે, માળાને આગળ ખસેડવી બંધ થાય છે, અથવા તે હાથમાંથી પડી જાય છે. કારણ કે મન એકાગ્ર થવા લાગે છે. જ્યારે મન એકાગ્ર થવા માંડે છે ત્યારે માળા ખસેડવાની યાદ રહેતી નથી. જ્યાં સુધી માળા ચાલુ રહે ત્યાં સુધી સમજી લેવું કે મન એકાગ્ર નથી થયું, આ પ્રક્રિયા નીચા અવાજમાં જાપ કરવાથી પણ થાય છે. તેમાં પણ મન એકાગ્ર થવા લાગે છે. પરંતુ આ પ્રક્રિયા એવા સાધકમાં થતી નથી જે જોરથી મંત્રનો જાપ કરે છે. કારણ કે મન એકાગ્ર થતું નથી. પરંતુ મંત્રનો જાપ કરવાથી અવશ્ય ફળ મળે છે. દરેક મંત્રના પોતાના અલગ-અલગ દેવતા હોય છે. કોઈ મંત્રનો જાપ કરતી વખતે, સાધક માટે તે મંત્રના દેવતાના સ્વરૂપની કલ્પના કરવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આનાથી મનને એકાગ્ર થવામાં મદદ મળશે.

આજકાલ કેટલાક મનુષ્યો કહે છે કે મંત્રોમાં કોઈ શક્તિ નથી. અમે હજારો અને લાખો મંત્રો જાપ્યા પણ કોઈ ફળ ન મળ્યું? મને મંત્ર જાપ કરવાથી ફળ કેમ ન મળ્યું કે મારું મન કેમ સ્થિર ન થયું? જો તેઓ આનું કારણ શોધશે તો તેને ચોક્કસ જવાબ મળશે. કારણ એ પણ હોઈ શકે છે કે મંત્રનો જાપ કરતી વખતે તમારો ઉચ્ચાર સાચો ન હોઈ શકે. તમારો આંતરિક આત્મવિશ્વાસ પણ નબળો હોય શકે છે. મંત્રનો જાપ કરતી વખતે પોતાના કાર્યમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ, તો ચોક્કસપણે સફળતા મળશે. જરા પણ શંકા ન હોવી જોઈએ. તમારા મન અને શરીરમાં શુદ્ધતા નહીં હોય. મન અને શરીરની શુદ્ધતા હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે. જ્યાં સુધી શુદ્ધતા પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી તમારા દ્વારા ઉચ્ચારવામાં આવેલ મંત્ર કેટલો અસરકારક રહેશે તે કહેવું મુશ્કેલ છે. જો મંત્રનું યોગ્ય ફળ મેળવવું હોય તો સાધક માટે શુદ્ધ રહેવું ખૂબ જ જરૂરી છે. આ જ કારણ એ છે કે આજકાલ લોકો પોતે શુદ્ધ નથી રહેતા અને મંત્રને દોષ આપે છે કે આ મંત્રમાં હવે કોઈ શક્તિ રહી નથી. સત્ય એ છે કે મંત્રમાં એટલી શક્તિ છે કે આજે પણ મંત્રનો જાપ કરવાથી તે મંત્રના દેવતા હાજર થઈ જાય છે. પરંતુ તે દેવતાના દર્શન કરવા માટે દિવ્યદ્રષ્ટિ હોવી જરૂરી છે. કારણ કે દિવ્યદ્રષ્ટિ વિના દેવતા દેખાતા નથી. તેમના શરીરની રચના ખૂબ જ નાના કણોથી બનેલી છે. તેથી જ નરી આંખે જોઈ શકાતું નથી. જે મંત્રનો જાપ કરવામાં આવે છે તેની અસરથી વાયુમંડળમાં કંપન થાય છે. જ્યારે અભ્યાસ દ્વારા મંત્રની અસર સૂક્ષ્મ બને છે, ત્યારે વાયુ તત્ત્વમાં કંપન થવાથી તે કંપન દેવતા સુધી પહોંચે છે. જ્યારે મંત્રનો પ્રભાવ તે દેવતા સુધી પહોંચે છે, ત્યારે તે દેવતાને મજબૂર થઈને સાધકની સામે હજાર થવાની ફરજ પડે છે. મંત્ર સિદ્ધ થાય ત્યારે આ ક્રિયા થાય છે.

પ્રાચીન કાળના ઋષિ-મુનિઓ તેમના દ્વારા બોલવામાં આવેલા મંત્રોના આધારે કંઈપણ કરવામાં સફળ રહેતા હતા. કારણ કે તેમની અંદર અત્યંત શુદ્ધતા હતી. અને તેઓ દ્રઢ નિશ્ચય સાથે મંત્રોનો જાપ કરતા હતા, ત્યારે જ આ મંત્રો સિદ્ધ થતા હતા. જો મંત્રનો યોગ્ય રીતે જાપ કરવામાં આવે તો વહેલા-મોડા તમને મંત્ર સિદ્ધ થશે. પરંતુ મંત્રને સિદ્ધ કરવા માટે, નિયમો અને સંયમનું પાલન કરવું પડશે અને ધીરજથી કામ લેવું પડશે. જ્યારે તમે મંત્રનો જાપ કરશો ત્યારે તમારી અશુદ્ધતા ઓછી થશે અને ચોક્કસ માત્રામાં કર્મ પણ બળશે. મંત્રને પ્રભાવશાળી બનવામાં ઘણા વર્ષો લાગી શકે છે. આ સ્થાન પર તમે કહી શકો છો કે અમારો માર્ગ તો ‘સહજ ધ્યાન યોગ’ છે. તો પછી મંત્રનો આટલો બધો સમાવેશ કેમ થાય છે? એ વાત સાચી છે દરેક યોગમાં બીજા યોગ માર્ગનો સહારો લેવો પડે છે.

સાધકો, હવે મંત્ર વિશે થોડું વધારે લખું તો સારું રહેશે. કારણ કે અત્યાર સુધી એવા સાધકો વિશે લખવામાં આવ્યું છે કે જેઓ નવા સાધક છે અથવા ઉચ્ચ સ્તરે પહોંચ્યા નથી. હવે સહેજ ઉચ્ચ વર્ગના સાધકો માટે અથવા જેમણે કુણ્ડલિનીની સંપૂર્ણ યાત્રા પૂર્ણ કરી છે અને તેની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરી છે. સાધકો, હું હજુ પણ મંત્ર જાપું છું. મારા સાધનાકાળ મેં ઘણા મંત્રોના જાપ કર્યો છે. અને કુણ્ડલિની સ્થિરતા પછી, હું હજી પણ મંત્ર જાપ કરું છું. હું એકવાર મારી સમાધિનો સમય ઓછો કરીશ પણ હું મંત્ર જાપ કરવાનું બંધ નહીં કરું. સત્ય એ છે કે મંત્રમાં ઘણી શક્તિ હોય છે. જેટલું યોગબળ મને એક વર્ષમાં સમાધિ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે, એટલું જ યોગબળ મને મંત્રોના જાપ દ્વારા થોડા જ સમયમાં પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી જ હું આજ સુધી યોગબળના વિષયમાં ક્યારેય નિર્ભળ નથી રહ્યો. હું કોઈને પણ માર્ગદર્શન કરતી વખતે સાધક પાસેથી મારી ઈચ્છા મુજબનું કાર્ય લઉં છું. આ કાર્ય માટે હું ઘણા યોગબળનો પ્રયોગ કરું છું. જો હું વિચારું કે આ ક્રિયા સાધકના શરીરની અંદર થવી જોઈએ, તો તે ચોક્કસપણે થશે. મારો કહેવાનો મતલબ એ છે કે મને યોગબળની કમી નથી. કારણ કે કેટલાક મંત્રો જે મેં અગાઉના જન્મોથી સિદ્ધ કર્યા છે, હું તેનો લાભ લઉં છું. યોગ દ્વારા મને ખબર પડી ગઈ હતી કે આ મંત્રોને મેં મારા આગળનાં જન્મમાં સિદ્ધ કર્યા હતા. આ જન્મમાં પણ સિદ્ધ કર્યા છે. સાધકો, આ મંત્રોને સિદ્ધ કરવા માટે મેં ઘણી તકલીફો સહન કરી છે, મારા સ્થૂળ શરીરની પણ ઘણી દુર્ગતિ થઈ છે. કારણ કે કોઈપણ ધ્યેય હાંસલ કરવા માટે કડક નિયમો અને સંયમનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું પડે છે.

કુણ્ડલિની ઉગ્ર કરવા માટે, કુણ્ડલિની મંત્ર અથવા શક્તિ મંત્રનો તમે પ્રયોગ કરો. જ્યારે તમારી કુણ્ડલિની કંઠ ચક્ર સુધી પહોંચી જાય, તો આ મંત્રનો અવશ્ય પ્રયોગ કરો. તેનાથી કુણ્ડલિનીની ઉગ્રતા વધશે. અશુદ્ધતાઓ પણ ઓછી થશે અને તે કંઠ ચક્રને ખોલવામાં મદદ કરશે. કંઠ ચક્ર ખુલે ત્યારથી લઈને બ્રહ્મરંધ્ર ખુલે ત્યાં સુધી મંત્રનો જાપ કરવો વધુ

લાભદાયક છે. જ્યારે તમે શક્તિ મંત્રનો જાપ કરશો, ત્યારે કુણ્ડલિની ચોક્કસપણે ઉર્ધ્વ થવાનો પ્રયત્ન કરશે. મંત્ર ચોક્કસપણે બ્રહ્મરંધ્ર ખોલવામાં મદદ કરશે. તમારે અડધા કલાકથી એક કલાક સુધી જાપ કરવો જોઈએ. તમે આસન પર બેસો અને મોટેથી મંત્ર બોલો. આ સમયે મનની અંદર જાપ ન કરવો જોઈએ. રૂમને સંપૂર્ણપણે બંધ કરો જેથી કોઈ અવાજ બહાર ન આવે. તમે જે મંત્ર ઉચ્ચારો છો તેનાથી કોઈને અવરોધ ન થવો જોઈએ. અવાજ બંધ રૂમની અંદર ગુંજતી રહેશે. આનાથી તમને ધ્યાન કરતાં વધુ ફાયદો થશે. ધ્યાન દ્વારા, કુણ્ડલિની એટલી ઉર્ધ્વ નથી થતી જેટલી મંત્રના પ્રભાવથી થાય છે. આનો અર્થ એ નથી કે તમે ધ્યાન કરવાનું બંધ કરો. પહેલાની જેમ તમારું ધ્યાન ચાલુ રાખો.

જો તમારી કુણ્ડલિની સ્થિર થઈ ગઈ હોય અને જો તમારે યોગબળ વધારવું હોય તો શક્તિ મંત્રનો જાપ કરો અથવા પદ્મતિ મુજબ 'ૐ' મંત્રનો જાપ કરો. એક વાતનું ધ્યાન રાખો કે આ સમયે મંત્રનો ઉચ્ચ અવાજમાં જાપ કરો. જો આ પદ્મતિ સંપૂર્ણ એકાંતમાં, ખેતરોમાં કે જંગલમાં અપનાવવામાં આવે તો તે વધુ સારું છે. તમારે ફક્ત એક જ મંત્ર અપનાવવો જોઈએ અને તેને બદલવો જોઈએ નહીં. જો તમે મંત્રમાં નિપુણતા મેળવી લીધી હોય, તો તમને જીવનભર યોગબળની કમી નહીં લાગે. મંત્રનો જાપ કરતી વખતે, તમારે દિવ્યદ્રષ્ટિ અથવા જ્ઞાન દ્વારા માહિતી મેળવતા રહેવું જોઈએ. જો કોઈ પ્રકારની ભૂલ થતી હોય, તો તમારા જ્ઞાન દ્વારા પોતે જાણકારી મેળવી તેને દૂર કરી લેવું જોઈએ. તમારા ગુરુને શક્તિ મંત્ર પૂછો અથવા કુણ્ડલિની દેવીને જાતે પૂછો. હું કોઈ કારણસર તે મંત્ર લખતો નથી. કારણ કે દુષ્ટ સ્વભાવના સાધકો (તામસિક) આ મંત્રનો દુરુપયોગ કરી શકે છે. તેથી તે વિષય પર લખવું હું યોગ્ય નથી માનતો.

વલય

પ્રકાશનું ગોળાકાર વર્તુળ દરેક પ્રાણીની આસપાસ ચારે બાજુ ચક્ર જેવું ફરે છે. આ ગોળાકાર પ્રકાશને વલય કહેવામાં આવે છે. આ વલય સ્થૂળ શરીરની ચારે બાજુ ટૂંકા અંતરે ફરે છે. વલય સૂક્ષ્મ પ્રકાશના કણોથી બનેલું છે, તેથી તેને સ્થૂળ આંખે જોઈ શકાતું નથી. આ વલય પ્રાણીનું રક્ષણ કરે છે, તેથી તેને રક્ષણાત્મક કવચ પણ કહેવામાં આવે છે. વલય બાહ્ય આઘાતોથી રક્ષણ (જે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપના હોય છે) આપે છે. આ વલય માત્ર મનુષ્યો, પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ અને જંતુઓમાં જ નહીં, પણ તમામ પ્રકારના વૃક્ષો, છોડ અને વનસ્પતિઓમાં પણ જોવા મળે છે. દરેક પ્રાણીનું વલય એક સરખું નથી હોતું, પરંતુ તે ગુણો, સ્વભાવ અને કર્મ પર આધારિત હોય છે. જો જીવમાં સત્ત્વ ગુણનું વર્ચસ્વ હોય તો તેનું વલય વધુ તેજસ્વી અને કદમાં મોટું હશે. જો જીવ તમોગુણી સ્વભાવનો હોય તો તેનું વલય નાના આકારનું અસ્પષ્ટ પ્રકાશવાળું હશે.

મનુષ્યો સિવાય, અન્ય પ્રાણીના વલયો તેમની સંબંધિત પ્રજાતિઓમાં લગભગ એક સમાન હોય છે કારણ કે તે જાતિઓ ભોગ યોનિની છે. જેમ કે સિંહોમાં પણ એક જ જેવું વલય જોવા મળે છે. થોડો તફાવત પણ હોઈ શકે છે. એ જ રીતે, લગભગ સમાન વલય ગાય, ભેંસ અને પક્ષીઓમાં પોત પોતાની જાતિઓમાં જોવા મળે છે. માત્ર, થોડો તફાવત હોઈ શકે છે. પરંતુ મનુષ્યોમાં સમાન વલય નથી હોતું. કારણ કે મનુષ્ય નવા કર્મો પણ કરી શકે છે અને પોતાના પ્રારબ્ધનો ભોગ પણ કરી શકે છે. મનુષ્યનું વલય તેના કર્મો પ્રમાણે નાનું કે મોટું, ધૂંધળું કે પ્રકાશમાન હોય છે. જો કોઈ મનુષ્ય ક્રૂર સ્વભાવનો હોય, પાપ યુક્ત હોય અને નીચતા પૂર્ણા કામ કરતા હોય તો તેનું વલય નાના કદનું અને મંદ પ્રકાશનું (ધૂંધળું) હશે. વલયનો સ્વભાવ ગોળાકારમાં ફરવાનો હોય છે, એટલે કે તે ગોળ ગતિમાં ફરતું રહે છે. આ સ્વભાવ ધરાવતા મનુષ્યનું વલય ખૂબ જ ધીમી ગતિએ ફરે છે. જો કોઈ મનુષ્ય સારા સ્વભાવના હોય, પરોપકારી હોય, સત્ય અને અહિંસાનું પાલન કરતા હોય, તો આવા મનુષ્યનું વલય તેજ પ્રકાશવાળું હોય છે. વલયનું કદ પણ મોટું હોય છે અને પરિભ્રમણની ગતિ પણ ઝડપી હોય છે. જો કોઈ મનુષ્ય ભક્ત અથવા યોગી હોય, તો તેનું વલય વધુ પ્રકાશવાળું અને કદમાં મોટું દેખાય છે, અને પરિભ્રમણની ગતિ ખૂબ જ ઝડપી ચક્રની જેમ દેખાય છે. આવું વલય અત્યંત શક્તિશાળી હોય છે.

જ્યારે મનુષ્ય બીમાર હોય અથવા સ્થૂળ શરીર પર કોઈ પ્રકારનો આઘાત હોય, એટલે કે મનુષ્યનું સ્થૂળ શરીર વધુ પીડા અનુભવે છે, ત્યારે તેના વલયને અસર થાય છે. જો વલય પર કોઈપણ રીતે હુમલો કરવામાં આવે તો મનુષ્યના સૂક્ષ્મ શરીરને અસર થાય છે. સૂક્ષ્મ શરીર પ્રભાવિત થવાથી, સ્થૂળ શરીર કષ્ટ ભોગવા લાગે છે. કારણ કે વલય સૂક્ષ્મ રૂપમાં હોય છે. તે સૂક્ષ્મ શરીરનું રક્ષણ કરે છે. તેથી વલય અને સૂક્ષ્મ શરીર વચ્ચે હંમેશા સંબંધ રહે છે. જો વલય પર પ્રહાર કરી, છિન્ન-ભિન્ન કરવામાં આવે, તો મનુષ્યનું સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરનો ત્યાગ કરશે, પરિણામે મનુષ્ય મૃત્યુ પામે છે. વલય પર કોઈપણ પ્રકારનો હુમલો થતાં જ મનુષ્ય શરીરમાં દુખાવો થવા લાગે છે.

તમે વિચારશો કે મનુષ્યના સ્થૂળ શરીરને તો કોઈપણ રીતે નુકશાન પહોંચાડી શકાય છે પરંતુ સૂક્ષ્મ વલયને કેવી રીતે નુકશાન પહોંચાડી શકાય છે. તે સ્પષ્ટ છે કે જેમ સ્થૂળ શરીરને નુકશાન પહોંચાડવા માટે શારીરિક હુમલો જરૂરી છે, તેવી જ રીતે સૂક્ષ્મ વલયને પણ માત્ર સૂક્ષ્મ શક્તિથી નુકશાન પહોંચાડી શકાય છે. સૂક્ષ્મ શક્તિ ધરાવનાર જ આ કામ કરી શકે છે. સૂક્ષ્મ શક્તિના માલિક ભક્તો, યોગીઓ, તાંત્રિકો, માંત્રિક વગેરે જેવા મનુષ્યો હોય છે. પરંતુ દુષ્ટ સ્વભાવવાળા જ કોઈને નુકશાન પહોંચાડવાનું કાર્ય કરી શકે છે. આ કાર્ય કોઈ ભક્ત કે યોગી નહીં કરે, કારણ કે આવા મહાપુરુષો કોઈનું નુકશાન કરતા નથી. હા, કલ્યાણ ભલે કરે. આ કાર્ય તાંત્રિક કે માંત્રિક જ કરે છે. કારણ કે તેઓ તમોગુણી ઉપાસક હોય છે. હું તમામ તાંત્રિકો અને માંત્રિકોનો ઉલ્લેખ નથી કરતો. પરંતુ ઘણી વાર જોવામાં આવ્યું છે કે આવી તમોગુણી શક્તિ ધરાવનાર જ બીજાને નુકશાન પહોંચાડે છે. ક્યારેક આવા મનુષ્યો પૈસાના લોભમાં પણ

કાર્ય કરે છે. જે મનુષ્યો આવા કાર્યો કરે છે તેઓને ખૂબ જ ખરાબ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડે છે. મૃત્યુ સમયે અને મૃત્યુ પછી પણ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે.

જો કોઈ મનુષ્યને સૂક્ષ્મ રીતે નુકશાન પહોંચાડવામાં આવ્યું હોય, તો આ નુકશાનની ભરપાઈ કરવા માટે માત્ર સૂક્ષ્મ શક્તિનો જ ઉપયોગ કરવો પડશે. તેથી જ ક્યારેક એવું જોવામાં આવે છે કે મનુષ્યની ખૂબ સારવાર કરવામાં આવે છે, સારા ડૉક્ટરો તેની સારવાર કર્યા પછી ચિંતિત થઈ જાય છે, પરંતુ રોગ મટતો નથી. પરંતુ સંતો-મહાત્માઓ કે ઝાડું ફૂંકવાવાળાઓ કેવળ ઈચ્છાથી અથવા તેમની સૂક્ષ્મ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરીને રોગોનો ઉપચાર કરે છે. આ જ કારણ છે કે કોઈને કોઈ રીતે આ મનુષ્ય સૂક્ષ્મ રીતે બીમાર થઈ ગયો છે. જો વલયને નુકશાન કરવામાં આવ્યું હોય અને તેનું વલય ઠીક કરવામાં આવે તો રોગ કે કષ્ટ પણ મટી જશે. જો મનુષ્ય સૂક્ષ્મ રીતે બીમાર હોય તો કોઈ તાંત્રિક, માંત્રિક વગેરેએ તેને નુકશાન પહોંચાડ્યું હશે. ક્યારેક એવું પણ બને છે કે નીચલી પ્રકારની તમોગુણી શક્તિઓ અદૃશ્ય રૂપે વાયુમંડળમાં ભ્રમણ કરતી હોય છે. મનુષ્ય તેમનો પણ શિકાર બની શકે છે. આ શક્તિઓ દુષ્ટ સ્વભાવની હોય છે. આવી શક્તિઓને દૂર કરવા માટે, એક શક્તિશાળી મનુષ્ય (સૂક્ષ્મ શક્તિનો) હોવો જોઈએ, નહીં તો આ શક્તિઓનો પ્રભાવ ઝડપથી જતો નથી. જો મનુષ્ય કોઈ મોટી દુષ્ટ શક્તિ દ્વારા પીડિત હોય, તો તેને કોઈ મહાન યોગી, મહાત્મા અને તાંત્રિક દ્વારા જ રાહત મળશે કારણ કે બંને તરફથી શક્તિનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે.

દુષ્ટ સ્વભાવની અદૃશ્ય શક્તિઓ મનુષ્યને નુકશાન કેમ પહોંચાડે છે તેના કેટલાક કારણો છે. 1) એવું બની શકે કે આ શક્તિઓ કોઈ દ્વારા મોકલવામાં આવી હોય. 2) ક્યારેક એવું જોવામાં આવ્યું છે કે દુષ્ટ સ્વભાવની અદૃશ્ય શક્તિઓ મનુષ્યને પોતાની ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા માટે પોતાનું લક્ષ્ય બનાવે છે. જે વસ્તુની ઈચ્છા હોય તે વસ્તુ એ મનુષ્ય દ્વારા ગ્રહણ કરે છે. આ તમોગુણી શક્તિઓ મનુષ્યના વલયને પ્રભાવિત કરે છે. જેના કારણે તેનું વલય વેર-વિખેર થવા લાગે છે. આ અવસ્થામાં મનુષ્ય બીમાર પડે છે અથવા કષ્ટ ભોગે છે. આ શક્તિ હંમેશા તે મનુષ્ય સાથે સંબંધ જાળવી રાખે છે. જ્યારે આવી તામસિક દુષ્ટ શક્તિઓથી છુટકારો અપાવવામાં આવે છે, ત્યારે દુષ્ટ શક્તિઓની ઈચ્છાઓ પૂર્ણ કરવામાં આવે છે. અથવા તેને પૂર્ણ કરવાને બદલે શક્તિથી હુમલો કરીને ભગાડી દેવામાં આવે છે. જે સાધકમાં વલય જોવાની શક્તિ હોય છે, આવા સાધક બીજાનું વલય જોઈને તેની ઘણી બધી માહિતી મેળવી લે છે, જેમ કે તે મનુષ્યના સ્વભાવ વિશે, તે કેવા પ્રકારના કર્મ કરનાર છે તથા તે કેટલી આધ્યાત્મિક શક્તિ ધરાવે છે. આ વલય ચોક્કસ પણે મનુષ્યને લાભ આપે છે કારણ કે તે જીવન રક્ષા કવચ છે. કેટલીકવાર, મનુષ્ય કોઈપણ કારણ વિના વલય દ્વારા અન્યનું સારાપણું અને ખરાબપણું ગ્રહણ કરી લે છે. આ પ્રકૃતિનો નિયમ છે - જ્યારે સારા વલયવાળા મનુષ્ય ખરાબ કે ગંદા વલયવાળા મનુષ્યની નજીક આવે છે અથવા કોઈપણ પ્રકારે નજીક આવે છે ત્યારે સારું વલય અને ખરાબ વલય બંને એકસાથે ભળી જાય છે. ખરાબ વલયમાંથી પ્રકાશના કણો સારા વલયમાં જાય છે. એ જ રીતે, સારા વલયમાંથી પ્રકાશના કણો ખરાબ અને ગંદા વલયમાં પ્રવેશ કરે છે. આ અવસ્થામાં સારા વલય ધરાવનાર મનુષ્યને નુકશાન સહન કરવું પડે છે કારણ કે તેની અંદર ખરાબ તમોગુણી કણો આવે છે. તમોગુણી કણો તેના શરીર પર પ્રભાવિત કરે છે. જેના કારણે તેનામાં તમોગુણી વિચારો આવવા લાગે છે. તેવી જ રીતે, ખરાબ વલયવાળા મનુષ્યના વલયમાં સારા સાત્વિક વલયના કણો પ્રવેશે છે. આ સાત્વિક કણો સૂક્ષ્મ શરીર પર અસર કરે છે ત્યારે થોડા સમય માટે સારા વિચારો આવવા લાગે છે. પરંતુ તમોગુણનો અતિરેક હોવાને કારણે સાત્વિક કણો વધુ પ્રભાવિત કરી શકતા નથી. આવી અવસ્થામાં, સારા વલયવાળા મનુષ્યને નુકશાન થાય છે, અને ખરાબ વલયવાળા મનુષ્યને લાભ થાય છે.

કહેવાય છે કે સારા મનુષ્યનો સંગ કરવો જોઈએ, ખરાબ મનુષ્યનો નહીં. જો તમે સારા મનુષ્ય સાથે સંગત કરશો તો તમે સારા બનશો, જો તમે ખરાબ મનુષ્ય સાથે સંગ કરશો તો તમે ખરાબ બનશો. એટલા માટે સાધકે સારી સંગત કરવી જોઈએ. સારા અને ખરાબ મનુષ્યોની સંગતથી વલય મળવાથી વિચારોમાં ભેદ આવવા લાગે છે. જો મનુષ્ય લાંબા સમય સુધી યોગી પુરુષનો સંગ રાખે તો મનુષ્યની અંદર ચોક્કસ પરિવર્તન આવવા લાગે છે. યોગી પુરુષનું વલય ખૂબ જ તેજસ્વી અને વિસ્તૃત આકારમાં હોય છે. આવા વલયનો પ્રભાવ બીજા પર જલ્દી પડે છે. યોગી જ્યાં રહે છે તે

સ્થાન ખૂબ જ શુદ્ધ હોય છે. એટલે આવા સ્થાનો પર મન પ્રસન્ન થઈ જાય છે. કૂર અને હિંસક સ્વભાવ ધરાવતા મનુષ્યને ત્યાં વાતાવરણ ખરાબ હોય છે. આવા સ્થાને રહેવાની ઈચ્છા થતી નથી.

આ વલયનો એક બીજો સ્વભાવ છે. વલયના કણો પૃથ્વીની સપાટી પર અને વાયુમંડળમાં ખૂબ જ ઓછી માત્રામાં વિખરતા રહે છે. ક્યાં તો તે દુષ્ટ સ્વભાવ વાળા વલય કણો હોય કે યોગી પુરુષના વલય કણો હોય. વલયની અંદરના ઘટેલા કણો પોતે વલય જ ફરી ભરી લે છે. સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા કણો પ્રકટ થાય છે. તેથી વલય કણોમાં કોઈ ઘટાડો થતો નથી. વર્તમાન કર્મો દ્વારા આ નવા વલય કણોની રચના અને વિઘટન થતું રહે છે. દુષ્ટ સ્વભાવવાળા મનુષ્યને શું ફરક પડશે? ફરીથી તે દુષ્ટ કર્મો કરીને વલય કણ બનાવી લેશે. પરંતુ યોગી પુરુષના વિખરાયેલા કણોને બનાવવા માટે, તેણે યોગમાં બેસવું પડશે, તો જ તેજસ્વી કણો ઉત્પન્ન થશે. એટલા માટે યોગી પુરુષ મોટે ભાગે ધ્યાનમાં બેસી રહે છે. વલયના કણો વિખરાઈ જવાને કારણે તેમની શક્તિ થોડી માત્રામાં ક્ષીણ થઈ જાય છે. આ ક્રિયા કાયમ ચાલુ રહે છે. યોગીને એ પણ ખબર હોય છે કે તેમની સાધનાકાળમાં તેઓ ખૂબ શક્તિશાળી હતા. પરંતુ કુણ્ડલિની સ્થિરતા પછી, તેમની શક્તિ પહેલા જેવી નથી રહેતી. કારણ કે તે પોતાની જાતને પૂર્ણ માનવા લાગે છે, પછી તે ધ્યાન કરવાનું ઘટાડી દે છે અથવા બંધ કરી દે છે. તેથી તેમની શક્તિ પહેલા જેવી નથી રહેતી. ઉપરથી, પ્રકૃતિના નિયમોને કારણે, વલય કણો વિખરતા રહે છે અને અશુદ્ધતાઓ પણ પોતાનો હક જમાવે છે. તેથી યોગીએ હંમેશા પહેલાની જેમ ધ્યાન કરતા રહેવું જોઈએ. ભલે થોડું ધ્યાન કરો પણ ધ્યાન કરવાનું બંધ ન કરવું જોઈએ.

તેથી જ પ્રાચીન સમયમાં, યોગીઓ એકાંતમાં રહેતા હતા અને કોઈના સંપર્કમાં આવતા ન હતા. રામચરિતમાનસમાં એક જગ્યાએ કાકભુસંજીનાં આશ્રમ વિશે વર્ણન છે. જે તેમના આશ્રમમાં જતા, આશ્રમની ઘણી દૂરથી જ મનુષ્યો રામ રામના નામનો જપ કરવા લાગતા. પહેલાના આશ્રમોમાં શુદ્ધતાનો પ્રભાવ એટલો પ્રબળ હતો કે હિંસક પ્રાણીઓ પણ હિંસક બનવાનું ભૂલી જતા હતા. યોગને કારણે તમોગુણી વૃત્તિઓ પર એટલો મોટો પ્રભાવ પડતો હતો કે તે વૃત્તિઓ જ દબાઈ જતી હતી. સત્વગુણનો અધિકાર થતો હતો. તેથી પ્રાણી થોડા સમય માટે સત્વગુણી બની જતો હતો. હવે મને એક ઘટના યાદ આવી જેથી મને ભક્તના વલય અને યોગીના વલય વિશે માહિતી મળી. આ ઘટના કદાચ નવેમ્બર-ડિસેમ્બર 1995માં બની હતી. ભુવલ્લોકની અત્યંત શક્તિશાળી તમોગુણી શક્તિઓ સાથે મારો ઝઘડો થયો હતો. હું લડવા માંગતો ન હતો, તેમ છતાં દુષ્ટ શક્તિઓ લડવા માટે અડી રહી. એક રાત્રે હું ધ્યાનાવસ્થામાં બેઠો હતો, તે જ સમયે મારા પર જોરદાર હુમલો થયો. હું દર્દથી રડી પડ્યો. મને લાગ્યું કે પાંસળી તૂટી ગઈ છે. તે સમયે રાત્રીના ત્રણ વાગ્યા હતા. પછી હું ફરીથી ધ્યાન કરવા બેઠો, મારા પર ફરી હુમલો થયો. તે સમયે એવું લાગતું હતું કે હું મરી જઈશ. મને ખૂબ ગુસ્સો આવ્યો. મેં કહ્યું – “કોણ દુષ્ટ છે જે કોઈ કારણ વગર મારા પર હુમલો કરી રહ્યો છે?” તે જ ક્ષણે દેવી પ્રકૃતિનું આગમન થયું. તેણીએ કહ્યું – “યોગી પુત્ર, શાંત થાઓ, આ ભૂવલ્લોકની ખૂબ જ શક્તિશાળી શક્તિઓ છે જે તમારા પર હુમલો કરી રહી છે. હું તેમને સમજાવીશ.” પછી હું શાંત થઈ ગયો અને ઊંડા ધ્યાનમાં ગયો. સવારે હું મારી ઝૂંપડીમાં ગયો. ઝૂંપડી ગામની બહાર જંગલમાં બનેલી છે. દિવસ દરમિયાન હું ઝૂંપડીમાં રહીને ત્યાં ધ્યાન કરું છું. ત્યાં કોઈ કાર્ય કરતો હતો. તે જ સમયે ઘણી તામસિક શક્તિઓ એકસાથે હુમલો કરવાનું વિચારવા લાગી. મને જ્ઞાન દ્વારા આ ખબર પડી. હું તે જ ક્ષણે ધ્યાન કરવા બેઠો. જ્ઞાન દ્વારા આખું દ્રશ્ય જોયું. પહેલા તો હું થોડો ડરી ગયો. જેવો મારો અહંકાર જાગ્યો, હું સમજી ગયો કે મારું યોગબળ ઓછું પડી શકે છે. કારણ કે તમોગુણી શક્તિઓ સંખ્યા બંધ હતી. તેથી, મેં કુણ્ડલિની દ્વારા આપવામાં આવેલ વરદાનનો ઉપયોગ કરવાનું વિચાર્યું. તે જ સમયે મને યાદ આવ્યું કે વરદાન કલ્યાણ હેતુ આપવામાં આવ્યું હતું; તેથી વિચાર છોડી દીધો. એ જ સમયે 'ૐ' મંત્રનો પ્રયોગ કર્યો હતો. આ મંત્ર મને સિદ્ધ છે. એક જ પ્રહારથી તમોગુણી શક્તિઓની હાલત ખરાબ થવા લાગી. તામસિક શક્તિઓ કાલીદેવી અને ચંડીદેવીના બીજ મંત્રનો ઉપયોગ કરતી હતી. પરંતુ 'ૐ' મંત્ર સિદ્ધ હોવાને કારણે હું અમર્યાદિત શક્તિ પ્રગટ કરી રહ્યો હતો. તે દરમિયાન મને એક અવાજ સંભળાયો – “થોભો, યોગી.” તે જ સમયે મેં મારી આંખો બંધ કરી, મેં જોયું કે આ અવાજ અગિયારમા રુદ્ર ભગવાન કાલાગ્નિનો હતો. ગુસ્સાને કારણે તેમની આંખો અને કાન અને મુખમાંથી અગ્નિ

નીકળી રહી હતી. મેં તેમને મનમાં પ્રણામ કર્યા. તેમણે કહ્યું - "યોગી પુત્ર, તમે શાંત થાઓ, હું તેમને સજા કરીશ." આ દરમિયાન ભગવાન કાલાગ્નિએ તેમના મુખમાંથી અગ્નિ ફેંકી. તે અગ્નિ ગોળાકાર ચક્રની જેમ ફરતી ભુવલોકમાં આવી અને તે જ તામસિક દૃષ્ટ શક્તિઓ તરફ આગળ વધી. તે તામસિક શક્તિઓ બીજ મંત્રનો જાપ કરતા ભાગી ગઈ. ચંડીદેવી સામે પ્રગટ થયા. દેવી ખૂબ ક્રોધિત હતી. તેમણે પોતાનું સ્વરૂપ વધારવાનું શરૂ કર્યું. થોડીવારમાં સ્વરૂપ વિશાળ આકારનું બની ગયું અને પછી તેણે મોં ખોલ્યું. તેમના મોંથી એવું લાગતું હતું કે જાણે આખું બ્રહ્માંડ તેમાં સમાઈ જશે. તે તામસિક શક્તિઓ દેવીના અત્યંત વિશાળ આકારનાના મુખની અંદર સમાઈ ગઈ. પછી ભગવાન કાલાગ્નિના મુખમાંથી ફેંકાયેલ ગોળાકાર અગ્નિ અદૃશ્ય થઈ ગઈ. માતા ચંડીએ કહ્યું - "યોગી પુત્ર, તું નિર્ભય બની જા, ભવિષ્યમાં આ પ્રકારની તામસિક શક્તિ તારી તરફ નહીં જુએ, જરૂર પડે ત્યારે તું મને યાદ કરજે."

વાયકો, આ ઘટના ધ્યાનનો અનુભવ નથી, પણ પ્રત્યક્ષ હતો. મેં ભગવાન કાલાગ્નિને પૂછ્યું "પ્રભુ, આ શક્તિઓએ કોઈ કારણ વગર મારી સાથે આવું વર્તન કેમ કર્યું?" ભગવાન કાલાગ્નિએ કહ્યું - "પુત્ર, યોગીના વલયથી ખબર પડે છે કે તે કેટલી શક્તિશાળી છે. યોગબળને લીધે તમારું વલય ખૂબ વિસ્તૃત થઈ ગયું છે, તેથી આ દુષ્ટો એવા ભ્રમમાં હતા કે યોગીમાં આટલી શક્તિ હોઈ શકે નહીં. તમારી શક્તિને ઓળખવામાં આવી હતી. તમને મળેલા વરદાનને કારણે તમારું વલય એકદમ મોટું ગોળાકાર દેખાય છે." વાયકો, ઘણીવાર એવું જોવામાં આવ્યું છે કે સામાન્ય મનુષ્યનું વલય 2-3 ફૂટના (અર્ધવ્યાસના) અંતરે ફરતું હોય છે. જો મનુષ્ય આધ્યાત્મિક હોય, તો ક્ષમતા પ્રમાણે વલય વધતું રહે છે. યોગીઓનું વલય મોટા વિસ્તારમાં હોય છે. હું તેનું ચોક્કસ માપ લખી શકતો નથી, કારણ કે યોગ્યતા મુજબ વધુ કે ઓછું થાય છે. તે ઘટના સમયે મારું વલય 40 ફૂટની અર્ધવ્યાસ બનાવતું હતું. જે યોગીઓનું બ્રહ્મરંધ્ર ખુલ્લું હોય છે તેનું વલય 6-10 ફૂટનું હોય છે. આવા યોગીઓના વલય ચળકતા વાદળી રંગના કણોથી બનેલું હોય છે. ખરાબ કૂર સ્વભાવના મનુષ્યનું વલય કાળા રંગના કણોથી મિશ્રિત મંદ પ્રકાશથી બનેલું હોય છે. સારા સ્વભાવના પૂજારી, પરોપકારી વગેરેનું વલય સફેદ પ્રકાશના રંગના કણોથી બનેલું છે. ભક્ત વગેરેનું વલય સોનેરી રંગના કણોથી બનેલું છે. વલયનો રંગ યોગ્યતા પ્રમાણે થોડો અલગ હોય શકે છે. મારું વલય વિશાળ છે કારણ કે હું ધ્યાન પણ ઘણું કરું છું, વધુ સંયમિત પણ રહું છું અને સૌથી મોટી વાત એ છે કે હું ઘણો પ્રાણાયામ કરતો હતો. ઉદાનવાયુ જે કંઠમાં રહે છે, તે ઉર્ધ્વ કરવાનું કાર્ય કરે છે. તેને નીચેની તરફ દબાણ કરી લાવું છું. આ અવસ્થામાં સ્થૂળ શરીર ઘણું પીડાય છે, પરંતુ હું તેના પર ધ્યાન આપતો નથી. હું ઉદાનવાયુને નીચે જવા માટે દબાણ કરું છું અને તેને નીચલા સ્થળોએ અટકાવું છું. આ માત્ર નાડીઓને શુદ્ધ કરતું નથી પણ સિદ્ધિઓના દ્વાર પણ ખખડાવું છે, એટલે કે સિદ્ધિઓ માટે પ્રાણ પર નિયંત્રણ રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

યોગીનું વલય જેટલું વધારે વિસ્તારમાં હશે, તેનું વલય તેટલી અશુદ્ધતાને પોતાની તરફ આકર્ષશે. તે વધારે વિશાળ હોવાને કારણે એટલું જ વધુ શક્તિશાળી હશે. વધુ વિસ્તરણ અને શક્તિશાળી હોવાને કારણે, વલયના કણો વાયુમંડળમાં અને પૃથ્વીની સપાટી પર વધુ માત્રામાં વિખરતા રહે છે. વલયમાં એક પ્રકારનું ચુંબકીય શક્તિ હોય છે. જેના કારણે તે બીજાના વલયોના કણોને પોતાની અંદર ખેંચી લે છે. અન્યના વલય કણો મોટે ભાગે તમોગુણી અને રજોગુણી હોય છે. આ કણોને લીધે યોગીના કર્મમાં ફરક પડે છે અને ચિત્તમાં કર્માશયો બને છે જે યોગીના હોતા નથી. વલયના કારણે આવે છે. તેથી યોગીએ સાવધાન રહેવું જોઈએ. થોડા સમય પહેલા આવેલા કર્માશય નબળા હોય છે. આ કર્માશયોને યોગબળના પ્રભાવથી ફેંકી દેવા જોઈએ અથવા યોગબળની મદદથી બાળીને નાશ કરવો જોઈએ. ઉચ્ચ અવસ્થાના યોગીઓ આવા કર્મોમાંથી કેવી રીતે છુટકારો મેળવવો તેની જાણ થઈ જાય છે. જે સાધકો આ ક્રિયાને જાણતા નથી તેઓએ તેમના ગુરુદેવને પૂછવું જોઈએ.

હું પણ આ ક્રિયા વિશે થોડું લખી રહ્યો છું - પ્રથમ તમારી કર્મોને દિવ્યદ્રષ્ટિથી જુઓ અને જુઓ કે તમારા કર્મો કેટલા છે. પછી જો તમે તમારા કર્મોમાં વધારો અનુભવો છો, તો સંકલ્પ કરો અને ધ્યાન પર બેસો. બહારથી આવેલા કર્મોને તમારા યોગબળથી બાળી નાખો અથવા સિદ્ધ મંત્રોનો પ્રયોગ કરો. જે મંત્રથી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે, તમે જોશો

કે બાહ્ય કર્મો બળી ગયા છે અથવા દૂર થઈ ગયા છે. તમે આ રીતે સંકલ્પ પણ કરી શકો છો કે જે કર્મો બહારથી આવ્યા છે તે જ્યાંથી આવ્યા છે ત્યાં પાછા જતા રહે. પછી ઓમકાર બોલો. તમે ત્રણ-ચાર વાર ઓમકાર કરો. એ કર્મો જતા રહેશે. તમે પોતે જ જોઈને નક્કી કરો. જો તમે તેને બહાર નહીં કાઢો તો તે સમાધિ અવસ્થામાં પોતાની જાતે જ બળીને નષ્ટ થઈ જશે.

આ પ્રકારની અશુદ્ધિ અને કર્મ માત્ર યોગીઓ જ નહીં પરંતુ દરેક મનુષ્ય ગ્રહણ કરે છે. પરંતુ યોગી વધુ ગ્રહણ કરે છે. દરેક મનુષ્યના વલય દ્વારા, કેટલાક કર્મ એકબીજામાં જાય છે. કારણ કે દરેક મનુષ્યોએ એકબીજાના સંપર્કમાં આવવું પડે છે. ઉદાહરણ તરીકે, મુસાફરી કરતી વખતે, કોઈ મિત્ર અથવા સંબંધીને મળવા જતી વખતે, કોઈના ઘરે અથવા પડોશીના સ્થાને, ઑફિસમાં, બજારમાં વગેરેમાં વલય એકબીજામાં સમાઈ જાય છે. સામાન્ય મનુષ્યોના કર્મો કોઈ કારણ વગર એકબીજાના શરીરમાં રહે છે.

તમે જોયું જ હશે કે જ્યારે તમોગુણી સ્વભાવ ધરાવતા મનુષ્ય કોઈપણ સત્વગુણી મનુષ્ય પાસે જાય છે ત્યારે સત્વગુણી મનુષ્ય ધ્યાન કર્યા વગર કહે છે કે આ મનુષ્ય સારા સ્વભાવની નથી, તેનું કારણ વલય છે. જ્યારે કોઈ મનુષ્યના વલય એકબીજાના સંપર્કમાં આવે છે, ત્યારે સત્વગુણી મનુષ્યની ચિત્તની વૃત્તિ તરત જ જાણ કરે છે કે કોઈ ચોક્કસ વ્યક્તિ કેવી છે. સત્વગુણી મનુષ્ય શુદ્ધ હોય છે. તમોગુણી મનુષ્ય અશુદ્ધિથી ભરેલો હોય છે. શુદ્ધતામાં અશુદ્ધતાના મિશ્રણ દ્વારા તરત જ ખબર પડે છે. જે મનુષ્યનું વલય જેટલું શુદ્ધ અને શક્તિશાળી હોય, તેટલું જ તે અન્ય લોકો પર વધુ પ્રભાવ પાડી શકે છે. કારણ કે સૂક્ષ્મ શક્તિ સૂક્ષ્મ શરીર પર પ્રભાવ કરે છે. એટલા માટે તમે જોયું હશે કે સંતો, મહાત્માઓ, યોગીઓ અને આધ્યાત્મિક શક્તિવાળા પુરુષોમાં વિશેષ પ્રકારનું આકર્ષણ હોય છે. કેટલાક દુષ્ટ સ્વભાવના મનુષ્ય સંતો અને મહાત્માઓ વિશે ખરાબ બોલે છે અને અભદ્રતાનો ઉપયોગ કરે છે. તેનું કારણ એ છે કે આવા લોકોની ચિત્ત વૃત્તિઓ તમોગુણી હોય છે. સત્વગુણ અને તમોગુણ એકબીજાના વિરોધી છે.

જો કોઈ બીમાર મનુષ્ય યોગી પાસે શાંતિથી બેસી રહે, થોડા દિવસો સુધી આ ક્રિયા કરે તો તમે જોશો કે તેની બીમારી આપોઆપ સુધરવા લાગશે. જો તમે બાઇબલ વાંચશો, તો તમે ભગવાન ઇસુ વિશે વાંચશો કે બીમાર મનુષ્યની બીમારી ફક્ત ઇસુને સ્પર્શ કરવાથી અથવા તેના કપડાંને સ્પર્શ કરવાથી દૂર થઈ જાય છે. સાધકોઓ, તમે જોયું હશે કે જ્યારે તમે તમારા ગુરુદેવની સામે ધ્યાન કરો છો, ત્યારે તમને ધ્યાન સારું લાગે છે. તેનું કારણ તમારા ગુરુદેવનું વલય છે. ગુરુદેવના વલયના પ્રભાવથી તમારું ધ્યાન ગહેરું લાગે છે. જો તમારું વલય વધુ વિશાળ અને શક્તિશાળી હશે, તો સામાન્ય શ્રેણીની તમોગુણી શક્તિઓ તમારી તરફ જોશે પણ નહીં, તેઓ વલય જોઈને જ ભાગી જશે.

પ્રિય સાધકો, જો તમારે તમારું વલય શક્તિશાળી બનાવવું હોય તો તમારે મંત્ર જાપનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. ઘણા મંત્રો છે, પણ હું 'ૐ' મંત્રનો ઉલ્લેખ કરું છું. તમે શારીરિક અને સૂક્ષ્મ રૂપથી સંયમનું પાલન કરો અને એક ચોક્કસ શુદ્ધ સ્થાન પર જાપ કરો. મંત્રનો જાપ કરતા અવાજ નીકળવો જોઈએ અને મંત્ર બોલવાની રીત સાચી હોવી જોઈએ. ધ્યાન રાખો કે 'ૐ' મંત્રનો જાપ લાંબા સ્વરમાં થવો જોઈએ. શરૂઆતમાં વધુ તફાવત દેખાશે નહીં. પરંતુ થોડા સમય પછી તમારું વલય પ્રકાશવાન અને વિસ્તૃત આકારમાં થવા લાગશે. મંત્ર દ્વારા વધુ શક્તિ મેળવી શકાય છે. ધ્યાનાવસ્થામાં મંત્ર કરતાં ઓછું યોગબળ પ્રાપ્ત થાય છે, આ મારો પોતાનો અનુભવ છે. પરંતુ ધ્યાનનું પોતાની જગ્યાએ અલગ મહત્વ છે. આ સ્થાન પર મંત્ર દ્વારા અન્ય લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવાના છે; બંનેના લક્ષ્યોમાં તફાવત છે.

જ્ઞાનચક્ર

જ્ઞાનચક્ર દરેક મનુષ્યની અંદર હોય છે. તેનું સ્થાન આજ્ઞા ચક્રની પાછળ અંદરની બાજુએ છે. જો કે, દિવ્યદ્રષ્ટિ (ત્રીજી આંખ) પણ અહીં સ્થિત છે. દિવ્યદ્રષ્ટિ આજ્ઞા ચક્રની અંદર થોડી ઉપર હોય છે. જ્ઞાનચક્ર દિવ્યદ્રષ્ટિથી સહેજ અંદરની તરફ હોય છે. જ્યારે જોવામાં આવે ત્યારે તે ગોળાકાર પૈડા જેવું લાગે છે. તેમાં ઘણી કરવત (આરી) લાગેલી હોય છે. પરંતુ હું કરવતની (આરીની) સંખ્યા કહી શકતો નથી. તેના મધ્યમાં એક આરપાર છિદ્ર હોય છે. જેમ રથના પૈડા પર આરા હોય છે તથા મધ્યમાં એક છિદ્ર છે જેમાં ધુરી ફરેલી હોય છે. તેવી જ રીતે, જ્ઞાનચક્રમાં હોય છે. દિવ્યદ્રષ્ટિ ધરાવતો યોગી જ્ઞાનચક્ર જોઈ શકે છે અથવા સાધક પણ તેની સાધનાકાળમાં જ્ઞાનચક્ર જોઈ શકે છે.

યોગી કોઈપણ મનુષ્યનું જ્ઞાન ચક્રને જોઈને તેમની આધ્યાત્મિક ક્ષમતાઓને જાણી શકે છે. મને જ્ઞાન ચક્ર સંબંધિત એક ઘટના યાદ આવી. હું ત્રિકાલને યોગ વિશે બારીકાઈથી સમજાવતો હતો, તે જ સમયે જ્ઞાનચક્રનો વિષય આવ્યો. હું જ્ઞાન ચક્ર વિશે જાણતો હતો, પરંતુ તેના વિશે વધુ માહિતી મેળવવા માટે ધ્યાન આપ્યું ન હતું. ત્રિકાળે પૂછ્યું, "શું તમે મને જ્ઞાન ચક્ર વિશે સંપૂર્ણપણે જણાવશો? તે સમયે, મેં ત્રિકાળને જ્ઞાન ચક્ર વિશે થોડું સમજાવ્યું, કારણ કે મેં જ્ઞાન ચક્રનો અનુભવ કર્યો હતો. મેં કહ્યું - "તમે, સ્વામી શિવાનંદજીને જ્ઞાન ચક્ર વિશે પૂછો." આ સ્વામી શિવાનંદજી ઋષિકેશના હતા. આજે પણ તેમનો આશ્રમ ઋષિકેશમાં સ્વામી શિવાનંદજી આશ્રમના નામે છે. તેમણે વર્ષ 1963માં સમાધિ લીધી હતી. હવે તેઓ તપલોકમાં રહે છે. તે સમયે મારો અને સ્વામીજીનો સંપર્ક સતત રહ્યો. મેં જેવું ત્રિકાલને સ્વામી શિવાનંદજીને જ્ઞાન ચક્ર વિશે પૂછવાનું કહ્યું, તે જ સમયે ત્રિકાલની આંખો બંધ થઈ ગઈ. સ્વામી શિવાનંદજીએ કહ્યું - "તમારા ગુરુને કહો કે પોતે જ્ઞાન ચક્ર વિશે માહિતી હાંસલ કરીને તને કહે, અને મને પણ જણાવે કે કઈ માહિતી મળી છે." જ્યારે ત્રિકાળે મને બધું કહ્યું, ત્યારે પહેલા તો હું એ વિચારીને હસ્યો કે સ્વામીજી મારી સાથે મજાક કરી રહ્યા છે, 'જ્ઞાન ચક્ર વિશે મને કહો'. કેટલો પ્રેમ છે આ શબ્દોમાં! પણ સ્વામીજીનો આદેશ સમજીને મેં ધ્યાનસ્થ થયો. મેં મારા જ્ઞાનને કહ્યું - "જુઓ, મારી પરીક્ષાનો સમય છે, કદાચ હું નાપાસ ન થવ." થોડી જ ક્ષણોમાં જ્ઞાન ચક્ર વિશે માહિતી મેળવી. મેં તે માહિતી સ્વામી શિવાનંદજીને જણાવી. તેમણે કહ્યું - "ત્રિકાલ, તારા ગુરુની માહિતી સાચી છે."

જે સામાન્ય મનુષ્યને આધ્યાત્મિકતામાં રસ નથી અને જેની બુદ્ધિનો બહુ વિકાસ થયો નથી, તેવા પુરુષોનું જ્ઞાન ચક્ર સ્થિર રહે છે. તમોગુણી, નશીલા દ્રવ્યોનું સેવન કરનારા અને હિંસક સ્વભાવ ધરાવનારનું પણ જ્ઞાન ચક્ર સ્થિર રહે છે. જે લોકો આધ્યાત્મિકતાના માર્ગે ચાલે છે અને સત્કર્મો કરે છે, તેમનું જ્ઞાન ચક્ર તેમની ક્ષમતા અનુસાર ગોળ ગોળ ફરતું રહે છે. સાધના કરનારાઓનું જ્ઞાન ચક્ર તેમની ક્ષમતા પ્રમાણે ધીમી કે ઝડપી ગતિએ ફરતું રહે છે. યોગીઓનું જ્ઞાન ચક્ર તેની જગ્યાએ ખૂબ જ ઝડપી ગતિએ ફરતું રહે છે. ડોકટરો, એન્જીનિયર, વૈજ્ઞાનિકો, મોટા રાજનેતાઓ જેવી અત્યંત વિકસિત બુદ્ધિ ધરાવતા લોકોમાં અને જેઓ પોતાના મગજનો ઉપયોગ વધુ કામ કરવા માટે કરે છે તેમનામાં પણ જ્ઞાન ચક્ર તેમની ક્ષમતા મુજબ ધીમી ગતિએ ફરતું રહે છે. પરંતુ આધ્યાત્મિક માર્ગે ચાલનારાઓનું જ્ઞાન ચક્ર ખૂબ જ ઝડપી ગતિએ ફરતું રહે છે.

હવે હું એક પ્રયોગ લખું - મારા એક મિત્રને 14-15 વર્ષની દીકરી છે. તે હંમેશા મને કહેતો કે હું યોગ વિશે તેને થોડું કહું. મેં મારી સામે એ છોકરીને ધ્યાનમાં બેસાડી. પ્રથમ મેં તેનું જ્ઞાન ચક્ર જોયું, જ્ઞાન ચક્ર એકદમ સ્થિર હતું. એ છોકરી મારાથી લગભગ બે મીટરના અંતરે બેઠી હતી. મેં મારી આંખોથી તેમના જ્ઞાનચક્ર પર શક્તિપાત કર્યો. મારી આંખોમાંથી વાદળી કિરણો બહાર આવતાં જ તે તેના જ્ઞાન ચક્રમાં સમાઈ ગયા. તેના જ્ઞાન ચક્રમાં કંપન થયું, આંચકો આવીને ધીમી ગતિએ ચાલવા લાગ્યું. હવે છોકરી ઊંડા ધ્યાનમાં ડૂબી ગઈ. થોડીવાર પછી મેં આંખોથી શક્તિપાત કર્યો. મેં જ્ઞાન ચક્રની ગતિ વધારી. છોકરી ઊંડા ધ્યાનમાં ગઈ. મારા દ્વારા શક્તિપાતને કારણે તેના શરીરમાં કંપન થવા લાગ્યું અને યુવતીની ભસ્ત્રિકા ચાલવા લાગી. હું હસ્યો કારણ કે મારે એ જ જોઈતું હતું. હું 15-20 મિનિટ સુધી તેના જ્ઞાન ચક્રની ગતિ વધારતો રહ્યો, હવે ગતિ એકદમ તીવ્ર થઈ ગઈ હતી. કુણ્ડલિની માં પ્રાણવાયુના ઘક્કા લાગવાને કારણે

કુણ્ડલિનીએ આંખો ખોલી. થોડીવાર પછી, તેણીએ તેના મોંમાંથી પૂંછડી બહાર કાઢી દીધી અને કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવાનો પ્રયાસ કરવા લાગી. એટલામાં અંતરિક્ષમાંથી મને અવાજ સંભળાયો, "આ છોકરી પર હવે વધારે શક્તિપાત ન કરો. તેના સૂક્ષ્મ શરીરને તકલીફ થઈ રહી છે." મેં અટકીને છોકરીને ધ્યાન તોડવા કહ્યું. પરંતુ તે ખૂબ જ ગહેરાઈમાં હતી. પછી તેના પિતાએ તેના સ્થૂળ શરીરને હલાવીને તેને કાળજીપૂર્વક ઊભી કરી. થોડા સમય પછી તે સામાન્ય થઈ ગઈ. મેં બીજા કેટલાક સાધકો પર પણ આવી જ રીતે શક્તિપાત કર્યો હતો. હું આવું એટલા માટે કરતો હતો કે જેથી હું પ્રયોગો દ્વારા માહિતી મેળવી શકું.

મેં જ્ઞાન ચક્ર વિશે ઘણી માહિતી મેળવી હતી. પરંતુ સહજ ધ્યાન યોગમાં યોગી તેનો વધુ ઉપયોગ કરતો નથી. જ્ઞાન ચક્ર ખૂબ સુંદર દેખાય છે. મને કેટલીક માહિતી મળી છે કે તેનો ઉપયોગ પરકાયા પ્રવેશ સિદ્ધિ અને ક્રિયા યોગી પુરુષો વગેરે દ્વારા કરવામાં આવે છે. કેટલાક યોગીઓ તેમના સૂક્ષ્મ શરીરને સ્થૂળ શરીરમાંથી કાઢીને સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા અંતરિક્ષમાં વિચરણ કરે છે, પછી તેમનું સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરની અંદર આવે છે. સ્થૂળ શરીરમાંથી બહાર નીકળતી વખતે, જ્ઞાન ચક્રની મધ્યમાં જે છિદ્ર હોય છે, પોતાનું સૂક્ષ્મ શરીર આ છિદ્રમાં દાખલ કરે છે અને પછી છિદ્રની બીજી બાજુ બહાર નીકળી જાય છે. બીજી બાજુ પાર કરીને, યોગી સ્થૂળ શરીરથી અલગ થઈ જાય છે. પછી યોગી પોતાની ઈચ્છા મુજબ વિચરણ કરીને પાછા ફરે છે. આવી સ્થિતિમાં જો સ્થૂળ શરીરનો નાશ ન કરવામાં આવે તો તે પોતે નાશ પામતું નથી. યોગી ઘણા અંતરાલ પછી તેના સ્થૂળ શરીરમાં પાછા આવી શકે છે. સૂક્ષ્મ શરીરને બહાર કાઢવાની ક્રિયા શવાસન મુદ્રામાં થાય છે. સૂક્ષ્મ શરીર બહાર કાઢ્યા પછી, સ્થૂળ શરીર સાથે સૂક્ષ્મ જોડાણ રહે છે. આ કારણોસર સ્થૂળ શરીર પોતે નાશ પામતું નથી. જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરમાં પાછું આવે છે, ત્યારે તે જ છિદ્ર (જ્ઞાન ચક્રના) દ્વારા પાછું આવે છે. તે જ રીતે બહાર ગયું હતું તે જ રીતે વિપરીત ક્રિયા કરીને પાછું આવે છે. આ ક્રિયા જ્ઞાન દ્વારા માહિતી મેળવ્યા પ્રમાણે લખેલી છે. પોતે સંપૂર્ણ પણે સિદ્ધ નથી. હા, મેં થોડા વર્ષો પહેલા પ્રયાસ અવશ્ય કર્યો હતો, હું તેને ટૂંકમાં લખી રહ્યો છું.

થોડા વર્ષો પહેલા મેં નક્કી કર્યું હતું કે હું પણ પરકાયા પ્રવેશ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરીશ. આ સિદ્ધિ માટે મને માર્ગદર્શક ઉપલબ્ધ ન હતા. હું મારા પોતાના જ્ઞાનની મદદથી આગળ વધી રહ્યો હતો, તે જ સમયે મને આ ક્રિયા થઈ હતી. તમે મારા અનુભવોમાં પણ આ ક્રિયા વાંચી શકો છો. હું ધ્યાનાવસ્થામાં હતો, તે જ ક્ષણે મેં જ્ઞાન ચક્ર જોયું કારણ કે હું જ્ઞાન ચક્રનો વારંવાર સંકલ્પ કરતો હતો. જ્ઞાન ચક્ર ખૂબ જ ઝડપે ફરતું-ફરતું મારી સામે આવ્યું. મેં તટસ્થ પણે જ્ઞાન ચક્રનું અવલોકન કરવાનું શરૂ કર્યું. જ્ઞાન ચક્રનું કદ વધતું જ ગયું. તે મારી નજીક આવ્યું. મારી ઈચ્છા થતાં જ હું છિદ્ર પાસે પહોંચી ગયો. જ્ઞાન ચક્ર ખૂબ જ ઝડપે ફરતું હતું. મેં મારી નજર માત્ર છિદ્ર પર કેન્દ્રિત કરી. હું ઉડીને એ છિદ્રની અંદર પ્રવેશી ગયો. હું થોડી ક્ષણો માટે છિદ્રની અંદર ચાલતો રહ્યો, પછી મને લાગ્યું કે જાણે હું ખૂબ વિશાળ અંતરિક્ષમાં આવી ગયો છું. હું આગળની તરફ ઉડી રહ્યો હતો. તે જ સમયે મારો આગળનો રસ્તો અવરોધાવા લાગ્યો. ભગવાન વિષ્ણુ ચતુર્ભુજ રૂપે મારી સામે ઊભા હતા. તે હસી રહ્યા હતા. મેં કહ્યું- “પ્રભુ તમે!”, ભગવાન વિષ્ણુએ કહ્યું- “યોગી, આ માર્ગ તમારો નથી. તમારે મહાન બનવાનું છે, બસ તમારા માર્ગ પર આગળ વધો.” ભગવાન અદૃશ્ય થઈ ગયા. હું પાછો આવવા લાગ્યો. પાછા ફરતી વખતે તે એ જ જ્ઞાન ચક્રની વચ્ચેના છિદ્રમાં પ્રવેશી ગયો અને તે છિદ્રમાંથી જાતે જ પાછો આવવા લાગ્યો. થોડી જ ક્ષણોમાં મેં મારી જાતને જ્ઞાન ચક્રથી અલગ જોયો. જ્ઞાન ચક્ર મારાથી દૂર ખસવા લાગ્યું. અંતરિક્ષમાં અદૃશ્ય થઈ ગયું. ત્યારથી મેં પરકાયા પ્રવેશના વિષયમાં વિચારવાનું બંધ કરી દીધું.

જ્યારે ગુરુ અથવા માર્ગદર્શક ભૂકુટિ પર શક્તિપાત કરે છે, ત્યારે શક્તિપાતની અસર જ્ઞાન ચક્ર ને પણ થાય છે. જ્ઞાન ચક્ર પર પ્રભાવ પડવાને કારણે આખા શરીર પર અસર થાય છે. સંમોહનકર્તા તેનો પ્રભાવ પાડવા માટે તેની દ્રષ્ટિ જ્ઞાન ચક્ર અથવા મસ્તિષ્ક પર કેન્દ્રિત કરે છે, આ સ્થૂળ શરીરને પણ અસર કરે છે.

શક્ય છે કે કેટલાક સાધકોએ તેમનું જ્ઞાન ચક્ર જોયું જ ન હોય. જો તમારી સાધના ઉચ્ચ અવસ્થામાં હોય, તો પ્રયાસ કરો, તમને ચોક્કસપણે જ્ઞાન ચક્ર દેખાશે. જો તમે હજી પણ નિષ્ફળ થાવ, તો પછી દિવ્યદ્રષ્ટિનો ઉપયોગ કરો. પછી તમે જોશો કે આ જ્ઞાન ચક્ર ખૂબ જ સુંદર દેખાય છે. તે સમયે જ્ઞાન ચક્ર તેની જગ્યાએ ઝડપથી ફરતું જોવા મળશે. જો કે, કુણ્ડલિની સ્થિર થાય તે પહેલાં, તમે તેના વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો. આ પછી, દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા આવા દ્રશ્યો ઓછા દેખાય છે, કારણ કે તે સમયે સાધકની અવસ્થા કારણ શરીરમાં હોય છે. તે મોટે ભાગે કારણ જગત સાથે સંબંધિત છે. તેથી, કંઈ ચક્ર ખુલ્યા પછી અને બ્રહ્મરંધ્ર ખુલે તે પહેલાં તેના વિશે જાણવાનો પ્રયાસ કરવો વધુ સારું છે.

દિવ્યદ્રષ્ટિ

દિવ્યદ્રષ્ટિને ત્રીજી આંખ પણ કહેવામાં આવે છે. આ ત્રીજી આંખ દરેક મનુષ્યની અંદર હોય છે. આ ત્રીજી આંખનું સ્થાન આજ્ઞા ચક્રથી થોડું ઉપર છે. સામાન્ય મનુષ્યમાં આ આંખ હંમેશા બંધ રહે છે. તેને માત્ર યોગી, ભક્ત અથવા આધ્યાત્મિક માર્ગને અનુસરનાર સાધક જ ખોલી શકે છે. જ્યારે સાધક સાધના દ્વારા આ આંખ ખોલે છે, ત્યારે તે સૂક્ષ્મ પદાર્થો અને સૂક્ષ્મ જગત સાથે સંબંધિત દ્રશ્યોને તેની ક્ષમતા અનુસાર જોઈ શકે છે. જેમ-જેમ સમાધિમાં તેની ક્ષમતા વધે છે તેમ-તેમ દિવ્યદ્રષ્ટિની શક્તિ પણ વધે છે. સમાધિની ચમર અવસ્થા (સવિકલ્પ સમાધિ) પર, એક સમયે સાધકને લાગે છે કે તે તેની ઈચ્છા મુજબ સમગ્ર બ્રહ્માંડનો સંપર્ક કરી શકે છે. આ અવસ્થા સાધક માટે અત્યંત આનંદનો સમય છે. તે કોઈપણના ભૂતકાળ અને ભવિષ્યને જોવા માટે સક્ષમ હોય છે. દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા કોઈપણ મનુષ્યની અત્યંત ગુપ્ત માહિતી મેળવવાની શક્તિ તેની અંદર રહેલી છે. આ અવસ્થામાં સાધકને સમાજ તરફથી ઘણું સન્માન મળવા લાગે છે. પરંતુ દિવ્યદ્રષ્ટિ ધરાવતા યોગીએ હંમેશા આધ્યાત્મિક કાર્ય દિવ્યદ્રષ્ટિથી કરવું જોઈએ, સ્થૂળ કાર્ય દિવ્યદ્રષ્ટિથી ન કરવું જોઈએ. દિવ્યદ્રષ્ટિનો ઉપયોગ કરતી વખતે, યોગીના કોઈક ને કોઈ યોગબળનો નાશ થતો રહે છે. દિવ્યદ્રષ્ટિ તમારા યોગબળ અને સાધના કરવાની તમારી ક્ષમતાના આધારે જ કાર્ય કરે છે. દિવ્યદ્રષ્ટિનો ઉપયોગ એવી માહિતી જાણવા માટે ન કરવો જોઈએ કે જે કોઈની વ્યક્તિગત અથવા વાંધાજનક હોય. કારણ કે દરેક મનુષ્ય પોતાનું જીવન પોતાની રીતે જીવે છે. કોઈની માહિતી લઈને તેને બીજા લોકોને કહેવું જોઈએ નહીં.

જ્યારે સાધકનું કંઠ ચક્ર ખુલે છે, ત્યારે દિવ્યદ્રષ્ટિ ખુલે છે. તે સમયે પ્રાણવાયુ આજ્ઞા ચક્રમાં હોય છે. પછી સાધકની દિવ્યદ્રષ્ટિ ખુલવા લાગે છે. કેટલીકવાર જ્યારે કુણ્ડલિની આજ્ઞા ચક્ર સુધી પહોંચે છે ત્યારે સાધકની દિવ્યદ્રષ્ટિ ખુલે છે. આજ્ઞા ચક્ર સંપૂર્ણ પણે ખુલે તે પહેલાં જ દિવ્યદ્રષ્ટિ કાર્ય કરવાનું શરૂ કરે છે. જો કે, દિવ્યદ્રષ્ટિ (ત્રીજી આંખ) શરીરની અંદર ઊભી આકારમાં હોય છે, પરંતુ ક્યારેક સાધક તેને આડા આકારમાં પણ જુએ છે. આ આંખ સામાન્ય આંખો કરતાં થોડી મોટી અને તેજસ્વી દેખાય છે. આ આંખ જોવામાં ખૂબ જ સુંદર લાગે છે. જ્યારે સાધક આ આંખ જુએ છે ત્યારે એવું લાગે છે કે જાણે એક આંખ ખુલ્લી હોય, અને તે સાધકને જોઈ રહી હોય. કેટલીકવાર સાધક જુએ છે કે એક આંખ ધીમે-ધીમે ખુલી રહી છે અને તે પ્રકાશથી ભરેલી છે. તેમાંથી પ્રકાશ નીકળી રહ્યો છે. આ પ્રકાશ તીવ્ર અને તેજસ્વી હોય છે. આના ખૂલવાથી દિવ્યદ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. દિવ્યદ્રષ્ટિની સાથે દૂરદ્રષ્ટિ પણ મળે છે. સૌથી સૂક્ષ્મને દિવ્યદ્રષ્ટિથી જોઈ શકાય છે. આ દિવ્યદ્રષ્ટિથી જ બ્રહ્મના સગુણ સ્વરૂપ એટલે કે ઈશ્વરને જોવું શક્ય છે. સાધક ધ્યાનાવસ્થામાં જે લોકનું ભ્રમણ કરે છે, તેના દ્રશ્યને સ્પષ્ટ પણે જોઈ કે સમજી શકવામાં સક્ષમ હોય છે. સાધક પોતાના કાર્ય માટે પણ દિવ્યદ્રષ્ટિ અને દૂરદ્રષ્ટિનો યોગ્ય લાભ લઈ શકે છે. દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા, સાધક તેની ક્ષમતા અનુસાર ઘણા ભૂતકાળના જન્મોને જોઈ શકે છે. અને બીજાના જન્મ પણ જોઈ શકે છે. આ દિવ્યદ્રષ્ટિની મદદથી મેં મારા અગાઉના ઘણા જન્મો જોયા છે. તમે મારા અનુભવોમાં તે જન્મો વિશે વાંચી શકો છો. દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા તમે મહાન યોગીઓ સાથે પણ સંપર્ક સ્થાપિત કરી શકો છો અને તે યોગીઓ પાસેથી માર્ગદર્શન લઈ શકો છો. દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા મેં મારા અગાઉના બે જન્મોના ગુરુઓ શોધ્યા. તેઓ હજુ પણ તપલોકમાં સમાધિમાં છે.

હવે એવો તર્ક પણ કરી શકાય છે કે આપણે બીજાની માહિતી કેવી રીતે મેળવી શકીએ? આનો જવાબ એ છે કે મનુષ્ય જે પણ કર્મ કરે છે, તે કર્મોના કર્માશય સંસ્કાર રૂપે ચિત્તમાં એકત્ર થતા જ રહે છે. આ સંસ્કારો તેના ચિત્તમાં અનેક જન્મોથી હાજર હશે. અંતઃકરણના સંસ્કારો દિવ્યદ્રષ્ટિથી જોઈ શકાય છે. ભૂતકાળના જન્મોના દ્રશ્યો આ સંસ્કારોના માધ્યમ દ્વારા જોવામાં આવે છે. સાધકની દિવ્યદ્રષ્ટિ જેટલી વધુ શક્તિશાળી હોય, તેટલી જ તે વધારે જોવા માટે સક્ષમ હોય છે. જે સાધકોની સાધના ખૂબ જ ઉચ્ચ હોય છે તથા શરીર પણ શુદ્ધ હોય છે, તેમની દિવ્યદ્રષ્ટિ ખૂબ શક્તિશાળી હોય છે. જેમની સાધના ધીમી હોય છે, તેમની દિવ્યદ્રષ્ટિ ઓછી શક્તિશાળી હોય છે. અથવા આવા સાધકો તેમની ઈચ્છા મુજબ દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા વધુ કાર્ય લઈ શકતા નથી.

સાધકની દિવ્યદ્રષ્ટિ અત્યંત શક્તિશાળી હોય છે, જ્યારે કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્ર ખોલીને ઊંઘી વળે છે, પછી બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારથી આજ્ઞા ચક્રની તરફ જાય છે. જ્યારે કુણ્ડલિની આજ્ઞા ચક્રમાં પાછી આવે છે, ત્યારે દિવ્યદ્રષ્ટિ તેની ચમર સીમા પર હોય છે. પછી કુણ્ડલિની સ્થિર ન થાય ત્યાં સુધી આ સ્થિતિમાં રહે છે. કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી, દિવ્યદ્રષ્ટિ પહેલાની જેમ કાર્ય કરતી નથી. જો કે, મંત્રનો જાપ પણ દિવ્યદ્રષ્ટિ ખોલવામાં મદદરૂપ થાય છે. જો તમે મંત્રનો વધુ જાપ કરશો, તો દિવ્યદ્રષ્ટિ તેના નિર્ધારિત સમય કરતાં થોડી વહેલી ખુલી શકે છે.

જ્યારે યોગીની કુણ્ડલિની સ્થિર થઈને વાયુ સ્વરૂપમાં વિલીન થઈ જાય છે, ત્યારે દિવ્યદ્રષ્ટિનું કાર્ય પણ ઓછું થઈ જાય છે. ત્યારે દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા ઈચ્છા પ્રમાણે કાર્ય કરવું અશક્ય બની જાય છે. હવે આ શબ્દો સાંભળીને તમે મૂંઝવણમાં જ હશો કે આવું કેવી રીતે થઈ શકે. પણ હું જે કહું છું તે સાચું છે. મને એ પણ અનુભવ છે કે યોગી કહેતા નથી કે તેમની દિવ્યદ્રષ્ટિ હવે કાર્ય કરી રહી નથી. આનો અર્થ એવો નથી કે યોગી જ્યારે ઉચ્ચતમ અવસ્થામાં પહોંચે છે ત્યારે તેમને સૂક્ષ્મ પદાર્થો દેખાતા નથી. ઉચ્ચતમ અવસ્થામાં રહેલા લોકો જ્ઞાન દ્વારા બધું જોઈ શકે છે. જે દ્રશ્યો જ્ઞાન દ્વારા જોવામાં આવે છે તે દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા જોવા મળતા દ્રશ્યો કરતાં થોડા ઓછા સ્પષ્ટ દેખાય છે. તે તેની ક્ષમતા અનુસાર દેખાય છે. તે સમયે સાધક કારણ જગત સાથે સંબંધિત રહે છે. ત્યાં દ્રશ્યો વધારે નથી હોતા. આ અવસ્થામાં બહુ ઓછા અનુભવો આવે છે. તે પણ મોટે ભાગે યોગ નિદ્રામાં આવે છે.

મેં કેટલાક એવા યોગીઓને જોયા છે કે જેમની દિવ્યદ્રષ્ટિ પણ કામ કરતી બંધ થઈ ગઈ છે અને તેઓ જ્ઞાનથી પણ જોઈ શકતા નથી. તેનું કારણ એ છે કે આવા યોગીઓ યોગાભ્યાસ કરવાનું બંધ કરી દે છે. તે પોતાનો બધો સમય શારીરિક કાર્ય અથવા આશ્રમના સંચાલન વગેરેમાં ફાળવે છે. માર્ગદર્શન સમયે આવા યોગીઓ તેમના શિષ્યોને તેમના અનુભવ અને અંદાજથી માર્ગદર્શન આપે છે. હું મારા અનુભવોના આધારે લખું છું - વર્તમાન યુગમાં યોગી ગમે તેટલો યોગ કરે, તે ક્યારેય સંપૂર્ણ ત્રિકાલદર્શી બની શકતો નથી. એ સાચું છે કે યોગી પુરુષ ત્રિકાલદર્શી હોય છે. પરંતુ ભવિષ્યની તમામ ઘટનાઓને જોઈ શકવામાં સક્ષમ ન હોઈ શકે. તેનું કારણ એ છે કે પ્રકૃતિ દેવી કોઈપણ યોગીને પોતાનું રહસ્ય સંપૂર્ણ રીતે જાહેર કરતી નથી. જો વર્તમાન યોગીઓ પ્રાચીન સમયના યોગીઓના જીવન ચરિત્ર પર ધ્યાન આપે તો તમને જાણ થશે કે તેઓને પણ વિધિના વિધાનની સંપૂર્ણ જાણકારી ન હતી. જ્યારે કોઈ યોગી માહિતી મેળવવા માંગે છે, ત્યારે તે પોતાના અંતઃકરણને પૂછી લે તો તેને જવાબ મળે છે. કારણ કે યોગીના ચિત્તમાં સત્વગુણ પ્રધાન વૃત્તિઓ હોય છે. સાચો જવાબ સત્વગુણી વૃત્તિઓથી મળી જાય છે. સત્વગુણી વૃત્તિ દ્વારા ચિત્ત બની જાય છે. આ સત્વગુણી વૃત્તિ ખૂબ જ શક્તિશાળી હોય છે. સંકલ્પ પ્રમાણે વૃત્તિ સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે. આ ક્રિયા ત્યારે જ શક્ય બને છે જ્યારે ચિત્તમાં રજોગુણી અને તમોગુણી વૃત્તિઓ નહીંવત રહે. સાધનાકાળમાં સાધકોની દિવ્યદ્રષ્ટિ જાતે જ ખુલે છે. જો ગુરુ કે માર્ગદર્શક ઈચ્છે તો પરિપક્વ અવસ્થા પહેલા પણ ખોલી શકાય છે. પરંતુ આ રીતે ખોલવામાં આવેલ દિવ્યદ્રષ્ટિ તેટલી શક્તિશાળી નથી હોતી જેટલી પરિપક્વ અવસ્થામાં તેની જાતે ખુલે છે.

હું મારા અનુભવો પરથી શીખ્યો છું કે યોગીની દિવ્યદ્રષ્ટિ ક્યારેય પોતાની મેળે કાર્ય કરવાનું બંધ કરતી નથી. તેના પર પ્રકૃતિ દેવીની કૃપા હોય છે. જો કોઈ યોગીની દિવ્યદ્રષ્ટિ કામ કરતી બંધ થઈ ગઈ હોય, પરંતુ જો ધ્યાનાવસ્થામાં જોવામાં આવે તો દિવ્યદ્રષ્ટિ ખુલ્લી રહે છે, પણ જોવાનું કાર્ય કરતી નથી. વર્તમાન યુગમાં આવું જ થાય છે, શું કરી શકાય. યોગી પુરુષ મારી વાત સારી રીતે સમજી શકે છે. બીજું કારણ એ છે કે સૂક્ષ્મ શરીરની દિવ્યદ્રષ્ટિ ખુલેલી હોય છે જ્યારે યોગીની આગળની અવસ્થા કારણ શરીરની હોય છે. કારણ શરીર અને કારણ જગતનું ઘનત્વ સૂક્ષ્મ શરીર અને સૂક્ષ્મ જગતના ઘનત્વ કરતાં ઓછું છે. ઓછા ઘનત્વને કારણે કારણ જગત સૂક્ષ્મ જગત કરતાં સૂક્ષ્મ છે. આ કારણોસર, સૂક્ષ્મ શરીર કારણ શરીર અને કારણ જગતની પ્રવૃત્તિઓ કે દ્રશ્યોને જોઈ શકતું નથી. ઉચ્ચતમ અવસ્થાના યોગી, આખે બંધ કરતાંની સાથે જ ધ્યાનાવસ્થામાં કારણ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને સૂક્ષ્મ શરીરમાં ઠહેરતા જ નથી. આજના યોગીઓની કારણ શરીરની દિવ્યદ્રષ્ટિ ખૂલતી નથી. જો કારણ શરીરથી દિવ્યદ્રષ્ટિ ખુલ્લી હોય તો તેઓ આ બ્રહ્માંડનાં નાનામાં નાના કણોને પણ જોવા માટે સક્ષમ બને છે.

તમે વિચારી રહ્યા હશો કે કારણ શરીરમાં દિવ્યદ્રષ્ટિ હોય તે કેવી રીતે શક્ય છે. વિવિધ ઘનત્વનાં પદાર્થો જોવા માટે વિવિધ પ્રકારના યંત્રો પણ હોય છે. તે દરેક યંત્રોની પોતાની ચોક્કસ ક્ષમતા હોય છે. એટલા માટે સ્થૂળ જગતને જોવા માટે સ્થૂળ આંખો ખુલ્લી હોવી જરૂરી છે. તેવી જ રીતે, જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીરની દિવ્યદ્રષ્ટિ ખુલે છે, ત્યારે સૂક્ષ્મ જગતને જોવાની શક્તિ મળે છે. સૂક્ષ્મ જગત બ્રહ્મલોક સુધી વિસ્તરે છે. આની ઉપર કારણ જગત છે. ત્યાંનો રંગ આછો વાદળી અને તેજસ્વી છે. તેથી જ દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા સફેદ તેજસ્વી પ્રકાશ તથા સોનેરી પ્રકાશ જોવા મળે છે. સાધનાકાળમાં કેટલાક દ્રશ્યો વાદળી પ્રકાશમાં દેખાય છે. તે સમયે કારણ જગતને જ્ઞાન દ્વારા અથવા દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા જોવામાં આવે છે.

સૂક્ષ્મ શરીર તેના ચોક્કસ ઘનત્વ સુધી ગતિ કરી શકે છે, પછી તે આગળ જઈ શકશે નહીં. તેની આગળ, તેણે કારણ શરીર દ્વારા ગતિ કરવી પડશે. મેં પોતે જોયું છે કે મારું સૂક્ષ્મ શરીર એક જગ્યાએ (અંતરિક્ષમાં) અટકી ગયું છે. પછી હું સૂક્ષ્મ શરીરમાંથી બહાર આવ્યો અને અનંત અંતરિક્ષમાં જતો રહ્યો. જ્યારે હું પાછો આવ્યો ત્યારે અંતરિક્ષમાં મારું સૂક્ષ્મ શરીર ઊભું હતું. હું સૂક્ષ્મ શરીરમાં પ્રવેશ્યો. જ્યારે હું સૂક્ષ્મ શરીરમાંથી પાછો આવ્યો ત્યારે મારું સ્થૂળ શરીર ધ્યાનાવસ્થામાં બેઠેલું હતું. મેં મારા સ્થૂળ શરીરમાં પ્રવેશ કર્યો. તમે મારા અનુભવોમાં આ અનુભવ વાંચી શકો છો. આ અનુભવ કદાચ જુલાઈ, 1989માં આવ્યો હતો. મારા અનુભવોમાં તમે આવા જ અનુભવો વાંચશો. એક અનુભવમાં મારું સૂક્ષ્મ શરીર હિરણ્યપુરુષ લઈ જઈ રહ્યો હતો. હું હિરણ્યપુરુષની ઘણી ઉપર અવકાશમાં સ્થિર ઊભો છું અને મારા શરીરને જોઈને હસું છું. આ અનુભવ કદાચ માર્ચ-એપ્રિલ, 1998નો છે.

સાધકો, સ્વર્ગના દેવતાઓના શરીર સૂક્ષ્મ શરીર હેઠળ આવે છે. જ્યારે તેઓ પણ કંઈક જાણવા માંગે છે, ત્યારે તેઓ તેની આંખો બંધ કરે છે અને પછી તે જાણવા માટે સક્ષમ બને છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહેલા તમામ યોગીઓ અને તપસ્વીઓની દિવ્યદ્રષ્ટિ કારણ શરીરથી ખુલ્લી હોય છે. તે બ્રહ્માંડની કોઈપણ ઘટનાનું અવલોકન કરવામાં સક્ષમ છે, કારણ કે સમગ્ર બ્રહ્માંડની રચના કારણ જગત હેઠળ આવે છે. કારણ શરીરની દિવ્યદ્રષ્ટિ સૂક્ષ્મતમ પદાર્થને જોવા માટે સક્ષમ છે, કારણ કે કારણ જગતની સંરચના નાનામાં નાના કણોથી બનેલી છે.

ત્રિકાલની દિવ્યદ્રષ્ટિ (મેં તેને યોગ શીખવ્યો હતો) કારણ શરીરથી ખુલ્લી હતી, કારણ કે તે એક વિશેષ પ્રકારનો વ્યક્તિ હતો. તે તેની સ્થૂળ આંખોથી તપલોક સુધી પણ જોઈ શકતો હતો. તપલોકનું દ્રશ્ય જોવા માટે તેને આંખો બંધ કરવાની જરૂર ન હતી. તે માત્ર થોડી ક્ષણ માટે સ્થિર થઈ જતો, તથા સામાન્ય અવસ્થામાં (જાગૃત અવસ્થામાં) સૂક્ષ્મ લોકોના અવાજો સાંભળી લેતો હતો. તે સ્થૂળ શરીરની અંદરની હિલચાલ, પ્રાણની ગતિ અને કુણ્ડલિનીનું ચઢવું, પાણીની અંદર રહેલા સૂક્ષ્મ જંતુઓ, દહીંમાં રહેલા બેક્ટેરિયા વગેરેને ખુલ્લી સ્થૂળ આંખોથી જોઈ શકતો હતો. પૃથ્વીની અંદર છુપાયેલ વસ્તુ ત્રિકાલના દિવ્યદ્રષ્ટિથી બચી શકતી ન હતી. એકવાર પાણી પીતી વખતે તેણે ગ્લાસ ફેંકી દીધો. તેણે કહ્યું, "હું પાણી નહીં, કીડાઓ પીઉં છું." જ્યારે હું તેને મિરજ (મહારાષ્ટ્ર) માતાજી પાસે લઈ ગયો તો ત્યાંના સાધકો આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા. મેં પણ ઈશ્વરને સીધી પ્રાર્થના કરી હતી કે મને ત્રિકાલ જેવી દિવ્યદ્રષ્ટિ આપે, પણ ઈશ્વરે ના પાડી. તેમણે કહ્યું - "ત્રિકાલ એક વિશેષ વ્યક્તિ છે, તેથી તેને તેના કારણ શરીરથી દિવ્યદ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ છે. થોડા સમય પછી, ત્રિકાલ અને મને કુણ્ડલિની દેવીનો શ્રાપ મળ્યો. ત્રિકાલનો યોગ બંધ થઈ ગયો. મારી પણ ઘણી દુર્ગતિ થઈ હતી. મેં દોઢ-બે વર્ષમાં શ્રાપને ભોગવ્યો. તે જ સમયે, કોઈ કારણસર, મેં પણ ત્રિકાલને શ્રાપ આપ્યો. હવે તે સ્વભાવે અત્યંત દુષ્ટ બની ગયો છે અને પાપ યુક્ત કાર્ય કરે છે. તે સમયે ત્રિકાલ માત્ર અગિયાર વર્ષનો હતો. તે પૂર્વ જન્મમાં અમર્યાદિત યોગબળ અને શક્તિશાળી હોવાને કારણે અહંકારી બની ગયો હતો. તેથી જ તે આ દુર્ગતિનો ભોગ બન્યો. મેં ત્રિકાલ પાસેથી ઘણી જાણકારી પ્રાપ્ત હતી,

સાધકો, સાધનાની શરૂઆતમાં વધુ શક્તિપાત કરીને દિવ્યદ્રષ્ટિ ખોલી શકાય છે. પરંતુ આ કાર્ય માટે યોગી ખૂબ શક્તિશાળી હોવો જોઈએ. મેં ત્રણ સાધકો પર પ્રયોગ કર્યો. શરૂઆતમાં દિવ્યદ્રષ્ટિ ખોલી, પરંતુ થોડા દિવસો પછી તે બંધ થઈ ગઈ. હું પ્રયોગ તરીકે આવા કાર્ય કરતો હતો. જો કે, મારા અનુભવોમાં, મેં બે સાધકો વિશે લખ્યું છે જેમની

દિવ્યદ્રષ્ટિ મેં શરૂઆતમાં ખોલી હતી. એક જલગાંવની છોકરી હતી. બીજો મેરઠ (ઉત્તરપ્રદેશ) નો સાધક હતો. ત્રીજી મારી નાની બહેન હતી. હું આ વાત સ્પષ્ટ કરી દઉં કે દિવ્યદ્રષ્ટિ દરેક સાધકમાં સરખી રીતે કામ કરતી નથી. દિવ્યદ્રષ્ટિનું કાર્ય તેમની વર્તમાન સાધના અને સાધક કેટલા સંયમ અને તીવ્રતાથી સાધના કરી રહ્યો છે તેના પર આધાર રાખે છે. અને અગાઉના જન્મોના સાધનાની પણ દિવ્યદ્રષ્ટિ પર અસર પડે છે. તેમના આગલા જન્મોમાં તેમની સાધના કેટલી કઠોર હતી અને સાધના કરતી વખતે અંતિમ ક્ષણ સુધી તેમની અવસ્થા કેવી હતી, સાધકનું અંતઃકરણ કેટલું શુદ્ધ અને પવિત્ર છે, તમોગુણનું પ્રમાણ કેટલું છે. એ જ રીતે, વિવિધ કારણો હોઈ શકે છે. દિવ્યદ્રષ્ટિથી જોવાની ક્ષમતા સાધનાની તીવ્રતા અને ગુરુનિષ્ઠા વગેરે પર પણ આધાર રાખે છે. ગુરુનિષ્ઠા, બ્રહ્મનિષ્ઠા, સંસારમાં તેનું વર્તન કેવું છે, અને તેની વિચારસરણી શું છે વગેરેથી સાધકનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થવા લાગે છે. મેં જોયું કે કેટલાક સાધકોનું બ્રહ્મરંધ્ર ખુલી ગયું છે, પરંતુ તેમની દિવ્યદ્રષ્ટિ કંઈ પણ જોવા માટે સક્ષમ નથી. તે જ સમયે, મારા જેવા સાધકો કંઈ ચક્ર ખુલતાની સાથે જ દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા ઘણું બધું જોવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. આવા સાધકો ચોક્કસ પણે ગુરુપદ માટે યોગ્ય હોય છે. જો સાધકની કુણ્ડલિની ઉગ્ર સ્વભાવની હોય, તો આવા સાધકની દિવ્યદ્રષ્ટિ અત્યંત તેજસ્વી હોય છે. કુણ્ડલિનીની ઉગ્રતા દિવ્યદ્રષ્ટિને અસર કરે છે. માત્ર એવા જ સાધકો કે જેમની પાસે દિવ્યદ્રષ્ટિ ખૂબ જ તેજ હોય તેમણે જ ગુરુપદ પર બેસવાની અભિલાષા રાખવી જોઈએ, એટલે કે આવા સાધકોએ જ ગુરુ અથવા માર્ગદર્શક બનવું જોઈએ, જેથી માર્ગદર્શન આપતી વખતે તેઓ સાધકો વિશે યોગ્ય રીતે જાણી શકે અને તેમને ઉચિત માર્ગદર્શન કરી શકે. આજકાલ, મોટાભાગના ગુરુઓ અને માર્ગદર્શકોની દિવ્યદ્રષ્ટિ બારીકાઈથી અને સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકતી નથી કારણ કે તેઓ ઉગ્ર સાધના કરતા નથી. ફક્ત ઘણા બધા શિષ્યો બનાવી ગુરુપદ પર બેસી જાય છે. તથા કેટલાક ગુરુઓને દિવ્યદ્રષ્ટિ સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. આવા અયોગ્ય ગુરુઓ આજકાલ ઘણા છે. કેટલાક માર્ગદર્શકો અથવા ગુરુઓ એવા પણ છે જેમની દિવ્યદ્રષ્ટિ ખૂબ જ ઝડપથી અને સ્પષ્ટ રીતે જોવાનું કાર્ય કરે છે. આવા ગુરુઓ નહીંવત છે અને ભીડ ભેગી કરતા નથી.

સિદ્ધિઓ

સાધકને સાધનાકાળમાં ચોક્કસપણે સિદ્ધિઓ મળે છે. આ સિદ્ધિઓનું સ્થાન એક ચોક્કસ જગ્યા અથવા નિશ્ચિત અવસ્થામાં હોય છે. સાધનાના સમયે, જ્યારે સાધક સિદ્ધિઓના સ્થાને પહોંચે છે, ત્યારે સિદ્ધિઓ તેમનું સ્વાગત કરવા ત્યાં ઊભેલી હોય છે. આ સિદ્ધિઓ સાધકને માયા જાળમાં ફસાવવાનો ભરપૂર પ્રયાસ કરે છે. તે પોતાની ક્ષમતા મુજબ સાધકનું કાર્ય કરવા હંમેશા તત્પર રહે છે. તે આંખના પલકારામાં સાધકનું કાર્ય કરવા સક્ષમ છે. આ સિદ્ધિઓ સાધકની આજ્ઞાકારી હોય છે. પરંતુ વાસ્તવમાં આ સિદ્ધિઓ તમને છેતરી રહી હોય છે, જેથી તમે તેની જાળમાં ફસાઈ જાઓ, તમારા ધ્યેય સુધી ન પહોંચી શકો, તે જ સ્થાને અટવાયેલા રહો. પણ સાધકનું લક્ષ્ય હોય છે કે પોતે આત્મસાક્ષાત્કાર કરે, પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે અને વારંવાર થતાં જન્મ અને મૃત્યુથી મુક્ત થાય. તેથી સાધકોએ આ ભ્રામક સિદ્ધિઓના ચક્કરમાં પડવું ન જોઈએ. જે સાચા ગુરુ અથવા માર્ગદર્શક હોય છે, તેઓ હંમેશા તેમના શિષ્યને સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કરતા અથવા તેમની જાળમાં ફસાતા અટકાવે છે, જેથી સાધક ભટકી ન જાય. જે સાધક આ સિદ્ધિઓના ચક્કરમાં પડે છે, તેનું યોગમાં પતન થઈ જાય છે. જ્યારે આ સિદ્ધિઓ કાર્ય કરવાનું બંધ કરે છે, ત્યારે તેને મનમાં પસ્તાવો થાય છે. તમારી સેવા કરવા માટે હંમેશા તત્પર રહેતી સિદ્ધિ તમને છોડીને જાય છે. સાધનામાં પણ તે સમયે તમે પતનની જગ્યાએ ઊભેલા હોવ છો. વાસ્તવમાં આ સિદ્ધિઓ તમારી સાધનાના યોગબળ પર આધાર રાખે છે. જ્યારે તમે સિદ્ધિની જાળમાં ફસાઈ જશો, ત્યારે તમને સમાજમાં ખ્યાતિ મળશે. તમારી જી-હજુરી કરવામાં ઘણા લોકો ઉભા હશે. તે સમયે તમે સાધના કરવાનું બંધ કરી દેશો, અથવા તમારી પાસે સાધના માટે સમય બાકી રહેશે નહીં. એક સમય એવો આવશે જ્યારે તમે શિખર પર પહોંચી ગયા હશો, ત્યાંથી તમારી અધોગતિ શરૂ કરશો કારણ કે તમારી સાધના ક્ષીણ થતી રહેશે. સિદ્ધિઓ તમને જીવનભર સાથ આપતી નથી. તે થોડા સમય પછી નિષ્ક્રિય થવા લાગે છે. જે લોકો તમને અનુસરતા હતા તેઓ પણ તમને છોડી દેશે. પછી તમે વિચારશો કે તમારી મહેનતની કમાણી વ્યર્થ ગઈ. તેથી સાધકોએ સાવધાન રહેવું જોઈએ. આ સિદ્ધિઓના ચક્કરમાં ક્યારેય ન પડવું જોઈએ. જરૂરી નથી કે લોકો તમને તમારી સિદ્ધિથી ઓળખે. તમે યોગ ઈશ્વર પ્રાપ્તિ અથવા સ્થિતપ્રજ્ઞ થવા માટે કરો છો.

એ વાત સાચી છે કે આજના યુગમાં લોકો ચમત્કારને નમસ્કાર કરે છે. પણ સાચો સાધક ક્યારેય ચમત્કાર બતાવતો નથી. જોઈએ ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ કરી છે અથવા સ્થિતપ્રજ્ઞ થઈ ગયો છે તે ક્યારેય ચમત્કાર બતાવશે નહીં. આવા સાધકોને ચમત્કાર સાથે શું લેવાદેવા? સાધકને કીર્તિ નહીં, પણ ઈશ્વરીય આનંદ જોઈએ છે. સાધક જાણે છે કે સ્થૂળ સુષુપ્ત ક્ષણિક છે. આજકાલ કેટલાક લોકો અજ્ઞાનતાથી ચમત્કાર કરનારાઓને ઈશ્વરના ભક્ત માને છે. વાસ્તવિકતા ન જાણવાને કારણે તેઓ વિચારે છે કે આ ચમત્કારો ઈશ્વરની કૃપાથી થાય છે. આવા ચમત્કારીઓ સમાજના અજ્ઞાની અને ભોળા લોકોને ભ્રમમાં રાખે છે. એક-બે સિદ્ધિઓ હાંસલ કર્યા પછી, તેઓ ઈશ્વરના નામે નિર્દોષ લોકોને છેતરવા લાગે છે. આવા ચમત્કારીઓની ઘણી સેવા થાય છે. પરંતુ જેઓ સાચા ભક્તો અથવા યોગી છે, સમાજ તેમનો અનાદર કરે છે કારણ કે તેઓ કોઈ ચમત્કાર બતાવતા નથી.

કેટલાક લોકો નામ કમાવા માટે વિવિધ પ્રકારની સિદ્ધિઓ હાંસલ કરે છે. ઘણી તામસિક નિમ્ન પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. જેઓ આવી તામસિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે તેઓ મોટે ભાગે અસામાજિક કાર્યો જ કરે છે. કેટલીકવાર તેઓ બીજાઓને કષ્ટો પણ આપે છે, કારણ કે આવા સિદ્ધિઓનો સ્વભાવ તામસિક હોય છે. આવા તામસિક સિદ્ધિ વાળા લોકો મોટાભાગે પાપકર્મોમાં લિપ્ત રહે છે. મૃત્યુ પછી તેઓએ તેમના પાપકર્મોનું પરિણામ ભોગવવું પડે છે. ભૂત-પ્રેતના સાધકો મૃત્યુ પછી ભૂત-પ્રેતના લોકોમાં (ભુવલોક) જાય છે અને પછી આ યોનિને પ્રાપ્ત કરે છે. તેઓની આ દુર્દશા લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે છે. ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે, "જેઓ મને જે રૂપમાં ભજે છે, હું તેમને તે જ રૂપમાં પ્રાપ્ત થાવ છું."

જે પુરુષો સિદ્ધિઓ ધરાવે છે જરૂરી નથી કે તેઓ આધ્યાત્મિકતા સાથે સંબંધિત જ હોય. એ વાત સાચી છે કે યોગમાં ચોક્કસ સમયે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ આ સિદ્ધિઓ સામાન્ય હોય છે. તેનાથી થોડો ચમત્કાર બતાવી શકાય છે. ઉપરાંત, આ સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ પરોપકાર માટે કરી શકાય છે. તમે આ સિદ્ધિઓ પાસેથી જેટલું વધારે કાર્ય લેશો, તેટલી જ ઝડપથી તેઓ કાર્ય કરશે. આનો અર્થ એ છે કે તમે જેટલી સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કરશો તેટલી તે વધુ ક્રિયાશીલ રહેશે. જો તમે આ સિદ્ધિઓ પાસે કાર્ય ન લો તો તેઓ શાંત થઈ જાય છે. જો તમે આ સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ પરોપકાર માટે કરશો તો પણ તમારી સાધનાને અસર થશે. કારણ કે તમારી નજીક આવતા અને જતા લોકોની સંખ્યા વધશે, આ કારણે તમને સાધના માટે ઓછો સમય મળશે. તેથી તેમનાથી સંપૂર્ણપણે દૂર રહેવું વધુ સારું છે, તમારો સમય સાધના કરવામાં શક્ય તેટલો વધારે પસાર કરો. જ્યારે સાધકને આ સિદ્ધિઓ મળે છે, ત્યારે તેને સિદ્ધિઓનો લાભ ચોક્કસપણે મળે છે. સિદ્ધિની સુવાસ છુપાતી નથી, પણ પ્રસરે છે. આ જ સમય છે જ્યારે સાધક માટે ધૈર્ય રાખવું વધુ સારું છે, કારણ કે સમાજના સ્વાર્થી લોકો તમારી પ્રશંસા કરશે.

કેટલાક મનુષ્ય માત્ર સિદ્ધિ મેળવવા માટે જ વિશેષ પ્રકારની સાધના કરે છે. તેમને ઈશ્વર પ્રાપ્તિ અથવા સ્થિતપ્રજ્ઞ સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. ખાલી વૈભવ અને કીર્તિ મેળવવા માટે જ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. કેટલાક નિમ્ન પ્રકારના લોકો માત્ર ખોટા કાર્યો કરવા માટે કેટલીક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. કેટલીક તામસિક સિદ્ધિઓ ખૂબ જ શક્તિશાળી હોય છે. જ્યારે આવા સિદ્ધિઓથી યુક્ત પુરુષો જ્યારે તેમની સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કરે છે, ત્યારે એવું લાગે છે કે જાણે તેઓ સાક્ષાત ભગવાન જ છે. પણ આ બધું માત્ર સિદ્ધિનું કાર્ય જ છે. તેમની પાસે પોતાનું કંઈ નથી હોતું. તેના બદલે, તેઓ સિદ્ધિ પર અધિકાર મેળવવા માટે જ વિશેષ પ્રકારની સાધના કરે છે.

જ્યારે સાધકની સાધના કંઈ ચક્રમાં હોય છે, ત્યારે અહીં કેટલીક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. સાધકોને કંઈ ચક્ર સુધી પહોંચવામાં લાંબો સમય લાગતો નથી, કારણ કે કરોડરજ્જુની મદદથી પ્રાણ ઝડપથી ઉપર ઊઠે છે અને પછી કંઈ ચક્ર સુધી આવે છે. પરંતુ આ સિદ્ધિઓ તરત જ પ્રાપ્ત થતી નથી. બધા સાધકો જાણે છે કે કંઈ ચક્રમાં ઘણા વર્ષો પસાર કરવા પડે છે. જ્યારે સાધકની સાધના સારી હોય છે ત્યારે શરીર પણ શુદ્ધ બને છે. આ ચક્ર (કંઈ ચક્ર) માં સાધના કરતી વખતે, સાધકોની કુણ્ડલિની જાગૃત થઈને ઉર્ધ્વ થવા લાગે છે. તે સમયે સાધકને દૂરદર્શન-દૂરશ્રવણની સિદ્ધિ મળે છે. જ્યારે સાધકને આ સિદ્ધિ મળે છે, ત્યારે તેને દૂરનું દ્રશ્ય અને તે દ્રશ્ય સંબંધિત અવાજ સાંભળવા મળે છે. આ દ્રશ્યો એટલા સ્પષ્ટ છે કે જાણે તમે તેમને સીધા જ જોઈ રહ્યા હોવ. અવાજ પણ એકદમ સ્પષ્ટ અને તેજ સાંભળવા મળે છે. તમે જે સ્થાનની અવાજ સાંભળી રહ્યા છો ત્યાં ભલે અવાજ ઓછો હોય શકે, પરંતુ તમને તે જ અવાજ સ્પષ્ટ અને જોરથી સંભળાશે. આ સિદ્ધિ માટે વધુ કે ઓછા અંતરનું કોઈ મહત્વ નથી. આંખો બંધ કરવાની સાથે જ તમે જોઈ અને સાંભળી શકો છો. તમે પૃથ્વી પર કોઈપણ સ્થળના દ્રશ્યો જોઈ શકો છો અને ત્યાંનો અવાજ પણ સાંભળી શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે જાણવા માંગો છો કે તે મિત્ર શું કરી રહ્યો છે, તો તમે તમારી આંખો બંધ કરો કે તરત જ ત્યાંનું દ્રશ્ય તમારી સામે આવશે. જ્યાં તમારો મિત્ર હશે ત્યાંનો અવાજ પણ સંભળાશે. તમે કોઈપણ સમયે કોઈપણ મનુષ્યની સૌથી ગુપ્ત માહિતી પણ લઈ શકો છો. પરંતુ સાધકે આવી માહિતી પોતાના પૂરતી મર્યાદિત રાખવી જોઈએ. આ માહિતીનો ક્યારેય દુરુપયોગ કરવો જોઈએ નહીં. આ સિદ્ધિઓ કોઈ કારણ વગર ખૂબ પાછળ પડે છે અને તે તમને ઘણી બધી માહિતી આપતી રહે છે. આવી માહિતી મળતાં જ સાધક સિદ્ધિ તરફ વધુ ખેંચાવા લાગે છે. કારણ કે આપણા પરિચિતો આ સમયે શું કરી રહ્યા છે, તે જગ્યાએ શું થઈ રહ્યું છે વગેરે વિશે જાણવાની તેનામાં જિજ્ઞાસા જાગે છે. આંખો બંધ કરતાં તરત જ તમને માહિતી મળી જશે. પછી સાધકનું ધ્યાન સિદ્ધિ તરફ વધુ જવા લાગે છે. તેથી તેણે ધીરજથી કામ લેવું જોઈએ. આ સિદ્ધિ પર વધુ ધ્યાન ન આપવું તે વધુ સારું છે. તમારે હજુ યોગમાં ઘણો લાંબો રસ્તો કાપવાનો બાકી છે.

જો તમારે આ સિદ્ધિઓમાંથી મુક્તિ મેળવવી હોય તો તમારે ધ્યાનાવસ્થામાં વારંવાર સંકલ્પ કરવા જોઈએ. પરંતુ તેમ છતાં, આ સિદ્ધિઓ તરત જ જતી નથી, પરંતુ ધીમે-ધીમે ઘટશે. પોતાના તરફથી આ સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ

કરવો જોઈએ નહીં. જ્યારે તમારી સાધના આગળ વધશે ત્યારે તેની અસર ઓછી થશે. આ સિદ્ધિઓ દરેક સાધકમાં સમાન શક્તિ વાળી નથી હોતી. આ સાધકની સાધના પર આધાર રાખે છે. જો સાધકની સાધના તીવ્ર હશે તો આ સિદ્ધિઓ ખૂબ જ શક્તિશાળી રીતે કાર્ય કરશે. જો સાધકની સાધના ધીમી હોય, તો આ સિદ્ધિઓ તીવ્ર સાધનાની સરખામણીમાં ઓછી કામ કરશે.

મને યાદ આવે છે કે મને આ સિદ્ધિઓ પાસેથી ઘણી માહિતી મળી છે. આ સિદ્ધિઓએ મને હેરાન કર્યો હતો. જરૂરત પડી ત્યારે મેં પણ આ સિદ્ધિઓ પાસેથી કામ પણ લીધું હતું. મારી સાધના ઉગ્ર હોવાને કારણે તે સિદ્ધિઓ ખૂબ શક્તિશાળી હતી. હું અહીં એક અનુભવ વિશે લખી રહ્યો છું; આ માહિતી આ સિદ્ધિઓ પાસેથી લેવામાં આવી હતી. એક દિવસ વહેલી સવારે મેં મારા પિતાને કહ્યું- અમેરિકા અને ઇરાક યુદ્ધ શરૂ થઈ ગયું છે. જ્યારે મેં યુદ્ધ જોયું ત્યારે સવારના 3:30 કે 3:45 વાગ્યા હતા. તે સમયે ઇરાકના આકાશમાં તેજ પ્રકાશ જોવા મળ્યો હતો. ઇરાકના કેટલાક શહેરો અંતરિક્ષમાં ઉત્પન્ન થતા કૃત્રિમ પ્રકાશને કારણે સ્પષ્ટ પણે દેખાઈ રહ્યા હતા કારણ કે તે સમયે ત્યાં રાત હતી. ઇરાકની ગગનભેદી તોપોથી આકાશ ગુંજી ઉઠ્યું. થોડા સમય પછી, અસંખ્ય લડાકુ જહાજો આકાશમાં ઉડતા જોવા મળ્યા. આ જહાજોમાંથી વિસ્ફોટક સામગ્રી મોટી માત્રામાં નીચે ફેંકવામાં આવી હતી. નીચે જમીન પર આગની જ્વાળાઓ દેખાતી હતી. હું મારા ઘરમાં આરામથી આ બધું દ્રશ્ય જોઈ રહ્યો હતો. પછી એકાદ-બે વાર ત્યાંનો વધુ નજારો જોયો. કારણ કે મને ત્યાંના લડાઈ દ્રશ્ય સારા લગતા હતા. મેં આ પ્રકારની લડાઈ ક્યારેય જોઈ ન હતી. તેવી જ રીતે આ સિદ્ધિથી મેં દુનિયાની ઘણી ઘટનાઓ જોઈ. આ જ ઘટનાઓ ફરીથી બી.બી.સી. લંડનથી (રેડિયો પર) સાંભળવા મળતી હતી. એ જ રીતે ઇઝરાયેલ અને ફિલિસ્તિનીઓ વચ્ચેની લડાઈ જોઈ. આ લડાઈ રાઈફલ વડે કરવામાં આવી હતી. ત્યાંના પહાડોના દ્રશ્યો આજે પણ મને યાદ છે. દુનિયાની અનેક ઘટનાઓના દ્રશ્યો જોયા પછી મારું હૃદય ભરાઈ આવ્યું. પછી સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ સંપૂર્ણપણે બંધ કરી દીધો. હવે આ સિદ્ધિઓ નકામી બની ગઈ છે. તેનો ઉપયોગ કરવાની કોઈ ઈચ્છા થતી નથી.

આ પછી સાધકને અહીં જ વાચા સિદ્ધિ મળે છે. આ સિદ્ધિ ત્યારે જ પ્રાપ્ત થાય છે જ્યારે સાધકના મન અને શરીરમાં શુદ્ધતા આવવા લાગે છે. સાધના પણ ઓછામાં ઓછા ચાર-પાંચ કલાકની થાય છે અને સાધક પ્રાણાયામનો પણ ઘણો અભ્યાસ કરે છે. સાધકને સાધનામાં અને ઈશ્વરમાં નિષ્ઠા થઈ જાય છે. આ ઉપરાંત, સત્યવાદી હોવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે. સિદ્ધિ સાધકની સાધના અનુસાર કાર્ય કરે છે. જો સાધક આ અવસ્થામાં મૌન વ્રતનું પાલન કરે તો તે વધુ સારું છે, સિદ્ધિ વધુ સારી રીતે કાર્ય કરશે. સાધકે જરૂર હોય ત્યારે જ વાત કરવી જોઈએ. કારણ કે બોલવાથી કે વાતો કરવાથી શક્તિનો ક્ષય થાય છે. આ શક્તિ બચાવવા માટે, ઓછામાં ઓછું બોલવું વધુ સારું છે. જો સાધકની સાધના ઉગ્ર હોય, તો વાચા સિદ્ધિ દ્વારા નાના કાર્યોને પૂર્ણ કરી શકાય છે. આવા સાધક સિદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને ભૂત-પ્રેત અને અન્ય અવરોધો પણ દૂર કરી શકે છે. નાના રોગો પણ મટાડી શકે છે. નવા સાધકોને તેમની સાધનામાં મદદ પણ પહોંચાડી શકાય છે. પણ આ બધાં કાર્યો અત્યંત પ્રેમથી કરવા જોઈએ. આવા પ્રકારના કાર્ય કરતી વખતે કોઈ વિરોધાભાસ કે અહંકાર ન હોવો જોઈએ.

જો કે, જ્યારે સાધક ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે આ સિદ્ધિઓ વધુ શક્તિશાળી બને છે. ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી, આ સિદ્ધિ અત્યંત શક્તિશાળી બની જાય છે, કારણ કે સાધકની સંકલ્પ શક્તિ પણ વધે છે. આ અવસ્થામાં સાધક પાસે વરદાન કે શ્રાપ આપવાની પણ શક્તિ હોય છે. જો તે ઇચ્છે તો તે બીજાનું ભલું કરી શકે છે, જો તે ઇચ્છે તો બીજાને નષ્ટ કરવાની પણ શક્તિ ધરાવે છે. પરંતુ સાધકે જરૂર હોય ત્યારે અન્ય લોકોને આધ્યાત્મિક લાભ આપે તો વધુ સારું છે. પરંતુ ભૂલથી પણ સ્થૂળ લાભના ચક્કરમાં ન પડવું જોઈએ. નહીં તો સાધકની સાધના ક્ષય થઈ જાય છે. ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ જો સાધકમાં અશુદ્ધતા અને સાધના ઓછી થવા લાગે તો આ સિદ્ધિ નબળી પડી જાય છે. મેં આ સિદ્ધિ દ્વારા બે-ત્રણ મોટા કાર્યો કર્યા હતા. મેં મારા અનુભવોમાં એક પ્રયોગ વિશે લખ્યું છે. જ્યારે હું મિરજ આશ્રમમાં સાધના કરતો ત્યારે મેં આ પ્રયોગ કર્યો હતો.

સાધકને આ સ્થાન પર (કંઠ ચક્રમાં) રિદ્ધિ-સિદ્ધિની કૃપા પણ મળે છે. આ સિદ્ધિઓ કેટલીકવાર સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં ભગવાન ગણેશજીની બાજુમાં ઉભેલી જોવા મળે છે. કેટલીકવાર તે ભગવાન ગણેશજી વિના પણ જોવા મળે છે. આ સિદ્ધિઓ દ્વારા સાધકોને સંપત્તિ વગેરેની લાલચ આપવામાં આવે છે. પણ સાધકે સજાગ રહેવું જરૂરી છે. સાધકને કીર્તિની જરૂર નથી પણ સાધનાની જરૂર છે. આ રિદ્ધિ-સિદ્ધિ લાંબા સમય સુધી સાધકને દેખાતી નથી. થોડા સમય પછી દેખાવાનું બંધ થઈ જાય છે.

યોગમાં દિવ્યદ્રષ્ટિનું મહત્વ ઘણું વધારે છે. આ વિષય પર વધુ માહિતી માટે, દિવ્યદ્રષ્ટિ સંબંધિત પાઠ વાંચો. દર્શનિકો માને છે કે દિવ્યદ્રષ્ટિએ નાડીઓની ગ્રંથિ છે. આ ગ્રંથિના કાર્ય કરવાથી ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય વિશે જાણકારી મળવા લાગે છે. દૂરના સ્થળોની માહિતી પણ ઉપલબ્ધ થવા લાગે છે. યોગ અનુસાર આ ગ્રંથિ યોગીઓને આંખના રૂપમાં દેખાય છે. મહાભારત કાળમાં, આ દિવ્યદ્રષ્ટિ બે વ્યક્તિઓને આપવામાં આવી હતી – સંજયને વ્યાસજીની કૃપાથી દિવ્યદ્રષ્ટિ આપવામાં આવી હતી. બીજા, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની કૃપાથી અર્જુનને દિવ્યદ્રષ્ટિ આપવામાં આવી હતી. પરંતુ આ બંને લોકોએ અલગ-અલગ રીતે પ્રયોગ કર્યો હતા. અર્જુને ભગવાનના વિરાટ સ્વરૂપને જોવા માટે દિવ્યદ્રષ્ટિનો ઉપયોગ કર્યો હતો. તે સમયે ભગવાનના આ સ્વરૂપને માત્ર અર્જુન જ જોઈ શકતો હતો, અન્ય યોદ્ધાઓ જોઈ શકતા ન હતા. કારણ કે વિશાળ સ્વરૂપની રચના અત્યંત સૂક્ષ્મ પદાર્થોથી બનેલી છે. પરંતુ સંજયે દૂરદ્રષ્ટિથી કામ લીધું હતું. કારણ કે તેણે ધૃતરાષ્ટ્રને યુદ્ધભૂમિની સમગ્ર પરિસ્થિતિ જણાવવાની હતી. સંજય સ્થૂળ વસ્તુઓ જોઈ રહ્યો હતો. અર્જુને સૂક્ષ્મ પદાર્થોની સંરચનાનું અવલોકન કર્યું; બંને વચ્ચે મોટો તફાવત હતો. જ્યારે દિવ્યદ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યારે જ દિવ્યદ્રષ્ટિની સાથે દૂરદ્રષ્ટિ પણ પ્રાપ્ત કરે છે. સંજયે દૂરદ્રષ્ટિનો ઉપયોગ કર્યો હતો. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે શું સમય પહેલા સાધકની દિવ્યદ્રષ્ટિ ખોલી શકાય? હું મારા અનુભવોના આધારે લખીશ - જો યોગી અપાર યોગબળના સ્વામી હોય, તો દિવ્યદ્રષ્ટિ ચોક્કસપણે ખુલી શકે છે. જો કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરતાં પહેલા નવા સાધકની દિવ્યદ્રષ્ટિ ખોલવામાં આવે તો સાધક કુણ્ડલિનીના ઉર્ધ્વ થવાના દ્રશ્યને સ્પષ્ટપણે જોઈ શકે છે અને સારા અનુભવો પણ જોવા મળે છે. પણ બે-ચાર દિવસ પછી દિવ્યદ્રષ્ટિ આપો આપ બંધ થઈ જશે. મેં ત્રણ નવા સાધકો પર આ પ્રયોગ કર્યો; તેમને ઘણા સારા અનુભવો થયા હતા.

આજકાલ કેટલાક લોકો ખુલ્લેઆમ પ્રદર્શન કરે છે. તેઓ થોડા કલાકો અથવા થોડા દિવસો માટે જમીનની અંદર બની રહે છે. વાસ્તવમાં, જેઓ આ પ્રકારનું પ્રદર્શન કરે છે તેઓ યોગી નથી હોતા, પરંતુ સંસારી લોકો આવા લોકોને યોગી સમજવાની ભૂલ કરે છે. આવા પ્રદર્શનને યોગ સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. આ કાર્ય ખૂબ જ મુશ્કેલ અને જોખમી છે. જો મનુષ્ય માત્ર દેખાડો કરવા માટે થોડા કલાકો કે થોડા દિવસો માટે જમીનની અંદર જાય તો એવી સ્થિતિમાં મનુષ્યને સમાધિ સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. તે માત્ર નિર્દોષ જનતાને મૂર્ખ બનાવી રહ્યો છે. જનતા તેની વાસ્તવિકતા સમજી શકતી નથી. સત્ય એ છે કે આવા લોકો અગાઉથી નક્કી કરી લે છે કે તેમને કેટલા કલાક ભૂગર્ભમાં જવું છે. તે મુજબ ખાડો ખોદવામાં આવે છે. જેથી ખાડાની અંદર એટલી માત્રામાં ઓક્સિજન ભરાય. કારણ કે વૈજ્ઞાનિક આધાર એ છે કે કોઈપણ મનુષ્ય એક કલાકમાં કેટલા ઘન ફૂટ ઓક્સિજન લે છે. તે મુજબ, એટલો જ મોટો ખાડો ખોદીને તેની અંદર પ્રવેશ કરે છે. ખાડો યોગ્ય રીતે ભરી દેવામાં આવે છે. ખાડાની અંદરનો ઓક્સિજન પૂરો થાય તે પહેલાં મનુષ્યને બહાર કાઢવામાં આવે છે. આવી અવસ્થામાં ધીરજની જરૂર છે. આનો અભ્યાસ ઘણા મહિનાઓ સુધી કરવામાં આવે છે. પરિપક્વ થઈને ભીડ ભેગી કરીને દેખાડો કરવા લાગે છે. પૈસા કમાવવાની આ એક ખૂબ જ સારી રીત છે. આવા મનુષ્યને આધ્યાત્મિકતા સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. પતંજલિ યોગ સૂત્રમાં આઠ સિદ્ધિઓનું વર્ણન છે. અણિમા, લઘુમા, ગરિમા, મહિમા વગેરે વિશે મારી પાસે માહિતી નથી. લખાણોમાં જોવા મળે છે કે આ સિદ્ધિઓ ભગવાન બજરંગબલીએ સિદ્ધ કરી હતી. જો કે, આજકાલ સૌથી વધુ સિદ્ધ પુરુષો હિમાલયના ઊંચા વિસ્તારોમાં જોવા મળે છે.

જૂન 1993માં, મેં નક્કી કર્યું કે હું પણ પરકાયા પ્રવેશ વિશે જાણકારી મેળવીને જ રહીશ. મેં કઠોર અભ્યાસ કરીને થોડું જ્ઞાન મેળવ્યું. તમે મારા અનુભવોમાં તેના વિશે વાંચી શકો છો. ધ્યાનાવસ્થામાં હું એક નાડીમાં પ્રવેશ કરતો

હતો. તે નાડી આગળ બંધ હતી. ઘણી વાર પ્રવેશ કર્યા પછી મેં મારો માર્ગ બદલ્યો. હું જાણતો હતો કે નાડી મને ક્યારેક ને ક્યારેક માર્ગ આપશે. પરંતુ પછી હું જ્ઞાન ચક્ર દ્વારા બહાર નીકળ્યો, પરંતુ ભગવાન વિષ્ણુએ મારો માર્ગ રોક્યો અને મને સમજાવ્યું કે આ માર્ગ તમારો નથી. આકાશ ગમનમાં સફળતા મેળવવા માટે ઉદાન વાયુને નિયંત્રિત કરવું જરૂરી છે - આ પ્રારંભિક અવસ્થા છે. કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી ઉદાન વાયુનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ માટે દરેક કુંભક ઓછામાં ઓછો ત્રણ મિનિટનો હોવો જોઈએ. લાંબા સમય પછી, તમને વાયુના સ્પર્શની અનુભૂતિ થવી સમાપ્ત થઈ જશે. તમને લાગશે કે તમે શરીરમાં નથી. આ સ્થિતિમાં તમારું સ્થૂળ શરીરની દુર્ગતિ થાય છે. મેં મારા અભ્યાસના આધારે આ સિદ્ધિઓ વિશે લખ્યું છે.

કુણ્ડલિની

કેટલાક લોકો કુણ્ડલિની વિશે સંપૂર્ણ રીતે જાણતા નથી, તેથી તેઓ તેનું મહત્વ સમજી શકતા નથી. કેટલાક લોકો માને છે કે સંતો અને મહાત્માઓની કુણ્ડલિની જાગૃત હોય છે. હું તમને કહેવા માંગુ છું કે તમે જે સંતો અને મહાત્માઓને જુઓ છો, તેમની કુણ્ડલિની જાગૃત હોય તે જરૂરી નથી. કુણ્ડલિની તે લોકોને જ જાગૃત થાય છે જેઓ આ માર્ગ એટલે કે યોગના માર્ગને અનુસરે છે. સત્ય એ છે કે જ્યારે યોગના માર્ગે ચાલનારા સાધકોની સાધના પરિપક્વ અવસ્થામાં પહોંચે છે ત્યારે કુણ્ડલિની જાગૃત થાય છે. તેથી જ જાગૃત કુણ્ડલિની ધરાવતા લોકોની સંખ્યા ઘણી ઓછી છે. કેટલાક લોકો કહે છે કે મારે કુણ્ડલિની જાગૃત કરવાની શી જરૂર છે, હું તો ઈશ્વરનો ભક્ત છું. જો તે ખરેખર ઈશ્વરનો ભક્ત હોય તો સારું છે, પરંતુ માત્ર પૂજા કરવાથી કે આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાંચવાથી કોઈ ભક્ત બની જતો નથી. સમર્પણની ભાવના પણ જરૂરી છે. કેટલાક સારા ભક્તોની કુણ્ડલિની પણ જાગૃત થાય છે, પરંતુ તે વધારે ઉર્ધ્વ થતી નથી.

કેટલાક લોકો કહે છે કે કુણ્ડલિની એક નકામી વસ્તુ છે કારણ કે જ્યારે તે જાગૃત થાય છે, ત્યારે સાધક માટે સમસ્યાઓ વધી જાય છે, શરીરનું તાપમાન વધે છે, તેને તાવ આવે છે જેના કારણે તેને ડૉક્ટર પાસેથી સારવાર લેવી પડે છે. ખબર નથી કે કેમ નકામા શબ્દો બોલે છે. યોગને માર્ગદર્શન આપનારાઓ પાસેથી મેં આ શબ્દો સાંભળ્યા. યોગના માર્ગદર્શક બન્યા અને કુણ્ડલિની વિશે આ રીતે વાત કરે છે. હું આવા મહાપુરુષોને કહીશ કે પહેલા તમારે યોગ વિશે સંપૂર્ણ માહિતી મેળવવી જોઈએ, યોગની બારીકાઈ સમજવી જોઈએ અને પોતાને યોગાભ્યાસ હોવો ખૂબ જ જરૂરી છે. જ્યારે કુણ્ડલિની સ્થિર થાય, ત્યારે માર્ગદર્શન તરફ પગલાં ભરો. માત્ર પુસ્તકો વાંચીને માર્ગદર્શક ન બનો, વ્યાયામમાં નિપુણતા પ્રાપ્ત કરવી એ યોગ ન કહેવાય. યોગના નવા સાધકોને ખોટી શિક્ષા આપીને ગેરમાર્ગે દોરશો નહીં. એટલે કે તમારી પોતાની કુણ્ડલિની જાગૃત નથી, તેથી તમે તેનું મહત્વ નથી જાણતા.

મને 1996માં બનેલી એક ઘટના યાદ આવી. તે સમયે હું દિલ્હીમાં નોકરી કરતો હતો. એ વખતે મને યોગને લગતું પુસ્તક મળ્યું. પુસ્તક વાંચ્યા પછી મને ખબર પડી કે દિલ્હીમાં તેમની ઘણી શાખાઓ છે જ્યાં યોગ શીખવવામાં આવે છે. હું આ સંસ્થાના સંચાલક પાસે ગયો. મેં પોતાને એક સાધક તરીકે પરિચિત કર્યો અને યોગના મારા કેટલાક અનુભવો વર્ણવ્યા. મારા અનુભવો સાંભળ્યા પછી તેમને આશ્ચર્ય થયું. પછી તેણે મને કહ્યું, "તમે કુણ્ડલિનીના ચક્કરમાં ન પડો." પછી તેણે કુણ્ડલિનીના નામે ઘણા ઉલ્ટા-સીધા શબ્દો કહ્યા અને કહ્યું, તમે મારા વર્ગમાં જોડાઓ. હું ઉદાસ થઈને પાછો આવ્યો. હું વિચારવા લાગ્યો કે આ આટલી મોટી સંસ્થા છે અને તેની આટલી બધી શાખાઓ છે, તેઓ શું યોગ શીખવશે જ્યારે તેઓ પોતે યોગ વિશે જાણતા નથી. મેં કેટલાક પ્રતિષ્ઠિત સંન્યાસીઓને જોયા છે જેઓ કહે છે કે તેમના શરીરમાં કુણ્ડલિની શક્તિ જાગૃત છે અને તેઓ અન્ય લોકોને પણ કુણ્ડલિની શક્તિના દર્શન કરાવી શકે છે; પરંતુ તેઓ કંઈ કરી શકતા નથી, તેઓ માત્ર જનતાને છેતરે છે.

કેટલાક લેખકો એવા છે જેમને પોતાને કુણ્ડલિનીની અનુભૂતિ નથી કારણ કે તેઓ તેમની કુણ્ડલિની જાગૃત કરી શક્યા નથી, પરંતુ તેઓ કુણ્ડલિની વિશે લાંબા લેખો લખે છે, તેને છાપે છે અને બજારમાં વેચે છે. પરંતુ યોગ્ય સાધકોને તેની જાણકારી થઈ જાય છે કે લેખક યોગના અભ્યાસી નથી. આવા લેખકો સિદ્ધિઓ વિશે પણ લખે છે, જ્યારે તેઓને તે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત પણ હોતી નથી. હું ફરી એકવાર લખવા માંગુ છું કે જે સાધકો કે જિજ્ઞાસુને કુણ્ડલિની વિશે ખોટી ધારણાઓ છે તેઓ આ ગેર માન્યતાઓને દૂર કરો. કારણ કે કુણ્ડલિની કોઈ સામાન્ય શક્તિ નથી પણ 'આદિશક્તિ' છે. આ દ્વારા સાધક પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે. કુણ્ડલિની સમગ્ર બ્રહ્માંડની માતા છે, તેથી તે આપણા બધાની વાસ્તવિક 'માતા' છે. માત્ર માતા જ પુત્રનો પિતા સાથે પરિચય કરાવી શકે છે અથવા તેની ઓળખ આપી શકે છે. આપણા પરમ પિતા બ્રહ્મ છે.

કુણ્ડલિની એ આદિશક્તિનો પર્યાયવાચી શબ્દ છે, તે શક્તિનું સ્વરૂપ છે અને દરેક કણમાં અખંડ રૂપે વ્યાપ્ત છે. તે બ્રહ્માંડના ચૌદ લોકોમાં શક્તિ રૂપે વ્યાપ્ત છે, તેથી જ તેને ભુવનેશ્વરી કહેવામાં આવે છે. ભગવાન બ્રહ્મા, ભગવાન શંકર, ભગવાન વિષ્ણુ કુણ્ડલિની શક્તિથી જ શક્તિશાળી બન્યા છે. આ કુણ્ડલિની શક્તિ બ્રહ્મલોકમાં બ્રહ્મા સાથે ગાયત્રીના રૂપમાં, વિષ્ણુલોકમાં વિષ્ણુ સાથે લક્ષ્મી રૂપે, કૈલાસ પર અંબા અથવા પાર્વતીના રૂપમાં અને ગોલોકમાં કૃષ્ણ સાથે રાધાના રૂપમાં નિવાસ કરે છે.

પ્રકૃતિની રચના પ્રમાણે બ્રહ્માંડ રૂપી પિંડ અને શરીર રૂપી પિંડ બન્ને એક જ છે. બ્રહ્માંડ રૂપી પિંડ મોટું છે અને શરીર રૂપી પિંડ નાનું છે. આ બંને પિંડો વચ્ચે સમન્વય રહે છે, આથી જ દિવ્યશક્તિઓ બ્રહ્માંડરૂપી પિંડમાં વિદ્યમાન છે તે શરીર રૂપી પિંડમાં પણ છે. બ્રહ્માંડમાં ફેલાયેલી કુણ્ડલિની શક્તિ મનુષ્યના શરીરમાં મૂલાધાર ચક્રમાં સ્થિત છે. નિર્ગુણ બ્રહ્મનું સ્થાન માનવ શરીરમાં સહસ્ત્રાર ચક્રમાં માનવામાં આવે છે. મૂલાધાર ચક્રમાં, આ કુણ્ડલિની શિવલિંગની આસપાસ ગોળાકાર રૂપમાં સાઢા ત્રણ ચક્કર લગાવીને ફરતે વીંટળાયેલી રહે છે. કુણ્ડલિની તેની પૂંછડી તેના મોંમાં દબાવી રાખે છે. કારણ કે આ શક્તિ માનવ શરીરમાં કુંડલાકાર (વીંટળાયેલા) રૂપમાં હાજર છે, તેથી તેનું નામ કુણ્ડલિની પડ્યું છે.

કુણ્ડલિની માનવ શરીરમાં સૂક્ષ્મ રૂપમાં સુષુમાવસ્થામાં રહે છે. તે યોગના અભ્યાસથી જાગૃત થાય છે. જ્યારે સાધકની સાધના પરિપક્વ અવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે ગુરુ અથવા માર્ગદર્શક તેને શક્તિપાત દ્વારા જાગૃત કરી તેને ઉર્ધ્વ કરે છે. સામાન્ય લોકોની કુણ્ડલિની હંમેશા સૂતી રહે છે, તેથી મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં આ કુણ્ડલિની શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકતો નથી. જેમ કોઈ મનુષ્યને હીરાનો ખજાનો આપવામાં આવે અને પછી તિજોરીનો દરવાજો બહારથી બંધ કરી દેવામાં આવે, તો તે મનુષ્ય ભિખારીની જેમ બીજાને કહે, તે ગરીબ છે એટલે ભીખ માંગવી પડે છે, તો એમાં દોષ કોનો? સંસારી મનુષ્ય આવું જ કરે છે. તેમના શરીરની અંદર અખૂટ ખજાનાનો ભંડાર છે, છતાં તે જીવનભર દીન બનીને રહે છે, પરંતુ પોતાના શરીરની અંદરના ખજાનાનો દરવાજો ખોલવાનો પ્રયાસ કરતો નથી. તે સંસારમાં દુઃખી રહીને સુખની શોધમાં ભટકતો રહે છે. પણ આ સ્થૂળ જગતમાં સુખ મળતું નથી, તેથી મૃત્યુ-જન્મના ચક્રમાં ફરતો રહે છે. માટે મનુષ્યે પોતાની અંદર સૂતેલી શક્તિને જગાડવી જોઈએ. આ શક્તિ તમને યોગના અભ્યાસ કર્યા પછી શાશ્વત સુખની અનુભૂતિ કરાવશે અને તમને જન્મ-મરણના બંધનમાંથી પણ મુક્ત કરાવશે.

આદિશક્તિ કુણ્ડલિની એ તમામ સ્ત્રોતોનો સ્ત્રોત છે, તેથી દરેક મનુષ્યે કુણ્ડલિનીનો લાભ લેવો જોઈએ. આ દરેક મનુષ્યનો અધિકાર પણ છે. તેને જાગૃત કરવા માટે યોગના નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ અને ગુરુની દેખરેખ હેઠળ ધ્યાન કરવાની જરૂર છે જેથી સ્થૂળ શરીર શુદ્ધ થઈ શકે. તેને જાગૃત કરવા માટે નાડીઓનું શુદ્ધ હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે અને ઘણા વર્ષો સુધી સાધના કરવી પડે છે. કેટલીકવાર સાધકે કુણ્ડલિની જાગરણ માટે બીજા જન્મની પણ રાહ જોવી પડે છે. પરંતુ જેમનું અંતઃકરણ એકદમ શુદ્ધ છે, જેમને પરમાત્માની પ્રાપ્તિની લગન હોય છે, જેના વર્તમાન કર્મો સારા છે, તથા જેઓ યોગનિષ્ઠ અને ગુરુનિષ્ઠ હોય છે, એવી સાધના કરવા વાળા સાધકોની કુણ્ડલિની જલ્દીથી જાગૃત થાય છે. અમુક સાધકની કુણ્ડલિની ક્યારે જાગૃત થશે તે કહી શકાય નહીં; તે સાધકની યોગ્યતા અનુસાર જાગૃત થાય છે.

જ્યારે સાધકનું મન ધ્યાનાવસ્થામાં એકાગ્ર થવા લાગે છે, ત્યારે પ્રાણના ધક્કા કુણ્ડલિની પર લાગવા લાગે છે. જ્યારે સાધકને ત્રણેય બંધ લાગે છે, ત્યારે પ્રાણનું દબાણ તે સમયે મૂલાધાર ચક્ર પર હોય છે. મૂલાધાર પર પ્રાણના દબાણને કારણે, પ્રાણના ધક્કા કુણ્ડલિની પર લાગે છે, પ્રાણના ધક્કા કુણ્ડલિની પર લાગવાથી કુણ્ડલિની તેની આંખો ખોલવા લાગે છે, તે સમયે કુણ્ડલિની આંખો ખોલે છે અને બંધ કરે છે. પરંતુ વારંવાર પ્રાણના ધક્કા લાગ્યા પછી, તેણી તેની આંખો સંપૂર્ણપણે ખોલે છે. આંખો ખોલ્યા પછી પણ, કુણ્ડલિની તેની પૂંછડી તેના મોંમાં દબાવીને પહેલાની જેમ શાંત રહે છે. જો સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં આપમેળે ઉડિયાન બંધ લાગવા લાગે, તો સમજવું જોઈએ કે કુણ્ડલિનીએ તેની આંખો ખોલી છે. આ અવસ્થામાં મૂલ બંધ પણ આપોઆપ લાગવા લાગે છે. જ્યારે સાધકનો અભ્યાસ ધીમે-ધીમે વધે

છે અને મન ઊંડાણમાં જાય છે, ત્યારે કુણ્ડલિની પર પ્રાણનું દબાણ અને ઘક્કા વધુ લાગ છે. તે અવસ્થામાં, કુણ્ડલિની તેની પૂંછડી તેના મોંમાંથી બહાર કાઢવાનું શરૂ કરે છે. એક સમય એવો આવે છે જ્યારે તેણી તેના મોંમાંથી પૂંછડી સંપૂર્ણ પણે બહાર કાઢે છે.

જ્યારે ગુરુ સાધકને અભ્યાસમાં પરિપક્વ અવસ્થામાં માને છે અથવા કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરવાનો સમય સમજે છે, તે સમયે ગુરુ સાધક પર શક્તિપાત કરીને કુણ્ડલિનીનો ઉર્ધ્વ કરે છે. કુણ્ડલિની શિવલિંગનું થોડું ચક્કર ખોલી તેની ફન ઉચી કરીને ઊભી થાય છે. આ અવસ્થામાં કુણ્ડલિની જોરથી સિસકારવાનો અવાજ કરે છે. જેમ સૂતેલા નાગને જગાડવામાં આવે તો સર્પ ક્રોધિત થઈ જાય છે, તેવી જ રીતે કુણ્ડલિની પણ ગુસ્સામાં સિસકારા મારે છે. શરૂઆતમાં કુણ્ડલિની થોડી ઉર્ધ્વ થાય છે, પછી સાધકની સાધના પ્રમાણે તે થોડી-થોડી ઉર્ધ્વ થતી રહે છે. કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવાનો અર્થ એ નથી કે તે એક જ વારમાં કંઠ સુધી પહોંચી જશે, પરંતુ તે શરૂઆતમાં શિવલિંગની બરાબર તેનો ફન ઉઠાવીને ઊભી થઈ જાય છે. પછી યોગના અભ્યાસ પ્રમાણે તે ઉર્ધ્વ થતી જાય છે.

મૂલાધાર ચક્રની મધ્યમાં ત્રિકોણની વચમાં એક શિવલિંગ છે, તે આ શિવલિંગની આસપાસ લપેટાયેલી રહે છે. ત્રિકોણની મધ્યમાંથી, સુષુમ્ણા નાડી કરોડરજ્જુની અંદરથી ઉપર તરફ જાય છે. આ સુષુમ્ણા નાડીની ડાબી બાજુએ ઇડા નાડી છે, આ નાડી ત્રિકોણની ડાબી બાજુથી નિકળીને ઉપર તરફ જાય છે. પિંગલા નાડી સુષુમ્ણા નાડીની જમણી બાજુએ છે. આ નાડી ત્રિકોણની જમણી બાજુથી નીકળીને ઉપર તરફ જાય છે. આ ઇડા અને પિંગલા નાડીઓમાં પ્રાણવાયુનું સંચાલન થાય છે. તેથી જ આ બે નાડીઓને શક્તિવાહિની કહેવામાં આવી છે. સામાન્ય સ્થિતિમાં સુષુમ્ણા નાડીનું મુખ આ બે નાડીઓ વચ્ચે બંધ રહે છે. કુણ્ડલિની શક્તિ આ સુષુમ્ણાની અંદર પ્રવેશે છે. અને તેના અંદરથી જ ઉર્ધ્વ થાય છે. જ્યારે કુણ્ડલિનીનો ઉર્ધ્વ થાય છે ત્યારે સાધકને સારા અનુભવો આવે છે.

ધ્યાનાવસ્થામાં જ્યારે પ્રાણના ઘક્કા કુણ્ડલિની પર પડે છે, ત્યારે તે તેની આંખો ખોલે છે. તે સમયે સાધકની ભસ્ત્રિકા પોતાની મેળે ચાલવા લાગે છે. આ ભસ્ત્રિકાની ગતિનું કારણ પોતે કુણ્ડલિની જ છે. ભસ્ત્રિકા ચાલવાથી નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. કુણ્ડલિની પોતે આ કાર્ય સાધક દ્વારા ધ્યાનાવસ્થામાં કરાવે છે. કુણ્ડલિની જ્યારે ઉર્ધ્વ હોય ત્યારે પણ, સાધકની ધ્યાનાવસ્થામાં ભસ્ત્રિકા ચાલે છે. આ અવસ્થામાં સાધકે બને તેટલું ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ વધુ કરવું જોઈએ.

જ્યારે કુણ્ડલિની જાગૃત થાય છે અને ઉપરની તરફ વધે છે, ત્યારે તેનું સ્વરૂપ એવું દેખાય છે કે જાણે કોઈ સાપ કુમકુમમાં વીંટળાયેલો હોય. તેણી તેના મોંમાંથી જવાળાઓ ફેલાવતી આગળ વધે છે. કુણ્ડલિનીના જાગતાની સાથે જ તે પ્રથમ પૃથ્વી તત્ત્વને ખાવાનું શરૂ કરે છે. એવું લાગે છે કે જાણે લાંબા સમય પછી કોઈ ને ભોજન મળ્યું હોય અને તે અધીરાઈથી તેના પર તૂટી પડે છે; તે સમયે તેને જે ભોજન મળે તે ખાય છે. એ જ રીતે, લાંબા સમય પછી, જાગૃત પરમેશ્વરી કુણ્ડલિની સાધકના શરીરના પૃથ્વી તત્ત્વને ખાવાનું શરૂ કરે છે. આના કારણે સાધકના શરીરની જડતા નષ્ટ થવા લાગે છે. સાધકના શરીરમાં આળસ રહેતી નથી. સાધકનું શરીર ફૂર્તિલું બને છે. કોઈપણ કાર્ય પહેલા કરતા ઝડપથી પૂર્ણ કરે છે. જડતા અને આળસના અભાવને કારણે તેને ઊંઘ પણ ઓછી આવે છે. કુણ્ડલિની જે સ્થાનની જડતાને ખાય છે અથવા નાશ કરે છે, તે સ્થાને તે ચેતના ફેલાવે છે. કારણ કે કુણ્ડલિની પોતે ચેતનાનું સ્વરૂપ છે, તેની જડતા સાથે ખૂબ મજબૂત દુશ્મનાવટ છે. તેથી જ તે પહેલા જડતા પર હુમલો કરે છે, તેને ખાય છે અને તેનો નાશ કરીને આગળ વધે છે અને તેના સ્વભાવ પ્રમાણે ચેતના ફેલાવે છે.

જ્યારે પરમેશ્વરી કુણ્ડલિની પૃથ્વીતત્ત્વ (જડતા) ખાય લે છે, ત્યાર પછી તેનો ખોરાક જળ તત્ત્વ બની જાય છે, તે સાધકના જળ તત્ત્વને પીવાનું શરૂ કરે છે. જળ તત્ત્વની ઊણપને કારણે શરીરમાં ગરમી વધવા લાગે છે. આ અવસ્થામાં સાધકની સાધના પણ વધવા લાગે છે જેના કારણે ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે કુણ્ડલિની ધીમે-ધીમે ઉપરની તરફ ચઢે છે અને ઉગ્ર થાય છે, ત્યારે તે જળતત્ત્વને શોષી લે છે અથવા પીવે છે. સાધકનું સ્થૂળ શરીર પાતળું અને દુબળું થવા લાગે છે, પરંતુ શરીરની ઊર્જા વધે છે અને ચહેરાની ચમક વધે છે. પેટમાં સ્થિત આંતરડામાં પાણી ઓછું થવા લાગે છે.

જો સાધકની કુણ્ડલિની ઉગ્ર હોય તો પેટમાં ગરમીને કારણે આંતરડામાં ઘા થવા લાગે છે. પછી ક્યારેક શૌચ દરમિયાન થોડું લોહી નીકળે છે. આના કારણે સાધકને ખૂબ કષ્ટ થવા લાગે છે, તે સમયે સાધકે બને તેટલું વધુ પાણી પીવું જોઈએ, પરંતુ શરીરમાં પાણી આપો આપ સુકાતું રહે છે. તે સમયે સાધકે ગરમી સહન કરવી પડે છે. સાધકનું શરીર પાતળું થઈ જાય છે. પરંતુ સાધકના શરીરમાં શક્તિનો અભાવ નથી હોતો, પરંતુ પહેલા કરતાં વધુ સ્ફૂર્તિ આવી જાય છે. વધુ ગરમીને કારણે સાધકને ભૂખ પણ ઓછી લાગે છે. પરંતુ આ સ્થિતિ થોડીવાર પછી આવે છે.

જ્યારે કુણ્ડલિની જાગૃત થાય છે અને ઉપરની તરફ વધે છે, ત્યારે તે મૂલાધારમાં સ્થિત જડતાને સમાપ્ત કરીને તે ચક્રમાં સ્થિત નાડીઓ અને સ્નાયુમંડળમાં ચેતના ફેલાવે છે. આ કારણે મૂલાધાર ચક્ર ચૈતન્યમય બની જાય છે. મૂલાધાર ચક્ર જડતા પ્રધાન ચક્ર છે. આ ચક્રમાં જડતાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. કુણ્ડલિની દ્વારા ચેતના ફેલાવ્યા પછી, જ્યારે તે ઉપર તરફ જાય છે ત્યારે તે સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં પહોંચે છે. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર જનેન્દ્રિયના સ્થાન પર છે. જ્યારે કુણ્ડલિની આ સ્થાન પર આવે છે ત્યારે સાધકની કામવાસના ખૂબ જ તીવ્ર બની જાય છે. આ અવસ્થામાં કામવાસના એટલી તીવ્ર બની જાય છે કે સાધકની વાસના આટલી તીવ્ર પહેલાં ક્યારેય ન હતી. કેટલાક સાધકો એમ પણ વિચારે છે કે અગાઉ મને વાસના સંબંધી વિકાર આવતા ન હતા, હવે આ વિકાર કેમ આટલો બધો આવે છે? સાધકો, આવી સ્થિતિમાં ગભરાવું ન જોઈએ, ધીરજ રાખવી જોઈએ. જે વાસના ઉત્પન્ન થઈ છે તેને કુણ્ડલિની પોતે બાળીને રાખ કરી દેશે. અહીં સાધકોએ સમજવું જોઈએ કે તેમની સાધના સંબંધિત પરીક્ષા લેવામાં આવી રહી છે. ધ્યાનાવસ્થામાં તમને અનુભવો પણ આવી શકે છે. જો ધ્યાનાવસ્થામાં કામ વાસનાના અનુભવો આવે, તો સાધકે તટસ્થપણે અવલોકન કરવું જોઈએ. મનમાં કોઈ વિકાર ન આવવો જોઈએ. જો મનમાં વિકાર આવશે તો તમારું ધ્યાનની અવસ્થામાં પતન પણ થઈ શકે છે. આ પતનને કારણે થોડા દિવસની સાધનાનું નુકશાન પણ સહન કરવું પડી શકે છે. આ અવસ્થામાં, કુણ્ડલિની દેવી પોતે એક સુંદર સ્ત્રીનું રૂપ ધારણ કરી શકે છે અને તમારી સામે કામુક મુદ્રામાં દેખાઈ શકે છે. તેથી સાધકે સાવધાન રહેવાની જરૂર છે. દરેક મનુષ્યની કામવાસના આ ચક્ર દ્વારા સક્રિય થાય છે. તેથી, જ્યારે કુણ્ડલિની આ ચક્ર પર પહોંચે છે, ત્યારે કામવાસના પણ ઉગ્ર બની જાય છે. પરંતુ કુણ્ડલિની વાસનાઓનો નાશ કરે છે અને જળ તત્ત્વ પીવાનું શરૂ કરે છે. આ ચક્રમાં જળ તત્ત્વ વિપુલ પ્રમાણમાં છે. જ્યારે તે જળ તત્ત્વને શોષી લે છે, ત્યાર બાદ આ ચક્રમાં તેની ચેતના ફેલાવે છે, આ ચક્ર પણ ચૈતન્યમય બની જાય છે. પછી સાધકની કામવાસના અત્યંત સૂક્ષ્મ રૂપમાં રહે છે. આનાથી આગળ, કુણ્ડલિની ધીમે-ધીમે ઉર્ધ્વ થઈ નાભિ સુધી પહોંચે છે.

જ્યારે કુણ્ડલિની નાભિ ચક્રમાં પહોંચે છે, ત્યારે સાધકને ઘણી ગરમી સહન કરવી પડે છે. કુણ્ડલિની પોતે જ અગ્નિની જ્વાળાઓ બહાર કાઢે છે, તથા નાભિમાં જ જઠરાગ્નિનું સ્થાન છે. આ જઠરાગ્નિ ખોરાકને પચાવવાનું કાર્ય કરે છે તથા આખા શરીરને ગરમ રાખે છે. નાભિ પોતે નાડીઓનું સંધિસ્થાન છે. કુણ્ડલિની આ નાડીઓની જડતાનો નાશ કરીને તેમને ચેતનાથી ભરી દે છે અને પૂર્ણ રૂપે જઠરાગ્નિને પ્રજ્વલિત કરે છે. જેના કારણે સાધકના પેટમાં આગ ફેલાય છે. સાધકનું આખું શરીર ગરમ રહેવા લાગે છે. આ સમયે સાધકને ખૂબ ભૂખ લાગે છે. તેને સમજાતું નથી કે તે જે ખાય છે તે આટલી ઝડપથી કેવી રીતે હજમ થઈ જાય છે. સાધક બે-બે દિવસ સુધી શૌચ કરવા નહીં જાય, બધું જ ભોજન ભસ્મ થઈ જાય છે. આ સમયે પેટના આંતરડામાં પાણી સુકાવા લાગે છે. જો સાધકોને પેટના આંતરડામાં દુખાવો થતો હોય તો તેણે દૂધમાં થોડું દેશી ઘી નાખીને પીવું જોઈએ, તેનાથી દુખાવામાં આરામ મળશે. આ ચક્રમાં અગ્નિતત્ત્વ વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે. તેની ઉપર કુણ્ડલિની પણ અગ્નિ ઉત્સર્જિત કરે છે, તેથી સાધકને વધુ ગરમી અનુભવવી પડે છે. નાભિ ચક્રમાં ચેતના ફેલાવીને ઉપરની તરફ આગળ વધે છે અને પછી આગળ વધીને તે હૃદય ચક્ર સુધી પહોંચે છે.

જ્યારે કુણ્ડલિની સુષુમ્ણાની મદ્યથી ઉપર ચઢે છે અને હૃદય ચક્ર સુધી પહોંચે છે, ત્યારે એવું લાગે છે કે જાણે હૃદયમાં સળગતી સંવેદના થતી હોય. હૃદયની ચારે બાજુ આગ ફેલાય ગઈ છે. ક્યારેક એવું લાગે છે કે હૃદય સંપૂર્ણપણે બળી જશે અથવા ઉગ્ર કુણ્ડલિની ધરાવતા સાધકોને ક્યારેક એવું લાગે છે કે કુણ્ડલિની હૃદયને નોચી રહી છે. હૃદય નોચવાની અનુભૂતિ બધા સાધકોને થતી નથી, તેનું કારણ છે કે કુણ્ડલિનીનો એક માર્ગ નાભિ ચક્રથી સીધો હૃદય તરફ

જાય છે. આ માર્ગને ચોથો માર્ગ પણ કહેવામાં આવે છે. આ માર્ગ દ્વારા કુણ્ડલિની સીધી હૃદય સુધી પહોંચે છે. ત્યાં ચિત્તમાં સ્થિત કર્માશયોને પણ થોડા પ્રમાણમાં બાળે છે તથા હૃદયમાં સ્થિત વાયુને પણ શોષવા લાગે છે. પછી તે નાભિ ચક્રમાં પાછી આવીને કરોડરજ્જુની મદદથી હૃદય ચક્રમાં આવે છે. ત્યાર બાદ તે નાભિમાંથી પાછી આવીને સીધી હૃદયમાં પ્રવેશ કરે છે. આ ક્રિયા થોડા દિવસો સુધી ચાલે છે. પછી સુષુમાણીની મદદથી તે હૃદય ચક્રથી આગળ વધે છે. જ્યારે તે હૃદય ચક્રથી આગળ જાય છે, પછી કુણ્ડલિની નાભિ ચક્રમાંથી સીધી હૃદયમાં આવતી નથી. આ ચોથા માર્ગ પર કુણ્ડલિની તમામ સાધકોની નથી જતી. જેઓ પાછલા કાળ (ભૂતકાળના જન્મો) થી યોગી છે તેમની કુણ્ડલિની ચોથા માર્ગે જાય છે. આ માર્ગે જવાથી સાધકને ઘણો લાભ થાય છે કારણ કે અમુક માત્રામાં સંસ્કારો બળી જાય છે. ઘણા યોગીઓ પણ નથી જાણતા કે આ પણ કુણ્ડલિનીનો માર્ગ છે. આ વિષય પર આગળ લખીશ. જ્યારે સાધકની કુણ્ડલિની હૃદય ચક્રમાં આવે છે, ત્યારે સારા દિવ્ય અનુભવો પણ આવે છે. કુણ્ડલિની હૃદય ચક્રની અશુદ્ધિ અને જડતાનો નાશ કરીને ચેતનાથી ભરી દે છે અને સાધકની સાધના પ્રમાણે આગળ વધે છે અને થોડા દિવસો પછી કંઠ ચક્ર પર પહોંચે છે.

કંઠ ચક્ર એક એવું ચક્ર છે જેને ખોલવામાં ઘણો સમય લાગે છે. ઘણા સાધકો આ ચક્ર ખોલી શકતા નથી કારણ કે તેમની સાધના એટલી ઉગ્ર નથી હોતી. જો કે, આ ચક્ર ખોલવામાં તીવ્ર સાધના કરનારાઓને પણ ઘણા વર્ષો લાગે છે. જ્યારે કુણ્ડલિની કંઠ ચક્ર સુધી પહોંચે છે ત્યારે ત્યાંથી આગળ જવાનો કોઈ રસ્તો મળતો નથી તથા અહીંનો રસ્તો પણ ખૂબ જ સાંકડો છે. એક ગ્રંથિ આ માર્ગને અવરોધે છે. આ ગ્રંથિ નાડીઓનો એક ગુચ્છો છે. જ્યાં સુધી આ ગ્રંથિ ખૂલતી નથી ત્યાં સુધી કુણ્ડલિની આગળ વધી શકતી નથી. આ અવસ્થામાં સાધકે અત્યંત શુદ્ધ રહેવું જોઈએ. સાધના પણ બને એટલી વધુ કરવી જોઈએ. આ ગ્રંથિ ખોલવા માટે પ્રાણાયામ વધુ જરૂરી છે, સાધકે પ્રાણાયામ પણ ખૂબ જ કરવો જોઈએ. જે સાધકોની કુણ્ડલિની ઉગ્ર છે, તેઓને સારી રીતે અનુભૂતિ થાય છે કે કુણ્ડલિની તેમના કંઠમાં ઠોકર મારી રહી છે અને ઉપર જવાનો પ્રયાસ કરી રહી છે. જ્યારે સાધકની સાધના સારી હોય છે અને શરીરમાં શુદ્ધતા પણ વધે છે, ત્યારે આ ગ્રંથિ ખુલવા લાગે છે. ખુલતી વખતે એવું લાગે છે કે નસો તૂટી રહી છે અથવા કુણ્ડલિની ગ્રંથિ નોંચી રહી છે. જ્યારે ગ્રંથિ સંપૂર્ણ રીતે ખુલવાની હોય છે, ત્યારે ગરદનમાં દુખાવો થવા લાગે છે. પરંતુ જ્યારે થોડા દિવસો પછી ગ્રંથિ ખુલે છે, ત્યારે પ્રાણ ઉપરની તરફ જાય છે. કુણ્ડલિની તરત જ ઉપર જઈ શકતી નથી કારણ કે રસ્તો સાંકડો છે, તેથી તે ઠોકર મારી-મારી માર્ગને પહોળો કરે છે. તે કંઠ ચક્રનો માર્ગ એટલો પહોળો કરે છે જેથી કુણ્ડલિની માટે ઉપર જવાનું સરળ બને છે. કુણ્ડલિની કંઠ ચક્રમાંથી ખૂબ જ ધીરે-ધીરે ઉપર જાય છે. હવે ઉપરનો માર્ગ પૂરો કરવા માટે સાધકે કડક નિયમો અને સંયમોનું પાલન કરવું પડે છે અને કઠોર સાધના પણ કરવી પડે છે. સુષુમાણીની મદદથી કુણ્ડલિની સરળતાથી કંઠ ચક્ર સુધી પહોંચે છે. પણ હવે આગળનો રસ્તો જાતે જ બનાવવો પડશે.

કુણ્ડલિનીને કંઠ ચક્રથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચવામાં ઘણો સમય લાગે છે. કંઠ ચક્રથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચવા માટે કુણ્ડલિનીને ત્રણ માર્ગોમાંથી પસાર થવું પડે છે. તેથી, કંઠ ચક્રની ઉપર, કુણ્ડલિનીના ત્રણ માર્ગો કહેવામાં આવ્યા છે, એક - પૂર્વ માર્ગ, બે - પશ્ચિમ માર્ગ અને ત્રણ - સીધો માર્ગ છે.

પૂર્વમાર્ગ – કંઠ ચક્રથી આગળ તરફથી પસાર થઈને આજ્ઞા ચક્ર પર આવવું, આજ્ઞા ચક્રની સહેજ ઉપરથી પસાર થઈને ગોળાકારથી પાછળની તરફ જઈને બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર સુધી પહોંચવું, કારણ કે આ માર્ગ મુખ તરફ હોય છે. તેથી જ તેને પૂર્વ માર્ગ કહેવામાં આવે છે.

પશ્ચિમી માર્ગ – આ માર્ગ કંઠ ચક્રથી શરૂ થઈ, માથાના પાછળના ભાગમાં લઘુ મસ્તિષ્કની વચ્ચેથી થઈને, લઘુ મસ્તિષ્કથી થોડું ઉપર ઊઠીને ગોળાકારમાં બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર સુધી આવે છે, આને પશ્ચિમી માર્ગ કહેવામાં આવે છે. કારણ કે આ માર્ગ માથાના પાછળના ભાગેથી આવે છે.

સીધો માર્ગ – કંઠ ચક્રમાંથી ઉપર તરફ સીધો જાય છે. કંઠ ચક્રની સીધી ઉપર બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર છે. આ માર્ગ કંઠ ચક્રમાંથી તીરની જેમ ઉપર તરફ જાય છે. આ ત્રણેય માર્ગો બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર સુધી પહોંચે છે. કુણ્ડલિની આ ત્રણેય માર્ગો પર અનુક્રમે આવતી-જતી રહે છે. કંઠ ચક્ર ખુલ્યા પછી, પ્રાણવાયુ બે ભાગમાં વહેંચાઈ જાય છે. અડધો પ્રાણ પૂર્વ માર્ગ દ્વારા તરત જ આજ્ઞા ચક્ર પર આવે છે, અડધો પ્રાણ કંઠ ચક્રથી નાના મગજ એટલે કે પશ્ચિમ માર્ગથી આવે છે.

આ અવસ્થામાં, નાના મગજમાંથી પસાર થવાનો માર્ગ બંધ રહે છે, તેથી પ્રાણ આ સ્થાન પર અટકી જાય છે. કુણ્ડલિની સૌથી પહેલા આ માર્ગ એટલે કે પશ્ચિમી માર્ગને ખોલવાનો પ્રયાસ શરૂ કરે છે. નાના મગજનો આકાર ફૂલેવર જેવો હોય છે. જ્યારે કુણ્ડલિની નાના મગજમાં પોતાનો માર્ગ બનાવે છે, ત્યારે ઉગ્ર કુણ્ડલિની ધરાવતા સાધકને સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે કારણ કે તે નાના મગજમાં પ્રવેશ કરે છે. જ્યારે તે પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે તે વિસ્તારની અશુદ્ધિઓનો નાશ કરીને તે આગળ વધે છે. સાધકને એવું લાગે છે કે નાના મગજના માંસને ચીરીને આગળ જઈ રહી છે અને આસપાસના માંસને પણ બાળી રહી છે. સૂક્ષ્મ નાનું મગજ, સ્થૂળ નાના મગજમાં સમાયેલ છે. આ કારણે આવી અનુભૂતિ થાય છે. નાના મગજમાં રસ્તો બનાવતી વખતે, તે પૂર્વ માર્ગ પર પણ જાય છે અને સીધા માર્ગ પર પણ જાય છે, તેથી તે અનુક્રમે ત્રણેય માર્ગોને આવરી લે છે. પહેલા તે નાના મગજનો માર્ગ ખોલે છે અને પછી પૂર્વ માર્ગ પર આવે છે. પછી તે મસ્તિષ્ક પર સ્થિત આજ્ઞા ચક્ર ખોલવાનું શરૂ કરે છે. જ્યારે કુણ્ડલિની આજ્ઞા ચક્ર પર પહોંચે છે, ત્યારે સાધકની દિવ્યદ્રષ્ટિ ખુલે છે, અથવા પહેલા પણ દિવ્યદ્રષ્ટિ ખૂલે છે. જ્યારે કુણ્ડલિની આજ્ઞા ચક્ર પર પહોંચે છે ત્યારે દિવ્યદ્રષ્ટિ અત્યંત તેજ બની જાય છે. આ સમયે કુણ્ડલિનીને કારણે અત્યંત તેજ થયેલી દિવ્યદ્રષ્ટિની જોવાની ક્ષમતા ખૂબ વધી જાય છે.

જ્યારે કુણ્ડલિની આજ્ઞા ચક્ર પર આવે છે, ત્યારે સ્થૂળ આંખો પણ ખૂબ જ તેજસ્વી દેખાવા લાગે છે અને આંખો અને પોપચામાં તીવ્ર બળતરા પણ થાય છે. એવું લાગે છે કે કીડીઓ પોપચાને ફરડી રહી છે. આંખોમાં તીવ્ર બળતરાને કારણે, તેજ સૂર્યપ્રકાશમાં આંખો ખુલી શકતી નથી અથવા આંખોમાં પરેશાનીએ થાય છે. ધ્યાનાવસ્થામાં આંખો અંદરની તરફ ખેંચાય છે, એવું લાગે છે કે આંખો તૂટીને પાછળની તરફ જતી રહેશે અને આંખોની પૂતળીઓ ફરવા લાગે છે. એવું લાગે છે કે આંખોની રોશની પણ જતી રહેશે, પણ એવું થતું નથી. આ અવસ્થામાં સાધક ખૂબ જ ગભરાટ અનુભવવા લાગે છે. આ અવસ્થામાં ઉગ્ર કુણ્ડલિનીવાળા સાધકોની અંદર ઘણી શક્તિ આવે છે. સાધક બીજાનું નુકશાન પણ કરી શકે છે. જ્યારે આજ્ઞા ચક્ર ખુલે છે, ત્યારે કુણ્ડલિની ફરીથી સીધા માર્ગમાંથી પસાર થાય છે અને બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર સુધી પહોંચે છે. જ્યારે નાનું મગજ ખુલે છે, ત્યારે પ્રાણવાયુનો અડધો ભાગ પશ્ચિમી માર્ગ ઉપર ચઢીને બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર સુધી પહોંચે છે. પ્રાણવાયુનો અડધો ભાગ આજ્ઞા ચક્રમાંથી પૂર્વ માર્ગમાંથી પસાર થઈ બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર સુધી પહોંચે છે. બંને વિભાજિત પ્રાણ ફરીથી ભેગા થાય છે. કુણ્ડલિની નાના મગજ અને આજ્ઞા ચક્ર પરની જડતાનો નાશ કરી, તેની ચેતના ફેલાવીને તે ભાગને ચૈતન્યમય બનાવે છે.

જ્યારે કુણ્ડલિની સીધો માર્ગ ખોલે છે, ત્યારે બ્રહ્મરંધ્રમાંથી ટપકતા અમૃતનાં ટીપા સીધા નાભિ પર પડે છે અને નાભિ પર સ્થિત જઠરાગ્નિને શાંત કરે છે. જ્યારે આ ટીપાં પડે છે, ત્યારે ટીપાની કંઠમાં અનુભૂતિ થાય છે. તેનો સ્વાદ ખૂબ જ મીઠો હોય છે. એવું લાગે છે જાણે મધના ટીપા પડી રહ્યા હોય, તેનો સ્વાદ એક કે બે દિવસ સુધી જળવાઈ રહે છે. યોગની ભાષામાં તેને અમૃતનાં ટીપા કહે છે. જે સાધકો ખેંચરી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે છે તેઓ તેમની જીભની ટોચ પર આ ટીપાનો સ્વાદ લે છે. આ ભૂખ અને તરસ પર વિજય મેળવવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે સાધકનું કંઠ ચક્ર ખુલે છે, ત્યારે કુણ્ડલિની ત્રણેય માર્ગોને ખોલવાનું શરૂ કરે છે. તે જ સમયે, એક ક્રિયા સાધકની ધ્યાનાવસ્થામાં થાય છે. તેનું માથા નીચેની તરફ શરીર પર દબાણ આપે છે, તે જ રીતે ખભાથી નીચેનો ભાગ ઉપરની તરફ દબાણ આપે છે. બંને બાજુના દબાણને કારણે ગરદન સંપૂર્ણ પણે સંકોચાઈ જાય છે, કારણ કે બંને બાજુથી (માથાનું અને શરીરનું) દબાણ ગરદન પર પડે છે. માથાનો નીચેનો ભાગ ખભાને સ્પર્શે છે. ક્યારેક માથાનું દબાણ એટલું વધી જાય છે કે માથામાં કંપન

થવા લાગે છે. તે જ સમયે, ઉડિયાન બંધ પણ લાગે છે તથા મૂલ બંધ પણ જોરથી લાગે છે. આ ક્રિયાનું કારણ એ છે કે માથાની વાયુ નીચેની તરફ આવે છે અને નીચેની વાયુ ઉપર માથામાં જાય છે, તેથી આ ક્રિયા થાય છે. ગરદન અને માથામાં ઉદાનવાયુનો વેપાર ચાલે છે, તેથી થોડી માત્રામાં ઉદાનવાયુ નીચે આવે છે.

હવે કુણ્ડલિની સીધા માર્ગેથી પસાર થઈને બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારને સ્પર્શતી રહે છે. એ સાથે પ્રાણ પણ બ્રહ્મરંધ્ર પર થંભી જાય છે. પ્રાણવાયુ બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર ખોલી શકતી નથી, કારણ કે બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારની રચના અન્ય ચક્રો જેવી નથી. બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારની રચના એક ખાસ પ્રકારના સ્તરથી બનેલી છે. આ સ્તર પાતળું પણ ખૂબ જ કઠણ છે, તેથી જ પ્રાણ આ દ્વાર ખોલી શકતો નથી. જ્યારે સાધક ધ્યાનાવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે કુણ્ડલિની તેના મોં વડે બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારને ઠોકર મારે છે. કુણ્ડલિની જેટલી ઉગ્ર હશે, તેટલી જ વધુ બળ પૂર્વક તે બ્રહ્મરંધ્રને ટક્કર મારશે. સાધકને લાગે છે કે બ્રહ્મરંધ્રના દ્વાર પર ગરમ સોય વાગી રહી છે, આ કુણ્ડલિની જ હોય છે. આ અવસ્થામાં બ્રાહ્મ કુંભક ઘણો લાગે છે અને કુંભક પણ લાંબો લાગે છે. ક્યારેક બ્રાહ્મ કુંભક એટલું લાંબુ થઈ જાય છે કે સાધક ગભરાટ અનુભવવા લાગે છે. લાગે છે કે હવે શ્વાસ પાછો નહીં આવે. પણ પછી શ્વાસ અંદર આવે ત્યારે આંતરિક કુંભક લાગે છે. આ કુંભક એટલો જોરથી લાગે છે કે સાધક તેનો શ્વાસ બહાર કાઢી શકતો નથી. બસ, આ બાહ્ય અને આંતરિક કુંભક લાગે છે. આ અવસ્થામાં સાધકને ઘણું સહન કરવું પડે છે. આ ક્રિયા પોતે કુણ્ડલિની દ્વારા જ કરવામાં આવે છે. આ ક્રિયાથી કુણ્ડલિનીની ઉગ્રતામાં વધારો થાય છે અને બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર પર જોરદાર હુમલો કરે છે.

જ્યારે કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર ખોલવાનો પ્રયાસ કરે છે, ત્યારે વાદળોની ગર્જના સંભળાય છે. એવું લાગે છે કે આકાશમાં વાદળોનો ભયંકર ગડગડાટ છે, જેમ વરસાદની મોસમમાં વાદળો ગર્જના કરે છે. આ પ્રકારની ગર્જનાને મેઘનાદ પણ કહેવામાં આવે છે. આ ગર્જના એ દસ પ્રકારના નાદોમાંથી દસમો નાદ છે. આકાશ તત્ત્વમાં વાયુ તત્ત્વોનું એકબીજા સાથેના ઘર્ષણને કારણે આવી ગર્જના સંભળાય છે. આ ક્રિયા કુણ્ડલિની દ્વારા થાય છે. આ અવસ્થા તન્માત્રાઓની છેલ્લી સીમા છે. બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર ખુલ્યા પછી સાધકની અવસ્થા અહંકાર હેઠળ આવે છે. તેથી જ બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર ખુલતી વખતે ભીષણ મેઘનાદની ભયાનક ગર્જના સંભળાય છે અને પછી સાધક સાત્ત્વિક અહંકારી વૃત્તિને જુદા-જુદા રૂપોમાં જુએ છે. આ વૃત્તિઓ ખૂબ જ શક્તિશાળી હોય છે, તેથી જ જ્યારે બ્રહ્મરંધ્રનો દરવાજો ખુલે છે, ત્યારે સાધકને કરોડો સૂર્ય જેવો પ્રકાશ દેખાય છે. તેથી જ બ્રહ્મરંધ્ર ખુલે તે પહેલાં સાધકને અગ્નિનો ગોળો અથવા ઉગતા સૂર્ય જેવો ગોળો દેખાય છે.

જે સાધકોની કુણ્ડલિની ખૂબ જ ઉગ્ર હોય છે, તેઓ આ અવસ્થામાં સાધક ધ્યાનાવસ્થામાં આગળની તરફ નમે છે. તેનું માથું આગળ જમીનને સ્પર્શ કરે છે. કારણ કે કુણ્ડલિનીમાં એટલો વધુ વેગ હોય છે કે સાધકનું શરીર આગળ નમતું જાય છે અને માથું આગળ જમીન પર દબાણ કરે છે. મૂલાધારનો ભાગ ઉપરની તરફ ઉઠવા લાગે છે. આ બધી ક્રિયા કુણ્ડલિનીને કારણે થાય છે. સાધકો, મારી કુણ્ડલિની ખૂબ જ ઉગ્ર હતી, તેથી જ મારી પાસે ઉગ્ર કુણ્ડલિની વિશે વધુ માહિતી છે. અન્ય સાધકો જેમને મેં માર્ગદર્શન આપ્યું છે તેમાંના કેટલાક સાધકોની કુણ્ડલિની યાત્રા પૂર્ણ કર્યા પછી સ્થિર થઈ ગઈ છે. હવે હું મધ્યમ અને શાંત સ્વભાવની કુણ્ડલિની વિશે થોડાક શબ્દો લખું. જેમની કુણ્ડલિની મધ્યમ શ્રેણીમાં આવે છે, એવા સાધકોનું બ્રહ્મરંધ્ર ખુલતી વખતે તેઓ પાછળની તરફ ઝૂકી જાય છે અથવા પાછળની તરફ નમી જાય છે. શાંત સ્વભાવ ધરાવતા કુણ્ડલિનીના સાધકો શાંતિથી અને સીધા બેસી રહે છે, પરંતુ તેમનું બ્રહ્મરંધ્ર ખુલવામાં ઘણો સમય લે છે.

જ્યારે સાધકનું બ્રહ્મરંધ્ર ખુલે છે, ત્યારે તે ભયંકર વાદળોની ગર્જના સાંભળે છે. જાણે કાન ફાટતા હોય એવું લાગે છે. એ જ ક્ષણે જાણે વાદળો ફાટ્યા હોય એવું લાગે છે. એવું પણ અનુભવાય છે કે કુણ્ડલિનીએ બ્રહ્મરંધ્રના દ્વાર પર કાણું પાડ્યું છે. અગ્નિનો ગોળો જે દેખાતો હતો તે ફૂટી જાય છે. એવું લાગે છે કે જાણે કરોડો સૂર્ય ફૂટ્યા હોય. ચારે બાજુ બ્રહ્માંડમાં તેજસ્વી પ્રકાશ ફેલાયો હોય. એજ તેજસ્વી પ્રકાશમાં (જે ચક્રાયોંધ કરે એવો છે) સાધક પોતાને જ

જોય છે. જાણો કરોડો સૂર્ય એકસાથે ચમક્યા હોય. તે જ સમયે સાધકને એક વધુ ક્રિયા થાય છે. જ્યારે કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્ર ખોલે છે, ત્યારે બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર પર રોકાયેલો પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રની અંદર જાય છે. પ્રાણ પ્રવેશતાની સાથે જ સાધક થોડીવાર માટે બેભાન થઈ જાય છે, એટલે કે તે પોતાનું ભાન ગુમાવી બેસે છે અને આસન પર જ એક બાજુ નમી જાય છે. મને મારું યાદ છે, હું લાંબા સમય સુધી બેભાન હતો. મારુ બ્રહ્મરંધ્ર કેવી રીતે ખુલ્લું હતું તે વિશે મારા અનુભવો વાંચો.

જ્યારે બ્રહ્મરંધ્ર ખુલે છે, પછી ધ્યાનાવસ્થામાં, પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રની અંદર જાય છે, તે સમયે સાધકને માથાના ઉપરના ભાગમાં ગલીપચીની સંવેદના અનુભવાય છે. શરૂઆતમાં, પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં લાંબા સમય સુધી રહેતો નથી, થોડા સમય પછી તે નીચે આવે છે. જેમ-જેમ અભ્યાસ વધે છે તેમ-તેમ પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં વધુ રહેવા લાગે છે. જ્યારે સાધકનો પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં આવે છે, ત્યારે તે અવસ્થામાં સાધક નિર્વિકલ્પ સમાધિને પ્રાપ્ત કરે છે. કંઠ ચક્ર ખુલ્યા પછી અને બ્રહ્મરંધ્ર ખુલતા પહેલા સાધકની સવિકલ્પ સમાધિ લાગે છે.

આ સમયે કુણ્ડલિની હંમેશા સીધા માર્ગનો ઉપયોગ કરે છે. કુણ્ડલિની મૂલાધારથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધી સીધી ઊભી રહે છે. કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્રની અંદર પ્રવેશ નથી કરતી. તેના બદલે, તે બ્રહ્મરંધ્રનો દ્વાર ખોલીને તેનું મોં બ્રહ્મરંધ્રની અંદર થોડું મૂકે છે. આ કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર પર લાંબા સમય સુધી રહેતી નથી, તે હવે બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારથી આજ્ઞા ચક્ર તરફ આગળ વધે છે. બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારથી પૂર્વ તરફનો માર્ગ અપનાવી લે છે. યોગની ભાષામાં આને કુણ્ડલિનીનું ઊલટવું કહેવામાં આવે છે. પછી, દિવ્યદ્રષ્ટિ થઈને અજ્ઞાચક્રમાં આવે છે. જ્યારે કુણ્ડલિની પલટાઈને આજ્ઞા ચક્ર પર આવે છે, ત્યારે એવું લાગે છે કે જાણે સ્થૂળ આંખો બળી રહી છે. કુણ્ડલિનીને કારણે જલન થાય છે. પોપચામાં લાગે છે કે જાણે તેને બ્લેડ વડે કાપવામાં આવી રહ્યા હોય. પછી આજ્ઞા ચક્રમાંથી નીચેની તરફ મોં કરી આવવા લાગે છે. આ સમયે, કુણ્ડલિની પૂર્વમાર્ગનો ઉપયોગ કરતી નથી પરંતુ તેનો નવો માર્ગ આજ્ઞા ચક્રથી નીચે તરફ બનાવે છે અને તાળવુંને કોતરવાનું શરૂ કરે છે. જ્યારે કુણ્ડલિની તાળવું કોતરે છે, ત્યારે સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં તેની અનુભૂતિ થાય છે. તાળવું કાપ્યા પછી, કુણ્ડલિની હૃદય તરફ નીચે આવવા લાગે છે, ત્યારબાદ હૃદયમાં આવ્યા પછી, તે હૃદયમાં હાજર વાયુને શોષવા લાગે છે. જ્યારે તે વાયુને શોષે છે, ત્યારે ધ્યાન કરતી વખતે સાધક થોડો ગભરાટ અનુભવે છે અને હૃદયમાં તીવ્ર બળતરા પણ થાય છે. પરંતુ આ ક્રિયાથી સાધકને લાંબેગાળે ઘણો લાભ થાય છે. જે ક્ષણે કુણ્ડલિની વાયુને શોષે છે, તે સમયે ચિત્તમાં વૃત્તિઓ આવવાનું અટકી જાય છે. જે તીવ્ર જલન થાય છે તે ઘણા સંસ્કારોને બાળીને રાખ કરી નાખે છે. જેમ-જેમ સાધકનો અભ્યાસ વધે છે, તેમ-તેમ કુણ્ડલિની સ્થિર થવા લાગે છે. એક સમય એવો આવે છે કે જ્યારે કુણ્ડલિની સ્થિર થઈ જાય છે અને મૂલાધારમાં પાછી આવતી નથી. સ્થિર થયા પછી, કુણ્ડલિની તેના અગ્નિ તત્ત્વનું સ્વરૂપ છોડી દે છે અને સાધકના શરીરમાં વાયુ તત્ત્વમાં વિલીન થઈ જાય છે. સાધકનું શરીર કાંતિવાન અને તેજસ્વી બને છે, કારણ કે કુણ્ડલિની સાધકના શરીરમાં વાયુના રૂપમાં વ્યાપ્ત રહે છે.

કેટલાક સાધકોએ પૂછ્યું કે અમારે કેટલી સાધના કરવી જોઈએ, અથવા અમારી કુણ્ડલિની કેટલા દિવસોમાં જાગૃત થશે? આ પ્રશ્નના જવાબમાં હું એટલું જ કહી શકું કે કુણ્ડલિની જાગૃતિનો કોઈ નિશ્ચિત સમય હોતો નથી. તે સાધકની સાધના પર આધાર રાખે છે. જ્યારે સાધકની સાધના પરિપક્વ અવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે તેમના ગુરુદેવ સ્વયં તેમની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરશે. પરંતુ આ માટે સાધકને કઠોર સાધના, પ્રાણાયામ અને નિયમ-સંચમની જરૂર છે. કુણ્ડલિની માત્ર સાધકની જ નહીં પરંતુ સમગ્ર બ્રહ્માંડની પણ માતા છે. આ જ કુણ્ડલિની માતા આપણને આપણા વાસ્તવિક પરમ પિતા સાથે મળાવી શકે છે. બાળકનો પિતા કોણ છે તે બાળકની માતા જ જાણે છે. તેથી, જ્યારે કુણ્ડલિની જાગૃત થાય છે, ત્યારે તે ઉર્ધ્વ થઈને નિર્ગુણ બ્રહ્મનું સ્થાન સહસ્રાર ચક્રમાં પરમ પિતા સાથે મળાવે છે. આ સાબિત કરે છે કે કુણ્ડલિની વિના આપણે નિર્ગુણ બ્રહ્મનું જ્ઞાન મેળવી શકતા નથી.

જો કે, સાધકે હંમેશા બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ, પરંતુ કુણ્ડલિની જાગૃત કરવામાં બ્રહ્મચર્ય ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. બ્રહ્મચર્યનું પાલન ન કરવાથી કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરવામાં અવરોધ આવશે અને બ્રહ્મચારીનું મન પણ અશાંત રહે છે. બ્રહ્મચર્યનો અર્થ માત્ર શારીરિક વાસના નથી પરંતુ તેનો અર્થ મન અને વાચાને નિયંત્રિત કરવાનો પણ છે. બ્રહ્મચર્યનું પાલન સાધક માટે મહત્વપૂર્ણ અને મુશ્કેલ છે. સાધકે સાધનકાળમાં ભોજન પર પણ વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઈએ. સાત્ત્વિક આહાર ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે ભોજન દ્વારા સાધકમાં ઘણી બધી અશુદ્ધતા પ્રવેશે છે. આ અશુદ્ધતા કુણ્ડલિની માટે અવરોધનું કામ કરે છે. સાધકનું સ્થૂળ શરીર નબળું ન પડે તે માટે સાત્ત્વિક આહાર સાથે પૌષ્ટિક હોવું જરૂરી છે. સાધકે મૌન વ્રત પણ પાળવું જોઈએ.

જ્યારે સાધકની કુણ્ડલિની જાગૃત થવાની હોય છે અથવા જાગૃત હોય છે, ત્યારે સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં ત્રણેય બંધ લાગે છે. ત્રણેય બંધો લાગવાથી કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવામાં અથવા જાગૃત થવામાં મદદ મળે છે. કુણ્ડલિની જાગૃતિના સમયે સાધકને વિવિધ પ્રકારના અનુભવો આવે છે. જો સાધકને કુણ્ડલિની જાગૃતિ વખતે અનુભવ ન થાય, તો ઉર્ધ્વ થતી વખતે તેનો અનુભવ થાય છે. આવા જ કેટલાક અનુભવો વિશે હું લખી રહ્યો છું.

1. શિવલિંગ પર સાડા ત્રણ ચક્કરમાં લપેટાયેલો સાપ જોવા મળે છે, આ સાપ કાળો કે પીળો પણ હોઈ શકે છે. ક્યારેક લાલચટક સાપ જોવા મળે છે. ક્યારેક ઝાંખા પ્રકાશમાં શિવલિંગ દેખાય છે. ક્યારેક આ શિવલિંગ અંતરિક્ષમાં દેખાય છે. કેટલીકવાર શિવલિંગની ફરતે લપેટાયેલા સાપની પૂંછડી મોંમાં દબાવેલી જોવા મળે છે.
2. ધ્યાનમાં, એક પીળો સાપ (પરંતુ સામાન્ય સાપ કરતા મોટો) દેખાશે. તે તેની ફેણ ઊંચી કરીને આપણી તરફ જોઈ રહ્યો છે. પીળા સાપનું ફેણ તમારી ખૂબ નજીક અથવા ખૂબ દૂર પણ હોઈ શકે છે. તમને આ સાપ સામાન્ય સાપ કરતા વધુ સુંદર લાગશે. કેટલીકવાર આ સાપ સિસકારા કરતો પણ જોવા મળે છે.
3. તમે આકાશમાં વીજળીના ચમકારા જોશો, જે તરત જ અદૃશ્ય થઈ જશે, જેમ કે વરસાદ દરમિયાન વાદળો વચ્ચે વીજળી ચમકે છે અને અદૃશ્ય થઈ જાય છે. પરંતુ આ આકાશ એકદમ સ્વચ્છ અને વાદળી રંગનું છે. આકાશમાં વાદળો, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા હોતા નથી. આ પ્રકારનું આકાશ કદાચ સાધકે અગાઉ જોયું ન હોય, તે ખૂબ જ આકર્ષક હોય છે.
4. કુણ્ડલિની આદિશક્તિ છે, તેથી તે સાધકોને સુંદર સ્ત્રીના રૂપમાં દેખાય છે. તેણે લાલ રંગની સાડી પહેરી છે. આ સાડી પર ચમકદાર સિતારા લાગેલા હોય છે. તેણીએ તેના માથા પર સુંદર તાજ પહેર્યો છે. મુગટમાં રત્નો પણ જડેલા છે અને આખા શરીર પર સુંદર આભૂષણ પહેરે છે. આ સ્ત્રી એટલી સુંદર છે કે સાધક તરત જ કહેશે કે પૃથ્વી પર આવી કોઈ સુંદર સ્ત્રીઓ નથી. કેટલીકવાર તે એક સામાન્ય સ્ત્રી જેવી લાગે છે, તેમ છતાં તે ખૂબ જ સુંદર લાગે છે. દાંત મોતી જેવા ચળકતા હોય છે. ક્યારેક તે અંતરિક્ષમાં ઊભેલી દેખાય છે, તો ક્યારેક તે પ્રકાશના વલયના અંદર દેખાય છે. સાધકો, એક-બે વાર તે લીલી સાડીમાં મને પણ દેખાયા હતા.
5. કાળો સાપ અથવા પીળો સાપ તેના હૂડને ઊંચું કરીને કુણ્ડલિની મારી તમારી તરફ જોતો હશે. તેના હૂડ (ફન) પર એક મણિ લાગી હશે, તે મણિ ખૂબ જ તેજસ્વી છે. મણિ દ્વારા પ્રકાશ ફેલાયેલો હોય છે.
6. જ્યારે કુણ્ડલિની જાગૃત થાય છે, ત્યારે કેટલીકવાર તે કેટલાક સાધકોને નાની છોકરીના રૂપમાં દેખાય છે. એવું લાગે છે કે 8-10 વર્ષની સુંદર છોકરી બ્લાઉઝ અને ચણિયો પહેરીને, અંતરિક્ષમાં હસતી હોય છે. તેની આસપાસ ચારેબાજુ તેજસ્વી પ્રકાશ ફેલાયેલો હશે, ક્યારેક આ પ્રકાશ નથી હોતો. આ ભૂતાકાશ નથી પણ ચિત્તાકાશ હોય છે. તેથી જ તેમાં સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારા વગેરે દેખાતા નથી.
7. જ્યારે સાધકનું પોતાનું જ સ્વરૂપ સ્ત્રી રૂપમાં તેની સામે ઊભું હોય, તે સમયે સ્ત્રીનું શરીર તેજસ્વી લાલ કે લીલા રંગની, તારાઓ અને ઝવેરાત વગેરે વાળી સાડી અને આભૂષણ વગેરે પહેરેલા હોય, માથા પર મુગટ હોય, તે શરીર

સુંદર યુવતી જેવું હોય, તમને આશીર્વાદ આપી રહી હોય, હસતી હોય કે મુસ્કુરાતી હોય, તો તમારે સમજવું જોઈએ કે તમારી કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવા લાગી છે. તે સમયે તમને આશ્ચર્ય થશે, તમે ઊભા હશો અને તમારી સામે તમારું બીજું સુંદર શરીર સ્ત્રી સ્વરૂપમાં ઊભું હશે. સ્ત્રીનો દેખાવ અનોખો સુંદર અને અદભૂત હશે. તમારા શરીરની શક્તિ જ તમારું સ્વરૂપ લેતી જોવા મળે છે.

8. જ્યારે કોઈ જળાશયની ઉપર કે સ્થિર પાણી ઉપર એક નાગ કુણ્ડલિની મારીને (વીંટળાયેલો) તેના ફન ઊઠાવેલો જુઓ છો, તો સમજવું જોઈએ કે તમારી કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવા લાગી છે અથવા ટૂંક સમયમાં ઉર્ધ્વ થશે. ક્યારેક આ સાપ પાણીમાં સિસકારા કરતો જોવા મળે છે.

9. જ્યારે કુણ્ડલિનીનો ઉર્ધ્વ થવાનો સમય આવે છે, ત્યારે મૂલાધારમાં તીવ્ર જલન શરૂ થાય છે. થોડા સમય પછી કીડીના ડંખ જેવા લાગે છે. અથવા જ્યાં સુધી કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થાય છે ત્યાં સુધી ઉર્ધ્વ થતી વખતે એવું લાગે છે કે કીડીઓ ઉપરની તરફ કરડી રહી છે. કીડીના ડંખનો અનુભવ અશુદ્ધતાને કારણે થાય છે. કુણ્ડલિની અશુદ્ધતાઓને બાળીને આગળ વધે છે, તેથી સાધકને સ્થૂળ શરીરમાં કીડીઓ કરડતી હોય તેવું લાગે છે.

10. જે સાધકોનું સ્થૂળ શરીર શુદ્ધ હોય છે અને કુણ્ડલિની પણ ઉગ્ર સ્વભાવની હોય છે, તેઓને ઉર્ધ્વ થતી વખતે એવું લાગે છે કે જાણે લોખંડનો ગરમ સળિયો માંસને ફાડીને અથવા બાળી ઉપર તરફ જઈ રહ્યો છે. આવી કુણ્ડલિનીના કારણે સાધકોના સ્થૂળ શરીરને ભારે પીડા થાય છે. કારણ કે જે સ્થાન પર કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થાય છે ત્યાં સુધી તે નાડીઓને આગથી ભરી દે છે અને એવું લાગે છે કે જાણે નસોને બ્લેડથી કાપવામાં આવી રહી હોય. આવી કુણ્ડલિની ધ્યાનાવસ્થા પછી સામાન્ય અવસ્થામાં પણ ઉર્ધ્વ થાય છે, અને પછી મૂલાધારમાં પાછી આવે છે. જે સાધકોની કુણ્ડલિની આવી હોય છે તેઓ નિઃશંકપણે (યોગમાં) ખૂબ જ શક્તિશાળી હોય છે. આવા સાધકોને ગુરુપદ પર બેસાડવામાં આવે તો સારું રહેશે.

11. કેટલીકવાર સાધક ધ્યાનાવસ્થામાં કુણ્ડલિનીને ઉર્ધ્વ થતી જુએ છે, જ્યારે ચઢતી વખતે તે વિદ્યુત રેખા જેવી પાતળી રેખાની જેમ ઉપર તરફ જતી જોવા મળે છે. કેટલીકવાર એવું લાગે છે કે જાણે સાપ ખૂબ જ ઝડપે ગોળાકાર રીતે ઉપર ચઢી રહ્યો હોય. બહુ ઓછા સાધકોને આ અનુભવ આવે છે.

12. સાધકો, ક્યારેક અંતરિક્ષમાં સોનાનો બનેલો બહુ મોટો દરવાજો દેખાય છે. આ દરવાજો ઘણો વિશાળ હોય છે અને દરવાજામાંથી થોડો પ્રકાશ નીકળે છે. દરવાજા પરની ડિઝાઈન ખૂબ જ સુંદર હોય છે. ક્યારેક અવકાશમાં સુંદર સિંહાસન દેખાય છે. તે સંપૂર્ણપણે સોનાનું બનેલું છે. સિંહાસન જોયા પછી, તમે સમજી શકશો કે આ સિંહાસન ચોક્કસ પણો દિવ્યલોકનું છે. ક્યારેક અવકાશમાં સોનાનો બનેલો સુંદર મહેલ દેખાશે, આખો મહેલ સોનાનો અને અત્યંત ચળકતી ધાતુનો બનેલો દેખાય છે. આ મહેલના ઉપર કે દરવાજે લાલ સાડી પહેરેલી સુંદર સ્ત્રીને જોશો, ક્યારેક આ સ્ત્રી તમને બોલાવશે. બની શકે છે કે તમે મહેલની અંદર પણ જતાં રહો, અથવા તમારો અનુભવ આ સમયે જ સમાપ્ત થઈ જશે. જો તમે મહેલની અંદર જાવ તો તે ખૂબ જ સારું છે, તમને ભવિષ્યમાં ચોક્કસપણે કુણ્ડલિનીની વિશેષ કૃપા મળશે. માત્ર સિંહાસન અથવા દરવાજા જોવાનો સંબંધ કુણ્ડલિની જાગૃતિ સાથે છે. ક્યારેક કોઈ સુંદર સ્ત્રી અથવા સોનેરી કે પીળો નાગ સિંહાસન પર બેઠેલા જોવા મળશે. એ જ રીતે, લાલ સાડી પહેરેલી સુંદર સ્ત્રી દરવાજાના ઊંબરા ઊભી કે બેઠેલી જોવા મળશે અથવા દરવાજાના ઊંબરા પર સોનેરી કે પીળો નાગ જોવા મળશે. સાધકો, આ બધા દ્રશ્યો ખૂબ સુંદર હોય છે. મહેલની અંદરના દ્રશ્યો ખૂબ જ સુંદર હશે. આ મહેલ સામાન્ય નથી, સમગ્ર બ્રહ્માંડ તેમાં સમાયેલું છે. જો તમે મારા અનુભવો વિશે વાંચશો, તો તમને તે ચોક્કસ પણો ગમશે.

13. સાધકો, જ્યારે ધ્યાનાવસ્થામાં ઓમકારનો અવાજ આપ મેળે નીકળવાં લાગે છે, ત્યારે સમજવું જોઈએ કે આ ધ્વનિ કુણ્ડલિનીની કૃપાથી નીકળી રહી છે. કુણ્ડલિની જાગૃત થઈ છે અથવા ઉર્ધ્વ થવા લાગી છે. આ પ્રકારના

ઓમકારની ધ્વનિ ઊંડી અને ગૂંજતા સ્વરમાં હોય છે. સાંભડવામાં તે ખૂબ જ આકર્ષક હોય છે. ક્યારેક સાધકના મુખમાંથી ઓમકારનો અવાજ પણ નીકળે છે. તે સમયે અન્ય સાધક પણ સાંભળી શકે છે.

કુણ્ડલિનીનો ઉર્ધ્વ થયા પછી, તે સાધકની યોગ્યતા મુજબ ઉર્ધ્વ થશે. કુણ્ડલિનીને બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચવામાં ઘણા વર્ષો લાગે છે. અત્યંત ઉગ્ર કુણ્ડલિની ટૂંક સમયમાં બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચે છે. ધ્યાનાવસ્થામાં કુણ્ડલિની સતત ચઢેલી રહેતી નથી, તે થોડા સમય માટે ચઢે છે અને પછી મૂલાધારમાં પાછી આવે છે. જો સાધક લાંબા સમય સુધી ધ્યાન કરવાનું ચાલુ રાખે, તો કુણ્ડલિની ઘણી વખત ઉતર-ચઢ કરે છે. કારણ કે કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવું અને મૂલાધારમાં તેનું પરત ફરવું એ મનની સ્થિરતા અને કુંભક પર આધાર રાખે છે. જો કુંભક લાંબા સમય સુધીનું હશે તો કુણ્ડલિની ઉપર ચઢશે કારણ કે કુંભકથી પ્રાણવાયુનું દબાણ મૂલાધાર પર પડે છે. દબાણને કારણે કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવા લાગે છે. કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવામાં પ્રાણાયામ અને આસનો પણ સહાયક હોય છે જેનું મેં અગાઉ વર્ણન કર્યું છે.

જે સાધકોની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવા લાગી છે, તેઓએ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તેમણે કુણ્ડલિની પાસેથી કોઈપણ પ્રકારનું કામ ન લેવું જોઈએ કારણ કે જ્યારે કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવાથી સાધકની સંકલ્પ શક્તિ ઘણી વધી જાય છે. જો કુણ્ડલિની દ્વારા કોઈપણ પ્રકારનું કાર્ય લેવામાં આવશે તો તમારી સાધનામાં અવરોધો આવશે. તેથી આવી ભૂલ બિલકુલ ન કરો. સાધકે ત્યારે જ શક્તિપાત કરવો જોઈએ જ્યારે સાધકની કુણ્ડલિની સ્થિર થઈ ગઈ હોય અને પછી તેને યોગ વિશે સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોય. જો તમે તમારા સાધનાકાળમાં કે ઉર્ધ્વ થતી વખતે શક્તિપાત કરો અથવા અન્ય કોઈ કાર્ય કરો, તો તેની અસર સીધી તમારી કુણ્ડલિની પર પડશે.

જ્યારે સાધકના શરીરમાં કુણ્ડલિનીનો ઉદય થાય છે, ત્યારે જરૂરી નથી કે તે વારંવાર કુણ્ડલિની ઉપર જતી જુએ. જ્યારે કુણ્ડલિની ઉપર ચડતી હોય છે, તે હંમેશા બધાને દેખાતી નથી, તે માત્ર અનુભવાય છે. કેટલાક સાધકોને શરૂઆતમાં કુણ્ડલિની ચઢાવનું જ્ઞાન હોતું નથી. આવા સાધકોની સાધના જ્યારે આગળ વધે છે, ત્યારબાદ કુણ્ડલિની લાંબા સમય પછી અનુભવાય છે. કારણ કે પછી કુણ્ડલિની થોડી ગરમ બને છે; ત્યારે સાધકને ખબર પડે છે કે તેની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થઈ રહી છે. પરંતુ કેટલાક સાધકો કુણ્ડલિની ચઢતાની સાથે જ પીડા અનુભવે છે, તેઓને લાગે છે કે ગરમ લોખંડના સળિયા જેવું જાણે કંઈક ઉપર ચઢી રહ્યું હોય. તે ચડતી વખતે તે વિસ્તારના માંસને બાળતી રહે છે. તે વિસ્તારની નાડીઓમાં આગ જેવી ફેલાય જાય છે. નાડીઓમાં ઘણી જલન થાય છે. એવું લાગે છે કે નાડીઓ તૂટી રહી છે અથવા બ્લેડ વડે કાપવામાં આવી રહી છે.

સાધકોને કુણ્ડલિની જાગૃત કે ઉર્ધ્વ થવાના જુદા-જુદા અનુભવો થાય છે. કારણ કે બધા સાધકોની કુણ્ડલિની સમાન સ્વભાવની હોતી નથી. જો કે, કુણ્ડલિનીનો કોઈ પ્રકાર હોતો નથી પરંતુ મને જે પ્રકારનો અનુભવ છે, મને એવા ઘણા સાધકો વિશે માહિતી મળી કે જેમને કુણ્ડલિનીના જુદા-જુદા અનુભવો થયા. તેથી, કુણ્ડલિની વિશે વધુ સ્પષ્ટ કરવા માટે તેને ત્રણ શ્રેણીમાં વિભાજિત કરી છે - એક - ઉગ્ર સ્વભાવવાળી કુણ્ડલિની, બે - મધ્યમ સ્વભાવની કુણ્ડલિની, ત્રણ - શાંત સ્વભાવની કુણ્ડલિની.

સાધકોમાં ઉગ્ર સ્વભાવની કુણ્ડલિની બહુ ઓછી જોવા મળે છે. જ્યારે કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થાય છે, ત્યારે સાધકને ખૂબ જ સારી રીતે ખબર પડી જાય છે કે તેની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થઈ રહી છે કારણ કે તે અત્યંત ગરમ હોય છે. ઉર્ધ્વ થતી વખતે એવું લાગે છે કે જાણે આગ ઉપરની તરફ ચઢી રહી છે. શરૂઆતથી જ, સાધક પરેશાની અનુભવે છે. ઉર્ધ્વ થતી વખતે, કરોડરજ્જુની આસપાસના માંસનો ભાગ બળી રહ્યો હોય તેવી અનુભૂતિ થાય છે. જ્યાં પણ તે ચઢે છે ત્યાં તે સંબંધિત નાડીઓમાં આગ ફેલાય જાય છે અને શરીરમાં ગરમી થવા લાગે છે. આ પ્રકારના સાધકોની સાધના ખૂબ જ કઠોર હોય છે. તેમના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે તૈયાર રહે છે. કુણ્ડલિની ઉગ્ર હોવાથી તે શરીરને ખૂબ જ ઝડપથી શુદ્ધ કરવાનું શરૂ કરે છે. આથી ચક્રો ખોલવામાં ઘણી મદદ મળે છે તથા સત્વગુણની વિપુલતા ઝડપથી વધવા લાગે છે. આવા સાધક પાસે બીજો સાધક સાધના કરે તો તેની સાધના પણ તીવ્ર બનવા લાગે છે. ઉગ્ર કુણ્ડલિની ધરાવતા

સાધકોમાં પણ યોગબળ ઘણું હોય છે. આવો સાધક ગમે તે ક્ષેત્રમાં પોતાની શક્તિનો ઉપયોગ કરે તો તેને ચોક્કસ સફળતા મળે છે. પરંતુ આવા સાધકોએ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં જ શક્તિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. સાધકોએ તેમની શક્તિનો ઉપયોગ સ્થૂળ પ્રવૃત્તિઓમાં બિલકુલ ન કરવો જોઈએ. આવા સાધકોએ તેમના પાછલા જન્મમાં ચોક્કસ પણે સાધના કરી હોય છે. પ્રકૃતિનો નિયમ છે કે પૂર્વ જન્મોની સાધનાનો પ્રભાવ વર્તમાન સાધના પર પડે છે. પછી અતિશય ઉચ્ચ અવસ્થામાં પૂર્વ જન્મોની સાધનાની અસર પૂર્ણ રીતે પડે છે. તેથી જ સાધક પોતાનું લક્ષ્ય ઝડપથી પ્રાપ્ત કરી લે છે. આ પ્રકારના સાધકમાં શક્તિપાત કરવાની ક્ષમતા ખૂબ જ હોય છે અને તે અન્ય સાધકોને માર્ગદર્શન પણ આપી શકે છે. યોગ કાર્યમાં આવતી સમસ્યાઓને દૂર કરી શકે છે તથા સાધકોની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરવામાં સક્ષમ હોય છે. હું સાધકોને એક બીજી વાત કહું, કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરવા માટે વધારે શક્તિપાતની જરૂર નથી. મહત્વની વાત એ છે કે કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થયા પછી સાધકને કોઈ ખોટી ક્રિયાઓ ન થવી જોઈએ. જો ખોટી ક્રિયાઓ થાય, તો સાધકને ખોટી ક્રિયાઓ કરતા અટકાવવાની જવાબદારી માર્ગદર્શકની છે. સાધકને સંપૂર્ણ સ્થિર કરી દે જેથી સાધકનું મન ધ્યાનમાં એકાગ્ર થઈ શકે. આવા સાધકો ગુરુપદ માટે એકદમ યોગ્ય છે.

મધ્યમ સ્વભાવની કુણ્ડલિનીના ઘણા સાધકો છે. આવા સાધકો અન્ય પર શક્તિપાત કરી શકે છે પરંતુ તે માત્ર કામચલાઉ શક્તિપાત થાય છે. જ્યારે આવા સાધકોની કુણ્ડલિની ચઢે છે, ત્યારે તેમને પણ અનુભૂતિ થાય છે કે કુણ્ડલિની ચઢી રહી છે, પરંતુ તે ખૂબ ગરમ થતી નથી. એવું લાગે છે કે ગરમ કુણ્ડલિની ચઢી રહી છે. આવા સાધકોને કુણ્ડલિનીથી કોઈ પરેશાની થતી નથી કારણ કે તે ઓછી તેજસ્વી હોય છે. ઉર્ધ્વ થતી વખતે, અનુભૂતિ થાય છે કે ઘણી કીડીઓ કરડે છે. પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં ઘણા વર્ષો લાગે છે અથવા તે સાધકની સાધના પર આધાર રાખે છે કે કેટલા સમય પછી તેની કુણ્ડલિની સ્થિર થશે. આવા સાધકોમાં, ઉગ્ર સ્વભાવ ધરાવતા કુણ્ડલિનીની સરખામણીમાં યોગબળ ઓછું હોય છે. મધ્યમ સ્વભાવની કુણ્ડલિનીનો સાધક જ્યારે ઉચ્ચ અવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે તે કુણ્ડલિનીથી પરેશાની અનુભવે છે. કારણ કે તે સમયે સાધકનું શરીર શુદ્ધ હોય છે અને કુણ્ડલિની વધુ ગરમ થવા લાગે છે. જો તમે ઉનાળા દરમિયાન સાધના કરશો તો તમે ચોક્કસ પણે પરેશાની અનુભવશો. જો જરૂરી માનવામાં આવે તો, આવા સાધકોને ગુરુના પદ પર નિયુક્ત કરી શકાય છે અથવા તેઓ ગુરુનું પદ સ્વીકારી શકે છે. પણ આ વાત ધ્યાનમાં રાખો, શિષ્યો મર્યાદિત હોય તો સારું. શિષ્યોની સંખ્યામાં વધારો કરવો ન જોઈએ, નહીંતર યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી નહીં શકાય. તેમજ હંમેશા પોતે સમાધિનો અભ્યાસ કરતા રહે, જેથી યોગબળમાં કોઈ કમી ન રહે. નહીંતર, ભવિષ્યમાં યોગબળ ક્ષીણ થઈ જશે અને શક્તિપાત બંધ થઈ જશે.

કેટલાક સાધકોમાં શાંત સ્વભાવની કુણ્ડલિની જોવા મળે છે. આ પ્રકારની કુણ્ડલિની પર ચંદ્ર નાડીનો વધુ પ્રભાવ છે. એવું કહેવાય છે કે શરૂઆતમાં આવા સાધકોને કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થતી અનુભવાતી નથી અથવા ઘણા દિવસો પછી એમને લાગે છે કે કુણ્ડલિની ચઢી રહી છે. જ્યારે ધ્યાનાવસ્થામાં, કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થઈ લાંબા સમય સુધી ઊભી રહે છે, ત્યારે ધીમે-ધીમે ગરમ થાય છે, તે સમયે સાધકને લાગે છે કે તેની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ છે. આવા સાધકોનું કંઠ ચક્ક ઘણા વર્ષો પછી ખુલે છે. હું પોતે કહી શકતો નથી કે શાંત સ્વભાવના કુણ્ડલિની સાધકને કુણ્ડલિની યાત્રા પૂર્ણ કરવામાં કેટલા વર્ષ લાગે છે. હું માત્ર એટલું જ જાણું છું કે કુણ્ડલિનીની સંપૂર્ણ યાત્રા ચોક્કસપણે ઘણા વર્ષો લે છે. આ સાધકોમાં યોગબળ પણ ઓછું હોય છે, તેથી શક્તિપાત કમજોર હોય છે. હું તો એટલું જ કહીશ કે આવા સાધકો કોઈના કહેવાથી પણ ગુરુપદ ન સ્વીકારે તો સારું, પછી સાધકો જે ઇચ્છે તે ખરું. તેમની દિવ્યદ્રષ્ટિ પણ ઓછી શક્તિશાળી હોય છે.

હું ફરી એકવાર લખું છું, કુણ્ડલિનીની કોઈ અલગ શ્રેણીઓ નથી. પણ સાધકોની અનુભૂતિ પ્રમાણે અને સમજણ ખાતર તેને ત્રણ વર્ગોમાં વહેંચવામાં આવેલ છે. હવે દલીલ એ પણ થાય છે કે જ્યારે કુણ્ડલિનીની કોઈ શ્રેણીઓ નથી તો પછી એક જ ગુરુના શિષ્યો કુણ્ડલિનીની અનુભૂતિ જુદી-જુદી રીતે કેમ થાય છે તથા કુણ્ડલિનીની શક્તિમાં કેમ તફાવત છે? આનું કારણ એ છે કે ઉગ્ર સ્વભાવની કુણ્ડલિની ધરાવનાર સાધક ચોક્કસપણે ઘણા જન્મોથી યોગાભ્યાસ કરતો આવ્યો છે, એટલે કે તે તેના આગલા જન્મથી ઉચ્ચ કોટિના યોગી હોય છે. પૂર્વ જન્મોના પ્રભાવથી

કુણ્ડલિની ઉગ્ર છે, તેથી જ આવા સાધકો ચોક્કસપણે શક્તિશાળી હોય છે. આવા સાધકોના કર્મ પાણી ઓછા પ્રમાણમાં બાકી રહે છે. મધ્યમ સ્વભાવની કુણ્ડલિની ધરાવતા સાધકોએ પાણી તેમના પાછલા જન્મમાં સાધના કરી છે અને તેઓ તેમના પાછલા જન્મમાં યોગી છે કે જેમણે થોડા જન્મોથી જ યોગ કર્યો છે. આવા સાધકોના હજુ ઘણા કર્મ બાકી છે અને યોગ કરવા માટે થોડા વધુ જન્મ લેવા પડશે. પૂર્વ જન્મોના પ્રભાવને કારણે કુણ્ડલિની મધ્યમ સ્વભાવની હોય છે. શાંત સ્વભાવની કુણ્ડલિની ધરાવનાર સાધક તેના આગલા જન્મમાં યોગી રહ્યો છે તે ચોક્કસ છે, પરંતુ તેણે કેટલો યોગ કર્યો છે તે કહી શકાય નહીં. શક્ય છે કે અગાઉના જન્મોમાં કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ ન થઈ હોય, અથવા તે માત્ર થોડા ચક્કો સુધી ઉર્ધ્વ થઈ હોય. તે પાણી શક્ય છે કે તેની કુણ્ડલિની તેના વર્તમાન જન્મમાં પ્રથમ વખત ઉર્ધ્વ થઈ હોય. સાધકના આગલા જન્મને જોઈને આ બધા નિર્ણયો કરી શકાય છે.

જ્યારે ત્રણેય અલગ-અલગ સ્વભાવની કુણ્ડલિની ધરાવતા સાધકો સ્થૂળ શરીર છોડીને ઉચ્ચ લોકોમાં પહોંચે છે, ત્યારે ત્યાં પાણી તેમની સ્થિતિ અલગ-અલગ હોય છે. ઉગ્ર સ્વભાવની કુણ્ડલિનીવાળા સાધક મૃત્યુ પછી તપલોકના અડધા ભાગથી ઉપરના ભાગના હકદાર હોય છે; પોતાની યોગ્યતા મુજબ જગ્યા ઉપલબ્ધ થાય છે. મધ્યમ સ્વભાવની કુણ્ડલિની ધરાવનાર સાધક મૃત્યુ પછી તપલોકના નીચેના અડધા ભાગમાં અથવા જનલોકના ઉપરના ભાગમાં સ્થાન મળે છે. શાંત સ્વભાવની કુણ્ડલિની ના સાધકને કદાચ તપલોક નહીં મળે, માત્ર જનલોકથી જ સંતોષ માનવો પડશે. જે સાધકોની કુણ્ડલિની પૂર્ણ રીતે ઉર્ધ્વ નથી થઈ અથવા થોડી જ ઉર્ધ્વ થઈ છે, અથવા અકાળ મૃત્યુને કારણે શરીર છોડી દીધું છે, તેઓને તેમના આગલા જન્મ અને વર્તમાન જન્મમાં તેમની યોગ્યતા અનુસાર લોકમાં સ્થાન મળશે.

જે સાધકોની કુણ્ડલિની મધ્યમ કે શાંત સ્વભાવની હોય તેવા સાધકોએ પોતાનું શરીર ખૂબ જ શુદ્ધ રાખવું જોઈએ. પ્રાણાયામ ઘણો કરવો જોઈએ. સાથે જ મંત્રોના જાપની મદદ લો અને સાધના કરો જેથી ચોક્કસપણે તમારી કુણ્ડલિનીનો સ્વભાવ બદલાઈ શકે છે. જે સાધકોનો ઉદ્દેશ્ય માત્ર યોગાભ્યાસ કરવાનો છે તેઓ કઠોર સાધના કરીને પોતાની કુણ્ડલિનીમાં ફરક લાવી શકે છે. પરંતુ ગૃહસ્થ સાધકોને એટલો સમય મળતો નથી અને તેઓ વધારે શુદ્ધતા જાળવી શકતા નથી, તેથી નિરાશ ન થવું જોઈએ. જો તમે તમારા કર્મો પર વિશેષ ધ્યાન આપશો, તો તમને તેનો લાભ ચોક્કસ મળશે. કેટલાક ગૃહસ્થ સાધકની કુણ્ડલિની પાણી ઉગ્ર હોય છે, પરંતુ મોટે ભાગે તે મધ્યમ સ્વભાવની હોય છે. સત્ય એ છે કે હું અગાઉ ગૃહસ્થાશ્રમમાં હતો, પરંતુ થોડા સમય પછી હું મુક્ત થઈ ગયો. જ્યારથી યોગ માર્ગમાં આવ્યો છું ત્યારથી સંપૂર્ણ પાણી યોગાભ્યાસમાં લાગી ગયો અને પાછળ વળીને જોયું નહીં. જ્યાં સુધી સ્થૂળ શરીર જીવંત છે ત્યાં સુધી યોગના માર્ગમાં લાગી રહીશ.

જ્યારે સાધકની સાધના પરિપક્વ અવસ્થામાં હોય છે, તે સમયે ગુરુ પોતે સાધકની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરે છે. જો કે, ગુરુઓ કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરવાની પદ્ધતિ પોતાની રીતે અપનાવે છે. જેમકે, સ્પર્શ કરવાથી, આંખોથી શક્તિપાત કરી, સંકલ્પ કરી વગેરે જેવી વિવિધ પદ્ધતિઓ છે. ગુરુ પોતાની અનુકૂળતા મુજબ પદ્ધતિ અપનાવે છે. જો ગુરુ અથવા માર્ગદર્શક યોગબળમાં શક્તિશાળી હોય, તો તે શરૂઆતમાં ખૂબ જ સરળતાથી સાધકની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરી શકે છે. કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવા લાગશે, પરંતુ આવા સાધકે ઘણી સાધના કરવી જોઈએ, નહીં તો કુણ્ડલિની પહેલાની જેમ મૂલાધારમાં સુષુપ્ત અવસ્થામાં જતી રહેશે. કેટલાક માર્ગદર્શકો એવું માને છે કુણ્ડલિની ખૂબ શરૂઆતમાં ઉર્ધ્વ કરી શકાતી નથી. હું આવા માર્ગદર્શકોને કહીશ કે તમારામાં જ્ઞાનનો અથવા યોગબળનો અભાવ છે. મેં પોતે સાધનાની શરૂઆતમાં ઘણા સાધકોની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરી છે, જો સાધકને તીવ્ર યોગ કરવાની ઈચ્છા ન હોય તેમની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ ન કરવી જોઈએ. જો કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવા માટે પૂરતી સાધના ન હોય તો તે સુષુપ્તાવસ્થામાં જતી રહેશે. તેવી જ રીતે સાધક જેની કુણ્ડલિની પરિપક્વ અવસ્થામાં ઉર્ધ્વ કરી છે જો સાધના ઓછી થઈ જાય અથવા કોઈ કારણસર કેટલાક દિવસો સુધી જો તે સાધના બંધ કરશે તો કુણ્ડલિની સુષુપ્તાવસ્થામાં જવાનો ભય રહે છે. મારો કહેવાનો ઉદ્દેશ્ય એ છે કે જે સાધકની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થઈ છે, તો તેણે થોડા સમય માટે સખત સાધના કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. જેથી કુણ્ડલિની ફરીથી સુષુપ્તાવસ્થામાં ન જાય.

જ્યારે સાધકની કુણ્ડલિની પરિપક્વ અવસ્થામાં ઉર્ધ્વ કરવામાં આવે છે, ત્યારે કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરનાર વ્યક્તિએ વધારે શક્તિપાત કરવાની જરૂર નથી. કુણ્ડલિનીને જે રીતે પણ ઉર્ધ્વ કરી હોય, કુણ્ડલિની સાધનાના પરિપક્વ અવસ્થામાં સંકલ્પથી ઉર્ધ્વ કરવું શક્ય છે. જો કુણ્ડલિની સાધનાની શરૂઆતમાં સંકલ્પ સાથે ઉર્ધ્વ કરવામાં આવે છે, તો ચોક્કસ પણે એક કરતા વધુ વખત સંકલ્પ કરવો પડશે. પછી શક્ય છે કે સાધકને ક્રિયાઓ થવા લાગે. ક્રિયાઓ પણ બંધ કરવી જોઈએ જેથી કરીને સાધકનું મન એકાગ્ર થઈ શકે. કેટલાક માર્ગદર્શકો ક્રિયાઓને રોકવામાં અસમર્થ છે કારણ કે માર્ગદર્શકમાં યોગબળનો અભાવ હોય છે. આવા માર્ગદર્શકોનાં શિષ્યોની સાધના અવરોધોને કારણે ધીમી ગતિએ થાય છે. સાધકની ક્રિયાઓથી ધ્યાનમાં અવરોધ તો આવે જ છે પણ શારીરિક પરેશાની પણ થાય છે. આ ક્રિયાઓ અશુદ્ધતાને કારણે થાય છે. તેથી સાધકે શુદ્ધતાના તમામ નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ. આમાં પ્રાણાયામ મહત્વપૂર્ણ છે.

શક્તિ મંત્રનો જાપ કુણ્ડલિનીને ઝડપથી જાગૃત કરવામાં અને ઉર્ધ્વ કરવામાં મદદ કરે છે. પરંતુ જો શક્તિ મંત્રનો યોગ્ય રીતે જાપ કરવામાં આવે તો જ તમને યોગ્ય લાભ મળશે. આ મંત્ર તમારા સદગુરુ અથવા માર્ગદર્શકને પૂછો. હું કોઈ કારણસર શક્તિ મંત્ર વિશે નથી લખી રહ્યો. જ્યાં સુધી કુણ્ડલિની સ્થિર ન થાય ત્યાં સુધી જાપ કરવા જોઈએ. જો શક્તિ મંત્રનો જાપ કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી કરવામાં આવે તો આ મંત્ર સાધકને યોગબળ પ્રદાન કરશે. યોગીએ આ મંત્રનો જીવનભર ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

જો શક્તિપાત કરીને કુણ્ડલિનીને સમય પહેલાં ઉર્ધ્વ કરવામાં આવે છે, તો સાધક કુણ્ડલિનીની એ ક્રિયા જોઈ શકશે નહીં. જેમ કે જ્યારે તેની આંખો ખોલે છે અને પછી મોંમાંથી પૂંછડી બહાર કાઢવાનું શરૂ કરે છે. કારણ કે શક્તિપાતની અસરથી કુણ્ડલિની ઝડપથી ઉર્ધ્વ થવા લાગે છે. જેમની કુણ્ડલિની ઉગ્ર હોય તેવા સાધકો જ આ ક્રિયા જોઈ શકે છે. જો તે ઉર્ધ્વ કરવામાં ન આવી હોય, તો સાધક ધ્યાનાવસ્થામાં કુણ્ડલિનીની આ ક્રિયાને સ્પષ્ટ પણે જોઈ શકે છે. આવા સાધકોની સાધના ખૂબ જ તીવ્ર હોય છે. જો સાધક કુણ્ડલિની વિશે વધુ માહિતી મેળવવા માંગતો હોય, તો તેણે શક્તિપાત દ્વારા તેની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરાવી જોઈએ નહીં; જો તમે તમારી સાધનાના બળ પર ઉર્ધ્વ કરશો, તો તમે ચોક્કસપણે વધુ કુણ્ડલિનીનો અનુભવ કરશો. આ ક્રિયા જેઓ ઉગ્ર સાધના કરે છે તેમના માટે યોગ્ય છે, જેઓ ઓછી સાધના કરે છે તેઓએ આ ક્રિયાના ચક્કરમાં ન પડવું જોઈએ.

જો સાધકની કુણ્ડલિની શરૂઆતમાં જ ઉર્ધ્વ કરી હોય, તો તેને બળપૂર્વક આગળ ઉર્ધ્વ કરશો નહીં, જેથી કુણ્ડલિની તેનું સંપૂર્ણ કાર્ય કરીને આગળ વધે. જો તમે કોઈને ઝડપથી સાધના કરાવવાના ચક્કરથી કુણ્ડલિનીને ઉર્ધ્વ કરી રહ્યા છો, કારણ કે તમારા યોગબળના પ્રભાવ હેઠળ, કુણ્ડલિની કંઠ ચક્ર સુધી જઈ શકે છે, તો આમ કરવાથી સાધકને તકલીફ થઈ શકે છે. જો કે, હું એ પણ જાણું છું કે દરેક માર્ગદર્શક આ કાર્ય કરી શકે નહીં. જે માર્ગદર્શકની પાસે અપાર યોગબળ અને અનુભવ હોય તે જ આ કાર્ય કરવા સક્ષમ છે. જ્યારે કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરવાની ક્રિયા કરવામાં આવે, તે પહેલા સાધકની અશુદ્ધતા ઓછી કરવી જોઈએ. બીજી મહત્વની વાત એ છે કે જેવા ગુરુ હોય છે, એવા જ શિષ્યો પણ બને છે. જો ગુરુનું સ્તર મહાન કે ઊંચું હશે તો મોટા ભાગના શિષ્યો પણ મહાન અને ઉચ્ચ કક્ષાના જ બનશે. જો ગુરુનું સ્તર ઉચ્ચ કક્ષાનું ન હોય તો તેમના મોટાભાગના શિષ્યો ઉચ્ચ કક્ષાના નહીં બને. કારણ કે ગુરુ પોતે નથી જાણતા કે સાધકને કેવી રીતે ઊંચાઈએ લઈ જવો? તેનો સીધો અર્થ કુણ્ડલિનીથી છે. તમે વિચારી રહ્યા હશો કે કુણ્ડલિની દ્વારા આ કેવી રીતે થઈ શકે? કુણ્ડલિનીના જ યોગબળના આધારે વધુ કે ઓછું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે અને કુણ્ડલિનીના પ્રભાવથી સાધકને અનુભૂતિઓ થાય છે તથા દિવ્યદ્રષ્ટિ સામર્થ્યવાન બને છે.

જેની કુણ્ડલિની જેટલી ઉગ્ર હશે, તે સાધકનું યોગબળ તેટલું વધારે હશે. જેની કુણ્ડલિની જેટલી શાંત હશે, તેનું યોગબળ એટલું ઓછું હશે. સાધકનું યોગબળ કુણ્ડલિની પર આધારિત છે. જે સાધકની કુણ્ડલિની ઉગ્ર હશે, થોડી સાધનાથી તેનું યોગબળ ઘણું વધી જાય છે. મધ્યમ અને શાંત કુણ્ડલિની ધરાવનાર સાધક લાંબા સમય સુધી ધ્યાનમાં

બેસીને પણ ઉગ્ર કુણ્ડલિનીના સાધક સાથે બરાબરી કરી શકશે નહીં. મેં મારા જીવનકાળમાં અનુભવ કર્યો છે કે ઉગ્ર કુણ્ડલિની ધરાવતા સાધકો પાસે હંમેશા વધુ યોગબળ હોય છે. સાધકનું યોગબળ માપવાની એક વિશેષ રીત છે. આ કાર્ય માત્ર દિવ્યદ્રષ્ટિથી જ થઈ શકે છે. આ પદ્ધતિ લખવું યોગ્ય નથી કારણ કે દિવ્યદ્રષ્ટિ ખૂબ લાંબા સમય સુધી કાર્ય કરતી નથી. દિવ્યદ્રષ્ટિના પાઠમાં વધુ માહિતી વાંચો.

સાધકો, કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થાય તે પહેલા જ જાણી શકાય છે કે કયા સાધકની કુણ્ડલિની ઉગ્ર મધ્યમ અથવા શાંત રહેશે. આ માહિતી માત્ર યોગી જ જાણી શકે છે. નવો સાધક આવી જાણકારી કરી શકશે નહીં. આ પ્રકારની માહિતી માટે, સાધકના અગાઉના જન્મો જોવું પડશે કે અમુક સાધક કેટલા જન્મોથી અને કેવા પ્રકારની સાધના કરતો આવ્યો છે, એટલે કે તેણે સાધના ઉગ્ર કરી છે કે સામાન્ય પ્રકારની કરી છે. જ્યારે આ પ્રકારની સારી જાણકારી ઉપલબ્ધ હશે ત્યારે તે નક્કી કરવામાં લાંબો સમય લાગશે નહીં કે કુણ્ડલિની કેવા સ્વભાવની હશે. બીજું, એક બીજી રીત છે, પરંતુ તે મુશ્કેલ છે. ચોક્કસ સાધકનો જન્મ કયા લોકમાંથી થયો છે, તે લોકમાં કયા સ્તરે સમાધિ લગાવી રહ્યો હતો, જન્મ સમયે તેના કેટલા કર્મ હતા. તે ક્રિયા ખૂબ જટિલ છે. પાછલા જન્મોને જોવું એ બીજી ક્રિયા કરતાં વધુ સરળ છે. જ્યારે તમે કોઈ શિષ્યને ગુરુપદ માટે તૈયાર કરવા માંગતા હોય અથવા વિશેષ લગાવ હોય, કોઈ સાધક કરતાં શ્રેષ્ઠ બનાવવો હોય ત્યારે આ ક્રિયા કરી શકાય છે.

જો સાધકની કુણ્ડલિનીનો સ્વભાવ બદલવો હોય તો ઉર્ધ્વ કરતા પહેલા તેને એવી ગુપ્ત રીતો જણાવો જેથી કુણ્ડલિનીનો સ્વભાવ બદલવા લાગશે. જો આ વિધિઓને સાધનાકાળમાં કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થતી હોય ત્યારે જ અપનાવવામાં આવે તો ઉર્ધ્વ થાયા પછી સંપૂર્ણ સફળતા મળવાની આશા રહે છે. સાધનાકાળ વીતી ગયા પછી એટલે કે કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી કંઈ કરી શકાતું નથી કારણ કે કુણ્ડલિનીનું અસ્તિત્વ પછી વાયુ સ્વરૂપમાં વિલીન થઈ જાય છે તથા સાધકના શરીરમાં પહેલા જેવી કુણ્ડલિની રહેતી નથી. દરેક સાધક કુણ્ડલિનીના સ્વભાવને બદલી શકતો નથી, કારણ કે પદ્ધતિઓ અપનાવવાની સાથે કઠિન સાધના પણ કરવી પડે છે. પછી તે શાંત સ્વભાવથી મધ્યમ સ્વભાવમાં, મધ્યમ સ્વભાવથી ઉગ્ર સ્વભાવમાં બદલાશે. ઉગ્ર સ્વભાવની કુણ્ડલિની ધરાવતા સાધકે કોઈ પદ્ધતિ અપનાવવાની જરૂર નથી કારણ કે તેની કુણ્ડલિની પૂર્વ જન્મોના પ્રભાવથી તેજસ્વી રહે છે. ઉગ્ર સ્વભાવની કુણ્ડલિની ધરાવતા સાધકોએ ભવિષ્યમાં ઘણા જન્મો લેવા પડતા નથી, કારણ કે આવા સાધકો પાસે બહુ ઓછા કર્મો બાકી હોય છે.

હવે ઘણા સાધકોના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ થઈ ગયું હશે. સાધકો વારંવાર પૂછે છે કે શાંત, મધ્યમ અને ઉગ્ર કુણ્ડલિની વિશે કેવી રીતે જાણવું અને કુણ્ડલિનીનો શાંત, મધ્યમ અને ઉગ્ર સ્વભાવ હોવો હાલમાં સાધકની પહોંચમાં છે કે નહીં? કારણ કે કુણ્ડલિનીના સ્વભાવ પૂર્વ જન્મો સાથે સંબંધિત છે. હવે હું ભસ્ત્રિકા વિશે થોડું લખી રહ્યો છું, કારણ કે કુણ્ડલિની જાગૃત સમયે અથવા ઉર્ધ્વ થવાના સમયે, સાધક આપો આપ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ થવા લાગે છે. જ્યારે ભસ્ત્રિકા આપો આપ થવા લાગે છે, તે સમયે સાધક ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામને રોકી શકતો નથી. કારણ કે તે કુણ્ડલિની દ્વારા થઈ રહી છે અને સૂક્ષ્મ શરીર પણ પ્રભાવિત થાય છે. કુણ્ડલિની માનવ શરીરમાં સર્પાકાર રૂપમાં રહે છે, જ્યારે તે જાગે છે ત્યારે તે તેના સ્વભાવ પ્રમાણે સિસકારા કરે છે. આ કુણ્ડલિની શક્તિ સાત્ત્વિક હોય છે. તે જડતા અને અશુદ્ધતાનો વિરોધ કરે છે. તેથી, સાધકના શરીરની જડતા અને અશુદ્ધતાને ઓછી કરવા માટે, તે સિસકારા કરી બાળે છે અને પછી તે સ્થાન પર ચેતના ફેલાવે છે. કુણ્ડલિનીના પ્રભાવથી અશુદ્ધતાઓ પણ બહાર આવવા લાગે છે. તમે જોયું જ હશે કે કોઈની ધ્યાનાવસ્થામાં ભસ્ત્રિકા ઝડપથી ચાલે છે, કોઈની ભસ્ત્રિકા ધીમી ગતિએ ચાલે છે અને કોઈ સાધકની ભસ્ત્રિકા જરા પણ ચાલતી નથી. કેટલીકવાર સાધકની ભસ્ત્રિકા એટલી ઝડપથી ચાલે છે કે જો તમે ધ્યાન આપો તો ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ માત્ર અડધો જ થાય છે. આના કેટલાક કારણો પણ છે. આ સાધકની અશુદ્ધતા, કર્મ અને કુણ્ડલિનીના સ્વભાવને પ્રતિબિંબિત કરે છે.

જેની કુણ્ડલિની ખૂબ જ ઉગ્ર હોય છે તે સાધકના કર્માશયો પણ ઓછા જ હશે. કર્મ જો ઓછા હશે તો અશુદ્ધતાનું પ્રમાણ પણ ઓછું જ હશે. આ અવસ્થામાં કુણ્ડલિનીની ઉગ્રતાના કારણે અશુદ્ધતા અને કર્મ પોતાની અસર દેખાડી શકતા નથી, ત્યારે અશુદ્ધતા જલ્દી દબાઈ જાય છે. થોડી ભસ્ત્રિકામાં જ અશુદ્ધતાનું પ્રમાણ ઘટે છે અને તે બળવા પણ લાગે છે. કેટલીકવાર અશુદ્ધતા એટલી ઓછી થઈ જાય છે કે તે કુણ્ડલિનીનો માર્ગ લાંબા સમય સુધી રોકી શકતી નથી. આવી સ્થિતિમાં કુણ્ડલિની જલ્દી જ ઉર્ધ્વ થવા લાગે છે. ઉર્ધ્વ થતાં સમયે કર્મો પણ બળવા લાગે છે. પહેલેથી જ ઓછા કર્મ હોવાને કારણે, સાધક જલ્દી પૂર્ણતા તરફ આગળ વધે છે. જો કુણ્ડલિની ઉગ્ર સ્વભાવની હોય અને કર્મ પણ જો કોઈ કારણસર વધુ માત્રામાં હોય તો અશુદ્ધતાઓ મધ્યમ શ્રેણીમાં હશે. જ્યારે કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થાય છે, ત્યારે કર્મ અને અશુદ્ધતાઓ માર્ગને અવરોધે છે. તેથી જ ભસ્ત્રિકા જોરથી (ઉગ્રતાથી) ચાલે છે. શ્વાસ સંપૂર્ણ પણે બહાર આવે છે. એવું લાગે છે કે નાગ ઊંડો શ્વાસ લઈને જોર-જોરથી સિસકારો કરી રહ્યો છે. આવું થાય છે કારણ કે ઉગ્રતાને કારણે, કુણ્ડલિની માર્ગ પ્રશસ્ત કરવામાં લાગી હોય છે; જેમ-જેમ કુણ્ડલિની આગળ વધવાનો પ્રયાસ કરે છે, કર્મ અને અશુદ્ધતા એ જ ગતિથી માર્ગને અવરોધે છે, તેથી ભસ્ત્રિકા ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે. આ અવસ્થામાં સાધક થોડો કષ્ટ અનુભવે છે કારણ કે શરીર થાક અનુભવે છે. આવા સાધકો ભવિષ્યમાં ચોક્કસ પણે શક્તિશાળી યોગી બને છે. આવા સાધકોને કોઈપણ રીતે યોગના માર્ગથી હટાવી શકાય નહીં.

જો સાધકની કુણ્ડલિની ખૂબ જ ઉગ્ર હોય અને કર્મ નામ માત્ર જ હોય તો ભસ્ત્રિકા ચાલશે નહીં. અથવા ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ બે-ચાર વખત ખૂબ જ બળ સાથે થાય છે. આવા સાધકની કુણ્ડલિની ખૂબ જ ઝડપથી યાત્રા પૂર્ણ કર્યા પછી સ્થિર થઈ જાય છે. આવો સાધક લાંબા સમય પછી પૃથ્વી પર આવે છે. સાધકના પોતાના કર્મ એટલા બાકી હોતા નથી કે તેને પૃથ્વી પર જલદી જવા માટે દબાણ કરે. બાળપણમાં વલય દ્વારા ગ્રહણ કરાયેલા કર્મ પણ હોય છે, જે બહુ અસરકારક હોતા નથી.

મધ્યમ શ્રેણીની કુણ્ડલિનીવાળા સાધકોના કર્મ વધુ હશે તો અશુદ્ધતા પણ વધુ હશે. જ્યારે કર્મ અને અશુદ્ધતાને કારણે કુણ્ડલિની પર દબાણ આવે છે, ત્યારે ભસ્ત્રિકા ઓછી ચાલે છે. જો સાધક લાંબા સમય સુધી ધ્યાનાવસ્થામાં બેસે તો કુણ્ડલિનીને ધ્યાનના માધ્યમથી શક્તિ મળે છે. તે સમયે કુણ્ડલિની અશુદ્ધતાઓને બહાર કાઢવાનું શરૂ કરે છે જેના કારણે ભસ્ત્રિકા શરૂ થાય છે. જો સાધક વર્તમાનમાં પોતાના સ્થૂળ શરીરને ખૂબ જ શુદ્ધ રાખે છે, તો શુદ્ધતાને કારણે ભસ્ત્રિકા થોડા સમયમાં તેજ ચાલે છે કારણ કે શુદ્ધતાને કારણે નાડી શુદ્ધ બને છે.

જે સાધકોની કુણ્ડલિની શાંત સ્વભાવની હોય છે, તેમના કર્મ ખૂબ વધારે હોય છે. આવા સાધકો પર કર્મનું દબાણ હોય છે. તેથી ભસ્ત્રિકા ઓછી અથવા ક્યારેક-ક્યારેક ચાલશે. આવા સાધકોને કુણ્ડલિની સ્થિર કરવામાં ઘણા વર્ષો લાગશે. આવા સાધકોએ વધુ શુદ્ધતા જાળવવી જોઈએ. જો આવા સાધકને ભક્તિમાં રસ હોય અથવા ભાવુક હોય તો ભસ્ત્રિકા લાંબો સમય ચાલી શકે છે. આવા સાધકોને કુણ્ડલિની ને ઉગ્ર બનાવવાની પદ્ધતિ અપનાવવી જોઈએ, નહીં તો કુણ્ડલિની સ્થિર થવા માટે લાંબો સમય રાહ જોવી પડશે.

હવે તમે એમ પણ કહી શકો કે કુણ્ડલિની પોતે શક્તિનું રૂપ છે. તે ચૈતન્યમય છે, તો પછી કર્મ અને અશુદ્ધતા તેનો માર્ગ કેવી રીતે અવરોધે છે? કુણ્ડલિની શા માટે કર્મ અને અશુદ્ધતાને બાળી નાખતી નથી? સાધકો, કર્મ અને અશુદ્ધતા પોતે જ શક્તિ છે, કારણ કે તેઓ પ્રકૃતિમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે. તેથી, કર્મ અને અશુદ્ધતાની શક્તિ કુણ્ડલિની કરતાં વધી જાય છે કારણ કે તેમણે પ્રકૃતિમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે. તેથી, કર્મ અને અશુદ્ધતાની શક્તિ કુણ્ડલિની કરતાં વધી જાય છે કારણ કે તેમણે પ્રકૃતિમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે. સત્વગુણી કર્મોની માત્રા ઓછી હોવાને કારણે કુણ્ડલિનીને ઉગ્ર બનવામાં સહયોગ મળતો નથી. સત્વગુણ કુણ્ડલિનીને સહયોગ કરે છે, તમોગુણ કુણ્ડલિનીનો વિરોધ કરે છે. તે સમયે, જ્યારે સાધક સખત મહેનત કરે છે, ત્યારે જ કુણ્ડલિની તેનો માર્ગ મોકળો કરવામાં સક્ષમ બને છે, જેના પરિણામે ધ્યાનાવસ્થામાં ભસ્ત્રિકા તેજ બને છે. કુણ્ડલિની હંમેશા સાધકની સાધના અનુસાર શક્તિશાળી બને છે. કારણ કે આજકાલ શરીર અને પૃથ્વી પર અશુદ્ધતાનો (તમોગુણ) જ રાજ ચાલે છે.

જ્યારે સાધકના શરીરમાં કર્મ અને અશુદ્ધતા ઘટી જાય છે અને કુણ્ડલિની ઉગ્ર થઈ જાય છે, ત્યારે કુણ્ડલિની કર્મ અને અશુદ્ધતાને બાળીને તેજ ગતિએ આગળ વધે છે. તેથી, સાધકે શુદ્ધતાનું સંપૂર્ણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ જેથી શરીરમાં અશુદ્ધતાઓ ઓછી રહે.

સાધકો, કુણ્ડલિની હંમેશા સુષુમાણાની અંદરથી જ ઉર્ધ્વ નથી થતી, પણ અન્ય નાડીઓની મદદથી પણ ઉર્ધ્વ થાય છે. કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થતી વખતે ચાર માર્ગોનો ઉપયોગ કરે છે. કંઠ ચક્રથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધી જવા માટે ત્રણ માર્ગોનો ઉપયોગ કરે છે. ચોથા માર્ગ દ્વારા, કુણ્ડલિની એક નાડીની મદદથી નાભિ ચક્રમાંથી સીધી હૃદય સુધી પહોંચે છે. આ સમયે સુષુમાણાવાળો માર્ગ છોડી દે છે. કુણ્ડલિની સીધી હૃદય સુધી પહોંચીને ચિત્તમાં તે સ્થાન પર જ્યાં કર્માશયો સ્થિત છે ત્યાં તેનો પ્રભાવ દર્શાવે છે. જ્યારે કુણ્ડલિનીનું મુખ કર્માશયોની નજીક જાય છે, ત્યારે તે સ્થાન પર કુણ્ડલિની તેની સત્ત્વ શક્તિને બહાર કાઢવાનું શરૂ કરે છે. આ ક્રિયાને કારણે, કેટલીક માત્રામાં ખરાબ સંસ્કાર અને અશુદ્ધતા બળવા લાગે છે. આ અવસ્થામાં કુણ્ડલિની લાંબા સમય સુધી હૃદયમાં રહેતી નથી. પછી તે નાભિ ચક્ર પર પાછી આવે છે. થોડા સમય પછી, કુણ્ડલિની ફરીથી આ માર્ગને અનુસરે છે અને હૃદય સુધી પહોંચે છે અને તેનું કાર્ય પૂર્ણ કરીને પરત આવે છે. થોડી જ ક્ષણોમાં કુણ્ડલિની ફરીથી આ માર્ગ પર ઉર્ધ્વ કરી શકાય છે. આ માર્ગદર્શક દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે.

પ્રિય સાધકો, તમે કદાચ વાંચ્યું નહીં હોય કે કુણ્ડલિનીનો ચોથો માર્ગ પણ છે. ઘણા યોગીઓ એ પણ જાણતા નથી કે કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થતી વખતે ચાર માર્ગોનો ઉપયોગ કરે છે. આ માર્ગ ખૂબ જ મુશ્કેલ અને જોખમી છે. અનાડી માર્ગદર્શકે આ માર્ગનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં. જેઓ અનુભવી હોય તેઓએ જ આ માર્ગનો ઉપયોગ કરવો. સાધકની કુણ્ડલિની જેટલી વખત આ માર્ગ પર જશે, તેટલો જ તેને વધુ ફાયદો થશે. જે સાધકના ઘણા બધા કર્મો બાકી હોય છે, માર્ગદર્શકે ધ્યાનપૂર્વક કુણ્ડલિનીને આ માર્ગ પર શક્ય એટલી વધુ વખત લઈ જવું જોઈએ જેથી કરીને કુણ્ડલિની અમુક માત્રામાં કર્મ અને અશુદ્ધતાઓને બાળી નાખે અને તેનો નાશ કરી શકે. આનાથી સાધકને યોગના માર્ગે આગળ વધવામાં સરળતા રહેશે. મહત્વપૂર્ણ કર્માશયોને ન છેડવામાં આવે તે વધુ સારું છે, કારણ કે આવી ઘટનાઓ મહત્વપૂર્ણ છે. સારા સાધક બનવા માટે સાધકને દુઃખ સહન કરવું જરૂરી છે. સાધક જેટલા કષ્ટોનો સામનો કરશે, તેટલો તે મહાન બનશે. એટલા માટે તમે જોયું હશે કે મહાન યોગીઓને ઘણુંકષ્ટ મળે છે તો જ તેઓ મહાન બની શકે છે.

માર્ગદર્શકે જ્ઞાન દ્વારા શિષ્યનું અવલોકન કરવું જોઈએ. પછી આ માર્ગ દ્વારા કુણ્ડલિનીને હૃદય સુધી લઈ જાઓ તથા કુણ્ડલિની માટે એવો સંકલ્પ કરવો જોઈએ કે તે સાત્ત્વિક કર્મોને ઉપરની સપાટી પર લાવે જેથી સાધક સાત્ત્વિક સંસ્કારોના પ્રભાવ હેઠળ યોગના માર્ગમાં લાગી રહે. કારણ કે કેટલાક સાધકો તેમના સાધનાકાળમાં જ કોઈને કોઈ કારણસર આ માર્ગ છોડી દે છે. સંચિત કર્મોમાં આવા પ્રકારના કર્મો સુષુમાવસ્થામાં પડી રહે છે. જો સાત્ત્વિક કર્મો ઉપરની સપાટી અથવા પ્રારબ્ધમાં આવે, તો સાધકને આ માર્ગ પર ચાલવામાં મદદ મળશે. મેં જ્ઞાન દ્વારા જાણ્યું છે કે કોઈ સાધકની કુણ્ડલિની પોતે ચોથા માર્ગે જઈને પોતાનું કામ કરીને પાછી આવે છે, માર્ગદર્શકને કંઈ કરવાનું રહેતું નથી.

સાધકો, બ્રહ્મરંધ્ર ખુલ્યા પછી, કુણ્ડલિની પલટીને હૃદયમાં આવે છે. ત્રણેય પ્રકારની કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્રથી હૃદય સુધી પહોંચવામાં અલગ-અલગ સમય લે છે તથા માર્ગમાં પણ થોડો ફેરફાર થાય છે. મને એક ઘટના યાદ આવી. આ ઘટના સંભવતઃ જાન્યુઆરી ૧૯૬૬માં બની હતી. મને એકવાર ભગવાન પતંજલિજીએ કહ્યું હતું કે, જો તમે ક્યારેય મને યોગ વિશે પૂછવા માંગતા હોય તો ચોક્કસ પૂછી લેજો. જો કે, તેમણે મને યોગ વિશે ઘણી વખત કહ્યું હતું. એકવાર મને ઉત્સુકતા થઈ કે મને કુણ્ડલિની વિશે પૂછવા દો. મેં ત્રિકાલ દ્વારા પૂછ્યું. તે સમયે તે સમાધિમાં હતા, તેનું શરીર પારદર્શક હતું. મેં પૂછ્યું, "પ્રભુ, તમે મને પારદર્શક કેમ દેખાવ છો? તમે સ્પષ્ટ કેમ દેખાતા નથી?" તેમણે હસતાં હસતાં કહ્યું, "યોગી, જ્યારે યોગી અત્યંત ઉચ્ચ અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે તે પોતાને બ્રહ્મમાં લીન રાખે છે અને સમાધિમાં રહે છે. બ્રહ્મમાં લીન થવાનો અર્થ એ નથી કે તે સંપૂર્ણ રીતે બ્રહ્મમાં લીન થઈ ગયો છે. તે અત્યંત સૂક્ષ્મ પારદર્શક શરીર ધારણ કરે છે. સામાન્ય યોગીને દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા પણ એ દેખાતા નથી. જ્યારે યોગી સંકલ્પ કરે છે, અને જ્યારે તે સંકલ્પ મારી

પાસે પહોંચે છે, ત્યારે હું પોતાને દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા તેને દેખાડું છું. આ સમયે તમારી સાથે પણ તે જ થઈ રહ્યું છે. તમે તમારા જ્ઞાનમાંથી બાકીની માહિતી લો. હું શા માટે પારદર્શક દેખાઉં છું તેની માહિતી તમને મળશે. યોગી, તમે કુણ્ડલિની વિશે શું પૂછવાના હતા?" મેં કહ્યું, "પ્રભુ, કૃપા કરીને મને કહો કે ત્રણ પ્રકારની કુણ્ડલિની અલગ-અલગ માર્ગો પર કેવી રીતે જાય છે." ભગવાન પતંજલિજીએ કહ્યું, "યોગી, તમે પહેલાથી જ ત્રણ પ્રકારના માર્ગો વિશે અને ઉગ્ર, મધ્યમ અને શાંત કુણ્ડલિની વિશે જાણો જ છો. બ્રહ્મરંધ્રના ખૂલ્યા સુધી, ત્રણેય પ્રકૃતિની કુણ્ડલિની એક જ માર્ગે પ્રવાસ કરે છે. બ્રહ્મરંધ્ર ખૂલ્યા પછી, કુણ્ડલિની પલટીને પાછી આવવા લાગે છે. આમાં થોડો તફાવત છે.

"ઉગ્ર કુણ્ડલિનીવાળા સાધકો સાધનામાં વધુ સમય વિતાવે છે. તેમનું સ્થૂળ શરીર પણ વધુ શુદ્ધ રહે છે. ઉગ્ર કુણ્ડલિનીને કારણે, શરીરમાં ઘણી ગરમી રહે છે. શુદ્ધતા અને ગરમીને કારણે, કુણ્ડલિની ઝડપથી બ્રહ્મરંધ્રમાંથી આજ્ઞા ચક્રમાં પાછી આવે છે. આજ્ઞા ચક્રથી તે પૂર્વ માર્ગ દ્વારા નીચે આવવાનું શરૂ કરે છે. તે તાળવાના ઉપરના ભાગમાંથી તેનો માર્ગ બનાવીને નીચે હૃદયમાં આવે છે. પાછા ફરતી વખતે, તે કંઠ ચક્રના માર્ગ દ્વારા પાછી આવતી નથી પરંતુ તે કંઠ ચક્રની એક બાજુથી પાછી આવે છે. તીવ્ર સાધનાને કારણે તે ક્યાંય અટકતી નથી."

"મધ્યમ કુણ્ડલિનીનો માર્ગ પણ ઉગ્ર કુણ્ડલિની જેવો જ છે, પરંતુ તે ઉગ્ર કુણ્ડલિની કરતાં ધીમી ચાલે છે. તેને તેના માર્ગ પર આગળ વધવામાં વધુ સમય લાગે છે. જ્યારે તે કંઠમાં પાછી આવે છે, ત્યારે તે અહીં જ અટકી જાય છે. આ સમયે સાધકે કઠોર સાધના કરવી પડે છે. ત્યાર બાદ યોગ્ય સાધના કર્યા પછી કુણ્ડલિની હૃદય તરફ આગળ વધે છે. પછી તે હૃદયમાં આવે છે. આ જ ઉગ્ર કુણ્ડલિની અને મધ્યમ સ્વભાવની કુણ્ડલિની વચ્ચેનો તફાવત છે. ઉગ્ર કુણ્ડલિની ક્યાંય અટકતી નથી. મધ્યમ કુણ્ડલિની કંઠમાં ઘણા સમય સુધી અટકે છે અને નીચે તરફ જાય છે, અને પછી હૃદયમાં આવે છે. હૃદયમાં આવ્યા પછી, ઉગ્ર કુણ્ડલિની કરતાં સ્થિર થવા માટે વધુ સમય લે છે."

"શાંત સ્વભાવની કુણ્ડલિનીના સાધકોને બ્રહ્મરંધ્રથી હૃદય સુધી સ્થિર થવામાં ચોક્કસપણે ઘણા વર્ષો લાગે છે, કારણ કે શાંત સ્વભાવની કુણ્ડલિની ખૂબ જ ધીરે-ધીરે આગળ વધે છે. તેણે બ્રહ્મરંધ્રથી હૃદય સુધી ખૂબ જ લાંબા માર્ગની મુસાફરી કરવી પડે છે. બ્રહ્મરંધ્રના ખૂલ્યા પછી, ઉગ્ર અને મધ્યમ સ્વભાવની કુણ્ડલિનીની જેમ જ શાંત સ્વભાવની કુણ્ડલિની, આજ્ઞા ચક્રમાંથી પસાર થાય છે અને પૂર્વમાર્ગ ની નીચે કંઠમાં અટકી જાય છે. પછી સાધકે લાંબા સમય સુધી સાધના કરવી પડે છે. જ્યારે સાધના પર્યાપ્ત થઈ જાય છે, ત્યારે કુણ્ડલિની પશ્ચિમ માર્ગ તરફ આગળ વધે છે, જ્યારે પશ્ચિમ માર્ગ પહેલેથી જ ખોલી દીધો હોય છે. પશ્ચિમી માર્ગ પરથી પસાર થતાં તે ઉપર તરફ જાય છે. ફરી એકવાર તે બ્રહ્મરંધ્રના દ્વારે પહોંચે છે. પછી, બ્રહ્મરંધ્રની બરાબર નીચે, તે સીધા માર્ગ પર (તે અગાઉ આ માર્ગ દ્વારા ઉપર ચઢી હતી) નીચે મોં નીચું કરીને ઉતરવાનું શરૂ કરે છે, પછી કંઠમાં આવે છે. આ વખતે તે આજ્ઞા ચક્ર તરફ જતી નથી, તે થોડીવાર કંઠ ચક્રમાં રહીને હૃદયમાં આવે છે. તેથી જ શાંત સ્વભાવની કુણ્ડલિનીને સ્થિર થવામાં ઘણો સમય લાગે છે. માથાની ચારે બાજુ ફરવું પડે છે, તો જ કુણ્ડલિની તેનું સંપૂર્ણ કાર્ય કરી શકે છે, કારણ કે નાનું મગજ (લઘુ મસ્તિષ્ક) પણ એક મહત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. તેના શાંત સ્વભાવને કારણે, કુણ્ડલિની દ્વારા ચૈતન્યતા ઓછી માત્રામાં બહાર આવે છે, તેથી તેને ફરીથી લઘુ મસ્તિષ્કમાં જવું પડે છે. નાના મગજને ચક્ર જેવું જ સમજો. નાનું મગજ સમગ્ર શરીરને નિયંત્રિત કરે છે. તેથી, નાના મગજને સંપૂર્ણ રીતે ચૈતન્ય કરવું જરૂરી છે, અને આ પ્રકૃતિનો નિયમ પણ છે." ભગવાન પતંજલિજીએ પોતાના મસ્તકમાં ત્રણ સ્વભાવની કુણ્ડલિનીનો માર્ગ બતાવ્યો. પછી મારો અને ભગવાન પતંજલિજી વચ્ચેનો સંબંધ અલગ થઈ ગયો. તેઓ સમાધિમાં લીન થઈ ગયા.

મેં કેટલાક સાધકો અને માર્ગદર્શકો પાસેથી સાંભળ્યું છે કે જેઓ વાસ્તવમાં યોગી છે - "કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવી એ મજાક નથી. કુણ્ડલિની જાગૃત થઈને ખબર નથી કે તે કઈ દિશામાં ઉર્ધ્વ થવાનું શરૂ કરશે અથવા તે ખોટો માર્ગ પકડી લેશે. આને કારણે, સાધકને કષ્ટ થશે અથવા સાધકનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે." એવું જ એક કુશળ માર્ગદર્શકે, આ જગ્યાએ તેમનું નામ લખવું યોગ્ય નથી, કહ્યું - "બીજા ગુરુનો શિષ્ય મારી પાસે આવ્યો અને કહ્યું કે કૃપા કરીને

મારી કુણ્ડલિનીને સાચા માર્ગ પર ચઢાવો, કારણ કે કુણ્ડલિનીને કારણે હું બહુ મુશ્કેલીમાં છું." પછી એ માર્ગદર્શક સાધકને ધ્યાન માટે પોતાની સામે બેસાડ્યો. માર્ગદર્શકે સાધકને કહ્યું, "તમારી કુણ્ડલિની ખોટા માર્ગે ચઢી ગઈ છે અને ગળામાં ફસાઈ ગઈ છે, તેને આગળનો માર્ગ મળી રહ્યો નથી. સૌ પ્રથમ, તમારા ગુરુ પાસેથી કુણ્ડલિનીને પરત મૂલાધારમાં મોકલાવો. પછી હું તેને સાચા માર્ગ પર લઈ જઈશ." સાધક પાછો ચાલ્યો ગયો. તેના ગુરુ કુણ્ડલિની પાછી મૂલાધારમાં કરી શક્યા નહીં. થોડા સમય પછી, તે જાણવામાં આવ્યું કે સાધકનું કષ્ટને કારણે મૃત્યુ થયું છે.

જ્યારે તે વાત મને કહેવામાં આવી રહી હતી ત્યારે મને સમજાયું નહીં કે આ વાત મને શા માટે કહેવામાં આવી રહી છે. શું આ એવી ધમકી છે કે હું ક્યારેય કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરું નહીં? કે પછી મને માર્ગથી ભ્રમિત કરવામાં આવી રહ્યો છે? એ વખતે હું યોગમાં એટલો અજ્ઞાની ન હોતો કે મને ભ્રમિત કરી શકાય. હા, આ શબ્દો સાંભળીને હું ખૂબ જ ચિડાઈ ગયો કે મને કેમ ખોટું સમજાવવામાં આવી રહ્યું છે. શું આવા માર્ગદર્શકો એ સાબિત કરવા માગે છે કે કુણ્ડલિની તેના પોતાના માર્ગ પર યોગ્ય રીતે પોતે આગળ વધી શકતી નથી? આ કેટલી અજ્ઞાનતાની વાત છે કે કુણ્ડલિની, જે પોતે શક્તિનું જ સ્વરૂપ છે અને જ્ઞાનનું સ્વરૂપ છે, તેમના માટે મને સમજાવવામાં આવી રહ્યું છે કે કુણ્ડલિની ખોટા રસ્તે પણ જઈ શકે છે. કદાચ આવા માર્ગદર્શકો પોતાને કુણ્ડલિની કરતાં પણ વધુ જાણકાર માને છે. એ વાત સાચી છે કે યોગમાં માર્ગદર્શકની જરૂર છે. માર્ગદર્શક વિના યોગ શક્ય નથી. માર્ગદર્શન સાધક માટે છે કુણ્ડલિની માટે નહીં કે જેને તમે માર્ગદર્શન આપશો. કુણ્ડલિની પોતે તેનો માર્ગ જાણે છે, તેને કહેવાની જરૂર નથી. આવા માર્ગદર્શકો બનાવટી વાતો કરીને નવા સાધકોને ગેરમાર્ગે દોરતા રહે છે જેથી આવા માર્ગદર્શકો વધુ યોગ્ય ગણાય, પરંતુ આવા માર્ગદર્શકો પાછળથી ઉપહાસનો વિષય બની જાય છે. જ્યાં સુધી મારી વાત છે, મેં ક્યારેય મારા ગુરુને માર્ગદર્શન વિશે એક શબ્દ પૂછ્યો નથી. હું મારા જ્ઞાનને દરેક પ્રકારના માર્ગદર્શન માટે પૂછું છું અથવા, જો જરૂરી હોય તો, હું ઉચ્ચ લોકોના યોગીઓને પૂછું છું. જ્યારે યોગી પોતે પરિપક્વ અવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, તો પછી તેને બીજાને પૂછવાની શું જરૂર છે. મારું કહેવું છે કે આવા કુશળ માર્ગદર્શકે યોગ વિશે ખોટી વાતો ન કરવી જોઈએ.

કેટલાક સાધકો તેમની કુણ્ડલિની જાગૃત કરવા માટે જ મૂલાધાર પર ધ્યાન કરે છે. આસનો અને પ્રાણાયામની મદદ લે છે અને ધ્યાનાવસ્થામાં વિચારે છે કે કુણ્ડલિની જાગી રહી છે અને સુષુમાણા નાડીમાં પ્રવેશ કરી રહી છે. ધીરે-ધીરે, જ્યારે સાધકની સાધના સારી બને છે અને ઈચ્છાશક્તિ પણ બળવાન બને છે, ત્યારે તે અવસ્થામાં કુણ્ડલિની જાગૃત થઈ શકે છે અને ઉર્ધ્વ થઈ શકે છે.

મંત્રોના જાપ દ્વારા પણ કુણ્ડલિની જાગૃત કરી શકાય છે. કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવા માટે મંત્રોનો જાપ ઘણો બધો કરવામાં આવે છે, કારણ કે મંત્ર પોતે જ યોગ માર્ગ છે. પરંતુ મંત્ર યોગના સાધકોને પણ ગુરુ બનાવવા જરૂરી છે. તે તમને મંત્રને બોલવાની પદ્ધતિ સમજાવશે અને યોગમાં અન્ય જરૂરી માર્ગદર્શન આપશે. કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવાની ઘણી રીતો છે. મેં કેટલીક વિધિઓનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

કેટલાક સાધકોની કુણ્ડલિની આપોઆપ ઉર્ધ્વ થાય છે. એવા સાધકો મળવા ખૂબ જ દુર્લભ છે કે જેઓની પોતે જ ઉર્ધ્વ થઈ હોય. આવા સાધકો ચોક્કસ પણ ખૂબ શક્તિશાળી હોય છે તથા મહાન બને છે. આવા સાધકોના કર્મો બહુ ઓછા કે નામમાત્ર હોય છે. સાધકો, તમને જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી પણ યોગીઓમાં સામર્થ્ય (યોગબળ અને જ્ઞાનનું) અલગ-અલગ હોય છે. ક્યારેક માર્ગદર્શન સમયે યોગીઓની ક્ષમતાઓ જાણી શકાય છે. કોઈપણ યોગીએ પોતાની ક્ષમતાઓ પર ગર્વ ન કરવો જોઈએ. કેટલાક યોગીઓ, અત્યંત સક્ષમ અને શક્તિશાળી હોવા છતાં, પોતાને છુપાવે છે.

પ્રિય વાચકો, હું તમને ટૂંકમાં કહી દઉં કે કુણ્ડલિની માત્ર યોગીઓની જ નહીં, ગાયકોની પણ જાગૃત થાય છે. કુણ્ડલિની તે ગાયકોની જ જાગૃત થાય છે જેઓ શાસ્ત્રીય ગાયનનો કઠોર અભ્યાસ કરે છે. જ્યારે ગાતી વખતે તેના મોંમાંથી 'આલાપ' નીકળે છે, ત્યારે અભ્યાસ મુજબ કુણ્ડલિની થોડી ઉર્ધ્વ થવા લાગે છે. આવા ગાયકોને પોતાને ખ્યાલ

નથી હોતો કે તેમની કુણ્ડલિની જાગૃત થઈ ગઈ છે. ગાયકોની કુણ્ડલિની બહુ ઉર્ધ્વ થતી નથી. પ્રાચીન સમયમાં ગાયક સમ્રાટ તાનસેનની કુણ્ડલિની જાગૃત હતી. દક્ષિણ ભારતના ગાયક કુમાર ગંધર્વની કુણ્ડલિની પણ જાગૃત હતી. હાલમાં કેટલાક ગાયકોની કુણ્ડલિની જાગૃત છે, મેં ધ્યાનમાં આ જોયું હતું.

સમાધિ

સમાધિ એ યોગનું અંતિમ ચરણ છે. સાધકનું કંઠ ચક્ર ખુલે પછી જ સમાધિ લાગે છે. પરંતુ કેટલાક સાધકો જ્યારે કંઠ ચક્રમાં સાધના કરે છે ત્યારે એવું વિચારે છે કે તેઓને સમાધિ લાગે છે, પરંતુ આ તેમનો ભ્રમ હોય છે. જ્યારે ધ્યાન જ ધ્યેય વસ્તુમાં પ્રતીત થાય પછી તેનું સ્વરૂપ છોડી દે, તેને સમાધિ કહેવામાં આવે છે. સમાધિ બે પ્રકારની છે. (1) સવિકલ્પ સમાધિ, (2) નિર્વિકલ્પ સમાધિ. સવિકલ્પ સમાધિ કંઠ ચક્રની ઉપર અને બ્રહ્મરંધ્રના ખુલતા પહેલા લાગે છે. બ્રહ્મરંધ્ર ખુલ્યા પછી નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગે છે. પછી સાધક હંમેશા નિર્વિકલ્પ સમાધિનો અભ્યાસ કરતો રહે છે.

સવિકલ્પ સમાધિમાં મન માત્ર ધ્યેય વિષય પર કેન્દ્રિત રહે છે. આ અવસ્થામાં મનને અન્ય વિષયોમાં કોઈ આસક્તિ હોતી નથી, તેથી જ મન માત્ર ધ્યેય વસ્તુ પર કેન્દ્રિત રહે છે. અન્ય વિષયોમાં આસક્તિ ન હોવું એ મનની એકાગ્રતા છે. મોટાભાગના અભ્યાસીઓ માટે, ધ્યેય વસ્તુ ઈશ્વર જ હોય છે. તેથી ઈશ્વરનું દર્શન અને તેને સંબંધિત દ્રશ્યો સાધકને દેખાય છે અને તે ભગવાન અથવા ધ્યેય વસ્તુના વિષયમાં જ્ઞાન પણ મેળવે છે. આ સમયે જોવાનું કામ માત્ર દિવ્યદ્રષ્ટિ જ કરે છે. એ જ રીતે, એકાગ્રતા વધુ વધારવામાં આવે અને સમાધિનો વધુ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્ઞાનની પ્રાપ્તિથી પ્રકૃતિની વાસ્તવિકતા દેખાય છે. આ બધું જ દેખાય છે તે ચિત્તની જ સાત્વિક વૃત્તિ હોય છે.

શરૂઆતમાં સમાધિ એક કલાક, દોઢ કલાકની હોય છે. પછી ધીમે-ધીમે અભ્યાસ વધવાથી, અભ્યાસ અનુસાર સમાધિનો સમય પણ વધતો જાય છે. હવે તે યોગીના અભ્યાસ પર નિર્ભર કરે છે કે તે સમાધિમાં કેટલો સમય બેસી રહે છે. સાધક જેટલો વધુ સમાધિમાં રહેશે, તેટલી તેની એકાગ્રતા વધશે. એકાગ્રતા વધવાથી સંસ્કારો દબાયેલા રહે છે. કેટલીકવાર જ્યારે એકાગ્રતામાં ખલેલ પહોંચે છે, ત્યારે સંસ્કાર પણ દેખાઈ આવે છે. જ્યારે સાધક આ અવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે વૈરાગ્ય ખૂબ જ ઝડપથી વધવા લાગે છે.

ક્યારેક સમાધિની અવસ્થામાં એવું બને છે કે જે વસ્તુ પહેલાં ક્યારેય ન જોઈ હોય તે પણ દેખાય છે. અગાઉ ક્યારેય સાંભળ્યા ન હોય તેવા શબ્દો પણ સાંભળવા મળે છે. સાધક વિચારે છે કે મેં આ ક્યારેય જોયું નથી, તો પછી તે કેમ દેખાય છે. આ શબ્દો કે વાક્યો પહેલાં ક્યારેય સાંભળ્યા નથી, તો પછી તે કેમ સંભળાય છે? તેનું કારણ એ છે કે આપણું શરીર સ્થૂળ છે અને ઇન્દ્રિયો પણ સ્થૂળ છે. આપણા જીવનનો વેપાર પણ જાગૃત અવસ્થામાં સ્થૂળ જગતમાં જ રહે છે. જે આપણી ધ્યેય વસ્તુ છે તે ખૂબ જ સૂક્ષ્મ છે. સમાધિ સમયે, ઇન્દ્રિયો બહિર્મુખથી અંતર્મુખ (સૂક્ષ્મ તરફ) થાય છે. તેથી, સૌ પ્રથમ યોગી સ્થૂળ જગત સાથે સંબંધિત દ્રશ્યો જુએ છે. તેથી વિચિત્ર દ્રશ્યો દેખાય છે. એકાગ્રતા વધવાથી સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ પોતે જ દેખાવા લાગે છે. આવું થાય છે કારણ કે એકાગ્રતા વધવાથી સત્ત્વગુણ વધવા લાગે છે, તમોગુણ ઘટવા લાગે છે. સત્ત્વગુણ વધવાથી સમાધિમાં આછો પ્રકાશ દેખાય છે. આ જ સૂક્ષ્મ વિષયોને બતાવે છે. આ અવસ્થામાં યોગીનો સંબંધ સૂક્ષ્મ જગત સાથે જોડાઈ જાય છે. સૂક્ષ્મ જગત સાથેના જોડાણને કારણે, સૂક્ષ્મ જગતના દ્રશ્ય અને તેના વિશે જ્ઞાન થવા લાગે છે. આ અવસ્થામાં યોગી ખૂબ જ પ્રસન્નતા અનુભવે છે. ધ્યાનમાં બેસતાની સાથે જ સૂક્ષ્મ લોકોના અનુભવ આવે છે અને સિદ્ધ પુરુષોને જોવાની અને વાત કરવાની તક પણ મળે છે. આ અવસ્થામાં, દિવ્યદ્રષ્ટિ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

યોગી સૂક્ષ્મ જગતના વિષયમાં બતાવવા સક્ષમ બની જાય છે અને તેને ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળ દેખાય છે. સમાધિની સ્થિતિમાં, યોગી ક્યારેક ડરામણી આકૃતિ અથવા છબી જુએ છે. તેનું કારણ એ છે કે તે સમયે તામસિક સંસ્કાર જોવા મળે છે. આવી આકૃતિઓ ઝાંખા પ્રકાશમાં દેખાય છે. ઝાંખો પ્રકાશ તમોગુણને કારણે હોય છે. જ્યારે સાત્વિક સંસ્કારની આકૃતિ કે છબી દેખાય છે ત્યારે તે પ્રકાશમાં દેખાય છે. આવા સમયે ક્યારેક ધર્માત્માઓના દર્શન પણ થાય છે. તેમની પાસેથી ઉપદેશ કે માર્ગદર્શન પણ મળે છે. જો સાધકો આવા ધર્માત્માઓને આધ્યાત્મિક પ્રશ્નો પૂછે છે, તો તેઓ ચોક્કસ જવાબ આપે છે.

સૂક્ષ્મ ભૂતથી માંડીને તન્માત્રાઓ સુધી એક વિશેષ પ્રકારનું તારતમ્ય રહે છે. તમામ સૂક્ષ્મ લોકો આ હેઠળ આવે છે. સત્વગુણની વિપુલતાને કારણે અહીં આનંદનો અનુભવ થાય છે. બીજી એક વાત કહેવાની જરૂર છે કે, આ અવસ્થામાં ચિત્તની નીચેની સપાટી પર રહેલા સાત્વિક સંસ્કારો, જે સંચિત કર્મ છે, તે સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહેલા છે તેઓ જાગૃત થઈને ઉપર આવે છે. જેના કારણે સારા દ્રશ્યો જોવા મળે છે. કેટલીકવાર સાધકોને તેજસ્વી આત્મા વચ્ચે પોતાનું જ સ્વરૂપ દેખાય છે. તે સમયે સાધકને એવું લાગવા લાગે છે કે હું દેવતા છું અથવા પહેલા પણ રહી ચૂક્યો છું. આવી ક્રિયા સત્વગુણના અતિરેકને કારણે થાય છે. એવું માનો કે તે કાલ્પનિક છે. સત્વવૃત્તિ રૂપે મન જ હોય છે. આ અવસ્થામાં અનેક પ્રકારના અનુભવો થાય છે. બધાનું વર્ણન કરી શકાતું નથી. મેં એનું વર્ણન એટલા માટે કર્યું કારણ કે ક્યારેક સાધક પોતાને ઈશ્વરનો અવતાર માનવા લાગે છે. હે સાધકો, આવી ભૂલ ન કરો, નહીં તો પતન નિશ્ચિત છે. પહેલા ચિત્તના સંસ્કારોનો નાશ કરીને શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી તમે કોણ છો તે બધું જ જાણી શકશો. આ બધું કાલ્પનિક સાત્વિક વૃત્તિનું પરિણામ છે.

જ્યારે સત્વગુણની અધિકતા હોય છે, ત્યારે દ્રષ્ટા, દ્રષ્ટિ અને દ્રશ્ય સંપૂર્ણ પણે સ્થિર જેવા થઈ જાય છે. કારણ કે આ સમયે અંતઃકરણનું વર્તન સત્ય અને નિર્મળ હોય છે. આ અવસ્થામાં યોગીઓ અને દેવતાઓનાં દર્શન થાય છે. સાધક પોતાના ઇષ્ટ સાથે નિમગ્ન (સંલગ્ન) રહે છે. એમાં એવું થાય છે કે દ્રષ્ટા, દ્રષ્ટિ અને દ્રશ્ય અલગ-અલગ રહે છે. ચિત્તની સાત્વિક વૃત્તિ સાધકના ઇષ્ટનું રૂપ ધારણ કરે છે. આ અવસ્થામાં ચિત્ત એકાગ્ર રહે છે. ચિત્તમાં નિરોધ નથી હોતો. અહીં થોડી માત્રામાં ઈશ્વર કે પોતાના ધ્યેય પ્રત્યે ભાવના રહે છે. સત્વગુણને કારણે આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. અહંકાર સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં હાજર રહે છે જે ચિત્ત પર આધારનું કાર્ય કરે છે.

કેટલીકવાર સાધક ધ્યાન દરમિયાન અચાનક સુગંધ અનુભવે છે. એવું લાગે છે જાણે અલગ-અલગ પ્રકારના ફૂલોની સુગંધ આવી રહી હોય કે કોઈ ખાસ ફૂલની સુગંધ આવી રહી હોય. ક્યારેક સાધક આપોઆપ મીઠા સ્વાદની અનુભૂતિ કરે છે અથવા કોઈ સારા ફળના સ્વાદની અનુભૂતિ કરે છે. એવું લાગે છે જાણે કોઈ ચોક્કસ ફળ હમણાં જ ખાવામાં આવ્યું છે. ક્યારેક લાગે છે કે સુગંધિત વાયુ ધીમી-ધીમી ફૂંકાઈ રહી છે, તેનો જ મજા માણી રહ્યો છું. ક્યારેક શબ્દો સાંભળવા મળે છે. એવું લાગે છે કે આ શબ્દો આકાશમાં પોતાની મેળે પ્રકટ થઈ રહ્યા છે અથવા કોઈ મોટેથી કહી રહ્યું છે. મને મારી આ અવસ્થા યાદ આવી. મને પણ સમાધિમાં આ શબ્દો સાંભળાતા હતા. કેટલીકવાર સ્થૂળ કાર્ય કરતી વખતે આ શબ્દો સાંભળાતા હતા. ત્યારે હું જોરથી ચીંકી જતો હતો. એવું લાગતું હતું કે જાણે મારા કાનમાં કોઈએ કંઈક કહ્યું હોય. એકવાર મેં શ્રી માતાજીને કહ્યું કે આવા શબ્દો સાંભળાય છે, ત્યારે માતાજીએ કહ્યું, "તે યોગની એક અવસ્થા છે જેના દ્વારા આવા શબ્દો સાંભળવામાં આવે છે." સાધકો, આવા બધા અનુભવો પાંચ તન્માત્રાઓને કારણે આવે છે. જ્યારે સાધકનો અભ્યાસ વધે છે, ત્યારે તે સૂક્ષ્મ ભૂતોથી આગળ વધે છે અને તન્માત્રાઓનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. સમાધિની અવસ્થામાં જે વિષયોનો સાક્ષાત્કાર થાય છે તે બધા જ વિષયો તેના મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન થઈ જાય છે. સમાધિમાં સૌથી પ્રથમ સ્થૂળ ભૂતોનો સાક્ષાત્કાર થાય છે, પછી સ્થૂળ ભૂત એ સૂક્ષ્મ ભૂતોમાં વિલીન થાય છે. પછી સૂક્ષ્મ ભૂતોનો સાક્ષાત્કાર કરીને, તેઓ તન્માત્રાઓમાં વિલીન થઈ જાય છે. જ્યારે તન્માત્રાઓનો સાક્ષાત્કાર છે, ત્યારે તન્માત્રાઓ ધીરે-ધીરે અહંકારમાં વિલીન થઈ જાય છે. જ્યારે અહંકારનો સાક્ષાત્કાર થાય છે, ત્યારે તે ત્રિગુણાત્મક ચિત્તમાં વિલીન થઈ જાય છે.

સાધકો, જ્યારે સાધક સમાધિમાં તન્માત્રાઓના આનંદ માણતા અભ્યાસ દ્વારા પ્રગતિ કરે છે, ત્યારે રજોગુણ અને તમોગુણ નબળા પડવા લાગે છે. સત્વગુણની અધિકતા આવે છે. હવે પહેલા જેવા દ્રશ્યો અહીં આવતા નથી. આ અવસ્થામાં સાધક આનંદનો અનુભવ કરે છે. ક્યારેક સાધકને એવા અનુભવો થાય છે – ચારે બાજુ પ્રકાશ ફેલાયેલો છે, એ પ્રકાશમાં હું ઊભો છું. આગળ જઈ રહ્યો છું. પ્રકાશનો રંગ સફેદ છે. હું પ્રકાશમાં બેઠો છું. આનંદિત થઈ રહ્યો છું. એટલે કે યોગી પોતે એકલા દેખાય છે. આ ક્રિયા સત્વગુણી અહંકારની છે. જ્યારે આ અવસ્થામાં સાધકને બહુ અનુભવ આવતા નથી, ત્યારે તેના અંતઃકરણમાં વૃત્તિ ઉઠે છે, 'હું છું' અથવા ક્યારેક અંતરિક્ષમાં સાંભળાય છે, "હું બ્રહ્મ છું."

વાસ્તવમાં, જે અંતરિક્ષમાં માલૂમ થાય છે અથવા દેખાય છે તે સાધકનું પોતાનું ચિત્ત જ છે. ચિત્તમાં ધ્વનિ ઊઠે છે, "હું જ બ્રહ્મ છું."

આ અવસ્થામાં જો સાધક તે ધ્વનિને કોઈ પ્રશ્ન પૂછે તો તેને ચોક્કસ જવાબ મળે છે. જો સાધકને જવાબ ન મળે તો પણ શંકા ન કરવી જોઈએ. જ્યારે જવાબ મેળવવો જરૂરી હોય ત્યારે ધ્યાનમાં બેસતા પહેલા એ જ પ્રશ્નનો સંકલ્પ કરીને પછી બેસો તો તમને ધ્યાનની અવસ્થામાં જવાબ મળી જશે. સાધકે એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તે ક્યારેય બિનજરૂરી પ્રશ્નો પૂછે નહીં અથવા બિનજરૂરી માહિતી મેળવે નહીં અને સ્થૂળ બાબતોની માહિતી મેળવે નહીં, કારણ કે આ સ્થિતિમાં, દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા ક્ષમતા મુજબ કંઈ પણ જોઈ શકાય છે. સાધકે યોગમાર્ગમાં આગળ વધવાનું છે, તેથી તેણે યોગથી જ મતલબ રાખવો જોઈએ. સમાધિમાં બેસીને આનંદની અનુભૂતિ કરવી જોઈએ.

કેટલાક સાધકો એમ વિચારશે કે અત્યાર સુધી એમણે સાંભળ્યું કે વાંચ્યું છે કે અહંકાર ખરાબ છે. એટલે જ બધા કહે છે કે અહંકાર છોડવો જોઈએ. હું અહીં લખી રહ્યો છું કે અહંકારમાં આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. તમે બધા જે અહંકારની વાત કરો છો તે તમોગુણી અહંકાર છે. તમોગુણી અહંકાર એ ખૂબ જ ખતરનાક અહંકાર છે. હંમેશા પતનના માર્ગ તરફ દોરી જાય છે. અહીં સમાધિ દ્વારા તમોગુણી અહંકાર સંપૂર્ણપણે નબળી પડી ગયેલ અવસ્થામાં આવી જાય છે. હવે સત્વગુણી અહંકાર પ્રબળ સ્વરૂપે રહે છે, તમોગુણી અહંકાર દબાઈ ગયો છે. સત્વગુણોનો જ વેપાર ચાલે છે. સત્વગુણી અહંકાર આનંદ સ્વરૂપ રહે છે, પછી સાધક પોતાને સુખી માનવા લાગે છે. આ આનંદને હું અનુભવોમાં લખીને શબ્દોમાં વર્ણવી શકતો નથી. અહીં તન્માત્રાઓનો પ્રભાવ રહેતો નથી.

અહંકારનો અહીં સાક્ષાત્કાર થાય છે. અહંકાર અન્ય સૂક્ષ્મ બાબતો જેવો નથી. કારણ કે અહીં સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો અને તન્માત્રાઓ પોતે અહંકારમાં વિલીન થઈ ગઈ છે. આ અવસ્થામાં સત્વગુણની અધિકતા રહે છે. સત્વગુણોમાં જ આનંદ છે. એટલે ચિત્તની વૃત્તિ દ્વારા અહંકારની અનુભૂતિ થાય છે. જો સાધક ઉચ્ચ કોટિનો યોગી બનવા માંગતો હોય તો તેણે આ અવસ્થામાં બને ત્યાં સુધી વધુ સમાધિમાં બેસીને અભ્યાસ કરવો જોઈએ જેથી કરીને તે 2-3 કલાક આરામથી બેસી શકે. સમાધિના અભ્યાસ સિવાય કેટલીક અન્ય બાબતોનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ખોરાક ઓછો કરવો જોઈએ. ખોરાક પૌષ્ટિક અને સાત્વિક હોવો જોઈએ. કેળા, દૂધ, દહીં અને ફળોનો પણ ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જો કુણ્ડલિની ખૂબ જ ઉગ્ર હોય તો તમારે દૂધમાં થોડું ઘી નાખવું જોઈએ, જેથી કુણ્ડલિનીની ગરમીથી આંતરડામાં ઈજા ન થાય. પ્રાણાયામ પર વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ. પ્રાણાયામ દિવસમાં લગભગ પાંચ વખત કરવો જોઈએ, જેથી નાડીઓ સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ થઈ જાય. જ્યારે કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્ર ખોલવાનો પ્રયાસ શરૂ કરે, ત્યારે મંત્રોનો પણ સહારો લેવો જોઈએ જેથી કરીને કુણ્ડલિની વધુ ઉગ્ર થાય. મંત્રોના પ્રભાવથી બ્રહ્મરંધ્ર ખોલવામાં મદદ મળે છે.

જ્યારે બ્રહ્મરંધ્ર ખુલે છે, ત્યારે સાધકને નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગે છે. બ્રહ્મરંધ્રમાં નિર્ગુણ બ્રહ્મનો દ્વાર છે. આ અવસ્થામાં યોગીનો પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રની અંદર રહે છે. અહીં કોઈપણ પ્રકારના વિચારો આવતા નથી. કારણ કે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં ત્રિપુટીની રચના અટકી જાય છે. કોઈપણ પ્રકારનો વિકલ્પ રહેતો નથી. સવિકલ્પ સમાધિમાં જે દ્રષ્ટિ, દ્રષ્ટા, દ્રશ્યનો પ્રવાહ વહેતો હતો તે વહેતો અટકી ગયો છે. એટલે કે નામ, રૂપ (અર્થ), જ્ઞાનનો પ્રવાહ વહેતો હતો, તેથી જ ધ્યેય વસ્તુ દેખાતી હતી. નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં નામ અને જ્ઞાનનો પ્રવાહ અર્થ (રૂપ) માં વિલીન થઈ જાય છે. સાધકની વૃત્તિ અર્થ સ્વરૂપે હાજર રહે છે, તેથી કોણે કોને જુએ. કેટલીકવાર સાધક પોતાને ખૂબ જ તેજસ્વી અને ચમકતા પ્રકાશમાં જુએ છે, પરંતુ આ સાધકની વાસ્તવિક સ્થિતિ નથી. કારણકે ચિત્તની અંદર સંસ્કારો હજુ પણ શેષ રહે છે અને આ શેષ સંસ્કારો રજોગુણ અને તમોગુણ મિશ્રિત હોય છે. જ્યાં સુધી સાધક આ બાકી સંસ્કારોનો નાશ ન કરે ત્યાં સુધી તે ચેતન સ્વરૂપમાં સ્થિત થઈ શકતો નથી. પ્રિય સાધકો, હું જાણતો નથી કે શુદ્ધ ચેતન સ્વરૂપમાં કોણ સ્થિત છે. આ વાત ફક્ત જ્ઞાનના આધારે જ લખી છે.

ઘણીવાર એવું કહેવાય છે કે ચોક્કસ યોગી બ્રહ્મમાં લીન થઈ ગયા છે, પરંતુ એવું હોતું નથી. કારણ કે સૂક્ષ્મ લોકોમાં તે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ત્યાર બાદ ચોક્કસ સમય પછી તેનો જન્મ થાય છે. એવું પણ કહેવાય છે કે જે યોગી ઈચ્છાઓથી પરે છે અથવા જેની બધી ઈચ્છાઓ પૂરી થઈ ગઈ છે, તે માત્ર આત્માની ઈચ્છા કરે છે, તે બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરે છે. મારું વિચારવાનું એ છે કે નિર્ગુણ બ્રહ્મ કેવી રીતે પામી શકાય? જ્યાં સુધી સાધકની ઋતંભરા-પ્રજ્ઞા પ્રગટ ન થાય ત્યાં સુધી ચિત્તમાંથી અજ્ઞાનનો સંપૂર્ણ નાશ થઈ શકતો નથી. કારણ કે આ પ્રજ્ઞા અજ્ઞાનની વિરોધી છે. અભ્યાસ પ્રમાણે તે ધીરે-ધીરે અજ્ઞાનનો નાશ કરે છે અને તેના સ્થાને જ્ઞાનને ભરી દે છે. આવી અવસ્થામાં સાધક તત્ત્વોના વાસ્તવિક સ્વરૂપને જોઈ શકે છે. આ પાંચ તત્ત્વોના વાસ્તવિક સાક્ષાત્કાર પછી વર્ષો સુધી અભ્યાસ કરવો પડે છે. પછી તેના પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ પછી બ્રહ્મમાં લીન થવું શક્ય છે. જ્યારે યોગી બ્રહ્મરંધ્રમાં ધ્યાન કરે છે, ત્યારે તે બધું ભૂલી જાય છે. તે કેટલા સમયથી સમાધિમાં બેઠો છે તેને સમયનું પણ ભાન નથી હોતું. સમાધિમાં બેસીને ચાર કલાક વીતી જાય તો પણ જ્યારે સમાધિ તૂટે ત્યારે તેને લાગે કે તે હમણાં જ ધ્યાન કરવા બેઠો છું. આ રીતે થાય છે કારણ કે સાધકનો પ્રાણ અને મન બ્રહ્મરંધ્રની અંદર એકસાથે હાજર રહે છે અને સાધકની ધ્યેયલક્ષી વૃત્તિ અર્થના રૂપમાં હાજર રહે છે. જ્ઞાનનો પ્રવાહ અર્થ સ્વરૂપ ધ્યેય વૃત્તિમાં વિલીન થઈ જાય છે. તેથી સમય વગેરેનું જ્ઞાન શક્ય નથી.

હવે પ્રશ્ન પૂછી શકાય કે જે સાધક નિર્વિકલ્પ સમાધિનો અભ્યાસ કરે છે તેને મોક્ષ મળે છે? જવાબ – મળી શકતો નથી. કારણ કે હજુ પણ સંસ્કારો ચિત્તમાં શેષ રહે છે અને આ સંસ્કારો રજોગુણ અને તમોગુણ મિશ્રિત છે. તેથી પાછલી સ્થિતિમાં પાછા આવવું પડશે. જ્યાં સુધી યોગી તેના બાકી રહેલા સંસ્કારોને સંપૂર્ણ રીતે પૂર્ણ ન કરે ત્યાં સુધી કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ થઈ શકતી નથી. આ અવસ્થામાં યોગીના જે બાકીના સંસ્કારો રહે છે તે મોટે ભાગે કલેશાત્મક જ હોય છે. યોગીને તેના સ્થૂળ જીવનમાં મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. આ સંસ્કારોને ચોક્કસ પણે યોગીએ ભોગવવા જ પડે છે.

શરૂઆતમાં નિર્વિકલ્પ સમાધિ અમુક સમય માટે જ લાગે છે, પછી જેમ-જેમ અભ્યાસ વધે તેમ સમાધિનો સમય પણ વધતો જ જાય છે. શરૂઆતમાં, બાકી રહેલા સંસ્કારોને લીધે લાંબા સમય સુધી નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગતી નથી. પરંતુ જ્યારે સાધક સમાધિનો અભ્યાસ વધારતો જાય છે, ત્યારે ધીમે-ધીમે બાકીના સંસ્કારો દબાવા લાગે છે. અભ્યાસને કારણે સમાધિનો સમય પણ વધવા લાગે છે. બીજું કારણ એ છે કે શરૂઆતમાં પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં લાંબા સમય સુધી રહેતો નથી, પછી તે પાછો નીચે આવે છે. જ્યાં સુધી પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર રહે છે ત્યાં સુધી નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગે છે. અભ્યાસ સાથે, પ્રાણ વાયુ ધીમે-ધીમે બ્રહ્મરંધ્રમાં લાંબા સમય સુધી રોકાવાનું શરૂ કરે છે. એ જ રીતે સમાધિનો સમય પણ વધતો જાય છે. આ અવસ્થામાં યોગીને વૈરાગ્ય થવા લાગે છે અથવા થઈ જાય છે. વૈરાગ્ય દ્વારા, તમોગુણ ક્ષીણ થવા લાગે છે અને ધીરે-ધીરે તમોગુણી કર્માશય પણ યોગી ભોગ કરીને સમાપ્ત કરવા લાગે છે.

બ્રહ્મરંધ્રનો દ્વાર ખોલ્યા પછી કુણ્ડલિની પરત ફરવાનું શરૂ કરે છે. જ્યારે તે પાછી આવે છે, ત્યારે તે પોતાનો નવો રસ્તો બનાવીને આવે છે. જ્યારે કુણ્ડલિની હૃદયમાં આવે છે, ત્યારે તે ચિત્તમાં રહેલા બાકીના સંસ્કારોના કેટલાક ભાગને બાળીને રાખ કરીનાખે છે અને પોતે સ્થિર થઈને વાયુના રૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. અહીં જેમ-જેમ યોગીનો અભ્યાસ વધે છે તેમ-તેમ બાકીના સંસ્કારો નબળા થઈને દબાઈ જાય છે. આ અવસ્થામાં દીવાની જ્યોત જેવો જ પ્રકાશ જોવા મળે છે. આ વાસ્તવમાં ચિત્તની એક સાત્વિક વૃત્તિ જ છે જે જ્યોતિનું રૂપ ધારણ કરે છે. કેટલાક યોગીઓ આને જ વાસ્તવિક આત્મા સમજે છે. તે કદાચ એ ધ્યાન આપતો નથી કે ચિત્તમાં હજુ પણ સંસ્કારો બાકી છે. તેથી સાધક હજી આત્મામાં સ્થિત થયો નથી. મેં કેટલાક યોગીઓ સાથે વાત કરી તો આ અવસ્થાને પોતાનું લક્ષ્ય ગણીને એ બતાવ્યું કે તેમણે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કર્યું છે. તેઓ પૂર્ણ થઈ ગયા છે તથા જન્મ અને મૃત્યુના આવાગમનમાંથી મુક્ત થઈ ગયા છે. હું આવા યોગીઓને કહેવા માંગુ છું કે હજુ ઘણો લાંબો માર્ગ કાપવાનો છે. માટે સમાધિમાં લાગી રહો, જ્યાં સુધી તમારું ચિત્ત પરા-પ્રકૃતિમાં અવસ્થિત ન થઈ જાય.

જ્યારે યોગી લાંબા સમય સુધી નિર્વિકલ્પ સમાધિનો અભ્યાસ કરે છે, ત્યારે એક સમય એવો આવે છે જ્યારે તેમના ચિત્તમાં ઋતંભરા-પ્રજ્ઞાનું પ્રાગટ્ય થાય છે. આના કારણે રજોગુણ અને તમોગુણ મિશ્રિત તમામ સંસ્કારો નાશ પામે છે અને પછી ચિત્તનું સ્વરૂપ પારદર્શક બને છે અને ચિત્ત સંપૂર્ણ સ્વચ્છ બને છે. હવે ચિત્તમાં માત્ર સત્વગુણ જ રાજ કરે છે, પછી સાધકના સંસ્કારો ચિત્ત પર રહેતા નથી. આ અવસ્થામાં યોગીની તૃષ્ણા સંપૂર્ણ પણે સમાપ્ત થઈ ગઈ છે. કોઈપણ પ્રકારની વાસના રહેતી નથી. જ્યારે સાધકની કોઈ ઈચ્છાઓ કે તૃષ્ણા હોતી નથી, ત્યારે કર્માશયો ચિત્ત પર બની શકતા નથી. આ ક્રિયા એવી રીતે થાય છે કે જ્યારે યોગી કોઈપણ કાર્ય કરે છે ત્યારે તેના સંસ્કારો ચિત્ત પર પડે છે. તે જ સમયે, ચિત્ત સાધકને તે સંસ્કારનું વાસ્તવિક જ્ઞાન કરાવે છે. વાસ્તવિક જ્ઞાન થવાને કારણે એ સંસ્કારોની છાપ ચિત્ત પર રહેતી નથી. સંસ્કાર ચિત્તમાં રહી શકતા નથી એટલે કે નાશ પામે છે. યોગીની આ અવસ્થાને કહેવાય છે - "યોગી સંસારમાં રહીને, પણ સંસારમાં નથી."

હું અગાઉ લખી ચૂક્યો છું કે સમાધિની સ્થિતિમાં બાકીના શેષ સંસ્કારો દબાયેલા રહે છે. જ્યારે સમાધિ તૂટી જાય છે, ત્યારે આ સંસ્કારો ખૂબ મજબૂત બને છે. યોગી સ્થૂળ જીવનમાં આ શક્તિશાળી સંસ્કારોનો ભોગ કરે છે. સમાધિ દ્વારા આ સંસ્કારોનો નાશ થઈ શકતો નથી. આ ખૂબ કલેશાત્મક હોય છે. સાધકો, જ્યારે મેં આ સંસ્કારોનો ભોગ કર્યો, ત્યારે મારી ઘણી દુર્ગતિ થઈ. દુઃખ એટલું હતું કે મેં એક-બે વાર વિચાર્યું કે કદાચ મારે આત્મહત્યા કરી લેવી જોઈએ. હું જ્ઞાન દ્વારા મારું આખું ભવિષ્ય જાણું છું, તો પછી હું આત્મહત્યા કેવી રીતે કરી શકું. છેવટે, આ કર્મો મારા છે, ભલે તે જન્મો-જન્મોતરનાં હોય. મારે બીજાને કેમ દોષ આપવો? હવે હું આ બધાથી દૂર રહીને પ્રસન્ન અને આનંદિત છું. મારું નામ પણ આનંદ છે અને હું સ્થૂળ જીવનમાં પણ આનંદની અનુભૂતિ કરું છું. હા, સમાજ મારી દુર્ગતિ પર હસે છે. સમાજનાં લોકોને જોઈને મને દયા આવે છે. તેઓ પોતે જ જાણતા નથી કે તેઓ શું કરી રહ્યા છે. ચાલો સારું છે, તેઓ (સમાજનાં લોકો) તેમના કાર્ય કરીને પ્રસન્ન છે, હું મારું કાર્ય કરીને પ્રસન્ન છું. ચાલો બંને જ પ્રસન્ન છે. ઈશ્વર સૌને પ્રસન્ન રાખે.

સમાધિ વિશે મેં જે લખ્યું છે કે સમાધિમાં આનંદની અનુભૂતિ થાય છે પરંતુ સમાધિમાં જે આનંદની અનુભૂતિ થાય છે, તે શબ્દોમાં લખી શકાય તેમ નથી, તે માત્ર અનુભૂતિનો જ વિષય છે. આની અનુભૂતિ ફક્ત અભ્યાસી સાધક જ કરી શકે છે. સવિકલ્પ સમાધિ સમયે સાધકને કેટલીક સિદ્ધિઓ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. મેં તેમનું વર્ણન કર્યું નથી. હા, મને સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ હતી, તેમની પાસેથી થોડું કાર્ય પણ લીધું હતું, પણ જ્ઞાને સમજાવ્યાં પછી, મેં સિદ્ધિઓ સાથેના સંબંધો તોડી નાંખ્યાં છે. યોગી સિદ્ધિઓના ચક્કરમાં ફસાઈ જાય છે કારણ કે તે વસ્તુ જ એવી છે. મેં સમાધિનું વર્ણન થોડાક જ શબ્દોમાં કર્યું છે, પરંતુ યોગીને સમાધિ પૂર્ણ કરવા માટે આરંભથી અંત સુધી ઘણા જન્મો લાગે છે. યોગ એક જન્મમાં પૂર્ણ થતો નથી. જ્યાં સુધી યોગી તેના તમામ સંસ્કારોનો નાશ ન કરે ત્યાં સુધી તેણે વારંવાર જન્મ લેવો પડે છે અને યોગનો અભ્યાસ કરવો પડે છે. સમાધિ અવસ્થાના અભ્યાસ દરમિયાન જે યોગી મૃત્યુ પામે છે, તેને સંસ્કારોને લીધે આગલા જન્મમાં પહેલાની અવસ્થા જલ્દી પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. ફરીથી તે સમાધિનો અભ્યાસ શરૂ કરે છે. જ્યાં સુધી તે યોગાભ્યાસ પૂર્ણ ન કરે ત્યાં સુધી આ ક્રમ ચાલુ રહે છે. મૃત્યુ પછી પણ સમાધિનો સાધક પોતાની ક્ષમતા મુજબ સૂક્ષ્મ લોકોમાં અભ્યાસ કરતો રહે છે.

સાધકો! કેટલાક યોગીઓ ચૌદ લોકોની પણ બહાર રહે છે. આવા યોગીઓ તેમના શરીરને ખૂબ જ સૂક્ષ્મ અને પારદર્શક રાખે છે. યોગીની દિવ્યદ્રષ્ટિથી પણ તે સહેલાઈથી દેખાતા નથી. જ્યારે તેમના માટે સંકલ્પ કરો છો, ત્યારે તેઓ દર્શન આપે છે. આવા યોગીઓ ખૂબ જ ઉચ્ચ કોટિના હોય છે. મોટાભાગે આવા યોગીઓ પ્રાચીન કાળના હોય છે અને તેમની સમાધિ પણ ઘણી લાંબી હોય છે.

મને કેટલાક મનુષ્યો વિશે માહિતી મળી છે. તેઓ સમાધિના અભ્યાસ માટે નશો કરે છે. મને આશ્ચર્ય થાય છે કે નશાનું સેવન કરીને સમાધિ કેવી રીતે લગાવે છે. સમાધિ માટે શરીર અત્યંત શુદ્ધ હોવું જોઈએ. નશાનું સેવન કરવાથી શરીર અશુદ્ધ થાય છે અને નાડીઓ અવરોધિત થઈ જાય છે.

નિર્વિકલ્પ સમાધિના અભ્યાસ દરમિયાન જે કર્મો બાકી રહે છે તે કલેશાત્મક હોય છે. યોગબળથી આ સંસ્કારોનો ક્યારેય નાશ થતો નથી, પરંતુ સાધક આ સંસ્કારોનો ભોગ કરીને સમાપ્ત કરે છે. જ્યારે સાધક આ કર્મોને ભોગી લે છે, ત્યારે સમાધિની અવસ્થામાં અવિધા, તમોગુણી અહંકાર, સત્વગુણી અહંકાર અને માયાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. આ બધાના સાક્ષાત્કાર થયા પછી પ્રજ્ઞા ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રજ્ઞાના સમયે ચિત્ત પર તમોગુણ નામ માત્રાનું રહી જાય છે. રજોગુણ એટલી માત્રામાં જ રહે છે કે તે આત્મા અને ચિત્તમાં ભેદની ક્રિયા કરી શકે. આત્મા અને ચિત્ત વચ્ચેની ભિન્નતાનું જ્ઞાન વિવેક કરાવે છે. આ અવસ્થામાં કારણ શરીર અંતર્મુખી થવા લાગે છે. સત્વગુણ ચિત્ત પર સંપૂર્ણ રીતે ફેલાય છે. તેથી ચિત્ત એકદમ સ્વચ્છ દેખાય છે. ચિત્ત પર જ્ઞાનનો પ્રકાશ પણ વધુ ફેલાય છે. જ્યારે આત્મા અને ચિત્ત વચ્ચેના તફાવતનો સાક્ષાત્કાર થાય છે ત્યારબાદ 'હું કોણ છું, હું શું છું' એવી ભાવનાની નિવૃત્તિ થાય છે. કારણ કે તે ચિત્તમાં જ તમામ પરિણામોને જુએ છે. ચિત્તથી પોતાને અલગ અપરિણામી જ્ઞાન સ્વરૂપ આત્મા તરીકે અનુભવ કરવા લાગે છે. આવા યોગી જ આત્મજ્ઞાનનો અધિકારી હોય છે.

યોગીના ચિત્તમાં જ્યાં સુધી આત્મા અને ચિત્તની ભિન્નતાનું જ્ઞાન પ્રબળ રહે છે ત્યાં સુધી તેની પ્રવૃત્તિ કૈવલ્ય તરફ જ રહે છે. પણ જ્યારે જ્ઞાનમાં (આત્મા અને ચિત્તની ભિન્નતામાં) શિથિલતા આવવા લાગે છે, ત્યારે વ્યુત્થાનની વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. આ વ્યુત્થાનની વૃત્તિઓને કારણે, યોગી વિચારે છે - 'આ મારું છે, હું સુખી છું, હું દુઃખી છું.' જ્ઞાન પરિપક્વ ન હોવાને કારણે આવું થાય છે. મેં અગાઉ લખ્યું છે કે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં કોઈ પ્રકારનું દર્શન નથી થતું અને કોઈ વિચારો પણ આવતા નથી. આ બધાનો સાક્ષાત્કાર (અહંકાર, આત્મા અને ચિત્તની ભિન્નતાનો) નિર્વિકલ્પ સમાધિના ઘણા લાંબા સમય પછી થાય છે.

સમાધિનો અભ્યાસ વધવાને કારણે ચિત્ત કૈવલ્ય તરફ અભિમુખ થાય છે. ત્રણેય ગુણો તેમના બાહ્ય પરિણામોને થોડા સમય માટે બંધ કરી લે છે. ચિત્ત આત્મામાં અવસ્થિત થઈ જાય છે. આને નિર્બીજ સમાધિ કહેવાય છે. યોગીમાં વાસ્તવિક વૈરાગ્ય (પર વૈરાગ્ય) પણ ઉત્પન્ન થાય છે. વાસ્તવિક વૈરાગ્યને કારણે, યોગી સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ રૂપથી સાંસારિક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરે છે, કારણ કે તેનું ચિત્ત તૃષ્ણાથી રહિત થઈ જાય છે. યોગીને જાણવા યોગ્ય કંઈ પણ શેષ રહેતું નથી.

જ્ઞાન

જ્યારે યોગનાં અભ્યાસ દ્વારા ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યારે જ્ઞાન ઉત્પન્ન થવા લાગે છે. આ જ જ્ઞાન અભ્યાસ પ્રમાણે ધીમે-ધીમે વધતું રહે છે. આખરે, આ જ્ઞાન દ્વારા યોગી ઉચ્ચતમ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. સામાન્ય મનુષ્યો પાસે જે જ્ઞાન હોય છે તે વાસ્તવિક જ્ઞાન નથી, કારણ કે તમામ જીવો માયાની જાળમાં ફસાયેલા રહે છે. માયાની જાળ તોડ્યા વિના સાચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી. માયાની જાળ તોડીને સાચા જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવાનો એક માત્ર માર્ગ યોગ છે. યોગ વિનાનું સાંસારિક જ્ઞાન એ અજ્ઞાન જ છે. તેનથી માત્ર સુખ અને દુઃખની અનુભૂતિ થાય છે. મુક્તિના માર્ગે ચાલવામાં સહાયતા મળતી નથી. યોગ વિના, સાધારણ નામ માત્રના જ્ઞાનથી બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકાતું નથી. જ્યારે યોગ દ્વારા તમોગુણી અને રજોગુણી વૃત્તિઓનો નાશ થાય છે, ત્યારે યોગીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાનું શરૂ થાય છે.

કોઈપણ પદાર્થ વિશેની વાસ્તવિક જાણકારીને જ્ઞાન કહેવાય છે. આમાં (જ્ઞાનમાં) અવિદ્યા અને માયાનું મિશ્રણ બિલકુલ હોતું નથી, કારણ કે અવિદ્યાને લીધે કોઈપણ પદાર્થનું વાસ્તવિક જ્ઞાન થતું નથી. જ્યારે પદાર્થ વિશેની અવિદ્યા સમાપ્ત થાય છે ત્યારે તે પદાર્થનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ સ્પષ્ટ થાય છે. આત્મા અને ચિત્તમાં અભિન્નતાને અહંભાવ જ દર્શાવે છે, જ્યારે આત્મા અને ચિત્તને અલગ-અલગ બતાવનારને જ્ઞાન કહેવાય છે. જ્ઞાન એ અવિદ્યા અને માયાનો વિરોધી છે. જ્યારે યોગીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેનામાં કોઈપણ પ્રકારની વાસના રહેતી નથી. કારણ કે જડ પ્રકૃતિના અનિત્ય સ્વરૂપનું ભાન થવા લાગે છે.

જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પર, કર્તા હોવાનો અભિમાન રહેતો નથી, એટલે કે 'હું કંઈક કાર્ય કરું છું', 'આજે હું ખૂબ જ દુઃખી છું', 'હવે હું ખૂબ જ ખુશ છું' વગેરેનો જે અહંભાવ છે, તે અહંભાવ દૂર થઈ જાય છે. આ નિર્મળ ચિત્તની જ એક વૃત્તિ છે. આ જ્ઞાન એ ચિત્તની અંતિમ સાત્વિક વૃત્તિ છે. આ અવસ્થામાં સાધક વાસ્તવિક વૈરાગ્યની સ્થિતિમાં રહે છે.

જ્ઞાન પ્રાપ્તિ પર સાધક સારી રીતે જાણી લે છે, 'હું શરીર નથી,' 'હું ઇન્દ્રિયો નથી,' 'હું મન નથી' 'હું બુદ્ધિ નથી' 'હું ચિત્ત પણ નથી', ચિત્ત મારાથી જુદું છે. આ જ વાસ્તવિક જ્ઞાન છે. જ્ઞાન એ પણ કહેવાય છે જે શાસ્ત્રોમાં વાંચવામાં આવે છે અથવા ઉપદેશ સાંભળીને પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ આવું જ્ઞાન વાસ્તવિક જ્ઞાન નથી, કારણ કે આવું જ્ઞાન અજ્ઞાનનો નાશ કરી શકતું નથી. રજોગુણી અને તમોગુણી વૃત્તિઓનો ઉદય સાધકની અંદર થતો હોય છે, કારણ કે તેના અંતઃકરણમાં રજોગુણી અને તમોગુણી સંસ્કારો હાજર રહે છે. પરંતુ સમાધિની ઉચ્ચ અવસ્થામાં જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, તે જ્ઞાનથી અવિદ્યાનો નાશ થાય છે. કર્તાપણાનો ભાવ જતો રહે છે. તે રજોગુણ અને તમોગુણની ગંદકીને ધોઈ નાખે છે. ચિત્તમાં નિર્મળતા આવે છે. આત્માથી પ્રતિબિંબિત થવાથી ચિત્તમાં ચૈતન્યતા જેવું લાગે છે અને કલેશોનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે.

બુદ્ધિ એ જ્ઞાનનું સ્થાન કહેવાય છે. પણ જ્ઞાન તમોગુણી અહંકારનો નાશ કરે છે અને બુદ્ધિ જે અહંકારમાંથી ઉત્પન્ન થઈ છે, આ સ્થાને અહંકારમાં વિલીન થઈ જાય છે. આનો અર્થ એ છે કે આ જ્ઞાન બુદ્ધિની પરે છે અને જ્ઞાન તમામ પરિણામોને ચિત્તમાં જુએ છે અને બિન-પરિણામી સ્વરૂપનો અનુભવ કરવા લાગે છે. માત્ર આ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરનાર સાધક જ આત્મજ્ઞાનના ઉપદેશનો અધિકારી છે કારણ કે તેણે યોગનાં અભ્યાસ દ્વારા આત્મજ્ઞાનની અનુભૂતિ કરી છે. આવા યોગી જ આત્મજ્ઞાનને સારી રીતે સમજી શકે છે.

જે વ્યક્તિએ યોગાભ્યાસ દ્વારા આત્મજ્ઞાનની અનુભૂતિ કરી નથી, તે વળી આત્માનો શું ઉપદેશ આપી શકશે? કારણ કે તેણે પોતે આત્મજ્ઞાનની અનુભૂતિ કરી નથી. જે વસ્તુ જે સાધકે પ્રાપ્ત કરી નથી તેનું વાસ્તવિક જ્ઞાન તે કેવી રીતે જાણી શકે? માત્ર આધ્યાત્મિક પુસ્તકો અને ઉપનિષદો વાંચીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાથી કોઈ જ્ઞાની બનતું નથી.

જ્યારે સાધક સમાધિમાં સ્થિત રહીને આનંદની અનુભૂતિ કરે છે, ત્યારે તેને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થવા લાગે છે. જેમ-જેમ સમાધિનો અભ્યાસ વધે છે તેમ-તેમ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પણ વધે છે, કારણ કે રજોગુણ અને તમોગુણ ઘટવા લાગે છે. તેની સાથે અવિદ્યા પણ નબળી પડવા લાગે છે અને સત્વગુણોની પ્રધાનતા વધવા લાગે છે.

સત્વગુણના પ્રભાવથી, સ્થિતપ્રજ્ઞ સાધક (જ્ઞાનમાં સ્થિત) આનંદમય કોશ એટલે કે મહાકારણ શરીરમાં અંતર્મુખી થાય છે અને જ્ઞાનના પ્રકાશથી આત્માનંદની અનુભૂતિ કરે છે. સામાન્ય માણસો રજોગુણ અને તમોગુણના પ્રભાવથી સાંસારિક કાર્ય કરે છે. પરંતુ જ્ઞાનમાં સ્થિત સાધક, મમતા, અહંકાર અને આસક્તિથી રહિત, કર્તવ્ય સમજીને માત્ર નિઃસ્વાર્થ ભાવનાથી કાર્ય કરતો રહે છે. આ અવસ્થામાં સાધકના ચિત્તમાં સંસ્કાર રચાતા નથી.

સાધકને ચિત્ત પ્રકાશિત હોય તેવું દેખાય છે. હકીકતમાં, આ પ્રકાશ ચિત્તનો નથી. આ પ્રકાશ આત્માનું પ્રતિબિંબ છે. ચિત્ત જડ પ્રકૃતિ છે તેથી તે સ્વ-પ્રકાશી નથી. ચિત્તમાં અહંભાવ હોવાને કારણે આત્મા અને ચિત્તના ભેદનું જ્ઞાન થતું નથી. મનુષ્ય રાગ, દ્વેષ, સકામ-કર્મ, તેના ફળની ઈચ્છાઓ, જન્મ, મૃત્યુ અને આયુને પ્રાપ્ત થાય છે અને સુખ-દુઃખનો ભોગ કરે છે. આ બધાની માતા અવિદ્યા છે. આ અવિદ્યા તમોગુણી અહંકારમાં બીજ રૂપે રહે છે. જ્યારે સાધકને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે ત્રિગુણાત્મક ચિત્ત અને ચેતન સ્વરૂપ આત્મા વચ્ચેના ભેદનું જ્ઞાન થઈ જાય છે. આ ભેદનું જ્ઞાન થયા પછી, અવિદ્યા તેના કલેશ રૂપી પરિવારની સાથે અંતર્મુખી થઈને તેના મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન થઈ જાય છે. જ્ઞાનની સાત્ત્વિક વૃત્તિ એ ચિત્તની સર્વોચ્ચ સાત્ત્વિક વૃત્તિ છે. જેમ અરીસામાં દેખાય એ સ્વરૂપ વાસ્તવિક સ્વરૂપ નથી, તેવી જ રીતે ચિત્તમાં આત્માનો સાક્ષાત્કાર પણ વાસ્તવિક નથી. એટલા માટે યોગીએ જ્ઞાનની આ વૃત્તિમાંથી પણ આસક્તિ દૂર કરવી જોઈએ.

જ્યારે સાધક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે અને કઠોર અભ્યાસ દ્વારા તેમાં સ્થિત રહે છે, ત્યારે વાસ્તવિક વૈરાગ્યનો ઉદય થાય છે. વાસ્તવિક વૈરાગ્ય વિના દુઃખનો અંત આવતો નથી. જ્ઞાનમાં નિરંતર સ્થિત ન રહેવાને કારણે સમયાંતરે વ્યુત્થાનની વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થતી રહે છે. આ વૃત્તિઓ રજ અને તમથી મિશ્રિત હોય છે અને સાધકને સુખ અને દુઃખની અનુભૂતિ થતી રહે છે. જ્ઞાન થયા પછી, સાધકને દ્રષ્ટા અને દ્રશ્ય વચ્ચેના તફાવતનું જ્ઞાન થાય છે. સાધકને સમજાય છે કે શરીર, ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, અહંકાર અને ચિત્ત મારાથી અલગ છે.

મનુષ્ય શાળાના શિક્ષણ, ગુરુના ઉપદેશ અને શાસ્ત્રો વાંચીને પણ જ્ઞાન મેળવે છે. પણ આ વાસ્તવિક જ્ઞાન નથી, કારણ કે આવા જ્ઞાનથી અજ્ઞાનમાંથી મુક્ત થઈ શકાતું નથી. ચિત્તમાં રજોગુણી અને તમોગુણી વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થતી રહે છે. પુસ્તક વાંચીને અને સાંભળીને મેળવેલા જ્ઞાનથી વ્યુત્થાનની વૃત્તિ (રજોગુણી અને તમોગુણી વૃત્તિ) બની રહે છે. જ્યારે જ્ઞાન સમાધિની સર્વોચ્ચ અવસ્થામાં પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યારે ચિત્તમાં સત્વગુણની પૂર્ણ અધિકતા હોય છે. રજ અને તમ નામમાત્ર રહે છે. આ બંને ગુણો પણ સત્વ ગુણને સમર્થન આપે છે, આને તત્ત્વજ્ઞાન પણ કહેવાય છે. જ્ઞાનની અવસ્થામાં મન રજોગુણ અને તમોગુણની અશુદ્ધિઓથી શૂન્ય અને કર્તાપણાનાં અભિમાનથી રહિત થઈ જાય છે. ચિત્તના શુદ્ધ જ્ઞાનના સતત પ્રવાહ દ્વારા તમામ પ્રકારના કલેશોનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે. જીવને બંધનની ઉત્પત્તિ કરવામાં ચિત્ત અસમર્થ બની જાય છે.

જ્ઞાન દ્વારા સાધકના ચિત્તમાં રહેલા અશુદ્ધ મેલનો નાશ થવા પર તથા સાંસારિક જ્ઞાન ઉત્પન્ન ન થવા પર ઉત્કર્ષ અવસ્થાવાળું જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે. આ અવસ્થાવાળા જ્ઞાનથી સાધકના ચિત્તને કાર્યથી વિમુખ કરે એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે સાધકનો અભ્યાસ વધુ આગળ વધે છે, ત્યારે ચિત્તથી વિમુક્ત કરે એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. પછી સાધક આત્મ-અવસ્થિતની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. કાર્યથી મુક્ત થવાની સ્થિતિમાં, સાધક પાસે નીચેની જાણકારી મળે છે – (1) જે કંઈપણ જાણવું હતું, તે બધું તેણે જાણી લીધું છે, એટલે કે ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિમાં જે કંઈ દેખાય છે તે બધું પરિણામી છે. પરિણામી હોવાને કારણે, તે અસત્ય અને દુઃખના રૂપમાં છે, (2) જે અલગ કરવાનું હતું તે અલગ કર્યું છે, એટલે કે આત્મા અને ચિત્તનો ભેદ જાણી લીધો છે. હવે અલગ કરવા લાયક કંઈ વધ્યું નથી, (3) જે સાક્ષાત કરવાનું હતું તે સાક્ષાત કરી લીધું. (ઇન્દ્રિયો, તન્માત્રાઓ, અહંકાર વગેરે) હવે કશું જ સાક્ષાત કરવા જેવું નથી, (4) જે કરવાનું

હતું તે કરી લીધું. હવે કંઈ કરવા યોગ્ય નથી રહ્યું, એટલે કે જ્ઞાન દ્વારા બધું કરી લીધું છે, (5) ચિત્તે પોતાની અંદર સ્થિત તમામ પ્રકારની વૃત્તિનો ભોગ કરી લીધો છે. હવે કંઈ જ શેષ નથી, (6) ત્રણેય ગુણો તેમના હેતુને પૂર્ણ કરીને તેમના કારણમાં લીન થઈ રહ્યા છે. (7) ગુણોની ઉપર પોતાના સ્વરૂપમાં (આત્મા) અવસ્થિતિ થઈ રહી છે.

જ્યારે જ્ઞાનની વૃત્તિનો પ્રવાહ નિરંતર વહેવા લાગે છે, એટલે કે જ્યારે જ્ઞાન પરિપક્વ બને છે, ત્યારે વ્યુત્થાનની (જ્ઞાન વિરોધી) વૃત્તિઓ ઊભી થતી નથી. આથી નિર્બીજ સમાધિ લાગે છે, જેને આત્મામાં અવસ્થિતિ પણ કહેવાય છે. પ્રિય સાધકો, હું મારા અંગત અનુભવના આધારે લખી રહ્યો છું. જ્ઞાનમાં સંપૂર્ણ પરિપક્વ થવા માટે, કઠોર અભ્યાસને થોડા સમય માટે ઓછો (ઘટાડો) કરો. જ્યાં સુધી તમે સંસારમાં થોડા નહીં આવો ત્યાં સુધી તમને કેવી રીતે ખબર પડશે કે તમારું જ્ઞાન (તત્ત્વજ્ઞાન) પરિપક્વ થયું છે કે નહીં. પર-વૈરાગ્ય (વાસ્તવિક ત્યાગ) દ્વારા સ્થૂળ વસ્તુઓની આસક્તિ છુટી જવી જોઈએ. થોડી સ્થૂળતામાં આવો, તમારી જાતને તપાસો, શું તમને કોઈ સ્થૂળ વસ્તુ પ્રત્યે લગાવ તો નથી? જો કોઈ સ્થૂળ વસ્તુ પ્રત્યે મનમાં સૂક્ષ્મ આસક્તિ હોય તો હજુ પણ પરિપક્વતાનો અભાવ છે.

જ્ઞાન એ ચિત્તની છેલ્લી, સર્વોચ્ચ વૃત્તિ છે. આ વૃત્તિ ત્રણેય ગુણો દ્વારા ઉત્પન્ન થઈ છે. આ વૃત્તિ કર્માશયની વૃત્તિ નથી, આ વૃત્તિ જીવની ઉત્પત્તિ સમયે પ્રગટ થાય છે. જે સાધકે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે અને આત્મા અને ચિત્ત વચ્ચેનો તફાવત સમજી લીધો છે તે આત્મજ્ઞાનના ઉપદેશનો યોગ્ય અધિકારી હોય છે. જોણે આત્માની અનુભૂતિ કરી નથી તે આત્મજ્ઞાનના ઉપદેશને આપવાનો અધિકારી કેવી રીતે બની શકે? આધ્યાત્મિક પુસ્તકો અને શાસ્ત્રો દ્વારા આત્માનુભૂતિ થઈ શકતી નથી.

મોક્ષ

મોક્ષ એટલે છુટકારો મેળવવો. છુટકારો મેળવવો એટલે જન્મ-મરણના બંધનમાંથી મુક્ત થવું. જે સાંસારિક બંધનોમાં પોતાની જાતને બાંધેલા છે તેનાથી છુટકારો મેળવવો, જેથી તેઓ ફરીથી પહેલા જેવું જ દિવ્ય સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરી શકે. હું તમને એક વાત કહું કે મોક્ષના સ્વરૂપને લઈને મહાપુરુષોમાં થોડો તફાવત છે, જે આગળ લખવામાં આવશે. મોક્ષ મેળવવા માટે મનુષ્યે પોતાની ઈચ્છા મુજબ એક માર્ગ અપનાવવો પડશે. કઠોર નિયમો અને સંયમનું પાલન કરી અભ્યાસ જરૂરી છે. અભ્યાસ વિના અજ્ઞાનનો નાશ થઈ શકતો નથી તથા સાધકને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા હોવી જોઈએ. મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવા માટે, ભક્તિ યોગના સાધકે તેના ઈષ્ટને શરણે શરણાગત થવું પડશે. યોગની ઉચ્ચ અવસ્થા પર અજ્ઞાનનો નાશ થાય છે જેના કારણે સાધક રાગ, દ્વેષ, મોહ વગેરે વિકારોથી નિરોધ પામે છે. બાકીના શેષ સંસ્કારોનો પણ નાશ થઈ જાય છે, પછી ચિત્તમાં સંસ્કારો બાકી રહેતા નથી. એક વાર સંસ્કારોનો નાશ થઈ જાય પછી નવા કર્મના સંસ્કારો બની શકતા નથી. જ્યારે સાધકના તમામ સંસ્કારો નાશ પામે છે, પછી તેને મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે.

સંપૂર્ણ સંસ્કાર નાશ થયા બાદ નવા સંસ્કારો એટલે બની શકતા નથી કારણ કે યોગિની અજ્ઞાનતા નષ્ટ થઈ જાય છે. સંસ્કારો માત્ર અજ્ઞાનથી કરવામાં આવેલા કર્મોથી જ બને છે. અદ્વૈત ભાવથી યુક્ત સાધકના સંસ્કારો બનતા નથી. જ્યારે અજ્ઞાનનો નાશ થાય છે, ત્યારે તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. સાંસારિક દુઃખોનો પણ તત્ત્વજ્ઞાન દ્વારા અંત આવે છે. આ રીતે સાધકને પ્રકૃતિના વાસ્તવિક સ્વરૂપની જાણ થાય છે. બંધન, મોક્ષ અને પુનર્જન્મ એ બધા પ્રકૃતિના ખેલ છે. જો કે, પ્રકૃતિ પોતે અતિ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે સર્વત્ર હાજર છે. જ્યારે સાધક પ્રકૃતિ વિશેની બધી જાણકારી મેળવી લે છે, ત્યારે પ્રકૃતિ તેને અવરોધતી નથી, કારણ કે તેણે તેના વાસ્તવિક સ્વરૂપને ઓળખી લીધો છે. તેથી જ કહેવાય છે કે સકામ ભાવથી કર્મ કરવાથી વારંવાર જન્મ લેવો પડે છે અને તેમાં સુખ-દુઃખ મિશ્રિત ફળ મળે છે. આવા કર્મો ઈન્દ્રિયોથી બંધાયેલા હોય છે તથા મન અને ઈન્દ્રિયો સુખ-દુઃખની અનુભૂતિ કરે છે, જેના કારણે મનુષ્ય સાંસારિક જીવનથી કંટાળી જાય છે. નિષ્કામ ભાવે કર્મ કરવાથી ઈન્દ્રિયો અને મન અલગ થઈ જાય છે જેથી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

અદ્વૈત સિદ્ધાંતને અનુસાર, બ્રહ્મભાવની પ્રાપ્તિ એ જ મોક્ષ છે. કારણ કે એ અવસ્થામાં જ્ઞાની, જ્ઞાન અને જ્ઞાતામાં કોઈ અંતર રહેતું નથી. આ સમયે યાદ આવ્યું, મહાન સંત જ્ઞાનેશ્વરજીએ લખેલી જ્ઞાનેશ્વરીમાં ક્યાંક વાંચ્યું હતું કે, 'બ્રહ્મભાવ પ્રાપ્ત કરવો એ જ બ્રહ્મમાં લીન થવું છે.'

શાસ્ત્રોને અનુસાર મોક્ષના ચાર પ્રકાર છે - 1. સાલોક્ય 2, સાન્નિધ્ય 3. સારૂપ્ય 4. સાયુજ્ય.

સાલોક્ય મુક્તિ - આ પ્રકારની મુક્તિમાં યોગી ઈશ્વરના લોકમાં રહે છે.

સાન્નિધ્યા મુક્તિ - આ પ્રકારની મુક્તિમાં યોગી ઈશ્વરની નજીક રહે છે.

સારૂપ્ય મુક્તિ - આ પ્રકારની મુક્તિમાં યોગી દિવ્ય બની ઈશ્વરનું રૂપ ધારણ કરે છે.

સાયુજ્ય મુક્તિ - આ પ્રકારની મુક્તિમાં યોગી બ્રહ્મમાં લીન થઈ જાય છે. સાધકો, મને ખબર નથી કે સાયુજ્ય મુક્તિ કોણે પ્રાપ્ત કરી છે.

પ્રથમ ત્રણ પ્રકારની મુક્તિમાં જીવાત્માએ લાંબા સમય સુધી ઈશ્વરના લોકમાં રહેવું પડે છે. અનંત સમય પછી યોગી ઈશ્વર કે બ્રહ્મમાં લીન થઈ જાય છે. ભક્ત, ઈશ્વર (સગુણ બ્રહ્મ) માં લીન થઈ જાય છે. યોગી નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં લીન થઈ જાય છે. આ ત્રણેય પ્રકારના યોગીઓ પોત પોતાની રીતે સાધના (સમાધિ) કરતા રહે છે. સાયુજ્ય મોક્ષ એ જ સાચો મોક્ષ છે જેમાં સાધકના પોતાના અસ્તિત્વનો જ અંત થાય છે. ભક્ત સગુણ બ્રહ્મના ઉપાસક હોવાને લીધે પોતાના ઈષ્ટ (ઈશ્વર) માં લીન થઈ જાય છે.

હવે દલીલ એવી પણ કરી શકાય કે વિનાશના સમયે દરેકને મોક્ષ મળે છે, કારણ કે એક આવો સમય આવે છે, પ્રકૃતિ ઈશ્વરમાં લીન થઈ જાય છે. તે સમયે સારા-ખરાબ કર્મોવાળી તમામ જીવાત્માઓ એક થઈ જાય છે, આ સત્ય છે. પરંતુ આવી ક્રિયા અનંતકાળ પછી થાય છે. તેથી દરેક મનુષ્યે ઈશ્વર પ્રાપ્તિ અથવા મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રાખવી જોઈએ. આ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે એ પ્રકારનું જ કાર્ય કરવું જોઈએ, તો જ તે પ્રાપ્ત થશે. જો કે, સનાતન ધર્મમાં, પુરાણો અનુસાર, ઘણા પ્રકારના પ્રલય હોય છે. દરેક ચાર યુગ પછી પ્રલય આવે છે. એવું કહેવાય છે કે તે સમયે પૃથ્વી પર દરેક જગ્યાએ પાણી ભરાઈ જાય છે. પૃથ્વી પ્રાણીઓથી વિહીન થઈ જાય છે. તે પ્રમાણે એક નિશ્ચિત સમયે પૃથ્વી સાથે ઉપરના લોકો પણ નષ્ટ થઈ જાય છે.

સાધકો, આપણો બધા જાણીએ છીએ કે એક દિવસ આખી સૃષ્ટિ પ્રલયના સમયે વિનાશ થઈ જાય છે. આ પ્રલયમાં તમામ પ્રકારના જીવોનો અંત થઈ જાય છે. જો કોઈ મનુષ્ય વિચારે છે કે તે સમયે મને અવશ્ય મોક્ષ મળશે, તો મારે મોક્ષ માટે કેમ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સાધકો, આ બાબતે હું એટલું જ કહીશ કે કોઈપણ મનુષ્ય માટે આવું વિચારવું યોગ્ય નથી. હા, ચોક્કસ અજ્ઞાનતા છે. કારણ કે જ્યારે પ્રલયના કારણે સૃષ્ટિનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે ત્યારે પ્રકૃતિ સમગ્ર સૃષ્ટિને બીજના રૂપમાં પોતાનામાં સમેટી લે છે. તેથી, તમામ જીવોના કર્મો પણ બીજ રૂપે પ્રકૃતિમાં રહે છે. જ્યારે સૃષ્ટિની શરૂઆત થાય છે ત્યારે શેષ બાકી કર્માશયોને ભોગવવા માટે જીવાત્માએ જન્મ લેવા પૃથ્વી પર આવવું પડે છે. તેથી, પ્રલય પછી પણ જીવાત્માને મુક્તિ મળતી નથી. જ્યાં સુધી તે પોતાનું કર્મ પૂર્ણ ન કરે ત્યાં સુધી જીવાત્માએ જન્મ લેવો ફરજિયાત છે. એટલે પ્રલય પછી સૃષ્ટિનું સર્જન અનિવાર્ય છે. જ્યાં સુધી જીવાત્મા પોતાના અવિદ્યા યુક્ત કર્મોને ભોગવીને પૂર્ણ ન કરે ત્યાં સુધી જીવાત્મા જન્મ-મરણમાંથી પસાર થતો રહેશે.

મોક્ષ અને બંધન વાસ્તવમાં પ્રકૃતિના કાર્યો છે. આત્મા પોતે બંધનમાં બંધાતો નથી કે મોક્ષ પામતો નથી. આત્માનો સ્વભાવ જ અસંગત અને નિર્લિપ્ત છે. સંપૂર્ણ કર્મો પ્રકૃતિના ગુણોથી જ થાય છે. તમોગુણી અહંકારથી ભ્રમિત થયેલો જીવાત્મા માને છે કે 'હું કર્તા છું'. તેથી જ તેની (જીવાત્મા) અંદર આસક્તિનો વિકાસ થાય છે. તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરનાર સાધક આસક્ત થતો નથી. તેને (તત્ત્વજ્ઞાન) ખબર હોય છે કે બધા કાર્ય પ્રકૃતિના ગુણોથી થઈ રહ્યા છે. અજ્ઞાન (અવિદ્યા) ને લીધે બંધન છે અને જ્ઞાનને લીધે મોક્ષ છે. ધર્મ-અધર્મ અથવા જે કંઈ સાંસારિક કાર્યો કરવામાં આવે છે તે ચિત્તનો ધર્મ છે, કારણ કે આ બધાનો સંબંધ ચિત્ત સાથે છે. પરિણામ ચિત્તમાં હોય છે. આત્માને આ બધા કાર્યો સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી, કારણ કે તે અપરિણામી છે. તેથી કર્મનું ફળ, બંધન, મોક્ષ અને સંસારનો સંબંધ ચિત્ત સાથે છે. આત્મા બંધનમાં, મોક્ષમાં અને તમામ પ્રકારના સાંસારિક કાર્યોમાં સમાન રૂપે હાજર રહે છે.

હવે તમે વિચારશો કે આત્માને કેમ કહેવામાં આવે છે કે આત્માને મોક્ષ મળ્યો છે? આત્મા બંધનને લીધે જન્મ લે છે. ચિત્ત માટે કેમ કહેવાતું નથી? આ બધાનું કારણ ચિત્ત જ છે. ચિત્તની અવસ્થામાં ભેદ હોય છે. અવિદ્યા ના સમયે ચિત્તની જે અવસ્થા હોય છે, જ્ઞાન (તત્ત્વજ્ઞાન) ના સમયે તેના કરતાં જુદી અવસ્થા ચિત્તની હોય છે. આત્મા ચિત્તનો દ્રશ્ય છે. અવિદ્યા સમયે, આત્મા અને ચિત્ત વચ્ચેનો ભેદ ન સમજવાને લીધે, આત્માની અવસ્થાઓ સમજી લેવામાં આવે છે પરંતુ વાસ્તવમાં ચિત્તની અવસ્થાઓ હોય છે. એટલે આત્માને આરોપિત કરવામાં આવે છે. તે પ્રકૃતિ છે જે પોતાને બંધનમાં બાંધે છે અને પ્રકૃતિ પોતે જ પોતાને મુક્ત કરે છે.

જાગૃત અવસ્થામાં મનુષ્ય રજોગુણી અને તમોગુણી વૃત્તિઓ યુક્ત સાંસારિક કાર્ય કરે છે, પરંતુ તત્ત્વજ્ઞાનમાં સ્થિત સાધક પોતાના બધા કાર્યોને કેવળ ભોગ, નિવૃત્તિ અથવા ઈશ્વર તરફથી કર્તવ્ય માનીને, આસક્તિથી રહિત, નિઃસ્વાર્થ ભાવનાથી કરે છે. તેથી જ તેના ચિત્તમાં કર્મોના સંસ્કારો બનતા નથી. જે સાધકોએ આત્મામાં અવસ્થિત થવાની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે તેઓ બે પ્રકારના હોય છે - (1) જેમના કર્મો માત્ર ભોગ નિવૃત્તિ માટે હોય છે અને (2) જેમના કર્મો ભોગ નિવૃત્તિ અને ઈશ્વરના આદેશનું પાલન કરીને તમામ જીવોના કલ્યાણ માટે હોય છે. તેવી જ રીતે, મુક્તિના બે પ્રકાર છે - (1) પ્રથમ પ્રકારના યોગીઓની મુક્તિમાં, ચિત્તને બનાવનાર ત્રણેય ગુણો તેમના મૂળ સ્ત્રોત (આત્મા) માં

લીન થઈ જાય છે. આને કૈવલ્ય મોક્ષ કહે છે. (2) બીજા પ્રકારના યોગી પોતાના સાત્વિક ચિત્ત સાથે ઇશ્વરનામાં અવસ્થિત રહે છે. ઇશ્વરના નિયમો અનુસાર જ્યારે પણ તેમની જરૂર પડે છે ત્યારે તેઓ તમામ પ્રાણીઓના કલ્યાણ હેતુ અને ધર્મની મર્યાદા માટે પૃથ્વી પર જન્મ ધારણ કરે છે, પછી પોતાનું કાર્ય પૂર્ણ કરીને પોતાના લોકમાં પાછા ફરે છે.

જ્યારે સાધક પોતાના અભ્યાસ દ્વારા તમોગુણી અહંકાર, અજ્ઞાન અને માયાને તેના મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન કરે છે તથા ચિત્તના બાકી રહેલા સંસ્કારો પણ ભોગી લે છે, ત્યારે ચિત્ત સ્ફટિક મણિ જેવું શુદ્ધ બની જાય છે. ત્યાર પછી સાધકે કરેલા કર્મોના સંસ્કારો ચિત્ત પર બનતા નથી. તે સમયે સાધક જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરે છે. જ્ઞાન પ્રાપ્તિ થવાથી સાધકને આત્મા અને ચિત્ત વચ્ચેનો તફાવત સમજાય છે. તેથી તેને ખબર પડે છે કે તમામ કાર્ય પ્રકૃતિના ગુણોથી થાય છે. જ્યાં સુધી જ્ઞાન પરિપક્વ ન થાય ત્યાં સુધી વ્યુત્થાનની વૃત્તિઓ (રજોગુણી અને તમોગુણી વૃત્તિઓ) સમયાંતરે ઉત્પન્ન થતી રહે છે. જ્યારે જ્ઞાન પરિપક્વ બને છે, ત્યારે વ્યુત્થાનની વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થવાનું બંધ થાય છે. આ અવસ્થામાં સકામ કર્મ અને તેમની વાસનાઓ મૂળમાંથી રીતે નાશ પામે છે. તમામ પ્રકારની અશુદ્ધિઓના આવરણ રહિત થઈને તથા ચિત્તનો પ્રકાશ અનંત હોવાથી જાણવા યોગ્ય પદાર્થ અલ્પ પ્રમાણમાં જ બાકી રહે છે કારણ કે જ્ઞાનનો પ્રકાશ ઘણો અધિક વધવાથી જાણવા જેવું કંઈ બાકી રહેતું નથી. વિષય બહુ સીમિત થઈ જાય છે અને જ્ઞાન અનંત બની જાય છે. સાંસારિક વસ્તુઓ તેની નજરમાં તુચ્છ બની જાય છે.

જ્યારે સાધક આ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારે પરિણામી કર્મોનો અંત આવે છે, એટલે કે ગુણોનું કાર્ય સમાપ્ત થાય છે. હવે ગુણો તેમના પરિણામ કર્મોને ફરીથી શરૂ કરતા નથી કારણ કે તેમનું કાર્ય પૂર્ણ થઈ ગયું છે. સાધક દ્વારા સમાધિનો અભ્યાસ કરતા રહેવાથી ગુણો તેમના મૂળ સ્ત્રોત (આત્મા) તરફ અભિમુખ થવા લાગે છે. પુરુષાર્થથી શૂન્ય થયેલા ગુણોનું પોતાના મૂળ સ્ત્રોતમાં લીન થવું એ કૈવલ્ય મોક્ષ છે.

પરિણામી કર્મનો અર્થ એ છે કે - ત્રણેય ગુણો દ્વારા સાત્વિક ચિત્તનું નિર્માણ થયું છે. ચિત્તમાંથી સત્વગુણી અહંકાર પ્રગટ થયો. જ્યારે સત્વગુણી અહંકાર વિકૃત થયો, ત્યારે તમોગુણી અહંકાર બહિર્મુખી થયો. તેવી જ રીતે ક્રમ પ્રમાણે, બુદ્ધિ, મન અને ઇન્દ્રિયો બહિર્મુખી બન્યા. ગ્રાહ્ય રૂપથી પાંચો તન્માત્રાઓ, પાંચેય સૂક્ષ્મ ભૂત, અને પછી પાંચેય સ્થૂળ ભૂત બહિર્મુખી થયા.

લોકોના વિષયમાં

આપણે જે બ્રહ્માંડમાં રહીએ છીએ તેમાં ચૌદ લોક માનવામાં આવે છે. આ ચૌદ લોકોમાં વિવિધ પ્રકારના પ્રાણી વસે છે. આ લોકોનું ધનત્વ અલગ-અલગ હોય છે. તેમની ધનતાને કારણે જ તેમને ચૌદ ભાગોમાં વહેંચવામાં આવેલ છે. દરેક લોકમાં, જીવો તેમની ધનતા અનુસાર રહે છે. પ્રાણીઓની અસંખ્ય જાતિઓ છે, પરંતુ શસ્ત્રોમાં પ્રાણીઓની જાતિ 84 લાખ હોવાનું કહેવાય છે. હું માત્ર એટલું જ કહીશ કે આ સત્ય છે અસંખ્ય જાતિઓ છે અને મને શાસ્ત્રોમાં વિશ્વાસ પણ છે.

પૃથ્વીની નીચેના લોકોમાં નીચલી શ્રેણીની જીવાત્માઓ રહે છે. પૃથ્વીની ઉપરના લોકોમાં ઉચ્ચ શ્રેણીની જીવાત્માઓ રહે છે. પૃથ્વીની નીચે સાત લોક છે જેમાં મોટા ભાગે અંધકાર અને ઝાંખો પ્રકાશ રહે છે. આપણે બધા પૃથ્વી પર જીવીએ છીએ. અહીં, સૂર્યના કારણે, દિવસ અને રાત હોય છે, એટલે કે, પ્રકાશ અને અંધકાર બંને ચોક્કસ સમયે બદલાતા રહે છે. પૃથ્વીથી ઉપરના લોકો સ્વયં-પ્રકાશિત છે અને સૂક્ષ્મ લોકો છે. આ લોકોના પ્રકાશના રંગમાં પણ ભિન્નતા છે. જેના વિશે હું આગળ લખીશ. હવે હું લોકોના નામ લખું છું. હું સૌથી નીચલા લોકથી ક્રમશઃ ઉપરના લોકોના નામ લખી રહ્યો છું. (1.) પાતાળ (2.) રસાતલ (3.) મહાતલ (4.) તલાતલ (5.) સુતલ (7.) વિતલ (7.) અતલ (8.) પૃથ્વી (9.) ભુવલોક (10.) સ્વર્ગલોક (11.) મહર્લોક (12.) જનલોક (13.) તપલોક (14.) બ્રહ્મલોક. બ્રહ્મલોકથી ઉપર પણ ત્રણ લોક છે, પરંતુ તેઓ લોકોમાં ગણવામાં આવતા નથી. આ ત્રણેય લોક નિત્ય (શાશ્વત) છે, કારણ કે પરા-પ્રકૃતિ હેઠળ આવે છે. ઈશ્વર (સગુણ બ્રહ્મ) પરા-પ્રકૃતિમાં રહે છે એટલે કે પરા- પ્રકૃતિ એ ઈશ્વરનું ચિત્ત છે, તેથી જ આ લોકોને નિત્ય માનવામાં આવે છે. પરા-પ્રકૃતિમાં કોઈપણ પ્રકારનું પરિણામ હોતું નથી. અપરા પ્રકૃતિની સરખામણીમાં પરા-પ્રકૃતિને નિત્ય માનવામાં આવે છે. આ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબત છે, ભલે ગમે તેટલી પરા પ્રકૃતિ સ્ફૂર્તિમાન હોય પરંતુ તે જડ જ છે. ભક્ત અથવા યોગીની ભાવનાઓ અનુસાર જ સગુણ બ્રહ્મ (ઈશ્વર) નું સ્વરૂપ દેખાય છે. સગુણ બ્રહ્મ નારાયણ, પરમ શિવ અને શ્રીકૃષ્ણના રૂપમાં દેખાય છે. કારણ કે ઉપાસક ઈશ્વરને આ સ્વરૂપોમાં જ જોવા માંગે છે. આ પ્રમાણે જ ત્રણ લોકો માનવામાં આવ્યા છે. આ લોકો અનુક્રમે આ મુજબ છે - 1. ક્ષીર સાગર 2. શિવલોક 3. ગોલોક. ગોલોકને સૌથી ઉપરનો લોક માનવામાં આવે છે.

મેં અગાઉ લખ્યું છે કે પૃથ્વીની નીચેના લોક એ નીચલા વર્ગની જીવાત્માઓનો લોક છે. આ સાત લોકમાં પ્રકાશનો અભાવ છે. ઝાંખો પ્રકાશ અથવા અંધકાર રહે છે. નીચલા લોકોની બનાવટ અને સપાટીઓ પણ ખૂબ જ વિચિત્ર છે અને સારી નથી. અહીં જીવાત્માઓને કષ્ટ જ ભોગવવું પડે છે, પણ એનો અર્થ એ નથી કે બધી જ જીવાત્માઓ કષ્ટ ભોગવે છે. કેટલીક જીવાત્માઓ અહીં કોઈ કારણસર રહે છે, પરંતુ તેઓને કષ્ટની અનુભૂતિ થતી નથી. આ લોકોમાં કેટલીક એવી જીવાત્માઓ એવી પણ છે જેમને શ્રાપ આપીને કષ્ટ ભોગવવા માટે અહીં મોકલવામાં આવી છે. આવી જીવાત્માઓ લોકોના વાતાવરણને અનુકૂળિત થાય છે. બુદ્ધિ અશુદ્ધ હોવાને કારણે તેમને કોઈ પ્રકારની પીડા થતી નથી. આ જીવાત્માઓના શરીરની લંબાઈ બહુ ઓછી હોય છે. આ ત્યાંના લોકોનો નિયમ છે. હું મારી પોતાની જાણકારીના આધારે લખી રહ્યો છું. જ્યારે પૃથ્વીની જીવાત્માને કોઈ કારણસર દુઃખ ભોગવવા માટે રસાતળમાં મોકલવામાં આવી હતી, ત્યારે તેનું સૂક્ષ્મ શરીર રસાતળમાં જતી વખતે દુઃખ સહન કરી રહ્યું હતું. રસાતળમાં પહોંચતા જ જીવાત્માના સૂક્ષ્મ શરીર, માથા અને પગના તળિયા પર ભારે દબાણ આવ્યું. જીવાત્મા પીડાથી ચીસો પાડવા લાગી. થોડી જ ક્ષણોમાં જીવાત્માનું સૂક્ષ્મ શરીર ઘટીને માત્ર 3-4 ઇંચ થઈ ગયું. તમે આશ્ચર્યમાં તો ન પડી ગયા કે 3-4 ઇંચનો મનુષ્ય કેવી રીતે હોઈ શકે? એ લોકમાં સૂક્ષ્મ શરીરની લંબાઈ માત્ર એટલી જ હોય છે. એ લોકમાં કીચડ અને અંધકાર હોય છે. અહીં રહેતા જીવાત્માઓ એ જ કીચડમાંથી કંઈક શોધી શોધીને ખાય છે.

તેવી જ રીતે, પાતાળ લોકમાં માત્ર પાણી જ પાણી છે. ત્યાંના તમામ પ્રાણી પાણીની અંદર રહે છે. ત્યાં આછો પ્રકાશ છે. તે હળવા પ્રકાશમાં સ્પષ્ટ દેખાય છે. પરંતુ પૃથ્વીની સરખામણીમાં લાંબા અંતર સુધી દેખાતું નથી. અહીંના

કેટલાક જીવોને અન્ય નીચલા લોકો કરતા ઓછા કષ્ટો છે. કેટલીકવાર કેટલીક સારી જીવાત્માઓ પણ થોડા સમય માટે અહીં ગયા છે. ધ્યાનાવસ્થામાં હું પાતાળ લોક બહુ ફર્યો નથી.

હવે હું અતલ લોક વિશે થોડું લખું છું. આ લોકમાં કોઈપણ પ્રકારનો આધાર (તળ) નથી. તેને અતલ નામ આપવામાં આવ્યું છે કારણ કે તેમાં કોઈપણ પ્રકારનું તળિયું નથી. અહીં માત્ર વાયુ જ વાયુ ભરેલી છે. વાયુના કારણે અહીંની જીવાત્માઓને ભારે પરેશાનીઓનો સામનો કરવો પડે છે. આ લોકમાં કોઈપણ પ્રકારનો આધાર ન હોવાને કારણે ચાલવામાં કે ફરવામાં ઘણી તકલીફ પડે છે. જ્યારે ચાલવાનો પ્રયાસ કરે છે, ત્યારે પડી જાય છે. બસ, આ જ કષ્ટ હોય છે. આ લોકમાં જીવાત્માઓ બરાબર હલનચલન કરી શક્તી નથી. ઉપરથી વાયુના ઝટકા લાગે છે. જ્યારે પડે છે, ત્યારે ઊંધા-સીધા પડે છે. અહીં ભૂખ સંતોષાતી નથી, એટલે કે ત્યાં જીવાત્માઓને ઘોર કષ્ટ થાય છે.

વિતલ લોકને લગતો થોડો અનુભવ યાદ આવ્યો. આ લોકનો આધાર (તળ) બહુ ખરાબ છે. કેટલીક જગ્યાએ આ લોકની સપાટી પર ફક્ત કાંકરા જ છે, કેટલીક જગ્યાએ ફક્ત પથ્થરો જ છે અને કેટલીક જગ્યાએ રેતીના ઢગલા છે. અહીંની સપાટી ખૂબ જ ખરબચડી છે. અહીં જીવાત્માઓને ઘોર કષ્ટ સહન કરવો પડે છે. જ્યારે મેં આ લોકનો અનુભવ કર્યો તે સમયે ત્યાં હરવા-ફરવા માટે મારા સૂક્ષ્મ શરીરને ખૂબ જ મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. ત્યાં ફરતી વખતે મેં કેટલાક સ્ત્રી-પુરુષોને રેતીના ઢગલા પર બેઠેલા જોયા. આ સ્ત્રી-પુરુષો મારી સામે આશ્ચર્યથી જોઈ રહ્યાં હતા. થોડીવાર પછી હું આ જીવાત્માઓથી થોડે દૂર ઊભો રહ્યો, પણ જીવાત્માઓ કંઈ બોલ્યા નહીં. મેં પણ તેઓને કશું કહ્યું નહીં. તેમનું કષ્ટ તેમના ચહેરા પર દેખાતું હતું, પછી મારો અનુભવ સમાપ્ત થયો.

સુતલ લોક અન્ય લોક કરતાં સારો છે. આ લોકની સપાટી (તળ) પણ સુંદર છે, એટલે કે ઠીક છે. સુંદર તળનો અર્થ અહીંયાના સ્થળની સુંદરતા સાથે ન કરો. એ ચોક્કસ છે કે આ સાત લોકમાં સૌથી સારું તળિયું આ લોકનું જ છે. અહીંની સપાટી સપાટ છે અને કેટલીક જગ્યાએ પાણી પણ ભરેલું છે. સાધકો, હું એ કહી શકતો નથી કે અહીં કેવા પ્રકારે જીવાત્માઓ કષ્ટ ભોગે છે. તે નિશ્ચિત છે કે, અહીં જીવાત્માઓ કષ્ટ ભોગે છે. મને અહીંનો એક અનુભવ યાદ આવ્યો. હું સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા આ લોકમાં પહોંચ્યો, ત્યાં જોયું કે એક જગ્યા નદીના આકારમાં પાણીથી ભરેલી છે. પાણી સ્થિર છે. હું પાણીના કિનારે જમીન પર બેસી ગયો. થોડીવાર પછી હું ઊભો થયો અને ફરવા લાગ્યો અને જોયું કે કેટલાક સ્ત્રી-પુરુષો એક જગ્યાએ બેઠા હતા. આ બધા પુરુષો અને સ્ત્રીઓ મને ધ્યાનથી જોઈ રહ્યા હતા. મેં પણ ધ્યાનથી એમની સામે જોયું અને વિચારવા લાગ્યો કે આ લોકો કેમ ચૂપચાપ બેઠા છે. તેઓ મારી સાથે વાત શા માટે કરતાં નથી? તે જ ક્ષણે જ્ઞાને મને કહ્યું, "તે પોતે પોતાનામાં કષ્ટ ભોગી રહ્યા છે." થોડીવાર પછી હું પાછો ફર્યો.

સાધકો! મને મહાતલ અને તલાતલ અંગે બહુ અનુભવ આવ્યા નથી. જ્યારે અનુભવો આવે છે, ત્યારે અનુભવ કયા લોકનો આવ્યો છે તે નક્કી કરવું મુશ્કેલ બની જાય છે, ત્યારે જ્ઞાનથી કાર્ય કરવું પડે છે. આટલું તો જાણીતું છે કે આ લોક ધૂંધળા પ્રકાશ અને અંધકારમાં રહે છે અને સાધનાકાળમાં મને નીચેના લોકોના વધુ અનુભવો આવ્યા, પરંતુ હું નક્કી કરી શકતો નથી કે આ કયા લોકોના છે. અત્યાર સુધી, સંક્ષિપ્તમાં, મેં નીચેનાં લોકો વિશે થોડું લખ્યું છે તે અનુભવ અને જ્ઞાનના આધારે લખેલું છે. તે નીચલા લોકોમાં ખબર તો પડતી નથી. એવું પણ બની શકે છે કે અન્ય યોગીઓને નીચલા લોકોના અનુભવો કદાચ અલગ રીતે આવ્યા હશે, કારણ કે એક જ લોકમાં ઘણા વિસ્તારમાં જગ્યા હોય છે. શક્ય છે કે બીજી જગ્યાનું દ્રશ્ય અલગ પ્રકારનું હોય. પરંતુ અંધકાર અને મંદ પ્રકાશ એ જ રહેશે. મેં મારા અનુભવોના આધારે લખ્યું છે.

તે 1996ની શરૂઆત હતી. મેં પ્રકૃતિ દેવીને પૂછ્યું, "માતા, મને નીચેના લોકોનું વધુ જ્ઞાન નથી. મને તે સ્થાનો વિશે જણાવો, જેથી મને તે લોકોની જાણકારી મળી શકે." પ્રકૃતિ દેવીએ કહ્યું, 'યોગી, તમારી પાસે ત્યાંની જે કંઈ માહિતી છે તેનાથી સંતુષ્ટ રહો. હવે ત્યાંના વિશે વધુ માહિતી આપવામાં આવશે નહીં. ફક્ત તમને જે કામ સોંપેલું છે તેની સાથે જ મતલબ રાખો. જે લોકો વિશે તમે પૂછો છો, તેઓ નિમ્ન શ્રેણીના લોકો છે. યોગીએ આવા લોકોના વિષયમાં

વધુ જાણકારી લેવી ન જોઈએ. તમારે ઉર્ધ્વ લોકોના વિશે જાણકારી કરવી જોઈએ. મૃત્યુ પછી તમારે જે લોકમાં પહોંચવાનું છે જો તમે તેના વિશે પૂછશો, તો હું તમને કહીશ, અને હું તમને ત્યાંના સ્થળો પણ બતાવી શકું છું. મેં કહ્યું, "માતા, હું જાણું છું કે મૃત્યુ પછી હું ક્યાં જઈશ, કૃપા કરીને મને ક્ષમા કરો." પછી પ્રકૃતિ દેવી અદૃશ્ય થઈ ગઈ. તેથી જ હું હવે નીચલા લોકો વિશે વધુ લખી શકતો નથી. મેં જે લખ્યું છે તે મારા સાધનાકાળના સમયે આવેલા અનુભવોના આધારે લખ્યું છે. આ નીચલા લોકો સૂક્ષ્મ લોકો છે, તેથી સૂક્ષ્મ શરીરવાળા જીવો અહીં રહે છે.

જે પૃથ્વી પર આપણે બધા રહીએ છીએ તેને મૃત્યુલોક પણ કહેવામાં આવે છે. તેના વિશે શું લખવું, કારણ કે દરેક મનુષ્ય પૃથ્વી વિશે જાણે છે, પરંતુ હું ચોક્કસપણે થોડું લખીશ, જે દરેકને ખબર નથી. તમે બધાએ બર્મુડા ટ્રાયેંગલ (Bermuda Triangle) નામ તો સાંભળ્યું જ હશે. તે અમેરિકા નજીક સમુદ્રમાં છે. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે બર્મુડામાં ઘણા જહાજો ડૂબી ગયા અને ઘણા લોકોએ જીવ ગુમાવ્યા. તે તમામ આજ સુધી પરત ફર્યા નથી. તે વિસ્તારનું જેટલું આકાશ છે, તે એક વિશેષ પ્રકારના ગુરુત્વાકર્ષણથી યુક્ત છે. પાણીની સપાટી પર પણ આવું જ છે. બર્મુડા ટ્રાયેંગલના અવકાશી ક્ષેત્ર અને પૃથ્વીના અન્ય અવકાશી ક્ષેત્રમાં થોડો તફાવત છે. આ ક્ષેત્રમાં જે પણ મનુષ્ય પહોંચે છે ત્યારે તે પોતાનો હોશ ગુમાવે છે અને પછી બેભાન થઈ જાય છે. તેનું કારણ ત્યાંની ઘનતા અને ચુંબકીય ક્ષેત્ર છે.

બર્મુડા ટ્રાયેંગલમાં જે પણ પદાર્થ પહોંચે છે તે પૃથ્વી પર રહેતો નથી. ત્યાં પહોંચેલી વસ્તુ બર્મુડાના આકાશથી થઈને ઉપરની તરફ ચાલી જાય છે, પછી તે પદાર્થ તેના સૂર્ય મંડળમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. તે પદાર્થ એવી જગ્યાએ પહોંચે છે જ્યાં સંપૂર્ણ અંધકાર હોય છે. આ અંધકાર હંમેશા રહે છે. અહીં કોઈપણ પ્રકારનો પ્રકાશ નથી. પૃથ્વી પરના જે પદાર્થો બર્મુડા ટ્રાયેંગલની અંદર પહોંચે છે તે અંતરિક્ષમાં એ જ ઘોર અંધકારમાં એક ચોક્કસ સ્થાને પહોંચી જાય છે. તે જગ્યાએ કોઈપણ પ્રકારની સપાટી નથી, તેના બદલે સંપૂર્ણ અંધકારમાં ડૂબેલું અંતરિક્ષ છે.

પૃથ્વી પર ઘણા વિસ્તારો ખૂબ જ વિચિત્ર છે. આ વિસ્તારોમાં ચુંબકીય સુરંગ હોય છે. આ ચુંબકીય સુરંગ એક નિશ્ચિત જગ્યાએ હંમેશા રહે છે. આ ચુંબકીય સુરંગ આંખોથી જોવાતી નથી, તેમના વિસ્તારમાં જવાથી સમજાય છે. કેટલીક ચુંબકીય સુરંગો કેટલીકવાર થોડા સમય માટે જ બને છે અને પછી સમાપ્ત થઈ જાય છે. તે સમયે કોઈપણ પ્રાણી તે ચુંબકીય ક્ષેત્રમાં જશે તો તે થોડી જ ક્ષણોમાં અદૃશ્ય થઈ જશે. ચુંબકીય ક્ષેત્ર સમાપ્ત થવાથી તે પ્રાણી ક્યારેય મળતું નથી. અંતરિક્ષમાં ચુંબકીય સુરંગ (ક્ષેત્ર) નું જાળ બનેલું છે. બ્રહ્માંડના દરેક ગ્રહ પર આવા ચુંબકીય ક્ષેત્રો અસ્તિત્વમાં છે. કેટલાક ચુંબકીય સુરંગો (ક્ષેત્રો) બને છે અને નષ્ટ થતી રહે છે. આ ક્રિયા પૃથ્વીની જાળ ક્ષેત્ર અને જમીનના ભાગ પર પણ ચાલુ રહે છે. આ બ્રહ્માંડના સર્જનના સમયથી થયું છે અને અંત સુધી થતું રહેશે.

પૃથ્વી પર એવી ઘણી વિચિત્ર જગ્યાઓ છે જેનો ઉલ્લેખ કરવો મુશ્કેલ છે. મને પણ આ બધા વિષયો વિશે જાણવામાં બહુ રસ રહ્યો નથી. હિમાલયના બર્ફીલા પ્રદેશમાં ઘણી વિચિત્ર જગ્યાઓ છે. આ સ્થાનો યોગીઓ સાથે સંબંધિત છે. આપણે બધા મનુષ્યો, પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ વગેરે પૃથ્વી પર જ રહે છે, પરંતુ પૃથ્વીના અંતરિક્ષમાં અત્યંત અતૃપ્ત જીવાત્માઓ પણ સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહે છે. આ જીવાત્માઓ તેમની તૃષ્ણાને લીધે અથવા અકાળ મૃત્યુને કારણે ભટકતી રહે છે. એક ચોક્કસ સમયે અથવા તૃષ્ણા પૂરી થયા પછી, તેઓ ઉર્ધ્વ ગતિ પ્રાપ્ત કરે છે. આવી જીવાત્માઓ ક્યારેક યોગ્ય મનુષ્ય સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરે છે અથવા સંબંધ સ્થાપિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે જે તેમને ઉર્ધ્વ કરી શકે. આધ્યાત્મિક શક્તિ ધરાવતા લોકોમાં જ આ જીવાત્માને ઉર્ધ્વ કરવાની ક્ષમતા હોય છે. મેં પણ કેટલાક અસંતુષ્ટ જીવાત્માઓને ઉર્ધ્વ કર્યા છે. મેં આ અસંતુષ્ટ જીવાત્માઓ વિશે ઘણી માહિતી મેળવી છે. તેનું વર્ણન અહીં નહીં કરું, કારણ કે તેનાથી સાધકોને કોઈ રીતે ફાયદો થશે નહીં. લેખનો વિષય પણ બદલાઈ જશે. હું અસંતુષ્ટ જીવાત્માઓને જ તેમના વિશે પૂછતો હતો. તે તેના જીવનની કહાની ઘણા પ્રેમથી કહેતી હતી. છેવટે, આવી જીવાત્માઓને મારાથી થોડો ફાયદો થતો હતો. મેં પોતે પણ મારા પત્નીના મૃત્યુ પછી લાંબા સમય સુધી તેમની સાથે સંબંધ જાળવી રાખ્યો હતો અને

તેમની પાસેથી ઘણી માહિતી લીધી હતી, જે પાછળથી સાચી નીકળી હતી. પછી તેને તેના કર્મનું ફળ ભોગવવાનો સમય આવી ગયો, તેથી સંબંધ કાપી નાખ્યો જેથી તેને મારા કારણે કોઈ સમસ્યાનો સામનો ન કરવો પડે.

મેં ભુવલોક વિશે પણ ઘણી જાણકારી મેળવી છે, પણ હું અહીં ટૂંકમાં લખી રહ્યો છું. આ લોક સૂક્ષ્મ લોક છે. આને સમજાવવા માટે, તેને ત્રણ ભાગમાં વહેંચીએ – એક ભાગ એ છે જ્યાં મૃત્યુ પછી જીવાત્માઓ પહોંચે છે. ચમરાજની સામે, ચિત્રગુપ્ત નક્કી કરે છે કે આ જીવાત્માના કયા પ્રકારનાં કર્મો છે અને તે ક્યાં જશે. સારા કાર્યો કરનાર જીવાત્માઓ ઉર્ધ્વ થઈ જાય છે. જે જીવાત્માઓના ખરાબ કર્મો છે તે અહીં જ રોકાઈ જાય છે. ચમદૂત જીવાત્માને તેના કર્મ પ્રમાણે સજા આપે છે. જ્યાં સજા આપવામાં આવે છે તે જગ્યા આ જ લોકમાં એક સીમામાં છે. આ જગ્યા ખૂબ જ વિશાળ વિસ્તારમાં છે જેને બીજા શબ્દોમાં નરક કહેવામાં આવે છે. ચોક્કસ સમયગાળા માટે સજા ભોગવ્યા પછી, જીવાત્મા પુણ્યનાં કર્મોનો ભોગ કરવા માટે ઉર્ધ્વ થઈ જાય છે. અથવા નવો જન્મ લેવા પૃથ્વી પર આવે છે. તેના કર્મ પ્રમાણે તે તેના જન્મ સ્થળની નજીક આવે છે. આ નરકમાં વિવિધ પ્રકારના કષ્ટો આપવામાં આવે છે.

તામસિક શક્તિઓ ભુવલોકના એક ભાગમાં રહે છે. આ તામસિક શક્તિઓ ખૂબ જ શક્તિશાળી હોય છે. આવી શક્તિઓ પોતાની શક્તિ વધારવા માટે તામસિક મંત્રોનો જાપ કરે છે. કેટલીક જગ્યાએ યજ્ઞકુંડ જેવા કુંડ હોય છે. આમાં અગ્નિ સૂક્ષ્મ રીતે પ્રજ્વલિત રહે છે. તેઓ આ અગ્નિકુંડમાં સૂક્ષ્મ તામસિક વસ્તુઓની આહુતિ આપે છે અને પોતાની તામસિક શક્તિમાં પણ વધારો કરે છે. આવી જીવાત્માઓ અત્યંત દુષ્ટ સ્વભાવની હોય છે. તેઓ પૃથ્વી તરફ પણ જોતા રહે છે. તેઓ તેમની પૂજા કરનારાઓનું કાર્ય કરે છે અને તે કામના બદલામાં તામસિક વસ્તુઓ લે છે. તેમને આ તામસિક વસ્તુઓનો સૂક્ષ્મ ભાગ પ્રાપ્ત થાય છે. કેટલીકવાર, પૃથ્વી પર અમુક ચોક્કસ સ્થળોએ, તેઓ બળજબરીથી વસ્તુઓના સૂક્ષ્મ ભાગોને છીનવી લે છે. પૃથ્વી પરના સામાન્ય મનુષ્યો આ ક્રિયાને સમજવામાં અસમર્થ છે. કેટલીકવાર તેઓ પૃથ્વી પર નવા સાધકોની સામે અવરોધો પણ મૂકે છે. આવા અવરોધો સાધકના માર્ગદર્શકે ઠીક કરવો પડે છે. અથવા તેઓ દ્રઢતાથી ધ્યાનમાં લાગેલા સાધકની સામે ઊભા રહેવામાં અસમર્થ હોય છે. આવી તામસિક શક્તિઓ સાધકો પ્રત્યે ભારે દુશ્મનાવટ રાખે છે. કારણ કે તામસિક અને સાત્વિક વચ્ચેનો વિરોધ તો હંમેશા ચાલતો આવ્યો છે. આ તામસિક શક્તિઓમાં ઘણી શક્તિ હોય છે, કારણ કે તે હંમેશા તામસિક શક્તિ મંત્ર દ્વારા પ્રાપ્ત કરે છે. તેમની ઈચ્છા મુજબ તામસિક શક્તિની મદદથી તેમના જેવા પુરુષોને પ્રગટ કરવાની પણ તેમની પાસે શક્તિ છે. આ કાર્ય મોટી તામસિક શક્તિઓ દ્વારા કરવામાં આવે છે. સાધક અને તામસિક શક્તિઓનો ક્યારેય મેળ થઈ શકતો નથી. સાધકે તેમનાથી સંપૂર્ણપણે દૂર રહેવું જોઈએ. આ શક્તિઓ જે સ્થાન પર રહે છે, ત્યાં હળવો પ્રકાશ રહે છે.

ભગવાન સૂર્યના પુત્ર ધર્મરાજજી આ લોકમાં વસે છે. તમે વિચારશો કે શું ધર્મરાજજી અહીં રહે છે. તેમનું સ્થાન આ લોકમાં છે. પરંતુ ધર્મરાજજી જ્યાં રહે છે તે વિસ્તાર આ લોકથી સાવ અલગ છે. કારણ કે આ લોકમાં તામસિક શક્તિઓ અને નરક વગેરે છે. પરંતુ ધર્મરાજજીના નિવાસ સ્થાન પર એક તેજસ્વી સફેદ પ્રકાશ ફેલાયેલો રહે છે. આ સ્થાન સુખ-દુઃખથી દૂર આનંદમય છે. ધર્મરાજજીની સામે હંમેશા એક ત્રાજવું હોય છે, આ ત્રાજવું દિવ્ય છે. ધર્મરાજજીની દ્રષ્ટિ આ ત્રાજવા પર બની રહે છે. આ ત્રાજવું સામાન્ય ત્રાજવું જેવું નથી, આ ત્રાજવું આપમેળે સમગ્ર બ્રહ્માંડનું સંતુલન બતાવે છે. આ ત્રાજવું પોતે જ ધર્મ અને અધર્મ વચ્ચે નિર્ણય લે છે. જો બ્રહ્માંડમાં કોઈપણ જગ્યાએ અધર્મ વધે છે, તો ત્રાજવાનું એક પલડું નીચે જાય છે અને બીજું પલડું ઉપર જાય છે. તે જ સમયે ભગવાન ધર્મરાજને ખબર પડે છે કે કયા સ્થાન પર અધર્મનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. તે જ સમયે, ધર્મરાજજીના આવાહન પર, પ્રકૃતિ માતા વ્યવસ્થા કરે છે. ત્રાજવાનો કાંટો એકદમ બરાબર રહે છે. જો કોઈપણ મનુષ્યના કર્મોનો, ધર્મ અધર્મનો ચુકાદો (નિર્ણય) તેમના સુધી પહોંચે તો તે ત્રાજવા દ્વારા આપોઆપ જણાવવામાં આવે છે. પૃથ્વી પરના યુગ પ્રમાણે કેટલો ધર્મ હોવો જોઈએ અને કેટલો અધર્મ હોવો જોઈએ તે આ ત્રાજવું કહેતું રહે છે. જ્યારે પૃથ્વી પર અધર્મ ચોક્કસ પ્રમાણ કરતાં વધી જાય છે ત્યારે તે ત્રાજવા દ્વારા બતાવવામાં આવે છે અને ભગવાન ધર્મરાજ બ્રહ્માજીને કહે છે. પછી બ્રહ્માજી દેવી પ્રકૃતિને પ્રેરણા આપે છે. પ્રકૃતિ દેવી યોગીઓને ધર્મની સ્થાપના કરવા અને ધર્મનો પ્રચાર કરવા મોકલે છે. યોગીઓની સંખ્યા વધુ પણ હોઈ શકે છે.

અધર્મ વધારે વધવાથી પોતે ભગવાન પણ પૃથ્વી પર અવતાર ગ્રહણ કરે છે. વર્તમાન યુગમાં વધુ અધર્મ છે તેવું અહીં કહી શકાય નહીં, કારણ કે આ કલિયુગ છે. કલિયુગના સમયે એ નિશ્ચિત છે કે અધર્મમાં પ્રમાણસર આટલો વધારો થશે અને આટલા પ્રમાણમાં ધર્મ ઘટશે. ભલે વધુ અધર્મ દેખાય, પણ તે ચોક્કસ પ્રમાણમાં હોય તો તે યોગ્ય કહેવાય.

પ્રિય સાધકો, એક રસપ્રદ વાત લખું છું, ભગવાન ધર્મરાજજી ખૂબ જ સુંદર છે. મારો અને ભગવાન ધર્મરાજનો સંબંધ બહુ સારો હતો. ક્યારેક હું ધર્મરાજજી સાથે મજાક પણ કરતો. એકવાર મેં મજાકમાં પૂછ્યું - "પ્રભુ, તમે આટલા સુંદર કેમ છો?" ભગવાન ધર્મરાજજી હસવા લાગ્યા. મેં ફરીથી એ જ પ્રશ્ન પૂછ્યો, ત્યારે તેમણે કહ્યું - "કેમ, હું તમને ખરેખર સુંદર દેખાવ છું." મેં કહ્યું - "હા, તમે ખરેખર ખૂબ સુંદર છો." તેમણે કહ્યું - "સારું, તમે મને સુંદર તો કહ્યા છે, મને કોઈએ આજ સુધી સુંદર કહ્યો નથી." મેં કહ્યું - "ભગવાન, હું સુંદર કેમ નથી?" ભગવાને કહ્યું, "માતા પ્રકૃતિને પૂછો." થોડા સમય પછી મેં પ્રકૃતિ માતાને એ જ પ્રશ્ન પૂછ્યો, તો માતા પ્રકૃતિ દેવીએ કહ્યું - "તમે તમારો પાછલો ત્રીજો જન્મ જુઓ અને તમને જવાબ મળી જશે." પછી મેં મારો પાછલો ત્રીજો જન્મ જોયો, મને મારા પ્રશ્નનો જવાબ મળ્યો. સાધકો, જો તમારી દિવ્યદ્રષ્ટિ ખૂબ જ તેજસ્વી હોય તો તમે એકવાર ભગવાન ધર્મરાજના દર્શન અવશ્ય કરજો. તેમનો દેખાવ જોઈને તમે પણ મંત્રમુગ્ધ થઈ જશો.

અહીં યમરાજજી અને ચિત્રગુપ્ત જ્યાં રહે છે તે સ્થાન પણ અલગ છે. યમરાજજી પોતાની ઈચ્છા મુજબ પોતાના શરીરમાંથી યમદૂત પ્રગટ કરી શકે છે. ચિત્રગુપ્તજી પાસે જે પુસ્તક છે તેમાં બ્રહ્માંડના તમામ જીવોનો હિસાબ-કિતાબ હોય છે, જો જરૂર પડે તો અનેક કલ્પો પાછળ પણ જોઈ શકાય છે. આ પુસ્તક બહુ જાડું નથી પણ આ પુસ્તક દિવ્ય છે. દિવ્ય હોવાને કારણે તેમાં તમામ જીવાત્માઓ વિશેની માહિતી મળે છે.

હવે હું એક રસપ્રદ ઘટના લખી રહ્યો છું. આ ઘટના ડિસેમ્બર, 95માં બની હતી. ઘણા વર્ષો પહેલા મારા એક મિત્રએ આત્મહત્યા કરી હતી. મેં ધ્યાન કરવા માટે ગામની બહાર નદીના કિનારે ઝૂંપડી બનાવી છે. તે સમયે હું ઝૂંપડીમાં હતો, ત્યારે મારા મિત્રે (જેણે આત્મહત્યા કરી હતી) ત્રિકાલને પોતાની વાતો કહી - "હું તમારા ગુરુનો મિત્ર હતો, તેને કહો કે મારી ઈચ્છા મુજબ મને ભોજન કરાવો અને મારી ઉર્ધ્વ ગતિ કરાવો." તે ત્રિકાલે મને કહ્યું. મેં ત્રિકાલને કહ્યું - "તે મારો મિત્ર હતો એ વાત સાચી છે પણ મજબૂરીમાં તેણે આત્મહત્યા કરી છે." જો કે, આ કાર્ય હું નથી કરતો પણ મિત્રને કારણે મારે કરવું પડ્યું. પહેલા તેને તેની ઈચ્છા મુજબ ભોજન આપવામાં આવ્યું અને પછી મેં કહ્યું - "મિત્ર, તું ઘણા વર્ષોથી ભટકે છે, હવે તું ઉપર જવાની તૈયારી કર." તે નદીની ઉપર આકાશમાં ઉભો રહ્યો. હું અને ત્રિકાલ ઝૂંપડીમાં બેઠા હતા. જેવું મેં ઓમકાર કર્યું કે તરત જ મારા દ્વારા કરવામાં આવેલ ઓમકારમાંથી સફેદ ઉર્જા નીકળી અને મારા મિત્રના પગના તળિયા સુધી પહોંચી. મિત્રએ મને પ્રણામ કર્યું અને પછી અંતરિક્ષમાં ઉપર તરફ જવાનું શરૂ કર્યું. પ્રસ્થાનની ગતિ ઝડપી હતી. થોડીવાર પછી અંતરિક્ષમાં કાળા વાદળો દેખાયા. મિત્ર એ વાદળોને કાપીને ઉપર તરફ આગળ વધી રહ્યો હતો. ઉપર ભુવર્લોકની હદ સુધી પહોંચી ગયો. ત્યાં ઉપર અંતરિક્ષમાં એક દરવાજો દેખાયો. એ દરવાજા આગળ સીડીઓ હતી. મિત્ર મારા યોગના બળ પર સીડી પર ઉભા હતો. પછી મિત્ર એ સીડીઓ ચઢવા લાગ્યો. સીડીઓ ઉંચી હતી. જ્યારે બધી સીડીઓ ચઢી લીધી અને દરવાજા આગળ આવીને ઊભા રહ્યો, દરવાજો બંધ હતો. હું ચોંકી ગયો, દરવાજો બંધ હતો, પરંતુ તે જ સમયે દરવાજા પાસે બે કાળા રંગના તેજસ્વી યમદૂત પ્રગટ થયા. તેમણે દરવાજો ખોલ્યો. મારા મિત્ર અંદર ગયો. થોડે દૂર ચાલ્યા પછી, તેને ફરીથી સીડીઓ મળી, અને મારો મિત્ર ફરીથી તે સીડીઓ ચઢવા લાગ્યો. હું ઉત્સુકતાથી આખું દ્રશ્ય જોઈ રહ્યો હતો. થોડી સીડીઓ ચઢ્યા પછી ફરી દરવાજો મળ્યો. આ દરવાજો પણ બે યમદૂતોએ પ્રગટ થઈને ખોલ્યો. મિત્ર દરવાજાની અંદર પહોંચી ગયો. દરવાજો આપોઆપ બંધ થઈ ગયો. અંદરનું દ્રશ્ય સરસ હતું, ત્યાં બેસવાનું સ્થાન હતું. મિત્ર ત્યાં ખૂબ શાંતિથી બેઠો. આગળ વધ્યો નહીં.

પહેલા મેં વિચાર્યું કે મારો મિત્ર કેમ રોકાયો, પછી મેં કહ્યું - "મિત્ર, આગળ વધ, હું તને યોગબળથી આગળ મોકલીશ." તે દરમિયાન માતા પ્રકૃતિ દેવી પ્રગટ થયા. તેણીએ કહ્યું - "યોગી પુત્ર, આ જીવાત્મા હવે આગળ વધી

શકશે નહીં.” મેં કહ્યું- “કેમ માતા?” માતાએ કહ્યું- “આ મારો નિયમ છે, તેણે હજી પૃથ્વી પર રહેવાનું હતું. યોગબળથી તમે તેને ભુવલોકમાં પહોંચાડી દીધો. મેં તમને ભુવલોકનું આ દ્રશ્ય બતાવ્યું છે.” મેં કહ્યું- “માતા, મારે આગળનું પણ દ્રશ્ય જોવું છે, આગળ શું થાય છે તેની મને ઉત્સુકતા છે.” પ્રકૃતિ માતાએ કહ્યું- “હવે તમે આગળ જોઈ શકશો નહીં. દરેક બાબતમાં હઠ ના કરો.” દેવી પ્રકૃતિ અદૃશ્ય થઈ ગઈ. સાધકો, આગળ હું જોઈ શક્યો નથી. મારા મિત્ર હવે ત્યાં જ બેસી ગયો. બીજા દિવસે, એક યુવાન છોકરીના જીવાત્માને પણ ઉર્ધ્વ કરી. તેની હત્યા કરવામાં આવી હતી. તે મને ભાઈ કહેતી હતી. તેણે મને પ્રાર્થના પણ કરી હતી. હું તે છોકરીને સ્થૂળ રૂપથી ઓળખતો હતો. મને તે છોકરી પર દયા આવી, પછી તેને ભોજન કરાવી અને તેને ઉર્ધ્વ કરી દીધી. મારા મિત્ર મહાશય જ્યાં બેઠા હતા તે જ જગ્યાએ આ છોકરી પણ બેઠી. બંને સામસામે હતા પણ એકબીજા સાથે બોલતા નહોતા. મેં મારા મિત્રને કહ્યું- તમે બંને એકબીજાને ઓળખો છો, તમે એકબીજા સાથે વાત કેમ નથી કરતા. મિત્રે કહ્યું- મારી ઈચ્છા થતી નથી. છોકરીએ પણ આવો જ જવાબ આપ્યો. પરંતુ મારા અને યુવતી સાથેનો સંબંધ લાંબા સમય સુધી ચાલતો રહ્યો. તે મારી સાથે વાતો કરતી હતી. એક દિવસ પ્રકૃતિ દેવીએ મને કહ્યું કે તે છોકરી સાથે સંબંધ રાખશો નહીં, તમે યોગી છો. મને છોકરી પાસેથી ખબર પડી કે ત્યાં કોઈ સમસ્યા નથી. તે જગ્યા ભૂખ અને તરસથી મુક્ત છે.

સાધકો, મેં લખ્યું છે કે જ્યારે મારા મિત્રની જીવાત્મા ઉર્ધ્વ થતી હતી ત્યારે રસ્તામાં કાળા વાદળો જોવા મળ્યા હતા. આ બધું સૂક્ષ્મ જગત સાથે સંબંધિત છે સ્થૂળ જગત સાથે નહીં. પૃથ્વીના આકાશમાં જે અતૃપ્ત જીવાત્માઓ વસે છે તે ભલે ગમે તેટલી શક્તિશાળી હોય, આ કાળા વાદળોને પાર કરી શકતી નથી. જ્યારે તેમના ઉર્ધ્વ થવાનો સમય આવે છે, ત્યારે તેઓ પોતાની જાતે પાર કરે છે, નહીંતર તો આ અતૃપ્ત જીવાત્માઓ કાળા વાદળોની નીચે જ રહે છે. મેં આ બધું ટૂંકમાં લખ્યું છે.

સ્વર્ગલોકનું નામ કોણ નથી જાણતું? દરેક બાળકને તે વિશે પૂછો તો તેને પણ સ્વર્ગ વિશે ખબર છે કે ત્યાં દેવતાઓ રહે છે. ચાલો, સ્વર્ગ વિશે પણ થોડું લખીએ. સ્વર્ગ તો એમ પણ સુંદર સ્થળ છે, કોણ સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરવા માંગતું નથી? પણ સ્વર્ગ ક્યાં મળે છે? જો સમજણ ખાતર, સ્વર્ગને બે ભાગમાં વહેંચવામાં આવે તો તે વધુ સારું રહેશે. એક ભાગમાં ઈન્દ્ર અને દેવો વગેરે રહે છે, જ્યારે બીજા ભાગને આપણે પિતૃલોક કહી શકીએ છીએ. પુણ્યકર્મ કરનારી જીવાત્માઓ પિતૃલોકમાં રહે છે. પૃથ્વી પર મનુષ્ય જે પુણ્ય કર્યો કરે છે તેનું ફળ પિતૃલોકમાં સુખ ભોગવવાના રૂપમાં મળે છે. આ સ્થળ ભૂખ અને તરસથી મુક્ત છે. અહીં કોઈને કોઈપણ પ્રકારના કષ્ટોને ભોગવવા પડતા નથી. જીવાત્માઓ માત્ર સુખ જ ભોગવે છે. જીવાત્મા પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે આ લોકમાં ભ્રમણ કરે છે. અહીં અનેક જીવાત્માઓ એકસાથે રહે છે, પણ એકબીજા સાથે વાત કરતા નથી કારણ કે તેમને વાત કરવાની કોઈ ઈચ્છા નથી રહેતી. મને પિતૃલોકનો અનુભવો આવ્યા હતા. મેં પિતૃલોકમાં મુસાફરી કરી છે. આ લોક સ્વર્ગલોક સમાન છે, તેથી સુખ જ સુખ છે. જ્યારે પુણ્ય કર્યો સમાપ્ત થાય છે, અમુક હદ સુધી, ત્યારે જીવાત્મા જન્મ લેવા પૃથ્વી પર આવે છે.

પિતૃલોકની જીવાત્મા સ્વર્ગના ક્ષેત્રમાં જઈ શકતી નથી. પિતૃલોકમાં રહેવા માટે વિવિધ સ્તરો છે. આ સ્તરો ઘનતાના સહેજ ફેરફાર સાથે બદલાય છે. કર્મ પ્રમાણે જીવાત્માના સૂક્ષ્મ શરીરની થોડી ઘનતા બદલાય છે. પછી જીવાત્મા તેના સૂક્ષ્મ શરીરની ઘનતા પ્રમાણે સમાન ઘનતાના સ્તરે પહોંચે છે અને તે જ સ્તરે રહે છે. જ્યારે જરૂર પડે, ત્યારે આ જીવાત્માઓ બીજા ઘનતાના સ્તરે જઈ શકે છે. પરંતુ આ ક્રિયાની સીધી અસર તેના પુણ્ય કર્મો પર પડશે. સ્થૂળ દ્રષ્ટિકોણથી, આપણે આ સ્તરોને સીડી જેવા ગણી શકીએ છીએ. આ લોકનું સૌથી ઊંચું સ્તર મહાલોકને સ્પર્શે છે.

સ્વર્ગનાં ક્ષેત્રમાં દેવતાઓના વાસ કરવાનું સ્થાન છે અને આ જ ક્ષેત્રમાં ભગવાન ઈન્દ્રનો વિશાળ અને અતિ સુંદર દરબાર છે. દેવતાઓ જ્યાં રહે છે તે સ્થાન સ્વયં પ્રકાશથી ભરેલું છે. અહીંનો પ્રકાશ ખૂબ જ સુંદર છે તથા સુંદર રમણીક જગ્યા છે. કેટલાક વિશેષ સ્થાનો પર ખૂબ જ તેજસ્વી દિવ્ય મણિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આ મણિઓ સ્વ-પ્રકાશિત છે. સાધકો, હું સ્વર્ગનું વધુ વર્ણન કરી શકતો નથી, કારણ કે હું ક્યારેય સ્વર્ગની તે જગ્યાએ ગયો

નથી જ્યાં દેવતાઓ રહે છે. જો કે, યોગીને સાધનાકાળમાં, એક સમય ચોક્કસ પણે આવે છે જ્યારે તે તેના સૂક્ષ્મ શરીરથી સ્વર્ગમાં જાય છે. ત્યારે યોગીનું ત્યાં સન્માન પણ થાય છે. એવું જરૂરી નથી કે બધા સાધકોને સ્વર્ગની મુલાકાત લેવાની તક મળે, પરંતુ મોટા ભાગના સાધકો જે સારી આધ્યાત્મિક સાધના કરે છે તેમને આ તક મળે છે. મારી પાસે પણ આ તક હતી, પરંતુ મેં સ્વર્ગમાં જવાની ના પાડી. મને બ્રહ્મની તરફથી આ અવસર મળ્યો હતો કે ઐરાવત પર બેસીને સ્વર્ગમાં ફરવામાં આવે. સ્વર્ગની અંદર જવાનું તો દૂર રહ્યું, હું સ્વર્ગના દરવાજાથી પણ ખૂબ દૂર ઊભો રહ્યો હતો. તમે મારા અનુભવોમાં વધુ વિગતો વાંચી શકો છો.

પછી 1995-96માં ઇન્દ્ર અને મારી વચ્ચે ઘણી વાર વાતચીત થઈ. મેં પૃથ્વી પરથી ભગવાન ઇન્દ્રની સભા જોઈ અને ત્યાંના દ્રશ્યો પણ જોયા. મારા અને ઇન્દ્ર વચ્ચેનો સંબંધ ઘણા દિવસો સુધી ચાલ્યો. વિધિનું વિધાન એવું હતું કે પછી મારા અને ઇન્દ્ર વચ્ચેનો સંબંધ તૂટી ગયો કારણ કે યોગનું લક્ષ્ય પૂરું કરવાનું હતું. અપ્સરાઓ ઘણીવાર ઇન્દ્રના દરબારમાં (સભામાં) નૃત્ય કરે છે. આપણે આ અપ્સરાઓને નીચી દ્રષ્ટિથી ન જોવું જોઈએ કારણ કે તેઓ નર્તકી છે. તેઓ તો જન્મ અને મૃત્યુથી રહિત છે. આ એક પ્રકારની દિવ્યશક્તિઓ જ છે જે પોતાની કળાનું પ્રદર્શન કરે છે અને દેવતાઓનું મનોરંજન કરે છે. મારે ઇન્દ્ર સાથે મિત્ર જેવો વ્યવહાર રહ્યો છે. ખૂબ જ સીધા અને સરળ છે. પહેલા હું તેમને ભગવાન શબ્દથી સંબોધતો, પછી તેમણે કહ્યું કે યોગી તમે મને ભગવાન કેમ કહો છો. મેં કહ્યું તમે દેવોના રાજા છો, તેથી જ હું તમને ભગવાન કહું છું. ઇન્દ્રએ કહ્યું, - “હું યોગીઓથી ખૂબ જ ડરું છું અને તેમનું સ્થાન પણ મારાથી ઉપરના લોકોમાં છે, તેથી જ યોગી મહાન છે.” આ બાબતોમાં ઘણી આત્મીયતા છે. પછી મારી અને તેમની વચ્ચે મિત્રતા બંધાઈ ગઈ. પરંતુ તે લાંબો સમય ટકી શકી નહીં.

ઇન્દ્ર એ પદનું નામ છે અને કોઈ દેવનું નામ નથી. જેમ અહીં પ્રધાનમંત્રીનું પદ છે, તેવી જ રીતે ઇન્દ્રનું પદ પણ છે. જેઓ ઇન્દ્રના સિંહાસન પર બિરાજમાન હોય છે તે દેવતા ભૂતકાળમાં કોઈક સમયે પૃથ્વી પર રહી ચૂક્યો હોય છે. આ પદ ખૂબ જ પુણ્ય કર્મોને લીધે પ્રાપ્ત થાય છે. એક ઇન્દ્ર 72 થી 74 યુગો સુધી તેના પદ પર રહે છે. પછી બીજો ઇન્દ્ર આવે છે. ઇન્દ્ર પાસે જે શક્તિ છે તે ઇન્દ્ર પદની છે, તેથી ઇન્દ્ર ખૂબ શક્તિશાળી છે. એકવાર ઇન્દ્રએ કહ્યું, જ્યારે પૃથ્વી પર કલિયુગ ચાલે છે ત્યારે મને કોઈપણ પ્રકારની સમસ્યાનો સામનો કરવો પડતો નથી. કારણ કે તે સમયે પૃથ્વી પર કોઈ આપણને મુશ્કેલીમાં મૂકે એટલું શક્તિશાળી નથી. બીજા યુગમાં તો મુશ્કેલી જ મુશ્કેલી હોય છે. જો સ્વર્ગ ઉપરના જીવાત્માઓ ઈચ્છે તો તેઓ ઇન્દ્ર પાસે જઈ શકે છે. આવી જીવાત્માઓ પાસે યોગબળ હોવું જરૂરી છે. ઇન્દ્રની પાસે જેટલો સમય પસાર કરશો તો તે ભક્ત કે યોગીનું યોગબળ અમુક અંશે ક્ષીણ થઈ જશે, આ પ્રકૃતિનો નિયમ છે. જો કે, ઉચ્ચ લોકોમાં રહેતા યોગીઓને ઇન્દ્રથી કોઈ કામ હોતું નથી. જો કોઈ યોગી અથવા જીવાત્મા ઇન્દ્રના દરબારમાં પહોંચે છે, તો તે યોગીને ઇન્દ્ર દ્વારા આદર સન્માન આપવામાં આવે છે.

મહર્લોક એ સ્વર્ગની ઉપરનો લોક છે. આ લોકમાં ફક્ત ભક્તો જ રહે છે. આ ભક્તો હંમેશા પોતાના ઇષ્ટની યાદમાં ડૂબેલા રહે છે. કેટલાક ભક્તો તેમના ઇષ્ટના નામનો જપ કરતા રહે છે અને પોતાની રીતે ભક્તિમાં લાગી રહે છે. અહીં માયાના પ્રભાવની ગેરહાજરીને કારણે એક ભક્ત બીજાની ચિંતા કરતો નથી. આ લોકમાં ઘણા સ્તરો છે. પોતાના સ્તરે બેઠો ભક્ત પોતાની યોગ્યતાનુસાર મંત્ર જપ અને ધ્યાનમગ્ન રહે છે. જો ભક્તિ દ્વારા આ લોકમાં યોગબળ વધે તો ભક્તનું સ્તર બદલાઈ જાય છે. પછી તે પોતાના કરતાં ઉચ્ચ સ્તરે જાય છે. એક ચોક્કસ સમયે જન્મ લેવાનો સમય આવે છે. ત્યારે પ્રકૃતિની પ્રેરણાથી ભક્ત જન્મ લેવા પૃથ્વી પર આવે છે. જ્યારે આવી જીવાત્મા સ્થૂળ શરીર ધારણ કરે છે, ત્યારે તે સ્થૂળ જીવનમાં તેના કર્માશયોને અનુસાર કર્મો કરીને ભક્ત બને છે. આ લોકમાં સફેદ તેજસ્વી પ્રકાશ હંમેશા રહે છે. આ લોક સ્વ-પ્રકાશિત છે.

જનલોક મહર્લોકથી ઉપર છે, તેથી આ લોક મહર્લોક કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. આ લોકને સ્તર પ્રમાણે બે ભાગમાં વહેંચીએ તો સારું. મારો એ અર્થ છે, કે તેને સમજવામાં સરળતા રહેશે. આ લોકમાં અસંખ્ય સ્તરો છે. ભક્તો નીચલા

અડધા સ્તરમાં રહે છે, સાધકો ઉપરના અડધા સ્તરમાં રહે છે. આ સાધકો મોટાભાગે એવા હોય છે કે જેમની પાસે યોગબળ ઓછું હોય છે તથા તેઓ યોગમાં ઉચ્ચ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી શક્યા નથી. આવા સાધકોએ મોટા ભાગે યોગાભ્યાસ ચાલુ રાખ્યો અને સ્થૂળ જગતમાં પોતાનું જીવન જીવવાનું પણ ચાલુ રાખ્યું. શાંત કુણ્ડલિની ધરાવતા સાધકોની સંખ્યા આ લોકમાં વધુ છે, કોઈ કારણસર યોગ ભ્રષ્ટ થઈ ગયો, કે યોગબળ પણ ઓછી માત્રામાં રહી ગયો વગેરે. અહીં એ વાત ચોક્કસ છે કે આ સાધકોનું યોગબળ બહુ નથી હોતું. એવા સાધકો પણ આ લોકમાં આવે છે જેમણે પોતાના સ્થૂળ શરીરથી યોગાભ્યાસ તો કર્યો પણ સ્થૂળ સુખોમાં લીન થઈને પોતાના યોગબળને પણ સમાપ્ત કરી દીધુ. આ લોકમાં સાધકો સમાધિમાં બેસી રહે છે. તેમનો જન્મ લાંબા સમય સુધી અટકતો નથી. આ લોકનો પ્રકાશ તેજસ્વી સફેદ અને સોનેરી રંગનો મિશ્રણ વાળો છે.

તપલોક એ જનલોકથી ઉપરનો લોક છે. આ લોકનું જેવું નામ છે, તેમ જ અહીંની જમીન પણ છે. અહીંનું વાતાવરણ પણ એવું જ છે. આ લોક યોગીઓનો લોક છે. આ લોકમાં એક થી એક ચડિયાતા યોગી રહે છે. આ લોકના ઉપરી સ્તરે રહેતા તમામ સાધકો જ્ઞાની હોય છે. આ લોકમાં નીચેના વિવિધ સ્તરના સાધકોને જ્ઞાન હોતું નથી. અહીં જ્ઞાનનું અર્થઘટન તત્ત્વજ્ઞાન તરીકે ન કરવું જોઈએ. તત્ત્વજ્ઞાની તો ઈશ્વરના લોકમાં એટલે કે પરા પ્રકૃતિમાં રહે છે. પરંતુ એક વાત ચોક્કસ છે કે જે અહીં સમાધિ લગાવે છે તે યોગી હોય છે. સાધકો, મને આ લોકથી ખૂબ પ્રેમ છે. કારણ એવું પણ છે કે હું પણ આ જગ્યાનો રહેવાસી રહ્યો છું. પૃથ્વી પરથી મારા મૃત્યુ પછી, હું ઘણી વાર આ લોકમાં આવ્યો છું. ઘણી લાંબી સમાધિ પછી, હું જન્મ લેવા પૃથ્વી પર આવ્યો છું. આ વખતે હું આ લોકથી નથી આવ્યો કારણ કે મારો સંબંધ પ્રકૃતિલય અવસ્થા સાથે છે. પ્રકૃતિલય અવસ્થામાં સાધક અપરા પ્રકૃતિના બાહ્ય આવરણમાં રહે છે. જ્યારે આવો સાધક જન્મ લે છે ત્યારે તેને તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. મારી છેલ્લી સમાધિ સૌથી ઓછી રહી હતી. માત્ર 25 વર્ષની સમાધિ લીધા પછી પ્રકૃતિ દેવીએ મને જન્મ લેવા મોકલ્યા છે. આ વખતે મારે સૌથી વહેલું આવવાનું થયું. જ્યારે પ્રકૃતિ દેવીએ મને મારી સમાધિમાંથી જગાડ્યો અને મને જન્મ લેવા કહ્યું, પછી મેં કહ્યું – “માતા, હમણાં જ હું પૃથ્વી પરથી આવ્યો છું. અને તમે મને પૃથ્વી પર જઈને જન્મ લેવાનું કહો છો. શું મારે આટલા વહેલા જન્મ લેવો પડશે?” માતા પ્રકૃતિએ કહ્યું – “તમને કોઈ કારણસર આટલા વહેલા મોકલવામાં આવી રહ્યા છે. તમારે ત્યાં થોડું કાર્ય કરવાનું છે, અને તમને તમારા યોગનું ફળ પણ મળવાનું છે. પૃથ્વી પર જઈને તમારા કર્મો સમાપ્ત કરો, જેથી તમને ઉચ્ચતમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ શકે.” પછી હું જન્મ લેવા પૃથ્વી પર આવ્યો, મેં આ વાત બહુ ટૂંકમાં કહી છે.

આ લોકનું વાતાવરણ એવું છે કે ક્યારેક ઉચ્ચ સ્થિતિના યોગીઓ પણ સમાધિ માટે આ લોકમાં આવે છે. કારણ કે અહીંનું વાતાવરણ ખૂબ જ શાંત અને યોગીઓ માટે અનુકૂળ છે. આ લોકમાં મારા સ્વામી શિવાનંદજી (ઋષિકેશ, શિવાનંદ આશ્રમના) પણ સમાધિસ્થ રહે છે. પાછલા જન્મના મારા મિત્ર (યોગી મિત્ર) પણ અહીં રહે છે. મેં મારા મિત્રો સાથે લાંબા સમય સુધી સંબંધો જાળવી રાખ્યા હતા પરંતુ તેમણે સમાધિ લગાવાની હતી, તેથી તેઓ સમાધિ લગાવી શકે તે માટે મેં સંબંધ તોડી નાખ્યો. એપ્રિલ, 96માં સંબંધો તૂટી ગયા હતા. મારા ચારેય મિત્રોએ એકવાર પૂછ્યું કે તમે તપલોક ક્યારે આવશો? મેં કહ્યું – મૃત્યુ પછી. મિત્રોએ કહ્યું- તારા મૃત્યુમાં હજુ ઘણો સમય છે. મેં પૂછ્યું, તો મારે શું કરવું જોઈએ? મિત્રોએ કહ્યું- આપઘાત કરો અથવા ક્યાંક અકસ્માતમાં મૃત્યુ પામો. મેં કહ્યું- આવું પ્રકૃતિને સ્વીકાર્યું (મંજૂર) નથી. મિત્રે કહ્યું- દોસ્ત, હું તને બહુ યાદ કરું છું, જલ્દી તપલોક આવ, અમે તારી રાહ જોઈ રહ્યા છીએ.

સાધકો, આ ચારેય મિત્રો મારા પાછલા જન્મમાં મારા બાળપણના મિત્રો હતા. પછી અમે પાંચેય યોગી બની ગયા. થોડા-થોડા અંતરે, મૃત્યુ પછી, તપલોક પહોંચ્યા. હું મારા કર્મોને પૂરા કરવા માટે ફરી મૃત્યુલોકમાં પાછો આવ્યો છું. મિત્રોએ જન્મ લીધો નથી. હાલમાં, તપલોકમાં કેટલાક અન્ય યોગીઓ છે જે મને અમારા અગાઉના જન્મોથી ઓળખે છે જેમની સાથે મેં બે-ચાર વખત સંબંધ બાંધ્યો હતો. આ લોકનું સૌથી ઊંચું સ્તર બ્રહ્મલોકને સ્પર્શે છે. આપણા પ્રિય યોગી ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધજી ક્યારેક તપલોકમાં ખૂબ ઊંચા સ્તરે સમાધિ લગાવવા આવે છે. ક્યારેક બ્રહ્મલોકમાં

સમાધિ લગાવે છે. એકવાર મેં ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધજીને પૂછ્યું – “શા માટે તમે ક્યારેક તપલોકમાં સમાધિ લગાવો છો, તમારે બ્રહ્મલોકમાં રહેવું જોઈએ.” તેમણે કહ્યું – “યોગી પુત્ર, તપલોક એ યોગીઓની ભૂમિ છે, તેથી હું મારી ઈચ્છા પ્રમાણે આવું છું.” આ લોકમાં તેજસ્વી સોનેરી રંગનો પ્રકાશ રહે છે. બુદ્ધજીની અવસ્થા અત્યંત સૂક્ષ્મ છે કારણ કે તેઓ એક તત્ત્વજ્ઞાની છે. હવે તેમણે જન્મ લેવાનો નથી. તેઓ પરા-પ્રકૃતિના નીચલા સ્તરે પણ સમાધિ લગાવે છે અથવા રહે છે. તેમના દર્શન કરવા દુર્લભ છે.

બ્રહ્મલોક એ ભગવાન બ્રહ્માનું લોક છે. ભગવાન બ્રહ્મા આ લોકના સર્વોચ્ચ સ્તરે કમળના ફૂલ પર વિરાજમાન છે. આ લોકમાં ભગવાન બ્રહ્મા રહે છે એટલે આ લોકનું નામ બ્રહ્મલોક પડ્યું છે. આ લોક ગરમ સોનાની જેમ તેજસ્વી સોનેરી પ્રકાશથી ઝળહળતું રહે છે. આ લોકના ઉપરના ભાગમાં ભગવાન બ્રહ્મા, સરસ્વતી અને ગાયત્રી વગેરે દેવીઓનું સ્થાન છે. તેના નીચલા સ્તરે ગંધર્વ, કિન્નર વગેરે પોતાની કલાનું પ્રદર્શન કરે છે. આ સ્તર ગંધર્વો અને કિન્નરોનું છે. આ લોકના મધ્ય સ્તરમાં એક ખૂબ જ વિચિત્ર જગ્યા છે. આ સ્થાન પર હંમેશા સુગંધિત અને આનંદદાયક વાયુ વહે છે. આ દિવ્ય વાયુ ખૂબ સુગંધિત છે. આ વાયુ ચોક્કસપણે સુગંધિત અને આનંદિત છે, પરંતુ યોગી અહીં સમાધિ લગાવી શકતા નથી, તેનું કારણ આ વાયુ જ છે. યોગી ચોક્કસપણે અહીં આ વાયુનો આનંદ માણી શકે છે. જો કોઈ અતિશય આનંદમાં ચક્કરમાં પડે તો તે યોગીના યોગબળને ફરક પડે છે. એટલા માટે યોગી અહીં રોકાતા નથી. યોગીઓ આ સ્થાનથી નીચેના ભાગમાં સમાધિ લગાવી શકે છે. પરંતુ જ્ઞાન દ્વારા મને જાણવા મળ્યું કે આ સ્થાન પર ક્યારેક ગંધર્વોનો આલાપ સંભળાય છે. તેથી જ યોગીઓ આ સ્થાને ઓછી સમાધિ લગાવે છે, તેઓ સમાધિ લગાવવા તપલોકમાં આવે છે. બ્રહ્મલોકમાં સુખની અનુભૂતિ થાય છે. યોગીને સુખ જોઈતું નથી.

મેં અહીં જ પણ લોકોનું વર્ણન કર્યું છે, તે પોતાના અનુભવના આધારે કર્યું છે. બની શકે છે કે કોઈ અન્ય સાધકને અન્ય પ્રકારના અનુભવો થયા હશે. મેં લોકમાં માત્ર યોગ સંબંધિત માહિતી જ મેળવી છે. અન્ય માહિતી છોડી દીધી. કેટલાક લોકો વિશે ઘણી બધી જાણકારી છે પણ વધુ લખવાનું મને યોગ્ય લાગતું નથી. ઉપરના લોકોમાં વિવિધ સ્તરો છે, આ સ્તરો ઘનતા પર આધારિત છે.

ચૌદ લોકો કહેવાય છે તેમનું થોડું-થોડું વિગતવાર મેં વર્ણન કર્યું છે. આ લોકો પૃથ્વી લોક સિવાય, સૂક્ષ્મ લોકો છે. આ ચૌદ લોકોની ઉપર વધુ ત્રણ લોકો છે. તેઓને લોકોમાં ગણવામાં આવ્યા નથી. બ્રહ્મલોક સુધીના જેટલા લોક છે, તેમાં રહેતા તમામ જીવાત્માઓએ કોઈક ને કોઈક સમયે જન્મ લેવો પડશે તે નિશ્ચિત છે. આ ચૌદ લોકો અપરા પ્રકૃતિ હેઠળ આવે છે. અપરા પ્રકૃતિમાં સ્થિત જીવાત્માઓએ કોઈને કોઈ સમયે પૃથ્વી પર જન્મ લેવો જ પડે છે. આની ઉપરના લોકોમાં (પરા-પ્રકૃતિમાં) સ્થિત જીવાત્માઓએ જન્મ લેવા પૃથ્વી પર આવવાની જરૂર નથી. આવી જીવાત્માઓ તત્ત્વજ્ઞાનથી યુક્ત હોય છે. બ્રહ્મલોકની ઉપર ક્ષીર સાગર છે. ભગવાન નારાયણ ક્ષીર સાગરમાં નિવાસ કરે છે. ભગવાન નારાયણ દેવી લક્ષ્મીજી સાથે યોગમુદ્રામાં શેષનાગના શરીરથી બનેલી સૈયા પર બિરાજમાન છે. ભગવાન નારાયણ પાલનહાર છે. એ ઈશ્વર છે. તેમનો લોક પણ નિત્ય છે. આ લોકમાં ક્યારેય કોઈ પ્રલયનો પ્રભાવ થતો નથી. ક્ષીર સાગરમાં આછો વાદળી રંગનો તેજસ્વી પ્રકાશ છે. ક્ષીર સાગરની રચના મહાકારણ તત્ત્વને કારણે છે. તેથી જ ક્ષીર સાગર મહાકારણ જગતમાં આવે છે. મહાકારણનો રંગ આછો વાદળી અને ચમકીલો છે. નારાયણ ભક્તો અને વિષ્ણુ ભક્તો પણ આ લોકમાં વસે છે. આ લોકને વૈકુંઠ પણ કહેવાય છે. ભગવાન વિષ્ણુના પાર્ષદ પણ ભગવાન વિષ્ણુની જેમ જ ચાર ભુજાઓ વાળા છે. જે જીવાત્માઓ ભક્તિના બળે અથવા યોગના બળે આ લોકને પ્રાપ્ત કરે છે તે પછી અહીં અનંતકાળ માટે રહે છે, તેમનો પુનર્જન્મ થતો નથી. અહીં રહેતા જીવાત્માઓ માટે તે એક પ્રકારનો મોક્ષ છે.

ક્ષીર સાગરથી ઉપરનું લોક શિવલોક છે. આ લોક પણ મહાકારણ તત્ત્વોથી બનેલું છે. આ લોક મહાકારણ જગતમાં આવે છે. અહીં ભગવાન પરમ શિવ હંમેશા સમાધિમાં લીન રહે છે, આદિશક્તિ પણ તેમની નજીક વિરાજમાન રહે છે. ભગવાન શિવના પાર્ષદો ભગવાન શિવ જેવા જ દેખાવના છે. ખૂબ જ ઉચ્ચ કોટિના યોગીઓનું શિવલોકમાં

સ્થાન છે. આ યોગીઓ મોટાભાગે પ્રાચીન કાળના છે. આવા યોગીઓની સમાધિ ખૂબ લાંબા સમયની હોય છે. આવા યોગીઓ દિવ્યદ્રષ્ટિથી પણ સહેલાઈથી દેખાતા નથી. આવા યોગીઓ પોતાના શરીરની ઘનતા એટલી ઘટાડી દે છે કે એવું લાગે છે કે આ યોગીઓ બ્રહ્મમાં લીન થઈ ગયા છે. પરંતુ તેઓ અસ્તિત્વમાં રહે છે, તેથી તેઓ બ્રહ્મમાં લીન થયા નથી. સ્વાભાવિક છે કે આવા ઉચ્ચ કક્ષાના યોગીઓ જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે બીજાને દેખાય છે. આ જ વિષય પર ભગવાન પતંજલિ અને વૈદ્ય ગુરુ ધનવંતરી સાથે વાત કરી હતી અને સાધનાકાળમાં મને સપ્તઋષિઓના આવા જ દર્શન થયા હતા. સાધનાકાળમાં જ્યારે હું મહાકારણ શરીર દ્વારા શિવલોકમાં પહોંચ્યો, ત્યારે પ્રથમ શિવલોકમાં થોડો ફૂર્યો, પછી બ્રહ્મ પાસે કંઈક માંગ્યું, બ્રહ્મએ આકાશવાણી દ્વારા મારી માંગનો જવાબ આપ્યો. તમે મારા અનુભવોમાં આ વાંચી શકો છો. અહીં પણ વાદળી પ્રકાશ રહે છે. યોગનિદ્રા દરમિયાન આ સ્થાન મને વૃત્તિ દ્વારા દેખાયું હતું.

અગિયાર રુદ્ર ભગવાન પરમ શિવથી પ્રગટ થયા હતા, જેઓ શંકર તરીકે પણ ઓળખાય છે. તેઓ પણ ભગવાન પરમ શિવ જેવા છે અને વિનાશનું કાર્ય કરે છે. રુદ્રોની ઉત્પત્તિ ભગવાન શિવની ત્રીજી આંખમાંથી થાય છે. રુદ્રોમાં અગિયારમો રુદ્ર સૌથી શક્તિશાળી કહેવાય છે. અગિયારમા રુદ્રનું નામ કાલાગ્રિ છે. સાધનાના સમયગાળા દરમિયાન, આ અગિયારમા રુદ્ર ભગવાન કાલાગ્રિ સાથે મારો વધુ સંપર્ક થયો છે. શિવલોકમાં માત્ર તે યોગી જ રહી શકે છે કે જેના ચિત્તમાં કોઈપણ પ્રકારનું કર્મ શેષ બાકી નથી. ચિત્તમાં માત્ર શુદ્ધ સાત્વિક અહંકાર જ રહે છે, તમોગુણી અહંકારનો છાંટો પણ નથી.

શિવલોકની ઉપરનો લોક ગોલોક છે. આ જ લોક સૌથી ઉપર છે, તેનાથી ઉપર કોઈ લોક નથી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને આદિશક્તિ સ્વરૂપા રાધાજી આ લોકમાં વસે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના મિત્ર પણ રહે છે, જેને ગોપ કહેવાય છે. આદિશક્તિ સ્વરૂપા રાધાજીના સાથે તેમની સખીઓ પણ છે જેમને ગોપીઓ કહેવામાં આવે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણજી અને રાધાજી યુવા (ઓછી ઉંમરમાં) સ્વરૂપમાં રહે છે. હું ગોલોક વિશે વધુ લખી શકતો નથી, કારણ કે મારા સાધનાકાળમાં અને આ લેખ લખ્યા ત્યાં સુધી હું ક્યારેય યોગ દ્વારા ગોલોકમાં ગયો નથી. સાધનાકાળમાં મને એક અનુભવ આવ્યો હતો, અનુભવ ગોલોકનો હતો. તે સમયે મેં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણજી અને રાધાજીના એકસાથે દર્શન કર્યા હતા. પરંતુ દર્શન કરતી વખતે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણજી અને રાધાજીના તેજને કારણે મારી દિવ્યદ્રષ્ટિ ચકાયોંધ થઈ રહી હતી. ખૂબ જ મુશ્કેલીથી તેમના દર્શન થયા હતા. દર્શન ખૂબ નજીકથી કર્યા હતા. તેઓ બંનેએ આશીર્વાદ પણ આપ્યા હતા, પરંતુ ગોલોકમાં ફરવાનો અવસર મળ્યો ન હતો.

1996ની શરૂઆતમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણજી અને રાધાજી સાથે મારો સંબંધ થયો હતો. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ પણ મને વરદાન પણ આપ્યું હતું. તે વરદાન મૃત્યુ પછી હંમેશા કાર્ય કરશે. સાધકો, મને પણ ક્યારેય ગોલોક જોવાની ઈચ્છા નહોતી થઈ. જો હું ઈચ્છું તો જ્ઞાન દ્વારા ગોલોકને જોઈ શકું છું. પણ હવે હું સંતુષ્ટ છું, ગોલોક પણ મહાકારણ તત્ત્વથી બનેલું છે. ગોલોકનો પ્રકાશ તેજસ્વી વાદળી રંગનો છે. ક્ષીરસાગર, શિવલોક અને ગોલોક એ શાશ્વત (નિત્ય) લોક છે, આના પર પ્રકૃતિના નિયમો લાગુ પડતા નથી.

મેં હમણાં જે લોકો વિશે લખ્યું છે તેનો અર્થ એ નથી કે ભક્ત માત્ર મહર્લોક અને જનલોકમાં જ રહે છે, તે પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે કોઈપણ લોકમાં રહી શકે છે. પણ એવા થોડા જ ભક્તો છે જે તપલોકમાં રહે છે, તેઓ કલિયુગ ના નથી. તેવી જ રીતે, હું એક સાધકને ઓળખું છું જેની કુણ્ડલિની નાભિ સુધી ઉર્ધ્વ હતી પરંતુ તે જાન્યુઆરી 1996ની આસપાસ પિતૃલોકમાં હતો. જ્યારે મેં તેમને પૂછ્યું – “દાદાજી, તમારી કુણ્ડલિની નાભિ સુધી ઉર્ધ્વ છે. આ સમયે તમે પિતૃલોકમાં કેમ છો, તમારે ઉપરના લોકમાં હોવું જોઈએ.” તેમણે કહ્યું – “આનંદ કુમાર, મારી કુણ્ડલિની છેલ્લી ઘડીએ ઉર્ધ્વ થઈ હતી, તેથી મારામાં કોઈ વિશેષ યોગબળ નથી. લાંબા સમય સુધી ભુવર્લોકમાં રહ્યા પછી હવે હું પિતૃલોકમાં આવ્યો છું.” સાધકો, ભક્તો અથવા સાધકો તેમની ક્ષમતા અનુસાર કોઈપણ લોકમાં રહી શકે છે, પરંતુ મોટા ભાગે મેં

જે પ્રકારનું વર્ણન કર્યું છે તે જ રીતે થાય છે. અહીં લોકોનું વર્ણન યોગના સંબંધિત કર્યું છે. કોઈપણ લોકનું સંપૂર્ણ વર્ણન કરી શકાતું નથી. કારણ કે સૂક્ષ્મલોક ખૂબ જ મોટા વિસ્તારમાં હોય છે, તેથી કોઈપણ તેનું વર્ણન કરી શકતું નથી.

યોગબળ

જ્યારે મનુષ્ય યોગના નિયમોનું પાલન કરે છે, ધ્યાનના માધ્યમથી બહિર્મુખી ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખી કરે છે અને સત્ય અને અહિંસાનું પાલન કરે છે, ત્યારે તેની અંદર એક વિશેષ પ્રકારની શક્તિ સૂક્ષ્મ રીતે વધે છે. જેમ-જેમ મનુષ્ય પોતાની આંતરિક અશુદ્ધિઓને સાફ કરે છે, અવિધાનો પ્રભાવને નબળો પાડતો જાય છે, તેમ-તેમ તેની શક્તિ ધીમે-ધીમે વધતી જાય છે. જ્યારે મનુષ્ય સમાધિ લગાવવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે તેની શક્તિ વધુ વધે છે. આ શક્તિને આપણે યોગબળ કહીએ છીએ, કારણ કે આ શક્તિ યોગના માધ્યમથી પ્રગટ થાય છે. સમાધિ લગાવવાથી શરીરમાં શુદ્ધતા વધે છે તથા ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી બને છે. સમાધિ લગાવવાથી તે ધીરે-ધીરે આત્માની નજીક જવા લાગે છે, કારણ કે અજ્ઞાનતાને કારણે સ્થૂળ જગતને પોતાનું માનીને તેઓ આત્માથી દૂર થતા ગયા. જો મનુષ્ય માત્ર સત્ય અને અહિંસાનું પાલન કરે તો પણ તેની માનસિક શક્તિ એટલી હદે વધી જાય છે કે તે પોતાની વાતોથી અન્ય મનુષ્યોને પ્રભાવિત કરી શકે છે. અન્ય મનુષ્યોને પોતાની ઈચ્છા મુજબ ચલાવી પણ શકે છે. માનસિક શક્તિ વધવાથી મનુષ્ય નિર્ભય બને છે. તે કોઈપણ પ્રકારના ડર કે દબાણની અનુભૂતિ કરતો નથી.

યોગના મધ્યમથી પ્રાપ્ત થતી શક્તિને યોગબળ કહે છે. સાધકે જેટલો વધુ યોગ કર્યો હશે, તેટલું જ તેનું યોગબળ વધારે હશે. જો કે, સાધકનું લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર હોય છે પણ શાંત સ્વભાવ ધરાવતા સાધકો યોગબળ તરફ ધ્યાન આપતા નથી. પરંતુ સાધકે યોગબળ તરફ ધ્યાન આપવું જોઈએ કારણ કે સાધકને જીવનમાં યોગબળની ખૂબ જરૂર હોય છે. સાધક પોતાના યોગબળથી ઘણું કામ કરી શકે છે. તેમનું યોગબળ માત્ર કાર્ય કરવા માટે નહીં પરંતુ તેમનું યોગબળ મૃત્યુ પછી પણ કાર્ય કરે છે. એક સાધક માટે યોગબળ એવું જ છે જેવું મનુષ્ય માટે તેની શારીરિક શક્તિ છે. સ્વસ્થ મનુષ્ય માટે એ જરૂરી છે કે તેની પાસે શારીરિક શક્તિ હોય. એ જ રીતે સાધકમાં વધુ યોગબળ હોવું જરૂરી છે.

સાધક માટે જરૂરી છે કે વધારે યોગબળ પ્રાપ્ત કરવા માટે વધારેમાં વધારે સમાધિ લગાવે, સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ બંને રીતે સંયમિત રહે, મૌનવ્રતનું પાલન કરે, બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે, સાત્વિક આહાર લે, શક્ય હોય તેટલું વધુ પ્રાણાયામ કરે, સત્યનું પાલન કરે, બને તેટલું એકાંત જાળવે અને તમારા મનમાં હંમેશા પોતાના ઇષ્ટનું સ્મરણ કરતાં રહો. આ બધા નિયમોનું પાલન કરવાથી યોગબળ વધે છે. યોગી જ્યારે શક્તિપાત કરે છે, ત્યારે તેનું યોગબળ તેના શક્તિપાત અનુસાર જ ક્ષીણ થાય છે. સારું એ જ છે કે જ્યારે ખૂબ જરૂર હોય ત્યારે જ આધ્યાત્મિક કાર્ય માટે જ શક્તિપાતનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. યોગબળનું પ્રદર્શન ન કરવું જોઈએ. યોગબળને સંભાળીને રાખવું જોઈએ કારણ કે મૃત્યુ પછી સાધક જે લોકમાં રહેશે, યોગબળ તે લોકમાં કાર્ય કરશે. જો સાધકમાં વધુ યોગબળ હશે તો તે લાંબા સમય સુધી તે લોકમાં રહી શકશે. જ્યારે સાધકમાં યોગબળ વધુ હોય છે, ત્યારે સાધકના તમોગુણી સંસ્કારો કમજોર પડવા લાગે છે. કારણ કે વધુ યોગબળ હોવાનો અર્થ છે કે વધુ સત્વગુણ હોવું. તથા વધુ યોગબળના પ્રભાવને કારણે લાંબા સમય સુધી સમાધિમાં રહેવાનો અભ્યાસ બની જશે.

જે સાધક પાછલા જન્મમાં વધુ યોગબળ ધરાવતો હશે, જ્યારે તે વર્તમાનમાં યોગ કરશે તો તેને જલ્દી જ સફળતા મળવાની શરૂ થઈ જશે. આવા યોગી પોતાના પૂર્વ જન્મોના પ્રભાવથી વર્તમાન જન્મમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે કારણ કે પાછલા જન્મોના સંસ્કારોના પ્રભાવથી સાધક સાધના શરૂ કરતાની સાથે જ તેજસ્વી સ્વરૂપમાં ઉભરી આવશે. તેના લક્ષણો ઉચ્ચ કોટિના યોગી જેવા દેખાવા લાગે છે. આવા સાધકોની કુણ્ડલિની જાગૃત થાય ત્યારે શરૂઆતથી જ તેજસ્વી દેખાવા લાગે છે.

જે સાધકની કુણ્ડલિની તેજસ્વી હોય છે, તેમનું યોગબળ પણ ભવિષ્યમાં વધુ માત્રામાં હોય છે. તેજસ્વી કુણ્ડલિની ધરાવતા સાધકો, થોડો જ યોગ કરીને, અન્ય કરતા વધુ યોગબળ પ્રાપ્ત કરે છે. મધ્યમ અને શાંત સ્વભાવ ધરાવતી કુણ્ડલિનીના સાધકો તેજસ્વી કુણ્ડલિની ધરાવતા સાધકોની સરખામણીમાં ઓછું યોગબળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

તેથી, ઉગ્ર સ્વભાવની કુણ્ડલિની ધરાવતા સાધકો ભવિષ્યમાં શક્તિશાળી યોગી બની શકે છે, કારણ કે યોગબળ ઝડપથી અને વધુ માત્રામાં પ્રાપ્ત થાય છે.

જે સાધકો મોટી માત્રામાં યોગબળ ધરાવે છે, તેઓ ગુરુનું પદ ધારણ કરવા માટે સંપૂર્ણ રીતે યોગ્ય છે, કારણ કે શક્તિપાત શિષ્યો પર કરવો પડે છે જેના કારણે ગુરુનું યોગબળ ક્ષીણ થાય છે. જે સાધકોની પાસે યોગબળ ઓછી માત્રામાં હોય, તેમને ગુરુપદ પર પ્રતિષ્ઠિત ન થવું જોઈએ કારણ કે આવા ગુરુઓ શિષ્યોના (આધ્યાત્મિક) અવરોધોને સંપૂર્ણપણે ઠીક કરી શકતા નથી. આધ્યાત્મિક અવરોધો ફક્ત યોગબળથી જ દૂર કરી શકાય છે. પરંતુ આજકાલ મેં જોયું છે કે, પોતે સાધક તો નથી હોતા, માત્ર દેખાવમાં સાધક હોય છે અને ગુરુપદ પર બેસી જાય છે. અથવા ગુરુ પાસે પૂરતું યોગબળ નથી હોતું કે તે શિષ્યના અવરોધોને દૂર કરી શકે. આવા ગુરુઓ તેમના શિષ્યો સાથે દગો કરે છે.

હું મારા અનુભવોના આધારે લખું છું. જે સાધક પાસે યોગબળનો અપાર ભંડાર હોય છે, તે સાધક આજે પણ કોઈને પણ શ્રાપ કે વરદાન આપી શકે છે. જો આ શ્રાપ કે વરદાન વર્તમાન જન્મ માટે આપવામાં આવે તો તે તરત જ પ્રભાવી નહીં થાય. થોડા સમય પછી પ્રભાવી થશે. કારણ કે તે મનુષ્યના પ્રારબ્ધના કર્મો પહેલેથી જ ઉપરની સપાટી (ચિત્તની) પર રહે છે. પછી શ્રાપ કે વરદાન પ્રારબ્ધ કર્મમાં ભળી જશે. જ્યારે શ્રાપ અને વરદાનનો સમય આવશે, ત્યારે તે ભોગવવું પડશે. સાધકે આવા કાર્યોમાં ઘણું યોગબળ લગાવવું પડે છે, તો જ તમારો શ્રાપ અને વરદાન કાર્ય કરી શકશે. શ્રાપ અને વરદાન આપતી વખતે સાધકે તપાસ કરવી જોઈએ કે જે આપવામાં આવે છે તે યોગ્ય છે કે નહીં. પછી તેણે પોતાની જાતને તપાસવી જોઈએ કે શું તેની પાસે એટલું સામર્થ્ય છે કે તે મનુષ્યના કર્મશયોમાં તેમનું શ્રાપ અને વરદાન પ્રવેશ કરી શકે અને તે તેના શબ્દો મુજબ મનુષ્યને ભોગવવા માટે વિવશ કરી શકે. જો તમે શક્તિશાળી હોય તો ઠીક છે, નહીંતર તમારું યોગબળ નકામું જશે અને કંઈ થશે નહીં. ધ્યાનમાં રાખો કે શ્રાપ આપવામાં ચોક્કસ કોઈ ને કોઈ કર્મ બનશે. આગલા જન્મ માટે આપવામાં આવેલા શ્રાપ અને વરદાન માટે વધારે યોગબળની જરૂર નથી. તમારો શ્રાપ અને વરદાન સંચિત કર્મોમાં મિશ્રિત થઈ જશે અને ચિત્તની નીચેની ભૂમિમાં તે ચાલી જાય છે.

જો તમારે મહાન યોગી બનવું હોય તો તમારે યોગબળનો પુષ્કળ ભંડાર એકઠો કરવો પડશે. પછી તમે કંઈક કરી શકશો, અન્યથા તમારે શાંત રહેવું જોઈએ અને તમારા યોગના માર્ગ પર લાગી રહેવું જોઈએ. કોઈની સાથે કોઈ મતલબ ન રાખતા હોય તો જ તે ઠીક છે. જ્યાં સુધી સાધકનું બ્રહ્મરંધ્ર ન ખુલે ત્યાં સુધી તેણે કોઈપણ સંજોગોમાં તેના યોગબળને ક્ષીણ ન કરવું જોઈએ, નહીં તો તેના યોગ માર્ગમાં અવરોધો આવશે. સાધકે પહેલા સમાધિનો અભ્યાસ વધારીને કુણ્ડલિનીની યાત્રા પૂર્ણ કરાવી લેવી જોઈએ. ત્યાર બાદ જ્યાં સુધી કુણ્ડલિની સ્થિર ન થાય ત્યાં સુધી શક્તિપાત ન કરવો જોઈએ. આ પછી, જો તે ઈચ્છે તો તેણે તેની શક્તિનો ઉપયોગ આધ્યાત્મિક માર્ગમાં કરવો જોઈએ. સાધક જેટલી શક્તિ આધ્યાત્મિક માર્ગમાં લગાવે, તેના કરતાં વધુ શક્તિ યોગના અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ, નહીંતર એક દિવસ એવો આવશે જ્યારે તેની પાસે યોગબળનો અભાવ થવા લાગશે.

મેં ઘણા સાધકોને તેમની કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી યોગ કરવાનું બંધ કરતા જોયા છે. તેઓ સમજે છે કે તેઓ પૂર્ણ થઈ ગયા છે, પરંતુ તેઓ કેમ નથી જોતા કે ચિત્તમાં હજુ સંસ્કારો બાકી છે. વાસ્તવમાં, યોગબળ વધારવાનો ખરો સમય હવે આવ્યો છે. કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી સાધકે પોતાની સમાધિનો અભ્યાસ કરવાનો સમય વધારવો જોઈએ. આ અવસ્થામાં યોગબળ વધુ માત્રામાં વધે છે, તેથી આ અવસ્થામાં કુંભક પ્રાણાયામનો સમયગાળો વધારવો જોઈએ. થોડો જ ખોરાક લો, પરંતુ સ્થૂળ શરીરની શક્તિને ઓછી ન થવા દો. જો તમે દૂધ-દહીં અને ફળોનો ઉપયોગ કરો તો તે વધુ સારું છે. જો તમે શાકભાજી પર આધારિત રહી શકો, તો શાકભાજીને કાપીને પાણીમાં ઉકાળો, તેમાં કોઈપણ પ્રકારનો મસાલો ન નાખો. જો તમે મીઠું વગર ખાઈ શકો છો, તો તે વધુ સારું છે. જો તમને વધુ જરૂરી લાગે, તો થોડું મીઠું ઉમેરો. આ તમારા શરીરને અત્યંત શુદ્ધ બનાવશે; તમોગુણનું પ્રમાણ પણ ઘટશે. હા, તમારું સ્થૂળ શરીર ચોક્કસપણે દુર્બળ અને પાતળું બનશે, પરંતુ તે સાથે તમારું યોગબળ વધવા લાગશે, તમારો ચહેરો તેજસ્વી દેખાવા

લાગશે. પછી તમારુ યોગબળ વધારવામાં લાગી જાવ. આવું કરવાનો પ્રયાસ કરી જૂવો - તમારી શક્તિ કેટલી ઝડપથી વધે છે; ચોક્કસ તમે શક્તિશાળી થશો.

મેં જોયું છે કે આજકાલ ઘણા મનુષ્યો તેમના પૂર્વજોના મૃત આત્માઓ માટે શ્રાદ્ધ કર્મ કરે છે. તેમના પૂર્વજોની ભૂખ અને તરસને સંતોષવા માટે બ્રાહ્મણોને ભોજન કરાવે છે જેથી કરીને તેમના પૂર્વજોને ખોરાક અને પાણીનો થોડો સૂક્ષ્મ ભાગ મળી રહે. પરંતુ સત્ય એ છે કે તેઓ (સામાન્ય રીતે) ખોરાકનો એ સૂક્ષ્મ ભાગ મેળવતા નથી કારણ કે તે બ્રાહ્મણોમાં યોગબળ હોતું નથી. આજકાલ, મોટા ભાગના બ્રાહ્મણ માત્ર જાતિથી હોય છે, કર્મથી નહીં. તેથી તે બ્રાહ્મણોમાં આધ્યાત્મિક શક્તિ હોતી નથી. જો તે કર્મથી બ્રાહ્મણ હશે તો મૃત આત્માઓને ચોક્કસપણે ભોજન મળશે. મુશ્કેલી એ છે કે જે કર્મથી બ્રાહ્મણ હોય એવી વ્યક્તિ તમને ક્યાં મળશે; અને જે ફક્ત નામનો બ્રાહ્મણ છે તે એક સામાન્ય મનુષ્ય જ છે – તેની પાસે આ પ્રકારનું સામર્થ્ય હોતું નથી. આપણે બધા ફક્ત એવું જ વિચારીએ છીએ કે શ્રાદ્ધ વિધિ કરવાથી આપણા પૂર્વજોને ભૂખ અને તરસથી તૃપ્તિ મળી હશે. તે માત્ર એક સામાજિક રિવાજ છે કે મૃત શરીરના અગ્નિસંસ્કાર પછી, સ્નાન કરીને મૃત આત્માને પાણી આપે છે; પરંતુ આવું કરવાથી મૃત આત્માઓને પાણીનો સૂક્ષ્મ ભાગ મળતો નથી. કારણ કે સામાન્ય લોકોમાં સ્થૂળ જળમાંથી તેનું સૂક્ષ્મ તત્ત્વ કાઢીને મૃત આત્માને આપવાની શક્તિ નથી હોતી. મૃત આત્મા સૂક્ષ્મ તત્ત્વોને પોતાની મેળે લઈ શકતો નથી, તે માત્ર તેને આપેલી વસ્તુઓ જ ગ્રહણ કરી શકે છે.

જે મનુષ્યો પાસે આધ્યાત્મિક શક્તિ હોય છે, એવા લોકો જ કોઈપણ મૃત આત્માને ભોજન અને પાણીના સૂક્ષ્મ તત્ત્વો આપવા સક્ષમ હોય છે. આધ્યાત્મિક શક્તિના પ્રભાવથી તેઓ સ્થૂળ પદાર્થમાંથી સૂક્ષ્મ તત્ત્વો કાઢીને મૃત આત્માને તેમના સંકલ્પ પ્રમાણે મોકલે છે, જેને મૃત આત્મા ગ્રહણ કરે છે. આ કાર્ય સાધક માટે એક સાધારણ વાત છે. સાધકની ઈચ્છાથી જ મૃત આત્મા ભોજનના સૂક્ષ્મ તત્ત્વોને ગ્રહણ કરી લેવામાં સમર્થ બને છે. જો સાધક ઈચ્છે તો કોઈપણ મૃત આત્માને ભોજન આપ્યા વગરપણ માત્ર પોતાના સંકલ્પથી સંતોષી શકે છે. સાધકના યોગબળના પ્રભાવને કારણે ભોજન સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં પ્રગટ થઈ જશે. યોગબળ જ ભોજનના રૂપમાં પ્રગટ થઈ અને મૃત આત્મા સુધી પહોંચશે. આ રીતે યોગી દ્વારા આપવામાં આવેલ ભોજન મૃત આત્મા માટે અત્યંત ફાયદાકારક રહેશે, કારણ કે મૃત આત્માને ભોજનના રૂપમાં યોગબળ મળે છે, તેનાથી મૃત આત્મા લાંબા સમય સુધી તૃપ્ત રહેશે.

સાધક પોતાના યોગબળથી સૂક્ષ્મ વસ્તુઓને પ્રગટ કરવામાં સક્ષમ હોય છે. પ્રાચીન સમયમાં, યોગીઓ સ્થૂળ વસ્તુઓને પણ પ્રગટ કરવામાં સક્ષમ હતા, પરંતુ આજકાલ આ કાર્ય કરી શકાતું નથી કારણ કે કલિયુગનો સમય ચાલી રહ્યો છે; આ યુગમાં તમોગુણ અને અશુદ્ધિનો વેપાર ચાલે છે અને તમોગુણનું કાર્ય વિદ્ય ઉભું કરવાનું છે. અન્ય ત્રણ યુગોમાં તમોગુણનો પ્રભાવ એટલો વધારે નથી હોતો. તેમ છતાં, જો સાધક સિદ્ધિઓથી યુક્ત હોય, તો આજે પણ તે સ્થૂળ વસ્તુઓને પ્રગટ કરી શકે છે; પરંતુ આવું કાર્ય યોગીના આધ્યાત્મિક માર્ગમાં અવરોધનું કાર્ય કરે છે.

અહીં એક બીજી વાત – જો સાધક ખૂબ જ શક્તિશાળી હોય, તો તે વર્તમાન યુગ (કલિયુગ) માં પણ તેના પ્રિય જીવાત્માઓને મદદ કરી શકે છે. જો પિતૃલોકનો જીવાત્મા મહલોકમાં જવા માંગતી હોય તો સાધક મદદ કરી શકે છે. સાધક પોતાના સંકલ્પ પ્રમાણે તે જીવાત્માને પોતાનું યોગબળ આપશે; જેવું જીવાત્માને સાધકનું યોગબળ પ્રાપ્ત થશે, કે જીવાત્મા પોતે જ ઉપરની તરફ ઉર્ધ્વ પામશે. જો કોઈ જીવાત્માએ સ્થૂળ જીવનમાં નામ, જાપ વગેરે ન કર્યા હોય અને તે પિતૃલોકમાં હોય, તો શક્તિશાળી સાધક તે જીવાત્માને તેના યોગબળથી ભક્ત બનાવી શકે છે; તે ત્યાં જ તેની આંખો બંધ કરીને નામનો જાપ શરૂ કરવા લાગશે. જો કે, એ પિતૃલોકનો સ્વભાવ છે કે જીવાત્મા ત્યાં સુખ ભોગવે; પરંતુ યોગબળના પ્રભાવથી તે ઈશ્વરના નામનો જાપ કરવા લાગશે. અથવા સાધક પોતાના યોગબળના પ્રભાવથી તેને મહલોકમાં મોકલી શકે છે અને ત્યાં મહલોકના સ્વભાવ પ્રમાણે જીવાત્મા પોતે જ ઈશ્વરને સ્મરણ કરવા લાગશે. એ જ રીતે મહલોકના જીવાત્માને જનલોકમાં પહોંચાડી શકાય છે. જ્યાં સુધી સાધકનું યોગબળ જીવાત્મા સાથે રહેશે ત્યાં સુધી સાધકના સંકલ્પ પ્રમાણે જીવાત્મા તે લોકમાં રહેશે; પછી, ત્યાં જીવાત્માની સ્થિતિ કર્મ પ્રમાણે જ હશે. પણ, ત્યાં સુધીમાં

જીવાત્મા એ લોકમાં પણ થોડું યોગબળ પ્રાપ્ત કરી લેશે. મેં આ બધું અનુભવોના આધારે લખ્યું છે, મેં આ પ્રકારનું કામ જાતે કર્યું છે. હું મારા જીવનમાં હંમેશા વિવિધ પ્રકારના પ્રયોગો કરતો રહું છું – જો કે, કેટલીકવાર મને સૂક્ષ્મ શક્તિઓનો ઠપકો પણ ખાવો પડે છે. સાધક પોતાના યોગબળના પ્રભાવથી પૃથ્વી પરથી જ સૂક્ષ્મ લોકોને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરી શકે છે તે અંગે એક રસપ્રદ ઘટના લખું છું.

ત્રિકાલ અને મેં સાથે મળીને આ પ્રયોગ કર્યો હતો. ત્રિકાલ ફક્ત (દિવ્યદ્રષ્ટિથી) જોવાનું કામ કરતો હતો, બાકીનું કાર્ય હું કરતો હતો. આ ઘટના જાન્યુઆરી 1996માં બની હતી. પૃથ્વીના એક સૂક્ષ્મ શરીરવાળા જીવાત્માએ અમારા માટે ઘણા કાર્યો કર્યા હતા જેનો હું અહીં ઉલ્લેખ નથી કરી રહ્યો. આ જીવાત્મા સાથે મને પ્રેમ થઈ ગયો હતો. જો કે, ભૂતકાળમાં આ જીવાત્માએ કેટલાક દુષ્ટ કાર્યો પણ કર્યા હતા, તેથી હવે તે ઘોર કષ્ટમાં હતો. પણ આ જીવાત્માની મારી સાથે ખૂબ સારી મિત્રતા હતી. એક દિવસ આ જીવાત્માએ પોતાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી અને મને પૂછ્યું, "યોગી મિત્ર! શું હું આગામી જન્મમાં યોગી બની શકું?". મેં તેને તેના કર્મના આધારે કહ્યું, "તમારા કર્મ પ્રમાણે, તમે ઘણા જન્મો સુધી યોગી નહીં બની શકો." તે હતાશ થઈ ગયો. મને પણ દુઃખ થયું. પછી તેણે કહ્યું, "યોગી! મને કોઈ માર્ગ જણાવો જેના દ્વારા હું પણ યોગી બની શકું." મેં કહ્યું, "આના માટે મને કોઈ ઉપાય વિચારવા દો." પછી, પ્રથમ મેં પ્રકૃતિ દેવીને કહ્યું, "માતા! કૃપા કરીને તમે મારા મિત્ર પર કૃપા કરો." પ્રકૃતિ માતાએ કહ્યું, "યોગી પુત્ર! તમે જ્ઞાની છો, અને આવી વાત કરો છો!" મેં કહ્યું, "માતા! તમે સાચું કહો છો, પણ તેમ છતાં, તે મારો મિત્ર છે." તે જ સમયે 'પ્રકૃતિ દેવી' કોઈ જવાબ આપ્યા વિના અદૃશ્ય થઈ ગયા.

મેં મારા મિત્રને કહ્યું, "મિત્ર! તું તૈયાર થઈ જા, હું તને મારા યોગબળથી તપલોકમાં મોકલીશ, અને જ્યાં સુધી હું પૃથ્વી પર છું ત્યાં સુધી તને નીચે આવવા નહીં દઉં." મિત્ર પહેલેથી જ તૈયાર હતો. મેં ત્રિકાલને કહ્યું, "તમે તમારી દિવ્યદ્રષ્ટિથી જુઓ અને હું યોગબળનો ઉપયોગ કરું છું." મેં મારી આંખો બંધ કરી, અને જ્યારે હું સિદ્ધ મંત્રોનો ઉપયોગ કરવાની તૈયારી કરી રહ્યો હતો, ત્યારે મને એક અવાજ સંભળાયો, "ઊભા રહો યોગી!" મેં જોયું કે આ સ્વયં યમરાજજીનો અવાજ હતો. યમરાજજી ફરી બોલ્યા, "યોગી! આ કૃત્ય પ્રકૃતિના નિયમો વિરુદ્ધ છે." મેં કહ્યું, "ભગવાન! તમે સાચું કહો છો; પણ મારા મિત્રને મારી પાસે સહાયતા માંગી છે, તેથી હું ચોક્કસ મદદ કરીશ. યમરાજજીએ કહ્યું, "યોગી! તમે એક કર્મયોગી છો, કર્મમાં વિશ્વાસ રાખો છો, તેથી આ જીવાત્માને મારી પાસે મોકલો. હું તેને દંડ કરીને તેના કર્મ ઘટાડીશ." મારા મિત્ર પણ આ બાબતે સંમત થયો. પણ મેં તેને ભુવલોકમાં ન મોકલ્યો, પરંતુ તે જ સમયે મેં લાંબા ઓમકારનો જાપ કર્યો; અને પછી ઓમકારમાંથી નીકળતી શક્તિને કહ્યું, "આ જીવાત્માના કર્મોને બાળવાનું શરૂ કરો." આગળ શું થયું, જીવાત્મામાંથી નાના કાળા રંગના કણો બહાર આવ્યા અને અંતરિક્ષમાં ફેલાવા લાગ્યા. ઉપરની કેટલીક શક્તિઓ અને તપલોકના કેટલાક યોગીઓ આ ક્રિયા જોઈ રહ્યા હતા. તે જ સમયે મારા 'જ્ઞાન'એ મને રોક્યો, "આ ક્રિયા બંધ કરો! તેને યમરાજ પાસે જવા દો." મારો મિત્ર પહેલેથી જ કષ્ટને ભોગવવા તૈયાર હતો; તે જ ક્ષણે મિત્રને ભુવલોકમાં મોકલવામાં આવ્યો. ત્યાં તેને યમદૂતો દ્વારા ભારે કષ્ટ આપવામાં આવ્યો. થોડા દિવસો પછી, મારા યોગબળની મદદથી, મેં મારા મિત્રને તપલોકમાં પહોંચાડી દીધો. મારો મિત્ર તપલોકના ખૂબ જ નીચેના સ્તરે બેસી ગયો, પરંતુ યોગબળના અભાવે તે એ લોકમાં રહી શક્યો નહીં. હું આ વાત સમજી ગયો; પછી મેં સંકલ્પ કરી તેને ઘણું યોગબળ આપ્યું. તે જ સમયે માતા કુણ્ડલિની પ્રગટ થઈ. મેં તેને વંદન કર્યું. તેણીએ થોડા ગુસ્સા સાથે કહ્યું, "પુત્ર! પહેલા તો તું ખોટું કાર્ય કરે છે, અને ઉપરથી આટલું યોગબળ પણ આપી દીધું!" મેં માતા કુણ્ડલિની પાસેથી ક્ષમા માંગી. પછી, મેં મારા મિત્રને બે અંકની શક્તિ આપી, જેટલી આ તપલોકમાં રહેવા ન્યૂનતમ રૂપથી આવશ્યક હોય છે અને તેને ત્યાં સમાધિસ્થ કરી દીધો.

જે ગુરુની પાસે ઘણું યોગબળ હશે તે તેમના શિષ્યોને શક્તિપાત કરીને તેમને ઊંડા ધ્યાનમાં ઝડપથી લઈ જઈ શકે છે. જો કોઈપણ સાધક પર ઘણી વખત શક્તિપાત કરવામાં આવે તો તેની સાધનાની ગતિ તીવ્ર રહેશે. પરંતુ આ કાર્ય માટે યોગ્ય સાધક હોવો જોઈએ. આપણે એ પણ જોયું છે કે કેટલાક સાધકોની ગતિ ઝડપી હોય છે, પરંતુ યોગમાં

યોગ્ય માર્ગદર્શન ન મળવાને કારણે તેઓ થોડા સમય પછી અટકી જાય છે. કોઈપણ ગુરુએ તેટલા જ શિષ્યો બનાવવા જોઈએ જેટલા ને તે યોગ્ય રીતે માર્ગદર્શન આપી શકે. પોતાની ક્ષમતા કરતાં વધુ શિષ્યો બનાવવાથી શિષ્યોને યોગ્ય માર્ગદર્શન મળતું નથી.

ઉદાહરણ તરીકે હું અહીં એક ઘટનાનો ટૂંકમાં ઉલ્લેખ કરવા માંગુ છું. તે બધા જાણે છે કે સાધકનું કંઠ ચક્ર ઘણા વર્ષોના કઠોર અભ્યાસ પછી ખુલે છે. ક્યારેક કોઈ સાધક કંઠ ચક્ર ખોલવાના પ્રયાસમાં આખી જિંદગી ધ્યાન કરતો રહે છે, પરંતુ આ ચક્ર ખુલતું નથી. આનું કારણ એ છે કંઠ ચક્રની રચના જ એવી છે કે અહીં એક ગ્રંથિ છે જે ઉપરના માર્ગને અવરોધે છે. ફેબ્રુઆરી 1996 ની વાત હતી, હું પૂના ગયો હતો; પૂનામાં એક ગુરુ-બહેન પાસે રોકાયેલો હતો. ગુરુ-બહેને મારી પાસે યોગને લગતી મદદ માંગી જેથી તેમની પણ યોગમાં પ્રગતિ થઈ જાય. મેં જોયું કે એ સાધિકાની કુણ્ડલિની મૂલાધારમાં સૂતી હતી. એવી પણ ખબર પડી કે કુણ્ડલિની પહેલેથી જાગૃત હતી અને થોડી ઉર્ધ્વ થઈ હતી, પરંતુ સાધનાના અભાવે કુણ્ડલિની ફરી શાંત થઈ ગઈ. મેં સાધિકાને ધ્યાન માટે મારી સામે બેસાડી, પછી મેં તેની કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરી અને તેને ઉર્ધ્વ કરી; પ્રથમ વખત, કુણ્ડલિનીને નાભિ સુધી ઉર્ધ્વ કરી. પછી બીજી વાર સાંજના સમયે ધ્યાન કરવા બેઠો; એ વખતે કુણ્ડલિની કંઠ ચક્ર સુધી પહોંચાડી દીધી. બીજે દિવસે શિવરાત્રી હતી, તેથી હું જ્ઞાનેશ્વરજીની સમાધિના (જે આલંદીમાં છે) દર્શન કરવા ગયો. બપોરે ફરી પાછો આવ્યો. તે જ સમયે, મને માતા કુણ્ડલિનીનો આદેશ મળ્યો – "આ સાધિકાનું કંઠ ચક્ર ખોલો." મેં કહ્યું - "મા! હું કંઠ ચક્ર કેવી રીતે ખોલી શકું? અને આ તો એક નવી સાધિકા છે." માતા કુણ્ડલિનીએ કહ્યું, "તમે મારા વરદાનનો ઉપયોગ કરો, કંઠ ચક્ર ખુલી જશે." મેં સાધિકાને બોલાવીને કહ્યું, "તમે ધ્યાન માટે મારી સામે બેસો, મને ઉપરથી આજ્ઞા મળી છે કે હું તમારું કંઠ ચક્ર ખોલુ." પછી શું, સાધિકાતો ખુશ થઈ ગઈ કારણ કે તેનું કંઠ ચક્ર જ ખુલવાનું હતું; તે જાણતી હતી કે કંઠ ચક્ર ખુલવું એ કોઈ સામાન્ય વાત નથી. સાધિકા ધ્યાનમાં મારી સામે બેઠી, મેં કુણ્ડલિની માતાના વરદાનનો પ્રયોગ કર્યો. પહેલાં કંઠમાં સ્થિત ગ્રંથિ ખોલી, પછી કંઠ ચક્ર ખોલ્યું; કુણ્ડલિની કંઠ ચક્રની ઉપર ગઈ. બીજા દિવસે, નાનું મગજ (લઘુ મસ્તક) પણ ખોલ્યું; પછી કુણ્ડલિનીને આજ્ઞા ચક્રમાં પહોંચાડી દીધી. બીજા દિવસે હું મિરજ ચાલ્યો ગયો.

હું તમને જણાવી દઉં કે મારા અને શ્રી માતાજીના વિચારો મેળ ખાતા ન હતા. તેથી અંતર ઘણું વધી ગયું હતું. જ્યારે હું મિરજ આશ્રમ પહોંચ્યો ત્યારે હું જલગાંવની એક સાધિકાને મળ્યો. મારી અને આ સાધિકાની ખૂબ જ સારી મિત્રતા હતી. અહીં પણ મેં મારી શક્તિનો (માતા કુણ્ડલિનીના વરદાનનો) ઉપયોગ કર્યો. મેં માત્ર બે જ મિનિટમાં જલગાંવની સાધિકાનું કંઠ ચક્ર ખોલ્યું. મિરજ આશ્રમમાં બે-ત્રણ દિવસ રહ્યા પછી હું આ સાધિકા સાથે મહારાષ્ટ્ર એક્સપ્રેસમાં મિરજથી જલગાંવ આવ્યો. એક બીજી સાધિકાએ મને અહીં બોલાવ્યો હતો. આ સાધિકા સાથે પણ મારે ખૂબ સારી મૈત્રી હતી. હું જ્યારે પણ જલગાંવ આવતો ત્યારે આ સાધિકાના ઘરે જ રહેતો હતો. હું અહીં એક મહિના સુધી રહ્યો. આ સાધિકાની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરી, પછી કંઠ ચક્ર ખોલ્યું અને કુણ્ડલિનીને આજ્ઞા ચક્ર સુધી પહોંચાડી દીધી. માત્ર થોડા દિવસોમાં એટલી બધી સાધના થઈ ગઈ હતી કે જો તેણીએ આખી જિંદગી સાધના કરી હોત તો પણ આ અવસ્થાને (કંઠ ચક્ર ખુલવું, વગેરે) પહોંચી શકી ન હોત. આ રીતે, જલગાંવની વધુ બે સાધિકાઓના કંઠ ચક્ર ખોલતી વખતે, મેં માતા કુણ્ડલિનીના વરદાનનો પ્રયોગ કર્યો. હું અહીં કહેવા માંગુ છું કે મેં માતા કુણ્ડલિનીના વરદાનનો પ્રયોગ કર્યો છે. તેથી જ ત્રણેય સાધિકાઓના કંઠ ચક્ર ખોલી શક્યો. આવા અસાધારણ વરદાન વિના કોઈ યોગી માટે કંઠ ચક્ર ખોલવું, તે પણ માત્ર પાંચ મિનિટમાં, એ કોઈ સાધારણ વાત નથી. જો કે, આ વરદાન છે ફક્ત આવા કલ્યાણના કાર્યો માટે જ આપવામાં આવ્યું છે, પરંતુ કદાચ હવે હું તેનો ક્યારેય પ્રયોગ કરું નહીં, કારણ કે હું મારું ભાવિ જીવન શાંતિથી પસાર કરવા માંગુ છું.

પ્રિય સાધકો! મને યોગબળની કોઈ કમી નથી, તેથી મેં યોગબળ પર ઘણા કાર્યો કર્યા છે. જેમકે, મારો સ્વભાવ છે કે, હું મારું યોગબળનો ઉપયોગ કરી સાધકની કુણ્ડલિનીને તરત જ ઉર્ધ્વ કરતો હતો, અને તે સાથે, આવી સ્થિતિમાં, હું સાધકની આધ્યાત્મિક જવાબદારીઓ સંભાળતો હતો. હું આ જરૂરી હતું એટલે જ કરતો હતો, કારણ કે સામાન્ય રીતે

કુણ્ડલિની ત્યારે જ જાગૃત કરવી જોઈએ જ્યારે સાધક પુખ્ત અવસ્થા પર પહોંચે. પરિપક્વ અવસ્થામાં થોડું શક્તિપાત કરવાથી, કોઈપણ સાધકની કુણ્ડલિની ઊઠી જાય છે; પરંતુ જો સાધનાની શરૂઆત જ હોય, તો કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરવા માટે ઘણા બધા યોગબળનો ઉપયોગ કરવો પડે છે, ઉર્ધ્વ કરતી વખતે લગાતાર શક્તિપાત કરતા રહેવું પડે છે. જેના કારણે શક્તિપાત કરનાર સાધકનું ઘણું બધું યોગબળ ક્ષીણ થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિમાં શક્તિપાત કરનાર સાધકે ખૂબ જ જવાબદારી અને સાવધાની સાથે કામ કરવું પડે છે. સત્ય એ છે કે યોગબળમાં જ બધી મજા છે; જો તમારામાં યોગબળ ખૂબ હોય છે તો તમે કંઈ પણ કરી શકો છો, તમને યોગમાં ક્યારેય નિષ્ફળતાનો સામનો કરવો પડશે નહીં.

યોગ માર્ગ એક કલ્યાણકારી માર્ગ છે. આ માર્ગમાં સાધક પહેલા પોતાનું કલ્યાણ કરે છે; પછી, યોગ્યતા પ્રાપ્ત કર્યા પછી, તે અન્યનું પણ કલ્યાણ કરે છે. પરંતુ, હવે હું એવા કાર્યો વિશે લખવા માંગુ છું જે તમને સાબિત કરશે કે આવા કલ્યાણ માર્ગમાં પણ કેટલાક દુષ્ટ પ્રકારના સાધકો દુષ્ટ કાર્યો કરે છે. મેં જોયું કે યોગમાં પણ સાધકો એકબીજા પ્રત્યે દુશ્મનાવટ ધરાવે છે. પોતાના યોગબળથી બીજાના યોગનાં માર્ગને અવરોધે છે. જેઓ વધુ શક્તિશાળી હોય છે, તેઓ તેમના કરતાં ઓછું યોગબળ ધરાવતા સાધકની સાધનામાં અવરોધો સર્જે છે, જેના કારણે સાધકને ઘણી મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે છે. જ્યાં સુધી અવરોધ દૂર ન થાય ત્યાં સુધી તેની ઉન્નતિ અટકી રહે છે. આવી ઘટના મેં જાતે જોઈ છે. જે સાધકો આવા દુષ્કર્મ કરે છે, વહેલા કે મોડા તેમને આ કુકર્મનું પરિણામ ચોક્કસ પણે ભોગવવું પડે છે. યોગમાં કોઈના પણ માટે અવરોધો ન સર્જવા જોઈએ; તેના બદલે, જો શક્ય હોય તો, કલ્યાણ કરો, કોઈ સાધકની સહાયતા કરો, પરંતુ ક્યારેય કોઈને અવરોધશો નહીં. અહીં એક પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કે આ અવરોધ કેવી રીતે નાંખવામાં આવે છે? હું તેની પદ્ધતિઓનો ઉલ્લેખ નથી કરી રહ્યો, જેથી તેનો દુરુપયોગ ન થઈ શકે. પરંતુ, હું ચોક્કસપણે લખીશ કે જો કોઈ સાધક પર કોઈ અવરોધ નાંખવામાં આવ્યો હોય, તો તેને કેવી રીતે દૂર કરી શકાય. આવા સાધકને મદદ કરવા માટે પહેલા એ જાણવું જરૂરી છે કે 'અવરોધ'માં કેટલી શક્તિ લગાવવામાં આવી છે. પછી, આ અવરોધને દૂર કરવા માટે એનાથી વધુ શક્તિનો ઉપયોગ કરવો પડશે, તો જ આ અવરોધ દૂર થશે; નહીંતર, શક્તિ વ્યર્થ જશે.

હા, જો તમને કોઈ દુષ્ટ સાધકને આધ્યાત્મિક દંડ આપવાની મજબૂરીથી ફરજ પાડવામાં આવે જે અન્ય લોકો માટે અવરોધો ઊભો કરે છે, અથવા અન્ય કોઈ અયોગ્ય કાર્ય કરે છે, તો પહેલા જુઓ કે તે સાધક પાસે કેટલું યોગબળ છે. તમારું યોગબળ તેનાથી વધુ હોવું જોઈએ, તો જ આ કાર્ય થશે. તમે તે સાધકનું યોગબળ સમાપ્ત કરી શકો છો; તે ત્યારે જ સમાપ્ત થશે જ્યારે તેનું યોગબળ આત્મા અથવા બ્રહ્મમાં લીન કરશો. જો તમે તેને જાતે ન લો તો તે વધુ સારું છે. જો તમારું યોગબળ એ સાધક કરતાં ઓછું હોય, તો તમે તમારા વિરોધીના યોગબળનો નાશ કરી શકતા નથી, પરંતુ તમારું પોતાનું જ યોગબળ સમાપ્ત થશે; તેથી, સાવધાની સાથે કાર્ય કરો. હું તે પદ્ધતિનું વર્ણન કરીશ નહીં કે જેના દ્વારા યોગબળ સમાપ્ત કરી શકાય છે. જેથી કરીને કોઈપણ મનુષ્ય કોઈપણ કારણ વગર તેના અયોગ્ય ઉપયોગનો શિકાર ન બને; આ વિશે તમે તમારા 'જ્ઞાન'ને ધ્યાનાવસ્થામાં પૂછી શકો છો.

યોગબળ કેવી રીતે વધારવું જોઈએ તેના પર થોડું લખવા માંગુ છું. મેં અગાઉ લખ્યું છે કે સમાધિની અવસ્થામાં યોગબળ વધુ વધે છે. જો તમે યોગબળ જ વધારવા માંગતા હોવ, તો સાધનાકાળમાં તમારી કુણ્ડલિનીને ઉગ્ર બનાવવાનો પ્રયાસ કરો. આ માટે બ્રહ્મચર્યનું પાલન ખૂબ જ જરૂરી છે. આ સાથે જ સત્ય અને અહિંસાનું પાલન કરો, બહુ ઓછું અને સાત્વિક ખોરાક ખાઓ, કુંભક પ્રાણાયામનો સમયગાળો વધારવો અને મંત્રોનો પણ પ્રયોગ કરો. જ્યારે તમારું શરીર આ રીતે શુદ્ધ થઈ જાય, તો પછી મંત્રનો જાપ વધારે કરો – તેનાથી તમારા યોગબળમાં વધુ વધારો થશે.

સાધકો, એક વાત ધ્યાનમાં રાખો, સમાધિ કરતાં મંત્રોના જાપ દ્વારા વધુ યોગબળ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પરંતુ મંત્રને બોલવાની રીત સાચી હોવી જોઈએ. જો યોગબળ વધારવાના હેતુથી મંત્રનો જાપ કરવામાં આવતો હોય તો મનની અંદર મંત્રનો જાપ ન કરવો જોઈએ. સારું રહેશે જો તમે એકાંતમાં ચાલ્યા જાઓ; પહેલા મંત્રને સિદ્ધ કરવો પડશે, તો જ તે મહત્તમ શક્તિ આપી શકશે. એકવાર મંત્ર સિદ્ધ થઈ જાય, પછીતે તમને આગામી જન્મમાં પણ થોડા સમયની

અંદર સિદ્ધ થઈ જશે. પરંતુ, અહીં એક બીજી વાત છે – યોગબળ તમામ પ્રકારના મંત્રોથી પ્રાપ્ત થતું નથી. તેથી શક્તિ પ્રદાન કરવાવાળા 'શક્તિ મંત્ર', 'કુણ્ડલિની મંત્ર', 'પ્રણવ' વગેરે જેવા મંત્રોનો જાપ કરવો જોઈએ; જો કે, આ કાર્ય માટે અન્ય મંત્રો પણ હોય છે. જો તમે આ મંત્રોને એક વાર પણ સિદ્ધ કરો, તો તમને યોગબળમાં કોઈ કમી નહીં આવે. જો કે, જો તમે આ બધા કાર્યો તમારા ગુરુદેવની દેખરેખ હેઠળ કરો તો તે વધુ સારું છે, જેથી કોઈપણ જગ્યાએ કોઈ ભૂલ થાય તો તેઓ તમને જણાવી શકે અન્યથા તે ખોટો પ્રભાવ પડી શકે છે. મેં તો અહીંયા થોડું જ લખ્યું છે. હા, તમે જેટલું તમારા યોગબળમાં વધારો કરશો, મૃત્યુ પછીના સૂક્ષ્મ જગતમાં તમને તેટલા જ વધુ લાભ મળશે. શું લાભ થશે, આ બધું ત્યાં પહોંચ્યા પછી ખબર પડશે; તેને અહીં વર્ણવવા પર લેખ વધુ વિસ્તૃત થશે, તેથી હું તેનું વર્ણન કરી રહ્યો નથી. હું તમને અહીં એક મહત્વની વાત કહું કે યોગબળ વધારવાનો યોગ્ય સમય કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી જ હોય છે.

સૂક્ષ્મ જગતમાં રહેતા તમામ ઋષિઓ, મુનિઓ, યોગીઓ અને તપસ્વીઓના યોગબળ વિશેની માહિતી જાણી શકાય છે. સ્વર્ગલોકમાં ઇન્દ્ર પાસે જે શક્તિ હોય છે તે વ્યક્તિગત ઇન્દ્રની નથી, પરંતુ ઇન્દ્ર પદની શક્તિ હોય છે. તે બ્રહ્મએ આપેલી એક નિશ્ચિત શક્તિ છે. પરંતુ, જેઓ ઇશ્વર છે જેમનો સંબંધ પરા પ્રકૃતિ સાથે છે, જેમકે, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ, ભગવાન શ્રીનારાયણ, પરમ શિવ વગેરે પાસે જે શક્તિ છે તે શક્તિની ગણતરી કરી શકાતી નથી કારણ કે તે ઇશ્વર છે, તે બ્રહ્મનું સંગુણ રૂપ છે, તેથી તેમની શક્તિને માપી શકાતી નથી. પરંતુ ભગવાન વિષ્ણુ, ભગવાન શંકર અને ભગવાન બ્રહ્માની શક્તિને પણ માપી શકાતી નથી, ભલે તે ત્રણેય અપરા પ્રકૃતિમાં સ્થિત હોય, કારણ કે તે ત્રણેય અપરા પ્રકૃતિના સ્વામી છે. ગણેશજી પણ અતુલનીય શક્તિના સ્વામી છે, તેથી તેમનું સ્થાન મૂલાધાર ચક્રમાં છે.

મેં કેટલીક જગ્યાએ લખ્યું છે કે તમારે તમારા ગુરુદેવની દેખરેખમાં અમુક કાર્ય કરો. આનું કારણ એ છે કે આવા કાર્ય ફક્ત માર્ગદર્શકની દેખરેખ હેઠળ થવા જોઈએ જેથી કરીને તે કાર્ય કરવાની રીત જોયા પછી, તે સાચું કે ખોટું છે તે વિશે કહે; માત્ર પુસ્તક વાંચીને જ શરૂઆત ન કરવી જોઈએ. જો આવા કાર્ય કોઈ માર્ગદર્શકના હેઠળ ન કરવામાં આવે તો પરેશાની સર્જાય છે અને ખોટા નિષ્કર્ષ પણ નીકળી શકે છે. તેથી જ કહેવાય છે કે ગુરુના માર્ગદર્શન વિના યોગ થઈ શકતો નથી. હા, મેં એ પણ આ જોયું છે, ગુરુના યોગ્ય માર્ગદર્શનના અભાવે પણ શિષ્યોને મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે છે. હું માનું છું કે જે સાધક યોગમાં સંપૂર્ણ પરિપક્વ નથી તેણે ગુરુના પદ પર બેસવું જોઈએ નહીં.

કેટલાક યોગીઓ વિચારશે કે આપણને યોગબળની શી જરૂર છે, હું તો મારું જીવન શાંતિથી અને એકાંતમાં વિતાવી રહ્યો છું. જો કે, એવું વિચારવું યોગ્ય છે; પરંતુ, વધુ યોગબળ હંમેશા કામ આવે છે – વર્તમાન જીવનમાં, મૃત્યુ પછી અને પછીના જન્મોમાં પણ વધુ યોગબળ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવામાં પણ મદદ કરે છે; અહીં હું નાની-મોટી સિદ્ધિઓની વાત નથી કરી રહ્યો, પરંતુ હું પરકાયા પ્રવેશ અને આકાશ ગમન જેવી સિદ્ધિઓની વાત કરી રહ્યો છું; જો કે, આ સિદ્ધિઓ માટે એકદમ ઓછા કર્મો હોવા જરૂરી છે. આ સિદ્ધિઓની પ્રથમ અવસ્થામાં યોગબળ ખૂબ જ ક્ષીણ થઈ જાય છે. પરકાયા પ્રવેશમાં, 'જ્ઞાન ચક્ર' નો ઉપયોગ કરવો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે, અથવા એક એવી નાડીનું કે જેના અંદરથી તમારું સૂક્ષ્મ શરીરને બહાર નીકળી જાય છે; આકાશ ગમનની સિદ્ધિ હાંસલ કરવા માટે ઉદાન પ્રાણવાયુ અને કુંભક પ્રાણાયામનો ઉપયોગ મહત્વપૂર્ણ છે. આ વિષય વિશે થોડું વધુ તમે મારા અનુભવોની પુસ્તક 'યોગ કેવી રીતે કરવો' માં વાંચી શકો છો.

પ્રકરણ ૩

શરીર

શરીરના રૂપમાં પિંડ અને સૃષ્ટિના રૂપમાં બ્રહ્માંડ એ બંને એક જ છે અને બંનેનો એકબીજા સાથે અતૂટ સંબંધ છે. જે પદાર્થ અને શક્તિ વગેરે બ્રહ્માંડમાં છે તે જ આ શરીર રૂપી પિંડમાં છે; પરંતુ મનુષ્ય, બહિર્મુખ થઈ અને ઇન્દ્રિયોને વશીભૂત થઈ, પોતાને માત્ર સ્થૂળ શરીર સુધી મર્યાદિત કરી રહ્યો છે. બાહ્ય ઇન્દ્રિયોનો વ્યવહાર માત્ર સ્થૂળ જગત પૂરતું જ મર્યાદિત છે, તેથી તે તેના સ્થૂળ શરીરને સર્વસ્વ માને છે. મનુષ્ય સ્થૂળ સંસારમાં એટલો લિપ્ત થઈ ગયો છે કે સ્થૂળ સંસારના બહારની વસ્તુઓ વિશે તેને ન તો જ્ઞાન છે કે ન તો જ્ઞાન મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. મનુષ્ય જ્યારે કોઈનું પણ મૃત્યુ જુએ છે, અથવા તેના વિશે સાંભળે છે, ત્યારે તે થોડા સમય માટે 'સૂક્ષ્મ સત્તા'માં માને છે, પરંતુ પછી, તે બધું ભૂલી જાય છે. તે 'સૂક્ષ્મ સત્તા' વિશે જાણવાનો પ્રયત્ન કરતો નથી; અને તેના સંબંધમાં તે વિચારતો પણ નથી કે મૃત્યુ સમયે જે સૂક્ષ્મ શરીર નીકળી જાય છે, આખરે આ સ્થૂળ શરીરમાં ક્યાં સ્થિત છે, અને આ શરીર ક્યા સૂક્ષ્મ તત્ત્વોથી બનેલું છે, સ્થૂળ શરીરને ક્રિયાશીલ કોણ કરે છે, અથવા આ ક્રિયાશીલતા ક્યાંથી આવે છે, વગેરે.

મનુષ્ય શરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે. આ પાંચ તત્ત્વો છે - (૧) પૃથ્વીતત્ત્વ (૨) જળતત્ત્વ (૩) અગ્નિતત્ત્વ (૪) વાયુતત્ત્વ (૫) આકાશતત્ત્વ. આ પાંચેય તત્ત્વો સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ રૂપે અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને તેમના પોતપોતાના વિશિષ્ટ આકારના રૂપમાં હોય છે. આ પાંચ તત્ત્વોના પોત પોતાના ગુણ છે. તેઓ આ ગુણો દ્વારા ઓળખાય છે.

(૧) પૃથ્વીતત્ત્વ - પૃથ્વીતત્ત્વનો ગુણ ગંધ છે. 'પૃથ્વીતત્ત્વ' માં તમામ તત્ત્વો હાજર છે. પરંતુ, 'પૃથ્વીતત્ત્વ' માં 'પૃથ્વીતત્ત્વ' પ્રધાન રૂપમાં રહે છે - અન્ય ચાર તત્ત્વો ગૌણ રૂપમાં રહે છે. આ પ્રમાણે અન્ય ચાર તત્ત્વોની તન્માત્રાઓ પણ મળી આવે છે; આ તન્માત્રાઓ રસ (જળતત્ત્વનું), રૂપ (અગ્નિતત્ત્વનું), સ્પર્શ (વાયુતત્ત્વનું) અને શબ્દ (આકાશતત્ત્વનું) છે. પૃથ્વી તત્ત્વમાં ગુરુતા (ભારેપણું), શુષ્કતા, સ્થિરતા, સહનશીલતા, કઠોરતા વગેરે જેવા ગુણો છે. જો તમે વિચારો કે પૃથ્વી તત્ત્વમાં અન્ય ચાર તત્ત્વો શા માટે છે, તો તેનું કારણ નીચે મુજબ છે - પંચભૂતોમાં, આકાશતત્ત્વની ઉત્પત્તિ સૌથી પહેલા થઈ છે; આકાશતત્ત્વમાંથી વાયુતત્ત્વની ઉત્પત્તિ થઈ; અગ્નિતત્ત્વ વાયુ તત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થયું; અગ્નિતત્ત્વમાંથી જળતત્ત્વની ઉત્પત્તિ થઈ અને પછી જળતત્ત્વમાંથી પૃથ્વીતત્ત્વની ઉત્પત્તિ થઈ. કારણ કે પૃથ્વી તત્ત્વની ઉત્પત્તિ છેલ્લી થઈ છે, તેથી ચારેય તત્ત્વો પૃથ્વીતત્ત્વમાં સમાયેલ છે. જ્યારે પૃથ્વીતત્ત્વમાં બધાં તત્ત્વોનો સમાવેશ થાય છે ત્યારે તેમની તન્માત્રાઓ પણ હાજર હોય છે.

(૨) જળતત્ત્વ - જળતત્ત્વનો ગુણ રસ છે. અગ્નિતત્ત્વ, વાયુતત્ત્વ અને આકાશતત્ત્વ પણ જળતત્ત્વમાં વિદ્યમાન હોય છે. જળતત્ત્વમાં 'જળતત્ત્વ' પ્રધાન રૂપમાં છે, એટલે જ તેનો ગુણ રસ પ્રમુખતાથી રહે છે, પણ રસ, રૂપ, સ્પર્શ અને શબ્દ તન્માત્રાઓ પણ જળ તત્ત્વમાં રહે છે. જળ તત્ત્વમાં ચીકાસપણું, સૂક્ષ્મતા, કોમળતા (મૃદુલતા), શીતળતા, પવિત્રતા વગેરે ગુણો છે.

(૩) અગ્નિતત્ત્વ - અગ્નિતત્ત્વનો ગુણ ગરમી (ઉષ્ણતા) છે. વાયુતત્ત્વ અને આકાશતત્ત્વ અગ્નિતત્ત્વમાં વિદ્યમાન હોય છે. અગ્નિતત્ત્વમાં ઉર્ધ્વ ગતિ, પવિત્રતા, દાહ, નમ્રતા (શીલતા), લઘુતા વગેરે જેવા ગુણો છે. અગ્નિતત્ત્વમાં રૂપ, સ્પર્શ અને શબ્દોની તન્માત્રાઓ હાજર છે.

(૪) વાયુતત્ત્વ - વાયુતત્ત્વનો ગુણ સ્પર્શ છે. વાયુતત્ત્વમાં આકાશ તત્ત્વ હાજર છે. વાયુતત્ત્વમાં ગતિ, કંપન, બળ અને ચંચળતા વગેરે જેવા ગુણો હોય છે. સ્પર્શ અને શબ્દો તન્માત્રાઓ વાયુતત્ત્વમાં રહે છે.

(5) આકાશતત્ત્વ - આકાશતત્ત્વનો ગુણ શબ્દ છે. વિશાળતા (વ્યાપક્તા), શૂન્યતા, બે વસ્તુઓનું વિભાજન વગેરે આકાશતત્ત્વના ગુણો છે. શબ્દ તન્માત્રા આકાશતત્ત્વમાં રહે છે.

હવે પંચભૂતોને અલગ રીતે સમજીએ. અહીં પ્રશ્ન એ ઊભો થાય છે કે શું આકાશતત્ત્વમાં અન્ય ચાર તત્ત્વો નથી? તેથી હું કહીશ - અન્ય ચાર તત્ત્વો હોય છે. હવે ફરી પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કે તેઓ કેવી રીતે અસ્તિત્વ ધરાવે છે? આને સાચી રીતે સમજવા માટે આપણને તત્ત્વજ્ઞાનની જરૂર પડશે. પરંતુ, ટૂંકમાં આપણે એ જ સમજી શકીએ છીએ કે અન્ય તમામ તત્ત્વો આકાશતત્ત્વમાંથી જ ક્રમશઃ ઉત્પન્ન થયા છે, તેથી આ ચાર તત્ત્વો આકાશતત્ત્વમાં હાજર છે; જો આ તત્ત્વો આકાશતત્ત્વમાં હાજર ન હોત તો તેમાંથી સર્જન શક્ય ન હોત. તેથી હવે એમ કહી શકાય કે દરેક તત્ત્વમાં બીજા બધા તત્ત્વો પણ અતિ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે હાજર હોય છે. પરંતુ અન્ય તત્ત્વો ખૂબ ગૌણ સ્વરૂપમાં રહે છે. આ પાંચ તત્ત્વોમાં, આકાશતત્ત્વની ઘનતા સૌથી ઓછી છે; ત્યારબાદ વાયુતત્ત્વ, અગ્નિતત્ત્વ, જળતત્ત્વ અને પૃથ્વીતત્ત્વની ઘનતા ક્રમશઃ વધારે હોય છે. જડ અને પૃથ્વી તત્ત્વોની ઘનતા એટલી વધારે છે કે એવું લાગે છે કે આ જ તત્ત્વો આપણા સ્થૂળ શરીરમાં સૌથી વધુ હાજર છે. પૃથ્વીતત્ત્વ સૌથી વધુ ઘનતા ધરાવે છે; તેનું સ્વરૂપ કઠોરતામાં બદલાય છે.

પંચભૂતોમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ માનવ શરીરમાં પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો છે. આ કર્મેન્દ્રિયો અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા વિવિધ ભૂતોના ધર્મો પણ પ્રત્યક્ષ થઈ રહ્યા છે, જે તન્માત્રાઓ સાથે પણ સંબંધિત છે.

પૃથ્વીતત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ કર્મેન્દ્રિય ગુદા છે. શૌચક્રિયા ગુદા દ્વારા કરવામાં આવે છે. મળ પણ પૃથ્વીતત્ત્વની પ્રધાનતાથી સંપન્ન છે. પૃથ્વીતત્ત્વની તન્માત્રા ગંધ છે. ગંધ સૂંઘવાથી ખબર પડે છે, નાક સૂંઘવાનું કાર્ય કરે છે, તેથી પૃથ્વીતત્ત્વનું કાર્ય જ્ઞાનેન્દ્રિયના રૂપ તરીકે નાક કરે છે. પૃથ્વી તત્ત્વની અધિકતા મૂલાધાર ચક્રમાં હોય છે.

જળતત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન કર્મેન્દ્રિય એટલે જનનાંગ (શિશ્ન) છે. પેશાબ ત્યાગ કરવાની ક્રિયા જનનાંગ (શિશ્ન) દ્વારા કરવામાં આવે છે. મૂત્ર વાસ્તવમાં જળતત્ત્વ છે. રસ એ જળતત્ત્વની તન્માત્રા છે. જીભની ઉત્પત્તિ જળતત્ત્વમાંથી થઈ છે. જીભ એ જ્ઞાનેન્દ્રિય છે કારણ કે તે સ્વાદ લેવા માટે કાર્ય કરે છે. જળતત્ત્વની અધિકતા ધરાવતું ચક્ર સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર છે. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર લિંગની નજીક સ્થિત છે.

અગ્નિતત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન કર્મેન્દ્રિય પગ છે. અગ્નિતત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થતી ઉર્જા એટલે કે ચાલવાની શક્તિ, પગ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાય છે. અગ્નિતત્ત્વની તન્માત્રા રૂપ છે. રૂપ-તન્માત્રાથી ઉત્પન્ન જોવાની શક્તિનું સ્થાન એ આંખ છે; આંખ એ જ્ઞાનેન્દ્રિય છે અને તે જોવાનું કાર્ય કરે છે. અગ્નિતત્ત્વની વિપુલતા ધરાવતું ચક્ર એ નાભિ ચક્ર છે. તે નાભિની નજીક સ્થિત છે.

વાયુતત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન કર્મેન્દ્રિય હાથ છે; હાથથી પકડવાનું કામ કરવામાં આવે છે. વાયુતત્ત્વની તન્માત્રા સ્પર્શ છે. સ્પર્શ તન્માત્રામાંથી ઉત્પન્ન થતી ત્વચા છે; ત્વચા દ્વારા સ્પર્શની અનુભૂતિ થાય છે. વાયુતત્ત્વની અધિકતાવાળું ચક્ર એ હૃદય ચક્ર છે, તે હૃદયની નજીક સ્થિત છે.

આકાશનાતત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન કર્મેન્દ્રિય વાણી છે. તેનું સ્થાન મોં છે. બોલવાનું કાર્ય મોં દ્વારા લેવામાં આવે છે. શબ્દ આકાશતત્ત્વની તન્માત્રા છે. શબ્દ તન્માત્રાથી ઉત્પન્ન શ્રવણ શક્તિનું સ્થાન કાન છે. કાન એ જ્ઞાનેન્દ્રિય છે. સાંભળવાનું કાર્ય કાન દ્વારા કરવામાં આવે છે. કારણ કે વાણી કંઠમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી આકાશતત્ત્વની અધિકતા ધરાવતું ચક્ર કંઠ ચક્ર છે. આ ચક્ર કંઠમાં સ્થિત છે.

જે યોગીઓ યોગ દ્વારા આ પંચભૂતોના સંયમનો અભ્યાસ કરે છે, તેમને જે-જે ભૂતો પર સંયમ સ્થાપિત થઈ જાય છે, તેઓને તે તત્ત્વ સંબંધિત સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થવા લાગે છે. અહીં, હું આ સિદ્ધિઓ વિશે ઉલ્લેખ કરવો યોગ્ય નથી માનતો, કારણ કે દરેક યોગી આ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. આ માટે અનેક જન્મોની કઠોર સાધના હોવી જરૂરી

છે. આકાશ ગમન કે જળ પર ચાલવાની સિદ્ધિ મેળવવા માટે ચોક્કસ માત્રામાં કર્મોનો નાશ કરવો જરૂરી છે. ‘કર્મશૂન્યતા’ની અવસ્થા આ સિદ્ધિઓ કરતાં ઘણી ઊંચી છે. આ સાધકોને તેમના છેલ્લા જન્મમાં ઉપલબ્ધ થઈ શકે છે.

આપણા સ્થૂળ શરીરની અંદર અનુક્રમે સૂક્ષ્મ શરીર, કારણ શરીર અને મહાકારણ શરીર વિદ્યમાન છે. મૃત્યુ સમયે સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. કારણ અને મહાકારણ શરીર આ સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ચેતન તત્ત્વ એટલે કે આત્મા આ ચાર શરીર કરતાં ઘણો વ્યાપક છે. અજ્ઞાન અવસ્થામાં આત્માની ઉપર ક્રમશઃ મહાકારણ શરીર, કારણ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને સ્થૂળ શરીર આવરણના રૂપમાં માનવામાં આવે છે. પરંતુ વાસ્તવમાં, તત્ત્વજ્ઞાનના દ્રષ્ટિકોણથી આ ચારેય શરીર આત્માની અંદર વિદ્યમાન છે, કારણ કે ચેતન તત્ત્વ એટલે કે આત્મા આ ચારેય જડ શરીર કરતાં અત્યંત વ્યાપક છે. જો કે, દરેક પ્રાણી અજ્ઞાનની અવસ્થામાં જ સંસારમાં વ્યવહાર કરે છે, તેથી સમજાવવા ખાતર કહેવાયું છે કે જે સ્થૂળ શરીર છે એ આત્માથી ઉપરનું ચોથું શરીર છે. સામાન્ય મનુષ્યના મૃત્યુ સમયે ફક્ત સ્થૂળ શરીર જ અલગ થાય છે. બાકીના ત્રણ શરીર આત્મા પર એક આવરણ તરીકે ચઢી રહે છે. આ ત્રણેય શરીરની ઘનતા બ્રહ્માંડમાં સ્થિત વિવિધ ઘનતા સાથે મેળ ખાય છે. સમાધિના સમયગાળામાં સાધક જે શરીરમાં અંતર્મુખી થાય છે, શરીરની એ ઘનતા અનુસાર જ બ્રહ્માંડની ઘનતા સાથે તેનો સંબંધ થઈ જાય છે. તેવી જ રીતે, તત્ત્વજ્ઞાની યોગીનું ચિત્ત સમાધિને સમયે મહાકારણ જગમાં અંતર્મુખી થાય છે, એટલે કે તેમનો સંબંધ પરા પ્રકૃતિ સાથે થઈ જાય છે. તેને ઈશ્વરનું લોક કે મૂળ પ્રકૃતિ પણ કહેવાય છે, એવું માત્ર તત્ત્વજ્ઞાની યોગી સાથે જ થાય છે.

સ્થૂળ શરીર- સ્થૂળ શરીર પાંચ તત્ત્વો અને ત્રણ ગુણોથી બનેલું છે. આ શરીર દ્વારા આપણે કર્મ કરીએ છીએ. સારા-ખરાબ કર્મો કરીને મનુષ્ય પોતાનું ભવિષ્ય સારું કે ખરાબ બનાવે છે. મનુષ્યનું સ્થૂળ શરીર જ એ એકમાત્ર એવું શરીર છે જે નવા કર્મ કરી શકે છે. અન્ય પ્રાણીઓના સ્થૂળ શરીર આ કરી શકતા નથી. તેઓ માત્ર ભોગ કરવાનું કામ કરે છે. આ સ્થૂળ શરીર વિશે કહેવાય છે કે તે અનેક જન્મોના પુણ્ય કર્મોના ફળ સ્વરૂપે પ્રાપ્ત થાય છે. આ શરીરથી મનુષ્ય ઈશ્વરનું ચિંતન કરી શકે છે અને સત્કર્મ કરીને જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી છુટકારો પ્રાપ્ત શકે છે. આ શરીર દ્વારા તે અન્યની સેવા અને પરોપકાર કરી શકે છે. સૂક્ષ્મ જગતમાં સ્થિત યોગીઓ, ભક્તો વગેરેનું યોગબળ ક્ષીણ થઈ જાય, ત્યારે તેઓએ પૃથ્વી પર ફરીથી સ્થૂળ શરીર ધારણ કરવું પડે છે. પછી તેઓ આ જ શરીરથી યોગબળ પ્રાપ્ત કરે છે અને સૂક્ષ્મ લોકોમાં પાછા જાય છે.

કેટલાક અજ્ઞાની લોકો આ શરીરનું મહત્ત્વ નથી સમજતા. તેઓ કહે છે, આ શરીર તો માટીનું બનેલું છે. તેનો નાશ થવાનો જ છે, તો તેની ચિંતા શા માટે કરવી? આ શરીરમાં રહીને સુખ ભોગવી લો, નહીં તો મૃત્યુ પછી એમ પણ એ નષ્ટ થઈ જશે. આવા મનુષ્યો, ઇન્દ્રિયોના વશીભૂત હેઠળ, સ્થૂળ જગતમાં ક્ષણિક સુખ ભોગવે છે અને પછી કષ્ટની અનુભૂતિ કરવા લાગે છે. પરંતુ વિવેકી અને જ્ઞાની પુરુષ આ શરીરનો યોગ્ય ઉપયોગ કરે છે. તેઓ પોતાનું આખું જીવન ઈશ્વરીય કાર્યો અને પ્રભુના ચિંતનમાં વિતાવે છે. આ શરીરનો યોગ્ય ઉપયોગ કરીને, સાધક પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપની શોધમાં લાગી જાય છે. કારણ કે, સ્થૂળ શરીર એ એક માત્ર માધ્યમ છે જે આત્મસાક્ષાત્કાર કરાવી શકે છે, આપણા ભૂલી ગયેલા અસ્તિત્વ સાથે મળાવી શકે છે. તેથી, હું આ કહીશ, હે અમૃત પુત્રો! આ માનવ શરીરનો સદુપયોગ કરો. આ શરીરનો સદુપયોગ કરવાથી તમને શાશ્વત શાંતિ મળશે, નહીં તો તમે હંમેશા અહીં-તહીં ભટકતા જ રહેશો.

સૂક્ષ્મ શરીર – સૂક્ષ્મ શરીર એ આત્મા પરનું બીજું આવરણ છે. સૂક્ષ્મ શરીરની ઘનતા સ્થૂળ શરીર કરતાં ઘણી ઓછી છે. સૂક્ષ્મ શરીરનો રંગ સફેદ (ઉજળો, સફેદ) હોય છે. આમાં પૃથ્વી તત્ત્વ અને જળ તત્ત્વ બહુ જ ઓછી માત્રામાં હોય છે. જેમ સ્થૂળ શરીરમાં ઇન્દ્રિયો હોય છે, તેવી જ રીતે સૂક્ષ્મ શરીરમાં પણ ઇન્દ્રિયો હોય છે. આપણી જે આ ઈચ્છાઓ છે તે સૂક્ષ્મ શરીરમાં જ ચાલતી રહે છે. મનુષ્ય જે પણ કાર્ય કરે છે તેનાથી સૂક્ષ્મ શરીર પ્રભાવિત થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે મનુષ્ય ખોરાક ખાય છે, ત્યારે સૂક્ષ્મ શરીર ખોરાકના સ્વાદની અનુભૂતિ કરે છે. મનુષ્યની અંદર જે પણ ઈચ્છાઓ ચાલે છે અથવા કોઈપણ કાર્ય કરવાનું હોય છે, તેનો સંકેત સૂક્ષ્મ શરીર જ આપે છે. સૂક્ષ્મ

શરીરના સંકેત પર સ્થૂળ શરીર કાર્ય કરવાનું શરૂ કરે છે. જ્યારે સ્થૂળ શરીર પર કોઈપણ પ્રકારનો આઘાત પહોંચ્યો હોય, જેમ કે સ્થૂળ શરીર પર ઊંડો ઘા થવો અથવા અન્ય કોઈપણ પ્રકારની પીડા થવી વગેરે, તેનાથી સૂક્ષ્મ શરીરને કષ્ટ થાય છે, કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરમાં વ્યાપ્ત હોય છે. એવું સમજોકે સ્થૂળ શરીર એ સૂક્ષ્મ શરીરનું વાહન છે. જેવું સૂક્ષ્મ શરીર ઈચ્છે તેવું જ સ્થૂળ શરીર કરશે.

મનુષ્યના સ્થૂળ શરીરની સારવાર તો ડૉક્ટર (ચિકિત્સક) કરી દે છે. પરંતુ ક્યારેક કોઈ મનુષ્ય એવી બીમારીથી પીડાય છે કે ચિકિત્સક પરેશાન થઈ જાય છે કારણ કે રોગી કયા રોગથી પીડિત છે તે સમજી શકતો નથી અને રોગ ઠીક થઈ શકાતો નથી. આવી અવસ્થામાં, સૂક્ષ્મ શરીર કોઈ કારણસર બીમાર અથવા ક્ષતિગ્રસ્ત થઈ જાય છે, જેનો ઉપચાર ચિકિત્સક દ્વારા કરી શકાતો નથી. મસ્તિષ્ક એ સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીરને જોડાવાની કડી છે. તે મસ્તિષ્ક જ છે જે સ્થૂળ શરીરને સૂચનાઓ આપે છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીરે કોઈ કાર્ય કરવાનું હોય છે ત્યારે તે મસ્તિષ્કની કોશિકાઓને પ્રભાવિત કરે છે. અને પછી, મસ્તિષ્કની સૂક્ષ્મ કોશિકાઓ સ્થૂળ શરીરના અંગોને સૂચનાઓ (નિર્દેશ) આપે છે.

મૃત્યુ સમયે જ્યારે સ્થૂળ શરીરમાંથી સૂક્ષ્મ શરીર બહાર નીકળે છે ત્યારે સ્થૂળ શરીરમાં અત્યંત ખેંચાણ થાય છે, કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરમાં વ્યાપ્ત છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરથી સંબંધ અલગ કરે છે, ત્યારે સ્થૂળ શરીર મુશ્કેલીની અનુભૂતિ કરે છે. પણ સત્ય એ છે કે કષ્ટ તો સૂક્ષ્મ શરીરમાં જ થાય છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરથી અલગ થઈને બહાર આવે છે, ત્યારે સ્થૂળ શરીર સંપૂર્ણપણે નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે. આને જ 'મૃત્યુ' કહેવાય છે. સૂક્ષ્મ શરીરના અલગ થવાના સમયે તે સૂક્ષ્મ રીતે બધું જ પોતાની સાથે લઈ જાય છે. ઘણાં બધા કર્મો પણ પોતાની સાથે લઈ જાય છે. પછી પોતાના કર્મ પ્રમાણે તે પોતાના મુકામ (ગંતવ્ય સ્થાન) પર પહોંચી જાય છે.

ધ્યાનની અવસ્થામાં, યોગી તેના સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા બહાર નીકળે છે અને સૂક્ષ્મ જગતનું ભ્રમણ કરી લીધા પછી, સ્થૂળ શરીરમાં પાછા આવે છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીર ધ્યાનની અવસ્થામાં બહાર નીકળે છે, ત્યારે તે પૂર્ણ રૂપથી બહાર નીકળતું નથી, કારણ કે સ્થૂળ શરીર સાથે સૂક્ષ્મ શરીરનું તારતમ્ય ખૂબ જ સૂક્ષ્મ રીતે બની રહે છે. બહાર નીકળી મુસાફરી કરતી વખતે, સ્થૂળ શરીર સાથે સૂક્ષ્મ શરીરનો તારતમ્ય ક્યારેય તૂટતો નથી. જો સ્થૂળ શરીર પર સહેજ પણ આઘાત થાય, તો સૂક્ષ્મ શરીર તરત જ પાછું ફરે છે. સૂક્ષ્મ શરીર અમુક નિશ્ચિત સીમા સુધી જ અંતરિક્ષમાં જઈ શકે છે અને પછી આગળ ગતિ કરી શકતું નથી, કારણ કે આગળની ઘનતા સૂક્ષ્મ શરીર કરતાં ઘણી ઓછી હોય છે. ઓછી ઘનતાને કારણે સૂક્ષ્મ શરીર તેની અંદર પ્રવેશી શકતું નથી.

મને જુલાઈ, વર્ષ 1989માં એક અનુભવ આવ્યો હતો. ધ્યાનાવસ્થામાં મારું સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરમાંથી બહાર નીકળીને અંતરિક્ષમાં જતું રહ્યું. થોડીવાર પછી મારું સૂક્ષ્મ શરીર અંતરિક્ષમાં ઊભું થઈ ગયું. પછી આ સૂક્ષ્મ શરીરમાંથી બીજું શરીર નીકળ્યું, આ શરીર ઉપર અંતરિક્ષમાં ગયું. આ શરીરને કારણ શરીર કહેવાય છે. આ કારણ શરીર અંતરિક્ષમાં અનંત દૂરી સુધી જતું રહ્યું. ત્યાં મેં 'પ્રજ્ઞા' જોઈ જેનો પ્રકાશ સૂર્ય કરતાં વધુ તેજસ્વી હતો. થોડીવાર ઊભું રહેલું કારણ શરીર 'પ્રજ્ઞા' સામે જોઈ રહ્યું. પછી, પાછા આવવાનું શરૂ કર્યું. નીચે આવતાં મેં જોયું કે સૂક્ષ્મ શરીર અંતરિક્ષમાં તેના સ્થાને ઊભું હતું. પછી હું સૂક્ષ્મ શરીરમાં પ્રવેશ્યો, અને સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા નીચે આવવા લાગ્યો. પાછા આવીને મેં જોયું કે મારું સ્થૂળ શરીર ધ્યાનાવસ્થામાં બેઠેલું છે, પછી હું સ્થૂળ શરીરમાં પ્રવેશ્યો. તમે મારા 'યોગ કેવી રીતે કરવો' પુસ્તકમાં વિગતવાર માહિતી વાંચી શકો છો. સાધનાકાળમાં મેં ઘણી વખત જોયું કે મારું સૂક્ષ્મ શરીર ધ્યાનાવસ્થામાં બહાર નીકળે છે.

કારણ શરીર – સૂક્ષ્મ શરીરનું આવરણ દૂર થયા પછી કારણ શરીર આવે છે. આ આત્માની ઉપરનું બીજું શરીર છે. તેની ઘનતા સૂક્ષ્મ શરીર કરતાં ઓછી છે અને તેનું કદ પણ સૂક્ષ્મ શરીર કરતાં નાનું છે. તેનો રંગ વાદળી છે. સૂક્ષ્મ શરીરની જેમ જ આ શરીરમાં પણ કર્મોન્દ્રિયો, જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પ્રાણ, કર્મ વગેરે હોય છે. પરંતુ, સૂક્ષ્મ શરીરની તુલનામાં આ ખૂબ જ સૂક્ષ્મ હોય છે. સામાન્ય મનુષ્યને આ શરીરની અનુભૂતિ થતી નથી, માત્ર યોગી જ કારણ શરીરની અનુભૂતિ

કરે છે. એવું ત્યારે જ બને છે જ્યારે સાધનાની અવસ્થા ઉચ્ચ હોય છે. યોગીની સાધના કારણ શરીરમાં ખૂબ લાંબા સમય સુધી ચાલે છે. જ્યારે સાધકનું બ્રહ્મરંધ્ર ખુલે છે ત્યારે તેની સાધના કારણ શરીર હેઠળ શરૂ થવા લાગે છે. આ પછી, કુણ્ડલિની જ્યાં સુધી સ્થિર ન થાય ત્યાં સુધી અને તે પછી લાંબા સમય સુધી સાધના કારણ શરીરમાં ચાલતી રહે છે. મોટા ભાગે સાધકોને ઘણા જન્મો ગ્રહણ કરવા પડે છે. પછી, છેલ્લા જન્મમાં 'ઋતંભરા પ્રજ્ઞા' નો ઉદય થવાથી, કારણ શરીરથી આગળની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે.

મહાકારણ શરીર – આ શરીર પરમ શુદ્ધ તત્ત્વોથી બનેલું છે. આ શરીર અત્યંત શુદ્ધ તત્ત્વોથી બનેલું છે. તેમ છતાં આ શરીર જડ મૂળ પ્રકૃતિ હેઠળ આવે છે. તેનો રંગ આછો વાદળી ચળકતો છે. તેનો વાદળી રંગ વિલક્ષણતાથી હોય છે કારણ કે અહીં ગુણોની સામ્યાવસ્થા હોય છે. આ શરીર મહાકારણ જગત સાથે સંબંધિત રહે છે. મહાકારણ જગતમાં ત્રણ લોક છે. આ ત્રણેય લોકો નિત્યલોક હોય છે. મહાકારણ જગતમાં વૈકુંઠલોક, શિવલોક અને ગોલોક આવે છે. છેલ્લો જન્મ લેનાર સાધક જ્યારે અભ્યાસ કરતી વખતે 'સબીજ' સમાધિના શિખરે (પરાકાષ્ટાએ) પહોંચે છે, ત્યારે તેના ચિત્તમાં 'ઋતંભરા-પ્રજ્ઞા'નો ઉદય થાય છે. આ પ્રજ્ઞા દ્વારા ધીમે-ધીમે અજ્ઞાનનો નષ્ટ થવા લાગે છે. તે સમયે, આ જ કારણ શરીર ખૂબ જ સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક બનવા લાગે છે. ત્યારે યોગીની મહાકારણ શરીરમાં અવસ્થા થઈ જાય છે. આ અવસ્થામાં યોગી તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાની શરૂઆત થવા લાગે છે અને તે ઈશ્વરના ચિત્તમાં અંતર્મુખી થવા લાગે છે, એટલે કે તેની અવસ્થા પરા-પ્રકૃતિમાં આવી જાય છે. આ પરા-પ્રકૃતિ પરમ આકાશ તત્ત્વ દ્વારા બનાવવામાં આવી છે. આમાં, ગુણોનું કોઈ પરિણામ થતું નથી, ગુણો સામ્યાવસ્થામાં રહે છે. મહાકારણ જગતમાં રહેનાર યોગી ત્યાં અનંતકાળ સુધી રહે છે. આખરે તે સગુણ બ્રહ્મ એટલે કે ઈશ્વર અથવા નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં લીન થાય છે. મહાકારણ જગતમાં રહેતા યોગીઓને પૃથ્વી પર જન્મ લેવો પડતો નથી. આને એવું સમજોકે આ એક પ્રકારનો મોક્ષ જેવું છે. પ્રાચીનકાળના બ્રહ્મર્ષિ મહાકારણ જગતમાં રહે છે. ઈશ્વર પોતે પણ મહાકારણ શરીરમાં વિદ્યમાન રહે છે.

જ્યારે સાધક મહાકારણ શરીરમાં પ્રવેશે છે ત્યારે તેને પોતાનું શરીર પણ વાદળી જેવું દેખાય છે. તે પોતાને વાદળી ચમકતા પ્રકાશની અંદર પામે છે. અંતરિક્ષ પણ વાદળી હોય છે. આ વાદળી અંતરિક્ષ સ્વ-પ્રકાશિત છે. વાસ્તવમાં મહાકારણ શરીર વાદળી નથી પણ એવું ભાસિત થાય છે. આ શરીર અત્યંત સૂક્ષ્મ અવસ્થાવાળું છે અને અત્યંત પારદર્શક હોય છે. તેથી, આવા શરીરધારી યોગી દિવ્યદ્રષ્ટિથી પણ સહેલાઈથી દેખાતા નથી, કારણ કે આવા શરીર માત્ર આકાશતત્ત્વની પ્રધાનતાથી જ નિર્મિત થાય છે. મહાકારણ જગતમાં રહેતા યોગીઓને કોઈ પ્રકારની તૃષ્ણા હોતી નથી કે તેમની કોઈ ઈચ્છાઓ પણ હોતી નથી. તેઓ માત્ર સમાધિમાં જ લીન રહે છે. મહાકારણ જગતમાં રહેતા પ્રાણીઓ માટે મોક્ષ કહેવામાં આવ્યો છે.

લેખોમાં કેટલીક જગ્યાએ, ફક્ત ત્રણ શરીરોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે - મહાકારણ શરીર માનવામાં આવતું નથી, એટલે કે ઈશ્વરને માનતા નથી. તેઓ કહે છે કે આત્માની ઉપર માત્ર ત્રણ જ શરીર છે - સ્થૂળ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીર. તેઓ આ મહાકારણ શરીરને જ કારણ શરીરના રૂપે માને છે. હવે આપણે શરીર વિશે થોડું વધુ જાણીએ તો સારું રહેશે. આ ત્રણેય શરીરોને જોડવાનું કામ વાસનામય શરીર અને મનોમય શરીર કરે છે. આ શરીર પર પારદર્શક પટલ માત્ર હોય છે. આ માત્ર શરીરો વચ્ચેની કડીની જેમ જ છે - સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીર વચ્ચે વાસનામય શરીર છે, અને સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીર વચ્ચે મનોમય શરીર છે. વાસનામય શરીર વિશે તમે બધા જાણતા જ હશો. મૃત્યુ પછી સામાન્ય મનુષ્ય વાસનામય શરીરમાં જાય છે. પછી, તે અતૃપ્ત અવસ્થામાં અહીં અને ત્યાં ભટકતો રહે છે. જ્યારે આ પારદર્શક પટલ શરીરમાંથી અલગ થઈ જાય છે ત્યારે સૂક્ષ્મ શરીર ઊર્ધ્વગતિ કરે છે. મનુષ્યનું આ વાસનામય શરીર સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીર બંનેને પ્રભાવિત કરતું રહે છે.

મનોમય શરીર માત્ર સૂક્ષ્મ શરીરને જ પ્રભાવિત કરે છે. કારણ શરીરને પ્રભાવિત કરવામાં સક્ષમ નથી કારણ કે તે આત્માની નજીકનું શરીર છે તેના પર આત્માનો પ્રભાવ પડે છે. જ્ઞાનયોગનો સાધક મનોમય શરીર વિશે સારી રીતે

સમજી શકે છે કારણ કે આ માર્ગનો સાધક તેને મનોમય કોશ કહે છે. દરેક સ્ત્રી અને પુરુષ પોતાનામાં સંપૂર્ણ છે, કારણ કે સ્ત્રી અને પુરુષનું મૂળ સ્વરૂપ તો એક જ છે. આત્મા પુરુષ કે સ્ત્રી નથી. સ્થૂળ દ્રષ્ટિકોણથી, સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચે અંતર માનવામાં છે. કેટલાક પુરુષો તો સ્ત્રીઓને નીચી દ્રષ્ટિથી જુએ છે અને તેમને તેમના કરતા કમજોર અને નબળી માને છે, પરંતુ એવું નથી. હવે ચાલો જોઈએ કે આ અંતર શા માટે દેખાય છે અને આ અંતરની શરૂઆત ક્યાંથી થઈ છે.

પુરુષ અને સ્ત્રીનું જે પ્રથમ સ્થૂળ શરીર છે તેમાં અંતર સ્પષ્ટપણે દેખાય છે. સ્ત્રીનું સ્થૂળ શરીર ઋણાત્મક છે, અને પુરુષનું શરીર ધનાત્મક છે. ઋણાત્મક એટલે સંગ્રાહક, એટલે કે જે સંગ્રહ કરે એવું. તેમાં શક્તિનો સંગ્રહ થાય છે. તેની શક્તિ એકત્ર રહે છે, પરંતુ તે ક્રિયાશીલ રહેતી નથી જ્યારે શક્તિનો ભંડાર રહે છે. પુરુષનું સ્થૂળ શરીર ધનાત્મક છે, સ્થૂળ દ્રષ્ટિકોણથી તે ખૂબ શક્તિશાળી છે અને તેનું વલણ આક્રમક હોય છે. કોઈ વસ્તુને શોધવા અથવા સર્જન કરવા માટે આક્રમક હોવું જરૂરી છે.

સ્ત્રીનું બીજું શરીર, જે વાસના દેહ છે, તે ધનાત્મક છે, એટલે કે સ્ત્રીનું બીજું શરીર પુરુષનું હોય છે. તેવી જ રીતે, પુરુષનું બીજું શરીર ઋણાત્મક હોય છે એટલે કે તે સ્ત્રી હોય છે. પુરુષો અને સ્ત્રીઓનું બીજું શરીર એકબીજાના વિપરીત હોય છે. કારણ કે સ્ત્રીનું પ્રથમ શરીર ઋણાત્મક છે, તે વાસનાના સંબંધમાં ક્યારેય આક્રમક ન હોઈ શકે. સ્ત્રી પુરુષ વિના સ્ત્રી કશું કરી શકતી નથી. પરંતુ, પુરુષનું પ્રથમ શરીર ધનાત્મક છે, તેથી તે સ્ત્રીની ઇચ્છા વિના કંઈ પણ કરી શકે છે. કારણ કે ધનાત્મક શક્તિ આક્રમક છે. પુરુષનું પહેલું શરીર ધનાત્મક છે અને બીજું ઋણાત્મક છે, જે એકબીજા સાથે જોડાયેલા રહે છે. આ કારણોસર એક વર્તુળ રચાય છે. એ જ રીતે, સ્ત્રી માટે પણ એક વર્તુળ રચાય છે. પુરુષનું બીજું શરીર ઋણાત્મક હોવાને કારણે નબળું હોય છે. સ્ત્રીનું બીજું શરીર ધનાત્મક હોવાને કારણે શક્તિશાળી હોય છે, તેથી સ્ત્રી બહારથી નબળી દેખાય છે પણ અંદરથી શક્તિશાળી હોય છે. તેનાથી વિપરીત, પુરુષ બહારથી મજબૂત દેખાય છે, પરંતુ અંદરથી નબળો છે. આ જ કારણ છે કે સ્ત્રીમાં પુરુષ કરતાં કષ્ટ સહન કરવાની ક્ષમતા વધુ હોય છે કારણ કે તેનું બીજું શરીર વધુ શક્તિશાળી હોય છે. સ્ત્રીઓમાં પુરુષો કરતાં વધુ સહનશીલતા હોય છે. સ્થૂળ રૂપથી પુરુષ સ્ત્રી પ્રત્યે વધુ આકર્ષાય છે. આના બે કારણો છે. એક, પુરુષનું બીજું શરીર ઋણાત્મક (સ્ત્રી) છે. વાસનામય શરીરનો પ્રભાવ સ્થૂળ શરીર પર પડે છે, તેથી તે સ્ત્રી તરફ આકર્ષાય છે. બીજું કારણ, પુરુષનું સ્થૂળ શરીર ધનાત્મક છે. ધનાત્મકનો સ્વભાવ આક્રમક હોય છે અને ઋણાત્મક તરફ આકર્ષાય છે.

સ્ત્રીનું ત્રીજું શરીર (સૂક્ષ્મ શરીર) ઋણાત્મક છે, એટલે કે સ્ત્રીનું જ હોય છે, અને ચોથું શરીર ધનાત્મક એટલે કે પુરુષનું છે. ચોથું શરીર મનોમય શરીર છે. તેવી જ રીતે, પુરુષનું ત્રીજું શરીર (સૂક્ષ્મ શરીર) ધનાત્મક છે એટલે કે પુરુષનું હોય છે. ચોથું શરીર (મનોમય શરીર) ઋણાત્મક છે એટલે કે સ્ત્રીનું હોય છે. પુરુષ અને સ્ત્રીના ત્રીજા અને ચોથા શરીરના ઋણાત્મક અને ધનાત્મક પરસ્પર જોડાણને કારણે, ચુંબકીય શક્તિનું નિર્માણ થાય છે. આ ચુંબકીય શક્તિ પુરુષમાં તેજના રૂપમાં અને સ્ત્રીમાં સુંદરતાના રૂપમાં દેખાય છે.

સ્ત્રીનું પાંચમું શરીર – કારણ શરીર સ્ત્રીનું એટલે કે ઋણાત્મક હોય છે. તેવી જ રીતે, પુરુષોનું પાંચમું શરીર પુરુષ છે એટલે કે ધનાત્મક જ હોય છે. આ શરીર 'આત્મા'ની ખૂબ નજીક છે, તેથી આ શરીર 'આત્મા'નો વધુ પ્રભાવ પડતો રહે છે અને વિકારોથી રહિત રહે છે. આ શરીરમાં પણ સ્ત્રી અને પુરુષનું અલગ અસ્તિત્વ રહે છે. પરંતુ વિકારોથી રહિત હોવાથી, એકબીજા પ્રત્યે કોઈ પ્રકારનું આકર્ષણ કે વિકર્ષણ નથી હોતું, ફક્ત શાંત હોય છે. ઉચ્ચ સાધક જ આ અવસ્થાની અનુભૂતિ કરી શકે છે.

હવે આપણે કેટલાક અનુભવો પર આવીએ. કેટલાક સાધકોને એવો અનુભવ થાય છે કે ધ્યાનાવસ્થામાં તેમનું શરીર સ્ત્રી જેવું બની ગયું છે, અથવા સાધક પોતાને સુંદર સ્ત્રીના રૂપમાં જુએ છે, અથવા ક્યારેક તે જુએ છે કે તેનું અડધું શરીર પુરુષનું છે. અડધું શરીર સ્ત્રીનું છે. મને પણ આવા ઘણા અનુભવો આવ્યા. મેં મારા પુસ્તકના ભાગ-2 'યોગ કેવી

રીતે કરવો' માં આવા અનુભવો વિશે લખ્યું છે, જે તમે વાંચી શકો છો. આવા અનુભવો આવવાનું કારણ એ છે કે દરેક પુરુષની અંદર સ્ત્રીત્વ હોય છે અને દરેક સ્ત્રીના શરીરમાં પુરુષત્વ હોય છે.

તમે નાના બાળકોને જોયા જ હશે, તેઓ ચાલે છે અને પછી પડી જાય છે. પરંતુ પછી તેઓ ઉભા થાય છે અને ચાલવા માંડે છે. આખા દિવસમાં ઘણી વખત પડે છે. કેટલીકવાર તેઓ ઊંઘા-સીધા પડી જાય છે, પરંતુ તેમને ઈજા થતી નથી. જો કોઈ પુખ્ત મનુષ્ય આટલી વાર પડી જાય, તો તેના હાડકાં તૂટી જશે. આનું કારણ એ છે કે બાળકો હજી સ્થૂળ શરીર સાથે વધુ જોડાણ ધરાવતા નથી, જ્યારે પુખ્ત મનુષ્યનું સ્થૂળ શરીર સાથે સંપૂર્ણ રીતે સંબંધ હોય છે. બાળકો સૂક્ષ્મ શરીર સાથે વધુ સંબંધ ધરાવે છે, હજી તેઓને સ્થૂળ શરીર વિશેનું ભાન ઓછું હોય છે. આ અવસ્થામાં બાળકોમાં સ્વપ્ન અવસ્થા અને જાગૃત અવસ્થા વચ્ચે કોઈ ખાસ ભેદ નથી હોતો. તેમના માટે સ્વપ્ન અવસ્થા અને જાગૃત અવસ્થા સમાન છે. જો બાળક સૂતું હોય અને સૂતી વખતે રડવા લાગે, તો જાગ્યા પછી પણ તે જાગૃત અવસ્થામાં રડશે. કારણ કે તેને હજી સુધી જાગૃત અવસ્થાનું ભાન થયું નથી, તે હજી પણ જાગૃત અવસ્થાને સ્વપ્ન અવસ્થા માની રહ્યો હોય છે. તેથી બાળકોની આંખો સંપૂર્ણપણે શાંત અને વિકારોથી રહિત હોય છે કારણ કે તેઓને જીવનની વાસ્તવિકતા હજી સુધી સમજાઈ નથી. આ આભાસ થયો નથી કારણ કે હજી તેણે સ્થૂળ શરીરમાં પ્રવેશ જ નથી કર્યો, જેના દ્વારા સ્થૂળ જગતનો અભાસ થાય છે. નવજાત શિશુ માટે દિવસ અને રાત વચ્ચે કોઈ ફરક નથી. તે રાત્રે પણ આરામથી આંખો ખુલ્લી રાખીને જાગતો રહે છે અને દિવસ દરમિયાન પણ ઊંઘતો અને જાગતો રહે છે. પરંતુ પુખ્ત મનુષ્ય ફક્ત રાત્રે જ ઊંઘ આવે છે અને દિવસ દરમિયાન જાગતો રહે છે, કારણ કે તેણે આવી આદત બનાવી છે. પુખ્ત વયનાં મનુષ્યે પોતાને સ્થૂળ જગત અનુસાર ઢાળી દીધો છે, તેના શરીરને તેનું સર્વસ્વ માની લીધું છે. તેથી જ તેને સ્થૂળ જગત જ સર્વસ્વ દેખાય છે.

તમે સંમોહનનું નામ તો સાંભળ્યું જ હશે. તેના દ્વારા સારવાર પણ કરવામાં આવે છે. ડોકટરો કરતાં સંમોહન દ્વારા સારવાર વધુ ફાયદાકારક છે – કારણ કે તેમાં કોઈ ધનનો ખર્ચ આવતો નથી, તેથી તે ગરીબ પુરુષ માટે વધુ ગુણકારી સિદ્ધ થયું છે. સંમોહનકર્તા અનુભવી હોવો જોઈએ, તો જ આ કાર્ય શક્ય બને છે. સંમોહનકર્તા દર્દીને સંમોહન કરીને તેના સૂક્ષ્મ શરીરને પ્રભાવિત કરે છે. જે ક્ષણે દર્દીના સૂક્ષ્મ શરીર પર પ્રભાવ પાડવામાં આવે છે, તેની અસર દર્દીના સ્થૂળ શરીરને પણ પડે છે. સંમોહનકર્તાની આંખોમાંથી નીકળતા તેજસ્વી કિરણો તથા ઈચ્છાશક્તિ દર્દીના સૂક્ષ્મ શરીરને સ્વસ્થ કરે છે, જેના કારણે દર્દીનું સ્થૂળ શરીર સ્વસ્થ થવા લાગે છે. જો સંમોહનકર્તા એક મહાન વિદ્વાન હોય અને અનુભવી પણ હોય, તો તે અન્યની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ કરવામાં પણ સામર્થ્યવાન હોય છે.

અવસ્થાઓ

મનુષ્યોનું જીવન ચાર અવસ્થાઓમાંથી પસાર થાય છે. સામાન્ય મનુષ્ય પોતાનું જીવન ત્રણ અવસ્થાઓમાં વિતાવે છે. યોગી પુરુષનું જીવન માત્ર ચાર અવસ્થાઓમાં પસાર થાય છે. યોગના કારણે યોગી ચોથી અવસ્થા તુરિયાવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. આ અવસ્થા સામાન્ય પુરુષને પ્રાપ્ત થતી નથી. આ અવસ્થાઓ છે – (1) જાગૃતાવસ્થા (2) સ્વપ્નાવસ્થા (3) સુષુપ્તાવસ્થા (4) તુરિયાવસ્થા.

(1) જાગૃતાવસ્થા- જાગૃત અવસ્થામાં મનુષ્યનું સ્થૂળ શરીર ક્રિયાશીલ રહે છે. ઇન્દ્રિયો બહિર્મુખ થઈ ક્રિયાશીલ રહે છે. મનુષ્ય સ્થૂળ જગતને પોતાનું સમજીને સ્થૂળ પદાર્થોમાં લિપ્ત રહે છે. આ અવસ્થામાં સ્થૂળ શરીરની સાથે સૂક્ષ્મ શરીર પણ ક્રિયાશીલ રહે છે. જાગૃત અવસ્થામાં સ્થૂળ જગત સાથે મનુષ્યનો સંબંધ રહે છે. જાગૃત અવસ્થામાં મન આજ્ઞા ચક્ર પર હોય છે.

(2) સ્વપ્નાવસ્થા- સૂક્ષ્મ શરીર સ્વપ્ન અવસ્થામાં ક્રિયાશીલ રહે છે. સ્થૂળ શરીર શિથિલ અને શાંત હોય છે. જ્યારે મનુષ્ય સ્વપ્ન અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે આ સૂક્ષ્મ શરીર સ્વપ્ન જોવાનું કાર્ય કરે છે. મન તેને સાથ આપે છે. જો કોઈ મનુષ્યને તેના સ્થૂળ શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારના કષ્ટ થતા હોય, તો તેને સ્વપ્ન અવસ્થામાં પણ કષ્ટની અનુભૂતિ થાય છે – તે સમયે, મનુષ્ય આવા પ્રકારના સપના જુએ છે કે તેને લાગે છે કે તે કષ્ટ અનુભવી રહ્યો છે. ક્યારેક એવું બને છે કે મનુષ્ય સ્વપ્ન અવસ્થાથી આગળ વધે છે અને પછી ગાઢ નિદ્રામાં જાય છે. તે સમયે તેને સ્વપ્ન યાદ નથી હોતું અથવા જાગીને તે કહે છે – મને એક સ્વપ્ન તો આવ્યું હતું પણ મને તે યાદ નથી. યાદ ન રહેવાનું કારણ તેની સ્મૃતિ છે. યાદ રાખવું કે ના રાખવું એ સ્મૃતિનું કાર્ય છે, મનુષ્યની સ્મૃતિ સ્વપ્ન અવસ્થામાં કાર્ય કરે છે. જ્યારે મનુષ્ય સ્વપ્ન અવસ્થા પછી જાગૃતાવસ્થામાં આવે છે ત્યારે તેની સ્વપ્ન અવસ્થાની સ્મૃતિ બરાબર બની રહે તેથી જ તેને સ્વપ્ન યાદ રહે છે. ગાઢ નિદ્રાવસ્થામાં સ્મૃતિ પોતે કાર્ય કરતી નથી, તેથી તેણે ગાઢ નિદ્રાવસ્થાની યાદ રહેતી નથી. સપના ભૂલી જવાનું કારણ એ છે કે મનુષ્ય સ્વપ્ન અવસ્થામાંથી ગાઢ નિદ્રાવસ્થામાં જાય છે. સ્વપ્નમાં જે દેખાય છે તે તરત નિદ્રાવસ્થામાં જતાની સાથે જ સ્મૃતિમાં જે સંગ્રહિત હતું તે ભૂંસાઈ જાય છે. પરંતુ જ્યારે સ્વપ્નાવસ્થામાંથી જાગૃત અવસ્થામાં આવે છે, ત્યારે સ્મૃતિ બન્ને અવસ્થામાં કાર્ય કરે છે, તેથી મનુષ્યને તે સંપૂર્ણ રીતે યાદ રહે છે.

દરેક મનુષ્ય સૂતી વખતે સપના જુએ છે, કારણ કે ગાઢ નિદ્રામાં જતા પહેલા તેણે સૂક્ષ્મ શરીરમાંથી પસાર થવું પડે છે. તેથી, જ્યારે નિદ્રાધીન મનુષ્ય સૂક્ષ્મ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે સપના ચોક્કસપણે આવશે. જ્યારે મનુષ્ય ગાઢ નિદ્રાને કારણે કારણ શરીરમાં સ્થિત હોય છે, ત્યારે તેને સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીર વિશે કોઈ યાદ કે જાણકારી હોતી નથી. પરંતુ, જ્યારે મનુષ્ય સૂક્ષ્મ શરીરમાં હોય છે, ત્યારે તેને જાગૃતાવસ્થાની મહત્વપૂર્ણ ઘટનાઓ યાદ રહે છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં મન જ મહત્વપૂર્ણ કાર્ય કરે છે. આ બહિર્મન જ સપના દેખાડવાનું કાર્ય કરે છે. ક્યારેક તે સ્થૂળ ઘટનાઓ સાથે સંબંધિત સપના બતાવે છે, અને ક્યારેક તે એક કાલ્પનિક દુનિયા પણ બનાવે છે. મન જ દ્રષ્ટા હોય છે અને મન જ દ્રશ્ય બને છે. મન એકમાંથી અનેક બને છે. મન એ સ્વપ્નની દુનિયાનો સ્વામી છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં મન હૃદયમાં સ્થિત હોય છે. જ્યારે મનુષ્ય સ્વપ્નાવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે બાહ્ય મન અંતરમનમાં અવસ્થિત રહે છે. અંતરમન આત્માની પાસે એટલે કે કારણ શરીર સાથે સંબંધિત છે, તે સપના બતાવવાનું કાર્ય કરતું નથી. અંતરમન ઉચ્ચ અવસ્થાના સાધકની અંદર કાર્ય કરે છે, બહિર્મન અંતર્મુખી થઈને અંતરમનમાં વિલીન થઈ જાય છે. તેથી જ તેને સપનાં નથી આવતા, પરંતુ તે યોગનિદ્રામાં રહે છે. યોગનિદ્રામાં યોગ સંબંધિત અનુભવો આવે છે.

(3) સુષુપ્તાવસ્થા- મનુષ્યને ગાઢ નિદ્રાવસ્થામાં ભાન રહેતું નથી, એટલે કે સ્મૃતિ કાર્ય કરતી નથી. તમે નોંધ્યું હશે કે જ્યારે મનુષ્ય વધુ શારીરિક પરિશ્રમ કરે છે ત્યારે તેને વધુ થાક લાગે છે. પછી, અતિશય થાકને કારણે, સૂક્ષ્મ શરીર પણ થાક અનુભવે છે, જેના કારણે સ્થૂળ શરીરમાં વધુ પરિશ્રમ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી. પછી તેને આરામ

અથવા વિશ્રામની જરૂર પડે છે. તે સૂતાની સાથે જ ગાઢ નિદ્રામાં ચાલી જાય છે. તે સમયે સૂક્ષ્મ શરીર પણ શાંત અને સ્થિર બની રહે છે, કારણ કે તે પણ થાકેલું હોય છે. જો તમે ગાઢ નિદ્રાધીન મનુષ્યને જગાડશો તો તે તરત જ જાગતો નથી, તે થોડી વાર પછી જાગે છે. જાગ્યા પછી પણ તેના ચહેરા પર આળસ હોય છે, કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીરને સંપૂર્ણ વિશ્રામ મળતો નથી. પરંતુ કેટલાક લોકોને જગાડે ત્યારે તરત જ બોલે છે અથવા જાગી જાય છે અને તેમના ચહેરા પર આળસ નથી હોતું. તેનું કારણ એ છે કે તે ગાઢ નિદ્રામાં નહોતા, તે સ્વપ્ન અવસ્થામાં જ હતા. જ્યારે મનુષ્ય ઊંડી ઊંઘ લે છે ત્યારે તે કારણ શરીરમાં હોય છે. તે સમયે મનનું સ્થાન કંઈ ચક્ષુ પર કહેવાય છે, એટલે કે ગાઢ નિદ્રાના સમયે મન કંઈ ચક્ષુમાં હોય છે.

(4) તુરિયાવસ્થા- તુરિયાવસ્થા આ ત્રણ અવસ્થાઓની પરે છે. માત્ર યોગી જ આ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. આ અવસ્થા ચૈતન્યમય અવસ્થા છે. આ અવસ્થામાં સ્થૂળ જગત ભાસિત થતું નથી, કારણ કે બાહ્ય મન, અંતરમનમાં વિલીન થઈ જાય છે. અંતરમન આત્માની નજીક હોવાથી આત્મા સાથે જોડાયેલું રહે છે. આ સ્થિતિ જાગૃત અવસ્થા જેવી દેખાય છે. પણ એ વખતે, અંતરમન આત્મા કે ઈશ્વરમાં અંતર્ભુખી હોય છે. જ્યારે યોગી તુરિયાવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે તેની સ્થૂળ આંખો સંપૂર્ણપણે સ્થિર અને તેની આંખોની મુદ્રા વિચિત્ર જેવી હોય છે. તેની આંખોની પાંપણ મોટે ભાગે ખુલ્લી અથવા ઓછી ખુલ્લી અને સ્થિર રહે છે. ક્યારેક તુરિયાવસ્થાવાળો યોગી પાગલ મનુષ્ય જેવો દેખાય છે. જો આ અવસ્થામાં સ્થિત યોગી જો સ્થૂળ કાર્ય કરે તો પણ તેને યાદ રહેતું નથી જેમકે, ભોજન કરવું વગેરે. કારણ કે ભલે તે સ્થૂળ જગતમાં રહે છે, તો પણ તે સ્થૂળ જગતમાં રહેતો નથી. તે ચૈતન્યમય જગતમાં ખોવાયેલો રહે છે. આ અવસ્થા સૌથી ઉત્કૃષ્ટ અવસ્થા છે. જ્યારે યોગિની નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગે છે ત્યારે આ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે યોગી તન્માત્રાઓનો સાક્ષાત્કાર કરે છે, ત્યારે આ અવસ્થા અધિક સમય માટે રહે છે. પછી તે યોગિની સમાધિના અભ્યાસ પર નિર્ભર છે, તે જેટલો વધુ અભ્યાસ કરશે તેટલો વધુ સમય તે આ અવસ્થામાં રહી શકશે. યોગીના અભ્યાસ પ્રમાણે આ અવસ્થા વધુ કે ઓછી રહે છે.

કોશ

કોશ એટલે સંગ્રહ સ્થળ અથવા આવરણ. માનવ શરીરમાં પાંચ કોશો હોય છે. આ માર્ગ જ્ઞાન યોગના સાધકો માટે છે. યોગના દરેક માર્ગના સાધકો માટે આ કોશો વિશે સમજવું સારું છે. પાંચ કોશોના નામ આ પ્રમાણે છે - (1) અન્નમય કોશ, (2) પ્રાણમય કોશ, (3) મનોમય કોશ, (4) વિજ્ઞાનમય કોશ, (5) આનંદમય કોશ. આ આનંદમય કોશ પછી આત્મા હોય છે અથવા એમ પણ સમજી શકાય કે આત્મા ઉપર આ પાંચ કોશ રૂપી આવરણ રહે છે.

અન્નમય કોશ – અન્નમય કોશ સ્થૂળ શરીરને કહેવામાં આવે છે. સ્થૂળ શરીર માત્ર અન્નથી બનેલું છે અને અન્ન દ્વારા જ તેનું પાલન-પોષણ થાય છે, તેથી તેને અન્નમય કોશ કહેવામાં આવે છે. સ્થૂળ શરીરનું મસ્તિષ્ક પણ અન્નમય કોશ હેઠળ આવે છે, પરંતુ મસ્તિષ્કની કોશિકાઓ સંવેદનાનું કાર્ય પણ કરે છે, તેથી તે પ્રાણમય કોશ હેઠળ પણ આવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, આ મસ્તિષ્કની કોશિકાઓ જ અન્નમય કોશ અને પ્રાણમય કોશને જોડવાનું કામ કરે છે. તેથી, મગજને આ બે કોશોનું સંધિસ્થળ પણ કહેવામાં આવે છે. અન્નમય કોશમાં પંચભૂતોથી બનેલું સ્થૂળ શરીર તથા સ્થૂળ ઇન્દ્રિયોનો સમાવેશ થાય છે.

પ્રાણમય કોશ – પ્રાણમય કોશને સૂક્ષ્મ શરીર પણ કહી શકાય. પ્રાણમય કોશ સૂક્ષ્મ શરીરના અંતર્ગત આવે છે. પ્રાણમય કોશમાં પાંચો પ્રાણ અને સૂક્ષ્મ રૂપથી પાંચેય કર્મ ઇન્દ્રિયો આવે છે. પ્રાણમય કોશ અન્નમય કોશ પર આધારિત રહે છે કારણ કે મનુષ્ય જે પણ પ્રકારનું અન્ન ખાય છે, પછી ભલે તે શુદ્ધ હોય કે અશુદ્ધ, તે જ પ્રકારનો પ્રાણમય કોશ બને છે. જો મનુષ્ય સાત્ત્વિક ભોજન કરે તો પ્રાણમય કોશ સાત્ત્વિક અને શુદ્ધ બનશે. જો કોઈ મનુષ્ય તામસિક ભોજન કરે છે તો તેનો પ્રાણમય કોશ અશુદ્ધ થઈ જાય છે. પ્રાણમય કોશ અનાજના સૂક્ષ્મ ભાગોમાંથી બને છે. પ્રાણમય કોશને પ્રાણાયામ અને સાત્ત્વિક અલ્પ આહાર દ્વારા સંયમિત કરી શકાય છે.

મનોમય કોશ – મનોમય કોશ એ સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીર વચ્ચેની કડી અથવા સંધિ સ્થળ છે. પરંતુ મનોમય કોશ સૂક્ષ્મ શરીર (પ્રાણમય કોશ) ને પ્રભાવિત કરવાનું ચાલુ રાખે છે. આ કોશ સૂક્ષ્મ શરીરમાં પણ રહે છે, તેથી કહી શકાય કે સૂક્ષ્મ શરીરમાં બે કોશ છે અને એક સંધિ સ્થળ પણ છે. ઈચ્છાઓ આ જ કોશમાં કાર્યરત રહે છે. મનોમય કોશ પ્રાણમય કોશ પર આધારિત છે. જો પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણમય કોશને સંયમિત કરવામાં આવે તો મનોમય કોશ પણ સંયમિત થવા લાગશે. આ કોશ પ્રાણમય કોશ કરતાં વધુ વ્યાપક છે. મનોમય કોશમાં મન અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો આવે છે. આમાં સ્વાર્થમય સંકલ્પ હોય છે.

વિજ્ઞાનમય કોશ – વિજ્ઞાનમય કોશમાં અહંકાર અને બુદ્ધિનો સમાવેશ થાય છે. આમાં કર્તાપણાનું અભિમાન રહે છે. આ અવસ્થામાં સાધક સમાધિ દ્વારા તન્માત્રાઓનો સાક્ષાત્કાર કરી રહ્યો હોય છે. જ્યારે કોઈ સાધક આ કોશમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેને ઘણું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. સાધક જે પણ વિષયની જાણકારી મેળવવા માંગે છે, તેને તે વિષયનું જ્ઞાન ચોક્કસ મળે છે. આ અવસ્થામાં સાધકને અભિમાન રહે છે.

આનંદમય કોશ - આનંદમય કોશમાં સાધક સુખ અને દુઃખથી રહિત આનંદની અનુભૂતિ કરે છે. સામાન્ય મનુષ્ય આ કોશથી અજાણ (અનભિજ્ઞ) રહે છે. માત્ર ઉચ્ચ કોટિનો યોગી જ સમાધિમાં આની અનુભૂતિ કરી શકે છે. જ્યારે ચિત્ત અત્યંત શુદ્ધ થઈ જાય છે, ત્યારે તેમાં કોઈ પ્રકારના કર્મ રહેતા નથી. તમોગુણ પણ સત્વગુણી અહંકારથી ઘોવાઈ જાય છે. તમોગુણ ગૌણ રૂપમાં રહે છે. ચિત્તમાં સત્વગુણી અહંકાર રહે છે. આ સત્વગુણી અહંકાર દ્વારા જ આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. આ મહાકારણ શરીરમાં થાય છે. ચિત્ત આ કોશ હેઠળ આવે છે.

નાડી

માનવ સૂક્ષ્મ શરીરમાં નાડીઓનું જાળ ફેલાયેલું હોય છે. શરીરમાં પ્રાણ તત્ત્વ આ નાડીઓ દ્વારા જ પ્રવાહિત થાય છે. શાસ્ત્રો અનુસાર માનવ શરીરમાં 72000 નાડીઓ હોય છે. આ બધી નાડીઓમાં ત્રણ નાડીઓ મુખ્ય ગણાય છે. આ ત્રણ નાડીઓના નામ છે - ઇડા, પિંગલા અને સુષુમાણા. આ ત્રણેય નાડીઓ મૂલાધારથી લઈ કરોડરજ્જુ દ્વારા તમામ ચક્રોને સ્પર્શ કરી માથાના ઉપરના ભાગ સુધી જાય છે. સુષુમાણા નાડી બંને નાડીઓની મધ્યમાં છે, ઇડા નાડી ડાબી તરફ છે અને પિંગલા નાડી જમણી તરફ છે. તેને અનુક્રમે ચંદ્ર નાડી અને સૂર્ય નાડી પણ કહેવામાં આવે છે. ઇડા અને પિંગલા નાડીઓને શક્તિવાહિની નાડીઓ પણ કહેવામાં આવે છે કારણ કે શક્તિનો સંચાર આ બે નાડીઓ દ્વારા છે.

જ્યારે મનુષ્ય શ્વાસ લે છે ત્યારે આ જ બે નાડીઓ ચાલ છે. આ નાડીઓ હંમેશા સમાન રીતે ચાલતી નથી પરંતુ અનુક્રમે એક વધુ અને એક ઓછી ચાલે છે. જો આપણે જાણવું હોય કે કઈ નાડી વધુ ચાલી રહી છે અને કઈ ઓછી ચાલી રહી છે, તો તેના માટે આપણે આપણી હથેળીને નાકની ખૂબ નજીક લઈ જવી જોઈએ. પછી નાક દ્વારા ઝડપથી શ્વાસ બહાર કાઢો. શ્વાસ છોડતી વખતે, નાકના જે છિદ્ર દ્વારા વધુ હવા નીકળી રહી હોય તેનાથી નક્કી કરો કે કઈ નાડી વધુ ચાલે છે. કારણ કે એક નાકમાંથી વધુ હવા નીકળશે. જેનાથી વધુ હવા બહાર આવે છે, તે નાડી વધુ ચાલે છે. આ નાડીઓને સમાન રીતે ચાલતી રાખવા માટે પ્રાણાયામ અને ધ્યાનની મદદ લેવામાં આવે છે. જ્યારે બંને નાડીઓ સમાન રીતે ચાલવા લાગે છે, તે સમયે મન સ્થિર અને શાંત બને છે. આ અવસ્થા ઘણા અભ્યાસ પછી આવે છે. તમે નાડીઓની ચાલને બદલી પણ શકો છો. જો તમારી સૂર્ય નાડી વધુ પડતી ચાલી રહી હોય તો તમે તેને પરિવર્તન કરી ચંદ્ર નાડીને ક્રિયાશીલ કરી શકો છો. તમે તમારી જમણી બાજુ જમીન પર અથવા અન્ય કોઈ સપાટ જગ્યાએ સૂઈ જાઓ, લગભગ દસ મિનિટ સુધી સૂતા રહો, તમારી ચંદ્ર નાડી વધુ ચાલવા લાગશે. જો તમે સૂર્ય નાડીને વધુ ચલાવવા માંગતા હોવ તો તમારી ડાબી બાજુ પર દસ મિનિટ સૂતા રહો, તેનાથી તમારી સૂર્ય નાડી વધુ ચાલવા લાગશે.

સૂર્ય નાડી ચાલે છે ત્યારે શરીરની અંદર ગરમી વધે છે, કારણ કે આ નાડી ગરમ સ્વભાવની હોય છે. ચંદ્ર નાડી ચાલે છે ત્યારે શરીરની અંદર ઠંડક વધે છે કારણ કે આ નાડી શીતળ હોય છે. જે સાધકોની સાધના તીવ્ર હોય કે સારા સાધકો હોય છે, તેમની સૂર્ય નાડી સૂર્યોદયથી લઈને સૂર્યાસ્ત સુધી ચાલે છે. જ્યારે ચંદ્ર નાડી સૂર્યાસ્તથી સૂર્યોદય સુધી આખી રાત સુધી ચાલુ રહે છે.

સુષુમાણા નાડી તમામ નાડીઓમાં સૌથી પ્રમુખ છે. આ નાડી મૂલાધારના ત્રિકોણની મધ્યમાંથી નીકળે છે અને માથાના ઉપરના ભાગમાં જાય છે. આ નાડી ખૂબ જ શક્તિશાળી હોવાથી સાધક તેને ક્રિયાશીલ કરવાનો પ્રયત્ન કરતો રહે છે. આ નાડીનું નીચેની તરફનું મોં બંધ રહે છે. શાસ્ત્રોમાં કહેવાયું છે કે આ સુષુમાણા નાડીની અંદર વધુ ત્રણ નાડીઓ છે, તેમના નામ આ પ્રમાણે છે - (1) વજ્ર નાડી, તે સુષુમાણાની અંદર સ્થિત છે, (2) ચિત્રાળી નાડી, તે વજ્ર નાડીની અંદર સ્થિત છે, અને (3) બ્રહ્મનાડી, તે ચિત્રાળી નાડીની અંદર છે. આ નાડીઓ સત્ત્વ ગુણોથી પ્રધાન, પ્રકાશમય અને અદ્ભુત શક્તિવાળી હોય છે. સાધકો! સાધનાકાળમાં, મેં સુષુમાણા નાડી ચોક્કસપણે જોઈ હતી, પરંતુ મેં તેની અંદરની ત્રણેય નાડીઓનો અનુભવ કર્યો નથી. કુણ્ડલિની જાગૃત થાય ત્યારે આજ સુષુમાણાની અંદર પ્રવેશ કરે છે. ઉર્ધ્વ થતી વખતે, કુણ્ડલિની માત્ર સુષુમાણા નાડીની અંદરથી જ નથી ગતિ કરતી, પરંતુ કેટલીકવાર સુષુમાણા નાડીની બહારથી સુષુમાણાની મદદથી ઉપરની તરફ પણ ચઢે છે. આ સુષુમાણાની અંદર દિવ્યશક્તિઓ સમાયેલી છે. આ નાડીને દેવમાર્ગ અથવા બ્રહ્માર્ગ પણ કહેવામાં આવે છે. સુષુમાણા નાડીને ન્યુટ્રલ ચાર્જ (Neutral Charge) પણ કહેવામાં આવે છે. ચંદ્ર નાડીને ઋણાત્મક આવેશ (Negative Charge) અને સૂર્ય નાડીને ધનાત્મક આવેશ (Positive Charge) કહેવાય છે.

અન્ય ઘણી નાડીઓ પણ આપણા શરીરમાં સૂક્ષ્મ રૂપે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. પરંતુ તે શાંત અને નિષ્ક્રિય પડી રહે છે. તમોગુણના પ્રભાવથી આ નાડીઓ અશુદ્ધિઓથી ભરેલી રહે છે. જ્યારે કોઈ સાધક ધ્યાન કરે છે, ત્યારે આ નાડીઓમાં પ્રાણ અવરુદ્ધ થાય છે અને તેનાથી પીડાની અનુભૂતિ થાય છે. માટે સાધકે બને તેટલું વધુ શુદ્ધ રહેવું જોઈએ. પ્રાણાયામનો વધુ પ્રયોગ કરવો જોઈએ. તેનાથી થોડી રાહત મળે છે. જેમ સાધના આગળ વધે છે તેમ માથું વધુ દુઃખે છે. જેની સાધના ખૂબ જ તીવ્ર હોય છે તે વધુ પીડા અનુભવે છે કારણ કે પ્રાણનું દબાણ વધુ હોય છે. જ્યારે કોઈપણ કોશિકા ક્રિયાશીલ થાય છે, ત્યારે તે ચોક્કસપણે પીડા અનુભવે છે કારણ કે તે લાંબા સમયથી નિષ્ક્રિય હતી. આ અવસ્થામાં વધુમાં વધુ પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ.

ચક્ર

મનુષ્યનું સ્થૂળ શરીર જોવામાં તો હાડકાં અને માંસનું પિંડ જેવું લાગે છે, પરંતુ સૃષ્ટિકર્તાએ આ સ્થૂળ શરીરમાં વિવિધ પ્રકારની દિવ્યશક્તિઓ સ્થાપિત કરી છે. શરીરના તે સ્થળોએ જ્યાં આ ગુપ્ત શક્તિઓના કેન્દ્રો સ્થાપિત કરવામાં આવ્યા છે તેને ચક્ર અથવા કમળ કહેવામાં આવે છે. આ બધા ચક્રો સૂક્ષ્મ શરીરમાં હોય છે, સ્થૂળમાં નહીં. તેથી, ચિકિત્સકો દ્વારા શારીરિક તપાસ દ્વારા તે જાણી શકાતા નથી. જે વાયકો યોગની પરિભાષાથી પરિચિત છે તેઓ આ શબ્દોનો અર્થ સારી રીતે સમજી શકશે. બધા લોકો જાણે છે કે જાગૃત અવસ્થામાં માનવીની તમામ ક્રિયાઓ જેમ કે સમજવું, જોવું, સાંભળવું વગેરે તેના મગજમાં સ્થિત વિવિધ કેન્દ્રો ક્રિયાવાન બને છે ત્યારે થાય છે. મગજના આ કેન્દ્રોમાં તો માત્ર આ પ્રકારની ક્રિયાઓને પ્રગટ કરવાની ક્ષમતા હોય છે પરંતુ આ ચક્રોની યોગ્યતા ખૂબ જ ઉચ્ચ કોટિની હોય છે. અહીં એક એવું ચક્ર છે જે ક્રિયાવાન થાય ત્યારે મનુષ્યને વૃત્તિ દ્વારા નિર્ગુણ બ્રહ્મના દર્શન પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ આપણને આ સ્થૂળની આંખો દ્વારા સ્થૂળ જગતના સૂર્યના દર્શન થાય છે, તેવી જ રીતે, આ ચક્ર ચૈતન્યમય બને ત્યારે સાધકને પ્રકૃતિની બહારના શુદ્ધ ચેતન તત્ત્વની અનુભૂતિ થાય છે. તેથી મનુષ્યે શરીરની અંદરના ચક્રોને તેમની સુષુપ્ત અવસ્થામાંથી જાગૃત કરવા જોઈએ. જેના કારણે મનુષ્ય વિવિધ પ્રકારની દિવ્યશક્તિઓથી યુક્ત બને. આ ચક્રોને જાગૃત કરીને અને અભ્યાસમાં વધુ વધારો કરીને પોતાના નીજસ્વરૂપ આત્માની અનુભૂતિ કરી શકે છે. જે મનુષ્ય આવા પ્રકારનો અભ્યાસી હોય છે, જોણે પોતાના બધા ચક્રો જાગૃત કર્યા છે, તેના સ્વરૂપની અનુભૂતિ કરી છે, તે મનુષ્યએ તેના સ્થૂળ શરીરનો સંપૂર્ણ રીતે ઉપયોગ કર્યો છે. માનવ શરીરમાં સાત મુખ્ય ચક્રો છે. ચક્રોના નામ નીચે મુજબ છે - (1) મૂલાધાર ચક્ર, (2) સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર, (3) નાભિ ચક્ર, (4) હૃદય ચક્ર, (5) કંઠ ચક્ર, (6) આજ્ઞા ચક્ર, અને (7) સહસ્રાર ચક્ર.

(1) મૂલાધાર ચક્ર - આ ચક્ર કરોડરજ્જુના સૌથી નીચેના ભાગમાં સ્થિત છે. ગુદા દ્વારથી સહેજ ઉપર હોય છે. આ ચક્રમાં ચાર કમળની પાંખડીઓ છે. આ ચક્ર પૃથ્વી તત્ત્વનું મુખ્ય સ્થાન છે. આ ચક્રનો ગુણ ગંધ છે. આ ચક્રમાં અપાન વાયુનું મુખ્ય સ્થાન છે. પૃથ્વી તત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થતી શૌચની (મળ ત્યાગની) શક્તિએ ગુદા કર્મેન્દ્રિયનું મુખ્ય સ્થાન છે. આ ગંધ તન્માત્રાથી ઉત્પન્ન થાય એવી સૂંઘવાની શક્તિ નાક જ્ઞાનેન્દ્રિયનું મુખ્ય સ્થાન છે. આ ચક્રના દેવતા ભગવાન ગણેશજી છે. આ ચક્રમાં, ત્રિકોણની મધ્યમાં, સ્વયંભૂ શિવલિંગમાં સાડા ત્રણ ચક્કરમાં લપેટાયેલી કુણ્ડલિની શક્તિ નિવાસ કરે (વિરાજમાન) છે. આ ત્રિકોણના મધ્યમાંથી સુષુમાણા નાડી, ઇડા અથવા ચંદ્ર નાડી ડાબી બાજુથી પિંગલા અથવા સૂર્ય નાડી જમણી બાજુથી નીકળે છે. આ ત્રણેય નાડીઓ ઉપરની તરફ જાય છે અને માથાના ઉપરના ભાગમાં પહોંચે છે.

(2) સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર- આ ચક્ર મૂલાધાર ચક્રની બે આંગળીઓ ઉપર, જનેન્દ્રિયના સ્થાને છે. આ ચક્રમાં છ પાંખડીઓવાળું કમળ છે. આ ચક્ર જળતત્ત્વનું મુખ્ય સ્થાન છે. તેનો ગુણ રસ છે. આ ચક્રમાં, જે સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપક થઈને ગતિ કરે છે એ વ્યાન વાયુનું મુખ્ય સ્થાન છે. જળ તત્ત્વથી ઉત્પન્ન મૂત્ર ત્યાગ કરે એવી જનેન્દ્રિય કર્મેન્દ્રિયનું મુખ્ય સ્થાન છે. રસ તન્માત્રામાંથી ઉત્પન્ન થતી સ્વાદની શક્તિ એ જીભ જ્ઞાનેન્દ્રિયનું મુખ્ય સ્થાન છે. આ ચક્રના દેવતા ભગવાન બ્રહ્માજી છે.

(3) નાભિ ચક્ર - આ ચક્ર નાભિની પાછળ, કરોડરજ્જુની નજીક, સુષુમાણા નાડીને સ્પર્શે છે. આ ચક્રમાં દસ પાંખડીઓવાળું કમળ છે અને અગ્નિતત્ત્વનું મુખ્ય સ્થાન છે. તેનો ગુણ રૂપ છે. આ ચક્રમાં, ભોજનના સૂક્ષ્મ તત્ત્વોને સમાનરૂપે પહોંચાડનાર સમાન વાયુનું મુખ્ય સ્થાન છે. અગ્નિ તત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થતી ચાલવાની શક્તિ પગ કર્મેન્દ્રિયનું મુખ્ય સ્થાન છે. રૂપ તન્માત્રામાંથી ઉત્પન્ન થતી જોવાની શક્તિ નેત્ર જ્ઞાનેન્દ્રિયનું આ સ્થાન છે. આ ચક્રના દેવતા ભગવાન વિષ્ણુ છે.

(4) હૃદય ચક્ર- આ ચક્ર હૃદયની પાછળ સ્થિત છે. આ ચક્રમાં બાર પાંખડીઓવાળું કમળ હોય છે. આ ચક્રમાં વાયુતત્ત્વનું મુખ્ય સ્થાન છે. તેનો ગુણ સ્પર્શ છે. આ ચક્રમાં, મોં અને નાકમાંથી ગતિ કરવાવાળી પ્રાણ વાયુનું મુખ્ય સ્થાન છે. વાયુ તત્ત્વથી ઉત્પન્ન પકડવાની શક્તિ એ હાથ કર્મેન્દ્રિયનું મુખ્ય સ્થાન છે. સ્પર્શ તન્માત્રામાંથી ઉત્પન્ન ત્વચા જ્ઞાનેન્દ્રિયનું મુખ્ય સ્થાન છે. આ ચક્રના દેવતા ભગવાન રુદ્ર છે. આ હૃદય ચક્રના આધાર હેઠળ, હૃદયમાંથી જ નાદની ઉત્પત્તિ થાય છે.

(5) કંઠ ચક્ર - આ ચક્ર કંઠમાં સ્થિત છે. આ ચક્રમાં સોળ પાંખડીઓવાળું કમળ છે. આ ચક્રમાં ઉદાન વાયુનું મુખ્ય સ્થાન છે. તેનો ગુણ શબ્દ છે. આ ચક્રમાં આકાશતત્ત્વ પ્રમુખ છે. આકાશતત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ વાણી (મુખ) એ કર્મેન્દ્રિય છે. શબ્દ તન્માત્રામાંથી ઉત્પન્ન થતી શ્રવણ શક્તિએ કાન જ્ઞાનેન્દ્રિય છે. આ ચક્રના દેવતા સ્વયં જીવને માનવામાં આવે છે.

(6) આજ્ઞા ચક્ર- આ ચક્ર ભૂકુટિની નજીક સ્થિત છે. આ ચક્રના કમળમાં માત્ર બે પાંખડીઓ છે. આ ચક્રના દેવતા ભગવાન શિવ છે. આ ચક્રથી થોડે ઉપર, ત્રીજી આંખ એટલે કે દિવ્યદ્રષ્ટિ પણ છે. જ્યારે સાધકની સાધના આ ચક્રમાં આવે છે ત્યારે સવિકલ્પ સમાધિ થવા લાગે છે

(7) સહસ્રાર ચક્ર - આ ચક્ર માથાના મધ્યમાં ઉપરની સપાટી પર સ્થિત છે અને તે તમામ શક્તિઓનું કેન્દ્ર છે. આ ચક્રના કમળમાં હજાર પાંખડીઓ હોવાનું કહેવાય છે. આ ચક્ર નિર્ગુણ અને નિરાકાર બ્રહ્મનું સ્થાન છે. આ ચક્ર વિશે કશું જ લખી શકાતું નથી, તે માત્ર અનુભૂતિનો જ વિષય છે. કારણ કે નિર્ગુણ બ્રહ્મ વિશે કશું જ લખી શકાતું નથી, તે શબ્દોની પરે છે. આ ચક્ર દરેકનું ખૂલતું નથી કે વિકસિત થતું નથી. કેટલાક અજ્ઞાની સાધકો અથવા ગુરુઓ બ્રહ્મરંધ્રને જ સહસ્રાર ચક્ર માને છે. કોણ જાણે વર્તમાન સમયમાં આવા કેટલા અજ્ઞાની સાધકો અને ગુરુઓ છે. સહસ્રાર ચક્રમાં હજાર પાંખડીઓ છે. મેં કમળની પાંખડીઓ ગણી તો નથી, પણ હું ચોક્કસ કહી શકું છું કે કદાચ આટલી બધી પાંખડીઓ હશે. મને ઘણી વાર આનો અનુભવ આવ્યો છે. તમે મારા ત્રીજી પુસ્તકમાં વાંચી શકો છો. આ ચક્ર એવા સાધકોમાં જ વિકસે છે જેઓ પ્રકૃતિલય અવસ્થામાં જન્મે છે. કારણ કે આ તેમનો છેલ્લો જન્મ હોય છે. ઋતંભરા પ્રજ્ઞા આ જન્મમાં જ પ્રગટ થાય છે. આ પ્રજ્ઞા ધીમે-ધીમે ચિત્તમાં રહેલા અજ્ઞાનને અભ્યાસાનુસાર નષ્ટ કરતી રહે છે અને જ્ઞાનના પ્રકાશથી ભરતી રહે છે. આ પ્રક્રિયાની સાથે સાથે સહસ્રાર ચક્રનો વિકાસ થતો રહે છે. ઘણા વર્ષોના અભ્યાસ પછી સહસ્રાર ચક્ર સંપૂર્ણ રીતે વિકસિત થાય છે. ત્યારબાદ અભ્યાસી જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે.

સાધકો, અમુક જગ્યાએ નાભિ ચક્રને મણિપુર ચક્ર કહેવામાં આવ્યું છે, તે એક સમાનાર્થી શબ્દ છે. તેવી જ રીતે, હૃદય ચક્રને અનાહત ચક્ર કહેવામાં આવે છે. કંઠ ચક્રને વિશુદ્ધ ચક્ર કહેવામાં આવે છે. સહસ્રાર ચક્રને બ્રહ્મરંધ્ર પણ કહી દે છે, પરંતુ બ્રહ્મરંધ્ર અને સહસ્રાર અલગ-અલગ હોય છે. મોટાભાગના અભ્યાસીઓ આ વાત સમજી શકતા નથી. કેટલાક લોકોએ લઘુમસ્તિષ્કને પણ ચક્ર ગણ્યું છે. અને તાળવાને પણ એક ચક્ર માને છે. જ્યારે કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્ર ખોલે છે અને પછી આજ્ઞા ચક્ર દ્વારા હૃદય તરફ પાછી આવે છે, ત્યારે તે આજ્ઞા ચક્રની નીચે તાળવામાં એક ચક્ર માનવામાં આવે છે. જો કે, મધ્યમ અને શાંત સ્વભાવની કુણ્ડલિની ચોક્કસપણે લાંબા સમય સુધી રોકાય છે, પરંતુ ઉગ્ર સ્વભાવની કુણ્ડલિની બિલકુલ અટકતી નથી.

સાધકો, મેં અગાઉ લખ્યું છે કે આ ચક્રોમાં અદ્ભૂત શક્તિઓ નિહિત છે. પરંતુ આ શક્તિઓ સામાન્ય મનુષ્યની અંદર સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહે છે, કારણ કે જ્યાં સુધી આ ચક્રો જાગૃત કરીને ક્રિયાશીલ ન કરવામાં આવે ત્યાં સુધી આ શક્તિઓ સુષુપ્ત અવસ્થામાં જ રહેશે. જ્યારે સાધક, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનના માધ્યમ દ્વારા, મૂલાધારમાં સ્થિત આદિશક્તિ કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરીને સુષુમાણા દ્વારમાંથી પ્રવેશ કરાવીને ઉર્ધ્વ કરવાનું શરૂ કરે છે. પછી આ કુણ્ડલિની

જાગૃત થઈને પહેલા મૂલાધારમાં સ્થિત પૃથ્વીતત્ત્વનો નાશ કરવાનું શરૂ કરે છે. પૃથ્વીતત્ત્વનો અમુક નિશ્ચિત માત્રામાં નાશ કરીને, તે આ ચક્રમાં ચૈતન્યતા ફેલાવે છે અને પછી આ ચક્ર ચૈતન્યમય અને ક્રિયાશીલ બને છે. તેવી જ રીતે, કુણ્ડલિની, ઉર્ધ્વ થતી વખતે, તે જે ચક્રમાં પહોંચે છે તેને જાગૃત કરે છે અને ચૈતન્યતા ફેલાવે છે. જેના કારણે ચક્ર ક્રિયાશીલ બને છે. તે ચક્રમાં સ્થિત શક્તિઓ પણ કાર્ય કરવાનું શરૂ કરે છે. જેના કારણે સાધકમાં દૈવી ગુણો આવવાનું શરૂ થાય છે. જ્યારે કુણ્ડલિની સહસ્રાર ચક્ર ખોલે છે, ત્યારે સાધકને પ્રકૃતિની પરે નિર્ગુણ બ્રહ્મની અનુભૂતિ થાય છે. સાધકને આ ચક્રોને જાગૃત કરવાનો લાભ વર્તમાન જીવનમાં અને મૃત્યુ પછી પણ મળે છે.

પ્રાણ

પ્રાણતત્ત્વ એ પંચભૂતોમાંનું એક તત્ત્વ છે. આ તત્ત્વમાંથી બ્રહ્માંડની રચના થઈ છે અને જીવોના સ્થૂળ શરીરમાં પણ પ્રાણતત્ત્વ મળીને સંરચનમાં સમાવેશ થયેલો છે, એટલે કે પ્રાણતત્ત્વ સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે. સ્થૂળ શરીરધારીને, આ પ્રાણ વાયુ જ જીવંત રાખે છે, તેથી જીવધારી શ્વાસ દ્વારા વાયુ લે છે અને પછી તેને બહાર કાઢે છે. મનુષ્યને જીવન આપતો આ પ્રાણવાયુનું સ્થૂળ રૂપ ઓક્સિજન જ છે. સ્થૂળ શરીરને જીવંત રાખવા માટે ઓક્સિજનની જરૂર પડે છે. આ ઓક્સિજનના રૂપમાં પ્રાણવાયુ આપણને વાયુમંડળમાંથી મળે છે. જ્યારે મનુષ્ય શ્વાસ દ્વારા વાયુમંડળમાંથી વાયુ અંદર લે છે ત્યારે ઓક્સિજન સાથે અન્ય ગેસ પણ આવે છે. આ ગેસોમાં નાઈટ્રોજન સૌથી વધુ માત્રામાં જોવા મળે છે. વિજ્ઞાન અનુસાર ઓક્સિજન માત્ર 20 ટકા છે, નાઈટ્રોજન અને અન્ય વાયુઓ 80 ટકા છે. જ્યારે આ બંને પ્રકારના વાયુ ફેફસામાં પ્રવેશે છે, ત્યારે મનુષ્યના ફેફસા યોક્કસ માત્રામાં શુદ્ધ ઓક્સિજન શોષી લે છે, નાઈટ્રોજન ફેફસામાં ભરેલું રહે છે. ઓક્સિજનને શોષવાનું કામ ફેફસામાં સ્થિત કોશો દ્વારા કરવામાં આવે છે. શોષાયેલો શુદ્ધ ઓક્સિજન યુક્ત લોહી હૃદયમાં મોકલવામાં આવે છે. હૃદય તેને ધમનીઓ દ્વારા આખા શરીરમાં પહોંચાડવાનું કાર્ય કરે છે. અશુદ્ધ લોહી નસોમાં ફરીને ફેફસામાં આવે છે, આ ગંદુ લોહી ફેફસામાં શુદ્ધ થાય છે. લોહીમાં રહેલી અશુદ્ધિઓ ફેફસામાં સ્થિત નાઈટ્રોજન વાયુ સાથે ભળી જાય છે, ઉચ્છવાસ દ્વારા બધો ગંદો વાયુ બહાર આવે છે જેને આપણે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ કહીએ છીએ. આ ઓક્સિજન દ્વારા લોહી શુદ્ધ થાય છે અને આખા શરીરમાં પ્રાણ વ્યાપ્ત રહે છે. આ પ્રાણ દ્વારા શરીરની અંદર ઘણાં વિવિધ કાર્યો અલગ-અલગ રીતથી થાય છે. આ કાર્યોને લીધે, પ્રાણને અલગ-અલગ નામ આપવામાં આવ્યા છે. મુખ્યત્વે પ્રાણના પાંચ પ્રકાર છે પણ તેમાં પાંચ ઉપ પ્રાણ પણ છે – (1) પ્રાણ (2) અપાન (3) સમાન (4) ઉદાન (5) વ્યાન. આ મુખ્ય પ્રાણ છે અને ઉપ પ્રાણોના નામ આ પ્રમાણે છે, (6) નાગ (7) કુર્મ (8) કુકલ (9) દેવદત્ત (10) ધનંજય.

અહીં એ ઉલ્લેખ કરવો ખૂબ જ જરૂરી છે કે જે પ્રાણમાંથી અપરા પ્રકૃતિની સંરચના થાય છે તેને વાયુ તત્ત્વ પણ કહે છે. આ વાયુ તત્ત્વ અત્યંત સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે સર્વત્ર વિદ્યમાન રહે છે. દરેક પ્રાણીઓને જીવંત રાખનારો પ્રાણ વાયુએ સ્થૂળ પ્રાણ વાયુ છે, તેને ઓક્સિજન પણ કહેવાય છે.

- (1) પ્રાણ – તેનું સ્થાન હૃદયમાં છે, તે હૃદયમાં કાર્ય કરે છે, અને મૃત્યુ સમયે તેની ભૂમિકા મુખ્ય હોય છે.
- (2) અપાન – તે ખાધેલા ખોરાકને નીચેની તરફ લઈ જવાનું અને મળ બહાર કાઢવાનું કાર્ય કરે છે.
- (3) સમાન – આ વાયુ શરીરના તમામ અંગોમાં સમાન રીતે કાર્ય કરે છે, તેથી તેને સમાન વાયુ કહેવામાં આવે છે.
- (4) ઉદાન - આ વાયુ ઉર્ધ્વ કરવાનું કામ કરે છે અને તેનું સ્થાન કંઠ છે. આ વાયુ યોગી માટે મહત્વપૂર્ણ છે.
- (5) વ્યાન – જે શરીરના તમામ અંગોને ઉત્તેજિત કરી સમાન ભાવથી વ્યાપ્ત રહે છે તેને વ્યાન કહેવાય છે.
- (6) સાપ (નાગ) – તે પ્રાણ ઉલ્ટી કરવાનું કાર્ય કરે છે.
- (7) કુર્મ – તે આંખો ખોલવા અને બંધ કરવાનું કામ કરે છે.
- (8) કુકલ – આ પ્રાણ છીંકતી વખતે કામ કરે છે.
- (9) દેવદત્ત - આ પ્રાણ બગાસા ખાવામાં કામ કરે છે.
- (10) ધનંજય – આ પ્રાણ આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત રહે છે અને મૃત્યુ પછી પણ આ પ્રાણ હાજર રહે છે.

સાધકો, ઉદાનવાયુ સાધક માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. સાધકને ઉર્ધ્વરિતા બનાવવાનું કાર્ય આ જ પ્રાણ કરે છે. તે કંઠ થી માથા સુધી વ્યાપ્ત રહે છે. જ્યારે સાધકની કુણ્ડલિની સ્થિર થાય છે, ત્યારે પ્રાણાયામ દ્વારા આ પ્રાણ વાયુને નિયંત્રિત (સંયમિત) કરો અને તેને નીચેની તરફ ગતિ કરાવી પગના પંજામાં સ્થિર કરી દો, તે સમયે યોગી અત્યંત શક્તિશાળી બનશે. મેં અભ્યાસના આધારે આ લખ્યું છે.

બંધ

યોગના માર્ગમાં બંધનું ખૂબ મહત્વ છે કારણ કે બંધનો અભ્યાસ ધ્યાનમાં ઝડપથી સફળતા મેળવવામાં મદદ કરે છે. પ્રાણ ઝડપથી ઉર્ધ્વ થવા લાગે છે અને કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવામાં મદદ મળે છે. તથા આ બંધોને કારણે તે કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થવામાં પણ સહાયતા મળે છે. સાધકે સમય કાઢીને તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ પ્રકારનો અભ્યાસ કરવાથી સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં પણ આપોઆપ બંધ લાગી લાગવા લાગે છે, આનાથી સાધકની સાધના પર સારો પ્રભાવ પડે છે. યોગના માર્ગમાં પ્રગતિ માટે મુખ્યત્વે ત્રણ બંધનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

1) મૂલ બંધ – ગુદાદ્વારને સાંકડી કરીને તેને ઉપરની તરફ ખેંચીને બંધ કરવું, મૂલ બંધ કહેવાય છે. જો તમે અભ્યાસ કરતા હોવ તો સહજાસન અથવા પદ્માસન મુદ્રામાં તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ગુદાદ્વારને ઉપરની તરફ ખેંચવું જરૂરી છે. જ્યારે સાધકની સાધના થોડી સારી થવા લાગે છે, ત્યારે મૂલ બંધ ધ્યાનાવસ્થામાં આપોઆપ લાગવા લાગે છે, તેના કારણે અપાન વાયુ ઉપરની તરફ જવા લાગે છે અને કુણ્ડલિનીને પણ ઉર્ધ્વ થવામાં મદદ મળે છે. આ બંધ ઉર્ધ્વરેતા બનાવવા માટે અતિ ઉત્તમ છે. સાધકને ધ્યાન કરતી વખતે મૂલ બંધ બરાબર લાગતું રહેવું જોઈએ.

(2) ઉડિયાન બંધ – નાભિના નીચેના ભાગને અને નાભિથી થોડા ઉપરના ભાગને બળપૂર્વક પાછળની તરફ ખેંચો અને તેને પીઠ તરફ એવી રીતે લગાવો કે પેટની જગ્યાએ ખાડો દેખાય અને નાભિ એવી અનુભવાય કે પાછળથી પીઠની તરફ ચોંટી ગઈ હોય. પેટને જેટલું અંદરની તરફ ખેંચવામાં આવશે તેટલું સારું રહેશે. આના કારણે પ્રાણનું દબાણ મૂલાધાર પર પડે છે. આથી કુણ્ડલિનીને જાગૃત કરવામાં, પ્રાણને સુષુમાણા નાડીમાં પ્રવેશવામાં, અને કુણ્ડલિનીને ઉર્ધ્વ કરવામાં સહાયતા મળે છે. આનાથી ફેફસાં મજબૂત થાય છે, પાચન ક્રિયા (જઠરાગ્નિ) તીવ્ર બને છે અને ભૂખ વધે છે. જો સાધકે ઉડિયાન બંધનો અભ્યાસ ન કર્યો હોય, પરંતુ ધ્યાનાવસ્થામાં ઉડિયાન બંધ પોતાની મેળે જ જોરદાર લાગવા લાગે અને તે જ સમયે મૂલ બંધ પણ લાગવા લાગે છે, તો સમજવું કે કુણ્ડલિનીએ તેની આંખો ખોલી છે. જો ભસ્ત્રિકા પણ તે જ સમયે પોતાની મેળે ચાલવાનું શરૂ કરે, તો તે નિશ્ચિત છે કે કુણ્ડલિનીની આંખો ખુલી ગઈ છે.

(3) જાલંધર બંધ – સિદ્ધાસનમાં સીધા બેસીને, ગરદનને આગળ તરફ સંકોચો અને દાઢીને છાતી સાથે ઉપરની તરફ સ્પર્શ કરો. આ અવસ્થામાં શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે. આ બંધ કંઠ ચક્રમાં સ્થિત ઘણી નાડીઓના જાળને દબાણ આપી બાંધી રાખે છે, તેથી જ તેને જાલંધર બંધ કહેવામાં આવે છે. કંઠને સંકુચિત કરવાથી ઇડા અને પિંગલા નાડીઓ પર દબાણ વધે છે, પ્રાણને સુષુમાણા નાડીમાં પ્રવેશવામાં મદદ મળે છે.

બીજા ઘણા બંધ છે પરંતુ આ ત્રણ બંધ મહત્વના છે, તેથી મેં ફક્ત આ જ બંધોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. સાધકે ત્રણેય બંધોને એકસાથે લગાવવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આથી કુણ્ડલિનીને ઝડપથી જાગૃત કરવામાં અને ઉર્ધ્વ કરવામાં મદદ મળે છે. જ્યારે સાધકની સાધના તીવ્ર બનવા લાગે છે, ત્યારે આ ત્રણેય બંધ એકસાથે લાગે છે. આના કારણે મૂલાધારમાં પ્રાણનું દબાણ વધે છે અને મૂલાધાર ગરમ થાય છે. મૂલાધાર જેટલું ગરમ થશે, તેટલો જ સાધકને ફાયદો થાય છે, કારણ કે આ અવસ્થામાં જ્યારે સાધકની કુણ્ડલિની ઉર્ધ્વ થાય છે, ત્યારે તે નિશ્ચિતપણે ઉગ્ર અથવા મધ્યમ સ્વભાવની થશે. શાંત સ્વભાવની કુણ્ડલિની લાંબા સમય સુધી બંધ લગાવ્યા પછી જ ઉર્ધ્વ થાય છે.

કર્મ

સંસારના તમામ પ્રાણીઓ કર્મો કરે છે. બધા પ્રાણીઓ માટે કર્મ કરવું ફરજિયાત છે કારણ કે રજોગુણને લીધે કર્મ કરવું એ મજબૂરી જેવું છે. રજોગુણ દરેક વસ્તુ કે પદાર્થમાં જોવા મળે છે. આ ગુણનો સ્વભાવ ગતિ કરવાનો છે. ગતિ કરવાને કારણે કોઈ ને કોઈ પ્રકારથી કર્માશય બને એ અનિવાર્ય છે. પ્રાણીઓ દ્વારા ગતિ કરવા માટે ચોક્કસપણે કોઈ ને કોઈ હેતુ હોય છે.

મનુષ્યના ચિત્તમાં બે પ્રકારના કર્મો હોય છે. એક, પ્રધાન રૂપથી જે મનુષ્ય તેના વર્તમાન જીવનમાં ભોગે છે. આ કર્માશયો ચિત્તની ઉપરની સપાટી પર પ્રધાન રૂપ ધારણ કરીને રહે છે, તેથી મનુષ્યને આ કર્માશયો ભોગવવા જરૂરી છે. આ પ્રધાન કર્મોના અનુસાર મનુષ્યનું જીવન ચાલે છે. આ કર્મોને પ્રારબ્ધ કહેવામાં આવે છે. બીજા પ્રકારના એવા કર્મો છે, જે ચિત્તની નીચેની સપાટી પર સુષુપ્તાવસ્થામાં પડેલા હોય છે, આ કર્મો વર્તમાન જીવનમાં ભોગવાતા નથી. કારણ કે પ્રારબ્ધકર્મો આ કર્મોને દબાવી રાખે છે. આને સંચિત કર્મ કહેવામાં આવે છે. આવા કર્મોને આગામી જન્મમાં ભોગવવામાં આવે છે. મનુષ્યો જે વર્તમાન કર્મો કરે છે અને તેનાથી જે કર્મોનું નિર્માણ થાય છે, તેમાંથી કેટલાક ચિત્તની નીચેની સપાટી પર સુષુપ્ત અવસ્થામાં જાય છે અને કેટલાક કર્મો પ્રધાન રૂપ ધારણ કરીને પ્રારબ્ધ કર્મો સાથે ભળી જાય છે, તેથી આવા કર્મો વર્તમાન જીવનમાં ભોગવવા પડે છે. અને જે કર્મો સુષુપ્ત અવસ્થામાં સમાઈને ચિત્તના નીચલા સ્તરે ગયા હોય તેવા કર્મો આવતા જન્મોમાં ભોગવવા પડે છે.

ક્યારેક એવું જોવામાં આવ્યું છે કે સંચિત કર્મ પણ નીચલી સપાટી (સુષુપ્તાવસ્થા) પરથી ઉપર આવીને પ્રધાન રૂપ ધારણ કરે છે અને તે પ્રારબ્ધ કર્મ સાથે ભળી જાય છે. આવી અવસ્થાના કેટલાક કારણો હોઈ શકે છે. એક કારણ એ પણ હોઈ શકે છે કે વર્તમાન જીવનમાં કરેલા કર્મ, એટલે કે ક્રિયામાણ કર્મ દ્વારા એવા પ્રકારના કર્માશયોનું સર્જન થાય છે, જે ચિત્તના નીચલા સ્તરે જઈને કેટલાક કર્માશયોને જાગૃત કરે છે. આવા કર્માશયો જાગીને ચિત્તની ઉપરની સપાટી પર આવે છે અને પ્રધાન રૂપ ધારણ કરે છે. બીજું કારણ એ પણ હોઈ શકે કે સંચિત કર્મોને જાણી જોઈને બળપૂર્વક જાગૃત કરવામાં આવે છે. આ ત્યારે જ થઈ શકે છે જ્યારે તેના ચિત્ત પર જોરદાર શક્તિપાત કરવામાં આવે. શક્તિપાતને કારણે, સુષુપ્ત અવસ્થાના કર્મો જાગૃત અવસ્થામાં આવે છે અને ઉપરની સપાટી પર આવવા લાગે છે અને પછી પ્રારબ્ધકર્મો સાથે મળીને પ્રધાન રૂપ ધારણ કરે છે. ત્રીજું કારણ એ હોઈ શકે કે જ્યારે મનુષ્ય યોગાભ્યાસ કરે છે, ત્યારે ધ્યાનાવસ્થામાં ચિત્તની અંદર હલન ચલન થાય છે. તેથી સુષુપ્ત અવસ્થાના કર્મો જાગૃત થઈ પ્રધાન કર્મો સાથે ભળીને પ્રધાન રૂપ ધારણ કરે છે. તેથી જ મનુષ્યને ક્યારેક આવા પ્રકારના કર્મોને ભોગવવા પડે છે. જો તે ઉચ્ચ કોટિનો યોગી હોય તો પણ તેણે સારા-ખરાબ કર્મોને ભોગવવા જ પડે છે. સમાજના લોકો કહે છે કે કોઈ મનુષ્ય બહુ સારો કે યોગી પુરુષ હતો, તો પછી તેને કષ્ટ દાયક કર્મ કેમ ભોગવવા પડે છે. તેનું કારણ એ છે કે પાછલા જન્મ જન્માંતરોના કર્મો ચિત્તની નીચેની સપાટી પર રહે છે. જ્યારે યોગના સંસ્કારો નીચલી સપાટીએ જાય છે ત્યારે તે સંચિત કર્મોને જાગૃત કરવાનું કામ કરે છે. આવા સંચિત કર્મ ઝડપથી ઉપરની સપાટી પર આવે છે. તેથી, જો આપણે આપણા સમાજમાં એક સારા મનુષ્યનું ઉદાહરણ લઈએ, તો આપણે જોઈશું કે તેણે તેનું આખું જીવન સારા કર્મોમાં વિતાવ્યું હશે, પરંતુ તે હજી પણ કષ્ટોનો સામનો કરે છે કારણ કે તેના વર્તમાન કર્મો તેના અંતઃકરણની ગંદકીને ઉપરની સપાટી પર ફેંકી દે છે, તેથી તેણે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. જો કોઈ મનુષ્ય ખરાબ કર્મો કરનાર હોય, તો પણ બની શકે છે કે તે તેનું જીવન સારી રીતે જીવી રહ્યો હોય, પરંતુ આવા મનુષ્યોએ તેમના ખરાબ કર્મોનું પરિણામ કોઈને કોઈ સમયે ચોક્કસપણે ભોગવવું જ પડે છે.

આખી દુનિયામાં મનુષ્ય એકમાત્ર એવો પ્રાણી છે જે કર્મો કરી શકે છે અને પોતાના કર્મોનો ભોગ પણ કરે છે. કારણ કે કરેલા કર્મોના સંસ્કારો પણ બને છે અને તે કર્મોના સંસ્કારો ભોગવીને સમાપ્ત પણ થાય છે. જ્યારે અન્ય તમામ પ્રાણીઓ છે તેઓ ફક્ત તેમના કર્મોનો માત્ર ભોગ જ કરે છે અને કોઈ કર્મ કરી શકતા નથી. તેથી, કર્મો ભોગતા

પ્રાણીઓના કર્મશયોનો નાશ થતો રહે છે અને નવા કર્મો રચાતા નથી. જો દુષ્ટ સ્વભાવ ધરાવનાર મનુષ્ય ફરીથી માનવ શરીર ધારણ કરે છે તો તે તેના અગાઉના સંસ્કારોને લીધે તેનો સ્વભાવ દુષ્ટ જ રહેશે. કારણ કે પાછલા જન્મના કર્મોનો ફરી ઉદય થશે અને ફરી એવા જ સમાન સંસ્કારો રચાશે. આ જ ક્રમ ચાલુ રહેશે. આવા મનુષ્ય પોતાના વાસ્તવિક કલ્યાણથી દૂર રહેશે. તેથી, જ્યારે દુષ્ટ સ્વભાવ ધરાવનાર મનુષ્યના ઘણા બધા પાપકર્મો થઈ જાય છે, ત્યારે તેણે આ પાપો ભોગવવા માટે અન્ય યોનિઓમાં જન્મ લેવો પડશે. જ્યારે બીજા જન્મોમાં ચોક્કસ માત્રામાં કર્મો ભોગવે છે, ત્યારે તે ફરી મનુષ્ય યોનિમાં પાછો આવે છે. મનુષ્ય યોનિમાં પાછા આવવાનો અર્થ એ છે કે તેના અંતઃકરણમાં ચોક્કસપણે કેટલાક સારા કર્મો હોય છે. આ બાબત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે માનવ શરીર મેળવ્યા પછી તેનો સદુપયોગ કરવો જોઈએ. મનુષ્ય પોતાની આત્મ ઉન્નતિ કરે અને પોતાના મૂળ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરે.

જો યોગી ઇચ્છે તો કોઈનો માર્ગ બદલી પણ શકે છે. મેં અગાઉ લખ્યું છે તેમ ચિત્ત અનેક જન્મ જન્માંતરોના કર્મોથી ભરેલું રહે છે. જો કોઈ મનુષ્યનો માર્ગ દુષ્ટતા અથવા હિંસાનો હોય, તો તેનો માર્ગ બદલીને આધ્યાત્મમાં લગાવી શકાય છે. તે સ્પષ્ટ છે કે દુષ્ટ પુરુષના કર્મો દુષ્ટતાવાળા જ હશે, તેથી જ તે ખોટા કાર્યોમાં લિપ્ત રહે છે. મનુષ્યના જે દુષ્ટતાવાળા પ્રારબ્ધ કર્મો છે, જો તેને શક્તિપાત કરી નીચલા સ્તરે પહોંચાડવામાં આવે અને તેના સંચિત કર્મોમાં જે સારા કર્મો છે તેને જાગૃત કરી તેને પ્રારબ્ધ કર્મ બનાવી દેવામાં આવે. અર્થાત્ તે કર્મોને ઉપરની સપાટી પર લાવવામાં આવે તો તેના જીવનનો માર્ગ બદલી શકાય છે. આ રીતે ખરાબ મનુષ્યને સારો મનુષ્ય બનાવી શકાય છે. તેવી જ રીતે, સારા મનુષ્યને પણ ખરાબ મનુષ્ય બનાવી શકાય છે, કારણ કે તે પ્રકૃતિનો સ્વભાવ છે કોઈપણ શક્તિશાળી પ્રાણી હંમેશા ઓછા શક્તિશાળીને પ્રાણીને દબાવે છે. પ્રારબ્ધ કર્મો શક્તિશાળી હોય છે, સંચિત કર્મો સુષુપ્ત અવસ્થામાં નબળા પડી રહે છે. જો પ્રારબ્ધ કર્મોને એક બાજુએ ખસેડીને સંચિત કર્મોને ઉપર લાવવામાં આવે તો આનાથી પણ મનુષ્યમાં પણ પરિવર્તન આવી શકે છે.

મેં હમણાં જ લખ્યું છે કે સંચિત કર્મ ઉપરની સપાટી પર લાવી શકાય છે, અને પ્રારબ્ધ કર્મ નીચેની સપાટી પર લાવી શકાય છે. કર્મમાં આવો સંપૂર્ણ રીતે પરિવર્તન લાવી શકાય નહીં કારણ કે પ્રકૃતિના પણ કેટલાક નિયમો છે. જો પ્રકૃતિ મુજબ આ જન્મમાં કોઈ ઘટના બનવાની હોય, તો તે કર્મો નીચલી સપાટી પર જતાં નથી – આ મારો અનુભવ છે. અમુક અંશે, કર્મ બદલી શકાય છે અને મનુષ્યના જીવનમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે. પરંતુ દરેક સાધક આ કાર્ય કરી શકતો નથી, ફક્ત તે જ સાધક કરી શકે છે જેની પાસે ઘણું યોગબળ હોય છે. પરંતુ એ પણ ધ્યાનમાં રાખો કે પ્રકૃતિના નિયમો સર્વોચ્ચ છે. પ્રકૃતિ દેવી પોતાની વ્યવસ્થા પણ કરે છે. તેથી કોઈ નિયમ સંપૂર્ણપણે બદલી શકાતો નથી.

જે સાધકોએ ઉચ્ચતમ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે, એટલે કે ઋતંભરા પ્રજ્ઞા તેમના ચિત્તમાં પ્રગટ થઈ છે, એવા સાધકોએ કરેલાં કર્મોના કર્માશય બનતા નથી. કારણ કે આવા સાધકો પોતાના પાપોનો ત્યાગ કરે છે. તેઓ પાપથી બહુ દૂર રહે છે. અને તેઓ આસક્તિ, મમતા અને અહંકારને છોડીને કર્તવ્ય રૂપથી નિઃસ્વાર્થ પણે કર્મ કરે છે. નિઃસ્વાર્થ પણે કરેલા કર્મોના કર્માશયો બનતા નથી. સામાન્ય મનુષ્યોના કર્મો પાપ અને પુણ્યથી ભરેલા હોય છે અને પાપ અને પુણ્ય મિશ્રિત હોય છે. ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણજી અર્જુનને કહે છે કે જે મનુષ્ય પોતાનું કર્મ કરીને મને સમર્પિત કરે છે, પોતાનાપણાનું અભિમાન છોડી કાર્ય કરે છે, તે મનુષ્ય કાદવમાં રહેલા કમળ સમાન છે. તેને કોઈ પ્રકારનું કર્મ બંધન હોતું નથી.

સાધારણ મનુષ્યોના કર્માશયોનો ક્યારેય અંત આવતો નથી. તેથી જ મનુષ્ય જન્મ અને મૃત્યુને પ્રાપ્ત કરતો રહે છે. યોગીના યોગાગ્નિથી કેટલાંક સંચિત કર્મો તો બળી જાય છે પરંતુ પ્રારબ્ધ કર્મો તો ભોગવવા જ પડે છે. તેથી સાધકને કષ્ટ મળવું અનિવાર્ય છે. આ સંચિત કર્મો માત્ર એક જ જન્મમાં નહીં પણ અનેક જન્મોમાં સમાપ્ત થાય છે. તે યોગીના યોગ પર આધારિત છે. જ્યારે સાધકના કર્માશયો પૂર્ણ રૂપથી સમાપ્ત થવાના હોય છે, ત્યારે છેલ્લી ઘડીએ કલેશાત્મક કર્મો રહી જાય છે અને પછી સાધકને કોઈ કારણ વગર માત્ર કલેશ જ કલેશ ભોગવવા પડે છે. આ કલેશાત્મક કર્મો

સાધકના જ કોઈક જન્મના હોય છે. અમુક અંશે સમાધિ દ્વારા આવા કર્મો સમાપ્ત કરી દેવામાં આવે છે અને મોટાભાગના કર્મો ભોગવવાથી જ સમાપ્ત થાય છે. જ્યારે ચિત્તના બધા કર્મો સમાપ્ત થઈ ગયા હોય ત્યારે પણ ક્યારેક-ક્યારેક સાધકને કલેશાત્મક કષ્ટો ભોગવવા પડે છે. તેનું કારણ એ છે કે ચિત્તમાં કર્મો સમાપ્ત તો થઈ જાય છે, પરંતુ જ્ઞાનનો પ્રવાહ ચિત્તમાં સતત વહેતો ન હોવાને કારણે વ્યુત્થાનના સંસ્કારો પ્રકટ થવા લાગે છે. તેથી, ચિત્ત સંપૂર્ણ રીતે પ્રકાશિત રહેતું નથી, પરંતુ ચિત્તમાં વ્યુત્થાનના સંસ્કારોના કારણે, થોડું અજ્ઞાન જેવું રહે છે. નિર્બીજ સમાધિની અવસ્થામાં પરવૈરાગ્યના સંસ્કારો ધીરે-ધીરે પ્રબળ થઈને વ્યુત્થાનના સંસ્કારોને દબાવી રાખે છે. નિર્બીજ સમાધિના અંત પછી વ્યુત્થાનના સંસ્કારો ચિત્તમાં પ્રકટ થવા લાગે છે અને પરવૈરાગ્યના સંસ્કારોને દબાવવાનું શરૂ કરે છે. આજ પ્રક્રિયા ચાલુ રહે છે અને અંતે પરવૈરાગ્યના સંસ્કારો ચિત્તમાં જ બની રહે છે. વ્યુત્થાનના સંસ્કારો પ્રકટ થતા નથી. આ અવસ્થામાં અભ્યાસી પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિત રહે છે. તેને જીવન ચક્રમાંથી છૂટકારો મેળે છે.

સાધકો, એકવાર મારા મિત્રએ મને એક પ્રશ્ન પૂછ્યો - એવું કહેવાય છે કે મનુષ્ય તેના કર્મો દ્વારા તેનું ભાગ્ય બદલી શકે છે. અને એવું પણ કહેવાય છે કે મનુષ્યનું ભાગ્ય અને ઘટનાઓ પૂર્વ કાળથી નિશ્ચિત છે. આ બંને બાબતો એકબીજાની વિરુદ્ધ છે, તો પછી સત્ય શું છે? સાધકો, બંને વાતો પોતપોતાની જગ્યાએ સાચી છે. એક સામાન્ય મનુષ્ય પોતાનું ભાગ્ય બદલી શકતો નથી. તે મોટે ભાગે પૂર્વ-નિર્ધારિત કર્મોને અનુસાર કાર્ય કરશે, કારણ કે પ્રારબ્ધ નિશ્ચિત થઈ ચૂક્યું છે. પરંતુ, કર્મઠ મનુષ્ય પોતાની ઈચ્છા મુજબ ક્રિયામાણ કર્મ કરીને ભાગ્યમાં પરિવર્તન લાવવામાં સફળ થશે, કારણ કે વર્તમાન કર્મોના કર્માશયો પ્રારબ્ધ કર્મોમાં પણ ભળી જશે. આ કર્મોના પ્રભાવથી ભાગ્ય બદલાવાનું શરૂ થઈ જશે. યોગી પુરુષ ચોક્કસપણે યોગ દ્વારા પોતાનું ભાગ્ય બદલી નાખે છે. કારણ કે યોગના પ્રભાવથી એક ચોક્કસ માત્રામાં સંચિત કર્મ નષ્ટ કરી દે, પણ પ્રારબ્ધ કર્મ તો તેમણે ભોગવવા જ પડે છે. જો કોઈ ઉચ્ચ કોટિનો યોગી ઈચ્છે તો તે તેના થોડા પ્રારબ્ધ કર્મોમાં હસ્તક્ષેપ કરી શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે, તે મુખ્ય ઘટનાઓને થોડા સમય માટે પાછળ ધકેલી શકે છે, તે કલેશને થોડું ઘટાડી શકે છે. પણ નિર્વિકલ્પ સમાધિ સમયે રહી ગયેલા કર્મો યોગીને ભોગવવા પડશે એ નિશ્ચિત છે. કર્મઠ મનુષ્ય માટે કંઈ પણ શક્ય છે કારણ કે તે દ્રઢનિશ્ચયી, પરિશ્રમી અને ધીરજવાન હોય છે.

મનુષ્ય જે પણ કર્મ કરે છે, તે કર્મના સંસ્કારો ચિત્ત પર રચાય છે. મનુષ્યના ચિત્ત પર જે પ્રકારના સંસ્કારો રચાય છે, તે જ પ્રકારનો તેનો સ્વભાવ હોય છે. તે જ રીતે તેનો જન્મ, ઉંમર અને મૃત્યુ થાય છે અને તેના જીવનકાળ દરમિયાન એવું જ ભોગવે છે. આ સંસ્કારો દ્વારા મનુષ્યમાં વિચારવાની શક્તિ અથવા યાદ રાખવાની શક્તિ નિર્ભર રહે છે તથા આવા જ સંસ્કારોને કારણે મનુષ્યની ઈચ્છાઓ નિર્ભર કરે છે. આ રીતે, આ સંસ્કારો બે રીતે કાર્યો કરે છે - એક, સ્મૃતિ સ્વરૂપે અને બીજું, વાસના (ઈચ્છાઓ) સ્વરૂપે. સ્મૃતિનું કાર્ય નાના મગજના (લઘુમસ્તિષ્ક) ક્ષેત્રમાં હોય છે. ઈચ્છાઓનું કાર્ય મન, ઈન્દ્રિયોના સ્વામી દ્વારા થાય છે.

જ્યારે પણ મનુષ્ય કોઈપણ પ્રકારનું કર્મ કરે છે, પછી ભલે આ કર્મો સ્થૂળ રૂપથી કર્યા હોય કે માનસિક રૂપથી, આ કર્મોના સંસ્કારો ચિત્ત પર અંકિત થઈ જાય છે. આ ચિત્તને એક પ્રકારનો વીડિયો કેમેરા સમજો. કરેલા કર્મોના ચિત્રો લેતા રહે છે. તેથી જ જ્યારે સાધકની ઉચ્ચ અવસ્થા આવે છે, ત્યારે તેને અંતઃકરણમાં સ્થિત (ચિત્તમાં) સંસ્કારોને જોવાની શક્તિ આવી જાય છે, પછી સંસ્કારોના આધારે તે તેના અગાઉના જન્મો પણ જોઈ શકે છે કારણ કે આ સંસ્કારો અનેક જન્મ-જન્માંતરેથી ભરેલા હોય છે. યોગી પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે ઘણા પૂર્વ જન્મો જોઈ શકવા સામર્થ્યવાન હોય છે અને અગાઉના જન્મોની ઘટનાઓ સ્પષ્ટ પણે જોઈ શકાય છે. પૂર્વજન્મનું જ્ઞાન તેના સંસ્કારોના આધારે કરવામાં આવે છે. એ જ રીતે, યોગી અન્ય મનુષ્યના ચિત્તના સંસ્કારો જોઈને તેમના પાછળના જન્મો વિશે કહી શકે છે. અને ભવિષ્યની ઘટનાઓ પણ કહી શકે છે. કારણ કે આ ચિત્તમાં જ સંસ્કાર રૂપી કર્માશય હોય છે. સંચિત અને પ્રારબ્ધ કર્મોને જોઈને, યોગી કોઈપણ મનુષ્યના ભૂતકાળ અને ભવિષ્યને બતાવવામાં સમર્થ હોય છે.

આ સંસ્કારોના આધારે મનુષ્યની પ્રખરબુદ્ધિ અથવા મંદબુદ્ધિ હોય છે. બાળક જ્યારે નાનું હોય ત્યારથી જ તેનો સ્વભાવ કેવો હશે તે દેખાઈ આવે છે. કેટલાક બાળકો નાની ઉંમરે જ ચંચળ હોય છે, તો કેટલાક મંદબુદ્ધિ સ્વભાવના હોય છે, ક્યારેક એવું જોવામાં આવ્યું છે કે બાળકો નાની ઉંમરમાં જ જુકું બોલવા લાગે છે, ચોરી કરવા લાગે છે અથવા તો ઉદ્દંડ સ્વભાવના બની જાય છે. આ બધો સંસ્કારોનો જ પ્રભાવ હોય છે. જે જીવાત્માના જેવા સંસ્કાર હશે, મોટાભાગે તેનો જન્મ તેવા જ સમાન સંસ્કારવાળા માતાપિતાને ત્યાં થશે. તેથી જ મોટે ભાગે એવું જોવા મળે છે કે જેવા માતાપિતા હોય છે તેમના બાળકો પણ તેમના જેવા જ બની જાય છે. જો કોઈ જીવાત્માના સંસ્કારો યોગનો આભ્યાસ કરવાના હોય, તો તે યોગી અથવા આધ્યાત્મિક રસ ધરાવનાર મનુષ્યના કુટુંબમાં જન્મ લે છે. જે મનુષ્ય જેવા સ્વભાવનો હોય, તેને સમાન સ્વભાવની વ્યક્તિ સાથે મિત્રતા કરવી ગમશે. કોઈપણ મનુષ્યને યોગી બનવા માટે તેના સંસ્કારો યોગીઓ જેવા હોવા જોઈએ, નહીં તો યોગમાં થોડા અવરોધો આવે તો તે યોગનો માર્ગ છોડી દે છે.

ક્યારેક એવું પણ બને છે કે બાળકનો સ્વભાવ નાનપણથી જ તેના માતા-પિતાથી તદ્દન વિપરીત હોય છે. આના બે કારણો છે, માતા-પિતાથી વિપરીત સંસ્કારો ધરાવતી જીવાત્મા બાળક તરીકે જન્મ લે છે, કારણ કે બાળક દ્વારા અથવા બાળકના રૂપમાં કર્મને લીધે માતાપિતાને કષ્ટ ભોગવવાનું હોય છે અથવા પૂર્વ જન્મના કર્મોને લીધે માતા-પિતા દ્વારા બાળકના રૂપે મુશ્કેલીઓ સહન કરવાની હોય છે. જેમકે, માતા-પિતા સારા કર્મો કરે છે તેમ તેમનો પુત્ર દુષ્ટ સ્વભાવના પાપયુક્ત કર્મો કરનાર હોય છે. જેના કારણે માતા-પિતાને પુત્રના કારણે કષ્ટ ભોગવવું પડે છે અને સમાજમાં અપમાનિત થવું પડે છે. જો માતા-પિતા દુષ્ટ સ્વભાવના હોય પરંતુ તેમનો પુત્ર સત્ય કર્મ કરનાર હોય તો પુત્રને જીવનમાં અવરોધોનો સામનો કરવો પડે છે. આવી અવસ્થાઓમાં, જોણે અવરોધો અથવા કષ્ટોનો સામનો કરવો પડે છે, તેના કર્મો પણ એવા હોય છે કે તેને કોઈને કોઈ કારણસર કષ્ટ ભોગવવું પડે છે. કારણ ગમે તે બને, પરંતુ કર્મનું ફળ તો ભોગવવું જ પડે છે. આવી અવસ્થામાં કોઈને દોષ ન આપવો જોઈએ. દરેક મનુષ્ય પોતાના કષ્ટો માટે પોતે જવાબદાર હોય છે.

કર્મ બે રીતે થાય છે. એક – સકામ ભાવનાથી, બીજું – નિષ્કામ ભાવનાથી. સકામ કર્મ એ એવા કર્મો છે જ્યારે કાર્ય કરતી વખતે ફળની ઈચ્છા હોય છે કે કોઈ ચોક્કસ કાર્ય કરતી વખતે તે મનુષ્યને તે કર્મનું ફળ મળે અથવા ફળ મેળવવાની ઈચ્છા સાથે કરેલા કર્મને સકામ કર્મ કહે છે. આવા કર્મો કરવાથી પુણ્ય અથવા પાપની પ્રાપ્તિ કરે છે, જેના કારણે મનુષ્યને મૃત્યુ પછી ભુવલોક અથવા સ્વર્ગલોકને પ્રાપ્ત કરે છે. આવા કર્મો કરવાથી મનુષ્ય વારંવાર જન્મ-મરણના બંધનમાં ફસાઈ જાય છે. નિષ્કામ કર્મ એ કર્મ છે જ્યારે કર્મ ફળની કોઈપણ ઈચ્છા વિના કરવામાં આવે છે અથવા કર્મ કરતી વખતે ઈન્દ્રિયોમાં લિપ્તતા અનુભવતો નથી, તેને નિષ્કામ કર્મ કહે છે. આવું કર્મ એ જ કરી શકે છે જોણે પોતાની ઈન્દ્રિયોને અંતર્મુખી કરી હોય, આવા જિતેન્દ્રિયો મોટે ભાગે યોગી જ હોય છે. તેથી, સામાન્ય મનુષ્ય નિષ્કામ કર્મો કરી શકતો નથી કારણ કે સાધારણ મનુષ્યની પોતાની કોઈ ને કોઈ ઈચ્છાઓ હોય છે. કર્મ કરતી વખતે, યોગીના ચિત્તમાં જ્યારે કર્માશય નથી હોતા, ત્યારે તેની ઈચ્છાઓ પણ થતી નથી કારણ કે જ્યારે તેના ચિત્તમાં કર્માશય હોતા નથી. ત્યારે તેવા પુરુષ નિષ્કામ ભાવે કર્મ કરે છે. જેઓ નિષ્કામ કર્મો કરે છે તેઓ મૃત્યુ પછી પરા પ્રકૃતિમાં જાય છે. તેમનો જન્મ ક્યારેય શક્ય નથી. અનંતકાળ સુધી સમાધિમાં લીન રહે છે. આવા યોગી તત્ત્વજ્ઞાની હોય છે.

મનુષ્યનું જીવન ત્રણ પ્રકારના કર્મ દ્વારા સંચાલિત થાય છે – સંચિત કર્મ, પ્રારબ્ધ કર્મ અને ક્રિયામાણ કર્મ. સંચિત કર્મો એ એવા કર્મો છે જે ચિત્તની નીચેની સપાટી પર સુષુપ્તાવસ્થામાં રહે છે. આવા કર્મો આવતા જન્મોમાં ભોગવવામાં આવે છે. પ્રારબ્ધકર્મો એ છે જે ચિત્તની ઉપરની સપાટી પર પ્રધાન રૂપમાં રહે છે. આ પ્રધાન કર્મો જ છે કે જેને વર્તમાન જન્મમાં ભોગવવા પડે છે. આ કર્મ પ્રધાન હોવાથી તેઓ સંચિત કર્મોને દબાવી રાખે છે. આ પ્રધાન કર્મો શક્તિશાળી હોય છે. સંચિત કર્મો સુષુપ્તાવસ્થાને કારણે કમજોર રહે છે. ક્રિયામાણ કર્મો તે છે જે વર્તમાન સમયમાં કરવામાં આવે છે. આ કર્મોથી બનેલા કેટલાક કર્મો પ્રારબ્ધ સાથે ભળી જાય છે અને કેટલાક સંચિત કર્મો સાથે ભળીને સુષુપ્તાવસ્થામાં જાય છે. આવા કર્મો આવતા જન્મોમાં ભોગવવા પડે છે. અને જે કર્મો પ્રારબ્ધ કર્મો સાથે ભળીને પ્રારબ્ધ કર્મ બની જાય છે, તે વર્તમાન જીવનમાં ગમે ત્યારે ભોગવવા પડે છે.

કેટલાક લોકો ભાગ્યના સહારે બેસી રહે છે. તે કહે છે કે આપણા નસીબમાં જે લખ્યું છે તે જ થશે. પરંતુ કેટલાક મનુષ્ય ભાગ્યને સહારે બેસી રહેતા નથી પણ કર્મમાં વિશ્વાસ રાખે છે. આવા મનુષ્ય મોટા ભાગે સફળ થાય છે, કારણ કે તેઓએ જે કઠોર કર્મ કર્યો છે તેનું ફળ ચોક્કસ મળશે. જેઓ ભાગ્યના સહારે બેસી રહે છે તેઓ મોટા ભાગે નિષ્ફળ જાય છે કારણ કે તેઓ કર્મ કરવા માગતા નથી. મનુષ્યે કર્મ કરવું જોઈએ. તેમ છતાં જો કોઈને કર્મ પ્રમાણે સફળતા ન મળે તો હતાશ ન થવું જોઈએ. તેણે સમજવું જોઈએ કે તેને પ્રારબ્ધ કર્મોને કારણે સફળતા મળી નથી. શક્ય છે કે પ્રારબ્ધ કર્મો સારા ન હોય, તેથી મનુષ્યએ ધીરજપૂર્વક કર્મો કરતા રહેવું જોઈએ. જ્યારે ક્રિયામાણ કર્મોને લીધે પ્રારબ્ધ કર્મોનું સર્જન મોટા પ્રમાણમાં થાય છે, ત્યારે વહેલા કે મોડા ક્રિયામાણ કર્મોના પ્રભાવથી સફળતા ચોક્કસ પણે પ્રાપ્ત થશે. જે મનુષ્ય ઓછાં કર્મો કરીને જલ્દી સફળતા મેળવે છે તેણે પૂર્વ જન્મોમાં સારાં કર્મો કર્યા હોય છે, તેથી તેને ઝડપથી સફળતા મળે છે.

સંસારી મનુષ્ય મોટે ભાગે આ સ્થૂળ જગતમાં દુઃખ જ દુઃખ ભોગવે છે. કારણ કે અજ્ઞાનતાને લીધે તે આ સંસારને જ પોતાનું સર્વસ્વ માને છે. તે હંમેશા તેના પરિવાર અને સગા સંબંધીઓ વિશે ચિંતન કરે છે. આ બહિર્મુખી ઇન્દ્રિયોને કારણે થાય છે, કારણ કે ઇન્દ્રિયોની ભોગની ઇચ્છાઓ ક્યારેય પૂર્ણ થતી નથી. તેના ચિત્તમાં ઘણી ઇચ્છાઓ રહે છે. આ સ્થૂળ સંસારમાં, સુખ પ્રાપ્ત કરવાની લાલચમાં હંમેશા કર્મ કરતો રહે છે. પરંતુ જ્યારે સંસાર જ પરિવર્તનશીલ છે, ત્યારે સુખ કેવી રીતે સ્થિર રહી શકે છે. તે ક્ષણિક સુખ માટે જ આ સંસારમાં લાગી રહે છે. ક્ષણિક સુખ પછી માત્ર દુઃખ જ મળે છે. મનુષ્યએ પોતાના પરિવાર, સંબંધીઓ કે મિત્રો માટે ભલે કોઈપણ કર્મ કર્યું હોય, પરંતુ તે કર્મનો ભોગ તેણે પોતે જ ભોગવવો પડે છે. પછી તે કર્મ સારું હોય કે ખરાબ. આ કર્મોને ભોગવવા માટે મિત્રો, પરિવાર વગેરે સાથે આપતા નથી. તેથી મનુષ્યે હંમેશા સારા કર્મો કરવા જોઈએ.

કર્મનું રહસ્ય ઘણું જ ગૂઢ છે. તેથી બધા મનુષ્યો આ ગૂઢ રહસ્યને સમજી શકતા નથી. મોટા-મોટા મહાન વિદ્વાનો અને બુદ્ધિશાળી લોકો પણ આ ગૂઢ રહસ્યને સમજવામાં ભૂલ કરે છે. જ્યારે સાધક ક્યારેક આ ગહન રહસ્ય સમજી શકતો નથી, તો પછી સાધારણ મનુષ્ય કેવી રીતે સમજી શકે? સાધક પોતે ક્યારેક પોતાને જ દેવતાનો અવતાર માનવા લાગે છે અને પોતાની પૂજા કરાવે છે. સમાધિની અવસ્થામાં જ્યારે સાધક પોતાની જાતને "હું બ્રહ્મ છું", "હું જ બ્રહ્મ છું" કહે છે અથવા પોતાને કોઈ દેવતા કે શક્તિ તરીકે જુએ છે, ત્યારે તે ભ્રમિત થઈ જાય છે. તે વિચારે છે કે હું પોતે જ બ્રહ્મ છું અથવા હું અમુક દેવતાનો અવતાર છું. પછી તે પોતે અથવા પોતાના શિષ્યો દ્વારા પ્રચાર કરાવે છે. પોતાને સર્વસ્વ માની પોતાના કર્મો પર ધ્યાન આપ્યા વિના કંઈ પણ કરતો રહે છે. આવા સાધકોનું પતન શરૂ થઈ જાય છે. આવા સાધકોને હું કહેવા માંગુ છું કે જ્યાં સુધી તેઓને શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી તેઓએ તેમના યોગ માર્ગમાં લાગી રહેવું જોઈએ, પોતાને દેવતા કે બ્રહ્મ ન સમજો. શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી, તમે કોણ છો તે બધું જ તમને ખબર પડશે. આ બધું ચિત્તની વૃત્તિને કારણે થાય છે.

મને એક વાત યાદ આવી. મેં લખ્યું છે કે જન્મ, આયુ અને મૃત્યુ કર્મ પ્રમાણે નિશ્ચિત થાય છે. હવે તમે વિચારશો કે ક્યારેક અકસ્માતો કે દુરદર્શી આફતોમાં એકસાથે સેકંડો લોકો મૃત્યુ પામે છે. શું આ બધા મનુષ્યોના કર્મ એવા હતા કે તેઓનું એકસાથે આ રીતે મૃત્યુ થાય? ઉત્તરમાં હું કહીશ કે આવું ન હોઈ શકે કે એકસાથે સેકંડો કે હજારો મનુષ્યોના આવા પ્રકારના મૃત્યુ માટે એમના એવા કર્મો જવાબદાર હોય. પ્રાકૃતિક આફતના કારણે થતા મૃત્યુ માટે પ્રકૃતિ દેવી જવાબદાર છે. પ્રકૃતિ દેવી પોતાની વ્યવસ્થા પોતાના અનુસાર કરે છે કારણ કે આ મૃત્યુ કોઈ વ્યક્તિ વિશેષના કારણે નથી થયું. પ્રકૃતિ દેવી પર કોઈનું નિયંત્રણ નથી. તે ઈચ્છે તો સૃષ્ટિનું સર્જન અથવા વિનાશ કરી શકે છે. જેમકે, જ્વાળામુખી, ધરતીકંપ, પૂર, કોઈપણ કારણ વગર મોટી મોટી દુર્ઘટનાઓ, યુદ્ધ વગેરે દરમિયાન હજારો અને લાખો લોકોની મૃત્યુ. આ તમામ પ્રાકૃતિક આફતોમાં મૃત્યુ માટે પ્રકૃતિ દેવી જવાબદાર છે. પ્રકૃતિ દેવી પોતાના કાર્યો કરવા માટે સ્વતંત્ર છે. આવી જીવાત્માઓ પોતાના કર્મો પ્રમાણે ફરી જન્મ લે છે.

જ્ઞાની પુરુષ પ્રકૃતિના નિયમોને અનુસાર જ પોતાનું કાર્ય કરે છે કારણ કે તેણે પ્રકૃતિના નિયમોને જાણી લીધા છે. આવા મનુષ્યને જીવનમાં ક્યારેય કલેશની અનુભૂતિ થતી નથી. તે પોતાના દરેક પ્રકારના કર્મ નિષ્કામ ભાવથી કરે છે, તેથી આવા પુરુષને મહાપુરુષ કહેવાય છે. પરંતુ જે મનુષ્ય અજ્ઞાની છે, તે ઇન્દ્રિયોને વશીભૂત થઈ, પ્રકૃતિના નિયમો વિરુદ્ધ કાર્ય કરે છે અને સ્થૂળ પદાર્થોના ભોગમાં વ્યસ્ત રહે છે. અતે તૃષ્ણાના કારણે દુઃખ અનુભવે છે. આવા મનુષ્ય બંધનોમાં બંધાઈને જન્મ-મરણના ચક્રમાં ફરતો રહે છે.

ક્યારેક કોઈ મનુષ્ય કહે છે કે મેં મારા જીવનમાં ક્યારેય એવા કર્મો કર્યા નથી કે જેનાથી મારે કષ્ટ ભોગવવું પડે, મેં હંમેશા સારા કર્મો કર્યા છે, તેમ છતાં મારે જીવનમાં કષ્ટ ભોગવવું પડે છે. આ સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે કે તે મનુષ્ય તેના ભૂતકાળના ખરાબ કર્મો ભોગી રહ્યો છે. તેથી, આપણે બધાએ શિક્ષા લેવી જોઈએ કે અમુક મનુષ્ય તેના પાછલા જન્મના ખરાબ કર્મ ભોગી રહ્યો છે, જો આપણે વર્તમાન જન્મમાં સારા કર્મ કરીશું તો આગામી જન્મોમાં તેનું ફળ ચોક્કસ મળશે. ક્યારેક વર્તમાન જન્મમાં સારાં કર્મોનાં કારણે ખરાબ કર્મો દબાઈ જાય છે ત્યારે મનુષ્યના જીવનમાં સુખ આવે છે. પરંતુ એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે સારા કે ખરાબ કર્મોનો ક્યારેય નાશ થતો નથી, ભલે થોડીવાર માટે દબાઈ જાય છે. જ્યારે અનુકૂળ સમય આવશે ત્યારે આ કર્મો ફરી ચિત્તમાં ઉભરીને ઉપર આવે છે. તેવી જ રીતે, કેટલાક મનુષ્ય તેમના વર્તમાન જીવનમાં પાપયુક્ત કર્મ કરે છે છતાં તેઓ સુખનો આનંદ માણી રહ્યા છે. તેનું કારણ એ છે કે ભૂતકાળમાં તેમના કર્મ સારા રહ્યા છે અને તેથી તે વર્તમાનમાં સુખ ભોગવી રહ્યો છે. વર્તમાન કર્મ વૃદ્ધાવસ્થામાં કે પછીના જન્મમાં ભોગવવા પડશે.

તમે જોયું હશે કે જો કોઈ મનુષ્યના ઘણા પુત્રો હોય અને તે તેના તમામ પુત્રોનું સમાન રીતે પાલન-પોષણ કરે અને તેમના શિક્ષણની સમાન વ્યવસ્થા કરે, પરંતુ જ્યારે પુત્રો મોટા થાય છે, ત્યારે તેઓ ભવિષ્યમાં સમાન બની શકતા નથી. કેટલાકની પ્રકૃતિ ચંચળ હોય છે તો કેટલાકની પ્રકૃતિ આળસુ હોય છે. કેટલાક તેમના જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે જ્યારે કેટલાક નિષ્ફળતાનો સામનો કરે છે. શાળામાં એક જ શિક્ષક દ્વારા ભણાવેલા વિદ્યાર્થીઓમાં કેટલાક વિદ્યાર્થીઓના મસ્તિષ્કનો વિકાસ વધુ થાય છે જ્યારે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓના મસ્તિષ્કનો વિકાસ ઓછો થાય છે. છેવટે, આ બધી અસમાનતાઓ શા માટે જોવા મળે છે? ત્યારે જવાબ આવશે કે આ બધાં ભૂતકાળનાં કર્મોનાં પ્રભાવથી પ્રભાવિત થતા રહે છે. બધા મનુષ્યોના કર્મો એક સરખા નથી હોતા, તેથી અસમાનતા હોવી નિશ્ચિત છે. કેટલાક બાળકો ગરીબ પરિવારોમાં જન્મે છે, કેટલાક મધ્યમ વર્ગના પરિવારોમાં અને કેટલાક ધનવાન પરિવારોમાં જન્મ લે છે. આ તમામ બાળકો પર કર્મોનાંસાર શરૂઆતથી જ તેમના કર્મોનો પ્રભાવ પડવા માંડે છે.

કેટલાક સાધકો કહે છે કે, તેમની સાધના આગળ કેમ નથી વધતી, જ્યારે તેઓ સાધના કરે છે અને નિયમો-સંયમો પ્રમાણે જીવે છે. સત્ય એ છે કે સાધના તો થઈ રહી છે, પરંતુ તેઓમાં ખરાબ કર્મની માત્રા વધુ હોય છે, તેથી તેમની ઉત્તરિની ગતિ બીજાની સરખામણીમાં ઓછી હોય છે. આવી અવસ્થામાં, જો સાધક કહે કે તેના પર ગુરુની કૃપા કે ઈશ્વરની કૃપા નથી, તો હું એ જ કહીશ કે આ સાચું નથી. આ બધું સાધકોનાં પોતાના કર્મોનું પરિણામ છે. ક્યારેક એવું કહેવાય છે કે ઈશ્વરની કૃપાથી આપણને માનવ શરીર મળ્યું છે, પણ એવું નથી. જો કોઈ જીવે માનવ શરીર ધારણ કર્યું હોય તો તે તેના પોતાના કર્મોને કારણે છે. તેથી કહેવાય છે કે જે જેવું વાવે છે તેવું જ લાણે છે. તેથી સંસારમાં જોવા મળતાં પાપ-પુણ્ય, સુખ-દુઃખ, કલેશ વગેરે જે દેખાય છે તેનું કારણ ઈશ્વરથી નહીં પણ મનુષ્યના પોતાના જ કર્મ ફળ છે. સર્જક (સૃષ્ટા) હોવાને કારણે ઈશ્વરને અપૂર્ણ કહી શકાય નહીં. કારણ કે સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળમાં વિભાજિત જગત, તેના આદિ કારણ ઈશ્વર તરફ પાછું ફરી, પોતાના આ વિશેષ ગુણોનો ત્યાગ કરી બીજ રૂપ ધારણ કરે છે. તેનાથી ઈશ્વરની વિશુદ્ધતા પર કોઈ પ્રભાવ પડતો નથી. જગત બાહ્યરૂપમાં ઈશ્વરથી સંપૂર્ણપણે ભિન્ન છે, પરંતુ મૂળ રૂપમાં તો તે જ છે. મનુષ્યની જાગૃત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થાઓની જેમ જ, અવિધાને લીધે જગત અનેક રૂપોમાં પ્રગટ થાય છે. જેના કારણે જગતની જડતા કે અન્ય દોષોથી ઈશ્વરને કોઈ પ્રભાવ પડતો નથી. ઈશ્વર તો કર્મોનો નિયામક તથા કર્મોનો અધ્યક્ષ

છે; તે સર્વજ્ઞાની છે. ઈશ્વરે બનાવેલા કર્મફળના નિયમો પ્રમાણે જ જીવાત્માને શરીર મળે છે તથા જીવાત્માને કર્મો અનુસાર વસ્તુઓ (પદાર્થો) પ્રાપ્ત થાય છે.

હવે કદાચ તમે સમજી જ ગયા હશે કે ઈશ્વર આપણને તેમની કૃપાથી માનવ શરીર નથી આપતા અને કોઈને ભોગ યોનિઓમાં જવા માટે બાધ્ય કરતાં નથી, પરંતુ પોતાના કર્મોને કારણે, ઈશ્વર દ્વારા બનાવેલા કર્મોના નિયમો અનુસાર જીવાત્માએ જન્મ લેવો પડે છે. ઈશ્વર પોતે ધર્મ અને અધર્મથી પરે છે. તેઓ અંતર્યામી છે, સર્વવ્યાપી છે. તેથી આપણે ઈશ્વરને રાગ-દ્વેષ, સુખ-દુઃખ, પાપ-પુણ્ય વગેરેના બંધનોમાં બાંધવા જોઈએ નહીં, કે આ બધું ઈશ્વરે આપ્યું છે. તેમને આની સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી, તેમની જવાબદારી પોતે જીવાત્માની જ છે. ઈશ્વરે બનાવેલા નિયમો પ્રમાણે જ જીવાત્મા ભોગ કરે છે. જો મનુષ્યના કર્મો સારા હશે, તો તેનું અંતઃકરણ શુદ્ધ હશે, તેની બુદ્ધિ પણ નિર્મળ હશે, તેના દરેક કાર્ય માટેના નિર્ણયો પણ સાચા હશે, અને તેના અંતઃકરણમાં ઉદ્ભવતા વિચારો પણ શુદ્ધ હશે. જે મનુષ્યનું કર્મ ખરાબ હશે, તે પાપમાં લિપ્ત થશે, તેનું અંતઃકરણ અશુદ્ધ હશે, તેના અંતઃકરણમાંથી ઉત્પન્ન થતી વૃત્તિઓ પણ સારી નહીં હોય. આ ખોટી વૃત્તિઓને લીધે, તેના દ્વારા કરવામાં આવતા કર્મો પણ સારા રહેશે નહીં. આ બંને પ્રકારોના મનુષ્ય વિશે એવું ન કહી શકાય કે એક પર ઈશ્વરની કૃપા છે અને બીજા પર ઈશ્વર નારાજ છે. તેથી જ આ મનુષ્યો આવા કર્મો કરી રહ્યા છે. ઈશ્વરે એક નિયમ બનાવ્યો છે, દરેક જીવાત્માએ પોતાના અનુસાર કર્મ કરવું પડશે. જીવાત્મા કર્મ કરવા માટે સ્વતંત્ર છે. જે જીવાત્માનું કર્મ જેવું હશે, તે જ પ્રમાણે તે ભોગ કરશે. આમાં કોઈની કૃપા કે નારાજગી હોતી નથી.

જો તમારે ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ કરવી હોય, તો તમારે તેના માટે કર્મ કરવા પડશે. કોઈની કૃપાની રાહ જોવાનો કોઈ ફાયદો નથી. જ્યારે તમે કર્મ કરશો, ત્યારે તમને ચોક્કસપણે ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ થશે. આ રીતે, ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ એ તમારી પોતાની યોગ્યતા હોય છે. કોઈની કૃપા હોતી નથી. કૃપા એને કહેવાય છે જેને માટે આપણે યોગ્ય નથી અને આપણને તે વસ્તુ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ વિદ્યાર્થી પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થાય છે, તો એવું કહેવાશે કે તે વિદ્યાર્થી યોગ્યતાને કારણે પાસ થયો છે, અને પરીક્ષકની કૃપાથી નહીં. જ્યારે કોઈ વિદ્યાર્થીમાં પાસ થવાની યોગ્યતા ન હોય તો પણ પરીક્ષક તેને પાસ કરે ત્યારે આપણે તેને પરીક્ષકની કૃપા સમજીશું. પરીક્ષામાં એ જ પાસ થાય છે જેનામાં પાસ થવાની યોગ્યતા હોય. એ જ રીતે, એવું કહેવાય છે કે ઈશ્વર તેમના ભક્તની પરીક્ષા લે છે અને પછી તેને દર્શન આપે છે. આ સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે કે ઈશ્વર તેમના ભક્તની યોગ્યતાના કારણે જ દર્શન આપે છે. તમારી અંદર યોગ્યતા કર્મો દ્વારા જ આવશે, તેથી તમારા કર્મોમાં વિશ્વાસ રાખો. જો તમારે કંઈક પ્રાપ્ત કરવું હોય તો કર્મ કરો, કર્મો દ્વારા પોતાને યોગ્ય બનાવો.

વેદ પણ કર્મવાદમાં માને છે. વેદોમાં ઘણી જગ્યાએ લખ્યું છે કે શુભ કર્મો કરવાથી અમરત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. જીવ પોતાના કર્મ પ્રમાણે આ સંસારમાં વારંવાર જન્મ લે છે અને મૃત્યુ પામે છે. વેદોના અનુસાર, જીવ તેના દુષ્ટ કર્મોને કારણે પાપમય કર્મોમાં પ્રવૃત્ત રહે છે. જીવ તેના વર્તમાનના શુભ અને અશુભ કર્મોનું ફળ તેના આગલા જન્મમાં ભોગવે છે. જે લોકો સારા કર્મો કરે છે તેઓ મૃત્યુ પછી 'દેવયાન' માર્ગ દ્વારા બ્રહ્મલોકમાં જાય છે. સાધારણ કર્મો કરે છે તેઓ 'પિતૃયાન' માર્ગે ચંદ્રલોક જાય છે, અને જે લોકો નીચ કર્મો કરે છે તેઓ મૃત્યુ પછી વૃક્ષો અને છોડના રૂપમાં જન્મ લે છે.

મનુષ્ય તેના કર્મોના અંતરને કારણે જ અન્ય મનુષ્યની સમાન હોતો નથી. કેટલાક લાંબુ આયુષ્ય ધરાવે છે, કેટલાક અલ્પજીવી (અલ્પાયુ) હોય છે. કેટલાક સ્વસ્થ હોય છે, કેટલાક અસ્વસ્થ હોય છે. કેટલાક ગરીબ હોય છે, કેટલાક અમીર હોય છે, કેટલાક રાગ-દ્વેષ કે લડાઈ-ઝઘડામાં લિપ્ત છે, અને કેટલાક શાંતિ, સરળ અને પરોપકાર કરવા માટે તત્પર રહે છે. એક વાર ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધના શિષ્ય તેમની પાસે આવ્યા. તેનું માથું ફાટી ગયું હતું, માથામાંથી લોહી વહી રહ્યું હતું. ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધે કહ્યું - "આને આ રીતે જ સહન કરો. તમે તમારા એ કર્મોનું ફળ ભોગવી રહ્યા છો જેના માટે તમારે લાંબા સમય સુધી નરકની પીડા સહન કરવી પડી હોત. દરેક મનુષ્ય તેના કર્મો માટે જવાબદાર છે. કર્મોનું ફળ ચોક્કસ ભોગવવું પડે છે. તમારે તમારા કર્મો અનુસાર જ ફળ ભોગવવું પડી રહ્યું છે, તેથી દુઃખી ન થાઓ."

જો કોઈ દુષ્ચરિત્ર મનુષ્યએ પાપ કર્યું હોય, તો તેણે ચોક્કસ પણે નરકની યાતનાઓ સહન કરવી પડશે. જો કોઈ સુચરિત્ર વ્યક્તિએ પાપ કર્યું હોય તો તે જીવનમાં થોડો કષ્ટનો સામનો કરીને તેમાંથી છુટકારો મળી જાય છે. એવું એ પ્રકારે થાય છે કે એક પાણીની કટોરીમાં મીઠાનો ગઢો નાખી દેવામાં આવે તો આખું પાણી ખારું થઈ જાય છે અને પાણી પીવા લાયક રહેતું નથી. જો એ જ મીઠાનો ગઢો નદીના પાણીમાં નાંખવામાં આવે તો તેમાં કોઈ ખામી (દોષ) જોવા મળતો નથી. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, નદીના પાણી પર મીઠાના ગઢાની અસર નહીંવત હશે. તમે જોયું જ હશે કે જે મનુષ્ય ખરાબ કર્મો કરે છે તે ઘણા પાપકર્મો કરે છે પણ તેને જરાય કષ્ટ સહન કરવા પડતા નથી. આવા મનુષ્યોના પાપના ઘડા ભરાતા રહે છે. જ્યારે પાપનો ઘડો ભરાઈ જાય છે, ત્યારે તેણે અસહ્ય નરકની યાતનાઓ ભોગવવી પડશે. ભલે તેને પછીના જન્મમાં કષ્ટો કેમ ન ભોગવવા પડે. પરંતુ જે મનુષ્ય સારા કર્મો કરે છે તેણે તરત જ તેના પાપયુક્ત કર્મોનું ફળ ભોગવી તેને નષ્ટ કરવા પડશે, કારણ કે જે મનુષ્ય સારા કર્મો કરે છે તેનામાં પાપકર્મો ટકી શકતા નથી.

જ્યારે સાધક ખૂબ જ ઉચ્ચ અવસ્થા પર પહોંચે છે, ત્યારે તેના ચિત્તનાં તમામ કર્માશયો નષ્ટ પામે છે અથવા તેનો ભોગ કરી લેવામાં આવે છે. સત્વ ગુણને લીધે ચિત્ત નિર્મળ બને છે. આ અવસ્થામાં સાધક દ્વારા કરેલા સારા અને ખરાબ કર્મોનો કોઈ પ્રભાવ પડતો નથી; તે સાધક સારા અને ખરાબ કર્મોથી ઉપર ઊઠે છે, કારણ કે સાધક દ્વારા કરવામાં આવેલા કર્મોનો ચિત્ત સાક્ષાત્કાર કરાવી દે છે, તેથી તેના ચિત્ત પર કર્માશય રહેતા નથી. સાધકની અજ્ઞાનતા પણ નષ્ટ પામી ચૂકી હોય છે. ફક્ત તે જ કર્મોનું ફળ બને છે, જે અવિધાને કારણે વાસનાઓ (ઇચ્છાઓ) દ્વારા પ્રેરિત હોય છે. કર્મમાંથી છુટકારો મેળવ્યા પછી (ચિત્ત કર્મ શૂન્ય થતા) કર્મનું ફળ બનતું નથી, જેમ કે ખેતરમાં શેકેલા દાણા વાવવામાં આવે તો બીજ અંકુરણ થશે નહીં. સાધકો, એ ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય છે કે જે કર્મો અજ્ઞાનથી યુક્ત હોય છે, ફક્ત તેના જ કર્મફળ બને છે, ત્યારે જ મનુષ્ય તેના કર્મોનું ફળ ભોગવવા માટે મજબૂર બને છે. જ્યારે સાધક યોગ અભ્યાસ દ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારે અજ્ઞાન (અવિધા) પોતે નષ્ટ થાય છે. માયાનું આવરણ પણ છિન્ન-ભિન્ન થઈ જાય છે. મનુષ્ય અજ્ઞાનતા અને માયાના પ્રભાવથી જ જન્મ-મરણના ચક્રમાં ફરતો રહે છે.

સાધકો, કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી પણ શેષ કર્માશય ચિત્તમાં રહે છે. આ કર્માશય યોગીને ધ્યાનાવસ્થામાં ક્યારેક કોઈ ને કોઈ રૂપમાં દેખાય છે. જ્યાં સુધી આ કર્મો ભોગવીને સમાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી ફરી જન્મ લેવો નિશ્ચિત છે. મહર્ષિ પતંજલિજી અનુસાર, આ બાકી રહેલા કર્મો સમાપ્ત થયા પછી જ મનુષ્યને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. પરંતુ આદિગુરુ શંકરાચાર્યજીના અનુસાર, બાકીના કર્મશયો સમાપ્ત થયા પછી પણ જન્મ થઈ શકે છે. આ જગ્યાએ કુંભારના ચાકનું ઉદાહરણ આપવામાં આવ્યું છે. વાસણ બનાવ્યા પછી પૈડું કોઈપણ હેતુ વગર જ ફરતું રહે છે, તેવી જ રીતે શેષ કર્મો પૂરા થયા પછી પણ જન્મ થઈ શકે છે. તેમને અવતાર કહેવામાં આવે છે.

કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી, યોગી પોતાના ચિત્તમાં દીવાની જેમ સળગતી જ્યોતિ જુએ છે, તે વાસ્તવમાં ચિત્તની એક સાત્વિક વૃત્તિ છે જે સંસ્કાર રૂપે ચિત્તમાં સ્થિત છે. આવી વૃત્તિ સાત્વિક અને અત્યંત શક્તિશાળી હોય છે, તેથી જ તે આ પ્રકારનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. સાધક આને જ આત્મસાક્ષાત્કાર તરીકે સમજવા લાગે છે. જ્યારે કર્માશયો હજુ પણ ચિત્તમાં શેષ રહે છે. આ કર્માશયો રજોગુણ અને તમોગુણથી યુક્ત વૃત્તિના રૂપે રહે છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિ પછી પણ આ શેષ કર્મો નષ્ટ થતા નથી. આ અવસ્થામાં તમોગુણી અહંકાર, અજ્ઞાન, માયા વગેરે સાધકના ચિત્તમાં હજુ પણ હાજર રહે છે. બાકી રહેલા આ શેષ કર્મોને કારણે સાધકને શુદ્ધ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતી નથી.

આ બાકી રહેલા સંસ્કારો સમાધિ દ્વારા કે યોગબળ દ્વારા બાળી શકાતા નથી. સાધક આ શેષ સંસ્કારોનો ભોગ કરીને જ નાશ કરે છે. આ શેષ સંસ્કારો ખૂબ જ કલેશાત્મક હોય છે. જ્યારે કોઈ સાધક આ સંસ્કારોનો ભોગ કરે છે, ત્યારે તેને સ્થૂળ જગતમાં ચોક્કસપણે ઘણું કષ્ટ સહન કરવું પડે છે, સાધકની ઘણી દુર્ગતિ થાય છે, આ પ્રકૃતિનો નિયમ છે. તેથી નિર્વિકલ્પ સમાધિના કઠોર અભ્યાસ પછી પણ આવા કર્મોનો નાશ થતો નથી. જેમ-જેમ સાધક આ બાકી રહેલા કર્માશયોનો ભોગ કરે છે તેમ-તેમ તેના ચિત્તમાં રજોગુણ અને તમોગુણનું પ્રમાણ ઘટવા લાગે છે. ત્યારે તમોગુણી

અહંકાર અને તેની સાથે અવિધાનો પણ નાશ થવા લાગે છે. અવિધાની ગેરહાજરીમાં, માયા સાધકને અસર કરતી નથી, કારણ કે તેને શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવા લાગે છે. માયા અવિધાનો સહારો લઈને મનુષ્યને ભ્રમિત કરે છે, માયાના આવરણના વિનાશને કારણે, સાધકને સ્થૂળ સંસારની વાસ્તવિકતાનું જ્ઞાન થવા લાગે છે. જ્યારે શેષ કર્મો ભોગવીને નષ્ટ કરી દેવામાં આવે, ત્યારે સાધકને શુદ્ધ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. આના દ્વારા આત્મા અને ચિત્ત વચ્ચેની ભિન્નતાનું જ્ઞાન થાય છે. આ અવસ્થામાં સાધક દ્વારા કરવામાં આવેલ કર્મોના સંસ્કાર ચિત્ત પર પડતાં નથી. કારણ કે સાધક કોઈપણ કાર્ય નિઃસ્વાર્થ ભાવે કરે છે.

જ્યાં સુધી શુદ્ધ જ્ઞાન પરિપક્વ ન થાય ત્યાં સુધી વ્યુત્થાનની વૃત્તિઓ (રજોગુણી અને તમોગુણી વૃત્તિઓ) સમયાંતરે પ્રગટ થઈ જતી હોય છે. આત્મા અને ચિત્તની ભિન્નતાના જ્ઞાનમાં શિથિલતા આવવાને કારણે આવું થાય છે. જ્યારે આત્મા અને ચિત્તની ભિન્નતાના જ્ઞાનમાં પ્રબળતા આવે છે, ત્યારે વ્યુત્થાનની વૃત્તિઓ નષ્ટ થાય છે. જ્યાં સુધી શુદ્ધ જ્ઞાન પરિપક્વ ન થાય ત્યાં સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રહે છે. જ્ઞાન પરિપક્વ થવાથી સાધક દ્વારા કરવામાં આવેલા કર્મોના સંસ્કારો તેના ચિત્ત પર પડતાં જ ચિત્ત દ્વારા તે સંસ્કારોનો સાક્ષાત્કાર કરાવવામાં આવે છે, જેના કારણે સંસ્કારોનો નાશ થાય છે.

આ અવસ્થામાં સાધક સારી રીતે સમજે છે કે પ્રકૃતિના ત્રણ ગુણો દ્વારા કર્મ કરવામાં આવે છે. 'કર્મ હું કરું છું' નું ભાન સમાપ્ત થાય છે. 'હું કર્તા છું' નું ભાન કરાવતો તમોગુણી અહંકાર મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન થઈ ગયો હોવાથી હવે માત્ર સાત્વિક અહંકાર જ શેષ રહે છે. હવે સાધક તેનો કર્મ ભોગ નિવૃત્તિ માટે કરે છે અથવા ઈશ્વરની આજ્ઞા સમજીને સર્વ પ્રાણીઓના કલ્યાણ હેતુ કરે છે.

સાધકો! જો તમે ધ્યાન આપશો, તો તમે જોશો કે જ્યારે ઘણા સાધકો સાધના શરૂ કરે છે, ત્યારે તેમને ઘણા કષ્ટોનો સામનો કરવો પડે છે, જ્યારે સાધકને પહેલા આટલા બધા કષ્ટોનો સામનો કરવો પડ્યો ન હતો. તેનું કારણ એ છે કે સાધનાને કારણે તેના ચિત્તમાં સ્થિત કર્માશયો બહાર આવવા લાગે છે, જે સાધક ભોગવવા માટે મજબૂર થઈ જાય છે. આ કષ્ટદાયક કર્મો તેના દ્વારા ભૂતકાળમાં કરેલા કર્મોને કારણે હોય છે. આવા (દુઃખદાયક) કર્મો ભોગવતી વખતે, સાધકે પ્રસન્ન થવું જોઈએ કે તમારા ચિત્તના કર્મો ઘટી રહ્યા છે, કારણ કે ચિત્તને કર્મોથી શૂન્ય બનાવવાનું છે.

હવે હું એવા સાધકો માટે થોડાક શબ્દો લખવા માંગુ છું જેઓ ખૂબ કઠોર સાધના કરે છે અને તેમનું એક જ લક્ષ્ય છે – આત્મામાં અવસ્થિત થવું. સાધકે પહેલા કઠોર સાધના કરીને પોતાનું બ્રહ્મરંધ્ર ખોલવું જોઈએ. આ પછી, મંત્રના જાપનો પણ સહારો લો અને કઠોર જાપ કરો જેથી કરીને મંત્ર સિદ્ધ થઈ શકે. મંત્રને બોલવાની રીત સાચી હોવી જોઈએ. કોઈ અનુભવી સાધકને પૂછો. અથવા દિવ્યદ્રષ્ટિનો પ્રયોગ કરીને કેટલીક સૂક્ષ્મ શક્તિ પાસેથી જાણકારી મેળવો. એવા મંત્રનો જાપ કરો જેનાથી શક્તિ નીકળતી હોય, જેમ કે 'ૐ' મંત્રનો જાપ સારો રહેશે. જ્યારે મંત્ર સિદ્ધ થઈ જાય અથવા વધુ શક્તિ બહાર આવવા લાગે, ત્યારે આ શક્તિનો સહારો લઈ તમારા યોગબળમાં વધારો કરો. જ્યારે તમારી પાસે યોગબળનો પૂરતો ભંડાર હોય, ત્યારે યોગબળનો સંકલ્પ કરો અને તમારા કર્મો પર જ પ્રહાર કરો. આ ક્રિયા કરતી વખતે, તમને અંતરિક્ષમાં સ્થિત સૂક્ષ્મ શક્તિઓ રોકી પણ શકે છે. તેમનું તમને રોકવું ઉચિત પણ છે કારણ કે યોગબળનો કર્મ પર પ્રહાર કરતા સમયે, સૂક્ષ્મ લોક પણ પ્રભાવિત થશે. આ ક્રિયાથી તમારા ચિત્તમાંથી કેટલાક કર્મ નીકળશે અને કેટલાક બળી જશે. જ્યારે કર્માશય બહાર નિકળવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે તમને નજીકના ભવિષ્યમાં કષ્ટો મળવાના શરૂ થશે. તો પણ તમારા કર્મો પર દરરોજ પ્રહાર કરો. આનાથી તમને ભવિષ્યમાં ચોક્કસપણે લાભ પ્રાપ્ત થશે, તમારે ભવિષ્યમાં ઓછા જન્મ લેવા પડશે અને તમે યોગમાં ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશો. આ વાત ચોક્કસ ધ્યાનમાં રાખો કે જો તમે આ ક્રિયા કરો છો તો તમારે ઘણા કષ્ટોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. સત્ય તો એ છે કે મેં પણ આ જ કર્યું હતું અને દુર્ગતિ સહન કરી હતી, હવે હું યોગની ઉચ્ચતમ અવસ્થા પર પહોંચી ગયો છું. હું હજુ પણ કઠોર સાધના કરું છું. જ્યાં સુધી સ્થૂળ શરીર મને સાથ આપશે અથવા હું સ્થૂળ શરીરમાં છું ત્યાં સુધી હું કઠોર સાધના કરવાનું ચાલુ રાખીશ.

પ્રિય સાધકો, શું તમે વિચારવા લાગ્યા નથી કે હું તમને આ પ્રકારનું (કઠોર) કાર્ય કરવા માટે શા માટે પ્રોત્સાહિત કરી રહ્યો છું, જ્યારે સહજ ધ્યાન યોગ એ શાંતિનો માર્ગ છે. મેં આ એવા સાધકો માટે જ લખ્યું છે જેઓ ખૂબ જ કઠોર સાધના કરે છે અને ભવિષ્યમાં વધુ કઠોર સાધના કરવા ઇચ્છે છે. આવા સાધક ભવિષ્યમાં ચોક્કસપણે મહાન યોગી બનશે. આ ક્રિયા દરેક સાધક દ્વારા કરી પણ શકાતી નથી.

અહંકાર અને ઇન્દ્રિયો

અહંકાર એ ચિત્તની પ્રથમ વિકૃતિ છે. બીજા શબ્દોમાં એમ પણ કહી શકાય કે ચિત્તમાં બીજા સ્વરૂપમાં અહંકાર છુપાયેલો રહે છે. સૃષ્ટિના સમયે, ગુણોના પરિણામે, અહંકાર વિકૃત થઈ બહિર્મુખી થવા લાગે છે. બહિર્મુખી થવાનું કારણ રજોગુણ અને તમોગુણ છે. તમોગુણના પ્રભાવથી અહંકારમાં અવિધા બીજના રૂપમાં છુપાયેલી રહે છે. અહંકાર જ એકત્વ અને બહુત્વ વચ્ચેના વિભાજનને દર્શાવે છે. પછી જીવાત્માની અંદર ‘હું છું’ નો ભાવ પ્રગટ થાય છે, અને કર્તાપણનો પણ ભાવ આવે છે. અહંભાવને કારણે જ જીવ પોતાને બ્રહ્મથી અલગ સમજવા લાગે છે, આ જ કારણે જ જીવાત્માનું પતન થવાનું શરૂ થાય છે. અહંકાર આવવાનું કારણ રજોગુણ અને તમોગુણ છે. આ બે ગુણોના અતિરેકને કારણે આવું થાય છે. અહંકારમાં બે વિષમ પરિણામો હોય છે (1) ગ્રહણ અને (2) ગ્રાહ્ય. અહીં ગ્રહણનો અર્થ એ છે કે જેના દ્વારા કંઈક લેવામાં આવે છે. ગ્રાહ્ય એટલે જે લેવામાં આવ્યું છે. અહંકારના આ બંને પરિણામોને કારણે જીવાત્માની દૂરી તેના મૂળ ઉત્પત્તિથી વધી જાય છે. કારણ કે હવે અહંકાર જ પોતાને સર્વેસર્વા માનવા લાગે છે, અને અહંકારને લીધે બુદ્ધિ વિકૃત રૂપે બહિર્મુખી થઈ રહી છે. અહંકારની સરખામણીમાં બુદ્ધિમાં રજોગુણ અને તમોગુણનું પ્રમાણ વધે છે. આ બુદ્ધિ નિર્ણય કે નિશ્ચય કરવાનું કાર્ય કરે છે. જ્યારે બુદ્ધિમાં રજોગુણ અને તમોગુણની અધિકતા વધુ આવે છે, ત્યારે મન વ્યક્ત ભાવમાં બહિર્મુખી થવા લાગે છે. આ મન ઇચ્છાઓને ચલાવવાનું કાર્ય કરે છે. આ મન દસ ઇન્દ્રિયોનો સ્વામી છે. દસ ઇન્દ્રિયો મનને આધિન કાર્ય કરે છે. અહંકારના સત્વગુણમાં, રજોગુણ અને તમોગુણ સાથે કેટલીક વિશેષતાઓ સાથે અધિકતાથી વિકૃત થઈ પાંચ તન્માત્રાઓ વ્યક્ત ભાવમાં બહિર્મુખ થઈ રહી છે. પાંચ તન્માત્રાઓ અને દસ ઇન્દ્રિયોની અપેક્ષા, સત્વગુણમાં રજોગુણ અને તમોગુણની અધિકતા અનુક્રમે પાંચ સૂક્ષ્મ અને પાંચ સ્થૂળ તત્ત્વોમાં વધે છે. આ સ્થૂળ સંસારમાં માત્ર રજોગુણ અને તમોગુણ જ સંપૂર્ણ રીતે વ્યાપ્ત થઈ રહ્યો છે. આ બે ગુણોનો વ્યવહાર જ મુખ્યત્વે ચાલે છે. પાંચ તન્માત્રાઓ અને દસ ઇન્દ્રિયો અનુક્રમે સૂક્ષ્મ શરીર અને સ્થૂળ શરીરમાં ક્રમશઃ વ્યક્ત ભાવમાં બહિર્મુખી થઈ રહી છે.

રજોગુણ અને તમોગુણનો અતિરેક અહંકારથી લઈ સ્થૂળ શરીર સુધી ક્રમશઃ વધતો જાય છે. એ જ રીતે, શરૂઆતમાં સત્વગુણ જે પ્રધાનતામાં હતો તે ક્રમશઃ ધીમે-ધીમે ઘટતો જાય છે. સ્થૂળ શરીર સુધી પહોંચતા સત્વગુણ માત્ર ગૌણ રૂપમાં જ રહી જાય છે. સમય અનુસાર રજોગુણ અને તમોગુણ પ્રધાનતા ધારણ કરતા રહે છે. પહેલા સત્વગુણ પ્રધાન હતો, હવે તમોગુણ પ્રધાન છે. સ્થૂળ સંસારમાં રજોગુણ અને તમોગુણની પ્રધાનતા હોય છે. સ્થૂળ શરીર અને સ્થૂળ સંસાર બંને વચ્ચે તેમના ગુણોને કારણે સંપૂર્ણપણે સુસંગત બને છે. જીવાત્મા તમોગુણના પ્રભાવને કારણે પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપને ભૂલી જાય છે. ભૂલવાનું બીજું એક કારણ પણ છે કે – તમોગુણની અધિકતાને લીધે જીવાત્મા પર અવિધાનો અધિકાર પૂર્ણ રૂપથી થઈ જાય છે. અવિધાને લીધે, ઇશ્વરની એક શક્તિ માયાનો પ્રભાવ પણ જીવાત્મા પર પૂર્ણ રૂપથી થઈ જાય છે. માયાના પ્રભાવથી જીવાત્મા ભ્રમમાં રહે છે. આ કારણથી મનુષ્ય સ્થૂળ સંસારને પોતાનો સમજવા લાગે છે. મનુષ્યની ઇન્દ્રિયો બહિર્મુખ હોવાથી મનુષ્ય એક રીતે ઇન્દ્રિયોને વશીભૂત થઈ જાય છે. તમોગુણ પ્રધાન મન પોતાની મનમાની કરતું રહે છે, જેના ફળ સ્વરૂપે મનુષ્ય ધોર કષ્ટ ભોગવતો સ્થૂળ સંસારમાં લિપ્ત રહે છે.

આજ ઇન્દ્રિયોના કારણે રાગ, દ્વેષ, કલેશ અને સકામ કર્મ થાય છે. સકામ કર્મોને કારણે તેના અનુસાર કર્માશયો બને છે. આ જ કર્મોને અનુસાર મનુષ્ય જન્મ, જીવન અને મૃત્યુને પ્રાપ્ત કરે છે. જ્યારે મનુષ્ય જીવનકાળમાં હોય છે, ત્યારે તે સ્થૂળ પદાર્થોનો ભોગ કરે છે. આ ભોગ અનુસાર સુખ-દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે તથા રાગને કારણે તૃષ્ણા વધે છે. જેમ-જેમ મનુષ્યની ઉંમર વધે છે તેમ-તેમ આ તૃષ્ણા પણ વધે છે. જીવનની સમાપ્તિ પર એટલે કે મૃત્યુ સમયે મનુષ્યની તૃષ્ણા ચરમસીમાએ હોય છે. પછી મૃત્યુ પોતાના પ્રભાવમાં લઈ લે છે, આના પછી ફરીથી જન્મ થાય છે. એટલે કે જન્મ-જીવન-મરણનું ચક્ર ફરતું રહે છે, આ ચક્ર ક્યારેય સમાપ્ત થતું નથી. જો મનુષ્યે જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી બચવું હોય તો યોગનો સહારો લેવો પડશે. યોગ દ્વારા, ઇન્દ્રિયો અંતરમુખી થવા લાગે છે અને તેમના મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન થઈ પ્રભાવહીન જેવી

રહેવા લાગે છે. જ્યારે તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યારે સ્થૂળ જગતથી લગાવ દૂર થાય છે, કારણ કે સાધક આ જગતની વાસ્તવિકતા જાણી જાય છે.

ધ્યાન રાખવા જેવી વાત એ છે કે ઈશ્વરમાં પણ અહંકાર હોય છે. હવે તમે વિચારશો કે તેમની અંદર ઇન્દ્રિયો મનુષ્યોની જેમ વ્યવહાર કેમ નથી કરતી? કારણ કે મનુષ્યમાં પણ અહંકાર હોય છે. મનુષ્યનો અહંકાર ઊંઘા-સીધા કાર્યો કરતો રહે છે, પણ ઈશ્વરનો અહંકાર આવા કાર્યો કેમ કરતો નથી? તેનું કારણ એ છે કે ઈશ્વરનો અહંકાર વિશુદ્ધ સત્વગુણ દ્વારા બનેલો છે. વિશુદ્ધ સત્વમય હોવાને કારણે અહંકારમાં વિકૃતિ આવતી નથી. તેનું કારણ એ પણ છે કે ઈશ્વરના ચિત્તમાં ગુણોની સામ્યાવસ્થા છે. સામ્ય પરિણામમાં સત્વગુણ હંમેશા સત્વગુણમાં રહે છે, રજોગુણ હંમેશા રજોગુણમાં રહે છે, તમોગુણ હંમેશા તમોગુણમાં રહે છે. તેથી વિકૃતિને કોઈ તક મળતી નથી, કારણ કે એક ગુણ બીજા ગુણ પર દબાણ કરતો નથી. દબાણ ન આપવાને કારણે, રજોગુણ અને તમોગુણ જે અત્યંત ગૌણ છે, તે હંમેશા ગૌણ સ્વરૂપમાં રહે છે. જ્યારે જીવાત્માઓના ચિત્તમાં રહેલા ગુણો હંમેશા એકબીજાને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેથી જીવાત્માઓના ચિત્તની અવસ્થા હંમેશા બદલાતી રહે છે. ઇન્દ્રિયો જે તમોગુણ પ્રધાન હોવાથી સાંસારિક પદાર્થોના ભોગમાં લિપ્ત રહે છે, તેનું ફળ જીવાત્માને સુખ-દુઃખ, જન્મ-આયુ અને મૃત્યુ રૂપે મળતું રહે છે.

અહંકારના જે વિષમ પરિણામો થઈ રહ્યા છે તે બે પ્રકારના હોય છે - (1) ગ્રહણ રૂપે, (2) ગ્રાહ્ય રૂપે.

(1) ગ્રહણ રૂપે - અહંકારમાં રજોગુણ અને તમોગુણની અધિકતા વધવાથી વિકૃત થઈને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો ઉત્પન્ન થાય છે. આ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયોનો સ્વામી મન છે. આ જ્ઞાનેન્દ્રિયો તેમનું કાર્ય કરી મનને સંકેત મોકલે છે, તેમનો સ્વામી મન પછી જે કહે છે તે અનુસાર કર્મેન્દ્રિયો કાર્ય કરે છે.

(2) ગ્રાહ્ય રૂપે - અહંકારમાં રજોગુણ અને તમોગુણના અતિરેકથી વિકૃત થઈને પાંચ તન્માત્રાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. પછી રજોગુણ અને તમોગુણમાં વધારો થવાથી બહિર્મુખી બની રહી છે. આ પાંચ તન્માત્રાઓ છે - 1. શબ્દ, 2. સ્પર્શ, 3. રૂપ, 4. રસ, 5. ગંધ. શબ્દ તન્માત્રા આકાશતત્ત્વ સાથે સંબંધિત છે. આકાશનો અર્થ છે ખાલીપણું આકાશનો સ્વભાવ શબ્દ છે. સ્પર્શ તન્માત્રા વાયુતત્ત્વ સાથે સંબંધિત છે, તેથી વાયુની અનુભૂતિ સ્પર્શ દ્વારા થાય છે. રૂપ તન્માત્રાનો સંબંધ અગ્નિતત્ત્વ સાથે છે. રસ તન્માત્રા જળતત્ત્વ સાથે સંબંધિત છે. ગંધ તન્માત્રા પૃથ્વી તત્ત્વ સાથે સંબંધિત છે. જળ તત્ત્વ અને પૃથ્વી તત્ત્વ એવા બે તત્ત્વો છે, જેની સ્થૂળતા દરેકને સ્પષ્ટ પણે દેખાય છે કારણ કે બંને તત્ત્વોની ઘનતા પણ સૌથી વધુ છે.

સ્થૂળ તત્ત્વ (જે સંખ્યામાં પાંચ છે) અને તન્માત્રાઓ વચ્ચે એક બીજી અવસ્થા છે, જેને સૂક્ષ્મ તત્ત્વ કહેવાય છે. આ સૂક્ષ્મતત્ત્વનો સંબંધ સ્થૂળતત્ત્વ સાથે પણ છે તેમજ તન્માત્રાઓ સાથે પણ છે. હવે એમ કહી શકાય કે સ્થૂળતત્ત્વથી તન્માત્રાઓ સુધી સૂક્ષ્મતા દ્વારા એક તારતમ્ય હોય છે. એટલે કે તન્માત્રાઓ અને સ્થૂળતત્ત્વને જોડતી મધ્યમ કડી સૂક્ષ્મતત્ત્વ છે. પાંચેય તન્માત્રાઓનું કાર્ય પાંચેય જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા કરે છે. તન્માત્રાઓ અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો વચ્ચે ઊંડો સંબંધ છે. આ ઇન્દ્રિયો સ્થૂળ શરીરમાં વ્યક્ત થઈ બહિર્મુખી બની રહી છે. સ્થૂળ શરીરમાં આ ઇન્દ્રિયોના જુદા-જુદા સ્થાનો નીચે મુજબ છે - (1) કાન, (2) ત્વચા, (3) આંખો, (4) જીભ અને (5) નાક. આ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે. કર્મેન્દ્રિયોના નામ આ પ્રમાણે છે - (1) હાથ, (2) પગ, (3) મોં, (4) જનેન્દ્રિય અને (5) ગુદા.

સ્થૂળતત્ત્વ અને તન્માત્રાઓ વચ્ચેની અવસ્થાનું જે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તે સૂક્ષ્મ તત્ત્વમાંથી સૂક્ષ્મ શરીર બને છે. તેથી, આ સૂક્ષ્મ શરીરમાં તમામ ઇન્દ્રિયો અને તન્માત્રાઓ હોય છે. સ્થૂળ શરીરની જે ઇન્દ્રિય દ્વારા કાર્ય લેવામાં આવે છે, અથવા જે ઇન્દ્રિય કાર્ય કરે છે, તેનાથી તે જ સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિય પ્રભાવિત થાય છે. સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિય પોતાનો સંકેત પોતાના સ્વામી મનને આપી દે છે. હવે મન પોતાનો સંકેત સૂક્ષ્મ કર્મેન્દ્રિયને આપે છે, કે ચોક્કસ કાર્ય કરવું કે નહીં, કેવી રીતે કરવું વગેરે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે મનુષ્ય બાહ્ય ઇન્દ્રિયો દ્વારા કાર્ય તો કરે છે, પરંતુ વાસ્તવમાં બાહ્ય ઇન્દ્રિયો સૂક્ષ્મ

ઇન્દ્રિયો દ્વારા નિર્દેશિત થાય છે. આ બાહ્ય ઇન્દ્રિયો દ્વારા કરવામાં આવતા કર્મોનું ફળ એટલે કે સુખ અને દુઃખની અનુભૂતિ પણ સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો જ કરાવે છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે એવું માનવામાં આવે છે કે બાહ્ય ઇન્દ્રિયો સુખ અને દુઃખની અનુભૂતિ કરતી હોય છે, પરંતુ એવું નથી. અનુભૂતિ સૂક્ષ્મ છે ના કે સ્થૂળ. તેથી સ્થૂળ ઇન્દ્રિયો સુખ અને દુઃખને ભોગી શકતી નથી, માત્ર સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયોની સૂચનાઓનું (નિર્દેશનું) પાલન કરે છે.

હવે તન્માત્રાઓને લઈ લો. સ્થૂળ જ્ઞાનેન્દ્રિય જ સૂક્ષ્મ જ્ઞાનેન્દ્રિયને સંકેત મોકલે છે. સ્થૂળ જ્ઞાનેન્દ્રિય દ્વારા જે ગ્રહણ થયું તે સૂક્ષ્મ જ્ઞાનેન્દ્રિયે લઈ લીધું. જ્ઞાનેન્દ્રિય એ સૂચનાઓને ગ્રહણ કરે છે અને જ્ઞાન તેના સ્વામી મનને આપે છે. સૂક્ષ્મ જ્ઞાનેન્દ્રિયો સ્થૂળ જ્ઞાનેન્દ્રિયો પર સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે વ્યાપ્ત રહે છે, કારણ કે મેં અગાઉ લખ્યું છે કે સ્થૂળથી લઈને તન્માત્રાઓ સુધીનો એક સૂક્ષ્મ તારતમ્ય છે. આ તારતમ્ય સ્થૂળ જ્ઞાનેન્દ્રિયમાં વ્યાપ્ત રહે છે. જ્યારે પણ કોઈ બાહ્ય અનુભૂતિ સ્થૂળ જ્ઞાનેન્દ્રિયના સંપર્કમાં આવે છે, ત્યારે સૂક્ષ્મ જ્ઞાનેન્દ્રિય તરત જ ક્રિયાશીલ થઈ જાય છે અને પોતાનું કાર્ય કરવા લાગે છે. જો એમ કહેવામાં આવે કે સ્થૂળ શરીરની જ્ઞાનેન્દ્રિય માત્ર જ્ઞાન ગ્રહણ કરવાનું સ્થાન છે, તો તે સત્ય છે. કારણ કે વાસ્તવમાં ગ્રહણ તો સૂક્ષ્મ જ્ઞાનેન્દ્રિય જ કરે છે. જો સૂક્ષ્મ જ્ઞાનેન્દ્રિય કાર્ય કરવાનું બંધ કરી દે તો સ્થૂળ ઇન્દ્રિયો દ્વારા કરવામાં આવેલા કાર્યનો કોઈ અર્થ નીકળશે નહીં. કારણ કે સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિય તો તેનું કાર્ય કરી જ નથી રહી. એટલે કે ઇન્દ્રિયોનું કાર્ય બેકાર થઈ ગયું, પછી મનુષ્ય માટે ઇન્દ્રિયને નકામી ગણો. ક્યારેક એવું પણ બને છે કે જો સ્થૂળ શરીરની ઇન્દ્રિય કોઈ કારણસર ખરાબ થઈ ગઈ, તો પણ તે ઇન્દ્રિય કાર્ય કરવામાં અસમર્થ થશે. ખરાબ થયેલી ઇન્દ્રિય સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિય સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરી શકતી નથી અથવા સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયનો સંકેત નકામો બની જાય છે. આ દશામાં પણ ઇન્દ્રિય ક્રિયા શૂન્ય હોય છે. ઉદાહરણ - ક્યારેક મનુષ્યને સંભળાવવાનું કે દેખાવાનું બંધ થઈ જાય છે. એનો અર્થ એ છે કે સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિય કોઈ કારણસર કાર્ય કરતી બંધ થઈ ગઈ છે અથવા સ્થૂળ રૂપથી જોવાનું કે સાંભળવાનું સ્થાન ક્ષતિગ્રસ્ત થઈ ગયું છે. સારવાર માત્ર સ્થૂળ શરીરની કરવામાં આવે છે. જો સ્થૂળ રૂપથી ઉણપ હોય, તો તે ઉપચાર દ્વારા ક્રિયાશીલ થઈ શકે છે. અથવા ઉપચાર શક્ય છે. જો તે ઇન્દ્રિય સૂક્ષ્મ રૂપે ખરાબ થઈ હોય, તો આધુનિક ચિકિત્સા દ્વારા ઉપચાર શક્ય નથી.

હવે કદાચ વાચકો સમજી ગયા હશે કે સ્થૂળ શરીર એ માત્ર કાર્ય કરવા માટેનું એક સાધન (યંત્ર) છે. સૂક્ષ્મ શરીર કાર્ય કરાવવાની ક્રિયા કરે છે. જ્યારે કાર્ય કરતી વખતે સ્થૂળ શરીર રૂપી યંત્ર કમજોર પડી જાય છે, એટલે કે વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે, ત્યારે એક સમય એવો આવે છે કે સ્થૂળ શરીરમાં કાર્ય કરવાની ક્ષમતા નષ્ટ થઈ જાય છે. બાહ્ય ઇન્દ્રિયો પણ શિથિલ પડી જાય છે. પછી સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીર સાથેનો પોતાનો સંબંધ સમાપ્ત કરી દે છે અને સ્થૂળ શરીર છોડી દે છે, એટલે કે મૃત્યુ થાય છે.

અહંકારની વિકૃત રૂપ બુદ્ધિ બીજ રૂપમાં છુપાયેલી છે. જ્યારે સત્વગુણમાં રજોગુણ અને તમોગુણની અતિરેકતા વધી જાય છે, ત્યારે બુદ્ધિ વ્યક્ત રૂપે બહિર્મુખી થવા લાગે છે. જ્યારે બુદ્ધિમાં રજોગુણ અને તમોગુણની અતિરેકતા વધે છે ત્યારે મન બહિર્મુખી થવા લાગે છે કારણ કે મન બુદ્ધિમાં બીજ રૂપે વિદ્યમાન રહે છે. મન ઇન્દ્રિયોનો સ્વામી છે. બુદ્ધિનું કાર્ય છે નિર્ણયો કરવાનું અથવા નિશ્ચય કરવાનું. સ્મૃતિનું કાર્ય પણ બુદ્ધિનું જ છે. તમોગુણથી આચ્છાદિત બુદ્ધિ હંમેશા અજ્ઞાન યુક્ત હોય છે, આ અવસ્થામાં લીધેલા નિર્ણયો પણ અજ્ઞાનથી મિશ્રિત હોય છે. તેથી, ઘણીવાર મનુષ્યના નિર્ણયો અધર્મ યુક્ત હોય છે. કારણ કે રાગ, દ્વેષ અને તૃષ્ણાને કારણે તેઓ યોગ્ય નિર્ણયો લેવામાં અસમર્થ હોય છે. દરેક સંસારી મનુષ્યને સુખ જોઈએ છે, દુઃખ નહીં. પણ આ સંસાર દુઃખથી ભરેલો છે, સુખ માત્ર ક્ષણિક છે.

મનુષ્યનું મન અને ઇન્દ્રિયો તમોગુણની પ્રધાનતાથી ભરેલું છે, તેથી જે મનુષ્ય મન અને ઇન્દ્રિયોના વશીભૂત થઈ અધર્મ યુક્ત કાર્યો કરે છે, તેનું ફળ રાગ, દ્વેષ, સુખ અને દુઃખ છે. આ કારણે તે જન્મ-મરણના ચક્રમાં ફરતો રહે છે. મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે કે તે પોતાના નિજસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરે જેને તે ભૂલી ગયો છે. નિજસ્વરૂપ એટલે કે આત્મ અનુભૂતિ ત્યારે જ થશે જ્યારે ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખી કરવામાં આવે. જ્યારે તમોગુણ અને રજોગુણની પ્રધાનતા દૂર કરીને અને

સત્વગુણની અધિકતા લાવવામાં આવે ત્યારે જ ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખી કરી શકાય, એટલે કે ઇન્દ્રિયોને સાંસારિક ભોગોમાંથી દૂર કરવી પડશે. સાથે સાથે સત્વ પ્રધાન કાર્ય કરવા પડશે, એટલે કે આધ્યાત્મિક માર્ગ પર ચાલવું પડશે. આધ્યાત્મિક કાર્ય કરવાથી ચિત્તમાં આધ્યાત્મિક કર્માશય બનશે. આ કર્માશય યોગ કરવામાં સહાયક થશે. યોગ દ્વારા મનુષ્ય પોતાની ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખી કરી શકે છે. જ્યારે ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી થશે, ત્યારે તમોગુણ ઓછો થશે અને રજોગુણની પણ પ્રબળતા ઘટશે. આ અવસ્થામાં સત્વગુણ વધશે. ઇન્દ્રિયોના અંતર્મુખી બનવાથી મન પણ અંતર્મુખી થવા લાગશે. મન થોડો સમય બુદ્ધિમાં વિલીન થવાનો પ્રયાસ કરશે. તેવી જ રીતે, અનુક્રમે જે જેની વિકૃતિ હોય, તે પોતાના મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન થવાનો પ્રયાસ કરશે. યોગના વધુ અભ્યાસથી, સત્વગુણની અધિકતા આવવા લાગશે અને છેવટે તત્ત્વજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થવા લાગશે. તત્ત્વજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતાં જ આ સંસાર સારહીન ભક્ષિત થવા લાગશે.

કેટલાક મનુષ્યો વિચારે છે કે અહંકાર બહુ ખરાબ વસ્તુ છે, પણ એવું નથી. સત્ય એ છે કે અહંકાર સારી વસ્તુ છે. જો અહંકાર ન હોય તો આ સંસારમાં કશું જ નહીં થાય. સ્થૂળ સંસારની તમામ ક્રિયાઓ અટકી જશે. કોઈપણ કાર્ય કરવામાં અહંકાર મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. અહંકારને કારણે જ જીવાત્મા પોતાને બ્રહ્મથી અલગ માને છે. અહંકાર તો ઈશ્વરની અંદર પણ છે એમ કહેવામાં આવે તો તે ખોટું નહીં કહેવાય. પરંતુ, ઈશ્વરના અહંકાર અને મનુષ્યના અહંકાર વચ્ચે કોઈ સમાનતા હોતી નથી. ઈશ્વરનો અહંકાર વિશુદ્ધ સત્વગુણનો બનેલો છે. મનુષ્યનો અહંકાર તમોગુણ પ્રધાન હોય છે. તમોગુણ પ્રધાન હોવાને કારણે તે હંમેશા અજ્ઞાનમાં લિપ્ત રહે છે. એટલે જ મનુષ્ય એ વિચારવા મજબૂર થાય છે કે અહંકાર સૌથી ખરાબ વસ્તુ છે. જો આપણે બીજી રીતે વિચારીએ તો – તમોગુણની પ્રધાનતાને અહંકારથી જો યોગના અભ્યાસ દ્વારા એટલો ઓછો કરવામાં આવે કે તે માત્ર ગૌણ રૂપમાં જ રહી જાય, તો આ જ અહંકાર ફરીથી સત્વગુણ પ્રધાન બની જશે. અજ્ઞાનતા દૂર થશે અને માયાનો પ્રભાવ પણ સમાપ્ત થશે. ત્યારે શુદ્ધ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થશે. તે જ સમયે આ અહંકાર (સત્વગુણ પ્રધાન) પોતાનો કર્તાપનનો ભાવ ભૂલી જાય છે, તેનામાં નિષ્કામ ભાવ આવી જાય છે. નિષ્કામ ભાવથી કરેલા કર્મોના ચિત્ત પર કર્માશય બનતા નથી. તમોગુણ પ્રધાન અહંકાર, અવિદ્યા અને માયાથી યુક્ત રહે છે. અવિદ્યાને કારણે ચિત્ત પર કર્મો બને છે અને આ કર્મોનું ફળ સુખ અને દુઃખ છે. સુખ ઓછું અને દુઃખ વધારે છે.

દરેક મનુષ્યમાં બુદ્ધિ નિર્ણય કરવાનું કાર્ય કરે છે. જ્ઞાનયોગના સાધકો આ બુદ્ધિને વિજ્ઞાનમય કોશ કહે છે. બુદ્ધિનું કાર્ય છે - નિશ્ચય કરવાનું અને સ્મરણ કરવાનું. આ દ્વારા સમાધિની અવસ્થામાં જ્ઞાતા, જ્ઞેય અને જ્ઞાન વચ્ચેનો ભેદ રહે છે. બુદ્ધિનો ઉદય અહંકારમાં તમ અને રજનું પ્રમાણ વધવાથી થાય છે. બુદ્ધિ (વિવેક) ની સહાયતાથી મનુષ્ય આત્મા અને પ્રકૃતિ વચ્ચેનો તફાવત સમજી પોતાના વાસ્તવિક રૂપનું વિશ્લેષણ કરી શકે છે. સત્વગુણનો અતિરેક થવાથી બુદ્ધિમાં ધર્મ, જ્ઞાન અને વૈરાગ્ય વધે છે. તમોગુણ વધવાથી આમાં અધર્મ, અજ્ઞાન અને આસક્તિ વધે છે. બુદ્ધિ જ્યારે શુદ્ધ કે નિર્મળ હોય છે ત્યારે ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી થઈ જાય છે, મનમાં સ્થિરતા આવે છે અને મનની ચંચળતા દૂર થાય છે. આ સાધકની ઉચ્ચાવસ્થા હોય છે. સામાન્ય પુરુષમાં બુદ્ધિ કોઈ વસ્તુનું વાસ્તવિક જ્ઞાન કરાવી શકતી નથી અને યોગ્ય નિશ્ચય (સંકલ્પ) કરવામાં પણ અસમર્થ હોય છે. તેનું કારણ મનુષ્યમાં અવિદ્યા અને આસક્તિ છે. કેટલાક મનુષ્યો એવું વિચારે છે કે મેં બુદ્ધિથી સમજણપૂર્વક વિચારીને અમુક કાર્ય કર્યું હતું, તો પછી હું ખોટા માર્ગે કેવી રીતે ભટકી ગયો. કેટલાક મનુષ્યો કહે છે કે જ્યારે તમે કોઈપણ કાર્ય કરો ત્યારે તમારી બુદ્ધિથી નહીં પણ તમારા આત્માથી વિચારીને કરો, તો તમને ચોક્કસ સફળતા મળશે. એ જ રીતે મનુષ્ય વિવિધ પ્રકારની દલીલો કરે છે. સત્ય એ છે કે આવા લોકોની બુદ્ધિ તમોગુણની અધિકતાને કારણે યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકતી નથી અથવા તેઓ પોતાની ઈચ્છાને જ બુદ્ધિનો નિર્ણય માને છે. સાચી જાણકારીના અભાવે મનુષ્ય કહે છે કે આત્માથી વિચારીને કાર્ય કરવું જોઈએ. આત્મા અકર્તા છે અને અભોક્તા છે, વિકાર રહિત છે, પછી તે નિર્ણય લેવાનું કાર્ય કેવી રીતે કરશે. નિર્ણય લેવાનું કાર્ય માત્ર બુદ્ધિનું છે અન્ય કોઈનું નહીં.

મન બુદ્ધિમાં બીજા રૂપમાં સ્થિત રહે છે. જ્યારે બુદ્ધિમાં રજોગુણ અને તમોગુણની અતિરેકતા વધવા લાગે છે, ત્યારે મન તેના વ્યક્ત રૂપે બહિર્મુખી થવા લાગે છે. મનની બે અવસ્થાઓ છે – 1. અંતરમન 2. બહિર્મન. અંતરમનને

ઉત્કૃષ્ટ મન પણ કહેવાય છે. બહિર્મનને નિકૃષ્ટ મન કહેવાય છે. બહિર્મન સાંસારિક પદાર્થોમાં લિપ્ત રહે છે, તે ઇન્દ્રિયોને સ્થૂળ કાર્યો કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે. તેની ગતિ એટલી તીવ્ર છે કે આખા સંસારમાં કોઈ તેની બરાબરી કરી શકે તેમ નથી. તે ક્યારેય એક ક્ષણ માટે પણ સ્થિર બેસતું નથી, તેનું એક માત્ર કાર્ય અહીં અને ત્યાં ભાગવાનું છે, તે ખૂબ જ ચંચળ છે. જો તમે તેને સરળ રીતે સમજાવશો તો તે ઝડપથી સમજશે નહીં.

હવે જો આપણે આના પર ધ્યાન આપીએ કે મનને આટલી શક્તિ ક્યાંથી મેળે છે, તો આપણે જોઈશું કે તેને પ્રાણોમાંથી શક્તિ મળે છે, અને પ્રાણોને અન્નમાંથી શક્તિ મળે છે. સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં મનની એકાગ્રતાની જરૂર છે. મન એકાગ્ર થવાનું નથી. તેને અહીં અને ત્યાં ભાગવાની આદત પડી છે. મનની ચંચળતાને સ્થિર કરવા સાધકે પ્રાણાયામનો સહારો લેવો જોઈએ. પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રાણોની ગતિ ઓછી થવા લાગે છે. જ્યારે કોઈ સાધક પ્રાણાયામ દ્વારા કુંભક કરે છે, ત્યારે પ્રાણ એક જગ્યાએ સ્થિર થઈ જાય છે. જ્યારે પ્રાણ શરીરની અંદર રોકાય છે, ત્યારે મનને શક્તિ મળતી બંધ થઈ જાય છે અથવા તે ઓછી થઈ જાય છે. તે સમયે મન તેટલા સમય માટે રોકાઈ જાય છે, એટલે કે મન સ્થિર થઈ જાય છે. તેથી સાધકે મનને રોકવા માટે પ્રાણાયામ અવશ્ય કરવો જોઈએ.

મન એ કોઈ સાધારણ વસ્તુ નથી કે જેને તરત જ કાબૂમાં લઈ શકાય. કારણ કે તેની કાર્ય પ્રણાલી ઘણી સશક્ત છે. મનને આધિન દસ ઇન્દ્રિયો છે. આ દસ ઇન્દ્રિયો તેમના સ્વામી (મન) માટે કાર્ય કરવા હંમેશા તૈયાર રહે છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયો મનને પોતાના સાંસારિક પદાર્થોની જાણકારી આપે છે. મન ક્યારે ચૂપ બેસે છે? મન તરત કર્મેન્દ્રિયોને નિર્દેશ આપે છે. કર્મેન્દ્રિયો મનને અનુસાર કાર્ય કરવા આતુર થઈ જાય છે. તે મનની આજ્ઞાનો અનાદર કેવી રીતે કરી શકે છે? આ કર્મેન્દ્રિયો તેમના સ્વામી મનની ખૂબ જ આજ્ઞાકારી હોય છે. તેમને તે કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા કોઈ ચોક્કસ કાર્ય થશે કે નહીં તેની સાથે તેમને કોઈ લેવાદેવા નથી - તેઓ ફક્ત કાર્ય કરવા માટે ક્રિયાશીલ બની જાય છે. અહંકાર પણ આ કાર્યો કરવામાં સાથ આપે છે. અહંકાર પ્રેરણા આપે છે કે શા માટે અમુક કાર્ય નહીં થાય, તે ચોક્કસપણે થશે. ભલે સંપૂર્ણ કાર્ય કરવામાં અવરોધો કેમ ન આવે. કોઈપણ કાર્ય કરવામાં બુદ્ધિ પણ મહત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવે છે. કોઈપણ કાર્ય કરવાનો નિર્ણય બુદ્ધિ જ કરે છે.

જ્ઞાનયોગ અનુસાર શરીરમાં પાંચ કોશ હોય છે. ત્રીજું મનોમય કોશ આ જ મન છે. મનોમય કોશ જ પોતે સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીરને જોડવાનું કાર્ય કરે છે. પરંતુ મનોમય કોશનો પ્રભાવ સૂક્ષ્મ શરીર પર રહે છે, તેનો પ્રભાવ કારણ શરીર પર પડતો નથી. મનોમય કોશને શુદ્ધ કરવા માટે પ્રાણમય કોશને શુદ્ધ કરવો જરૂરી છે. અન્નમય કોશની સરખામણીમાં પ્રાણમયકોશ શુદ્ધ છે, એટલે કે મનને શુદ્ધ અને સ્થિર કરવા માટે સાત્વિક આહાર અને પ્રાણાયામ જરૂરી છે. જો સાધકનો આહાર તામસિક હોય તો તેનું મન પણ એવું જ બની જાય છે. જો તામસિક વ્યક્તિ દ્વારા સાત્વિક ભોજન તૈયાર કરવામાં આવે તો પણ તેનો પ્રભાવ મન પર પડે છે. તામસિક મન સાધકના ધ્યાનને અવરોધે છે.

મનુષ્યના ચિત્તમાં જે પ્રકારની વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે, તે જ મનનું રૂપ ધારણ કરે છે. ચિત્તમાં સંચિત કર્મ અને પ્રારબ્ધ કર્મના સંસ્કાર રહે છે. મનુષ્યના અગાઉના કર્મ જે પ્રકારના હતા, તે જ કર્મો અનુસાર તેનું મન બને છે. કેટલાક મનુષ્યો કહે છે - હું જાણું છું કે આ કાર્ય ખરાબ છે. ખરાબ કાર્યોનું પરિણામ ખરાબ જ હોય છે. તેમ છતાં, તે કાર્ય મારા દ્વારા થાય છે. હું મારી જાતને રોકી શકતો નથી.' એનો અર્થ એ છે કે તે મનુષ્યની બુદ્ધિએ સાચો નિર્ણય કર્યો છે કે આ કાર્ય ખરાબ છે, પરંતુ તેના સંસ્કારને લીધે તેનું મન ખૂબ જ અશુદ્ધ છે. તેથી તેનાથી ખરાબ કાર્ય થાય છે. ઉપરાંત, અહંકાર આવા કાર્યોમાં હિંમત વધારે છે. તેથી જ સંસ્કારો જેવા હશે, મન પણ તેવું જ થશે. જો કોઈ મનુષ્યના સંસ્કાર ચોરી કે ઝગડા કરવાની વૃત્તિના હોય તો તે ચોરી કે ઝગડામાં ચોક્કસ રુચિ લેતો હોવો જોઈએ. ભલે તે ચોરી કે ઝગડા ન કરે.

મોટાભાગના સાધકોની સમસ્યા એ છે કે જ્યારે તેઓ ધ્યાન કરવા બેસે છે ત્યારે તેમના મનમાં ઘણા ગંદા વિચારો આવે છે. ક્યારેક એવા વિચારો આવે છે જે આ જીવનમાં ક્યારેય વિચાર્યા પણ ન હોતા. તેનું આ જ કારણ છે કે તેમના

ચિત્તમાંથી પૂર્વજન્મના સંસ્કારો નીકળવા લાગે છે. આવા સંસ્કારો નીકળવાના બંધ પણ થતાં નથી કારણ કે આ તેમના પાછલા જન્મોની કમાણી છે જે સંસ્કારોના રૂપમાં સંચિત છે, હવે તેની સફાઈ થવા લાગી છે. આવી અવસ્થામાં સાધકે ન તો ગભરાવું જોઈએ કે ન તો કંટાળવું જોઈએ. જો વિચારો આવે તો આવવા દો. અંદરની સફાઈ થઈ રહી છે. ભલે ગમે તેટલો સમય લાગે, આવા વિચારો ચોક્કસપણે ક્યારેક ને ક્યારેક બંધ થઈ જશે. સાધકે ધીરજથી કામ લેવું જોઈએ.

મનુષ્યે ક્યારેક હઠપૂર્વક પણ મન પાસેથી કામ લેવું જોઈએ, જેથી મનને સારા કાર્યોમાં લાગવાની આદત પડી શકે છે. જો કોઈ યુવાન હોય, તો તેને મિત્રો સાથે બેસીને વાતો કરવામાં મન ઉત્સુક થાય છે. મુસાફરી કરવા માટે, ફિલ્મ જોવા વગેરે માટે તરસ્યા રહેશે. તે યુવાનને જરૂર છે કે તે પોતાના મનને હઠ પૂર્વક રોકી લે. તે જ સમયે, મંદિરમાં અથવા સંતોના ઉપદેશ સાંભળવા જતો રહે. ભલે તે ત્યાં પહોંચે તો પણ તેનું મન લાગશે નહીં, તેમ છતાં તે બેસી રહે અને દરરોજ આ જ ક્રિયા કરે. થોડા સમય પછી તે જોશે કે તેનું મન મંદિરમાં અને સંતોના ઉપદેશો સાંભળવામાં રુચિ લેવા લાગ્યું છે. એક સમય એવો પણ આવશે કે તેનું મન સંપૂર્ણ રીતે આધ્યાત્મિક કાર્યોમાં મગ્ન થઈ જશે અને તેની ખરાબ ટેવો છૂટવા લાગશે. એ જ રીતે, જરૂર પડે ત્યારે મનુષ્યએ ખરાબ ટેવોને સારી આદતોથી બદલવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. થોડા સમય પછી, તમારી ખરાબ ટેવો છૂટવા લાગશે અને સારી આદતોનો અભ્યાસ શરૂ થઈ જશે.

કાનને આદત પાડવી જોઈએ કે તે ઈશ્વરના ગુણગાન અને શિક્ષાપ્રદ વાતો સાંભળવાનો અભ્યાસ કરે અને તેમાં રુચિ લે. જે જગ્યાએ અન્યની નિંદા થાય અથવા અપમાન થાય થઈ રહ્યું હોય, તેમાં રુચિ ન લેવી જોઈએ, પરંતુ ઊભા થઈને જતું રહેવું જોઈએ. આંખોને સારું જોવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. હાથ દ્વારા સારા કામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, જેનાથી બીજાનું ભલું થાય. એવું કાર્ય ન કરવું જોઈએ જે સામાજિક દ્રષ્ટિથી અશોભનીય અને નિંદનીય હોય, જેનાથી બીજાને કષ્ટ થાય. તેવી જ રીતે, મનુષ્યએ સારું બોલવું જોઈએ, જે અન્યને ગમે. તેવી જ રીતે, આપણે બધી ઇન્દ્રિયોને શિક્ષિત કરવી જોઈએ જેથી ઇન્દ્રિયોની લિપ્તતા સંસારના પદાર્થોમાંથી ઓછી થાય. એ જ રીતે, ધીમે-ધીમે તમારું મન તમે જે કહો છો તે માનવાનું શરૂ કરશે. જ્યારે તમારું મન તમારું મિત્ર બની જશે, ત્યારે તે સાથે આપવાનું શરૂ કરશે અને અંતર્મુખી થવા લાગશે.

જ્યારે ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી બની જાય છે, ત્યારે ઇન્દ્રિયો સ્થૂળ શરીરમાં પહેલાની જેમ જ દેખાય છે, પરંતુ તેમનો સ્વભાવ અને કાર્યશૈલી બદલાય જાય છે. ઇન્દ્રિયોમાં સાત્વિકતા આવવા લાગે છે, પછી તમારી ઇન્દ્રિયો દ્વારા કોઈને દુઃખ કે નુકશાન નહીં થાય. હવે તમને તમારા શત્રુઓ પણ સારા મનુષ્ય તરીકે દેખાશે. તમને દરેક માટે આદર ભાવ રહેશે. મનમાં સ્થિરતા આવવા લાગે છે. સ્થૂળ પદાર્થો પ્રત્યે પહેલા જેવો લગાવ હવે રહેશે નહીં. મન ખૂબ જ સૂક્ષ્મ બને છે અને આંખો દ્વારા તેજ રૂપે બહાર ગમન કરે છે. પહેલા તેજસ રૂપમાં બહાર આવતું મન પોતાની પસંદગીની વસ્તુ પર અટકીને ચંચળ થઈ જતું હતું, પરંતુ હવે તેની ચંચળતા સમાપ્ત થઈ જાય છે. આંખોમાંથી નીકળતા તેજસ રૂપમાં મન ગમે ત્યાં ફેલાયેલું રહે છે. જો તમે ફેલાયેલા તેજસ રૂપના મનને એક બિંદુ અથવા એક લક્ષ્ય પર કેન્દ્રિત કરવાનો અભ્યાસ કરશો, તો મનની શક્તિમાં અપાર રૂપથી વધારો થશે. એક કહેવત છે કે એકતામાં શક્તિ છે. તેવી જ રીતે, તેજસ રૂપી કિરણો એકત્ર થવાથી શક્તિશાળી બને છે. શક્તિ એટલી વધી જાય છે કે હવે મનુષ્ય આ મનથી ઘણા આશ્ચર્યજનક કાર્યો કરી શકે છે. આવા મનુષ્ય પોતાના મનને હજારો કિલોમીટર દૂર મોકલીને પોતાનું કાર્ય કરાવી લે છે. જેમ કે દૂરીની જાણકારી મેળવવી, ક્યાંક દૂર સંદેશો મોકલવો, દૂર સ્થિત મનુષ્ય પાસેથી પોતાની ઇચ્છા મુજબનું કાર્ય કરાવી લેવું, એટલે સુધી કે બીમાર મનુષ્યની સારવાર પણ થઈ શકે છે. પરંતુ આવા કાર્ય માત્ર પરોપકારની દ્રષ્ટિથી જ કરવા જોઈએ. પોતાના સ્વાર્થ માટે કોઈને કષ્ટ ન આપવું જોઈએ. નહીં તો જે મનુષ્ય ખોટું કરે છે તેને તેના કર્મોની સજા ચોક્કસપણે મળશે.

જ્યાં સુધી મન મલિન રહે છે ત્યાં સુધી તે ઈશ્વરની પ્રાપ્તિમાં અવરોધનું કામ કરે છે. કારણ કે ઈશ્વર અને સાધક વચ્ચે આ ગંદકીની દીવાલ બની રહે છે. એટલે કે જ્યાં સુધી તમે તમારા મનની સફાઈ નહીં કરો ત્યાં સુધી કંઈ પણ પ્રાપ્ત થવાનું નથી; તેથી, સાધક માટે તેના મનની સફાઈ કરવી જરૂરી છે. જ્યારે મનની સફાઈ થશે, ત્યારે તમારું મન કાચ જેવું

શુદ્ધ થઈ જશે. પછી તમારું મન ઈશ્વર પ્રાપ્તિમાં મદદરૂપ થશે. જે અત્યાર સુધી સાંસારિક પદાર્થો તરફ દોડતો હતો, હવે તેનું ભાગવાનું બંધ થશે. ત્યારે મન ઈશ્વરના ચિંતનમાં અને ઈશ્વરીય આનંદમાં લાગી રહેશે. જ્યારે મન શુદ્ધ બને છે, ત્યારે ચિત્તમાં સંસ્કારને કારણે ગંદી વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય તો પણ આ વૃત્તિઓનો પ્રભાવ મન પર થતો નથી. જે મનને સ્થૂળ સંસારની તુચ્છતાનું જ્ઞાન થવા લાગે છે, એવા સાધકની અંદર અદ્વૈત ભાવનો ઉદય થવા લાગે છે, દ્વૈતભાવ નષ્ટ થવા લાગે છે. આ બધું ત્યારે જ થશે જ્યારે અંતઃકરણમાં સત્વ ગુણનો પ્રભાવ વધવા લાગશે, ત્યારે બુદ્ધિ પણ નિર્મળ થવા લાગે છે.

તમે તળાવના ગંદા પાણીમાં તમારો ચહેરો જોશો તો તે જરા પણ દેખાશે નહીં. પાણીમાં ભેળવાયેલી માટીની સફાઈ કરી દો, તેમજ પાણીમાં ઉગતી શેવાળને જડમૂળથી ઉખાડીને ફેંકી દો. પછી તે પાણી સાફ થશે. તો પણ એમાં તમારો પડછાયો કે ચહેરો દેખાશે નહીં, કારણ કે એમાં તરંગો ઊઠી રહ્યાં છે, આપણે તે તરંગોને શાંત કરવા પડશે. જ્યારે તરંગો સંપૂર્ણપણે શાંત થઈ જશે, ત્યારે તમારો ચહેરો સ્પષ્ટપણે દેખાશે. અહીં સમજવા જેવી વાત એ છે કે પાણી ચોખ્ખું છે પણ વાયુના કારણે જે તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે તેને લીધે તમારો ચહેરો સ્પષ્ટ દેખાતો નથી. અહીં તરંગો દ્વારા જ અવરોધ છે. એ જ રીતે, તમારે ફક્ત તમારા મનને જ શુદ્ધ નથી કરવાનું, પરંતુ તમારા ચિત્તમાં ઉઠેલી વૃત્તિઓને પણ શાંત કરવી પડશે, તો જ તમે તમારા આત્માના પ્રતિબિંબને જોઈ શકશો.

મનુષ્યને જે સપના દેખાય છે તે સ્વપ્નનું કારણ આ જ મન (બહિર્મન) હોય છે. મનુષ્ય ત્રણ અવસ્થામાં રહે છે – 1. જાગૃતાવસ્થા, 2. સ્વપ્નાવસ્થા, 3. સુષુપ્તાવસ્થા. જો કે, ચોથી અવસ્થા તુરિયાવસ્થા છે, પરંતુ આ અવસ્થા માત્ર સાધકને જ પ્રાપ્ત થાય છે, કારણ કે તુરિયાવસ્થામાં અંતરમન કાર્ય કરે છે. ત્યારે બહિર્મન અંતરમનમાં વિલીન થઈ જાય છે. જાગૃતાવસ્થામાં મનનું સ્થાન મસ્તક (આજ્ઞા ચક્ર) છે. જો તમે ધ્યાન આપો, મનુષ્ય જ્યારે કંઈક વિચારે છે, ત્યારે તે વિચારતી વખતે મનુષ્ય મસ્તક પર દબાણ કરે છે. અથવા જ્યારે તે ભૂલી ગયેલી કોઈ વાતને યાદ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, ત્યારે તે ક્યારેક તેની આંગળીઓ તેના મસ્તક પર મૂકે છે. તે સમયે તે પોતાના મન પર દબાણ આપે છે જેથી જે વાત તે વિચારી રહ્યો છે તેને તે યાદ આવે. સુષુપ્તાવસ્થામાં મનુષ્યને ગાઢ ઊંઘ આવે છે. તેને પોતાની પણ સુધ-બુધ રહેતી નથી. તે સમયે તેનું મન કંઈ ચક્રમાં સ્થિત રહે છે. આ અવસ્થામાં મનુષ્યનું સૂક્ષ્મ શરીર પણ સંપૂર્ણ શાંત રહે છે. તે કારણ શરીરમાં રહે છે.

સ્વપ્ન અવસ્થામાં મનુષ્યનું મન હૃદય ચક્રમાં સ્થિત રહે છે. અહીં જ ચિત્તનું સ્થાન છે. તેથી અહીંથી વૃત્તિઓ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આ અવસ્થામાં મનુષ્ય સૂક્ષ્મ શરીરમાં અવસ્થિત રહે છે. સપના બતાવવાનું કામ મન જ કરે છે. મનમાં અપાર શક્તિ હોય છે. તે પોતે પોતાનો સંસાર વસાવી લે છે. મન જેવું ઈચ્છે તેનો એવો જ સંસાર હોય છે. મન દ્વારા સર્જાયેલો સંસાર મનુષ્યને સ્વપ્ન અવસ્થામાં દેખાય છે. મનુષ્ય તેના સપનામાં જે જુએ છે તે તેને તે સમયે સાચું લાગે છે, પરંતુ જ્યારે તે જાગે છે ત્યારે તે જ સ્વપ્ન તેને મિથ્યા લાગે છે. સ્વપ્નમાં મન પોતે એકમાંથી અનેક બની જાય છે. તે સમયે જે વસ્તુ દેખાય છે તે બધું મન જ છે. જેમ કે - નદી હોય, તળાવ હોય, પહાડો હોય, વૃક્ષો હોય, ભીડના દ્રશ્યો હોય કે અન્ય વસ્તુઓ હોય, બધું મન જ છે. એક તરફ મન જ દ્રષ્ટા છે, તો બીજી તરફ એ જ મન દ્રશ્ય છે. મન સિવાય સ્વપ્નમાં કશું હોતું નથી. હવે સવાલ એ ઊઠે છે કે સ્વપ્ન કેમ આવે છે? જ્યારે મનુષ્ય જાગૃત અવસ્થામાં કોઈ કાર્ય પૂર્ણ કરી શકતો નથી, અથવા કોઈપણ કાર્ય કરવાનું વિચારે છે, ત્યારે તેના સંસ્કાર ચિત્તમાં બની જાય છે. પછી તે જ સ્વપ્નમાં દેખાય આવે છે કે તે મનુષ્ય તે જ કાર્ય કરી રહ્યો છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં જે વૃત્તિ ઊઠે છે તે જ વૃત્તિઓને મન સાકાર કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ મનુષ્ય જાગૃત અવસ્થામાં વિચારે કે તેણે કાર ખરીદવી છે, પરંતુ કોઈ કારણસર તે ખરીદી શકતો નથી, તો તેના સ્વપ્નમાં તે જોશે કે તેણે કાર ખરીદી છે અને તે ચલાવી રહ્યો છે. અથવા ખરીદવા જઈ રહ્યો છે. તેવી જ રીતે, તેને તેના બાળપણની ઘટનાઓ તેના સ્વપ્નમાં દેખાય છે. પાછલા જન્મના સંસ્કારોને લીધે, તેને તેના પાછલા જન્મની ઘટનાઓના દ્રશ્ય પણ દેખાય શકે છે. કેટલીકવાર મનુષ્યને એવા પણ સ્વપ્નો આવે છે કે જે તેણે ક્યારેય વિચાર્યા પણ ન હોય. આવા સ્વપ્ન બે પ્રકારના કારણોથી આવી શકે છે. એક, તે તેના પાછલા જન્મના સંસ્કારોને કારણે આવ્યા હશે.

બીજું, ક્યારેક મન પોતે જ પોતાનું કાલ્પનિક સંસાર બનાવે છે જેને સંસ્કારો સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. આવી અવસ્થામાં, મનુષ્યને વિચિત્ર દ્રશ્ય દેખાય છે કે જેને સ્થૂળ સંસાર સાથે કોઈ મતલબ નથી. આવા દ્રશ્ય માત્ર કાલ્પનિક હોય છે.

કેટલાક મનુષ્યો કહે છે કે કેટલીકવાર તેઓને સ્વપ્નાવસ્થામાં ભવિષ્યની જાણકારી મળે છે અથવા તેમના સ્વપ્ન સાચા પડે છે. આવી ક્રિયાઓ ક્યારેક મનુષ્ય સાથે થાય છે. આવી ઘટનાઓ મોટે ભાગે ત્યારે બને છે જ્યારે તેમના વર્તમાન જીવનમાં તેમના દ્વારા સારા કાર્યો કરવામાં આવે છે અને સત્વગુણ અધિક માત્રામાં હોય છે. જો આ ગુણ ન હોય, મનુષ્ય પાપી અને કૂર હોય, તો તેના પાછળના સારા સંસ્કારોને કારણે તેને આવી માહિતી મળી હશે, પરંતુ આવી ઘટનાઓ ક્યારેક જ બને છે.

મનુષ્ય જ્યારે સ્વપ્ન જુએ છે, ત્યારે તેને તે સમયે બધું સત્ય જેવું લાગે છે. તે સ્વપ્નમાં જે પણ દ્રશ્ય જુએ છે, પરંતુ જાગ્યા પછી તેને તે સ્વપ્ન પ્રત્યે કોઈ મોહ હોતો નથી, કારણ કે તેને વાસ્તવિકતાની ખબર પડી જાય છે. ચાલો હવે જોઈએ કે સ્વપ્ન અને સ્થૂળ જગતમાં શું તફાવત છે? કારણ કે તે સમયે સ્વપ્ન પણ સત્ય જેવું લાગે છે. સ્વપ્નની સંરચના મન કરે છે, જ્યારે સ્થૂળ જગતની સંરચના બ્રહ્મ કરે છે. મન પોતે સ્વપ્ન એકલું જુએ છે. સ્થૂળ જગતને ઘણા મનુષ્ય જુએ છે. સ્વપ્નમાં મન એકમાંથી અનેક બને છે, જ્યારે સ્થૂળ જગતમાં બ્રહ્મ એકમાંથી અનેક થાય છે. જ્યારે મનુષ્ય જાગૃત અવસ્થામાં આવે છે ત્યારે સ્વપ્ન મિથ્યા લાગે છે. પરંતુ જ્યારે યોગી તુરિયાવસ્થામાં આવે છે, ત્યારે સ્થૂળ સંસાર મિથ્યા લાગે છે.

યોગી પુરુષને સ્વપ્ન નથી આવતા કારણ કે તેનું બહિર્મન તેના અંતરમનમાં વિલીન થઈ ગયેલું હોય છે. આજ બહિર્મન સ્વપ્નનું કારણ છે. જ્યારે બહિર્મન અંતરમનમાં વિલીન થઈ જાય છે ત્યારે યોગીનું અંતરમન કાર્ય કરે છે. અંતરમન સ્વપ્ન બતાવવાનું કાર્ય કરતું નથી. અંતરમન કારણ શરીરમાં રહે છે. કારણ શરીર આત્માની નજીકનું શરીર છે. તેથી આ શરીર આત્માથી પ્રભાવિત રહે છે. અંતરમન પણ આત્મા અથવા ઈશ્વરના ચિંતનમાં લાગી રહે છે. ત્યારે યોગી સ્વપ્ન અવસ્થાને બદલે યોગ નિદ્રામાં સ્થિત રહે છે. આ અવસ્થામાં (યોગનિદ્રામાં) જે કંઈ દેખાય છે તે સ્વપ્ન હોતું નથી પણ યોગ સંબંધિત અનુભવ અથવા અનુભૂતિ જ હોય છે.

ચિત્ત

ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિનું પ્રથમ પરિણામ ચિત્ત જ છે. આ સ્થાન પર પરિણામનો અર્થ છે પરિવર્તન એટલે કે પોતાનું પહેલું રૂપ છોડીને અન્ય બીજું રૂપ ગ્રહણ કરવું. ત્રણેય ગુણોના પરિણામો બે પ્રકારના હોય છે. પ્રથમ પરિણામ સામ્ય છે. સામ્યનો અર્થ થાય છે સમાન રૂપથી (જે હંમેશા એક જેવું રહે છે). બીજું પરિણામ વિષમ છે, એટલે કે જેમાં સમાનતા નથી. સામ્ય પરિણામ દેખાતું નથી કારણ કે સામ્ય પરિણામવાળો પદાર્થ પહેલા જેવો જ બની રહે છે, માત્ર સામ્ય પરિણામનું અનુમાન લગાવી શકાય છે. વિષમ પરિણામ દેખાય છે કારણ કે તેના સ્વરૂપમાં પરિવર્તન થાય છે. જેમ લાકડું સડી જવાથી માટીમાં ભળી જાય છે અને લાકડાનું સ્વરૂપ બદલાઈ જાય છે. જો લાકડાને આગ લગાડીને સળગાવવામાં આવે તો તેનું સ્વરૂપ અગ્નિ, ધુમાડો અને રાખમાં બદલાઈ જાય છે, તેને વિષમ પરિણામ કહેવાય છે. લાકડું જ્યાં સુધી લાકડું રહે છે, એટલે કે તે પહેલા જેવા જ રૂપમાં રહે છે, તો તેને સામ્યાવસ્થા કહી શકાય છે. પરંતુ લાકડું હંમેશા એક જેવી અવસ્થામાં રહી શકતું નથી. ક્યારેક ને ક્યારેક તે સડી જશે અથવા રૂપાંતર થવા લાગશે. તેથી, સંપૂર્ણ રીતે સામ્યાવસ્થા છે એવું કહી શકાય નહીં કારણ કે વિષમાવસ્થાને પ્રાપ્ત થઈ ગઈ છે. સામ્યાવસ્થા તે છે જે હંમેશા સમાન સ્વરૂપમાં રહે. હવે તમે કહી શકો છો કે લાકડું સામ્યાવસ્થામાં ન હતું. તેની અંદર ખૂબ જ સૂક્ષ્મ રીતે બદલાવ (પરિણામ) થઈ રહ્યો હતો. ચિત્તનું નિર્માણ ગુણોના આધારે થાય છે. જેમ ગુણોમાં બે પ્રકારના પરિણામ હોય છે, તેવી જ રીતે ચિત્તમાં પણ બે પ્રકારના પરિણામ હોય છે.

ગુણોની સામ્યાવસ્થાને કારણે જે ચિત્તનું નિર્માણ થાય છે, તે વિશુદ્ધ સત્વમય ચિત્ત હોય છે. આ પ્રકારનું ચિત્ત ફક્ત ઈશ્વરનું હોય છે અને આવા ચિત્તમાં કોઈપણ પ્રકારની વિકૃતિ હોતી નથી. વિકૃતિની ગેરહાજરીનું કારણ પોતે ગુણ જ છે. આ અવસ્થામાં ગુણો એકબીજાને પ્રભાવિત કરતા નથી. સત્વગુણ, સત્વગુણમાં રહે છે. રજોગુણ અત્યંત ગૌણ રૂપે રજોગુણમાં રહે છે. તમોગુણ અત્યંત ગૌણ રૂપે તમોગુણમાં રહે છે. ચેતનતત્ત્વનો પ્રકાશ ચિત્ત પર પડે છે જેના કારણે ચિત્ત પણ પ્રકાશિત જેવું થાય છે. આ ગુણોનું પ્રથમ પરિણામ છે, તેથી ચિત્ત પણ સર્વવ્યાપક જેવું જણાય છે. ઈશ્વરનું ચિત્ત સર્વવ્યાપી હોવાને કારણે એવું કહેવાય છે કે સમગ્ર સૃષ્ટિ સર્વવ્યાપી ઈશ્વરમાં સમાયેલી છે. આ સત્ય પણ છે, એટલે જ ઈશ્વરને સાક્ષી અને દ્રષ્ટા કહેવાય છે. કારણ કે જ્યારે ઈશ્વરની અંદર બધું સમાયેલું છે, તેથી જ તે દરેક વિશે જાણે છે.

ગુણોની વિષમાવસ્થા દ્વારા પણ ચિત્તનું નિર્માણ થાય છે. આવું ચિત્ત પણ સત્વગુણની પ્રધાનતાવાળું હોય છે. આવા ચિત્તના સત્વગુણમાં ક્રિયા થવી એ રજોગુણનું વિષમ પરિણામ અને ક્રિયાને રોકવી એ તમોગુણનું વિષમ પરિણામ છે. આવા ચિત્ત અસંખ્ય છે, આ જીવાત્માઓના ચિત્ત છે. આવા ચિત્તમાં અહંકાર બીજા રૂપે છુપાયેલો રહે છે. રજોગુણ અને તમોગુણના પ્રભાવથી અહંકાર બહિર્મુખી થવા લાગે છે. તેથી જ અહંકારને ચિત્તની વિકૃતિ કહેવામાં આવી છે. અહંકારની વિકૃતિઓ તન્માત્રાઓ અને ઇન્દ્રિયો છે. જેમ-જેમ વિકૃતિઓ વધે છે તેમ-તેમ રજોગુણ અને તમોગુણની અતિરેકતા વધે છે અને જીવાત્માઓની અંદર રાગ, દ્વેષ, લોભ, લાલસા, તૃષ્ણા વગેરે વધતા જાય છે. એટલે જીવાત્મા પોતે પોતાને બંધનમાં બાંધી રાખે છે. તેથી અનંત ચિત્ત અને જીવાત્માઓ થયા, અહંકારને લીધે જીવાત્માને કર્તાપિનનો ભાવ આવી ગયો અને પતનનું કારણ બન્યો.

સાધકો, હવે એવો તર્ક કરી શકાય કે શું વિશુદ્ધ સત્વમય ચિત્તમાં અહંકાર નથી હોતો? આનો જવાબ એ છે કે તે ચોક્કસપણે હોય છે પરંતુ તે વિશુદ્ધ અહંકાર હોય છે. આમાં કોઈપણ પ્રકારની વિકૃતિ આવતી નથી જ્યારે સત્વ ચિત્તમાં વિકૃતિ આવે છે કારણ કે રજોગુણ અને તમોગુણનો પ્રભાવ પડે છે. આ વિષમ પરિણામોને કારણે થાય છે. વિશુદ્ધ અહંકારમાં, તમોગુણ તેનો પ્રભાવ પાડી શકતો નથી, પરંતુ સત્વમય ચિત્તે વિશુદ્ધતા છોડી દીધી છે, તેથી જ તમોગુણનો પ્રભાવ પડી રહ્યો છે. તમોગુણના પ્રભાવથી અજ્ઞાનતા ઉત્પન્ન થાય છે; તેથી જ જીવ પોતાને બ્રહ્મથી અલગ માને છે તથા 'હું છું' ની વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. અજ્ઞાનતાને કારણે જ આત્મા અને ચિત્તમાં અભિન્નતા ભાસિત થાય છે.

જીવાત્મા જે પણ કર્મ કરે છે, જુએ છે, સાંભળે છે, અર્થાત્ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા કરેલા કર્મોના સંસ્કારો ચિત્તમાં ચિત્રિત થતાં રહે છે. આ બધા ચિત્રિત સંસ્કારો ચિત્તમાં એકત્ર થાય છે. આ સંસ્કારો અનુસાર ચિત્ત સંકલ્પ-વિકલ્પ કરે છે, અહંકાર પ્રગટ કરે છે, નિર્ણય, નિશ્ચય અને સ્મૃતિના કાર્યો કરે છે. જ્યારે સંકલ્પ-વિકલ્પ કરે છે, ત્યારે તેને મન કહેવાય છે. અહંભાવ પ્રગટ કરે ત્યારે અહંકાર કહેવાય. નિર્ણય અને સ્મૃતિના સમયે તેને બુદ્ધિ કહેવાય છે. અમુક જગ્યાએ અંતઃકરણનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે અથવા એવું કહેવાય છે કે અંતઃકરણમાં અમુક સંકલ્પ, નિર્ણય અથવા અહંભાવ આવ્યો. અંતઃકરણ એટલે ચિત્ત, અહંકાર, બુદ્ધિ અને મન. આને ચતુષ્ટય અંતઃકરણ પણ કહેવામાં આવે છે.

મનુષ્ય જે પણ કાર્ય કરે છે, તેના સંસ્કારો ચિત્તમાં એકત્ર થતા જ રહે છે. પછી આ જ સંસ્કારો ચિત્તમાં વૃત્તિ રૂપે ઉત્પન્ન થતા રહે છે. એ જ પ્રકારની ઈચ્છાઓ (વૃત્તિ અનુસાર) ચાલુ રહે છે અને સુખ-દુઃખ, ઐશ્વર્ય-અનૈશ્વર્ય વગેરે પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્યના ચિત્તમાં કર્મોના સંસ્કારો અનેક જન્મોના પડેલા રહે છે. જ્યારે આવા સંસ્કારોનો ઉદય થાય છે, ત્યારે જ તેને સંબંધિત કર્માશયને ભોગવવામાં આવે છે. આ સંસ્કારો કેટલા જન્મો જૂના છે તે મનુષ્ય પોતે પણ જાણતો નથી. જ્યારે દુઃખની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે મનુષ્ય કહે છે કે આવા કર્મો ક્યારેય મેં કર્યા નથી તો પછી આ દુઃખો મને શા માટે આવ્યા છે. પણ વાસ્તવમાં આવા દુઃખો પોતાના આગલા જન્મો દ્વારા કમાયેલા હોય છે. જ્યારથી મનુષ્યના ચિત્તનું નિર્માણ થયું છે ત્યારથી તેના ચિત્તમાં સંસ્કારો પડવાના શરૂ થઈ જાય છે. એવું સમજોકે ચિત્ત એક નદી છે જેમાં વૃત્તિઓનો પ્રવાહ વહેતો રહે છે. જેણે પૂર્વજન્મમાં સાંસારિક વિષયોને ભોગવવાનું કાર્ય કર્યું છે, તેના સંસ્કારોને લીધે તેની વૃત્તિનો પ્રવાહ દુઃખના સંસાર સાગરને મળે છે, એટલે કે તે સાંસારિક વસ્તુઓનો ભોગ કરે છે. જેણે પોતાના આગલા જન્મમાં કલ્યાણ અથવા યોગ રૂપી કાર્ય કર્યા છે, તેની વૃત્તિઓની ધારા કલ્યાણ રૂપી અથવા મોક્ષ રૂપી અનંતમાં જઈને મળી જાય છે. મારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે મનુષ્યના ચિત્તમાં જેવું ભર્યું હશે, તેવું જ તે ભોગવશે. જ્યાં સુધી ચિત્તમાં કર્માશય છે ત્યાં સુધી તેને ભોગ કરવા માટે ધરતી પર (ભૂલોકમાં) જન્મ લેવો પડશે અને જ્યારે જીવન હશે ત્યારે કર્મો પણ કરવા પડશે. તેથી મનુષ્યે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવા માટે યોગનો સહારો લેવો જોઈએ.

ચિત્તની અવસ્થાઓ ગુણોને કારણે પાંચ પ્રકારની હોય છે. પ્રથમ ત્રણ અવસ્થાઓમાં રજોગુણ અને તમોગુણના અધિકતાને કારણે વિક્ષેપ અને મેલનું (ગંદકીનું) આવરણ બની રહે છે. પછીની બે અવસ્થાઓ ઉચ્ચ હોય છે. મનુષ્ય આ બંને અવસ્થાઓ યોગના માધ્યમથી જ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. યોગ વિના આ બંને અવસ્થાઓ પ્રાપ્ત કરવી શક્ય નથી. તેથી માત્ર યોગી પુરુષ જ આ અવસ્થાઓને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સાધારણ અથવા સાંસારિક પદાર્થોના ભોગમાં લિપ્ત તૃષ્ણા ધરાવતો મનુષ્ય આ અવસ્થાઓને પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. આ અવસ્થાઓ નીચેના પ્રકારની છે - (1.) મૂઢાવસ્થા (2.) ક્ષિમાવસ્થા (3.) વિક્ષિમાવસ્થા (4.) એકગ્રાવસ્થા (5.) નિરુદ્ધાવસ્થા.

જ્યારે કોઈ મનુષ્ય પોતાની જાતને અનુશાસિત કરીને યોગમાં સ્થાપિત થઈ જાય છે અથવા જો તે તેના આગલા જન્મમાં યોગી હોય છે, તો તેના આગલા જન્મના સંસ્કારો પણ તેને સમાધિ તરફ પ્રેરિત કરે છે, કારણ કે તેના પાછલા જન્મો અને વર્તમાન કર્મોને કારણે તેને જલ્દી સફળતા મળે છે અને સમાધિ લાગવા લાગે છે. ત્યારે તેના ચિત્તની અંદર રજોગુણ અને તમોગુણનો પ્રભાવ ઓછો થવા લાગે છે અને સત્વગુણની અધિકતા વધવા લાગે છે. તેથી, રજોગુણ અને તમોગુણની પ્રધાનતા ધરાવતી વૃત્તિઓ ઝડપથી ઉઠવા લાગે છે. આ વૃત્તિઓના કર્મફળ ચોક્કસપણે દુઃખથી ભરેલા હોય છે, તેથી સાધકને સાંસારિક કષ્ટો પણ મળે છે. કેટલીકવાર આ કષ્ટોને કારણે સાધક વિચલિત જેવો થવા લાગે છે, પરંતુ દ્રઢતાને કારણે તે આગળ વધતો રહે છે. આમ તો ખરાબ સંસ્કારો પણ બહાર આવવા લાગે છે એટલે કે ચિત્તમાં તમોગુણની માત્રા ઘટવા લાગે છે અને સત્વગુણની અધિકતા વધવા લાગે છે. અભ્યાસ વધવાને કારણે સમાધિ ઉચ્ચ અવસ્થાને પ્રાપ્ત થવાનું શરૂ કરે છે. ત્યારે ચિત્તમાં કર્મો ઓછા થવા લાગે છે. કર્માશયમાં ઘટાડો થવાથી સાધકના જન્મોની સંખ્યા પણ ઘટવા લાગે છે એટલે કે સાધકે ઓછા જન્મ લેવા પડે છે.

જે સાધકોની કુણ્ડલિની પૂર્ણ યાત્રા કરી હૃદયમાં સ્થિર થઈ ગઈ છે અને ગાઢ સમાધિ લાગે છે, તો આ અવસ્થામાં અનુભવો આવતા નથી. પરંતુ એવું પણ જોવામાં આવ્યું છે કે આ અવસ્થામાં સાધકને ક્યારેક કેટલાક અનુભવો આવી જાય છે. જેમ આછો વાદળી રંગનો પ્રકાશિત અંતરિક્ષ દેખાય છે. આ આકાશમાં સૂર્ય, ચંદ્ર, નક્ષત્ર વગેરે હોતા નથી. સાધકે જાગૃત અવસ્થામાં આવું આકાશ ક્યારેય જોયું નથી હોતું. વાસ્તવમાં ચિત્ત જ આકાશ જેવું દેખાય છે. કેટલીકવાર ધ્યાનાવસ્થામાં સૂર્ય દેખાય છે, સાધકને લાગે છે કે જાણે હું સૂર્યની ખૂબ નજીક છું. ક્યારેક પૂર્ણ અથવા અર્ધ ચંદ્ર દેખાય છે. કેટલીકવાર એક તારો ખૂબ તેજસ્વી દેખાય છે. બહુ ઓછા સાધકોને ખૂબ જ તેજસ્વી મણિ દેખાય છે. આ ઉજ્જવળ, સફેદ પ્રકાશની મણિ ખૂબ જ તેજ હોય છે. આ એક પ્રકારની ચિત્તની અત્યંત સાત્વિક વૃત્તિ છે. એવું સમજો, જો કોઈ સાધકને સ્વચ્છ આકાશ (ચિત્ત રૂપી આકાશ)માં ખૂબ જ તેજસ્વી મણિ દેખાય, તો સમજવું જોઈએ કે યોગીને થોડા સમય પછી ઉચ્ચતમ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થશે.

જે સાધકોએ સાંસારિક વિષયોની અભિલાષા છોડી દીધી છે અને અવિધા રૂપી કલેશોના થોડા જ સંસ્કારો બાકી રહ્યાં છે, એવા સાધકોના ચિત્તમાં માત્ર સાત્વિક સંસ્કારો જ ઉત્પન્ન થાય છે. સાધકોને નિરુદ્ધાવસ્થા ઝડપથી પ્રાપ્ત થતી નથી તથા બધા સાધકોને આ નિરુદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી. સત્ય તો એ છે કે આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે યોગીને અનેક જન્મો સુધી યોગાભ્યાસ કરવો પડે છે, ત્યારે જ આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરનાર સાધકની સાંસારિક વિષયોના ભોગની ઈચ્છા સંપૂર્ણપણે છૂટી ગઈ છે અને સતત ઘણા કલાકો સુધી સમાધિમાં સ્થિત રહે છે. આ અવસ્થામાં અનુભવ બિલકુલ આવતા નથી, કારણ કે વૃત્તિઓ નિરુદ્ધ થઈ ગઈ હોય છે. નિરુદ્ધાવસ્થા સાધકને એકદમ પ્રાપ્ત થતી નથી. શરૂઆતમાં માત્ર થોડા સમય માટે આ અવસ્થા રહે છે. આમ તો યોગી સમાધિમાં ઘણા બધા કલાકો બેસી રહે છે. વાસ્તવમાં એકાગ્રાવસ્થાની ચરમ સીમા પછી આ અવસ્થાની શરૂઆત થાય છે. તેથી એકાગ્રાવસ્થામાં, નિરુદ્ધાવસ્થાનો સમય સતત વધતો જાય છે. ધીરે-ધીરે, સમય આગળ વધતાં નિરુદ્ધાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે.

નિરુદ્ધાવસ્થાની પ્રાપ્તિના સમયે અભ્યાસી પોતાના ચેતન સ્વરૂપમાં સ્થિત રહે છે. તે સમયે શેષ સંસ્કારો રહેતા નથી, ચિત્તનો સાક્ષાત્કાર થઈ ચૂક્યો હોય છે. અહંકારમાં રજોગુણ અને તમોગુણ નબળો પડી જાય છે, સત્વગુણની માત્રા વધે છે. આ સમયે, અહંકારમાં તમોગુણની માત્રા હવે સત્વ કરતાં બિલકુલ ઓછી રહે છે. સાધકને તત્ત્વજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે. જ્યારે શેષ સંસ્કારોને ભોગી લેવામાં આવે છે, ત્યારે સાધકના ચિત્તમાં કર્માશયો બનતા નથી. કર્માશય ન બનવાને કારણે અજ્ઞાનતા સમાપ્ત થાય છે, કર્માશય માત્ર અજ્ઞાન યુક્ત કર્મોથી જ બને છે. આ અવસ્થામાં ચિત્ત એકદમ સ્વચ્છ બની જાય છે. ચિત્તમાં રજોગુણ અને તમોગુણ માત્ર ગૌણ રૂપમાં જ રહી જવાથી તે શુદ્ધ સ્ફટિકની જેમ સ્વચ્છ બની જાય છે. આવી અવસ્થામાં કરેલાં કર્મોનાં કર્માશય જેવા ચિત્ત પર પડે છે, જ્ઞાન તરત જ તે કર્માશયોનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે, પછી કર્માશય આપોઆપ નષ્ટ થાય છે. ફરી ક્યારેય ચિત્ત પર કર્માશય રહેતા નથી. હવે સાધકને જાણવા જેવું કંઈ જ બાકી રહેતું નથી.

હવે હું એવા સાધકો માટે થોડાક શબ્દો લખીશ જેઓને આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ ગયો છે. પ્રશ્ન એ ઉઠે છે શું ખરેખર તેઓએ આત્મસાક્ષાત્કાર કરી લીધો છે? સાધકો કહે છે કે મને આત્માના દર્શન થયા છે. જો એવું માની લેવામાં આવે કે આત્માના ખરેખર દર્શન થયા છે, તો તેનો અર્થ એ છે કે તેઓને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થઈ જશે. તો પછી આગલો જન્મ લેવાની શી જરૂર છે કે પછી આગલા જન્મનું પ્રયોજન શું છે, જોણે પ્રકૃતિના તમામ બંધનો તોડી નાખ્યા છે? મેં આ એટલા માટે લખ્યું છે કે આત્મસાક્ષાત્કાર સંસ્કારોના સંપૂર્ણ અભાવ પછી જ શક્ય છે. જ્યારે સાધકો કહે છે કે આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ ગયો છે, પણ કેટલાક સંસ્કારો બાકી છે, હજી હું બીજો જન્મ લઈશ વગેરે. આત્મસાક્ષાત્કાર થવો અને સાથે કર્માશયોનું શેષ રહેવું, આ બંને વાતો એકસાથે સંભવ નથી. જો આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ ગયો હોય તો સંસ્કારો બાકી રહેતા નથી. અવસ્થા અત્યંત (પરમ) ઊંચી હશે. જો સંસ્કાર શેષ હોય તો આત્મસાક્ષાત્કાર થતો નથી. વાસ્તવમાં, આત્માનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકતો નથી, પરંતુ આત્મામાં સ્થિત થવાય છે, જેને સ્થિત-પ્રજ્ઞ પણ કહેવાય છે. આત્માને કોણ જોશે,

તે પોતે જ ચેતનતત્ત્વ છે. જે દીપકની જેમ જ્યોતિ દેખાય છે તે ચિત્તમાં સ્થિત અત્યંત સશક્ત સાત્વિક વૃત્તિ હોય છે. અન્ય વૃત્તિઓ તેને સહયોગ કરે છે.

પણ સાધકો, તમે જે કહો છો તે સાચું છે કે સમાધિ અવસ્થામાં તમે દીવાની જ્યોત સમાન તેજસ્વી જ્યોતિના દર્શન કર્યા છે. આવું ત્યારે થાય છે જ્યારે સાધકની કુણ્ડલિની પૂર્ણ યાત્રા કર્યા પછી સ્થિર થાય છે અને એકાગ્રવસ્થાનો અભ્યાસ ઘણો વધે છે, અને ચિત્તમાં સત્વગુણની અતિરેકતા વધે છે. તેથી, સત્વગુણી વૃત્તિઓ અત્યંત શક્તિશાળી બની જાય છે. તેમને આ શક્તિ આત્માના પ્રતિબિંબથી મળે છે. એટલે કે આત્માનું પ્રતિબિંબ (પડછાયો) ચિત્ત પર પડે છે, તેથી ચિત્ત જાણે સ્વયં પ્રકાશિત હોય તેવું દેખાવા લાગે છે, જેના કારણે સત્વગુણી વૃત્તિઓ પ્રબળ બને છે. ત્યારે સૌથી વધુ શક્તિશાળી વૃત્તિ (સત્વગુણી) જ્યોતિનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. આવી વૃત્તિઓમાં વ્યાપકતા પણ આવવા લાગે છે. આ સત્વ ગુણની પ્રબળતાને કારણે થાય છે. તમોગુણ ઓછો હોવાને લીધે દબાયેલો રહે છે અને સત્વગુણને રોકવાનું કાર્ય કરી શકતો નથી. જ્યારે વૃત્તિ જ્યોતિનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, ત્યારે ચિત્તમાં સ્થિત તમામ વૃત્તિઓ તેને સમર્થન આપે છે, તેથી ચિત્તમાં માત્ર જ્યોતિનું સ્વરૂપ જ દેખાય છે. આ અવસ્થા ઉચ્ચ છે. પરંતુ હજુ પણ કલેશાત્મક કર્માશય બાકી રહે છે જે સાધકે માત્ર ભોગ કરીને જ સમાપ્ત કરવાના હોય છે.

પ્રિય સાધકો, તમે જોયું જ હશે કે યોગી કોઈના પણ પૂર્વજન્મ વિશે કહી શકે છે. અથવા તેઓ વર્તમાન જન્મની મુખ્ય ઘટનાઓ વિશે પણ બતાવે છે. પ્રશ્ન એ છે કે અન્ય લોકો વિશે અથવા અગાઉના જન્મો વિશે કેવી રીતે કહે છે? જ્યારે યોગી ઉચ્ચ અવસ્થા પર પહોંચે છે, ત્યારે તેના અંદર આ ક્ષમતા આવી જાય છે. એક રીતે તે અન્યના ચિત્તની જાણકારી મેળવી શકે છે. ચિત્તના સાક્ષાત્ત્વ થવા પર વૃત્તિઓ આપોઆપ સાક્ષાત્ત્વ થવા લાગે છે. સંસ્કારોના અનુસાર જ યોગી બધું જ જાણી લે છે જેના વિશે જાણવાની જરૂર હોય છે.

ચિત્ત સ્વ-પ્રકાશિત નથી એવું અગાઉ લખ્યું છે. આત્માનું પ્રતિબિંબ ચિત્ત પર પડતું હોય છે અને ચિત્ત આત્માની સૌથી નજીક હોય છે. આત્માનું પ્રતિબિંબ ચિત્ત પર પડવાથી ચિત્ત પ્રકાશિત થાય છે અને ચિત્ત ચૈતન્યમય દેખાય છે. જેમકે, જો સૂર્યનું પ્રતિબિંબ અરીસા પર પાડવામાં આવે છે, તો સૂર્યના કિરણો અરીસા પર પરાવર્તિત થવા લાગે છે; એ વખતે અરીસો પોતે જ પ્રકાશિત થઈ રહ્યો હોય એવું લાગે છે. કારણ કે તે સમયે સૂર્યના કિરણોના પરાવર્તિત થવાને કારણે આવું થાય છે. તેવી જ રીતે, અરીસાની જેમ ચિત્ત પર પ્રકાશ પરાવર્તિત થવાથી, ચિત્ત પ્રકાશિત દેખાય છે. જ્યારે ચિત્તમાં રજોગુણ અને તમોગુણ માત્ર ગૌણ રૂપે જ રહે છે, તે સમયે જેટલી શેષ વૃત્તિઓ ચિત્તમાં રહે છે, તે પણ ચિત્તના પ્રકાશને કારણે પ્રકાશિત દેખાવા લાગે છે. આવી વૃત્તિમાં વ્યાપકતા અને અત્યંત શક્તિ આવી જાય છે. તે કોઈનું પણ રૂપ ધારણ કરી શકે છે. તે કોઈપણ ભગવાન કે દેવી-દેવતાનું રૂપ પણ ધારણ કરી શકે છે. તે જ્યોતિનું સ્વરૂપ પણ ધારણ કરે છે. સાધક તેની ઉચ્ચ અવસ્થામાં જુએ છે કે તેને ઈશ્વરના દર્શન થયા. આમ તો વૃત્તિ જ સ્વયં ઈશ્વરનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

તમે કહી શકો કે વૃત્તિ ઈશ્વરનું સ્વરૂપ કેમ ધારણ કરે છે. અથવા કેવી રીતે જાણવું કે ખરેખર ઈશ્વરનાં દર્શન થયા છે કે તે માત્ર વૃત્તિની રમત છે. વૃત્તિ ઈશ્વરનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે કારણ કે જો સાધકે આ જન્મમાં કે પાછલા જન્મમાં ઈશ્વરના દર્શન કરવાનો સંકલ્પ કર્યો હોય તો તેના દર્શન થઈ શકે છે. ઈશ્વરના દર્શનના સંકલ્પની વૃત્તિ ચિત્તમાં હશે, તે વૃત્તિ હવે પ્રકટ થઈ ગઈ હોઈ શકે. કારણ કે સંસ્કારની વૃત્તિ ઘણા પૂર્વ જન્મોથી ચિત્તમાં રહે છે. બીજું, એવું પણ બની શકે કે જ્યારે સાધકને યોગ્ય માર્ગદર્શનની જરૂર હોય અને તે સમયે સ્થૂળ જગતમાં કોઈ કારણસર માર્ગદર્શન મળી ન રહ્યું હોય, ત્યારે બ્રહ્માંડની સાત્વિક શક્તિઓ પોતે જ માર્ગદર્શન કરવા લાગે છે. આ સાત્વિક શક્તિઓ યોગી, ઋષિ, મુનિ, દેવતા વગેરે કોઈપણ હોઈ શકે છે. માર્ગદર્શન સમયે, તે શક્તિઓ સાત્વિક વૃત્તિની મદદથી સાધકના ચિત્તમાં પોતાના દર્શન કરાવવાનું શરૂ કરે છે. તે સમયે તે શક્તિઓ પોતાના સ્થાને જ રહે છે. તેની ઈચ્છા થતાં જ તે સાધક સાથે સંબંધ બાંધે છે, પછી તેની વૃત્તિ દ્વારા તે તેને દર્શન થાય છે. એ પણ શક્ય છે કે તમામ કાર્ય દિવ્યદ્રષ્ટિથી થતું હોય. જો

એમ હોય તો દિવ્યદ્રષ્ટિ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે દર્શન કરાવી રહી હોય છે. વાસ્તવમાં દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા જોવામાં આવે છે, પણ દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા જોયેલા દ્રશ્ય માટે બહુ ઊંડાઈમાં (સમાધિમાં) જવાની જરૂર નથી. એકાગ્રતાની અવસ્થામાં જ દર્શન થવા લાગે છે. સાત્વિક વૃત્તિ ઘણીવાર દેવી-દેવતાઓનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. આ બધી વૃત્તિઓની રમત છે. અભ્યાસીઓએ ભ્રમિત ન થવું જોઈએ. આવા વૃત્તિઓ પોતાની વ્યાપકતાને અનુસાર કોઈનું પણ રૂપ ધારણ કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

ચિત્ત આત્માની સૌથી નજીક હોવાથી આત્માનો પ્રભાવ ચિત્ત પર પડે છે. આત્મા સર્વવ્યાપી, દ્રષ્ટા, જ્ઞાન સ્વરૂપ વગેરે હોવાને કારણે ચિત્તમાં પણ આવા ગુણો આવે છે. આત્મા જ્ઞાનનું સ્વરૂપ હોવાથી તે ચિત્ત પર પ્રતિબિંબિત થાય છે, જેના કારણે ચિત્ત પણ જ્ઞાનવાન જેવું ભાષિત થવા લાગે છે. તેથી જ સાધકને ઉચ્ચતમ અવસ્થા પર તત્ત્વજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. ખેર, સત્ય એ છે કે ચિત્ત જડ છે કારણ કે તે પ્રકૃતિ દ્વારા બનેલું છે, પ્રકૃતિ દ્વારા બનેલી બધી વસ્તુઓ જડ છે. ચેતન તત્ત્વની નિકટતાને કારણે તે ચૈતન્ય જેવું ભાષિત થાય છે.

કહેવાય છે કે ઈશ્વર એક છે. આત્મા એક (એક સમાન) છે. પણ એકની પ્રકૃતિને કારણે અનેક ચિત્ત શા માટે છે? ઈશ્વરનું ચિત્ત ગુણોના સામ્યાવસ્થાથી બનેલું છે. તેના ચિત્તમાં કોઈ પ્રકારનું પરિણામ નથી, તેથી એક છે. પણ જીવોના ચિત્ત ગુણોની વિષમાવસ્થાઓથી બનેલા છે. તેને કારણે જ ચિત્ત અનેક છે. ગુણોની વિષમતાને કારણે જીવોના ચિત્તમાં કર્માશયો પણ વિવિધ પ્રકારના હોય છે. એ જ કર્મો પ્રમાણે મનુષ્યનો સ્વભાવ હોય છે અને તે પોતાના કર્મોને ભોગવે છે. જો કોઈ કામી પુરુષને સુંદર સ્ત્રી મળે તો તેનું ચિત્ત પ્રસન્ન થઈ જાય છે, તે જ સ્ત્રીની સોત (સૌતન)નું હૃદય દુઃખી થઈ જાય છે, પણ સાધકનું ચિત્ત સુંદર સ્ત્રી પ્રત્યે ઉદાસીન રહે છે એટલે કે તેની ઉપેક્ષા કરે છે, આવું શા માટે? જવાબ એ છે કે ચિત્ત અને સુંદર સ્ત્રી બંને ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિ છે. જ્યાં સુધી ચિત્તમાં ધર્મ, અધર્મ અને અવિધા બની રહે છે ત્યાં સુધી સત્વગુણ, રજોગુણ અને તમોગુણ ક્રમશઃ અધિકતાથી સુખ, દુઃખ અને આસક્ત થતાં રહે છે. તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થવા પર ત્રિગુણાત્મક વસ્તુઓની ઉપેક્ષા થઈ જાય છે, જેના કારણે સ્થૂળ સંસારને મિથ્યાવાદ, સ્વપ્નવાદ વગેરેનું સમાધાન સમજવું જોઈએ.

પ્રિય સાધકો, આપણે બધા જાણીએ છીએ અથવા સાંભળીએ છીએ કે મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે કે તે તેના વાસ્તવિક સ્વરૂપને ઓળખે અને તેમાં સ્થિત રહે. આપણે આ શબ્દો ખૂબ જ સરળતાથી કહીએ છીએ, પણ તે અવસ્થા ખૂબ જ મુશ્કેલીથી પ્રાપ્ત થાય છે. હા, એવું કહી શકાય કે તે અશક્ય નથી. લોકો બહુ સરળતાથી કહે છે કે કોઈ ચોક્કસ યોગી બ્રહ્મમાં લીન થઈ ગયા છે. હે સાધકો, મને ખબર નથી કે બ્રહ્મમાં કોણ લીન છે. એવું કહી શકાય કે જ્યાં સુધી ચિત્તે પોતાનું સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે ત્યાં સુધી બ્રહ્મમાં લીન થઈ શકતું નથી. મને સારી રીતે યાદ છે કે મેં સમર્પિઓ અને ઘણા ઋષિઓ સાથે વાત કરી હતી, તેઓ પણ બ્રહ્મમાં લીન થઈ શક્યા ન હતા. તો પછી, કોણ લીન થયું છે? હું નથી જાણતો. ઘણા કલ્પોની આયુવાળા ઋષિ-મુનિઓ બ્રહ્માંડમાં ઉપસ્થિત છે.

મેં અગાઉ લખ્યું છે કે ચિત્તની અવસ્થાઓ પાંચ પ્રકારની છે, તે આ પ્રમાણે છે - (1.) મૂઢાવસ્થા (2.) ક્ષિપ્તાવસ્થા (3.) વિક્ષિપ્તાવસ્થા, (4.) એકાગ્રાવસ્થા અને (5.) નિરૂદ્ધાવસ્થા.

1. મૂઢાવસ્થા - આ અવસ્થામાં ચિત્તમાં તમ પ્રધાન હોય છે. રજ અને સત્વ દબાયેલા ગૌણ રૂપમાં રહે છે. આના કારણે મનુષ્યમા ખૂબ જ આળસ રહે છે અને ખૂબ ઊંઘે છે. આવા લોકો નશો કરીને પોતાને નશામાં ડૂબેલા રાખે છે. ગુસ્સાવાળો સ્વભાવ પણ હોય છે. તેઓ બીજાનું અપમાન કરવામાં આનંદ અનુભવે છે. મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ અજ્ઞાન, અધર્મ, રાગ-દ્વેષ વગેરે તરફ હોય છે. બુદ્ધિનો ખૂબ જ ઓછો વિકાસ થયો હોય છે. આ સૌથી નીચી અવસ્થા છે.

2. ક્ષિપ્તાવસ્થા - આ અવસ્થામાં રજોગુણની પ્રધાનતા રહે છે, તમ અને સત્વ દબાયેલા રહે છે. આવા લોકોના ચિત્તમાં ચંચળતા અધિક હોય છે જેના કારણે તેઓ સાંસારિક પદાર્થોના ભોગમાં અહીં-તહીં ભટકતા રહે છે. આવા લોકો ધન અને કીર્તિના નશામાં રહે છે. આ વિષયો સિવાય તેમને બીજું કંઈ દેખાતું નથી.

3. વિક્ષિમાવસ્થા- આવી અવસ્થામાં ચિત્તમાં સત્વ ગુણનો અતિરેક હોય છે. સત્વ ગુણની અધિકતા હોવા છતાં ક્યારેક મનુષ્યના ચિત્તમાં સ્થિરતા આવી જતી હોય છે, પરંતુ બીજા જ ક્ષણે તે રજોગુણને કારણે અસ્થિરતા આવી જાય છે. આ અવસ્થામાં ચિત્ત વિક્ષિપ્ત જેવું રહે છે. સાધકને આ અવસ્થા યોગમાં કોઈને કોઈ સમયે અવશ્ય આવે છે. આ ત્રણેય અવસ્થાઓ સામાન્ય મનુષ્યમાં જોવા મળે છે.

4. એકાગ્રાવસ્થા – જ્યારે કોઈ એક વિષય પર વૃત્તિનો પ્રભાવ ચિત્તમાં નિરંતર વહેતો રહે છે, ત્યારે તેને એકાગ્રાવસ્થા કહેવાય છે. યોગીને આ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આ અવસ્થામાં ચિત્તની વૃત્તિ અહીં-તહીં ચલાયમાન થતી નથી. એક સમયે એક જ વિષયમાં લાગી રહે છે. આ અવસ્થામાં સાધકની સવિકલ્પ સમાધિ લાગે છે તથા વિષયોના સાક્ષત થાય છે. આ અવસ્થા સ્થૂળ વિષયોથી લઈને અહંકાર સુધી ચાલી જાય છે.

5. નિરૂદ્ધાવસ્થા- જ્યારે ચિત્તમાં વૃત્તિઓનો સંપૂર્ણપણે નિરોધ થઈ જાય છે, ત્યારે તેમાં કોઈ સંસ્કાર બાકી રહેતા નથી. વૃત્તિના નિષેધને લીધે આ અવસ્થાને ચિત્તની સર્વોચ્ચ અવસ્થા કહેવાય છે. કોઈપણ સાધક માટે આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી ખૂબ જ જરૂરી છે, એટલે કે સાધકે કઠોર સાધના કરીને આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. આ અવસ્થામાં નિર્બીજ સમાધિ લાગે છે.

સાધક માટે, પ્રથમ ત્રણ અવસ્થાઓ સાધનામાં અવરોધો નાખે છે. પરંતુ, તેણે દ્રઢ નિશ્ચય અને કઠોર મહેનતથી આ અવસ્થાઓને પાર કરવી જોઈએ. આ અવસ્થાઓને પાર કરવામાં તેને ચોક્કસપણે થોડા વર્ષો લાગે છે. પછીની બે અવસ્થાઓ, ચોથી અને પાંચમી, સાધક માટે ફાયદાકારક છે. જ્યારે સાધકમાં તમોગુણ ક્ષીણ થવા લાગે છે અને રજોગુણ પણ ઘટવા થવા લાગે છે ત્યારે ચિત્તમાં શુદ્ધતા વધવા લાગે છે અને સાધકમાં જ્ઞાન અને વૈરાગ્ય વધવા લાગે છે. અહીં જે ચિત્તની જે ત્રીજી અવસ્થા છે, આ અવસ્થામાં સાધકને ક્યારેક પોતાનો હોશ નથી રહેતો. બહારથી તે ગાંડા જેવો દેખાય છે પણ એ પાગલ નથી પણ તેના બદલે તે તો મનની ઉત્તમ (ઉત્કૃષ્ટ) સ્થિતિ છે. ક્યારેક-ક્યારેક તે ભૂલી પણ જાય છે, વ્યવહારિક કાર્ય કરતી વખતે તેનું મન બીજે ક્યાંક રહે છે, તેથી વ્યવહારિક કાર્યમાં પણ વિશ્લેષ આવે છે. કેટલાક લોકો આ અવસ્થાને ઉન્મની અવસ્થા પણ કહે છે.

આ અવસ્થામાં સાધક ક્યારેક પોતાના મોંઢા પર થપ્પડ પણ મારે છે કારણ કે તેને પોતાને થપ્પડ મારવાની ઈચ્છા થાય છે. હું લાંબા સમય સુધી આ અવસ્થામાં રહ્યો. હું મારી જાતને ચહેરા પર જોર-જોરથી થપ્પડ મારતો હતો. એક-બે વાર તો મેં મારું માથું દીવાલ પર પછાડ્યું. આ બધું શું છે તે વિચારીને હું મારી જાતથી ડરી જતો હતો. પરંતુ સ્વામી મુક્તાનંદજીના પુસ્તકમાં જાણવા મળ્યું કે આ ચિત્તની એક અવસ્થા છે. પછી મને માનસિક શાંતિ મળી. પરંતુ આ પ્રકારની ક્રિયા દરેક સાધકને થતી નથી.

જે પ્રમાણે પ્રકૃતિ બે પ્રકારની છે – (1) પરા-પ્રકૃતિ (2) અપરા પ્રકૃતિ. તેવી જ રીતે, ચિત્તના બે પ્રકાર છે – (1) વિશુદ્ધ ચિત્ત (2) પરિણામી ચિત્ત. પરા-પ્રકૃતિ જ મૂળ પ્રકૃતિ છે. આ પ્રકૃતિમાં કોઈ પરિણામ હોતું નથી. હંમેશા સમાનાવસ્થામાં રહે છે. આ પ્રકારની પ્રકૃતિ દ્વારા ઈશ્વરના ચિત્તનું નિર્માણ થયું છે. ઈશ્વરનું ચિત્ત સામ્યાવસ્થા વાળું ચિત્ત કહેવામાં આવ્યું છે. આવું ચિત્ત વિશુદ્ધ ચિત્ત હોય છે, જેમાં વિશુદ્ધ અહંકાર રહે છે તથા ત્રણેય ગુણો સામ્યાવસ્થામાં રહે છે. અપરા પ્રકૃતિ પરિણામી એટલે કે પરિવર્તનશીલ છે. આ પ્રકૃતિમાં દરેક ક્ષણે પરિવર્તન થતું રહે છે. આ જ પ્રકૃતિમાંથી સ્થૂળ સંસારનું નિર્માણ થયું છે. આ જ કારણ છે કે સ્થૂળ સંસાર પરિણામી અથવા પરિવર્તનશીલ છે. અપરા પ્રકૃતિ દ્વારા જ જીવોના ચિત્તનું નિર્માણ થયું છે. જીવોના ચિત્તને પરિણામી ચિત્ત કહેવામાં આવે છે. તેમની સંખ્યા અનંત છે. પરિણામી ચિત્ત સત્વ ચિત્ત જ હોય છે પરંતુ વિશુદ્ધતા (અત્યંત નિર્મળતા) ને છોડેલું હોય છે. આવા ચિત્તમાં તમોગુણી અહંકાર બીજ રૂપમાં રહે છે. તમોગુણી રૂપમાં રહેવાને કારણે અહંકારમાં વિકૃતિ પેદા થઈ જાય છે, તેથી મનુષ્ય બહિર્મુખી થવા લાગે છે.

આત્મા, ક્રિયા વિલીન હોવા છતાં ચિત્તની દ્રષ્ટા છે. આત્માનો પ્રકાશ ચિત્ત પર પડે છે. તેના પ્રકાશમાં, ચિત્તમાં જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તે આત્માને જાણમાં રહે છે. ચેતન તત્ત્વ (આત્મા) નો સંબંધ સામ્યાવસ્થાવાળા ચિત્ત સાથે હોય છે ત્યારે તેને ઈશ્વર કહેવાય છે. તેને સગુણ બ્રહ્મ પણ કહે છે. તે સર્વજ્ઞ છે. જ્યારે ચેતન તત્ત્વ પરિણામી ચિત્ત સાથે સંબંધિત હોય છે ત્યારે તેને જીવ કહેવાય છે. તે અસંખ્ય છે અને અલ્પ જ્ઞાનવાળું હોય છે, કારણ કે તમોગુણી અહંકાર, રજ અને તમના અતિરેકને લીધે વિકૃત થઈ બહિર્મુખી થઈ રહ્યો છે.

જાગૃત અવસ્થામાં ચિત્તમાં સત્વગુણ થોડો દબાયેલો રહે છે. તમોગુણ, સત્વગુણને વૃત્તિઓનું વાસ્તવિક રૂપ બતાવવા માટે અટકાવે છે. રજોગુણ પ્રધાન રહીને ચિત્તને ઇન્દ્રિયો દ્વારા બાહ્ય વિષયોમાં લગાવી રાખે છે. ઇન્દ્રિયો બહિર્મુખી થઈ સ્થૂળ શરીર દ્વારા કાર્ય કરે છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં સત્વગુણ સંપૂર્ણપણે દબાયેલો રહે છે. તમોગુણ, રજોગુણને એટલું દબાવી દે છે કે તે ઇન્દ્રિયો દ્વારા ચિત્તને બાહ્ય વિષયો પર કેન્દ્રિત થવા દેતું નથી. પરંતુ રજોગુણની ક્રિયા સૂક્ષ્મ રીતે ચાલુ રહે છે. આ કારણે ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી હોવાને કારણે મન સૂક્ષ્મ શરીરમાં સ્વપ્ન જોવાનું કાર્ય કરતું રહે છે. સુષુપ્તાવસ્થામાં સત્વગુણ સંપૂર્ણ રીતે દબાઈ જાય છે. તમોગુણ સંપૂર્ણપણે રજોગુણને દબાવી દે છે અને પછી તમોગુણ પોતે જ ચિત્ત પર સંપૂર્ણપણે અધિકાર કરી લે છે. એટલે સુષુપ્તાવસ્થામાં કોઈપણ વિષય પર કોઈ પ્રકારનું જ્ઞાન રહેતું નથી. સૂક્ષ્મ શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારનું કાર્ય થતું નથી. સુષુપ્તાવસ્થા કારણ શરીરમાં વ્યાપ્ત રહે છે.

જ્યારે સાધકની સમાધિ લાગવા માંડે છે, ત્યારે તમોગુણ થોડો દબાયેલો રહે છે. ચિત્તમાં સ્થિત વૃત્તિઓને ચલાયમાન કરવાની રજોગુણની ક્રિયા નબળી પડવા લાગે છે. સત્વગુણ પ્રબળ બનીને ચિત્તને એકાગ્ર કરવા અને વસ્તુનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ બતાવવામાં સક્ષમ બને છે. સવિકલ્પ સમાધિના સમયે ચિત્તમાં તમોગુણ સંપૂર્ણ રીતે દબાયેલો રહે છે. સત્વગુણ સંપૂર્ણપણે રજો ગુણને દબાવી દે છે તથા ચિત્ત પર સંપૂર્ણ અધિકાર કરે છે. જેના કારણે ચિત્તમાં સત્વગુણનો પ્રકાશ ફેલાય છે. ચિત્ત વસ્તુ સાથે એકરૂપ બનીને તેનું સાચું રૂપ બતાવવા માટે સમર્થ્યવાન બને છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાં એકાગ્ર વૃત્તિ બની રહે છે.

શુદ્ધ જ્ઞાનની અવસ્થામાં તમોગુણ નામમાત્ર જ રહે છે. ચિત્તમાંથી તમોગુણ અને રજોગુણનું આવરણ દૂર થાય છે. સત્વ ગુણ ચિત્ત પર સંપૂર્ણપણે અધિકાર કરી લે છે, જેના કારણે ચિત્તમાં પ્રકાશ ફેલાય છે. રજોગુણ માત્ર એટલી માત્રામાં જ રહે છે કે તે આત્મા અને ચિત્તને અલગ-અલગ દેખાડવાની ક્રિયા કરી શકે. નિર્બીજ સમાધિ સમયે ત્રણેય ગુણોના બાહ્ય પરિણામો ચિત્તમાં થતા બંધ થઈ જાય છે. ત્રણ ગુણોના પરિણામોની ગેરહાજરીમાં આત્મા અને ચિત્તની ભિન્નતાનું જ્ઞાન આપનારી વૃત્તિ પણ રોકાઈ જાય છે. આ કારણે ચિત્ત ચેતના સ્વરૂપે આત્મામાં સ્થિત થઈ જાય છે.

પ્રલયના સમયે ચિત્તની અવસ્થા સુષુપ્ત જેવી હોય છે. પ્રલયનો અર્થ એવો નથી કે જીવને મુક્તિ મળી ગઈ છે. કારણ કે જ્યાં સુધી જીવના ચિત્ત પર કર્માશય રહેશે ત્યાં સુધી તેને ભોગવવા જ પડશે, એટલે કે જન્મ લેવું ફરજિયાત છે. પ્રલયના સમયે ચિત્ત પ્રકૃતિમાં વિલીન થઈ જાય છે. ચિત્તની અંદર કર્માશય બીજ સ્વરૂપમાં બની રહે છે. જ્યારે ચિત્ત પ્રકૃતિમાં વિલીન થઈ જાય છે ત્યારે જીવ સુષુપ્ત જેવી અવસ્થામાં હોય છે. સૃષ્ટિના સમયે જીવે પોતાના કર્માશયોને ભોગવવા ફરીથી સ્થૂળ સંસારમાં આવવું પડે છે. બસ, આ જ ક્રમ અનાદિ કાળથી ચાલતો આવ્યો છે.

સાધકો, જ્યારે સાધકની કુણ્ડલિની ધ્યાનાવસ્થામાં જાગૃત થાય છે, ત્યારે તેને આછા વાદળી રંગના સ્વ-પ્રકાશિત આકાશમાં વીજળી ચમકતી દેખાય છે. આ જે આછું વાદળી સ્વ-પ્રકાશિત આકાશ દેખાય છે, જેમાં સૂર્ય, ચંદ્ર, નક્ષત્ર વગેરે હોતા નથી, તે વાદળી આકાશ ચિત્ત જ છે. ચિત્ત સ્વયં જ આછા વાદળી રંગનું સ્વ-પ્રકાશિત જેવું દેખાય છે. જેમ-જેમ સાધક તેનો અભ્યાસ વધારે છે તેમ-તેમ સત્વગુણની વિપુલતા વધે છે અને ચિત્તની નિર્મળતા પણ વધે છે. તેની નિર્મળતાનો અંદાજ ત્યારે જ થાય છે જ્યારે સાધકની કુણ્ડલિની સંપૂર્ણ રીતે યાત્રા કરીને હૃદયમાં સ્થિર થઈ જાય છે. તમોગુણ અને રજોગુણના સંસ્કારો ચિત્તમાં ઓછા રહી જાય છે, ત્યારે સાધકના અભ્યાસ પ્રમાણે ચિત્તમાં અનુક્રમે ચંદ્ર, નક્ષત્ર, માણી અને પ્રભા દેખાય છે. આ બધું જ્યારે દેખાવા લાગે છે ત્યારે ચિત્તની નિર્મળતાનું જ્ઞાન થવા લાગે છે. જ્યારે

ચિત્તમાં પ્રભા (જ્યોતિ) દેખાય છે, ત્યારે સાધકે સમજવું જોઈએ કે તેને નજીકના ભવિષ્યમાં ઉચ્ચતમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાની છે. થોડા સમય પછી સાધકને શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાનું શરૂ થાય છે. શુદ્ધ જ્ઞાનની પરિપક્વ અવસ્થામાં સાધક શાશ્વત શાંતિની પ્રાપ્તિ કરે છે.

કેટલીકવાર સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં નદી દેખાય છે. ક્યારેક અનંત જળાશય પણ દેખાય છે. ધ્યાનાવસ્થામાં, કેટલીકવાર સાધક નદી અથવા જળાશયના પાણી પર ચાલે છે, તરે છે, ડૂબકીઓ મારે છે, સ્નાન કરે છે, વગેરે. આ નદી કે જળાશય પોતે સાધકનું પોતાનું ચિત્ત જ છે. પાણી કર્માશય સ્વરૂપે વૃત્તિઓ છે. જ્યારે નદી કે જળાશયનું પાણી ગંદું દેખાય તો સમજવું જોઈએ કે તે તેના ચિત્તની ઉપરની સપાટી પર ઘણા બધા તમોગુણી કર્માશયો છે. જો પાણી સ્વચ્છ દેખાય તો તેનો અર્થ એવો નથી કે તેના ચિત્તમાં તમોગુણી વૃત્તિઓ નથી, પરંતુ ચિત્તમાં સત્વગુણી વૃત્તિઓ વધવાથી પાણી સ્વચ્છ દેખાય છે. ક્યારેક આ પાણીમાં મગરમચ્છ કે માછલીઓ પણ જોવા મળે છે. મગરમચ્છ તૃષ્ણા, લોભ અને મોહ વગેરેનું પ્રતીક છે, માછલી કોઈ મોટી ઇચ્છાનું પ્રતીક છે. પાણીની માછલી મોટાભાગે સાધકની ઉચ્ચાવસ્થા હોય ત્યારે દેખાઈ શકે છે. સાધકોને સમજવામાં સરળતા રહે તે માટે મેં આ બધું લખ્યું છે.

ગુણ

મૂળ પ્રકૃતિ ત્રિગુણાત્મક છે. પ્રકૃતિ ત્રિગુણાત્મક હોવાથી જ સર્જનમાં વૃદ્ધિ થવું શક્ય બને છે. પ્રકૃતિના ત્રિગુણાત્મક હોવા સાથે, ઈશ્વરની શક્તિ માયા પણ પ્રકૃતિને સાથ આપે છે. માયાના પ્રભાવથી જીવ આ સંસારમાં ભ્રમિત બની રહે છે. આ ત્રણ ગુણોના નામ છે - સત્વગુણ, રજોગુણ અને તમોગુણ. સત્વગુણનો સ્વભાવ પ્રકાશ અને હળવાશપાણું છે. રજોગુણનો સ્વભાવ ક્રિયા અને ચંચળતા છે. તમોગુણનો સ્વભાવ સ્થિતિ અને ભારેપાણું છે. આ ત્રણેય ગુણ દરેક પદાર્થમાં જોવા મળે છે. જ્યારે કોઈ વસ્તુ પ્રકાશવાન હોય છે ત્યારે તેમાં સત્વગુણની અધિકતા આવે છે. તે સમયે રજોગુણ અને તમોગુણ સત્વગુણ કરતા ઘણા ઓછા હોય છે. જ્યારે કોઈ વસ્તુ ક્રિયાશીલ હોય છે ત્યારે રજોગુણની અધિકતા વધે છે અને સત્વગુણ અને તમોગુણનું પ્રમાણ ઘટે છે. તેવી જ રીતે, જ્યારે કોઈ વસ્તુ સ્થિર થાય છે અથવા સ્થિર રહે છે, ત્યારે તમોગુણની અધિકતા વધે છે અને સત્વગુણ અને રજોગુણ ઘટે છે. આ ત્રણેય ગુણ દરેક પદાર્થમાં દરેક અવસ્થામાં વિદ્યમાન રહે છે. પરંતુ આ ત્રણેયનું પ્રમાણ વધુ કે ઓછું રહે છે. ક્યારેય સમાન રૂપથી રહેતું નથી.

આ ત્રણેય ગુણોની બે અવસ્થાઓ રહે છે - 1. સામ્યાવસ્થા, 2. વિષમાવસ્થા. સામ્યાવસ્થા દ્રશ્યમાન હોતી નથી. વિષમાવસ્થા દ્રશ્યમાન હોય છે. તે પરિણામી અને વિનાશી છે. મૂળ પ્રકૃતિ, ઈશ્વર વગેરેમાં ગુણોની અવસ્થા સમાન છે. સામ્યાવસ્થાને લીધે, તે અપરિણામી અને અનાદિ છે. તેથી જ તેઓનું વિશુદ્ધ સત્વમય ચિત્ત છે. સામ્યાવસ્થાનો અર્થ છે કે ગુણોનું સમાન રૂપમાં બની રહેવું. ગુણો સમાન રૂપે હાજર હોવાથી ગુણોની અવસ્થા ઓછી કે વધુ હોતી નથી. એક ગુણ તેના બીજા સાથીને દબાવતો નથી અને દબાવવાનો પ્રયત્ન પણ કરતો નથી, તેથી જ કોઈ પ્રકારનું પરિણામ હોતું નથી. પરિણામના અભાવને કારણે તેને અપરિણામી કહેવામાં આવે છે. ઈશ્વરનું ચિત્ત ગુણોની સામ્યાવસ્થા અને અપરિણામીને કારણે સર્વવ્યાપક છે.

ગુણોની વિષમાવસ્થાના કારણે જ પરિણામ શક્ય બન્યું છે. વિષમાવસ્થાને લીધે, ગુણ એકબીજા સાથે સમાન રૂપે રહેતા નથી અને હંમેશા વધુ કે ઓછા રહે છે. એક ગુણ બીજા ગુણને હંમેશા દબાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, આ ક્રિયાને કારણે એક ગુણ બીજા ગુણ પર પ્રભુત્વ ધરાવે છે. કોઈપણ વસ્તુમાં ક્યારેક સત્વગુણની માત્રા વધુ થઈ જાય છે, ક્યારેક રજોગુણ વધી જાય છે, તો ક્યારેક તમોગુણ વધી જાય છે. જે પદાર્થમાં જે ગુણ વધુ હોય છે, તેનો જ ગુણ ઉભરીને બહાર આવવા લાગે છે. આ કારણથી વસ્તુમાં પરિવર્તન આવવા લાગે છે, આ પરિવર્તન સદૈવ બની રહે છે. પરિવર્તનને જ પરિણામ કહેવાય છે. આ પરિવર્તનને કારણે જ આ સંસારને વિનાશી કહેવાય છે કારણ કે સંસારની તમામ વસ્તુઓનું પરિવર્તન થવું નિશ્ચિત છે. પરિવર્તનને કારણે જ વસ્તુઓ એક સ્વરૂપ છોડીને બીજું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તેથી જ આ સંસારની ત્રણ અવસ્થાઓ છે - સૃષ્ટિ, સ્થિતિ અને પ્રલય. તેથી જ આ સંસારને ક્ષણભંગુર કહેવાય છે.

ગુણોની વિષમાવસ્થાને લીધે જીવોના ચિત્તમાં છુપાયેલો અહંકાર બહિર્મુખ થઈ જાય છે. આ વિષમાવસ્થાને કારણે, જીવોના ચિત્તમાં પહેલી વિકૃતિ તરીકે અહંકારની ઉત્પત્તિ થાય છે. અહંકારના બહિર્મુખતાને કારણે અહંકારમાંથી વિકૃતિ રૂપમાં બુદ્ધિની ઉત્પત્તિ થાય છે. એ જ પ્રકારે વિકૃતિઓ ક્રમશઃ ધીમે-ધીમે વધે છે. આખરે જીવાત્મા સ્થૂળ શરીરને પ્રાપ્ત થાય છે. ચિત્તની જે પ્રથમ વિકૃતિ અહંકાર છે, તેમાં પહેલા સત્વગુણની અધિકતા રહે છે. જ્યારે ક્રમશઃ વિકૃતિઓ વધતી જાય છે ત્યારે તમોગુણ અને રજોગુણના પ્રભાવથી લોભ, મોહ, રાગ, તૃષ્ણા વગેરેનો જન્મ થાય છે. પછી જીવાત્મા આ સ્થૂળ સંસારને પોતાનો માનવા લાગે છે અને પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપને ભૂલી જાય છે. આ કારણે જીવાત્મામાં રજોગુણ અને તમોગુણની માત્રા વધે છે. સત્વગુણનું પ્રમાણ ઘટવા લાગે છે. પરંતુ ત્રણેય ગુણો હંમેશા એકસાથે વિદ્યમાન રહે છે. એવું ક્યારેય ન થઈ શકે કે કોઈ વસ્તુમાંથી એક ગુણ જતો રહે, માત્ર બે જ ગુણ રહે. હા, માત્રા ખૂબ ઓછી અથવા ખૂબ વધારે હોઈ શકે છે.

સત્વગુણનો રંગ ચળકતો સફેદ અને સ્વભાવ હલકો છે. તેની અધિકતાથી પ્રકાશની ઉત્પત્તિ થાય છે. રજોગુણનો રંગ લાલ છે અને તેના સ્વભાવમાં ક્રિયા અને ચંચળતા છે. તેના અતિરેકથી વસ્તુ અથવા પદાર્થમાં ગતિ કરવાની શક્તિ આવે છે. તમોગુણનો રંગ કાળો છે અને તેનો સ્વભાવમાં ભારેપણું છે. તેની અધિકતા હોવાથી તે ગતિમાન પદાર્થને રોકવાનું કાર્ય કરે છે. જ્યારે શરીરમાં તમોગુણ પ્રધાન હોય છે ત્યારે શરીર ભારે થઈ જાય છે અને કામ કરવાનું મન થતું નથી. સત્વગુણમાં સુખ, રજોગુણમાં દુઃખ અને તમોગુણમાં મોહ ઉત્પન્ન થાય છે.

ગુણોની વિષમાસ્થાને કારણે ચિત્તમાંથી વિકૃતિ રૂપે અહંકાર બહિર્મુખી થઈ રહ્યો છે. અહંકારની વિકૃતિ ગ્રહણ રૂપમાં મન છે. મનની વિકૃતિ ઇન્દ્રિયો છે. આ ઇન્દ્રિયોનો સ્વામી મન છે. બીજી બાજુ, અહંકારની ગ્રાહ્ય રૂપમાં વિકૃતિ પાંચ તન્માત્રાઓ છે. આ પાંચ તન્માત્રાઓથી વિકૃતિ રૂપે સૂક્ષ્મ પંચભૂત બહિર્મુખી થાય છે. આ પાંચ સૂક્ષ્મ પંચભૂતોથી સૂક્ષ્મ શરીરનું નિર્માણ થાય છે અને સૂક્ષ્મ પંચભૂતમાંથી વિકૃતિ રૂપે સ્થૂળ પંચભૂત બહિર્મુખી થાય છે. આ પાંચ સ્થૂળ પંચભૂતોમાંથી સ્થૂળ શરીર અને સ્થૂળ જગતનું નિર્માણ થયું છે. જ્યારે સાધક સમાધિ દ્વારા આ વિકૃતિઓનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. સમાધિની સર્વોચ્ચ અવસ્થામાં કર્માશય પૂર્ણ રૂપે સમાપ્ત થાય છે, ત્યારે અહંકારમાં રહેલા તમોગુણ અને રજોગુણ સમાપ્ત થઈ માત્ર ગૌણ રૂપમાં રહે છે. તે સમયે સત્વગુણી અહંકાર પ્રધાન રૂપે રહે છે. આ અવસ્થામાં સાધકને ગુણોની વિષમાવસ્થાનું જ્ઞાન થાય છે. જો એમ કહેવામાં આવે કે સમગ્ર સૃષ્ટિ ગુણોનું પરિણામ છે તો એ ખોટું નથી.

ગુણોની વિષમાવસ્થાનો અનુભવ મને આ રીતે આવ્યો, જેને હું ટૂંકમાં લખી રહ્યો છું. આ અનુભવ જાન્યુઆરી 1996માં આવ્યો હતો. ધ્યાનાવસ્થામાં જોયું કે - એક ખૂબ જ સુંદર કબૂતર, જેનો રંગ સંપૂર્ણપણે સફેદ છે, દેખાવમાં ખૂબ જ આકર્ષક છે, તે આકાશમાં ઊડી રહ્યું છે. તેની ઉડવાની રીત ખૂબ જ વિચિત્ર છે. તે આકાશમાં એટલી ઝડપે ઉડે છે કે જાણે તે આખના પલકારામાં જ આકાશના એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી પહોંચી જશે. ક્યારેક તે આકાશની અનંત ઊંચાઈઓમાં જતું રહે છે પછી તે જ ક્ષણે પૃથ્વી પર આવી જાય છે. હું ધ્યાનાવસ્થામાં આ બધું જ જોઈને આનંદિત થઈ રહ્યો હતો. થોડી ક્ષણોમાં દ્રશ્ય બદલાઈ જાય છે. આકાશમાં બે કબૂતર છે, એકના ઉપર બીજું બેઠું છે. ઉપરનું કબૂતર નીચેના કબૂતરના માથા પર તેની ચાંચ વડે જોરદાર પ્રહાર કરતું હતું. નીચેનું કબૂતર ચાંચના પ્રહારથી શિથિલ થઈ ગયું અને પછી સાવ શાંત થઈ ગયું જાણે મૃત્યુ પામ્યું હોય. તેમાં કોઈપણ પ્રકારનું કંપન થઈ રહ્યું ન હતું. તે જ ક્ષણે જોયું કે, આકાશમાં ઉડતું કબૂતર ખૂબ જ ઝડપથી ઊડતું આવ્યું અને ઉપર બેઠેલા કબૂતરની ઉપર પર બેસી ગયું. તેના બેસવાની સાથે જ તેણે તેની નીચેના કબૂતરના (વચ્ચે વાળા) માથા પર તેની ચાંચ વડે જોરદાર પ્રહાર કરવાનું શરૂ કર્યું. તેની ચાંચના પ્રહારથી વચ્ચેનું કબૂતર છટપટાવવા લાગ્યું. સંઘર્ષ કરતી વખતે વચ્ચેના કબૂતરે તેની નીચેના કબૂતરને પણ તેની ચાંચ વડે માથા પર પ્રહાર કર્યો. પરંતુ નીચેનું કબૂતર પહેલેથી જ શિથિલ પડી રહ્યું હતું, તે (સૌથી નીચેનું) કબૂતર જાણે મરેલું પડ્યું હતું. પરંતુ સૌથી ઉપરનું કબૂતર વચ્ચેના કબૂતર પર સતત પ્રહાર કરી રહ્યું હતું. હવે વચ્ચેનું કબૂતર પણ શાંત થવા લાગ્યું. તે જ ક્ષણે ઉપરનું કબૂતર આકાશમાં ઉડી ગયું. પછી પહેલાની જેમ તે અહીં અને ત્યાં ઉડવા લાગ્યું. એટલામાં વચ્ચેના કબૂતરની અંદર થોડો જીવ આવ્યો, એ જ વખતે આકાશમાં ઊડતું કબૂતર વીજળીની ઝડપે ઊડતું આવ્યું, અને વચ્ચેના કબૂતરની ઉપર બેસી ગયું. પછી તેણે પહેલાની જેવી જ ક્રિયા કરવાનું શરૂ કર્યું. વચ્ચેના કબૂતરના માથા પર તેની ચાંચથી પ્રહાર કર્યો. ચાંચ ખરાબ રીતે તેના માથામાં ઘૂસી ગઈ હતી. વચ્ચેનું કબૂતર વેદનાથી તડપ્યું અને પછી શાંત થઈ ગયું. પછી ઉપરનું કબૂતર આકાશમાં ઉડવા લાગ્યું. હું ધ્યાનાવસ્થામાં આ જ ક્રિયા જોઈ રહ્યો હતો, અનુભવ સમાપ્ત થયો.

હું વિચારવા લાગ્યો, હવે મને અનુભવ આવતા નથી, આ અવસ્થામાં અનુભવ કેમ આવી રહ્યા છે? હું આ અનુભવનો અર્થ સમજી શક્યો નહીં. જ્યારે ધ્યાનાવસ્થામાં ઘણી વાર અનુભવ આવ્યા, ત્યારે મને જાણકારી થઈ, આ ત્રણેય કબૂતર ત્રણ ગુણોના પ્રતિક છે. ઉડતું કબૂતર સત્વગુણ છે, વચ્ચેનું કબૂતર રજોગુણ છે અને નીચેનું કબૂતર તમોગુણ છે, જે એકબીજાને દબાવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે. થોડા દિવસો પછી આ અનુભવો આવતા બંધ થઈ ગયા.

ઉડતું કબૂતર ખૂબ જ સુંદર હતું. વચ્ચેનું કબૂતર ઓછું સુંદર હતું. નીચેનું કબૂતર કાદવ જેવા રંગનું હતું અને સારું દેખાતું ન હતું. આ અનુભવ મારી યોગ્યતાને બતાવી રહ્યો હતો.

સત્વ, રજ અને તમનો પ્રભાવ ચિત્ત પર પડે છે. મનુષ્યનું ચિત્ત જ્યારે તમોગુણ પ્રધાન હોય છે, ત્યારે સત્વગુણ અને રજોગુણ દબાયેલા અને ગૌણ રૂપમાં રહે છે. આ અવસ્થા મનુષ્યના દ્વારા કામ, ક્રોધ, લોભ અને મોહને કારણે આવે છે, તે સમયે મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ અધર્મ, રાગ-દ્વેષ વગેરેમાં હોય છે. મનુષ્યના ચિત્તમાં જ્યારે રજોગુણની પ્રધાનતા હોય છે, ત્યારે સત્વ અને તમ દબાયેલા અને ગૌણ રૂપમાં રહે છે. આ અવસ્થા રાગ અને દ્વેષને કારણે આવે છે, ત્યારે મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ ધર્મ-અધર્મ, જ્ઞાન-અજ્ઞાન વગેરેમાં હોય છે. જ્યારે તમોગુણ સત્વગુણને દબાવી દે છે ત્યારે અજ્ઞાન અને અધર્મમાં પ્રવૃત્તિ હોય છે અને જ્યારે સત્વગુણ તમોગુણને દબાવી દે છે ત્યારે જ્ઞાન અને ધર્મમાં પ્રવૃત્તિ હોય છે. આ અવસ્થા સાધારણ પુરુષોમાં હોય છે. એટલે જ મનુષ્ય ધાર્મિક કાર્ય કરે છે અને અધર્મ પણ કરે છે. ક્યારેક તે જ્ઞાનની વાત કરે છે તો ક્યારેક તે અજ્ઞાનની વાત કરે છે.

જ્યારે મનુષ્યના ચિત્તમાં સત્વગુણ પ્રધાન હોય છે, ત્યારે રજ અને તમ દબાયેલા રહે છે. મનુષ્યની આ અવસ્થા એ સમયે આવે છે, જ્યારે મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં સતત પરોપકાર અને ધર્મ યુક્ત કાર્યો કરે છે તથા કામ-ક્રોધ, રાગ-દ્વેષ, લોભ-મોહ વગેરેનો ત્યાગ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે અને તેની પ્રવૃત્તિ ધાર્મિક કાર્યો તરફ હોય છે. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયાસ કરે છે અને વૈરાગ્યની ઈચ્છા થાય છે. આ અવસ્થામાં રજોગુણ ક્યારેક-ક્યારેક ચંચળતાનો પ્રભાવ છોડે છે. તેને કારણે ચિત્તમાં અનેક પ્રકારની જિજ્ઞાસાઓ પ્રગટ થવા લાગે છે. આ અવસ્થા શ્રેષ્ઠ પુરુષોની છે, કારણ કે બાહ્ય વિષયોનો પ્રભાવ ચિત્ત પર પડે છે, જેમ કે મંદિરો, તીર્થસ્થાનોમાં ભ્રમણ કરવું, પૂજા કરવી, આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાંચવા, ધાર્મિક કર્મો કરવા વગેરે. મારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે તે જરૂરી નથી કે આ અવસ્થા માત્ર યોગીઓની જ હોય. યોગમાં જ્યારે સાધકની ઉચ્ચ અવસ્થા આવે છે ત્યારે આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. પછી આગળની અવસ્થા ફક્ત યોગીની જ હોય છે, જ્યારે સત્વગુણ ખૂબ જ પ્રબળ હોય છે, ત્યારે રજ અને તમ એકદમ ગૌણ બની જાય છે.

ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિનું પ્રથમ વિષમ પરિણામ ચિત્ત છે. સત્વગુણમાં રજોગુણ ફક્ત ક્રિયા માત્ર તથા તમોગુણ રોકવા માત્ર જ હોવાથી તેથી ચિત્તની ઉત્પત્તિ થઈ છે. આ ક્રિયાને કારણે સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થઈ છે.

જાગૃત અવસ્થામાં મનુષ્યમાં રજોગુણ પ્રધાન રહે છે, તેથી સત્વગુણની મદદથી (જે ગૌણ રૂપમાં છે) ચિત્તને ચંચળ કરી બાહ્ય વિષયોમાં લગાવી રાખે છે. સુષુપ્ત અવસ્થામાં તમોગુણ પ્રધાન રહીને પ્રબળ બની રહે છે, સત્વગુણ અને રજોગુણને જોરદાર રીતે દબાવી રાખે છે, તેથી જ ચિત્તમાં તમોગુણની પ્રધાનતાનું પરિણામ થતું રહે છે. ચિત્તની તમામ વૃત્તિઓને દબાવીને, પોતે સ્થિર રૂપમાં પ્રધાન રહે છે. સુષુપ્ત અવસ્થામાં કશું પણ દેખાતું નથી. અંધકાર અથવા દ્રશ્યનો અભાવ જેવો જણાય છે. આ અવસ્થામાંથી જ્યારે મનુષ્ય જાગે છે, ત્યારે તે કહે છે કે હું સૂતો હતો પરંતુ મને કંઈ ખબર નથી, તે તમોગુણના પ્રભાવથી આવું કહે છે. એવું સમજોકે તમોગુણનો પ્રભાવ સુષુપ્ત અવસ્થામાં પૂર્ણ રીતે રહ્યો છે. જ્યારે ઊંઘ્યા પછી કહો કે મને બરાબર ઊંઘ નથી આવી, મન દુઃખી જેવું છે, તો સમજવું કે સૂતી વખતે રજોગુણની અસર થોડી રહી. જ્યારે સૂઈ ગયા પછી કહે કે હું સુખપૂર્વક સૂઈ ગયો, મારું મન પ્રસન્ન છે, તો સમજવું કે સત્વગુણનો પ્રભાવ થોડો રહ્યો, અને સૂઈ ગયા પછી શરીર હલકું જેવું થઈ જાય છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં રજોગુણ પ્રભાવિત રહે છે તથા સત્વગુણ પણ તમોગુણને દબાવી દે છે. સત્વગુણની મદદથી રજોગુણ વ્યાપાર ચલાવે છે.

સ્વર્ગલોક તથા ઉપરના લોકમાં જે દિવ્યાત્માઓ છે, તેમના શરીરમાં સત્વગુણ પ્રધાન રૂપમાં રહે છે. રજોગુણ અને તમોગુણ ગૌણ રૂપે હાજર રહે છે. પરંતુ, જે જીવાત્માઓ મૃત્યુ પછી ભુવર્લોકમાં યાતનાઓ ભોગવે છે તે તમોગુણ પ્રધાન હોય છે, રજોગુણ અને સત્વગુણ દબાયેલો રહે છે. મૃત્યુ પછી જે જીવાત્માઓ પૃથ્વીની પરિધિ પર ભટકતી રહે છે, તેમાં રજોગુણ પ્રધાન રૂપે રહે છે, તમોગુણ સત્વગુણને દબાવી રાખે છે. ભૂલોકના નીચેના લોકોમાં જે જીવાત્માઓ રહે છે, તેમાં તમોગુણ પ્રધાન રહે છે. ભૂલોકના નીચેના લોકો માટે પુરાણોમાં કેટલીક જગ્યાએ એવું વર્ણન છે કે ત્યાં

દિવ્યાત્માઓ નિવાસ કરે છે. મેં તેમના માટે એવું નથી લખ્યું કે તમોગુણ પ્રધાન રહે છે. મેં ફક્ત તે જીવાત્માઓ માટે લખ્યું છે જેઓ કર્મ ભોગવવા માટે શ્રાપ પામી નીચેના લોકોમાં મોકલવામાં આવી હતી અથવા ક્યારેક-ક્યારેક તામસિક શક્તિઓ પણ કોઈ કારણસર નીચલા લોકોમાં થોડા સમય માટે જાય છે. તેઓ શા માટે જાય છે તેનું વર્ણન કરવું અહીં યોગ્ય નથી. આવી જીવાત્માઓ તમોગુણ પ્રધાન હોય છે.

ભૂલોક પર ત્રણેય ગુણોની (અનુક્રમે જુદી-જુદી રીતે) પ્રધાનતા ધરાવતી જીવાત્માઓ રહે છે. મનુષ્ય પોતે પૃથ્વી પર ત્રણેય અલગ-અલગ ગુણોમાં પ્રધાન રૂપમાં જોવા મળે છે. છોડમાં, વૃક્ષોમાં તમોગુણ પ્રધાન હોય છે. પ્રાણીઓમાં પણ તમોગુણ પ્રધાન રૂપમાં જોવા મળે છે. પરંતુ પક્ષીઓ, ઉડતા કીટ, જીવ-જંતુઓમાં રજોગુણ પ્રધાન રૂપમાં હોય છે, તમોગુણ સત્વગુણને દબાવી રાખે છે. સમગ્ર સૃષ્ટિમાં ત્રણેય ગુણોને કારણે પરિવર્તનો થતા રહે છે. આ ક્રિયા અનાદિ કાળથી ચાલતી આવી છે અને આ જ અનંત ભવિષ્ય સુધી ચાલુ રહેશે.

અવિધા અને માયા

અવિધાનો અર્થ છે અજ્ઞાન. મનુષ્યમાં અવિધા અનાદિકાળથી સ્થિત છે. જ્યારે બ્રહ્મથી જીવાત્મા અલગ થઈને અસ્તિત્વમાં આવી, ત્યારે ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિના પ્રભાવથી ચિત્તની ઉત્પત્તિ થઈ. આ ચિત્તમાં સત્વગુણ પ્રધાન રૂપથી હતો, જ્યારે રજોગુણ ક્રિયા કરવા માત્ર અને તમોગુણ ક્રિયાને અટકાવવા માત્ર હતો. એટલે કે રજોગુણ અને તમોગુણ ગૌણ રૂપમાં હતા. ગુણોના વિષમ પરિણામને કારણે, તમોગુણની સહેજ અધિકતાને કારણે, ચિત્તમાં વિકૃત રૂપે અહંકાર બહિર્મુખી થવા લાગ્યો. કારણ કે ચિત્તમાં અહંકાર બીજ રૂપે વિદ્યમાન રહે છે. આ જ અહંકારમાં અવિધા બીજના રૂપમાં છુપાયેલી રહે છે. જ્યારે અહંકાર બહિર્મુખી થવા લાગે છે ત્યારથી જ અવિધા (અજ્ઞાન) નો પ્રભાવ જીવાત્મા પર પડે છે. અવિધાને કારણે અહંભાવની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ અહંભાવને કારણે, કલેશ ઉત્પન્ન થાય છે અને પછી જીવાત્મા પોતાને બ્રહ્મથી અલગ માનવા લાગે છે, ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિને પોતાની માનવા લાગે છે જ્યારે પ્રકૃતિ તો જડ છે. આ જ જડ પ્રકૃતિને પોતાની માનવાને કારણે, જીવાત્માને કલેશ સહન કરવા પડે છે કારણ કે જીવાત્માને જડ પ્રકૃતિ ચૈતન્ય જેવી લાગવા માંડે છે. જડ પ્રકૃતિ પોતાની મેળે કંઈ કરી શકતી નથી. તેના પર ચૈતન્યમય તત્ત્વનું પ્રતિબિંબ પડતું હોય છે, તેથી જ તે ચૈતન્ય જેવી દેખાય છે. આ બધું અવિધાને કારણે થાય છે. અવિધા તમોગુણી અહંકારથી ઉત્પન્ન થઈ છે. આનાથી જ રાગ-દ્વેષ વગેરે દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે.

સાધારણ મનુષ્ય અવિધાના કારણે સ્થૂળ પદાર્થોને પોતાના માનવા લાગે છે અને અવિધાયુક્ત કાર્ય કરે છે. આ અવિધાયુક્ત કાર્ય કરવાને કારણે ચિત્તમાં કર્માશયો બને છે. આ કર્માશયો જ મનુષ્યના જન્મ, આયુ અને મૃત્યુનું કારણ હોય છે. દુઃખ, કલેશ, મોહ અને દેહાભિમાન અવિધાને કારણે હોય છે. અવિધાને કારણે પહેલા જીવનું જ્ઞાન ક્ષીણ થવા લાગે છે, એ જ કારણે આત્મા અને ચિત્તમાં ભિન્નતા દેખાતી નથી.

મનુષ્ય જે પણ કર્મ કરે છે તે પ્રકૃતિના ગુણો દ્વારા થાય છે. પરંતુ અહંકારને લીધે મનુષ્ય એવું સમજે છે કે તે આ કર્મ હું કરી રહ્યો છું, આ જ અજ્ઞાન એટલે કે અવિધા છે. અવિધાનો વિરોધી જ્ઞાન છે. સાધકોમાં જ્ઞાન જ્યારે પ્રગટ થાય છે ત્યારે અવિધાનું આવરણ તૂટી (છિન્ન-ભિન્ન થઈ) જાય છે. વૈરાગ્યનો ઉદય થવાથી અવિધાનો પ્રભાવ પણ ઓછો થવા લાગે છે. આમ તો મનુષ્યના શરીરમાં અવિધાનું સ્થાન કંઠ ચક્રમાં માનવામાં આવે છે. તેથી જ જ્યારે સાધક કંઠ ચક્રથી ઉપરની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારે તે આજ્ઞા ચક્ર પર પહોંચે છે. એ સાધકને ધ્યાનાવસ્થામાં વિચારો આવે છે કે 'હું કોણ છું', 'હું ક્યાંથી આવ્યો છું', 'હું ક્યાં જઈશ' વગેરે. આ બધું જાણવાની જિજ્ઞાસા તેની અંદર ઉત્પન્ન થવા લાગે છે, અને તે શોધમાં લાગી જાય છે.

જ્યારે સાધક યોગનો અભ્યાસ વધુ કરે છે અને સમાધિની અવસ્થા પર આવે છે, તે સમયે ચિત્તની એકાગ્રતા દ્વારા તન્માત્રાઓનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. પછી તમોગુણી અહંકારનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. આ તમોગુણી અહંકારના સાક્ષાત્કારના સમયથી અવિધાનો પ્રભાવ ઓછો થવા લાગે છે. કારણ કે વૈરાગ્ય અને જ્ઞાનનો ઉદય થવા લાગે છે. પરંતુ આ સમયે અવિધાનો વિનાશ થતો નથી. ભવિષ્યમાં નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગવા લાગે છે. આ સમયે કર્માશય હજુ પણ બાકી રહે છે. આ બાકી સંસ્કારો અવિધા યુક્ત અને કલેશાત્મક હોય છે. આ કર્માશયોને સાધક યોગબળથી બાળી શકતો નથી કારણ કે પ્રકૃતિનો નિયમ છે કે આ કર્માશયોનો ભોગ કરીને જ સમાપ્ત કરી શકાય છે. તેથી, આ કર્માશયોનો ભોગ કરતી વખતે, સાધકને ઘણી બધી મુશ્કેલીઓ સહન કરવી પડે છે. જ્યારે આ કર્માશયોને ભોગી લેવામાં આવે છે, ત્યારે ચિત્તમાં કર્માશય રહેતા નથી, સત્વમય અહંકારની પ્રધાનતા રહે છે. અવિધાનો સંપૂર્ણ રીતે નાશ થઈ જાય છે અને શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. આ બાકી રહેલા કર્માશયોનો ભોગ કરતી વખતે જ અવિધાનો નાશ થતો રહે છે અને અહંકારનો તમોગુણ ધીમે-ધીમે ઓછો થવા લાગે છે, પછી તમોગુણ માત્ર ગૌણ રૂપમાં જ રહી જાય છે. અવિધા તેના મૂળ સ્ત્રોત અહંકારમાં, બીજ રૂપે સ્થિત થઈ જાય છે. શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાથી, સાધકને આત્મા અને ચિત્તના વિષયમાં જ્ઞાન થવા લાગે છે, જેના કારણે આત્મા અને ચિત્ત વચ્ચેની ભિન્નતા સમજમાં આવે છે.

માયા એ ઈશ્વરની અદ્ભૂત શક્તિ છે. જ્યારે ઈશ્વર સૃષ્ટિની રચના કરે છે, ત્યારે તે આ માયા રૂપી શક્તિના સહયોગથી કરે છે. ઈશ્વરની શક્તિ હોવાને કારણે તે હંમેશા ઈશ્વર સમાન જ છે. માયા અને ઈશ્વરને એકબીજા સાથે તાદાત્મ્ય છે. આ એકબીજાથી અલગ થઈ શકતા નથી. માયા જીવાત્માને ભ્રમમાં રાખે છે, જેમ કે ક્યારેક-ક્યારેક જમીન પર પડેલું દોરડું સાપના રૂપમાં દેખાય છે, તે સમયે તે સંપૂર્ણ સાપ જેવું દેખાય છે. પરંતુ જ્યારે આપણને જાણકારી થાય છે કે તે દોરડું છે ત્યારે તે સાપ રહેતો નથી. તેવી જ રીતે, જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ જવાથી માયા દૂર થઈ જાય છે. જ્ઞાનીઓને માયાનો પ્રભાવ પડતો નથી. જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થવાથી માયા રૂપી જગતની વાસ્તવિકતા સ્પષ્ટ દેખાવા લાગે છે. તેથી જ માયા અવર્ણનીય છે. તેનો પ્રભાવ ખુદ ઈશ્વર પર પડતો નથી. જે પ્રકારે કોઈ જાદુગર પોતાનો જાદુ બતાવે છે ત્યારે જાદુનો પ્રભાવ ખુદ જાદુગર પર પડતો નહીં પણ હાજર રહેલા અન્ય તમામ વ્યક્તિઓ પર પડે છે. નિરીક્ષકને, તે સમયે જાદુ સત્ય જેવું લાગે છે પરંતુ વાસ્તવમાં તે સત્ય હોતું નથી, તે ફક્ત એક ભ્રમ જ છે. માયા સંપૂર્ણ જગતમાં વ્યાપ્ત રહે છે.

અવિધા જીવમાં રહે છે. અવિધાથી બુદ્ધિ પ્રભાવિત રહે છે. આ અવિધા પણ અનાદિકાળથી છે. અવિધા અને માયા સમાન પાસા જેવા જ છે. આમ તો, આ બંનેમાં અંતર છે, માયા એક ઈશ્વરીય શક્તિ છે, જ્યારે અવિધા પોતે જીવમાં જ રહે છે. અવિધા અવ્યક્ત રૂપે રહે છે, તેનો સ્વભાવ આવરણ નાખવાનો છે. અવિધાનો આશ્રય જીવ જ છે. જીવ પર જેવો અવિધાનો પ્રભાવ પડે છે, ત્યારે તે પોતાના નિજસ્વરૂપ આત્માને ઓળખી શકતા નથી. પરંતુ આત્માના સ્વરૂપ પર કોઈ પ્રભાવ પડતો નથી, જેમ કે વરસાદની ઋતુમાં વાદળોના આવરણને કારણે સૂર્ય દેખાતો બંધ થઈ જાય છે, પરંતુ સૂર્ય પર વાદળોનો કોઈ પ્રભાવ પડતો નથી, તે પહેલાની જેમ જ રહે છે. અવિધાનો અર્થ અજ્ઞાન થાય છે. અજ્ઞાન એટલે જ્ઞાનનો અભાવ હોવો. એનો અર્થ એ છે કે શુદ્ધ જ્ઞાન પામવાથી અવિધાનો નાશ થવો નિશ્ચિત છે.

અવિધાને કારણે જ જીવાત્માને કર્મોના બંધનમાં બંધાવવું પડે છે. જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાથી કર્મોના કર્માશયો બનતા નથી. જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ જ માયાની વાસ્તવિકતાને પ્રગટ કરે છે. માયા પહેલા જેવી જ રહે છે પણ જ્ઞાનીઓ પર તેનો પ્રભાવ દેખાડી શકતી નથી. યોગના અનુસાર માયા અને અવિધાનું સ્થાન કંઠ ચક્ર છે.

આત્મા અને ચિત્તની ભિન્નતાનું જ્ઞાન ન હોવું જ અવિધા છે. તમોગુણી અહંકારમાં અવિધા સૂક્ષ્મરૂપે (બીજ રૂપમાં) વિદ્યમાન રહે છે. સમાધિ અવસ્થામાં જ્યારે તમોગુણી અહંકારનો સાક્ષાત્કાર થાય છે, તે જ સમયે અવિધાનું વાસ્તવિક ભાન થાય છે. અભ્યાસ વધવાથી તમોગુણી અહંકારની સાથે અવિધા પણ તેના મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન થવા લાગે છે. અવિધા અને માયાની એકબીજા સાથે ગાઢ ભિન્નતા છે. અજ્ઞાનને કારણે માયા મનુષ્યને ભ્રમમાં રાખે છે. જ્યારે અવિધાનો સાક્ષાત્કાર થઈ જાય છે, ત્યારે માયાનો પ્રભાવ પણ સમાપ્ત થવા લાગે છે. માયા ફક્ત અજ્ઞાનીઓને પ્રભાવિત કરે છે. માયા અવિધા વિના પોતાનો પ્રભાવ પાડી શકતી નથી. તેથી જ કહેવાય છે કે જ્ઞાની પુરુષોને માયા પ્રભાવિત કરી શકતી નથી.

જ્યારે તમોગુણી અહંકારની સાથે અવિધા મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન થવા લાગે છે, ત્યારે ઋતંભરા-પ્રજ્ઞા પ્રાગટ્ય થવાને કારણે તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થવા લાગે છે. જ્યારે સાધકની અંદર શુદ્ધ જ્ઞાનની પ્રબળતા ઓછી થાય છે, ત્યારે વ્યુત્થાનની વૃત્તિઓ પ્રકટ થવા લાગે છે. આ વ્યુત્થાનની વૃત્તિઓના પ્રકટ થવાના સમયે, અવિધા પણ તમોગુણી અહંકાર સાથે પોતાના મૂળ સ્ત્રોતમાંથી પ્રકટ થઈ જાય છે. ત્યારે જ સાધકને 'હું સુખી છું', 'હું દુઃખી છું' વગેરે જેવું લાગવા લાગે છે. જ્યારે સમાધિના અભ્યાસથી શુદ્ધ જ્ઞાનની પ્રબળતા ફરી વધે છે, ત્યારે વ્યુત્થાનની વૃત્તિઓનો ધીમે-ધીમે નાશ થવા લાગે છે. અવિધા પછી તેના મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન થઈ જાય છે. જ્યાં સુધી શુદ્ધ જ્ઞાન પરિપક્વ ન થાય ત્યાં સુધી આ જ ક્રમ ચાલુ રહે છે. આ મારી પોતાની અનુભૂતિ છે.

સાધકો, આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે સ્વાધ્યાયથી, શાસ્ત્રો વાંચવાથી અથવા ઉપદેશ સાંભળવાથી અવિધામાંથી મુક્તિ મળી શકતી નથી, એટલે કે જ્ઞાનવાન બની શકાતું નથી. અવિધામાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે સમાધિ

લગાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે. અનેક જન્મો સુધી સમાધિ લગાવતા રહેવાનો અભ્યાસ કરીને જ તમે અવિધાથી મુક્ત થઈ શકશો. અવિધાનો વિરોધી એ શુદ્ધ જ્ઞાન છે; શુદ્ધ જ્ઞાનથી અવિધાનો મૂળથી નાશ થઈ જાય છે.

પ્રકૃતિ

પ્રકૃતિ પાંચ તત્ત્વો અને ત્રણ ગુણોથી બનેલી છે. તેનો સ્વભાવ જડ, સક્રિય અને હંમેશા પરિણામી છે. પાંચ તત્ત્વો અને ત્રણ ગુણોને લીધે તેમાં દરેક ક્ષણે કોઈને કોઈ પરિવર્તન થતુ રહે છે. આ પરિવર્તનનું કારણ ત્રણ ગુણો છે. આ ત્રણ ગુણો વિષમ અવસ્થામાં રહે છે. વિષમાવસ્થાને કારણે એક ગુણ બીજા ગુણને દબાવતો રહે છે. હવે એમ કહી શકાય કે પ્રકૃતિ જડ છે તો તે ચૈતન્ય જેવી કેમ દેખાય છે? તેનું કારણ એ છે કે આ જડ પ્રકૃતિ ચેતનતત્ત્વની ખૂબ નજીક છે. તેથી જ્યારે ચેતનતત્ત્વનું પ્રતિબિંબ જડ પ્રકૃતિ પર પડે છે, ત્યારે આ જડ પ્રકૃતિ પણ ચેતન જેવી દેખાવા લાગે છે. સત્વગુણમાં રજોગુણ ક્રિયા માત્ર અને તમોગુણ રોકવા માત્ર જ હોય છે. આ ગુણોની વિષમ અવસ્થાને કારણે પ્રકૃતિનું પ્રથમ પરિણામ ચિત્ત છે. આ જ ચિત્તમાં અહંકાર બીજ રૂપે વિદ્યમાન રહે છે. જ્યારે જીવાત્મા બ્રહ્મથી અલગ થાય છે ત્યારે પ્રકૃતિનો પ્રભાવ પડે છે. પ્રકૃતિના પ્રભાવથી ગુણોની જે વિષમ અવસ્થા છે, તે ચિત્તનું નિર્માણ કરે છે. ચિત્તમાં અહંકાર બીજ રૂપે વિદ્યમાન હોવાને કારણે આ અહંકાર બહિર્મુખી થવા લાગે છે. આ જ અહંકારમાં અવિદ્યા બીજ રૂપે વિદ્યમાન રહે છે અને આ અવિદ્યાને કારણે જીવાત્મામાં અહંભાવ આવી જાય છે. આ અહંભાવ આવવાને કારણે સત્વગુણમાં રજોગુણ અને તમોગુણ વધવા લાગે છે. આ કારણે જીવ પોતાને બ્રહ્મથી અલગ માનવા લાગે છે. જ્યારે અહંકાર બહિર્મુખી થાય છે, ત્યારે તેના દ્વારા બુદ્ધિ પ્રગટ થઈ જાય છે. અહંકારની અપેક્ષા બુદ્ધિમાં રજ અને તમનો પ્રભાવ વધુ રહે છે. બુદ્ધિના બહિર્મુખી થવાથી મન અને દસ ઇન્દ્રિયોની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ ઇન્દ્રિયોનો સ્વામી મન હોય છે.

અહંકારમાં ગુણોનો પ્રભાવ વધતાં તે બહિર્મુખી બને છે, ત્યારે તેની વિકૃતિ થઈને ગ્રહણ અને ગ્રાહ્ય એ બે જુદાં પરિણામો થવા લાગે છે, જેના કારણે બુદ્ધિ, મન અને ઇન્દ્રિયો અને પાંચ તન્માત્રાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આ તન્માત્રાઓથી પાંચ સૂક્ષ્મ પંચભૂતો અને આ પાંચ સૂક્ષ્મ ભૂતોમાંથી સ્થૂળ પંચભૂતો બહિર્મુખ થાય છે. તેથી જ બહિર્મુખતાને લીધે ચિત્તની તુલનામાં અહંકારમાં, અહંકારની તુલનામાં બુદ્ધિમાં, બુદ્ધિની તુલનામાં મનમાં અને મનની તુલનામાં ઇન્દ્રિયોમાં રજ અને તમની માત્રા ક્રમશઃ વધતી જાય છે. તથા તન્માત્રાઓમાં, તન્માત્રાઓની તુલનામાં સૂક્ષ્મ પંચભૂતોમાં, સૂક્ષ્મ પંચભૂતોની તુલનામાં સ્થૂળ પંચભૂતોમાં રજ અને તમની માત્રા વધતી જાય છે. તેથી સ્થૂળ શરીરમાં રજ અને તમ જ વ્યાપ્ત રહે છે. સત્વગુણ તો નામ માત્ર જ રહે છે.

જે સમયે ચિત્ત ગુણોની વિષમ અવસ્થાના પરિણામ સ્વરૂપ બને છે, તે સમયે તમોગુણનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું હોય છે. તેથી જ તેમાં અવિદ્યા બીજ રૂપે વિદ્યમાન રહે છે. આ અવિદ્યાને કારણે જ જીવાત્મા પોતાને બ્રહ્મથી અલગ માને છે. કારણ કે જ્યારે અહંકાર બહિર્મુખી હોય છે ત્યારે તેની અંદરથી 'હું છું' ની વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ જ અહંભાવને કારણે રાગ, દ્વેષ, કલેશ અને સકામ કર્મ બને છે અને આ જ કર્મ જન્મ, આયુ અને મૃત્યુ દ્વારા ભોગવવામાં આવે છે.

જે ઈશ્વરનું શરીર છે એ પણ પ્રકૃતિના પાંચ તત્ત્વો અને ત્રણ ગુણોથી નિર્મિત છે. પરંતુ જીવાત્મા અને ઈશ્વરમાં ભિન્નતા હોય છે. ભિન્નતાનું કારણ ત્રણ ગુણો છે. આ ત્રણ ગુણો ઈશ્વરમાં સામ્યાવસ્થામાં રહે છે. આ કારણે એક ગુણ બીજા ગુણ પર દબાણ કરતો નથી. સામ્યાવસ્થાને કારણે ઈશ્વરના ચિત્તમાં ક્યારેય કોઈ વિકૃતિ આવતી નથી. મૂળ પ્રકૃતિ પોતે જડ હોવા છતાં ગુણોની સામ્યાવસ્થાવાળી હોય છે. ગુણોની સામ્યાવસ્થાને કારણે મૂળ પ્રકૃતિ અદૃશ્ય રૂપમાં રહે છે. જે પ્રકૃતિ આપણને આપણી આંખો દ્વારા દેખાય છે, તે ગુણોની વિષમાવસ્થા વાળી છે જે પરિણામી છે અને માયા જેવી લાગે છે. તેથી જ ઈશ્વર આપણને સ્થૂળ આંખોથી દેખાતા નથી. ગુણોની સામ્યાવસ્થાને કારણે તે સ્થૂળ ભૂતોથી રહિત અતિ સૂક્ષ્મ છે.

સંપૂર્ણ કર્મો પ્રકૃતિના ગુણો દ્વારા થાય છે. અહંકાર દ્વારા મોહિત થયેલો જીવ એવું સમજે છે કે આ કર્મ હું કરું છું, આવું અજ્ઞાનતાને કારણે થાય છે. અજ્ઞાનને લીધે જ જીવ બંધનમાં પડે છે. આ બધી ક્રિયા ચિત્તમાં થાય છે કારણ કે તમામ પરિણામો ચિત્તમાં થાય છે. આત્મા અપરિણામી છે. તેથી આત્મા સુખ અને દુઃખમાં, જ્ઞાનના સમયે કે મોક્ષમાં

સમાન રીતે રહે છે. આ બધું પ્રકૃતિનો જ બદલાવ છે. પ્રકૃતિ પોતાને બંધનમાં નાખે છે. અને પ્રકૃતિ જ પોતાને બંધનમાંથી મુક્ત કરે છે.

સાધક જ્યારે સમાધિ અવસ્થામાં પહોંચે છે, ત્યારે તન્માત્રાઓ, ઇન્દ્રિયો વગેરે અંતર્મુખી થવા લાગે છે. તે જે ક્રમથી બહિર્મુખી થઈ હતી, તેના જ ઊંઘા ક્રમમાં અંતર્મુખી થવા લાગે છે. તેના કારણે તમોગુણનો પ્રભાવ ઓછો થવા લાગે છે. રજોગુણ પણ ધીમે-ધીમે ઘટવા લાગે છે. સત્વ ગુણનો પ્રભાવ વધવા લાગે છે. સત્વ ગુણનો પ્રભાવ વધવાથી અંતમાં પોતાના નિજસ્વરૂપ સુધી પહોંચી શકાય છે.

જ્યારે સાધક યોગાભ્યાસ દ્વારા અંતર્મુખી થવા લાગે છે, ત્યારે તેની અવસ્થા પણ બદલાવા લાગે છે. સ્થૂળ શરીરથી સૂક્ષ્મ શરીરમાં, સૂક્ષ્મ શરીરથી કારણ શરીરમાં, કારણ શરીરથી મહાકારણ શરીરમાં સાધકની સ્થિતિ થઈ જાય છે. મહાકારણ શરીરનો ઉલ્લેખ ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. પરંતુ સાધક કારણ શરીર પછી મહાકારણ શરીરને માને છે. આ શરીર સ્થૂળ શરીર કરતાં સરેરાશ ઘનતામાં ક્રમશઃ ઓછા ઘનત્વ વાળા થતાં જાય છે, તેથી જ સાધકની અંદર વ્યાપકતા આવી જાય છે. મહાકારણ શરીર એ છેલ્લું શરીર છે એટલે કે પ્રકૃતિના ગુણોની પ્રથમ સામ્યાવસ્થા છે.

જ્યારે સાધક યોગમાં ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારે સાધક દિવ્યદ્રષ્ટિ દ્વારા પ્રકૃતિ દેવીના દર્શન કરી શકે છે. જો કે, પ્રકૃતિ દેવીના દર્શન સાધકોને ઘણા બધા રૂપોમાં થાય છે. જ્યાં સુધી મારા પોતાના અનુભવની વાત છે, મેં પ્રકૃતિ દેવીના દર્શન અંતરિક્ષમાં ઘણી વખત કર્યા છે. તે સમયે તેમના શરીર પર લીલા રંગની સાડી અને લીલા રંગનું બ્લાઉઝ હતું. તેમની સાડી પર ચમકતા તારાઓ લગાયેલા રહેતા હતા. તે તારાઓમાંથી ચમક નીકળતી રહેતી હતી. માથા પર ઉંચો મુગટ રહેતો હતો. તેઓ અંતરિક્ષમાં ઊભા રહીને હસતા હતા. એકવાર પ્રકૃતિ દેવીએ કહ્યું હતું કે હું જ સમગ્ર બ્રહ્માંડની વ્યવસ્થા કરું છું. થોડા સમય માટે મારા અને પ્રકૃતિ દેવી વચ્ચે ખૂબ જ ગાઢ સંબંધ રહ્યો હતો. કેટલીકવાર હું પ્રકૃતિ દેવી દ્વારા જણાવવામાં આવેલા કાર્યો કરતો હતો. તે જ સમયે, પ્રકૃતિ દેવીએ મને ઘણા ગુપ્ત કાર્યો બતાવ્યા હતા અને મને તેમના કેટલાક નિયમોની જાણકારી આપી, જેનું વર્ણન હું અહીં કરી શકતો નથી, કારણ કે પ્રકૃતિના નિયમો અનુસાર, તે તેના રહસ્યોને ગુપ્ત રાખે છે. હું માત્ર એટલું જ કહી શકું છું કે આ વિષયમાં મને ગુપ્ત નિયમો જણાવવામાં આવ્યા અને કેટલાક ગુપ્ત દ્રશ્યો પણ બતાવવામાં આવ્યા હતા. જેમકે - સાધક પોતાના કર્મ કેવી રીતે ઘટાડી શકે? કારણ કે સાધકોએ અનેક જન્મો સુધી યોગનો અભ્યાસ કરવો પડે છે, ત્યાર પછી તેમનું જન્મ લેવાનું અટકે છે. જો સાધક આ નિયમો અપનાવે તો તે સાધકના કર્મ ઓછા થઈ જાય છે, તો તે સાધકે ઓછા જન્મ લેવા પડશે. પણ આ કર્મો અમુક નિશ્ચિત માત્રામાં જ ઘટાડી શકાય છે, કારણ કે કર્મોને કારણે જ જન્મ નિશ્ચિત છે. પ્રકૃતિ દેવીએ તેમની વ્યવસ્થા પણ બદલવી પડે છે, આ વ્યવસ્થા વિશે ફક્ત ઉચ્ચ કોટિનો સાધક જ સમજી શકે છે. કેટલાક સરળ શબ્દોમાં વર્ણન કરું - આ જગતને યોગીઓની ખૂબ જ જરૂર પડે છે. સાધકોના દ્વારા યોગની પરંપરા ચાલુ રહે છે જેના કારણે ધર્મ અને અધર્મ વચ્ચે નિશ્ચિત માત્રામાં સંતુલન જળવાય રહે છે. આ જ કારણ છે કે જ્યારે અધર્મ વધુ ફેલાય છે, ત્યારે મોટા-મોટા સાધકો સ્વયં સ્વેચ્છાએ જન્મ ગ્રહણ કરવા લાગે છે અને પછી પૃથ્વી પર ધર્મનો પ્રચાર કરે છે. જેમ-જેમ કલિયુગ વધશે તેમ-તેમ અધર્મ નિશ્ચિત માત્રામાં વધશે. જો અધર્મ નિશ્ચિત પ્રમાણ કરતાં વધી ગયું હોય, કારણ કે મનુષ્ય અધર્મી અને તમોગુણી મોટી સંખ્યામાં થઈ ગયા હોય છે, ત્યારે સાધક ધર્મનો પ્રચાર કરીને સંતુલન બનાવે છે. હા, એ વાત સાચી છે કે કલિયુગના અંતે મોટા ભાગના મનુષ્યો અધર્મી બની જશે. આવું પ્રકૃતિ દેવીની વ્યવસ્થા અનુસાર થશે.

પ્રકૃતિ દેવીએ મને કહ્યું કે મનુષ્યની મૃત્યુ પછીની અવસ્થા શું હોય છે એટલે કે જીવાત્મા ક્યાં જાય છે અને શું કરે છે. સાધારણ મનુષ્યની જીવાત્મા અને સાધક પુરુષની જીવાત્માના વિષયમાં જાણકારી ઉપલબ્ધ કરાવી અને સૂક્ષ્મ જગતમાં શું થાય છે જેના વિશે મેં થોડું વર્ણન પહેલા કર્યું છે. સાધક કેવી રીતે જન્મ લે છે અને સામાન્ય પુરુષ કેવી રીતે જન્મ લે છે. પશુ-પક્ષીઓ અને વૃક્ષ વગેરેના વિષયમાં જણાવવામાં આવ્યું. સૌથી મહત્વની બાબત એ છે કે સાધક પ્રકૃતિની વ્યવસ્થામાં ખલેલ પેદા કરી શકે છે. તે એવી રીતે છે કે જ્યારે કોઈ સાધક કોઈને શ્રાપ કે વરદાન આપે છે,

ત્યારે શ્રાપ અને વરદાન બંને અવસ્થાઓમાં સાધકનું યોગબળ કાર્ય કરે છે. તેથી, સાધકના શબ્દોને સત્ય કરવા માટે, પ્રકૃતિ દેવીએ તેવી જ વ્યવસ્થા કરવી પડે છે. હા, એ પણ સત્ય છે કે શ્રાપ અને વરદાન તરત લાગુ પડતા નથી. તેનું કારણ એ છે કે આજના યુગમાં (કલિયુગમાં) અધર્મને કારણે અશુદ્ધતા અથવા તમોગુણનો જ અતિરેક છે. સાધકનું યોગબળ સત્વગુણવાળું હોય છે. તેથી, સત્વગુણમાં તમોગુણ અવરોધ નાખે છે. જ્યારે શ્રાપ અથવા વરદાનથી યુક્ત પુરુષની મૃત્યુ પછી બીજો જન્મ ગ્રહણ કરતાં સમયે તેવી જ વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે. પુરુષના ચિત્ત પર શ્રાપ તથા વરદાન અંકિત થઈ જાય છે. જ્યારે યોગ્ય સમય આવે છે ત્યારે તે ફલિત થાય છે.

આમ તો, પ્રકૃતિ દેવી દ્વારા મને એક વિશેષ પ્રકારનો આશીર્વાદ પ્રાપ્ત છે - હું કોઈપણ પુરુષના એક નિશ્ચિત માત્રામાં કર્મને ઘટાડી શકું છું. પરંતુ એ વાતનું ધ્યાન રાખવું પડશે કે આ કાર્ય ખૂબ જ સમજી-વિચારીને કરવું જોઈએ. મેં આ આશીર્વાદનો ઉપયોગ ત્રણ સાધિકાઓ પર કર્યો. એક સાધિકા પુનાની છે અને બે સાધિકા જલગાંવ (મહારાષ્ટ્ર)ની છે. પાછળથી, આ બધાના કર્મોને લીધે, મારે ઘણા કષ્ટ સહન કરવા પડ્યા કારણ કે મેં ગમે તેટલા કર્મો ઓછા કર્યા હોય, પરંતુ તે ભોગવશે કોણ? કેટલાક યોગબળથી બાળી નાખ્યા, કેટલાક પૃથ્વીના અંતરિક્ષમાં વિખેરી નાંખ્યા. પછીથી મને સમજાયું કે મારે આવું ન કરવું જોઈતું હતું. આ બધું મોહવશ થયું હતું, પરંતુ હવે ભવિષ્યમાં આવું નહીં થાય. હવે જ્ઞાન દ્વારા બધી જાણકારી પ્રાપ્ત થઈ ગઈ છે.

ઈશ્વર

ઈશ્વર નિર્ગુણ બ્રહ્મનું સગુણ સ્વરૂપ છે. ઈશ્વર ચેતનતત્ત્વ અને કારણ (મહાકારણ) શરીરથી નિર્મિત છે. તેનું શરીર પાંચ તત્ત્વો અને ત્રણેય ગુણોથી બનેલું છે. ઈશ્વરની અંદર ગુણોની સામ્યાવસ્થા હોય છે, એટલે કે ત્રણેય ગુણો સમાન રૂપે હાજર છે. કોઈપણ ગુણ અન્ય ગુણને દબાણ આપતું નથી. ઈશ્વરનું ચિત્ત ગુણોના સામ્યાવસ્થાથી નિર્મિત હોવાને કારણે ચિત્તમાં કોઈ વિકૃતિ હોતી નથી. એટલા માટે જ ઈશ્વર વિભુ (વ્યાપક) છે. જ્યારે જીવોનું ચિત્ત ગુણોની વિષમાવસ્થાથી નિર્મિત હોવાને કારણે તેમાં વિકૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિકૃતિમાં અહંકાર અને અવિદ્યા બીજ રૂપે રહે છે. આ કારણથી જ જીવ વિભુ નથી. યોગી ગમે તેટલી તપસ્યા કે યોગ કરે, તે ઈશ્વર બની શકતો નથી. ઈશ્વરના સમાન શરીરવાળો હોઈ શકે છે, પરંતુ ઈશ્વરનું સ્થાન લઈ શકતો નથી, તે જ કારણે દ્વૈતવાદી યોગી તેની અંતિમ અવસ્થામાં ઈશ્વરના શરીરની અંદર વિલીન થઈ જાય છે.

ઈશ્વરની એક શક્તિ માયા પણ છે જે જીવોને ભ્રમમાં રાખે છે. માયા અવિદ્યાને કારણે પોતાનું કાર્ય કરતી રહે છે. જ્યારે યોગી અહંકારને, જેમાં અવિદ્યા બીજ રૂપમાં સ્થિત રહે છે, રજોગુણ અને તમોગુણથી સાફ (ક્ષીણ) કરી દે છે, ત્યારે સત્ત્વમય અહંકારના સમયે, આ અવિદ્યાનું આવરણ પણ દૂર થઈ જાય છે. આ અવસ્થામાં યોગીને ઈશ્વરની માયા પ્રભાવિત કરતી નથી. હું એક ઉદાહરણ આપું છું - ઈશ્વર અને જીવ રૂપી બે પક્ષીઓ એકસાથે રહે છે અને મિત્ર પણ છે. આ બંને એક જ ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિ રૂપી વૃક્ષ પર રહે છે. આમાંથી એક જીવ રૂપી પક્ષી સ્વાદવાળા ફળને ખાય છે અને બીજું ઈશ્વર રૂપી પક્ષી ફળને ખાતું નથી, માત્ર સાક્ષી બનીને રહે છે. પ્રકૃતિ રૂપી વૃક્ષ પર જીવ રૂપી પક્ષી ફળમાં આસક્ત થઈને છેતરાઈ જાય છે અને દુઃખની અનુભૂતિ કરે છે, પરંતુ ઈશ્વર રૂપી પક્ષી ફળ પર આસક્ત નથી હોતું તેથી તે સુખ-દુઃખથી પરે છે. અહીં ફળનો અર્થ જન્મ છે અને ભોગ રૂપી સુખ-દુઃખ જેને આયુ કે મૃત્યુ કહેવાય છે.

વિશુદ્ધ સત્ત્વમય ચેતન સ્વરૂપ ઈશ્વરમાં કોઈપણ પ્રકારનું પરિણામ હોવું બિલકુલ અશક્ય છે, કારણ કે તે રજોગુણ અને તમોગુણ નામ માત્ર જ રહે છે. તેથી જ અવિદ્યા સાથે કોઈ સંબંધ નથી, તે પોતે જ્ઞાન સ્વરૂપ છે. જ્ઞાનના સ્વરૂપ હોવાને કારણે ઈશ્વર, સંસાર સાગરમાં દુઃખ ભોગી રહ્યા જીવોને જ્ઞાન અને ઉપદેશ દ્વારા ઉદ્ધાર કરવા માટે, વિશુદ્ધ સત્ત્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. ઈશ્વરનું ચિત્ત ગુણોના સામ્યાવસ્થાને કારણે, પરિણામી ન હોવાને કારણે વિભુ છે, એટલે કે પોતે ઈશ્વર વ્યાપક છે. જીવનું ચિત્ત ગુણોની વિષમાવસ્થાને કારણે પરિણામી છે, તેથી જ જીવ બંધનમાં હોય છે. બંધનને કારણે તે એક નિશ્ચિત મર્યાદામાં સીમિત છે, તેથી જ જીવોની સંખ્યા અનંત છે. ધ્યાન આપવા જેવી બાબત એ છે કે ઈશ્વરનું ચિત્ત વ્યાપક હોવાથી તે દરેક ક્ષણે દરેક કણ-કણમાં ઉપસ્થિત રહે છે. કણ-કણમાં વ્યાપ્ત હોવાને કારણે, તે બધા જીવો વિશે જાણે છે, તે દરેક જીવના ચિત્તને સારી રીતે ઓળખે છે. જીવોના કલ્યાણ હેતુ તેમનો અંશ ક્યારેક-ક્યારેક અવતાર ગ્રહણ કરે છે.

ઈશ્વર સર્વવ્યાપક અને વિશુદ્ધ સત્ત્વમય હોવાને કારણે સર્વશક્તિમાન છે કારણ કે તેમની ઉપસ્થિતિ સર્વત્ર છે. આ જ કારણ છે કે સૃષ્ટિ, સ્થિતિ અને પ્રલય સમયે ઈશ્વર સદૈવ હાજર રહે છે. આ ત્રણેય કાર્યો (સૃષ્ટિ, સ્થિતિ, પ્રલય) ઈશ્વર વિના થઈ શકતા નથી, એટલે કે સૃષ્ટિ, સ્થિતિ અને પ્રલય ઈશ્વરની ઈચ્છાથી થાય છે. પ્રલયના સમયે બધા બીજ રૂપે ઈશ્વરમાં સમાઈ જાય છે. સર્જન સમયે, આ જ બીજ રૂપ જીવ, ઈશ્વરમાંથી બહાર આવે છે. કારણ કે જીવોના કર્માશય સમાપ્ત ન હોવાને કારણે સર્જન (સૃષ્ટિ) થવું અનિવાર્ય છે, જીવોના કર્માશય સૂક્ષ્મ બીજ રૂપે બની રહે છે. પ્રકૃતિ ઈશ્વરની અંદર સમાઈ જાય છે અને ઈશ્વર નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં સમાઈ જાય છે. એવું ફક્ત આત્મંતિક વિનાશના સમયે જ થાય છે. ઈશ્વરને પ્રકૃતિના પરે અને સગુણ બ્રહ્મ કહેવાય છે.

મૂળ પ્રકૃતિને સ્વતંત્ર ગણી શકાય નહીં, તેમ છતાં કેટલાક લોકો માને છે કે મૂળ પ્રકૃતિ સ્વતંત્ર છે. આનું સમાધાન એ પ્રકારે થઈ શકે છે કે ઈશ્વરને પ્રેરક ન માનીને પ્રકૃતિને સંસારની રચનાનું કારણ માનવું, એ દોષ ગણાશે. ચેતનની

પ્રેરણા વિના, જડ પદાર્થમાં કોઈપણ પ્રકારની ક્રિયા ઉત્પન્ન થઈ શકતી નથી, જેમ કે સારથિ વિના રથ ચાલી શકતો નથી. તેથી જ વિશુદ્ધ સત્વમય, જ્ઞાન સ્વરૂપ, ચેતન ઈશ્વરને માનવું જ પડશે.

સુખ, દુઃખ, કલેશ વગેરે જીવોના ચિત્તનો સ્વભાવ છે નહીં કે આત્માનો. ઈશ્વરને આ સુખ-દુઃખ, કલેશ વગેરે સાથે કોઈ સંબંધ નથી. ઈશ્વર ત્રણેય કાળોમાં (સૃષ્ટિ, સ્થિતિ અને પ્રલય) મુક્ત છે. ઈશ્વરનો અર્થ છે 'ઈશનશીલ' એટલે કે માત્ર ઈચ્છા કરીને જ બધા કામ કરવા સક્ષમ. તેથી જ ઈશ્વરની ઈચ્છા (સંકલ્પ) માત્રથી સર્જન થવાનું શરૂ થઈ જાય છે. સ્થિતિ પણ ઈચ્છા માત્રથી રહે છે. પ્રલય પણ ઈચ્છા માત્રથી જ થવા લાગે છે. આ ત્રણેય કાર્યો માટે તેમણે ક્યાંય જવું પડતું નથી. અથવા કોઈપણ પ્રકારની ક્રિયા કરવી પડતી નથી. ઈશ્વરનું ઐશ્વર્ય અનાદિકાળથી છે, કારણ કે ઈશ્વરનું ચિત્ત ત્રણેય ગુણોની સામ્યાવસ્થા દ્વારા નિર્મિત અનાદિકાળથી છે. ઈશ્વરના વિશુદ્ધ સત્વમય ચિત્તમાં જ્ઞાન નિત્ય છે. તેથી જ ઈશ્વરને જ્ઞાન સ્વરૂપ કહેવામાં આવ્યા છે. યોગી ગમે તેટલા યુગો સુધી યોગ કરે (સમાધિ લગાવે), તે ઈશ્વર બની શકતો નથી. કારણ કે જીવોના ચિત્ત ગુણોની વિષમાવસ્થા દ્વારા નિર્મિત થયા છે. યોગી યોગ દ્વારા ઈશ્વરની નજીક પહોંચી શકે છે. જેમકે – એ જ (ઈશ્વર) સ્વરૂપ જેવા બની જવું અથવા ઈશ્વરના સ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરવું, પરંતુ જે ગુણ ઈશ્વરમાં અનાદિકાળથી છે એવા ગુણો યોગી ક્યાંથી લાવશે. એટલા માટે જ યોગીએ અતિમ અવસ્થામાં ઈશ્વરના શરીરમાં વિલીન થવું પડશે, જેને કૈવલ્ય (સાયુજ્ય) મોક્ષ કહેવામાં આવે છે. ઈશ્વરના શરીરમાં તે જ યોગી વિલીન થશે જે સગુણનો ઉપાસક અથવા દ્વૈતવાદી હશે. જો કોઈ અદ્વૈતવાદી અથવા નિર્ગુણનો ઉપાસક હોય, ત્યારે યોગી અત્યંત તેજોમય પ્રકાશમાં (નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં) વિલીન થઈ જશે.

ઈશ્વરને જ્ઞાન સ્વરૂપ એટલા માટે કહેવામાં આવે છે કે ઈશ્વરના ચિત્તમાં કોઈપણ પ્રકારનું પરિણામ હોતું નથી, તેમનું ચિત્ત વિશુદ્ધ સત્વગુણમય છે. તેઓ અનાદિ કાળથી આ સંસારના દ્રષ્ટા છે, કારણ કે તેઓ સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે, તેમની સર્વત્ર વ્યાપકતા અનાદિ છે. અનાદિકાળથી દ્રષ્ટા હોવાથી તેઓ સંપૂર્ણ જગતનું જ્ઞાન રાખે છે. આ જ્ઞાન પરિણામ દ્વારા પ્રાપ્ત થતું નથી, પરંતુ અનાદિ દ્રષ્ટા હોવાને કારણે તેમનું જ્ઞાન અપરિણામી છે. અપરિણામીનો અર્થ નિત્ય છે, ઈશ્વરનું જ્ઞાન નિત્ય છે. નિત્ય જ્ઞાન હોવાને કારણે જ્ઞાન સ્વરૂપ કહેવાય છે. જ્યારે યોગીનું જ્ઞાન પરિણામ દ્વારા પ્રાપ્ત થયું છે. યોગીને જ્ઞાન ઉચ્ચતમ અવસ્થામાં પ્રાપ્ત થાય છે, આ ઉચ્ચતમ અવસ્થા તેણે સમાધિ દ્વારા પ્રાપ્ત કરી છે. ચિત્તનું પરિણામ અહંકારથી, જ્યારે રજોગુણ અને તમોગુણ દૂર થવા લાગે છે, ત્યારે યોગીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવા લાગે છે; તેથી યોગીનું જ્ઞાન ચિત્તનું પરિણામ છે. યોગીનું જ્ઞાન યોગ દ્વારા ધીમે-ધીમે વધતું રહે છે. ધીમે-ધીમે વધીને કોઈ એક સીમા પર રોકાઈ જાય છે, તેથી જ યોગીનું જ્ઞાન ઈશ્વર કરતાં ઓછું હોય છે. યોગીનું જ્ઞાન સીમિત છે. ઈશ્વરનું જ્ઞાન નિત્ય હોવાને કારણે તે અસીમિત છે. બધા યોગીઓનું જ્ઞાન તેથી જ સમાન ન હોઈ શકે. યોગીનું જ્ઞાન જે સીમા પર અટકી જાય, તો સમજવું જોઈએ કે તેના જ્ઞાનનો આધાર ઈશ્વર છે.

ઈશ્વરનું શરીર પરા પ્રકૃતિ દ્વારા નિર્મિત હોય છે. ઈશ્વરની બરાબર કોઈપણ મોટું નથી (ઈશ્વરની સમકક્ષ કોઈ નથી), તે સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે. વિશુદ્ધ સત્વગુણ દ્વારા તેમનું શરીર બનેલું હોવાથી તથા સર્વત્ર વ્યાપ્ત હોવાને કારણે તમામ પ્રકારની શક્તિઓ તેમની અંદર સમાયેલી છે, તેથી તેમને શક્તિમાન કહેવામાં આવે છે. ઈશ્વરની એક શક્તિ માયા છે, જેના દ્વારા આ સંસારમાં પ્રાણી, સાંસારિક પદાર્થોને પોતાના ગણીને ભ્રમિત બની રહે છે, તેથી જ ઈશ્વરને માયાપતિ કહેવામાં આવ્યા છે. ઈશ્વર શક્તિમાન હોવાથી તેમને તમામ ઉપાધિઓથી યુક્ત કહેવાયા છે.

ઈશ્વર જગતના ઉદ્ધાર માટે પોતાના અંશથી સ્વયં અવતાર ગ્રહણ કરી લે, તેથી જ તેમને ઉદ્ધારકર્તા અને દયાળું કહેવામાં આવ્યા છે. આ જગતમાં જ્યારે અધર્મ વધી જાય છે ત્યારે આવું થાય છે. એટલે કે અજ્ઞાનતાને લીધે મનુષ્ય અધર્મને જ અપનાવે છે અને પોતાનો વાસ્તવિક માર્ગ (ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ) છોડી દે છે, ત્યારે ઈશ્વરનો અંશ પાપનો માર્ગ છોડાવીને ઈશ્વરની પ્રાપ્તિનો માર્ગ બતાવે છે જેથી મનુષ્યનો ઉદ્ધાર થઈ શકે. જેમ ભગવાન ઇસુ પોતે કહે છે – તું પાપનો માર્ગ છોડી દે, મારા દ્વારા બતાવેલા માર્ગ પર ચાલ, હું તારો ઉદ્ધાર કરીશ. ભગવાન ઇસુએ મનુષ્યોને સાચો માર્ગ

બતાવવામાં પોતાનું આખું જીવન વિતાવી દીધું. જ્યારે તેમને વધસ્તંભ (શૂળી) પર લટકાવવામાં આવ્યા ત્યારે તેમણે કહ્યું - હે પિતા (બ્રહ્મા), તેમને માફ કરો (જેણે વધસ્તંભ પર લટકાવ્યા હતા) કારણ કે તેઓ જાણતા નથી કે તેઓ શું કરી રહ્યા છે. તેવી જ રીતે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ પોતે અધર્મીઓનો નાશ કર્યો અને નાશ કરાવ્યો હતો. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા મહાભારતમાં ગીતાનો ઉપદેશ આપવો, આજના યુગમાં આ સંસારમાં અમૃત સમાન છે, કારણ કે સ્વયં ભગવાન દ્વારા ગીતાનો ઉપદેશ આપવામાં આવ્યો છે. તેમા આ જગતના ઉદ્ધાર માટે સર્વોત્તમ શિક્ષાઓ છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ પ્રકૃતિ, કર્મયોગ અને જ્ઞાન યોગ વિશે બધું જ સ્પષ્ટ કર્યું છે.

મેં જોયું છે કે આજના યોગીઓ પોતાને ભગવાનનો અવતાર કહેવા લાગે છે. તેમના શિષ્યો અને અનુયાયીઓ એવું જ કહે છે કે અમારા ગુરુદેવ ભગવાનના અવતાર છે. કેવી વિડંબના છે, કેટલા દુઃખની વાત છે કે થોડો યોગ શું કર્યો કે તેઓ ભગવાન બની ગયા. આવા યોગીઓ માટે હું એટલું જ કહીશ કે તેઓએ હજુ વધુ યોગ કરવો જોઈએ. સમાધિ દ્વારા યોગીએ ખૂબ જ ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ જેથી તેમને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે. જ્ઞાન (તત્ત્વજ્ઞાન) પ્રાપ્ત થયા પછી, તે (યોગી) પોતાને ભગવાન કહેવાનું બંધ કરી દેશે, અને પોતાના શિષ્યો અને અનુયાયીઓનો તત્ત્વજ્ઞાનની શિક્ષા આપવી જોઈએ જેથી કરીને જેઓ પોતાને ભગવાન કહે છે તેઓ જાણી શકે કે ભગવાન અને યોગી વચ્ચે શું તફાવત છે. કારણ કે ભગવાન ક્યારેય મનુષ્ય ન હોઈ શકે, અને યોગી ગમે તેટલી સમાધિ લગાવે, તે ક્યારેય ભગવાન બની શકે નહીં. પોતાને ભગવાન કહેવડાવવું અને બીજાને ભગવાન (યોગીને) કહેવું, એ અજ્ઞાનતા સિવાય બીજું કંઈ જ નથી. આવા યોગીઓને યોગમાં ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત ન હોવાને કારણે ચિત્તમાં સ્થિત અનેક પ્રકારની વૃત્તિઓને કારણે ભ્રમ થઈ જાય છે. જ્યારે યોગી સમાધિની પ્રથમ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી ચૂક્યો હોય છે, ત્યારે ચિત્તની વૃત્તિઓ સાકાર રૂપમાં દેખાય છે. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી, યોગીઓને વિવિધ પ્રકારના અનુભવો આવે છે. કોઈ વિશેષ પ્રકારના અનુભવો આવવાને કારણે યોગી પોતાને ભગવાન સમજી બેઠો છે. આ અવસ્થાથી હજુ તત્ત્વજ્ઞાન ખૂબ જ દૂર છે. તત્ત્વજ્ઞાનની પ્રાપ્તિની માટે યોગીને અનેક જન્મો સુધી સાધના કરવી પડે છે. તેથી જ યોગીની સાધના એક જન્મમાં ક્યારેય પૂર્ણ થઈ શકતી નથી. યોગી એક જન્મમાં સમાધિની જે અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે, પછી જ્યારે બીજા જન્મમાં યોગની શરૂઆત કરે છે, ત્યારે તે થોડા વર્ષોમાં જ તેના પાછલા જન્મની સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરે છે. પછી અભ્યાસ દ્વારા તેઓ સમાધિની ઉચ્ચ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે.

જ્યારે ઈશ્વર અવતાર ગ્રહણ કરે છે, ત્યારે તે શરૂઆતથી જ પોતાની ઘણી શક્તિઓથી યુક્ત હોય છે. તેને અન્ય યોગીઓની જેમ યોગ કરવાની આવશ્યકતા નથી. ઈશ્વરે તેમના અવતારમાં સ્થૂળ શરીર ધારણ કર્યું છે, તેમ છતાં તેમની પાસે સંસારી પુરુષોની જેમ સમાન પ્રકૃતિવાળા પરિણામ સ્વરૂપ અહંકાર, ઇન્દ્રિયો વગેરે બહિર્મુખી હોતી નથી, કારણ કે તેઓ જગતનો ઉદ્ધાર કરવા આવ્યા છે. આ જગતનો ઉદ્ધાર કરવા માટે, તેમણે સ્થૂળ શરીર ધારણ કર્યું છે. સ્થૂળ શરીરને કારણે, ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, અહંકાર (સત્ત્વમય અહંકાર), ચિત્ત વગેરેથી યુક્ત છે, પરંતુ તે આ બધાથી પરે છે. કારણ કે પ્રકૃતિ પોતે તેમને (ઈશ્વરને) આધીન છે અને તેમનામાં વિલીન થઈ જાય છે. તો પછી, પ્રકૃતિ તેને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરી શકે છે. તેઓ સાંસારિક ભોગ અથવા કોઈપણ પ્રકારના બંધનને કારણે આવ્યા નથી. અવતાર સ્વતંત્ર છે, તેઓ જગતના ઉદ્ધાર માટે આવે છે. તેઓ પોતાની ઇચ્છાથી આવ્યા છે અને પોતાનું કાર્ય કર્યા પછી તેઓ પોતાની ઇચ્છાથી પાછા ચાલી જાય છે. અવતાર ગ્રહણ કરવા માટે પ્રકૃતિનો સહારો તો લીધો, પરંતુ તે પ્રકૃતિની પરે રહે છે. સ્થૂળ જગતમાં આવવા માટે સ્થૂળ ભૂતોનો સહારો લેવો જરૂરી છે. તેમ છતાં તે પ્રકૃતિના નિયમોની મર્યાદા જાળવી રાખે છે એટલે કે લૌકિક કાર્ય કરે છે, જેમ કે ભગવાન શ્રીરામે કર્યું, ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ કર્યું, ભગવાન ઇસુએ કર્યું.

સાધકો, ભગવાનનો અર્થ ટૂંકમાં લખું છું. ભગવાન બે શબ્દોથી મળીને બનેલો છે. પહેલો શબ્દ છે 'ભગ'. બીજો શબ્દ 'વાન' છે. ભગનો અર્થ પ્રકૃતિ છે. વાનનો અર્થ છે 'ચાલક' એટલે કે પ્રકૃતિનો ચાલક, પ્રકૃતિને ચલાવનાર. 'પ્રકૃતિ' દ્વારા આખા બ્રહ્માંડની રચના થઈ છે. સમગ્ર બ્રહ્માંડની રચના કરનાર જે શક્તિ (પ્રકૃતિ) છે, તે શક્તિના જે સંચાલક અને નાયક છે તેમને ભગવાન કહેવામાં આવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, પ્રકૃતિ જે પણ કાર્ય કરે છે, તે ભગવાનની

ઇચ્છાનુસાર જ કરે છે. પ્રકૃતિમાં જે સૃષ્ટિ, સ્થિતિ અને પ્રલયનું સ્વરૂપ છે, તેમના નાયક ભગવાન જ છે. તેથી જ કહેવાય છે કે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ અનુક્રમે સૃષ્ટિ, સ્થિતિ અને પ્રલયનું કાર્ય કરે છે. પ્રલય પછી 'પ્રકૃતિ' આ જગતને બીજના રૂપમાં પોતાની અંદર સમેટી લે છે અને પછી 'પ્રકૃતિ' ભગવાન નારાયણના શરીરમાં વિલીન થઈ જાય છે. ભગવાન નારાયણ અનંતકાળ માટે ક્ષીર સાગરમાં યોગમુદ્રામાં શાંતિથી બિરાજે છે, પછી તેમની ઇચ્છા મુજબ જ પ્રકૃતિનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે અને સૃષ્ટિનું કાર્ય શરૂ થાય છે. સાધકો, ભગવાન અને ઈશ્વર સમાનાર્થી શબ્દો છે. તો પછી કોઈ યોગીને ભગવાન કહેવું તે કેટલું અયોગ્ય છે, એક રીતે એવું સમજોકે ભગવાન શબ્દના અપમાન જેવું છે. પછી યોગી પોતે કેવી રીતે પોતાને ભગવાન કહેવડાવે છે? આવા યોગીઓનું તત્ત્વજ્ઞાન આ સમયે શું કરી રહ્યું હોય છે? મારો વિચાર છે કે ન તો કોઈ યોગીને ભગવાન કહેવા જોઈએ અને ન તો કોઈ યોગીએ કોઈને પોતાને ભગવાન કહેવા માટે પ્રેરિત કરવા જોઈએ. કારણ કે કોઈપણ યોગી ગમે તેટલા યોગ કરે, તે ભગવાન બની શકતો નથી.

આત્મા

આત્મા બ્રહ્મનું જ સ્વરૂપ છે, તેથી જ બ્રહ્મના તમામ ગુણો તેમાં સ્થિત છે. આત્મા પણ પ્રકૃતિથી સંપૂર્ણપણે પરે, નિર્લેપ, સર્વવ્યાપક, ગુણાતીત, નિષ્ક્રિય, અપરિણામી અને નિત્ય છે. આ જ આત્માનો જ્યારે અપરા પ્રકૃતિ સાથે સંબંધ થાય છે ત્યારે તે જીવ કહેવાય છે. ત્યારે જીવમાં ત્રણેય ગુણોની વિષમતાને કારણે અહંભાવ જાગૃત થઈ જાય છે, તેથી જીવ પોતાને બ્રહ્મથી અલગ માનવાની ભૂલ કરે છે. તેથી, આત્મા પર જીવ રૂપી આવરણ ચઢી જાય છે. આ જ જીવ રૂપી આવરણને લીધે, તે સ્થૂળ જગતને જ વાસ્તવિક સમજી જન્મ, આયુ અને મૃત્યુને પ્રાપ્ત થાય છે અને સુખ-દુઃખનો ભોગ કરે છે.

આત્મા ચૈતન્ય સ્વરૂપ છે. આત્માનો પ્રકાશ ચિત્ત પર પડે છે તેથી ચિત્ત પ્રકાશિત જેવું દેખાય છે. જે પ્રકારે સૂર્યનો પ્રકાશ ચંદ્ર પર પડે છે અને ચંદ્ર પ્રકાશિત દેખાય છે પરંતુ તે સ્વયં પ્રકાશિત નથી, તેવી જ રીતે આત્માના કારણે ચિત્તમાં ચૈતન્યતા જેવી આવે છે. તેના કારણે અહંકાર, બુદ્ધિ, મન, ઇન્દ્રિયો વગેરે ક્રિયાશીલ થઈ જાય છે. આ બધામાં આત્માની જ શક્તિ કામ કરે છે. આત્માને કારણે જ મનુષ્યમાં શ્વાસ લેવાની, જોવાની, અને સાંભળવાની શક્તિ છે, મનુષ્યની અંદરની તમામ ક્રિયાઓ કરવાની શક્તિ આત્મા દ્વારા જ મળે છે, કારણ કે આત્મા સિવાયના તમામ સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ ભૂતો, જે પ્રકૃતિના છે, તે આત્મા વિના કશું પણ કરી શકતા નથી.

આત્મા તો નિર્લેપ છે, ઉદાસીન છે, તેથી જ તેના પર પ્રકૃતિનો કોઈ પ્રભાવ પડતો નથી. તેને તો જગતના વ્યવહાર સાથે કોઈ મતલબ નથી. તે સુખ-દુઃખ, રાગ-દ્વેષ, જન્મ, યુવાની, વૃદ્ધાવસ્થા (જરા), મૃત્યુ વગેરેથી ભિન્ન છે, આ વ્યવહાર તો જીવનો છે.

યોગીજન જ્યારે યોગના માધ્યમથી પોતાના યથાર્થ રૂપની (આત્માની) અનુભૂતિ કરી લે, ત્યારે દરેક પ્રકારના કલેશોથી છુટકારો મેળવે છે, કારણ કે કલેશ વગેરે ધર્મ તો પ્રકૃતિનો સ્વભાવ છે. આત્માની અનુભૂતિ કર્યા પછી યોગી, પ્રકૃતિના તમામ વ્યવહારોને સારી રીતે સમજી લે છે. પ્રકૃતિમાં રહેલા છતાં પ્રકૃતિના પ્રભાવથી અલગ રહે છે.

જીવો દ્વારા કરવામાં આવતા તમામ કાર્યો, પછી ભલે તે ભૂતકાળમાં કે વર્તમાનમાં કરવામાં આવ્યા હોય, તેને માટે આત્મા એક નિર્લેપ રૂપથી સાક્ષી છે. કારણ કે તે તો (આત્મા) ચિત્તથી પણ પહેલા હતી, અને તેના દ્વારા પ્રાણીની અંદર કાર્ય કરવાની ક્ષમતા આવે છે. તેથી જ કોઈપણ પ્રાણી આત્માથી છુપાવીને કોઈ કાર્ય કરી શકતો નથી. આત્મા આપણા બધા પ્રાણીઓની અને જગતની સાક્ષી છે.

આત્માને બ્રહ્મથી ભિન્ન માનવું એ સર્વથા દોષપૂર્ણ છે, તેને અજ્ઞાનતા જ કહી શકાય. વ્યવહારની દશામાં આત્માના રૂપમાં ફક્ત બ્રહ્મનો જ વ્યવહાર થાય છે, કારણ કે બંને એક જ છે.

મનુષ્યના શરીરમાં આત્માનું સ્થાન હૃદયમાં માનવામાં આવ્યું છે. હૃદયની અંદર જે આકાશ છે તે આકાશમાં આત્મા રહે છે. આકાશ પંચભૂતોમાં આવે છે, તેથી આત્મા આકાશથી પણ પરે છે. સાધકોને હૃદયની અંદર જ્યોતિના રૂપમાં જે દર્શન થાય છે, તે ચિત્તની ખૂબ જ સાત્વિક શક્તિશાળી વૃત્તિ હોય છે.

મારા જ્ઞાન મુજબ, હું સાધકોને કહેવા માંગુ છું કે જ્યારે કુણ્ડલિની બ્રહ્મરંધ્ર ખોલીને હૃદયમાં આવે છે, પછી સમાધિના ઘણા અભ્યાસ પછી કુણ્ડલિની હૃદયમાં સ્થિર થઈ જાય છે. સ્થિર હોવાનો અર્થ એ છે કે કુણ્ડલિની મૂલાધારમાં પાછી ન આવીને મૂલાધારથી બ્રહ્મરંધ્ર થઈને હૃદયમાં કાયમ માટે સ્થિર રહે છે. જ્યારે કુણ્ડલિની સ્થિર થવાથી તે તેના અગ્નિતત્ત્વનું સ્વરૂપ છોડીને વાયુ તત્ત્વમાં વિલીન થઈ જાય છે. તે પછી સાધકને કુણ્ડલિનીના દર્શન તેના શરીરમાં થતાં નથી. આ પછી, સાધકને હૃદયની અંદર તેજસ્વી જ્યોતિના રૂપમાં જે દર્શન થાય છે, તે વૃત્તિનું સ્વરૂપ હોય છે.

આત્માની અનુભૂતિ ત્યારે જ થાય છે જ્યારે યોગીએ ચિત્તની અંદર રહેલા તમામ કર્માશયને ભોગીને નષ્ટ કર્યા હોય. બધા કર્માશય ત્યારે જ નષ્ટ થાય છે જ્યારે નિર્વિકલ્પ સમાધિ સમયે બાકીના કર્માશયોને ભોગી લેવામાં આવે છે.

આ બાકી રહેલા કર્માશયોને ભોગી લેવાથી શુદ્ધ સાત્વિક અહંકાર રહી જાય છે, તમોગુણી અહંકાર અને અવિધા રહેતા નથી, શુદ્ધ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે શું સાત્વિક અહંકાર આત્માનું દર્શન કરાવી શકે છે? કારણ કે આત્માને જોવા માટે પણ કોઈ હોવું જોઈએ, ત્યારે જ તો ખબર પડશે કે આત્મ સાક્ષાત્કાર થયો છે. તે પણ ખબર છે કે આત્મા પ્રકૃતિની પરે છે; જો તે પ્રકૃતિની પરે છે, તો શું જે વસ્તુ પોતાનાથી પરે હોય તેને જોઈ શકાય છે? કે આત્માનો સાક્ષાત્કાર અહંકાર કરાવી શકતો નથી. આત્માનો સાક્ષાત્કાર થતો નથી, તેની અનુભૂતિ કરાય છે. કારણ કે આત્મા તો સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે, જ્યારે અહંકાર અને ચિત્તની નિશ્ચિત સીમાઓ છે. અજ્ઞાનની અવસ્થામાં આત્મા ચિત્તની અંદર ભાસિત થાય છે, પરંતુ જ્ઞાનની અવસ્થામાં આત્માની અંદર ચિત્ત હાજર દેખાય છે, આ વાસ્તવિકતા છે. તેથી આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી શકાતો નથી, એમાં સ્થિત થવાનું હોય છે. તેથી જ સ્થિતપ્રજ્ઞ શબ્દનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

જે સાધકના કર્મ સંપૂર્ણ રીતે સમાપ્ત થયા નથી એટલે કે કેટલાક કર્માશયો તેના ચિત્તમાં હજુ પણ છે, તેને કુણ્ડલિની સ્થિર થયા પછી સમાધિ અવસ્થામાં આત્માના દર્શન થાય છે. વાસ્તવમાં થયું એવું હોય છે કે ચિત્તની સાત્વિક અને અત્યંત સશક્ત વૃત્તિ આત્માનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, જેને સાધક આત્માના રૂપમાં જુએ છે. હવે પ્રશ્ન એ ઊભો થાય છે કે શું આત્માનું સ્વરૂપ વૃત્તિ ધારણ કરી શકે છે? ઉત્તર છે - હા, તે કરી શકે છે. કારણ કે આત્માના જ પ્રકાશથી ચિત્ત પ્રકાશિત છે. જ્યારે આત્માનો પ્રકાશ ચિત્ત પર પડે છે, ત્યારે ચિત્તમાં સ્થિત વૃત્તિઓ (સત્વગુણ ધરાવતી) પણ સ્વ-પ્રકાશિત જેવી ભાષિત થવા લાગે છે. તેવી જ રીતે, ચિત્તમાં રહેલી વૃત્તિ પણ આત્માનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે જેને યોગી વાસ્તવિક આત્મા તરીકે સમજવા લાગે છે. તેથી, સાધકે એવું સમજવું જોઈએ કે જો આત્માના દર્શન થઈ ગયા છે, તો ચિત્તમાં કોઈ કર્માશય જ બાકી રહ્યા ન હોય. જો કર્માશય ન રહેશે તો જન્મ લેવો અશક્ય છે. એમ તો સાધક જાણે છે કે તે પાછલા ઘણા જન્મોથી યોગ કરતો આવ્યો છે, અને હવે તે વધુ જન્મ ગ્રહણ કરશે, તો પછી આત્મસાક્ષાત્કાર કેવી રીતે થયો છે. સાધકો! તમારા ચિત્તની વૃત્તિએ જ આત્માનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લીધું હોય છે.

હમણાં મેં આત્મસાક્ષાત્કાર વિશે લખ્યું છે કે યોગીને સમાધિકાળમાં આત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. સત્ય એ છે કે ચિત્તમાં જ્યોતના રૂપમાં જે આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે, તે સાત્વિકતા વાળી વૃત્તિ જ હોય છે, પછી ભલે એ સાત્વિક અહંકારની જ વૃત્તિ કેમ ન હોય. આવી વૃત્તિઓ આત્માની ખૂબ નજીક હોવાને કારણે આત્માનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને આત્માને નિર્દેશન કરવા લાગે છે, પરંતુ આ વાસ્તવિક આત્મા નથી. જે પ્રકારે અરીસામાં જોવાથી ચહેરાની આકૃતિ દેખાય છે, એ વાસ્તવિક ચહેરો હોતો નથી, પરંતુ ચહેરાનું પ્રતિબિંબ હોય છે. તે જ પ્રકારે ચિત્ત પર સ્થિત અત્યંત સાત્વિક અને શક્તિશાળી વૃત્તિ આત્માનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે જે સળગતી મીણબત્તીની જ્યોતના આકારમાં હોય છે. ઘણા બધા અજ્ઞાની અભ્યાસી આને જ આત્મસાક્ષાત્કાર કહે છે.

હવે તમે કહી શકો કે આત્માનો વાસ્તવિક આત્મસાક્ષાત્કાર ક્યારે અને કેવી રીતે થાય છે ? આત્મા પોતે દ્રશ્ય અને નિરાકાર છે. જે પોતે દ્રશ્ય છે તેને કોણ જોઈ શકે, એટલે કે કોઈ નહિ. યોગીની અવસ્થા જ્યારે શુદ્ધ જ્ઞાનમાં હોય છે, ત્યારે આત્મા અને ચિત્ત વચ્ચેની ભિન્નતાનું જ્ઞાન થઈ જાય છે. અભ્યાસ વધુ આગળ વધવાથી ચિત્ત કૈવલ્ય તરફ અભિમુખ થવા લાગે છે. ત્યારે ત્રણેય ગુણ થોડા સમય માટે પોતાનું પરિણામી કાર્ય કરવાનું બંધ કરી દે છે, ત્યારે ચિત્ત અને ત્રણેય ગુણ પોતાના મૂળસ્ત્રોત આત્મામાં અવસ્થિત થઈ આત્માકાર થઈ જાય છે. સમાધિ ભંગ થવાથી ચિત્ત અને ત્રણેય ગુણ પોતાના સામાન્ય સ્વરૂપમાં આવી જાય છે. આત્મામાં અવસ્થિત હોવું એને નિર્બીજ સમાધિ કહેવાય છે. સાધકો હવે સમજી ગયા હશે કે આત્માનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકતો નથી, પરંતુ આત્મામાં અવસ્થિત થવાય છે. આત્મા નિરાકાર હોવાથી તેનું કોઈ સ્વરૂપ નથી, પરંતુ તે ચિત્તમાં જ્યોતના આકારમાં ભાસિત થાય છે.

સૃષ્ટિ અને પ્રલય

સૃષ્ટિ અને પ્રલયની ક્રિયા અનાદિ કાળથી ચાલી રહી છે. સૃષ્ટિ પહેલાં, માત્ર તેજસ્વી નિરાકાર બ્રહ્મ જ રહે છે. જ્યારે એકમાંથી અનેકમાં પરિવર્તિત થવાનો સંકલ્પ તેની અંદર ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે સૃષ્ટિનો (સર્જનનો) સમય આવે છે. આ જગ્યાએ એવી દલીલ કરી શકાતી નથી કે તે વિકાર યુક્ત છે. બ્રહ્મ તો નિર્વિકાર છે અને સૃષ્ટિની પ્રક્રિયા અનાદિ કાળથી ચાલી રહી છે. સંકલ્પ ઉઠતાં જ ઓમકારની ધ્વનિ પ્રગટ થાય છે. આ ઓમકાર સાથે પાંચેય તન્માત્રાઓ પ્રગટ થાય છે. આ તન્માત્રાઓ દ્વારા સૂક્ષ્મ પંચભૂતો સૂક્ષ્મ રીતે પ્રગટ થાય છે. આ સૂક્ષ્મ પંચભૂતોમાંથી પછી સ્થૂળ પંચભૂતો ઉત્પન્ન થાય છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, પૃથ્વી, તારાઓ વગેરે સ્થૂળ પંચભૂતોમાંથી જ ઉત્પન્ન થયા છે. શરૂઆતમાં ત્રણેય ગુણો ઓમકારની ધ્વનિ સાથે ઉભરી આવ્યા. આ ત્રણેય ગુણોની અસર તન્માત્રાઓ અને સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ પંચભૂતો પર રહે છે. એટલે જ દરેક પદાર્થમાં ત્રણેય ગુણોનો પ્રભાવ રહે છે. ઓમકારની ધ્વનિ લાંબા સમય સુધી ગુંજતી રહે છે. આ ધ્વનિ એક નિશ્ચિત કેન્દ્ર બિંદુથી ઉત્પન્ન થાય છે.

સૃષ્ટિનું કાર્ય કરવા માટે બ્રહ્મ તેમના સગુણ રૂપને પ્રગટ કરે છે. એટલે કે બ્રહ્મ સ્વયં સગુણ રૂપે પ્રગટ થાય છે જેને ભગવાન નારાયણ કહે છે. ભગવાન નારાયણના નાભિ કમળમાંથી ભગવાન બ્રહ્માની ઉત્પત્તિ થઈ છે. ભગવાન પરમ-શિવ પહેલેથી જ બ્રહ્માના સગુણ સ્વરૂપમાં પ્રગટ થઈ જાય છે. પ્રકૃતિ પાંચ તત્ત્વો અને ત્રણ ગુણોથી બનેલી છે, આ આઠ તત્ત્વોનું મિશ્રણ છે. પ્રકૃતિ દ્વારા જ સર્જન થાય છે. પાંચેય તત્ત્વો અને ત્રણેય ગુણો દરેક પદાર્થમાં વધુ કે ઓછા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

સૃષ્ટિનું કાર્ય કરવા માટે, પ્રકૃતિ બે સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે. એક પરા-પ્રકૃતિના રૂપમાં અને બીજી અપરા પ્રકૃતિ તરીકે, ઈશ્વરની પ્રકૃતિ પરા-પ્રકૃતિના રૂપમાં અને જીવોની પ્રકૃતિ અપરા પ્રકૃતિના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. એટલા માટે યોગ શાસ્ત્રોમાં ઉલ્લેખ છે કે પ્રકૃતિ બે પ્રકારની છે. પરા પ્રકૃતિમાં સામ્ય પરિણામો થઈ રહ્યા છે. આ પરિણામમાં ગુણ સમાન રૂપથી રહે છે, એક ગુણ બીજા ગુણને દબાવતા નથી. અપરા પ્રકૃતિમાં વિષમ પરિણામો થઈ રહ્યા છે. આ પરિણામમાં ત્રણેય ગુણો સમાન રૂપે હાજર નથી. એક ગુણ બીજા ગુણને દબાવી રાખે છે, આ કારણે વિકૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને સૃષ્ટિનું કાર્ય આગળ વધે છે. પરા-પ્રકૃતિને મૂળ પ્રકૃતિ પણ કહેવાય છે.

મૂળ પ્રકૃતિમાં સામ્યાવસ્થામાં રહે છે. તેમાં કોઈપણ પ્રકારની વિકૃતિ હોતી નથી, તેથી મૂળ પ્રકૃતિ સર્વવ્યાપક છે. ઈશ્વરનું શરીર પણ ગુણોના સામ્યાવસ્થાથી બનેલું છે. ઈશ્વર સર્વવ્યાપક છે. ઈશ્વરની એક શક્તિ માયા છે. માયાનો સ્વભાવ અવિદ્યાથી યુક્ત જીવને ભ્રમમાં રાખવાનો છે. માયા અને અવિદ્યા સાથે મળીને સૃષ્ટિને આગળ વધારવાનું કાર્ય કરે છે. ગુણોની વિષમાવસ્થાથી બનેલા ચિત્તમાં સ્થિત તમોગુણી અહંકારમાં બીજ સ્વરૂપમાં અવિદ્યા છુપાયેલી રહે છે. તમોગુણનો અતિરેક થવાથી અવિદ્યા વ્યક્ત ભાવમાં પ્રગટ થાય છે. અવિદ્યાનો અર્થ છે અજ્ઞાન. આ જ અવિદ્યાને કારણે અહંકારમાં અહંભાવ પ્રગટ થાય છે, પછી જીવ પોતાને બ્રહ્મથી અલગ સમજવા લાગે છે અને જડ પ્રકૃતિને પોતાની માનવા લાગે છે, તેથી જ જીવ આ સ્થૂળ સંસારમાં અવિદ્યા યુક્ત કર્મ કરે છે. આવા કર્મોનું પરિણામ દુઃખ જ દુઃખ છે. કારણ કે પરિવર્તનશીલ પ્રકૃતિમાં કાયમી સુખ હોઈ શકતું નથી. આ કર્મો દ્વારા સર્જાયેલા કર્માશયને લીધે જીવ જન્મ, આયુ અને મૃત્યુને પ્રાપ્ત થાય છે. આ ક્રમ હંમેશા ચાલુ રહે છે.

જ્યારે ચેતન તત્ત્વનો સંબંધ અપરા પ્રકૃતિ સાથે થાય છે ત્યારે તે ચેતન તત્ત્વને જીવ કહેવાય છે. જીવનું ચિત્ત અપરા પ્રકૃતિથી બનેલું હોવાને કારણે તેના ચિત્તમાં પરિણામો આવતા જ રહે છે. આવા ચિત્તમાં તમોગુણી અહંકાર બીજ સ્વરૂપમાં છુપાયેલું રહે છે. તમોગુણનો અતિરેક હોવાથી તમોગુણી અહંકાર પ્રગટ થઈ જાય છે. અને આ તમોગુણી અહંકારમાં જે અવિદ્યા બીજ રૂપમાં છુપાયેલી રહે છે, તે પણ પ્રગટ થાય છે. તે જ સમયે અહંભાવ પ્રગટ થાય છે, ત્યારે જીવાત્મા પોતાને બ્રહ્મથી અલગ માનવા લાગે છે. અહીંથી તેનું પતન શરૂ થાય છે. પછી જીવાત્માનું પતન થતાં-થતાં તે પોતાને સ્થૂળ શરીર પૂરતું સીમિત માનવા લાગે છે. જ્યારે ચેતનતત્ત્વનો સંબંધ પરા-પ્રકૃતિ સાથે હોય છે ત્યારે તે

ચેતનતત્ત્વને ઈશ્વર કહેવાય છે. પરા-પ્રકૃતિમાં ગુણ સામ્યાવસ્થામાં રહે છે, એટલે જ ઈશ્વરના ચિત્તમાં કોઈપણ પ્રકારનું પરિણામ હોતું નથી. પરા-પ્રકૃતિ અવ્યક્ત રૂપમાં રહે છે. અપરા પ્રકૃતિ વ્યક્ત રૂપમાં રહે છે. પરા-પ્રકૃતિને સમષ્ટિ પ્રકૃતિ અને અપરા પ્રકૃતિને વ્યષ્ટિ પ્રકૃતિ પણ કહેવાય છે. ઈશ્વર જીવો પર શાસન કરે છે અને જીવ શાસિત હોય છે. જીવ બંધનમાં રહે છે. ઈશ્વર પૂર્ણ રૂપથી સ્વતંત્ર છે.

ભગવાન નારાયણના નાભિ કમળમાંથી બ્રહ્માની ઉત્પત્તિ થઈ છે. બ્રહ્માને હિરણ્ય પુરુષ પણ કહેવામાં આવે છે કારણ કે તેમનું શરીર સોના જેવું સોનેરી રંગનું છે. તેના વાળ અને દાઢી પણ સોનાની જેમ સોનેરી રંગના છે. આ બ્રહ્મા દ્વારા સૃષ્ટિની રચના કરવામાં આવી છે અને તેમને જ સૂક્ષ્મલોકના અધિપતિ માનવામાં આવે છે. ભગવાન નારાયણના અંશ રૂપ ભગવાન વિષ્ણુ પાલનનું કાર્ય કરે છે. ભગવાન શિવથી ઉત્પન્ન થયેલા રુદ્ર (શંકર) વિનાશનું કાર્ય કરે છે. ભગવાન શિવથી તેમના સમાન જ અગિયાર રુદ્ર પ્રગટ થયા છે. ભગવાન બ્રહ્માએ અનેક પ્રકારના પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ કરી છે, તેમાંથી કેટલાક આ પ્રમાણે છે - ઇન્દ્ર, વસુ, આદિત્ય, દેવતા, દાનવ, ગાંધર્વ, કિત્તર, યક્ષ, ઋષિ, પૂર્વજ, મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, સરિસૃપ, જંતુ, વૃક્ષ, છોડ વગેરે. આ બધા પ્રાણી ચૌદ લોકના હેઠળ આવે છે. પુરાણોમાં વર્ણન છે કે આ બ્રહ્માંડમાં 84 લાખ યોનિઓ છે. આજના વૈજ્ઞાનિકોએ પણ વિવિધ પ્રકારના લાખો જીવધારીઓ શોધી કાઢ્યા છે, મેં આ સામાન્ય જ્ઞાનમાં વાંચ્યું હતું. બ્રહ્માંડમાં ચૌદ લોક માનવામાં આવે છે. આ ચૌદ લોકોની ઉપર બીજા ત્રણ લોકો છે જે ક્ષર લોકોમાં ગણવામાં આવતા નથી. આ ચૌદ લોકમાં ભૂલોક એ સ્થૂળ જગત છે. બીજા બધા લોક સૂક્ષ્મ છે. આ લોકોની ઘનતા એકબીજાથી અલગ છે. આ ચૌદ લોકની ઉપરના લોકો મહાકારણ જગતમાં આવે છે. ઈશ્વર આ મહાકારણ જગતમાં નિવાસ કરે છે. તેમનું શરીર પણ મહાકારણ તત્ત્વોથી બનેલું છે.

જીવાત્માઓ બે પ્રકારની હોય છે - (1) બંધાયેલા, (2) મુક્ત.

(1) બંધાયેલા - આમાં એવા જીવોનો સમાવેશ થાય છે જેઓ જન્મે છે અને મૃત્યુ પામે છે. ચૌદ લોકમાં રહેતા જીવો આ શ્રેણીમાં આવે છે કારણ કે તેમનો જન્મ અને મૃત્યુ કોઈને કોઈ સમયે ચોક્કસ થાય છે. આમાંની કેટલીક જીવાત્માઓ ઉત્કૃષ્ટ હોય છે જે હંમેશા પ્રભુના સ્મરણમાં લાગી રહે છે તથા મોક્ષની ઈચ્છા રાખે છે, જ્યારે મોટા ભાગની જીવાત્માઓ ભોગની ઈચ્છા રાખે છે. આમાંના કેટલાકનું આયુષ્ય ખૂબ લાંબુ હોય છે અને કેટલાકનું આયુષ્ય ટૂંકું હોય છે. તેમાંના કેટલાક ઈશ્વર દ્વારા બનાવેલા નિયમો પ્રમાણે કાર્ય કરે છે, તો કેટલાક પોતાની ઇન્દ્રિયોને વશીભૂત થઈ, પોતાને કર્મના બંધનમાં બાંધે છે. જો તેઓ ઈચ્છે તો કર્મના બંધનમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે.

(2) મુક્ત - આ પ્રકારની જીવાત્માઓ ક્યારેય સંસારમાં આવતી નથી. તેમનું જ્ઞાન પણ ક્યારેય ક્ષીણ થતું નથી. ભક્તિ કરનારા સાધક ઈશ્વરની સ્તુતિ અને સેવા કરવા તત્પર રહે છે. યોગના સાધકોની અંદર એકચત્તાવ રહે છે. આવા સાધકો સમાધિ દ્વારા ઈશ્વરના ચિત્તમાં અંતર્ભુખી રહે છે. આ સ્થાન પરા-પ્રકૃતિ હેઠળ આવે છે. શાસ્ત્રો અનુસાર પરા-પ્રકૃતિના અંતર્ગત ત્રણ લોકનું વર્ણન મળે છે. આ લોકોને ગોલોક, શિવલોક અને વૈકુંઠ કહેવાય છે.

સૃષ્ટિની શરૂઆતમાં જ્યારે જીવાત્માઓ માનવ શરીર ધારણ કરવા આવે છે, ત્યારે તેમનામાં સત્વગુણની વિપુલતા જોવા મળે છે. તે સમયે પૃથ્વી પર સત્વગુણનો જ વધુ વેપાર ચાલે છે, કારણ કે તે સમયે પૃથ્વી પર સત્વગુણનો પ્રભાવ વધુ હોય છે. જેમ-જેમ સમય પસાર થાય છે તેમ-તેમ તમોગુણની વિપુલતા વધવાથી, અધર્મ વધવા લાગે છે. અંતે, ઈશ્વર અંશ રૂપથી અધર્મનો નાશ કરવા અને ધર્મની સ્થાપના કરવા અવતાર લે છે.

પૃથ્વી પર સત્વગુણ અને તમોગુણની વધુ કે ઓછી માત્રા પ્રમાણે ચાર યુગો કહેવાયા છે - (1) સત્યયુગ, (2) ત્રેતાયુગ, (3) દ્વાપરયુગ, અને (4) કલિયુગ. સત્યયુગની શરૂઆતમાં માત્ર સત્વ ગુણનો જ વેપાર ચાલે છે. બધા મનુષ્યો સત્યવાદી હોય છે તથા સંપૂર્ણ રીતે ધર્મમાં વિશ્વાસ રાખે છે. એટલા માટે મનુષ્ય યોગ, તપ અને યજ્ઞ વગેરે વધુ કરતા હતા. જ્યારે તમોગુણનો પ્રભાવ થોડો વધવા લાગે છે, ત્યારે તમોગુણના પ્રભાવથી લોકો અધર્મ કાર્ય કરવા લાગે છે. ત્યારે ભગવાન વિષ્ણુ વરાહ, અને નરસિંહ વગેરેનું રૂપ ધારણ કરીને અધર્મોનો નાશ કરે છે. આ યુગમાં, જ્યારે અધર્મ

1/4 ભાગ પ્રભાવિત થઈ જાય છે, ત્યારે યુગ પરિવર્તન માનવામાં આવે છે. તેના પછીથી ત્રેતાયુગ કહેવામાં આવે છે. આ યુગની શરૂઆતમાં ધર્મ 3/4 ભાગમાં અને અધર્મ 1/4 ભાગમાં રહે છે. ધીરે- ધીરે જ્યારે અધર્મ વધતો જાય છે ત્યારે ભગવાન શ્રીરામના રૂપમાં અવતાર ગ્રહણ કરી અધર્મીઓનો નાશ કરે છે અને ધર્મની સ્થાપના કરે છે. આ યુગના અંતે, 1/2 ભાગ ધર્મ રહે છે અને 1/2 ભાગ અધર્મ થઈ જાય છે. જ્યારે અડધો ધર્મ અને અડધો અધર્મ થઈ જાય ત્યારે દ્વાપરયુગની શરૂઆત કહેવાય છે. જ્યારે અધર્મ વધુ વધે છે, ત્યારે યુગના અંતમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અવતાર ગ્રહણ કરે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અધર્મીઓનો નાશ કરીને ધર્મની સ્થાપના કરે છે. આ યુગના અંતમાં, ધર્મનો 1/4 ભાગ અને અધર્મનો 3/4 ભાગ થઈ જાય છે, ત્યારે કલિયુગનું આગમન થયું હોવાનું માનવામાં આવે છે. કલિયુગ એટલે અધર્મનો યુગ. આ યુગમાં તમોગુણનો જ વેપાર વધુ રહે છે. ધીરે-ધીરે અધર્મ વધતો જાય છે. જેના કારણે ધાર્મિક સ્વભાવના લોકોને ભારે મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે છે. આ યુગમાં યોગ, જપ, તપ, યજ્ઞ વગેરે લગભગ લુપ્ત થવા લાગે છે. કલિયુગના અંતે ધર્મ (સત્વગુણ) નામ માત્ર જ રહે છે. લગભગ સંપૂર્ણપણે અધર્મનું સામ્રાજ્ય થાય છે. પછી પૃથ્વી પર વિનાશ શરૂ થાય છે. આને પ્રલય પણ કહેવાય છે. પ્રલયના સમયે બધા મનુષ્યો અને જીવો મૃત્યુ પામે છે. પૃથ્વી ડૂબી જાય છે.

પૃથ્વી પરના આ યુગોનું કારણ પ્રકૃતિની વિષમાવસ્થાનું પરિણામ છે. સૃષ્ટિના સમયે ત્રણેય ગુણોમાં સત્વ ગુણની અધિકતા રહે છે. ગુણોની ભિન્નતાના કારણે તમોગુણનો પ્રભાવ હંમેશા વધતો રહે છે. તમોગુણનો પ્રભાવ વધવાથી મનુષ્યમાં અજ્ઞાનતા વધવા લાગે છે. વધતી જતી અજ્ઞાનતા ને કારણે મનુષ્ય અધર્મ તરફ વળવા લાગે છે. આવી રીતે, અધર્મ હંમેશા વધતો રહે છે. પ્રકૃતિનો નિયમ છે કે અધર્મ એક હદ સુધી વધવો જોઈએ. જ્યારે ધર્મ અને અધર્મ વચ્ચે ચોક્કસ માત્રામાં અસંતુલન થઈ જાય છે, ત્યારે ઈશ્વરનો અંશ અધર્મનો નાશ કરવા અવતાર ગ્રહણ કરે છે અને પછી ધર્મની સ્થાપના કરે છે. સત્યયુગ સૌથી લાંબો સમય ચાલે છે. અન્ય યુગોની અવધી અનુક્રમે ટૂંકા ગાળાની થતી જાય છે.

કહેવાય છે કે પ્રલયના અનેક પ્રકાર છે. એક પ્રકારના પ્રલયમાં પૃથ્વી જળમગ્ન (ડૂબી) થઈ જાય છે, પણ ઉપરના લોકો બની રહે છે. પછી, ચોક્કસ સમયે પૃથ્વીનું પાણી બરફ રૂપે થીજી જાય છે અને સૃષ્ટિની (સર્જન) શરૂઆત થવા લાગે છે. એક અન્ય પ્રકારના પ્રલયમાં ચૌદ લોકનો નાશ થાય છે. બ્રહ્માજી સ્વયં ભગવાન નારાયણના શરીરમાં લીન થઈ જાય છે. ઉપરના ત્રણેય લોક સ્થાયી રહે છે, તેથી જ આ લોકો નિત્ય (શાશ્વત) કહેવાય છે. પરંતુ અંતિમ પ્રલયમાં, મૂળ પ્રકૃતિ આ ચૌદ લોકો અને ત્રણ ઉપરના લોકોને બીજ રૂપે પોતાની અંદર સમેટી લે છે. ભગવાન શિવ અને ભગવાન કૃષ્ણ તેમના સગુણ રૂપને છોડીને નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં પ્રવેશ કરી જાય છે. મૂળ પ્રકૃતિ ભગવાન નારાયણમાં બીજ રૂપે લીન થઈ જાય છે. ભગવાન નારાયણ તેમનું સગુણ રૂપ છોડીને નિરાકાર બ્રહ્મમાં લીન થઈ જાય છે. તે સમયે માત્ર તેજોમય બ્રહ્મ જ રહી જાય છે. તેજોમય બ્રહ્મ અનંતકાળ માટે એકલો રહે છે, પછી ફરી એ જ સૃષ્ટિનો ક્રમ ચાલુ રહે છે. સર્જન અને પ્રલયનો આ ક્રમ અનાદિકાળથી ચાલ્યો આવે છે.

હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે શું પ્રલયના સમયે દરેકને મોક્ષ મળે છે? કારણ કે એક સમય એવો આવે છે જ્યારે પ્રકૃતિ ઈશ્વરમાં અને ઈશ્વર બ્રહ્મમાં લીન થઈ જાય છે. તે સમયે સારા-ખરાબ કર્મો કરનાર તમામ જીવાત્માઓ એકાકાર થઈ જાય છે. હા, એ સત્ય છે કે એક સમય એવો આવે છે જ્યારે તમોગુણી, સત્વગુણી, ધર્મી અને અધર્મી તમામ પ્રકારની જીવાત્માઓ પ્રકૃતિમાં, પ્રકૃતિ ઈશ્વરમાં, ઈશ્વર નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં લીન થઈ જાય છે, પણ આ સમય અનંતકાળ પછી આવે છે. આનો અર્થ એ નથી કે જીવાત્માએ મોક્ષ માટે પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ અથવા ઈશ્વર ચિંતન ન કરે. જો આમ ન કરે તો આ દુઃખ રૂપી સંસારમાં અનંતકાળ સુધી જન્મ, આયુ અને મૃત્યુને પ્રાપ્ત થતો રહેશે.

સાધકો! સૃષ્ટિ થવાનું કારણ આ પણ છે, પ્રલય સમયે પ્રકૃતિ તમામ જીવાત્માઓને બીજ રૂપે પોતાની અંદર સમાવી લઈ ઈશ્વરમાં લીન થઈ જાય છે. આ અવસ્થામાં જીવાત્માઓના કર્મશય તેમને ભોગવવા માટે બાકી રહે છે, તેથી સર્જન થવું અનિવાર્ય હોય છે. કારણ કે જીવાત્માઓ માટે તેમનાં કર્મોનો ભોગ કરવો જરૂરી છે. સૃષ્ટિના સમયે જ્યારે

જીવાત્મા પ્રગટ થાય છે ત્યારે પૂર્વકાળના કર્મો ચિત્તમાં રહે છે, આ બીજ રૂપી કર્માશયોને લીધે આ જગતમાં આવવું પડે છે, તેથી જીવાત્માને પ્રલય પછી પણ મોક્ષ મળતો નથી.

જ્યારે યોગી, યોગાભ્યાસ દ્વારા, ચિત્તના કર્માશય સમાપ્ત કરી નિર્બીજ સમાધિના અભ્યાસમાં વધારો કરે છે, ત્યારે તેને શુદ્ધ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ અવસ્થામાં યોગીનું અજ્ઞાન નષ્ટ પામે છે અને તે પ્રકૃતિના રહસ્યો જાણી લે છે. તેથી, તે પોતાને પ્રકૃતિના બંધનમાં બંધાવા દેતો નથી, કારણ કે તે પ્રકૃતિના સ્વરૂપને સારી રીતે જાણી ગયો છે, હવે તેના બંધનમાં બંધાઈ જવાનો પ્રશ્ન જ ઊભો થતો નથી. આનો અર્થ એ ન લેવો જોઈએ કે તેના ચિત્તમાં કર્માશય બાકી નથી, તો સ્થૂળ શરીર છોડ્યા પછી તે બ્રહ્મમાં લીન થઈ જશે. આવા યોગી હજુ પણ બ્રહ્મમાં લીન થઈ શકશે નહીં. કારણ કે ચિત્તમાં ગુણોના આંતરિક પરિણામો થઈ રહ્યા હોય છે. આ અવસ્થાવાળા યોગી મહાકારણ જગતમાં અનંતકાળ સુધી સમાધિમાં રહેશે.

મને એક અનુભવ યાદ આવે છે. મેં પ્રલયનું દ્રશ્ય જોયું છે. આ અનુભવ મેં મારા અનુભવોમાં લખ્યો નથી. અનુભવમાં જોયું કે ચંદ્ર, પૃથ્વી, સૂર્ય અને તારા વગેરે કેવી રીતે વિલીન થાય છે. સૌ પ્રથમ ઓમકારની ધ્વનિ સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં ગૂંજે છે. તે ઓમકારની ધ્વનિથી તમામ તારા, સૂર્ય, ચંદ્ર, પૃથ્વી વગેરેમાં કંપન ઉત્પન્ન થાય છે. આ કંપન ધીમે-ધીમે વધતું રહે છે. પછી સ્થૂળ પૃથ્વી, સૂર્ય, ચંદ્ર, નક્ષત્રો વગેરે બધામાં ભયંકર અવાજ સાથે વિસ્ફોટ થાય છે. વિસ્ફોટ સાથે નક્ષત્રો અને ગ્રહોનો સ્થૂળ આકાર નષ્ટ પામે છે. સ્થૂળ પદાર્થો સમગ્ર અંતરિક્ષમાં ફેલાય જાય છે. તે જ સમયે, સમગ્ર અંતરિક્ષમાં માત્ર આગ જ દેખાય છે. એક ચોક્કસ સમય પછી બધું ફરી શાંત થઈ જાય છે. અગ્નિતત્ત્વ વાયુતત્ત્વમાં વિલીન થઈ જાય છે, વાયુ તત્ત્વ આકાશ તત્ત્વમાં વિલીન થઈ જાય છે, આકાશ તત્ત્વ (અપરા પ્રકૃતિ) પરા-પ્રકૃતિમાં વિલીન થઈ જાય છે. જ્યારે સૃષ્ટિની શરૂઆત થવાની હોય છે, ત્યારે ઓમકારની ધ્વનિ પ્રગટ થયા પછી પ્રચંડ વિસ્ફોટ થાય છે. વિસ્ફોટ સાથે જ પ્રકાશ અને ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે. ફરીથી સૃષ્ટિનું કાર્ય થવાનું શરૂ થાય છે.

બ્રહ્મ

બ્રહ્મ નિર્ગુણ, નિરાકાર, નિર્વિકાર, અનંત, સર્વવ્યાપક, તમામ સ્ત્રોતોના સ્ત્રોત, સત્ય, ગતિથી રહિત અને ચૈતન્યમય છે. બ્રહ્મ વિશે વધારે જાણવું ખૂબ મુશ્કેલ છે. પ્રાચીન કાળથી લઈને આજ સુધી મોટા-મોટા યોગીઓ, ઋષિ-મુનિઓ પણ બ્રહ્મ વિશે બહુ જાણી શક્યા નથી. બ્રહ્મ ગતિથી રહિત હોવા છતાં, તે સૌથી ઝડપી ગતિશીલ કહેવાય છે કારણ કે બ્રહ્મ સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે. તેથી તેની ઉપસ્થિતિ સર્વત્ર છે. દરેક જગ્યાએ હાજર રહેવાને કારણે તેમને સૌથી તેજ ગતિશીલ પણ કહેવામાં આવે છે. અન્ય કોઈપણ પ્રાણીને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ પહોંચવામાં થોડો સમય લાગે છે. પરંતુ બ્રહ્મને કોઈ સમય લાગતો નથી, તેથી તેને સૌથી તેજ ગતિશીલ કહેવાય છે. બધા તત્ત્વો બ્રહ્મમાં જ સમાયેલ છે. આથી સિદ્ધ થાય છે કે જે તત્ત્વ કોઈપણ રીતે ગતિ કરશે તેની નિશ્ચિત મર્યાદાઓ હોય છે, જેમ કે વાયુતત્ત્વ જ્યાં સુધી તે અસ્તિત્વમાં છે ત્યાં સુધી જ ગતિ શકે છે. વાયુતત્ત્વ આકાશતત્ત્વમાં સમાવિષ્ટ છે અને તે આકાશતત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થયું છે. જે તત્ત્વ કોઈ બીજા તત્ત્વની અંદર સમાયેલું હોય છે તેની એક ચોક્કસ સીમા હોય છે, જ્યાં સુધી તેની સીમાઓ હોય છે ત્યાં સુધી જ તે અસ્તિત્વમાં છે અને માત્ર ત્યાં સુધી જ તે આગળ ગતિ કરી શકે છે, તે તેની પરે જઈ શકતો નથી. તેવી જ રીતે, આકાશ તત્ત્વ બ્રહ્મમાં સમાયેલું છે, તેથી જ આકાશ તત્ત્વની ચોક્કસ સીમાઓ હોય છે. બ્રહ્મ કોઈપણ વસ્તુમાં સમાયેલ નથી, તેથી તેની કોઈ સીમાઓ નથી. તે આદિ અને અંતથી રહિત છે, તેથી જ તેને પૂર્ણ કહેવામાં આવે છે. તે સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે. સર્વત્ર વ્યાપ્ત હોવાને કારણે દરેક જગ્યાએ તેનું અસ્તિત્વ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તે દરેક જગ્યાએ ઉપસ્થિત છે.

જ્યારે કોઈ પદાર્થ ગતિ કરશે અને તેના લક્ષ્ય સુધી પહોંચશે, ત્યારે તે ગતિ કરી ચોક્કસ પણે તેના લક્ષ્ય સુધી પહોંચવામાં થોડો સમય લાગશે અને તેની પરિધિને અંદર રહેશે કારણ કે તેની સીમાઓ હોય છે. પણ બ્રહ્મ અસીમિત છે, સર્વત્ર વિદ્યમાન છે, દરેક જગ્યાએ અખંડ રૂપે વિદ્યમાન હોવાને કારણે તેને ગતિ કરવાની કોઈ જરૂર નથી. પરંતુ તે સૌથી વધુ ગતિશીલ કહેવાય છે કારણ કે પદાર્થને બીજી જગ્યાએ પહોંચવા માટે ગતિ કરવી પડે છે. ગતિને કારણે સમય લાગે છે. પરંતુ બ્રહ્મ પહેલેથી જ ઉપસ્થિત છે. તેને તેમાં કોઈ સમય લાગતો નથી. જેને કોઈપણ જગ્યાએ પહોંચવામાં કોઈ સમય લાગતો નથી, તેને આપણે સૌથી ગતિશીલ કહીશું. તે કાળ કે સમયની પરે છે.

બ્રહ્મ તમામ સ્ત્રોતોના સ્ત્રોત હોવાને કારણે, તમામ તત્ત્વોને પોતાની અંદર સમાવેશ કરી લે છે અને તમામ તત્ત્વોને ફરીથી પ્રગટ કરે છે. પરંતુ કાળ અને સમયની ગણના તો તત્ત્વોના પ્રગટ થયા પછી જ કરવામાં આવે છે જ્યારે પ્રકૃતિ અસ્તિત્વમાં આવે છે. પ્રકૃતિનું સર્જન કરવાની અને તેને પોતાની અંદર સમાહિત કરવાની બ્રહ્મની આ ક્રિયા કેટલા સમયથી ચાલી રહી છે તે કોઈ જાણતું નથી. તેથી બ્રહ્મને કાળ કે સમયની પરિધિમાં બાંધી શકાતું નથી, તે સંપૂર્ણ રીતે તેની પરે છે.

આ જગતની સૃષ્ટિ, સ્થિતિ અને પ્રલય જેના દ્વારા થાય છે તે બ્રહ્મ જ છે. આ બ્રહ્મ ઇન્દ્રિયોની પહોંચની પરે છે. માત્ર જ્ઞાન દ્વારા અનુમાન લગાવી શકાય છે. કારણ કે તે પોતે જ જ્ઞાનનું સ્વરૂપ છે. બ્રહ્મ અન્ય તમામ પદાર્થોથી અલગ તેમનું નિજી નિર્ગુણ શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. પરંતુ વાસ્તવમાં સમગ્ર પરા અને અપરા પ્રકૃતિ તત્ત્વના દ્રષ્ટિકોણથી બ્રહ્મનું સ્વરૂપ જ છે. બ્રહ્મથી અલગ કોઈપણ પદાર્થ કે જીવનું કોઈ સ્વતંત્ર સત્તા નથી. વાસ્તવમાં, એકમાત્ર એક બ્રહ્મ જ છે, જે વિવિધ સ્વરૂપોમાં પોતાને પ્રગટ કરે છે, સ્વેચ્છાએ વિવિધ પાત્રો દ્વારા લીલાઓ કરે છે, અને છેવટે બધું પોતાની અંદર સમેટી લે છે. તાત્વિક દ્રષ્ટિકોણથી, એકમાત્ર બ્રહ્મ સિવાય બીજું કોઈનું અસ્તિત્વ ક્યારેય થયું જ નથી, અને ન તો અસ્તિત્વ હોવું શક્ય છે. પ્રકૃતિના સંબંધમાં સગુણ સ્વરૂપમાં રહેલા બ્રહ્મનું વર્ણન ત્રણ રૂપોમાં મળે છે – (1) વિરાટ, (2) હિરણ્ય ગર્ભ, (3) ઈશ્વર.

1. વિરાટ – તે વિરાટ સ્વરૂપમાં જડ અને ચેતનમાં અભિવ્યક્ત થઈ રહ્યો છે. આ શરીરમાં તમામ સ્થૂળ પદાર્થો સમાયેલા છે. મહાભારત સમયે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ અર્જુનને તેમનું વિશાળ સ્વરૂપ બતાવ્યું હતું. અર્જુનને સમજાવ્યું

હતું કે તમે જેની સાથે આસક્તિને કારણે લડવા નથી માંગતા તેઓ પહેલેથી જ મૃત્યુ પામ્યા છે, તમે (અર્જુન) નિમિત્ત માત્ર છો. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પહેલાથી જ તેમના શરીરની અંદર (વિરાટ સ્વરૂપે) એ લોકોને મૃત બતાવી રહ્યા છે જેમની સાથે અર્જુન યુદ્ધ કરવા ના કહી રહ્યો હતો, કારણ કે સૃષ્ટિ, સ્થિતિ અને પ્રલય વિરાટ સ્વરૂપની અંદર જ સ્થિત છે.

2. હિરણ્ય ગર્ભ – હિરણ્ય ગર્ભ, ચેતન તત્ત્વો અને સૂક્ષ્મ પદાર્થોથી નિર્મિત હોય છે. ત્યાંથી જ સમગ્ર સૃષ્ટિનું પ્રાકટ્ય થાય છે. હિરણ્ય ગર્ભ વિશેનું વર્ણન વેદ અને મહાભારતમાં પણ મળે છે. ઉપનિષદમાં પણ તેનું વર્ણન મળે છે. યોગી હિરણ્યમય પુરુષના દર્શન ઉચ્ચ અવસ્થામાં જ કરી શકે છે કારણ કે તે સૂક્ષ્મ જગતના નાયક અથવા અધ્યક્ષ છે. તેમનું શરીર અત્યંત તેજોમય સ્વાર્ણ જેવું સોનેરી રંગનું છે. તેના વાળ અને દાઢી પણ સોનેરી રંગના છે. નખથી લઈને આખું શરીર સ્વાર્ણ જેવું સોનેરી છે. હિરણ્ય ગર્ભની ઉત્પત્તિ સૌપ્રથમ થઈ, પછી તેણે સૃષ્ટિની રચનાનું કાર્ય કર્યું. તેઓને વિરંચ અને અજન્મા કહેવામાં આવ્યા છે. હિરણ્યગર્ભનું સ્થાન પ્રત્યેક પ્રાણીના ચિત્તમાં સ્થિત હિરણ્યગુફા (હૃદયની ગુફા) ની અંદર હોય છે. હિરણ્યમય પુરુષ બ્રહ્માજીને કહે છે.

3. ઈશ્વર – ઈશ્વર ચેતનતત્ત્વ અને કારણ (મહાકારણ) શરીરથી નિર્મિત છે. જેમ કે ભગવાન નારાયણ, ભગવાન શિવ, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ વગેરે. ઈશ્વરને બ્રહ્મનું સગુણ રૂપ કહેવાય છે. ભક્તો અથવા સગુણ ઉપાસકો ઈશ્વરને જ બ્રહ્મ માને છે. ઈશ્વર વિશે અગાઉ લખવામાં આવ્યું છે.

એક વાર રાજા જનકની સભામાં ગાર્ગીએ યાજ્ઞવલ્ક્યજીને પૂછ્યું, "બ્રહ્મ શું છે?" મહર્ષિ યાજ્ઞવલ્ક્યએ જવાબ આપ્યો, “ગાર્ગી, તે અક્ષર છે, તે જાડો નથી, પાતળો નથી, ટૂંકો નથી, લાંબો નથી કે કોઈ રંગનો નથી, તે વાયુ નથી, તે આકાશ નથી, તે અસંગ, રસ રહિત છે, તે ગંધ રહિત છે, તેને આંખો નથી, સ્રોત નથી, વાણી નથી, મન નથી, પ્રાણ નથી, સુખ નથી, પરિણામ નથી, તેની અંદર કંઈ જ નથી, તેની બહાર કંઈ જ નથી, ન કોઈ ભોગ કરે છે, ન કોઈ તેનો ઉપભોગ કરે છે.”

બ્રહ્મ દ્વારા જ સૃષ્ટિની રચના કરવામાં આવી છે, તેમ છતાં તે સૃષ્ટિમાં સમાવિષ્ટ હોવા છતાં, સૃષ્ટિથી અલગ છે. આ બ્રહ્મને માયાના સંબંધને લીધે ઈશ્વર કહેવાય છે. આ બ્રહ્મને અવિધાના સંબંધને લીધે જીવ કહેવાય છે. અવિધાને કારણે જીવ અહંકાર, બુદ્ધિ, મન, ઇન્દ્રિયો અને સ્થૂળ શરીરને પોતાનું માનવા લાગે છે. આ કારણથી ઈશ્વર જીવ પર શાસન કરે છે. ઈશ્વર શાસક છે, જીવ પર શાસન કરે છે.

જ્યારે યોગી લાંબા સમય સુધી સવિકલ્પ સમાધિનો અભ્યાસ કરે છે, ત્યારે કુણ્ડલિની દ્વારા તેમનું બ્રહ્મરંધ્ર ખોલવામાં આવે છે. બ્રહ્મરંધ્ર ખુલવા પછી યોગીને અત્યંત તેજસ્વી પ્રકાશ દેખાય છે. તે સમયે તેજસ્વી પ્રકાશ સિવાય બીજું કશું દેખાતું નથી. યોગી પોતાને તેજસ્વી પ્રકાશમાં સ્થિત જુએ છે. આ તેજસ્વી પ્રકાશ અહંકારની જ એક સાત્વિક વૃત્તિ છે, જે બ્રહ્મ વતી નિર્દેશન કરે છે. યોગીએ આવો તેજસ્વી પ્રકાશ પહેલાં ક્યારેય જોયો નથી. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરીને યોગી એક વિશેષ પ્રકારના આનંદની અનુભૂતિ કરે છે અને તે શબ્દોમાં વર્ણવી શકાતું નથી, તેને માત્ર અનુભૂતિ કરી શકાય છે, અને ન તો તે તેજસ્વી પ્રકાશ વિશે કંઈ પણ લખી શકાય છે. સહસ્રાર ચક્રમાં નિર્ગુણ બ્રહ્મનો નિવાસ સ્થાન કહેવામાં આવ્યો છે.

સાધકો તરફથી બે શબ્દો

જ્યારે હું ગુરુદેવને પહેલી વાર મળ્યો ત્યારે હું ભારતીય પ્રાયોગિક સંસ્થા, કાનપુરમાં એક સંશોધન કરનારો વિદ્યાર્થી હતો. મને યાદ છે કે જ્યારે હું અને મારા કેટલાક મિત્રો, જેઓ તેમના પુસ્તકોથી (જે સંસ્થાની પુસ્તકાલયમાંથી ઉપલબ્ધ હતા) પ્રભાવિત થયા હતા, તેમને મળવા તેમની કુટીરમાં ગયા હતા. જ્યારે અમે મળ્યા ત્યારે અમને યોગ વિશે ઘણી નવી વાતો સાંભળવા મળી. યોગીજી (આ જ નામ અમે બધા તેમના સંદર્ભ માટે ઉપયોગ કરતા હતા) ના અમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવાની શૈલીમાં તેમના યોગના વિષયના અધિકારને આપમેળે પ્રતિબિંબિત થતો હતો. તે સમયે, આધ્યાત્મિક બાબતોમાં હું ખૂબ રસ લેતો હતો, અને આમ-તેમ પુસ્તકો વાંચીને થોડો અભ્યાસ પણ કરતો હતો. પણ મને આનાથી સંતોષ નહોતો. આ મુલાકાતના લગભગ ચાર વર્ષ પછી, મેં તેમનો ફરીથી સંપર્ક કર્યો અને માર્ગદર્શન આપવા માટે પ્રાર્થના કરી. જો કે, તે સમયે તેમણે ‘આ અંગે હું વિચાર કરીશ’ તેમ કહીને તે વાત અટકાવી દીધી હતી. હું તેમની સાથે સંપર્કમાં રહ્યો. એક વર્ષ પછી તેમણે માર્ગદર્શન આપવાનું સ્વીકાર્યું. હું તેમની ઝૂંપડીમાં ગયો. ત્રીજા દિવસે, તેમણે મારા પર એક વિશેષ પ્રકારનો શક્તિપાત કર્યો, જે પોતે એક ખૂબ જ દુર્લભ પ્રયોગ હતો. તેમણે સીધા મારા કારણ શરીર પર શક્તિપાત કર્યો હતો. તેમણે મને ધ્યાનનો અભ્યાસ સતત ચાલુ રાખવાનું સૂચન કર્યું અન્યથા શક્તિપાતનો યોગ્ય લાભ મેળવી શકાશે નહીં. આ શક્તિપાતને લીધે મારી અંદર જે સૂક્ષ્મ પરિવર્તન આવ્યું તેની અસર મારા સ્થૂળ જીવન પર પણ પડી. આ શક્તિપાત પછી બીજા વર્ષે, ગુરુદેવે મારા ચાર નીચેના ચક્રો ખોલ્યા. પછી, બીજા વર્ષે તેમણે મારું કંઠ ચક્ર ખોલ્યું અને બે મહિના પછી મારું બ્રહ્મરંધ્ર પણ ખોલી દીધું. મારી ધ્યાનની ગતિ વધી છે. મારી ઊંઘ પણ ઓછી થઈ ગઈ છે. હું નિયમિત ધ્યાન કરું છું. મારા લગ્ન જીવનથી મારા ધ્યાનના અભ્યાસ પર કોઈ નકારાત્મક અસર પડતી નથી. હું હાલમાં કોલેજમાં અધ્યાપક (પ્રોફેસર) છું. ધ્યાનની સાથે સાથે હું ભૌતિક ફરજો પણ નિભાવું છું. મારું વિચારવાનું છે કે – ધ્યાન મનુષ્યની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. ધ્યાનના અનુભવ વિના આપણું જીવન સમાપ્ત થાય તો તે ખૂબ જ દુઃખની વાત હશે. ઉપર મારી વાર્તા લખવાનો મારો હેતુ એ હતો કે કદાચ આ પુસ્તક તમારામાં પણ આધ્યાત્મિક તરસ જગાડે.

આ પુસ્તકમાં તમે માત્ર યોગ વિશે તો જાણશો જ, સાથે તમે ગુરુદેવની પોતાની સાધનાથી પણ પરિચિત થશો; તમે કેટલીક આશ્ચર્યજનક સૂક્ષ્મ ઘટનાઓ વિશે પણ જાણી શકશો. આ સાથે તમે બ્રહ્મ, ઈશ્વર, પુનર્જન્મ, મૃત્યુ વગેરે જેવા આધ્યાત્મિકતા સંબંધિત કેટલાક શબ્દોના ચોક્કસ અર્થોને પણ સમજી શકશો. આ પુસ્તક દ્વારા વાચકોના જીવનમાં ઉચ્ચ આધ્યાત્મિકતા પ્રવેશ કરી જાય એવી હું કામના કરું છું.

ડૉ. રવિન્દ્ર

(આઈ.આઈ.ટી., કાનપુર)

સદગુરુ યોગી શ્રી આનન્દજી અને તેમના સંબંધિત મારા અનુભવ વિશે લખતી વખતે, મારી સ્થિતિ "સુનહુ તાત ચહ અકથ કહાની. સમજત બનૈ ન જાય બખાની."ની થઈ રહી છે. ક્યાં તેમનું મહાન વ્યક્તિત્વ! અને ક્યાં મારી ટૂંકી લેખની! જો કે, હું વાચકો સાથે જોડાવાની મારી ઈચ્છા સંતોષી શકતો નથી અને મારી મર્યાદિત બુદ્ધિ મુજબ, હું જે થોડું સમજી (ગ્રહણ કરી) શક્યો છું તેનો સારાંશ હું ટૂંકમાં આપવા માંગુ છું. અહીં એ ઉલ્લેખ કરવો પણ યોગ્ય જણાય છે કે મારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિની ઈચ્છામાં મેં શાસ્ત્રોનો પર્યાપ્ત અભ્યાસ કર્યો, વિદ્વાનોની અઘરી વ્યાખ્યાઓ વાંચી અને કુશળ માર્ગદર્શકની શોધમાં બધે શોધખોળ કરી. પરંતુ પરિણામ ઘાસના ઢગલામાંથી સોય શોધવા જેવું સાબિત થયું. સાથે વળી, વૈજ્ઞાનિક વાતાવરણમાં શિક્ષિત હોવાથી કેવળ ખોખલા તર્ક કે અંધશ્રદ્ધાથી સંતુષ્ટ થવું મારા માટે શક્ય નહોતું. મેં આઈ.આઈ.ટી. કાનપુરથી પીએચ.ડી. કર્યું છે અને હાલમાં ચેન્નાઈમાં વૈજ્ઞાનિક તરીકે કામ કરું છું. આવી સ્થિતિમાં યોગી શ્રી આનન્દજીને મળવાના રૂપમાં ઈશ્વરીય કૃપાનું અનોખું ઉદાહરણ સામે આવ્યું. સદગુરુની શોધ પૂરી થઈ ગઈ. પછી તેમના માર્ગદર્શન હેઠળ સાધના શરૂ થઈ. ટૂંક સમયમાં જ કૃપાપુંજ ગુરુદેવે, તેમના શક્તિપાત દ્વારા

કુણ્ડલિની માર્ગના ચક્રો ખોલ્યા. સમય જતાં, કુણ્ડલિની ગુરુદેવ દ્વારા ઉર્ધ્વ થઈ અને હાલમાં કંઠ ચક્રની ઉપર આજ્ઞા ચક્ર અને બ્રહ્મરંધ્ર દ્વાર સુધી ગતિ કરે છે. આ સમયગાળા દરમિયાન મને ઘણા અનુભવો થયા, જેનો અર્થ શ્રી ગુરુદેવે વિગતવાર સમજાવ્યા. સાધના અને તેને લગતા અનુભવો કેવળ શ્રદ્ધાથી લખાયા નથી પણ ગુરુની કૃપાથી પ્રત્યક્ષ રીતે અનુભવાયા છે.

ફરીથી, "એવું કહેવાય છે કે ગુરુઓ બે પ્રકારના હોય છે – એક, જેઓ શિષ્યની આર્થિક ઉપાર્જન કરે છે અને બીજા, જેઓ શિષ્યના ચિત્તનું હરણ કરે છે. યોગી શ્રીઆનન્દજી એવા દુર્લભ ગુરુઓમાંના એક છે જે બીજી શ્રેણીમાં આવે છે. યોગમાં ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ વ્યવહારમાં સરળતા અને નિખાલસતા શ્રી યોગી આનન્દજીના વ્યક્તિત્વને વિશિષ્ટતા આપે છે. હું ભાગ્યશાળી છું કે મને તેમના માર્ગદર્શન હેઠળ યોગનો અભ્યાસ કરવાનો અવસર મળ્યો છે અને સમયાંતરે તેમની કૃપાનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ પણ કર્યો છે. પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં યોગી શ્રી આનન્દજીએ થોડી વિદ્વતાથી દૂર રહીને સહજ અને સરળ શૈલીમાં યોગના ઊંડા રહસ્યોને ઉજાગર કરીને સાધકો પર મોટો ઉપકાર કર્યો છે. ચોક્કસપણે, આ પુસ્તક માત્ર યોગની શરૂઆતના સાધકો માટે જ નહીં, પરંતુ પરિપક્વ સાધકો માટે પણ વાંચી શકાય તેવી, અનુકરણીય અને સંગ્રહ કરવા યોગ્ય છે."

ડૉ. રવિકાંત પાંડે
વૈજ્ઞાનિક, પી.બી.ડી.સી
(આઈ.આઈ.ટી., કાનપુર)

અખંડ મંડલાકારમ્બ્યામ્ યેન ચરાચરમ્,
તત્પદંદર્શિતં યેન તસ્મૈ શ્રી ગુરુવે નમઃ.

આપણા પ્રાચીન કાળના ઋષિ મુનિઓ દ્વારા પૂરા યોગનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ વર્તમાનમાં જોવા મળતું નથી, પરંતુ મોટાભાગે તે માનસિક અને શારીરિક રોગોના નિવારણ સુધી મર્યાદિત માનવામાં આવ્યું છે જ્યારે તેનું વાસ્તવિક રૂપ તો આત્માની સ્થિતિ છે.

યોગી શ્રી આનન્દજી એવા દુર્લભ યોગીઓમાંના એક છે જે સાધકને માત્ર યોગના સંપૂર્ણ સત્ય વિશે જ જાણ કરતા નથી પણ તેને સમાધિની સ્થિતિમાં પહોંચવામાં પણ મદદ કરે છે. હું ભાગ્યશાળી છું કે મને ગુરુજીની કૃપાનો પ્રસાદ મળ્યો અને તેમના જ માર્ગદર્શન હેઠળ નિયમિત અભ્યાસ કરું છું. જ્યારથી ગુરુજીએ મારી કુણ્ડલિની જાગૃત કરી અને તેને ઉર્ધ્વ કરી છે ત્યારથી મારા જીવનમાં માત્ર સકારાત્મક ફેરફારો જ થયા છે, ઉદાહરણ તરીકે, પહેલાની જેમ વ્યર્થ ચર્ચાઓ કે વાદવિવાદોમાં ફસાઈ જવાને બદલે, હું પોતાની પ્રગતિશીલ અંતર્મુખતા અને ધ્યાન સિદ્ધિ કરવાનો પ્રયાસ કરતો રહું છું, અને મારી ઊર્જા સકારાત્મક સમાધાનો પર ખર્ચ કરું છું.

સંતત્ત્વ એ આંતરિક ગુણ છે, તેને કોઈ બાહ્ય દેખાવની જરૂર નથી. ઘણા લોકો જેઓ સંતોનો વેશ ધારણ કરે છે તેઓ આધ્યાત્મિક પુસ્તકોનો અભ્યાસ કર્યા પછી અથવા ભૂતકાળમાં સાંભળેલા ઉપદેશોના આધારે આ વિષય પર ચર્ચા કરતા રહે છે, પરંતુ તેઓને આમાં પોતાનો અનુભવ કે અભ્યાસ નથી, તેથી હું તેમનાથી ઓછો સંતુષ્ટ થતો હતો, પરંતુ ગુરુજીના અનુભવ, સિદ્ધિ અને અભ્યાસને જાણ્યા પછી, યોગના વાસ્તવિક મૂળને સમજ્યા પછી, મારા જેવી સારી સંસ્થાના વિદ્યાર્થીઓ કે જેઓ તાર્કિક પૃથ્થકરણ કરવામાં સક્ષમ છે, તેઓએ પણ પ્રાયોગિક રીતે અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કર્યું છે. તેથી, મારા મતે, એક સફળ સાધક બનવા માટે એક સિદ્ધ ગુરુ હોવો ખૂબ જ જરૂરી છે, જે સાધનાના મંથન દ્વારા સાધકને માખણના રૂપમાં યોગના દિવ્ય રસનો સ્વાદ કરાવે છે, જે અન્ય બિનઅનુભવી ગુરુઓ પોતે ચાખી શકતા નથી કે તેમના સાધકોને ચખાડી શકતા નથી, પરંતુ માખણને છોડીને છાશ મેળવીને જ તરસ્યા રહે છે.

ગુરુજીએ યોગના વાસ્તવિક સ્વરૂપને ખૂબ જ સરળ શબ્દોમાં વર્ણવ્યું છે જે પુસ્તકનાં રૂપમાં તમારી સમક્ષ ઉપલબ્ધ છે. હું વિનંતી કરું છું કે આ વાંચીને માત્ર તમે જ લાભ મેળવો નહીં પરંતુ અન્ય મિત્રો અને સંબંધીઓને પણ લાભ લેવાની તક આપો જેથી દરેકને ખબર પડે કે વર્તમાન સમયમાં પણ કેટલાક એવા દિવ્ય મહાત્માઓ હાજર છે જેમ પહેલા પ્રાચીન સમયમાં હતા.

ડો. રજત

(આઈ.આઈ.ટી., કાનપુર)

ધ્યાનમૂલમ ગુરુમૂર્તિ પૂજામૂલમ ગુરુર્પદમ,
મંત્રમૂલમ ગુરુર્વાક્યમ મોક્ષમૂલમ ગુરુઃ કૃપા.

જીવન રૂપી હોડી તેના સાચા મુકામ પર ત્યારે જ પહોંચી શકે છે જ્યારે તેની સુકાન કોઈ અનુભવી માર્ગદર્શકના હાથમાં હોય. ઘણા જન્મો પછી સૌભાગ્યથી સદગુરુ નું સાંનિધ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

હું મારી જાતને ભાગ્યશાળી માનું છું કે આ જીવનમાં મને સદગુરુ જી જેવા સિદ્ધ યોગીના દર્શન પણ થયા અને સમય સમય પર તેમનું સાંનિધ્ય પણ પ્રાપ્ત થાય છે. સદગુરુ જીને મળતા પહેલા મેં તેમના દ્વારા લખેલા પુસ્તકો વાંચ્યા, જેના માટે હું શ્રી અંશુલ ખંડેલવાલજીનો આભારી છું. પુસ્તકોનો અભ્યાસ કર્યા પછી જ હું પોતાના ક્ષણિક અનુભવના સત્ય જાણી શક્યો, નહીંતર હું તેને એક સ્વપ્ન તરીકે જાણીને જ જીવતો હતો અને ત્યારથી જ મને એક નવી જિજ્ઞાસા જાગી કે હું પણ સદગુરુ જી પાસેથી માર્ગદર્શન અને તેમની કૃપા પ્રાપ્ત કરું અને પોતાના જીવનને વાસ્તવિક અર્થે સફળ બનાવું. આવા ઉચ્ચ કોટિના યોગી સંતો ભાગ્યે જ દર્શન આપે છે કારણ કે તેઓ હંમેશા બ્રહ્મ ચિંતનમાં ધ્યાનસ્થ અને આત્મસ્થ હોય છે, પરંતુ સદગુરુ જી સુપાત્ર લોકો પર કૃપા કરી તેમના શિષ્યો બનવાનું સૌભાગ્ય આપે છે અને તમામ શિષ્યોના કલ્યાણ માટે હંમેશા તત્પર રહે છે. જ્યારે પણ હું તેમની નજીક જાઉં છું મારામાં શક્તિનો પ્રવાહ વહેવા માંડે છે.

સદગુરુ જીનો ચહેરો હંમેશા બાળસહજ હાસ્યથી શોભતો હોય છે; તેઓ ગહન રહસ્યોને સરળતાથી સમજાવે છે અને શંકાઓનું નિવારણ કરે છે. સદગુરુ જી જેવા મેં મારા જીવનમાં ક્યારેય કોઈ યોગીને જોયા નથી, તેઓ અતુલ્ય છે અને તેમનામાં એક દિવ્ય આનંદ સ્વયંભૂ ખીલતો જોવા મળે છે જેના અભિલાષી આ ચરાચર જગત છે. સદગુરુ જીમાં દુર્ગુણોને સદ્ગુણોમાં ફેરવવાની ક્ષમતા છે અને તેઓ તેમના શિષ્યોને તેમના સ્વરૂપ જેવા જ બનાવે છે. તેઓ વર્તમાન સમયના ધ્યાન યોગના સૂર્ય છે જેમનાથી ઘણા સાધકો પ્રકાશમાન થયા છે અને થઈ રહ્યા છે.

તેથી, હું દરરોજ સદગુરુ દેવજીના પવિત્ર ચરાચર અને દિવ્ય મુખમંડળનું સ્મરણ કરું છું અને પરમ પિતા પરમાત્માને પ્રાર્થના કરું છું કે સદગુરુ જી પ્રત્યે મારી શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ અતૂટ રહે અને મને એ સામર્થ્ય આપે જેથી મને પણ તેમના આશીર્વાદ અને કૃપા મળી શકે.

આશિષ જોષી

વૈજ્ઞાનિક અધિકારી

એપ્સીજેન ટેકનોલોજીસ પ્રાઇવેટ લિમિટેડ,

એસ. આઈ. ડી. બી. આઈ. (આઈ.આઈ.ટી., કાનપુર)

યોગી શ્રી આનન્દજી સાથે મારો પ્રથમ પરિચય મેં 2009માં તેમની પુસ્તક 'યોગ કેવી રીતે કરવો' દ્વારા થયો હતો. જ્યારે હું આઈ.આઈ.ટી. કાનપુરમાં એમ.ટેક. ભણતો વિદ્યાર્થી હતો. તેમના આધ્યાત્મિક અનુભવો એટલા અદભૂત અને અલૌકિક હતા કે હું તેમના વિશે જાણવા ઉત્સુક બન્યો. નાનપણથી જ મારા મનમાં ઊંડી આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા

અને રુચિ રહી છે, અને આવા સાચા સંતોને મળવાની હૃદયપૂર્વકની ઉત્સુકતા જેઓએ પોતે પોતાના જીવનમાં આધ્યાત્મિક રહસ્યોની શોધ કરીને વ્યક્તિગત અનુભવ દ્વારા સાચું જ્ઞાન મેળવ્યું છે. જેવું મને કોઈના માધ્યમ દ્વારા ખબર પડી કે તેઓ હજુ પણ જીવિત છે, હું શક્ય તેટલી વહેલી તકે તેના રહેઠાણની જગ્યા વિશે પૂછપરછ અને તપાસ કરી એક મિત્ર સાથે તેમને મળવા તેમના ગામ ગયો હતો. જનજીવન રહિત તેમનું ગામ, જ્યાં હજી સુધી વીજળીના તારો પણ નાખવામાં આવ્યા નથી, જેના કારણે પહોંચવામાં ઘણી અસુવિધાઓનો સામનો કરતો કલાકો સુધી ભટક્યા પછી, જ્યારે હું તેમના ગામ પહોંચ્યો, ત્યારે મને ખબર પડી કે તેઓ જંગલમાં ઝૂંપડીમાં રહે છે. તે સમયે એ ઝૂંપડું કાચું જ હતું. તે દિવસે તેમની સાથેની મારી પ્રથમ મુલાકાત મારા જીવનનો સૌથી અવિસ્મરણીય અનુભવ બની ગયો. મેં તેમની પાસેથી મારી ઘણી જિજ્ઞાસાઓને સંતોષી. તે રાત્રે અમે તેમની સાથે વધુ સમય વિતાવવાના આશયથી તેમના ગામમાં જ રોકાઈ ગયા, અને મધરાત સુધી વિવિધ રસપ્રદ વિષયો પર ચર્ચાઓ ચાલુ રહી. ત્યારથી લઈને અત્યાર સુધી, જ્યારે હું રાજસ્થાન ટેકનિકલ વિશ્વવિદ્યાલયમાં શિક્ષક તરીકે કામ કરું છું, હું સતત તેમના સંપર્કમાં રહ્યો છું. મારા આધ્યાત્મિક જીવન પર તેમનો નોંધપાત્ર પ્રભાવ રહ્યો છે.

2010થી 2015 સુધી, જ્યારે હું આઈઆઈટી કાનપુરમાંથી પીએચડી કરી રહ્યો હતો, ત્યારે યોગી શ્રી આનન્દજીને ઘણી વખત સંસ્થામાં આવવાનું થયું. તેમના આવવાનો મુખ્ય હેતુ લોકોમાં આધ્યાત્મિકતાનો પ્રચાર કરવાનો અને લોકોની જિજ્ઞાસાને શાંત કરવાનો હતો. મારા રૂમમાં ઘણી વખત ગોષ્ઠીઓ યોજાઈ હતી જેમાં ઘણા લોકો આવ્યા હતા અને તમામ પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછ્યા હતા. મને યોગી શ્રી આનન્દજીનો સૌથી મોટો ગુણ તેમની પ્રામાણિકતાનો લાગ્યો; તેઓ દરેક વાતનો જવાબ પોતાના અનુભવથી જ આપતા હતા. જે વિષય વિશે તેમને કોઈ જાણકારી ન હતી, તેઓ તેને સરળતાથી કહી દેતા હતા. એકદમ સામાન્ય વ્યક્તિની જેમ જીવવું અને બધા સાથે સરળતાથી વાત કરવી એ તેમના વ્યક્તિત્વની એવી વિશેષતાઓ છે કે તેમની વાસ્તવિક અવસ્થાનો અંદાજ લગાવવો કોઈપણ માટે મુશ્કેલ છે. પાછળથી, તેમણે પસંદ કરેલા લોકોને આધ્યાત્મિક માર્ગ પર આગળ વધારવાનો સંદેશ મળ્યો, ત્યારે તેમણે કેટલાક યુવાનોને પસંદ કર્યા અને તેમને પોતાના શિષ્યો બનાવ્યા, જેમાંથી ઘણા મારા નજીકના પરિચિતો હતા. મેં પોતે લોકોને પરિવર્તન પામતા જોયા છે અને મારા મિત્રોએ પણ મને કહ્યું કે યોગીજી કેવી રીતે ઈચ્છા માત્રથી કુણ્ડલિનીને જાગૃત અને ઉર્ધ્વ કરી શકે છે, અને અત્યંત ખોલવા મુશ્કેલ હોય તેવા ચક્રોને પણ વાતમાં જ ખોલી દે છે. મારા એક મિત્ર, જેના પર યોગી શ્રી આનન્દજીએ કારણ શરીરના સ્તરે શક્તિપાત કર્યો હતો, વાતચીતની વચ્ચે સમાધિમાં તેને જતા જોયો હતો. આ ઘટનાઓ યોગીજીની યોગ સામર્થ્યનો સીધો પુરાવો હતો. એ જ રીતે, મેં તેમના શિષ્યો પાસેથી અવિશ્વસનીય દિવ્ય અનુભવો સાંભળ્યા. યોગીજી એક પારસ જેવા છે, જે કોઈપણ સાધકને એક ક્ષણમાં પરિવર્તિત કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

આજે જ્યારે યોગીજીના પ્રથમ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ વિશે 'બે શબ્દો' લખવાની તક મળી ત્યારે મને ગર્વની લાગણી અનુભવાય છે. વાચકો, આ પુસ્તક અમૃતના કણોથી ભરેલું છે, જેમાં યોગના અસ્પૃશ્ય રહસ્યો ઉજાગર કરવામાં આવ્યા છે. તેમાં દર્શાવેલ તથ્યો યોગીજીના પોતાના લાંબા સાધનામય જીવન દરમિયાનના ઉઘમી સંશોધનના અનુભવો છે, તેથી મને કોઈ શંકા નથી કે તેમાં યોગના માર્ગ અને જીવનના ગુપ્ત રહસ્યો વિશે ખૂબ જ પ્રામાણિક જાણકારી પ્રદાન કરવામાં આવી છે, જે વર્તમાન સમયમાં ખૂબ જ દુર્લભ છે. યોગીજી સામાન્ય પોશાકમાં એક સિદ્ધપુરુષ છે, અને વર્તમાન સમયમાં આવા ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા યોગીનું મળવું ખૂબ જ દુર્લભ છે. તેમને મળ્યા પછી મારું જીવન કૃતાર્થ બન્યું. મેં પોતે આ સંપૂર્ણ પુસ્તકનો ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો છે. કોઈપણ સાધકના માર્ગદર્શન માટે આ એક ઉત્તમ પુસ્તક છે. આ પુસ્તકનો અધિકાધિક પ્રસાર થાય, જેથી વધુને વધુ લોકો તેનો લાભ લઈ શકે અને પોતાનું અમૂલ્ય માનવ જીવન સફળ બનાવી શકે, એવી મારી શુભકામનાઓ છે.

પ્રો. અંશુલ ખંડેલવાલ

રાજસ્થાન ટેકનિકલ યુનિવર્સિટી

હું 2014માં ગુરુજીને મળ્યો હતો. તેમને મળ્યા ત્યાર પછી જ મેં ધ્યાન કરવાનું શરૂ કર્યું. મને તે દિવસ યાદ છે જ્યારે તેમણે મારા પર શક્તિપાત કર્યો હતો, ત્યારે મને મૂલાધારમાં ગરમ ગરમ અનુભવાયું હતું. ત્યાર પછી મેં મારા ધ્યાનનો સમયગાળો વધાર્યો હતો. શરૂઆતમાં મને મૂલાધારમાં વાયુના પરપોટા જેવું કંઈક લાગ્યું અને તે પરપોટો કરોડરજ્જુના સહારે ઉપર તરફ જઈ રહ્યો છે એવી પણ અનુભૂતિ થઈ. હવે મને ધ્યાન કરતાં કરતાં એક વર્ષ થઈ ગયું છે અને કેટલીકવાર હું કુણ્ડલિનીના કંઠ ચક્ર સુધી પણ અનુભૂતિ કરું છું. ગુરુજી ખૂબ જ ઉચ્ચ કક્ષાના યોગી છે, અને મેં ધ્યાનમાં જે કંઈ ઉપલબ્ધિ મેળવી છે તે તેમના કારણે જ મળી છે, આ તેમનો મારા પર કૃપા પ્રસાદ છે.

વિપુલ

એમ.ટેક.

(આઈ.આઈ.ટી.દિલ્હી)

આઈ.આઈ.ટી.દિલ્હીમાં એમ.ટેક. કરતી વખતે, આ પુસ્તક દ્વારા જ યોગી આનન્દજી (ગુરુજી) મને ગુરૂના રૂપમાં પ્રાપ્ત થયા. ગુરુજીએ તેમની કઠોર સાધના અને અભ્યાસ દ્વારા જે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને અનુભવ મેળવ્યો છે, તેનું વર્ણન તેમણે આ પુસ્તકમાં સરળ અને સહજ ભાષામાં કર્યું છે જે તમામ સાધકો માટે ખૂબ જ લાભદાયી છે. ઉપરાંત, જો કોઈ સાધક નિષ્ઠાપૂર્વક ગુરુજીની સાધના પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરે, તો તે પોતે પોતાના શરીરમાં કુણ્ડલિનીની અનુભૂતિ કરશે, જેવી રીતે મેં કર્યો. તેથી, હું તમામ વાચકોને વિનંતી કરું છું કે આ પુસ્તક એકવાર ચોક્કસ વાંચો અને પોતાનો આધ્યાત્મિક વિકાસ કરો.

વિકાસ

એમ.ટેક.

(આઈ.આઈ.ટી.દિલ્હી)

શબ્દાવલી

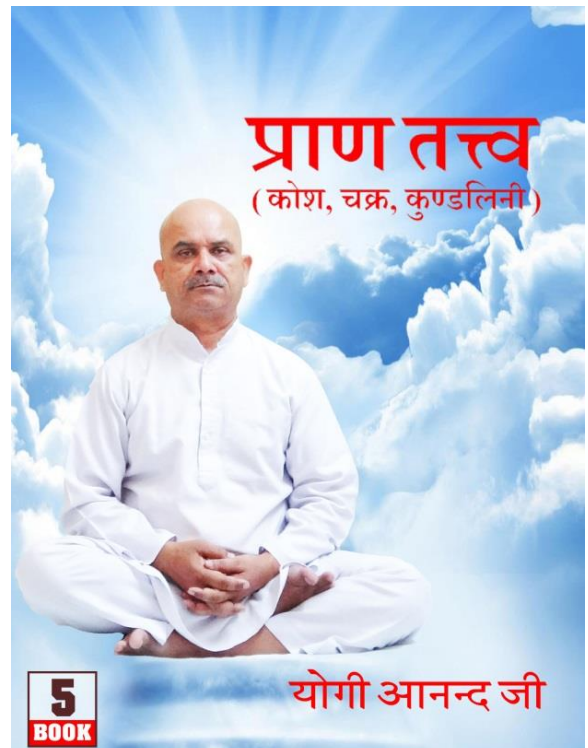
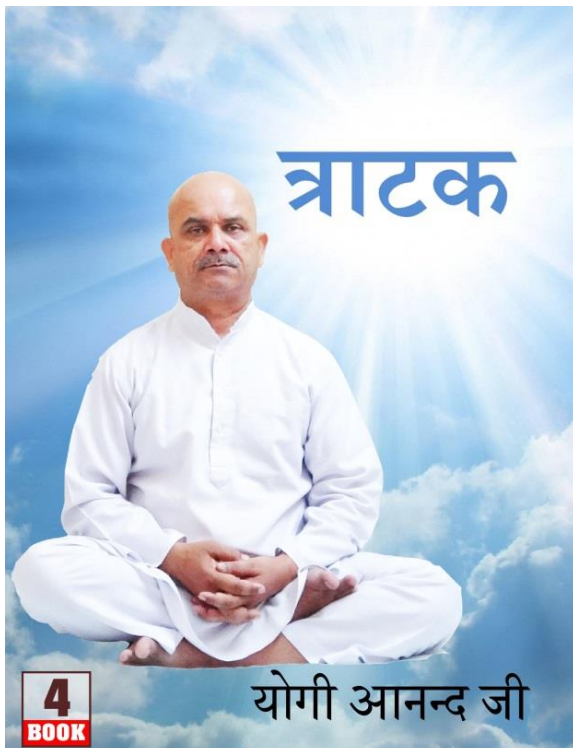
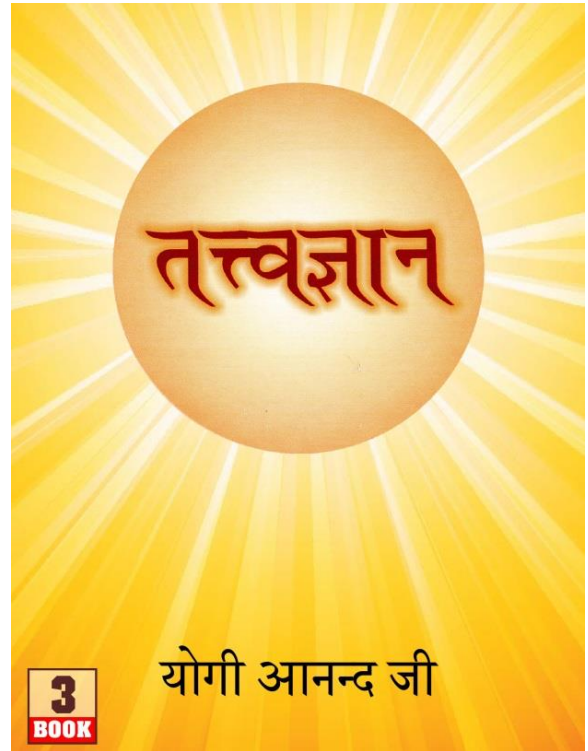
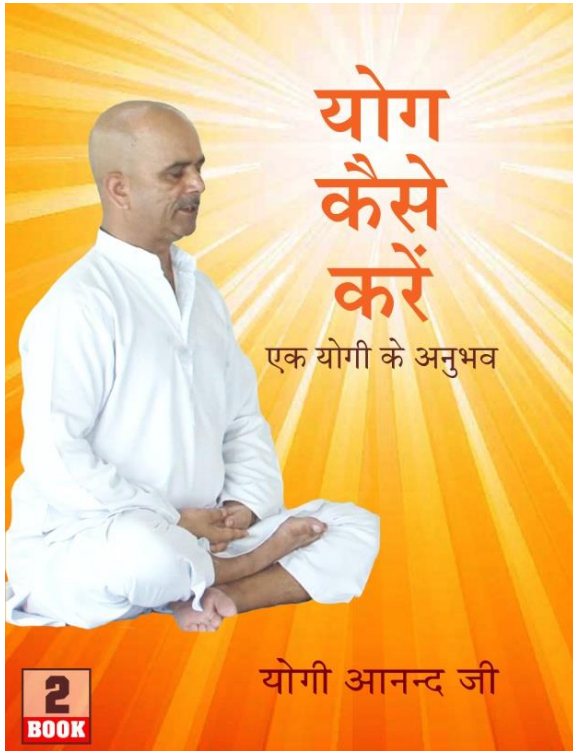
- અંતરાલ – વચ્ચેનો ગાળો, વચમાંની જગ્યા, અંદરનો ભાગ
- અચેતન – ચેતન વિનાનું જડ, નિષ્ક્રિય, બેભાન, બેશુદ્ધ
- અદ્વૈતભાવ – અભેદભાવ, એક્યભાવ
- અધોગતિ – પતન, પડતી, અવગતિ, નીચે જવાની સ્થિતિ
- અનુશાસિત – શિસ્તબદ્ધ, અનુસિદ્ધ
- અભદ્રતા – અશ્લીલતા, અસભ્યતા, અસંસ્કારીતા
- અભિવ્યક્તિ – કરવામાં આવેલી સ્પષ્ટતા કે રજૂઆત, બોલવાની શૈલી, જાહેરાત, પ્રસિદ્ધિ
- અર્ધવ્યાસ – ત્રિજ્યા, વ્યાસનો અડધો ભાગ, રેડિયસ
- અવરુદ્ધ – અટકાવેલું, રોકેલું, રુંધેલું
- આચ્છાદિત – ઢાંકેલું, પાથરેલું, સંતાડેલું, છવાયેલું
- આત્યંતિક – અનંત, સતત, ખૂબ, સખત, અંતિમ, સર્વશ્રેષ્ઠ
- ઉત્કૃષ્ટ – ઉત્તમ, શ્રેષ્ઠ
- ઉત્થાન – ઊઠવું-ઊભા થવું તે, ઉગવું તે, ઉદય, જાગૃતિ
- ઉદ્દંડ – અવિવેકી, ઉદ્ધત, તોછડું, નિરંકુશ
- ઋણાત્મક – નેગેટિવ
- ઓતપ્રોત – એકબીજામાં પરોવાઈ ગયેલું, મળી-ભળી ગયેલું, તલ્લીન
- કર્માધ્યક્ષ - કર્મોના સ્વામી
- કાર્યદક્ષતા – વ્યવહાર કુશળતા, કામકાજ કરવાની પાવરધાઈ
- કાલ્પનિક – કલ્પનાથી ઉત્પન્ન થયેલું, સાચું નહીં હોય એવું, કલ્પેલું
- કૈવલ્ય - કેવળ સ્વરૂપ-બ્રહ્મસ્વરૂપ થવું તે, અંતિમ અવસ્થામાં, મોક્ષ, મુક્તિ
- ક્રિયાશીલ – સક્રિય, કામ કરી રહ્યું હોય તેવું, ગતિશીલ, કાર્ય ને લાગતું
- ક્ષણભંગુર – ક્ષણમાં નાશ પામે એવું, નશ્વર, નાશવંત
- ક્ષણભંગુરતા – ક્ષણમાં નાસ પામે એવું, નશ્વર, નાશવંત

ગુણાતીત – સત્વ તમ રજ ગુણોને -તેમના કાર્યોને ઓળંગી ગયેલું પરમજ્ઞાનીમ નિર્ગુણ
 ગ્રસિત – ગળી જવામાં આવેલું, ગ્રહણ કરવામાં આવેલું, મગ્ન, તલ્લીન
 ચરાચર – ચર અને અચર, ચેતન અને જડ, સ્થાવર અને જંગમ, આખી સૃષ્ટિ
 જળમગ્ન - ડૂબી જવું
 તાદાત્મ્ય – એકાત્મતા, એકતા, સમાનતા
 નિષ્કર્ષ - તારણ
 તારતમ્ય – સંકલન, સામંજસ્ય, એકરૂપતા, સુમેળ, સંવાદિતા
 તુચ્છતા – અસારતા, નિરર્થકતા, ક્ષુદ્રતા, હીનતા, નીચાપણું
 દાર્શનિક – ફિલોસોફર, દર્શનશાસ્ત્રનું જ્ઞાન ધરાવનાર, દ્રષ્ટિનો વિષય બનેલું, પ્રત્યક્ષ થયેલું
 દૂરદર્શન – દૂરનું જોવું
 દૂરશ્રવણ – દૂરનું સાંભડવું
 દ્રષ્ટિકોણ – વસ્તુને જોવા કે વિચારવાની રીત કે માર્ગ
 દ્રષ્ટિપાત – જોવાની ક્રિયા, નજર પડવી તે
 દ્વૈતભાવ – બધું જ ભિન્ન ભિન્ન છે એવી સમાજ, ભિન્ન છે એવો ભાવ
 દ્વૈતવાદી – જુદા છે કે ભેદ છે એવું માનનારા
 ધનાત્મક – પોસિટિવ
 ધ્યાનાવસ્થા - ધ્યાનની અવસ્થા દરમિયાન
 નિરંકુશ – અંકુશ વગરનું, બેલગામ, કાબૂ બહારનું, મુક્ત
 નિરાકાર – આકાર વગરનું, અરૂપી
 નિરુદ્ધ – રોકેલું, કેદ કરેલું, થંભી ગયેલું
 નિરુદ્ધાવસ્થા – ચિત્તની સર્વ વૃત્તિઓ રહિત બની જાય તેવી દશા
 નિરોધ – નિષેધ, નિગ્રહ, રોકાણ, અટકાયત
 નિર્લેપ – ન લેપાયેલું, ન ખરડાયેલું, અનાસક્ત, રાગ દ્વેષ મોહ માયા મમતા વગેરે વિનાનું
 પદભ્રષ્ટ – સ્થાન, હોદ્દા, કે દરજ્જા ઉપરથી ઉતારી મૂકવામાં આવેલું, પદ કે અધિકારથી દૂર થયેલું
 પરિવર્તનશીલ – વારંવાર ફેરફારના ગુણધર્મ ધરાવતું, પરિવર્તન થવાના લક્ષણવાળું
 પાર્ષદ – દેવનો સેવક

પુરાતન – પુરાણ, અતિ જૂનું, પ્રાચીન કાળનું
 પૃથ્થકરણ – વિશ્લેષણ, અલગ અલગ કરવાની ક્રિયા
 પ્રખરબુદ્ધિ – જ્ઞાની, જાગેલું, સમજુ
 પ્રતિષ્ઠિત – પ્રતિશવાળું, આબરૂદાર, સ્થિર, જામેલું
 પ્રભુત્વ – શામર્થ્ય, શક્તિમત્તા, માલિકી, કાબૂ
 બ્રહ્મમય – બ્રહ્મ સાથે એક થયેલું
 ભૂકુટિમાં – ભ્રમર, મસ્તક આઠ બ્રો
 મક્કમતા – દ્રઢતા, મક્કમ હોવાપણું
 મિથ્યાવાદ – જૂઠાણુ મોટી મોટી પરંતુ પોકળ વાતો
 મુકામ - ગંતવ્ય સ્થાન, રહેવાનું સ્થાન, પડાવ
 યથાર્થરૂપ – વાસ્તવિક રૂપ, સાચી રીતે
 રક્ષણાત્મક – રક્ષણના રૂપમાં રહેલું,
 વધસ્તંભ - શૂળી, હત્યા કરવા માટેનો થાંભલો
 વિડંબના – વક્રોક્તિ, કલેશ, પીડા, અડચણ, નડતર, માથાકૂટ
 વિભુ – વ્યાપક, સમર્થ, શક્તિમાન, પ્રભુ, સર્વવ્યાપી, નિત્ય
 વિલક્ષણ – અસામાન્ય, વિચિત્ર, અદભૂત, અસાધારણ, વિશિષ્ટ, નવાઈ ઉપજાવે એવું
 વિશુદ્ધતા - અત્યંત શુદ્ધતા, નિર્મળતા
 વૈમનસ્યતા – વેર, દુશ્મનાવટ, નિરુત્સાહ, આણબનાવ, દુર્ભાવિના
 વ્યભિચાર – પર સ્ત્રી-પુરુષનો આડો વ્યવહાર, કર્તવ્યભ્રષ્ટતા
 વ્યાપકતા – સર્વ ઠેકાણે વ્યાપી રહેવાપણું પ્રસાર, ફેલાવો, વિશાળતા
 વ્યુત્ક્રમ - ઊલટવું, અવળો ક્રમ, ઊલટો ક્રમ
 શક્તિપાત – યૌગિક શક્તિનું સામેની વ્યક્તિમાં સ્થાપન (યોગ)
 શાશ્વત – નિત્ય, સનાતન, કાયમી
 શાસિત – જેના ઉપર અધિકાર કે સત્તા ચલાવવામાં આવેલ હોય એવું
 શિથિલ – નિર્બળ, થાકેલું, ઢીલું પડી ગયેલું, નરમ
 શિસ્તબદ્ધ – શિસ્તવાળું

સંકુચિતતા – સાંકડું, ઉદાર કે વિશાળ નહીં તેવું, સંકોચ પામેલું
સંધિસ્થાન – મેળાપનું કે જોડવાનું સ્થાન, સંગમ સ્થાન
સંવાદિતા – સંવાદી હોવાપણું હાર્મની, સંવાદ
સમકક્ષ – સમાન કક્ષા, સરખું, સમાન દરજ્જાનું
સમન્વય – પરસ્પર સંબંધ કે મેળ, એકીકરણ, જોડાણ
સર્વાંગ – બધા અંગોનો સમૂહ, સર્વ અંગોથી પૂર્ણ, આખું શરીર
સશક્ત – મજબૂત
સારહીન - નિરર્થક
સુષુપ્ત – સૂતેલું, ઊંઘતું
સ્ખલન – ભૂલચૂક, સન્માર્ગથી ચ્યુત થવું તે, ટપકવું, ઝરવું કે પડવું, અધઃપતન
સ્થિતપ્રજ્ઞ – બુદ્ધિ સ્થિર છે એવું જ્ઞાની, સમત્વ બુદ્ધિવાળું, સંયમી
સ્થિતિસ્થાપકતા - લાવચિકપણું લોચ
સ્વયંભૂ – પોતાની મેળે જ ઉત્પન્ન થયેલું, પરમેશ્વર, પરમાત્મા

યોગી આનન્દ જી દ્વારા લિખિત અન્ય પુસ્તકો



હે સાધકો!

"લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે સંયમ, પરિશ્રમ, ધૈર્ય અને સંતોષ હોવું જરૂરી છે. માર્ગમાં ચોક્કસ અવરોધો આવશે. અભ્યાસીનું શરીર, પ્રાણ અને મન પોતે જ અવરોધો ઉપસ્થિત કરશે. અભ્યાસીએ અટકવું ન જોઈએ. અવરોધોને સમજો, તેમને દૂર કરો, જો તે દૂર ના થાય, તો છલાંગ મારીને આગળ વધો અને અભ્યાસની નિરંતરતા જાળવી રાખો. સફળતા તમારું સ્વાગત કરશે.

—યોગી આનન્દ જી



ISBN 978-93-343-1336-9



9 789334 313369 >

Email id: anandkyogi@gmail.com

Facebook: <http://www.fb.com/sahajdhyanyog>

Website: <http://www.kundalinimeditation.in/>

Youtube: <http://www.youtube.com/c/YogiAnandJiSahajDhyanYog>